



สารประชาสัมพันธ์

บรรณารักษ์ในวาท



ARIT
Office of Academic Resources
and Information Technology
<http://arit.skru.ac.th>

ปีที่ 5 ฉบับที่ 16 ประจำเดือนพฤศจิกายน 2553

ประมวลภาพวาตภัยและอุทกภัย ม.ราชภัฏสงขลา เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2553



บริเวณหน้าหอประชุม 1



บริเวณบ้านพักอาจารย์



ด้านหลังอาคาร 48



ลานด้านข้างอาคาร 9



ถนนทางเข้าประตู 1



คณะวิทยาศาสตร์ (อาคาร 10)



บริเวณทางเดินด้านข้างอาคาร 8



อาคารแพทย์แผนไทย



เสาส่งสัญญาณสถานีวิทยุ



เมื่อน้ำท่วม

การป้องกันปัญหาน้ำท่วม คือสภาพที่มีน้ำนองขึ้นมาจากพื้นดินเป็นเวลานาน ก่อให้เกิดความยากลำบากในการสัญจร การอยู่อาศัย หรือ ทำให้พื้นที่ไม่สามารถใช้งานได้ตามปกติเมื่อเกิดน้ำท่วมขังขึ้นในพื้นที่ก็แสดงว่าน้ำฝนไม่สามารถระบายออกจากพื้นที่ได้ทันเวลาที่ เราสามารถป้องกัน การเกิดปัญหานี้ได้โดยการออกแบบสภาพทางกายภาพให้เอื้ออำนวยต่อการระบายน้ำออกจากพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการแก้ปัญหาดังกล่าว ทางภูมิสถาปัตยกรรมจะประเด็นหลักอยู่ 2 ประการคือ การวางระบบระบายน้ำผิวดิน และการขุดบ่อพักน้ำ










อุทกภัย น้ำท่วม

บางครั้งทำให้เกิดแผ่นดินถล่ม อาจมีสาเหตุจากพายุหมุนเขตร้อนลมมรสุมมีกำลังแรง ร่องความกดอากาศต่ำมีกำลังแรง อากาศแปรปรวน น้ำทะเลหนุน แผ่นดินไหว เชื้อนพัง ทำให้เกิดอุทกภัยได้เสมอ

อุทกภัยแยกออกเป็น

- 1.น้ำป่าหลาก เกิดจากฝนตกหนักบนภูเขา ต้นน้ำลำธาร และไหลบ่าลงที่ราบอย่างรวดเร็ว เพราะไม่มีต้นไม้ ช่วยดูดซับชะลอกกระแสน้ำ ความเร็วของน้ำ ของท่อนซุง และต้นไม้ ซึ่งพัดมาตามกระแสน้ำจะทำลายต้นไม้ อาคาร ถนน สะพาน และชีวิตมนุษย์และสัตว์ได้
- 2.น้ำท่วมขัง น้ำเอ่อนอง เกิดจากน้ำล้นตลิ่ง มีระดับสูงจากปกติท่วมแช่ขัง ทำให้การคมนาคมหยุดชะงัก เกิดโรคระบาดได้ ทำลายพืชผลเกษตรกร
- 3.คลื่นซัดฝั่ง เกิดจากพายุลมแรงซัดฝั่ง ทำให้น้ำท่วมบริเวณชายฝั่งทะเล บางครั้งมีคลื่นสูงถึง 10 เมตร ซัดเข้าฝั่งทำลายทรัพย์สินและชีวิตได้

การป้องกันและลดความเสียหายจากอุทกภัย

-  ติดตามฟังข่าวอากาศของกรมอุตุนิยมวิทยา
-  เมื่อกรมอุตุนิยมวิทยาเตือนให้อพยพ ควรรีบอพยพไปอยู่ในที่สูง อาคารที่มั่นคงแข็งแรง ทั้งคนและสัตว์เลี้ยง
-  ถ้าอยู่ที่ราบให้ระมัดระวังน้ำป่าหลากจากภูเขาที่ราบสูงลงมา กระแสน้ำจะรวดเร็วมาก ควรสังเกตเมื่อมีฝนตกหนัก ติดต่อกันบนภูเขาหลายๆ วัน ให้เตรียมตัวอพยพขนของไว้ที่สูง
-  ถ้าอยู่ริมน้ำให้เอาเรือหลบเข้าฝั่งไว้ในที่ที่จะใช้งานได้ เมื่อเกิดน้ำท่วม เพื่อการคมนาคม
-  ควรมีการวางแผนอพยพว่าจะไปอยู่ที่ใด พบกันที่ไหน อย่างไร
-  เมื่อมีกระแสน้ำหลาก จะทำลายวัสดุก่อสร้าง เส้นทางคมนาคม ต้นไม้ พืชไร่ได้ ให้ระวังกระแสน้ำพัดพาไป
-  อย่างขับรถยนต์ฝ่าลงไปใ้ในกระแสน้ำหลาก แม้มบนถนนก็ตาม
-  อย่าลงเล่นน้ำ อาจพบอุบัติเหตุร้ายอื่นๆ อีกได้
-  หลังจากน้ำท่วมจะมีขัง จะเกิดโรคระบาดในระบบทางเดินอาหารทั้งคนและสัตว์ ให้ระวังน้ำบริโภค ควรสะอาด ต้มสุกเสียก่อน

ทอดกฐินมาแล้วจ้า

การทอดกฐินนั้น ถือว่าเป็นงานบุญที่ยิ่งใหญ่ เพราะในปีหนึ่งแต่ละวัดจะรับกฐินได้เพียงครั้งเดียวและมีกำหนดเวลาในการทอด เพียง ๑ เดือนเท่านั้น โดยนับตั้งแต่วันออกพรรษาเป็นต้นไปเรียกว่า สมัยจิวรกาล คือตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำเดือน ๑๑ จนถึงขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๒

กฐิน แปลว่า ไม้สะดึง คือ กรอบไม้ชนิดหนึ่งใช้สำหรับึงผ้าให้ตึง สะดวกแก่การเย็บ ในสมัยโบราณไม่มีจักรเย็บผ้าทันสมัยเหมือนปัจจุบัน การเย็บผ้าต้องเอาไม้สะดึงมาซึ่งให้ตึงแล้วจึงเย็บเพราะช่างยังไม่มีควมชำนาญเหมือนสมัยปัจจุบันนี้ และเครื่องมือในการเย็บก็ยังไม่เพียงพอ เหมือนจักรเย็บผ้าในปัจจุบัน การทำจิวรในสมัยโบราณจะเป็นผ้ากฐินหรือแม่แต่จิวรอันมิใช่ผ้ากฐิน ถ้าภิกษุทำเอง ก็จัดเป็นงานเอกริกที่เดียว เช่นตำนานกล่าวไว้ว่า การเย็บจิวรนั้น พระเถรานุเถระต่างมาช่วยกัน เป็นต้นว่า พระสารีบุตร พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ แม่สมเด็จพระบรมศาสดาก็เสด็จลงมาช่วย ภิกษุสามเณรอื่น ๆ ก็ช่วยขนขวายในการเย็บจิวร อุบาสกอุบาสิกาที่จัดหาน้ำดื่มเป็นต้น มาถวายพระภิกษุสงฆ์ มีองค์พระสัมมาสัมพุทธะเป็นประธาน โดยนัยนี้ การเย็บจิวรแม่โดยธรรมดา ก็เป็นการต้องช่วยกันทำหลายผู้หลายองค์ (ไม่เหมือนในปัจจุบัน ซึ่งมีจิวรสำเร็จรูปแล้ว) ผ้ากฐินโดยความหมายก็คือผ้าสำเร็จรูปโดยอาศัยไม้สะดึง นิยมเรียกกันจนปัจจุบันนี้



กฐินทาน นับเป็นมหากาลทานที่ยิ่งใหญ่ เนื่องจากเมื่อกระทำไปแล้ว มีอานิสงส์ต่อเนื่องยาวนาน ไม่ว่าใครก็ไม่อาจพลาดโอกาสบุญสำคัญเช่นนี้ พรารถนาจะเป็นประธานกฐินสักครั้งหนึ่งในชีวิต ดังจะเห็นได้จาก ภาพริ้วขบวนผู้มีบุญจำนวนมาก ใช้เวลาเดินร่วมชั่วโมงจึงเสร็จสิ้น คือ แรงแบนดาลใจของผู้ที่ได้พบเห็น ถึงความเป็นปึกแผ่นมั่นคงในบวรพุทธศาสนา ได้กลายเป็นกลไกหลักสำคัญ ที่ผลักดันเหล่าพุทธบริษัท ให้หันมารวมพลังกันสร้างคามดีอย่างไม่มีข้อแม้เงื่อนไขเป็นบุญพิเศษที่จะมารื้อฟื้นจนของพวกเราให้สิ้นเชื้อไม่เหลือเศษ

อานิสงค์ของกฐิน

๑. ทำให้เป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์สินสมบัติมากและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้โดยง่าย
๒. ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง บริสุทธิ์ และผ่องใสอยู่เสมอ
๓. ทำให้มีจิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิและเข้าถึงธรรมได้โดยง่าย
๔. ได้ชื่อว่าเป็นผู้ให้ทรัพย์สมบัติให้เกิดเป็นกุศลติดตัวไปภพเบื้องหน้าได้อย่างเต็มที่
๕. ทำให้เป็นคนรูปงาม ผิวพรรณงามเป็นที่รักของบุคคลทั่วไป
๖. ทำให้มีชื่อเสียงเกียรติคุณนายกองสรรเสริญ เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา นำเอาคนนับถือ
๗. ทำให้ผู้นั้นแม้ตายแล้ว ก็ได้ไปเกิดในโลกสวรรค์

ปัจจุบันนี้เราอาจจะไม่รวยอย่างที่เรายากจะรวย แต่บุญที่เราทำในวันนี้จะเป็นมั่งสำเร็จเต็มที่ในภพเบื้องหน้า เพราะชาตินี้เป็นชาติประกอบเหตุ ชาติถัดไปเป็นชาติเสวยผล ส่วนหนึ่งจะมาส่งผลในปัจจุบันชาตินี้ จะมาตัดรอนวิบากกรรม รื้อฟื้นจนเชื่อมสายสมบัติให้เราพอมีสร้างบารมีได้ต่อเนื่อง เพื่อที่จะได้ผั่งรวยต่อไปในอนาคต ที่จะทำให้เราสร้างบารมีได้อย่างสะดวกสบาย

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศหวังว่าท่านผู้มีจิตศรัทธาในบวรพุทธศาสนาทุกท่านคงไม่พลาดการทำบุญที่ยิ่งใหญ่ในครั้งนี้ สำนักวิทยบริการฯ ได้ร่วมจัดพุ่มกฐินเพื่อผู้มีจิตศรัทธาทุกท่านได้ร่วมทำบุญบริเวณชั้น ๑ อาคารบรรณารักษ์นครินทร์เพื่อร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี ประจำปี ๒๕๕๓ ณ วัดภูเขาหลง (ศูนย์ปฏิบัติธรรม คณะสงฆ์จังหวัดสงขลา) ในวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

ฮูลา...ฮูลาฮูป สนุกดี..ผอมด้วยนะ

ช่วงนี้บ้านเราฝนตกเกือบทุกวัน จะไปไหนมาไหนแต่ละทีก็ลำบาก พายุ น้ำท่วมก็พียงผ่านไป น้ำจะอาบก็ยังไม่มียเลย พุดแล้วเหนื่อยใจจริงๆเลย แต่ดิฉันที่ไฟฟ้าติดแล้วทำให้รู้ข่าวบ้านการเมืองกันบ้าง ไม่งั้นก็เข้าสู่ยุคมืดเลยละ

เมื่อออกไปไหนไม่ได้คนที่ชอบออกกำลังกายคงจะหาวิธีที่จะออกกำลังกายให้จงได้ และคงจะหนีไม่พ้นกีฬาฮูลาฮูป เพราะสามารถทำได้ที่บ้านโดยไม่ต้องเสียเวลาไปออกกำลังกายที่ฟิตเนส หรือ สถานที่ออกกำลังกาย เพียงแค่มีฮูลาฮูป 1 อัน ก็สามารถออกกำลังกายได้แล้ว

การออกกำลังกายด้วย ฮูลาฮูป จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน การไหลเวียนโลหิตเพิ่มมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้น แกรมยังช่วยให้เผาผลาญไขมันไปเป็นพลังงาน จึงช่วยให้มีน้ำหนักลดลง เพียงแค่เล่นฮูลาฮูป 30 นาที ก็สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากถึง 200 แคลอรีเลยเชียวละ

การเล่นฮูลาฮูป ยังกระชับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง และหลังส่วนล่างด้วย แกรมยังส่งผล

ให้สะโพก เอว และก้น กระชับขึ้นอีกต่างหาก รับรองว่า คุณสาว ๆ ที่หันมาเล่น ฮูลาฮูป ลดพุง ลดไขมันส่วนเกินกันได้เป็นแถว

อุปกรณ์ : เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดควรเลือกใช้ฮูลาฮูปที่หนักราว 3 ปอนด์ คุณอาจใช้ฮูลาฮูปแบบธรรมดาทั่วไปก็ได้ แต่อาจจะไม่เห็นผลในแง่การออกกำลังกายอย่างชัดเจน เท่ากับการใช้ห่วงที่หนักสักหน่อย ระยะเวลา: 30-40 นาที

ขั้นตอน

Hula Hoop



1. ย่ำอยู่กับที่ 3 นาทีเพื่ออบอุ่นร่างกาย
2. คล้องห่วงเข้ากับสะโพก และหมุนไปมา 3-5 นาที
3. ยืนแยกขาให้กว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ออกด้านซ้ายเล็กน้อย จากนั้นวางห่วงบนพื้นข้างเท้าซ้าย จับส่วนบนของห่วงด้วยมือซ้าย ยกขาขวาขึ้นด้านข้างให้สูงระดับสะโพกหรือสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในขณะที่เดียวกันกลิ้งห่วงออกให้ห่างตัว และยกแขนขวาขึ้นเหนือหัว ทำซ้ำ 12 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำ 12 ครั้งเช่นกัน
4. หมุนห่วงรอบสะโพก 3-5 นาที
5. ยืนแยกขาจากกว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า สองมือจับห่วงไว้หน้าตัวแบบเดียวกับจับพวงมาลัยรถ และยกเท้าขวาขึ้นทางด้านข้างสองครั้ง ขณะที่หมุนห่วงไปทางด้านขวา จากนั้น ยกขาซ้ายขึ้นทางด้านข้างสองครั้ง พร้อมกับหมุนห่วงไปทางด้านซ้าย (ทั้งนี้นับเป็นหนึ่งครั้ง) ทำ 2 เซ็ต เซ็ตละ 12 ครั้ง
6. หมุนห่วงรอบสะโพก 3-5 นาที
7. ยืนแยกขาจากกว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ถือห่วงไว้ในมือแบบเดียวกับจับพวงมาลัยรถ หมุนตัวไปข้างซ้ายเล็กน้อย และเหยียดแขนขวามาจับด้านซ้ายของห่วง ขณะที่ทำทำนี้แขนซ้ายปล่อยปลายเท้าขวาขึ้นด้วย ทำซ้ำอีกด้านหนึ่ง (ทั้งหมดนับเป็นหนึ่งครั้ง) ทำสองเซ็ต เซ็ตละ 12 ครั้ง
8. หมุนห่วงรอบสะโพก 3-5 นาที
9. นอนหงายบนพื้น ยกขาทำมุม 90 องศากับพื้น ถือห่วงไว้ในมือซ้าย และวางเท้าทั้งสองข้างแตะเบา ๆ ที่ด้านล่างของห่วง เหยียดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับยกไหล่ขึ้นเหนือพื้นเล็กน้อย (พยายามอย่าให้บั้นเอวยกตามไปด้วย) และลดขาลงจนกระทั่งอยู่เหนือพื้นสองสามนิ้ว กลับสู่ท่าเริ่มต้นนับเป็นหนึ่งครั้ง ทำซ้ำ 2 เซ็ต เซ็ตละ 12 ครั้ง โดยเปลี่ยนมาเป็นข้างขวาในเซ็ตที่สอง
10. ผ่อนคลายด้วยการย่ำอยู่กับที่ 3 นาที (อย่าลืมยืดเส้นสายปิดท้ายสักหน่อยด้วย)

.....สนุกแถมได้สุขภาพแบบนี้ว่างๆ ก็ลองหยิบฮูลาฮูปมาลองเล่นกันดูนะคะ





".....หาหมอฟันกันดีปะ..."



ถ้ารัก คือ...ฟัน
 รักคงมั่นคือ...ฟันแท้
 รักร่อแร่ คือ...ฟันโยก
 รักโลโครก คือ...ฟันดำ
 รักถล่ม คือ...ฟันเหยิน
 รักหมางเมิน คือ...ฟันห่าง
 รักร้างคือ...ฟันหลอ
 รักหงิกงอ คือ...ฟันกุด
 รักบริสุทธิ์ คือ...ฟันขาว
 รักชั่วคราว คือ...ฟันปลอม
 รักอ่อนช้อม คือ...ฟันร่วง
 รักสีม่วง คือ...ฟันเก
 รักจำเจ คือ...ฟันซ้อน
 รักสลอนคือ...ฟันแทรก
 รักแรก คือ...ฟันน้ำนม
 รักระบมคือ...ฟันผุ

".....รูตชิป...."

มีผู้หญิงคนหนึ่งกำลังจะขึ้นรถเมล์ในตอนเช้า
 ซึ่งคนก็เบียดเสียดยัดเยียดกันมาก ผู้หญิงคนนั้นนั่งกระโปรงสั้นและคับมาก
 เธอก้าวขึ้นบันไดลำบาก เธอจึงเอื้อมมือไปปลดชิปกระโปรงด้านหลัง
 เธอพยายามรูตชิปประมาณ 4-5 ครั้ง
 แล้วผู้ชายข้างหลัง ก็ดันกันผู้หญิงคนนั้น ให้ขึ้นไปบนรถเมล์
 ด้วยความรักนวลสงวนตัว
 เธอจึงต่อว่าผู้ชายคนนั้นว่า คุณถือดียังไงมาดันกันฉัน
 ผู้ชายคนนั้นก็ตอบกลับด้วยอารมณ์ฉุนเฉียวว่า "แล้วคุณล่ะ ถือดียังไงมารูตชิปกางเกงผม"

ดีวีดี



บริษัท สหมงคลฟิล์ม อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด(2553).
ครูบ้านนอก: บ้านหนองฮีใหญ่. (DVD). กรุงเทพฯ : บริษัท
DVD 0517

ครูบ้านนอกเรื่องเรื่องราวของความทรงจำอันยากจะลืมเลือนของครูบ้านนอกเกิดขึ้นเมื่อ "พิเชษฐ์" (พิเชษฐ์ กองการ) สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยครูพระนคร พิเชษฐ์เลือกมาบรรจุเป็นครูที่โรงเรียนบ้านหนองฮีใหญ่ ซึ่งอยู่ในชนบทอันห่างไกลที่มีแต่ความทุรกันดาร โดยมี "ครูใหญ่ชาลี" (หม่า จิกมก) เป็นครูสอนนักเรียนเพียงลำพังของโรงเรียน ต่อมาได้มีครูมาสมทบเพิ่มอีก 2 คนคือ "ครูสมชาติ" (อสงไขย ผาธรรม) ที่จำใจมาเป็นครูเพราะหางานทำในเมืองไม่ได้ และ "ครูแสงดาว" (พื่อนฟ้า ผาธรรม) ที่มาเป็นครูอยู่ที่หนองฮีใหญ่เพื่อรอจังหวะโยกย้ายเข้าไปเป็นครูในตัวเมือง



ตลอดระยะเวลาที่มาเป็นครูอยู่ที่หมู่บ้านหนองฮีใหญ่ ครูพิเชษฐ์ได้อุทิศทั้งกายและใจในการพัฒนาการเรียนการสอนและชีวิตความเป็นอยู่ของเด็กนักเรียนทุกคน จนกลายเป็นที่รักของเด็กนักเรียน คุณครู และผู้คนในหมู่บ้าน อีกทั้งยังเป็นแรงบันดาลใจให้ครูในโรงเรียนบ้านหนองฮีใหญ่ ทั้งครูใหญ่ชาลี, ครูสมชาติ และครูแสงดาว ได้รู้ซึ่งถึงเกียรติยศของคำว่า "ครู"

แต่แล้วทุกอย่างก็เปลี่ยนไปเมื่อครูพิเชษฐ์ได้เข้าไปเปิดโปงขบวนการผิด กฎหมายของผู้มีอิทธิพลในท้องถิ่น จนถูกมือปืนตามล่า เป็นเหตุให้ครูพิเชษฐ์ต้องพักการสอนและหนีออกจากหมู่บ้านไปซ่อนตัวชั่วคราว แต่ด้วยวิญญูณความเป็นครู ทำให้ครูพิเชษฐ์หวนกลับมาสอนหนังสือเด็กที่โรงเรียนอีกครั้งจนเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ที่ทุกคนแห่งบ้านหนองฮีใหญ่จะจดจำไปอีกตราบนานเท่านาน



หนังสือ



ว. วินิจฉัยกุล(2552).มาลัยสามชาย.
พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพฯ : ฟรีฟอร์ม
ค.น. ๑11ม

มาลัยสามชายได้รับรางวัลนวนิยายดีเด่นจากการประกวดหนังสือดีเด่นประจำปี 2551 เสนอเรื่องราวชีวิตของสตรีที่มีชีวิตยืนยาวถึง 5 แผ่นดิน ผู้ซึ่งประสบเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องตัดสินใจแต่งงานถึง 3 ครั้ง เป็นพฤติกรรมที่ไม่ยอมรับในสังคมยุคนั้น แต่ผู้เขียนได้นำเสนอมุมมองใหม่ที่คุณค่าของสตรีอยู่ที่การครองตน แม้จะแต่งงานหลายครั้งก็ไม่ลดทอนคุณค่าของผู้หญิง ตัวละครในมาลัยสามชายมีบุคลิกที่โดดเด่นหลากหลาย สารของเรื่องชี้ให้เห็นว่า การไม่ระมัดระวังในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามทำนองคลองทำ จะทำให้บุคคลนั้นมีแต่ความตกต่ำ

ผู้เขียนมีศิลปะในการถ่ายทอดรายละเอียดทางสังคม วัฒนธรรมในอดีต ผสานกับเรื่องราวของตัวละครได้อย่างกลมกลืนและชวนติดตาม จึงเป็นบทประพันธ์ที่ทรงคุณค่าทางวรรณศิลป์ มีความงดงามของภาษา จึงติดอันดับความนิยมของผู้อ่านเป็นจำนวนมาก ผู้อ่านจะได้รับอรรถรสจากการอ่านอย่างครบถ้วน ติดตามอ่านได้แล้ววันนี้ที่มุมหนังสือเสริมคุณธรรม ชั้น 3 สำนักวิทยบริการฯ

คณะผู้จัดทำ

เจ้าของ : สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ <http://airt.skru.ac.th>
กองบรรณาธิการ : นายปิยะ มาสง, นายกอบศักดิ์ ณ นคร, นางพรพิมล คงอินทร์,
นางสาวสมศรี หวันจิตนาข, นางสาวเพลิน จันทวงศ์,
นางสาวอุไรพรรณ มุสิกรัตน์