



ข่าว รามคำแหง

เป็นสื่อกลาง ระหว่าง มหาวิทยาลัยกับนักศึกษา

RAMKHAMHAENG UNIVERSITY NEWSLETTER

ปีที่ ๑๔
ปีการศึกษา ๒๕๒๗
ฉบับที่

๑

14 พฤษภาคม 2527

ราคา ๗๕ สตางค์

รู้จักภัย ตีใจศึกษา ภูเขาพายุ สมองคุณชาติ



สัมมนา เมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๒๗ ๗ คณะ ๗ วิทยาลัยประจำสำนักนายกรัฐมนตรี คร.ภระมล ทองธรรมชาติ เป็นประธานเปิดการสัมมนา เรื่อง "ทรัพยากรทางทะเลกับอนาคตเศรษฐกิจไทย" ณ ห้องฝึกคิดฮอด โรงแรมดุสิตธานี

การสัมมนานี้เรื่อง "ทรัพยากรทางทะเลกับอนาคตเศรษฐกิจไทย" จัดโดย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่ง รองศาสตราจารย์สุภุม นวลสกุล อธิการบดี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้กล่าวรายงานว่า ด้วยเหตุที่แนวโน้มของอนุสนธิสัญญาทางทะเลและทะเลแนวใหม่มีโอกาสที่จะนำมาบังคับใช้มากขึ้นและประเทศไทยมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอ่าวไทย จึงพิจารณาเห็นควรจัดการสัมมนาทางวิชาการเพื่อวิเคราะห์บทบาท นโยบายหลักของประเทศไทยในการจัดการและการพัฒนาทรัพยากรทางทะเล เพื่อเตรียมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และเพื่อให้สอดคล้องกับกฎหมายทะเลแนวใหม่ด้วย โดยมีนักวิชาการและผู้สนใจจากหน่วยงานธุรกิจเอกชนเข้าร่วมสัมมนาเพื่อร่วมกันหาข้อ มูลและแนวทางการพัฒนา อันจะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติต่อไป

จากนั้น ๗ คณะ ๗ วิทยาลัยประจำสำนักนายกรัฐมนตรี ได้กล่าวเปิดงาน และปรารถนาเรื่อง "นโยบายการใช้ทรัพยากรของไทย"

การสัมมนาครั้งนี้ จัดขึ้นในวันที่ ๓ - ๔ พฤษภาคม ที่ผ่านมา

จัดงานวันนักกีฬา มอบรางวัลดีเด่น 456 คน

เมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ที่ผ่านมา ณ ศาลาไทยเกษม ณถนนเพชรบุรีตัดใหม่ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้จัดงานวันนักกีฬา ทั้งเป็นเวลา ๒๘.๐๐ น. เป็นต้นไป เพื่อแจกรางวัลแก่นักกีฬาดีเด่นที่ได้มีชื่อเสียงมาสู่มหาวิทยาลัย โดยมี อธิการบดี เป็นประธาน และผู้บริหารระดับรองอธิการบดีและคณบดีไปร่วมงานหลายท่าน และกองกิจการนักศึกษา เป็นผู้ดำเนินงาน

ในงานวันนักกีฬานี้ มีการมอบรางวัลดีเด่นแก่นักกีฬา ๓ ประเภทด้วยกัน คือ เอื้อสามารอด คราสามารอด และ เข็มเจ็ดชูเกียรติ ซึ่งมีนักกีฬาจากชมรมต่าง ๆ ที่สร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัยเข้ารับรางวัลจำนวน 456 คน มาจากชมรมต่าง ๆ ดังนี้

- ชมรมยิงปืน ได้ถือสามารถ 10 คน คราสามารอด 22 คน และ เข็มเจ็ดชูเกียรติ 7 คน
- ชมรมต่อสู้ป้องกันตัว ได้ถือสามารถ 9 คน คราสามารอด 34 คน และเข็มเจ็ดชูเกียรติ 15 คน
- ชมรมชกมวย ได้คราสามารอด 23 คน และเข็มเจ็ดชูเกียรติ 30 คน
- ชมรมกีฬาในร่ม ได้คราสามารอด 8 คน
- ชมรมวอลเลย์ ได้ถือสามารถ 8 คน และคราสามารอด 29 คน
- ชมรมแบดมินตัน ได้คราสามารอด 14 คน และเข็มเจ็ดชูเกียรติ 7 คน
- ชมรมบาสเกตบอล ได้ถือสามารถ 3 คน คราสามารอด 39 คน และเข็มเจ็ดชูเกียรติ 11 คน
- ชมรมกรีฑา ได้ถือสามารถ 10 คน คราสามารอด 20 คน และเข็มเจ็ดชูเกียรติ 10 คน
- ชมรมอเนกนันทนศิลป์ ได้ถือสามารถ 3 คน และคราสามารอด 24 คน
- ชมรมตะกร้อ ได้คราสามารอด 2 คน และเข็มเจ็ดชูเกียรติ 12 คน
- ชมรมฮอกกี้ ได้คราสามารอด 17 คน และเข็มเจ็ดชูเกียรติ 18 คน

"ขร." ปีที่ 14

ขร.เป็นสื่อกลาง	เชื่อมระหว่างนักศึกษา
เผยแพร่วิชา	เรื่องมหาวิทยาลัย
ให้สาระความรู้	แก่ผู้อยู่ในถิ่นไทย
วันอัฐวีข่าวได้	เหมือนอยู่ในรามฯของเรา
มีอะไรในรามฯ	คอยติดตามอ่านดูเถว
ราคาก็ย่อมเยา	ไม่คิดเอาค่าไรเลย
เพื่อประโยชน์ของนักศึกษา	อ่านเอืกหนายอ่านเขียนเฉย
สืบสามัคคีแล้วนะเออ	ขร.เกยส่งข่าวมา
ขร.เริ่มแรกสู้	งามละมุนสาวโลกา
กองปรักคัยสศกปัญหา	จึงควรค่าการครอบครอง

รศ.บุปผา ทวีสุข
ประพันธ์ในนาม กองบรรณาธิการ "ข่าวรามคำแหง"



วันพิธีฮอ ส.ประกาศนียบัตร ฮอชอ นอชอชมรมมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประชมในงานพิธีมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์แก่ข้าราชการของมหาวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยและมอบโล่เกียรติคุณแก่ผู้เกษมณราชการ เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม ๒๕๒๗ ณ ห้องประชุม คณะนิติศาสตร์ ชั้น ๓

ปรับเปลี่ยนพัฒนาฯ ปี 27-29 ให้รามฯเปิดปริญญาโทเศรษฐศาสตร์

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการเปิดเผยว่า ในการปรับเปลี่ยนพัฒนาการศึกษาในระดับอุดมศึกษาปี ๒๕๒๗-๒๕๒๙ อนุปติโณมหาวิทยาลัยรามคำแหง เปิดสอนระดับปริญญาโท ในคณะเศรษฐศาสตร์

รศ.ดร.พัฒนา น้อยแสงศรี รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ เปิดพบกับข่าวรามคำแหงว่า ความที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้มีหนังสือถึงทบวงมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการปรับแผนการศึกษาในระดับอุดมศึกษาปี ๒๕๒๗-๒๕๒๙ นั้น ให้บรรจุหลักสูตรปริญญาโทของมหาวิทยาลัยด้วย ขณะนี้เป็นที่น่าสนใจว่าทบวงมหาวิทยาลัยได้แจ้งให้มหาวิทยาลัยทราบเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๒๗ ว่า สภาพัฒนาฯ ได้อนุมัติให้มหาวิทยาลัยรามคำแหงบรรจุแผนการเปิดสอนปริญญาโทไว้ในแผนพัฒนาการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ระยะที่ ๕ ในช่วงปี ๒๕๒๘-๒๕๒๙ คือหลักสูตรเศรษฐศาสตร์มหาบัณฑิตของคณะเศรษฐศาสตร์

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการเปิดเผยว่า หลังจากได้รับแจ้งเปิดดำเนินการในปีงบประมาณ ๒๕๒๘ จากทบวงมหาวิทยาลัยแล้ว คณะที่ส่วคือ คณะเศรษฐศาสตร์พร้อมกรรมการบัณฑิตศึกษาฯ ได้ประชุม



เมื่อสามารอด มหาวิทยาลัยจัดงานเลี้ยงฉลองชัยชนะและมอบโล่สามารถแก่นักกีฬาซึ่งเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการแข่งขันกีฬาต่างๆ ซึ่งได้สร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๒๗ ณ ศาลาไทยเกษม



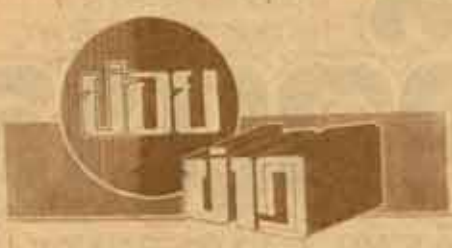
ให้ทุนการศึกษา ของ ธนาคารเอเชีย จำกัด ปีการศึกษา 2527

ด้วย ธนาคารเอเชีย จำกัด ได้จัดสรรทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2527 ให้แก่นักศึกษา คณะนิติศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะวิทยาศาสตร์ (สาขาสถิติและคอมพิวเตอร์) และคณะเศรษฐศาสตร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และมีภูมิลำเนาอยู่ในส่วนภูมิภาคที่มีสาขาธนาคาร ตั้งอยู่ จำนวน 5 ทุน ทุนละ 15,000 บาท สิ้นปี โดยธนาคารจะให้ทุนต่อเนื่องจนสำเร็จการศึกษา แต่ไม่เกิน 4 ปีการศึกษา

นักศึกษาที่ประสงค์จะขอรับทุนจะต้องมีคุณสมบัติ และจัดส่งหลักฐานประกอบการสมัครขอรับทุนฯ ดังนี้

1. คุณสมบัติ
 - 1.1 เป็นนักศึกษา คณะนิติศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะวิทยาศาสตร์ (สาขาสถิติและคอมพิวเตอร์) และคณะเศรษฐศาสตร์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และมีภูมิลำเนาอยู่ในส่วนภูมิภาคที่มีสาขาธนาคารตั้งอยู่
 - 1.2 ต้องได้เกรดเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า 3 หน่วยกิต และติดเกรดเฉลี่ย ไม่นเกิน 6 หน่วยกิต หรือได้เกรดที่โดยไม่ได้ติดเกรดเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 18 หน่วยกิต ในภาค 1/2526
 - 1.3 เป็นผู้ที่เรียนตั้งแต่ขาดทุนทรัพย์
 - 1.4 เป็นผู้ที่มีความประพฤติดี
 - 1.5 มีสุขภาพดี ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน
 - 1.6 ต้องไม่เป็นผู้รับทุนอื่น และมีข้อมูลนักศึกษาที่ขอทำงานชดเชยให้กับสถาบันอื่น
2. เงื่อนไขและข้อผูกพันสำหรับผู้ได้รับทุน
 - 2.1 เมื่อสำเร็จการศึกษา ธนาคารจะให้โอกาสร่วมทำงานกับธนาคารก่อนบุคคลอื่น
 - 2.2 ในระหว่างรับทุนการศึกษาจากธนาคาร ห้ามมิให้รับทุนการศึกษาอื่น
 - 2.3 ธนาคารมีสิทธิบอกเลิกการให้ทุน หากผู้รับทุนไม่ตั้งใจศึกษา หรือมีความประพฤติไม่เหมาะสม
 - 2.4 ให้นักศึกษาผู้ได้รับทุนไปฝึกงานกับสาขาเจ้าของทุนระหว่างปิดภาคการศึกษา โดยได้รับค่าตอบแทนพอสมควร
 - 2.5 ผู้รับทุนจะต้องรายงานผลการศึกษาให้ธนาคารทราบทุกภาคการศึกษา

2. หลักฐานประกอบใบสมัคร
 - 2.1 ใบสมัครขอรับทุนการศึกษาของธนาคาร
 - 2.2 รูปถ่ายขนาด 1" จำนวน 1 รูป
 - 2.3 สำเนา รบ. 1 ที่มีผลสอบได้ไม่น้อยกว่า 2.5 และสำเนาผลการศึกษา ภาค 1/2526
 - 2.4 สำเนาใบเสร็จจสงทงเบืออนเวืออนภาค 2/2526 และบัตรประจำตัวนักศึกษา จำนวน 1 ฉบับ
 - 2.5 ใบรับรองความประพฤติ
 - 2.6 สำเนาทะเบียนบ้าน ที่แสดงบิดา - มารดา และพี่น้องร่วมบิดา - มารดาเดียวกัน
 - 2.7 สำเนาใบรณบัตร ใบเปลี่ยนชื่อ - สกุล (ถ้ามี)
- นักศึกษาที่ประสงค์จะขอรับทุนการศึกษา ให้ยื่นหลักฐานแสดงความจำเป็นขอรับทุน ได้ที่งานแนะแนวและทุนการศึกษา กองกิจการนักศึกษา อาคารกิจกรรม ชั้น 2 ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตั้งแต่วันที่ 16 มิถุนายน 2527
- จึงประกาศให้ทราบทั่วกัน
- ประกาศ น.ร. วันที่ 25 เมษายน 2527



นิค้ำจัดโครงการศึกษาต่อเนื่อง

สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ จัดโครงการศึกษาต่อเนื่องในหลักสูตร "วิทยาการฝึกอบรม" รุ่นที่ 1 สำหรับบุคคลทั่วไปผู้ที่สนใจจะเป็นวิทยากรฝึกอบรม ผู้สมัครจะต้องมีพื้นฐานความรู้ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวนจำกัด 22 คน ระยะเวลาศึกษาระหว่างวันที่ 19 พฤษภาคม ถึงวันที่ 24 มิถุนายน สกนึ จัดเฉพาะวันเสาร์และวันอาทิตย์ ๗ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

ผู้สนใจสอบถามรายละเอียดและสมัครได้ที่สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ กองจีน กรุงเทพมหานคร 10240 หรือโทร. 3777418, 3779000 - 9 คอ 310, 340 ภายในวันที่ 16 พฤษภาคม สกนึ

ดูพาท จัดอบรมภาษาฝรั่งเศส

ภาควิชาภาษาตะวันตก จัดอบรมภาคภาษาฝรั่งเศสขั้นต้นด้านธุรกิจท่องเที่ยวสำหรับผู้ที่มีความรู้ภาษาฝรั่งเศสขั้นต้นและภาษาสเปน - อิตาลี สำหรับผู้เริ่มเรียนระหว่างเดือนมิถุนายน - ตุลาคม 2527 เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม สกนึ ผู้สนใจสมัครสอบถามและสมัครเรียนได้ที่ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 2525908 (ภาษาฝรั่งเศส) และ 2510941 (ภาษาสเปนและอิตาลี)

นส.ชยาเวลารับสมัคร

เนื่องในโอกาสครบรอบการสถาปนา 50 ปี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นส.ชยาเวลารับสมัคร "โชนธรรมศาสตร์" ในเดือนธันวาคม 2527 โดยจะรับสมัครตั้งแต่วันที่ 16 พฤษภาคม เป็นต้นไป จึงขอเชิญนักศึกษาชาย - หญิง สมัครเพื่อแสดงใจนครั้งสำคัญนี้ได้ ที่ ศูนย์ศึกษา ธรรมศาสตร์ กองกัการนศึกษา โทร.2231018 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รับไม่จำกัดจำนวน

นส.ชยาเวลารับสมัคร

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมวิธีราช ขออวยพรรับสมัครบุคคลภายนอกเพื่อร่วมเขียนเอกสารการเสนอให้มหาวิทยาลัยออกไปถึงวันที่ 30 พฤษภาคม สกนึ เพื่อให้ผู้สนใจได้มีส่วนร่วมในการเขียนเอกสารการเสนอให้ทวงวงอ้งเงิน ใน 4 ชุดวิชา คือ เศรษฐศาสตร์ธุรกิจและการเงินธุรกิจ เศรษฐศาสตร์สวัสดิการและสิ่งแวดล้อม นโยบายสาธารณะและการวางแผนและการบริหารราชการไทย

ผู้สนใจสมัครได้ที่ฝ่ายพัฒนาอาจารย์ สำนักวิชาการ นส.ชยาเวลารับสมัคร โทร. 2453710 - 1 และ 2455003

เชิญจำหน่ายเข็มและปากกา
สภากาชาดไทย ขอความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยและสถาบันในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ทั้งในพระนครและต่างจังหวัด ช่วยจำหน่ายเข็มและปากกาจากสภากาชาดไทย ประจำปี 2527 เพื่อเป็นการช่วยเหลือหาทุนให้สภากาชาดไทย โดยราคาจำหน่ายชนิดละ 6 บาท จึงขอเชิญผู้ประสงค์จะช่วยเหลือหาทุนให้สภากา-

ชาด โปรดส่งความจำนงไปที่มหาวิทยาลัยและสถาบันอุดมศึกษาทุกแห่ง ส่วนที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่งชื่อได้ที่ งานสารบรรณ กองกลาง สำนักงานอธิการบดี
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี

โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย

โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย

โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย

โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย

โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย

โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดบึงมะลิ จังหวัดนนทบุรี รับสมัครนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตั้งแต่ชั้นป.2 ถึงระดับมหาวิทยาลัย

แนะนำการสอบเข้า ก.พ.

แผนกข่าวตลาดแรงงานและจัดหางานกรมเศรษฐศาสตร์ ขอเชิญฟังการบรรยาย ในหัวข้อเรื่อง "แนะนำการสอบเข้า ก.พ." โดยคุณสุจิต นิลวัฒน์ วิทยากรจาก ก.พ. และวิทยากรอื่น ๆ เป็นผู้นำการอภิปราย ในวันอังคารที่ 22 พฤษภาคม 2527 เวลา 12.00 - 14.00 น. ณ อาคาร NB 16

รับสมัครงาน

๑ กรมสรรพากร รับสมัครสอบแข่งขันเพื่อบรรจุและแต่งตั้งเข้ารับราชการ ตำแหน่งนักวิชาการ ระดับ 3 ผู้สมัครต้องมีวุฒิปริญญาโททางบัญชี เศรษฐศาสตร์ บริหารธุรกิจ พหุศาสตรบัณฑิตต่างประเทศ เพื่อแต่งตั้งประจำสำนักงานสรรพากรชั้นตรี สาขา สุพรรณบุรี ราชบุรี และสำนักงานสรรพากรชั้นตรี สาขา และสำนักงานสรรพากรเขต 4 โคกปีติ



หนังสือพิมพ์ "ข่าวรามคำแหง" ดำเนินกิจการ มาครบ 13 ปีแล้ว ฉบับที่ท่านถืออยู่ก็คือฉบับที่ 1 ปีที่ 14

ตลอดเวลา 13 ปีที่ผ่านมา "ข่าวรามคำแหง" ได้พยายามทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างมหาวิทยาลัย กับนักศึกษา ตามเจตนารมณ์ของมหาวิทยาลัยและปีที่ 14 ก็ยังคงทำหน้าที่นั้นต่อไป

ประชากรชาวรามคำแหงที่ได้รับประโยชน์ จาก ขร.มากที่สุดคือนักศึกษา เพราะการถือข่าวสาร ที่มีคุณค่าเพื่อส่งเสริมการศึกษาแก่เรียนคือหน้าที่ ของ ขร.

ในปีที่ 14 นอกเหนือจากการปรับปรุงรูปแบบ ส่วนหัวของหนังสือแล้ว ความมุ่งมั่นที่สำคัญของกอง บรรณาธิการคือการปรับปรุงเนื้อหาให้มีสาระประโยชน์ และตรงความต้องการของผู้อ่านให้มากยิ่งขึ้น การพัฒนา คัดกรองกองบรรณาธิการอันได้รับทั้งคำแนะนำและข้อติชม ข้อมติชมลักษณะต่าง ๆ ของผู้อ่านพิจารณาถึงพิมพ์ด้วยความ เต็มใจ

ขออย่าเจตนาเดิมอีกครั้งหนึ่งว่า กองบรรณาธิการ มีหน้าที่เป็นเพียงผู้รวบรวมข่าวสารและจัดเนื้อหาเสนอต่อ ผู้อ่านเท่านั้น มิได้ต้องการเป็นผู้ผลิตเนื้อหาแต่อย่างใด ฉะนั้นหากมีการผลิตเนื้อหาในข่าวมุขตามหนังสือฉบับนี้จะเป็น ของผู้อ่านและชาวรามคำแหงทุก ๆ ท่าน

สมพันธ์ เลขะพันธุ์

ดนตรีไทยที่ (ฉัน) รัก

สุเทพ ไชยวัฒน์
22632276

หากจะกล่าวไปแล้ว ดนตรีไทยก็ย่อมตกชั้นล้าหลังซึ่ง บรรพบุรุษได้ให้กำเนิดพัฒนาและบำรุงรักษาไว้ให้ลูกหลาน ไทยในปัจจุบัน แต่โดยสภาพของข้อเท็จจริงในสังคมไทยใน ปัจจุบันนี้แล้ว เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ให้ความ สนใจดนตรีไทยสากล ดนตรีไทยถูกทิ้ง และ/หรือคนรักไทย แต่ก็เป็นที่น่าอินดีที่ได้มีหน่วยงานทั้งของรัฐบาลและเอกชน หลาย ๆ หน่วยงาน ได้ให้ความสนใจ และให้ความสนับสนุน ดนตรีไทย ซึ่งนับได้ว่าเป็นการสนับสนุนทางวัฒนธรรม ไทยให้คงอยู่คู่บ้านคู่เมืองสืบไป และยังมีผู้ให้ความสนใจ บางคนได้นำเครื่องดนตรีสมัยใหม่มาประยุกต์เล่นร่วมวงกับ เครื่องดนตรีไทย อันก่อให้เกิดรูปแบบของดนตรีไทยในอีก รูปแบบหนึ่ง ซึ่งจัดว่าเป็นดนตรีร่วมสมัย และจะเป็นที่สนใจ ของอนุชนไทยในอนาคตต่อไป

สำหรับผู้ที่ให้ความสนใจกับดนตรีไทยอย่างพอสมควร แล้ว จะเห็นว่า ดนตรีไทยนั้นมิใช่เอกลักษณ์เป็นของตนเองที่นับ ได้ว่าสมบูรณ์ที่สุดในภูมิภาคนี้ นับแต่ เครื่องดนตรี การบรรเลง บทเพลงทั้งเนื้อร้องและท่วงทำนอง ทั้งยังมีเป็นเอกลักษณ์ ประจำชาติอีกสิ่งหนึ่งด้วย



● งดสอนกระบวนวิชา CS 210 และ CS 460

คณะวิทยาศาสตร์ มีความจำเป็นต้องงดสอนวิชา CS 210 และ CS 460 ในภาคฤดูร้อน/ 2526 มหาวิทยาลัยจึงให้งดสอนกระบวนวิชาดังกล่าวในภาค ฤดูร้อน/2526

● แก้ไขเพิ่มเติมชั่วโมงปฏิบัติการกระบวนวิชา CH 221

ด้วยมีข้อผิดพลาดในการจัดพิมพ์ประกาศกระบวนวิชา ที่เปิดสอนพร้อมวันและเวลาสอบไล่ (น.ร.30) ภาคฤดูร้อน/ 2526 โดยไม่ได้พิมพ์ชั่วโมงปฏิบัติการของกระบวนวิชา CH 221 (LAB. 3) มหาวิทยาลัยจึงให้แก้ไขให้ถูกต้องโดยเพิ่มชั่วโมง ปฏิบัติการของกระบวนวิชาดังกล่าวเป็นดังนี้

CH 221 ELEMENTARY ORGANIC CHEMISTRY 4 CR.

PR CH 112, CH 113 AND CH 114 (CR)	
LEC. MWF 07.30 - 09.20 EOB 301	RAWEEWAN
LAB.1 MWF 09.30 - 12.30 NB 7/2	DR.TANANIT
LAB.2 MWF 09.30 - 12.30 NB 7/3	LULAYA
LAB.3 MWF 09.30 - 12.30 NB 7/4	RAWEEWAN

สำหรับวันและเวลาสอบไล่ให้เป็นไปตามที่ประกาศ ไว้ใน น.ร. 30 คือสอบวันอังคารที่ 29 พฤษภาคม 2527 เวลา 09.00 - 11.30 น.

● การเปลี่ยนแปลงกระบวนวิชาที่เปิดสอน ภาคฤดูร้อน/2526

ด้วยคณะนิสิตศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะเศรษฐศาสตร์ มีความจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงวัน เวลา และห้องบรรยายของ บางกระบวนวิชาที่เปิดสอนในภาคฤดูร้อน/2526 ไปจากที่ ประกาศไว้เดิมใน น.ร. 30 เป็นดังนี้

กระบวนวิชา	วันและเวลาสอนเดิม	วันและเวลาสอนใหม่
EC 305	MWF 09.30 - 11.20 TBB 203	MWF 17.30 - 19.20 EOB 302
EC 311	MWF 17.30 - 19.20 EOB 502	MWF 07.30 - 09.20 DR.5201
EC 317	MWF 13.30 - 15.20 BFB 205	MWF 17.30 - 19.20 TBB 209
EC 342	MWF 09.30 - 11.20 KMB 301	MWF 07.30 - 09.20 SAB 401
EC 345	MWF 11.30 - 13.20 TBB 102	MWF 07.30 - 09.20 TBB 203
EC 368	MWF 13.30 - 15.20 EOB 502	MWF 07.30 - 09.20 DR 5101
EC 377	MWF 11.30 - 13.20 BFB 106	MWF 09.30 - 11.20 TBB 203
EC 384	MWF 17.30 - 19.20 TBB 209	MWF 13.30 - 15.20 BFB 205

*GE 224	MWF 17.30 - 19.20 NB 5, 6	MWF 09.30 - 11.20 KMB 301
*LA 106 Sec.02	TTS 13.30 - 15.20 NB 2	TTS 07.30 - 09.20 NB 5
*LA 121 Sec.01	TTS 07.30 - 09.20 NB 5	TTS 13.30 - 15.20 NB 2

สำหรับวันและเวลาสอบไล่ให้เป็นไปตามที่ประกาศไว้เดิมใน น.ร. 30 ดังมีคือ -

EC 305	สอบวันพุธที่ 30 พฤษภาคม 2527 เวลา 09.00-11.30 น.
EC 311	สอบวันอาทิตย์ที่ 3 มิถุนายน 2527 เวลา 09.00-11.30 น.
EC 317	สอบวันศุกร์ที่ 1 มิถุนายน 2527 เวลา 09.00-11.30 น.
EC 342	สอบวันพุธที่ 30 พฤษภาคม 2527 เวลา 09.00-11.30 น.
EC 345	สอบวันพฤหัสบดีที่ 31 พฤษภาคม 2527 เวลา 09.00 - 11.30 น.
EC 368	สอบวันศุกร์ที่ 1 มิถุนายน 2527 เวลา 09.00-11.30 น.
EC 377	สอบวันพฤหัสบดีที่ 31 พฤษภาคม 2527 เวลา 09.00 - 11.30 น.
EC 384	สอบวันอาทิตย์ที่ 3 มิถุนายน 2527 เวลา 09.00-11.30 น.
GE 224	สอบวันจันทร์ที่ 4 มิถุนายน 2527 เวลา 18.00-19.00 น.
LA 106	สอบวันจันทร์ที่ 4 มิถุนายน 2527 เวลา 09.00-11.30 น.
LA 121	สอบวันอังคารที่ 5 มิถุนายน 2527 เวลา 09.00-11.30 น.

โดยลักษณะของคนครีแล้วไม่ว่าคนครีของชาติใด หรือคนครีประเภทใด ย่อมใช้บรรเลงเพื่อความบันเทิงเป็นวัตถุประสงค์หลัก และในบางโอกาสคนครียังใช้บรรเลงเพื่อเป็นอาวตัสัญญาณเนื่องในโอกาสต่าง ๆ กัน เช่น บรรเลงในงานศพ หรืองานพิธีต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อเราได้ยินเสียงคนครีแม้เราไม่ได้ยินอยู่ในงานเหล่านั้น แต่ได้ได้ยินเสียงคนครีบรรเลงแล้วเราจะทราบได้ทันทีว่า ในบริเวณใกล้เคียงที่เราอยู่ขณะนี้มีงานศพ หรืองานบวช หรืองานแต่งงาน แม้กระทั่งงานฉลองเนื่องในโอกาสต่าง ๆ กัน ดังนี้ คนครีจึงนับได้ว่าได้มีอิทธิพลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนเราอย่างมากทีเดียว และคนครีไทยก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตอยู่ไม่น้อย

เมื่อพูดถึงดนตรีไทยแล้ว เรามีลักษณะพิเศษกว่าคนครีชาติอื่น ๆ คือ การบรรเลงของนักคนครีนั้น ในขณะที่บรรเลงจะไม่มีผู้ใด แต่จะบรรเลงด้วยความทรงจำ ด้วยความชำนาญเพียงแต่มีผู้นำ และเพลงที่จะนำมาบรรเลงในแต่ละครั้ง แต่ละงานนั้นจะต้องมีการฝึกซ้อม และคัดเพลงมาเป็นอย่างดี และพร้อมแล้วเท่านั้น ในการฝึกซ้อมในแต่ละเพลง ก็จะมีการค่อย ๆ เพลงซึ่งก็มีลักษณะแตกต่างจากคนครีของต่างประเทศ เพราะคนครีของต่างประเทศนั้นฝึกซ้อมจากตัวโน้ต โดยมีผู้ฝึกซ้อมคอยควบคุม แต่สำหรับคนครีไทยแล้วผู้เรียนจะต้องเรียนโดยครางจากผู้ฝึกซ้อม ซึ่งเป็นนักคนครี และเป็นกรฝึกซ้อมแบบตัวต่อตัว และต้องใช้ความอดทน ต้องขยันฝึกซ้อม ต้องอยู่ในโอวาทของครูผู้ฝึกสอนโดยเฉพาะในสมัยก่อนแล้ว ผู้ที่จะเรียนคนครีไทยแล้วจะต้องไปอยู่ที่บ้านครู คอยรับใช้ครูปฏิบัติการต่าง ๆ ที่ครูเรียกใช้ และเล่าเรียนฝึกซ้อมจนเป็น ๑๐๐ แล้วครูจึงจะอนุญาตให้กลับไปแสดงในงานต่าง ๆ ได้ จะเห็นได้ว่า

คนครีไทยนั้นฝึกยาก ผู้ที่เรียนคนครีไทยจึงจะต้องเป็นคนที่มีชอบคนครีเป็นชีวิตจิตใจจริง ๆ ทั้งยังต้องเป็นคนขยัน อดทน และเจตสัจจะอดกลั้นด้วย จึงจะสามารถเรียนคนครีไทยได้ ด้วยเหตุนี้กระมังจึงทำให้มีผู้สนใจคนครีไทยน้อยกว่าคนครีประเภทอื่นๆ

คราวนี้ลองมาดูเนื้อหาของคนครีไทยจริง ๆ จะเห็นว่าคนครีไทยได้ประกอบไปด้วยท่วงทำนองอันหวาน ไพเราะ และมีสร้อยอยู่ในที่ ซึ่งเหล่านี้จะแฝงอยู่ในบทเพลงของคนครีไทย ในบางเพลงที่ใช้บรรเลงประกอบบทละคร หรือประกอบในบรรยากาศแห่งความเศร้าสร้อย คนครีไทยจะสามารถเรียกอารมณ์ร่วมของผู้ฟังให้มีอารมณ์ร่วมกับบรรยากาศได้อย่างยอดเยี่ยม ในบางเพลงที่บรรเลงถึงความสนุกสนาน เฮฮา ก็จะสามารถให้เห็น หรือทำให้ผู้ฟังสามารถจินตนาการถึงชีวิตในวัยเด็ก วัยหนุ่ม วัยสาว ที่มีแต่ความสนุกสนาน เฮฮา ส่วนบางเพลงที่ใช้บรรเลงในงานมงคลต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานฉลอง ฯลฯ บทเพลงจะสื่ออารมณ์ผู้ฟังให้รู้สึกได้ว่า ท่วงทำนองกำลังบรรยายเนื้อหาของเพลงจนบางครั้งบางคราวผู้ฟังดูเหมือนว่ากำลังได้ยินหนุ่มสาวหยอกกันกัน แสดงความเห็นอกเห็นใจ และบางครั้งจะรู้สึกเหมือนว่า กำลังงอน และกำลังอึกกันอยู่ บางเพลงผู้ฟังจะรู้สึกได้ว่า บทเพลงกำลังแสดงออกซึ่งความสนุกสนาน ชื่นชมด้วยความยินดี ภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหนักแน่นเป็นหลักเป็นฐาน มีความสง่างามผสมผสานอยู่ในที่ ในบางบทเพลงของคนครีไทยบางเพลงที่บรรเลงถึงธรรมชาติ ก็จะสะท้อนความรู้สึกของผู้ฟังได้อย่างดีว่า กำลังอยู่ในช่วงระอุร้อนรุ่งอรุณ อามทอง (ซึ่งคนครีจะเร่งเร้ารวดเร็ว) ชื่นชื่น รื่น ในบางเพลงที่รู้สึกได้ ความรื่นรมย์ที่มิ

สภามหาปรี

● ข่าวรามคำแหง ฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 1 ปีที่ 14 ประจำวันจันทร์ที่ 14 พฤษภาคม 2527 ● ดันหยัดรับใช้ข่าวรามฯ หลอดนมและคัสตอลไป...ขอขอบคุณทุกท่านที่เคยมียุติการแก่ข่าวรามฯ และขอขอบคุณท่านผู้มีอุปการะคุณทุกท่าน...หวังในไมตรีจิตจากท่านที่มีค้อเราจะคัสตอลไป...หากคณะผู้จัดทำมีข้อบกพร่องอันใดขอได้โปรดชี้แนะ...ขอระลึกถึงคุณความดีบรรพชาธิการคนแรกในสมัยแรกปี 2514 - 2518 คร.อภิตา พิณภูวดล โคมมี รศ.อันทรา เป็นศรี รศ.วังธรรค์ แสงสุข เป็นผู้ช่วย และ คุณหญิงชัช มาถนอมวิชัย ผู้จัดการ ขว.คนแรก ● ปี 2517-2522 รศ.วังธรรค์ แสงสุข เป็นบรรพชาธิการ โคมมี รศ.ประทีป วาทิตินทร และคุณสาธิต ชัยสวัสดิ์ รับหน้าที่ผู้ช่วย และผู้จัดการ ขว.ขอเวลาที่อยู่อยู่ ศรีวิระกูด จนถึงปัจจุบัน ● ปี 2522-2523 รศ.ประทีป วาทิตินทร รับเป็นบรรพชาธิการ ต่อ มี อ.อนันต์ ชัยทวีวัฒน์ และคุณสาธิต ชัยสวัสดิ์ เป็นผู้ช่วย ● ปี 2523 - 2524 อ.อนันต์ ชัยทวีวัฒน์ รับเป็นบรรพชาธิการ และอ.สุวัฒน์ ศรีวิชัยกับคุณสุปราณี มาสุวรรณกิจกูด เป็นผู้ช่วย ปลายปี 2523 คุณสุปราณีลาไปศึกษาต่อ อ.ศรีวิวัฒน์ สวนมาลี รับเป็นผู้ช่วยแทน ● ปี 2524 - 2525 อ.สุวัฒน์ ศรีวิชัยรับเป็นบรรพชาธิการ มี อ.สมันต์จันทร์ เชิดชูคุณ และคุณอภิตา วิวัฒน์วรพันธ์ เป็นผู้ช่วย ● ปี 2526 คร.ไพฑูริย์ สุวิเวทย์ เป็นบรรพชาธิการ และมีอ.อรุณี เจริญพร อ.อุษมา และ คุณอภิตา วิวัฒน์วรพันธ์ เป็นผู้ช่วย ● ปี 2527 รศ.สมพันธ์ เศรษฐี เป็นผู้ช่วย และมี อ.นภาพร ชันชนภา กับ คุณอภิตา วิวัฒน์วรพันธ์ เป็นผู้ช่วย ● และขอคารวะถึงอดีตประธานคณะกรรมการประชาสัมพันธ์ และคณะกรรมการประชาสัมพันธ์ทุกชุดที่มีส่วนสนับสนุนข่าวรามคำแหงมาด้วยดี...ขอคารวะ รศ.อภิตา พิณภูวดล...ศ.อุทอม นดิถิภคณเด...รศ.พรชัย สุนทรพันธ์...รศ.จันทร์ ธาณีรัตน์...รศ.ร่วมศักดิ์ แก้วปัด...ศ.อม ทวีทรัพย์เจริญ...และท่านประธานคนปัจจุบัน อ.อนันต์ ชัยทวีวัฒน์ ● ขอขอบคุณอดีตกรรมการประชาสัมพันธ์ที่ยังเกื้อกูลงานประชาสัมพันธ์ตลอดเวลาที่ถึงเบื้องหน้าเบื้องหลังอีก 3 ท่าน รศ.สมคิด ชัยศิริ...รศ.นพพร ศรสงคราม...อ.ปัญญาศิริโรจน์ ● ขอขอบคุณคณะ/สำนักทุกแห่งตลอดจนแหล่งข่าวที่เปิดเผยและไม่เปิดเผยทั้งหลาย ● ใครว่าข่าวรามฯ แฉงน้ำใจ คงจะไม่จริงหรอกนะ เพราะน้ำใจมีให้แก่กันและกันตลอดเวลา อยู่ที่ใจ เราใจแคบหรือใจกว้างต่างหาก ● และอยู่ที่วันรุ่งขึ้นเมื่อส่วนรวมหรือกำลังแสวงหาประโยชน์เพื่อตนเอง เพื่อพวกหรือหรืออื่น ● อย่างเช่น รศ.มาณฑุ พวทนณใจดี รองฯบริหาร กำลังจับมือกับคุณสมคิด ชัยศิริ พัฒนาบริเวณมหาวิทยาลัยอาหารเย็นเพื่อต้อนรับนักศึกษาใหม่ปี 27 ตั้งแต่หัวท้าวถึงภัตตาคารโรงคนกวาดถนนกับชชะ ต่างรวมแรงร่วมใจเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย...สาธุชนทั้งหลายต่างอนุโมทนา เพราะต่างคนต่างมีความสำนึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของรามฯ เหมือนกัน ● งานประชาสัมพันธ์ของเรา ก็ไม่เบา ขยันรับสมาชิกอย่างเข้มแข็ง คุณทองอยู่ ศรีวิระกูด



๑๑ ปัทมาภรณ์ ศ.อภิตา พิณภูวดล ประธานคณะกรรมการประชาสัมพันธ์ น.ร. นฤมลกระเจ้าลอคไม้แก่น นพคุณีย์ ศรีวงษ์ อธิษฐานร่วมประพาสสัมพันธ์ ในโอกาสครบรอบวันสถาปนากรมประชาสัมพันธ์ ๑๑ ปี เมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๒๗



นายโสมมิตร มหาวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ นำอาหารกลางวันมาฝากนักศึกษาใหม่ ประจำปีการศึกษา ๒๕๒๗ ประเภทสมัครด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ ๑ พฤษภาคม ที่สนาม โดยเจ้าหน้าที่อาหาร สวป. เก้า

สุภาพจิต ชมรมจิตวิทยา จัดนิทรรศการโครงการงานเผยแพร่สุขภาพจิต เมื่อวันที่ ๒ - ๔ พฤษภาคม ๒๕๒๗ ณ ห้องประชุม AD 2 ในภาพเป็นกรรณิการ์ เรื่อง "ความก้าวหน้าทางจิตวิทยา" โดย นพ.สุรพงษ์ ชัยพันธุ์ นศ.ดร.จรรยา สุวรรณพัก และ ศศ.ดร.จีระพร สุวรรณโณ



เนตชนร แผนกแนะแนวการศึกษาและอาชีพ คณะนิติศาสตร์ จัดแนะแนวการศึกษา เรื่อง "กรรณิการ์เดินทางไปศึกษาค้นคว้าต่างประเทศ" โดยวิทยากรจากกรมการเกษตรฯ จากัด เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๒๗ ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ คณะนิติศาสตร์

ทำดีเพื่อ

"ทำดีเพื่อความดี"

ถ้าคิดจะทำดีกับใคร - จะช่วยใคร
"ทำดีเพื่อความดี" - จะได้อะไร?
ทำดีด้วยความเมตตาและภูมิใจ
ว่าเราสามารถช่วยตัวเองได้
และยังสามารถช่วยผู้อื่นได้

ถ้าคิดจะทำดีกับใคร - จะช่วยใคร
ทำเพราะคิดถูกคิดวางแก้แค้นทำให้อุญอยู่ในใจ
ว่าจะกอบโกยประโยชน์ตอบแทนจากเขาได้มากสักเท่าไร...
ในเวลาต่อไปข้างหน้า

"ทำดีเพื่อผลประโยชน์" - จะทำไปทำไม?
ต้นคิด - ใ้หน้าใจ - ใ้คุณค่า
ไม่ทำเสียเองจะคิดกว่า
ยังจะรอเขาทำดีของคนที่เขาทำ
กระต๊อแก้ว ใ้คนทำ

ครูหมา กับ หุ่นหัวหมา



เคมี..งานบ้าน

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการขจัดรอยหรือคราบสกปรกในเนื้อผ้า

รศ.สง บุญชวนิชย์
คณะวิทยาศาสตร์

เคมีภัณฑ์และน้ำยาฟอกที่แนะนำกับชนิดของเนื้อผ้า

เคมีภัณฑ์	ชนิดรอยเปื้อนที่กำจัดได้	ชนิดของผ้าที่กำจัดได้โดย ไม่เกิดอันตรายต่อเนื้อผ้า	รายละเอียดวิธีใช้
1. น้ำส้มสายชู	คราบสบู่, ความ	ทุกชนิด	ข้อ 6, 10
2. กรดออกซาลิก	สนิมเหล็ก, น้ำหมึก	ทุกชนิด	ข้อ 7, 14
3. ผงฟอกสี	อาหาร เครื่องดื่ม สีย้อมและอื่น ๆ	ทุกชนิดนอกจากขนสัตว์ และไหม	ข้อ 11, 17
4. โซโดรเจนเปอร์ออกไซด์			
5. ค่างทับทิม	ผ้าที่ขึ้นรา	ทุกชนิด	ข้อ 11, 17
6. โซเดียมไฮดรอกไซด์	สีย้อม	ทุกชนิด	ข้อ 13
7. กรดไฮเดอริก	โคลน เขม่า	ทุกชนิด	ข้อ 12
8. สบู่ซักแห้ง	โคลน เขม่า	ทุกชนิดนอกจากขนสัตว์	ข้อ 6
9. โคลโรฟอรัม	ไข, น้ำมัน, น้ำมันดิน	ทุกชนิดนอกจากขนสัตว์	ข้อ 1, 6
10. คาร์บอนเตตระฟลูออไรด์	ไขและน้ำมัน	ทุกชนิดนอกจากขนสัตว์	ข้อ 1, 4
11. ไตรคลอเอทิลีน	ไขและน้ำมัน	ทุกชนิด	ข้อ 1
12. น้ำมันร่อนสี	ไขและน้ำมัน	ทุกชนิด	ข้อ 1
13. น้ำมันร่อนสี	ไขและน้ำมัน	ทุกชนิด	ข้อ 1
13. น้ำมันสน	ไขและน้ำมัน	ทุกชนิด	ข้อ 1
14. อาซิโตน	สีพื้น	ทุกชนิดนอกจากผ้าอาซิเตด	ข้อ 3
15. แอลกอฮอล์	หญ้า สีย้อมหมึกแดง	ทุกชนิด	ข้อ 5, 12, 15

หมายเหตุ รายละเอียดวิธีใช้ (วิธีกำจัดรอยเปื้อน)

ข้อ 1 น้ำมันและไขต่าง ๆ ถ้าเป็นรอยเปื้อนเล็ก ๆ ใช้ล้างออกด้วยน้ำยาซักแห้งและเอากระดาษซับรองไว้ผืนรองรอยเปื้อน แล้วค่อย ๆ หดน้ำยาซักแห้งลงไปบนรอยเปื้อนนั่น น้ำยาจะค่อย ๆ ซะน้ำมันหรือไขมันลงไปบนกระดาษซับที่รองอยู่ข้างใต้ (น้ำยาซักแห้งที่ใช้นี้ได้แก่คาร์บอนเตตระฟลูออไรด์และเปอร์คลอโรเอทิลีนเป็นต้น)

ข้อ 2 น้ำมันเครื่องซักออกโดยการใช้น้ำสบู่ซักแห้งตามวิธีที่กล่าวแล้วตามข้อ (1)

ข้อ 3 สีทาบ้านและสีน้ำมันพยายามรีบซักผ้าออกเสียเมื่อรอยยังเปื้อนใหม่ ๆ และสียังไม่แห้ง (หากทิ้งไว้วันแล้วจะซักออกยากมาก) โดยใช้น้ำมันสน หากสียังไม่ออกไม่หมดใช้แปรงขูดสบู่รวมค่างทับทิมหรือสบู่ซักแห้งถูแรง ๆ ครบรอยเปื้อนจนสีออกหมด แล้วนำไปซักผ้าหากเป็นรอยเปื้อนจากสีเชลลูโลสหรือสีพื้น ทรายซักออกได้โดยใช้ละลายด้วยอาซิโตนหรือทินเนอร์สำหรับละลายสีเหล่านี้ วิธีนี้ต้องระวังอย่าไปใช้กับเสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยอาซิเตด เพราะมันละลายเส้นใยชนิดนี้ได้ดี และจะทำให้ผ้าขาด

ข้อ 4 น้ำมันดิน ซักออกด้วยโคลโรฟอรัม รอยเปื้อนใหม่ ๆ ซักออกได้เร็วกว่ารอยเปื้อนเก่า จึงอาจจำเป็นต้องถูแรง ๆ ด้วยแปรง

ข้อ 5 สีที่ขจัดจากหญ้าหรือใบไม้ สีเขียวนี้คือโคลโรฟิลล์

อาจซักออกได้โดยใช้ละลายด้วยแอลกอฮอล์สำหรับจุดไฟ

ข้อ 6 รอยเปื้อนโคลน เขม่าไฟ ไขมันหรือทาร์ หมึกอินเดีย หมึกพิมพ์และอื่น ๆ อันเนื่องมาจากสารที่เป็นผงละเอียดสีน้ำตาลหรือสีดำซึ่งไม่ละลายน้ำ รอยเปื้อนเหล่านี้ ซักออกได้ยากมาก ต้องอาศัยการขยี้หรือถูแรง ๆ ขึ้นแรกใช้สบู่แห้งถูครบรอยเปื้อนให้ทั่ว จะใช้สบู่รวมค่างทับทิม แต่ต้องให้รอยเปื้อนนั่นเปียกเสียก่อนซักด้วยน้ำอุ่น ๆ วิธีดังกล่าวไม่เหมาะกับผ้าขนสัตว์ เพราะการถูแรง ๆ จะทำให้ผ้าหดตัวและเสียรูป

ในการขยี้ผ้าฝ้ายหรือลินินอาจใช้ซักด้วยกรดไฮเดอริกแทนวิธีใช้สบู่ วิธีดังกล่าวมาแล้ว ใช้กรดไฮเดอริกถูแรงรอบเป็นขณะที่ยังแห้งอยู่ในที่ แล้วเอาของขยี้ในน้ำอุ่นของโซดาซักผ้าหรือแอมโมเนียและซักผ้าให้สะอาดตามลำดับ

ข้อ 7 สนิมเหล็ก ควรซักครบรอยเปื้อนให้ทั่วก่อน มิฉะนั้นรอยจะกระจายออกกว้างออกไป เอาผ้ารองรอยเปื้อนแช่ในน้ำยาอุ่นของกรดออกซาลิก (ใช้กรดออกซาลิก 1.5 กรัม ละลายน้ำ 100 ลบ.ซม.) ที่ไว้สักครู่ รอยสนิมจะหายไปเอาออกซักน้ำจนกระทั่งแน่ใจว่าไม่มีกรดเหลือติดอยู่แล้ว เมื่อผ้าแห้งมักจะกัดผ้าให้ขาดได้

ข้อ 8 และข้อ 14. น้ำมันชนิดสีน้ำเงินปนดำ หมึกชนิดนี้ทำจากสีย้อมผสมกับสารประกอบของเหล็กบางชนิด ดังนั้นการซักรอยเปื้อนชนิดนี้ จึงต้องแยกออกเป็น 2 ตอน คือตอนแรก ซักเอาสารประกอบของเหล็กออกโดยใช้น้ำยา

กรดออกซาลิก (ตามหมายเหตุ ข้อ 7 สนิมเหล็ก) แล้วจึงซักเอาสีย้อมออกโดยใช้น้ำยาซักฟอก

ข้อ 9. คราบสบู่ เกิดจากปฏิกิริยาระหว่างสบู่ซักผ้ากับน้ำกระด้าง มันมีคุณสมบัติไม่ละลายน้ำ ดังนั้นเมื่อคืบไปบนเสื้อผ้าแล้วจึงไม่สามารถจะซักออกได้โดยวิธีธรรมดา แต่อาจซักออกได้โดยการแช่ประมาณ 15 นาที ในน้ำส้มสายชูอุ่นประมาณ 60 องศาเซลเซียสหรืออุ่นพอขนาด เอามือจุ่มได้ แล้วเอาออกซักในน้ำให้สะอาด จากนั้นเอาไปซักในน้ำอุ่นของค่าง เพื่อซักเอาคราบไขมันที่เกิดจากคราบสบู่ให้หมดไปโดยเอาไปขยี้ในน้ำยาโซดาซักผ้า สำหรับผ้าฝ้ายหรือลินินใช้โซดา 6 กรัม ละลายในน้ำ 1 ลิตร หรือในน้ำยาบอแรกซ์ สำหรับผ้าขนสัตว์หรือผ้าไหม (ใช้บอแรกซ์ 6 กรัม ละลายในน้ำ 1 ลิตร) แล้วซักผ้าให้สะอาด

ข้อ 10. คราบ ผ้าที่ลงความแก่เกินไป หรือคราบคืดไม่สม่ำเสมออาจซักถูตามออกได้โดย เอาผ้าที่นั้นลงแช่ในน้ำส้มสายชูอุ่น

ข้อ 11. รอยเปื้อนน้ำขุ่น, กาแฟ, โกลโก้ และอาหารอื่น ๆ ถ้าเป็นรอยใหม่อาจซักออกโดยใช้น้ำยาบอแรกซ์อุ่น ๆ ถ้าเป็นรอยเก่าอาจจำเป็นต้องใช้น้ำยาซักฟอกคือน้ำยาผงฟอกสีสำหรับผ้าฝ้ายหรือลินิน และน้ำยาค่างของโซโดรเจนเปอร์ออกไซด์สำหรับไหมหรือผ้าขนสัตว์ หรือน้ำยาค่างทับทิมร่วมกับน้ำยากรดของโซโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (ดูหมายเหตุข้อ 13 ผ้าขึ้นรา)

ข้อ 12. รอยเปื้อนสีย้อม ขึ้นแรกลองใช้วิธีแช่ในแอลกอฮอล์จุดไฟผสมแอมโมเนียเล็กน้อย เมื่อไม่ได้ผลจึงใช้น้ำยาฟอกคือน้ำค่างตามลำดับ

น้ำยาค่างของโซโดรเจนเปอร์ออกไซด์สำหรับผ้าทุกชนิด น้ำยาผงฟอกสี สำหรับผ้าฝ้ายหรือผ้าลินิน

น้ำยาโซเดียมไฮดรอกไซด์

น้ำยาค่างทับทิมร่วมกับน้ำยากรดของโซโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (ดูหมายเหตุข้อ 13 ผ้าขึ้นรา)

ข้อ 13. ผ้าขึ้นราและรอยเปื้อนแห้งๆ รอยที่เปื้อนลงในน้ำยาค่างทับทิม แช่ไว้ 5 นาที แล้วซักผ้า รอยสีน้ำตาลที่เหลืองติดอยู่ อาจซักออกได้โดยแช่ในน้ำยากรดของโซโดรเจนเปอร์ออกไซด์

ข้อ 14. เหมือนข้อ 6

ข้อ 15. หมึกแดง หมึกแถบนี้มีหลายชนิดด้วยกัน จึงลองดูด้วยวิธีต่าง ๆ บางชนิดอาจซักออกโดยคั้นด้วยน้ำเดือด บางชนิดอาจละลายออกโดยใช้แอลกอฮอล์จุดไฟ บางชนิดอาจต้องฟอกด้วยน้ำยาโซเดียมไฮดรอกไซด์

ข้อ 16. รอยไหม้เกรียม ถ้าไหม้เพียงเล็กน้อยอาจทำให้รอยไหม้จางลงได้โดยการฟอกด้วยน้ำยาโซโดรเจนเปอร์ออกไซด์ หรือน้ำยาผงฟอกสี แต่ที่ไหม้หนักไม่มีหนทาง

ข้อ 17. รอยเปื้อนเลือด ในเลือดมีเหล็กปนอยู่ดำทิ้งไว้วันอาจเกิดเป็นสารประกอบของเหล็กแน่นอยู่บนเนื้อผ้าและซักออกได้ยากกว่ารอยเปื้อนใหม่ ๆ วิธีซักผ้า รอยเปื้อนเก่าทำดังนี้ เอาผ้าแช่ในน้ำเกลือ (ใช้เกลือ 50 กรัม ละลายในน้ำ 1 ลิตร) นาน 1-2 ชม. ซักน้ำแล้ว ซักด้วยน้ำสบู่อุ่น ๆ สำหรับในกรณีของผ้าฝ้ายและลินินอาจใช้คั้นกับสบู่โซดาซักผ้าเล็กน้อย หากรอยเปื้อนผ้ายังไม่ออกไม่หมด เอาแช่ในน้ำยากรดออกซาลิก (ตามหมายเหตุข้อ 7) หากยังมีรอยเปื้อนอยู่ก็ใช้ฟอกโดยใช้น้ำยาฟอกอย่างใดอย่างหนึ่งตามวิธีที่กล่าวมาแล้ว

คนตรีไทยที่(ณ)รัก

ต่อจากหน้า 3

ชาวปักษ์ใต้หลายเชื้อชน ๆ บางคราวก็เหมือนอันอยู่ริมทุ่ง มีลมพัดผ่านมาเป็นระยะ บางตอนของเพลงเสมือนหนึ่งลมพัดมาส่งพัดผ่านมา และแล้วผู้ฟังก็ไปคร่ำครวญลงมา และหลังจากฟ้าสีนวลแล้วก็ยังได้สัมผัสกับหยดน้ำที่ค่อย ๆ หดลงมาจากใบไม้ น้ำฟังยิ่งหนัก แต่เมื่อถึงบทเพลงในคนตรีไทยที่ขับบรรเลงในงานราชพิธี หรือพิธีบวงสรวงสำคัญ ๆ แล้ว ก็จะถูกเหมือน

ว่า เป็นบทเพลงที่บรรเลงถึงความศักดิ์สิทธิ์ ความน่านับถือ และความมีอำนาจลึกลับแฝงเร้นอยู่อย่างน่าเกรงขาม

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่าคนตรีไทยสามารถสะท้อนให้เห็นถึงอารมณ์ของมนุษย์ได้เป็นอย่างดีคือ ความนุ่มนวล ความอ่อนหวาน ความอ่อนโยน ตลอดจนความหนักแน่น และจริงจังของคนตรีไทย ยังได้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกที่มีประเพณี และวัฒนธรรมเช่นเดียวกับคนตรีมาตั้งแต่อดีต ความยิ่งใหญ่ของคนตรีไทยได้มีมาสู่ความยิ่งใหญ่ของชาติไทย

เสมอมา จนหล่อหลอมให้ชนชาติไทยมีเอกลักษณ์ซึ่งจะดูป็นนิสัยใจคอที่เอื้อกัน ถ่อมตน โอบอ้อมอารี มีเมตตากรุณา อ่อนโยน และนุ่มนวลในกิริยามารยาท ทั้งยังเป็นหนักอึ้งเข้มแข็งไม่คลอเคลีย จนได้ชื่อว่าเป็น "สยามเมืองยิ้ม" ซึ่งเหล่านี้ได้ถูกถ่ายทอดไว้ในคนตรีไทยอย่างครบถ้วน สมบูรณ์ทุกประการ และหากผู้ใดได้สนใจจะศึกษาคนตรีไทยอย่างจริงจังจนสามารถที่จะได้รับรางวัล ความภาคภูมิใจ และเกียรติยศอันสูงส่ง

โรคอ้วน (OBESITY)

แพทย์หญิงกุลลณี สุกัณห์ทะเล
งานแพทย์และอนามัย มว.

บางท่านอาจจะแปลกใจและคิดว่าทำไมจึงมีโรคอ้วนทั้งนี้เพราะสังคมไทยแต่เดิมมา หรือแม้กระทั่งปัจจุบันยังมีผู้นิยมความอ้วน มองความอ้วนไปในทางที่ดี เช่นคนรูปร่างเฟ้นเนื้อ มักคิดว่ากันว่าเป็นคนมีวาสนา เจ้าทรัพย์ ผู้หญิงไทย ก็มักนิยมรูปร่างอวบอ้วน ว่าสมบุรุษแปล่งปลั่ง โดยแท้จริงแล้วถ้าอ้วนมากเกินไปจะทำให้เกิดพยาธิสภาพแก่ร่างกายนานปีการคั่งนั้นจึงจัดว่าความอ้วนเป็นโรคชนิดหนึ่ง

โรคอ้วนนั้นนิยามได้ว่า เป็นสภาวะอย่างหนึ่งของร่างกายที่มีเนื้อมันหรือไขมันไปพอกตามส่วนต่าง ๆ เกินกว่าปกติ

โรคนี้จะพบได้เสมอโดยเฉพาะในวัยกลางคนอายุ 40 ปีขึ้นไป ได้มีผู้ศึกษาโรคอ้วนในด้านกรรมพันธุ์ พบว่าบุตรที่เกิดจากบิดามารดาที่อ้วน จะอ้วนตามไม่น้อยกว่า 40 เปอร์เซ็นต์ นอกจากสาเหตุกรรมพันธุ์แล้ว ยังมีสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้อีกเช่น

1. สาเหตุจากภายนอก คนอ้วนพวกนี้จะกินอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย ร่างกายใช้พลังงานน้อยกว่าพลังงานจากอาหารที่รับเข้ามา ร่างกายจึงเปลี่ยนอาหารที่เป็นพลังงานส่วนเกินเป็นไขมันแล้วเก็บไว้ตามใดคือหนังเช่นผิวหนังหน้าท้อง หัวไหล่ หลังคอ ฯลฯ และเก็บไขมันไว้ตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น เนื้อหุ้มหัวใจตับอ่อน เนื้อปอดท้อง ขี้พรวนอก กล้ามเนื้อหัวใจ และกล้ามเนื้อหัวใจ ฯลฯ ตามปกติร่างกายที่จำเป็นจะต้องมีไขมันจำนวนหนึ่งเก็บไว้ เพื่อช่วยเกาะกวม บุกเนื้อหนังและเพื่อมาใช้เป็นพลังงานอ้อมที่ร่างกายต้องการใช้พลังงานมากกว่าปกติ ร่างกายจะเก็บไขมันไว้เพื่อให้อวัยวะที่เหมาะสมและมีสุขภาพเท่านั้น ส่วนคนอ้วนจะมีไขมันพอกที่หน้าท้อง คอ คับแขน บริเวณไหล่ และขา ทำให้รูปร่างผิดส่วนไม่น่าดู ในคนอ้วนมาก เนื้อมันที่สะสมไว้ที่ผิวหนังมีขนาดหนาถึง 10 ซม.

2. สาเหตุภายใน มาจากกลไกของการปรับปรองธาตุ และการครองธาตุ (METABOLISM) เสียไป ทำให้ร่างกายไม่สามารถขับพลังงานส่วนเกินที่ได้จากอาหารออกไปได้ ซึ่งอาจจะเกิดสาเหตุจากโรคทางกาย เช่นโรคของต่อมไร้ท่อต่าง ๆ โดยเฉพาะต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวกับการเติบโตของร่างกาย โรคของต่อมหมวกไตหรือโรคทางกรรมพันธุ์ ทำให้มีอาการวิดกวิงวอด คับคั่งในใจ ผิดหวัง ชัดแจ้ง คั่งเครียด หัวคอกอ้ว ย้ำคิดย้ำทำ ฯลฯ พวกนี้จะหาทางแก้ไขสุขภาพโดยหาความสุขโดยการบริโภค บางคนอ้วนเพราะมีนิสัยชอบกินจุบจิบตลอดเวลา

ที่จะระลึกว่า การที่ร่างกายใช้พลังงานน้อยหรือจำกัด แต่ได้รับพลังงานส่วนเกินจากอาหารมาก ก็เป็นสาเหตุของโรคอ้วนทั้งนั้น แม้แต่ความเกียจคร้านนั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ทำอะไร แม้จะกินน้อยก็อ้วนได้ และพวกที่ชอบกินชอบเที่ยวเตร่หาแหล่งอาหารที่อร่อยรอบโลก ก็ไม่ใช่ว่ามีปัญหาแต่สำหรับกลายเป็นโรคอ้วน

เมื่อมาพิจารณาทางด้านจิตใจ เราจะพบว่าความพอใจที่ได้อาจการกินเกินกว่าจำเป็นจนกลายเป็นคนอ้วน จะส่งผลถึงประจำตัวออกมาอย่างเด่นชัด คนพวกนี้ไม่มีปัญหาทางอารมณ์อยู่แล้ว ก็จะใช้การกินเป็นเครื่องทดแทนให้ตนเองมีความสุขให้คล้ายกังวล เมื่อคนประสบปัญหาทางสังคม การงาน หรือแม้แต่ปัญหาทางเพศ แม้แต่เด็กอ้วน ก็มักจะเป็นเด็กที่มีปัญหา โดยทั่วไปคนอ้วนปานกลางจะไม่ปรากฏอาการอย่างใด นอกจากจะมีการแสดงทางอารมณ์ ชอบสนุกสนานรื่นเริง เจ้าก๊เจ้าการ และพูดมาก มักมีการปรับตัวไม่ได้ ใจความอ้วนเป็นข้อแก้ตัวให้กับตนเอง หรือใช้เป็นเครื่องป้องกันตนเองเสมอ เช่นกินมากเพราะอ้วน ไม่เช่นนั้นหัวใจฉัน หรือฉันเป็นคน

อึดอาด เกียจคร้าน ก็จะอ้างว่า อ้วนแล้วทำอะไรเหนื่อยง่าย คล่องแคล่วไม่ได้ คังนี่เป็นคัง

ถ้าปล่อยไว้โรคอ้วนดำเนินไปไม่หยุดยั้งแล้ว โรคทางกายจะเข้ามาแทรกแซงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หญิงสาวที่อ้วนมักเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ลูกนั่งไม่สะดวก ปวดบริเวณขา หลัง เข่า และข้อเท้า ผิวหนังจะหนาขึ้น ใหล่ คอ ขาและหน้าท้อง จะมีไขมันพอกจนเสียรูป มีอาการทางโรคหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือดผิดปกติ เส้นเลือดอุดตัน รวมทั้งโรคทางจิตใจและอารมณ์ด้วย ดังนั้นจึงปรากฏว่าคนอ้วนอายุไม่ยืน

ในการจะตัดสินใจว่าผู้ใดเป็นโรคอ้วนหรือไม่นั้น ต้องเปรียบเทียบน้ำหนักตัวกับส่วนสูง ตามปกติคือกันว่า น้ำหนักในขณะอายุ 25 ปี เป็นน้ำหนักที่พอเหมาะของร่างกายในคนสุขภาพปกติ เพราะน้ำหนักตัวกับส่วนสูง จะสัมพันธ์กันพอดี มักจะคิดจากส่วนสูงเป็นเส้นคัมเบร ลมด้วย 105 หรือ 110 แล้วแต่ร่างของบุคคล เช่นสูง 160 ซม. น้ำหนักที่เป็นมาตรฐาน ควรอยู่ราว 55 - 50 กิโลกรัม ที่เป็นการคิดน้ำหนักตัวมาตรฐานอย่างคร่าว ๆ ยังมีการคิดอีกหลายวิธี ซึ่งคิดตามส่วนสูงประกอบด้วยร่างในร่างเล็ก ร่างสันทัด ร่างใหญ่ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าเราพยายามรักษาน้ำหนักให้ได้ตามหลักที่กล่าวมาก็จะได้ชื่อว่าไม่เป็นโรคอ้วน

การชั่งน้ำหนัก ถ้าเป็นไปไม่ได้ ควรชั่งตัวเปล่าในที่โรงฐาน ถ้าไม่ได้ชั่งควรหัดนับน้ำหนักเสื้อผ้าและรองเท้าออก ในชายหักออก 2 - 3 กิโลกรัม ในหญิงประมาณ 1 - 2 กิโลกรัม เวลาที่เหมาะสมที่สุดในการชั่งน้ำหนักคือ ตอนตื่นนอน หลังจากถ่ายอุจจาระปัสสาวะแล้ว และชั่งก่อนรับประทานอาหารเช้า **ข้อควรสังเกต** น้ำหนักมาตรฐานเองก็ยังมีอาการขยับขึ้นได้ตามสภาพร่างกาย คังกล่าว อาจเพิ่มขึ้นหรือลดลงระหว่าง 3 - 5 กิโลกรัม ถ้าน้ำหนักร่างกายเปลี่ยนแปลงเพียง 1 กิโลกรัม ยังไม่ถือว่าน้ำหนักขึ้นหรือลด เพราะอาจขึ้นอยู่กับน้ำหนักของอาหาร อุจจาระและปัสสาวะ ควรชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละครั้งก็พอ

คนที่เป็โรคอ้วน นอกจากจะอ้วนเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากระดับน้ำหนักมาตรฐานแล้ว (กล่าวคือน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐานร้อยละ 16 ก็ถือว่าเป็นโรคอ้วน ถ้าเกินกว่าร้อยละ 20 ถือว่าอ้วนมากไป หรืออ้วนขึ้นอันตราว) ยังมีหลักเกณฑ์ที่จะบอกว่าเป็นโรคอ้วนได้อีกดังนี้

- 1. อ้ามือกว้าง ๆ หยบหนึ่งและเนื้อหน้าท้องเจ้าหากัน ในคนอ้วนนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจะห่างกัน 1 นิ้วฟุตหรือ 2 ซม.
- 2. วัดเอวใหญ่กว่าข้อม 1 นิ้วฟุต หรือค้อมรับรูเข็มขัดออก
- 3. ลองสวมกางเกงหรือกระโปรงเก่าแล้วรู้สึกคับ
- 4. ต้องกระเชกดูรูปร่างค้ำงในทำอันดวง จะเห็นว่าท้องยื่นไปข้างหน้ามากกว่าหน้าอก
- 5. นั้งจัดสมาธิ หรือนั่งของ ๆ จะรู้สึกอึดอัด
- 6. เมื่อนั่งเก้าอี้ยกขาขึ้นข้างหนึ่ง วางสันเท้าลงบนขอมที่นั้งเป็นท่าจะผูกเชือกองเท้า จะรู้สึกอึดอัด
- 7. ขอมรับประทานของหวานและของมันมากขึ้น

การแก้ไขหรือการรักษาโรคอ้วน
โรคนี้ควรจะป้องกันมากกว่าแก้ไข เพราะถ้าปล่อยให้อ้วนมากแล้ว การรักษาแก้ไขไม่ได้ผล การป้องกันเริ่มด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้พอควร อาหารพวกคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวแป้ง น้ำตาล ควรรับประทานแต่น้อย คนอ้วนแล้วต้องระวังอาหารที่มีพลังงานสูง เช่น นม ไข่ เหล้า ผู้ป่วยต้องมีกำลังใจเข้มแข็ง โดยตระหนักอย่างดั่งแข็งถึงอันตราย

ของการเป็นคนอ้วน กอปรทั้งจะต้องปรารภอนาคตเป็นผู้มีสุขภาพอนามัยดี อดทน ใฝ่ศึกษาใฝ่เรียนเมื่อคนจะเป็นผู้รูปร่างดีสัดส่วนสามารถทำกิจการต่าง ๆ ได้กระฉับกระเฉง นอกจากการระมัดระวังในการบริโภคแล้วยังต้องออกกำลังกายเป็นประจำด้วย เพื่อไขมันส่วนเกินจะได้ถูกขจัดออกไปก่อนที่จะมีโอกาสสะสมไว้ในร่างกาย

การรักษาขึ้นอยู่กับหลัก 3 ประการคือ

ขั้นแรกต้องขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดอ้วน ขึ้นนี้ต้องขึ้นอยู่กับความรุนแรงของแพทย์ ก่อนอื่นผู้ที่อ้วนต้องให้แพทย์ตรวจดูเสียก่อนว่ามีโรคที่เป็นสาเหตุของการอ้วนหรือไม่ เช่นโรคของต่อมไร้ท่อ ถ้ามีแพทย์จะได้ทำการรักษา ซึ่งก็เป็นการรักษาโรคอ้วนโดยตรง

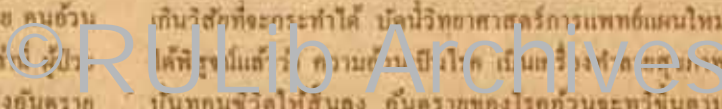
ขั้นที่สองกำจัดไขมันส่วนเกินให้หมดไป ขึ้นนี้ผู้ป่วยต้องร่วมมือกับแพทย์ผู้รักษาด้วย การกำจัดไขมันที่สะสมไว้มากนี้ จำเป็นต้องให้ร่างกายใช้พลังงานส่วนเกินออกไปให้มากที่สุด โดยการออกกำลังกาย ถ้าผู้ป่วยมีโรคอันเป็นข้อห้ามอย่างอื่น เช่นโรคหัวใจ โรคของข้อและกระดูก ก็ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษภายใต้การแนะนำของแพทย์ หรืออาจงดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเบา ๆ หรือปานกลาง เช่นการเดิน เล่นกอล์ฟ ว่ายน้ำ (ที่ไม่ใช่การแข่งขัน) ที่ช่วยได้มาก การออกกำลังกายให้พอดี ถ้ามากเกินไปอาจไปกระตุ้นร่างกายให้อยากรับประทานอาหารมากขึ้น ทำให้จึงเกิดอาพาธไปได้

การจำกัดอาหารถือเป็นของจำเป็นอย่างยิ่งในการลดน้ำหนัก ไม่ว่าความอ้วนจะมาจากสาเหตุใดก็ตาม โดยมากใช้หลักเกณฑ์ว่ารับประทานอาหาร 35 แคลอรี ค่อนน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ซึ่งเป็นการเพียงพอสำหรับผู้ที่ประกอบกรงานปกติ สำหรับผู้ที่จะต้องลดน้ำหนักจำนวนแคลอรีก็ลดให้เหลือ 15 - 20 แคลอรี ค่อนน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน ก็ยังสามารถประกอบการงานตามปกติได้เช่นกัน จะทำให้มีน้ำหนักลดลง 1 - 2 ปอนด์ภายใน 1 สัปดาห์ อาหารไปงด นม ไข่ เนื้อสัตว์ ไข่ เหล้า นมที่เอาไขมันออก รับประทานได้ไม่จำกัด เพราะอาหารไปงดเป็นของจำเป็นสำหรับร่างกาย ช่วยซ่อมสร้างสิ่งที่สึกหรอ รวมทั้งสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มความต้านทานให้ร่างกายด้วย รับประทาน 1 - 1.5 กรัม ค่อนน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน รับประทานผลไม้ที่ไม่หวานจัด และพวกผักแทนเนื้ น้ำตาล อาหารมันควรรับประทานให้น้อยที่สุดให้เพียง 0.5 กรัม ค่อนน้ำหนักมาตรฐาน 1 กิโลกรัม การลดน้ำหนักที่กระทำในระยะยาวนาน ควรให้ยาพวกวิตามินต่าง ๆ เช่น A, D และ B Complex เพิ่มเติมนด้วย ในรายที่อ้วนสุดต้องจำกัดน้ำดื่ม และอาหารเค็มด้วย ผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์และทางประสาท ควรได้พบจิตแพทย์เพื่อช่วยเหลือแก้ไข

การใช้ยาลดความอ้วน ควรทำในรายที่จำเป็น แพทย์จะเป็นผู้พิจารณาให้ยาแก่ผู้ป่วย ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง แม้แต่การจำกัดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ก็ควรจะได้รับการแพทย์ที่ดูแลท่าน

การรักษาที่ได้ผลนั้น เราจะพบว่า น้ำหนักตัวจะค่อย ๆ ลดลงจนสู่ระดับมาตรฐานโดยไม่มีอาการผิดปกติ หรือโรคแทรกพวกที่ประจำติดอนหายไปก็จะกลับมามีความปกติ ความดันโลหิตจะลดลง อาการทางหัวใจเช่นเหนื่อยง่ายลดลง หายใจหอบลด น้อยลงจนหายไป อาการบวม อาการปวดข้อทุเลา เส้นโลหิตขดคตามขาจะน้อยลงหรือไม่เพิ่มขึ้น สุขภาพทางกายและจิตใจดีขึ้น

การพยากรณ์โรค การจะลดความอ้วนลงสู่น้ำหนักมาตรฐานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการรักษา ซึ่งย่อมเกี่ยวข้องกับกาควบคุมสาเหตุและการควบคุมการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง ถ้าค้นหาได้ว่าพลังงานส่วนเกินได้มาจากใด และหาทางขจัดสิ่งที่ได้มานั้นออกไป รวมทั้งผู้ป่วยเข้าใจสภาวะตนเอง และร่วมมือในการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดแล้ว การลดความอ้วนก็ไม่ใช่ว่าจะเกินวิสัยที่จะกระทำได้ บัญชีวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนใหม่ได้ตีพิมพ์แล้ว (ความอ้วน ปี 1963) เป็นที่รู้กันว่า ผู้ป่วยที่ทนอดชีวิตให้สันถล อันตราวของโรคอ้วนจะทวีขึ้นตาม



ขนาดของความอ้วน และอายุของผู้ป่วย Dublin และ Marks พบว่าคนอ้วนตายเพราะโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต ง่ายกว่า และมากกว่าคนหนักปกติถึง 62 เปอร์เซ็นต์ และคนอ้วนประมาณ 12 เปอร์เซ็นต์ ลอยจากอุบัติเหตุ คนอ้วนเป็นโรคเบาหวาน มากกว่าคนเป็นเบาหวานที่ไม่อ้วน 1 1/2 - 2 เท่า ความดันโลหิตของคนอ้วนจะต่ำลง ทำให้มีโรคแทรกได้ง่าย ในด้านจิตใจ เราพบได้เสมอในพวกทำอาชีพบริการวม ซึ่งเป็นคนอ้วน

เพื่อคุณ
(ความเครียดและน้ำตาลเพื่อสุขภาพ)
ผศ.นิพนธ์ วันรวมดี คณะวิทยาศาสตร์

คนหนุ่ม สุขภาพดีซึ่งออกกำลังกายทุกวันอาจจะเสียชีวิตได้ในทันทีทันใดจากหัวใจวาย การชันสูตรศพอาจจะพบว่าไม่มีการอุดตันในเส้นโลหิต และความเป็นจริงแล้วหลักฐานทุกอย่างอาจชี้ว่าหัวใจเต้นอย่างมีประสิทธิภาพจนถึงการที่หัวใจหยุดเต้น ในปัจจุบันได้พบว่าจำนวนผู้ที่เสียชีวิตเพราะหัวใจหยุดเต้นแถบนี้มีอัตราสูงขึ้น

แพทย์สันนิษฐานว่าการเสียชีวิตโดยฉับพลันเช่นนี้ มีสาเหตุจากโรคที่ซับซ้อนหรือมาจากโรคที่ยังค้นไม่พบ แต่จากผลการศึกษาค้นคว้าชันสูตรศพพบว่า ศักยภาพที่ทำให้เสียชีวิตมิใช่หัวใจแต่เป็นสมอง ดร.เจมส์ สกีนเนอร์ แห่งมหาวิทยาลัยเบเธอร์ อินันน์ว่า ศักยภาพที่เกี่ยวข้องหัวใจและสมองในเรื่องนี้คือ ความเครียด ผู้ที่ทุกข์ใจโดยทั่วไปว่าสมองควบคุมการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจกับการหายใจโดยอัตโนมัติ กล่าวคือ เมื่อมีการต่อสู้หรือการหลบหนีจากเหตุการณ์ร้ายแรงที่ถึงแก่ชีวิตได้ สมองจะบังคับหัวใจเต้นเร็วมากขึ้น ดร.สกีนเนอร์ เชื่อว่าในคนปัจจุบัน ระบบป้องกันตัวเองที่ส่งงานจากสมองนี้ ถูกกำหนดให้ทำงานเมื่อคนเกิดความเครียดและตื่นเหตุแห่งความเครียด อ. ประเภทที่เป็นอันตรายมากที่สุด คือ

การวิวาทขัดแย้งกันระหว่างสามีภรรยา ความรู้สึกไม่มั่นคงในตำแหน่งการงาน และความเครียดเป็นทุกข์เมื่อสมอบวันความเครียดเป็นระยะเวลานาน อาจนานเป็นสัปดาห์หรือเป็นปี จนกระทั่งถึงระดับวิกฤตแห่งความทนทานหนึ่ง สมองจะสั่งให้หัวใจหยุดเต้น

นักวิทยาศาสตร์กำลังเริ่มทำแผนที่เส้นทางเดินทางของความเครียดจากสมองมายังหัวใจ ผู้ทำการวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียได้แสดงให้เห็นว่าโดยใช้การกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้า ณ ที่ส่วนหนึ่งของสมองจะทำให้เกิดอันควายแก่หัวใจโดยไม่มีทางรักษาได้ ดร.ควิน โคนัน แห่งมหาวิทยาลัยเวอร์จิเนียค้นพบว่าโดยการกระตุ้นเซลล์ประสาทในสมองจะทำให้ความดันลดลงชั่วระดับที่เป็นอันตรายมาก และจากการที่พบว่าเมื่อคนมีโร โคนันในสมองเพิ่มขึ้นจะมีผลช่วยลดอันตรายของหัวใจที่จะได้รับจากความเครียด ดร.โคนัน เชื่อว่า เซโรโคนินจะเป็นกุญแจสำคัญในการค้นหาว่าจะช่วยบรรเทาความเครียด แต่ ดร.สกีนเนอร์ คิดว่ายาที่ลดความเครียดที่ดีที่สุดน่าจะได้รับการศึกษาสารเคมีอื่น ๆ ในสมองซึ่งขณะนี้ได้รับ

ส่วนต่อหน้า ๑

ปาก...ใครคิดว่าไม่สำคัญ (ตอน 2)

อ.สุมาลี วงษ์วิฑิต
คณะนิติศาสตร์

เมื่อกล่าวถึงเรื่องความรับผิดชอบเจ้าของปากในเรื่องหมิ่นประมาทแล้ว ก็อดไม่ได้ที่จะกล่าวถึงความรับผิดชอบของเจ้าของปากอีกกรณีหนึ่ง คือความคิดฐานสูหมิ่น อันคำว่า "สูหมิ่น" กับ "หมิ่นประมาท" นั้น อาจจะมีบางท่านสับสนกับคำ ๒ คำนี้อยู่ จึงน่าจะกล่าวไว้ ณ ที่นี้ด้วยเพื่อมิให้เกิดความสับสนอีก

ในเรื่องสูหมิ่นนั้นเป็นเพียงการกระทำที่เป็นการเหยียดหยาม เป็นคำหาชบหรือคำว่า ซึ่งคำเหล่านี้ไม่ถึงกับจะทำให้ผู้ถูกสูหมิ่นได้รับความเสียหายแก่ชื่อเสียงหรือเกียรติคุณ และเมื่อพูดออกมาแล้วผู้ฟังจะรู้ได้ทันทีว่าเป็นเรื่องที่ไม่จริงเป็นไปไม่ได้เช่นคำว่า ซาติหมา หรือสัตว์เหี้ย เหล่านี้จะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้เลยที่คนเราจะมิมีสัญชาติหรือเชื้อชาติเป็นหมา หรือกลายเป็นสัตว์ชนิดใด ๆ ไม่ได้ นอกจากนั้นคำกล่าวต้องเป็นคำกล่าวที่ผู้ถูกสูหมิ่นได้ยินได้ฟังได้ฟังโดยตรง มิใช่เป็นการกล่าวต่อบุคคลอื่นเหมือนกรณีความผิดฐานหมิ่นประมาท

มีเรื่องที่น่าสังเกตอยู่เรื่องหนึ่งคือ การสูหมิ่นผู้อื่นนั้นมิใช่เป็นการกล่าวต่อบุคคลอื่นเหมือนกรณีความผิดฐานหมิ่นประมาท แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าการสูหมิ่นนั้นมิได้กระทำเป็นการหมิ่นประมาทด้วย ผู้ที่สูหมิ่นก็อาจจะรับผิดชอบทางแพ่งในฐานะหมิ่นประมาทก็ได้ เช่นแดงคำเขี้ยวให้ขาวฟังว่า "เขี้ยวเป็นสุวรรณชาติ" กรณีเช่นนี้ตามความเป็นจริงแล้ว เขี้ยวเป็นคนซึ่งไม่สามารถจะกลับกลายเป็นคอกไม้สีทองไปได้เลย คำพูดนี้ถ้าเขี้ยวได้อีกเข้าลักษณะสูหมิ่น ซึ่งทำให้แดงไม่คิดรับผิดชอบในทางแพ่ง แต่เนื่องจากความหมายของคำนี้เป็นที่เข้าใจในหมู่มนุษย์ว่า หมายถึงแดงหญิงเจ้าชู้มากหน้าหลายตา เช่นนี้แดงก็ต้องรับผิดชอบในทางแพ่งฐานหมิ่นประมาทได้ยิ่งหากว่าเขี้ยวมิได้เป็นคนเช่นนั้นจริง และกรณีนี้แดงก็ต้องรับผิดชอบทางอาญาก็ด้วย

เมื่อทราบถึงกรณีนี้เจ้าของปากต้องรับผิดชอบ (เพราะปาก) ทั้งในทางแพ่งและทางอาญาแล้ว ก็มาถึงเรื่องที่ว่า มีกฎหมายอะไรที่เกี่ยวพันกับความรับผิดชอบนี้ว่า กฎหมายบัญญัติขึ้นมาเพื่อ

ขกเว้นความรับผิดชอบหมิ่นประมาทนี้ก็มีอยู่หลายเล่มด้วยกัน ซึ่งมีทั้งประมวลกฎหมายอาญา ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ กฎหมายรัฐธรรมนูญ นอกจากนั้นยังสามารรถนำเอาหลักกฎหมายทั่วไปมาใช้สำหรับขกเว้นความรับผิดชอบได้อีกด้วย และการที่จะนำเอากฎหมายเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ในการขกเว้นความรับผิดชอบ ก็จะต้องเป็นเรื่องที่ควรกับข้อเท็จจริงของแต่ละความผิดดังต่อไปนี้คือ

1. หลักกฎหมายทั่วไป ที่ว่า "ความยินยอมทำให้ไม่เป็นละเมิด" เพราะฉะนั้นถ้าผู้เสียหายยินยอมไม่ฟ้องโดยแจ้งชัดหรือโดยปริยาย ผู้กล่าวก็สามารถนำเอาหลักกฎหมายทั่วไปนี้มาใช้ขกเว้นความรับผิดได้
2. กฎหมายธรรมนูญ พ.ศ. ๒๕๒1 มาตรา 114 ที่ว่า ในการประชุมรัฐสภา ผู้ใดจะกล่าวถ้อยคำใด ๆ ในการแถลงข้อเท็จจริง แสดงความคิดเห็นหรือออกเสียงลงคะแนน ย่อมเป็นเอกสิทธิ์โดยเด็ดขาดใครจะนำไปฟ้องร้องว่ากล่าวในทางใดมิได้" ดังนั้นการนำกฎหมายนี้มาใช้ขกเว้นความรับผิดจะต้องเป็นกรณีที่เกิดจากการประชุมรัฐสภาเท่านั้น
3. กฎหมายอาญามาตรา ๑๑1 คือการที่ผู้ความหรือทนายความแสดงความเห็นหรือข้อความในกระบวนการพิจารณาคดีในศาล เพื่อประโยชน์แก่คดีของตน ย่อมไม่มีความผิดฐานหมิ่นประมาทกฎหมายอาญามาตรา ๑๑๑ นี้ให้สิทธิแก่ผู้กรณีในศาลที่จะต่อสู้คดีใด ๆ ก็เพื่อประโยชน์แก่คดีของตนได้
4. กฎหมายอาญา มาตรา ๑๑๑ คือกรณีที่มีผู้ยื่นได้แสดงความคิดเห็นหรือข้อความโดยสุจริต

- (ก.) เพื่อความชอบธรรม ป้องกันคนหรือป้องกันส่วนได้แก่ชวกับคนตามคลองธรรม
 - (ข.) ในฐานะเป็นเจ้าพนักงานปฏิบัติราชการหน้าที่
 - (ค.) คิรมด้วยความเป็นธรรม ซึ่งบุคคลหรือสิ่งใด อันเป็นวิถีของประชาชนย่อมกระทำ
 - (ง.) ในการแจ้งข่าวด้วยความเป็นธรรม เรื่องการอันเปิดเผยในศาลหรือในการประชุม
- จะเห็นได้ว่า กฎหมายอาญามาตรา ๑๑๑ บัญญัติขึ้นเพื่อป้องกันบุคคลที่สุจริตและมีใจไม่เป็นปฏิปักษ์กับผู้ถูกกล่าวถึง กล่าวคือจะต้องเป็นการกล่าวคำตำหนิตามองคลองธรรมนั่นเอง

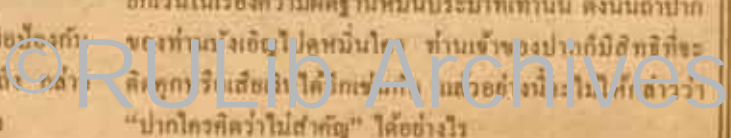
๑. กฎหมายอาญามาตรา ๑๒๖ เป็นบทบัญญัติที่เปิดโอกาสให้ผู้ที่กล่าวหมิ่นประมาทผู้อื่นนั้นพิสูจน์ข้อเท็จจริงเพื่อให้ได้รับการขกเว้นโทษว่า เรื่องที่ตนกล่าวออกมานั้นเป็นความจริง อย่างไรก็ตามกฎหมายขอมให้พิสูจน์ได้เฉพาะกรณีที่ ข้อความที่กล่าวนั้นมิใช่เป็นเรื่องส่วนตัว และการพิสูจน์นั้นก็เป็นการประ- โยชน์แก่ประชาชนทั่วไปด้วย ถ้าเป็นการกล่าวเรื่องส่วนตัวของผู้อื่นแม้เป็นความจริงกฎหมายก็ไม่ยอมให้พิสูจน์

๒. ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๔๒๒ วรรค ๒ คือกรณีที่มีการส่งข่าวหรือกล่าวนั้นเป็นเพราะมีทางใดเสียโดยชอบ ซึ่งพอจะสรุปได้ว่า การที่จะทำให้ผู้ส่งข่าวหรือกล่าวนั้นพ้นจากความรับผิดจะต้องประกอบด้วยหลักเกณฑ์ดังนี้คือ

- (ก) ต้องเป็นการส่งข่าวระหว่างผู้ส่งเองกับตัวผู้รับ โดยเฉพาะ คือเป็นการส่งข้อความระหว่างกันเอง คือผู้พูดกับผู้ฟัง ผู้ส่งจดหมายกับผู้รับจดหมาย มิใช่เป็นการกล่าวประกาศแก่บุคคลทั่ว ๆ ไป
- (ข) ผู้ส่งข่าวนั้นมิได้รู้ว่ข้อความที่ตนส่งไปนั้นไม่เป็นความจริง แม้ถึงว่าความที่ไม่รู้นั้นจะเกิดขึ้นเพราะความประมาทเลินเล่อจึงไม่รู้ก็ตาม กล่าวคือ จะต้องมิใช่เป็นการจงใจกล่าวเท็จออกมานั่นเอง
- (ค) ผู้ส่งข่าวหรือผู้รับข่าว คนใดคนหนึ่งหรือทั้งสองนั้นมิทางได้เสียโดยชอบในช่วงนั้น ขอกกล่าวอย่างเช่น บิดาเขียนจดหมายไปหาบุตรสาวว่า "นอภ. ซึ่งเป็นคู่รักของบุตรสาวเป็นคนไม่ดี เจ้าชู้ ชอบชู้กับลูกสาวบ้านโน้นบ้านนี้ แคมยังมีนิสัยขมขื่นเกลียดชังคนอื่น" ข้อเท็จจริงปรากฏว่า นาย ก. มิได้เป็นคนเช่นนั้น แต่ตัวของบิดาได้ฟังผู้อื่นกล่าวมาจึงมาความมากกล่าวต่อบุตรสาวของคนเพราะความหวังใจ เกรงว่าบุตรสาวจะได้คู่ครองที่ไม่ดี เช่นนี้จะเห็นได้ว่า โดยหลักแล้วบิดาจะต้องรับผิดชอบหมิ่นประมาทนายท. แต่เนื่องจากผลของ มาตรา ๔๒๒ วรรค ๒ ของประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ บิดาจึงหลุดพ้นจากความรับผิดในทางแพ่ง และหลุดพ้นจากความรับผิดในทางอาญาคด้วยโดยผลของประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๑๒๖

เป็นอันว่าได้รู้จักกับหน้าที่ของกฎหมายที่ขกเว้นความรับผิดฐานหมิ่นประมาทกันแล้วพอสมควร ก็ขอเชิญท่านเจ้าของปากทั้งหลายเลือกใช้ความรอบใจว่ากรกล่าวของท่านจะเข้าข้อขกเว้นกรณีใด

อย่างไรก็ตาม กฎหมายทั้งหลายที่ยกมากล่าวก็มีใจว่าจะช่วยท่านได้เสมอไป เพราะกฎหมายเหล่านี้เป็นเพียงข้อขกเว้นในเรื่องความผิดฐานหมิ่นประมาทเท่านั้น ดังนั้นถ้าปากของท่านยังอื้อโอ้อวดหมิ่นใคร ท่านเจ้าของปากก็มีสิทธิที่จะตีถูก วิถีเสียไม่ได้ไม่ว่าใคร และข้อ ขกเว้น ไม่ได้ กล่าวคือ "ปากใครคิดว่าไม่สำคัญ" ใช้อย่างไร



พ.ศ.0601.033.0332/2527.14.01 [008-012]

บ้านเกิดชีวิต

“เรื่องละเอียดอ่อน”

ศร.นิภา แก้วศรีงาม
คณะศึกษาศาสตร์

อะไรก็ตามที่ละเอียดอ่อนและแสนระคนบวม ย่อมล่อง
ถวการสัมผัสที่ระคนบวมและแผ้วเบาทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็น
ละครกวาง แก้วใส หรือเนื้อนิ่มของทารก... หากละเอียด
สัมผัสอย่างรุนแรงย่อมที่จะแตกหักและพังได้ง่าย... เรื่องละเอียด
อ่อนก็เช่นกัน

เรื่องละเอียดอ่อน จะเป็นเรื่องที่กระทบใจได้เพราะบอบ
บางมาก จนไม่สามารถที่จะแตะต้องหรือนำมาเป็นหัวข้อในการ
สนทนา ตกเตียง หรือวิพากษ์วิจารณ์กันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้า
คู่สนทนาของเรามีความกตัญญูกับคนในวงกว้างที่เรานำเสนอ
ไป จะเกิดการโต้แย้งขมขื่นที่พูดถึงไม่ได้ และถาวรได้ยิ่งในเรื่อง
ละเอียดอ่อนเหล่านี้ มักจะละเอียดกว่าความรุนแรงซึ่งเห็นชัดชัด...
ทางที่ดีแล้วไปพูดเรื่องอื่น ๆ จะดีกว่าถ้ายังคิดจะกระทบกันเป็นเพื่อน
เป็นคู่สนทนาด้วยกันต่อไป

เรื่องที่ยอบบางและละเอียดอ่อน ซึ่งไม่ควรนำมาเป็นหัว
ข้อของการสนทนา มักจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศรัทธาและความ
เชื่อของบุคคล โดยต่างก็มีความเชื่อที่แตกต่างกันไป หาก
พบว่าคู่สนทนาของเรามีศรัทธาและความเชื่อในบางสิ่ง หรือ
บางคนที่แตกต่างกันไปจากเรา ถ้าไม่นำที่จะยกมาพูดหรือถกเถียง
กันไปให้มากเรื่อง... เรื่องที่ยอบบางและกระทบกระเทือนความ
รู้สึกหรือความเชื่อของคนเราอย่างถึง ได้แก่ เรื่องของศาสนา และ
อัตถิภาวะของเรื่องของการเมือง สถาบัน บุคคลที่เคารพ
บูชา รวมถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเกียรติของคู่สนทนา... และบางที
มาขอเพิ่มเติมว่า เรื่อง “เงิน” ก็ละเอียดอ่อนนัก... ต้องได้ที่ยอ
ยอกนพุงเกี่ยวกับศาสนานานๆ ใจจะได้เห็นภาพของการได้
ตอบที่รุนแรงแล้วร้อนหูที่เขี้ยว

ศาสนาแต่ละศาสนา หรือสถาบันแต่ละสถาบัน เป็นสิ่งที่ถูก

ปลูกฝังมาตั้งแต่เยาว์วัยให้มีความเชื่อและศรัทธาในศาสนา
ของตน จึงไม่สามารถที่จะมาโต้เถียงกันได้ว่าใครดีกว่าใคร
หรือศาสนาใดเหมาะสมมากกว่าศาสนาอื่น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความ
เชื่อของแต่ละบุคคล ขึ้นกับความเหมาะสมของสภาวะแวดล้อม
ในแต่ละแห่ง... หากปล่อยไปให้ถกเถียงกันไปจนถก หรือสู้รบ
ทำสงครามกันไปจนบรรลัยทั้งสองข้างแล้ว ก็ยังหาข้อสรุป
อะไรไม่ได้ และไร้ประโยชน์โดยสิ้นเชิง... คนต่างศาสนากันจะ
ยกกันให้ทาน ๆ จึงไม่แต่ละคือวิพากษ์วิจารณ์ศาสนาของกันและกัน
และจะไม่บังคับขู่เข็ญให้อีกฝ่ายมาชื่นชมและศรัทธาในสิ่งที่ตนเชื่อ
ถืออยู่ด้วย

ความเชื่อทางศาสนา ก็เป็นเรื่องที่ยอบบางเรื่อง
หนึ่ง ที่เคยทำให้ครอบครัวที่แตกกันแต่ไรก็สามัคคีปรองดอง
กันดี ต้องมาแตกแยกกันไปตามพรรคการเมืองต่าง ๆ ก็ดูราว
เลือกสิ่งที่ดีมาขึ้นประไร พ่อบ้านแม่บ้านที่ศรัทธากันอยู่จน
ละพรวก (แถมเป็นพรวกที่ตรงข้ามกันเสียด้วย) เผลอต้องแยก
ทางกันไปคนละทิศละทาง เพื่อนบ้านต้องมาโกรธกัน กันเร็วสูง
ขึ้นไปอีกสองศอก เพื่อนสนิทมิตรสหายต้องมาแตกกันด้วย
เพราะสักคนเกิดไปวิจารณ์หัวหน้าพรรคการเมืองที่อีกคนเขาชื่น
ชมยกย่อง... นั่นนะ ๆ ก็ ในวันเลือกตั้งกันแทนที่คนในครอบครัว
เดียวกัน หรือเพื่อนในกลุ่มเดียวกันจะไปหาหน่วยเลือกตั้ง
พร้อมกัน ล่วงกลืนแยกกันไปคนละเวลา ขึ้นวอไปกับคนละทีม
เป็นเพราะเลือกกันคนละพรรค แหมยังไม่มีขมขื่นกันอยู่เป็น
นานสองนาน มาพูดสนทนาถกกันก็กันได้ดีดกใจในตอนที่
พรวกทั้งหลายนั่งมาฟังคำถกสนทนากันอยู่นั้น เกิดหทัยแพ้
ด้วยกันทั้งคู่นั่นแหละ

ยอมรับเรื่องของ “สถาบัน” ที่มีจะคิดแน่นอนส่งอยู่
(ในสายเลือด) อย่างไม่ถ่มถูดมตา ใครผู้ใดห้ามมาทำหน้าตีเตือน
แต่ชื่นชมตามใจ... ไม่ว่าจะเป็นสถาบันทางการศึกษาที่คนได้
เคยเรียนผ่านมา สถาบันครอบครัวและคนภายในครอบครัว
คน หรือสถาบันต่าง ๆ ที่คนเข้าไปสังกัดและชื่นชมยกย่องกันว่า
ไม่ได้... เพื่อนฝูงญาติสนิทแล้ววันเขาสังกัดศรัทธาสถาบันใด
อยู่ก็อย่าเที่ยวได้พูดหรือทำท่าลู่ถูกเหยียดขมหรือสำนึก
สถาบันของเขาเข้าเขี้ยว... บัดเดี๋ยวโมโหเลือดขึ้นหน้ามาละ
ขุ่นแน่ ศรัทธากันเห็นขมขื่นแยกหน้าพรวกและแบ่งกลุ่มทำงาน
ไปตามสถาบันกันเอง ใครเคยสังกัดสถาบันใดมาก่อนก็จะรวม
กลุ่มปกป้องสถาบันของตนไว้ให้เป็นเรื่องที่ยละเอียดอ่อน ใคร ๆ
ก็ห้ามและต้องพิศขใจ

และสำหรับเรื่องละเอียดอ่อนที่สาหัสยิ่งนัก คือ เรื่องของ
บุคคลที่แต่ละคนให้ความเคารพยกย่อง และมีศรัทธาในบุคคลนั้น

ถือว่าเป็นเรื่องยอบบางยิ่งที่ไม่ควร ไม่พูดคำเหน็บหรือวิจารณ์ไป
ในทางที่เสื่อมเสียไม่ได้ไม่ว่า... เงิน ! ควรที่จะละระคนกัให้เกียรติ
เสียก่อนว่า อันคู่สนทนาของเรานั้น ศรัทธาชื่นชมใครอยู่บ้าง
ไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ ครูอาจารย์ พระสงฆ์องค์เจ้า ผู้มีและ
ประมุขของประเทศ หากเขาศรัทธาผู้ใดแล้ว เราไม่ควรเถียง
ที่จะไปตำหนิหรือเหยียดหยามบุคคลที่เขาชื่นชม ไม่งั้นจะ
กลายเป็นเรื่องที่ต้องได้เถียงถกกันไปอย่างไม่มีจบสิ้น พล
โกรธเกลียดกันไปเลยก็... อ้อ! ลืมไป คนที่ชอบล้อเล่นเขา
แถมมาล้อเล่นเรา สำหรับคนบางคนที่ศรัทธาใน “ภรรยา”
หรือ “สามี” หรือ “ลูก” ของตน คู่สนทนาที่ควรฟังระวิ
งอย่าไปวิจารณ์เขา... ยิ่งถ้าเป็น ‘เมีย’ ชาวบ้านยิ่งถือว่า
เป็นเรื่องละเอียดอ่อนและต้องไม่ได้ ถึงขนาดบางที่เจ้าตัว
ยังไม่กล้าที่จะเอ่ยและวิจารณ์เมียของตนเลย

นอกจากนี้ ในเรื่องของแปดข้อต่าง ๆ ที่แต่ละคนมีอยู่
ละเอียดอ่อนก็เข้าไปอีก แต่สัมผัสแล้ว ๆ ยังไม่ได้ละเอียด เพราะ
เปรียบเสมือนจุดสีที่ขุ่นคลาง จะพุ่งแต่แม่มีขมขื่นเอาที่
ก็เขาออกพยายามปิดปิดปมนั้นเอาไว้ เราจะไม่เชื่อคู่สนทนา
ทำไมกันเล่า... จะคุยกันไม่ได้กันก็เพราะขมขื่นแปดข้อของชาว
บ้านขมขื่นแหละ

มาถึงเรื่องของ “เงิน” ที่มีผู้แถมมาที่บ้าง ว่าทำไมพูด
ถึงเงิน แล้วต้องทะเลาะเบาะแว้ง ถึงขนาดคบคิดกัน ก็เพราะเงิน
เป็นสิ่งล่อใจที่รวบรวมความทุกข์ความทุกขทุกคน หากพูดถึงเงิน
ในทางที่จะได้วิบได้ใจ กังจะไม่มีเรื่อง และไปละเอียดอ่อน
เท่ากันพูดในทำนองที่ล่องจ้ำหรือสูญเสียเงินที่คนเคยได้เคย
มีไป... ก็ต้องมีใครดูตัวเสมอ ขอตัดเงินเดือนซูชิ ถ้าไม่โดนพวก
ถูกตัดเงินเดือนเล่นงาน ก็คงต้องอดเพราะถูกสวทเขาเสกเงิน...
เรื่องของเงินละเอียดอ่อนจนคนโบราณเขาเคยเตือนนักหนาว่า
เงินเป็นเพื่อนผู้สนิทกันแล้ว อย่าพยายามของหยิบของยืมกัน (ถ้า
จะให้ก็ให้เลย ไม่ก็ให้ก็อย่าให้) เพราะเมื่อขอยืมเงินแล้วเงิน
ใจก็จะทะเลาะกัน หรืออย่าไปยืมคนอื่นอีกฝ่ายไม่ให้ (ไม่ให้เพราะ
ไม่มี หรือเพราะไม่ให้ก็กลัว) ก็ระมัดระวังแล้ว เรื่องเงินทอง
(ของนอกกาย) จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนอีกเรื่องหนึ่ง ที่ถ้านำมา
ยกเป็นเรื่องสนทนาปรวรกแล้ว อาจจะทำให้ที่บอระล่องพอง
ร้องกันเอง หรือถูกพองพองแม่ พ่อแม่พองพองลูก ก็เกี่ยวกับ
เรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ทั้งนั้น...

ถ้าคิดจะคบกันต่อไป ก็เรื่องละเอียดอ่อนเหล่านี้เสีย
แต่หากจะวิธึทะเลาะกัน หรือเลิกคบกันก็หวั่นขมขื่นทุก
เมื่อ วันรุ่งวันไม่ซ้ำไม่นานนานทำผลแน่... ไม่เลิกคบ ก็ลายกัน
ไปข้าง... สวรรค์

อาหารที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือเป็นโทษต่อร่างกาย

การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย
ตามหลักโภชนาการ จะทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์ และมีอายุ
ยืนยาว แต่อาหารต่าง ๆ ที่เรารับบริโภคโดยเข้าใจว่าจะให้ประโยชน์
นั้นอาจไม่มีประโยชน์ตามที่คาด และอาจก่อให้เกิดอันตราย
อีกด้วย

อาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือ ให้ประโยชน์น้อยกว่า
ที่คาด ก็มีตัวอย่างอยู่มาก เช่น อาหารที่ไม่สด เสื่อมคุณภาพ
หรือบูดเสีย อาหารที่มีคุณค่าทางอาหารน้อย ได้แก่ น้ำผลไม้
เทียม ที่มิได้สกัดจากผลไม้ หากเราต้องการประโยชน์จากน้ำ
ผลไม้ เราไปบริโภคของเทียมโดยไม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็จะทำให้
ไม่ได้รับคุณค่าทางอาหาร เช่น วิตามิน เกลือแร่ น้ำดื่ม
ชาชูเทียม ที่ทำจากกรดอะซิติกและสารน้ำ ก็ได้แต่ความเปรี้ยว
ไม่มีสารให้คุณค่าทางอาหาร ความหวานเทียม เช่น ซัคคาริน
กลีซีนไซคลาเมท ไม่มีน้ำตาลที่ให้อาหาร

ส่วนอาหารที่บริโภคแล้ว อาจเป็นโทษ ทำให้ร่างกาย
ได้รับพิษภัย มีพวกอาหารที่มีเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เป็นโรคภัย
ไข้เจ็บ ต่าง ๆ เช่น ท้องร่วง บิด อหิวาต์ โทฟอยด์ วัณโรค
เป็นต้น อาหารที่มีพยาธิเหมือนโรคพยาธิใบไม้ในตับ

อาหารที่มีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดอาหารมีพิษ เมื่อบริโภคเข้าไปทำให้
ท้องร่วงและเสียชีวิตได้

อาหารที่เป็นพิษจากสารเคมี เช่น วัตถุตกค้างจากยาฆ่า
แมลง น้ำเชื้อรา จากวัตถุเจือปนในอาหารเช่น สีสันอาหาร
สารกันเสีย และสารที่ช่วยให้อาหารมีคุณภาพและลักษณะ
ตามต้องการ แต่การบริโภคไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ และอาจได้รับ
จากภาชนะหุงต้มที่ทำจากโลหะที่เป็นพิษเหล่านี้เป็นต้น

พิษจากสัตว์และพืชมีพิษ เช่น เห็ด รา อาหารทะเล
ซึ่งทำให้เกิดอาการแพ้และอาจถึงแก่ชีวิตได้

อนึ่ง การปนเปื้อนอาหารที่ขายในตลาดก็มีอยู่มาก
นอกจากเป็นการหลอกลวงประชาชนแล้ว ยังทำให้ผู้บริโภค
ไม่ได้รับประโยชน์ตามที่ควร และ/หรือ อาจได้รับพิษจาก
อาหารนั้น ๆ อีกด้วย หากเอาวัตถุที่ไม่ปลอดภัยมาใช้ ตัวอย่าง
อาหารปลอม มีอาทิเช่น ซอสมะเขือเทศที่ไม่ได้ใช้มะเขือเทศ
น้ำผลไม้ต่าง ๆ ที่คิดดัดว่าเป็นน้ำผลไม้ แต่ที่จริงไม่ใช่ มี
แค่สีกลิ่น กรด และน้ำตาล หรือความหวานเทียม ผงชูรส
ปนหรือปลอม โดยใส่สารเคมีอื่น ๆ เช่น บอแรกซ์ กรดอะซิ
ติกเทียมเมทาฟอสเฟต น้ำปลาที่ไม่ได้สกัดจากถั่วหมักปลา
กับเกลือ ตามกรรมวิธีทำน้ำปลา แล้วบิดจลากรว่าเป็นน้ำปลา
น้ำปลาแท้ เป็นต้น

ผู้บริโภคจึงควรพิจารณาให้ดี เมื่อจะซื้อ จะกินอะไร
เพื่อจะได้ไม่เกิดความผิดปกติ และประโยชน์อย่างคุ้มค่า

รศ.ดร.จิรพรพรณ กาญจนะฉัตร

คนควิไทยที่(เงิน)รัก
ต่อจากหน้า 5

ผู้ฟังคนควิไทยไว้ทางหนึ่งแล้ว คนควิไทยยังก่อประโยชน์ต่อ
ผู้ฟังอย่างภาคภูมิใจ คือ เมื่อฟังคนควิไทยไปประจำ และสามารถ
แยกแยะระหว่างทำนองและสามารถจินตนาการตามไปด้วยสิ่งที่
ได้กล่าวมาแล้วนั้น ผู้ฟังจะได้สิ่งตอบแทนที่คุ้มค่าอีกคือ ใ
รับการปลูกฝังความอ่อนโยน ความนุ่มนวล ทำให้เป็นคนใจ
เย็น เป็นคนรอบคอบ และมีจิตใจหนักแน่น หนักแน่นและ
สง่างามทั้งท่า ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้มีผลได้ พัดได้ แต่ทั้งนี้ต้อง
ใช้ความอดทน และต้องฝึกฝนเป็นเวลานานเมื่อท่านให้ความ
สนใจคนควิไทยอย่างจริงจัง และฟังอยู่เป็นประจำ หรือฝึกฝน
จนชำนาญแล้ว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะซึมซาบ และฝังลึกในจิตใจ
สำนึกของท่าน และจะแสดงออกมากตามโอกาสต่าง ๆ โดย
ท่านไม่รู้ตัวด้วย อันจะเป็นผลดีทั้งโดยทางตรง และทางอ้อม
ต่อท่าน ทั้งในชีวิตความเป็นอยู่ ในด้านการทำงาน การเรียน การ
สมาคมกับบุคคลต่าง ๆ ทั่วไป เป็นสมบัติอันดีที่ท่านมีใจระมัด
หรือแม้แต่กับบิดาต่าง ๆ ก็มิอาจแย่งจากท่านไปได้ หากท่าน
ยังดำรงชีพอยู่ และอยู่ด้วยความไม่ประมาท

ท่านผู้อ่านที่เคารพรัก อ่านมาถึงบรรทัดนี้แล้ว ท่านเริ่ม
รักคนควิไทยบ้างหรือยัง

อยู่ เกิดเวียนที่ทำงาน ถ้าว่างงานมาหาห้องเรียน



ปริทัศน์

ร้อน...

อากาศร้อนแสบร้อนคล้ายด้วยใจมัน
 ออ่าวหัวร้อนจิตใจร้อนรุ่ม
 สมาชิก คึงใจ ไร้ความทน
 คับความกั้มด้วยใจเย็นเช่นน้ำพา
 ทะเลทรายไม่มีน้ำทำให้ชื่น
 แคคนอื่นอยู่ได้ไร้ปัญหา
 ถ้าอศทนมีที่อศความทรมาน
 แม้กายาหรือหยาดหยดไม่หมดแรง
 หากใจมีเพราะใจไม่ก้อยสู้
 ร้อน - หนาวอยู่มีได้ไม่เข้มแข็ง
 หนาว - ร้อน - ฝน บ่นว่าพาคเลือบแคลง
 นั้นแสดงว่าใจไม่มันคง
 ปุ่ชคนคนเดินดินทุกถิ่นที่
 ฤาจะหนีพ้นได้ไม่ประสงค
 ขรรษาตีเหตุการณ้ถลันขึ้นลง
 เปลี่ยนความวางวัฏจักรแรงหลักคั้น
 ร้อนก็คราว หนาวก็หน ฝนก็คั้ง
 เวทยัง รับผิดชอบ ความแปรผัน
 ไม่มีอิทธิฤทธิ์พิชิตมัน
 สิ่งเลือนนั้นคือยอมรับกับเหตุการณ้
 สักวันหนึ่งคงไม่ได้รับรู้
 ไม่ต้องอยู่ทนทุกข์หลายสถาน
 เมื่อนั้นมาถึงจึงวาอาปราย
 แม้นสังขารมอดด้วยไฟก็ไม่ร้อน

ณรงค์ ศรีเตชะ

จาก:..... นิพนธ์คดีคดี

"We must make history, not just watch it.
We must invent the future not just accept it."

Gary Hart

U.S.Presidential

Candidate

of Time April 30, 1984, P.30

"เราจะต้องสร้างประวัติศาสตร์ ไม่เพียงแต่
คอยมองดูเท่านั้น เราจะต้องสร้างอนาคต
ไม่ใช่ยอมรับโดยคุณเฉยภาพ"

แกรี่ ฮาร์ท

ผู้สมัครชิงตำแหน่งประธานาธิบดีอเมริกัน

รวบรวมและเรียบเรียงแปลเป็นไทย โดย ดร.บรรพต
วีระชัย คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เพื่อคุณ

ต่อจากหน้า 7

การแสดงให้เห็นแล้วว่ามีข้อสงสัยและมีอิทธิพลต่อหัวใจ
 การที่จะผลิตขาดความเครียดออกมาให้คนได้มาใช้
 อาจจะต้องใช้เวลาอีกไม่น้อย ดังนั้นวิธีที่ดีในขณะนี้อย่าให้หลัก
 เพียงจากสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียดมาก ๆ โดย
 เฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตแต่งงาน ซึ่งความหวังที่มีผู้ตั้งข้อ
 สงสัยไว้คือ แม้หัวใจจะเป็นนายสมของในเรื่องของความรัก
 แต่ในเรื่องของความโศกเศร้าแล้วตัวเองเป็นนายของหัวใจ
 นอกจากวิธีหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
 สูงมากแล้ว มีอีกวิธีการหนึ่งที่ นักวิทยาศาสตร์เริ่มค้นพบว่า
 ช่วยบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งตรงกับที่จินลควาโรมัน
 ชื่อ โอวิด เขียนไว้ว่า
 "จงร้องไห้เพื่อความรักโศกจะได้หลุดออกมาพร้อมกับ
 กับน้ำตาที่ไหลริน"
 สิ่งที่นักวิทยาศาสตร์ค้นพบเมื่อเร็ว ๆ นี้คือ น้ำตาที่
 หลั่งออกมาเนื่องจากความเศร้าเสียใจจะพาเอาเคมีอันตราย
 ซึ่งผลิตขึ้นในช่วงเกิดความเครียดออกไปจากร่างกายของเรา
 การวิจัยทางชีวเคมีในเรื่องของน้ำตาเป็นเรื่องใหม่และ
 ผู้วิจัยเริ่มจากนัก จิตแพทย์ วิลเลียม เฟรย์ แห่งศูนย์การแพทย์
 แรมบร็ เซนต์ปอล ที่มินนโซตา ดร.เฟรย์ ตั้งทฤษฎีว่าน้ำตา
 ลดความเครียด เพราะสังเกตว่าคนที่ได้ร้องไห้อย่างเต็มที่แล้ว
 จะมีความรู้สึกดีขึ้น และเพราะค้นพบว่าน้ำตาเป็นผลผลิตจาก
 ระบบขับถ่าย ซึ่งทำหน้าที่ขับไล่ของเสียออกจากร่างกาย ใน
 การวิจัย ดร.เฟรย์ ร่วมมือกับดร.วินเซนต์ ทอดสัน ผู้ช่วยการ
 ศูนย์ ให้ผู้รับการทดลองล้างหน้าตาให้สะอาด จากนั้นก็ฉาย
 ภาพยนตร์ที่คัดเลือกแล้วว่ามีเรื่องเศร้า เช่น เรื่อง

รับสมัครงาน

ต่อจากหน้า 2

ราชการ ๗ กองนโยบายและแผน และกองการเจ้าหน้าที่
 ผู้สนใจสมัครได้ที่ กองการเจ้าหน้าที่ กรมสรรพากร
 ภายในวันที่ 18 พฤษภาคม สกนี้ ในเวลาราชการ
 ● องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี รับสมัครสอบ
 แข่งขันเพื่อบรรจุและแต่งตั้งเข้ารับราชการ ตำแหน่งเจ้าพนักงาน
 อรรถกร ๑ ระดับ ๑ วุฒิประกาศนียบัตรประโยคมัธยมศึกษา
 ตอนต้นสายสามัญ (ม.ศ.๖) หรือเทียบได้ไม่ต่ำกว่านี้ หรือ
 ประกาศนียบัตรประโยคมัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพ หรือ
 เทียบได้ไม่ต่ำกว่านี้ทางบัญชี พณิชยการ เลขานุการ ผู้สนใจ
 สมัครได้ที่สำนักงานเลขานุการจังหวัด อธิการสำนักงานอรรถกร
 บริหารส่วนจังหวัดสระบุรี ภายในวันที่ 18 พฤษภาคม สกนี้
 ● ภาควิชาการคณะแพทยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย รับสมัครสอบคัดเลือกเพื่อบรรจุตำแหน่ง
 อาจารย์ระดับ 4 ภาควิชาการตลาด ผู้สมัครต้องมีวุฒิปริญญาโท
 ทางการตลาด ผู้สนใจสมัครได้ที่งานการเจ้าหน้าที่ คณะ
 แพทย์ศาสตร์และการบัญชี ภายในวันที่ 18 พฤษภาคม สกนี้
 ● ธนาคารแห่งประเทศไทย รับสมัครเพื่อบรรจุเป็น
 พนักงาน ตำแหน่ง ผู้วิเคราะห์ผู้ช่วย ผู้สมัครต้องมีวุฒิปริญญา
 โททางบริหารธุรกิจ หรือเทียบเท่า ไม่จำกัดเพศ อายุไม่เกิน 35
 ปี ผู้สนใจสมัครต่อขอรายละเอียดและสมัครได้ที่ หน่วยพนักงาน
 ธนาคารแห่งประเทศไทย บางขุนพรหม โทร.๒๘๒๘๕๔๔ ภายใน
 วันที่ 18 พฤษภาคม สกนี้
 ● สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม รับ
 สมัครสอบแข่งขันเพื่อบรรจุและแต่งตั้งเข้ารับราชการตำแหน่ง
 นักวิทยาศาสตร์ ๘ ผู้สมัครต้องมีวุฒิปริญญาทางวิศวกรรมศาสตร์
 สาขาเครื่องกลไฟฟ้าและอุตสาหกรรม จำนวน ๘ อัตรา ผู้
 สนใจสมัครต่อขอรายละเอียดและสมัครได้ที่ งานการเจ้า
 หน้าที่ สำนักงานเลขานุการกรม ห้อง 306 ชั้น 3 ถนนพระ
 ราม ๘ กรุงเทพฯ ภายในวันที่ 18 พฤษภาคม สกนี้
 ● สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รับ
 สมัครนิสิต นักศึกษาคณะนิติศาสตร์ วารสารศาสตร์ ๘
 งานพิเศษชั่วคราว โดยมีค่าตอบแทนพอสมควร ผู้สนใจสมัคร
 ต่อขอรายละเอียดและสมัครได้ที่ ฝ่ายการประชาสัมพันธ์ ของ

ซึ่งความอกของเรื่องเป็นความทุกข์ที่ต้องเสียชีวิตเนื่อง
 จากโรคกระเพาะ หรือเรื่อง All Mine to Give ซึ่งเกี่ยวกับ
 เด็กกำพร้าชาวสก็อต ที่ต้องพลัดพรากจากกันเมื่อพ่อแม่เสียชีวิต
 ในบททดสอบเมื่อผู้รับการทดลองเริ่มหลังน้ำตา คร.เฟรย์
 กับผู้ช่วย รองวันน้ำตาของผู้รับการทดลองได้ชัดเจน ๆ ไว้
 แล้วนำไปแยกแยะสารเคมี โดยเปรียบเทียบกับการทดสอบน้ำตา
 ของผู้ที่หลั่งออกมาเนื่องจากหันหัวหอม ก็พบว่าน้ำตาทั้ง ๒
 ประเภทนี้โปรตีนแตกต่างกันมากจนเห็นได้ชัด และในน้ำตา
 ของผู้ที่ร้องไห้เพราะความเศร้าโศก มีสารเคมี คาเทโคลามีน
 ประปนอยู่ด้วย คาเทโคลามีนเป็นสารเคมีที่ร่างกายผลิตขึ้น
 เมื่อมีความเครียด จากการค้นพบ ดร.เฟรย์ ยังมีความรู้สึกเชื่อ
 ใจว่าทฤษฎีที่กำหนดคนเองให้ไม่ร้องไห้จะมีผลทำให้เป็น
 โรคเกี่ยวกับความเครียดได้ง่าย เช่น โรคกระเพาะ โรค
 เส้นเลือดคัมคั้น และหัวใจวาย แม้ว่าผลการวิจัยของ ดร.เฟรย์
 ควรจะต้องได้รับการยืนยันจากการวิจัยของนักวิจัยอื่น ๆ อีก
 แต่ความจริงที่เป็นสถิติปรากฏอยู่ขณะนี้ จำนวนของฝ่ายชาย
 ที่เป็นโรคอันเกิดจากความเครียดมีมากกว่าฝ่ายหญิง ซึ่งมี
 ส่วนใหญ่ฐานว่า เป็นเพราะในสังคมปัจจุบัน ฝ่ายหญิงไม่มีข้อ
 ห้ามในการร้องไห้ แต่เชื่อกันว่าชายชาควัดต้องไม่ร้องไห้
 คาดกันว่าภายในอีกสองถึงสามปีข้างหน้าการวิจัยทาง
 ด้านชีวเคมีของน้ำตาอาจจะพิสูจน์ให้เห็นว่า คำแนะนำของดร.
 ไบรอันที่ว่าวิธีที่ดีที่สุดในการเอาชนะความเครียดคือ "ร้องไห้"
 นั้น ไม่ใช่เป็นเพียงคำแนะนำธรรมดา และงานวิจัยนี้อาจจะ
 ช่วยทำให้เราเพิ่มความเข้าใจให้แก่ความสัมพันธ์ระหว่าง
 อารมณ์กับสุขภาพร่างกาย ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีและอายุยืน
 นักวิทยาศาสตร์จึงแนะนำว่า "เมื่อโศกเศร้าเสียใจ จงร้องไห้
 ให้เต็มที่โดยมีอัลกอฮอล์"

สำนักงานคณะกรรมการฯ ภายในบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ
 ปทุมวัน กรุงเทพฯ โทร. ๒1439๔7
 ● กรมประมงรับสมัครสอบแข่งขันผู้ได้รับประกาศนียบัตร
 วิชาชีพชั้นสูงทางเกษตรกรรม หรือเทียบได้ไม่ต่ำกว่านี้ทาง
 เกษตรกรรมเพื่อบรรจุเข้ารับราชการในตำแหน่งเจ้าพนักงาน
 ประมง ๒ จำนวนหลายอัตรา ผู้สนใจสมัครต่อขอรายละเอียด
 และสมัครได้ที่ ฝ่ายการเจ้าหน้าที่ สำนักงานเลขานุการกรม
 กรมประมงชั้น 3 กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ภายในวันที่
 21 พฤษภาคม สกนี้
 ● กรุงเทพมหานคร รับสมัครสอบแข่งขันเพื่อบรรจุ
 และแต่งตั้งเข้ารับราชการ สังกัดกรุงเทพมหานครตำแหน่งต่างๆ
 ดังนี้ ตำแหน่งทันตแพทย์ 4, นักรังสีการแพทย์ 3, นักชีว
 อนามัย 3, เกษตรกร 3, นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ 3, วิศวกร
 ตรีเอก 3, วิศวกรสุขาภิบาล 3, วิศวกร 3 และ นักผังเมือง 3
 ผู้สนใจสอบตามรายละเอียด และสมัครได้ที่งานการ
 สอบกองการเจ้าหน้าที่ (อาคารใหม่ ชั้น 4) ศาลาว่าการกรุง-
 เทพมหานคร หอมเจดวนที่ 23 พฤษภาคม สกนี้
 ● จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับสมัครบุคคลเข้ารับราชการ
 1. ตำแหน่งนักวิชาการช่างศิลป์ 3 2. ตำแหน่งช่างศิลป์ 3.
 ตำแหน่งนายช่างเทคนิค ๒ 4. ตำแหน่งพนักงานโสตทัศนศึกษา
 ๒ 5. ตำแหน่งพนักงานอรรถกร ๒ 6. ตำแหน่งนายช่างอิเล็กทรอนิกส์
 ๑ 7. ตำแหน่งนายช่างเทคนิค ๘. ตำแหน่งเจ้าหน้าที่
 อรรถกร 1 ๙. ตำแหน่งเจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา 1 10. ตำแหน่ง
 เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด 1 11. ตำแหน่งเจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์ 1
 ผู้สนใจสอบตามรายละเอียดและสมัครได้ที่กองการเจ้าหน้าที่
 สำนักงานอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภายในวันที่
 22 พฤษภาคม สกนี้
 ● กรมการแพทย์ รับสมัครสอบแข่งขันเพื่อบรรจุและ
 แต่งตั้งเข้ารับราชการ ตำแหน่งโภษณากร ๒ ผู้สมัครต้องมีวุฒิ
 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงหรือเทียบได้ไม่ต่ำกว่านี้ทาง
 อักษรและโภษณาการ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่อรรถกรระดับ ๒. นาฏ-
 ศิลป์ วุฒิประกาศนียบัตรนาฏศิลป์ชั้นสูง ตำแหน่งนายช่าง
 อิเล็กทรอนิกส์ 1 ; วุฒิ ป.๒ ทางงานอิเล็กทรอนิกส์ ตำแหน่ง

