

# Kms time

ฉบับที่ 2 ปีที่ 9  
เดือนพฤศจิกายน-มีนาคม  
ปีการศึกษา 2558

เขมะสิริฯ น้อมอัญชลี  
สยามบรมราชกุมารี  
ศรีแผ่นดิน

ตามรอยท่านอาจารย์  
สืบทอดประเพณี

โครงการ  
World School

แรงบันดาลใจ  
พาสู่ฝัน



## KMS Time

ฉบับที่ 2 ปีที่ 9 เดือนพฤศจิกายน-มีนาคม  
ปีการศึกษา 2558

### เจ้าของ

โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์

210 ถนนราชวิถี แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด  
กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ 024242244 โทรสาร 024354397

Web site: www.khemasiri.ac.th

Email: kms@khemasiri.ac.th

### ที่ปรึกษา

นางเปรมอนงค์ รัตนสาขา ผู้จัดการ  
นางสาวกัลยาณี จักบุญรักษ์ ผู้อำนวยการ  
นายเผ่าเกษม คงจำเนียร ผู้ช่วยผู้จัดการ  
นางจงศรีสมร รุจิเทศ ผู้ช่วยผู้จัดการ  
นางสาวกัญญาจัน วิเศษสินธุ์ ฝ่ายปกครอง  
นางธาริณี ยิ่งถาวร ฝ่ายปกครอง  
นางสาวเขมะพันธุ์ เชิดเกียรติกุล

ฝ่ายวิชาการ

ว่าที่ร้อยตรียุทธดนัย พัทธมิตรธรนพ

หัวหน้างาน  
ทะเบียนและ  
วัดผล

### บรรณาธิการบริหาร และกราฟิกดีไซน์

นายศุภโยค คงจำเนียร ผู้รับใบอนุญาต

### บรรณาธิการ

นางฉันทนัทธ์ เงินจันทร์

### ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวสิมาลี เลิศฤทธิศรีกุล

### กองบรรณาธิการ

นางสาวมีนา สุริสาร

นางสาวสุภาวดี สุขเกษม

นายชาคริต เดชะนันท์

นายเกียรติ รัตนวิจิตร

นางสาวสมฤทัย จันทรดาบงกูร

นางสาวโชติมา เปรมสุข

### ภาษาต่างประเทศ

ดร. พันธ์วิดา เจริญรักษ์ศิริกุล

อาจารย์ธวัชพล ศิลป์

### ช่างภาพ

นางสาวบุษกร สุทธิจารีย์

นายปวิภัทร์ อังจนาลย์วราร

นายพลวัฒน์ วงษ์บุญฤทธิ์



## สารบัญ

เขมะสิริอนุสสรณ์

สยามบรมราชกุมารีศรีแผ่นดิน ..... 4

บทสัมภาษณ์

แรงบันดาลใจพาสู่ฝัน..... 10

รู้รอบโรงเรียน

กิจกรรมเด่น & เรียนเล่นสามารถ..... 12

รอบรู้กับโลก

โครงการ World School ..... 16

สก๊อปพิเศษ

ตามรอยท่านอาจารย์สืบสานประเพณี..... 20

มหัศจรรย์แห่งกล้วย ..... 22

ปฏิทินโรงเรียน ..... 23

## บท.บอกกล่าว

จากเขมะสิริสัมพันธ์ ได้เปลี่ยนมาเป็น KMS time ย่อมแสดงให้เห็นว่า ทุกสิ่งย่อมต้องมีการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนไป เปลี่ยนมา จะเปลี่ยนไปในทางดี หรือในทางร้ายก็ตาม ประการแรกที่ควรทำคือ ตั้งสติให้ ตี ตังมั่นอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ไหวไปตามสิ่งที่เห็น เตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า ทุกอย่างย่อมมีการผันแปร ได้เสมอ วันนี้นักวันพรุ่งนี้ไม่เหมือนกันโดยเฉพาะเมื่อ วัยเด็กผ่านไป สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป สังคมเปลี่ยนไป จงยึดมั่นในความดี หมั่นทำความดี เลือกคบมิตรที่ดี เลือกใช้วิธีการที่ดี อย่าใช้ทางลัดถึงแม้ว่ามันจะเป็นหนทางที่ทำให้เราประสบผลสำเร็จเร็วก็ตาม มองสิ่งที่เห็น ด้วยความเป็นจริงใช้สำนึกแห่งความดีเตือนตนขัดเกลา ตน ตังมั่นอยู่ในความดีงามเสมอ ดังคำโคลงที่ว่า

ทำบุญบุญแดงให้ เห็นผล

คือตั้งเงาตามตน ติดแท้

ผู้ทำสิ่งอกุศล กรรมติด ตามนา

ดูจจักรเกี่ยวเวียนแท้ ไล่ต้อนตีนโค

นี่คือสัจจะ คนดีย่อมต้องได้รับผลแห่งความดี คนชั่ว ย่อมจะหนีเวรกรรมไม่พ้น แน่นนอนไม่ช้าก็เร็ว

นางฉันทนัทธ์ เงินจันทร์

## Editorial Note

The Change of the name of our journal from its Thai name Khemasiri Samphan to the English name KMStime is proof that things do change all the time. No matter whether the change is good or bad, the first thing we do is remain calm and be cautious. Do not get too sensitive by what you see. Always remind yourself that things constantly change. Today is not the same with tomorrow, especially when you have passed your childhood. Your surroundings change. The society changes. You just need to keep doing good, staying with good friends, and adopting right methods. Do not use shortcuts even though they take you to your success faster. Be realistic. Look at things as they are. Use your good conscience to refine yourself. Always hold on to good as the old poem goes,

*Do good and good gives back,*

*Like a mirror reflecting your deeds.*

*Do bad and bad sticks and chases you quick,*

*Like cartwheels following the oxen.*

This is a fact. Good deeds will always end with good deeds. What goes around comes back around sooner or later.

Chanthanat Ngoenchan

Editor of KMS time



## จากใจผู้บริหาร

ท่านผู้ปกครอง คุณครู และนักเรียน

ปีนี้เป็นปีแห่งความเปลี่ยนแปลงของโรงเรียน นอกจากเรามีอาคารเรียนใหม่ที่ทันสมัยแล้ว ยังเป็นปีที่โรงเรียนมุ่งพัฒนาศักยภาพของคุณครู บุคลากร และนักเรียน ให้มีความสามารถเพิ่มมากขึ้น ทั้งทางด้านเทคโนโลยี ภาษาต่างประเทศ และการส่งเสริมนักเรียนให้เป็นผู้มีจริยธรรมายาทที่ดี มีความคิดริเริ่มเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก สามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการแสวงหาความรู้ มีวิจากรณญาณในการใช้เครื่องมือสื่อสารได้อย่างเหมาะสม โดยในปลายปีการศึกษา

2558 โรงเรียนมีการจัดกิจกรรม โครงการต่างๆเพื่อมุ่งเสริมศักยภาพของนักเรียน เช่น จัดกิจกรรมค่ายวิทยาศาสตร์ กิจกรรมภาคฤดูร้อน การนำนักเรียนไปแลกเปลี่ยนประสบการณ์ช่วงปิดภาคเรียนกับนักเรียนที่โรงเรียน Westlake Girls High School ประเทศนิวซีแลนด์ การนำนักเรียนไปทัศนศึกษาและเรียนภาษาอังกฤษ ณ ประเทศสิงคโปร์ นอกจากนี้ในปีการศึกษา 2559 ทางโรงเรียนจะเพิ่มวิชาภาษาจีนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาษาจีนและภาษาญี่ปุ่นสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และยังมีโครงการพัฒนาทักษะทางคณิตศาสตร์ (โครงการ Maths-Whizz) ให้แก่นักเรียนชั้นประถม นอกจากนี้ยังส่งเสริม 7 อุปนิสัยที่ดี (7 Habbits) ให้แก่นักเรียนเพื่อหล่อหลอมให้นักเรียนเป็นคนดี มีความรู้ ความสามารถ ประการสำคัญคือนักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในชีวิตประจำวันได้



นางสาวเขมะพันธุ์ เชิดเกียรติกุล

## Dear parents, teachers, and students

This year has been a year of change to the school. Apart from having a new modern building for studying, the school has set off to improve its teachers, personnel, and students in technology and foreign languages and has aimed to promote good morality and manners of the students. This is to make the students aware of changes in the world, and able to apply technology to gain knowledge and use communication tools appropriately. At the end of the academic year 2015, the school held several projects to strengthen the students' abilities, such as the science camp, the summer semester activities, and the exchange program during the summer break with the students from Westlake Girls High School, New Zealand. In addition, there was the English language learning field trip in Singapore. Furthermore, in the academic year 2016, the school will add the Chinese subject for Prathom 4 students and the Chinese language and Japanese language for Matthayom 1 students. There will also be a mathematic skill development project (Maths-Whizz) for the primary students. The school will promote seven good habits in students via the 7 Habits project. The project will create good students equipped with knowledge and abilities. And most importantly, they can apply the knowledge gained from the project in their daily life.

Miss Kaemaphan Chirdkattikul



โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์เล็งเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเรียนการสอนคณิตศาสตร์และมีความสนใจที่จะพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางด้านคณิตศาสตร์ของครูและนักเรียนให้อยู่ในระดับดี โรงเรียนจึงเข้าร่วมโครงการยกระดับการเรียนรู้คณิตศาสตร์เพื่อปลูกฝังความเข้าใจเรื่องการออม โดยทำสัญญาตกลง (MOU) กับสถาบันนันทน์มูคส์อินโนเวชั่นและบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนรวมบัวหลวงจำกัด เมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2559

Khemasiri Memorial School realizes how vital and beneficial the teaching and learning of mathematics are, and is always keen to improve its teachers and students' competence in learning mathematics. The school, therefore, has decided to take part in the "Mathematics Learning Improvement for the Understanding of Money Savings" project. In so doing, on 29 February 2016, the school signed the MOU contract with Nanmeebooks Innovation Institute and BBL Asset Management Co., Ltd.









# เขมะสิริฯ น้อมอัญชูลี สยามบรมราชกุมารี ศรีแผ่นดิน



พระมหากษัตริย์คุณอันเขมะฯ  
ร เสด็จเยือนเขมะสิริฯเป็นหลายหน  
พระบารมีคุ้มเกล้าเราทุกคน  
น้อมกมลฉลองคุณเจ้าฟ้ามหากษัตริย์

ในปี 2558 เป็นปีที่สำคัญคือ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เจริญพระชนมพรรษา 5 รอบ ในวันที่ 2 เมษายน 2558 โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์สำนักในพระมหากษัตริย์คุณเป็นล้านเกล้าล้านกระหม่อมที่ทรงพระเมตตาต่อชาวเขมะสิริฯเสมอมา และเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระองค์ท่าน โรงเรียนจึงจัดการแสดง **“เขมะสิริฯ น้อมอัญชูลี สยามบรมราชกุมารีศรีแผ่นดิน”** โดยรวบรวมเรื่องราวที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับพระองค์ท่านมาแสดง อาทิ การแสดงดนตรีไทย เพลงโหมโรงเทิด สธ. อาศิรวาทถวายพระพร ระบาย้าแดนมังกร ซึ่งเป็นบทพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อครั้งเสด็จเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีนอย่างเป็นทางการครั้งแรก เป็นต้น การแสดงมีสองรอบจัดแสดงที่ สำนักพิพิธภัณฑ์และวัฒนธรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน วันที่ 1 พฤศจิกายน 2558 รายได้นำขึ้นทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย โดยเสด็จพระราชกุศล ตามพระราชอัธยาศัย เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2558

การจัดการแสดงครั้งนี้ โรงเรียนได้รับความเมตตาจากสมาคมศิษย์เขมะสิริอนุสสรณ์ เครือข่ายผู้ปกครองโรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์ คุณครู บุคลากร ผู้ปกครอง นักเรียน ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน และผู้สนับสนุนอีกเป็นจำนวนมาก โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้







*Her royal grace embraces KMS,*

*Paying visits to us so many times.*

*With Her royal prestige, things can do  
no harm.*

*From our humble hearts, we celebrate  
Princess Maha Chakri Sirindhorn.*

The year 2015 marked an important year as the Thai people celebrated the 5th cycle birthday of Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn on 2 April 2015. Khemasiri Memorial School, grateful for her divine grace for the school, would like to celebrate that auspicious occasion, and thus decided to organize a show "A Tribute to Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn." The show was about the works important and related to Her Royal Highness, such as Thai music, the thoet so-tho prelude, a blessing poem, and a dance performance of The Visit to the Dragon Land, which was written by Her Royal Highness when she officially visited China for the first time. There were two rounds of the show, both held at the Office of Agricultural Museum and Culture, Kasetsart University, Bangkok on 1 November 2015. And on 4 November 2015, we had an audience with Her Royal Highness the Princess and offered the proceeds to her for use at her royal pleasure.

The show would not have become a success if it were not for the generosity of the Khemasiri Memorial School Association, the Parents Network, the teachers, personnel, parents, alumni, students, and other valuable supporters. The school hereby thank you all very much for your extraordinary support.















## ขอขอบคุณ

พ.อ.หญิงท่านผู้หญิง จิตรวดี จุลานนท์

ทันตแพทย์หญิง ท่านผู้หญิง  
เพ็ชรา เตชะกัมพูช

พล.ร.อ. ประพฤติพร อักษรมัตติ ร.น.

คุณฉันทมน แนวบุญเนียร

คุณดรณี ศรีสนธิ

คุณดารณี สุวรรณสิงห์

คุณพูลศิริ วงศ์สมุทร (วี มาร์)

คุณจิตรารมณ เตชาชาญ

ดร.บรรณโคภิชฐ์ เมฆวิชัย

หม่อมหลวงอัจฉราพร ณ สงขลา

คุณอรสา วิมลเฉลา  
และ chemelira รุ่งจบ 2514

คุณพัชรา ลิ้มปนเวช

คุณศรีวรรณ ฤทธิมัต

คุณศิริบุรณ์ ณัฐพันธ์

คุณกฤษณินดา กุญชร ณ อยุธยา

“ chemelira ถนนขาวรุ่งสุดท้าย ”

“ chemelira รุ่งจบ 2512 ”

“ chemelira รุ่งจบ 2513 ”

“ chemelira รุ่งจบ 2515 ”

“ chemelira รุ่งจบ 2516 ”

“ chemelira รุ่งจบ 2522 ”

“ chemelira ทุกรุ่น ”

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

บริษัท ธนบุรีศึกษา จำกัด

บริษัท สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด

บริษัท 168 เอ็ดดูเคชั่น จำกัด

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด

บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

บริษัท สถาพรบุ๊คส์ กรุ๊ป

บริษัท คณายนต์ กรุ๊ป

บริษัท โพลีพลัส เอ็นเตอร์เทนเมนต์ จำกัด

โรงภาพยนตร์ เอสเอฟ ซีเนม่า

ศูนย์หนังสือรังสิต

โรงแรม รอยลริเวอร์

บริษัท คาโอคอมเมอร์เชียล  
(ประเทศไทย) จำกัด

บริษัท อินสปิริต ฮอติเคย์ จำกัด

บริษัท โสสุโก้ แอนด์ กรุ๊ป (2008) จำกัด

บจ. แอลคอตแอนด์โก

โรงพยาบาลพญาไท 3

บริษัท ซีฟโก้ จำกัด (มหาชน)

### เรียนฟรี 1 เดือน

## ระบบการกวดวิชาแห่งอนาคต

Self Access Learning@Home

Mentoring@Home ทุกวัน 10:00-21:00 น.

Tutoring@Home ทุกวัน 08:00-21:00 น. โดยคุณครูมืออาชีพ

[www.168tutoronline.com](http://www.168tutoronline.com)

เรียนได้ทุกวิชา เรียนได้ทุกที่ เรียนได้ทุกเวลา เรียนซ้ำกี่ครั้งก็ได้



# แรงบันดาลใจ พาสู่ฝัน



KMStime ฉบับนี้ขอแนะนำให้รู้จัก  
นักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
เรามารู้จักเธอกัน

**ส**วัสดีค่ะก่อนอื่นขอแนะนำตัวเองก่อนนะคะ ชื่อจุฑามาศ วัฒนชัยพนา ชื่อเล่นมายด์ ขณะนี้กำลังศึกษาอยู่ที่คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 1

**ถาม :** ก่อนที่จะมาเรียนที่เซมะสิริฯ เคยเรียนที่ไหนมาก่อนหรือเปล่า

**ตอบ :** หลังจากจบอนุบาล 3 แล้วก็เข้าเรียนที่โรงเรียนเซมะสิริอนุสรณ์ตั้งแต่ประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เลยไม่เคยคิดไปสอบที่ไหน

**ถาม :** มีแรงบันดาลใจอะไรที่ทำให้อยากเรียนแพทย์

**ตอบ :** ชอบเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะวิชาชีววิทยา และที่สำคัญ อยากนำความรู้ทางด้านการแพทย์ไปช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์

**ถาม :** การเรียนแพทย์ยากไหมต้องปรับตัวมากน้อยเพียงไร

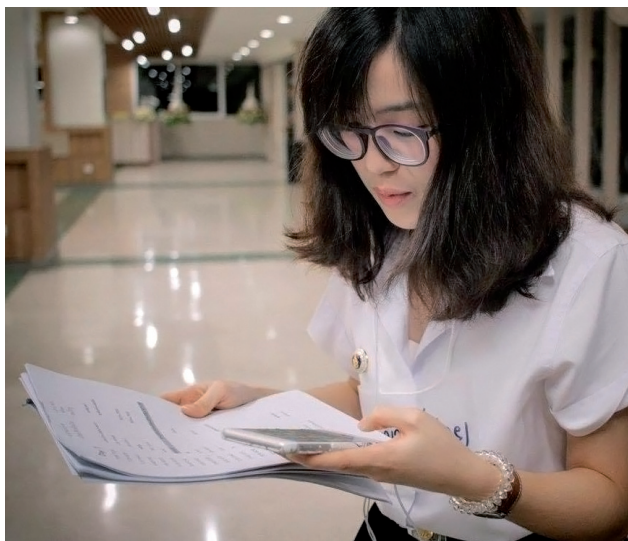
**ตอบ :** การเรียนแพทย์จะว่าง่ายก็ง่ายจะว่ายากก็ยาก มีการปรับตัวค่อนข้างมากเหมือนกัน เพราะการเรียนในมหาวิทยาลัยไม่เหมือนเรียนในโรงเรียนเลย อาจารย์ไม่สนใจว่าเราจะเข้าใจบทเรียนหรือเปล่า สั่งให้ส่งงาน ถ้าไม่ส่งก็ไม่มีคะแนนในส่วนนั้นไป ไม่มีการทวงงาน สำหรับคณะแพทย์ เนื้อหาปี 1 เทอม 1 คือเนื้อหา ม.ปลายทั้งหมด ที่เอามาอัดรวมในเทอมเดียว ซึ่งถือว่าเยอะมาก ทุกคนจะอ่านหนังสือกับกลุ่มเพื่อน ไม่ค่อยมีคนอ่านคนเดียว โชคดีที่เพื่อน ๆ

นิสัยดีมาก คอยช่วยสอนเนื้อหาส่วนที่เข้าใจยาก อ่านหนังสือด้วยกัน ทำให้การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยไม่ลำบากเลย

**ถาม :** ถ้ามีความเครียดหรือมีปัญหาจะมีวิธีจัดการอย่างไร

**ตอบ :** การเรียนคณะนี้ เป็นไปไม่ได้ที่จะไม่เครียด เพราะการแข่งขันในคณะสูงมาก ทุกคนต้องพยายามทำคะแนนให้ออกมาดี เพื่อนำไปใช้ต่อเฉพาะทาง ช่วงสอบจะเห็นได้ชัดว่าทุกคนจริงจังขึ้นมาก แต่ทางคณะก็จะหากิจกรรมมาให้นักศึกษาแพทย์ทำ ทั้งเข้าร่วมก็ห้ามหาวิทยาลัย จัดทำค่ายรามาปณิธานให้น้องๆ ม.ปลายมาเรียนรู้ว่า แพทย์รามาเรียนอะไรบ้าง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ จะทำให้เราได้ร่วมงานกับเพื่อนๆ เป็นการฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ





ซึ่งนับว่าเป็นการสอนงานทางอ้อม นอกจากนี้ นักศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่จะหางานอดิเรกทำ เพื่อไม่ให้เครียดจนเกินไป

ถาม : สุดท้ายอยากให้ฝากถึงน้องๆ ที่จะสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์

ตอบ : สำหรับน้องๆ ที่อยากเข้าแพทย์ อยากให้น้องๆ มีกำลังใจในการอ่านหนังสือ เพราะการสอบเข้านั้น การแข่งขันสูงมากๆ พอสอบติดเข้ามาแล้วจะรู้สึกภูมิใจในตัวเองมาก แต่ไม่ใช่จะทำให้อ่านหนังสือตลอดเวลา อยากให้น้องๆ ร่วมกิจกรรมด้วย เพราะชีวิตในโรงเรียน ต่างจากชีวิตในมหาวิทยาลัยโดยสิ้นเชิง ควรเก็บเกี่ยวประสบการณ์ ความทรงจำ และมีมิตรภาพเอาไว้ให้ดี เพื่อเป็นพลังให้แก่ตัวเองเมื่อยามพบอุปสรรคและปัญหา

In this issue of KMStime, we are happy to introduce you to a medical student from Mahidol University. Let us find out more about her now.

Hello everyone. Let me introduce myself to you first. My name is Chutamat Watchaiphana. Mild is my nickname. Right now I am a medical freshman at the Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital.

Q : Where did you study before attending Khemasiri Memorial School?

A : Upon completing my preschool education, I continued on at Khemasiri attending the school from Prathom 1 to Matthayom 6. It never occurred to me that I would study anywhere else.

Q : What made you want to become a medical student?

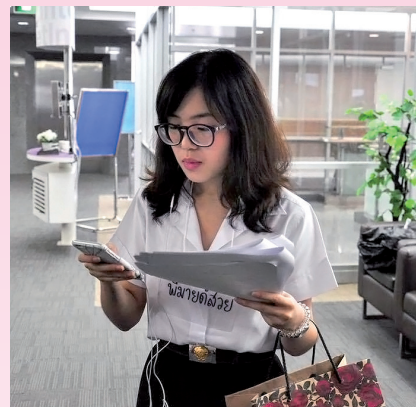
A : When I was in high school, I liked to study sciences, especially biology. But, more importantly, I want to use my medical knowledge to help other human beings.

Q : Is it that difficult to study medicine? Do you have to adjust yourself a lot?

A : It can be both difficult and easy. I have to adjust myself quite a bit because undergraduate study is nothing like secondary education. At the university, teachers don't care if we understand the lesson. When we don't turn in our assignment on time, they don't remind us about it and we lose the mark for that assignment. As far as content is concerned, what I studied during the last three years at school is covered in the first semester of the first year at the university. That's a lot of content. Most medical students study for exams with their peers. Very few do it alone. I'm lucky to have friends who are very kind. When there's something I don't understand, they explain it to me. Owing to group study, my university life is not that hard.

Q : How do you handle stress?

A : It's impossible not to be stressed out when you study at the Faculty of Medicine. The competition is always tough. Everybody needs to work hard to get good grades to enable them to further their education in a specialized discipline. Students obviously become more serious during exams. But they can take part in a variety of activities carried out by the faculty and the university including University Games and Ramapanitharn whereby Matthayom 4-6 students will have a chance to find out what the Faculty of Medicine at Ramathibodi Hospital is all about. By participating in these activities, students not only learn about teamwork but also practice thinking systematically. It really is an indirect way of teaching us. To relieve stress, most medical students also take on diverse hobbies.



Q : What would you say to your Khemasiri 'sisters' who want to get into the Faculty of Medicine?

A : For those who want to study medicine, work hard due to the tough competition. In the end, you will be very proud of yourself once you get there. You must not read books or study all the time, though. You need to take part in activities as well. Remember that life at the university is different from that at school. You should gain experience, keep great memories and cherish friendship, so you can use all of those to drive yourself forward during times of hardship and trouble.

Chutamat Watchaiphana

รู้รอบโรงเรียน

# กิจกรรมเด่น เรียนเล่นสามารถ







โรงเรียนเขมาสิริอนุสรณ์ ได้สร้างสรรค์กิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมศักยภาพของนักเรียนในด้านต่างๆ เป็นการหลอมรวมให้นักเรียนมีความกล้าแข็งในทุกๆด้าน โดยมีเครือข่ายผู้ปกครองและสมาคมศิษย์เขมาสิริอนุสรณ์ให้การสนับสนุนในบางโอกาส เพื่อให้นักเรียนรักษ์ประเพณี สามัคคี กตัญญู รู้คุณค่า ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ด้วยการจัดกิจกรรมเทิดพระคุณพ่อ กีฬาสี กีฬาวินเด็ก งานวันรื่นเริง งานแสดงความสามารถทางวิชาการ (เขมาสิรินิทรรศ'58) กิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับโรงเรียนต่างประเทศ กิจกรรมของนักเรียนประจำ การโปรยทาน งานราตรีเขมารัฐ และงานวันลอยกระทง เป็นต้น

โรงเรียนสนับสนุนให้นักเรียนเข้าร่วมแข่งขันตอบปัญหาทางวิชาการต่างๆ ดังนี้

- โครงการประเพณีและพัฒนาศักยภาพด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้รับรางวัลเหรียญทองแดง ระดับประเทศ ในการสอบแข่งขันวิทยาศาสตร์
- โครงการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้สู่สากล สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 9 คน ได้รับรางวัลเหรียญทอง เหรียญเงิน และเหรียญทองแดง ในการแข่งขันวิทยาศาสตร์

Khemasiri Memorial School, with occasional support from Khemasiri Memorial School Association and Khemasiri Memorial School Parent Network, held many activities, both academic and non-academic, to improve the students in many areas, strengthening their abilities in all fields. In order to make the students preservative of the Thai traditions, united, and grateful for the nation, religion, and monarch, the school organized a variety of activities the Father Honoring event, the Sports Day, the Children's Day Sports Competition. There were also the Annual Celebration Day, the academic performance event (Khemasiri's Academic Exhibition 2015), the cultural exchange programs with oversea schools, the boarding students' activities, the Proi Than event (almsgiving with coins), the Khemarar Night, and the Loi Krathong event.

The school has encouraged the students to participate in academic quiz competitions as follows:

- For the Thailand Educational Development and Evaluation Tests (TEDET), a lower secondary student acquired a bronze medal in the national level from the science test.
- For the International Mathematic and Science Olympiad held by the Office of the Basic Education Commission of Thailand (OBEC), nine primary-level students received gold medals, silver medals, and bronze medals from the science contest.
- Three students won the third place in the Origami Competition in the higher secondary level category at the 8th Rangsit University Japanese Fair.
- For the Zhangjie Cup Chinese Character Puzzle Competition in the higher secondary level category held at Assumption Commercial College, four Khemasiri students got a gold medal certificate and a silver medal.
- At the 3rd Sinization Exhibition for Secondary Level Students, a lower secondary student and a higher secondary student won silver medals from the Chinese Language Competition and a student won the first place in the Chinese Story-telling Competition.
- A secondary level student won the second place in the drawing contest held at the Agricultural Fair at Kasetsart University.
- From the Pre-O-NET test organized by Rangsit University, two students from Khemasiri Memorial School won two full scholarships, one in the Multimedia major from the College of Communication Arts and the other in the Computer Information System major from the Faculty of Business Administration.





- การแข่งขันประกวดพับกระดาษญี่ปุ่น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 3 คน ในงานมหกรรมญี่ปุ่นรังสิต ครั้งที่ 8 ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2

- การแข่งขันไซปรีศนาอักษรจีน ชิงถ้วยรางวัลช่างเจี๋ย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 4 คน ที่โรงเรียนอัสสัมชัญพาณิชยการ ได้รับรางวัลเกียรติบัตรเหรียญทอง และเหรียญเงิน

- การแข่งขันทักษะภาษาจีน จินาภักดิ์ ครั้งที่ 3 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ได้รับรางวัลเหรียญเงิน และประเภทเล่านิทานภาษาจีน ได้รับรางวัลชนะเลิศ

- การแข่งขันวาดภาพงานเกษตรแฟร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

- จากการทดสอบความรู้สู่เส้นทาง O-NET นักเรียนโรงเรียนเซนต์ยอห์นได้รับทุนการศึกษาจากมหาวิทยาลัยรังสิต ตลอดหลักสูตรจำนวน 2 ทุนในสาขาวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาลัยนิเทศศาสตร์ และสาขาวิชาระบบสารสนเทศคอมพิวเตอร์ คณะบริหารธุรกิจ









# โครงการ World School

โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์  
เป็นโรงเรียนสตรีที่ได้รับการก่อตั้ง  
จากท่านอาจารย์หม่อมเจ้าหญิงศุขศรีสมร  
และหม่อมเจ้าพูนศรีเกษม เกษมศรี ซึ่งทั้งสองพระองค์มี  
วิสัยทัศน์กว้างไกล นโยบายที่ทรงวางไว้ให้แก่โรงเรียน  
ได้รับการถ่ายทอดมาจนถึงรุ่นลูกและหลาน  
นโยบายดังกล่าวได้แก่ ความกันสมัย กันโลก  
แต่ในความกันสมัยกันโลกนั้น  
ยังคงรักษานับธรรมเนียมประเพณีไทย  
ไว้ได้อย่างงดงาม



โดยทนายทรรณปัจจุบันสานต่อนโยบายด้วยการ  
ส่งเสริมแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมกับโรงเรียน  
ในต่างประเทศ เช่น โครงการ World School  
โครงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมไทยและส่งเสริม  
ทักษะการใช้ภาษาต่างประเทศกับโรงเรียน Kan-  
to International Senior High School และ  
Hyogo-Ken Harima High School ประเทศญี่ปุ่น  
โรงเรียนได้แต่งตั้งคณะกรรมการโครงการ World  
School ดังนี้

- |                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 1. นางสาวกัลยาณี จักขุรักษ์     | ที่ปรึกษา |
| 2. นางเปรมอนต์ รัตนสาธา         | ที่ปรึกษา |
| 3. นางสาวอารีรัตน์ ชัชชวลิตสกุล | กรรมการ   |
| 4. นางสาวชนิดดา ตันไพบูลย์      | กรรมการ   |
| 5. นางสาวอำไพพรรณ ประพันธ์ศิริ  | กรรมการ   |
| 6. นางพรทิพย์ ศรีชลา            | กรรมการ   |
| 7. นางทิภากร ชุมภู              | กรรมการ   |





A private girl school, Khemasiri Memorial School was founded by Her Serene Highness Princess Sooksrisamorn Kasemsri and His Serene Highness Prince Boonsrikasem Kasemsri. With their broad visions, the prince and princess developed a policy for the school that has been passed on to their children and grandchildren generations. Such a policy involved modernity integrated nicely with the Thai tradition and culture.

Their descendants, the present administrative team, still carry on the policy by fostering exchanges of languages and cultures with schools from foreign counties, including World School Program, language and cultural exchanges with Kanto International Senior High School and Hyogo-Ken Harima High School from Japan, and so on.

The committee for World School Program that have been appointed by the school include the following:

Miss Kalyanee Chakshuraksha	<i>Advisor</i>
Mrs. Prem-anong Ratnasakha	<i>Advisor</i>
Miss Areerat Chatchawalitsakun	<i>Member</i>
Miss Chanitda Tanphaibun	<i>Member</i>
Miss Ampaiphan Praphanthasiri	<i>Member</i>
Mrs. Phonthip Sichala	<i>Member</i>
Mrs. Thiphaphon Chumphu	<i>Member</i>

In each academic year, a designated teacher, together with three students, takes part in the program. They share their valuable experience with us here.



## รอบรู้ทันโลก

ในแต่ละปีการศึกษาจะมีครูผู้รับผิดชอบนำนักเรียนไปร่วมกิจกรรม ซึ่งคุณครูและนักเรียนได้ถ่ายทอดประสบการณ์ดีๆ ให้ทราบกันดังนี้



### ความประทับใจที่ได้รับจากการไปโครงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม World School Forum

เมื่อข้าพเจ้าเดินทางไปอิตาลี ได้ใช้ชีวิตอยู่คนเดียวในที่ต่างบ้านต่างภาษา ต้องช่วยเหลือตัวเองทุกอย่าง สิ่งนี้ทำให้ข้าพเจ้าโตขึ้นมากกว่าแต่ก่อน World School Forum สอนให้ข้าพเจ้าอยู่ได้ด้วยตัวเอง โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น สอนให้ข้าพเจ้ากล้าทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำและกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง อย่าคิดอย่างเดียวต้องลงมือทำ สิ่งนั้นเป็นจริงเพราะเพียงความคิดไม่สามารถทำอะไรได้ สิ่งที่สำคัญทำให้ข้าพเจ้ารู้จักคนหลากหลายและรู้จักคำว่าเพื่อนมากขึ้น และสุดท้ายทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจถึงความรักของคนในครอบครัวมากยิ่งขึ้น ข้าพเจ้าประทับใจทุกอย่างที่ World School Forum ตัวแทนจากทุกประเทศ ได้มอบให้แก่ข้าพเจ้า ขอบขอบคุณผู้จัดกิจกรรมทุกคนที่ช่วยกันสร้าง World School Forum 2015 นี้ขึ้นมาทำให้ข้าพเจ้ารู้จักตัวเองมากขึ้น และได้มิตรภาพใหม่อีกด้วย

นางสาวกรรพร สุขสำราญ

### My impression from participating in World School Forum

When I traveled to Italy, I was on my own in a foreign country where people spoke a different language. Having to depend entirely on myself while away from home, I became more mature and learned to be more independent. The experience also taught me to have courage to pursue what I long to do and dare to do the right thing. We have to make our dream a reality because dreaming along is not good and does not improve anything. Besides, I knew more people and understood the meaning of friendship better. Most importantly, I realized that family love is truly vital. All in all, I am impressed with all the things that the delegates from every member country gave to me. I would like to express my sincere thanks to the organizing committee of the 2015 World School Forum for enabling me to get to know myself better and offering me new friendship.

Konkawat Suksamran







**W**orld School International Forum 2015 จัดขึ้นที่ I.T.E. Enrico Tosi ประเทศอิตาลี ดิฉันนำนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 3 คนเข้าร่วมโครงการ มีสมาชิก 21 ประเทศทั่วโลกร่วมทำกิจกรรม โดยแต่ละโรงเรียนจะมีคุณครู 1 ท่านและนักเรียน 3 คนมาเข้าร่วมโครงการเป็นประจำทุกปี รวมเวลา 2 สัปดาห์ นอกจากคุณครูและนักเรียนที่มาเข้าร่วมกิจกรรมแล้วยังมีคณะทำงานจากประเทศเจ้าภาพและคณะทำงานจากเจ้าของโครงการนี้ คือ Kanto International Senior High School ซึ่งโครงการนี้มีประเทศสมาชิกอยู่ร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยครูและนักเรียนของแต่ละประเทศมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ช่วยเหลือกัน ดูแลซึ่งกันและกันประดุจเป็นครอบครัวเดียวกัน และจะยังคงเป็นเช่นนี้ตลอดไป ดังคำกล่าวที่ว่า “Where We Stand As One”

**อาจารย์ชนิดดา ดันไพบูลย์**

**W**orld School International Forum 2015 was held at I.T.E. Enrico Tosi, Italy. Accompanying three Mathayom 5 students, I had a chance to attend the forum and take part in activities joined by other representatives from 21 member countries. The event takes place annually. During the two weeks at the forum, we did activities not only with teachers and students from the participating countries but also with the organizing committee of the host country as well as the steering committee from Kanto International Senior High School, the project initiator. At the forum, all members united and carried out activities together. We helped and took care of one another as if we had been from the same family. Our bond will be strong forever, conform to the forum's vision of “Where We Stand As One.”

**อ**อยากบอกว่าโครงการ World School ให้โอกาสและประสบการณ์แก่ครูและนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการอย่างมาก โอกาสที่ได้พบเพื่อน 21 โรงเรียน จาก 21 ประเทศทุกทวีป ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ซึ่งกันและกันภายในเวลา 2 สัปดาห์ ทำให้เรามีวิสัยทัศน์และหาโอกาสในการพัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้น ทุกคนจะได้รับการดูแลเป็นอย่างดี โดยเฉพาะเรื่องความปลอดภัย และเหนืออื่นใดโรงเรียนเขมะสิริอนุสรณ์เป็นโรงเรียนเดียวในประเทศไทยที่ได้รับเชิญเข้าร่วมโครงการ World School ตั้งแต่ปี 1997 รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งค่ะ

**อาจารย์ทิภากร ชุมภู**

**I** have to admit that World School provides a good opportunity and great experience to teachers and students taking part in the program. Not only do they have a chance to meet new friends from 21 schools from 21 countries from every continent, the two-week program is also a perfect forum for them to share their thought, exchange perspectives and get to know one another better. This rare but extraordinary opportunity allows the participants to broaden their visions and improve themselves. As a former participant, during those two weeks, I was well taken care of and felt really safe. Most importantly, I am so proud of the fact that Khemasiri Memorial School is the only school from Thailand that has been invited to join the program since 1997.

**Thiphaphon Chumphu**

**โ**ครงการ World School เป็นโครงการเปิดโลกทัศน์ที่ดีและมีประโยชน์มากสำหรับนักเรียนทุกคน ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกประสบการณ์การทำงานและการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนนักเรียนต่างชาติ ถึง 21 ชาติ ได้แลกเปลี่ยนภาษา วัฒนธรรม และประสบการณ์ต่างๆ ร่วมกัน ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีและหาได้ยากยิ่ง นักเรียนจะได้รับทั้งความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้รับความรู้จากการทำงานกับเพื่อนๆ ไปพร้อมกัน ครูขอเชิญชวนนักเรียนทุกคนที่มีโอกาสให้สมัครเข้าร่วมโครงการนี้ นักเรียนจะได้รับประสบการณ์ที่ไม่อาจลืมได้เลย

**อาจารย์พรทิพย์ ศรีชล**

**W**orld School is a very useful program for every student as it opens their worldview enabling them to learn and experience working and living with foreign friends. Spending time with students from 21 countries, the Thai representatives will have a chance to learn new languages and cultures from their foreign friends while sharing their experiences together. The opportunity like this is good but rare. Students will have a lot of fun while working with others. I would like to encourage our Khemasiri students to join this program and you will never forget the experience you get.

**Phonthip Sichala**



# ตามรอยท่านอาจารย์ สืบสานประเพณี

พิธีลาครู เป็นพิธีที่โรงเรียนจัดให้มีขึ้น ในโอกาสที่นักเรียนชั้น ม.6 ม.3 จะจบการศึกษา ทั้งนี้โรงเรียนต้องการที่จะปลูกฝังนักเรียนให้รู้จักระลึกถึงคุณครูผู้มีพระคุณ เมื่อใกล้สิ้นปีการศึกษา 2558 นักเรียนชั้น ม.6 ม.3 จะทำพิธีลาครู เมื่อกำหนดวันเวลาแล้ว โรงเรียนจะนิมนต์พระมาแสดงพระธรรมเทศนาให้นักเรียนฟัง เพื่อความเป็นสิริมงคล นอกจากการฟังธรรมแล้ว นักเรียนจะทำพิธีกล่าวลา พระภูมิเจ้าที่ ท่านอาจารย์ทั้งสองพระองค์ ดวงพระวิญญาณ ดวงวิญญาณ ของพระปรมจารย์ที่ล่วงลับไปแล้ว และกล่าวลาผู้แทนคุณครูที่เข้าร่วมพิธี พร้อมทั้งขอขมาคุณครูด้วยรูปเทียน กรวยกระทง ดอกไม้



**К** ลากหลายความระลึกถึงที่ศิษย์เขมะสิริฯ ยังจารจำคำพร่ำสอนอย่างไม่รู้ลืม และได้ถ่ายทอดออกมาเป็นตัวอักษรย้อนวันวานที่ผ่านมา เพื่อแสดงถึงความกตัญญูคุณที่มีต่อคุณครูอย่างไม่ลืมเลือน

กฎระเบียบมากมาย..คุณครูบางท่านดุ...บางท่านเดินหลังตรง..นุ่งเดรสใส่เน็ต...จะเข้าหาต้องคลานเข้า...เดินผ่านต้องรวบกระโปรง...ให้เท้าแขนพับเพียบร้องเพลงไทยเดิม..ห้ามกระโปรงสั้นเหนือเข่า...ห้ามปลดกระดุมคอบัว...ต้องท่องอาขยานทุกเย็น...ต้องถักร้อยให้เป็นวิชาการเรียน..ให้ทำความสะอาดพื้น...ให้ล้างใจด้วยการสวดมนต์วันศุกร์...ทำผิดให้ไปยืนหน้าห้องพักครู...ให้ตัดผมเสมอหูตลอดเวลาหากผมยาวประบ่ามีบริการคว่นตัดทันที ...เรื่องกฎ ระเบียบ ที่เคยเบื้อหน้ายกเลิกกลายเป็นของขวัญที่มีค่าที่ครูมอบให้เราไว้หลังจบจากโรงเรียน การกระทำที่ครูทำให้เห็นเป็นเรื่องคุณค่า..กลับบ่มเพาะความดีงามในใจ เมื่อถึงวันที่เราต้องออกไปเผชิญโลกแห่งความจริง..สิ่งที่ครูพร่ำสอนมาเหมือนเป็นเส้นใยยึดเราไว้ให้เราอาศัยอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างแข็งแรง ...กราบขอบพระคุณคุณครูทุกท่านที่เหนื่อยกับเรามากเหลือเกิน...กราบคุณครูที่หัวใจคะ

กราบระลึกถึงคำที่พร่ำสอน	เพียรเฝ้าวนอบรมบ่มนิสัย
ทั้งการเรือนการบ้านมีห่างไกล	พร้อมอย่างไทยงดงามนำดรัมดริน
สิ่งครูให้น้อมใช้ในชีวิตร	กอบรออาชีพสุจริตไม่ผิดผัน
พระคุณเรตราไว้ทุกคืนวัน	คำอนันต์กตัญญูครูสร้างคน
ศิษย์ขอกราบที่ตักด้วยรักยิ่ง	สรรพสิ่งที่ครูช่วยฝึกฝน
ลูกศิษย์ดีด้วยครูดีที่กมล	จึงได้ยลผลงานมตรการตา

ศิษย์เขมะสิริ 24





The Farewell Ceremony is a school ceremony held for Matthayom 3 and Matthayom 6 students, who are graduating. This is because the school wants its students to recognize their teachers' loving kindness and feel grateful to what they have done for their beloved students. As the academic year 2015 is coming to an end, Matthayom 3 and Matthayom 6 students is going to take part in the Farewell Ceremony to bid farewell to their teachers. On this day, the school will invite monks to preach the students for the students' fortune. In addition to listening to the monks, the students will pay respect to the guardian spirits, the two great teachers, the holy spirits and the spirits of the late teachers. Next, the students will say goodbyes to the teachers in the ceremony and ask for their forgiveness with incenses, candles, and coned banana-leaved vessels full of flowers.

With many memories, we, Khemasiri students, still remember everything our teachers have taught, and we express them with words of the old days to show our gratitude for them.

There were many rules. Some teachers were strict. Some walked with straight backs. Some wore dresses and nets. To approach them, we needed to kneel. When walking past them, we needed to gather our skirts. When singing old-style Thai music, we needed to sit with our legs folded back one-sided with our arms akimbo. We were not told never to wear skirts shorter than knee length and never to unbutton the collar buttons. We had to make recitations of poems every evening, do needlework for the Housework subject, clean the floor. We were forced to purify ourselves with the Friday's Prayers. When we did something wrong, we had to stand in front of the teacher office. We had to always keep our hair at ear length. There would be an express salon service as soon as our hair was at shoulder length.

All of these boring and tiresome rules then turned out to be the most valuable gift our teachers gave to us upon our graduation. Everything they have made us accustomed to has created goodness in our hearts. When we have to go face the reality, everything they have taught will be like a string that pulls us, keeping us standing strong in the world of reality.

We are grateful to every one of you for bearing with all of us for a very long time. From the bottom of our hearts to yours, we thank you.

*Thank you for what you have taught,*

*For always teaching us to be good,*

*With both housework and homework*

*To be gorgeous as Thais should be.*

*What you taught, we will apply,*

*To our life, to our work, without wrongs.*

*Your kindness will never be forgotten.*

*Its eternal value has made us human.*

*We thank you with our hearts,*

*For everything you have helped us with.*

*We are good because of your good hearts,*

*That showed us what it was to be good.*

The 24th Batch of Khemasiri Students



## The Miracle of Bananas

“Two bananas a day keeps the doctor away.” Bananas are a magic fruit. When we were young, our parents would feed us with bananas mashed with a fork. As we grow up, we tend to forget how beneficial bananas are to our health. The Japanese have been setting up factories, buying lots and lots of Thai Lady Finger bananas and Cavendish bananas. And now Thai people have to buy bananas at a very high price. Let us now find out what properties bananas have.

### Lady Finger Bananas

Of all the many types of bananas, Lady Finger bananas, or Kluai Khai, provides the most energy at as many as 140 Kcal per 100 grams of their edible parts. In addition, bananas contain beta carotene, an antioxidant that fights against cancer, at a great amount of 492 mcg, which is five times higher than Cavendish bananas do. There are also potassium, magnesium, vitamin A, vitamin B6, vitamin B2, and 16 g of insoluble dietary fiber which is good for our excretory system.

Girls with oily skin may mask your face with mashed ripe bananas for ten minutes. That will leave your skin soft and smooth.

### Pisang Awak Bananas

Pisang Awak bananas, or Kluai Nam Wa, are not bruised easily during transportation. They are also cheap and available all year long. Pisang Awak bananas provides almost the same amount of energy as Lady Finger bananas do. They can be used to cure diarrhea and constipation as well.

Unripe Pisang Awak bananas can cure nonsevere diarrhea because they contain the astringent tannin. To cure diarrhea, one can either ingest a half-ripe Pisang Awak banana or drink powdered banana tea made from slices of dried unripe bananas.

Containing the mucilage pectin, ripe Pisang Awak bananas can be used as laxatives if taken before bedtime. They can be eaten fresh or soaked in honey first. As for girls who have dry skin, ripe Pisang Awak bananas can be used as facial mask as well.

### Cavendish Bananas

Cavendish bananas, or Kluai Hom, contain Amly Acetate, causing the bananas to have more calcium and phosphorus than other types of bananas. Yet they provide less energy than Lady Finger and Pisang Awak bananas. Cavendish bananas are good for our brain and cardiac muscle. Although they can be used as facial mask, they are not suitable for girls with dry skin as the essential oil contained in the bananas can cause skin irritation. The banana skin is good for cracked heels and palms. By rubbing the inside part of the banana skin on the cracked heels and palms and leaving it on for a few hours, the symptom will improve. Before washing your hair, apply ripe bananas mixed with coconut oil on your hair and leave it on for half hour. Then, rinse it off with warm water and wash your hair. Do it once a week and your hair will become healthier and smoother.

Now that you know how wonderful bananas are, wouldn't you take any bananas at all?

Klai Matphimon  
Nutrition Specialist

## ส ฎี ป พื ษ



# มหัศจรรย์แห่งกล้วย

โดย นายไกล มาศพิมล นักวิชาการด้านโภชนาการ

ผลไม้วิเศษ “ใครไม่ยอมป่วย” ต้องกินกล้วยวันละสองลูก เมื่อยังเล็กพ่อแม่ก็ขูดกล้วยให้กิน แต่สรรพคุณของกล้วยกลับถูกลืม ขณะนี้ญี่ปุ่นมาตั้งโรงงานรับซื้อกล้วยไป กล้วยหอมในประเทศไทย ทำให้คนไทยต้องกินกล้วยแพง เรามาดูกันว่ากล้วยแต่ละชนิดมีสรรพคุณอย่างไร

กล้วยไข่ ให้พลังงานมากที่สุดในบรรดากล้วยทุกชนิดคือประมาณ 140 กิโลแคลอรี จากปริมาณ 100 กรัมของส่วนที่เรารับประทานได้ ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันมะเร็งคือเบตาแคโรทีนมากที่สุด ประมาณ 492 ไมโครกรัม สูงกว่ากล้วยหอม 5 เท่า นอกจากนี้กล้วยไข่ยังมีธาตุโพแทสเซียม แมกนีเซียม และเป็นแหล่งรวมวิตามินเอ วิตามินบี 6 บี 2 มีเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำถึง 16 กรัม จึงช่วยระบบขับถ่ายได้สะดวกยิ่งขึ้น

สาว ๆ ที่มีผิวมันสามารถใช้กล้วยไข่สูกพอกหน้า โดยนำมาบดให้ละเอียด แล้วพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที จะทำให้ผิวหนังนุ่มนวลขึ้น

กล้วยน้ำว้า เป็นผลไม้ที่ทนต่อการเคลื่อนย้ายได้ดีราคาถูก มีตลอดปี ให้พลังงานใกล้เคียงกับกล้วยไข่ทั้งยังช่วยรักษาอาการท้องเสีย และท้องผูก ได้อีกด้วย

กล้วยน้ำว้าดิบบรรเทาอาการท้องเดินชนิดไม่รุนแรง เพราะมีสารแทนนินที่มีรสฝาด โดยรับประทานกล้วยน้ำว้าห่ามๆ ครั้งละครึ่งถึงหนึ่งผล หรืออีกวิธีให้นำกล้วยน้ำว้าดิบมาฝานเป็นแว่นบางๆ ตากแห้ง บดเป็นผง แล้วนำมาชงน้ำร้อนดื่ม

กล้วยน้ำว้าสุก มีฤทธิ์เป็นยาระบาย เพราะมีสารเพกทินที่เป็นเมือกเส้น จะรับประทานเปล่าๆ หรือแช่น้ำผึ้งรับประทานก่อนนอน สำหรับสาว ๆ ที่ผิวแห้งใช้พอกหน้า เพื่อเสริมความงามและอื่นๆ ได้

กล้วยหอม มีสาร Amly Acetate ซึ่งทำให้กล้วยหอมยังมีธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัสมากกว่ากล้วยอื่น แต่ให้พลังงานน้อยกว่ากล้วยไข่ และกล้วยน้ำว้า กล้วยหอมมีสรรพคุณบำรุงสมองและกล้ามเนื้อหัวใจ ใช้พอกหน้าบำรุงผิว แต่ไม่เหมาะกับสาว ๆ ที่ผิวแห้ง เพราะน้ำมันหอมระเหยจากกล้วยอาจทำให้ระคายเคืองได้ เปลือกของกล้วยหอมใช้รักษาเส้นเท้า และฝ่ามือที่แตกได้ โดยใช้เปลือกกล้วยหอมด้านที่ติดเนื้อกล้วยทาผิว และสั่นเท้าให้ทั่วทั้งไว้ 2-3 ชั่วโมง ล้างออกอาการต่างๆ ก็จะหายไป นอกจากนี้เรายังสามารถใช้กล้วยหอมสุกผสมน้ำมันมะพร้าวโลมผมให้ทั่วทั้งหัวครึ่งชั่วโมง ล้างออกด้วยน้ำอุ่น จากนั้นสระผมตามปกติ ทำอาทิตย์ละครั้ง ผมจะนุ่มและแข็งแรงขึ้น

เมื่อเห็นความมหัศจรรย์ของกล้วยอย่างนี้แล้ว คุณจะยังไม่รับประทานกล้วยอีกหรือ





## ปฏิทินการศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2559

7 พฤษภาคม	ประชุมผู้ปกครองนักเรียนใหม่ ระดับประถม
9 พฤษภาคม	ครูและบุคลากรสนับสนุนเริ่มปฏิบัติงาน
12 พฤษภาคม	มอบตัวนักเรียนใหม่ระดับประถม ปีการศึกษา 2559 และซื้อแบบเรียน
13 พฤษภาคม	มอบตัวนักเรียนใหม่ระดับมัธยม ปีการศึกษา 2559 และซื้อแบบเรียน และประชุมผู้ปกครองใหม่
14 พฤษภาคม	นักเรียนประจำเข้าเรียนนอน
15 พฤษภาคม	ค่ายกลุ่มสัมพันธ์นักเรียนประจำ
16 พฤษภาคม	เปิดภาคเรียนที่ 1/2559
19 พฤษภาคม	วันทอรัศรี
20 พฤษภาคม	หยุดวันวิสาขบูชา
29 พฤษภาคม	ประชุมผู้ปกครองและมอบตัวนักเรียน ระดับมัธยม (เก่า)
28 พฤษภาคม	ประชุมผู้ปกครองและมอบตัวนักเรียน ระดับประถม (เก่า)
16 มิถุนายน	วันไหว้ครู
12-15 กรกฎาคม	สอบกลางภาคเรียนที่ 1/2559 ระดับประถม
11-15 กรกฎาคม	สอบกลางภาคเรียนที่ 1/2559 ระดับมัธยม
14 กรกฎาคม	พิธีแห่เทียนพรรษา
18-20 กรกฎาคม	หยุดวันอาสาฬหบูชา-วันเข้าพรรษา
12 สิงหาคม	หยุดวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
1 กันยายน-31 ตุลาคม	จำหน่ายใบสมัครนักเรียนใหม่ ชั้น ป.1-ชั้น ม.3 ปีการศึกษา 2560
22-27 กันยายน	สอบปลายภาค ภาคเรียนที่ 1/2559 ระดับประถม
21-27 กันยายน	สอบปลายภาค ภาคเรียนที่ 1/2559 ระดับมัธยม
23 กันยายน	ทำบุญวันมหิดล และวันพูนศรีเกษม-ศุขศรีสมร เกษมศรี
24 กันยายน	พิธีวางพวงมาลาวันมหิดล
10 ตุลาคม	ประกาศผลสอบระดับประถม
11 ตุลาคม	พิธีรำลึกถึงหม่อมเจ้าหญิงศุขศรีสมร เกษมศรี และประกาศผลสอบระดับมัธยม
23 ตุลาคม	วางพวงมาลาวันปิยมหาราช
12-24 ตุลาคม	ปิดภาคเรียนที่ 1/2559
25 ตุลาคม	เปิดภาคเรียนที่ 2/2559

## First-Semester Academic Calendar (1/2016)

7 May	Orientation for parents of new elementary level students
9 May	First day of work for teachers and staff
12 May	Registration of new elementary level students and purchase of academic materials and equipment
13 May	Registration of new secondary level students, purchase of academic materials and equipment, and orientation for parents of new students
14 May	Registration of boarders
15 May	Boarding Student Camp
16 May	First-semester classes begin.
19 May	Torsri Day
20 May	Visakha Bucha Day holiday
29 May	Registration of old secondary level students and orientation for their parents
28 May	Registration of old elementary level students and orientation for their parents
16 June	Wai Khru Ceremony
12-15 July	Midterm examinations for all elementary level students
11-15 July	Midterm examinations for all secondary level students
14 July	Candle Procession Ceremony
18-20 July	Asarnha Bucha and Buddhist Lent holidays
12 August	Her Majesty Queen Sirikit's Birthday holiday
1 September-31 October	Selling period of application forms of academic year 2017 for Prathom 1-Matthayom 3 students
22-27 September	Final examinations for all elementary level students
21-27 September	Final examinations for all secondary level students
23 September	Merit-making Ceremony in observance of Mahidol Day and Boonsrikasem and Sooksrisamorn Day
24 September	Wreath-laying Ceremony in observance of Mahidol Day
10 October	Examination result announcement for elementary level students
11 October	HSB Princess Sooksrisamorn Commemoration Day and examination result announcement for secondary level students
23 October	Wreath-laying at the King Rama V Equestrian Monument in observance of King Chulalongkorn Day
12-24 October	School break
25 October	Second-semester classes begin



