



ปีที่ 5 ฉบับที่ 5 ประจำวันที่ 16 - 30 มกราคม 2552

ข่าวประชาสัมพันธ์

กำหนดคืนหนังสือทุกเล่มประจำภาคเรียนที่2/2551

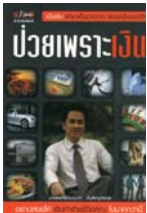
*** นักศึกษาภาคปกติ วันศุกร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2552

*** นักศึกษาภาค กศ.บป, กศ.ปช, ปริญญาโท, โครงการพัฒนาครูและผู้บริหารประจำการ วันอาทิตย์ที่ 8 มีนาคม 2552

*** อาจารย์ เจ้าหน้าที่ วันอังคารที่ 10 มีนาคม 2552

แนะนำทรัพยากรสารสนเทศ

หนังสือ



กัมปนาท ตันตติบุตรกุล. (2551). ป่วยเพราะเงิน.

กรุงเทพฯ: คิดดี. 158.1 ก116ป



บริษัท พีรามิต ดิจิตอล จำกัด.(2550). เดี่ยวไม่โครโฟน7

stand up comedy(วีซีดี).กรุงเทพฯ: บริษัท

พีรามิต จำกัด (vcd3726-vcd3730)

สังคมปัจจุบันนี้เป็นสังคมยุคที่มีแต่การแก่งแย่งแข่งขัน โดยมี "เงิน" เป็นตัวแทนของคามมีฐานะในสังคม ทุกวันนี้ "เงิน" ไม่ได้เป็นเพียงสื่อการแลกเปลี่ยนสิ่งของอีกต่อไป หากแต่กลายเป็นสิ่งที่มนุษย์ให้ความสำคัญจนกลายเป็น ปัจจัยที่ 5 ในชีวิตประจำวันไปแล้ว จนตนเองกลายเป็นทาสของวัตถุ กลายเป็นทาสของเงินไปโดยไม่รู้ตัว หลายคนกลายเป็นทาสของเงินยังไม่พอ แต่ยังไม่พอให้กิเลสและความโลภครอบงำจนตนเองทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเพียงเพื่อให้ได้เงินมาและในที่สุดก็กลายเป็นอาการป่วยทางจิตใจเพราะเงิน

หนังสือ "ป่วยเพราะเงิน" เล่มนี้เป็นเสมือนกระจกสะท้อน ว่า คุณกำลังสร้างปัจจัยที่ทำให้คุณป่วยเพราะเงินมากขึ้นหรือไม่ และจะบอกถึงวิธีการดูแล แก้ไขให้เงินและตัวคุณเอง เดินไปด้วยกันอย่างมีความสุข

วันเวลา 5 ปี ที่โน้ส อุดมหายไปไม่สูญเปล่า เขาได้บ่มเรื่องราวและประสบการณ์จนได้ที่แล้ว นำมาเล่าอย่างเป็นธรรมชาติหลายคนพูดเป็นเสียงเดียวว่าเดี่ยวครั้งนี้เหมือนกับเพื่อนสนิทมาคุยให้ฟังในห้องรับแขก โน้สเล่าถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเขาในช่วงอายุใกล้ 40 ไม่ว่าจะเป็ความแก่, อาการผมร่วง, การนอนไม่หลับ, หมอคู่, สวงจู้ย, ความตาย, ความเชื่อที่ทำตามกันมา โดยไม่รู้สาเหตุ, ความหลังฝังใจ, รวมทั้งเรื่องสังขารธรรมของผู้หญิงไฮไลท์ของเดี่ยวครั้งนี้ น่าจะเป็นช่วง "เร๊ฟแหละ" เมื่อการเมืองที่น่าเบื่อ ถูกนำมาล้อเลียนเสียดสีผ่านบทเพลงเร๊ฟ เพลงแหละ จนกลายเป็นเรื่องสนุกสนาน การแสดงคนเดียวต่อเนื่องกว่า 4 ชั่วโมง ทำให้ผู้ชมเข้าไป คิดไปกับมุขตลกของคอมเมดี้จนมกโตคนนี้ เมื่อดูจบแล้วคุณจะรู้สึกว่าการขนานนามว่า "เดี่ยวมือหนึ่งของประเทศไทย"



สาระน่ารู้

นักประพันธ์"ฝรั่งเศส" พิชิตโนเบล สาขาวรรณกรรม

นักเขียนโนเบลปีล่าสุด



"ฌอง-มารี กุสตาฟ เลอ เกรซีโอ" นักประพันธ์ เมืองน้ำหอม ถ่ายทอดงานวรรณกรรมสไตล์แปลกใหม่ จนได้รับรางวัลโนเบล สาขาวรรณกรรม ปี 51 ด้วยวัย 68 ปี

สำนักข่าวต่างประเทศรายงาน เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2551 ในการประกาศผลรางวัลโนเบลสาขาวรรณกรรม ประจำปี 2551 คือ นาย ฌอง-มารี กุสตาฟ เลอ เกรซีโอ นักประพันธ์ชาวฝรั่งเศส วัย 68 ปี ที่ทางราชบัณฑิตสถานแห่งสวีเดนระบุว่า เป็นนักประพันธ์ที่มีแนวทางการประพันธ์แปลกใหม่และชวนหลงใหลในเรื่องทางโลก ทั้งยังเป็นนักเขียนในฐานะนักสำรวจ โดยเฉพาะความชื่นชอบวัฒนธรรมของทะเลทรายในอัฟริกาเหนือ เกรซีโอถ่ายทอดภาพจากสายตาที่มองเห็นออกมาเป็นจินตภาพที่ขัดแย้งกับการมองของคนยุโรปผ่านกลุ่มผู้อพยพ ถือว่าเป็นนักกวีที่โลดโผน ในการประพันธ์ด้วยสไตล์ที่แปลกใหม่ จากความโด่งดังของนิยาย เรื่อง เดสเสิร์ต (Dessert) ทำให้เขาได้กลายเป็นนักเขียนชาวฝรั่งเศสคนแรกในรอบ 23 ปีที่สามารถคว้ารางวัลโนเบลประจำปี 2551 ไปครอง สำหรับเหตุผลที่คณะกรรมการราชบัณฑิตยสถานแห่งกรุงสวีเดน ตัดสินเลือก นายเกรซีโอ ได้รางวัลดังกล่าว เพราะแนวทางการประพันธ์ที่ตื่นตาตื่นใจถ่ายทอดออกมาเป็นอักษรที่ชวนติดตามนั่นเอง



ที่มา : www.google.com

7 วิธีการกินสู่ความอ้วน

จากการศึกษาวิธีการกินกับความอ้วนของกลุ่มประชากรตัวอย่าง 5,200 ราย พบว่าวิธีการกินอาหารที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน มีอยู่ 7 วิธีการกิน คือ

1. การกินตามอารมณ์

บางคนใช้การกินเป็นการระบายอารมณ์จัดการความรู้สึก เช่น ยิ่งเครียดยิ่งกิน ยิ่งเศร้ายิ่งกิน ดีใจก็กินฉลอง เสียใจก็กิน พุดง่าย ๆ ว่าอารมณ์แบบไหนก็กินทั้งนั้น

2. กินเต็มเต็มความสุขทางใจ

ทางจิตวิญญาณ การกินเป็นเครื่องแสดงความมีบุญวาสนาอันจะกินคืออยู่ดี กินให้อ้วน แสดงว่ามีความอุดมสมบูรณ์

3. กินแต่ของสำเร็จรูป

เพราะหาง่าย อยู่ใกล้มือไม่ชอบกินของสดเพราะรู้สึกเหม็นเขียว ไม่อร่อย จืดชืด รสชาติไม่สะใจ ของสำเร็จรูปโดยเฉพาะฟาสต์ฟู้ดจะมีไขมัน แป้ง น้ำตาล ค่อนข้างสูง จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้อ้วนได้หากรับประทานประจำ

5. กินออกสังคม

เช่น กินสังสรรค์ในหมู่เพื่อนญาติมิตรสหาย ในครอบครัวกับคนที่รู้ใจ จะทำให้กินได้นานและมากกว่าปกติ

4. กินตามบรรยากาศ

สุนทรียภาพ เช่น กินในที่สงบ ร่มรื่น เย็นสบาย จะกินได้มากเป็นพิเศษ หรือนักชิม ผู้ชอบในศิลปะการทำอาหารหรือการกินอาหารทำให้เกิดนิสัย "กินกิน"

6. กินแก้กุ่ม

กังวลมากไปหน่อย เครียดมาก ไปก็กินบ่อย

7. กินของ "ว่าง"(ที่ไม่ว่าง)ทั้งวัน

กินไปทำงานไป กินไปดูทีวีไป



ดังนั้น ใครที่ไม่อยากอ้วนหรือจะลดน้ำหนักต้องระวังการกินในสถานการณ์ หรือวิธีการกินสู่ความอ้วนทั้ง 7 นี้ไว้ให้ดี ไม่ปล่อยให้ตัวเองพุ่งขึ้นออกมานอกตัว..



ใช้งานและดูแลรักษาแบตเตอรี่ Lithium อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สำหรับพกพา เช่น Notebook, กล้องดิจิทัล และมือถือ ในปัจจุบันจะมาพร้อมกับแบตเตอรี่แบบ lithium แทบทั้งสิ้น ซึ่งแบตเตอรี่แบบ lithium นั้นถูกออกแบบมาให้ใช้งานง่าย น้ำหนักเบา และไม่ต้องดูแลรักษามากนัก ซึ่งจะต่างจากแบตเตอรี่แบบชาร์ตไฟใหม่ได้ในสมัยก่อนๆ อย่างสิ้นเชิง ทั้งในด้านวิธีใช้งาน และการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง

แบตเตอรี่แบบ lithium ที่พบเห็นบ่อยๆ ในปัจจุบันมีด้วยกัน 2 แบบ คือ

1. lithium-ion หรือตัวย่อว่า Li-ion เป็นแบตเตอรี่ที่พบเห็นมากที่สุด ถือว่าเป็นแบตเตอรี่มาตรฐานสำหรับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในทุกวันนี้
2. lithium-ion polymer หรือตัวย่อว่า Li-Poly เป็นแบตเตอรี่ที่พัฒนาต่อยอดมาจาก Li-ion โดยจะมีความจุไฟฟ้ามากกว่า Li-ion ถึง 20% ในขนาดแบตเตอรี่ที่เท่ากัน แบตเตอรี่แบบนี้มีจุดเด่นอีกอย่างหนึ่งคือมีข้อจำกัดเรื่องรูปร่างของแบตเตอรี่น้อยมาก จึงทำให้สามารถสร้างแบตเตอรี่แบบ Li-Poly ให้มีขนาดเล็กและบางได้ รวมทั้งสามารถสร้างให้มีรูปทรงแปลกๆ ที่ไม่ใช่ทรงกระบอกหรือทรงสี่เหลี่ยมเหมือนแบตเตอรี่แบบเดิมๆ ได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามต้นทุนการผลิตของ Li-Poly ยังจัดว่ามีต้นทุนสูง ดังนั้นความนิยมจึงยังมีไม่มากเท่าแบตเตอรี่แบบ Li-ion

คำแนะนำสำหรับแบตเตอรี่ lithium

1. พยายามหลีกเลี่ยงการใช้แบตเตอรี่จนหมดแล้วค่อยชาร์ต เพื่อป้องกันไม่ให้เกิด discharge rate ในอัตราที่สูง (ใช้ไฟเยอะในเวลาอันสั้น) ซึ่งจะทำให้แบตเตอรี่เสื่อมเร็ว เช่น กรณีที่ต้องการใช้งานเครื่องหนักๆ ก็ควรใช้แค่ช่วงเวลาไม่นาน และไม่ควรรใช้จนแบตเตอรี่หมด ถ้าเลี้ยงไม่ได้จริงๆ ให้หาโอกาสชาร์ตไฟเป็นระยะๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิด discharge rate ในอัตราที่สูงได้

และที่สำคัญที่สุดคือการชาร์ตบ่อยๆ จะช่วยป้องกันการลืมหาร์ตไฟ ซึ่งถ้าหากปล่อยให้แบต lithium ไฟหมดเป็นเวลานานแบตจะเสีย ไม่สามารถชาร์ตไฟได้อีก

2. ระวังไว้เสมอว่าแบตเตอรี่แบบ lithium ความร้อนมีผลต่อการเสื่อมมากกว่ารูปแบบการชาร์ตไฟ ดังนั้นพยายามดูแลอย่าให้แบตเตอรี่ร้อน จะได้ผลดีกว่ามัวกังวลเรื่องชาร์ตบ่อย ชาร์ตมาก ชาร์ตน้อย

3. เก็บแบตเตอรี่ไว้ในที่เย็นๆ ถ้าจำเป็นจะต้องเก็บ Notebook ไว้ในรถที่จอดตากแดด ก็ควรถอดแบตเตอรี่แยกติดตัวออกมา จะช่วยให้แบตเตอรี่เสื่อมช้าลง

4. ถ้าจำเป็นจะต้องเก็บแบตเตอรี่ไว้เป็นเวลานาน โดยไม่ได้ใช้งาน ให้ชาร์ตไฟไว้ที่ประมาณ 40% ของความจุ แล้วเก็บไว้ในที่เย็นๆ จะช่วยยืดอายุการใช้งานได้

5. ไม่ควรซื้อแบตเตอรี่แบบ lithium มาเก็บไว้เพื่อใช้งาน เพราะแบตเตอรี่แบบ lithium มีอายุการเสื่อมสภาพนับจากวันผลิต ดังนั้นถ้าเก็บไว้นานโดยไม่ใช้มันก็จะเสื่อมไปเองได้ และเช่นเดียวกันกับการเลือกซื้อแบตเตอรี่แบบ lithium ไม่ควรซื้อแบตเตอรี่แบบเก่าเก็บ เพราะซื้อมาแล้วใช้ได้ไม่นานแบตเตอรี่ จะเสื่อมตามอายุของมันเอง



แนะนำสมาชิกใหม่สำนักวิทยบริการฯ



ชื่อ นางสาว ศรีัญญา โรจนวงศ์ชัย

ตำแหน่ง ผู้ปฏิบัติงานห้องสมุด 2

การศึกษา นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวารสารสนเทศ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปฏิบัติงานประจำ กลุ่มงานมัลติมีเดีย ฝ่ายวิทยบริการฯ

เริ่มปฏิบัติงาน ตั้งแต่ 5 มกราคม 2552

คลายเครียด

หลงตัวเอง

แดนนิทานที่สาวให้เพื่อนฟังว่า “พี่สาวฉันหลงตัวเองมากๆ ชอบคิดว่าตัวเองสวย เวลามีฟ้าแลบชอบไปยืนโพสท่าอยู่กลางแจ้ง จนพอต้องวิ่งไปเอาเข้าบ้าน ไม่งั้นมีหวังถูกฟ้าผ่าตาย”

เพื่อนถามด้วยความสงสัยว่า “พี่สาวนายชอบดูฟ้าแลบหรือ”

แดนส่ายหน้าบอกว่า “เปล่า เธอคิดว่ามีคนมาแอบถ่ายรูปเธอต่างหาก”

ที่มา : แพรว ปีที่ 30 ฉบับที่ 705 มกราคม 2552 หน้า 165

กิจกรรม



เมื่อวันที่ 14 - 17 มกราคม 2552 ผศ.สุรัช ฉายศิริพันธ์ ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการฯ เดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การดำเนินกิจกรรมบนระบบเครือข่ายสารสนเทศเพื่อพัฒนาการศึกษา ครั้งที่ 20 จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา สำนักงานบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศฯ ในโครงการเครือข่ายสารสนเทศเพื่อพัฒนาการศึกษา (Inter-University Network: UniNet) ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย จังหวัดหนองคาย

ขอขอบคุณ อาจารย์ ผู้ให้บริการทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ เสียสละเวลาในการคัดเลือกหนังสือเข้าห้องสมุด เมื่อวันที่ 19-21 มกราคม 2552 จากสำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ณ โอกาสนี้หวังว่าคงจะได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งเช่นเคย (หากอาจารย์ท่านใดต้องการหนังสือเล่มใดเป็นการด่วน ติดต่อโดยตรงที่ คุณสุพิศ ศิริรัตน์ โทร. 074-336933 ต่อ 18)



ที่ปรึกษา ผศ.สุรัช ฉายศิริพันธ์ อาจารย์สุกานดา จันทร์ อาจารย์ทวีรัตน์ นวลช่วย

กองบรรณาธิการ นางจารึก กงขวัญ นางสาวบุญศรี บุญช่วย นางสาวรัชณี จีระกาญจน์ นางสาวสุกัททิรา ทอดทึง นางสาวสมศรี หวันชิตนาย นางบุญจิรา เผ่าชู ฝ่ายพิมพ์ นางสาวสุกัททิรา ทอดทึง นายสมโชค ณ ถลาง ฝ่ายพิสูจน์อักษร นางสาวนันทน์ภัท ลินจรรยาศักดิ์ ฝ่ายศิลป์ นางสาวณปภัช ไชยถาวร นางศรีัญญา อินดี ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ นายจรุณ สังข์สวัสดิ์ นางบุญจิรา เผ่าชู

“แหล่งวิชาการ ก้าวทันเทคโนโลยี บริการมีบุษยสัมพันธ์ ร่วมสร้างสรรค์ท้องถิ่น”