



# จดหมายข่าว บรรณารักษณครินทร์

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา  
160 ถนนกาญจนวนิช อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โทร.0-7433-6637-8

ปีที่ 1 ฉบับที่ 13 ประจำวันที่ 1-15 สิงหาคม 2548

## แจ้งข่าวจากฝ่ายพัฒนาทรัพยากรสารสนเทศ

หนังสือใหม่ทุกชื่อเรื่องที่อาจารย์ บุคลากร นักศึกษา เลือกรับจากศูนย์หนังสือจุฬาฯ ร้านนายอินทร์ และร้านดวงกมล (หาดใหญ่) ขณะนี้ได้ดำเนินการลงทะเบียนรายชื่อหนังสือทั้งหมดในฐานข้อมูลหนังสือของสำนักวิทยบริการฯ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ท่านที่สนใจ เชิญสืบค้นได้ในหน้าจอ OPAC

สำหรับตัวเล่มหนังสือจะเริ่มทยอยออกบริการเรื่อย ๆ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่ตู้โชว์หนังสือใหม่ ชั้น 1 อาคารบรรณารักษณครินทร์

โดย...สุพิศ ศิริรัตน์

## วารสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

การใช้ตำราวิชาการอย่างเดียวยังไม่เพียงพอสำหรับการอ้างอิงงานวิจัย สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มีวารสารที่เกี่ยวข้องสำหรับงานวิจัยมากมาย หากท่านใดต้องการค้นคว้าหาข้อมูล ฝ่ายบริการสิ่งพิมพ์ต่อเนื่องยินดีบริการ ตามรายชื่อวารสารดังต่อไปนี้

การศึกษาปฐมวัย , จุฬาลงกรณ์ปริทัศน์ , ประชาคมวิจัย , พัฒนบริหารศาสตร์ , ภาษาและวัฒนธรรม , ภาษาและภาษาศาสตร์ , มหาวิทยาลัยทักษิณ , มหาวิทยาลัยมหาสารคาม , วิจัยรามคำแหง , วิจัยและฝึกอบรม , วิจัยและพัฒนา มจร. , วิจัยและวัดผลทางการศึกษา ม.บูรพา , วิจัยสภาวะแวดล้อม , วิชาการเกษตร , วิทยาศาสตร์ , วิทยาศาสตร์ , วิทยาการจัดการ , วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี , เศรษฐศาสตร์ธรรมศาสตร์ และสงขลานครินทร์

โดย...จารึก คงขวัญ

## สาระน่ารู้จากวารสาร

### กินตามสี อาหารเพื่อสุขภาพ 5 สี

การกินผักผลไม้ให้ครบ 5 สี จะทำให้ได้รับสารอาหารที่เสริมสุขภาพและป้องกันโรคได้ครบถ้วนโดยสามารถแบ่งพืชผักและอาหารที่มีสีตามธรรมชาติได้เป็น 5 กลุ่มสี แต่ฉบับนี้ขอเสนอ 2 สีที่เด่นๆ ก่อนนะคะ

สีแดง ได้แก่ ชมพู ปลาแซลมอน กุ้ง ปู มะเขือเทศ แตงโม ส้มโอ ฝรั่ง มะละกอสีแดง ดอกกระเจียว ฯลฯ อาหารสีแดง ช่วยดูแลหัวใจและหลอดเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง และรักษาสุขภาพระบบทางเดินปัสสาวะ

สีเหลือง/สีส้ม ได้แก่ แครอท ขนุน ลูกพลับ สับปะรด มะนาว มะยม มะม่วง ทุเรียน ขมิ้นชัน เสาวรส พืชผักที่มีสีเหลืองและสีส้มมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ช่วยรักษาสุขภาพ หัวใจและหลอดเลือด สายตา ลดโอกาสเสี่ยงการเกิดมะเร็ง และดูแลสุขภาพระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

เป็นอย่างไรกันบ้างคะกับการจัดกลุ่มสีอาหาร รู้กันแล้วอย่าลืมกินตามสีกันละ อีก 3 สีที่เหลือจะเป็นสีอะไรบ้าง โปรดติดตามอ่านฉบับหน้าค่ะ

ที่มา...หมอชาวบ้าน ปีที่ 27 ฉบับที่ 316 สิงหาคม 2548 หน้า 17-26

โดย...เพ็ญ จันทวงศ์

## ริสต์แบนด์ (Wristband)

สายรัดข้อมือยางสีสดใสที่มีถ้อยคำให้กำลังใจและ  
รณรงค์ให้ร่วมต่อสู้เพื่อสังคม กำลังยึดระเบิดในหมู่วัยรุ่น  
ทั่วโลก รวมถึงที่เมืองไทย



ริสต์แบนด์ (สายรัดข้อมือยาง) มี  
ลักษณะคล้ายกำไลยางมีหลายสี บนตัว  
กำไลยางแต่ละสีจะมีข้อความที่ไม่  
เหมือนกัน และความหมายของสายรัด

ข้อมือในแต่ละสี มีความหมายคือ

สีเหลือง - ต่อต้านโรคมะเร็ง

สีชาวดำ - ต่อต้านการเหยียดสีผิว

สีน้ำเงิน - ต่อต้านความรุนแรง

สีชมพู - รณรงค์มะเร็งเต้านม

สีฟ้า - เรียกร้องสันติภาพ

สีขาว - กำลังใจความกล้าหาญ ความอดทน

สีฟ้าขาว - เพื่อบรรเทาทุกข์สิ้นนามิ

สีส้ม - แสดงถึงการลงมือช่วยเหลือกัน

สีแดง - แสดงถึงการเยียวยาฟื้นฟู

มีข้อมูลกันขนาดนี้แล้ว ยังไงก็อยากให้สนับสนุนของจริง  
กันนะคะ เพราะเห็นใส่กันมาก ๆ อย่างนี้ เดียว "ริสต์แบนด์"  
จะหมดมนต์ขลังกันไปซะก่อน ถ้าชื่อของปลอมมาใส่

ที่มา... [www.yenta4.com](http://www.yenta4.com) และ [www.shincamp.com](http://www.shincamp.com)

โดย...สมศรี วรรณชิตนาย

## ทรัพยากรสารสนเทศที่น่าสนใจ



พินิจ คำรงเลาหพันธ์ รายงานการวิจัย เรื่อง  
การศึกษาปัญหา ความต้องการ และ  
แนวทางการพัฒนาอาจารย์ สถาบันราช  
ภัฏสงขลา สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
สงขลา , 2547. (ว 658.301 พ35ก)

ผลการวิจัยเรื่องนี้ทำให้พบว่า ทั้งอาจารย์ใหม่และอาจารย์  
เก่ามีปัญหาในด้านการสอนที่มีมากที่สุดคือขาดอุปกรณ์ สื่อ  
การสอน โดยอาจารย์ใหม่ต้องการความรู้ทางด้านเทคนิค  
และวิธีการสอน ส่วนอาจารย์เก่าต้องการห้องสมุดที่มีซีดี วีซีดี  
หนังสือ วารสาร และตำราที่หลากหลายสาขาทั้งในและ  
ต่างประเทศ แนวทางในการพัฒนาอาจารย์ด้านการสอนคือให้  
อาจารย์ได้ศึกษาต่อ ฝึกอบรม สัมมนา เพื่อพัฒนาศักยภาพ

โดย...รัชณี จีระกาญจน์

## เสียงจากผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการเปิด  
บริการนอกเวลาราชการของสำนักวิทยบริการฯ



ชื่อ นางสาวสุพรรณษา เมืองแก้ว

วิชาเอก ภาษาไทย



การเปิดบริการนอกเวลาราชการของ  
สำนักวิทยบริการฯ นั้นเป็นการดี เพราะ

นักศึกษาจะได้มีเวลาเข้าใช้ห้องสมุดเพิ่มมากขึ้นสำหรับใน  
การค้นคว้าหรือ ยืม-คืนหนังสือ เนื่องจากในช่วงเวลาเรียน  
ไม่มีเวลาที่จะเข้าห้องสมุดเพราะต้องเรียนตลอดทั้งวัน



ชื่อ นางสาวรัตติกาล ปองแท้

วิชาเอก วิทยาการคอมพิวเตอร์



จากการเปิดบริการนอกเวลาราชการ  
ของสำนักวิทยบริการฯ นั้นนับว่าดี

เพราะว่าจะได้มีเวลาในการเข้ามายืมหนังสือมากยิ่งขึ้น  
เพราะมีบางวิชาเอกอาจจะเลิกเรียนตอนเย็นจะได้เข้ามา  
ใช้ห้องสมุดในช่วงเปิดบริการนอกเวลาราชการ แต่น่าจะมี  
หนังสือให้เยอะกว่านี้ เพราะว่าจะได้มีหนังสือหลายแบบ  
ซึ่งจะทำให้ได้ความรู้เพิ่มมากขึ้น



ชื่อ นางสาวพิรยา จินดามณี

วิชาเอก วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม



การเปิดบริการนอกเวลาราชการของ  
สำนักวิทยบริการฯ นั้นนับว่าดี เพราะ

การเปิดบริการนอกเวลาราชการ มีผู้เข้าใช้บริการน้อยทำ  
ให้มีสมาธิในการอ่านหนังสือ ไม่เสียงดังเกินไป และเหมาะ  
สำหรับการค้นคว้า หรือการทำงานบ้าน

โดย...บุญศรี บุญช่วย

<http://arc.skru.ac.th>

ที่ปรึกษา อาจารย์สุรัชชัย ฉายศิริพันธ์ กองบรรณาธิการ นางสาวรัชณี จีระกาญจน์ , นางพรพิมล คงอินทร์ , นางสาวบุญศรี บุญช่วย , นางสาวสมศรี วรรณชิตนาย ,  
นางสาวเพลิน จันทวงศ์ , นายกอบศักดิ์ ณ นคร ฝ่ายพิมพ์ นางสาวสุภัททิรา ทอดตั้ง , นายสมโชค ณ ถลาง ฝ่ายพิสูจน์อักษร นางสาวปรีดาพรรณ สิ้นจรรยาภรณ์ ,  
นางสาวอารีย์ ปูนยัง ฝ่ายศิลป์ นายจักรินทร์ พรสิงห์ , นางศรีบุญญา ยินดี ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ นายจตุณ สังข์สวัสดิ์ , นางบุญจิรา เผ่าชู

“ แหล่งวิชาการ ก้าวทันเทคโนโลยี บริการมีมนุษย์สัมพันธ์ ร่วมสร้างสรรค์ท้องถิ่น ”