



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

ปีที่ 1 ฉบับที่ 14 ประจำวันที่ 16-31 สิงหาคม 2548

“ แจ้งข่าวจากฝ่ายพัฒนาศักยภาพการสารนิเทศ ”

อาจารย์ บุคลากร นักศึกษาที่สนใจยืมหนังสือใหม่จากสำนักพิมพ์ต่าง ๆ สามารถเลือกหา (ที่ตู้โชว์หนังสือใหม่) และยืมได้ที่ฝ่ายบริการยืม – คืนหนังสือ

โดย...สุพิศ ศิริรัตน์

สาระน่ารู้จากวารสาร กินตามสี อาหารเพื่อสุขภาพ 5 สี

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ฉบับนี้ขอแนะนำเสนออาหารเพื่อสุขภาพอีก 3 สี ที่เหลือ จะมีอะไรอีกบ้างมาดูกันนะ

สีน้ำเงิน / สีม่วง / สีแดง ได้แก่ กะหล่ำปลีสีม่วง มันสีม่วง เผือก องุ่นแดง ถั่วแดงและถั่วดำ หอมแดง ฯลฯ การกินผักผลไม้ที่มีสีน้ำเงิน สีม่วง สามารถชะลอการเกิดโรคไขมันอุดตันในหลอดเลือดและโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวได้

สีเขียว ได้แก่ ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักโขม เมล็ดข้าวโพด ถั่วพู ผักกาดขาว บวบ หน่อไม้ฝรั่ง สะตอ กุยช่าย ฯลฯ พืชผักสีเขียว ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งและกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ เพื่อขับพิษในตับ ซึ่งยังช่วยลดสุขภาพผิวหนังรวมไปถึงสายตาอีกด้วย

สีขาว ได้แก่ ถั่วเหลือง ลูกเดือย ชিং ข่า เมล็ดงา แอปเปิ้ล ฝรั่ง แก้วมังกร หน่อไม้ พุทรา ลางสาด แห้ว ลองกอง เงาะ ลิ้นจี่ ละครูด ฯลฯ อาหารสีขาว ช่วยต้านการแข็งตัวของเลือด สามารถควบคุมปริมาณไขมันในเลือดได้ ควบคุมน้ำหนัก ลดอาการปวดข้อ เช่า ป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารครบ 5 สี และ 5 หมู่ หรือไม่ หากยังก็ควรเริ่มปฏิบัติได้ตั้งแต่วันนี้

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

โดย...เพลิน จันทวงศ์

🖥️ เกร็ดความรู้จากคอมพิวเตอร์

บางครั้งเวลาที่เรากำลังมองหาเนื้อหาจากเว็บไซต์มาวางในโปรแกรมไมโครซอฟเวิร์ด จะปรากฏเป็นรูปแบบของตาราง หากเราไม่ต้องการตารางให้ทำด้วยวิธีง่าย ๆ ดังนี้

1. เลือกเนื้อหาจากเว็บไซต์ที่ต้องการโดยใช้เมาส์เลือกเนื้อหาให้เป็นแถบสีน้ำเงิน จากนั้นเลือกเมนู Edit-> Copy
2. เปิดโปรแกรมไมโครซอฟเวิร์ด เลือกเมนู แก้ไข -> วางแบบพิเศษ จะปรากฏไดอะล็อกบ็อกซ์สำหรับเลือกรูปแบบการวาง จากนั้นให้เลือกข้อความที่ไม่ถูกจัดรูปแบบไว้ แล้วคลิกตกลง คราวนี้เราจะเห็นว่าเนื้อหาที่คัดลอกมาจะไม่อยู่ในรูปแบบของตารางอีก

หมายเหตุ : วิธีการคัดลอกแบบนี้จะไม่คัดลอกรูปภาพมาให้ได้ ดังนั้นหากต้องการรูปภาพ ให้ทำการคัดลอกเฉพาะรูปภาพมาต่างหาก โดยคลิกเมาส์ขวาที่รูปภาพ เลือกคำสั่ง Copy แล้วเปิดโปรแกรมไมโครซอฟเวิร์ด คลิกเมาส์ขวาวบริเวณที่ต้องการวางรูปภาพ จากนั้นเลือกคำสั่งวาง

โดย...กอบศักดิ์ ณ นคร

แนะนำเว็บไซต์ที่น่าสนใจ

สถาบันครอบครัว คือรากฐานและแบบอย่างที่ดีในการเริ่มต้นเรียนรู้ของเยาวชนที่จะเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ สำหรับฉบับนี้ขอ



แนะนำเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับสถาบันครอบครัว <http://www.familynetwork.or.th> เป็นเว็บไซต์มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ซึ่งเป็นอีกสถาบันหนึ่งที่ทำให้ความรู้ถึงการเลี้ยงดูลูกที่ถูกทาง ร่วมสร้างสรรค่นำเสนอกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาสายใยครอบครัวในสังคมไทยให้เข้มแข็ง หากต้องการทราบรายละเอียดมากกว่านี้ เชิญเข้าชมได้ที่เว็บไซต์ดังกล่าว

ที่มา... กุลสตรี ปีที่ 35 ฉบับที่ 830 สิงหาคม 48 หน้า 142

โดย...สมศรี หวันชิตนาถ

📖 พักสมองมาจบแล้วซัน

ซาร่าเป็นคนชื่อจนบางครั้งออกจะโง่ หลอนบังเอิญถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง 20 ล้านดอลล่าร์สหรัฐฯ จึงรีบไปขึ้นเงิน

วันนี้เราจะจ่ายให้คุณก่อน 1 ล้าน แล้วเราจะทยอยจ่ายให้คุณปีละล้านจนครบ 19 ล้าน โอเคนะคะ เจ้าหน้าที่อธิบาย

ซาร่าตะคอกพนักงานด้วยความไม่พอใจ ไม่ได้ฉันท้องการเงินของฉันทันหมดภายในวันนี้ เจ้าหน้าที่ยืนยันคำเดิม และพยายามชี้แจงให้หลอนเข้าใจ แต่ซาร่าก็ยังไม่ยอมจนในที่สุด หลอนยื่นคำขาด กับเจ้าหน้าที่ว่า ฉันท้องการเงินทั้งหมดไม่อย่างนั้นก็เอาเงินค่าลอตเตอรี่ของฉันทันมา...เดี๋ยวนี้

ที่มา... แพรว ปีที่ 26 ฉบับที่ 623 วันที่ 10 สิงหาคม 2548 หน้า 326

โดย...สมศรี หวันชิตนาย

📖 ทรัพยากรสารสนเทศที่น่าสนใจ



[หนังสือ] เฮอร์บาล, ฮัล ชีวิตดีขึ้นได้ ด้วยวิธีคิดและวิธีพูดที่ดี แปลจาก Positive words Powerful Results : Simple Ways to Honor, Affirm, and Celebrate Life โดย วรรรณา วงษ์ฉัตร กรุงเทพฯ : 108 สูดยอด

ไอเดีย, 2547. (808.5 อ59ข)

หนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงวิธีคิดและวิธีพูด ที่จะทำให้อชีวิตท่านดีขึ้น ซึ่งมีเนื้อหาที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้อท่านปรับปรุงเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยวิธีคิดและวิธีพูดที่ดีอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดต่อครอบครัว ตนเอง และผู้อื่น



[VCD] สำนักงานพัฒนาการท่งเกี่ยวโสมสเตอร์มาตรฐานไทย หรือที่พัคสัมพัควัฒนธรรมชนบทมาตรฐานไทย เกาะยาวโสมสเตอร์ ม.ป.ท. : ม.ป.พ., 2548.

(VCD1613)

วีซีดีแผ่นนี้ได้แนะนำเกี่ยวกับโสมสเตอร์ที่เกาะยาว ซึ่งเป็นเกาะเล็ก ๆ เกาะหนึ่งในจังหวัดพังงา เป็นสถานที่ท่งเกี่ยวเชิงอนุรักษ์และสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศ ด้วยการคว่ำรางวัลมรดกโลก “รางวัลดูแลรักษาจุดหมายปลายท่งของการท่งเกี่ยวได้อย่างดีเด่น” จากนิตยสารเนชั่นแนลจีโอกราฟฟิก แทรเวลเลอร์ 1 ใน 3 ของโลก สามารถติดตามชมได้ที่ฝ่ายบริการไคทท่คนวิศุข ชั้น 6

โดย..รัชนี จีระกาญจน์, อารีย์ ปูนย้ง

เสียงจากผู้ให้บริการ

ความคิดเห็นต่อทรัพยากรสารสนเทศ

ที่มีอยู่ในสำนักวิทยบริการฯ



ชื่อ นางสาวจุมพิตา อาหามาน

วิชาเอก วิทยาการคอมพิวเตอร์

ทรัพยากรสารสนเทศที่มีอยู่ใน

สำนักวิทยบริการฯ ของมหาวิทยาลัย

ราชภัฏสงขลา เช่น หนังสือบางส่วนจะมี

น้อยไม่เพียงพอ และมีความเก่าไม่เป็นปัจจุบัน ส่วนวารสารก็มีความเหมาะสมแล้วและมีวารสารใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา และสุดท้ายคือโคตขุ อยากให้มีหนังสือและเพลงใหม่ ๆ และต้องการให้มีการจัดระเบียบการเข้าชมในแต่ละท่งให้เป็นระเบียบมากกว่านี้



ชื่อ นางสาวอชิตะ หล้าหลี่

วิชาเอก การเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ

ทรัพยากรสารสนเทศที่มีให้บริการอยู่

ในสำนักวิทยบริการฯ นั้นทันสมัยดี และมี

ปริมาณมากเพียงพอที่จะใช้ในการทำรายงาน แต่บางครั้งมักจะไม่ตรงกับตำแหน่งที่วางไว้ในชั้นทำให้ยากในการค้นหา



ชื่อ นางสาวอาฟาท เจ๊ะช่อนิ

วิชาเอก เคมี

จากการเข้ามาใช้บริการภายใน

สำนักวิทยบริการฯ อยากให้เพิ่มวารสาร

วิทยาศาสตร์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อที่จะสืบค้นหาข้อมูลได้สะดวกมากยิ่งขึ้น ส่วนหนังสืออยากให้ มีหนังสือใหม่ ๆ เข้ามาเยอะ ๆ สำหรับวารสารซึ่งถ้าเป็นไปได้อยากให้เป็นฉบับปัจจุบันให้อ่าน ส่วนสื่อโคตขุ ส่วนมากจะมีแผ่น CD และ DVD เก่า ๆ ไม่ค่อยมีแผ่นใหม่ ๆ อยากให้มีสื่อที่ทันสมัยมากกว่าเดิม แต่การบริการของพนักงานในสำนักวิทยบริการฯ รู้ลึกประทับใจ และบริการดีมากเลย สุดท้ายขอฝากเรื่องหองคอมพิวเตอร์อยากให้เปลี่ยนหุงฟ้งอันใหม่ เพราะอันเก่าประสิทธิภาพไม่ค่อยดีแล้ว

โดย...บุญศรี บุญช่วย

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

ที่ปรึกษา อาจารย์สุรัชย์ ฉายศิริพันธ์ กองบรรณาธิการ นางสาวรัชนี จีระกาญจน์ , นางพรพิมล คงอินทร์ , นางสาวบุญศรี บุญช่วย , นางสาวสมศรี หวันชิตนาย , นางสาวเพลิน จันทวงศ์ , นายกอบศักดิ์ ณ นคร ฝ่ายพิมพ์ นางสาวสุภัททิศา ทอดท้ง , นายสมโชค ณ ถลาง ฝ่ายพิสูจน์อักษร นางสาวปรีดาพรรณ สันจรรย์ศักดิ์ , นางสาวอารีย์ ปูนย้ง ฝ่ายศิลป์ นายจักรินทร์ พรสิงห์ , นางศรีบุญญา ยินดี ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ นายจตุณ สังข์สวัสดิ์ , นางบุญจิรา เผ่าชู

“ แหล่งวิชาการ ก้าวทันเทคโนโลยี บริการมีมนุษยสัมพันธ์ ร่วมสร้างสรรค์ท้องถิ่น ”