



ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 ประจำวันที่ 16 - 30 กันยายน 2551



บันทึกไว้ในความทรงจำ

โดย...ชาวสำนักวิทยบริการฯ

ผศ.สมบูรณ คงกับพันธ์ ชื่อนี้ที่ใครๆรู้จัก นับตั้งแต่ปี พ.ศ.2532 ที่อาจารย์ได้ มาปฏิบัติงานประจำภาควิชา บรรณรัฐศาสตร์ จนกระทั่งถึงวาระเกษียณอายุราชการ ภาพที่เห็น และปรากฏแก่สายตาตลอดมาคือ อาจารย์เป็นผู้หญิงเก่งทั้งด้านการ สอน และการทำงานด้านบรรณารักษ์ ความฉลาดและความมีไหว พริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ทำให้การบริหารงานห้องสมุด ในช่วงที่อาจารย์ได้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการฯมี ความเจริญก้าวหน้าและทันสมัย อาจารย์เป็นหัวหน้าที่ไม่เคยคิดเอา เปรียบลูกน้อง วางตัวน่าเคารพ มีความตั้งใจในการปฏิบัติงานอย่าง เต็มความสามารถ ทุกครั้งที่ทำงานเป็นทีมที่ต้องอาศัยกำลังและพลัง ในการเคลื่อนย้ายสิ่งของต่างๆในสำนักวิทยบริการฯ อาจารย์จะร่วม ด้วยช่วยกันกับลูกน้องเสมอ มีลักษณะความเป็นผู้นำอย่างสมบูรณ แบบ และจะปกป้องลูกน้องถ้าเห็นว่าไม่ได้รับความยุติธรรมในการ ทำงาน ทำให้บรรยากาศในการทำงานเป็นไปด้วยความราบรื่น

คุณสมบัติในตัวอาจารย์ที่เพียบพร้อมด้วยปัญญา ความ เฉลียวฉลาด มีน้ำใจต่อคนรอบข้าง ใครที่เคยได้พูดคุยด้วยก็จะมี ความสบายใจ เพราะอาจารย์จะแฝงข้อคิดที่มีหลักการและเหตุผล

มีความในใจอีกมากมายที่มีความประทับใจต่ออาจารย์ แต่ ไม่สามารถหยิบยกคุณงามความดีของอาจารย์ออกมาได้ทั้งหมด ซึ่ง คิดว่าหลายท่านในสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ของเรา คงคิดเช่นนี้เช่นกัน และเชื่อว่าทุกท่านก็คงมีความรู้สึก

เดียวกันว่า เมื่ออาจารย์สมบูรณเกษียณอายุราชการไปแล้ว แต่ความ รักและความผูกพันกับอาจารย์ยังคงมีตลอดไป และขอให้อาจารย์มี ความสุขหลังชีวิตเกษียณ มีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยและ อันตรายทั้งปวงมีชีวิตที่ยืนยาวเพื่อประกอบความคิดตลอดไป

พี่ชู...ของน้องๆห้องสมุด นับถอยหลังไปเมื่อ สามสิบ กว่าปี ก่อน มีสักกี่คนใน สถาบัน แห่งนี้ ที่ไม่รู้จัก นายชูศักดิ์ ชูหมวกโชติ เจ้าหน้าที่แผนกโสตฯวิทยาลัยครูสงขลา เจ้าหน้าที่ฝ่ายเทคโนโลยีการศึกษา สถาบันราชภัฏสงขลา และพนักงานปฏิบัติการฝ่ายโสตทัศนวัสดุ มหาวิทยาลัย ราชภัฏสงขลา พี่ชู..เป็นบุคลากรที่มีศักยภาพในการทำงานสูงมาก เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ มีความสุขุม เยือกเย็น และ ก็ปฏิบัติตนเสมอต้น เสมอปลายมาตลอด สมควรที่น้องๆจะเอาเป็น แบบอย่างได้โดยไม่เคอะเขิน

จากความคิดที่พี่ชูของเราปฏิบัติมาพิสูจน์ให้ทุกท่าน ประจักษ์แล้ว เมื่อทางมหาวิทยาลัยประกาศให้เป็น “คนดีศรีราชภัฏ” เมื่อปี 2549 บัดนี้ ต่อแต่นี้ แม้ไม่มีชื่อ นายชูศักดิ์ ชูหมวกโชติ ในสารบบรายชื่อพนักงานของ สำนักวิทยบริการฯ แต่ในจิตสำนึกของน้องๆทุกคนยังมีพี่ชูใน ความทรงจำอยู่ตลอดเวลา ขอให้อำนาจความคิดที่พี่ได้ปฏิบัติมา ทั้งหมด จงมีผลให้พี่ชู..ของน้องๆมีความสุขกับหน้าที่การงานหลัง เกษียณตลอดไป...

สิ้นกันยาพาเศร้าใจใครต่างว่า	ทยอยมาลาเกษียณเวียนมาถึง	อีกท่านหนึ่งคือพี่ชูเป็นที่ใหญ่	รักใส่ใจสุขภาพทรานถ้วนหน้า
ทั้งอาจารย์เจ้าหน้าที่ล้วนคะนิง	คนเคยซึ่งเห็นหน้าปราศรัยกัน	ดูหนุ่มที่หล่อเพียวเสมอมา	ขันอาสาทุกเรื่องหาเคืองใจ
ท่านหนึ่งคือ อ.สมบูรณเพิ่มพูนสุข	คราศิษย์ทุกซ่ช่วยจัดปัดเป่าให้	หลังจากนี้ไม่เห็นหน้าพาใจหาย	จงสุขภาพไร้โรคภัยใดๆหนา
มีผลไม่ ข้าวปลา ปันน้ำใจ	ซาบซึ้งในถ้อยคำพร่ำสอนมา	แหวะเขี่ยมเขียนบ้างหากท่านมีเวลา	ด้วยหวังหาอวรณ์อย่าจรไกล



ข่าวประชาสัมพันธ์

กำหนดการคืนหนังสือทุกเล่มประจำภาคเรียนที่ 1/2551

- ** อาจารย์เจ้าหน้าที่ วันที่ 20 ตุลาคม 2551
- ** นักศึกษาภาคปกติ วันที่ 17 ตุลาคม 2551
- ** นักศึกษาภาค กศ.บป.,กศ.ปช,ปริญญาโท,โครงการพัฒนาครูและผู้บริหารประจำการ วันที่ 5 ตุลาคม 2551



แนะนำทรัพยากรสารสนเทศ แนะนำทรัพยากรสารสนเทศ

กิเมอิ, อิศร โคะ. (2550). ขงจื้อฉบับกลยุทธและจริยธรรมนักบริหาร เรียบเรียงโดย อุดุทธ์ รัตนมันเกษม.กรุงเทพฯ : เต้าประยุกต์. (658.4092 ๑14ก)

อิโร โคะ กิเมอิ ผู้บริหารระดับสูงของธนาคารแห่งหนึ่งในญี่ปุ่นเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพราะเห็นว่า ขงจื้อเป็นคนยอมรับความเป็นจริง และถือเป็นบุคคลแบบอย่างของนักบริหารสมัยใหม่ได้ นอกจากนี้คุณสมบัติสำคัญอื่นแล้วยังมี “คำสอนของขงจื้อ” มาปรับใช้อย่างมีอานิสงส์ หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง โดยเฉพาะท่านที่เป็นนักบริหารจะได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับการบริหารธุรกิจเพื่อความเจริญรุ่งเรืองของกิจการ ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่สังคมด้วย

ข่าวกิจกรรม

เมื่อวันที่ 18 - 19 กันยายน 2551 ที่ผ่านมา ผศ.สุรัชย์ ฉายศิริพันธ์ อาจารย์สุกานดา จันทวิ และเจ้าหน้าที่สำนักวิทยบริการฯ ร่วมกันพัฒนาห้องสมุดป่าเปรมห้องสมุดโรงเรียนชุมชนบ้านป่าดง



บทความน่ารู้

อาหารต้องห้ามสำหรับโรคต่างๆ

****เป็นไข้หวัด** ควรหลีกเลี่ยงอาหารไม่สุก อาหารที่เย็นมากๆ อาหารทอด อาหารมันซึ่งเป็นอาหารที่ย่อยยากทำให้เกิดความร้อนสะสม

****โรคกระเพาะ** ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชาแก่ๆ กาแฟ ของเผ็ด ของทอด เพราะอาหารเหล่านี้ทำให้ความร้อนสะสม โรคจะหายยาก ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และเป็นอาหารที่ย่อยง่าย

****โรคความดันโลหิตสูง** ควรหลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่นหมูสามชั้น ไข่ปลา หรืออาหารที่หวานมากๆเพราะทำให้เกิดความร้อนไปกระตุ้นให้ความดันสูง

****โรคตับและถุงน้ำดี** หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารมัน เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทอด เนื่องจากแพทย์จึงถือว่าตับและถุงน้ำดีมีความสัมพันธ์กับระบบย่อยอาหาร หากรับประทานอาหารดังกล่าวมากเกินไป จะทำให้สมรรถภาพของการย่อยอาหารอ่อนแอลง เกิดโทษต่อตับและถุงน้ำดีอีกต่อหนึ่ง

****โรคหัวใจและโรคไต** ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เค็มจัดเพราะจะทำให้มีการเก็บกักน้ำ การไหลเวียนเลือดช้า เป็นผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้นไตต้องทำงานขับเกลือแรมมากขึ้น ส่วนอาหารเผ็ดก็ควรหลีกเลี่ยง เพราะกระตุ้นการไหลเวียน สูญเสียพลังงาน และหัวใจทำงานหนัก

****โรคเบาหวาน** หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน หรือแป้งที่มีแคลอรีสูง เช่น มันฝรั่ง มันเทศ ควรรับประทานอาหารจำพวกถั่ว เช่น เต้าหู้ นมวัว ปลาสด

****โรคนอนไม่หลับ** หลีกเลี่ยงชา กาแฟ

****โรคริดสีดวงทวาร หรือท้องผูก** ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทหอม กระเทียม จิงสด พริก พริกไทยเพราะอาหารเหล่านี้ทำให้ท้องผูก หลอดเลือดแตก อาการริดสีดวงทวารกำเริบ

****ลมพิษ ผื่นหนังอักเสบ หรือโรคหอบหืด** ควรหลีกเลี่ยงเนื้อพะพะ กุ้ง หอย ปู ไข่และอาหารรสเผ็ดเพราะจะไปกระตุ้นอาการของโรค ผื่นหนังกำเริบ

****สิวหรือต่อมไขมันอักเสบ** ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดและมัน เพราะทำให้เกิดการสะสมความร้อนขึ้นของกระเพาะอาหาร มีลม มีผลให้ความร้อนขึ้นไปอุดตันพลังของปอด ควบคุมผิวหนัง ขนตามร่างกาย ทำให้เกิดสิว

*****แล้วลองดูว่าอาการที่คุณเป็นจะทุเลาลงหรือไม่*****

ที่มา : ขวัญเรือนปีที่ 40 ฉบับที่ 884 กันยายน 2551 หน้า 58

5 กฎทองที่ทำให้คุณทำงานอย่างไม่เครียด

ใครง่ายๆก็อยากมีช่วงเวลาการทำงานที่มีความสุข...แต่คนส่วนใหญ่มักเครียดและไม่ผ่อนคลายเมื่อต้องอยู่ในที่ทำงาน ซึ่งถือเป็นเรื่องน่ากลัวของชีวิตการทำงานเลยทีเดียว แต่ กฎทอง 5 ข้อนี้ช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้

1. หายใจลึกๆ ซ้ำๆ ผ่อนคลายส่วนต่างๆของร่างกาย
2. มองทุกอย่างให้เป็นเรื่องง่าย ค่อยๆทำไปทีละขั้นตอน
3. มุ่งอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างมั่นอกมั่นใจ
4. อย่าเครียดกับเรื่องเล็กๆน้อยๆ
5. ดูแลตัวเองด้วยการลุกขึ้นเคลื่อนไหวกไปมาเมื่อต้องการพัก

+++++ง่ายๆ แต่ถ้าทำได้...คุณจะมีความสุขขึ้นเมื่ออยู่ในที่ทำงาน++++

ที่มา : ขวัญเรือน ปีที่ 40 ฉบับที่ 884 กันยายน 2551 หน้า 93



วันสารทไทย



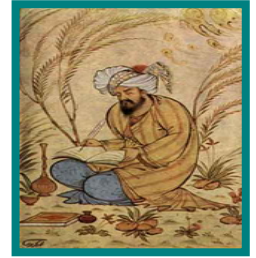
วันสารทไทย ตรงกับวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๐ ครั้นหนึ่ง และวันแรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ เป็นวันที่ถือเป็นคติและเชื่อสืบกันมาว่าญาติที่ล่วงลับไปแล้วจะมีโอกาสได้กลับมารับส่วนบุญจากญาติพี่น้องที่ยังมีชีวิตอยู่ ดังนั้น จึงมีการทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ญาติในวันนี้และเชื่อว่า หากทำบุญในวันนี้นำไปให้ญาติแล้วญาติจะได้รับส่วนบุญได้เต็มที่และมีโอกาสหมั่นทำความดี และได้ไปเกิดหรือมีความสุข

อีกประการหนึ่งสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ทำนาเป็นอาชีพหลักในช่วงเดือน 10 นี้ ได้ปักดำข้าวกล้าลงในนาหมดแล้วกำลังงอกงาม และรอเก็บเกี่ยวเมื่อสุก จึงมีเวลาว่างพอที่จะทำบุญเพื่อเลี้ยงตอบแทน และขอบคุณสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือแม่พระโพสพ หรือผีไร่ ฝึนา ที่ช่วยรักษาข้าวกล้าในนาให้เจริญงอกงามดี และออกรวงจนสุกให้เก็บเกี่ยวได้ผลผลิตมาก

ประเพณีจัดหมฺรับ (สำหรับ) ขนม ๕ อย่าง คือ ขนมอบอง ขนมปลา ขนมงก ขนมดีซ่า และขนมบ้า สถานที่ตั้งอาหาร เป็นร้านสูงพอสมควร เรียกว่า ร้านเปรตหรือหลา (ศาลา) เปรต มีสายสิญจน์วางรอบ โดยให้ปลายสายสิญจน์อีกข้างหนึ่งโยงมาสำหรับพระภิกษุชักบังสุกุล ซึ่งชาวบ้านจะกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับ พบเก็บสายสิญจน์แล้ว ก็จะมีการแย่งอาหารและขนมที่ตั้งเปรตไว้วันอย่างสนุกสนานเรียกว่า ชิงเปรต แล้วนำมากิน ถือว่าได้กุศลแรงและเป็นสิริมงคล การทำบุญด้วย วิธีตั้งเปรตและชักบังสุกุลอุทิศส่วนกุศลนี้ บางครั้งเรียกว่า การฉลอง หมฺรับและบังสุกุล ถือว่าสำคัญเพราะถือว่าเป็นวันส่งญาติผู้ล่วงลับไปแล้วด้วย

ที่มา : <http://www.krusupap.com/index.php>

รอมฎอน



รอมฎอน คือเดือนที่ 9 ของปฏิทินอิสลาม เป็นเดือนที่มุสลิมถือ "ศีลอด" ทั้งเดือน ด้วยเหตุนี้จึงเรียกกันอีก ชื่อหนึ่งว่า **เดือนบวช** และถือว่าเป็นเดือนที่สำคัญที่สุดเดือนหนึ่ง มุสลิมจะต้องอดอาหารเพื่อที่จะได้มีความรู้สึก ถึงคนที่ไม่ได้รับการดูแลจากสังคม เช่น คนยากจน เป็นต้น และเดือนนี้ยังเป็นเดือนที่อัลกุรอาน ได้ถูกประทานลง มาเป็นทางนำให้กับมนุษย์ มุสลิมจึงต้องอ่านอัลกุรอาน เพื่อศึกษาถึงสิ่งที่พระเจ้าต้องการให้มนุษย์ รู้ว่าการเป็นอยู่ในโลกนี้ และโลกหน้าจะเป็นอย่างไร และจะต้องทำตัวอย่างไรบ้าง กิจกรรมพิเศษของมุสลิมนิกายซุนนะหฺ คือ การละหมาด ตะเราะวีเยฮฺ ในยามค่ำของเดือนนี้

เดือนรอมฎอน เป็นเดือนที่มีความสำคัญของผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามทั่วโลกเดือนรอมฎอนมีความศักดิ์สิทธิ์ ของช่วงเวลานี้ได้แก่

๑. เป็นเวลาที่ประตูสวรรค์ถูกเปิด และประตูนรกถูกปิด และบรรดาชัยฏอน (หมายถึงซาตานหรือมารร้าย) จะถูกพันธนาการเป็นพิเศษ

๒. เป็นเวลาที่อัลลอฮฺทรงให้โอกาสแก่ผู้ศรัทธาในการที่จะได้รับการอภัยโทษจากพระองค์

๓. เป็นเวลาที่อัลลอฮฺจะทรงให้โอกาสต่อความผิดทั้งหลาย การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนเป็นหลักการหนึ่งใน 5 ของอิสลาม มุสลิมต้องปฏิบัติเหมือนกัน เป็นการระงับ ความชั่วทุกอย่างด้วยสำนึกนอบน้อมต่ออัลลอฮฺ (ศุบหฺ) ทำให้เกิดจิตเมตตาผู้ขัดสน ประตูสวรรค์เปิดออกตั้งแต่ ค่ำแรกจนถึงสิ้นสุดรอมฎอน เริ่มต้นแห่งเดือนรอมฎอน คือความเมตตา กลางเดือนรอมฎอน คือการให้อภัย และ ปลายเดือนรอมฎอน เป็นการปลดปล่อยจากนรก

ที่มา : <http://www.krusupap.com/index.php>

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

ที่ปรึกษา ศศ.สุรชัย ฉายศิริพันธ์, ศศ.สมบุญรณ์ คงกับพันธ์, อาจารย์สุกานดา จันทร์วี, อาจารย์ทวีรัตน์ นวลช่วย

กองบรรณาธิการ นางจารึก คงขวัญ, นางสาวบุญศรี บุญช่วย, นางสาวรัชฉิ ฉิระกาญจน์, นางสาวสมศรี หวันชิตนายน, นางบุญจิรา เผ่าชู, นางสาวสุภัททิรา ทอดทึง

ฝ่ายพิมพ์ นางสาวสุภัททิรา ทอดทึง, นายสมโชค ณ ถลาง ฝ่ายพิสูจน์อักษร นางสาวนันทน์กัศ สิ้นจรรยาศักดิ์, นางสาวอารีย์ ปูนยัง

ฝ่ายศิลป์ นางสาวณปภัช ไชยถาวร, นางศรัญญา อินดี ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ นายจรูณ สังข์สวัสดิ์, นางบุญจิรา เผ่าชู