



ปีที่ 4 ฉบับที่ 13 ประจำวันที่ 16 – 31 สิงหาคม 2551



แนะนำทรัพยากรสารสนเทศ

วนิษา เรช 2551.อดหมายข้าว...เรียนสนุก.ปทุมธานี:อดหมายสร้างได้. 371.302812 ว15อ

หนังสือสำหรับคนชอบเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียนซึ่งภายในเล่มคุณวนิษา เรช (หนูดี) จบการศึกษาระดับปริญญาโท ด้านสมองและการเรียนรู้ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผู้ชนะด้านที่ 15 รายการอดหมายข้าวคืน ได้รวบรวมเทคนิคต่าง ๆ ที่เธอใช้ในสมัยเรียน เป็นเทคนิคต่าง ๆ ของการใช้สมองให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียน เรียนเก่งได้อย่างไรโดยไม่ทำร้ายสมองและสุขภาพจิต ผ่านการทดลองแล้วว่าให้ผลจริง อ่านแล้วนำไปใช้วันละ 1-2 เทคนิค จะทำให้คุณเรียนสนุกขึ้นและเห็นผลทันใจ



บทความนำรู้

อัลมอนต์:องครักษ์พิทักษ์หัวใจ

อัลมอนต์ คือ ถั่วประเภทหนึ่งที่มีรสชาติกรอบอร่อย หวานมัน และเป็นขวัญใจของคนรักถั่วทั่วโลก ซึ่งแน่นอนที่หลายคนอาจไม่ทราบว่าเจ้าถั่วเมล็ดเล็ก ๆ นี้นอกจากจะมีรสชาติที่โดดเด่นแล้ว มันยังมีประโยชน์ที่เรียกได้ว่าหลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งประโยชน์ที่มีต่อหัวใจของเรา จนอาจพูดได้ว่าอัลมอนต์เป็นองครักษ์พิทักษ์หัวใจเลยก็ว่าได้

อัลมอนต์เป็นถั่วประเภท Tree Nut ซึ่งให้คุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายมากกว่าถั่วประเภทอื่น และเป็น 1 ใน 10 สุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ เนื่องจากในเมล็ดอัลมอนต์จะอุดมไปด้วยกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายซึ่งมีส่วนช่วยเพิ่มระดับ HDL หรือไขมันดี และยังช่วยลดระดับ LDL หรือไขมันเลว

ในต่างประเทศได้มีการวิจัยถึงประโยชน์ของอัลมอนต์อย่างจริงจัง และพบว่าอัลมอนต์มีบทบาทสำคัญกับสุขภาพหัวใจอย่างมาก พูดง่าย ๆ คือหากรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ อีกทั้งยังเต็มไปด้วยไฟเบอร์ โปรตีนจากพืช วิตามินบีและอี รวมทั้งโอเมก้าทีร์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างเซลล์ที่สึกหรอ ช่วยชะลอริ้วรอยก่อนวัย และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่อีกด้วย

ที่มา : แม่บ้าน ปีที่ 32 ฉบับที่ 471 ส.ค 51 หน้า 4

คลายเครียด



เหมาะสมจริง ๆ

เนท เล่าให้เพื่อนฟังว่า ‘ฉันมีพี่ชายอยู่คนหนึ่ง ตอนเด็ก ๆ เขาเป็นเด็กมีปัญหาเจ้าอารมณ์ ควบคุมตัวเองไม่ได้ พ่อกับแม่เลยหาวิธีการดัดนิสัยเขา จนในที่สุดก็หาวิธีได้ เพื่อนถามว่า “แล้วพ่อแม่เธอใช้วิธีไหนละ” เนทบอกว่า “ถ้าพี่เขาอารมณ์ขึ้น พ่อจะเอาพลาไว้ให้เขาอันหนึ่ง แล้วให้ออกไปขุดดินในสนามหน้าบ้าน ขุดไปเรื่อย ๆ ห้ามเข้าบ้านจนกว่าจะอารมณ์เย็นลง พ่อที่ชายฉันทำแบบนี้บ่อย ๆ เข้า ในที่สุดเขาก็กลับมาเป็นคนอารมณ์ปกติ” เพื่อนบอกว่า “อืม... เป็นยุทธวิธีที่ฉลาดจริง ๆ ว่าแต่ตอนนี้พี่ชายเธอทำงานอะไรละ” เนทตอบว่า “รับจ้างขุดบ่อน้ำบาดาลทั่วราชอาณาจักร”

ที่มา : แพร่วปีที่ 29 ฉบับที่ 695 หน้า 368

สาระน่ารู้

ปิดมือถือก่อนนอน

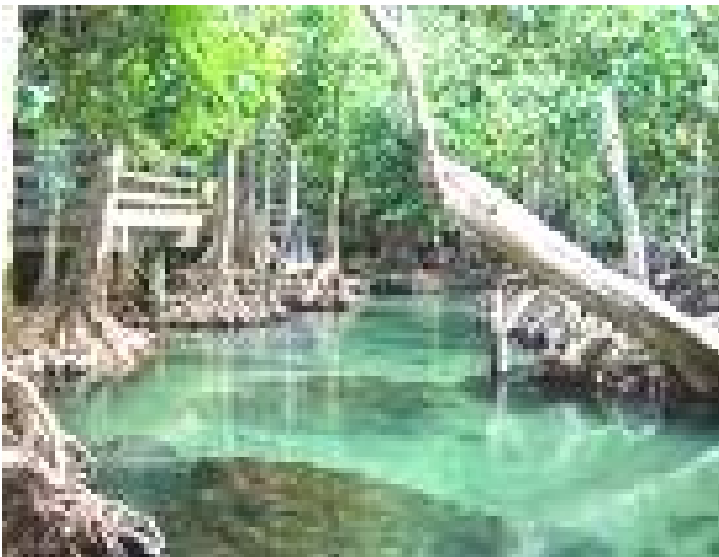


นอกจากไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือถือนานเกินกว่าจำเป็นแล้วยังไม่ควรใช้ก่อนนอนอีกด้วย นักวิจัยสวีเดนพบว่า การใช้โทรศัพท์มือถือก่อนนอนรบกวนการนอนหลับ แม้จะเป็นการคุยกันไม่กี่นาทีก็อาจส่งผลกระทบต่อได้เช่นกัน เพราะคลื่นวิทยุที่ออกจากโทรศัพท์มือถือจะไปรบกวนการผลิตฮอร์โมนเมลาติน ซึ่งช่วยให้หลับสบายและยังไปกระตุ้นให้สมองตื่นตัวแทนที่จะหยุดคิดและนอนได้แล้ว

แต่ถ้าไม่ได้โทรศัพท์หาใครก่อนนอนแล้วจะขาดใจตายหรือนอนไม่หลับจริงๆ ก็ควรเลือกใช้โทรศัพท์บ้านแทน

ที่มา : แพรว ปีที่ 29 ฉบับที่ 696 หน้า 32

ถอยหลังไม่ลงคลอง



การทำอะไรก็ตามที่หาความเจริญก้าวหน้าไม่ได้ ทำแล้วมีแต่จะถดถอยล่มจม หาทางผูกทางเกิดไม่ได้ ลักษณะอย่างนี้ตรงกับสำนวนไทยที่ว่าถอยหลังเข้าคลอง ซึ่งความจริงที่ไปที่ไปเมื่อเริ่มต้นนั้นทั้งคำสำนวนและความหมายไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย

บ้านเราแต่โบราณนั้นเป็นเมืองน้ำ ผู้คนมีชีวิตความเป็นอยู่ริมน้ำจะเดินทางสัญจรก็ต้องอาศัยแม่น้ำคลองเป็นหลัก และการพายเรือไปไหนต่อไหน ก็ใช้ว่าจะสะดวกสบายง่ายดายไปเสียทีเดียวนัก ยิ่งถ้าต้องพายเรือจากลำคลองสงบนิ่งออกไปสู่ม่าน้ำสายใหญ่่นั้นอาจต้องเจอเข้ากับเรือใหญ่ที่แล่นผ่านไปมากระลอกคลื่นลูกโตซึ่งอาจพัดพาทำให้เรือน้อยโคลงเคลงพลิกคว่ำคะมำหงายได้ วิธีที่ปลอดภัยที่สุดคือ รีบถอยเรือเล็กกลับเข้าคลองเสียก่อนเพื่อไปตั้งหลักหลบคลื่นใหญ่สักพักหนึ่ง และนี่จึงเป็น

ที่มาของสำนวนเริ่มต้นว่าถอยหลังเข้าคลอง อันหมายถึงว่าเมื่อประสบเหตุเภทภัยจากการทำอะไรแล้วแต่ ก็ควรถอยหลังกลับมาตั้งหลักคิดทบทวนหาหนทางออกให้ถี่ถ้วนเสียก่อนแต่สมัยใหม่นี้ผู้คนคุ้นเคยกับรถยนต์และถนนหนทางมากกว่าสำนวนและความหมายก็เลยผิดเพี้ยนไปเป็นดังกล่าวข้างต้น เดียวนี้เป็นเมืองรถ ก็ถูกต้องแล้วแหละที่ไม่ขับรถเข้าเกียร์ถอยหลังลงคลอง

ที่มา : แพรว ปีที่ 29 ฉบับที่ 696 ส.ค. 51 หน้า 133

ทราบหรือไม่

- ++ โลกเราห่อหุ้มด้วยชั้นบรรยากาศ มีความหนาประมาณ 10000 กิโลเมตร
- ++ น้ำหนัก 1 ตัน เมื่อเทียบกับมาตรเป็นกิโลกรัมจะเท่ากับ 1000 กิโลกรัม
- ++ หอยแมลงภู่ จะยึดตัวเกาะกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่มีการเคลื่อนตัวไปตลอดชีวิต
- ++ นกเพนกวินที่มีขนาดใหญ่ที่สุด มีชื่อเรียกว่า เพนกวินจักรพรรดิ
- ++ แมงมุมจัดอยู่ในสัตว์ที่ไม่มีกระดูกสันหลัง

ที่มา : ขวัญเรือน ปีที่ 40 ฉบับที่ 882 สิงหาคม 2551 หน้า 352

ข่าวศูนย์คอมพิวเตอร์

เรื่อง การปรับปรุงเครือข่ายคอมพิวเตอร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

เนื่อง ด้วยทางศูนย์คอมพิวเตอร์ได้ทำการปรับปรุงเครือข่ายคอมพิวเตอร์เพื่อให้บริการและสอดคล้องกับ พ.ร.บ. ว่าด้วยการกระทำผิดทางคอมพิวเตอร์ ปี พ.ศ.2550 มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จะจัดให้มีชื่อผู้ใช้ (Username) และรหัสผ่าน (Password) ให้ กับบุคลากร นักศึกษา และอาจารย์ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานระบบคอมพิวเตอร์และการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต เป็นรายบุคคล และมีกฎในการใช้งานรหัสผ่าน ดังนี้

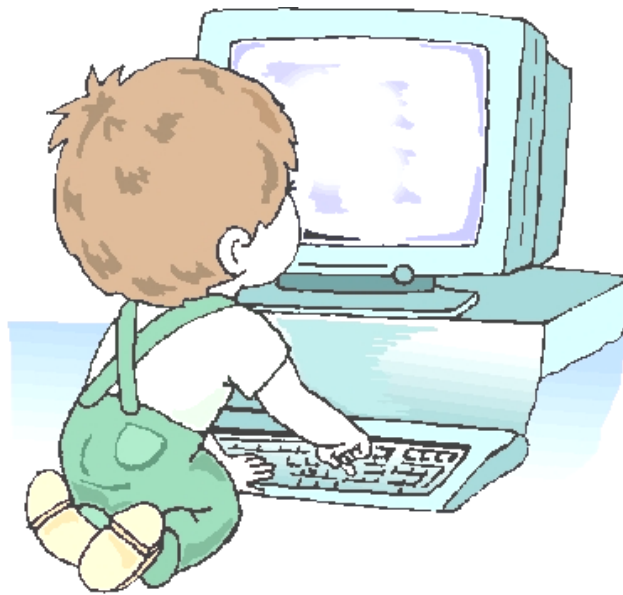
อาจารย์สามารถใช้ชื่อผู้ใช้ (Username) และรหัสผ่าน (Password) เดียวกันกับสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน

นักศึกษสามารถใช้ชื่อผู้ใช้ (Username) และรหัสผ่าน (Password) เดียวกันกับสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน (ลักษณะเดียวกันกับที่ใช้ในการตรวจสอบผลการเรียน)

บุคลากรสามารถใช้ชื่อผู้ใช้ (Username) และรหัสผ่าน (Password) โดยสามารถแจ้งความจำนงกับทางศูนย์คอมพิวเตอร์เพื่อขอใช้งาน สามารถปรับเปลี่ยน รหัสผ่าน (Password) เฉพาะการใช้งานระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ได้ที่

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

ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับ พ.ร.บ. ว่าด้วยการกระทำผิดทางคอมพิวเตอร์ ปี พ.ศ.2550 ได้ที่ <http://www.mict.go.th/home/819D38.html>



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

ที่ปรึกษา ผศ.สุรชัย ฉายศิริพันธ์, ผศ.สมบูรณ์ คงกับพันธ์, อาจารย์สุกานดา จันทวี, อาจารย์ทวีรัตน์ นวลช่วย

กองบรรณาธิการ นางจาริก คงขวัญ, นางสุพิศ ศิริรัตน์, นางสาวเพลิน จันทวงศ์, นางพรพิมล คงอินทร์, นางสาวนันทน์ภัส สินจรูญศักดิ์, นางศรีบุญญา ยินดี นายสมโชค ณ ถลาง, นายจรูณ ตั้งษ์สวัสดิ์

ฝ่ายพิมพ์ นางสาวสุภัททิรา ทอดทึง, นายสมโชค ณ ถลาง

ฝ่ายพิสูจน์อักษร นางสาวนันทน์ภัส สินจรูญศักดิ์, นางสาวอารีย์ ปูนยัง

ฝ่ายศิลป์ นางสาวณปภัช ไชยถาวร, นางศรีบุญญา ยินดี

ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ นายจรูณ ตั้งษ์สวัสดิ์, นางบุญจิรา เผ่าชู

“ แหล่งวิชาการ ก้าวทันเทคโนโลยี บริการมีมนุษยสัมพันธ์ ร่วมสร้างสรรค์ท้องถิ่น ”