

จดหมายข่าว

บรรณราชนครินทร์

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ปีที่ 4 ฉบับที่ 7 ประจำวันที่ 16 - 31 มกราคม 2551

กิจกรรม

วันอังคารที่ 22 มกราคม 2551 มีพิธีเปิดห้องหนังสือ

ธรรมะ ศศ.ดร. วิชัย รัตนาภิรมณ์ ณ ชั้น 3 อาคารบรรณราชนครินทร์โดย ศศ.ดร. วิชัย รัตนาภิรมณ์ เป็นประธานในพิธี ซึ่งมี ศศ.ดร. ไพโรจน์ คิ้ววิเศษ อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา อาจารย์ อาจารย์อาวุโส ผู้มีเกียรติ และเจ้าหน้าที่ได้เข้าร่วมพิธีในครั้งนี้ด้วย



ข่าวประชาสัมพันธ์

ทดลองใช้ฐานข้อมูล

ขอเชิญทดลองใช้ฐานข้อมูล Academic Search Elite ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2551 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2551 และฐานข้อมูล EMERALD Management Xtra (EMX175) ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2551 ถึงวันที่ 1 เมษายน 2551 โดยสามารถใช้บริการผ่านทาง <http://search.ebscohost.com/login.aspx> และ www.emeraidinsight.com หรือผ่านทางเว็บไซต์สำนักวิทยบริการฯ <http://arc.skru.ac.th> ตั้งแต่นั้นนี้เป็นต้นไป

แนะนำทรัพยากรสารสนเทศ



ประมวล เพ็งจันทร์. 2550. **เส้นทางสู่อิสรภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

เดินสู่อิสรภาพ เป็นการเดินทางของอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หลังจากออกจากราชการและได้เดินเท้ากลับบ้านเกิดเมืองนอน ที่อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อค้นหาสิ่งล้ำค่าที่ถูกกลืนหายไป ในกระแสสังคมปัจจุบัน ระหว่างเดินทางเขาได้พบกับเรื่องราวต่างๆ มากมายที่สามารถสัมผัสได้จากชีวิตที่ปราศจากเงินตรา และวัตถุที่เป็นศูนย์กลางอำนาจทั้งหลายในการเดินทางในครั้งนี้ ทำให้เขารู้สึกว่าความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนไม่ได้อยู่ที่เงินตรา อำนาจ เสื้อผ้าอาภรณ์ หรือตำแหน่งหน้าที่การงานอย่างที่ทุกคนต้องการ

คลายเครียด

สร้างความมั่นใจ

หลังจากแต่งงานได้ 6 เดือน วิชัยก็เริ่มมีปัญหาครอบครัว จนภรรยามาร้องเรียนที่ทำงาน เจ้านายจึงแนะนำให้เขาไปพบจิตแพทย์

จิตแพทย์ : หมออยากให้คุณเล่าเหตุการณ์ตอนพบกับภรรยามาให้ฟังตั้งแต่ต้น

วิชัย : คือตอนที่ผมไปจีบเธอ ผมทั้งจีบและไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองเลย เพราะเธอทั้งนิสัยดี ความรู้สูง และร่ำรวย แม้จะไม่สวยเท่าไร แต่เธอก็ยังรักคนอย่างผม เลยทำให้ผมรู้สึกมีความมั่นใจมากขึ้น

จิตแพทย์ : แสดงว่าคุณดีและความเพียบพร้อมของเธอทำให้คุณรู้สึกมั่นใจมากขึ้นสินะ แล้วตอนนี้คุณมั่นใจมากขนาดไหนครับ

วิชัย : ก็มากขนาดกล้าจะทิ้งคนเพียบพร้อมอย่างเธอ เพื่อไปหาผู้หญิงที่ไม่มีอะไรแต่สวยกว่า เพื่อจะมาช่วยสร้างความมั่นใจให้ผมอีกครั้ง ینگครับ

จิตแพทย์ : ...

ที่มา : ชิวจิต ปีที่ 10 ฉบับที่ 16 เดือนมกราคม 2551 หน้า 18

บทความน่ารู้

อย. เตือนระวังปริมาณโซเดียมในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

คณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ได้ออกมาเตือนกลุ่มผู้บริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ ให้ตระหนักถึงปริมาณโซเดียมหรือเกลือที่มีอยู่ในอาหารสำเร็จรูปหลายชนิด แม้ว่าโซเดียมจะมีความจำเป็นต่อร่างกาย ถ้าหากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปต่อวันก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

ดังนั้นในการรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปให้ปลอดภัย อย. ได้แนะวิธีการรับประทานที่ปลอดภัยและได้ประโยชน์ 3 รูปแบบ คือ

1. ควรลดเครื่องปรุงให้เหลือเพียงครึ่งซองหรือน้อยกว่านั้น
2. ควรเติมน้ำสดและผักเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพิ่มมากขึ้น
3. ไม่ควรรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปติดต่อกันเป็นประจำเป็นเวลานาน เพราะเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมมากเกินไปจน

เกิดสะสมในร่างกาย

นพ. นิพนธ์ โพธิ์พัฒนชัย รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาเปิดเผยว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่วางขายอยู่ในปัจจุบันมีโซเดียมโดยเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าครึ่งซอง (ประมาณ 960 มิลลิกรัม) ต่อภาชนะบรรจุ ขึ้นอยู่กับสูตรส่วนประกอบของแต่ละบริษัท โดยปกติแล้วร่างกายจะได้รับโซเดียมจากอาหารตามธรรมชาติ ได้แก่ ไข่ นม ฯลฯ เมื่อร่างกายได้รับโซเดียมเข้าไปมากจะมีผลต่อความดันของระบบการไหลเวียนเลือดในร่างกาย ปรับสมดุลโซเดียมในเลือด จึงเพิ่มปริมาณน้ำเข้าสู่กระแสเลือดทำให้หัวใจทำงานหนักในการสูบฉีดโลหิต เป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูงหากเกิดอยู่ซ้ำ ๆ นานๆ ย่อมมีผลต่อทุกระบบในร่างกายก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา ฉะนั้นจึงควรกินอาหารที่มีโซเดียมในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

ที่มา : โกลด์หมอบ ปีที่ 31 ฉบับที่ 11 เดือนธันวาคม 2550 หน้า 18

ต้อนรับ

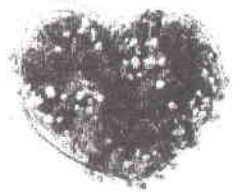
เดือนแห่งความรัก 14 กุมภาพันธ์ วันวาเลนไทน์



วันวาเลนไทน์ เริ่มมีขึ้นตั้งแต่ยุคที่จักรวรรดิโรมันเรืองอำนาจ ในยุคนั้น วันที่ 14 กุมภาพันธ์ของทุกปี ถูกจัดให้เป็นวันหยุด เพื่อเป็นเกียรติแก่เทพเจ้าจูโนผู้เป็นจักรพรรดินีแห่งเทพเจ้าโรมัน นอกจากนี้แล้วพระองค์ยังทรงเป็นเทพเจ้าแห่งอิสตรีเพศและการแต่งงาน และในวันถัดมา คือวันที่ 15 กุมภาพันธ์

เป็นวันเริ่มต้นเทศกาลเฉลิมฉลองแห่งลูเปอร์คาร์เลีย การดำเนินชีวิตของหนุ่มสาวจะถูกตัดขาดออกจากกันอย่างสิ้นเชิง อย่างไรก็ตาม มีขนบธรรมเนียมอย่างหนึ่งของชายหนุ่มก็คือ การจับฉลาก ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ก่อนที่จะเริ่มต้นเทศกาลลูเปอร์คาร์เลีย ชื่อของเด็กสาวจะถูกเขียนลงในเศษกระดาษและใส่ลงในไห ชายหนุ่มแต่ละคนจะจับฉลากเพื่อเลือกคู่ในเทศกาลเฉลิมฉลองนี้ บ่อยครั้งที่หนุ่มสาวต่างถูกใจกัน และแต่งงานกันในเวลาต่อมา

ในรัชสมัยของจักรพรรดิคลอดิอุสที่ 2 แห่งโรม พระองค์ทรงเป็นกษัตริย์ที่มีใจคอร้าย และทรงนิยมการทำสงครามนองเลือด ได้ทรงตระหนักว่าเหตุที่ชายหนุ่มส่วนมากไม่ประสงค์จะเข้าร่วมในกองทัพ เนื่องจากไม่อยากจากคู่รัก และครอบครัวไป จึงทรงมีพระราชโองการสั่งห้ามมิให้มีการจัดพิธีหมั้นและแต่งงานกันในโรมโดยเด็ดขาด ทำให้ประชาชนทุกข์ใจเป็นอย่างยิ่ง ขณะนั้นเอง พระรูปหนึ่งนามว่า เซนต์วาเลนไทน์ซึ่งอาศัยอยู่ในโรม ได้ร่วมมือกับเซนต์มารีอัส จัดพิธีแต่งงานให้กับชาวคริสต์หลายคู่ และด้วยความปรารถนาดีของท่านนี้เอง จึงทำให้ท่านถูกตัดสินประหารชีวิตโดยเจ้าหน้าที่บ้านเมือง ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ค.ศ.270 ซึ่งตรงกับเทศกาลลูเปอร์คาร์เลีย ตามประเพณีโบราณ พอถึง โอกาสนี้เอง กลุ่มคนนอกศาสนาได้รื้อฟื้นประเพณีจับฉลากขึ้นมาใหม่ โดยชายหนุ่มจะเป็นผู้เขียนชื่อหญิงสาวลงไปด้วยตัวเอง ต่อมาพระในนิกายโรมันคาทอลิกจึงเลือกให้วันที่ 14 กุมภาพันธ์ เป็นวันเฉลิมฉลองเทศกาลแห่งความรัก และดูเหมือนว่ายังคงเป็นธรรมเนียม ที่ชายหนุ่มจะเลือกหญิงสาวที่ตนเองพอใจในวันวาเลนไทน์ สืบต่อกันมาจนถึงทุกวันนี้



ดอกไม้ แทนความหมายของการบอกรัก ที่นิยมมากที่สุดคือดอกกุหลาบ

- กุหลาบแดง หมายถึง ความรักและความปรารถนา เป็นดอกไม้ของกามเทพ เป็นสิ่งนำโชคมาสู่ผู้หญิงที่ได้รับ
- กุหลาบขาว หมายถึง ความมีเสน่ห์ ความบริสุทธิ์ ความเยียบสงบ และนำโชคมาสู่ผู้หญิงที่ได้รับเช่นเดียวกับดอกกุหลาบแดง
- กุหลาบสีชมพู หมายถึง ความรักที่มีความสุขอย่างสมบูรณ์ที่สุด
- กุหลาบสีเหลืองหรือสีส้ม หมายถึง ความรักที่ร้อนแรงและยาวนาน ไม่จีจาง หวานชื่น และมีความสุข
- กุหลาบตุ้ม หมายถึง ความรักและความเขาวัววัย
- กุหลาบบาน หมายถึง ความรักที่กำลังเบ่งบาน ความอ่อนหวาน สดชื่น

สำหรับคนที่อยากได้อะไรแตกต่างยังมีดอกไม้อื่นๆ อาทิ

- ดอกคาร์เนชั่นสีแดง หมายถึง รักอย่างสุดซึ้ง
- ดอกลิลลี่สีขาว หมายถึง ความโรแมนติก อ่อนหวานระหว่างคุณและคนรัก
- ดอกทิวลิปสีแดง หมายถึง ความรักที่จะร่วมฝ่าฟันไปด้วยกัน



สารภีทะเล: ดอกไม้ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ชื่อวิทยาศาสตร์	Calophyllum inophyllum L.
วงศ์	GUTTIFERAE
ชื่อสามัญ	Alexandrian Laurel
ชื่ออื่น	กระทิง กากะทิง กระทิง ทิง (ภาคใต้) สารภีแนน เนาวกาน (ภาคเหนือ)
ลักษณะทั่วไป	พรรณไม้ยืนต้น สูง 5 – 12 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่ม ทั่ว เปลือกสีน้ำตาลอมเทา ใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปไข่กลับ กว้าง 4.5– 8 เซนติเมตร ยาว 8 – 15 เซนติเมตร ปลายมนหรือเว้าเล็กน้อย โคนสอบ เส้นใบชัดเจน ขนานกัน ดอกสีขาว เกสรสีเหลือง กลิ่นหอม ออกเป็นช่อตามง่ามใบใกล้ปลายกิ่ง ผลกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 2 -2.5 เซนติเมตร
นิเวศวิทยา	ขึ้นตามชายทะเล ปลูกได้ทั่วไป
ออกดอก	ตลอดปี
ขยายพันธุ์	โดยใช้เมล็ด
ประโยชน์	ไม้ใช้ก่อสร้าง ดอกปรุงเป็นยาหอมบำรุงหัวใจ น้ำมันสกัดจากเมล็ด ใช้ทาแก้ปวดข้อ ทำเครื่องสำอาง และปลูกเป็นไม้ประดับ
ตัวอย่างในวรรณคดี	

“เห็นเล็บนางหมางเมินเดินรำพึง
พิศดูใหญ่ได้คืนหล่นชะแล่ม
ผลลูกสุกห่ามงามงามอม
(นิราศพระประธม บทประพันธ์ของสุนทรภู่)

ชมกระทิงดอกดวงพวงพะยอม

ดูกลีบแซมขึ้นเขยระเหยหอม

แต่แดนตอมค้อฝั่งหึ่งหึ่งฮือฯ”

“กระทิงถิ่นกลิ่นขจรมะลอนโหว

กุหลาบแกมแนมโยทะกาลี

มะโยปมนมแมวมะแลวดี

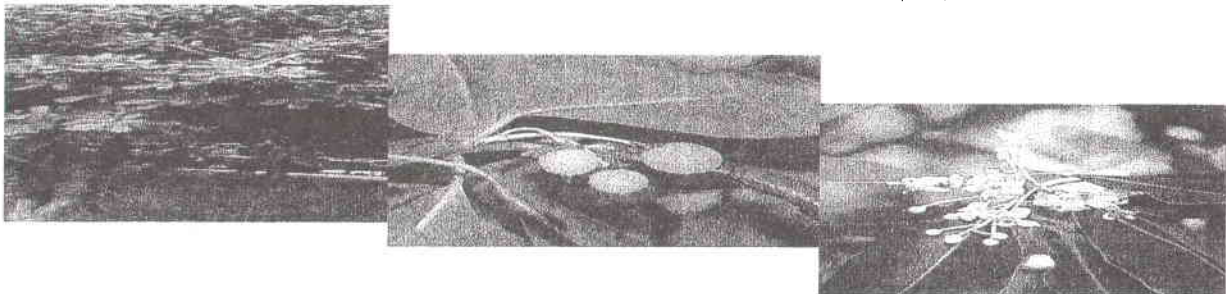
มะลิลาสารภีมะลิฯ”

มะลิวัลย์มัน โมกกะ โหลกโก

กาหลงชง โคมะ โยแป้ว

มะไลยฉาวสาวหยุคมะลูดี

(บทละครเรื่องพระมะเหลเถไถ บทประพันธ์ของคุณสุวรรณ)



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

ที่ปรึกษา ผศ.สุรัชย์ ฉายศิริพันธ์, ผศ.สมบุญ คงกับพันธ์, อาจารย์สุกานดา จันทร์, อาจารย์ทวีรัตน์ นวลช่วย กองบรรณาธิการ นางจารึก คงขวัญ, นางสาวบุญศรี บุญช่วย, นางสาวเพ็ญ จันทวงศ์, นางสุพิศ ศิริรัตน์, นายจรูญ สังข์สวัสดิ์, นายชวฤทธิ์ ทองเพชรจันทร์, นางสาวสุภัททิรา ทอดทั้งฝ่ายพิมพ์ นางสาวสุภัททิรา ทอดทั้ง, นายสมโชค ณ ถลาง ฝ่ายพิสูจน์อักษร นางสาวนันทน์ภัส สันจรรณศักดิ์, นางสาวอารีย์ ปูนยัง ฝ่ายศิลป์ นางสาวณภัช ไชยถาวร, นางศรัญญา ยินดี ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ นายจรูญ สังข์สวัสดิ์, นางบุญจิรา เผ่าชู

“ แหล่งวิชาการ ถ้าวัดกันเทคโนโลยี บริการมีมนุษยสัมพันธ์ ร่วมสร้างสรรค์ท้องถิ่น ”