



ปีที่ 5 ฉบับที่ 6 ประจำวันที่ 16 - 28 กุมภาพันธ์ 2552

## แนะนำทรัพยากรสารสนเทศ



### หนังสือ

โอโตทาเกะ, อิโรทาตะ.(2550).ไม่ครบห้า.แปลโดย พรอนงค์ นิยมคำ. พิมพ์ครั้งที่ 9.

กรุงเทพฯ สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี(ไทย-ญี่ปุ่น). 920.71 ส37ม

หนังสือเล่มนี้เขียนในลักษณะเล่าเรื่องกึ่งไดอารี่ ของโอโตทาเกะ อิโรทาตะชายหนุ่มชาวญี่ปุ่นผู้เกิดมาพิการ ไม่ครบห้า ตามความคิดของคนญี่ปุ่นคือเกิดมา ขอให้ “ครบห้า” คือ 1 ศีรษะ 2 แขน และ 2 ขา หากเป็นบ้านเรา พ่อแม่มักอธิษฐานให้ลูกเกิดมา “ครบ 32” แม้ว่าโอโตทาเกะเป็นผู้พิการที่มีเฉพาะศีรษะกับลำตัว แต่เขาไม่คิดว่าตัวเองเป็นผู้พิการ หนังสือเรื่องนี้เล่าถึงประวัติ ความคิด ความเข้มแข็ง ทักษะคิดในการดำเนินชีวิตของเขาเอง แม้ร่างกายพิการแต่ชายหนุ่มผู้นี้กลับคิดว่า ความพิการของเขา คือความไม่สะดวก แต่ไม่ใช่ความไม่สบาย ทุกวันนี้เขาชอบกีฬาฟุตซอล โหนบาร์ บาสเกตบอล และในปัจจุบันเป็นครูสอนโรงเรียนประถมในโตเกียว การใช้ชีวิตของเขาทำให้คนแขนขาต่างๆ เราอ่านแล้วได้แต่ทึ่ง อยากรู้ว่าเขาทำได้อย่างไรที่ประสบความสำเร็จในชีวิต



ฐิตินาด ฌ พัทลุง.(2551). เข็มทิศชีวิต 2 ตอน กฎแห่งเข็มทิศ. ชลบุรี : เข็มทิศชีวิต.

158.1 ฐ34ข

หนังสือแนวจิตวิทยา เป็นเรื่องราวของผู้หญิงหลักยอดนักสู้ที่ค้นพบสังกรรมในชีวิตของเธอเอง ให้ความคิดเกี่ยวกับความสุข การทำงาน ความรัก มีเหตุและผล ชวนให้คิด อ่านแล้วสงบจิตใจ และช่วยให้เข้าใจชีวิตได้ดี ทำให้ชีวิตพร้อมที่จะรับและเรียนรู้เพื่อให้ตัวเองพบกับความสุขและเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง



## แนะนำทรัพยากรสารสนเทศ



กรพิณน์ แผงนคร.(2551).ความสุขบนเส้นด้าย. กรุงเทพฯ : More of life. 746.4 ก17ค

เป็นหนังสือที่ผู้เขียนต้องการเล่าเรื่องเกี่ยวกับวิถีชีวิตที่มีคุณค่า จากการได้ทำสิ่งเล็กๆ เพียงปลายเข็มและเส้นด้าย ถ่ายทอดความผูกพันและประสบการณ์ที่ได้พบเจอผ่านตัวอักษร ให้ผู้อ่านได้รับสาระและความรู้ในงานฝีมือบนพื้นผ้าและเส้นด้าย ภายในเล่มใช้ถ้อยคำกะทัดรัด ภาษาสละสลวย ชวนติดตามอ่าน



ชัยเสกฐ์ พรหมศรี.(2551).สุดยอดเรื่องน่าอ่านเพื่อการพัฒนาตนเอง. กรุงเทพฯ : ปัญญาชน.

158.1 ข116ส

เป็นหนังสือที่มีเรื่องราวและข้อคิดดีๆ ที่เกี่ยวกับการให้กำลังใจต่อการพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ เพื่อประสิทธิผลของงานทั้งในองค์กรและต่อบุคคลรอบข้าง



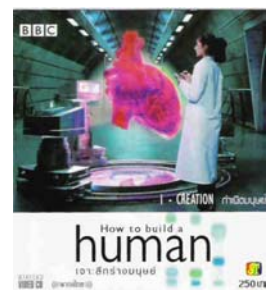
นภัทร.(2551). สำเร็จได้ไม่ใช่เพราะโชคช่วย. กรุงเทพฯ : Knowledge Maker. 158.1 น16ส

เป็นหนังสือที่ให้ข้อคิด ทักษะคติในการดำเนินชีวิต เพื่อความสำเร็จด้วยการลงมือทำ เพราะความสำเร็จเป็นสิ่งที่ไม่ได้มาด้วยความบังเอิญ หรือไม่ใช่การยกความดีความชอบ ความสำเร็จทุกอย่าง ต้องเกิดจากเหตุและผล ซึ่งเป็นกฎพื้นฐานของโลก อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วจะทำให้เกิดความคิดและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้สำเร็จด้วยตนเอง ประจักษ์และข้อคิดภายในเล่ม ชัดเจน เข้าใจง่าย เหมาะ สำหรับทุกคนที่ต้องการควบคุมโชคชะตาด้วยตัวเอง เพื่อความสำเร็จในชีวิต

## แนะนำ VCD

บริษัท เอส.ที.วีดีโอ จำกัด.(2550).กำเนิดมนุษย์ 1 เจาะลึกร่างกายมนุษย์ : How to build a human (Video CD) .กรุงเทพฯ:บริษัท เอส.ที.วีดีโอ จำกัด. (VCD2553)

จะดีแค่ไหนเมื่อคนที่คุณรักต้องเสียชีวิตจากอุบัติเหตุแล้วสามารถกลับมาามีร่างกายที่สมบูรณ์ได้อีกครั้ง? สารคดีจาก BBC จะพาคุณไปร่วมค้นหาความอัศจรรย์ของการโคลนนิ่งที่อยู่เหนือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติโดยอาศัยเซลล์ต้นกำเนิดของมนุษย์และความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถสร้างอวัยวะใหม่แก้ไขความบกพร่องทางพันธุกรรม รวมทั้งยับยั้งโรคต่างๆ ได้จนคุณคาดไม่ถึง



# สาระน่ารู้

## อันตรายถึงชีวิต...ระดับโคเลสเตอรอล สิ่งที่ต้องเฝ้าระวัง



รูปแบบการใช้ชีวิตในปัจจุบันของผู้คนในสังคมเมืองส่วนใหญ่ห่างเหินจากการออกกำลังกาย ขาดความระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหารแต่ละชนิดให้สอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย รวมไปถึงคนทำงานที่มักพบปะสังสรรค์โดยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่เสมอ สถานการณ์เช่นนี้ล้วนนำไปสู่ผลเสียสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สาเหตุหลักเกิดจากภาวะโคเลสเตอรอลชนิดเลวหรือแอลดีแอลในเลือดสูง จึงทำให้มีไขมันเกาะตามผนังหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจจำนวนมาก ทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงหัวใจไม่สะดวก หรือ หยุดชะงัก ส่งผลให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือหัวใจวาย อันตรายถึงชีวิต

### ไขมันในเลือด

ไขมันในเลือดมีด้วยกันหลายชนิด แต่ที่สำคัญต่อร่างกายมีอยู่สองชนิด คือ

1. โคเลสเตอรอล ซึ่งส่วนหนึ่งร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้และอีกส่วนหนึ่งได้รับมาจากอาหาร โดยปกติระดับโคเลสเตอรอลในเลือดจะต้องไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งในโคเลสเตอรอลจะประกอบด้วยโคเลสเตอรอลสองชนิดที่สำคัญคือ LDL และ HDL

LDL คือ โคเลสเตอรอลชนิดเลว ส่วน HDL คือโคเลสเตอรอลชนิดดี ซึ่งทั้งสองชนิดนี้ต้องถูกควบคุมให้อยู่ในระดับที่สมดุล LDL ในกระแสเลือดควรอยู่ในระดับต่ำกว่า 130 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ส่วน HDL ในกระแสเลือดควรสูงกว่า 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

หากระดับ LDL สะสมในกระแสเลือดมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดตีบตัน มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และเบาหวาน

2. ไตรกลีเซอไรด์ คือไขมันอีกชนิดหนึ่งที่ร่างกายสร้างขึ้นเองและได้รับจากสารอาหาร ระดับปกติในเลือดไม่ควรเกิน 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หากระดับไตรกลีเซอไรด์สูงเกินไปจะทำให้หลอดเลือดอุดตันได้เช่นเดียวกัน

### ใครเสี่ยงต่อภาวะโคเลสเตอรอลสูง

1. ผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป
2. มีบุคคลในครอบครัวมีภาวะไขมันในเลือดสูง
3. มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
4. เป็นโรคบางชนิด เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคตับ โรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น
5. สูบบุหรี่เป็นประจำ

### ควบคุมโคเลสเตอรอลเรื่องง่ายที่ทำได้

เราจะควบคุมระดับโคเลสเตอรอล LDL ในเลือดได้อย่างไรในทางการแพทย์มีคำแนะนำสำหรับบุคคลทั่วไป ให้ปฏิบัติดังนี้

1. ควบคุมอาหาร ลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงรวมทั้งอาหารที่มีไขมันสูง และอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ของหวานต่างๆ กินปลาทะเลบ้างสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง รับประทานอาหารที่มีเส้นใยมาก หลีกเลี่ยงอาหารที่ผัดจากน้ำมันและใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร
2. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

มีต่อ...

3. ออกกำลังให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย
4. หลีกเลี่ยงความเครียด
5. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
6. งดสูบบุหรี่



ที่มา : สรรสาระ มกราคม 2552 หน้า 30

## กิจกรรม



เมื่อวันที่ 3 - 4 กุมภาพันธ์ 2552 ที่ผ่านมา คุณกอบศักดิ์ วัฒนกร คุณณภัช ไชยถาวร และคุณศรัญญา โรจนวงศ์ชัย เข้าร่วมการฝึกอบรมการใช้งานฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ในโครงการพัฒนาการเครือข่ายระบบห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS) ประจำปี พ.ศ.2552 ณ ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ (CAI) ชั้น 3 อาคารแพทยศาสตรศึกษาราชนครินทร์คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เมื่อวันที่ 19 - 20 กุมภาพันธ์ 2552 อ.สุกานดา จันทวี, อ.มูจลินทร์ ผลกล้า, คุณสุพิศ ศิริรัตน์, คุณบุญศรี บุญช่วย, คุณรัชณี จิระกาญจน์ ได้เข้าร่วมอบรมการสัมมนาเรื่อง “ลิขสิทธิ์วิชาการกับงานห้องสมุด” ครั้งที่ 1 จัดโดยกรมทรัพย์สินทางปัญญา กระทรวงพาณิชย์ ร่วมกับสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ห้องสุคนธา โรงแรมโนโวเทล เซ็นทารา หาดใหญ่



## คลายเครียด

- ++ แนนท์ถูกกรรขยาของทอมฟ้องศาลเพื่อเรียกค่าเสียหายที่แอบเป็นชู้กับสามีเธอ
- ++ ศาลซักถามแนนว่า “คุณได้เข้าโรงแรมกับสามีของโจทย์จริงตามที่ถูกกล่าวหาไหม”
- ++ แนนท์ยกหน้าบอกว่า “จริงค่ะ แต่ดิฉันถูกเขาหลอกนะคะท่าน”
- ++ ศาลถามว่า “หลอกยังไง ช่วยอธิบายหน่อยซิ” แนนท์ตอบว่า “ก็ทุกครั้งที่สามีของโจทย์พาฉันเข้าโรงแรมเขาจะเอ๋อ แนะนำดิฉันกับพนักงานโรงแรมว่า ...นี่ภรรยาผม”



ที่มา : แพรว ปีที่ 30 ฉบับที่ 706 มกราคม 2552 หน้า 198

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

ที่ปรึกษา ผศ.สุรัช ฉายศิริพันธ์, อาจารย์สุกานดา จันทวี, อาจารย์ทวีรัตน์ นวลช่วย

กองบรรณาธิการ นางจารึก คงขวัญ, นางสุพิศ ศิริรัตน์, นางพรพิมล คงอินทร์, นางศรัญญา อินดี, นางสาวนันท์นภัส สินจรรย์ศักดิ์, นายสมโชค ณ ถลาง, นายจรูณ สังข์สวัสดิ์ ฝ่ายพิมพ์ นางสาวสุภัททิรา ทอดทึง, นายสมโชค ณ ถลาง ฝ่ายศิลป์ นางสาวณภัช ไชยถาวร, นางศรัญญา อินดี ฝ่ายพิสูจน์อักษร นางสาวนันท์นภัส สินจรรย์ศักดิ์ ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ นายจรูณ สังข์สวัสดิ์, นางบุญจิรา เผ่าชู

“แหล่งวิชาการ ก้าวทันเทคโนโลยี บริการมีมนุษยสัมพันธ์ ร่วมสร้างสรรค์ท้องถิ่น ”