



# สารประจำสัมพันธ์

# บรรณาธิการ

ปีที่ 6 ฉบับที่ 19 ประจำเดือนมีนาคม 2554

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



## ความดี

“การทำดีนั้นทำยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ เพราะหากไม่ด่วนชั่วชีวิตทำได้บ่าย จะเข้ามาแทนที่ และจะพอกฟูเข้มงวดยิ่งรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว แต่ละคนจึงต้องตั้งใจและเพียรพยายามให้สุดกำลังในการสร้างเสริมและสะสมความดี...”

พระบรมราชโองการพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชนำแห่งผู้สำเร็จการศึกษา โรงเรียนนายร้อยต่อวัว สุวนันพร วันที่ 14 สิงหาคม 2525

## บทความ

สารประจำสัมพันธ์ “บรรณาธิการ” ฉบับนี้มีคอลัมน์ที่นำเสนอพระราชดำรัส / พระบรมโถวฯเพิ่มขึ้น ๑ คอลัมน์คือ เพื่อเป็นการร่วมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในปีมหามงคล ดังนั้นทีมบรรณาธิการสารประจำสัมพันธ์ “บรรณาธิการ” จึงมีแนวความคิดเพิ่มคอลัมน์นี้ตลอดปี ๒๕๕๘ ตั้งแต่ฉบับเดือนมีนาคม เป็นต้นไป

เดือนมีนาคมนี้เป็นเดือนที่มีความหมายกับประเทศไทยมาก นั่นคือเป็นช่วงเวลาที่เรา ๆ ท่านผู้อ่านที่เป็นบุคคลผู้มีรายได้จะต้องมีหน้าที่จ่ายภาษี สำหรับบุคคลผู้มีรายได้น้อยก็ต้องรายงานรายได้ให้กรมสรรพากรทราบ และสำหรับท่านผู้อ่านที่ยังอยู่ในวัยเรียนก็เป็นช่วงเวลาที่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการสอบเข้า สอบไล่ ช่วงนี้มีสอบสารพัดแบบที่กลุ่มนักเรียน นักศึกษาต้องใช้ความรู้ ทักษะที่สั่งสมมาใช้ในการทำข้อสอบ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาตัวเองให้เป็นมนุษยชาติของสังคมอารยประเทศ ส่วนกลุ่มที่ต้องร่อนใบสมัครเพื่อสมัครงานตามสถานที่ประกอบการต่าง ๆ ก็ต้องเดินทางไปรับเอกสารด้วยตัวเองเพื่อทำงานทำ

ทีมงานสารประจำสัมพันธ์ “บรรณาธิการ” ก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและพลเมืองของสังคม

## โรคพิลึก

ในช่วงกลางเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ผู้อ่านคงจะได้ยินข่าวที่กล่าวเป็นกระแสสังคมเกี่ยวกับนักธุรกิจสาวนามสกุล ดังที่ตกลงเป็นจำเลยในคดีลักทรัพย์สินค้าแบรนด์เนม นำส่งสัญญาล่าVOKE คดีที่มีเงินทองมากมาย ทำให้เงื่อนไขของคดีนี้เป็นข่าวครึกโครมขนาดนี้ ภายหลังจึงมีข่าวว่าสาเหตุที่เธอขโมยของก็เพราะป่วย

ในทางจิตแพทย์เรียกพฤติกรรมที่ไม่สามารถหยุดยั้งใจตัวเองให้ขโมยสิ่งของต่าง ๆ ว่า “โรคคลิปโภมาเนีย (Kleptomania)” หรือ “โรคชอบหยอดวาย” ผู้ป่วยส่วนใหญ่ถึง 75 เปอร์เซ็นต์เป็นผู้หญิง คาดว่าสาเหตุเกิดจากความผิดปกติกับสมอง ทำให้สมองหลังสารบากอย่างอ่อนไหว ทำให้เกิดความเครียดก่อนไข้จนไม่สามารถห้ามใจได้แต่หลังจากไข้หายแล้วจะรู้สึกสบายใจและผ่อนคลายลง นอกจากนี้อาจมีสาเหตุมาจากการเลี้ยงดูลูกแบบตามใจ ทำให้ควบคุมความต้องการของตัวเองได้น้อย ดังนั้นการรักษาโรคนี้จะต้องใช้จิตบำบัดควบคู่กับพฤติกรรมบำบัด คือ โน้มน้าวให้ผู้ป่วยกลับมาสูญเสียความจริง รู้จักภัย ภารกิจของสังคม และรู้จักศีลธรรม ทั้งนี้ครอบครัวและผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยจะต้องร่วมมือกันปรับพฤติกรรมดังกล่าวด้วย

เอกสารคือ ผู้อ่านคงได้เข้าใจว่า อาการ และการรักษาโรคที่ใช้ไม่คุ้นหูนี้แล้ว หากมีประเต็นให้นำเสนอในฉบับหน้าจะรับความสนใจให้อ่านกันอีกนะครับ

“แหล่งวิชาการ” ก้าวทันเทคโนโลยี บริการนวัตกรรมสัมพันธ์ ร่วมสร้างสรรค์ท้องถิ่น”

\*160 ถนนกาญจนวนิช ตำบลເຫັນທຸງ ອຳເນົາເມືອງ ຈັງກວດສັງລາ ۹۰۰۰۰ ໄກສະ.-0-3433-6938



# ໃຈ້ນໍາມັນ ອຍໍາງໄຮ ໄມ່ໄໝໃຫ້ເສີຍສຸຂາພ

แม้ว่าช่วงนี้มันราคากลางสูงแต่เพื่อสุขภาพแล้วเรามีค่าวิธีใช้น้ำมันทอเด็กหลาย ๆ ครั้ง เพราะนอกจากคุณภาพจะเสื่อมลงทั้งสี กลิ่น รสชาติ ยังก่อให้เกิดสารประกอบโพลาร์ที่ส่งผลกระทบการทำงานของเซลล์ สารตังกล่าวยกเว้นไม่ได้เนื่องจากในตับ ปอด และก่อให้เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาวด้วยเช่นกัน ใช้น้ำมันอย่างถูกต้อง

1. การก่ออาหารที่ใช้ความร้อนสูง ๆ ควรใช้น้ำมันที่มีความคงตัวสูงเกิดครั้งร้า การก่อที่ใช้ความร้อนไม่สูงมาก หรือการผัดใช้น้ำมัน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเดอกำ放อย น้ำมันเดอกานตะวัน
  2. ควรซับน้ำมันส่วนเกินบริเวณผิวน้ำอาหารดิบ เพื่อลดการแตกตัวของน้ำมัน ทำให้หล่อการเสื่อมสภาพของน้ำมันก่ออาหาร
  3. ควรล้างหรือทำความสะอาดกระทะ หรือเครื่องมือก่ออาหารทุกวันเนื่องจากน้ำมันเก่าที่ติดค้างอยู่จะไปเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมันใหม่
  4. ควรเปลี่ยนน้ำมันใหม่และไม่ควรเติมน้ำมันใหม่ผสมกับน้ำมันเก่า หากน้ำมันเก่าหากน้ำมันเก่ามีลักษณะ เช่น สีดำ งุ่น เห็นiywขัน เหม็นหืน เกิดฟอง ควัน หรือเหม็นไหม้ในน้ำมัน
  5. ควรก่ออาหารครั้งละไม่มากเกินไป ไม่ควรใชไฟแรงเกินไป และควรรักษาระดับอุณหภูมิให้คงที่
  6. หากต้องการก่ออาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือหรือเครื่องปรุงรสปริมาณมากควรเปลี่ยนน้ำมันให้บ่อยขึ้นและหมั่นกรองอาหารทิ้ง โดยเฉพาะอาหารที่มีการซุบแป้งมาก เพื่ออาหารของเราจะได้ปลอดภัยจากมะเร็ง

ที่มา : สัมมอเมือง (2554) ใช้น้ำมันอย่างไรไม่เสียสุขภาพ ช่วงเรื่อง 43(942), 14

## ກຳຈັດໄມ່ຢາກຄຣາບສົ້ກເກອຮ໌ຕິດກະຈຽດ

สังเกตุระหว่างๆ คันมักจะมีสติกเกอร์ติดอยู่ด้านหลัง จะเป็นสติกเกอร์ร้านอาหาร เป็นคำสั่งหรือการตูน โดยเฉพาะคันไหนที่มีสติกเกอร์การตูนอยู่ตรงบริเวณกระจาคหนัง แล้วลักษณะ ก็ เดาได้เลยว่าบ้านนั้นมีเจ้าตัวเล็ก เมื่อต้องการลอกสติกเกอร์ออกจากกระจาค ปัญหา คือลอกแล้วยังเหลือคราบสกปรกจะทำอย่างไรดี....ไม่ยากค่ะ หลังจากลอกออกแล้ว ให้ใช้ สำลีหรือคอกตตอนบัดจุ่มน้ำยาล้างเล็บ ค่อยๆ เด็ดถูบริเวณคราบสติกเกอร์ ถ้าคราบนั้นติด แน่นกันฝิงนาน ลองตามด้วยเมธิลแอลกอฮอล์ที่ซื้อมา ๑ อีกครั้ง คราบสกปรกจะออกจนหมด



ที่มา : กองบรรณาธิการ (2554) จำัดไม่ยากคราบสติกเกอร์ติดกระจก วััญเรือน 43(492), 56

# ป้องกันไฟไหม้ “รถใช้ก๊าซ”

แม้คนไทยจะเริ่มชินกับน้ำมันแพงกันบ้างแล้ว แต่อย่างไรเสียแพง ก็คือแพง ซึ่งสำหรับคนที่มีรถใช้ ส่วนหนึ่งก็หันไปเพิ่งพาก๊าซ มีการนำรถไปติดตั้งระบบการใช้ก๊าซแทนการใช้น้ำมันกันมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย แต่ขณะเดียวกันก็เกิดการหัน ๆ ในเรื่อง “ความปลอดภัย” กล่าวคือรถยนต์ที่ติดตั้งระบบบีใช้ก๊าซจำเป็นจะต้องหมั่นตรวจสอบและดูแลรักษาเป็นอย่างดี รวมทั้งต้องรู้วิธีปฏิบัติเมื่อรถใช้ก๊าซเกิดประสบอุบัติเหตุ



## การดูแลรักษาอย่างไรให้ใช้ก๊าซ

1. ต้องตรวจสอบสภาพรถและระบบก๊าซตามระยะเวลาที่กำหนด
2. หมั่นตรวจสอบข้อต่อท่อส่งก๊าซและการรั่วไหลของก๊าซ โดยใช้น้ำสบู่หยดที่ข้อต่อ ก๊าซทุกจุดที่สามารถทำเองได้ โดยการตรวจร้อยรั่วตามข้อต่อนั้นจะต้องทำการตรวจสอบขณะเปิดใช้ระบบก๊าซ
3. ควรเติมน้ำมันให้ถูกในระดับ 1/4 ของถังน้ำมันด้วย เพราะขณะสตาร์ทรถต้องใช้การเผาไหม้จากน้ำมัน เมื่อเครื่องยนต์ติดแล้ว ระบบจึงจะถูกปรับไปใช้ก๊าซแทน ต้องเติมก๊าซจากสถานีบริการที่ได้มาตรฐานเท่านั้น
4. หากรถไม่ใช่เป็นเวลานานควรปิดวาล์วมือหมุนที่ถังก๊าซ เพื่อป้องกันระบบวาล์วไฟฟ้าบกพร่อง เพราะอาจเกิดการระเบิดหรือเพลิงไหม้ได้
5. ต้องเติมก๊าซจากสถานีบริการที่ได้มาตรฐานเท่านั้น

## วิธีป้องกันและข้อปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

วิธีป้องกันเพลิงไหม้รถ ควรขับรถในอัตราความเร็วไม่เกิน 90 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เพราะหากเกิดอุบัติเหตุฉุกเฉินนอกจากราชการจะทำให้หยุดรถได้กันแล้ว ยังช่วยลดแรงกระแทกให้เหลือเพียง 44-55 กิโลเมตรต่อชั่วโมง กรณีประสบอุบัติเหตุเฉี่ยวชน ผู้ที่ขับขี่รถที่ติดก๊าซควรดับเครื่องยนต์แล้วรับออกจากรถ หากได้กลืนก๊าซร้าว ให้รับออกห่างจากรถเพราะอาจทำให้รถเกิดระเบิดได้ ที่สำคัญแม้หลังประสบอุบัติเหตุรถยังสามารถใช้งานได้ตามปกติก็ควรนำไปตรวจสอบสภาพ เนื่องจากระบบติดตั้งก๊าซอาจได้รับการกระทบกระเทือนก๊าซอาจร้าวไหลและระเบิดได้

## วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดเพลิงไหม้

หากเพลิงไหม้เล็กน้อยให้ใช้ถังดับเพลิงเคมีฉีดเข้าไปบริเวณต้นเพลิงจนเพลิงดับสนิท หากไม่มีถังดับเพลิงให้ใช้ผ้าแห้งหรือผ้าเบี่ยงน้ำมาปะหรือตอบบริเวณที่เกิดเพลิงไหม้ หากเพลิงไหม้ลุกามอย่างรวดเร็ว ให้รับออกห่างรถที่เกิดเพลิงไหม้โดยเร็วที่สุด เพื่อป้องกันอันตรายจากการระเบิด พร้อมโทรศัพท์แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ที่มา : ป้องกันไฟไหม้ ‘รถใช้ก๊าซ’ (2553). สายไฟฟ้า, หน้า 20-21





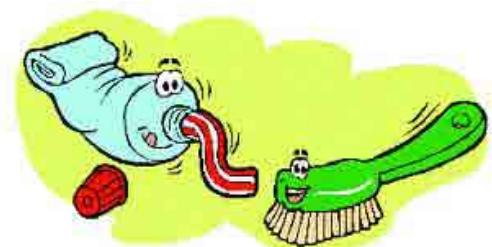
## ".....ເຜື່ອໄວ້ແລ້ວ....."

แม่ : ลูกจะไปเข้าค่ายตั้งสามวันทำไมในกระเบาของลูกไม่เห็นมิยาสีฟันกับประงสีฟันเลย

ลูกชาย : ก็แม่ซื้อยาสีฟันแบบปกป้องแบคทีเรียหวานานสิบสองชั่วโมงมาให้ผมใช้นี่ครับ

แม่ : อ่า...จะแม่ไม่เห็นหนูใส่ในแปะเลย

ลูกชาย : ไม่ต้องครับเดียวคืนนี้ผมจะประงເຜື່ອໄວ້หกรอบกีปກป้องฟันผมได้ 72 ชั่วโมง 3 วันพออีกนะแม่



## ".....ບໍາງ ກຳຕາມຂັ້ນຕອນ ...."

ภรรยา : เราต้องกินข้าวกับต้มยำไปอีก 6 มื้อแน่นะ

สามี : อ้าวทำไมล่ะ

ภรรยา : ก็ลันได้อ่านวิธีทำกับข้าว ลันก็ກຳຕາມຂັ້ນຕອນทุกวิธี

สามี : แล้วทำไมไม่ต้องกินข้าwt้มยำถึง 6 มื้อด้วยล่ะ

ภรรยา : ก็ในหนังสือเขามายเหตุเออไว้ในตอนสุดท้ายว่าสำหรับคน 12 คนกินกันต่อ 1 มื้อ ลันก็ກຳໄປຕາມຂັ້ນຕອນ



เมื่อวันที่ 10 – 12 ก.พ. 54 นางสุกานดา จันทร์ ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการฯ ได้เดินทางเข้าร่วมการฝึกอบรมหลักสูตรผู้ประเมินคุณภาพการศึกษาภายในขั้นสูง (advanced course) รุ่นที่ 9 ณ โรงแรมเรดิสัน กรุงเทพมหานคร



เมื่อวันที่ 9 ก.พ. 54 สำนักวิทยบริการฯ จัดกิจกรรม “สำนักวิทยบริการฯ พบผู้ใช้บริการ” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ใช้บริการได้มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน พร้อมรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่าง ๆ โดยมีอาจารย์ ทั้งปัจจุบันและเก่า บุคลากร และนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมากมาย และทุกความคิดเห็นของท่าน สำนักฯ จะนำไปปรับปรุงใน การพัฒนาการดำเนินงานของสำนักฯ ต่อไป ในโอกาสนี้จึงขอบพระคุณ ทุกท่านที่สละเวลาเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้



นางสุกานดา จันทร์ ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการฯ และคณะบุคลากร ร่วมมอบคอมพิวเตอร์ ให้กับโรงเรียน เพื่อใช้ในการปฏิบัติงานของครู บุคลากร นักเรียนและใช้เป็นสื่อสำหรับการเรียนการสอน อิกหังเพื่อช่วยเสริมสร้างการ พัฒนากิจกรรมการศึกษาที่เป็นประโยชน์ โดยมีโรงเรียนที่ร่วมรับมอบไปในครั้งนี้ คือโรงเรียนวัดนางเหล้า อ.สทิงพระ จ.สangkhla จำนวน 22 ชุด, โรงเรียนวัดปะໂອ օ.สิงหนคร จ.สangkhla จำนวน 10 ชุด, และโรงเรียนวัดทำหยิ օ.ควนเนียง จ.สangkhla จำนวน 10 ชุด



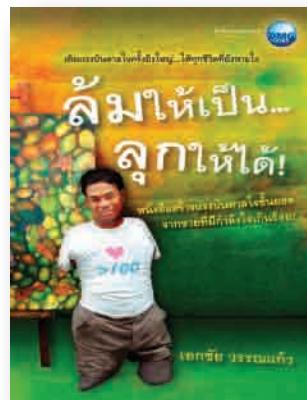


## หนังสือ

เอกสารชัย วรรณแก้ว.(2553).ล้มให้เป็น—ลูกให้ได!. พิมพ์ครั้งที่2.

กรุงเทพฯ : ดีอีแมจิ 158.1 อ51ร

ล้มให้เป็น—ลูกให้ได! เป็นหนังสือสร้างแรงบันดาลใจชั้นยอดจากชายที่มีกำลังใจเกินร้อย ที่ชื่อเอกสารชัย วรรณแก้ว ชายผู้มีสภาพร่างกายต่างไปจากปกติ เขายังไม่เขียนที่จะรังสรรค์ชีวิตให้สมบูรณ์แบบเหมือนคนอื่น และเกือบจะกล้ายเป็นคนไม่รู้หนังสือ แต่ด้วยความพิเศษ คือมีกำลังใจจากหัวใจที่แข็งแกร่งเกินร้อย ผลักดันให้เขา karma ที่มีชีวิตทัดเทียมกับคนปกติอย่างน่าภูมิใจ หนังสือเล่มนี้จะจุดฝันให้ทุกคนมีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต



สุนิตินาถ ณ พักถุ.(2551).เข็มทิศชีวิต 2 : ตอนกฎแห่งเข็มทิศ.

ชลบุรี : เข็มทิศชีวิต 158.1 ชล34ฯ



เป็นหนังสือที่ให้ข้อคิด คำแนะนำในการใช้ชีวิตหลากหลายແง່ມູນ เนื้อหาภายในเล่มมีอรรถรสที่สนุกสนาน นำพาผู้อ่านทุกคนสู่หนทางแห่ง อิสรภาพ ความสุข และมหัศจรรย์แห่งพลังชีวิต ซึ่งหมายเป็นคู่มือสำหรับ เจริญลัตในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ขอเชิญผู้ใช้บริการอ่านบทความยอดนิยม 25 อันดับของฐานข้อมูล SciVerse ScienceDirect ขอเชิญอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-books) ที่เขียนโดยอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ได้ที่ <http://www.thailis.or.th/ebook/>

รายชื่อหนังสือที่ได้รับการพิจารณาสั่งซื้อ(อยู่ในระหว่างดำเนินการ) จากร้านค้าสำนักพิมพ์ที่มาออก ร้านจำหน่ายหนังสือ เมื่อวันที่ 13–15 มกราคม 2554 ผู้ใช้บริการสามารถตรวจสอบรายชื่อดังกล่าวได้จาก หน้าเว็บไซต์ของสำนักวิทยบริการฯ (<http://arit.skru.ac.th>)



## กำหนดคืน

ภาคเรียนที่ 2/2553 หุกาม

นักศึกษาภาคปกติ วันที่ 4 มี.ค.54

นักศึกษาภาค กศ.บป., บ.โภ., บ.มน.ท. วันที่ 13 มีค.54

อาจารย์และบุคลากร วันที่ 15 มี.ค.54

### คณะผู้จัดทำ

เจ้าของ : สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ <http://airt.skru.ac.th>  
กองบรรณาธิการ : นาษียะ มาส่ง, นายกอบศักดิ์ ณ นคร, นางพรพิมล คงอินทร์,  
นางสาวสมศรี หวังชินนาย, นางสาวเพลิน จันทวงศ์,  
นางสาวศรัณญา ใจดวงชัย, นางสาวอุไรพรรน มูสิกิรัตน์

