



สารประชาสัมพันธ์ บรรณราชนครินทร์



ARIT
Office of Academic Resources
and Information Technology
<http://arit.sku.ac.th>

ปีที่ 6 ฉบับที่ 19 ประจำเดือนมีนาคม 2554

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ความดี

“การทำดีนั้นทำยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำ เพราะหาไม่ความชั่วซึ่งทำได้ง่าย จะเข้ามาแทนที่ และจะพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว แต่ละคนจึงต้องตั้งใจและเพียรพยายามให้สุดกำลัง ในการสร้างเสริมและสะสมความดี...”

พระบรมราชโองการพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชทานแก่ผู้สำเร็จการศึกษา โรงเรียนนายร้อยตำรวจ สอนอัมพร วันที่ 14 สิงหาคม 2525

บทบาทบรรณารักษ์

สารประชาสัมพันธ์ “บรรณราชนครินทร์” ฉบับนี้มีคอลัมน์ที่น่าสนใจคือพระราชดำรัส / พระบรมโฆวาทเพิ่มขึ้น ๑ คอลัมน์ค่ะ เพื่อเป็นการร่วมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในปริมหามงคล ดังนั้นที่มบรรณารักษ์ สารประชาสัมพันธ์ “บรรณราชนครินทร์” จึงมีแนวความคิดเพิ่มคอลัมน์นี้ตลอดปี ๒๕๕๔ ตั้งแต่ฉบับเดือนมีนาคม เป็นต้นไป

เดือนมีนาคมนี้เป็นเดือนที่มีความหมายกับประเทศชาติมาก นั่นคือเป็นช่วงเวลาที่เรา ๆ ท่านผู้อ่านที่เป็นบุคคลผู้มีรายได้จะต้องมีหน้าที่จ่ายภาษี สำหรับบุคคลผู้มีรายได้น้อยก็ต้องรายงานรายได้ให้กรมสรรพากรทราบ และสำหรับท่านผู้อ่านที่ยังอยู่ในวัยเรียนก็เป็นช่วงเวลาที่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการสอบเข้า สอบไล่ ช่วงนี้มีสอบสารพัดแบบที่กลุ่มนักเรียน นักศึกษาต้องใช้ความรู้ ทักษะที่สั่งสมมาใช้ในการทำข้อสอบ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาตัวเองให้เป็นมนุษยชาติของสังคมอารยะ ส่วนกลุ่มที่ต้องรอนใบสมัครเพื่อสมัครงานตามสถานที่ประกอบการต่าง ๆ ก็ต้องดึงวิทยายุทธ์ที่บ่มเพาะมาจากระดับอุดมศึกษาเพื่อหางานทำ

ทีมงานสารประชาสัมพันธ์ “บรรณราชนครินทร์” ก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและพลเมืองของสังคม

โรคพลิ๊ก

ในช่วงกลางเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ผู้อ่านคงจะได้ยินข่าวที่กลายเป็นกระแสสังคมเกี่ยวกับนักร้องสาวนามสกุลดังที่ตกเป็นจำเลยในคดีลักทรัพย์สินค้าแบรนด์เนม น่าสงสัยมีข่าวดังกล่าวคนที่มีเงินทองมากมาย ทำไมจึงต้องขโมยของจนตกเป็นข่าวครึกโครมขนาดนี้ ภายหลังจึงมีข่าวว่าสาเหตุที่เธอขโมยของก็เพราะป่วย

ในทางจิตแพทย์เรียกพฤติกรรมที่ไม่สามารถยับยั้งใจตัวเองให้ขโมยสิ่งของต่าง ๆ ว่า “โรคคลิพโทมาเนีย (Kleptomania)” หรือ “โรคชอบหยิบฉวย” ผู้ป่วยส่วนใหญ่ถึง 75 เปอร์เซ็นต์เป็นผู้หญิง คาดว่าสาเหตุเกิดจากความผิดปกติกับสมอง ทำให้สมองหลังสารบางอย่างออกมา ทำให้เกิดความเครียดก่อนขโมยจนไม่สามารถหักห้ามใจได้ แต่หลังจากขโมยของแล้วจะรู้สึกสบายใจและผ่อนคลายลง นอกจากนี้อาจจะมีความผิดปกติจากการเลี้ยงดูรูปแบบตามใจ ทำให้ควบคุมความต้องการของตัวเองได้น้อย ดังนั้นการรักษาโรคนี้จะต้องใช้จิตบำบัดควบคู่กับพฤติกรรมบำบัด คือ โน้มน้าวให้ผู้ป่วยกลับมามีโลกความจริง รู้จักกฎ กติกาของสังคม และรู้จักศีลธรรม ทั้งนี้ครอบครัวและผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยจะต้องร่วมมือกันปรับพฤติกรรมดังกล่าวด้วย

เอาละค่ะ ผู้อ่านคงได้เข้าใจที่มา อาการ และการรักษาโรคที่ชื่อไม่คุ้นหูนี้แล้ว หากมีประเด็นไหนน่าสนใจฉบับหน้าจะรีบคว้ามาสาธยายให้อ่านกันอีกนะคะ

“แหล่งวิชาการ ก้าวทันเทคโนโลยี บริการด้วยมนุษยสัมพันธ์ ร่วมสร้างสรรค์ท้องถิ่น”

160 ถนนกาญจนวนิช ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000 โทร. 0-7433-6938



ใช้น้ำมัน อยางไร ไมใหเสี่ยสุภภาพ

แมวาชวงนึ้น้ำมันราคาสูงแตเพื่อสุภภาพแลวเราไมควรใชน้ำมันทอดซ้ำหลาย ๆ คร้ง เพราะนอกจากคุณภาพจะเสี่ยลงทั้งสี กลิ่น รสชาติ ยังกอใหเกิดสารประกอบโพลสารที่ส่งผลกระทบการทำงานของเซลล์ สารดังกล่าวกอใหเกิดเนื้องอกในตับ ปอด และกอใหเกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาวด้วยวิธีใช้น้ำมันอยางถูกตอง

1. การทอดอาหารที่ใชความร้อนสูง ๆ ควรใชน้ำมันที่มีความคงตัวสูงเกิดควันซ้ำ การทอดที่ใชความร้อนไมสูงมาก หรือการผัดใช้น้ำมัน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคําฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน
2. ควรซับน้ำมันส่วนเกินบริเวณผิวหน้าอาหารดิบ เพื่อลดการแตกตัวของน้ำมัน ทำใหชะลอการเสี่ยสลายของน้ำมันทอดอาหาร
3. ควรล้างหรือทำความสะอาดกระทะ หรือเครื่องมือทอดอาหารทุกวันเนื้องจากน้ำมันเก่าที่ติดค้างอยุจะไปเร่งการเสี่ยสภาพของน้ำมันใหม่
4. ควรเปลี่ยนน้ำมันใหม่และไมควรเติมน้ำมันใหม่ผสมกับน้ำมันเก่า หากน้ำมันเก่าหากน้ำมันเก่ามีลักษณะ เช่น สีดำ ขุ่น เหนียวข้น เหม็นหืน เกิดฟอง ควัน หรือเหม็นไหม้ไอน้ำมัน
5. ควรทอดอาหารครั้งละไมมากเกินไป ไมควรใชไฟแรงเกินไป และควรรักษาระดับอุณหภูมิใหคงที่
6. หากตองการทอดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีส่วนผสมของเกลือหรือเครื่องปรุงรสปริมาณมากควรเปลี่ยนน้ำมันใหบอยขึ้นและหมั่นกรองกากอาหารทิ้ง โดยเฉพาะอาหารที่มีการชุบแป้งมาก เพื่ออาหารของเราจะไดปลอดภัยจากมะเร็ง

ที่มา : สัมโอมือ (2554) ใช้น้ำมันอยางไรไมเสี่ยสุภภาพ ชวญเรือน 43(942), 14

กำจัดไมยากคราบสติ๊กเกอร์ติดกระจกรถ

สังเกตรถหลาย ๆ คันมักจะมีสติ๊กเกอร์ติดอยูดานหลัง จะเป็นสติ๊กเกอร์ร้านอาหารเป็นคำสั่งหรือการ์ตูน โดยเฉพาะรถคันไหนที่มีสติ๊กเกอร์การ์ตูนอยูดตรงบริเวณกระจกคนนั่งแล้วละก็ เดาได้เลยวบบ้านนั้นมีเจ้าตัวเล็ก เมื่อตองการลอกสติ๊กเกอร์ออกจากรถ ปัญหาคือลอกแลวยังเหลือคราบสกปรกจะทำอยางไรดี.....ไมยากคะ หลังจากลอกออกแลว ใหใชสำลีหรือคอตตอนบัดจุ่มนํายาล้างเล็บ ค่อย ๆ เช็ดถูบริเวณคราบสติ๊กเกอร์ ถ้าคราบนั้นติดแน่นทนผิงนาน ลองตามด้วยเมธิลแอลกอฮอล์ถูซ้ำเบา ๆ อีกคร้ง คราบสกปรกก็จะออกจนหมด



ที่มา : กองบรรณาธิการ (2554) กำจัดไมยากคราบสติ๊กเกอร์ติดกระจกรถ ชวญเรือน 43(492), 56



ป้องกันไฟไหม้ “รถใช้ก๊าซ”

แม้คนไทยจะเริ่มชินกับน้ำมันแก๊สกันบ้างแล้ว แต่อย่างไรเสียแก๊สก็คือแก๊ส ซึ่งสำหรับคนที่มารถใช้ ส่วนหนึ่งก็หันไปพึ่งพาทันแก๊ส มีการนำรถไปติดตั้งระบบการใช้แก๊สแทนการใช้ น้ำมันกันมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย แต่ขณะเดียวกันก็เกิดการหวั่น ๆ ในเรื่อง “ความปลอดภัย” กล่าวคือรถยนต์ที่ติดตั้งระบบใช้แก๊สจำเป็นต้องหมั่นตรวจเช็คและดูแลรักษาเป็นอย่างดี รวมทั้งต้องรู้วิธีปฏิบัติเมื่อรถใช้แก๊สเกิดประสบอุบัติเหตุ

การดูแลรักษารถยนต์ที่ใช้แก๊ส

1. ต้องตรวจสอบสภาพรถและระบบแก๊สตามระยะที่กำหนด
2. หมั่นตรวจสอบข้อต่อท่อส่งแก๊สและการรั่วไหลของแก๊ส โดยใช้น้ำสบู่หยอดที่ข้อต่อแก๊สทุกจุดที่สามารถทำได้ โดยการตรวจรอยรั่วตามข้อต่อนั้นจะต้องทำการตรวจสอบขณะเปิดใช้ระบบแก๊ส
3. ควรเติมน้ำมันให้อยู่ในระดับ 1/4 ของถังน้ำมันด้วย เพราะขณะสตาร์ทรถต้องใช้การเผาไหม้จากน้ำมัน เมื่อเครื่องยนต์ติดแล้ว ระบบจึงจะถูกปรับไปใช้แก๊สแทน ต้องเติมแก๊สจากสถานีบริการที่ได้มาตรฐานเท่านั้น
4. หากรถไม่ใช้เป็นเวลานานควรปิดวาล์วมีอหุมนที่ถังแก๊ส เพื่อป้องกันระบบวาล์วไฟฟ้าบกพร่อง เพราะอาจเกิดการระเบิดหรือเพลิงไหม้ได้
5. ต้องเติมแก๊สจากสถานีบริการที่ได้มาตรฐานเท่านั้น



วิธีป้องกันและข้อปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

วิธีป้องกันเพลิงไหม้รถ ควรขับรถในอัตราความเร็วไม่เกิน 90 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เพราะหากเกิดอุบัติเหตุฉุกเฉินนอกจากจะทำให้หยุดรถได้ทันแล้ว ยังช่วยลดแรงปะทะให้เหลือเพียง 44-55 กิโลเมตรต่อชั่วโมง กรณีประสบอุบัติเหตุเฉี่ยวชน ผู้ที่ขับขี่รถที่ติดแก๊สควรดับเครื่องยนต์แล้วรีบออกจากรถ หากได้กลิ่นแก๊สรั่ว ให้รีบออกห่างจากรถเพราะอาจทำให้รถเกิดระเบิดได้ ที่สำคัญแม้หลังประสบอุบัติเหตุรถยังสามารถใช้งานได้ตามปกติก็ควรนำไปตรวจสอบสภาพ เนื่องจากระบบติดตั้งแก๊สอาจได้รับการกระทบกระเทือนแก๊สอาจรั่วไหลและระเบิดได้

วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดเพลิงไหม้

หากเพลิงไหม้เล็กน้อยให้ใช้ถังดับเพลิงเคมีฉีดเข้าไปบริเวณต้นเพลิงจนเพลิงดับสนิท หากไม่มีถังดับเพลิงให้ใช้ผ้าแห้งหรือผ้าเปียกน้ำมาโปะหรือตบบริเวณที่เกิดเพลิงไหม้ หากเพลิงไหม้ลุกลามอย่างรวดเร็วให้รีบออกห่างรถที่เกิดเพลิงไหม้โดยเร็วที่สุด เพื่อป้องกันอันตรายจากการระเบิด พร้อมโทรศัพท์แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



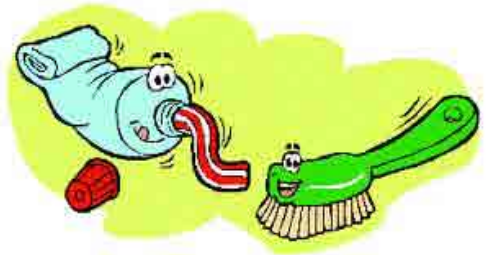
".....เผื่อไว้แล้ว....."

แม่ : ลูกจะไปเข้าค่ายตั้งสามวันทำไมในกระเป๋าของลูกไม่เห็นมียาสิฟันกับแปรงสีฟันเลย

ลูกชาย : ก็แม่ซื้อยาสิฟันแบบปกป้องแบคทีเรียยาวนานสิบสองชั่วโมงมาให้ผมใช้นี่ครับ

แม่ : อ่า...จะแม่ไม่เห็นหนูใส่ในเป้เลย

ลูกชาย : ไม่ต้องครับเดี๋ยวคืนนี้ผมจะแปรงเผื่อไว้หกรอบก็ปกป้องฟันผมได้ 72 ชั่วโมง 3 วันพอดิฮะแม่



".....จำๆ ทำตามขั้นตอน"

ภรรยา : เราต้องกินข้าวกับต้มยำไปอีก 6 มื้อนะคะ

สามี : อ้าวทำไมล่ะ

ภรรยา : ก็ฉันได้อ่านวิธีทำกับข้าว ฉันก็ทำตามขั้นตอนทุกวิธี

สามี : แล้วทำไมต้องกินข้าวต้มยำถึง 6 มื้อด้วยล่ะ

ภรรยา : ก็ในหนังสือเขาหมายเหตุเอาไว้ในตอนสุดท้ายว่าสำหรับคน 12 คนกินกันต่อ 1 มื้อ ฉันก็ทำไปตามขั้นตอน



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



เมื่อวันที่ 9 ก.พ. 54 สำนักวิทยบริการฯ จัดกิจกรรม “สำนักวิทยบริการฯ พบผู้ใช้บริการ” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ใช้บริการได้มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน พร้อมรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่าง ๆ โดยมีอาจารย์ทั้งปัจจุบันและเกษียณ บุคลากร และนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมากมาย และทุกความคิดเห็นของท่าน สำนักฯ จะนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาการดำเนินงานของสำนักฯ ต่อไป ในโอกาสนี้จึงขอขอบคุณทุกท่านที่สละเวลาเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้



นางสุกานดา จันทวิ ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการฯ และคณะบุคลากรร่วมมอบคอมพิวเตอร์ให้กับโรงเรียน เพื่อใช้ในการปฏิบัติงานของครู บุคลากร นักเรียนและใช้เป็นสื่อสำหรับการเรียนการสอน อีกทั้งเพื่อช่วยเสริมสร้างการพัฒนากิจกรรมการศึกษาที่เป็นประโยชน์ โดยมีโรงเรียนที่ร่วมรับมอบในครั้งนี้คือโรงเรียนวัดนางเหล้า อ.สทิงพระ จ.สงขลา จำนวน 22 ชุด, โรงเรียนวัดปะโอ อ.สิงหนคร จ.สงขลา จำนวน 10 ชุด, และโรงเรียนวัดท่าหยี อ.ควนเนียง จ.สงขลา จำนวน 10 ชุด





หนังสือ

เอกชัย วรรณแก้ว.(2553).ล้มให้เป็น--ลูกาให้ได้!. พิมพ์ครั้งที่2.
กรุงเทพฯ : ดีเอ็มจี 158.1 อ51ร



ล้มให้เป็น--ลูกาให้ได้! เป็นหนังสือสร้างแรงบันดาลใจชั้นยอดจากชายที่มีกำลังใจเกินร้อย ที่ชื่อเอกชัย วรรณแก้ว ชายผู้มีสภาพร่างกายต่างไปจากปกติ เขาไม่มีแขนที่จะรังสรรค์ชีวิตให้สมบูรณ์แบบเหมือนคนอื่น และเกือบจะกลายเป็นคนไม่รู้หนังสือ แต่ด้วยความพิเศษ คือมีกำลังใจจากหัวใจที่แข็งแกร่งเกินร้อย ผลักดันให้เขาก้าวขึ้นมาใช้ชีวิตทัดเทียมกับคนปกติอย่างน่าภูมิใจ หนังสือเล่มนี้จะจุดฝันให้ทุกคนมีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต



ฐิตินาถ ณ พัทลุง.(2551).เข็มทิศชีวิต 2 : ตอนกฎแห่งเข็มทิศ.
ชลบุรี : เข็มทิศชีวิต 158.1 ชู34ง



เป็นหนังสือที่ให้ข้อคิด คำแนะนำในการใช้ชีวิตหลากหลายแง่มุม เนื้อหาภายในเล่มมีอรรถรสที่สนุกสนาน นำพาผู้อ่านทุกคนสู่หนทางแห่งอิสรภาพ ความสุข และมหัศจรรย์แห่งพลังชีวิต จึงเหมาะเป็นคู่มือสำหรับเจริญสติในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี



ขอเชิญผู้ใช้บริการอ่านบทความความยอดนิยม 25 อันดับของฐานข้อมูล SciVerse ScienceDirect ขอเชิญอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-books) ที่เขียนโดยอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ได้ที่ <http://www.thailis.or.th/ebook/> รายชื่อหนังสือที่ได้รับการพิจารณาสั่งซื้อ(อยู่ในระหว่างดำเนินการ) จากร้านค้าสำนักพิมพ์ที่มามีออกร้านจำหน่ายหนังสือ เมื่อวันที่ 13-15 มกราคม 2554 ผู้ใช้บริการสามารถตรวจสอบรายชื่อดังกล่าวได้จากหน้าเว็บไซต์ของสำนักวิทยบริการฯ (<http://arit.skru.ac.th>)

กำหนดคืน



ภาคเรียนที่ 2/2553 **ทุกเล่ม**

นักศึกษากวดปกติ วันที่ 4 มี.ค.54

นักศึกษากวด กว.บป.,ป.โท,ป.บัณฑิต วันที่ 13 มี.ค.54

อาจารย์และบุคลากร วันที่ 15 มี.ค.54

คณะผู้จัดทำ

เจ้าของ : สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ <http://airt.skru.ac.th>
กองบรรณาธิการ : นายปิยะ มาส่ง, นายกอบศักดิ์ ณ นคร, นางพรพิมล คงอินทร์,
นางสาวสมศรี หวันจินดา, นางสาวเพลิน จันทวงศ์,
นางสาวศรัญญา โรจนวงศ์ชัย, นางสาวอุไรพรรณ มูลิกรัตน์

