



ใครไปราชการ

☑ เมื่อวันที่ 21 - 22 มิถุนายน ที่ผ่านมา นางสาวพิศ ศิริรัตน์ นางศรัญญา ยินดี และนางสาวรัชณี จีระกาญจน์ ได้ร่วมอบรมในโครงการ การบริหารจัดการห้องสมุดยุคใหม่: การตลาด การสร้างแบรนด์และการบริหารลูกค้าสัมพันธ์ (CRM) ณ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

☑ เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน ที่ผ่านมา นางสาวกานดา จันทวี ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้ร่วมประชุมปฏิบัติการบริหารโครงการของศูนย์เครือข่ายและสื่อสารวิทยาการแก่นนำ ปี 2555 ณ อิมแพคเมืองทองธานี จ.นนทบุรี

☑ เมื่อวันที่ 18-19 มิถุนายน ที่ผ่านมา นายศรยุทธ กุลเกื้อ เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง Windows Server High a Availability Solution (Clustering/Load Balance) ณ กรุงเทพมหานคร



ขอเชิญอาจารย์ บุคลากร นักศึกษา เข้าร่วมอบรมทางไกลผ่านดาวเทียม (NTU) ด้วยระบบถ่ายทอดสดแบบ Real Time หลักสูตร “การบริหารจัดการสมัยใหม่”

วันที่ 12 ก.ค. 2555 ช่วงเช้า การใช้ Enneagram เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสารในทีมงาน
ช่วงบ่าย นักเปลี่ยนแปลงในองค์กร
(Innovative Staff in Organization)

วันที่ 26 ก.ค. 2555 ช่วงเช้า การสร้างแผนที่ชีวิตเพื่อผลสำเร็จในงาน
ช่วงบ่าย การพัฒนาภาษาอังกฤษอย่างต่อเนื่องสำหรับคนทำงาน



เข้าร่วมอบรมได้ตั้งแต่ เวลา 08.30-16.45 น. ณ ห้องประชุมปาริฉัตร ชั้น 6 อาคารบรรณารักษนครินทร์ สนใจติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ ชั้น 2 (บริการยืม-คืน) โทร.074-336-933 ต่อ 181 ***เข้าร่วมอบรมฟรี***

หนังสือแนะนำ



โคริน เฟื่องเกษม. (2554). **สิงคโปร์ภายใต้สามผู้นำ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา. 320.95957 ค87ส



วิทยา วาริทธิวี. (2554). **ไวรัสตับอักเสบบีทุกสายพันธุ์**. กรุงเทพฯ: ส.เอเชียเพรส (1989). 616.3623 ว114ว

เป็นหนังสือที่รวบรวมบทความต่าง ๆ ของผู้เขียนที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ การเมือง ผู้นำ การต่างประเทศ และการจัดการสิ่งแวดล้อมของประเทศสิงคโปร์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาและอาจารย์มหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่เปิดสอนเกี่ยวกับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตลอดจนประชาชนทั่วไปที่ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับประเทศเพื่อนบ้านที่เป็นสมาชิกอาเซียนที่กำลังจะพัฒนาไปเป็นประชาคมอาเซียนใน 3 ปีข้างหน้า

หนังสือเล่มนี้ รวบรวมเนื้อหาซึ่งเป็นเหมือนประตูลัดที่ทำให้ผู้ป่วยโรคไวรัสตับอักเสบบี สามารถเรียนรู้วิธีการดูแลตนเอง การแสวงหาวิถีธรรมชาติบำบัด พร้อมทั้งวิธีป้องกันไม่ให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น มีประโยชน์และเป็นที่กำลังใจสำหรับผู้ที่กำลังป่วยโรคนี้นี้ได้เป็นอย่างดี





ควีนบุหรีมือสอง

สารก่อมะเร็งมากที่สุดในการทำงาน

สถาบันอาชีวอนามัย และความปลอดภัยของมนุษย์ แห่งชาติสหรัฐอเมริกา ระบุว่า ควีนบุหรีมือสองเป็นสารก่อมะเร็ง ตัวอันตรายในที่ทำงาน... ซึ่งที่มาของข้อสรุปนี้มาจากข้อมูล นักล้าเหล่านี้ค่ะ

1. ควีนบุหรีมือสองมีสารพิษ และสารก่อมะเร็งหลายร้อย ชนิด เช่น พอร์มาดีไฮด์ เบนซิน วินิลคลอไรด์ อาร์เซนิก แอมโมเนีย และไอโดรเจนไซยาไนด์ เป็นต้น
2. สารพิษและสารก่อมะเร็งหลายชนิดในควีนบุหรีมือสองมีความเข้มข้นมากกว่าควีนบุหรีที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา
3. การหายใจเอาควีนบุหรีมือสองเข้าสู่ร่างกาย แม้จะเพียงระยะสั้น ๆ ก็สามารถก่อให้เกิดผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ โลหิต และหลอดเลือด
4. คนไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับควีนบุหรีมือสองจากที่บ้าน หรือที่ทำงาน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้น 25-30% มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงถึง 20-30%
5. การสูดควีนบุหรีมือสองเข้าสู่ร่างกายแม้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ สามารถทำให้เกิดเลือดเกาะตัวกันง่ายขึ้น เลือดจะข้นขึ้น ทำลายผนังหลอดเลือด หัวใจเต้นแรงขึ้น และเพิ่มความเสียหายต่อภาวะหัวใจวาย
6. ควีนบุหรีมือสองมีสารพิษมากมายที่ก่อให้เกิดความระคายเคือง และทำลายเยื่อหุ้มผนังทางเดินหายใจได้อย่างรวดเร็ว แม้เพียงสูดควีนบุหรีเข้าไปเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ทำให้ระบบทางเดินหายใจของคนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วเกิดปฏิกิริยาอักเสบได้ ทำให้คนที่เป็โรคหอบหืดอยู่แล้วหืดจับบ่อยขึ้น และรุนแรงขึ้น

ข้อมูลน่ารู้

การวิเคราะห์ข้อมูลปี พ.ศ. 2547 จาก 192 ประเทศ พบว่า มีผู้เสียชีวิตจากการได้รับควีนบุหรีมือสอง 603,000 คน จากโรคหัวใจ 21,400 คน จากโรคมะเร็งปอด 36,000 คน จากโรคหืด 165,000 คน ซึ่งส่วนใหญ่ เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ

ที่มา: “ควีนบุหรีมือสอง สารก่อมะเร็งมากที่สุด ในที่ทำงาน”.
2555. **ขวัญเรือน**. 44,974: 41.

10 เรื่องที่ผู้หญิงทำแล้วดูดี ผู้ชายทำแล้วดูแย่



อันดับ 1

ผู้หญิงหอมแก้มกัน : ดูน่ารัก

ผู้ชายหอมแก้มกัน : อี๊ยย...หวาดเสียว ขนลุก

อันดับ 2

ผู้หญิงใส่กางเกงพิตตะ : นามองจริงๆ น่าชม

ผู้ชายใส่กางเกงพิตตะ : แหะ! จะอ้วก

อันดับ 3

ผู้หญิงตบผู้ชาย : ป้อนกันตัว หรือ "สุดจะทน"

ผู้ชายตบผู้หญิง : ไอ้หน้าตัวเมีย!

อันดับ 4

ผู้หญิงร้องไห้ : ดูน่าสงสาร

ผู้ชายร้องไห้ : ปลาซิว

อันดับ 5

ผู้หญิงเป็นเพื่อนกัน ดูแลห่วงใยเอาใจใส่กัน : ดูน่ารักดี สดชื่น

ผู้ชายเป็นเพื่อนกัน ดูแลห่วงใยเอาใจใส่กัน : ซักแปลก

ดูเหมือนคู่อย

อันดับ 6

ผู้หญิงหลอกรับประทานผู้ชาย : อ้อ อาจเป็นเรื่องปกติ

ผู้ชายหลอกรับประทานผู้หญิง : สารเลว เกาะผู้หญิงกิน

อันดับ 7

ผู้หญิงพูดตรงๆ : ดูเป็นคนเปิดเผย

ผู้ชายพูดตรงๆ : ไอ้บ้า พูดไม่เข้าหูคน

อันดับ 8

ผู้หญิงเข้าห้องน้ำผู้ชาย : มันผิดพลาดกันได้!

ผู้ชายเข้าห้องน้ำผู้หญิง : ไอ้บ้า! โรคจิต

อันดับ 9

ผู้หญิงเดินตกท้อ : น่าสงสารจัง เป็นอะไรมากมาย?

ผู้ชายเดินตกท้อ : ไอ้...! เดินไม่ดูตาม้าตาเรือซะเลย

อันดับ 10

ผู้หญิงขับรถปาดหน้า : ช่างเหอะ ผู้หญิงก็อย่างนี้แหละ

ผู้ชายขับรถปาดหน้า : แชงขึ้นแล้วยิง!!

ที่มา : “10 เรื่องที่ผู้หญิงทำแล้วดูดีผู้ชายทำแล้วดูแย่”

[ม.ป.ป.]. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://variety.teenee.com/foodforbrain/45705.html>

สืบค้น 29 พฤษภาคม 2555.





★ "....คำย่อ...."

มคอ. =	...ควรรอออกไป
สกอ. =	สำ...ต้องออกไป
พพ. ทพ. =	ผู้บังคับบัญชาที่บ้าน (หมายเหตุ "เมีย!")
รสป. =	รถส่งพระ
รด. =	รักษาความดี
อสมท. =	อาสาทำแทน
รปภ. =	หลับเป็นพับ
กทท. =	กระเทยท้อแท้
ครม. =	คนรักเมีย
อวทม. =	เอาไว้ทำไม
ควอวยอ =	ด้วยความเคารวอย่างยิ่ง
พตท. =	พ่อค้าตกแต่หนอด
ขสมก. =	เขาส่งมาเกิน

"...พระไข่อย..."

★ A: วันก่อนครับ ! ..
 B: ทำไมครับ ? ..
 A: ไปวัดมาครับ ! ..
 B: แล้วไงครับ ? ..
 A: หลวงพ่อ ท่าน "ให้หอย" ด้วยครับ !!! ..
 B: จริงดี รวยแน่ๆ ..ให้เลขาอะไรเหรอ ?
 A: 5 3 3 .. ครับ !
 B: ท่าน บอกไว้ ว่าอย่างไรเหรอ ? ..
 A: ท่าน บอกว่า : หมอตะสะ ฤคเวทย์ อารยะ
 "ห้าไต สามมา สามผด แทงชะ" !!! ..
 B: ป้าตตต !!! .. งวดนี้ รวยเลย !



คำคมสำหรับการทำงาน

"มีแต่การกระทำกับคำพูดเท่านั้นที่บอกได้ว่าคุณนั่งเดาหรือเปล่านั้น
 ไม่ใช่เนื้อที่ใส่ ของแบรนด์เนมที่ใช้ รถหรูที่ขับ"

"ทำตามหน้าที่แล้วมีปัญหา
 ยังดีกว่ามีปัญหาเพราะไม่ทำตามหน้าที่"

