



สารสำนักหอสมุดกลาง ปีที่ 17 ฉบับที่ 21 ประจำปีแรกเดือนพฤศจิกายน 2544

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้รับการรับรองมาตรฐาน
ระบบคุณภาพ ISO 9002 ในส่วนงานบริการห้องสมุด ณ วันที่ 22 กันยายน 2543

บริการวิชาการ

◆ มหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้สำนักหอสมุดกลาง ดำเนินการช่วยจัดระบบห้องสมุดให้กับโรงเรียนมัธยมบ้านนายาว ต.ท่ากระดาน อ.สนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา ในโครงการส่วนพระองค์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงให้บุคคลต่อไปนี้เป็นคณะกรรมการดำเนินการจัดระบบห้องสมุดโรงเรียนบ้านนายาว คือ

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. รศ. ทศพร กล้าอุดม | ประธานกรรมการ |
| 2. ผศ. พรชัย จิตต์พานิชย์ | รองประธานกรรมการ |
| 3. รศ. สุภัทรา วันทาขันธ์ | รองประธานกรรมการ |
| 4. นายศักดิ์ชัย สุภาคง | รองประธานกรรมการ |
| 5. นายสนอง เฉลิมทิพย์ | กรรมการ |
| 6. นางชวนพิศ สุคันสนีย์ | กรรมการ |
| 7. นางสาวอนงค์ ภู่อภิรมย์ | กรรมการ |
| 8. นางวีระวรรณ พราพงษ์ | กรรมการ |
| 9. นางวัลลีย์ เพียรสถาพร | กรรมการ |
| 10. นางสาวจำเนียร แก้วมณี | กรรมการ |
| 11. นางสาวอมรัตน์ อนวัช | กรรมการ |
| 12. นางสาคร อาจารย์ขางกูร | กรรมการ |
| 13. นายชนาการ ศรีคลัง | กรรมการ |
| 14. นางลักษณภรณ์ ปั้นเพชร | กรรมการและเลขานุการ |
| 15. นางสาวพิสมัย บุญอยู่ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2544 เป็นต้นไป

★★★ ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ ★★★

ข่าวบุคลากร

❖ ประชุม สัมมนาอบรม

◆ สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมสัมมนาทางวิชาการเรื่อง “Netday 2001” ระหว่างวันที่ 22-23 พฤศจิกายน 2544 เวลา 08.30-16.30 น. ณ อาคารสารนิเทศ 50 ปี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ดังรายชื่อดังนี้

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. นายสุชล แก้วประทุม | นักเอกสารสนเทศ 6 |
| 2. นายธนากร ศรีคลัง | พนักงานเครื่องคอมพิวเตอร์ 5 |
| 3. นายสุรวิษ ไตรยจันทร์ | พนักงานเครื่องคอมพิวเตอร์ 3 |

◆ สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญ และประชุมวิชาการประจำปี 2544 ของสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยฯ เรื่องการปฏิรูปห้องสมุด เพื่อการศึกษายุคใหม่ ระหว่างวันที่ 10-14 ธันวาคม 2544 ณ โรงแรมบางกอกพาเลส ดังรายชื่อดังนี้

- | | |
|---------------------------|--------------|
| 1. นางศิริพรรณ วัฒนกุล | บรรณารักษ์ 5 |
| 2. นางชุติมา เรืองอุดม | บรรณารักษ์ 5 |
| 3. นางอรชร กาสมาสม | บรรณารักษ์ 6 |
| 4. นางเพ็ญใจ ชูช่วยสุวรรณ | บรรณารักษ์ 5 |

◆ นางสาวดี สุxonันต์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาทรัพยากรห้องสมุด และนางกรองทรัพย์ เจิดนภาพันธุ์ บรรณารักษ์ 6 เข้าร่วมประชุมแผนกหาทุนของสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยฯ ในวันศุกร์ที่ 9 พฤศจิกายน 2544 เวลา 13.00 น. ณ สมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยฯ

◆ นางวัลลีย์ เพียรสถาพร บรรณารักษ์ 6 เข้าร่วมประชุม แผนกหาทุนของสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยฯ ในวันจันทร์ที่ 29 ตุลาคม 2544 และวันศุกร์ที่ 9 พฤศจิกายน 2544 เวลา 13.00 น. ณ สมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยฯ

❖ กรรมการตัดสินการแต่งกายผ้าไทยสวยงาม

◆ คณะกรรมการประชาสัมพันธ์ ม.ร. ได้จัดกิจกรรม “ประกวดแต่งกายชุดไทยสวยงามในรามคำแหง” สำหรับบุคลากรเพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรมการแต่งกายของไทยโดยใช้ผ้าไทย ในการดำเนินการประกวด จะคัดเลือกบุคลากรของหน่วยงานต่าง ๆ ที่แต่งกายด้วยผ้าไทยสวยงาม ตามกาละเทศะ และแต่งอย่างต่อเนืองสม่ำเสมอ โดยคำนึงถึงความประหยัด และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการนี้ คณะกรรมการตัดสินจะเป็นผู้แทนของแต่ละหน่วยงาน แต่งตั้งโดยมหาวิทยาลัยชุดละ 5 คน แต่ละชุดจะพิจารณาตัดสินเฉพาะในหน่วยงานของตน ตามหลักเกณฑ์ที่คณะกรรมการประชาสัมพันธ์ ม.ร. กำหนดและจะดำเนินการประกวดในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2544 ถึงธันวาคม 2544

สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเป็นกรรมการจำนวน 5 คน ดังนี้

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. รศ.ทศพร กล้ายอุดม | ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง |
| 2. นายศักดิ์ชัย สุภาคง | รองผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง |
| 3. นายสนอง เฉลิมทิพย์ | เลขานุการสำนักหอสมุดกลาง |
| 4. นางผ่องพักตร์ วิทยารุ่งเรืองศรี | นักวิชาการศึกษานานาชาติ 8 |
| 5. นางสุนทรี สุขสุคนธ์ | พนักงานห้องสมุด 5 |

นานาสาระ

✋ ผักปลอดสารพิษ ✋

วิทยาภรณ์ หาญสุทธีวรินทร์

ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุด

และทำบัตรรายการ

โลกของเราเจริญก้าวหน้ามากขึ้นเท่าใด สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก็เปลี่ยนไปตามลำดับ มีการใช้สารเคมีมากขึ้น ซึ่งสารเคมีเหล่านี้มีผลกระทบต่อสุขภาพอันเกิดจากการบริโภคของเรา ปัจจุบันคนไทยได้หันมาสนใจเรื่องสุขภาพ ระวังการบริโภคมากขึ้น โดยจะเน้นบริโภคพืชผักที่ปลอดสารพิษ หรือพืชผักที่ปลูกโดยขบวนการอินทรีย์ (Organic)

องค์กรกรีนเนท (Green Net) เป็นองค์กรที่ดำเนินงานด้านการส่งเสริม และสนับสนุนการผลิต และบริโภคผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ ได้จำแนกประเภทพืชผักที่เรบริโภคออกเป็น 3 กลุ่มหลัก คือ

1. ผักอนามัย เป็นผักที่ปลูกโดยไม่ได้มีการควบคุมการใช้สารเคมี สารสังเคราะห์ หรือฮอร์โมนใด ๆ แต่มีการควบคุมโดยกรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ตรวจสอบให้มีพืชตกค้างอยู่ในปริมาณที่องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ และองค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้

2. ผักปลอดสารพิษ เป็นพืชผักที่มีการตรวจสอบโดยกรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ แม้ว่าจะอนุญาตให้มีการใช้สารเคมีได้ แต่ต้องให้อยู่ในระดับที่ตั้งเป็นเกณฑ์มาตรฐานไว้ ซึ่งผักอนามัยในรูปแบบนี้สังเกตได้จากการรับรองของกรมวิชาการเกษตร

3. ผักอินทรีย์ (Organic) หรือผักที่มีกระบวนการผลิตทุกขั้นตอน ปลอดจากสารสังเคราะห์โดยสิ้นเชิง ปัจจุบันได้มีหน่วยงานที่ออกมารับรองมาตรฐานของผักกลุ่มนี้ คือสำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ โดยเฉพาะเมื่อเกษตรกรผ่านมาตรฐานจะได้ใบรับรองเป็นตรา มกท ยืนยันความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์

จากการสำรวจพบว่า ผักที่ปนเปื้อนสารเคมีมากที่สุดใน 5 อันดับแรก คือ คื่นช่าย, ถั่วฝักยาว, ผักกาดขาว, กระหล่ำปลี, และกวางตุ้ง ฉะนั้น ในการเลือกซื้อผักที่งามเกินไป ขาว อวบอ้วน ควรตั้งข้อสังเกตไว้ก่อนว่าจะต้องผ่านกรรมวิธีเสริมแต่งกันมา อย่างไรก็ตามผักสดต่าง ๆ ที่ซื้อมาก่อนนำมาปรุงอาหาร หรือรับประทาน ต้องทำความสะอาดให้ดีกว่า โดยวิธี 10 วิธีในการชำระล้างสารพิษจากผัก ดังนี้

1. ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กะละมัง (20 ลิตร) แช่ทิ้งไว้ นาน 15 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 90-95
2. ใช้น้ำส้มสายชู ความเข้มข้น 0.5 % 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 กะละมัง แช่ทิ้งไว้ นาน 15 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 60-84
3. ล้างผักโดยให้น้ำไหลผ่าน โดยเด็ดผักเป็นใบ ๆ ใส่ตะแกรงโปร่ง เปิดน้ำให้แรงพอประมาณ ใช้มือช่วยคลี่ใบผัก ล้างนาน 2 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 54-63

4. แช่ผักในน้ำสะอาด โดยล้างผักให้สะอาดจากสิ่งสกปรกด้วยน้ำครั้งหนึ่งก่อน และเด็ดเป็นใบ ๆ แฉ่งในอ่าง แช่ทิ้งไว้นาน 15 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 7-33
 5. ลวกผักด้วยน้ำร้อน จะลดปริมาณสารพิษฆ่าแมลงได้ร้อยละ 50 ส่วนการต้มจะลดได้เท่ากับการลวกผัก แต่สารพิษอีก 50 จะยังคงอยู่ในน้ำแกง
 6. ปอกเปลือกหรือลอกใบชั้นนอกออก เช่น กะหล่ำปลี เด็ดออกเป็นใบ ๆ แล้วแช่น้ำสะอาดนาน 10-15 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 27-72
 7. ใช้ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 1 กระละมัง แช่ทิ้งไว้นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 35-43
 8. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 กระละมัง แช่ทิ้งไว้นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง จะช่วยลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 29-38
 9. ใช้น้ำปูนใส ครั้งต่อครั้งกับน้ำ โดยเตรียมจากน้ำปูนใสอิมตัว
 10. ใช้น้ำขาวข้าว
- นอกจากนั้น เรายังมีวิธีหลีกเลี่ยงจากสารพิษโดย
- ☐ กินอาหารให้หลากหลายไม่ควรกินผักชนิดหนึ่งชนิดใด ซ้ำซาก นานอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะผักที่มีสารเคมีปนเปื้อนมาก เพราะจะทำให้ได้รับสารพิษจากผักชนิดนั้นมาก
 - ☐ กินผักพื้นบ้าน เพราะส่วนใหญ่ผักเหล่านี้จะขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ได้ปลูกแบบเกษตรอุตสาหกรรม มักเป็นผักที่มีแมลงรบกวนน้อย จึงเสี่ยงต่อสารเคมีน้อยกว่า อีกทั้งได้คุณค่าทางโภชนาการและทางสมุนไพรอีกด้วย เช่น ดอกแค ตำลึง ผักบุ้งไทย กระเจียบเขี้ยว ฯลฯ
 - ☐ กินผักตามฤดูกาล เพราะปริมาณการใช้สารเคมีน้อยกว่าผักนอกฤดูกาล

บรรณานุกรม

- ภัทรา “สด.....สารพัดพิษ” Health & Cursine .1,6 (ก.ค.44) 77-79
- อโนมา “ผักปลอดสารพิษ : การนับหนึ่งเพื่อดูแลสุขภาพสังคม” Health & Cursine. 1,4 (พ.ค.44) 68-70
- ชั้นสุข อาศัยธรรมกุล อาหารปลอดสารพิษ ร้านค้าและแหล่งผลิต กรุงเทพฯ : พิมพ์ดีด, 2539



คำพูน

คำขวัญ พระธาตุอร่าม พระนางจามเทวี ศรีหริภุญไชย

ตราประจำจังหวัด รูปพระธาตุหริภุญไชย

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

***ขอเชิญชวนชาว สก. ร่วมแต่งกายผ้าไทย เพื่อสืบสานวัฒนธรรมไทย

การแต่งกายของไทย***