



สารสำนักหอสมุดกลาง ปีที่ 17 ฉบับที่ 22 ประจำปีที่หลังเดือนพฤศจิกายน 2544

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

**วันสถาปนามหาวิทยาลัยรามคำแหง
ครบรอบ 30 ปี**

มหาวิทยาลัยได้มอบหมายให้สำนักหอสมุดกลาง รับผิดชอบในการจัดนิทรรศการทางวิชาการ
เนื่องในโอกาสวันสถาปนามหาวิทยาลัยรามคำแหง ครบรอบ 30 ปี ระหว่างวันที่ 23-30 พฤศจิกายน
2544 เวลา 09.00-16.00 น. ณ ห้องศักดิ์ ผาสุขนิรันดร์ อาคารหอประชุมพ่อนรรมคำแหงมหาวิทยาลัย โดย
มีการจัดบอร์ดนิทรรศการ, แนะนำและสาธิตการใช้ฐานข้อมูลต่าง ๆ ของสำนักหอสมุดกลาง,
จัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน เพื่อให้ผู้เข้าชมนาน ได้มีส่วนร่วมในงานนิทรรศการทางวิชาการของห้อง
สมุด รวมทั้งแจกเอกสารแนะนำบริการต่าง ๆ ของสำนักหอสมุดกลางด้วย จึงขอเรียนเชิญทุกท่านเข้า
ร่วมชมงาน ตามวัน เวลาดังกล่าว

ข่าวบุคลากร

*** ประชุม สัมมนา อบรม**

● สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการเสวนาเชิงปฏิบัติการเรื่อง “30 ปี

ม.ร. : นานาสาระว่าด้วยวิสัยทัศน์/วิปฏิบัติที่น่าจะเป็น ดังมีรายชื่อดังนี้

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. นางชุติมา เรืองอุดม | บรรณารักษ์ 5 |
| 2. นายกำจร มหามนตรี | เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป 5 |
| 3. นางสาวจำเนียร แก้วมณี | นักวิชาการศึกษา เทียบเท่า 6 |
| 4. นางสาวรจนา ศิภา | หัวหน้าฝ่ายห้องสมุดวิทยเขตบางนา |
| 5. นางสาวมาลี ชันทอง | หัวหน้าฝ่ายบริการผู้อ่าน |
| 6. นางสาวเสาวนีย์ ขาวบ้านแพ้ว | เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป 6 |
| 7. นางทวี อเนกสุข | บรรณารักษ์ 4 |
| 8. นางนพลักษณ์ ทองศาสตรา | บรรณารักษ์ 5 |

★★★ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ★★★

● สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุมวิชาการประจำปี 2544 ของชมรมห้องสมุดเฉพาะ สมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยฯ เรื่อง “เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการร่วมมือกันในการให้บริการ” ในวันศุกร์ที่ 23 พฤศจิกายน 2544 ณ ห้องประชุมชั้น 7 สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดังมีรายชื่อดังนี้

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. นางวิไลย สดงคุณห์ | บรรณารักษ์เชี่ยวชาญ 9 |
| 2. นางจตุพร ขวัญเมือง | บรรณารักษ์ชำนาญการ 8 |
| 3. นางสาวจริยา สงวนจิตร | บรรณารักษ์ 6 |
| 4. นายแสวง ขวัญเมือง | นักเอกสารสนเทศ 6 |
| 5. นางยุพิน ไพบูลย์ | นักวิชาการศึกษา เทียบเท่า 6 |

● สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมฟังการบรรยายเรื่อง “เอกลักษณ์ในงานสถาปัตยกรรมไทย” ในวันพฤหัสบดีที่ 29 พฤศจิกายน 2544 เวลา 09.00-12.00 น. ณ ห้องประชุมหอสมุดแห่งชาติ ดังมีรายชื่อดังนี้

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1. นางสาวรจนา ดีภา | หัวหน้าฝ่ายห้องสมุดวิทยาเขต บางนา |
| 2. นางสาววิสาข รามสมภพ | บรรณารักษ์ 6 |
| 3. นางโชติรส สิ้นไชย | เจ้าหน้าที่ธุรการ 4 |

● นางปิยาภรณ์ แก้วงาม บรรณารักษ์ 6 เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการดำเนินงานฝ่ายบริการสารสนเทศ ห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา ในวันศุกร์ที่ 30 พฤศจิกายน 2544 เวลา 08.30-16.30 น. ณ ห้องประชุมชั้น 2 สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

● นายสุชล แก้วประทุม นักเอกสารสนเทศ 6 เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการความร่วมมือระหว่างห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ ในวันเสาร์ที่ 15 ธันวาคม 2544 เวลา 09.00-16.00 น. ณ ศูนย์บรรณสารและสื่อการศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย

❖ วิทยากรและผู้บรรยายพิเศษ

● นางนันทพร อุดมวินิจศิลป์ บรรณารักษ์ 5 ได้รับเชิญจากสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ให้เป็นวิทยากรบรรยายในเรื่อง Using the Users Manual : Tips and Techniques ในวันศุกร์ที่ 14 ธันวาคม 2544 ณ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

● นางสาวรจนา อินทร์รักษา หัวหน้าฝ่ายวารสารและเอกสาร ได้รับเชิญจากบัณฑิตศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ ให้เป็นผู้บรรยายพิเศษ กระบวนวิชา LB 685 (Indexing and Abstraction) แก่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์ และสารนิเทศศาสตร์ ในวันที่ 8, 15 และ 22 ธันวาคม 2544 เวลา 13.00-16.00 น. ณ อาคาร HOB 2203

❖ กรรมการงานมหาวิทยาลัย

● นางสาวชนาพร พิทยาบุรณ์ หัวหน้าฝ่ายวัสดุไม้ตีพิมพ์ ได้รับแต่งตั้งจากมหาวิทยาลัย ให้เป็นกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ ในโครงการฝึกอบรมทางวิชาการในงานครบรอบ 30 ปี แห่งการสถาปนามหาวิทยาลัยรามคำแหง เรื่อง “กลยุทธ์การบริหารท้องถิ่น : ความร่วมมือระหว่างรัฐ ประชาคม และมหาวิทยาลัย” ระหว่างวันที่ 23-25 พฤศจิกายน 2544 ณ อาคารหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช

★★★ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ★★★

● นางสาวพิสมัย บุญอยู่ บรรณารักษ์ 6 และนางสาวอัมรัตน์ อนวัช บรรณารักษ์ 5 ได้รับแต่งตั้งจากมหาวิทยาลัยให้เป็นกรรมการฝ่ายสถานที่ อาหารและยานพาหนะ ในโครงการประชุมนานาชาติเรื่อง “ไทยศึกษา ครั้งที่ 8” ระหว่างวันที่ 9-12 มกราคม 2544 ณ โรงแรมนครพนมรีเวอร์วิว จังหวัดนครพนม และได้เดินทางไปราชการสำรวจเส้นทาง เพื่อเตรียมงานการประชุมนานาชาติฯ ดังกล่าว ระหว่างวันที่ 21-24 พฤศจิกายน 2544 ณ จังหวัดนครพนม

* ลูกจ้างบรายได้ออกจากราชการ

● นางสาวศรี แก้วคือธรรม ลูกจ้างบรายได้ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ธุรการ เทียบเท่าระดับ 4 ขอลาออกจากราชการ ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2544 เป็นต้นไป

นานาสาระ

*** วิธีตักบาตรให้ได้บุญ ***

เรียบเรียงโดย

เรวดี เรืองประพันธ์

ฝ่ายวารสารและเอกสาร

วิธีตักบาตรให้ได้บุญ การทำบุญตักบาตรเป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนผู้มีจิตศรัทธาปฏิบัติมาแต่วัยเด็ก ต่อเนื่องมาจนเข้าสู่วัยชรา แต่จะมีสักกี่คนที่จะมีความรู้เรื่องการเน่เสียบของอาหาร ซึ่งเป็นเรื่องที่คนจะตักบาตรน่าจะศึกษาเพื่อให้การตักบาตรเป็นการทำบุญจริง ๆ ไม่ใช่ทำบุญได้บาป โรคที่พระอาพาธและลูกศิษย์ป่วยบ่อยที่สุดคือโรคท้องเสีย และอาหารเป็นพิษ เกิดจากอาหารบูดเสียหรือติดเชื้อจากอาหารสกปรก

ข้าวสุก เป็นอาหารที่บูดเร็ว ข้าวหุงใหม่จะบูดภายในเวลา 4-6 ชั่วโมง ถ้าเป็นข้าวเย็นจะบูดเร็วมาก ยิ่งอากาศร้อนยิ่งบูดเร็ว ข้าวในบาตรพระเป็นข้าวจากหลายบ้านปนกัน จะบูดเร็วกว่าข้าวตามบ้านที่หุงจากหม้อใบเดียวกัน การตักบาตรเป็นการตักข้าวจากหลายแห่งใส่ปนลงในบาตรพระใบเดียว ทุกครั้งที่ตักอาหารใส่ลงในบาตรจะติดเชื้อโรคลงไปด้วย เปิดฝาบาตรแต่ละครั้ง รับข้าวใหม่แต่ละที ล้วนเพิ่มเชื้อโรคลงในบาตรพระ ยิ่งปัจจุบันเป็นยุคแห่งความรีบเร่ง การจราจรไม่คล่องตัว คนตักบาตรสมัยนี้จึงไม่หุงข้าวเอง ซื้อสำเร็จรูปจากตลาดยิ่งมีโอกาสเพิ่มเชื้อโรคลงในบาตรพระมากขึ้น

ในเมืองใหญ่จะมีคนตักบาตรพระมาก ในบาตรอาจจะไม่มีแต่ข้าว ส่วนกับข้าวจะแยกใส่ถุงพลาสติกต่างหาก ใส่ในย่ามพระ ทำให้อาหารร้อน อาหารเย็นปนอยู่ด้วยกัน อาหารร้อนก็หายร้อน อาหารเย็นกลับอุ่นขึ้น กลายเป็นอาหารที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ ส่วนพระวัดนอกเมืองมีคนที่ตักบาตรน้อย ใส่ข้าวและอาหารคาวหวานปนกันในบาตร ยิ่งเป็นสาเหตุให้อาหารบูดเสียเร็วยิ่งขึ้น

ถ้าคุณคิดจะทำบุญตักบาตร จะต้องเลือกอาหารที่สุกใหม่ ๆ สะอาดปลอดภัย ข้าวสุกจะต้องหุงตอนเช้าไม่ใช่ข้าวเย็นหรือข้าวที่หุงไว้ค้างคืนแล้วอุ่นพอร้อน แต่ควรรอให้ข้าวคลายร้อนก่อนนำไปตักบาตร ถ้าข้าวร้อนมากจะทำให้บาตรพระร้อนเกินไป บาตรพระนั้นทำมาจากโลหะ เมื่อได้รับความร้อน

*** ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ ***

จากข้าวก็จะแผ่กระจายความร้อนออกไปทั่ว พระท่านก็จะร้อนมือที่อุ้มบาตร ส่วนข้าวในบาตรจะร้อนเป็นไอ ทำให้บูดเร็ว ยิ่งถ้าใส่ข้าวในถุงพลาสติกมัดขางมัด ยิ่งต้องให้เย็นหมดไวก่อน จะได้ไม่เป็นหยคน้ำในถุง

กับข้าว จะต้องสุกใหม่ตอนเช้า แต่ไม่ร้อนจนเป็นไอ ถ้ากับข้าวหรือข้าวค้างคืนจะบูดเร็ว ถ้าพระกลับวัดและได้น้ำร้อนทำอะไร อาหารก็จะปลอดภัยเท่านั้น แต่ถ้าเก็บไว้จนเพลอีกมือหนึ่ง จะมีโอกาสท้องเสียมาก การทำกับข้าวค้างคืนหรือซื้ออาหารสำเร็จตอนเย็นนำมาอุ่นพอร้อนเพื่อใส่บาตรตอนเช้า อาหารจะเสียก่อนที่พระจะได้ฉัน

เพื่อตัดปัญหายุ่งยาก บางคนใช้อาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูปที่บรรจุภัณฑ์เป็นกล่อง เป็นซอง ถวายพระ กรณีเช่นนี้ไม่มีปัญหาเรื่องอาหารบูด แต่พระจะขาดวิตามินจากอาหารสดสุกใหม่ ๆ ถ้าพระภิกษุที่เคร่งมาก ๆ ท่านจะไม่เลือกอาหาร ได้รับบาตรมาอย่างไรก็ฉันอย่างนั้น วัดบางแห่งรวมอาหารที่ได้รับมาทั้งหมด ฉันรวมกันไปด้วยโดยไม่คำนึงว่ามีรสชาติอย่างไร เพราะท่านฉันเพื่อประหารชีวิตเราเป็นคนตักบาตร จึงควรเลือกอาหารถวายพระเพื่อให้ท่านได้น้ำอาหารสะอาดและปลอดภัย

บางคนตักบาตรเพื่ออุทิศส่วนกุศลแก่ผู้ใกล้ชิดที่เสียชีวิตด้วยขมนหวาน อาหารที่ปรุงจากกะทิ อย่างขึ้น หวาน มัน เนื่องจากเป็นของที่ผู้ตายโปรดปราน หรือตัวเองกินไม่ได้แต่อยากกิน เลยถวายพระ เก็บไว้กินชาติหน้า ไม่รู้ว่าชาติหน้าเป็นอย่างไร รู้แต่ว่าพระฉันอาหารหวานมันบ่อย ๆ ท่านก็เป็นโรคอ้วน ไมนันในเลือดสูง โรคความดันมากกว่าฆราวาสอย่างเราเสียอีก เพราะความเป็นพระจะออกกำลังกายไม่ได้ จะเดินก็ต้องเดินช้า ๆ ต้องสำรวม

ตักบาตรให้ได้บุญควรทำอย่างไร ต้องถวายอาหารที่ปรุงจากอาหารสดในฤดูกาล ไม่ใช้น้ำมัน ปรุงอาหารมาก ใช้นมถั่วเหลืองแทนกะทิ ถ้าไม่มีเวลาปรุงอาหารเองจำเป็นต้องซื้อ ให้เลือกกับข้าวที่ไม่มัน ถ้ามีผัดหนึ่งอย่าง ควรเลือกต้มจืดอีกสักอย่าง อาหารผัดมีน้ำมันแล้ว ต้มจืดจะมีไขมันน้อยหน่อย ผัก น้ำพริกก็เป็นอาหารมีประโยชน์และอร่อยด้วย

นอกจากกับข้าวแล้ว ควรถวายผลไม้และเครื่องดื่มพระด้วย กล้วยไข่ไม้ข้าง่ายเก็บไว้ได้นาน กว่ากล้วยหอม และกล้วยน้ำว้า ถ้าจะใช้ผลไม้อื่นต้องทำให้พระฉันได้ง่าย อาจปอกและหั่นโดยระวังไม่ให้ช้ำ การปอกและหั่นไว้ล่วงหน้าเป็นการเร่งให้ผลไม้เสียเร็ว

นม โยเกิร์ต น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลืองมีบรรจุกล่องขายสำหรับดื่มได้ในหนึ่งมือ เป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์มากและปลอดภัยจากเชื้อโรค ไม่ว่าจะฆราวาสหรือพระควรได้ดื่มนมทุกวัน ถ้านมก็ควรได้ดื่มนมถั่วเหลืองทดแทน แม้จะสู้นมวัวไม่ได้ก็ยังให้โปรตีนที่สมบูรณ์ ข้อดีของนมถั่วเหลืองคือมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ช่วยลดโคเลสเตอรอลได้ ข้อด้วยแพ้นมวัวเรื่องแคลเซียม หากดื่มนมถั่วเหลืองต้องกินปลาและผักสีเขียวเข้มเพิ่มขึ้น

พระสงฆ์รับบาตรตอนเช้า อาหารจากผู้มีจิตศรัทธา นอกจากจะเป็นทั้งอาหารเช้าและเพลของพระ ยังเป็นอาหารทั้งสามมื้อของลูกศิษย์ ดังนั้น ลูกศิษย์จัดอาหารถวายพระ ควรจะมีความรู้เรื่องเก็บรักษาอาหารให้ปลอดภัย อาหารที่ตักฉันแล้วจะเก็บไว้อีกได้ไม่นานต้องรีบกินให้หมด ภาชนะจานชามใส่อาหารจะต้องสะอาดและแห้ง บาตรพระต้องล้างแล้วคว่ำตากแดดให้แห้งทุกวัน ควรมีช้อนกลางใส่กับข้าวทุกจาน กินอาหารเหลือจากพระแล้วเก็บล้างให้สะอาด เอาภาชนะตากแดดให้แห้งเช่นเดียวกับบาตรพระ อย่าหวนอาหารเก็บไว้จนบูด จะทำให้ปลอดภัยจากโรคท้องเสีย และอาหารเป็นพิษ ทั้งพระและลูกศิษย์

★★★ ระบบมีมาตรฐาน บริการมีคุณภาพ ★★★

บรรณานุกรม

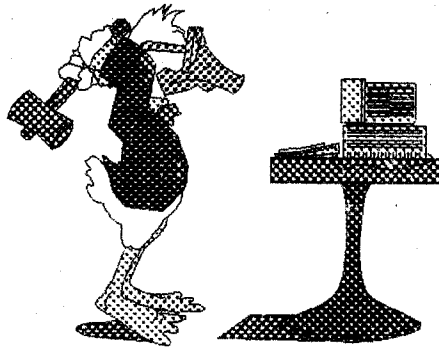
อมรรัตน์ เจริญชัย. “อาหารดักบาตร,” สนองโอรุสภาภาษาไทย, 37-38, กรกฎาคม – กันยายน 2544.



แพร์!

คำขวัญ ม่ออ่อม ไม้สัก ถิ่นรักพระลอ ช่อแฮศรีเมือง ลือเลื่องแพะเมืองผี
คนแพร์นี้น้ำใจงาม

ตราประจำจังหวัด รูปพระธาตุอยู่บนหลังม้า

ขอภัยในความผิดพลาด

ขอแก้ไขสารสำนักหอสมุดกลาง ปีที่ 17 ฉบับที่ 21 ประจำปีครั้งแรก เดือนพฤศจิกายน 2544
บรรณานุกรม ในบทความ “ผักปลอดสารพิษ”

ชื่อวารสาร Healthy & Cursine แก้เป็น Health & Cuisine

***** ขอเชิญชวนชาว สก. ร่วมแต่งกายผ้าไทย เพื่อสืบสานวัฒนธรรม
การแต่งกายของไทย *****

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง