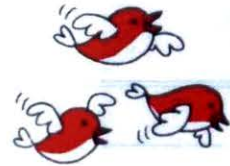


สารสังเขปหนังสือใหม่

ธันวาคม ๒๕๕๗

“พราว”

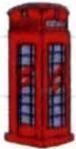


说汉语 พุดจีนจากจินตภาพ

Mind Map Chinese

เรียนภาษาจีนจากภาพ Diagram และ Mind Map
รู้จักคำศัพท์จีนพื้นฐาน 21 หมวดหมู่ กว่า 1,000 คำ
และบทสนทนาที่จำเป็น 16 หมวดหมู่ กว่า 500 ประโยค

Noo Mei



www.parliament.go.th/library

กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

โทร. ๐ ๒๒๘๘ ๑๐๕๖, ๑๐๗๘ โทรสาร ๐ ๒๒๘๘ ๑๓๒๗

คำนำ

สารระสังเขปหนังสือใหม่นี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นคู่มือแก่ผู้ใช้บริการในการติดตามหนังสือใหม่ที่ห้องสมุดได้รับในแต่ละเดือน ซึ่งจะเป็นการช่วยอำนวยความสะดวกและประหยัดเวลาในการเลือกอ่านหนังสือใหม่ที่ต้องการได้มากขึ้น อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมส่งเสริมการอ่านและรักการอ่านหนังสือด้วย

หากสมาชิกรัฐสภาและผู้ใช้บริการท่านใดมีความประสงค์จะใช้หนังสือใหม่รายการใด สามารถติดต่อขอใช้บริการได้ที่ กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ อาคารรัฐสภา 3 ชั้น 1 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2244 1287, 0 2244 1375 และหากท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะประการใดโปรดแจ้งให้ผู้จัดทำได้รับทราบด้วย เพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดพิมพ์ครั้งต่อไป โดยแจ้งมาที่หมายเลขโทรศัพท์ 0 2244 1056, 0 2244 1078 หรือ E-mail library@parliament.go.th

กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
ธันวาคม 2557

คำชี้แจงวิธีใช้

“สาระสังเขปหนังสือใหม่” หมายถึง เอกสารสรุปย่อเนื้อหาของหนังสือแต่ละเล่มที่มีความน่าสนใจ และมีให้บริการในห้องสมุดรัฐสภา โดยจัดเรียงตามหมวดหมู่หนังสือด้านต่าง ๆ ภายในหนังสือแต่ละหมวด จัดเรียงตามลำดับอักษรชื่อ ผู้แต่ง ตั้งแต่ ก – ฮ หรือ A – Z และเลขเรียกหนังสือ พร้อมบทความประจำฉบับ

รายละเอียดของหนังสือ ประกอบด้วย

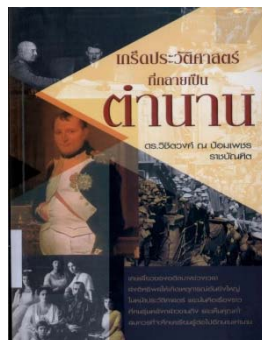
- ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง (พิมพ์ครั้งที่). สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์. [เลขหมู่หนังสือ]

ตัวอย่าง

หนังสือหมวดประวัติศาสตร์ทั่วไป (D)

วิชิตวงศ์ ณ ป้อมเพชร์. (2557). *เกร็ดประวัติศาสตร์ที่กลายเป็นตำนาน*. กรุงเทพฯ: แสงดาว. [DS21 ว555ก 2557]

★ ประวัติศาสตร์เป็นเรื่องสำคัญที่คนรุ่นหลังสมควรศึกษาหาความรู้เพราะจะทำให้เรารู้จักตัวเองว่ามีรากเหง้าความเป็นมาอย่างไร ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้จึงได้นำเสนอเรื่องราวในอดีตบางช่วงเวลาซึ่งส่งอิทธิพลให้เกิดเหตุการณ์อันยิ่งใหญ่ในประวัติศาสตร์ จนคนรุ่นหลังนำมากล่าวขวัญถึงเนื่องจากเห็นคุณค่าว่าสมควรที่จะศึกษาเรียนรู้ต่อไปอีกนานเท่านานจนเรียกได้ว่าเป็นตำนาน 6 เหตุการณ์ ได้แก่ วาระสุดท้ายของนโปเลียน รัชกาลที่ 5 เสด็จประพาสยุโรปครั้งแรก โศกนาฏกรรมที่อิตาลีอิตาลี เบิร์ก ข้อมูลเบื้องหลังฮิตเลอร์บุกโปแลนด์ และบทบาทของพันเอกทสุจิระ ระหว่างสงครามมหาเอเชียบูรพา



สารบัญ

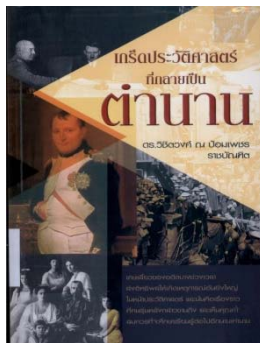
คำนำ.....	A
คำชี้แจงวิธีใช้.....	B
ตัวอย่าง.....	B
สารบัญ.....	C
หนังสือหมวดประวัติศาสตร์ทั่วไป (D).....	1
หนังสือหมวดสังคมศาสตร์ (H).....	2
หนังสือหมวดกฎหมาย (K).....	3
หนังสือหมวดภาษาศาสตร์และวรรณคดี (P).....	10
หนังสือหมวดอ้างอิง.....	11
หนังสือหมวดรายงานการวิจัย.....	12
หนังสือหมวดสิ่งพิมพ์รัฐบาล.....	14

บทความประจำฉบับ เรื่อง กินดี สุขภาพดี

หนังสือหมวดประวัติศาสตร์ทั่วไป (D)

วิชิตวงศ์ ณ ป้อมเพชร์. (2557). *เกร็ดประวัติศาสตร์ที่กลายเป็นตำนาน*. กรุงเทพฯ: แสงดาว. [DS21 ว555ก 2557]

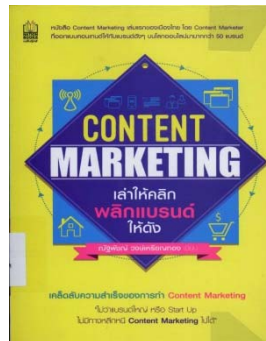
★ ประวัติศาสตร์เป็นเรื่องสำคัญที่คนรุ่นหลังสมควรศึกษาหาความรู้เพราะจะทำให้เรารู้จักตัวเองว่ามีรากเหง้าความเป็นมาอย่างไร ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้จึงได้นำเสนอเรื่องราวในอดีตบางช่วงเวลาซึ่งส่งอิทธิพลให้เกิดเหตุการณ์อันยิ่งใหญ่ในประวัติศาสตร์ จนคนรุ่นหลังนำมากล่าวขวัญถึงเนื่องจากเห็นคุณค่าว่าสมควรที่จะศึกษาเรียนรู้ต่อไปอีกนานเท่านานจนเรียกได้ว่าเป็นตำนาน 6 เหตุการณ์ ได้แก่ วาระสุดท้ายของนโปเลียน รัชกาลที่ 5 เสด็จประพาสยุโรปครั้งแรก โศกนาฏกรรมที่อิตาลี เติร์ก อีคาเตอร์บินเบิร์ก ข้อมูลเบื้องหลังฮิตเลอร์บุกโปแลนด์ และบทบาทของพันเอกทสุจิระ ระหว่างสงครามมหาเอเชียบูรพา



หนังสือหมวดสังคมศาสตร์ (H)

ณัฐพัชญ์ วงษ์เหรียญทอง. (2557). *Content Marketing*. กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์. [HF5415 ธ339ค 2557]

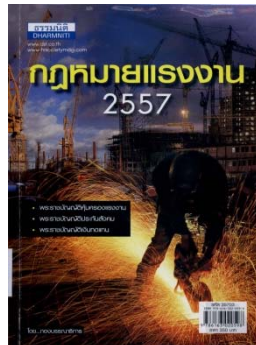
★ในยุคสังคมดิจิทัลนี้กลยุทธ์สำคัญที่เข้ามามีบทบาทในการทำธุรกิจต่าง ๆ อย่างหนึ่งก็คือ การทำ Content Marketing หรือการใช้ Content หรือเนื้อหาเรื่องราวดิจิทัลที่เป็นประโยชน์กับผู้อ่านในการทำ การตลาดเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้เกิดขึ้นกับองค์กร และทำให้ผู้อ่านจดจำและเกิดความจงรักภักดีกับองค์กร หรือธุรกิจนั้น ๆ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเล่มแรกของไทยที่นำเสนอเกี่ยวกับ Content Marketing อย่าง ละเอียด ตั้งแต่ความหมาย การวิเคราะห์ความถูกต้องของผู้บริโภค การจัดการและการดำเนินงาน ตลอดจน ช่องทางการนำเสนอ Content Marketing ซึ่งผู้อ่านที่ต้องการประชาสัมพันธ์ และองค์กรสามารถนำไป ประยุกต์ใช้ได้อย่างดี



หนังสือหมวดกฎหมาย (K)

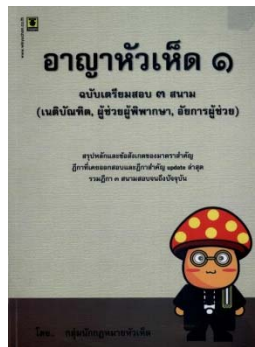
กฎหมายแรงงาน 2557. (2557). กรุงเทพฯ: ธรรมนิติ. [KM12 ก351ก 2557]

★ กฎหมายแรงงาน (Labour Law) หมายถึง กฎหมายที่บัญญัติถึงสิทธิและหน้าที่ของนายจ้าง ลูกจ้าง องค์กรของนายจ้าง และองค์กรของลูกจ้าง รวมทั้งมาตรการที่กำหนดให้นายจ้าง ลูกจ้าง และองค์กรดังกล่าว ต้องปฏิบัติต่อกันและต่อรัฐ ทั้งนี้ เพื่อให้การจ้างงาน การใช้แรงงาน การประกอบกิจการ และความสัมพันธ์ ระหว่างนายจ้างและลูกจ้างเป็นไปโดยเหมาะสม หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมกฎหมายแรงงานที่จำเป็นต่อการใช้งาน อีกทั้งได้มีการเพิ่มพระราชบัญญัติความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2554 และประกาศคณะกรรมการค่าจ้าง เรื่อง อัตราค่าจ้างตามมาตรฐานฝีมือ (ฉบับที่ 4) ตลอดจนได้มีการจัดหมวดหมู่ของกฎหมายให้มีความสะดวกในการค้นหา



กลุ่มนักกฎหมายหัวเห็ด. (2556). **อาญาหัวเห็ด ๑**. กรุงเทพฯ: วิญญูชน. [KS13 ก318อ 2557]

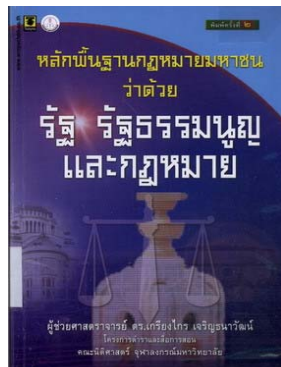
★ หนังสือ “อาญาหัวเห็ด เล่ม ๑.” ผู้เขียนได้จัดทำโดยสรุปหลักกฎหมายที่สำคัญตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 1 – มาตรา 208 โดยการสรุปเฉพาะมาตราที่สำคัญ นำเสนอประกอบคำพิพากษาศาลฎีกาจากอดีตจนถึงปี พ.ศ. 2554 พร้อมทั้งได้จัดทำแผนภูมิหลักกฎหมายในมาตราที่สำคัญ และในส่วนของภาคผนวกได้รวบรวมคำพิพากษาที่เคยถูกนำไปออกข้อสอบไว้ด้วย ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการทบทวนและทำความเข้าใจกฎหมายอาญา



เกรียงไกร เจริญธนาวัฒน์. (2556). **หลักพื้นฐานกฎหมายมหาชน**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: วิญญูชน.

[KE11 ก767ท 2556]

★ หนังสือ “หลักพื้นฐานกฎหมายมหาชน” เล่มนี้ มีเนื้อหาแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่หนึ่ง กล่าวถึงพัฒนาการของกฎหมายมหาชน ส่วนที่สอง กล่าวถึงทฤษฎีกฎหมายมหาชนที่สำคัญ และส่วนที่สาม กล่าวถึงบ่อเกิดของกฎหมายมหาชน ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่กำลังศึกษากฎหมายมหาชนและผู้ที่สนใจศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกฎหมายมหาชนด้วย



คำชัย จงจักรพันธ์. (2557). *เรื่อนำรู้เกี่ยวกับกฎหมายหลักประกันทางธุรกิจ*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการพิจารณาปรับปรุงและพัฒนากฎหมายว่าด้วยหลักประกันทางธุรกิจ คณะกรรมการปฏิรูปกฎหมาย.

[KS69 ก563ร 2557]

★ ประเทศไทยมีกฎหมายหลักประกันด้วยทรัพย์สินอยู่ 2 ประเภท คือ จำนำ และ จำนอง ซึ่งใช้มานานกว่า 80 ปี แม้ จำนำ จำนอง จะมีประโยชน์แต่ก็มีข้อจำกัด กฎหมายหลักประกันทางธุรกิจเป็นเครื่องมือใหม่ในทางกฎหมาย ที่ถูกสร้างเพิ่มขึ้นมาเพื่อช่วยให้ผู้ประกอบการสามารถนำทรัพย์สินที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบธุรกิจมาเป็นหลักประกันในการเข้าถึงสินเชื่อได้สะดวกและในราคาที่ถูกลง หนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายฉบับนี้แก่ประชาชนทั่วไปโดยใช้รูปแบบของคำถามคำตอบ และใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากการอธิบายหลักกฎหมายใหม่จึงมีการอ้างอิงไว้บ้างเพื่อประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าต่อไป



ชาญชัย แสวงศักดิ์. (2556). *คำอธิบายกฎหมายจัดตั้งศาลปกครองและวิธีพิจารณาคดีปกครอง (พิมพ์ครั้งที่ 8)*.

กรุงเทพฯ: วิญญูชน. [KE150 ข486ค 2556]

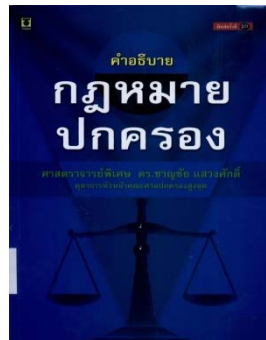
★ หนังสือ “คำอธิบายกฎหมายจัดตั้งศาลปกครองและวิธีพิจารณาคดีปกครอง” เล่มนี้จัดพิมพ์เป็นครั้งที่ 8 โดยผู้เขียนมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ข้อเท็จจริงและข้อมูลทางวิชาการที่ถูกต้องเกี่ยวกับระบบศาลปกครองและวิธีพิจารณาคดีปกครองของต่างประเทศ แนวความคิดและการดำเนินการในการจัดตั้งศาลปกครองและการพัฒนาวิธีพิจารณาคดีปกครองในประเทศไทย และสาระสำคัญของกฎหมายจัดตั้งศาลปกครองและวิธีพิจารณาคดีปกครอง เหมาะสำหรับผู้อ่านที่สนใจศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับศาลปกครองและวิธีพิจารณาคดีปกครอง โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ ทนายความ นักศึกษา และประชาชนที่ขอรับการเยียวยาจากศาลปกครอง



ชาญชัย แสวงศักดิ์. (2556). *คำอธิบายกฎหมายปกครอง (พิมพ์ครั้งที่ 20)*. กรุงเทพฯ: วิญญูชน.

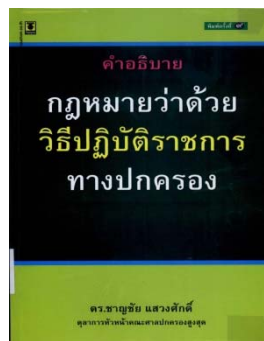
[KE71ซ486ค 2556]

★ หนังสือ “คำอธิบายกฎหมายปกครอง” เล่มนี้จัดพิมพ์เป็นครั้งที่ 20 เนื้อหาของหนังสือแบ่งเป็น 6 ส่วน คือ 1. ความรู้เบื้องต้น 2. หลักการที่เป็นรากฐานของกฎหมายปกครอง 3. การจัดองค์กรของรัฐ 4. บุคลากรภาครัฐ 5. การกระทำทางปกครอง และ 6. การควบคุมการใช้อำนาจขององค์กรของรัฐฝ่ายบริหาร นอกจากนี้ผู้เขียนได้จัดทำแผนภูมิเพื่อช่วยให้ผู้อ่านทำความเข้าใจเนื้อหาของหนังสือได้ง่ายขึ้นเหมาะสำหรับผู้อ่านที่สนใจศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกฎหมายปกครอง



ชาญชัย แสวงศักดิ์. (2556). *คำอธิบายกฎหมายว่าด้วยวิธีปฏิบัติราชการทางปกครอง (พิมพ์ครั้งที่ 9)*.
กรุงเทพฯ: วิญญูชน. [KE73 ข486ค 2556]

★ หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับนักศึกษากฎหมายและผู้ปฏิบัติงานในภาครัฐใช้เป็นคู่มือการศึกษาและคู่มือในการทำงานเกี่ยวกับการใช้อำนาจการปกครองตามกฎหมาย โดยมีเนื้อหาแบ่งออกเป็น 12 บท อาทิ แนวความคิดพื้นฐานของกระบวนการพิจารณาทางปกครองและความเป็นมาของกฎหมายว่าด้วยวิธีปฏิบัติราชการทางปกครอง ขอบเขตการบังคับใช้พระราชบัญญัติวิธีปฏิบัติราชการทางปกครอง พ.ศ. 2539 เจ้าหน้าที่ซึ่งมีอำนาจทำการพิจารณาทางปกครอง การพิจารณาออกคำสั่งทางปกครอง ผลของคำสั่งทางปกครอง การจัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้เป็นครั้งที่ 9 ซึ่งผู้เขียนได้เรียบเรียงและปรับปรุงเนื้อหาให้เป็นปัจจุบัน

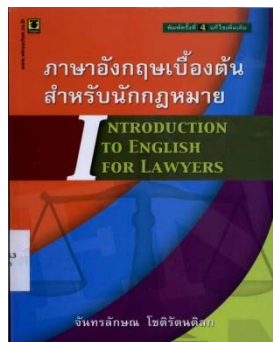


หนังสือหมวดภาษาศาสตร์และวรรณคดี (P)

จันทร์ลักษณ์ โชติรัตนดิถก. (2556). *ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับนักกฎหมาย. (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ:

วิญญูชน. [PE1116.L3 จ276ภ 2556]

★ “ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับนักกฎหมาย” เล่มนี้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งที่ 4 ซึ่งผู้เขียนได้ปรับปรุงเนื้อหาให้มีความเหมาะสมขึ้น หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้อ่านที่ต้องการศึกษาเรียนรู้ภาษาอังกฤษเบื้องต้นสำหรับนักกฎหมายด้วยตนเอง โดยเนื้อหาของหนังสือแบ่งออกเป็น 4 บท คือ 1. การเรียนรู้ความหมายคำศัพท์ภาษาอังกฤษจากรากศัพท์ 2. คำและกาลเวลาในภาษาอังกฤษ (Parts of Speech & Tense) 3. การอ่านข้อเขียนภาษาอังกฤษจากตำรา และ 4. ภาษาอังกฤษกฎหมายในภาคปฏิบัติ ประกอบด้วยตัวอย่างเอกสารทางกฎหมาย เช่น หนังสือมอบอำนาจ จดหมาย การเขียนประวัติย่อในการสมัครงาน

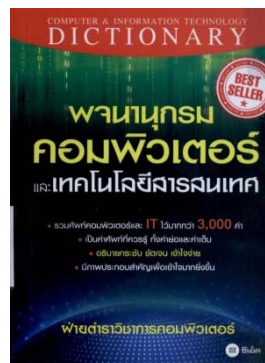


หนังสือหมวดอ้างอิง

ซีเอ็ดยูเคชั่น. ฝ่ายตำราวิชาการคอมพิวเตอร์. (2557). *พจนานุกรมคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ*.

กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น. [อ AG720 ฝ211พ 2557]

★ในยุคที่คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศกลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการคอมพิวเตอร์นี้ก็ย่อมมีความสำคัญตามไปด้วย หนังสือ “พจนานุกรมคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ” ซึ่งเป็นหนังสือที่รวบรวมคำศัพท์ที่ควรรู้ด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศไว้มากกว่า 3,000 คำ ทั้งคำย่อ และคำเต็ม โดยอธิบายอย่างกระชับ ชัดเจน เข้าใจง่าย รวมทั้งมีภาพประกอบสำคัญเพื่อช่วยเพิ่มความเข้าใจยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าหนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับจะใช้ในการค้นคว้าอ้างอิงในการหาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์เป็นอย่างยิ่ง



หนังสือหมวดรายงานการวิจัย

ลักษณะาวดี แก้วมณี. (2557). *สัมมาสติในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของสมาธิและวิปัสสนา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. [ว BQ5630.S2 ล227ต 2556]

★ การวิจัยเล่มนี้มีวัตถุประสงค์คือเพื่อศึกษาสัมมาสติในมรรคมีองค์ 8 และเพื่อศึกษาสัมมาสติในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของสมาธิและวิปัสสนา ผลการวิจัยพบว่าสัมมาสติซึ่งแปลว่าสติถูกต้อง หมายถึง การระลึกถึงใด ๆ ที่ระลึกแล้วทำให้เกิดกุศลกรรม คือ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง ในทางปฏิบัติหมายถึงสติปัญญา 4 และครอบคลุมไปถึงกรรมฐาน 40 ซึ่งพิสูจน์ได้ว่าเมื่อสติจับอารมณ์กรรมฐานได้แล้วจึงเป็นสัมมาสติ และย่อมเกิดสัมมาสมาธิตามทันที และสัมมาสติที่มีสัมมาสมาธิประกอบพร้อมย่อมเป็นฐานเพียงพอสำหรับการเจริญวิปัสสนาต่อไป ดังนั้นสัมมาสติจึงถือเป็นจุดเริ่มต้นที่แท้จริงของสมาธิและวิปัสสนา หากไม่มีสัมมาสติแล้วสมาธิและวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้

ศานิต สร้างสมวงษ์, พรรณชญา ศิริวรรณบุศย์, และเสนีย์ พรหมวิวัฒน์. (2556). *จริยธรรมในวิชาชีพทหาร*. นครปฐม: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [ว U22 ศ344จ 2556]

★ การศึกษาวิจัยเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เปรียบเทียบแบบแผนพฤติกรรมจริยธรรมวิชาชีพดังกล่าวระหว่างข้าราชการทหารต่างเหล่าทัพด้วย ผลจากการเก็บข้อมูลดังกล่าวพบว่าสภาพทั่วไปและปัญหาด้านจริยธรรมในวิชาชีพทหารที่สำคัญ คือ เรื่องของระบบอุปถัมภ์ในองค์กร ซึ่งสภาพปัญหาดังกล่าวพบโดยทั่วไปในวิชาชีพอื่น ๆ เช่นกัน ส่วนจริยธรรมที่ข้าราชการทหารปฏิบัติได้ดีนั้นคือความรับผิดชอบให้ความช่วยเหลือประชาชนในด้านต่าง ๆ อย่างไรก็ตามเพื่อเป็นการส่งเสริมจริยธรรมในวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง ทางกองทัพต่าง ๆ ควรมีการจัดอบรมเพื่อส่งเสริมจริยธรรมในวิชาชีพทหารอย่างต่อเนื่อง

อดุลย์ ณรงค์ศักดิ์, ปรีดา เปี่ยมวารี, และสุนนทิพย์ จิตสว่าง. (2556). *จริยธรรมในวิชาชีพตำรวจ*. นครปฐม: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [ว HV7924 อ133จ 2556]

★ งานวิจัยเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัญหาการปฏิบัติตามในวิชาชีพตำรวจ สาเหตุของปัญหาและกลไกควบคุมด้านจริยธรรมในวิชาชีพตำรวจ พร้อมทั้งศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาจริยธรรมในวิชาชีพตำรวจ ผลการศึกษาพบว่าปัญหาเรื่องความรู้ความสามารถไม่ตรงกับงานที่ปฏิบัติ และการใช้ความรู้ความสามารถไม่ตรงไปตรงมา ไม่มีความรู้ในกฎหมายใหม่ ๆ โยกย้ายไม่เป็นธรรม สำหรับกลไกการควบคุมด้านจริยธรรม คือ การกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการคุณสมบัติของผู้ที่จะเข้ามาปฏิบัติหน้าที่ให้ตรงตามความต้องการ และควบคุมไม่ให้นักการเมืองและผู้มีอิทธิพลเข้ามามีส่วนในการแต่งตั้งโยกย้ายและการพิจารณาตลอดจนรวมถึงค่าตอบแทนทั้งเงินเดือนและสวัสดิการต่าง ๆ แนวทางแก้ไขปัญหาจริยธรรมในวิชาชีพตำรวจ ควรนำกลไกการควบคุมจริยธรรมตำรวจมาบังคับใช้ปฏิบัติต่อตำรวจอย่างเคร่งครัดและจริงจัง

อารีรัตน์ พัฒนโสภณพงศ์. (2556). *การมีส่วนร่วมทางการเมืองตามรัฐธรรมนูญฉบับปี พ.ศ. 2550 ของข้าราชการสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมกุฏราชวิทยาลัย. [ว JQ1746.Z13.P64 อ663ก 2556]

★ สารนิพนธ์เล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมทางการเมืองตามรัฐธรรมนูญ ปี 2550 ของข้าราชการสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ผลการวิจัยพบว่าข้าราชการมีส่วนร่วมทางการเมืองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เพศและอายุต่างกัน มีส่วนร่วมทางการเมืองโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนข้าราชการที่มีระดับการศึกษาและรายได้ต่างกัน มีส่วนร่วมทางการเมืองไม่แตกต่างกัน ส่วนข้อเสนอแนะคือรัฐต้องให้ความรู้แก่ประชาชน และข้าราชการทุกหน่วยงานควรเป็นแบบอย่าง รวมถึงรัฐบาลจะต้องให้นโยบายแก่หน่วยงานราชการต่าง ๆ ในการติดตามผล นอกจากนี้ผู้จัดทำยังมีข้อเสนอแนะแนวทางเพื่อส่งเสริมการเลือกตั้ง และรัฐควบคุมระบบการเมืองให้เป็นไปตามระบอบประชาธิปไตยอย่างแท้จริง

หนังสือหมวดสิ่งพิมพ์รัฐบาล

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน. (2557). *รายงานประจำปี 2556 การบริหารงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน*.

กรุงเทพฯ: กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน. [รง05 1.1 2556]

★ รายงานประจำปี 2556 ของการบริหารงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ในการจัดทำเพื่อเผยแพร่ภารกิจของหน่วยงานให้สาธารณชนได้รับทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่หน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนอำนาจหน้าที่ของหน่วยงานที่ได้รับผิดชอบ อีกทั้งยังสามารถเป็นข้อมูลประกอบการอ้างอิงที่เป็นประโยชน์ ทั้งนี้การนำเสนอเนื้อหาเป็นการกล่าวถึงภาพรวมของหน่วยงาน การปฏิบัติราชการของหน่วยงานประจำปีงบประมาณ 2556 รวมถึงผลการดำเนินงานที่สำคัญในรอบปีงบประมาณ 2556 นอกจากนี้ในภาคผนวกยังมีภาพกิจกรรม พร้อมด้วยแผนภูมิและตารางประกอบด้วยเพื่อให้ผู้ศึกษาค้นคว้าได้เข้าใจยิ่งขึ้น

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, กรมชลประทาน. (ม.ป.ป.). *รายงานประจำปี 2556 กรมชลประทาน*.

กรุงเทพฯ: กรมชลประทาน. [กษ03 1.1 2556]

★ รายงานประจำปี 2556 ของกรมชลประทานฉบับนี้เป็นการรวบรวมผลการดำเนินงานในรอบปี 2556 เพื่อสื่อสารเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรของหน่วยงานและผู้สนใจได้เข้าใจบทบาท ภารกิจที่ได้รับมอบหมาย โดยทั้งนี้การนำเสนอของเนื้อหาภายในประกอบด้วย ส่วนที่ 1. ข้อมูลภาพรวมของหน่วยงาน ส่วนที่ 2. เป็นการรายงานผลการปฏิบัติราชการของกรมชลประทาน ส่วนที่ 3. เป็นรายงานทางการเงิน สถิติภาคการเงิน ส่วนที่ 4. ว่าด้วยกิจกรรมเด่นในรอบปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ส่วนที่ 5. ว่าด้วยทิศทางการบริหารจัดการในอนาคต และในส่วนที่ 6. เป็นภาคผนวก

กระทรวงคมนาคม. (ม.ป.ป.). *รายงานประจำปี 2556 กระทรวงคมนาคม*. กรุงเทพฯ: กระทรวงคมนาคม.

[คค - 1.1 2556]

★ รายงานประจำปี 2556 ของกระทรวงคมนาคมฉบับนี้เนื้อหาภายในเป็นการรวบรวมและสรุปผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานในรอบปีงบประมาณ 2556 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ถึงบทบาทอำนาจหน้าที่ของหน่วยงานองค์กรตามที่ได้รับมอบหมายให้บุคลากรของหน่วยงานและบุคคลทั่วไปได้รับทราบข้อมูล ทั้งนี้เนื้อหาภายในประกอบด้วยผลการดำเนินงานที่สำคัญในรอบปีที่ผ่านมาทั้งส่วนราชการและส่วนรัฐวิสาหกิจภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงคมนาคมที่สามารถแบ่งการนำเสนอของสาระสำคัญดังนี้ ส่วนที่ 1. โครงสร้างอัตรากำลัง วัสดุภัณฑ์ของกระทรวงคมนาคม ส่วนที่ 2. ผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 ส่วนที่ 3. ผลการดำเนินงานที่สำคัญตามนโยบายรัฐบาล สำนักงานรัฐมนตรีและสำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม ส่วนที่ 4. รายงานการเงินของกระทรวงคมนาคม

กระทรวงมหาดไทย, กรมที่ดิน. (2557). *รายงานประจำปี 2556 กรมที่ดิน กระทรวงมหาดไทย*. กรุงเทพฯ:

กรมที่ดิน. [มท05 1.1 2556]

★ รายงานประจำปี 2556 ของกรมที่ดินฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อสรุปผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติราชการในปีที่ผ่านมา และเพื่อให้ประชาชนผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และหน่วยงานที่สนใจได้รับทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาอ้างอิง คั่นคว้าเกี่ยวกับงานด้านที่ดินอีกทางหนึ่ง ซึ่งเนื้อหาที่นำเสนอประกอบด้วย ส่วนที่ 1. ข้อมูลภาพรวมของหน่วยงาน ส่วนที่ 2. เป็นการรายงานผลความก้าวหน้าการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการกรมที่ดิน ส่วนที่ 3. เป็นการรวบรวมสถิติปริมาณในการปฏิบัติราชการ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2556

การประปาส่วนภูมิภาค. (2557). *รายงานประจำปี 2555 การประปาส่วนภูมิภาค*. กรุงเทพฯ: การประปาส่วนภูมิภาค. [รก44 1.1 2555]

★ รายงานประจำปี 2555 ของการประปาส่วนภูมิภาคฉบับนี้เป็นการสรุปผลการดำเนินงานในรอบปีงบประมาณ 2555 เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจทั่วไปได้รับทราบข้อมูลและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ ซึ่งสาระสำคัญที่นำเสนอประกอบด้วย ผลการดำเนินงานของ กปภ. ในรอบ 5 ปี (พ.ศ. 2551 – 2555) รายงานวิเคราะห์ผลการดำเนินงานและฐานะทางการเงินของ กปภ. ผังโครงสร้างผู้บริหารงานการประปาส่วนภูมิภาค พร้อมด้วยประมวลจริยธรรมของผู้ว่าการและผู้ปฏิบัติงานการประปาส่วนภูมิภาค พ.ศ. 2553 นอกจากนี้ยังประกอบด้วย การดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคมของ กปภ. ปี 2555 : PWA Operations on CRS in 2012

ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *รายงานประจำปี 2556 ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย. [ธน06 1.1 2556]

★ รายงานประจำปี 2556 ของธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทยฉบับนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสรุปผลการดำเนินงานในรอบปี 2556 พร้อมกับนำเสนอเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรภายในหน่วยงานหรือบุคคลทั่วไปที่สนใจได้รับทราบข้อมูล อีกทั้งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาอ้างอิง ซึ่งรายละเอียดของเนื้อหาที่นำเสนอประกอบด้วย ข้อมูลที่สำคัญทางการเงิน วิสัยทัศน์ ภารกิจ ค่านิยมร่วม ผังโครงสร้างองค์กร ทิศทางและผลงานของ ธสน. ปี 2557 การบริหารจัดการองค์กร งบการเงินและหมายเหตุประกอบการเงิน นอกจากนี้ยังประกอบด้วย รายงานภาพของผู้บริหารระดับสูงและผู้บริหารระดับฝ่าย

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. (ม.ป.ป.). รายงานประจำปี 2555 สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. กรุงเทพฯ:

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. [นร04 1.1 2555]

★ รายงานประจำปี 2555 ของสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีฉบับนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสรุปผลการดำเนินงานของหน่วยงานในรอบปีงบประมาณ 2555 พร้อมกับรายงานสรุปผลการดำเนินงานเพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้บุคคลทั่วไปที่สนใจได้รับทราบข้อมูล ตลอดจนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาอ้างอิง โดยรายละเอียดของเนื้อหาภายในประกอบด้วย โครงสร้าง ภารกิจ อำนาจหน้าที่ของหน่วยงาน ผลการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการและผลงานสำคัญในรอบปี 2555 ตลอดจนภาพรวมการดำเนินการปฏิบัติราชการตามยุทธศาสตร์ อีกทั้งงานในด้านอื่น ๆ พร้อมกับการรายงานสถานะทางการเงินของหน่วยงาน

กินดี สุขภาพดี

นางสาวณฤดี จุฑะรักษ์ ผู้เรียบเรียง

ในยุคของการแข่งขัน ที่เรากำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน ชีวิตมีความรีบเร่งมากขึ้น จนไม่ค่อยมีเวลาที่จะให้ความสำคัญกับความสมดุลของอาหารที่รับประทาน รวมทั้งการได้รับค่านิยมการรับประทานอาหารแบบตะวันตก ซึ่งประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ไขมัน นม เนย เป็นส่วนใหญ่ ทำให้คนไทยมีโรคซึ่งเกิดจากการกินดีเกินไป เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วนเกี่ยวกับความเสื่อมของหลอดเลือด

ในปัจจุบันชาวตะวันตกเริ่มตระหนักถึงพิษภัยของการกินอาหารซึ่งไม่สมดุล จึงได้มีการชักชวนให้ลดการรับประทาน เนื้อสัตว์ นม เนย ให้เพิ่มการรับประทานพืช ผักและธัญพืช ซึ่งอุดมด้วยเส้นใยจากธรรมชาติและวิตามิน

ในวัยเด็ก เนื้อสัตว์และนม ยังเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโต ในวัยผู้ใหญ่ร่างกายต้องการโปรตีนลดลง การรับประทานเนื้อสัตว์และนมมากเกินไปยังทำให้ร่างกายได้รับไขมันเพิ่ม เนื่องจากในเนื้อสัตว์และนมจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างสูง นอกจากนั้นยังพบว่า ผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์มาก ๆ มีโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้สูงด้วย ดังนั้น จึงควรปรับเปลี่ยนมารับประทานโปรตีนจากพืชพวกถั่วแทน

อาหารอีกกลุ่มซึ่งไม่ควรรับประทานมากเกินไป คือ น้ำตาล พบว่าน้ำตาลทำให้หลอดเลือดมีความเสื่อมเร็วขึ้น ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลสูงจะพบว่าหลอดเลือดแก่ก่อนวัย ไขมันก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องจำกัด และใช้น้ำมันจากพืชแทนน้ำมันจากสัตว์ ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์มควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากมีคอเลสเตอรอลสูง

อาหารที่ควรรับประทานคือ ผัก ผลไม้ ธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่ว เพราะอุดมไปด้วย กากใยธรรมชาติ วิตามิน และเกลือแร่



กินอาหารอย่างไรที่เหมาะสมกับชีวิต

แนวคิดเรื่องอาหารสุขภาพมักเปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย สูตรอาหารธรรมชาติก็มีมากมายทำให้เกิดความสับสนว่าอาหารประเภทใดที่เป็นอาหารสุขภาพ เช่น ข้าว พืชผัก ผลไม้ เนื้อ นม ไข่ ซึ่งในรอบ 5 – 10 ปีที่ผ่านมาแนวคิดเรื่องอาหารสุขภาพได้เปลี่ยนไป โดยการลดเนื้อสัตว์ เน้นพืชผักผลไม้และข้าวกล้อง ทั้งนี้ อาหารทุกชนิดมีข้อดีและข้อด้อยแตกต่างกันไป แต่การพิจารณาในการเรียกอาหารใดว่าเป็นอาหารสุขภาพนั้นจะใช้หลักการที่ทุกคนยอมรับได้ คือ อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่มีสารพิษหรือสิ่งปนเปื้อน มีคุณค่าครบหมู่ตามที่ร่างกายต้องการ โดยในการสร้างสุขภาพด้วยธรรมชาตินั้น ต้องพิจารณาในเรื่องของหลักธรรมชาติ คือ ความสดของอาหาร ชนิดอาหารที่เหมาะสมกับฤดูกาล รวมถึงวิธีกินอาหารให้ได้ประโยชน์สูงสุดด้วย ดังนี้

1. อาหารที่มีสารพิษน้อย ควรกินพืชผักผลไม้ที่ปลอดสารพิษ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารรับประทาน

2. ข้าวกล้องหรือข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อยครั้ง เพราะจะมีเส้นใยอาหาร ช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายและลำไส้

3. ลดการกินเนื้อสัตว์ทุกชนิด เนื่องจากเนื้อสัตว์จะมีสารพิษมากกว่าพืช รวมทั้งผลิตผลจากสัตว์ เช่น นม ไข่ เนื่องจากทุกวันนี้การเลี้ยงสัตว์ มีการฉีดยาป้องกันโรค ฉีดฮอร์โมนเร่งการเติบโต เร่งเนื้อแดง ฯลฯ

4. กินอาหารตามท้องถิ่นและฤดูกาล เพราะแหล่งอาหารตามธรรมชาติตามท้องถิ่น จะช่วยปรับธาตุในตัวเราให้สมดุลกับภูมิอากาศและภูมิประเทศ แต่ปัจจุบันอาหารปลุกนอกฤดูกาล และยังส่งไปขายทั่วทั้งประเทศ ทั่วโลก ความเป็นท้องถิ่นจึงหมดไป ทำให้เรากินอาหารไม่สอดคล้องกับธรรมชาติ ร่างกายจึงอ่อนแอลง

5. อาหารสดใหม่ คุณค่าของอาหารมักจะมากที่สุดตอนที่ยังสดอยู่ ซึ่งไม่ว่าคนหรือพืชผักล้วนมีพลังอยู่ในตัวเอง การกินผักสดเราจะได้พลังชีวิตจากผักมาเพิ่มพลังชีวิตเรา ดังนั้นเราควรกินอาหารที่สดใหม่ถ้าเป็นอาหารปรุงสุกก็ต้องรีบกินทันที อาหารค้างคืนไม่ควรกินเพราะอาจได้รับสารพิษมากกว่าได้รับประโยชน์ อาหารกล่องหรืออาหารแช่แข็งไม่ควรกินเพราะถือเป็นอาหารที่ตายแล้ว

6. ลดของหวาน ขนมหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ของหวานเหล่านี้มีน้ำตาลมาก ทั้งยังเป็นน้ำตาลทรายขาว ที่ต้องใช้สารเคมีในการฟอกขาว นอกจากได้รับความหวานจากน้ำตาลแล้วยังได้สารเคมีเพิ่ม ซึ่งร่างกายจะรู้สึกสดชื่นได้รวดเร็วเมื่อได้รับน้ำตาล และจะรู้สึกเพลียเร็วเช่นกันเนื่องจาก ตับอ่อนทำงานหนักเพราะต้องควบคุมน้ำตาลในเลือดให้คงที่อยู่เสมอ

7. ลดของเสพติด ประเภทชา กาแฟ เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งสารเสพติดเหล่านี้ ไม่ผิดกฎหมายแต่ทำร้ายร่างกายได้มากกว่ายาบ้า เพราะหาซื้อได้ง่ายและดื่มกินได้อย่างเสรี แม้จะเป็นสารเสพติดอย่างอ่อน ๆ แต่ร่างกายรับเป็นประจำก็ทำลายสุขภาพเช่นกันทำให้ร่างกายต้องเหนื่อยกับการล้างสารพิษ ระบบต่าง ๆ จึงเรรวน

8. ลดอาหารทอด ปิ้งย่าง หรือรมควันต่าง ๆ เครื่องปรุงรสทุกชนิด เพราะอาหารเหล่านี้จะผ่านกระบวนการซึ่งก่อให้เกิดสารเคมีเพิ่มขึ้น เมื่อร่างกายได้รับสารเคมีเป็นทวีคูณ อนุมูลอิสระที่เพิ่มมากขึ้นจะทำลายเซลล์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร่างกายเกิดโรคได้ง่าย

9. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างได้สัดส่วน การกินอาหารครบหมู่ถือว่าถูกต้องตามหลักโภชนาการ แต่สัดส่วนอาหารก็มีส่วนสำคัญต่อการนำไปใช้ประโยชน์ของร่างกาย ซึ่งสัดส่วนโดยประมาณคร่าว ๆ คือ คาร์โบไฮเดรต (ข้าว) 50% ไขมัน (น้ำมัน) 10 % โปรตีน (ถั่ว) 15 % วิตามินและเกลือแร่ (ผักผลไม้) 25%

บรรณานุกรม

มานพ ประภาษานนท์. (2554). **อยู่ให้เป็น**. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.





คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายอภิชาติ	คำทอง	รองเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
นางสาวอารีรัตน์	วิชาช่าง	บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ

จัดทำสาระสังเขป

นางชนนพิชญ์	รัตนาไพบูลย์	บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ
นางสาวปรียานุช	คลอวุฒิวัดมน์	บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ
นางสาววิญชนก	วิบูลย์คำ	นิติกรชำนาญการ
นายอนุชา	ดีสวัสดิ์	นิติกรปฏิบัติการ

วิเคราะห์เลขหมู่หนังสือ

นางสาวสายฝน	ดีงาม	บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ
นางสาวเบญจลักษณ์	สุทธิวิไล	บรรณารักษ์ชำนาญการ
นางสาวจำเรียง	ประสงค์ดี	บรรณารักษ์ชำนาญการ

บทความประจำ

นางชนนพิชญ์	รัตนาไพบูลย์	บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ
นางสาวปรียานุช	คลอวุฒิวัดมน์	บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ
นางสาวณฤดี	จุฑารักษ์	บรรณารักษ์ชำนาญการ

ออกแบบปก

นายสมเกียรติ	หะรังศรี	นักวิชาการโสตทัศนศึกษาปฏิบัติการ
--------------	----------	----------------------------------

จัดพิมพ์

นางสาวปภาดา	สุประพัฒน์โกศา	เจ้าพนักงานบันทึกข้อมูลปฏิบัติงาน
-------------	----------------	-----------------------------------

จัดทำรูปเล่ม

นางสาวญาณิกา	เฟื่องฟุ้ง	เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส
นางสารณี	ช่างพลี	เจ้าพนักงานห้องสมุดชำนาญงาน
นางสาวเพ็ญภาทิพย์	ธรรมเพชร	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

พิมพ์ที่

สำนักการพิมพ์ : สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

แนะนำหนังสือใหม่ E-mail : library@parliament.go.th