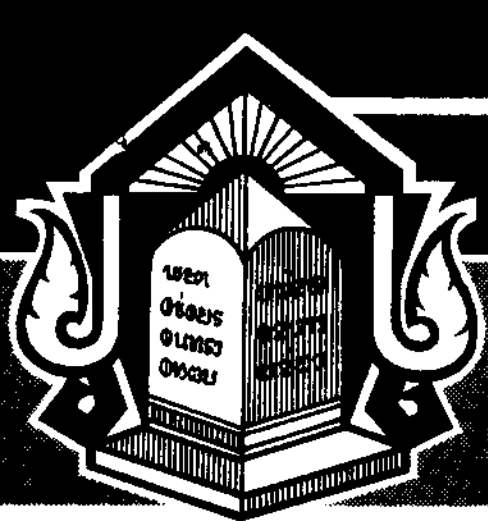




สารสำนักหอสมุดกลาง

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

R.U. LIBRARY NEWSLETTER

แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 3143375 , 3180920 , 3180925

สารสำนักหอสมุดกลาง ปีที่ 17 ฉบับที่ 19 ประจำปีครั้งแรกเดือนตุลาคม 2544

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้รับการรับรองมาตรฐาน

ระบบคุณภาพ ISO 9002 ในส่วนงานบริการห้องสมุด ณ วันที่ 22 กันยายน 2543

ข่าวจาก ISO 9002 สก.

◆ บริษัท BVQI ซึ่งเป็นบริษัทให้การรับรองคุณภาพมาตรฐาน ISO 9002 แก่สำนักหอสมุดกลาง และศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ จะมาตรวจติดตามระบบคุณภาพมาตรฐาน ISO 9002 (Surveillance Visit) ครั้งที่ 2 ในวันพุธที่ 28 พฤศจิกายน 2544 ระหว่างเวลา 09.00 – 16.30 น.

บริการวิชาการ

◆ งานบริการค้นคว้าด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ ฝ่ายบริการช่วยการค้นคว้าวิจัยและบริการพิเศษ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง ขอแนะนำฐานข้อมูลบริษัท Gale Group ให้ทดลองใช้ 5 ฐานข้อมูล ได้แก่

❖ ฐานข้อมูล Computer Database 1980 – present

รวบรวมบทความเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ ได้แก่ฮาร์ดแวร์ ซอฟต์แวร์ อิเล็กทรอนิกส์ การสื่อสาร เทคโนโลยีประยุกต์ ฯลฯ

❖ ฐานข้อมูล Expanded Academic ASAP International 1980 – present

รวบรวมบทความจากวารสาร ทางด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ข่าวและหัวข้อที่น่าสนใจทั่ว ๆ ไป

❖ ฐานข้อมูล Infotrac Onefile 1980 – present

รวบรวมบทความจากวารสารมากกว่า 6,000 ชื่อเรื่อง ทางด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ การศึกษา ธุรกิจ ศิลปะ การเมือง เศรษฐศาสตร์ กฎหมาย สุขศึกษา คอมพิวเตอร์ เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ปัจจุบัน หัวข้อที่น่าสนใจทั่ว ๆ ไป

❖ ฐานข้อมูล Business & Company Resource Center 1980 – present

รวบรวมรายชื่อบริษัท สมาคมทางด้านธุรกิจพร้อมประวัติโดยย่อ เครื่องหมายการค้า รายชื่อผู้บริหาร รายงานการลงทุน URL พร้อมด้วยบทความจากวารสารที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบริษัทนั้น ๆ

❖ **ฐานข้อมูล LegalTrac 1980 – present**

รวบรวมบทความทางด้านกฎหมายจากวารสาร หนังสือพิมพ์ รวมทั้งบทวิจารณ์
กรณีศึกษา กฎหมายและระเบียบข้อบังคับ กฎหมายระหว่างประเทศ กฎหมายภาษีอากร สมาคม
ทนายความ

เข้าใช้ที่ <http://infotrac.galegroup.com/itweb/ramkhamhaeng>

Password infomarks

ข่าวบุคลากร

ประชุม สัมมนาอบรม

❖ นายสุชล แก้วประทุม นักเอกสารสนเทศ 6 เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการ
การพัฒนาระบบห้องสมุดอัตโนมัติสำหรับห้องสมุดมหาวิทยาลัยในประเทศไทย ในวันพุธที่ 3 ตุลาคม
2544 เวลา 09.00 – 12.00 น. ณ ห้องประชุมสถาบันวิทยบริการจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

❖ สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมสัมมนาเรื่อง Comtech Thailand 2001”
ระหว่างวันที่ 4 – 7 ตุลาคม 2544 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น
ดังนี้

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. นายสุชล แก้วประทุม | นักเอกสารสนเทศ 6 |
| 2. นายชนกร ช่อไม้ทอง | นักเอกสารสนเทศ 6 |
| 3. นายศุภพิชญ์ สิมพราช | นักเอกสารสนเทศ เทียบระดับ 3 |
| 4. นางสาวมัญญกานต์ ช่อผกา | นักเอกสารสนเทศ เทียบระดับ 3 |

❖ นางวีระวรรณ พราพงษ์ บรรณารักษ์ 6 เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการฝ่ายวิเคราะห์
ทรัพยากรสารสนเทศ ห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา ในวันศุกร์ที่ 12 ตุลาคม 2544 เวลา 9.00 – 16.00 น.
ณ ห้องประชุม 1 สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมุนเวียนงาน

❖ บุคลากรของฝ่ายบริการผู้อ่าน ประจำตรวจประตูทางเข้า – ออก ได้หมุนเวียน
ปฏิบัติงานใหม่ ดังนี้

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. นายปฐมพร ชัดแววศรี | เจ้าหน้าที่ธุรการ เทียบระดับ 3 ไปปฏิบัติงานที่
สำนักงานเลขานุการ |
| 2. นายนิพนธ์ เพ็ชรผูกผ่อง | เจ้าหน้าที่ธุรการ เทียบระดับ 3 ไปปฏิบัติงานที่
ฝ่ายวารสารและเอกสาร |
| 3. นางสะปัน พุทธิเกตุ | เจ้าหน้าที่ธุรการ เทียบระดับ 3 ไปปฏิบัติงานที่
หน่วยงานหนังสือและสิ่งพิมพ์ทั่วไป 2 |
| 4. นางสาวสมปอง เชี่ยวงาน | เจ้าหน้าที่ธุรการ เทียบระดับ 3 ไปปฏิบัติงานที่
หน่วยงานหนังสือและสิ่งพิมพ์ทั่วไป 1 |

ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ 4 ตุลาคม 2544 เป็นต้นไป

ข้าราชการร่วมคัดเลือกตัวนักกีฬา

❖ นางสาวพนม คีปลอด พนักงานห้องสมุด 5 เป็นกรรมการและเลขานุการในการคัดเลือกตัวนักกีฬากอล์ฟ ในวันที่ 4 และ 5 ตุลาคม 2544 เพื่อเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 29 ประจำปีการศึกษา 2544 ระหว่างวันที่ 9 – 16 ธันวาคม 2544

นานาสาระ

"วัยทอง : วัยแห่งคุณค่า"

วิภากรณ์ หาญสุทธีวารินทร์

ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุดฯ

คุณผู้หญิงทั้งหลายเมื่ออายุย่างเข้า 40 ตอนปลายนั้น คือเข้าใกล้วัยหมดประจำเดือน หลายท่านอาจพบกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง บางท่านต้องการคำแนะนำจากแพทย์ ในขณะที่บางท่านสามารถผ่านวัยนี้ได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข วัยทอง (Golden Period) หรือวัยหมดประจำเดือน (Menopausal Period) จึงหมายถึงช่วงชีวิตของสตรีที่รังไข่ค่อย ๆ หยุดทำงานในด้านการเจริญพันธุ์ ระดับฮอร์โมนเพศจะค่อย ๆ ลดต่ำลง ซึ่งร่างกายต้องปรับสภาพให้เคยชินกับการเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ

อาการระยะแรกที่พบบ่อยเมื่อก้าวเข้าสู่วัยทอง

- ❖ ร้อนวูบวาบตามตัว หน้าอก ไบหน้า
- ❖ เหงื่อแตกตอนกลางคืน
- ❖ หงุดหงิด ซึมเศร้า ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ

อาการเหล่านี้จะเป็นเพียงไม่กี่ปีในช่วงก่อนและหลังหมดประจำเดือน แต่การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนอย่างต่อเนื่องและยาวนานหลังวัยหมดประจำเดือนแล้ว จะทำให้เกิดอาการดังนี้

- ❖ ผิวหนังบาง เหี่ยวขุ่น แห้งแตก ผมห่นร่วง และเล็บเปราะ
- ❖ กระดูกบาง เปราะหักง่าย เนื่องจากปริมาณแคลเซียมในกระดูกลดลง
- ❖ อาการผิดปกติเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ เช่น กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะเล็ดง่าย

เมื่อไอหรือจาม

ปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรงและระยะเวลาที่มีอาการของสตรีวัยทอง เช่นการรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน ความเครียด ตลอดจนขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดอาการที่รวดเร็วและรุนแรง การป้องกันที่ดีที่สุดคือ พยายามหลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด ความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การดื่มน้ำสะอาดปริมาณมากเพื่อทำให้ร่างกายและผิวหนังชุ่มชื้น ตลอดจนการรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการพักผ่อนที่เพียงพอ สำหรับอาหารที่ควรเลือกรับประทาน ควรเลือกอาหารที่มีโปรตีนและวิตามินบีรวมสูง เพราะจะช่วยให้ต่อมใต้สมองทำงานได้ตามปกติ สร้างฮอร์โมนเพศได้ดีขึ้น โปรตีนที่แนะนำให้รับประทานที่ดีที่สุดคือ โปรตีน

จากเนื้อปลา ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต เมล็ดธัญพืช ส่วนอาหารที่มีวิตามินบีสูงได้แก่ ผักใบเขียว เมล็ดธัญพืช หากมีอาการปรากฏของวัยทองแล้ว วิธีปฏิบัติง่าย ๆ ที่จะช่วยลดหรือรักษาอาการเหล่านี้คือ

❖ **ด้านชีวภาพ** คือการใช้ฮอร์โมนเพศในการรักษา การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน ตลอดจนการรับประทานอาหารเสริมที่เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ภายใต้อาณัติแนะนำและการดูแลจากแพทย์

❖ **ด้านจิตใจ** เนื่องจากวัยทองเป็นวัยแห่งการเสื่อม สตรีบางท่านอาจมีอาการซึมเศร้า รู้สึกเหงาหรือหงุดหงิดง่าย อาจต้องใช้วิธีผ่อนคลาย เช่นการนั่งสมาธิ หางานอดิเรกต่าง ๆ ทำหรือเข้าชมรม ทำกิจกรรมที่ชอบ

❖ **ด้านสังคม** เริ่มตั้งแต่ครอบครัว สามี ลูก ต้องให้กำลังใจ คอยดูแล เอาใจใส่ ตลอดจนสร้างสรรค์กิจกรรมทำร่วมกัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

“วัยทอง” ของสตรีเป็นวัยที่มีค่าอย่างปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไม่ไร้ความหมาย เพียงแต่บำรุงรักษา ร่างกายอย่างง่าย ๆ ด้วยการรับประทานฮอร์โมนที่ขาดไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเสริมด้วยแคลเซียม ทำจิตใจให้แจ่มใส

บรรณานุกรม

“เมื่อคุณผู้หญิงก้าวเข้าสู่ “วัยทอง” ”วารสารเพื่อสุขภาพสำหรับสมาชิกวิวัฒนะ โรงพยาบาล
กรุงเทพฯ 1, 9 (ก.ย.44)

เสรี ชีรพงษ์ “วัยทอง วัยแห่งคุณค่า” ใกล้หมอ 25, 1 (ม.ค.44) 67 - 71



แม่ฮ่องสอน

คำขวัญ

หมอกสามฤดู กองมูเสียดฟ้า ป่าเขียวขจี ผู้คนดี

ประเพณีงาม ลือนามถิ่นบัวตอง

ตราประจำจังหวัด

รูปช้างในท้องถิ่น

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง