



สารสำนักหอสมุดกลาง

มหาวิทยาลัยรามคำแหง
R.U. LIBRARY NEWSLETTER

แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8631 . 0-2310-8653

โทรสาร 0-2310-8632-4 ต่อ 18

<http://www.lib.ru.ac.th>

สารสำนักหอสมุดกลาง ปีที่ 20 ฉบับที่ 6 ประจำปักษ์หลัง เดือนมีนาคม 2547

XXXXXXXXXX

ISO 9001 : 2000

คำศัพท์ที่ควรรู้ใน ISO

Audit - การตรวจประเมิน, ตรวจประเมิน

เป็นกระบวนการที่มีการจัดทำเป็นเอกสารดำเนินการอย่างมีอิสระ และเป็นระบบ เพื่อทำการค้นหาให้ได้มาซึ่งหลักฐานการตรวจประเมิน (audit evidence) พร้อมกับดำเนินการ อย่างปราศจากอคติ (objectively) เพื่อให้ได้ความกระจ่างชัดว่าได้มีการบรรลุถึงเกณฑ์การตรวจประเมิน (audit critevice) แล้วหรือไม่

CAR (Corrective Action Request) - ใบแจ้งให้แก้ไข, ใบคำร้องให้แก้ไข

เป็นเอกสารที่ผู้ออก (โดยมากเป็น auditor) ให้ระบุสิ่งที่ไม่เป็นไปตามข้อกำหนดที่พบแล้วส่งให้ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบได้รับทราบ และเป็นหลักฐานอ้างอิงในการดำเนินการมาตรการแก้ไข เพื่อขจัดสิ่งที่ไม่เป็นไปตามข้อกำหนดที่ระบุไว้นั้น ภายในเวลาที่กำหนด หรือเงื่อนไขที่ตกลงกันแล้ว ถือเป็นเอกสารบันทึกผลการตรวจประเมินในระบบบริหารคุณภาพที่มีความสำคัญมากชนิดหนึ่ง

Certification Body - (CB) หน่วยรับรอง (ระบบบริหารคุณภาพ)

เป็นองค์กรซึ่งได้รับมอบอำนาจ (โดยการรับรองจาก Accreditation Body : AB) ให้ทำหน้าที่ตรวจประเมินและออกใบรับรองระบบบริหารคุณภาพ ให้ถึงองค์กรที่ยื่นความจำนงของการรับรองว่าให้จัดทำระบบ

บริหารคุณภาพและปฏิบัติใช้แล้วอย่างมีประสิทธิภาพ

Correctiveaction - มาตรการแก้ไข, การปฏิบัติการแก้ไข

การดำเนินการหรือการปฏิบัติการ เพื่อขจัดสาเหตุของความไม่เป็นไปตามข้อกำหนดที่เกิดขึ้นแล้วในผลิตภัณฑ์ (บริการ) หรือเพื่อขจัดด้านเหตุแห่งสถานการณ์อันไม่พึงประสงค์ใด ๆ เพื่อมิให้สถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นซ้ำอีก

ข่าวบุคลากร

K ประชุม สัมมนา อบรม

นางสุวรรณา อินทร์รักษา นางสาวพิชชุดา ศรีอนันต์ และนางสาวสุทามาส ดัสกุล เข้ารับการฝึกอบรม เรื่อง “ผู้ใช้บริการฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ Science Direct ในวันจันทร์ ที่ 22 มีนาคม 2547 ณ ห้อง Lab1 ศูนย์ฝึกอบรมคอมพิวเตอร์ซอฟต์แวร์ ชั้น 3 อาคารสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

นายสุชล แก้วประทุม นายชนกร ช่อไม้ทอง และนางพ้องพักตร์ วิทยารุ่งเรืองศรี เข้าร่วมสัมมนาเรื่อง บทบาทคลินิกเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยรามคำแหง” ในวันอังคารที่ 30 มีนาคม 2547 ณ ห้องประชุม สุพรรณิการ์ สถาบันคอมพิวเตอร์

K คณะทำงานกลุ่มวิเคราะห์ทรัพยากรสารสนเทศ ห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา

นางศิริพรรณ วัฒนกุล ได้รับมอบหมายจากสำนักหอสมุดกลาง ให้เป็นผู้แทนในคณะทำงานกลุ่มวิเคราะห์ทรัพยากรสารสนเทศ ห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

K ผู้ฝึกสอนกีฬา

นางสาวเยาวลักษณ์ พัตร์ภักดิ์ ได้รับเชิญจากสำนักกีฬา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ให้เป็นผู้ฝึกสอนกีฬา แอโรบิก ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 5-30 เมษายน 2547 ณ โรงยิมเนเซียม 2 มหาวิทยาลัยรามคำแหง

K ลาออกจากราชการ

บุคลากรของ สก. ได้ขอลาออกจากราชการ ตามมาตรการพัฒนาและบริหารกำลังคน เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงปี พ.ศ. 2547 จำนวน 5 คน ดังนี้

1. นางวิไลย สดงคุณห์ บรรณารักษ์เชี่ยวชาญ 9 ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุดและทำบัตรรายการ
2. นางปวีรพรรณ สุภาคง นักวิชาการศึกษา 6 ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุดและทำบัตรรายการ
3. นางสาวจำแนก แก้วมณี บรรณารักษ์ 6 ฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุดและทำบัตรรายการ
4. นางยุพิน เหมือนสร้อย บรรณารักษ์ชำนาญการ 8 ฝ่ายพัฒนาทรัพยากรห้องสมุด
5. นางรัตนภรณ์ พุทธผล บรรณารักษ์ 6 ฝ่ายวารสารและเอกสาร

นานาสาระ

≤ น้ำตาลลายเครือคิด จริงหรือ? ≤

* ดวงพร พงศ์พานิชย์

ไม่ใช่เรื่องแปลกเลยถ้าเราจะเห็นใครสักคนไม่ว่าจะในเพศหญิงหรือเพศชาย ร้องไห้หลังน้ำตาลเมื่อรู้สึกเศร้า เสียใจ ดีใจ ปลาบปลื้มใจ แม้แต่ในขณะที่รู้สึกขบขันถึงที่สุดบางครั้งก็น้ำตาไหลได้เช่นกันและน้ำตาลนี่เองที่ผู้หญิงหลายต่อหลายคนมักใช้เป็นอาวุธประจำตัวเพื่อให้เพศตรงข้ามใจอ่อนและยอมแพ้ได้อีกเช่นกัน

* บรรณารักษ์ 6 ฝ่ายวารสารและเอกสาร สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

นอกจากนั้นน้ำตาลยังมีประโยชน์ในทางการแพทย์อย่างที่เราคาดไม่ถึง อีกมากมาย

โดยปกติแล้วธรรมชาติสร้างน้ำตาลมาให้มนุษย์ใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างอาทิ ลดการระคายเคืองของดวงตา สร้างความชุ่มชื้นให้กับดวงตา ชะล้างสิ่งสกปรกออกจากดวงตา และช่วยคลายความเครียด เนื่องจากน้ำตาลประกอบด้วยสารเคมี 3 ชนิด เป็นสารเคมีที่เกิดขึ้นในขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวะตึงเครียด ได้แก่ สารเอนโดฟิน ซึ่งเชื่อว่าเป็นตัวที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ความเจ็บปวด สารเอซิติเอส ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาในขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวะถูกกดดัน และสารตัวที่สามคือโพรแลกติน เป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่โดยตรงในการผลิตน้ำนมในเพศแม่ของสัตว์ที่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนม ซึ่งนี่เองที่เป็นเหตุผลว่าทำไมเพศหญิงจึงร้องไห้ได้ง่ายกว่าเพศชาย

วิลเลียม เพรย์ นักชีวเคมีได้ศึกษาวิจัย เรื่องของน้ำตาลมีประเด็นที่น่าสนใจไว้ว่า “การหลั่งน้ำตาลของคนเรานั้นควบคุมโดยต่อมน้ำตา ซึ่งเป็นตัวกำหนดความเข้มข้นของน้ำตาล ควบคุมปริมาณการขับถ่ายธาตุแมกนีเซียม และแร่ธาตุอื่นๆ ที่ร่างกายสร้างขึ้นขณะที่อารมณ์มีการเปลี่ยนแปลง และพบว่าปริมาณของแร่ธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในน้ำตาลนั้น มีมากกว่าในกระแสเลือดถึง 30 เท่า และอธิบายว่าสาเหตุที่เมื่อคนเราร้องไห้แล้วรู้สึกสบายใจขึ้น เป็นเพราะว่าร่างกายได้ขจัดสารต่างๆ ในขณะที่มีความทุกข์ออกไปจากร่างกายพร้อมกับน้ำตาล ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้ชายร้อยละ 73 และผู้หญิงร้อยละ 75 บอกว่ารู้สึกสบายใจขึ้นหลังการร้องไห้ และยังพบว่าผู้หญิงร้องไห้ได้บ่อยกว่าผู้ชาย และสาเหตุหลักของการร้องไห้มักเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเฉพาะการพลัดพรากจากคนรัก ” จากผลการวิจัยดังกล่าว คนเราจึงรู้สึกเหมือนเอาความทุกข์ยาก ความอัดอั้นในจิตใจออกไป ความเครียดก็คลาย ความสบายใจและโล่งอกก็ตามมา น้ำตาจึงช่วยคลายความเครียดได้ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้

สำหรับผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนหรือที่เรียกกันว่า “วัยทอง” นั้น ระดับของฮอร์โมนโพรแลกตินในร่างกายลดลงอย่างรุนแรง และมักจะพบว่ามีอาการตาแห้งซึ่งเกิดจากต่อมน้ำตาไม่สามารถหลั่งน้ำตาลมาหล่อเลี้ยง

