



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 13 ปีชั้แรก เดือนกรกฎาคม 2547

XXXXXXXXXX

ISO 9001 : 2000

๘ คำศัพท์ที่ควรรู้ใน ISO

planning - การวางแผน

หมายถึง กระบวนการดำเนินงานที่เกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมาย และการกำหนดแนวทาง และขั้นตอนวิธีการดำเนินการ ตลอดจนกลยุทธ์ และทรัพยากรที่จำเป็น เพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ (ในกรณีที่เป็นการวางแผนคุณภาพ ก็ต้องมีการกำหนดวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายทางด้านคุณภาพ การกำหนดขั้นตอนการทำงาน เกณฑ์การวัดผลงาน การจัดทรัพยากรที่จำเป็น และมาตรฐานคุณภาพของผลงาน)

policy - เป้าหมาย

หมายถึง แนวทางหรือกรอบความคิด หรือเจตนารมณ์โดยรวมขององค์กร (ซึ่งกำหนดโดยผู้บริหารระดับสูง หรือผู้รับผิดชอบสูงสุด) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติใช้อ้างอิงในการตัดสินใจในการดำเนินการได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในแนวทางอย่างเดียวกัน (นโยบายมีได้หลายระดับและหลายประเภท อาทิ นโยบายธุรกิจ นโยบายด้านการตลาด นโยบายด้านสิ่งแวดล้อม นโยบายด้านอาชีพอนามัย และความปลอดภัย นโยบายด้านการลงทุน นโยบายด้านการเงิน และนโยบายด้านคุณภาพ ซึ่งมักเรียกกันโดยย่อ และเป็นที่เข้าใจว่า “นโยบายคุณภาพ” เป็นต้น)

potential nonconformity - ความไม่สอดคล้องที่อาจเกิดขึ้น

หมายถึง สภาพการณ์หรือสถานการณ์ใด ๆ ที่หากปล่อยให้เป็นไปเช่นนั้น โดยไม่มีการจัดหาเหตุให้หมดไปในเวลาไม่นาน ก็จะก่อผลให้เกิด “ความไม่สอดคล้อง” ขึ้นได้กับผลิตภัณฑ์ กระบวนการหรือระบบงาน (ในข้อ 8.5.3 Preventive action เน้นที่การจัดหาเหตุของ “ความไม่สอดคล้องที่อาจเกิดขึ้น” และถือว่า การกระทำดังกล่าวเป็นการกระทำที่เรียกว่า “การปฏิบัติการป้องกัน”)

งานสัปดาห์ห้องสมุด ปี 2547

“งานสัปดาห์เทิดพระบารมีองค์สมเด็จพระบรมราชินีนาถ”

๐ สำนักหอสมุดกลาง กำหนดจัดงานสัปดาห์ห้องสมุด ในหัวข้อ “สัปดาห์เทิดพระบารมีองค์สมเด็จพระบรมราชินีนาถ” ระหว่างวันที่ 9-13 สิงหาคม 2547 และร่วมเฉลิมฉลองเนื่องในวโรกาสที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญพระชนมายุครบ 72 พรรษา ในวันที่ 12 สิงหาคม 2547

เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติแด่องค์พระมหาราชินี ที่ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอันใหญ่หลวงแก่ปวงประชชาวไทย สำนักหอสมุดกลาง ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมใจกับ “หิ้วตะกร้า นุ่งผ้าไทย ใส่สีฟ้า” และร่วมชมงานสัปดาห์ห้องสมุด ภายในงานมีกิจกรรมมากมาย อาทิ

1. นิทรรศการ “72 พรรษาบรมราชินี” / บทอาศิรวาท 72 พรรษาบรมราชินี ที่ได้รับรางวัล
2. นิทรรศการ “นามเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ”
3. กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน
4. กิจกรรมพิเศษจากเนื้อหาของหนังสือ “กินตามแม่”
5. นำชมห้องรามคำแหงอนุสรณ์ / นำชมสำนักหอสมุดกลาง
6. แสดงและจำหน่ายหนังสือราคาถูก ฯลฯ

๐ นางณัฏฐินี มีสมมนต์ รักษาการในตำแหน่งรองผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัย

บริการวิชาการ

รามคำแหงขอความอนุเคราะห์ให้สำนักหอสมุดกลาง จัดบุคลากรเป็นวิทยากรสอนเรื่อง “การสืบค้นสารสนเทศ และแนะนำวิธีการยืม-คืน ในระบบห้องสมุดอัตโนมัติ” ในวันที่ 21-23 มิถุนายน 2547 และวันที่ 1,2,22 กรกฎาคม 2547 ณ อาคาร DSI ชั้น 5 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีรายชื่อดังนี้

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 1. นางสมพร ภูติโยธิน | 2. นางนพลักษณ์ ทองศาสตรา |
| 3. นางสาวสุภาพ โทสุวรรณ | 4. นางผ่องพักรัตน์ วิทยารุ่งเรืองศรี |
| 5. นางฟิลิปดา นาคะประทีป | 6. นางนันทพร อุดมวินิจศิลป์ |
| 7. นางเฉลียว อึ้งรักษา | 8. นางธนากร ศรีคลัง |

9. นายสุรวิชัย ไตรยพันธ์

10. นางยุพิน บรรณการ

11. ม.ล.เบญจลักษณ์ นวรัตน์

12. นางสาวกนกพร อัทธายุวรรณ

13. นางสาวณิษฐ์ กำเนิดเรือง

14. นางสาวศุภมาส กิจกิจการ

15. นางชุติมา เรืองอุดม

16. นางจินดา จิตเพียร

๘ โครงการจัดและพัฒนาห้องสมุดตามพระราชประสงค์

สำนักหอสมุดกลาง ได้รับอนุมัติจากมหาวิทยาลัย ให้ดำเนินการ โครงการจัดและพัฒนาห้องสมุดตามพระราชประสงค์ ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน บ้านเฮงเค็ด ไทย จังหวัดกาญจนบุรี ระหว่างวันที่ 22-25 กรกฎาคม 2547 โดยมีบุคลากร

จำนวน 10 คน เดินทางไปจัดและพัฒนาห้องสมุด ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์สุภัทรา วันทายนต์
2. นายศักดิ์ชัย สุภาคง
3. นางสาวอนงค์ ภูอภิรมย์
4. นางวีระวรรณ พรพงษ์
5. นางลักษณ์ภรณ์ ปิ่นเพชร
6. นางวัลลีย์ เพียรสถาพร
7. นางนันทพร อุดมวินิจศิลป์
8. นางสาวสุภาพร เรืองปิยะเสรี
9. นางสาวจำเนียร แก้วมณี
10. นายประพัฒน์ พรรณธรรม

ข่าวบุคลากร

๘ ประชุม สัมมนา อบรม

1. นางสาวกมลวรรณ โทสุวรรณ เข้าร่วมฟังเสวนา “พิพิธภัณฑการเมืองและธรรมศาสตร์” ในวันพุธที่ 14 กรกฎาคม 2547 เวลา 13.00 – 16.30 น. ณ ห้องประชุมชั้น 4 ตึกเอนกประสงค์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

2. สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากร จำนวน 5 คน เข้าร่วมการสัมมนาและเข้าร่วมฝึกอบรมเชิงวิชาการเรื่อง “แนวโน้มของห้องสมุดในประเทศไทย ปี 2553” ระหว่างวันที่ 22-23 กรกฎาคม 2547 ณ ห้องประชุมปิ่นน้อย ชั้น 4 สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มีรายชื่อดังนี้

1. นางชวนพิศ สุคันสนีย์
2. นางมารยาท พุ่มโพธิ์
3. นางครองทรัพย์ เจ็ดนภาพันธุ์

4. นางจุฑามาศ มงคลพิทักษ์สุข
5. นางพุทธชาด เผ่นโพน

๕ ศึกษาฐานการให้บริการยืม-คืน ทรัพยากรสารสนเทศในระบบอัตโนมัติ

สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรจำนวน 7 คน เข้าร่วมการปฏิบัติงาน และการจัดการในระบบยืม-คืนทรัพยากรสารสนเทศ ด้วยตนเองแบบอัตโนมัติ ณ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ในวันที่ 8 กรกฎาคม 2547 เวลา 10.00 – 12.00 น. มีรายชื่อดังนี้

1. นางนันทพร อุดมวินิจศิลป์
2. นายธนากร ศรีคลัง
3. นางสาวมาลี ชันทอง
4. นางจินดา จิตเพียร
5. นางสุภมาศ กิจจาการ
6. นางเฉลิม ขวัญมงคล
7. นางสาวรุ่งทิวา คำทวี

๕ เลื่อนกำหนดการฝึกอบรม

ตามที่ นางมารยาท พุ่มโพธิ์ และนางสาววิภาภรณ์ หาญสุทธาวรินทร์ ต้องเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร “เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม” ในวันที่ 12-13 กรกฎาคม 2547 นั้น ทางคณะกรรมการฝึกอบรมบุคลากร มีเหตุจำเป็น ขอเลื่อนการฝึกอบรมเป็นวันที่ 9-10 กันยายน 2547

นานาสาระ

/ เก็บสาระน่ารู้มาฝาก /

รวบรวมโดย

*ชวนพิศ สุคันสนีย์

] เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพตัวใหม่]

เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพชนิดใหม่ที่กำลังมาแรงในฮอลลีวูด คือ น้ำแครนเบอร์รี่ งานวิจัยจากวารสาร Clinical Infectious Diseases Society of America ฉบับวันที่ 15 พฤษภาคม 2547 บอกว่าการดื่มน้ำแครนเบอร์รี่ในปริมาณที่พอเหมาะจะสามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะในเพศหญิงได้ เราสามารถหาเครื่องดื่มได้จากซูเปอร์มาร์เก็ตย่านสุขุมวิท ราคาไม่แพงมาก อาจนำไปผสมกับน้ำผลไม้อื่น ๆ เช่น องุ่น แอปเปิ้ล ราสเบอร์รี่ก็ได้ ผู้สนใจสามารถเข้าไปดูรายละเอียดที่

<http://www.sciencedaily.com/releases/2002/06/020620075313.htm>

] ขาเขียวอีกแล้ว]

ขาเขียวมีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ แต่วันนี้ขาเขียวกำลังจะถูกใช้กับอุปกรณ์ไอที เพราะที่อังกฤษกำลังศึกษาการใช้สารสกัดจากขาเขียวมาทำความสะอาดหัวอ่านฮาร์ดดิสก์แทนสารเคมี เพราะเชื่อว่าสารแทนนินในขาเขียวสามารถจับและกำจัดอนุภาคนาโนขนาดเล็กได้ และไม่มีอันตรายกับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย คาดว่าปลายปี 2547 จะนำออกวางขายขาเขียวสารพัด ประโยชน์จริง ๆ

] บริจาคเลือดในสุนัข]

ขณะนี้มีการบริจาคเลือดในสุนัข หรือ Blood Donor Dog เพื่อใช้ในสุนัขที่เจ็บป่วย สุนัขมีกลุ่มเลือดถึง 8 กลุ่ม มากกว่าคนถึง 2 เท่า การคัดเลือกสุนัขที่จะบริจาคเลือดนั้น ต้องมีน้ำหนัก 25 ก.ก. เป็นอย่างน้อย ยิ่งน้ำหนัก

-
- บรรณารักษ์ชำนาญการ 8 ฝ่ายวารสารและเอกสาร

กลุ่ม มากกว่าคนถึง 2 เท่า การคัดเลือกสุนัขที่จะบริจาคเลือดนั้น ต้องมีน้ำหนัก 25 ก.ก. เป็นอย่างน้อย ยิ่งน้ำหนักมากยิ่งดี เพราะต้องบริจาคถึงครั้งละ 500 c.c. มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ป่วยเป็นโรคติดต่อ เช่น พยาธิเม็ดเลือด พยาธิหนอนหัวใจ เป็นต้น และเป็นสุนัขเพศเมียเท่านั้น ถ้าทำหมันแล้วยังดีมาก ผู้สนใจดูรายละเอียดที่ <http://www.108pets.com/charity/bddog.asp>

] ร้องเพลงสร้างสุขและเพิ่มภูมิคุ้มกัน]

จากผลการศึกษาวิจัยของนักวิชาการแห่งมหาวิทยาลัยแฟรงค์เฟิร์ตยืนยันว่า การร้องเพลงนอกจากจะมีส่วนช่วยให้ผู้ร้องมีความสุข สนุกสนานกับการร้องแล้ว ยังสามารถช่วยทำให้ภูมิคุ้มกัน A และคอร์ติซอลในเลือดมีความเข้มข้นเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งสารทั้งสองดังกล่าวเป็นสารที่มีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ด้วยเหตุนี้เราจึงเห็นนักร้องทั้งหลายดูดี มีความสุข แอ่มอ่อนกว่าวัย และร่างกายแข็งแรง

] วิตามินซีช่วยล้างพิษบุนหรี]

เป็นที่ทราบโดยทั่วไปว่าบุนหรีมีสารพิษต่าง ๆ มากมาย จากงานวิจัยของนักวิจัยชาวไอร์แลนด์ พบว่าวิตามินซีสามารถชะล้างสารพิษของบุนหรีออกจากกระแสเลือดได้ ทั้งนี้เพราะวิตามินซีเป็นหนึ่งในสารแอนตีออกซิแดนต์ นอกจากจะช่วยดักจับอนุมูลอิสระที่ปะปนอยู่ในกระแสเลือดแล้ว ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของเซลล์เม็ดเลือดแดงในการจับตัวกับออกซิเจนได้ดีขึ้นอีกด้วย และถ้าหากผู้สูบบุนหรีหันมาดื่มน้ำส้มคั้นสด ๆ หรือรับประทาน

ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงเป็นประจำหลังอาหารทุกมื้อ หรือเพียงแค่ว่าทุก ๆ เช้าดื่มน้ำส้มคั้นสดแทนที่จะดื่มชา กาแฟ ก็จะช่วยทำให้ผู้สูบบุนหรีเกิดความรู้สึกอยากสูบบุนหรีน้อยลงได้โดยอัตโนมัติ

] ผ่านวัยทองได้สบายด้วยถั่วเหลือง]

จากการสำรวจผู้หญิงชาวญี่ปุ่นจำนวน 478 คน พบว่ายิ่งรับประทานถั่วเหลืองมากเท่าไร จะยิ่งช่วยลดการสูญเสียมวลกระดูกที่ปกติจะสูญเสียไปเนื่องจากร่างกายหมดฮอร์โมนในช่วงวัยทองได้มากเท่านั้น ยิ่งไปกว่านั้นสารอาหารบางอย่างในถั่วเหลืองยังสามารถช่วยป้องกันโรคหัวใจได้อีกด้วย

] ผงน้ำตาลเกลือแร่ (Oral Rehydration Salt)]

ผงน้ำตาลเกลือแร่ (Oral Rehydration Salt) หรือที่เรียกย่อ ๆ ว่า O.R.S. นี้ คือเกลือแร่ผงซึ่งมีขายเป็นซองตามร้านสะดวกซื้อหรือร้านขายยาทั่วไป โดยใช้ชงดื่มกับน้ำสะอาด สามารถช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย อันเนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำ หรือเหงื่อมากเกินไป ส่วนใหญ่นักกีฬาที่เสียเหงื่อมาก หรือผู้ที่มีอาการท้องร่วง ท้องเสีย ควรรับประทานเกลือแร่ชนิดนี้เพื่อชดเชยน้ำตาลกลูโคส และโซเดียมที่ร่างกายจะต้องสูญเสียไปกับการออกกำลังกาย หรือกับอาการป่วยดังกล่าว อย่างไรก็ตามผงน้ำตาลเกลือแร่นี้สามารถทำเองได้โดยใช้เกลือป่นครึ่งช้อนชา น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ ลงกับน้ำสะอาดประมาณครึ่งลิตรก็ใช้ได้ผลเช่นเดียวกัน

] ทำนุมนเนียนด้วยดอกกุหลาบ]

น้ำมันดอกกุหลาบจะช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เมื่อแช่เท้าในอ่างน้ำที่หยดน้ำมันดอกกุหลาบ สารสกัดจากกลีบกุหลาบทำให้เท้าสบายเกลี้ยงเกลา บำรุงผิวและกระตุ้นให้มีการผลิตเซลล์ผิวใหม่ ช่วยรักษาเท้าที่ด้านให้นุ่มนวล และเรียบเนียนขึ้น นอกจากนี้กลิ่นหอมของกุหลาบยังทำให้รู้สึกสดชื่นอีกด้วย สูตรคือ ใส่น้ำอุ่นในกะละมังแล้วหยดน้ำมันดอกกุหลาบลงไปหนึ่งหยด หรือจะเป็นกลีบกุหลาบหนึ่งกำมือ แช่เท้าไว้ประมาณ 10 นาที

] ขัดผิวด้วยมะนาว]

มะนาวเป็นแหล่งขดเยื่อของวิตามินสำหรับผิวพรรณ เพราะมะนาวมีกรดผลไม้ที่ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ได้ และยังเป็นแหล่งวิตามินซีที่ปกป้องผิวพรรณ น้ำมันหอมจากมะนาวยังมีไปโอฟลาโวนอยด์เป็นตัวปลูกเซลล์ให้มีความกระปรี้กระเปร่า และทำให้การทำงานของผิวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทำความสะอาดรูขุมขนได้ล้ำลึก ผิวพรรณเกลี้ยงเกลา และสร้างเกาะคุ้มกันผิว นอกจากนี้กรดผลไม้ยังมีประสิทธิภาพในการขัดผิวอย่างนุ่มนวลด้วย

ΨΨ กระป๋อง ΨΨ

คำขวัญ แหล่งถ่านหิน ถิ่นหอยเก่า เขตระหว่งาน ธารสวย รวยเกาะ
 เพาะปลูกปาล์ม งามหาดทราย ใต้ทะเลสวยสด มรดกอันดามันสวรรค์เกาะ
 พีพี
 ตราประจำจังหวัด รูปกระป๋องไขว้

.....

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

↔ ขอเชิญชาว สก. ร่วมแต่งกายด้วยผ้าไทยเพื่อสืบสานวัฒนธรรมการแต่งกายของไทย ↔