



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 21 ฉบับที่ 11 ปักษ์แรก เดือนมิถุนายน 2548



ISO 9001: 2000

ด้วยสำนักหอสมุดกลาง ได้นำระบบบริหารคุณภาพ ISO 9001 : 2000 มาใช้ในการบริหารงาน จนกระทั่งได้รับการรับรองจาก สรอ. ตั้งแต่วันที่ 23 กรกฎาคม 2547 เป็นต้นมา ในการบริหารงานระบบคุณภาพนั้น บุคลากรผู้ให้บริการและปฏิบัติงาน เป็นส่วนสำคัญที่สุดส่วนหนึ่ง ซึ่งสำนักหอสมุดกลาง ตระหนักในเรื่องนี้เสมอมา ทางคณะกรรมการบริหารงานคุณภาพ ISO 9001 : 2000 สำนักหอสมุดกลาง และศูนย์บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ (QMC1) จึงได้จัดโครงการค้นหา “ดาวเด่น” ดี มีคุณภาพของสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อค้นหา “ดาวเด่น” ดี มีคุณภาพ ที่ซ่อนอยู่ในองค์กร อาจเป็นบุคคลใดก็ได้ที่เมื่อมีผู้ได้รับการบริการหรือได้สัมผัส พบเห็น ได้ประสานงานด้วยแล้วเกิดความประทับใจ ชื่นชมในความมีอัธยาศัยไมตรี มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ใส่ใจในงานของตนเอง ขององค์กร มีความรู้ความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ในด้านต่างๆ อันเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่บุคลากร อีกทั้งเป็นการยกย่อง ชมเชย เชิดชู บุคคลที่มีความรัก ความเอาใจใส่ต่อองค์กร สร้างภาพลักษณ์ที่ดีงามให้แก่องค์กรและมหาวิทยาลัย โดยมีกติกา ดังนี้

✳ รอบแรก เป็นการร่วมเสนอชื่อโดยผู้ให้บริการและบุคลากรของสท.ทุกท่าน สามารถเสนอชื่อผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นผู้ร่วมงาน ผู้ได้บังคับบัญชา ผู้บังคับบัญชา หรือเสนอชื่อตนเองได้ พร้อมทั้งบรรยายความเป็นดาวเด่น โดยเสนอชื่อได้คนละ 1 ชื่อบุคลากรเท่านั้น โดยส่งภายในวันที่ 1 –15 กรกฎาคม 2548 และจะทำการประกาศชื่อบุคลากรที่ผ่านเข้ารอบเพียง 5 ชื่อเท่านั้น

✳ รอบที่ 2 เป็นการร่วมโหวตคะแนนจากผู้ผ่านการคัดเลือกในรอบแรก เพื่อคัดเลือกอันดับที่ 1-5 ระหว่างวันที่ 16 –31 กรกฎาคม 2548

✳ รอบสุดท้ายประกาศผลในวันที่ 5 สิงหาคม 2548 และมอบรางวัลในงานสัปดาห์ห้องสมุด ประมาณต้นเดือนสิงหาคม 2548

จึงใคร่ขอเชิญชวนบุคลากรของสำนักหอสมุดกลาง และผู้ให้บริการทุกท่านร่วมเสนอชื่อ “ดาวเด่น” ดี มีคุณภาพ ในรอบแรก โดยส่งผ่านทาง

⇒ กล่องรับความคิดเห็น

⇒ Suggestion ทางOPAC และWebOPAC (http://library.lib.ru.ac.th/suggest*tha)

⇒ หรือส่งโดยตรงที่ คุณชนพิศ สุคันสนีย์

บริการวิชาการ

๑ สำนักหอสมุดกลาง จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “การสืบค้นสารสนเทศออนไลน์ ของสำนักหอสมุดกลาง” สำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ระหว่างเดือนมิถุนายน – กันยายน 2548 ณ ห้องอบรมชั้น 1 อาคาร 1 โดยอบรม 2 ช่วงเวลา คือ 09.00 – 12.00 น. และ 13.30 – 16.30 น. ในวันเสาร์-อาทิตย์ ของเดือน ๆ ละ 2 ครั้ง สำหรับเนื้อหาในการอบรม มีดังนี้

- วิธีใช้ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ เฉพาะการสืบค้นฐานข้อมูลทรัพยากรห้องสมุด : วิธีการใช้คำค้น
- ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ งานวิจัย ม.ร.และ Digital Collection
- ฐานข้อมูลบรรณานุกรม (ใช้โปรแกรม Web SIS)
- ฐานข้อมูล Journal Link และฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย
- ฐานข้อมูลออนไลน์ Reference Database และที่ให้บริการในสำนักหอสมุดกลาง

๑ ขอเชิญทุกท่านลงชื่อเข้ารับการอบรม และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ ประชาสัมพันธ์ สำนักหอสมุดกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 โทร 02-310-8653 หรือ ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศห้องสมุด โทร 0-2310-8635 เผยแพร่สารนารัฐคณะกรรมการเผยแพร่สารนารัฐ สำนักหอสมุดกลาง ขอเชิญชวนบุคลากร สก. ทุกท่าน ร่วมส่งบทความ เพื่อเผยแพร่สารนารัฐ คอลัมน์ “สารนารัฐจากหอสมุด” ใน หนังสือพิมพ์ข่าว รามคำแหง โดยบทความให้มีลักษณะ ดังนี้

1. ความยาวของบทความ พิมพ์ลงกระดาษ A 4 ขนาดตัวอักษร 16 ความยาวประมาณ หนึ่งหน้าครึ่ง หรือ ประมาณ 40 บรรทัด (รวมบรรณานุกรม)
2. รูปแบบบทความ
 - บรรทัดแรกจัดชิดซ้าย พิมพ์คำว่า “สารนารัฐจากหอสมุด”
 - บรรทัดที่ 2 จัดกึ่งกลาง พิมพ์ชื่อบทความ
 - บรรทัดที่ 3 จัดชิดขวา พิมพ์ชื่อผู้เขียนบทความ และตำแหน่งในบรรทัดถัดไป

ตัวอย่างรูปแบบบทความ

สารนารัฐจากหอสมุด	ชื่อบทความ
	ชื่อผู้เขียน ตำแหน่ง

3. การส่งบทความ

ส่งต้นฉบับ จำนวน 2 ชุด พร้อมแผ่นดิสก์ (ถ้ามี) ที่คุณพ่อพักตร์ วิทยารุ่งเรืองศรี ชั้น 4 อาคาร 1 โทร 0-2310-8639 อนึ่งทางคณะกรรมการฯ ใคร่ขอความร่วมมือจากผู้เขียนบทความทุกท่าน กรุณายำนำส่งบทความ ไปที่งานประชาสัมพันธ์ด้วยตนเอง เพราะคณะกรรมการฯ ต้องรวบรวมต้นฉบับทุกบทความ ที่ได้ทำการเผยแพร่แล้ว มาจัดทำบรรณานุกรม เพื่อจะนำออกบริการต่อไป

๑ ประชุม สัมมนา อบรม

๕ สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรจำนวน 3 คน เข้าร่วมงานประชุมสัมมนากลุ่มผู้ใช้งานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ISI Web Science โครงการ ThaiLIS ในวันที่ 21 มิถุนายน 2548 เวลา 13.30 – 20.30 น. ณ โรงแรมเชอร์ราตัน แกรนด์ สุขุมวิท กรุงเทพฯ ดังนี้

1. นางสาวพิชชดา ศรีอนันต์
2. นางสาวทามาศ คัสตุล
3. นายสุชล แก้วประทุม

E สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรจำนวน 3 คน เข้าอบรมผู้ให้บริการฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ Web of Science ในวันที่ 24 มิถุนายน 2548 เวลา 09.30-11.30 น. ณ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ดังนี้

1. นางวรรณ ทิพย์โกสัย
2. นางสาวสุทามาศ คัสตุล
3. นางสาวพรสุข พงศ์วุฒิศักดิ์

ρ เลื่อนข้าราชการ

1. นางมานะศรี ยงเจริญ บรรณารักษ์ชำนาญการ 6 เลื่อนเป็นบรรณารักษ์ชำนาญการ 7 ตั้งแต่วันที่ 17 กันยายน 2547
2. นางนพลักษณ์ ทองศาสตรา บรรณารักษ์ 6 เลื่อนเป็นบรรณารักษ์ชำนาญการ 7 ตั้งแต่วันที่ 5 เมษายน 2547

ρ เปลี่ยนตำแหน่งลูกจ้างบรายได้

1. นางบุษกร ขวัญใจ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล เทียบเท่าระดับ 4 เปลี่ยนเป็นตำแหน่งพนักงานธุรการ เทียบเท่าระดับ 4 ตั้งแต่วันที่ 5 พฤษภาคม 2548 เป็นต้นไป
2. นางจินตนา นวลสุมา ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ธุรการ เทียบเท่าระดับ 4 เปลี่ยนเป็นตำแหน่งพนักงานธุรการ เทียบเท่าระดับ 4 ตั้งแต่วันที่ 29 เมษายน 2548 เป็นต้นไป

ρ กรรมการดำเนินการเลือกตั้ง

สำนักหอสมุดกลาง ส่งนายปฐมพร ชัดแวศรี เป็นกรรมการดำเนินการเลือกตั้งกรรมการสภามหาวิทยาลัย ในวันที่ 20 มิถุนายน 2548

นานาสาระ



กินอาหารถูกวิธี... หลีกหนีมะเร็ง

มะเร็งเกิดได้ทุกส่วนในร่างกาย ยกเว้นขนและเล็บ บางชนิดพบมากในเพศชาย และบางชนิดพบมากในเพศหญิง นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการเป็นมะเร็งของมนุษย์นั้นเกิดจากหลายปัจจัย อาทิ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม วิถีชีวิต และอาหาร ล้วนมีบทบาททั้งนั้น ใน 2 ทศวรรษที่ผ่านมา มีการศึกษาและวิจัยโรคมะเร็ง และป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้อีกขึ้น พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการเกิดมะเร็งกับอาหารอย่างเห็นได้ชัด แต่ยังไม่มีหลักฐานที่แน่ชัดว่า อาหารอะไรทำให้เกิดมะเร็งในมนุษย์

สถาบันมะเร็งของสหรัฐอเมริกา (National Cancer Institute) ได้มีแนวทางการบริโภคอาหาร เพื่อลดอัตราการเสี่ยงจากโรคมะเร็ง ตีพิมพ์เผยแพร่แนวทางดังกล่าว สอดคล้องกับสถาบันมะเร็งของไทย ดังต่อไปนี้

1. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพราะคนที่น้ำหนักเกินมาตรฐานมาก จะมีความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมาก, มดลูก ลำไส้ใหญ่ ถุงน้ำดี และเต้านม
2. บริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย เพราะอาหารแต่ละชนิดให้สารอาหารต่างกัน สารเหล่านี้จะมีปฏิกิริยาไม่เหมือนกัน มีทั้งคุณและโทษ จึงจำเป็นที่ร่างกายได้มีโอกาสขับของเสียออกบ้าง
3. เพิ่มผัก ผลไม้ ในอาหารประจำวัน เพราะผักหลายชนิดมีวิตามิน E และ Antioxidant ที่จะไปต่อต้าน

อนุมูลอิสระ (Free radicals) ที่มีส่วนในการก่อมะเร็งที่ปอด, ต่อมลูกหมาก, กระเพาะปัสสาวะ, หลอดอาหาร
บทบาทของวิตามิน และเกลือแร่ ยังอยู่ในขั้นการศึกษาอยู่

4. เพิ่มใยอาหาร ในแต่ละมื้อ การกิน Fiber จะทำให้เรากินอาหารที่มีไขมันในปริมาณน้อยลง ช่วย
จับถ่ายของเสียออกจากร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ให้มีการตกค้างของสิ่งเหล่านี้ ซึ่งจะนำไปสู่มะเร็งที่ลำไส้ได้
5. ลดไขมันทุกชนิด ในการวิจัยต่าง ๆ พบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารมัน ๆ เสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม และ
ลำไส้ใหญ่สูง
6. เลือกซื้ออาหารสด ที่ไม่ได้ผ่านกรรมวิธีการแปรรูป การแปรรูปอาหารไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ หรือ ผักผลไม้
ส่วนใหญ่มีการปรุงแต่งสี สัน กลิ่น และรสชาติ สารไนเตรท (Nitrate) ที่ใช้ในกระบวนการ จะทำปฏิกิริยากับ
กรดอะมิโนในเนื้อสัตว์เป็นไนโตรซามีน (Nitrosamine) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในตับ และกระเพาะอาหาร
7. การดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายมีอนุมูลอิสระในร่างกายมากขึ้น เสี่ยงต่อการเกิด
มะเร็งในหลอดลม และหลอดอาหาร
8. วิธีปรุงอาหารที่สำคัญหลีกเลี่ยงการปิ้งย่าง และรมควัน เพราะจะทำให้อาหารเหล่านั้นมีสารก่อมะเร็ง
อุปนิสัยในการกินอาหารจากวิธีเหล่านี้ ได้เปลี่ยนไป แต่เดิมเราจะกินหมูสะเต๊ะกับอาจาด ที่ตัวอาจาดมี
Antioxidant สูง ช่วยยับยั้งการก่อมะเร็ง แต่ปัจจุบันเรามักกินสะเต๊ะควบคู่กับขนมปังปิ้ง ซึ่งไม่มี Antioxidant
ทั้ง 2 อย่าง
9. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันโรค
แม้จะยังไม่มีผลวิจัยที่บ่งชี้ชัดเจน ถึงความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็งและชนิดอาหาร การปฏิบัติตามคำ
แนะนำของสถาบันมะเร็งที่กล่าวมาจะมีผลดีต่อร่างกายในภาพรวม

น้ำตาลเทียมกับมะเร็ง

หลายคนที่สงสัยเรื่องน้ำตาลเทียมอย่าง Saccharin, Aspartame และ Cyclamate ที่ใช้อย่างแพร่หลาย ใน
คนที่เป็โรคเบาหวาน หรือควบคุมน้ำหนักจะทำให้เกิดมะเร็งหรือไม่นั้น ในการทดลองกับหนูพบว่า ถ้าได้รับ
Saccharin ในปริมาณที่มาก ๆ จะมีผลเสีย แต่มนุษย์เรา มิได้ใช้ปริมาณมากเท่านั้น ยังต้องดูผลในระยะยาว หาก
หลีกเลี่ยงการเติมความหวานจากสารให้ความหวานทุกชนิดจะดีกว่า เพื่อสอดคล้องกับนโยบายที่ว่า เด็กไทย
ห่างไกลความหวาน

สาร Aflatoxin ที่พบในถั่วลิสง เมล็ดข้าวโพดแห้ง พริกแห้ง และข้าวฟ่าง จะมีส่วนก่อมะเร็งในตับ จึง
ควรเลือกซื้อชนิดที่ใหม่ และแห้ง เพราะความชื้นจะทำให้มีเชื้อรา

บรรณานุกรม

กัญชลี ทิมภรณ์. กินอาหารถูกวิธี...หลีกเลี่ยงมะเร็ง. 9 ทันโรค. 13,39 (เม.ย. 48) 8-9.



คณะกรรมการประชาสัมพันธ์

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

✿ ✿ ขอเชิญชาว สก. ร่วมแต่งกายด้วยผ้าไทยเพื่อสืบสานวัฒนธรรมการแต่งกายของไทย ✿ ✿