



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก

เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8663

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



ปีที่ 31 ฉบับที่ 5 เดือน พฤษภาคม 2558

อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

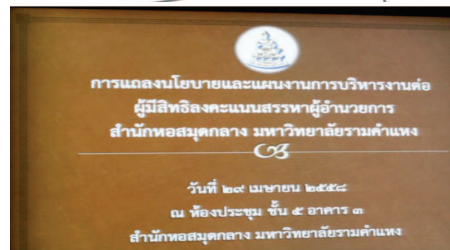
★ สำนักหอสมุดกลาง ได้จัดโครงการเสวนาทางวิชาการ เรื่อง “สมเด็จพระเทพรัตนฯ ในดวงใจ” เพื่อให้ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความจงรักภักดี มีความสำนึก และทราบซึ่งใน พระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทยและประชากร ชาวมหาวิทยาลัย โดยมีส่วนร่วมเสวนา 3 ท่านดังนี้

1. อาจารย์จเลศ เจษฎาวัลย์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สรตี ปรีชาปัญญากุล
3. ดร. สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ

ดำเนินรายการโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สายวรุณ สุนทรโทก และ นางกนกพร ศุภลักษณ์นารี ทำหน้าที่พิธีกร ในวันที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2558 เวลา 12.30 น. - 16.30 น. ณ บริเวณชั้น 1 อาคาร 1 สำนักหอสมุดกลาง

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ คณะกรรมการสรรหาผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง ได้กำหนดให้ผู้มีรายชื่อเข้ารับการสรรหาในตำแหน่งผู้อำนวยการ สำนักหอสมุดกลาง โดยมีการแถลงนโยบายในการบริหารงาน ใน วันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2558 เวลา 09.30 น. - 11.30 น. ซึ่งผู้มี รายชื่อในการแถลงนโยบายฯ คือ รองศาสตราจารย์ทศพร คล้ายอุดม โดยเปิดโอกาสให้บุคลากรที่เข้าร่วมฟังการแถลงนโยบายฯ สามารถ ชักถามได้



แนะนำทรัพยากรห้องสมุด



เรื่อง “เก่งพูดอังกฤษในที่ทำงาน”

ผู้แต่ง ฟินแมน (Finman)

เลขหมู่ PE1131 P235 2557

โดยสันต์ สระพัง

หนังสือเรื่อง เก่งพูดอังกฤษในที่ทำงาน เป็นหนังสือที่จะช่วยให้คุณพูดภาษาอังกฤษได้อย่างมั่นใจ ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อกับชาวต่างชาติ คู่กับเจ้านาย เพื่อนร่วมงาน ลูกค้าต่างชาติ คุณจะสื่อสารได้ อย่างเข้าใจและมั่นใจมากขึ้น ในเล่มเต็มไปด้วยตัวอย่างบทสนทนาที่หลากหลายในสถานการณ์ต่างๆ มีคำอ่านและความหมายที่เข้าใจง่าย จัดเป็นหมวดหมู่ชัดเจนและยังช่วยพัฒนาทักษะการใช้ภาษาอังกฤษให้ แข็งแรงมากขึ้น สำหรับผู้ที่กำลังฝึกฝนภาษาอังกฤษไม่ควรพลาด



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ สำนักหอสมุดกลาง กำหนดให้มีการลงคะแนนสรรหาผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง ในวันที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 มีผลการสรรหาดังนี้

1. ผู้มีสิทธิลงคะแนนหยั่งเสียงจำนวนทั้งสิ้น 163 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้มาใช้สิทธิ จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 96.31 ของผู้มีสิทธิ ผู้ไม่มาใช้สิทธิ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.68 ของผู้มีสิทธิ
2. ผลการนับคะแนน ปรากฏดังนี้

รับ 125 คะแนน ไม่รับ 29 คะแนน บัตรเสีย 3 บัตร

โดยตามประกาศคณะกรรมการสรรหาผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง เรื่องผลการสรรหาผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง

มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประกาศ ณ วันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2558

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ สำนักหอสมุดกลาง ได้ทำการตรวจ 5 ส ในพื้นที่ทำงานและพื้นที่ให้บริการ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบริหาร และการดำเนินงาน ตลอดจนสร้างบรรยากาศ และสภาพแวดล้อมในหน่วยงานให้น่าอยู่ พื้นที่ทำงานสะอาดเป็นระเบียบ สวยงาม ให้มีสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน ให้ผู้ใช้เกิดความประทับใจ โดยการตรวจพื้นที่ต่างๆ เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2558



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ การแข่งขันกีฬาบุคลากรภายใน กีฬาสุพรรณิการ์เกมส์ ครั้งที่ 39 เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ของบุคลากรระหว่างหน่วยงานต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยฯ ตั้งแต่วันที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2558 – 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2558

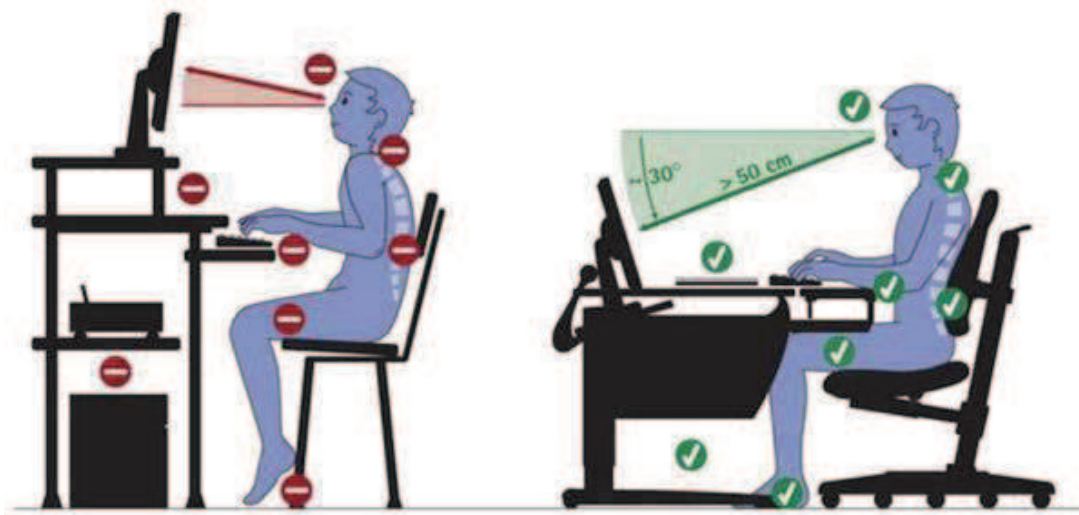
สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ ได้รับรางวัล ดังนี้

- * กีฬาปาเป้า ถ้วยรางวัลชนะเลิศ ประเภท หญิงเดี่ยว และถ้วยรางวัล รองชนะเลิศ อันดับ 1 ประเภทชายคู่
- * กีฬาวอลเลย์บอลชายหาด ชนะเลิศ ประเภท ทีมหญิง ได้เหรียญทอง
- * กีฬาวอลเลย์บอล รองชนะเลิศ อันดับ 1 ประเภท ทีมหญิง ได้เหรียญเงิน
- * กีฬาโบว์ลิ่ง รองชนะเลิศ อันดับ 2 ได้เหรียญทองแดง
- * กีฬาแบดมินตัน รองชนะเลิศลำดับ 2 ประเภท คู่ผสมทั่วไป ได้เหรียญทองแดง และรองชนะเลิศลำดับ 2 ประเภท หญิงคู่อายุ 40 ปีขึ้นไป ได้เหรียญทองแดง
- * กีฬาฟันบ้าน ได้รับรางวัลรองชนะเลิศแต่งกายยอดเยี่ยม



ขังทำงานหน้าคอมให้ถูก หลังดี ไม่มีปวด

ทุกวันนี้สิ่งที่เราต้องเผชิญอยู่เสมอ คือการนั่งหลังขดหลังแข็งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ไม่ว่าจะเป็นเพราะทำงาน เล่นเกมส์ เล่นเฟสบุค หรือด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม ซึ่งทั้งหมดล้วนส่งผลให้เราเกิดปัญหาเรื่องกระดูกสันหลังทั้งนั้น เพราะต้องก้มศีรษะลงขณะใช้งานใช้คีย์บอร์ดและเมาส์ ทั้งยังต้องยกแขนไปมาแถมยังทำให้ต้องใช้กล้ามเนื้อคอมากเกินไป เกิดอาการเกร็ง หรือตึงกล้ามเนื้อ เมื่อนั่งทำงานไปนานๆ มักปวดคอ ศีรษะ หรือคอตึง คอเกร็ง ทั้งยังทำให้เสียบุคลิกอีกด้วย โดยคนผู้มีอาการปวดหลังร้อยละ 90 จะมีสาเหตุมาจากการนั่งผิดท่า นอกจากนี้ชีวิตประจำวันของหนุ่มสาวออฟฟิศที่ต้อง นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ เป็นท่าที่ต้องใช้หลังมากกว่าปกติ ขณะเดียวกันยังให้เวลากับการออกกำลังกายน้อย รวมถึงดูแลสุขภาพน้อย ล้วนเป็นสาเหตุทำให้ปวดหลังเรื้อรัง แล้วแบบนี้เราจะมีวิธีรับมืออย่างไร ไปหาคำตอบกันเลยดีกว่า

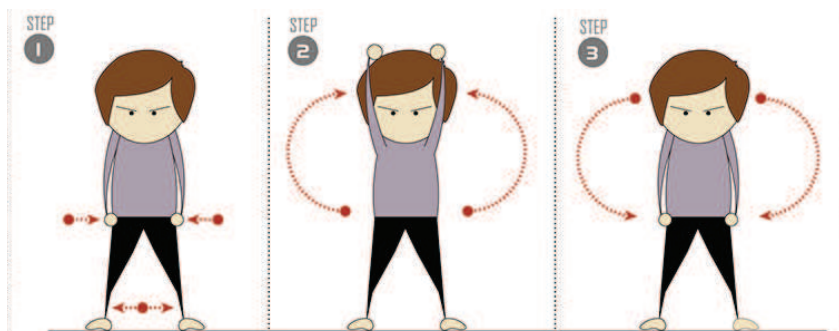


วิธีปฏิบัติแก้อาการปวดหลัง

1. การเลือกขนาดของโต๊ะ เก้าอี้ให้เหมาะสมพอดีกับสรีระ
2. ไม่ควรใช้เก้าอี้สปริงที่เอนได้ เพราะไม่มีการรองรับหลังเท่าที่ควร ควรเลือกเก้าอี้ที่เอนได้และความสูงของเก้าอี้และโต๊ะได้ระดับ
3. นั่งในท่าที่เหมาะสมและมีหมอนรองหลัง ไม่ควรนั่งขัดสมาธิเวลาใช้คอมนานๆ เพราะจะทำให้เมื่อยมากกว่าเดิม 2 เท่า เนื่องจากเมื่อยจากท่านั่งขัดสมาธิอยู่แล้ว ควรนั่งบนเก้าอี้ปกติเพื่อใช้คอมพิวเตอร์ที่วางอยู่บนโต๊ะในตำแหน่งมาตรฐาน ควรหาหมอนขนาดกำลังพอเหมาะมารองพนักพิงหลัง เพื่อรองรับกระดูกสันหลัง ชะลออาการเมื่อยได้ หากต้องทำงานหรือต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์เวลานาน ควรเลือกเก้าอี้ที่ช่วยให้นั่งสบายเวลาทำงานโดยเฉพาะ

4. คอมพิวเตอร์ที่ใช้ต้องปรับให้อยู่ในระดับสายตา คือกึ่งกลางของจออยู่ระดับสายตาให้อยู่ห่างระดับสายตาประมาณ 2.5 ฟุต กำลังพอเหมาะ และอยู่ในระดับสายตาพอดีกับระดับเก้าอี้ที่นั่ง นอกจากนี้การใช้จอแบบ LED ที่แพร่หลายในปัจจุบัน เพื่อลดการสะท้อนของเงาและช่วยถนอมสายตาอีกด้วย
5. แป้นคีย์บอร์ด ควรอยู่ในระดับข้อศอก ข้อมือ จะได้ไม่ต้องยกแขนขึ้นมาพิมพ์ ตั้งจอ ปรับจอให้อยู่ในระดับสายตา ไม่ไกล ไม่ใกล้จนเกินไป
6. ใช้เมาส์ ควรเป็นแทรงกิ้งบอล หรือไร้สาย ที่นำมาใกล้ตัวได้ ใช้ถนัดไม่ต้องยืนแขน
7. ควรนั่งเก้าอี้ให้เต็มก้น
8. ลูกขึ้น เปลี่ยนนอริยาบถ เราไม่ควรนั่งท่าเดิมๆ เป็นเวลานานติดต่อกัน ลูกขึ้นบิดขี้เกียจ หาของกิน เข้าห้องน้ำ หรือออกไปยืดเส้นยืดสาย ข้างนอกบ้างก็ได้ ทุกๆ 30-45 นาที ออกไปข้างนอกตัวอาคารได้เลยยิ่งดี เพื่อที่จะให้สายตาได้เจอกับแสงในระดับที่ต่างกันบ้าง หรือไม่ว่าลูกขึ้นทำท่ายืดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ คอ แขน หลัง และ ขา ยืดค้างไว้ข้างละประมาณ 10 วินาที
9. กระพริบตา มองออกไปในระยะไกล การกระพริบตาถี่ๆ จะช่วยให้น้ำมาหล่อเลี้ยงดวงตามากขึ้น หรือหลับตาเอนหลัง สักพัก เพื่อให้ดวงตาได้พักผ่อน เหมือนนอนหลับ หรือจะมองออกไปในระยะไกลสุดสายตา ไม่ต้องจ้องหรือโฟกัสจุดไหน เพราะตาจะได้ไม่เกร็ง เป็นการผ่อนคลายสายตาได้ดีมากวิธีหนึ่ง นอกจากนี้การดื่มน้ำเป็นระยะๆและ นำฝ่ามืออ่อนๆ มาประคบดวงตา ยังช่วยผ่อนคลายอาการเมื่อยของดวงตาได้
10. ควรบริหารร่างกายอยู่เสมอ ทำง่ายๆ นอกจากเดินไปมา คือการบีบคอ ยืดกล้ามเนื้อคอ เอียงไปซ้ายและขวาก้มหน้าเงยหน้า โดยแต่ละท่าค้างไว้ 10 วินาที ต่อมาเป็นการยืดกล้ามเนื้อหลังโดยการก้มตัว หน้าอกประชิดหัวเข่า การยืดและคลายกล้ามเนื้อควรทำซ้ำๆ และค้างไว้ 10 วินาทีเช่นกัน เพื่อให้กล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นยืดตัว ถ้าก้มแรงๆ หรือกระแทกแรงๆ จะทำกล้ามเนื้อฉีกขาดหรือบาดเจ็บได้

แม้ว่าวิธีที่กล่าวมาทั้งหมด จะไม่ได้ช่วยป้องกัน 100% แต่อย่างน้อยก็สามารถช่วยลดอาการปวดลงได้ ดังนั้นแล้วกันไว้ดีกว่าแก้ทีหลัง อะไรที่เราพอทำได้ ก็ไม่ควรละเลยเพื่อสุขภาพที่ยืนยาว



บรรณานุกรม

นั่งทำงานหน้าคอมให้ถูก หลังดี ไม่มีปวด. (2556). ค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2558, จาก <http://www.hotcourses.in.th/study-abroad-info/student-life/computer-user-should-do/>

กฎเหล็ก 7 ข้อ วิธีนั่งหน้าคอมพ้ไม่ให้ปวดหลัง. (ม.ป.ป.). ค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2558, จาก <http://department.utcc.ac.th/ocs/m-newsactivities/m-newsinformation/1323-ocsallnews-p010.html>

ท่ากายบริหารสำหรับหลัง คอ บ่า ไหล่ เข่า ข้อเท้า. (ม.ป.ป.). ค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2558, จาก <http://www.todayhealth.org/diseases/ท่ากายบริหารสำหรับหลัง-คอ-บ่า-ไหล่-เข่า-ข้อเท้า.html>