



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 7 เดือน กรกฎาคม 2558

อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิบัณฑิตให้มีความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา



แต่งตั้งรองผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง

★ ในการประชุมสภามหาวิทยาลัยรามคำแหง ครั้งที่ 6/2558 วาระที่ 5.18

เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2558 แต่งตั้งผู้มีนามต่อไปนี้ ดำรงตำแหน่ง

รองผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์วีระศักดิ์ วาจาบัณฑิตย์ | รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร |
| 2. อาจารย์ ดร.ศิริรัตน์ สิงห์ตัน | รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการและวิจัย |

ตามคำสั่งสภามหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ 59/2558 เรื่อง แต่งตั้งรองผู้อำนวยการ
สำนักหอสมุดกลาง ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2558 เป็นต้นไป

แต่งตั้งคณะกรรมการวิชาการและวิจัย

★ ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ 2071/2558 ได้แต่งตั้งคณะกรรมการวิชาการและวิจัย
ประจำสำนักหอสมุดกลาง เพื่อให้การดำเนินงานด้านวิชาการและวิจัย ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย
และมีประสิทธิภาพ จึงแต่งตั้งผู้มีรายชื่อดังต่อไปนี้เป็นกรรมการวิชาการและวิจัยประจำ
สำนักหอสมุดกลาง คือ

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1. อาจารย์ ดร.ศิริรัตน์ สิงห์ตัน | ประธานกรรมการ |
| 2. นางสาวสุพามา สัตตกุล | รองประธานกรรมการ |
| 3. นางสาวพรทิพย์ รักบุรี | รองประธานกรรมการ |
| 4. นางวันเพ็ญ โกวิทวิบูล | กรรมการ |
| 5. นางสาวจรรววรรณ ตันวิจิตร | กรรมการ |
| 6. นางสาวสุภาพร เรืองปิยะเสรี | กรรมการ |
| 7. นางสาวมัญชฎาต์ ช่อผกา | กรรมการ |
| 8. นางสาวสันติดา ชูเชิด | กรรมการ |
| 9. นางสาวประภัสสร โคตรสมบัติ | กรรมการ |
| 10. นายมาโนช ผาทำ | กรรมการและเลขานุการ |
| 11. นางมฤตฤณ เตียง | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2558



คณะกรรมการวิชาการและวิจัย สำนักหอสมุดกลาง

แนะนำทรัพยากรห้องสมุด



เรื่อง ชีวิตพังซ่อมได้: คู่มือกฎหมายใช้ง่ายนิดเดียว
ผู้แต่ง ทศพล วรรณกุลพันธ์
เลขหมู่ KPT 2014 ท18 2557

โดยวสันต์ สระพัง

หนังสือเรื่อง ชีวิตพังซ่อมได้: คู่มือกฎหมายใช้ง่ายนิดเดียว เป็นหนังสือที่ทั้งนักกฎหมาย ผู้ที่สนใจกฎหมาย และผู้อ่านทั่วไป
สมควรที่จะอ่านและมีไว้ครอบครอง เพราะเป็น “ความรู้ที่อ่านแล้วเข้าใจได้ง่าย” อีกทั้งยังเป็นหนังสือที่ถูกสร้างมาเพื่อให้เป็น
แนวทางในการซ่อมแซมชีวิตที่เกือบจะพัง ให้เกิดมีพลังลุกขึ้นมาสู้ได้ใหม่ ด้วยการนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมาบอก
วิเคราะห์เจาะลึกว่า ถ้าหากชีวิตของเราตกเข้าไปในหล่มปัญหาต่างๆ จะมีวิธีหาทางออกได้อย่างไร แต่ละเรื่องที่ถูกนำมาเล่าใน
หนังสือเล่มนี้รับประกันได้เลยว่าถ้าไม่เคยสัมผัสก็ต้องได้อินกันมาบ้างเพราะเป็นข้อพิพาท การละเมิด และความขัดแย้งทาง
กฎหมายที่ปรากฏในชีวิตประจำวันของสังคมไทย



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ บุคลากรของสำนักหอสมุดกลาง จำนวน 35 คน ได้ฝึกอบรมการใช้ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อการพัฒนาศักยภาพในการให้บริการ ได้แก่ ฐานข้อมูล ProQuest ABI/Inform Complete, ProQuest Dissertations & Theses Full Text, ProQuest Psychology journals, CJO, CIAO, SpringerLink, Oxford Scholarship Online และ Web of Science โดย คุณจิรวัฒน์ พรหมพร จากบริษัท บิ๊ก โปรโมชัน แอนด์ เซอร์วิสจำกัด เป็นวิทยากร ในวันที่ 2-3 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 ห้องฝึกอบรม ชั้น 1 อาคาร 1 สำนักหอสมุดกลาง

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ สำนักหอสมุดกลาง จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงระบบราชการ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ หลักการปฏิบัติงานในระบบราชการ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคลากรภายในสำนักฯ โดยมีอาจารย์ ดร. ปรัชญา ปิยะมโนธรรม เป็นวิทยากร จัดขึ้นเมื่อวันที่ 26 มิถุนายน พ.ศ. 2558 ณ ห้องประชุมชั้น 5 อาคาร 3 มีผู้เข้าร่วมการอบรมจำนวน 80 คน



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ สำนักหอสมุดกลาง จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การเพิ่มมูลค่าทรัพยากรสารสนเทศ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรของสำนักหอสมุดกลางมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง การเพิ่มมูลค่าทรัพยากรสารสนเทศ และเพื่อสร้างภาพลักษณ์ใหม่ของห้องสมุด โดยมีอาจารย์ ดร. ทรงพันธ์ เจริมประยงค์ เป็นวิทยากร จัดเมื่อวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2558 ณ ห้องประชุมชั้น 5 อาคาร 3 มีผู้เข้าร่วมการอบรมจำนวน 100 คน



ใคร?...ทำอะไร?...ที่ไหน?...

★ ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ สถาบันคอมพิวเตอร์ จัดโครงการฝึกอบรมภายใต้แผนพัฒนาบุคลากร มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประจำปี 2558 ซึ่งสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรมดังนี้

➡ โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร การใช้งานโปรแกรม ประยุกต์กูเกิ้ล (Introduction to Google Apps) ในวันที่ 1- 3 กรกฎาคม พ.ศ. 2558

ณ ห้อง ICB 303 ชั้น 3 อาคารสถาบันคอมพิวเตอร์ มีบุคลากรเข้าร่วม 6 คน ดังนี้

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| 1. นางสาวเยาวลักษณ์ พัตร์ภักดี | 2. นางศรีสุดา มาเลิศ |
| 3. นางสาวนิชนันท์ ก่อกุลกิตติการ | 4. นายสันต์ สระพัง |
| 5. นายมานิช ผาทำ | 6. นายชลวิทย์ จิตมาน |

➡ โครงการฝึกอบรมหลักสูตร การใช้งานเว็บไซต์สำเร็จรูป (Joomla) เบื้องต้น วันที่ 14-16 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 และ ระดับกลาง 21-23 กรกฎาคม พ.ศ. 2558

ณ ห้อง ICB 303 ชั้น 3 อาคารสถาบันคอมพิวเตอร์ มีบุคลากรเข้าร่วม 1 คน คือ

นางสาวเยาวลักษณ์ พัตร์ภักดี

➡ โครงการสัมมนา ผู้ดูแลเว็บไซต์หน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยรามคำแหง วันที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 ณ ห้องประชุมสุพรรณิการ์ ชั้น 2 อาคารสถาบันคอมพิวเตอร์ มีบุคลากรเข้าร่วม 1 คน คือ นางสาวเยาวลักษณ์ พัตร์ภักดี



2



1



3



5



4



6

ใคร?...ทำอะไร?...ที่ไหน?...

★ คณะทำงานฝ่ายบริการสารสนเทศ ห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา จัดประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ 3/2558 และสัมมนา ในวันที่ 2-3 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 6 สำนักบรรณสาร-การพัฒนา และห้องประชุมชั้น 5 อาคารบุญชนะอรรถการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ กรุงเทพฯ ซึ่งสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุมและสัมมนา จำนวน 3 คน ดังนี้

1. นางยุพิน บรรณการ
2. น.ส. รุ่งทิพา คำทวี
3. นางสาวสันติดา ชูเชิด



ใคร?...ทำอะไร?...ที่ไหน?...

★ คณะกรรมการดำเนินโครงการชั้นนำ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสังคมได้ จัดกิจกรรม "ชุมชนรามาฯ ร่วมใจ ด้านภัยสิ่งแวดล้อมและสร้างเสริมสุขภาพ" สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรจำนวน 65 คน เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 ณ ลานหน้าอาคารหอประชุม พ่อขุนรามคำแหงมหาราช มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อแสดงเจตนารมณ์ต่อต้านสิ่งเสพติด พร้อมออกกำลังกาย (เต้นแอโรบิค)





อาหารมื้อเช้าสำคัญไฉน

* นางสาวลฤดี โมอ่อน

หลายคนคงจะละเลยกับการรับประทานอาหารเช้า และต่างคนก็คงมีเหตุผลที่แตกต่างกันไปเนื่องจากวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละคนนั้นต่างกันโดยสิ้นเชิง บางคนไม่ทานเพราะความเคยชินตั้งแต่วัยเด็กและบางเหตุผลก็ว่าตื่นสายกลัวจะไปทำงานไม่ทัน ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนี้จึงอาจจะเป็นสาเหตุทำให้ละเลยการทานอาหารเช้า ซึ่งเป็นอาหารเช้าที่สำคัญที่สุดของวันไป แต่ใครจะรู้บ้างว่าการไม่รับประทานอาหารเช้าจะส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร และการรับประทานอาหารเช้าจะส่งผลดีต่อร่างกายมากเพียงใด

ผลการวิจัยของสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี พ.ศ. 2546 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ อาจจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ รวมถึงอาการอ่อนเพลีย ถ้าหากรับประทานอาหารเช้าที่มีใยอาหารสูงก็จะช่วยลดความเสี่ยงของการป่วยเป็นเบาหวานและช่วยลดโอกาสการเกิดของมะเร็งลำไส้ได้อีกด้วย เวลาที่เหมาะสมที่สุดในการรับประทานอาหารเช้า คือ ช่วงเวลา 07.00 น. – 09.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่สมองต้องการเลือดและออกซิเจนเพื่อนำสารอาหารไปบำรุงสมอง แต่ถ้าหากว่าไม่รับประทานอาหารเช้าร่างกายจะไปดึงสารอาหารจากที่ต่างๆ ในร่างกาย เช่น จากเม็ดเลือดและกระดูกเพื่อนำไปเลี้ยงสมองจึงอาจจะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคโลหิตจาง โรคกระดูกบาง รวมถึงอาการนอนไม่หลับและยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคความจำเสื่อมอีกด้วยยังส่งผลให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้แล้วการไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นเวลานานจะส่งผลให้กระเพาะอาหารไม่แข็งแรงจนเกิดเป็น โรคกระเพาะ-อาหารอักเสบ ระบบการขับถ่ายไม่ดี กล้ามเนื้อเหลว ผิวหนังเหี่ยวและคล้ำ ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง รวมถึงอาจจะมีอาการปวดศีรษะร่วมด้วย

ประเภทของอาหารเช้าที่หาซื้อรับประทานได้ง่ายจะเป็นอาหารจำพวก ข้าวต้ม โจ๊ก ข้าวเหนียวหมูบั้ง หรือขนมปัง แขนงต่างๆ นอกจากนั้นกระทรวงสาธารณสุขยังได้ให้คำแนะนำว่าอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญเป็นอย่างมาก ไม่ว่าใครก็ไม่ควรที่จะละเลยการรับประทานอาหารเช้า แต่การรับประทานอาหารเช้าก็ไม่ควรรับประทานอาหารเช้าประเภทข้าว หรือแป้งเพียงอย่างเดียว อาหารเช้าที่ดีควรจะประกอบด้วยสารอาหารอย่างน้อย 4 หมู่ ได้แก่ 1).คาร์โบไฮเดรตซึ่งจะได้จากอาหารจำพวกข้าวและ แป้ง 2).โปรตีน จะได้จากอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ นม ไข่ 3).ไขมันซึ่งจะมาจากน้ำมันจากพืชและสัตว์ 4).วิตามินและแร่ธาตุ จะได้มาจากพืชผักชนิดต่างๆ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดควรที่จะรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่าอาหารเช้าจะช่วยลดโอกาสเกิดโรคนี้ที่สำคัญพบว่าการรับประทานอาหารเช้าจะช่วยให้มีความจำที่ดีขึ้น มีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงาน ทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้ และการรับประทานอาหารเช้ายังทำให้อารมณ์ดีในระหว่างวันอีกด้วย ถ้ามีการชั่งน้ำหนักระหว่างประโยชน์ของการทานอาหารเช้ากับโทษของการไม่ทานแล้ว ประโยชน์ของอาหารเช้าตามผลการวิจัยคงมีน้ำหนักมากกว่าเพียงพอที่จะจุดความคิดของทุกคน ให้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเช้ากันมากยิ่งขึ้น เสียเวลาทานอาหารเช้าสักนิดดีกว่าจะเสียชีวิตอย่างที่คิดไม่ถึง

บรรณานุกรม

อุมาพร โกมลจินันท์. (ม.ป.ป.). มื้อเช้าอย่าคิดว่าไม่สำคัญ. ค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.pr.chula.ac.th/index.php/15-article/82-2014-05-20-01-55-54>

ขนาดนี้เลยเธอ..ผลเสียของการไม่ทานอาหารเช้า. (ม.ป.ป.). ค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2558, จาก <http://women.thaiza.com/food>. (ม.ป.ป.). ค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2558, จาก <http://all-free-download.com/free-photos/food>

* นักศึกษาฝึกงาน ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร