



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 8 เดือน สิงหาคม 2558

อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้คู่คุณธรรม

เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา



คณะกรรมการสวัสดิการ

สำนักหอสมุดกลาง

แต่งตั้งคณะกรรมการสวัสดิการ

ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ 2072/2558 ได้แต่งตั้งคณะกรรมการสวัสดิการประจำสำนักหอสมุดกลาง เพื่อให้การดำเนินงานด้านสวัสดิการสำนักหอสมุดกลาง ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ จึงแต่งตั้งผู้มีรายนามดังต่อไปนี้เป็นกรรมการสวัสดิการประจำสำนักหอสมุดกลาง คือ

1. รศ.วีระศักดิ์ วาจาบัณฑิตย์	ประธานกรรมการ
2. นายชัยฤทธิ์ สาลี	รองประธานกรรมการ
3. น.ส.วรรัตน์ แดงเจริญ	รองประธานกรรมการ
4. น.ส.เบญจลักษณ์ ธรรมบุตร	กรรมการ
5. นายกฤษดา เรืองสถาน	กรรมการ
6. น.ส.ปองขวัญ กะการดี	กรรมการ
7. น.ส.จรรวรณ์ สุขสมบัติ	กรรมการ
8. นางเบญจพร จันทรเจริญ	กรรมการ
9. นางวิมลรัตน์ โสมนรินทร์	กรรมการ
10. น.ส.กมลวรรณ ไทสุวรรณ	กรรมการ
11. นายชลวิทย์ จิตมาน	กรรมการ
12. นายศิริเลิศ ปูนัยกุล	กรรมการ
13. น.ส.ภักธิมา พงศ์วิมุติศักดิ์	กรรมการและเลขานุการ
14. น.ส.สมภาค มิตรชอบ	กรรมและผู้ช่วยเลขานุการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2558

บริการวิชาการ

บุคลากรสำนักหอสมุดกลาง จำนวน 60 คน ได้ฝึกอบรมการใช้ฐานข้อมูล NewsCenter, iQNewsClip และกฎหมายสามมิติ โดย น.ส.อภิพร ธรรมาทอง น.ส.กรชนก เจริญสวัสดิ์ และคณะเป็นวิทยากร ในวันที่ 6 - 7 สิงหาคม พ.ศ. 2558 ณ ห้องฝึกอบรม ชั้น 1 อาคาร 1 สำนักหอสมุดกลาง



แนะนำทรัพยากรห้องสมุด

เรื่อง “พูดในที่ชุมนุมชน” ให้เป็นเศรษฐกิจ สไตล์ สมชาย หนองฮี
ผู้แต่ง สมชาย หนองฮี.
เลขหมู่ PN4129.9.T5 ส162 2557

โดยสันต์ สระพัง



หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่เขียนจากประสบการณ์จริงของผู้เขียน ซึ่งผ่านการเรียนรู้เทคนิคการพูดจากครูบาอาจารย์ที่เป็นนักพูดระดับชาติหลายท่าน และฝึกฝนการพูดบนเวทีการพูดอาชีพมานานกว่า 20 ปี โดยได้สรุปความรู้ที่ได้รับมาเป็นบันได 7 ขั้น ที่จะเป็นเคล็ดลับช่วยให้สามารถพูดในที่ชุมนุมชนได้ หากได้อ่านและนำแนวทางจากหนังสือเล่มนี้ไปปรับใช้ ไม่ว่าจะพูดเรื่องอะไร เมื่อไหร่ และพูดนานแค่ไหน การพูดในที่ชุมนุมชนก็จะเป็นเรื่อง “ง่าย” และ “ไม่น่ากลัว” สำหรับคุณอีกต่อไป.



บริการวิชาการ

นักศึกษาปริญญาโท (นานาชาติ) สาขาภาษาเยอรมัน
ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 12 คน
ได้เข้าเยี่ยมชมสำนักหอสมุดกลาง และเรียนรู้แนวทางการสืบค้น
ข้อมูลสารสนเทศที่มีให้บริการ ในวันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2558
เวลา 13.30 น. โดยนางจิรณี ขวัญเมือง ให้การต้อนรับและนำชม

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง จัดให้บุคลากรได้ร่วมทำบุญวันคล้ายวัน
สถาปนาสำนักหอสมุดกลาง ในวันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2558
โดยมีพิธีบูชาพ่อนขุนรามคำแหง และบูชาพระบาทสมเด็จพระพุทธ-
ยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่ 1 และทำบุญเลี้ยงพระเพล
ถวายจตุปัจจัยไทยธรรมแด่พระสงฆ์จำนวน 9 รูป



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

โครงการ “รวมคำแหงรวมใจแต่งผ้าไทยเทิดไท้มหาราชินี” ครั้งที่ 11 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ร่วมกับกรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม ระหว่างวันที่ 6 - 11 สิงหาคม พ.ศ. 2558
สำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมประกวด แต่งกายด้วยผ้าไทย ในวันที่ 6 - 7 สิงหาคม พ.ศ.
2558 ครั้งนี้มีการประกวดด้วยกัน 3 ประเภท คือ ผ้าฝ้าย ผ้าไหม และความคิดสร้างสรรค์
ซึ่งสำนักหอสมุดกลาง ส่งเข้าร่วมประกวด 2 ประเภท และได้รับรางวัล ดังนี้

ประเภทผ้าฝ้ายชาย

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ได้รับเงินรางวัล 2,000 บาท ได้แก่ นายพัลลภ อิงควิศาล

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้รับเงินรางวัล 1,500 บาท ได้แก่ นายวสันต์ สระพัง

ประเภทผ้าไหมชาย

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้รับเงินรางวัล 1,500 บาท ได้แก่ นายพัลลภ อิงควิศาล

รางวัลชมเชย ได้รับเงินรางวัล 1,000 บาท ได้แก่ นายวสันต์ สระพัง

ประเภทผ้าไหมหญิง

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้รับเงินรางวัล 1,500 บาท ได้แก่ น.ส.พรทิพย์ รักบุรี





กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง ได้จัดโครงการสัมมนาวิชาการประจำปี 2558 เรื่อง “สก. รวมใจ ร่วมสร้างองค์กรแห่งความสุข” ณ สำนักหอสมุดกลาง และระยองรีสอร์ท จังหวัดระยอง ระหว่างวันที่ 22 - 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 โดยได้รับเกียรติจากรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย ผศ.ดร. บุญชาล ทองประยูร เป็นประธานในพิธีเปิดสัมมนาทางวิชาการฯ และมีการบรรยาย เรื่อง “การสร้างสุขให้คนทำงาน เพื่อเป็นองค์กรแห่งความสุข” โดย รศ.ทศพร คล้ายอุดม

ใคร?...ทำอะไร?...ที่ไหน?...

งานบริการและสวัสดิการนักศึกษา กองกิจการนักศึกษา ได้จัดโครงการ “อบรมภาษามือไทยขั้นพื้นฐานสำหรับบุคลากร” วันที่ 22 - 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 เวลา 08.30 น. - 16.30 น. ณ ห้องประชุมพลกฤตมาตย์ อาคารหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช สำนักหอสมุดกลาง ส่งนายวัลลภ ทองประกอบ เข้าร่วมอบรม

โครงการ

อบรมภาษามือไทยขั้นพื้นฐานสำหรับบุคลากร

ระหว่างวันที่ 22 - 24 กรกฎาคม 2558

ณ ห้องประชุมพลกฤตมาตย์ อาคารหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช



ใคร?...ทำอะไร?...ที่ไหน?...

สำนักวิทยบริการ (สำนักหอสมุดและทรัพยากรการเรียนรู้) มหาวิทยาลัยขอนแก่น จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การพัฒนา จดหมายเหตุและพิพิธภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มสำหรับองค์กร” ระหว่าง วันที่ 20 - 21 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 ตั้งแต่เวลา 08.30 น. - 16.30 น. ณ ห้องประชุมดอกคูณ ชั้น 1 อาคาร 1 และห้องฝึกอบรมคอมพิวเตอร์ ชั้น 2 อาคาร 2 สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรม 3 คน ดังนี้

1. นางสาวพัชรา ศิริวัฒน์
2. น.ส.สุชามาส ดัสตุล
3. น.ส.เบญจลักษณ์ ธรรมบุตร



ใคร?...ทำอะไร?...ที่ไหน?...

สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรมการใช้งานฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อการสืบค้น ครั้งที่ 2/2558 จำนวน 6 ฐานข้อมูล โดยสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ได้ดำเนินการจ้างให้ EBSCO INTERNATIONAL INC และ EMERALD group Publishing Limited จัดอบรมให้กับมหาวิทยาลัยและสถาบันทั้ง 78 แห่ง โดยมหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นกลุ่มที่ 3 จาก 7 กลุ่ม อบรมในวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 เวลา 08.45 น. - 15.00 น. ณ ห้องฝึกอบรม ชั้น 2 อาคารเทพรัตนวิทย์ฯ โซติ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีผู้เข้าอบรมดังนี้

1. น.ส.กริธา เฉยศิริ
2. นายวัชร ณรงค์ฤทธิเดช
3. นางยุพิน บรรณการ

ใคร?...ทำอะไร?...ที่ไหน?...

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์ และสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ได้เชิญ นายพัลลภ อิงควิศา เข้าร่วมวิพากษ์หลักสูตรบรรณารักษศาสตร์ และสารสนเทศศาสตร์ ในวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 เวลา 08.30 น. - 16.30 น. ณ ห้องประชุมเฟื่องฟ้า สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ



ใคร?...ทำอะไร?...ที่ไหน?...

งานมาตรฐานวิทยานิพนธ์ ฝ่ายมาตรฐานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย ได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพด้านการวิจัยหัวข้อ “เทคนิคการเขียนบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารทางวิชาการและเผยแพร่ในที่ประชุมวิชาการ” ระหว่างวันที่ 27 และ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 เวลา 08.30 น. - 12.00 น. (เฉพาะภาคเช้า) ณ ห้องประชุมมว-กุลมัตย์ และห้องประกาศน์ อวยชัย ชั้น 2 หอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการ จำนวน 11 คน ดังนี้

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. นายสุรวิชัย ไตรวิทยพันธ์ | 2. น.ส.สุทามาส ดัสตุล |
| 3. น.ส.เบญจลักษณ์ ธรรมบุตร | 4. น.ส.สุสิรัตน์ กองทอง |
| 5. น.ส.มัญชुकานต์ ช่อผกา | 6. น.ส.เยาวลักษณ์ พัตร์ภักดี |
| 7. นายชลวิทย์ จิตมาน | 8. นายวัชร ณรงค์ฤทธิเดช |
| 9. น.ส.ประภัสสร โคตรสมบัติ | 10. น.ส.เอมิกา ไช้วิเศษ |
| 11. นางศรีสุตา มาเลิศ | |



การอดนอน เร่งให้ตายเร็ว

* นางสาวรัตนกรณ์ ไกรวงษ์

ไปทำอะไรทำไมชอบตาดูคำคล้ายเหมือนโดนคุณไสย คงจะไม่มีใครอยากจะโดนทักด้วยคำๆ นี้สาเหตุอาจจะมาจากในยามค่ำคืนเราต่างนั่งทำงาน อ่านหนังสือ เล่นเกม ดูซีรีส์ หรือปั่นการบ้านที่ต้องส่งในวันพรุ่งนี้ให้ทันเวลา ซึ่งทำให้พอรู้ตัวอีกครั้งเวลาก็กว้างเลยเช้าวันใหม่เสียแล้ว ทำให้อ่อนเพลียแค่ 3-4 ชั่วโมง ส่งผลให้ออดนอนชอบตาดูคำคล้าย หากทำพฤติกรรมนี้เป็นประจำอาจส่งผลร้ายแรงกว่าที่คิด

ปัจจุบันหนุ่มสาวในวัยอุดมศึกษาและวัยทำงานจำนวนไม่น้อย ต่างเคยชินทำงานในยามค่ำคืนเพราะตอนกลางคืนเงียบสงบเหมาะแก่การทำงาน ทำให้สมองแล่นเกิดความคิดดีๆ มากกว่าในตอนกลางวัน แต่รู้ไหมว่าการทำงานในตอนกลางคืนโดยไม่หลับไม่นอนนั้น ทำให้ร่างกายของเราจะเสียสมดุล แถมโรคร้ายตามมาด้วย การอดนอนเป็นประจำส่งผลให้เห็นอย่างชัดเจน คือ ชอบตาดูคำคล้าย มีริ้วรอย หน้าแก่ก่อนวัย อ้วนง่าย ผิวพรรณไม่สดใส สมองช้า ฮอโมนแปรปรวน ประจำเดือนมาไม่ปกติ เช็กส์เสื่อม อาจสู่มเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม และอีกสารพัดโรคมามากมาย

หมดเวลาแล้วที่จะต้องอดนอนทรมานร่างกาย ทำงานได้รุ่งตอนกลางคืน และยังเสี่ยงกับโรคร้ายต่างๆ มากมาย ถ้าอยากจะให้รอยคล้ำรอบดวงตาหายไปลองหันมาปรับเปลี่ยนนิสัยการนอนของเรา ด้วยวิธีง่ายๆ แค่นี้เริ่มจากพฤติกรรมของตัวเอง

วิธีแรก ปรับเปลี่ยนเวลาการนอน คือ จัดตารางเวลาการนอนของเราให้เหมาะสมและเป็นเวลา โดยเข้านอนไม่เกินสี่ทุ่มครึ่ง และตั้งปลุกให้เวลาที่เหมาะสมกับเวลาการทำงานของเรา การเริ่มต้นครั้งแรกอาจทำให้เรานอนไม่ค่อยหลับ แต่ถ้าทำไปสักสองสามวัน ร่างกายจะเคยชินและนอนหลับได้อย่างสบายในที่สุด

วิธีที่สอง ปรับเปลี่ยนนิสัยการทำงาน คือ จัดลำดับความสำคัญของงานว่างานไหนสำคัญมากกว่ากันแล้วเลือกทำงานที่สำคัญก่อนเสมอ และต้องไม่มีนิสัยกินพอกหางหมู เมื่อมีงานควรรีบทำให้เสร็จแต่เนิ่นๆ ไม่ควรนั่งรอแรงบันดาลใจในการทำงานอยู่ เพราะมันจะเบียดเบียนเวลานอน ทำให้เราอดนอน และมีโรคพ่วงมาอีกมากมาย สองวิธีที่กล่าวมาสามารถทำได้ง่ายๆ แค่นี้ใส่ใจเวลาการนอนหลับสักนิด เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

พฤติกรรมการนอนหลับพักผ่อนเป็นเรื่องง่ายที่ใครๆ ก็สามารถทำได้ถ้าหันมาใส่ใจปรับเปลี่ยน สร้างนิสัยเวลาการนอนที่ดีแก่ตัวเอง จะทำให้ห่างไกลโรคร้ายต่างๆ และยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ไม่ต้องกังวลเรื่องรอยต่างๆ บนใบหน้า และที่สำคัญที่สุดชีวิตเราจะยืนยาวไปอีกนาน แต่ในทางกลับเรายังจะทำพฤติกรรมเดิมๆ อดนอนเป็นประจำ ทำงานได้รุ่งทุกคืน ส่งผลให้เราสุขภาพไม่ดีแต่อาจไม่ถึงขั้นเสียชีวิต

บรรณานุกรม

- dadaple. (2558). กลางวันไม่ตื่น กลางคืนไม่นอน! เร่งวันตายด้วย 'โรคร้าย'. ค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2558, จาก <http://health.spokedark.tv/2015/02/19/disease/#.VdLb0SyqpBc>
- Infographic Thailand. (2557). กลางวันไม่ตื่น กลางคืนไม่นอน เร่งวันตายด้วยโรคร้าย. ค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2558, จาก <http://infographic.in.th/กลางวันไม่ตื่น-กลางคืนไม่>