



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก

เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8663

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



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ สติปัญญาดี ให้มีความรู้คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

ปีที่ 32 ฉบับที่ 5 เดือน พฤษภาคม 2559



บริการวิชาการ

★ สำนักหอสมุดกลาง จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการบรรณารักษ์สาขา
วิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ครั้งที่ 9 ให้แก่ บรรณารักษ์
และเจ้าหน้าที่สาขาวิทยบริการฯ 23 จังหวัด โดยมีรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
และวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญชาล ทองประยูร เป็นประธานในพิธีเปิด
ระหว่างวันที่ 26 - 28 เมษายน พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุม อาคาร 3 ชั้น 5
และห้องฝึกอบรม อาคาร 1 ชั้น 1 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ สำนักหอสมุดกลาง ได้จัดนิทรรศการเรื่อง "รอยอารยธรรมปรกณเล้าวิถี"
เป็นนิทรรศการอนุรักษ์และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมการแต่งกายไทย
ระหว่างวันที่ 25 - 29 เมษายน พ.ศ. 2559 โดยมี อธิการบดี
มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์
ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดนิทรรศการ ณ บริเวณลานด้านหน้า
อาคารสำนักหอสมุดกลาง



แนะนำทรัพยากรห้องสมุด

เรื่อง คิดมุกกลับ ปรับชีวิตให้เป็นบวก

ผู้แต่ง Michael Heppell ; ผู้แปล จิตรลดา สิงห์คำ ; ผู้เรียบเรียง วีรวิธ มาฆะศิริรานนท์.

เลขหมู่ BF637.S8 ฮ255 2555

โดย วสันต์ สระพัง

หนังสือเรื่อง "คิดมุกกลับ ปรับชีวิตให้เป็นบวก" เล่มนี้ นำเสนอวิธีที่แตกต่าง แต่ดีกว่าสำหรับการคิดและการลงมือปฏิบัติ
ที่สามารถสร้างความสุข ความมั่นใจ ความคิดสร้างสรรค์ และความสำเร็จได้อย่างสูง หากคุณนำไปใช้อย่างถูกวิธี ทำให้คุณ
ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น คุณจะกลายเป็นคนที่ดีขึ้นเป็นคนที่แสนวิเศษ เพียงแค่คุณนำเอาความคิดจาก "คิดมุกกลับ" ไปปรับชีวิตให้
เป็นบวกไปใช้ในชีวิตจริง.





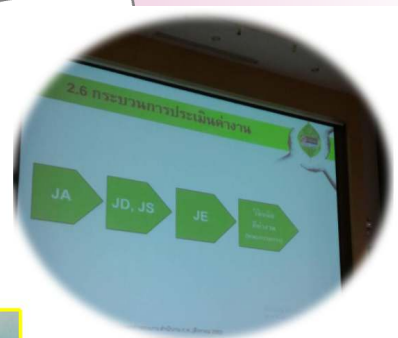
กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดงานสัปดาห์ห้องสมุด ประจำปี พ.ศ. 2559 เรื่อง “ผู้ใช้บริการดิจิทัล บนเส้นทางเศรษฐกิจดิจิทัล” ระหว่างวันที่ 10 – 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 ณ อาคาร 1 ชั้น 1 และบริเวณลานด้านหน้าสำนักหอสมุดกลาง โดยมีอธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ เป็นประธานเปิดงานภายในมีกิจกรรมต่างๆ มากมาย เช่น สานิตตกแต่งเคสโทรศัพท์/แท็บเล็ต กิจกรรมนวดบำบัด กิจกรรมแลกเปลี่ยนหนังสือดีให้รุ่นน้อง ดนตรีหน้าหอสมุด เป็นต้น

ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การประเมินค่างาน” รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 2 – 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุม 301 ชั้น 3 คณะรัฐศาสตร์ (อาคารใหม่) สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรมครั้งนี้ ได้แก่

1. นางสาวนิต ณรงค์ฤทธิเดช
2. นางสาวธารรัตน์ ผลเจริญสุข
3. นางสาวประภัสสร ศรีไธยา



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ บุคลากรสำนักหอสมุดกลาง จำนวน 51 คน ได้ฝึกอบรมการใช้ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อการพัฒนาศักยภาพในการให้บริการ ได้แก่ ฐานข้อมูล ProQuest Psychology Journals, Columbia International Affairs Online (CIAO), Cambridge Journal Online (CJO) บรรยายโดย คุณจิรวัฒน์ พรหมพร 3 D Lawdatabase บรรยายโดย นายพิชัย โชติชัยพร ฐานข้อมูล WestlawNext บรรยายโดย นางสาวอรรณพ หอทิรณัยขจร และฐานข้อมูล iQNewsClip, NewsCenter บรรยายโดย นางนุสรารักษ์เกียรติินาชัย นางสาวอภิพร ธรรมาทอง และนางสาวกรชนก เจริญสวัสดิ์ ระหว่างวันที่ 17 – 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องฝึกอบรม ชั้น 1 อาคาร 1 สำนักหอสมุดกลาง



มาตรฐานสุขภาพประจำปีกันเถอะ

* น.ส.ศกวรรณ วงศ์แสงศักดิ์

ในปัจจุบันคนเราต้องทำงานแข่งกับเวลาเร่งรีบ และอยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษและส่งผลเสียต่อสุขภาพ หากแต่สิ่งที่กล่าวมาข้างต้นกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราไปโดยปริยาย และเกิดความเคยชินกับภัยคุกคามสุขภาพของเราต่างๆ จะเห็นได้ว่าสุขภาพของคนในปัจจุบันไม่ดีเท่าคนในสมัยก่อน และขาดความสมดุลของชีวิต ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยลบต่อสุขภาพของเราทั้งสิ้น

การตรวจสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่จะบอกให้เราได้ว่าร่างกายของเรานั้นขณะนี้มีสภาพเป็นอย่างไร คนส่วนมากมักไม่ให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพมากนัก และมีนิสัยที่จะไปพบแพทย์ก็เมื่อยามที่เรารู้สึกมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย ในบางครั้งการแสดงอาการของโรคก็หนักสำหรับการรักษาไปแล้ว ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะบอกให้เราได้รับรู้ถึงสภาพที่แท้จริงของร่างกาย

การตรวจสุขภาพคือ การคัดกรองปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งใช้การตรวจเพื่อค้นหาโรค แต่เป็นการตรวจเพื่อจะได้ป้องกันหรือกำจัดปัจจัยเสี่ยงนั้นก่อนที่จะทำให้เกิดโรค ปัญหาสุขภาพเปรียบเสมือนก้อนน้ำแข็งกลางทะเล โรคที่ตรวจพบเปรียบเหมือนน้ำแข็งที่โผล่พ้นน้ำ สามารถมองเห็นได้ชัดเจน แต่ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเปรียบได้ เหมือนกับน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำคอยบั่นทอนสุขภาพ ดังนั้นถ้าเรามองเห็นน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำแล้วจะไม่คิดจะป้องกันหรือคะ หมดเวลาแล้วคะที่จะรอให้น้ำแข็งโผล่พ้นน้ำจนกลายเป็นโรคที่หมดทางรักษา ลองหันมาตรวจสุขภาพกันตั้งแต่ตอนนี้ รู้ก่อน เตรียมตัวก่อน ปลอดภัยก่อน

การรู้ก่อนจะทำให้เราสามารถมองเห็นอาการของโรคต่างๆ ได้ ส่งผลให้ตรวจพบโรคได้ตั้งแต่ระยะแรกของโรค เพื่อเพิ่มโอกาสในการรักษาให้สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้มากขึ้น และยังช่วยทำให้แพทย์ทราบถึงประวัติด้านสุขภาพอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในกรณีที่เป็นผู้ป่วยอย่างรุนแรง

การเตรียมตัวก่อน จะทำให้เรามีโอกาสได้พูดคุยกับแพทย์เกี่ยวกับการป้องกันรักษาอย่างถูกวิธี และแนะนำแนวทางการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

การปลอดภัยก่อน จะทำให้เราสามารถกำหนดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ส่งผลให้สามารถช่วยป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นได้ ซึ่งทำให้มีความปลอดภัยจากโรคนั่นเอง

ถึงเวลาแล้วคะ ที่เราต้องรู้ก่อน เตรียมตัวก่อน ปลอดภัยก่อน เพื่อรับมือกับปัญหาสุขภาพในอนาคตที่ยากจะคาดเดาได้อย่างทันท่วงที ยิ่งตรวจเร็วยิ่งรู้เร็ว ทำให้เราทราบความผิดปกติตั้งแต่ระยะเริ่มแรก การตรวจสุขภาพไม่ได้ทำให้เราเสียเวลาเปล่า และอย่ากลัวที่จะรู้ปัญหาสุขภาพของตัวเอง แต่ถ้าคุณไม่ตรวจสุขภาพประจำปีเมื่อเกิดโรค ก็ยากจะแก้ไขหรือ

กำจัดก็สายเกินไป วิธีการที่ดีที่สุดคือจะต้องดูแลใส่ใจสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น งดดื่มเหล้าและงดสูบบุหรี่ ไม่รับประทานอาหารหวานมาก เค็มจัด เผ็ดจัด เป็นต้น

การตรวจสุขภาพเป็นเรื่องไม่ควรละเลยเป็นอย่างยิ่ง มาค่ะมาตรวจสุขภาพประจำปีกันเถอะ เพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป สุขภาพของเราก็เช่นเดียวกับรถ หากมีการดูแลอย่างดี ตรวจสอบหาข้อบกพร่อง และแก้ไขในระยะต้นๆ ร่างกายก็จะอยู่กับเราได้นานขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รถยังซ่อมได้ แต่ชีวิตคนเราซ่อมไม่ได้



บรรณานุกรม

รุ่งทิพย์ วรรณวิมลสุข. (2558). ตรวจสุขภาพประจำปีจำเป็นหรือไม่. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 5 มิถุนายน 2558. เข้าได้จาก <http://www.thaiclinic.com/medbible/healthexam.html>

* นักศึกษาฝึกงาน ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร