



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก

เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8663

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



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ สติหัตถ์ติดเข็มความรู้คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

ปีที่ 32 ฉบับที่ 6 เดือน มิถุนายน 2559



ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ สำนักงานบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อพัฒนาการศึกษา
ได้จัดการประชุมคณะกรรมการพัฒนาระบบสหบรรณานุกรม
(Union Catalog) ในวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุม
ศาสตราจารย์จิตร ศรีสอาน ชั้น 5 อาคารสำนักงานคณะกรรมการ
อุดมศึกษา โดยสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมการประชุม
คือ นายสุชล แก้วประทุม

ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร จัดโครงการเครือข่าย
สงวนรักษาทรัพยากรสารสนเทศ กิจกรรม : ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
“การซ่อมอนุรักษ์หนังสือทั่วไป” ระหว่างวันที่ 17 – 18 พฤษภาคม
พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุมศรีอยุธยา หอวิชาฐานุสรณ์ สำนัก
หอสมุดแห่งชาติ โดยสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรม
2 คน ดังนี้

1. นางสาวไพวรรณ ฉายสิ่ว
2. นายชาญณรงค์ กล่อมสกุล



แนะนำทรัพยากรห้องสมุด

เรื่อง นอนหลับให้เป็นงานเด่น ชีวิตดี.

ผู้แต่ง ชูชะวาระ, โยเฮ.

เลขหมู่ RA786 ซ242 2558

โดย วสันต์ สระพัง

นอนไม่หลับ ตื่นเช้าไม่ไหว ช่วงกลางวันหัวไม่แล่น นอนนานแค่ไหนก็ยังรู้สึกอึดโรย หากคุณคิดว่าอาการเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่องานรัดตัว
หรือมีเรื่องกังวลใจละก็ นั่นเป็นความเข้าใจที่ผิด! หนังสือเล่มนี้จะแนะนำวิธีการนอนหลับที่มีคุณภาพ ซึ่งใคร ๆ ก็ทำได้ ไม่ว่าจะเป็นเทคนิคการ
นอนหลับ 3 ขั้นตอนง่าย ๆ 5 สวิตซ์แห่งการนอนหลับ รวมถึงวิถีเล็กพฤติกรรมซึ่งเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ เพื่อสุขภาพที่ดีและเพิ่ม
ประสิทธิภาพในการทำงาน ผลงานจากนักกิจกรรมบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาโรคทางสมอง ที่อธิบายเรื่องการนอนหลับตามหลักประสาท
วิทยาศาสตร์ การรู้คิดให้เข้าใจง่าย และนำเสนอตัวอย่างจริงของคนที่มีชีวิต และการทำงานที่ดีขึ้นด้วยเทคนิคการนอนหลับในหนังสือเล่มนี้
รับรองว่าเมื่อได้อ่านและนำไปปฏิบัติตามแล้ว สุขภาพและประสิทธิภาพการทำงานของคุณจะดีขึ้นอย่างแน่นอน





ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้จัดพิธีเปิด ห้องสมุดกีฬาเพื่อประชาชน เพื่อเป็นศูนย์กลางข้อมูลข่าวสาร และองค์ความรู้ทางการกีฬาที่ครบถ้วน ทันสมัย และได้มาตรฐาน ตามวิสัยทัศน์ “ห้องสมุดกีฬาเพื่อประชาชน มุ่งให้บริการองค์ความรู้ทางการกีฬา ด้วยจิตสำนึกที่ดีเพื่อประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนากีฬาของประเทศ” ในวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2559 ณ ห้องสมุดกีฬาเพื่อประชาชน การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยสำนักหอสมุดกลาง ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วมในพิธีเปิด จำนวน 3 คน ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์วีระศักดิ์ วาจาบัณฑิตย์
2. อาจารย์ ดร.ศิริรัตน์ สิงห์ตัน
3. นางสาวสุทามาส ดัสตุล

ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชาคณิตศาสตร์ จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติขั้นต้น” ระหว่างวันที่ 24 – 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ 5764 อาคารบรรณราชนครินทร์ โดยสำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าอบรม คือ นางสาวสุวิภรณ์ ไตรวิทย์ศิลป์

อบรมการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติขั้นต้น



1. โบว์ลิ่ง



2. แบดมินตัน



3. แบดมินตัน



4. เปตอง



6. วอลเลย์บอล



7. วอลเลย์บอล



5. ฟุตบอล

ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ครั้งที่ 35 (ราชชมงคลธัญบุรีเกมส์) จัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ระหว่างวันที่ 4 - 11 มิถุนายน พ.ศ. 2559 สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเพื่อเป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยรามคำแหง เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา โบว์ลิ่ง ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล และเปตอง ดังนี้

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 1. นางรณี วงษ์สิงห์ | 2. นางสาวณัฐธิดา เจนสมบูรณ์สิน |
| 3. นายมาโนช ผาทำ | 4. นางสาวนิพนธ์ ก่อกุลกิตาการ |
| 5. นายปัญญา ชื่นอารมณ์ | 6. นายวสันต์ สระพัง |
| 7. นายพัลลภ อิงควิศา | |

7 วิธีง่าย ๆ ช่วยถนอมสายตาในระหว่างการทำงาน

* นางสาวกัญญณ์ช กิจบำรุง

ในปัจจุบันสื่ออิเล็กทรอนิกส์เข้ามามีบทบาทกับชีวิตประจำวันของคนเรามากขึ้น การติดต่อสื่อสารการค้นคว้าหาข้อมูลต่าง ๆ ผ่านโครงข่ายอินเทอร์เน็ตโดยใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต แม้กระทั่งสมาร์ทโฟน ก็กลายมาเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญสำหรับการทำงานในทุก ๆ องค์กร ดังนั้นการทำงานที่ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์นาน ๆ ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยเฉพาะดวงตาเป็นสำคัญ อาจมีผลมาจากแสงที่ถูกส่งมาจากหน้าจอ หรือจากการที่ต้องจ้องมองหน้าจอเป็นเวลานาน เพราะฉะนั้นควรมีวิธีปฏิบัติในการดูแลดวงตาของเราถูกทำร้ายให้น้อยที่สุด ซึ่งวันนี้มีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ 7 วิธี ที่สามารถลดความเหนื่อยล้าและช่วยถนอมสายตาในระหว่างวันได้เป็นอย่างดี

1. กระจกปริตาให้ถี่ขึ้น

โดยปกติแล้วคนเราจะมีจังหวะการกระพริตาที่สม่ำเสมอ แต่เมื่อเรามีสมาธิกับการทำงานอัตราการกระพริตาของเราก็จะน้อยลง ส่งผลทำให้เกิดอาการตาแห้ง ดังนั้น ผู้ที่จำเป็นต้องทำงานกับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ จึงควรกระพริตาให้ถี่มากขึ้น หรือควรรหาน้ำตาเทียมมาหยอด เพื่อลดอาการตาแห้งที่จะเกิดขึ้น

2. จัดวางคอมพิวเตอร์ให้อยู่ตำแหน่งที่เหมาะสม

การจัดวางอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงานให้อยู่ในระดับสายตาไม่ให้อยู่สูงหรือต่ำจนเกินไป จะช่วยลดอัตราการทำงานของดวงตาลงได้

3. ปรับความสว่างของห้อง

ห้องทำงานหรือห้องอ่านหนังสือที่ดี ควรมีแสงสว่างให้เพียงพอ แต่ถ้าหากมีแสงมากจนเกินไป แสงก็อาจจะไปสะท้อนให้เกิดผลเสียแก่ดวงตาได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น ควรจัดวางเครื่องคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม โดยให้หน้าจออยู่ทางขวามือของจอคอมพิวเตอร์ และควรติดม่านบังแสงเพื่อไว้ลดความสว่างที่เกินความจำเป็น นอกจากนี้ควรลดหรือเปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์ที่มีการสะท้อนแสงได้ดี เพื่อเป็นการป้องกันสายตาอีกทางหนึ่ง

4. แก้ปัญหาเรื่องขนาด

การปรับค่าความเหมาะสมให้กับจอคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะเรื่องความละเอียดและขนาดตัวอักษร การใช้หน้าจอที่มีความละเอียดมาก จะส่งผลให้ภาพหน้าจอมีขนาดเล็กลง การพิมพ์งานที่มีตัวอักษรที่เล็กมากย่อมทำให้สายตาเราทำงานเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้นการปรับขนาดของหน้าจอให้หน้าจอมีขนาดใหญ่เพิ่มขึ้น จะช่วยลดการทำงานของสายตาที่ต้องใช้พิจารณาตัวอักษร นอกจากนี้การเลือกใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ที่มีลักษณะเป็นจอแบนจะช่วยถนอมสายตามากกว่าจอรุ่นเก่า ๆ

5. ใช้แว่นตาเพื่อช่วยกรองแสง

การนำแว่นตาไปใช้เพื่อกรองแสงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่คนส่วนใหญ่นิยมใช้กัน ซึ่งในปัจจุบันแว่นตาได้ถูกผลิตให้ตอบสนองการทำงานได้ในหลายรูปแบบ อาจจะนำมาใช้เป็นแว่นสายตา และนำมาใช้เพื่อกรองแสงด้วยสามารถทำได้ ดังนั้นเมื่อมีงานที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ควรหาแว่นที่มีลักษณะเลนส์สีเขียวนำมาใช้เพื่อกรองแสง ซึ่งเป็นการช่วยป้องกันสายตาได้อีกระดับหนึ่ง

6. พักสายตา

การทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ควรมีการเว้นช่วงเพื่อเป็นการพักสายตาและพักผ่อนร่างกายบ้าง ซึ่งอย่างน้อยควรมีการพักทุก ๆ 1 ชั่วโมง เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และถนอมสายตาหรืออาจใช้วิธีการบริหารกล้ามเนื้อตา แบบง่ายคือ

- กรอกตาขึ้นด้านบนสุด ลงด้านล่างสุด 6 ครั้ง
- กรอกตาไปทางซ้ายสุดทางขวาสุด ทำซ้ำ 3 ครั้ง
- กรอกตาเป็นวงกลมในลักษณะตามเข็มนาฬิกา แล้วพัก 1 วินาที แล้วกรอกตาเป็นวงกลมในลักษณะทวนเข็มนาฬิกา โดยทำอย่างละ 5 ครั้ง

7. ออกไปข้างนอกบ้าง

การทำงานที่ใช้เวลาติดต่อกันนาน ๆ สายตาจะเริ่มชินกับแสง และจะส่งผลให้ร่างกายเกิดความเครียดอย่างไม่รู้ตัว ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะขึ้นในบางราย ดังนั้นการลุกออกจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือออกจากลักษณะแสงเดิม ๆ จะช่วยให้สมองและสายตาเกิดความผ่อนคลายอาการเมื่อยตึงก็จะทุเลาลง

การทำงานที่มีความตั้งใจเพื่อให้ผลงานออกมาเป็นที่น่าพอใจ ไม่จำเป็นต้องแลกด้วยสุขภาพและความเสื่อมโทรมของร่างกายเสมอไป เพราะอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยเดียวคือการดูแลใส่ใจตนเอง ซึ่งหลาย ๆ คนมักจะมองข้ามเรื่องเล็ก ๆ ที่จะส่งผลให้กลายเป็นเรื่องใหญ่ในอนาคต ดวงตานับว่าเป็นอวัยวะที่สำคัญและจำเป็นมากสำหรับคนเรา เพราะดวงตาจึงทำให้เราเห็นโลกทั้งใบ ดังนั้นอย่าทำลายโลกทั้งใบเพียงแค่พฤติกรรมที่คุณปฏิบัติอยู่ทุก ๆ วัน



บรรณานุกรม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, และคมชัดลึกออนไลน์. (2556). 7 วิธีถนอมสายตา เพื่อชาวไอทีที่ใช้งานคอมพิวเตอร์
 โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 12 มิถุนายน 2558. เข้าได้จาก <http://www.wma.or.th/webboard/index.php?topic=20.msg40#msg40>

* นักศึกษาฝึกงาน สาขาสารสนเทศศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา