



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

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



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8661



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง จัดโครงการสัมมนาทางวิชาการ ประจำปี 2562 เรื่อง “พัฒนาคน องค์กร และทีมงานอย่างสร้างสรรค์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วุฒิศักดิ์ ลากเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานเปิดงาน และมีอาจารย์สาโรช พรงาม อาจารย์ ดร. วิมลมาลย์ สมคะเน รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา พร้อมด้วยอาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นวิทยากร ในวันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2562 ณ ห้องประชุมชั้น 5 อาคาร 3 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดงานสัปดาห์ห้องสมุดประจำปี 2562 “RU Book Fair 2019” ภายในงานมีกิจกรรมมากมาย อาทิ กิจกรรมพบนักเขียนของหนังสือที่ไม่ธรรมดา กับ พี่กัล กัลฐิตา เจ้าของผลงาน เซวิน่า มหานครแห่งมนตรา กิจกรรม How To makeup แต่งหน้ารับปริญญา สวย หล่อ ออราฟุ้ง เสริมลุคสง่า สมกับว่าที่บัณฑิต โดยคุณภัทรวรรธน์ เจริญชีพ และกิจกรรม CIY สาธิตการทำวุ้นแพนซี โดยอาจารย์ ดร.พรดารา เขตต์ทองคำ และอาจารย์วงศ์ ภูระหงษ์ จากภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ ม.ร. โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วุฒิศักดิ์ ลากเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานเปิดงาน และมีคณาจารย์ บุคลากร พร้อมนักศึกษาเข้าร่วมงาน ระหว่างวันที่ 20 - 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 ณ บริเวณชั้น 1 อาคาร 1 สำนักหอสมุดกลาง

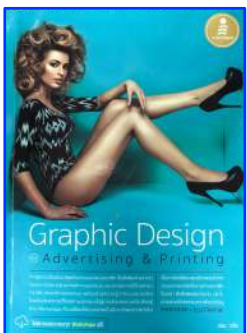


อาหารสมอง ชวนลองอ่าน



เรื่อง Graphic design for advertising & printing
ผู้แต่ง อนันท์ วาโซะ.
เลขหมู่ NC1001 อ151 2561
สถานที่ สำนักหอสมุดกลาง ชั้น 4 อาคาร 1

โดย อาริษา พูลเผือก



หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนเขียนขึ้นจากประสบการณ์การทำงานจริง รวบรวมเรื่องต่าง ๆ เพื่อถ่ายทอดให้นักกราฟิกมือใหม่และผู้สนใจงานกราฟิก เนื้อหาภายในเล่มแนะนำการออกแบบสิ่งพิมพ์ การออกแบบพื้นฐานงานกราฟิก การใช้งานโปรแกรมกราฟิก บรรทัดฐานการออกแบบกราฟิก และเทคนิคการออกแบบกราฟิกให้สวยงาม จนกระทั่งขั้นตอนการทำงานสิ่งพิมพ์ การเตรียมไฟล์ส่งพิมพ์ และยังมีเทคนิคการทำงานเด็ด ๆ ที่จะทำให้งานกราฟิกของคุณนั้นไม่ธรรมดาเกิดคุณค่าในตัวเอง ที่สำคัญเวลาคุณขอยานหรือฟรีเซนต์ให้กับลูกค้าก็จะทำให้ลูกค้าพึงพอใจได้ง่ายขึ้น





สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

กีฬาสุพรรณิการ์เกมส์ ครั้งที่ 43 การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาด่านเกวียน เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ของบุคลากรระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาด่านเกวียน ในวันที่ 11 – 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 โดยสำนักหอสมุดกลางได้รับรางวัล ดังนี้ **ฟุตบอล** ได้รับรางวัลชนะเลิศ เหรียญทอง **วอลเลย์บอลชายหาด** ประเภททีมชาย ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 เหรียญเงิน **วอลเลย์บอล** ประเภททีมชาย ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เหรียญทองแดง **สนุกเกอร์-บิลเลียด** ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เหรียญทองแดง **เปตอง** ประเภทคู่ผสมทั่วไป และทีมหญิง ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เหรียญทองแดง **แบดมินตัน** ประเภทคู่ผสมทั่วไป ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เหรียญทองแดง

ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

ตามความร่วมมือระหว่างโครงการระบบสื่อสารออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ทางไกลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สำนักงานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สวทช.) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร่วมกับภาควิชาบรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสำนักหอสมุดกลางมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดสัมมนาในหัวข้อ “Smart Library to Smart Society” ระหว่างวันที่ 14 - 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 ณ ห้องประชุมห้องดอยหลวงและดอยนางชั้น 2 โรงแรมแคนทารี ฮิลล์ จ.เชียงใหม่ สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมสัมมนาจำนวน 3 คน

1. นายธนากร ช่อไม้ทอง
2. นางสาวเบญจลักษณ์ ธรรมบุตร
3. นางสาวเวรกา บุญยะฤทธิ์



ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ร่วมกับบริษัท บุก โปรโมชัน แอนด์ เซอร์วิส จำกัด จัดฝึกอบรมการใช้งานฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อการสืบค้น จำนวน 4 ฐานข้อมูล 1. ACM Digital Library 2. IEEE/IET Electronic Library (IEL) 3. ProQuest Dissertations & Theses Global และ 4. Web of Science ให้กับมหาวิทยาลัย/สถาบันทั้ง 78 แห่ง ในวันที่ 20 - 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 ณ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บางเขน) สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมฝึกอบรม จำนวน 6 คน

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. นายญาณทัศน์ บุญเทศ | 2. นางสาวกัญญ์ณพัชญ์ ยศไกรภพ |
| 3. นางสาวอัสสนะห์ กูเตดาเก็ง | 4. นายศรณารายณ์ บุญขวัญ |
| 5. นายนิเวศน์ เน่าปู่ | 6. นางสาวรัชนิกร กระแสสังข์ |





กลางคืนไม่นอน นอนรอร้าย

พัลลภ อิงควิศา*

“ไปทำอะไรมาทำไมชอบตาคูดำคล้ายเหมือนโดนคุณไสย” คงจะไม่มีใครอยากจะโดนทักด้วยคำ ๆ นี้ สาเหตุอาจจะมาจากในยามค่ำคืนเราต่างนั่งทำงาน อ่านหนังสือ เล่นเกม ดูซีรีส์ หรือปั่นการบ้านที่ต้องส่งในวันพรุ่งนี้ให้ทันเวลา ซึ่งทำให้พอรู้ตัวอีกครั้ง เวลาที่ล่วงเลยเข้าเช้าวันใหม่เสียแล้ว ทำให้นอนหลับแค่ 3-4 ชั่วโมง ส่งผลให้อดนอน ขอบตาคูดำ คล้ำ หากทำพฤติกรรมนี้เป็นประจำอาจส่งผลร้ายแรงกว่าที่คิด

ปัจจุบันหนุ่มสาวในวัยอุดมศึกษาและวัยทำงานจำนวนไม่น้อย ต่างเคยชินกับการทำงานในยามค่ำคืนเพราะตอนกลางคืน เงียบสงบเหมาะแก่การทำงาน ทำให้สมองแล่น เกิดความคิดดี ๆ มากกว่าในตอนกลางวัน แต่รู้ไหมว่าการทำงานในตอนกลางคืนโดยไม่หลับไม่นอนนั้น ทำให้ร่างกายของเราจะเสียสมดุล แกรมโรคภัยตามมาด้วยการอดนอนเป็นประจำส่งผลให้เห็นอย่างชัดเจน คือ ขอบตาคูดำคล้ำ มีริ้วรอย หน้าแก่ก่อนวัย อ้วนง่าย ผิวพรรณไม่สดใส สมองช้า ฮอร์โมนแปรปรวน ประจำเดือนมาไม่ปกติ เชื้อรา เชื้อรา เชื้อรา อาจลุกลามเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม และอีกสารพัดโรคมามากมาย หมดเวลาแล้วที่จะต้องอดนอนทรมานร่างกาย ทำงานได้รุ่งตอนกลางคืน และยิ่งเสี่ยงกับโรคภัยต่าง ๆ มากมาย ถ้าอยากจะให้รอยคล้ำรอบดวงตาหายไป ลองหันมาปรับเปลี่ยนนิสัยการนอนของเรา ด้วยวิธีง่าย ๆ แค่นี้เริ่มจากพฤติกรรมของตัวเราเอง

1. เข้านอนไม่ควรเกิน 22.00 น. พร้อมตั้งนาฬิกาปลุกเวลาเดิมทุก ๆ วันในตอนเช้า เพื่อสร้างความเคยชิน
2. หลีกเลี่ยงแป้ง น้ำตาล เพิ่มเนื้อสัตว์ในมื้อกลางวัน เพราะแป้งและน้ำตาลนั้นเป็นตัวกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเซโรโทนินมากเกินไปทำให้ง่วงนอน
3. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุก ๆ ประเภทก่อนเข้านอน
4. ฟังเพลงระหว่างวัน เพื่อเพิ่มความตื่นตัว แก้ง่วง ตื่นน้ำเปล่าแทนน้ำประเภทอื่น ๆ เนื่องจากทำให้สมองแล่น และเป็นตัวลดความหนืดของเลือดที่จะส่งผลให้ง่วงนอนในเวลากลางวัน
5. ออกกำลังกาย ท้ายที่สุดการออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากช่วยให้หลับง่ายขึ้นเนื่องจากร่างกายได้ใช้แรงยังช่วยในเรื่องของสุขภาพภายในของระบบต่าง ๆ ทำงานอย่างเป็นปกติมันเอง

พฤติกรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้นเป็นเรื่องง่ายที่ใคร ๆ ก็สามารถทำได้ถ้าหันมาใส่ใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเราเอง สร้างนิสัยเวลาการนอนที่ดีแก่ตัวเอง จะทำให้ห่างไกลโรคภัยต่าง ๆ และยิ่งช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ ผิวพรรณ เปล่งปลั่ง ไม่ต้องกังวลเรื่องรอยต่าง ๆ บนใบหน้า และที่สำคัญที่สุด ชีวิตเราจะยืนยาวไปอีกนาน แต่ในทางกลับกันเรายังจะทำ พฤติกรรมเดิม ๆ อดนอนเป็นประจำ ทำงานได้รุ่งทุกคืน ส่งผลให้เราสุขภาพไม่ดีแต่อาจไม่ถึงขั้นเสียชีวิต

บรรณานุกรม

MGR Online. (2561). กลางวันไม่ตื่น กลางคืนเรงร่า : โรคภัยเรงวันตาย. ค้นเมื่อ 22 กุมภาพันธ์ 2562, จาก <https://mgronline.com/goodhealth/detail/961000076799>

* บรรณาธิกรณปฏิบัติกร งานบริกรสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ สำนักหอสมุดกลาง

