



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้มีการตรวจติดตามระบบคุณภาพประจำปี 2563 ในวันที่ 20 - 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2563 เพื่อให้การดำเนินงานระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001 : 2015 ของสำนักหอสมุดกลาง เป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพตามนโยบายคุณภาพที่ว่า “สำนักหอสมุดกลาง มุ่งมั่นพัฒนาระบบบริหารและบริการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้รับความพึงพอใจ”



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง ทำบุญวันคล้ายวันสถาปนาสำนักหอสมุดกลางครบรอบ 49 ปี ในวันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2563 โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญชาล ทองประยูร ผู้อำนวยการสถาบันการศึกษานานาชาติ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานในพิธี ทั้งนี้ ว่าที่ร้อยตรีสมชัย อวเกียรติ ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร และบุคลากรสำนักฯ เข้าร่วมพิธีสักการะบวงสรวงพูนรามคำแหงมหาราช และถวายราชสักการะ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช พร้อมทำบุญเลี้ยงพระ ถวายจุดปัจจัยไทยทานแด่พระสงฆ์ เพื่อความเป็นสิริมงคล



อาหารสมองชวนลองอ่าน



เรื่อง ประชาธิปไตยที่ไม่ตั้งมั่น
ผู้แต่ง จิราภรณ์ คำจันทร์
เลขหมู่ JQ1745 จ2374 2562
สถานที่ สำนักหอสมุดกลาง ชั้น 4 อาคาร 1

โดย อาริษา พูลเผือก



หนังสือ “ประชาธิปไตยที่ไม่ตั้งมั่น” เล่มนี้นำเสนอเส้นทางการเปลี่ยนผ่านไปสู่ ประชาธิปไตย 4 ครั้งสำคัญของไทย ในช่วงระยะเวลา 85 ปีที่ผ่านมา จากปี 2475-ปัจจุบัน (2560) เพื่อตอบคำถามที่ว่า เหตุใดไทยจึงไม่อาจจะสถาปนา และจรรโลงระบอบประชาธิปไตยให้มั่นคงได้ ทั้งที่ได้เข้าสู่กระบวนการเปลี่ยน ผ่านไปสู่ประชาธิปไตยมาแล้วหลายครั้ง พร้อมเปิดเผยให้เห็นถึงบทบาทของตัวแสดงทางการเมือง ทั้งชนชั้นนำ กลุ่มเคลื่อนไหว และพลังฝ่ายอนุรักษ์นิยม



บริการวิชาการ

หลักสูตรปริญญาโท (นานาชาติ) สาขาวิชาภาษาเยอรมัน
ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์ ได้ส่งนักศึกษาปริญญาโท
เข้าเยี่ยมชมสำนักหอสมุดกลางพร้อมเรียนรู้แนวทางการสืบค้นข้อมูล
ต่าง ๆ ในทุกช่องทางที่สำนักหอสมุดกลาง ให้บริการ ในวันที่ 23
สิงหาคม พ.ศ. 2563 ณ ห้องฝึกอบรม ชั้น 1 อาคาร 1 โดยมี นางสาว
วลัยพร พรเปี่ยมศักดิ์ และนางสาววิมลวรรณ ภมรพงศ์ไพศาล
เป็นวิทยากรบรรยายและนำชมห้องสมุด



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดโครงการฝึกอบรม
เชิงปฏิบัติการ เรื่อง "การออกแบบบริการอย่างสร้างสรรค์" โดยมี
ว่าที่ร้อยตรีสมชัย อวเกียรติ ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง
เป็นประธานเปิดโครงการฯ และมีอาจารย์ ดร.วิมลมาลย์ สมคะเน
อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
รามคำแหง เป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติ ในวันที่ 6 สิงหาคม พ.ศ.
2563 ณ ชั้น 1 อาคาร 1 สำนักหอสมุดกลาง มีบุคลากรของสำนักฯ
เข้าร่วมกันอย่างพร้อมเพิง



ใคร?...ทำอะไร?...ที่ไหน?...

สำนักสิริพัฒนา สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
จัดโครงการเสวนา เรื่อง "การปรับตัวของสถาบันอุดม
ศึกษาหลังสถานการณ์โควิด-19" ในวันที่ 14 สิงหาคม
พ.ศ. 2563 ณ ห้อง 3002 ชั้น 3 อาคารนวมินทรราชู
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ สำนักหอสมุดกลาง
ส่งบุคลากรเข้าร่วมเสวนา คือ

1. นางสาวณีย์ กำเนิดเรือง
2. นางสาวประภัสสร โคตรสมบัติ





อันตราย...อดนอนบ่อย ๆ

* พัลลภ อิงควิศาล

ไปทำอะไรทำไมไม่ชอบตาคูดำคล้ายเหมือนโดนคุณไสย คงจะไม่มีใครอยากจะโดนทักด้วยคำๆ นี้สาเหตุอาจจะมาจาก ในยามค่ำคืนเราต่างนั่งทำงาน อ่านหนังสือ เล่นเกม ดูซีรีส์ หรือปั่นการบ้านที่ต้องส่งในวันพรุ่งนี้ให้ทันเวลา ซึ่งทำให้พอรู้ตัวอีกครั้งเวลาก็ตื่นเลยเช้าเข้าวันใหม่เสียแล้ว ทำให้นอนหลับแค่ 3-4 ชั่วโมง ส่งผลให้อดนอนชอบตาคูดำคล้าย หากทำพฤติกรรมนี้เป็นประจำอาจส่งผลร้ายแรงกว่าที่คิด

ปัจจุบันหนุ่มสาวในวัยอุดมศึกษาและวัยทำงานจำนวนไม่น้อย ต่างเคยชินทำงานในยามค่ำคืนเพราะตอนกลางคืนเงียบสงบเหมาะแก่การทำงาน ทำให้สมองแล่นเกิดความคิดดีๆ มากกว่าในตอนกลางวัน แต่รู้ไหมว่าการทำงานในตอนกลางคืนโดยไม่หลับไม่นอนนั้น ทำให้ร่างกายของเราจะเสียสมดุล แถมโรคร้ายตามมาด้วย การอดนอนเป็นประจำส่งผลให้เห็นอย่างชัดเจน คือ ชอบตาคูดำคล้าย มีริ้วรอย หน้าแก่ก่อนวัย อ้วนง่าย ผิวพรรณไม่สดใส สมองช้า ฮอร์โมนแปรปรวน ประจำเดือนมาไม่ปกติ เซ็กส์เสื่อม อาจลุกลามเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม และอีกสารพัดโรครุมเร้ามากมาย

หมดเวลาแล้วที่จะต้องอดนอนทรมานร่างกาย ทำงานได้รุ่งตอนกลางคืน และยังเสี่ยงกับโรคร้ายต่าง ๆ มากมาย ถ้าอยากจะให้รอยคล้ำรอบดวงตาหายไปลองหันมาปรับเปลี่ยนนิสัยการนอนของเรา ด้วยวิธีง่าย ๆ แค่นี้จากพฤติกรรม ของตัวเราเอง

วิธีแรก ปรับเปลี่ยนเวลาการนอน คือ จัดตารางเวลาการนอนของเราให้เหมาะสมและเป็นเวลา โดยเข้านอน ไม่เกินสี่ทุ่มครึ่ง และตั้งปลุกให้เวลาที่เหมาะสมกับเวลาการทำงานของเรา การเริ่มต้นครั้งแรกอาจทำให้เรานอนไม่ค่อยหลับ แต่ถ้าทำไปสักสองสามวัน ร่างกายจะเคยชินและนอนหลับได้อย่างสบายในที่สุด

วิธีที่สอง ปรับเปลี่ยนนิสัยการทำงาน คือ จัดลำดับความสำคัญของงานว่างานไหนสำคัญมากกว่ากันแล้วเลือกทำงานที่สำคัญก่อนเสมอ และต้องไม่มีนิสัยติดอกติดใจ เมื่อมีงานควรรีบทำให้เสร็จแต่เนิ่นๆ ไม่ควรนั่งรอแรงบันดาลใจในการทำงานอยู่ เพราะมีเวลานั้นจะเบียดเบียนเวลานอน ทำให้เราอดนอน และมีโรคพ่วงมาอีกมากมาย สองวิธีที่กล่าวมาสามารถทำได้ง่าย ๆ แค่นี้ใส่ใจเวลาการนอนหลับสักนิด เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

พฤติกรรมนอนหลับพักผ่อนเป็นเรื่องง่ายที่ใคร ๆ ก็สามารถทำได้ถ้าหันมาใส่ใจปรับเปลี่ยน สร้างนิสัยเวลา การนอนที่ดีแก่ตัวเอง จะทำให้ห่างไกลโรคร้ายต่างๆ และยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ ผิวพรรณ เปล่งปลั่ง ไม่ต้องกังวลเรื่องรอยต่างๆ บนใบหน้า และที่สำคัญที่สุดชีวิตเราจะยั่งยืนยาวไปอีกนาน แต่ในทางกลับมายังจะทำพฤติกรรมเดิม ๆ อดนอนเป็นประจำ ทำงานได้รุ่งทุกคืน ส่งผลให้เราสุขภาพไม่ดีแต่อาจไม่ถึงขั้นเสียชีวิต

บรรณานุกรม

จิรภรณ์ อังวิยารธร. (2562). **อันตรายจากการอดนอนมีมากกว่าที่คิด**. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2563, จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/471/อันตรายจากการอดนอนมีมากกว่าที่คิด/>

* บรรณารักษ์ปฏิบัติการ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

