



๑๒ สิงหาคม มหาราชินี
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙

ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอพระ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และบุคลากร
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ



จดหมายข่าว

ARIT News



ปีที่ 1 ฉบับที่ 11 ประจำเดือน สิงหาคม 2561

ปรัชญา : ตกลงใจร่วมกัน สร้างสรรค์บริการ สืบสานงานวิจัย ประยุกต์ใช้ไอซีที

Scoop News

NPRU Running
CHARITY 2018#1

อ่านต่อหน้า 3



โครงการค่ายทักษะวิชาการ

“ทันสมัยในการเรียนรู้กับสำนักวิทยบริการฯ”

อ่านต่อหน้า 2



บริการขอหมายเลข ISSN ISSN Online ได้แล้ว

อ่านต่อหน้า 2

คำขวัญวันแม่ ปี๒๕๖๑

“เมื่อเราพร้อมพลังกันทั้งชาติ
ย่อมสามารถช่วยไทยไขปัญหา
ฝึกแรงหลอมรวมร่วมปัญญา
จักนำพาชาติตนรอดพ้นภัย”

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานคำขวัญวันแม่ ปี ๒๕๖๑



ข่าวประชาสัมพันธ์ : Library News



ระหว่างวันที่ 17-18, 20-21 และ 24-25 กรกฎาคม 2561 ที่ผ่านมา สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้จัดโครงการค่ายทักษะวิชาการ “ท่นสมัยในการเรียนรู้กับสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ” ให้กับนักศึกษาชั้นปีการศึกษาที่ 1 ซึ่งกิจกรรมในแต่ละฐานประกอบด้วย กิจกรรมแนะนำการบริการต่าง ๆ ของสำนักวิทยบริการฯ การทัวร์ห้องสมุด (Library On Tour)



เมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2561 ที่ผ่านมา เวลา 13.00-16.00 น. บรรณารักษ์ และเจ้าหน้าที่จากสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ประกอบด้วย นางสาวสุริรัตน์ คล้ายสถาพร, นางสาวเรณูภา ปรีชาบุญกุล, นางสาวสุรีพันธ์ ผลเจริญ นายสถาพร บัวรัตน์, นางสาวกิงดาว อ้วนจั่น, นายเทพฤทธิ์ ตั้งฤทัยวานิชย์, นายปราชญา เติมอุทัย และนายวรกฤต บุบพันธุ์ ร่วมเป็นวิทยากร ในกิจกรรมนำชม สำนักวิทยบริการฯ ณ ชั้น 2 หน่วยงานสารและหนังสือพิมพ์ ให้ความรู้กับนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 50 คน



บริการขอเลข ISSN ISBN ออนไลน์

ผู้ใช้บริการสามารถขอหมายเลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ หรือ ISSN ISBN

ได้ที่หน้าเว็บไซต์ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th>

หรือ Scan QR code เพื่อใช้บริการได้ที่

หรือที่หน่วยจัดหาและพัฒนาหนังสือ ชั้น 2 อาคาร 5 ชั้น หมายเลขโทรศัพท์ 034-261055 เบอร์ภายใน 3453
ทั้งนี้ จะต้องเตรียมข้อมูลสำหรับกรอกลงระบบ ดังนี้

1. หน้าปกนอก
2. หน้าปกในและหน้าลิขสิทธิ์
3. ที่อยู่ผู้รับผิดชอบจัดพิมพ์ ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ หมายเลขโทรศัพท์, โทรสาร, อีเมล
4. ชื่อ ที่อยู่ สำนักพิมพ์ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ หมายเลขโทรศัพท์, โทรสาร, อีเมล



<http://arit.npru.ac.th>

Tips

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ คือ อะไร ?

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ คือ เลขรหัสสากล ที่กำหนดขึ้น ใช้สำหรับสิ่งพิมพ์หนังสือทั่วๆ ไป มีความมุ่งหมายเพื่อให้เป็นเอกลักษณ์ของหนังสือ แต่ละชื่อเรื่อง เพื่อความสะดวกถูกต้องในการควบคุม ข้อมูลสิ่งพิมพ์ในด้านการสั่งซื้อ การแลกเปลี่ยน การบริการ



Library of Knowledge : เกิดความรู้รอบตัว

วิธีวิ่งเพื่อลดน้ำหนัก

การวิ่ง เป็นการลดน้ำหนักและเผาผลาญไขมัน แกรมสร้างกล้ามเนื้อให้เฟิร์มและช่วยระบบหลอดเลือดหัวใจให้แข็งแรงขึ้น แต่การวิ่งลดน้ำหนักให้ได้ผลไม่ได้ขึ้นกับการวิ่งได้นานหรือวิ่งได้ไกล แต่ขึ้นกับวิธีวิ่งที่ถูกต้องต่างหาก

▶ **เริ่มต้นการวอร์มอัพ** ก่อนการวิ่งต้องอบอุ่นร่างกาย ยืดเอ็นและกล้ามเนื้อแล้วทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มขึ้นเสียก่อนเสมอ เพื่อให้ร่างกายพร้อมที่จะเคลื่อนไหวเร็ว ๆ และป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นระหว่างที่ออกกำลังกาย

▶ **วิ่งช้าสลับวิ่งเร็ว** คือทางเลือกที่ดีที่สุดเพื่อการลดน้ำหนัก โดยมีคำแนะนำให้วิ่งในความเร็วเต็มกำลังต่อเนื่องเป็นเวลา 30 วินาที และเปลี่ยนมาวิ่งช้า ๆ 90 วินาที เต็มข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกัน ดังนี้

วิ่งเร็ว : ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานและไกลโคเจนที่สะสมอยู่ในร่างกายได้ดีกว่า

หลังจากวิ่งเสร็จร่างกายจะยัง เเผาผลาญพลังงานต่อไปอีกหลายชั่วโมง ส่วนข้อเสีย คือ อาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย และหากเผาผลาญมากเกินไป ร่างกายก็จะดึงโปรตีนมาใช้แทน

วิ่งช้า : การวิ่งช้า ๆ ทำให้วิ่งได้นานแต่ก็ต้องใช้เวลาเป็นการแลกเปลี่ยนที่จะให้ร่างกายเผาผลาญไขมันแต่ก็มีข้อเสีย คือ ต้องวิ่งต่อเนื่องอย่างน้อย 45 นาทีขึ้นไปจึงจะเห็นผลลัพธ์ที่ดี

การจัดท่าวิ่ง ระหว่างการวิ่งให้จัดหลังตรงและแกว่งแขน ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวเป็นธรรมชาติมากที่สุด **เพิ่มความท้าทาย** เมื่อรู้สึกว่าการกำลังชินให้เพิ่มอัตราความเร็ว 60 – 70 % ในระยะเวลาการวิ่งเท่าเดิม **มีเป้าหมายในการวิ่ง** การวิ่งเป็นการแข่งขันแบบหนึ่ง บางคนตั้งเป้าลดน้ำหนัก ถ้าลดไม่ได้นั่นคือเราแพ้ ไม่อยากแพ้ต้องวิ่ง



สุดท้ายและท้ายสุดต้องหากิจกรรมวิ่ง

พอเสียเงินสมัครต้องวิ่งให้ได้เหรียญคะ เปลี่ยนสถานที่และบรรยากาศ ในการวิ่ง ได้พบเจอมิตรภาพคนที่หลากหลาย ได้วัดใจตัวเองและความแข็งแกร่งของร่างกาย ที่สำคัญทุกงานวิ่งจะมีของอร่อยให้กินด้วยคะ อย่าลืมมาร่วมกันนะคะ ^^

มีกิจกรรมดีดีช่วงนี้ขอแนะนำ NPRU RUNNING CHARITY 2018#1
ในวันอาทิตย์ที่ 9 กันยายน 2561 เวลา 04.00 น. ณ อาคารสิริวัชรปัญญา
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ระยะทาง 6.30 กิโลเมตร

เรียบเรียงโดย อ.ดร.ณัฐชามณูห์ ศรีจำเริญรัตน์
รองผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

82

ปี NPRU



สแกนดูรายละเอียดกิจกรรม

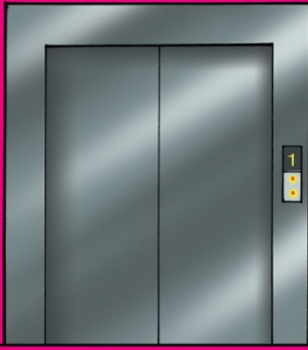


NPRU RUNNING CHARITY 2018#1

9 SEPTEMBER 2561



3



รณรงค์ประหยัดพลังงาน
“เดินแทนการใช้ลิฟต์”

กดลิฟต์ 1 ครั้ง
เท่ากับเปิดไฟฟนีออน
500 ดวง

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
ร่วมกับ นโยบายประหยัดพลังงานของมหาวิทยาลัย ราชภัฏนครปฐม
รณรงค์ประหยัดพลังงาน “เดินแทนการใช้ลิฟต์”
โดยจะเปิดลิฟต์โดยสารเฉพาะชั้น 1, 3, 5, 7 เท่านั้น

Back to University

ยินดีต้อนรับเปิดเทอมใหม่ ห้องสมุดขยายเวลาให้บริการช่วงเปิดภาคเรียนที่ 1/2561

วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 08.30-18.30 น.

วันอาทิตย์ เวลา 08.00-17.00 น.

วันเสาร์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ และวันหยุดของมหาวิทยาลัย ปิดบริการ

เปิดเทอมนี้ อย่าลืมแวะมาใช้บริการที่ห้องสมุดของเรากันนะคะ ^^

สถิติการให้บริการ กรกฎาคม 2561

การบริการ	จำนวน	การบริการ	จำนวน
ผู้ใช้บริการห้องสมุด : คน	10,015	ผู้ใช้บริการห้องคาราโอเกะ : คน	298
วารสารที่มีผู้ใช้หยิบอ่าน : เล่ม	63	ผู้ใช้บริการห้องมินิเธียเตอร์ : คน	165
ผู้ใช้บริการห้อง Relax Time : คน	814	ผู้ใช้บริการห้องชมโทรทัศน์ : คน	119
หนังสือใหม่ที่ออกให้บริการ : เล่ม	456	หนังสือที่มีการยืม : เล่ม	1,445
ผู้ใช้ห้องบริการห้องอบรม/ห้องโถงกลาง/ ห้องประชุมชั้น 5 : ครั้ง/คน	16/12,480	หนังสือที่มีผู้ใช้หยิบมาอ่านภายในห้องสมุด จำนวน	9,230 เล่ม

ที่ปรึกษา : รศ.ชัยเลิศ บริสุทธกุล ผู้อำนวยการ
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

บรรณาธิการ : อ.ดร.ณัฐชามณูย์ ศรีจำเริญรัตน์
อาจารย์อารา จันทร์อนุ

กองบรรณาธิการ : นางสาวรัก เป่งเจริญศิริชัย

นางสาวสุรรัตน์ คล้ายสาพร, นายปราชญา เจริญทัย
นางสาวเรณูกา ปรีชานุกุล, นางสาวสุรพันธ์ ผลเจริญ