

อธิการบดีปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ ปีการศึกษา 2557

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานให้โอวาทในการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ ประจำปีการศึกษา 2557 ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยถ่ายทอดสดโทรทัศน์วงจรปิดทุกอาคารเรียน และถ่ายทอดสดผ่านดาวเทียมจากอาคารคณทิ (KTB) ชั้น 2 วิทยาเขตบางนา ไปยังสาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติส่วนภูมิภาคทั้ง 23 จังหวัดทั่วประเทศ เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2557

ภายในงานมีคณะผู้บริหาร คณาจารย์จากทุกคณะร่วมต้อนรับนักศึกษาใหม่ โดยก่อนเริ่มการปฐมนิเทศ นางสาวอารีญา จันทมาศ คณะรัฐศาสตร์ จากจังหวัด นครศรีธรรมราช นายชนภัทร ลิขิตาจิรา คณะบริหารธุรกิจ จากจังหวัดสุพรรณบุรี และนางสาวอิงกฤต วิทธานี นักศึกษา Pre-degree จากประเทศสวีเดน เป็นผู้แทน นักศึกษามอบพวงมาลัยให้แก่อธิการบดีเพื่อแสดงถึงการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ ของมหาวิทยาลัย และในโอกาสเดียวกันนี้ อธิการบดีพร้อมด้วยคณะผู้บริหารร่วมเปิด “นิทรรศการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ 2557” ณ อาคารคณทิ (KTB) ชั้นล่าง เป็นนิทรรศการแนะนำหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย แนะนำกิจกรรมนักศึกษาต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยสนับสนุนนักศึกษามาตลอดทั้งปีการศึกษา เพื่อให้ให้นักศึกษา ได้รับทราบข้อมูลและคำแนะนำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยรามคำแหง



(อ่านต่อหน้า 2)

๐๓๓๓ ค ๐๓๓๓ ค ๓๓๓๓
ปีที่ ๔๔ ฉบับที่ ๑๕
ข่าวรามคำแหง
สื่อกลางระหว่างมหาวิทยาลัยกับนักศึกษา
วันที่ ๒๑ - ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗
www.info.ru.ac.th

ม.ร.จัดงาน “รวมใจแต่งผ้าไทยเทิดไท้มหาราชินี” เชิญชวนชาวรามฯประกวดแต่งกายผ้าไทย

มหาวิทยาลัยรามคำแหง ร่วมเทิดพระเกียรติเนื่องในโอกาส วันมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ 12 สิงหาคม 2557 จัดงาน “รวมใจแต่งผ้าไทยเทิดไท้มหาราชินี ครั้งที่ 10” เชิญชวนบุคลากรและ



นักศึกษาร่วมประกวดการแต่งกาย ผ้าไทย ชมนิทรรศการ แฟชั่นโชว์ การออกร้านจำหน่ายผ้าไทย ผลิตภัณฑ์ OTOP ในวันที่ 5 - 8 สิงหาคม 2557 ณ อาคารหอประชุมพุ่มขจรรามคำแหง มหาราช

โอกาสนี้ รองศาสตราจารย์สุธีรัตน์นราห์ รองอธิการบดีฝ่ายศิลปวัฒนธรรม เปิดเผยว่า เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งตรงกับวันที่ 12 สิงหาคม ของทุกปี สถาบันศิลปวัฒนธรรมเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในฐานะที่เป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ดูแลเกี่ยวกับการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม จะจัดงาน “รวมใจแต่งผ้าไทยเทิดไท้มหาราชินี ครั้งที่ 10” เพื่อตามรอยพระบาทเกี่ยวกับผ้าไทย (อ่านต่อหน้า 10)

คณะทศนมาตศาสตร์ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่

คณะทศนมาตศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ ประจำปีการศึกษา 2557 โดยมีอาจารย์ ดร.มนตรี กวินัญชานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นประธานให้โอวาท มีอาจารย์ณัย ตันเกิดมงคล คณบดีคณะทศนมาตศาสตร์ พร้อมด้วยคณาจารย์คณะทศนมาตศาสตร์ ร่วมชี้แจงเกี่ยวกับการเรียนการสอนสาขาวิชาทศนมาตศาสตร์ และการประกันคุณภาพการศึกษา เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2557 ณ ห้องประชุม 213 ชั้น 2 อาคารท่าชัย



โอกาสนี้ อาจารย์ณัย ตันเกิดมงคล คณบดีคณะทศนมาตศาสตร์ กล่าวรายงาน ว่า คณะทศนมาตศาสตร์เปิดการเรียนการสอนระดับปริญญาตรี หลักสูตรทศนมาตศาสตร์บัณฑิต มาตั้งแต่ปีการศึกษา 2545 ภายได้สถาบันวิทยาศาสตร์สุขภาพ (อ่านต่อหน้า 11)

จัดอบรมความรู้สู่ตลาดแรงงาน ใน-ต่างประเทศแก่ บศ.- ศิษย์เก่า

สำนักสหกิจศึกษาและพัฒนาอาชีพ จัดโครงการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของบัณฑิตในตลาดแรงงานในประเทศ และระหว่างประเทศ ในวันที่ 5 กันยายน 2557 ณ อาคารสุวรรณโลก ชั้น 4 ห้อง 401 เพื่อให้ นักศึกษาได้รับความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การทำงาน ความต่างของภาษา และวัฒนธรรม เพื่อการปรับตัวและเตรียม การพัฒนาตนเองให้สามารถทำงานกับ กลุ่มประเทศอาเซียนได้ โดยอาจารย์อรอนงค์ สีทะอำไพ (อ่านต่อหน้า 11)

รับนักศึกษาปริญญาตรี (ภาคพิเศษ) สาขาวิชาการบัญชีและการเงิน รุ่น 7

มหาวิทยาลัยรามคำแหง รับสมัครนักศึกษาใหม่ ระดับปริญญาตรี โครงการบัญชีบัณฑิต ภาคพิเศษ วิชาเอกการบัญชีและการเงิน รุ่นที่ 7 ภาค 1 ครั้งที่ 2 หลักสูตร 133 หน่วยกิต กัดเลือกโดยการสอบสัมภาษณ์ ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร 152,360 บาท แบ่งชำระ 12 งวด เรียนที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง (หัวหมาก) กลุ่มที่ 1 (ในเวลาเช้า) วันจันทร์-วันพฤหัสบดี เวลา 13.00 - 17.00 น. กลุ่มที่ 2 (นอกเวลาเช้า) วันจันทร์-วันพฤหัสบดี เวลา 17.30-21.30 น. (อ่านต่อหน้า 11)

เชิญสมัครเป็นสมาชิกทั้งด้วยตนเองและทางไปรษณีย์

๑. ชำระเงินที่อาคารสำนักงานอธิการบดี ชั้นล่าง
๒. ดำเนินการต่อที่งานประชาสัมพันธ์ อาคารสุโขทัย ชั้น ๒
๓. อัตราค่าสมาชิกปีละ ๒๐๐ บาท
๔. นักศึกษาที่เปลี่ยนแปลงที่อยู่ ติดต่อที่งานประชาสัมพันธ์ อาคารสุโขทัย ชั้น ๒ โทร. ๐-๒๓๑๐-๘๐๔๕-๔๗, ๔๘ หรือโทรสาร ๐-๒๓๑๐-๘๐๔๘



งานประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
บางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐
โทร. ๐-๒๓๑๐-๘๐๔๕-๗
โทร. ๐-๒๓๑๐-๘๐๐๐ ต่อ ๘๐๔๕-๗

ในราชการมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ชำระค่าฝากส่งเป็นเงินเชื่อ

ใบอนุญาตที่ ๑/๒๕๕๗

ศูนย์รับฝากไปรษณีย์จำนวนมากดินทรเดช

นางวันทนา อุดมใจดี

นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

รักษาการในตำแหน่งหัวหน้างานประชาสัมพันธ์

อธิการบดีปฐมนิเทศฯ

(ต่อจากหน้า 1)



โอกาสนี้ ผศ.วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดี ม.ร. กล่าววามหาวิทยาลัยรามคำแหงขอต้อนรับนักศึกษาใหม่เข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยเป็นลูกพ่อขุนฯ อย่างเต็มตัว มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นมหาวิทยาลัยตลาดวิชา คือ เป็นหนึ่งมหาวิทยาลัยสองระบบ มีระบบการเรียนการสอนทั้งระบบเปิดและระบบปิด ด้านนักศึกษาประสงค์มาเรียนก็มีห้องเรียนให้ มีอาจารย์สอนทุกกระบวนวิชา เหมือนมหาวิทยาลัยปิด ส่วนนักศึกษาที่ไม่สะดวกมาเข้าเรียนหรือต้องทำงานไปด้วยเรียนไปด้วย ก็มีสื่อการเรียนการสอนต่างๆ ผ่านทางอินเทอร์เน็ตและการเรียนการสอนทางไกลที่อำนวยความสะดวกให้กับนักศึกษาได้อย่างทั่วถึง เปิดโอกาสให้กับผู้ที่ใฝ่รู้ใฝ่เรียนโดยไม่จำกัดเพศ อายุ และฐานะ ซึ่งผู้บริหารของมหาวิทยาลัยรามคำแหงทุกคนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้ช่วยกันพัฒนามหาวิทยาลัยให้มีความเจริญก้าวหน้าในทุกๆ ด้าน วันนี้มีมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้เปิดการเรียนการสอนทุกระดับ รวมทั้งได้ขยายโอกาสทางการศึกษาเปิดสาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ 23 จังหวัดทั่วประเทศ และต่างประเทศอีกกว่า 30 ประเทศ ซึ่งได้ผลิตบัณฑิตออกไปรับใช้สังคมแล้วกว่า 8 แสนคน เป็นที่ยอมรับของสังคมและนายจ้างว่าบัณฑิตรามคำแหงมีคุณภาพ มีวินัย ใฝ่รู้ใฝ่เรียน และมีความรู้คู่คุณธรรม ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ซึ่งขณะนี้ม.ร.ค.ค.ของรามคำแหงออกไปประกอบอาชีพในทุกวงการทั้งภาครัฐและเอกชน ถือเป็นสิ่งที่ชาวรามคำแหงทุกคนรู้สึกภาคภูมิใจกับการทำหน้าที่ด้านการศึกษาและยืนยันที่จะทำหน้าที่นี้ต่อไป

“จุดเด่นข้อหนึ่งของรามคำแหงคือให้นักศึกษาสามารถเลือกเรียนในคณะและสาขาวิชาที่ตนเองต้องการทำให้อาจารย์ที่เรียนก็ค้นหาตนเองไปพร้อมๆ กัน และหากนักศึกษาเรียนไปแล้วไม่ชอบหรือไม่ถนัดก็สามารถย้ายคณะได้ทันที และมหาวิทยาลัยแห่งนี้ยังให้โอกาสนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้เรียนเพื่อสะสมหน่วยกิตล่วงหน้าในหลักสูตร Pre-degree และนำหน่วยกิตมาเทียบโอนได้เมื่อจบชั้น ม.6 ทำให้หลายคนสำเร็จการศึกษาด้วยอายุไม่ถึง 20 ปี สามารถเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้นและออกไปทำงานได้ก่อนเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน ปัจจุบันนี้มีผู้ประสบความสำเร็จในหลักสูตรนี้เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ นักศึกษารามคำแหงทุกคน ทุกระดับชั้น ต้องเรียนวิชา “ความรู้คู่คุณธรรม” ด้วย ถึงจะสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตได้ตามหลักสูตร เพราะบุคคลที่มีความรู้แล้วไม่มีคุณธรรม เมื่อออกไปสู่สังคมก็จะก่อให้เกิดปัญหา

ต่างๆ มากมาย หากเรามีทั้งความรู้และคุณธรรมควบคู่กัน ก็จะสามารถพัฒนาทั้งตนเอง สังคมและประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า ตลอดจนอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข”



อธิการบดี ม.ร. กล่าวต่อไปว่า ลูกศิษย์ทุกคนกำลังก้าวเข้าสู่วัยของการศึกษาและมีจำนวนไม่น้อยที่มาจากต่างจังหวัดที่ต้องอาศัยอยู่หอพักในกรุงเทพฯ ถือเป็นจุดเปลี่ยนที่ต้องใช้ชีวิตห่างไกลพ่อแม่ เพื่อมาศึกษาเล่าเรียน ขอให้นักศึกษาใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท และระลึกเสมอว่า เรายังมีคนห่วงใยและอยากเห็นนักศึกษาจบเป็นบัณฑิต ฉะนั้นนักศึกษาต้องดำรงตนอย่างมีสติไม่คบคนพาล และห่างไกลที่โจจร รวมทั้งอบายมุขต่างๆ ทั้งนี้มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีนโยบายดูแลลูกศิษย์เหมือนลูกหลาน คอยดูแลทั้งเรื่องการเรียนของนักศึกษา คือ จัดให้มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อคอยให้คำปรึกษาแนะนำข้อมูลต่างๆ โดยขอให้นักศึกษาตรวจสอบว่าอาจารย์ท่านใดเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของตนเองและเปิดโอกาสให้เข้าพบช่วงเวลาใด รวมทั้งสามารถติดต่อกับอาจารย์ผ่านสื่ออื่นๆ ได้หรือไม่ด้วย ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาได้ใช้ชีวิตระหว่างเรียนได้ดียิ่งขึ้น

เรื่องที่พ่อกำลังพูดถึงคือเรื่องของการเรียนของนักศึกษา คือ จัดให้มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อคอยให้คำปรึกษาแนะนำข้อมูลต่างๆ โดยขอให้นักศึกษาตรวจสอบว่าอาจารย์ท่านใดเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของตนเองและเปิดโอกาสให้เข้าพบช่วงเวลาใด รวมทั้งสามารถติดต่อกับอาจารย์ผ่านสื่ออื่นๆ ได้หรือไม่ด้วย ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาได้ใช้ชีวิตระหว่างเรียนได้ดียิ่งขึ้น

เรื่องที่พ่อกำลังพูดถึงคือเรื่องของการเรียนของนักศึกษา คือ จัดให้มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อคอยให้คำปรึกษาแนะนำข้อมูลต่างๆ โดยขอให้นักศึกษาตรวจสอบว่าอาจารย์ท่านใดเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของตนเองและเปิดโอกาสให้เข้าพบช่วงเวลาใด รวมทั้งสามารถติดต่อกับอาจารย์ผ่านสื่ออื่นๆ ได้หรือไม่ด้วย ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาได้ใช้ชีวิตระหว่างเรียนได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยยังสนับสนุนโครงการ “สถานศึกษา 3D” ตามนโยบายของรัฐบาล คือ Democracy ส่งเสริมประชาธิปไตย ในการทำประโยชน์ให้สังคม และฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น Decency ส่งเสริมให้มีคุณธรรม จริยธรรม และความเป็นไทย คือ การให้นักศึกษาได้เรียนวิชาความรู้คู่คุณธรรม และ Drug-Free สร้างภูมิคุ้มกันภัยจากยาเสพติดทุกชนิด เช่น การเข้าไปดูแลนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในหอพักและชุมชนโดยรอบ ม.ร. เป็นต้น

อธิการบดี กล่าวอีกด้วยว่า ฝากลูกศิษย์ให้จดจำวันสำคัญของมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นวันที่ชาวรามฯ

มีความปลาบปลื้มใจ คือเมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2518 มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้รับพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ พระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิตรามคำแหง รุ่นแรก บริเวณหน้าสำนักหอสมุดกลาง พร้อมทั้งทรงเปิดพระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหงมหาราช จึงถือว่าวันที่ 26 พฤศจิกายน ของทุกปี เป็นวันสถาปนามหาวิทยาลัยรามคำแหง ตลอดจนวันพ่อขุนรามคำแหงมหาราชซึ่งตรงกับวันที่ 17 มกราคม ของทุกปี ด้วยเช่นกัน



วันนี้มีความยินดีที่ได้เห็นลูกศิษย์แต่งกายในชุดนักศึกษามาร่วมพิธี มาฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของรามคำแหง ขอให้ภาคภูมิใจที่ได้สวมเครื่องแบบและภูมิใจในความเป็นรามคำแหง เมื่อลูกศิษย์มามหาวิทยาลัย ขอให้แต่งกายให้สุภาพ อย่างสุ้นหรือผิดแปลกไปจากปกติ ถือเป็นการระมัดระวังตนเองจากผู้ที่จะคิดร้ายกับเราด้วย ทั้งนี้ขอขอบคุณนักศึกษา รุ่นพี่ที่ม.ร.ค.ค.รับรุ่นน้องด้วยความอบอุ่นด้วยกิจกรรมดีๆ มากมาย ถือเป็นสิ่งที่สร้างประสบการณ์ที่ดีให้กับนักศึกษา นอกจากการเรียนหนังสือในห้องเรียน ทำให้ได้รู้จักการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมด้วย หากต้องการทำกิจกรรมก็ควรที่จะรู้จักวางแผนให้ถูกต้องเพื่อให้สำเร็จการศึกษาตามที่ได้ตั้งใจไว้

“นอกจากจะให้การศึกษากับนักศึกษาแล้ว มหาวิทยาลัยยังดูแลสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา ซึ่งผู้ปกครองไม่ต้องกังวลใจ เมื่อท่านได้ส่งลูกหลานมาเรียนที่รามคำแหงแล้ว ขอให้เชื่อมั่นว่ามหาวิทยาลัยแห่งนี้จะเป็นสถานที่บ่มเพาะวิชาความรู้ สร้างความคิดเพื่อให้นักศึกษาได้มีชีวิตที่มีคุณภาพ และจะดูแลลูกศิษย์ทุกคนเหมือนลูกหลาน จนสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม และมีความพร้อมที่จะออกไปพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าในอนาคตต่อไป ขณะเดียวกันขอให้ลูกศิษย์ได้ตระหนักว่าเมื่อได้ตัดสินใจสมัครเข้ามาเป็นนักศึกษารามคำแหงแล้ว ขอให้มุ่งมั่นตั้งใจเรียนหนังสือให้จบ ลงทะเบียนเรียนต่อเนื่องทุกเทอม อย่าท้อแท้สิ้นหวัง จงเชื่อมั่นในตนเองว่าเราต้องเรียนจบเป็นลูกพ่อขุนฯ นำความภาคภูมิใจนั้นมาสู่ตนเองและครอบครัวให้ได้ดังที่ตั้งใจไว้เมื่อเริ่มแรกเข้ามาสู่รั้วมหาวิทยาลัยรามคำแหงแห่งนี้” อธิการบดีกล่าวในที่สุด

ม.ร.จัดกิจกรรม เยาวชนคนรุ่นใหม่ ห่างไกลยาเสพติด



พรรคพลังธรรม มหาวิทยาลัยรามคำแหง ร่วมกับสำนักงานเขตประเวศ จัดโครงการ “เปิดโลกกิจกรรม : เยาวชนคนรุ่นใหม่ ห่างไกลยาเสพติด” พร้อมการปฎิญาณตนรับน้องปลอดสิ่งเสพติดและไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดตลอดการศึกษาของนักศึกษา โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ วุฒิสักดิ์ ลากเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธาน มีนางอัจฉรา ห่อสมบัติ ผู้อำนวยการเขตประเวศ พันเอกสุวิทย์ เกตุศรี ผู้บังคับการกรมทหารม้าที่ 1 รักษาพระองค์ฯ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร นักศึกษาม.ร. และประชาชนย่านวิทยาเขตบางนา ร่วมในงาน เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2557 ณ ลานกิจกรรม (หน้าธนาคารออมสิน) วิทยาเขตบางนา

ภายในงานมีกิจกรรม 4 โซน คือ **Exhibition Zone** นิทรรศการต่อต้านสิ่งเสพติด **Art Zone** สอนการวาดภาพ สอนเล่นมายากล สอนงานประดิษฐ์ **Stage Zone** การแสดงบนเวที และ **The Palungram Zone** แนะนำพรรคพลังธรรม จัดแสดงผลงานและการก่อตั้งพรรค การปฎิญาณตนรับน้องปลอดสิ่งเสพติดและไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดตลอดการศึกษาในสถานศึกษา การให้บริการตัดผมและฝึกอาชีพระยะสั้นสำหรับประชาชน โดยสำนักงานเขตประเวศ และหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ โดยศูนย์บริการสาธารณสุข 57 เป็นต้น

โอกาสนี้ นายคมสัน บุ่งทอง รองหัวหน้าพรรคพลังธรรม กล่าวรายงานว่า พรรคพลังธรรม มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นพรรคนักศึกษาที่จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างนักกิจกรรมที่มีคุณภาพ มีความรู้คู่คุณธรรม มีจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อสังคม มีวุฒิภาวะแห่งความเป็นผู้นำ มีจิตสาธารณะเห็นแก่ส่วนรวมและสนับสนุนให้นักศึกษาใช้ศักยภาพ ความรู้ ความสามารถอย่างเต็มที่ในการร่วมกันพัฒนามหาวิทยาลัยรามคำแหง

“งานเปิดโลกกิจกรรมครั้งนี้ จัดขึ้นโดยพรรคพลังธรรม มหาวิทยาลัยรามคำแหง ร่วมกับสำนักงานเขตประเวศ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ มีประโยชน์ โดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด และนำความรู้ในห้องเรียนมาฝึกฝนและพัฒนาทักษะความสามารถผ่านกิจกรรม รวมทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการเสพติด สิ่งเสพติด และสร้างเครือข่ายต่อต้านสิ่งเสพติดระหว่างกลุ่มชมรมที่ทำกิจกรรมร่วมกันในสถานศึกษาและหอพักด้วย”

ด้าน ผศ.วุฒิสักดิ์ อธิการบดี ม.ร. กล่าวว่า วันนี้เป็นอีกวันหนึ่งที่มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีความภูมิใจที่ลูกศิษย์ได้ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ซึ่งในแต่ละปีรามคำแหงมีนักศึกษาสมัครเข้ามาเรียนประมาณ 4-5 หมื่นคน



และนักศึกษาส่วนใหญ่ก็สามารถเรียนหนังสือกันอย่างมีความสุข โดยรามฯได้เน้นย้ำเสมอว่า การที่นักศึกษาเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย ภารกิจที่สำคัญ คือ การเรียนหนังสือให้มีคุณภาพและมีคุณธรรม ซึ่งได้กำหนดให้นักศึกษาทุกระดับต้องเรียนวิชาความรู้คู่คุณธรรม โดยไม่ต้องจ่ายค่าหน่วยกิต และต้องสอบวิชานี้ให้ผ่านจึงจะสำเร็จการศึกษา

ที่สำคัญ รามคำแหงยังส่งเสริมให้ลูกศิษย์ในชมรมต่างๆทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อชุมชน ซึ่งจะทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของชุมชนที่รามคำแหงตั้งอยู่ในสถานที่แห่งนั้น และในปีการศึกษา 2557 รามฯ จะเปิดการเรียนการสอนวิชาใหม่ คือ วิชาจิตสาธารณะ เพื่อให้นักศึกษาทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ มีจิตอาสาช่วยกันทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม โดยสิ่งต่างๆที่มหาวิทยาลัยคิดขึ้นมาเพื่อให้บัณฑิตที่จบจากรามฯได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทยที่ช่วยทำให้สังคมน่าอยู่ เต็มไปด้วยคนที่มีจิตอาสาไม่ว่าที่ใดก็ตามที่มีลูกศิษย์รามฯขอให้ลูกศิษย์ทำตนให้เป็นประโยชน์สมกับที่เป็นลูกพ่อขุนฯอย่างแท้จริง

“การที่พรรคพลังธรรมได้ช่วยกันจัดงานครั้งนี้ขึ้นมาถือเป็นต้นแบบสำคัญที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีจิตสำนึกและมีจิตสาธารณะต่อส่วนรวม ซึ่งรามฯยังมีโครงการ 3Dทำให้นักศึกษาห่างไกลยาเสพติดและเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม และมีความเป็นประชาธิปไตย หรือในหอพักที่อยู่บริเวณโดยรอบมหาวิทยาลัย รามฯจัดให้เข้าร่วมโครงการหอพักสีขาว ให้เป็นหอพักที่น่าอยู่ ปลอดภัย ห่างไกลยาเสพติด เสมือนเป็นบ้านหลังที่สองเมื่อลูกศิษย์มาพักอาศัย ซึ่งเป็นนโยบายที่รามฯตั้งใจทำขึ้นเพื่อให้ลูกหลานคนไทยเข้ามาเรียนหนังสือด้วยความสบายใจ และลดความกังวลของผู้ปกครองด้วย ท้ายที่สุดนี้ขอขอบคุณหน่วยงานทุกภาคส่วน โดยเฉพาะพรรคพลังธรรม ที่มุ่งมั่นการทำงานในเชิงสร้างสรรค์มาอย่างต่อเนื่อง ขอให้การจัดงานที่สร้างสรรค์เช่นนี้ประสบความสำเร็จและบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้ทุกประการ”



“ข่าวรามคำแหง” ไม่ลืมที่จะกล่าวคำต้อนรับนักศึกษาใหม่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา ๒๕๕๗ ด้วยความยินดีอย่างยิ่ง

เหมือนที่อาจารย์ประทีป (รองศาสตราจารย์ประทีป วาทิกทินกร) ไม่ลืมที่จะเขียนกลอนรับขวัญลูกพ่อขุนฯ มาทุกปีเช่นกัน

อย่างเช่นปีการศึกษา ๒๕๕๗ นี้ อาจารย์บอกว่ามหาวิทยาลัยรามคำแหงแห่งนี้

จะประสิทธิ์ความรู้คู่พลังให้เธอตั้งในความรู้คู่ความดี ซึ่งน่าจะเป็นปณิธานของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มุ่งมั่นจะสร้างบัณฑิตที่มีความรู้และคุณธรรม

มหาวิทยาลัยรามคำแหงรับนักศึกษาครั้งแรกเมื่อปีการศึกษา ๒๕๑๔

นับจนถึงปีนี้นับเป็นปีที่ ๔๓ แล้ว และ

ได้สร้างบัณฑิต มหาบัณฑิต และดุษฎีบัณฑิต แล้วเกือบล้านคน

บัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรมเหล่านี้ออกไปทำงานรับใช้สังคมและประเทศชาติแล้วทั่วทั้งแผ่นดินนี้

“ข่าวรามคำแหง” จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าลูกศิษย์ปีการศึกษา ๒๕๕๗ นี้จะให้เธอสร้างตำนานไม่นานปี

เธอจะมีปริญญาค่าอนันต์

เปลวเทียนไขแสง รามคำแหงให้ทาง



แนะนำนักศึกษาใหม่

ดร.สมชาย เข็มมี อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาอาหรับ ภาควิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ให้โอวาทแก่นักศึกษาใหม่ ชมรมนักศึกษาอิสลาม มหาวิทยาลัยรามคำแหง ณ ห้องประชุม ๒๐๗ อาคารกิจกรรมนักศึกษา เมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ในโอกาสที่เข้ามาเป็นนักศึกษาใหม่มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยขอให้ทุกคนเรียนรู้ทั้งตำราและสังคมรอบข้าง เพื่อปรับใช้กับชีวิตจริงในปัจจุบันและในอนาคต ส่วนระบบการเรียนของมหาวิทยาลัยมีสิ่งไหนไม่เข้าใจก็สอบถามเพื่อนและพี่ หรือสอบถามได้ที่หน่วยแนะแนวการศึกษาทั้งที่ สวป. และที่ชั้นลอย อาคารSBB โทร. ๐-๒๓๑๐-๘๐๘๐



เสวนา งานแนะแนว จัดหางานและทุนการศึกษา กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดเสวนาเรื่อง “บัณฑิตแบบไหนที่องค์กรภาครัฐและภาคเอกชนต้องการ” เพื่อเสริมสร้างทักษะและเทคนิคต่างๆ ให้นักศึกษา โดยมีคุณสนธิ์ วิศิษฐ์สรอรรถ (บ.เคเอสแอล ประเทศไทย จำกัด) คุณจตุพร วิจันทร์ดา (บ.เซ็นทรัล รีเทล คอร์ปอเรชั่น จำกัด) คุณศักดิ์สถล จินดาสวัสดิ์ (กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน) คุณทวีเกียรติ คุณวัฒน์ธรรม (บริษัทกรุงเทพประกันภัย จำกัด มหาชน) และ คุณสุริย์วัลย์ สุพรรณเกษย์ (นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ ม.ร.) เป็นผู้ดำเนินรายการ เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ณ ห้องประชุม ๓๒๑ อาคารสุขใจทัย

เตือน นศ.กู้ยืมเงิน กยศ. ต้องชำระหนี้คืนกองทุน



งานแนะแนว จัดหางานและทุนการศึกษา กองกิจการนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงจัดการปัจฉิมนิเทศนักศึกษากองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดี ม.ร. เป็นประธาน พร้อมด้วย ผู้บริหาร อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษากองทุนฯ เข้าร่วมประมาณ ๑,๐๐๐ คน ณ ห้อง ๓๒๑ อาคารสุขใจทัย เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน ที่ผ่านมา

โอกาสนี้นางนฤมล มณีปี หัวหน้างานแนะแนว จัดหางานและทุนการศึกษา กล่าวว่ากองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์สามารถกู้ยืมเงินกองทุนฯ เพื่อเป็นค่าเล่าเรียน ค่าใช้จ่ายในการศึกษา และค่าครองชีพในการศึกษาระหว่างศึกษา

โครงการนี้เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ปี ๒๕๓๙ เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน งานแนะแนว จัดหางานและทุนการศึกษา กองกิจการนักศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา เล็งเห็นความสำคัญที่จะต้องสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในการสร้างจิตสำนึกในการชำระหนี้คืนกองทุนฯ แก่นักศึกษาที่กู้ยืมเพื่อให้เป็นไปตามนโยบายของรัฐบาล

“นักศึกษาที่ได้รับทุนควรเข้าใจระเบียบและกฎเกณฑ์ที่ต้องปฏิบัติและขั้นตอนการกู้ยืม รวมทั้งต้องมีจิตสำนึก มีความรับผิดชอบในการใช้เงินทุนและการชำระหนี้คืนให้กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายของรัฐบาล”

จากนั้น อธิการบดี ม.ร. กล่าวว่า ปัจจุบันต้นทุนการศึกษาภายในประเทศไทยสูง ดังนั้นรัฐบาลได้เริ่มดำเนินการตั้งกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) ขึ้น ตั้งแต่ปี ๒๕๓๙ เพราะได้เล็งเห็นถึงโอกาสทางการศึกษาของเยาวชนไทยให้มีโอกาสทางการศึกษา “ภาระหน้าที่ที่นักศึกษาจะต้องปฏิบัติเมื่อจบการศึกษาไปแล้ว เกี่ยวกับกองทุนฯ ก็ขอให้นักศึกษาทุกคนปฏิบัติตาม จะได้เป็นการช่วยส่งเสริมให้กองทุนฯ ได้อยู่ต่อไป และเป็นที่พึ่งของคนที่มีความต้องการจะเรียนหนังสือ ไม่ว่าจะเป็นสถาบันไหนก็ตามแต่อยากให้กองทุนนี้ได้อยู่ต่อไปเพราะมีคนจำนวนมากไม่ยอมที่มีความจำเป็นที่จะต้องกู้ยืมเงินจากกองทุนฯ มาเรียนหนังสือ”

ชมรมเศรษฐศาสตร์ร่วมกับชมรมสื่อสารมวลชน จัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษา ณ เสถียรธรรมสถาน



ชมรมเศรษฐศาสตร์ร่วมกับชมรมสื่อสารมวลชน นำนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมโครงการพัฒนานักศึกษาด้านคุณธรรม จริยธรรม และบำเพ็ญประโยชน์ ณ เสถียรธรรมสถาน เมื่อวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๗ ที่ผ่านมา

ภายหลังจากคณะเศรษฐศาสตร์และคณะสื่อสารมวลชน ลงนามความร่วมมือด้านการประกันคุณภาพการศึกษาระหว่างคณะ โดยมี ประธานชมรมนักศึกษาของทั้งสองคณะ คือ ชมรมเศรษฐศาสตร์ และ ชมรมสื่อสารมวลชน ร่วมลงนามในบันทึกความร่วมมือ เมื่อวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๗ ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมคณะสื่อสารมวลชน ชั้น ๑๐ อาคารสุขใจทัย

ต่อมา ชมรมเศรษฐศาสตร์ และ ชมรมสื่อสารมวลชน ได้ร่วมกันจัดโครงการพัฒนานักศึกษาด้านคุณธรรม จริยธรรม และบำเพ็ญประโยชน์ ณ เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๗ ที่ผ่านมา โดยมีทั้งนักศึกษาสังกัดชมรมดังกล่าว และนักศึกษาที่สังกัดคณะแต่ไม่สังกัดชมรมให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกับคณาจารย์ และบุคลากรของคณะสื่อสารมวลชน และ คณะเศรษฐศาสตร์ อีกจำนวนหนึ่ง

ทั้งนี้ กำหนดการกิจกรรม เริ่มตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นการบรรยายธรรมโดยวิทยากรของเสถียรธรรมสถานในหัวข้อ ‘การเดินทางของกรรม: ก้าวอย่างแห่งสติ และ สื่อสร้างปาฏิหาริย์แห่งการเปลี่ยนแปลง’ พร้อมกับฝึกปฏิบัติเดินจงกรมตามทางเดินรอบสถานปฏิบัติธรรม ชมภาพยนตร์สั้นจากสื่อธรรมะโฆษณา และเสวนาร่วมกับวิทยากร กระทั่ง เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. เป็นกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ โดยนักศึกษาช่วยกันเก็บเศษขยะบริเวณสถานปฏิบัติธรรม

“นักศึกษาควรมีความตั้งใจในการเรียนให้จบการศึกษา มีความมุ่งมั่นในการศึกษา เป็นคนดีมีความซื่อสัตย์ต่อสังคม และอย่าหลงระเริง ให้ใช้ชีวิตอย่างมีสติ เมื่อนักศึกษาได้มีงานทำขอให้ตระหนักในเรื่องของการใช้หนี้ทุนกยศ. เพื่อจะได้ให้กองทุนนี้ได้อยู่ต่อไป และเป็นประโยชน์แก่อนุชนในการเรียนต่อไปในอนาคต อาจารย์อยากเห็นเยาวชนของไทยได้เรียนหนังสือเพิ่มขึ้น และถ้าประชาชนในประเทศไทยได้รับการศึกษาเพิ่มขึ้นจะทำให้ประเทศมีการพัฒนาอย่างก้าวหน้าต่อไปในอนาคต”

เศรษฐศาสตร์ 101

รศ.อัมรินทร์พงศ์ วัตราคม

คณะเศรษฐศาสตร์

ตอน เ็นดาวกะได้



“เ็นดาวกะได้” หรือจะแปลเป็นไทยว่า “เรียกดาวก็ได้ (กะ)” ที่แม่หญิงลาวในภาพยนตร์โฆษณากาแฟ “ดาว” พุดทิ้งท้ายไว้ทำให้รู้สึกอยากดื่มกาแฟยี่ห้อนี้ซึ่งไม่เคยรู้จักมาก่อนเลยขึ้นมาทันที แล้วก็เลยต้อง

ออกไปพยายามหาซื้อมาลองดื่มจนได้ นี่คือนิธิพลของการโฆษณาที่ทำได้ดี

กาแฟ “ดาว” เป็นกาแฟระดับพรีเมียมจาก สปป.ลาวที่เข้ามาทำตลาดในประเทศไทยเราได้สักระยะหนึ่งแล้ว แต่ยังไม่ค่อยเป็นที่รู้จักสักเท่าไร โดยมีรายได้อยู่ราว ๆ 300-400 ล้านบาทซึ่งถือว่าไม่มากนักเพราะมูลค่าตลาดรวมของกาแฟในเมืองไทยนั้นสูงถึงประมาณ 20,000 ล้านบาททีเดียว ผมคิดว่าคนไทยซึ่งอย่างน้อยมีผมรวมอยู่ด้วยคนหนึ่งจะรู้จักกาแฟดาวมากขึ้นก็จากภาพยนตร์โฆษณาชุดนี้นี่แหละ

ในโฆษณาเขาบอกว่าเซอรี (คนลาวเรียกเมล็ดกาแฟสูงกว่าเซอรี) ที่แม่หญิงลาวพาไปชมการเก็บนั้นปลูกบริเวณที่ราบสูงโบโลเวน ก็เลยต้องไปสืบค้นคว้าที่ราบสูงนี้อยู่ที่ไหน ทำไมถึงต้องมาทำไร่กาแฟกันที่นั่น ความรู้อย่างหนึ่งที่ทราบก็คือภูมิประเทศที่เหมาะสมจะปลูกกาแฟพันธุ์อาราบิก้านั้นต้องอยู่ที่ระดับความสูงไม่ต่ำกว่า 800 เมตร เหนือระดับน้ำทะเลปานกลางและพื้นที่ที่มีความลาดชันไม่เกิน 30 องศา ซึ่งที่ราบสูงโบโลเวนในแขวงจำปาสักของลาวนั้นสูงกว่าระดับน้ำทะเลปานกลางถึง 1,200 เมตร แถมยังเป็นดินภูเขาไฟเก่าซึ่งอุดมสมบูรณ์ด้วยแร่ธาตุสำหรับกาแฟ ที่สำคัญกว่านั้นคืออากาศเย็นโดยอุณหภูมิไม่เกิน 26 องศาเซลเซียสตลอดปี จึงเป็นแหล่งปลูกที่เหมาะสมมาก

กาแฟพันธุ์ที่ปลูกกันทั่วไปในแถบกลุ่มประเทศอาเซียนมีอยู่ 2 สายพันธุ์หลัก ๆ คือสายพันธุ์อาราบิก้ากับโรบัสต้า โดยที่พันธุ์อาราบิก้านี้คุณภาพเหนือและราคาแพงกว่ากว่าพันธุ์โรบัสต้าเพราะหาพื้นที่ปลูกที่ภูมิประเทศเหมาะสมได้ค่อนข้างยากนั่นเอง และกาแฟไทยของเราส่วนใหญ่ก็เป็นพันธุ์โรบัสต้าเสียด้วยกาแฟ “ดาว” ซึ่งขายราคาอาเซียนจึงน่ามีโอกาสทำตลาดในบ้านเราได้พอสมควร

เมื่อลองค้นคว้าต่อเพื่อดูว่ากาแฟยี่ห้อนี้มีความเป็นมาอย่างไรก็พบว่าบริษัทที่เป็นเจ้าของกาแฟดาวนี้มียอดขายถึงปีละกว่า 5 พันล้านบาทโดยสินค้าส่วนใหญ่ส่งไปขายญี่ปุ่นเพราะเป็นพันธมิตรกับบริษัทการค้าขนาดใหญ่ของญี่ปุ่นซึ่งเป็นผู้ช่วยเหลือด้านเทคโนโลยีการผลิตและรับซื้อด้วย

บริษัทผู้ผลิตกาแฟดาวใช้เวลาประมาณ 10 ปีขยายพื้นที่ปลูกจาก 600 ไร่ เป็น 1,500 ไร่ ในปัจจุบันบวกกับการทำ “เกษตรพันธสัญญา” (Contract Farming) คือทำสัญญาประกันราคารับซื้อกับเกษตรกรโดยมีเงื่อนไขว่าต้องใช้เมล็ดพันธุ์และเทคโนโลยีของบริษัท ซึ่งมีเกษตรกรเข้าร่วมประมาณ 2,000 ครอบครัว (ครอบครัวละ 12-18 ไร่) ทำให้มีผลผลิตรวมเมล็ดกาแฟถึงปีละ 40,000 ตันซึ่งก็เป็นปริมาณราวครึ่งหนึ่งของผลผลิตกาแฟทั้งหมดในประเทศไทยแล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อเปิดประชาคมอาเซียนเต็มทีเมื่อใด ผู้ผลิตกาแฟในเมืองไทยก็จะต้องเร่งปรับตัวเพื่อความอยู่รอดอย่างเร่งด่วน

สุดท้ายนี้ขอยืนยันว่าผู้เขียนไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียกับกาแฟยี่ห้อ “ดาว” แม้แต่น้อย เพียงแต่คิดใจคำว่า “เ็นดาวกะได้” เท่านั้น เพราะถ้าสาวไทยพุดว่าเรียก (ฉันว่า) ดาวก็ได้” โดยไม่มีหางเสียงคือคำว่า “กะ” ต่อท้ายก็อาจจะหัวงเกินไปจนไม่น่าฟัง แต่วิธีการพุดแบบที่ได้ฟังในโฆษณานั้นไม่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ว่าแต่อย่างใด

ภาษาอาเซียนเรียนรู้ไว้



ช่วงเวลา buõi

อาจารย์ ดร.สรตี ปรีชาปัญญากุล

aseanlang_ram@yahoo.co.th

ในหนึ่งวันสามารถแบ่งช่วงเวลา buõi (บ่วย) ได้หลายช่วง โดยไม่ได้ระบุเวลาที่แน่นอนตายตัว เป็นเพียงแค่ช่วงเวลาเท่านั้น เช่นเดียวกับที่คนไทยเองก็ใช้ในภาษาพูดอยู่เป็นประจำ เช่น วันนี้ฉันตื่นนอนแต่เช้ามีดในภาษาเวียดนาม ก็มีคำเรียกช่วงเวลาต่าง ๆ เหล่านี้เช่นกัน ประกอบด้วย

เช้ามีด	sáng sớm	(สว่าง เสิม)
เช้า	sáng	(สว่าง)
เที่ยง	trưa	(เจือ)
บ่าย	chiều	(เจี้ยว)
เย็น	chiều tối	(เจี้ยว โต้ย)
ค่ำ	tối	(โต้ย)
ดึก	đêm khuya	(เดม เคียว)

การแบ่งช่วงเวลาต่าง ๆ ในหนึ่งวัน เป็นวัฒนธรรมการบอกเวลาอย่างหนึ่งที่ใกล้เคียงกันประมาณเวลาได้ แต่ระบุเวลาที่แน่นอนไม่ได้ หากมีความจำเป็นต้องระบุเวลาที่แน่นอน ต้องใช้วิธีการอ่านเวลา เช่น

➢ บอกตัวเลขของหน่วยชั่วโมง giò (ส่อ) แล้วตามด้วยหน่วยนาที่ phút (ฟุต)

9 h 15' chín giò mười lăm phút.
(จิ้น ส่อ หมือย ลัม ฟุต)

➢ หากเวลาที่เกินกว่า 30 นาที สามารถบอกหน่วยชั่วโมงถัดไป แล้วตามด้วยนาที่ที่ยังขาดไป เช่นเดียวกับในสำนวนไทยว่า อีก นาที โมง เช่น

7 h 40' tám giò kém hai mươi phút.
(ต้าม ส่อ แก้ม ฮาย หมือย ฟุต) แปลนาฬิกาขาดไปยี่สิบนาที

➢ เวลา 30 นาที สามารถบอกหน่วยชั่วโมงนั้น ตามด้วยสามสิบนาที หรือ ครึ่ง

6 h 30' sáu giò ba mươi phút.
(เส้า ส่อ บา หมือย ฟุต) หกนาฬิกาสามสิบนาที
sáu giò ba ruõi.
(เส้า ส่อ เสือย) หกนาฬิกาครึ่ง

การตรงต่อเวลาเป็นวินัยที่เราทุกคนควรรับผิดชอบและรักษาไว้ให้ได้ เพราะหากท่านเป็นคนไม่ตรงต่อเวลานั้นย่อมเป็นการสะท้อนความไม่มีวินัยในตัวของท่านเอง ซึ่งการสายเพียงน้อยนิดที่ท่านคิดว่า “ไม่เป็นไร” นั้นอาจสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นได้เช่นกัน

รับสมัครนักศึกษา หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สำหรับนักบริหาร (รุ่นที่ 16)

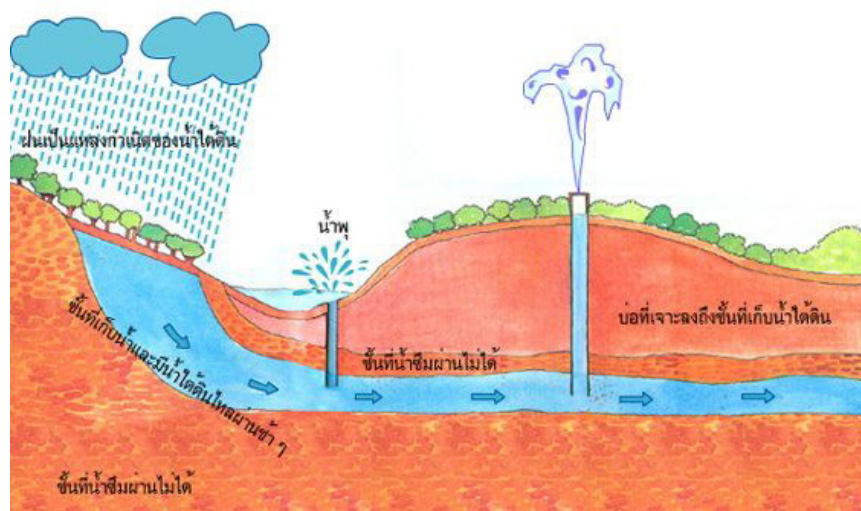
โครงการศึกษาภาคพิเศษหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิตสำหรับนักบริหาร คณะรัฐศาสตร์ รับสมัครนักศึกษาใหม่ระดับปริญญาโท รุ่นที่ 16 ตั้งแต่วันที่ - 31 กรกฎาคม 2557 (ไม่เว้นวันหยุดราชการ) เรียนวันเสาร์ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 17.00 น. ณ คณะรัฐศาสตร์ ชั้น 4

ผู้สนใจซื้อใบสมัครและสมัครได้ที่โครงการฯ คณะรัฐศาสตร์ ชั้น 5 มหาวิทยาลัยรามคำแหง (หัวหมาก) โทร. 0-2310-8483-89 ต่อ 36, 0-2310-8471, 0-2310-8492, 081-617-9825, 081-696-8114, www.pol.ru.ac.th/mpe

จากน้ำบาดาลสู่น้ำแร่

อาจารย์ภัทร ลิ้มปิติระ

คณะนิติศาสตร์



น้ำแร่ธรรมชาติที่บรรจุขวดที่ท่านผู้อ่านดื่มกันในปัจจุบัน หลายท่านยังไม่ทราบว่า เป็นน้ำบาดาลนั่นเอง แล้วเหตุใดคนเราต้องดื่มน้ำแร่ น้ำแร่ธรรมชาติอย่างที่ท่านจินตนาการนั้น มีประโยชน์จริงหรือไม่ แล้วคนที่ดื่มน้ำประปาธรรมดา กับคนที่ดื่มน้ำแร่เป็นประจำจะมีสุขภาพต่างกันหรือไม่

ต้นกำเนิดของน้ำแร่ธรรมชาติมาจากน้ำบาดาลที่บริษัทต่างๆ เลือกลงแหล่ง น้ำบาดาลที่มีความสะอาด ปราศจากการปนเปื้อนจากมลพิษต่างๆ โดยมักจะเลือก บริเวณใกล้กับเทือกเขาสูง ที่มีหิมะปกคลุมตลอดทั้งปี เช่น เทือกเขาแอลป์ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งเป็นที่มาของน้ำแร่ที่โด่งดัง เป็นต้น จากนั้น จึงเจาะ บ่อน้ำบาดาลแล้วสูบน้ำบาดาลนั้นขึ้นมา ผ่านกระบวนการทำให้ปลอดเชื้อโดยการ ใช้แสงอุลตราไวโอเลต และนำมาบรรจุขวดขาย จากที่กล่าวมาน้ำแร่ธรรมชาติ โดยหลักการจะต้องไม่มีการปรุงแต่งเพิ่มเติมใดๆ ทั้งสิ้น ยกเว้นการฆ่าเชื้อโรค โดยกระบวนการผ่านแสงอุลตราไวโอเลต เพราะถ้ามีการปรุงแต่งเพิ่มเติมจะไม่ถือว่าเป็นน้ำแร่ธรรมชาติ

ปัจจุบันน้ำแร่บรรจุขวดในท้องตลาดจึงแบ่งออกได้ 3 ชนิด คือ

1. น้ำแร่ปรุงแต่ง ที่มีการเติมแร่ธาตุลงไปก่อนบรรจุขวด
2. น้ำแร่ธรรมชาติจากน้ำพุร้อน มาจากน้ำพุใต้ดินที่พวยพุ่งขึ้นมา มักมีกำมะถัน เจือปนรวมอยู่ และ
3. น้ำแร่ธรรมชาติจากน้ำพุเย็น ได้มาจากน้ำฝนตามธรรมชาติไหลผ่านการกรอง ของชั้นดินและหินลึกลงไปได้แผ่นดินราว 1,000 ฟุต

ส่วนแร่ธาตุสำคัญที่มักจะโฆษณาอยู่ข้างขวด คือ แคลเซียม แมกนีเซียม โซเดียม โพแทสเซียม ซัลเฟต คลอไรด์ ไนเตรท ซิลิกา และไบคาร์บอเนต เป็นต้น ซึ่งแร่ธาตุเหล่านี้ล้วนเป็นประโยชน์สำหรับร่างกายของเรา

แต่อย่างไรก็ตาม โดยปกติแร่ธาตุต่างๆ จะมีอยู่ในน้ำบาดาลโดยทั่วไปอยู่แล้ว แต่จะมีมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับลักษณะทางธรณีวิทยาของพื้นที่นั้น เช่น บริเวณทับคล้อ และชนแดน จังหวัดพิจิตรส่วนที่ติดกับจังหวัดเพชรบูรณ์จะมีแร่โซเดียมอยู่มาก น้ำบาดาล ที่สูงขึ้นจะเป็นน้ำกระด้างถาวรเนื่องจากมีแร่ซัลเฟตสูงจึงไม่เหมาะที่จะนำมาดื่ม หรือบริเวณอำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน หรืออำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ น้ำบาดาล จะมีปริมาณฟลูออไรด์สูงและไม่เหมาะที่จะนำมาดื่มเช่นกัน หรือบริเวณอำเภอปากช่อง และอำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ก็จะมีปัญหาเรื่องน้ำกระด้างเพราะบริเวณนั้น เป็นเขาหินปูนจึงมีคาร์บอเนต และไบคาร์บอเนตสูง ถ้านำมาบริโภคต้องต้มก่อน เป็นต้น จึงเท่ากับว่าไมใช่น้ำบาดาลทุกที่เมื่อสูงขึ้นมาแล้วจะนำมาใช้เป็นน้ำแร่ธรรมชาติ ได้เสมอไป

โดยสรุปน้ำแร่ธรรมชาติหรือน้ำบาดาลต่างก็มีที่มาอย่างเดียวกัน เพียงแต่ว่า น้ำแร่ธรรมชาติที่มาบรรจุขวดขายในราคาสูงกว่าน้ำประปาบรรจุขวด เพราะกว่าที่ บริษัทจะสรรหาพื้นที่ในการเจาะน้ำบาดาลได้ไม่ได้ง่าย อีกทั้งจะต้องวิเคราะห์คุณภาพ น้ำตัวอย่างก่อน ว่าได้มาตรฐานน้ำดื่มหรือไม่ และต้องเสียค่าโฆษณา ค่าการตลาดต่างๆ อีกมาก จึงส่งผลให้ต้นทุนของน้ำแร่ธรรมชาติจึงสูงตามไปด้วย

แต่ทั้งนี้การดื่มน้ำแร่ทุกวันไม่ว่าจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีขึ้นเสมอไป แต่กลับ จะเป็นการทำให้ร่างกายเสียสมดุล เนื่องจากแร่ธาตุในน้ำแร่จะมีส่วนประกอบแปรผัน ไปตามแต่ละแหล่งกำเนิด ผู้ประกอบการจึงนำมาใช้เป็นจุดขาย เช่น น้ำแร่บริเวณภูเขา จะมีแร่ธาตุซิลิเลเนียม และวานาเดียมมาก ซึ่งแร่ธาตุทั้ง 2 ชนิดนี้ที่โฆษณามีสรรพคุณ ในการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ หรือบางพื้นที่จะมีปริมาณฟลูออไรด์ที่ช่วยให้ฟันและ กระดูกแข็งแรง ในขณะที่น้ำแร่บางยี่ห้อมีการเติมสารที่ทำให้มีรสออกหวาน เป็นต้น

ดังนั้น น้ำแร่บางชนิดที่วางขาย ตามท้องตลาดมีการเขียนข้อความบนฉลาก ข้างขวดว่า “ดื่มได้... ทุกวัน” จึงเป็นสิ่งที่ น่าสงสัยว่าเป็นความจริงประการใด เพราะน้ำแร่แม้ว่าจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย หากแต่บริโภคมากเกินไปก็อาจกลายเป็น ผลเสียกับร่างกายได้ เนื่องจากจะทำให้

ร่างกายเสียสมดุล สอดคล้องตามหลักพระพุทธศาสนาในเรื่อง มัชฌิมาปฎิพา คือ ทางสายกลาง หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ทำให้บรรลุนิพพานไม่ตั้งหรือหย่อนเกินไป ย่อมสามารถนำมาปรับใช้กับกรณีการบริโภคน้ำแร่ได้เป็นอย่างดี

ในฐานะที่ผู้เขียนอยู่คณะนิติศาสตร์ จึงขอนำตารางมาตรฐานน้ำบาดาลและน้ำแร่ เพื่อการบริโภคตามหลักกฎหมาย ที่กรมทรัพยากรธรณี กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้แสดงเอาไว้ มาให้ท่านผู้อ่านลองศึกษาเปรียบเทียบดูว่า น้ำแร่บรรจุขวด ในมือของท่านตามฉลากกำกับได้มาตรฐานหรือไม่

คุณสมบัติทางกายภาพ	พ.ร.บ. น้ำบาดาล พ.ศ. 2535		พ.ร.บ. น้ำแร่ พ.ศ. 2534
รายการ	เกณฑ์กำหนดที่เหมาะสม	เกณฑ์อนุโลมสูงสุด	เกณฑ์อนุโลมสูงสุด
สี (Colour)	5 (หน่วยปลาตินัม-โคบอลต์)	50 (หน่วยปลาตินัม-โคบอลต์)	ใสสะอาด
ความขุ่น (Turbidity)	5 (หน่วยความขุ่น)	20 (หน่วยความขุ่น)	ไม่มีตะกอน
ความเป็นกรด-ด่าง (pH)	7.0 - 8.5	6.9 - 9.2	

คุณสมบัติทางเคมี หน่วย (มิลลิกรัม/ลิตร) (ยกเว้นเขียนกำหนดเป็นอย่างอื่น)

รายการ	เกณฑ์กำหนดที่เหมาะสม	เกณฑ์อนุโลมสูงสุด	เกณฑ์อนุโลมสูงสุด
เหล็ก (Fe)	ไม่เกิน 0.5	1.0	-
แมงกานีส (Mn)	ไม่เกิน 0.3	0.5	2
ทองแดง (Cu)	ไม่เกิน 1.0	1.5	1
สังกะสี (Zn)	ไม่เกิน 5.0	15.0	5
ซัลเฟต (SO ₄)	ไม่เกิน 200	250	
คลอไรด์ (Cl)	ไม่เกิน 200	600	
ฟลูออไรด์ (F)	ไม่เกิน 1.0	1.5	
ไนเตรท (NO ₃)	ไม่เกิน 45	45	
ความกระด้างทั้งหมด (Total hardness as CaCO ₃)	ไม่เกิน 300	500	
ความกระด้างถาวร (Non-carbonate hardness as CaCO ₃)	ไม่เกิน 200	250	
ปริมาณมวลสารทั้งหมด (Total solids)	ไม่เกิน 750	1,500	

(อ่านต่อหน้า 7)

จากน้ำบาดาลสู่น้ำแร่

(ต่อจากหน้า 6)

คุณลักษณะที่เป็นพิษ หน่วย (มิลลิกรัม/ลิตร)

รายการ	เกณฑ์กำหนดที่เหมาะสม	เกณฑ์อนุโลมสูงสุด	เกณฑ์อนุโลมสูงสุด
สารหนู (As)	ต้องไม่มีเลย	0.05	0.05
ไซยาไนด์ (CN)	ต้องไม่มีเลย	0.2	0.01
ตะกั่ว (Pb)	ต้องไม่มีเลย	0.05	0.05
ปรอท (Hg)	ต้องไม่มีเลย	0.001	0.001
แคดเมียม (Cd)	ต้องไม่มีเลย	0.01	0.01
เซเลเนียม (Se)	ต้องไม่มีเลย	0.01	0.01

ลักษณะทางแบคทีเรีย

รายการ	เกณฑ์กำหนดที่เหมาะสม	เกณฑ์อนุโลมสูงสุด
Standard plate count	ไม่เกิน 500 โคโลนีต่อลูกบาศก์เซนติเมตร	ไม่เกิน 500 โคโลนีต่อลูกบาศก์เซนติเมตร
Most probable number of coliform organism (MPN)	น้อยกว่า 2.2 ต่อน้ำร้อยลูกบาศก์เซนติเมตร	น้อยกว่า 2.2 ต่อน้ำร้อยลูกบาศก์เซนติเมตร
Escherichia Coli	ต้องไม่มีเลย	ต้องไม่มีเลย

หมายเหตุ: มาตรฐานน้ำแร่มีรายละเอียดเพิ่ม ดังนี้ บอเรนในรูปของกรดบอริก ไม่เกิน 30, สารอินทรีย์ของออกซิเจนไม่เกิน 3, Hexavalent Cr ไม่เกิน 0.05, NO₃ ในรูปของไนเตรทอออนไม่เกิน 45, NO₃ ในรูปของไนไตรต์ ไม่เกิน 0.005 และซัลไฟด์ในรูปของ H₂S ไม่เกิน 0.05 มิลลิกรัม/ลิตร, Ra-226 ไม่เกิน 30, ไม่มี polynuclear aromatic hydrocarbon Beta-activity ยกเว้น K-40 และ H-3 ไม่เกิน 1 พิโค-คูรีต่อลิตร, ไม่มีสาร phenolic, ไม่มียาฆ่าวัชพืชและยาฆ่าแมลง, ไม่มี polychlorinated biphenyl, ไม่มี surface active agent, ไม่มี mineral oil, ไม่มีการเติมสารเคมี ยกเว้น ฟลูออไรด์เติมได้ไม่เกิน 1 มิลลิกรัม/ลิตร, คาร์บอนไดออกไซด์และโอโซน เติมน้ำแร่ได้

เมื่อพิจารณาจากน้ำแร่บรรจุขวดที่วางขายภายในโรงอาหารของมหาวิทยาลัยรามคำแหงแล้ว พบว่าจะบอกแต่เพียงคุณสมบัติของแร่ธาตุแต่ไม่ได้บอกถึงปริมาณ ทำให้ทั้งผู้เขียนและผู้อ่านที่บริโภคน้ำแร่บรรจุขวดจึงไม่ทราบว่าน้ำแร่แต่ละยี่ห้อ มีปริมาณแร่ธาตุเกินมาตรฐานหรือไม่?

นอกจากนี้ ในบางครั้งถ้าสังเกตที่ฉลากของน้ำแร่บางยี่ห้อจะพบว่าระบุเป็น “น้ำแร่” เพียงอย่างเดียว แต่ไม่ได้มีคำว่า “ธรรมชาติ” อยู่ด้วยซึ่งเท่ากับว่าน้ำนั้นเป็นน้ำบาดาลที่มีแร่ธาตุไม่ถึงตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้ประกอบการจึงมีการเติมแร่ธาตุต่างๆ เข้าไปในน้ำนั้น เป็นน้ำแร่ประเภทปรุงแต่ง แม้ว่าประเทศไทยจะมีการผลักดันกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคขึ้นมา อาทิเช่น พ.ร.บ.ฉลากโภชนาการและอาหาร รวมไปถึงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 194) พ.ศ.2543 เรื่อง ฉลาก ที่บังคับให้มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ บนฉลากในรูปของชนิด และปริมาณของสารอาหาร โดยอยู่ภายในกรอบ ที่มีรูปแบบเดียวกัน

ด้วยความไม่รู้เท่าทันของผู้บริโภคในสังคม จึงกลายเป็นช่องว่างให้กับผู้ประกอบการในการบอกความจริงเพียงครั้งเดียวกับผู้บริโภค เช่น หากร่างกายป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับไต เพราะแร่ธาตุในน้ำแร่จะตกตะกอนรวมตัวแล้วกลายเป็นน้ำได้ คนไข้โรคหัวใจควรเลี่ยงดื่ม เนื่องจากธาตุโพแทสเซียมส่งผลต่อการเต้นของหัวใจ เช่นเดียวกับคนวัยทอง ที่รู้ตัวว่ามีปัญหาความดันโลหิต น้ำแร่จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้อีก และบรรดาคุณแม่ตั้งครรภ์เสี่ยงจะถูกเสียดท้องและโลหะหนักมีผลต่อทารก ฟลูออไรด์แม้จะช่วยบำรุงรักษาฟันและกระดูก ความจริงแล้วค่ามาตรฐานของฟลูออไรด์ในน้ำแร่สำหรับดื่มนั้น ไม่ควรเกิน 0.7 มิลลิกรัมต่อลิตร เพราะถ้าหากเกินค่ามาตรฐานแล้ว กลับจะส่งผลเสียต่อฟันและกระดูกแทน โดยเด็กที่อายุต่ำกว่า 7 ขวบ ที่ดื่มน้ำแร่เป็นประจำฟันขาวๆ ก็จะปรากฏจุดดำดำ ที่เรียกว่า ฟันตกกระ ส่วนผู้ใหญ่กระดูกจะผิปกด

นักศึกษาใหม่รับบัตรประจำตัวนักศึกษาประจำภาคเรียนที่ 1/2557 (เพิ่มเติม)

สำหรับนักศึกษาใหม่ที่สมัครเรียนระดับปริญญาตรีที่ ม.ร. (หัวหมาก) ระหว่างวันที่ 28 มิถุนายน - 6 กรกฎาคม 2557 สามารถรับบัตรประจำตัวนักศึกษาได้ ตามรายละเอียดดังนี้

วันที่สมัคร	วันที่รับบัตร
28 มิถุนายน 2557	18 กรกฎาคม 2557
29 มิถุนายน 2557	19 กรกฎาคม 2557
30 มิถุนายน 2557	20 กรกฎาคม 2557
1 กรกฎาคม 2557	21 กรกฎาคม 2557
2 กรกฎาคม 2557	22 กรกฎาคม 2557
3 กรกฎาคม 2557	
4 กรกฎาคม 2557	23 กรกฎาคม 2557
5 กรกฎาคม 2557	
6 กรกฎาคม 2557	24 กรกฎาคม 2557

นักศึกษาควรไปรับภายใน 6 เดือน นับแต่วันที่สมัครเป็นนักศึกษา ผู้รับบัตรต้องรับด้วยตนเอง ห้ามรับแทนทุกกรณี

เอกสารที่ใช้ในการรับบัตรประจำตัวนักศึกษา

- หลักฐานการลงทะเบียนเรียน (ใบเสร็จ)
- บัตรประจำตัวประชาชนตัวจริง + สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน 2 ฉบับ

กรณี มีบัตรประจำตัวข้าราชการ (นำบัตรตัวจริงมาด้วย) สำเนาบัตรประจำตัวข้าราชการ 2 ฉบับ + สำเนาทะเบียนบ้าน 2 ฉบับ

กรณี เป็นพระภิกษุสงฆ์ (นำใบสุทธิตัวจริงมาด้วย) สำเนาใบสุทธิ 2 ฉบับ+ สำเนาทะเบียนบ้าน 2 ฉบับ

สถานที่รับบัตร : อาคารหอประชุมพูนุตรามคำแหงมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ห้องสโມสร) ตั้งแต่เวลา 09.00-15.30 น.

หมายเหตุ เมื่อพ้นระยะเวลาที่กำหนดข้างต้น นักศึกษาสามารถรับบัตรได้ตั้งแต่วันที่ 29 กรกฎาคม 2557 เป็นต้นไป ที่ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา ม.รามคำแหง หัวหมาก (อาคาร สวป.ชั้น 1)

เวลาทำการ วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 15.30 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เวลา 10.00 - 15.30 น.
หยุดวันนักขัตฤกษ์

มีข้อสงสัย สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ งานบัตรประจำตัวนักศึกษา โทร.0-2310-8605

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้เขียนไม่ได้หมายความว่า การดื่มน้ำแร่ไม่ดีเลย แต่อยากให้ท่านผู้อ่านลองเปลี่ยนมุมมองของการบริโภคน้ำแร่ เพราะการดื่มน้ำแร่ทุกวัน ไม่ต่างกับการกินยาทุกวัน ซึ่งไม่ดีต่อร่างกายอย่างแน่นอน

การรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันมีแร่ธาตุต่างๆ ผสมอยู่แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอาหารไทยที่มีสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ หากไม่ได้เจ็บป่วยหรือร่างกายขาดแร่ธาตุตัวใดขอมไม่มีความจำเป็นต้องบริโภคน้ำแร่ หรือถ้าจะบริโภคก็ไม่จำเป็นต้องทุกวัน เพราะน้ำแร่ก็ไม่ต่างไปจากการรับประทานอาหารเสริมบำรุงร่างกาย ถ้ารับประทานอาหารครบตามหลักโภชนาการ ก็ไม่จำเป็นต้องเสียเงินเพิ่มในการบริโภคน้ำแร่ หรืออาหารเสริมใดๆ อีกเลย

มารู้จักกับโรคตาที่มากับคอมพิวเตอร์ (CVS : Computer Vision Syndrome)

นายประยัด เลวัน

ภาควิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์

บทนำ

อาการผิดปกติทางกายหลายอย่างที่เกิดขึ้นหลังจากการใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลาหลายชั่วโมงต่อวันต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาหลายปี ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดต้นคอ เจ็บแขน รวมทั้งอาการผิดปกติทางตาเป็นต้น อาการเหล่านี้เกิดขึ้นพร้อมกันหลายอาการหลังจากใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานต่อเนื่องกัน จึงเรียกว่าเป็น กลุ่มอาการ (Syndrome)

ถ้าจะพูดถึงเฉพาะอาการทางตาที่เกิดขึ้น เรียกว่า โรค หรือ ภาวะ-คอมพิวเตอร์วิชันซินโดรม นิยมเรียกกันโดยย่อว่า โรค หรือ ภาวะซีวีเอส (CVS)



โรคซีวีเอส พบได้ประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ของบุคคลที่ใช้คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป อาการอาจเป็นเพียงเล็กน้อย ไม่บั่นทอนการทำงาน หรือเมื่อพักการใช้คอมพิวเตอร์สักครู่ อาการก็หายไปได้เอง หรือบางรายอาจต้องวางเว้นการใช้งานไปเป็นวัน อาการก็หายไปเอง แต่บางรายอาจต้องใช้ยาระงับอาการหรือบางรายก็เลิกใช้คอมพิวเตอร์ไปเลยก็มี

ลักษณะอาการ

อาการทางตาที่สำคัญและพบบ่อยที่สุดคือ แสบตา เคืองตา ตาแห้ง เมื่อยตา สู้แสงไม่ได้ บางรายเป็นมากถึงขั้นรู้สึกตาพร่ามัว ปวดตา ปวดกระบอกตา อาการดังกล่าวเป็นน้อยบ้าง มากบ้าง แตกต่างกันในระหว่างบุคคล ส่วนใหญ่จะเป็นอาการก่อความรำคาญ ไม่สบายตา บั่นทอนการทำงาน แต่ไม่ถึงกับทำให้ตามัวลงอย่างถาวร

สาเหตุของโรค ?

1. ปกติมนุษย์ต้องกะพริบตาตลอดเวลาเพื่อเคลียร์น้ำตาให้คลุมทั่วผิวดตา โดยอัตราการกะพริบตาปกติ 20 ครั้งต่อนาที แต่หากจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ อัตราการกะพริบตาลดลงกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ ทำให้ผิวดตาแห้ง จึงแสบตา เคืองตา และคันตา
2. แสงจ้าและแสงสะท้อนเข้าตาทำให้ตาเมื่อยล้าได้ง่าย เช่น แสงจ้าและแสงสะท้อนจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ แสงจ้าจากหน้าต่างสะท้อนเข้า หรือแม้กระทั่งแสงสว่างในห้องไม่พอเหมาะ มีแสงไฟส่องหน้าผู้ใช้ เป็นต้น
3. ปกติหน้าจอคอมพิวเตอร์มีการเปลี่ยนภาพในความถี่ปกติ 75-80 เฮิรตซ์ (Refresh Rate) ถ้าปรับความถี่ไม่เหมาะสมจะเกิดแสงกะพริบทำให้ตาต้องปรับโฟกัสอยู่เรื่อยๆ มีผลทำให้ตาเกิดอาการเมื่อยล้า
4. การจัดวางหน้าจอคอมพิวเตอร์ไม่เหมาะสม ใกล้หรือไกลสายตามากเกินไป
5. การทำงานจ้องจอภาพนานเกินไป เกิดมาจากการที่เร่ง หรือมีหน้าที่อยู่กับจอภาพคอมพิวเตอร์อย่างเดียว เช่น พนักงานธนาคาร พนักงานลูกค้าสัมพันธ์ เป็นต้น ย่อมเกิดอาการทางตาได้ง่ายจากการเกร็งกล้ามเนื้อตาตลอดเวลา
6. สายตาผิดปกติอยู่ก่อนแล้ว เมื่อต้องมาทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์จะก่อให้เกิดอาการเมื่อยล้าตาได้ง่าย

7. กรณีที่มีโรคประจำตัวทางตา เช่น ต้อหินเรื้อรัง ม่านตาอักเสบ เยื่อบุตาอักเสบเป็นต้น หรือรายที่มีโรคประจำตัวทางกายเช่น ไช้น้ำสออักเสบ หัวใจ ภูมิแพ้เรื้อรัง หรือร่างกายอ่อนเพลีย เมื่อต้องปรับสายตามากเวลาใช้คอมพิวเตอร์ จึงก่อให้เกิดอาการเมื่อยล้าตาได้ง่าย

การป้องกันและแก้ไข

1. ฝึกกะพริบตาระหว่างทำงาน และหากแสบตาอาจใช้น้ำตาเทียมช่วย
2. ปรับห้องไม่ให้มีแสงสะท้อนจากหน้าต่าง จากหลอดไฟ อย่าหันหน้าจอคอมพิวเตอร์เข้าหาหน้าต่าง พยายามลดแสงที่เข้าสู่ตา โดยการใส่แว่นกรองแสง (ควรปรึกษาจักษุแพทย์ก่อน)
3. จัดวางจอคอมพิวเตอร์ให้ถูกสุขลักษณะ โดยเฉลี่ยระยะห่างจากตาถึงจอภาพ 0.5 เมตร จอคอมพิวเตอร์ควรตั้งสูงจากพื้นประมาณ 0.75 เมตร ตาอยู่สูงจากพื้นเฉลี่ยประมาณ 1.15 เมตร ตาควรอยู่สูงกว่าขอบบนของจอคอมพิวเตอร์



รูปที่ 1 การจัดวางเครื่องคอมพิวเตอร์และลักษณะการนั่งใช้งานของผู้ใช้ให้เหมาะสม

4. หากมีโรคตาประจำตัวควรปรึกษา
5. งานที่มีหน้าที่รับผิดชอบต้องนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา ควรมีการพักสายตาทุก 1-2 ชั่วโมง โดยการละสายตาจากจอคอมพิวเตอร์แล้วมองไปไกลๆ หรือหลับตาสักกระชากหนึ่ง แล้วค่อยกลับมาทำงาน ถ้าเป็นไปได้ งานที่ทำอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ควรทำเกินวันละ 4 ชั่วโมง

ควรพบจักษุแพทย์เมื่อใด ?

โดยปกติโรคซีวีเอส อาการส่วนใหญ่จะไม่รุนแรง แต่ก่อให้เกิดความรำคาญ ประสิทธิภาพของงานลดลง หากได้รับการแก้ไขประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น ทำงานอย่างมีความสุข วิธีการแก้ไขหลังจากใช้คอมพิวเตอร์แล้วเริ่มมีอาการทางตาควรปรึกษาจักษุแพทย์เพื่อหาสาเหตุ ก่อนสรุปว่าเป็นอาการที่เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ เพราะอาการดังกล่าวอาจมาจากโรคทางตาชนิดอื่นร่วมอยู่ด้วย

แหล่งอ้างอิง [ออนไลน์]

1. สกาวรัตน์ คุณาวิศรุต. “โรคตาที่มากับคอมพิวเตอร์ (Computer Vision Syndrome/CVS)” [URL : <http://haamor.com/th/โรคตาที่มากับคอมพิวเตอร์>] ค้นวันที่ 1 ธันวาคม 2556.
2. ประเทือง วิบูลศักดิ์. “โรค CVS คืออะไร?” [URL: <http://www.sahavichia.com/?name=blog&file=readblog&id=4903>] ค้นวันที่ 10 ธันวาคม 2556.
3. คลิปแมส. “มารู้จักโรค CVS หรือ Computer Vision Syndrome กันดีกว่า” [URL: <http://www.clipmass.com/story/5093>] ค้นวันที่ 11 ธันวาคม 2556.



ถาม คลื่นเรียนจบ ม.6 มาหลายปีแล้วและในขณะนี้ทำงานอยู่ที่จังหวัดร้อยเอ็ด คลื่นสนใจที่จะศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ได้ทราบผ่านทางมหาวิทยาลัยรามคำแหงเก็บค่าเรียนไม่แพง คลื่นจึงมีความต้องการสมัครเรียนในระดับปริญญาตรี แต่ติดตรงที่คลื่นไม่มีเวลาไปนั่งเรียน จึงไม่ทราบว่าจะมีคำแนะนำอย่างไรว่าคลื่นจะสามารถเรียนด้วยตนเองได้หรือไม่ และเมื่อถึงวันสอบคลื่นจะไปสอบ แต่การไปสอบอย่างเดียวจะทำให้คลื่นจบการศึกษาหรือเปล่า

ตอบ มหาวิทยาลัยได้เปิดสอนที่สาขาวิทยบริการฯ หลายแห่ง โดยเฉพาะจังหวัดทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีหลายจังหวัด เช่น

1. จังหวัดอำนาจเจริญ
2. จังหวัดขอนแก่น
3. จังหวัดศรีสะเกษ
4. จังหวัดนครราชสีมา
5. จังหวัดหนองบัวลำภู
6. จังหวัดชัยภูมิ
7. จังหวัดบุรีรัมย์
8. จังหวัดสุรินทร์
9. จังหวัดอุดรธานี
10. จังหวัดนครพนม
11. จังหวัดเพชรบูรณ์

แต่เปิดการเรียนการสอนเฉพาะ 4 สาขาวิชา คือ สาขาวิชานิติศาสตร์, สาขาวิชาการจัดการ, สาขาวิชาสื่อสารมวลชน และกลุ่มวิชาเอกบริหารธุรกิจ

ดังนั้นถ้าสนใจจะศึกษาต่อ 4 สาขาวิชานี้ สามารถสมัครเรียนได้ที่สาขาวิทยบริการฯ ใน 11 แห่งข้างต้น และขอสอบได้ที่จังหวัดร้อยเอ็ด เพราะมหาวิทยาลัยมีศูนย์สอบ หรือสถานที่สอบที่โรงเรียนพลาญชัยวิทยาคม ซึ่งจะจัดให้สอบเฉพาะวันเสาร์ - วันอาทิตย์เท่านั้น ซึ่งจะไม่ทำให้เสียเวลาการทำงาน

แต่ถ้าประสงค์จะศึกษาในสาขาอื่น จะต้องสมัครที่ส่วนกลางคือที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ เท่านั้น ซึ่งมีบริการรับสมัครนักศึกษาใหม่ 3 ช่องทาง คือ 1. ทางอินเทอร์เน็ต 2. ทางไปรษณีย์ 3. สมัครด้วยตนเองที่มหาวิทยาลัย

ส่วนเรื่องการเรียน มหาวิทยาลัยมีบริการให้ผู้เรียนสามารถศึกษาด้วยตนเองโดยใช้บริการสื่อการสอนต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยได้หลากหลาย เช่น ระบบการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม โดยอาจารย์ผู้สอนจะสอนในห้องส่งที่มหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ แล้วถ่ายทอดสัญญาณไปยังสาขาวิทยบริการฯ ใน 23 แห่ง คือ จังหวัดอุทัยธานี, จังหวัดนครศรีธรรมราช, จังหวัดอำนาจเจริญ, จังหวัดนครพนม, จังหวัดแพร่, จังหวัดสุโขทัย, จังหวัดขอนแก่น, จังหวัดศรีสะเกษ, จังหวัดตรัง, จังหวัดลพบุรี, จังหวัดเพชรบูรณ์, จังหวัดเชียงใหม่, จังหวัดเชียงราย, จังหวัดกาญจนบุรี, จังหวัดสุรินทร์, จังหวัดอุดรธานี, จังหวัดสงขลา และจังหวัดพังงา

รามฯ 2 ฝึกอบรมอาชีพอิสระแก่นักศึกษา และผู้สนใจ

หน่วยแนะแนวการศึกษาและอาชีพ งานกิจการและบริการนักศึกษา กองงานวิทยาเขตบางนา จัดโครงการบริการและส่งเสริมวิชาชีพ (ฝึกอบรมอาชีพอิสระ) ในภาค 1/2557 ดังนี้

หัวข้อที่ฝึกอบรม	วันที่ฝึกอบรม	เวลา	สถานที่	ค่าวัสดุ	
				นักศึกษา	ประชาชน
พิชซ่า	ศ. 25 ก.ค. 57	09.30 - 16.00 น.	PRB ชั้นล่าง	60.-	120.-
เครปเล็ก	จ. 28 ก.ค. 57	09.30 - 16.00 น.	PRB ชั้นล่าง	40.-	100.-
หมูฝอย	พ. 7 ส.ค. 57	09.30 - 16.00 น.	PRB ชั้นล่าง	40.-	100.-
ปาต่องโก๋ / น้ำเต้าหู้	ศ. 8 ส.ค. 57	09.30 - 16.00 น.	PRB ชั้นล่าง	40.-	100.-
ขนมชั้น	พ. 27 ส.ค. 57	09.30 - 16.00 น.	PRB ชั้นล่าง	40.-	100.-
เพ้นท์เล็บ	ศ. 29 ส.ค. 57	09.30 - 16.00 น.	PRB ชั้นล่าง	40.-	100.-
งานใบตอง	อ. 2 ก.ย. 57	09.30 - 16.00 น.	PRB ชั้นล่าง	40.-	100.-

ขอเชิญชวนผู้สนใจสมัครเข้ารับการอบรมดังกล่าว (จะเลือกอบรมเพียงหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง หรือหลายหัวข้อก็ได้) ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป (หัวข้อละ 30 คน) สอบถามและสมัครได้ที่ ห้องฝึกอบรมอาชีพ อาคารพระมาศ (PRB) ชั้นล่าง งานกิจการและบริการนักศึกษา, ห้องแนะแนวการศึกษาและอาชีพ อาคารพระบาง (PBB) ชั้นล่าง โทร. 0 -2397 - 6314, 089 - 133 - 5406 คุณดาลิน, 081-868 - 6719 คุณอารียา สามารถ Download ใบสมัครได้ที่ <http://www.bangna.ru.ac.th/>

1. มหาวิทยาลัยจัดให้มีการสอนทางไกลผ่านดาวเทียมตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ในระหว่างการเรียนการสอน นักศึกษาสามารถรับชมภาพและเสียงอาจารย์จากมหาวิทยาลัย และสามารถสื่อสารกับอาจารย์ผู้สอนได้ทันที โดยทางโทรศัพท์หรือโทรสารในระบบ Video Conference

2. การบรรยายสรุปในวันเสาร์-อาทิตย์ ณ สาขาวิทยบริการฯ มหาวิทยาลัยจะส่งอาจารย์ผู้สอนไปบรรยายสรุปและตอบข้อซักถามให้กับนักศึกษา รวมทั้งได้เชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาช่วยบรรยายเสริมพร้อมให้คำปรึกษาแนะนำด้วย

3. มหาวิทยาลัยจัดสื่อการสอนเสริมให้โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศโดยการแพร่ภาพและเสียงออกอากาศในการนี้มหาวิทยาลัยจะติดตั้งจานรับสัญญาณภาพและเสียงที่สาขาวิทยบริการฯ และที่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดที่เป็นศูนย์วิทยบริการของมหาวิทยาลัยรามคำแหง

4. การบรรยายทางวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยได้จัดให้มีการบรรยายสรุปทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย รายการ 2 ความถี่ 846 kHz ระบบ AM และสถานีวิทยุกระจายเสียง จปอ. และ สวท. ตามจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ 39 สถานี

5. มีบริการ DVD บันทึกคำบรรยายเป็นรายกระบวนวิชา เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาในกระบวนวิชาที่ลงทะเบียนเรียนพร้อมกับตำราเรียนด้วยตนเอง

6. ตำราเรียนผู้ที่ไม่มีเวลาใช้สื่อการสอนต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย สามารถศึกษาจากตำราเรียนของมหาวิทยาลัยอย่างเดียวกันได้ ซึ่งสามารถทำความเข้าใจในเนื้อหาวิชาและนำความรู้ไปสอบได้โดยไม่ยาก

กองบรรณาธิการ

จัดอบรมพิมพ์สัมผัสภาษาไทย - ภาษาอังกฤษ

งานแนะแนว จัดหางานและทุนการศึกษา กองกิจการนักศึกษา จัดโครงการอบรมพิมพ์สัมผัสภาษาไทย-ภาษาอังกฤษด้วยคอมพิวเตอร์ เพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีทักษะพื้นฐานการพิมพ์สัมผัสภาษาไทย - ภาษาอังกฤษ และการใช้คอมพิวเตอร์ได้อย่างถูกต้อง ผู้อบรมที่ทดสอบผ่านจะได้รับวุฒิบัตร และลงทราบนสคริปต์กิจกรรมนักศึกษาอบรม 10 วัน วันละ 1 ชั่วโมง โดยมีกรอบอบรม 3 รุ่น

รุ่นที่ 6 วันที่ 21 กรกฎาคม - 1 สิงหาคม 2557 (รับสมัครบัดนี้ - 18 กรกฎาคม 2557)

รุ่นที่ 7 วันที่ 25 สิงหาคม - 5 กันยายน 2557 (รับสมัครวันที่ 21 กรกฎาคม - 22 สิงหาคม 2557)

รุ่นที่ 8 วันที่ 29 กันยายน - 10 ตุลาคม 2557 (รับสมัครวันที่ 25 สิงหาคม - 26 กันยายน 2557)

โดยการอบรมแต่ละรุ่น มี 6 ช่วงเวลาให้นักศึกษาเลือกได้ ดังนี้

1. เวลา 09.00 - 10.00 น. พิมพ์ภาษาไทย
2. เวลา 10.00 - 11.00 น. พิมพ์ภาษาไทย
3. เวลา 11.00 - 12.00 น. พิมพ์ภาษาอังกฤษ
4. เวลา 13.00 - 14.00 น. พิมพ์ภาษาไทย
5. เวลา 14.00 - 15.00 น. พิมพ์ภาษาไทย
6. เวลา 15.00 - 16.00 น. พิมพ์ภาษาอังกฤษ

นักศึกษาและผู้สนใจสมัครเข้ารับการอบรมโดยนำหลักฐาน คือ รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว/2 นิ้ว 1 รูป พร้อมสำเนาบัตรประจำตัวนักศึกษา สมัครได้ที่งานแนะแนว จัดหางานและทุนการศึกษา อาคารศิลาบาตร ชั้นลอย รายละเอียดเพิ่มเติม โทร.0-2310-8126 (ในวันและเวลาราชการ)

ข่าวกระบวนวิชา

ภาค 1 / 2557

ENG 3201 (EN 309)

การฟังภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจ 1
English Listening for Comprehension 1

วัน/เวลา/สถานที่เรียน

Section 1 วันจันทร์ 11.30 - 13.20 น. ห้อง VPB 502

Section 2 วันศุกร์ 11.30 - 13.20 น. ห้อง VPB 402

อาจารย์ผู้สอน

Section 1: อาจารย์ ดร.แก้วกัลยา อภัยบัณฑิตกุล

Section 2: อาจารย์ Rick Whisenand

ตำราที่ใช้ EN 309 การฟังเพื่อความเข้าใจ 1

แต่งโดย รศ. จารุพรรณ เพ็งศรีทอง

คำอธิบายกระบวนวิชา ศึกษาวิธีและฝึกฟัง โดยการเน้นการจำแนกเสียงของคำที่มีการออกเสียงคล้ายกัน คำที่มีการลงเสียงเน้นหนัก พร้อมทั้งจับทำนองเสียง ตลอดจนฝึกฟังข้อความสั้น ๆ ได้แก่ บทสนทนา บทสัมภาษณ์ ข่าว บทโฆษณา ฝึกเขียนตามคำบอก และเขียนบทสรุปจากข้อความที่ได้ยิน

จุดมุ่งหมายของกระบวนวิชา

1. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจวิธีการฟังและฝึกฟังภาษาอังกฤษจากเจ้าของภาษา
2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจการลงเสียงเน้นหนัก และทำนองเสียงซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของภาษาอังกฤษ
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฟังข้อความสั้น ๆ เช่น บทสนทนา บทสัมภาษณ์ ข่าว และบทโฆษณา
4. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกเขียนตามคำบอก
5. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกเขียนบทสรุปจากข้อความที่ได้ยิน

แนวทางการเรียน การบรรยายและฝึกฟังจาก CD ซึ่งมีจำหน่ายพร้อม script และตัวอย่างข้อสอบ 2 ชุด พร้อมคำเฉลยที่ภาควิชาภาษาอังกฤษและภาษาศาสตร์

เนื้อหาวิชา ตัวเลขที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ความสำคัญของเสียงท้ายคำและเสียงซึ่งเกิดจากการลดพยางค์ ความสำคัญในการเน้นพยางค์และทำนองเสียง การเชื่อมเสียงระหว่างคำ การตัดเสียง และการกลมกลืนเสียง คำบอกลักษณะคน สิ่งของ รูปร่าง ทิศทางและคำแนะนำต่าง ๆ บทสนทนาทางโทรศัพท์ Active Voice และ Passive Voice และการละคุณศัพท์ กริยา สรรพนาม ที่คู่สนทนาเคยกล่าว

ลักษณะข้อสอบ/วันสอบ อัดนัยผสมปรนัย 100 ข้อ ภาควิชาฯ จัดสอบเอง เวลาและสถานที่สอบ จะประกาศให้ทราบในภายหลังทาง website ของมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่ www.ru.ac.th และประกาศที่ภาควิชาภาษาอังกฤษและภาษาศาสตร์

รายละเอียดของลักษณะข้อสอบ ข้อสอบแบ่งออกเป็น 6 part ดังนี้

Part 1 Write down the numbers, dates, times etc you hear. ข้อสอบ part นี้มี 10 ข้อ 10 คะแนน ข้อสอบ part นี้ เป็นการเขียนจากการบอกตัวเลขต่าง ๆ วัน เดือน ปี เวลาและตัวเลขอื่น ๆ เช่น ถ้านักศึกษาได้ยินว่า “January the seventh nineteen-eighty” นักศึกษาต้องเขียน January 7, 1980 หรือถ้าได้ยินว่า “two-hundred thousand nine-hundred forty” นักศึกษาต้องเขียน 200, 940 หรือถ้าได้ยินว่า “sixty-three dollars forty-nine cents” นักศึกษาต้องเขียน \$63.49 เป็นต้น

Part 2 Word Differentiation. Each of the sentences-spoken twice-will contain one of the four words in A to D. Choose the word that you hear. ข้อสอบ part นี้มี 15 ข้อ 15 คะแนน นักศึกษาจะได้ยินเสียงอ่านประโยคครึ่งละหนึ่งประโยค สิ่งที่นักศึกษาคงต้องทำใน part นี้คือ หาตัวเลือกที่ถูกตัดจากบรรดาตัวเลือกที่ออกเสียงคล้าย ๆ กัน จากตัวเลือก A ถึง D ว่าตัวเลือกใดเป็นคำที่มีอยู่ในประโยคที่นักศึกษาได้ยิน

Part 3 Contractions. Find the contraction in each sentence and write the contracted part in its full form, e.g. If you hear: “At last I’ve found a boy friend”-you can write either “I have” or just “have.” In the case of “won’t” you write “will not.” ข้อสอบ part นี้มี 15 ข้อ 15 คะแนน นักศึกษาจะได้ยินประโยคครึ่งละหนึ่งประโยค โดยที่ประโยคทุกประโยคที่ได้ยินจะมีคำที่มีการลดเสียงหรือการย่อให้สั้นลง สิ่งที่นักศึกษาคงต้องทำคือเขียนรูปเต็มของคำที่มีการลดเสียง เช่น ถ้าประโยคที่ได้ยินเป็น “He’ll go with you tomorrow morning.” คำที่มีการลดเสียงคือคำว่า’ll ให้นักศึกษาเขียนรูปเต็มคำเสียงที่ลดนี้ คือ will นั่นเอง ถ้าเสียงที่ลดคือ “We won’t...” ให้นักศึกษาเขียน will not ถ้าเป็น “I’m not...” ให้นักศึกษาเขียน I am เป็นต้น

Part 4 Read the questions below, then listen to the dialogues and answer them. ข้อสอบ part นี้เป็นการตอบคำถามจากการฟังบทสนทนาสองบท 20 คะแนน นักศึกษามีเวลาอ่านคำถามของแต่ละบทสนทนามาก่อนการฟังเพื่อให้นักศึกษารู้จักจับประเด็นก่อน และนักศึกษามีเวลาเขียนตอบแบบสั้น ๆ ให้ได้ใจความ ไม่จำเป็นต้องตอบเป็นประโยคที่สมบูรณ์

Part 5 Listening Comprehension. Look at the questions below, then listen to each passage-spoken twice- and write short answers. ข้อสอบ part นี้มี 20 คะแนน นักศึกษามีเวลาอ่านคำถามก่อนการฟังเรื่องอ่านที่ยาวขึ้นซึ่งจะคล้ายกับข้อสอบใน part 4 ต่างกันที่ข้อสอบ part นี้ไม่ใช่บทสนทนาเท่านั้นเอง การตอบก็ตอบแบบสั้น ๆ ให้ได้ใจความ เช่นเดียวกับการตอบคำถามใน part 4

Part 6 Cloze Dictation. Fill in the blanks in the following passage, spoken twice, with the words that you hear. ข้อสอบ part นี้มี 20 คะแนน ให้นักศึกษาฟังแล้วเติมคำที่หายไปในช่วงว่างที่เว้นว่างไว้ให้

อ.ดร.แก้วกัลยา อภัยบัณฑิตกุล

ม.ร.จัดงานฯ

(ต่อจากหน้า 1)

ที่พระองค์ทรงส่งเสริม ซึ่งจะเป็นการรวมพลังแสดง ความจงรักภักดีและเทิดพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้ชาว รามคำแหงร่วมกันแต่งกายด้วยผ้าทอไทยในที่ทำงาน และชีวิตประจำวัน เพื่อร่วมสืบสานศิลปวัฒนธรรมไทย ให้คงอยู่ต่อไป

รองอธิการบดีฝ่ายศิลปวัฒนธรรม กล่าวต่อไปว่า การจัดงานครั้งนี้จัดขึ้นในวันที่ 5-8 สิงหาคม 2557 ณ อาคารหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ภายในงานมีการจัดนิทรรศการ “พระผู้ทรงเป็นแม่ และครูแห่งแผ่นดิน” ให้ความรู้เรื่องผ้าไทย กระบวน- การผลิตผ้าไหม และตรานกยูงพระราชทาน การจัด แสดงผ้าทอลายโบราณ และผลงานจากรายการ “ทอผ้าผ้าไทยขึ้นชื่อ 2” การสาธิตการปักผ้าโบราณ การทอผ้าและสาวไหม การสาธิตการเขียนหัวโขน และปั้นเครื่องสังคโลกรวมทั้งการเดินแฟชั่นโชว์ ชุดไทย โดยคณะผู้บริหาร แขกรับเชิญกิตติมศักดิ์ ศิษย์เก่า และการแสดงนาฏศิลป์ไทย การออกร้าน จำหน่ายผ้าไหม ผลิตภัณฑ์สินค้า OTOP ตลอดจน สินค้าพื้นเมือง จากสาขาวิทยบริการฯ

นอกจากนี้ยังมี การประกวดแต่งกายผ้าไทย ระหว่างวันที่ 5 - 6 สิงหาคม 2557 โดยเปิดรับสมัคร นักศึกษา บุคลากร และประชาชนทั่วไป เข้าร่วม การประกวด 3 ประเภท คือ ประเภทผ้าฝ้าย ผ้าไหม และความคิดสร้างสรรค์

สำหรับเกณฑ์การประกวด ผ้าที่ใช้ในการ ประกวด จะต้องเป็นผ้าทอที่เกิดจากภูมิปัญญาไทย ในท้องถิ่น เป็นชุดที่ใช้สวมใส่ตอนกลางวันตัดเย็บ ด้วยผ้าที่กำหนดหรือชุดทำงานที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นผ้าพื้นเมืองหรือมีลวดลายจากภูมิปัญญา พื้นบ้านของไทยในภาคต่างๆและสามารถตกแต่ง ด้วยผ้าชนิดอื่นๆ ได้ไม่เกินร้อยละ 20 ของผ้าทั้งหมด และการนำเสนอเสริมคุณค่าของผู้สวมใส่

◇ รางวัลการประกวด : ประเภทผ้าฝ้าย (ชาย/หญิง)

รางวัลชนะเลิศ เงินรางวัล 3,000 บาท

รองชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 2,000 บาท

รองชนะเลิศอันดับ 2 เงินรางวัล 1,500 บาท

รางวัลชมเชย 2 รางวัลๆ ละ 1,000 บาท

◇ ประเภทผ้าไหม (ชาย/หญิง)

รางวัลชนะเลิศ เงินรางวัล 3,000 บาท

รองชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 2,000 บาท

รองชนะเลิศอันดับ 2 เงินรางวัล 1,500 บาท

รางวัลชมเชย 2 รางวัลๆ ละ 1,000 บาท

◇ ประเภทความคิดสร้างสรรค์

รางวัลชนะเลิศ เงินรางวัล 5,000 บาท

รองชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 3,000 บาท

รองชนะเลิศอันดับ 2 เงินรางวัล 2,000 บาท

รางวัลชมเชย 2 รางวัลๆ ละ 1,000 บาท

รวมทั้งยังมีรางวัล โล่เกียรติยศ “โล่สุดยอดผ้าไทย ม.ร. ’57” มอบแก่งานหน่วยงานที่มีส่วนร่วมประกวดและมีผล การประกวดดีเด่นประจำปี 2557

ผู้สนใจเข้าประกวดสามารถสอบถามรายละเอียด เพิ่มเติมได้ที่ สถาบันศิลปวัฒนธรรมเฉลิมพระเกียรติ อาคารหอประชุมพ่อขุนฯ โทร. 0-2310-8885 หรือ www.ru.ac.th/culture

คณะทัศนมาตรศาสตร์ฯ	(ต่อจากหน้า 1)	จัดอบรมความพร้อมฯ	(ต่อจากหน้า 1)	ด้วยรักและผูกพัน	(ต่อจากหน้า 12)
--------------------	----------------	-------------------	----------------	------------------	-----------------

และตามมติที่ประชุมสภามหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2555 อนุมัติให้แยกหลักสูตร ทัศนมาตรศาสตรบัณฑิตออกจากสถาบันวิทยาศาสตร์สุขภาพ จัดตั้งเป็นคณะทัศนมาตรศาสตร์ซึ่งเป็นหลักสูตรแรกของประเทศไทยที่ได้รับความร่วมมือทางวิชาการจากมหาวิทยาลัยอินเดียฯ ประเทศสหรัฐอเมริกา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้ประกอบการโรคศิลปะของประเทศไทยให้มีความรู้ความสามารถและความชำนาญในการดูแลรักษาและแก้ไขปัญหาสายตาของประชาชนโดยวิธีการแพทย์ และเทคโนโลยีขั้นสูงอย่างครบถ้วนและเป็นสากล รวมเวลาจัดการเรียนการสอนมาแล้ว 12 ปี ได้ผลิตบัณฑิตออกไปแล้วจำนวน 106 คน ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในหลักสูตรประมาณ 200 คน โดยในปีการศึกษา 2557 มีผู้สมัครผ่านการคัดเลือก จำนวน 50 คน

ดังนั้น คณะทัศนมาตรศาสตร์จึงจัดโครงการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ขึ้น เพื่อให้นักศึกษาได้รับฟังโอวาทจากผู้บริหารและคณาจารย์ เพื่อให้ นักศึกษาได้ทราบถึงการจัดการเรียนการสอน กฎระเบียบ ข้อบังคับ ข้อปฏิบัติต่างๆของมหาวิทยาลัย รวมทั้งแนวทางในการประกันคุณภาพการศึกษาของคณะ ทัศนมาตรศาสตร์ อีกทั้ง ยังได้รู้จักผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร รุ่นพี่และเพื่อน อันเป็นประโยชน์ต่อการเรียน และปรับตัวให้เข้ากับการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยต่อไป

ด้านอาจารย์ ดร.มนตรี รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร กล่าวถึงมหาวิทยาลัยรามคำแหงว่าย้อนไปเมื่อ 42ปีก่อน ประเทศไทยขาดแคลนสถานที่เรียนสำหรับผู้ที่จบชั้น ม. ปลาย และมีมหาวิทยาลัยเพียงไม่กี่แห่งที่เปิดสอนระดับอุดมศึกษา ทำให้นักเรียน ม.ปลาย ที่จบมาจำนวนมากไม่มีที่เรียน รามคำแหงจึงก่อตั้งขึ้นเป็นมหาวิทยาลัยตลาดวิชา เพื่อรองรับนักศึกษาอย่างไม่จำกัดจำนวน และเริ่มบริหารมหาวิทยาลัย ด้วยเงินเพียง 5 ล้านบาท แต่ด้วยวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลของผู้บริหารในยุคก่อตั้ง คือ ดร.ศักดิ์ ฝาสุขนิรันต์ อธิการบดีคนแรก ที่ได้วางระบบและพัฒนามหาวิทยาลัยจนก้าวหน้ามาถึงปัจจุบัน

ในยุคนั้นสังคมภายนอกไม่ยอมรับ เสียชื่อเสียง ทำให้นักศึกษาเรียนไปด้วยความระแวงแต่ในที่สุดแล้ว เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2518 ขาวรามคำแหงก็ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เสด็จเปิดพระบรมราชานุสาวรีย์พร้อมกับพระราชทานปริญญาบัตรให้แก่บัณฑิตรุ่นแรกของมหาวิทยาลัย นำความปลาบปลื้มแก่ขาวรามคำแหงอย่างหาที่สุดมิได้ นับจากนั้นมาเหมือนฟ้ามาโปรด บัณฑิตที่จบไปเป็นที่ยอมรับในสังคม

วิทยากรที่มีความรู้และประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับกลุ่มประเทศต่างๆในอาเซียน

นักศึกษา บัณฑิต ศิษย์เก่าที่สนใจสมัครทางออนไลน์ได้ที่ www.ru300.ac.th หรือสมัครได้ที่สำนักสหกิจศึกษาและพัฒนาอาชีพ อาคารกิจกรรม-นักศึกษา ชั้น 1 โทร. 0-2310-8503

รับนักศึกษาปริญญาตรีฯ	(ต่อจากหน้า 1)
-----------------------	----------------

ผู้สนใจ**ข้อใบสมัครและสมัครได้ตั้งแต่บัดนี้ถึงวันที่ 31 ก.ค. 57** (เว้นวันหยุดราชการ) ที่คณะบริหารธุรกิจ ชั้น 4 ห้อง 402 มหาวิทยาลัยรามคำแหง (หัวหมาก) โทร. 0-2310-8237, 0-2310-2401, 0-2310-2404, 086-306-5173-4, 086-521-0033

และรามคำแหงก็พัฒนามาอย่างต่อเนื่อง จนมาถึงยุคก้าวกระโดด เมื่อปี 2538 เป็นต้นมา สมัยที่**รศ.รังสรรค์ แสงสุข** เป็นอธิการบดี ที่ได้วางวิสัยทัศน์ในการศึกษาว่า**จะไม่ปล่อยให้นักไทยลอยนวล ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนคนไทยทุกคนจะได้เรียนหนังสือ** ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาของมหาวิทยาลัยในการให้โอกาสทางการศึกษาแก่ทุกคน

จากนั้นมา มหาวิทยาลัยรามคำแหงออกไปเปิดสอน 23 จังหวัดทั่วประเทศ ทำให้นักศึกษาได้เรียนใกล้บ้าน และต้องการให้รามคำแหงเป็นมหาวิทยาลัยท้องถิ่นของคนในจังหวัดนั้นๆเพื่อให้นักไทยมีความรู้ไม่ต้องห่างไกลครอบครัว และได้เรียนหนังสือ อีกทั้งไปเปิดสอนยังต่างประเทศ 31 แห่งทั่วโลก โดยต้องการให้คนไทยในต่างประเทศมีความรู้และสามารถยื่นเคียงบ่าเคียงไหล่กับชาวต่างชาติได้

“คณะทัศนมาตรศาสตร์ เป็นอีกหนึ่งคณะที่ช่วยผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพออกไปรับใช้สังคม ผลิตบุคลากรด้านการแพทย์ออกไปดูแลประชาชนคนไทยที่มีปัญหาด้านสุขภาพสายตาได้อย่างถูกต้องตามหลักการรักษา ที่สำคัญรามคำแหงมีความภูมิใจที่ได้เห็นลูกศิษย์หลายรุ่นประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน หลายคนกว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตต้องลำบากยากเย็น แต่ด้วยการให้โอกาสทางการศึกษาของรามคำแหงทำให้ทุกคนได้มีโอกาสในชีวิต

ขอฝากให้ลูกศิษย์รู้จักอุทิศเวลาให้กับตนเอง อุทิศเวลาให้กับการเรียนหนังสือ และเก็บเกี่ยวประสบการณ์ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยให้มากที่สุด เชื่อว่าถ้าทุกคนจบไปแล้วจะสามารถนำความรู้ นำประสบการณ์จากการเรียนคณะทัศนมาตรศาสตร์ไปช่วยดูแลรักษาและใช้ความชำนาญทางวิชาชีพที่เรียนมารับใช้สังคมได้เต็มกำลังความสามารถและมีประสิทธิภาพด้วย” รองอธิการบดีฝ่ายบริหารกล่าว

สิ่งที่สำคัญที่สุดนั้น นักศึกษาจะต้องสำนึกนำเสียก่อน โดยเฉพาะลูกศิษย์ที่มาจากชั้นมัธยม พุดได้ง่าย ๆ ว่ายังเป็นนักศึกษาใหม่ ที่เพิ่งจะเป็นหนุ่มสาวเต็มตัว เป็นบุคคลที่กำลังจะบรรลุนิติภาวะตามกฎหมาย ควรที่จะได้เรียนรู้ ส่วนผู้ที่ทำงานแล้ว หรือผู้ที่ศึกษาในปริญญาที่สอง หรือผู้ที่มีอายุมากแล้ว มาศึกษาก็ควรที่จะได้สำรวจตัวตนของเรา ว่าเราอยู่ในวัยใด ควรจะทำสิ่งใดให้สมควรแก่วัย ควรจะละเว้นสิ่งใด เพื่อประโยชน์ในการศึกษา เพื่อประโยชน์ในการที่จะเป็นคนดีศรีสังคม เพื่อประโยชน์ในการฝึกฝนตน อย่างเช่นว่าถ้าเราเสพติดไม่ว่าจะเป็นสุรา บุหรี่ หรือสิ่งเสพติดที่ร้ายแรง รุนแรงไปกว่านั้น เราเข้าไปยุ่งเกี่ยวไปข้องเกี่ยว สิ่งเหล่านี้ก็จะ เป็นเพิ่มทิสติดตัวติดตราตรึงอยู่ในหัวใจ ติดอยู่ในสมอง ติดอยู่ในประวัติการเรียน ติดอยู่ในทุกที่ทุกแห่งที่เราไป มีความสัมพันธ์ด้วย ติดไปถึงเพื่อน ติดไปถึงครอบครัว สร้างความทุกข์ยากให้กับบิดมารดา สร้างความทุกข์ยากให้กับคนที่รักเรา การที่จะเป็นห่วงใย การที่จะคิดอะไรต่าง ๆ ที่จะเห็นเราได้เป็นคนดีศรีสังคม นี้อย่างนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นก่อนอื่นเราต้องคิดเสียก่อน ยิ่งผู้ที่มาจากต่างจังหวัดนั้น ควรจะต้องได้คิด และได้สติไว้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ สิ่งที่ไม่เคยพบก็จะพบ สิ่งที่ไม่เคยเห็นก็จะเห็น สิ่งที่ไม่เคยมีประสบการณ์เราก็จะพบครั้งนี้แหละ อย่างนี้เป็นต้น เราต้องใช้ความที่เรามีอายุมากขึ้น และข้อสำคัญที่สุด เราเป็นคนที่เขาเรียกกันว่า เป็นนักศึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้สูงกว่าผู้คนทั้งหลายทั้งปวงอีกมาก เมื่อสำเร็จการศึกษา ก็จะมีผู้คนเชื่อได้ว่าเราเป็นบัณฑิตเป็นผู้รู้เป็นผู้ที่ผ่านการฝึกตน อย่างนี้เป็นต้น เอาไว้พบกันฉบับหน้าจะรับสวัสดิ์ครับ

อธิการบดีเตือนฯ	(ต่อจากหน้า 12)
-----------------	-----------------

การติดป้ายเตือนหรือทำทางเบี่ยงให้เรียบร้อย 4) ขาดการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ทุกคนทราบถึงกฎระเบียบ ข้อบังคับ และบทลงโทษในการฝ่าฝืน ทำให้ประชาชนขาดจิตสำนึก มีผลให้เกิดอุบัติเหตุ และบทลงโทษหรือค่าปรับยังไม่เหมาะสม รวมทั้งการออกไปอนุญาตขับขี่ต้องเข้มงวดมากขึ้นและขาดการกวดขันและจับกุมด้วย

“ขอขอบคุณวิทยากรที่มาให้ความรู้กับนักศึกษา และบุคลากรรามคำแหงในวันนี้ ถือเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการช่วยกันปลูกฝังจิตสำนึกสร้างวัฒนธรรมที่ดีในการใช้รถใช้ถนน รวมทั้งได้รับรู้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และขอให้ทุกคนนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน มีสติรอบคอบเพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่นที่สัญจรไปมาบนท้องถนนต่อไป”

หนังสือพิมพ์ข่าวรามคำแหง			กองจัดการ	
เจ้าของที่ปรึกษา	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	รศ.ประทีป วาทิกทินกร	งานประชาสัมพันธ์ โทร. ๐-๒๓๑๐-๘๐๔๕-๔๗	
บรรณาธิการ	คณะกรรมการประชาสัมพันธ์ ม.ร.		อาคารสุโขทัย ชั้น ๒ ห้อง ๒๐๔	
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	ผศ.สิณา ลิมอภิชาด	นางวัฒนา อัดโชติ	อัตรสมาชิก (ปีละ ๕๒ ฉบับ) ออกทุกวันจันทร์ ปีละ ๒๐๐ บาท สมาชิกอาจมารับด้วยตนเองที่มหาวิทยาลัยก็ได้ โดยต้องส่งเงินทางธนาคารนัดเท่านั้น ในนามผู้จัดการหนังสือ-พิมพ์ข่าวรามคำแหง งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ถนนรามคำแหง	
	ผศ.อังธิดา ลิมปัทมปาณี			
กองบรรณาธิการ	น.ส.สุธิ ตันตินันท์ธร	อ.ชุดิมา ผิวเรืองนนท์	๑๐๒๔๐ ส่งจ่าย ปณ.รามคำแหง	
	นางวันิดา หาญณรงค์			
ผู้จัดการช่างภาพ	นางรัชณี โคตรพรหม	นายธัมม ทองแก้วกุล	ผู้พิมพ์ สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โทร. ๐-๒๓๑๐-๘๗๕๘-๕๗	
	นางวัฒนา อัดโชติ			
	นายวิทยา ธนาฤกษ์มงคล			

อธิการบดีเตือนต้นเหตุอุบัติเหตุ มาจากผู้ขับขี่ - รถ - สภาพถนนไม่พร้อม



งานนักศึกษาวิชาทหาร กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดโครงการ “เสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยและความเอื้ออาทรในการใช้รถใช้ถนน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานเปิดงาน และมีอาจารย์สมหมาย สุระชัย รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา เจ้าหน้าที่ ตลอดจนนักศึกษา ร่วมในงาน เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2557 ณ อาคารหอประชุมพุ่มพวงรามคำแหงมหาราช

โอกาสนี้ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา กล่าวว่าการจัดโครงการเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยและความเอื้ออาทรในการใช้รถใช้ถนนครั้งนี้ จัดขึ้นเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในการเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยและความเอื้ออาทรในการใช้รถใช้ถนน ตลอดจนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพระราชบัญญัติจราจรทางบก และเพื่อเป็นเครือข่ายจิตสาธารณะร่วมกันรณรงค์ ให้ผู้ใช้รถใช้ถนนปฏิบัติตามกฎหมาย ทั้งยังเป็นการ ป้องกันและลดอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นบนท้องถนน ซึ่งเป็นโอกาสอันดีที่จะสร้างองค์ความรู้และวัฒนธรรม ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนให้เกิดขึ้นใน สังคมไทยต่อไป ทั้งนี้ การจัดงานครั้งนี้ได้รับความ ร่วมมือและการสนับสนุนอย่างดีจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ได้แก่ กรมการขนส่งทางบก และบริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน)

อธิการบดี ม.ร. กล่าวว่า ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิต จากอุบัติเหตุทางรถยนต์เป็นจำนวนมากทุกปี โดยอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเกิดจากสาเหตุสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ 1) บุคคล ที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ขาดความชำนาญในการขับขี่ ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับ และประมาท ไม่รู้จักป้องกันตนเอง เช่น ขณะขับรถอุ้มเด็กหรือ สุนัขไว้บนตัก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทั้งกับ ตนเองและผู้อื่น 2) รถ หรืออุปกรณ์และส่วนประกอบต่างๆ ของรถยนต์เสื่อมสภาพ ไม่มีการตรวจสอบ ซ่อมแซม และบำรุงก่อนการขับขี่ 3) สภาพถนนและแสงสว่าง ในบริเวณที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ จะเป็นทางแยก ทางโค้ง เนิน ทางเข้าออกทางด่วน และการทำถนนโดยไม่มี (อ่านต่อหน้า 11)

มร.อบรมการพัฒนาบุคลิกภาพ

งานแนะแนว จัดหางานและทุนการศึกษา กองกิจการนักศึกษา จัดโครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษา เรื่อง “การฝึกทักษะเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ” ในวันที่ 28-29 กรกฎาคม 2557 ณ ห้อง 0322 อาคารสุขโขทัย (ชั้น 3) โดยมีวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ จากสถาบันพัฒนาบุคลิกภาพชั้นนำเป็นผู้อบรม ในหัวข้อต่างๆ ดังนี้

ศิลปะการพูดในที่ชุมชน การสร้างความเชื่อมั่น และพัฒนาความกล้าแสดงออก เทคนิคการปรากฏกาย ท่วงท่าอิริยาบถ มารยาทและการวางตัวในสังคม เทคนิคการพูดในโอกาสต่างๆ การเสริมสร้างบุคลิกภาพ ที่ประทับใจ การเสริมสร้างบุคลิกภาพด้วยการแต่งกาย

หลักฐานการสมัคร : สำเนาบัตรประจำตัว-ประชาชนหรือสำเนาบัตรประจำตัวนักศึกษา 1 ฉบับ (รับรองสำเนาถูกต้อง)

ขอเชิญนักศึกษา/บัณฑิต/บุคคลทั่วไปเข้าร่วม โครงการฝึกทักษะเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ (ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ) โดยสอบถามรายละเอียดและสมัครได้ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปทางแนะแนว จัดหางาน และทุนการศึกษา อาคารศิลาบาตร (ชั้นลอย) หมายเลข-โทรศัพท์ 0-2310-8126 (ในวันและเวลาราชการ) ทั้งนี้ผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับเอกสารและคู่มือ และได้รับวุฒิบัตรรายบุคคลด้วย

จัดสอบเองวิชา ENG

ภาควิชาภาษาอังกฤษและภาษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ กำหนดการจัดสอบภาคปฏิบัติ และจัดสอบเอง ในการสอบซ่อมภาค 2 และภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2556 รวม 5 กระบวนวิชา ดังนี้

* ENG 2101 (EN 203)

สอบปฏิบัติวันที่ 22 ส.ค. 57 เวลา 08.00-11.30 น. ณ คณะมนุษยศาสตร์ อาคาร 1 ชั้น 4 ห้อง 1403 ห้อง 1411 และห้อง 1415

* ENG 2102 (EN 204)

สอบปฏิบัติวันที่ 14 ส.ค. 57 เวลา 09.30-16.30 น. ณ คณะมนุษยศาสตร์ อาคาร 1 ชั้น 3 ห้อง LAB 1-2

* ENG 3101 (EN 303)

จัดสอบเองวันที่ 5 ส.ค. 57 เวลา 09.30-12.00 น. ณ คณะมนุษยศาสตร์ อาคาร 1 ชั้น 3 ห้อง LAB 1

* ENG 3201 (EN 309)

จัดสอบเองวันที่ 15 ส.ค. 57 เวลา 09.30-12.00 น. ณ คณะมนุษยศาสตร์ อาคาร 1 ชั้น 3 ห้อง LAB 1-2

* ENG 4201 (EN407)

จัดสอบเองวันที่ 15 ส.ค. 57 เวลา 14.00-16.30 น. ณ คณะมนุษยศาสตร์ อาคาร 1 ชั้น 3 ห้อง LAB 1-2

ให้นักศึกษาดูชื่อ-สกุล แถวและที่นั่งสอบได้ที่ หน้าห้องสอบแต่ละกระบวนวิชา และบอร์ดประชาสัมพันธ์ ของภาควิชาภาษาอังกฤษและภาษาศาสตร์ อาคาร 1 ชั้น 4 คณะมนุษยศาสตร์ โดยให้นักศึกษาเตรียม ใบเสร็จรับเงินการลงทะเบียนของการสอบซ่อมภาค 2 และภาคฤดูร้อนปีการศึกษา 2556 พร้อมบัตรประจำตัว-นักศึกษา บัตรประจำตัวประชาชนและโปรคแต่งกายสุภาพ ตรงต่อเวลาให้มากที่สุด และหากมาสายเกิน 5 นาที ในกำหนดเวลาเข้าสอบ จะหมดสิทธิในการสอบไล่



ผู้มาใหม่ (๑)

ครูอยากจะพูดกับผู้ที่มาเป็นนักศึกษาใหม่ เอาไว้เมื่อตอนต้นๆ เทอม และนักศึกษาเก่า จะอ่านด้วยทบทวนไปด้วย ว่าตนเองได้ทำอะไร หรือไม่ เกี่ยวกับสิ่งที่ครูจะพูดถึง และครูก็เชื่อว่า เมื่อข่าวรามคำแหงไปถึงที่อยู่อาศัยของนักศึกษา หรือไปที่บ้านของนักศึกษาก็พบว่า มีผู้ปกครอง หลายๆ ท่าน ได้อ่านตรงที่ครูเขียนตรงนี้และประชาชนทั่วไป ก็อ่านที่ครูเขียนนี้เหมือนกัน

ลูกศิษย์ใหม่ทั้งหลายครับ หวังว่าลูกศิษย์ ได้ฟังคำปฐมนิเทศของอธิการบดีแล้ว และหวังว่า ได้อ่านคู่มือในการสมัคร หรือหวังว่าได้รับคำแนะนำ จากผู้รู้เช่นศิษย์เก่าที่เป็นถึงผู้พิพากษาผู้ใหญ่ ได้เล่า ประสบการณ์ให้ฟัง สิ่งเหล่านี้ควรจะได้อ่านทบทวนกัน และดู คิด ทำ ไปในทางที่จะเกิดคุณประโยชน์กับ ตัวนักศึกษาเอง ซึ่งก็จะส่งผลถึงการเรียน การทำกิจการใด ๆ การประกอบอาชีพ ความก้าวหน้าในอนาคต รวมถึง การเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมวงศ์ ต่อหมู่บ้าน ต่ออำเภอ ตำบล จังหวัด ต่อประเทศไทย ต่อชาติพันธุ์ของไทยเรา

ลูกศิษย์ที่รักทั้งหลาย การเข้ามาสู่มหาวิทยาลัย-รามคำแหงนั้น ครูชอบใช้คำว่าเดินเข้าสอบออก ฟังดูก็ง่าย ๆ ถ้าคิด ๆ ไปดูเหมือนจะยาก แต่ถ้าหาก เข้ามาแล้ว ให้ความสนใจสักนิดหนึ่ง ก็จะพบว่า การศึกษาในรามคำแหง ไม่ได้ยากเย็นอย่างที่พูดกัน การที่เรียนมาหลายปีหรือบางคนก็บอกว่าสอบ หลายครั้ง ในบางวิชาสอบเป็นสิบครั้ง ก็สอบไม่ได้ แต่ก็มีหลายคนเขาสอบครั้งเดียวก็ได้และได้เกรดดี ๆ เสียด้วย นี้อย่างนี้เป็นต้น ในความหลากหลายทั้ง ความคิดและทั้งการดำรงตน ของคนจำนวนมาก อย่างมหาวิทยาลัยรามคำแหงนั้น เป็นเรื่องที่นักศึกษา จะหาบทเรียนจะหาประสบการณ์จากที่ใดก็คงจะยาก ในโลกของการศึกษานั้น ประสบการณ์การเรียนรู้ การได้ยิน การได้ฟัง การให้ความสนใจ แล้วก็นำไปคิด แยกแยะได้ ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี แล้วก็มีสติอยู่เสมอ ว่าตนเองเป็นอะไร แล้วกำลังทำอะไร สิ่งเหล่านี้ ก็เป็นแรงผลักดันให้การศึกษาเล่าเรียนไม่ได้ยาก อย่างที่พูดกัน มีเครื่องมือเครื่องมือมีเรื่องต่างๆ ที่นักศึกษาคิดว่าที่จะต้องศึกษาประกอบกับการเรียน ต้องศึกษาบ้านที่เราเข้ามาอยู่ใหม่ว่ามีประตูด่านต่างๆ อย่างไร มีทางเข้าทางออกที่ไหนบ้าง มีความสะดวก ที่ไหนบ้าง มีสิ่งทีเกื้อหนุนจนเชื่อในการเรียนรู้ อย่างไรบ้าง และเราจะเข้าถึงสิ่งเหล่านั้น และได้ ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไร เมื่อใด ด้วยวิธีอะไร (อ่านต่อหน้า 11)