



บทบรรณาธิการ



สวัสดีค่ะ กลับมาพบกันอีกตามเคย กับข่าวของทางสำนักวิทยบริการนะคะ ซึ่งเดือนนี้ถือว่าเป็นเดือนแห่งความสุข เพราะเป็นเดือนของการเริ่มต้นปีใหม่ และใครหลายๆคนก็คงมีความสุขกับการต้อนรับปีใหม่มานานแล้ว ในเดือนมกราคมนี้ ทาง สวส. จะนำเสนอ **เรื่องเกี่ยวกับวิธีการถนอมสายตาเมื่ออยู่หน้าคอมพิวเตอร์** มาฝากทุกท่านกันค่ะ อันรับแรกเลยคือ.....



- 1.ควรเลือกหน้าจอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำเพื่อกนอมสายตาวิธีทดลองง่ายๆทำได้โดยการลองปิดสวิทช์จอภาพ แล้วเอามือหรือแขนไปจ่อไวใกล้จอภาพให้มากที่สุด จอภาพที่มีการกระจายรังสีต่ำจะแทบไม่รู้สึกรังไฟฟาสกิดตามขนที่ผิว คือ ไม่รู้สึกขนลุก
- 2.ปรับแสงและความคมชัดของหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้รู้สึกสบายตา รวมทั้งความสว่างภายในที่ทำงาน ปิดไฟดวงสะท้อนจำลองบนหน้าจอคอมพิวเตอร์
- 3.ตำแหน่งหน้าจอควรห่างจากดวงตาประมาณ 18-24 นิ้ว และปรับให้ต่ำกว่าระดับสายตา ประมาณ 15-20 องศา
- 4.ใช้แผ่นกรองรังสีติดไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์

- 5.ทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่เสมอเพราะฝุ่นจะทำให้เกิดการสะท้อนแสงมากขึ้น
- 6.หยุดพักหรือเปลี่ยนตารางการทำงานใหม่ จะช่วยให้สายตาคลายความเมื่อยล้าจากการจ้องเพ่งคอมพิวเตอร์ได้ จงหยุดพักสายตาครั้งละ 15 นาทีทุกๆ 2 ชั่วโมงแล้วจึงเริ่มทำงานต่อ
- 7.อาจใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ วางไว้บนเปลือกตา และหลับตาสัก 2-3 นาที หรือจะให้ดีกว่านั้นก็คือปิดไฟ นอนพักสักครู่ (ถ้าไม่มีปัญหากับหัวหน้างาน)
- 8.ผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ อาจเกิดตาแห้ง เพราะขาดน้ำหล่อเลี้ยงเพราะห้องคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่มีเครื่องปรับอากาศอยู่ด้วยเมื่อบวกกับความร้อนจากเครื่องคอมพิวเตอร์ จะทำให้อากาศแห้ง การหยอดน้ำตาเทียมจะช่วยได้

- 9.ควรกะพริบตาให้บ่อยครั้งกว่าปกติ เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอภายใน 10 วินาที ลองพยายามกะพริบตาสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยลดความอ่อนล้าของสายตาได้มาก
10. ตรวจสอบสุขภาพตาบ่อยๆผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ และมีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ ควรตรวจเช็คสุขภาพดวงตาบ้าง



สารานุกรมนี้ แบบนี้ ใครอ่านแล้วก็ช่วยบอกต่อกับคนที่ต้องอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ ได้ทราบด้วยนะคะ

มาเริ่มข่าวกิจกรรมของสำนักประจำเดือน มกราคม 2553 กันเลยนะคะ.....

6 มกราคม 2553

นายจิระศักดิ์ เรืองรังษี ได้เข้าร่วมประชุมชี้แจง
เกี่ยวกับการดำเนินการพัฒนาการบริหารจัดการภาครัฐ
ประจำปีงบประมาณ 2553 ณ ห้องบำรุงเมือง ชั้น 4
โรงแรมเดอะ ทวิน ทาวเวอร์ กรุงเทพมหานคร 🐸



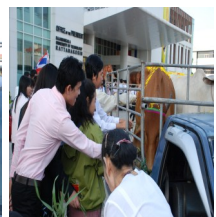
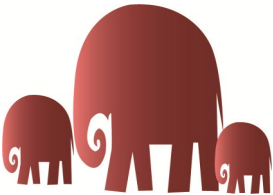
13-15 มกราคม 2553

อ.วัชรินทร์ วรินทกะ รองผอ.ฝ่ายพัฒนา เทคโนโลยีสารสนเทศ และนายจิระศักดิ์ เรืองรังษี,
นายจิตติพัฒน์ เงินจตุรัส,นางสาวสุรางค์รัตน์ ประทุมเมษฐ์และนางสาวมัทนิกิตา แสงจันทร์
ได้เข้าร่วมการประชุม“การดำเนินกิจกรรมบนระบบเครือข่ายสารสนเทศเพื่อพัฒนาการศึกษา ครั้งที่ 21”
ณ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตจันทบุรี 🐸



18 มกราคม 2553

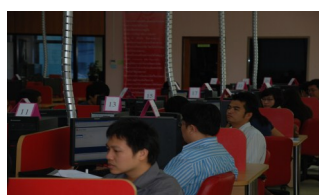
ทาง สวส. ได้เข้าร่วมกิจกรรมวันสถาปนา มหาวิทยาลัยฯ และเข้าร่วมพิธี ไถ่ชีวิตโคกระบือ โดยมีชมรม พัฒนาศักยภาพ(R&DTC) ที่ ผศ.ดร.ชัยวัฒน์ จงกุลสถิตชัย เป็นที่ปรึกษาชมรม (R&DTC) ของมหาวิทยาลัยฯ 🐸



20-22 มกราคม 2553

ทาง สวส.ได้จัดโครงการอบรม “การสร้างเว็บไซต์ DYNAMIC ด้วย CRM “ ซึ่งในงานนี้ อ.วัชรินทร์ วรินทร์ทะกะ เป็นวิทยากรผู้ให้ความรู้ในโครงการอบรมด้วยคะ 🐸

RATTANAKOSIN
RMUTR





สำหรับกิจกรรมในเดือนมกราคมนี้ขอเล่าสู่กันฟังเพียงเท่านี้ค่ะ
และในเดือนต่อไปจะมีความเคลื่อนไหวอย่างไร อย่าลืมติดตามกันนะ
คะ และสุดท้าย ทางสำนักวิทยบริการฯ ขอส่งความสุขให้ทุกท่าน จง
มีแต่ความสุข ความเจริญ ในเดือนแรกของการเริ่มต้นปี 2010 นะคะ
หากมี ข้อสงสัยหรือสอบถามปัญหาด้านไอทีที่ท่านสามารถแจ้งมาได้ที่

helpdesk@rmutr.ac.th หรือโทร 2200 และ 2241 นะคะ 

เจ้าของ : สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ที่ปรึกษา : รศ.ดร.อิสสรีย์ ทรราชจรรยาภรณ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี,
ผศ.ดร.ชัยวัฒน์ จงกุลสภิตชัย, นายวัชรินทร์ วรันทักกะ, ผศ.พิพิชญ์ สิทธิศักดิ์ และนางสาวณลิณี แสงอรุณ

บทบรรณาธิการ : ผศ.ดร.ชัยวัฒน์ จงกุลสภิตชัย chaiwatt.j@rmutr.ac.th

กองบรรณาธิการ : นางสาวชุตินา บุญเหลือ

ออกแบบ : นายจิระศักดิ์ เรืองรังษี, นายวรวิทย์ ต้นคำ

พิสูจน์อักษร : นางสาวสุรางค์รัตน์ ประทุมเมษฐ์, นางสาวขวัญใจ คงชีพ

