



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก

เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8663

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



ปีที่ 32 ฉบับที่ 8 เดือน สิงหาคม 2559

อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ สติปัญญาดี ให้มีความรู้คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา



บริการวิชาการ

★ องค์การนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง บริหารงานโดยพรรคพลังราม จัดโครงการ “พาน้องชม ม. ครั้งที่ 1” ได้นำนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จำนวน 120 คน เข้าเยี่ยมชมการบริการต่าง ๆ ของสำนักหอสมุดกลาง ให้ นักศึกษาได้รู้จัก ในวันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 โดยมีนายพัลลภ อิงควิศาล และนางสาววิมลวรรณ ภมรพงศ์ไพศาล เป็นวิทยากรนำชมสำนักหอสมุดกลาง

บริการวิชาการ

★ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินดา ศรีรัตนสมบูรณ์ ได้นำนักศึกษา ปริญญาตรี สาขาวิชาภาษาเยอรมัน ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 15 คน เข้าเยี่ยมชมสำนักหอสมุดกลาง และฝึกอบรมเพื่อศึกษาวิธีการ สืบค้นข้อมูลสารสนเทศ ในวันที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 โดยมีนางสาวกรिता ฉะศิริ นายวัชร ณรงค์ฤทธิ์เดช นายชัยรัช สมมุติสกุล เป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติ และนายพัลลภ อิงควิศาล เป็นผู้นำชมสำนักหอสมุดกลาง



แนะนำทรัพยากรห้องสมุด

เรื่อง ล้างพิษ ขจัดโรค.

ผู้แต่ง กัมปชาญ เจริญนา.

เลขหมู่ RA784.5 ก216 2553.

โดย วสันต์ สระพัง



จากการผลิตสารเคมีขึ้นทดแทนวัตถุดิบธรรมชาติมันมีทั้งคุณและโทษ อาหารการกินแทบทุกชนิดก็ยากที่จะบริสุทธิ์จนไว้วางใจได้ ร่างกายของคนก็สะสมเอาแต่สารพิษไว้มากมาย การล้างพิษเป็นการส่งเสริมให้ร่างกายกำจัดของเสียและสารพิษแปลกปลอมที่ตกค้างอยู่ในร่างกายออกมา ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพและลดการเกิดโรคร้ายได้มากมาย หากคุณอยากสุขภาพดี หนังสือเรื่อง “ล้างพิษ ขจัดโรค” เล่มนี้ ช่วยคุณได้แน่นอน.



บริการวิชาการ

★ คณะนักศึกษาและบุคลากรจาก Supreme Student Council of Sixth College, University Putra Malaysia ประเทศมาเลเซีย จำนวน 9 คน เข้าเยี่ยมชมมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อพบปะกับผู้บริหารคณาจารย์ของมหาวิทยาลัย ฯ พร้อมกันนี้ คณะนักศึกษาและอาจารย์จากประเทศมาเลเซีย เข้าเยี่ยมชมสำนักหอสมุดกลาง ในวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 โดยมีนางจิรณี ขวัญเมือง นางกนกพร ศุภลักษณ์นารี และนางสาวอาริษา พลุเผือก เป็นวิทยากรบรรยายและนำชมสำนักหอสมุดกลาง

บริการวิชาการ

★ อาจารย์ขจรศักดิ์ วงศ์ชีวรัตน์ เป็นผู้รับผิดชอบกระบวนการวิชา จุลชีววิทยาสิ่งแวดล้อม (MIC3201) ได้นำนักศึกษาปริญญาตรี ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 15 คน เข้าฝึกอบรมการสืบค้นฐานข้อมูลทรัพยากร ห้องสมุด และ e-Journal ในวันที่ 5 สิงหาคม พ.ศ. 2559 โดยมีนางสาวกรรिता เอยศิริ นางสาววิมลวรรณ ภมรพงศ์ไพศาล และนางสาวอาริษา พลุเผือก เป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติ



ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ หน่วยบริการสื่อสิ่งพิมพ์ ฝ่ายบริการสื่อการศึกษา สำนักบรรณสารสนเทศ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จัดโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการพัฒนาความรู้ทักษะ และเทคนิควิธีในการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้ใช้ห้องสมุด เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะให้มากขึ้น ในวันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องฉายภาพยนตร์ อาคารบรรณสาร ชั้น 4 สำนักบรรณสารสนเทศ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จำนวน 3 คน

1. นางสาวกรรिता เอยศิริ
2. นายวัชร ณรงค์ฤทธิเดช
3. นายพัลลภ อิงควิศาล



แนะนำบุคลากรใหม่ ของสำนักหอสมุดกลาง

- ❖ นางสาวฐาปนี เลขาพันธ์ (แนน) สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 - ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาניתศาสตร์และสารสนเทศ พ.ศ. 2558
 - ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาสารสนเทศศึกษา พ.ศ. 2556 จากมหาวิทยาลัยบูรพา
- ❖ เดิมทำงานที่ ห้องสมุดสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ตำแหน่ง บรรณารักษ์
- ❖ ตำแหน่งที่บรรจุ บรรณารักษ์ปฏิบัติการ สังกัด ฝ่ายเทคโนโลยีห้องสมุด งานเทคโนโลยีสารสนเทศ
- ❖ ความรู้ความสามารถพิเศษ สามารถใช้โปรแกรมพื้นฐาน Microsoft word, Excel, Power Point และ SPSS Statistics ได้เป็นอย่างดี
- ❖ งานอดิเรก อ่านหนังสือ ดูหนัง เล่นเกม
- ❖ หลักหรือแผนในการดำเนินชีวิต ปัญหาหรืออุปสรรคเป็นการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตัวเอง

แนะนำบุคลากรใหม่ ของสำนักหอสมุดกลาง

- ❖ นางสาวธนพรรณ ธนันทา (เปิ้ล) สำเร็จการศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์ พ.ศ.2557
 - ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาสารสนเทศศึกษา พ.ศ. 2552 จากมหาวิทยาลัย เชียงใหม่
- ❖ เดิมทำงานที่ บริษัท อินโฟเคสท์ จำกัด ตำแหน่ง บรรณารักษ์
- ❖ ตำแหน่งที่บรรจุ บรรณารักษ์ปฏิบัติการ สังกัด ฝ่ายเทคโนโลยีห้องสมุด งานเทคโนโลยีสารสนเทศ
- ❖ ความรู้ความสามารถพิเศษ เล่นดนตรีไทย
- ❖ งานอดิเรก ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำสมุดทำมือ
- ❖ หลักหรือแผนในการดำเนินชีวิต ต้องเดินไปข้างหน้าด้วยพลังของตัวเอง



แนะนำบุคลากรใหม่ ของสำนักหอสมุดกลาง

- ❖ นางสาวธีรจุฑา เมฆิน (จอย) สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการเมืองการปกครอง พ.ศ. 2558
 - ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาสารสนเทศศึกษา พ.ศ. 2556
- ❖ ตำแหน่งที่บรรจุ บรรณารักษ์ปฏิบัติการ สังกัด ฝ่ายเทคโนโลยีห้องสมุด งานสื่อมัลติมีเดีย
- ❖ ความรู้ความสามารถพิเศษ สามารถใช้โปรแกรมพื้นฐาน Microsoft word, Excel, Power Point
- ❖ งานอดิเรก อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นอินเทอร์เน็ต
- ❖ หลักหรือแผนในการดำเนินชีวิต

ใช้ชีวิตอย่างมีสติและรอบคอบที่สุดในทุกช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องสามัญธรรมดาที่ต้องประสบพบเจอ และทำทุกวันนี้ให้ดีที่สุด ทั้งในเรื่องเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิต



รู้ไหมอาหารบางชนิดที่คุณบริโภคเป็นเหตุให้คุณ..สอกลืน..

บุคลิกภาพ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างภาพลักษณ์ของคุณ คุณอาจจะเคยสังเกตว่าผู้คนในประเทศบางประเทศ ที่นิยมบริโภคเครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุน มักมีกลิ่นตัวค่อนข้างเป็นเอกลักษณ์ ทั้งนี้เพราะกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ ที่ถูกปล่อยออกมาจนถูกเรียกว่า "กลิ่นตัว" นั้น โดยทั่วไปแล้ว "เกิดจากแบคทีเรียที่อาศัยบนผิวหนังของเราทำการย่อยสลายน้ำตาล และโปรตีนที่ถูกขับออกจากเหงื่อทางรูขุมขน" นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุมาจากอาหารที่เราบริโภคด้วย แต่อย่างไรก็ตามในระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ก็เป็นต้นเหตุแห่งกลิ่นได้เช่นเดียวกัน ซึ่งหนึ่งตัวการสำคัญคงหนีไม่พ้นอาหารที่เราบริโภคไปนั่นเอง และนี่คือ 9 อาหาร ที่คุณต้องหลีกเลี่ยงเมื่อคุณจะต้องเผชิญกับผู้คนนอกบ้าน

1. เนื้อสัตว์ที่มีสีแดง (Red meat)

ไม่น่าเชื่อว่าสัตว์เนื้อแดง (สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมขนาดใหญ่ เช่น หมู หรือ วัว) ที่เราบริโภคกันทุกวันนี้ จะเป็นสาเหตุของกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ได้ ในปี 2006 นักวิจัยจากสาธารณรัฐเช็ก ได้เก็บตัวอย่างเหงื่อ จากกลุ่มผู้ชายที่บริโภคเนื้อสัตว์ และกลุ่มผู้ชายที่บริโภคอาหารมังสวิรัต จากนั้นให้กลุ่มผู้หญิงระบุว่ากลิ่นใดเหม็น ซึ่งผลการทดลองแสดงให้เห็นผลแตกต่างกันอย่างชัดเจนว่า กลิ่นตัวของผู้ชายที่บริโภคอาหารมังสวิรัต น่าดึงดูดใจมากกว่าผู้ชายที่บริโภคเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง ดังนั้น หากคุณไม่ได้บริโภคมังสวิรัตเป็นชีวิตจิตใจก็สามารถลดลดปริมาณการบริโภคสัตว์เนื้อแดง แล้วหันมากินเนื้อไก่ อาหารทะเล หรือ ผัก บ้าง สลับกันไป

2. เครื่องแกงกะหรี่/ยี่ห่วย

แม้ว่าเครื่องแกงรสร้อนแรงจะเป็นที่โปรดปรานของใครหลายๆ คน อาจจะรวมถึงคุณ สำหรับแกงกะหรี่ก็กลิ่นไอนั้นก็ไม่เท่าไรเมื่อเทียบกับกลิ่นของเครื่องแกงที่มาด้วยกัน รู้หรือไม่ว่ากลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากเครื่องแกงเช่น ใบยี่ห่วย นั้นสามารถฝังอยู่ที่รูขุมขนของคุณไปได้หลายวันเลยทีเดียว วิธีแก้คือทานอาหารที่มีกระวานเป็นเครื่องปรุง หรือรับประทานพืชตระกูลขิง จะช่วยขับกลิ่นออกจากรูขุมขนคุณได้ไวยิ่งขึ้น

3. กระเทียม

เป็นที่รู้ดีว่ากระเทียมเป็นอาหารที่มีประโยชน์และช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดได้ แต่กระเทียมก็เป็นอาหารที่ทำให้คุณส่งกลิ่นตัวได้เช่นกัน กลิ่นกระเทียมนั้นรุนแรงเหลือร้ายจากสารประกอบที่มีซัลเฟอร์ หรือธาตุกำมะถันอยู่ในชื่อที่เรียกว่า อัลลิซิน (allicin) ซึ่งจะถูกส่งออกมาเมื่อที่กระเทียมถูกหั่นหรือบด เมื่อเราบริโภคเข้าไป เจ้าอัลลิซินนี้จะถูกสลายกลายเป็นสารชนิดอื่นอีกหลายชนิด ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบของกองทัพแบคทีเรีย และนี่จึงเป็นสาเหตุของกลิ่นตัวอันไม่พึงประสงค์

4. หน่อไม้ฝรั่ง

อาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร และกลิ่นจางๆ ดูไม่เป็นพิษเป็นภัย แต่เชื่อหรือไม่ว่า หากคุณบริโภคหน่อไม้ฝรั่งเข้าไปแล้ว ปัสสาวะของคุณจะส่งกลิ่นเหม็นเมื่อสารประกอบซัลเฟอร์ ที่เรียกว่า เมอร์แคปแทน (mercaptan) ถูกย่อยสลายในระบบทางเดินอาหาร และปะปนมากับปัสสาวะของคุณ แต่สำหรับบางคนที่ไม่รู้สึกว่ามีปัสสาวะกลิ่นเหม็นนั้น อาจเป็นเพราะร่างกายของคุณไม่มีเอนไซม์สำหรับย่อยเจ้าเมอร์แคปแทนนั่นเอง

5. ผักตระกูลกะหล่ำ (บร็อคโคลี่, กะหล่ำปลี, กะหล่ำดาว)

ด้วยสารอาหารจากผักตระกูลกะหล่ำที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ซึ่งช่วยให้ร่างกายกำจัดสารพิษ และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง จึงทำให้พวกมันได้รับความนิยมในการบริโภค แต่อย่างไรก็ตามด้วยความที่มันอุดมไปด้วยซัลเฟอร์ที่เป็นต้นเหตุของกลิ่นอันรุนแรงเมื่อคุณผายลม ราวกับแก๊สไข่เน่าเลยทีเดียว ดังนั้นหากคุณต้องร่วมพิธีการสำคัญๆ พยายามหลีกเลี่ยงพืชจำพวกกะหล่ำไว้ให้จงดี





6. หัวหอม

หลีกเลี่ยงการบริโภคหัวหอม ด้วยสารประกอบซัลเฟอร์ในหัวหอม และน้ำมันในหัวหอมจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดภายหลังการย่อยในระบบย่อยอาหาร จึงสามารถเข้าสู่ปอดและปลดปล่อยออกมาได้ทางลมหายใจ ยิ่งคุณบริโภคหัวหอมมากเท่าไรปริมาณกลิ่นเหม็นที่คุณปลดปล่อยก็จะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น และ "มันจะหมดไปก็ต่อเมื่อเจ้าหัวหอมนี้ออกจากระบบการย่อยอาหาร" ของคุณไปแล้ว

7. อาหารที่มีเส้นใยสูง

อาหารที่มีเส้นใยสูงหรือที่เรียกกันว่า “ไฟเบอร์” นั้นเป็นอาหารที่นับว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่การบริโภคเข้าไปในปริมาณที่มากกว่า 5 กรัม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก่อนเวลาที่คุณออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เหงื่อของคุณมีกลิ่นเหม็นเท่านั้น แต่ยังจะทำให้คุณเกิดอาการท้องอืดและเกิดแก๊สอีกด้วย เนื่องจากอาหารที่มีเส้นใยสูงประกอบไปด้วยแก๊สต่างๆ เช่น ไฮโดรเจน คาร์บอนไดออกไซด์ และ มีเทน ซึ่งเมื่อผ่านระบบย่อยอาหาร แก๊สเหล่านี้จะถูกปลดปล่อยออกมาที่กลิ่นเหม็นสุดทนให้กับคุณและคนรอบข้าง

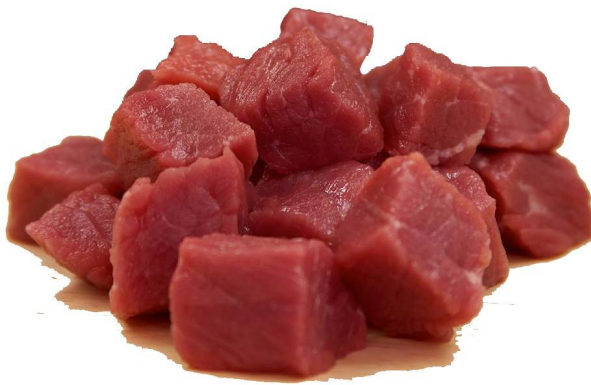
8. ทูเรียน

เป็นที่รู้ดีกันว่า ทูเรียน ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นราชาแห่งผลไม้ในนั้นมีกลิ่นรุนแรงเหลือร้าย การที่มันประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และสารประกอบซัลเฟอร์ ซึ่งเป็นตัวการแห่งกลิ่นอันร้ายกาจ จนมันสามารถทำให้คุณมีกลิ่นปากที่ไม่น่าให้อภัยในทุกสถานการณ์ แอนโทนี บอร์ดเดน (Anthony Bourdain) ได้กล่าวเอาไว้ว่า “ลมหายใจของคุณจะเหม็นราวกับคุณได้ผ่านการจูบกับคุณยายที่เสียชีวิตไปแล้ว” สยองใช่ไหมคะ

9. กาแฟ

แก้วอุ่นๆ และกลิ่นอันหอมกรุ่น ของกาแฟในยามเช้า อาจจะทำให้เดทคุณลุ่มสลายไปได้โดยไม่ยากนัก เพราะคาเฟอีนในกาแฟจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางของคุณ ส่งผลให้ต่อมเหงื่อของคุณถูกกระตุ้น นอกจากนี้ ด้วยความที่กาแฟมีฤทธิ์เป็นกรดซึ่งทำให้ช่องปากแห้ง และน้ำลายถูกหลั่งออกมาน้อย ทำให้แบคทีเรียเจริญเติบโตได้ดี และพวกมันก็จะพร้อมที่จะปลดปล่อยสารประกอบซัลเฟอร์เหม็นๆ ออกมาที่ลมหายใจของคุณ

ถ้าหากคุณกำลังมี "เดท" กับสาวสวยในสเปค หรือ กำลังมีนัดสัมภาษณ์งาน คงไม่ดีแน่ หากคุณพกกลิ่นสาปฉุนๆ ติดตัวไป หรือ “ปล่อยกลิ่นทางลม” (และอาจจะมึนด้วย) ดังนั้นก่อนที่จะออกไปใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางฝูงชน พบปะผู้คนมากมาย อาหารทั้ง 9 ชนิด นี้ คือสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อป้องกันกลิ่นไม่พึงประสงค์ (ก่อนที่จะมันจะทำให้เดทของคุณลุ่มสลายไปซะก่อน) อย่างไรก็ตาม อาหารที่กล่าวมานี้ส่วนหนึ่ง มีประโยชน์ต่อร่างกายคุณไม่น้อย ดังนั้นหากคุณไม่ได้ออกไปไหนหรือมีมือเย็นที่คุณรับประทานเองที่บ้าน ก็เป็นโอกาสที่ดีที่คุณจะบริโภคอาหารเหล่านี้ได้ค่ะ



บรรณานุกรม

สุตานันท์ ธนาธัญญ์. (2557.). รู้ไหมอาหารบางชนิดที่คุณบริโภคเป็นเหตุให้คุณ..ส่งกลิ่น.... ค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2559, จาก <http://www.vcharkarn.com/varticle/500195>