



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก

เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8663

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



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ สติปัญญาดี ให้มีความรู้คุณธรรม

เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

ปีที่ 32 ฉบับที่ 12 เดือน ธันวาคม 2559



สำนักหอสมุดกลางร่วมกิจกรรม ม.ร.

★ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดงานวันสถาปนามหาวิทยาลัยรามคำแหง ครบรอบ 45 ปี และมีพิธีมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์ แก่ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย โดยมีนายกสภามหาวิทยาลัยรามคำแหงให้เกียรติเป็นประธานในพิธี ในวันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559 ณ บริเวณลานพระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหงมหาราช บุคลากรสำนักหอสมุดกลาง พร้อมเพรียงกันเข้าร่วมพิธีอันทรงเกียรติในวันสำคัญยิ่งของมหาวิทยาลัยรามคำแหง

สำนักหอสมุดกลางร่วมกิจกรรม ม.ร.

★ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดพิธีบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายเนื่องในพระราชพิธีปัญญาสมวาร (50 วัน) แต่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลามเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นประธานในพิธี บุคลากรสำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมในพิธี ในวันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ. 2559 ณ อาคารหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช



แนะนำทรัพยากรห้องสมุด

เรื่อง เรียนดี สอบได้ เรียนอย่างไรให้ได้ A.

ผู้แต่ง เพียร์น, บาร์ต เพียร์เตอร์.

เลขหมู่ LB1060 พ277 2559.

โดย อาริษา พูลเผือก



หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือคู่มือสำหรับนักเรียน หรือนักศึกษาที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้และต้องการให้ผลการเรียนดีขึ้น โดยหนังสือเล่มนี้คอยแนะนำวิธีการต่าง ๆ ตั้งแต่การปลูกฝังนิสัยการรักเรียน เทคนิคการอ่านหนังสือ เทคนิคการจำ การจดโน้ตย่อ หลักการทบทวนบทเรียน การทำรายงาน การทำข้อสอบ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้การเรียนมีประสิทธิภาพจนได้รับผลการเรียนเป็นที่น่าพอใจ รวมถึงการแก้ไขปัญหาในการเรียนที่นักเรียนนักศึกษาต้องประสบบ่อยครั้ง เรียกว่าเป็นการรวบรวมเทคนิคการเรียนที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้จริงและได้ผลสำเร็จจริง



สำนักหอสมุดกลางร่วมกิจกรรม ม.ร.

★ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดพิธีบำเพ็ญกุศลเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ ปีที่ 89 โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลากเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานในพิธี พร้อมนำผู้ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลฯ เจริญจิตภาวนาถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เป็นเวลา 9 นาที เพื่อรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อชาวมหาวิทยาลัยรามคำแหงและพสกนิกรชาวไทย ตลอดระยะเวลา 70 ปีที่ครองราชย์ บุคลากรสำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมในพิธีในวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2559 ณ อาคารหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

★ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้มีการตรวจติดตามระบบคุณภาพในระบบ ISO ครั้งที่ 2/2559 เมื่อวันที่ 13 - 23 ธันวาคม พ.ศ. 2559 เพื่อให้การดำเนินงานระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001 : 2008 ของสำนักหอสมุดกลางเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพตามนโยบายคุณภาพที่ว่า “สำนักหอสมุดกลาง มุ่งมั่นพัฒนาระบบบริหารและบริการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้รับความพึงพอใจ”



ใคร...ทำอะไร...ที่ไหน...

★ ชมรมบรรณารักษ์สถาบันอุดมศึกษา (ช.บ.อ.) สมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทย ร่วมกับสำนักงานวิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดโครงการประชุมสามัญ และประชุมวิชาการประจำปี 2559 เรื่อง “ประเทศไทย 4.0 กับห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา (Thailand 4.0 and Academic Libraries)” ในวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุมชั้น 7 อาคารสำนักงานวิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมประชุมครั้งนี้ จำนวน 2 คน

1. นางสาวสุทมาส ดัสตุล
2. นางสาวมัญชुकานต์ ช่อผกา



เข้าใจผิวรับมือลมหนาว

* พัลลภ อิงควิศา

ลมหนาวเริ่มพัดเข้ามาแล้ว วันนี้มีสาระดีๆ ที่เป็นประโยชน์สำหรับเตรียมผิวให้พร้อมรับมือในช่วงหน้าหนาวเมื่อลมหนาวโชยมา ทำให้อุณหภูมิของอากาศลดลง ความชื้นในอากาศก็ย่อมลดลง ทำให้อากาศแห้งกะทันหัน ผิวกายของเรา ก็ เริ่มแห้ง เริ่มหยาบ แตก เพราะ ผิวขาดความมัน ถ้าหากอากาศหนาวจัด ๆ อย่างทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผิวจะมีอาการคันมาก เริ่มจากเป็น สีแดง ๆ มีสะเก็ดหนา และมีรอยแตกเป็นร่องเป็นทาง บางรายถึงขั้นมีเลือดไหลซึมร่วมด้วย

ผิวหนังมีหน้าที่ป้องกันอันตรายจากสิ่งภายนอก ซึ่งเซลล์ชั้นนอกสุดมี 2 ชั้นใหญ่ๆ คือ

1. ชั้นหนังกำพร้า (ชั้นซีไคล) ประกอบด้วยเซลล์ซึ่งตายแล้วเรียงตัวกันหลวม ๆ ประมาณ 15 ชั้น ส่วนประกอบของเซลล์ทั่ว ๆ ไปเป็นที่สะสมของน้ำนวลธรรมชาติ อาทิ กรดอะมิโน ไขมัน น้ำมัน และแร่ธาตุบางอย่าง
 2. เซลล์ใต้ชั้นซีไคล เป็นเซลล์ที่อยู่รวมกันอย่างแน่นหนา ถ้าเราลอกผิว เช่น ลอกหน้าบาง ๆ หน้าที่คือ ป้องกันไม่ให้น้ำระเหยจากผิวมากเกินไป ตามปกติถ้าจะระเหยออกจากผิวหนึ่งประมาณวันละ 100 ซีซี และระเหยทางต่อมเหงื่อที่มีอยู่ และเท้าวันละ 300-500 ซีซี แต่ถ้าอากาศร้อนมาก ๆ เราจะเสียเหงื่อไปถึงวันละ 2 ลิตรต่อชั่วโมง การที่เราผิวแห้งขึ้นอยู่ที่เซลล์ผิวในชั้นนี้ ซึ่งอยู่ที่น้ำนวลธรรมชาติ จะอุ้มน้ำไว้ได้เท่าใด รวมถึงอิทธิพลจากน้ำซึ่งอยู่ใต้ผิวที่เข้ามาแทนที่น้ำที่ระเหยออกได้ เซลล์ชั้นล่างสุดจะชุ่มชื้นกว่าชั้นบน ๆ ชั้นกลางมีกรดอะมิโน ซึ่งมีความสามารถอุ้มน้ำไว้ได้มากกว่าสารต่าง ๆ ที่อยู่ชั้นเหล่านี้ คือ ยูเรีย กรดยูโรคานิก โซเดียม พีซีเอ 2% ดังนั้นเมื่อล้างสิ่งสกปรกออกจากผิว จะล้างเอาโซเดียมพีซีเอออกไปด้วย จึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้า เช่น เจลล้างหน้าที่ผสมโซเดียมพีซีเอทดแทน
- อาการผิวแห้งมักเกิดที่แขน มือ ขา โดยปกติแล้วอาการจะไม่รุนแรงนัก สำหรับคนผิวคล้ำอาการ ผิวแห้งจะสังเกตเห็นได้ชัดมากกว่าคนผิวขาว และหากดูแลรักษาไม่ถูกวิธีก็อาจนำไปสู่โรคผิวหนังได้ จะสังเกตผิวแห้งได้เพียงแค่มองดูว่าผิวมี สะเก็ดขุยบาง ๆ ซึ่งความจริงอาจเป็นเพียงชั้นซีไคลหนาขึ้นเท่านั้น เมื่อมีสะเก็ดหนาขึ้นอาจจะมีการลอกหลุดเป็นแผ่น

เมื่อร่างกายปะทะกับลมหนาว แสงแดดและอากาศเย็น ทำให้น้ำระเหยออกจากผิวมากขึ้น จึงต้องดูแลรักษาความชุ่มชื้น เพื่อถนอมผิวพรรณ ด้วยการรับประทานอาหาร ผัก และผลไม้ ที่ดีต่อสุขภาพของผิวพรรณ การรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ ก็เป็นส่วนสำคัญในการบำรุงผิวพรรณที่ดีที่สุด ช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น เปล่งปลั่ง ดูอ่อนวัย ผิวสวยสดใสและคงความชุ่มชื้น แถมยังสามารถช่วยลดเลือนริ้วรอยและยังจำไม่แพง มีด้วยกันหลายชนิดที่สามารถรับประทานได้ใกล้ ๆ ตัว เช่น

1. เนื้อปลา : เป็นแหล่งโปรตีนช่วยซ่อมแซมเซลล์ของร่างกายที่เสื่อมโทรม และมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ดีต่อผิวพรรณช่วยชะลอความชราและความเสื่อมของร่างกาย
2. น้ำมันมะกอก : ประกอบด้วยวิตามินเอและอี ที่เป็นสารแอนติออกซิแดนท์ ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์ทำให้ผิวดูอ่อนวัย คงความชุ่มชื้นและเนียนนุ่ม
3. น้ำดื่มสะอาด : หากร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้ผิวพรรณไม่สดใส การดื่มน้ำวันละ 6 - 8 แก้ว เป็นวิธีที่ทำให้ผิวผ่องแบบไม่ต้องลงทุนมาก เพราะน้ำจะช่วยรักษาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และยังป้องกันเซลล์ดูดน้ำอีกด้วย
4. มะเขือเทศ : ช่วยทำให้ผิวพรรณดี ช่วยให้ผิวสะอาดใส ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน
5. บร็อกโคลี่ : ผักสีเขียวที่เป็นแหล่งของวิตามินเอและซี มีความสำคัญต่อกระบวนการเติบโตของผิวหนังให้มีการทำงานอย่างปกติ ช่วยให้ผิวหนังไม่แห้ง และยังสดใสเปล่งปลั่งอยู่เสมอ
6. มะละกอ : มีวิตามินเอสูง บำรุงผิวพรรณ ลดความหยาบกร้านของผิว ส่วนวิตามินซีในมะละกอ ช่วยในการผลิตคอลลาเจนในผิวหนัง และเอนไซม์ในมะละกอช่วยกระตุ้นการผลิตเปลี่ยนเซลล์ผิว ช่วยให้เซลล์ผิวที่ตายแล้วหลุดออก ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส และช่วยซ่อมแซมคอลลาเจน ความยืดหยุ่นของผิว เพื่อป้องกันริ้วรอยก่อนวัย

การเลือกรับประทานอาหารบางชนิดที่ดีต่อผิวพรรณ เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้ผิวพรรณของเราดูดีเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ การทานผัก ผลไม้บางชนิดที่ช่วยบำรุงผิวแล้ว ทั้งนี้เราต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ด้วย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอในแต่ละวัน ส่วนหนึ่งที่สำคัญเราควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้เราก็สามารถดูแลผิวพรรณเพื่อรับมือกับลมหนาว

บรรณานุกรม

เสาวลักษณ์ พิสิษฐ์โพธิ์. (2559). เข้าใจผิวรับมือลมหนาว. ค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2559, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/34400-เข้าใจผิวรับมือลมหนาว.html>

*บรรณารักษ์ปฏิบัติการ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง อีเมล pallap00boom@gmail.com