



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

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



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตภัณฑ์ให้มีความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8661

สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วุฒิศักดิ์ ลาภเจริญทรัพย์ อธิการบดี มหาวิทยาลัยรามคำแหง นำบุคลากร ม.ร. เข้าร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคลพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว และถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี ประจำปี 2562 บุคลากรสำนักหอสมุดกลาง ได้ร่วมพิธีดังกล่าวในวันที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2562 ณ อาคารหอประชุมพุ่มพูน รามคำแหงมหาราช



บริการวิชาการ

สำนักหอสมุดกลาง จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการสืบค้นฐานข้อมูลออนไลน์เพื่อการวิจัย สำหรับบุคลากร มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 33 คน เพื่อสนับสนุนให้บุคลากร มีทักษะและการเรียนรู้ สามารถสืบค้นฐานข้อมูลเพื่อการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2562 ณ ห้องฝึกอบรม ชั้น 1 อาคาร 1



อาหารสมอง ชวนลองอ่าน



เรื่อง การอ่านภาษาญี่ปุ่นเพื่อความเข้าใจ
ผู้แต่ง นภสินธุ์ แผลงศร
เลขหมู่ PL537 น16 2561
สถานที่ สำนักหอสมุดกลาง ชั้น 4 อาคาร 1

โดย อาริชา พูลเผือก



หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนเรียบเรียงขึ้น เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนภาษาญี่ปุ่นระดับต้น ได้เพิ่มพูนทักษะการอ่านภาษาญี่ปุ่นเพื่อความเข้าใจอย่างมีขั้นตอน โครงสร้างประโยค ความลึกของเนื้อหา การผูกเรื่องเนื้อหาที่คล้ายคลึงกัน โดยฝึกการอ่านจากเรื่องง่าย ๆ ใกล้ตัว พร้อมกับเรียนรู้คำศัพท์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน มีความสนุกสนานเพลิดเพลินไปพร้อมกับเนื้อหาของหนังสือ



สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดโครงการ “รวมคำแห่งรวมใจแต่งผ้าไทย เทิดไท้สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง” เนื่องในโอกาสวันมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง 12 สิงหาคม 2562 โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วุฒิสักดิ์ ลากเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง นำบุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง แต่งกายผ้าไทย ร่วมพิธีราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติ เพื่อน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และแสดงความจงรักภักดี ถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาสมหามงคลฯ สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ในวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2562 ณ ห้องโถง ชั้น 1 อาคารหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง ทำบุญวันคล้ายวันสถาปนาสำนักหอสมุดกลาง ครบรอบ 48 ปี ในวันที่ 2 สิงหาคม พ.ศ. 2562 โดยมีว่าที่ร้อยตรีสมชัย อวเกียรติ ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และบุคลากรสำนักฯ เข้าร่วมพิธีสักการะ บวงสรวงพ่อขุนรามคำแหงมหาราช และถวายราชสักการะ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช พร้อมทำบุญเลี้ยงพระ ถวายจตุปัจจัยไทยทานแด่พระสงฆ์ เพื่อความเป็นสิริมงคล



สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

คณะกรรมการดำเนินงานโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ได้จัดกิจกรรม "ชุมชนรามา ร่วมใจต้านภัยสิ่งเสพติดและสร้างเสริมสุขภาพ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วุฒิสักดิ์ ลากเจริญทรัพย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานในการรวมพลังทุกภาคส่วน ประกาศเจตนารมณ์ต่อต้านสิ่งเสพติด พร้อมนำออกกำลังกายเดินบาสโลบ แอโรบิก และเต้นซุมบ้า รวมทั้งคณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษา นักเรียน ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ชุมชนโดยรอบ ม.ร. ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ในวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2562 ณ บริเวณด้านหน้าหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช สำนักหอสมุดกลางได้ส่งบุคลากร เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว



มือเช้าเราจำเป็น



*พัลลภ อิงศิริศาสตร์

หลายคนคงจะละเลยกับการรับประทานอาหารเช้า และต่างคนก็คงมีเหตุผลที่แตกต่างกันไป เนื่องจากวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละคนนั้นต่างกันโดยสิ้นเชิง บางคนไม่ทานเพราะความเคยชินตั้งแต่วัยเด็ก และบางเหตุผลก็ว่าตื่นสายกลัวจะไปทำงานไม่ทัน ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนี้ จึงอาจจะเป็นสาเหตุทำให้ละเลยการทานอาหารเช้า ซึ่งเป็นอาหารเช้าที่สำคัญที่สุดของวันไป แต่ใครจะรู้บ้างว่าการไม่รับประทานอาหารเช้าในตอนเช้า จะส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร และการรับประทานอาหารเช้าจะส่งผลดีต่อร่างกายมากเพียงใด

ผลการวิจัยของสมาคมแพทยโรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี พ.ศ. 2546 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ อาจจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ รวมถึงอาการอ่อนเพลีย ถ้าหากรับประทานอาหารเช้าที่มีใยอาหารสูง ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของการป่วยเป็นเบาหวาน และช่วยลดโอกาสการเกิดของมะเร็งลำไส้ได้อีกด้วย เวลาที่เหมาะสมที่สุดในการ รับประทานอาหารเช้า คือ ช่วงเวลา 07.00 น. – 09.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อการเลือดและออกซิเจนเพื่อนำสารอาหารไปบำรุงสมอง แต่ถ้าหากว่าไม่รับประทานอาหารเช้าร่างกายจะไปดึงสารอาหารจากที่ต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น จากเม็ดเลือดและกระดูกเพื่อนำไปเลี้ยงสมองจึงอาจจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคโลหิตจาง โรคกระดูกบาง รวมถึง อาการนอนไม่หลับ และยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคความจำเสื่อม อีกทั้งยังส่งผลให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้า นอกจากนี้แล้วการไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นเวลานาน จะส่งผลให้กระเพาะอาหารไม่แข็งแรงจนเกิดเป็น โรคกระเพาะ-อาหารอักเสบ ระบบการขับถ่ายไม่ดี กล้ามเนื้อเหลว ผิวหนังเหี่ยวและคล้ำ ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง รวมถึงอาจจะจะมี อาการปวดศีรษะร่วมด้วย

ประเภทของอาหารเช้าที่ทำซื้อรับประทานได้ง่ายจะเป็นอาหารจำพวก ข้าวต้ม โจ๊ก ข้าวเหนียวหมูบั้ง หรือขนมปัง แขนดวิธต่าง ๆ นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขยังได้ให้คำแนะนำว่า อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญเป็นอย่างมากไม่ว่าใครก็ไม่ควรที่จะละเลยการรับประทานอาหารเช้า แต่การรับประทานอาหารเช้าก็ไม่ควรรับประทานอาหารเช้าประเภทข้าวหรือแป้งเพียงอย่างเดียว อาหารเช้าที่ดีควรประกอบด้วยสารอาหารอย่างน้อย 4 หมู่ ได้แก่ 1). คาร์โบไฮเดรตซึ่งจะได้จาก อาหารจำพวกข้าวและ แป้ง 2). โปรตีน จะได้จากอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ นม ไข่ 3). ไขมันซึ่งจะมาจากน้ำมันจากพืชและสัตว์ 4). วิตามินและแร่ธาตุ จะได้มาจากพืชผักชนิดต่าง ๆ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดควรที่จะรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า อาหารเช้ามื้อเช้าช่วยลดโอกาสเกิดโรคนี้ ที่สำคัญพบว่าการรับประทานอาหารเช้าจะช่วยให้มีความจำที่ดีขึ้น มีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงาน ทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้ และการรับประทานอาหารเช้า ยังทำให้อารมณ์ดีในระหว่างวันอีกด้วย ถ้ามีการชั่งน้ำหนักระหว่างประโยชน์ของการทานอาหารเช้า กับโทษของการไม่ทานแล้ว ประโยชน์ของอาหารเช้าตามผลการวิจัย คงมีน้ำหนักมากเพียงพอที่จะจุดความคิดของทุกคน ให้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเช้ากันมากยิ่งขึ้น เสียเวลาทานอาหารเช้าสักนิดดีกว่าจะเสียชีวิตอย่างที่คิดไม่ถึง



บรรณานุกรม

อุมาพร โกมลจินันท์. (ม.ป.ป.). อาหารเช้าอย่าคิดว่าไม่สำคัญ. ค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2562, จาก <http://www.pr.chula.ac.th/index.php/15-article/82-2014-05-20-01-55-54>

