



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

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



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตบัณฑิตให้มีคุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8646



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

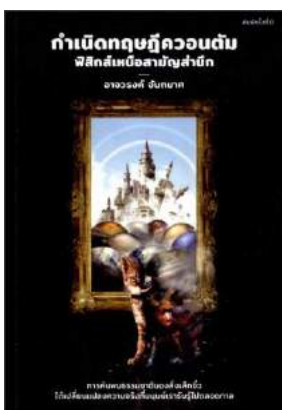
สำนักหอสมุดกลาง ร่วมสืบสานศิลปวัฒนธรรมประเพณีไทย
วันสงกรานต์ประจำปี 2566 โดยมีคณะผู้บริหาร และบุคลากรสำนักหอสมุด
กลางเข้าร่วมประเพณีสงกรานต์สราญสุข สก. เพื่อสืบสานงานปีใหม่ไทย และ
พิธีรดน้ำขอพรจากผู้บริหารและบุคลากรที่จะเกษียณอายุราชการของสำนัก
หอสมุดกลาง ในวันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2566 ณ บริเวณชั้น 1 อาคาร 1
สำนักหอสมุดกลาง

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลางจัดประชุมชี้แจงเพื่อรับทราบนโยบายการบริหารงาน
ของรองศาสตราจารย์ ดร.ปภาศรี บัวสุวรรณ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย
กรรมการสภามหาวิทยาลัยรามคำแหง รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนัก
หอสมุดกลาง โดยมีว่าที่ร้อยตรี ดร. สมชัย อวเกียรติ อดีตผู้อำนวยการสำนัก
หอสมุดกลาง ให้การต้อนรับพร้อมส่งมอบงานต่อ เพื่อให้การบริหารงานของ
สำนักหอสมุดกลางดำเนินการไปอย่างต่อเนื่อง บุคลากรสำนักหอสมุดกลางได้
เข้าร่วมประชุมและเป็นสักขีพยานในการส่งมอบงานต่อ ณ ห้องประชุม ชั้น 5
อาคาร 3 สำนักหอสมุดกลาง อย่างพร้อมเพรียง



อาหารสมอง ชวนลองอ่าน



เรื่อง กำเนิดทฤษฎีควอนตัม ฟิสิกส์เหนือสามัญสำนึก
ผู้แต่ง อาจารย์จันท์มาศ
เลขหมู่ QC174.12 อ221 2565
สถานที่ สำนักหอสมุดกลาง ชั้น 5 อาคาร 1

โดย เรวัตน์ บุญถาวรทวี

ทฤษฎีควอนตัม เป็นหนึ่งในสองเสาหลักของฟิสิกส์ยุคใหม่ที่ค้ำจุนโลกฟิสิกส์ไว้ โดยมันสามารถอธิบายปรากฏการณ์
เล็ก ๆ ในระดับพลังงานไม่สูงมากได้อย่างยอดเยี่ยม ในโลกควอนตัมนั้นมีหลายเรื่องที่แปลกประหลาด และขัดกับสามัญ
สำนึกพื้นฐานของมนุษย์ ผู้แต่งจึงรวบรวมข้อมูลมาเขียนหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจแนวคิดหลัก ๆ ของ
ทฤษฎีควอนตัม รู้ลึกอึ้งจริง ๆ ไปกับธรรมชาติของสิ่งเล็ก ๆ รวมทั้งมีความรู้พื้นฐานไว้เป็นเกราะคุ้มกันจากวิทยาศาสตร์
เทียมที่จะมาหลอกเราในชื่อควอนตัม หรือชื่ออื่น ๆ



อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับคนนอนน้อย

* สุภารัตน์ ขาสำโรง

การนอนน้อย คือ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยระยะเวลาการนอนที่เหมาะสมจะแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย ดังนี้
 เด็กแรกเกิดควรนอน 20 ชั่วโมง ขวบปีแรกควรนอน 12 ชั่วโมง เด็กวัยประถมควรนอน 9-11 ชั่วโมง อายุ 18-25 ปี ควรนอน 7-9 ชั่วโมง อายุ 26-64 ปี 7-9 ชั่วโมง วัย 65 ปีขึ้นไป 7-8 ชั่วโมง

การนอนน้อยเป็นประจำอย่างต่อเนื่องอาจทำให้เป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วนหรือโรคเบาหวาน บางคนนอนดึกเพราะเป็นผลข้างเคียงจากโรคหรืออาการบางอย่างในขณะที่บางคนนอนดึกเพราะทำกิจกรรมจนเลยเวลา ทั้งนี้ ทุกสาเหตุล้วนแต่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนให้เหมาะสม ดังนั้นเราจึงต้องการอาหารเพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวและอาหารที่จะช่วยให้ร่างกายของเราฟื้นจากอาการอ่อนเพลียจากการอดหลับอดนอนมี ดังนี้

- ถั่วต่าง ๆ นั้นจะอุดมไปด้วยโปรตีนและแร่ธาตุ โดยเฉพาะโพแทสเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง ในวันที่เราร่างกายอ่อนล้า นอนไม่พอ นอนน้อย การรับประทานถั่วช่วยให้ร่างกายดีขึ้นได้และช่วยบำรุงร่างกายได้
- ผักและผลไม้ มีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินบี วิตามินซีหรือโพแทสเซียม การรับประทานผักและผลไม้จึงทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นและนำไปใช้บำรุงเพื่อให้ร่างกายกลับมาสมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้น
- ไข่แดง มีสารโคลีนซึ่งช่วยสร้างสารเคมีสมอง และเป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างมากสำหรับคนนอนดึก สารโคลีนสามารถช่วยบำรุงให้สมองที่เหนื่อยล้าจากการพักผ่อนไม่เพียงพอให้กลับมาตื่นตัว
- ใบบวบก หลายคนที่คงจะรู้จักใบบวบกันเป็นอย่างดี ในฐานะที่เป็นอาหารที่ช่วยแก้ช้ำใน แต่นอกจากนี้ใบบวบยังมีสรรพคุณที่โดดเด่นและเหมาะกับคนนอนน้อยด้วย เพราะใบบวบสามารถช่วยบำรุงประสาทและสมอง ช่วยแก้อาการปวดหัว ลดอาการมึนหัวรวมถึงยังช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนทำให้ผิวหนังเปล่งปลั่งได้อีกด้วย
- ดาร์กช็อกโกแลต เป็นตัวช่วยเหมาะกับคนนอนดึก เพราะมีสารฟลาโวนอยด์ที่ช่วยกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี การรับประทานดาร์กช็อกโกแลตจึงช่วยปลุกให้เราตื่นจากภวการณ์นอนและนอนน้อยทำให้เรารู้สึกสดชื่นมากขึ้น

ยิ่งก็ตามอาหารที่ได้แนะนำไปนั้นไม่สามารถช่วยได้ตลอดไป ทางที่ดีควรจะพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรืออาจจะทานวิตามินเสริม เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมรับวันใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

Pobpad. (ม.ป.ป.). นอนดึก ภัยเงียบต่อสุขภาพ. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566, จาก<https://shorturl.asia/OZV0J>
 โรงพยาบาลเพชรเวช. (2563, 12 พฤศจิกายน). นอนน้อย นอนดึก แต้นอนนะ แนใจหรือว่าไม่เสี่ยงโรค. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566, จาก<https://shorturl.asia/zkmdn>
 สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. (2565, 8 มิถุนายน). อาหารช่วยบำรุงคนนอนน้อย. [ออนไลน์]. สืบค้นวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566, จาก<https://shorturl.asia/j0QdB>

