



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

สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดงานน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร "วันนวมินทรมหาราช" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ วุฒิสักดิ์ ลากเจริญทรัพย์ ประธานกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย กรรมการสภามหาวิทยาลัยรามคำแหง และรักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานในพิธี โดยมีบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง ได้ร่วมพิธีดังกล่าว ในวันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2566 ณ อาคารหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช



สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดโครงการ “ประชุมรับทราบแนวปฏิบัติในการควบคุมการสอบไล่และนโยบายอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้การควบคุมการสอบไล่ ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วุฒิสักดิ์ ลากเจริญทรัพย์ ประธานกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัย กรรมการสภามหาวิทยาลัยรามคำแหง และรักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานการประชุม ณ อาคารหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ในวันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2566 สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วมการประชุมดังกล่าว

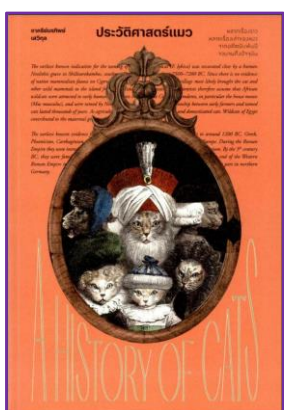


อาหารสมอง ชวนลองอ่าน



เรื่อง : ประวัติศาสตร์แมว = A history of cats
ผู้แต่ง : ชาครีย์นรทิพย์ เสวิกุล
เลขหมู่ : SF442.6 ซ221 2565
สถานที่ : สำนักหอสมุดกลาง ชั้น 5 อาคาร 1

โดย เรวดีณัฏฐ์ บุญถาวรทวี



หนังสือที่บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับแมวพันธุ์แมวจากทั่วโลก ที่เกี่ยวข้องกับวิถีและวิถีของมนุษย์มาตั้งแต่ยุคโบราณ อาทิ เช่น แมวกับตำนานเทพต่าง ๆ แมวกับความเชื่อ โชคลาง ไสยศาสตร์ การสังหารหมู่แมวดำจนนำไปสู่โรคระบาดร้ายแรง ความสำคัญของแมวในสงคราม แมวที่ถูกยกให้เป็นวีรบุรุษ แมวที่ถูกประหารเพราะขายชาติ แมวที่ได้เป็นนายกเทศมนตรี แมวที่เป็นนายสถานีรถไฟ เหล่าแมวของประธานาธิบดีสหรัฐ แมวส้มที่ชื่อ jock แมวของคนดัง แมวในวรรณกรรมแต่ละยุค การกำเนิดกาแฟแมว สุภาษิตคำพังเพยเกี่ยวกับแมว นอกจากนี้ยังมีเรื่องแมวมงคลในตำราแมวไทยโบราณด้วย



เคล็ดลับดูแลผิวหน้าหนาว

* พัลลภ อิงศิริศาสตร์

ลมหนาวเริ่มพัดเข้ามาแล้ว วันนี้มีสาระดี ๆ ที่เป็นประโยชน์สำหรับเตรียมผิวให้พร้อมรับมือในช่วงหน้าหนาวเมื่อลมหนาวโหมมาทำให้อุณหภูมิของอากาศลดลง ความชื้นในอากาศก็ยิ่งลดลง ทำให้อากาศแห้งกะทันหัน ผิวของเราจะเริ่มแห้ง เริ่มหยาบ แตก เพราะผิวขาดความชุ่มชื้น ถ้าหากอากาศหนาวจัด ๆ อย่างทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผิวจะมีการขาดน้ำมากขึ้น เริ่มจากเป็นสีแดง ๆ มีสะเก็ดหนา และมีรอยแตกเป็นร่องเป็นทาง บางรายถึงขั้นมีเลือดไหลซึมร่วมด้วย ผิวหนังมีหน้าที่ป้องกันอันตรายจากสิ่งภายนอก ซึ่งเซลล์ชั้นนอกสุดมี 2 ชั้นใหญ่ ๆ คือ

1. ชั้นหนังกำพร้า (ชั้นซีโคล) ประกอบด้วยเซลล์ซึ่งตายแล้วเรียงตัวกันหลวม ๆ ประมาณ 15 ชั้น ส่วนประกอบของเซลล์ทั่ว ๆ ไปเป็นไขมันของน้ำวนธรรมชาติ อาทิ กรดอะมิโน ไขมัน น้ำมัน และแร่ธาตุบางอย่าง

2. เซลล์ได้ชั้นซีโคล เป็นเซลล์ที่อยู่รวมกันอย่างแน่นหนา ถ้าเราลอกผิว เช่น ลอกหน้าบาง ๆ หน้าที่คือ ป้องกันไม่ให้น้ำระเหยจากผิวมากเกินไป ตามปกติน้ำจะระเหยออกจากผิวหนึ่งประมาณวันละ 100 ซีซี และระเหยทางต่อมเหงื่อที่มือ และเท้าวันละ 300-500 ซีซี แต่ถ้าอากาศร้อนมาก ๆ เราจะเสียเหงื่อไปถึงวันละ 2 ลิตรต่อชั่วโมง การที่เราผิวแห้งขึ้นอยู่ที่เซลล์ผิวในชั้นนี้ ซึ่งอยู่ที่น้ำวนธรรมชาติ จะอุ้มน้ำไว้ได้เท่าใด รวมถึงอิทธิพลจากน้ำซึ่งอยู่ใต้ผิวที่มาจากน้ำที่ระเหยออกได้ เซลล์ชั้นล่างสุดจะชุ่มชื้นกว่าชั้นบน ๆ ชั้นกลางมีกรด อะมิโน ซึ่งมีความสามารถอุ้มน้ำไว้ได้มากกว่าสารต่าง ๆ ที่อยู่ชั้นบน ๆ คือ ยูเรีย กรดยูโรคานิก โซเดียม พิซีเอ 2% ดังนั้นเมื่อล้าง สิ่งสกปรกออกจากผิวจะล้างเอาโซเดียมพิซีเอออกไปด้วย จึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้า เช่น เจลล้างหน้าที่ผสมโซเดียมพิซีเอทดแทน

อาการผิวแห้งมักเกิดที่แขน มือ ขา โดยปกติแล้วอาการจะไม่รุนแรงนัก สำหรับคนผิวคล้ำอาการผิวแห้งจะสังเกตเห็นได้ชัด มากกว่าคนผิวขาว และหากดูแลรักษาไม่ถูกวิธีก็อาจนำไปสู่โรคผิวหนังได้ จะสังเกตผิวแห้งได้เพียงแค่มองดูว่าผิวมี สะเก็ดขุยบาง ๆ ซึ่งความจริงอาจเป็นเพียงชั้นซีโคลหนาขึ้นเท่านั้น เมื่อมีสะเก็ดหนาขึ้นอาจจะมีการลอกหลุดเป็นแผ่น เมื่อร่างกายปะทะกับลมหนาว แสงแดดและอากาศเย็น ทำให้น้ำระเหยออกจากผิวมากขึ้น จึงต้องดูแลรักษาความชุ่มชื้น เพื่อถนอมผิวพรรณ ด้วยการรับประทานอาหาร ผัก และผลไม้ ที่ดีต่อสุขภาพของผิวพรรณ การรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ ก็เป็นส่วนสำคัญในการบำรุงผิวพรรณที่ดีที่สุด ช่วยให้ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง ดูอ่อนวัย ผิวสวยสดใสและคงความชุ่มชื้น แถมยังสามารถช่วยลดเลือนริ้วรอยและยังจำง่ายไม่แพ้ มีด้วยกันหลายชนิดที่สามารถรับประทานได้ใกล้ ๆ ตัว เช่น

1. เนื้อปลา : เป็นแหล่งโปรตีนช่วยซ่อมแซมเซลล์ของร่างกายที่เสื่อมโทรม และมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ดีต่อผิวพรรณ ช่วยชะลอความชราและความเสื่อมของร่างกาย

2. น้ำมันมะกอก : ประกอบด้วยวิตามินเอและอี ที่เป็นสารแอนติออกซิแดนท์ ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์ทำให้ผิวดูอ่อนวัย คงความชุ่มชื้นและเนียนนุ่ม

3. น้ำดื่มสะอาด : หากร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ จะทำให้ผิวพรรณไม่สดใส การดื่มน้ำวันละ 6 - 8 แก้ว เป็นวิธีที่ทำให้ผิวผ่องแบบไม่ต้องลงทุนมาก เพราะน้ำจะช่วยรักษาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และยังป้องกันเซลล์ผิวแตกอีกด้วย

4. มะเขือเทศ : ช่วยทำให้ผิวพรรณดี ช่วยให้ผิวสะอาดใส ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

5. บร็อคโคลี่ : ผักสีเขียวที่เป็นแหล่งของวิตามินเอและซี มีความสำคัญต่อกระบวนการเติบโตของผิวหนังให้มีการทำงานอย่างปกติ ช่วยให้ผิวหนังไม่แห้ง และยังสดใสเปล่งปลั่งอยู่เสมอ

6. มะละกอ : มีวิตามินเอสูง บำรุงผิวพรรณ ลดความหยาบกร้านของผิว ส่วนวิตามินซีในมะละกอ ช่วยในการผลิตคอลลาเจนในผิวหนัง และเอนไซม์ในมะละกอยังช่วยกระตุ้นการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิว ช่วยให้เซลล์ผิวที่ตายแล้วหลุดออก ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส และช่วยซ่อมแซมคอลลาเจน ความยืดหยุ่นของผิว เพื่อป้องกันริ้วรอยก่อนวัย

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

บรรณานุกรม

สุธาสินี ไพฑูรย์วัฒนกิจ.(2566). 5 วิธีสุดเวิร์ก บอกลาปัญหาผิวแห้งคัน ขาดความชุ่มชื้น. ค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2566, จาก [https://www.vimut.com/article/relieve](https://www.vimut.com/article/relieve-dry-itchy-skin)

-dry-itchy-skin

*บรรณารักษ์ปฏิบัติการ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

