



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

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



วัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

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



สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

คณะผู้บริหารและบุคลากรสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ลงทะเบียนสมัครเป็นจิตอาสาในโครงการ “จิตอาสาเราทำความดีด้วยหัวใจ”
เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการทำความดีสนองพระราชปณิธานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์เพื่อสังคมส่วนรวม ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาท
สมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร อีกทั้งสนองพระราชโอรยาของ
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ให้ประชาชนทุกหมู่เหล่ามีจิตอาสาทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทน
ในวันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2561 ณ ศูนย์อำนวยการใหญ่ โครงการจิตอาสาพระราชทาน
ตามแนวพระราชดำริ สำนักพระราชวัง สนามเสือป่า

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง จัดประชุมชี้แจงนโยบายสำนักหอสมุดกลาง
โดยมี ผศ.บุญชาล ทองประยูร รักษาการแทนผู้อำนวยการ
สำนักหอสมุดกลาง เป็นประธานในการเปิดประชุม พร้อมกล่าวถึง
การดำเนินงานของสำนักฯ และเปิดโอกาสให้บุคลากรได้ซักถาม
เรื่องการดำเนินงานต่าง ๆ ณ ห้องประชุม ชั้น 5 อาคาร 3 ในวันที่
29 สิงหาคม พ.ศ. 2561 โดยมีบุคลากรทั้งสำนักหอสมุดกลางเข้าร่วม
กิจกรรมในครั้งนี้



อาหารสมอง ชวนลองอ่าน



โดย ศิริณัฐ เพ็งวิชัย

ชื่อวารสาร : วารสารรามคำแหง ฉบับนิติศาสตร์
หน่วยงานที่จัดทำ : คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
สถานที่ให้บริการ : ชั้น 2 อาคาร 2 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วารสารรามคำแหง ฉบับนิติศาสตร์ เป็นสื่อกลางในการเผยแพร่บทความทางวิชาการ บทความวิจัยและบทความวิจารณ์หนังสือ
ในสาขาวิชานิติศาสตร์ พร้อมทั้งเปิดรับบทความในสาขาวิชาอื่นที่เกี่ยวข้องซึ่งกลุ่มเป้าหมายของวารสารฯ คือ นักวิชาการ
ผู้ปฏิบัติงาน ผู้มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจทั่วไป วารสารฯ ตีพิมพ์โดยใช้ภาษาไทย
และภาษาอังกฤษ เพื่อความสะดวกแก่ผู้อ่าน กองบรรณาธิการยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะรับพิจารณาบทความซึ่งตีพิมพ์ในภาษา
อื่นนอกเหนือไปจากนี้



กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้มีการตรวจติดตามระบบคุณภาพในระบบ ISO เมื่อวันที่ 3 - 13 กันยายน พ.ศ. 2561 เพื่อให้การดำเนินงานระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9001 : 2015 ของสำนักหอสมุดกลาง เป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพตามนโยบายคุณภาพที่ว่า “สำนักหอสมุดกลาง มุ่งมั่นพัฒนาระบบบริหารและบริการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ใช้บริการได้รับความพึงพอใจ”



สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรม ม.ร.

บุคลากรสำนักหอสมุดกลาง เข้าร่วมประชุมสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ รับฟังแผนการลงทุนฯ และประชุมใหญ่วิสามัญเพื่อเลือกบริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ ในวันที่ 4 กันยายน พ.ศ. 2561 ณ ห้อง 1321 ชั้น 3 อาคารสุโขทัย

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

คณะบริหารธุรกิจร่วมกับสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดกิจกรรมแข่งขันฟุตบอล เพื่อการออกกำลังกายและเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน ในวันที่ 14 กันยายน พ.ศ. 2561 ณ สนามกีฬา มหาวิทยาลัยรามคำแหง



การดื่มน้ำสำคัญอย่างไร...

* พัลลภ อิงควิศาล

การดื่มน้ำมีความสำคัญต่อร่างกายและวิถีชีวิต เพราะในร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำมากถึง 50-60 % การดื่มน้ำจึงเป็นการช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้คุณรู้สึกกระฉับกระเฉงและช่วยให้ผิวชุ่มชื้นแลดูอ่อนเยาว์ลง ร่างกายของมนุษย์แต่ละคนต้องการน้ำในปริมาณที่แตกต่างกัน แต่ทั้งนี้ยังขึ้นอยู่กับภาวะสิ่งแวดล้อม เช่น ขณะอยู่กลางแจ้งย่อมต้องการน้ำมากกว่าอยู่ในที่ร่ม ขณะอยู่ในห้องที่ติดพัดลม ย่อมต้องการน้ำมากกว่าในห้องปรับอากาศ แต่ทุกวันเราควรดื่มน้ำอย่างน้อยแค่ไหน ปริมาณน้ำที่ควรดื่มต่อวันสำหรับคนทั่วไปให้คำนวณง่ายคือ น้ำน้ำหนักตัวคุณด้วย 33 โดยหน่วยเป็น cc ตัวอย่างเช่น เรามีน้ำหนัก 70 กิโลกรัม เราก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อย $33 \times 70 = 2,310\text{cc}$ คือ 2 ลิตรกว่า ๆ การดื่มน้ำ ควรดื่มเวลาที่รู้สึกกระหายน้ำเสมอ เพราะเป็นสัญญาณจากร่างกายบ่งบอกว่าต้องการน้ำ แต่ในสภาพที่กำลังเหนื่อยและกระหายน้ำอย่างหนัก เช่น หลังจากการเล่นกีฬาใหม่ ๆ ไม่ควรดื่มน้ำในปริมาณมากทันทีทันใด ควรอมน้ำไว้ในปากสักครู่ แล้วค่อย ๆ กลืนลงทีละน้อย เพราะการดื่มรวดเร็วกเกินไป ประหนึ่งเอาน้ำราดลงในกระทะที่กำลังร้อน ร่างกายจะปรับตัวไม่ทัน ทำให้อวัยวะภายในเกิดอาการผิดปกติได้

มีความเชื่อว่า การดื่มน้ำในช่วงตื่นนอน ก่อนที่จะแปรงฟันหรือกินอาหารเป็นวิธีการรักษาสุขภาพที่ดี และให้ดื่มในปริมาณมากถึง 2 - 3 ขวด ในทางปฏิบัติ การดื่มน้ำมากขนาดนั้นในเวลาอันสั้น ย่อมต้องการการฝึกฝนโดยการค่อย ๆ เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น และถ้าพิจารณาในแง่สรีรวิทยา จะเป็นการช่วยกระตุ้นให้ฮอร์โมนหลังออกมาเพิ่มขึ้น เพื่อกำจัดน้ำส่วนที่เกินให้ออกทางไต แต่ถ้าในช่วงเวลาอื่น ๆ ของวัน คุณเพียงดื่มน้ำอีก 5 - 6 แก้ว หรือประมาณ 2 ลิตร ย่อมทำให้ร่างกายไม่เกิดภาวะขาดดุลจากการสูญเสียทางเหงื่อ ปัสสาวะ และลมหายใจ การดื่มน้ำที่ถูกวิธีควรเป็นน้ำดื่มที่สะอาด ข้อนี้นี้สำคัญมาก น้ำที่เราดื่มควรเป็นน้ำที่สะอาด เพราะการที่เราดื่มน้ำที่ไม่สะอาด อาจกลายเป็นน้ำที่นำเชื้อโรค หรือสารพิษเข้ามาสู่ร่างกายของเราแทนที่จะเป็นข้อดี อาจกลายเป็นอาการป่วยแทน อย่าดื่มเร็วเกินไป หรือมากเกินไป เรามักจะยกริบดีดื่มน้ำทีเดียวในปริมาณมาก ๆ ซึ่งนั่นเป็นการดื่มที่ผิดวิธีอย่างมาก เพราะอาจทำให้เกิดอาการจุกได้ และที่สำคัญ การดื่มน้ำในปริมาณมากเกินไป จะทำให้อวัยวะภายในบางส่วนทำงานหนัก เช่น กระเพาะปัสสาวะ การดื่มน้ำในปริมาณมาก มีได้สองกรณีคือ ดื่มนอนตื่นนอนในตอนเช้า หรือดื่มเพื่อบำบัด อุณหภูมิของน้ำก็มีผล โดยทั่วไปเรามักนิยมดื่มน้ำเย็นเพื่อให้ความสดชื่น แต่น้ำที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเรามากที่สุดคือน้ำในอุณหภูมิห้อง เพราะร่างกายเราจะได้ไม่ต้องไปปรับสมดุลในด้านอุณหภูมิ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าดื่มน้ำเพียงพอแล้ว วิธีที่ง่ายที่สุดคือการสังเกต ผู้ที่ดื่มน้ำเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะขับถ่ายสะดวก และมีปัสสาวะสีเหลืองใส แต่ผู้ที่ดื่มน้ำไม่เพียงพอจะมีปัญหาการขับถ่ายและมีปัสสาวะสีเข้ม แต่หากมีปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับไตหรือภาวะหัวใจล้มเหลว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพิ่มปริมาณการดื่มน้ำ

บรรณานุกรม

ดื่มน้ำอย่างไรให้พอเหมาะ. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2561, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/4477> ดื่มน้ำอย่างไรให้เหมาะสม.
html

**บรรณารักษ์ปฏิบัติการ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

