



สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

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



อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

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



ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ฝ่ายบริการความรู้ทางวิทยาศาสตร์ จัดสัมมนาวิชาการ เรื่อง “การต่อยอด OER สู่ GLAM เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต” ระหว่าง วันที่ 1-2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ณ ห้องประชุม Convention Hall A,B ชั้น 1 โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพฯ สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากรเข้าร่วม จำนวน 3 คน

1. นางสาวเบญจลักษณ์ ธรรมบุตร
2. นางสาวสุทามาส ดัสตุล
3. นางสาวเวธกา บุญยะฤทธิ์

กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง กำหนดให้มีการลงคะแนนสรรหากรรมการประจำสำนักหอสมุดกลาง ในวันที่ 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ณ ห้องประชุม ชั้น 5 อาคาร 3 และห้องประชุมชั้น 4 ห้องสมุดวิทยาเขตบางนา โดยผู้ได้รับการสรรหาเป็นกรรมการประจำสำนักหอสมุดกลาง ดังนี้

- อันดับที่ 1 นายศิริเลิศ ปุชนียกุล
- อันดับที่ 2 นายธนกร ช่อไม้ทอง
- อันดับที่ 3 นางสาวมัญชูกานต์ ช่อผกา

ตามประกาศสำนักหอสมุดกลาง ณ วันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ 2561



อาหารสมอง ชวนลองอ่าน



เรื่อง ทำไมคนที่ทำงานเก่งที่สุดถึงใช้สมุดกราฟ
ผู้แต่ง ทะกะฮะชิ มะซะมุมิ : ผู้แปล วีรวรรณ จารุโรจน์
เลขหมู่ LB2395.25 ท211 2561
สถานที่ สำนักหอสมุดกลาง ชั้น 4 อาคาร 1

โดย อาริษา พูลเผือก



การจดบันทึกมีเทคนิคมากมายหลายวิธี สำหรับหนังสือเล่มนี้จะแนะนำการจดบันทึกโดยใช้สมุดกราฟ เทคนิคการจดโน้ตสำหรับนักเรียนและคนวัยทำงานนั้นมีความแตกต่างกัน สำหรับวัยเรียนจดโน้ตเพื่อจดจำ แต่วัยทำงานจะเป็นการจดโน้ตเพื่อคิดทึ่ง เก็บไว้แต่ข้อมูลที่สำคัญและจำเป็น นอกจากนี้ยังเอาไปนำเสนอต่อด้วย ซึ่งความน่าสนใจในเล่มนี้อยู่ตรงที่ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนหรือวัยทำงานสามารถอ่านได้ทุกบท และมีการแนะนำด้วยว่าใครควรอ่านบทไหนเป็นพิเศษ หรือหากสนใจเพิ่มเติมก็อย่ามาอ่านบทที่เหลือ ถือเป็นตัวช่วยในการอ่านที่ดี



สำนักหอสมุดกลางเข้าร่วมกิจกรรมคณะรัฐศาสตร์

คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดโครงการณรงค์ส่งเสริมสุขภาพและด้านสิ่งแวดล้อม โดยมีคณะรัฐศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะวิทยาศาสตร์ คณะพัฒนารัฐพยานุเคราะห์ สถาบันการศึกษานานาชาติ สำนักกีฬา และสำนักหอสมุดกลาง เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาปาเป้า เปตอง ฟุตซอล และวอลเลย์บอล เพื่อให้บุคลากรทั้ง 7 หน่วยงาน ได้รับความรู้เกี่ยวกับปัญหาของสังคม และโทษที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี โดยใช้กีฬาเป็นสื่อเชื่อมโยงและส่งเสริมการออกกำลังกาย ระหว่างวันที่ 5-20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ณ ยิมเนเซียม 1 สนามกีฬา มหาวิทยาลัยรามคำแหง



สำนักหอสมุดกลางร่วมกิจกรรม ม.ร.

มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดงานวันสถาปนามหาวิทยาลัยรามคำแหง ครบรอบ 47 ปี และมีพิธีมอบเครื่องราชอิสริยาภรณ์ แก่ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย โดย นายสงวน ตีเยะไพบูลย์สิน อุปนายก สภามหาวิทยาลัยรามคำแหง ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี ในวันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ณ บริเวณลานพระบรมราชานุสาวรีย์พ่อขุนรามคำแหงมหาราช บุคลากรสำนักหอสมุดกลางพร้อมเพรียงกัน เข้าร่วมพิธี อันทรงเกียรติ ในวันสำคัญของมหาวิทยาลัยรามคำแหง



ใคร...? ทำอะไร...? ที่ไหน...?

สมาคมธุรกิจการถ่ายภาพจัดอบรม/สัมมนา เรื่อง “SECRET OF PHOTO CONTEST” ในวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 เพื่อหารายได้ร่วมสมทบทุนมอบให้แก่มูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค กรุงเทพฯ สำนักหอสมุดกลางส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรม คือ นายวุฒิชัย คัยนันท์



ลดน้ำหนักด้วย คีโตเจนิค ไดเอต

* นายธวัช จันทบุตร

ปัจจุบันการดูแลสุขภาพ เป็นสิ่งที่ผู้คนให้ความสนใจ โดยการออกกำลังกาย การลดน้ำหนัก การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการลดน้ำหนักทำให้ตัวเองมีรูปร่างที่ดี วิธีการลดน้ำหนักที่เป็นกระแสนิยมในขณะนี้คือการลดน้ำหนักด้วย คีโตเจนิค ไดเอต เป็นวิธีการที่เลือกรับประทานไขมัน เป็นวิธีที่มีมาเกือบหนึ่งร้อยปี แรกเริ่มเดิมทีวิธีนี้ใช้ในการแพทย์ ใช้เพื่อรักษาเด็กที่เป็นโรคลมชักขั้นรุนแรง

การลดน้ำหนักด้วยสูตรคีโตเจนิค ไดเอต เป็นวิธีการที่เน้นการรับประทานไขมันเป็นหลัก และโปรตีนในสัดส่วนที่รองลงมา และลดการรับประทานคาร์โบไฮเดรตแทน ซึ่งวิธีนี้จะทำให้น้ำตาลในร่างกายที่เกิดจากคาร์โบไฮเดรตลดน้อยลง ทำให้ร่างกายขาดพลังงาน ต้องดึงไขมันที่สะสมในร่างกายมาใช้เป็นพลังงานแทนที่น้ำตาล น้ำหนักตัวจะลดลงเนื่องจากไขมันถูกใช้เผาผลาญ ดังนั้นการลดน้ำหนักด้วยคีโตเจนิค ไดเอต สามารถรับประทานอาหารได้ ดังต่อไปนี้ ไขมันทานได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นไขมันสัตว์ ไขมันพืช สามารถรับประทานของทอดได้แต่ต้องไม่ผสมแป้ง โปรตีน เนื้อสัตว์ทานได้ทุกประเภท ผักสามารถรับประทานได้ทุกอย่าง ยกเว้นผักหัวใต้ดิน ถั่วควรเป็นถั่วประเภท เมล็ดเดี่ยว เช่น อัลมอนต์ มะม่วงหิมพานต์ แมคคาเดเมีย เป็นต้น เครื่องดื่มควรเป็นน้ำเปล่า น้ำแร่ เครื่องดื่มที่ไม่มีใสสารให้ความหวาน ไม่ควรทานอาหารจำพวกข้าว รวมถึงพวกแป้ง อาหารแปรรูปจำพวกไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และผลไม้ทุกชนิด เนื่องจากมีน้ำตาลในผลไม้เป็นจำนวนมาก

การลดน้ำหนักด้วยคีโตเจนิค ไดเอตยังมีข้อดีที่ส่งผลดีต่อร่างกาย ทำให้รู้สึกหิวลดลง มีไขมันในช่องท้องน้อยลง มีระดับความดันโลหิตที่ปกติ ลดความเสี่ยงจากโรคที่เกิดจากการไหลเวียนโลหิตไม่ดี ได้แก่ โรคลมบ้าหมู โรคอัลไซเมอร์ และโรคพาร์กินสัน แต่วิธีนี้ไม่ควรทำเกิน 6 เดือนเพราะร่างกายจะสูญเสียกล้ามเนื้อที่ดีไป ทั้งยังส่งผลเสียต่อสุขภาพทางด้านอื่น ๆ อีกด้วย เช่น ระบบขับถ่ายแปรปรวน กล้ามเนื้อเป็นตะคริวง่าย นอนไม่หลับ เกิดภาวะนิ่วในไต เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการลดน้ำหนักด้วยสูตรคีโตเจนิค ไดเอตนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งในตัวเลือกที่หลากหลายในการลดน้ำหนักรวมทั้งการดูแลสุขภาพ มีทั้งข้อดีและข้อเสียที่ส่งผลต่อสุขภาพ ทั้งนี้ควรปรับวิธีการดูแลสุขภาพให้เข้ากับการใช้ชีวิตประจำวัน ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อรูปร่างและสุขภาพที่ดีของตัวเอง

บรรณานุกรม

apook.com. (ม.ป.ป.). Ketogenic Diet สูตรลดน้ำหนักแบบโลว์คาร์บ สำหรับสาวอ้วนลงพุง. ค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2561, จาก <https://health.kapook.com/view108805.html>.

* นักศึกษาฝึกปฏิบัติงาน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

