

ม.ร.จัดพิธีทำบุญตักบาตร 5 ทศวรรษมหาวิทยาลัย



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบพงษ์ ปราบใหญ่ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ร่วมถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ 9 รูป ตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง และพิธีเจริญพระพุทธมนต์ สวดคาถามหาจักรพรรดิ ในโครงการลานศิลปวัฒนธรรม 5 ทศวรรษ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดโดย สถาบันศิลปวัฒนธรรมเฉลิมพระเกียรติ เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2565 ณ ห้องศักดิ์ ผาสุนิรันต์ อาคารหอประชุมพุ่มพุ่มรามคำแหงมหาวิทยาลัย

(อ่านต่อหน้า 8)

ม.รามฯ เปิด RAM TALK “ทิศทางอุดมศึกษาหลังโควิด-19”



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบพงษ์ ปราบใหญ่ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานเปิดการเสวนาแสดงปาฐกถารามคำแหง (Ram Talk) หัวข้อ “After Covid-19 การบริหารงานอุดมศึกษา หลังสถานการณ์โควิด-19” จัดโดยคณะสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยมีศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์อุดม คชินทร

(อ่านต่อหน้า 4)

บัณฑิตวิทยาลัยจัดประชุมวิชาการระดับชาติ ระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 12



บัณฑิตวิทยาลัยจัดประชุมวิชาการระดับชาติ เพื่อนำเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 12 “5 ทศวรรษ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กับสหวิทยาการภายในสถานการณ์ Covid-19” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบพงษ์ ปราบใหญ่ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานเปิดงานพร้อมบรรยายพิเศษ และมี รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย ศุภผล คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร เข้าร่วมงาน ภายในงานมีการบรรยายจาก ศ.พิเศษ ดร.เอนก เหล่าธรรมทัศน์

(อ่านต่อหน้า 8)

อธิการบดี ม.ร.รับมอบโล่ขอบคุณจากกระทรวง อว.



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบพงษ์ ปราบใหญ่ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง รับมอบโล่ขอบคุณสถาบันอุดมศึกษาจาก ศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร.เอนก เหล่าธรรมทัศน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม ในการจัดงาน “อว.ช่วยชาติวิกฤต COVID-19” แลกเปลี่ยนความสำเร็จในการขับเคลื่อนภารกิจอุดมศึกษากับการพัฒนาสังคม เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2565 ณ ห้องไทยจิตรลดา แกรนด์ บอลรูม ชั้น 2 โรงแรมแบงค็อก แมริออท มาร์คีส์ ควีนส์ปาร์ค กรุงเทพฯ

กองกลาง จัดสัมมนา “เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติราชการยุค New Normal”



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบพงษ์ ปราบใหญ่ อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานเปิดโครงการอบรมสัมมนา กองกลาง สำนักงานอธิการบดี เรื่อง “เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติราชการยุค New Normal” โดยมี อาจารย์นิพัทธ์ สงามังคัง รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร สถาบันคอมพิวเตอร์

(อ่านต่อหน้า 8)

ม.ร. รับสมัครนักศึกษาใหม่
รอบ 2 ที่ ม.ร. 30 มิ.ย.-3 ก.ค. 65

ปีที่ ๕๒ อุดตา หิ อุดตโน นาโถ ฉบับที่ ๑๑

ข่าวรามคำแหง

สื่อกลางระหว่างมหาวิทยาลัยกับนักศึกษา

วันที่ ๒๐ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๕

www.info.ru.ac.th

ในฉบับ หน้า 3

นศ. Pre-degree

ส่วนภูมิภาค

เทียบโอนหน่วยกิตได้สำเร็จ

เตรียมเป็นว่าที่บัณฑิตรุ่นต่อไป

ปฏิทินการศึกษาระดับปริญญาตรีส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ภาค 1 ปีการศึกษา 2565

เพื่อให้การปฏิบัติงานในภาค 1 ปีการศึกษา 2565 เป็นไปด้วยความเรียบร้อย เหมาะสมในแต่ละขั้นตอน มหาวิทยาลัยรามคำแหง จึงได้กำหนดปฏิทินการศึกษา ประจำภาค 1 ปีการศึกษา 2565 ของนักศึกษาส่วนกลางและภูมิภาค เป็นดังนี้

การรับสมัครนักศึกษาใหม่ ภาค 1 ปีการศึกษา 2565 (ส่วนกลาง)

จ. 2 พ.ค. 2565	-	อา. 3 ก.ค. 2565	รับสมัครนักศึกษาใหม่ส่วนกลางทาง Internet (ผู้ที่ใช้สิทธิเทียบโอนหน่วยกิต และผู้ที่ไม่ใช้สิทธิเทียบโอนหน่วยกิต) ได้ที่ http://iregis2.ru.ac.th
จ. 2 พ.ค. 2565	-	อา. 3 ก.ค. 2565	Download ใบสมัครและระเบียบการรับสมัครนักศึกษาใหม่ได้ที่ http://iregis2.ru.ac.th
จ. 2 พ.ค. 2565	-	จ. 20 มิ.ย. 2565	รับสมัครนักศึกษาใหม่ส่วนกลางทางไปรษณีย์ (เฉพาะผู้ที่ไม่ใช้สิทธิเทียบโอนหน่วยกิต)
ศ. 27 พ.ค. 2565	-	จ. 30 พ.ค. 2565	รับสมัครและลงทะเบียนเรียนนักศึกษาใหม่และนักศึกษาเทียบโอนหน่วยกิต ที่มหาวิทยาลัย (ครั้งที่ 1)
พ. 30 มิ.ย. 2565	-	อา. 3 ก.ค. 2565	รับสมัครและลงทะเบียนเรียนนักศึกษาใหม่และนักศึกษาเทียบโอนหน่วยกิต ที่มหาวิทยาลัย (ครั้งที่ 2)
จ. 4 ก.ค. 2565			ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่

ภาค 1 ปีการศึกษา 2565 (ส่วนกลาง)

อ. 5 ก.ค. 2565	-	จ. 17 ต.ค. 2565	บรรยายในชั้นเรียน
จ. 11 ก.ค. 2565	-	พ. 21 ก.ค. 2565	ลงทะเบียนเรียนนักศึกษาเก่า ภาค 1/2565 ทาง Internet และ Application
จ. 25 ก.ค. 2565	-	พ. 3 ส.ค. 2565	ลงทะเบียนเรียนนักศึกษาเก่า ภาค 1/2565 ทางไปรษณีย์
ศ. 5 ส.ค. 2565	-	อ. 9 ส.ค. 2565	ลงทะเบียนสอบซ่อมของภาค 2 และภาคฤดูร้อน /2564 ทาง Internet และ Application
จ. 15 ส.ค. 2565	-	พ. 17 ส.ค. 2565	ลงทะเบียนสอบ e-Testing
อ. 16 ส.ค. 2565	-	พ. 18 ต.ค. 2565	ยื่นขอสอบเข้าชั้น สอบซ่อมภาค 2 และภาคฤดูร้อน/2564 ทาง Online
พ. 24 ส.ค. 2565	-	จ. 10 ต.ค. 2565	สอบ e-Testing (รายละเอียดการสอบดูตามประกาศของสถาบันบริการวิชาการทางอิเล็กทรอนิกส์)
จ. 5 ก.ย. 2565	-	ศ. 9 ก.ย. 2565	บอกเลิก-บอกเพิ่มกระบวนวิชา ภาค 1/2565 ทาง Internet
พ. 7 ก.ย. 2565			เตรียมสอบซ่อม (งดบรรยาย)
พ. 8 ก.ย. 2565	-	อ. 13 ก.ย. 2565	สอบซ่อมของ ภาค 2 และภาคฤดูร้อน/2564
อ. 13 ก.ย. 2565	-	ส. 17 ก.ย. 2565	ยื่นขอสอบเข้าชั้น ภาค 1/2565 ทาง Online (สำหรับนักศึกษาที่ขอจบการศึกษา)
อ. 18 ต.ค. 2565			เตรียมสอบไล่ (งดบรรยาย)
พ. 19 ต.ค. 2565	-	พ. 2 พ.ย. 2565	สอบไล่ภาค 1/2565 (ในวันที่ 23 ต.ค.2565)
พ. 3 พ.ย. 2565			วันสำเร็จการศึกษาและปิดภาคเรียน

การรับสมัครนักศึกษาใหม่ ภาค 1 ปีการศึกษา 2565 (ส่วนภูมิภาค)

จ. 2 พ.ค. 2565	-	อา. 3 ก.ค. 2565	รับสมัครนักศึกษาใหม่ส่วนกลางทาง Internet (ผู้ที่ใช้สิทธิเทียบโอนหน่วยกิต และผู้ที่ไม่ใช้สิทธิเทียบโอนหน่วยกิต) ได้ที่ http://iregis2.ru.ac.th
จ. 2 พ.ค. 2565	-	อา. 3 ก.ค. 2565	Download ใบสมัครและระเบียบการรับสมัครนักศึกษาใหม่ได้ที่ www.ru.ac.th , http://iregis2.ru.ac.th , www.regis.ru.ac.th
จ. 2 พ.ค. 2565	-	จ. 20 มิ.ย. 2565	รับสมัครนักศึกษาใหม่ส่วนกลางทางไปรษณีย์ (เฉพาะผู้ที่ไม่ใช้สิทธิเทียบโอนหน่วยกิต)
ศ. 27 พ.ค. 2565	-	จ. 30 พ.ค. 2565	รับสมัครและลงทะเบียนเรียนนักศึกษาใหม่และนักศึกษาเทียบโอนหน่วยกิต ที่มหาวิทยาลัย (ครั้งที่ 1)
พ. 30 มิ.ย. 2565	-	อา. 3 ก.ค. 2565	รับสมัครและลงทะเบียนเรียนนักศึกษาใหม่และนักศึกษาเทียบโอนหน่วยกิต ที่มหาวิทยาลัย (ครั้งที่ 2)
จ. 4 ก.ค. 2565			วันปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่

ภาค 1 ปีการศึกษา 2565 (ส่วนภูมิภาค)

จ. 20 มิ.ย. 2565	-	ศ. 24 มิ.ย. 2565	ลงทะเบียนเรียนนักศึกษาเก่า ภาค 1/2565 ทาง Internet และ Application
ศ. 1 ก.ค. 2565	-	จ. 18 ก.ค. 2565	ลงทะเบียนเรียนนักศึกษาเก่า ภาค 1/2565 ทางไปรษณีย์
อ. 5 ก.ค. 2565	-	จ. 3 ต.ค. 2565	บรรยายผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศ (เฉพาะกระบวนวิชาที่มหาวิทยาลัยกำหนด)
ส. 9 ก.ค. 2565	-	อา. 30 ต.ค. 2565	บรรยายสรุปที่สาขาวิทยบริการฯ (เฉพาะกระบวนวิชาที่มหาวิทยาลัยกำหนด)
จ. 15 ส.ค. 2565	-	ศ. 19 ส.ค. 2565	ลงทะเบียนสอบซ่อมของภาค 2 และภาคฤดูร้อน /2564 ทาง Internet และ Application
ส. 17 ก.ย. 2565	-	อา. 18 ก.ย. 2565	} วันสอบซ่อมของ ภาค 2 และภาคฤดูร้อน/2564
จ. 24 ก.ย. 2565	-	อา. 25 ก.ย. 2565	
จ. 26 ก.ย. 2565	-	พ. 29 ก.ย. 2565	บอกเลิก-บอกเพิ่มกระบวนวิชา ภาค 1/2565 ทาง Internet
ส. 5 พ.ย. 2565	-	อา. 6 พ.ย. 2565	} วันสอบไล่ ภาค1/2565
ส. 12 พ.ย. 2565	-	อา. 13 พ.ย. 2565	
จ. 14 พ.ย. 2565			วันสำเร็จการศึกษาและปิดภาคเรียน

นศ. Pre-degree ส่วนภูมิภาค เกือบโอนหน่วยกิตได้สำเร็จ พร้อม [X] จบ เตรียมเป็นว่าที่บัณฑิตรุ่นต่อไป

การรับสมัครนักศึกษาใหม่ในส่วนภูมิภาค 23 จังหวัด ได้รับการตอบรับจากผู้สมัครใหม่ ทั้งนักศึกษาภาคปกติ และผู้ใช้สิทธิ์เทียบโอนจากระบบ Pre-degree เข้าเป็นนักศึกษาภาคปกติ จำนวนไม่น้อยไปกว่าส่วนกลาง น้อง ๆ บางคนเทียบโอนแล้วเหลือเก็บหน่วยกิตอีกเพียง 1 ภาคการศึกษา ก็สามารถทำเรื่องขอจบ เตรียมตัวเป็นบัณฑิตตั้งแต่สมัครเรียนได้เลย

นางสาวฟ้าใส ทองทิพย์ และ นางสาวฟ้าชมพู ทองทิพย์ สะสมหน่วยกิตจากระบบ Pre-degree ในหลักสูตร 140 หน่วยกิต เทียบโอนเข้าเป็นนักศึกษาคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา เรียนต่ออีก 1 ปี จบการศึกษา



น้องฟ้าใส เทียบโอนได้ 116 หน่วยกิต กล่าวว่า มีเวลาเป็นแรงบันดาลใจในการเรียน อยากเรียนจบโดยเร็ว เพื่อเริ่มต้นไปหาประสบการณ์การทำงาน ตนชอบวิชากฎหมายเพราะเป็นวิชาที่ใกล้ตัว สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตและช่วยเหลือผู้อื่นได้ จึงตัดสินใจเลือกเรียนระบบ Pre-Degree เรียนควบคู่กับการเรียนมัธยมปลาย จัดตารางในการอ่านหนังสือรายวัน ทั้งวิชาและเวลาที่เหมาะสม โดยในอนาคตอยากเป็นผู้พิพากษา เพราะอยากตัดสินใจคดีให้มีความยุติธรรม

น้องฟ้าชมพู เทียบโอนได้ 112 หน่วยกิต กล่าวว่า หลังจากเรียน Pre-degree คณะนิติศาสตร์ ทำให้รู้จักกฎหมายและเรียนรู้เกี่ยวกับมาตราเพื่อใช้กฎหมายมากยิ่งขึ้น ชอบที่ความรู้ด้านกฎหมายสามารถให้ความเป็นธรรมและช่วยเหลือคนอื่น ๆ ได้ กลายเป็นความฝันว่าในอนาคตอยากจะเป็นอัยการ เพราะอยากนำความรู้ที่เรียนไปช่วยเหลือประชาชนและช่วยให้สังคมมีความยุติธรรม จึงตั้งใจและมุ่งมั่นกับเรียนสายกฎหมาย หวังว่าจะประสบความสำเร็จโดยเร็ว



นางสาวภัทวันย์ เดชะคำแก่น หรือ น้องพอร์ช อายุ 19 ปี สมัครนักศึกษาใหม่แบบเทียบโอนหน่วยกิตจากระบบ Pre-degree เป็นนักศึกษาคณะรัฐศาสตร์ ม.ร. สาขาวิทยบริการฯ จังหวัดเชียงราย หลังเทียบโอนและลงทะเบียนเรียน สามารถลาขอจบการศึกษาได้ทันที

โดย**น้องพอร์ช**เริ่มเรียนระบบ Pre-degree ตั้งแต่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย ตามคำแนะนำของคุณแม่ ซึ่งเป็นศิษย์เก่า ป.ตรีและป.โท รัฐศาสตร์ ม.รามคำแหง สะสมหน่วยกิตได้ 120 หน่วยกิต เรียนต่ออีก 6 หน่วยกิต แจ้งจบการศึกษาได้ทันที

น้องพอร์ช กล่าวว่า ม.รามคำแหง ให้โอกาสได้เรียนรู้และเป็นการเปิดประสบการณ์ใหม่ ๆ ด้านการศึกษาที่สำคัญ ให้อิสระทางด้านการจัดการเวลา วิชาเลือก ตำราเรียน สำหรับทุกคนที่ต้องการเรียนล่วงหน้า ให้ออกมาสอบการศึกษาเร็วขึ้น

นางสาวจุไรรัตน์ เพยธิกา หรือ น้องนาย สมัครเรียนคณะนิติศาสตร์ สาขาวิทยบริการฯ จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยคติประจำใจ “เรียนให้สนุก แล้วจะมีความสุขกับการจบการศึกษา” จึงมุ่งมั่นกับการเรียนกฎหมายมาตั้งแต่ชั้นมัธยมปลาย เก็บหน่วยกิตในระบบ



Pre-degree ม.ร. ขณะนี้เหลือเก็บอีกเพียง 8 หน่วยกิต จะได้เรียนจบปริญญาตรีตามที่หวัง

น้องนาย กล่าวว่า “เทคนิคการเรียน Pre-degree ต้องแบ่งเวลาให้เหมาะสม จัดลำดับความสำคัญเพื่อไม่ให้กระทบกับการเรียน การสอบในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตอนที่เรียนจะมีการจัดตารางการสอบในแต่ละอาทิตย์มีทั้งวิชาที่อึดอัดและปรนัยรวมกันเพื่อให้สมองได้ผ่อนคลาย และพยายามปรับตัวให้คุ้นกับการเขียนบรรยายและวินิจฉัยพยายามจำตัวบทมาตราและพยายามทำความเข้าใจ อ่านและฝึกทำข้อสอบทำข้อสอบเก่า ๆ อยู่เสมอ”

นางสาวสุชาดา ทารสระคู หรือ น้องครีม สมัครเป็นนักศึกษาคณะรัฐศาสตร์ สาขาวิทยบริการฯ จังหวัดสุรินทร์ สะสมหน่วยกิตจากการเรียน Pre-degree ได้ 99 หน่วยกิต เหลืออีก 29 หน่วยกิต จบปริญญาตรี



น้องครีมจบการศึกษาจากโรงเรียนชุมพลวิทยาสรรค์ จ.สุรินทร์ ปัจจุบัน กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี คณะรัฐศาสตร์ ม.ร. สาขาวิทยบริการฯ จังหวัดสุรินทร์ ควบคู่กับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

น้องครีม กล่าวว่า “แรงบันดาลใจในการเรียนของหนู คืออยากเรียนจบป.ตรีเร็ว ๆ จึงตัดสินใจเลือกเรียนระบบ Pre-Degree คณะรัฐศาสตร์ เรียนควบคู่กันตอนมัธยมปลาย ทำให้สามารถแบ่งเวลาได้ไม่กระทบต่อการเรียนการสอนที่โรงเรียน และยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย”

นางสาวพลอยกนก จอมคำ หรือ น้องพริ้มพลอย นักศึกษา Pre-degree สะสมได้ 110 หน่วยกิต เทียบโอนเข้าเป็นนักศึกษาคณะนิติศาสตร์ สาขาวิทยบริการฯ จังหวัดเชียงใหม่ มีคติประจำใจ “Everything happens for a reason.”



น้องพริ้มพลอย เผยเทคนิคในการเรียน

“จะต้องแบ่งเวลาให้ชัดเจน และวางแผนให้ดีในการเรียนแต่ละวิชา พยายามไม่กดดันตัวเอง เพราะหากวันหนึ่งไม่เป็นตามที่หวัง เราอาจจะรับแรงกดดันนั้นที่ตัวเองก่อไม่ไหว ที่สำคัญจะไม่หักโหมในช่วงสุดท้ายก่อนสอบ คอยเก็บเนื้อหาไปเรื่อย ๆ ตามที่วางไว้ มีความสุขกับการเรียนให้มาก ๆ คอยให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอ ออกไปหากิจกรรมเพื่อคลายเครียด และพยายามไม่ให้เกิดการกระทบกับการเรียนให้มากที่สุด”



นางสาวน้ำฝน แสนสอาด ตั้งเป้าหมายเรียนจบภายในอายุ 20 ปี ขณะนี้เป็นนักศึกษาปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการ สาขาวิทยบริการฯ จังหวัดอุดรธานี หลังจากสะสมหน่วยกิต Pre-degree จนเหลืออีกเพียง 3 เล่ม

น้องน้ำฝน กล่าวว่า “การเรียนปริิตรีทำให้ได้รู้มากกว่าที่คิด เพราะไม่ใช่แค่รู้เนื้อหาในวิชาเรียน แต่ยังทำให้เรียนรู้เรื่องเวลา การวางแผน ตอนนั้นเรียนควบคู่กับระดับม.ปลาย แต่ขณะนี้เทียบโอนมาเป็นนักศึกษาใหม่แล้ว ก็จะเต็มที่การเรียนปริญญาตรี และจะจบการศึกษาให้ได้โดยเร็วอย่างที่หวัง”



“Focus for Future” โฟกัสอนาคตควบคู่กับการเรียน

การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้การดำเนินชีวิตและกิจกรรมหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะทางด้านการศึกษามีผลกระทบให้ปิดสถานศึกษาทุกแห่ง ทำให้นักศึกษาไม่สามารถเข้าเรียนในชั้นเรียนได้ตามปกติ ต้องเปลี่ยนเป็นห้องเรียนออนไลน์ ซึ่งมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้จัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในทุกกระบวนวิชา และจัดกิจกรรมให้นักศึกษาเข้าร่วมในรูปแบบออนไลน์ได้

โครงการประกวดภาพถ่าย “เรียนรามฯออนไลน์ สไตล์เรา” เป็นกิจกรรมที่มีนักศึกษาสนใจส่งภาพถ่ายเข้าร่วมเป็นจำนวนมากกว่า 300 ผลงาน โดยคณะกรรมการได้คัดเลือกภาพถ่ายที่สื่อความหมายถึงการเรียนออนไลน์ตามสไตล์ผู้ถ่าย และตรงกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมมากที่สุด ซึ่งภาพถ่ายที่ได้รับรางวัล คือ ภาพ “Focus for future” โดย นางสาวเมธาวิ ดวงเพชร นักศึกษาคณะสื่อสารมวลชน



อาจารย์เจลิศ เจษฎาวุธย์ คณบดีคณะสื่อสารมวลชน ประธานกรรมการตัดสินโครงการฯ ให้คำนิยมไว้ว่า จากวิกฤตโควิด-19 ภาพสื่อให้เห็นระบบการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย ที่สามารถศึกษาได้ด้วยตนเองจากตำรา ประกอบการฟังบรรยายของผู้สอน จะทำให้ได้เนื้อหาจากกระบวนวิชาอย่างครบถ้วน องค์ประกอบของภาพ การคุมโทนสีเอกรงค์ และเน้นสีสันตามความเป็นจริงได้อย่างน่าสนใจและงดงาม นับได้ว่าเป็นหนึ่งภาพที่แทนคำบรรยายล้านคำ ที่สื่อความหมายให้ทุกคนได้เข้าใจ ผ่านความง่าย งาม ที่ครบถ้วนและลงตัว สะท้อนอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง และบรรลุวัตถุประสงค์โครงการประกวดภาพถ่าย เรียนรามฯออนไลน์ สไตล์เรา



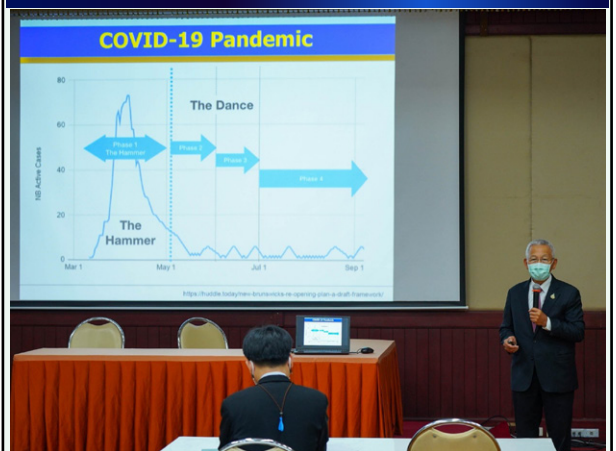
โอกาสนี้ นางสาวเมธาวิ ดวงเพชร กล่าวว่า ภาพ Focus for Future ต้องการสื่อให้เห็นว่า เราต้องใส่ใจกับอนาคต ไม่ว่าเราจะเจอปัญหาโดยอยู่ก็ต้องสู้กับปัญหา และอยากส่งมอบกำลังใจผ่านภาพนี้ไปถึงทุกท่านที่กำลังเรียน ม.รามคำแหง ว่าเราสามารถเรียนและทำในสิ่งที่ตนเองรักไปพร้อมกันได้ มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่ยอดเยี่ยม ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด เราก็ต้องก้าวไปข้างหน้า คว้าอนาคตในแบบที่เรา

ต้องการไว้ให้ได้ และอย่าปล่อยให้ความฝันของเราหลุดมือไป

“ภาพที่ถ่ายออกมา สื่อถึงการเรียนรามฯ สไตล์เราอย่างชัดเจนที่สุด เพราะขณะที่กำลังเขียนรายงานส่งอาจารย์ เห็นการประชาสัมพันธ์โครงการประกวดนี้ จึงได้ตั้งกล้องถ่าย เพื่อให้ตรงกับหัวข้อและเป็นช่วงเวลาขณะเรียนพอดี โดยมีแรงบันดาลใจที่จะสื่อให้เห็นโต๊ะทำงานและโต๊ะเรียนในโต๊ะเดียวกัน เป็นแนวคิดที่ว่าเรานั้นสามารถทำตามความฝันไปพร้อมกับการเรียนได้ จึงอยากสนับสนุนให้ทุกคนกล้าที่จะเรียน กล้าที่จะทำตามความฝัน กล้าที่จะทำทุกอย่างไปพร้อมกัน และพร้อมที่จะก้าวไปสู่อนาคตที่เรากำหนดเอง”

ม.รามฯ เปิด RAM TALK ๓

(ต่อจากหน้า 1)



อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการและอดีตรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล เป็นวิทยากรและมิดคณะผู้บริหาร คณาจารย์ และบุคลากรร่วมในงาน เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2565 ณ ห้องประชุมวายุภักษ์ ชั้น 2 อาคารหอประชุมพูนพูนรามคำแหงมหาวิทยาลัย เผยแพร่สดผ่าน Facebook เพจ PR Ramkhamhaeng University และ YouTube ช่อง Ramkhamhaeng University



โอกาสนี้ ผศ.ดร.สีปพงษ์ อธิการบดี ม.ร. กล่าวว่ามีเจตนาตั้งใจพัฒนามหาวิทยาลัยสู่การเป็น Smart University ที่นักศึกษาสามารถเข้าถึงเนื้อหาสาระความรู้ได้ทุกที่ ทุกเวลาทั่วโลก และในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 มหาวิทยาลัยได้จัดการเรียนการสอนออนไลน์ผสมผสานกับการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ เป็นการนำ Hybrid Learning ไปพร้อมๆ กันด้วย เพื่อให้นักศึกษาทุกคนสามารถเข้าถึงสื่อการเรียนการสอนได้

“วิกฤตโควิด-19 ตลอด 2 ปีที่ผ่านมา การศึกษาระดับอุดมศึกษาต้องมีการปรับตัวครั้งใหญ่ทั้งผู้สอนและผู้เรียน และแม้ปัจจุบันสถานการณ์จะดีขึ้นเรื่อยๆ แต่รูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากรวมถึงรูปแบบการเรียนการสอนด้วยนี้ ทำให้องค์กรระดับอุดมศึกษาทุกภาคส่วน ตั้งแต่ระดับบริหาร จนถึงระดับปฏิบัติ ต้องร่วมมือกันวางแผนและออกแบบเพื่อให้การเรียนรู้ได้ประโยชน์สูงสุด สามารถนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาตนเอง และพัฒนาประเทศต่อไป

Ram Talk ครั้งนี้ เป็นโอกาสดีที่ได้รับฟังการปาฐกถาพิเศษจาก ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.อุดม คชินทร ที่จะช่วยเสริมมุมมอง ฉายภาพให้เห็นการปรับตัวในอนาคตของการศึกษาระดับอุดมศึกษา เพื่อให้สามารถสร้างคนไปเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ หวังอย่างยิ่งว่าการปาฐกถาพิเศษครั้งนี้ ผู้ฟังทุกท่านจะสามารถนำหลักคิดที่ได้ไปปรับใช้ในการวางแผน วางกลยุทธ์ และนำไปปรับใช้กับนโยบายการศึกษาต่อไป”

?? ตอบ ปัญหานักศึกษา

นักศึกษาใหม่ ต้องการเปลี่ยนสาขาวิชา
และบอกเลิก-เพิ่มกระบวนวิชา

ถาม: ได้สมัครเป็นนักศึกษาใหม่ที่ ม.ร. และลงทะเบียนเรียนไปแล้ว 22 หน่วยกิต และต้องการเปลี่ยนสาขา และสามารถถอนหรือเพิ่มวิชาอื่นมาแทนได้หรือไม่

ตอบ: นักศึกษาใหม่ที่สมัครเรียน ภาค 1/2565 นั้น ประสงค์ที่จะเปลี่ยนคณะ/สาขา หรือบอกเลิก-เพิ่มกระบวนวิชา ให้ดำเนินการ ดังนี้

1. ถ้าต้องการสับเปลี่ยนหรือขอเพิ่มกระบวนวิชาที่ลงทะเบียนเรียนของ ภาค 1/2565 นั้น ให้ดำเนินการได้ผ่านระบบ e-service ทางอินเทอร์เน็ต ระหว่างวันที่ 5-9 กันยายน 2565 ตามประกาศของมหาวิทยาลัยฯ ซึ่งนักศึกษาใหม่จะต้องสมัครสมาชิก e-servicet ก่อนที่ <https://beta-e-service.ru.ac.th/> เพื่อบอกเลิก-เพิ่มกระบวนวิชาผ่านระบบ e-service หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ หน่วยบอกเลิก-เพิ่มกระบวนวิชา อาคาร สวป. ชั้น 6 โทร. 02-310-8626

2. การย้ายคณะหรือเปลี่ยนสาขาวิชานั้น เอกสารที่ใช้มี บัตรประจำตัวนักศึกษา ใบเสร็จรับเงินลงทะเบียนเรียนภาคปัจจุบัน และค่าธรรมเนียมจำนวน 200 บาท ยื่นคำขอย้ายคณะหรือเปลี่ยนสาขาวิชาได้ที่ หน่วยบริการจุดเดียวเบ็ดเสร็จ อาคาร กงไกรลาศ (KLB) ชั้น 1 ม.รามฯ ห้วมหาก

ใกล้จบการศึกษา ต้องการเรียนอีกคณะ สามารถทำได้หรือไม่

ถาม: ปัจจุบันเหลืออีก 2 วิชาจะจบการศึกษา และได้กาขอจบการศึกษาตอนลงทะเบียนแล้ว อยากทราบว่า จะสมัครอีกคณะโดยไม่ใช้สิทธิเทียบโอนได้หรือไม่ แล้วก็สอบ 2 คณะพร้อมกัน หรือต้องรอให้เรียนจบเรียบร้อยก่อนถึงจะสมัครอีกคณะได้

ตอบ: ตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยรามคำแหง ว่าด้วยการศึกษาในระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2560 ผู้มีสิทธิเข้าศึกษามีคุณวุฒิและคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ ให้สมัครเข้าเป็นนักศึกษาได้ไม่เกินสองรหัส ในขณะที่ยังมีสถานภาพการเป็นนักศึกษาอยู่ โดยมีเงื่อนไขในการสมัครต้องสมัครต่างคณะกัน และต้องเป็นการสมัครระหว่างหลักสูตรพิเศษที่บังคับเวลาเรียนกับหลักสูตรปกติที่ไม่บังคับเวลาเรียนเท่านั้น กรณีถ้าต้องการสมัครภาคปกติ นักศึกษาต้องยื่นเรื่องแจ้งจบการศึกษาที่คณะ และรอให้ทางคณะอนุมัติสำเร็จการศึกษา ก่อนจึงจะสมัครเรียนต่อปริญญาตรีใบที่สองได้

“SE-ED E-Library” ฐานข้อมูล e-book มาใหม่ พร้อมเปิดใช้งาน

น.ส. สาธิตา สุธรรมนิรันดร์

สำนักหอสมุดกลาง

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง เชิญชวนนักศึกษาและบุคลากร ม.ร. ใช้งานฐานข้อมูล e-book “SE-ED E-Library” อ่านหนังสือแบบออนไลน์ ทั้งหนังสือทั่วไป หนังสือด้านธุรกิจและการลงทุน หนังสือเรียนภาษาอังกฤษและภาษาต่างๆ หนังสือด้านเทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์ หนังสือคู่มือเตรียมสอบ และอื่นๆ อีกมากมาย สามารถยืมหนังสืออ่านผ่านเว็บเบราว์เซอร์ที่ลิงก์ <https://se-ed.belibcloud.com/> หรือ ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน SE-ED E-Library ผ่าน App Store หรือ Play Store เพื่อใช้งานได้เช่นเดียวกัน

นักศึกษาและบุคลากรของ ม.ร. ที่ต้องการใช้งาน SE-ED E-Library สามารถสมัครสมาชิก โดยสแกน QR Code ด้านล่างนี้ และกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน จากนั้นรอรับอีเมลแจ้งสถานะสมาชิกและรายละเอียดเพื่อการเข้าใช้งานจากเจ้าหน้าที่ (ควรเปลี่ยน Password หลังจาก Log in ใช้งานครั้งแรก)

เงื่อนไขการยืม E-Book

สมาชิกห้องสมุด และ Trial User สามารถยืมหนังสือได้ 3 วัน/เล่ม และยืมได้สูงสุด 3 เล่ม/ผู้ใช้งาน

ติดตามรายละเอียดและสอบถามข้อมูลการใช้งานฐานข้อมูล SE-ED E-Library และฐานข้อมูลออนไลน์อื่นๆ เพิ่มเติมที่ Facebook Fanpage : บริการสารสนเทศ RU Library หรือ Line OA : @063sqqrq



เรียนแบบ pre-degree ต้องเข้าเรียน ที่มหาวิทยาลัยหรือไม่

ถาม: อยากสอบถามว่าถ้าสมัครเรียนแบบ Pre-degree ต้องเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัย ทุกวันหรือไม่ และเวลาสอบจำเป็นจะต้องไปสอบที่มหาวิทยาลัยหรือมีกิจกรรมอะไรที่ต้องเข้าไปที่มหาวิทยาลัย หรือไม่

ตอบ: Pre-degree เป็นการเรียนเก็บสะสมหน่วยกิตรายกระบวนวิชาในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้เรียนระบบนี้สามารถเข้ารับฟังการบรรยายได้เหมือนนักศึกษาปกติ แต่ถ้าไม่สะดวกในการเข้ารับฟังการบรรยาย ก็สามารถศึกษาด้วยตนเอง ผ่านระบบการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยฯ ที่มีไว้บริการ ดังนี้

- เรียนด้วยระบบบรรยายสดผ่านระบบ Cyber classroom ที่ <http://cyberclassroom.ru.ac.th>

- เรียนด้วยระบบบรรยายย้อนหลังผ่านระบบ Course on Demand ที่ <http://www.m-learning.ru.ac.th/>

- เรียนผ่าน Application RU Course on Demand (M-Learning)

สำหรับการสอบนั้นนักศึกษาต้องเข้าสอบเหมือนนักศึกษาปกติตามที่มหาวิทยาลัย จัดไว้ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง ห้วมหาก และที่วิทยาเขตบางนา ซึ่งสามารถตรวจสอบสถานที่สอบได้จากตารางสอบรายบุคคลในระบบ e-service ของมหาวิทยาลัยฯ ซึ่งจะประกาศให้ทราบก่อนการสอบในแต่ละภาคการศึกษา

กองบรรณาธิการ

วิตามินซี (Vitamin C)

อาจารย์นายยา ไชยเวียง

คณะทันตศาสตร์

ในยุคปัจจุบันหลายคนเริ่มหันมาใส่ใจในเรื่องของการดูแลสุขภาพกายเป็นอย่างมาก เช่นการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นหนึ่งวิธีที่สามารถกระทำได้ในทุกเพศทุกวัย อีกทั้งยังมีหลากหลายรูปแบบให้เลือกสรร เช่น การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ การออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensive Interval) การออกกำลังกายแบบพิลาทิส การออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง การเต้นซุมบ้า การเล่นสูลาฮูป หรือการเล่นโยคะ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายในรูปแบบดังกล่าวจะต้องอาศัยความเพียรพยายามและความอดทนในการหมั่นฝึกฝนค่อนข้างเยอะ และยังต้องใช้เวลาเป็นอย่างน้อย 30 นาทีในการออกกำลังกายในรูปแบบดังกล่าว ซึ่งในหลายคนอาจจะมีเวลาไม่มากพอสำหรับการออกกำลังกายในแต่ละประเภท จึงทำให้กลุ่มคนเหล่านั้นได้มีการปรับเปลี่ยนวิธีในการดูแลสุขภาพกายของตนเองในแบบอื่น ๆ เพิ่มเติมโดยวิธีที่สามารถทำได้ง่ายและสะดวกที่สุด ก็คือ การเพิ่มสารอาหารที่จำเป็นให้แก่ร่างกาย โดยเฉพาะสารอาหารในกลุ่มของวิตามินและเกลือแร่ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี หรือวิตามินอี แต่อย่างไรก็ตาม วิตามินชนิดที่มักเป็นจุดสนใจและเป็นที่น่าสนใจถึงเป็นอย่างแรกของหลายคน ก็คือ วิตามินซี

วิตามินซี คืออะไร ???

วิตามินซี หรือที่รู้จักกันในชื่อของ “กรดแอสคอร์บิก (ascorbic acid)” เป็นวิตามินชนิดที่สามารถละลายได้ในน้ำ ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง ดังนั้นจึงพบได้ในแหล่งอาหาร เช่น ผักและผลไม้ โดยเฉพาะผลสดของลูกพลับ นอกจากนี้ยังสามารถพบได้ตามผลิตภัณฑ์อาหารเสริมต่าง ๆ ได้อีกด้วยทางแพทยศาสตรบัณฑิตยสถานแห่งชาติสหรัฐ (NAM) ได้กำหนดระดับอาหารที่แนะนำ (Recommended Dietary Allowance ตัวย่อ RDA) ของวิตามินซีในผู้ใหญ่เพศชายและหญิง เท่ากับ 90 และ 75 มิลลิกรัมต่อวันตามลำดับ ส่วนในหญิงตั้งครรภ์และอยู่ในระหว่างการให้นมบุตร เท่ากับ 85 และ 120 มิลลิกรัมต่อวัน และกำหนดระดับสูงสุด (Tolerable upper intake level ตัวย่อ UL) สำหรับผู้ใหญ่ทั้งในเพศชายและหญิงอยู่ที่ 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

รูปแบบของวิตามินซี

วิตามินซีชนิดที่สามารถพบเจอได้ในท้องตลาดโดยทั่วไปมักจะมีจำหน่ายในหลากหลายขนาดและหลากหลายรูปแบบ ดังนี้

1. วิตามินซีในรูปแบบเม็ดสำหรับรับประทาน

วิตามินซีในรูปแบบเม็ดรับประทานนั้น จะมีขนาดตั้งแต่ 25 ถึง 1,000 มิลลิกรัม แต่ขนาดที่นิยมคือ 500 และ 1,000 มิลลิกรัม วิตามินซีในรูปแบบเม็ดรับประทานยังสามารถแบ่งย่อย ออกเป็น 2 ชนิด



1

ได้แก่ แบบปกติ และแบบ Buffered, Sustained Release หรือ Slow Release ซึ่งเป็นรูปแบบที่วิตามินซีจะค่อย ๆ ถูกปลดปล่อยออกมาอย่างช้า ๆ ทำให้วิตามินซีสามารถออกฤทธิ์ได้นานขึ้น แต่ความเข้มข้นของวิตามินซีในเลือดของวิตามินซีทั้ง 2 ชนิดจะไม่มี ความแตกต่างกัน นอกจากนี้วิตามินซีแบบ Buffered, Sustained Release หรือ Slow Release มีผลทำให้เกิดอาการระคายเคืองในกระเพาะอาหารได้น้อยกว่าวิตามินซีแบบปกติ ดังนั้นจึงเหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาทางด้านระบบทางเดินอาหาร ข้อดีของวิตามินซีในรูปแบบเม็ดรับประทาน คือ สะดวก พกพาได้ง่าย หาสืงได้ง่าย อายุการเก็บรักษานาน แต่มีข้อเสีย คือ มีเม็ดขนาดใหญ่ ซึ่งอาจมีผลต่อการกลืนเม็ดวิตามินซีได้

2. วิตามินซีในรูปแบบเม็ดสำหรับอม

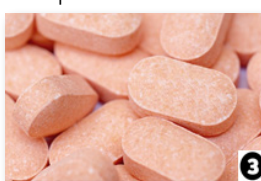
มีขนาดตั้งแต่ 25, 50, 100 และ 500 มิลลิกรัม เป็นวิตามินซีในรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีกลิ่นเหม็นคาวปากหรือมีปัญหาในกลิ่นเหม็นคาว แต่หากอมวิตามินซีในรูปแบบนี้บ่อยครั้ง ก็อาจจะทำให้เคลือบฟันบางจนถึงขั้นฟันกร่อนได้ เนื่องมาจากว่าวิตามินซีมีฤทธิ์เป็นกรดนั่นเอง



2

3. รูปแบบเม็ดสำหรับเคี้ยว

โดยปกติแล้วจะมีขนาด 30 มิลลิกรัม เหมาะสำหรับผู้ที่กลิ่นเหม็นคาวปากหรือมีปัญหาในการกลืนเม็ดยา และเด็ก เนื่องจากว่าวิตามินซีในรูปแบบนี้



3

มีส่วนผสมของน้ำตาล จึงมีรสหวาน ดังนั้น หากรับประทานเป็นประจำก็อาจทำให้ฟันผุได้

4. รูปแบบเม็ดฟู

ส่วนใหญ่มักจะเจอวิตามินซีในรูปแบบเม็ดฟูอยู่ 2 ขนาด คือ 500 และ 1,000 มิลลิกรัม เวลาใช้วิตามินซีจะต้องละลายเม็ดฟูในน้ำสะอาด และควรรอให้ฟองแก๊สที่เกิดขึ้นหมดก่อน เพื่อป้องกันอาการแน่นท้องหรือท้องอืดจากฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ วิตามินซีในรูปแบบนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีกลิ่นเหม็นคาวปากหรือมีปัญหาในกลิ่นเหม็นคาวและผู้สูงอายุที่มีปัญหาในเรื่องของการดูดซึม มีข้อดี คือ รับประทานง่าย ดูดซึมได้ง่าย ลดการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร ส่วนข้อเสีย คือ ราคาแพง



4

5. รูปแบบแคปซูล

วิตามินซีในรูปแบบแคปซูล มี 2 ลักษณะ ได้แก่ แคปซูลนิ่มและแคปซูลแข็ง มีเพียง 1 ขนาด คือ 500 มิลลิกรัม โดยส่วนใหญ่มักจะกลืนได้ง่ายกว่าวิตามินซีในรูปแบบเม็ดรับประทาน แต่มีข้อเสียคือ ดูดซึมได้ช้ากว่าวิตามินซีในรูปแบบเม็ดฟูและอาจเกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหารได้



5

6. รูปแบบผง

วิตามินซีในรูปแบบผงสำหรับชงดื่ม ส่วนใหญ่มักจะบรรจุในรูปแบบซองและอยู่ในรูป Calcium ascorbate (ไม่เป็นกรด) จึงมีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาในระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหารหรือแผลในกระเพาะอาหาร เพราะไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้วิตามินซีในรูปแบบนี้มักจะมีส่วนผสมของไบโอฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารที่ช่วยในการดูดซึมและวิตามินซีอยู่ในร่างกายได้นานขึ้น ข้อดีคือสามารถรับประทานได้ในขณะท้องว่าง ชงดื่มได้ง่าย และพกพาสะดวก



6

7. รูปแบบสารละลายสำหรับฉีด

เป็นวิตามินซีชนิดที่มักพบได้บ่อยในสถานพยาบาลประเภทต่าง ๆ รวมทั้งคลินิกเสริมความงาม มักจะมีขนาด 500 มิลลิกรัม เป็นวิตามินซีในรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับใช้เพื่อป้องกันหวัดได้ดีกว่าวิตามินซีในรูปแบบข้างต้น เนื่องจากว่าออกฤทธิ์เร็วและร่างกายสามารถเอาวิตามินซีไปบำรุงซ่อมแซมได้ทันที แต่อย่างไรก็ตาม การใช้วิตามินซีในรูปแบบนี้จำเป็นต้องอาศัยทักษะและความเชี่ยวชาญของผู้ฉีดเป็นอย่างมาก ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับการรักษาทุกครั้ง



7

ประโยชน์ของวิตามินซี

วิตามินซีเป็นวิตามินอีกชนิดหนึ่งที่นับว่ามีประโยชน์ต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์เป็นอย่างมาก อาทิเช่น

1. ระบบการมองเห็น การขาดวิตามินซีจะทำให้ชั้นไขมันที่บริเวณฟิล์มน้ำตาเกิดการฉีกขาดและอักเสบ จึงก่อให้เกิดโรคตาแห้งตามมาได้ นอกจากนี้ยังมีความเสี่ยงในการเกิดโรคอื่น ๆ เช่น กระเจตตาอักเสบ เลือดออกใต้เยื่อบุตาหรือน้ำวุ้นตา โรคต่อกระเจต เป็นต้น วิตามินซีจัดเป็นสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ซึ่งจะป้องกันร่างกายจากอนุมูลที่ได้มาจากขบวนการสันดาปในร่างกายหรือจากมลพิษต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม ด้วยฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระนี้จึงทำให้วิตามินซีสามารถป้องกันการสันดาปของเซลล์ในร่างกายและป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้

2. ระบบทางเดินหายใจ มีการรายงานไว้ในกรณีที่ได้รับประทานวิตามินซีอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน วิตามินซีจะมีฤทธิ์ลดระดับของฮีทามินลง จึงสามารถบรรเทาความรุนแรงและระยะเวลาของการเป็นโรคหวัด แต่วิตามินซีไม่สามารถป้องกันโรคหวัดได้ โดยขนาดที่แนะนำ คือ 1,000-3,000 มิลลิกรัมต่อวัน นอกจากนี้วิตามินซียังมีคุณสมบัติช่วยต่อต้านสารที่ก่อให้เกิดอาการภูมิแพ้ จึงสามารถบรรเทาอาการแพ้ หอบหืด หรือไซนัสได้

(อ่านต่อหน้า 7)

วิตามินซี (Vitamin C)

(ต่อจากหน้า 5)

3. ระบบหัวใจและหลอดเลือด วิตามินซีออกฤทธิ์ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย โดยป้องกันการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี หรือที่รู้จักกันในชื่อของไขมันเลว หรือ แอลดีแอล (LDL) จึงมีผลช่วยลดเส้นเลือดอุดตันในหลอดเลือดได้

4. ระบบผิวหนัง วิตามินซีมีบทบาทในการเป็นปัจจัยร่วมในกระบวนการสังเคราะห์คอลลาเจนที่เกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์โปรตีนในเซลล์ผิวหนังและเซลล์กระดูก ดังนั้นคอลลาเจนจึงมีหน้าที่สำคัญเกี่ยวข้องกับการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รวมไปถึงการเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ กระดูก และเอ็น หากร่างกายขาดวิตามินซี คอลลาเจนที่สร้างขึ้นก็จะเกิดการแตกหัก แล้วทำให้เกิดอาการผิดปกติของโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคลักปิดลักเปิด การเกิดริ้วรอยแห่งวัย (wrinkles) เป็นต้น

ข้อควรที่ต้องรู้เกี่ยวกับ

- ในกรณีที่ได้รับประทานวิตามินซีในขนาดสูงหรือมากกว่า 1,000 มิลลิกรัม อาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ เช่น ท้องเสียและระคายเคืองในทางเดินอาหาร โดยเฉพาะการรับประทานในขณะท้องว่าง เพราะวิตามินซีมีฤทธิ์เป็นกรด นอกจากนี้ยังอาจเกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว และแน่นอกได้ด้วย อีกทั้งวิตามินซียังเป็นสารที่ถูกขับ ออกนอกร่างกายทางปัสสาวะ ดังนั้นอาจมีผลให้ปัสสาวะมีสภาพเป็นกรด ซึ่งจะเพิ่มโอกาสในการเกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะได้ อันเนื่องมาจากการเพิ่มการตกตะกอนของผลึกต่างๆ ในทางเดินปัสสาวะ แต่สามารถป้องกันได้โดยการดื่มน้ำตามในปริมาณมากในขณะที่รับประทานวิตามินซี

- การดูดซึมของวิตามินซีจะขึ้นอยู่กับปริมาณที่รับประทานเข้าไป และการดูดซึมนั้นจะมีจุดอิ่มตัว นั่นหมายความว่า หากรับประทานวิตามินซีเกินจุดอิ่มตัว ร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมวิตามินซีได้ ทำให้วิตามินซีถูกขับทิ้งออกนอกร่างกายทางปัสสาวะ นอกจากนี้ การดูดซึมของวิตามินซีอาจมีความแตกต่างกันตามรูปแบบของผลิตภัณฑ์

- การรับประทานวิตามินซีในปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง ร่างกายจะดูดซึมได้ดีกว่าการรับประทานวิตามินซีปริมาณมากในครั้งเดียว เนื่องมาจากว่า มีการรายงานว่า ร่างกายสามารถดูดซึมวิตามินซีได้เพียง 50 % ในแต่ละครั้ง หากรับประทานวิตามินซีในขนาด 1,000 มิลลิกรัม ร่างกายก็จะสามารถดูดซึมวิตามินซีได้ประมาณ 500 มิลลิกรัม

- หากรับประทานร่วมกับแคลเซียม แมกนีเซียม และไบโอฟลาโวนอยด์ จะทำให้ประสิทธิภาพของวิตามินซีเพิ่มขึ้น

- หากรับประทานร่วมกับอาหารที่มีธาตุเหล็ก จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. Chambial, S., Dwivedi, S., Shukla, K. K., John, P. J., & Sharma, P. (2013). Vitamin C in disease prevention and cure: an overview. Indian journal of clinical biochemistry : IJCB, 28(4), 314–328. <https://doi.org/10.1007/s12291-013-0375-3>.
2. Any Guntarti and Endah Nurvita Hutami, (2019), Validation and Vitamin C Testing in Crystal Guava (Psidium guajava L.) With Variations of Origin With the HPLC Method (High Performance Liquid Chromatography), International Journal of Chemistry, 11, (1), 52-59.

รศ.อัมรินทร์ พงศ์ ฉัตราคม

คณะเศรษฐศาสตร์

เศรษฐศาสตร์ 101

ตอน... ถ้ามีเหลือเก็บก็ไม่ต้องกู้ (4)

ขอต่อเรื่องกู้เงินจากต่างประเทศอีกนิดนะครับ ก่อนจะไปถึงเรื่องการมีเหลือเก็บต่อไป เพราะเมื่อตอนที่แล้วผมเน้นแต่การกู้จากตลาดทุนในต่างประเทศ ซึ่งปัจจุบันไม่ค่อยมีเท่าไรเพราะดอกเบี้ยแพง แต่ก็ไม่ถึงกับไม่มีเสียทีเดียว ส่วนการกู้จากสถาบันการเงินระหว่างประเทศนั้น โดยทั่วไปจะต้องเป็นไปตามจุดประสงค์ของสถาบันการเงินเหล่านั้น เช่น ถ้าจะกู้จากธนาคารโลกหรือธนาคารพัฒนาเอเชียก็ต้องกู้มาเพื่อลงทุนในโครงการเพื่อการพัฒนาประเทศเท่านั้น และจะต้องวิเคราะห์ผลตอบแทนหรือความคุ้มค่าของโครงการที่เสนอไปด้วย และเนื่องจากความต้องการจะกู้มีมาก (เพราะดอกเบี้ยต่ำ) สถาบันระหว่างประเทศพวกนี้จึงมักจะให้กู้กับประเทศยากจนหรือด้อยพัฒนา ก่อน ประเทศกำลังพัฒนาที่กำลังจะเป็นประเทศรายได้ปานกลางอย่างไทยเราจึงกู้ได้ค่อนข้างยาก อ้อ...ยังมีสถาบันการเงินหนึ่งที่เราเพิ่งกู้มาเมื่อปี 2540 ด้วยคือ IMF แต่สถาบันนี้จะให้กู้เฉพาะกรณีขาดดุลการชำระเงิน จนทุนสำรองไม่พอใช้หนี้และซื้อสินค้าต่างประเทศเท่านั้น ซึ่งไม่ใช่สถานะของไทยตอนนี้

การกู้เงินจากอีกแหล่งหนึ่งคือจากรัฐบาลหรือหน่วยงานรัฐบาลต่างประเทศนั้น ก็เป็นอีกแหล่งเงินกู้หนึ่งที่จะละลายไม่ให้ความสำคัญ ไม่ได้เพราะเราเพิ่งไปกู้มาไม่กี่วันนี้ (ต้นเดือนมิถุนายน 2565) ตั้งหมิ่นกว่าล้านบาท จากองค์การความร่วมมือระหว่างประเทศของญี่ปุ่น หรือ ไจกา (JICA) ซึ่งถึงแม้ส่วนใหญ่จะให้กู้เพื่อพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน เช่น สนามบิน สุวรรณภูมิ หรือรถไฟ บางสาย แต่คราวนี้ให้กู้มาเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนจากโควิด-19 การกู้เงินจากแหล่งนี้เสียดอกเบี้ยค่อนข้างต่ำ (มาก) เช่นกรณีกู้หลังสุดนี้เสียดอกเบี้ยอัตราแค่ 0.01 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น แต่นอกจากรัฐบาลญี่ปุ่นแล้วตอนนี้ก็ดูเหมือนเราแทบไม่ได้กู้จากรัฐบาลไหนอีก แม้แต่รัฐบาลสหรัฐฯ ที่เคยให้เรากู้มามากช่วงสงครามเย็นนั้นก็เลิกให้ไปแล้ว ส่วนรัฐบาลจีนที่เคยมีข่าวว่าจะให้เรากู้ทำรถไฟความเร็วสูงก็คิดดอกเบี้ยแพงลิบลิ่วจนกู้ไม่ไหว

เล่าเรื่องกู้เงินจบไปแล้ว ซึ่งผมคิดว่าครอบคลุมพอสมควร ในตอนท้ายนี้ก็จะขอเขียนให้ตรงกับชื่อเรื่องเสียที่ว่า “ถ้ามีเงินเก็บก็ไม่ต้องกู้” แต่ประเด็นสำคัญก็คือการที่รัฐบาลจะมีเงินเหลือเก็บได้นั้นก็เหมือนกับชาวบ้านอย่างเรา ๆ นั่นแหละครับ นั่นคือต้องมีรายได้มากกว่ารายจ่ายเสียก่อน ซึ่งภาษาการคลังรัฐบาลเขาเรียกว่าเกินดุลการคลัง ซึ่งเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก (มาก) ในปัจจุบัน

เนื่องจากในช่วงตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมานั้น ประเทศไทยเรามีช่วงเวลาที่รัฐบาลเกินดุลการคลังน้อยมาก ซึ่งเขาว่าเป็นเรื่องปกติของประเทศที่กำลังเร่งรัดพัฒนา ดังนั้นผมจะขอยกตัวอย่างย้อนไปไกลสักหน่อยเพื่อให้เห็นว่าการมีเงินเหลือเก็บแล้วจะใช้ประโยชน์เพื่อการพัฒนาประเทศได้อย่างไรบ้าง และที่ว่าต้องย้อนไปไกลหนอยนั้น คือย้อนไปถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 โน่นแหละครับ

เป็นเรื่องเข้าใจผิดของคนไทยแม้แต่ผู้เฒ่าผู้แก่ที่จำกันมาผิด ๆ ว่ารัชสมัย ร.6 นั้น รัฐบาลไทยใช้จ่ายฟุ่มเฟือยจนขาดดุลการคลังมากมาย ทั้ง ๆ ที่ช่วงที่รัฐบาลไทยเกินดุลการคลัง คือรายรับมากกว่ารายจ่ายยาวนานที่สุดนั้นเกิดในรัชสมัย ร.6 นี้เอง โดยที่ในช่วง 10 ปีแรกแห่งรัชสมัยนั้น (ทรงครองราชย์ 16 ปี) ขาดดุลการคลังแค่ปีเดียว เพราะเกิดภัยแล้งอย่างรุนแรง หลังจากนั้นก็เกินดุลการคลังเพิ่มขึ้นมาตลอด มาสะดุดก็ตอนเกิดสงครามโลกครั้งที่ 1 แคมเปญปลายรัชสมัย รายรับรัฐบาลยังลดไปเกือบร้อยละ 40 (ไม่ใช่ใช้จ่ายเพิ่ม)

จากผลของการยกเลิกหยวน บ่อนการพนันและการผูกขาดค่าฝิ่นโดยรัฐบาล ซึ่งเคยเป็นแหล่งรายได้มหาศาล เรื่องการเลิกหยวน บ่อนและค่าฝิ่นนี้เป็นเงื่อนไขเพื่อให้เราเจรจาแก้ไขสนธิสัญญาเสียเปรียบที่เราถูกบีบให้ต้องลงนามไว้กับประเทศมหาอำนาจตะวันตก (และญี่ปุ่น) ได้สำเร็จ ซึ่งเมื่อแก้ไขสัญญาได้เราก็ไม่ถูกจำกัดเรื่องการจัดเก็บภาษีในประเทศจนสามารถเพิ่มรายได้จนกลับมาการคลังเกินดุลได้อีกหลายปีในช่วงต้นรัชกาลที่ 7 จนถึงกับใช้หนี้ที่กู้มาลงทุนรถไฟตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ได้ก่อนกำหนดเลยทีเดียว แต่โชคร้ายที่ต้องเผชิญกับภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ทั่วโลก ในปี พ.ศ. 2473 และตามมาด้วยสงครามโลกครั้งที่ 2 จนโอกาสที่จะกลับมาเกินดุลการคลังอีกครั้งแทบจะมองไม่เห็น

การเกินดุลการคลังในสมัย ร.6 นั้น ทำให้มีเงินเหลือจ่ายสะสมอยู่เพิ่มขึ้นมาไม่น้อยในแต่ละปี ที่เรียกว่าเงินคงพระคลัง และได้มีการนำเงินเหล่านี้มาใช้จ่ายในโครงการพัฒนาต่าง ๆ แทนเงินกู้ เช่น การพัฒนาระบบรถไฟบางส่วนต่อเนื่องจากที่เคยใช้เงินกู้มาก่อนหน้า แต่ที่สำคัญมากก็คือทำให้สามารถริเริ่มพัฒนาโครงการชลประทานได้สำเร็จ โครงการพัฒนาการชลประทานนี้ เราเคยริเริ่มจะทำมาแล้วตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 แต่ไม่อาจดำเนินการได้ เนื่องจากต้องอาศัยเงินกู้ แต่กู้เงินในตลาดทุนต่างประเทศไม่ได้เหมือนที่กู้มาทำรถไฟ เนื่องจากเป็นโครงการที่มีแต่รายจ่าย ไม่มีรายได้เพราะไม่มีการจัดเก็บค่าน้ำจากชาวนา เรื่องนี้เป็นอย่างที่ผมบอกไปแล้วว่าเราไปกู้จากนักลงทุนต่างชาติ เราจึงต้องแสดงให้เห็นว่าจะสามารถหาเงินมาใช้คืนได้อย่างไรด้วย ในเมื่อเป็นโครงการที่ไม่มีรายได้ก็เลยกู้ไม่ได้

สรุปได้ว่าถ้าเรามีเงินเหลือเก็บก็ไม่ต้องไปกู้ขอเงินจากใคร ว่าแต่ถ้าเมื่อไหร่เราจะมีเงินเหลือเก็บกันอีกก็ไม่รู้

3. “Vitamin C”. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: The National Academies Press. 2000. pp. 95–185.
4. Hood J, Burns CA, Hodges RE. Sjögren’s Syndrome in Scurvy. New England Journal of Medicine. 1970; 282(20):1120-1124. doi:10.1056/nejm197005142822003
5. Pinnell SR, Murad S, Darr D. Induction of Collagen Synthesis by Ascorbic Acid: A Possible Mechanism. Arch Dermatol. 1987;123(12):1684–1686. doi:10.1001/archderm.1987.01660360122023

บัณฑิตวิทยาลัยจัดประชุมวิชาการระดับชาติฯ (ต่อจากหน้า 1)



รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม และการนำเสนอผลงานทางวิชาการของคณาจารย์ นักวิชาการ นักวิจัย และนักศึกษา ระดับบัณฑิตศึกษา เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2565

โอกาสนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย ศุภผล



กล่าวว่า การจัดงานในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเวทีให้คณาจารย์ นักวิชาการ นักวิจัย นักศึกษา และบุคคลทั่วไป ได้แลกเปลี่ยนความรู้ และเผยแพร่ผลงานวิจัยต่อสาธารณชน ตามหลักเกณฑ์

ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ที่กำหนดให้ผลงานวิจัยต้องมีการตีพิมพ์ในวารสารทางวิชาการ หรือนำเสนอต่อที่ประชุมวิชาการที่มีรายงานการประชุม ซึ่งการจัดประชุมวิชาการในครั้งนี้มีผู้สนใจส่งผลงานเข้าร่วมทั้งหมด 104 บทความ โดยมีบทความที่ผ่านการคัดเลือกให้นำเสนอผลงานทั้งหมด 99 บทความ จากสถาบันการศึกษาต่างๆ

จากนั้น ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบพงษ์ ปราบใหญ่ กล่าวว่า การทำวิจัยเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยตอบโจทย์ข้อสงสัยและความอยากรู้ เป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ การผลิตงานวิจัยจำเป็นต้องใช้ทฤษฎีมาเกี่ยวข้อง เมื่องานวิจัยที่สามารถตอบโจทย์แล้วก็สามารถสร้างทฤษฎีใหม่ๆต่อไปได้ หากมีคำถามและต้องการคำตอบที่เป็นความจริงในรูปแบบวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะได้มาจากการศึกษา ค้นคว้า ทดลอง และใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อหาคำตอบ โดยการวิจัยเป็นสิ่งพื้นฐานที่ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ อีกมุมหนึ่งก็เป็น การหาคำตอบเพื่อไขแก้ปัญหาต่างๆในสังคมอีกด้วย

“การวิจัยทางวิชาการจะต้องใช้ 4 หลักสำคัญ ประกอบด้วย Describe คือการบรรยายจากการเก็บข้อมูลต่างๆที่เป็นระบบเพื่อนำมาบอกต่อ Explain คือการอธิบายในเชิงเหตุและผล Predict คือการคาดการณ์ โดยใช้ข้อมูลจากกระบวนการที่ผ่านมา ซึ่งเป็นความจริง และมีข้อมูลที่น่ามาใช้อ้างอิงได้ในหลักสถิติ เพื่อช่วยวิเคราะห์แนวโน้ม และ Control ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น และเป็นประโยชน์มาก คือการควบคุมโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์เพื่อให้สิ่งนั้นเกิดหรือยับยั้งไม่ให้เกิดขึ้น

ในช่วงโควิด 19 ที่ผ่านมามีผลกระทบให้มีความเร่งรีบ และมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆอย่างรวดเร็ว สะท้อนให้เห็นว่าหากใช้องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเพื่อมารับมือส่วนสำคัญต้องอาศัยการจัดการอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะช่วยรับมือและเป็นประโยชน์เมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงได้”

ม.ร.จัดพิธีทำบุญตักบาตร 5 ทศวรรษฯ (ต่อจากหน้า 1)



การจัดกิจกรรมครั้งนี้ จัดขึ้นเพื่อเป็นการเจริญพุทธานุสติ ป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ อีกทั้ง ยังได้ปลูกฝังส่งเสริมคุณธรรม วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีไทย โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาขัดเกลา ซึ่งพิธีเจริญพุทธมนต์เป็นกิจกรรมที่เป็นการแสดงความเคารพบูชาพระรัตนตรัย ฝึกกายใจให้เข้มแข็งอดทนด้วย

สำหรับพิธีถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ ตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง และพิธีเจริญพระพุทธมนต์ สวดคาถามหาจักรพรรดินั้น มีกำหนดจัดครั้งถัดไป ในวันที่ 26 สิงหาคม 2565 และ 9 กันยายน 2565 เวลา 06.30 น. เป็นต้นไป ขอเชิญคณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ร่วมพิธีในวันและเวลาดังกล่าว



กองกลาง จัดสัมมนา เรื่อง “เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติราชการยุค New Normal” (ต่อจากหน้า 1)



เป็นวิทยากร ภายในงานมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรตี ปรีชาปัญญากุล ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายประชาสัมพันธ์ คณะผู้บริหาร และบุคลากรกองกลาง เข้าร่วมงาน เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2565 ณ ห้องศักดิ์ ผาสุกชั้นรัตนอาคารหอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช

ผศ.ดร.สรตี ปรีชาปัญญากุล กล่าวว่า การจัดโครงการสัมมนาฯ ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรมีแนวทางในการปฏิบัติงานให้เกิดกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบ พร้อมแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการสัมมนา มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนางานของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ยังเป็นการทำให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญ และตื่นตัวในการพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติงานในระบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมให้การทำงานยุค New Normal มีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผล และสูงสุดต่อองค์กรทั้งในปัจจุบันและอนาคต

โอกาสนี้ อธิการบดี ม.ร. กล่าวว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ซึ่งส่งผลกระทบต่อคนในสังคม ทำให้มีการปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตในแนวทางใหม่ มีการทำงานแบบ Work from home แสดงให้เห็นว่าเราสามารถ

ทำงานจากที่ไหนก็ได้ รวมทั้งการประชุมออนไลน์ มอบหมายงานและส่งงานผ่านระบบออนไลน์ ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ดำเนินต่อไปได้อย่างปกติ

“จะเห็นได้ว่าการทำงานให้มีประสิทธิภาพ มีหลายวิธี ยกตัวอย่างการทำงานของรถยนต์ที่มีระบบการทำงานต่างกันไป และยังสามารปรับปรุงระบบให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นกว่าเดิมได้ การที่หน่วยงานทำงานได้หลายระบบ จึงเป็นการส่งเสริมให้ประสิทธิภาพงานดียิ่งขึ้น เช่นเดียวกับระบบราชการที่ทำมาแต่เดิมก็สามารถปรับเปลี่ยนตามเทคโนโลยีที่ทันสมัย หากเราไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่ทันโลก ระบบก็จะไม่ถูกพัฒนา แต่ถ้าเราปรับเปลี่ยนให้ทันสมัย ระบบการทำงานของเราจะได้รับการพัฒนาและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ดังนั้น ประสิทธิภาพในการทำงานไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้เอง แต่บุคลากรที่คือผู้เปลี่ยนแปลงและพัฒนา ระบบ จึงอยากให้ทุกคนทุ่มเทอย่างสม่ำเสมอ และเดินหน้าไปกับหน่วยงานด้วยความสามัคคี พร้อมก้าวเข้าสู่ การเป็น SMART UNIVERSITY ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใด แต่การให้บริการของมหาวิทยาลัย จะใกล้ชิดกับนักศึกษาเสมอ”

คณะผู้จัดทำข่าวรามาแพงออนไลน์

เจ้าของ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
บรรณาธิการ ผศ.ดร.สรตี ปรีชาปัญญากุล
บรรณาธิการผู้ช่วย รศ.วาริตา พลายบัว อาจารย์อภิสิตี ศุภกิจเจริญ
นางปัญญิสรา อรพินท์ น.ส.พรณวรา เพิ่มพูล

ผู้ประสานงานข้อมูลสารสนเทศ น.ส.กนิษฐา ทองจับ
กองบรรณาธิการ น.ส.ศรัณญา มินสาคร น.ส.ศิริภรณ์ นามพงษ์ น.ส.โชติมา เดชะราช
ช่างภาพ นายภาณุพงศ์ พิงไธสง นายเสมอภาค จันทร์ปลั่ง
ฝ่ายศิลป์และออกแบบจัดหน้า นายสันธิติ เทศสีแดง นายสยมพล ศรพรหม นายสุภชัย อวนศรี