



ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.krirk.ac.th/> ปีที่ 5 ฉบับที่ 5 เดือน กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2555

ข่าวสารสำนักหอสมุด

ข่าวจากสำนักหอสมุด



เมื่อวันที่ 22-24 กุมภาพันธ์ 2555 สำนักหอสมุด ร่วมจัดกิจกรรมในงานการประชุมวิชาการระดับชาติ “เกริกวิชาการ 55” โดยมีการจัดนิทรรศการในหัวข้อ “บทเรียนและอนาคตการต่อสู้ภัยน้ำท่วมของชุมชน” **ประมวลภาพถ่ายน้ำท่วม 2554** ของกระทรวงวัฒนธรรม **โมเดลบำบัดน้ำเสีย** ของกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม **นิทรรศการภาวะโลกร้อน** ของ TK Park ณ ห้อง Exhibition Room และการออกร้านจำหน่ายหนังสือศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และบริษัท โอเพ่นเชอร์ฟ จำกัด

เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2555 นายทวีศักดิ์ เพ็ชรทรัพย์ ได้เข้าประชุมกลุ่มงานบริการสารสนเทศ ของคณะอนุกรรมการพัฒนาระบบและเครือข่ายห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษาเอกชน (อพส.) ณ ห้องอบรมชั้น 2 (ห้องบริการสื่อโสตฯ) สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยรังสิต

เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2555 นายทวีศักดิ์ เพ็ชรทรัพย์ นางสาวฉลอม กุศลมาลย์ และนางสาวสมใจ ศรีปาน ได้เข้าร่วมสัมมนาวิชาการระดับชาติ เรื่อง Online Information and Education Conference 2012 ณ ห้องประชุมรักตะกนิษฐ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ร่วมกับ บริษัท บิ๊กโปรโมชัน แอนด์ เซอร์วิส จำกัด และบริษัท บิ๊กเน็ต จำกัด เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการนำไปพัฒนาประสิทธิภาพการดำเนินงานของห้องสมุดในอนาคต

สถิติการใช้บริการห้องสมุด

เดือนกุมภาพันธ์ 2555 จำนวน 12,508 คน
เดือนมีนาคม 2555 จำนวน 13,961 คน

สถิติบริการยืมหนังสือ

เดือนกุมภาพันธ์ 2555
ภาษาไทย จำนวน 884 เล่ม
วิจัย จำนวน 96 เล่ม
เดือนมีนาคม 2555
ภาษาไทย จำนวน 646 เล่ม
วิจัย จำนวน 88 เล่ม

สถิติใช้ห้อง Multimedia

เดือนกุมภาพันธ์ 2555 จำนวน 122 คน
เดือนมีนาคม 2555 จำนวน 44 คน

สถิติการใช้อินเทอร์เน็ต

เฉพาะบุคคล

เดือนกุมภาพันธ์ 2555 จำนวน 32 คน
เดือนมีนาคม 2555 จำนวน 58 คน

วันนี้คุณมาใช้บริการห้องสมุดหรือยัง



ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.krirk.ac.th/> ปีที่ 5 ฉบับที่ 5 เดือน กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2555

ข่าวสารสำนักหอสมุด

สารน่ารู้

7 เคล็ดลับ "กินดี มีสุข"



สุขภาพ ร่างกายของเราเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม การเลือกรับประทานอาหาร ก็เช่นกัน ดังคำกล่าวที่ว่า ทานอะไรได้อย่างนั้น เราจึงมี 7 เคล็ดลับ "กินดี มีสุข" มาแนะนำ

1. ทานอาหารเช้าเป็นประจำ เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดและควรเป็นมื้อที่มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมเพราะนอกจากจะช่วยเติมพลังให้ร่างกายและสมองแล้ว ยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ช่วยให้การเผาผลาญพลังงานดีขึ้น

2. เลือกอาหารจากธรรมชาติไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวบาร์เลย์ (มอลต์) ถั่ว ข้าวสาลี (โฮลวีต) เมล็ดทานตะวัน เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งรวมของแร่ธาตุ วิตามิน โปรตีน มีสารแอนตี้ออกซิแดนต์ โยอาหารและปัจจัยอื่นช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และยังช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตได้



3. เพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหารและทานเป็นประจำ

เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และสารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย

4. ลดขนมขบเคี้ยวและขนมอบ ที่มีแต่ไขมัน

เกลือ น้ำตาลและสารปรุงแต่งอื่น ๆ ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ หากอยากทานขนมอาจหันมาทานขนมที่มีส่วนผสมของธัญพืช เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้กับขนมที่มีประโยชน์น้อย

5. กินปลา ไข่และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อาหารเหล่านี้เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ช่วยเสริมสร้างร่างกายในผู้เยาว์และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมสลายในผู้สูงอายุ เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคอ้วน ไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น

6. ดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพแทน น้ำหวาน น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีน้ำตาลสูง การดื่มน้ำผักผลไม้ก็เป็นทางเลือกที่ดีเพราะอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุกว่า 50 ชนิด

7. ดื่มน้ำและนมให้เป็นนิสัย ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อช่วยระบบขับถ่ายและมีน้ำหล่อเลี้ยงโมเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย

และควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ

1-2 แก้ว ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เพราะนมอุดมไปด้วยคุณค่าโภชนาการสูง ช่วยในการเจริญเติบโตของเด็ก ๆ ช่วยให้กระดูก



และฟันแข็งแรง โดยชนิดของนมขึ้นอยู่กับวัย หากเป็นเด็กที่กำลังเจริญเติบโตควรเป็นนมจืดธรรมดา แต่ในผู้สูงอายุควรเป็นนมพร่องมันเนยเพื่อลดคอเลสเตอรอล

"7 เคล็ดลับ "กินดี มีสุข" ปรักันสังคม 17,12 (ธ.ค.54) 21

แนะนำหนังสือ หนังสือใหม่



วารสารใหม่





ข่าวสารสำนักหอสมุด

ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.krirk.ac.th/> ปีที่ 5 ฉบับที่ 5 เดือน กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2555



ข่าวสารสำนักหอสมุด

ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.kirk.ac.th/> ปีที่ 5 ฉบับที่ 5 เดือน กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2555

