



ข่าวสารสำนักหอสมุด

# ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.krirk.ac.th/> ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 เดือน สิงหาคม - กันยายน 2555

## ข่าวจากสำนักหอสมุด

**เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2555** นางสาวอนุภรณ์ จำชัยภูมิ

นางสาวฉลอง กุสุมาลย์ และนายทวีศักดิ์ เพ็ชรทรัพย์ ได้เข้าร่วมสัมมนาเรื่อง “การบริหารจัดการงานห้องสมุดเพื่อรองรับผลกระทบประชาคมอาเซียน 2558” (Seminar and Workshop on Library Management for ASEAN Community 2015) จัดโดยห้องสมุดวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล ณ ห้องคริสตัล โรงแรมเซ็นจูรี่พาร์ค กรุงเทพฯ

**เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2555** นางมัทนา สุวรรณ ได้เข้าประชุม

กลุ่มงานวิเคราะห์ทรัพยากรสารสนเทศ และนางสาวฉลอง กุสุมาลย์ เข้าประชุมกลุ่มงานพัฒนาทรัพยากรสารสนเทศ ของคณะอนุกรรมการพัฒนาระบบและเครือข่ายห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา เอกชน (อพส.) ณ ห้องประชุมคณะบริหารธุรกิจ ชั้น 3 อาคารไทยทีวี (อาคารสำนักอธิการบดี) มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์



## แนะนำ "นักศึกษารุ่นเยาว์"



ความประทับใจ  
นางสาวพรทิพย์ คงแก้ว  
รหัสนักศึกษา 551-00-0684  
คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์

ดิฉันได้ก้าวเข้ามาเรียนในรั้วมหาวิทยาลัย ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ หลายอย่างมีกิจกรรมมากมายที่น่าสนใจให้เราได้เลือกทำ ทำให้เราได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตใหม่ๆ ที่ไม่เคยได้เรียนรู้มาก่อน ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ 4 ปี เท่านั้น ในช่วงชีวิตนักศึกษาเรา

การที่ดิฉันได้เข้ามาทำงานในห้องสมุด ทำให้ดิฉันได้รับประสบการณ์ดี ๆ มากมาย ได้รับคำแนะนำดี ๆ ในการทำงานจากพี่ ๆ เจ้าหน้าที่ห้องสมุดเป็นอย่างดี ที่ ๆ ใจดี น่ารักกันทุกคน

ดิฉันขอขอบคุณพี่ ๆ เจ้าหน้าที่ห้องสมุดทุก ๆ ท่าน ที่ให้โอกาสดิฉันได้เรียนรู้การทำงานในห้องสมุด และดิฉันก็จะนำความรู้และคำแนะนำไปปรับใช้ในการทำงานในชีวิตประจำวันต่อไป

## สถิติการใช้บริการห้องสมุด

เดือนสิงหาคม 2555 จำนวน 9,511 คน  
เดือนกันยายน 2555 จำนวน 14,493 คน

## สถิติบริการยืมหนังสือ

เดือนสิงหาคม 2555		
ภาษาไทย	จำนวน	679 เล่ม
วิจัย	จำนวน	39 เล่ม
เดือนกันยายน 2555		
ภาษาไทย	จำนวน	702 เล่ม
วิจัย	จำนวน	48 เล่ม

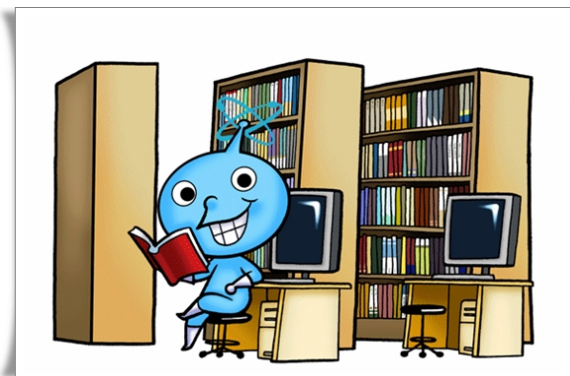
## สถิติใช้ห้อง Multimedia

เดือนสิงหาคม 2555 จำนวน 80 คน  
เดือนกันยายน 2555 จำนวน 100 คน

## สถิติการใช้อินเทอร์เน็ต

### เฉพาะบุคคล

เดือนสิงหาคม 2555 จำนวน 230 คน  
เดือนกันยายน 2555 จำนวน 171 คน





# ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.krirk.ac.th/> ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 เดือน สิงหาคม - กันยายน 2555

ข่าวสารสำนักหอสมุด



## สาระน่ารู้

### นิสัย 10 อย่าง ที่ทำให้สมองพัง

**สมอง** คืออวัยวะสำคัญ มีหน้าที่ควบคุมและสั่งการ การเคลื่อนไหว พฤติกรรมการรับรู้ อารมณ์ ความจำ และรักษาสมดุลภายในร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และอุณหภูมิ เป็นต้น แต่คนเรามักไม่รู้ตัวเองว่าพฤติกรรมบางอย่างที่กระทำลงไป นอกจากจะเป็นการทำร้ายร่างกายแล้วยังทำร้ายสมองด้วย เช่น

1. **ไม่ทานอาหารเช้า** หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้า จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่นี่จะเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้สมองเสื่อม
2. **กินอาหารมากเกินไป** การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น
3. **การสูบบุหรี่** เป็นสาเหตุให้เป็นโรคสมองฝ่อ และเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์
4. **ทานของหวานมากเกินไป** การกินของหวานมาก จะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง
5. **มลภาวะ** สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกาย การสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไป จะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อย ส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง
6. **การอดนอน** การนอนหลับจะทำให้สมองได้พักผ่อน การอดนอนเป็นเวลานาน จะทำให้เซลล์สมองตายได้
7. **นอนคลุมโปง** การนอนคลุมโปง จะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนให้มันน้อยลงส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง
8. **ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย** การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง เหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว
9. **ขาดการใช้ความคิด** การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง การขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ
10. **เป็นคนไม่ค่อยพูด** ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง



เมื่อเรารู้ว่าสมองมีความสำคัญมากกับเราแค่ไหน เราจึงควรที่จะหันมาบำรุงสมอง แทนการทำร้ายสมองกันดีกว่า

“นิสัย 10 อย่างที่ทำให้สมองพัง” ประกันสังคม 18,5 (พ.ศ.55) 20

## แนะนำหนังสือ

### หนังสือใหม่



### วารสารใหม่



วันนี้คุณมาใช้บริการห้องสมุดหรือยัง



ข่าวสารสำนักหอสมุด

# ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.kirk.ac.th/> ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 เดือน สิงหาคม - กันยายน 2555

---



ข่าวสารสำนักหอสมุด

# ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.kirk.ac.th/> ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 เดือน สิงหาคม - กันยายน 2555

