



# ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.krirk.ac.th/> ปีที่ 6 ฉบับที่ 5 เดือน กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2556

ข่าวสารสำนักหอสมุด

## ข่าวจากสำนักหอสมุด

เมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2556 นางมัทนา สุวรรณ และนางสาวฉลอง กุสุมาลัย ได้เข้าประชุมกลุ่มงานวิเคราะห์ทรัพยากรสารสนเทศ และกลุ่มงานพัฒนาทรัพยากรสารสนเทศ ของคณะอนุกรรมการพัฒนาระบบและเครือข่ายห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษาเอกชน (อพส.) ณ ห้องประชุม อาคาร 1 ห้อง 1504-1505 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตพัฒนาการ



### สถิติการใช้บริการห้องสมุด

เดือนกุมภาพันธ์ 2556 จำนวน 9,620 คน  
เดือนมีนาคม 2556 จำนวน 3,486 คน

### สถิติบริการยืมหนังสือ

เดือนกุมภาพันธ์ 2556  
ภาษาไทย จำนวน 484 เล่ม  
วิจัย จำนวน 148 เล่ม  
เดือนมีนาคม 2556  
ภาษาไทย จำนวน 292 เล่ม  
วิจัย จำนวน 107 เล่ม

### สถิติใช้ห้อง Multimedia

เดือนกุมภาพันธ์ 2556 จำนวน 65 คน  
เดือนมีนาคม 2556 จำนวน 15 คน

### สถิติการใช้อินเทอร์เน็ต

#### เฉพาะบุคคล

เดือนกุมภาพันธ์ 2556 จำนวน 52 คน  
เดือนมีนาคม 2556 จำนวน 22 คน



## สาระน่ารู้

### นิสัย 10 อย่าง ที่ทำให้สมองพัง



**สมอง** คืออวัยวะสำคัญ มีหน้าที่ควบคุมและสั่งการ การเคลื่อนไหว พฤติกรรม การรับรู้ อารมณ์ ความจำ และรักษาสมดุลภายในร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และอุณหภูมิ เป็นต้น แต่คนเรามากไม่รู้ว่า พฤติกรรมบางอย่างที่กระทำลงไป นอกจากจะเป็นการทำร้ายร่างกายแล้วยังทำร้ายสมองด้วย

เช่น

1. **ไม่ทานอาหารเช้า** หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้า จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่จะเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้สมองเสื่อม
2. **กินอาหารมากเกินไป** การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น
3. **การสูบบุหรี่** เป็นสาเหตุให้ป็นโรคสมองฝ่อและเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์
4. **ทานของหวานมากเกินไป** การกินของหวานมาก จะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนาของสมอง
5. **มลภาวะ** สมองเป็นส่วนที่ไว้มลภาวะมากที่สุดในร่างกาย การสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไป จะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อย ส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง
6. **การอดนอน** การนอนหลับจะทำให้สมองได้พักก่อนการอดนอนเป็นเวลานาน จะทำให้เซลล์สมองตายได้

7. **นอนคลุมโปง** การนอนคลุมโปง จะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนในให้น้อยลงส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

8. **ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย** การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง เหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว

9. **ขาดการใช้ความคิด** การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง การขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ

10. **เป็นคนไม่ค่อยพูด** ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

เมื่อเรารู้ว่าสมองมีความสำคัญมากกับเราแค่ไหน เราจึงควรที่จะหันมาบำรุงสมอง แทนการทำร้ายสมองกันดีกว่า

“นิสัย 10 อย่าง ที่ทำหนังสือใหม่ ให้ ส ม อ ง พัง ”  
 ประกันสังคม 18,5 (พ.ศ.-ก.ย. 55) 20

### แนะนำหนังสือ



วารสารใหม่



# ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.krirk.ac.th/> ปีที่ 6 ฉบับที่ 5 เดือน กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2556

ข่าวสารสำนักหอสมุด





ข่าวสารสำนักหอสมุด

# ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.kirk.ac.th/> ปีที่ 6 ฉบับที่ 5 เดือน กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2556

