



ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.krirk.ac.th/> ปีที่ 6 ฉบับที่ 6 เดือน เมษายน - พฤษภาคม 2556

ข่าวสารสำนักหอสมุด

ข่าวจากสำนักหอสมุด



เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2556 นางสาวอนุภา
รัตน์ จำชัยภูมิ ผู้อำนวยการสำนักหอสมุด ร่วมกับศูนย์
ส่งเสริมและบริการสังคม มหาวิทยาลัยเกริก ได้มอบ
หนังสือให้กับห้องสมุดชุมชนหมู่บ้านทหารผ่านศึก

เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2556 นางสาวอนุภา
รัตน์ จำชัยภูมิ ผู้อำนวยการ
สำนักหอสมุด ได้เข้าประชุมกลุ่มผู้บริหาร ของคณะอนุกรรมการพัฒนาระบบและ
เครือข่ายห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษาเอกชน (อพส.) ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 อาคาร
อำนวยการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2556 นายทวีศักดิ์ เพ็ชรทรัพย์ และนางทองศรี
สี่องโนนสูง ร่วมกับศูนย์ส่งเสริมและบริการสังคม
มหาวิทยาลัยเกริก ได้มอบหนังสือให้กับประธาน
ชุมชนเขตบางเขน ณ ที่ทำการชุมชนเขตบางเขน
หมู่บ้านอัมรินทร์นิเวศน์ บางเขน กรุงเทพมหานคร



เมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2556 นางสาวอนุภา
รัตน์ จำชัยภูมิ ตัวแทน
สำนักหอสมุด ได้เข้าร่วมอบรมสัมมนาเรื่อง Open Source Software กับงาน
ห้องสมุด ณ ห้องสื่อโสตทัศน์ 1 ชั้น 5 ศูนย์สนเทศและหอสมุด มหาวิทยาลัยธุรกิจ
บัณฑิตย์

เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2556

นายทวีศักดิ์ เพ็ชรทรัพย์ นางสาวสมใจ
ศรีปาน นางสาวสุวิภา วิจิตรเลขการ และ
นางสมร อุ่นวิเศษ เข้าร่วมสัมมนา Online
Information and Education Conference
2013 ณ ห้องประชุมรักตะกนิษฐ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

สถิติการใช้บริการห้องสมุด

เดือนเมษายน 2556 จำนวน 3,462 คน
เดือนพฤษภาคม 2556 จำนวน 6,901 คน

สถิติบริการยืมหนังสือ

เดือนเมษายน 2556		
ภาษาไทย	จำนวน	243 เล่ม
วิจัย	จำนวน	60 เล่ม
เดือนพฤษภาคม 2556		
ภาษาไทย	จำนวน	417 เล่ม
วิจัย	จำนวน	59 เล่ม

สถิติใช้ห้อง Multimedia

เดือนเมษายน 2556 จำนวน 53 คน
เดือนพฤษภาคม 2556 จำนวน 74 คน

สถิติการใช้อินเทอร์เน็ต

เฉพาะบุคคล

เดือนเมษายน 2556 จำนวน 32 คน
เดือนพฤษภาคม 2556 จำนวน 58 คน

สำนักหอสมุด ยินดีต้อนรับ

คณะกรรมการตรวจประเมินคุณภาพการศึกษาภายในมหาวิทยาลัยเกริก ประจำปีการศึกษา 2555

วันที่ 13 มิถุนายน 2556



ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยเกริก

จัดทำโดย : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกริก <http://library.krirk.ac.th/> ปีที่ 6 ฉบับที่ 6 เดือน เมษายน - พฤษภาคม 2556

ข่าวสารสำนักหอสมุด

สารหน้ารู้



กินแบบไหนให้ชะลอแก่

อาหาร คือ สิ่งที่ร่างกายมนุษย์ต้องได้รับทุกวันเพื่อใช้ในการเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เราเชื่อว่าต้องกินให้อิ่ม แต่ไม่ได้ใส่ใจเท่าไรว่าจะต้องกินอย่างไรให้ได้ประโยชน์และสุขภาพดี ฉบับนี้จึงมีเทคนิคการกินที่นอกจากสุขภาพจะดี ยังช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย

แป้งไม่ขัดขาว หลีกเลี้ยงแป้งน้ำตาล ขนมปังต่างๆ ที่ผ่านการขัดขาว แล้วหันมาเลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ขัดขาวอย่างข้าวกล้อง โฮลวีต ธัญพืชต่าง ๆ แทนซึ่งมีคุณประโยชน์มากกว่า



เลี้ยงไขมัน ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งต้องหลีกเลี้ยง เมื่อร่างกายไม่สามารถเผาผลาญไขมันได้หมดก็จะเกิดการอุดตันและสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพราะฉะนั้นควรเลี่ยงไขมันจากเนื้อสัตว์ น้ำมันเนย มายองเนส และควรหันมาบริโภคกรดไขมันจำเป็น ซึ่งอยู่ในเมล็ดพืชอย่างเมล็ดทานตะวัน อัลมอนต์ และถั่วต่าง ๆ

เลี้ยงอาหารปรุงแต่ง เลี่ยงอาหารที่ผ่านการปรุงรสอย่างการเพิ่มความหวาน มัน เค็ม หรือใส่ผงชูรส แล้วหันมาเลือกเมนูที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด อย่างผักสด ผลไม้สด ปลาแห้ง

กินวิตามินธรรมชาติ ถึงแม้มีวิตามินในรูปแบบแคปซูล แต่ก็ไม่มีอะไรจะดีกว่าวิตามินที่ได้จากธรรมชาติอย่าง ผัก และผลไม้สด ๆ

น้ำเปล่า 8 แก้ว เราควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 4-8 แก้ว ฉะนั้นต้องคอยเตือนตัวเองอยู่ตลอด นึกได้ก็ควรหยิบน้ำมาจิบทีละนิด เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวและเพื่อเป็นการชำระล้างของเสียต่าง ๆ ในร่างกาย

“กินแบบไหนให้ชะลอแก่” **ประกันสังคม** 19,1 (ม.ค. 56) 21

แนะนำหนังสือ

หนังสือใหม่



วารสารใหม่



วันนี้คุณมาใช้บริการห้องสมุดหรือยัง