

Library News

ปีที่ 5 ฉบับที่ 8 เดือนกรกฎาคม 2551



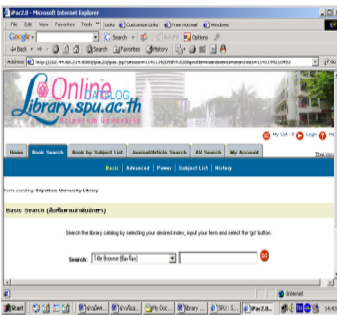
ข่าวสารรายเดือนสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยศรีปทุม



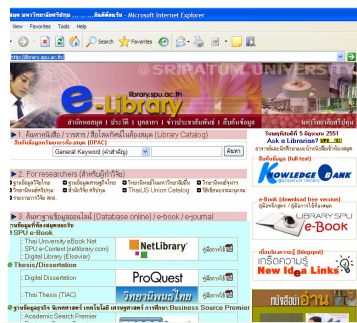
เชิญชวนนักศึกษา และบุคลากร
มหาวิทยาลัยศรีปทุม อัพเดทข่าวสาร
ไม่จำกัดที่ SPU Blog

ค้นหาหนังสือง่ายๆกับ

e-Library



<http://library.spu.ac.th/>



Ask a Librarian? **คลิก**

อาจารย์และนักศึกษานำหนังสือเข้าห้องสมุด

เสนอให้ห้องสมุดซื้อหนังสือได้ที่>>>



สืบค้นข้อมูลทรัพยากรห้องสมุด (OPAC)

1. ค้นหาหนังสือ/วารสาร/สื่อโสตทัศนในห้องสมุด
2. ค้นหาฐานข้อมูลออนไลน์/ e-book/ e-journal
3. ค้นหาฐานข้อมูลไทย
4. ค้นหาข้อมูลอินเทอร์เน็ต และอื่นๆ

HOT NEWS !!!!

- ◆ สำนักหอสมุดขอแนะนำหนังสือใหม่ประจำสัปดาห์ที่ <http://202.44.68.214:81/newarrivals/>
- ◆ หนังสือใหม่ประจำเดือนที่ <http://202.44.68.214:81/newbooks/>
- ◆ หากต้องการใช้หนังสือใดเพิ่มเติม แจ้งได้ที่ library@spu.ac.th
- ◆ ค้นหาข้อมูลดิจิทัลที่ KnowledgeBank <http://dllibrary.spu.ac.th:8080/dspace/>

นักศึกษาสามารถใช้บริการห้องสมุดได้ทุกอาคาร



ระเบียบการยืมทรัพยากรห้องสมุด

| ประเภทของทรัพยากรสารสนเทศ | ประเภทของผู้ยืม | จำนวนที่ยืม | ระยะเวลาที่ยืม | ค่าปรับ |
|---|-----------------------|--------------|----------------------|--------------------------------|
| หนังสือทั่วไป | อาจารย์/เจ้าหน้าที่ | 10 เล่ม | 30 วัน | เล่มละ |
| | อาจารย์พิเศษ | 10 เล่ม | 30 วัน | 5 บาท |
| | นักศึกษาระดับปริญญาโท | 5 เล่ม | 14 วัน | ต่อ 1 วัน |
| หนังสือสารอง วิทยานิพนธ์ งานวิจัย | อาจารย์/เจ้าหน้าที่ | 5 เล่ม | 14 วัน | เล่มละ |
| | อาจารย์พิเศษ | | | 5 บาท |
| วารสารฉบับย้อนหลัง | ทุกประเภท | 3 เล่ม/ครั้ง | ส่งคืนภายในวันที่ยืม | - |
| | | | | |
| วีดิทัศน์ แถบบันทึกเสียง CD-ROM | ทุกประเภท | 1 รายการ | 3 วัน | รายการละ 5 บาท ต่อ 1 วัน |



เวลาเปิดทำการห้องสมุด

ห้องสมุดกลาง อาคาร 4

วันจันทร์-วันศุกร์ เปิดบริการ 8.00-18.30 น.

วันอาทิตย์ เปิดบริการ 8.30-16.30 น.

วันเสาร์ ปิดบริการ

เบอร์ติดต่อภายใน 1208, 1177

ห้องสมุดวารสารและสื่อโสตทัศน อาคาร 9 ชั้น G และชั้นลอย

วันจันทร์-วันพฤหัสบดี เปิดบริการ 8.30-18.30 น.

วันศุกร์ เปิดบริการ 8.30-16.30 น.

วันอาทิตย์ เปิดบริการ 8.30-16.30 น.

วันเสาร์ ปิดบริการ

เบอร์ติดต่อภายใน 2303, 2304

ห้องสมุดคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ อาคาร 5 -402

วันจันทร์ - ศุกร์ เปิดบริการ 8.30-16.30 น.

วันเสาร์-อาทิตย์ ปิดบริการ

เบอร์ติดต่อภายใน 2175

ห้องสมุดห้องสมุด Business Collection อาคาร 9 ชั้น 7

วันจันทร์-ศุกร์ เปิดบริการ 8.00-18.00 น.

วันเสาร์,อาทิตย์ เปิดบริการ 8.30-16.30 น.

เบอร์ติดต่อภายใน 2352

ห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย อาคาร 1 ชั้น 7

วันจันทร์-ศุกร์ เปิดบริการ 10.00-20.00 น.

วันเสาร์-อาทิตย์ เปิดบริการ 9.00-17.00 น.

เบอร์ติดต่อภายใน 1156 *****หยุดวันซัดดุด*****



Library News

ปีที่ 5 ฉบับที่ 8 เดือนกรกฎาคม 2551



ข่าวสารรายเดือนสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยศรีปทุม



มุมอ่านหนังสือ

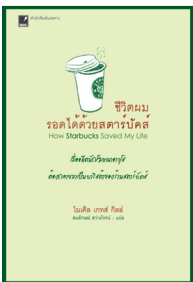


RJ 245 ค695

หอสมุดกลาง

ชื่อหนังสือ : คู่มือการจัดตั้งเนิร์สเซอร์รี่
ผู้เขียน : ทีมธุรกิจ busy-day

NEW!
ธุรกิจ เนิร์สเซอร์รี่ เป็นอีก ธุรกิจที่น่าสนใจ ทั้งในรูปแบบการเปิดเป็น ธุรกิจของตัวเอง หรือจะซื้อ แฟรนไชส์ จากผู้ที่ทำ ธุรกิจ อยู่แล้วก็สามารถทำได้ โดยเนื้อหาใน หนังสือ เล่มนี้จะอธิบายถึงขั้นตอนการจัดตั้ง เนิร์สเซอร์รี่ ตั้งแต่ขั้นตอนการยื่น จดทะเบียน การเลือกทำเล การ บริหาร งานในด้านต่างๆ ฯลฯ



TX 910.5.S33

ก685ซ

2550 หอสมุดกลาง

ชื่อหนังสือ : ชีวิตผมรอดได้ด้วยสตาร์บัคส์

ผู้เขียน :: ไมเคิล เกทส์ กิลล์
ชีวิตของชายอายุปลาย 50 ที่มีความพร้อม สมบูรณ์ทุกอย่างได้จบสิ้นลง พร้อมกันในเมื่อเขาอายุเกือบ 60 ปี เริ่มแรกเขาถูกไล่ออกจากงาน ต่อมาชู้สาวได้ให้กำเนิดลูกชาย ทำให้ชีวิตสมรส 20 ปี จบสิ้นลง จากนั้นเขาได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเนื้องอกในสมองที่กำลังเติบโตอย่างช้าๆ ฯลฯ



TK 6570 ร146อ 2551

หอสมุดกลาง

ชื่อหนังสือ : The iPhone Book รู้ลึก รู้จริง รู้ใจ iPhone

ผู้เขียน : รพีพรรณ ศวัตต์ปัญญาโชติ
ถ้าคุณมี iPhone อยู่ในมือและอยากรู้วิธีใช้งานฟังก์ชันต่างๆ ใน iPhone ให้เกิดประโยชน์สูงสุดละก็ หนังสือเล่มนี้ได้รับรองนาาสาสาระที่แฝงความบันเทิงเกี่ยวกับอุปกรณ์ไอเทคชิ้นนี้เอาไว้รอให้คุณสัมผัสแล้ว

ชื่อหนังสือ : คู่มือช่างคอม 2008 ฉบับสมบูรณ์

ผู้เขียน :: อนิรุทธิ์ รัชชะวราห์
หนังสือเล่มนี้จะพาคุณ ไปรู้จักกับคอมพิวเตอร์อย่างถึงแก่นเลยทีเดียว เริ่มตั้งแต่การทำความรู้จักกับคอมพิวเตอร์และส่วนประกอบ การเลือกซื้ออุปกรณ์ให้ถูกต้อง อธิบายวิธีประกอบและติดตั้งทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นติดตั้งการ์ดจอแบบ SLI และ Crossfire ปรับแต่ง BIOS ให้เต็มประสิทธิภาพ ฯลฯ



TK 7887 ค695 2550

หอสมุดกลาง

3. อย่าติดกาแฟ การบริโภคกาแฟมาก จะทำให้ร่างกายขาดน้ำและหงุดหงิด วิธีแก้สำหรับคอคาเฟอีนเมื่อใด ที่คิดจะดื่มกาแฟ ก็ให้ดื่มน้ำเปล่าลงไปก่อน 1 แก้วใหญ่ๆ จะทำให้ดื่มกาแฟได้น้อยลง วิธีนี้นอกจากช่วย ให้หายหงุดหงิดระหว่างทำงานแล้ว น้ำหนักตัวก็จะลดลงได้ด้วย

4. คุณค่าอาหารเข้า เลือกอาหารเข้าที่มีคุณค่า งคของทอด ของมัน และของรสจัด ลองเปลี่ยนมาเป็นโยเกิร์ตกับ ผลไม้ หรือมุสลี่สักชาม ปิดท้ายด้วยน้ำผลไม้แก้วใหญ่ แต่ถั่วถั่วหวานจัดก็ให้ผสมน้ำลงไปใบน้ำผลไม้ ครั้งหนึ่งเพื่อลดปริมาณน้ำตาลเท่านั้นก็จะมีส่วนทำงานไปตลอดแล้วละค่ะ

5. บริโภคไขมันบ้าง ชีสคอตเตจไขมันต่ำทุกๆ 100 กรัม จะมีปริมาณไขมันเพียง 2.4 กรัมเท่านั้น ซึ่งสามารถ นำมาใช้ทาขนมปังแทนเนยหรือมาร์การีนได้เป็นอย่างดี นอกจากอร่อยแล้วยังทำให้ได้ไขมันในปริมาณที่เหมาะสมด้วย

6. มื้อกลางวันอาหารแป็ง ร่างกายต้องการแป็งในปริมาณพอเหมาะ เพื่อให้มีเรี่ยวแรงทำงานได้ตลอดบ่าย ในเมนูมื้อ กลางวัน ลองเลือกรับประทานอาหารแป็งที่มีเส้นใยไฟเบอร์อย่างขนมปังโฮลวีตและข้าวโอ๊ตดูบ้าง นอก จากจะช่วยให้อิ่มทนแล้วยังลดคอเลสเตอรอลได้ด้วย

เพียงเท่านี้ คุณก็จะมีสุขภาพที่ดีได้

ไม่มีอะไรให้อ่าน

เคล็ดลับการกิน ไม่ว่าในสภาพอากาศแบบไหน เคล็ดลับการบริโภค ที่จะทำให้ มีสุขภาพร่างกายดี 100%

1. ดื่มน้ำอุ่นผสมน้ำมะนาวทุกเช้า โดยการผสมน้ำก่อนข้างอุ่น 350 มิลลิลิตร กับ น้ำมะนาวครึ่งผล เพราะน้ำมะนาวจะช่วยชะล้าง และทำความสะอาดระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น และทำงานได้อย่างไม่เมื่อยล้าจนหมดลตลอดทั้งวัน
2. ควบคุมการรับประทานให้สมดุล เพราะภาวะโภชนาการที่ดีคือต้องมี ความพอดี ระหว่างคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันของ ร่างกาย(โปรตีน 2-3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)ดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 2 ลิตรและออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 4-5 ชั่วโมง ถ้าทำได้เช่นนี้ก็ไม่ต้องกลัวว่าจะป่วยง่ายอีกต่อไป