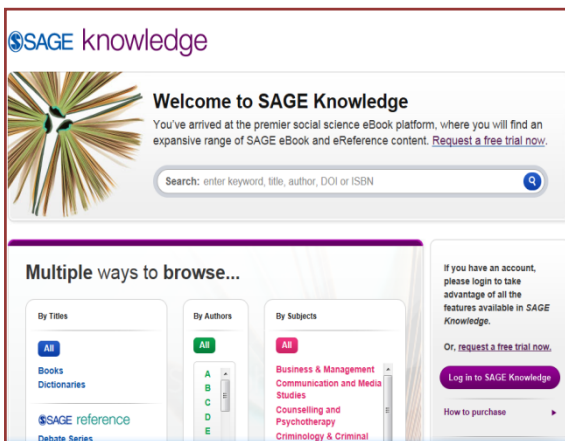


## แสงสว่างอันสดใส เสมอด้วยปัญญาอันมี

ปีที่ 14 ฉบับที่ 129 ประจำวันที่ 4 ธันวาคม 2555

### แนะนำฐานข้อมูล

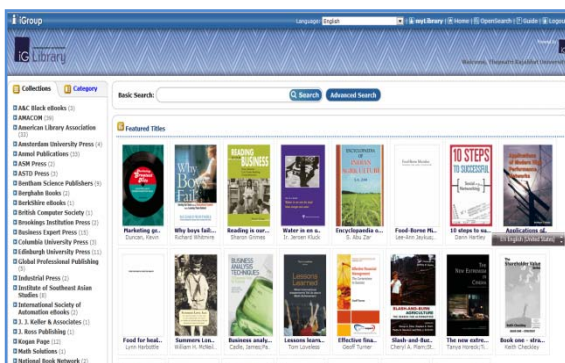
### ฐานข้อมูล Sage Knowledge <http://knowledge.sagepub.com/>



(ฐานข้อมูลทดลองใช้ตั้งแต่บัดนี้จนถึง 15 พ.ค. 56) เป็นฐานข้อมูลหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-Book) และหนังสืออ้างอิงอิเล็กทรอนิกส์ (e-Reference) จำนวนมากกว่า 2,500 ชื่อเรื่อง (รวมหนังสืออ้างอิงที่มีชื่อเสียงมากกว่า 300 ชื่อเรื่อง) ที่มีเนื้อหาครอบคลุมหลายสาขาวิชา ได้แก่ Business and management, Counseling, Criminology, Education, Geography, Health and social care, Media and communication, Politics and international relations, Psychology และ Sociology สนใจลองศึกษาค้นคว้ากันได้ค่ะ

### iG Publishing

### ฐานข้อมูลหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-Book) ของ iG Publishing



มีเนื้อหาครอบคลุม สาขาวิชาการบริหารและจัดการธุรกิจ เศรษฐศาสตร์ การเมืองการปกครอง ธรรมาภิบาล กฎหมาย ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ทัศนศึกษาในกลุ่มประเทศอาเซียน ศึกษาศาสตร์ ศาสตร์ว่าด้วยการจัดการห้องสมุด ภาษาและภาษาศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พยาบาล เป็นต้น สามารถ Copy, Print, Download, แปลเป็นภาษาต่างๆ ได้ พร้อมทั้ง Dictionary และ Function การใช้งานอื่นๆ

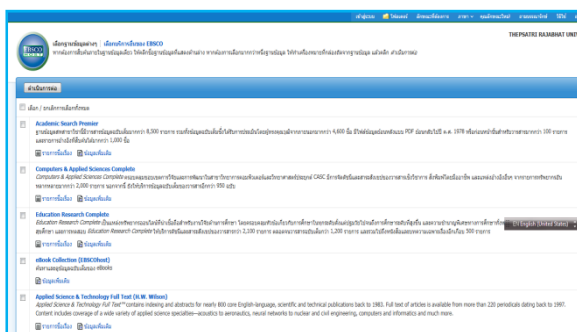
### EBSCO Discovery Service

### ระบบสืบค้น EBSCO Discovery Service (EDS) ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่ใช้ในการ

จัดการและการสืบค้นฐานข้อมูลจำนวน 13 ฐานข้อมูล ที่ สกอ. บอกรับ อาทิเช่น ฐานข้อมูล EBSCO eBooks (NetLibrary) ผ่านช่องทางการสืบค้นเดียว (Single Search) ได้ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 31 ธ.ค. 55 ผ่านทาง URL :

1. URL : <http://search.ebscohost.com> และเลือก Ebsco Discovery Service
2. URL ตรงเพื่อการเข้าใช้งาน EDS :

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?authtype=ip,uid&profile=eds>



# หนังสือแนะนำ ประจำเดือน



**คู่มือลดอายุ พืชอายุสั้น ผักปลอดสารพิษ & เฝิร์ม :** ความแก่ หรือชรานั้นเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน ไม่มีใครสามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ แต่เราสามารถที่จะดูแลตนเองไม่ให้ความแก่มาเยือนก่อนเวลาอันควรได้ เพราะถ้าเรารู้จักดูแลสุขภาพได้อย่างดีที่สุดแล้วริ้วรอยตามวัยก็จะไม่ปรากฏ คู่มือลดอายุ เล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพ รู้คุณค่าของสารอาหารนานาชนิด พร้อมกับรู้พฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นทั้งผลดี และผลเสียต่อร่างกาย เพื่อให้นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติในการปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ **หาอ่านได้ที่ 646.72 พ 249 ค ชั้น 5**



**ผู้หญิงลดได้ ผู้ชายลดดี :** บอกเล่าแง่มุมต่างๆ เกี่ยวกับโรคอ้วน ตั้งแต่สาเหตุ ผลร้าย ตลอดจนการลดความอ้วนด้วยวิธีการต่างๆ พร้อมทั้งสูตรลดความอ้วนที่เหมาะสมสำหรับทุกคนทุกเพศทุกวัย คิดค้นโดยแพทย์ นักโภชนาการ และเทรนเนอร์ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย ที่สำคัญที่สุดคือเทคนิคการให้กำลังใจตนเอง และการบริหารเวลาเพื่อลดความอ้วนให้ประสบความสำเร็จ กลายเป็นผู้มีรูปร่างและสุขภาพดีอย่างยั่งยืน ด้วยภาษาบอกเล่าง่ายๆ สนุกสนาน **หาอ่านได้ที่ 613.26 ว 197 ผ ชั้น 6**



**สมุนไพรกินครัว กินแล้วไม่ป่วย :** หนังสือเล่มนี้ประกอบไปด้วยความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้รักษาโรค ชอแนะนำก่อนใช้สมุนไพร ลักษณะและอาการแพ้ยาสมุนไพร ข้อควรระวังการใชยาสมุนไพร ผักและผลไม้ประจำชาติ ตารางนาฬิกาชีวิต การเลือกบริโภคผักและผลไม้ การหลีกเลี่ยงสารเคมีในผักและผลไม้ วิธีการล้างผักและผลไม้ การปลูกผักสวนครัวด้วยตัวเอง การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน สูดยอด 15 เมนูน้ำผักและผลไม้ พร้อมทั้งเมนูอาหารผักและผลไม้ที่เป็นยาสมุนไพรจำนวน 45 เมนู ให้ผู้อ่านได้ทดลองทำอาหารรับประทานกันเองที่บ้าน **ค้นคว้าหาอ่านได้ที่ 615.321 ข 745 ส ชั้น 5**



**ชะลอวัยด้วยกายบริหาร :** การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพไม่จำเป็นต้องทำด้วยการออกแรงมากๆ อย่างหักโหมเสมอไป เพราะจะทำให้ความเจ็บป่วยกำเริบ การทำกายบริหารแบบเบาๆ เพื่อชะลอวัยตนเองจึงเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ยังมีสุขภาพพออยู่มากกว่า หนังสือเล่มนี้อาจเป็นเสมือนยาวิเศษที่จะช่วยเยียวยาปัญหาที่ตามบั้นทอนทั้งร่างกาย และจิตใจของคุณได้อย่างดี นอกจากนี้ยังมีท่าบริหารชะลอความเสื่อม ช่วยให้คุณสามารถปรับโครงสร้างร่างกายให้สง่างาม แข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ชนิดเรียกว่า อายุเป็นเพียงตัวเลขเท่านั้นอีกด้วย **หาอ่านได้ที่ 613.72 ส 869 ข**



**สวยปัง หัวจรดเท้า :** หนังสือเล่มนี้ทำให้คุณสวยใส หล่อ สุขภาพดี ตั้งแต่หัวจรดปลายเท้าและหุ่นดีด้วยตัวเองกับสมุนไพรใกล้ตัวง่ายและประหยัด เช่น ผิวหน้าสดใส แต่งตั้ง ไม่หมองคล้ำ รอยตีนกา ผิวหน้าขาว เรียบเนียน ไม่หยาบกร้าน ฝ้า ตกกระ ขจัดรังแคบนหนังศีรษะ ผิวแตกปลายหน้าท้องลาย และลดความอ้วน **หาอ่านได้ที่ 646.72 ข 745 ส ชั้น 5**