

ปีที่ 13 ฉบับที่ 37 วันที่ 21-27 กันยายน 2569

ข่าวสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยรังสิต

สำนักหอสมุด เป็นแหล่งเรียนรู้ เพื่อการสร้างสรรค์นวัตกรรม

เชิญชม

นิทรรศการออนไลน์

เรื่อง “หมั่นคอยดูแล...รักษา”

วันที่ 29 กันยายนของทุกปีเป็นวันหัวใจโลก

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยรังสิต เชิญชวนเยี่ยมชม
นิทรรศการออนไลน์เรื่อง “หมั่นคอยดูแล...รักษา”
ที่จะพาทุกคนไปทำความรู้จักกับหัวใจของเราให้มากขึ้น
พร้อมเรียนรู้วิธีดูแลหัวใจให้แข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี
ภายในนิทรรศการพบกับ

- รู้จักหัวใจ : เรียนรู้หน้าที่และการทำงานของหัวใจ
- อะไร...กำลังทำลายหัวใจ? : รู้ทันพฤติกรรมที่เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพหัวใจ
- กินอะไร...ให้หัวใจยิ้ม? : เรียนรู้การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อหัวใจ
- หัวใจกับความเครียด : ทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างหัวใจและความรู้สึก พร้อมวิธีผ่อนคลาย
- การกิจ 7 วันเพื่อหัวใจของเรา : ชวนมาเริ่มต้นดูแลหัวใจง่ายๆ วันละ 1 อย่าง
- มุมหนังสือเกี่ยวกับหัวใจ : พบกับหนังสือที่น่าสนใจเกี่ยวกับโรคหัวใจ การป้องกัน และการดูแลสุขภาพ

หัวใจของเราไม่เคยหยุดทำงาน

แล้ววันนี้...เราได้หยุดเพื่อดูแลหัวใจของตัวเองแล้วหรือยัง?



สนใจเยี่ยมชมนิทรรศการออนไลน์ได้ที่เว็บไซต์ สำนักหอสมุด

https://library.rsu.ac.th/exhibition_TCYH/