



# รับสมัครงาน

■ องค์การทรัพย์สินทางปัญญาแห่งโลก (WIPO) รับสมัครบุคลากรในตำแหน่งหัวหน้างานสวนประเทศอัคริบัตร กลุ่มประเทศพัฒนาองค์กร WIPO กรุงเทพมหานคร ผู้สมัครต้องได้รับปริญญาทางด้านวิทยาศาสตร์ หรือเทคโนโลยี หรือปริญญาอื่นที่มีคุณสมบัติเทียบเท่า เป็นผู้มีประสบการณ์ด้านงานทางด้านเอกสาร และการสวนประเทศอัคริบัตร รวมทั้งสามารถให้คำปรึกษาแนะนำได้ เป็นมีความรู้ความสามารถภาษาอื่น ๆ จะได้รับพิจารณาเป็นพิเศษและต้องเป็นผู้มีอายุไม่เกิน 55 ปี ในวันที่ได้รับตำแหน่ง

ผู้สนใจสมัครขอใบสมัครได้ที่ Head of Personnel Section, WIPO, 1211 Geneva 20 Switzerland

การสมัครจะต้องจัดส่งเอกสารที่ตำแหน่งว่าง P 673 เมื่อได้รับใบสมัครแล้ว กรมการทะเบียนสิทธิบัตรชั้น ส่งกลับไปยัง WIPO หรือรูปถ่าย 1 ภาพ ก่อนวันที่ 18 มิถุนายน 2529 ทั้งนี้ผู้สนใจขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่กองบรรณาธิการและประชาสัมพันธ์ อาคารหอสมุดแห่งชาติ ชั้น 2 ทิวาสถูกรหัสโทร 2820310, 2810382

■ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน รับสมัครคัดเลือกเพื่อบรรจุเข้ารับราชการ ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการลงทุน ตำแหน่งวิศวกรวิทยาศาสตร์ ผู้สมัครต้องมีวุฒิปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรม สุขขนิบาล สิ่งแวดล้อม อุตสาหกรรมการเคมี หรือ คอมพิวเตอร์

ผู้สนใจสมัครได้ที่ สำนักงานเลขาธิการกรม สำนักงานส่งเสริมการลงทุน ชั้น 16 ลีดงนอาคารศีกษาไทย ถนนพหลโยธิน กรุงเทพฯ ภายในวันที่ 30 พฤษภาคม ศกนี้

■ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย รับสมัครอาจารย์และเจ้าหน้าที่ ผู้มีวุฒิต่ำต่อไปนี้

1. วุฒิปริญญาโท สาขาบัญชี โสภิตนศึกษาบรรณารักษ์ กรมารังกฎน สื่อสารมวลชน นิเทศศาสตร์ วิจัยดำเนินงานสถิติประยุกต์
2. วุฒิปริญญาตรี กฎศาสตร์อุตสาหกรรม บรรณารักษศาสตร์ บัญชี
3. วุฒิ ปวส.ภาพรังสีเอกซ์ วุฒิ ป.ว.ช่างภาพเชิงกรรมทุกสาขา
4. วุฒิมัธยมศึกษาตอนต้น มีรองศึกษานิสิตที่งานที่ รับ-ส่งเอกสาร

ผู้สนใจสมัครได้ที่ กองการบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ถนน หรือโทร. 2770124-5, 2778476-7, 277-0620

■ มหาวิทยาลัยมหิดล รับสมัครคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุเข้ารับราชการ ตำแหน่ง **เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ 4** ผู้สมัครต้องมีวุฒิปริญญาตรีวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ หรือวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ หรือคณิตศาสตร์ประยุกต์, สถิติประยุกต์

ผู้สนใจสมัครได้ที่ กองการเจ้าหน้าที่ สำนักงานอธิการบดี ลีดงน.พ.ศ.ก. ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช ภายในวันที่ 30 พฤษภาคม ศกนี้

■ องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น รับสมัครบุคคลเพื่อบรรจุเข้ารับราชการ ตำแหน่งต่าง ๆ ดังนี้

1. นายช่างโยธา 2. วุฒิปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต หรือเทียบได้ไม่ต่ำกว่านี้ ทางช่างก่อสร้าง ช่างสำรวจ ช่างโยธา หรือ ประกาศนียบัตรวิชาชีพเทคนิค (ป.ว.ท.) สาขานักเทคนิควิศวกรรมโยธา และเทคนิควิศวกรรมสำรวจ
2. เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด 3. วุฒิม.ศ.3 หรือเทียบได้ไม่ต่ำกว่านี้ และสามารถพิมพ์ดีดภาษาไทยได้ไม่น้อยกว่าวันที่ละ 35 คำ หรือประกาศนียบัตรประโยคมัธยมศึกษาตอนปลายสาขาอาชีพ หรือเทียบได้ไม่ต่ำกว่านี้ทางสถิติ เลขานุการ ภาณต่างประเทศ



## การรถไฟฯ บริหารสินค้า, เลื่อนเส้นทาง

ตั้งแต่วันที่ 21 พฤษภาคม 2529 เป็นต้นไป การรถไฟแห่งประเทศไทยได้ปรับปรุงบริการในเรื่องตัวโดยสาร ดังนี้เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้บริการให้มากที่สุด ซึ่งได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสถานีขึ้นทางปลายทาง การคืนเงินค่าตัว และการเลื่อนหรือวันการเดินทาง

ผู้โดยสารที่ซื้อตั๋วรถไฟไว้ทุกชั้นที่นั่งสามารถเปลี่ยนแปลงระยะเวลาเดินทางได้ทุกตัวเดิม โดยไม่ต้องแสดงความจำนงต่อนายสถานีต้นทางที่จะขึ้นโดยสารตามตัวฉบับเดิม หรือสถานีต้นทางที่จะขึ้นโดยสารใหม่ หรือที่หมวรถไฟหน้าตัวลงหน้าภายในอาคารสถานีกรุงเทพ หรือตัวแทนจำหน่ายตั๋วทุกแห่งในเขตกรุงเทพมหานคร และชำระค่าโดยสารเพิ่มตามระยะเวลาในส่วนที่แสดงจากตัวเดิมเท่านั้น ส่วนค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ชุดเดิมควมตัวฉบับใหม่ได้

สำหรับผู้โดยสารที่ซื้อตั๋วไว้แล้ว แต่ไม่สามารถใช้ตั๋วนั้นได้ มีสิทธิขอคืนเงินค่าตัวหรือขอเปลี่ยนแปลงการเดินทางได้โดยนำตั๋วไปแจ้งความจำนงอย่างช้าไม่เกิน 3 ชั่วโมง นับจากเวลาขบวนรถที่จะเดินทางไปยังนอกจากสถานีต้นทางลงตัวแล้ว ซึ่งเมื่อเจ้าหน้าที่ได้ตรวจสอบข้อเท็จจริงถูกต้องแล้วก็จะคืนเงินให้ทันที

ถ้าหากผู้โดยสารต้องการเลื่อนการเดินทางออกไป หรือวันรับเข้ามาสามารถกระทำได้โดยเปลี่ยนแปลงได้ไม่เกิน 2 ครั้ง การเลื่อนวันเดินทางออกไปเมื่อรวมกันก็ยังไม่เกิน 30 วัน นับตั้งจากวันเดินทางตามตัว ส่วนการรับเข้ามาไม่จำกัดวันตัวไป-กลับ เปลี่ยนแปลงได้เที่ยวละ 2 ครั้ง เฉพาะเที่ยวกลับห้ามเลื่อนวันเดินทางออกไปเกินอายุตัว

**ประเภทเที่ยวสวนวิทยุของชาติ**  
ศูนย์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยสุโขทัยร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ขอเชิญชวนนิสิตนักศึกษา ร่วมประกวดเรื่องสวนวิทยุของชาติ (กลอนสุภาพ) ส่วนวัฒนธรรมทางภาษาไทยที่มีเนื้อความส่งเสริม "วินัยของชาติ" หลักเกณฑ์มีดังนี้

1. เรื่องสวนวิทยุเรื่อง "วินัยในสวนวิทยุของชาติ" ความยาวประมาณ 50 - 70 บรรทัด ไม่เกินบรรทัดขนาดตัวธรรมดา จะเขียนหรือพิมพ์ก็ได้
  2. บทหรือท่อนเรื่อง "วินัยในสวนวิทยุของชาติ" เป็นกลอนสุภาพ ความยาว 8 - 10 บท
- ผู้สนใจขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมและส่งบทประพันธ์ได้ที่ ศูนย์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยสุโขทัยปอปปี้ เลขที่ 110/1-4 อ.ประจักษ์ศิลปาคม กทม. 10210 หรือโทร. 0922334-8 ภายในวันที่ 15 มิถุนายน 2529

## ให้ทุนอาจารย์ต่อปริญญาโท

วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ให้ทุนการศึกษา ระดับปริญญาโท แก่ผู้ที่ประสงค์จะเป็นอาจารย์ในวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา รวมทั้งผู้ที่รับราชการอยู่แล้วใน ปัจจุบันได้มีโอกาสเลื่อนวิทยฐานะให้สูงขึ้น จำนวน 10 ทุน ให้ทุนการศึกษาปีละ 26,800 บาท ทุนที่ให้ได้แก่ ปริญญาโท วิศวกรรมศาสตร์, บริหารธุรกิจ, คณิตศาสตร์ และเกษตรศาสตร์

ผู้สนใจสมัครขอทราบรายละเอียด พร้อมบัตรสมัครรับทุนได้ที่ กองบริหาร สำนักงานอธิการบดี วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ในวิทยาเขตเพชรบุรี ภายในวันที่ 27 มิถุนายน 2529 ในวันเวลาราชการ

## เชิญประกวดภาพถ่าย "เด็กไทยทันสมัย"

นิลสารสารคดีจัดประกวดภาพถ่าย ชิงเงินรางวัล 20,000 บาท พร้อมตำแหน่งช่างภาพสารคดีดีเด่น ประจำปี

## นสพ. "เดอะเนชั่น" จัด

### นิทรรศการ 15 ปีที่รามคำแหง

หนังสือพิมพ์ "เดอะเนชั่น" ซึ่งจะครบรอบการก่อตั้งปีที่ 15 ในวันที่ 1 กรกฎาคม 2529 และในโอกาสดังกล่าวจะจัดนิทรรศการนิทรรศการเคลื่อนที่ ชื่อว่า "เมืองไทยในอดีต 15 ปี" โดยจัดเป็นนิทรรศการเคลื่อนที่ทั่วประเทศในหัวข้อย่าง ๆ เป็นเวลา 7 เดือน ตั้งแต่ 1 เมษายน - 31 ตุลาคม 2529

ในการนี้ หนังสือพิมพ์ "เดอะเนชั่น" จะจัดนิทรรศการเคลื่อนที่ ณ สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง ระหว่างวันที่ 23 - 27 มิถุนายน 2529 ในหัวข้อเรื่อง "จดลือการเมืองไทยยุคหนึ่ง" "ถนนสายหนึ่งของผู้นำไทย" "วี-อี-อาร์" และ "กรุงเทพฯ... นวัตกรรมเมือง"

จุดมุ่งหมายของนิทรรศการนี้ เป็นการจัดนิทรรศการในรูปแบบที่ทันสมัยสาระความรู้และความบันเทิง โดยสะท้อนให้เห็นเหตุการณ์สำคัญ ๆ และสภาพแบบแผนชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไป ในรูปที่บันทึกแสดงการเปลี่ยนแปลงของเมืองไทยที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 15 ปี เป็นภาพที่ประทับใจและหาดูได้ยาก

## ศิษย์เก่าคณะวิทย์ฯ ในกทม. เตรียมพร้อมตั้งคณะกรรมการ จัดงาน 15 ปี น.ร.

เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2529 ณ ที่ทำการคณะวิทยาศาสตร์ ชั้น 3 ห้อง 320 ได้มีการประชุมตัวแทนศิษย์เก่าคณะวิทยาศาสตร์ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเลือกตั้งคณะกรรมการจัดงาน 15 ปีรามคำแหง ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 26 พฤศจิกายน ศกนี้

ผลการประชุมได้มีการเลือกตั้งคณะกรรมการจัดงาน 15 ปี ร่วมกับนางในส่วนของคณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ดังนี้ 1. ประธาน นายสมศักดิ์ บุญมาเลิศ 2. รองประธาน ร.ศ.อ.อภิรัตน์ ปรีกิตะกุล 3. รองประธาน น.ส.นิธิตา ที่เลิศคา 4. เลขานุการ น.ส.วราภรณ์ รุ่งมณีกุล 5. ผู้ช่วยเลขานุการ ให้เลขานุการเลือกตั้งลงแล้วแจ้งที่ประชุมทราบในการประชุมครั้งต่อไป 6. เกรียงไกร น.ส.ฉัตรพร กระเทศ 7. ประธานสัมพันธ์ น.ส.สาวยุสลา เดชพันธ์วิทย์ 8. ปฏิภาณ น.ส.นัฐฉิรา บุญ 9. สวัสดิ์ นนชัชวิวัฒน์ นันทม 10. นายวีระศักดิ์ วรเมธพิทักษ์ 11. นายเชิดพร เต็มมงคลโชค 12. นายเดวิด อออุตศักดิ์ 13. น.ส.วิมลวรรณ นิสสัยมัน 14. น.ส.ศศิตา บุญวิเศษ (หม่อมดง 10 - 14 เป็นกรรมการกลางซึ่งเป็นผู้แทน 5 คน จากผลการประชุมครั้งแรก) 15. นายสมโภชน์ อมกฤษ 16. นายวีรวัฒน์ ปัจจุรังษ 17. น.ส.สันทิติพย์ เนื่องจำนงค์ และ 18. นายทรงพันธ์ รุจิวนารมย์

**ท.นพ.พรเทพใจดี** คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ น.ร. ได้กล่าวต่อคณะผู้แทนศิษย์เก่า ก่อนมีประชุมว่า ขอขอบคุณผู้แทนเก่าทุกคนที่มาประชุมครั้งนี้ หวังว่าการจัดงานครั้งนี้จะเป็นไปด้วยดี ขอฝากถึงคณะกรรมการที่ได้รับเลือกตั้งทั้ง 18 คนว่า ควรระดมภาพกว้างและมองภาพไกล คือให้คำนึงถึงการตั้งผู้ที่มิได้มาประชุมให้มากเพราะบัณฑิตของคณะวิทยาศาสตร์มีจำนวนมากถึง 2,800 กว่าคน และน่าจะพยายามประชาสัมพันธ์การเตรียมการจัดงานให้มากขึ้น จุดเน้นในการจัดงานคือขอให้คณะกรรมการที่ได้รับเลือกตั้งขึ้นมาแล้วนี้ ช่วยกันคิด แล้วจะเกิดความก้าวหน้าในการพบปะสังสรรค์ การติดต่อกันจะต้องเริ่มต้นตั้งแต่นี้

อนึ่งในการประชุมครั้งนี้ มี อาจารย์สมศักดิ์ บุญมาเลิศ ผู้ว่าฯ คณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ น.ร. เป็นประธานที่ประชุม โดย ร.ศ.อ.อภิรัตน์ นนชัชวิวัฒน์ และ น.ส.นิธิตา ที่เลิศคา

# จากบรรณสารนิเทศ

หนังสือปฐมฤกษ์นักศึกษาใหม่ปี 2529 ชื่อ "ให้"

คำ "ให้" มีความหมายหลายอย่าง ส่วนเป็นเรื่องที่ดีสำหรับทุกคน

ในฐานะผู้อยู่ในสังคมรามคำแหงก่อนแล้ว "ให้" ของพวกเราที่สื่อความหมายถึงผู้มาใหม่คือ ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นใจ ความช่วยเหลือ และความปรารถนาดีตลอดไป

ในฐานะชาวรามคำแหงผู้มาใหม่ สิ่งที่ท่านให้แก่เราอย่างเห็นได้ชัดเจน คือ ให้ความไว้วางใจมาอยู่ร่วมสังคมเดียวกับพวกเรา ขอขอบคุณในสิ่งที่ท่านให้

"ให้" ที่มีค่าสูง ยิ่งกว่าที่กล่าวแล้ว ก็ยังมีชาวรามคำแหงผู้มาใหม่ทุกคนได้ให้ทางชีวิตที่ดีที่สุดแก่ตัวของตนเอง

ขอแสดงความยินดีอย่างจริงใจ

สมพันธ์ เลขะพันธ์

# ด / ร / อ / อ / ก / ไ / ห / ม

เลขพิมพ์	วิชา	ผู้แต่ง
2948	CH 334 (เคมีวิเคราะห์ ๒)	ผศ.ธวัชชัย ศรีวิบูลย์
2987	CS 243 (โครงสร้างข้อมูลและอัลกอริทึม)	รศ.สมนึก โกศลวัฒน์
29115	EC 367 (การวิเคราะห์โครงการพัฒนา)	ผศ.เบญจพร ทังเกษมวัฒนา
2993	EC 384 (รายละเอียดผลกระทบและรายได้)	รศ.สุกานดา จันทร์อุทัย
29100	EC 406 (S) (เศรษฐศาสตร์แรงงานระหว่างประเทศ)	รศ.สุณี ฉัตรวาท
2984	EN 302 (S) (ภาษาอังกฤษระดับกลาง ๒)	อ.พรสุข บุญสุภา
29114	FR 201 (S) (ภาษาฝรั่งเศสระดับมูลฐาน ๒)	ศ.คุณหญิงจินตนา อุตสุนทร
2998	GM 406 (ธุรกิจระหว่างประเทศ)	อ.มาลี ถิ่นทรัพย์
2936	HI 486 (ประวัติศาสตร์แนวความคิดของสหรัฐอเมริกา)	ผศ.มยุรี เจริญ
2997	LA 214 (กฎหมายแรงงาน)	รศ.ดร.ธีระ ศรีธรรมรักษ์
29119	LA 304 (S) (ป.ท.พ.ว่าด้วยคำประกัน จำนวน จำนวน สิทธิออกหนังสือ)	รศ.กัญญา คำนวณวิวัฒน์
29110	LA 406 (อาชญาวิทยาและทัณฑวิทยา)	รศ.สุวิทย์ นิ่มน้อย
29109	LA 463 (H) (การใช้ข้อเท็จจริงตามกฎหมายในภาษาอังกฤษ)	รศ.กวีกร ก่ำประเสริฐ
2983	LA 466 (กฎหมายระหว่างประเทศว่าด้วยทะเล)	ผศ.ดร.มัลลิกา ทัศนจันทร์
2940	PE 324 (หลักการจัดพลศึกษาในโรงเรียนมัธยม)	ผศ.ละเมียด ทรุฑพรพิพัฒน์
2996	PH 112 (ฟิสิกส์พื้นฐานชั้นมหาวิทยาลัย ๒)	ผศ.อุไรวรรณ ชูณภานา
29111	PS 358 (เทคโนโลยีการบริหาร)	อ.ทวี วัชรพงษ์
29120	SO 310 (สังคมวิทยาการเมือง)	ดร.บรรพต วีระชัย
2981	SO 346 (การควบคุมสังคม)	อ.จันทร์เพ็ญ อมวเลศวิทย์
2935	ST 213 (S) (คณิตศาสตร์สำหรับสถิติ)	รศ.อุบล โยเจริญ
2921	ST 333 (สถิติวิศวกรรม)	รศ.ทวี วันจินดา

## โตตฯ สัมพันธ์ ครั้งที่ ๒

ชมรมนักศึกษาเก่าภาควิชาโตตฯ สหศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง กำหนดจัดงาน "โตตสัมพันธ์ ครั้งที่ ๒" ในวันที่ 7 มิถุนายน 2529 เวลา 18.00 - 24.00 น. ณ โรงแรมเฟริสท์ ราชเทวี (ห้องเพชร-วัลย์)

บัตรราคา 150 บาท มีจำหน่ายที่ นักศึกษาฝึกงานประจำภาควิชาโตตฯ สหศึกษา อาคารศรีบูรุษ ชั้น ๒ วิทยุและโทรทัศน์การศึกษา อาคารผาเมือง ชั้น 1 และบริเวณงาน

## จัดสัมมนา "ปัญหาน้ำมันฯ"

วันที่ 25-26 มิถุนายน 2529

ตามที่ คณะรัฐศาสตร์ ม.ร. ได้เลื่อนการจัดสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง "ปัญหาน้ำมันและก๊าซของไทย" จากวันที่ 20-21 พฤษภาคม 2529 ไปจัดในวันพฤหัสบดีที่ 25 มิถุนายน 2529 เนื่องจากกำหนดเดิมยังอยู่ในระหว่างการสอบไล่ของมหาวิทยาลัย นั้น

ผศ.อัมภางค์ ปาณิกบุตร คณบดีคณะรัฐศาสตร์ ม.ร. เปิดเผยว่า คณะรัฐศาสตร์ได้กำหนดวันเวลาในการสัมมนาเรื่อง "ปัญหาน้ำมันและก๊าซของไทย" แล้ว โดย จะจัดการสัมมนาคั้งกล่าวใน วันที่ 25-26 มิถุนายน 2529 ณ สถานที่เดิม คือ โรงแรมอิมพีเรียล โดยมี รศ.ดร. นายกรัฐมนตรี พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ เป็นประธานเปิดการสัมมนาครั้งนี้ ในวันที่พุธที่ 25 มิถุนายน 2529 เวลา 09.00 น.

การจัดสัมมนาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้ทราบถึงความเป็นมาของปัญหาน้ำมันและก๊าซ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน และเพื่อเผยแพร่ความคิดเห็นการประหยัดน้ำมัน การใช้น้ำมันแก่ประชาชนชาวไทย ตลอดจนเพื่อหาแนวทางกำหนดนโยบายที่เหมาะสม และเป็นไปได้อันเรื่องน้ำมันและก๊าซในอนาคต

ผู้สนใจเข้าร่วมการสัมมนาครั้งนี้ สนักได้ที่ ผศ.อัมภางค์ ปาณิกบุตร คณบดีคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ถนน 10240 ภายใน วันที่ 15 มิถุนายน 2529 ขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ "น.ส.พลัดวง นิลนนท์" โทร. 3180553, 318-0914 และ 3188062

## การสอบเทียบความรู้ภาษาฝรั่งเศสทั่วไป

### ประจำปีการศึกษา 2529

ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์ จะจัดให้มีการสอบเทียบความรู้ภาษาฝรั่งเศสทั่วไป ประจำปีการศึกษา ๒๕๒๙ โดยจัดสอบในภาคเรียนที่ ๑ ของทุกปีการศึกษา ในปีการศึกษา ๒๕๒๙ นี้ ภาควิชาภาษาตะวันตกจะจัดสอบในวันที่อาทิตย์ที่ 10 สิงหาคม ๒๕๒๙ ณ ตึก NB 15

การลงทะเบียนและกำหนดเวลาสอบ

ระดับความรู้	ชื่อแบบทดสอบ	เทียบเท่าระดับความรู้	เวลาสอบ
ระดับ 1	ภาษาฝรั่งเศส 1 ก.	FR 101 และ FR 102	09.00 - 10.30 น.
ระดับ 2	ภาษาฝรั่งเศส 1 ข.	FR 201 และ FR 202	10.30 - 12.00 น.
ระดับ 3	ภาษาฝรั่งเศส 2 ก.	FR 301 และ FR 302	13.30 - 15.00 น.
ระดับ 4	ภาษาฝรั่งเศส ๒ ข.	FR 401 และ FR 402	15.00 - 16.30 น.

คุณสมบัตินักศึกษาผู้มีสิทธิ์สมัครสอบ  
 ก) นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชา FR 101 หรือ FR 301 เป็นครั้งแรก หรือ  
 ข) นักศึกษาที่ต้องการเปลี่ยนสาขาวิชาเรียนภาษาฝรั่งเศสเป็นวิชาเอกหรือวิชาโทเป็นครั้งแรกและยังไม่เคยสอบผ่านกระบวนวิชา FR 301 ในภาคที่เปลี่ยนสาขาวิชานั้น ทั้งนี้ยกเว้นนักศึกษาที่เปลี่ยนสาขาวิชาเอกภาษาฝรั่งเศสเป็นวิชาโทไม่มีสิทธิ์สอบเทียบความรู้ภาษาฝรั่งเศสทั่วไป

กำหนดการรับสมัคร สำหรับการสอบเทียบระดับความรู้ภาษาฝรั่งเศสในภาค

1/2529 นี้ การรับสมัครแบ่งออกเป็น ๒ ระยะ คือ วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๒๙ ถึงวันที่ 11 มิถุนายน ๒๕๒๙ (สำหรับนักศึกษาใหม่) และ วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๒๙ ถึงวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๒๙ (สำหรับนักศึกษาเก่า) ตั้งแต่เวลา 09.00 - 15.00 น. เว้นวันอาทิตย์

และวันหยุดราชการ ณ ที่ทำการรับสมัครกองทะเบียนของคณะมนุษยศาสตร์ โดยเสียค่าสมัครสอบระดับละ ๒๐ บาท

หลักฐานที่ควรนำมาในวันสมัคร

- บัตรประจำตัวนักศึกษารามคำแหง

- ใบเสร็จรับเงินแสดงการชำระค่าหน่วยกิตของกระบวนวิชา FR 101 หรือ FR 301 ของภาค 1/2529

ผลการสอบเทียบความรู้ภาษาฝรั่งเศสทั่วไปแต่ละระดับ

นั้น ผู้สมัครสอบอาจจะเทียบความรู้ได้เพียงกระบวนวิชาเดียวหรือสองกระบวนวิชาในระดับนั้น และผลการสอบของผู้ที่สอบผ่านจะอยู่ในลำดับชั้น G หรือ P อยู่ในการพิจารณาและวินิจฉัยของภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์

นักศึกษาที่สอบเทียบความรู้ภาษาฝรั่งเศสทั่วไปผ่านแล้ว จะได้นับหน่วยกิตชั้นผู้ที่สอบได้ในภาคเรียนปกติ และผู้ที่สอบผ่านการสอบเทียบความรู้ภาษาฝรั่งเศสทั่วไป จะต้องชำระค่าหน่วยกิตให้ครบตามจำนวนหน่วยกิตที่สอบได้ มิฉะนั้นจะถือว่า การสอบเทียบความรู้ภาษาฝรั่งเศสทั่วไปครั้งนี้เป็นโมฆะ การประกาศผลสอบจะประกาศในวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๒๙ ที่แผนกทะเบียน คณะมนุษยศาสตร์ ผู้ที่สอบผ่านต้องมารายงานตัวและขอใบรับรองผลสอบ ที่ภาควิชาภาษาตะวันตกเพื่อนำไปแจ้งข้อ สอบ. ภายในวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๒๙

ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์





# การชำระล้างร่างกายด้วยการ ดื่มน้ำผลไม้แทนการรับประทานอาหาร

รศ.จำเนียร ช่วงโชติ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์



ร่างกายออกเสียเพื่อให้ง่ายกลับฟื้นคืนสู่สภาวะความเป็นปกติสุขเดิม

ทางระบอบของเสียโดยธรรมชาติของร่างกายคนเรา ได้แก่ ขูมขุ่นที่มีผิวหนัง ปอด ไต และลำไส้ เป็นต้น

การที่คนเรามีเหงื่อออก ก็เป็นผลการทำงานของต่อมเหงื่อที่ขจัดของเสียออกจากร่างกายอย่างหนึ่ง ซึ่งของเสียในลำไส้ได้กำจัดออกไปจะเป็นผลร้ายเกิดขึ้นแก่ร่างกาย โดยมีหน้าที่ขับถ่ายของเสียสูงสุดท้ายที่เกิดจากการเผาผลาญของอาหารจากตับ ส่วนลำไส้จะกำจัดไม่เฉพาะแต่ของเสียที่เกิดจากอาหารเท่านั้น หากแล้วรวมถึงของเสียภายในร่างกายอื่น ๆ อีกด้วย การทำงานของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของอวัยวะภายในร่างกายจะมีของเสียลักษณะเป็นมูกหรือเมือกเกิดขึ้น มูกหรือเมือกเหล่านี้ถ้าหากไม่กำจัดออกไปแล้ว ก็จะสร้างสารพิษให้แก่ร่างกายเพิ่มมากขึ้น การหมักหมมของสารพิษเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายที่ระลอก ๆ อย่างไม่รู้ตัว จนบางครั้งเรารู้สึกว่าเราจะมีอาการของโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นได้มากมายทีเดียว

**กระบวนการชำระล้างร่างกายใช้เวลา 3 วัน ของ ดร.คริสโตเฟอร์ มีคิงนี่**

1. ให้ดื่มน้ำผลไม้อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว ติดต่อกัน 3 วัน เช่น น้ำส้ม หรือน้ำแอปเปิล หรือน้ำมะเขือเทศ หรือน้ำองุ่น หรือน้ำแครอท หรือน้ำส้มผสมน้ำมะนาวและน้ำองุ่น เป็นต้น

น้ำผลไม้ควรกินผลไม้สดไม่มีสีเกลือและน้ำตาลเสีย ถ้าเป็นน้ำส้ม น้ำองุ่น น้ำมะเขือเทศ จะต้องผสมน้ำครั้งต่อครั้งให้เพียงพอ แต่สำหรับน้ำแอปเปิ้ลและน้ำแครอท ไม่ต้องทำให้เพียงพอ

ทุกครั้งที่มีการดื่มน้ำผลไม้ให้ค่อย ๆ "อม" และ "เคี้ยว" น้ำผลไม้ไปมา เพื่อให้มีการผสมกับน้ำลายในปาก แล้วจึงกลืนลงไปในลำคอ หันหน้าออกซ้าย ๆ จนกว่าจะหมด ความวิริยะเช่นนี้จะช่วยให้ร่างกายได้ชุดถ่ายเทอย่างเต็มที่จากกระดูกเคล้าของน้ำผลไม้และน้ำลาย ทำให้ไม่เกิดการขย้อนออกมาจากกระเพาะ และยังช่วยให้ขับถ่ายและน้ำย่อยต่าง ๆ ทำงานได้เป็นปกติอีกด้วย

2. ระหว่างการชำระล้างร่างกายด้วยการดื่มน้ำผลไม้ ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่รับประทานหรือสิ่งใดตลอดทั้ง 3 วัน สิ่งที่ต้องปฏิบัติคือ ในตอนเช้าให้ดื่มน้ำลูกพรุน 2 แก้ว เพื่อให้เกิดการระบายถ่ายท้อง หรือถ้าไม่สามารถหาน้ำลูกพรุนได้ก็ให้กินยาระบายแทน และหลังจากนั้นให้ดื่มน้ำผลไม้ชนิดใดชนิดหนึ่งจำนวน 1 แก้ว โดยผสมน้ำครั้งต่อครั้งในทุก ๆ 2 ชั่วโมงตลอดวัน

ในกรณีที่ถ้าเกิดหัวขื่นมาในคอนเช่นก็อาจดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้หรือกลืนน้ำใต้ 1-2 ลูกขื่น ใช้น้ำส้มคั้น ก็กินผลส้ม ถ้าใช้น้ำแอปเปิ้ลก็กินผลแอปเปิ้ล ถ้าเป็นน้ำแครอทก็ให้กินแครอทหรือซอส เป็นต้น

3. กระบวนการชำระล้างร่างกายเพื่อขจัดมูกหรือเมือกที่เป็นสารพิษสะสมหมักหมมในร่างกายด้วยการหยุดรับประทานอาหารและดื่มน้ำผลไม้กินนั้นควรปฏิบัติตลอดไปเดือนละครั้งโดยใช้เวลาในการปฏิบัติครั้งละ 3 วัน และถ้าปฏิบัติด้วยความซื่อสัตย์แล้วก็จะเห็นหนทางที่นำไปสู่ปฏิบัติไปสู่ความมีสุขภาพดีแข็งแรง อาชุน และมีร่างกายเป็นหนุ่มสาวขึ้น

4. การชำระล้างร่างกายตลอดเวลา 3 วัน ด้วยการหยุดรับประทานอาหารและดื่มน้ำผลไม้แทนนั้น ดร.คริสโตเฟอร์กล่าวว่าเป็นวิธีที่ได้ผลที่สุดที่จะช่วยให้สุขภาพกลับคืนสู่สภาวะ

ที่ดีสุดเดิม ทำให้ร่างกายเป็นหนุ่มสาวขึ้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติไม่ควรวิตกกังวลใจ หรือกลัวว่าจะเกิดโทษแก่ร่างกายด้วยประการใด ๆ เลย ทั้งนี้เพราะในช่วงเวลาเหล่านี้จะกระทำหน้าที่ขจัดของเสีย เช่น ปอดขับไค และผิวหนังจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ของเสียและสิ่งที่เป็นพิษจะถูกขับออก เช่น จะพบสิ่งที่เป็นสารพิษในปัสสาวะเพิ่มขึ้นเป็น 10 เท่าของเวลาปกติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบอีกว่า การย่อยอาหารและการนำเอาสารอาหารไปใช้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นมาก และรวมทั้งการทำงานของสมองและระบบประสาทก็เป็นไปอย่างปกติมั่นคงแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า สดชื่นต่าง ๆ และการหลังฮอร์โมนจะได้รับการกระตุ้นให้เพิ่มขึ้น การสมดุลของเกลือแร่ และชีวเคมีของเนื้อต่าง ๆ ก็จะเป็นปกติ

5. ในวันที่ 4 และวันที่ 5 ภา ผู้ปฏิบัติไม่ควรรีบด่วนรับประทานอาหารหนัก ๆ และมากเกินไป ควรค่อย ๆ รับประทานอาหารวันละเล็กน้อย และรับประทานอาหารซ้ำ ๆ เคี้ยวให้ละเอียด อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ น้ำผักคั้น หรือน้ำซุบผัก น้ำผลไม้ ผักสดหรือผักคั้น ผลไม้สดตามฤดูกาล ขึ้นบ้าง ๆ ของเนื้อหมู ไข่ ปลา เมล็ดธัญพืช โฮลเกรน และสลัดผัก เป็นต้น และหลังจากนั้นอย่ารีบรับประทานอาหารตามธรรมดาได้ และร่วมไปกับการลดอาหารบางประเภทที่จะได้กล่าวต่อไปในเรื่องกระบวนการงดอาหารที่ไปเสริมสร้างเมือกในร่างกายให้เพิ่มขึ้น

**ตารางการดื่มน้ำผลไม้แทนการรับประทานอาหาร 3 วัน**  
(ตารางข้างล่างนี้ ดัดแปลงได้และทดสอบปฏิบัติด้วยตนเองแล้วโดยเลือกใช้น้ำส้มคั้น เนื่องจากผลส้มมีปริมาณกากมาก มีคลอโรฟิลล์ และที่ง่ายด้วย นอกจากนี้ดัดแปลงใช้ยาระบายถ่ายท้องแทนการดื่มน้ำลูกพรุน ทั้งนี้เพราะน้ำลูกพรุนราคาแพง)

ในตอนที่ 4 ของวันที่ 4 กำหนดชำระล้างร่างกายด้วยการดื่มน้ำผลไม้ ดัดแปลงให้กินยาระบายเพื่อให้อถ่ายท้องในวันรุ่งขึ้น

วันแรก ๆ ของวันที่ 4 รวม 3 วัน ของโปรแกรมการดื่มน้ำผลไม้แทนการรับประทานอาหารมีดังนี้

5.30 น. ชำระล้างผิวหน้าของร่างกายให้สะอาดด้วยสบู่และใช้ยาระบายตามเวลา ๆ เป็นวงกลมตลอดทั้งศีรษะ (การทำตามสะอาดร่างกายแบบนี้ควรทำทั้งเช้าและเย็นตลอดเวลา 3 วันด้วย)

6.00 น. ดื่มน้ำส้ม 2 แก้ว (ดื่มน้ำครั้งต่อครั้งในแต่ละแก้ว)

8.00 น. น้ำส้ม 1 แก้ว

10.00 น. น้ำส้ม 1 แก้ว

12.00 น. น้ำส้ม 1 แก้ว

14.00 น. น้ำส้ม 1 แก้ว

16.00 น. น้ำส้ม 1 แก้ว

18.00 น. น้ำส้ม 1 แก้ว

20.00 น. น้ำส้ม 1 แก้ว

ในระหว่างการดื่มน้ำผลไม้แทนการรับประทานอาหารทุก ๆ 2 ชั่วโมง ตลอดเวลา 3 วัน ดัดแปลงปฏิบัติคนตามปกติ กล่าวคือ ออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง ฝึกกอบบริหารในคอนเช้าหรือเย็น/ทำงานหรือที่ปรึกษากรรมต่าง ๆ เป็นปกติ/พักผ่อนด้วยการนั่ง นอนพัก/นอนประมาณ 3-4 ชั่วโมงและตื่นเช้าเป็นประจำ

ถ้ามีความรู้สึกอะไรที่ผิดปกติขึ้นจากการปฏิบัติ



ดร.คริสโตเฟอร์ แห่งอเมริกา กล่าวไว้ ในเดือนหนึ่ง ๆ ด้านแรกมีการชำระล้างร่างกายเสียครั้งหนึ่งโดยใช้เวลาประมาณ 3 วัน ปฏิบัติตามสิ่งที่เขาได้ค้นพบแล้ว ก็จะมีสุขภาพดี เพราะจะมีผลทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง น้ำหนักสมส่วน มีอายุยืน และที่สำคัญ คือ แก่ช้า หรืออ่อนวัยลง

ดังนั้นโปรแกรมการชำระล้างร่างกายด้วยการหยุดรับประทานอาหารและดื่มน้ำผลไม้แทนเป็นเวลา 3 วัน และขบวนการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไปเพิ่มมูกหรือเมือกในร่างกายของ ดร.คริสโตเฟอร์ จึงนำมาเสนอในบทความนี้ โปรแกรมดังกล่าวนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จะเกิดผล 2 ประการ คือ

1. ช่วยขจัดหรือขับหรือขับมูกหรือเมือกที่มีอยู่ในร่างกายให้ออกไปจากร่างกาย มูกหรือเมือก (Mucus) ดร.คริสโตเฟอร์กล่าวว่าเป็นแหล่งที่อาศัยของเชื้อโรคหรือปรสิต (polyp) เนื้องอก (Tumors) ถุงลมของหลอดลมหายใจ (cysts) และอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้มาจากสารพิษที่เป็นสารพิษที่สะสมในร่างกาย และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือโรคต่าง ๆ และแก่แก่เป็นต้น

2. ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้พักผ่อนและรับประทานอาหารที่มีคุณค่าสูงในทางโภชนาการ เป็นอาหารที่สะอาดและสะอาด มีชีวิตชีวา และมีพลังงาน มีภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะอาหารเหล่านี้จะช่วยขจัดมูกหรือเมือกในหลอดลมหายใจให้สะอาด และทำให้ร่างกายสะอาดจากโรคภัยต่าง ๆ ที่เป็นสารพิษซึ่งนำไปสู่ความชรา อันเป็นเหตุให้แก่แก่เป็นต้น

กระบวนการชำระล้างร่างกายให้สะอาดจากสารพิษต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้ ดร.คริสโตเฟอร์ ได้กำหนดไว้เป็น 2 ระยะต่อเนื่องกัน คือ ระยะแรก ผู้ปฏิบัติจะต้องได้รับการบำบัดด้วย การชำระล้างสิ่งที่เป็นพิษหรือขจัดมูกหรือเมือกในร่างกายเป็นเวลา 3 วัน แล้วติดตามด้วย ระยะที่สอง คือ การงดรับประทานอาหารที่ไปเสริมสร้างมูกหรือเมือกในร่างกายให้เพิ่มขึ้น

ดร. คริสโตเฟอร์ได้อธิบายว่า การรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างเข้มงวดนั้น จัดได้ว่าเป็นก้าวแรกของการมีสุขภาพที่แข็งแรง เพราะจะเป็นการชำระล้างมูกหรือเมือกที่เป็นสารพิษหรือของเสียที่สะสมหมักหมมและค้างคั่งอยู่ใน

มาแล้ว ๕ ครั้ง ก็คงจะตอบได้ว่า เนื้อสัตว์เยอะมาก เขาไปจิ้ง  
ท้องแฟน น้ำหนักลด ความคุมความอยากเรื่องกินได้ดีมาก ร่าง  
กายแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า อารมณ์แจ่มใส ไม่เป็นหวัด  
ประกอบกรรมดีหรือรักษาข้อไม่เปิดเหมือนชีวิตสัตว์อื่น  
บริสุทธิ์มาก

**กระบวนการงดอาหารที่ไปอินสร้างบุคและเมือกในอวัยวะ  
ของร่างกาย**

โดยปกติอาหารที่คนเรารับประทานไปอย่างไม่ถูกต้องก็  
ดี หรือด้วยความไม่รู้ก็ได้ หรืออาหารที่ตกเกล้าด้วยมลพิษ  
และสารเคมีต่าง ๆ ก็ได้ ส่วนแล้วแต่ไปเสริมบุคหรือเมือกใน  
ร่างกายให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการขจัดบุคหรือเมือกออก  
จากร่างกายคนเรา ดร.คริสโตเฟอร์ได้กล่าวไว้ว่า ควรกระทำไป  
พร้อม ๆ กัน ๕ ทาง คือ

1. ขจัดบุคหรือเมือกที่มีอยู่ในร่างกายแล้วให้ลดน้อยลง  
ด้วยการลดปริมาณอาหารแล้วดื่มน้ำผลไม้แทนเป็นเวลา ๓  
วัน ซึ่งวิธีนี้ได้กล่าวมาแล้ว
2. ป้องกันมิให้ร่างกายสร้างบุคหรือเมือกใหม่เกิดขึ้น  
อย่างรวดเร็วด้วยการงดอาหารบางประเภทที่สร้างเมือกได้ง่าย  
และไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

อาหารที่มีส่วนสร้างเมือกที่ร่างกายควรขจัด ได้แก่  
เกลือ ควรลดอาหารที่มีรสเค็มจัด ที่ต้องใส่เกลือ น้ำปลา  
น้ำซอสต่าง ๆ นั่นคือให้กินอาหารที่มีรสจืดนั่นเอง สำหรับผู้ที่  
คุ้นเคยกับการกินรสเค็มจัดมานานอาจมีอาการใจในกวางสร้าง  
อุปนิสัยการกินใหม่ แต่อาจทนแทนด้วยการใส่พริกไทย กระ-  
เทียมผง หัวหอมผง และเครื่องเทศ เป็นต้น

**ไข่** ไม่ควรกินไข่ในทุกมื้อ  
น้ำตาลทรายขาวและผลิตภัณฑ์ของน้ำตาล เช่น ขนมหวาน  
ทุกชนิด น้ำอัดลม ไม่ควรกินเลย แต่อาจใช้ น้ำผึ้ง น้ำอ้อย  
และน้ำตาลทรายแดง แทนได้บ้าง

**เนื้อสัตว์** ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์สีแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อ  
หมู ไก่เนื้อสัตว์สีขาว เช่น เนื้อปลา เนื้ออกไก่ ปลาหมึก  
กุ้ง แทนแต่อย่างมากที่สุด ดร.คริสโตเฟอร์ได้เน้นให้กินโปรตีน  
จากเมล็ดพืชมากกว่าจากเนื้อสัตว์

**นมและเนย** ควรหลีกเลี่ยงเพราะเป็นสารสร้างเมือก  
และยังมีโคเลสเตอรอลสูงอีกด้วย (โดยเฉพาะเนย) สำหรับ  
เนยเทียมและนมไม่มีไขมัน อาจใช้ทดแทนได้

**แป้งและผลิตภัณฑ์ของแป้ง** ควรหลีกเลี่ยง เหตุผลก็คือ  
เมื่อแป้งได้รับความร้อนสูงจากการปรุงเป็นอาหารจะเปลี่ยนเป็น  
สารไปสร้างเมือกได้รวดเร็ว

อาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายที่ควรรับประทาน ได้แก่อาหาร  
บวช เช่น ผักต่าง ๆ ผลไม้ต่าง ๆ อาหารที่เป็นเมล็ดพืช  
ต่าง ๆ (ข้าวกล้อง ธัญพืชต่าง ๆ งา เมล็ดทานตะวัน เมล็ดพืช  
ทอง-๑๑ เป็นต้น) มีผลไม้มันที่มีน้ำตาล และใยกรด (น้ำนม  
เปรี้ยวที่มีไขมันน้อย)

นอกเหนือจากกระบวนการเลือกกินอาหารชนิดไม่สร้าง  
เมือกสำหรับการบริโภค และการชำระล้างร่างกาย ๕ วัน ด้วย  
น้ำผลไม้แทนการรับประทานเพื่อให้อวัยวะเป็นหนุ่ม  
สาวขึ้นนั้น ดร.คริสโตเฟอร์ ได้เสนอแนะว่าคนเราควรปฏิบัติ  
สิ่งต่อไปนี้เพิ่มเติมเข้าไปด้วย คือ

- **ประการแรก** ควรพยายามออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน  
ด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ
- **ประการที่สอง** ควรพยายามหายใจเข้าออกลึก ๆ ด้วย  
การให้ร่างกายบริสุทธิ์ที่สุด ๆ ผ่านเข้าทางบุคและคอ ๆ ผ่าน  
ออกทางปาก โดยให้หายใจลึก ๆ เช่นในวันละหลาย ๆ ครั้งทั้ง  
เช้าและเย็น การหายใจลึก ๆ เช่นนี้จะช่วยเพิ่มออกซิเจนจำนวนมาก  
ไปเลี้ยงทั่วทุกเซลล์ในร่างกาย
- **ประการที่สาม** ควรอดดูหนังเรื่องเศร้า และเหยียบเท้า  
เปล่าไปบนสนามหญ้าหรือพื้นดิน ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาทีต่อวัน  
เพื่อปลดปล่อยพลังไฟฟ้าสถิตย์ที่สะสมอยู่ในตัวเราให้ออกจาก  
ร่างกายสู่พื้นดิน ซึ่งจะมีผลช่วยลดความเครียด ความสับสน  
ความขัดแย้งทางใจที่เกิดขึ้นจากการสะสมของพลังงานไฟฟ้า

# นม...เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

พศ.อัจฉรา ไลด์ครูไกล คณะมนุษยศาสตร์

ในปัจจุบัน รัฐบาลกำลังรณรงค์ให้คนไทยดื่มนมกันมากขึ้น ด้วย  
สาเหตุสำคัญ ๒ ประการ คือ  
เพื่อสุขภาพ ของคนไทยโดยรวม  
เพื่อช่วยเหลือเกษตรกรไทยที่เลี้ยงโคนม และผลิตนมโคได้  
เองในประเทศ

ในบรรดานมที่ดื่มถึงหลายชนิดคนไทยนิยมดื่มนมกัน ไม่ว่าจะ  
จะเป็น นม อคาเฟ เมียร์ และ น้ำอัดลม นม จัดว่าเป็นเครื่องดื่มที่  
มีคุณภาพ และมีประโยชน์มากที่สุด เพราะมีธาตุอาหารและ  
วิตามินซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายครบถ้วน ขอให้ดูตาราง  
เปรียบเทียบคุณค่าของ นม กับ เมียร์ และ น้ำอัดลม \*

	เบียร์	น้ำอัดลม	นม	
ขนาด	12	12	8	ออนซ์
น้ำ	92	90	88	เปอร์เซ็นต์
พลังงาน	150	145	160	แคลอรี
โปรตีน	1	0	8	กรัม
ไขมัน	0	0	8	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	14	37	11	กรัม
คลอโรน	18	0	291	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	108	0	228	มิลลิกรัม
เหล็ก	0	0	0.1	มิลลิกรัม
โปแตสเซียม	90	0	370	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	0	0	310	หน่วยสากล
วิตามินบีหนึ่ง	0.01	0	0.09	มิลลิกรัม
วิตามินบีสอง	0.11	0	0.40	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	2.2	0	0.20	มิลลิกรัม
วิตามินซี	0	0	2	มิลลิกรัม

จากตารางนี้จะเห็นได้ว่า นม ๘ ออนซ์ ให้พลังงาน 160  
แคลอรีเท่ากับเมื่อดื่มนมเบียร์ หรือน้ำอัดลม ถึง 1๒ ออนซ์ นมยังมี  
โปรตีนและไขมันอย่างละ ๘ กรัม และมีคาร์โบไฮเดรต เพียง 11  
กรัม ในขณะที่น้ำอัดลม 1๒ ออนซ์ ให้คาร์โบไฮเดรต ถึง ๓7 กรัม  
นอกจากนี้ นมยังมีวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามิน เอ บีหนึ่ง  
บีสอง และวิตามินซี และยังมีแร่ธาตุที่เป็นต่อร่างกายคือ  
โดยเฉพาะนม ๘ ออนซ์ มีคลอโรนถึง ๒๙1 มิลลิกรัม แคลเซียม  
นั้นนอกจากจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังเป็นแร่ธาตุที่มีผู้  
วิจัยพบว่าสามารถป้องกันโรคกระดูกเปราะได้ วิตามินบีหนึ่ง  
และวิตามินซีมีอยู่เป็นอันมากในนมนี้ ไม่มีเลยในน้ำอัดลม



เพราะฉะนั้นการดื่มนมอัดลม จึงเป็นการดื่มนมผสมน้ำตาล ซึ่ง  
แคลอรีสูง และดี โดยไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแม้แต่น้อย  
ตัวอาหารที่แตกต่างกันไม่มาก แต่คุณค่าทางโภชนาการกลับ  
แตกต่างกัน อย่างเทียบไม่ได้

น้ำอัดลม ๑ ขวด ขนาดบรรจุ ๒๙๐ ซม.<sup>๓</sup> ราคา 4.00 บาท  
นม ๑ ถัง ๒๒๕ ซม.<sup>๓</sup> ราคา ๓.๕๐ บาท  
นม UHT ๑ ถัง ๒๕๐ ซม.<sup>๓</sup> ราคา ๕.๕๐ บาท

นอกจาก การดื่มนมจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายแล้ว  
ยังเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติและเพื่อนร่วมชาติด้วย เพราะใน  
ปัจจุบันเกษตรกรไทยในหลายจังหวัดหันมาประกอบอาชีพเลี้ยง

โคนมและผลิตนมโคออกมาจำหน่าย ถ้าคนไทยนิยมดื่มนมกัน  
ให้มากขึ้น เกษตรกรผู้เลี้ยงโคนมเหล่านี้ก็จะยังชีพอยู่ได้เพราะ  
สามารถขายผลผลิตของตนได้

คามสถิติแล้ว คนไทยส่วนใหญ่ดื่มนมกันน้อยมาก  
เฉลี่ยแล้วเพียงคนละ ๒ ลิตร ต่อปีเท่านั้น นับว่าน้อยมากที่เมื่อ  
ในขณะที่ประเทศอื่น ๆ เช่นอเมริกา คนอเมริกันดื่มนมเฉลี่ยคน  
ละ 1๒๐ ลิตรต่อปี คนญี่ปุ่นดื่มนมคนละ 4๐ ลิตรต่อปี และประเทศ  
เพื่อนบ้านอย่างฮ่องกง คือ ดึงคโปร์ ดื่มนมเฉลี่ยคนละ 1๕ ลิตร  
ต่อปี

สาเหตุที่คนไทยดื่มนมกันน้อยมาก อาจจะเป็นเพราะ  
ทัศนคติผิด ๆ ที่มีต่อการบริโภคนม ผู้ใหญ่มากคนคิดว่า นม  
เป็นอาหารของเด็ก เด็กเท่านั้นที่สมควรกินนม ผู้ใหญ่ไม่จำเป็นต้อง  
กินนมอีกแล้ว นับว่าเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง สำหรับผู้ขาย  
ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคนม จัดว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ  
ศักดิ์ศรีและความเป็นชายชาตรี ที่เดียว การเหยียดหยาม ดูถูก  
ผู้ขายที่นับว่าร้ายแรงคือการประณามว่า "อย่าไปดื่มนม" ดังนั้นผู้  
ขายไทยจึงไม่มีนมดื่มนม (ข้อสรุปนี้เป็นของผู้เขียนเอง ดัดแปลง  
ต้องขออภัยผู้ขายทุกคน) นับเป็นทัศนคติที่ผิดอย่างไม่น่าอภัย  
การดื่มนมและศักดิ์ศรีเป็นเรื่องคนละเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกัน  
แม้แต่น้อย เครื่องดื่มที่มีค่านิยมสูงเป็นราชาชาตรี มีมาก คือ  
เหล้าหรือเบียร์ ไม่ได้ทำให้ผู้ขายคนไทยเป็นราชาชาตรีมากเช่น  
บางครั้งเมื่อดื่มนมเหล้าหรือเบียร์ เข้าไปมาก ๆ ความเป็นราชาชาตรี  
จะเป็นอติว่าส่วนกลับที่เดียว หันมาดูทางด้านผู้หญิงบ้าง ผู้หญิง  
บางคนไม่ชอบดื่มนม เพราะกลัวอ้วน คิดสิ่งใจว่านมมีไขมัน  
ซึ่งเชื่อว่า ทำให้อ้วน โดยอาจลืมนึกไปว่า บรรดาของขบถคือ  
บุบฉิมที่ชอบกินนั้นบางอย่างทำให้อ้วนได้มากกว่าการดื่มนม

เพราะฉะนั้นสำหรับงานสุขภาพที่ดี และสุขภาพที่ดีของ  
คนไทยทุกคน ควรดื่มนมเป็นประจำทุกวัน

# เมื่อเข้าเรียนในรามฯ : เรียนอย่างไรจึงประสบความสำเร็จ

สมโภชน์ อเนกสุข

ศูนย์บริการวิชาการและสนเทศ สวท.

การเอ็นท์ในมหาวิทยาลัย ย่อมมีความแตกต่างกับการเรียนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาหลาย ๆ ด้าน ที่เห็นได้ชัดเจนได้แก่ความมีอิสระในการเรียน การเลือกวิชาที่จะเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษา การคบเพื่อน ตลอดจนการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่เห็นวันเหมาะสม แต่การเรียนในมหาวิทยาลัยต่างหากจะมีความแตกต่างกับการเรียนในมหาวิทยาลัยทั่วไปอยู่หลายประการ ทั้งนี้เพราะมหาวิทยาลัยรามคำแหงเป็นมหาวิทยาลัยเปิดแบบตลาดวิชา ซึ่งรับนักศึกษาที่มีคุณสมบัติตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดลงเรียน โดยไม่ต้องสอบคัดเลือกและไม่จำกัดจำนวน มหาวิทยาลัยจึงมีนักศึกษาเป็นจำนวนมากทั้งนักศึกษาที่มาเรียนประจำและมาเรียนเป็นครั้งคราว นักศึกษาก็มีความแตกต่างกันอย่างมากในด้านอายุ วุฒิภาวะ ประสบการณ์อาชีพ พื้นฐานทางการศึกษา ฯลฯ ผู้เรียนจึงต้องพบกับปัญหาทั้งในด้านการเรียนและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยอย่างมาก นักศึกษาบางคนปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพเช่นนี้ไม่ได้จึงลาออกไปหรือบางคนก็เรียนไปอย่างไม่มีความสุขในชีวิต สอบไม่ผ่านในแต่ละวิชาซ้ำแล้วซ้ำอีก เกิดความเบื่อหน่าย ท้อถอย หมดกำลังใจ ในที่สุดก็ย้ายคณะหรือเปลี่ยนสาขาวิชาใหม่ และบางคนก็ท้อถอยในชีวิตเล็กเรียนไปเลย จึงเกิดคำถามจะเรียนอย่างไรในมหาวิทยาลัยรามคำแหง จึงประสบความสำเร็จในการศึกษา ค้นคว้าต่อไปที่ บางส่วนได้จากปัญหาที่นักศึกษา มาขอรับบริการจากส่วนให้คำปรึกษา ศูนย์บริการวิชาการและสนเทศ สำนักบริการทางวิชาการและทดสอบประเมินผล ซึ่งควรที่จะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษที่สมัครเข้าเป็นนักศึกษาใหม่ตามสมควร



1. การเลือกคณะ/สาขาวิชาที่จะเรียน หัวข้อนี้เป็นเรื่องสำคัญมากเพราะการที่มหาวิทยาลัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาสามารถเลือกเข้าเรียนในคณะ/สาขาวิชาใดก็ได้ตามความถนัดหรือความสนใจของนักศึกษาเอง ส่งผลให้นักศึกษามองเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจในความรู้ความสามารถของตนเอง อาจสมัครเข้าเรียนตามเพื่อน เข้าเรียนเพราะผู้ปกครองต้องการให้เรียน เข้าเรียนเพราะคิดว่าเรียนสาขานั้นง่าย ฯลฯ นักศึกษาจึงควรเรียนอย่างมีความสุข จากความสนใจ และไม่ตรงกับความสามารถของตนเอง ดังนั้นนักศึกษาก็จำเป็นต้องพิจารณาว่าคณะ / สาขาวิชาที่จะเข้าเรียนนั้นเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ ซึ่งมีแนวทางในการพิจารณา คือ

1.1 เวลาที่นักศึกษาสามารถให้กับการศึกษาได้ นักศึกษาบางคนประกอบอาชีพแล้วจึงไม่มีเวลาว่างพอที่จะมาเข้าฟังบรรยายที่มหาวิทยาลัย การเลือกสาขาวิชาที่สามารถศึกษาด้วยความเข้าใจบทเรียนด้วยตนเองได้ อาจารย์สามารถเรียนประกอบด้วยสื่อการสอนทางไกลที่มหาวิทยาลัยจัดให้เพื่อเสริมความเข้าใจในเนื้อหาวิชาการศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

1.2 ค่าใช้จ่ายในการศึกษา การศึกษาในแต่ละสาขาวิชาที่มีค่าใช้จ่ายไม่เหมือนกัน สาขาวิชาที่มีการปฏิบัติหรือเน้น

ทักษะมาก ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ในการเรียนมากย่อมเสียค่าใช้จ่ายมากกว่าวิชาที่เน้นเฉพาะความรู้ความเข้าใจเท่านั้น

1.3 แนวทางประกอบอาชีพหลังสำเร็จการศึกษา ควรพิจารณาว่าสาขาวิชาที่สมัครเข้าเรียนนั้นมีแนวทางประกอบอาชีพหลังสำเร็จการศึกษาได้อย่างไรบ้าง ถ้ามีนักศึกษาทำงานอยู่แล้วการเรียนในสาขาวิชานั้น ๆ จะช่วยส่งเสริมหรือพัฒนางานที่ทำงานอยู่ได้อย่างไรบ้าง

1.4 ความถนัดและความสามารถในสาขาวิชานั้น นักศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาว่าตนเองมีความถนัดหรือมีความสามารถพิเศษด้านใด มีความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องใด วิชาใดบ้างที่ตนเองเรียนได้ดี วิชาใดบ้างที่เรียนได้ไม่ดีหรือต้องใช้ความพยายามมากกว่าการเรียนวิชาอื่น ๆ เช่น นักศึกษาที่มีความสามารถด้านคณิตศาสตร์ อาจไม่ชอบวิชาที่ต้องใช้ความจำมาก แต่ถ้าจำเป็นต้องเรียนวิชาที่ตนเองไม่ถนัดจะมีแนวทางแก้ปัญหาอย่างไรบ้าง

1.5 คัดเลือกใจเลือกเรียนในคณะ / สาขาวิชาที่ตนเองมีความพร้อมและตรงกับความสามารถของตนเองมากที่สุด นักศึกษาไม่จำเป็นต้องเลือกเรียนในสาขาที่ผู้อื่นเห็นว่าดีที่สุด ควรเลือกเรียนในคณะ / สาขาวิชาที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด จะช่วยให้นักศึกษาเรียนด้วยความมั่นใจว่าจะสำเร็จการศึกษาได้แน่นอน

2. การวางแผนการเรียน เมื่อนักศึกษาตัดสินใจเลือกคณะ/สาขาวิชาที่เหมาะสมกับตนเองได้แล้ว นักศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาว่าสาขาวิชานั้น ๆ มีหลักสูตรเป็นอย่างไร มีวิชาอะไรบ้างที่จะต้องศึกษา มีลักษณะข้อสอบหรือเรียนอย่างไรบ้าง หลังจากนั้นจะวางแผนการเรียน ซึ่งมีแนวทางดังนี้

2.1 การเลือกวิชาที่จะลงทะเบียนเรียน นักศึกษาไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนเรียนครบทุกกระบวนวิชาในแต่ละภาค การศึกษาตามที่กำหนดไว้ในระเบียบการสมัครเข้าเป็นนักศึกษา หรือคู่มือลงทะเบียนเรียนการลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชาใดก่อนหลัง จำนวนหน่วยกิตเท่าใด ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความสามารถของนักศึกษาตนเอง

2.2 การแบ่งเวลาในการเรียน นักศึกษาควรพิจารณาว่าในภาคการศึกษาที่นักศึกษา ลงทะเบียนเรียนมีเวลาตั้งแต่เปิดภาคเรียนถึงวันสอบ ให้นักศึกษามีเวลาเรียนเท่าใด - แบ่งเวลาให้กับการเรียนทุกวิชาตามความยากง่ายของเนื้อหาวิชานั้น ๆ จัดทำตารางเรียนหรือตารางบททวนเฉพาะตัวนักศึกษาเอง แล้วพยายามเรียนอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ต้นเทอม นอกจากนี้การเลือกเวลาที่ทบทวนบทเรียนของนักศึกษาแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน บางคนอาจชอบและมีความสนใจในเวลาว่าง บางคนสามารถเข้าใจเนื้อหาวิชาช่วงเช้าได้ บางคนต้องนอนหลับพักผ่อนเสียก่อนจึงจะเรียนได้ดี และบางคนอาจต้องมีการทบทวนอยู่ช่วงหัวค่ำจึงจะเรียนได้ดี เป็นต้น นักศึกษาจึงจำเป็นต้องพิจารณาว่าช่วงเวลาใดที่เรียนได้ดีที่สุดก็ต่อเวลานั้นเป็นเวลาหรือทบทวนเนื้อหาวิชานั้น

2.3 หากมีโอกาสเข้าเรียนเพื่อฟังคำบรรยายที่



มหาวิทยาลัย ควรอ่านหนังสือทำความเข้าใจบทเรียนล่วงหน้ามาก่อนจดหัวข้อหรือเนื้อหาที่ไม่เข้าใจเอาไว้สอบถามอาจารย์ผู้บรรยายหรือผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ส่วนนักศึกษาที่ไม่มีโอกาสมาฟังคำบรรยายที่มหาวิทยาลัยควรหาโอกาสพูดคุยสอบถามข้อข้องใจจากผู้มีความรู้ในด้านนั้น ๆ บ้างและจำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากตำราหรือสิ่งของมหาวิทยาลัยบ้าง

2.4 การทำใบข้อสอบแต่ละกระบวนวิชา ก่อนทำใบข้อสอบนักศึกษาต้องทำความเข้าใจเนื้อหาบทเรียนก่อนแล้วสรุปใจความสำคัญ หลักเกณฑ์ที่สำคัญ ตามความเข้าใจของนักศึกษาเอง ไม่ใช่เป็นการอ่านเนื้อหาจากหนังสือหรือตำรา การทำใบข้อสอบเน้นความสะดวกในการดูบททวนเป็นหลัก ประโยชน์ของใบข้อสอบจะช่วยลดเวลาในการดูตำราที่ถ่มถ่ม และช่วยทบทวนเนื้อหาวิชา ก่อนสอบได้อย่างครบถ้วนในเวลาที่ยากที่สุด

2.5 การเรียนวิชาที่ตนเองไม่ถนัด นักศึกษาบางคนจะรู้สึกอึดอัดและไม่สบายใจที่ต้องเรียนวิชาที่ตนเองไม่มีความถนัดหรือไม่ ชอบในวิชานั้น ๆ ถ้านักศึกษาไม่สามารถเลือกวิชาอื่นเพื่อลงทะเบียนเรียนแทนได้ก็ควรใช้เวลาแก่การเรียนในวิชานั้นมากขึ้น ไม่ควรดูหนังสือหรือเรียนเพียงผิวเผินคนเดียว และหาเพื่อน ช่วยทำความเข้าใจเนื้อหาหรือหาโอกาสติดต่อสอบถามผู้ที่มีความรู้ในด้านนั้น ๆ อยู่เสมอ

3. การเตรียมตัวสอบ การสอบเป็นเรื่องสำคัญสำหรับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการสอบจะเป็นเครื่องตัดสินว่านักศึกษามีความรู้ในเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ การเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการสอบจึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง

3.1 ทบทวนเนื้อหาวิชาที่เรียนผ่านมาจากตำราเรียนหรือ



สมุดจดบันทึกคำบรรยายอย่างน้อย 1 ครั้ง แล้วทบทวนวิชาที่จะสอบจากใบข้อสอบที่ตนเองได้ตลอดภาคการศึกษา ถ้าพบว่าเรื่องใดที่ยังไม่เข้าใจหรือคลุมเครือก็กลับไปทบทวนเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง

3.2 พักผ่อนให้เต็มที่ก่อนสอบ นักศึกษาที่ไม่ได้เตรียมตัวที่มั่นคงตั้งแต่ต้นเทอมจะรู้สึกเมื่อยล้าเวลาใกล้สอบทำให้เกิดความวิตกกังวล ตึงเครียด การพักผ่อนไม่เต็มที่ สมรรถภาพและจิตใจไม่ปลอดโปร่ง จึงทำข้อสอบได้ไม่ดีและมักจะสอบไม่ผ่านวิชานั้น ๆ หรือผลการสอบไม่ดี การพักผ่อนและการรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงจึงเป็นเรื่องสำคัญในการสอบทุกครั้ง

3.3 มาให้ถึงสถานที่สอบแต่เช้า การเดินทางในกรุงเทพมหานครเช้าจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจไม่ตึงเครียด การจราจรไม่ติดขัดมากนัก เมื่อนำถึงสถานที่สอบแต่เช้านักศึกษาจะมีเวลาปรับปรนทานอาหาร เข้าห้องน้ำ ทำกิจกรรมส่วนตัวต่าง ๆ และมีเวลาทบทวนเนื้อหาวิชาที่จะสอบสำหรับการดูหนังสือหน้าห้องสอบนั้น ไม่ควรนำตำราเรียนมาออกแล้วเพราะเปลืองค่าไฟและไม่ค่อยสะดวกในการพกพาตำราสำคัญ ๆ เท่านั้น







รายการโทรทัศน์การศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง (ภาคพิเศษ) ระหว่างวันที่ 20-31 พฤษภาคม 2529

18.30 - 19.00 น. รายการเศรษฐศาสตร์ชาวบ้าน - เป็นหมอบและกลยุทธ์ทางเศรษฐกิจของประเทศไทย โดย ดร.สุชาติ ราชวังแก้ว

19.00 - 19.30 น. รายการพจนานุกรม - การเข้าทำงานในกระทรวงการต่างประเทศ โดย คุณอานา สารสิน ผศ.ทูนศักดิ์ วรรณพงษ์

วันอังคารที่ 27 พฤษภาคม 2529

18.30-19.00 น. รายการความรู้สู่สังคม - รัฐสภากับประชาชน โดย ผศ.ดร.ทรงศักดิ์ พันธุลา พิชิต

โดย บรูว์ริ่ง นามวัฒน์ วิทยากร อธิวิทย์ โพรสมพงษ์ วิทยากร

19.00-19.30 น. รายการใกล้ตัว - เมื่อลูกของทานไม้อยอมกินข้าว โดย ผศ.บุญรัตน์ เพ็งสถิตย์

วันพุธที่ 28 พฤษภาคม 2529

18.30-19.00 น. รายการเพื่อเด็กและเยาวชน - ศิลปะการอ่านหนังสือ โดย อ.พรสิทธิ์ ทรวงสุรคณกุล

19.00-19.30 น. รายการกฎหมายในชีวิตประจำวัน โดย รศ.ชูศักดิ์ ศรีวิบูล

วันพฤหัสบดีที่ 29 พฤษภาคม 2529

18.30-19.00 น. รายการห้องสมุดทางอากาศ - มาจัดห้องสมุดของเองกันเถอะ โดย วิรัช ชัยวุฒิ วิทยากร อ.พิบูล ภาวภูตานนท์ วิทยากร วัฒนรัตน์ ไพรวรรณ พิชิต

19.00-19.30 น. รายการสนทนากับการถ่ายภาพ - วิธีการใช้กล้อง (ต่อ) โดย รศ.สมศักดิ์ ชีวศิลป์ เบนธี มินุช

วันศุกร์ที่ 30 พฤษภาคม 2529

18.00-19.00 น. รายการคนศรีวิวิท โดย รศ.สุมาลี นิยมานภาพ

19.00-19.30 น. รายการกีฬาปริทัศน์ - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดย อ.ศุภนิลย์ วงศาฉิ่งการ

วันเสาร์ที่ 31 พฤษภาคม 2529

18.30-19.00 น. รายการแนะนำการศึกษาและอาชีพ - วิชาเลือกเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา โดย อ.ประพนธ์ กนิษฐนาคะ ชลิต เจษฎาวีลย์

19.00-19.30 น. รายการนัดพบกับภาษา - พบกับคุณแสงชัย สุนทรวิวัฒน์ โดย ศ.คุณหญิงจินดา อิศสุนทร

ตารางวิทยุ

รายการวิทยุการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทาง สวท.รายการ 2 ความถี่ 846 กิโลเฮิรตซ์ ระหว่างวันที่ 21 พฤษภาคม - 19 มิถุนายน 2529

Table with 2 columns: Time (e.g., 09.00-09.30) and Program Name (e.g., น. บทเรียนภาษาจีนกลาง (CN 101, 102)).

Table with 2 columns: Time (e.g., 14.00-14.30) and Program Name (e.g., น. บทเรียนกฎหมาย (LA 204, LA 206)).

Table with 2 columns: Time (e.g., 16.30-17.00) and Program Name (e.g., รายการเพื่อนหญิง โดย อุทุมพร จิตวิมลร์).

Table with 2 columns: Time (e.g., 21.00-21.30) and Program Name (e.g., รายการเพลินเพลงกับสุชาติ โดย สุชาติ ขววงกู).

Table with 2 columns: Time (e.g., 22.30-23.00) and Program Name (e.g., รายการเลือกตั้ง 29 โดย ผศ.สุรพันธ์ ทัพสุวรรณและคณะ).

รับสมัครงาน

และสามารถพิมพ์ดีดภาษาไทยได้ไม่น้อยกว่า นาฬิกา 35 คำ ผู้สนใจสมัครได้ที่ สำนักงานเลขานุการจังหวัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น (ศาลาประชาคมจังหวัดขอนแก่น) ภายในวันที่ 30 พฤษภาคม ศกนี้

คณะแพทยศิริราชพยาบาล รับสมัครคัดเลือกบุคคล เพื่อเป็นลูกจ้างชั่วคราว ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด ผู้สมัคร ต้องเป็น เพศชาย วุฒิประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย สายอาชีพทางพิมพ์ชกร ตำแหน่ง นายช่างศิลป์ ปฏิบัติงานที่ งานประชาสัมพันธ์ วุฒิประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ทาง ศิลปกรรม หรือออกแบบผลิตภัณฑ์

ผู้สนใจสมัครได้ที่ แผนกการเจ้าหน้าที่ คัดค้านวยการชั้นล่าง โรงพยาบาลศิริราช ภายในวันที่ 30 พฤษภาคม ศกนี้

การรถไฟแห่งประเทศไทย รับสมัครผู้ปฏิบัติงาน ตั้งแต่ไปเช้าทำงาน

เมื่อเข้าเรียน

3.4 เครื่องอุปกรณ์การสอบให้พร้อม สำหรับข้อสอบที่เป็นแบบปรนัยมักจะให้ให้นักศึกษาระบายคำตอบด้วยดินสอคล้ายข้อสอบขนาด 2 บีขึ้นไป นักศึกษาจึงต้องเตรียมดินสอคล้ายว่าให้พร้อมและมีดินสอสำรองเอาไว้ด้วยเพราะหากใช้ดินสอที่ระหว่างการสอบจะไม่เสียเวลาเหลาดินสอ เครื่อง

อย่างลบดินสอที่มีคุณภาพดีพอสมควรเพื่อใช้ลบเมื่อต้องการแก้ไขการระบาย ส่วนข้อสอบแบบอัตนัยจะใช้ปากกาเขียนคำตอบจึงควรมีปากกาสำรองไว้กรณีเกิดปัญหาหมึกหมดหรือหมึกไม่ไหล และเตรียมยางลบหมึกเอาไว้ด้วย นอกจากนี้ควรเตรียมอุปกรณ์อื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น ไม้บรรทัด หรือเครื่องมือที่อาจารย์ประจำวิชากำหนดมาให้ใช้สอบ เป็นต้น

3.5 เตรียมบัตรประจำตัวและใบเสร็จรับเงินให้พร้อมที่จะแสดงแก่กรรมการคุมสอบ หากหลักฐานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างหายไปต้องรีบแจ้งขอหลักฐานแทนเอกสารที่หายไปก่อนการสอบวันนั้น

3.6 การทำข้อสอบแบบปรนัยนักศึกษาต้องแบ่งเวลาสำหรับทำข้อสอบแต่ละข้อให้เหมาะสมกับเวลา อย่าใช้เวลาทำข้อสอบข้อสอบหนึ่งข้อโตนานเกินไป ข้อใดทำไม่ได้ให้ข้ามไปก่อน แล้วจึงย้อนกลับมาทำภายหลังถ้ามีเวลาพอ

3.7 การทำข้อสอบแบบอัตนัย เมื่อได้รับข้อสอบมาแล้วให้อ่านข้อสรุปทุกข้อก่อนเขียนแนวคำตอบหรือเนื้อหาที่จะตอบย่อ ๆ ไว้ที่หน้าข้อสอบข้อนั้น แบ่งเวลาในการทำข้อสอบแต่ละข้อให้เหมาะสมกับเวลาสอบ อย่าให้เวลาข้อหนึ่ง มากเกินไปเพราะจะมีเวลาทำข้อสอบข้ออื่นน้อยลง

4. การประเมินตัวเอง หลังจากเรียนในแต่ละภาคการศึกษาแล้วควรมีการประเมินตัวเองในภาคการศึกษาที่ผ่านมาว่ามีข้อบกพร่องอะไรบ้าง สิ่งที่ต้องแก้ไขปรับปรุงทั้งวิธีการเรียน การสอบ การปรับตัว การคบเพื่อน ฯลฯ มีอะไรบ้าง อย่าเก็บแ้วสิ่งบกพร่องที่ผ่านมาก็ด่วน ทุกคนสามารถทำสิ่งผิดพลาดและข้อบกพร่องได้เสมอ สว่างกำลังใจความเชื่อมั่นในตัวเอง เพื่อแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้น และมั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการศึกษาได้แน่นอน

การศึกษา ในมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีสาขาวิชาที่เปิดสอนคือ ศาสนา ศึกษาศาสตร์ การวางแผนการเรียนที่ดีจะช่วยให้นักศึกษา เรียนอย่างมีจุดหมายและมีทิศทางการเรียนที่เหมาะสมและมีควมมุ่งมั่นในการเรียนมากขึ้น การที่มีนักศึกษาจะประสบความสำเร็จในการศึกษาได้นั้นแสดงว่านักศึกษาเป็นผู้ที่ใฝ่หาความรู้มีความรู้ในเกณฑ์มาตรฐานในระดับใดหนึ่งเท่านั้น ผู้ที่วางแผนเพื่อสร้างความสำเร็จในการศึกษาของ ผู้สำเร็จการศึกษาไปแล้วยังคงศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมมากกว่าที่เคยศึกษาในมหาวิทยาลัย และต้องแสวงหาความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่เสมอจึงจะประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงานได้อย่างดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

1. ผู้ที่ได้รับประกาศนียบัตรวิชาชีพสาขาวิชาช่างเชื่อมโลหะแผ่นจากสถาบันการศึกษาที่ทางราชการรับรอง (ชาย) อายุไม่เกิน 25 ปี ประจำปี ทำการส่วนกลาง จำนวน 4 อัตรา

2. ผู้ที่สำเร็จชั้น ม.ศ.3 หรือเทียบเท่า (ชาย) ใด้ผ่านการรับราชการทหารหรือพ้นเกณฑ์ทหารมาแล้ว อายุไม่เกิน 25 ปี ประจำปี ทำการส่วนกลาง จำนวน 12 อัตรา ผู้สมัครทั้งสองข้อนี้จะต้องมีความสูงไม่ต่ำกว่า 160 ซม. น้ำหนักไม่น้อยกว่า 50 กก.หน้าอกวัดโดยรอบไม่ต่ำกว่า 80 ซม. สายคาดไม่สั้น ไม่มอดลี และสายคาดต้องเท่ากันทั้งสองข้าง

ผู้สนใจขอทราบรายละเอียด และสมัครได้ที่แผนกจัดหาและคัดเลือกผู้ปฏิบัติงาน กองควบคุมกำลังงาน ฝ่ายบริหารงานบุคคล การรถไฟแห่งประเทศไทย (ยศส) ภายในวันที่ 30 มิถุนายน 2529

# นายกสภามหาวิทยาลัยเปิดนิทรรศการ แนะแนวผู้สมัครเป็นนักศึกษาใหม่

วันที่ 23 พฤษภาคม 2529 เวลา 09.30 น. ศาสตราจารย์ประภาส อวยชัย นายกสภามหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นประธานเปิดนิทรรศการแนะแนวผู้สมัครเป็นนักศึกษาใหม่ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง ณ อาคาร สวป. (หลังเก่า)

นิทรรศการแนะแนวผู้สมัครเป็นนักศึกษาใหม่นี้ จัดขึ้นเพื่อให้ผู้สนใจที่จะสมัครเป็นนักศึกษาได้ทราบข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษาในมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยเน้นให้นักศึกษาเข้าใจตัวเองในการตัดสินใจจะเลือกเข้าศึกษาในคณะหรือสาขาวิชาใด เพื่อช่วยให้ผู้สมัครตัดสินใจเลือกเรียนในสาขาวิชาที่ถูกต้องตามความถนัดของตน นิทรรศการแนะแนวนี้นี้ มีพร้อมไปกับการจำหน่ายใบสมัครเข้าเป็นนักศึกษาใหม่ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง จนถึงวันที่ 11 มิถุนายน สกนี้

ศาสตร์ ชั้น 3 ห้อง 320 ตามมติที่ประชุมให้ประชุมในสัปดาห์แรกของเดือน (อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม) วรรการประชุมครั้งต่อไป เพื่อให้ประธานอนุกรรมการฝ่ายต่าง ๆ เสนอรายชื่ออนุกรรมการประจำสัปดาห์ เพื่อขอความเห็นชอบจากที่ประชุมและเตรียมการจัดงาน 15 ปีรามคำแหงในส่วนของคณะวิทยาศาสตร์.

## นม ต่อจากหน้า 7

กับการบริโภคไขมัน ปัจจุบันก็มีนมวิธนม นมผงหนึ่ง ผลิตภัณฑ์นมที่สกัดไขมันออกบางส่วน) ออกมาจำหน่ายแล้ว ดื่มนมพร่องไขมันเหล่านี้ก็ยังมีประโยชน์เพราะว่าไขมันอื่น ๆ ยังอยู่ครบถ้วน สำหรับคนที่ดื่มนมแล้ว ท้องอืด ท้องเสียนั้น สาเหตุมาจากน้ำย่อยในร่างกายน้อยเกินไป ที่ย่อยอาหารประเภทนม เนื่องจากไม่เคี้ยวเคี้ยวเป็นประจํา แก๊สในลำไส้เริ่มตื้น นมที่ล้นออกก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นจนร่างกายปรับตัวและรับได้ ก็จะดื่มนมได้โดยไม่มีอาการท้องอืดท้องเสีย

สำหรับคนที่ดื่มนมแล้ว ไขมันไม่ได้ออกก็อาจเกิดผลพวงในนมที่ระคายเคือง เช่น โสไนทาลเฟน ซา หรือโซนิทาลเฟน หรือใส่ของหวานแทนกะทิ เช่น กัวยี่เชื่อมราดนม หรือของหวานอื่น ๆ เช่น พุดดิ้งนม เนยเยลลี่ สลัดเยลลี่ ก็ใส่แทนแทนการหยอดกะทิได้ หรือแม้แต่กับข้าวของหวานบางชนิด เช่น แยมผลไม้ หรือคัสตาร์ดก็ใส่แทนนมได้ ออกมาแล้ว รับรองว่าเหมือนใส่กะทิทุกอย่างถ้าไม่มีอผล คุปทาน ถัดมานี้ก็จะไม่รู้ถึงถึงความแตกต่างเลย

ผู้ใหญ่บางคนคิดว่าลวกนมเอาเป็น ไข่ก็...ดื่มนมไม่ได้ ไม่ต้องการนมที่ดื่มนมเอาคนจนแก่ ก็ยังสามารถดื่มนมได้ถูกหลานดื่มนม แทนที่จะซื้อนมไว้บริโภคใช้นานาชนิด ซึ่งมีส่วนประกอบแต่แข็ง และน้ำตาล ให้รับประทาน ก็ที่นมกับนมสดนุญให้ถูกหลานดื่มนมดีกว่า เพราะเด็ก ๆ เหล่านี้จะเติบโตเป็นกำลัง และมีสมรรถนะของชาติ อีก 20 ปี คนรุ่นใหม่ จะได้มีนับสมรรถนะที่ฉลาดปราดเปรื่องกว่านี้

ที่ผู้สนใจอยากจะซักถามว่า...มีที่ไหนขายนมชนิด  
ตารางข้อมูล ถัดมาจาก นิตยสาร ฮีลตี้วิซ

## การชำระล้าง ต่อจากหน้า 7

ผลิตภัณฑ์ในสวนได้เป็นอย่างดี  
เป็นชื่อความจาก Dr.Christopher's Three-Day Clearing Program, Mucusless Diet and Herbal Combinations.  
เขียนโดย John R. Christopher M.H.

## ข้อข้อข้อ

ต่อจากหน้า 2

- ในหัวข้อ "เลือกโยโย่ในวินนี่" รายละเอียดดังนี้
1. ภาพที่ส่งประกวดต้องเป็นภาพสีได้สีหรือ ภาพสี
2. ขนาดของภาพ 5 x 7 นิ้ว
3. ส่งภาพเข้าประกวดได้ตั้งแต่บัดนี้ถึง 3 ภาพ แต่ละภาพต้องเป็นภาพถ่ายที่ติดหลักฐานชัดเจน และเนื้อหาที่ปรากฏต้องให้ผลทางความคิด, ชีวิต หรืออารมณ์
4. หมดเขตรับภาพวันที่ 15 ธันวาคม 2529
ผู้สนใจส่งภาพเข้าประกวดพร้อมใบสมัครจากหนังสือ

สารคดีไปที่ "นิตยสารสารคดี 1242 อทาววิวิธนาธิ ชั้น 3 0.กรุณภม ป้อมปราบฯ กทม.10100" วารสารฉบับของ (ประกวดภาพถ่ายสารคดี) หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร.2237234, 2230006 ต่อ 124, 178

## ศิษย์เก่า

ต่อจากหน้า 2

โรศิริ คณะบดีและรองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์ น.ร. ได้อยู่ร่วมฟังการประชุมตลอดเวลา  
สำหรับการประชุมคณะกรรมการครั้งต่อไปในวันอาทิตย์ที่ 1 มิถุนายน 2529 เวลา 13.00 น. ณ ที่ทำการคณะวิทยาศาสตร์

## จัดรายการ ต่อจากหน้า 12

การตรวจให้ประชาชนมีความตื่นตัว ในชีวิตเลือกสิ่งทั่วไป ในวันที่ 27 กรกฎาคมนี้ ตามนโยบายของรัฐบาล  
รายการ "เลือกดี 20" ดำเนินรายการโดย ศ.สุวพันธ์ พิษสุวรรณ จากคณะรัฐศาสตร์ น.ร. ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย การ 2 ความถี่ 846 กิโลเฮิร์ต ทุกคืนระหว่างเวลา 22.30 - 23.00 น. ตั้งแต่วันที่ 21 พฤษภาคม - 19 มิถุนายน 2529.

## นศ.ชายหญิง จากหน้า 1

นักศึกษาใหม่ที่จะประสงค์จะสมัครเข้ารับการฝึกเรียนวิชาทหาร (นศ.) ระหว่างวันที่ 27 พฤษภาคม 2529 ณ อาคาร NB 1 โดยขอให้ผู้สมัครเป็นนักศึกษาในช่วงเช้า ส่วนผู้สมัครเป็นนักศึกษาในช่วงบ่าย สามารถสมัคร

เรียนวิชาทหารได้ในวันถัดไป หรือจะสมัครเรียนวิชาทหารให้แล้วเสร็จในวันเดียวกัน  
หัวหน้างานนักศึกษาวิชาทหาร กล่าวต่อไปว่า ในปีนี้มหาวิทยาลัยรับทั้งนักศึกษาชายและหญิงในการสมัครเรียนวิชาทหาร ซึ่งเป็นปีที่ 2 ที่มีทหารรับนักศึกษาหญิง ในปีที่แล้ว มีนักศึกษาหญิง น.ร. สมัครเรียนวิชาทหาร 330 คน และนักศึกษาชายอีก 1.5 หมื่นกว่าคน นับเป็นสถานการณ์ที่นักศึกษาวิชาทหารทั้งหญิงและชายมากที่สุดในประเทศไทย

"นักศึกษาใหม่ที่จะประสงค์จะสมัครเรียนวิชาทหาร ให้ศึกษารายละเอียดจากใบสมัครที่ซื้อไป และไปตรวจพร้อมหลักฐานต่าง ๆ ตามที่กำหนดไว้ให้ครบถ้วน ซึ่งในการสมัครเรียนวิชาทหารนั้นได้พยายามอย่างเต็มที่ที่จะอำนวยความสะดวกแก่นักศึกษา ให้แล้วเสร็จภายใน

30 นาที" หัวหน้างานนักศึกษาวิชาทหาร กล่าวในที่สุด

## รับ นศ.ใหม่ จากหน้า 1

อททคิลอาธอน (SAB) ในการสมัครเรียน ผู้สมัครจะต้องส่งเงินประกันในชั้นตอนต่าง ๆ ให้ครบถ้วนทั้ง 5 ชั้นตอนด้วยตนเอง ดังนี้  
ชั้นตอนที่ 1 ขึ้นใบสมัครตามคณะที่จะเข้าศึกษา เพื่อตรวจสอบหลักฐานรับ น.ร.24 และใบส่งเงิน (น.ร.17) พร้อมทั้งเขียนและระบายแล้วพบอาจารย์ที่ปรึกษา และรับการอนุมัติ สมัครจากคณบดี  
ชั้นตอนที่ 2 นำใบส่งเงิน (น.ร.17) ไปยื่นชำระเงินค่าธรรมเนียมการศึกษา ค่าลงทะเบียน และค่าบำรุงมหาวิทยาลัย  
ชั้นตอนที่ 3 นำใบสมัคร ใบเสร็จรับเงินสัญญา และสัญญาพร้อมหลักฐานอื่น ๆ ไปยื่นทะเบียนเป็น

นักศึกษา  
ชั้นตอนที่ 4 นำ น.ร.24 พร้อมใบเสร็จรับเงินสัญญา และสัญญาไปลงทะเบียนเรียน  
ชั้นตอนที่ 5 นำระเบียบประวัติ นักศึกษาใหม่ พร้อมใบสมัครและใบเสร็จรับเงินสัญญา ไปกรอก น.ร. 25 และทำบัตรประจำตัวดาว  
ผู้สมัครจะต้องทำเนิการสมัครให้ครบทั้ง 5 ชั้นตอน มิฉะนั้นจะไม่มีความภาคภูมิใจ และเมื่อเสร็จการสมัครทั้ง 5 ชั้นตอนด้วยแล้ว ผู้สมัครจะเหลือเอกสารมาติดต่อกับสถาบันเพียง 4 อย่างเท่านั้น คือ  
- ใบเสร็จรับเงินสัญญา  
- บัตรประจำตัวดาว  
- ระเบียบการสมัครเข้าเป็นนักศึกษาและแผนกำหนดการศึกษา  
- คู่มือการสมัครเข้าเป็นนักศึกษา  
หลังจากนั้น 5 สัปดาห์ของการสมัครแล้ว มหาวิทยาลัยขอ

เชิญชวนนักศึกษาใหม่สมัครเป็นสมาชิก "ข่าวรามคำแหง" ซึ่งเป็นหนังสือพิมพ์รายสัปดาห์ของมหาวิทยาลัยที่เป็นสื่อกลางระหว่างมหาวิทยาลัยกับนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการติดตามข่าวสารและข่าวสารกระบวนการวิชาของมหาวิทยาลัยของประชาสัมพันธ์ น.ร.จะรับสมัครสมาชิก "ข่าวรามคำแหง" ๒ ชั้น 5 ของอาคารรับสมัครทั้ง 2 แห่ง (SAB และ KLB) ในอัตราค่าสมาชิกประเภท วิชาพิเศษ ปีละ 25 บาท (62 ฉบับ) หรือประเภท วิชาทั่วไป ปีละ 100 บาท (62 ฉบับ) นอกจากนี้ นักศึกษาใหม่ทุกคน จะได้รับแจกหนังสือปฐมนิเทศหลังจากเสร็จสิ้นการสมัครแล้วด้วย หนังสือปฐมนิเทศนี้มีชื่อว่า "ใจ" เป็นการแนะนำมหาวิทยาลัยและใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ซึ่งจะพิมพ์ ๒ ฉบับคือ ฉบับให้นักศึกษาใหม่

# วิทยุรามคำแหงจัดรายการพิเศษ ช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อน/2528

สำนักงานวิทยุและโทรทัศน์การศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดรายการภาคพิเศษทางวิทยุ ในช่วงปิดภาคฤดูร้อน จัดรายการดี ๆ และเชิญคนดีมาร่วมรายการหลายคน

รศ.สมศักดิ์ ชีวศิลป์ หัวหน้าฝ่ายผลิตรายการ เจ้าหน้าที่สำนักงานวิทยุและโทรทัศน์การศึกษา ม.ร. ได้จัดรายการดี ๆ หลายรายการเพื่อให้นักศึกษาและประชาชนทั่วไปรับฟัง ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย รายการ ๒ ความถี่ ๘4๘ กิโลเฮิรตซ์ ในระบบ เอ.เอ็ม ระหว่างวันที่ ๒1 พฤษภาคม - 19 มิถุนายน ๒๕๒๙

รศ.สมศักดิ์ ชีวศิลป์ หัวหน้าฝ่ายผลิตรายการ เจ้าหน้าที่สำนักงานวิทยุและโทรทัศน์การศึกษา ม.ร. ได้จัดรายการดี ๆ หลายรายการเพื่อให้นักศึกษาและประชาชนทั่วไปรับฟัง ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย รายการ ๒ ความถี่ ๘๔๘ กิโลเฮิรตซ์ ในระบบ เอ.เอ็ม ระหว่างวันที่ ๒๑ - พฤษภาคม - 19 มิถุนายน ๒๕๒๙

รายการแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ ลักษณะแรก เป็นบทเรียนทางวิทยุของกลุ่มวิชาต่างประเทศ และกลุ่มวิชากฎหมาย ลักษณะที่สองคือ รายการความรู้ความบันเทิง

ในลักษณะหลังนี้สำนักงานฯ ได้เชิญ บุคคลที่มีชื่อเสียงหรือผู้เชี่ยวชาญจากหลายวงการมาจัดรายการ เช่น ชาญ อดุลยเดช วัฒนกุล นิตยภัค รามฯ นักฟุตบอลบรมชื่อกันมาร่วมรายการ "สรรหาคนดี" นอกจากรณีเชิญ อ.วราวุฒินนวรรณี จากศูนย์คณะวารสารศึกษา

และอาชิต ธรรมวิชากร จัดรายการแนะนำวงการศึกษาระดับชาติ และยังมีได้เชิญ สุชาติ ชวางกูร นักวิ่งชื่อดัง นักศึกษาคณะรัฐศาสตร์ ม.ร. จัดรายการพิเศษเกี่ยวกับสุขภาพ ชวางกูร เชิญอดีตครองเอ็กซ์ตรีบตีฝ่าวิชาการที่ใช้ชื่อว่า "จ.อ.ส." มาจัดรายการ คู่กับจ.อ.ส. ตลอดจนคณะรัฐศาสตร์ได้ให้ความร่วมมือจัดรายการ "เลือกสิ่ง ๒๐" ดำเนินรายการโดย ศศ.สุวพันธ์ ทับสุวรรณ หัวหน้าฝ่ายผลิตรายการฯ กล่าวไว้รายการต่าง ๆ เหล่านี้ สำนักงานวิทยุและโทรทัศน์การศึกษาหวังว่าคงจะเป็นส่วนเสริมประสมกลมกลืนแก่นักศึกษาในด้านต่าง ๆ และเป็นการทำงานที่บริการชุมชนของมหาวิทยาลัยรามคำแหงอีกทางหนึ่งด้วย



ผลสอบเข้า คณะที่หมววมหาวิทยาลัยได้ประกาศผลการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ปี ๒๕๒๙ เมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ที่ผ่านมานั้น มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้มีผลการสอบเข้า ดังกล่าว คือประเภท ๒ บริวณศาลาแดงคนต้น 1 (อาน สุวณ.) เพื่อให้ผู้สนใจได้ตรวจสอบผลการสอบเข้าดังต่อไปนี้วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๒๙ เป็นต้นมา

# มหาวิทยาลัยรามคำแหงรับสมัครนักศึกษาใหม่ ภาค 1/2529

ทางไปรษณีย์ จำนวนใบสมัคร บัตรนี้ - 13 มิถุนายน ๒๕๒๙  
รับสมัคร บัตรนี้ - 30 มิถุนายน ๒๕๒๙  
ใบสมัครชุดละ 40 บาท  
สมัครด้วยตนเอง จำนวนใบสมัคร 12 พฤษภาคม - 11 มิถุนายน ๒๕๒๙  
รับสมัคร 27 พฤษภาคม - 11 มิถุนายน ๒๕๒๙  
ใบสมัครชุดละ 20 บาท  
สอบถามรายละเอียด และส่งชื่อใบสมัคร ได้ที่  
ฝ่ายรับสมัคร ตู้ ปณ. ๒๔-1002 ถนน 10241  
รามคำแหง ส่งชื่อ "ปณ.รามคำแหง"  
(เพิ่มค่าส่งกลับอีกชุดละ 5 บาท)

## ขอเชิญสมัครเป็นสมาชิก "ข่าวรามคำแหง"

รับด้วยตนเอง ปีละ 25 บาท (๑๕ ฉบับ)  
รับทางไปรษณีย์ ปีละ 100 บาท (๑๕ ฉบับ)

สมัครด้วยตนเอง 1. ข่าวรายวันที่ กองคลัง สำนักงานอธิการบดี ชั้น 1  
2. นำใบเสร็จรับเงิน ไปดำเนินการสมัครที่ ห้องประชาสัมพันธ์ สำนักงานอธิการบดี ชั้น 1  
สมัครทางไปรษณีย์ ฝากเช็ค ที่ตู้ ปณ.รามคำแหง หรือส่งเช็คไปรษณีย์พร้อมส่งหมายไปรษณีย์ (ไม่ใช้ตัวแถมเงิน)  
ส่งรายชื่อแบบ นายราช นนบุษ ผู้จัดการข่าวรามคำแหง งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ถนน 10240

ทำประจำ  
ชื่อ  
ที่อยู่

## งานแพทย์ฯ ออกใบรับรองแพทย์ แก่ผู้สมัครเป็นนักศึกษาใหม่

แพทย์หญิงสมดวงน เทกสุ-กถิน หัวหน้างานแพทย์และอนามัย กองกิจการนักศึกษา ม.ร. ให้สัมภาษณ์ว่า ในการรับสมัครนักศึกษาใหม่ ของมหาวิทยาลัยนั้น หลักฐานอย่างหนึ่งที่มีผู้สมัครต้องนำมาแสดงในวันสมัครก็คือ ใบรับรองแพทย์ ซึ่งผู้สมัครสามารถติดต่อขอ ใบรับรองแพทย์ ได้จาก งานแพทย์และอนามัย ม.ร. ในทุกวันที่มีกรรับสมัคร "เพื่อความสะดวกในการขอใบรับรองแพทย์ ผู้สมัครสามารถติดต่อขอล่วงหน้าก่อนวันสมัครได้"

สำหรับ "ใบรับรองแพทย์" ที่ถูกต้องสำหรับใช้เป็นหลักฐานในการสมัครนั้น ต้องมีเลขที่ใบประกอบโรคศิลปะของนายแพทย์ผู้ตรวจร่างกายด้วย

งานแพทย์และอนามัย ม.ร. ตั้งอยู่หลังสำนักงานอธิการบดี เปิดบริการออกใบรับรองแพทย์ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.30 - 17.00 น. โดยเก็บค่าธรรมเนียมใบขอ 10 บาท

"ผู้ประสงค์จะขอใบรับรองแพทย์สำหรับการสมัครเป็นนักศึกษา ม.ร. โปรดนำหลักฐานอย่างใดอย่างหนึ่งคือ บัตรประชาชน บัตรข้าราชการ บัตรนักเรียน หรือ ใบวุฒิการศึกษาที่มีรูปติดอยู่ไปแสดงด้วย"

## โครงการฯ คัดจากหน้า 1

อภิสิทธิ์ นฤพิทักษ์ ผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา โทร.๒๑๐๑๑๑๑  
อนึ่งโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐบาล คือ พบวงมหาวิทยาลัย เป็นเงิน 50,000 บาท

## ตำราชุด คัดจากหน้า 1

รายละเอียด ดังนี้  
ตำราชุด คณะบริหารธุรกิจ ชุดละ ๒๑๒ บาท จำนวนที่ติด KLB  
ตำราชุด คณะรัฐศาสตร์ ชุด 223 บาท จำนวนที่ติด KLB

ตำราชุด คณะนิติศาสตร์ ชุดละ 178 บาท จำนวนที่ติด SAB  
สำหรับตำราคณะอื่น ๆ หรือตำราเรียนเป็นรายคณะบริวณนักศึกษาสมัครได้ฟรีคือ ตำราฯ ตำราสายสื่อโทร (LTB)  
อนึ่ง เครื่องหมายนักศึกษาและอุปกรณ์การศึกษา มีจำหน่ายแก่ผู้สมัครเป็นนักศึกษาใหม่ ๒ บริวณที่ติดคณะเขื่อนหรือพื้นที่ ๒ แห่ง (อหหาร SAB และ KLB) ส่วนเครื่องหมายนักศึกษาวิชาทหาร (นศ.) มีจำหน่ายที่อาคาร NBI จึงเป็นสถานที่ในการสมัครวิชาทหารของนักศึกษาใหม่

## จัดรายการ คัดจากหน้า 1

โทรทัศน์การศึกษา ม.ร. เปิดเผยว่า ในช่วงปิดภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา ๒๕๒๘ สำนักงานวิทยุและโทรทัศน์การศึกษา ร่วมมือกับคณะรัฐศาสตร์ ม.ร. จัดรายการ "เลือกสิ่ง ๒๐" เพื่อเป็นการให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการปกครอง ในระบอบประชาธิปไตย ระบบและวิธีการเลือกตั้งและเป็น



หนังสือพิมพ์ข่าวรามคำแหง  
พิมพ์ที่ มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
บรรณาธิการ นายสมพันธ์ ธีระพันธ์  
บรรณาธิการผู้ช่วย น.ส.ธิดา วิจิตรวาทิย์ นางนภาพร ชิงระนาถ  
คอลเลกชันกรรณียกร ศรีธนา สุวรรณสัมพันธ์ วิมลมา ธีระโชติ สุพรรณิณี  
ทราบดีกรรณียกร นวรัตน์ ใจวาทิตรา ทวี มาตนะ ธิดา ชิงระนาถ  
บรรณาธิการเมือง สุภาพงษ์ วิมลมา ธีระโชติ สุพรรณิณี  
วิมลมา ธีระโชติ สุพรรณิณี  
วิมลมา ธีระโชติ สุพรรณิณี  
วิมลมา ธีระโชติ สุพรรณิณี

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์  
นางเสด็จ ธรรมณี นายสุธรรม นนบุษ นายสุภากร โคธธรรม นายสมคิด นนบุษ นายเชิด เขมฤทธิชัย นายภักดี แสงวิสาร นายสมพันธ์ ธีระพันธ์ นางนภาพร ชิงระนาถ นางสารสิน วิจิตรวาทิย์ นนบุษ นนบุษ นายสมพงษ์ ธีระวาทิตรา

กองจัดการ  
งานประชาสัมพันธ์ โทร.๒1๑๑๑๑ หรือ ๒1๑๑๑๑ - ๑๕ ๕๑ 164, 168, 1๗๑  
ติดต่อขอสมัคร (Disc ๑๕ ฉบับ ออกทุกวันจันทร์) สมัครรับด้วยตนเอง  
เมื่อถึง ๒๕ บาท, สมัครรับทางไปรษณีย์ Disc 100 บาท สมัครเป็นสมาชิก  
ได้โดยไม่ต้องส่งค่าสมัคร หรือส่งทางไปรษณีย์ ส่งเงินไปรษณีย์ นนบุษ  
นนบุษ ผู้จัดการ โทร. งานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
โทร. 10241  
ณ ที่ พ. ๒๔-1002/๒๒/๒๕๒๙