

ខោវ រាមគ្រាប់បន្ទី

ជីវិតសំខាន់សំខាន់ ភាគទី២
បង្ហាញមុនការណ៍ ពីរដូចជាថ្មី

RAMKHAMHAENG UNIVERSITY NEWSLETTER

ຮັງກາອກ

ଶାରୀରିକାବା

הנְּצָרָן

ຕົມອອນດຸ່ອນທາຕີ

เตรียมพืชเปิดกีฬานาวีทยาลัย ครั้งที่ 13
ถ่ายทอดสดพืชเปิด ทางช่อง 7 สี

ผศ.ไนสตี ชาดิกาเมือง รองอธิการบดีฝ่ายกิจกรรมนักศึกษา ในฐานะประธานกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 13 ให้สัมภาษณ์ว่า ตามที่มหาวิทยาลัยร่วมค่าทางให้รับเกียรตินี้เป็นเข้ามาเพื่อการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 13 ระหว่างวันที่ 3-10 พฤษภาคม 2528 นี้ คณะกรรมการฯ ได้พิจารณาถ้าหากนัดแข่งขันเดือนพฤษภาคม และพฤษภาคม การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 13 เพื่อให้พิธีเปิด และพิธีปิด กีฬามหาวิทยาลัยครั้งนี้ มีความสวยงามและชั่วโมงใหญ่ สนับสนุนที่เป็นการแข่งขันกีฬาระดับชาติ รวมทั้งให้ผู้เข้ามารับความประทับใจที่ลังเลถ้วนที่สุด

การสือสารฯ ขึ้นค่าส่งชร. อีกเท่าตัว
มหาวิทยาลัยต้องปรับค่าสมนาชนิษฐาน. ทางปณ.

นางรัชรัต ดังพานิชช์ หัวหน้างานประชาสัมพันธ์ ในฐานะ ผู้จัดการ “ข่าวร้อนค้าแหง” แจ้งว่า ตามที่นักข่าวอังกฤษเสนอต่อรัฐบาลไทย หนังสือพิมพ์ “ข่าวร้อนค้าแหง” ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ปีละ 40 บาท (สำเนา 52 ฉบับ) นั้น นี่เป็นของการเรื่องสารแห่งประเทศไทยได้ปรับปรุงอัตราราคาซื้อขายทางไปรษณีย์ ตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2528 เป็นต้นมา ทำให้ค่าซื้อ “ข่าวร้อนค้าแหง” แท้สำนักพิมพ์เพิ่มขึ้นถึง 100% จากรอบ ฉบับละ 50 บาท เป็น ฉบับละ 1 บาท ซึ่งจากอัตราค่าซื้อใหม่นี้ จะเห็นได้ว่าสำนักพิมพ์ต้องลดลงอย่างเดียว นักข่าวอังกฤษต้องเดินทางไปรษณีย์เป็นเงินเดือน ปีละ 52 บาท (1 ปี สำนักพิมพ์ “ข่าวร้อนค้าแหง” 52 ฉบับ) แต่เดิมทั่ว สำนักพิมพ์จะ 40 บาท ซึ่งอัตราเดิมจะไม่ได้รับค่าเดือนทุกในกรณีพิเศษและค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เนื่องจากต้องซื้อหนังสือพิมพ์เดียวที่กินค่าเดือนทุกในกรณีพิเศษและค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เนื่องจากต้องซื้อหนังสือพิมพ์เดียวที่กินค่าเดือนทุก

อ่านเพลินน้ำ ๑๖



ນອນຄອນພົວເຕັນ ເມື່ອວັນທີ 18 ກັນຍານ 2528 ພ ທີ່ອປະກຸນສຳເນົາ
ການອົກສາກຳ ຊັ້ນ 5 ຮັບ ຖຸນ ນວດສຸດ ອົກສາກຳ ນາກວິຊາຂອງຮຽນກຳເຫວ
ຮັນນອນເຄື່ອງຄອນພົວເຕັນທີ່ເພື່ອການສຶກຍາ ຊົ່ວໂມງຂອດເລືດ (ປະກາໄກ)
ຈຳກັດ ມອບໄກກົດການນັກກິດການນໍາວິທະຍາລ້າຮ່ານດໍາເນີນ ໂດຍມີຜູ້ແກ່ກວ່າຫັນ
ຕ່າງ ຈຶ່ງ ດີເລີດທີ່ ບ່ອງເນີນວາ ແນຄະແນນ ຈີ.ເ.ໂ.ອ ແລະເຈົ້ານໍາທີ່ກົດກົດການ
ນັກສຶກຍາ ມ.ຮ.ເປັນສັກພະຍານ ໃນການນຳການສຶກຄວາມໃຫ້ເຄື່ອງໄກ້ນຸ້ມູຄຄາກ
ຂອງຄອນຈົກການນັກສຶກຍາແລະສວນ.ການເພື່ອປະໂຫຼນໃນການໃຈ່ຈຳນວດໄປ

บ้านที่ติดกับศาลาครุฑ์
ทำงานเอกสารมากที่สุด

สำราญนัยน์พัฒน์บุณยกาลหรือ
นาภิเษกนัยน์รัตน์แก้วแดง ท่านก็เรียกว่า
เอกภรณ์มากที่สุด โดยเฉพาะว่าชาติอกร
ภาษาอังกฤษ และภาษาอังกฤษที่เป็น
ไปใช้ประกอบของชาชีฟได้นานมากที่สุดคือ^๑
ภาษาอังกฤษ และ บรรณาธิการกาลครรช์
หัวหน้าจากการสำราญน์ของนาน
แนวแนวการศึกษาและอาชีว ตลอด
อ่านเพลินๆ ๑๒

จัดนิทรรศการเชียร์ และแพรอักษร

ชั่วโมงเช้า น้ำท่วมชาลีดัรรัน
สำเร็จ วันที่ 25 กันยายน ค.ศ. 2011 ณ บริษัท
น้ำดื่มกามา น้ำท่วมชาลีดัรรันกับน้ำที่เชื้อ
จัดการภัยธรรมชาติและ
การเฝ้าระวังฯ ในวันอังคารที่ 24
กันยายน 2528 เวลา 09.00 – 17.00 น.
ณ ห้องประชุมสำนักงานใหญ่ (SAB) ชั้นล่าง
พื้นที่ โถมวัดก่อประดิษฐ์พื่อเดชะพร
กิจกรรมการเชือดและ การเฝ้าระวังฯ
แก้น้ำดื่มกามาและผู้สนใจที่ยวไป

นิทรรศการ “เผยแพร่การเขียนและ การแปลอักษร” กำหนดให้เปิด ในเวลา 09.00 น. หลังจากนั้น เป็น การจราจ�히กราฟิกนิทรรศการ ที่รวมถึง การแปลอักษร และนิทรรศการที่เกี่ยวกับ การเขียนให้ดี การแปลอักษร การเขียนให้เด่นชัดต่าง ๆ การไว้วิชาการแปลอักษร เวลา 13.30 น. เป็นการบรรยาย เรื่อง “การเขียนและแปล อักษรในภูมิภาคเชียงใหม่” ที่สถาบันภูมิปัญญา ต่อท้ายด้วยการตีความเรื่อง “ภาษาไทย”

ชั้นรวมเชิญ บ.ร. ขอเชิญชวน
นักศึกษาและผู้สนใจเข้าร่วมการประชุมการ
“เผยแพร่องค์ความรู้เชิงลึกและการแลกเปลี่ยนข้อมูล”
ตามกำหนดเวลาและสถานที่ที่แน่นอนไว้
โดยมีวิชาการหลากหลายเพื่อส่งเสริม
และสนับสนุนการศึกษาและพัฒนา



ประชุมสภาพรังสีพันธุ์นกยูนยาชน นกวาร์กษาเดชรวมคำแหง นำ
นักศึกษา ม.ร. จำนวน 150 คน ไปฟังการประชุมสภาพรังสีพันธุ์นกยูนราษฎร เมื่อ
วันที่ 12, 13 กันยายน 2528 ณ ที่ทำการรัฐสภา โดยได้รับอนุญาตจาก
ประชุมสภาพรังสีพันธุ์นกยูนราษฎร ให้อ่านภาษาพม่าและกำลังประชุมเพื่อเผยแพร่ใน
หนังสือพิมพ์ “ข่าวรวมคำแหง” เป็นกราฟฟิตี้

นักศึกษารามคำแหงไปสภากผ้าแห่นราษฎร
นายกรัฐมนตรีชมนักศึกษาว่ามีวินัย
ประทุมสภากผ้าแห่นฯ ขออนุญาตให้อ่านเรื่องในพิเศษ

เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2528 นักศึกษามหาวิทยลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 150 คน นำโดยชนบทคนรัก แห่กันทาง หัวหม้าพรมแพต้นบีญญาณ ได้เข้าฟังการพิจารณาเรื่องพระราชบัญญัติคุ้มประนามรายชาฯประจำปี พ.ศ. 2529 ซึ่งมีจำนวนผู้เข้าร่วม 218,000 ล้านบาท ณ รัฐสภา โดยพึงการประชุมทั้งหมด เวลา 14.00–20.00 น. เมื่อสิ้นเวลาประชุม 18.00 น. ประธานในที่ประชุมได้อธิบายการประชุม เพื่อสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมได้ทราบถึงความคืบหน้าของกฎหมายที่ถูกนำเสนอในวันนี้

ในช่วงพัฒนาระบบทราบสู่
แผนรายกร นักศึกษาได้นำพัสดุห้อง
รอเข้าฟังการประชุมในช่วงต่อไป
ได้อันเป็นความสนองหนึ่งของด้านรับ
นายกรัฐมนตรีจึงได้ทักทายนักศึกษา
ว่า “นักศักดิ์เป็นภาระเต็มเรียบร้อยดีดีนะ”

ในบริเวณพากเพียรท่องประชุมใหญ่
(ขั้นสุด) พอกด ๔๐๐๓ นาทีก็รุนแรงเครื่อ
ผลลัพธ์เปร็น ติดสูญเสียน้ำที่ซึ่งเดิน
ออกมาจากห้องรับรองของพระภารกุณหรือ
ที่สำนักงานเลขานุการรัฐสภา ขณะ
ที่นาฬิกาเรือนเดิมยังเดินผ่าน บังคับดูนา

รับสมัครนักศึกษาใหม่ ภาค 2 ปีการศึกษา 2528

ขายใบอนุญาต 2 กันยายน – 1 พฤศจิกายน 2528

รับสมัคร 2 กันยายน – 11 พฤศจิกายน 2528

สั่งซื้อในสมัครทางไปรษณีย์ที่หัวหน้าฝ่ายรับสมัคร ที่ บ.ช. ๒-๑๗๙ ว.ท. ๑๐๒๔
ค่าใช้จ่าย 45 บาท (รวมค่าส่ง) ธนาผู้ติดสั่งจ่ายในนามมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปท. รามคำแหง

ก้าวสู่ปัจจุบัน

■ ចារាងនកោដង នូបន៊ីបិនុបន៊ី 20 ថ្ងៃទាំរាងនៅ
23 កុណាមាន 2528 ■

■ สังกานหารฯ สำนักงานที่ กมธนติดตามศรท. ม.ร. จัดการ
ฝึกอบรมและสัมมนาเรื่อง "การปรับปัจจุบันดูครัวและพัฒนา
บุคลากรของกมธนติดตามศรท. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่" ในวันที่
23-29 ก.ค. 28 ณ ห้องประชุมกมธนติดตามศรท. ชั้น 3 และ
โรงเรียนเบญจมบพิตรราชวิทยาลัย พัทชา

■ คณะกรรมการต้านการทุจริตและศักดิ์ศรีของบ้านเมือง
ม.ร. และ งานฝึกอบรม กองการเจ้าหน้าที่คัดเลือกอบรมเจ้าหน้าที่
พนักเพื่อศักดิ์ศรีและเกี่ยวกับใช้สิ่งกัญชา รุ่งที่ ๓ ในวันที่ 23-26 ก.ย. 28
ณ ห้องประชุมภูมิศาสตร์ชั้น 3.....เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
ในการปฏิรูปตัวงาน โดยมีผู้เข้ารับการอบรม เจ้าหน้าที่งานด่าง ๆ
ใน ม.ร.จำนวน 44 คน ■

■ งานแผนแนวการศึกษาและอธิบาย กองนักศึกษาฯ ม.ส.
ขั้นบรรยายที่เกี่ยวเรื่อง “แนวานในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษชุดฐาน 1
(EN 101)” ในวันที่ 23 ก.ย. 28 เวลา 15.30-17.20 ณ ศาลา 15
KMB 201 และ KMB 301.....และขั้นบรรยายเรื่อง “แนวาน
ในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษชุดฐาน 2 (EN 102)” ในวันที่ 26
ก.ย. 28 เวลา 15.30-17.20 ณ อาคาร NB 3A และ NB 3B

■ ชุมนุมเชิร์ฟทางวิทยุอิเล็กทรอนิกส์ และ มีการเรียก
ตามโครงทักษิณ ทางวิทยุอิเล็กทรอนิกส์ ขอเชิญชวนนักการศึกษา
“การเชิร์ฟและการแปลงอัลกอริทึม” ในวันที่ 24 ก.ย. 28 เวลา 09.00-
17.00 น. ณ อาคารศิลปาสถาน (SAB) ชั้น 1 ■

■ ข้าราชการนักศึกษา พร้อมด้วยบุคคล น.ร. ร่วมกับองค์กร
ประชาชนอิสปไตยใน น.ร. จัด ตั้งสถาบันนักศึกษาและนักวิชาชีว
เดือนธันวา เพื่อรำลึกถึงเหตุการณ์ 14 ธันวา และ ๙ ธันวา ใน
วันที่ 23-28 ก.ย. ๒๘ ณ บริเวณหน้าที่ทำการพระองค์ด้วยเครื่อง
ข้างที่ที่ทำการสว. (ดำเนินช้า) และห้องประชุมสภานักศึกษา
อาคารกิจกรรมนักศึกษา ชั้น ๒.....ภายในงานมีการประกอบ
การจำหน่วยราชบูรพาภรณ์การน้อมถวาย เททองเพื่อชี้ว่า การปฏิรูปการ
โดย อ.ชุดขาว ด้วยความดี แด่ ไทยและ ฉุกเฉิน พร้อมทั้งการ
อภิปราย ■

■ กู้กลับก็เก็บมาอ่านเมื่อถูกหักชั่วโมง ทางวิชาลีชาร์นค่าเบี้ย
กำหนดตัดโกร่งการอุดก๊อกเข้ามา พัฒนาภาษา ในวันที่ 29.๗.-
13.๘. ๒๙ ณ โรงเรียนมัธยานุบาลสามัญ ต.คลอง化ส บ.กาญจนบุรี
จังหวัดกาญจนบุรี.....ของชุมชนก็เกิดที่สันเชิงเข้าร่วมบ้านเพื่อยู
ประใช้ชน โดยตัดต่อของราบรื่นจะดีและสมควรได ณ ที่
ทำการอุดกุ่นฯ หน้าที่ทำการไปรษณีย์รัตนคามแห่ง อากาศ KLB
ภายในวันที่ 29.๘.๒๙ ■

■ กองบวงการที่เมืองรามได้ การเดินทางกลับมาท่องเที่ยวต่อไป ก็ต้องเดินทางกลับไปอีกครั้งหนึ่ง แต่ในวันนี้ ก.พ. ก.ร. ขับ ถูกราชทัคสี เป็นประชานา ขอแจ้งว่า ด้วยความใจร้อนตกลงให้ภารกิจล้มเหลว ว่า ขณะนี้ไม่สามารถภารกิจล้มเหลวได้ ไม่ใช่หน้าที่ แผนดปชร. ด้านที่ ก.พ. ก.ร. ติดต่ออยู่ ห้อง 1 ใน ราษฎร์บูรณะ 40 นาที รายได้จากการรื้อถอนต้องเข้าไป ตามกฎหมายการเดินทางกลับมาท่องเที่ยวต่อไป ก็ต้องเดินทางกลับไปอีกครั้งหนึ่ง แต่ในวันนี้ ก.พ. ก.ร. ขับ ถูกราชทัคสี เป็นประชานา

■ ปัจจัยสังคมนานา ฉบับนี้ ขอเชิญชวนการรับฟัง
นักศึกษาใหม่ ทางไปรษณีย์ ในภาค ๒/๒๕๖๓ ซึ่งมหาวิทยาลัย
กำลังรับสมัครอยู่ทันที ๑. พ.ศ. ๒๘ ว. บังคับให้เลือกตั้งแต่ ๑.
รายงานพากษา ตัวราช พนักงานที่รู้จักสถาบัน ถูกต้องและน่าเชื่อ
ของรัฐฯ ที่นี่ที่ความรู้และชั้นศึกษา ตลอดจน บริบทที่สอนไม่ได้
ทำงานมาแล้ว ๕ ปี ให้สำนักปฏิบัติศึกษาของมหาวิทยาลัย
รวมทั้งแห่งใด รวมทั้ง บังคับให้ทราบโดยทันทีในวันเดียวกันใน
ภาระติด กองผู้สอนทั่วที่มีวุฒิบัตรที่ดีที่สุดใน ให้ไปมีต่อรองเรียนรู้ว่า
ปีหนึ่งใหม่ โดยเก็บเงินในวันที่ไม่เก็บก่อนหน้านี้สอง เดือนต่อคราว
จะร้าว...ผู้สอนให้เข้าร่วมในบังคับได้ ดังนักศึกษา ตาก สายเขียว ๑
ในราคากล่อง ๔๐ บาท หรือต่อชั่วโมงไปรษณีย์ ๑ ร. ๗. บ. ๒๔-๑๐๐๒ ก.๙. ๑๐๒๔๑ ใบราชบัตร ๔๘ บ. (รวมทั้งตัว) ■



ประชุมทางวิชาการ รพ.สุขุม นาสตอก ด้วยการคิด
หากำลังอัธยาศัยที่น่าหงส์ เมื่อประชุมเมื่อการประชุมทางวิชาการ
เรื่อง “ประสาทวิภาคของภาระสอนในระดับอุดมศึกษา” ซึ่ง
จัดโดยคณะกรรมการพัฒนาการเรียนการสอน บ.ร. เมื่อวันที่
13 กันยายน 2528 ณ ห้องประชุมชั้น 3 พนมเนตไกอาศร์



ผู้แทน รศ.อุไร เกมนทูด นักวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียง
วิชา AC 102 (ระบบปฏิบัติ) จำนวน 1,000 คน ให้การสนับสนุน
กิจกรรมของฝ่ายพัฒนาฯ อาทิ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อศึกษาและดู
งานที่ศูนย์การค้านานาชาติเชียงใหม่ พัฒนาฯ ซึ่งจะเป็นประโยชน์
แก่รัฐบาลอย่างสูง โดย พล.ท.ศุภชัย วรรณพงษ์ หัวหน้าฝ่าย
พัฒนาฯ ให้การต้อนรับ และบรรยายสรุปในหัวข้อศึกษาที่น่าสนใจ เช่น

ยั่นดีกว่า

ผู้ที่กำกับหนี้นือบทอดดังที่ร่วง คุณหนึ่งวันนี้มีห้องวัน
หล่อแผ่นดินท่ามกลางน้ำร้อนรุ้งสีกากป่าอดไปร่วง แล้วไม่สองวันได้บทอด
ทั้งวัน ถ้าไม่เกิดศักดิ์ใจคนเองก็อาจต้องรักษาภัยคนอื่น ถ้าไม่
ให้กระดิ่งเออง ก็อาจไกรกระคนอื่น ดูจะหาธรรมผู้แจ้งไม่ได้ขาด
แท้จริงกัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ หากเราไม่ค่อยจะวังไว้ อาจจะเหลือ
แค่คงกิจการที่ไม่เคยมีความต้องการที่สำคัญนั้นออกมานะ หรือ
หนึ่งในสิ่งที่ขาดหายไป ได้แก่ การเรียนรู้ แค่คงกิจการจะดีไม่ทาง เนื่องด้วย
ด้วยเป็นกิจการที่สำคัญมาก เกี่ยวกับการเรียนรู้ ทำลายความคุ้มกันความต้องการ
ของมนุษย์ที่สำคัญ

นักประวัติศาสตร์เชิงให้คิดเดือนใจว่า “ชั้นเด็กว่านั่ง” และคาดเดา
ธรรมเนียมนี้คงมีมาตั้งแต่สมัยของพระพุทธศาสนา ข้อ ໄสรังจะ^๔
คือความสุกสุบดื่มน้ำนั่ง

ฉะนั้น เมื่อนี้จะไร่นากกระหนงจะทำให้เกิดการณ์ผู้เดียว
จะนำกันมิได้รังสรรค ขึ้นไม่ได้สมอ แม้จะไกร จะเกลือข ในน
ชอน ก็ต้องให้เก็บไว้ในใจ พากามันก็คงกิริยาอาการให้ฟัง
เพ้อเจ้อไว หากที่ได้เช่นนี้ จะช่วยเพิ่มความน่ารัก น่าการพ
เห็นดื่นให้เข้าขั้นอุดมไปยังขั้นยอดเยี่ยม

ก็ต้องการเมืองสืบและธรรมของมนุษย์ให้สั่งเสริมกิจการศาสนาและ
หน่วยธรรม (พ.ศ.๒๕๖) หน้า 12

นายแพทพัชลอ จันทร์สุวรรณ
งานแพทพัช และงานบัญชี
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



การศึกษาเป้าหมายสร้างอาชญากรรม

ນອນຊຸມກ່ຽວຂ້ອງການພະຍາຍາ ດັ່ງນັ້ນກີ່ມາອ່າງທອງ ນ.ຮ.
ຕ.ຖູນເກົດ໌ ວຽກພະຍໍ້ ອາກາຮັດທີ່ປົກການ ນາມຄ່ອງເຈັບ
ຕົນ ດັ່ງກ່ຽວຂ້ອງການພະຍາຍາ ແລະ ເຈັນສາມາກອງຫຼຸນ ໄກສາວອາກາຮ
ນ ໃນບັນຫາແກ້ໄຂເຈັນວັດທຳໃຈ ໄກສີເຫັນມັນຄອນດາວກໍ
ເຈັນວັດທາງໜ້າ ຂັ້ງວັດທຳອ່າງທອງ ເມື່ອວັນທີ 14 ກັນຍານ

គ្រួនអំពេជាលីមិត ហេងដែលខ្សោយការ



ମାତ୍ରାଯି

ก่อนเข้าหนูบดคาสต์ท์ มหาวิทยาลัยขรานกันเหง

เป็นเกียรติขว่าแกะปรินซ์ขอไฟล์ส์ และตั้งชื่อเมืองหลวงว่า
ของชาหาน์ตามพระนามของพระเจ้าอยู่รัชท์สามัคคีทรงปกตรอง
ประเทศาังกฤษถูกในขณะนั้น

เมื่อ Francis Light นาอยู่ที่เกาะปีนังในตอนแรก แทน
จะไม่มีผู้คนอาศัยอยู่บนเกาะเดลย์ แต่ภายใต้การบุกครองของ
บริษัทจีน ชาวจีนที่ต้องหนีภัยจากจีนแผ่นดินใหญ่ ประมาณ
10,000 คน (ส่วนมากเป็นชาจิน) มาตั้งหลักแหล่งอยู่บนเกาะ
เหล่านี้มาริอาพากงเกย์ครั้งรุ่งเรือง ปลูกข้าว อ้อย พริกไทยและ
มะพร้าว ในปี 1899 (พ.ศ. 2442) มีการสร้างไฟระหง่านไว้ปีก
กันไปริมแม่น้ำ ทำให้เกาะปีนังเป็นhavenของชาวจีนและคนต่างด้าว

ในปัจจุบันนี้อธิการท่านมีของหลวงของปันนี้มีประชากร
ประมาณ 270,000 คน ล้วนๆมาเป็นชาวจีน (ในปี 1980 รัฐ
ปันนี้มีประชากรรวมทั้งสั้น ๑๑,๕๘๖ คน) หน้าได้รับอธิการท่าน
ก็มีความโศกเศร้าด้วยเหตุการณ์นี้

เป็นนั้นไว้รองหนาท้ายแห่งที่รวมทั้งไว้รองหนาที่ดีปลาการะปือ
น้ำมันมะพร้าว หลอดดิบูก หลอดเครื่องอิเล็กทรอนิกส์และสังกะสัน
สันค้าเข้าที่สำคัญได้แก่น้ำตาล น้ำมันเชื้อเพลิงและประปา รวม
ทั้งข้าวจากประเทศไทย สินค้าอุดuctสาหารกรรมจากญี่ปุ่นและ
อินเดีย ส่วนสันค้าออกที่สำคัญได้แก่ยางพารา มะพร้าวแห้ง
มะพร้าว น้ำมันปาล์มและไม้จากบูรเว็ปะตัววันเดือนพิมพ์หนังของ
ประเทศ ดินบุกจากหมู่บ้านคนดา และผลิตภัณฑ์อุดuctสาหาร
หลาชานิด เช่น สังกะสันและเครื่องอิเล็กทรอนิกส์

เป็นจักรการศึกษาส่วนในไทยกับสหราชอาณาจักร ถูกขึ้นและ
ญูโรป สันค้างของช่าง เช่น ทางพารา ลิมุกและปลาทูน่า เป็นจักร
สังเข้าโดยไม่เก็บภาษีมาเข้า แล้วส่งออกไปรัฐหน้าขึ้นในต่าง-
ประเทศอีกทอดหนึ่ง บัดนี้เป็นจักรได้เป็นเมืองท่าปลดภานย์อย่าง
เดียวกัน สันค้างเข้าส่วนในไทยจะต้องเสียภาษี



วิ่งเมื่ออาการร้อนระดับ ๑ ทำให้ร่างกายเสียความสมดุลย์ทางเคมี (chemical balance) เมื่อมากองการถูกยูเรชีน้ำ (dehydration) ซึ่งขั้นตอนก่อนเป็นเหตุไม่เกินหน้า นักกินอาหารมีการออกกำลังกายที่ให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นเป็นสำคัญส่วนกันการออกกำลังกายนั้น ส่วนระดับความสมดุลทางเคมีในร่างกายจะอยู่ในภาวะปกติระหว่างอุณหภูมิ ๙๘ - ๑๐๓ องศา Fahrenu๊ไฮต์ เท่านั้น เมื่ออุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นถึง ๙๙ องศา Fahrenu๊ไฮต์ ร่างกายจะนำความร้อน ผ่านทางเลือดมาผ่านหนังที่พื้นที่ไข้ระเหยออกไป (เรางจะเดาได้ว่าเวลาออกกำลังกายหน้าบะเดง เพราะทราบการที่ว่ามัน) และถ้าอุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น ๑ กินกว่า ๑๐๕ องศา Fahrenu๊ไฮต์ คุณกำลังสั่งกันอาการหวัดไข้ขาว เมื่ออุณหภูมิสูงถึง ๑๐๗.๖ องศา Fahrenu๊ไฮต์ จะลับเข้าเคมี (biochemistry) ในร่างกายและทำให้ระบบตัวเริ่มต้น ต้องทำงานต่อ แต่เมื่อไป

ไปกว่าเนื้อในมาก เพราเมื่อปีนั้นมาได้เป็นเมืองปลอดภัย ล้านนา
ด่าง ๆ ก็ยอมรับชาแห่งขัน อุ้รจ์สันก้าไถที่มีบุญภาพดีเด
ราชอาบีอมยำก้าวี่กิลก้าว่าหรือ เรื่องอะไรไว้จะต้องเดินทางไปชี้ช้อ
ปปีน้ำให้หนาที่อย่าง

แต่พ่อเราที่มานี้เป็นที่รักมากไม่ได้ไว้รอรั้งใจจะซื้อสินค้า
สักก้อนหรือ ก็มีมากันเกิด เพราะความอยากรู้ของคนที่มีและเพิ่ง
ความรักษา อย่างเดียวคงไม่ได้รู้ถูกหลาบไปพลิกงานมีเมืองท่านั้น
วันนี้เราระบุรากำราชนาด้านที่หลบแห่ง

ที่วันนี้เราตั้งกันแต่เช้าก็เพาะตัดใจจะไปขึ้นปีนังอิลล์
ก่อนค่ำคืน ๆ แต่เมื่อไปรับประทานอาหารเช้าที่วันเชิงเขา
ปีนังอิลล์ซึ่งอโศกเรียนโรงสีฟฟ์ส์ให้จัดไว้ ค่ำคืน ๆ ซึ่งส่วน
มากเป็นนักเรียนเด็ก ๆ ก็ขึ้น BAS SEKOLAH หรือ SCHOOL
BUS มานักหลาดกัน บางคันนำมากกว่าล้านเปอร์เซนต์ บางคัน
อาจมากถึงกว่าหนึ่งในสี่ เราไม่ได้ขึ้นปีนังอิลล์เป็นคุณ
แรกแล้วก็เลยรับประทานข้าวผัดบ้าง ไข่ดาวหมูและม้ามืดกัน
ตามสบาย

ร้านนี้มีกันพุกด้วยได้ดี คงจะดีต่อคนทากับคน
ไทยนานาแล้ว ข้าง ๆ ร้านนี้คันธุเรียนหนุ่มอยู่ตั้งหนึ่ง และ
นักศึกษาเรียนที่เข้ามาทางไว้อิฐทำลายลับเดินทางรวมกันอยู่ คงจะ
เป็นปีช้างมากกว่าจะเป็นปีปลูก橡 หมู่รุ่สีคันธุค้ำก่าห้ามเราเดินเข้าไป
ถูกธุเรียนไล่กลับและนิรรอรื่อขอเข้าของเมืองเรา เราช่วยนิ
ต้องเสียตลาดไปปลูกแห่งหนึ่งหรือ เพาะเม้มลักน้ำฟ้อค้าที่เห็น
แก้ได้บ้างคนก็ได้ทิ่ำให้สำนัก้าออกประเกณท์เสียตลาดไปพอก
สมความเด็ก

เรารับประทานอาหารเสริมแล้วก็ไปเข้าแตรขอซื้อตัวขันรถรางไฟฟ้าซึ่งเลื่อนขึ้นลงโดยใช้ล้อสวัสดิ์ลังขนาดใหญ่ ผู้ใดจะสารที่มีมากจนต้องนั่งไปบ้างขึ้นไปบ้าง เพื่อเราเก็บไว้ติดกองไว้ในเรือยังดี เราจะระดับอย่างสารประจารายในกรุงเทพมหานครได้ฝึกอบรมให้เราขึ้นมางานเป็นนิสัยแล้ว เรื่องนี้นาๆอยู่บุญองค์การขนส่งมวลชนอยู่เหมือนกันที่ช่วยส่งต่อให้เราเรียกอุดหนู

รวมมาทุกด้านสถานที่ให้คุณที่ไม่รู้ว่าเรื่องยุบันเป็นจังหวัดลับ
ขั้นลง แล้ว妄อใจให้เราเป็นส่วนหนึ่งที่ก้าวไป เมื่อถึงขั้นเดียว
ปีนังต้องการได้รู้สึกว่าก้าวไปที่อุดมสุขที่ขอบฟ้าที่น้ำ อาหา
เย็นสบายไว้ในพัฒนาดีๆ ทั้งสิ้น ถ้าท่องเที่ยวไม่มีความรู้นัก
จะทำให้สำราญของท่านนับประ叶片ดกอย่างไรได้แน่นอน

ขอดเข้าไปนั่งอelixเป็นสถานที่สำหรับรู้ภูมิแพ้ผ่อนหน่ายื่น
ใจโดยเฉพาะ มีกัตตาการ โรงแวง ศาสนสถาน และที่ทำการ
ไปรษณีย์หลังไม้ใหญ่นัก รวมทั้งน้ำตกไทรศรีที่สวยงามอยู่
บนยอดเขาด้วย

การร่วงออกกำลังกายในขณะที่อาสาครัววนฯ นั้น ร่างกายจะสูญเสียน้ำเลือด 8 օ钟ชั่วโมงต่อระหว่างทาง 1 ในสี่ ถ้าร่วงลง 6 ในสี่ ร่างกายจะสูญเสียน้ำaxon กิตติบัณฑิตราษฎร์น้ำหัวใจให้เหลือที่ขับออกน้ำนั้น หมายความว่า เสียชีวิต และไม่มีออกซิเจนเพียงพอ เมื่อให้เหลวเย็น กลับไปสู่กล้ามเนื้อ ลักษณะ Dr. Michael Colgan จึงแนะนำว่า วิธีที่ปลอดภัยประการที่หนึ่งคือ ควรจะดื่มน้ำเย็น ๆ ก่อนและระหว่างการร่วงเพื่อหลอกแทนน้ำที่ร่างกายขับไปเป็นแห้ง ๆ ประการที่สอง ควรสรวจน้ำศักดิ์ที่เปิดโคลาสไก่ គิานหันได้สำหรับออกกำลัง เพื่อให้ความร้อนในร่างกายระเหยหายไป ได้สะดวก (ถ้าจะได้เสื่อเดินบนนั้น ๆ และการเดินทางลากเส้นในเวลา วัน ๑๒ ໄรากำลังอยู่นั้น...) คุณดูภาพแสดงว่าในเดิมของแม่แล้วคือความให้คล่อง อย่างทุกสิ่งที่เป็นวัสดุ...สุขภาพคุณอาจจะดี แต่ก่อนอื่น ๆ โดยเฉพาะช่วงท้ายทุ่น (แก้ดีได้) จะหัวใจวายนะสิ...บานไปรรม เป็นๆ ๆ

วารสารการแพทย์ของอังกฤษ (British Medical Journal) ได้อบဂ槐ไว้ว่าคนกลิ่งที่ร่วงปีนประจําโดยผลพวงนักกีฬา ครรชชื่อ ว่างหนัก เมา ลับกันไป เช่นวันนี้ข้อมูลว่างหนัก พุ่นเก็บข้อมูล เมา ๆ เพื่อให้โอกาสกล้ามเนื้อได้พัฒนาสมรรถนะสูงสุดภายนอก แต่เดิน เพราะร่างกายของคนเราถูกใช้เวลาหลายวันที่เดินกว่าจะระดับกลูโคเจนในกล้ามเนื้อ (Muscle glycogen) จะกลับคืนสูงสุดภายนอก กลูโคเจน ก็คือ คาร์บอนไฮเดรตที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อ พร้อมที่จะเปลี่ยนเป็นกลูโคส (glucose) เพื่อทำให้เกิดพลังงาน สร้างอาชีวภาพ กำลังกายหนัก ๆ กล้ามเนื้อจะเหนื่อย เมื่อหมดแรงแล้ว ลักษณะ ระดับกลูโคเจนในร่างกายให้คงที่ต้องออกกำลังกายลับกัน บ่อยครั้ง บ่อยครั้ง ไม่มีปัจจัยใดที่ไม่รวมเข้าไป หลังจากนั้น บ่อยครั้ง

ที่ทำการไปรษณีย์กาญจนบุรี PEJABAT POS
ส่วนไกรศพที่เขารีบกวน TALIPON หรือ TALIFUN

คำหนึ่งการของรากในวันนี้มีว่า “นี่มีส่องจากปืนน้ำอัดสีแล้ว
เราจะไปใช้เงินในงานพิมพ์เป็นการเดียว” ทั้งๆ ว่าเงินมาเลือกใช้เรียกกว่า batik หรือ batik แต่เราไปได้แค่หักหัวลงและลอกส่วนต้นก็ช่างเสียเท่า
นั้นเอง เนื่องจากสีน้ำที่ถูกดูดรวมและเสียหายหักหัวลงสกุบบุรุษ สุภาพ
สดใสระดับเด็กจ้าหานี่นา บางชั้นก็สวยงามนิด แต่ราวนี้ไม่ค่อยดูด
จะดูดกับกระป๋องของเรานัก คงมีคนซื้อเสื้อผ้าแบบนี้ไปตั้ง
สักก้อนหรือสองก้อน บอกว่าจะไปอาสาทำได้คืนที่เก็บเงินดังใจแลนด์

เมืองอุดอกจากที่นั่นไปรวมด้วยเราเดือดื่งผ่านมหาวิทยาลัย
อันนี้ชื่อของมหาวิทยาลัยชื่อ Universiti Sains Malaysias (Sains
คือ Science) ซึ่งหมายความว่าเมื่อหนังสือการศึกษาศาสตร์
และเป็นหนึ่งในห้าของมหาวิทยาลัยที่จัดตั้งขึ้นก่อนรัฐแม้แล้ว
มหาวิทยาลัยอันนี้ที่ดังนามาหลายปีแล้วใช้กันมีอีกสี่แห่ง คือ
Universiti Malaya และ Universiti Teknologi Malaysia ใน
กuala lumpur, Universiti Kebangsaan Malaysia ที่บามกี, และ
Universiti Pertanian Malyasias ที่เชอร์รี่บัง

นอกจากนี้ยังมีมหาวิทยาลัยใหม่ก่อตั้งแห่งหนึ่ง ที่เรียกว่า
ชื่อ International Islamic University เพิ่งได้รับนักศึกษาชาติแรก
180 คนเมื่อเดือนกรกฎาคม 1983 (พ.ศ. 2526) มีวิทยาเขตตั้ง
อยู่ที่ Petaling Jaya ราชอาณาจักรมาเลเซีย แล้วก็มาเป็น
ดาวรุ่งดังปูไกเป็นเงิน มหาวิทยาลัยนี้ได้สังกัดกระทรวง
ศึกษาธิการ ให้ได้รับเงินทุนดีเด่นจากหลายประเทศ มีสถาบัน
ภาคเรียน ภาคเรียนแบบรวมเดือนกรกฎาคมและภาคเรียนพิเศษ
เริ่มเดือนธันวาคม ที่แบ่งออกว่ามหาวิทยาลัยนี้คือใช้ภาษา
อังกฤษเป็นสื่อในการสอน เนื่องจากภาษาอังกฤษนั้น ส่วน
ภาษา马来ลิเซียนนี้ใช้ในด้านการบริหารเป็นส่วนใหญ่ ในระดับ
แกนนี้ ๓๔ มีสองคณะ คือ คณะเศรษฐศาสตร์ที่กับคณะนิติศาสตร์
เดิมในอนาคตจะแยกออกไปให้เป็นคณะวิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์
รัฐศาสตร์และคณะอื่น ๆ ด้วย ทุกคณะจะต้องสอนศาสนา
อิสลามเป็นวิชา莽กัน มหาวิทยาลัยแห่งนี้รับนักศึกษาทั้งที่
เป็นนุสราติและที่ไม่ได้เป็นนุสราติ

มหาวิทยาลัยใหม่เพื่อการศึกษา (Universiti Utara) (มหาวิทยาลัยอตร.) เริ่มนับศึกษาเมื่อปี 1984 (ปีที่แล้วนานาชาติ) ชุดแรกจำนวน 335 คน วิทยาเขตชั้นราดีงอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ ทางตอนเหนือสุดาร์มีเมืองหลักของรัฐไทรนารวีไป 14 กิโลเมตร แต่กำลังสร้างวิทยาเขตดาวรุ่งที่ขันตอกไก่ซึ่งให้บริการเดินทางสะดวก เช่นเดียวกับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยนี้เปิดสอนในระดับปริญญาตรีและโท รวมถึงภาษาต่างประเทศ เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส จีน ญี่ปุ่น และเยอรมัน สำหรับนักศึกษาต่างด้าว มหาวิทยาลัยนี้มีนักศึกษาต่างด้าวประมาณ 3,000 คน

ก็ต้องรับประทานอาหารประเภทที่ไม่พัฒนาสูง

Dr. E. C. Frederic อัลลิค้าสตัวราจาร์ย์แห่งบริการสาธารณะและ
กฎหมายภาคพื้นที่ เผื่องมหาวิทยาลัยอนันดาฯ ทรงรู้จักเมริค
(ข้อประทานไทย...อ้างถึงภาคพื้น คือเครื่องหนึ่งของภาค เรื่อง
ที่น่าอุ่นนี้ ต้องอ้างอิง...ยกมูลนี้ให้สะแม่อีกไว้) ได้กล่าวอิงผล
กระบวนการท่องเที่ยวภาคครัวเรือน ก็ในเวลาที่ว่าง ร่วงกายจะดีอยู่บ้าน
แรงกระแทก นักวิจิตรต้องมองไป เจ้าไวรันแรงกระแทก พื้นบ้าน
กันนั้นกันด้านหนึ่นบอร์เวทท่อนนา กันและอาจกระแทกเข็มที่ เพื่อ
ช่วยลดแรงกระแทก เพื่อจะนั่นเวลาว่างซึ่งชาเป็นต้องเลือก
รองเท้าให้ดี ๆ ต้องใช้ว่องเท้าสำหรับวิ่งโดย撇เฉพะ เพื่อที่หัน
รองเท้าที่หมาะสมจะช่วยลดแรงกระแทก ถ้าพื้นรองเท้าไม่บุ่ม
พอ และทั่วไปไม่ดูดีสอง แรงกระแทกส่วนใหญ่จะทำให้กระดูก
ร้าวหัวอักล้านเม็ดฉีกได้ไวมาก ๆ

เห็นหรือยังว่าการร่วงก็ไม่ใช่เรื่องหมู ๆ นะ ทุ่นผู้อ่อน
อ่อนมาลงดอนนี้แล้ว ยังอยากระออกกำลังกายหรือว่างหรือเปล่า ?
หรือหมุดกำลังใจไปแล้ว....อย่าเพิ่งห้อใจง่าย ๆ นา อะไร ๆ มัน
ก็ยังมีส่วนคือ ส่วนเสี่ย การออกกำลังกายที่เข้มกัน ขึ้นทางสาย
คล่องแคล่วกัน...อย่า serious นะกะ !!

เก็บความจาก “Fitness” โดย Michael Colgan Ph.D ใน Penthouse,
August 1985

"Health Report" โดย Denise Winn ในวารสาร Cosmopolitan,
ปี 1985

และ “ເກົ່າໃນໂລຢີໄດ້ໄຟ່ກໍາ” ໂດຍ ນພນຄລ ເວຊສວສົດ ໃນວາງສາງ
ທັນະ ດັນຢັງ ສິງຫວາມ 2528

