







# หนังสืออ่าน

## หนังสือน่าสนใจ

ชื่อหนังสือ ผู้แต่ง/ผู้แปล

สรุปหนังสือ ให้ความรู้ด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ภาษาไทย ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ฯลฯ

ความอัลวนของภาษาไทยที่ให้ความสวยงามและความคุณค่าของลักษณะแล้ว ในเรื่องที่ลังบากบาน คนอัลวนก่อให้เกิดปัญหาแก่สุภาพดีอีกด้วย เช่นเมื่อไหร่ที่มีคนเข้ามาในทางการแพทย์ว่า เป็นโรคที่เรียกว่า "โรคอัลวน" สามารถให้กลุ่มของความอัลวนเกิดจากอุบัติสัญญาการกิน โดยเฉพาะอาหารหวานและอาหารที่มีน้ำตาลมากกินไป

การลดน้ำหนัก อาจเป็นสิ่งยากสำหรับคนไทย คนที่ต้องการเข้าใจถึงหลักการและมีความตั้งใจจริงในการลดน้ำหนักแล้ว ก็ไม่ใช่เรื่องยากเมื่อเวลา ปัญหาของ การลดน้ำหนักที่ไม่ได้ผลมักเกิดจากผู้ลดน้ำหนักที่พยายามเพื่อใจตนเอง กินอาหารตามใจปาก และไม่ออกกำลังกาย ซึ่งต้องให้ผู้อื่นช่วย โดยไปตามสถานบริการลดน้ำหนัก ทั้งนี้ ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนไม่มีอยู่

หนังสือ "การลดน้ำหนักอย่างง่าย" เมื่อนี้ ได้ให้ถึง การและรายละเอียดในการลดน้ำหนักโดยต้องทราบหลัก โฆษณา การ โดยที่หลังจากลดน้ำหนักลงแล้ว เห็นยังคง มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ทุบตื้อ หรืออ่อนเพลีย แต่อย่างใด แนะนำประยุทธ์ด้วย

เนื้อหารของหนังสือ แบ่งออกเป็นสองตอน

ตอนแรก ให้ความรู้ว่า ไม่เกี่ยวกับสุขภาพของ คนอัลวน อันหมายความว่า ความอัลวน หลักของการลดน้ำหนัก และวิธีลดน้ำหนักจะมีประโยชน์เดือความสะดวกในการลดน้ำหนัก

ตอนที่สอง เมื่อรายละเอียดในการควบคุมอาหาร เช่น ควรกินอาหารวันละเท่าไร วิธีที่ดีที่สุดในการลดน้ำหนัก ต้องที่จะได้การรับรู้ อาหารนั่นคือให้พลังงานเข้าไป จะได้รับกินอาหาร ให้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังมีวิธีการลดน้ำหนักที่ไทยและฝรั่ง พิจารณาทั้งพัฒนาให้แต่ละมือ เพื่อเป็นแนวทางการให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก สามารถเลือกอาหารได้ตามยินยอม แคคลอรี่ที่กำหนด โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด

บ้าหัวใจต้องการลดน้ำหนัก ต้องหัวใจโดยเด็ดขาด ใช้จ่ายน้อยที่สุด แต่ต้องการให้สัมฤทธิ์ผล ลองอ่านหนังสือ ประเมินดูดีจะ

# รับสมัครงาน

■ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รับสมัครครุภักดิ์ชั่วคราว ตำแหน่งต่างๆ ดังนี้

1. นักวิชาการศึกษา วุฒิปริญญาตรีทางศิลปศาสตร์ การศึกษา อักษรศาสตร์ วิชาเอก ก. จิตวิทยาการ แผนแนว หรือ ช. ภาษาอังกฤษ และภาษาต่างด้าวเชิงวิทยา การแผนแนว หรือวุฒิปริญญาตรีทางศิลป์หรือคอมพิวเตอร์

2. เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด วุฒิ ปวช. ปวส.ทางพัฒนาระบบ เศรษฐกิจ การบัญชี เศรษฐศาสตร์ อาชญาศาสตร์ 20-25 ปี

3. เจ้าหน้าที่ธุรการ วุฒิ ปวช.ทุกสาขา ยกเว้น ทางเกษตรกรรม ศึกษาภาระ ทางอุดมศึกษา

4. ช่างเทคนิค วุฒิไม่ต่ำกว่าประมงพัฒนาชีวภาพ ซึ่งสำหรับสิ่งปลูกสร้าง ให้พิจารณาให้ได้มาตรฐาน

5. อุปกรณ์ช่าง วุฒิไม่ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น เพศชาย มีความรู้ความสามารถและความเหมาะสมในการปฏิบัติงาน เช่นช่าง เครื่องท่อ水管 หรือเครื่องห่อฟ้า ความร้อนระบบแก๊ส

ผู้สนใจสมัครได้ที่ กองการเจ้าหน้าที่ ชั้น 4 ศึกษา สำนักงานเขตฯ ฝ่ายในวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๒

■ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ รับสมัครครัวเรือนเพื่อเข้ารับราชการตำแหน่งอาจารย์ วุฒิปริญญาตรีทางการโรงเรรนและภาษาต่างประเทศ

ผู้สนใจสมัครได้ที่ สำนักงานและมนต์ราษฎร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ หรือที่กันภายในประจำงาน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่กางบ่มมหาวิทยาลัย ชั้น 11 ตึกเรียนชุมชน กรุงเทพฯ ภายในวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๒

■ การสืบสานประเพณีไทย รับสมัครเข้าทำงานประจำประจำวันของสำนักงานต่างๆ ดังนี้

1. หนักงานปั่นปั่นกรรมคอมพิวเตอร์ วุฒิปริญญาตรีสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ และมีประสบการณ์การใช้เครื่องไมโครคอมพิวเตอร์แล้วไม่น้อยกว่า ๒ ปี ๑ อัตรา

2. วิชาการ ๓ วุฒิปริญญาตรีสัมภาระศาสตร์ วิชาเอกภาษาฝรั่งเศสและไทยอังกฤษ หรือภาษาอังกฤษและไทยภาษาฝรั่งเศส ๒ อัตรา

3. วิชาการ ๓ วุฒิปริญญาตรีวิชาเรืองศาสตร์ สาขาวิชาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ๑ อัตรา

4. เศรษฐกร ๓ วุฒิปริญญาตรีเศรษฐศาสตร์ และมีความรู้ภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี ๒ อัตรา

5. ช่างระดับ ๒ วุฒิประกาศนียบัตรวิชาชีพรัตนสูง (ปารส.) แผนกวิชาช่างเชิงแบบเครื่องกล ๑ อัตรา

6. หนักงานครัวเรือนพัฒนาชีวภาพ ๒ วุฒิ ปวช. แผนกวิชาคอมพิวเตอร์ชีวภาพ ๑ อัตรา

7. นายสถานีวิทยุ ๒ วุฒิ ปวช. แผนกวิชาและงานการเรียนภาษาต่างประเทศ ๒ อัตรา

ผู้สนใจสมัครได้ที่ กองการเจ้าหน้าที่ การสืบสาน ประเพณีไทย ๘ แจ้งวัฒนะ หลักสี่ กรุงเทพฯ ภายในวันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๓๒

## ตำราอุ่นหัว

เลขที่หน้า	รหัส	วิชา/ค่าธรรมเนียม	ชื่อวิชา	ผู้แต่ง
3273	AC 409	57/20	วิเคราะห์ออกแบบ	พปจ.กรุงเทพฯ อุบลราชธานี
31426	CH 222 (H)	25/9	ปฏิบัติการอินฟิล์ฟเม้น	ฯ วิศวกรรมศาสตร์
32218	EC 434 (H)	13/9	หดหู่และเย็บเย็บการเงินน้ำ	นภรรษฐ์ ไชยันันท์
32248	GE 213	48/15	ภูมิศาสตร์ภาษาไทย	คณาจารย์ภาควิชาภูมิศาสตร์
32247	GE 314	44/15	ภูมิศาสตร์ไทย	คณะศึกษาศาสตร์
32186	MI 351	33/12	อุปกรณ์ของอาหารและพืชภัณฑ์	ศศ.บานพิพัฒน์ ธรรมนราธ ใจดีไกร
32252	PU 401	37/15	การจัดการต้นทุนการประกอบธุรกิจ	ดร.สุรุหานนี วงศ์คงกี
32266	CS 103	34/12	ห้องรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์	พศ.พารชัย จิรทัตโนนันท์
32141	GH 101	32/12	ภาษาบรรยายน้ำ	กานต์ ตั้งคุณและคุณ
32193	HI 101	46/15	อาหารบรรยายน้ำ	วงศ์อุษา โภณกานต์
3272	PH 112	30/12	พลังสืบสานความมหัศจรรย์ ๒	พปจ.กรุงเทพฯ อุบลราชธานี

## ก้าวหน้าและกระบวนการช่วยเหลือ

"Don't cross your bridges before you have to... don't start worrying about errors before you make them. Errors very often have a tendency of looking after themselves."

C.Northcote Parkinson and  
M.K.Ruston J.L.

"อย่าเดินข้ามสะพาน เมื่อยังเดินไม่ถึงสะพาน  
มิใช่ว่าต้องไปก่อนนี้ไว้ ว่าจะจะห้ามไม่ได้พอดี  
ข้อนพร้อมเดินพอดีพอดีก็ไว้ไปได้โดยอัตโนมัติ"

น.นอร์ทโคท พาร์กินสัน และรัสตัน. เอ.รัสตัน  
ราชบูรณะและเรียนเรียนแบบมีนัยไทย  
โดย ธรรมราษฎร์ วิรษัย

## ครูดูหม้า กับ ชู้งหลัวมา













รายงานการพัฒนาศักยภาพ ภาควิชาภาษาไทย  
ของสถาบันวิทยาศาสตร์และประดิษฐ์ ชั้น ๑  
ระหว่างวันที่ ๑-๘ ธันวาคม ๒๕๒๒

วันศุกร์ที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๒๒

๒๓.๐๐-๒๓.๓๐ ๑. HI 102 (ครั้งที่ ๔) - อาจารย์ดร.รุ่งเรือง  
เรืองแสงและคุณครูผู้สอน  
ผู้อธิบาย ปานนท์ ปานนท์  
๒๓.๓๐-๒๔.๐๐ ๑. LA 208 (ครั้งที่ ๔) - การกระทำกลางเมือง  
(ที่ ๔)  
ราชภัฏเชียงใหม่

วันเสาร์ที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๒๒

๐๗.๐๐-๐๗.๓๐ ๑. LA 106 (ครั้งที่ ๔)  
- ผู้อธิการร่วมที่เป็นไปมา (ที่ ๔)

ราชภัฏเชียงใหม่  
รายงานการร่วมทำกิจกรรม

๐๗.๓๐-๐๘.๐๐ ๑. EC 103 (ครั้งที่ ๔) - สารกับมันทางอาหาร  
วังศรี (ที่ ๔), สารกินหรือซึ่งติดๆ  
กับส่วนตัว พิกัดลงมา

๑๐.๐๐ ๑. รายงานผลการประเมิน  
รายงานผลการประเมิน  
- เรื่องว่าในวรรณคดี

๑๐.๐๓-๑๐.๓๐ ๑. รายงานผลการประเมิน  
รายงานผลการประเมิน  
รายงานผลการประเมิน  
รายงานผลการประเมิน

๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ ๑. รายงานผลการประเมิน  
รายงานผลการประเมิน  
รายงานผลการประเมิน  
รายงานผลการประเมิน

๑๑.๐๐-๑๑.๓๐ ๑. PS 190 (ครั้งที่ ๔) - ความยุติธรรม  
ของเพลิด  
ราชภัฏเชียงใหม่

๑๑.๓๐-๑๒.๐๐ ๑. MA 114 (ครั้งที่ ๔) - หัวหน้ากลุ่มบริหาร  
ในระบบทุนฯ

ราชภัฏเชียงใหม่ ห้องเรียนภาษาไทย

๑๒.๐๐-๑๒.๓๐ ๑. EC 103 (ครั้งที่ ๓) - การประเมิน  
ศักยภาพภาษาไทย ใบงานรัชดา วงศ์อุดม  
ตั้งคงกาน

๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ ๑. MA 112 (ครั้งที่ ๓) - การอินเทียร์ฟอร์  
โดยการนำเสนอที่ใช้สื่อที่หลากหลายและการ  
ทำให้เป็นการถึงสองส่วนบุคคล  
รายงานผลการประเมินภาษาไทย ภาษาอังกฤษ

๑๔.๐๐-๑๔.๓๐ ๑. EN 102 (ครั้งที่ ๓) - ภาษาไทย บทที่ ๑,  
๒.๓ แบบ ๔

ราชภัฏเชียงใหม่, R.Roger Whyte

๒๓.๐๐-๒๓.๓๐ ๑. TH 101 (ครั้งที่ ๓) - การพัฒนาศักยภาพ  
ปัญญาด้วยเทคโนโลยีใหม่

ราชภัฏเชียงใหม่ภาษาไทย

๒๓.๓๐-๒๔.๐๐ ๑. EN 202 (ครั้งที่ ๓) - การเขียนพิมพ์ภาษา  
ไทยด้วยเครื่องพิมพ์ดิจิตอล แบบ  
ownership form

รายงานผลการประเมินภาษาไทย

๐๗.๐๐-๐๗.๓๐ ๑. GM 103 (ครั้งที่ ๓) - ฐานเมือง  
ฐานเมืองเมืองเชียงใหม่ ๑๗๑๙ แบบ  
ownership form

รายงานผลการประเมินภาษาไทย

๐๗.๓๐-๐๘.๐๐ ๑. AC 102 (ครั้งที่ ๓) - ฐานเมือง  
แหล่งภูมิปัญญา ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ

รายงานผลการประเมินภาษาไทย

๒๒.๐๐-๒๒.๓๐ ๑. รายงานผลการประเมิน  
ภาษาไทยและภาษาไทย

รายงานผลการประเมินภาษาไทย

## ข้าราชการประจำ

### ข่าวกระบวนการวิชา

#### EC 112

##### บทเรียนภาษาไทย ๑

- หัวข้อ (๑) มาตรฐานคุณภาพ ๑ ไทย รวมเนื้อหาเรียนภาษา  
(๒) คุณภาพมาตรฐานคุณภาพ ๑ ไทย รวมเนื้อหาเรียนภาษา

เนื้อหา ศึกษาเกี่ยวกับรายได้ประชาชาติ การค้าระหว่างประเทศ รายได้ประชาชาติ การเดินทางและการเดินทาง ความต้องการของประเทศและการเดินทาง ความต้องการของประเทศไทยและการเดินทาง ความต้องการของประเทศไทยและการเดินทาง

- การทดสอบ  
(๑) เมื่อเข้าสอบปรนัยอย่างเดียว ๑๐ ข้อ ข้อละ ๕ ตัวเลือก ให้เวลาทำ ๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที  
(๒) ในจำนวน ๑๐ ข้อ จะวัดผลจากความละเอียดความเคลื่อนไหวทางเศรษฐกิจส่วนรวมปัจจุบัน ๑๐ เมื่อเร็วๆ นี้

#### บทเรียน กีฬาระหว่างประเทศ

#### EC 343

##### บทเรียนภาษาไทย ๒

- หัวข้อ เศรษฐศาสตร์การเกษตร ๒ ไทย ราชภัฏเชียงใหม่  
เมืองภูริ

เนื้อหา ศึกษาหลักการจัดเก็บภาษีอากรประมาณเดือนฯ เช่น ภาษีเดินได้ ภาษีการค้า อาคำและสมบัติ อากรศุลกากร ภาษีสรรพสามิต เมืองเด่น ศึกษาเปรียบเทียบระบบและวิธีการจัดเก็บภาษีอากรของไทย กับของต่างประเทศและแนวทางแก้ไขปรับปรุง

- การทดสอบ  
๑. เมื่อเข้าสอบปรนัยอย่างเดียว ๑๐ ข้อ ข้อละ ๕ ตัวเลือก ให้เวลาทำ ๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที  
๒. ในจำนวน ๑๐ ข้อ จะวัดผลจากความเคลื่อนไหวทางเศรษฐกิจส่วนรวมปัจจุบัน ๑๐-๒๐ เมื่อเร็วๆ นี้

#### บทเรียน กีฬาระหว่างประเทศ

- ๒๑.๐๐ ๑. รายงาน ๓. นาทีกับภัยคุกคาม  
- ดำเนินไปในห้องนอน

๒๓.๐๓-๒๓.๓๐ ๑. EC 112 (ครั้งที่ ๔) - การใช้จ่ายเพื่อ  
การริบกิจ

บทเรียน กีฬาระหว่างประเทศ ราชภัฏเชียงใหม่  
รายงานผลการประเมินภาษาไทย

- ๒๓.๓๐-๒๔.๐๐ ๑. ST 203 (ครั้งที่ ๑) - มาตรฐานการ  
ภาษาไทย  
ภาษาไทย ใจวายร้าว

#### กิจกรรมที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๒๒

- ๐๒.๐๐-๐๒.๓๐ ๑. LA 106 (ครั้งที่ ๒) - ภาษาไทย ๑๒  
หัวข้อ

ภาษาไทยภาษาไทย ภาษาไทย

- ๐๒.๓๐-๐๓.๐๐ ๑. GM 103 (ครั้งที่ ๓) - สุนทรีย์ ๑๙  
วิชาภาษาไทย ภาษาไทย ภาษาไทย ภาษาไทย

ภาษาไทยภาษาไทย ภาษาไทย

- ๒๒.๐๐-๒๒.๓๐ ๑. รายงานผลการประเมินภาษาไทย  
โดยการเดินทางและเดินทาง

ภาษาไทยภาษาไทย ภาษาไทย

- ๒๒.๓๐-๒๓.๐๐ ๑. MA 112 (ครั้งที่ ๔) - ภาษาไทย  
โดยการเดินทางและเดินทาง

ภาษาไทยภาษาไทย ภาษาไทย

- ๒๓.๐๓-๒๓.๓๐ ๑. ST 203 (ครั้งที่ ๔) - มาตรฐานการ  
ภาษาไทยภาษาไทย



๓ ก้าว

วิทยาศาสตร์

พ.อส.ท. (P.S.T.)

ทุกครั้ง อยู่กับทุกคน\*



ปัจจุบันประเทศไทยในโลกการเติบโตเชิงเศรษฐกิจ ฯ ปี

ความต้องการอาหารชีวิตเมือง ๑ ในปีจัด ๔ ที่มีมากขึ้นด้วย  
เหตุการณ์ นักวิชาการส่อส่ายความที่จะต้านค้าวิจัย เพื่อที่  
จะเพิ่มผลผลิตให้ทางการเกษตรที่จะให้ได้อาหารมากขึ้น  
ประชาก และเมื่อเช้า ฯ นี้ มีดิจิทัล Pig Farming ได้เสนอ  
ผลงานวิจัยที่เป็นหนึ่งเดียวกับการที่ เอส ที่ (porcine somato-  
trophic) ซึ่งเป็นสารปราศนิชนศัพท์ที่สอดคล้องได้จากต่อมา  
ให้ส่องส่องหน้า ญี่ปุ่น (piglet) ของสุกร และเมื่อสุกร  
กินสารนี้เข้าไปแล้วจะทำให้มีการสร้างส่วนที่เนื้อและมาก  
กว่าเดิม และยังทำให้ประดิษฐ์ของของใช้ได้หายใจ  
ของสุกรเพื่อการเจริญเติบโตในครั้งนี้ สำหรับ ที่ เอส ที่  
ในอีกส่วนที่เพิ่งต่อต้องกัน มีผลลัพธ์ให้สุกรมีความสามารถ  
ในการสร้างเนื้อและได้มากกว่าเดิมมากขึ้น

การให้สาร ที่ เอส ที่ แต่สุกรเพื่อให้สุกรสร้างเนื้อ<sup>๑</sup>  
และได้มากขึ้นนั้น ทำให้การเดินทางกัน คือ ห้องที่ให้ผ่าน  
กระบวนการการย่อยอาหารที่เรื่องกินเข้าไปนั้นเอง ไม่สามารถ  
จะใช้จิตรกรรมนี้ได้ไปได้

นอกจากนี้ยังมีอีกช่วง สารที่เหมาะสมในการให้สาร  
ที่ เอส ที่ นี้ ควรเป็นสุกรที่อยู่ในวัยท่อน้ำนมสำหรับเด็ก  
เพื่อการใช้และเดินทาง ต่อจากสุกรในวัยนี้ก้าวเดิน  
เจริญเติบโต

สำหรับเรื่องนี้ ดร.เดวิด มีคอกอร์ ผู้อำนวยการฝ่าย  
วิจัยและกิจกรรมที่เกี่ยวกับสุกรและประชากที่ศูนย์  
เคมีร่วมสำหรับการคิดค้นและพัฒนา Pig Farming ว่าจะมี  
การใช้สาร ที่ เอส ที่ ในวงการอย่างหลากหลายรวมการเดินทาง  
กันและกัน ก้าวเดิน ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ  
ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ ห้องน้ำ

มาตรฐานความเป็นเลิศที่สุดของสุกรและประชากที่  
สามารถใช้และเดินทาง ต่อจากสุกรในวัยนี้ก้าวเดิน  
เจริญเติบโต

๒๒.๓๐-๒๔.๐๐ ๑. LA 105 (ครั้งที่ ๔) - เศรษฐศาสตร์  
ภาษาไทยภาษาไทย ภาษาไทย ภาษาไทย

๒๓.๐๐-๒๓.๓๐ ๑. TH 102 (ครั้งที่ ๓) - ภาษาไทย ภาษาไทย  
ภาษาไทยภาษาไทย ภาษาไทย ภาษาไทย

๒๓.๓๐-๒๔.๐๐ ๑. ST 208 (ครั้งที่ ๕) - ภาษาไทยภาษาไทย  
ภาษาไทยภาษาไทย ภาษาไทย ภาษาไทย





