



70  
th

# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจติดตามรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวัน 17 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2563 หน้า 1,8 มูลค่าข่าว 451,521.-



# ຮັບມືອສຸຂພາພໃນຄຸດຟັນ

๑ นชั่งๆอุตุในสภาพอากาศเป็นลง  
และมีความชื้น ชั่งๆอุตุลักษณ์  
องค์ภายนอกที่เปลี่ยนไปบ้างด้วย ให้  
หลัง ให้หัวตัดใหญ่ โกรกเดือดอันเนย  
แล้วปั้นเม็ดหัวใจให้คล้ายไข่ต้มให้บ่อบย  
ดังเช่น อุจจาระร่วงเฉียบพลัน  
อาการเป็นไข้ ไข้เล็กตลอด ไข้ก่อเมื่อ  
เท่านั้น โรคใหญ่ถือว่าหันเครื่องจากอาการ  
ถูกสักด้วยมีดทั้งๆ การอุจฉะสุขภาพแล้วเริ่ม  
ความพ้อด้วย เป็นไข้เล็กสำกัญเพื่อบังกับการ  
เป็นป่วย ...

ครรคณิหนท์ วะสิน พยานขอเข้ามา  
การพิเศษ สาขาวิชาเบสท์สตอร์บอนด์ กุญชิริ  
การแพทเทลย์ปัญญาณนกพิกุล ชลประทาน  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้กำเนิด  
นักการตลาดสุดยอดพร้อมมืออาชีวะแห่งนั่น โภค  
มังเกเดชชีเรืองมีน่อง โภคธรรมทางเดินทาง  
โภคในระบบทางเดินอาหาร ใจดวงใจให้  
ความสำลัก โดยเฉพาะเชื้อสายชาติ และผู้ป่วยที่  
มีโรคประจำตัว

โรคไข้เลือดออก ที่มีไข้สูงลายเป็นพาหะ ก็พบได้บ่อย โดยช่วงฤดูฝน น้ำที่ขังในภาชนะ

ดร.พศิณพันธ์ ให้กำเนิดทำเมืองอีกกว่า ในช่วงทุกเรื่องทางภาคเหนือแบบปลุกมีความเชื่น จากที่ล่าว่าอาจทำให้ป่วยเป็นไข้หวัด โดยการของเจ้าหัวเมืองไปด้วยกันเดี๋ยวจะจมน ครั้นแล้วก็คืบด้วยกระดาษและการปะเปลี่ยนศรีษะร่วมด้วยได้ แต่หากว่าภารกิจเรื่องนักกอ มีใจสูง อ่อนแพะเปลี่ยนไม่ควรไว้ใจ ควรแก้แทนแทนเพื่อเท่านั้นถึงการรักษา แผลอย่างไรก็ตาม การอุดและลอกภาพ สวัสดิ์ความเจ็บเรื่องให้กับร่างกายเป็นสิ่งที่ต้องช่วยให้ร่างกายมีนิคุณนั้น

“ร่างกายของเรามีระบบภูมิคุ้มกัน อป่าเข้า เช่า เม็ดเลือดขาวจะช่วยป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ซึ่งก็สามารถมีภูมิคุ้มกันที่มีร่างกายแข็งแรงก็จะช่วยให้เข้มแข็งได้ง่าย การสูดและสูบภาพไฟร่างกาย



ແພັ່ງແຮງຈຶ່ງຕ້ອງໃຫ້ຄວາມສຳຄັງທັ້ງ ການຮັບປະການອາຫານ ທີ່ມີ  
ປະໂບຍໜີ້ ລາກຫລາຍຄຣນ 5 ພູ່ແລະນີ້ຄວາມເໝາະລົມເພິ່ງພອ  
ຕ່ອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຈ່າກາຍ

ໃນຊ່ວງຖຸຜຸນດັ່ງທີ່ກ່າວໄວໂຮກທີ່ພົນໄໝວ່າຈະເປັນອາຫານເປັນ  
ພື້ນ ອຸຈະຮະວັງ ໄດ້ ການປຶ້ອງກັນຈຶ່ງຄວາມລຳງົມມີໃຫ້ສະດຸທັ້ງກ່ອນ  
ແລະຫລັງການປະກອບອາຫານ ແລະຮັບປະການອາຫານ ຮູ່ເອົ້າຫລັງຈາກ  
ການເຫົ້າຫອງນໍາຖຸກຮັ້ງ ດື່ມນໍາສະດຸ ນໍາດື່ມສຸກ ຮູ່ອັນນໍາບຽງຈຸວັດ  
ທີ່ມີໄກປົດສົນທິ ຮັບປະການອາຫານທີ່ສະດຸແລະປຽງສຸກໃໝ່ ຫາກ  
ຕ້ອງການຮັບປະການອາຫານກຳນົດນີ້ ຄວາມອຸ່ນໃຫ້ອັນກ່ອນຮັບປະການ  
ທຸກຮັ້ງ ເປັນຕົ້ນ

**ການອອກກຳລັງກາຍ** ໄນວ່າຈະອອກກຳລັງ  
ກາຍດ້ວຍວິທີໃດສ່ວນຜຸດຕ່ອງຄວາມແພັ່ງແຮງຂອງ  
ຈ່າກາຍ ແລະດ້າວອກກຳລັງກາຍສ່ວນເສນອ ຕ່ອ  
ເນື່ອງໃນທຸກວັນ ວັນລະ 30 ນາທີຈະເປັນການຊ່ວຍ  
ກະຕຸນໃຫ້ຈ່າກາຍແພັ່ງແຮງ ໃຫ້ຕ້ວເຮົາສ້າງກຸນິຄຸນ  
ກັນໄດ້ຢືນຢັນ ໂດຍການອອກກຳລັງກາຍທີ່ກວ່າເລືອກ  
ກິຈกรรมໃຫ້ເໝາະສົມກັບຕ້ວເຮົາດ້ວຍ ອ່າງເຫັນ  
ດ້າມນໍາຫັກຕ້ວມາກອາຈເຊື່ອການເດີນເວົ້ວ ແລະ  
ສໍາຫວັບຜູ້ສູງອາຫຼາກຢືນນານ ຈ ໄນໄດ້ ສາມາຮັດ

ອອກກຳລັງກາຍໂດຍການນັ້ນຮັຫາຮ່າງຈ່າກາຍ ຢຶດ  
ເໜີຍດແນນ ຂາ ເພື່ອເສີມສ້າງຄວາມແພັ່ງແຮງໃກ້

#### ກັນກຳລັນເນື້ອ ເປັນຕົ້ນ”

ອີກກໍຍ້າຍສຸຂາພົກ້ອ ຄວາມເກົ່າຍົດ  
ຊື່ສ່ວນຜຸດຕ່ອງການພັກຜ່ອນ ນອນໄມ່ຫລັບຊື່ກວຣ  
ຕ້ອງແກ້ໄຂ ໂດຍຄູແລວກ່າຍສາພົຈິຕິໃຈ ຂັດສິ່ງທີ່  
ເປັນຕົ້ນແຫຼຸຂອງຄວາມເກົ່າຍົດ ທັນນີ້ກາຣອກກຳລັງ  
ກາຍ ນອກຈາກຈ່າຍໃຫ້ອັນຫລັບໄດ້ໃຫ້ແລ້ວຢັງ  
ໜ່າຍຄົດຄະລາຍຄວາມເກົ່າຍົດໄດ້ອີກດ້ວຍ

ນອກຈາກໂຮກທີ່ກ່າວມາຕ້ອງຮັນມີຮະວັງ  
ໂຮກເລີປໂຕສິໄປໂຮສທວູໂຮກຈີ່ທຸນ ໂດຍພົນໄດ້  
ກັນທຸກເພົວໝວຍ ອາການກີ່ຈະຄຳລັກກັບໂຮກທາງເດີນ

ຫາຍໃຈໜີ່ຈະນີ້ໃຫ້ສູງ ປັດຕິຮະະ ໜ້າວສັ່ນ ຕາແಡ ປັດຕຳມັນເນື້ອ  
ອ່ານງຽມແຮງ ຈາດ ການປຶ້ອງກັນເກົ່າຍົດ ແລັກເລື່ອງການທຳມະຊຸມ  
ນໍ້າທຳໂຄລນແປ່ນວາລານາ ຖາກຈຳເປັນຄວາມສື່ອປົກລົງປຶ້ອງກັນ  
ທີ່ເໝາະສົມທຸກຮັ້ງ ຮວມທັນທຳກີ່ຈຳຕ້ອງນໍ້າທ່ານໆຈັງ ເນື້ອກລັນດີ່ນຳນັ້ນ  
ຕ້ອງລັງທີ່ກ່າວມາຕ້ອງການສະດຸໃນທັນທີ

ສ່ວນອັນຕຽາຍຈາກສັດວິມີພື້ນ ໄນວ່າຈະເປັນງູ ຮູ່ເອົ້າຫລາຍໃນ  
ຊ່ວງຖຸຜຸນທີ່ມີຄວາມຫື່ແລະ ຄວາມຈຸດຕັບນຳນັ້ນໃຫ້ສະດຸ ເພື່ອໄມ້ໃຫ້  
ເປັນທີ່ຫລັບຫ່ອນຂອງສັດວິມີພື້ນ ປຸລອດກັບຍົກອັນຕຽາແລະຫີກໄກລ  
ຈາກຄວາມເຈັ້ນປ່າຍໃນຊ່ວງຖຸຜຸນ.