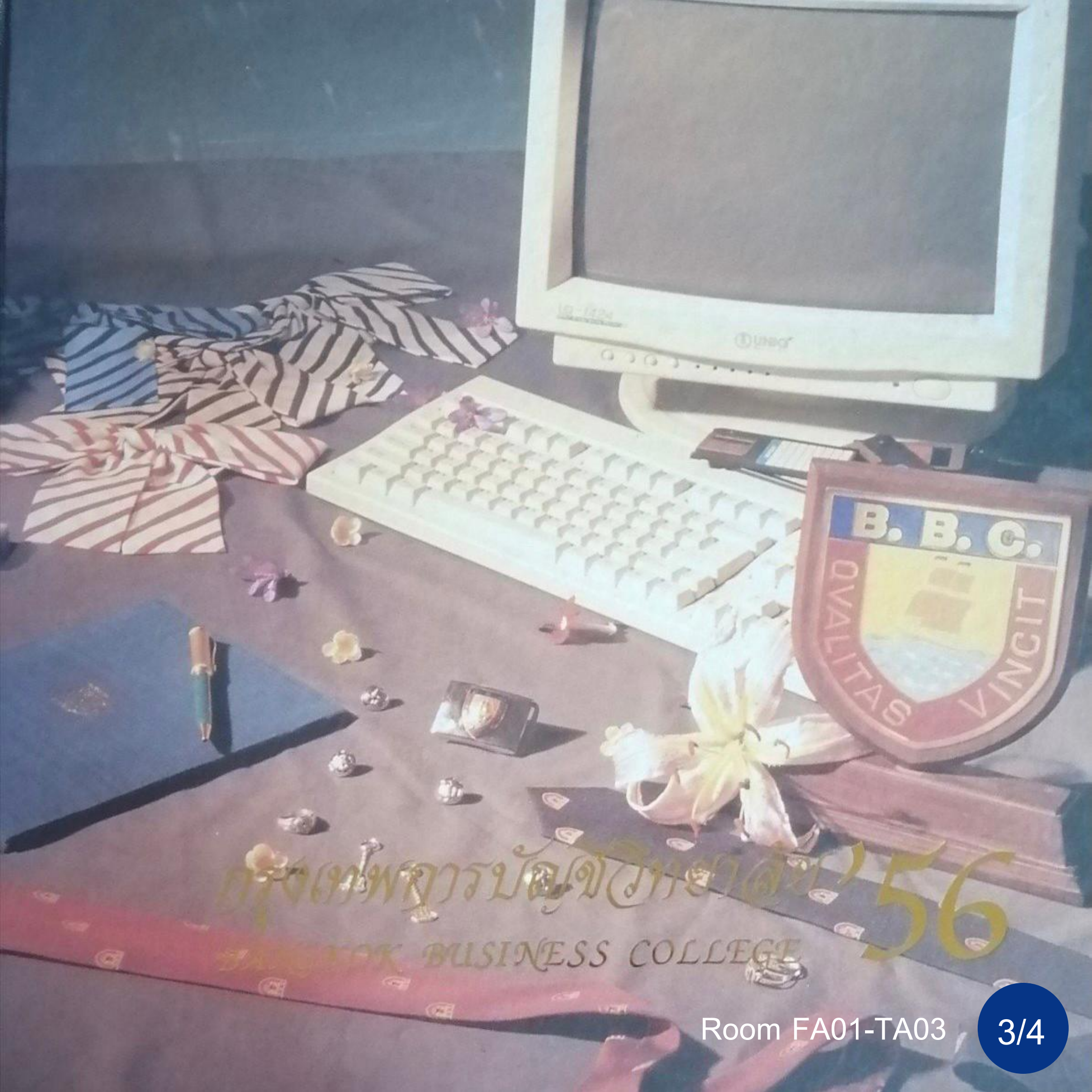






វិទ្យាស្ថាន "40"



เพื่อน ๆ ต่างก็มาให้กำลังใจ



ตรวจสอบสภาพร่างกายกับพละทศนอล



ช่วยตรวจสอบก่อนหัด มีเชื้อหรือเปล่า



มีเชื้อหรือเปล่า



สอโนวสอ





พิธีเปิดกีฬาสี ประจำปี ๒๕๔๑

พิธีเปิดงาน (ขอเชิญ)



นางสาวกานดา รอดอำพัน



บรรดาอาจารย์ใหญ่ + หัวหน้าแผนกเข้าร่วมในพิธี





ពិធីបោះឆ្នោត

សិស្សសិល្បៈ



ពិធីបោះឆ្នោត...ខ.ខ.ខ.



សិស្សសិល្បៈ

ប្រធានការណ៍សិស្សសិល្បៈ





รวมเป็นหนึ่ง

A group of students in white shirts and red skirts are marching in a parade. They are carrying a blue banner with Burmese text. The background shows a white building and trees.



ដឹងឧបករណ៍ទាំងនេះ!

กษัตริย์ (๑) กษัตริย์ (๒)





Red-แดง





กีฬาในปี 2540



ภาพประธานและกรรมการ



พิธีมอบรางวัล



เชียร์ลีดเดอร์

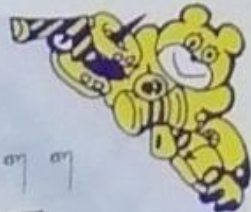
เชียร์ลีดเดอร์





ទឹកដ៏ស្រស់... ឆ្នាំ២០១១

Green-ប៊ិដ



ទីតាំង ៣ ៣ ៣



ឆ្នាំ២០១១ ៣



ឆ្នាំ២០១១... ២០១១



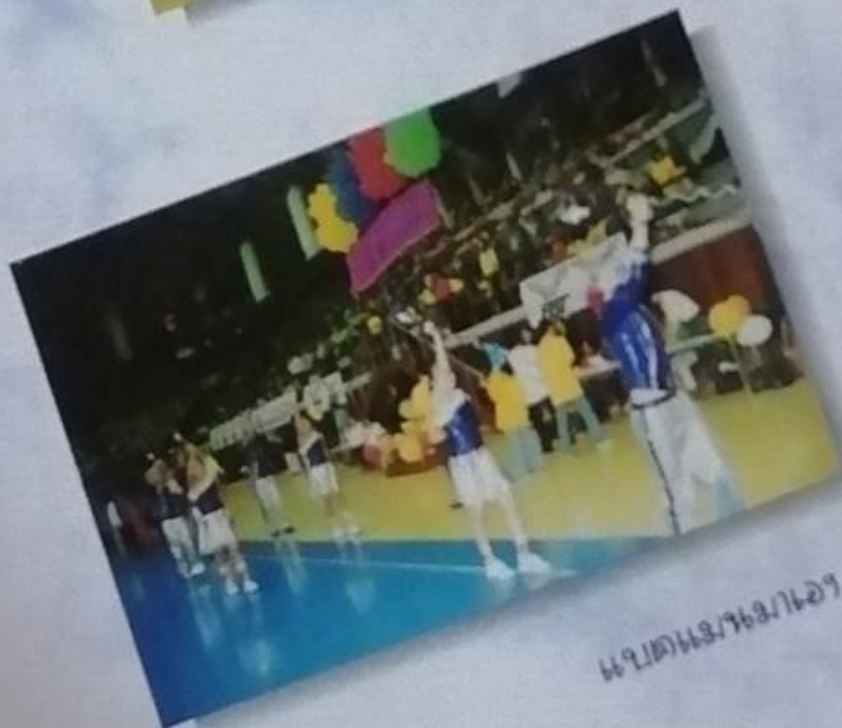
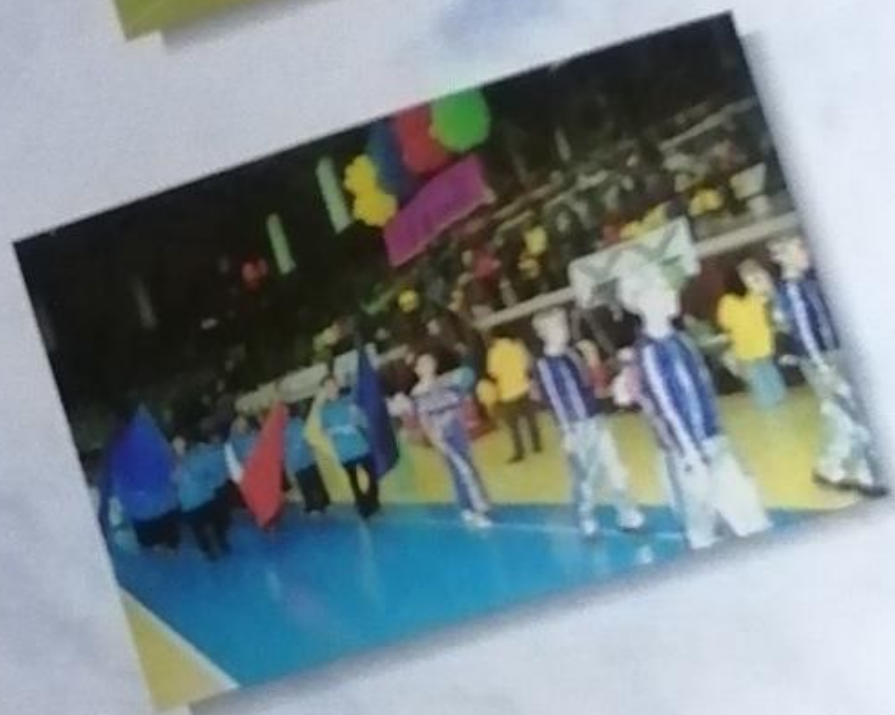


Blue-4616346



โรงเรียนวัดบางพลีใหญ่

โรงเรียนวัดบางพลีใหญ่



โรงเรียนวัดบางพลีใหญ่



โรงเรียนวัดบางพลีใหญ่



โชว์हरิดเดอร์





Yellow-๒๕๕๐

คณะเชียร์ไทย

จากหม้ออะไร



FRESHLY วันที่ ๗ ม.ค.



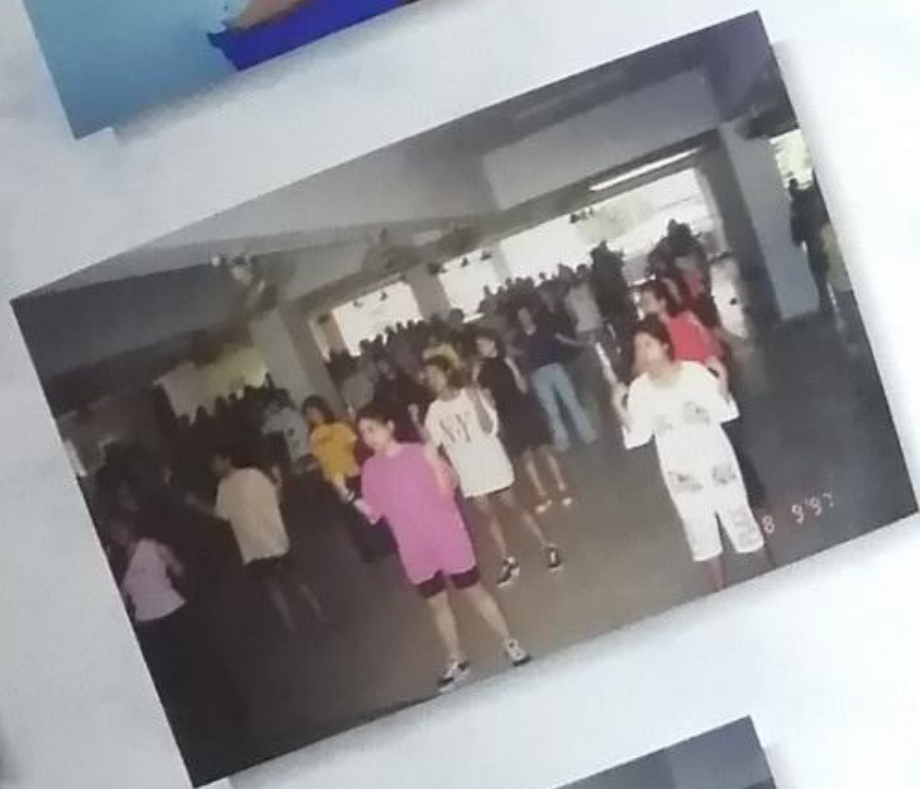
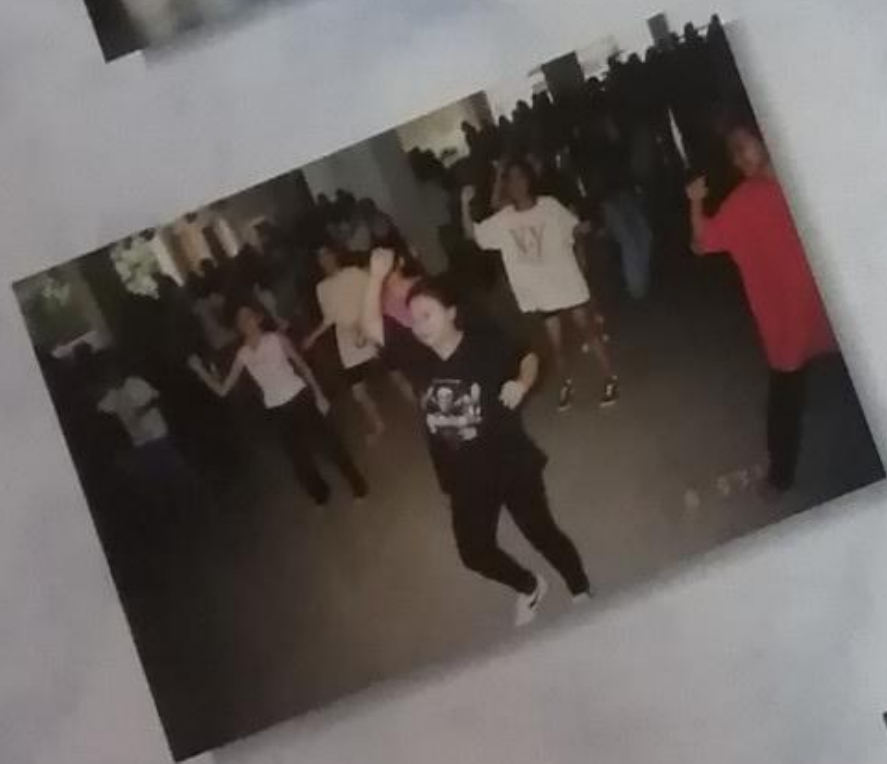
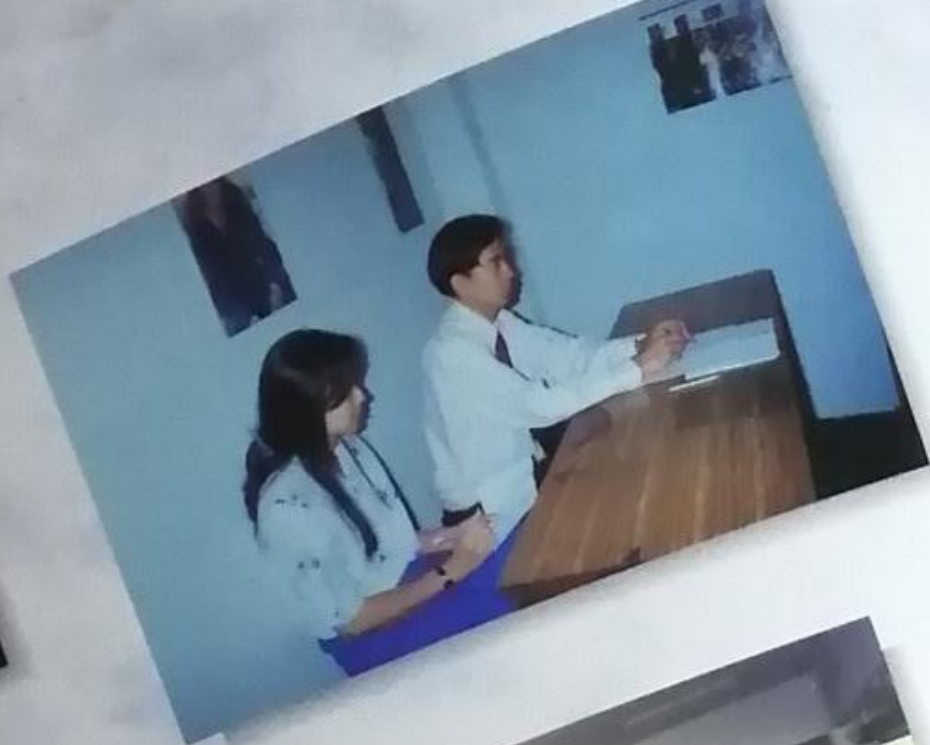
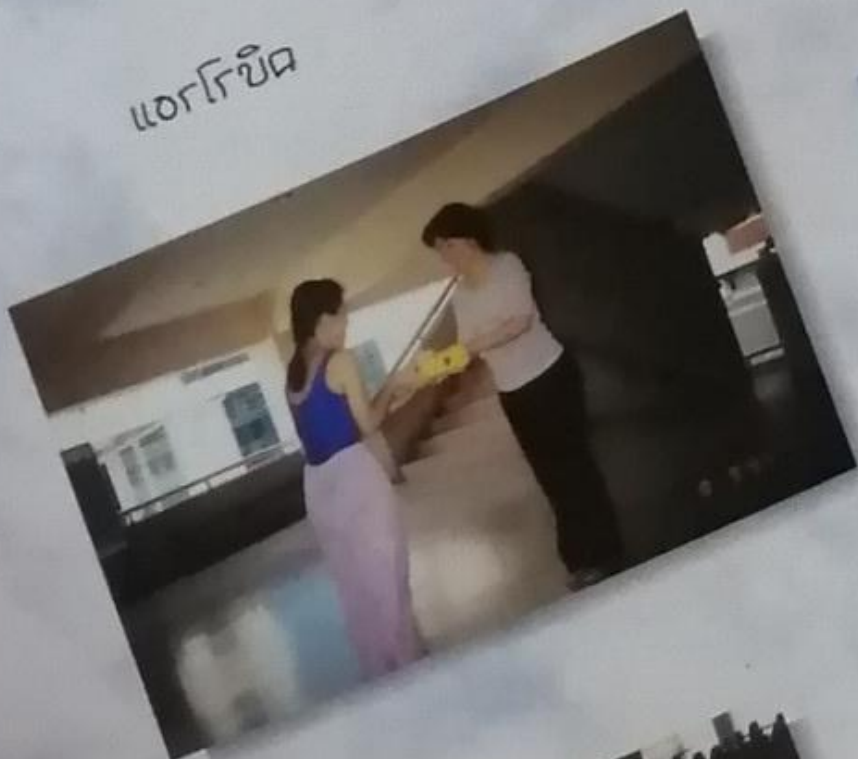
โครงการมหาวิทยาลัยไทย



ประกวดนักดนตรี



แอดมิชชั่น



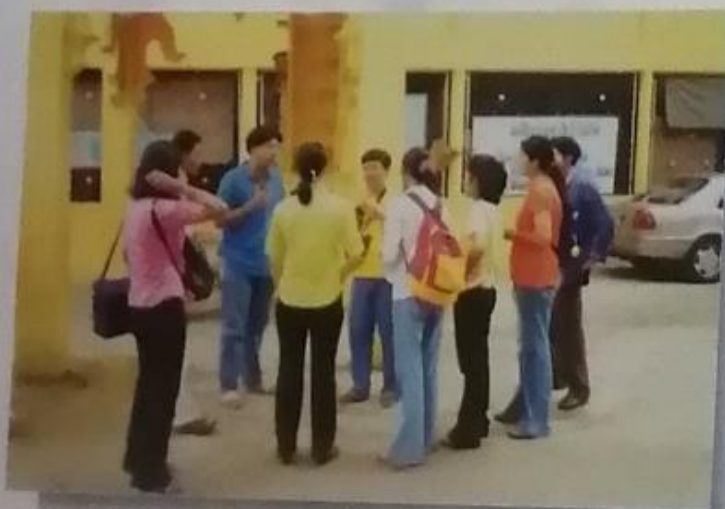


ช่วยเหลือเด็กกำพร้า

เด็กนอกบ้านกว่า ๑๕ ปี



เด็กกิจกรรมพิเศษ



คนละไม้คนละมือ...เรื้อ..เรื้อ



รวมน้ำใจสู่ชาวใต้





តាំងបង្ហាញ

អារម្ភ ៗ ក៏បានអរម្ភ អរម្ភ ៗ



ស្រី ៗ
ស្រី ៗ



ស្រី ៗ
ស្រី ៗ





ISN'T & LOVE CONCERT



ទិវាពង្សិក្ខុវង្សឧទ្ទិសឲ្យពិសេស





ម៉ាតាបង្អែក



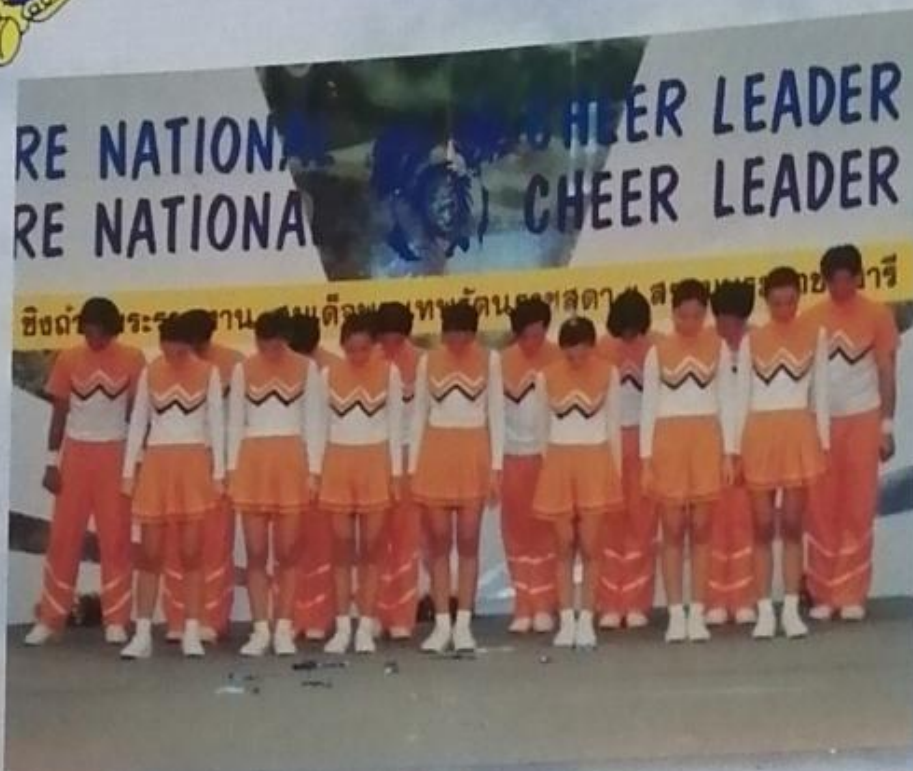
ម៉ាតាបង្អែក

ម៉ាតាបង្អែក



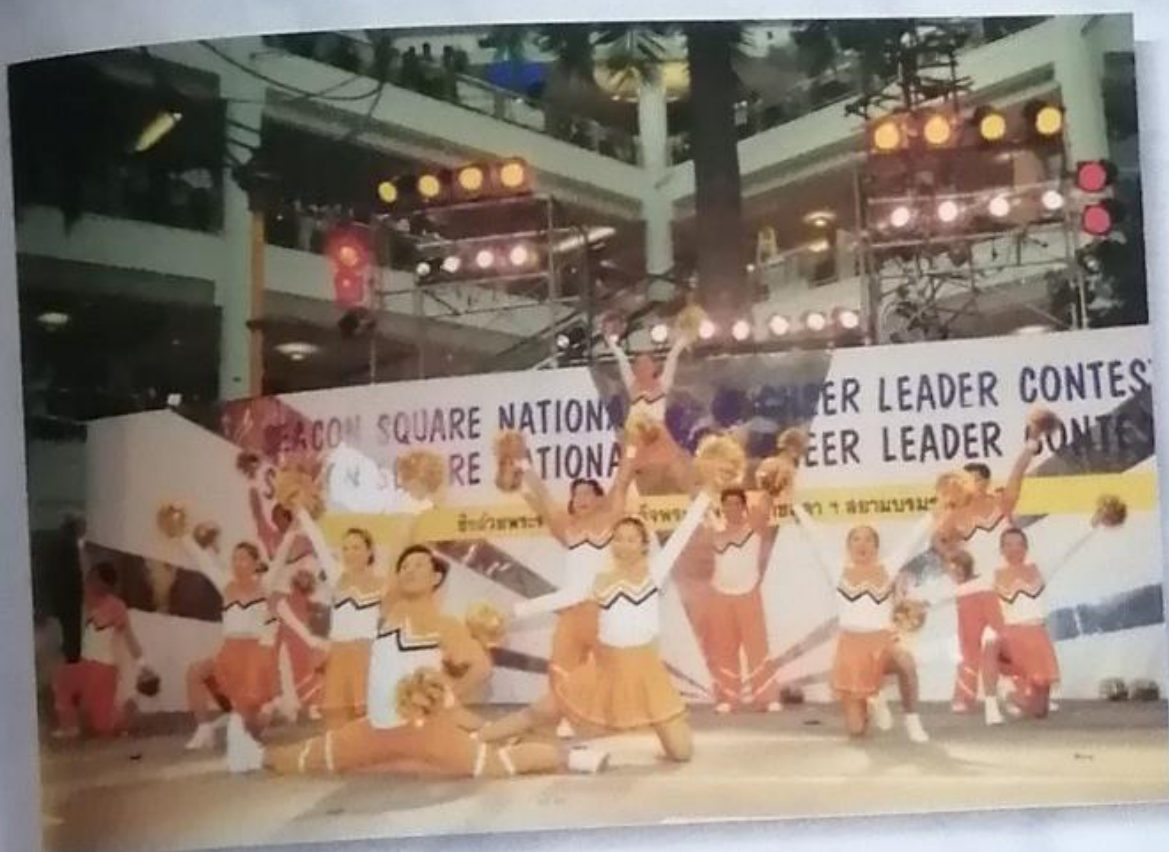


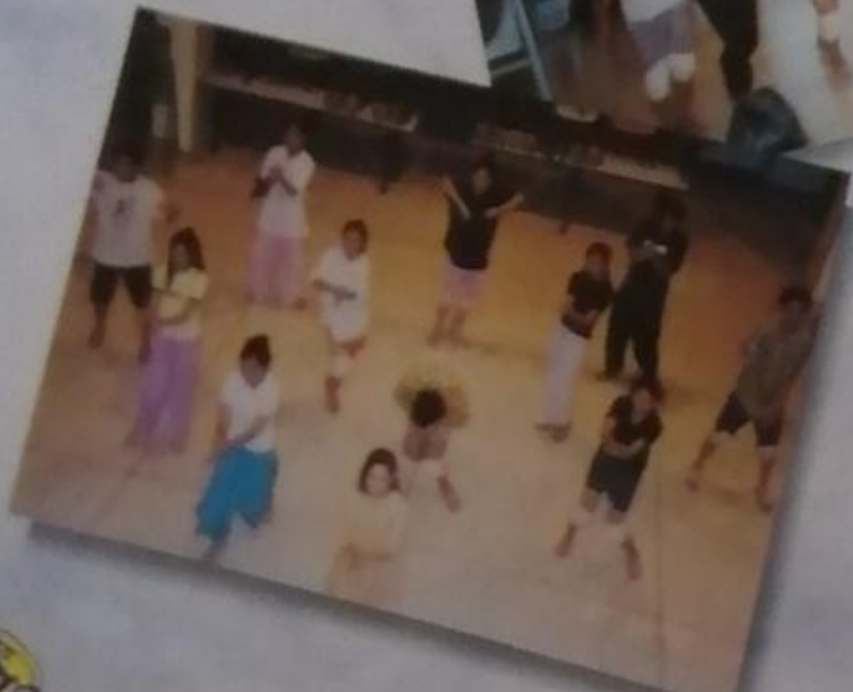
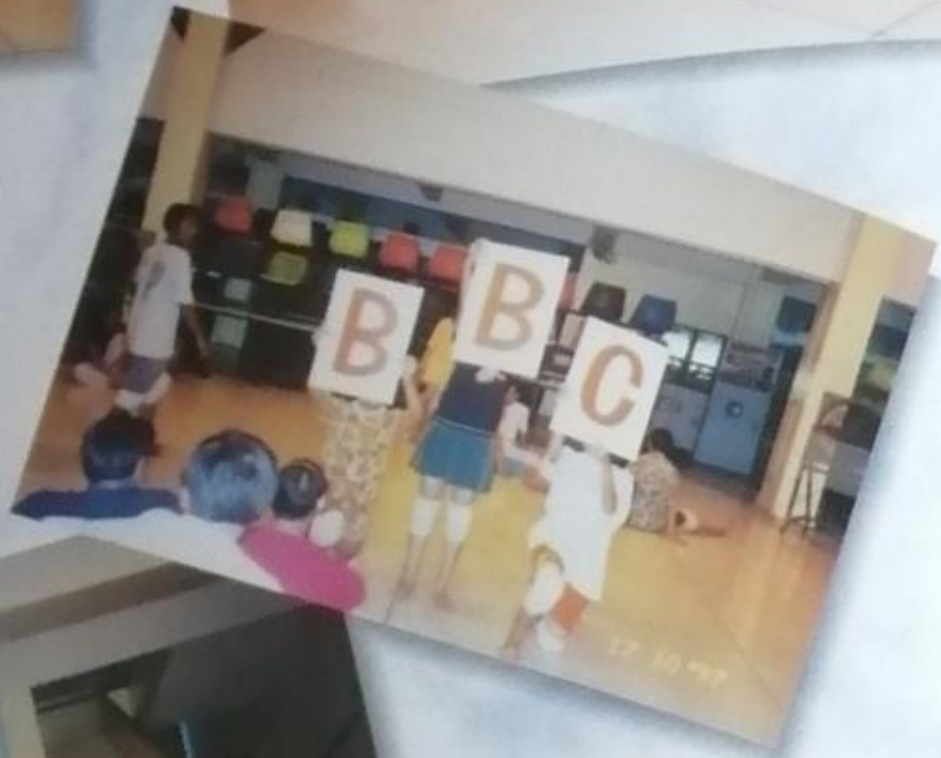
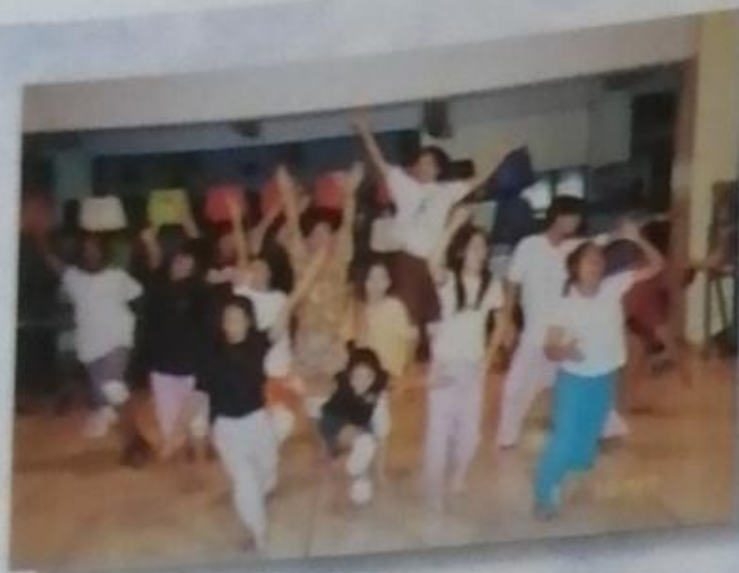




ประกวดกรี๊ดซิดอันเนตดอร์







ACCOUNTING

FA01





FA

ขังคงเฝ้าดูเธอ ♥ ขังแค่เฝ้าใจให้
 ขังเป็นคนเดิม ♥ ที่ไม่เคยเปลี่ยนใจ
 -- ขังขังอยู่ -- ใจอยู่ -- หัวใจเธอ -- ๑.

01





สองสาวออร่าไปนะ พลุพวง



สาวคนนี้ชอบอาก้า



อึ้น! กอ้อปูห์ขึ้น



นึกว่าไอศ กับ รุ



จะก้อับสุพรรณหรือพี่



เดใจตกก็ไม้อ้ออาก... พลุจ๊ีบ



ทาทันก่อนอาร์เธอร์ อึ้นได้- เหยื่อจ๊ิง



ทุเจ็อบ กอ้อห่อ้น เหยื่อนั่นไว้



เฮ้นนาทออบตัว เพื่อนเรา- เหยื่ออเหซื่อแค่เนี่ยะ



มีอะไรมันพี่



คุณนายราชเสมอ



อังก้าข 13 แห่งราชวงศ์จีนีเยวหัว



หน้าตาที่ดี ไม่น่าสนใจ ฟนตาบอด



น้องไม่จ๊ม พี่จ๊มก็จ๊มดี



จ๊มจินตจิตเท่าไร



จ้า... ตื่นวีรจ๊ิงเนี่ยะ



คุณเหวี่ยง ณ. ชัยธรรม

กันเน! จักร์จ๊ิงจ๊



เหยื่อของเธอสักใจโอไม. อันแค่นี้ บังมิดทวี-



น้องอ้อว่าเคอ่าว่ามอ



รูปนี้สวยสุด ๆ ตัวจริงจ๊ิงจ๊ไม่ได้



ที่แท้ก็เด็กบ้านนอก

ACCOUNTING

FA02





~ fa02 ~

น้องหนั๋น F2



น้องไม้ม



MAKE UP



น้องไม้ม



ผู้เข้าประกวด MISS THAILAND WORLD



น้องหนั๋น F2

STAR ROOM!



กัทีนึง... กัท... ม



น้องหนั๋น F2

น้องไม้ม



น้องหนั๋น F2



สมาชิกห้อง FA02



สามแฟกซ์ ~ ~ ~



น้องไม้ม



น้องหนั๋น F2



ออกมากับหนั๋น... หนั๋นช่วยกับออก



YOU NEVER WALK ALONE



น้องหนั๋น F2



น้องหนั๋น F2



เก๋ เก๋ ก๊ว ปอ ร้อง



จัน หุ้บ น้อง ตม



ออบ เป้ ไร่ สุกตา กบ



ฟ้า ไร่ แจ น้องก๊วย นอยง



จี แหม่ม ปอ แหม่ม ป๊อป



ธอ เรอริ ธันนี อีส

กัน วรณ เป นอยง จุ่ม



ตุ๊กตัก นิง ต๊ะ ผี

ตี้ บอย นุ่ม ไนทซ์



พร นา ดา ลี น้อง
เป้ นุ ปู นอยง

...แค่เห็นใจไม่พอ... ที่เราคบกันมา... แต่เป็นเวลาที่มีความสุขมากมา... ก็จริงนะ ที่พี่ ก็จับใจไป... แต่จริง...
 ...ใจยังบอกใจ... ที่เราคบกัน... ซึ่งผ่านวันเวลา... ซึ่งก็มีความสุข... ซึ่งต่อเติมความสุข... และใจผูกพัน... กับความหมาย...
 ...คำที่ "เพื่อน" คือ วิชา วิชาใจ... จะเป็นเวลา... ที่คอยหัด... คอยรู้... ให้เพื่อนรักกันไป... จะเป็นเวลา... เต็มเรื่อง โน่นโน่น...
 ...ใจที่บอกใจ... จะเป็นน้ำเชื่อมกับรักในใจ... ให้เพื่อนได้มีความสุข... และเพื่อนที่คอย... ลากวัน...
 ...ใจที่บอกใจ... หากเราไม่ทิ้งกัน... ก็มีความสุข... ที่เราคบกันเรื่อยไป... ก็ความเป็นเรา... ฝันเป็นเพื่อน...



รู้ใจกัน... กับใจซื่อสัตย์... เราเหมือนไม่เจอใจกัน... ฝันเป็นเพื่อน... เปรียบว่าเรา... รักกันเดินไป...
 ...และเพื่อน... เพื่อนใจ... ลากวัน... ไปจนถึง... เพื่อน... เราผัวค... รักกันเหมือนเดิม...

... YOU NEVER WALK ALONE ...

***friends* club ***



ไนท์! หน่อ!



ACCOUNTING

FA03



หากมีเรา... งาม่าย... ร่มทางใหม่ให้หัวใจ... เป็นเพื่อนกัน... เพื่อตาย... ตลอดไป...



ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้แก่พวกเรา F.3

จากวันนี้... จะมีเรา... เราและนาย... จดจำไว้... ตลอดไป... ไม่ทิ้งกัน...



โรงเรียนทุ่งทองเทพการวิทยวิจิตรวิทยา

ACCOUNTING

FA04



FS04



เก๋ ไอร์ แฉ่ว นฤวิง อภิม



ณ ก

ไอ้ม น



ณ ปณณ



ณ น...



ณ น...



พวกเรา FS04 เด็กขี้ขี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน
ที่ให้ความรู้ จนทำให้พวกเรา
จะยิ่งดี ในความทรงจำตลอด

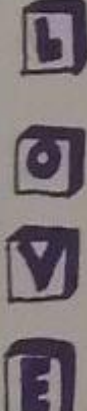
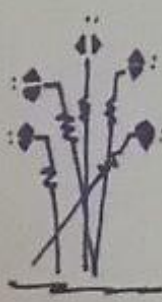
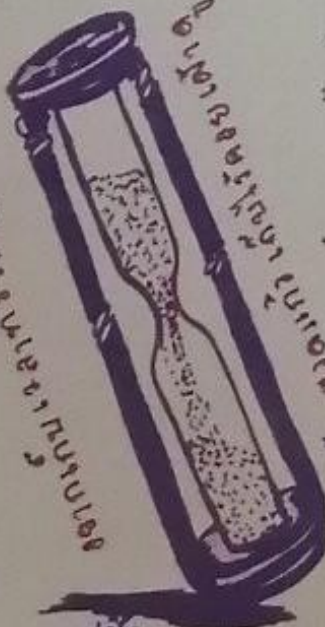
FS04 ตลอดไป



Good bye



จิ่ง นิ่ง รัตน์

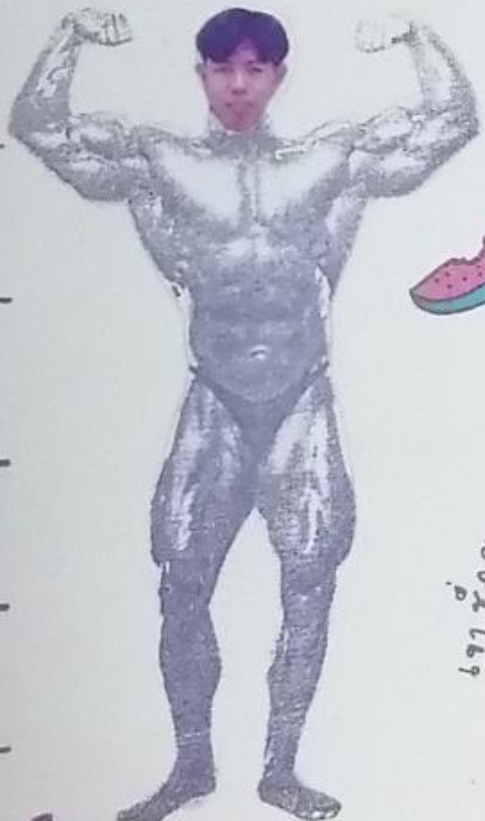


น้องหนู เป็กกี้ สุ นนอย ไร่

ACCOUNTING

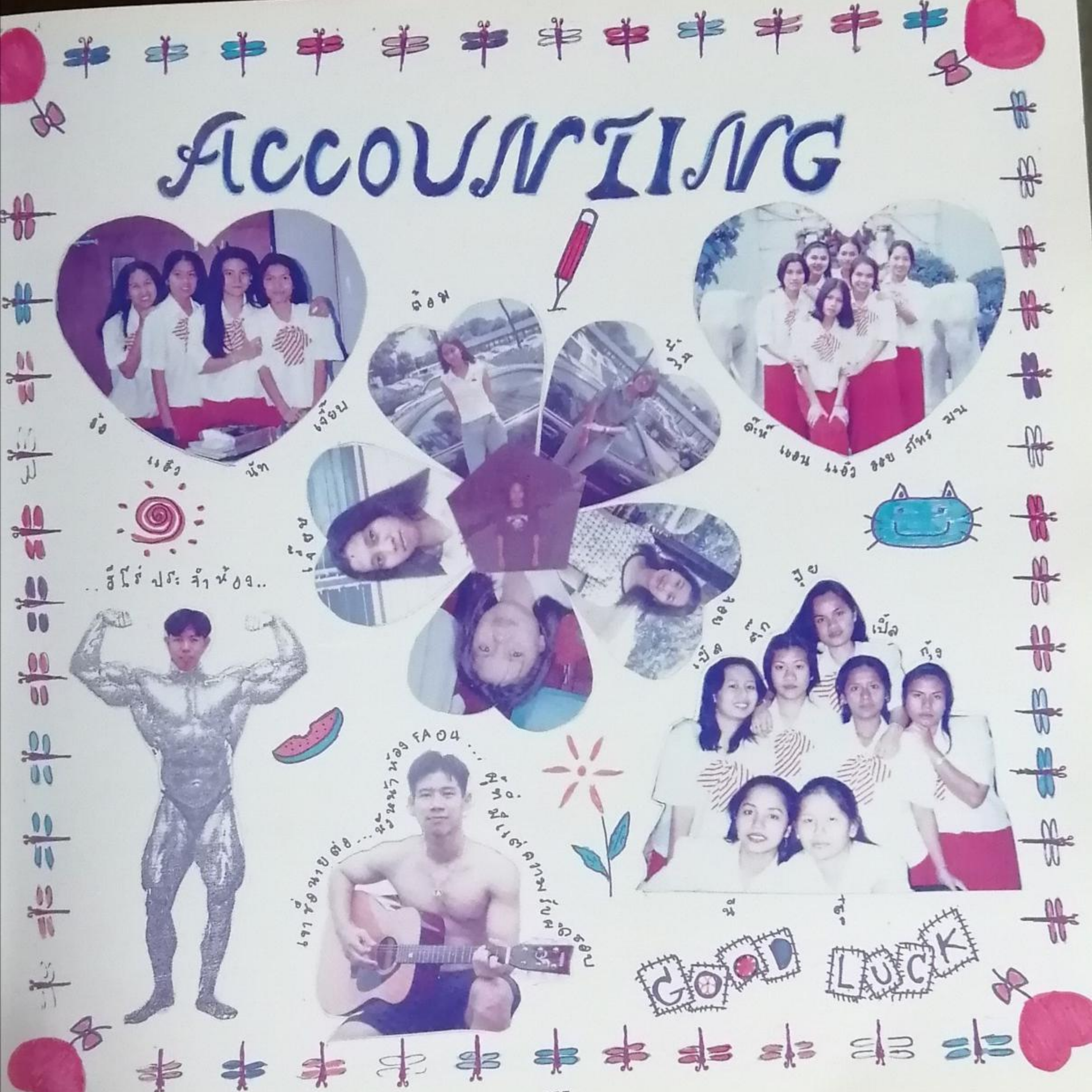


GOOD LUCK



... อีโน่ ปะ จำ น้อ ..

... น้อ น้อ น้อ ...



ACCOUNTING

FA05





THE NEW YORK

International Day

DEMOLITION MAN

SEVERED

YOU LIKE TO WATCH... DON'T YOU

Gift Voucher Sales

Jul 14/09/97

12:12:17

Share 38

000000

KISSIN' TIME

TODAY

ALTERN

BOOM SQUAD

RADAKKA

ในวันงาน เสงเลน เสงร่วมสุข
 เสงร่วมทุกที ทุกคน เสงร่วมฝัน
 วันเวลา ผ่านไป ทุกคืนวัน
 เสงสุขล้นต์ กลับต้องมา พรากจากกัน

เพราะต่างคน ต่างต้องเดิน ไปตามฝัน
 ตามหนทาง จุลนมาง มีไผ่ฝัน
 รอให้สุข รอให้ได้ทุกที ทุกคืนวัน
 ใจฉันนั้น รอจจจำ วันผันผ่าน...ไม่รู้ลืม

F A - O S

EMI **ONPA®**
 INTERNATIONAL

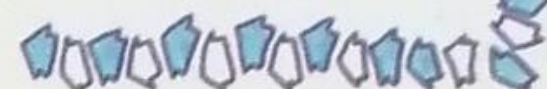


ACCOUNTING

FA06







MARKETING

FM01







ใน
กัน
ใจ
ท่า
จ
ดา
น้ำ

MARKETING

FM02



เพื่อนร่วมใจ
เพื่อนร่วมใจ
เพื่อนร่วมใจ

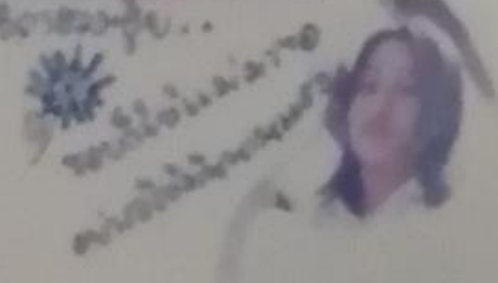
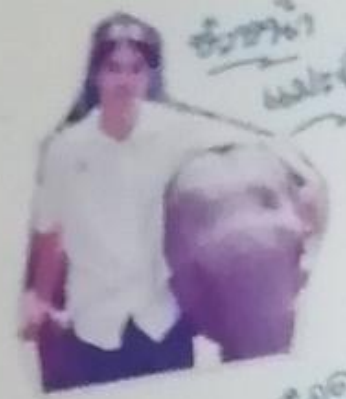
อาจารย์ (พี่สาว)



อย่าจนใจได้ตัวดี
ถึงจางวันนี้อาจจะมี
"เจ้าอวตารใหม่"
หนึ่งออกอากาศ นิ่งข้างวาระไร
จนหมดใจ - ที่รักไว้มอบอาจารย์
- พรุ่งนี้เช้าวันต่อไป -







... ..



๒๐๑๒... ๒๐๑๓

1997 สาวครอว...



ชื่อ... ๑๐๑๖๖๖๖๖



ดาว... F9



สาว... ๒๐๑๓



ชื่อ... ๒๐๑๓







F10 PRETTYWOMEN' อยู่ห้องบ้านเลขที่

BOSS +

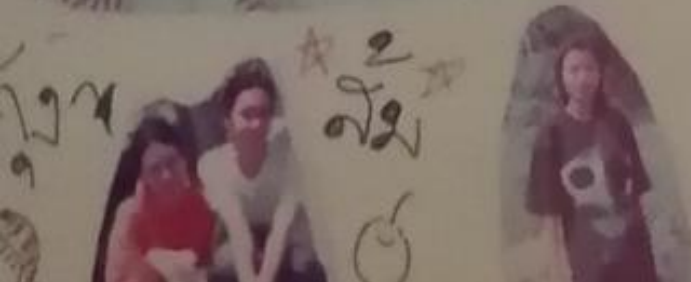


IN HILL 1 * ยามเย็น TWINHILL 2



อันนี้

+ * ยามเย็น



PRETT

男



หนุ่ม
หล่อ
F10

พวก F11



BANK

BOSS

ยามเย็น



WOODY



OFF



JOCKY



KIAT



ยามเย็น



PAO



POP

แว่น = ใจเย็น, ใจดี

♂



BOY



ชัย



ผู้ช่วย



ชาวลี

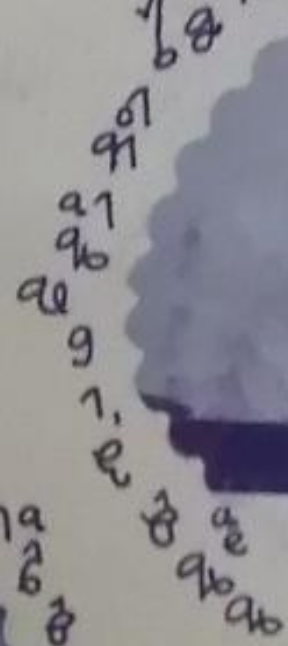
MARKETING

FM05





១៦ ក្រុមសិស្សប្រឡងប្រជែង



១៧ ក្រុមសិស្សប្រឡងប្រជែង



១៨ ក្រុមសិស្សប្រឡងប្រជែង



១៩ ក្រុមសិស្សប្រឡងប្រជែង



២០ ក្រុមសិស្សប្រឡងប្រជែង



២១ ក្រុមសិស្សប្រឡងប្រជែង



SECRETARY

FS01



SECRETARY

၁။ ဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းအရာများကို တင်ပြရန်
 ၂။ ဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းအရာများကို တင်ပြရန်
 ၃။ ဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းအရာများကို တင်ပြရန်
 ၄။ ဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းအရာများကို တင်ပြရန်
 ၅။ ဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းအရာများကို တင်ပြရန်
 ၆။ ဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းအရာများကို တင်ပြရန်
 ၇။ ဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းအရာများကို တင်ပြရန်
 ၈။ ဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းအရာများကို တင်ပြရန်
 ၉။ ဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းအရာများကို တင်ပြရန်
 ၁၀။ ဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းအရာများကို တင်ပြရန်

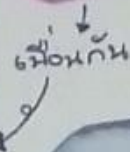
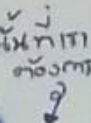
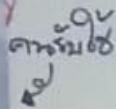


အောင်အောင်

အောင်အောင်

အောင်အောင်
အောင်အောင်

כחול לבן







ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่



ชุดแฟชั่น MOSCHINO



ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่
 ขอบคุณ -- พี่ที่รักพี่



คุณพี่... รูปถ่าย -- มี
ที่... (แต่ไหน)

เพื่อนพี่... (แต่ไหน)
เก้า... ..

FF
K
B
T
C
A
K
C
H
I
N
A



ส่วนรูปถ่าย... ที่ไหน...
ที่โน่น... ..
... ..
... ..

แต่... ..
... ..
... ..
... ..

จ... ..





กาลเวลา และ รื้อฟื้น...

...เมื่อครั้งนั้น กาลเวลา แลเรณูหา นึกทำให้พวกเรา นานักกัน
ถึงขั้นดูเป็นระยะเวลาสั้นๆ เมื่อเทียบกับชีวิตทั้งชีวิตของพวกเขา แต่ดวงใจที่ติดใจยัง
ช่วงเวลาที่มีเพียงช่วงเวลา ที่น่าจดจำอยู่ในใจของทุกคนตลอดไป
... ก็จะมีในใจใคร่หาอะไร กับคำว่าเพื่อน ที่คบกันมา รู้จัก จินตนาการ ซื่อๆ แลกัน
ซึ่งในชีวิตจริงของพวกเรา อาจจะได้คำว่า คือ REPORT PROJECT เข้ามาเห็นอุปสรรค ยังสำคัญ
ที่พาของการไปบ้าง แต่ด้วยอารมณ์เก๋ๆ ของพวกเรา ก็ทำให้เราเห็นอุปสรรค/เวลานั้นมาได้
และยิ่งกว่านั้น ก็เพราะเราตัวสูงระหงน่ะนี่แหละ นั่นแหละ ที่ทำให้
ความสัมพันธ์ของพวกเรา แลเห็นกันมากขึ้น และ
มากขึ้นไปเรื่อย ๆ ...





... จนวันหนึ่ง ผมจำได้ว่าผมเคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่ง

ว่าแม้ พวกเราในตอนนี้ สามารถพูดได้เต็มปากว่า พวกเรา มีความสุข

ไม่ใช่น้อยกว่า น้อยๆ ใดๆ ใน D.B.C. กันหรอก...

และครั้งนี้ ก็เพราะเวลาอีกนั้นแหละ ที่จะเจ็บตัวพวก พวกเรา/จากกัน

จะเข้าใจได้ทั้งที่สามารถเข้าใจเรื่องราวของชีวิต // ส่วนนี้ก็ต้อง//แลกกับ คำว่า "เพื่อน" ซึ่งพวกเราก็ไม่สามารถ

บอกได้ว่า คำว่าเพื่อนคืออะไร // แต่ในตอนนี้ สิ่งเดียวที่พวกเรา F14 ทุกคนทำได้ คือ

"เก็บสิ่งดีๆ ที่เคยมีไว้ในใจของพวกเราทุกคนเอาไว้" และที่ลืมไม่ได้คือ

ความรักทุกคน ที่ร่วมสร้างสอน จากพวกเรา สามารถอ่านอุปสรรค ทุกคนมาได้

พวกเรา F.14 ด้วยขอกราบขอบพระคุณ... // แล้วความรักทุกคน พ.ท. ก็ดีด้วย

ท้ายสุดนี้ จะจำไว้ว่า ใจที่รักต่อจากนี้ของพวกเราจะเจ็บแค่ไหน เพื่อบางทีใคร

มีความทุกข์ ... เพื่อนๆ ทุกคนที่อยู่กับพวกเราในช่วงนี้ ยืนยันใจในใจว่าเพื่อน ๆ

ทุกคน ในห้อง F.14 ตลอดไป

ขอให้เพื่อนโชคดี





COMPUTER

FC03





รักใคร่ชอบพอกัน
ขอให้มีความสุข
ทุกๆ คน

๑ ปี

๔๗ ขอให้เป็นคนดีขงโลกนี้

และเป็นคนดีของครอบครัว

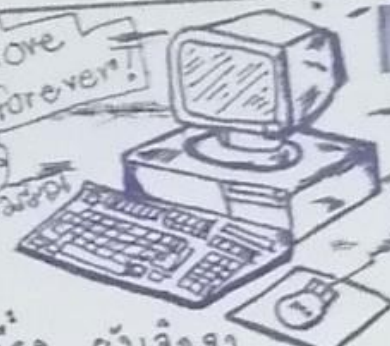
๑. เชนวิภา

ขอให้คุณมีฝันทุกขณะ

๐. อมิต

In memory, love
-lives forever!

รักคุณตลอด
๑. อธิวัฒน์



ทำงานเจ็ดวัน.. จั๋วเจ้าอา
คำขวัญา รังจีนได้จัง
แต่ทำไม... เจ้าอาชชช...
จะน่ารักเหมือน ไน่เป่ชชชช

คนท้าวแดงๆ ไม่แพ้คน
ฉลาดๆ ทำในสิ่งที่เขาทำ
๑. อธิวัฒน์

Good Luck
winner ๑๕๐
(๐๖/๑๕) เดือนพฤษภาคม

Computer



COMPUTER

FC04



FCO4

ความเป็นเพื่อน เป็นความรู้สึกรักที่ยิ่งใหญ่

และเมื่อเธอและเรารวมกัน เราจึงใหญ่กว่า

การรวมใด ๆ เราเธอและฉันรู้ถึง

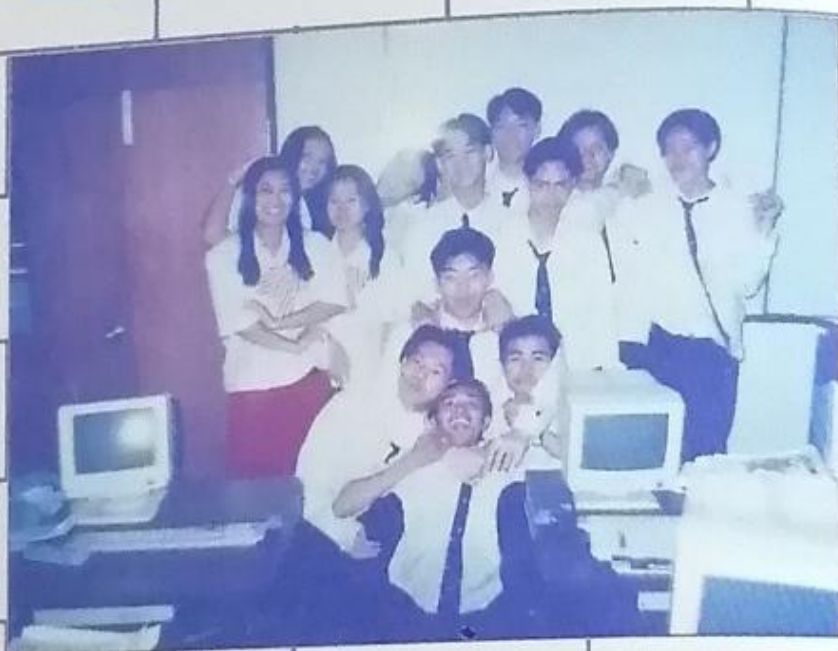
ความรู้สึกนี้ได้ความรู้สึกที่ทำให้เราเติบโต

ไปด้วยกัน แต่การเติบโต มันมักเดินทาง

ควบคู่มากับการจากลา อย่างเสียดาย

เมื่อมันมาถึง เพราะ... "เธอยังคิดถึงฉัน"

และ "ฉันยังคิดถึงเธอ"





อ้วน ผอม จอมทะเล้นประจำห้อง
 ◀
 ผอม ๒ คน หล่อใหม่ครับ ▶



COMPUTER

FC05





พี่ชายผม...

V6



เพื่อนรักของผม



เพื่อนรักของผม
อาจารย์ อธิษฐ์



สองสาวสวย... สวย SEX



เพื่อนรัก... สวยน่ารัก



เพื่อนรัก... เกือบหมื่น



เพื่อนรัก... เกือบหมื่น



เพื่อนรัก... เกือบหมื่น



เพื่อนรัก... เกือบหมื่น



เพื่อนรัก... เกือบหมื่น



เพื่อนรัก... เกือบหมื่น



เพื่อนรัก... เกือบหมื่น



เพื่อนรัก... เกือบหมื่น

F17...

PROJECT

แล้ว หรือ ย้ำ ๆ ๆ ๆ ...



เคิร์ท อิม เกก



สองสาว DUO โห่เหิน... วิถี!



อาจารย์ ตุ๊ก ตึก

อัมมัย ชัยเชื้อ : ๗



โก๋
อ. ๖๐ - ไร่บุญรอด



ป๋าย
อ. ๖๐



อ. ๖๐
อ. ๖๐ (อ. ๖๐)



อ. ๖๐
อ. ๖๐
อ. ๖๐

อ. ๖๐ อ. ๖๐ อ. ๖๐



อ. ๖๐



อ. ๖๐
อ. ๖๐



อ. ๖๐
อ. ๖๐
อ. ๖๐
อ. ๖๐
อ. ๖๐



อ. ๖๐



อ. ๖๐



อ. ๖๐
อ. ๖๐
อ. ๖๐
อ. ๖๐

เพื่อนกัน อ. ๖๐ : ๖๖ (PROJECT)

COMPUTER

FC06



GRAND CANYON
DONKEY
TOURS

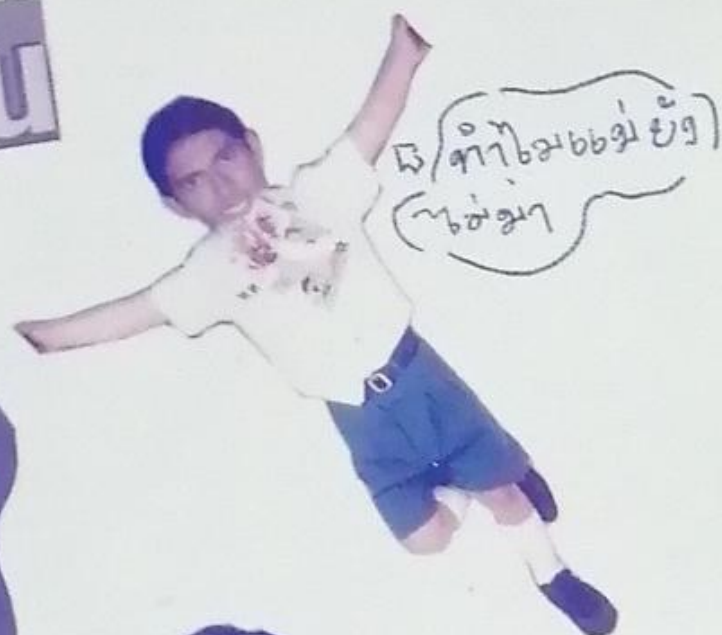


๕
(เจ้าบ่าว F 18)





มหาเพื่อน



ฉ/จำไมบ่ยัง
(บ่ยัง)



VIVIC



อึ้งใจจัง
(อึ้ง...)

ลดความอ้วน

อย่างไร.....จึงจะได้ผล

ความอ้วนเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คน มีพึงประสงค์ แต่การลดความอ้วนไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เพราะร่างกายจะทำงานช้าลง อ่อนแอกว่าเดิม บ้างก็รู้สึกเหนื่อย ซึมเศร้าและหงุดหงิดง่าย ดังนั้นผู้ที่จะต้องใช้วิธีที่ค่อยเป็นค่อยไป มีการรับประทานอาหารที่ครบถ้วน ไม่ขาดสารอาหาร ทางคณะผู้จัดทำจึงขอแนะนำมาฝากถึง 12 ข้อ ที่นี้เพื่อน ๆ ก็จะได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

1. อย่าเสียดาย อย่าคอยเหมาอาหารของผู้อื่น
2. เมื่อออกงานสังคมอย่าทานอาหารจุกจิก อย่ารับประทานอาหารที่มีความหวาน
3. รับประทานอาหารเข้าที่มีปริมาณโปรตีนสูงเสมอ ในแต่ละวัน ควรรับประทานอาหารมื้อเช้าให้เป็นมื้อที่ใหญ่ที่สุด
4. รับประทานอาหารจืดจาง ให้หยุดเมื่อรู้สึกหยาหิว
5. หากคุณเป็นคนที่รับประทานอาหารมื้อเย็นมาก ให้เข้านอนก่อนที่จะรู้สึกหิวอีก
6. ควรดูว่าคุณมีอาการแพ้อาหารที่รับประทานอยู่หรือไม่ โดยเฉพาะอาหารที่คุณชอบรับประทานเป็นพิเศษ เพราะการแพ้อาหารจะทำให้ร่างกายอมน้ำไว้ซึ่งเป็น สาเหตุที่ทำให้ น้ำหนักขึ้น

7. ระวังอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดส์ ในยามที่คุณรู้สึกหิวและรีบร้อน ไม่มีเวลา
8. หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป ที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลขาว หรือแป้งสีขาว และไม่ต้องนับจำนวนแคลลอรี่ เพราะร่างกายไม่ได้ทำปฏิกิริยากับอาหารตามปริมาณแคลลอรี่ แต่ตามระดับโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตที่มีอยู่
9. ไม่จำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันและปริมาณ แคลลอรี่ของมัน
10. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด ผลประโยชน์ก็คือ การย่อยจะดีขึ้น อาหารจะทำให้อ้วนน้อยลง
11. ทดลองใช้ยาที่ช่วยควบคุมน้ำหนัก แต่อย่าลืมนับรับประทานเสริมให้ครบหมวดหมู่ด้วย นอกจากนั้นการรับประทานยาควบคุมน้ำหนักอาจจะทำให้เกิดอาการแพ้ เครียดได้ จึงควรรับประทานอาหารวิตามินซี และวิตามินบีคอมเพล็กซ์ เพื่อช่วยคลายความเครียด
12. เริ่มการออกกำลังกาย เช่น เดิน จ็อกกิ้ง วิ่ง ขี่จักรยาน

นม...UM และ นม

นมเป็นยาแก้โรค...มะเร็ง

บทความ

แม้ขณะนี้เมืองไทยมีข้อถกเถียง เรื่องโครงการทดลอง ให้เด็กในสถานสงเคราะห์ดื่มนม ที่ยังไม่ผ่านการยอมรับของ องค์การอาหารและยา หรือที่เรียกย่อ ๆ ว่า "อ.ย." นั้น เป็นการสมควรหรือไม่ ก็ตามแต่ในความเชื่อที่ว่านมมีประโยชน์ ช่วย บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้องและอาการไม่สบาย ต่าง ๆ รวมไปถึงการนอนไม่หลับได้ ความจริงก็ไม่ควรประเมิน คุณค่าของนม ต่ำเกินไป เพราะนมมีประโยชน์ที่น่าทึ่งมากมาย เหมือนกับที่นักวิทยาศาสตร์เคยบอกไว้ว่า นมนั้นเป็นสารอาหาร ที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น แคลเซียม ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีว่า สามารถบำบัดและป้องกันอาการแพ้นิดต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา ต่อสุขภาพได้

ตามหลักฐานที่ว่านมสามารถรักษาโรคมะเร็งได้ ดูจาก มะเร็งในลำไส้ใหญ่ซึ่งพบมากในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ทฤษฎีนี้ นำมา จากการศึกษาค้นคว้าในปี 1985 โดย ดร.เซดตริก การ์แลนด์ จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียในซานดิเอโก

ดร. การ์แลนด์ ได้ทดลองโดยควบคุมอาหาร ให้ผู้ชาย จำนวน 2,000 คน ในช่วงเวลา 20 ปี และพบว่าผู้ที่ดื่มนมทุก ๆ วัน วันละ 2 แก้ว ครึ่ง จะมีสุขภาพของลำไส้ใหญ่ดีขึ้น แต่อีก 1 ใน 3 ที่ไม่ดื่มนม แต่ทานอาหารตามปกติจะมีอาการไม่ค่อย ดีนัก

ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า แคลเซียมเป็นตัวป้องกัน ได้ เพราะจากการทำงานโดยการทดสอบแสดงให้เห็นว่า แคลเซียมสามารถกำจัดพิษในน้ำดีของลำไส้เล็กได้ ซึ่งน้ำดีที่ เป็นพิษจะช่วยในการเจริญเติบโตของมะเร็ง

กรดนมโยเกิร์ตที่ได้จากการหมัก ซึ่งแบคทีเรียมีผลดี ต่อการ ยับยั้งมะเร็งในลำไส้ใหญ่ และมันสามารถหยุดการ เปลี่ยนแปลงของเซลล์ที่นำไปสู่การเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่ ของคนเราได้ นี่เป็นผลงานของนักค้นคว้าชาวบอสตัน ทั้งนี้การ ดื่มนมทุก ๆ วัน สามารถลดจำนวนการเป็นมะเร็งในช่องท้อง ของชาวญี่ปุ่น จากการสำรวจโดยทั่วไป ยังแสดงให้เห็นว่า ก่อนเนื้อมะเร็งที่ลดลงในจำนวนผู้ที่ดื่มนมซึ่งมีวิตามินเอและ ผู้ที่บริโภคอาหารที่มีวิตามินเอ สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่ ดร.จอห์น ฮอบกิน นักค้นคว้าของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งได้รายงาน เรื่องเหลือเชื่อที่ว่านม สามารถต่อต้านโรคหลอดเลือดอักเสบ เรื้อรังได้แถมยังสามารถป้องกันทั้งนักสูบ และผู้ไม่สูบจากการ เป็นโรคหลอดเลือดอักเสบอีกด้วย

นอกจากนี้ "นมนม" ไม่เหมือนกับ "ไขมันเนย" ซึ่งเป็น ประโยชน์ต่อเส้นเลือดแดงของมนุษย์ จากการศึกษาทั่วไป พบว่านมนมสามารถลดคอเรสเตอรอลได้ แม้ผลการวิจัยจะ เป็นอย่างไรก็ตาม แต่ "นม" ก็ยังเป็นสารอาหารที่เต็มไปด้วย คุณประโยชน์อยู่นั่นเอง

ACCOUNTING

TA01



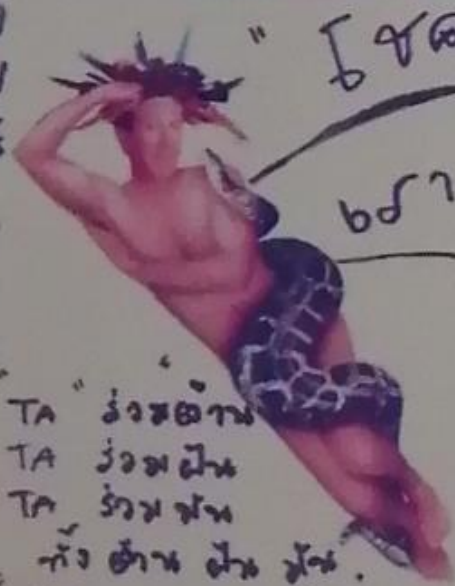


★ จากวันที่ จ: ชี บร่า บร่าบร่า นาย
จ จำไว้ตลอดไป ไม่ทิ้งกัน หากมี
จี: ชี นาย ร่วมทางไม่หวั่นวัน ★
เพื่อน คือ เพื่อน
เพื่อน กับ เพื่อนชาย
ตลอดไป



" วิชา ด้าย: บัณฑิตของ TA 01 "

บร๊าคคือ ค.บ. 01.



TA ร้อยล้าน
TA ร้อยหมื่น
TA ร้อยพัน
ทั้ง ล้าน พัน หมื่น
ก็คือ TA01 อันนี้



"ดูดิ! ฟาร์กจัง" ฟ

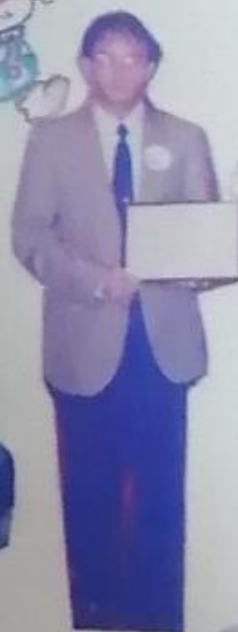
Love
T
A
0
1
1



รู้ตัวว่าผิดเพื่อ
ออกจากใจ



MEN
IN
WHITE



๒๕๖๕ ๖๖๖๖

[illegible]

★ "ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ได้พบกัน" ★



We Love TAO1



"จ๊ว เรือ ไปแล้ว 'โห่' จ๊วจ๊ว 'จ๊ว'
"จ๊ว ป้าขอเธอรักมาก"



M

Good Bye
OH!



จ๊ว ป้ารักมาก ก็อยากฝากจ๊ว
TAO1



จ๊ว เจ็บ มาดองจ๊วเดาที่ จ๊วจ๊ว

จ๊ว วนวน: จ๊วจ๊ว เป็น สดๆ ว่า สดๆ ที่มันดี + คงอยู่

จ๊ว:

แม่บ้าน บุณยาน



ACCOUNTING

TA02





ดิฉัน / ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน

ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน



ดิฉัน / ดิฉัน

TAO 2 TEAM





เจ๊เต๋
เต๋อเล็ก

ใจอวว



แอม... ออวว
ใจเคยรู้ใจมาก่อน



ปอ... ฟ้า... อย...



โด้... ใจ...
ใจ... ใจ...

ปอ... เต๋... ใจ...
ใจ...



China
to Girl



แก้ว...
ใจ... ใจ...



ใจ... ใจ...
ใจ...



สาว... ใจ...
ใจ...



ใจ... ใจ...

ใจ... ใจ...
ใจ...



ใจ... ใจ...
ใจ...



ใจ... ใจ...
ใจ...



ใจ... ใจ...



ใจ... ใจ...



ใจ... ใจ...

ใจ... ใจ...



ใจ... ใจ...
ใจ...



ใจ... ใจ...



ใจ... ใจ...



ใจ... ใจ...



ใจ... ใจ...



ใจ... ใจ...



ใจ... ใจ...



T A / 3



บรรณานุกรม

ขอขอบคุณทีมงาน เจ้าหน้าที่ คณาจารย์ทุกท่านที่ให้โอกาสทางชมรมได้ทำหนังสือรุ่นของโรงเรียนปรับเป็นหนังสือรุ่นแบบ E-Book เพื่อประโยชน์กับศิษย์เก่ากรุงเทพมหานครการบัญชีวิทยาลัยทุกท่าน การจัดทำหนังสือรุ่นแปลงเป็น E-Book อาจขาดตกบกพร่องไปบ้างทางทีมงานต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ E-Book

เรียบเรียงจัดทำ	นายวีรวิชัย รัตติโรจน์	ศิษย์เก่า รุ่น 50
	นางปัทมา โอวาทนุพัฒน์	ศิษย์เก่า รุ่น 50
	นางศิริสุดา แก้วลา	ศิษย์เก่า รุ่น 50
	นางณคณา นิมเกิดผล	ศิษย์เก่า รุ่น 50
ที่ปรึกษา	นายนครินทร์ มณฑิยรมณี	ศิษย์เก่า รุ่น 47



www.bbc-alumni.com



ชมรมศิษย์เก่ากรุงเทพมหานครการบัญชี BBC

ชมรมศิษย์เก่ากรุงเทพมหานครการบัญชีวิทยาลัย
ALUMNI CLUB

