



ສະບັບກາງຈົງແຫ່ນເພື່ອນວິທະຍາດ

ເລື່ອງທີ່ ນຸ.ສາ/ຫຼຄ. (ປ.ກ.ຊ.)/ຈົ.ອຕໍ່/ກະຊວງ

ພ້າບສົດສະເປີງຢາຍບັນຫາທີ່ ການໄພພໍສໍາຮ່ານພູມໃຈກາອໍານາໂຫຼາກ ຕ້ອງຢູ່ລົບທີ່ ນັບອືນຕະ ພົມພໍາ ຕະນະພູມກາ - ພ້ານວັດຊະນາ ອຳນາຫຼັກ ຖໍາແນ່ພູມ ລົມວັນທີ່ ເມື່ອວັນທີ່ ເລີ່ມຢູ່ພູມ ເພື່ອຂັ້ນ ຮະຫວາງ ການໄປພໍສໍາຮ່ານພູມກາ ໂດຍ ນາຍສົມສຸດ ສຄ້າຍແກ້ ຜົ່າກາຣ ໄກສອນອຳນານາໃຈໃໝ່ກັບ ນາມເສົາຍ ຜົ່າຈະ ຜູ້ຈົດກາຮາກໄຟພໍາລ່າສົວນ ມີມີການອໍາເນົດຫຼັກ ປະຊາທິປະໄຕ ຊອດວັນທີ່ ១០១/ສະແດງ ລວມທີ່ ២ ກຣມຢາຕາ ພະແນກ ທີ່ຈຶ່ງຕ່ອນໃປນ ຈຸ່າກົງການເຊີ້ນຕະ ດັ່ງນີ້ “ຜູ້ວາງຈາ” ປ່າຍເນື້ນ ກັບ ນາຍຈົງຍົງ ມາພັນໆ ອູ້ນໍານານລົມທີ່ ແກ້ວ ພູ່ ៣០ ຕ.ໄພຮອນຍຸ ຈຸ່າກົງການທີ່ຈຶ່ງຕ່ອນໃປນ ຂັ້ນຕ່າງໆ ຂັ້ນຕ່າງໆ ຂັ້ນຕ່າງໆ

សំណើរាជការ

କୋରାର ଦେଖିଲୁଛି ଏହାର ପାଇଁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ເອກສາຮະນບພໍາຍົດປົງຫຼາດຕົວໄປນີ້ແກ່ໂປ່ມສ່າງທີ່ມີກຳລັງໃຫຍ່
ພະຍາຍາຕະຫຼາດລູ້ອຸດລູ້ວິຫຼາດ ໂຮງ ດຣ ນິກ ເອົ້າ
ຈົ່ງ

ຮຽນຮັບການຈົດຈະງານ

บะรอมานาทเลินไม่ต้องอยู่บ้านรับใช้ช่างทั้งวันหรืออยู่บ้านรับใช้ช่างทั้งวันทุกวันก็ประการ

କରାନ୍ତିରେ ପାଇଁ ଏହାରେ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ

ଶ୍ରୀ କମଳାଚାର୍ଯ୍ୟ

หนึ่งที่ทำให้คนรักษาสุขภาพต้องหันมาสนใจคือ “การดูแลสุขภาพ” ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในยุคปัจจุบันที่คนต้องเผชิญกับความเครียดและภาระงานที่มากขึ้นเรื่อยๆ การดูแลสุขภาพไม่ใช่แค่การออกกำลังกายหรือการทานอาหารดีๆ แต่เป็นกระบวนการที่ต้องมีการดูแลทั้งร่างกายและใจ ด้วยการฝึกหัดการหายใจลึกๆ หรือการพักผ่อนให้เพียงพอ การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่ต้องมีการวางแผนและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แค่การทานยาหรือดื่มน้ำ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ด้วยการลดความเครียด ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและใจ ด้วยการดูแลสุขภาพ คุณจะสามารถมีชีวิตที่ดีและมีคุณภาพมากขึ้น

ପ୍ରକାଶକ ମୁଦ୍ରଣ କରିଥିଲା

卷之三

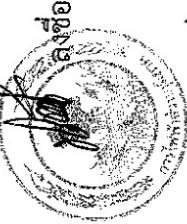
卷之三

ຮູບອັນດາສໍາພາບ ການຄ່າທີ່

- ៥ -

ເລກທີ ນ.ສ/ຫກ.(ປງ.)/ຈ.ອ/ໜແຂດ

ສະນູຍານີ້ທຳນັ້ນສະນະບັນຫຼວງຄວາມຄຸງຕ້ອງຕຽກນິນ ໂດຍຫຼັງຈາກນີ້ປ່ວສອງອັນດາໃຫຍ່ຜູ້ປັບຈຸດເກີນຄູ່ອັບໄວ້ນີ້ ຈຳນັບ ອຸ່ນຍຸ້ນໄດ້ອ່ານແລະນີ້ໃຫ້ອວນຊາ້າໃຈໆ ເພື່ອຄະເພີຍຄະເພີຍແລ້ວ ວິບຣອງຈາກຕ້ອງຕາມຄວາມປະຮສັງຄູກປະກາຮ ແລະ
ເພື່ອປັບຫລັກຮຽນ ສຶບສົງຕາມອ່ອື່ອພວກອ່ອນທັງປະຫວາດ (ສ້ານ) ໄກສະໝັກສໍາຄັນ



ສະໜັກ

ຜູ້ວ່າຈັກ

(ນາຍເສື້ອຍ ພຸງຈະຈັກ)

ກະນະ ມະນະ ປັນຍາ
ສະໜັກ
(ນາຍເວົ້າສີຍ ມາວັງພັນດີ)

ສະໜັກ

ພຍການ

ມ້ວນ

(ນາຍມານະ ເງົາຫອງ)

ສະໜັກ

ພຍການ

(ນາງນະຄົກເສັນ ພ່ວງເຕືອນ)