

BODYBUILDING SITE OF THAILAND
THAIMUSCLE.NET
 เลือกหาอุปกรณ์สร้างกล้ามเนื้อ ที่นี่
www.gymware.com

- [หน้าแรก](#)
- [กระดานข่าว](#)
- [อัลบั้มภาพ](#)
- [สำหรับสมาชิก](#)
- [ดาวน์โหลด](#)
- [เผยแพร่ข่าวสาร](#)
- [บทความ](#)



ThaiMuscle.net

เว็บเพาะกายสัญชาติไทย ทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับเพาะกาย [คำถามถามบ่อยของกระดานข่าว](#) [ค้นหา](#) [รายนามสมาชิก](#)

• ออกจากระบบ [muscle9] ข้อมูลส่วนตัว · คุณไม่มีข่าวสารใหม่ · กลุ่มผู้ใช้งาน

"เวย์โปรตีน" ลด"ไขมัน"สะสมคั่งในตับ

[ตัวกระทู้](#) [ตอบกระทู้](#) ThaiMuscle.net หน้ากระดานข่าวหลัก -> โภชนาการและอาหารเสริม

ดูกระทู้ก่อนนี้ :: ดูกระทู้ถัดไป

ผู้ส่ง

illuminati
 ThaiMuscle Member
 ★★★★★

เข้าร่วมเมื่อ: Feb 18, 2009
 ตอบ: 746
 ที่อยู่: oldtrafford

ข้อความ

☑️ ตอบ: 2009-06-02, 16:00:05 ชื่อกระทู้: "เวย์โปรตีน" ลด"ไขมัน"สะสมคั่งในตับ [อัปไอ](#)

รศ.ดร.นพ.ประสงค์ เทียนบุญ หัวหน้าหน่วยโภชนศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หัวหน้าทีมวิจัยทางคลินิกด้วยเวย์โปรตีน HMS 90 เปิดเผยงานวิจัยโดยใช้เวย์โปรตีนไอโซเลตเสริมอาหารให้กับผู้ป่วยโรคตับ อักเสบจากการคั่งสะสมของไขมันในตับที่มีได้มีสาเหตุมาจากการเสพแอลกอฮอล์ โดยได้เริ่มทำการวิจัยตั้งแต่เดือนเมษายนปี 2550 มีกลุ่มเป้าหมายการวิจัยเป็นผู้ป่วยที่มีไขมันสะสมในตับจำนวน 38 คน อายุเฉลี่ย 48 ปี เป็นเพศหญิง 20 คน เพศชาย 18 คน ส่วนใหญ่หรือ 92% เป็นผู้ที่ มีน้ำหนักตัวเกินหรือเป็นโรคอ้วน โดยมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาเรื่องของไขมันพอกในตับ ซึ่งโรคชนิดนี้แม้ไม่ได้ทำให้เกิดการเจ็บป่วยในทันที แต่จะมีผลต่อการทำงานของตับ ทำให้เกิดการอักเสบจากเล็กน้อยไปจนถึงขั้นรุนแรงและในที่สุดก็จะทำให้เกิด โรคตับแข็งและมะเร็งในตับในที่สุด นอกจากนั้นกลุ่มเป้าหมาย 68% ยังเป็นผู้ที่มีความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด เช่น มีระดับคอเรสเตอรอลสูงกว่าปกติ และระดับ HDL (ไขมันดี) ต่ำกว่าปกติ

ดร.นพ.ประสงค์เปิดเผยว่า หลังจากทดลองให้ทานเวย์โปรตีน HMS 90 แล้ว ผลการตรวจวัดด้วยคอมพิวเตอร์ซีที สแกน พบว่าผู้ป่วย 63% หรือ 24 คน จาก 38 คนที่ได้รับประทานเวย์โปรตีนไอโซเลต มีระดับไขมันคั่งสะสมในตับที่ลดลง ผู้ป่วย 66% หรือ 25 คน จาก 38 คน แสดงถึงสภาวะการทำงานของตับที่ดีขึ้น โดยวัดจากค่าเอ็นไซม์ของตับ AST, ALT และ GGT ที่ลดลงใกล้เคียงระดับปกติ นอกจากนี้การวัดระดับสารต้านอนุมูลอิสระของผู้ป่วยที่ได้รับเวย์โปรตีนไอโซเลต พบว่า กลูตาไธโอนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 28% ในขณะที่ระดับสารพิษในเลือดที่เกิดจากการทำลายโมเลกุลไขมันโดยอนุมูลอิสระ (MDA) และระดับโมเลกุลโปรตีนที่ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ (protein hydroperoxide) ลดลง 20% ถึง 26% ทั้งนี้ ค่ากลูตาไธโอนที่เพิ่มขึ้นและระดับความเสียหายของโมเลกุลในร่างกายที่ลดลง แสดงให้เห็นว่าร่างกายมีภาวะทางออกซิเดทีฟสเตรส (oxidative stress) ที่ลดลง นั่นคือมีสมดุลของสารต้านอนุมูลอิสระและอนุมูลอิสระที่ดีขึ้นกว่าเดิม และนี้อาจเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่นำ

[ไปสู่การทำงานของดั่งที่ดีขึ้นของ ผู้ป่วย](#)

ที่มา <http://www.giggog.com/social/cat2/news10012/>

ไม่แน่ใจว่าซ้ำไหม

ส่วนผู้วิจัย อาจารย์ท่านนี้เป็นนักโภชนาการเด็กครับ เก่งเรื่องนี้มากแต่ออกเป็นงานวิจัยแบบนี้ก็ฟังหูไว้หูครับ 😊😊

แต่ก็น่าจะพอบอกได้ว่าเวย์ไม่น่ามีอันตรายถึงแม่ทานไปนานๆก็ตาม สำหรับคนที่กำลังสงสัยหรือกำลังตัดสินใจว่าจะทานดีหรือไม่ครับ 😊

[กลับไปข้างบน](#)



Takky

ThaiMuscle Member



เข้าร่วมเมื่อ: Oct 31, 2008
ตอบ: 1178

📅 ตอบ: 2009-06-02, 16:05:38 ชื่อกระทู้:



เยี่ยมมากเลยครับงานวิจัยนี้

[กลับไปข้างบน](#)



Vin_Diesel

ThaiMuscle Member



เข้าร่วมเมื่อ: Jun 07, 2005
ตอบ: 2621

📅 ตอบ: 2009-06-02, 16:07:18 ชื่อกระทู้:



Takky บ่นทีก:

เยี่ยมมากเลยครับงานวิจัยนี้



[กลับไปข้างบน](#)



Butcher

ThaiMuscle Member



เข้าร่วมเมื่อ: Apr 23, 2008
ตอบ: 362

📅 ตอบ: 2009-06-02, 16:32:29 ชื่อกระทู้:



ขาดข้อมูลนิดนึง

วิจัยนี้ไม่ได้บอกว่า ก่อนเข้าร่วมงานวิจัย คนไขกลุ่มนี้ กินโปรตีนมากแค่ไหน ขาดโปรตีนอยู่ก่อนหรือไม่

เพราะถ้าผู้ป่วยทุกคนขาดโปรตีนอยู่ตั้งแต่ต้น ลองให้กินไข่ กินเนื้อ อาจจะได้ผลไม่ต่างจากกินเวย์

[กลับไปข้างบน](#)



tinker_muscle

ThaiMuscle Member



เข้าร่วมเมื่อ: Nov 09, 2005
ตอบ: 3542
ที่อยู่: คณะสัตวแพทยศาสตร์และสัตวศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

📅 ตอบ: 2009-06-02, 17:05:42 ชื่อกระทู้:



เคยเอามาโพสต์แล้วครับ แล้วก็อธิบายกลไกแล้ว เดี่ยวจะขุดมาให้อ่าน

[กลับไปข้างบน](#)



tinker_muscle

ThaiMuscle Member



เข้าร่วมเมื่อ: Nov 09, 2005

ตอบ: 3542

ที่อยู่: คณะสัตวแพทยศาสตร์และสัตวศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

📅 ตอบ: 2009-06-02, 17:27:15 ชื่อกระทู้:



Butcher บันทึก:

ขาดข้อมูลนิดนึง
วิจัยนี้ไม่ได้บอกว่า ก่อนเข้าร่วมงานวิจัย คนใช้กลุ่มนี้ กินโปรตีนมากแค่ไหน
ขาดโปรตีนอยู่ก่อนหรือไม่
เพราะถ้าผู้ป่วยทุกคนขาดโปรตีนอยู่ตั้งแต่ต้น ลองให้กินไข่ กินเนื้อ อาจจะได้
ผลไม่ต่างจากกินเวย์

ต่างกันครับ เพราะสารตั้งต้นที่ใช้การสังเคราะห์เลซิตินหรือฟอสฟาติลโคลีนที่ทำหน้าที่
พาไขมันออกจากตับก็คือ กรดอะมิโน เมทไธโอนีน และเซอริน จะมีค่อนข้างสูงในเวย์
มีรายงานวิจัยที่ทำการเสริมเฉพาะเลซิติน หรือเสริมเมทไธโอนีนรวมกับเซอริน และก็พบ
ว่าได้ผลดีเหมือนกัน

ส่วนที่ลดระดับของอนุมูลอิสระก็เนื่องมาจาก ในเวย์มีซิสเตอีน(cysteine)สูง ซึ่งซิสเตอีนนี้
จะไปสังเคราะห์ร่วมกับ กลูตามิก และ ไกลซีน ได้ **กลูตาไธโอน** ซึ่งถ้าร่างกายมีระดับของ
กลูตาไธโอนที่สูง ก็จะไปขัดขวางการสร้างเม็ดสี ทำให้ขาวขึ้น (แต่กลไกร่างกายก็มี
ระดับการสร้างอยู่ ดังนั้นถ้าอยากขาวแบบชั่วคราว ก็ต้องฉีดอย่างเดียว การกินไม่ช่วยเท่า
ไหร่)

และสุดท้ายกลูตาไธโอนก็จะรวมตัวกับซีลีเนียม(ในร่างกายคนอยู่ในรูปของซีลีโนซิสเตอีน)
ได้เป็น **กลูตาไธโอนเปอร์ออกซิเดส** ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระตัวที่สำคัญที่สุด
ของร่างกาย

ส่วน MDA หมายถึง มาลอนไดอัลดีไฮด์ ซึ่งเป็นผลมาจากอนุมูลอิสระเข้าไปทำลายส่วน
ของเนื้อเยื่อไขมัน ซึ่งส่งผลให้เซลล์เสื่อมสภาพ ถ้าเป็นมากๆ ก็คือริ้วรอย มากๆๆ เรียก
ว่า เหี่ยว

ที่มา วิชาชีวเคมีทางสัตวศาสตร์ โภชนศาสตร์สัตว์ไม่เคี้ยวเอื้องชั้นสูง ชีวเคมีของวิตามิน
โภชนศาสตร์แร่ธาตุในสัตว์ และ สัมมนาเรื่อง ผลการเสริมซีลีเนียมต่อสมรรถภาพการผลิต
และภาวะเครียดในสุกร

กลับไปข้างบน



kdc47

ThaiMuscle Member



เข้าร่วมเมื่อ: Sep 10, 2008

ตอบ: 1140

ที่อยู่: นครราชสีมา

📅 ตอบ: 2009-06-02, 19:16:07 ชื่อกระทู้:



Takky บันทึก:

เยี่ยมมากเลยครับงานวิจัยนี้



ผมเชื่อว่าเราทุกคนทำได้ ไม่มีอะไรยากเกินกว่าที่เราจะทำ เอาเลยครับ ชีวิตเป็นของเรา
ร่างกายเป็นของเรา ฝึกให้ฉลาด ฝึกโดยใช้สมอง!

"ว่ามันจะดียิ่งกว่าถ้าเราทำมันทั้งการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และสละเวลาวันละไม่นาน เพื่อ
ทำการ Cardio"

กลับไปข้างบน



illuminati

ThaiMuscle Member



📅 ตอบ: 2009-06-02, 20:23:22 ชื่อกระทู้:



tinker_muscle บันทึก:

เคยเอามาโพสแล้วครับ แล้วก็อธิบายกลไกแล้ว เดี่ยวจะขุดมาให้อ่าน



เข้าร่วมเมื่อ: Feb 18, 2009
ตอบ: 746
ที่อยู่: oldtrafford

กลับไปข้างบน

donkeyfool
ThaiMuscle Member



alt="" border="0" />

เข้าร่วมเมื่อ: Feb 26, 2007
ตอบ: 4038
ที่อยู่: ไปเรื่อยๆ

กลับไปข้างบน

maddog
ThaiMuscle Member



เข้าร่วมเมื่อ: Apr 10, 2008
ตอบ: 97

ขอโทษนะครับ ผมหาดูไม่เจอเลยนี้กว่ายังมีใครเอามาลง

ต่อไปก่อนจะเอาเรื่องอื่นมาลงจะดูให้ละเอียดอีกทีครับ

modurator ลบได้เลยนะครับ ไม่ว่าจะกันครับ 😊



📅 ตอบ: 2009-06-02, 22:11:17 ชื่อกระทู้:



illuminati บันทึก:

tinker_muscle บันทึก:

เคยเอามาโพสแล้วครับ แล้วก็อธิบายกลไกแล้ว เตียวจะขุดมาให้
อ่าน

ขอโทษนะครับ ผมหาดูไม่เจอเลยนี้กว่ายังมีใครเอามาลง

ต่อไปก่อนจะเอาเรื่องอื่นมาลงจะดูให้ละเอียดอีกทีครับ

modurator ลบได้เลยนะครับ ไม่ว่าจะกันครับ 😊

เผื่อคนไม่รู้ก็ได้ครับ

บางทีค้นหาไม่เจอเหมือนกัน

จิตรกรใช้อารมณ์ผสมสี นักดนตรีใช้อารมณ์ผสมเสียง
นักร้องใช้อารมณ์ผสมสำเนียง นอนบนเตียงใช้อารมณ์ผสมพันธุ์



📅 ตอบ: 2009-06-03, 06:21:21 ชื่อกระทู้:



ไม่ได้อ่านตัวจริง
แต่จากรายงานนี้ ผมว่าที่ขาดคือขาดกลุ่มควบคุม

จะพิสูจน์ได้ยังไงว่าที่ไขมันในตัว
หรือเอนไซม์จากตับลดลงเนี่ย
ลดจากเวย์
ไม่ใช่จากการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

ไม่อยากจะเชื่อในกลุ่มที่ถูกทดลองนี้
จะกล้ากินอาหารและออกกำลังกายเหมือนเดิม

กลับไปข้างบน

chamnearn
ThaiMuscle Member



เข้าร่วมเมื่อ: May 21, 2007
ตอบ: 1489

กลับไปข้างบน

muscle9
ThaiMuscle Member

เข้าร่วมเมื่อ: Oct 28, 2009
ตอบ: 1

ในเมื่อโดนตอกย้ำด้วยข้อมูลอันตรายของโรคนี้

และถ้ามีแพทย์คนไหนส่งกลุ่มนี้ว่า
ห้ามคุมอาหารและออกกำลังกายนะ
เดี๋ยวผลการทดลองของฉันทันจะไม่เที่ยงตรง
จะผิดจริยธรรมหรือไม่

อ่านแล้วยังงงๆอยู่



ตอบ: 2009-06-04, 01:50:15 ชื่อกระทู้:



^
^
^

อ้างอิงจาก เรปบน ด้วยความเคารพ
คือถ้าผมจำไม่ได้ในตอนที่ผมเรียนวิทยาศาสตร์สมัยโน้น

การที่ไขมันจะสะสม เริ่มต้น จากการสะสมที่ ดับก่อน นะครับ
แล้วไล่มาที่ อวัยวะภายในช่องท้องแล้ว ถึงจะมาสะสมที่ได้ชั้นผิวหนัง

การนำออกก็เช่นกัน คือ ไขมันเกาะส่วนไหนก่อน ก้อเอาออก ส่วนนั้นก่อน
จึงไม่แปลกใจว่า ทำไมอ้วนแล้ว จึงผอมยาก

ดังนั้น ถ้าชาวแก๊ง TM ของเรา จะให้คุณแม่(ที่อวบในระยะสุดท้าย)
หาร ค่า เวทย์ด้วยเหตุผล ตามวิจัย (พูดถึง สมาชิกที่ยังไม่ได้ทำงาน)

ตั้ง "วลีที่ว่า"
เพื่อสุขภาพของเราทั้งสอง นะแม่ ชื่อเถอะ !!! 😊😊😊



ตอบ: 2009-10-28, 19:16:03 ชื่อกระทู้: งานวิจัย เวทย์
โปรตีนชนิดพิเศษ



ทราบมาว่าอาจารย์เรียนปริญญาเอกจบมาหลายปริญญา ทั้งทางปริญญาเอกด้านกุมาร
เวชศาสตร์ ปริญญาเอกทางโภชนาการในเด็ก และปริญญาเอกทางโภชนาการในผู้ใหญ่
ใช้เวลาเรียนเกือบ 10 ปีแล้วกลับมาเมืองไทยแทนที่จะทำงานอยู่เมืองนอกเหมือนคนอื่นฯ
ที่ไปเรียนกันในอดีต และไม่คอยจะกลับมาประเทศไทย อาจารย์ได้รับทุนพิเศษจาก
มหาวิทยาลัยในเมืองนอกไม่ได้เรียนโดยทุนของไทยด้วยนะ

กลับมาเมืองไทยแล้ว อาจารย์เก่งมาก ทำประโยชน์ให้กลับประเทศไทยมากมาย ปัจจุบัน
ยังเป็นบรรณาธิการวารสารคลินิกอาหารและโภชนาการ ซึ่งอาจารย์ทำเองโดยใช้เงิน
ส่วนตัว ทำฟรีให้คนทั้งประเทศและทั่วโลกได้เข้าไปอ่าน เป็น e-journal สามารถเข้าไป
หาความรู้ได้ที่ <http://tjcn.bigbig.com> อ่านฟรี download ฟรีอีกด้วย

วารสาร-วคอก เป็นวารสารที่ดีมากจริงๆ อ่านแล้วได้รับความรู้มากมาย ต้องกราบขอบพระ
คุณ ดร. นพ. ประสงค์ เทียนบุญ เป็นอย่างมากที่ทำวารสารเล่มนี้ออกมาให้พวกเราคน
ไทยได้อ่านและยังฟรีอีกด้วย อาจารย์เป็นที่น่าเคารพมากจริงๆที่อุทิศสละเวลาทำ
วารสารฯเล่มนี้เพื่อเป็นวิทยาทานแก่คนไทยทั้งประเทศ

ดูเหมือนว่าจะเป็นวารสาร electronic เล่มแรกของเมืองไทย ตอนนี้เป็นวารสารทาง โภชนาการที่ popular มากที่สุดในประเทศไทย อีกทั้งยังสามารถเข้าได้จากเมืองนอกอีกด้วย

ทราบมาจากคนทั่วไปว่าอาจารย์เป็นคนดีมาก ใจดี รักษาคนไข้เก่ง มีความรู้สูงมาก มี จริยธรรมสูงมากๆ ขนาดคนไข้ไม่มีดั่งค์ ยังรักษาให้ฟรี แถมยังให้เงินคนไข้เป็นค่ารถกลับบ้านอีก คนไข้ใครก็รักอาจารย์มาก อาจารย์เป็นคนถ่อมตัวมาก ไม่เคยโฆษณาตัวเองเลย และเป็นคนติดดินมากทั้งๆที่เรียนอยู่เมืองนอกมาเป็นเวลานานเกือบ 10 ปี จบปริญญา ต่างๆมากมายถึง 11 ใบเป็นคนชอบ keep ตัวเอง low profile ทั้งๆที่เก่งมาก ใครๆก็ยอมรับกันหมดว่าอาจารย์เก่ง

ความรู้ของอาจารย์ดีมากจริงๆทั้ง scientific และ academic เข้าใจว่าทางด้านโภชน บำบัดแล้วอาจารย์เก่งที่สุดในเมืองไทย ขนาดอาจารย์อยู่เชียงใหม่ยังมีคนไข้ จากกรุงเทพฯและใกล้เคียงบินมาขอรับการรักษาจากอาจารย์ที่เชียงใหม่มากมาย ทั้งๆที่ ค่าเครื่องบินแพงกว่าค่ารักษาอยู่มาก

เห็นพวกแพทย์ที่จบแล้ว นักศึกษาแพทย์และคณะอื่นๆรักที่จะเรียนกับอาจารย์หลายๆเพราะ สอนเข้าใจดีมาก อาจารย์ทุ่มเทอย่างมากในด้านการเรียนการสอนและงานวิจัย ทำเรื่อง ยากๆให้เป็นเรื่องง่ายๆ เข้าใจดีและสะดวกต่อการจำ อาจารย์ทำงานหนักอย่างมากแต่ไม่มี ใครรู้ ปิดทองหลังพระมาโดยตลอด ไม่โฆษณาตัวเองเลยมีแต่ประชาชนมองเห็นความเก่ง ความรู้ความสามารถของอาจารย์ พุดปากต่อปากบอกต่อกันไป อาจารย์ยัง update ตัว เองตลอดเวลาจนเป็นที่ยอมรับนับถือของนักวิชาการฝรั่งทั่วโลก อีกทั้งยังเลือกอาจารย์ให้ เป็น นายกสมาคมทางด้านโภชนาการของสมาคมหลายๆแห่งในโลก โดยที่ไม่ค่อยมีคน ไทยรู้เท่าไรเพราะอาจารย์ไม่เคยพูดออกมาและยังได้รับแต่งตั้งให้เป็นศาสตราจารย์ทาง โภชนาบำบัดระดับ international อีกด้วย อีกทั้งฝรั่งยังได้บรรจุชื่ออาจารย์ไว้ในหนังสือ บุคคลสำคัญของโลก WHO IS WHO อีกด้วย ซึ่งเป็นคนไทยเพียงคนเดียวที่ได้รับเกียรติ อันสูงส่งนี้แต่อาจารย์ไม่เคยบอกใครเลย มีแต่คนใกล้ชิดและเจ้าหน้าที่ที่ทำงานร่วมกับ อาจารย์เท่านั้นที่จะรู้

อาจารย์ยังทำงานวิจัยอย่างมากมายค้นพบสิ่งต่างๆเป็นคนแรกของโลกแต่อาจารย์ก็ไม่ได้ โฆษณาตัวเองแต่อย่างไร สื่อต่างๆรู้เข้าจึงได้มาขอสัมภาษณ์อาจารย์ไปลงหนังสือพิมพ์ ออกทีวีและวิทยุต่างๆ อาจารย์ยังมีผลงานตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์มากมายเข้าใจ ว่าน่าจะถึง 400 เรื่องแล้ว และยังมียบทความลงในหนังสือพิมพ์ต่างๆอีกมากมายอีกด้วย เท่าที่ทราบมาเวลาอาจารย์ทำงานวิจัยอาจารย์จะแบ่งผลงานวิจัยให้ลูกน้องด้วยเสมอจน มีนักวิจัยบางคนอิจฉาอาจารย์ด้วยแต่อาจารย์ไม่เคยนั่งสาอะไรเลย

ทราบมาเป็นอย่างดีว่าอาจารย์เป็นคนที่มีความจริยธรรมและคุณธรรมสูงส่ง สูงกว่าคนทั่วไปที่ เราคิดและมองเห็นแต่จะไม่ค่อยมีคนรู้ อาจารย์มักจะทำงานวิจัยช่วยเหลือคนยากจนต่างๆ เช่นพวกชาวเขาเผ่าต่างๆ อาจารย์ออกไปทำวิจัยเพื่อช่วยเหลือชาวเขาต่างๆมากมายเพื่อ ทำให้ชาวเขาอยู่ดีกินดี มีสุขภาพและภาวะทางโภชนาการที่ดีโดยที่ทุ่มเทอย่างมากและ ยังใช้เงินของตัวเองอีกด้วยเพราะบางครั้งเงินทุนวิจัยไม่มีหรือมีน้อยเกินไป

ได้ยินมาอย่างลับๆว่าอาจารย์บริจาคเงินตั้งหลายแสนช่วยในการสร้างพระประธานให้กับ วัดแห่งหนึ่งในจังหวัดสุโขทัย เพราะวัดนี้ยังไม่มีพระประธานเลยมาเป็นเวลานานมาก พอ ดีอาจารย์ทราบเข้าจึงช่วยทำบุญร่วมด้วยและช่วยเป็นธุระในการหาเงินให้กับวัดอีกด้วย นำสรรเสริญอาจารย์จริงๆ

เขียนสละยาวเลยเพราะเห็นว่าอาจารย์เป็นคนดีมากๆจริง ปิดทองหลังพระมาโดยตลอด ทำ สิ่งต่างๆมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยไม่มีใครรู้ อาจมีคนอิจฉาอาจารย์อยู่ข้าง หลังบ้างก็ได้ใครจะรู้ อาจารย์เป็นบุคคลสำคัญของประเทศทีเดียว จึงอยากบอกกล่าวให้ รู้จักอาจารย์ นำสรรเสริญอาจารย์อย่างมากมายจริงๆ จะมีคนดีๆแบบนี้ในประเทศไทยสักกี่คน

หายากมากที่สุดเลย

กลับไปข้างบน



แสดงการตอบก่อนนี้:



ThaiMuscle.net หน้ากระดานข่าวหลัก -> โภชนาการ ปรับเวลา GMT + 7 ชั่วโมง
และอาหารเสริม

หน้า 1 จากทั้งหมด 1

ดูกระทู้นี้สำหรับการตอบ

ไปยัง:

- คุณ สามารถ ตั้งกระทู้ใหม่ในกระดานนี้
- คุณ สามารถ ตอบกระทู้ในกระดานนี้
- คุณ สามารถ แก้ไขการตอบกระทู้ของคุณในกระดานนี้
- คุณ สามารถ ลบการตอบกระทู้ของคุณในกระดานนี้
- คุณ สามารถ ลงคะแนนในแบบสำรวจในกระดานนี้
- คุณ สามารถ แนบไฟล์ในกระดานข่าวนี้
- คุณ สามารถ ดาวน์โหลดไฟล์ในกระดานข่าวนี้

Powered by phpBB © 2001, 2002 phpBB Group

Forums ©



Privacy Policy Copyright © 2004, Thaimuscle.net All rights reserved

หากท่านพบข้อผิดพลาดใน website ของเราหรือต้องการติดต่อ กรุณาแจ้งรายละเอียดมาที่ E-mail : webmaster@thaimuscle.net

Web site engine code is Copyright © 2003 by PHP-Nuke and ThaiNuke with Thai Forum Mods Bundle. All Rights Reserved. PHP-Nuke is Free Software released under the GNU/GPL license.

การสร้างหน้าเอกสาร: 0.12 วินาที