

10 ผักผลไม้ต้านโรคเสริมสุขภาพฤดูหนาว



มะเขือเทศ

ช่วยให้ห่างไกลจากโรคหัวใจ แกมผิวพรรณสดใสอ่อนเยาว์



กระเทียม

ลดความดันโลหิต ป้องกันเลือดจับตัวเป็นก้อน



หอมใหญ่

ป้องกันโรคภูมิแพ้อาการหอบหืด และอาการแพ้ต่าง ๆ ได้ดี



จมูกข้าวสาลี

เติมลงในโยเกิร์ตหรือธัญพืชกรอบ แล้วรับประทานเป็นมื้อเช้า เป็นประจำ ผิวหน้าก็จะสดใสไร้ริ้ว



มันเทศ

ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ



ถั่วดำ

มีสารต้านโลหิตจาง มีวิตามินบี โปรตีนหลายชนิด



บรอกโคลี

ในดอกตูม มีสารป้องกันมะเร็งมากกว่าต้นแก่ 30-50 เท่า



สตรอเบอร์รี่

เป็นผลไม้ที่ดีที่สุด ในการต้านอนุมูลอิสระ ให้พลังงานต่ำ วิตามินสูง



โยเกิร์ต

ลดการติดเชือบนช่องคลอด ลดการอ่อนเพลีย ทำให้ร่างกายสดชื่นแจ่มใส



ถั่วเหลือง

ต้านการเกิดมะเร็งเต้านม ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งมดลูก

ข่าวสารงานประกันคุณภาพ

สวท.วิจัยและพัฒนาแห่ง มอ.



---- ฉบับที่ 4 เดือน ธันวาคม 2557 ----

พระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชทานให้ประชาชนชาวไทย

ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2557

"ประชาชนชาวไทยทั้งหลาย บัดนี้ถึงวาระจะขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้าขอส่งความปรารถนาดีมาอวยพรแก่ท่านทุกๆ คน ให้มีความสุข ความเจริญ และความสำเริง สมประสงค์ ในสิ่งที่ปรารถนา ความปรารถนาของทุกๆ คนคงไม่แตกต่างกันนัก คือ ต้องการให้ตนเองมีความสุข ความเจริญ และให้บ้านเมืองมีความสงบ ร่มเย็น

ในปีใหม่นี้ ขอให้ท่านทั้งหลายรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ให้สมบูรณ์ แข็งแรง เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เต็มกำลัง ข้อสำคัญ จะคิด จะทำสิ่งใด ให้นึกถึงส่วนรวม และความเป็นไทยไว้เสมอ งานของคน และงานของชาติ จะได้ดำเนินก้าวหน้าไปโดยถูกต้องเที่ยงตรง ไม่ติดขัด และบรรลุถึงประโยชน์ เป็นความสุข ความเจริญ และความสงบร่มเย็น ดังที่ทุกคนตั้งใจปรารถนา

ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จงคุ้มครอง รักษาท่านทุกคน ให้ปราศจากทุกข์ ปราศจากภัย ให้มีความสุขกาย สุขใจ ตลอดศกหน้านี้ โดยทั่วกัน"



Happy New Year



เส.ศ.ส. ๒๖๕๕

ในดะอันนึ่งสุดองคตทังปิ่น
 รออันนึ่งสุดองคตทังปิ่น
 ยานอยยอ มงคคททให้ รวอศอ.มค.มค.มค.มค.
 มีคองคท ยสมนอ ยันอ ยอ คอคทอ
 มค.มค.มค.มค.มค.มค.มค.มค.มค.
 โคคตมยอ คอคทอ คอคทอ คอคทอ
 คอคทอ คอคทอ คอคทอ คอคทอ
 คอคทอ คอคทอ คอคทอ คอคทอ

คอคทอ คอคทอ คอคทอ

คอคทอ คอคทอ คอคทอ




สวัสดีปีใหม่ 2558 ครับ
 มิ่งขวัญ สุขุมวิท

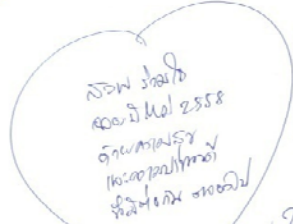
คอคทอ



สวัสดีปีใหม่ 2558 ครับ
 คอคทอ คอคทอ



มค.มค.มค.มค.มค.
 คอคทอ kudi คอคทอ คอคทอ
 คอคทอ คอคทอ คอคทอ คอคทอ
 โคคตมยอ คอคทอ
 line like กอคทอ Ha Ha Ha!

สวัสดีปีใหม่ 2558
 คอคทอ คอคทอ
 คอคทอ คอคทอ
 คอคทอ คอคทอ

Happy New Year 2015

คอคทอ

