

เกล้าทำความรู้ทั่วไป

5 ผลไม้โปรดเลือก

ถึงจะมีคนบอกว่าผลไม้มีวิตามินซีสูง แต่ก็มีผลไม้ที่วิตามินซีสูงเป็นพิเศษ

- แตงโม**
ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้และกระเพาะอาหาร เป็นผลไม้ที่ช่วยลดอาการของโรคอ้วน
- กล้วย**
ช่วยลดความดันโลหิตสูง และช่วยในการย่อยอาหาร
- ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่**
ช่วยในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ผลไม้รสเปรี้ยว**
ช่วยในการป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ผลไม้ที่มีใยอาหารสูง**
ช่วยในการป้องกันโรคอ้วนและโรคเบาหวาน

4 อาหารพิว สำหรับคุณหนูๆ

- ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่**
ช่วยในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
- น้ำสะอาด**
ช่วยในการป้องกันโรคอ้วนและโรคเบาหวาน
- โยเกิร์ต**
ช่วยในการป้องกันโรคอ้วนและโรคเบาหวาน
- ผลไม้รสเปรี้ยว**
ช่วยในการป้องกันโรคกระดูกพรุน

แหล่งที่มา <https://www.tryunderstand.org/about-us/>

แหล่งที่มา <https://www.google.com/search>

This you know 90

ไม่มึนงานวิจัยใด บอกว่า พงชूरस ทำให้ผมร่วง

หากเราทานผงชूरस มากเกินไป อาจจะมีปัญหาเหล่านี้ เช่น อาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องบวม ท้องเสีย ปวดท้อง ท้องผูก ท้องอืด ท้องบวม ท้องเสีย ปวดท้อง ท้องผูก ท้องอืด ท้องบวม ท้องเสีย ปวดท้อง ท้องผูก

***ผงชूरस ไม่มีประโชชน์กับร่างกายแต่อย่างใด**

แก้สะอึกด้วยวิธีง่ายๆ

- ดื่มน้ำเย็น
- ดื่มน้ำส้มสายชู
- ดื่มน้ำขิง
- ดื่มน้ำมะนาว
- ดื่มน้ำส้ม
- ดื่มน้ำแอปเปิ้ล
- ดื่มน้ำกล้วย
- ดื่มน้ำมะพร้าว
- ดื่มน้ำเต้าหู้
- ดื่มน้ำข้าวต้ม
- ดื่มน้ำแกงจืด
- ดื่มน้ำซุป
- ดื่มน้ำชา
- ดื่มน้ำสมุนไพร
- ดื่มน้ำผลไม้
- ดื่มน้ำผัก
- ดื่มน้ำผลไม้ปั่น
- ดื่มน้ำผักปั่น
- ดื่มน้ำผลไม้ปั่น
- ดื่มน้ำผักปั่น

บริษัท เดอะ วัน บิลดิ้ง แอนด์ คอนซัลติง จำกัด

วันที่ 24 สิงหาคม 2563

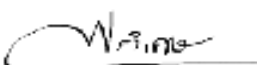
เรื่อง เชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2563
เรียน ผู้ถือหุ้น

ด้วยเห็นสมควรจัดให้มีการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น บริษัท เดอะ วัน บิลดิ้ง แอนด์ คอนซัลติง จำกัด ครั้งที่ 2/2563 ในวันที่ 8 กันยายน 2563 เวลา 9.00 น. ณ เลขที่ 44/5/6 ถนนราชบุรีอุทิศ ตำบลในเวียง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

1. รับรองรายงานการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2563
2. พิจารณาเรื่องการเพิ่มกรรมการและแก้ไขอำนาจกรรมการ
3. พิจารณาเรื่องอนุมัติการซื้อรถบรรทุก 10 ล้อ
4. พิจารณาเรื่องการจัดพนักงานประจำ
5. พิจารณาเรื่องการออกใบหุ้นและการบันทึกสมุดทะเบียนผู้ถือหุ้น
6. กิจการอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญเพื่อโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

x 

(นางสาวพรวิเศษ พรรัตนอนันต์)

ประธานกรรมการ