

Journal  
issue 5

Rotary



# Maneekan

District 3330 Rotary Club of Kanchanaburi-Thailand  
2016-2017 Issue 12

Rotary  
Serving Humanity



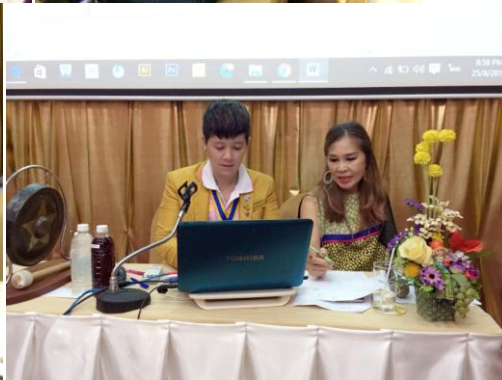
Lookped  
Thitinat Prachakul

การประชุมประจำสัปดาห์ ครั้งที่ 5 / 2559-2560

วันพฤหัสบดี ที่ 25 สิงหาคม 2559







ร่วมงานสโมสรท่าม่วง วันครอบครัวและต้อนรับสมาชิกใหม่  
30 สิงหาคม 2559 ณ ป้อม ปตท.เขาดิน จ.กาญจนบุรี





เรื่องน่ารู้กับตัวป.ประจำสัปดาห์นี้

# อาหาร 4 ประเภท ...ที่ทำให้เรา **แก่** ขึ้น

www.kapook.com

1



อาหารที่มีรสหวานจัด  
หรืออาหารที่มีแป้งและน้ำตาลสูง

2



อาหารที่มีไขมันทรานส์  
(พบมากในเบเกอรี่ คุณก็  
เฟรนช์ฟรายส์)

3



อาหารทอด  
ด้วยน้ำมันทอดซ้ำ  
เช่น ปาท่องโก๋ ทอดมัน ไก่ทอด

4



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ข้อมูลจาก นิตยสาร WOMANPLUS

# ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

