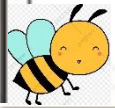


วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕

นายสมชาย สิงห์กลางพล นายกเทศมนตรีตำบลบ้านค่าย
หมื่นแผ้ว พร้อมคณะผู้บริหาร ออกตรวจ การแก้ไขน้ำท่วม
ขังบริเวณผนังกันซีหมู่๑๐ และ บ้านไค้ังยางสามัคคีพัฒนา
หมู่ ๙ ตำบลบ้านค่ายหมื่นแผ้ว



วันจันทร์ที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๕

คณะผู้บริหาร เทศบาลตำบลบ้านค่ายหมื่นแผ้ว ได้ออก
เยี่ยมพบปะผู้ปกครองเด็กนักเรียน และร่วมตรวจคัดกรอง
หาเชื้อไวรัสโคโรนา - ๑๙ เพื่อเปิดทำการเรียนการสอนศูนย์
พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบ้านค่ายหมื่นแผ้ว



วันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๕

นายสมชาย สิงห์กลางพล นายกเทศมนตรีตำบลบ้านค่ายหมื่นแผ้ว
พร้อม คณะผู้บริหาร ร่วมกับ สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและ
สิ่งแวดล้อม จังหวัดชัยภูมิ ร่วมอบรมพัฒนาศักยภาพเครือข่าย
อาสาสมัครพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมู่บ้าน
(ทสม.) จังหวัดชัยภูมิ



10 สุดยอดอาหารดี เพื่อสุขภาพ

- แอปเปิล**: มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดการสะสมของคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี
- บรอกโคลี**: ช่วยในการต้านทานการเกิดเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็งบางชนิด
- มันเทศ**: มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี เหล็ก แคลเซียม และโปรตีน
- น้ำมันคั่วปลา**: เต็มไปด้วยสารอาหาร ช่วยรักษาระดับ คอเลสเตอรอล
- ผักใบเขียว**: ต้านอนุมูลอิสระ อุดมไปด้วย สารอาหาร
- บลูเบอร์รี่**: ช่วยสลายไขมัน ที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ
- จมูกข้าวสาลี**: มีวิตามินอี กรดโฟลิก วิตามินบี สังกะสี แมกนีเซียม และฟอสฟอรัส
- ข้าวโอ๊ต**: รักษาระดับ คอเลสเตอรอล ในร่างกาย
- อัลมอนด์**: อุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ช่วยรักษาระดับคอเลสเตอรอล
- อะโวคาโด**: เป็นไขมันแบบไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว สดุดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

อ่านบทความเพิ่มเติมได้ที่ : <http://sistacafe.com/summaries/6370>

SistaCafe SistaCafe แร่เสริมสุขภาพสำหรับสาวอึด วิชาใจผู้หญิงเก่งๆ น้าแม่ฝัน ฝันดี ฝันหน้า หลากสไตล์
sistacafe.com [facebook.com/SistaCafePage](https://www.facebook.com/SistaCafePage) [@SistaCafePage](https://www.instagram.com/SistaCafePage)