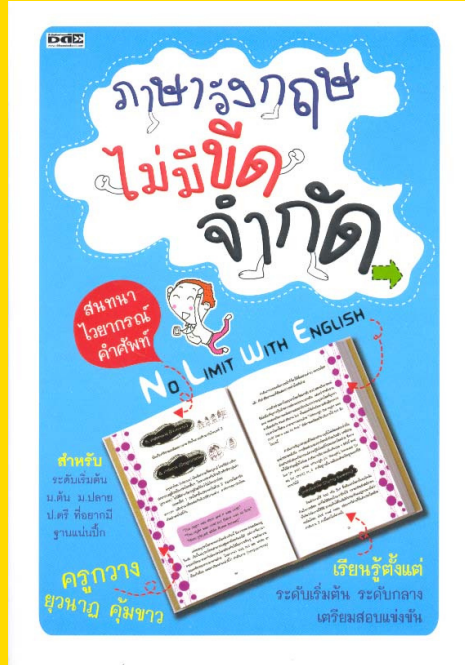


วิชาการ WEEKLY



แนะนำหนังสือประจำสัปดาห์

ชื่อหนังสือ : ภาษาอังกฤษไม่มีขีดจำกัด

ผู้แต่ง : ยუნนาฏ คุ่มขาว

เรียนรู้ภาษาอังกฤษได้ในทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะฟัง พูด อ่าน เขียน โดยที่ต้องอาศัยไวยากรณ์, บทสนทนา และคำศัพท์ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากัน

เรื่องน่าติดตาม

:

ช้อปดีมีคืน



กรุณาสแกน QR CODE สำหรับดูรายละเอียดเพิ่มเติม

มาตรการ ช้อปดีมีคืนมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อกระตุ้นการบริโภคในประเทศและสนับสนุนผู้ประกอบการ รวมถึงการส่งเสริมการผลิตสินค้าท้องถิ่นที่เป็นเศรษฐกิจระดับฐานราก โดยสามารถหักลดหย่อนค่าซื้อสินค้าหรือค่าบริการเท่าที่ได้จ่ายเป็นค่าซื้อสินค้า หรือค่าบริการสำหรับการซื้อสินค้าหรือการรับบริการในประเทศที่จ่ายให้กับผู้ประกอบการจดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่ม รวมถึงค่าซื้อหนังสือและค่าบริการหนังสือที่อยู่ในรูปของข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ตามจำนวนที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 30,000 บาท ตั้งแต่วันที่ 23 ตุลาคม 2563 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2563

เรื่องน่าสนใจ

:

13 อันตรายที่มาจากการ “นั่ง” นานเกินไป



พนักงานออฟฟิศ หรือหลาย ๆ งานที่นั่งทำงานทั้งวัน ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อหลายโรค อาทิ

- เสี่ยงโรคหัวใจ
- เสี่ยงเส้นเลือดอุดตัน
- เสี่ยงสมองเสื่อม
- เสี่ยงปวดหลัง
- เสี่ยงโรคเบาหวาน
- เสี่ยงโรคหลอดเลือดดำลึกที่ขาอุดตัน

วิธีลดความเสี่ยงโรคต่าง ๆ

จากการนั่งนาน ๆ ลุกขึ้นจากเก้าอี้ทุก ๆ 1 ชั่วโมง ไปเข้าห้องน้ำ ล้างหน้าล้างมือ ดื่มน้ำ เป็นต้น



กรุณาสแกน QR CODE สำหรับดูรายละเอียดเพิ่มเติม