ห่วงใยคุณนะ

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2552

> >

> >

> >

> > 1) Answer the phone by LEFT ear

> > ฟังโทรศัพท์โดยใช้หูซ้าย

> >

> > 2) Do not drink coffee TWICE a day

> > อย่าดื่มกาแฟถึง 2 ครั้งต่อวัน

> >

> > 3) Do not take pills with COOL water

> > อย่ากินยาพร้อมกับน้ำเย็น (ใส่น้ำแข็ง)

> >

> > 4) Do not have HUGE meals after 5pm.

> > อย่ากินอาหารมื้อใหญ่ หลังจาก 5 โมงเย็นไปแล้ว

> >

> > 5) Reduce the amount of OILY food you consume

> > ลดปริมาณอาหารประเภทไขมัน ลงจากที่เคยกินซะบ้าง

> >

> > 6) Drink more WATER in the morning, less at night

> > ดื่มน้ำให้มากในตอนเช้า และลดน้อยลงในตอนกลางคืน

> >

> >

> > 7) Keep your distance from hand phone CHARGERS

> > อยู่ห่าง ๆ จากการชาร์ตแบตโทรศัพท์มือถือ

> >

> >

> > 8) Do not use headphones/earphone for LONG period of time

> > อย่าใช้อุปกรณ์หูฟังเป็นเวลายาวนาน

> >

> >

> > 9) Best sleeping time is from 10pm at night to 6am in the morning

> > เวลาที่ดีที่สุดสำหรับการนอนพักผ่อน คือ 22.00-06.00 น.

> >

> >

> > 10) Do not lie down immediately after taking medicine before sleeping

> > อย่าล้มตัวนอนทันทีหลังจากกินยาก่อนนอน

> >

> >

> > **11) When battery is down to the LAST grid/bar, do not answer the phone as**

> > the radiation1000 times.

> > เมื่อโทรศัพท์เหลือแบตเตอรี่ถึงขีดสุดท้าย,

> > พยายามอย่าใช้เพราะมันจะมีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าถึง 1000 เท่าตัว

> >

> >

> > 12) Forward this to those whom you CARE about!

> > ส่งต่อข้อความนี้ให้กับคนที่คุณห่วงใย

> >

> >

> >

> >

>