



# จดหมายข่าวเพื่อประชาสัมพันธ์

ฉบับที่ ๑๒ ประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๖

โทร ๐๓๗-๔๑๐๓๘๘ / ๐๓๗-๔๑๐๓๗๗ / [www.pho-ngam.go.th](http://www.pho-ngam.go.th)

Official Account in Line : @usb๖๖๗๓h



\*\*\*\*\*

📢📢📢 ขอเชิญชวน องค์กรหรือกลุ่มประชาชน สถานบริการ หน่วยบริการ หรือหน่วยงานอื่นๆ ร่วมเสนอโครงการเพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ในการจัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน ส่งเสริม และดูแลสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ส่งได้ตั้งแต่วันที่ - ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๖ ที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมโทร ๐๓๗ ๔๑๐๓๘๘ ต่อ ๑๐๘ (ตามวันและเวลาราชการ)



## เทศบาลตำบลโพธิ์งาม

### ขอเชิญชวน!

หน่วยบริการ สถานบริการ หน่วยงานสาธารณสุข องค์กร กลุ่มประชาชน  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุและคนพิการ  
ร่วมเสนอโครงการ เพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลัก  
ประกันสุขภาพเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ประจำปีงบประมาณพ.ศ. ๒๕๖๗  
ภายในขอเสนอแผนสุขภาพโรคที่พบบ่อย 12 โรค

### ตั้งแต่วันที่ - 30 ธันวาคม 2566

#### 12 อันดับโรคตำบลโพธิ์งาม

1. กลุ่มโรคติดต่อ ได้แก่ โรคพิษสุนัขบ้า ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ตาแดง โควิด-19 ไข้เลือดออก โรคมือเท้าปาก โรคทางเดินหายใจเป็นต้น
2. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น
3. กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น
4. สุขภาพของปอด ความผิดปกติอื่น ๆ ของปอดและโครงสร้างในช่องอก และผู้สูงอายุ เช่น พังผืด เจริญอวัยวะ ฟันผุ เป็นต้น
5. ผู้ที่มีภาวะพึ่งพิง/ผู้ป่วยติดเตียง/ผู้สูงอายุ
6. โรคตาและส่วนประกอบของตาอื่นๆ
7. จิตเวช/สารเสพติด/การฆ่าตัวตาย/ภาวะซึมเศร้า
8. โรค/ภาวะที่เกิดในกลุ่มสตรี หญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด
9. ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ โภชนาการและเมตาบอลิซึมอื่นๆ
10. เติบโตช้า
11. กลุ่มโรคกระดูกและข้อ ได้แก่ ปวดเข่า ปวดข้อมือ นิ้วล็อก เป็นต้น
12. โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
โทร 037-410399 ต่อ 108

รายละเอียดเพิ่มเติมในสถานที่



★วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๐.๓๐ น. นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม มอบหมาย นายจิรสิน ไวกาน รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม พร้อมด้วยผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม และเจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคม ร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) พัฒนาระบบเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยและช่วยเหลือ พิเศษหลังพ้นโทษ ณ ท้องถิ่นสถานเปิดบ้านเนินสูง ตำบลเนินหอม อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี



★กิจกรรมเนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

>>>วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๖ นายจิรสิน ไวกาน รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม นำหัวหน้าส่วนราชการ ข้าราชการ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติและวันพ่อแห่งชาติ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๖ ณ หอประชุมอำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี โดยนางสาวจุฑามาศ บัวเผื่อน นายอำเภอประจันตคาม เป็นประธานในพิธี

กิจกรรมที่จัดขึ้นมี ๑.พิธีทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล และ๒.พิธีวางพานพุ่มดอกไม้และพิธีถวายบังคม



## 📌 ประชาสัมพันธ์ 📌

ด้วยเทศบาลตำบลโพธิ์งาม จะดำเนินการสรรหาและเลือกสรรบุคคลเพื่อเป็นพนักงานจ้าง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ จำนวน ๑๒ ตำแหน่ง ๑๒ อัตรา จึงขอเชิญชวนผู้ที่สนใจ และมีคุณสมบัติตามตำแหน่งสมัครเข้ารับการสรรหาและเลือกสรรเป็นพนักงานจ้าง รายละเอียดตามลิงค์



📌 เทศบาลตำบลโพธิ์งามได้รับการสนับสนุนจากรายการและน้ำดื่ม

>>>วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๖๖ พันจ่าเอกเรืองชัย รุ่งศิริ ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการ พนักงาน เทศบาลตำบลโพธิ์งาม รับมอบรายการ จราจร จำนวน ๒๐ อัน และน้ำดื่ม จำนวน ๓๐ แพค จาก บริษัท อีซูซุปราจีนบุรี มอเตอร์เซลล์ จำกัด เพื่อสำหรับใช้ในภารกิจหน้าที่ของเทศบาลตำบลโพธิ์งาม

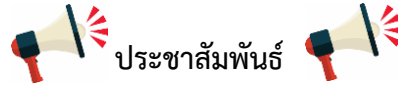
\*\*\*🙏เทศบาลตำบลโพธิ์งามต้องขอขอบคุณ บริษัท อีซูซุปราจีนบุรี มอเตอร์เซลล์ จำกัด มา ณ ที่นี้



📌 โครงการอุโมงค์ผักสวนครัว ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๖๖ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้จัดโครงการอุโมงค์ผักสวนครัว โดยการทำกิจกรรมปลูกผักปลอดสารพิษภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฯ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รับความรู้และฝึกทักษะในการทำงานด้านอาชีพเบื้องต้น และสามารถ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนเอง





## ประชาสัมพันธ์ การแก้ไขปัญหานี้ นอกกระบบ



QR Code ลงทะเบียน

ลูกหนี้ในระบบที่มีความประสงค์รับการช่วยเหลือหรือให้ทางราชการดำเนินการแก้ไขปัญหาลงทะเบียนขอรับความช่วยเหลือได้ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2566 ดังนี้

๑.ลูกหนี้ในระบบลงทะเบียนด้วยตนเองสามารถลงทะเบียนผ่าน คิวอาร์โค้ด (QR CODE) ที่แนบมานี้

๒.ลูกหนี้ในระบบที่ไม่สามารถดำเนินการตามข้อ ๑. ได้ ให้ติดต่อที่ว่าการอำเภอประจำตนตามชั้น ๒ ห้องศูนย์ดำรงธรรม



งานประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลโพธิ์งาม  
เลขที่ 139 หมู่ 10 ถนนสุวรรณศร ซอย 10 ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี 25139  
โทรศัพท์/โทรสาร : 0 3741 0399, Facebook : เทศบาลตำบลโพธิ์งาม  
เว็บไซต์ : <http://www.pothong.go.th>

ข่าวประชาสัมพันธ์ ฉบับที่ ๓/๒๕๖๗

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจตุรพักตรพิมาน ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเฝ้าระวังการลักลอบผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรผิดกฎหมาย (สูตรพิเศษ) มีความผิดมาตรา ๑๗ พระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. ๒๕๖๒ หากฝ่าฝืนจะมีความผิดตามมาตรา ๙๑ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๓ ปี หรือปรับไม่เกิน ๓๐๐,๐๐๐ ทั้งจำทั้งปรับ โดยสำนักงานสาธารณสุข จึงขอความร่วมมือให้ท่านตรวจสอบเฝ้าระวังการผลิตและการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรดังกล่าว หากพบเบาะแสการกระทำผิดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดังกล่าวให้แจ้งแก่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรีเพื่อดำเนินการเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค



งานวิเคราะห์และจัดทำแผนงานด้านสาธารณสุข  
งานอนามัยสิ่งแวดล้อม  
งานบริหารรักษาความสะอาด  
งานเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ  
งานหลักประกันสุขภาพ



มอบความสุขให้ชาวตำบลโพธิ์งาม  
ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปีเก่าต้อนรับปีใหม่ พ.ศ. 2567  
ฟรี!! ไม่มีค่าใช้จ่าย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลโพธิ์งาม  
ร่วมกับ  
สำนักงานปศุสัตว์จังหวัดปราจีนบุรี และสำนักงานปศุสัตว์อำเภอประจันตคาม

ออกหน่วยเคลื่อนที่ให้บริการทำหมันสัตว์ (สุนัข-แมว)  
จำกัดจำนวนสุนัข 15 ตัว  
แมว 25 ตัว เท่านั้น



และให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า (ไม่จำกัดจำนวน)  
ในวันพฤหัสบดีที่ 21 ธันวาคม 2566  
ตั้งแต่เวลา 09.00 น. - 13.00 น.  
ณ ศาลาประชาคมหมู่บ้าน หมู่ที่ 15 บ้านหนองไม้เือก (วัดหนองไม้เือก)  
ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี

ติดต่อลงทะเบียนได้ที่  
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ชั้น 2 เทศบาลตำบลโพธิ์งาม  
หรือ ลงทะเบียนผ่านทางโทรศัพท์  
หมายเลข 037-410388 ต่อ 108 ในวัน-เวลาราชการ  
ตั้งแต่วันที่ 12 ธันวาคม 2566 เป็นต้นไป จนครบตามจำนวนที่กำหนด

กิจกรรมทำหมันสัตว์  
( สุนัขและแมว )



ข้อควรปฏิบัติก่อนการทำหมันสัตว์

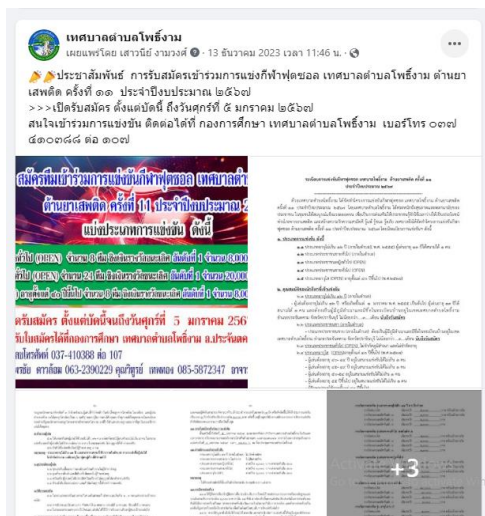
- งดน้ำ งดอาหารสัตว์ อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง ก่อนทำหมัน
- สัตว์ที่นำมาทำหมันต้องมีการปกติ ไม่ป่วย
- สัตว์มีอายุตั้งแต่ 7 เดือนขึ้นไป สามารถทำหมันได้
- สุนัขที่นำมาทำหมันไม่ควรมีประจำเดือน เพราะจะทำให้สัตว์เสียเลือดมาก
- สุนัขและแมวแม่ลูกอ่อน เมื่อลูกอายุ 3 เดือนขึ้นไปเหมาะที่จะทำหมัน
- สัตว์ที่รู้ว่าท้องไม่ควรนำมาทำหมัน
- งดรับ สุนัขพันธุ์หน้าสั้น เช่น บัก ชิสุ และ พันธุ์ที่ตกใจง่าย เช่น ชิวว่า
- งดรับ แมวพันธุ์เปอร์เซีย และลูกผสมพันธุ์



ขอสงวนสิทธิ์  
1 บ้าน 1 ตัว 1 บัตรประชาชน

## ★ การอบรมคณะกรรมการชุมชน เทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>> วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๖ กองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้จัดการอบรมคณะกรรมการชุมชน ทั้ง ๗ ชุมชน เข้ารับการอบรม เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการชุมชน ที่ควรรู้และแนวทางการปฏิบัติ ซึ่งในหัวข้อการให้ความรู้จะมีประเด็นด้านการปฏิบัติงานของแต่ละภาคส่วน ในเทศบาลตำบลโพธิ์งาม และการประสานงานกับภาคส่วนราชการ การแก้ไขปัญหาในแต่ละด้านได้เข้าใจอย่างถูกต้องตรงประเด็น

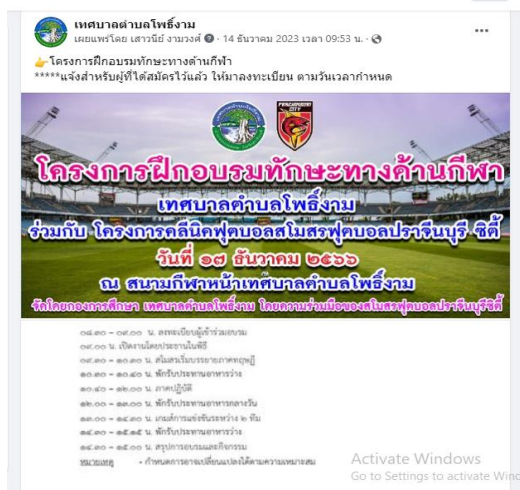


## 🔔 ประชาสัมพันธ์ 🔔

การรับสมัครเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล เทศบาลตำบลโพธิ์งาม  
ด้านยาเสพติด ครั้งที่ ๑๑ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

>>> เปิดรับสมัคร ตั้งแต่บัดนี้ ถึงวันศุกร์ที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๗

สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน ติดต่อได้ที่ กองการศึกษา เทศบาลตำบล  
โพธิ์งาม เบอร์โทร ๐๓๗ ๔๑๐๓๘๘ ต่อ ๑๐๗



## 👍 โครงการฝึกอบรมทักษะทางด้านกีฬา

\*\*\*\*\* แจ้งสำหรับผู้ที่ได้สมัครไว้แล้ว ให้มาลงทะเบียน  
ตามวันเวลากำหนด

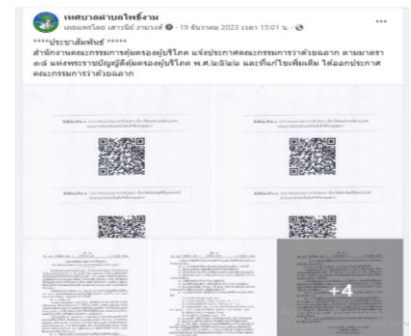
★โครงการส่งเสริมและฝึกอบรมทักษะทางด้านกีฬา เทสบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๖ กองการศึกษา เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดโครงการส่งเสริมและฝึกอบรมทักษะทางด้านกีฬา เทสบาลตำบลโพธิ์งาม ร่วมกับโครงการคลินิกฟุตบอล สโมสรปราจีนบุรี ซิตี้ ร่วมกันจัดการฝึกอบรมทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐานให้กับเยาวชนในเขตตำบลโพธิ์งามและใกล้เคียงเพื่อสร้างแรงบันดาลใจและพัฒนาเยาวชนที่มีความสนใจในกีฬาฟุตบอลให้ก้าวไปสู่การเป็นนักกีฬาอาชีพ ต่อไป



\*\*\*ประชาสัมพันธ์\*\*\*

สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค แจ้งประกาศคณะกรรมการว่าด้วยฉลาก ตามมาตรา ๑๔ แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ.๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ได้ออกประกาศคณะกรรมการว่าด้วยฉลาก



★กิจกรรมงานวันรำลึกพระภักดีเดชะ (ท้าวอุเทน)

>>>วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖ พนักงาน เจ้าหน้าที่ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม พร้อมด้วยกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยฯ แพทย์ สารวัตรกำนัน ตำบลโพธิ์งาม ร่วมกิจกรรมวันรำลึกพระภักดีเดชะ (ท้าวอุเทน) ประจำปี ๒๕๖๖ ณ จุดกองอำนวยการบริการเครื่องใช้สักการะ ปิดทอง บูชาดอกไม้ธูปเทียน โดยนางสาวจุฑามาศ บัวเผื่อน นายอำเภอประจันตคาม เดินทางมาตรวจเยี่ยมกิจกรรมภายในงานด้วย ซึ่งได้งานจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๖



### ★โครงการทำหมันสุนัขและแมว

>>>วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับ ทีมสัตวแพทย์สำนักงานปศุสัตว์จังหวัดปราจีนบุรี ได้ออกหน่วยทำหมันเคลื่อนที่ในโครงการส่งความสุขปีใหม่ จากใจกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ณ วัดหนองไม้เอก ต.โพธิ์งาม อ.ประจันตคาม จ.ปราจีนบุรี มีสัตว์เลี้ยง เข้ารับบริการดังนี้ ทำหมัน สุนัขผู้ ๔ ตัว สุนัขเมีย ๑๐ ตัว แมวผู้ ๙ ตัว แมวเมีย ๒๙ ตัว รวม ๕๒ ตัว และฉีด วัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าอีกกว่า ๖๐ ตัว



### ★กิจกรรมวันรำลึกพระภักดีเดชะ (ท้าวอุเทน) ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๖

>>>วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๖ นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม นำข้าราชการ พนักงานจ้าง เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมกิจกรรมวันรำลึกพระภักดีเดชะ (ท้าวอุเทน) ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๖ โดย นายธรรรงค์ นครจินดา ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี เป็นประธานในพิธี ณ อนุสาวรีย์พระภักดีเดชะ (ท้าวอุเทน)





## ประกาศเทศบาลตำบลโพธิ์งาม

เรื่อง รายชื่อผู้มีสิทธิ์เข้ารับการสรรหาและเลือกสรรเพื่อแต่งตั้งเป็นพนักงานจ้าง  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗



★ กิจกรรมทำบุญใส่บาตรข้าวสารอาหารแห้ง เนื่องในวันสงกรานต์ปีเก่าต้อนรับปีใหม่

>>> วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยนายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม ได้มอบให้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก กองการศึกษา เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดกิจกรรมทำบุญใส่บาตรข้าวสารอาหารแห้ง พระสงฆ์ จำนวน ๙ รูป เนื่องในวันสงกรานต์ปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ณ โดมศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยมีปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ พนักงาน เจ้าหน้าที่ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ประธานคณะกรรมการศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สมาชิกสภา และผู้ปกครองเด็กเล็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ด้วย



★ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ตั้งจุดบริการประชาชน ช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ ๒๕๖๗

>>> วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๔.๐๐ น. ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดปราจีนบุรี ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมจุดบริการประชาชนในช่วงเทศกาลปีใหม่ ณ จุดบริการประชาชน เทศบาลตำบลโพธิ์งาม พร้อมมอบน้ำดื่มสำหรับเจ้าหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่ประจำจุดบริการประชาชน เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจด้วย



★เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ตั้งจุดบริการประชาชน ช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๗

>>>วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๗.๓๐ น. นางสาวจุฑามาศ บัวเพื่อน นายอำเภอประจันตคาม ตรวจเยี่ยม  
จุดบริการประชาชนในช่วงเทศกาลปีใหม่ ณ จุดบริการประชาชน เทศบาลตำบลโพธิ์งาม พร้อมมอบน้ำดื่ม  
เครื่องดื่ม เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ สำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ประจำจุดบริการประชาชน ด้วย



🙏ขอขอบคุณ🙏 ภาพสวยพร้อมกรอปรูป กิจกรรมการแข่งขันกีฬาสามัคคีพันธ์ฯอำเภอประจันตคาม  
จากนายฉัตรมงคล มานะกิจ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ ๒ บ้านโง้ง ตำบลโพธิ์งาม ที่ได้ให้การสนับสนุนกิจกรรมของ  
เทศบาลตำบลโพธิ์งาม \*\*\*\*\*เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ต้องขอขอบคุณท่านเป็นอย่างสูง มา ณ ที่นี้ด้วย



ขอเชิญเที่ยวงาน “วันเด็กแห่งชาติ” เทศบาลตำบลโพธิ์งาม



\*\*\*\*\*

**\*\*เกร็ดความรู้\*\***



ที่มา : Google เกร็ดความรู้สุขภาพ