



จดหมายข่าวเพื่อประชาสัมพันธ์

ฉบับที่ ๖ ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๒

โทร ๐๓๗-๔๑๐๓๘๘ / ๐๓๗-๔๑๐๓๗๗ / www.pho-ngam.go.th

Official Account in Line : @usb๖๖๗๓๖



วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๖.๔๕ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม กำนัน/ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม พนักงาน ลูกจ้างในสังกัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒ ณ หอประชุมอำเภอประจันตคาม โดยนายชวินทร์ วงศ์สถิตจिरกาล นายอำเภอประจันตคาม เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยพสกนิกร ข้าราชการพลเรือน ทหาร ตำรวจ จิตอาสาและประชาชนเข้าร่วมพิธีโดยพร้อมเพรียงกัน มีพิธีทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ จำนวน ๔๑ รูป และพิธีลงนามถวายพระพรชัยมงคล



วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น. เทศบาลตำบลโพธิ์งาม กำนัน/ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม พนักงาน ลูกจ้างในสังกัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา โครงการและกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ของกระทรวงมหาดไทย "โครงการฟื้นฟูและพัฒนาลำน้ำคูคลอง เพื่อสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตของประชาชน" ณ บริเวณริมคลองประจันตคาม โดยนายชวินทร์ วงศ์สถิตจिरกาล นายอำเภอประจันตคาม เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยข้าราชการ ทหาร ตำรวจ จิตอาสาและประชาชนเข้าร่วมพิธีโดยพร้อมเพรียงกัน



วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๘.๐๐ น. เทศบาลตำบลโพธิ์งาม คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล ตำบลโพธิ์งาม กำนัน/ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม พนักงาน ลูกจ้างในสังกัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมพิธีถวาย เครื่องราชสักการะและจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒ ณ หอประชุมอำเภอประจันตคาม โดยนายชวรินทร์ วงศ์สถิตจิรกาล นายอำเภอประจันตคาม เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น ประชาชนจิตอาสา เข้าร่วมพิธี



วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐ น. เทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยนายพิสัย พานิชดี รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม รองปลัดเทศบาลฯ สมาชิกเทศบาลฯ กำนัน/ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วม พิธีเปิดการประชุมพัฒนาศักยภาพเครือข่ายสุขภาพตำบลโพธิ์งาม โดยชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบล โพธิ์งามพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพธิ์งาม ได้จัดโครงการพัฒนาเสริมศักยภาพเครือข่ายสุขภาพ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม พ.ศ.๒๕๖๒ โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนดำเนินการจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล โพธิ์งาม โดยในกิจกรรมโครงการฯ เรื่องหมู่บ้านต้นแบบด้านสิ่งแวดล้อมด้วยการจัดการขยะชุมชน ณ ศูนย์การ เรียนรู้ หมู่ที่ ๑๗ บ้านยาง ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี



วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น. นายบัณฑิต ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม จัดการประชุมพนักงาน ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เรื่องการมอบ นโยบายของผู้บริหาร และการรับฟังรายงานผลการปฏิบัติงาน เดือนเมษายน และพฤษภาคม ๒๕๖๒ และ กำหนดปฏิทินการทำงานของแต่ละส่วนราชการในสังกัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม



วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้ประชุมคณะกรรมการดำเนินการสรรหาและเลือกสรรพนักงานจ้าง ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อดำเนินการแต่งตั้งกรรมการออกข้อสอบ กรรมการคัดเลือกข้อสอบ กรรมการเก็บรักษาข้อสอบ กรรมการตรวจคำตอบ และกรรมการสอบภาคความเหมาะสมกับตำแหน่ง โดยจะดำเนินการรับสมัครตั้งแต่วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๒ ถึงวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. เว้นวันหยุดราชการ และดำเนินการสรรหา ในวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒



วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๒ นายชวนินทร์ วงศ์สถิตจิรกาล นายอำเภอประจันตคาม ผู้ใหญ่บ้าน พนักงานเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้ไปเยี่ยมผู้ประสบปัญหาไร้ที่พึ่งขาดผู้ดูแล รายนายบุญมี พรหมมา (ผู้สูงอายุและผู้พิการ) อยู่บ้านเลขที่ ๑ หมู่ ๑๗ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี โดยกองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้ประสานเครือข่ายจากพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดปราจีนบุรีนำตัวผู้ป่วยออกจากโรงพยาบาลประจันตคาม เพื่อทำการส่งต่อสถานสงเคราะห์ต่อไป



วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ นายชวนินทร์ วงศ์สถิตจิรกาล นายอำเภอประจันตคาม เหล่ากาชาดอำเภอประจันตคาม ผู้ใหญ่บ้าน พนักงานเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้ไปเยี่ยมผู้ประสบปัญหาที่ขอรับความช่วยเหลือจากเทศบาลตำบลโพธิ์งาม จำนวน ๔ ราย ดังนี้

๑. นางสาวสายใจ บุผาหอม อยู่บ้านเลขที่ ๑๘๖ หมู่ ๑๘ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี เป็นผู้ป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
๒. นางคุณ สาริบท อยู่บ้านเลขที่ ๑๘๕ หมู่ ๑๘ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี เป็นผู้ประสบปัญหายากไร้ยากจน
๓. นางน้อย ทวีผล อยู่บ้านเลขที่ ๘๔ หมู่ ๑๘ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี เป็นผู้ประสบปัญหายากไร้ยากจน
๔. นายดาวเรือง วัจวล อยู่บ้านเลขที่ ๔๕ หมู่ ๑๘ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี เป็นผู้ป่วยมีโรคประจำตัวขาดผู้ดูแล ยากไร้ยากจน

*****โดยกองสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้ประสานขอความช่วยเหลือจากศูนย์คุ้มครองคนไร้ที่พึ่งในการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนในพื้นที่ตำบลโพธิ์งามและอำนวยความสะดวกในการนำส่งต่อแพทย์ต่อไป



วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม ได้รับมอบโฉนดเลขที่ดิน ๑๒๑๗ ระบุว่าที่ ๕๓๓๗//๗๐๖๐ หน้าสำรวจ ๗๔๔๔ หลักฐานที่ดิน ๔๒๒๕๔ ที่ดินตั้งหมู่ที่ ๑ บ้านคุ้มตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี จากนางสาวปัทมา รักชาผล เป็นผู้มึกรรมสิทธิ์ในที่ดินได้ อุดทิศที่ดินให้กับทางราชการหรือยินยอมให้ทางราชการเข้าไปดำเนินการเพื่อให้มีการใช้ประโยชน์ร่วมกัน สำหรับเป็นทางสาธารณะ เนื้อที่ประมาณ ๑๐.๒๕ ตารางเมตร โดยไม่มีค่าตอบแทนและเงื่อนไขใดๆทั้งสิ้น *****ทางเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้เสียสละที่ดินเพื่อประโยชน์ในการใช้ร่วมกันของทางราชการ



วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้ประชุมคณะกรรมการพัฒนาท้องถิ่นร่วมกับประชาคมตำบลโพธิ์งาม ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อเป็นการทบทวนแผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๕ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จะใช้ข้อมูลจากแผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปีฉบับปัจจุบันและฉบับแก้ไขเพิ่มเติม มาทบทวนและปรับใช้ในการทบทวนแผนพัฒนาท้องถิ่น(พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕) เพื่อให้แผนพัฒนาท้องถิ่นขององค์กรปกครองท้องถิ่นในปัจจุบัน มีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับแผนพัฒนาจังหวัดฯฯ จึงได้มีแนวทางการชักจูงการทบทวนแผนพัฒนาท้องถิ่น พร้อมทั้งกำหนดระยะเวลาแผนพัฒนาท้องถิ่นให้เป็นห้าปี (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๕)



วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดโครงการอบรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลโพธิ์งาม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดย นายพิสัย พานิชดี รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม ได้รับมอบหมายจากนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานเปิดโครงการ



วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดโครงการส่งเสริมและฝึกฝนอบรมทักษะกีฬาฟุตบอล ชั้นพื้นฐานสำหรับเด็กและเยาวชนเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ณ สนามกีฬาฟุตบอลโรงเรียนชุมชนวัดบ้านไฉ้ โดยนายพิสัย พานิชดี รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานเปิดโครงการ



วันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ นายบันเท็ง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม สมาชิกเทศบาลฯ ปลัดเทศบาล รองปลัดเทศบาล พนักงานเทศบาล กำนัน/ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมโครงการเข้าวัดฟังธรรม และโครงการ"การออกหน่วยบริการอำเภอ...ยิ้มเคลื่อนที่ อำเภอประจันตคาม" โดยนายชวนินทร์ วงศ์สถิตจิรกาล นายอำเภอประจันตคาม ได้นำส่วนราชการทุกส่วนราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจในพื้นที่อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ไปร่วมทำบุญในวันธรรมสวนะ และออกโครงการอำเภอ...ยิ้มเคลื่อนที่ (Amphoeyim mobile service) เพื่อออกไปให้บริการพบปะประชาชนในพื้นที่ห่างไกลและนางงานในหน้าที่เกี่ยวข้องออกไปให้บริการแก่ประชาชน รับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะและรับฟังปัญหาจากประชาชนโดยตรง ณ ศาลาการเปรียญวัดประดุดาน หมู่ที่ ๕ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี



วันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ นายชวนินทร์ วงศ์สถิตจิรกาล นายอำเภอประจันตคาม เหล่ากาชาดอำเภอประจันตคาม ส่วนราชการในอำเภอประจันตคาม สมาชิกสภาเทศบาล กำนัน/ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม รองปลัดเทศบาล พนักงานเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้ไปเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง หมู่ ๗ และหมู่ ๑๕ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ประสบปัญหายากไร้ที่ได้รับความช่วยเหลือจากเทศบาลตำบลโพธิ์งาม



วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น. นายบันเท็ง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม สมาชิกสภาเทศบาล กำนัน ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม ร่วมให้การต้อนรับ คณะกรรมการตรวจผลงานและตัดสินการคัดเลือกหมู่บ้านดีเด่น (บ้านสวย เมืองสุข) ประจำปี ๒๕๖๒ ระดับเขต โดยมีนายชวนินทร์ วงศ์สถิตจิรกาล นายอำเภอประจันตคาม พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการในอำเภอประจันตคาม ร่วมเป็นเกียรติในการต้อนรับ ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านยาง หมู่ที่ ๑๗ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี โดยบ้านยาง หมู่ที่ ๑๗ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรีได้ผ่านการคัดเลือกระดับจังหวัด เป็นตัวแทนจังหวัดปราจีนบุรี ในการตรวจผลงานและตัดสินการคัดเลือกหมู่บ้านดีเด่น (บ้านสวย เมืองสุข) ประจำปี ๒๕๖๒ ระดับเขต



วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ทำการจ่ายเงินอุดหนุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจัดการศึกษาสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ ตามหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๖.๒/ว ๑๖๓๖ ลงวันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๒ เป็นค่าเครื่องแบบนักเรียน และค่าอุปกรณ์การเรียน ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ให้กับผู้ปกครองนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ทั้ง ๔ ศูนย์



วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยนายพิสัย พานิชดี รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม ได้รับมอบหมายจากนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานเปิดโครงการพัฒนาศักยภาพศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชนตำบลโพธิ์งาม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ (ประเด็นความรุนแรงในครอบครัว) โดยมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาล ลูกจ้าง พนักงานจ้างเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ด้วย โครงการดังกล่าวเป็นการส่งเสริมเครือข่ายชุมชนและครอบครัว ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวและเพื่อลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว



วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้รับการพิจารณาคัดเลือกจากสำนักงาน ป.ป.ช. ประจำจังหวัดปราจีนบุรี เพื่อการนิเทศติดตามผลการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการป้องกันการทุจริตขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ รอบ ๖ เดือน (ตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒)



วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเทศบาลตำบลโพธิ์งาม รับแจ้งเหตุเพลิงไหม้บริเวณพื้นที่ หมู่ ๓ บ้านม่วง ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ได้ควบคุมเพลิงได้เรียบร้อยแล้ว เมื่อเวลา ๑๖.๐๐ น.



วันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยนายพิสัย พานิชดี รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม ได้รับมอบหมายจากนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานเปิดโครงการส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อพัฒนาสตรีตำบลโพธิ์งาม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ (การทำไม้กวาดจิวและการถักใบเตยหอม) โดยมีคณะผู้บริหาร พนักงานเทศบาล ลูกจ้าง พนักงานจ้างเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ด้วย โครงการดังกล่าวเป็นการเสริมสร้างศักยภาพในการพัฒนาตนเองของสตรีให้เป็นที่ยอมรับต่อชุมชนและสังคมและเพื่อเสริมสร้างความรู้ ทักษะ เพิ่มขีดความสามารถต่อการพัฒนาสตรีในการบริหารจัดการองค์กรสตรีให้มีประสิทธิภาพ



วันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒ นายชวนินทร์ วงศ์สถิตจิรกาล นายอำเภอประจันตคาม พร้อมคณะเจ้าหน้าที่ป่าไม้ นายฉกาจ ยิ่งสมบัติ รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม พร้อมด้วยกำนัน ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม ร่วมกันตรวจสอบที่เกิดเหตุกรณีมีผู้ลักลอบตัดไม้พะยุง อายุกว่า ๗๐ ปี ในพื้นที่หมู่ที่ ๑๕ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี โดยได้ประสานเจ้าหน้าที่ตำรวจและสามารถจับกุมผู้กระทำความผิดมาดำเนินคดีได้เรียบร้อยแล้ว



วันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น. ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม รองปลัดเทศบาล ผู้อำนวยการกองการศึกษา และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง กองการศึกษา เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้ดำเนินการประเมิน ประกันคุณภาพมาตรฐานการศึกษาปฐมวัย ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อติดตามประเมินผลการปฏิบัติงานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ทั้ง ๔ ศูนย์



****เกร็ดความรู้****

เรื่องเล็ก.. อย่างมองข้าม like-me

<p>ดื่มน้ำสะอาดวันละ ๖-๘ แก้ว วันละ ๘ ชั่วโมง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ</p> <p>ดื่มน้ำ</p>	<p>การลดการนั่งสารพัดเครื่อง ของร่างกาย</p> <p>ปวดหลัง งอตัว</p>	<p>ใส่ใจเรื่องความเครียด ทำใจให้สบาย</p> <p>อย่าปล่อย ใจให้</p>
<p>กินผักผลไม้สดวันละ ๕-๖ ครั้ง จากธรรมชาติ</p> <p>งดของมัน ของมัน</p>	<p>อ่านข่าวขบขัน บ้าง เล่นกับน้องแมว</p> <p>เข้ากัน ไม่ได้</p>	<p>การดูแลสุขภาพ ลดอาการซึมเศร้า</p> <p>รับแดด ยามเช้า</p>
<p>ลดบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน และช่วยเลิกสูบบุหรี่</p> <p>อย่าดื่ม เหล้า</p>	<p>นอนพอ: หัวใจแข็งแรง จะได้สุขภาพดี</p> <p>อย่าดื่ม กาแฟ</p>	<p>เครียดทำผิวเสีย ปรับความคิด ออกกำลังกาย</p>

FACEBOOK.COM/MEMBLR.THAILAND