



ที่ อบ ๑๗๑๘/ว ๒๗๓

ที่ว่าการอำเภอสำโรง

ถนนพระภิบาล อบ ๓๔๓๖๐

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลสำโรง นายกองค้การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง กำนัน ทุกตำบล และผู้ใหญ่บ้าน ทุกหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒๑/๒๕๖๖ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดอุบลราชธานีแจ้งว่า นายกรัฐมนตรี (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุมคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรี วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการเผยแพร่ที่หลากหลายและเหมาะสมตามแต่กรณี

อำเภอสำโรง พิจารณาแล้ว เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒๑/๒๕๖๖ เพื่อให้ท่านดำเนินการสร้างการรับรู้ผ่านช่องทางหอกระจายข่าวและช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง และเข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชน

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ


(นimit จามเลิศ)
นายอำเภอสำโรง

ที่ทำการปกครองอำเภอ

กลุ่มงานบริหารงานปกครอง

โทร. ๐๔๕-๓๐๓๐๙๙



๒๓๑
อุบลราชธานี
รุ่งเรือง เมืองธรรม

“๒๓๑ ปี” คือ การครบวาระการก่อตั้งจังหวัดอุบลราชธานี ครบ ๒๓๑ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๖๖

“รุ่งเรือง” คือ ความเจริญรุ่งเรืองของจังหวัดอุบลราชธานี จากอดีตสู่ปัจจุบัน

“เมืองธรรม” คือ เมืองแห่งธรรมะ เมืองแห่งวัฒนธรรม และเมืองแห่งธรรมชาติ

สม
61468



ที่ว่าการอำเภอสำโรง
เลขที่.....
วันที่ ๖ ก.ค. ๖๖
ศาลากลางจังหวัดอุบลราชธานี
เวลาถนนแจ้งสนิท อป ๓๕๐๐๐

ที่ อบ ๐๐๑๗.๒/ว ๓๓๗/๔

๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี นายกเทศมนตรีนครอุบลราชธานี และนายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒๑/๒๕๖๖ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายกรัฐมนตรี (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุม คณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรี วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการประสานงานและเร่งรัด การดำเนินการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอด หรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณา ใช้ช่องทางการเผยแพร่ที่หลากหลายและเหมาะสมตามแต่กรณี

ดังนั้น เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จังหวัดอุบลราชธานี จึงขอส่งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ดังกล่าว เพื่อให้ท่านดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนในทุกระดับ พร้อมทั้งให้กำชับท้องถิ่นและท้องที่ดำเนินการสร้างการรับรู้ผ่านช่องทางกระจายข่าวและช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง และเข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป สำหรับอำเภอขอให้แจ้ง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ทราบด้วย

เรียน นายอำเภอสำโรง
- อ.1181ข่าวประชาสัมพันธ์
วันที่ ๒๑/๗๖๖

ขอแสดงความนับถือ

(นางทรงลักษณ์ วรภัย)

- นายอำเภอสำโรง
- นายอำเภอเมือง
ผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี

นายอำเภอเมือง (ให้ถือ)
ให้ที่ปรึกษา

นางสาวมณีนุช บุญยาชา
ปลัดอำเภอเมือง (ปฏิบัติราชการ)

สำนักงานจังหวัด
กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด
โทร. โทรสาร ๐ ๔๕๓๔ ๔๖๐๖

(นายอนุสรณ์ รัตนเรือง)



"๒๓๑ ปี" คือ การครบวาระการก่อตั้งจังหวัดอุบลราชธานี ครบ ๒๓๑ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๖๖
"สูงเฮือง" คือ ความเจริญรุ่งเรืองของจังหวัดอุบลราชธานี จากอดีตสู่ปัจจุบัน
"เมืองธรรม" คือ เมืองแห่งธรรมะ เมืองแห่งวัฒนธรรม และเมืองแห่งธรรมชาติ

- นายอำเภอเมือง
นายสุทิน งามเลิศ
นายอำเภอสำโรง



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๒๑/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ			
๑.	สำนักทรัพยากรน้ำแห่งชาติ เชิญชวนดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน “National ThaiWater”	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๒.	เน้นย้ำ บริษัททัวร์ต้องใส่ชื่อบริษัท และเลขที่ใบอนุญาตฯ บนสื่อโฆษณาขายทัวร์ทุกครั้ง	กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	กรมทางหลวงชนบท เตือน “ทิ้งขยะในเขตทางหลวงชนบทมีโทษจำคุกสูงสุด ๓ ปี” ขอความร่วมมือผู้ใช้รถใช้ถนนและผู้อยู่อาศัยริมเขตทางหลวงชนบท ช่วยสอดส่องรักษาความสะอาด เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	รู้จักดิน ดินมีกี่ชนิด	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน ตอน จอctrถหน้าบ้านตัวเองแท้จริงแล้วผิดกฎหมายหรือไม่	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	วธ. ร่วมแสดงความยินดี “งานลอยกระทงเผาเทียนเล่นไฟ จากจังหวัดสุโขทัย” และ “งานพลุนานาชาติของเมืองพิทยา” คว้ารางวัล Gold Prize งานเทศกาลที่มีศักยภาพ (ทีมงานกลางคืน) ประจำปี ๒๐๒๓ ระดับเอเชียจากสมาคม IFEA-ASIA ณ สาธารณรัฐเกาหลี เตรียมยกระดับอีก ๑๖ เทศกาลประเพณีให้เป็นที่รู้จักระดับโลก	กระทรวงวัฒนธรรม	รูปภาพประกอบ ๑ ชุด
๗.	ออกกำลังกาย เข้า หรือ เย็น ก็ดีกับสุขภาพ	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	๖ แหล่งอาหารบำรุงปอด	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

- ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช่เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
- ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
- จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๑ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖

กระทรวง สำนักงานรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน สำนักทรัพยากรน้ำแห่งชาติ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักทรัพยากรน้ำแห่งชาติ

ช่องทางการติดต่อ กองอำนวยการน้ำแห่งชาติ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๔ ๑๘๔๗ โทรสาร ๐ ๒๕๕๔ ๙๑๔๒

๑) หัวข้อเรื่อง สำนักทรัพยากรน้ำแห่งชาติ เชิญชวนดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน “National ThaiWater”

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง สำนักทรัพยากรน้ำแห่งชาติ เชิญชวนดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน “National ThaiWater”

สำนักทรัพยากรน้ำแห่งชาติ เชิญชวนดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน “National ThaiWater”
เพื่อติดตามสถานการณ์น้ำ ดังนี้

๑. ปริมาณฝนตกสะสมย้อนหลัง ๒๔ ชั่วโมง ระดับน้ำในปัจจุบันแต่ละพื้นที่ (เปรียบเทียบกับระดับน้ำทะเลปานกลาง)

๒. ข้อมูลอ่างเก็บน้ำและปริมาณการกักเก็บในอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่ ๓๕ แห่ง ทั่วประเทศ

๓. การคาดการณ์ฝนล่วงหน้า ๗ วัน

๔. คาดการณ์ความสูงและทิศทางของคลื่นใน ๗ วัน

๕. แผนที่วิเคราะห์เส้นทางและความแรงของพายุจากดาวเทียม

ซึ่งการใช้งาน National ThaiWater สามารถเลือกให้แอปพลิเคชันบอกสถานการณ์น้ำในสถานที่ปัจจุบันผ่านทาง GPS และสามารถดูภาพสถานการณ์ทั่วประเทศหรือพื้นที่อื่นๆ เพื่อติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิดได้ในเวลานี้ สามารถดาวน์โหลดได้ที่ ระบบ IOS: <https://apple.co/3CG6B94> และระบบ Android : <https://bit.ly/3m7vzbc>

ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ กองอำนวยการน้ำแห่งชาติ โทรศัพท์ : ๐ ๒๕๕๔ ๑๘๔๗ โทรสาร ๐ ๒๕๕๔ ๙๑๔๒ หรือ E-mail: nwcc.onwr@gmail.com

CE ชวนโหลด

App Store และ Google Play Store
พิมพ์คำว่า "National ThaiWater"



ธัชวิภา มุธุวรรณ (ซี) CE
Thakkawipa Muthuwon

National ThaiWater
แอปพลิเคชันสำหรับติดตามสถานการณ์น้ำ
อาบริเวณ ผบ. ระดับน้ำ แหล่งน้ำ สถานการณ์ฝน
พายุ เป็นต้น

National Thai Water

แอปพลิเคชันสำหรับ
ติดตามสถานการณ์น้ำ

www.onwr.go.th onwrnews @onwrnews ONWRnews @onwrnews

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๑ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมการท่องเที่ยว

ช่องทางการติดต่อ สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา : ๐ ๒๒๘๓ ๑๕๐๐, www.mots.go.th

๑) หัวข้อเรื่อง เน้นย้ำ บริษัททัวร์ต้องใส่ชื่อบริษัท และเลขที่ใบอนุญาตฯ บนสื่อโฆษณาขายทัวร์ทุกครั้ง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง เน้นย้ำ บริษัททัวร์ต้องใส่ชื่อบริษัท และเลขที่ใบอนุญาตฯ บนสื่อโฆษณาขายทัวร์ทุกครั้ง

กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เน้นย้ำ บริษัททัวร์ต้องใส่ชื่อบริษัท และเลขที่ใบอนุญาตฯ บนสื่อโฆษณาขายทัวร์ทุกครั้ง เนื่องจากในปัจจุบันเริ่มมีข่าวไม่ดีเกี่ยวกับบริษัททัวร์หรือการประกอบการธุรกิจนำเที่ยวเดือนเพิ่มขึ้นมากมายทำให้นักท่องเที่ยวเริ่มมีความกังวลเกี่ยวกับการเลือกใช้บริการ ดังนั้น เพื่อความมั่นใจของนักท่องเที่ยว จึงขอให้บริษัททัวร์ปฏิบัติตามกฎหมาย และข้อตกลงหรือโฆษณาที่ชี้ชวนไว้กับนักท่องเที่ยว ช่วยกันปกป้องอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวไทยให้มีภาพลักษณ์ที่ดี มีความปลอดภัย หากบริษัททัวร์รายใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามกฎหมาย กรมการท่องเที่ยวจะดำเนินการตามกฎหมายขั้นสูงสุดต่อไป

ทั้งนี้ นักท่องเที่ยวโปรดมองหาชื่อบริษัทและเลขที่ใบอนุญาตฯ และนำไปตรวจสอบสถานะบริษัททัวร์ที่ www.dot.go.th ก่อนตัดสินใจซื้อทัวร์ หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามไปยังกรมการท่องเที่ยว Call Center โทร.๐-๒๔๐๑-๑๑๑๑

แน่นย้ำ ! บริษัททัวร์ต้องใส่ ชื่อบริษัท และ เลขที่ใบอนุญาตฯ บนสื่อโฆษณาขายทัวร์ ทุกครั้ง!!



นักท่องเที่ยวโปรดมองหา
ชื่อบริษัท และ เลขที่ใบอนุญาตฯ
และนำไปตรวจสอบ
สถานะบริษัททัวร์
ที่ www.dot.go.th
ก่อนตัดสินใจซื้อทัวร์



กองทะเบียนธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์
กลุ่มวิชาการและมาตรฐานธุรกิจนำเที่ยว มัคคุเทศก์ และผู้นำเที่ยว

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๑ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงคมนาคม

กรม / หน่วยงาน กรมทางหลวงชนบท

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมทางหลวงชนบท

ช่องทางการติดต่อ กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมทางหลวงชนบท โทร. ๐-๒๒๘๓-๓๐๒๔

๑) หัวข้อเรื่อง กรมทางหลวงชนบท เตือน “ทิ้งขยะในเขตทางหลวงชนบทมีโทษจำคุกสูงสุด ๓ ปี” ขอความร่วมมือผู้ใช้รถใช้ถนนและผู้อยู่อาศัยริมเขตทางหลวงชนบท ช่วยสอดส่อง รักษาความสะอาด เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง กรมทางหลวงชนบท เตือน “ทิ้งขยะในเขตทางหลวงชนบทมีโทษจำคุกสูงสุด ๓ ปี”
ขอความร่วมมือผู้ใช้รถใช้ถนนและผู้อยู่อาศัยริมเขตทางหลวงชนบท ช่วยสอดส่อง รักษาความสะอาด
เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

กรมทางหลวงชนบท (ทช.) กระทรวงคมนาคม เตือนประชาชน “ห้ามทิ้งขยะในเขตทางหลวงชนบท” ก่อให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมและสร้างความเดือดร้อนให้กับประชาชนที่เดินทางสัญจรไป - มา เช่น การทิ้งขยะออกจากรถยนต์ที่แล่นอยู่บนท้องถนน การเทน้ำเสียทิ้งบนท้องถนน หรือริมเขตทางหลวงชนบทจนไหลเข้ามาบนทางจราจร การทิ้งเศษวัสดุก่อสร้างในเขตทางหลวงชนบทที่อยู่ติดริมทางจราจร การบรรทุกหิน ดิน ทราย ท่อนไม้ ยางพารา หรือสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ใช้อุปกรณ์ปิดคลุมหรือผูกมัดให้ดี ทำให้สิ่งของร่วงหล่นบนทางจราจรหรือไหล่ทาง อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุแก่ผู้ใช้ทางได้ ถือว่าเป็นความผิดตามพระราชบัญญัติทางหลวง พ.ศ. ๒๕๓๕ มาตรา ๔๕ “ห้ามมิให้ผู้ใดทิ้งขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย น้ำโสโครก เศษหิน ดิน ทราย หรือสิ่งอื่นใดในเขตทางหลวงหรือการกระทำด้วยประการใด ๆ เป็นเหตุให้ขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล เศษหิน ดิน ทราย ตกหล่นบนทางจราจรหรือไหล่ทาง” หากฝ่าฝืนมีโทษตามมาตรา ๗๒ จำคุกไม่เกิน ๓ ปี หรือปรับไม่เกิน ๖๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

อย่างไรก็ตาม ทช. ขอความร่วมมือจากประชาชนอย่านำขยะมาทิ้งในเขตทางหลวงชนบท ทั้งนี้ หากพบเห็นว่ามีกรกระทำผิดดังกล่าวในเขตทางหลวงชนบท โปรดแจ้งสายด่วน ทช. โทร. ๑๑๔๖ หรือสำนักงานทางหลวงชนบท แขวงทางหลวงชนบท และหมวดบำรุงทางหลวงชนบทในพื้นที่ทั่วประเทศ เพื่อร่วมดูแลรักษาความสะอาดบนท้องถนนให้เกิดความสะอาด ปลอดภัยต่อประชาชนและลดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม



กรมทางหลวงชนบท

เดือน “ทิ้งขยะในเขตทางหลวงชนบทที่โทษจำคุกสูงสุด 3 ปี”
ขอความร่วมมือประชาชนผู้ใช้รถใช้ถนนและผู้อยู่อาศัยริมเขตทางหลวงชนบท
ช่วยสอดส่อง รักษาความสะอาด เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน





กรมทางหลวงชนบท
"ทางหลวงชนบท เป็นใจถึงผู้ใช้รถใช้ถนนด้วย"  1146

กลุ่มประชาสัมพันธ์และเผยแพร่
สำนักงานแขวงสมุทรสาคร  

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๑ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

ช่องทางการติดต่อ กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย โทรศัพท์ : ๐-๒๒๒๒-๔๑๓๑

๑) หัวข้อเรื่อง รู้จักดิน ดินมีกี่ชนิด (World Soil Day)

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง รู้จักดิน ดินมีกี่ชนิด (World Soil Day)

กระทรวงมหาดไทย มีสาระน่ารู้เกี่ยวกับชนิดของดินทั้ง ๓ ชนิด ดังนี้

๑. ดินเหนียว : มีคุณสมบัติเนื้อละเอียดมาก อุ้มน้ำได้ดี จับยึดและแลกเปลี่ยนธาตุอาหารพืชได้สูง ระบายน้ำและอากาศไม่ดี

๒. ดินทราย : ดินเนื้อหยาบ ไม่กักเก็บน้ำ ระบายน้ำและอากาศดีมาก ความสามารถในการจับยึดธาตุอาหารพืชน้อย

๓. ดินร่วน : ดินเนื้อผสม ละเอียดนุ่มมือ ระบายน้ำได้ดีปานกลาง กักเก็บความชื้นได้ดี เหมาะสมสำหรับการเพาะปลูก

ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย
โทรศัพท์ : ๐-๒๒๒๒-๔๑๓๑

รู้จักดิน

ดินมีกี่ชนิด ?



"ดินมี 3 ชนิด"

ชนิดของดิน

คุณสมบัติ

1

ดินเหนียว



- ดินเนื้อละเอียดมาก
- อุ้มน้ำได้ดี
- จับยึดและแลกเปลี่ยนธาตุอาหารพืชได้สูง
- ระบายน้ำและอากาศไม่ดี

2

ดินทราย



- ดินเนื้อหยาบ
- ไม่กักเก็บน้ำ
- ระบายน้ำและอากาศดีมาก
- ความสามารถในการจับยึดธาตุอาหารพืชน้อย

3

ดินร่วน



- ดินเนื้อผสม ละเอียดนุ่มมือ
- ระบายน้ำได้ดีปานกลาง
- กักเก็บความชื้นได้ดี
- เหมาะสมสำหรับการเพาะปลูก



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๑ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน ตอน จอctrลหน้าบ้านตัวเองแท้จริงแล้วผิดกฎหมายหรือไม่

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน
ตอน จอctrลหน้าบ้านตัวเองแท้จริงแล้วผิดกฎหมายหรือไม่

การจอctrลที่ถูกต้องและเหมาะสมต้องจอctrในพื้นที่ของตนเองที่มีรั้วรอบขอบชิดเท่านั้น เนื่องจากผู้ขับขี่รถยนต์ไม่มีสิทธิ์จอctrลในทางสาธารณะหรือพื้นที่เอกชน เช่น ถนนภายในหมู่บ้านจัดสรร เป็นต้น มิเช่นนั้นจะถือเป็นความผิดตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๕๕ ประกอบมาตรา ๑๔๘ ที่กำหนดห้ามมิให้ผู้ขับขี่หยุดรถตรงปากทางเข้าออกของอาคารหรือทางเดินรถ ซึ่งการจอctrลบนทางสาธารณะแม้จะเป็นหน้าบ้านของตนเอง แต่ก็สามารถสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้กับผู้อื่น เนื่องจากไม่สามารถสัญจร หรือถอยรถเข้า-ออกได้อย่างสะดวก หากฝ่าฝืนต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๕๐๐ บาท และอาจมีความผิดฐานก่อความเดือดร้อนรำคาญตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๙๗ วรรคหนึ่ง ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา ๓๙๗ วรรคหนึ่ง, พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๕๕ และมาตรา ๑๔๘

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐
๓. เว็บไซต์ : <https://www.moj.go.th/> และระบบให้บริการประชาชน <http://mind.moj.go.th>
๔. อีเมลล์ : complainingcenter@moj.go.th
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : Sv1๐๐๗
๖. เฟซบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม

จอดรถที่บ้านของตัวเอง แท้จริงแล้วผิดกฎหมายหรือไม่

การจอดรถที่ถูกต้องและเหมาะสมต้องจอดในพื้นที่ของตนเองที่มีรั้วรอบขอบชิดเท่านั้น เนื่องจากผู้ขับขี่รถยนต์ไม่มีสิทธิ์จอดรถในทางสาธารณะหรือพื้นที่เอกชน เช่น ถนนภายในหมู่บ้านจัดสรร เป็นต้น มิเช่นนั้นจะถือเป็นความผิดตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 55 ประกอบมาตรา 148 ที่กำหนดห้ามมิให้ผู้ขับขี่หยุดรถตรงปากทางเข้าออกของอาคารหรือทางเดินรถ ซึ่งการจอดรถบนทางสาธารณะแม้จะเป็นหน้าบ้านของตนเอง แต่ก็สามารถสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้กับผู้อื่น เนื่องจากไม่สามารถสัญจร หรือถอยรถเข้า-ออกได้อย่างสะดวก

หากฝ่าฝืนต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 500 บาท
และอาจมีความผิดฐานก่อความเดือดร้อนรำคาญ
ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 397 วรรคหนึ่ง
ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท



รู้แบบนี้แล้วควรหลีกเลี่ยงการจอดรถในพื้นที่สาธารณะ แม้จะเป็นหน้าบ้านของตัวเองก็ตาม
เพื่อลดปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 397 วรรคหนึ่ง, พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522
และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 55 และมาตรา 148

จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๑ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงวัฒนธรรม

กรม / หน่วยงาน กระทรวงวัฒนธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กระทรวงวัฒนธรรม

ช่องทางการติดต่อ กระทรวงวัฒนธรรม โทร. ๐-๒๒๐๙-๓๕๐๗-๘

๑) หัวข้อเรื่อง วธ. ร่วมแสดงความยินดี “งานลอยกระทงเผาเทียนเล่นไฟ จากจังหวัดสุโขทัย” และ “งานพลุนานาชาติของเมืองพัททยา” คิวรางวัล Gold Prize งานเทศกาลที่มีศักยภาพ (อิมงานกลางคืน) ประจำปี ๒๐๒๓ ระดับเอเชียจากสมาคม IFEA-ASIA ณ สาธารณรัฐเกาหลี เตรียมยกระดับอีก ๑๖ เทศกาลประเพณีให้เป็นที่รู้จักระดับโลก

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

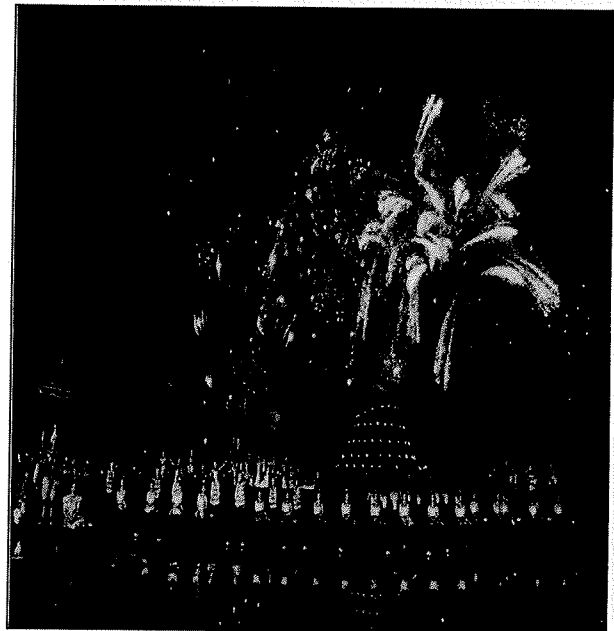
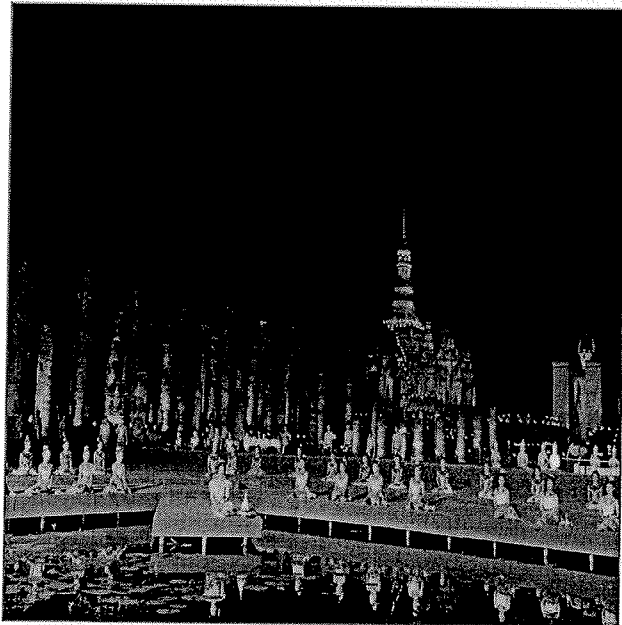
เรื่อง วธ. ร่วมแสดงความยินดี “งานลอยกระทงเผาเทียนเล่นไฟ จากจังหวัดสุโขทัย” และ “งานพลุนานาชาติของเมืองพัททยา” คิวรางวัล Gold Prize งานเทศกาลที่มีศักยภาพ (อิมงานกลางคืน) ประจำปี ๒๐๒๓ ระดับเอเชียจากสมาคม IFEA-ASIA ณ สาธารณรัฐเกาหลี เตรียมยกระดับอีก ๑๖ เทศกาลประเพณีให้เป็นที่รู้จักระดับโลก

นายอิทธิพล คุณปลื้ม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม เปิดเผยว่า จากการที่รัฐบาล โดยมอบหมายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินนโยบายผลักดัน Soft Power ความเป็นไทยสู่ระดับโลก ซึ่งล่าสุดเป็นที่น่ายินดีที่ งานเทศกาลประเพณีของประเทศไทย ได้แก่ “งานลอยกระทงเผาเทียนเล่นไฟ จากจังหวัดสุโขทัย” และ “งานพลุนานาชาติของเมืองพัททยา” ได้สร้างชื่อเสียงและคว้ารางวัล Gold Prize งานเทศกาลที่มีศักยภาพ (อิมงานกลางคืน) ประจำปี ๒๐๒๓ จากสมาคมการจัดงานอีเวนต์และเทศกาลนานาชาติ หรือ International Festival & Events Association (IFEA) ภูมิภาคเอเชีย (ASIA Chapter) ณ เมืองทงยอง (City of Tongyeong) จังหวัด คยองซังใต้ (Gyeongsangnam-do) สาธารณรัฐเกาหลี (Republic of Korea) ซึ่งเบื้องหลังความสำเร็จมีสำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (องค์การมหาชน) สสปน. หรือทีเส็บ ได้ดำเนินงานร่วมกับจังหวัดสุโขทัย สนับสนุนและดำเนินการส่งเข้าประกวดในครั้งนี้ ทั้งนี้ นับเป็นการตอกย้ำว่าเทศกาลลอยกระทงของสุโขทัย มีเสน่ห์และศักยภาพของเทศกาลลอยกระทงที่เป็นสีสันยามค่ำคืน และเป็นอีกหนึ่งจุดหมายปลายทางที่ดึงดูดผู้คนให้มาเยือนเพื่อสัมผัสประสบการณ์ของเทศกาลแห่งความสุขและความสนุกสนานดังกล่าวมาตลอด และยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาท่องเที่ยวมากขึ้น เกิดตลาดการลงทุนและท่องเที่ยวใหม่ๆ อาทิ ประเทศเกาหลีและภูมิภาคเอเชีย ทั้งนี้ จังหวัดสุโขทัย ยังได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นเมืองสร้างสรรค์ด้านหัตถกรรมและศิลปะพื้นบ้าน เมื่อปี ๒๕๖๒ ตลอดจนจังหวัดภูเก็ต เชียงใหม่ กรุงเทพฯ และเพชรบุรี ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนให้เป็นเมืองสร้างสรรค์ ด้านอาหาร หัตถกรรมพื้นบ้าน และการออกแบบจากเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ของยูเนสโก (UNESCO Creative Cities Network : UCCN) เป็นการสะท้อนเอกลักษณ์ที่มีศักยภาพของแต่ละภูมิภาคในประเทศไทย และถือเป็นอีกความสำเร็จจากความร่วมมือตั้งแต่ระดับชุมชน ไปจนถึงภาครัฐ และภาคเอกชน ที่มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ สืบสาน พัฒนาภูมิปัญญา และวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับจังหวัดหรือเมืองอื่น ๆ อีกด้วย

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม กล่าวอีกว่า สำหรับในส่วนของกระทรวงวัฒนธรรม (วธ.) บูรณาการกับทุกภาคส่วน ทั้งจังหวัด ภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรท้องถิ่นที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันยกระดับเทศกาลประเพณีไปสู่ระดับชาติและนานาชาติ เช่น การถ่ายทอดองค์ความรู้ การจัดนิทรรศการ การแสดงและการสาธิตทางศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน การสาธิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์วัฒนธรรมไทย (CPOT) ตลอดจนส่งเสริมด้านการประชาสัมพันธ์ ทำให้เกิดช่องทางการรับรู้ให้มากขึ้น โดยเป็นการประกาศยกระดับเทศกาลประเพณีของไทยไปแล้ว ๑๖ จังหวัด ประกอบด้วย

๑. ประเพณีกตัญญูคู่ฟ้า มหาสมโภชเจ้าแม่ลิ้มกอเหนี่ยว จังหวัดปัตตานี
๒. เทศกาลมรดกโลกบ้านเชียง จังหวัดอุดรธานี
๓. ประเพณีหกเป็งนมัสการพระมหาธาตุเจ้าภูเพียงแช่แห้ง จังหวัดน่าน
๔. ประเพณีแห่มาลัยข้าวตอก “มาฆบูชาอารยธรรมอีสาน” จังหวัดยโสธร
๕. ประเพณีแห่ผ้าพระบฏพระราชทานถวายพระบรมธาตุนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช
๖. เทศกาลโคราชเมืองศิลปะ KORAT Street Art จังหวัดนครราชสีมา
๗. เทศกาลตามรอยอารยธรรมขอมโบราณปราสาทศิลา “สตีก๊กอกรม” จังหวัดสระแก้ว
๘. เทศกาลเมืองคราม สกลนคร (KRAM & CRAFT SAKON FESTIVAL) นครหัตถศิลป์โลก
เจ้าแห่งครามธรรมชาติ จังหวัดสกลนคร
๙. เทศกาลอาหารอร่อยเมืองภูเก็ต เมืองสร้างสรรค์แห่งวิทยาการอาหาร จังหวัดภูเก็ต
๑๐. ประเพณีบุญกลางบ้าน สืบสานตำนานเมืองพนัส จังหวัดชลบุรี
๑๑. เทศกาล “นาฎยแห่งศรัทธา กิ่งกะหร่า น้อมบูชา วิสาขปุณณมี” จังหวัดแม่ฮ่องสอน
๑๒. ประเพณีบวงสรวงพญาศรีสัตตนาคราช เลาะตลาดคนเมืองไทนคร จังหวัดนครพนม
๑๓. เทศกาลไถลื้อ “โฮ่มฮืด โดยฮอย ร้อยใจไถลื้อ” จังหวัดพะเยา
๑๔. ประเพณีตักบาตรดอกไม้เข้าพรรษา จังหวัดสระบุรี
๑๕. เทศกาลอาหารผสานศิลป์ เมืองเพชร เมืองสร้างสรรค์ จังหวัดเพชรบุรี และ
๑๖. เทศกาลโคมแสนดวง ที่เมืองลำพูน จังหวัดลำพูน

ซึ่งหลังจากนี้ วธ. พร้อมสนับสนุนและยกระดับเทศกาลประเพณีของไทยอื่นๆ สู่ระดับโลกอย่างต่อเนื่อง ตามนโยบายการปรับบทบาทจากกระทรวงสังคม สู่กระทรวงสังคมกึ่งเศรษฐกิจ ขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจด้วยวัฒนธรรม ผลักดัน “Soft Power” ความเป็นไทยเพิ่มมูลค่าเศรษฐกิจสร้างสรรค์สร้างรายได้และภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ประเทศ ขับเคลื่อนอุตสาหกรรมวัฒนธรรมสร้างสรรค์ที่มีศักยภาพ 5F ประกอบด้วย F-Food อาหาร, F-Film ภาพยนตร์และวีดิทัศน์, F-Fashion การออกแบบแฟชั่นไทย, F-Fighting ศิลปะการป้องกันตัวแบบไทย และ F-Festival เทศกาลประเพณีไทยสู่ระดับโลก





ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๑ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ช่องทางการติดต่อ กรมอนามัย โทร.สายด่วนกรมอนามัย โทร. ๑๔๗๖

๑) หัวข้อเรื่อง ออกกำลังกาย เข้า หรือ เย็น ก็ดีกับสุขภาพ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ออกกำลังกาย เข้า หรือ เย็น ก็ดีกับสุขภาพ

กรมอนามัย มีข้อเสนอแนะให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายช่วงเวลาเช้า หรือ เย็น ก็ดีกับสุขภาพช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้

๑. สร้างความสดชื่นกระตุ้นความตื่นตัวของร่างกาย
๒. ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน
๓. มองได้ผลดีฮอร์โมนต่างๆ ที่สำคัญของสมองและร่างกาย
๔. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ
๕. เผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๖. ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของร่างกาย
๗. เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ
๘. ช่วยให้การนอนหลับที่ดีขึ้น

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมอนามัย โทร. ๑๔๗๖

ออกกำลังกาย
เช้า หรือ เย็น
ก็ดีกับสุขภาพ

- สร้างความสดชื่น กระตุ้นความตื่นตัวของร่างกาย
- ผ่อนคลาย ความเครียด จากการทํางาน
- เพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ ในส่วนต่างๆ
- สมองได้ ผลิตฮอร์โมนต่างๆ ที่สำคัญของสมอง และร่างกาย
- ลดความเสี่ยง ต่อการบาดเจ็บ ของร่างกาย
- เผาผลาญ ไขมัน ได้เป็นอย่างดี
- เพิ่มอัตราการเต้น ของหัวใจ
- ช่วยให้ การนอนหลับ ดีขึ้น

การออกกำลังกายช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี

ข้อมูลความรู้ : กองกิจกรรมทางานเพื่อสุขภาพ
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ : กองส่งเสริมความร่วมมืและส่งเสริมสุขภาพ
โทรศัพท์ : 0๒๒๒๒ 2566

สายด่วนกรมอนามัย
1 4 7 8

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้
AnamaiMedia
๑๖๖๑๐๑๖

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๒๑ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐๒๕๕๐๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง ๖ แหล่งอาหารบำรุงปอด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ๖ แหล่งอาหารบำรุงปอด

กรมการแพทย์ โดยโรงพยาบาลราชวิถี มีข้อเสนอแนะให้ความรู้เกี่ยวกับแหล่งอาหารบำรุงปอด ดังนี้

๑. ชিং : สมุนไพรที่ดีต่อระบบทางเดินหายใจช่วยขับเสมหะ
๒. กระเทียม : มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
๓. ชาดำ : ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในช่องปากและลำคอเคลียร์ลมหายใจให้สะอาด
๔. แอปเปิ้ล : มีใยอาหาร วิตามินซี และมีสารต้านอนุมูลอิสระ
๕. แครอท : ช่วยป้องกันอาการหอบหืดและช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน
๖. บรอกโคลี : มีวิตามินซีสูง และอุดมไปด้วยวิตามินบี ๕ ช่วยให้ปอดแข็งแรงมากขึ้น

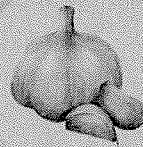
ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมการแพทย์ โทร. ๑๖๖๘

6 แหล่งอาหารบำรุงปอด



ขิง

สมุนไพรที่คัดสรรระบบทางเดินหายใจ
ช่วยขับเสมหะ



กระเทียม

มีสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค



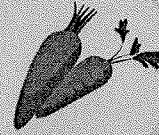
ชาดำ

ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในช่องปากและลำคอ
เคลียร์ลมหายใจให้สะอาด



แอปเปิ้ล

มีใยอาหาร วิตามินซี
และมีสารต้านอนุมูลอิสระ



แครอท

ช่วยป้องกันอาการหอบหืด
และช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน



บรอกโคลี

มีวิตามินซีสูง และอุดมไปด้วยวิตามินบี 5
ช่วยให้ปอดแข็งแรงมากขึ้น



โรงพยาบาลราชวิถี



02-206-2900
<http://rajavithi.go.th>

ผลิตและเผยแพร่โดย
งานประชาสัมพันธ์

ข้อมูล ณ วันที่ 23-05-66