อบจ. Saraburi

วารสารประชาสัมพันธ์
ประจำเดือนตุลาคม – ธันวาคม พ.ศ. 2565

วัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร

อุโมงค์รถไฟ

พระพุทธฉาย

สารจากนายก
อบจ.สระบุรี

องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี ดำเนินงานภายใต้ภารกิจด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านศิลปวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น ด้านการสาธารณสุข ด้านการศึกษา ด้านการส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยมีเป้าหมายเพื่อการสร้างมาตราฐานชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี บูรณาการและสนับสนุนการปฏิบัติระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานต่างๆ

วารสารประชาสัมพันธ์ฉบับนี้ ขอเป็นส่วนหนึ่งของช่องทางการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและผลการดำเนินการให้ประชาชนทั่วไปเข้าใจถึงบทบาทหน้าที่การทำงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดมากยิ่งขึ้น และขอใช้โอกาสนี้ในการอวยพรปีใหม่ ให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุขและสุขภาพแข็งแรง ในปีพุทธศักราช 2566

" สระบุรี เมืองแห่งความสุข "

ขอขอบคุณครับ

สัญญา บุญ-หลง
นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี

บทบรรณาธิการ

การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน,การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนภายในจังหวัดสระบุรี มุ่งเน้นบทบาท และภารกิจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด หรือดำเนินงานที่เป็นสาธารณประโยชน์ เป็นการพัฒนาท้องถิ่น บูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติราชการ

ขอขอบคุณคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาฯ หัวหน้าส่วนราชการและคณะผู้จัดทำ ที่มีส่วนในการขับเคลื่อน ในการพัฒนาท้องถิ่นที่บรรลุเป้าหมาย และช่วยกันส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรม,งาน,โครงการต่างๆ เพื่อประโยชน์ของประชาชน เป็นอย่างดีเสมอมา

ทิตยาพร เพชรประดับ
บรรณาธิการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
อุโมงค์รถไฟ พระพุทธฉาย	2
สารจากนายก อบจ.สระบุรี	3
บทบรรณาธิการ	4
กิจกรรมน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต 13 ตุลาคม 2565	6
กิจกรรมน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในวันคล้ายสวรรคต รัชกาลที่ 5	7
พิธีเจริญพระพุทธมนต์ เจริญจิตภาวนาถวายพระพรชัยมงคลแด่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา	8
พิธีถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในวันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ 5 ธันวาคม 2565	9
อบจ.สระบุรี ด้วยรักและห่วงใยผู้ประสบภัยน้ำท่วม	10-11
โครงการสื่อรัก สานสายใย ครอบครัวไร้ความรุนแรง	12
สืบสานประเพณี ตกบาตรเทโวโรหณะ มหัศจรรย์ข้าวต้มลูกโยนแห่งสระบุรี	13
นโยบายด้านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจพัฒนาระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ	14
งานพัฒนาแหล่งน้ำและขุดลอกคลอง	15
องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี ร่วมกับมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ในพระบรมราชูปถัมภ์ พระราชทานมอบแก่ประชาชนผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่อำเภอดอนพุด	16
งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด อบจ.สระบุรี	17
โครงการจังหวัดเคลื่อนที่	18-19
ตลาดต้าน้ำโบราณบ้านต้นตาล	20-21
สาระน่ารู้	22-23

คณะผู้จัดทำวารสาร

ที่ปรึกษา

นายสัญญา บุญ-หลง
นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
นายอรรถพล วงษ์ประยูร
รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
นายธนกฤต อัตถะสัมปุณณะ
รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
นายจิรศักดิ์ จึงรัศมีพานิช
ประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
ดร.ณรงค์ศักดิ์ อุ้ยคำ
รองประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
นายวิเชียร บุญสืบวงษ์
รองประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
นายวสุ บูรณศักดิ์ศรี
เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
นายจเร เสี่ยตั้งทวีพรชัย
เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
นายอรุณศักดิ์ สิทธิอมรพร
เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
นางสาวนุธิดา พิมพ์สงวน
เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
นายสุนทร ขาวอุไร
ที่ปรึกษานายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี

บรรณาธิการ

นางทิตยาพร เพชรประดับ
รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี

กองบรรณาธิการ

นางพัชรี เคร่งครัด
หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด
นายวีรวัฒน์ โมราบุตร
นักบริหารงานทั่วไประดับต้น
นางสาวกนกวรรณ สินบำรุง
นักพัฒนาการท่องเที่ยวชำนาญการ
นายณัฐพล กะพงษ์ทอง
นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
นายอุทัย ศรีธนะพงษ์
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ
นายภรัณญู ธาระเขตต์
ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
นางสาวกุลพรภัสร์ พงษ์วิเศษทอง
ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
นางสาวลัฐิมา ยศศักดิ์ศรี
ผู้ช่วยนักประชาสัมพันธ์
นางสาวแพรวนภา ธาระเขตต์
ผู้ช่วยนักพัฒนาการท่องเที่ยว
นางสาวชนิสรา อรรคบุตร์
ผู้ช่วยนักพัฒนาการท่องเที่ยว
นางสาวเอมิกา อุดมกูล
ผู้ช่วยนักพัฒนาการท่องเที่ยว

จัดทำโดย

ฝ่ายบริหารงานทั่วไป
สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด
องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี

จัดพิมพ์/ออกแบบ

บริษัท พิชิต ฟริ้นติ้ง
แอน ออแกไนซ์ จำกัด
เลขที่ 87/12 หมู่ที่ 1 ตำบลดาวเรือง
อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี

กิจกรรมน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๕

ประชุมสภาสมัยวิสามัญ
สมัยที่ 2 ครั้งที่ 2
๒๙ กันยายน ๒๕๖๕

โครงการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพกลุ่มเกษตรกร
ใช้เกษตรอินทรีย์ตามแนวพระราชดำริ เศรษฐกิจพอเพียง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565

ร่วมกิจกรรมน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ
เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์
พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕

โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
จังหวัดสระบุรี ประจำปี 2566

พิธีเจริญพระพุทธมนต์ เจริญจิตภาวนาถวายพระพรชัยมงคล แด่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา

พิธีเจริญพระพุทธมนต์ พิธีทำบุญตักบาตร ถวายเป็นพระราชกุศล พิธีวางพานพุ่มและ ถวายบังคมเนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๕

นายสัญญา บุญ-หลง
นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
บูรณาการความร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ในเขตพื้นที่ โดยได้ประสานการปฏิบัติ
ในการนำเครื่องจักรกล อุปกรณ์ในการดำรงชีพต่างๆ
รวมทั้งถุงยังชีพ ข้าวสาร น้ำดื่ม
เพื่อให้ความช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อน
แก่ผู้ประสบอุทกภัย และมอบหมายให้
คณะผู้บริหารสมาชิกสภาฯ หัวหน้าส่วนราชการ
ลงพื้นที่ให้กำลังใจ
ผู้ประสบภัยและเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน

อบจ.สระบุรี ด้วยรักและห่วงใย ผู้ประสบภัยน้ำท่วม

โครงการสื่อรัก สานสายใย ครอบครัวไร้ความรุนแรง

จังหวัดสระบุรี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

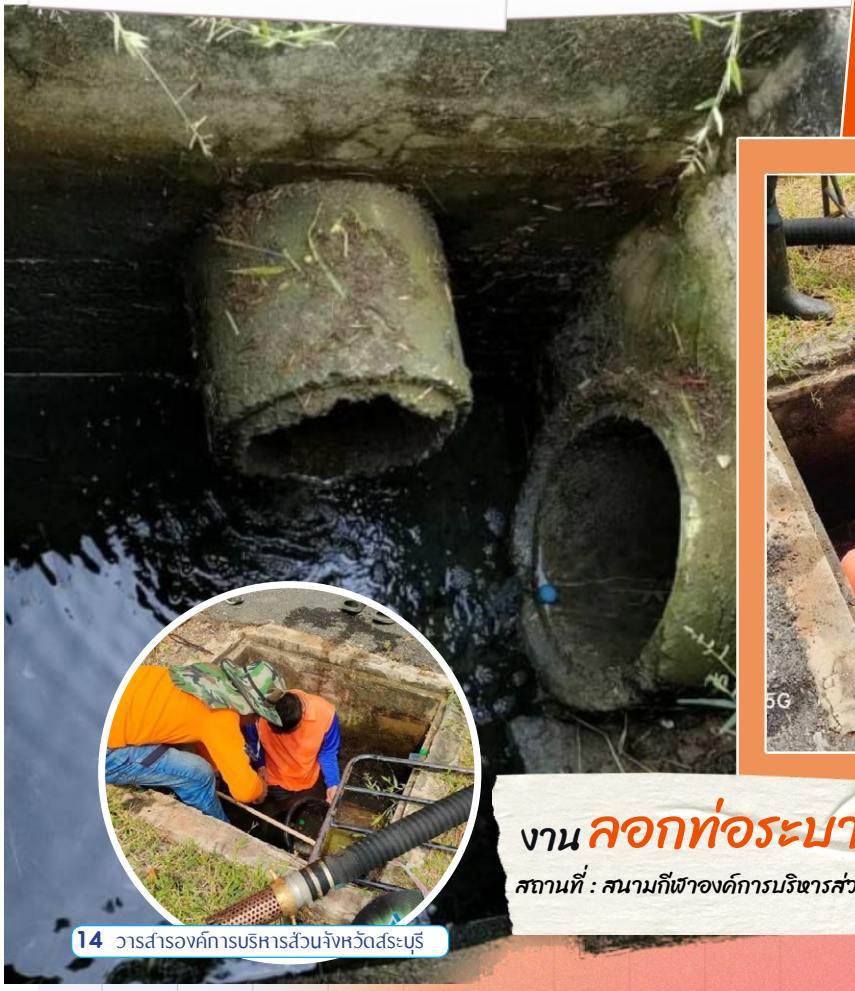
วันที่ 25 พฤศจิกายน 2565

นายธนกฤต อัตถะสัมปุณณะ รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี เป็นประธานในพิธีเปิด โครงการสื่อรัก สานสายใย ครอบครัวไร้ความรุนแรง จังหวัดสระบุรี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566 เนื่องใน "วันยุติความรุนแรงต่อเด็กและสตรีสากล" นางทิตยาพร เพชรประดับ รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี กล่าววัตถุประสงค์การจัดโครงการ โดยมี นายธนาวุฒิ อุ่นอารมณ์ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสระบุรี หัวหน้าบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี และหัวหน้าส่วนราชการสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิด ผู้เข้าร่วมโครงการเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่ จังหวัดสระบุรี จำนวน 200 คน เพื่อนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม ไปปรับใช้ให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี ร่วมสืบสานประเพณี ตักบาตรเทโวโรหณะ "มหัศจรรย์ข้าวต้มลูกโยนแห่งสระบุรี" ประจำปี 2565 เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยจัดขบวนแห่ข้าวต้มลูกโยน จำลองการเสด็จลงมาจากสวรรค์ ขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า จากชั้นดาวดึงส์มายังโลกมนุษย์ เพื่อโปรดสัตว์และมนุษย์โลก มีนักท่องเที่ยวและประชาชน รอใส่บาตรด้วยข้าวต้มลูกโยน แด่พระภิกษุ สามเณร เป็นจำนวนมาก ณ วัดพระพุทธฉาย ตำบลหนองปลาไหล อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี

นายสัญญา บุญ-หลง นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี มอบนโยบายด้านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจ พัฒนาระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ ให้สอดคล้องกับความจำเป็นและความต้องการของประชาชน โดยฝ่ายสาธารณูปโภค สำนักช่าง ส่งเจ้าหน้าที่ บุคลากร และเครื่องจักร ดำเนินการปรับปรุงซ่อมแซม

สถานที่ : สาย สบ.ถ1-0007 บ้านท่าศาลา-บ้านหินซ้อน ต.ท่าคล้อ-ต.หินซ้อน อ.แก่งคอย



งาน ลอกท่อระบายน้ำ

สถานที่ : สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี

งาน พัฒนาแหล่งน้ำ และขุดลอกคลอง

สถานที่ : ต.ท่าลาน อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี

สถานที่ : ต.บ้านครัว อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี

งานปรับเกรด ถนนลาดยาง

สถานที่ : สาย สบ.ถ1-0054 แยกทางหลวงหมายเลข 3048-บ้านพระยาทด ต.พระยาทด อ.เสาไห้ จ.สระบุรี

13

FILM NEGATIVE

สถานที่ : อบต.หนองสรวง อ.วิหารแดง จ.สระบุรี

13 A

14

FILM NEGATIVE

สถานที่ : อบต.หนองสรวง อ.วิหารแดง จ.สระบุรี

นาย ธนกฤต อัตถะสัมปุณณะ รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี เข้าร่วม พิธีเชิญสิ่งของพระราชทานจาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ พลเอก ดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ องคมนตรี ร่วมกับมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เชิญสิ่งของพระราชทาน มอบแก่ผู้ประสบภัย ในเขตพื้นที่อำเภอดอนพุด โดยมีนายผล ดำธรรม ผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี ให้การต้อนรับ ณ หอประชุมอำเภอดอนพุด จังหวัดสระบุรี

องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี ร่วมกับคณะกรรมการสุขภาพระดับพื้นที่ (กสพ.) ร่วมประชุมพิจารณาแนวทางการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพให้สอดคล้องกับแนวทางการถ่ายโอนภารกิจสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษานวมินทราชินี และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี

งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด

ฝึกทบทวนการ **ระงับอัคคีภัยขั้นสูง**
เพื่อเตรียมพร้อมเผชิญเหตุอัคคีภัยและพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางด้านการดับเพลิง

ฝึกทบทวนความรู้ทักษะ **การดำน้ำ SCUBA**
เพื่อเตรียมความพร้อมในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี นำโดย นายวิเชียร บุญสืบวงษ์ รองประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี นายสมชาย วิจิตรคุณวัฒน์ และ ดร.วสันต์ ศรีจันทร์ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี เขตอำเภอวิหารแดง นางทิตยาพร เพชรประดับ รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการ ข้าราชการ พนักงานเจ้าหน้าที่ จัดนิทรรศการ ภายในโครงการ หน่วยบำบัดทุกข์ บำรุงสุข สร้างรอยยิ้มให้ประชาชน จังหวัดสระบุรี โดยมี นายผล ดำธรรม ผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี และนายกเหล่ากาชาดสระบุรี เยี่ยมชมนิทรรศการและมอบกายอุปกรณ์ให้กับผู้สูงอายุที่มีความจำเป็นต้องใช้งาน จาก กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นต่อสุขภาพ

โรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ รู้เร็วรักษาทัน
โรค มือ • เท้า • ปา
(HAND FOOT MOUTH DISEAS
คลังอุปกรณ์
สปสช.

กองทุนพัฒนาเด็กชนบท
มอบทุนการศึกษา

สภากาชาดไทย
The Thai Red Cross Society
เหล่ากาชาดจังหวัดสระบุรี
Saraburi Province Red Cross Ch
Disposable 3-Layer Mask
50PCS
BFE 95%
อบจ.สระบุรี
ด้วย รัก และ ห่วงใย

ตลาดต้าน้ำโบราณบ้านต้นตาล

"เยื่อนถิ่นยวน จวงนุ่งซิ่น กิ๋นอาหารเมือง"

ทุกวันอาทิตย์ 08.00 - 16.00 น.

วัฒนธรรม

วัฒนธรรม : วิถีชีวิตชุมชนบ้านต้นตาล อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี ชุมชนบ้านต้นตาล ตั้งอยู่บริเวณริมฝั่งแม่น้ำป่าสัก ณ ตำบลต้นตาล อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี เส้นทางไม่ไกลนักจากกรุงเทพมหานคร –สระบุรี สู่อำเภอเสาไห้มีระยะทางประมาณ ๑๑๒ กิโลเมตร และจากจังหวัดสระบุรีถึงตำบลต้นตาลประมาณ ๗ กิโลเมตร ในอดีตชุมชนต้นตาล เป็นกลุ่มคนที่อพยพจากทางตอนเหนือ คือเมืองโยนกหรือเมืองเชียงแสน มายังดินแดนแถบนี้ เรียกตนเองว่า “ชาวไทยวน” เป็นชุมชนที่มีวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น

ตลาดต้าน้ำบ้านต้นตาล

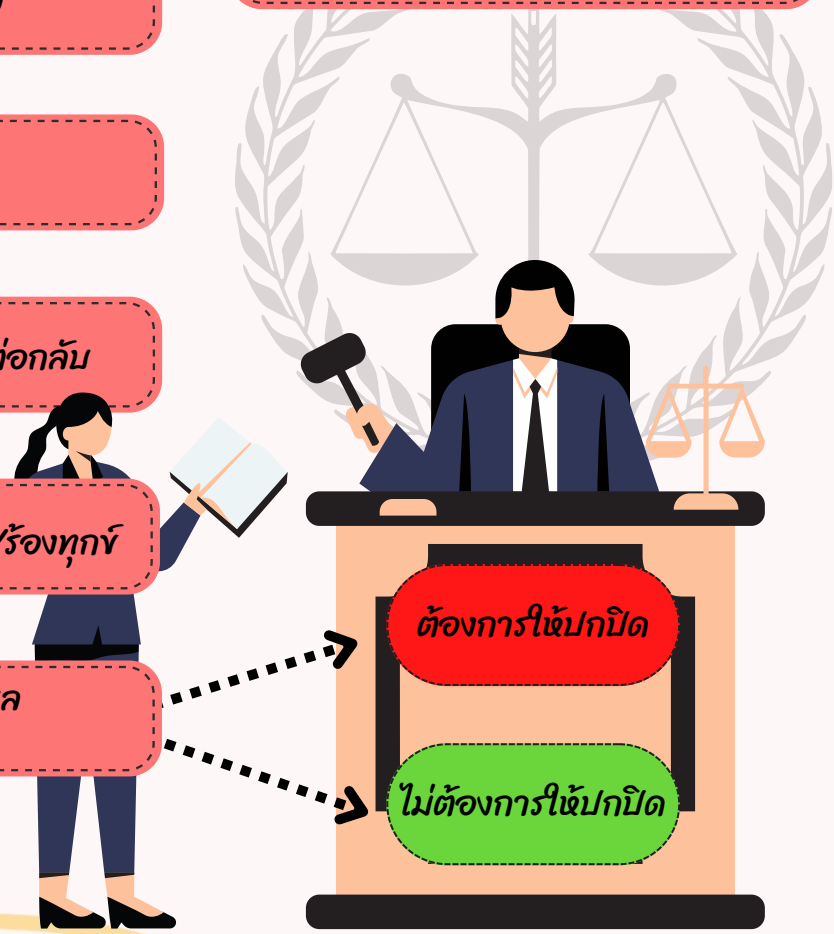
ตลาดต้าน้ำบ้านต้นตาล ถูกจัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ภายในมีทั้งการจำหน่ายอาหาร ผัดหมี่ไทยวน ทอดมันหัวปลี ไข่ป่าม ขนมตาล ขนมกง และสินค้าต่างๆ เช่น ผ้าทอไทยวน รวมทั้งมีการแสดงฟ้อนรำล้านนาให้ได้ชมกันอีกด้วยและเมื่อปลายปีที่ผ่านมา

ตลาดต้าน้ำโบราณบ้านต้นตาลยังถูกยกให้เป็นตลาดต้องชม เอกลักษณ์พาณิชย์ อัตลักษณ์ของชุมชน ซึ่งที่นี่เป็นตลาดแรกที่ได้รับการยกระดับตลาดชุมชน ตามโครงการตลาดชุมชนเพื่อธุรกิจท้องถิ่น

ระบบแจ้งเรื่องราวร้องเรียน / ร้องทุกข์ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี

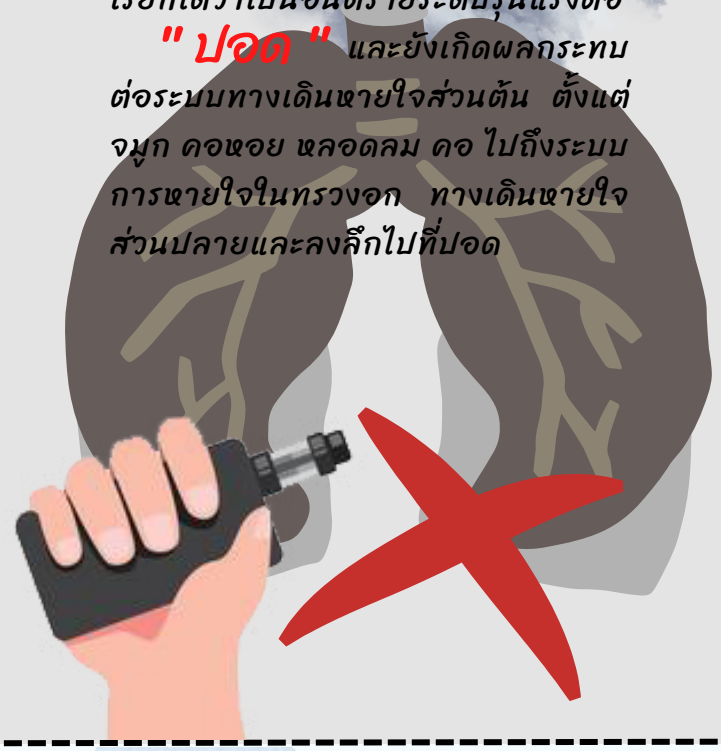
ขั้นตอน

1. รับเรื่องที่ต้องการร้องเรียน/ร้องทุกข์
   - รับเรื่องที่ต้องการร้องเรียน/ร้องทุกข์ ผ่านเว็บไซต์ อบจ.
   - รับเรื่องที่ต้องการร้องเรียน/ร้องทุกข์ ทางโทรศัพท์ 036-211852 ต่อ 113
2. กรอก ชื่อ-นามสกุล
3. กรอก ที่อยู่
4. หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อกลับ
5. รายละเอียดข้อร้องเรียน/ร้องทุกข์
6. ต้องการให้ปกปิดข้อมูลของตัวท่านหรือไม่
   - ต้องการให้ปกปิด
   - ไม่ต้องการให้ปกปิด



ผลกระทบ ของบุหรี่ไฟฟ้า

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า สร้างผลกระทบต่อระบบการหายใจหลายระบบด้วยกัน เรียกได้ว่าเป็นอันตรายระดับรุนแรงต่อ " ปอด " และยังเกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจส่วนต้น ตั้งแต่จมูก คอหอย หลอดลม คอ ไปถึงระบบการหายใจในทรวงอก ทางเดินหายใจส่วนปลายและลงลึกไปที่ปอด



ประเภท ของอาหารคีโต

การกินอาหารคีโต มี 4 ประเภท

Standard ketogenic diet (SKD)

เป็นการกินคีโตที่มีไขมันสูงมาก ส่วนโปรตีนในสัดส่วนปานกลาง และคาร์โบไฮเดรตในสัดส่วนที่ต่ำ โดยทั่วไปนิยมใช้สัดส่วน ไขมัน 70% โปรตีน 20% คาร์โบไฮเดรต 10%

High protein ketogenic diet

กินไขมันสูง โปรตีนในสัดส่วนปานกลางและคาร์โบไฮเดรตต่ำที่สุด แต่เพิ่มสัดส่วนของโปรตีนมากกว่าสูตรมาตรฐาน คือ ไขมัน 60% โปรตีน 35% คาร์โบไฮเดรต 5%

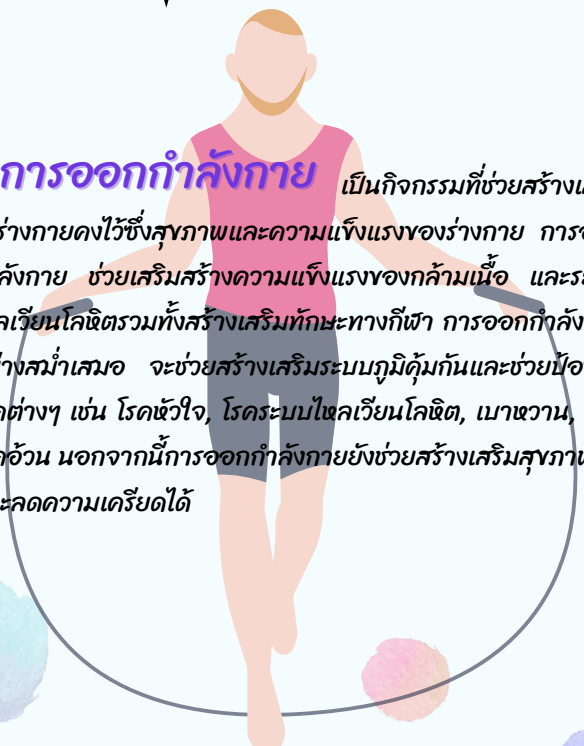
Cyclical ketogenic diet (CKD)

เป็นการกินคีโตที่จะมีการกินคาร์โบไฮเดรตเป็นช่วงๆ เช่น กินอาหารคีโต 5 วัน แล้วตามด้วยกินตามปกติที่มีคาร์โบไฮเดรต 2 วัน

Targeted ketogenic diet (TKD)

เป็นการกินคีโตประเภทนี้จะสามารถกินคาร์โบไฮเดรตได้เฉพาะหลังออกกำลังกายเท่านั้น เวลาอื่นๆ กินอาหารคีโตปกติ

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ



การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกาย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิตรวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, โรคระบบไหลเวียนโลหิต, เบาหวาน, และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้

ค่าจ้างขั้นต่ำทั่วประเทศ

เฉลี่ยขึ้น 5.02 %

ค่าจ้าง 354 บาท
3 จังหวัด คือ ชลบุรี ระยอง และภูเก็ต

ค่าจ้าง 353 บาท
6 จังหวัด คือ นนทบุรี นครปฐม ปทุมธานี สมุทรปราการ สมุทรสาคร และกรุงเทพมหานคร

ค่าจ้าง 345 บาท
1 จังหวัด คือ ฉะเชิงเทรา

ค่าจ้าง 343 บาท
1 จังหวัด คือ พระนครศรีอยุธยา

ค่าจ้าง 340 บาท
14 จังหวัด คือ ปราจีนบุรี หนองคาย อุบลราชธานี พังงา กระบี่ ตราด ขอนแก่น เชียงใหม่ สุพรรณบุรี สงขลา สุราษฎร์ธานี นครราชสีมา ลพบุรี และสระบุรี

ค่าจ้าง 338 บาท
6 จังหวัด คือ มุกดาหาร กาฬสินธุ์ สกลนคร สมุทรสงคราม จันทบุรี และนครนายก

ค่าจ้าง 335 บาท
19 จังหวัด คือเพชรบูรณ์ กาญจนบุรี บึงกาฬ ชัยนาท นครพนม พะเยา สุรินทร์ ยโสธร ร้อยเอ็ด เลย พัทลุง อุตรดิตถ์ นครสวรรค์ ประจวบคีรีขันธ์ พิษณุโลก อ่างทอง สระแก้ว บุรีรัมย์ และแพชรบุรี

ค่าจ้าง 332 บาท
22 จังหวัด คืออำนาจเจริญ แม่ฮ่องสอน เชียงราย ตรัง ศรีสะเกษ หนองบัวลำภู อุทัยธานี ลำปาง ลำพูน ชุมพร มหาสารคาม สิงห์บุรี สตูล แพร่ สุโขทัย กำแพงเพชร ราชบุรี ตาก นครศรีธรรมราช ชัยภูมิ ระนอง และพิจิตร

ค่าจ้าง 328 บาท
5 จังหวัด คือ ยะลา ปัตตานี นราธิวาส น่าน และอุดรธานี

สาธารณูปการ สาธารณูปโภคมาตราฐาน
ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระบุรี
เลขที่ 797 ถนนพหลโยธิน ตำบลปากเพรียว อำเภอเมืองสระบุรี
จังหวัดสระบุรี 18000
โทรศัพท์ 036211852 โทรสาร 036222997
www.saraburipao.go.th
E-mail : saraban@saraburipao.go.th
Facebook : ประชาสัมพันธ์และการท่องเที่ยว อบจ.สระบุรี
LINE : @saraburipao
ฝ่ายบริหารงานทั่วไป
สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด