



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดเทศบาล สำนักงานเทศบาลตำบลโพนแพง โทร. ๐ ๔๗๑๖ ๙๐๓๙
ที่ สน ๕๙๖๐๑/- วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง รายงานผลการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลโพนแพง

เรื่องเดิม

ตามที่เทศบาลตำบลโพนแพง ได้จัดทำนโยบาย กลยุทธ์การบริหารและการพัฒนาทรัพยากรบุคคล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ - ๒๕๖๖ เพื่อพัฒนาพนักงานเทศบาลและพนักงานจ้าง ให้ได้รับทราบระเบียบ แบบแผนของทางราชการหลักและปฏิบัติราชการ บทบาทและหน้าที่ของพนักงานเทศบาลในระบบ ประชาธิปไตย นั้น

ข้อเท็จจริง

ตามแนวทางปฏิบัตินี้เพื่อการเป็นพนักงานเทศบาลและพนักงานจ้างที่ดี โดยดำเนินตามกรอบ มาตรฐานความสำเร็จ ๕ ด้าน ได้แก่

๑. ความสอดคล้องเชิงยุทธศาสตร์
๒. ประสิทธิภาพของการบริหารงานทรัพยากรบุคคล
๓. ประสิทธิผลของการบริหารทรัพยากรบุคคล
๔. ความพร้อมรับผิดชอบด้านการบริหารงานทรัพยากรบุคคล
๕. คุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน และหลักเกณฑ์การพัฒนาคุณภาพ การบริหารจัดการภาครัฐ (Public sector Management Quality Award : PMQA) ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ และพันธกิจเทศบาลตำบลโพนแพง

ระเบียบข้อกฎหมาย

๑. พระราชบัญญัติระเบียบบริหารงานบุคคลส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒
๒. ประกาศคณะกรรมการพนักงานเทศบาลจังหวัดสกลนคร เรื่อง หลักเกณฑ์และเงื่อนไข เกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลของเทศบาล ลงวันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๕ และแก้ไข เพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๕๘ ลงวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘
๓. ประกาศคณะกรรมการพนักงานเทศบาลจังหวัดสกลนคร เรื่อง มาตรฐานทั่วไปเกี่ยวกับ พนักงานจ้าง ลงวันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๗ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๓) ลงวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๗ และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๖) ลงวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๙

ข้อเสนอแนะ

เพื่อให้การปฏิบัติเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นไปตามเป้าหมายนโยบายที่วางไว้ และ การปฏิบัติเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอรายงานผลการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕ รายละเอียดแบบท้ายนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ

(นางสาววิภารักษ์ ฤลภา)

นักทรัพยากรบุคคล

/ความเห็น...

- ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัดเทศบาลตำบลโนนแพง

- ពិនិត្យការ

ลงชื่อ (นางใจแก้ว วงศ์วันดี)
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

- ความเห็นของรองปลัดเทศบาลตำบลโนนแพง

→ JSON

ลงชื่อ 
(นางศรีสุวรรณ คำสอน)
รองปลัดเทศบาลตำบลโนนแพง

- ความเห็นของปลัดเทศบาลตำบลโนนแพง

—nsw

ลงชื่อ 
(นายสามชาย ชาيمรต)
ปลัดเทศบาลตำบลโนนแพง

- ความเห็นของนายกเทศมนตรีตำบลโนนแพง

- ۷۳ -

ลงชื่อ^๔
(นายสมอ จำรักษा)
นายกเทศมนตรีตำบลโนนแพง

แบบรายงานผลการดำเนินงานตามนโยบายการบริหารทรัพยากรบุคคลประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕
เทศบาลตำบลโพนแมง อำเภอภาครอานวย จังหวัดสกลนคร

ประเด็นนโยบาย	โครงการ/กิจกรรม	ผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕
๑. ด้านการสร้างฯ	๑.๑ จัดทำแผนอัตรากำลัง ๓ ปี เพื่อใช้ในการกำหนดโครงสร้าง และกรอบอัตรากำลังที่รองรับภารกิจของหน่วยงานตามสถาบันฯ โดยการปรับลดหน้าที่หรือเพิ่มหน้าที่ของภารกิจตามสถาบันฯ โดยการปรับลดหน้าที่หรือเพิ่มหน้าที่ของภารกิจตามสถาบันฯ	<ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินการปรับปรุงแผนอัตรากำลัง ๓ ปี เพื่อกำหนดตำแหน่ง บุคลากรสำหรับตำแหน่ง สำนักปลัดเทศบาล - กำหนดตำแหน่งพนักงานจ้างตามภารกิจ ตำแหน่ง ผู้ช่วยนักวิเคราะห์ที่นับรายได้ (บก./ญก.) กองคลัง - กำหนดตำแหน่งพนักงานจ้างตามภารกิจ ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่บัญชีและการคลัง - กำหนดตำแหน่งพนักงานเทศบาล ประยุทธิ์พัฒนา ตำแหน่ง นักวิชาการชั้นนำ ประจำปี (บก./ญก.)
	กองช่าง	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดตำแหน่งพนักงานจ้างทั่วไป ตำแหน่ง พนักงานชั้นปฏิรูปองค์กรคลังขนาดใหญ่ - กำหนดตำแหน่งพนักงานเทศบาล ประยุทธิ์พัฒนา ตำแหน่ง นักจัดการงานทั่วไป (บก./ญก.) - ยุบเลิกตำแหน่งพนักงานเทศบาล ประจำทั่วไป ตำแหน่ง นายช่างเชี่ยวชาญแบบ (ปจ./ปจ.)
	กองการศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดตำแหน่งพนักงานจ้างทั่วไป ตำแหน่ง คนงานทั่วไป (ปฏิบัติงานประจำ)
	๑.๒ ดำเนินการสอบสวนคดีลือภัยพนักงานเทศบาลตำแหน่งประจำที่ทั่วไปเป็นประจำการ	<ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินการสอบคดีลือภัยพนักงานเทศบาลตำแหน่งประจำที่ทั่วไปเป็นประจำ วิชาการ จำนวน ๑ ตำแหน่ง ๑ อัตรา คือตำแหน่ง นักจัดการงานช่าง ประจำปีบัญชีการ/ชำนาญการ ผู้ตรวจสอบตัวอย่างศืด หมายสำคัญ ผู้พิเศษ มีผล ณ วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๕

ประดิษฐ์นิยาม	โครงการ/กิจกรรม
๓.๗ จัดทำและดำเนินการตามแผนการสร้างพัฒนางานจ้างให้ทันต่อ ระยะเวลา การเปลี่ยนแปลง หรือหตุภัยในอัตราราคาของวัสดุ	<p>ผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินการสร้างพัฒนาและเลือกสรรพัฒนาภารกิจ ตามหน้า ๓ ตามหนังสือ อัตรา พนักงานจ้างตามภารกิจ ตามหนังสือรายรับที่ไม่ย้ายมาและเผยแพร่ - พนักงานจ้างตามภารกิจ สำนักดูแลเด็ก - พนักงานจ้างทั่วไป ตามหนังสือ คณานัก สืบสานปลูกฝังประเพณี - พนักงานขับเคลื่อน ผู้นำงานขับเคลื่อนจัดกรุงศรีฯ เป้าสัมภารต์ - กำแพงด้านซ้ายและขวาพนักงานจ้างทั่วไป ตามหนังสือ คณานัก (ปฏิบัติงานแม่บ้าน) - สำนักดูแลเด็ก ภายนอกศึกษา เรียนปฏิบัติงานวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๖๕
๔.๑ จัดทำและดำเนินการตามแผนการสร้างพัฒนางานจ้างให้ทันต่อ ระยะเวลา การเปลี่ยนแปลง หรือหตุภัยในอัตราราคาของวัสดุ	<p>โอน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้โอน (ย้าย) พนักงานเทศบาล ราย นางพรรชดา นิพิยาน ตามหนังสือ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ เพื่อไปดำรงตำแหน่งนักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ สำนักดูแลเด็ก เทศบาลตำบลหนองหว้า อำเภอออกcia จังหวัดสกลนคร ตั้งแต่วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๕ - ให้โอนพนักงานเทศบาล ราย นายสุรเดช พ่อชัย ดำเนินงาน นักวิชาการพัฒนา ปฏิบัติการ เพื่อไปดำรงตำแหน่งนักวิชาการพัฒนาปฏิบัติการ สำนักดูแลเด็ก เทศบาลตำบลหนองหว้า อำเภอออกcia จังหวัดสกลนคร ตั้งแต่วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ - ให้โอนพนักงานเทศบาล ราย วงศ์สันต์ ผู้พิพากษา ดำเนินงาน นักจัดการงานท่องเที่ยว ปฏิบัติการ เพื่อไปดำรงตำแหน่ง นักจัดการงานท่องเที่ยว ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๕ <p>รับโอน</p> <ul style="list-style-type: none"> - รับโอนพนักงานเทศบาล ราย นางสาวกรณัชลันทร์ นิพิยาน ดำเนินงาน นักวิเคราะห์นโยบายและแผนพัฒนาชุมชน จังหวัดสกลนคร ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๕

ประเด็นนโยบาย	โครงการกิจกรรม	ผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕
๑.๔ การคัดเลือกบุคลเพื่อเลื่อนระดับในตำแหน่งที่สูงขึ้น	๑.๔ กระบวนการประเมินภาระหน้าที่ประจำปี	<ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินการเบื้องต้นในการเลื่อนระดับพนักงานทุกระดับ จำนวน ๓ ราย ดังนี้ ๓. นางสาวรรณ แก่นติ ตำแหน่งนักจัดการบริการและสื่อสารองค์กร ให้ความประทับใจด้วยความสามารถในการทำงานที่มีประสิทธิภาพและมีความตั้งใจในการทำงานอย่างต่อเนื่อง ได้รับโควตา ๗ ปีมาแล้ว ๔. นายสุรเดช พลไชย ตำแหน่ง นักวิชาการพัสดุปฏิบัติการ เสื้อ兼容และแต่งตัวดีมาก เป็นผู้ที่มีความตั้งใจในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ได้รับโควตา ๗ ปีมาแล้ว ๕. นางสาวนันดาภรณ์ ปัญลักษณ์ ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บริการบัญชีฯ เสื้อ兼容และแต่งตัวเป็นพ่อแม่ให้ดี ให้ความตั้งใจในการทำงานอย่างต่อเนื่อง ได้รับโควตา ๗ ปีมาแล้ว
๑.๕ ดำเนินการพัฒนา	๑.๕.๑ การจัดทำแผนพัฒนาบุคลากรประจำปี และดำเนินการตามแผนพัฒนาของตนเองตามกำหนด	<ul style="list-style-type: none"> - มีการดำเนินการตามแผนพัฒนาบุคลากร ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยพิจารณาจากบุคลากรในสังกัดเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถของตัวเอง ให้เป็นไปตามแผนพัฒนาบุคลากร ๆ
	๑.๕.๒ กำหนดส่วนงานพัฒนาบุคลากร เพื่อเป็นกรอบใบประกาศนียบัตร	<ul style="list-style-type: none"> - มีการวางแผนพัฒนาบุคลากรเข้ารับการฝึกอบรมตามมาตรฐานคุณภาพหน้าที่ ใบแผนพัฒนาบุคลากร ๆ
	๑.๕.๓ ดำเนินการประเมินภาระหน้าที่ประจำปี	<ul style="list-style-type: none"> - ให้สอดคล้องตามความจำเป็น
	๑.๕.๔ กำหนดส่วนงานพัฒนาบุคลากร เพื่อเป็นกรอบใบประกาศนียบัตร	<ul style="list-style-type: none"> - บุคลากรและตัวแทนหน้าที่
	๑.๕.๕ ดำเนินการประเมินภาระหน้าที่ของผู้ถูกแต่งตั้งมาตั้งฐาน	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดตัวแทนหน้าที่ ให้กับบุคลากร ตามมาตรฐานคุณภาพหน้าที่ที่ต้องการ ให้กับผู้ถูกแต่งตั้งมาตั้งฐาน เพื่อพัฒนาคุณภาพงานในหน้าที่ตามสลายงาน
	๑.๕.๖ ดำเนินการประเมินภาระหน้าที่ของบุคลากร	<ul style="list-style-type: none"> - ให้บุคลากรประเมินภาระหน้าที่ของตัวเองตามเกณฑ์มาตรฐาน สำหรับตัวแทนหน้าที่ ทั้งตัวแทนพัฒนาบุคลากร สวัสดิการ สถาแพนเควตอัมในภารกิจทางาน ที่บ้านที่ทำงานของตน
๓. ดำเนินการรักษา รักษาไว้ แต่ละ แรงงาน	๓.๑ ประชุมพนักงานและเผยแพร่แนวทางสื่อสารองค์กรในสังคมท้องถิ่นท่า	<ul style="list-style-type: none"> - หน่วยงานมีการประชุมพนักงานและเผยแพร่แนวทางสื่อสารองค์กรในสังคมท้องถิ่นท่า ให้กับบุคลากร สถาแพนเควตอัมในภารกิจทางาน ที่บ้านที่ทำงานของตน ๓.๒ รายงานสถานการณ์ในสังคมท้องถิ่นท่า ให้กับบุคลากร สถาแพนเควตอัมในภารกิจทางาน ที่บ้านที่ทำงานของตน

ประเด็นนโยบาย	โครงการกิจกรรม	ผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕
๓.๑ ดำเนินการรับน้ำทิ้ง แก้ไข ปรับปรุง เพลี่ยนแปลง ยกเลิก ข้อมูลบุคคลในระบบข้อมูลกลางและมาตรฐานที่ถูกต้อง ครบถ้วน และเป็นปัจจุบัน	๓.๑ ดำเนินการรับน้ำทิ้ง แก้ไข ปรับปรุง เพลี่ยนแปลง ยกเลิก ข้อมูลบุคคลในระบบข้อมูลกลางและมาตรฐานที่ถูกต้อง ครบถ้วน และเป็นปัจจุบัน	<ul style="list-style-type: none"> - เปรี้ยวนำเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการเลื่อนเข้ามาในงานพัฒนาศูนย์ฯ จำนวน ๗๘ ราย - เปรี้ยวนำเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการเลื่อนเข้ามาในงานพัฒนาศูนย์ฯ จำนวน ๙๔ ราย - เปรี้ยวนำเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการเลื่อนมาตอบแทนพนักงานจังหวัดภารกิจ จำนวน ๒๗๙ ราย - บันทึกข้อมูลการประจำปีของนักงานเทศบาล ครุ แหล่งน้ำ จำนวน ๒๗๙ ราย - เปรี้ยวนำเบิกจ่ายอุปกรณ์เพื่อการต่อสัญญาจ้าง - เปรี้ยวนำเงินพนักงานเทศบาลสอง倍สัญญาจ้าง สำหรับนักจัดการงานทั้งหมด นำสู่การจัดการงานทั้งหมด - เปรี้ยวนำเบิกจ่ายอุปกรณ์เดือนพฤษภาคมให้การตามแบบที่สูงขึ้น พร้อมนำไปอัตราระเงินเดือน - เปรี้ยวนำเบิกจ่ายพนักงานเทศบาลสอง倍สัญญาจ้าง - บันทึกข้อมูลแผนผู้ดูแลรักษาจังหวัดภารกิจ เนื่อง การกำหนดตำแหน่ง การรับแต่งตั้งตำแหน่ง - เปรี้ยวนำเบิกจ่ายอุปกรณ์จ้างลงจ้างตลาดอวกาศ - บันทึกข้อมูลกรณีแต่งตั้งและจ้างพนักงานจ้าง จำนวน ๕๔ ราย - เปรี้ยวนำเบิกจ่ายอุปกรณ์พนักงานเทศบาล กรณีโอน รับโอน หน่วยงาน จำนวน ๔ ราย
๓.๓ ดำเนินการรับน้ำทิ้งอุปกรณ์ในระบบประเทศไทยบุคลากรของศักราชครอง	๓.๓ ดำเนินการรับน้ำทิ้งอุปกรณ์ในระบบประเทศไทยบุคลากรของศักราชครอง	<ul style="list-style-type: none"> - หน่วยงานฝ่ายติดตั้งโดยบุคคลภายนอกตามลำดับ ดูแล กำกับ ติดตาม และประเมินผลการปฏิบัติงาน จนถึงหน่วยผลกระทบจากการรักษาความปลอดภัยของประเทศไทยและการปฏิบัติงาน ให้ความรู้แก่บุคคลและส่วนราชการ ทุกหน่วยงานที่รับผิดชอบและประเมินค่า และเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด - ที่จราจรน้ำมีการร่างกฎหมายตัวชี้วัดโดยบุคคลภายนอกตามลำดับ ดูแล กำกับ ติดตาม และประเมินผลการปฏิบัติงาน จนถึงหน่วยผลกระทบจากการรักษาความปลอดภัยของประเทศไทยและการปฏิบัติงาน ให้ความรู้แก่บุคคลและส่วนราชการ ทุกหน่วยงานที่รับผิดชอบและประเมินค่า และเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด - ท่องเที่ยวท่องเที่ยวตามจุดความชอบตามผลการปฏิบัติหน้าที่ ราชการอย่างเป็นธรรม เสริมอุดหนุน และสามารถตรวจสอบได้
๔.๑ ดำเนินการรับบริการและประเมินค่าบริการตามที่ระบุไว้ในสัญญาจ้าง ทั้งรัฐวิสาหกิจและเอกชน	๔.๑ ดำเนินการรับบริการและประเมินค่าบริการตามที่ระบุไว้ในสัญญาจ้าง ทั้งรัฐวิสาหกิจและเอกชน	<ul style="list-style-type: none"> - บริษัทที่ได้รับทุนสนับสนุนให้ดำเนินการรับบริการและประเมินค่าบริการตามที่ระบุไว้ในสัญญาจ้าง ทั้งรัฐวิสาหกิจและเอกชน ดำเนินการตามที่ระบุไว้ในสัญญาจ้าง ทั้งรัฐวิสาหกิจและเอกชน
๔.๒ ดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างตามที่ระบุไว้ในสัญญาจ้าง ทั้งรัฐวิสาหกิจและเอกชน	๔.๒ ดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างตามที่ระบุไว้ในสัญญาจ้าง ทั้งรัฐวิสาหกิจและเอกชน	<ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างตามที่ระบุไว้ในสัญญาจ้าง ทั้งรัฐวิสาหกิจและเอกชน

ประดิษฐ์มนิ年由	โครงการ/กิจกรรม	ผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕
๔.๗ ผู้บังคับบัญชาของหน่วยงานให้ได้ผู้ตัวบุคคลบัญชาอย่างเป็นธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ รวมถึงการคุ้มครอง กำกับ ติดตาม และดูแลผู้ตัวบุคคลบัญชาให้ปฏิบัติตามกฎหมายลักษณะที่ เน้นไป แต่ละกฎหมายที่เกี่ยวข้อง	๔.๗ ส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติงานตามแนวทางการเสริมสร้างมาตรฐานวิริยะและยั่งยืน แล้วจึงมาประเมินรายรับ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕	<ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินการเบ่งช่องทางรับเรื่องร้องเรียนและคดีที่มีภัยคุกคาม สำหรับเจ้าหน้าที่แก่พนักงานเทศบาลและ - จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการและคุณภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ - จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการและคุณภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕
๔.๘ ดำเนินการตามที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ได้รับมอบหมาย	๔.๘ ดำเนินการตามที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ได้รับมอบหมาย	<ul style="list-style-type: none"> - จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการและคุณภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ - จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการและคุณภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ - จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการและคุณภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕
๔.๙ ดำเนินการตามที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ได้รับมอบหมาย	๔.๙ ดำเนินการตามที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ได้รับมอบหมาย ตามที่ได้รับมอบหมาย	<ul style="list-style-type: none"> - จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการและคุณภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ - จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการและคุณภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ - จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการและคุณภาพประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

ผู้คนต้องหันมาสนใจเรื่องการบริโภคอาหารที่ดีและสุขภาพดีมากขึ้น แต่ละครอบครัวต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการกินให้ดีขึ้น ไม่ใช่แค่การลดน้ำตาล แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่สำคัญกว่า

๑๗๙/๑ | สุรศร