



ประชาสัมพันธ์



โทร/โทรสาร : ๐๓๔-๕๔๐๙๖๓ ต.ป ๑๑ <http://www.nongbuang-sao.com>

Facebook: อบต.หนองบัว

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๖ ประจำเดือนพฤษภาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒



สารนำรัฐ

โครงการ/กิจกรรม....

ข่าวสารสำคัญ....

ข่าวประชาสัมพันธ์...

กองบรรณาธิการ

๑. นายดาวรุ่ง บัวจุม

๒. นางอาณดา บัวพวง

วัตถุประสงค์ของจดหมายข่าว

เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและ
การดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนตำบลหนอง
บัวแก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่าง ๆ

ที่ปรึกษาจดหมายข่าว

๑. นายนิวัติ พงษ์ชาติ นายก อบต.

๒. นายอภัย เหมือนชู รองนายก อบต.

๓. นายไพเราะ สารวิงษ์ รองนายก อบต.

๒. นายจินดา เจเถื่อน ปลัด อบต.

วันพุธที่ 4 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2562 องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว จัดกิจกรรมร่วมกับ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ผู้นำชุมชน และ อสม. รณรงค์คนขี่จักรยาน พดติกรรมเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุทางถนน ในช่วงเวลาปกติหรือช่วงเทศกาล พร้อมกับช่วยกันเก็บกวาดขยะ บริเวณสองข้างทางถนนในหมู่บ้าน ตามโครงการ "จังหวัดสะอาด" เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ในวันที่ 5 ธันวาคม 2562 โดยมีนายก อบต.หนองบัว เป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรมฯ



องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยทับ ตำบลห้วยทับ อำเภอบัวคำ จังหวัดบุรีรัมย์ ได้ขออนุเคราะห์ศึกษาดูงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารงานคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล ผู้นำชุมชน และพนักงาน อบต.ห้วยทับ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว อำเภอมือง จังหวัดกาญจนบุรี ในวันที่ 13 ธันวาคม 2562 เวลา 11.00 น.



นายก อบต.หนองบัว พร้อมด้วยพนักงาน เจ้าหน้าที่ ลูกจ้าง ร่วมกันเก็บขยะบริเวณสองข้างทางในพื้นที่
ตามโครงการ "จังหวัดสะอาด" เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2562



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ "การพัฒนา
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเครือข่ายแบบก้าวกระโดด และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานศูนย์พัฒนาเด็ก
เล็กบ้านพุเลียบ" เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2562 ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวจัดพิธีรับพระราชทานพระบรมฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี ให้หน่วยงานราชการ และประชาชนในเขตพื้นที่ เมื่อวันที่ พุธที่ 26 ธันวาคม 2562 ณ ห้องประชุม อบต.หนองบัว





สุขภาพดีเริ่มง่ายๆ ด้วยการเคี้ยว

คุณเคยสังเกตตัวเองหรือไม่ว่า ใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารค่าละกี่ครั้ง คนส่วนใหญ่มักทำไปตามนิสัยส่วนตัว แต่รู้หรือไม่ว่าประโยชน์ของการเคี้ยวให้ละเอียดนั้น ส่งผลดีต่อสุขภาพมากเพียงใด

การเคี้ยวอาหารให้ถูกต้อง

เคี้ยวประมาณ 10 ครั้ง สำหรับอาหารที่นุ่ม เช่น ข้าว หรือ ขนมปัง

เคี้ยวประมาณ 20-30 ครั้ง สำหรับเนื้อสัตว์ และผัก

ซึ่งถ้ายังรู้สึกไม่ละเอียด ก็ให้เพิ่มจำนวนครั้งในการเคี้ยวให้มากขึ้น

ประโยชน์ของการเคี้ยว

ที่มา : www.thaihealth.or.th



ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดี

ซึ่งอาหารที่ละเอียดกว่าจะถูกดูดซึมอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าอาหารที่ไม่ละเอียด

ช่วยควบคุมน้ำหนัก

การที่เราใช้เวลาในการเคี้ยว จะช่วยทำให้รู้สึกอิ่มได้เร็วขึ้น และส่งผลให้น้ำหนักคงที่ไม่เพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ในที่สุด



ช่วยย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น

เมื่ออาหารละเอียดก็จะย่อยได้ง่าย ร่างกายก็ไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป

ลดปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อ และท้องผูก

การเคี้ยวอาหารที่หยาบจนเกินไป ทำให้อวัยวะภายในไม่สามารถย่อยอาหารได้อย่างสมบูรณ์ เป็นสาเหตุของการเกิดอาการท้องอืดและท้องเฟ้อ



ช่วยให้ฟันแข็งแรง

การเคี้ยวมากขึ้นจะทำให้ปาลายออกมาเพิ่มขึ้น และไปทำความสะอาดฟัน ลดการสะสมของคราบหินปูน ช่วยให้ฟันผุน้อยลง รวมทั้งยังเป็นการบริหารเหงือกและฟันให้แข็งแรง



ผู้จัดการ
info
Graphics



การมีสุขภาพที่แข็งแรงไม่ใช่เรื่องยากเลย เพียงคุณเริ่มต้นใส่ใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างเช่นการเคี้ยวให้ละเอียด เพียงเท่านี้คุณก็สามารถเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีได้แล้ว

ผิวผู้สูงอายุ แห้ง คับ

เกิดจากอะไร **และ** แก้ไขอย่างไร



การอาบน้ำ

ผู้สูงอายุบางคนท่านมักรู้สึกร้อนบ่อยครั้ง และมักจะอาบน้ำทุกครั้ง หรือมีอาการหลงลืม อาจจะอาบน้ำ 3-4 ครั้งต่อวัน ทำให้ผิวแห้งได้ง่าย

ไม่อาบน้ำเกินวันละ 2 ครั้ง

หากผู้สูงอายุมีเหงื่อออกบ่อย ให้ใช้การเช็ดตัว หรืออาบน้ำโดยไม่ถูสบู่แทน ✓

การใช้สบู่



สบู่ทำให้ผิวแห้งตึงได้ง่าย สืบเนื่องจาก การใช้สบู่ล้างหน้าจะพบว่าหน้ารู้สึกตึง

ไม่ใช้สบู่ที่มีส่วนผสมของโซลันสเตอร์

หรือไม่เหมาะกับสภาพผิวของผู้สูงอายุ ✓

หมั่นทาโลชั่นบำรุง

ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวเป็นประจำ หลังอาบน้ำ และอาจทาก่อนนอนด้วย ✓

การทายาประเภทคาลาไมน์

ยาประเภทคาลาไมน์ทำให้ผิวในบริเวณนั้น แห้งตึงมาก ดังนั้น หากผิวแห้งง่าย ควรหลีกเลี่ยงการทายาประเภทคาลาไมน์

หลีกเลี่ยงแสงแดด มลพิษ

และการอยู่ในห้องแอร์ ติดต่อกันเป็นเวลานาน และบ่อยครั้ง ✓

การถูกแสงแดดบ่อย

หรืออยู่ในอากาศแห้งเย็น

อยู่ในห้องแอร์เป็นประจำ จะทำให้ผิวสูญเสีย ความชุ่มชื้น และแห้งตึง ทำให้เสกคันผิว

