



ประชาสัมพันธ์



โทร/โทรสาร : ๐๓๔-๕๔๐๙๖๓ ต่ข ๑๑ <http://www.nongbua-sao.com>

Facebook: อปต.หนองบัว

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ ประจำเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน ๒๕๖๒



สาระน่ารู้

โครงการ/กิจกรรม....

ข่าวสารสำคัญ....

ข่าวประชาสัมพันธ์...

กองบรรณาธิการ

๑. นายดาวรุ่ง บัวจุ่ม

๒. นางอาณดา บัวพวง

วัตถุประสงค์ของจดหมายข่าว

เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและ
การดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนตำบลหนอง
บัวแก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่าง ๆ

ที่ปรึกษาจดหมายข่าว

๑. นายนิวัติ พงษ์โชติ นายก อบต.

๒. นายอภัย เหมือนชู รองนายก อบต.

๓. นายไพเราะ สารวิงษ์ รองนายก อบต.

๒. นายจินดา เจเถื่อน ปลัด อบต.

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว โดยกองสวัสดิการ จัดโครงการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเรื้อรัง ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๒ โดยให้บริการดูแลสุขภาพและการปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีความรู้เกี่ยวกับดูแลตัวเองเพิ่มขึ้น เมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว จัดพนักงานและประชาชนเดินทางไปร่วมงานพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ในหลวง ร.๑๐ ในวันอาทิตย์ ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ พระบรมมหาราชวัง กรุงเทพมหานคร



กศน.ตำบลหนองบัว จัดโครงการอบรมฝึกอาชีพ เรื่องการทำบายศรีปากชาม และการทำถุงเท้าการบูร วันที่ ๘ พ.ค. ๒๕๖๒ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป ณ อบต.หนองบัว



อบต.หนองบัว โดย กองทุนหลักประกันสุขภาพ จัดโครงการให้ความรู้และดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเรื้อรังด้วย ภูมิปัญญาท้องถิ่นแบบองค์รวม ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๒ โดยให้บริการดูแลสุขภาพและการปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย โรคเรื้อรัง เพื่อให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลได้มีความรู้เกี่ยวกับดูแลตัวเองเพิ่มขึ้น เมื่อวันอังคาร ที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว



อบต.หนองบัว จัดประชุมประชาคมตำบลหนองบัว เพื่อพิจารณาร่างแผนพัฒนาพื้นที่ท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕) เมื่อวันพุธ ที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๗.๐๐ น. ห้องประชุม อบต.หนองบัว



ปกครองอำเภอเมืองกาญจนบุรี พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร พนักงาน สมาชิก อบต.หนองบัว กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประชาชน ร่วมกิจกรรม "จิตอาสาเราทำความ ดี ด้วยหัวใจ" โดยร่วมกำจัดพืชเพื่อพัฒนาแหล่งน้ำ คั้นคลองใน เมื่อวันที่พฤหัสบดี ที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ บริเวณสระน้ำสาธารณะ หมู่ที่ ๗ ตำบลหนองบัว



สำนักงานพลังงานจังหวัดจัดกิจกรรมต่อยอด ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว "ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการผลิตและใช้เตาชีวมวลในชุมชน" ตามโครงการเพิ่มสมรรถนะด้านการบริหารและจัดการพลังงานครบวงจรในระดับชุมชนระดับตำบลและวิสาหกิจชุมชน ประจำปี ๒๕๖๒ วันศุกร์ ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว



เจ้าหน้าที่ อบต.หนองบัว ออกพ่นยุงให้กับหมู่บ้าน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ในพื้นที่ ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒



เจ้าหน้าที่ อบต.หนองบัว ออกตัดกิ่งไม้ และตัดหญ้า ตามคำร้องที่มีการร้องขอของประชาชนในเขตพื้นที่ เมื่อวันที่ ๑๒-๑๓ มิถุนายน ๒๕๖



สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดกาญจนบุรี ผู้บริหาร พนักงาน อบต.หนองบัว เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ตำบลหนองบัว และเจ้าหน้าที่ อสม.ตำบลหนองบัว ออกเยี่ยมให้กำลังใจ ช่วยเหลือ สงเคราะห์ บรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยพิบัติ ผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้ และมอบถุงยังชีพให้กับผู้ด้อยโอกาส เมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ หมู่ที่ ๖ และหมู่ที่ ๕ ตำบลหนองบัว



เจ้าหน้าที่ อบต. ตัดกิ่งไม้ที่ละสายไฟ เพื่อป้องกันอันตรายจากการเกิดกระแสไฟช็อต ในเขตพื้นที่



เจ้าหน้าที่ อบต.หนองบัว ออกร่วมกับ รพ.สต.หนองบัว เจ้าหน้าที่ อสม. ฉีดพ่นยุง หอพักศรีบัวบาน เพื่อกำจัดยุงลายป้องกันโรคไข้เลือดออก



#แจ้ประชาสัมพันธ์

กองสวัสดิการ อบต.หนองบัว จัดโครงการส่งเสริมอาชีพในชุมชน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ หลักสูตร [#การสานตะกร้าจากเส้นพลาสติก](#) ในวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุม อบต.หนองบัว ผู้ใดสนใจเข้าร่วมโครงการให้มาแจ้รายชื่อได้ที่ กองสวัสดิการ อบต.หนองบัว ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๓๔-๕๔๐๙๖๓ หรือ ๐๙๓-๖๖๕๓๖๑๕ ในวันและเวลาราชการ



ท่านนายก คณะผู้บริหาร สมาชิก อบต. เจ้าหน้าที่ และพนักงานทุกท่าน ร่วมกับ ร.๒๙ พัน ๓ ทำกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาวัดพุเลียบ "เราทำความดี ด้วยหัวใจ" วันอังคารที่ ๑๘ มิ.ย. ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.



อบต.หนองบัวจัดโครงการศึกษาดูงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพภาพการปฏิบัติงานของศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร ประจำองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว ให้กับกลุ่มเกษตรกรในพื้นที่ ณ ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ ๘ ต.ดอนก่า ยาน อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี และเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนแปลงใหญ่เกษตรอินทรีย์ ต.บ่อสุพรรณ อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี วันที่ ๒๔-๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๒



10 อาหารลดความเครียด

ชาเขียว

มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Polyphenol, Flavanoid และ Catechins)



บลูเบอร์รี่

มีสารต้านอนุมูลอิสระ, วิตามิน C E, แมกนีเซียม และ แมงกานีส



นม

มีสารต้านอนุมูลอิสระ, วิตามิน A D, แคลเซียม และ โปรตีน



ผักโขม

มีวิตามิน A B และ C รวมทั้ง แคลเซียม โปแทสเซียม และฟอสฟอรัส



อัลมอนด์

มีวิตามิน B และ E รวมทั้ง แมกนีเซียม และสิวกะสี



ดาร์ก ช็อกโกแลต

มีแมกนีเซียม



ปลาแซลมอน

มีกรดไขมันโอเมก้า 3



ส้ม

มีสารต้านอนุมูลอิสระ และวิตามิน C



ข้าวกล้อง

วิตามิน B



อโวคาโด

โปรตีน วิตามิน C และ E



ที่มา : healthdigezt.com

Marketeer

5 โรคที่จ้องรุมเร้าวัยทำงาน

ช่วงอายุ 30-45 ปี มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง เนื่องจากต้องเผชิญกับปัจจัยแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดแรงกดดันจากความรับผิดชอบที่มากขึ้นส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยและมีแนวโน้มต่อการถูกคุกคามด้วยโรคต่างๆ

1 โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

เกิดจากการที่หลอดเลือดหัวใจมีไขมันและการสะสมของหินปูน ไปเกาะที่หลอดเลือดจนเกิดการอุดตัน



อาการบ่งชี้ "เจ็บหน้าอกตรงกลาง หรือด้านซ้ายร้าวไปแขนซ้ายหรือกราม ใจสั่น เหงื่อแตก หน้ามืด อาจเกิดอาการขณะออกกำลังกาย หรือออกกำลังกาย"

2 โรคกระเพาะอาหาร



เกิดจากความเครียด จนลิ้นที่จับทานอาหาร ต้มสุราหรือสูบบุหรี่หนัก

อาการบ่งชี้ "ปวดจุกแน่นท้อง แสบร้อน บริเวณใต้ลิ้นปี่ มีอาการเมื่อทานอาหาร หรือท้องว่าง ปัจจัยกระตุ้น ได้แก่ การทานอาหารรสจัดหรือทานอาหารไม่เป็นเวลา ความเครียด"

3 ความดันโลหิตสูง

อาการบ่งชี้ "ปวดศีรษะ อาเจียน ตาพร่ามัว หากเป็นมากจะมีภาวะแทรกซ้อนทางสมอง เช่น อ่อนแรง แขนขาชาหมดสติปัจจัยกระตุ้น ได้แก่ การทานอาหาร

รสเค็ม ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ ต้มสุรา สูบบุหรี่"

4 โรคถุงลมโป่งพอง

สูบบุหรี่จัดนานๆ หรืออยู่ในที่มีควันบุหรี่เป็นเวลานานมักเกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่ 45 ปีขึ้นไป

อาการบ่งชี้ "ไอเรื้อรัง หอบเหนื่อย หายใจมีเสียงวี๊ด มักเกิดช่วงอากาศเย็น หรืออยู่ในที่มีฝุ่นละออง ควันบุหรี่มากๆ ปัจจัยเสี่ยงคือการสูบบุหรี่หรือสัมผัสฝุ่นควันเป็นเวลานานๆ"

5 โรคหลอดเลือดสมอง หรือ Stroke

อาการบ่งชี้ "แขนขาอ่อนแรง ครึ่งซีกของร่างกายชา ตามองเห็นลดลง เห็นภาพซ้อน หน้าเบี้ยว ทานอาหารแล้วมีน้ำไหลมุมปาก ด้านเดียวปวดศีรษะ เดินเซ เริ่มพูดไม่ชัด บางราย มีอาการซึมเศร้า"



4 นิสัยห่างไกลโรค

1 พักผ่อนเพื่อลดความเครียด

2 ทานอาหารให้ครบทุกมื้อ ลดอาหารไขมันสูง

3 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4 งดการสูบบุหรี่ ต้มสุรา ยาเสพติด