จดหมายข่าว อบจ.นครปฐม

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๓

สารบัญ

	หน้า
กิจกรรม อบจ.	๑-๖
สุขภาพน่ารู้	๘
(๑๐ ผักและผลไม้กินลดความอ้วน)	

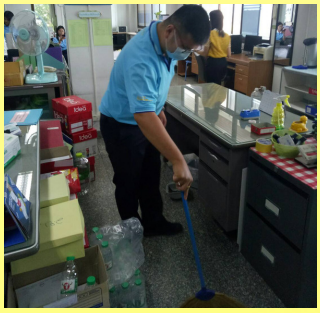
สถานที่ติดต่อ

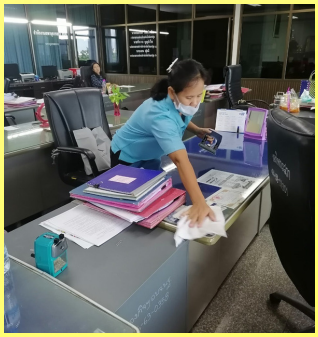
องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม
เลขที่ ๖๐/๔ หมู่ที่ ๕ ต.สนามจันทร์
อ.เมืองฯ จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๓๔๙๖๐๘๐๗
เว็บไซต์ : www.nkppao.go.th

วันอังคารที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดการประชุมสภา สมัยสามัญ สมัยที่ ๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๓ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม อบจ. นครปฐม

วันศุกร์ที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดกิจกรรม big cleaning week โดยเจ้าหน้าที่ อบจ.นครปฐม ร่วมกันทำความสะอาดบริเวณสำนักงาน อบจ.นครปฐม และบริเวณสถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ และมีการฉีดพ่นหมอกควันเพื่อกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในบริเวณพื้นที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม





วันที่ ๘ และ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๓ สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม ร่วมกับ รพ.สต.วัดธรรมศาลา และรพ.สต.บ้านต้นสำโรง ลงพื้นที่เยี่ยมผู้ประสบปัญหาทางสังคมในพื้นที่ตำบลธรรมศาลา จำนวน ๑๔ ราย

วันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๓ สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม ร่วมกับ รพ.สต.ห้วยจรเข้ และ อบต.ห้วยจรเข้ ลงพื้นที่เยี่ยมผู้ประสบปัญหาทางสังคมในพื้นที่ตำบลห้วยจรเข้ จำนวน ๑๑ ราย

วันอังคารที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดการประชุมสภา สมัยสามัญ สมัยที่ ๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๓ ครั้งที่ ๓/๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม อบจ.นครปฐม

วันอังคารที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม ร่วมต้อนรับคณะศึกษาดูงานพัฒนาข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ก่อนแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งรองผู้อำนวยการสถานศึกษา ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ อบจ.นครปฐม จำนวน ๑๗๐ ท่าน

วันพฤหัสบดีที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๓ ศูนย์ช่วยเหลือประชาชนขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม ร่วมโครงการจังหวัดนครปฐมพบประชาชน และโครงการหน่วยบำบัดทุกข์ บำรุงสุข สร้างรอยยิ้มให้กับประชาชน เพื่อรับเรื่องราวร้องเรียนร้องทุกข์และรับฟังปัญหาของพี่น้องประชาชน ณ อบต.สระสี่มุม อำเภอกำแพงแสนฯ

วันพฤหัสบดีที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดประชุมคณะทำงานติดตามผลการดำเนินโครงการและการใช้จ่ายงบประมาณของ อบจ.นครปฐม ณ ห้องประชุมเรือนร่มเย็น อบจ.นครปฐม เพื่อติดตามเร่งรัดการใช้จ่ายงบประมาณของ อบจ.นครปฐม ตลอดจนติดตามปัญหา/อุปสรรค ในการดำเนินงานของโครงการและการเบิกจ่ายงบประมาณ

วันจันทร์ที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดประชุมคณะกรรมการข้าราชการ องค์การบริหารส่วนจังหวัดจังหวัดนครปฐม ครั้งที่ ๗/๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ ศาลากลางจังหวัดนครปฐม

ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๒ กันยายน ๒๕๖๓ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม ร่วมกับ อบต.ลานตากฟ้า อสม. และ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ลานตากฟ้า ดำเนินการฉีดพ่นสารกำจัดยุงลายชนิดละอองฝอย และชนิดหมอกควัน ภายในชุมชนบริเวณตำบลลานตากฟ้า อำเภอนครชัยศรี เพื่อให้พี่น้องประชาชนปลอดภัยจากยุงลายซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก

วันอังคารที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดการประชุมสภา สมัยวิสามัญ สมัยที่ ๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๓ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม อบจ. นครปฐม

วันศุกร์ที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม ร่วมให้การต้อนรับคณะกรรมาธิการการปกครองท้องถิ่น วุฒิสภา ซึ่งมารับฟังการบรรยายสรุปและสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ อบจ.นครปฐม

ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๕ กันยายน ๒๕๖๓ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม ดำเนินการฉีดพ่นสารกำจัดยุงลายชนิดละอองฝอย และชนิดหมอกควัน ภายในบริเวณหมู่บ้านเด็กเฉลิมพระเกียรติ มูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภากาชาดไทย

วันอังคารที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดการประชุมสภาสมัยวิสามัญ สมัยที่ ๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๓ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม อบจ.นครปฐม และได้มอบโล่เกียรติคุณบุคคลดีเด่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ ให้แก่ นางจันทอง น้ำทับทิมทอง เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

อบจ.นครปฐมดำเนินการติดตั้งโคมไฟถนน LED ระหว่างวันที่ ๑ มิถุนายน - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓ ณ สายทางและพื้นที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม เพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยและลดอัตราความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในพื้นที่ของประชาชนในการสัญจรไปมา

๑๐ ผักและผลไม้ กินลดความอ้วน

๑. แอปเปิ้ล

มีน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ง่ายต่อการดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ภายในไม่ถึง ๑๐ นาที จึงช่วยลดความอยากอาหารและควบคุมน้ำหนักได้ดี

๒. ASIAN GREEN

ได้แก่ ผักบุ้งจีน คะน้า กวางตุ้ง ฯลฯ ผักใบเขียวนั้นจัดเป็นพืชสมุนไพรที่ช่วยรักษาโรคได้ด้วย มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน

๓. หน่อไม้ฝรั่ง

นิยมใส่ในสลัด หรือนึ่งเพื่อรับประทานร่วมกับผักอื่นๆและปลา หน่อไม้ฝรั่งเป็นแหล่งของเส้นใยโฟเลต วิตามิน C, E, K

๔. กล้วย

เป็นอาหารที่ให้พลังงานได้เป็นอย่างดี เนื่องจากอุดมด้วยวิตามินและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน บี๑ และ บี๒ ที่ช่วยเร่งการเผลผลาญน้ำตาลและไขมัน ช่วยลดอาการตัวบวม

๕. ถั่ว

ถั่วและเมล็ดพืชนั้นมีใยอาหารสูง อุดมไปด้วยโปรตีน และแร่ธาตุมากมาย อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ทั้ง วิตามิน E,โฟเลต,แมงกานีสและซีลีเนียม ที่ช่วยลดการเกิดอนุมูลอิสระ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง

๖. ผักสลัด

อุดมด้วยวิตามิน A และ C มีแคลอรี่ต่ำ รสขมช่วยกระตุ้นตับสำหรับการหลั่งของน้ำดีและระบบการย่อยอาหาร

๗. มะละกอ

แก้ท้องผูก เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ และมีไฟเบอร์สูง บำรุงธาตุ แก้กระเพาะอาหาร อักเสบ บำรุงน้ำนม และช่วยย่อยอาหาร

๘. อะโวคาโด้

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวในอะโวคาโด้จะช่วยเผาผลาญไขมันอิ่มตัวในร่างกาย ซึ่งหมายความว่ามันจะช่วยกำจัดไขมันที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายของคุณออกไป

๙. ข้าวบาร์เล่ย์

การทานเป็นมื้อเช้าจะช่วยลดความอ้วนจากการทานอาหารมื้อต่อๆ ไปของวันได้ เพราะมีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำอยู่มากในข้าวบาร์เล่ย์

๑๐. ผลเบอร์รี่

เช่น ราสเบอร์รี่ และแบล็คเคอเรนท์ เป็ผลไม้ที่ดีที่สุดในการต่อต้านริ้วรอย มีเส้นใยสูง และยังเป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

ฝ่ายส่งเสริมการกีฬาและการท่องเที่ยว สำนักปลัดฯ

องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

ที่มา MGRONLINE.COM/INFOGRAPHIC/DETAIL/9570000039303: