จดหมายข่าว อบจ.นครปฐม

ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓

สารบัญ

	หน้า
กิจกรรม อบจ.	๑-๖
สุขภาพน่ารู้	๗
[สุขภาพดีเริ่มง่ายๆ ด้วยการเคี้ยว]	

สถานที่ติดต่อ

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

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

อบจ.นครปฐม ร่วมกิจกรรมเนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ในวันเสาร์ที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๓ โดยช่วงเช้าเป็นพิธีทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล ณ ศาลากองอำนวยการ และลานหน้าพระร่วงโรจนฤทธิ์ จากนั้น ร่วมพิธีถวายพานพุ่มและพิธีถวายบังคม ณ ศาลากองอำนวยการองค์พระปฐมเจดีย์ ในช่วงเย็น ร่วมพิธีจุดเทียนเพื่อสดุดีพระเกียรติคุณ และน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร บริเวณลานหน้าพระร่วงโรจนฤทธิ์ฯ องค์พระปฐมเจดีย์ จังหวัดนครปฐม

พิธีช่วงเช้า

พิธีช่วงเย็น

จัดอบรมคณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้งทุกอำเภอ เพื่อไปปฏิบัติหน้าที่ในการเลือกตั้งสมาชิกสภา อบจ. และนายก อบจ.นครปฐม ในช่วงเดือนธันวาคม ๒๕๖๓ ณ สถานที่จัดประชุมแต่ละอำเภอในเขตจังหวัดนครปฐม

อาจารย์ ดร. สันทัด ศิริอนันต์ไพบูล ได้มาตรวจเยี่ยมการดำเนินงานของคณะกรรมการการเลือกตั้งประจำ อบจ.นครปฐม วันพุธที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ อบจ.นครปฐม เพื่อสอบถามปัญหาอุปสรรค และสรุปผลการดำเนินการอบรมคณะกรรมการประจำหน่วยเลือกตั้ง

วันพุธที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม ร่วมงานวันต่อต้านคอร์รัปชันสากลประเทศไทย ภายใต้แนวคิด “Zero Tolerance คนนครปฐมไม่ทนต่อการทุจริต” โดยจังหวัดนครปฐม ร่วมกับสำนักงานป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ ประจำจังหวัดนครปฐม เพื่อกระตุ้นเตือนให้สังคมและทุกภาคส่วน ตระหนักในผลเสียหายร้ายแรงที่เกิดขึ้นจากการทุจริตคอร์รัปชั่น ณ ห้องประชุม ศาลากลางจังหวัดนครปฐม โดย อบจ.นครปฐม ได้รับโล่และเกียรติบัตร เนื่องจากเป็นหน่วยงานที่มีผลการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓

อบจ.นครปฐม จัดประชุมเพื่อคัดเลือกกรรมการผู้แทนข้าราชการ อบจ. ใน ก.จ.จ.นครปฐม ในวันอังคารที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ อบจ.นครปฐม โดย นางนิลุบล เดชเกตุ รองปลัด อบจ.นครปฐม ได้รับการคัดเลือกเป็นผู้แทนข้าราชการ อบจ. ดังกล่าว

อบจ.นครปฐม ร่วมเดินรณรงค์ประชาสัมพันธ์การเลือกตั้งสมาชิกสภา อบจ. และนายก อบจ.นครปฐม ในวันพุธที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓ โดย นายสุรศักดิ์ เจริญศิริโชติ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม พร้อมด้วย รองผู้ว่าราชการจังหวัด ผอ.กกต. ประจำองค์การบริหารส่วนจังหวัด ผอ.กกต. ประจำจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการ คณะครู นักเรียน นักศึกษา บุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัด และประชาชน กว่า ๒๐๐ คน ร่วมเดินรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนไปใช้สิทธิเลือกตั้งสมาชิกสภา อบจ. และนายก อบจ.นครปฐม อย่างสุจริตโปร่งใส

สุขภาพน่ารู้

สุขภาพดีเริ่มง่ายๆ ด้วยการเคี้ยว

คุณเคยสังเกตตัวเองหรือไม่ว่า ใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารแต่ละคำกี่ครั้ง รู้หรือไม่? ว่าประโยชน์ของการเคี้ยวให้ละเอียดนั้น ส่งผลดีต่อสุขภาพมากเพียงใด

การเคี้ยวอาหารให้ถูกต้อง

เคี้ยวประมาณ **๑๐ ครั้ง** สำหรับอาหารที่นิ่ม เช่น ข้าว หรือ ขนมปัง

เคี้ยวประมาณ **๒๐–๓๐ ครั้ง** สำหรับเนื้อสัตว์และผัก

ซึ่งถ้ายังรู้สึก **ไม่ละเอียด** ก็ให้เพิ่มจำนวนครั้งในการเคี้ยวให้มากขึ้น

ประโยชน์ของการเคี้ยว

ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดี

ซึ่งอาหารที่ละเอียดกว่าจะถูกดูดซึมอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าอาหารที่ไม่ละเอียด

ช่วยควบคุมน้ำหนัก

การที่เราใช้เวลานานในการเคี้ยว จะช่วยทำให้เรารู้สึกอิ่มได้เร็วขึ้น และส่งผลให้น้ำหนักคงที่

ช่วยให้ย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น

เมื่ออาหารละเอียดก็จะย่อยได้ง่าย ร่างกายก็ไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป

ลดปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อ และท้องผูก

การเคี้ยวอาหารที่หยาบจนเกินไปทำให้อวัยวะภายในไม่สามารถย่อยอาหารได้อย่างสมบูรณ์ เป็นสาเหตุของการเกิดอาการท้องอืดและท้องเฟ้อ

ช่วยให้ฟันแข็งแรง

การเคี้ยวมากขึ้นจะทำให้น้ำลายออกมากขึ้น และไปทำความสะอาดฟัน ลดการสะสมของคราบหินปูน ช่วยให้ฟันผุน้อยลง รวมทั้งยังเป็นการบริหารเหงือกและฟันให้แข็งแรง

ฝ่ายส่งเสริมการกีฬาและการท่องเที่ยว สำนักปลัดฯ

องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม