


วารสารรายเดือนองค์การบริหารส่วนตำบลทะเลบก


ปีที่ ๘ ฉบับประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๑




ที่ปรึกษา

 นายวีระพงศ์ พิพิชิตนพงศ์
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทะเลบก


ประธานที่มงาน

 นายวีระพงศ์ พิพิชิตนพงศ์
ปลัดบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทะเลบก

ที่มงาน

 ผู้บริหารและพนักงาน อบต. ทะเลบก

เลขานุการที่มงาน

 นางสาวจุฑาทิพย์ เข้มทอง
ผู้ช่วยนักวิชาการประชาสัมพันธ์

สารบัญ

- สารหน้ารู้
- เตือนภัย โรคที่มากับหน้าหนาว “ไข้หวัดใหญ่”
- โครงการสำรวจและจัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น/
ปราชญ์ชาวบ้าน
- ประมวลภาพบรรยากาศกิจกรรมปีใหม่ ๒๕๖๒
อบต.ทะเลบกพร้อมกับ ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิก อบต.
- ข่าวสั้นท้ายเล่ม

สารน่ารู้

ผลไม้ที่กินแล้วพอม ผลไม้ที่กินแล้วสวย



แอปเปิล

แอปเปิลมีเส้นใยอาหาร หรือไฟเบอร์มากมาย เมื่อทานเข้าไปแล้ว จะช่วยให้เรารู้สึกอิ่มท้องนาน



ฝรั่ง

ฝรั่งจะช่วยลดความอ้วนได้ แล้ว วิตามินซีใน ฝรั่งยังช่วยสร้างคอลลาเจน



แตงโม

แตงโมสามารถแทนอาหารมื้อเย็นหนัก ๆ ก็ช่วยลดความอ้วนได้ด้วย



ส้ม

กากของส้มใยจะช่วยทำให้รู้สึกอิ่มท้องเร็วและช่วยทำให้ระบายท้องได้ดี



มะละกอ

เป็นผลไม้ที่ช่วยขับสารพิษของเสีย ออกจากร่างกาย แถมยังช่วยกำจัดไขมันต่าง ๆ ภายในร่างกายได้ด้วย



แก้วมังกร

แก้วมังกรมีกากใยสูงและแคลอรีต่ำ แถมยังมีรสหวานอร่อย หลากๆ คน จึงเลือกรับประทานแก้วมังกรเป็นอาหารเย็น



กีวี

กีวีเป็นผลไม้ที่มีกากใยมากกว่าแอปเปิลและส้มถึง 25% ทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว



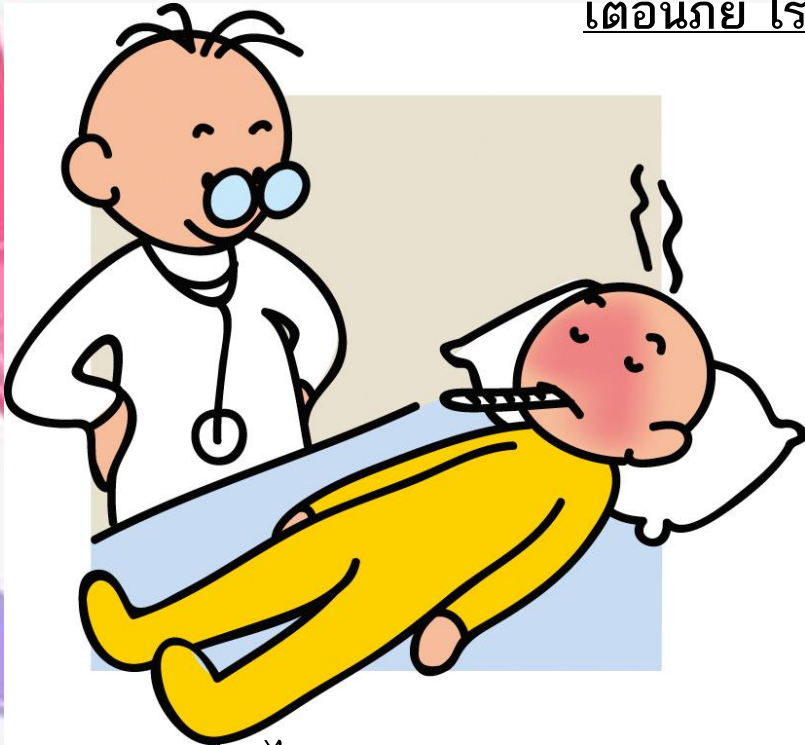
เกรปฟรุต

ครึ่งลูกก่อนมื้ออาหารจะช่วยให้น้ำหนักลดลงได้อย่างเหลือเชื่อโดยสามารถลดปริมาณแคลอรีได้ถึง 150 แคลอรีต่อวัน





เตือนภัย โรคที่มากับหน้าหนาว “ไข้หวัดใหญ่”



ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคที่อาการจะคล้าย ๆ กับไข้หวัดธรรมดา แต่จะมีอาการที่รุนแรงกว่า และอาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อ ของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน เชื้อต้นเหตุเป็น "อินฟลูเอนซ่าไวรัส" จะทำให้มีอาการหนาวสั่น, ไข้ขึ้นสูง, เจ็บคอ, ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและศรีษะอย่าง รุนแรง และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย

วิธีการรักษา การรักษาจะคล้าย ๆ กับโรคไข้หวัด เมื่อเริ่มเป็น ควรดื่มน้ำให้มาก เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกาย, เช็ดตัวทุกชั่วโมง และทานยารักษาตามอาการ แต่ถ้าไข้ขึ้นสูงเมื่อไหร่ให้รีบไปพบแพทย์โดยทันที

ดูแลตัวเองอย่างไร

สำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เด็กเล็ก, หญิงตั้งครรภ์, คนชรา, และผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรัง ให้ไปรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ได้ตามโรงพยาบาล หรือสถานอนามัยทั่วประเทศ ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็น แก้วน้ำ, ผ้าเช็ดหน้า เช็ดตัว, ช้อน เป็นต้น ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง ไอหรือจาม ควรใส่หน้ากากอนามัย ก่อนออกจากบ้านเมื่อเริ่มมีอาการ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ และใช้ทิชชูเปียก ทำความสะอาดพื้นผิว และสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ



โครงการสำรวจและจัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น/ปราชญ์ชาวบ้าน

องค์การบริหารส่วนตำบลทะเลบกได้จัดทำโครงการสำรวจและจัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น/ปราชญ์ชาวบ้าน ขึ้นเพื่อรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์ชาวบ้านในเขตพื้นที่ตำบลทะเลบก ทั้งนี้ อบต.ทะเลบกก็จะได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น/ปราชญ์ชาวบ้านในเขตพื้นที่ และยังสามารถปฏิบัติงานในการบำรุง รักษา ศิลปะ จารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และวัฒนธรรมอันดีท้องถิ่นชุมชน

รายละเอียด ผลงาน ความรู้ ความสามารถของภูมิปัญญา

นางเต็ม ว่องไว มีบุตรหญิง 2 คน ฝึกทำไม้กวาดมาตั้งแต่ ปี พ.ศ 2541 โดยสหกรณ์ดอนเจดีย์เป็นผู้รับผิดชอบการฝึกอบรมฯ หลังจากนั้นได้รวมกลุ่มชาวบ้านหมู่ที่ 3 จำนวน 10 คน เพื่อตั้งกลุ่มผลิตไม้กวาดขึ้น โดยกู้เงินเศรษฐกิจชุมชน อบต.ทะเลบก จำนวนเงิน 100,000 บาท เพื่อนำมาลงทุนเริ่มต้นในการผลิตไม้กวาด เพื่อจำหน่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชน กำหนดราคาขายไม้กวาดดอกหญ้า ราคาอันละ 40 บาท ไม้กวาดก้านมะพร้าว ราคาอันละ 50 บาท



วารสารรายเดือนองค์การบริหารส่วนตำบลทะเลบก

ปีที่ ๘ ฉบับประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๑



ประมวลาภาพบรรยากาศกิจกรรมปีใหม่ ๒๕๖๒



รับประทานอาหารกลางวัน



จับฉลากของขวัญ





ข้ามขั้นท้ายเล่ม

พยาบาล : เป็นอะไรมาคะ
คนไข้ : เป็นคนที่แอบปลื้ม
พยาบาลครับ...อ้อ
พยาบาล : น้ำหนักเท่าไร
คนไข้ : น้ำหนักตัวไม่เท่าไร แต่
น้ำหนักใจเต็มเปี่ยมครับ...อ้อ
พยาบาล : วัดความดันนะคะ
คนไข้ : ความดันไม่มากนัก แต่
ความรักนะมากมาย...อ้อ
คนไข้เหลือบไปเห็นหน้าคุณหมอ เลย
ถามว่า
คนไข้ : อ้าว...คุณหมอเป็นไร
ครับ หน้าเครียดๆ
หมอ :
เป็น"ผัว"พยาบาล...ครับ



อบต. ทะเลบก
โทร/โทรสาร 035-528303
E-Mail : info@talaebok.go.th
www.Talaebok.go.th

วารสารรายเดือนองค์การบริหารส่วนตำบลทะเลบก

ปีที่ ๘ ฉบับประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๑

