



ที่ ชย ๙๖๕๐๑/ ๒๕

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ
อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ๓๖๒๔๐

๒๒ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ “จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ”

เรียน นายกเทศมนตรี/นายกองค์การบริหารส่วนตำบล

สิ่งที่ส่งมาด้วย จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ได้จัดทำจดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบล ฉบับประจำ วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๓ - ๒๐ มกราคม ๒๕๖๔ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ ข้อมูล ข่าวสาร รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ ขององค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญให้แก่ประชาชนและ หน่วยงานราชการต่างๆ ได้ทราบโดยทั่วกันและสามารถติดตามข่าวสารและประชาสัมพันธ์อื่นๆ ขององค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เพิ่มเติมได้ www.nonsamran.com/ และ Facebook [อบต.โนนสำราญ](https://www.facebook.com/อบต.โนนสำราญ)

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จึงขอความอนุเคราะห์เผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และประชาสัมพันธ์จดหมายข่าวฉบับนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีและ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวละมุล อาจอนงค์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ

อบต.โนนสำราญ

โทร.๐-๔๔๘๘๙-๙๔๒๕ ต่อ ๑๖

โทรสาร ๐-๔๔๘๘๙-๙๔๒๕ ต่อ ๑๖

www.nonsamran.com



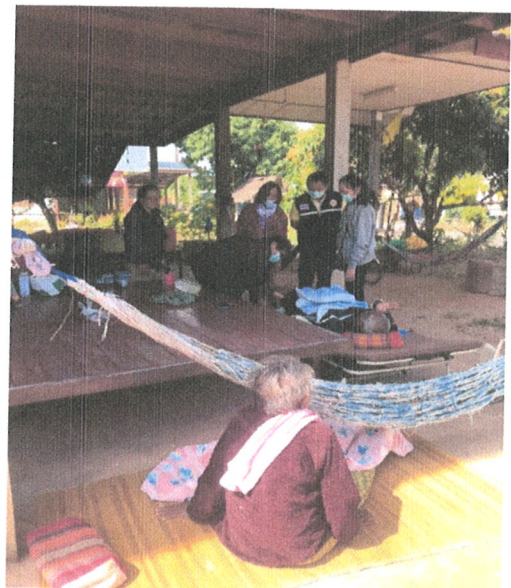
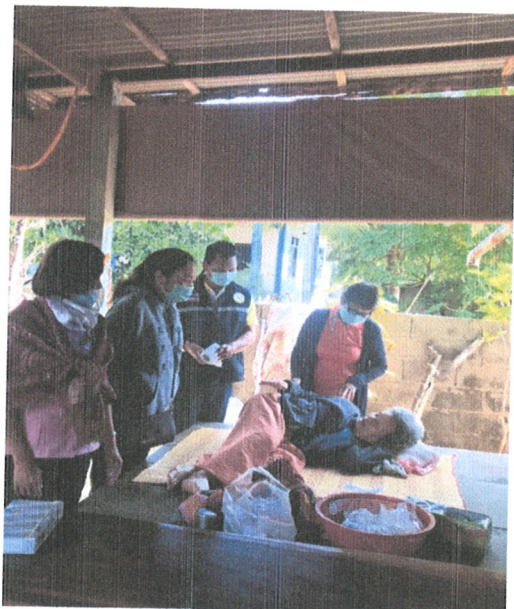
จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

ประจำวันที่ 21 ธันวาคม 2563 – 20 มกราคม 2564



ในวันที่ 22 ธันวาคม 2563 นางนาถธิดา อินทรเพชร ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย นายเฉลียว เขตกระโทก ผอ. กองสวัสดิการสังคม นางสุพรรณวดี สิริตมมงคล หัวหน้าสำนักปลัดและ นักบริหารท้องถิ่น ได้ออกเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียงในตำบลโนนสำราญ จำนวน 6 ราย





นางสาวละมุล อาจนงค์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ
นางนาถธิดา อินทรเพชร ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย
หัวหน้าส่วนราชการ ได้ออกตรวจเยี่ยมจุดตรวจบริการประชาชนพร้อมให้
กำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่



ด้วย นางสาวละมุล อัจฉอนงค์ ตำแหน่ง นายกองค้การบรหการส่วนตำบลโนนสำราญ ได้ลงพื้นที่สำรวจความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนในเขตพื้นที่ตำบลโนนสำราญ ปรากฏว่า จากสามแยกทางเข้าบ้านโนนสำราญถึงทางเข้าบ้านกะพี ไม่มีไฟแสงจันทร์ส่องสว่าง ซึ่งอาจ ก่อให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้

ดังนั้น นายกองค้การบรหการส่วนตำบลโนนสำราญได้ใช้งบประมาณส่วนตัวในการจัดซื้อโคมไฟ พลังงานแสงอาทิตย์ (โซล่าเซลล์) พร้อมเสาเหล็ก จำนวน 15 ชุด และในวันที่ 18 มกราคม 2564 ได้ส่งมอบให้แก่ผู้นำหมู่บ้าน นำไปติดตั้งบริเวณดังกล่าวข้างต้น เพื่อก่อให้เกิดความปลอดภัย ในการใช้รถใช้ถนนของประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

10 อาหารลดความเครียด

ชาเขียว

มีสารต้านอนุมูลอิสระ
(Polyphenol, Flavanoid
และ Catechins)



บลูเบอร์รี่

มีสารต้านอนุมูลอิสระ,
วิตามิน C E, แมกนีเซียม
และ แอนทอนิน



นม

มีสารต้านอนุมูลอิสระ,
วิตามิน A D,
แคลเซียม และ โปรตีน



ผักโขม

มีวิตามิน A B และ C
รวมทั้ง แคลเซียม
โพแทสเซียม 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