



ที่ ชย ๓๖๕๐๑/๖๐๒

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ
อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ๓๖๒๔๐

๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ “จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ”

เรียน นายกเทศมนตรี/นายกองค์การบริหารส่วนตำบล

สิ่งที่ส่งมาด้วย จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ได้จัดทำจดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบล ฉบับประจำ เดือน ตุลาคม ๒๕๖๕ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร รวมทั้ง กิจกรรมต่างๆ ขององค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญให้แก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่างๆ ได้ทราบโดยทั่วกันและสามารถติดตามข่าวสารและประชาสัมพันธ์อื่นๆ ขององค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เพิ่มเติมได้ www.nonsamranlocal.go.th และ Facebook อบต.โนนสำราญ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ จึงขอความอนุเคราะห์เผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และประชาสัมพันธ์จดหมายข่าวฉบับนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์

ขอแสดงความนับถือ

(นายถาวร นียมนา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ

อบต.โนนสำราญ

โทร.๐-๔๔๘๙-๙๔๒๕ ต่อ ๑๖

โทรสาร ๐-๔๔๘๙-๙๔๒๕ ต่อ ๑๖

www.nonsamranlocal.go.th



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๕



วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๕ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ นำโดย นายถาวร นิยม พร้อมด้วย นายปรีชา กุลนอก รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ กำนันณรงค์ เข้าชัยภูมิ ผู้นำหมู่บ้าน ออกมอบถุงยังชีพให้กับประชาชนที่ประสบภัยน้ำท่วมในเขตพื้นที่ตำบลโนนสำราญ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๕



เมื่อวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๕ นายถาวร นิยมนา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ได้มอบหมายให้กองช่าง ออกดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้าแสงจันทร์ภายในหมู่บ้านเขตพื้นที่ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ เนื่องจากอุปกรณ์ไฟฟ้ามีอายุการใช้งานที่ยาวนาน จึงส่งผลกระทบต่อไฟฟ้าแสงจันทร์ตามถนนภายในหมู่บ้านได้รับความเสียหายและก่อให้เกิดความเดือดร้อนของประชาชน จากปัญหาดังกล่าวทางองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญได้ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้าแสงจันทร์ให้กับประชาชนภายในหมู่บ้านเรียบร้อยแล้ว



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๕



วันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๕ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ นำโดย นายถาวร นิยม พร้อมด้วย นายปรีชา กุลนอกและนายวีรพงษ์ แสนจันทร์ รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ นางนาถธิดา อินทรเพชร ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมและ เจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ออกมอบถุงยังชีพเพื่อช่วยเหลือประชาชนที่ด้อยโอกาสในเขตพื้นที่ตำบลโนนสำราญ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๕



วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๕ นายถาวร นิยมมา นายองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ได้มอบหมายให้ นายปรีชา กุลนอกและนายวีรพงษ์ แสนจันทร์ รองนายองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย เจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคมและอาสาสมัครบริบาล ดำเนินการออกมอบถุงยังชีพให้กับผู้ที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน จำนวน ๓๐ คน



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๕



วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๕ คณะกรรมการพิจารณาโครงการเศรษฐกิจชุมชน นำโดย นายถาวร นิยมมา นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ นางนาถริดา อินทรเพชร ปลัดองค์การบริหาร ส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย เจ้าหน้าที่กองสวัสดิการสังคมและอาสาสมัครบริหารชุมชน ได้ออกติดตามการทำงานของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนตำบลโนนสำราญ



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๕

เกร็ดความรู้

ปรับพฤติกรรม **การกิน** **พิชิต อ้วนลงพุง**



เกณฑ์

ในการวินิจฉัยสำหรับคนไทย

รอบเอว

ชาย ไม่เกิน 90 ซม. หญิงไม่เกิน 80 ซม.

ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ≥ 150 มก./ดล.

ระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี

ชายต่ำกว่า 40 มก./ดล. หญิงต่ำกว่า 50 มก./ดล.

ความดันโลหิต

มากกว่าหรือเท่ากับ 130/85 มม.ปรอท

ระดับน้ำตาลในเลือดสูง

มากกว่าหรือเท่ากับ 100 มก./ดล.



Metabolic Syndrome

“ภาวะอ้วนลงพุง”



ที่ทำให้เกิดปารัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจาก ไขมันในช่องท้องทำให้



- เกิดภาวะดื้อ อินซูลิน
- ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- ระดับไขมันในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง

1772

www.phyathai.com

Enrich Your Life with Our Passion



หลักในการดูแล
ด้านโภชนาการ



ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

กลุ่มข้าวแป้งไม่ขัดสี



เนื้อสัตว์ ไขมันต่ำ
เนื้อมีไขมันต่ำ



ควบคุมระดับความดันโลหิต

เลี่ยงอาหาร
ที่มีโซเดียมสูง



ออกกำลังกาย

3-5 ครั้ง / สัปดาห์
ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป



ลดน้ำหนัก ลดรอบเอว

พญาไท 3
PHYATHAI 3

เวชภัณฑ์ 19