



# จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๖



วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๖ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ นำโดย นายถาวร นิยมมนา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย นายวีรพงษ์ แสนจันทร์ ,นายปรีชา กุลนอกรองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ นางนาถธิดา อินทรเพชร ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ และอาสาสมัครบริบาลท้องถิ่น ได้ออกเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียงและมอบผ้าอ้อมสำเร็จรูป (แพมเพิส) แก่ผู้ป่วยในพื้นที่ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ





# จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๖



วันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๖ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ นำโดย นายถาวร นิยมมา นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย นายวีรพงษ์ แสนจันทร์ และนายปรีชา กุลนอกรองนายกองค้การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย และผู้นำหมู่บ้าน ได้นำถุงยังชีพมอบให้กับประชาชนที่ประสบภัยน้ำท่วม ณ บ้านแจ้่น้อย หมู่ที่ ๕ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เพื่อเป็นการบรรเทาความเดือดร้อนเบื้องต้นให้กับผู้ประสบภัย

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ





# จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๖



วันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๖ นายสมบัติ ไตรศักดิ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ รักษาการแทนผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ เป็นประธานจัดกิจกรรมจิตอาสาพัฒนา "กำจัดวัชพืชในแหล่งน้ำ" เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว อีกทั้งส่งเสริมให้หน่วยงานราชการทุกภาคส่วนและประชาชนเกิดจิตสำนึกในการทำความดี สร้างการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม พัฒนาภูมิทัศน์ให้มีความสะอาด ณ บริเวณวัดดอนขวาง หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ





# จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๖



วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๖ นายวีรพงษ์ แสงจันทร์ และนายปรีชา กุลนอก รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย นายยุทธศักดิ์ พันธุ์ภิญญา นักวิชาการเกษตร ได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพกลุ่มมาแปลงใหญ่ ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ร่วมกับ ห้างหุ้นส่วนจำกัด วิสาหกิจชุมชนศูนย์ส่งเสริมและผลิตพันธุ์ข้าวชุมชน ตำบลโนนสำราญ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

[www.nonsamranlocal.go.th](http://www.nonsamranlocal.go.th) โทร ๐๔๔-๘๙๙๔๒๕





# จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๖



วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ นายวรศิษย์ พุฒจิบ นายอำเภอเมืองชัยภูมิ เป็นประธานในพิธีมอบเงินพระราชทานขวัญถุงกองทุนแม่ของแผ่นดิน ประจำปี ๒๕๖๖ เพื่อสนองพระราชปณิธานของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในการแก้ไขปัญหาเสพติดของหมู่บ้าน ตามปรัชญาแนวคิดของกองทุนแม่ของแผ่นดิน

ทั้งนี้ นายถาวร นิยมมา นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร ปลัด หัวหน้าส่วนราชการ สมาชิกสภาท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ ร่วมเป็นเกียรติในพิธีดังกล่าวด้วย ณ ศาลาวัดฉิมพลี บ้านจิวพัฒนา หมู่ที่ ๑๐ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๔ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ





# จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

ประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๖

เกร็ดความรู้

**เกร็ดความรู้**

สาระและเคล็ดลับต่างๆ .... เกี่ยวกับอาหารการกิน



## กินอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน

ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ  
และธัญพืชไม่ขัดสี

เน้นกินผักใบ มีวิตามิน โยอาหาร  
จะช่วยลดการดูดซึมน้ำตาล

กินเนื้อสัตว์ที่ไม่  
ติดหนังและมัน

นมจืด/พว่องมันเนย  
ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน

เลือกใช้น้ำมันพืช  
แทนน้ำมันหมู

กินผลไม้รสหวานน้อย



### - ตัวอย่าง - เมนูอาหาร 1 วัน

มือเช้า

มือเที่ยง

มือเย็น



ข้าวกล้อง ผัดมะระใส่ไข่  
แกงจืดผักกาดขาว  
มะละกอสุก

ราดหน้าไก่  
ผักสามสี  
ฝรั่ง

ข้าวกล้อง  
แกงใบย่านางสารพัดเห็ด  
ปลาทอด แก้วมังกร

แม้โรคเบาหวานจะไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด

แต่สามารถยับยั้งการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ ถ้าคุมอาหารและรักษาน้ำหนักตัวได้เป็นอย่างดี

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนสำราญ เลขที่ ๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนสำราญ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

[www.nonsamranlocal.go.th](http://www.nonsamranlocal.go.th) โทร ๐๔๔-๘๙๙๔๒๕