



วารสารประชาสัมพันธ์องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้งปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๔

สันโค้งโพสต์



“ พระธาตุน้อยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แหล่งชีวิตห้วยชมภู สวยสุดหญ้าใหม่
 ลวดลายผ้าชาวมา้ งามตาหอมชนิด กระติ๊บขันตี มุ่มมันสามัคคี ล้วนมีคุณธรรม”

จัดทำโดย : งานประชาสัมพันธ์องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง
 บรรณาธิการ : นายพินิจ สุวรรณไตร นายกองดีการบริหารส่วนตำบลสันโค้ง
 นายอภิเชต ฝัดวงค์ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง
 นางปาลิดา ยอดวงศ์ หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง
 นางพิชฌาภรณ์ สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์
 นายกัลยกฤต สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

<http://www.sankong.go.th> / g-mail: Sankongp837@com

วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๔ นายพินิจ สุวรรณไตร นายก อบต.สันโค้ง ร่วมคณะผู้บริหาร พนักงานเจ้าหน้าที่ อบต.สันโค้ง และอาสาบริบาล ต.สันโค้ง ได้ร่วมกันบริจาคเครื่องนุ่งห่ม และของใช้ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน แก่ผู้ป่วยติดเตียงตำบลสันโค้ง จำนวน ๑๒ ราย เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนขาดแคลนเครื่องนุ่งห่ม ป้องกันอากาศที่หนาวเย็นในฤดูหนาว



วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๔ นายพินิจ สุวรรณไตร นายก อบต.สันโค้ง มอบหมายให้ นางปาลิตา ยอดวงศ์ หัวหน้าสำนักงานปลัด และพนักงาน อบต.สันโค้ง พร้อมด้วยกลุ่มผ้าทอกลุ่มจักสาน และพัฒนาชุมชนอำเภอดอกคำใต้ ร่วมกันต้อนรับ นายอาทร พิมชะนก ผู้ตรวจราชการกรมฯ พร้อมคณะ ได้เดินทางมาตรวจเยี่ยม การขับเคลื่อนงานประชาสัมพันธ์ ผ้าพระราชทาน ชื่อลาย "ผ้ามัดหมี่ลายของเจ้าฟ้าสิริ วัฒนวรีฯ" ณ กลุ่มทอ บ้านใหม่ราษฎร์บำรุง หมู่ที่ ๕ ตำบลสันโค้ง อ.ดอกคำใต้ จ.พะเยา







สาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ

สุขภาพดีสร้างได้ กับ 5 วิธี ทำตามแล้วเปลี่ยนชีวิตเลย

สุขภาพที่ดีใคร ๆ ก็อยากมี แต่วิถีการใช้ชีวิตในปัจจุบันมีสิ่งยั่วยุต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน การเสพสื่อโซเชียล ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นต้นเหตุที่ทำให้สุขภาพของเราทรุดโทรมทั้งนั้น ดังนั้น จึงมีวิธีสร้างสุขภาพดีง่าย ๆ ที่อยากบอกต่อ ได้ทำตามละก็ รับรองเลยว่า สุขภาพจะดีขึ้นแน่นอน

๑. การเลือกรับประทานอาหาร

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อร่างกาย การจะเกิดผลดีหรือผลเสียขึ้น ขึ้นอยู่กับการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม เพราะร่างกายจะนำไปพัฒนาและซ่อมแซมในส่วนต่าง ๆ ควรลดอาหารที่มีแคลอรีสูง ของทอด ปิ้ง-ย่าง หรืออาหารที่มีไขมันเยอะ เพราะหากร่างกายเผาผลาญไม่หมดก็จะกลายเป็นไขมันสะสมในร่างกายในที่สุด ทางที่ดีควรรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม เลือกรับประทานแต่อาหารมีประโยชน์

๒. บริหารสมอง

การบริหารสมองก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีได้ ลองหาเกมฝึกสมองมาเล่น เช่น เกมอักษรไขว้ เกมจำตำแหน่งภาพ เกมจับผิด เกมซูโดกุ หรือเกมหมากรุกจีน เป็นต้น ควรหันมารับประทานผลไม้พวก ส้ม องุ่น เบอร์รี่ให้มากขึ้นด้วย เพราะผลไม้จำพวกนี้มีสารช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดอาการหลง ๆ ลืม ๆ ได้ หรือการหัวเราะก็ช่วยให้เลือดไหลเวียนดียิ่งขึ้น เพราะร่างกายจะหลั่งสารเคมีในระบบประสาทที่ทำให้ผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลดีทั้งร่างกาย จิตใจ อีกทั้งคนรอบข้างก็จะมีสุขตามไปด้วย

๓. พักสายตาจากการเสพสื่อโซเชียล

ทุกวันนี้ไม่ว่าจะหันไปทางไหนหรือทำอะไรก็ต้องถ่ายรูป แชร์ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ไม่ให้พลาดเหตุการณ์สำคัญ ๆ ซึ่งถ้าใช้ในปริมาณที่เหมาะสมก็จะให้ผลดีแก่เรา แต่ถ้าใช้มากเกินไปนอกจากจะทำให้เป็นคนติดโซเชียลแล้ว ยังอาจทำให้กล้ามเนื้อดวงตาเมื่อยล้า

หรือตาแห้งเพราะต้องคอยจ้องอยู่ที่หน้าจอเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการเบลอ สายตาพร่ามัว หรือสายตาสั้นได้ ทางที่ดีควรพักสายตา และบริหารดวงตาของเราด้วย เช่น กระพริบตา กลอกตาไปมาเพื่อป้องกันตาแห้ง หรือมองไปยังวัตถุที่อยู่ไกล ก็จะช่วยให้ผ่อนคลายดวงตาลงได้ และถ้าลดโซเชียลลงบ้าง ก็จะทำให้ไม่ต้องเครียดจากการเสพข่าว สุขภาพจิตดีขึ้น

๔. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนอกจากจะได้สุขภาพที่ดี เพราะอวัยวะภายในร่างกายจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังทำให้เรามีภูมิคุ้มกันทางไกลโรคภัยต่าง ๆ สุขภาพจิตก็ดีตามไปด้วย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีหลังเลิกงาน ลองเดินออกกำลังกายที่สวนสาธารณะใกล้บ้านก็ได้ หรือจะวิ่ง จะแอโรบิค ก็ล้วนแต่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีทั้งนั้น แต่หากใครไม่มีเวลาออกกำลังกายจริง ๆ งานบ้านก็อาจจะช่วยได้เหมือนกัน เช่น ทำสวน กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ ก็ถือเป็นการออกกำลังกายไปในตัว ทั้งยังทำให้บ้านสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยอีกด้วย

๕. พักผ่อนให้เพียงพอ

เมื่อทำกิจวัตรต่าง ๆ ในแต่ละวันเสร็จเรียบร้อยแล้ว การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอน เพราะร่างกายจะได้ซ่อมแซมฟื้นฟูได้อย่างเต็มที่ ควรนอนให้ครบ ๘ ชั่วโมงและนอนให้เป็นเวลา เพราะหากนอนดึกเกินไป ร่างกายอาจเหนื่อยล้าได้ อีกทั้งยังมีผลเสียตามมา เช่น มีริ้วรอย เสี่ยงต่อโรคภัยต่าง ๆ ทางที่ดีควรพักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อตื่นขึ้นมารับวันใหม่ ร่างกายจะได้สดชื่นและตื่นตัวตลอดทั้งวัน สุขภาพร่างกายก็จะดีตามไปด้วย

เห็นไหม แค่วิธีง่าย ๆ แค่นี้ก็ทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้แล้ว อาจจะต้องใช้ความพยายามสักหน่อย อาจรู้สึกฝืนตัวเองสักนิดในช่วงแรก แต่รับรองได้เลยว่า ความพยายามไม่สูญเปล่าแน่นอน ถือเป็นกำไรเสียด้วยซ้ำ!

ขอขอบคุณ : Krungsri Society