

สันโค้งโพสท์



“ พระธาตุน้อยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แหล่งชีวิตห้วยชมภู สวยสุดทรุผ้าไหม
 ลวดลายผ้าชาวบ้า งานตาทมอนชิด กระต๊อบชั้นดี มุ่งมั่นสามัคคี ล้วนมีคุณธรรม”

จัดทำโดย : งานประชาสัมพันธ์องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง

บรรณาธิการ : นายพินิจ สุวรรณไตร นายกองดีการบริหารส่วนตำบลสันโค้ง

นายอภิเชต ด้วงวงศ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง

เรือโท ยรรยง นามจิต หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง

นางพิชฌาภรณ์ สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์

นายกัลยกฤต สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

<http://www.sankong.go.th> e-mail: ๖๕๖๐๕๐๓ @ dla.go.th

วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๐ นายพินิจ สุวรรณไตร นายกองค้การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง ได้เปิดโครงการฝึกอบรมแปรรูปผลิตภัณฑ์จากผ้าทอมือและไม้ไผ่ เพื่อส่งเสริมเอกลักษณ์การท่องเที่ยววัฒนธรรมอีสานล้านนา ในระหว่างวันที่ ๘ - ๑๔ กันยายน ๒๕๖๐ ณ วัดใหม่ราษฎร์บารุง หมู่ที่ ๕ ตำบลสันโค้ง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนตำบลสันโค้งมีอาชีพสร้างรายได้ลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว และมีสินค้าที่เป็นเอกลักษณ์พื้นบ้านของตำบลสันโค้ง ให้เกิดความยั่งยืนมั่นคงในการพัฒนาทั้งด้านผลิตภัณฑ์ และด้านอื่นๆต่อไปในอนาคต



3. ใบบัวบก



มีคุณสมบัติช่วยขยายหลอดเลือดให้เส้นเลือดฝอยมีการไหลเวียนดีขึ้น จึงสามารถลดความดันโลหิตได้ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อระบบประสาท มีฤทธิ์คลายความเครียด ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูงด้วย

4. พญากวาง (ผักคาวตอง)



นับเป็นผักสมุนไพรที่มีการศึกษาวิจัย และจดสิทธิบัตรมาก ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง ริดสีดวงทวาร แผลในกระเพาะอาหาร ภาวะหลอดเลือดแข็งตัวเนื่องจากมีการสะสมของไขมัน (Atherosclerosis)

5. มะรุ้ม



พบว่าในส่วนของใบและราก มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตได้ โดยสามารถนำรากมาต้มกินเป็นชุป, นำยอดมาต้มกิน, นำรากมาต้มกับรากย่านาง กินหรือใช้ยอดมะรุ้มสด นำมาโขลกคั้นเอาน้ำผสมน้ำผึ้งพอหวาน กินวันละ 2 ครั้ง ครั้งละครึ่งแก้ว จะช่วยลดความดัน ซึ่งเมื่อหยุดกินยาความดันโลหิตก็เพิ่มขึ้นมาอีก จึงต้องกินอย่างต่อเนื่อง

ความดีงามของพืชผักสวนครัวบ้านเรา นอกจากจะทำให้เจริญอาหารแล้วยังมีประโยชน์ในด้านการรักษาโรคด้วย แจ่มจริงๆค่ะ!

ขอขอบคุณที่มา : [www : Heath-th .com](http://www.Heath-th.com)

ความรู้เรื่องสุขภาพ.....

5 สมุนไพรไทย พืชความดันโลหิตสูง

ปัจจุบันนี้ทั่วโลกมีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมาก ใน 3 คนมีภาวะความดันโลหิตสูง รวมถึงคนไทยที่อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 22 ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงยังเป็นส่วนที่ทำให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจอีกด้วย ซึ่งการป้องกันด้วยอาหารการกินถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก ที่จะช่วยลดอาการความดันโลหิตสูง ดังนี้ค่ะ

1. กระเจี๊ยบแดง



สารแอนโทไซยานินในกระเจี๊ยบแดงสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้หลอดเลือด จึงสามารถลดความดันโลหิตได้



2. ขึ้นฉ่าย

ขึ้นฉ่ายมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ลดบวม ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ชะลอการเกิดมะเร็ง ชะลอวัย เนื้องอก ต้านการอักเสบได้ดี ซึ่งคนจีนและคนเวียดนามจะกินขึ้นฉ่ายวันละ 4 ต้น เพื่อรักษาความดันให้เป็นปกติ



งานพัฒนาชุมชน

วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๐ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพะเยา ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง และผู้มีจิตศรัทธาทุกภาคส่วน ได้ร่วมกันก่อสร้าง “บ้านรวมน้ำใจมอบให้ผู้ยากไร้” ตามโครงการปรับสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกต่อคนทุพพลภาพ ให้แก่ นางกาบ ชันทะสาร หมู่ที่ ๒ ตำบลสันโค้ง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา เพื่อพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่แก่ผู้ยากไร้ให้มีความ เป็นอยู่ที่ดีขึ้น



วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๐ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพะเยา ได้มอบเงินช่วยเหลือแก่ผู้ได้รับผลกระทบจากภัยกรณีฉุกเฉินตำบลสันโค้ง จำนวน ๓ ราย ณ ห้องประชุมที่ว่าการอำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนให้แก่ผู้ได้รับผลกระทบจากภัยกรณีฉุกเฉินในการดำรงชีวิตประจำวัน ต่อไป





งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

บริษัทสหไฟบูลย์ก๊าซแอลพีจี จำกัด และ หจก.คมกฤษชัยพลายแก๊ส ได้จัดการอบรมความปลอดภัยและแผนฉุกเฉิน ประจำปี ๒๕๖๐ ในวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๐ โดยมี เจ้าหน้าที่ อบต.สันโค้ง , สถานีตำรวจรุดรดอกคำใต้ , รพ.ดอกคำใต้ , รถกู้ชีพกู้ภัยรวมใจพัฒนาพร้อมอุปกรณ์และเครื่องมือปฐมพยาบาลเบื้องต้น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องซ้อมแผนฉุกเฉินประจำปีป้องกันเหตุอัคคีภัย เพื่อให้เกิดความรู้และปฏิบัติในยามที่เกิดเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินในเขตชุมชน



วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๐ งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อบต.สันโค้ง จัดกิจกรรมทำบุญอาคาร โดยมี สจ.นิคม ศรีวิราช สมาชิกสภา อบจ.พะเยา ได้เป็นประธานเปิดอาคาร พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร พนักงานเจ้าหน้าที่ อบต.สันโค้ง , หัวหน้าส่วนราชการต่าง ๆ , อปพร. และ แขกผู้เกียรติ ได้ร่วมกิจกรรมทำบุญเลี้ยงพระ ตลอดจนมอบของที่ระลึกแก่พนักงานเจ้าหน้าที่ป้องกัน ฯ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจและเป็นสิริมงคลแก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยต่อไป



วันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๐ นายศักดิ์ชัย โชติมานนท์ นายอำเภอดอกคำใต้ ได้เข้าร่วมการประเมินการบริหารการจัดการขยะมูลฝอย ตามโครงการประกวดการจัดการขยะมูลฝอยชุมชน “หมู่บ้าน/ชุมชนสะอาด”ระดับตำบล ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ ๒ ตำบลสันโค้ง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา เพื่อประเมินและคัดเลือกในระดับอำเภอต่อไป



