



องค์การบริหารส่วนตำบลโพหนอง

จดหมายข่าวเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๕

ประมวลภาพกิจกรรมประชุมประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ และ
คัดแยกขยะจากครัวเรือน กิจกรรมสวมผ้าไทย ทุกวันศุกร์
วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕



ประชุมสภาสมัยสามัญ สมัยแรก ครั้งที่ ๑/๒๕๖๕
วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕



ประมวลภาพกิจกรรมโคราชเมืองสะอาด เก็บกวาดทั้งจังหวัด
กิจกรรม ๕ ส. วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕



ประมวลภาพกิจกรรมโคราชเมืองสะอาด เก็บกวาดทั้งจังหวัด
กิจกรรม ทำความสะอาดห้องน้ำสาธารณะ ณ วัดบ้านแท่น ม.๗
วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕



ประมวลภาพกิจกรรมจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และกองทุน
ขยะผู้สูงอายุ วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕



**ประมวลภาพโครงการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการส่งเสริม
ประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กและเยาวชน ประจำปี ๒๕๖๔
วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔**



**ประมวลภาพการจัดกิจกรรม ส่งเสริมอนุรักษ์ประเพณีเนื่องใน
สัปดาห์วันสำคัญทางศาสนา วันมาฆบูชา ประจำปี ๒๕๖๔
วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔**



จัดทำโดย : สำนักปลัด (งานบริหารงานทั่วไป)

www.phontongsida.go.th

โทรศัพท์ ๐-๔๔๗๕-๖๕๑๖



๑. น้ำกระเจี๊ยบแดงมีแร่ธาตุและวิตามินสูง และยังมียูทิลิตี้ช่วย
ขับปัสสาวะ ช่วยลดความดันโลหิตอย่างมีประสิทธิภาพ มีส่วน
ช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง



๒. น้ำขิงมีส่วนช่วยในการลดน้ำตาลในเลือด ปรับสมดุลของ
ระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนดี ป้องกัน
โรคเบาหวาน มีส่วนช่วยในการควบคุมความดันโลหิต บรรเทา
อาการปวดเมื่อย



๓. น้ำตะไคร้ มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ บรรเทาอาการหวัด
อาการไอ แก้ไข้ แก้อาการปวดศีรษะ มียูทิลิตี้ช่วยในการขับ
ปัสสาวะ รักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยลดการบีบตัวของ
ลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ



๔. น้ำใบเตย ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียของร่างกาย ดับกระหาย
คลายร้อนได้เป็นอย่างดี มีส่วนช่วยในการปรับสมดุลของ
ร่างกาย ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย ลดความดันโลหิต ป้องกันการ
แข็งตัวของหลอดเลือด ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด รักษา
โรคเบาหวาน



๕. น้ำใบบวบ ช่วยบำรุงหลอดเลือด เพิ่มการไหลเวียนเลือดได้
ดี มีส่วนช่วยในการลดอาการอักเสบ กระตุ้นการสร้าง
คอลลาเจน แก้ไข้ แก้ร้อนใน บำรุงหัวใจ บำรุงสมอง เพิ่มสมาธิ
ฟื้นฟูความจำ ช่วยลดความดันโลหิตอย่างมีประสิทธิภาพ



๖. น้ำมะรุม มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยต่อต้านการอักเสบ
ทำให้ผิวพรรณอ่อนนุ่มชุ่มชื้น และยังมีส่วนช่วยในการเพิ่มการ
ไหลเวียนของโลหิตในร่างกาย รักษาโรคโลหิตจาง ลดระดับ
ไขมัน ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ป้องกัน
โรคมะเร็ง



ข่าว - ประชาสัมพันธ์



โครงการและกิจกรรมในเดือนมีนาคม ๒๕๖๔

วันที่ ๓ - ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๔ ออกสำรวจผู้เสียภาษีและประเมินภาษี
ป้ายและภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง

วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๔ ถ่ายเบียร์ยังชีพ ผู้สูงอายุ และผู้พิการ

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๔ ประชุม สปสช.

วันที่ ๑๗ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔ ประชุมสภาสมัชชาวิสามัญ สมัยที่ ๑
ประจำปี ๒๕๖๔

วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๔ เข้าร่วมงานบวงสรวงท้าวสุรนารีอำเภอสีดา

วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๔ โครงการสัตว์ปลอดโรค คนปลอดภัยจากโรค
พิษสุนัขบ้า ประจำปี ๒๕๖๔

วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๔ โครงการอบรมเพื่อควบคุมและป้องกันโรค
ไข้เลือดออก ประจำปี ๒๕๖๔

วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๔ ประชุมการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข
สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (Long Term Care : LTC)



