



องค์การบริหารส่วนตำบลกุตุ้ม ไตรมาสที่ ๓ ประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๓ ฉบับที่ ๗ ปีที่ ๑๒  
ประจำเดือน เมษายน ๒๕๖๓ [www.kudtum.com](http://www.kudtum.com)

### กิจกรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลกุตุ้ม

#### โครงการป้องกันและควบคุมโรคพิษสุนัขบ้า

ในเดือนเมษายน - พฤษภาคม ๒๕๖๓ องค์การบริหารส่วนตำบลกุตุ้ม ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ร่วมกันดำเนินโครงการควบคุมโรคพิษสุนัขบ้า เพื่อผลลดความเสี่ยงของประชาชน และป้องกันไม่ให้ผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อประชาชนในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลกุตุ้มต่อไป





## มอบถุงยังชีพผู้ประสบวาตภัย (ภัยพิบัติ)

องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้มร่วมอำเภอเมืองชัยภูมิและเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิมอบถุงยังชีพและช่วยเหลือผู้ประสบวาตภัย(ภัยพิบัติ) ในวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๓ ณ วัดโพธิ์กุดตุ้ม หมู่ที่ ๔ ตำบลกุดตุ้ม อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ



# เกร็ดความรู้ในชีวิตประจำวัน ที่คุณต้อง.....

## 12 พฤติกรรมทำง่าย ๆ แต่ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ !

### 1. หัวเราะคิกคัก ช่วยลดคอเลสเตอรอล

หัวเราะวันละนิดจิตแจ่มใส ช่วยให้อัตราคอเลสเตอรอลที่ดีเพิ่มขึ้นถึง 24% เมื่อเรามีความสุข ร่างกายจะหลั่งสารนิวโรเคมี (neurochemical) ซึ่งเป็นสารเคมีแห่งความสุขออกมา ทำให้ร่างกายเรารู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นนั่นเอง

### 2. แปร่งและขัดฟันไล่มะเร็ง

เป็นการป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งสมองและลำคอ ก็ควรต้องหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของช่องปากให้ดี ด้วยการแปรงฟันเป็นประจำ และใช้ไหมขัดฟันช่วยขจัดคราบจุลินทรีย์และคราบพลัคด้วยก็จะดีมากค่ะ

### 3. จิบชาสลายเส้นเลือดสมองอุดตัน

ผลการวิจัยของ UCLA School of Medicine พบว่าผู้ที่นิยมจิบชาเป็นประจำอย่างต่ำ 3 แก้วต่อวัน จะมีอัตราเสี่ยงเป็นโรคเส้นเลือดสมองอุดตันเพียงแค่ 1 ใน 5 ซึ่งถือว่าน้อยมากเมื่อเทียบกับผู้ที่จิบชาน้อยกว่า 1 แก้วต่อวัน เพราะในน้ำชามีสาร EGCG ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระประสิทธิภาพสูง และกรดอะมิโนธีอะนิน ซึ่งจะช่วยขยายหลอดเลือดสมอง และหลอดเลือดแดงให้สูบฉีดเลือดได้อย่างสะดวก จึงไม่มีความเสี่ยงเป็นเส้นเลือดอุดตัน ห่างไกลจากโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตแบบไร้กังวลกันไปเลย

### 4. เขียนระบายความในใจ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

คนที่เขียนโน้ตหรือไดอารี่ถึงความรู้สึก ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน จะช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การทำงานของปอด และตับให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ นอกจากนี้ ยังช่วยลดระดับความดันโลหิตในเป็นปกติอีกด้วย เพราะการเขียนหนังสือระบายความในใจ จะช่วยให้สมองได้รำลึกถึงช่วงเวลาของความสุข จึงทำให้ร่างกายมีความสุขไปด้วยนั่นเอง แต่สงวนสิทธิ์เฉพาะการจบบปากกาเขียนลงบนกระดาษเท่านั้นนะค่ะ การระบายความทุกข์ด้วยการแชท หรือโพสต์ข้อความทางโซเชียลเน็ตเวิร์กไม่นับ เพราะวิธีเหล่านี้ใช้เวลานิดเดียว ไม่พอให้สมองได้หวนรำลึกถึงความสุขได้มากเท่าการเขียนลงบนกระดาษนะจ๊ะ

### 5. ลุกไปเปลี่ยนช่องทีวี ลดอัตราเสี่ยงอ้วนลงพุง

การศึกษาของชาวออสเตรเลียพบว่า ผู้ที่ขยับร่างกายเปลี่ยนช่องโทรทัศน์ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งรีโมท จะมีขนาดรอบเอวที่น้อยกว่าผู้ที่ใช้รีโมทเปลี่ยนช่องทีวีถึง 16% เพราะการขยับลุกเดินอยู่เรื่อย ๆ จะช่วยให้ร่างกายได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ และระดับกลูโคสในเลือดให้ลดลง ช่วยลดอัตราเสี่ยงเป็นโรคอ้วนลงพุงได้อย่างสบาย นอกจากนี้ในระหว่างวัน ควรหมั่นหาโอกาสลุกเดินบ่อย ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ว่าจะด้วยวิธีการเดินคุยโทรศัพท์ หรือลุกเดินออกจากโต๊ะไปพักสายตากก็ได้

### 6. จดโน้ตเพิ่มความจำ

การจดสิ่งที่ได้ยินลงไปบนกระดาษ จะช่วยให้สมองจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น เนื่องจากเวลาที่ต้องเขียนอะไรลงไปบนกระดาษ เราจะมีสมาธิและตั้งใจฟังข้อมูลที่จะจดได้ดีขึ้นนั่นเอง



## 7. ภาษายำผลการตรวจรักษา ป้องกันตรวจพลาด

หากคุณรู้สึกว่าร่างกายตัวเองไม่ค่อยปกติ และสงสัยว่าอาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคอะไรสักอย่าง ให้ถามผลการตรวจรักษาอำกับแพทย์โดยตรงอีกครั้ง และหากเป็นไปได้ควรจะมาตรวจใหม่ด้วยก็จะดีมาก

## 8. บีบมือคนรักขจัดความเครียด

การได้สัมผัสกับคนรัก สามารถช่วยลดระดับความดันเลือด และลดความเครียดได้ เพราะการได้แชร์ความรู้สึกกับคนที่เราไว้วางใจ จะช่วยให้เรารู้สึกไม่โดดเดี่ยว และรู้สึกว่ายังมีหลักพิงพิงที่ดี จึงทำให้ลดความกังวลลงไปได้มาก

## 9. ฝึกโยคะรักษาอาการปวดหลังเรื้อรัง

ฝึกเล่นโยคะเป็นเวลา 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกันนาน 6 เดือน มีอาการปวดหลังน้อยลงกว่ากลุ่มผู้ป่วยที่บำบัดด้วยวิธีอื่นโดยเฉลี่ยถึง 60% และจะค่อย ๆ บรรเทาอาการปวดหลังลงไปอีกมาก เมื่อฝึกเล่นโยคะต่อไปเรื่อย ๆ อีก 6 เดือนต่อมา ดังนั้นใครที่มีปัญหาสุขภาพหลัง จะลองเล่นโยคะดูบ้างก็ดีไม่น้อยเลยนะค่ะ

## 10. กินปลาอย่างมีเยี่ยงความจำเสื่อม

เมื่อปลาที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและสมองของเราเป็นอย่างมาก เพราะมีสารอาหารที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ เช่น โอมะก้า 3 โปรตีน และแร่ธาตุที่สำคัญต่อสุขภาพของเราหลากหลายชนิด ที่จะช่วยบำรุงเส้นเลือดในสมอง และลดอาการอักเสบของหลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคสมองเสื่อม คนที่รับประทานปลาอย่างเป็นประจำ หรือรับประทานมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคสมองเสื่อมเพียงแค่ 1 ใน 5 เท่านั้น เพิ่มเมนูปลาเข้าไปในมื้อเย็นด้วย จะเลือกกินปลาแซลมอน ปลาทูน่า หรือปลาแมคเคอเรลก็ได้ค่ะ

## 11. ดื่มนมในตอนเช้า ช่วยลดน้ำหนัก

ผู้หญิงที่ดื่มนม 1 แก้ว ร่วมกับอาหารอื่น ๆ ในมื้อเช้า จะช่วยลดพลังงานแคลอรีในมื้อกลางวันได้โดยเฉลี่ย 50 กิโลแคลอรีเลยทีเดียว ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะว่า นมจะช่วยให้เรารู้สึกอิ่ม และช่วยลดอาการอยากอาหารอื่น ๆ ทำให้เรารับประทานอาหารในมื้อถัดไปได้น้อยลง ส่งผลให้น้ำหนักลดลงประมาณ 2 กิโลกรัมด้วยละจ้า

## 12. ดื่มน้ำแอลกอฮอล์บำรุงเลือดและหัวใจ

เพราะผลการวิจัยจากประเทศสเปนแล่นออกมายืนยันแล้วว่า ผู้ที่ดื่มน้ำแอลกอฮอล์ประมาณ 1 แก้วต่อวัน โดยเฉพาะการดื่มไวน์แดง จะทำให้อำร่างกายผลิตสาร tPA (tissue plasminogen activator) ซึ่งเป็นสารละลายลิ่มเลือดอุดตัน และช่วยให้อำร่างกายผลิตแคลอรีชนิดดี ส่งผลดีต่อหัวใจ และลดความดันโลหิตได้อีกด้วย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ดองดื่มในปริมาณที่จำกัด คือไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน หากมากกว่านั้นก็จะส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างที่เรารู้กันดีอยู่แล้ว



ผลิตโดย : งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัด อบต.กุดตุ้ม โทร. 044 - 100184 / [www.kudtum.com](http://www.kudtum.com)