



องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม ในรอบ ไตรมาสที่ ๑ ประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๔ ฉบับที่ ๒ ปีที่ ๑๑
 ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๓ งบประมาณ ๒๕๖๔ www.kudtum.com

๑. กิจกรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม

กิจกรรมลงแขกเกี่ยวข้าว

ในวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา อบต.พร้อมพนักงานเจ้าหน้าที่ องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม ร่วมลงแขกเกี่ยวข้าว ณ ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงตามศาสตร์พระราชา



ทำบุญล้อมข้าว บุญรวมข้าว เล่าเรื่องตาแฮก

วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม เชิญท่านผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ ร่วมกิจกรรมทำบุญล้อมข้าว บุญรวมข้าว เล่าเรื่องตาแฮก ตำบลนาตาแฮก เป็นวัฒนธรรมถิ่นอีสาน ณ ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงตามศาสตร์พระราชา



สาระน่ารู้ ที่คุณต้อง.....

การจับหลักกีนาที่ถึงจะดีที่สุด

วงจรการนอนหลับแบ่งออกเป็น 4 ระยะ

1. ระยะที่หนึ่งเป็นระยะที่เปลี่ยนจากการตื่นไปสู่การนอน ในระยะนี้หากถูกปลุกให้ตื่นจะทำให้รู้สึกว่ายังไม่ได้นอน
2. ระยะที่สองเป็นเหมือนระยะของการนอนหลับอย่างแท้จริง หรือเป็นช่วงหลับตื้นๆ ที่ยังไม่มีการฝัน จึงทำให้การหลับในระยะนี้สามารถถูกปลุกให้ตื่นได้ง่าย
3. ระยะที่สามเป็นช่วงที่หลับลึกลงไป และเป็นระยะที่เริ่มจะปลุกให้ตื่นค่อนข้างยากขึ้น หากถูกปลุกจะทำให้รู้สึกงัวเงีย
4. ระยะที่สี่จะเป็นช่วงที่หลับลึกที่สุดและระยะนี้เป็นระยะที่ปลุกยากที่สุด ซึ่งในระยะนี้เองจะเป็นช่วงที่มีการฝันเกิดขึ้น

การจับหลักกีนาที่ถึงจะดีที่สุด?

1. การจับ 10-20 นาที จะทำให้ร่างกายตื่นตัวและเพิ่มพลังให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นได้ดีในช่วงเวลานี้จะสามารถปลุกให้ตื่นได้ง่าย
2. การจับ 30 นาที แต่ว่าการจับหลับนาน 30 นาที หากทำให้ตื่นขึ้นมาจะมีอาการเหมือนการแสบคอไอเวอร์ ซึ่งทำให้ร่างกายรู้สึกเฉื่อยๆ ไม่ประปรีประเปร่า
3. การจับ 60 นาที ช่วงนี้การนอนจะมีผลต่อการส่งคลื่นสั้นต่อสมองอยู่ในระยะหลับลึก มีผลต่อความจำทำให้จดจำข้อมูลต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่การตื่นของช่วงเวลานี้จะรู้สึกงัวเงียและตื่นยากกว่าปกติ
4. การจับ 90 นาทีหรือการครบวงจรการหลับ ช่วงนี้เป็นการหลับที่สมบูรณ์ สมองจะได้พักเต็มที่ ช่วยในเรื่องของความจำ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และยังทำให้ร่างกายนั้นสดชื่นประปรีประเปร่าอีกด้วย



ผลิตโดย : งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัด อบต. กุดตุ้ม โทร. ๐๔๔ - ๑๐๐๑๔๔ หรือ www.kudtum.com

[kudtum.com](http://www.kudtum.com)

