



องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม ไตรมาสที่ ๒ ประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๔ ฉบับที่ ๘ ปีที่ ๑๓
 ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๔ www.kudtum.com

กิจกรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม

ประชาสัมพันธ์เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ในวันที่ 12 พฤษภาคม 2564 นายกองดีการบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม ได้มอบหมายให้ นายสินวน จำพันธ์ รองนายก อบต. กุดตุ้ม พร้อมด้วย พ.จ.อ.ทวี แต่งแดน จ.อ.สุวิจักขณ์ จันบุญมี นางสาววิลาสินี ทองพูล นักวิชาการสาธารณสุข และเจ้าหน้าที่ อบต. กุดตุ้ม ได้ออกพื้นที่ประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาและให้คำแนะนำร้านค้า ร้านประกอบการ มอบวัสดุอุปกรณ์ป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา แก่ วัด อสม. ผู้นำชุมชน และร้านค้าร้านประกอบการ ในเขตพื้นที่ตำบลกุดตุ้ม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



จัดตั้งจุดบริการรับลงทะเบียนฉีดวัคซีน โควิด-19

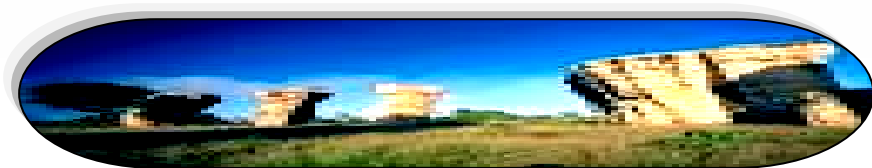
ในวันที่ 21 พฤษภาคม 2564 องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม งานสาธารณสุข สำนักปลัด ตั้งจุดรับลงทะเบียนฉีดวัคซีนโควิด-19ให้กับประชาชนในพื้นที่ตำบลกุดตุ้ม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



สาระน่ารู้ในชีวิตประจำวัน

ที่คุณต้อง.....

- 1. กินน้ำมะนาวปั่นสามารถแก้อาการเมาค้างได้ จริงหรือ?** ไม่จริง แต่แก้อาการเมาค้างได้โดยการดื่มน้ำกล้วยปั่นกับนมและน้ำผึ้ง เพราะกล้วยจะทำให้กระเพาะของเราสงบลง ส่วนน้ำผึ้งจะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือดทั้งหมดไปในขณะที่นมก็ช่วยปรับระดับของเหลวในร่างกายของเรา ทำให้อาการเมาหายไป
- 2. เมื่อเป็นไข้ไม่ควรกินฝรั่ง จริงหรือ?** จริง เพราะในฝรั่งมีแร่โพแทสเซียมสูง เมื่อเวลาเป็นไข้ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น การกินอาหารที่มีโพแทสเซียมสูงจะส่งผลให้เกิดอาการชักได้
- 3. มันฝรั่งช่วยลดความดันโลหิตให้ต่ำลงได้ จริงหรือ?** จริง เพราะในมันฝรั่งมีสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่ชื่อว่า คูควัวไมน์ส มีสรรพคุณในการควบคุมความดันโลหิตให้ต่ำลง และมันยังรักษาโรคที่สีกลับที่เรียกว่า โรคนอนหลับ ได้อีกด้วย
- 4. ตื่นมมร้อนก่อนนอนจะช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ จริงหรือ?** ไม่จริง แต่การตื่นมมร้อนก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น เพราะนมร้อนจะส่งเสริมให้สมองหลั่งสาร
- 5. การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยเพิ่มฮอร์โมนเพศชายได้ จริงหรือ?** ไม่จริง แต่การเคี้ยวหมากฝรั่งช่วยให้คนไข้ผ่าตัดลำไส้ใหญ่หายเร็วขึ้น เพราะการเคี้ยวหมากฝรั่งหลังการผ่าตัด เป็นการบริหารให้ลำไส้กลับมาทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น คนไข้จะไม่เกิดอาการลำไส้อุดตัน ซึ่งทำให้ปวดท้อง และท้องอืด หลังจากที่ต้องหยุดทำงานไปพักหนึ่ง
- 6. การกินเนยก่อนนอนทำให้นอนหลับสนิทขึ้น จริงหรือ?** จริง เพราะในเนยมี กรดอมิโน ที่มีชื่อว่า ทริปโตแฟน ซึ่งมีสรรพคุณช่วยทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสะกดให้หลับได้สนิทขึ้น
- 7. กินส้มช่วยแก้อาการเซ็งได้ จริงหรือ?** จริง การรับประทานส้มโดยเปลือกเองจะมีกลิ่นส้มที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และวิตามินซีที่ร่างกายได้รับในจำนวนที่เพียงพอ ช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้คลายความเครียดลงได้ดีออกมาด้วย
- 8. การกินช็อคโกแล็ตช่วยแก้ไอได้ จริงหรือ?** จริง เพราะ โกโก้ที่ใช้ทำช็อคโกแล็ตมีสารที่ชื่อว่า อีโอโบรไมน จะไปออกฤทธิ์ที่เส้นประสาทชื่อ เวกัลเนอร์ฟ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการไอ ทำให้สามารถหยุดอาการไอเรื้อรังอย่างได้ผล
- 9. การกินบ๊วยช่วยเพิ่มกำลังได้ จริงหรือ?** จริง เพราะ การที่คนเรามีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย เพราะกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถปรับดุลความเป็นต่างได้ทัน แต่บ๊วยมีความเป็นต่าง Ph 7.35 ใกล้เคียงกับเลือดคนเรา จึงช่วยถ่วงดุลความเป็นต่างได้ และยังมีโปรตีน เกลือแร่ และสารอาหารจำเป็นอยู่มากอีกด้วย
- 10. การกินอาหารมื้อเช้าช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้ จริงหรือ?** จริง เพราะ เลือดตอนเช้าจะแข็งตัวง่ายกว่าปกติ จึงมีโอกาสที่หลอดเลือดอุดตันมากขึ้น สารอาหาร ไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง สมองจึงค่อยๆ เสื่อม



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