



องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม ไตรมาสที่ ๒ ประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๓ ฉบับที่ ๔ ปีที่ ๑๒  
ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๓ [www.kudtum.com](http://www.kudtum.com)

### กิจกรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม

#### โครงการปลูกไผ่มงคลล้านต้นหน้าฝนปีนี้ ประจำปี ๒๕๖๓

ในวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓ ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิเป็นประธานเปิดงานพิธีฯ พร้อมนายอำเภอ ท่านนาย  
บุญชู สากุล นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม คณะผู้บริหารบริหาร ได้นำสมาชิก อบต.เจ้าหน้าที อบต.กุดตุ้ม รพสต.  
หนองคอนไทย อสม.จิตอาสา อปพร คณะผู้นำชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมปลูกไผ่มงคลล้านต้น ณ ศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร  
ตำบลกุดตุ้ม



## ตู้ปันสุของค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม

องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๓ นำโดยนายบุญชู สากุล นายกษ อบต.กุดตุ้ม พร้อมคณะผู้บริหาร นายเฉลิมศิลป์ เทพจันทร์ธา ปลัดฯ อบต.กุดตุ้ม ได้จัดตั้ง "ตู้ปันสุข" คนไทยไม่ทิ้งกัน #หยิบแต่พอดี ณ ที่ทำการ อบต.กุดตุ้ม เพื่อแบ่งปันอาหารแห้ง น้ำดื่ม และอื่นๆเพื่อการบริโภค ให้กับผู้ที่ขาดแคลนและได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ สำหรับผู้ที่มีความประสงค์จะแบ่งปันสามารถมาแบ่งปันได้ที่ สำนักงาน อบต.กุดตุ้ม



## ปรับภูมิทัศน์ศูนย์เศรษฐกิจพอเพียงตามศาสตร์พระราชากองการบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม



# สารน่ารู้

สุขภาพดีสร้างได้ กับ ๕ วิธี ทำตามแล้วเปลี่ยนชีวิตเลย

## ๒. การเลือกรับประทานอาหาร

ควรลดอาหารที่มีแคลอรีสูง ของทอด ปิ้ง-ย่าง หรืออาหารที่มีไขมันเยอะ เพราะหากร่างกายเผาผลาญไม่หมดก็จะกลายเป็นไขมันสะสมในร่างกายในที่สุด ทางที่ดีควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม เลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์

## ๒. บริหารสมอง

การบริหารสมองก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีได้ ลองหาเกมฝึกสมองมาเล่น เช่น เกมอักษรไขว้ เกมจำตำแหน่งภาพ เกมจับผิด เกมซูโดกุ หรือเกมหมากรุกจีน เป็นต้น ควรหันมารับประทานผลไม้พวก ส้ม องุ่น เบอร์รี่ให้มากขึ้นด้วย เพราะผลไม้จำพวกนี้มีสารช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดอาการหลง ๆ ลืม ๆ ได้ หรือการหัวเราะก็ช่วยให้เลือดไหลเวียนดียิ่งขึ้น เพราะร่างกายจะหลั่งสารเคมีในระบบประสาทที่ทำให้ผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลดีทั้งร่างกาย จิตใจ อีกทั้งคนรอบข้างก็จะมีความสุขตามไปด้วย

## ๓. พักสายตาจากการเสพสื่อโซเชียล

ควรพักสายตา และบริหารดวงตาของเราด้วย เช่น กระจิบตา กลอกตาไปมาเพื่อป้องกันตาแห้ง หรือมองไปยังวัตถุที่อยู่ไกล ก็จะช่วยให้อ่อนคลายดวงตาได้ และถ้าลดโซเชียลลงบ้าง ก็จะทำให้ไม่ต้องเครียดจากการเสพข่าว สุขภาพจิตดีขึ้น

## ๔. ออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีหลังเลิกงาน ลองเดินออกกำลังกายที่สวนสาธารณะใกล้บ้านก็ได้ หรือจะวิ่ง จะแอโรบิค ก็ล้วนแต่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีทั้งนั้น แต่หากใครไม่มีเวลาออกกำลังกายจริง ๆ งานบ้านก็อาจจะช่วยได้เหมือนกัน เช่น ทำสวน กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างรถ ก็ถือเป็นการออกกำลังกายไปในตัว ทั้งยังทำให้บ้านสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยอีกด้วย

## ๕. พักผ่อนให้เพียงพอ

เมื่อทำกิจวัตรต่าง ๆ ในแต่ละวันเสร็จเรียบร้อยแล้ว การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอน เพราะร่างกายจะได้ซ่อมแซมฟื้นฟูได้อย่างเต็มที่ ควรนอนให้ครบ ๘ ชั่วโมงและนอนให้เป็นเวลา เพราะหากนอนดึกเกินไป ร่างกายอาจเหนื่อยล้าได้ อีกทั้งยังมีผลเสียตามมา เช่น มีริ้วรอย เสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ ทางที่ดีควรพักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อตื่นขึ้นมารับวันใหม่ ร่างกายจะได้สดชื่นและตื่นตัวตลอดทั้งวัน สุขภาพร่างกายก็จะดีตามไปด้วย



ผลิตโดย : งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัด อบต.กุดตุ้ม โทร. ๐๔๔ - ๑๐๐๑๘๔ /

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