



องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม ในรอบไตรมาสที่ ๓ ประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๔ ฉบับที่ ๙ ปีที่ ๑๓
ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๔ www.kudtum.com

กิจกรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม

ตามมาตรการและแนวทางการดำเนินการเพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกันการติดเชื้อไวรัส โควิด ๒๐๑๙

ในวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔ องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม สำนักปลัด งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กองสาธารณสุข และคณะครู ผด.ทัง ๓ ศูนย์ได้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) โดยออกพื้นที่ฉีดพ่นยาฆ่าเชื้อในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลกุดตุ้มทั้ง ๓ ศูนย์ เพื่อเตรียมสถานที่ก่อนการเปิดภาคเรียนในวันจันทร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๔



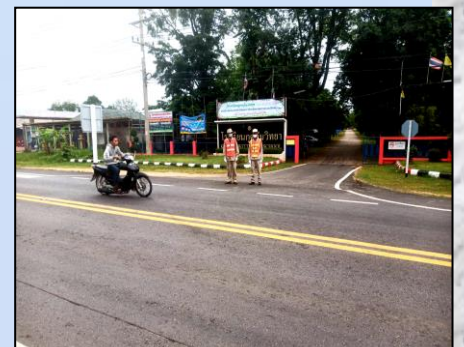
มอบเครื่องตรวจวัดอุณหภูมิ และเจลแอลกอฮอล์ให้กับสถานศึกษาในพื้นที่ตำบลกุดตุ้ม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

ในวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๔ นายบุญชู สากุล นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม มอบหมายให้นายสินวน จำพันธุ์ นายประมวล อาสาสู์ รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม และนายเฉลิมศิลป์ เทพจันทร์พา ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม



ปฏิบัติหน้าที่อำนวยความสะดวกด้านการจราจร

อปพร.องค์การบริหารส่วนตำบลกุดตุ้ม ออกปฏิบัติหน้าที่อำนวยความสะดวกด้านการจราจรให้กับคณะครู นักเรียน ผู้ใช้ถนนในพื้นที่ตำบลกุดตุ้ม เพื่อช่วยเหลือและสนับสนุนการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจและฝ่ายปกครอง



ดูงานศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงตามศาสตร์พระราชา

ในวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๔ นำโดยท่านนิพนธ์ เหลาเจริญ ผอ.โรงเรียนบ้านผือวิทยายนพร้อมคณะครูโรงเรียนบ้านสระไข่น้ำชุมชนวิทยา โรงเรียนบ้านหนองไผ่ล้อม ตำบลลุดด้อม อำเภอมืองชัยภูมิ เข้าศึกษาดูงานที่ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงตามศาสตร์พระราชา องค์การบริหารส่วนตำบลลุดด้อม บ้านหนองไผ่ล้อม หมู่ที่ ๑๐ ตำบลลุดด้อม อำเภอมือง จังหวัดชัยภูมิ ที่ศูนย์เรียนรู้มีการเลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลาในบ่อ ปลุกข้าวเลี้ยงปลา นาข้าว ปลุกพืชสวนครัว ผักอินทรีย์ ผลไม้ต่างๆมะม่วง มะยงชิด กล้วย มะละกอลาเพื่อเป็นภูมิปัญญาสามารถมีความรู้ติดตัวนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเพิ่มรายได้และลดรายจ่ายให้แก่ครอบครัว



กิจกรรมการรณรงค์ ควบคุม ป้องกัน และกำจัดโรคลัมปี สกิน ในโคกระบือ (Lumpy Skin Sisease)

จังหวัดชัยภูมิ

ในวันพุธที่ 30 มิถุนายน พ.ศ.2564 องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุดตุ้ม อำเภอเมืองชัยภูมิ ร่วมกับปศุสัตว์อำเภอเมืองชัยภูมิ ได้จัดกิจกรรมโครงการรณรงค์ kick off การป้องกันและกำจัดโรคลัมปี สกิน ในโค กระบือ ณ ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงตามศาสตร์พระราชา หมู่ที่ 10 ตำบลกุดตุ้ม อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ โดยมีประชาชนผู้เลี้ยงโค - กระบือ ทั้ง 19 หมู่บ้าน ของตำบลกุดตุ้ม เข้าร่วม โดยกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการควบคุม ป้องกันและกำจัด โรคลัมปี สกิน แจกสมุนไพรป้องกัน กำจัดแมลง มอบสนับสนุนน้ำยาเคมีฆ่าเชื้อ ในการพ่นเพื่อกำจัดสัตว์ ดูดเลือด เช่น ยุง แมลงวันคอก เหลือบ ซึ่งเป็นพาหะนำโรค



เกร็ดความรู้ในชีวิตประจำวัน ที่คุณต้อง.....

เคล็ดลับ4วิธีทำอาหารกินไม่อ้วนมาฝากกันแม้ว่าจะกินในปริมาณเดียวกัน

1. ดื่มน้ำชาหลังจากทานอาหารเสร็จ

ชิงช้าแบบที่เรียกที่เป็นอันตรายในลำไส้ทำให้ลำไส้แข็งแรงทำให้ร่างกายร้อนขึ้นส่งเสริมการเผาผลาญและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันนอกจากนี้ส่วนผสมของชิงช้ายังช่วยในการขับน้ำดีขับคลอเรสเตอรอลออกจากเลือดและขับปัสสาวะและถ่ายอุจจาระมันเป็นชาที่แนะนำสำหรับผู้ที่มีอาการปวดประจำเดือนอย่างรุนแรงลดความอ้วนในร่างกายและมือและเท้าเย็นปลาย การทำชาชิงช้ากับชิงช้าละเอียดในชาดำร้อนจะช่วยให้การไหลเวียนโลหิตและผลขับปัสสาวะเช่นเดียวกับอาหารและการดูแลผิว หลังอาหารกลางวันและอาหารเย็นดื่มแก้วเป็นเวลา 15 วันและพัก 1 สัปดาห์และกินต่ออีก 15 วัน! ลองแพทเทิร์นนี้ดู

2. กินแบบกลับด้านกัน

ความจริงที่ว่าคุณลดน้ำหนักเพียงแค่นักเพียกับข้าวก่อนกินข้าว! การกินปลาหรือเนื้อสัตว์ก่อนทานข้าวนี้จะทำให้มีน้ำตาลในเลือดลดลงและการวิจัยแสดงให้เห็นว่าฮอร์โมนทางเดินอาหารทำงานมากขึ้นมันไม่ได้เป็นคำสั่งคาร์โบไฮเดรตโปรตีนใย แต่คำสั่งใยอาหารโปรตีนคาร์โบไฮเดรต นอกจากนี้แทนที่จะกินผลไม้เป็นของหวานควรกินผลไม้และกินข้าวแทนปลา ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตในอัตราส่วน 1: 2 และมีอาหารต้องกินอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อป้องกันการกินมากเกินไปเพราะศูนย์กลางความอึดของสมองต้องการเวลาอย่างน้อย 15 นาทีเพื่อรับรู้ถึงความสมบูรณ์

3. การกินน้ำก่อนอาหาร 1 ชม. นั้นเป็นการกินที่ช่วยลดความอยากอาหารได้ดีที่สุด

หลายครั้งที่สมองสับสนความหิวโหยและกระหายน้ำหากคุณหิวคุณอาจรู้สึกหิวดังนั้นถ้าคุณหิวลองดื่มน้ำสักแก้วก่อนโดยเฉพาะอย่างยิ่งดื่มน้ำ 500 มล. ก่อนมื้ออาหาร การกินน้ำก่อนมื้ออาหารทำให้ปริมาณแคลอรีลดลง 13% แต่การดื่มน้ำในระหว่างมื้ออาหารจะเพิ่มฮอร์โมนอินซูลินเพื่อให้ง่ายต่อการรับน้ำหนักขณะที่ท้องว่างในตอนเช้าและดื่มน้ำหนึ่งแก้วก่อนอาหารเพิ่มอัตราการเผาผลาญของคุณมากกว่า 24%! เคล็ดลับหากคุณดื่มน้ำวันละประมาณ 2 ลิตรร่างกายของคุณจะนำออกซิเจนและสารอาหารไปยังเซลล์ของคุณและปล่อยของเสียที่ทิ้งลงในเซลล์ด้วยเหงื่อหรือปัสสาวะเพื่อช่วยกระตุ้นการเผาผลาญของคุณหากคุณไม่มีอาการปวดท้องในขณะท้องว่างและไม่มีการใช้พลังงานในระหว่างวันมากไปคุณสามารถดื่ม อเมริกาโน่ ในตอนเช้าแทนก็ได้

4. เติมผักเข้าไปในเมนูอาหารของคุณ

ผักอุดมไปด้วยวิตามินเกลือแร่ความชื้นใยอาหารและส่วนผสมของเซลล์ที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าอาหาร แต่มันยากที่จะกินผักจนกว่าคุณจะชอบสลัด เป็นความคิดที่ดีที่จะบรรจุผักหลากหลายสีจำนวน 400 กรัมต่อวัน การบดมะเขือเทศแครอทหัวบดกะหล่ำปลีและบร็อคโคลี่สามารถเติมโคเวต้าส่วนใหญ่ของคุณในแต่ละวันทำให้คุณรู้สึกอิ่มและบรรเทาความเหนื่อยล้า ปลาย ผสมผักและผลไม้ที่มีสีต่างกัน แต่ให้แน่ใจว่าอัตราส่วนผักและผลไม้เท่ากับ 1: 4 เพราะการทานน้ำตาลมากเกินไปอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้.



ผลิตโดย : งานประชาสัมพันธ์ สำนักปลัด สบต.กุดตุ้ม โทร. 044 – 100184 / www.kudtum.com