



โทร/โทรสาร : 034-540963 ต่อ 11 <http://www.nongbua-sao.com>

Facebook: อบต.หนองบัว เพจ อบต. <https://www.facebook.com/>

ปีที่ 8 ฉบับที่ 5 ประจำเดือนสิงหาคม-กันยายน 2567



สาระน่ารู้

โครงการ/กิจกรรม....

ข่าวสารสำคัญ....

สาระน่ารู้....

เกร็ดความรู้....

วัตถุประสงค์ของจดหมายข่าว

เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารและการดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวแก่ประชาชนและหน่วยงานราชการต่างๆ ที่ปรึกษาจดหมายข่าว

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| 1. นางอมราลักษณ์ ไบบัว | นายก อบต. |
| 2. นางมุกษนิษฐา นิ่มเจริญ | รองนายก อบต. |
| 3. นางสาวณัฐกรรณ์ สิงห์พันธ์ม่วง | รองนายก อบต. |
| 5. นางสาวสุรัตน์ จำปาคำ | เลขานุการนายก |

กองบรรณาธิการ

1. นางสาวกนกวรรณ พรนภาเจริญ
2. นางสาวณัฐชาน์ คล้ายทวนมีสุข
3. น.ส.จิราพร แรงครุฑ
4. น.ส.อาณดา ใจอดทน

ดาวนั้โหลด
วารสาร

แบบตอบ
รับวารสาร

นักวิชาการศึกษา และศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัด อบต.หนองบัว จัดโครงการส่งเสริมป้องกันทันตสุขภาพในเด็กปฐมวัย ประจำปี 2567 ให้กับเด็กปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 4 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองบัว, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุเลียบ, ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่านางเยื่อ และ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านพุประดู่ โดยมี นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฯ และ นายพิเชษฐ บุญรักษา ตำแหน่ง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองบัว เป็นวิทยากรในการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่เด็ก และผู้ปกครอง ในวันที่ 22 สิงหาคม 2567 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว



เมื่อวันอังคาร ที่ 27 สิงหาคม 2567 เวลา 09.00 น.

ณ ห้องประชุมอรพิม มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

นางอมรลักษณ์ ไบบัว นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว นางมุกนิษฐ์ชา นิ่มเจริญ รองนายก อบต.หนองบัว และนางสาวอัจฉรา เหลืองสอาด นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ เข้าร่วมพิธีเปิดโครงการหน่วยขับเคลื่อนนวัตกรรมเพื่อสังคม ประจำปีงบประมาณ 2567 ของสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี พร้อมรับมอบรางวัลไฟฟ้าจำนวน 1 คัน จากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ณ ห้องประชุมอรพิม มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี



เมื่อวันที่ 10-11 กันยายน 2567

กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว จัดโครงการส่งเสริมและพัฒนา ศักยภาพสตรีและครอบครัวในชุมชน หลักสูตร "การทำกระเป๋าผ้าญี่ปุ่น" เพื่อให้สตรีได้มีการสร้างกลุ่มอาชีพที่หลากหลายและพัฒนาเศรษฐกิจระดับชุมชน ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว



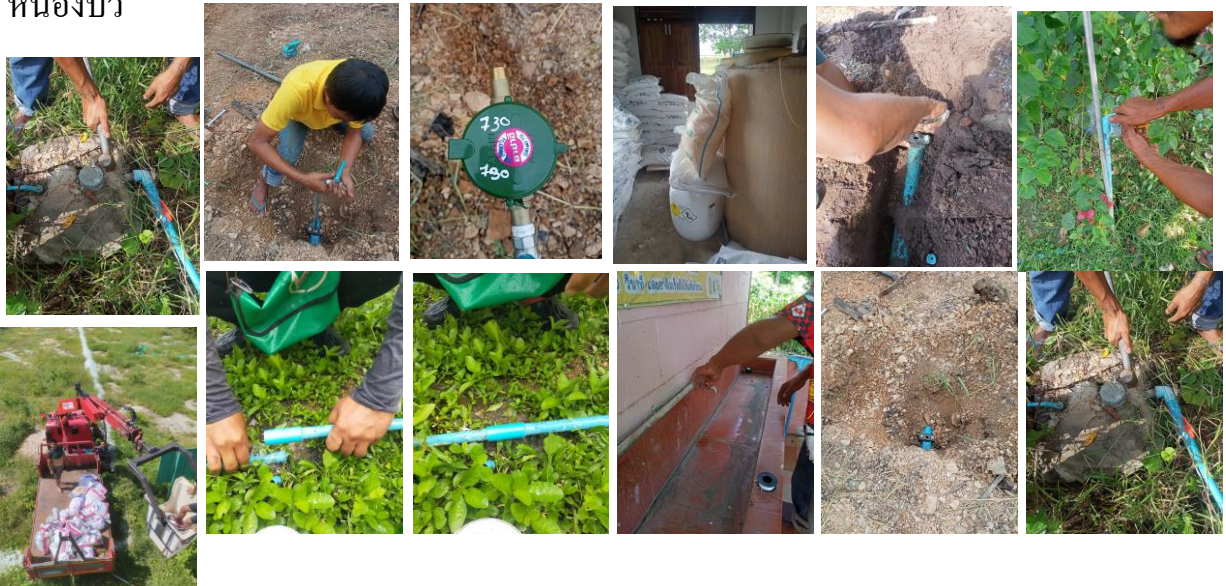
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว นำโดย ผู้บริหาร พนักงานส่วนตำบล ลูกจ้าง และ พนักงานจ้าง เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายสักการะ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (วันปิยมหาราช) 23 ตุลาคม 2567 ณ บริเวณลานหน้าศาลาจังหวัดกาญจนบุรี



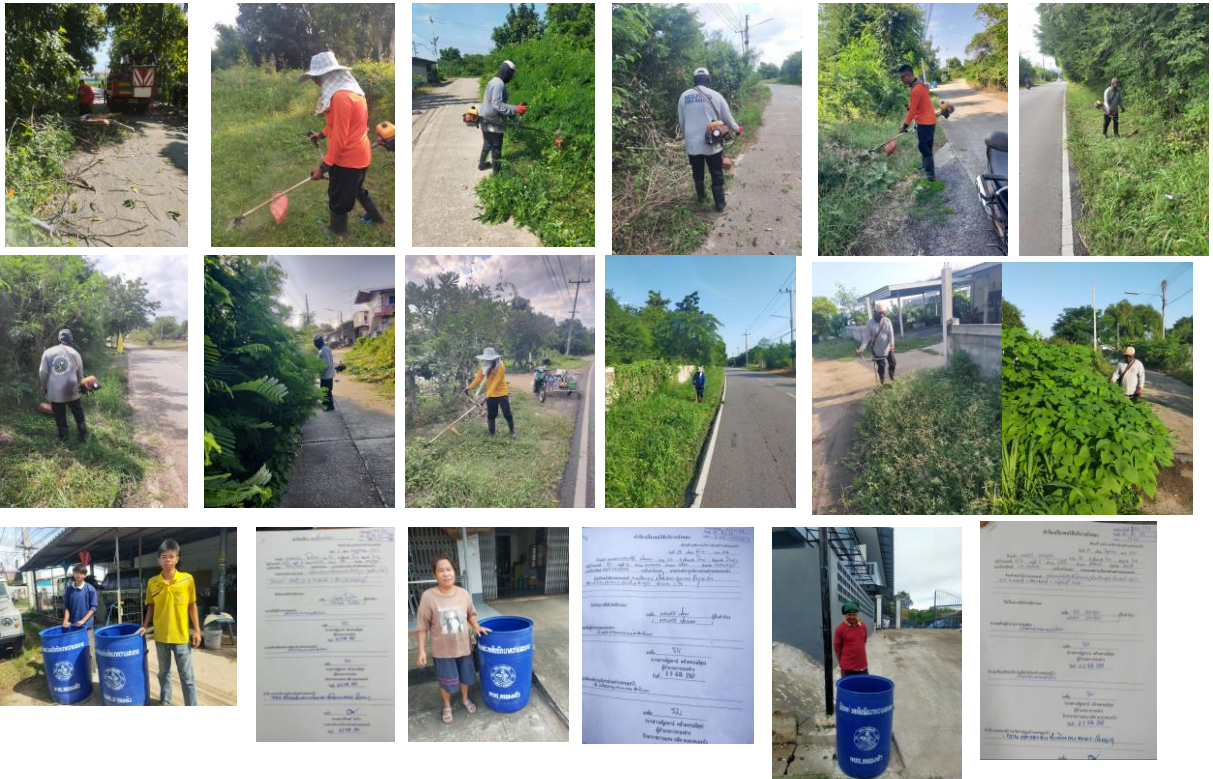
เจ้าหน้าที่ไฟฟ้าออกพื้นที่ซ่อมไฟฟ้าที่ชำรุด ภายในพื้นที่ของ อบต.หนองบัว



เจ้าหน้าที่ประปา ซ่อมท่อ ต่อท่อ ต่อมาตร ตัดมาตร เคนน้ำ เดิมคลอรีน ของพื้นที่ อบต.หนองบัว



เจ้าหน้าที่ออกตัดหญ้าบริเวณสองข้างทาง กิ่งไม้ ในพื้นที่ อบต.หนองบัว และส่งถึงขยะให้กับผู้ร้องขอในพื้นที่ อบต.หนองบัว



เจ้าหน้าที่จัดเก็บออกจดมาตรฐานน้ำ จัดเก็บค่าขยะ แจกบิลค่าน้ำ ค่าขยะ



นายก อบต. เข้าร่วมกิจกรรมกองทุนแม่ของแผ่นดิน โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นประธาน



รับโอนพนักงานส่วนตำบล ตำแหน่ง นักวิชาการเงินและบัญชี สังกัด อบต.หนองบัว ตั้งแต่วันที่ 2 กันยายน 2567



เกร็ดความรู้

สาระและเคล็ดลับต่างๆ เกี่ยวกับอาหารการกิน

งานโภชนาการ

เลือก **น้ำมัน** อย่างไร ให้ปลอดภัยต่อการบริโภค



● การทอดแบบน้ำมันท่วม

ที่อุณหภูมิสูงและใช้เวลานาน

ทอดที่อุณหภูมิ 175-190 °C

ทอดซ้ำไม่เกิน 2 ครั้ง

อย่าทอดนาน/อย่าทอดแน่น

- ใช้น้ำมันปาล์ม - น้ำมันมะพร้าว - น้ำมันหมู



● ประสงค์

- ใช้น้ำมันมะกอก



● การทอดหรือผัด

- ใช้น้ำมันถั่วเหลือง - น้ำมันรำข้าว

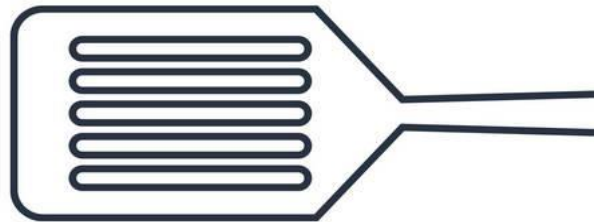
- น้ำมันเมล็ดทานตะวัน - น้ำมันคาโนลา

- น้ำมันเมล็ดชา



เคล็ดลับน่ารู้

- * ไม่ควรทอดอาหารโดยใช้ไฟแรงเกินไป
- * ควรซับน้ำมันผิวอาหารก่อนทอด เพราะน้ำจะเร่งการเสื่อมสภาพของน้ำมัน
- * ควรเปลี่ยนน้ำมันบ่อยๆ หากทอดอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องปรุงรสในปริมาณมาก
- * กรองเศษอาหารให้หมดก่อนเก็บน้ำมันทุกครั้ง
- * ควรเก็บน้ำมันใช้แล้วในภาชนะสะอาด หรือแก้วปิดฝาสนิทไม่ให้โดนแสงแดดเพื่อป้องกันการเหม็นหืน
- * บริโภคของทอดแต่น้อย
- * บริโภคน้ำมันและไขมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (30 กรัม)
- * การบริโภคน้ำมันและไขมันที่มากเกินไปเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด



สารน่ารู้ ณ ผู้เฒ่าศรีนคร

จาก ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง

ขอแนะนำ

เครื่องดื่มสมุนไพร

ประโยชน์มากมาย ง่ายต่อการลิ้มรส



น้ำ

กระชายสด



ใบหูเสือ

แก้ไอ แก้เจ็บคอ



กระชาย

แก้ปวดท้อง แก้ผื่นคัน บำรุงกำลัง



มะนาว

วิตามินซีสูง

ช่วยขับเสมหะ ช่วยเจริญอาหาร



ขิง

ลดอาการท้องอืด ช่วยขับลม

ติดตามข่าวสารของเราได้ที่



f

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง

