จดหมายข่าว อบจ.นครปฐม

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๔

สารบัญ

	หน้า
กิจกรรม อบจ.	๑-๖
สาระน่ารู้ [ประโยชน์ของการดื่มน้ำ]	๗

สถานที่ติดต่อ

องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม
เลขที่ ๖๐/๔ หมู่ที่ ๕ ต.สนามจันทร์
อ.เมืองฯ จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

โทรศัพท์ : ๐๓๔๙๖๐๘๐๗
เว็บไซต์ : www.nkppao.go.th

วันศุกร์ที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๔ นางสาวปทุมมาศ กมลเวช รองปลัด อบจ. ได้รับมอบหมายให้ร่วมพิธี "วันที่ระลึกพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว" ณ ห้องประชุมสนามจันทร์ ศาลากลางจังหวัดนครปฐม ซึ่งวันที่ ๑ ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ไทย รัชกาลที่ ๔ แห่งราชวงศ์จักรี

กิจกรรมถือศีลกินเจ "อิ่มบุญ อิ่มใจ กินเจปลอดภัย ตามวิถีใหม่ New Normal" ในระหว่างวันที่ ๖ – ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๔ ณ บริเวณสำนักงาน อบจ.นครปฐม

วันพุธที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๔ นายณรงค์ มั่นศรีจันทร์ หัวหน้าสำนักปลัด อบจ. ได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ ห้องประชุมสนามจันทร์ ศาลากลางจังหวัดนครปฐม

วันอังคารที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๔ นางนิลุบล เดชเกตุ รองปลัด อบจ. ได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมประชุมหารือแนวทางการบูรณาการ โครงการบูรณาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตกลุ่มเปราะบางรายครัวเรือนจังหวัดนครปฐม ณ ห้องประชุมพิมานปฐม ชั้น ๕ ศาลากลางจังหวัดนครปฐม

วันอังคารที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๔ อบจ.นครปฐม ได้จัดการประชุมคณะกรรมการพัฒนา อบจ.นครปฐม ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ อบจ.นครปฐม เพื่อร่วมหารือแนวทางในการพัฒนาและการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการจัดทำร่างแผนพัฒนาท้องถิ่นในจังหวัดนครปฐม

วันพุธที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๔ นายจิรวัฒน์ สะสมทรัพย์ นายก อบจ.นครปฐม พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาฯ เจ้าหน้าที่ อบจ. นายอำเภอบางเลน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และผู้นำชุมชนในเขตอำเภอบางเลน ร่วมลงพื้นที่เพื่อติดตามสถานการณ์น้ำท่วม พร้อมกับพบปะ ให้กำลังใจ และรับฟังปัญหาความต้องการของพี่น้องประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์น้ำท่วม ในพื้นที่อำเภอบางเลน

อบจ.นครปฐม

กรมการปกครอง
อำเภอบางเลน

KOMATSU

YAMAHA

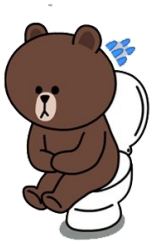
วันเสาร์ที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๔ นายณรงค์ มั่นศรีจันทร์ หัวหน้าสำนักปลัด อบจ.นครปฐม ได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะน้อมรำลึก เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ บริเวณ พระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ศาลากลาง จังหวัดนครปฐม

วันจันทร์ที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๔ นายจิรวัฒน์ สะสมทรัพย์ นายก อบจ. นครปฐม ได้เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมการจัดทำแนวทางพัฒนาคุณภาพ การจัดการศึกษามัธยมศึกษานครปฐม ณ โรงเรียนราชินีบูรณะ โดยมีคณะผู้บริหาร สถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ในจังหวัดนครปฐม เข้าร่วมการประชุม

ประโยชน์ของการดื่มน้ำ

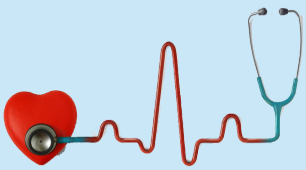
กระตุ้นสมอง

การดื่มน้ำเปล่าในตอนเช้าหลังจากตื่นนอน ช่วยให้สมองทำงานได้ไว รวมถึงช่วยให้เกิดสมาธิมากขึ้น



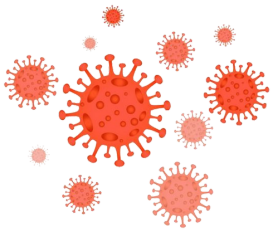
กระตุ้นระบบขับถ่าย

สำหรับผู้ที่มีปัญหาท้องผูก การดื่มน้ำเปล่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นระบบการขับถ่ายให้เป็นปกติ



ทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น

ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ปรับสมดุลในร่างกาย



ลดความเสี่ยงต่อโรคร้าย

การดื่มน้ำในปริมาณที่พอดี จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคร้าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ และโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว

การดื่มน้ำเปล่าจะทำให้ผิวสดใส เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี ดูอ่อนกว่าวัย

เคล็ดลับ

ควรดื่มน้ำอุณหภูมิปกติ ไม่ร้อนมากหรือเย็นจัด ไม่ควรดื่มน้ำทีละหลายๆ แก้ว เพราะไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย อาจทำให้เกิดภาวะ "น้ำเป็นพิษ" ได้