# จดหมายข่าว อบจ.นครปฐม

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๖ ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

## สารบัญ


| | หน้า |
|---|---|
| กิจกรรม อบจ. | ๑-๓ |
| ชวน ช้อป ชิม กิน เที่ยว | ๔ |
| สาระน่ารู้ "ดื่มนมเวลาไหน" | ๕ |


## สถานที่ติดต่อ


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

โทรศัพท์ : ๐๓๔-๙๖๐๘๐๗
เว็บไซต์ : www.nkppao.go.th


วันพฤหัสบดีที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ นายจิรวัฒน์ สะสมทรัพย์ นายก อบจ.นครปฐม และภรรยา พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาฯ และข้าราชการ อบจ.นครปฐม ร่วมลงพื้นที่เพื่อเยี่ยมเยือน ให้กำลังใจเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ และประชาชนที่มารับการฉีดวัคซีน "โมเดอร์นา" ซึ่ง อบจ.นครปฐม ได้เปิดให้ประชาชน "Walk in" มาฉีดเป็นวัคซีน เข็มที่ ๓ ณ รพ.สามพราน (วัดไร่ขิง) อาคารพระเทพศาสนภิบาล

วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ นายจิรวัฒน์ สะสมทรัพย์ นายก อบจ.นครปฐม พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาฯ และข้าราชการ อบจ. นครปฐม ร่วมลงพื้นที่เพื่อเยี่ยมเยือน ให้กำลังใจเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติหน้าที่ และประชาชนที่มารับการฉีดวัคซีน "โมเดอร์นา" ซึ่ง อบจ.นครปฐม ได้เปิดให้ประชาชน "Walk in" มาฉีดเป็นวัคซีน เข็มที่ ๓ ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

วันศุกร์ที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ อบจ.นครปฐม โดยการนำของ นายจิรวัฒน์ สะสมทรัพย์ นายก อบจ.นครปฐม ได้มอบเงินอุดหนุนให้ตำรวจภูธรจังหวัดนครปฐม ตามโครงการเครือข่ายชุมชนป้องกันยาเสพติด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ เป็นเงินจำนวน ๕,๑๖๒,๐๐๐ บาท ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ อบจ.นครปฐม

# ชวน ช้อป.ชิม.กิน.เที่ยว

## ชะตาธรรมชาติ (Chata Thammachart)

CHATA THAMMACHART เป็นสถาปัตยกรรมธรรมชาติ ที่เน้นภูมิปัญญาไทย และยังทำหน้าที่เป็นศูนย์การเรียนรู้ของชุมชน ซึ่งปรารถนาให้ทั้งหมดดำเนินการอย่างเป็นธรรมชาติเคาน์เตอร์สั่งอาหารและเครื่องดื่มจะอยู่ภายในห้องกระจก ตกแต่งในบรรยากาศโทนสีขาวเรียบง่ายสบายตา จัดวางเฟอร์นิเจอร์อย่างโต๊ะบาร์ตัวยาวพร้อมเก้าอี้ทรงสูงหันหน้ารับวิวแบบ ๓๖๐ องศา แล้วก็มาถึงโซนไฮไลท์พยายามไม่ตกแต่งอะไรมาก เพียงวางโต๊ะเก้าอี้นั่งสบายพร้อมวิวทุ่งนาเป็นฉากหลัง เพียงเท่านี้ก็สามารถนั่งกินลมชมวิวในวันสบายๆได้ตลอดทั้งวัน นอกจากนี้ยังมีสะพานไม้ไผ่ทอดยาวเป็นทางเดินไปตามทุ่งนาให้ได้ถ่ายรูปเล่นกันอีกด้วย

ในส่วนของอาหารและเครื่องดื่ม ทางร้านยังเน้นเลือกใช้วัตถุดิบที่มาจากเกษตรกรท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็น ข้าว มะพร้าว อ้อย มากไปกว่านั้นพนักงานยังเป็นคนในพื้นที่ ถือเป็นการสนับสนุนให้คนท้องถิ่นมีรายได้ประจำ สถานที่แห่งนี้จึงไม่ใช่คาเฟ่ธรรมดา แต่กลับเป็นสถาปัตยกรรมที่ซุกซ่อน ธรรมชาติ และชุมชน เข้าไว้ด้วยกัน หากคุณรู้สึกว่าเมืองช่างวุ่นวาย กำลังหาอะไรสงบจิตสงบใจ แวะไปที่นี่สิคะ รับรองไม่ผิดหวัง

เปิดบริการ ๐๙.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.
เบอร์โทร ๐๖๑–๓๖๖–๓๖๖๔
พิกัดร้าน ซ. วัดไร่ขิง ๖๖ อ. สามพราน จ. นครปฐม

# สาระน่ารู้

# ดื่มนมเวลาไหน ?

### ควรแบ่งเวลาในการดื่มนม เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ช่วงเช้าระหว่างเวลา ตี 5 – 7 โมงเช้า เป็นช่วงที่ลำไส้ใหญ่เริ่มทำงานการดื่ม "นมเปรี้ยว" ในช่วงเวลานี้จึงเหมาะสมที่สุด

### ช่วงเวลา บ่าย 3 ถึง 5 โมงเย็น

เป็นช่วงเวลาการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ ควรเลือกดื่มนมเปรี้ยวอีกครั้งเพื่อไปช่วยกระตุ้นให้กระเพาะปัสสาวะขับของเสียออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

### ช่วงเวลา 7 – 9 โมงเช้า เป็นเวลาที่กระเพาะอาหารเริ่มทำงาน

และร่างกายเริ่มต้องการพลังงานเพื่อนำไปใช้ในกิจวัตรประจำวัน ช่วงเวลานี้ควรดื่มนมพาสเจอร์ไรส์

### ช่วงเวลา 5 โมงเย็นถึง 3 ทุ่ม

เป็นช่วงเวลาของการกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด และเยื่อหุ้มหัวใจ ร่างกายกำลังต้องการวิตามินซี กับวิตามินอีสูงมาก แต่ในขณะเดียวกันเราก็ไม่ควรทานอาหารในมื้อนี้หนักเกินไป

การดื่มนมอยู่เป็นประจำ เป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพอย่างแน่นอน แต่จะดื่มนมอย่างไรให้ร่างกายได้ประโยชน์จากนมมากที่สุด

### ช่วงเวลา 9 โมงเช้าถึงเที่ยง

เป็นช่วงเวลาที่สมองเริ่มต้องการการกระตุ้นอย่างเต็มที่ การดื่มโยเกิร์ตไขมันต่ำจะช่วยกระตุ้นสมองได้ดีที่สุด

### ช่วงเวลา เที่ยงจนถึงบ่าย 3 โมง

การดื่มนมเปรี้ยวในช่วงเวลานี้จะช่วยให้ลำไส้เล็กย่อยและดูดซึมอาหารได้ดียิ่งขึ้น

### ช่วงสุดท้ายของวัน หรือตั้งแต่ 3 – 5 ทุ่ม

เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายต้องการความอบอุ่นและแคลเซียม เพราะฉะนั้นการดื่มนมอุ่นๆ ในเวลานี้จึงเหมาะสมที่สุด และเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีที่สุดอีกด้วย