จดหมายข่าว อบจ.นครปฐม

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๓

วันอังคารที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๖.๐๐ น. อบจ.นครปฐม เข้าร่วมพิธีเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ โดยในช่วงเช้ามีพิธีทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศล และร่วมลงนามถวายพระพรชัยมงคล ช่วงบ่ายร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์ถวายพระพรชัยมงคลเฉลิมพระเกียรติ จากนั้นร่วมพิธีถวายเครื่องราชสักการะและวางพานพุ่มและจุดเทียนถวายพระพรชัย ณ มณฑลพิธีศาลากองอำนวยการ วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร

สารบัญ

	หน้า
กิจกรรม อบจ.	๑-๗
สุขภาพน่ารู้	๘
(๙ สุดยอดอาหาร ชวนให้ลั้นลา)	

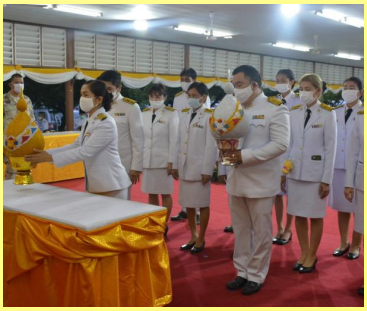
สถานที่ติดต่อ

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

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

พิธีช่วงเช้า

พิธีช่วงบ่าย-เย็น



วันเสาร์ที่ ๒๕ ก.ค. ๒๕๖๓ คุณจันทนี ธนรักษ์ ผู้ช่วยราชเลขานุการในพระองค์ เป็นประธานพิธีมอบสิ่งของพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ พลอากาศตรี ธีระ เชียงทอง เป็นประธานจัดกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสถานสงเคราะห์คนชราบ้านนครปฐม เนื่องในโอกาสมหามงคลวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ โดยมี นายชาญนะ เอี่ยมแสง ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม พร้อมด้วย รองผู้ว่าฯ หัวหน้าส่วนราชการ ข้าราชการ อบจ.นครปฐม และประชาชนจิตอาสา เข้าร่วมพิธี

กิจกรรมจิตอาสา

พิธีมอบสิ่งของพระราชทาน

วันเสาร์ที่ ๒๕ ก.ค. ๒๕๖๓ คุณอินทิรา พลธร ผู้ช่วยราชเลขานุการในพระองค์ เป็นประธานพิธีมอบสิ่งของพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ พลตำรวจโท ฑลทัลห์ บุนนาค เป็นประธานกำกับดูแลจิตอาสาพัฒนาสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์) เนื่องในโอกาสมหามงคลวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ โดยมี นายขจรเกียรติ รักพานิชมณี รองผู้ว่าฯ จ.นครปฐม พร้อมด้วย หัวหน้าส่วนราชการ ข้าราชการ อบจ.นครปฐม และประชาชนจิตอาสา เข้าร่วมพิธี

กิจกรรมจิตอาสา

พิธีมอบสิ่งของพระราชทาน

วันศุกร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม ร่วมพิธีเปิดซุ้มประตูเมืองเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ณ ถนนเพชรเกษม กม.๔๐+๘๐๐ (ฝั่งขาเข้านครปฐม) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม

วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม ร่วมจัดพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓ กองกิจการสภา อบจ. จัดการประชุมสภา อบจ. สมัยสามัญ สมัยที่ ๑ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๓ ณ ห้องประชุม ชั้น ๓ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

วันพฤหัสบดีที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด อสม. และ เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ท่าตลาด ดำเนินการฉีดพ่นสารเคมี ภายในพื้นที่บริเวณหมู่ที่ ๑ - ๑๐ ตำบลท่าตลาด อำเภอสามพราน ตั้งแต่วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๓ - วันพฤหัสบดีที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เพื่อให้พี่น้องประชาชนปลอดภัยจากยุงลายซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก

องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม ดำเนินการขายทอดตลาดพัสดุที่ชำรุดเสื่อมสภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ ระหว่างวันที่ ๒ - ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓ ณ ศูนย์เครื่องจักรกล องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓ อบจ.นครปฐม จัดกิจกรรม big cleaning week โดยเจ้าหน้าที่ อบจ. ร่วมกันทำความสะอาดบริเวณสำนักงาน อบจ.นครปฐม และบริเวณสถานสงเคราะห์คนชรานครปฐมเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ๒๐๑๙ และมีการฉีดพ่นหมอกควันเพื่อกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายในบริเวณพื้นที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

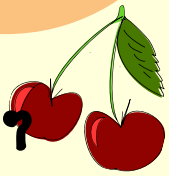
องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม ดำเนินการ ติดตั้งโคมไฟถนน LED ระหว่างวันที่ ๑ มิถุนายน - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓ ณ สายทางและพื้นที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาความเดือดร้อนของประชาชนในการสัญจร และการขนส่งสินค้าทางการเกษตรให้เป็นไปด้วยความสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย

อบจ.นครปฐม ร่วมกับสมาคมผู้สูงอายุอำเภอสามพราน จัดโครงการสานฝัน ปันงาน สู่การสร้างอาชีพผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ ระหว่างวันที่ ๒๙ - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ ณ ที่ทำการสำนักงานผู้สูงอายุอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

สุขภาพน่ารู้

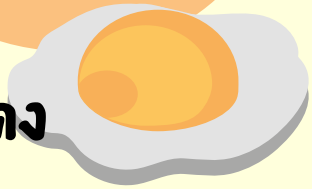
๙ สุดยอดอาหาร ชวนให้ลั้นลา

1. เชอร์รี่เปรี้ยวๆ



หลับไม่เต็มที่ นอนไม่เต็มอิ่ม เชอร์รี่เปรี้ยวๆ อุดมไปด้วย ฮอร์โมนเมลาโทนินจากธรรมชาติ ที่จะช่วยให้คุณเข้าสู่สภาวะหลับลึก

3. ไข่แดง



เปี่ยมไปด้วยคุณค่าและสารอาหาร ทั้งโปรตีน กรดไขมัน โอเมก้า ๓ และโอเมก้า ๖ เซเลเนียม วิตามินดี

2. อาหารทะเล

สัตว์ทะเลจำพวกกุ้ง กั้ง หอยนางรม และอื่นๆ มีแร่ธาตุอย่างเซเลเนียม เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันและชะลอความชรา

5. อะโวคาโด

มีโฟเลตซึ่งมีส่วนสำคัญในการสร้างเซเรโทนิน ช่วยให้อารมณ์อยู่ในระดับปกติ

6. กล้วย

มีครบทั้งคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยขจัดความเหนื่อยล้า สารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

4. ผักโขม/ผักคะน้า

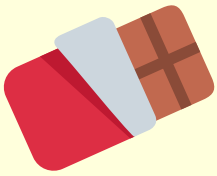
มีโฟเลตซึ่งมีส่วนสำคัญในการสร้างเซเรโทนิน ช่วยให้อารมณ์อยู่ในระดับปกติ

7. ชา

เวลาอยากสงบอารมณ์ ลองหาชาอุ่นๆมาจิบสักแก้ว นอกจากกลิ่นหอมของชาจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ได้แล้ว คาเฟอีนยังกระตุ้นการทำงานของสมองอีกด้วย

๙. ดาร์กช็อกโกแลต

รสชาติขมๆ หวานๆ ของอาหารชนิดนี้จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมา



8. พริก

เวลาทานอาหารเผ็ดๆ แล้วอารมณ์จะดีขึ้น เป็นเพราะสารที่ให้ความเผ็ด ชื่อแคปไซซินจะส่งสัญญาณให้สมองหลั่งสารแห่งความสุขเอ็นดอร์ฟินออกมานั่นเอง