



จดหมายข่าว...



นายธงชัย อินทร์ประเสริฐ
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม

“วิสัยทัศน์”



@ ฉบับประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๑

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม

NONGKUM ORGANIZATION

อำเภอป่าพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๖๐

โทร. ๐๓๔-๖๗๘๒๔๔

“ส่งเสริมการศึกษา พัฒนาเศรษฐกิจ พืชความยากจน ตำบลน่าอยู่ เชิดชูวัฒนธรรม เลิศล้ำภูมิปัญญา ประชาสัมพันธ์”

* องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม อำเภอป่าพลอย ได้เข้าร่วมโครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข : พัฒนาวัดด้วยแนวทาง ๕ส ที่ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วม โดยจัดกิจกรรม BIG CLEANING DAY “จิตอาสาทำความสะอาด พัฒนาวัด” ในวันพฤหัสบดีที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ วัดหนองแดงนาราม หมู่ที่ ๕ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย เด็กนักเรียนข้าราชการ พนักงานเจ้าหน้าที่ จำนวน ๕๐ คน



* องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย ได้เข้าร่วมโครงการทีมหมอครอบครัว ผอ.รพ.สต.บ้านใหม่ อสม., CG, ผู้ใหญ่บ้าน, ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน, ส.อบต. , ปลัดอบต., นักพัฒนาชุมชน เยี่ยมผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๗ บ้านใหม่



* องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม อำเภอบ่อพลอย ได้เข้าร่วมโครงการทีมหมอครอบครัว ผอ.รพ.สต.บ้านใหม่ อสม., CG, ผู้ใหญ่บ้าน, ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน, ส.อบต. , ปลัดอบต., นักพัฒนาชุมชน เยี่ยมผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๒ บ้านหนองกระทุ่ม





อาหารที่ดีที่สุดในการเพิ่มน้ำนมแม่



ปลาแซลมอน

เพราะมีกรดไขมันดี ที่มีความสำคัญกับเด็กทารกและยังช่วยบำรุงน้ำนมได้ดี



ผักใบเขียว

มีธาตุเหล็ก แคลเซียมและ กรดโฟลิกสูง ช่วยเสริมน้ำนมและยังป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมอีกด้วย



ใบผักชีฝรั่ง

เป็นใบที่มีสีเขียว มีวิตามินเค และเส้นใยอยู่สูง และยังช่วยเพิ่มนมแม่ได้ดี



กระเทียม

มีสารเคมีที่ชื่อว่าอัลลิอิน (Alliin) ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และยังช่วยทำให้น้ำนมคุณแม่มีมากขึ้น



แอสปรีคอต

มีแคลเซียม โยอาหาร และ เพิ่มปริมาณน้ำนมเวลาให้นมบุตร กินได้ทั้งแบบสดและอบแห้ง



แครอท ควรกินเป็น

อาหารเช้าเพราะกินแครอทจะได้น้ำนมที่มีคุณภาพ และเสริมน้ำนมให้มากขึ้น



งาดำ

เป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม ซึ่งแน่นอนงาดำจะเพิ่มน้ำนมให้มากยิ่งขึ้นด้วย