

จดหมายข่าว: NEWSLATTER

องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน

อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ www.tumbonlahan.go.th

โทร.044-840578 ต่อ 16 Fax: 044-840578 ต่อ 13

ฉบับที่ 4/2559 ประจำเดือน กรกฎาคม 2559



นายกองค์การบริหารส่วนตำบลละหาน พร้อมด้วยรองนายกฯ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลละหาน และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน ได้เข้าร่วมประชุมประจำเดือน กรกฎาคม ณ ห้องประชุมภูช้างน้อย องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน



องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน ได้ดำเนินการ จ่ายเงินสงเคราะห์ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ
ประจำเดือน กรกฎาคม 2559 เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2559



โครงการฝึกอบรมถ่ายทอดความรู้ด้านการเกษตร ปีงบประมาณ พ.ศ.2559
เรื่อง “การปรับปรุงบำรุงดินเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
วันที่ 14 กรกฎาคม 2559 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลละหาน
โดย..องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน อำเภอจตุรัส จังหวัดชัยภูมิ



เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน ออกพื้นที่ประเมินภาษีโรงเรือนและที่ดิน
บริษัทชัยภูมิสตาร์ช จำกัด หมู่ 11 ต.ละหาน อ.จัตุรัส จ.ชัยภูมิ วันที่ 14 ก.ค.59



คณะ อสม.และชาวบ้าน หมู่ 5,14 บ้านโนนจาน และหมู่ 10 บ้านหนองสมบูรณ์
ร่วมใจกันพัฒนาชุมชนให้มีความสะอาด เรียบร้อย เพื่อเป็นมหากุศลก่อนวันเข้าพรรษา



นายกองค์การบริหารส่วนตำบลละหาน พร้อมด้วยรองนายกฯ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลละหาน และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน ได้ร่วมจัดกิจกรรมโครงการแห่เทียนพรรษา เพื่อสืบสานขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่น สร้างความสามัคคี ให้แก่ครอบครัว และชุมชนได้ปฏิบัติธรรม ประจำปี 2559 ในวันที่ 15 กรกฎาคม 2559 ณ วัดยานนาวา บ้านโนนจาน ตำบลละหาน อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ





เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน ได้จัดโครงการฝึกอบรม
ทักษะอาชีพ 5 วัน 5 อาชีพประจำปี 2559 โดยให้ความรู้แก่ชาวบ้านในชุมชนตำบลละหานได้มีอาชีพ
โดย องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน อ.จตุรัส จ.ชัยภูมิ





ข่าวประชาสัมพันธ์

สาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพ

5 สิ่งไม่ควรทำหลังกินข้าว



2. อาบน้ำ



การอาบน้ำจะทำให้ระบบ
ย่อยอาหารทำงานผิดปกติ



1. ดื่มชา



สารโพลีฟีนอลในชาจะยับยั้ง
การดูดซึมธาตุเหล็กในอาหาร



3. นอนหลับ

การนอนทำให้เกิดลม
ในกระเพาะอาหาร
และเป็นกรดไหลย้อน



4. เดินไปมา

การเดินไม่สามารถทำให้กระเพาะ
ดูดซึมสารอาหารที่ทานได้



5. ทานผลไม้



การทานผลไม้ทันทีหลังทานอาหาร
จะทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหารมากเกินไป

“ถ้าจะทาน ควรรอ 1-2 ชั่วโมง หรือ ทานก่อน 1 ชั่วโมง”



ที่มา : <http://www.kroobannok.com>

TRENDZAP

www.trendzap.com

ด้วยความปรารถนาดีจาก ส่วนสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน

ติดต่อสอบถามรายละเอียดโทร 044-840578 ต่อ 16

และติดต่อข้อมูลข่าวสาร ขององค์การบริหารส่วนตำบลละหาน ผ่านทางเว็บไซต์