

จดหมายข่าว

ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2565

หน้า 1



องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา



ทรงพระเจริญ

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี

๓ มิถุนายน



จดหมายข่าว

ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2565

หน้า 2



องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

ประมุขภาพพระราชินีฉลองพระองค์ผ้าไหมไทย ทรงพระสิริโฉมงดงามยิ่ง



จดหมายข่าว

ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2565

หน้า 3



องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

ประมวลภาพพระราชินีฉลองพระองค์ผ้าไหมไทย ทรงพระสิริโฉมงดงามยิ่ง





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

การแข่งขันกีฬาประชาชน ระหว่าง องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นอำเภอพิมาย ครั้งที่ 16

ระหว่างวันที่ 30 เมษายน 2565 – 6 พฤษภาคม 2565 ณ สนามโรงเรียนนิคมพิมายศึกษา ต.นิคมสร้างตนเอง



จดหมายข่าว

ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2565

หน้า 5



องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

การแข่งขันกีฬาประชาชน ระหว่าง องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นอำเภอพิมาย ครั้งที่ 16

ระหว่างวันที่ 30 เมษายน 2565 – 6 พฤษภาคม 2565 ณ สนามโรงเรียนนิคมพิมายศึกษา ต.นิคมสร้างตนเอง





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

โครงการฝึกซ้อมแผนการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

วันที่ 17 พฤษภาคม 2565 ณ หอประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่



จดหมายข่าว

ฉบับที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2565

หน้า 7



องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

โครงการป้องกันและควบคุมโรคพืชและสัตว์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

วันที่ 18 พฤษภาคม 2565 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

โครงการป้องกันและควบคุมโรคพืชและสัตว์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

วันที่ 18 พฤษภาคม 2565 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

สารน่ารู้..... 7 เคล็ดลับ กิน - อยู่ ให้อายุยืน

โดย jutiporn wannasiri

ที่มา : นิตยสาร SOOK Issue 41 April 2016 หน้า 30-31



แฟ้มภาพ

การมีอายุที่ยืนยาวได้มีความสุขกับครอบครัว หรือคนที่รักนานๆ ใครก็อยากได้ใช่ไหม และปัจจัยด้านสุขภาพ ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญซึ่งจะช่วยให้มีอายุที่ยืนยาวได้ ลองมาดู 7 เคล็ดลับการกิน - อยู่อย่างไร ให้มีอายุที่ยืนยาวกันค่ะ ซึ่งเป็นวิธีง่ายๆ ใครก็สามารถทำได้

1) ทานมื้อเช้าที่มีประโยชน์ทุกวัน เลือกอาหารเส้นใยสูง เช่นธัญพืช หรือข้าวกล้อง ลดเสี่ยงโรคหัวใจ ความดันสูง และเบาหวาน



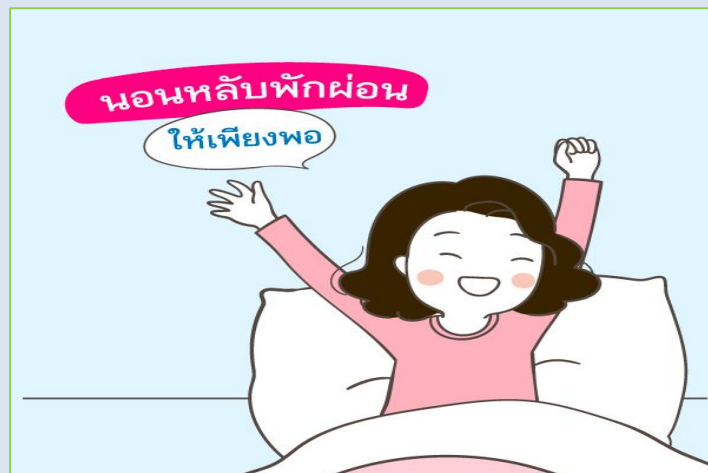


องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

สารน่ารู้..... 7 เคล็ดลับ กิน - อยู่ ให้อายุยืน (ต่อ)

2) นอนหลับให้เพียงพอ

เพราะช่วยฟื้นฟูเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย และควรนอนอย่างน้อย 7 ชั่วโมง



3) หมั่นบริหารความคิด

ด้วยการเล่นปริศนาอักษรไขว้ หมากรุก อ่านหนังสือ หรือเรียนภาษาใหม่ ๆ



4) ทำอาหารทานเอง

ช่วยป้องกันสมองเสื่อม เพราะต้องคิดเมนูไล่เรียงลำดับ ดมกลิ่น สังเกต ชิมรส ได้ฝึกประสาท

สัมผัสทั้ง 5





องค์การบริหารส่วนตำบลดงใหญ่ อ.พิมาย จ.นครราชสีมา

สารน่ารู้..... 7 เคล็ดลับ กิน - อยู่ ให้อายุยืน (ต่อ)

5) บริจาคเลือด ช่วยลดปริมาณธาตุเหล็กที่มีมากเกินไปในเลือด ซึ่งหากมีธาตุเหล็กมากเกินไป อาจส่งผลเสียกับร่างกายได้



6) หายใจให้ถูกวิธี คือการหายใจด้วยท้อง ซึ่งจะช่วยให้กระบังลมขยับขึ้นลง ทำให้สมองและร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ



7) อย่าอยู่ว่าง ลองมองหางานจิตอาสาที่ถนัด จะช่วยให้ได้บริหารทั้งร่างกาย และความคิด



ถึงแม้ว่าบางท่านอาจไม่อยากจะอายุยืนยาวเป็น 100 ปีก็ตาม แต่ที่สำคัญกว่านั้น หากนำวิธีเหล่านี้ไปปฏิบัติ รับรองว่าสุขภาพของท่านจะแข็งแรง ปราศจากโรคภัยแน่นอน