



ที่ กจ ๗๑๐๐๑/ว๒๒๒

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน
๒๒๕ หมู่ที่ ๕ ตำบลแก่งเสี้ยน อำเภอเมือง
จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์จดหมายข่าว

เรียน แจ้งข่าว ๑๔ ธ.ค.

- | | | |
|------------------|--|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. จดหมายข่าว อบต.แก่งเสี้ยน ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๐ | จำนวน ๑ ชุด |
| | ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ | |
| | ๒. แบบตอบรับจดหมายข่าว | จำนวน ๑ ฉบับ |

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ได้ดำเนินการจัดทำจดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน ประจำเดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๖๐ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ดำเนินโครงการ และกิจกรรมต่าง ๆ ให้องค์กรอื่น และประชาชนโดยทั่วไปรับทราบข่าวสารอย่างทั่วถึง

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน จึงขอส่งจดหมายข่าวฯ ดังกล่าวข้างต้น มายังหน่วยงานของท่านเพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน ทั้งนี้ หากได้รับแล้วโปรดตอบรับและส่งคืนให้องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยนทราบด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย พิกทอง)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน

สำนักปลัด อบต.แก่งเสี้ยน

งานธุรการ

โทร. ๐-๓๔๕๕๑-๐๗๙๗ ต่อ ๑๐๓

โทรสาร. ๐-๓๔๕๕๑-๐๗๙๗



แบบตอบรับจดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเลี่ยน

.....

ชื่อหน่วยงาน.....เลขที่.....หมู่ที่.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์.....

ได้รับเอกสารประชาสัมพันธ์ จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเลี่ยน จำนวน ๑ ฉบับ
ประจำเดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๖๐ ฉบับที่ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๐ และให้ดำเนินการ
เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

(ลงชื่อ).....ผู้รับเอกสาร

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



ทรงพระเจริญ
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

จดหมายข่าว



องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน
ประจำเดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๖๐ ฉบับที่ ๒ ปีที่ ๑

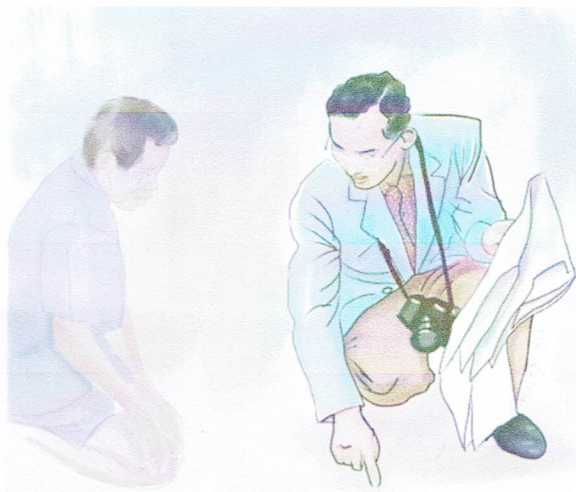
Facebook : อบต.แก่งเสี้ยน

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๐

จดหมายข่าวองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเลี่ยน



คำฟ่อสอน



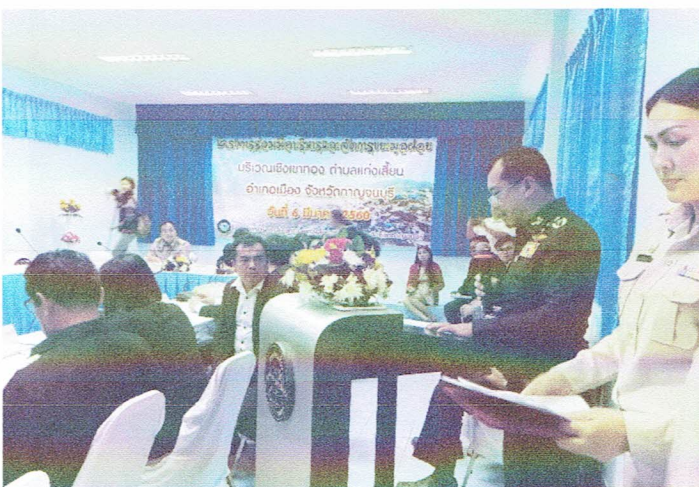
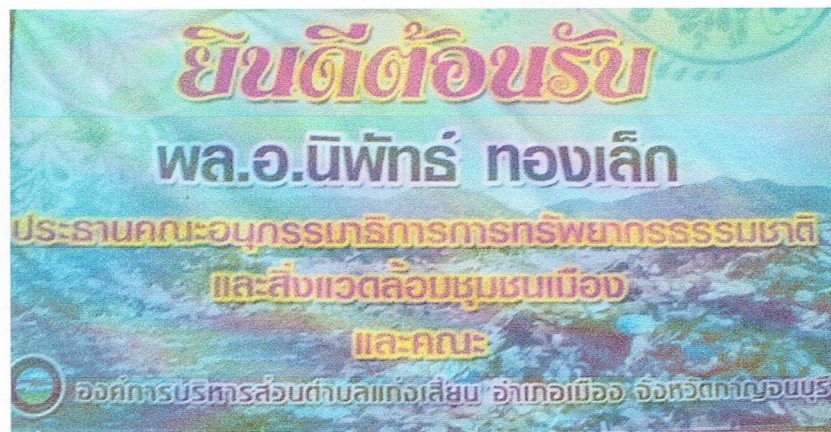
“พูดจริง ทำจริง”

“...ผู้หนักแน่นในสัจจะพูดอย่างไร ทำอย่างนั้น จึงได้รับความสำเร็จ พร้อมทั้ง
ความศรัทธาเชื่อถือและความยกย่องสรรเสริญ จากคนทุกฝ่าย การพูดแล้วทำ
คือ พูดจริง ทำจริง จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมเกียรติคุณของบุคคลให้
เด่นชัด และสร้างเสริมความดี ความเจริญ ให้เกิดขึ้นแก่บุคคล

และส่วนรวม...”

ต้อนรับ พล.อ.นิพัทธ์ ทองเล็ก และคณะ

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน ร่วมกับ ๑๖ อบท. ต้อนรับ พล.อ.นิพัทธ์ ทองเล็ก ประธานคณะอนุกรรมการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมชุมชนเมือง ในการบริหารจัดการขยะมูลฝอยระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นละประชาชน ในวันจันทร์ ที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๐ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน พร้อมลงพื้นที่ดูบ่อขยะเชิงเขาทอง ม.๕ ต.แก่งเสี้ยน อ.เมือง จ.กาญจนบุรี



พิธีลงนาม MOA

พิธีลงนามข้อตกลง MOA องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยนร่วมกับ ๑๖ อปท. ใน
การบริหารจัดการขยะมูลฝอยระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นละประชาชน ในวันพุธที่
๑ มีนาคม ๒๕๖๐ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน พร้อมลงพื้นที่ดูบ่อ
ขยะเชิงเขาทอง ม.๕ ต.แก่งเสี้ยน อ.เมือง จ.กาญจนบุรี



เทิดทูลพระมหากษัตริย์ “องค์พ่อหลวง” ของปวงชนชาวไทย เสด็จสู่สวรรคาลัย ผองท้อถิ่นไทยน้อมรำลึก ในพระมหากรุณาธิคุณตราบนิรันดร์

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยนและพสกนิกร ร่วมถวายสักการะพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ณ พระบรมหาราชวัง พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ครั้งที่ ๒ ในวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๐



กลุ่มวิสาหกิจชุมชน ตำบลแก่งเลี่ยน

ผลิตภัณฑ์

กลุ่มดอกไม้ประดิษฐ์จากวัสดุธรรมชาติ

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเลี่ยนยินดีต้อนรับเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย อ.พนมไพร จ.ร้อยเอ็ด มาศึกษาดูงาน OTOP กลุ่มดอกไม้แห้งจากธรรมชาติ ม.๔ ต.แก่งเลี่ยน อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ วันอังคารที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๐



โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก

โดย

บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดกาญจนบุรีกรรรมกิจการเด็กและเยาวชน

ณ อบต.แก่งเลี่ยน ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๐



โครงการผ่าตัดต้อกระจก “ฟรี”

ประชาสัมพันธ์ โครงการผ่าตัดต้อกระจก “ฟรี” ขอเชิญประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป มารับการตรวจสุขภาพตา หากทีมแพทย์ตรวจเจอต้อกระจกจะนัดทำการผ่าตัดอีกครั้งที่โรงพยาบาล ฟรี!! จำนวน ๒๐๐ เลนส์ตาโดยทีมจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จากโรงพยาบาลค่ายสุรสีห์ ในวันพุธที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๐ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งเสี้ยน



เกร็ดความรู้

รู้ทันข้อดี - ข้อเสียของน้ำเต้าหู้ เครื่องดื่มยอดนิยมตั้งแต่สมัยโบราณ

น้ำเต้าหู้ หรือนมถั่วเหลือง เป็นเครื่องดื่มยอดนิยมที่รู้จักกันมานานตั้งแต่ในสมัยโบราณ ด้วยจุดเด่นเรื่องของความอร่อยควบคู่ไปกับประโยชน์มากมายมหาศาล หน้าที่ยังเป็นเครื่องดื่มที่ดื่มได้ทั้งวันไม่ว่าจะเป็นตอนเช้า สาย บ่าย หรือดื่มในมือคาก็ได้ ด้วยความที่เป็นที่นิยมจึงมีให้ดื่มกันได้ทุกที่ทั่วประเทศ แต่จะมีกี่คนกันนะ ที่รู้ถึงข้อดีและข้อเสียของเจ้าน้ำเต้าหู้

ข้อดี

๑. ในน้ำเต้าหู้นั้นมีสารอาหารต่างๆ มากมายซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกาย เช่นโปรตีน ในน้ำเต้าหู้ช่วยให้โปรตีนสูงมากเทียบเท่าที่พบในนมวัวเลยทีเดียว และยังมีการดัดไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าที่พบในนมวัวเสียอีก

๒. ในน้ำเต้าหู้มีสารชนิดหนึ่งเรียกว่า “ไฟโตเอสโตรเจน” (Phytoestrogen) ซึ่งมีส่วนในการป้องกันโรคกระดูกพรุนในผู้หญิง ซึ่งการรับประทานน้ำเต้าหู้เป็นประจำ สามารถลดการเกิดมะเร็งชนิดนี้ลงได้ นอกจากนั้นแล้ว สารไฟโตเอสโตรเจนนี้ยังช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน และลดอาการวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นได้ในวัยทอง

๓. สามารถรับประทานได้ง่าย ที่ไหนก็มีขาย และที่สำคัญเป็นอาหารที่มีราคาถูก

ข้อเสีย

๑. อาจทำให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้หากรับประทานมากเกินไป ทั้งนี้เพราะมีงานวิจัยกล่าวว่า สารไฟโตเอสโตรเจนนี้ สามารถทำเซลล์มะเร็งเติบโตได้เช่นกันหากรับประทานมากเกินไป เพราะเจ้าสารนี้ทำหน้าที่เสมือนเป็นฮอร์โมนในร่างกาย ดังนั้นเมื่อได้รับเข้าไปมากเกินไปความจำเป็นก็จะเป็นตัวเร่งมะเร็งเต้านมนั่นเอง

๒. มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งในจีน พบว่าการดื่มน้ำเต้าหู้เป็นประจำจะทำให้เด็กเข้าสู่วัยรุ่นได้ง่ายมากขึ้น

๓. น้ำเต้าหู้ส่วนมากนั้นมีน้ำตาลเยอะเกินไป โดยเฉพาะที่ขายกันตามร้านทั่วไปนั้น ผู้ผลิตมักจะใส่น้ำตาลทรายในระดับที่มาก เพราะต้องการเน้นไปที่รสหวาน เนื่องจากน้ำเต้าหู้มักจะมีการหมักหมิ่นเขียวจากถั่วเหลืองอยู่บ้าง และบางคนอาจจะดื่มไม่ได้เพราะกระสากลิ่น ดังนั้นจึงมีแนวคิดที่จะใช้รสหวานดับกลิ่นชนิดนี้ ซึ่งหากรับประทานเจ้าน้ำเต้าหู้ที่ผสมน้ำตาลมากๆ จำเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงได้นั่นเองครับ