



จุลสารบ้านสวนนิเวศ

เทศบาลตำบลบ้านสวน ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๘ เดือน ธันวาคม ๒๕๕๔
๘๕ หมู่ที่ ๔ ตำบลมะกอกเหนือ อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ๙๓๑๕๐
โทร. ๐๗๔ - ๖๘๒๕๔๘ โทรสาร. ๐๗๔-๖๘๑๕๔๘ ต่อ ๑๐๗

วิสัยทัศน์ : พัฒนาคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจยั่งยืน พื้นฟูวัฒนธรรม นำชุมชนเข้มแข็ง เป็นแหล่งท่องเที่ยว



“พร... ะริน สันทกข์พบสุขสันต์
ปี... เก่าพลันหมดไปใจสุขขี
ใหม่... ผ่านมาจาง่อนอบพบสิ่งมี
ใส่... ใจคิดปีใหม่สดใสพลัน
พาน... พบสิ่งแสนดีไม่มีหมอง
จาก... พี่น้องร่วมใจในร้อยฝัน
บ้าน... รวมรักถักถอร้อยจ่านรร
สวน... สร้างสรรค์สิ่งดีปีใหม่เทอญ”



จัดทำแผนการดำเนินงานกองทุนหลักประกันสุขภาพ ประจำปี 2555



วันที่ 20 ธันวาคม 2554 นายวิจักขณ์ อินทรสมบัติ นายกเทศมนตรีตำบลบ้านสวน เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการจัดทำแผนการดำเนินงานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านสวน ประจำปี 2555 มีนายสิทธิชัย ชูประดิษฐ์ สาธารณสุขอำเภอควนขนุน



เป็นวิทยากร ในเรื่อง “การปรับบทบาททอสม. จากบริการไปสู่การพัฒนาเพื่อสังคม” โดยอสม. และคณะกรรมการกองทุนฯ เทศบาลตำบลบ้านสวน ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพดอนศาลา และบ้านปากคลอง



ต้องมีจุดหมายปลายทางในการทำงาน และมีบทบาทในการเป็นผู้นำ ในการนำปัญหาที่ได้จากการประชาคมไปสู่การปฏิบัติ เพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาคัดค้านกับพื้นที่เป็นผู้นำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งของตนเองและสร้างพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน ทั้งในงานส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค รักษาพยาบาลเบื้องต้น ตลอดจนงานเฝ้าระวังสุขภาพและคัดกรองผู้ป่วย สามารถรายงาน เฝ้าระวังสงสัยในชุมชนได้ดี และเป็นผู้นำในการดูแลภาวะแวดล้อมรับผิดชอบต่อตนเอง ชุมชน และสภาวะแวดล้อมของสังคม

เพื่อนเยี่ยมเพื่อนผู้พิการ



วันที่ 21-22 ธันวาคม 2555 นายวิจักขณ์ อินทรสมบัติ นายกเทศมนตรีตำบลบ้านสวน และประธานกองทุน ฯ เทศบาลตำบลบ้านสวนพร้อมด้วยผู้บริหาร ผู้ใหญ่บ้าน



สมาชิกสภาเทศบาล เจ้าหน้าที่อสม. และตัวแทนผู้พิการ ได้ออกเยี่ยมพี่น้องผู้พิการทั้ง 9 หมู่บ้าน ตามโครงการเพื่อนเยี่ยมเพื่อนผู้พิการ ประจำปี 2554 เพื่อสร้างความเชื่อมั่น สร้างขวัญกำลังใจ โดยการให้ความรู้ ทำความเข้าใจกับผู้ดูแลคนพิการและคนพิการให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้พิการไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และมีกำลังใจพร้อมที่จะต่อสู้กับชีวิตด้วยสุขภาพจิตที่ดีขึ้น



ติดตามโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน



วันที่ 26 - 28 ธันวาคม 2554 ทีมนักวิชาการของเทศบาลตำบลบ้านสวนได้เข้าร่วมเวทีอบรมนักวิชาการตำบลเครือข่าย ภายใต้โครงการเพื่อนช่วยเพื่อนขับเคลื่อนตำบลนำอยู่กับตำบลต้นยวน เป็นการขับเคลื่อนให้เทศบาลตำบลบ้านสวนเป็นตำบลสุขภาวะ และเป็นชุมชนเข้มแข็งที่พึ่งตนเองได้



เทศบาลพบประชาชน



วันที่ 30 ธันวาคม 2554 นายวิจักขณ์ อินทรสมบัติ นายกเทศมนตรีตำบลบ้านสวน ได้ดำเนินรายการทางสถานีวิทยุชุมชนวัดเขาอ้อ ความถี่ 92 MHz. เป็นการพูดคุยถึงแนวคิด นโยบายต่างๆ ของเทศบาลตำบลบ้านสวน เพื่อให้ประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบ้านสวนและพื้นที่ใกล้เคียง ได้รับฟัง รับทราบ ซึ่งเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ได้ร่วมแลกเปลี่ยนรับฟังเรื่องราวร้องทุกข์ต่างๆ



มอบถุงยังชีพ



วันที่ 29 ธันวาคม 2554 นายวิจักขณ์ อินทรสมบัติ นายกเทศมนตรีตำบลบ้านสวน พร้อมด้วยผู้บริหารฯ สท. กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน ได้มอบถุงยังชีพให้กับประชาชนที่ประสบอุทกภัย ในหมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 และหมู่ที่ 7



สารบัญ

ประวัติวันขึ้นปีใหม่



วันขึ้นปีใหม่ (Happy New Year) ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของคำว่า ปี หมายถึง เวลาชั่วโลกโคจรรอบดวงอาทิตย์ครั้งหนึ่งราว 365 วัน และ เวลา 12 เดือนตามสุริยคติ

วันขึ้นปีใหม่ไทย ประเพณีปีใหม่ของไทยสมัยอยุธยา และรัตนโกสินทร์ ตั้งแต่รัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 5 ตอนต้น ถือวันทางจันทรคติเป็นวันขึ้นปีใหม่

ในสมัยรัชกาลที่ 6 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ใช้พุทธศักราช แทนรัตนโกสินทรศก ตั้งแต่ พ.ศ. 2455 และต่อมาใน พ.ศ. 2456 โปรดให้รวมพระราชพิธีสมโภชจรณินท์เถลิงศกสงกรานต์ พระราชพิธีศรีสังขยานกาลเถื่อน้ำพระพิพัฒน์สัตยาเข้าด้วยกันเรียกว่า พระราชพิธีตรุษสงกรานต์

ในสมัยรัชกาลที่ 8 คณะผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ในพระปรมาภิไธยพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล ได้ประกาศให้ใช้ วันที่ 1 มกราคม เป็น วันขึ้นปีใหม่ เพราะวันที่ 1 มกราคม ใกล้เคียงวันแรม 1 ค่ำ เดือนอ้าย เป็นการใช้ฤกษ์วันเริ่มต้นปีและเป็นการสอดคล้องตามจารีตประเพณีโบราณของไทย ต้องตามคติแห่งพระบรมพุทธานุชา และตรงกับนานาประเทศ โดยให้เริ่มใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2484 ตามราชกิจจานุเบกษา เล่ม 58 หน้า 31 เป็นต้นไป

ปจรรย์ สุขแก้ว

ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์การเรียนรู้ ICT ชุมชน เทศบาลตำบลบ้านสวนได้จัดทำหลักสูตรการใช้คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ตเบื้องต้น สำหรับประชาชนทั่วไป กลุ่มอาชีพต่าง ๆ กลุ่มผู้พิการ และกลุ่มผู้ด้อยโอกาสในชุมชนให้สามารถใช้คอมพิวเตอร์ ค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตได้ และจะเปิดสอนหลักสูตรการใช้งานโปรแกรมต่างๆ ต่อไป เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้ และพัฒนาศักยภาพในการประกอบอาชีพให้ก้าวหน้าและยั่งยืนยิ่งขึ้น

โดยท่านใดที่สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์การเรียนรู้ ICT ชุมชน หรือที่สำนักปลัดเทศบาล ตำบลบ้านสวน ในวันจันทร์ - ศุกร์ ในเวลาราชการ โทร. 0-7468-2548, หรือ 08-5168-1290.



ข่าวสุขภาพ

น้ำเกลือแร่ จากธรรมชาติ

น้ำมะพร้าวอ่อนเป็นที่รู้จักกันดีในนามของน้ำเกลือแร่จากธรรมชาติ ใช้เป็นเครื่องดื่มเพื่อความสดชื่น

น้ำมะพร้าว อ่อนเป็นที่รู้จักกันดีในนามของน้ำเกลือแร่จากธรรมชาติ (Mineral water) และถูกใช้เป็นที่ดื่มเพื่อความสดชื่น มะพร้าวที่มีอายุประมาณหนึ่งเดือนมีน้ำบรรจุอยู่ในผลประมาณ 90% ซึ่งมีปริมาณของน้ำตาลอยู่ในช่วง 400 - 465 ซีซี. เมื่อดื่มน้ำมะพร้าวอ่อนหนึ่งผลจะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณของวิตามินบี และวิตามินซีที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกายต่อวันได้โดยไม่ต้องหาเพิ่มจากแหล่งอื่น วิตามินเหล่านี้ได้แก่ ไนอาซิน หรือวิตามินบี 3, วิตามินบี 5 หรือกรดแพนโทเทนิก, ไบโอดีนหรือวิตามิน H, Riboflavin หรือวิตามินบี 2, folic acid หรือวิตามินบี 9, thiamine pyridoxine

น้ำมะพร้าวเป็นน้ำผลไม้ที่ดีที่สุดชนิดหนึ่ง เพราะมีแร่ธาตุสำคัญต่อร่างกาย ได้แก่ โปรตีน น้ำตาล แคลเซียม โปรแตสเซียม ฟอสฟอรัส และไขมันที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย แถม น้ำมะพร้าวยังเป็นผลไม้ที่ไม่เหมือนใครตรงที่ มะพร้าวมีลำต้นสูง จะออกดอกเป็นผลมีน้ำให้ได้ดื่มต้องผ่านการกลั่นกรองตามขั้นต่างๆ มาแล้ว คนไทยจึงถือว่าน้ำมะพร้าวเป็นน้ำบริสุทธิ์มีประโยชน์มากมาย สามารถดื่มเป็นยาระบาย แก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ แก้พิษ มีฤทธิ์เป็นกลาง สามารถขับพยาธิ และร่างกายสามารถดูดซึมกลูโคสจากน้ำมะพร้าวไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายสดชื่น

ปัจจุบันองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ได้ส่งเสริมให้มีการพัฒนาน้ำมะพร้าวอ่อนเป็นเครื่องดื่มชูกำลังสำหรับนักกีฬา (Sport Drink) อันเนื่องจากมีปริมาณเกลือแร่ที่สำคัญสูง

นอกจากนั้นในน้ำมะพร้าว กะทิ จะมีความแตกต่างจากน้ำมันอื่นๆ คือ ประกอบด้วยกรดไขมันที่มีจำนวนคาร์บอนน้อย มีน้ำหนักโมเลกุลต่ำ กรดไขมันที่มีปริมาณมาก ได้แก่ กรดลอริก กรดไมริสติก กรดปาล์มติก กรดโอเลอิก กรดไพโรลิก กรดคาพริก และกรดสเตียริก ซึ่งทั้ง 7 ชนิด เหมือนกรดไขมันที่มีในน้ำมันแม่ โดยเฉพาะกรดลอริกมีสูง 50% ซึ่งน้ำมันแม่มีประมาณ 12%



กรดลอริกเมื่อเข้าร่างกายจะเปลี่ยนเป็นสารชื่อ โมโนลอรีน เป็นสารปฏิชีวนะ มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ สร้างภูมิต้านทานโรค ป้องกันเชื้อโรคได้หลายชนิด เช่น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อยีสต์ เชื้อโปรโตซัว และเชื้อไวรัส เป็นต้นเหมือนยาฆ่าเชื้อและลดการอักเสบ นอกนั้นน้ำมะพร้าวยังมีวิตามินอีสูงมาก เพราะการทำไม่ผ่านกระบวนการทางเคมี จะช่วยต้านอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดการเสื่อมของผิว หรือภายในร่างกาย น้ำมะพร้าวมีความเหนียวเมื่ออยู่ในปากจึงไม่รู้สึกรว่าเป็นน้ำมันจึงดีต่ออารมณ์อีกทั้งยังสามารถรักษาสุขภาพในช่องปากได้ดีมาก

(ข้อมูลจากหนังสือ วิทยาศาสตร์ การอาหาร ไขมัน และน้ำมัน โดยศาสตราจารย์ ดร.นิริยา รัตนานนท์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิทยาเขตดอยคำ)