



# องค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก

www.khukkhak.go.th E-mail:kukkak@live.com

ประจำเดือนมีนาคม 2553

## จดหมายข่าว

### ประกันสังคมจังหวัดพังงา จัดโครงการประกันสังคมรวมพลังลดน้ำหนัก ป้อนกับโรค ให้กับพนักงาน อบต.คึกคัก

สำนักงานประกันสังคมจังหวัดพังงา เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ผู้ประกันตน โดยเฉพาะการควบคุมน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการประกันสังคมรวมพลังลดน้ำหนัก ป้อนกับโรค ให้พนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ประกันตน โดยบรรยากาศการอบรม ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2553 เป็นไปอย่างสนุกสนาน ทั้งยังสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ได้ไปใช้ประยุกต์ในชีวิตประจำวัน และแนะนำให้กลุ่มประชาชนในพื้นที่นำไปปฏิบัติได้อีกด้วย



### สถานีอนามัยตำบลคึกคัก และกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ร่วมกันจัดทำโครงการคัดกรองโรคเบาหวาน

สถานีอนามัยตำบลคึกคัก และ กองทุนหลักประกันสุขภาพจังหวัดพังงา ร่วมกันจัดทำโครงการตรวจค้นหาและรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยได้รับความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ อสม. ตำบลคึกคัก ในการร่วมประชุม และจัดทำแผนรณรงค์ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเป็นประชาชนตำบลคึกคัก อายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 2,057 คน

สำหรับโครงการนี้เป็นโครงการต่อเนื่อง ระยะเวลาดำเนินการอยู่ในช่วงเดือนตุลาคม 2552 ถึงเดือนกันยายน 2553 การตรวจค้นหาและรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในช่วงเดือนมีนาคมได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี



**เสียดายที่มีรางวัล**

องค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก ขอประชาสัมพันธ์การขึ้นแบบเพื่อชำระภาษี ประจำปี 2553 ดังนี้

ภาษีโรงเรือนและที่ดิน	ยื่นแบบภายใน 28 ก.พ. 2553	ชำระภายใน 30 วันนับถัดจากรวันที่ได้รับแจ้ง
ภาษีป้าย	ยื่นแบบภายใน 21 มี.ค. 2553	ชำระภายใน 15 วันนับแต่วันที่ได้รับแจ้ง
ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง	ยื่นแบบภายใน 31 มี.ค. 2553	ชำระภายใน 30 เมษายน 2553

อบต.คึกคัก ได้จัดทำโครงการส่งเสริมให้เกษตรกรนำผลผลิตทางการเกษตรไปขายที่ตลาดนัดเกษตรกร เพื่อช่วยเหลือเกษตรกรและเพิ่มรายได้ให้เกษตรกร

ที่อบต.คึกคัก  
ที่ถนนสายพังงา  
ที่ถนนสายบ้านวังจืด

องค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก  
โทร. 0 7648 7235





ประจำเดือน มีนาคม 2553

## จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก

22 หมู่ 4 ตำบลคึกคัก อำเภอดงแก้วป่า จังหวัดพังงา 82190

www.khukkhak.go.th E-mail: kukkak@live.com

โทร. 0-7648-7163, 0-7648-7446

## อบต.คึกคัก ศึกษาฐาน ณ เทศบาลตำบลรัชฎา และ เทศบาลตำบลกระสุน จังหวัดภูเก็ต

เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2553 นายชาติรี หลีเจีย รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก เดินทางเข้าเยี่ยมชมเทศบาลตำบลรัชฎาและเทศบาลตำบลกระสุน จังหวัดภูเก็ต ซึ่งเป็นหน่วยงานราชการที่ได้รับรางวัลการบริหารจัดการที่ดี (ชมรมกิบาล) การศึกษาดูงานครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ให้นักศึกษามีความรู้ความสามารถในงาน แต่ละตำแหน่ง และเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปฏิบัติงานระหว่างหน่วยงาน เพื่อนำความรู้ และหลักการมาปรับใช้ให้เหมาะกับการทำงานขององค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก



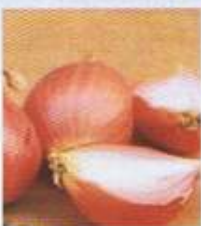
## อบต.คึกคัก &

หน่วยรักษาความปลอดภัยทางทะเล  
จัดอบรมและสาธิตการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางทะเล

องค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก ร่วมกับ หน่วยรักษาความปลอดภัยทางทะเล กองทัพเรือ ตำบลสี่แก่น อำเภอ ทัพเหมือง จังหวัดพังงา ได้จัดอบรมและสาธิตการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางทะเล เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจแก่นักท่องเที่ยว และเป็นการทบทวนความรู้ให้กับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องการดูแลรักษาความปลอดภัยทางทะเลให้กับนักท่องเที่ยวในช่วงฤดูการท่องเที่ยว โดยมีบุคลากรจากสถานีประกอบเรือ โรงแรมในพื้นที่ตำบลคึกคักเข้าร่วมรับการฝึกอบรม ซึ่งการอบรมมีขึ้นเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2553 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลคึกคัก และวันที่ 30 มีนาคม 2553 มีการสาธิตการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางทะเล ณ ชายหาดบางเนียง ตำบลคึกคัก อำเภอดงแก้วป่า จังหวัดพังงา ได้รับความสนใจจากบรรดานักท่องเที่ยวพอสมควร



## รักษาผิว ด้วย หอมแดง



หอมแดง ช่วยในการรักษาผิวได้ เพราะในหอมแดงสดจะประกอบไปด้วยน้ำมันหอมระเหยและสารต่าง ๆ ซึ่งมีคุณสมบัติมากมาย เช่น ลดไขมัน ในเส้นเลือด ช่วยเจริญอาหาร และช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียสาเหตุของสิว



วิธีทำ คือ นำหัวหอมแดงสดนำมาฝานเป็นแว่นบางๆ หรือทุบเบา ๆ และน้ำที่ซึมออกมาจากหัวหอมนำมาทาบาง ๆ บริเวณที่เป็นสิ่วหรือรอยจุดด่างดำ แล้วรอยสิ่วก็จะค่อย ๆ จางหายไป ในใครที่เป็นสิ่ว ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปทำตามกันดูได้นะคะ ☺