

นายก ฯ เป็นประธานกิจกรรมเข้าค่ายพักแรม



“ในวันที่ 27 ก.พ. 2557 นายชิตณรงค์ ขอเหนี่ยวกลาง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ เป็นประธานเปิดกิจกรรมเข้าค่ายพักแรมเล่นรอบกองไฟ ของนักเรียนโรงเรียนบ้านสะพาน ซึ่งท่านนายก ฯ ยังได้ร่วมการแสดงรอบกองไฟร่วมกับนักเรียนและคณะครูโรงเรียนบ้านสะพาน

และท่านนายก ฯ ยังมอบสิ่งของให้กับทางโรงเรียนบ้านสะพานเพื่อให้แจกจ่ายให้กับนักเรียนที่เข้าค่ายพักแรมในครั้งนี้ด้วย”



ข่าว ประชาสัมพันธ์



“ในเดือนมีนาคมนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ จะดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬา ลำคองหงษ์เกมส์ ซึ่งเป็นการแข่งขันกีฬาสร้างความสามัคคีในชุมชน โดยจะมีการแข่งขันกีฬา 5 ประเภท ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ และเปตอง และกีฬาพื้นบ้าน เพื่อให้พี่น้องประชาชนในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกถึงความสามารถทางกีฬาอีกทางหนึ่งด้วย... จึงขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนร่วมชมร่วมเชียร์การแข่งขันกีฬาลำคองหงษ์เกมส์ประจำปี 2557 นี้ด้วยครับ...”



จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2557



วิสัยทัศน์ : ชุมชนมีความเข้มแข็งและน่าอยู่ สิ่งแวดล้อมดี คุณภาพชีวิตและการบริหารจัดการที่ดี แบบมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน

องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์



บรรณาธิการ: สักการณ

สวัสดิ์ผู้อ่านทุกท่านทักทายครับ เดือนนี้ทางองค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์มีกิจกรรมอะไรบ้าง ติดตามอ่านได้เลยครับ

หากมีข้อแนะนำติชม สามารถแนะนำได้ที่องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ และทาง www.lamkhong.go.th ขอขอบคุณล่วงหน้าทุกคำแนะนําคครับ

ประชุมคณะกรรมการพัฒนาการจัดทำแผนยุทธศาสตร์

“เมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2557 ที่ผ่านมา องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ ประชุมคณะกรรมการพัฒนาการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ โดยนายชิตณรงค์ ขอเหนี่ยวกลาง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ เป็นประธานการประชุมดังกล่าวเพื่อกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาท้องถิ่นเพื่อให้มีความต่อเนื่องในการพัฒนาซึ่งได้รับความร่วมมือจากคณะทำงานในพื้นที่ทั้งใน ส่วนท้องถิ่นและท้องที่ เข้าร่วมประชุมอย่างพร้อมเพรียง

ประชุมสภา



เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2557 องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ดำเนินการประชุมสมัยสามัญสภา องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบร่างแผนยุทธศาสตร์การพัฒนา ประจำปี พ.ศ.2558-2562



สอบคัดเลือกพนักงานจ้าง



เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2557 องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ ดำเนินการสอบคัดเลือกและสรรหาพนักงานจ้างตามภารกิจและ พนักงานจ้างทั่วไป โดยมี พ.อ.อ.ไพบุลย์ ศิริประเสริฐ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ เป็นประธานในการดำเนินการสอบร่วมกับหัวหน้าส่วนอื่นๆขององค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ ซึ่งการดำเนินการสอบก็เป็นไปด้วยความเรียบร้อย



เกร็ดความรู้ เรื่องของ “กุ้ง” วิธีการเลือกซื้อกุ้ง

- กุ้งต้องมีรูปร่างปกติและมีอวัยวะครบ เช่น มีขา มีหัว มีหาง มีสีตามธรรมชาติ ส่วนหัวกับลำตัวติดกันแน่น (หัวไม่หลุดออก)
- เปลือกกุ้งเป็นมันเงาตามธรรมชาติ เปลือกไม่แดง มองเห็นสีมันกุ้งชัดเจน หากเปลือกกุ้งเป็นสีแดงเรื่อๆ แสดงว่ากุ้งไม่สดแล้ว
- เนื้อแน่น ใส ติดกับเปลือกแน่น แกะเปลือกยาก เมื่อใช้มือบีบจะไม่นุ่มและ
- มีกลิ่นปกติตามธรรมชาติของกุ้ง ไม่พบกลิ่นผิดปกติใดๆหรือกลิ่นเหม็นรุนแรง

ประโยชน์ทางโภชนาของ “กุ้ง”

กุ้งเป็นสัตว์น้ำที่เป็นอาหารอันทรงคุณค่าทางโภชนาการ มีโปรตีน เกลือแร่และวิตามิน มีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำและยังมีโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูง ช่วยลดผลกระทบของคอเลสเตอรอลในร่างกาย ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ กล่าวได้ว่า กุ้ง มีไขมันที่ดีสูงและไม่มีไขมันอิ่มตัว ดังนั้นการบริโภคกุ้ง จึงมีประโยชน์ต่อร่างกายสูงมาก

การทำอาหารจากกุ้งโดยวิธีการต้ม นึ่ง หรือย่าง จะเป็นวิธีการแปรรูปที่ดีกว่าการทอดหรือผัด เนื่องจากร่างกายได้รับไขมันอิ่มตัวเพิ่มขึ้นจากน้ำมันที่ทอดโดยไม่จำเป็น ควรบริโภคสัตว์น้ำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและอัมพาตได้.....