

จดหมายข่าวรายสัปดาห์

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 24 ฉบับที่ 14 ประจำวันที่ 2 มกราคม 2567



HAPPY NEW YEAR

สวัสดีปีใหม่ 2567

“ในวาระดีปีใหม่ใหม่

ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย

จงดลบันดาลให้ท่านพร้อมครอบครัวประสบ

แต่ความสุขความเจริญตลอดทั้งปี”

นายแพทย์เอนก กนกศิลป์

ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก



ร่วมรับฟังความสุขภาพ

สถานีวิทยุกระจายเสียง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 4 ภูมิภาค

คลื่น AM 1107 kHz. โทร: <http://radio.ku.ac.th>

รายการห้องสนทนา ม.ก. เวลา 13.10 - 13.25 น.

วันที่ 5 มกราคม 2567

- เรื่อง : การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
- วิทยากร : นางสาวศิริวิมล อาจอุดม
นักวิชาการสาธารณสุข



ขอเชิญร่วมบริจาคอุปกรณ์ การเรียนการสอน หรือบริจาคทรัพย์

ขอเชิญชวนร่วมบริจาคอุปกรณ์การเรียนการสอน หรือบริจาคทรัพย์
ตามจิตศรัทธา ให้แก่โรงเรียนบ้านคลองเสือ ณ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
เพื่อพัฒนาการศึกษาของโรงเรียน

หน่วยงานใดมีความประสงค์บริจาค
สามารถรวบรวมสิ่งของ หรือเงินบริจาค
นำส่งได้ที่

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคลยุทธศาสตร์และแผนงาน ภายในวันที่ 15 มกราคม 2567



ข่าวสารสุขภาพ
ฉบับ สรอ.

ฝึกนิสัยใหม่ "ไม่ติดเค็ม"

ข้อมูลจาก : กรมอนามัย



ฝึกนิสัย ไม่กินเค็ม
ให้ลูกน้อย



ชิมก่อนปรุง
ทุกครั้ง



ลดการปรุงรส



ลดความถี่ในการกิน
อาหารที่มีน้ำจิ้ม



ใช้เครื่องเทศ สมุนไพร
แทนเครื่องปรุงรส



เลือกกินผักผลไม้สด
แทนผักผลไม้ปรุงรส



อ่านฉลากทุกครั้ง
ก่อนซื้อ

