

วิธีการดำเนินงานชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในท้องถิ่น



งานประชาสัมพันธ์ อบต.ห้วยไร่

หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก
จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้งสายด่วน
นายเสนียน แผงจ่าย นายก อบต. ๐๘-๖๘๓/๗-๙๘๓/๒
นายอภิตล ทองวงษ์ ปลัด อบต.084-7159654
โทร 045-523918 , โทรสาร 045-523918

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่
ม.๖ ต.ห้วยไร่ อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๔๕๕๒๓๙๑๘
www.huayrai.go.th

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”



เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562 ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่



วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘:๓๐ น. นายเสนียน
แผงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร ฝ่ายสภา อบต.
ห้วยไร่ ฝ่ายปกครอง และบุคลากร อบต.ห้วยไร่ ได้กำหนดจัด
กิจกรรมลงนามถวายพระพรเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปี
หลวง ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒ ณ บริเวณด้านหน้าที่ทำการ
อบต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ

ในศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘:๓๐ น. ที่ผ่านมานายเสนียน แผงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ มอบหมายให้นายสามารถ งามะพันธ์ รองนายก อบต.ห้วยไร่ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ และปลูกหญ้าแฝกตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ณ สระหนองวาง หมู่ที่ ๗ บ้านโคกช้างมะนาย ตำบลห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา อบต.ห้วยไร่ กำนันตำบลห้วยไร่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน จิตอาสาคุณครู รพ.สต.ห้วยไร่ นักเรียนจากโรงเรียนักดีเจริญห้วยไร่โคกช้างมะนาย บุคลากร อบต.ห้วยไร่ และประชาชนตำบลห้วยไร่ เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้เป็นจำนวนมาก



สารน่ารู้

แนวคิดที่จะเปลี่ยนชีวิตเรา

สารน่ารู้...ที่นำมาฝาก

8 อาหารไฟเบอร์สูง

- บร็อคโคลี่**
วิตามินซีสูง
เบต้า-แคโรทีน
- อะโวคาโด**
เกลือแร่สูง
อุดมแร่ธาตุ
- คะน้า**
วิตามินซีสูง
เกลือแร่สูง
บำรุงกระดูก
- เบอร์รี่ต่างๆ**
มีสารต้านอนุมูลอิสระ
- ข้าวกล้อง**
อุดมวิตามิน
อุดมแร่ธาตุ
- ข้าวโอ๊ต**
เสริมสร้างกระดูก
บำรุงสายตา
- ถั่วลิสงเตา**
เสริมสร้างกระดูก
บำรุงสายตา
- ถั่วต่างๆ**
วิตามินซีสูง
มีไขมันดี
โปรตีนสูง

นิยามความสำเร็จในหน้าที่การงาน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับความสูงของตำแหน่ง แต่การทำงานอย่างมีความสุขถือเป็นเส้นทางแห่งความสำเร็จในหน้าที่การงานแล้ว ไม่ว่าจะคุณจะทำหน้าที่อะไรก็แล้วแต่ การที่คุณมีน้ำใจกับทุกคน มีความเป็นมิตรกับเพื่อนร่วมงาน และให้ความเป็นกันเองกับผู้คนภายนอก จะทำให้ชีวิตของคุณมีแต่ความสุข และสามารถร่วมงานกันได้อย่างสบายใจ เหมือนดังคำกล่าวที่ว่า “หากคนใดไม่รู้จักเป็นมิตรกับคนอื่นแล้วไซ้ ผู้นั้นก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานของตนเองได้ฉับนั้น”

เรื่องควรรู้ เกี่ยวกับ "เห็ด"

เห็ดพิษ

เห็ดกินได้

เห็ดระโงกเหลืองก้านดิน, เห็ดระโงกขาว, เห็ดดอกทศกัณฐ์, เห็ดกระดิ่งดินดิน, เห็ดโคน, เห็ดไข่เหือง, เห็ดคล้ายเห็ดโคน, เห็ดดอกกล้วยแห้ง, เห็ดโสนขาว, เห็ดโสน, เห็ดช่า, เห็ดชิวายี, เห็ดดอกหญ้า, เห็ดก้อเหือง, เห็ดกุศ, เห็ดระโงกหิน, เห็ดไข่, เห็ดมันปูใหญ่, เห็ดไข่, เห็ดตีนเต่า, เห็ดน้ำแป้ง, เห็ดดอกกระเ็น, เห็ดเผาะ(มีราก), เห็ดลมกระเจียว, เห็ดแครงก้านแดง, เห็ดขี้เหล็ก, เห็ดขี้เหล็ก, เห็ดโคนส้ม, เห็ดมันปู, เห็ดขี้วัว, เห็ดไข่หงษ์, เห็ดโคนส้ม, เห็ดมันปู, เห็ดจัน

ประโยชน์ของผักสลัด 5 ชนิด

- โรส โอ๊ค**
วิตามินซีสูง
ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
- ผักกาดหอม**
ช่วยบำรุงเลือด
- กรีน โอ๊ค**
บำรุงสายตา
ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
- บัตเตอร์เฮด**
ช่วยควบคุมคอเลสเตอรอล
- กอส**
วิตามินซี + ธาตุเหล็กสูง
เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดง



จิตความรู้ที่ 192

วิธีแก้อาการ “คลื่นไส้ เวียนหัว”
อย่างชะงัด มีวิธีง่ายๆ มาฝากครับ
ให้ผ่านมะนาวเป็นชิ้นเล็กๆ โรยเกลือป่น
กับน้ำตาลทรายลงไป แล้วบิบบิ้นสดๆ
รสเปรี้ยวจะกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว
บรรเทาอาการคลื่นไส้ ได้อย่างชะงัดนัก

