



วารสาร

วารสารประชาสัมพันธ์

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๘ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

เจ้าของ

อบต.ห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ
จังหวัดอำนาจเจริญ

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายอภิดุล ทองวางษ์

กองบรรณาธิการ

นางสมร สีตะวัน

นางสาวสวรรณ เข้มสุข

และ พนักงาน อบต.ห้วยไร่ ทุกคน

งานประชาสัมพันธ์



ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๘ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒
อบต.ห้วยไร่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

www.huayrai.go.th

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๔๕๕๒-๓๙๑๘

หัวเราะ...วันละนิดจิตแจ่มใส... จ้า

สารจาก...นายก

อย่ายึดติดกับวัตถุ มากกว่าจิตใจ
อย่าเก็บเอาเรื่อง ทุกข์ใจ มาใส่สมอง
อย่าตัดสินคนอื่น แค่เพียงมอง
อย่าอิจฉา อย่าคิดครอบครอง ของที่ไม่ใช่ของเรา



ด้วยรักและห่วงใย....

ในชีวิต ไม่มีอะไรเป็นอย่างที่เราคาดหวังซะทุกอย่าง
นั่นคือเหตุผลที่คนเราต้องลดความคาดหวังลงบ้าง
แล้วปล่อยชีวิตให้ไหลไปตามกระแสของมัน



กิจกรรมลงนามถวายพระพรเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒

วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘:๓๐ น. นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร ฝ่ายสภา อบต.ห้วยไร่ ฝ่ายปกครอง และบุคลากร อบต.ห้วยไร่ ได้กำหนดจัดกิจกรรมลงนามถวายพระพรเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒ ณ บริเวณด้านหน้าที่ทำการ อบต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ



โครงการรณรงค์ส่งเสริมการอ่านเนื่องในวโรกาสวันแม่แห่งชาติ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒

วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๙:๐๐ น. นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการรณรงค์ส่งเสริมการอ่านเนื่องในวโรกาสวันแม่แห่งชาติ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒ พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ผู้ปกครอง นักศึกษา และเด็กนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก อบต.ห้วยไร่ เข้าร่วม ณ หน้าที่ทำการ กศน.อบต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญการนี้ ได้รับเกียรติจากผู้อำนวยการ กศน.อำเภอเมืองอำนาจเจริญ กล่าวรายงานถึงความเป็นมาของโครงการที่จัดขึ้นในครั้งนี้



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๖๖๒ เวลา ๑๕:๓๐ น. นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต. ห้วยไร่ มอบหมายให้นายอภิดุล ทองวงษ์ ปลัด อบต.ห้วยไร่ กล่าวเปิดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยวันนี้ได้กำหนดจัดกิจกรรมเดินแอโรบิค ขึ้น ณ บริเวณโดมที่ทำการ อบต.ห้วยไร่ เป็นกิจกรรมร่วมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรฝ่ายประจำ และเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความพร้อมเพรียง



ประชุมสภาสมัยวิสามัญครั้งที่ ๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๒ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๒

วันพฤหัสบดีที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๙:๐๐ น. นายหนูเอี่ยม เจริญรัตน์ ประธานสภา อบต.ห้วยไร่ พร้อมสมาชิกสภาฯ คณะผู้บริหาร บุคลากร อบต.ห้วยไร่ ร่วมประชุมสภาสมัยวิสามัญครั้งที่ ๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๒ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมสภา อบต.ห้วยไร่ เพื่อพิจารณาอนุมัติโอนเงินงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณพ.ศ.๒๕๖๒ ตั้งจ่ายเป็นรายการใหม่ มติที่ประชุมอนุมัติเป็นเอกฉันท์



โครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ และปลูกหญ้าแฝก ตำบลห้วยไร่

ในศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘:๓๐ น. ที่ผ่านมานายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ มอบหมายให้นายสามารถ ถามะพันธ์ รองนายก อบต.ห้วยไร่ เป็นประธานในพิธี เปิดโครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ และปลูกหญ้าแฝกตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ณ สระหนองแวง หมู่ที่ ๗ บ้านโคกช้างมะนาย ตำบลห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา อบต.ห้วยไร่ กำนันตำบลห้วยไร่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน จิตอาสาคณะครู รพ.สต.ห้วยไร่ นักเรียนจากโรงเรียนักดีเจริญหัวนาโคก ช้างมะนาย บุคลากร อบต.ห้วยไร่ และประชาชนตำบลห้วยไร่ เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้เป็น จำนวนมาก



โครงการฝึกอบรมส่งเสริมคุณธรรม และจริยธรรม เพื่อเพิ่ม ประสิทธิภาพและการปฏิบัติ และประโยชน์สุขของประชาชน

วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๙:๐๐ น. นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต.ห้วย ไร่ ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฝึกอบรมส่งเสริมคุณธรรม และจริยธรรม เพื่อเพิ่ม ประสิทธิภาพและการปฏิบัติ และประโยชน์สุขของประชาชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ พร้อมคณะผู้บริหาร ฝ่ายสภา อบต.ห้วยไร่ บุคลากร อบต.ห้วยไร่ เข้าร่วมโครงการ อบรมในครั้งนี้ด้วยความพร้อมเพรียง การนี้พระครูปัญญา ศุกกิจ เจ้าคณะตำบลห้วยไร่ และ พระครูประดิษฐ์ ปัญญาคุณ เจ้าอาวาสวัดพันธวีชา ได้มาบรรยายธรรม ถึงหลักคำสอนของ พระพุทธศาสนาในการนำมาใช้ในชีวิตและการทำงานร่วมกันในองค์กร รวมทั้ง นายอภิคุณ ทองวงษ์ ปลัด อบต.ห้วยไร่ ได้ร่วมบรรยายถึงหลักคุณธรรม จริยธรรม การรักษาวินัยต่อการ ปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การร่วมกันพัฒนาท้องถิ่นให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด กำหนดจัดขึ้น ณ ห้องประชุมสภา อบต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ





หิวระบ่ำบัด!!!

เมื่ออารมณ์ดี จะทำให้มีความคิดสร้างสรรค์
การหิวระบ่ำทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในร่างกายใน 7 ระบบ



- ▶ ระบบสมอง
- ▶ ระบบหายใจ
- ▶ ระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย
- ▶ ระบบไหลเวียนโลหิต
- ▶ ระบบพักผ่อนและผิวพรรณ
- ▶ ระบบเจริญพันธุ์
- ▶ สัญชาติญาณการอยู่รอด



เป็นสุข
PENSOOK

เราบุ่งหิว ให้ทุกคน สุขภาพดีถ้วนหน้า

ละเลยอาหารเข้าบ่อย ๆ ระวังนะ

ผนรร่วง
 แก่เร็ว
 คออักเสบง่าย
 นอนไม่ค่อยหลับ
 ตีนกลางตึกบ่อยๆ
 ปวดไหล่
 ปวดเข่า
 ปวดศีรษะ
 ปวดกระบอกตา
 เป็นไอน้ำ
 วิตกกังวล

ตอน 07.00 - 09.00 เป็นเวลาที่กระเพาะเริ่มทำงานแล้ว
 สองก็ยังต้องการอาหารและพลังงานไปบำรุง
 ถ้าไม่รับประทานอาหารเข้า
 ก็จะไม่ดีเหลือเฟือสำหรับขับเคลื่อนการทำงานของสมองนะคะ

สารน่ารู้.....ที่นำมาฝาก

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ
อาหารที่ขาดไม่ได้ในหน้าหนาวนี้
www.kapook.com

ส้ม
ใช้เสริมภูมิต้านทานไข้หวัด

ผักโขม
ป้องกันได้สารพัดโรค แม้กระทั่งโรคมะเร็งและโรคหัวใจล้มเหลว

ถั่วลิสง
ช่วยเสริมภูมิต้านทานให้ร่างกายต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ ได้ดีขึ้น

กีวี
เป็นผลไม้ชนิดที่เต็มเปี่ยมไปด้วยวิตามินซี

ฝรั่ง
ช่วยต้านไข้หวัด และยังมีสารไลโคปีนและสารแอนตีออกซิแดนท์ที่ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจและช่วยให้ผิวใสดูอ่อนวัยได้อีก

แครอท
อุดมไปด้วยสารอาหารจำพวกวิตามินที่ร่างกายต้องการมากมายหลายชนิด

โกโก้ร้อน
มีสารฟลาโวนอยด์ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นจากระบบหมุนเวียนเลือดที่ดีขึ้น

