

วิถีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในท้องถิ่น ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ



งานประชาสัมพันธ์
อบต. ห้วยไร่

หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก
จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้งสายด่วน
นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต. 08-6877-9872
นายอภิตล ทองวงษ์ ปลัด อบต. 084-7159654
โทร 045-523918 , โทรสาร 045-523918



องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่
หมู่ที่ ๖ ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ
จังหวัดอำนาจเจริญ
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๔-๕๕๒๓๙๑๘
www.huayrai.go.th



เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน

เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2562

ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่



ในวันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๓:๐๙ น.ที่ผ่านมา นายสมเกียรติ แก้วรัตน์ นายอำเภอเมืองอำนาจเจริญ ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีบุญบั้งไฟ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ โดยนายเสนียน แพงจ่าย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ กล่าวรายงานถึงความเป็นมาของโครงการโดยองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ร่วมกับ บ้านหนองแสง หมู่ที่ ๘ ต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ พร้อมฝ่ายสภานิติบัญญัติ ฝ่ายปกครอง หน่วยงานราชการ เอกชน ประชาชนชาวตำบลห้วยไร่ ร่วมสามัคคีอนุรักษ์ประเพณีบุญบั้งไฟนี้ เป็นประจำเรื่อยมา กำหนดจัดขึ้นในระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ บริเวณพื้นที่สาธารณะบ้านหนองแสง หมู่ที่ ๘ เป็นการสืบทอดสู่รุ่นลูกรุ่นหลานอนุรักษ์ร่วมกันสืบไป



วันพุธที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๙:๐๐ น. สภาองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ โดย นายหนูเอี่ยม เจริญรัตน์ ประธานสภา อบต.ห้วยไร่ ประกาศเรียกประชุมสภาสามัญสมัยที่ ๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๒ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมสภา อบต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ ตามที่นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ เสนอญัตติเพื่อสภาเพื่อพิจารณาอนุมัติโอนเงินงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ งบลงทุนตั้งจ่ายเป็นรายการใหม่



ในวันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๙:๐๐ น. ที่ผ่านมา นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต. ห้วยไร่ มอบหมายให้ นายสงค์กา เสวรงค์ รองนายก อบต.ห้วยไร่ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฝึกอบรมการบริหารจัดการน้ำและการตรวจคุณภาพน้ำประปาหมู่บ้านตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมสภา อบต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ ได้รับเกียรติจากหัวหน้าฝ่ายผลิตการประปาส่วนภูมิภาค สาขาอำนาจเจริญ และคณะ มาให้ความรู้แก่ผู้เข้ารับการอบรมด้วยดี

สาระน่ารู้.....

แนวคิดที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณไปตลอดกาลภายใน 5 นาที

ในชีวิตคนแต่ละคนต่างเรียนรู้อะไรได้มากมายแตกต่างกัน พอ ๆ กับการได้ตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิตหลาย ๆ อย่างที่แตกต่างกันไปด้วย และด้วยเหตุนี้ "ความจริง" ของชีวิตหลาย ๆ อย่างที่แต่ละคนได้เรียนรู้ จึงถูกแบ่งปันและถ่ายทอดต่อกันมามากมาย เพื่อเป็นแรงบันดาลใจที่อาจทำให้คนอื่นอีกหลายคนถูกคิดได้ และตระหนักถึงความจริงเหล่านั้นได้ ดังเช่นข้อความดี ๆ ที่เรานำมาฝากกันวันนี้ เรียกว่าเป็นข้อความที่จะจุดประกายความคิดและเป็นแรงบันดาลใจในชีวิตให้หลาย ๆ คนได้เลยทีเดียว

เคล็ดลับ ธรรมชาติบำบัดโรค			
ปวดหัว กินปลา สับกับน้ำส้ม จะล้างไขมัน ลดการปวดหัว	แพ้ฝุ่นละออง กินโยเกิร์ต หรือโยเกิร์ต รสผลไม้	นอนไม่หลับ ดื่มน้ำอุ่น ดื่มน้ำอุ่น ก่อนเข้านอน	หยุดหิว หิวขาม กินข้าวโพด หรือข้าวโพด อบแห้ง
ความดันโลหิตสูง กินผักใบเขียว	โรคท้องร่วง กินแอปเปิ้ล หรือแอปเปิ้ล	ความจำเสื่อม กินถั่วแดง หรือถั่วแดง	ไอ จาม กินขิงหรือ ขมิ้น

อดข้าวเช้า = อ้วน !!

1. อดข้าวแล้วก็จะหัว 2. เมื่อกินบิ๊อคก็ไป
หัวแล้ว ร่างกายจะสู้ให้ ร่างกายก็จะออกก็ไป
กินบิ๊อคต่อไปจะขึ้น มาสะสมเป็นไขมันเพิ่มขึ้น
โดยอัตโนมัติ !! โดยอัตโนมัติ !!

กลไกภายในบิ๊อคในบิ๊อค
แค่บิ๊อคก็ให้อ้วนขึ้น
อย่าไม่รู้ตัวได้แล้ว !!

เพราะวัน พรุ่งนี้ อย่าลืมกินข้าวเช้ากันนะ ถ้าเป็นข้าวเช้าอย่าง ไข่ไก่ไข่ต้ม ข้าวต้ม แซนวิช
(ใส่ผักด้วยนะ) จะดีมาก แต่ถ้าชีวิตเร่งรีบจริงๆ อดข้าวหน่อย ผลไม้อะไรแล้ว แอปเปิ้ล
หรือมะม่วง กล้วยหรือกล้วย .. ตื่นเช้าขึ้น 2 นาทีเพื่อมาดื่มนม ไม่ยากหรอก :))

ที่มา:
1. Harikawa C et al. Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: A meta-analysis. Preventive Medicine. 2011; 52:260-267.
2. Szajewski H et al. Systematic Review Demonstrating that Breakfast Consumption Influences Body Weight Outcomes in Children and Adolescents in Europe. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 2010; 50:2:113-119
3. Huang D et al. Associations of breakfast skipping with obesity and health-related quality of life: evidence from a national survey in Taiwan. Int J Obes (Lond). 2010; 34:4:720-6.

ปัญหาต่างๆ ก็เป็นแค่คำถามที่ยังหาคำตอบไม่เจอ

คุณค่าของเรา
ไม่ได้อยู่ที่สายตาคนอื่นมอง
ต่อให้เราทำดีแค่ไหน
ถ้าเขาคิดไม่ดีเขาก็มองว่าเราไม่ดี
ไม่ว่าใครจะมองเราอย่างไร
จงรู้ไว้ว่าเรายังมีค่าในตัวเราเสมอ

แมงมุมเล็กๆ ที่เรานำมาฝาก

สาระน่ารู้... ที่นำมาฝาก

กล้วยช่วยลดอาการท้องอืดได้

ก่อนที่จะไปดูกันว่ากล้วยช่วยลดอาการท้องอืดได้อย่างไร เรามารู้จักกับอาการท้องอืดกันก่อน ท้องอืดเป็นอาการที่เกิดแก๊สจำนวนมากในกระเพาะอาหาร บางครั้งก็เกิดจากการรับประทานอาหารเคี้ยวเคี้ยวไม่ละเอียด และเจ้ากล้วยนี่แหละที่จะช่วยทำให้อาการท้องอืดบรรเทาลงได้ เพราะกล้วยมีปริมาณโพแทสเซียมสูง ซึ่งจะไปจัดการกับผลกระทบที่เกิดจากโซเดียมส่วนเกินทำให้อาหารท้องอืดเบาบางลง แต่ถ้าคุณไม่ชอบท้องอืดละก็ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมมากเกินไปตั้งแต่แรกจะดีกว่า จะได้ไม่ต้องมานั่งอืดอืดล่ะ

การนั่งอยู่กับที่มากกว่าวันละ 11 ชั่วโมงทำให้อายุสั้นลง

การนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะตลอดเวลาโดยไม่ลุกไปไหนทั้งวัน อาจจะทำให้คุณอายุสั้นลงโดยที่เรารู้ตัว นั่นก็เป็นเพราะว่าเมื่อร่างกายของเราไม่ได้ขยับเขยื้อนไปไหนเลยก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับระบบเผาผลาญ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย หรือแม้แต่ระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้นถ้าอยากจะมีอายุที่ยืนยาว ก็หมั่นลุกจากโต๊ะทำงานบ้างนะค่ะ แค่เพียงลุกไปเข้าห้องน้ำก็ช่วยได้มาก หรือถ้าไม่อยากจะลุกก็ลองยืดเส้นยืดสายที่โต๊ะทำงานดูนะค่ะ ก็ช่วยได้เหมือนกันค่ะ



