

วิธีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในท้องถิ่น
ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ



งานประชาสัมพันธ์

อบต.ห้วยไร่

หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก
จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้ง **สายด่วน**

นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต. ๐๘-๖๘๗๗-๙๘๓๒

นายอภิคุณ ทองวงษ์ ปลัด อบต. ๐๘๔-๗๑๕๙๖๕๔

โทร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘ , โทรสาร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่

ม.๖ ต.ห้วยไร่ อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๔๕๕๒๓๙๑๘

www.huayrai.go.th

เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน

เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2562

ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่



วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๒ นายเสนียน แพงจ่าย นายก
องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา
อบต.ห้วยไร่ และฝ่ายปกครองโดยนายวิระพันธ์ ชูขม กำนันตำบล
ห้วยไร่ พร้อมด้วยสารวัตรกำนัน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน กรรมการหมู่บ้าน
หน่วยงานราชการในเขตตำบลห้วยไร่ และประชาชนตำบลห้วยไร่
ร่วมต้อนรับคณะกฐินสามัคคีอำเภอเมืองอำนาจเจริญ
ในการนี้ นายสมเกียรติ แก้วรัตน์ นายอำเภอเมืองอำนาจเจริญ พร้อม
ภริยาและคณะหัวหน้าส่วนราชการอำเภอเมืองอำนาจเจริญ
ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ให้เกียรตินำกฐินมาทอดถวายที่วัดบ้านหาด
ทรายมูล หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ
โดยนายสัมฤทธิ์ ถามะพันธ์ ผู้ใหญ่บ้านหาดทรายมูล หมู่ที่ ๒ พร้อม
ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องให้การต้อนรับคณะด้วยดี



วันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๖:๓๐ น. นางภัคณพิชญ์
ปรากฏ ผู้อำนวยการกองคลัง พร้อมบุคลากร อบต.ห้วยไร่ ได้รับ
มอบหมายให้เข้าร่วมกิจกรรมทำบุญตักบาตรในพิธีบำเพ็ญกุศลและ
พิธีน้อมรำลึกเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระ
จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ พระบรมราชานุสาวรีย์ รัชกาลที่ ๕
ณ ศาลากลางจังหวัดอำนาจเจริญ



วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๙:๐๐ น. นายเสนียน
แพงจ่าย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ให้เกียรติเป็น
ประธานในพิธีเปิดการอบรมโครงการสร้างความเข้มแข็งสภาเด็กและ
เยาวชน ตำบลห้วยไร่ และกิจกรรมการป้องกันแก้ปัญหาการ
ตั้งครุภังค์พร้อมในวัยรุ่น บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัด
อำนาจเจริญ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ ร่วมกับโรงเรียนภักดี
เจริญหัวนาโคกข้างมะนาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลภักดี
เจริญ จัดขึ้น ณ ห้องประชุมโรงเรียนภักดีเจริญหัวนาโคกข้างมะนาย

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”



สาระน่ารู้...



โรคในฤดูหนาว



โรคในฤดูหนาวฤดูหนาวมาแล้วแล้ว คนทั่วไปมีโอกาเสี่ยงจากความหนาวเย็น ที่จะทำให้เกิดโรคติดต่อได้ ดังนั้น จึงควรได้รับรู้ เพื่อการป้องกัน ดูแลสุขภาพตนเอง และคนในครอบครัวจากการวิเคราะห์สถานการณ์โรคของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบว่า โรคในฤดูหนาวซึ่งจะมีผู้ป่วยจำนวนมาก ส่วนใหญ่จะเป็นเชื้อในกลุ่มไวรัส ได้แก่ โรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม ไข้สุกใส ส่วนโรคที่พบรองลงมา ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม

โรคเบาจัด



โรคเบาจัดพูดถึง “โรคเบาจัด” หลายคนคงไม่ค่อยคุ้นกับชื่อนี้ มักจะได้ยิน “โรคเบาหวาน ” เสียมากกว่า ก็เพราะโรคนี้พบได้ไม่มากนัก ก่อนอื่นขอกล่าวถึงอาการของโรคนี้กันก่อน อย่างที่ทราบแล้วว่า ผู้ป่วยด้วยโรคนี้จะมีอาการปัสสาวะบ่อย และปัสสาวะครั้งละมากๆ เมื่อร่างกายเสียน้ำไปมาก ผลที่ตามมาก็คือ คนไข้จะกระหายน้ำบ่อย และถ้าดื่มน้ำทดแทนส่วนที่เสียไปไม่ทัน ร่างกายเกิดขาดน้ำ



แนวความคิดที่จะเปลี่ยนชีวิตเรา

อย่ากลัวที่จะตัดสินใจ

บางครั้งเราอาจจะคิดว่า การที่เราอยู่เฉยๆ โดยไม่ต้องตัดสินใจอะไรในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะทำให้เราปราศจากความผิดพลาด แต่จริงๆ แล้ว สิ่งที่น่ากลัวที่สุดก็คือการที่เราไม่ทำอะไรเลยเฉยๆ เช่น การรอคอยคนอื่นมาทำแทน การผลัดวันประกัน พรุ่ง การตั้งข้อสงสัยมากเกินไปแต่ไม่ลงมือทำ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มันไม่ได้ช่วยให้ประโยชน์กับชีวิตเราขึ้นมาเลย เพราะฉะนั้นแล้ว เมื่อถึงเวลา จงกล้าที่จะตัดสินใจ “เลือก” อย่างหนักแน่น ถึงแม้ถ้าท้ายที่สุดแล้วเราตัดสินใจผิด ก็ไปขอโทษ ขออภัยกัน และเลือกตัดสินใจใหม่อีกครั้ง ยังดีเสียกว่าไม่ยอมตัดสินใจเสียอีก



สาระน่ารู้ที่นำมาฝาก.....

ผักผลไม้สีเขียว

ผักผลไม้ที่มีสีเขียวมีสารสำคัญ คือ คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll), ลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin) ฯลฯ ช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง ชะลอการเสื่อมของจอประสาทตา มีไฟเบอร์สูง ช่วยเรื่องการขับถ่าย ยับยั้งการเกิดริ้วรอย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ผักผลไม้สีเขียว: เช่น กะหล่ำปลีสีเขียว, บรอกโคลี, คื่นช่าย, หน่อไม้ฝรั่ง, อะโวคาโด, แตงกวา, ผักโขม, ถั่วลันเตา, แอปเปิ้ลสีเขียว, องุ่นเขียว เป็นต้น

ผักผลไม้สีแดง

ผักผลไม้ที่มีสีแดงมีสารสำคัญ คือ ไลโคปีน (Lycopene) เบตาไซซีน (Betacycin) และสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ไลโคปีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดีช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งปากมดลูกช่วยลดปริมาณไขมันไม่ดีชนิด ช่วยชะลอการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด ลดความดันโลหิตและลดการแข็งตัวของหลอดเลือด นอกจากนี้ยังช่วยในเรื่องของริ้วรอยจากผิวอีกด้วย

ผักผลไม้สีแดง: เช่น มะเขือเทศ, กระหล่ำปลีแดง, พริกแดง, หอมแดง, บีทรูท, แอปเปิ้ลสีแดง, สตรอเบอร์รี่, เชอร์รี่, แครนเบอร์รี่, ราสเบอร์รี่, มะละกอ, ส้มโอสีชมพู, ทับทิม, องุ่นแดง, แตงโม และดอกกระเจียว เป็นต้น



