

วารสารประชาสัมพันธ์

ปีที่ 10 ฉบับที่ 6 ประจำ เดือน สิงหาคม พ.ศ.2563

เจ้าของ

อบต.ห้วยไร่ อำเภอมะนังจังหวัดอำนาจเจริญ
จังหวัดอำนาจเจริญ

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายอภิชาติ ทองวงษ์

กองบรรณาธิการ

นางสมร สีตะวัน
นางสาวสวรรค์ เข้มสุข
และพนักงาน อบต. ทุกคน



วารสาร



ปีที่ 10 ฉบับที่ 6 ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ.2563

อบต.ห้วยไร่ อำเภอมะนัง จังหวัดอำนาจเจริญ

โทรศัพท์/โทรสาร 045523-3918

www.huayrai.go.th

สารจากนายก...



บางช่วงเวลาในชีวิต ต้องมีสักครั้งที่เรารู้สึกอยาก
จะล้มเลิกทุกสิ่งทุกอย่าง และล้มมันไปให้หมด บางครั้งเราก็รู้สึกเหนื่อย หมดกำลังใจ
และขุ่นเคืองกับสิ่งที่เกิดขึ้นบนโลกจนรู้สึกอยากจะหายไปเสียให้รู้แล้วรู้รอด
ไม่ว่าใครก็ต้องเคยรู้สึกแบบนี้ด้วยกันทั้งนั้น จงปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้แล่นผ่านตัวเราไป
แต่อย่าจมอยู่กับมัน แม้ว่าการยอมแพ้จะแยบยลจนใจแค่นั้น แต่คุณก็ควรพยายามมองในด้านดี
และดึงตัวเองให้ลุกขึ้นมาอีกครั้งเสมอ

ด้วยรักและห่วงใย...จากปลัด อบต.



หากรู้สึกว่ามีสิ่งใดในชีวิตที่ไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ จงถอยตัวออกให้ห่าง หรือไม่ก็พยายาม
เปลี่ยนแปลงมันแทน การครุ่นคิดถึงสิ่งเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่ามีแต่จะสร้างความตึงเครียดโดยไม่จำเป็น
เท่านั้น เมื่อไหร่ก็ตามที่ห่อหุ้มให้มองหาสิ่งที่คุณสามารถตัดทิ้งไปจากชีวิตได้เป็นอันดับแรก จากนั้น
เมื่อคุณสามารถละทิ้งสิ่งแย่ๆ ออกไปได้ คุณจะได้พบหนทางใหม่ในการก้าวเดินต่อไป

หัวเราะวันละนิดจิตแจ่มใสจ้า...

กูไหวล่ะ
ไม่ใส่หมวกกันน็อกกูไม่จับ
แต่ขอให้มึงใส่ถุงยางได้มัย

ยังอยู่บ้านอีก6คน



ร่วมเยี่ยมให้กำลังใจและมอบสังกะสี

วันที่ 4 สิงหาคม 2563 นายเสนียน แผงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ มอบหมายให้ นายสามารถ งามะพันธ์ รองนายก อบต.ห้วยไร่ พร้อมรองปลัด อบต. และเจ้าพนักงานป้องกันฯ พนักงานส่วนตำบลผู้ได้รับมอบหมาย ร่วมเยี่ยมให้กำลังใจและมอบสังกะสี ให้นายสมยศ เนตรพันธ์ ราษฎรบ้านโคกสว่าง หมู่ที่ 4 ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ เพื่อซ่อมแซมหลังคา คอกวัว เนื่องจากได้รับความเสียหายจากภัยธรรมชาติ เมื่อ วันที่ 1 สิงหาคม 2563 ที่ผ่านมา



โครงการส่งเสริมการดำเนินการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2563

ในวันที่ 7 สิงหาคม 2563 นายเสนียน แผงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ ให้เกียรติเป็นประธาน ในพิธีเปิดโครงการส่งเสริมการดำเนินการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2563 โดย นายอภิคุณ ทองวงษ์ ปลัด อบต.ห้วยไร่ กล่าวรายงานถึงความเป็นมาของการ ดำเนินการจัดโครงการ ณ บริเวณโดมเอนกประสงค์ อบต.ห้วยไร่ ได้รับเกียรติจากคณะวิทยากร พร้อม ได้รับการสนับสนุนพันธ์สัตว์เลี้ยง เชื้อเห็ด จากศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจาก พระราชดำริ จังหวัดสกลนคร และวิทยากรครูบัญชีการจัดทำรายรับ-รายจ่ายจากวิทยากรศูนย์ ตำบลนาวัง

การนี้คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา อบต.ห้วยไร่ กำหนดตำบลห้วยไร่ พร้อมผู้นำหมู่บ้าน ชาวราชการจากหน่วยงานราชการในเขตพื้นที่ บุคลากร อบต.ห้วยไร่ และตัวแทนเกษตรกรตำบลห้วยไร่ เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก



กิจกรรมลงนามถวายพระพรเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถพระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ด้วยในวันที่ 11 สิงหาคม 2563 ที่ผ่านมา นายเสนียน แพงจ้าย นายก อบต.ห้วยไร่ และคณะผู้บริหาร พร้อมสมาชิกสภา อบต.ห้วยไร่ บุคลากร และประชาชนตำบลห้วยไร่ ร่วมกิจกรรมลงนามถวายพระพรเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง 12 สิงหาคม กำหนดจัดขึ้น ณ บริเวณหน้าทำการ อบต.ห้วยไร่



ประชุมสภา อบต.ห้วยไร่ สมัยสามัญสมัยที่ 3
ประจำปี พ.ศ.2563 ครั้งที่ 2/2563

ในวันศุกร์ที่ 28 สิงหาคม 2563 เวลา 09:00 น. ที่ผ่านมาสภาองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ได้กำหนดเปิดประชุมสภา อบต.ห้วยไร่ สมัยสามัญสมัยที่ 3 ประจำปี พ.ศ.2563 ครั้งที่ 2/2563 เพื่อพิจารณาร่างข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564 ขึ้นแปรญัตติ และขึ้นให้ความเห็นชอบ มติที่ประชุมพิจารณาให้ความเห็นชอบเป็นเอกฉันท์



สารหน้าที่ควรรู้....



มะระขี้นก เป็นผักพื้นบ้านของไทย คนไทยทุกภาคนำยอดอ่อนและผลอ่อนมาปรุงเป็นอาหารโดยนำมาลวกเป็นผักจิ้ม อาจจะไปผัดหรือแกงร่วมกับผักอื่นแต่นิยมลวกน้ำและเติมน้ำทิ้งก่อนเพื่อลดความขม มีวิตามินเอและซีสูง ในส่วนของจีน พม่า อินเดีย แอฟริกาและอเมริกาใต้ก็กินเป็นผักเช่นเดียวกัน โดยอินเดียจะปรุงเป็นแกง ศรีลังกานำไปปรุงเป็นผักดอง อินโดนีเซียกินเป็นผักสด การใช้ประโยชน์ทางยา มีการนำมาใช้รักษาโรคเบาหวาน พบในตำรับยาพื้นบ้านของทางอินเดียและศรีลังกา ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันในประเทศอินเดีย แพทย์แผนเดิมของพม่าและแพทย์จีน มีการส่งจ่ายมะระขี้นกเป็นสมุนไพรเดี่ยวให้กับผู้ป่วยเบาหวาน

สรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด มีรายงานการศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกาและอินเดีย พบฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดในสัตว์ทดลอง และผู้ป่วยเบาหวาน และสามารถชะลอการเกิดต่อกระจกซึ่งเป็นอาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้



สารที่ควรรู้..



การนั่งหรือยืนในท่าเดิมเป็นเวลานาน ขาดการขยับเขยื้อนเป็นช่วงเวลาหนึ่ง การขาดวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินบี 1 บี 12 ซึ่งมีสาเหตุที่ระบุได้ ซึ่งแก้ไขและป้องกันได้ไม่ยาก

สาเหตุของการเกิดอาการเหน็บชาจากการขาดวิตามินบี 1

ขาดการบริโภคแหล่งธัญพืชบางชนิด โดยเฉพาะธัญพืชไม่ขัดสีไป เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ถั่วต่าง ๆ ลูกเดือย ข้าวโพด เพราะวิตามินบี 1 จะอยู่ในส่วนของเปลือกหุ้มเมล็ด ซึ่งจะสูญหายไปหลังจากที่ขัดเมล็ดจนกลายเป็นข้าวขาว หรือผลิตภัณฑ์แป้งขัดขาว

บริโภคอาหารที่ขัดขวางกระบวนการดูดซึมวิตามินบี 1 เช่น พืชบางชนิด อาทิ ใบเมี่ยง หมากพลู ต้มชา ปลาแร่ แหนมดิบ ปลาส้มดิบ หอยดิบ ไข่ที่ไม่สุก

เราจะป้องกันอาการเหน็บชาได้อย่างไร

1. เลือกบริโภคอาหารกลุ่มธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ลูกเดือย ข้าวฟ่าง งามต่าง ๆ เป็นประจำ เพื่อให้ได้รับวิตามินบี 1 เป็นประจำ
2. เลือกบริโภคอาหารจากเนื้อสัตว์เป็นปกติ แต่ให้ความสำคัญในการเลือกให้ไขมันไม่สูงเกินไป โดยตัดมันหรือหนังทิ้งออกไปก่อนนำมาปรุงอาหาร จะทำให้ได้รับวิตามินบี 12 เพียงพอ
3. สำหรับปัญหาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท ควรมีการวางแผนการออกกำลังกายให้ครบถ้วนเป็นประจำ และอาจปรึกษานักกายภาพบำบัดหรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้นได้ หากต้องการคำแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

สาระน่ารู้เกี่ยวกับสายตา

กล่าวไว้ว่า

ฝึกสายตาเด็กหน้าคนดี



ครอบดวงตา
เอาอุ้งมือครอบตาไว้ 10 นาที นึกถึงบรรยากาศผ่อนคลาย

กวาดสายตา
มองทางบนทางนี้ ให้ตาผ่อนคลาย

กะพริบตา
ทุก 10 วินาที ช่วยทำความสะอาด

โฟกัสใกล้ไกล
สลับโฟกัสนิ้วสองข้าง ที่ใกล้-ไกลต่างกัน

ชะโลมดวงตา
ด้วยน้ำอุ่น สลับน้ำเย็น

แกว่งตัว
ปล่อยให้สายตามองตามจุดที่แกว่งไปมา



ออกกำลังกายเวลาไหนดีที่สุด..


ออกกำลังกายเวลาไหนดีกว่ากัน

ตอนเช้า

นอนหลับได้ง่ายกว่า ควบคุมอาหารได้ดี

ฝึกได้อย่างสม่ำเสมอ สร้างนิสัย รักการออกกำลังกายได้

เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับสมอง ในการสร้างฮอร์โมนต่างๆ



ตอนเย็น

ช่วงเวลา 4-5 โมงเย็น จะเป็นเวลาที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกายมากที่สุด

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นจะประมาณ 5-10%

ไม่มีเวลา!!
พยายามหาเวลา ออกกำลังกายให้ได้ 150 นาที ต่อสัปดาห์ โดยแบ่งเป็นครั้งละ 30 นาทีก็ได้

เวทเทรนนิ่ง สัปดาห์ละ 1 ชม. โดยเน้นที่ กล้ามเนื้อใหญ่ ต้นขา-ก้น-หลัง

ง่ายกว่านั้น
ทำตัวเองให้กระฉับกระเฉง เพิ่มกิจกรรมให้ร่างกายได้ใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน

