

เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน
เดือน เมษายน 2560
ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่



งาน/กิจกรรม/โครงการ...ที่กำลังจะดำเนินการในเดือนถัดไป

- วันที่ 3 พฤษภาคม 2560 งานกาชาดเข้าหน้าพื้นที่ สำนักปลัด กำหนดจัดโครงการฝึกอบรมจิตอาสาส่งเสริมส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ
- ในระหว่างวันที่ ๑ พฤษภาคม - ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐ งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้กำหนดจัดโครงการป้องกันและกำจัดโรคพิษสุนัขบ้า ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ โดยลงพื้นที่ให้บริการทั้ง 10 หมู่บ้านในเขตรับผิดชอบตำบลห้วยไร่



หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ
หรือไม่ได้รับความสะดวกจากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้งสายด่วน
นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต. ๐๘-๖๘๘๗/๗-๙๘๘๗/๒
นายอุทัย มีชัย ปลัด อบต. ๐๘-๑๕๙๓-๕๐๖๑
โทร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘ , โทรสาร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”



สรุปการดำเนินการพัฒนาพื้นที่ในด้านต่าง ๆ

งานกองช่าง (ไฟฟ้าและถนน)

วันที่ 12 เมษายน 2560 งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อบต.ห้วยไร่ ร่วมกับงานไฟฟ้าและถนน กองช่าง ออกซ่อมไฟฟ้าแสงสว่างภายในหมู่บ้านที่ชำรุด หมู่ 2 บ้านหาดทรายมูล และหมู่ที่ 5 บ้านภักดีเจริญ พร้อมจัดบริการส่งน้ำอุปโภค-บริโภค ช่วยเหลือความเดือดร้อนของประชาชนให้ได้รับความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต



งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

วันที่ 6 เมษายน 2560 เวลาประมาณ 17:10 น. งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โดย นายขวัญชัย ทศบุตร พร้อมเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯ และสมาชิก อบพร. ในเขตพื้นที่และใกล้เคียง ได้นำรถบรรทุกน้ำออกช่วยดับไฟบ้านร้างที่ไม่มีคนอยู่ ทราบว่าแต่ก่อนเป็นบ้านของนายพัน ฉวีโรจน์ หมู่ที่ 5 บ้านภักดีเจริญ สาเหตุเกิดจากฟ้าผ่าทำให้เกิดประกายไฟไหม้ต้นมะพร้าว บ้าน เหตุการณ์ปกติ



วันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๐ นายเสนียน แพงจ่าย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีสงกรานต์ประจำปี ๒๕๖๐ พร้อมคณะผู้บริหาร ประธานสภา สมาชิกสภา กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ฝ่ายปกครองทุกท่าน หน่วยงานราชการในเขตพื้นที่ตำบลห้วยไร่ พนักงานส่วนตำบล ลูกจ้างประจำ พนักงานจ้าง และพี่น้องชาวตำบลห้วยไร่ ร่วมกิจกรรมตามโครงการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีสงกรานต์ ประจำปี ๒๕๖๐ ขึ้น ณ วัดพันธวีชา บ้านภักดีเจริญ หมู่ที่ ๕,๑๐ ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ ร่วมรดน้ำพระสงฆ์ ผู้สูงอายุ รวมทั้งมีการอนุรักษ์ประเพณีการร่วมรำวง แสดงออกถึงความรักความสามัคคีในชุมชนที่ถือปฏิบัติและสืบทอดสู่รุ่นลูกหลานสืบไป

ครบเวลา ๑ เดือนอีกแล้วที่จะต้องประชาสัมพันธ์และรายงานผลการดำเนินงานประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๐ ซึ่งช่วงนี้เป็นช่วงจะเข้าสู่ฤดูฝน จึงฝากทุกท่านให้ดูแลและรักษาสุขภาพด้วย

งานกองช่าง (ด้านโครงสร้างพื้นฐาน)

วันที่ 24 เมษายน 2560 งานกองช่าง ผู้ช่วยราชการกองช่าง ได้มอบหมายให้ฝ่ายช่างโยธา ผู้ช่วยช่างโยธา และคณะกรรมการตรวจงานฯ ได้ลงพื้นที่ตรวจงานโครงสร้างพื้นฐาน โครงการก่อสร้างถนนคอนกรีต บ้านหัวเขา หมู่ที่ 6 เพื่อตรวจสอบสภาพหน้างานงานก่อสร้างเพื่อพิจารณาต่อไป

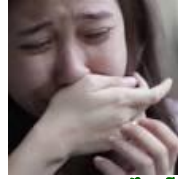


งานศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม

วันที่ 14 เมษายน 2560 เวลา 09.00 น. นายอำเภอเมืองอำนาจเจริญ นายชำนาญ ชื่นตา ให้เกียรติ มาเป็นประธานในพิธีฉลองเดือนสมณะศักดิ์ พระครูโพนุลสมณกิจ เจ้าคณะตำบลชั้นเอก (จค.ชอ.) นายเสนีย์น พงษ์จำน นายกองการบริหารส่วนตำบลหัวไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร ประธานสภา รองประธานสภา เลขานุการสภา สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหัวไร่ พนักงานส่วนตำบลหัวไร่ ลูกจ้างประจำ พนักงานจ้าง กำนันตำบลหัวไร่ สารวัตรกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หน่วยงานราชการในเขตพื้นที่ตำบลหัวไร่ และประชาชนตำบลหัวไร่ ให้การต้อนรับ และร่วมแสดงมุทิตาจิตฉลองเดือนสมณะศักดิ์ พระครูโพนุลสมณกิจ เจ้าคณะตำบลชั้นเอก (จค.ชอ.) ณ วัดป่าสุวนาราม บ้านโลกขำมะนาข- หัวไร่ ตำบลหัวไร่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ เป็นจำนวนมาก



สารน้ำรู้นำมาฝาก.....



ร้องไห้หนักมาก มีประโยชน์เยอะกว่าที่คิด

คุณลิปไวล์โฆฆนาคสุดซึ้ง ละครครามา หรือจะเป็นภาพยนตร์สุดกินใจ เราจะร้องไห้แบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว ก็แค่ปล่อยมันออกมาเลยละ เพราะจะช่วยให้คุณดีขึ้นได้

คุณอาจเป็นอีกคนหนึ่งที่ชอบน้ำตาไหลแบบไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะดูคลิปไวล์โฆฆนาคสุดซึ้ง ดูละครแล้วอินจัด หรือจะเป็นภาพยนตร์สุดกินใจ ก็จะทำให้เราร้องไห้แบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว อายากร้องไห้ก็แค่ปล่อยมันออกมาเลยละ เพราะจะช่วยให้คุณดีขึ้นได้ มาดูประโยชน์ของการร้องไห้กันบ้าง ภายใต้อารมณ์ที่เครียดต่อสุขภาพอย่างไร

ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นทันที

หลังได้ร้องไห้ระบายเรื่องเศร้าจิตใจที่ไปพบเจอ แล้วพร้อมเล่าเรื่องให้เพื่อนฟังไปด้วย นั่นถือว่าการร้องไห้ที่ดี แต่มีผลการวิจัยในอเมริกาออกมาว่า การร้องไห้ต่อหน้าคนอื่น ๆ กลับไม่ได้ให้ผลดีเหมือนกันนะ ทางที่ดีลองเล่าเหตุการณ์ที่สะเทือนใจให้กับเพื่อนสนิทหรือครอบครัวเราฟัง เพราะพวกเขาคือคนที่เข้าใจความรู้สึกเราได้ระดับหนึ่ง

ช่วยกระชับมิตร

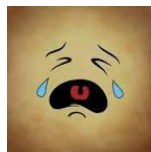
มีการวิจัยในอิสราเอลว่า การร้องไห้เป็นตัวกลางช่วยกระชับมิตรด้วย ไม่ว่าจะเราละ สับสนในการใช้ชีวิต ออกหัก หรือได้รับความกดดันจากสถานการณ์ต่างๆ นั้น ไม่เพียงแค่นั้นที่เห็นคุณร้องจะเกิดความเห็นใจ พวกเขาจะช่วยเป็นกำลังใจให้คุณ เลยเกิดเป็นความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นระหว่างญาติและเพื่อนๆ ด้วย

เลิกกังวลง่ายกว่า

คนที่มีความสุขจนสามารถร้องไห้ออกมาได้ หรือที่ฝรั่งเขาเรียกว่า Tears of Joy กลับกลายเป็นเครื่องมือช่วยให้คุณกลับมาอารมณ์แจ่มใสได้เร็วขึ้นด้วย เพราะการร้องไห้เป็นการระบายอารมณ์ที่ค้างในใจให้หมดในระดับหนึ่ง สังเกตได้เวลาหลังร้องไห้แล้ว สมองถึงโล่ง แปลกแต่จริงนะเนี่ย

ปรับการเต้นหัวใจให้ช้าลง

จากการวิจัยในเนเธอร์แลนด์กล่าวว่า เมื่อเกิดความเศร้าหรือเสียใจอย่างหนัก หัวใจของคุณจะเต้นระรัวขึ้นเพราะความเครียด แต่การร้องไห้จะช่วยลดความเครียดและลดระดับการเต้นของหัวใจได้ ซึ่งเป็นที่ทราบว่าไม่ควรมักคิดว่าการร้องไห้เป็นประสบการณ์ที่ดี



อย่าดับร้อน ด้วยน้ำอัดลมจนเพลิน



ช่วงหน้าร้อนแบบนี้อุณหภูมิที่สูงขึ้นในแต่ละวันทำให้คนเรารู้สึกกระหายน้ำบ่อยแต่เครื่องดื่มที่มีรสหวานและน้ำตาลสูงๆ จะเป็นทางเลือกลำดับต้นๆ ของหลายๆ คนที่ไม่รู้ว่าเครื่องดื่มอย่างใดจะดีต่อสุขภาพเพราะน้ำหวานหรือน้ำอัดลมมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลักในปริมาณที่มาก

มีข้อมูลจากสำนักสื่อและได้ตอบความเสี่ยง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า หากเลือกดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่าจะส่งผลเสียแก่ร่างกาย ได้แก่ โรคฟันผุ โรคอ้วน โรคกระดูกพรุน กระดูกรั่ว เนื่องจากน้ำหวานชนิดอัดลมมีกรดคาร์บอนิกค่อนข้างมาก ซึ่งสารดังกล่าวจะกัดกร่อนการดูดซึมแคลเซียมของกระดูก การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำยังเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ เพราะร่างกายจะหลั่งสารอินซูลินออกมาปริมาณเกินจำเป็น ซึ่งในระยะยาวร่างกายจะผลิตอินซูลินได้น้อยลง จนทำให้ร่างกายเกิดโรคเบาหวานโดยไม่รู้ตัว

น้ำตาล 1 กระป๋อง (ขนาด 325 ซีซี) มีปริมาณน้ำตาล 8-12 ช้อนชา จะเท่ากับน้ำตาลในลูกอม จำนวน 17 เม็ด ส่วนเฮลตี้ 1 ถ้วยเล็กจะมีปริมาณน้ำตาล 26 กรัม หากกินรวมกันหลายอย่างอาจทำให้ได้รับน้ำตาลมากเกินไปจนความต้องการของร่างกายและเกินมาตรฐานที่องค์การอนามัยโลกกำหนดว่าร่างกายควรได้รับน้ำตาลไม่เกิน 24 กรัมต่อวัน หรือปริมาณ 6 ช้อนชา

น้ำอัดลมจึงเป็นเครื่องดื่มดับกระหายที่น้ำหวานที่สุดในช่วงหน้าร้อน ถ้าดื่มประจำนอกจากส่งผลเสียต่อสุขภาพเสี่ยงต่อโรคภัยต่างๆ แล้วยังส่งผลต่อปัญหากระเพาะปัสสาวะ อีกทั้งน้ำตาลเป็นอาหารที่ให้แก่พลังงานว่างเปล่า คือให้พลังงานแต่ไม่ให้สารอาหารอื่นๆ เลย ดังนั้น เพื่อสุขภาพที่ดีในหน้าร้อนนี้จึงควรลดหรือเลี่ยงการดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมเป็นประจำ เน้นว่าอย่ากินประจำ เพราะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว แต่ให้หันมาดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว แทนจะดีกว่า นอกจากจะช่วยคลายร้อนแล้วยังดีต่อสุขภาพด้วย

ในน้ำเปล่ามีส่วนช่วยให้ร่างกายสดชื่น เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ปรับสมดุลของร่างกาย ช่วยชะลอความแก่ เพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิว ช่วยให้ระบบย่อยในกระเพาะอาหารทำงานได้ดีขึ้น ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ได้น้ำแรง โดส วันควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว