



เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน

เดือน กันยายน พ.ศ. 2560

ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่



กิจกรรมที่กำลังจะดำเนินการในเดือนถัดไป

ในวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๐ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ขอเชิญชวนพสกนิกรชาวตำบลห้วยไร่ ร่วมทำบุญตักบาตรถวายทานในวันปวารณาออกพรรษา พร้อมกันทุกท่าน เพื่อร่วมอนุรักษวัฒนธรรมประเพณีสืบทอดสู่รุ่นลูกรุ่นหลานสืบไป



หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก
จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้งสายด่วน

นายเสถียร นพจักษ์ นายก อบต. ๐๘-๖๘๓๗/๑-๙๘๓๗/๒

นายอุทัย มีชัย ปลัด อบต. ๐๘-๑๕๙๓-๕๐๖๑

โทร ๐๕๕-๕๒๓๙๑๘๘, โทรสาร ๐๕๕-๕๒๓๙๑๘๘

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”

สรุปการดำเนินการพัฒนาพื้นที่ในด้านต่าง ๆ

งานไฟฟ้าและถนน

วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๐ เจ้าหน้าที่งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยและผู้ช่วยช่างไฟฟ้า ลงพื้นที่หมู่บ้านเพื่อดำเนินการซ่อมไฟฟ้าสาธารณะภายในหมู่บ้านหนองแสงหมู่ที่ ๘ ที่ชำรุด เป็นที่เรียบร้อย



โครงการปรับปรุงถนนลูกรังสายบ้านหนองตาใกล้ หมู่ที่ ๓ อยู่ในระหว่างดำเนินการ

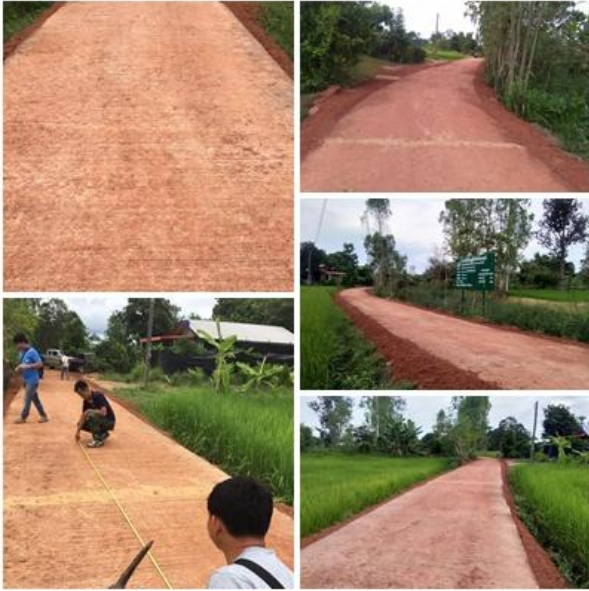


วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๐ เวลา ๐๘:๐๐ น. องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ โดย นายเสถียร นพจักษ์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ คณะผู้บริหาร พนักงานตำบล ลูกจ้างประจำ พนักงานจ้าง ประธานสภา รองประธานสภา เลขาฯ สมาชิกสภาฯ กำนัน สารวัตรกำนัน แพทย์ประจำตำบล ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน และประชาชนตำบลห้วยไร่ ทุกท่าน ร่วมกิจกรรมเชิญธงชาติไทยและร้องเพลงชาติไทย เนื่องในวันพระราชทานธงชาติไทยและครบรอบ ๑๐๐ ปี ธงชาติไทย ณ บริเวณหน้าเสาธงที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ เพื่อร่วมแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในเอกราช และความเสียสละของบรรพบุรุษไทย

ครบเวลา ๑ เดือนอีกแล้วที่ต้องประชาสัมพันธ์และรายงานผลการดำเนินงานประจำเดือน กันยายน ๒๕๖๐ ซึ่งช่วงนี้ฝากทุกท่านให้ดูแลและรักษาสุขภาพด้วยสุดท้ายนี้ ท่านใดที่มีปัญหาหรือข้อเสนอนั้นอันเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตำบลห้วยไร่ กระผมก็ยินดีที่จะรับฟังและพร้อมรับใช้บริการเหมือนเช่นเคยครับ

ใส่ใจสุขภาพ

โครงการก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็กบ้านหนองตาใกล้ หมู่ที่ ๙



สำหรับวันนี้ **ในบ้าน** ก็จะมาแนะนำ 3 ต้นไม้ ที่จะช่วยปรับคุณภาพอากาศในบ้านให้ดีขึ้น โดยต้นไม้เหล่านี้จะช่วยดูดสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและเสี่ยงต่อการเป็นโรคแพ้ภูมิแพ้ ลองจัดต้นไม้เหล่านี้ในบ้านกันดู ได้ทั้งประโยชน์ด้านสุขภาพและความสวยงามไปในตัวด้วยนะครับ

1. ปาล์มหมาก



2. ลิ้นมังกร



ลิ้นมังกร มีประสิทธิภาพในการปรับคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นออกซิเจน โดยเฉพาะช่วงกลางคืน จึงมักปลูกในห้องนอน เพื่อให้อากาศบริสุทธิ์ยามพักผ่อน เพื่อประสิทธิภาพ/ผล ต้องปลูกลิ้นมังกร ความสูงเท่าเอว จำนวน 6-8 ต้น/คน

3. พุดต่าง



พุดต่าง มีคุณสมบัติขจัด formaldehyde (ชื่อที่คุ้นๆ คือ ฟอร์มาลีน - น้ำยาอบศพ) และสารเคมีอื่นๆที่ระเหยง่าย (volatile chemicals) Kamal Meattle ทำการทดลองปลูกต้นไม้สามประเภทนี้ ในอาคารเก่า (20 ปี) เนื้อที่ 50,000 ตารางฟุต มีผู้พักอาศัย 300 คน ต่อต้นไม้สามประเภทนี้จำนวน 1,200 ต้น

10 ประโยชน์ของไข่

เหตุใดถึงต้องกินเป็นมื้อเช้า ?

ซ่อมแซมเนื้อเยื่อต้องเลือก		อยากได้พลังงานเยอะเลือก	
ไข่ไก่		ไข่เป็ด	
โปรตีน 12.7 กรัม	พลังงาน 169 แคลอรี	โปรตีน 11.7 กรัม	พลังงาน 180 แคลอรี
ไขมัน 11.9 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 1.7 กรัม	ไขมัน 12.6 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 4.1 กรัม
แคลเซียม 76.0 มิลลิกรัม	เหล็ก 3.5 มิลลิกรัม	แคลเซียม 71.0 มิลลิกรัม	เหล็ก 2.8 มิลลิกรัม

*ต่อ 1 ฟองโดยประมาณ

ไข่...ไข่...ไข่...เมนูใกล้ตัว

โปรตีนสมบูรณ์ คุณภาพดีเยี่ยม

- lecithin
- วิตามินอี
- วิตามินบี1, บี2, บี3, บี6 และ บี12

ทารก 6 เดือน - ขึ้นไป
เน้น กินไข่แดง

7 เดือน - วัยรุ่น
กินไข่วันละ 1 ฟอง

ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ
กินไข่ 3 - 5 ฟอง / สัปดาห์

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคหัวใจ
ผู้ป่วยที่ต้องควบคุมคอเลสเตอรอล กินไข่ 1 - 2 ฟอง / สัปดาห์ หรือลดไขมันในเลือด

กินพวกไข่ไม่เกิน 5 ฟองต่อสัปดาห์นะจ๊ะ

หรือกินแค่ไข่ขาวก็ได้ทั้งนั้นจ๊ะ

งานซ่อมแซมถนนภายในตำบลห้วยไร่

