



งานประชาสัมพันธ์  
อบต.ห้วยไร่

หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก  
จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้งสายด่วน

นายเสนีย์น พงษ์จ่าย นายก อบต. ๐๘-๖๘๓๗/๙๘๓๒

นายอุทัย มีชัย ปลัด อบต. ๐๘-๐๕๙๓-๕๐๖๑

โทร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘ , โทรสาร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘

**“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”**



เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน

เดือนธันวาคม พ.ศ. 2561

ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่



วันศุกร์ที่ 15 ธันวาคม 2560 เวลา 09:30 น. องค์การบริหารส่วนตำบล  
ห้วยไร่ ได้กำหนดจัดงานแถลงข่าว "รายงานผลการปฏิบัติงาน ตามนโยบาย  
ของนายกององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ณ ห้อง  
ประชุมสภาองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัด  
อำนาจเจริญ โดยนายเสนีย์น พงษ์จ่าย นายกององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ พร้อม  
คณะผู้บริหาร และปลัด อบต. ห้วยไร่ ได้ชี้แจงรายละเอียดผลการปฏิบัติงานฯ ต่อ  
สมาชิกสภาฯ และผู้เข้าร่วมรับฟัง เพื่อให้รับทราบถึงผลงานตลอดปีงบประมาณ  
พ.ศ. 2560 และประกาศแจ้งประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกันทาง  
www.huayrai.go.th และระบบสื่อสารต่าง ๆ ต่อไป

ครบเวลา 1 เดือนอีกแล้วที่จะต้องประชาสัมพันธ์และรายงานผลการ  
ดำเนินงานประจำเดือน ธันวาคม 2560 เดือนนี้เป็นเดือนสุดท้ายของปีในช่วง  
เทศกาลปีใหม่ที่ถึงนี้ ขอ อวยพรให้ทุกท่านมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และ หากมี  
ปัญหาหรือข้อเสนอนะอันเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตำบล ห้วยไร่ กระผมก็ยินดีที่  
จะรับฟังและพร้อมรับใช้บริการเหมือนเช่นเดิมครับ

วันศุกร์ที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙:๓๐ น. องค์การบริหาร  
ส่วนตำบลห้วยไร่ ได้กำหนดจัดงานแถลงข่าว "รายงานแสดงผลการ  
ปฏิบัติงานตามนโยบายของนายกององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐" ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วน  
ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ  
โดยนายเสนีย์น พงษ์จ่าย นายกององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ พร้อม  
คณะผู้บริหาร และปลัด อบต. ห้วยไร่ ได้ชี้แจงรายละเอียดผลการ  
ปฏิบัติงานฯ ต่อสมาชิกสภาฯ และผู้เข้าร่วมรับฟัง เพื่อให้รับทราบถึง  
ผลงานตลอดปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐ และประกาศแจ้งประชาสัมพันธ์  
ให้ทราบโดยทั่วกันทาง www.huayrai.go.th และระบบสื่อสารต่าง ๆ ต่อไป



# สารน่ารู้....



## เป็นหวัดแบบไหน สังเกตอย่างไร

ร้อยละ 80 ของอาการหวัดเกิดจากเชื้อไวรัสหรือสาเหตุอื่นที่ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ

### เกิดจากเชื้อไวรัส

ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ  
รักษาตามอาการ

- ไข้สูง ตาแดง เจ็บคอไม่มาก
  - ไอ น้ำมูกมาก
  - อาจคลื่นไส้ อาเจียน
- ท้องเสียร่วมด้วย\*

### เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

แพทย์พิจารณา  
ใช้ยาปฏิชีวนะ\*

- ไข้สูง เจ็บคอมาก
- ไข้ ไอ ไม่มีน้ำมูก\*
- ต่อมทอนซิลบวมหรือมีหนอง
- และกดเจ็บตำแหน่งเดียว
- มีจุดหนองที่ต่อมทอนซิลหรือลิ้นไก่บวมแดง

\* ในผู้ป่วยอายุ 3 ปีขึ้นไปพบอาการเหล่านี้มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ข้อ

# ฝากสิ่งดีๆ... ที่ควรรู้

## เรื่องดีๆ ของการดื่มกาแฟ

ลดอาการหอบหืด      ลดอาการง่วงนอน      ลดอาการซึมเศร้า

ลดการเกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะ      ป้องกันมะเร็ง

อย่าลืมแชร์เรื่องราวดีๆ ให้คนรักกาแฟกันนะคะ

# 9ภัยร้ายทำลายสุขภาพคนทำงานออฟฟิศ

1. โรคปวดหัวไมเกรน ความจำเสื่อม เกิดมาจากความเครียด อาหารที่มีไขมันสูง ทานเนื้อสัตว์มาก ขาดการกินผักและผลไม้ ไร้สายตามากเกินไป และดื่มกาแฟมาก
2. โรคกระเพาะอาหารและโรคลำไส้แปรปรวน เกิดจากความเครียดสะสมเช่นกัน รวมไปถึงอาหารที่มีรสชาติจัดจ้านขาดเส้นใยอาหาร และการขาดการพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ
3. ผสมรุ่ง ยิ่งเครียดมากยิ่งร่วงหนัก แต่สาเหตุสำคัญก็คือผิ วหนึ่งขาดการรับแสงแดดอ่อนๆ ในยามเช้าหรือยามเย็น จึงทำให้ร่างกายขาดวิตามิน K ยิ่งวันๆ เอาแต่อยู่ในออฟฟิศตั้งแต่ก่อนห้าถึงเย็นย่ำค่ำมืดก็ยิ่งไปกันใหญ่
4. ตาแห้ง ปวดเมื่อยตา การมองเพี้ยนผิดปกติ เนื่องจากการใช้สายตาตามากเกินไป ยิ่งโดยเฉพาะผู้ที่เฝ้าหน้าจอคอมพิวเตอร์เกินหกชั่วโมง กลับมาบ้านยังมัวจ้องโทรทัศน์หรือแชปเลตจนถึงเวลาอนอนอีก ยิ่งไม่มีความเครียดที่ทำให้เกิดการทางสายตาดีกด้วยนะ
5. ภูมิแพ้ โรคทางเดินหายใจ ไซนัสอักเสบ เป็นหวัดง่าย เพราะวันๆ เอาแต่อยู่ในห้องแอร์ (ซึ่งเป็นบิวว่าจะล้างจังก์ชัน) ขาดการออกกำลังกาย และขาดอากาศบริสุทธิ์
6. ปวดคอ ปวดบ่า ไหล่ หลัง ข้อมือ ข้อนิ้ว มีสาเหตุมาจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อระหว่างการทำงานนานเกินไป การนั่งผิดท่า การแบกของหนักและผิดท่าทาง ควรหาเวลาพักผ่อนยืดกล้ามเนื้อบ้างทุกๆ ชั่วโมง
7. มีกลิ่นปาก เกิดได้ทั้งจากความเครียดเพราะวันๆ ไม่ได้พูดจาใคร ทำงานอย่างเดียว ทานอาหารมีเครื่องเทศมาก รสจัด ดื่มกาแฟหนัก ทำให้ช่องปากมีแบคทีเรียเพิ่มมากขึ้น
8. โรคกรดไหลย้อน บางคนเอาแต่นั่งทำงานทั้งวัน เกินจะและแปดชั่วโมงเสียอีก น้ำหนักที่กดทับลงบนกะบังลมกดทับเส้นเลือดดำ บริเวณปลาน้ำ ยาล้ำไส้ทำให้เลือดคั่ง จึงเป็นโรคกรดไหลย้อน
9. โรคอ้วน นี่คือโรคที่เป็นปัญหาใหญ่ที่สุด เพราะสามารถลุกลามต่อไปยังโรคร้ายแรงรักษายากอื่น ๆ ได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจ โรคหัวใจ และโรคกระดูกส่วนต่างๆ ได้ดี



## กินอย่างไร ห่างไกลข้อเข่าเสื่อม

**มะเขือเทศ องุ่น บลูเบอร์รี่ ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว ช็อกโกแลต**

สารเรสเวอราทรอล ชะลอการทำลายคอลลาเจนในกระดูกอ่อนต่อต้านอนุมูลอิสระและสารทำลายกระดูก

**สาหร่ายสีน้ำตาลในแถบขั้ว**

สารฮิจเกีย ฟิวซิฟอริน ลดการทำลายผิวของกระดูก ยับยั้งสารทำลายกระดูกอ่อน ป้องกันการสะสมคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด

**ผักกูดทะเลปรุงสุก(ต้มในน้ำค้าง)**

สารเทโรซิน มีป้องกันการสะสมแคลเซียมในกระดูกอ่อนและไม่ให้เติบโตผิดปกติ

**น้ำทับทิมและผลทับทิม**

สารโพลีฟีนอล แทนนิน และแอนโทไซยานิน ลดการปวดเข่าและอักเสบของโรคข้อเข่าเสื่อม

## เครื่องดื่มแก้หนาว

**น้ำเต้าหู้**  
มีโปรตีนสูงใกล้เคียงกับโปรตีนจากสัตว์ วิตานีน บี ช่วยบำรุงผิวพรรณ เลซิทีน (lecithin) ช่วยบำรุงสมอง มีไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งเป็นไขมันดี

โปรตีน 6 กรัม	ไขมัน 6 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 12 กรัม	แคลเซียม 30 มิลลิกรัม	พลังงาน 125 กิโลแคลอรี
---------------	--------------	----------------------	-----------------------	------------------------

**น้ำขิง**  
มีฤทธิ์ร้อน มีสารเคอร์คูมินลดการอักเสบ แก้ไอ แก้เจ็บคอ ช่วยขับลม

คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม	แคลเซียม 1 มิลลิกรัม	พลังงาน 12 กิโลแคลอรี
---------------------	----------------------	-----------------------

**โกโก้ร้อน**  
มีสารต้านอนุมูลอิสระ มีไขมันน้อย ระบายท้อง

โปรตีน 1.5 กรัม	ไขมัน 1.5 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 11 กรัม	แคลเซียม 41 มิลลิกรัม	พลังงาน 65 กิโลแคลอรี
-----------------	----------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

**น้ำมะตูม**  
ลดน้ำหนัก และยังเป็นยาอายุวัฒนะ แก้ท้องผูก

คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม	แคลเซียม 5 มิลลิกรัม	พลังงาน 16 กิโลแคลอรี
---------------------	----------------------	-----------------------

ปริมาณที่แนะนำต่อ 1 แก้ว คือ 200-240 มิลลิลิตร ดื่มแบบร้อน ดื่มน้ำตาลเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติได้

ฝ่ายโภชนาการ