

วารสารประชาสัมพันธ์

วารสารประชาสัมพันธ์

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๔ ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑

เจ้าของ

อบต.ห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ
จังหวัดอำนาจเจริญ

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายอุทัย มีชัย

กองบรรณาธิการ

นางสมร สีตะวัน

และ พนักงาน อบต.ห้วยไร่ ทุกคน



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๔ ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑

อบต.ห้วยไร่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

www.huayrai.go.th

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๔๕๕๒-๓๙๑๘

งานประชาสัมพันธ์

สารจาก...นายก

ในช่วงเดือนเมษายน กระทบในนามองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ขอฝากให้ทุกท่านช่วยกันสอดส่องดูแล ถึงภัยธรรมชาติในช่วงต้นเดือนมีนาคม ถึงปลายเดือนเมษายน ด้วย เพราะอาจเกิดพายุฤดูร้อนได้



เสนียน แพงจ่าย
นายก อบต.ห้วยไร่

อ้อยฮักและห่วงใย...

ช่วงเดือนนี้เป็นการเริ่มต้นเข้าสู่ฤดูร้อน ขอฝากให้ทุกท่านดูแลสุขภาพด้วยครับ เลือกรับประทานอาหารให้เข้ากับฤดู เพื่อเป็นการรักษาสุขภาพ ไม่ให้เจ็บป่วย เช่น กินของดองแต่พอสมควร ด้วยความห่วงใยจาก อบต.ห้วยไร่



อุทัย มีชัย
ปลัด อบต.ห้วยไร่



ประเพณีแห่ดอกไม้เทศกาลสงกรานต์

วันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๑ ณ เวลา ๑๗:๐๐ สมาชิกอาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.) พร้อมด้วยชุดรักษาความปลอดภัยหมู่บ้าน (ชรบ.) ตำบลห้วยไร่ จุดบริการประชาชนบ้านหนองตาใกล้ หมู่ที่ ๓,๙ ร่วมอำนวยความสะดวกให้ประชาชนร่วมขบวนแห่ดอกไม้วัดหนองตาใกล้ ประเพณีแห่ดอกไม้ในเทศกาลสงกรานต์ ที่ชาวบ้านปฏิบัติสืบทอดมาอย่างยาวนาน ตามความเชื่อว่าการที่ได้นำดอกไม้มาบูชาพระรัตนตรัย นั้น จะทำให้ได้ดีมีสุขฝนตกต้องตามฤดูกาล ให้เรือสวนไร่นาอุดมสมบูรณ์ บ้านเมืองมีความร่มเย็นเป็นสุขปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ



๗ วันอันตราย เทศกาลสงกรานต์ ๒๑

เทศกาลสงกรานต์ ในระหว่างวันที่ 11 -17 เมษายน 2561 นายเสวียน แวงจำจาย ผู้อำนวยการศูนย์ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ นครพนมและผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ โดยงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สำนักปลัด อบต. ห้วยไร่ นายจรัมพร าศุบุตร เจ้าหน้าที่จากป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมจุดตรวจ/จุดบริการประชาชนตลอดทั้งอำเภอสระดงในจังหวัดนครพนม ประจำปี 2561 ในเขตตำบลห้วยไร่ ทั้ง 4 จุด เมื่อเป็นกรณีและกำลังใจให้แก่สมาชิก อปพร. ทุกคน ในการร่วมกันปฏิบัติหน้าที่อย่างเข้มแข็ง

ในนามศูนย์ อปพร. อบต.ห้วยไร่ จอบจ.นครพนม สมาชิก อปพร. นครพนมจังหวัด นครพนม บุคลากรที่ได้รับมอบหมาย ลงพื้นที่เยี่ยมจุดตรวจทุกท่าน ที่ได้ความร่วมมือปฏิบัติหน้าที่ในจังหวัดนครพนมดีใจฝากใจไปดั่งใจดี



ซ่อมบำรุงไฟฟ้าสาธารณะภายในหมู่บ้าน

วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๑ งานซ่อมบำรุงกองช่าง โดยผู้ช่วยช่างไฟฟ้า และผู้ช่วยพนักงานขับรถบรรทุกน้ำเอนกประสงค์ ลงพื้นที่บ้านหาดทรายมูล หมู่ที่ ๒ ร่วมกับสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ซ่อมไฟฟ้าสาธารณะภายในหมู่บ้านที่ชำรุด ให้ชาวบ้านใช้รถใช้ถนนภายในหมู่บ้านด้วยความสะดวกและปลอดภัยเรียบร้อย



กีฬาตำบลห้วยไร่ ประจำปี ๒๕๖๑

วันจันทร์ที่ 23 เมษายน 2561 เวลา 09:00 น. นายเสนียน แผงจ่าย นายองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ มอบหมายให้ นายสามารถ งามะพันธ์ รองนายองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ กำนันตำบลห้วยไร่ พร้อมฝ่ายปกครอง บุคลากรท้องถิ่น และเยาวชน/ประชาชนตำบลห้วยไร่ เข้าร่วมในกิจกรรมนี้เป็นจำนวนมาก โดยจัดขึ้น ณ สนามกีฬาโรงเรียนักดีเจริญห้วยนาโคกข้างมะนาย ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ



บรรเทาทุกข์...บำรุงสุข...งานสาธารณูปโภคท้องถิ่น...

ในช่วงระหว่างนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สำนักปลัด พร้อมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ได้นำรถบรรทุกน้ำเอนกประสงค์ออกให้บริการน้ำอุปโภค-บริโภค แก่หมู่บ้านในเขตตำบลห้วยไร่ ที่แจ้งความต้องการน้ำกักเก็บไว้ในแทงน้ำกลางประจำหมู่บ้าน เพื่อรองรับความต้องการของประชาชนในหมู่บ้านอย่างเพียงพอ



กีฬาตำบลห้วยไร่ ปี ๒๕๖๑ (ต่อ)

วันที่ 27 เมษายน 2561 นายเสนียน แผงจ่าย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ประธานในพิธีปิดการแข่งขันกีฬาตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561 พร้อมคณะผู้บริหาร ประธานสภา สมาชิกสภา พนักงานส่วนตำบล เจ้าหน้าที่ อบต.ห้วยไร่ รวมทั้งฝ่ายปกครองโดย นายวิระพันธ์ ชูชม กำนันตำบลห้วยไร่ และฝ่ายปกครอง ทุกท่านเยาวชนและประชาชนตำบลห้วยไร่และใกล้เคียง ร่วมพิธีปิดการแข่งขันกีฬาตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 ในนามองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ขอขอบคุณคณะกรรมการแข่งขัน นักกีฬา ฝ่ายจัดการแข่งขัน และแขกผู้มีเกียรติทุกท่านที่ร่วมงานในวันนี้เป็นอย่างยิ่ง สร้างขวัญและกำลังใจให้นักกีฬาทุกประเภท ตลอดจนผู้รับผิดชอบทุกฝ่ายร่วมทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี



เพื่อสุขภาพ

ไอทีมน้ำหนัก ที่จริงๆแล้ว **แคลสูง!!** ไม่ควรกินเยอะเกิน

69 CALORIES	ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น สไลด์บางๆ
118 CALORIES	โยเกิร์ต 125 กรัม
150 CALORIES	มายองเนส 1 ช้อนโต๊ะ
600-700 CALORIES	สมูทตี้ ผลไม้รวม
718 CALORIES	ถั่วทานเล่น 100 กรัม

เพื่อสุขภาพ

ท้อแท้ หลังอันหยุดยาว

เกิดจากร่างกายเคยชินกับการพักผ่อนเป็นเวลานาน

อาการ

เบื่อหน่าย, ใจลอย, สมาธิสั้น, ไม่อยากทำงาน, วิงเวียน, หงุดหงิด

วิธีเยียวยา

- 1 จัดการงานให้เรียบร้อยก่อนหยุดยาว
- 2 ควรกลับจากการพักผ่อนก่อนเริ่มทำงาน 1 วัน เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม
- 3 นำความทรงจำดี ๆ มาเป็นพลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ