

# วิถีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในท้องถิ่น ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ



## กิจกรรมที่กำลังจะดำเนินการในเดือนถัดไป

ในวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๑ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ขอเชิญชวนพสกนิกรชาวตำบลห้วยไร่ ร่วมทำบุญตักบาตรถวายทานในวันปวารณาออกพรรษา พร้อมกันทุกท่าน เพื่อร่วมอนุรักษวัฒนธรรมประเพณีสืบทอดสู่รุ่นลูกรุ่นหลานสืบไป



หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก

จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้งสายด่วน

นายเสนียน แผงจ่าย นายก อบต. ๐๘-๖๘๓๗/-๙๘๓๒

นายอุทัย มีชัย ปลัด อบต. ๐๘-๑๕๙๓-๕๐๖๑

โทร ๐๔๕-๕๒๓๙๘๘ , โทรสาร ๐๔๕-๕๒๓๙๘๘

## “ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”

## เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน

เดือน กันยายน พ.ศ. 2561

### ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่

วันจันทร์ที่ 24 กันยายน 2561 เวลา 09:00 น. นายเสนียน แผงจ่าย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร ประธานสภา อบต. ห้วยไร่ สมาชิกสภา อบต. ห้วยไร่ สารวัตรกำนัน แพทย์ประจำตำบล ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ประธาน อปพร. พร้อมหัวหน้าชุดทุกหมู่บ้าน และคณะบุคลากร อบต.ห้วยไร่ ร่วมกิจกรรมประกาศนโยบายคุณธรรมและความโปร่งใสในการบริหารงาน อบต. ห้วยไร่ประจำปี พ.ศ.2561 ขึ้นเพื่อประโยชน์ของหน่วยงานภาครัฐ และประชาชน ได้รับทราบถึงความโปร่งใสในการปฏิบัติงานขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ณ บริเวณอาคารโดมองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหัดอำนาจเจริญ

กิจกรรมที่ได้รับมอบหมายของบุคลากรไฟ อบต.ห้วยไร่ ร่วมขุดร่องวางท่อระบายน้ำป้องกันน้ำไหลทะลักเข้าในอาคารสำนักงาน



งานไฟฟ้า กงช่าง พร้อมสำนักงานปลัด ลงพื้นที่หมู่บ้านเพื่อซ่อมบำรุงไฟฟ้าแสงสว่างภายในหมู่บ้านที่ชำรุด





**โครงการฝึกอบรมรถบังคับวิทยุ**  
**รถบังคับวิทยุ**  
 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑  
 วันที่ ๑๔ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑  
 องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ

# ใส่ใจสุขภาพ

สำหรับวันนี้ **ในบ้าน** ก็จะมาแนะนำ 3 ต้นไม้ ที่จะช่วยปรับคุณภาพอากาศในบ้านให้ดีขึ้น โดยต้นไม้เหล่านี้จะช่วยดูดสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและเสี่ยงต่อการเป็นโรคแพ้ภูมิแพ้ ล้างจัดต้นไม้เหล่านี้ในบ้านกันดู 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 ?

- เยี่ยมไปด้วยประโยชน์
- เสริมภูมิคุ้มกัน
- ราคาไม่แพง
- ช่วยลดน้ำหนัก
- โปรตีนสูง
- เป็นเมนูที่ทำง่ายๆ
- บำรุงสมองและระบบประสาท
- ช่วยในการมองเห็น
- บำรุงความจำ
- ลดความเสี่ยงเป็นเต้านมได้

ที่มา : www.kspook.com

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	เหล็ก 2.6 มิลลิกรัม	แคลเซียม 71.0 มิลลิกรัม

\*ต่อ 1 ฟองโดยประมาณ

## ไข่...ไข่...ไข่...เมนูใกล้ตัว

โปรตีนสมบูรณ์ คุณภาพดีเยี่ยม

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

ทารก 6 เดือน ขึ้นไป เป็น คนไข้มด

7 เดือน - วัยรุ่น กินไข่วันละ 1 ฟอง

ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ กินไข่ 3 - 5 ฟอง / สัปดาห์

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ผู้ป่วยที่ต้องควบคุมคอเลสเตอรอล กินไข่ 1 - 2 ฟอง / สัปดาห์ หรือลดค่าไขมันแทน

กินชอร์ตาไม่เกิน 5 ฟองต่อสัปดาห์ครับ

หรือกินแต่ไข่ขาวได้ครับ

วันที่ 14 กันยายน 2561 เวลา 09:00 น. นายเสถียร แสงจ่าย นายกอบต. ห้วยไร่ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฝึกอบรมรถบังคับวิทยุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561 โดยมีนายวิชาญชัย ทศบุตร เจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยปฏิบัติงาน รับผิดชอบจัดอบรม และครั้งนี้ได้รับเกียรติวิทยากรจากสถานีตำรวจภูธรเมืองอำนาจเจริญ มาให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมายโรงเรียนห้วยไร่หาดทรายมูล และโรงเรียนภักดีเจริญหัวนาโคก ช่างมะนายในการเข้ารับการอบรมในครั้งนี้ ณ ห้องประชุมสภา อบต. ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ

**ท่านที่มติดต่อบริการในศูนย์ราชการองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ มีปัญหาให้แจ้งหรือแจ้ง**

1. ศูนย์ราชการองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ 045-523918
2. ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ 08-1593-5061
3. รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่(๑) 09-4276-9215
4. รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่(๒) 06-5078-1205
5. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ 08-6877-9872