

วิถีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในท้องถิ่น  
ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ



เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน  
เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2561  
ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่



วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙:๓๐ น. องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ร่วมกับ สถานีพัฒนาที่ดินจังหวัดอำนาจเจริญ ผู้บริหารหน่วยงานราชการในเขตตำบลห้วยไร่ ฝ่ายปกครอง จิตอาสา หมอดิน นักเรียน และประชาชนชาวตำบลห้วยไร่ ได้ร่วมจัดโครงการปลูกหญ้าแฝก ตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ขึ้น ณ ลำห้วยคำอี่เป่ หมู่ที่ ๕ บ้านภักดีเจริญ ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ เพื่อเป็นการแก้ไขสภาพปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรดินและสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นในพื้นที่ตำบลห้วยไร่ ส่งผลให้ผลผลิตทางการเกษตรลดลง และบางพื้นที่ประสบปัญหาชะล้างพังทลายของดินอย่างรุนแรง ซึ่งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจและหน้าที่ในการจัดระบบการบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่น การนี้ได้รับเกียรติจาก นายคมกริช จินตามณี ผู้อำนวยการสถานีพัฒนาที่ดินจังหวัดอำนาจเจริญ และคณะ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ พร้อมนายเสถียร แผงจ่าย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ กล่าวรายงานความเป็นมาของโครงการเพื่อทราบ



หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก

จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้งสายด่วน

นายเสถียร แผงจ่าย นายก อบต. ๐๘-๖๘๗/๗-๙๘๗/๒

นายอุทัย มีชัย ปลัด อบต. ๐๘-๑๕๙๓-๕๐๖๑

โทร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘ , โทรสาร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”



# สารน่ารู้...จากใจ อบต.ห้วยไร่

**ข้อควรปฏิบัติ**

## เพื่อความปลอดภัยในช่วงเวลาฝนตก

เมื่อตัวเปียก ห้ามจะ: **ไม่ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ควรเช็ดตัวให้แห้งก่อน**

เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง: **งดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าชั่วคราว**

## 7 อาหารอารมณ์ดี

ปรับความแปรปรวนในผู้หญิง

- ข้าว**: มีคาร์โบไฮเดรต ไทเลอซิลวาน
- น้ำ**: กับความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
- ไก่**: มีวิตามิน บี6 ช่วยเสริมสร้างโปรตีน (สารเสริมความสวย)
- เมล็ดมะม่วงหิมพานต์**: มีเหล็กมีซีเซียม เจริญอาหารเป็นไขมันดี (ทำให้กระปรี้กระเปร่า)
- น้ำมัน**: น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ดุลกรดไขมันดี (ช่วยลดไขมันในเลือด)
- ผัก**: ผักโขมเขียว หัวเขี้ยว มีไฟเบอร์ (ช่วยปรับอารมณ์ให้อยู่ในระดับปกติ)
- ปลา**: ปลาแซลมอน มีสารโอเมก้า 3 สูง ช่วยปรับอารมณ์

## มะเร็งไต รักษาได้

**ปัจจัยเสี่ยง**

- มีเชื้อเอชวี
- ชีด
- เมื่ออาหาร
- ปัสสาวะเป็นเลือด
- น้ำหนักลดไม่ทราบสาเหตุ
- ปวดหรือคล้ำจางก่อนบริเวณเอว
- สูบบุหรี่
- แพศชาย
- สุกดิบประจำ
- โรคประจำตัว ได้แก่ โรคอ้วน โรคความดันเลือดสูง หรือโรคท่อน้ำดีอุดตัน

ควรรับพบแพทย์เมื่อตรวจวินิจฉัย

**การรักษา**

การผ่าตัด, การฉายรังสี, การใช้ยาต้านมะเร็งแบบมุ่งเป้าหรือการให้ยากระตุ้นภูมิคุ้มกัน

## สุขภาพดีหรือไม่

### ดูได้จากสีของอุจจาระ:

สีของอุจจาระคุณเป็นแบบไหน?

**สีปกติ**

- สีเหลือง
- สีน้ำตาล
- สีคล้ำ

**สีผิดปกติ**

- สีเทา: เป็นสัญญาณของตับอ่อนผิดปกติ
- สีดำ: มีเลือดปนหรืออาหารที่ย่อยไม่สมบูรณ์
- มูกเลือดปน: มีทั้งเลือดและไขมันปนในอุจจาระ
- สีแดง: มีเลือดปนจากทางเดินอาหารส่วนล่าง

ควรกินและสังเกตลักษณะ สี และสิ่งผิดปกติของอุจจาระเป็นประจำ เพื่อสุขภาพของตนเอง

## รถ 1 คัน ต้องมี 3 อย่าง

ตารางกรมธรรม์ประกันภัยคุ้มครองประชาชนจากกรม THE SCHEDULE

- ต้องมี พ.ร.บ.**
  - เมื่อเกิดเหตุหากมีเงินขึ้น ต้องเบิกเงินจาก พ.ร.บ. ก่อนทุกครั้ง
  - หากวงเงินไม่พอ จึงจะไปเบิกจากภาคสมัครใจ
  - หากไม่มี พ.ร.บ. ไม่สามารถขอค่าเสียหายได้ "พ.ร.บ. ของคน ไม่คุ้มครอง"
  - \*\*ไม่มี พ.ร.บ. โทษปรับ 10,000 บาท\*\*
- ต้องมีค่าทะเบียน** (หรือป้ายรถเมล์)
  - เป็นการเสียภาษีประจำปีตามกฎหมาย
  - ถ้าไม่มีก็ถูกปรับ โทษปรับ 400 - 1,000 บาท
  - ไม่ต่อภาษีเกิน 3 ปี จะถูกปรับทะเบียน
  - ต้องนำรถไปตรวจใหม่ทุกครั้ง ผู้ถูก เสียเวลา
  - \*\*เลือกภาษีทุกปีต้องครบ สมัยใหม่\*\*
- ควรซื้อ ภาคสมัครใจ**
  - จ่ายค่ารักษาส่วนเกิน พ.ร.บ.
  - จ่ายเงินคืนหากเสียชีวิต
  - จ่ายค่าซ่อมรถและทรัพย์สินของคู่กรณี
  - จ่ายค่าซ่อมแซม (ตามประเภทที่ซื้อ)
  - \*\*ทำให้แต่ละครั้ง คุณคงได้เงินเราเอง\*\*

ตารางกรมธรรม์ประกันภัยรถยนต์ THE SCHEDULE MOTOR INSURANCE

## อย่าลืมเด็กไว้ในรถ

อย่าลืมเด็กไว้ในรถ แม้เพียงช่วงเวลาสั้น ๆ เด็กไม่ได้เสียชีวิตจากขาดอากาศหายใจ แต่จากความร้อนในรถ

**แค่ 2 ชั่วโมง เด็กก็เสียชีวิตได้**

- 5 นาที อุณหภูมิในรถจะสูงขึ้นต่อเนื่อง
- 10 นาที ร่างกายจับหรือออกเพื่อกำจัดความร้อนในร่างกาย
- 30 นาที อุณหภูมิในรถอาจสูงถึง 49 องศาเซลเซียส ทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรด สมอจนวน ทมดสติ ช็อก อาจหยุดหายใจ และอวัยวะต่าง ๆ หยุดทำงาน เสี่ยงต่อการเสียชีวิต