

**วิถีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในท้องถิ่น  
ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ**



**เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน  
เดือนมีนาคม พ.ศ. 2562  
ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่**



วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๒ นายเสนียน แผงจ่าย นายก อบต. ห้วยไร่ มอบหมายให้ นายพงศกร พลเดช รองปลัด อบต. พร้อมนาย รัชชัย โมริพันธ์ นักพัฒนาชุมชน และประธานสภาเด็กและเยาวชน ตัวแทนสภาเด็กและเยาวชนตำบลห้วยไร่ ตำบลละ ๒ คน เข้าร่วม โครงการค่ายรวมพลังจิตอาสาเด็กและเยาวชนสู่การแบ่งปันที่ยั่งยืนฯ เพื่อร่วมกำหนดแนวทางในการจัด กิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาเด็ก และเยาวชนในพื้นที่อำเภอ และอื่นที่เกี่ยวข้อง ในระหว่างวันที่ ๒๒-๒๓ มีนาคม ๒๕๖๒ ณ วัดบ้านหนองบัว หมู่ที่ ๔ ต.เหล่าพรวน อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ



**กิจกรรมที่กำลังจะดำเนินการในเดือนถัดไป**

\*\*\* วันที่ ๒๒-๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ โครงการแข่งขันกีฬาตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ .ศ.๒๕๖๒ ณ สนามกีฬาโรงเรียนโคกช้างเมษานาย หมู่ที่ ๗ ตำบลห้วยไร่ อ .เมืองอำนาจเจ ริญ จ .อำนาจเจริญ



หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก

จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้ง **สายด่วน**

นายเสนียน แผงจ่าย นายก อบต. ๐๘-๖๘๓๗/๓-๙๘๓๒

นายพงศกร พลเดช รองปลัด อบต. ๐๘-๕๖๘๓-๙๙๕๘

โทร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘ , โทรสาร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘

**“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”**

วันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๒ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ได้จัดโครงการประชาสัมพันธ์ อบต .เคลื่อนที่ พบประชาชนประจำปี งบประมาณ พ .ศ.๒๕๖๒ ขึ้นโดยร่วมกับ สำนักง านพัฒนาที่ดิน อำเภอเมือง หมอดินอาสาอำเภอ หมอดินอาสาตำบล ฝ่ายปกครอง รพ.สต.ห้วยไร่ และ รพ .สต.ภักดีเจริญ กศน .ตำบลห้วยไร่ ณ ศาลาประชาคมหมู่บ้านหาดทรายมูล หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ เพื่อเป็นการลดขั้นตอนในการติดต่องานราชการของทุกส่วนงานราชการให้แก่ประชาชน ให้ได้รับความสะดวก รวดเร็วมากยิ่งขึ้น ได้รับเกียรติจากนายเสนียน แผงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ เป็นประธานในพิธีเปิด พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ฝ่ายนิติบัญญัติ กำนันตำบลห้วยไร่ ผู้นำ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่หน่วยงานราชการในพื้นที่ ประชาชนชาว ตำบลห้วยไร่ เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก

วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๓:๐๐ - ๑๔:๐๐ น. บริษัทเนสท์เล่(ไทย)มอบหมายให้บริษัท ซี .ซี.เอ็น.เค ๒๐๑๑ กรุ๊ป จำกัด ได้มาจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการและโภชนาการ ของเด็กช่วงอายุ ๑-๓ ปี,๓-๖ ปี และ ๖ เดือน - ๑๐ ให้กับผู้ปกครอง ที่มีบุตรในช่วงอายุดังกล่าว ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริ หารส่วน ตำบลห้วยไร่ อ .เมืองอำนาจเจริญ จ .อำนาจเจริญ และรับมอบ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมนมเนสท์เล่ กลุ่มผู้ปกครองในเขตตำบลห้วยไร่ ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก



## ไปตลอดกาล ภายใน 5 นาที

คิดใหญ่ แต่ให้เริ่มทำจากจุดเล็ก

ต้องการที่จะสร้างบริษัทใหญ่โตไหม? ต้องการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคุณหม่มากไหม? ต้องการสร้างผลงานที่เป็นประโยชน์กับคนทั้งโลกไหม? ต้องการเป็นเศรษฐีพันล้านไหม? ซึ่งก็แน่นอน ทุกคน “อยาก” แต่มันจะไม่มีทางที่จะเป็นจริงขึ้นมาได้เลย ถ้าเกิดเรามีความคิดบางอย่างแบบด้านล้างขวางกั้นตัวเองเอาไว้ มันยากเกินไป *ทำไม่ได้หรอก*

มันมีคนทำไปเรียบร้อยแล้ว เราสู้เขาไม่ได้หรอก แล้วมีอะไรดีขึ้นไหมล่ะ? เราต้องวางเป้าหมายให้สูงเข้าไว้เสียใจเราที่ไม่ทำอะไรจะเสียอยู่แล้ว ความล้มเหลวก็เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จเหมือนกัน แค่ให้แน่ใจว่าเราเริ่มทำจากสิ่งเล็กๆ หมั่นทำมันบ่อยๆ ให้คิดว่าสิ่งเดียวที่เราต้องการก็คือ เป้าหมายอันยิ่งใหญ่ที่เราวางเอาไว้ ตั้งแต่แรก แต่ถ้าเราตั้งเป้าหมายไว้ต่ำเกินไป ผลลัพธ์ก็จะออกมาแบบต่ำๆ เช่นกัน

## ปัญหาต่างๆ ก็เป็นแค่คำถามที่ยังหาคำตอบ

เราไม่เข้าใจว่าทำไมเวลาคนเราชอบตื่นตระหนกเวลาเจอปัญหาใหญ่ๆ บางคนก็บอกว่า “มันเลวร้ายที่สุด ตั้งแต่เคยเจอมาแล้ว” ทุกครั้งๆ ที่เราใส่ความคิดเครียดๆ แบบนี้ ก็เหมือนกับการบั่นทอนชีวิตของเราเองไปเรื่อยๆ จนพังทลายลงไปในที่สุด ให้เราคิดแบบนี้แทนว่า ปัญหามันก็เป็นแค่คำถามธรรมดาของชีวิต หรืออาจจะยากบ้าง ที่ยังหาคำตอบไม่เจอก็เท่านั้นเอง ให้เราใช้สติ พยายามหาคำตอบของคำถามเหล่านั้น ก็เท่านั้นเอง

### 5 ทำ 5 ไม่ ช่วยห่างไกลโรคมะเร็ง

**5 ทำ**

- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- กินผักผลไม้สดให้ได้วันละครึ่งกิโลกรัม
- ตรวจร่างกายเป็นประจำ
- ทำจิตใจแจ่มใส
- กินอาหารที่หลากหลาย ไม่ซ้ำซากจำเจ

**5 ไม่**

- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่ดื่มเหล้า
- ไม่กินปลาจืดที่มีเกลือ สิบๆ
- ไม่สูดซิกัส
- ไม่ตากแดดจ้า

**7 สัญญาณที่สงสัยว่าอาจเป็นมะเร็ง**

- มีเลือดออกหรือมีสิ่งขับออกจากร่างกายผิดปกติ เช่น ตกขาวมากเกินไป
- มีก้อนเนื้อหรือตุ่มผิดปกติขึ้นที่ใดที่หนึ่งของร่างกายและก้อนแข็งไม่โตเร็ว
- มีแผลหรือรอยโรคหายยาก
- ถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะผิดปกติ
- เสียงแหบ หรือเอื่อเรื่อ
- กลืนอาหารลำบาก อาหารไม่ย่อย
- มีอาการเปลี่ยนแปลงของชุดกรงไพล

### กินหวานแค่ไหนไม่ป่วย

ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา

ปริมาณน้ำตาลในอาหาร

น้ำอัดลม 1 กระป๋อง (325 มิลลิกรัม)	8 ช้อนชา	ชาไข่มุก 1 แก้ว (16 ช้อนชา)	11 ช้อนชา
กาแฟสดเย็น 1 แก้ว (20 ช้อนชา)	9 ช้อนชา	ไอศกรีม 1 ก้อน	6 ช้อนชา
นมเปรี้ยว 1 ขวดเล็ก	4 ช้อนชา	ชาเขียว 1 ขวด (500 มิลลิกรัม)	16 ช้อนชา
เครื่องดื่มชูกำลัง 1 ขวด (150 มิลลิกรัม)	7 ช้อนชา	กองหยิม 1 กอง	2 ช้อนชา

### 5 สุดยอดอาหาร ที่ดีต่อสุขภาพจากทั่วโลก

- ข้าวเหลือง (ญี่ปุ่น)**: 1 ถ้วยตวง 30 kcal. เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพและไขมันที่ดี. 100 กรัม 430 kcal.
- กิมจิ (เกาหลี)**: อุดมด้วยเส้นใย เต็มไปด้วยวิตามิน เอ ซี บี แคโรทีน.
- ข้าวเลนทิล (อินเดีย)**: ให้โปรตีนและไฟเบอร์ธาตุเหล็กสูง. 100 กรัม 353 kcal.
- น้ำมันมะกอก (สเปน)**: 1 ช้อนชา 40 kcal. มีกรดไขมันที่เป็นประโยชน์ อุดมวิตามินเอและอี.
- โยเกิร์ต (กรีซ)**: 1 ถ้วย 100-120 kcal. ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย เสริมสร้างกระดูก เพิ่มภูมิคุ้มกัน.

### ความจริง ความหลงของอาหารสุขภาพ

อาหาร 5 ดกดูดีที่มีคุณสมบัติในการป้องกันและรักษาโรคบางอย่างได้ ไม่ใช่เบียร์ ยา แคปซูล หรืออาหารเสริม อยู่ในรูปของอาหารปกติ

ผลไม้ทุกชนิดไม่เหมาะกับทุกคน ผู้ป่วยเบาหวานควรเลือกผลไม้ที่มีแป้ง น้ำตาลสูง ทุเรียน ขนุน, ผู้ป่วยไตเรื้อรังควรเลี่ยง ทุเรียน กุหลาบหอม ส้ม เพราะอาจทำให้ไตเสื่อมเร็ว	ทานวิตามินเสริมที่ผิดวิธี จะกินวิตามินซี ให้ได้สารอาหารเพียงพอง ควรทานให้หลากหลาย ดื่นเข้าออกกำลังกายเพื่อรับวิตามินที่จากแสงแดด
ไขมันในอาหารมีแต่โทษ หากเลือกกินไขมันดีจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไขมันดี พบมากในน้ำมันมะกอก ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล	คาร์โบไฮเดรตห้ามกิน คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงาน ที่จำเป็นต่อร่างกาย หากไม่รับประทานที่จำเป็นก็ไม่เป็นไร หักจุดจึงจ่ายลดได้เพื่อสุขภาพ

อาหารคลีนคือดีต่อสุขภาพ แต่การ “คลั่ง” อาหารคลีนอาจทำให้เกิดโรค Orthorexia โรคไม่กลัวกินอาหารที่คนอื่นกินได้ เพราะคิดว่านี่คือต่อสุขภาพมากกว่า

ที่มา : “ความจริง ความหลงของอาหารสุขภาพ” SOOK MAGAZINE ISSUE No. 45