

วิธีการดำเนินงานชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในท้องถิ่น ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ



งานประชาสัมพันธ์ อบต.ห้วยไร่

หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก

จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้งสายด่วน

นายเสณิณน พงษ์จำ นายก อบต. ๐๘-๖๘๓๗/-๙๘๓๗๒

นายพงศกร พลเดช รองปลัด อบต. ๐๘-๕๖๘๓-๙๙๕๕๘

โทร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘, โทรสาร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘



“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”



เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน

เดือนเมษายน พ.ศ. 2562

ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่



ในช่วงระหว่างวันที่ ๒๒-๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ กองการศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม อบต.ห้วยไร่ โดยนายภชาติ ทิพบุตร ผู้อำนวยการกองการศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม คณะกรรมการกีฬาตำบลห้วยไร่ พร้อมเจ้าหน้าที่ในกองและบุคลากร อบต.ห้วยไร่ พร้อมฝ่ายจัดเตรียมงาน ได้รับมอบหมายให้จัดโครงการแข่งขันกีฬาตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ขึ้น ณ สนามกีฬาโรงเรียนนักกีฬาจังหวัดอำนาจเจริญอำเภอเมือง ตำบลห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ โดยจัดแข่งขันกีฬาประเภทฟุตบอลประชาชนทั่วไป (ชาย) ไม่จำกัดอายุ

ตามกำหนดการวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ นายเสณิณน พงษ์จำ นายก องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร ประธานสภา สมาชิกสภา ให้เกียรติเปิดการแข่งขันกีฬาตามโครงการดังกล่าว และนายวีระพันธ์ สุขชม กำนันตำบลห้วยไร่ ฝ่ายปกครองทุกท่าน เยาวชนตำบลห้วยไร่ และประชาชนตำบลห้วยไร่ ร่วมพิธีเปิดการแข่งขันเป็นจำนวนมากฝ่ายดำเนินการขอขอบคุณมายังทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดระยะเวลาในการจัดโครงการ

ในวันที่ 25 เมษายน 2562 เวลา 12:30 น. ได้รับแจ้งเหตุไฟไหม้ที่นาในเขตพื้นที่บ้านหัวนา หมู่ที่ 6 ตำบลห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อบต.ห้วยไร่ โดย นายขวัญชัย ทัศนตรจพงษ์ ป้องกันฯ ได้รับมอบหมาย พนักงานจ้าง ได้นำรถบรรทุกน้ำดับเพลิง อเนกประสงค์เข้าระงับเหตุสามารถควบคุมเพลิงไว้ได้เป็นที่เรียบร้อย และไม่มีทรัพย์สินหรือผู้ได้รับบาดเจ็บแต่อย่างใด



ในช่วงระหว่างนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ งานป้องกันและบรรเทา สาธารณภัย สำนักปลัด หรือเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้องของ ได้นำรถบรรทุกน้ำออกช่วยเหลือออกให้บริการน้ำอุปโภค-บริโภค แก่หมู่บ้านในเขตตำบลห้วยไร่ ที่แจ้งความต้องการน้ำกักเก็บไว้ใช้ในช่วงน้ำกลางประจำหมู่บ้าน เพื่อรองรับความต้องการของประชาชนในหมู่บ้านอย่างเพียงพอ



สารน่ารู้....

ดึงผมตัวเอง

สัญญาณของโรคทางจิตเวช (Trichotillomania)

อาการโรคดึงผม

- เมื่อรู้สึกคันผม
- เมื่อรู้สึกผมไม่เรียบตรง
- ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ทำงาน

อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคอื่น ๆ เช่น

- โรคทางผิวหนังหรือเส้นผม
- โรคเครียด
- โรควิตกกังวล
- โรคย้ำคิดย้ำทำ
- โรคซึมเศร้า
- โรคสมาธิสั้น

ป้องกันอย่างไร

- ฝึกการมีสติ และหยุดคิดผมเมื่อรู้สึก
- ป้องกันการถอนผม เช่น สวมหมวกหรือน้ำคลุมนผม
- หากมีอาการเรื่องควรพบจิตแพทย์เพื่อหาสาเหตุเพิ่มเติม และรักษาด้วยการปรับพฤติกรรมหรือกินยา

สารน่ารู้...

ข้อควรปฏิบัติ

เพื่อความปลอดภัยในช่วงเวลาฝนตก

เมื่อตัวเปียก ห้ามแตะไขว่กรงไฟฟ้า ควรเช็ดตัวให้แห้งก่อน

เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง งดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าชั่วคราว

ระยะเวลาในการย่อยอาหารแต่ละชนิดในร่างกาย

น้ำเปล่า โหลลงสู่ลำไส้ทันที

ผักหรือผลไม้ ใช้เวลาย่อยประมาณ 15-20 นาที

ผักสด ใช้เวลาย่อยประมาณ 30-40 นาที

ผักสุก ใช้เวลาย่อยประมาณ 40 นาที

เนื้อปลา ใช้เวลาย่อยประมาณ 45-60 นาที

เนื้อไก่ ใช้เวลาย่อยประมาณ 2 ชั่วโมง

ไอทีมน้ำหนักที่จริงๆแล้วแคลสูง!!

ไม่ควรกินเยอะเกิน

- 69 CALORIES** ขนมปังโฮตวัน 1 แผ่น (10 กรัม)
- 600-700 CALORIES** สมูทตี้ นมไม่หวาน
- 118 CALORIES** โยเกิร์ต 125 กรัม
- 150 CALORIES** เกรแฮม 1 ชิ้น (15 กรัม)
- 718 CALORIES** ฟิล์มเนย 100 กรัม

6 เรื่องเข้าใจผิดแล้วชีวิตป่วยหนัก

- ไม่ปวดเมื่อร่างกายแข็งแรง**
สาเหตุของอาการปวดหัวหรือปวดกล้ามเนื้ออาจเกิดจากสาเหตุอื่นที่ไม่ใช่การออกกำลังกายหนักเกินไป เช่น การขาดน้ำ การพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือการบาดเจ็บที่ซ่อนอยู่
- หนักถึงป่วย**
ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำอาจทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอและเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้
- หนักมีทั้งหวานและหวานไม่หนักเท่า**
ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำอาจทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป โดยเฉพาะจากอาหารที่มีน้ำตาลสูง
- คนส่วนมากในที่นี้มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง**
แม้ว่าคุณจะออกกำลังกายเป็นประจำ แต่การมีคอเลสเตอรอลในเลือดสูงอาจเกิดจากสาเหตุอื่นได้
- หนุ่มสาวยังห่างไกลมะเร็ง**
แม้ว่าคุณจะออกกำลังกายเป็นประจำ แต่การมีคอเลสเตอรอลในเลือดสูงอาจเกิดจากสาเหตุอื่นได้
- ทานข้าวลดความอ้วน**
การลดปริมาณการรับประทานอาหารอาจทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอ และเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร