

วารสารประชาสัมพันธ์

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๖ ประจำเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒

เจ้าของ

อบต.ห้วยไร่ อำเภอมืองอำนาจเจริญ
จังหวัดอำนาจเจริญ

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายอภิดุล ทองวงษ์

กองบรรณาธิการ

นางสมร สีตะวัน

และ พนักงาน อบต.ห้วยไร่ ทุกคน

งานประชาสัมพันธ์



วารสาร

วารสารประชาสัมพันธ์



ปีที่ 9 ฉบับที่ 6 ประจำเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒

อบต.ห้วยไร่ อำเภอมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

www.huayrai.go.th

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๔๕๕๒-๓๙๐๘

หัวเราะ... วันละนิดอายุยืนๆ จ้า

สารจาก...นายก

อย่า “คาดหวัง” กับสิ่งที่มีชีวิต
อย่า “ยึดติด” กับสิ่งที่มีวัน..ดับสลาย
อย่า “ยอมแพ้” หากยังมี..ลมหายใจ
อย่า “ประมาท” มากไป..กับใจคน

ด้วยรักและห่วงใย....

สิ่งที่ย้อนไม่ได้คือ..เวลา
สิ่งที่หนีไม่ได้คือ..ความตาย
สิ่งที่ซื้อไม่ได้คือ..ชีวิต
สิ่งที่มองไม่เห็นคือ..ใจคน
สิ่งที่ต้องอดทนคือ..ใจตัวเอง



กิจกรรมลงนามถวายพระพรชัยมงคลแด่สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี

วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๘:๓๐ น. นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต. ห้วยไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร ประธานสภา สมาชิกสภา อบต.ห้วยไร่ กำนันตำบลห้วยไร่ พร้อมผู้นำทุกหมู่บ้าน และบุคลากร อบต.ห้วยไร่ ทุกคน ร่วมกิจกรรมลงนามถวายพระพรชัยมงคลแด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๒ ขึ้น ณ บริเวณหน้าที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ



ประชุมทบทวนการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น

พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๒

วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๘:๓๐ น. ที่ผ่านมา นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ พร้อมคณะกรรมการแผนพัฒนาท้องถิ่นตำบลห้วยไร่ หน่วยงานราชการในเขต ตำบลห้วยไร่ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมประชุมทบทวนการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๕) เพื่อให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันร่วมกันในการพัฒนาท้องถิ่น ณ ห้องประชุมสภา อบต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ



ประชุมพิจารณาร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๑-๒๕๖๒

ประชุมสภาสมัยวิสามัญที่ ๑ ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๒
ครั้งที่ ๑/๒๕๖๒

วันพุธที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๙:๐๐ น. ที่ผ่านมา นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ ให้เกียรติเป็นประธานร่วมประชุมพิจารณาร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๕) ณ ห้องประชุมสภา อบต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ ถือปฏิบัติตามหนังสือสั่งการ และระเบียบที่เกี่ยวข้อง ที่แจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พิจารณาทบทวนแผนพัฒนาท้องถิ่น เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาและที่เกี่ยวข้องและเพื่อให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันในการพัฒนาท้องถิ่นต่อไป



วันศุกร์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๙:๐๐ น. สภาองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ได้เรียกประชุมสภาสมัยวิสามัญที่ ๑ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๒ ตามที่ นายอำเภอเมืองอำนาจเจริญ ได้อนุมัติให้ประกาศเรียกประชุมสมัยวิสามัญและตามช่วงเวลาที่กำหนดไว้ เพื่อพิจารณาเห็นชอบร่างแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕) ณ ห้องประชุมสภา อบต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ หนึ่งวันนีถือเป็นโอกาสดีที่ท่าน สมเกียรติ แก้วรัตน์ นายอำเภอเมืองอำนาจเจริญ ลงพื้นที่เยี่ยมหน่วยเลือกตั้งตัวแทนเกษตรกร ที่กำหนดเลือกตั้งในวันอาทิตย์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๒ นี้ พร้อมร่วมพบปะคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาฯ ร่วมประชุมสภาสมัยวิสามัญฯ ในวันนี้



ประชุมปรึกษาหารือแนวทางการดำเนินงานโครงการขึ้นทะเบียนและปรับปรุงทะเบียนเกษตรกร

วันอังคารที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๒ เวลา ๐๙:๐๐ น. นายเสนียน แผงจ่าย นายก อบต. ห้วยไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร กำนันตำบลห้วยไร่ ผู้ใหญ่บ้าน ทุกหมู่บ้าน แพทย์ประจำตำบล บุคลากร อบต.ห้วยไร่ ร่วมกับสำนักงานเกษตรอำเภอเมืองอำนาจเจริญ โดยนางสาวอลิสสา ทองดี นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร รับผิดชอบตำบลห้วยไร่ ร่วมประชุมปรึกษาหารือแนวทางการดำเนินงานโครงการขึ้นทะเบียนและปรับปรุงทะเบียนเกษตรกร ประจำปี ๒๕๖๒ ณ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ



คณะผู้นำหมู่บ้าน จิตอาสา อสม.รณรงค์ฉีดพ่นหมอกควันกำจัดยุงลายป้องกันโรคไข้เลือดออก ณ.บริเวณพื้นที่บ้านโคกช้างมะนาย หมู่ที่ ๗

ในช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมา กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้รับมอบหมายให้ร่วมกับ รพ.สต.ในเขตพื้นที่ตำบลห้วยไร่ พร้อมคณะผู้นำหมู่บ้าน กรรมการหมู่บ้าน จิตอาสา อสม. รณรงค์ฉีดพ่นหมอกควันกำจัดยุงลายป้องกันโรคไข้เลือดออก โดยฉีดพ่น ณ บริเวณพื้นที่บ้านโคกช้างมะนาย หมู่ที่ ๗ ต.ห้วยไร่ อ.เมืองอำนาจเจริญ จ.อำนาจเจริญ



สารน่ารู้

เนื้อหมู ใช้เวลาย่อยประมาณ 5 ชั่วโมง



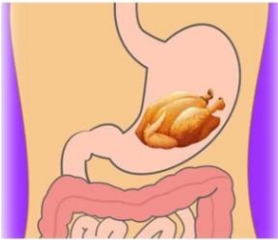
เนื้อแกะ ใช้เวลาย่อยประมาณ 4 ชั่วโมง



เนื้อวัว ใช้เวลาย่อยประมาณ 3 ชั่วโมง



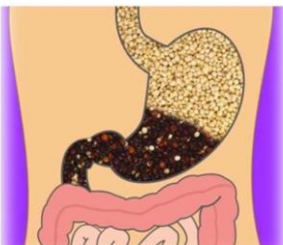
เนื้อไก่ ใช้เวลาย่อยประมาณ 2 ชั่วโมง



ผลิตภัณฑ์นม ใช้เวลาย่อยประมาณ 2 ชั่วโมง



ธัญพืช (ข้าว บัควีท ถั่ว) ใช้เวลาย่อยประมาณ 2 ชั่วโมง



สารน่ารู้.....ที่นำมาฝาก

อาหาร 4 ประเภท ...ที่ทำให้เรา แก่ขึ้น

1. อาหารที่มีรสหวานจัด หรืออาหารที่มีแป้งและน้ำตาลสูง
2. อาหารที่มีไขมันทรานส์ (พบมากในเบเกอรี่ ลูกทึ่ เฟรนช์ฟรายส์)
3. อาหารทอด ด้วยน้ำมันทอดซ้ำ เช่น ปาท่องโก๋ ทอดมัน ไข่ทอด
4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กินอาหารตาม กรุ๊ปเลือด เพื่อสุขภาพ

กรุ๊ป O



เป็นกรุ๊ปเลือดที่เก่าแก่ของมนุษย์ มีความเป็นนักล่า เหมาะสำหรับอาหารแบบโปรตีนสูง เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ปลา ธัญพืช และขนมปัง ออกกำลังกายอย่างเข้มข้น

กรุ๊ป A



กรุ๊ปเลือดนี้เกิดขึ้นหลังจากที่มนุษย์ได้มีการทำเกษตรกรรม จึงเหมาะสำหรับโปรตีนที่อ่อนโยน ธัญพืช ควรเลี่ยงเนื้อแดง ออกกำลังกายอย่างหนักมาก

กรุ๊ป B



กรุ๊ปเลือดนี้มีความสามารถในการปรับตัวที่ดี มีระบบย่อยอาหารที่ยืดหยุ่น จึงเหมาะกับผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อสัตว์ หนึ่กเลี้ยงข้าวโพด ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง มะเขือเทศ และพริก ออกกำลังกายในระดับปานกลาง

กรุ๊ป AB



กรุ๊ปเลือดนี้มีคุณสมบัติรวมของกรุ๊ป A และ B จึงเหมาะกับ เนื้อสัตว์ ไข่ไก่ อาหารทะเล หรือ นม ควรเลี่ยง เนื้อสัตว์ ออกกำลังกายสลับหนักเบา