

วารสารประชาสัมพันธ์  
ปีที่ 10 ฉบับที่ 4 ประจำเดือน เมษายน พ.ศ.2563

เจ้าของ  
อบต.ห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ  
จังหวัดอำนาจเจริญ

หัวหน้ากองบรรณาธิการ  
นายอภิชาติ ทองวงษ์

กองบรรณาธิการ  
นางสมร สีตะวัน  
นางสาวสวรรค์ เข้มสุข  
และพนักงาน อบต. ทุกคน



วารสาร



ปีที่ 10 ฉบับที่ 4 ประจำเดือน เมษายน พ.ศ.2563

อบต.ห้วยไร่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

โทรศัพท์/โทรสาร 045523-3918

[WWW.HUAYRAI.GO.TH](http://WWW.HUAYRAI.GO.TH)





### สารจากนายก....



บางครั้งชีวิตเราก็ต้องมีพลังมีพลาดกันบ้างครับ ผมเชื่อว่าไม่มีคนไหนที่ไม่เคยทำผิดพลาด แต่ถ้าเราผิดพลาดแล้วเราจะตีสติแล้วแก้ปัญหาได้ดีแค่ไหน บางครั้งก็ท้อแท้ไปเลย เลยอยากมอบคำพูดดีๆ ที่ได้รวบรวมมา สอนใจและเป็นกำลังใจ เราแพ้ได้ เราท้อได้ แต่เราต้องใช้ชีวิตต่อด้วยสติ... ชีวิตของเรานั้นแสนสั้นเกินกว่าจะคิดลบกับมันจนใช้ชีวิตชะงะ แม้จะเจอทั้งเรื่องดีหรือไม่ดีคิดซะว่ามันคือรสชาติของชีวิตซึ่งทุกคนต้องพบเจออยู่แล้ว



### ด้วยรักและห่วงใย...จาก ปลัด อบต.



หากเลือกได้จงเลือกทำงานที่รัก  
เชื่อว่าทุกคนจะโชคดีได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก แต่ถ้าหากคุณเป็นคนที่สามารถเลือกได้  
จงเลือกทำในสิ่งที่รักแล้วคุณจะไม่รู้สึกว่าจะต้องทำงานอีกเลย



หัวเราะวันละนิด จิตแจ่มใส นะจ๊ะ...



## จุดคัดกรอง สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยเจล

เช้าวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๓ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม อบต.ห้วยไร่ ได้รับมอบหมายให้ดำเนินการตรวจคัดกรอง ณ จุดคัดกรองบุคลากร และผู้มาติดต่อขอรับบริการ หน่วยงานราชการที่ อบต.ห้วยไร่ ตามประกาศมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ที่กำหนด

โดยนายเสนีย์น พงษ์จ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ ได้กำชับบุคลากรทุกคนให้ช่วยกันถือปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดมีการวัดอุณหภูมิร่างกาย ณ จุดคัดกรอง สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยเจลที่จัดเตรียมไว้ทุกครั้งที่เข้ามาปฏิบัติงานรวมทั้งช่วยกันรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรับทราบเกี่ยวกับการดำรงชีพในสถานการณ์ดังกล่าวอย่างทั่วถึงกัน



## ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยไร่ และ ภัคดีเจริญ เข้ารับมอบ เครื่องเทอร์โมสแกน (เครื่องวัดไข้)

๒ เมษายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๐:๐๐ น. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยไร่ และ ภัคดีเจริญ เข้ารับมอบเครื่องเทอร์โมสแกน (เครื่องวัดไข้) โดย นายเสนีย์น พงษ์จ่าย นายก อบต. ห้วยไร่ ได้มอบให้สถานพยาบาลทั้งสองแห่งในเขตพื้นที่รับผิดชอบ เพื่อนำไปใช้วัดอุณหภูมิร่างกายตรวจคัดกรองและป้องกันเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ให้แก่ประชาชนผู้มาติดต่อขอรับบริการในสถานพยาบาล



จัดที่นั่งเว้นระยะห่างสำหรับผู้มาติดต่อขอรับบริการงานราชการที่  
อบต.ห้วยไร่

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม อบต.ห้วยไร่ ได้รับมอบหมายให้ดำเนินการตรวจคัดกรอง ณ จุดคัดกรองบุคลากร พร้อมจัดที่นั่งเว้นระยะห่าง ห้ามนั่งติดหรือใกล้กัน สำหรับผู้มาติดต่อขอรับบริการงานราชการที่ อบต.ห้วยไร่ ตามประกาศมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ที่กำหนด



ร่วมทำเสวียนไม้ไผ่ ล้อมต้นไม้ที่ศาลากลางจังหวัด ร่วมกับ  
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองมะแซว

วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๓ พนักงานส่วนตำบลห้วยไร่ พนักงานจ้าง สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ได้รับมอบหมายให้ไปร่วมทำเสวียนไม้ไผ่ ล้อมต้นไม้ที่ศาลากลางจังหวัด ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองมะแซว เพื่อใช้เป็นที่หมักปุ๋ย บำรุงต้นไม้ ลดขยะ ลดปัญหาหมอกพิษ สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้แก่ประชาชนและผู้มาติดต่องานราชการ ณ สถานที่ราชการ



## ประชุมชี้แจงสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ในเขตพื้นที่ตำบลห้วยไร่

ด้วยในวันที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๓:๐๐ น. ที่ผ่านมา นายสุธี ทองแย้ม ผู้ว่าราชการจังหวัดอำนาจเจริญ และคณะ พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการทุกภาคส่วนในระดับจังหวัด อำเภอ และท้องถิ่น เข้าร่วมประชุมชี้แจงสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ในเขตพื้นที่ตำบลห้วยไร่ ณ โดมอเนกประสงค์ อบต.ห้วยไร่ พร้อมร่วมปล่อยขบวนรถประชาสัมพันธ์ลงพื้นที่แต่ละหมู่บ้านเพื่อแจ้งประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้รับรู้ รับทราบข้อมูลข่าวสาร และร่วมรณรงค์การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ อย่างถูกวิธี และได้นำแอลกอฮอล์ล้างมือไปถวายพระที่วัดพันธุวิชา บ้านภักดีเจริญ หมู่ที่ ๕ การนี้ นายเสนียน แพงจ่าย นายก อบต.ห้วยไร่ ได้กล่าวรายงานข้อมูลสถานการณ์โรคโควิด ๑๙ ในพื้นที่ตำบลห้วยไร่ ซึ่งยังไม่พบผู้ติดเชื้อแต่อย่างไร โดยคณะผู้บริหารท้องถิ่น ฝ่ายสภาท้องถิ่น ฝ่ายปกครอง อสม. ผู้บริหารสถานศึกษา สถานพยาบาลในเขตพื้นที่เข้าร่วมประชุมและร่วมรณรงค์การป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด ๑๙ ในครั้งนี้ด้วยความพร้อมเพียง



## เคล็ดลับแม่บ้าน



### ๑. ไข่ขาวสามารถใช้รักษาแผลน้ำร้อนลวกได้ จริงหรือ?

**เฉลย :** จริง โดยใช้ไข่ขาว มาทาที่น้ำร้อนลวกให้ทั่วทั้งไว้จนแห้ง ไปเอง แล้วรอสักพักใหญ่ๆ จึงล้างออกจะไม่มีรอยแดง หรือพองเลย ข้อสำคัญ ก่อนทาไข่ขาวอย่าให้ถูกน้ำเย็นหรือของอื่นเลย และอย่าไปแกะ หรือเกาตอนที่ใกล้จะแห้ง เพราะจะทำให้หนังถลอก

### ๒. ยาหม่องสามารถใช้จัดหมากฝรั่งเป็นอนฟ้าได้ จริงหรือ ?

**เฉลย :** จริง โดยการใช้ยาหม่องถูตรงยางเหนียวๆ ของหมากฝรั่งไปมา ไม่นานยางของหมากฝรั่งก็จะหลุดออกหมด แล้วจึงนำผ้าไปซักตามปกติ

### ๓. ใส่หลอดในขวดซอสมะเขือเทศจะทำให้เทออกง่าย จริงหรือ ?

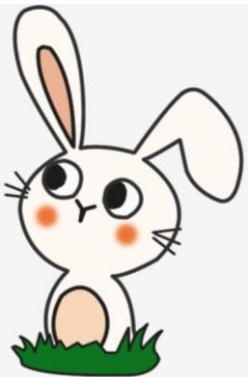
**เฉลย :** จริง โดยการใส่หลอดลงไปให้ลึกถึงก้นขวด เพื่อให้อากาศสามารถแทรกผ่าน เข้าไปในขวดได้ แล้วเทซอสมะเขือเทศ ก็จะไหลออกมาง่ายขึ้น

### ๔. ถูง่นองแช่น้ำเกลือช่วยให้ถูง่นองไม่ขาดง่าย จริงหรือ ?

**เฉลย :** จริง โดยการนำเกลือ ๒ ถ้วยผสมกับน้ำ ๑ แกลลอน แช่ถูง่นองใหม่ไว้นาน ๓ ชั่วโมง แล้วล้างด้วยน้ำเย็น ยกถูง่นองขึ้น มาตากให้น้ำหยดจนแห้ง ก็จะทำให้ถูง่นองคงสภาพ และเหนียวทนนาน

### ๕. มันฝรั่งกำจัดกลิ่นปลาร้าติดมือได้ จริงหรือ ?

**เฉลย :** ไม่จริง แต่มันฝรั่งสามารถกำจัดกลิ่นหัวหอมติดมือได้ โดยการนำมันฝรั่งที่ปอกแล้ว มาถูมือที่มึกลิ่นหัวหอมติดอยู่ กลิ่นหัวหอมก็จะค่อยๆ จางหายไป



## สาระน่ารู้..รู้ไว้ใช้ว่า

### ๑. การแลบลิ้นให้น้ำลายยืดลงพื้น ๓ หยดจะแก้เผ็ดได้ จริงหรือ

**เฉลย** : จริง อาการเผ็ดเกิดจากสารที่ชื่อ แคปไซซิน ที่อยู่ในพริกเข้าไปจับกับปลายประสาทที่รับรสที่ลิ้น ร่างกายก็จะแสดงปฏิกิริยาโดยขับน้ำลายออกมาชะล้างเอาเจ้าสารนี้ออกไป

### ๒. ดุนมยางของเด็กทารกตอนนอนจะแก้อาการนอนกรนได้ จริงหรือ

**เฉลย** : จริง การคาบหรืออมมยางของเด็กทารกไว้ในปากจะทำให้ลิ้นในปากอยู่นิ่ง ก็จะพลอยให้เนื้อเยื่อของเพดานไม่กระเทือนสั้นไหวขึ้นจึงไม่เกิดอาการกรน และไม่นอนอ้าปากอีกด้วย

### ๓. การสูดกลิ่นตัวผู้ชายทำให้หายเครียดได้ จริงหรือ

**เฉลย** : จริง เพราะกลิ่นตัวผู้ชายที่เป็นคนรักนั้นมีสาร พีโรโมน ผสมอยู่โดยเฉพาะในผมและผิวของเขา เมื่อสูดดมแล้วจะช่วยลดอาการเครียดและเหนื่อยล้าลงได้

### ๔. แอปเปิ้ลผลิตกระแสไฟฟ้าได้ จริงหรือ

**เฉลย** : จริง ถ้าเสียบแผ่นสังกะสี และแผ่นทองแดง กรดในแอปเปิ้ลจะทำให้เกิดการแตกตัวของไอออน ทำให้ลูกแอปเปิ้ลเป็นเหมือนแบตเตอรี่ ซึ่งผลไม้ชนิดอื่นเช่น มะนาว เกรปฟรุ้ต หรือมันฝรั่ง ก็ทำได้เช่นกัน

### ๕. ปัสสาวะมนุษย์ใช้ทำยาสีฟันในสมัยโบราณ จริงหรือ

**เฉลย** : จริง โดยแพทย์ชาวโรมันเชื่อว่า ปัสสาวะมนุษย์ มีคุณสมบัติทำให้ฟันขาว และแข็งแรง ยาสีฟันในยุคดังกล่าว จึงเป็น น้ำยาบ้วนปากที่ทำจากปัสสาวะมนุษย์



## สาระน่ารู้...ความสวยความงาม

### ๑. กินหวานมากทำให้ผิวเหี่ยว จริงหรือ

**เฉลย** : จริง เพราะ เมื่อร่างกายมีน้ำตาลอยู่ในกระแสเลือดมากเกินไป มันจะไปเกาะติดกับเส้นใยโปรตีนที่อยู่ระหว่างเซลล์ผิว ทำให้เกิดภาวะผิวเครียดขึ้น และนำไปสู่อาการแก่ก่อนวัย ผิวหยาบกร้าน และเหี่ยวยุ่นในที่สุด

### ๒. การยื่นเคาปลายนิ้วมือและปลายนิ้วเท้าจะทำให้ผิวหนังดูสดใส จริงหรือ

**เฉลย** : จริง โดยการยื่นเอาปลายนิ้วมือและปลายนิ้วเท้า ก้มตัวต่ำๆ ค้างไว้วัน ๑-๓๐ แล้วค่อยๆ ยืนขึ้นจะทำให้โลหิตบริเวณหนังศีรษะ และใบหน้าหมุนเวียนได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลกระทบให้ผิวหนังดูสดใสขึ้น

### ๓. เอาน้ำแข็งถูหน้าก่อนนอนจะทำให้หายมันได้ จริงหรือ

**เฉลย** : ไม่จริง แต่แก้ปัญหาหน้ามันได้โดยการ ใช้น้ำเมื่อกว่านหางจระเข้ทาหน้าให้ทั่วใบหน้า ทาแล้วไม่ต้องล้างออก น้ำเมื่อกจะแห้งไปเองภายใน ๕ - ๑๐ นาที ทำก่อนนอน แค่นี้หน้าก็จะหาย

### ๔. กาวตราช่างใช้รักษาสันเท้าแตกได้ จริงหรือ

**เฉลย** : จริง เพราะ เมื่อปิดหนังที่แตกด้วยกาวตราช่าง สิ่งสกปรกจะเข้าไปในรอยแตกไม่ได้ ผิวจะไม่ถูกรบกวน จึงมีการซ่อมแซมตนเองขึ้นมา มีการสร้างเซลล์ใหม่ และผลัดเซลล์เก่าออก กาวช่างก็จะหลุดออกไป แต่ห้ามใช้กับคนที่แพ้กาวตราช่าง

### ๕. การใส่กระโปรงสั้นในท้องแอร์เป็นประจำทำให้ขาใหญ่ได้ จริงหรือ

**เฉลย** : จริง เพราะ ช่วงขาส่วนที่อยู่นอกกระโปรงจะเกิดการสะสมไขมันเป็นพิเศษ เพื่อให้เข้ากับสภาพอากาศ โดยเฉพาะเมื่อผิวหนังเจอความหนาวเย็น ทำให้เกิดเซลล์ไขมันที่ขึ้นจนทำให้ขาใหญ่ ถ้าหากจำเป็นต้องใส่กระโปรงสั้นจริงๆ ควรใส่ถุงน่องเพื่อเพิ่มความอบอุ่น

