



งานประชาสัมพันธ์
อบต. ห้วยไร่

หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก

จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้งสายด่วน

นายเสนีย์น พงษ์จำนง นายก อบต. ๐๘-๖๘๘๓/๓-๔๘๓/๒

นายอุทัย มีชัย ปลัด อบต. ๐๘-๑๕๕๓-๕๐๖๑

โทร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘ , โทรสาร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”



เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน

เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2560

ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่



วันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๖.๓๐ น. นายเสนีย์น พงษ์จำนง นายกองดีการบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ พร้อมด้วยนายอุทัย มีชัย ปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ คณะครูศูนย์เด็ก และลูกจ้างประจำ ร่วมทำบุญตักบาตร ณ สวนสาธารณะมิ่งมงคล (หอณาพิกา) อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ เพื่อบำเพ็ญกุศลพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

ครบเวลา ๑ เดือนอีกแล้วที่จะต้องประชาสัมพันธ์และรายงานผลการดำเนินงานประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๐ ซึ่งช่วงนี้ก็เริ่มมีฝนตกลงมาแล้ว บางพื้นที่อาจจะระบายน้ำไม่ทันและเกิดน้ำท่วมขัง แต่ไม่ต้องห่วงเป็นภาระและหน้าที่ของกรมและพนักงาน หากท่านใดประสบปัญหาน้ำท่วมขังแจ้งได้ที่ กรมม ยินดีช่วยเหลือไม่ว่าจะเป็น การติดตั้งเครื่องสูบน้ำ หรือขุดลอกร่องระบายน้ำ และฝากทุกท่านให้ดูแลและรักษาสุขภาพด้วย สุดท้ายนี้ ท่านใดที่มีปัญหาหรือข้อเสนอนะอันเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตำบล ห้วยไร่ กรมม ก็ยินดีที่จะรับฟังและพร้อมรับใช้ บริการเหมือนเช่นเดิมครับ



สารน่ารู้....



5 ปัจจัย ที่ทำให้คนทำงาน มีความสุข



ถ้าจะทำงานต้องทำงาน



ทำงานอะไร ถ้าไม่มีใจก็จบ

คุณเคยรู้สึกเหมือนไม่เคยมีการเริ่มต้นที่แท้จริง
จึงไม่แคร์ว่าจะสิ้นสุดเมื่อไร
จึงกะต่ายไปวันๆเอาสายได้ไปเดือนๆเท่านั้น

ถ้าคิดว่าต้องมีใจ มีไฟ มีความรักในงานเสียก่อน
แล้วค่อยค่อยตั้งใจทำงานอย่างมีชีวิตชีวา
คุณจะไม่มีความกังวลใจแบบนี้นะที่รัก

เพราะเอาแต่สะสมหาขอรอดมกเลิกจ้างงาน

จิตใจวอกวน จู้บจวด ตาล้นด้วยทั้งตัวหน้าข้าง
กระหังถึงจุดหนึ่ง แม้เจอหัวใจของตัวเอง
ก็ไม่มีความมุ่งมั่นพอจะแล่นไปหาฝัน

สิ่งที่ต้องเร่งทำในขณะไม่มีใจให้กับงาน

คือ **บอกตัวเองซ้ำๆว่า**

นี่ไม่ใช่งานสุดท้าย

แต่จะเป็นจุดเริ่มต้น หรือกลางทาง

ก่อนจะไปถึงงานสุดท้าย

ถ้าไม่ก้าวให้ดี ไม่มีวันเห็นหน้าแม่ๆ

สำรวจจิตใจตัวเองทุกวันว่า

รู้จักตั้งเป้าเองงานให้เสร็จไหม

รู้จักคิดอย่างเป็นขั้นบันไดหนึ่งสองสามไหม

รู้จักถอดกล่องฝาอุปสรรคกับเขาไหม

จิตใจแบบนั่งแหยะที่ต้องใจ

ตอนเจองานอันเบ้งที่รัก

จิตใจแบบนั่งแหยะ

คือพานทองรองรับงานสุดท้ายของชีวิต

คุณสร้างจิตใจแบบนั่ง

ตอนยังทำงานที่ไม่มีใจรักก็ได้

9 ภัยร้ายทำลายสุขภาพคนทำงานออฟฟิศ

1. โรคปวดหัวไมเกรน ความจำเสื่อม เกิดมาจากความเครียด อาหารที่มีไขมันสูง ทานเนื้อสัตว์มาก ขาดการกินผักและผลไม้ ไร้สายตามากเกินไป และดื่มกาแฟมาก
2. โรคกระเพาะอาหารและโรคลำไส้แปรปรวน เกิดจากความเครียดอีกเช่นกัน รวมไปถึงอาหารที่มีรสชาติจัดจ้านขาดเส้นใยอาหาร และการขาดการพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ
3. ผสมร่วง ยิ่งเครียดมากยิ่งขึ้นร่วงหนัก แต่สาเหตุสำคัญก็คือ วิตามินขาดการรับแสงแดดอ่อนๆ ในยามเช้าหรือยามเย็น จึงทำให้ร่างกายขาดวิตามิน K ยิ่งวันๆ เอาแต่อยู่ในออฟฟิศตั้งแต่ก่อนห้าถึงเย็นย่ำค่ำมืดก็ยิ่งไปกันใหญ่
4. ตาแห้ง ปวดเมื่อยตา การมองเห็นผิดปกติ เนื่องจากการใช้สายตามากเกินไป ยิ่งโดยเฉพาะผู้ที่เอาแต่จ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์เกินหกชั่วโมง กลับมาบ้านยังมาจ้องโทรทัศน์หรือแชปเลตจนถึงเวลาอนอนอีก ยิ่งไม่มีความเครียดที่ทำให้เกิดการทางสายตาดีกด้วยนะ
5. ภูมิแพ้ โรคทางเดินหายใจ ไซนัสอักเสบ เป็นหัดง่าย เพราะวันๆ เอาแต่อยู่ในห้องแอร์ (ซึ่งเป็นปีกว่าจะล้างซักวัน) ขาดการออกกำลังกาย และขาดอากาศบริสุทธิ์
6. ปวดคอ ปวดบ่า ไหล่ หลัง ข้อมือ ข้อนิ้ว มีสาเหตุมาจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อระหว่างการทำงานนานเกินไป การนั่งผิดท่า การแบกของหนักและผิดท่าทาง ควรหาเวลาพักผ่อนยืดกล้ามเนื้อบ้างทุก ๆ ชั่วโมง
7. มีกลิ่นปาก เกิดได้ทั้งจากความเครียดเพราะวันๆ ไม่ได้พูดจากับใคร ทำงานอย่างเดียวทานอาหารมีเครื่องเทศมาก รสจัด ดื่มกาแฟหนัก ทำให้ช่องปากมีแบคทีเรียเพิ่มมากขึ้น
8. โรคกรดไหลย้อน ทานบางคนเอาแต่่งทำงานทั้งวัน เกินวันละแปดชั่วโมงเสียอีก น้ำหนักที่กดทับลงบนกะบังลมกดทับเส้นเลือดดำ บริเวณปลาน่า ไล่ทำให้หัวใจเลือดคั่ง จึงเป็นโรคกรดไหลย้อน
9. โรคอ้วน นี่คือโรคที่เป็นปัญหาใหญ่ที่สุด เพราะสามารถลุกลามต่อไปยังโรคร้ายแรงรักษายากอื่น ๆ ได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจ โรคหัวใจ และโรคกระดูกส่วนต่างๆ ได้อีก

