

วารสารประชาสัมพันธ์

วารสารประชาสัมพันธ์

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๑ ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐

เจ้าของ

อบต.ห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ
จังหวัดอำนาจเจริญ

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายอุทัย มีชัย

กองบรรณาธิการ

นางสมร สีตะวัน

และ พนักงาน อบต.ห้วยไร่ ทุกคน



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๑ ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐

อบต.ห้วยไร่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

www.huayrai.go.th

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๔๕๕๒-๓๙๑๘

งานประชาสัมพันธ์

สารจาก...นายก

ฝากข้อคิดดีๆ ในวันออกพรรษา สำหรับชีวิต
เราหากนำเอาหลักการของพระมาใช้เพื่อให้สอดคล้อง
กับวิถีแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้ก็จะเป็นการ
เสริมบารมีนำมาซึ่งชีวิตเป็นสุขตลอดไป



เสนียน แผงจ่าย
นายก อบต.ห้วยไร่

ด้วยรักและห่วงใย...

สุดยอดแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือการ
ยอมรับฟัง และเปิดโอกาสให้เพื่อร่วมร่วมงาน และ
ทั่วไปแนะนำะดักเตือนได้ คนส่วนใหญ่มีความเป็นอัตตา
สูงแต่ไม่ยอมลดลา วาศอกกัน มันก็หาจุดแห่งความพอดีกัน
ไม่ได้ ได้แต่เรียกร้องหาความดี ดีที่เขาว่าซึ่งแตกต่างจาก
ดีที่มีอยู่ภายในตัวของเรา



อุทัย มีชัย
ปลัด อบต.ห้วยไร่

หัวเราะ...วันละนิดอายุยืนๆ จ้า



ปรองดองสมานฉันท์ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐

วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เวลา ๐๙:๐๐ น. นายเสนียนแพ่งจ่าย นายกองค้การบรหการส่วนตำบลห้วยไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร ประธานสภา สมาชิกสภาองค์การบรหการส่วนตำบลห้วยไร่ พนักงานส่วนตำบล ลูกจ้างประจำ พนักงานจ้าง กำนัน สารวัตรกำนัน ฝ่ายปกครอง อปพร. และประชาชนชาวตำบลห้วยไร่ ร่วมทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาด ตัดแต่งกิ่งไม้ ตัดหญ้า สองข้างทางถนนสาย ธนาครเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สาขาตำบลห้วยไร่ เชื่อมบ้านภักดี เจริญ หมู่ที่ ๑๐ ระยะทาง ๖ กิโลเมตร ตามโครงการสร้างความปรองดอง สมานฉันท์ตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑ เพื่ออำนวยความสะดวก และความปลอดภัยให้แก่ประชาชนผู้ใช้ถนนเส้นทางดังกล่าวในการสัญจรไปมา และสร้างความปรองดอง ความสามัคคีของประชาชนชาวตำบล ห้วยไร่ ให้ยั่งยืนสืบไป โดย นางสาวกนกวรรณ เพ็งสะเทียม หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบรหการส่วนตำบล นายรัชชัย โมริพันธ์ นักพัฒนาชุมชน ได้รับมอบหมายให้การดำเนินการครั้งนี้



ช่วยเหลือผู้ประสบความเดือดร้อนเหตุเกิดจากวาตภัย

วันที่ 9 พฤศจิกายน 2560 เวลา 14:00 น. นายเสนียน แพ่งจ่าย นายกองค้การบรหการส่วนตำบลห้วยไร่ มอบหมายให้ นายอุทัย มีชัย ปลัด อบต. ห้วยไร่ พร้อมนายขวัญชัย ทัศนุตร เจ้าพนักงานป้องกันฯ ฝ่ายปกครอง และสมาชิกสภา อบต. ห้วยไร่ ร่วมกับอำเภอเมืองอำนาจเจริญ โดยนายชำนาญ ชื่นตา นายอำเภอเมืองอำนาจเจริญ มอบหมายให้นายวิรัชชัย พิลายนต์ ปลัดอำเภอฝ่ายความมั่นคง พร้อมด้วย สมาชิก อส. มอบสิ่งของ ให้กับผู้ได้รับความเดือดร้อนจากเหตุวาตภัยลมพัดกระโชกแรงในวันที่ 4 พฤศจิกายน 2560 ที่ผ่านมา เป็นเหตุทำให้ที่อยู่อาศัยของประชาชนบ้านหนองตาไถ่ หมู่ที่ 9 จำนวน 2 ราย ได้รับความเสียหาย โดยเหล่ากาชาดจังหวัดอำนาจเจริญ สนง .ปก.อำนาจเจริญ พมจ.อำนาจเจริญ ร่วมมอบสิ่งของช่วยเหลือในครั้งนี้



ประชุมประจำเดือนบุคลากร อบต.ห้วยไร่

วันที่ 9 พฤศจิกายน 2560 เวลา 10:00 น. นายอุทัย มีชัย ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ประชุมบุคลากรทุกกอง/ส่วน ประจำเดือนพฤศจิกายน 2560 เพื่อชี้แจงข้อราชการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในส่วนงานที่รับผิดชอบเพื่อร่วมกันปฏิบัติงานให้เกิดประโยชน์แก่องค์กร และประชาชนมากที่สุด



ประชุมคณะกรรมการ สปช.

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2560 เวลา 09.00 น. นายเสถียร แพงจ่าย นายองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ มอบหมายให้ นายอุทัย มีชัย ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ร่วมกับงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ประชุมคณะกรรมการเพื่อชี้แจงการบริหารงานสาธารณสุขตำบลห้วยไร่ เพื่อให้ทราบและถือปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน



ประชุมผู้จัดเก็บข้อมูล จปฐ. ปี 2561

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2560 เวลา 09.00 น. นายเสนียน แพงจ่าย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ มอบหมายให้นายสงค์กา เสววิงค์ รองนายกองค้การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ร่วมพบปะกับอาสาสมัครผู้จัดเก็บข้อมูล จปฐ. ตำบลห้วยไร่ โดยนางนริศรา วันโสภา พัฒนาการผู้ประสานงานตำบล ร่วมประชุมชี้แจงแนวทางการจัดเก็บข้อมูลฯ วันนี้



จิตอาสาตำบลห้วยไร่ ปฏิบัติหน้าที่งานฌาปนกิจศพ

ประชาสัมพันธ์ผลงานของสมาชิกจิตอาสาตำบลห้วยไร่ ประจำปี ๒๕๖๐ ในการปฏิบัติหน้าที่ช่วยเหลืองานพิธีการ-พิธีกรรม งานฌาปนกิจศพชาวตำบลห้วยไร่ ที่เสียชีวิต ด้วยความสามัคคี และปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถด้วยใจในการบริการ



สาระน่ารู้เพื่อสุขภาพ...



คู่มือดูพุง 5 แบบ พร้อมวิธีการลด

1. พุงเป็นชั้น Spare Tire

เกิดกับคนที่ชอบทานหวานมากเกินไป ชอบทานแป้ง ชอบดื่ม อึกทั้งยังขาดการออกกำลังกายอีกด้วย ส่วนมากจะเห็นกับคนทำงานจนไม่ได้ดูแลตัวเอง

วิธีลด
ลดแอลกอฮอล์ ลดแป้ง ลดอาหารทอดมัน เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ติดหนัง เพิ่มการออกกำลังกาย เช่น ฝึกโยคะ วิ่ง เต้นแอโรบิค เป็นต้น

www.facebook.com/teeneeyoga

2. พุงเครียด Stress

ลักษณะคือหน้าท้องยื่นออกมาระหว่างช่วงสะดือ เกิดจากการทานอาหารไม่ตรงเวลา และความเครียดทำให้ร่างกายผลิตไขมันมาพอกบริเวณหน้าท้อง ทำให้ระบบย่อยมีปัญหา

วิธีลด
กำหนดช่วงเวลาที่แน่นอน ในการทาน และควรนอน 7-8 ชม. ทานอาหารให้ตรงเวลาอยู่เสมอ ลดกาแฟ อันเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดพุงเครียด

www.facebook.com/teeneeyoga

สาระน่ารู้เพื่อสุขภาพ...

3. พุงมาน้อย Pooch

พุงน้อยๆเป็นของคนที่มีรูปร่างดีตัวเรียวเหล่านี้มักจะชอบออกกำลังกาย แต่จะชอบออกกำลังกายที่หนักๆ กินอะไรแบบข้าาาาๆ จนเกิดไขมันสะสมโดยไม่รู้ตัว

วิธีลด
ทานผักใบเขียวเยอะๆ ดื่มน้ำวันหนึ่ง 1.5 ลิตร เป็นอย่างต่ำ เปลี่ยนพฤติกรรมทานให้ดีขึ้น ทำ squat และ ยกเวท ช่วยได้

www.facebook.com/teeneeyoga

4. พุงคุณแม่ Mommy

เกิดจากคุณแม่มีไขมันที่รับร้อนอกกำลังภายในขณะที่ร่างกายยังไม่ปกติ ให้รอร่างกายเข้าที่ซัก 3-4 เดือน ค่อยออกกำลังกายจะดีกว่า

วิธีลด
ทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภท น้ำมันตับปลา เพื่อเพิ่มฮอร์โมนเผาผลาญไขมัน ทานโยเกิร์ตที่ใส่จากหัวน้ำมันมะกอก เป็นต้น

www.facebook.com/teeneeyoga

5. พุงบวม Bloated

พุงแบบนี้จะเกิดกับผู้หญิงที่หน้าท้องแบนราบในตอนเช้า และบวมอืดในช่วงกลางวันและเย็น เนื่องจากแก๊สในกระเพาะอาหารไม่ย่อย หรือท้องอืดนั่นเอง อาจจะมีปัญหาระบบย่อยอีกด้วย

วิธีลด
งดพืชช้าๆแบบขิง เคน เนย ชีส อันเป็นปัญหาของอาหารไม่ย่อย งดน้ำอัดลม งดเนื้อติด กานผัก และฝึกโยคะเป็นประจำ เพื่อช่วยปรับสมดุลระบบย่อยให้ดีขึ้น

www.facebook.com/teeneeyoga

