

**วิถีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในท้องถิ่น
ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ**



เอกสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงาน

เดือนเมษายน พ.ศ. 2561

ขององค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่



หากท่านได้รับปัญหาในการบริการ หรือไม่ได้รับความสะดวก

จากเจ้าหน้าที่ โปรดแจ้งสายด่วน

นายเสถียร นพจักษ์ นายก อบต. ๐๘-๖๘๓/๓-๙๘๓/๒

นายอุทัย มีชัย ปลัด อบต. ๐๘-๑๕๙๓-๕๖๖๑

โทร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘๘, โทรสาร ๐๔๕-๕๒๓๙๑๘๘



“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”



วันจันทร์ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๙:๐๐ น. นายเสถียร นพจักษ์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ มอบหมายให้ นายสามารถ งามะพันธ์ รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ กำนันตำบลห้วยไร่ พร้อมฝ่ายปกครอง บุคลากรท้องถิ่น และเยาวชน/ประชาชนตำบลห้วยไร่ เข้าร่วมในการนี้เป็นจำนวนมาก โดยจัดขึ้น ณ สนามกีฬาโรงเรียนภักดีเจริญห้วยไร่โคกช้างมะนาย ตำบลห้วยไร่ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ

วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๑ งานซ่อมบำรุงกองช่าง โดยผู้ช่วยช่างไฟฟ้า และผู้ช่วยพนักงานขับรถบรรทุกน้ำเอนกประสงค์ ลงพื้นที่บ้านหาดทรายมูล หมู่ที่ ๒ ร่วมกับสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ช่อมไฟฟ้าสาธารณะภายในหมู่บ้านที่ชำรุด ให้ชาวบ้านใช้รถใช้ถนนภายในหมู่บ้านด้วยความสะดวกและปลอดภัยเรียบร้อย



ในช่วงระหว่างนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ งานปี องค์และบรรเทา ธารณภัย สำห้กปลัด พร้อมเจ้าหน้าที ที่เกี่ยวข้อง ได้นำรถบรรทุกน้ำเอนกประสงค์ออกให้บริการน้ำอุปโภค-บริโภค แก่หมู่บ้ําไฟเขตตำบลห้วยไร่ ที่แจ้งความต้องการน้ำักเก็บไว้แ่ก่งน้ำกลางประจำหมู่บ้ํา เพื่อรองรับความต้องการของประชาชนไฟหมู่บ้ําอย่างเพียงพอ



วันที่ 27 เมษายน 2561 นายเสวีชัย แสงจฉาย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ประธานในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาตำบลห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561 ณ ร่มนครณะบุรีบริหาร ประจวบคีรีขันธ์ สภานักกีฬา พักจากส่วนตำบล เจ้าหน้าที อบต.ห้วยไร่ รองผู้ว่าฯปกครองโดย นายวีระพันธ์ ชูธรรม กำเนิดตำบลห้วยไร่ และฝ่ายปกครอง ทุกท่าน เยาวชนและประชาชนตำบลห้วยไร่และใกล้เคียง ร่วมงานพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาตำบล ห้วยไร่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561 ในนามองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่ ขอขอบคุณคณะกรรมการแข่งขัน นักกีฬา ฝ่ายจัดการแข่งขัน และเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ร่วมจากในจังหวัดน่านอย่างจริง สรีระจวี ญและกำลังใจให้นักกีฬาทุกประเภท ตลอดจนผู้รับผิดชอบทุกฝ่ายอย่างทุกท่านให้ใช้เสร็จลุล่วงไปด้วยดี



สารน่ารู้....

ดึงผมตัวเอง

สัญญาณของโรคทางจิตเวช (Trichotillomania)

อาการ
โรค
ดึงผม

- 👤 เมื่อรู้สึกคันผม
- 👤 เมื่อรู้สึกผมไม่เรียบร้อย
- 🛌 ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ทำงาน

อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคอื่น ๆ เช่น

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

ป้องกัน

- 👤 ฝึกการมีสติ และหยุดดึงผมเมื่อรู้ตัว
- 👤 ป้องกันการถถอนผม เช่น สวมหมวกหรือผ้าคลุมผม
- 👤 หากมีอาการเรื้อรังควรพบจิตแพทย์เพื่อหาสาเหตุเพิ่มเติม และรักษาด้วยการปรับพฤติกรรมหรือกินยา

สารน่ารู้...

ข้อควร
ปฏิบัติ

เพื่อความปลอดภัย ในช่วงเวลาฝนตก

เมื่อตัวเปียก ห้ามแตะ
ไม้ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า
ควรขีดตัวให้แห้งก่อน

เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนอง
ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า
ชั่วคราว

ไอเท็มลดน้ำหนัก ที่จริงๆแล้วแคลสูง!!

ไม่ควรกินเยอะเกิน

69
CALORIES
ขนมปังโฮลธัญ
1 แผ่น สีสลดบางๆ

600-700
CALORIES
สมูทตี้ ผลไม้รวม

118
CALORIES
โยเกิร์ต 125 กรัม

150
CALORIES
มายองเนส
1 ช้อนโต๊ะ

718
CALORIES
ถั่วทานตะวัน
100 กรัม

6 เรื่องเข้าใจผิดแล้วชีวิตป่วยหนัก

1

ไม่สนใจเนื้อร่างกายเค็ม

ความเค็มของสิ่งต่างๆในร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะมันช่วยควบคุมความดันโลหิตให้เป็นปกติ และช่วยในการทำงานของไต

2

แต่ถึงป่วย

ไม่ใช่แค่การมีไข้หรือปวดหัวเท่านั้นที่บ่งชี้ว่าคุณป่วย การมีไข้หรือปวดหัวเพียงอย่างเดียวอาจเป็นสัญญาณของโรคต่างๆได้

3

แต่ไม่กินหวาน

เบาหวานก็ไม่ตามมา

ไม่ใช่แค่การมีน้ำตาลสูงเท่านั้นที่ทำให้เป็นเบาหวาน การมีไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนก็อาจทำให้เกิดเบาหวานได้

4

คนอ่อนเท่านั้นที่จะมี

คอเรสเตอรอลในเลือดสูง

แม้ว่าคุณจะออกกำลังกายเป็นประจำและกินอาหารที่ดี แต่คอเรสเตอรอลในเลือดของคุณก็อาจสูงได้

5

หนุ่มสาวซึ่งกำลังโหมกระ

เรื่องที่ไม่ควรละเลย คือคอเรสเตอรอลในเลือดสูง 30 ปีขึ้นไป หากคอเรสเตอรอลในเลือดสูงเกินไป ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจ

6

ทานยาลดความดัน

ต่อเนื่องจะอันตราย

สิ่งที่คุณต้องระวังคือการทานยาลดความดันอย่างต่อเนื่องโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เพราะอาจทำให้เกิดความดันต่ำเกินไปได้