



ทรงพระเจริญ

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

เพชรบูรณ์ นิวส์

PHETCHABUN NEWS



วารสารองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์
ปีที่ 8 ฉบับที่ 45 ประจำเดือนธันวาคม 2559
www.facebook.com/phetchabunpao.go.th
www.phetchabunpao.go.th

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านทุกท่านค่ะ พบกันฉบับเดือนสุดท้ายของปี เข้าสู่เทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ สำหรับท่านที่จะเดินทาง กลับภูมิลำเนา หรือเดินทางท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดยาวคงต้องวางแผนการเดินทาง ตรวจสอบยานพาหนะและพักผ่อนให้เพียงพอก่อนเดินทาง เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

สาระสำคัญของฉบับนี้ เป็นพิธีบำเพ็ญกุศลปัญญาสมวาร (50 วัน) ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตราธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร กิจกรรมวันต่อต้านคอร์รัปชันสากล ประเทศไทย (จังหวัดเพชรบูรณ์) กิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันพุธ โครงการมัคคุเทศก์น้อยจังหวัดเพชรบูรณ์ ประจำปี 2560 โครงการโรงเรียนสีขาว โครงการส่งเสริมและพัฒนาผลิตภัณฑ์กรีนมาร์เก็ตเพชรบูรณ์ ภารกิจกองช่าง แนะนำ ผอ.กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม คอลัมน์ท่องเที่ยว แนะนำท่านผู้อ่านไปสัมผัสกับจุดชมวิวยะเลหมอกที่เขาคว้อ และโรคฮิตที่มา กับฤดูหนาว โรคไข้หวัดใหญ่ สามารถติดตามได้ในคอลัมน์สุขภาพ แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

นางนฤมล วรภมล

ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์



เพชรบูรณ์ นิวส์

PHETCHABUN NEWS



วารสารองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์
ปีที่ 8 ฉบับที่ 45 ประจำเดือนธันวาคม 2559
www.facebook.com/phetchabunpao.go.th
www.phetchabunpao.go.th

คณะผู้จัดทำ

นายอัครเดช ทองใจสด	นายก อบจ.เพชรบูรณ์
นายวรโชติ สุขันธ์สง	ประธานสภา อบจ.เพชรบูรณ์
น.ส.พิมพ์พร พรพุกฉิมพันธ์ุ	รองประธานสภา อบจ.เพชรบูรณ์
นายจำเริญ สุวรรณิ	รองประธานสภา อบจ.เพชรบูรณ์
นายสมศักดิ์ อนรรฆพันธ์ุ	รองนายก อบจ.เพชรบูรณ์
นายอภิวัฒน์ พรพุกฉิมพันธ์ุ	รองนายก อบจ.เพชรบูรณ์
นายคณิธิ์ บุญยเกตุ	ประธานที่ปรึกษานายก อบจ.เพชรบูรณ์
นายเลนท ภาควิจิต	เลขาธิการ นายก อบจ.เพชรบูรณ์

บรรณาธิการบริหาร

นางนฤมล วรรณล ปลัด อบจ.เพชรบูรณ์

รองบรรณาธิการบริหาร

นายชาติชัย สาสีผล รองปลัด อบจ.เพชรบูรณ์

ผู้ช่วยรองบรรณาธิการบริหาร

นางสายชล สุนทร	รองปลัด อบจ.เพชรบูรณ์ รักษาการแทน พล.กองแผนและงบประมาณ
นายพงศ์พล แสนนอก	หัวหน้าสำนักปลัดฯ
นายบรรเทิง สิงห์สถิตย์	พล.กองกิจการสภาฯ
นางปิยนันท์ เฉลิมภาค	พล.กองคลัง
นายสำรวย เจละแก่นหอม	พล.กองช่าง
นายฤทธิเกียรติ เกรรัมย์	พล.กองการศึกษาฯ
นางจงรักษ์ ตั้งละมัย	พล.โรงเรียน อบจ.เพชรบูรณ์

คณะบรรณาธิการ

นายวิชัย ผดุงนิก	หัวหน้าฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยว
นางสุจิตรา เอื้อนยศ	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
นายนนท์ เทพแก้ว	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ
นางปิยะมาศ กฤษแสน	นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ
นางจินตนา พรเจริญ	นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ
นางจินตนา โสภากาศ	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
นายลิขิต สิงหนาท	เจ้าพนักงานพัสดุชำนาญงาน
นางเสาวณีย์ ทองคำสุก	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ

เลขานุการบรรณาธิการ

นางสาววชิร อังศุเกษตร นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ

สารบัญ

- P.04** > การปฏิบัติธรรมนานาชาติ ถวายเป็นพระราชกุศล > แดงข่าว “โครงการท่องเที่ยวยุคใหม่ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม”
- P.05** > ร่วมจัดพิธีบำเพ็ญกุศลปัญญาสมวาร (50 วัน) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแก่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จิกรีนฤบดินทรสยามินทราธิราชบรมนาถบพิตร
- P.06** > โครงการโรงเรียนสีขาว
- P.07** > วันต่อต้านคอร์รัปชั่นสากลประเทศไทย (จังหวัดเพชรบูรณ์)
> กิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ
- P.08** > การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ประจำปีการศึกษา 2559
- P.09** > โครงการมิกคุเทศก์น้อยจังหวัดเพชรบูรณ์ ประจำปี 2560
> อบจ.เอพีซี
- P.10** > กรีนมาร์เก็ตเพชรบูรณ์
- P.11** > สานพลังประชารัฐจังหวัดเพชรบูรณ์
- P.12** > โครงการท้องถิ่นสีขาว
- P.13** > ปีใหม่มัง 2560
- P.14** > ส่งท้ายปีเก่าวิถีไทย ต้อนรับปีใหม่วัฒนคุณ ปี 2560
- P.15** > อบจ.ร่วมแก้ปัญหาภัยแล้ง
- P.16** > ถนนดีเพื่อพี่น้องชาวเพชรบูรณ์
- P.18** > **แนะนำ...**
พล.กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
- P.19** > **รอบรู้โรงเรียน**
รับมือวิฤตภัยเตรียมความพร้อม
- P.20** > **คอลัมน์สุขภาพ**
โรคยอดฮิต! ที่มาที่ไปหน้าหนาว ตอน 2
- P.21** > **คอลัมน์สุขภาพ**
ป้องกันอุบัติเหตุและดูแลตัวเองอย่างไร ในช่วงอากาศหนาวเย็น
- P.22** > **คอลัมน์ท่องเที่ยว**
เตรียมตัวให้พร้อมก่อนเดินทางช่วงเทศกาลปีใหม่
- P.23** > **คอลัมน์ท่องเที่ยว**
จุดชมวิวกะหล่มออก

การปฏิบัติธรรมนานาชาติ ถวายเป็นพระราชกุศล

วันที่ 1 ธันวาคม 2559 เวลา 10.00 น. ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สัน ต.แคมป์สัน อ.เขาค้อ นายอัครเดช ทองใจสด นายก อบจ.เพชรบูรณ์ เข้าร่วมงาน international meditation retreat for making merit in dedication to his majesty the late king Bhumibol Adulyadej การปฏิบัติธรรมนานาชาติ ถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



แถลงข่าว "โครงการท่องเที่ยวยุคใหม่ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม"



วันที่ 1 ธันวาคม 2559 เวลา 08.00 น. ณ วัดพระธาตุผาซ่อนแก้ว อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ นายอัครเดช ทองใจสด นายก อบจ.เพชรบูรณ์ ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดงานและร่วมแถลงข่าวโครงการท่องเที่ยวยุคใหม่ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม เพื่อเตรียมความพร้อมในการต้อนรับนักท่องเที่ยว และป้องกัน ปัญหาขยะในสถานที่ท่องเที่ยว โดยมี นายพิบูลย์ หัตถกิจโกศล ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นประธาน มี นายฐิติศักดิ์ กันเขตต์ นายอำเภอเขาค้อ กล่าวรายงาน





ร่วมจัดพิธีบำเพ็ญกุศลปัญญาสมวาร (50 วัน) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศร รามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร



นายพิบูลย์ หัตถกิจโกศล ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ ให้เกียรติเป็นประธานกล่าวเปิดพิธี โดยมี นายสุชาติ ราษฎร์คุษฎี ประธานชมรมคนรักในหลวง กล่าวรายงาน

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ ร่วมจัดพิธีบำเพ็ญกุศลปัญญาสมวาร (50 วัน) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศร รามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร เพื่อให้ เด็ก เยาวชน ประชาชน หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน ในเขตจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้แสดงความอาลัย และน้อมเกล้าฯ น้อมกระหม่อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ที่พระองค์ทรงมีพระวิริยะอุตสาหะ และพระราชปณิธานอันแน่วแน่ในการบำเพ็ญพระราชกรณียกิจ ด้วยพระราชหฤทัยเปี่ยมด้วยพระเมตตากรุณา เพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่อาณาประชาราษฎร์ ซึ่งเป็นที่ประจักษ์แจ้งในดวงใจของพสกนิกรชาวไทย ตลอดรัชสมัยที่พระองค์ได้เสวยสิริราชสมบัติ ในวันที่ 2 ธันวาคม 2559 ณ วัดเพชรวราธรรม พระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมี ข้าราชการ ประชาชน เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก



โครงการโรงเรียนสีขาว



ระหว่างวันที่ 4 - 9 ธันวาคม 2559 ณ วัดอรุณรัศมี อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา โดย ศูนย์ปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ (ศป.ป.ส.อบจ.พช.) ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ และหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องดำเนินโครงการฯ โดยมี กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 214 คน และได้รับเกียรติจาก นายวรโชติ สุคนธ์ชจร ประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ และนายสมคิด รินนาศักดิ์ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ เขตอำเภอวังโป่งเข้าร่วมโครงการฯ



วันต่อต้านคอร์รัปชันสากลประเทศไทย (จังหวัดเพชรบูรณ์)



วันที่ 9 ธันวาคม 2559 เวลา 08.30 น. ณ สวนสาธารณะเพชรบูรณ์ นางนฤมล วรกุล ปลัด อบจ.เพชรบูรณ์ พร้อมด้วยข้าราชการ พนักงานของ อบจ.เพชรบูรณ์ เข้าร่วมกิจกรรมวันต่อต้านคอร์รัปชันสากลประเทศไทย (จังหวัดเพชรบูรณ์) นายพิบูลย์ หัตถกิจโกศล ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นประธาน โดยมี นายชัยภัทร วุฒิกิจโกศล ผู้อำนวยการสำนักงาน ป.ป.ช. ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ กล่าวรายงานถึงวัตถุประสงค์ของการจัดงานวันต่อต้านคอร์รัปชันสากลประเทศไทย (จังหวัดเพชรบูรณ์)



กิจกรรม การออกกำลังกาย ทุกวันพุธ



วันที่ 14 ธันวาคม 2559 เวลา 15.00 น. ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานจ้าง บุคลากรในสังกัด อบจ.เพชรบูรณ์ ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธของสัปดาห์ ที่บริเวณด้านหน้าสำนักงาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายของข้าราชการและเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ให้แข็งแรง อีกทั้งยังเป็นไปตามนโยบายของรัฐบาล





การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ประจำปีการศึกษา 2559

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่งเสริมให้ เด็ก เยาวชน และนักเรียน ร.ร.ในสังกัดมีความสามารถด้านกีฬา โดยจัดส่งนักกีฬา ร.ร.องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ (วังชมภูวิทยาคม) เข้าร่วมแข่งขันรอบคัดเลือก ระดับภาคเหนือ “ไก่ขาวเกมส์ 2016” ระหว่างวันที่ 19-27 พฤศจิกายน 2559 ณ สนามกีฬากลางจังหวัดลำปาง เข้าร่วมระดับประเทศ 3 ชนิดกีฬา ดังนี้



- กรีฑา ชาย-หญิง : ทีมน้ำหนัก 16 ปีหญิง 1 ทอง
- หมากรอกสไทย/หมากรุกไทย : 1 ทอง 2 เงิน 1 ทองแดง
- เซปักตะกร้อหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี : 1 ทองแดง



การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ระดับดับประเทศ “101 เกมส์” ระหว่างวันที่ 10-20 ธันวาคม 2559 ณ สนามกีฬาจังหวัดร้อยเอ็ด

โครงการมัคคุเทศก์น้อยจังหวัดเพชรบูรณ์ ประจำปี 2560

วันที่ 16 ธันวาคม 2559 เวลา 09.00 น. ณ หอประชุมโรงเรียนร่มเกล้า เขาคือ นายวีโรจน์ เข็มเหล็ก ที่ปรึกษานายก อบจ.เพชรบูรณ์ เป็นประธาน เปิดการอบรมโครงการมัคคุเทศก์น้อยจังหวัดเพชรบูรณ์ ประจำปี 2560 ให้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนร่มเกล้าเขาคือและโรงเรียนแคมป์สนวิทยาคม เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในการเป็นมัคคุเทศก์และได้รับความรู้ด้านการ รักษาความปลอดภัย รวมทั้ง ยังเป็นการปลูกจิตสำนึกให้เยาวชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กล้าคิด กล้าแสดงออกในทางสร้างสรรค์ ปลอดภัย ห่างไกลจาก ยาเสพติด อบายมุข โดยมี ว่าที่ร้อยตรี ชัชวาลย์ รักษาณ สมัชชิกสภา อบจ. เพชรบูรณ์ อำเภอเขาคือ เขต 1 กล่าวรายงาน พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการ เข้าร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดโครงการ



อบจ.เเอฟซี

องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ ร่วมกิจกรรมแข่งขันฟุตบอล 7 คน อบต.บ้านโคก ตำบลยาเสพตติศัพ ครึ่งที่ 9 ได้รางวัลชนะเลิศ ประเภท หน่วยงาน





กรีนมาร์เก็ต GreenMarket Phetchabun เพชรบูรณ์



หลังฤดูกาลเก็บเกี่ยว ในสมัยก่อนถือเป็นห้วงระยะเวลาอันศักดิ์สิทธิ์ บางพื้นที่มีประเพณีเอาข้าวขึ้นเล่า ข้าวใหม่ที่ได้มา ต้องเอาไปถวายพระสงฆ์ ก่อนจึงจะนำมากินได้ เป็นห้วงระยะเวลาแห่งการผ่อนคลายหลังจากทำงานหนักในไร่นา ประกอบกับปลาซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทยมาแต่โบราณ จะสะสมอาหาร ไขมัน เพื่อรอรับฤดูแล้งจะมาถึงในเวลาข้างหน้า ปลาในช่วงนี้จึงมีความหวานมันเป็นพิเศษ ช่วงเวลาข้าวใหม่ปลามันถือได้ว่าเป็นเวลาแห่งความสุข ได้ล้อมวงกับสมาชิกในครอบครัวกินข้าวใหม่ร้อนๆ หอมฟุ้ง ทั้งสำหรับ ปลาที่แสนโอชะ จนมีการเอาไปเปรียบเทียบกับช่วงเวลาที่บ้านสาวแต่งงานกันใหม่ๆ ว่าเป็นห้วงเวลาข้าวใหม่ปลามัน กรีนมาร์เก็ตเพชรบูรณ์จึงได้ฤกษ์ ระดมข้าวใหม่ทุกสายพันธุ์ที่มี พืชผักผลไม้ นานาชนิด นำพริกหลากตำหรับ หลายนเมดูจากภูมิปัญญาพื้นบ้านของคนเพชรบูรณ์ไปจำหน่าย เมื่อวันที่ 20 - 26 ธันวาคม 2559 ณ ลานโปรโมชั่นชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่าเวสต์เกต บางใหญ่ นนทบุรี





โครงการส่งเสริมและพัฒนาผลิตภัณฑ์กรีนมาร์เก็ต เพชรบูรณ์ ระหว่างวันที่ 20 ธันวาคม 2559 – 5 มกราคม 2560 ณ พุทธอุทยานเพชรบูรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับสินค้าเกษตรปลอดสารพิษและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมให้กับประชาชน โดย องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ ร่วมกับ จังหวัดเพชรบูรณ์ ดำเนินการจัดประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์กรีนมาร์เก็ตฯ และผลิตภัณฑ์เกษตรอื่นๆ ของจังหวัดเพชรบูรณ์ ให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวและประชาชนทั่วไป โดยได้รับเกียรติจาก นายพิบูลย์ หัตถกิจโกศล ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2559 และมีหัวหน้าส่วนราชการต่างๆ ให้เกียรติเข้าร่วมโครงการฯ



วันที่ 21 ธันวาคม 2559 เวลา 19.00 น. ณ บริเวณพุทธอุทยานเพชรบูรณ์ นายอัครเดช ทองใจสด นายก อบจ.เพชรบูรณ์ มอบหมายให้ นายคณิศร บุนนยะบุตร ประธานที่ปรึกษา นายก อบจ.เพชรบูรณ์ พร้อมด้วย นายเอนก นาควิจิตร เลขาธิการ นายก อบจ. และนางนฤมล วรรณพลิต อบจ. เข้าร่วมงานกิจกรรมและเปิดงานสถานพลังประชารัฐจังหวัดเพชรบูรณ์ “พาชาวแลง ท่องเที่ยวสุขใจ กินข้าวใหม่ พืชผักปลอดภัยใช้ผลิตภัณฑ์ชุมชน” ได้กำหนดจัดงานระหว่างวันที่ 20 ธันวาคม 2559 – 5 มกราคม 2560 โดยมี นายพิบูลย์ หัตถกิจโกศล ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นประธานเปิดงานฯ





โครงการ ท้องถิ่นสีขาว

เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2559 ณ หอประชุมชมพูพิงค์ โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ (วังชมภูวิทยาาคม) อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาเสพติดในสถานศึกษา โดย ศูนย์ปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ (ศป.ปส.อบจ.พช.) ร่วมกับศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ (ศอ.ปส.อ.เมืองเพชรบูรณ์) เข้าตรวจปัสสาวะหาสารเสพติดให้กับครู บุคลากร และนักเรียนของโรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ (วังชมภูวิทยาาคม) เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2559 จำนวนทั้งสิ้น 849 คน



วันที่ 30 ธันวาคม 2559 เวลา 10.00 น. ณ หมู่บ้านเข็กน้อย อ.เขาค้อ นายพิบูลย์ หัตถกิจโกศล ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นประธานเปิดงานเทศกาลปีใหม่ม้งตำบลเข็กน้อย ประจำปี 2560 โดยมี นายอัครเดช ทองใจสด นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ พร้อมด้วยสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ เขตอำเภอเขาค้อ และหัวหน้าส่วนราชการจังหวัดร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดฯ ในครั้งนี้ทางองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ได้สนับสนุนงบประมาณในการจัดงานฯ สำหรับการดำเนินงานนี้มีตั้งแต่ วันที่ 29 ธันวาคม 2559-6 มกราคม 2560 รวม 9 วัน 9 คืน ด้วยกันประเพณีปีใหม่ม้ง จัดกันทุกปี เพื่อเป็นการอนุรักษ์ และส่งเสริมประเพณีท้องถิ่นอันดีงามให้เป็นมรดกแก่ลูกหลานสืบไป รวมทั้งเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยว ในการจัดการละเล่นพื้นบ้านเทศกาลปีใหม่ม้งนั้น เพื่ออนุรักษ์ประเพณีอันเป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่นของชนเผ่าม้ง ให้อยู่สืบต่อไป เป็นการเฉลิมฉลองพบปะสังสรรค์หลังฤดูเก็บเกี่ยวผลผลิตในรอบ 1 ปี เปิดโอกาสให้หนุ่มสาวได้พบปะพูดคุยสนุกสนาน โดยใช้ลูกข่างที่ทำจากเศษผ้า เป็นสื่อกลางตามประเพณี ส่งเสริมและปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนได้ตระหนักถึงคุณค่าและรู้จักและหวงแหนในประเพณีวัฒนธรรมของตนเอง



หลังจากนั้นร่วม ตรวจสอบโรงงานผลิตปุ๋ยอินทรีย์ ด้วยเทคโนโลยีการบำบัดขยะโดยวิธีทางกลและชีวภาพของ อบต.เข็กน้อย อำเภอเขาค้อ



ปีใหม่ม้ง 2560



ส่งท้ายปีเก่าวิถีไทย ต้อนรับปีใหม่วิถีพุทธ ปี 2560



วันที่ 31 ธันวาคม 2559 เวลา 21.00 น. นายพิบูลย์ หัตถกิจโกศล ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์เป็นประธานพิธีสวดมนต์ข้ามปี โครงการส่งท้ายปีเก่าวิถีไทย ต้อนรับปีใหม่วิถีพุทธ ปี 2560 โดยมี ข้าราชการ นักเรียน นักศึกษา และประชาชนชาวเพชรบูรณ์ร่วมพิธีจำนวนมาก



อบจ.เพชรบูรณ์ ร่วมกับจังหวัดเพชรบูรณ์ และวัดเพชรวราราม จัดโครงการส่งท้ายปีเก่าวิถีไทย ต้อนรับปีใหม่วิถีพุทธ ปี 2560 ระหว่างวันที่ 31 ธันวาคม 2559 – 1 มกราคม 2560 โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ศาสนิกชนชาวเพชรบูรณ์ เฉลิมฉลองเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ในบรรยากาศที่ เรียบง่าย สงบสุข ร่มเย็น เป็นกุศล อนุรักษ์ประเพณีและวัฒนธรรมไทย และปลอดภัยจากอบายมุขทั้งปวง โดยการเข้าวัดปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิเจริญจิตภาวนา เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการพัฒนาจิตใจจากกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี ส่งท้ายปีเก่าวิถีไทย ต้อนรับปีใหม่วิถีพุทธ ถือเป็น การเริ่มต้นชีวิตที่ดีงาม เป็นมงคลต่อชีวิตตามแนวทางของศาสนา และเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และถวายพระพรชัยมงคลแด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ณ วัดเพชรวราราม พระอารามหลวง อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์



ชุดที่ 1 ชุดเจาะฯ ในเขตบริเวณพื้นที่ หมู่ที่ 8 ตำบลพุดเตย อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ ในวันที่ 24 พฤศจิกายน ถึง วันที่ 13 ธันวาคม 2559 การดำเนินงานแล้วเสร็จ ชุดเจาะได้ความลึก 60 เมตร/ปริมาณน้ำ 7-8 ลบ.ม./ชม. ประชาชนได้รับประโยชน์ประมาณ 100 ครัวเรือน



อบจ.ร่วมแก้ ปัญหาภัยแล้ง

ชุดที่ 2 ชุดเจาะฯ ในเขตบริเวณพื้นที่ หมู่ที่ 5 ตำบลโคกมน อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ ตั้งแต่วันที่ 22 พฤศจิกายน 2559 การดำเนินงานแล้วเสร็จ ชุดเจาะได้ความลึก 72 เมตร / ปริมาณน้ำ 3 - 5 ลบ.ม./ชม. ประชาชนได้รับประโยชน์ประมาณ 30 ครัวเรือน

ชุดที่ 3 ชุดเจาะฯ ในเขตบริเวณพื้นที่สนามกีฬาหลังศาลากลาง จังหวัดเพชรบูรณ์ ตั้งแต่วันที่ 23 พฤศจิกายน 2559 ถึงวันที่ 21 ธันวาคม 2559 การดำเนินงานแล้วเสร็จ ชุดเจาะได้ความลึก 120 เมตร ปริมาณน้ำ 10-15 ลบ.ม./ชม. ประโยชน์ที่จะได้รับ เพื่อปรับปรุงภูมิทัศน์โดยรอบของสนามกีฬาฯ พื้นที่ประมาณ 3,200 ตารางเมตร



1. องค์การบริหารส่วนตำบลบึงน้ำเต้าร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัด เพชรบูรณ์ ดำเนินการเกรดบดอัดถนนหินคลุก จำนวน 5 สายทาง ขนาด ผิวจราจรกว้างเฉลี่ย 4.00 เมตร ยาว 9,230 เมตร แก้ไขปัญหาความ เดือดร้อนให้กับราษฎรที่ใช้เส้นทางในการสัญจรไป - มา ระหว่างหมู่บ้าน ตำบลและขนส่งพืชผลทางการเกษตรออกสู่ตลาด พร้อมถมดินปรับพื้นที่ จำนวน 1 แห่ง ขนาดพื้นที่ประมาณ 500 ตารางเมตร สำหรับใช้ในการ จัดกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน

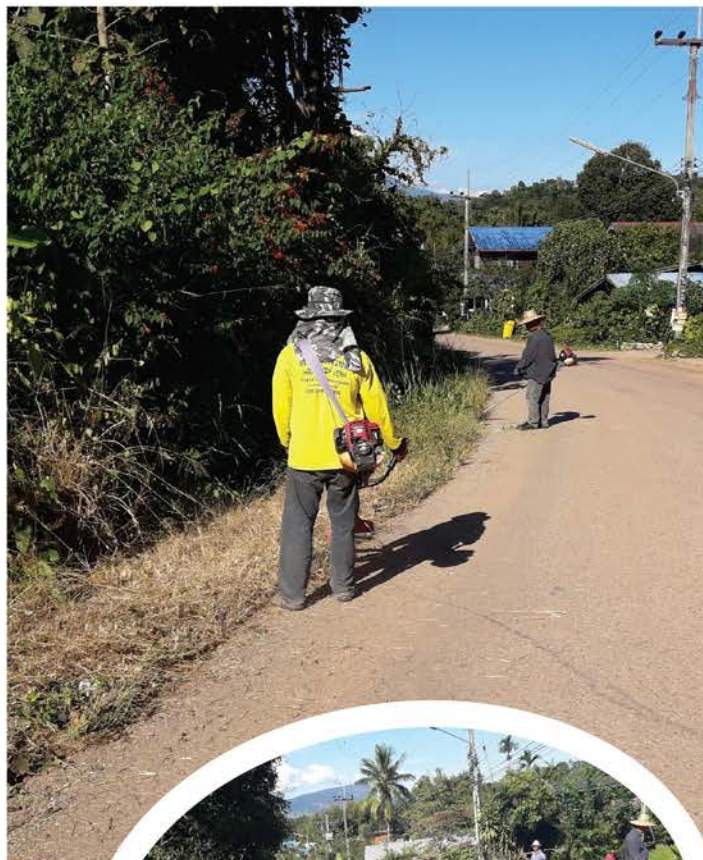


ถนนดีเพื่อพี่น้อง

2. องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ ดำเนินการซ่อมผิวจราจรลาดยาง สายบ้านห้วยแปก - บ้านฟองใต้ ตำบลวังขาว อำเภอน้ำหนาว จังหวัด เพชรบูรณ์ ระยะทาง 13,750 เมตร ที่อยู่ในความรับผิดชอบขององค์การ บริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อบรรเทาปัญหาความเดือดร้อนให้แก่ราษฎร ที่ใช้เส้นทางในการสัญจรไป - มา ระหว่างหมู่บ้านและตำบลใกล้เคียง



3. องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ ดำเนินการตัดหญ้าไหล่ทางสายทางที่อยู่ในความรับผิดชอบ ในเขตพื้นที่อำเภอเขาค้อ จำนวน 3 สายทาง เพื่อให้ทัศนวิสัยในการใช้เส้นทางในการสัญจรไป - มา ของราษฎร และประชาชน ดังนี้



ชาวเพชรบูรณ์



- 1) สายบ้านนายาว - บ้านนาน้อย ตำบลแคมป์สน อำเภอเขาค้อ ระยะทาง 1,200 เมตร
- 2) สายฐานชชส. 32 ตำบลเขาค้อ-บ้านทุ่งสมอ ตำบลทุ่งสมอ อำเภอเขาค้อ ระยะทาง 4,592 เมตร
- 3) สายสี่แยกสะเดาะพง - เล่าเกี๋ใหม่ ตำบลสะเดาะพง อำเภอเขาค้อ ระยะทาง 2,284 เมตร





นายฤทธิเกียรติ ทรัพย์

ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์

วิสัยทัศน์ในการปฏิบัติงาน

“บริหารงานด้วยระบบคุณธรรม
เลิศล้ำด้านการให้บริการ
ปฏิบัติงานโดยใช้ระบบเทคโนโลยี”

วัน เดือน ปีเกิด

24 มิถุนายน 2504

ประวัติการศึกษา

- >> อนุปริญญา ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง) เอกภาษาไทย วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- >> ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต เอกบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- >> ปริญญาโท ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต เอกการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

แนะนำ

พอ.กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ประวัติการรับราชการ

- 16 ตุลาคม 2524 ตำแหน่ง ครู 2 ระดับ 2 ร.ร.นิคมสร้างตนปราสาท 2 อ.กาบเชิง จ.สุรินทร์
- 16 พฤษภาคม 2537 ตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 5 ร.ร.ชุมชนวัดราษฎร์นิยม จ.นนทบุรี
- 8 เมษายน 2541 ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ระดับ 6 ร.ร.วัดเฉลิมพระเกียรติ จ.นนทบุรี
- 8 ตุลาคม 2546 ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ระดับ 7 ร.ร.อนุบาลนนทบุรี จ.นนทบุรี
- 1 พฤศจิกายน 2549 ตำแหน่ง นักบริหารการศึกษา 7 กองการศึกษาอบจ.นนทบุรี
- 12 กันยายน 2550 ตำแหน่ง รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองการศึกษา อบจ.นนทบุรี
- 1 มกราคม 2559 ตำแหน่ง นักบริหารงานการศึกษาระดับต้น กองการศึกษา อบจ.นนทบุรี
- 3 ตุลาคม 2559 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองการศึกษา อบจ.เพชรบูรณ์ (นักบริหารงานการศึกษาระดับกลาง)

ประวัติการอบรมและศึกษาดูงาน

- พ.ศ. 2550 หลักสูตรพัฒนาผู้นำตามพระราชดำริและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รุ่นที่ 3 จากวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร (วปอ.เพื่อสังคม)
- พ.ศ. 2551 หลักสูตรการพัฒนาความสามารถผู้บริหารองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สำหรับข้าราชการ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี จากสถาบันพระปกเกล้า
- พ.ศ. 2552 หลักสูตรนักบริหารการศึกษา รุ่นที่ 2 จากสถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น
- พ.ศ. 2557 หลักสูตรนักบริหารการศึกษา (เพิ่มเติมตามมติ กท.) รุ่นที่ 3 จากสถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น
- พ.ศ. 2558 หลักสูตร “ท้องถิ่นกับการจัดการภาครัฐแนวใหม่” จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- พ.ศ. 2559 หลักสูตร “การบริหารงานพัสดุ และการจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐอย่างไรไม่ให้ผิดกฎหมาย” จากองค์กรต่อต้านการคอร์รัปชันแห่งประเทศไทย

รอบรู้โรงเรียน



รับมือวัยรุ่นเครียดช่วงสอบแอดมิชชัน

ในปัจจุบันการสอบเข้ามหาวิทยาลัย หรือที่เรียกว่า “แอดมิชชัน” มีการแข่งขันกันรุนแรง ส่งผลทำให้เด็กวัยรุ่นประสบกับภาวะวิตกกังวล จนกลายเป็นความตึงเครียดทั้งทางจิตใจและร่างกาย บางรายเครียดจัดถึงขนาดเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ บอกว่า การสอบเข้ามหาวิทยาลัยนั้น เป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิตแต่ไม่ใช่ทั้งหมด ซึ่งผู้ที่พลาดหวังก็ยังมีสถาบันการศึกษาอื่น ให้เลือกเรียนอีกมากมาย และอนาคตของเราไม่ได้วัดกันที่เรื่องนี้แค่อย่างเดียว ดังนั้นขอให้คิดเสียว่าการสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ไม่ใช่ชีวิตต้องล้มเหลว โดยขอให้มองตัวอย่างจากผู้ที่มีชื่อเสียงในสังคม หลายคนก็ไม่ได้เข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยที่ต้องการ แต่บุคคลเหล่านี้ก็ประสบความสำเร็จในชีวิตได้เช่นกัน

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น บอกต่อว่า เด็กวัยรุ่นบางคนที่มีพ่อแม่คาดหวังไว้มาก ก็ยิ่งจะทำให้ลูกรู้สึกกดดันอย่างรุนแรง เมื่อหาทางออกให้ตัวเองไม่ได้ มักจะแก้ปัญหาด้วยวิธีการผิดๆ ดังนั้นพ่อแม่จึงมีบทบาทสำคัญ ที่จะช่วยลดความเครียดให้ลูกได้ โดยต้องลดระดับความคาดหวังของตัวเองลง เนื่องจากเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่จะรู้สึกกดดันมากขึ้น เมื่อต้องแบกรับความหวังของพ่อแม่ที่ตั้งไว้สูงเกินไป

พญ.วิมลรัตน์ บอกถึงแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ที่มิถุนอกหลอนผิตหวัง จากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยว่า พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องทำใจก่อน เพราะต้องเป็นที่พึ่งให้กับลูกได้ตั้งหลัก และควรลอบใจด้วยการพูดว่า ไม่เป็นอะไรทำดีที่สุดแล้ว จากนั้นค่อยมาคิดกันว่า จะวางแผนต่อไปอย่างไร ดังนั้นสิ่งสำคัญ จึงอยู่ที่พ่อแม่และคนรอบข้าง ที่ต้องคอยประคับประคองช่วงที่เสียใจ ควรให้กำลังใจ เข้าอกเข้าใจ อย่าซ้ำเติม หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่นเพื่อไม่ให้เด็กเครียด และสามารถผ่านช่วงเวลานี้ไปได้

พญ.วิมลรัตน์ บอกอีกว่า โดยปกติแล้วเด็กวัยรุ่นจะสามารถปรับตัวได้ ภายหลังเกิดความผิตหวังเสียใจ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์ แต่อาจมีบางกลุ่มที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ เช่น คนที่ตั้งความหวังไว้มาก ซึ่งต้องคอยสังเกตอาการที่เปลี่ยนไป เช่น เก็บตัว ไม่กินไม่นอน มักพูดตัดพ้อชีวิต หรือมีอาการซึมเศร้าติดต่อกันหลายวันหรือเป็นสัปดาห์ เพราะอาจกำลังคิดทำร้ายตัวเองได้

นอกจากนี้ พญ.วิมลรัตน์ ยังแนะนำวิธีจัดการความเครียดว่า ช่วงที่เครียดมากๆ อาจฝึกผ่อนคลายโดยการหลับตา หุุดคิดเรื่องที่กำลังกังวลอยู่ และมีสมาธิอยู่กับการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายซึ่งจะช่วยลดอาการปวดหัวได้ หรือถ้าเกิดความเครียดมากๆ ก็ควรหาทางระบายออกด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น พญ.วิมลรัตน์ กล่าวทิ้งท้ายด้วยว่า ความเครียดของวัยรุ่นถือเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องช่วยเหลือ อย่าปล่อยปละละเลย และหากพบว่ามีอาการซึมเศร้าผิตปกติ ควรรีบปรึกษาจิตแพทย์โดยเร็วที่สุด





คอลัมน์สุขภาพ



โรคยอดฮิต! ที่มากับหน้าหนาว

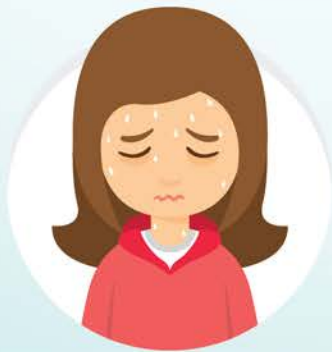
เริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว ร่างกายก็ต้องสร้างภูมิคุ้มกันเตรียมพร้อมไปกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปเพราะอากาศที่เย็นเป็นทำให้การกระจายของไวรัสดียิ่งขึ้น จึงต้องระวังโรคที่มากับฤดูหนาว โดยฉบับที่แล้วเป็นการกล่าวถึงโรคไข้หวัดให้ท่านผู้อ่านได้เฝ้าระวังไว้แล้ว ยังมีโรคไข้หวัดใหญ่และโรคปอดบวมค่ะ

โรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่เป็นโรคที่อาการจะคล้าย ๆ กับไข้หวัดธรรมดา แต่จะมีอาการที่รุนแรงกว่า และอาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อ ของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน เชื้อต้นเหตุเป็น “อินฟลูเอนซาไวรัส” จะทำให้มีอาการ หนาวสั่น, ไข้ขึ้นสูง, เจ็บคอ, ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและศีรษะอย่างรุนแรง และอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย

วิธีการรักษา การรักษาจะคล้าย ๆ กับโรคไข้หวัด เมื่อเริ่มเป็น ควรดื่มน้ำให้มาก เพื่อลดอุณหภูมิของร่างกาย, เช็ดตัวทุกชั่วโมง และทานยารักษาตามอาการ แต่ถ้าไข้ขึ้นสูงเมื่อไหร่ให้รีบไปพบแพทย์โดยทันที

ดูแลตัวเองอย่างไร สำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เด็กเล็ก, หญิงตั้งครรภ์, คนชรา, และผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรัง ให้ไปรับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ตามโรงพยาบาล หรือสถานเอนามัยทั่วประเทศ ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็น แก้วน้ำ, ผ้าเช็ดหน้า เช็ดตัว, ช้อน เป็นต้น ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง ไอหรือจาม ควรใส่หน้ากากอนามัย ก่อนออกจากบ้านเมื่อเริ่มมีอาการ ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ และใช้ทิชชูเปียก ทำความสะอาดพื้นผิว และสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อยๆ



โรคปอดบวม

ปอดบวม คือภาวะปอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย หรือ เชื้อไวรัสที่มีมากเกินไป จนทำให้มีหนอง และสารปนเปื้อนอย่างอื่นในถุงลม สาเหตุมักจะอยู่ในน้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วย สามารถแพร่กระจายออกมาเวลาไอ จาม หรือการสำลักน้ำลาย เศษอาหาร และน้ำย่อย อาการเด่นๆ คือ ไอ, จาม, มีเสมหะมาก, แน่นหน้าอกจนหายใจไม่ออก, คัดจมูก แล้วเริ่มมีไข้สูงเกิน 2 วัน โรคปอดบวมมักจะพบหลังจากการเป็นไข้หวัดเรื้อรัง หรือในคนที่โรคหอบหืด พบบ่อยในฤดูหนาว โดยเฉพาะกับกลุ่ม คนชรา และเด็กเล็กอายุระหว่าง 5 - 10 ขวบ หรือต่ำกว่า

วิธีการรักษา โรคนี้ค่อนข้างเรื้อรัง จึงต้องระมัดระวังในการรักษา หากไม่สบาย ต้องเฝ้าดูอาการ อย่างใกล้ชิด ควรดื่มน้ำบ่อย ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่ย่อยง่าย และถ้าหากมีไข้ ตัวร้อนให้เช็ดตัวเรื่อย ๆ แล้วทานยาลดไข้เพื่อรักษาอาการ อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้น และหายภายใน 1 สัปดาห์ แต่ถ้าหากไม่ดีขึ้น มีอาการ ชีพจร, ไข้สูง, ทานอาหารและน้ำไม่ได้, ไอ หายใจเร็ว, หายใจมีเสียง ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพราะนั่นคืออาการของโรคปอดบวมเริ่มแรก

ดูแลตัวเองอย่างไร เมื่อรู้ว่าตัวเองเริ่มมีอาการไข้หวัด ให้รีบรักษา และพบแพทย์สม่ำเสมอ ดื่มน้ำอุ่น อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก สำหรับเด็กเล็ก ให้รับการฉีดวัคซีนปอดบวม ที่โรงพยาบาล หรือสถานเอนามัยใกล้บ้าน หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด และหมั่นล้างมือทุกครั้ง เมื่อกลับเข้าบ้าน



ขอบคุณที่มา : <http://www.thailovehealth.com>

ป้องกันอุบัติเหตุ และดูแลตัวเองอย่างไร...

ในช่วงอากาศหนาวเย็น



ในช่วงฤดูหนาวของทุกๆ ปี หากขาดความระมัดระวังหรือดูแลสุขภาพตนเองไม่ดี อาจเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และปัญหาสุขภาพได้ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคเรื้อรัง โรคประจำตัว เช่น หอบหืด ปอดอักเสบเรื้อรัง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง



ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. ขับรถผ่านเส้นทางหมอกลงจัด ควรเปิดสัญญาณไฟ และไฟตัดหมอก จะช่วยให้มองเห็นเส้นทางชัดเจนขึ้น ไม่ขับรถด้วยความเร็วสูง เว้นระยะห่างจากรถคันหน้าให้มากกว่าปกติ
2. ควรเตรียมเสื้อผ้า เครื่องห่มกันหนาวให้เพียงพอต่อการป้องกันความหนาวเย็น โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคเรื้อรัง/โรคประจำตัว เช่น หอบหืด หัวใจ ความดันโลหิตสูง
3. เลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงาน เช่น แป้ง และไขมัน(ต่ำ) อาหารประเภทต้ม เครื่องดื่มร้อนๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น
4. ควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ข้อแนะนำในการหลีกเลี่ยง

1. ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อคลายหนาว (เพราะการดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เส้นเลือดขยายตัวมากขึ้น เกิดการสูญเสียความร้อนจากผิวหนังอย่างรวดเร็ว เป็นผลให้เกิดอุณหภูมิร่างกายต่ำได้ง่าย)
2. หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะคาเฟอีนมีผลให้ร่างกายขับปัสสาวะมาก ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น
3. อย่านอนในที่โล่งแจ้ง ลมโกรก โดยไม่ได้สวมเสื้อผ้าป้องกัน
4. หลีกเลี่ยงการสวมใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้น และการลงเล่นหรือแช่ในน้ำ เพราะอากาศเย็นอาจทำให้เกิดตะคริว
5. อย่านจุดไฟผิงในที่อับ เช่น ในห้องหรือในเต็นท์ เพราะจะสูดดมก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์เข้าไปในร่างกาย ทำให้เกิดการง่วงซึมและหลับขาดอากาศหายใจ ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้
6. อย่านให้เด็กเล็กๆ เข้าใกล้ควันทไฟ เนื่องจากในเด็กเล็กยังมีภูมิคุ้มกันต่ำ จะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจได้ง่าย และควรเพิ่มความระมัดระวังในการเอาผ้าคลุมตัวเด็กเพราะอาจไปปิดจมูกและปาก ทำให้เด็กขาดอากาศหายใจได้



ฉะนั้น การปฏิบัติตัวตามข้อแนะนำที่กล่าวมา จะช่วยลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุต่างๆ และการเจ็บป่วยและอันตรายที่เกิดจากสภาพอากาศที่หนาวเย็น



การเตรียมตัวให้พร้อม ก่อนเดินทางช่วงเทศกาลปีใหม่

ช่วงเทศกาลปีใหม่ซึ่งปีนี้จะมีวันหยุดติดต่อกันถึง 4 วัน หลายๆ ท่านได้มีการวางแผนการเดินทางไปท่องเที่ยวหรือไม่ก็เดินทางกลับบ้านเพื่อไปฉลองปีใหม่มากับครอบครัว เนื่องจากการในช่วงเทศกาลปีใหม่มักเกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุล้นมีสาเหตุมาจาก คน ยานพาหนะ และสภาพแวดล้อม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุที่น่าพามาซึ่งความสูญเสียใน "เทศกาลแห่งความสุข" ซึ่งเป็นช่วงที่มีสถิติอุบัติเหตุทางถนนสูงกว่าปกติ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเดินทางช่วงวันหยุดนี้ มีข้อแนะนำก่อนการเดินทางอย่างไรให้ปลอดภัย

ก่อนที่จะต้องเดินทางอันดับแรกควรตรวจสอบสภาพของ "ยานพาหนะ" ความพร้อมของ "คนขับ" ก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะเป็นคนกุมชีวิตของใครหลายคนบนรถ นอกจากตัวเอง และผู้โดยสารบนรถแล้ว ยังส่งผลไปยังคนอื่นที่ร่วมทางด้วย ศึกษาและวางแผนเส้นทางที่จะขับไปให้ดี ผู้ขับขี่ควรปฏิบัติตามกฎหมายจราจร เกี่ยวกับป้ายจราจรและเครื่องหมายจราจร ไม่ประมาทในการขับขี่ ที่สำคัญต้อง "เมาไม่ขับ" เพราะหากเกิดอุบัติเหตุจะนำความสูญเสียมายังร่างกายและทรัพย์สินของทั้งตน เองและผู้อื่น



สุดท้ายนี้ ก็ขอให้ทุกท่านเดินทางอย่างปลอดภัย กลับบ้านและเดินทางอย่างมีความสุขในช่วงเทศกาลปีใหม่ 2560 นี้ค่ะ



การเดินทางทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นช่วงเทศกาลหรือไม่ ควรจะมีการเตรียมความพร้อมทุกครั้งที่จะขับขี่ นอกจากเตรียมร่างกายและยานพาหนะแล้วก็ต้องมี อุปกรณ์ที่จำเป็น ติดรถไว้ด้วย หากเกิดเหตุที่ไม่คาดฝันขึ้นก็จะสามารถช่วยแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ รวมถึงหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินที่สำคัญ

ปีใหม่สัญจรปลอดภัย
รถพร้อม คนพร้อม
เมาไม่ขับ เคารพกฎจราจร

ด้วยความปรารถนาดีจาก.....
องค์การบริการส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์

จุดชมวิวกะเลหมอก

'เขาค้อ' จ.เพชรบูรณ์ เป็นสถานที่ยอดนิยมที่นักท่องเที่ยวไปสัมผัสธรรมชาติ เพราะสามารถชมทะเลหมอกได้หลายจุด

จุดชมวิวกะเลหมอกเขาค้อ เป็นจุดชมทะเลหมอกที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งบนเขาค้อ ค่ะ ตั้งอยู่ริมทางหลวงหมายเลข 2258 เลี้ยวพระตำหนักเขาค้อไปทางทุ่งแสงหลวง บนเขาค้อเขาค้อสามารถนำรถขึ้นได้เลย และมีจุดกางเต็นท์อยู่รอบๆ เขา นอกจากกางเต็นท์นอนดูดาวยามค่ำคืนแล้ว ตอนเช้าสามารถตื่นขึ้นมารอดูพระอาทิตย์ขึ้น พร้อมชมทะเลหมอกแบบ 360 องศาเลยทีเดียว และจากจุดชมวิวกะเลหมอกเขาค้อ สามารถมองไปเห็นเขาปู่ เขาย่า ซึ่งมีรูปทรงคล้ายภูเขาไฟฟูจิ รวมถึงเขาค้อ เป็นทัศนียภาพที่สวยงามราวกับสวรรค์เลยทีเดียว! เขาค้อเขาค้อ ตั้งอยู่ริมทางหลวง 2258 หมู่ที่ 6 ต.หนองแม่นา อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์



วิวมุมสูงที่ทัศนียภาพสวยงามบนเขาค้อ สามารถเลือกชมได้จากจุดชมวิวกะเลหมอก หลายๆ แห่ง หลักๆก็คือบริเวณจุดชมวิวกะเลหมอก นอกจากนี้ ยังมีจุดชมวิวกะเลหมอก ริมทางอีกหลายแห่งที่พร้อมให้นักท่องเที่ยวแวะชม แวะซื้อของที่ระลึก หรือเพียงแค่แวะพักรถ จิบกาแฟ ก่อนเดินทางต่อจุดชมวิวกะเลหมอกบนเขาค้อ อยู่บริเวณเหนืออ่างเก็บน้ำรัตนัย จุดชมวิวกะเลหมอกที่สวยงามที่สุด และใกล้ชิดที่สุด คือบริเวณศาลาชมวิวกะเลหมอก อ.เขาค้อ ที่ทำการชมสายโทรทัศน์เขาค้อ ที่ทำการไปรษณีย์เขาค้อ และบริเวณใกล้เคียงรอบๆ ซึ่งอยู่ริมเส้นทางสาย 2196 ที่เป็นถนนสายหลักสำหรับการเดินทางบนเขาค้อ จุดชมวิวกะเลหมอกสำคัญอยู่ฝั่งตรงข้ามกับที่ว่าการอำเภอเขาค้อนั่นเอง จุดชมวิวกะเลหมอกแห่งนี้ กำหนดเป็นจุดชมวิวกะเลหมอกอย่างเป็นทางการ และเปิดเป็นสถานที่ สำหรับให้นักท่องเที่ยวเข้าไปใช้บริการกางเต็นท์พักแรมได้ด้วย บริเวณใกล้เคียงกัน ยังมีรีสอร์ทของเอกชนหลายแห่ง ตั้งอยู่บนจุดชมวิวกะเลหมอกแห่งนี้ ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถเข้าพักค้างแรม และตื่นขึ้นชมทะเลหมอกในตอนเช้าได้เลย เช่น เขาค้อทะเลหมอก พรสวรรค์รีสอร์ท ภูเขาหมอก ภูเขาค้อ ภูเขาค้อฟ้าใสหมอกสวย ลิป็นดาร์รีสอร์ท ไล่เรียงไปตามเส้นทางสาย 2196 จนกระทั่งถึงสามแยกตลาดพัฒนา มีป้ายบอกทางไปน้ำตกศรีดิษฐ์ ลงไปตามถนนจะพบจุดชมทะเลหมอกอีกหลายรีสอร์ท เช่น The Sense วิวกะเลหมอกเขาค้อ, บ้านไร่ระเบียงหมอก, แพนรักทะเลหมอก ฯลฯ



ขอขอบคุณข้อมูล : กองตลาดภาคเหนือ ภูมิภาคภาคเหนือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

<http://www.khaokho.com/column/viewpoint.html>

ขอขอบคุณภาพ : Chanomworld



การเสด็จพระราชดำเนินของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ในพื้นที่จังหวัดเพชรบูรณ์ รวม 13 ครั้ง

1. พ.ศ. 2506 เสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมหน่วยฝึกคณะรัฐศาสตร์ และกองกำลังแทงโก
2. วันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2507 ทรงเยี่ยมชมกิจการไร่ นายจุลคั่นวงศ์ และเสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดตึกสูติกรรมโรงพยาบาลเพชรบูรณ์ และเยี่ยมราษฎร
3. วันที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2511 ทรงเยี่ยมพลเรือน ตำรวจและทหาร ซึ่งปฏิบัติราชการในการปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ณ ศูนย์การแพทย์หล้มสลัก อำเภอหล้มสลัก
4. วันที่ 12 มกราคม พ.ศ. 2512 ทรงเยี่ยมเจ้าหน้าที่ที่ได้รับบาดเจ็บ เนื่องจากการปฏิบัติการปราบปรามผู้ก่อการร้าย
5. วันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2515 ทรงประกอบพิธีบวงสรวงดวงวิญญาณสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ในการนี้ได้พระราชทานเครื่องสูบน้ำขนาดใหญ่ แก่ปัญหาภัยแล้งในการเพาะปลูก
6. วันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2516 ทรงเยี่ยมพลเรือน ตำรวจ และทหาร ซึ่งปฏิบัติราชการในการปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ทรงมีพระราชปฏิสันถารอย่างใกล้ชิดกับผู้เจ็บป่วยโดยทั่วกัน
7. วันที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2516 ทรงเยี่ยมพลเรือน ตำรวจ และทหาร ซึ่งปฏิบัติราชการในการปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์
8. วันที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2519 ทรงเยี่ยมพลเรือน ตำรวจ และทหาร ซึ่งปฏิบัติราชการในการปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ พระราชทานพระบรมรูปสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ทรงเยี่ยมลูกเสือชาวบ้าน และราษฎร
9. วันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2521 ทรงเยี่ยมพลเรือน ตำรวจ และทหาร ซึ่งปฏิบัติราชการในการปราบปรามผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์พระราชทานสิ่งของแก่ทหาร และเสด็จฯ ไปทรงประกอบพิธีตัดทวยลูกนิมิต อุโบสถวัดเพชรวราราม
10. วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2522 ทรงเยี่ยมโครงการพัฒนาลุ่มน้ำเข็ก ประทับทอดพระเนตรภูมิประเทศพระราชทานสิ่งของเครื่องใช้แก่ผู้แทนโรงเรียนเจริญทองนิ่ม และราษฎร
11. วันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2524 ทรงเยี่ยมโครงการพัฒนาลุ่มน้ำเข็กเขาค้อ ประทับทอดพระเนตรภูมิประเทศ พระราชทานสิ่งของเครื่องใช้แก่ราษฎรพระราชทานถุงของขวัญแก่ผู้แทนหน่วยพลเรือน ตำรวจทหาร
12. วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2527 ทรงประกอบพิธีเปิดอนุสรณ์ผู้เสียสละเขาค้อ ซึ่งจัดสร้างขึ้นเพื่อสดุดีวีรกรรมของผู้ร่วมปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะชนผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์
13. วันที่ 25 - 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2528 เสด็จเยี่ยมโครงการพัฒนาลุ่มน้ำเข็ก (เขาค้อ) ประทับทอดพระเนตรภูมิประเทศ ได้พระราชทานพระราชดำริต่างๆ เกี่ยวกับการพัฒนาปัญหาการก่อการร้ายในพื้นที่

