

วารสารบอกกล่าวแถมลงใจ

เทศบาลตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย



๒ เมื่อวันที่ 24 พ.ค. 53 นายณรงค์ศักดิ์ นราธรพิพัฒน์ รองนายกเทศมนตรี
ตำบลเวียงพางคำ ได้เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ อบรมคุณธรรม วริยธรรม
ประจำปี 2553 ให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านป่าเหมือด ณ วัดมงคลธรรมกายาราม
ต.โป่งผา อ.แม่สาย จ.เชียงราย

มอบใบประกาศเกียรติคุณ

ขอแจ้งเรื่องที่น่ายินดี ที่ศูนย์บูรณาการ
วัฒนธรรมไทย สายใยชุมชนตำบลเวียงพางคำ ได้รับ
การคัดเลือกให้เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดีเด่น
ด้านคลังสมองและภูมิปัญญาท้องถิ่นดีเด่น โดยมีนาย
ศิวลาฤทธิ์ กวางทอง นายกเทศมนตรีตำบลเวียงพางคำ
เป็นผู้แทนรับมอบใบเกียรติบัตรจากสภาวัฒนธรรม
จังหวัดเชียงราย มอบโดยนายธีระ สลักเพชร
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม ใน พิธีสืบชะตา
แม่น้ำโขง ภายใต้งานวันเวศวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำโขง
เมื่อวันอาทิตย์ที่ 9 พฤษภาคม 2553 ณ บริเวณผา
ถ่าน ต.เวียง อ.เชียงของ จ.เชียงราย



๒ เมื่อวันที่ 12 พ.ค. 53 งานนิติการ โดยนายกิตนรงค์ บุญลา นิติกร ร่วมกับ นางสร้อย ชุ่มมงคล วัฒนธรรมท่าเรือแม่สาย ได้ออกตรวจร้าน เกม ร้านอินเตอร์เน็ต ในเรื่องการดำเนินการตรวจสอบ ใบประกอบกิจการตาม พ.ร.บ.ภาพยนตร์และวีดิทัศน์ พ.ศ.2551 อย่างเข้มงวดมากขึ้น รวมทั้งสำรวจวัฒนธรรม จ.เชียงราย ได้มีการออกประกาศจากนายทะเบียน กลางเรื่องเวลาการให้บริการ การเล่นเกม ในช่วงเวลา ปิดภาคเรียนที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 1 เม.ย.-15 พ.ค.53 โดย กำหนดให้เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี เข้าใช้บริการได้ตั้งแต่ เวลา 10.00-20.00 น. สำหรับเด็กที่มีอายุ 15 ปี แต่ไม่ถึง 18 ปี เข้าใช้บริการได้ตั้งแต่เวลา 10.00-22.00 น. เท่านั้น โดยผู้ประกอบการจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด นอกจากนี้ยังกำหนดให้มีการตกแต่งร้านให้เหมาะสม มีความโปร่งใส แสงสว่างส่องเข้าถึง มีกล้องวงจรปิด มีสุ่มท้าวที่จะลาดินพื้นที่ให้บริการ มีกระรบนาย อาภากร เพื่อป้องกันการติดเชื้อ โดยเฉพาะไข้หวัดใหญ่ 2009 รวมทั้งให้มีการดูแลพฤติกรรมการเล่นเกมนอง เขียวเช่นอย่างเข้มงวดให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด



☝ **เมื่อวันที่ 10 พ.ค. 53** พลเอกและอภปรมาณได้จัดเวทีประชุมประจำปีคณบดีของมหาวิทยาลัยศรี 8 ประจําปีงบประมาณ 2553 ณ ศาลาอเนกประสงคํ ภัตตาคาร 1 คํปณบดีของมหาวิทยาลัย จ.เชียงใหม่



พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา ข้าราชการ และพนักงานจ้าง เทศบาลตำบลเวียงพางคำ ประกอบพิธีบวงสรวงสักการะศาลเจ้าแม่บัวบิยวบริเวณส่วนสาธารณะหนองแขวง ทต.เวียงพางคำ



👉 เมื่อวันที่ 22 พ.ค. 53
นายพิลาฤทธิ์ กวางทอง
นายกเทศมนตรีตำบลเวียงพางคำ

กิจกรรมผู้สูงอายุ การทำบุญ ไหว้พระ ฟังธรรมเทศนา เนื่องในวันวิสาขบูชา ประจำปี 2553



เมื่อวันที่ 27-28 พ.ค. 53 งานพัฒนาชุมชน ได้จัดกิจกรรมโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการคณะกรรมการผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุ การทำบุญ ไหว้พระ ฟังธรรมเทศนา เนื่องในวันวิสาขบูชา ปี 2553 โดยนายศิลาฤกษ์ กวางทอง นายกเทศมนตรีตำบลเวียงพางคำ ได้นำคณะตัวแทนผู้สูงอายุของแต่ละหมู่บ้านไปทำบุญไหว้พระตามวัดต่างๆ อาทิ วัดสะแล้ง วัดพระธาตุซ้อแฮ จ.แพร่ วัดพระธาตุลำปางหลวง จ.ลำปาง วัดศรีโคมคำ จ.พะเยา และวัดร่องขุน จ.เชียงราย ผู้สูงอายุต่างอิมบุญกันถ้วนหน้า



เมื่อวันที่ 31 พ.ค.53 - 1 มิ.ย. 53 นายกเทศมนตรีตำบลเวียงพางคำนายศิลาฤกษ์ กวางทอง เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรม โครงการอบรมระบบไฟฟ้าในชุมชน ณ ห้องประชุมหนองแหวน เทศบาลตำบลเวียงพางคำ โดยมีวิทยากรจาก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เขตพื้นที่เชียงราย ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เข้าอบรมในการอบรมครั้งนี้ มีผู้นำชุมชน คณะกรรมการหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน และประชาชนผู้สนใจซึ่งเป็นตัวแทนหมู่บ้าน ๑๐ หมู่บ้านในพื้นที่ตำบลเวียงพางคำ เข้าร่วมอบรมในครั้งนี้

ความภูมิใจ และขอขอบคุณพี่น้องชาวเวียงพางคำ



เมื่อวันที่ 25 พ.ค. 53 เทศบาลตำบลเวียงพางคำ ได้จัดการประชุมสภาเทศบาลตำบลเวียงพางคำ สมัยสามัญ สมัยที่ 2 ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ 2553 ณ ห้องประชุมหนองแหวน สำนักงานเทศบาลตำบลเวียงพางคำ

ข่าวประชาสัมพันธ์

ตามที่เทศบาลตำบลเวียงพางคำ ได้เข้าร่วมสมัครคัดเลือกโครงการรางวัลพระปกเกล้าทองคำ ประจำปี 2553 ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งในโครงการรางวัลพระปกเกล้าสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีความเป็นเลิศด้านความโปร่งใสและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน ประจำปี 2553 ในการนี้ คณะกรรมการพิจารณารางวัลพระปกเกล้าทองคำ ได้แจ้งกำหนดการลงพื้นที่ ในวันศุกร์ที่ 11 มิ.ย. 53 เริ่มตั้งแต่เวลา 08.00 น. ถึงเวลา 18.00 น.

โดยคณะกรรมการฯ เข้ารับฟังบรรยายสรุป ตลอดจนเยี่ยมชมโครงการและกิจกรรมต่างๆ ของเทศบาลตำบลเวียงพางคำ โดยเน้นโครงการหรือกิจกรรมที่เป็นนวัตกรรมใหม่ด้านความโปร่งใสและการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในท้องถิ่นของเรา

เทศบาลตำบลเวียงพางคำ จึงขอประชาสัมพันธ์เรียนเชิญผู้นำหมู่บ้าน ตัวแทนคณะกรรมการ ๑ ศูนย์ ๑๑ เครือข่าย ทต.เวียงพางคำ ตลอดจนประชาชนตำบลเวียงพางคำทุกท่าน เข้าร่วมกิจกรรมในการประเมินครั้งนี้โดยพร้อมเพรียงกัน ตามวันและเวลาดังกล่าวข้างต้น ทั้งนี้ เพื่อแสดงพลังความสามัคคีของเหล่าพ่อแม่พี่น้องประชาชนเวียงพางคำ ที่มีความพร้อมจะขับเคลื่อนการพัฒนาความเจริญรุ่งเรืองสู่ตำบลเวียงพางคำต่อไป

วิธีดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝน

ช่วงนี้เป็นช่วงที่อากาศมีการเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้งมาก เดี่ยวก็ฝนตก เพราะฉะนั้นควรดูแลสุขภาพของตนเองมาตั้งแต่ต้น เพื่อให้ง่ายต่อการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศได้ โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ และเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคไข้หวัด เพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดและไม่มีการดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้กลายเป็นโรคหอบหืดเรื้อรังและโรคปอดบวมได้ในที่สุด

สำหรับผู้ที่เปราะบางเป็นพิเศษควรดูแลสุขภาพเป็นพิเศษมากกว่าคนอื่น และควรที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แล้วยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคอีกด้วย การออกกำลังกาย สามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- การเดินออกกำลังกาย - การเดินเร็ว - การวิ่งเหยาะๆ - การขี่จักรยาน - การเล่นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง

การออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ การออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที แค่นี้เพียงพอ ที่จะเกิดภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย การเริ่มต้นออกกำลังกาย ควรเริ่มจากเบาๆ ระยะเวลา ๓-๕ นาที ก่อนแล้วค่อยเพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายปรับตัว จากนั้นจึงเพิ่มความแรงหรือความหนักและอย่าลืมจิบน้ำเป็นระยะๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ

การออกกำลังกายมากเกินไป โดยเฉพาะในอากาศที่ร้อนจัด จะทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke) ได้ง่าย และเป็นโรคที่อันตรายมาก ผู้ป่วยจะมีอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน ๓๘ องศาเซลเซียส เหงื่อไม่ออก หอบเหนื่อย หมดสติ ไข้สูง ๓๘.๕ องศาเซลเซียส อาจมีเลือดออกตามผิวหนังได้

นอกจากนี้ระหว่างออกกำลังกาย ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะน้ำที่มีเกลือแร่ด้วย สิ่งสำคัญ ที่ต้องคำนึงถึงนอกจากการออกกำลังกาย คือ การรับประทานอาหาร ควรเน้นการรับประทานอาหารให้หลากหลายทั้งรสและรสเค็ม ดื่มน้ำ และรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ องุ่น สับปะรด มะละกอ เป็นต้น เพราะจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ดังนั้น หากเราดูแลสุขภาพตนเองได้ตามข้อปฏิบัติดังกล่าว ไม่เพียงแต่จะช่วยให้มีสุขภาพดีในช่วงหน้าฝนเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการมีสุขภาพดีในระยะยาวด้วย

วิธีการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝน คุณสามารถทำได้โดยไม่ต้องออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที และควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๘ แก้วต่อวัน เพื่อช่วยป้องกันไข้หวัดได้

รพ.เวียงพางคำ โดย : รศ.ดร. (นาย) อดิศักดิ์ 124883 โทรศัพท์ : 0-5311-1111 [วันศุกร์ ที่ 4 มิถุนายน 2553 เวลา 10:14 น.]

... ครั้งต่อไป >>>

เทศบาลตำบลเวียงพางคำ ขอเชิญทุกท่านเข้าร่วมรับฟังการประชาสัมพันธ์โครงการประจำปี 2553

ในวันพฤหัสบดีที่ 8 กรกฎาคม 2553 เริ่มเวลา 09.30 น.

ศาลาอเนกประสงค์บ้านเวียงพางคำ หมู่ที่ 3 ต.เวียงพางคำ อ.แม่สาย จ.เชียงราย