



Nangta @ News

จดหมายข่าว อบต. บันนังสตา

หมู่ที่ ๓

ตำบล บันนังสตา

อำเภอ บันนังสตา

จังหวัด ยะลา ๙๕๑๓๐

โทรศัพท์: ๐๗๓-๒๘๙๑๑๔

โทรสาร: ๐๗๓-๒๘๙๐๙๑

อีเมล :

bannungsta@hotmail.com

www.bannungsta.go.th

ภายในฉบับ

ต้อนรับพนักงานใหม่ 2

วันแม่แห่งชาติ 2

ผู้นำศาสนาอบรม 3

ค่ายอบรมยาเสพติด 3

ประชุมกองทุนฯ 4

สารความรู้ 5

การ์ตูนล้อเลียน 7

งานกล้วยหินและของดีอำเภอบันนังสตา



องค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตาได้เข้าร่วมโครงการงานกล้วยหินและของดีอำเภอบันนังสตาประจำปี 2557 เมื่อวันที่ 7 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2557 ณ สนามโรงเรียนบันนังสตาอินทรีนคร



พนักงานบรรจุใหม่



นางอุมูกัลชง มาเจ๊ะมะ

ต้อนรับพนักงานส่วนตำบลบรรจุใหม่

ทางองค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตามีความยินดีที่ได้ต้อนรับพนักงานบรรจุใหม่เข้ามาเป็นสมาชิกในรั้วองค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตาที่แสนอบอุ่น ในตำแหน่ง บุคลากร สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตา



เฉลิมพระเกียรติวันแม่แห่งชาติ 12 สิงหาคม มหาราชินี ประจำปี 2557

องค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตา ร่วมถวายพานพุ่มเฉลิมพระเกียรติวันแม่แห่งชาติ 12 สิงหาคม มหาราชินี ณ อำเภอบันนังสตา และมียึดหมู่ 3 ตำบลบันนังสตา อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา



โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “หลักสูตรการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมสังคม แก่ผู้นำศาสนาในท้องถิ่นและศึกษาดูงาน ประจำปี 2557”



สวนการศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตา ได้จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “หลักสูตรการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมสังคมแก่ผู้นำศาสนาในท้องถิ่นและศึกษาดูงาน ประจำปี 2557” ณ ภาคกลาง ระหว่างวันที่ 16-20 สิงหาคม พ.ศ.2557



ค่ายพัฒนาครอบครัวไทยห่างไกลยาเสพติด

พัฒนาชุมชน สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตาได้จัดโครงการค่ายพัฒนาครอบครัวไทยห่างไกลยาเสพติดวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ.2557 เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจในเรื่องยาเสพติด



โครงการนมแม่สายใยรักแห่งครอบครัวปี 2557

ส่วนสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนตำบล
บันนังสตาได้จัดโครงการ นมแม่สายใยรักแห่ง
ครอบครัว วันที่ 28 สิงหาคม 2557 ณ
บ้านปือซู ตำบลบันนังสตา อำเภอบันนังสตา
จังหวัดยะลา



ประชุมคณะกรรมการบริหารงานกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น

ประชุมคณะกรรมการบริหารงาน
กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับ
ท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตา
วันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ.2557 เวลา 10.00
น.ณห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลบันนังสตาบ้านปือซู ที่ผ่านมา





ผักชีล้างไตโคตรสุดยอด

วิธีล้างไตแบบง่ายๆ ที่มีหน้าที่กรองเกลือส่วนเกินในอาหาร รวมทั้งสารพิษที่มาในอาหารและอื่นๆ แล้วปีละครั้งนั้นถึงเวลาในการทำความสะดวกอวัยวะที่เรียกว่า "ไต" กันเสียที ด้วยเรื่องง่ายๆ ไม่เกิน 100 บาทก็ทำได้แล้วโดยการนำ "ผักชี" มาล้างทำความสะอาดและสับให้ละเอียด หลังจากนั้นนำไปต้มประมาณ 10 นาที และกรองเอาแต่น้ำแช่ตู้เย็น กินวันละ 1 แก้วใหญ่ หรือหากใครนำมาปั่น อาจจะปั่นสดๆ ต้มทันทีตอนเช้าก็ได้แค่นี้คุณก็จะรู้สึกได้ถึงเปลี่ยนแปลง โดยการที่ไตคุณ

ถูกล้าง สังเกตได้จากปัสสาวะที่ถูกถ่ายออกมาและความรู้สึกสดชื่นอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

ช่วยคนป่วย...แจ้งข่าวผู้ป่วยมะเร็งตับ

ผลงานวิจัย กรมพัฒนาแพทย์แผนไทยฯ นำสูตรยา สมุนไพรโบราณเรียก ว่าเบญจอำมฤตย์ มีสรรพคุณ ด้านเซลล์มะเร็ง ใช้รักษามะเร็งตับ ได้ผลดี รับยาฟรีได้ที่ โรงพยาบาล แพทย์แผนไทย ที่ยศเส กทม. โทร 022243263 กด 1 ช่วย ปชส ด้วย ได้บุญจริงๆ อย่างน้อยคนไข้ก็จะได้มีช่อง ทางของความหวัง





เคล็ดลับ ดี - ดี ที่ไม่ควรมอดจ๋ามสำหรับลูกน้อย

ความจริงของแคลเซียม

ความสูงหลักปัจจัย

แคลเซียมเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งซึ่งช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกแต่การที่ร่างกายจะเติบโตได้ดีหรือไม่ขึ้นกับปัจจัยอื่นอีกหลายอย่างหากมองในเรื่องของความสูงเกิดจากการเจริญเติบโตด้านความยาวของกระดูกปัจจัยหลักที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของกระดูกคือ กรรมพันธุ์จึงเห็นว่าคนยุโรปหรืออเมริกันมีรูปร่างสูงใหญ่กว่าคนเอเชียหรือเด็กที่พ่อแม่ตัวสูงมักจะสูงกว่าเด็กที่พ่อแม่ตัวเตี้ยสารอาหารที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและความแข็งแรงของกระดูกมีหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม ฟลูออไรด์ ทองแดง แมงกานีส วิตามินซี วิตามินดีและวิตามินเคไม่ใช่แคลเซียมเพียงอย่างเดียว ดังนั้นการส่งเสริมการเจริญเติบโตและความแข็งแรงของกระดูกจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อจะได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วนและเพียงพอ แต่ที่มีการรณรงค์เรื่องแคลเซียมกันมากที่สุด เพราะคนไทยทั้งเด็กและผู้ใหญ่กินแคลเซียมจากอาหารได้ไม่เพียงพอแน่นอนค่ะ

แคลเซียมตัวจริงมากประโยชน์

แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีปริมาณมากที่สุดในร่างกาย ร้อยละ 99 ของแคลเซียมอยู่ที่กระดูกและฟัน จึงอาจกล่าวได้ว่ากระดูกเป็นแหล่งสะสมของแคลเซียมในร่างกายค่ะ

หน้าที่สำคัญของแคลเซียมคือ การสร้างกระดูก ส่วนแคลเซียมอีกร้อยละ 1 อยู่ในเลือดและเนื้อเยื่ออื่นๆ มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทหัวใจและหลอดเลือดช่วยในการแข็งตัวของเลือดและควบคุมการเข้าออกของสารต่างๆ ผ่านผนังเซลล์ถ้าร่างกายขาดแคลเซียมจะทำให้กระดูกไม่แข็งแรง หักง่ายเป็นตะคริวมือจีบเกร็งกล้ามเนื้อกระดูกและหัวใจเต้นผิดปกติกระดูกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการสลายกระดูกเก่าและสร้างกระดูกใหม่ทดแทน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 20 ปีจะมีการสร้างกระดูกมากกว่าการสลาย ทำให้ปริมาณมวลกระดูกเพิ่มขึ้น เมื่ออายุ 20-35 ปี

เขาสบองด้วย..การตบสลับเสียน



ก้าวสู่ ASEAN Community

