

อบต. นั้งตาฬาร

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์การบริหารส่วนตำบลนั้งตาฬาร
www.bannungstago.th tel:073289114
ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนตุลาคม พ.ศ.2557



วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์
องค์การบริหารส่วนตำบลนั้งตาฬาร
www.bannungsta.go.th tel:073289114
ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนตุลาคม พ.ศ.2557

CONTENTS

01



02



03



04



05

5 อาหารตัวร้าย ทำลายผิวหน้า ! หากกินมากเกินไป

Info : thairath.co.th

By R1ya www.eduzones.com



กาแฟดำ > ชิมกาแฟที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนมากเท่าไร ชิมเป็นเหตุให้ผิวมีไธลาส หรือแนวปื้นที่จะแตกแห้ง ลอกเป็นขุย แลดูหมองคล้ำไม่สดใสเท่าที่ควร

อาหารปิ้งย่างรมควัน > จัดเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด เพราะการนำอาหารไปรมควันจะก่อให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ซึ่งป็นโมเลกุลที่สามารถที่จะก่อให้เกิด



น้ำตาล เนยเทียม > อาจทำให้เกิดสิวเนื่องมาจากน้ำตาลและไขมัน



อาหารทอด และจังก์ฟู้ด > ทำให้ไขมันอุดตัน ผิวหน้ามัน ใ้ผิวแห้งและคันระคายเคืองมากขึ้น เป็นสาเหตุของการเกิดสิวเนื่องมาจากไขมันอุดตันและยังทำให้ผิวหน้าดูแก่กว่าวัยอีกด้วย

สัตว์ปีกทะเลแปดเปลือก > ถึงแม้สัตว์ปีกทะเลจะอุดมไปด้วยวิตามินดีและโอเมก้า-3 แต่ก็เป็นสาเหตุทำให้รูขุมขนกว้างอุดตันและเกิดสิวได้ร้ายแรงขึ้น ดังนั้น หากอยากทานอาหาร



ยินดีต้อนรับ ผอ.คลังฯ และบุคลากรสาธารณสุข คนใหม่



เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2557 องค์การบริหารส่วนตำบลบึงนาราง ได้จัดงานต้อนรับ ผู้อำนวยการกองคลัง นางสาวภัคพร ศักดิ์เลิศ และเจ้าพนักงานธุรการ นางสาวสรณจิตต์ วัชรกุล ที่ได้รับโอนย้ายมาดำรงตำแหน่งในสังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลบึงนาราง โดยมีท่านนายกอับดุลวอฟร์ มะเดหะ กล่าวต้อนรับ

“เราอยู่ที่นี้ เราอยู่เหมือนพี่
เหมือนน้อง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
งานเราถึงจะราบรื่นและไปด้วยดี”

คำกล่าวนายก



โครงการ “วันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ.2557”

คณะรัฐมนตรี ได้มีมติให้วันที่ 21 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี รวมทั้งเป็นการสร้างและกระตุ้นจิตสำนึกของประชาชนองค์กรและหน่วยงานต่างๆ เกิดความรัก ตระหนักถึงความสำคัญในการบำรุงรักษาต้นไม้ และหวงแหนทรัพยากรป่าไม้

องค์การบริหารส่วนตำบลบึงนาราง จึงได้จัดทำโครงการ “วันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2557” เพื่อร่วมกันจัดกิจกรรมบำรุงรักษาต้นไม้ ในเขตบริเวณพื้นที่ องค์การบริหารส่วนตำบลบึงนารางและพื้นที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลบึงนาราง



โครงการ อบต. สัปดาห์พบประชาชน ประจำปีงบประมาณ 2558 องค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตา อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา



ด้วยจังหวัดยะลา กำหนดออกปฏิบัติงานตามโครงการจังหวัดเคลื่อนที่ ประจำปีงบประมาณ 2558 ตามนโยบายสร้างความสุขและความปลอดภัยของประชาชนจังหวัดยะลา โดยน้อมนำยุทธศาสตร์พระราชทาน "เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา" หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โครงการพระราชดำริ และนโยบายของรัฐบาล ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

องค์การบริหารส่วนตำบลบันนังสตา ในฐานะเป็นองค์กรปกครองท้องถิ่น มีหน้าที่ในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ เพื่อพัฒนาการให้บริการเชิงรุก แก่ประชาชนพื้นที่ จึงได้จัดโครงการ "อบต. สัปดาห์พบประชาชน" ประจำปีงบประมาณ 2558 ขึ้น โดยออกหน่วยบริการเพื่ออำนวยความสะดวกและบริการประชาชนได้อย่างกว้างขวางเข้าถึงประชาชน เพื่อก่อให้เกิดความร่วมมือและเข้าใจอันดีระหว่างทางราชการกับประชาชนต่อไป





การประชุมมอบนโยบายและแนวทางการขับเคลื่อนนโยบายของรัฐบาลไปสู่การปฏิบัติ

วันที่ 9 ต.ค. 2557 ณ ห้องประชุมอำเภอบ้านฉาง นายกองดีการปกครองส่วนตำบลบ้านฉาง พร้อมผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และคณะกรรมการผู้ใหญ่บ้าน เข้าประชุม

เพื่อมอบนโยบายแนวทางการขับเคลื่อนนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงมหาดไทยไปสู่การปฏิบัติให้บังเกิดผลสัมฤทธิ์เป็นรูปธรรม



ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านฉางเรียกประชุม ประจำเดือนตุลาคม

เมื่อวันที่ 13 ต.ค. 2557 ที่ผ่านมา ณ ห้องประชุมกศน.องค์การบริหารส่วนตำบล นายสอาด สลิมีน ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านฉาง และนายอัษฎรอสะ แวะหะยี รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านฉาง พร้อมหัวหน้าส่วนและคณะทำงาน ได้เข้าร่วมประชุมประจำเดือนตุลาคม เนื่องด้วยเป็นเดือนแรกของปีงบประมาณใหม่

เพื่อมอบหมายงานให้กับทุกส่วน และพนักงานจ้างเหมาบริการ ซึ่งเป็นพนักงานใหม่ ที่ผ่านการสอบคัดเลือก ประจำปีงบประมาณ 2558 เพื่อมอบหมายงานตามตำแหน่งว่าง ให้งานราบรื่น และบรรลุเป้าหมายให้ได้มากที่สุด



66

4 อาหาร ตัวร้าย ทำลายผิวหน้า : หากกินมากเกินไป

แน่นอนว่าหากเราทานอาหารดีๆ ก็จะช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ในขณะเดียวกัน ก็มีอาหารบางอย่างที่มีทั้งประโยชน์ และมีโทษที่ควรระวังเช่นเดียวกัน

สำหรับฉบับนี้ เกร็ดความรู้ มีข้อมูลอาหาร ที่อาจเป็นศัตรูกับผิวหน้าที่บอบบางและละเอียดอ่อน มาฝากค่ะ

1 น้ำตาล เนยเทียม



น้ำตาลและเนยเทียม อาจทำให้เกิดสิว และอาการสิวอักเสบได้อย่างที่คาดไม่ถึง เพราะสองสิ่งนี้ นอกจากจะเร่งให้อ้วนขึ้นและเพิ่มน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นแล้ว ยังทำให้ใบหน้าเต็มไปด้วยสิวและผดผื่นมากมาย

โดยเฉพาะเนยเทียมที่ใช้ทาขนมปังนั้นจัดเป็นไขมันชั้นเลวที่ให้แต่ไขมัน และแทบไม่มีสารอาหารอะไรเลย ดังนั้นควรใช้เนยสดที่ทำจากเมล็ดธัญญาพืชทาขนมปังแทน เช่น เมล็ดดอกทานตะวัน จะดีกว่า ส่วนน้ำตาลก็ใส่พอประมาณ เพื่อควบคุมปริมาณให้ไม่มากเกินไป

2 อาหารปิ้งย่างรมควัน



อาหารประเภทนี้จัดเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นไส้กรอกรมควัน ปลาเผารมควัน เพราะการนำอาหารไปรมควันก่อให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นโมเลกุลที่สามารถก่อให้เกิดปฏิกิริยาอนุมูลอิสระอันนำไปสู่การทำลายผิวแบบปฏิกิริยาลูกโซ่ได้ รวมถึงเข้าไปทำลายเซลล์ต่างๆ ของร่างกายด้วย สำหรับใครที่ทานเป็นประจำจะเห็นได้ชัดว่าใบหน้าเริ่มเกิดริ้วรอย และความหมองคล้ำของผิวเพิ่มมากขึ้น

3 อาหารทอดและจังก์ฟู้ด



อาหารทอดและจังก์ฟู้ด จำพวก ขนมปังขาว มันฝรั่งทอด เฟรนช์ฟราย โซดา รวมทั้งลูกกวาดต่างๆ ที่ไม่ให้ประโยชน์ เป็นเหตุให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากอาหารเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นฮอร์โมนในร่างกายให้ผลิตน้ำตาลและไขมันเกินความจำเป็น ส่งผลให้อ้วนขึ้น ผิวหน้ามันง่ายและมีรูขุมขนอุดตันมากขึ้น เป็นสาเหตุของการเกิดสิวเม็ดเล็กเม็ดน้อยและยังทำให้ผิวหน้าดูแก่กว่าวัยด้วย !

4 คาเฟอีน



ตัวการที่ทำให้ผิวขาดความชุ่มชื้นเสมือนขาดน้ำหล่อเลี้ยงก็คือคาเฟอีนนี่เองยิ่งดื่มกาแฟที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนมากเท่าไร ยิ่งเป็นเหตุให้ผิวมีโอกาสที่จะแตกแห้ง ลอกเป็นขุย ไม่สดใสเท่าที่นั้น รวมทั้งยังเกิดรอยเหี่ยวย่นได้ง่ายเนื่องจากผิวไม่มีความยืดหยุ่น ซึ่งมันอาจจะยังไม่เห็นผลในทันที แต่จะเกิดจากการสะสมในทุกๆ วันที่คุณดื่มกาแฟเข้าไป

“ ทานอย่างพอดีและพอเพียง ไม้มากไป ไม้บ้อยไป ดีที่สุดครับ และประโยคที่สืบทอดได้ You are what you eat ! กินอย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น ! ”