



หมู่ที่ ๓

ตำบล บันนังสตา

อำเภอ บันนังสตา

จังหวัด ยะลา ๙๕๑๓๐

โทรศัพท์: ๐๗๓-๒๘๙๑๑๔

โทรสาร: ๐๗๓-๒๘๙๐๙๑

อีเมล :

bannungsta@hotmail.com

ภายในฉบับ

พัฒนาศักยภาพด้าน ภาษาสู่ประชาคม	2
ตรวจการบริการ จัดการบ้านเมืองที่ดี	2
ศึกษาดูงาน ฯ	2
เกร็ดความรู้	3
เบาะสมองด้วย การ์ตูนล้อเลียน	5

Nangta @ News

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรการปฏิบัติธรรม เคลื่อนที่ (ดะวะห์) รุ่นที่ 2 ประจำปี พ.ศ. 2557

ส่วนการศึกษาศาสนา
และวัฒนธรรม
องค์การบริหารส่วน
ตำบลบันนังสตาได้จัด
โครงการอบรมเชิง
ปฏิบัติการ หลักสูตร
การปฏิบัติธรรม
เคลื่อนที่ (ดะวะห์)
รุ่นที่ 2 ประจำปี
พ.ศ.2557 เพื่อ
ฝึกอบรม แก่
เจ้าหน้าที่องค์การ
บริหารส่วนตำบล
บันนังสตา ประชาชน

และเยาวชนในพื้นที่ตำบลบันนังสตา เพื่อได้ศึกษา
และเรียนรู้ในหลักคำสอนของคัมภีร์อัลกุรอาน



โครงการชุมชนอุ่นใจได้ลูกหลานกลับคืน



เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายของสำนัก
ปลัด องค์การบริหารส่วนตำบล
บันนังสตาได้จัดโครงการชุมชนอุ่นใจ
ได้ลูกหลานกลับคืน ระหว่าง วันที่ 2
-10 กันยายน พ.ศ.2557 ณ มัสยิด
ตือโล๊ะตือลอง ตำบลบันนังสตา
อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา



โครงการพัฒนาศักยภาพด้านภาษาสู่ประชาคมอาเซียน

ส่วนการศึกษาศาสนาและ
วัฒนธรรมองค์การบริหารส่วน
ตำบลบันนังสตาได้จัดโครงการ
พัฒนาศักยภาพด้านภาษาสู่
ประชาคมอาเซียนเพื่อให้บุคลากร
โรงเรียนตาดีกาต้าน

ภาษาอังกฤษและภาษามลายู
กลาง ระหว่างวันที่ 6-8
กันยายน พ.ศ.2557 ณ ห้อง
ประชุมโรงเรียนบันนังสตา



ตรวจการบริการจัดการบ้านเมืองที่ดีของ อบท.องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประ

ตรวจการบริการจัดการ
บ้านเมืองที่ดีของ อบท.องค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่นตาม
โครงการ “ท้องถิ่นยะลาก้าวหน้า
ประชาเป็นสุขประจำปี 2557
วันที่ 9 กันยายน 2557 ณ
ห้องประชุมชั้นสอง เทศบาล



โครงการอบรมและศึกษาดูงานเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร สมาชิก อบต. พนักงานท้องถิ่น

องค์การบริหารส่วนตำบล
บันนังสตาได้จัดโครงการอบรมและ
ศึกษาดูงานเพื่อพัฒนาศักยภาพ
ผู้บริหาร สมาชิก อบต. พนักงาน
ท้องถิ่นประจำปี2557 ณ อบต.
ปาล์มพัฒนา อบต.บ้านควน
และ อบต.ย่านซื่อ จังหวัดสตูล
ระหว่างวันที่ 15-17 กันยายน
2557และจัดอบรมก่อนศึกษาดู
งานฯ ระหว่างวันที่ 12-14
กันยายน 2557 ณ จังหวัด
สงขลา



เกร็ดความรู้สำหรับคนห่อห่อห่อ

ห่อห่อห่อ ทำสมองฝ่อ จริงหรือ?

ปัญหาการนอนไม่หลับเชื่อมโยงสัมพันธ์กับการเกิดอาการสมองฝ่อ หรือปริมาณเนื้อสมองลดน้อยลง หลังทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ วิจัยพบการเชื่อมโยงกันดังกล่าว

กลุ่มวิจัยทดลองโดยนำกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ 147 คน อายุ 20 ปี และ 84 ปี มาเข้ารับการตรวจสมองผ่านเครื่องสแกนเอ็มอาร์ไอ 2 ครั้ง ซึ่งการสแกนสมองแต่ละครั้งจะมีความห่างเฉลี่ย 3.5 ปี



จากนั้นนักวิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการนอน เช่น นอนนานเท่าไร, ใช้เวลานานเท่าไรกว่าจะนอนหลับ, หรือจำเป็นต้องใช้ยาช่วยให้นอนหลับหรือไม่

หลังกระบวนการค้นคว้าพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 35 จากจำนวนทั้งหมดมีคุณภาพการนอนหลับแย่ และยังพบอีกว่า บุคคลที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ มีขนาดสมองหดเล็กลงเป็นวงกว้างในหลายส่วน เช่น สมองบริเวณหน้าผาก, สมองบริเวณขมับ, หรือเนื้อสมองตรงผนังหุ้มซึ่งกรณีเช่นนี้เห็นได้ชัดในคนที่อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป

อย่างไรก็ตาม แคลร์ อี. แฮ็กตัน จากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ผู้เขียนรายงานชิ้นนี้ กล่าวว่า ยังไม่แน่ชัดว่าคุณภาพของการนอนหลับ เป็นสาเหตุ หรือเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองกันแน่ ซึ่งจำเป็นต้องมีการศึกษาต่อเนื่องต่อไปในอนาคต เพราะหากการศึกษาในอนาคตชี้ว่าการปรับปรุงคุณภาพการนอนช่วยลดความเสี่ยงอาการสมองฝ่อ ดังนั้น การแก้ไขพฤติกรรมการนอนซึ่งมีวิธีรักษาอยู่หลายหนทางก็อาจเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยรักษาสุขภาพของสมองได้นั่นเอง

ปากดำ ทำอย่างไรให้หายได้



คุณคงจะไม่ปฏิเสธว่า ริมฝีปากนั้น เป็นส่วนประกอบหนึ่งบนใบหน้าที่สำคัญไม่แพ้ส่วนอื่นๆ ยิ่งถ้ามีริมฝีปากแดง อวบอ้วนได้รูป ก็ยังดึงดูดสายตาแก่ผู้พบเห็น ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังบ่งบอกถึงการมีสุขภาพที่ดีด้วยนะครับ

ดังนั้นถ้าใครประสบกับปัญหาริมฝีปากดำคล้ำ คงจะสร้างความหนักอกหนักใจให้ไม่น้อย บทความนี้จะแนะนำง่ายๆ ในการป้องกันและดูแล หลีกเลี่ยง ไม่ให้เกิดรอยดำคล้ำที่ริมฝีปากดังนี้ การป้องกัน ดูแล แก้ไข ริมฝีปากดำคล้ำ

1. ถ้าเป็นผู้หญิง เลือกทาลิปติกที่ได้มาตรฐาน ในคุณภาพ อย่าเลือกแบบถูกๆ ไม่มีที่มาที่ไป เพราะอาจจะแพ้อักเสบ ดำได้ง่าย
2. ทาลิปติก สีส่อนๆ เป็นธรรมชาติ ไม่ควรใช้ดินสอเขียนดัดขอบปากแรงๆ หรือเข้มจัดเกินไป
3. ควรหมั่นทาลิปมันหรือลิปกลอสเพื่อบำรุงให้ความชุ่มชื้นแก่ริมฝีปาก อย่างสม่ำเสมอ ยิ่งในหน้าหนาว ควรทาไว้ประจำ
4. ถ้าริมฝีปากแห้ง ตกสะเก็ด ไม่ควรแกะให้ลอก เพราะอาจจะเกิดการอักเสบ เป็นรอยดำได้ง่ายๆ
5. ควรดื่มน้ำมากๆ โดยเด็ดขาด (อันนี้สำคัญมากๆ)
6. แต่ถ้าริมฝีปากดำคล้ำจากกรรมพันธุ์ ก็ไม่ต้องน้อยเนื้อต่ำใจนะครับ เรายังมีทางแก้ไขให้ดีขึ้นได้ดังนี้

6.1 การเลือกลิปติกทาปากแบบผสมไวเทนนิ่ง ทาประจำ

6.2 การแต้มด้วยกรดเข้มข้นให้ลอกออก แต่ห้ามแกะให้เกิดการอักเสบ

6.3 การรักษาด้วยเลเซอร์ ซึ่งเลเซอร์ที่ได้ผลดี ควรเป็นกลุ่มเลเซอร์รักษาเม็ดสี (Q-Switch Laser) ที่ได้มาตรฐาน เช่น Revlite laser ซึ่งการรักษาปากดำด้วยเลเซอร์ จัดเป็นการรักษาได้ผลดี รวดเร็ว และถาวร โดยมีการยิง 2 วิธี คือ **การยิงให้ค่อยๆ เลือน** ด้วยความยาวช่วงคลื่น 1064 nm

วิธีนี้เหมาะกับรอยดำคล้ำที่มาจากกำเนิด หรือกรรมพันธุ์ เพราะจะช่วยลดเม็ดสีอย่างค่อยเป็นค่อยไป และสามารถทำให้รอยดำจางลงถาวรได้ แต่ต้องทำหลายครั้ง ประมาณ 4-5 ครั้ง ทุกสองอาทิตย์ กับอีกวิธีหนึ่ง คือ **การยิงให้ลอก** โดยจะใช้ความยาวช่วงคลื่น 532 nm วิธีนี้จะเหมาะกับรอยดำที่เกิดจากการแพ้ลิปติก หรือการอักเสบจากการแกะเกา เพราะเป็นรอยดำตื้น วิธีนี้หลังทำริมฝีปากอาจจะคล้ำลงได้บ้าง 3-4 วันแล้วลอกออก แต่จะทำไม่กี่ครั้ง 1-2 ครั้ง ห่างกันทุกสองอาทิตย์ก็พอแล้ว

เบาสมองด้วย..การตุนล้อเลียน

เขมรนั้นขึ้นชื่อเรื่อง "มนต์ดำ"



แต่...



คนไทยก็ขึ้นชื่อเรื่อง "คลังโคล" ฆ่าฟันกัน
(และผีเขมรกับมนต์ดำก็ป๊อปปูลู่)

ข้อคิด ดี ดี

