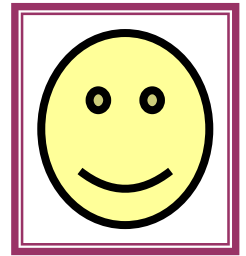
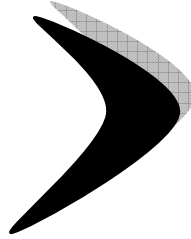


จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลตาเซะ

ประจำเดือน เมษายน พ.ศ. 2552



คุยกับทีมงาน อบต.ตาเซะ //***



สวัสดีครับ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลตาเซะ เดือนนี้ก็เป็น เดือนที่ดี ๆ อีกครั้งหนึ่งครับ เพราะในวันที่ 13 - 15 เมษายน ก็จะเป็นวันพิเศษและเป็นวันหยุดยาว นั่นคือเป็นวันสงกรานต์ ครับ วันนี้ท่านได้ทำอะไรเพื่อครอบครัวของท่านหรือยังครับ อย่างน้อย ๆ ก็ให้เราได้ตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ที่ท่านเลี้ยงดูเรามา เอาใจใส่ดูแลท่านอย่างดี แค่นี้ก็ถือว่าดีแล้วครับ วันนี้ก็มีเนื้อหาสาระต่าง ๆ มาฝากเช่นเคยครับ ///.....

บอกเล่าเก้าสิบ

☛☛ อบต.ตาเซะ ประกาศรับสมัครเด็กเล็ก เข้าเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ประจำตำบล รายละเอียด ดังนี้

1. คุณสมบัติของผู้สมัคร

- 1.1 เด็กที่สมัครต้องมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตาเซะ ไม่น้อยกว่า 6 เดือน
- 1.2 เด็กที่สมัครต้องมีอายุครบ 3 ปีบริบูรณ์ นับถึงวันที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2549 (เด็กเกิดระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2548 ถึงวันที่ 16 พ.ค. 2549)
- 1.3 เด็กที่สมัครต้องเป็นเด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง หรือโรคอื่น ๆ ที่จะทำให้เกิดอุปสรรคต่อการเรียน
2. จำนวนเด็กที่รับสมัคร 40 คน

3. หลักฐานและเอกสารที่ต้องนำมาในวันสมัคร

- 3.1 ใบสมัครของ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ๆ ที่กรอกข้อความสมบูรณ์แล้ว
- 3.2 สำเนาทะเบียนบ้าน (ฉบับจริง) พร้อมสำเนาจำนวน 1 ชุด
- 3.3 สูติบัตร (ฉบับจริง) พร้อมสำเนาจำนวน 1 ชุด
- 3.4 ต้องนำเด็กมาแสดงตัวในวันยื่นใบสมัคร
- 3.5 สมุดบันทึกสุขภาพ หรือใบรับรองแพทย์

4. วัน เวลา สถานที่รับสมัคร

4.1 ใบสมัคร ติดต่อขอรับได้ที่ทำการ องค์การบริหารส่วนตำบลตาเซะ

ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป – 30 เมษายน 2552

4.2 กำหนดวันรับสมัคร ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป – 7 พฤษภาคม 2552 ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลตาเซะ ในเวลาทำการ

😊😊 อบต.ตาเซะ ขอเชิญชวนพี่น้องตำบลตาเซะเข้าร่วมกิจกรรมอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น รดน้ำดำหัววันผู้สูงอายุในวันสงกรานต์

สถานที่จัด

วันที่ 9 เมษายน 2552 ณ วัดพุทธมงคล หมู่ที่ 5 บ้านทุ่งยอ ตำบลตาเซะ

วันที่ 13 เมษายน 2552 ณ วัดศรีพัฒนาราม หมู่ที่ 1 บ้านคล้า ตำบลตาเซะ

++ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมให้บุตรหลานชาวไทยสืบต่อไป

++ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับขวัญกำลังใจจากบุตรหลาน

++ เพื่อให้บุตรหลานและผู้ใหญ่ได้แสดงออกถึงความรัก ความห่วงใยซึ่งกันและกัน

สาระความรู้ที่เก็บบรรณ

“คอเลสเตอรอล” เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิด โรคความดันโลหิตสูง รวมไปถึงโรคหัวใจ

วันนี้เกร็ดความรู้เลยมีอาหารที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลมาบอกกัน....

1. มะเขือต่าง ๆ : มะเขือเทศ, มะเขือเปราะ หรือมะเขือพวง อย่างมะเขือเทศก็มีทั้งวิตามินซี รวมทั้งสารเบต้าแคโรทีนและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์อีกหลายชนิด
2. หอมหัวใหญ่ : ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอลในเส้นเลือด และสารที่สกัดจากหัวหอมใหญ่ยังสามารถลดน้ำตาลในเส้นเลือดได้อีกด้วย
3. กระเทียมสด : ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ลดระดับไขมัน และคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด
4. ถั่วเหลือง : พืชตระกูลถั่วจะให้โปรตีนสูง
5. แอปเปิ้ล : ผลไม้สารพัดประโยชน์ที่มีเพคติน ซึ่งเป็นไฟเบอร์ที่ละลายน้ำได้ ซึ่งไฟเบอร์ประเภทนี้ จะดึงคอเลสเตอรอล และไขมันออกจากร่างกายได้ นอกจากนั้นก็ยิ่งช่วยบำรุงหัวใจ ลดความดัน รวมถึงการควบคุมปริมาณน้ำตาลในร่างกาย
6. โยเกิร์ต : ที่นอกจากจะช่วย ลดระดับคอเลสเตอรอล ในเลือดได้แล้วก็ยังบำรุงผิวพรรณ ให้เปล่งปลั่งอีกด้วย