



โครงการเสริมสร้างศักยภาพชุมชนด้านการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย ๒๕๖๑



เมื่อวันที่ ๒๙-๓๐ มกราคม ๒๕๖๑ สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดยะลา ได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพชุมชนด้านการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย โครงการตามแผนปฏิบัติการประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑ (งบประมาณจังหวัด) รุ่นที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ -๓๐ มกราคม ๒๕๖๑ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา โดยมีนายกูและ ต่วนจอลง รองนายกเทศมนตรีตำบลเขื่อนบางลาง เป็นประธานในพิธีเปิด

โครงการบริการจัดเก็บภาษีนอกสถานที่ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑



ร่วมประชาคมโครงการไทยนิยม ยั่งยืน



เมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ นางสาวอัลลดา เจ๊ะเตะ หัวหน้าสำนักปลัด รักษาการแทน ปลัดเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง และส่วนราชการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้เข้าร่วมประชาคมโครงการไทยนิยม ยั่งยืน ประจำปี ๒๕๖๑ (เวทีครั้งที่ ๑) ณ หมู่ที่ ๓ อาคารอเนกประสงค์บ้านสายสุราษฎร์ และหมู่ที่ ๕ หน้าลานมัสยิดอิสลาฮิดดิน (บ้านภักดี)



โครงการหนูน้อยเรียนรู้สู่โลกกว้าง



เมื่อวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๑ กองการศึกษา เทศบาลตำบลเขื่อนบางลางได้จัดโครงการหนูน้อยเรียนรู้สู่โลกกว้างของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง ณ สวนสัตว์จังหวัดสงขลา ตำบลเขารูปช้าง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

เกร็ดความรู้

กินกาแฟอย่างไรให้มีประโยชน์

ในกาแฟมีทั้งประโยชน์ และโทษ หากรับประทานมากเกินไปก็จะให้โทษต่อร่างกาย เพราะฉะนั้นองค์การอาหารและยาประเทศสหรัฐอเมริกา จึงได้กำหนดปริมาณค่าของคาเฟอีนที่ไม่มีโทษต่อร่างกายหากดื่มไม่เกิน ๓๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน หรือไม่ควรเกิน ๓ แก้วนั่นเอง คาเฟอีนมีผลต่อร่างกายโดยตรง หากดื่ม ๕๐-๒๐๐ มิลลิกรัมจะช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัว และสดชื่นกำลังดี แต่หากดื่มในปริมาณ ๒๐๐-๕๐๐ หรือเรียกว่าขนาดกลาง อาจทำให้ร่างกายเกิดความเครียด ปวดหัว ใจสั่น กระวนกระวาย ไปจนถึงนอนไม่หลับได้ ยิ่งถ้าทานในปริมาณที่สูงขึ้นถึง ๑๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวันขึ้นไป คาเฟอีนยิ่งจะกลายเป็นพิษให้โทษต่อร่างกายทันที จะทำให้ร่างกายเริ่มกระสับกระส่าย หัวใจเต้นเร็ว เคลื่อนไหว เบื่ออาหาร และปัสสาวะบ่อยขึ้น





เพราะฉะนั้นถ้าอยากทานกาแฟให้เกิดประโยชน์ หรือแก้ง่วง แนะนำให้ทานกาแฟครั้งละน้อยๆ เพื่อกระจายการดื่มออกไปในแต่ละครั้ง หรือแก้วเล็กๆ แต่สามารถทานได้เรื่อยๆ ค่อยๆ จิบไปที่ละนิด เพราะกาแฟจะเริ่มออกฤทธิ์หลังจากดื่มไปแล้ว ๑๕ นาที และการดื่มแบบนี้ก็จะช่วยให้ร่างกายของเราตื่นตัวได้ยาวนานกว่าการดื่มทีเดียวครั้งละมากๆ แต่ข้อสำคัญให้ปริมาณของคาเฟอีนรวมกันแล้วไม่เกิน ๓๐๐ มิลลิกรัมต่อวันจะดีที่สุด และผลเสียอีกอย่างสำหรับคอกาแฟที่ชอบทานกาแฟตอนท้องว่าง คาเฟอีนในกาแฟจะเร่งหลังกรดในกระเพาะออกมา ซึ่งจะทำให้กระเพาะของเราระคายเคืองอยู่บ่อยๆ จนกลายเป็นโรคกระเพาะได้ในที่สุด เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรทานกาแฟตอนท้องว่างกัน อย่างน้อยๆ ก็ควรจะมีขนมทานควบคู่กับกาแฟไปด้วย จะดีกว่า หรือค่อยๆ จิบ หลังทานอาหารหลักจะดีที่สุด และที่สำคัญอีกอย่างการดื่มกาแฟในปริมาณมากๆ เพื่อหวังจะกระตุ้นให้ทำงานเยอะๆ จนอดหลับอดนอน ยิ่งทำให้ร่างกายต่อต้าน สมอของเราก็จะยิ่งแย่ประสิทธิภาพในการรับรู้หมดลงได้ในที่สุด สำหรับคอกาแฟที่ทานกันอยู่เป็นประจำ แนะนำให้ทานอาหารที่มีแหล่งแคลเซียมมากๆ เพื่อไปทดแทนแคลเซียมที่สูญเสียไปกับการปัสสาวะที่มีจำนวนครั้งมากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน หรือถ้าเป็นไปได้ควรใช้ นม แทนครีมเทียมจะดีกว่า และข้อสำคัญอีกอย่างในกระบวนการผลิตกาแฟจะมีอนุมูลอิสระเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเราควรทานผักผลไม้เพื่อกำจัดอนุมูลอิสระออกจากร่างกายที่มากับกาแฟ พร้อมทั้งดื่มน้ำให้มากขึ้นเพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไปกับการปัสสาวะด้วยนะคะ