



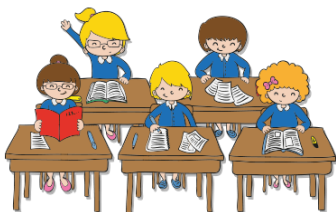
## โครงการ ส่งเสริมการจัดการขยะมูลฝอย อปท. ชุมชนและสถานศึกษา



เมื่อวันที่ 17 พ.ย 2558 สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดยะลา ดำเนินโครงการส่งเสริมการจัดการขยะมูลฝอย อปท. ชุมชนและสถานศึกษา ณ โรงเรียนเขื่อนบางลาง โดยมีนายธันวา ยะหริ่ง ปลัดเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง และพอ.กัลยา โตะเวอಾಯี กล่าวต้อนรับท่านวิทยากรและตัวแทนนักเรียน โรงเรียนธรรมวิทยามูลนิธิยะลาให้ความรู้เรื่อง"การลด การคัดแยกขยะและใช้ประโยชน์จากขยะมูลฝอย"

## ร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศนักศึกษา (กศน.เขื่อนบางลาง)

เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2558 เวลา 09.30 น. ทาง กศน.เขื่อนบางลางได้จัดโครงการปฐมนิเทศนักศึกษา นายธันวา ยะหริ่ง ปลัดเทศบาลตำบลเขื่อนบางลางได้รับเกียรติเป็นประธานเปิดพิธี







## ร่วมกิจกรรม"ปั่นเพื่อพ่อ BIKE FOR DAD"วันพ่อแห่งชาติ

เมื่อวันที่ 3 ธันวาคม 2558 นำโดยนายกและ ตัวนาง รองนายกเทศมนตรีตำบลเขื่อนบางลาง พนักงาน ร่วมกับ ที่ว่าการอำเภอบันนังสตา ผู้นำชุมชนบริเวณเขื่อนบางลาง ร่วมปั่นจักรยานในกิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิม พระชนมพรรษา 88 พรรษา 5 ธันวาคม 2558 "ปั่นเพื่อพ่อ BIKE FOR DAD" โดยจุดเริ่มต้นขบวนปั่นจักรยาน บริเวณ สามแยกเขื่อนบางลาง หมู่ที่ 5 ตำบลบันนังสตา และจุดสิ้นสุด ขบวนปั่นจักรยานบริเวณหน้าท่าว่าการอำเภอบันนังสตา ณ อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา



## โครงการพ่นหมอกควันเพื่อควบคุมโรคไข้เลือดออก



ระหว่างวันที่ 21 - 29 ธันวาคม 2558 กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง ร่วมกับหน่วยควบคุมโรคติดต่อโดยแมลง 12.1.3 บันนังสตา และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้จัดโครงการพ่นหมอกควันเพื่อควบคุมโรคไข้เลือดออก ในพื้นที่ ม. 3, ม.4 ม.5 ตำบลเขื่อนบางลาง อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา





## โครงการมาลิตสัมพันธ์เพื่อสันติสุข



เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2558 บริเวณหน้า มัสยิดดารุสอามาน บ้านสนามบิน หมู่ที่ 1 ตำบลเขื่อนบางลาง อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา เทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง ได้จัดโครงการมาลิตสัมพันธ์สร้างสันติสุข ประจำปีงบประมาณ 2559 เพื่อรวมพี่น้องประชาชนในพื้นที่หมู่บ้านใกล้เคียง แสดงออกถึงความปลื้ม ปิติยินดี ที่วันคล้ายวันประสูติของท่านศาสดามุฮัมมัด (ช.ล) เพื่อร่วมกันเฉลิมฉลอง สรรเสริญเนื่องในโอกาสวันประสูติของท่านศาสดามุฮัมมัด (ช.ล) โดยมี นายมะยูโซ๊ะ อาลีมามะ นายกเทศมนตรีตำบลเขื่อนบางลางเป็นประธาน เปิดงานโครงการมาลิตสัมพันธ์สร้างสันติสุข ประจำปีงบประมาณ 2559

## ข่าวประชาสัมพันธ์

### การชำระภาษีของเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง

- ภาษีโรงเรือนและที่ดิน ยื่นแบบชำระภาษี ตั้งแต่เดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2559
- ภาษีป้าย ยื่นแบบชำระภาษี ตั้งแต่เดือนมกราคม - มีนาคม 2559
- ภาษีบำรุงท้องที่ ยื่นแบบชำระภาษี ตั้งแต่เดือนมกราคม - เมษายน 2559

หมายเหตุ โปรดนำสำเนาเอกสารหลักฐานต่างๆให้ครบเพื่อความสะดวกรวดเร็วในการชำระภาษี



## เกร็ดความรู้เรื่อง วิธีแก้ร้อน อากาศร้อนทำอย่างไรให้เย็นสบาย

ด้วยสภาพอากาศเมืองไทยที่เป็นเมืองร้อน จึงสร้างความเบื่อหน่ายให้กับใครหลายคน เพราะนอกจากต้องทนกับสภาพเหมือนถูกเสียบไม้เข้าตาเผาไหม้ มันทันช่วงทรมาณเสียจริงๆ โดยอากาศร้อนนั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกและการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ดังนั้นในวันนี้เรามีวิธีแก้ร้อน คลายร้อนมาฝากกัน

### 1. ดื่มน้ำเย็นบ่อยๆ

เพราะน้ำเย็นจะช่วยให้คุณชุ่มชื้นในร่างกายเย็นขึ้น และคลายร้อนได้ โดยการดื่มน้ำเปล่าเย็นๆทุกชั่วโมง หรือทุกครั้งที่เริ่มรู้สึกได้ว่ามีสภาพปากและคอแห้ง

### 2. แช่น้ำเย็น

การแช่น้ำเย็นโดยการนำมือ เท้า แช่ในน้ำเย็นใส่น้ำแข็งจะช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายได้ โดยเฉพาะการล้างหน้าด้วยน้ำเย็น จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้นได้ทันที

### 3. ใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

เพราะการใส่เสื้อผ้าหนาๆจะทำให้ยิ่งร้อน และอากาศไม่ถ่ายเท ส่งผลให้เกิดเหงื่อและกลิ่นตัวตามมาได้

### 4. พัดลม

เป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความเย็นได้เป็นอย่างดี โดยการหันพัดลมไปทางด้านนอกห้อง จะช่วยดึงความร้อนออกจากห้องทำให้ห้องเย็นขึ้นได้

### 5. อาบน้ำ

เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยคลายความร้อนได้ดี ทั้งยังทำให้รู้สึกสดชื่นอีกด้วย

### 6. หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดร้อน

เพราะอากาศก็ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงอยู่แล้ว การทานอาหารเผ็ดร้อนจะยิ่งไปเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายให้สูงมากกว่าเดิมได้ ดังนั้นควรเลือกทานของเย็นๆ เช่น ไอศกรีม แตงโม และผลไม้เย็น เป็นต้น

### 7. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

เพราะเครื่องดื่มพวกนี้จะทำให้ร่างกายตกอยู่ในภาวะขาดน้ำได้ แล้วยังในสภาพอากาศร้อนๆ เช่นนี้ อาจส่งผลให้เกิดอาการช็อกได้อีกด้วย โดยเปลี่ยนมาเป็นพวกเครื่องดื่มสมุนไพรดับร้อนอย่าง เก๊กฮวย ใบบัวบก กระจับปี่ จะเหมาะสมกว่าใครที่ต้องเผชิญกับสภาพอากาศร้อนๆอยู่เป็นประจำลองนำวิธีแก้ร้อนดับร้อน ทั้ง 7 วิธีนี้ไปปฏิบัติดู จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่น และสามารถรับมือกับความร้อนได้อย่างดีแน่นอน...