จดหมายข่าว
เทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง
ปีที่ 5 ฉบับที่ 17 เดือน ตุลาคม – ธันวาคม 2561
0-7328-1012
www.banglangdamcity.go.th



กิจกรรม BIG CLEANING DAY

เมื่อวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑ เทศบาลตำบลเขื่อนบางลางได้จัดกิจกรรม Big cleaning day ณ มัสยิดดารุลอานาม ต.เขื่อนบางลาง อ.บันนังสตา จ.ยะลา



โครงการเมาลิดสัมพันธ์ฯ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒

เมื่อวันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ เทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง ได้จัดโครงการเมาลิดสัมพันธ์ สร้างสันติสุข คืนความสุขให้ประชาชนเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ณ มัสยิดสัยยีดีนาอูมัร บิน อัลคอตตอบ หมู่ที่ ๖ บ้านดาแลแป ตำบลเขื่อนบางลาง อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา



โครงการอบรมและส่งเสริมการเรียนรู้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ นายกูและ ต่วนจอลง รองนายกเทศมนตรีตำบลเขื่อนบางลาง เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการอบรมและส่งเสริมการเรียนรู้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ณ สำนักงานเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง อำเภอบันนังสตา จังยะลา โดยมีนายอาหามะ ดอเลาะ นักวิชาการสิ่งแวดล้อม และ นายมะรูสี และมาลี ประธาน อสม.ระดับจังหวัดยะลา เป็นวิทยากร ซึ่งมีผู้เข้าร่วมโครงการฯ กลุ่มตัวแทนประชาชนในพื้นที่จำนวน ๕๐ คน เพื่อได้ตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ได้อย่างประสิทธิภาพ



จดหมายข่าว
เทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง
ปีที่ 5 ฉบับที่ 17 เดือน ตุลาคม – ธันวาคม 2561
0-7328-1012
www.banglangdamcity.go.th



โครงการ ๑ อปท. ๑ ถนนท้องถิ่นใส่ใจสิ่งแวดล้อม

วันนี้ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑ เทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง นำโดยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงาน ลูกจ้าง เจ้าหน้าฝ่ายปกครอง ประชาชนในพื้นที่ ร่วมทำความดีด้วยใจ ด้วยการปลูกต้นไม้ จำนวน ๑๕๒ ต้น ประกอบด้วย ต้นประ ๕๐ ต้น , ต้นพิกุล ๕๐ ต้น ต้นพะยอม ๕๐ ต้น , ต้นศรียะลา ๒ ต้น โครงการ ๑ อปท. ๑ ถนนท้องถิ่นใส่ใจสิ่งแวดล้อม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ณ หมู่ที่ ๔ บ้านฉลองชัย ตำบลเขื่อนบางลาง อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา





ข่าวประชาสัมพันธ์

<u>การชำระภาษีของเทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง</u>

ภาษีโรงเรือนและที่ดิน	ยื่นแบบชำระภาษี	☛	ตั้งแต่เดือนมกราคม –	กุมภาพันธ์	2562
ภาษีป้าย	ยื่นแบบชำระภาษี	☛	ตั้งแต่เดือนมกราคม –	มีนาคม	2562
ภาษีบำรุงท้องที่	ยื่นแบบชำระภาษี	☛	ตั้งแต่เดือนมกราคม –	เมษายน	2562

หมายเหตุ โปรดนำสำเนาเอกสารหลักฐานต่างๆให้ครบเพื่อความสะรวดเร็วในการชำระภาษี

จดหมายข่าว
เทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง
ปีที่ 5 ฉบับที่ 17 เดือน ตุลาคม – ธันวาคม 2561
0-7328-1012
www.banglangdamcity.go.th



เกร็ดความรู้

๓ วิธีกินทุเรียน เพื่อสุขภาพ

ช่วงนี้เป็นช่วงเข้าสู่ฤดูแห่งผลไม้ โดยเฉพาะราชาผลไม้อย่าง **“ทุเรียน”** หลายคนอาจมองข้ามประโยชน์ของมันไป เพราะคิดว่าทุเรียน กินให้ตายยังไงก็อ้วน ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ แต่ในทางตรงกันข้าม! จริง ๆ แล้วทุเรียนมีประโยชน์มากกว่าที่คุณคิด เพราะในเนื้อทุเรียน มีกำมะถันที่เปรียบเสมือนยาปฏิชีวนะอ่อน ๆ อยู่ สามารถ**ฆ่าเชื้อโรค**ได้ อีกทั้งยัง**แก้โรคผิวหนัง** ฝี หนอง รวมไปถึงฤทธิ์ที่ช่วยในการ**ขับพยาธิ** ส่วนกากใยในเนื้อ เปรียบเหมือน**ยาระบาย** ช่วยขับล้างลำไส้ ป้องกันโรคหัวใจ รวมไปถึง ป้องกันโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก หากทานอย่างพอดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพสุด ๆ แต่จะทานยังไงให้เหมาะสมในแต่ละวัน

๑. รับประทานหลังจากตื่นนอน

หลังตื่นนอนให้ดื่มน้ำอุ่น ๑ – ๒ แก้ว ในเวลา ๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.จะเป็นการดีท็อกซ์ลำไส้ ทำให้สะอาดมากขึ้นปริมาณที่เหมาะสม : ๑-๒ พู ต่อวัน

๒. ทานทุเรียนตามด้วยมังคุด

โดยทานในช่วงเวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. จะช่วยให้นอนหลับง่าย ผ่อนคลายขึ้น แต่ในมื้อนั้นคุณจะต้องลดแป้ง ข้าว น้ำตาล ไม่ฉะนั้นความอ้วนอาจถามหาคุณได้ ปริมาณที่เหมาะสม : ๑-๒ พู ต่อวัน

๓. ทานทุเรียน ๑ พู ต่อวัน

แม้ว่าในทุเรียนจะมีไขมันที่มาก แต่หากทานในปริมาณ ๑ พูต่อวัน มันจะช่วยลดระดับไขมันหรือคอเรสเตอรอลได้ และที่สำคัญยังช่วยป้องกันโรคร้ายที่จะมาเยือนร่างกายในวัยชราอีกด้วย



ข้อมูลเพิ่มเติมที่ เว็บไซต์ : www.BioformThailand.com
ข้อมูลภาพเพิ่มเติมที่ เว็บไซต์ : https://sukkaphap-d.com