



นายกฯ กล่าวทักทาย

กระผม “นายทองพูน กองจินดา นายก
องค์การบริหารส่วนตำบลคมบาง และคณะ
ผู้บริหาร” ขอกล่าวสวัสดิ์พ่อแม่พี่น้องชาวคมบางทุกท่าน
กระผมมีความยินดีที่จะเรียนรู้ให้พวกเราชาวคมบางทุกท่าน
ทราบว่า ขณะนี้ อบต. คมบาง ของเรามีความพร้อมที่จะ
นำเสนอข่าวสาร และประชาสัมพันธ์การบริหารงาน รวมทั้ง
งานบริการประชาชน และกิจกรรมที่ อบต. คมบาง ได้
ดำเนินการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นไว้หลายช่องทางด้วยกัน ซึ่ง
“จดหมายข่าว” นี้ก็เป็นอีกช่องทางการสื่อสารหนึ่ง ที่กระผม
และทีมงานตั้งใจจะให้เกิดความเข้าใจในการรับรู้ข่าวสาร
นำมาซึ่งประโยชน์กับพวกเราชาวคมบาง

หากพ่อแม่พี่น้องชาวคมบางมีข้อร้องเรียน ไม่ได้รับ
ความสะดวกจากการให้บริการ หรือมีคำแนะนำ ข้อติชมอื่น
ใด เพื่อเป็นประโยชน์กับพวกเราชาวคมบางในอนาคต ขอ
อย่าได้นิ่งนอนใจ โปรดติดต่อกระผมและคณะผู้บริหาร
ในทันทีได้ที่โทรศัพท์หมายเลข 0-3939-7066 หรือ
sao_kombang@live.com กระผมและคณะผู้บริหารยินดี
น้อมรับนำมาปรับปรุงครับ

แนะนำเว็บไซต์ อบต. คมบาง

และศูนย์ข้อมูลข่าวสาร

อินเทอร์เน็ตตำบล

อินเทอร์เน็ต นับเป็นช่องทางการสื่อสารที่ได้รับ
ความนิยมมากรูปแบบหนึ่งในปัจจุบัน อบต. คมบาง
เล็งเห็นความสำคัญของการนำเทคโนโลยี มาประยุกต์ใช้
กับหน่วยงาน เพื่อเป็นการเปิดกว้างทางการสื่อสารข้อมูล
ที่ทันสมัย และเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการติดต่อกับ อบต.
คมบาง

พร้อมกันนี้ อบต. คมบาง ยังมีจุดให้บริการ
อินเทอร์เน็ตประจำตำบล ณ ที่ทำการ อบต. คมบาง โดย
มีวัตถุประสงค์ให้ชาวคมบาง สามารถใช้ประโยชน์จาก
อินเทอร์เน็ต และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย

จึงขอเชิญชวนพวกเราชาวคมบาง เข้ามาเยี่ยม
ชมเว็บไซต์ www.kombang.com หรือใช้บริการ
อินเทอร์เน็ตตำบลกันได้ทุกวัน ในวันและเวลาราชการ



เงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพ ปี 2553

ในปีงบประมาณ 2553 นี้ ทาง อบต.คมบาง ได้จัดสรรเงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพให้แก่ผู้มีสิทธิในตำบลคมบาง รายละ 500 บาท จำนวน 700 กว่าคน โดยมีการส่งมอบเงิน ณ วัดคมบาง ทุกวันที่ 5 ของเดือน หรือติดต่อรับได้ที่ทำการ อบต. ในวันและเวลาราชการ



งานพัฒนาภูมิทัศน์ อบต.

พนักงานในหน่วยงานได้ร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาภูมิทัศน์และบริเวณโดยรอบหน่วยงาน เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวก และสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีแก่ประชาชนที่มาติดต่อภายในหน่วยงาน



ขุดลอกคูคลองป้องกันน้ำท่วม

เพื่อเป็นการเตรียมตัวรับมือกับหน้าฝนที่กำลังจะมาถึง ทาง อบต. คมบาง ได้จัดให้เจ้าหน้าที่ไปขุดลอกคูคลอง บริเวณริมถนนภายในหมู่ 8 หลังจากที่เกิดพายุฤดูร้อนที่มาก่อนฤดูกาลและป้องกันปัญหาน้ำท่วม



เรา รัก ในหลวง

กิจกรรม 5 ธันวาคมหาราช

เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2552 องค์การบริหารส่วนตำบลคมบาง จัดกิจกรรมร่วมลงนามถวายพระพรแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 5 ธันวาคมหาราช ท่านประธานในพิธีโดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลคมบาง เปิดกรวยดอกไม้ถวายพานพุ่มเครื่องราชสักการะ ตามด้วยคณะผู้บริหารและประชาชน ต่อมาประธานในพิธีกล่าวถวายพระพรชัยมงคล สมาชิกสภากำนันผู้ใหญ่บ้านและนำคณะผู้บริหาร เจ้าหน้าที่พร้อมประชาชนร่วมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี เพลงสดุดีมหาราชาต่อหน้าพระบรมสาทิสลักษณ์ ต่อด้วยการลงนาม การจุดเทียนชัยถวายพระพร และปิดท้ายพิธีด้วยการจุดพลุสดุดี

บรรเทาความเดือดร้อนจากภาวะภัยแล้ง

อบต. คมบาง นำรถดับเพลิงบรรทุกน้ำสะอาดออกแจกจ่ายน้ำเพื่อการอุปโภค แก่ประชาชนใน หมู่ที่ 5 เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนจากปัญหาภัยแล้ง



ประมวลาภาพ “กีฬาตำบล 2553”

เมื่อวันที่ 27-29 มีนาคมที่ผ่านมา อบต.คมบาง ได้กำหนดจัดการแข่งขันกีฬาประจำตำบล ณ สนามกีฬากลางการบริหารส่วนตำบลคมบาง เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย และเสริมสร้างความสามัคคีของชาวตำบล



วิธีการเผาผลาญเมื่อกินเกินพิกัด

ใกล้เทศกาลแบบนี้ คงต้องมีการออกงานปาร์ตี้แบบหลีกเลี่ยงได้ยาก หากเผลอกทานเยอะจนเกินพิกัด ก็ไม่ต้องกังวล สก๊อปพิเศษ มีวิธีเผาผลาญไขมันมาฝาก



- ดื่มน้ำสัปดาห์

สด มีวิตามินที่ช่วยดูดซึมสารอาหารที่สำคัญ หากรับประทานเป็นผล จะมีเส้นใยธรรมชาติ ช่วยควบน้ำหนักได้อีกวิธีหนึ่ง เพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มท้องเร็ว

- ทานอาหารจำพวกธัญพืช (ชนิดไขมันต่ำ)

อาจทานตอนเช้า (หากไม่มีเวลาทานข้าว) ธัญพืชเหล่านี้อุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ ระบบจะย่อยช้า ๆ เข้าสู่ร่างกาย ทำให้รู้สึกอิ่มท้องนาน

- เคลื่อนไหวร่างกาย หลังเลิกงานอาจเรียก

เหงื่อด้วยการเดินเล่น หรือวิ่ง หากมีเวลาอาจเล่นกีฬาที่ชอบสักครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง (การเคลื่อนไหวเร็ว ๆ จะเผาผลาญได้ 140 แคลอรีในครึ่งชั่วโมง)

- เคี้ยวอาหารช้าๆ เพราะการทานเร็ว จะทำ

ให้ทานมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารหลัง 6 โมงเย็น หรือช่วงเวลากลางคืน

- ทานผัก-ผลไม้ เพราะผักจะให้พลังงาน

น้อย แต่ให้สารอาหารมาก ส่วนผลไม้ เลือกทานที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ฝรั่ง มะม่วง ชมพู แอปเปิ้ล แคนตาลูป เลี่ยงผลไม้หวานจัด ให้พลังงานสูง

เคล็ดลับง่ายๆ ช่วยคุณ กำจัดไขมันส่วนเกินได้ หากปฏิบัติเป็นประจำ ก็ไม่ต้องกังวลมากนัก

องค์การบริหารส่วนตำบลคมบาง

36 หมู่ที่ 9 ต. คมบาง อ. เมือง จ. จันทบุรี 22000
โทร. 0-3939-7066 E-mail : sao_kombarang@live.com