



ประชาสัมพันธ์ สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลคลองพน
ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือน มกราคม – มีนาคม ๒๕๕๙

www.khlongphon.go.th

เปิดประตูอาเซียน ฉบับนี้จดหมายข่าวเทศบาลตำบลคลองพน จะพาผู้อ่านทุกท่านไปรู้จักกับประเทศเล็กๆ แต่ยิ่งใหญ่อีกประเทศ
ในคาบสมุทรมลายู ที่ได้ชื่อว่า “นครรัฐแห่งสุลต่าน”

ประเทศบรูไน หรือชื่ออย่างเป็นทางการว่า “เนการา บรูไน ดารุสซาลาม” อันหมายถึง “ดินแดนแห่งความสุข” เป็นนครรัฐสุลต่านที่
ปกครองโดยสุลต่านราชวงศ์เดียวเป็นเวลานานกว่า 6 ศตวรรษมาแล้ว แต่ก็เรียกได้ว่าลุ่มลึกดุจกลุกลานมาตลอด เคยรุ่งเรืองที่สุดใน
ศตวรรษที่ 15-17 และตกต่ำในยุคของนักล่าอาณานิคมจากยุโรป จนได้รับเอกราชเป็นอิสระ เมื่อปี 2527 ปัจจุบันบรูไนได้ชื่อว่าเป็น
ประเทศที่มีฐานะทางเศรษฐกิจที่แข็งแกร่งที่สุด มีรายได้หลักจากการส่งออกน้ำมันดิบและแก๊สธรรมชาติ แน่แน่นอนว่าเป็นประเทศที่มีฐานะ
ร่ำรวยที่สุดในภูมิภาคนี้

นครรัฐสุลต่านแห่งนี้มีอาณาเขตติดกับทะเลจีนใต้ และประเทศมาเลเซียฝั่งตะวันออกบนเกาะบอร์เนียว โดยมีพื้นที่ประเทศแบ่ง
ออกเป็น 2 ส่วน แบบไม่ติดกัน ซึ่งถูกล้อมรอบด้วยรัฐซาราวักของประเทศมาเลเซีย บรูไนเป็นรัฐอิสลามที่เคร่งครัด กว่าร้อยละ 70 ของ
จำนวนประชากรนับถือศาสนาอิสลาม และศาสนาอื่นๆ รองลงมาคือ พุทธ คริสต์และฮินดู ด้านการท่องเที่ยวถึงแม้จะเป็นรองหลายๆ
ประเทศในภูมิภาคนี้ แต่เสน่ห์ของบรูไน คือ ความสงบเงียบ รวมถึงรอยยิ้มของเจ้าบ้านที่พร้อมต้อนรับนักท่องเที่ยวที่มาเยือน ทำให้
ความรู้สึกในความต่างศาสนาคลายความกังวลลงได้ สถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญของบรูไน เริ่มต้นที่ **กรุงบันดาร์ เสรี เบกาวัน** อันเป็นเมือง
หลวงและเมืองท่าที่สำคัญของประเทศ เทียบชม**พระราชวังหลังคาทองคำอิสตานา นูรูล อิมาน** ที่ประทับของสุลต่านองค์ปัจจุบัน และชม
มัสยิด โอมาร์ อาลี ไชฟูดิน มัสยิดเก่าแก่อันเป็นที่เคารพสักการะของชาวบรูไน ตั้งอยู่ใจกลางกรุงบันดาร์ เสรี เบกาวัน โดมทองคำที่
เหลืออร่ามได้ชื่อว่างดงามที่สุดและใหญ่ที่สุดในโลกตะวันออก และถัดมาคือ **มัสยิดทองคำ JAME AR' HASSANIL BOLKIAH** ที่งดงามดู
ดั่งทัชมาฮาล ที่น่าสนใจคือทุกมัสยิดอนุญาตให้นักท่องเที่ยวเข้าชมได้ แต่ควรแต่งกายสุภาพและเข้าตามเวลาที่กำหนด เรียนรู้
ประวัติศาสตร์ชนชาติได้จากบรูไนมิวเซียม ชมศิลปะวัตถุที่ล้ำค่ามากมาย รวมถึงศูนย์ประวัติศาสตร์บรูไน และพิพิธภัณฑ์เทคโนโลยี
มาเลย์ ทั้งหมดล้วนเข้าชมฟรี! และอีกหนึ่งสถานที่อันโดดเด่นของบรูไน คือ กำแพงไอยเออร์ หรือชุมชนชาวน้ำของบรูไนที่มีมานานนับ
ร้อยปีแล้ว จนกลายเป็นหมู่บ้านกลางน้ำที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก มีทั้งมัสยิด โรงเรียน ตลาด สะพานไม้เล็กๆ คือทางสัญจรเดียวที่เชื่อม
ร้อยสายใยผู้อื่น ความรักและความผูกพัน หลอมรวมจิตวิญญาณชาวบรูไนเอกเช่นสายน้ำแห่งบรูไน ที่ยังคงพัดพาบอกเล่าเรื่องราววิถี
อันสงบสุข บน “สะพานแห่งมิตรภาพ”



สวัสดิ์ค่ะ

เทศกาลฉลองสงกรานต์ปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ก็ได้ผ่านพ้นไป กลับมาทักทายกันอีก
ครั้งในเดือนแห่งความรัก อะไรก็จะเป็นสี่ชมพูน่ารักๆ ตามประสาคนมีความรัก
สำหรับคนไร้คู่ก็ขออวยพรให้ได้เจอคู่ สมหวังตั้งใจและมีความสุขกันมากมายเลย
นะค่ะ แต่ถึงจะไม่ได้มีรักแบบคู่รัก เราก็สามารถมีรักแบบพี่น้อง เพื่อน หรือแสดง
ความรักกับคนในครอบครัวได้ ชาวสารคดี ที่นำมาฝากในฉบับนี้ ก็มีแต่เรื่อง
ที่น่ายินดี อาทิเช่น การมอบวุฒิปดปรบัณชิต และจดหมายข่าวฉบับนี้ทางเทศบาล
ตำบลคลองพนจะพาผู้อ่านไปรู้จักกับ๑ ใน ๑๐ ของสมาชิกอาเซียนซึ่งเป็นประเทศ
เล็กๆ แต่ยิ่งใหญ่อีกประเทศในคาบสมุทรมลายู ที่ได้ชื่อว่า “นครแห่งสุลต่าน” นั่น
คือ ประเทศบรูไน ดารุสซาลาม (Brunei Darussalam)

เสนอแนะติชมจดหมายข่าวเทศบาลตำบลคลองพน
ได้ที่ 399 หมู่ที่ 1 ต.คลองพน อ.คลองท่อม จ.กระบี่ 81170
โทร. 075-641-422 แฟกซ์. 075-641-211
หรือ e-mail : info@khlongphon.go.th

แล้วพบกันฉบับหน้า! นะค่ะ



กิจกรรมทำบุญตักบาตรวันขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๙

เทศบาลตำบลคลองพน โดยกองการศึกษา ได้จัดงานทำบุญตักบาตรวันขึ้นปีใหม่ เมื่อวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้มีกิจกรรมทำบุญร่วมกันในวันขึ้นปีใหม่ เพื่อเป็นสิริมงคลในชีวิตและเพื่อเป็นการส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนตลอดไป ณ บริเวณหลังป้อมตำบลคลองพน



กินแบบไหน...ให้ชะลอแก่

อาหาร คือสิ่งที่ร่างกายมนุษย์ต้องได้รับทุกวันเพื่อใช้ในการเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย เราทุกคนอาจต้องกินให้อิ่ม แต่ไม่ดีถ้ากินเท่าไรก็ตามจะต้องกินอย่างฉลาดได้ประโยชน์และสุขภาพดี ฉบับนี้จึงมีเทคนิคการกินที่นอกจากสุขภาพจะดี ยังช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย

แป้งขัดขาว หลีกเลี่ยงแป้ง น้ำตาล นมขบต่างๆ ที่ผ่านการขัดขาว แล้วหันมาเลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่ขัดขาวอย่างข้าวกล้อง (โฮลวีท ธัญพืชต่างๆ แทน) ซึ่งมีคุณประโยชน์มากกว่า



เค็มจางมัน ซึ่งอายุมากขึ้นจึงต้องหลีกเลี่ยง เมื่อร่างกายไม่สามารถเผาผลาญไขมันได้หมด ก็เกิดการอุดตันและสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพราะฉะนั้นควรเค็มจางมันจากเนื้อสัตว์ ไขมัน เนย มาจางเนย และควรหันมาบริโภคถั่วไขมันจำเป็น ซึ่งอยู่ในเมล็ดพืชอย่างเมล็ดทานตะวัน อัลมอนด์ และถั่วต่างๆ



เค็มจางอาหารปรุงแต่ง เค็มจางอาหารที่ผ่านการปรุงรสอย่างการเพิ่มความหวาน มัน เติมน้ำตาลสีผสมอาหาร แล้วหันมาเลือกเมนูที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด อย่างผักสด ผลไม้สด ปลาแห้ง



กินวิตามินธรรมชาติ ถึงแม้วิตามินในรูปแบบแคปซูล แต่ก็ไม่มีอะไรจะดีกว่าวิตามินที่ได้จากธรรมชาติอย่างผักและผลไม้สดๆ



น้ำเปล่า ๘ แก้ว เราควรดื่มน้ำให้ได้วันละ ๘ - ๘ แก้ว ฉะนั้นต้องคอยเตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลาให้ได้ดื่มน้ำมาจิบทีละนิด เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวและเพื่อเป็นการชำระล้างของเสียต่างๆในร่างกาย



ที่มา : หนังสือพิมพ์ M 2F

ภาพกิจกรรมมอบวุฒิปัตถบัตรบัณฑิตน้อย ประจำปี 2559

เมื่อวันอังคาร ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๙ เทศบาลตำบลคลองพน โดยกองการศึกษา ได้จัดกิจกรรมพิธีมอบประกาศนียบัตรบัณฑิตน้อย เพื่อเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจแก่นักเรียนที่จบการศึกษา โดยมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาลตำบลคลองพน ให้เกียรติร่วมพิธี ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลคลองพน



กิจกรรมงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2559

เด็ก คือ อนาคตของชาติ เทศบาลตำบลคลองพน ได้เล็งเห็นความสำคัญของเด็กเป็นอย่างดี จึงได้จัดงานวันเด็กแห่งชาติ ขึ้นเมื่อวันเสาร์ ที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๙ โดยได้รับเกียรติจากนายอนุกุล งานดี นายกเทศมนตรีตำบลคลองพน เป็นประธานเปิดงาน และนายสุธรรม สมชื่อ รองนายกเทศมนตรีตำบลคลองพน เป็นผู้กล่าวรายงาน ซึ่งในงานเทศบาลตำบลคลองพนได้จัดให้มีกิจกรรมต่างๆ มากมาย มีการเล่นเกมรับของขวัญ แจกของขวัญให้กับเด็กๆ ทุกคน นอกจากนี้ ยังมีการเลี้ยงอาหารเครื่องดื่ม ขนมให้กับเด็กๆ และผู้ปกครองอีกด้วย ซึ่งวัตถุประสงค์ของการจัดงานในครั้งนี้ ก็เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนทุกคนกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง



นางกเทศมนตรีตำบลคลองพนเป็นประธานเปิดงาน



รองนายกเทศมนตรีตำบลคลองพนเป็นผู้กล่าวรายงาน



โครงการวันท้องถิ่นไทยประจำปี ๒๕๕๙

เมื่อวันศุกร์ ที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๙ นำโดยคณะผู้บริหารและข้าราชการ เข้าร่วมพิธีถวายราชสักการะและกล่าวถวายราชสดุดีพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ ห้องประชุมช้างเผือก องค์การบริหารส่วนจังหวัดกระบี่ และร่วมกันพัฒนาสวนสาธารณะเทศบาล



ภาพกิจกรรมโครงการแผนชุมชนพึ่งตนเอง

เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา นำโดย นายเลิศพงศ์ ภูพรประเสริฐ รองนายกเทศมนตรีตำบลคลองพน เป็นประธานเปิดงานโครงการแผนชุมชนพึ่งตนเอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลคลองพน (หลังใหม่) เป็นการประชุมประชาคมเพื่อจัดทำแผนชุมชน ทั้ง ๔ ชุมชน ซึ่งจะได้นำโครงการ/กิจกรรมจากแผนชุมชนไปพิจารณากำหนดในแผนพัฒนาเทศบาลต่อไป

