

อุเอะอิ

องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะเปาะ
ปีที่ 6 / ฉบับที่ 6/ประจำปี 2553



วันวิสาขบูชา หรือ วันเพ็ญเดือน 6 นับเป็นวันที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นวันคล้ายวันที่เกิดเหตุการณ์สำคัญของพระพุทธศาสนามากถึง 3 เหตุการณ์ คือ เป็นวันคล้ายวันประสูติ, ตรัสรู้ และ ประสูติของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้นจึงมีคำเรียกวันนี้อีกอย่างหนึ่งว่า "วันพระพุทธเจ้า"

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะเปาะ

☎ 0-7557-5677

www.keophia.go.th

ข่าวประชาสัมพันธ์

1. องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะเปาะ จะดำเนินการเบิกจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ (ตามนโยบายของรัฐบาล) ประจำเดือนมิถุนายน ในวันจันทร์ที่ 7 มิถุนายน 2553 เวลา 13.00 น. ณ องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะเปาะ

2. องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะเปาะ ร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดตรัง จัดโครงการเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ใส่ใจธรรมชาติ (ตามโครงการสร้างบทบาทและพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชน) ในวันที่ 19 มิถุนายน 2553 เวลา 09.00 น. ณ หอน้ำสาธารณะบ้านหนองปรือ หมู่ที่ 6 ตำบลเกาะเปาะเปาะ อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ตำบลเกาะเปาะเปาะ จำนวน 70 คน

3. ด้วยจังหวัดตรัง ได้จัดทำโครงการประกวดสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ ปี 2553 เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจรวมทั้งเสริมสร้างจิตสำนึกให้กับเยาวชนในการมีส่วนร่วมจัดการและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะปัญหาขยะมูลฝอยโดยการนำของเหลือใช้ไปดัดแปลงให้เกิดประโยชน์ก่อนนำไปกำจัดรวมทั้ง

เปิดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงความคิดสร้างสรรค์ และร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อสิ่งแวดล้อม โดยมีรูปแบบการประกวดแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับจังหวัด ระดับภาค และระดับประเทศ โดยจัดส่งใบสมัครไปที่สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดตรัง โดยตรง ภายในวันที่ 30 กรกฎาคม 2553

หน่วยงานใดสนใจสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะเปาะ

4. องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะเปาะ ประกาศเรียกประชุมสภาองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะเปาะ สมัยสามัญ สมัยที่ 1 ครั้งที่ 1 ประจำปี พ.ศ. 2553 โดยมีกำหนด 15 วัน คือ ตั้งแต่วันที่ 1-15 มิถุนายน 2553

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะเปาะ

มีความประสงค์จะดำเนินโครงการซ่อมแซมถนนลาดยางผิวจราจรแบบ SLURRY SEAL สายเกาะโพธิ์ – ควนหัวเตย หมู่ที่ 2 ตำบลเกาะเปาะเปาะ ผิวจราจรกว้าง 5.00 เมตร ระยะทางยาว 900 เมตร หรือพื้นที่ไม่น้อยกว่า 4,500 เมตร พร้อมป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ จำนวน 2 ป้าย โดยวิธีสอบราคา

☞ ผู้สนใจ สามารถติดต่อขอซื้อเอกสารสอบราคาและแบบแปลนสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ส่วนการคลัง อบต.เกาะเปาะเปาะ ระหว่างวันที่ 2-17 มิถุนายน 2553 หรือทางโทรศัพท์หมายเลข 0-7557-5677 ในวันเวลาราชการ

บันได 5 ขั้น

ชีวิตใหม่ที่มีค่าและเป็นสุข

บันไดขั้นที่ 1

มองตัวเองว่าดี
และมีค่าทุกวัน

ในแต่ละวันให้
นึกถึงความดี
และความโชคดี
ของตนเอง
เริ่มต้นด้วยการ
ตื่นนอนตอนเช้า



ให้ยิ้มกับตัวเอง และนึกว่าโชคดีที่ได้ตื่นขึ้นมาแล้ว ให้นึกถึงความดีของตนเอง ที่เคยทำมาแล้วในอดีต (ที่สามารถนึกได้ง่ายๆ) เช่น เคยทำบุญ เคยช่วยคนที่อ่อนแอกว่า เคยสงเคราะห์สัตว์ ฯลฯ คิดว่าตัวเองดี และมีคุณค่าที่ได้เคยทำสิ่งดีๆ และให้นึกซ้ำๆ จะได้เกิดความเชื่อตามที่นึกนั้น คุณก็จะเกิดความอึดใจ และเชื่อว่าตัวเองมีความดี ความเก่งตามความเป็นจริงในขณะนั้นด้วย คุณจะเกิดความอยากมีชีวิตอยู่ และสร้างสิ่งที่ดีๆ ให้กับชีวิตต่อไป และต้องอวยพรตัวเองเสมอๆ อย่างแรง หรือคำหาใจตัวเอง และอย่ารอให้คนอื่นมาชื่นชมคุณ ซึ่งมักจะไม่ได้ตั้งใจ หรือได้มาก็ไม่สนใจ

บันไดขั้นที่ 2 มองคนอื่นดี มองโลกในแง่ดี

ขั้นนี้คุณจะต้องมองว่า ทุกๆ คน มีขีดจำกัดของความสามารถ ความดี ความเก่งกันทุกคน ตามความเป็นจริงของเขา ซึ่งไม่เท่ากัน และไม่เหมือนกันเลย ส่วนความไม่ดี หรือไม่เก่งของเขา (ซึ่งมีกันทุกคน) ปล่อยให้เป็นเรื่องของ

เขาไป ให้มองเฉพาะส่วนที่ดีของเขาเท่านั้น ถ้าคุณสามารถทำได้นี้ คุณก็จะเป็นคนที่มองอนาคต และชีวิตดี มีความหวังที่ดีในชีวิตตลอดเวลา สองสิ่งนี้ ถ้าคุณทำเป็นนิสัย คุณจะพบว่า โลกนี้มีสิ่งที่ดีๆ และไม่ว่าอุปสรรคต่างๆ และท้ายที่สุดก็จะกลายเป็นสุขนิยมทั้งชีวิต

บันไดขั้นที่ 3 ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

คือการอยู่กับปัจจุบัน ทำกิจกรรมในวันนี้และเวลานี้ให้ดีที่สุด ทำได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ไม่ทุกข์ร้อน หรือคาดหวังกับผลลัพธ์ของมัน ไม่ว่าจะพอใจ หรือไม่พอใจก็ตาม จงชื่นชมในความตั้งใจ ทำเต็มความสามารถของตนเอง และคิดต่อว่าในอนาคตจะต้องทำให้ดีกว่านี้ นอกจากนั้น คุณต้องเลิกจดจำ หรือนึกถึงเรื่องที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับคุณในอดีต เพราะการจดจำเรื่องราวที่ไม่ดีในอดีต เท่ากับคุณไปสะกิดแผลในใจ และจะทำให้คุณเจ็บปวดมากยิ่งขึ้น จนส่งผลให้ปัจจุบันคุณ



ไม่มีความสุข และกลัวว่าอนาคตจะเกิดสิ่งที่ไม่ดีซ้ำๆ อีก

บันไดขั้นที่ 4 มีความหวัง และเชื่อว่าอนาคตจะดีเสมอ

ความหวัง ความเชื่อ เกิดจาก
ความคิดถึงบ่อยๆ หรือได้ยิน

บ่อยๆ จงนึกและบอกกับตัวเองเสมอว่า อนาคตจะดีขึ้นอีกเรื่อยๆ จะส่งผลให้เกิดกำลังใจมากขึ้น อยากพบเห็นสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตโดยไม่กลัว มีอารมณ์ขัน และไม่จริงจังกับชีวิตมากนัก แต่จะมีความหวังที่ดี ๆ (Good Hope) อยู่เสมอ แต่อย่ามีความคาดหวัง (Expectation) กับชีวิต เพราะถ้าคาดหวังกับชีวิต เรามักจะกลัว หรือกังวลว่าจะไม่ได้ผลลัพธ์

ดังความคาดหวัง หรือเมื่อได้มาแล้วก็มักไม่พอใจ จึงอาจทำให้เกิดทุกข์ได้

บันไดขั้นที่ 5 ปรับปรุงตัวเองเสมอ

โดยปรับปรุง 4 ส่วนที่มีความสำคัญต่อชีวิต คือ

1. การงาน ให้มีความขยัน อดทน หมั่นหาความรู้ใส่ตัว และกล้าลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ควรทำ จะทำให้มีการลงมือทำสิ่งใหม่ๆ ในชีวิตได้เรื่อยๆ และปรากฏเป็นผลงานที่ชัดเจน
2. ครอบครัว จะต้องยึดหลักที่เป็นมงคลต่อกันคือ ไม่อิจฉา ไม่ระแวง ไม่แข่งขัน ไม่นอกใจ รู้จักการให้และการอภัย มีน้ำใจ และรู้จักเกรงใจกัน
3. สังคม หมั่นสร้างมิตรเสมอ มีการให้ความสำคัญกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพูดจากันแบบปิยะวาจา
4. ตนเอง ต้องมีการพัฒนาตนเองเสมอ มีความภูมิใจตนเองตามความเป็นจริง สามารถให้กำลังใจตัวเองได้ และมีกำลังใจที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

