

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์

องค์การบริหารส่วนตำบลปากอคำ

เลขที่ ๑๗๗ หมู่ ๑ ต.ปากอคำ อ.แม่ลาว จ.เชียงราย ๕๗๒๕๐ โทร./โทรสาร ๐-๕๓๗๗-๘๐๑๑
จัดทำโดย สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลปากอคำ www.pakordum.go.th

โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม

ประจำปีงบประมาณ 2560

ประจำปี 2560 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.2560

ภายในฉบับนี้:

ข่าวจิต คืออะไร ?	2
โครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม พังศทน์วัน มาฆบูชา	2
โครงการสงฆ์พระธาตุรัตนนาคามมงคล เจดีย์ ประจำปี 2560	2
เรื่องในฉบับ	3
เรื่องในฉบับ	4
เรื่องในฉบับ	5
เรื่องในฉบับ	6

ในวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.
๒๕๖๐ ณ วัดแสงแก้วโพธิญาณ
ตำบลเจดีย์หลวง อำเภอเวียงชัย
จังหวัดเชียงราย

รวดเร็วได้ การเรียนรู้และเข้าใจ
หน้าที่พุทธบริษัทให้เยาวชนเข้าใจ
อย่างถูกต้อง ส่งเสริมจิตสำนึกใน
ความรักชาติ
ศาสนาและ
พระมหากษัตริย์



โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ 2560

ได้มีการจัดอบรมคุณธรรม
จริยธรรม คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาฯ
และพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบล
ปากอคำ เพื่อพัฒนาจิตและปลูกฝัง
จริยธรรม คุณธรรม และศีลธรรม ตาม
หลักพุทธศาสนา เพื่อฝึกจิตให้มีสติรู้เท่า
ทันอารมณ์ รู้จักควบคุมอารมณ์ของ
ตนเองและแสดงออกทางด้านอารมณ์
ได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถ
ปรับตัวรับความเปลี่ยนแปลงอย่าง



โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ 2560

ประเด็นที่น่าสนใจเป็นพิเศษ:

นักปฏิบัติธรรม

นักปฏิบัติธรรม มักถูก
ทดสอบอยู่เสมอ ยิ่งปฏิบัติธรรมสูงขึ้น
ยิ่งถูกทดสอบว่า จริงๆแล้วสามารถ
ลดละปล่อยวางจากกิเลสตัณหาโลก
โกรธหลงกามราคะได้จริงไหม ถ้ามีใคร
มาพูดช่วยให้โกรธแล้วยังโกรธอยู่ หรือ
มีใครนำสิ่งของเงินทองที่มีที่มาไม่

บริสุทธิ์มามอบให้แล้วใจยัง โลกอยู่
แสดงว่ายังห่างไกลจากการบรรล
ุธรรมอีกมาก แต่ถ้าไม่มีใครหรืออะไร
มายั่วให้โกรธ หรือมาทดสอบความ
โลกแล้วสามารถมีสติควบคุมใจให้วาง
เฉยได้ นั่นแสดงว่าบุคคลคนนั้นสอบ
ผ่านและถ้าสามารถปฏิบัติตนอยู่ในทาน

ศีล กวานาคลอดจนควบคุมสติและใจ
ไม่ให้หวั่นไหวในโลกธรรมทั้งแปด
ประการ ได้แบบคงที่ตลอดเวลาแล้วละก็
บุคคลคนนั้นย่อมไม่ห่างไกลจาก
นิพพาน...
ที่มา:ครูอาจารย์ทางธรรม...



ถ้าทำอะไรดีๆแล้ว
คนมองว่าอวดวิงวาท
ก็ขังเขา
อย่างนั้นเขาได้ทำดี
ไม่เทมใจเขา ที่แค่ดีดี
ยังทำไม่ได้เลย

๑๐๖๓๗



อาหารชีวจิต คืออะไร?

อาหารชีวจิต เป็นอาหารที่เหมาะสมกับ คนไทยเป็นอย่างมาก เพราะวิถีชีวิต ในการดำรงชีวิต ความเป็นอยู่ ของคนไทย จะไม่ค่อยยุ่งยากวุ่นวาย มากนัก โดยคนไทยในชนบท จะรับประทาน อาหาร หรือ สิ่งที่น่ามา รับประทาน จะหาได้ง่ายๆ ตามธรรมชาติ ที่มีความ

อุดมสมบูรณ์ ซึ่งตรงกับหลักของ แมคโครไบโอติกส์ ที่ได้กล่าวคือ “อาหารชีวจิต เป็นอาหารชั้นเดียว ซึ่งความหมายก็คือ เป็นอาหารที่ไม่ต้องผ่านกรรมวิธีในการปรุงมากมาย โดยพยายามให้คงรสชาติเดิมๆ และมีความคง

สภาพตามธรรมชาติ เอาไว้ให้ได้มากที่สุด เช่น ข้าวที่ใช้เพียงการกะเทาะเปลือกออก เท่านั้น”



“What we see depends mainly on what we look for.”

“สิ่งที่เรามองเห็น ล้วนขึ้นอยู่กับสิ่งที่เรามองหา”

โครงการอบรมเข้าวัดปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์วันมาฆบูชา ประจำปี 2560

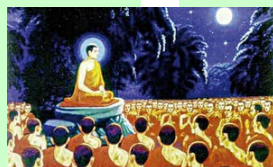
ในวันศุกร์ที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ เวลา ๑๘.๐๐ น. องค์การบริหารส่วนตำบลปากคำ ได้เข้าร่วมโครงการเข้าวัดปฏิบัติธรรม ร่วมกันสวดมนต์ทำวัตรเย็น เจริญสมาธิภาวนา เวลา ๑๘.๐๐ น. เวียนเทียนรอบองค์พระธาตุรัตนมาฆะมงคลเจดีย์ ร่วมฟังเทศน์วันมาฆบูชา ประจำปี ๒๕๖๐ โดย พระครูถาวรพัฒนพิมล เจ้าอาวาสวัดฝั่งหมิ่น ตำบลแม่กรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ณ วัดโป่งมอญเพื่อจะมีคุณธรรม ใช้

ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข นำหลักพระธรรมเทศนาของพระพุทธศาสนา เป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขต่อไป



ประวัติวันมาฆบูชา

มูลเหตุ
หลังจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ และได้ทรงประกาศพระศาสนาและส่งพระอรหันตสาวกออกไปจาริกเพื่อเผยแผร์พระพุทธศาสนายังสถานที่ต่าง ๆ ล่วงแล้วได้ ๙ เดือน ในวันที่ใกล้พระจันทร์เสวยมาฆฤกษ์ (วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓) พระอรหันต์ทั้งหลายเหล่านั้นต่างได้ระลึกว่า วันนี้เป็นวันสำคัญ ของศาสนาพราหมณ์ อันเป็นศาสนาของตน อยู่เดิม ก่อนที่จะหันมานับถือพระพุทธศาสนา



พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จำนวน ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมพร้อมกันที่เวฬุวันวิหารในกรุงราชคฤห์ โดยมีได้้นัดหมาย

และในลัทธิศาสนาเดิมนั้นเมื่อถึงวันเพ็ญเดือนมาฆะ เหล่าผู้ศรัทธาพราหมณ์ ลัทธินิยมนับถือกันว่าวันนี้เป็นวันศิวาราตรี โดยจะทำการบูชาพระศิวะด้วยการลอยบาปหรือล้างบาปด้วยน้ำ แต่มาบัดนี้ตนได้เลิกลัทธิเดิมนั้นมานับถือพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าแล้ว จึงควรเดินทางไปเข้าเฝ้าบูชาฟังพระสัทธรรมจากพระพุทธเจ้า พระอรหันต์เหล่านั้น

ซึ่งเคยปฏิบัติศิวาราตรีอยู่เดิม จึงพร้อมใจกันไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยมิได้นัดหมาย

มีผู้กล่าวว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้พระสาวกทั้ง

๑,๒๕๐ องค์มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย มาจากในวันเพ็ญเดือน ๓ ตามคติพราหมณ์ เป็นวันพิธีศิวาราตรี พระสาวกเหล่านั้นซึ่งเคยนับถือศาสนาพราหมณ์มาก่อนจึงได้เปลี่ยนจากการรวมตัวกันทำพิธีชำระบาปตามพิธีพระพุทธเจ้าแทน

โครงการส่งเสริมจักสานผู้สูงอายุประจำปีงบประมาณ 2560

เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2560 องค์การบริหารส่วนตำบลได้มีการจัดทำโครงการส่งเสริม

จักสานผู้สูงอายุ
ประจำปี
งบประมาณ 2560
งานจักสานอบ
นับว่าเป็นที่รู้จักกัน
มาช้านาน เป็นงาน



ศิลปะหัตถกรรมที่ทำขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์ในการประกอบอาชีพของชาวไทยโดยตรง ฉะนั้นงานจึงนับว่าเป็นงานที่ควบคู่กับการประกอบอาชีพเกษตรกรรมจนถึงปัจจุบัน

ความรู้เกี่ยวกับเครื่องจักสาน

เครื่องจักสาน คือ เครื่องใช้ที่ทำด้วยไม้ไผ่หรือหวาย จากฝีมือความคิด ภูมิปัญญาของชาวบ้านมีลักษณะรูปทรงแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภูมิประเทศ วัสดุอุปกรณ์ชนิดนิยม และอาชีพของคนในท้องถิ่นนั้น คำว่า "จักสาน"

คำว่า "จัก" คือ การทำให้เป็นแฉก เป็นหยัก ๆ ด้วยฟันเลื่อยหรืออีกวิธีการหนึ่ง การที่ชาวบ้านใช้คมมีดผ่าไม้ไผ่แล้วทำให้เป็นเส้นบาง ๆ วิธีการอย่างนี้ก็เรียกว่าจัก เช่นกัน ส่วนไม้ไผ่ หรือ หวาย ที่จักออกมาเป็นเส้นบาง ๆ นั้นเรียกว่า ดอก ถึงตอนที่การที่ชาวบ้านนำดอกมาขัดกันจนเกิดลวดลายที่ต้องการ เราเรียกว่า สาน ค่ะ จากนั้นแล้วก็จะเป็นการสร้างสรรค์ให้เกิดรูปทรงต่าง ๆ จนท้ายที่สุดเป็นภาชนะสามารถนำไปใช้สอยได้ตามต้องการ



กลุ่มผู้สูงอายุ ร่วมกันจักสาน "อบ"



โครงการสงฆ์พระธาตุดันมหายางคกเจดีย์ ประจำปี ๒๕๖๐

ในวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วัดโป่งมอญ ตำบลปากอ่า อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย หรือมีนาคม

ความสำคัญของวันมาฆบูชา คือ เป็นวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง "โอวาทปาฏิโมกข์" แก่พระสงฆ์เป็นครั้งแรก หลังจากตรัสรู้มาแล้วเป็นเวลา ๙ เดือน ซึ่งหลักคำสอนนี้เป็นหลักการ และวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ หากสรุปเป็นใจความสำคัญ จะมีเนื้อหาว่า "ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์"

๑. วันนั้นตรงกับวันเพ็ญ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ ซึ่งพระจันทร์เสวยมาฆฤกษ์

๒. มีพระสงฆ์จำนวน ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ เพื่อสักการะพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๓. พระสงฆ์ที่มาประชุมทั้งหมดล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ ผู้ได้อภิญญา ๖

๔. พระสงฆ์ทั้งหมดได้รับ การอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้า หรือ "เอหิภิกขุอุปสัมปทา"

และเพราะเกิดเหตุอัศจรรย์ ๔ ประการข้างต้น ทำให้วันมาฆบูชา เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า "วันจาตุรงคสันนิบาต" ซึ่งคำว่า "จาตุรงค"

สันนิบาต" นี้ มีความหมายตามการแยกศัพท์คือ

จาตุร แปลว่า ๔

องค์ แปลว่า ส่วน

สันนิบาต แปลว่า ประชุม

ดังนั้น "จาตุรงคสันนิบาต" จึงหมายความว่า "การประชุมด้วยองค์ ๔" นั่นเอง

ทั้งนี้วันมาฆบูชาถือว่าเป็นวันพระธรรม ขณะที่วันวิสาขบูชาถือว่าเป็นวันพระพุทธ ส่วนวันอาสาฬหบูชา เป็นวันพระสงฆ์

"ศีล สมาธิ ปัญญา"

ศีล 5 ละความชั่ว

สมาธิ ละความฟุ้งซ่าน

ปัญญา ละกิเลส"



คณะกรรมาธิการวัดโป่งมอญทำบุญกับพระในช่วงเช้า



ทำพิธีทางศาสนา



คณะกรรมาธิการก่อนบูชาพระธาตุดันมหายางคกเจดีย์



ทำนบนำดอกไม้บูชาพระรัตนไตร



ทำนบนำดอกไม้บูชาพระธาตุดันมหายางคกเจดีย์



องค์การบริหารส่วนตำบลปาก่อคำ

จดหมายข่าว

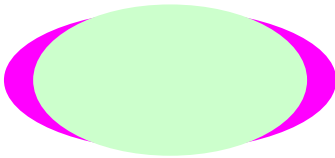
177 หมู่ที่ 1 ตำบลปาก่อคำ อําเภอแม่ลาว จังหวัด
เชียงราย 57250

โทรศัพท์: 053-778-011

โทรสาร: 053-778-225

อีเมล: www.pakordum.go.th

“เสริมธุรกิจมั่นคง ชุมชนเข้มแข็ง เทียบพร้อม
โครงสร้างพื้นฐาน ประชาชนปลอดภัย”



ทำไมใบไม้จึงเปลี่ยนเป็นสีเหลืองในฤดูใบไม้ร่วง

สีเขียวที่เราเห็นในฤดูร้อนมาจากสารเคมีที่เรียกว่าคลอโรฟิลล์ ในใบไม้ยังมีเนื้อสีเหลือง ซึ่งเราไม่อาจจะมองเห็นได้เพราะมันยังมีสีเขียวอยู่ในฤดูใบไม้ร่วงใบไม้จะหยุดผลิตสีเขียว เราจึงมองเห็นสีเหลืองได้

ใบไม้ในฤดูใบไม้ร่วงอาจจะมีสีแดง สีส้ม หรือสีม่วงสีเหล่านี้ซ่อนอยู่ในสีเหลืองทั้งหมดหรือบางส่วน แต่มันจะปรากฏออกมาแต่เฉพาะในที่อากาศแจ่มใส มีแสงแดดและมีอากาศเย็น

ในขณะที่สีกำลังเปลี่ยนไป ชั้นบาง ๆ ที่กั้นใบไม้แต่ละใบจะแข็งและแห้งลง กั้นใบไว้เหมือนกับเขื่อนที่กั้นอาหารและน้ำไม่ให้ไหลไปมาได้ ระหว่างใบไม้กับลำต้นนั้นใบไม้ชั้นนี้จะไม่เป็นส่วนที่มีชีวิตของต้นไม้

ต่อไป ฝนในฤดูใบไม้ร่วง หรือลมแรงหรือแม้แต่สายลมเบา ๆ ก็สามารถทำให้มันหลุดออกมาจากข้อได้



7 วิธี ลดอาการตาฝ้า

ถ้าคุณเกิดอาการตาฝ้าขึ้นมา
เพราะต้องอ่านหนังสือหรือจ้อง
จอคอมพิวเตอร์ มือถือสมาร์โฟนนานๆ
จนกระทั่งการมองเห็นของเกิดการพร่ามัว
คำแนะนำต่อไปนี้อาจช่วยคุณได้ 1.หยุดใช้
สายตาเป็นระยะๆ หากต้องใช้คอมพิวเตอร์หรือ
ต้องอ่านหนังสือวันละ 6-8 ชั่วโมง หากเวลาพัก
สายตาทุก 2-3 ชั่วโมง ครั้งละ 15 นาที หรือหัน
ไปอ่านจากสิ่งที่พิมพ์ออกมาจากคอมพิวเตอร์

มาลดอาการตาฝ้ากันเถอะ

แทนที่จะอ่านจากจอโดยตรง 2.ใส่แว่นในเรือง
แสง เวลาอ่านหนังสือให้มีแสงพอเห็นได้ชัด
แต่อย่าให้มันจ้า และอย่าให้แสงไฟที่
ก่อให้เกิดแสงสะท้อนเข้าตา 3.ใช้
แว่นตา สามารถหาซื้อได้จากจักษุแพทย์หรือ
ร้านแว่นตาโดยเฉพาะ ซึ่งสามารถช่วยเรื่องตา
คุณได้ 4.เลือกแว่นตาที่มีกำลังขยาย
ถูกต้อง เลือกแว่นตาที่มีกำลังขยายต่ำสุดที่คุณ
สามารถอ่านหนังสือได้ในระยะที่ต้องการ หาก
เลือกแว่นตาที่มีกำลังขยายสูงเกินไป คุณจะเห็น
ตัวหนังสือระยะใกล้ได้ชัด แต่จะเห็นตัวหนังสือ

สือพราวมัวเมื่ออยู่ไกลออกไป 5.ปรับให้จอมืด
ลง ปล่อยให้แสงจากจอคอมพิวเตอร์จ้ามานัก
ควรปรับลดความจ้าและปรับความเข้มของจอ
ลงให้พอดีที่จะอ่านได้ชัด 6.ทำงานในที่ร่ม
บ่ง ใช้แผ่นกรองแสงปิดหน้าจอคอมพิวเตอร์
ให้ครอบคลุมแผ่นจอทั้งหมด จากนั้นก็ปรับ
ความเข้มลงให้ระดับต่ำสุด 7.ใช้น้ำช่วย ชงชา
แล้วปล่อยให้เย็นลงเล็กน้อย เอาผ้าขนหนูจุ่มลง
ในน้ำชาให้เปียกชุ่ม นอนหงาย วางผ้าขนหนูที่
เปียกน้ำชาลงบนเปลือกตา (หลับตา) ไว้สัก 10-

15 นาที จะทำให้ตา
หายฝ้า แต่ต้องระวัง
อย่าเทหรือทำให้น้ำชา
เข้าไปในลูกตา

