

จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ



ฉบับประจำเดือนเมษายน – มิถุนายน 2560

คุยกับทีมงาน อบต.เกาะเปาะ

สวัสดิ์พี่น้อง ชาวตำบลเกาะเปาะ และเพื่อนๆทุกคนที่แวะเข้ามาติดตามข่าวสารขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ เข้าเดือนเมษายนแล้ว อากาศบ้านเราคงร้อนจัด อย่าร้อนตามอากาศนะคะ ถ้าจ้ยเราหมั่นยิ้ม และสร้างอารมณ์ดีให้กับตัวเอง ควรดื่มน้ำเยอะๆ และหมั่นออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายสดชื่นและแข็งแรงขอบอกเรามารู้จักมัสยิดกลางจังหวัดปัตตานีกันค่ะ



มัสยิดกลางจังหวัดปัตตานี ตั้งอยู่ถนนยะรัง ตำบลอาเนาะรู อำเภอเมืองปัตตานีเป็นตึกคอนกรีตเสริมเหล็กสองชั้น รูปทรงคล้ายกับ “ทัชมาฮาล” ประเทศอินเดีย ตรงกลางเป็นอาคารมียอดโดมขนาดใหญ่และมีโดมบริวาร 4 ทิศ มีหอคอยอยู่สองข้างสูงเด่นเป็นสง่า บริเวณด้านหน้ามัสยิดมีสระน้ำสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่ ภายในมัสยิดมีลักษณะเป็นห้องโถง มีระเบียบสองข้าง ภายในห้องโถงมีบัลลังก์ทรงสูงและแคบเป็นที่สำหรับ “คอฎิบ” ยืนอ่านคฺฎบะฮ์ในการละหมาดวันศุกร์ หอคอยสองข้างนี้เดิมใช้เป็นหอกกลางสำหรับตีกลอง เป็นสัญญาณเรียกให้มุสลิมมาร่วมปฏิบัติศาสนกิจ ต่อมาใช้เป็นที่ติดตั้งลำโพง เครื่องขยายเสียงแทนเสียงกลอง ปัจจุบันขยายด้านข้างออกไปทั้ง 2 ข้าง และสร้างหอบัง (อะซาน) พร้อมขยายสระน้ำและที่อาบน้ำละหมาดให้ดูสง่างามยิ่งขึ้น ภายในมัสยิดประดับด้วยหินอ่อนอย่างสวยงาม

วิธีคลายเครียด เปิด 40 เคล็ดลับสุดเด็ดเพื่อความผ่อนคลาย แค่ 5 นาที คุณก็แฮปปี้แล้ว

การทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิดความเครียดสะสมซึ่งไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ แถมยังทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงอีกด้วย ดังนั้นจึงควรแบ่งเวลาเพื่อพักผ่อนคลายสมองและร่างกายบ้างดีไหมคะ ซึ่งขอบอกเลยว่าวิธีการผ่อนคลายเหล่านี้ใช้เวลาไม่ถึง 5 นาที ไปดูกันเลยว่ามึวิธีการผ่อนคลายแบบไหนบ้าง



ผ่อนคลายด้วยปลายลิ้น

1. จิบชาเขียว

หากรู้สึกโมโหหรือโกรธใครอยู่ ลองจิบชาเขียวดูสิ เพราะชาเขียวนั้นมีสารแอลทานีน ซึ่งเป็นสารช่วยระงับอารมณ์โกรธ เหมาะกับการจิบเพื่อผ่อนคลายเป็นที่สุด

2. หมา้ซ็อกโกแลต

ซ็อกโกแลตแค่เพียงชิ้นเล็กๆ ก็สามารถช่วยในการสงบสติอารมณ์ได้ โดยเฉพาะดาร์กซ็อกโกแลตนั้นสามารถช่วยรักษาระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญต่อร่างกายและช่วยรักษาสมดุลของระบบการเผาผลาญ

3. ลิ้มรสชาติของน้ำผึ้ง

สิ่งที่ช่วยในการลดความเครียดได้ดีคือของหวาน ซึ่งน้ำผึ้งเพียงหนึ่งช้อนสามารถลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ น้ำผึ้งยังมีประโยชน์ในการช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นและลดอาการอักเสบได้อีกด้วย

4. รับประทานมะม่วงสุก

มะม่วงสุกหวานฉ่ำคือแหล่งที่อุดมไปด้วยสารไลนาโลลอลที่ช่วยลดระดับความเครียดได้ แค่เพียงลองใช้เวลาแค่ 5 นาทีในการลิ้มลองรสชาติของมะม่วงสุกก็จะให้รู้สึกผ่อนคลายลง

5. เคี้ยวหมากฝรั่ง

การเคี้ยวหมากฝรั่งเป็นวิธีเอาชนะความเครียดได้อย่างรวดเร็วและน่าประหลาด เชื่อไหมว่าแค่เคี้ยวหมากฝรั่งไม่กี่นาทีก็สามารถลดความวิตกกังวลและลดระดับคอร์ติซอลได้ด้วย

6. กินขนมกรุบกรอบ

มีการศึกษาพบว่าเมื่อคนเราเครียดมักจะรู้สึกอยากกินขนมกรุบกรอบที่มีรสเค็มมากกว่าปกติ เพราะฉะนั้นจะมีอะไรจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายไปได้มากกว่าการนั่งกินขนมกรุบกรอบอีกล่ะ อ๊ะ ! แต่ต้องเลือกทานหน่อยนะ แล้วทานให้น้อย ๆ ด้วย สักชิ้นสองชิ้นก็พอ เคี้ยวความอ้วนจะถามหา พาลให้เครียดกว่าเดิมซะงั้น



ความเป็นมาของผู้สูงอายุ



ในสมัย จอมพลป.พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้กำหนดนโยบาย ที่สำคัญประการหนึ่ง ในอันที่จะส่งเสริมสนับสนุน ให้ประชาชนมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีคุณภาพ และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข จึงได้มอบให้กรมประชาสงเคราะห์ จัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราขึ้น เพื่อให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ที่เด็กร้อนมีความทุกข์ยาก ประสบปัญหาและไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง กรมประชาสงเคราะห์จึงได้จัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค เป็นแห่งแรกในปี พ.ศ. 2496 โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้การสงเคราะห์คนชราที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือประสบปัญหาความทุกข์ยาก ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้
2. เพื่อให้บริการแก่คนชราที่อยู่กับครอบครัวของตนแต่มีความต้องการ บริการสงเคราะห์คนชราบางอย่าง เช่น การรักษาพยาบาล กายภาพบำบัด นันทนาการ
3. เพื่อแบ่งเบาภาระของครอบครัวผู้มีรายได้น้อย หรือยากจน ที่ไม่สามารถจะอุปการะเลี้ยงดูคนชราไว้ในครอบครัวได้
4. เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสังคมอันเกี่ยวกับคนชรา ไม่ให้เร่ร่อน ทำความเดือดร้อนรำคาญแก่สังคม และให้สามารถอยู่ในสังคม ได้อย่างผาสุกตามสมควรแก่สภาพ
5. เพื่อเป็นการตอบแทนคุณความดีที่คนชราได้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ
6. เพื่อให้ผู้สูงอายุจะได้คลายวิตกกังวล เมื่อชราภาพ ไม่สามารถประกอบอาชีพต่อไปได้แล้ว ทางรัฐบาลมีหน้าที่ที่จะเป็นผู้อุปการะคุณเลี้ยงดู ต่อไปกรมประชาสงเคราะห์ได้ดำเนินการ ให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุตามนโยบายดังกล่าวข้างต้นตลอดมา

ประวัติและความเป็นมาของวันผู้สูงอายุ

ในปี พ.ศ. 2525 องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลีย และได้ให้ความหมายของคำว่า " ผู้สูงอายุ " ไว้ดังนี้

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป และได้พิจารณาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ไว้ 3 ประการ คือ ด้านมนุษยธรรม ด้านการพัฒนา และด้านการศึกษา

นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลก ยังได้กำหนดให้ปี พ.ศ. 2525 เป็นปีรณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ โดยกำหนดคำขวัญว่า **Add life to years** เพื่อให้ประเทศต่างๆ ช่วยกันส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ ซึ่งคณะกรรมการอำนวยการวันอนามัยโลก ของกระทรวงสาธารณสุข ได้มีมติให้ใช้ คำขวัญเป็นภาษาไทย ว่า **"ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน "**

รัฐบาลในสมัยนั้น (พล.เอกเปรม ติณสูลานนท์) ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ และปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น คณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อ วันที่ 14 ธันวาคม 2525 อนุมัติให้วันที่ 13 เมษายน ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุและได้เลือก

"ดอกคำฝอย" เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ

สาเหตุที่เลือกดอกไม้นี้ เนื่องจากต้นคำฝอยเป็นพืชยืนต้นที่มีอยู่มาก ในสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์พาราณสี เป็นต้นไม้ที่ให้ความร่มเย็น ลำต้นมีอายุยืน มีใบเขียวตลอดปี ให้ร่มเงาดีและดอกมีสีนวล กลิ่นหอม กลีบแข็งไม่ร่วงง่าย เหมือนกับผู้ทรงวัยวุฒิ ที่คงคุณธรรมความดีงามไว้ ให้เป็นแบบอย่างแก่ ลูกหลานตลอดไป นอกจากนี้ทางด้านพฤกษศาสตร์ ต้นไม้นี้ยังใช้เป็นยาบำรุงหัวใจได้อีกด้วย ประการสำคัญ สมเด็จพระศรีนครินทร์พาราณสี ทรงดำริให้จัดสวนนี้ขึ้น เพื่อให้เป็นตัวอย่างที่ดีของผู้สูงอายุ.

ภาพกิจกรรมโครงการส่งเสริมและอบรมจริยธรรมภาคฤดูร้อน



ระหว่างวันที่ 30 มีนาคม – 3 เมษายน 2560 เพื่อให้เด็ก และเยาวชน และผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้มีความรู้ด้านจริยธรรมและหลักปฏิบัติตนตามหลักศาสนา และเพื่อสร้างแนวคิดในการค้นหาศักยภาพให้แก่เยาวชนในการที่จะรับผิดชอบดูแลสังคมตามแบบอย่างของศาสนาฮัมหมัด (ช.ล) โดยมีเป้าหมายนักเรียน, เด็ก, เยาวชน ในตำบลเกาะเปาะ จำนวน 120 คน

ภาพกิจกรรมโครงการวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี 2560



ภายใต้หัวข้อ “สูงวัย สูงคุณค่า ร่วมพัฒนาประเทศไทย 4.0” ในวันพฤหัสบดี ที่ 13 เมษายน 2560 เพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติผู้สูงอายุที่ควรได้รับการยกย่องแก่คนรุ่นหลังและสร้างความตระหนักให้คนรุ่นหลังให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุ และให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งรณรงค์ให้ประชาชนทุกคนตระหนักและเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัว ซึ่งในงานกำหนดให้มีกิจกรรมบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และความรู้ในเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การแสดงของผู้สูงอายุ การแข่งขันการเล่นเกมส์ของผู้สูงอายุ การมอบของรางวัล การตรวจสุขภาพและแจกยาสามัญประจำบ้านให้กับผู้สูงอายุและกิจกรรมจัดนิทรรศการให้ความรู้สำหรับผู้สูงอายุ และการมอบเกียรติบัตรให้กับผู้สูงอายุที่ได้สร้างคุณงามความดี และสร้างชื่อเสียงให้กับตำบล การกล่าวคุหาให้พรแก่ผู้สูงอายุด้วย

ภาพกิจกรรมโครงการ“ค่ายเยาวชนป้องกันยาเสพติด



ระหว่างวันที่ 18-21 เมษายน 2560 โดยจัดฝึกอบรมในพื้นที่ตำบลเกาะเปาะ ในวันที่ 18 เมษายน 2560 และ ตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล ระหว่างวันที่ 19-21 เมษายน 2560 ซึ่งมีผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 60 คน ประกอบด้วย ผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ จำนวน 10 คน และเยาวชน จำนวน 50 คน เพื่อดำเนินการตามนโยบายของรัฐบาลในการแก้ไขและป้องกันปัญหา ยาเสพติด

ภาพกิจกรรมโครงการ“ส่งเสริมการถือศีลลดเดือน



”ระหว่างวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 – 26 มิถุนายน พ.ศ. 2560 เพื่อให้มัস্যิดแต่ละแห่งเป็นศูนย์กลางสำหรับประชาชนในพื้นที่ ได้มีสถานที่ทำประกอบพิธีกรรมหรือกิจกรรมร่วมกันในระหว่างเดือนแห่งการถือศีลอดหรือเดือนรอมฎอน ซึ่งเป็นการส่งเสริมการถือศีลอดในเดือนรอมฎอน เป็นการสร้างความสมานฉันท์ของคนในพื้นที่ และเป็นการส่งเสริมด้านศาสนา ประเพณีและวัฒนธรรมในพื้นที่สืบไป โดยมีเป้าหมายคือจัดซื้อสิ่งของให้กับมัস্যิดในพื้นที่

ภาพกิจกรรมโครงการจัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ



เพื่อผู้ปกครองเด็กจากศูนย์ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ และคณะกรรมการบริหารศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ จะได้เข้าใจในบทบาทของตนในการช่วยเตรียมความพร้อมให้เด็กทั้งหมื่อก่อนมาศูนย์ และเมื่อเข้ามาอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ แล้ว โดยมีเป้าหมาย ให้นำที่ ผู้ปกครองเด็ก จากศูนย์ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ และคณะกรรมการบริหาร ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหาร ส่วนตำบลเกาะเปาะ จำนวน 60 คน



[HTTP://WWW.KOHPOH.GO.TH/](http://www.kohpoh.go.th/)



[HTTP://WWW.KOHPOH.GO.TH/](http://www.kohpoh.go.th/)



[HTTP://WWW.KOHPOH.GO.TH/](http://www.kohpoh.go.th/)



[HTTP://WWW.KOHPOH.GO.TH/](http://www.kohpoh.go.th/)



[HTTP://WWW.KOHPOH.GO.TH/](http://www.kohpoh.go.th/)



[HTTP://WWW.KOHPOH.GO.TH/](http://www.kohpoh.go.th/)

จัดงานอนุรักษ์วัฒนธรรมอำเภอหนองจิก ประจำปี 2560 ระหว่างวันที่ 23-25 พฤษภาคม 2560 ณ สนามโรงเรียนวัดมุจลินทวาปีวิหาร และริมคลองตุง อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สืบทอดกันมาเป็นประจำทุกปี เพื่อส่งเสริมอนุรักษ์และฟื้นฟูมรดกทางศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามและภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้คงอยู่สืบไปและส่งเสริมการท่องเที่ยว เชิงอัตลักษณ์ เอกลักษณ์ในพื้นที่ สร้างความรักความสามัคคี ความปรองดองสมานฉันท์ของประชาชนในพื้นที่ และส่งเสริมพัฒนาเมืองต้นแบบสามเหลี่ยมเศรษฐกิจ “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” โดยมีเป้าหมายเด็กและเยาวชน กลุ่มสตรี ผู้สูงอายุ ผู้นำท้องถิ่น ผู้นำศาสนา ประธานกลุ่มอาชีพ ผู้บริหารและสมาชิกสภาอบต. พนักงานองค์การบริหารส่วนตำบล และ ประชาชนในพื้นที่ตำบลเกาะปะตัง ๓ หมู่บ้าน ได้เข้าร่วมกิจกรรม

โครงการ อบรมให้ความรู้พระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสาร



ในวันศุกร์ ที่ 26 พฤษภาคม 2560 ณ โรงแรมซีเอส อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี โดยมีเป้าหมาย จำนวน 50 คน โดยการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารขององค์การบริหารส่วนตำบลในด้านต่างๆ นั้น คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา อบต. พนักงานขององค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะและประชาชน ก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจ ว่าข่าวสารประเภทใดสามารถเปิดเผยได้ ประเภทใดไม่สามารถเปิดเผยได้ตามหลักที่ว่า “เปิดเผยเป็นหลัก ปกปิดเป็นข้อยกเว้น” จากเหตุผลข้างต้น องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ จึงได้จัดทำโครงการ อบรมให้ความรู้พระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสาร ขึ้น

ประชาสัมพันธ์ การจัดเก็บภาษี อบต.เกาะเปาะ ประจำปี 2560

ข่าวสาร ประชาสัมพันธ์ อบต.เกาะเปาะ



ภาชีช่วยพัฒนาตำบลของเรา ขอให้ชาวตำบลเกาะเปาะ อำเภอหนองจิก มาเยือนแบบและชำระภาษีโรงเรือนและที่ดิน ภาษีป้าย ภาษีบำรุงท้องที่ ประจำปี 2560 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ ฝ่ายงานจัดเก็บรายได้ กองคลัง ตามวัน เวลาราชการ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป



จดหมายข่าว “อบต.เกาะเปาะ”



ผลิตโดย : งานจัดเก็บรายได้ (กองคลัง) องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ

เลขที่ 1 หมู่ที่ 1 องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเปาะ ตำบลเกาะเปาะ อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี 94170

☎ 073-330891 อีเมลล์ kohpo@hotmail.co.th เว็บไซต์ www.kohpoh.go.th