



# วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ องค์การบริหารส่วนตำบลปาก๋อดำ

ประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๕๙

เลขที่ 177 หมู่ 1 ต.ปาก๋อดำ อ.แม่ลาว จ.เชียงราย 57250 โทร./โทรสาร 0-5377-8011  
จัดทำโดย สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลปาก๋อดำ [www.pakordum.go.th](http://www.pakordum.go.th)

"เศรษฐกิจมั่นคง ชุมชนเข้มแข็ง เพียบพร้อม โครงสร้างพื้นฐาน ประชาปลอดภัย"

## องค์การบริหารส่วนตำบลปาก๋อดำต้อนรับ นายอำเภอแม่ลาวและผู้ตรวจการกรม



## องค์การบริหารส่วนตำบลปาก่อดำต้อนรับนายอำเภอแม่ลาว และผู้ตรวจการกรมและเจ้าหน้าที่จากจังหวัด

เมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ องค์การบริหารส่วนตำบลปาก่อดำต้อนรับท่านนายกชาสิทธิ์ เนื่องหล้า นายอำเภอแม่ลาว พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการได้มาตรวจเยี่ยมพบปะผู้บริหาร สมาชิกสภาและพนักงาน อบต. ปาก่อดำ เพื่อมอบนโยบายในปฏิบัติงาน และรับทราบข้อมูล ปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ และติดตามผลการปฏิบัติงาน ดังนี้

๑. การจัดโครงการหรือกิจกรรมเพื่อแสดงความอาลัยหรือจัดกิจกรรมเป็นพระบรมราชานุสรณ์หรือถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
๒. การเร่งรัดการใช้จ่ายเงินอุดหนุนเฉพาะกิจ ประจำปี ๒๕๖๐
๓. การบริหารจัดการขยะมูลฝอยชุมชน "จังหวัดสะอาด" ๓Rs ประชารัฐ
๔. การดำเนินโครงการ "บ้านท้องถิ่นประชารัฐร่วมใจเทิดไท้องค์ราชัน ราชนิ"
๕. การดำเนินการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนตลอดทั้งปีของ อปท.
๖. การดำเนินงานตามโครงการ "รักป่า รักน้ำ รักษาแผ่นดิน"
๗. การใช้จ่ายเงินสะสมของ อปท. ตามมติ ครม. เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๙
๘. การดำเนินการจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียงท้องถิ่น (ด้านการเกษตรและแหล่งน้ำ) LSEP

และนายชัยพัฒน์ ไชยสวัสดิ์ ผู้ตรวจการกรมและเจ้าหน้าที่จากจังหวัด

๙. โครงการบ้านท้องถิ่นไทยประชารัฐร่วมใจเทิดไท้องค์ราชัน ขอให้จัดทำประชาคมในการสร้างบ้านให้แก่ผู้ด้อยโอกาสอย่างไร โปร่งใส และเป็นธรรม
๑๐. การตรวจติดตาม ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
๑๑. การดำเนินการรองรับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในเรื่อง การป้องกันโรคระบาด การพัฒนา OTOP ในด้าน บรรจุหีบห่อการปรับปรุงห้องน้ำในพื้นที่ท่องเที่ยวให้ได้มาตรฐาน
๑๒. การจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่นตามระเบียบ มท.ว่าด้วยการจัดทำแผน ๓ ปี ๒๕๕๙

# การเดินรณรงค์ต่อต้านการคอร์รัปชัน



เมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ องค์การบริหารส่วนตำบลปากอ่ดำ ได้มีการเดินรณรงค์ต่อต้านการทุจริตคอร์รัปชัน ร่วมกับโรงเรียนบ้านโป่งมอญ ให้ความสำคัญกับการต่อต้านการทุจริต และคอร์รัปชันตลอดจนสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคลากรทุกระดับมีจิตสำนึกในการต่อต้านการทุจริต และคอร์รัปชันในทุกรูปแบบ อบต. จึงได้กำหนดนโยบายการป้องกันและต่อต้านการทุจริต ไว้ในนโยบายการกำกับดูแลการปฏิบัติงาน ให้เป็นไปตามกฎหมาย กฎ ระเบียบการให้หรือรับสินบน ซึ่งสอดคล้องตามนโยบายการกำกับดูแลกิจการที่ดีและจรรยาบรรณในการดำเนินงานภายในองค์กร

## มุมมองความรู้คู่กาย

เราสามารถต่อสู้กับความเจ็บป่วยทางจิตใจด้วยตัวของเราได้ อย่างไรก็ตาม วิธีต่อไปนี้ช่วยได้

๑. รู้จักการสื่อสาร การแสดงความรู้สึกในทางที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ต่อต้านเป็นหนทางที่ใช้กับคนสำคัญในชีวิตคุณ รวมถึงครอบครัวเพื่อนและเพื่อนร่วมงาน อย่ารอให้เกิดความกดดันและความโกรธสุดขีด จัดการกับความโกรธหรืออารมณ์ไม่ดีเสียก่อนที่จะเป็นเหตุให้คุณเครียด
๒. ให้ออกกำลังกาย อยู่คนเดียวทุกวันเพียงแค่ ๑๐ นาทีในห้องน้ำหรือเดินสัก ๒๐ นาที หรือออกกำลังกายในโรงยิม ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เช่น การทำสมาธิ การฟังเสียงเพลงเบาๆ หรือเพียงแค่มีความสุขกับธรรมชาติรอบตัว
๓. อย่าพยายามรักษาผลประโยชน์จากคนอื่นให้ได้มากที่สุดการมองหาสิ่งที่สำคัญต่อสุขภาพจิตมีความสำคัญมากกว่าสิ่งภายนอก เช่น การแบ่งเวลาให้แก่คนที่รัก มีความสุขกับการดูพระอาทิตย์ตกหรือนอนอาบแดด หางานที่คุณรักและทำด้วยหัวใจที่มีความสุข
๔. สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนที่คุณไว้วางใจ คนที่คุณแบ่งปันความคิดเห็น ความสุขและความเศร้า จำไว้ว่ารู้จักให้พอๆ กับรู้จักรับ
๕. หลีกเลียงความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อสุขภาพจิตที่ทำให้คุณรู้สึกเศร้า หรือท้อแท้ ไม่ว่าจะผลออกมาจะเป็นอย่างไร ให้ออกมาจากสถานการณ์นี้
๖. ทำกิจกรรมทางร่างกายทุกๆ วันไม่ว่าจะเป็นการทำสวน การล้างรถ เดินหรือออกกำลังกาย การศึกษาให้เห็นว่าการออกกำลังกายนั้นช่วยปล่อยสารเอ็นดอร์ฟินในร่างกายเพื่อทำให้รู้สึกดี
๗. แบ่งปันชีวิตร่วมกับคนที่คุณรัก
๘. จริงใจกับตัวเอง