



# จดหมายข่าว



เทศบาลตำบลหนองน้ำใส อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา ประจำเดือนมกราคม ๒๕๖๐ ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑/๒๕๖๐

## โครงการป้องกันและลดอุบัติเหตุฯ



โครงการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่ ปี พ.ศ.๒๕๖๐ ระหว่างวันพฤหัสบดีที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๕ - วันพุธที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๐ สถานที่ดำเนินการ บริเวณถนนสาย บ้านคลองไผ่-บ้านใหม่ กม.๕ หน้าสำนักงานเทศบาลตำบลหนองน้ำใส ผลที่คาดว่าจะได้รับ เพื่อลดจำนวนอุบัติเหตุและลดจำนวนผู้เสียชีวิตในช่วงเทศกาลปีใหม่ สร้างจิตสำนึกให้ประชาชนตระหนักถึงความปลอดภัยบนท้องถนนและก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมระหว่างผู้นำท้องถิ่นอาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนและประชาชน ในชุมชน (ขอบคุณภาพLine กำนัน.ผญ.หนองน้ำใส อ.สีคิ้ว)

## แจกชุดเสื้อ/ผ้าห่มกันหนาว



วันศุกร์ที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๐ ณ โรงเรียนหนองน้ำใส เทศบาลตำบลหนองน้ำใส โดยนายสมพร พิมพ้อบล นายกเทศมนตรีตำบลหนองน้ำใสพร้อมเจ้าหน้าที่เทศบาลฯ ประสานนักเรียนระดับประถมจำนวน ๑๐๐ คน ประชาชนชาวหนองน้ำใสจำนวน ๑,๐๐๐ คนเพื่อรับทุนการศึกษา ๑๐๐ ทุน ชุดเสื้อ/ผ้าห่มกันหนาวจำนวน ๑,๐๐๐ คนโดยมี นายยงยุทธ ป้อมเอี่ยม นายอำเภอสีคิ้ว คณะสภากาชาดจังหวัดนครราชสีมา สภากาชาดสีคิ้ว และผู้ใหญ่ใจดีผู้สนับสนุนชุดเสื้อ/ผ้าห่มกันหนาว อาหารกลางวัน ขอขอบพระคุณผู้ใหญ่ใจดีทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง



บรรยากาศวันเด็ก



วันเสาร์ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลตำบลหนองน้ำใส นำโดย นายสมพร พิมพ้อกุล นายกเทศมนตรีตำบลหนองน้ำใส กองการศึกษา จัดกิจกรรม วันเด็ก ประจำปี ๒๕๖๐ ภายในงานประกอบด้วย การละเล่นพร้อมรางวัล ต่าง ๆ มากมายแจกของเล่น อาหารเครื่องดื่มขนม รางวัลพิเศษ จักรยาน(สนับสนุนจากผู้ใหญ่ใจดี)



😊 10 ประโยชน์จากการทำสมาธิ ..เปลี่ยนคุณภาพชีวิตคุณให้ดีขึ้นทันตา 😊

😊😊 หลายคนมักบ่นเป็นเสียงเดียวกันว่า ‘โลกอยู่ยากขึ้นทุกวัน’ แต่แท้จริงแล้ว โลกเราไม่ได้อยู่ยากเลยคะ 😊😊 เพียงแต่เราเองต่างหากที่ทำตัวเรื่องมากกับโลก เพราะฉะนั้น หากต้องการใช้ชีวิตอยู่บนโลกนี้ท่ามกลางความมีความสุขคุณรู้ไหมคะว่าการทำสมาธิมันช่วยได้มากทีเดียว ว่าแล้วก็อย่ารอช้า เรามาทำสมาธิกันบ่อยๆ ดีกว่าโดยทำงานง่ายตายยากเพียงแค่งานที่ลุล่วงใจเข้าออกหรือที่เรียกว่า ‘อานาปานสติ’ 😊 นั่นเอง

- 😊 สำหรับประโยชน์ที่ได้จากการทำสมาธินี้มีหลายอย่างทีเดียว ว่าแต่มีอะไรบ้าง ตามเรามาดูไปพร้อมกันเลยนะคะ 😊
- 😊 1.ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน
- 😊 2.ช่วยผ่อนคลายความเครียด
- 😊 3.ลดอารมณ์โกรธหรือไม่ให้อภัยได้
- 😊 4.ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 😊 5.ช่วยให้ผิวพรรณอ่อนเยาว์ ผ่องใส ดูเด็กกว่าวัย
- 😊 6.ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่าผ่าเผย
- 😊 7.สุขภาพดี บำบัดโรคได้
- 😊 8.ช่วยลดน้ำหนักได้
- 😊 9.ทำให้มีความสุข
- 😊 10.ทำให้เราได้บุญ

ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ ใจที่ปล่อยวางเป็นสุข เมื่อใจเราเป็นสุขเราจะไม่ปรารถนาซึ่งสิ่งใดบนโลกนี้อีกทั้งปวง แม้แต่การโกรธเราก็สามารถระงับได้ กลายเป็นการให้อภัยแทนแก่เจ้ากรรมนายเวรและคนที่เราไม่ชอบใจ เราจะได้หลุดพ้นจากบ่วงของกิเลสยังงี้ละคะ ใครที่อยากสร้างสมบุญ.. คุณจะเห็นได้ว่า เราไม่จำเป็นต้องออกจากบ้านไปทำบุญที่วัดเสมอไปก็ได้ เพราะเพียงแค่นั่งทำสมาธิให้จิตใจสงบนิ่งเยือกเย็นจากที่บ้าน ง่ายๆ แค่นี้ก็ถือเป็นการสะสมบุญในตัวอย่างที่คุณไม่คาดคิดแล้ว