



# เขื่องแห่งคุณงาม



ภาพถ่ายโดย นายอำนาจ ทองใบ

## เขลางค์นครสาร

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เลขที่ ๙๙๙ ชุมชนบ้านร้อง ตำบลลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

☎ (๐๕๔) ๒๒๕๙๖๗ ต่อ ๔๑๒ (๐๕๔) ๒๒๖๔๑๕ 🌐 [www.kelangnakorn.go.th](http://www.kelangnakorn.go.th) 📘 เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

ฉบับประจำเดือน กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๕



# นายกพบประชาชน

(นายไพฑูรย์ ไพธีกอง)  
นายกเทศมนตรีเมืองเวียงคันทนคร

## สวัสดิ์ครับ

พี่น้องประชาชนชาวเขลางค์นคร และท่านผู้อ่านเขลางค์นครสาร ที่เคารพครับ เขลางค์นครสาร ฉบับนี้เป็นฉบับส่งท้ายปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ซึ่งในส่วนของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ผมได้เสนอร่างเทศบัญญัติงบประมาณประจำปี ๒๕๖๕ เป็นจำนวนเงิน ๔๑๐,๙๗๔,๐๐๐.๐๐ บาท (สี่ร้อยสิบเก้าแสนเจ็ดหมื่นสี่พันบาทถ้วน) และผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นครเรียบร้อยแล้ว

ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร จะได้รับถ่ายโอนโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ทั้ง ๗ แห่ง อย่างเต็มรูปแบบ เพื่อประโยชน์ของพี่น้องประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นครในด้านการสาธารณสุข การอนามัยครอบครัว และการรักษาพยาบาล เกิดความคล่องตัว ประชาชนสามารถที่จะเข้าถึงการบริการด้านสาธารณสุขได้อย่างทั่วถึงและรวดเร็วยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นไปตามนโยบายของผมที่เคยให้ไว้ว่า **“ผมจะดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของพี่น้องประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นครให้ดีที่สุด”** ในอนาคตเราจะมีสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านที่บริการแก่พี่น้องประชาชน อาจจะเป็นคลินิกเฉพาะด้านหรืออาจจะเป็นโรงพยาบาลสาขา เพื่อลดความแออัดในโรงพยาบาลศูนย์ลำปาง

ฝากความห่วงใยไปถึงพี่น้องประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-1๙) ที่กำลังระบาดในประเทศไทย ขอให้พี่น้องประชาชนชาวเทศบาลเมืองเขลางค์นครรักษาสุขภาพ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุกใหม่ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนแออัด ล้างมือและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง และคนในครอบครัว ตลอดจนเฝ้าระวังโรคที่มากับฤดูฝน โดยเฉพาะโรคที่มีุงกลายเป็นพาหะ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคไวรัสซิกา ทั้งนี้ ขอความร่วมมือพี่น้องประชาชนทุกครัวเรือน ตลอดจนสถานประกอบการทุกแห่ง ช่วยกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย เพื่อป้องกันการแพร่ขยายพันธุ์พาหะของโรคไข้เลือดออกอีกทางหนึ่งด้วย

**ขอให้มีความสุข สุขภาพดีกันทุกท่านนะครับ**



FACEBOOK



LINE



# สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

เลขที่ ๙๙๙ หมู่บ้านวัง รุ่ง ตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง  
☎ (๐๕๔) ๒๒๕๙๑๗ ต่อ ๔๑๒ (๐๕๔) ๒๒๓๔๑๔



## เวลาดังครसार

สารบัญ | CONTENTS

นายก

พบประชาชน



### คณะผู้จัดทำ

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ เวลาดังครसार  
ฉบับประจำเดือน กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๔

#### ที่ปรึกษา

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ๑. นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง      | นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร               |
| ๒. นายจำเนียร พรหมเพชร      | รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร            |
| ๓. นายธาราเงิน จันท์คำ      | รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร            |
| ๔. นายนคร โยธาวงค์          | รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร            |
| ๕. นายจตุวัฒน์ ต้อยเต็มวงศ์ | ปลัดเทศบาลเมืองเขลางค์นคร                 |
| ๖. นายศักดา กันหาเวียง      | รองปลัดเทศบาล                             |
| ๗. นายวันชัย ชิวหรัตน์      | ผู้อำนวยการกองคลัง                        |
| ๘. นางสุกานดา เอมะสุวรรณ    | ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข<br>และสิ่งแวดล้อม |
| ๙. นางสุนันท์ ห่วงไธสง      | ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม              |
| ๑๐. นางสาวพวงษา วรรณเสวี    | ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน            |
| ๑๑. นางสาวพัฒน์ เมืองใจมา   | หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล                    |
| ๑๒. นายถาวร อินทียศ         | ผู้อำนวยการกองช่าง                        |
| ๑๓. นางเดือนตรา หาญมนตรี    | ผู้อำนวยการกองการศึกษา                    |

#### กองบรรณาธิการ

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ๑. นายจตุวัฒน์ ต้อยเต็มวงศ์    | ปลัดเทศบาลเมืองเขลางค์นคร      |
| ๒. นางสาวพวงษา วรรณเสวี        | ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน |
| ๓. ฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ | กองวิชาการและแผนงาน            |

#### ช่องทางติดตามข้อมูลข่าวสาร

[www.kelangnakorn.go.th](http://www.kelangnakorn.go.th)

เพจเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

๑ คณะผู้จัดทำ / สารบัญ

๒ ส่องกล้องมองการบริหาร

๓ ส่องกล้องมองสภา

๔ สำนักปลัดเทศบาล



๕

๖ กองคลัง

๗ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

๘ กองสวัสดิการสังคม

๙ กองการศึกษา

๑๐ ทีมงานเชิงรุก

๑๑ จัดการขยะติดเชื้อในชุมชน

๑๒



การป้องกันการติดเชื้อโควิด ๑๙  
แบบครอบครัว

Universal Prevention for COVID-19

๑๓ วัฒนธรรมล้านนา

๑๔ กฎหมายน่ารู้ / แจ้งเหตุด่วน

๑๕ บอกเล่าลูกหลาน

๑๖ วาไรตี้ชุมชน

๑๗



๑๘ รอบรู้เมืองเขลางค์

๒๐ รู้ทัน IT / ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์

๒๑ หลักธรรมนำชีวิต

**ลงพื้นที่ให้กำลังใจ พบปะเยี่ยมเยียน  
และมอบวัสดุอุปกรณ์ควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาด  
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙**



**นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร** พร้อมคณะผู้บริหาร และหัวหน้าส่วนราชการเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ลงพื้นที่พบปะเยี่ยมเยียนและให้กำลังใจบุคลากรเจ้าหน้าที่ ที่ให้บริการฉีดวัคซีนโควิด-๑๙ ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุและประชาชนกลุ่มเสี่ยง ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนโควิด-๑๙ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เพื่อสร้างขวัญกำลังใจให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุและประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการฉีดวัคซีนโควิด-๑๙ อีกทั้งเพื่อร่วมกันป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) ไม่ให้มีการระบาดในเขตพื้นที่ นอกจากนี้ยังได้มอบวัสดุอุปกรณ์ป้องกันการและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) ให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เพื่อนำไปใช้ในการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นครต่อไป



- ไม่ได้รับการตรวจ
- เข้าบ้านที่ไม่รับบัตร
- ไม่ได้รับการคัดกรอง
- ไม่ให้เข้ามาในอาคาร



**ส่องกล้องมองสภา กับ 14** **วงค์คนครสภ** ฉบับประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๔ ในการประชุมสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร สมัยประชุมสามัญ สมัยที่ ๒ ครั้งที่ ๒ ประจำปี ๒๕๖๔ สภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร มีมติเป็นเอกฉันท์ให้ความเห็นชอบร่างเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ วงเงินทั้งสิ้น ๔๑๐,๙๗๔,๐๐๐.๐๐ บาท (สี่ร้อยสิบล้านเก้าแสนเจ็ดหมื่นสี่พันบาทถ้วน) ซึ่งแยกเป็นรายจ่ายแผนงานดังนี้

แผนงาน	ยอดรวม
<b>ด้านบริหารทั่วไป</b>	
แผนงานบริหารงานทั่วไป	๗๓,๕๒๔,๙๙๐
แผนงานการรักษาความสงบภายใน	๑๗,๔๕๗,๕๐๐
<b>ด้านบริการชุมชนและสังคม</b>	
แผนงานการศึกษา	๒๔,๕๐๓,๖๖๐
แผนงานสาธารณสุข	๒๕,๑๒๐,๔๐๐
แผนงานสังคมสงเคราะห์	๘,๗๓๕,๔๐๐
แผนงานเคหะและชุมชน	๓๘,๑๓๒,๒๐๐
แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน	๒,๘๙๓,๒๐๐
แผนงานการศาสนา วัฒนธรรม และนันทนาการ	๔,๑๓๑,๗๐๐
<b>ด้านการเศรษฐกิจ</b>	
แผนงานอุตสาหกรรมและการโยธา	๖๔,๒๗๕,๓๕๐
แผนงานการเกษตร	๖๐๖,๕๐๐
<b>ด้านการดำเนินงานอื่น</b>	
แผนงานงบกลาง	๑๕๑,๕๖๓,๒๐๐
<b>งบประมาณรายจ่ายทั้งสิ้น</b>	<b>๔๑๐,๙๗๔,๐๐๐</b>

ทั้งนี้หลังจากนี้ก็ได้เสนอร่างเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕ ให้ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปางให้ความเห็นชอบ และประกาศใช้ต่อไป





# ขั้นตอน... การขอทะเบียนบ้าน



“ทะเบียนบ้าน” คือ ทะเบียนประจำบ้านแต่ละบ้าน ซึ่งแสดงเลขประจำบ้านและรายการของคนทั้งหมดที่อยู่ในบ้านแยกเป็นหลายลักษณะ คือ

## ๑. ทะเบียนบ้านชั่วคราว

เป็นทะเบียนบ้านที่ออกให้กับบ้านที่ปลูกสร้างในที่สาธารณะหรือโดยบุคคล ป่าสงวน หรือโดยมิได้รับอนุญาตตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมการก่อสร้างอาคารหรือตามกฎหมายอื่น ทั้งนี้ทะเบียนบ้านชั่วคราว เป็นเอกสารราชการ ใช้ได้เหมือนทะเบียนบ้าน

## ๒. ทะเบียนชั่วคราวของสำนักงานทะเบียน

เป็นทะเบียนบ้านที่ผู้อำนวยการทะเบียนกลางกำหนดให้ทุกสำนักทะเบียนจัดทำขึ้นเพื่อใช้ลงรายการของบุคคลซึ่งขอแจ้งย้ายจากทะเบียนบ้านเพื่อเดินทางไปต่างประเทศ

## ๓. ทะเบียนบ้าน (ท.ร.๑๓๖)

เป็นทะเบียนบ้านที่ใช้ลงรายการของคนต่างด้าวที่เข้าเมืองโดยชอบด้วยกฎหมาย แต่อยู่ในลักษณะชั่วคราวหรือเข้าเมืองโดยมิชอบด้วยกฎหมายตามกฎหมายว่าด้วยคนเข้าเมือง

## ๔. ทะเบียนบ้าน (ท.ร.๑๔๕)

เป็นทะเบียนบ้านที่ใช้ลงรายการของคนที่มีสัญชาติไทยและคนต่างด้าวที่มีไปสำคัญประจำตัวคนต่างด้าว

## ๕. ทะเบียนบ้านกลาง

มีใช้ทะเบียนบ้านแต่เป็นทะเบียนซึ่งผู้อำนวยการสำนักทะเบียนกลางกำหนดขึ้นสำหรับลงรายการบุคคลที่ไม่อาจมีชื่อในทะเบียนบ้าน



## ข้อควรรู้ในการขอทะเบียนบ้าน

โดยข้อควรรู้ในการขอทะเบียนบ้านนั้น เจ้าของบ้าน จะต้องทำการดำเนินการยื่นเอกสารขอทะเบียนบ้าน ภายในระยะเวลา ๑๕ วัน หลังการก่อสร้างบ้านแล้วเสร็จ

## เอกสารที่ใช้ในการติดต่อขอทะเบียนบ้าน

๑. เอกสาร ท.ร.๙ หรือใบรับแจ้งเกี่ยวกับบ้าน ออกโดยหน่วยงานท้องถิ่น
๒. ใบอนุญาตก่อสร้างหรือหนังสือรับรองสิ่งปลูกสร้างตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมการก่อสร้างอาคาร หรือหนังสือสัญญาซื้อขายบ้าน (ถ้ามี)
๓. โฉนดที่ดินหรือเอกสารสิทธิแสดงการครอบครองที่ดินที่ใช้ในการก่อสร้าง
๔. บัตรประจำตัวประชาชนของเจ้าของบ้าน
๕. บัตรประจำตัวประชาชนของผู้แจ้งขอทะเบียนบ้านหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย
๖. หนังสือมอบอำนาจ (ถ้ามี) หนังสือมอบอำนาจ จะใช้ในกรณีที่เจ้าของบ้านไม่สามารถติดต่อยื่นเรื่องขอเลขที่บ้านหรือทะเบียนบ้านหรือทะเบียนบ้านด้วยตัวเอง และมีการมอบหมายให้บุคคลอื่นดำเนินการยื่นเรื่องขอทะเบียนบ้านแทนตน โดยจะมีเอกสารสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนและสำเนาทะเบียนบ้านของเจ้าของบ้าน พร้อมลงกำกับสำเนาถูกต้องในเอกสารสำคัญอย่างละ ๑ ชุด ซึ่งใช้ประกอบในการหนังสือมอบอำนาจ (รายละเอียดในเอกสารหนังสือมอบอำนาจ จะต้องมียพยานบุคคล จำนวน ๒ คน ลงชื่อรับทราบ) เพื่อเป็นพยานในการมอบอำนาจ
๗. รูปถ่ายสิ่งปลูกสร้างที่ดำเนินการแล้วเสร็จ ประกอบไปด้วย ๔ ด้าน ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย และด้านขวาของตัวบ้าน



## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

- 📍 ฝ่ายทะเบียนราษฎร สำนักปลัดเทศบาล ชั้น ๑ สำนักงานเทศบาลเมืองเวียงจันทน์นคร
- ☎ ๐๕๔-๒๒๕๐๕๓, ๐๕๔-๒๒๕๙๖๗ ต่อ ๑๓๒





# โครงการก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก ภายในชุมชนบ้านพ่อน ตำบลชมพู



# โครงการก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็กภายในชุมชนบ้านร่อง ตำบลชมพู เพื่อให้ประชาชนได้รับความสะดวกและปลอดภัย ในการเดินทางสัญจร



ศูนย์บริการช่วยเหลือประชาชน และศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์  
เทศบาลเมืองเขลางค์นคร



- [www.kelangnakorn.go.th](http://www.kelangnakorn.go.th)
- [เพจเทศบาลเมืองเขลางค์นคร](#)
- [@mse7317f](#)
- [kelang1234@gmail.com](mailto:kelang1234@gmail.com)

- รับเรื่องราวร้องทุกข์
- ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร
- รับเรื่องความต้องการและข้อเสนอแนะ

โทรศัพท์ : ๐๕๔-๒๒๕๙๖๗, ๐๕๔-๒๒๓๗๐๑





กองคลัง

# ขั้นตอนการขอคัดทะเบียนทรัพย์สิน

## หลักฐานที่ต้องเตรียม

### \*กรณีเป็นเจ้าของทรัพย์สิน (มาด้วยตัวเอง)

๑. สำเนาบัตรประชาชน
๒. สำเนาทะเบียนบ้านของเจ้าของโฉนด
๓. สำเนาโฉนด (หน้า-หลัง)



### \*กรณีไม่ใช่เจ้าของทรัพย์สิน (มาแทน)

๑. สำเนาบัตรประชาชน (ผู้มอบอำนาจและผู้รับมอบ)
๒. สำเนาทะเบียนบ้านของเจ้าของโฉนด (ผู้มอบอำนาจและผู้รับมอบ)
๓. สำเนาโฉนด (หน้า-หลัง)
๔. หนังสือมอบอำนาจ (ติดอากรแสตมป์ ๑๐ บาท)



### \*กรณีเจ้าของทรัพย์สิน (เสียชีวิต)

๑. สำเนาบัตรประชาชน (ผู้มาขอคัดทะเบียน/ผู้สืบทอด) (ถ้ามี)
๒. สำเนาทะเบียนบ้านของเจ้าของโฉนด (ผู้มาขอคัดทะเบียน/ผู้สืบทอด)
๓. สำเนาโฉนด (หน้า-หลัง)
๔. สำเนาใบมรณบัตร
๕. หนังสือคำสั่งศาล (ถ้ามี)



กรณีที่เปลี่ยนชื่อให้น่าใบเปลี่ยนชื่อและนามสกุลแบบถ่ายมาด้วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กองคลัง เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ๐๕๔-๒๒๕๙๖๗ ต่อ ๑๒๕





# การจัดการขยะใน บ้าน วัด โรงเรียน ตามแผนปฏิบัติการจัดการขยะมูลฝอย "จังหวัดสะอาด" พ.ศ. ๒๕๖๕

♥ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ♥



## 📍 ในส่วนของชุมชน (บ้าน)

- ผู้นำชุมชน จัดกิจกรรมให้ความรู้ รมรงค์ ประชาสัมพันธ์การคัดแยกขยะแก่ครัวเรือน ตามหลัก 3R (๓ช : ใช้น้อย ใช้น้ำ และนำกลับมาใช้ใหม่) เช่น การประกาศผ่านเสียงตามสาย
- ผู้นำชุมชนเป็นต้นแบบในการคัดแยกขยะในครัวเรือน โดยจัดให้มีจุดคัดแยกขยะภายในบ้าน
- ร่วมกับ อปท. รมรงค์ให้ครัวเรือนจัดทำถังขยะอินทรีย์ภายในบ้านเรือน ตามความเหมาะสม
- ร่วมกับ อปท. ขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการสิ่งปฏิกูลและมูลฝอยจังหวัดลำปาง พ.ศ. ๒๕๖๔ ให้นำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม
- จัดกิจกรรมรับซื้อขยะรีไซเคิลในชุมชน, ธนาคารขยะ, ผ้าป่าขยะ
- รมรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ชาวบ้าน ทิ้งขยะอันตรายในภาชนะรองรับที่ถูกต้อง



## 📍 ในส่วนของวัด

- ดำเนินการบริหารจัดการขยะภายในวัด โดยการจัดให้มีถังขยะแยกประเภทภายในวัด และมีการจัดการขยะเปียก เช่น การนำไปเป็นอาหารสัตว์ นำไปทำปุ๋ย หรือทำถังขยะเปียก เป็นต้น
- อปท. , สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด ร่วมกับชุมชน ร่วมกันทำความสะอาดพื้นที่บริเวณวัดในท้องถิ่นของตน
- วัดควรส่งเสริมการลดใช้ถุงพลาสติกในการมาทำบุญ เช่น ใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น ข้าวห่อใบตอง/ใบบัว ชะลอม ตระกร้าใส่ของมาทำบุญ ถูผ้า หรือปิ่นโตไปทำบุญที่วัดควรใช้แทนถุงพลาสติก

## 📍 ในส่วนของโรงเรียน

- จัดกิจกรรมรณรงค์การคัดแยกขยะ จัดการขยะตามหลัก 3ช (ใช้น้อย ใช้น้ำ นำกลับมาใช้ใหม่) และจัดให้มีจุดคัดแยกขยะ เพื่อเป็นต้นแบบและปลูกฝังให้เยาวชนเห็นความสำคัญของการคัดแยกขยะ
- โรงอาหาร/ร้านค้า ภายในโรงเรียนต้องงดใช้โฟมเป็นวัสดุในการบรรจุอาหาร รวมถึงการขอความร่วมมือร้านค้า/ผู้ค้า บริเวณโดยรอบโรงเรียนงดใช้โฟมเป็นวัสดุในการบรรจุอาหารและลดการใช้ถุงพลาสติก





๑ มอบสิ่งของอุปโภคให้ผู้ป่วยกัโ



๑ โครงการนั้กิจกรรมนำครอบครัวเป็นสุข



๑ กิจกรรมขางยัดชีวิต นั้ชีวิตโรค



๑ สร้างห้องน้ำให้ผู้ป่วยกัโ



๑ การจำหน่ายสินค้าของผู้ประกอบการและกลุ่มอาชีพในเขตเทศบาลเมืองเวลางคันคร "กาดกัอมเมืองเวลางคั"



## กิจกรรมสร้างจิตสำนึกพลังสังคม ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

เมื่อวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๔ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้จัดกิจกรรมสร้างจิตสำนึกพลังสังคมป้องกันและแก้ไขยาเสพติด เพื่อสร้างจิตสำนึกให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขยาเสพติด และร่วมเป็นเครือข่ายในการสอดส่องดูแลป้องกัน อีกทั้งยังเป็นการสร้างความเข้มแข็งในชุมชน ก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคี และความสัมพันธ์อันดีในหมู่คณะ กลุ่มเป้าหมายคือผู้นำชุมชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร จำนวน ๖๔ ชุมชนโดยได้จัดสถานที่อบรม ๒ ห้องคือ ห้องประชุมชมพู และห้องประชุมเขลางค์นคร อบรมผ่านระบบ Online โดยใช้โปรแกรม Google Meet ซึ่งผู้อบรมทั้ง ๒ ห้อง สามารถรับฟังบรรยายและสามารถสื่อสาร ชักถาม และโต้ตอบกับวิทยากรได้นอกจากนี้ยังได้มีกิจกรรมการคัดเลือกชุมชนต้นแบบในการจัดกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดประจำตำบล ตำบลละ ๑ ชุมชน เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขยาเสพติดของชุมชน ผลการคัดเลือก มีดังนี้

- ๑. ตำบลปงแสนทอง      ได้แก่    ชุมชนบ้านหลวง
- ๒. ตำบลชมพู            ได้แก่    ชุมชนบ้านแพะดอนต้น
- ๓. ตำบลพระบาท        ได้แก่    ชุมชนบ้านกอกชุม
- ๔. ตำบลกล้วยแพะ        ได้แก่    ชุมชนบ้านกล้วยม่วง



# งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

**“งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย”** มีหน้าที่รับผิดชอบในการป้องกันภัยและระงับเหตุสาธารณภัยต่างๆ เช่น เหตุเพลิงไหม้ น้ำท่วม แผ่นดินไหว อาคารถล่ม ตลอดจนภัยอื่นๆ ที่เป็นภัยสาธารณะ งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยได้เตรียมความพร้อม โดยการจัดเตรียมอัตรากำลังพล เครื่องมือเครื่องใช้อุปกรณ์ เพื่อช่วยเหลือได้อย่างทันทั่วทั้งที่ และในขณะเกิดภัย งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจะจัดเจ้าหน้าที่เข้าระงับเหตุ และภัยต่างๆ ให้ยุติลง

**“งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เทศบาลเมืองเขลางค์นคร”** มีหน้าที่ในการดูแลรักษาชีวิตและความปลอดภัยของประชาชน หากมีเหตุสาธารณภัยในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร สามารถขอรับการช่วยเหลือได้ที่ ๐๕๔-๒๑๙๑๙๙ ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง



## จัดการขยะมูลฝอยติดเชื้อในชุมชน

### ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙)

เนื่องจากปัจจุบันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) ที่มีการระบาดอย่างรุนแรง ทุกจังหวัดทั่วประเทศและมีผู้ติดเชื้อเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดขยะมูลฝอยติดเชื้อมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ขยะที่ปนเปื้อน น้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ภาชนะใส่อาหารพร้อมบริโภคแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง เป็นต้น และยังรวมถึงชุดตรวจ Antigen Test Kit ด้วยตนเอง เพื่อความปลอดภัยของประชาชนและเจ้าหน้าที่จัดเก็บขยะมูลฝอยจากขยะประเภทดังกล่าว เทศบาลเมืองเวียงจันทน์ขอความร่วมมือประชาชนจัดการมูลฝอยติดเชื้อที่มีความเสี่ยงสูงจากขยะทั่วไป ตามแนวทางและมาตรการการจัดการขยะในชุมชน ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) โดยคัดแยกขยะประเภทหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว โดยการ พับ ม้วน แล้วทิ้งในถังขยะอันตรายสีแดงที่ระบุข้อความ **“ทิ้งเฉพาะหน้ากากอนามัยและกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วเท่านั้น”** ซึ่งทางเทศบาลเมืองเวียงจันทน์ได้จัดเตรียมไว้ในทุกชุมชน เพื่ออำนวยความสะดวกให้ประชาชนในชุมชน ร่วมกันแยกทิ้งขยะประเภทหน้ากากอนามัยให้ถูกต้องต่อไป



### การจัดการขยะติดเชื้อชุมชน

ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙

**๑. ต้นทาง**  
 ภาครัฐประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนคัดแยกขยะมูลฝอยติดเชื้อชุมชน เช่น หน้ากากอนามัย หน้ากากผ้า ชุดตรวจ Antigen Test Kit ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่ง จากการแยกทิ้งด้วยที่บ้าน (Home Isolation) และการแยกทิ้งด้วยชุมชน (Community Isolation) โดยคัดแยกใส่ถุงต่างหาก แล้วทิ้งลงในถังขยะสีแดง หรือ จุดรวบรวมเฉพาะ

**๒. กลางทาง**

<p>จปท. รับผิดชอบขยะติดเชื้อ หรือ จุดรวบรวมเฉพาะในหมู่บ้าน/ชุมชน</p>	<p>จปท. จัดจุดอุปกรณ์ป้องกัน การติดเชื้อ ได้แก่ ถุงมือ หน้ากากอนามัย หน้ากากผ้า และเครื่องแต่งกายที่รัดกุม ให้กับผู้ปฏิบัติงาน</p>	<p>เก็บรวบรวมมูลฝอยติดเชื้อ และส่งต่อไปพักรวมที่โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือโรงพยาบาลในพื้นที่</p>	<p>ทำความสะอาดอุปกรณ์ต่างๆ ในการปฏิบัติงาน และติดตั้งรถบรรทุกเก็บขยะมูลฝอยเป็นประจำทุกวัน</p>
--	--	---	---

**๓. ปลายทาง**  
 ทำจัดตามกฎกระทรวงว่าด้วยการกำจัดขยะมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. ๒๕๕๕ ส่งไปกำจัดที่เตาเผาขยะมูลฝอยติดเชื้อ ของ จปท. เอกชน และโรงพยาบาลในพื้นที่

# การป้องกันการติดเชื้อโควิด ๑๙ แบบครอบจักรวาล

Universal Prevention for COVID-19



ออกบ้านเมื่อจำเป็น



ผู้สูงอายุมากกว่า ๖๐ ปี  
และผู้ป่วยเรื้อรัง  
ออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น  
(น้อยครั้งและใช้เวลาสั้นที่สุด)



เว้นระยะห่าง  
๑-๒ เมตร  
ในทุกสถานที่



สวมหน้ากากอนามัย  
และทับด้วยหน้ากากผ้า  
ทั้งในและนอกบ้าน  
เมื่อมีมากกว่า ๒ คน



หลีกเลี่ยงการใช้มือ  
สัมผัสหน้ากากอนามัย  
รวมทั้ง โป้หน้า ตา จมูก ปาก  
โดยไม่จำเป็น



ล้างมือบ่อยๆ  
ด้วยสบู่/เจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง  
ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม  
ไอ จาม หรือ สัมผัสวัตถุ/  
สิ่งของร่วมกัน



ทำความสะอาด  
ฆ่าเชื้อพื้นผิว  
ที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ



แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด  
ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น



เลือกทานอาหารที่ร้อน  
หรือปรุงสุกใหม่  
ทานแยกสำรับ หากทานร่วมกัน  
ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว



หากสงสัยว่าตัวเองมีความเสี่ยง  
เช่น สัมผัสผู้ที่อาจติดเชื้อ หรือมีอาการ  
ควรตรวจด้วย ATK หรือไปรับ  
การตรวจที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน





# ตุ๊กเหล็กตุ๊กทอง ตุงฟ้าพื้พื้วิมาการกรม

## ด้านอานิสงส์ของตุ๊กเหล็กตุ๊กทอง ในคัมภีร์ได้ยกตัวอย่างไว้ ๒ เรื่องด้วยกัน

เรื่องแรกกล่าวว่ายังมีภิกษุรูปหนึ่งเป็นหมอรักษาคนไข้ วันหนึ่งได้ไปเที่ยวหาหาสมุนไพรรักษาโรค พบต้นก้อตันหนึ่ง กลางลำต้นมีลักษณะเป็นโพรงก็รู้สึกพึงพอใจอยากได้ไปทำเป็นกลอง คิดว่าวันหลังจะกลับมาตัด เมื่อกลับจากป่า ภิกษุนั้นป่วยเป็นไข้อาการหนักจนมรณภาพ และด้วยจิตผูกพัน ดวงวิญญาณจึงไปเกิดเป็นตุ๊กแกอาศัยอยู่ในโพรงไม้ก้อตันนั้น ตุ๊กแกได้รับความลำบากจึงไปเข้าฝันญาติ ฝ่ายญาติๆ ทราบแล้วได้ทำบุญด้วยคัมภีร์อานิสงส์ตุ๊กเหล็กตุ๊กทอง เจดีย์ทราย ๑๐๘ กอง เจดีย์ข้าวเปลือก ๑๐๘ กอง เจดีย์ข้าวสาร ๑๐๘ กอง พร้อมเครื่องไทยทาน แล้วอุทิศส่วนกุศลไปให้วิญญาณของภิกษุนั้นก็พ้นจากสภาวะแห่งทุกข์ไปเกิดในสุคติภูมิ

เรื่องที่สองว่า มีลูกสาวเศรษฐีคนหนึ่งแต่งงานกับลูกชายของเศรษฐีหมู่บ้านเดียวกัน ทั้งสองอยู่ร่วมกันเป็นเวลาหลายปีไม่สามารถมีบุตรได้ ส่วนสามีก็อยากได้บุตรไว้สืบสกุล จึงไปหาภรรยาใหม่มาอยู่ร่วมอีกคนหนึ่ง ฝ่ายลูกสาวเศรษฐีเกิดความไม่พอใจจึงเอาหมามุ่ยมาใส่ที่นอนภรรยาใหม่ของสามีโดยไม่มีใครสามารถล่วงรู้ได้ว่าเป็นนาง เมื่อนางตายไปได้เกิดเป็นลูกสาวของเศรษฐีอีกคนหนึ่ง พออายุได้ ๑๔ ปี นางเกิดเป็นโรคคันทันไปทั้งตัว รักษาอย่างไรก็ไม่หาย บิดามารดาจึงพากันไปทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นเพราะกรรมเก่าของนางที่เอาหมามุ่ยไปใส่ที่นอนภรรยาใหม่ของสามี กรรมนั้นตามมาสนอง ถ้าจะให้หาย ต้องสมาทานรักษาศีล ๕ แล้วทำบุญด้วย ตุ๊กเหล็กตุ๊กทอง ๑๑ ตัว คัมภีร์อานิสงส์ตุ๊กเหล็กตุ๊กทอง พร้อมเครื่องไทยทาน บิดามารดาของนางได้ฟังดังนั้นจึงไปบอกลูกสาว เมื่อลูกสาวได้ปฏิบัติตามก็หายจากโรคคันทันทันที

นอกจากเรื่องที่ยกมาสาธกแล้ว ในคัมภีร์อานิสงส์ตุ๊กเหล็กตุ๊กทอง ยังกล่าวอีกว่า หากผู้ใดได้สร้างกุฏิ วิหาร อุโบสถ ศาลา สะพาน บ่อน้ำ ถนน เป็นต้น เวลาจะถวายทานเป็นสาธารณประโยชน์ ควรถวายพร้อมกับเจดีย์ทราย ๑๐๘ กอง เจดีย์ข้าวเปลือก ๑๐๘ กอง เจดีย์ข้าวสาร ๑๐๘ กอง ตุ๊กเหล็กตุ๊กทอง ๑๑ ตัว พร้อมเครื่องไทยทาน จะได้รับอานิสงส์แห่งการให้ทานอย่างมหาศาล และหากผู้ใดได้สร้างตุ๊กเหล็กตุ๊กทองถวายเป็นทาน ย่อมได้รับอานิสงส์มากมาย เกิดมาชาติใดจะมีศรีสุขอุดมด้วยทรัพย์สินเงินทอง และจะได้พบพระพุทธเจ้าทุกชาติไป

เรื่องของตุ๊กเหล็กตุ๊กทองที่กล่าวมาเป็นสิ่งที่ได้จากคัมภีร์เท่านั้น ในแง่ของการใช้งานตามความเป็นจริงแล้ว ยังพบว่ามีการใช้ประกอบในพิธี “ตั้งธรรมหลวง” หรือเทศน์มหาชาติ ช่วงประเพณีเดือนยี่เป็ง (ลอยกระทง) โดยปักตุ๊กตั้งกล่าวในกัณฑ์เทศน์ หรือติดประดับตามอาคารที่มีการเทศน์ และนอกเหนือจากนี้ ยังนิยมใช้ประกอบการเทศน์ “พระเจ้าสิบชาติ” อีกด้วย ทั้งนี้ก็ด้วยความเชื่อที่ว่า การถวายตุ๊กประกอบพิธีกรรมจะได้รับอานิสงส์มากมายมหาศาลเช่นกัน

จากเรื่องราวทั้งหมดที่ประมวลมา จะเห็นได้ว่าบทบาทและหน้าที่ของตุ๊กเหล็กตุ๊กทองมีมาก หากใช้ประกอบเฉพาะการทำบุญอุทิศถึงคนตายในงานศพเท่านั้นไม่ หากแต่ครอบคลุมไปถึง การถวายเพื่อให้พ้นจากวิบากกรรม และเน้นย้ำโดยรวมคือ มุ่งผลอานิสงส์แห่งการถวายสิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์ ตลอดจนการฟังเทศน์กัณฑ์สำคัญๆ ให้ได้รับตามความเชื่ออันมีมาแต่เนิ่นนานม บนความศรัทธาของคนในแถบถิ่นนี้

ที่มา : สันัน ธรรมธิ สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่





# การโฆษณา **ฟรี** ชักชวน ให้ผู้อื่นเล่น **การพนัน** มีความผิด?

ท่านผู้อ่านหลายๆ ท่านคงจะได้ยินข่าวตามสื่อต่างๆ กรณีที่ **ดารา เน็ตไอดอล** ถูกศาลพิพากษาว่ามีความผิดอันเนื่องมาจากการเชิญชวนให้แฟนคลับ หรือผู้ติดตาม ไปใช้บริการเล่นการพนันในเว็บไซต์ และแอปพลิเคชันต่างๆ ในสมาร์ทโฟน ท่านผู้อ่านหลายๆ ท่านอาจจะสงสัยว่า ชวนเล่นการพนันมีความผิดถึงขนาดต้องติดคุกเลยหรือ?

“ ตามพระราชบัญญัติการพนัน พ.ศ. ๒๕๗๘ มาตรา ๑๒ ได้บัญญัติไว้ว่า

“ผู้ใดจัดให้มีการเล่น หรือทำอุบายล่อ ชวนประกาศโฆษณาหรือชักชวนโดยทางตรงหรือทางอ้อมให้ผู้อื่นเข้าเล่นหรือเข้าพนันในการเล่นซึ่งมิได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานหรือรับอนุญาตแล้วแต่เล่นพลิกแพลง หรือผู้ใดเข้าเล่นหรือเข้าพนันในการเล่นอันขัดต่อบทแห่งพระราชบัญญัตินี้ หรือกฎกระทรวง หรือข้อความในใบอนุญาตผู้นั้นมีความผิดต่อไปนี้

(๑) ถ้าเป็นความผิดในการเล่นตามบัญชี ก. หมายเลข ๑ ถึงหมายเลข ๑๖ หรือการเล่นตามบัญชี ข. หมายเลข ๑๖ เฉพาะสลากกินรวบ หรือการเล่นซึ่งมีลักษณะคล้ายกันนี้ ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ ๓ เดือนขึ้นไปจนถึง ๓ ปี และปรับตั้งแต่ ๕๐๐ บาท ขึ้นไปจนถึง ๕,๐๐๐ บาท ด้วยอีกโสดหนึ่ง เว้นแต่ผู้เข้าเล่นหรือเข้าพนันที่เรียกว่าลูกค้า ให้จำคุกไม่เกิน ๓ ปี หรือปรับไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

(๒) ถ้าเป็นความผิดในการเล่นอื่นใดตามพระราชบัญญัตินี้ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๒ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ เว้นแต่ความผิดตามมาตรา ๔ ทวิ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ”

”



## ช่วยเหลือฉุกเฉิน อุบัติเหตุฉุกเฉิน

ปฏิบัติงานร่วมกับอาสาสมัครป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

กู้ชีพเทศบาลเมืองเวียงจันทน์



๐๕๔-๒๑๙๑๙๙ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง







# ๒๐ ข้อใช้ชีวิตอย่างฉลาด

๑. **ใช้ชีวิตให้เรียบง่าย** รู้จักตัดกิจกรรมบางอย่างที่ไม่จำเป็นกับชีวิตออกไปบ้าง
๒. **อย่าโกรธใครนาน** ถ้ารู้สึกว่ กำลังโกรธ หรือไม่ให้ใครอยู่ ให้ลองเดินไปซื้อไอศกรีม หรืออะไรเย็นๆ มากิน จะทำให้รู้ว่า เรื่องง่ายๆ แบบนี้ ก็ทำให้หายโกรธได้เหมือนกัน
๓. **นอนให้พอ และนอนในที่มืดสนิท** คุณจะตื่นมาสดชื่น ร่างกายถูกซ่อมแซมได้เต็มที่ (หาผ้าปิดตาตอนนอน) ลองสังเกต ถ้าปกติเป็นคนนอนได้เพียงพอ แต่วันไหนนอนน้อย วันนั้นเราจะอารมณ์เสียง่าย และความยืดหยุ่นทางอารมณ์จะต่ำลง
๔. **อย่าทำงาน จนไม่มีเวลาใช้ชีวิต** ควรขยันทำงาน และรู้จักบริหารเวลาเพื่อใช้ชีวิตกับเพื่อนฝูง คนรักและครอบครัวด้วย
๕. **หาพื้นที่ส่วนตัวให้เจอ** หาเวลาอยู่เงียบๆ คนเดียวบ้าง เพราะความเงียบจะทำให้เราเข้าใจตัวเอง และเมื่อเราเข้าใจตัวเอง ก็จะเข้าใจคนอื่นด้วยเช่นกัน
๖. **หาเวลาฟังเพลงเมื่อมีโอกา** เพราะเสียงดนตรีจะส่งผลกับอารมณ์ และบุคลิกภาพในวันนั้นๆ
๗. **แลกเปลี่ยนพูดคุยกับเพื่อนต่างวัยอยู่เสมอ** พูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้คน ทั้งที่มีอายุมากกว่า และน้อยกว่า จะทำให้เราเชื่อมต่อกับทั้งสองยุคได้เป็นดี และคุณจะไม่ถูกจำกัดความว่า เป็นคนยุคไหนแต่จะเป็นคนของยุคปัจจุบันไปตลอด
๘. **หาโอกาสออกเดินทางคนเดียวบ้าง** การที่เราได้เดินทางคนเดียว จะทำให้ได้ใช้เวลากับตัวเองเต็มที่ และระหว่างช่วงเวลานั้น มักจะมีแรงบันดาลใจดีๆ เกิดขึ้นเสมอ
๙. **เวลาคิดงานไม่ออก ให้ลองไปอาบน้ำ และสระผม** ขณะหลับตาสระผม ให้ลองคิดถึงงานที่คิดค้างอยู่ ตอนนั้น เราจะสบายตัว และรู้สึกโล่งหัว เป็นเวลาที่เรามีสมาธิ และโอเคเดียวๆ จะเกิดขึ้น
๑๐. **ยอมรับในความต่างของคนแล้วคุณจะไม่ทุกข์** เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนจะคิดไม่เหมือนเรา แต่ถ่าเราทำอะไรซักอย่าง แล้วอีกร้อยคนคิดเหมือนเราหมด อันนี้แหละที่ไม่ปกติ
๑๑. **เวลาไม่ไหว ห้ามพูด** เวลาดีใจ ห้ามให้สัญญาใคร เวลาเมา ห้ามทำอะไรเลย ควรไปนอน เพราะชีวิตคุณอาจพัง และอาจเปลี่ยนไปแค่ชั่วข้ามคืน
๑๒. **ควรกินอะไรให้สบาย** อย่าตั้งเครียดเรื่องการกินอาหารสุขภาพ จนไม่มีความสุข เพราะมนุษย์ถ้าได้กินอาหารหลากหลาย ที่มีประโยชน์ จะมีภูมิคุ้มกันที่ดี คนที่ไม่กินอาหารอะไรแปลกๆ เลย มักจะท้องเสียง่าย และรุนแรง
๑๓. **ควรช่วยเหลือคน เท่าที่เราเมื่กำลังจะทำได้** ช่วยโดยไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน อย่าเบียดเบียนตัวเอง จนชีวิตต้องลำบาก
๑๔. **วิธีดูว่า คนนั้นเป็นคนอย่างไร** ให้ดูตอนเขามีปัญหา แล้วดูว่า เขาแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร จะรู้ว่า เขาเป็นคนเก่งมั๊ย หรือเป็นคนดี หรือไม่ดี ก็ดูจากตอนที่เขาแก้ปัญหาของเขาเอง
๑๕. **เมื่อเรตัดสินใจผิดพลาด** ให้คิดว่า ผิดพลาดเพราะเรตัดสินใจเอง ย่อมดีกว่าพลาด เพราะเดินตามทีคนอื่นบอกให้ทำ
๑๖. **รู้ว่า งานอะไรที่ควรทำ และงานอะไรควรปฏิเสธ** งานบางอย่าง ถ้าเราไม่มีความสามารถ หรือยังไม่พร้อมจริงๆ แต่รับรับไว้ งานนั้นอาจทำให้เราเสียชื่อเสียง และส่งผลกับอาชีพของเราในอนาคตควรรู้จักปฏิเสธอย่างมีวาทะศิลป์ หลังจากนั้นควรเร่งฝึกฝนตัวเอง เพื่อเตรียมพร้อมรับโอกาสในครั้งต่อไป
๑๗. **อย่าดูสิ่งทีคนอื่นพูดเพียงอย่างเดียว แต่ควรดูคนจากสิ่งทีเขากระทำด้วย** อย่ารีบตัดสินคน เพียงเพราะมีใครบอกว่า คนนั้นนิสัยไม่ดี เราไม่รู้หรือกว่า จริงๆ แล้วมีเรื่องราวอย่างไรมาก่อน เพราะเรากำลังฟังความจากข้างเดียว
๑๘. **อย่ากลัวทีจะถามออกไปในสิ่งทีเรไม่รู้** ไม่ต้องทำเป็นอูมูมิ ไม่รู้ก็บอกว่าไม่รู้ ไม่ต้องอาย ไม่รู้ ไม่ได้แปลว่าโง่
๑๙. **อย่ากลัวความผิดพลาด** แต่ให้กลัวว่า อาจตายก่อนทีจะได้ทำอะไรอีกมากมายในโลกนี้
๒๐. **ในชีวิตนี้คุณจะทำอะไรก็ได้** แต่มีสิ่งหนึ่งทีคุณห้ามเด็ดขาด คือ “ห้ามเลิกนับถือตัวเอง”



ขอบคุณบทความดีๆ / เป็นกำลังใจ, ุจะบอกอะไรให้  
นกันน้อย อังคนารักษ์ ทรงสวัสดิ์กุล(ตันเจริญ) /๘๗ แอดมินนุ่ซิ่งก็สวยได้ - ที รังนกน้อย สันป่าตอง



# "ส้มโอ"

ผลไม้ที่มีประโยชน์และสรรพคุณมากมาย  
ทานได้ทั้งลูก แปรรูปได้หลากหลาย

วาไรตี้ชุมชนฉบับนี้ จะพาทุกท่านไปรู้จัก "ส้มโอ" ผลผลิตในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ที่มีการปลูกมานานกว่า ๖๐ ปี เดิมทีปลูกมากในชุมชนบ้านวังแคว้ง ชุมชนบ้านหมอสวม และชุมชนบ้านแม่กีย ตำบลปงแสนทอง แต่มีชุมชนบ้านแม่กียที่สามารถปลูกได้นานและได้ผลผลิตดีตลอดทั้งปี และป่าดำ แก้วโน เกษตรกรที่ปลูกส้มโอนานที่สุดในชุมชนบ้านแม่กีย ป้าคำได้เล่าว่าปลูกส้มโอมานานกว่า ๖๐ ปี เพราะแม้ว่าจะแดดจัดน้ำแล้งแต่ส้มโอเป็นผลไม้ชนิดเดียวที่ยังคงออกผลตลอดทั้งปี ปัจจุบันป่าดำมีสวนส้มโอประมาณ ๗ ไร่ มีต้นส้มโอประมาณ ๔๐ ต้น ซึ่งส้มโอที่ป่าคำปลูก มีหลายพันธุ์ เช่น

- **พันธุ์ทองดี** ผลโต กลมแป้น ไม่มีลูก ที่ขั้วมีจิบเล็ก น้อย รสหวาน ฉ่ำน้ำ เนื้อสีชมพู
- **พันธุ์ขาวใหญ่** เนื้อขาวอมเหลือง รสหวานอมเปรี้ยว เล็กน้อย มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เมล็ดน้อย
- **พันธุ์ขาวแตงกวา** เป็นพันธุ์ที่นิยมบริโภคมากที่สุด เนื้อมีสีขาวอมเหลือง แห้งกรอบ ไม้และน้ำ มีรสหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย
- **พันธุ์ขาวน้ำผึ้ง** ผลใหญ่ กลมสูง ก้นเรียว

"ส้มโอ" สามารถทานได้ทั้งลูก ไม่ว่าจะเนื้อ เปลือก ใบ เมล็ด และดอก อีกทั้งยังสามารถนำส่วนต่างๆ มาแปรรูปเป็นของทานเล่นได้ ซึ่งส้มโอมีประโยชน์และสรรพคุณมากมาย เช่น

- ขับสารพิษในร่างกาย
- ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง
- ป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
- บรรเทาอาการไอ / แน่นหน้าอก / แก้วลม / วิงเวียนศีรษะหน้ามืดตาลาย / ใจสั่น
- บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง

เมื่อมีผลผลิตมากขึ้นจนล้นความต้องการของผู้บริโภค ทางเทศบาลเมืองเขลางค์นครจึงได้ช่วยเหลือเกษตรกรให้สามารถต่อยอดผลผลิตได้มากขึ้น โดยเน้นการใช้ทุกส่วนของส้มโอ และได้เลือกใช้เยื่อส้มโอพันธุ์ขาวแตงกวา เนื่องจากพันธุ์นี้มีเยื่อส้มโอเยอะที่สุด โดยได้รับความอนุเคราะห์จากนางรณภาศิริวงศ์ ครูผู้ทรงคุณค่าวิทยาลัยสารพัดช่างลำปาง ที่แบ่งปันสูตรการแปรรูปผลผลิตจากเยื่อส้มโอ จนกลายมาเป็น

- ลูกก๊อดใส่เยื่อส้มโอกวน
- เปลือกส้มโอหยี
- เยื่อส้มโอแก้ว รสมะขาม และรสกระเจี๊ยบ



## สนใจอุดหนุน ส้มโอ ส่วนป่าดำ แก้วโน

📍 ชุมชนบ้านแม่กีย ตำบลปงแสนทองอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 📞 ๐๘๑-๑๒๖๒๑๘๔  
โดยการจำหน่ายส้มโอเริ่มต้นที่ราคา ๑๐ บาทขึ้นไปขึ้นอยู่กับสายพันธุ์และขนาดของส้มโอ



📍 เพาะง่าย ~ ~ ~ ~ รายได้ดี ~ ~ มีคุณค่าทางอาหาร



# เห็ดนางฟ้า ภูฐาน 🍄



## บ้านเห็ดสด ชุมชนบ้านหัวผาย 🍄

ว่าใครที่ชุมชนฉบับนี้ จะพาไปเรียนรู้อีกหนึ่งการสร้างรายได้ให้ตัวเองและครอบครัว โดยสามารถทำได้แม้อยู่บ้าน พี่เจียบ นางอภัสรา ชันนาแล เดิมทีพี่เจียบเป็นแม่บ้าน แล้วอยากหารายได้เสริมให้ครอบครัวและเป็นงานที่สามารถทำไปด้วยและเลี้ยงลูกไปด้วย โดยได้รับคำแนะนำจากเพื่อนในเรื่องของการเพาะเห็ด พี่เจียบได้เดินทางไปศึกษาการเพาะเห็ดที่โครงการหลวง เกิดความสนใจในเห็ดนางฟ้าภูฐานเพราะถูกใจในความสวยงามของช่อเห็ด จึงได้สั่งซื้อก้อนเชื้อเห็ดนางฟ้ามาทดลองเพาะในครั้งแรก ผลผลิตที่ได้ก็นำมารับประทานในบ้านและแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน เมื่อผลผลิตออกมาอย่างพอใจและอยากขยายแหล่งเพาะเห็ดนางฟ้าภูฐานให้ใหญ่ขึ้น จึงได้หาข้อมูลจากกลุ่มการเพาะเห็ดในหลายๆ เพจจากอินเทอร์เน็ต และก็เริ่มทำก้อนเชื้อเห็ดเอง ลองผิดลองถูกมาพอสมควร สุดท้ายก็ประสบผลสำเร็จ จากวันนั้น..จนปัจจุบัน พี่เจียบเองมีรายได้จากการเพาะเห็ดนางฟ้าภูฐานจนเจือครอบครัวได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากเห็ดนางฟ้า เพิ่มรายได้อีกช่องทาง

### ผลผลิตต่างๆ ของบ้านเห็ดสด

- ก้อนเชื้อเห็ดนางฟ้าภูฐาน
- เห็ดนางฟ้าสด
- แหนมเห็ดนางฟ้า
- น้ำพริกเห็ดนางฟ้า
- เห็ดโคนญี่ปุ่น ยานางิ (อยู่ในช่วงทดลองเพาะ)



**บ้านเห็ดสด**  
แอด @ บาส  
Tel. 085-7128518



โดยสามารถเยี่ยมชม การสาธิตการเพาะเห็ดนางฟ้าภูฐานในทุกชั้นตอนได้ที่

- 📍 บ้านเห็ดสด ชุมชนบ้านหัวผาย ตำบลกล้วยแพะ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
- ☎ ๐๘๕-๗๑๒๘๕๑๘ พี่เจียบ



### ประเพณีเข้าพรรษาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔ นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร พร้อมด้วยผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ และพนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ร่วมถวายเทียนพรรษา ตามโครงการจัดกิจกรรมประเพณีเข้าพรรษา ประจำปี ๒๕๖๔ ณ วัดในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เพื่อร่วมสืบสาน อนุรักษ์ไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของพุทธศาสนิกชนและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้อยู่คู่กับชุมชนต่อไป



### ส่งเสริมบทบาทผู้ช่วยสร้างครอบครัวเข้มแข็ง

วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔ นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร เป็นประธานในพิธีเปิด “โครงการส่งเสริมบทบาทผู้ช่วยสร้างครอบครัวเข้มแข็ง” ได้รับเกียรติที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี โดยวิทยากรจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่นลำปาง บรรยายให้ความรู้เรื่อง “สถาบันครอบครัวและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว และการเลี้ยงดูบุตรหลานในสังคมยุคปัจจุบัน” และสร้างความบันเทิงผ่านกิจกรรมสันทนาการ โดยมีผู้เข้ารับการอบรมคือผู้ช่วยในชุมชนตำบลกล้วยแพะ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการเสริมสร้างสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็งต่อไปในอนาคต



### ร่วมเป็นเกียรติโครงการฝึกออาชีพระยะสั้น ๑๐ วัน เพื่อฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี

วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๔ นายธาราเงิน จันทร์คำ รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดโครงการฝึกออาชีพระยะสั้น ๑๐ วัน เพื่อฉลองครบรอบ ๑๐๐ ปี วันประสูติสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ จัดโดยศูนย์เรียนรู้การพัฒนาสตรีและครอบครัวภาคเหนือ จังหวัดลำปาง โดยเป็นการฝึกออาชีพระยะสั้นให้กับสมาชิกกลุ่มทอผ้าไทลื้อบ้านกล้วยหลวงพัฒนา ณ ที่ทำการกลุ่มทอผ้าไทลื้อชุมชนบ้านกล้วยหลวงพัฒนา หมู่ ๑ ตำบลกล้วยแพะ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง



### พัฒนาเทศบาลเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้

วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ น. นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร มอบหมายให้นายจำเนียร พรหมเพชร รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการพัฒนาเทศบาลเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ หลักสูตร “การอบรมความรู้ในเรื่องสิทธิประโยชน์ในการทำประกันสังคม สำหรับพนักงานจ้างตามภารกิจและพนักงานจ้างทั่วไป” โดยได้รับความอนุเคราะห์ทีมวิทยากรจากสำนักงานประกันสังคมจังหวัดลำปาง มาบรรยายให้ความรู้ เพื่อให้พนักงานจ้างตามภารกิจและพนักงานจ้างทั่วไปของเทศบาลเมืองเขลางค์นครมีความรู้ความเข้าใจในสิทธิประโยชน์ของตนจากการทำประกันสังคม เกี่ยวกับสิทธิและสวัสดิการที่ตนเองพึงจะได้รับในด้านต่างๆ ณ ห้องประชุมเขลางค์นคร



# เรียนออนไลน์อย่างไร ให้สายตาไม่เสีย



เรียนออนไลน์อย่างไร ให้สายตาไม่เสีย เนื่องด้วยสถานการณ์โรคระบาดและมาตรการล็อกดาวน์ กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี และผู้ปกครองควรดูแลสายตาลูกน้อย ระหว่างการเรียนออนไลน์ โดยกำหนดระยะเวลาเรียน เวลาพักให้เหมาะสมและดูแลปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเรียนมีระยะห่างระหว่างตากับหน้าจอ เพื่อป้องกันผลเสียที่จะเกิดกับสายตาลูก

## เรียนออนไลน์อย่างไร ให้สายตาไม่เสีย

นายแพทย์วีรวุฒิ อิมสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผย จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid19) ทำให้สถานศึกษาหลายพื้นที่ปรับรูปแบบการเรียนการสอนผ่านอินเทอร์เน็ต ด้วยโปรแกรมต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเด็กต้องดูหน้าจอเป็นระยะเวลานาน

ปัจจุบันพบว่า การใช้อุปกรณ์ต่อเนื่องเป็นเวลานานเกิดผลกระทบต่อสายตาเด็กพอสมควร เช่น **เกิดภาวะตาล้า** (Digital eye strain) เด็กมีอาการปวดตา แสบตา ตาแห้ง บางรายปวดศีรษะร่วมด้วย ในบางรายเกิดภาวะสายตาสั้นเทียม อันเกิดจากการเพ่งมองในระยะใกล้อยู่นาน มีการค้างของค่าสายตาสั้นช่วงขณะ ทำให้เด็กบอกรมมองไกลไม่ชัด หลังใช้อุปกรณ์ ในบางรายมีอาการผิดปกติของกล้ามเนื้อตา เช่น ปวดกระบอกตา และกล้ามเนื้อตาทำงานผิดปกติได้

นายแพทย์อดิศักดิ์ ภัตตาตั้ง ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวเพิ่มเติมว่า วิธีการเหมาะสมในการใช้สายตาสำหรับการเรียนออนไลน์ คือ เว้นระยะห่างจากหน้าจอให้เหมาะสม เมื่อใช้อุปกรณ์ควรกะพริบตาให้บ่อยขึ้น มีการพักสายตาด้วยหลักการ ๒๐ - ๒๐ - ๒๐ คือ เมื่อใช้สายตามองใกล้ติดต่อกัน ๒๐ นาที ควรพักสายตา ประมาณ ๒๐ วินาที ด้วยการมองไปที่ระยะห่าง ๒๐ ฟุต (๖ เมตร) เพื่อเป็นการพักสายตา แล้วกลับมาใช้สายตาใหม่ได้

นอกจากนี้ การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการเรียนก็เป็นเรื่องสำคัญ ควรมีไฟห้องที่สว่างเพียงพอ ลดแสงจากหน้าจอให้เหมาะสม เพิ่มขนาดตัวอักษร เด็กที่มีสายตาสั้นอยู่เดิม ควรเพิ่มกิจกรรมนอกบ้าน หรือเพิ่มการมองระยะไกลบ้างตามสมควร ผู้ปกครองและลูกควรช่วยกันตั้งเป้าหมายในการทำกิจกรรม มีตารางเวลาในการเรียน การพัก และการได้คุยได้เล่นกับคนรอบข้าง เพื่อเป็นการพักสายตาจากหน้าจอได้เป็นอย่างดี และลดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ได้

**เรียนออนไลน์อย่างไร.. ให้สายตาไม่เสีย**

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid19) ทำให้สถานศึกษาหลายพื้นที่ปรับรูปแบบการเรียนการสอนผ่านอินเทอร์เน็ต (ออนไลน์)

**วิธีการเหมาะสมในการใช้สายตาในการเรียน Online**

- ใช้สายตา 20 นาที พักสายตา 20 วินาที โดยมองพักสายตาไปที่ระยะห่าง 20 ฟุต (6 เมตร)
- ตั้งเป้าหมาย กำหนดระยะเวลาในการเรียน การพักและการทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับผู้ปกครอง
- ปรับหน้าจอให้สว่างพอดี
- ตำแหน่งที่ตั้ง หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีลมพัด หรือ ลมแอร์ตกใส่

credit : แพทย์หญิงศุภวรรณ สุรักษ์รัตนสกุล  
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ กลุ่มงานจักษุวิทยา  
Design : งานประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร

credit picture : www.canva.com www.pinterest.com www.freepik.com

ขอขอบคุณข้อมูลจาก it24hrs.com



# จิตของผู้มีบุญมาก

## ๑. ไม่ขุ่น

เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้นก็จะเป็นสภาพให้เป็นปัญญา ทำให้ยอมรับต่อความเป็นจริงของชีวิต ทำให้รู้เห็นและเข้าใจถึงระดับวาสนาของตนและบุคคลอื่น ความเป็นไปของชีวิตนั้น ขึ้นตรงต่ออำนาจบุญกรรมที่ทำไว้ บ่นไปก็แค่นั้นเอง ที่ได้มาที่มีอยู่ ที่เสียใจ ที่ไม่ได้ตั้งใจ ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น มันคือ **“ผลแห่งกรรม”** อันเป็นสมบัติของเราเอง

## ๒. ไม่กลัว

เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้นก็จะเป็นสภาพให้เป็นความเข้มแข็ง กล้าหาญ ตามกำลังของบุญฤทธิ์ ทำให้ไม่หวั่นไหว ต่ออุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะมีความมั่นใจในความ เป็นผู้บริสุทธิ์ ความเป็นผู้มีบุญของตน เมื่อจะคิด จะทำอะไร ลงไป ล้วนมีกำลังบุญมารองรับทั้งหมดทั้งสิ้น

## ๓. ไม่ทำชั่ว

เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้นก็จะเป็นสภาพให้เป็นตัวควบคุมบริหารจัดการ ตามกำลังของบุญฤทธิ์ ทำให้เกิดความกลัว ความละอายต่อบาป ต่อกกรรม ความผิदनอยใหญ่ ทั้งในที่ลับ และที่แจ้ง เห็นถึงความเสียหาย หลากภพหลายชาติ เห็นถึงผลกระทบต่อการครอบครัว ต่อโลกต่อสังคม อย่างมากมายมหาศาล

## ๔. ไม่คิดมาก

เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้นก็จะเป็นสภาพให้เป็นความสะอาด ความสว่าง ความสงบ ตามกำลังของบุญฤทธิ์ ทำให้เกิดพลังแห่งความสงบ แห่งจิตแห่งใจ ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ไม่คิดเป็นทุกข์ ความคิดทุกความคิด ล้วนนำมาซึ่งความเบิกบานกายใจ ไม่คิดเบิกความทุกข์ มาใช้ก่อน

## ๕. รอได้

คอยได้ เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้นก็จะเป็นสภาพให้เป็นความใจเย็น มีความยืดหยุ่น ตามกำลังของบุญฤทธิ์ ไม้ใจร้อน ใจเร็ว เห็นถึงจังหวะ และโอกาสของชีวิต

## ๖. อดได้ ทนได้

เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้นก็จะเป็นสภาพให้เป็นพลังงานเข้มแข็ง ตามกำลังของบุญฤทธิ์ ทำให้มีความอดทน ที่เป็นหนึ่งเป็นเลิศ มีความคิดที่ไม่หวั่นไหว เห็นความสำเร็จ ทุกชนิดมาจากความอดทน อดทนอย่างมีความสุข

## ๗. สงบได้ เย็นได้

เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้นก็จะเป็นสภาพให้เป็นคนที่สงบได้ เย็นได้ ตามกำลังของบุญฤทธิ์ ไม่เป็นคนที่ร้อนรน กระวน กระวาย สับสน วุ่นวาย ในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ในสิ่งกำลังจะเกิดขึ้น แม้จะตกอยู่ในเหตุการณ์ที่เลวร้าย ก็ทำใจได้ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

## ๘. ปลอ่ยได้ วางได้

เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้นก็จะเป็นสภาพให้เป็นคนที่รู้จักการละ การวาง ตามกำลังของบุญฤทธิ์ ไม่เป็นคนที่ไม่แบกทุกอย่างที่ขวางหน้า ยึดทุกอย่างที่เกิดขึ้น

## ๙. รู้ได้ ตื่นได้ และเบิกบานได้

เมื่อมีบุญแล้ว ผลแห่งบุญนั้นก็จะเป็นสภาพให้เป็นความรู้ตื่น เบิกบาน ตามกำลังของบุญฤทธิ์ เป็นผู้รู้ ต่อความเป็นจริงของชีวิต ไม่ปลอ่ยชีวิตให้ตกไปในกระแสของความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตใจมีความอิสระเต็มที่ทุกวัน ทุกเวลา ทุกนาที



พระพุทธองค์ตรัสว่า..

**“บุคคลแม้ไม่มีทรัพย์สินเงินทองแต่ก็สามารถให้ทานกับผู้อื่นได้ด้วยสิ่งของ ๕ ประการ”**

**๑. ใบหน้าเป็นทาน :** สามารถให้รอยยิ้มความสดใส

**๒. วาจาเป็นทาน :** พูดให้กำลังใจ ชื่นชมและ  
ปลอบประโลมผู้อื่นให้มาก

**๓. จิตใจเป็นทาน :** สามารถเปิดอกเปิดใจกับผู้อื่น  
ด้วยความนอบน้อมและจริงใจ

**๔. ดวงตาเป็นทาน :** ใช้แวตาทแห่งความหวังดี  
ความโอบอ้อมอารีย์ให้กับผู้อื่น

**๕. กายเป็นทาน :** สามารถใช้เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น

SSSM-สวัสดิ์.....

ขอเชิญ ติดตามรายการ



# กาดก้อม เมืองเขลางค์

ร่วมอุดหนุนสินค้าของดีเมืองเขลางค์นคร

ตามนโยบายส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน

ยกตลาดขายสินค้าชุมชนมาไว้บนตลาดออนไลน์



กาดก้อม เมืองเขลางค์

## ห้ามพลาด!



## ทุกวันพุธ

ตั้งแต่วเวลา ๑๒.๐๐ น. เป็นต้นไปทางเพจ Facebook

เพจเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

เทศบาลเมืองเขลางค์นคร จังหวัดลำปาง

