



ทรงพระเจริญ



เขตลางคันครดสาร

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์เทศบาลเมืองเขลางค์นคร
ฉบับประจำเดือน เมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๐

สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ถนนบุญโยง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐
โทร. (๐๕๔) ๒๒๕๕๖๗ ต่อ ๑๑๓ (๐๕๔) ๒๒๓๔๑๔ www.kelangnakorn.go.th www.facebook.com/kelangnakornlampang



นายก พบประชาชน



สวัสดีครับ...พี่น้องชาวเทศบาลเมืองเขลางค์นครและท่านผู้อ่านเขลางค์นครสารที่รักทุกท่าน...ขณะนี้เข้าสู่ไตรมาสที่ ๓ ของเทศบาลเมืองเขลางค์นครแล้ว ซึ่ง ๙ เดือนที่ผ่านมา เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้ดำเนินกิจกรรม โครงการ เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาในทุกๆ ด้าน ที่สำคัญต้องขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทุกภาคส่วน ที่ผลักดันให้เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้รับรางวัลชมเชยในการประกวด “เมืองสิ่งแวดล้อมยั่งยืน” ประจำปี ๒๕๕๙ จากกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นผลงานอันเกิดจากความร่วมมืออย่างเข้มแข็งของทุกภาคส่วนด้านสิ่งแวดล้อม

ในส่วนของการก่อสร้างอาคารสำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ที่ขณะนี้ได้ยกเลิกสัญญาจ้างกับผู้รับจ้างรายเดิม เนื่องจากผู้รับจ้างไม่สามารถดำเนินการก่อสร้างอาคารสำนักงานให้แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ ซึ่งขณะนี้ผมได้สั่งการให้ทางปลัดเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ดำเนินการหาผู้รับจ้างรายใหม่โดยเร็วเพราะเรื่องอาคารที่ทำการมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะปัจจุบันต้องเช่าอยู่นอกเขตพื้นที่และประชาชนไม่ได้รับความสะดวกในการรับบริการเท่าที่ควร หากมีความคืบหน้าอย่างไร เทศบาลเมืองเขลางค์นคร จักได้ประชาสัมพันธ์แจ้งให้ทราบต่อไป

นอกจากนี้ เทศบาลเมืองเขลางค์นครขอเชิญชวนประชาชน ตลอดจนเจ้าของสถานประกอบการในพื้นที่ ร่วมปลูกดอกดาวเรือง หรือดอกไม้สีเหลืองประดับสถานประกอบการ ห้างร้าน และบ้านเรือนของประชาชนในช่วงพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพื่อเป็นการแสดงความจงรักภักดี และรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ต่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป

ช่วงนี้เข้าสู่ช่วงเทศกาลเข้าพรรษา เทศบาลเมืองเขลางค์นครขอมีส่วนร่วมในการทำนุบำรุงสืบทอดพระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไป โดยขอเชิญชวนประชาชนพร้อมใจทำบุญ รักษาศีล ปฏิบัติธรรมสมาธิ งดเหล้าตลอดเทศกาลเข้าพรรษานี้และปฏิบัติให้ได้ตลอดไป

(นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง)

นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

๑. นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง	นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร
๒. นายจำเนียร พรหมเพชร	รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร
๓. นายธาราเงิน จันทร์คำ	รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร
๔. นายประดิษฐ์ เสริมสุข	รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร
๕. นายจตุวัฒน์ ต้อยเต็มวงศ์	ปลัดเทศบาลเมืองเขลางค์นคร
๖. นายประสงค์ เรือนสอน	รองปลัดเทศบาล
๗. นายจงพิสุทธิ์ สุขปติภูริตา	รองปลัดเทศบาล
๘. นายศักดิ์ กันทาเวียง	หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล
๙. นายวันชัย ชิวหรัตน์	ผู้อำนวยการกองคลัง
๑๐. นางมาลัย จักรสิงโต	ผู้อำนวยการกองการศึกษา
๑๑. นางสาวกานดา เอมะสุวรรณ	ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม
๑๒. นางสาวศุคนธ์ ห่วงไธสง	ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

กองบรรณาธิการ

๑. นางสาวเดือน เกตุแก้ว	หัวหน้าฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ
๒. นายมณฑล ภูทอง	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ
๓. นางนารีนาถ กันทาเวียง	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
๔. นางสาวกรรณิการ์ แก้วร่วมวงศ์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

คณะทำงานด้านประชาสัมพันธ์

๑. นายเกรียงชัย ใจเป็งบุตร	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ
๒. นางสาวรัตติกรณ์ สุทธการ	ผู้ช่วยนักวิเคราะห์นโยบายและแผน
๓. นางสาวมะลิวัลย์ แก้วบุญปัน	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์
๔. นายณัฐวุฒิ พุซิ่น	ผู้ช่วยนักวิชาการคอมพิวเตอร์

สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

ถ.บุญโยง อำเภอลำปาง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

โทร. ๐๕๔-๒๒๕๔๖๗ ต่อ ๑๑๓ / ๐๕๔-๒๒๓๔๑๔

www.kelangnakorn.go.th

www.facebook.com/kelangnakornlampang

เขลางค์นครสาร



Content

นายก พบประชาชน



คณะผู้จัดทำ / สารบัญ

ส่งกองคลังมองการบริหาร

ส่งกองคลังมองสภา

กันเหตุการณ์

วาไรตี้ชุมชน

๑

๒

๓

๔

๕



๖

ส่งเสริมการศึกษาและนันทนาการ

๗



๘

วัฒนธรรมล้านนา

๙

ส่งเสริมโครงการเดิน

๑๐



๑๑

กองทุนหลักประกันสุขภาพ

๑๒

รู้ทัน IT

๑๓

เที่ยวไปในเมืองเขลางค์นคร

๑๔



๑๕

หลักสูตรนำชีวิต

๑๖



ยกเลิกสัญญาจ้าง

การก่อสร้างอาคารสำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นครแห่งใหม่

กรณีความคืบหน้าในการก่อสร้างอาคารสำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นครแห่งใหม่ บริเวณถนนเลียงเมือง ชุมชนบ้านร้อง ตำบลชมพู ว่า หลังจากที่เทศบาลเมืองเขลางค์นครได้มีการทำสัญญาจ้างในการก่อสร้างอาคารสำนักงาน กับผู้รับจ้างคือ บริษัท เอ็ม.วี.เอส ดีเวลลอปเม้นท์ ๑๖๘๘ จำกัด เมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๘ โดยมีระยะเวลา การดำเนินการก่อสร้างตามสัญญา ๖๐๐ วัน (ตั้งแต่วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๘ ถึง วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐) มีมูลค่า งานก่อสร้างตามสัญญา ๑๗๘,๐๕๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งร้อยเจ็ดสิบแปดล้านห้าหมื่นบาทถ้วน) นั้น ซึ่งขณะนี้ได้ครบกำหนด ตามสัญญาจ้างแล้ว แต่ผู้รับจ้างยังไม่สามารถดำเนินการก่อสร้างอาคารสำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นครให้แล้วเสร็จตาม สัญญาจ้างได้ โดยปริมาณทั้งหมดภายหลังจากครบสัญญาจ้าง ผู้รับจ้างทำงานจ้างได้ร้อยละ ๒๑ ของปริมาณงานทั้งหมด โดยคณะกรรมการพิจารณาตรวจการจ้าง ซึ่งมีนายจตุวัฒน์ ดุ้ยเต็มวงศ์ ปลัดเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เป็นประธาน

คณะกรรมการ ได้เสนอความเห็น ว่า หากไม่ยกเลิกสัญญาจ้างดังกล่าว อาจจะทำให้เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้รับความเสียหายไม่สามารถที่จะใช้ ประโยชน์จากอาคารสำนักงานใน การปฏิบัติงานและการจัดบริการ ให้แก่ประชาชน ทำให้เทศบาลเมือง เขลางค์นครสูญเสียโอกาสในการพัฒนา สูญเสียทั้งมูลค่าของทรัพย์สิน ที่ดินที่ ไม่สามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์ในเชิง เศรษฐกิจและการจัดบริการสาธารณะ ได้ทันตามกำหนดเวลา ด้วยเหตุผล ดังกล่าวข้างต้น เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

จึงใช้สิทธิตามสัญญาจ้างข้อ ๕, ข้อ ๑๖, ข้อ ๑๗ และข้อ ๑๓๐ แห่งระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการพัสดุของหน่วย การบริหารราชการส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๓๕ และแก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับที่ ๙ พ.ศ. ๒๕๕๓ บอกละเลิกสัญญาจ้างเลขที่ ๙๓/๒๕๕๘ ลงวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๘ และริบหลักประกันการปฏิบัติตามสัญญาทั้งหมดจำนวน ๘,๙๐๒,๕๐๐ บาท (แปดล้าน เก้าแสนสองพันห้าร้อยบาทถ้วน)

ในส่วนของแผนรองรับการดำเนินการในขั้นตอนต่อไป ขณะนี้เทศบาลเมืองเขลางค์นครอยู่ในขั้นตอนของการประเมิน ปริมาณงานที่ดำเนินการแล้วเสร็จและปริมาณงานที่ยังคงค้างอยู่จากงวดงานเดิม และได้ประมาณการราคาในการตั้งงบประมาณเพื่อดำเนินการหาผู้รับจ้างรายใหม่โดยเร่งด่วนแล้ว คณะผู้บริหาร หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานเจ้าหน้าที่ ได้ร่วมกัน เร่งรัดเรื่องนี้อย่างเต็มที่ ภายใต้กฎระเบียบทุกประการ จะพยายามทำให้โครงการก่อสร้างอาคารสำนักงานของเราสำเร็จ โดยเร็วที่สุด





สมาชิกสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อนุมัติใช้เงินสะสมแก้ไขปัญหา ความเดือดร้อนของประชาชน

ส่องกล้องมองสภา กับ เขลางค์นครสาร ฉบับประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๐ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร จัดการประชุมสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร สมัยประชุมสามัญ สมัยที่สอง ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ณ ห้องประชุมเทศบาลเมืองเขลางค์นคร (บริเวณโรงเรียนบ้านดอนต้นเดิม) ซึ่งสมาชิกสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นครได้มีมติเห็นชอบให้ คณะผู้บริหารใช้จ่ายเงินสะสมประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวน ๔๓ โครงการ เป็นงบประมาณทั้งสิ้น ๖๔,๓๘๖,๐๐๐ บาท เพื่อดำเนินการแก้ไขปัญหาความเดือดร้อนด้านโครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็นของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร นอกจากนี้สมาชิกสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นครได้ติดตามซักถามเกี่ยวกับการบริหารงานของคณะผู้บริหารเทศบาลเมืองเขลางค์นคร โดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาการก่อสร้างอาคารสำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นครที่ต้องบอกเลิกสัญญาผู้รับจ้าง โดยกำชับให้ฝ่ายบริหารเร่งรัดดำเนินการโดยเร็วเพราะเรื่องอาคารที่ทำการมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะปัจจุบันต้องเช่าอยู่นอกเขตพื้นที่และประชาชนไม่ได้รับความสะดวกในการรับบริการเท่าที่ควร

ทั้งนี้ คณะผู้บริหารพร้อมดูแลบริการสาธารณะของพี่น้องประชาชนในทุกๆ ด้าน และขอฝากพี่น้องประชาชนที่รับบริการสาธารณะต่างๆ หากไม่ได้รับความพึงพอใจ สามารถแจ้งผู้บริหารได้โดยตรงอีกด้วย





ใช้เลือดออก ภัยร้าย...จากยุง



โรคไข้เลือดออก เป็นโรคที่พบในประเทศไทยซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี มียุงลายเป็นพาหะ สามารถพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ และผู้ที่เคยป่วยแล้วก็ยังสามารถติดเชื้อซ้ำได้ ถ้าได้รับเชื้อต่างชนิดกัน และในปี ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา ในเขตพื้นที่เทศบาลเมืองเขลางค์นครมีจำนวนผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกแล้ว ๑๑๓ ราย โดยแบ่งเขตตำบลปงแสนทอง จำนวน ๓๖ ราย ตำบลชมพู จำนวน ๓๔ ราย ตำบลพระบาท จำนวน ๓๙ ราย และตำบลกล้วยแพะ จำนวน ๔ ราย และทางเทศบาลเมืองเขลางค์นครได้มีการรณรงค์การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออกอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดอัตราการป่วยให้น้อยลงที่สุด

สาเหตุการเกิดโรคไข้เลือดออก

ไวรัสเดงกีที่เป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก โดยยุงลายจึงเป็นพาหะ และติดต่อจากคนสู่คน โดยยุงลายที่เป็นพาหะนี้มีชื่อว่า Aedes aegypti ยุงชนิดนี้ออกหากินเวลากลางวัน และอาศัยอยู่ในเขตภูมิอากาศแบบร้อนชื้นประเทศไทยจึงเป็นอีกบริเวณหนึ่งที่มีการระบาดของโรคนี้ค่อนข้างสูง โดยพบการระบาดมากที่สุดในฤดูฝน ช่วงอายุของคนที่เป็นผู้ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออกมากที่สุด คือ คนอายุ ๑๐ - ๑๔ ปี รองลงมาคือ อายุ ๑๕ - ๒๔ ปี และ อายุ ๕ - ๙ ปี ตามลำดับ ส่วนช่วงอายุ ๐ - ๔ ปี และมากกว่า ๒๕ ปี จนถึง ๖๕ ปี เป็นช่วงอายุที่พบผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกจำนวนน้อยที่สุด

อาการของโรคไข้เลือดออก

- ไข้สูงลอย ๓๙ - ๔๐ องศา ประมาณ ๒ - ๗ วัน ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ
- มีอาการเลือดออก ถ่ายดำ อาเจียน มีจุดเลือดออกตามตัว
- ตับโต มักกดเจ็บบริเวณชายโครงข้างขวา
- ระบบไหลเวียนเลือดผิดปกติ หรือมีภาวะช็อก ช่วงไข้จะลด จะกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบาและเร็ว ความดันต่ำ
- บางรายอาจมีอาการรุนแรง เช่น ไตวาย เลือดออกตามตัว มีการรื้อของพลาสมา

การรักษา

- ให้อาบน้ำเย็น ใช้น้ำที่ควรใช้คือ “พาราเซตามอล” ห้ามใช้แอสไพริน
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ในรายที่ขาดน้ำ ให้ดื่มน้ำเกลือแร่บ่อยๆ
- ดูแลการอย่างใกล้ชิด ถ้าผู้ป่วยมีอาการกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น หนาวมีด ในช่วงไข้ลด ให้นำส่งโรงพยาบาลทันที

การป้องกันโรคไข้เลือดออก ตามมาตรการ ๕ ป ๑ ข และ ๓ เก็บ รักษา ๓ โรค

- ป.๑ ปิด ปิดฝาภาชนะให้สนิท
- ป.๒ ปลอม ปลอมปลาถิ่นลูกน้ำ
- ป.๓ เปลี่ยน เปลี่ยนน้ำในภาชนะที่ปิดไม่ได้
- ป.๔ ปรับ ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
- ป.๕ ปฏิบัติ ปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องทุกๆ ๗ วัน
- ๑ ข. ขัด ขัดล้างภาชนะก่อนเปลี่ยนน้ำใหม่ทุกสัปดาห์
- ๑ ก เก็บบ้าน เก็บบ้านให้ปลอดโปร่ง ไม่ให้ยุงลายเกาะพัก
- ๒ ก เก็บขยะ เก็บขยะเศษภาชนะ ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย
- ๓ ก เก็บน้ำ เก็บน้ำปิดให้มิดชิด ไม่ให้ยุงลายวางไข่

ร่วมด้วยช่วยกันตั้งแต่ครัวเรือน เพื่อลดอัตราความเสี่ยงโรคไข้เลือดออก



อยู่อย่างพอ ตามรอยพ่อ

ด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง



“เราไร่ดีชุมชน”

กับเขลางค์นครสาร ฉบับเดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๐ คุณนายคำป้อ จะชวนทุกท่านตามรอยพ่อ กับวิถีชีวิตของการอยู่แบบพอเพียงของ **คุณลุงลา หรือ คุณวิรุฬค์ดี ไชยชมพู่** ลุงลาเป็นราษฎรในเขตชุมชนบ้านร้อง ตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ลุงลา อายุ ๕๘ ปี ประกอบอาชีพทำฟาร์มกบ ด้วยความที่ชื่นชอบในการบริโภคกบ จึงทดลองเลี้ยงกบ มาตั้งแต่ปี ๒๕๓๕ ใช้พื้นที่รอบบริเวณบ้านที่มีไม่มากนักเป็นที่เลี้ยง สำหรับให้คนในครอบครัวบริโภคเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย นอกจากการเลี้ยงกบแล้ว ลุงลา ยังเลี้ยงปลาตู้ และขณะนี้ยังได้



มีการเลี้ยงกุ้งก้ามแดง มีการเพาะเห็ดนางฟ้า และปลูกพืชผักสวนครัวในบริเวณบ้าน ด้วยความที่มีความรู้ด้านการเลี้ยงสัตว์น้ำ ด้านการประมง ประกอบกับความชื่นชอบในการทำเกษตร และการทำปุ๋ย จนสามารถขยายผลเป็นแหล่งเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงระดับครัวเรือน เป็นฟาร์มเลี้ยงกบครบวงจรแบบยั่งยืน ที่มีหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน มาศึกษาดูงานเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สามารถเป็นแบบอย่างได้เป็นอย่างดี

คุณวิรุฬค์ดี ไชยชมพู่ หรือ ลุงลา ได้แรงบันดาลใจในการดำรงชีวิตแบบพอเพียง ตามรอยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหาราช “พ่อของแผ่นดิน” โดยได้นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในการดำรงชีวิต ที่เริ่มจากการทำด้วยตนเอง จนประสบผลสำเร็จ แล้วยังถ่ายทอดความรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับให้เป็นวิทยาทานแก่ผู้ที่สนใจ ปัจจุบัน ลุงลา ดำรงตำแหน่งกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิด้านประมงจังหวัดลำปาง คณะทำงานจัดทำแผนพัฒนาการเกษตร และสหกรณ์จังหวัดลำปาง และยังเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ของสำนักงานเกษตรจังหวัดลำปาง ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์จังหวัดลำปาง สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดลำปาง



สำนักงานประมงจังหวัดลำปาง เคยได้รับรางวัลประมงอาสาดีเด่นระดับจังหวัดและระดับประเทศ สำหรับผู้ที่สนใจเรียนรู้เกี่ยวกับการทำฟาร์มเลี้ยงกบ หรือมีความประสงค์จะขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการประมงหรือการทำเกษตร สามารถเยี่ยมชม “**วิรุฬค์ดีฟาร์ม**” ได้ที่ เลขที่ ๓๗ ชุมชนบ้านร้อง ตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๑๘๕๕๘๑๕





เมื่ออากาศเริ่มเปลี่ยนเข้าสู่ช่วงหน้าฝน หลายคนที่ร่างกายอ่อนแอและปรับสภาพร่างกายไม่ทันก็อาจจะทำให้ป่วยเป็นไข้หวัดได้ง่ายๆ ถึงแม้โรคหวัดจะเป็นโรคที่เป็นแล้วหายเองได้แต่ก็สร้าง ความรำคาญ และอาการของไข้หวัดก็ยังเป็นที่รังเกียจของคนอื่นๆ ได้ด้วย เช่น การไอ จาม คัดจมูกและมีน้ำมูกไหล เพื่อดูแลสุขภาพให้แข็งแรง พร้อมปรับสภาพร่างกายเมื่อเข้าสู่ช่วงหน้าฝน การเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ นอกจากจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีจากภายในมาสู่ภายนอกแล้ว ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรคหวัดได้อีกด้วย เป็นเมนูที่ทำได้ง่ายและสามารถใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวเรือนได้อีกด้วย

เมนูแกงส้ม

แกงส้มเป็นอาหารที่คนไทยนิยมรับประทานในช่วงที่อากาศมีการเปลี่ยนแปลง เพราะมีส่วนผสมของผักหลากหลายชนิดที่ช่วยต้านไข้หวัดได้ เช่น แกงส้มดอกแค แกงส้มผักต่างๆ ซึ่งมีวิตามินซีและวิตามินอีอีกหลายชนิดที่ช่วยต้านหวัด เครื่องสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกแกง เช่น กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง กระชาย ช่วยทำให้โล่งจมูก ต้านหวัดได้ดี

เมนูต้มยำ

ต้มยำอาหารที่มีส่วนประกอบเป็นเครื่องเทศ เครื่องสมุนไพรหลากหลายชนิด เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม พริก มะนาว ซึ่งช่วยทำให้อาหารมีรสชาติจัดจ้าน เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วทำให้โล่งจมูก ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และช่วยละลายเสมหะ

เมนูผัดกระเพรา

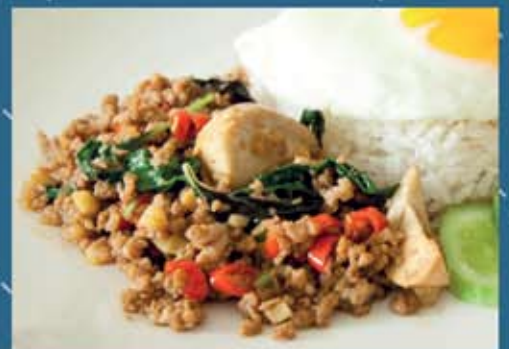
ส่วนประกอบในอาหารทั้งใบกระเพรา พริก และกระเทียม มีสรรพคุณที่ช่วยบรรเทาอาการหวัดได้ดีทั้งสิ้น

เมนูแกงเลียง

แกงเลียงเป็นเมนูที่มีส่วนประกอบเป็นพืชผักหลากหลายชนิด ซึ่งมีวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย เครื่องเทศที่ใช้ทำน้ำแกง เช่น หัวหอม พริก ยังมีคุณสมบัติช่วยต้านหวัด และช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย

เมนูน้ำพริกต่างๆ

น้ำพริกเป็นเมนูยอดนิยมของคนไทย ที่มักทานคู่กับผักต่างๆ ซึ่งมีวิตามิน และแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนผสมหลักของน้ำพริก เช่น หัวหอม กระเทียม พริก และมะนาว ทำให้มีความเผ็ดร้อนและมีคุณสมบัติในการต้านหวัด





เพิ่มทักษะ ชีวิตเด็กและเยาวชน ด้วยวิชาศิลปะแม่ไม้มวยไทย



จากสถานการณ์ของสังคมไทยในปัจจุบัน นับวันดูเหมือนจะมีเหตุการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้นทุกวัน ไม่ว่าจะเป็น แหล่งอบายมุข การใช้สารเสพติด ธุรกิจทางเพศ แรงงานเด็ก สื่อบลามกอนาจารและสื่อความรุนแรง ปัญหาอาชญากรรม การปล้น จี้ ฆ่า ข่มขืน รวมทั้งการทำร้ายทารุณร่างกายและทางเพศที่มีมากขึ้น โดยผู้ถูกระทำส่วนใหญ่จะเป็นเด็กและสตรี ซึ่งมีสถิติเพิ่มสูงขึ้นทุกปี



เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ตระหนักถึงความสำคัญ ต่อความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินของเด็กและเยาวชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร จึงได้มีการ ดำเนินโครงการเพิ่มทักษะชีวิตแก่เด็กและเยาวชน ด้วยศิลปะแม่ไม้มวยไทย ให้แก่เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ ๑ - ๓ จากโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จิตต์อารี จำนวน ๓๕๐ คน โรงเรียนวัดหลวงวิทยา จำนวน ๔๓ คน และ โรงเรียนชุมชนบ้านพ่อนวิทยา จำนวน ๑๐๐ คน รวมทั้งสิ้น ๕๐๓ คน เพื่อให้เด็กและเยาวชนในเขตเทศบาลเมือง เขลางค์นคร ได้เรียนรู้เทคนิค ทักษะ ในการป้องกัน ตนเองเพื่อที่จะช่วยเหลือตนเองในภาวะคับขันได้ในเบื้องต้น ให้สามารถรอดพ้นจากเหตุอันตรายและรอดจากการ เป็นเหยื่อของภัยสังคมต่อไป





ความภาคภูมิใจในรางวัลของการมีส่วนร่วม “เมืองสิ่งแวดล้อมยั่งยืน” ประจำปี ๒๕๕๙

เมื่อ วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๐ นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร พร้อมด้วยข้าราชการและตัวแทนชุมชน เข้าร่วมรับรางวัลชมเชยในการประกวด “เมืองสิ่งแวดล้อมยั่งยืน” ประจำปี ๒๕๕๙ จาก นายวิจารณ์ สีมาฉายา ปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นกิจกรรมเนื่องในวันสิ่งแวดล้อมโลก ประจำปี ๒๕๖๐ จัดโดยกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สำหรับองค์กรที่ทำคุณประโยชน์ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เป็นแบบอย่างในสังคมเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เป็นเทศบาลขนาดใหญ่แห่งเดียวของจังหวัดลำปางที่ได้เข้าร่วมโครงการและเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแห่งเดียวที่ได้เข้าร่วมรับรางวัลนี้ ณ รอยัลพารากอนฮอลล์ ศูนย์การค้าสยามพารากอน กรุงเทพมหานคร



จาก LA๒๑ (LOCAL AGENDA ๒๑) การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของพหุภาคีเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน มาเป็น OPCC (ONE PLANET CITY CHALLENGE) เมืองน่าอยู่สู่โลกยั่งยืน

และนี่ก็เป็นอีกผลงานที่การันตีว่าเทศบาลเมืองเขลางค์นครได้มีการดำเนินการในเรื่องการดูแล อนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง จากการเข้าร่วมโครงการ Local Agenda ๒๑ (LA๒๑) ที่ได้มีส่วนผลักดันให้ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เข้าร่วมและเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม จาก LA๒๑ มาเป็น OPCC (One Planet City Challenge) เมืองน่าอยู่สู่โลกยั่งยืน เริ่มมีการดำเนินการมาตั้งแต่ปี ๒๐๑๒ - ๒๐๑๓ ใน ๖ ประเทศ ๖๖ เมือง และมีการเชิญชวนเมืองต่างๆ ในระดับท้องถิ่นเข้าร่วมแข่งขันโดยสมัครใจ โครงการ OPCC (One Planet City Challenge) เมืองน่าอยู่สู่โลกยั่งยืน เป็นโครงการที่สอดคล้องกับ “เป้าหมายของประเทศไทย” ที่มุ่งมั่นจะลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกลงให้ได้ ๗ - ๒๐ % ก่อนปี พ.ศ. ๒๕๖๓ (ค.ศ. ๒๐๒๐) ตามพันธสัญญาในข้อตกลงปารีส (Paris Agreement) ที่ได้ลงนามไว้เมื่อเดือนธันวาคม ๒๐๑๖



Kelangnakorn No Foam

ภัยเงียบจากกล่องโฟม
กินสบายแต่ตายเร็ว
“Say NO To Foam”

สมอง เสี่ยง **ไขมัน** มาก
ตับ เสี่ยง **มะเร็ง** ตับ
ประจำเดือน ไม่ปกติ
ท้อง เสี่ยง **เจ็บ**

สุขภาพดี เริ่มต้นได้
ด้วยความปรารถนาดีจาก เทศบาลเมืองเขลางค์นคร



ประเพณีแห่ผ้าห่มพระธาตุ หมายถึง การนำผ้าผืนยาวขึ้นไปห่มองค์พระธาตุเจดีย์ในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา ประเพณีสงกรานต์พระธาตุ พุทธศาสนิกชนได้ร่วมมือร่วมใจกันบริจาคเงินตามกำลังศรัทธาเงินที่ได้ไปซื้อผ้ามาเย็บต่อกันเป็นแถวยาวแล้วจัดเป็นขบวนแห่ผ้าขึ้นห่มพระธาตุเจดีย์นั้นๆ ผ้าที่ขึ้นไปห่มองค์พระธาตุเจดีย์เรียกว่า “ผ้าห่มพระธาตุ” นิยมใช้สีขาว สีเหลือง สีแดง แล้วตกแต่งผ้าห่มพระธาตุ ประดิษฐ์ตกแต่งชายขอบผ้า ประดับด้วยริบบิ้น พู่ห้อย แพรพรรณ ลวดลายต่างๆ ให้สวยงาม โดยแกนแห่อยู่กับการบูชาพระพุทธรูปอย่างใกล้ชิด โดยใช้องค์พระธาตุเจดีย์เป็นตัวแทน



ประเพณี แห่ผ้าห่มพระธาตุ



ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์

เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

- รับคำร้องทั่วไป
- รับเรื่องร้องเรียน
- รับเรื่องร้องทุกข์
- แจ้งเรื่องทุจริต

โทร. ๐๕๔-๒๒๓๓๗/๐๑, ๐๕๔-๒๒๓๔๑๔

www.kelangnakorn.go.th

การดำเนินการประชาสัมพันธ์กิจกรรมทางศาสนาของเทศบาลเมืองเขลางค์นคร
ฉบับประจำเดือน เมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๐





...สู่ความก้าวหน้าของ คนในชุมชน



เนื่องจากขยะในชุมชนที่เพิ่มปริมาณมากขึ้นทุกวัน... ทำให้กลุ่มสตรีในชุมชนที่ร่วมกันออกกำลังกายในทุกเย็น ได้เล็งเห็นมูลค่าของขยะเหล่านี้ จึงได้รวมตัวกันของสมาชิกในกลุ่มรักสุขภาพกล้วยหลวง เพื่อเป็นแบบอย่างและขับเคลื่อนภาคีในชุมชนประชาชนในชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการขยะ จนสามารถจัดเป็นธนาคารขยะกลุ่มรักสุขภาพกล้วยหลวงขึ้น ตั้งแต่ปี ๒๕๕๘ โดยได้รับคำแนะนำจากนายบุญเสริม ดีผิว ปราชญ์ชุมชนด้านสิ่งแวดล้อมของเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เริ่มต้นชักชวนกลุ่มรักสุขภาพไปอบรมรับความรู้ที่สวนลุงอ้วน อำเภอแม่เมาะ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของธนาคารขยะ อีกทั้งได้รับการสนับสนุนจากเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ตามโครงการ LA ๒๑ โดยแรกเริ่มเกิดปัญหาที่สมาชิก คัดแยกขยะไม่เป็น และได้รับความอนุเคราะห์บุคลากรในการสอนคัดแยกขยะให้กับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกแกนนำบอกต่อไปกับสมาชิกคนอื่นและประชาชนที่สนใจได้ ช่วงแรกสมาชิกมีความท้อแท้ แต่ก็สามารถผ่านอุปสรรคตรงนั้นมาได้ เพียงเพราะต้องการให้สมาชิกในกลุ่ม รวมถึงประชาชนในชุมชนกล้วยหลวงได้มีรายได้ จากเดือนเมษายน ๒๕๕๘ ทางกลุ่มมีรายได้ทั้งปีจำนวน ๙,๖๔๖ บาท จนถึงวันนี้ทางกลุ่มมีรายได้เพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวน ๓๐,๓๔๕ บาท ซึ่งรายได้ทางกลุ่มมีความเห็นชอบร่วมกันในการนำรายได้ส่วนหนึ่งมาใช้เป็นสวัสดิการของสมาชิกในกลุ่ม ร่วมทำบุญในงานบุญของชุมชน และช่วยเหลือผู้ป่วยติดเตียงในชุมชน

ธนาคารขยะกลุ่มรักสุขภาพชุมชนกล้วยหลวงจะเปิดดำเนินการทุกวันที่ ๑๐ ของเดือน ณ บริเวณหน้าวัดกล้วยหลวง โดยจะรับซื้อ กล้อง, กระดาษ, ขวดแก้ว และขวดพลาสติก ซึ่งประชาชนในชุมชนบ้านกล้วยหลวงกว่า ๗๐๐ ครัวเรือนได้มีส่วนร่วมในการคัดแยกขยะ โดยแยกตามประเภท อาทิเช่น ขยะอันตราย ประชาชนสามารถนำมาทิ้งที่ถังขยะสีแดงที่ทางเทศบาลเมืองเขลางค์นครจัดเตรียมไว้ให้ และขยะอินทรีย์ก็สามารถใช้เป็นปุ๋ยให้กับต้นไม้ในครัวเรือนได้ ส่วนขยะรีไซเคิลสมาชิกจะมีการคัดแยกตามประเภทมาตั้งแต่ครัวเรือนเพื่อความสะดวกในการ ซื้อ - ขาย ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มมีความคาดหวังว่าในอนาคตข้างหน้าจะสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับเยาวชนรุ่นหลังได้นำไปพัฒนาต่อยอด และสร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับเยาวชนรุ่นหลังในการร่วมกันคัดแยกขยะตั้งแต่ต้นทางและต้องการให้โรงเรียน วัด ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้กับเยาวชนรุ่นต่อไป



สมาชิกธนาคารขยะกลุ่มรักสุขภาพชุมชนกล้วยหลวง
ปัจจุบันมีสมาชิก จำนวน ๓๖ คน
โดยมีสมาชิกแกนนำประกอบด้วย

- | | | |
|--------------|--------------|-----------------|
| ๑. นางศรีมา | นันตีภาพ | ประธานกลุ่มฯ |
| ๒. นางวนิดา | สัตยสนุรักษ์ | รองประธานกลุ่มฯ |
| ๓. นางบัวซอน | อินนัชชัย | เหรัญญิกกลุ่มฯ |

“ จิตอาสา ลงมือทำดี
เพื่อพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน ”



ของหมั้นและสินสอด

“ การหมั้นจะสมบูรณ์เมื่อฝ่ายชายได้ส่งมอบหรือโอนทรัพย์สินอันเป็น**ของหมั้น**ให้แก่หญิงเพื่อเป็นหลักฐานว่าจะสมรสกับหญิงนั้น เมื่อหมั้นแล้วให้ของหมั้นตกเป็นสิทธิแก่หญิง

สินสอด เป็นทรัพย์สินที่ฝ่ายชายให้แก่บิดามารดา ผู้รับบุตรบุญธรรม หรือผู้ปกครองฝ่ายหญิงแล้วแต่กรณีเพื่อตอบแทนการที่หญิงยอมสมรส ถ้าไม่มีการสมรสโดยมีเหตุสำคัญอันเกิดแก่หญิงหรือโดยมีพฤติการณ์ซึ่งฝ่ายหญิงต้องรับผิดชอบ ทำให้ชายไม่สมควรหรือไม่อาจสมรสกับหญิงนั้นฝ่ายชายเรียกสินสอดคืนได้ ”

หลายท่านคงเคยได้ยินข่าวเกี่ยวกับงานแต่งงานที่เจ้าบ่าวหอบของหมั้นและสินสอดหนีไประหว่างงานแต่งงานกันมาบ้างแล้ว คงเคยสงสัยกันว่าของหมั้นและสินสอดนั้นแตกต่างกันอย่างไรบ้าง และสิทธิในของหมั้นและสินสอดจะตกเป็นของใครได้บ้าง วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับของทั้งสองสิ่งกัน

ของหมั้น คือ ทรัพย์สินที่ฝ่ายชายจะมอบให้กับหญิงเมื่อมีการหมั้นและเมื่อได้มอบให้หญิงแล้วของหมั้นจะตกเป็นสิทธิของหญิงที่หมั้นกัน ฝ่ายชายสามารถบอกเลิกการหมั้นและของหมั้นคืนได้ในกรณี (๑) กรณีมีเหตุสำคัญเกิดแก่หญิงทำให้ชายไม่ควรสมรสกับหญิงนั้น เช่น หญิงคู่หมั้นไปเป็นชู้กับชายอื่น (๒) หญิงเป็นฝ่ายผิดสัญญาหมั้นเอง **สินสอด** คือ ทรัพย์สินที่ฝ่ายชายให้แก่บิดามารดา ผู้รับบุตรบุญธรรม หรือผู้ปกครองของฝ่ายหญิง เมื่อมอบแล้วสิทธิในสินสอดนั้นจะตกเป็นของบิดามารดาหรือผู้ปกครองของฝ่ายหญิงทันที ฝ่ายชายจะมีสิทธิเรียกสินสอดคืนได้ในกรณี (๑) กรณีมีเหตุสำคัญเกิดแก่หญิงทำให้ชายไม่ควรสมรสกับหญิงนั้น เช่น หญิงคู่หมั้นเป็นโรคติดต่อร้ายแรง (๒) กรณีที่ไม่มีการสมรสซึ่งฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายที่ต้องรับผิดชอบ

ของหมั้นและสินสอดมีข้อแตกต่างกัน คือ ของหมั้นฝ่ายชายจะมอบให้กับตัวหญิงคู่หมั้นเพื่อเป็นหลักฐานว่าจะสมรสกับหญิงคนนั้น แต่สินสอดนั้นจะมอบให้กับ บิดามารดา ผู้รับบุตรบุญธรรม ของฝ่ายหญิง เพื่อตอบแทนการที่หญิงนั้นยอมสมรสด้วย



เหตุด่วน เหตุร้าย !!!!

ขอรับการช่วยเหลือฉุกเฉิน

ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ขอรับความช่วยเหลือสาธารณภัยฉุกเฉิน

งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

๐๕๔-๒๑๙๑๙๙ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

เจ็บป่วยฉุกเฉิน

กู้ภัยอัมรินทร์ โทร.๑๖๖๙



ขอสงวนสิทธิ์ในกรณีที่เทศบาลเมืองเขลางค์นคร
ขอรับแจ้งเหตุฉุกเฉิน - โทร.๑๖๖๙





กองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลเมืองเขลางค์นคร



Care plan เพื่อระบบการดูแลระยะยาวผู้สูงอายุ ที่มีภาวะพึ่งพิง Care manager

กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เป็น ๑ ใน ๑๙ แห่งของจังหวัดลำปาง ที่เป็นกองทุนที่มีศักยภาพ และได้เป็นกองทุนนำร่องเข้าร่วมกิจกรรมงานจัดบริการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (LTC) ปี ๒๕๕๙ ซึ่งเทศบาลเมืองเขลางค์นครมีจำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง จำนวน ๑๓๔ ราย ทางกองทุนได้รับการโอนเงินงบประมาณเป็นจำนวน ๘๗๐,๐๐๐ บาท เฉลี่ย ๕,๐๐๐ บาท/ผู้สูงอายุ ๑ ราย โดยมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นผู้ประเมินและเขียน Care plan เพื่อขอรับงบประมาณในการจัดระบบการดูแลระยะยาวผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง Care manager โดยต้องมีผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (Care giver) ทั้ง ๔๕ คน ในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ต้องผ่านการอบรมตามหลักสูตรการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ๗๐ ชม. และต้องเข้าไปดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ทั้งหมด

ประเภทของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง แบ่งจากเซ็น ๔ กลุ่ม ดังนี้

- **กลุ่มที่ ๑** เคลื่อนไหวได้บ้างและอาจมีปัญหาการกิน หรือการขับถ่ายแต่ไม่มีภาวะสับสนทางสมอง ๖๐ ราย
- **กลุ่มที่ ๒** เคลื่อนไหวได้บ้างและอาจมีปัญหาการกิน หรือการขับถ่ายแต่มีภาวะสับสนทางสมอง ๖๐ ราย
- **กลุ่มที่ ๓** เคลื่อนไหวเองไม่ได้และอาจมีปัญหาการกิน หรือการขับถ่าย หรือมีอาการเจ็บป่วยรุนแรง ๓๘ ราย

• **กลุ่มที่ ๔** เคลื่อนไหวเองไม่ได้และอาจมีปัญหาการกิน หรือการขับถ่ายและมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงหรืออยู่ในระยะท้ายของชีวิต ๘ ราย

กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการสนับสนุนการจัดบริการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ดังนี้

- **นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง**
นายกเทศมนตรีฯ ประธานอนุกรรมการ
- **นายประสงค์ เรือนสอน**
ผู้แทนกรรมการกองทุนฯ อนุกรรมการ
- **นายธวัชชัย สุปินะ**
ผู้แทนกรรมการกองทุนฯ อนุกรรมการ
- **นางสุลาลัย ชมภูปิ่น**
ผู้แทน ผอ.รพ.ลำปาง อนุกรรมการ
- **นางปาริชาติ โลหะกิจ**
ผู้แทนสาธารณสุขอำเภอเมืองลำปาง อนุกรรมการ
- **นางปณิดา ศิริปะภาดา**
ผอ.รพ.สต.โทกหัวช้าง อนุกรรมการ
- **น.ส.ณัฏฐิรา ยะนาวงค์**
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ อนุกรรมการ
- **นางศรินวล ปวนปิ่นวงศ์**
อสม.ชุมชนบ้านกาดเมฆ อนุกรรมการ
- **นางสุกานดา อเมะสุวรรณ**
ผอ.กองสาธารณสุข อนุกรรมการ และเลขานุการ

การรับมือกับสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการดูแลผู้สูงอายุ

ด้านร่างกาย - อาการเหนื่อยเมื่อยล้า - อาการปวดกระดูกกล้ามเนื้อ - อาการอ่อนเพลีย มอนไม่หลับ - ปัญหาสุขภาพโรคภัยต่างๆ	ด้านอารมณ์ - วิตกกังวล - หงุดหงิดง่าย - กลัว กลัว - เบื่อหน่าย - น้อยใจ - เกรงใจ - ทะเลาะ - ก้าวร้าว - ผู้สูงอายุ
ด้านเศรษฐกิจ - ค่าใช้จ่ายเพิ่ม เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าเช่าที่พัก ค่าจ้างผู้ดูแล ฯลฯ - ต้องหยุดทำงาน หรือออกจากงาน - มีหนี้สิน - เงินไม่พอใช้	ด้านสังคม - โอกาสพบปะเพื่อนน้อยลง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดลง - มีปัญหาขัดแย้งกับผู้อื่น - เพื่อน ไม่ค่อยมาหา - ครอบครัว ทะเลาะ - กับเพื่อน - เด็กกับแม่ - เดินทางไปไหนก็ไม่ได้

ชุมชน/สังคมของคุณช่วยได้ โดยการร่วมด้วยช่วยกัน

1. ร่วมเป็นศูนย์การเรียนรู้ของชุมชน โดยให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง
2. สนับสนุนให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง โดยให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง
3. สนับสนุนให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง โดยให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง
4. สนับสนุนให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง โดยให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง
5. สนับสนุนให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง โดยให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง
6. สนับสนุนให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง โดยให้คนในชุมชนช่วยกันดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง



ขอเชิญส่งโครงการเพื่อขอรับงบประมาณได้ที่
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเขลางค์นคร
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ๐๕๔ - ๒๒๔๐๖๘ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

วิธีดาวน์โหลดคลิปวิดีโอ

จาก facebook



โดยปกติแล้วการโหลดคลิปวิดีโอจาก Facebook ทำได้ค่อนข้างยากมาก วิธีแรกๆ ที่มีเสเตอร์ไอทีเคยใช้โดยผ่านเบราว์เซอร์ของ Google Chrome คือ เปิดโพสต์ที่มีคลิปวิดีโอ คลิกขวา ไปที่ Inspect คลิกที่แท็บ Network จากนั้นก็ไปหาดูไฟล์ประเภทวิดีโอในแท็บ Network (หาดูตามลายเอียด) แล้วก็ก๊อปปี้ลิงค์ไปวางในโปรแกรมดาวน์โหลด (เดี๋ยวนี้ดูเหมือนว่าจะใช้วิธีนี้ไม่ได้แล้วครับ) ดังนั้น บทความจะขอนำเสนอวิธีดาวน์โหลดคลิปวิดีโอจาก Facebook ด้วยวิธีง่ายๆ ๒ วิธี ดังนี้ครับ



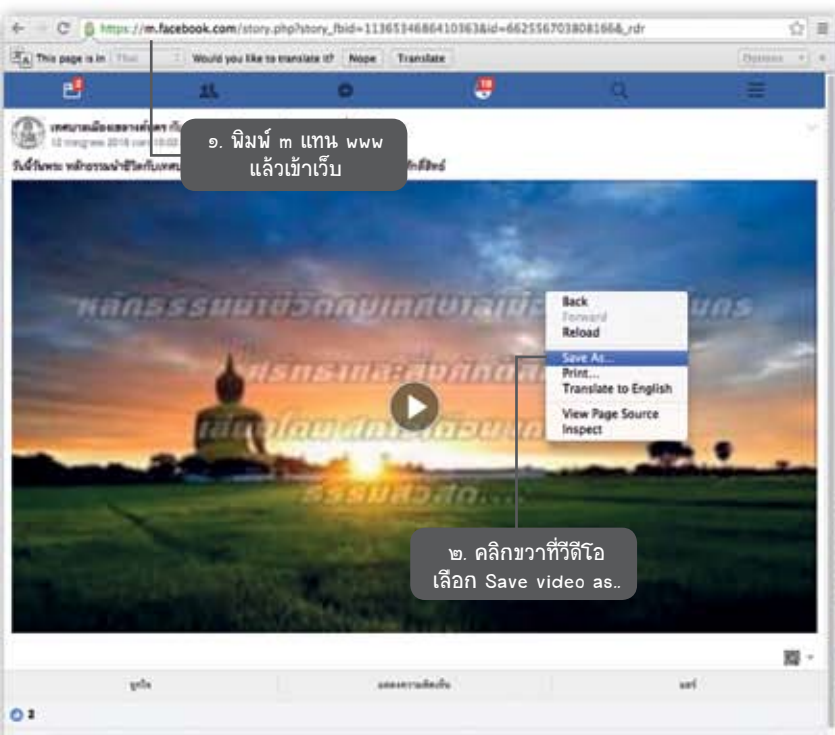
วิธีที่ ๑ ดาวน์โหลดผ่านเว็บไซต์ <http://fbdown.net>

ให้คัดลอกลิงค์ที่มีวิดีโอ แล้วเข้าไปที่เว็บ <http://fbdown.net> จากนั้นวางลิงค์วิดีโอในช่อง Enter Facebook Video URL... แล้วคลิกปุ่ม Download จากนั้นจะแสดงว่าวิดีโอมาจากไหน ให้คลิกที่ข้อความ Download Video in Normal Quality เพื่อดาวน์โหลดไฟล์มาเก็บไว้ในเครื่อง



วิธีที่ ๒ ดาวน์โหลดวิดีโอแบบ Mobile

ให้คัดลอกลิงค์ที่มีวิดีโอ แล้ววางลิงค์เข้าเว็บตามปกติโดยให้พิมพ์เข้าเว็บแบบ Mobile คือ พิมพ์ m (ตัวเดียว) แทน www เมื่อเข้าเว็บ Facebook แบบ Mobile แล้ว คลิกขวาที่คลิปวิดีโอ เลือก Save video as..



วิธีง่ายๆ ๒ วิธีแค่นี้
ก็ใช้หากันได้แล้วครับ
เลือกใช้ตามความสะดวก
อยากได้ความละเอียดสูงก็ใช้วิธีที่ ๑
แต่ถ้าจะเอาแบบเร็ว
วิธีที่ ๒ ก็ง่ายดีครับ
สำหรับฉบับนี้
ขอจบบทความเพียงเท่านี้แล...

“วัดม่อนจำศีล”

แหล่งอารยธรรมพม่าเก่าแก่
หล่อองค์พระพุทธรูปพระสิทธิตถะปางตรัสรู้ ๙ พระองค์



เที่ยวไปในเมืองเขลางค์นครกับ
เขลางค์นครสาร ฉบับเดือนเมษายน -
มิถุนายน ๒๕๖๐ จะพาทุกท่านไปเที่ยว
“วัดม่อนจำศีล” วัดที่มีสถาปัตยกรรมพม่า
หลงเหลืออยู่อีก ๑ แห่งในจังหวัดลำปาง

“วัดม่อนจำศีล” ตั้งอยู่เลขที่
๒๑๑ ถนนม่อนจำศีล บ้านป่าขาม หมู่ที่ ๑
ตั้งอยู่ที่ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัด
ลำปางเป็นวัดที่สร้างตามศิลปะพม่าที่
สวยงามอีกแห่งหนึ่ง มีเนื้อที่ประมาณ ๗๐ ไร่
อยู่ติดกับวิทยาลัยสารพัดช่างลำปาง วัดนี้
ตั้งอยู่บนเนิน เมื่อขึ้นไปยืนบนจุดสูงสุด
จะสามารถมองเห็นทิวทัศน์ในตัวเมืองลำปาง
ได้ชัดเจนดีพอสมควรทีเดียว การเดินทาง
ไปท่องเที่ยวที่วัดจะมีถนนสายข้ามคลอง
ชลประทานตำบลพระบาทช่วงถนนสาย
ลำปาง - แพร่ หรือถนนวิชิตราชดำเนินไป
ศาลากลางจังหวัดหลังใหม่ หรือเข้าทาง
ถนนซูเปอร์ไฮเวย์สายลำปาง - อ.งาว
ตรงสี่แยกสนามบินลำปางแล้วขับรถมา
ตามถนนพระบาทมาจนถึงคันคลอง
ชลประทานแล้วเลี้ยวซ้ายมาตามคันคลอง
ชลประทานประมาณ ๒๐๐ เมตร ก็จะ
พบกับวิทยาลัยสารพัดช่างลำปางและ
วัดที่อยู่ติดด้านหลังวิทยาลัยสารพัดช่าง
ลำปาง

ตามตำนานของวัดได้กล่าวว่า
วัดแห่งนี้เมื่อครั้งที่พระนางจามเทวีเสด็จ
มาสร้างเมืองเขลางค์นคร ได้ใช้วัดแห่งนี้
เป็นที่จำศีลบำเพ็ญภาวนา จึงได้ชื่อว่า
“วัดม่อนจำศีล” วัดนี้น่าจะถือได้ว่าเป็น
เพชรเม็ดงามมีศิลปะพม่าโบราณเก่าแก่ที่
สวยงามทรงคุณค่าของเมืองนครลำปาง
แห่งหนึ่ง ภายในวัดมีเจดีย์ทรงศิลปะพม่า
ใหญ่ๆ ๓ องค์ด้วยกัน องค์แรกเรียกว่า
“เจดีย์ทอง” มีกำแพงล้อมรอบทั้ง ๔ ด้าน
ยอดเจดีย์ทาสีทอง



องค์ที่สองเรียกกันว่า “เจดีย์
อรหันต์ ๘ ทิศ” มีรูปปั้นองค์พระอรหันต์
ประจำ ๘ ทิศ ลักษณะงดงาม ด้านในสุด
เป็น “เจดีย์ฤๅษี” รูปทรงคล้าย เจดีย์ทอง
องค์แรกแต่ค่อนข้างชำรุดทรุดโทรม
นอกจากนี้ยังมีวิหารไม้สักโบราณ ที่สร้าง
ตามสถาปัตยกรรมพม่า มีหลังคาซ้อนกัน
ขึ้นไปเป็นชั้นๆ ที่เรียกว่า “จอม” อายุเก่าแก่
นับร้อยปีที่มีความงดงาม แต่ปัจจุบันนี้ได้
ชำรุดทรุดโทรมลงไปมากตามกาลเวลา

วิหารไม้สักแห่งนี้ยังเป็นที่
ประดิษฐานพระเจ้าทันใจ สาเหตุที่เรียกว่า
พระเจ้าทันใจ เพราะว่าเป็นพระพุทธรูปที่
ใช้เวลาสร้างได้สำเร็จภายใน ๑ วัน โดยจะ
เริ่มพิธีสร้างตั้งแต่ประมาณหกโมงเย็น
หรือหลังหนึ่งทุ่มเป็นต้นไป จนสามารถ
สร้างองค์พระได้สำเร็จก่อนดวงอาทิตย์ขึ้น
ของวันรุ่งขึ้น ถ้าสร้างไม่เสร็จถือเป็น
พระพุทธรูปธรรมดาทั่วไปและการสร้าง
พระเจ้าทันใจนั้น มีลักษณะที่แปลกกว่า
การสร้างพระพุทธรูปอื่นๆ กล่าวคือจะมี
การบรรจุหัวใจพระเจ้าคล้ายกับหัวใจของ
มนุษย์ ตลอดจนการบรรจุวัตถุมงคล
สิ่งของมีค่าไว้ในองค์พระพุทธรูปด้วย

ปัจจุบัน ได้มีการก่อสร้างอาคาร
ปฏิบัติธรรม พระพุทธรูปพระสิทธิตถะ
ปางตรัสรู้ ๙ พระองค์ ซึ่งองค์ประธาน
มีขนาดความสูง ๑๔ เมตร หน้าตักกว้าง
๙ เมตร และองค์เล็กอีก ๘ องค์ล้อมรอบ
องค์ประธาน เพื่อใช้เป็นสถานปฏิบัติธรรม
แก่พุทธศาสนิกชน และเพื่อเฉลิมฉลอง
จังหวัดลำปางก้าวสู่ ๑,๓๓๕ ปี ในปี
พ.ศ. ๒๕๕๗



สวัสดีครับ...ลูกหลานที่รัก....พบกันฉบับนี้
ปัทมานน้อยมาพร้อมความห่วงใยในลูกหลานไทยทุกคน
มีคนแชร์ข้อมูลห่วงใยอนาคตของลูกหลานไทยไว้อย่างน่าวิตก
กังวล เด็กไทย**ขาดความกล้าหาญในการตัดสินใจ** อันเนื่องมาจาก
กระบวนการการศึกษาที่เน้นความถูกต้องมากเกินไป โรงเรียน
มหาวิทยาลัย ไม่มีการสอน **เรื่องการบริหาร “ความผิดพลาด”**

สิ่งนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดและควรให้ได้ตระหนักร่วมกันเพราะในชีวิตจริงไม่มีใคร
ทำถูกทุกเรื่อง สิ่งสำคัญอยู่ที่เมื่อทำผิดแล้ว เด็กได้มีกระบวนการการจัดการ
ความผิดพลาดของตนเองอย่างไรเป็นเรื่องที่ขาดคนสอนกระบวนการเรียนรู้ใหม่
ที่เหมาะสมสำหรับโลกวันนี้ คือ การเรียนรู้ตลอดเวลา กล้าที่จะผิดพลาด
เมื่อผิดพลาดต้องให้อภัย ให้ออกาสตนเองต้องรีบสรุปบทเรียนแห่งความผิดพลาดนั้น
ทันที เพื่อการตัดสินใจในเรื่องอื่นใดในชีวิตจะไม่ผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก

ฝากลูกหลานให้ตระหนักรู้ในตนเอง ทบทวนชีวิตในแต่ละวัน เรียนรู้ชีวิตอย่างเข้าใจ
เจอปัญหาใดในชีวิต เราจะหาทางออกและตัดสินใจได้ดีที่สุด...

พบกันฉบับหน้า...สวัสดี ครับ





สุโข ปญญัสสะ อัจจะโย การสั่งสมซึ่งบุญ นำความสุขมาให้
พระพุทธองค์ตรัสถึงทางมาแห่งบุญไว้ถึง ๑๐ ประการด้วยกัน คือ

๑. **ทานมัย** บุญที่สำเร็จด้วยการสละสิ่งของภายนอกให้เป็นทาน เป็นการสละความตระหนี่และสร้างเมตตาและกรุณาธรรมขึ้นในจิตใจให้มีสภาพอ่อนโยน
๒. **ศีลมัย** บุญที่สำเร็จด้วยการรักษาศีล ผู้รักษาศีลย่อมมีชีวิตที่หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น
๓. **ภาวนามัย** บุญที่สำเร็จด้วยการพัฒนาจิตใจให้มีสติปัญญาเจริญก้าวหน้า รู้เท่าทันสภาพธรรมทั้งหลายทั้งปวงจนกระทั่งถอนรากถอนโคนในตัณหาทั้งหมดทั้งมวล จะได้ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์เหล่านั้น
๔. **อุปปาชนมัย** บุญที่สำเร็จด้วยการประพุดิอ่อนน้อมถ่อมตนไม่เย่อหยิ่งจองหอง เคารพความคิดของคนอื่น
๕. **อุยฺยาวัจจมัย** บุญที่สำเร็จด้วยการชวนช่วยช่วยเหลือกิจการงานเท่าที่เรามีกำลัง ไม่ว่าจะกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา ไม่นิ่งเฉย เมื่อเรามีโอกาส
๖. **ปัตติทานมัย** บุญที่สำเร็จด้วยการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้ผู้มีพระคุณและสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นการตอบแทนบุญคุณที่บรรพชนได้คิดค้นบุกเบิกสิ่งต่างๆ จนทำให้เราได้เสพสุขในปัจจุบัน ถือเป็นการแสดงความกตัญญูตเวทีเพื่อให้อนุชนรุ่นหลังได้ดูเป็นแบบอย่าง
๗. **ปัตตานุโมทณมัย** บุญที่สำเร็จด้วยการชื่นชมยินดีความสำเร็จสมหวังของผู้อื่น เป็นการสละความอิจฉาริษยาซึ่งเป็นอุปกิเลส อันเป็นมลทินให้ใจเศร้าหมองออกจากใจ
๘. **ธัมมัสสิณมัย** บุญที่สำเร็จด้วยการฟังธรรม หากฟังธรรมบ่อยจะทำให้มีความกระจำในสาระธรรมมากขึ้นจนบรรเทาความสงสัย จนก่อให้เกิดสติปัญญาในการแก้ปัญหาและอุปสรรค จนสามารถเอาชนะกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้
๙. **ธัมมเทสนมัย** บุญที่สำเร็จด้วยการแสดง บอกกล่าวและประกาศธรรม เมื่อมีความเข้าใจอย่างกระจำแจ้งในปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธแล้ว จึงได้แบ่งปันบอกกล่าวในสาระธรรมให้ผู้อื่นมีความเข้าใจ และได้รับประโยชน์จากการฟังธรรมนั้นๆ
๑๐. **ทิวฐกัมม** บุญที่สำเร็จด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่มีอคติใดๆ เข้ามาแฝง กล่าวคือมีความเห็น มีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องบาป บุญ คุณโทษ สิ่งใดเป็นสาระ สิ่งใดไม่เป็นสาระ ตลอดจนจนกระทั่งพ้นจากวิถีสงสาร บรรลุมรรคผลนิพพาน

ธรรมะดีวิถีชีวิต



ประมวลภาพ กิจกรรม



๑๓ เมษายน ๒๕๖๐ ร่วมสืบสานป่าเวณี ปีใหม่เมือง เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ประจำปี ๒๕๖๐
ณ ลานเอนกประสงค์หน้าวัดลำปางกลางตะวันตก ตำบลปงแสนทอง



๒๔ เมษายน ๒๕๖๐ วันเทศบาล
ณ สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร
(ชั่วคราว บริษัท ทีไอที)

๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐ วันต้นไม้ประจำปีของชาติ
ณ วัดน่าน้อย ตำบลปงแสนทอง
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง



๑๗ - ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐
อบรมและศึกษาดูงานเครือข่ายสุขภาพด้านการจัดการ
สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะของประชาชน
ณ จังหวัดเพชรบุรี

๒๓ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐
โครงการจัดทำแผนชุมชนเทศบาลเมืองเขลางค์นคร
ณ โรงแรมบุษย์น้ำทอง

ขออวยพรให้ทุกท่านมีกำลังกาย กำลังใจ และกำลังปัญญา ตลอดจนขวัญและความสุข เพื่อปฏิบัติหน้าที่เพื่อประเทศและประชาชน ซึ่งถ้าปฏิบัติได้ดี มีความตั้งใจ มีความขยัน มีความอดทน ตลอดจนมีความกระตือรือร้นที่จะศึกษาปัญหาและแก้ปัญหาก็จะได้ผลต่อประเทศ และเป็นบุญเป็นกุศลที่ท่านได้ทำให้กับตนเองด้วย เพราะว่าการปฏิบัติงานนั้นไม่ว่าจะปฏิบัติงานใดย่อมมีปัญหา ย่อมมีอุปสรรค ซึ่งปัญหาและอุปสรรคนั้น คือบททดสอบ และบททดสอบอันนี้จะเป็นบทเรียน และจะเป็นสิ่งที่เพิ่มความสามารถให้กับท่าน มีอะไรก็ปรึกษากัน หาข้อมูลที่ต้องการ และปฏิบัติด้วยความรอบคอบให้สัมพันธ์สถานการณ์และเหตุผล ก็ขอให้พรและขอพระบารมีแห่งพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงคุ้มครอง ได้ทรงชี้แนะ และปกปักรักษาทุกท่าน

เพราะว่าตลอดระยะเวลา ๗๐ ปี ได้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ ได้ทรงปฏิบัติมามาก และหลายอย่างได้พระราชทานพระราชดำริ และพระราชทานแนวทางไว้ ก็ขอฝากให้ท่านได้ศึกษาพระราชดำริ ศึกษาวิเคราะห์พระราชปณิธานและศึกษาพระราชกรณียกิจต่างๆ ที่ทรงปฏิบัติมา อันนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้เป็นสิริมงคลและเป็นยิ่งกับผู้คุ้มครองพวกเรา การปฏิบัติตามหรือการระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ระลึกถึงพระราชดำริหรือพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช นี้จะเป็นพระ เป็นแสงสว่างที่คุ้มครองหรือแนะนำพวกเราต่อไป



พระราชดำรัส สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ต่อ คณะรัฐมนตรี พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา

นายกรัฐมนตรี นำคณะรัฐมนตรี ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งใหม่ จำนวน ๑๒ คน

เข้าเฝ้าฯ ถวายสัตย์ปฏิญาณก่อนเข้ารับหน้าที่ เมื่อเวลาประมาณ ๒๐.๓๐ น. วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๙

ถึงการปฏิบัติหน้าที่เพื่อประเทศและประชาชน

