



เวลาดังครसार

วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เลขที่ ๙๙๙ ชุมชนบ้านร้อง ตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
☎ (๐๕๔) ๒๒๕๙๖๗ ☎ ๐๑๓ (๐๕๔) ๒๒๓๔๐๔ 🌐 www.kelangnakorn.go.th 📘 เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

ฉบับประจำเดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๓



นายกพบประชาชน



สวัสดีครับ....

พี่น้องชาวเทศบาลเมืองเวียงจันทน์นครและท่านผู้อ่านเวียงจันทน์นครสารที่รักทุกท่าน....ใกล้เข้ามาแล้วกับประเพณีปีใหม่เมือง ช่วงเวลาแห่งการแสดงความกตัญญูกตเวทิตาคุณ ที่เราได้มีโอกาสเข้าวัดทำบุญ อุทิศส่วนกุศลถึงบรรพบุรุษผู้ล่วงลับ ดำหัวขอพรผู้ใหญ่ ครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ในประเทศไทย ขอให้พี่น้องประชาชนชาวเทศบาลเมืองเวียงจันทน์นครรักษาสุขภาพทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุกใหม่ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนแออัด ล้างมือและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองและคนในครอบครัว

สภาพอากาศในช่วงนี้มีความแห้งแล้งสูง ซึ่งอาจเกิดปัญหาไฟป่าและหมอกควันได้ โดยปัญหาไฟป่าและหมอกควันเป็นปัญหาที่มีความรุนแรงและส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน การคมนาคมขนส่ง และการท่องเที่ยว โดยมักเกิดขึ้นในช่วงเดือนมกราคม - เมษายน ของทุกปี สาเหตุมาจากอากาศปิด การเผาป่า เผาหญ้าข้างถนน เผาขยะหรือสิ่งเหลือใช้ในชุมชน ตลอดจนการเผาวัสดุทางการเกษตร ทั้งนี้ จังหวัดลำปางได้กำหนดช่วงระยะเวลาในการควบคุมการเผาดังกล่าว ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม - วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๓

ผมบอกเสมอว่าผมไม่สามารถพัฒนาอะไรได้โดยลำพัง ทุกวันนี้ผมต้องขอขอบคุณความร่วมมือของทุกภาคีเครือข่ายการพัฒนาทุกกลุ่ม ขอขอบคุณเครือข่ายผู้สูงอายุ เครือข่ายผู้นำชุมชน เครือข่ายสตรี เครือข่ายเกษตรกร เครือข่ายด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เครือข่ายเด็กและเยาวชน เครือข่ายด้านการประชาสัมพันธ์ ขอขอบคุณที่อยู่เคียงข้าง ร่วมมืออย่างเข้มแข็งด้วยดีตลอดมาและจะร่วมมือกันตลอดไปครับ ขอให้มีความสุขโชคดีมีชัยทุกท่านครับ

(นายไพฑูรย์ ไพรัตน์ทอง)
นายกเทศมนตรีเมืองเวียงจันทน์นคร



FACEBOOK



LINE

สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

เลขที่ ๙๙๙ ซุมชนบ้านร้อง ตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

☎ (๐๕๔) ๒๒๕๙๑๗ ต่อ ๑๑๓ (๐๕๔) ๒๒๓๔๑๔



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

๑. นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง
๒. นายจำเนียร พรหมเพชร
๓. นายธาราเงิน จันทร์คำ
๔. นายประดิษฐ์ เสริมสุข
๕. นายจตุวัฒน์ ต้อยเต็มวงศ์
๖. นายศักดิ์ดา กันหาเวียง
๗. นายวันชัย ชิวหรัตน์
๘. นางสุกานดา เอมะสุวรรณ
๙. นางสุคนธ์ ห่วงไธสง
๑๐. นางสาวพจนา วรรณเสวี
๑๑. นางสาวพัฒน์ เมืองใจมา
๑๒. นายถาวร อินทียศ

กองบรรณาธิการ

๑. นายจตุวัฒน์ ต้อยเต็มวงศ์ ปลัดเทศบาลเมืองเขลางค์นคร
๒. นางสาวพจนา วรรณเสวี ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน
๓. ฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ กองวิชาการและแผนงาน

๑. นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร
๒. รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร
๓. รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร
๔. รองนายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร
๕. ปลัดเทศบาลเมืองเขลางค์นคร
๖. รองปลัดเทศบาล
๗. ผู้อำนวยการกองคลัง
๘. ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๙. ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม
๑๐. ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน
๑๑. หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล
๑๒. ผู้อำนวยการกองช่าง



ช่องทางติดตามข้อมูลข่าวสาร

- www.kelangnakhon.go.th
- เพจเทศบาลเมืองเขลางค์นคร
- @mse7317f



เวลาดังครसार

สารบัญ Content

นายก
พปประชาชิน



คณะผู้จัดทำ / สารบัญ	๑
ส่งกองคลังมอองการบรหาร	๒
ร่องกล็องมอองสภา	๓
สืบสานตำนานไทลื้อ	๔
วาไรตี้ชุมชน	๕
ท่องเที่ยวไปในเมืองเขลางค์	๖
 นำหล ไปทาง ทางดี	๗
คลินิกสุขภาพชุมชน	๘
ทีมงานเชิงรุก+พัฒนาองค์กร	๙
ประมวลภาพกิจกรรม	๑๐
เขลางค์เมืองสีเขียว	๑๒



๑๓

วัฒนธรรมล้านนา	๑๔
กฎหมายน่ารู้ / แจ้งเหตุด่วน	๑๕
ทันเหตุการณ์	๑๖
รู้ทัน IT / ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์	๑๗
ภาษี	๑๘
บอกเล่าลูกหลาน	๑๙
ส่งเสริมอาชีพ	๒๐



พลังธรรมนำชีวิต
กับเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

๒๑



การดำเนินโครงการด้านโครงสร้างพื้นฐาน แก้ไขปัญหาคความเดือดร้อนของประชาชน

ส่องกล้องมอการบริหาร ฉบับประจำเดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๖๓ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ดำเนินการแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร โดยได้ดำเนินโครงการด้านโครงสร้างพื้นฐาน จากการจ่ายขาดเงินสะสมประจำปี ๒๕๖๒ ซึ่งดำเนินการแล้วเสร็จ ในปี ๒๕๖๓ จำนวน ๓ โครงการ ได้แก่

๑. โครงการก่อสร้างปรับปรุงถนนเดิมด้วยแอสฟัลท์ติกคอนกรีต สายชุมชนบ้านหนองยาง - ชุมชนบ้านแพะดอนตัน ตำบลชมพู



๒. โครงการก่อสร้างปรับปรุงถนนเดิมด้วยแอสฟัลท์ติกคอนกรีต และก่อสร้างระบบระบายน้ำ ชุมชนบ้านแพะดอนตัน - ชุมชนบ้านศรีหมวดเกล้า ๒ ตำบลชมพู



๓. โครงการก่อสร้างปรับปรุงถนนเดิมด้วยแอสฟัลท์ติกคอนกรีต สายชุมชนบ้านไร่นาน้อยและชุมชนบ้านไร่ช่วงเปา ตำบลปงแสนทอง





ส่องกล้องมองสภา กับ เพลางคันครสาร ฉบับประจำเดือนมกราคม - มีนาคม ๒๕๖๓ การประชุมสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร สมัยประชุมสามัญ สมัยแรก ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓ เมื่อวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร โดยมีนายสมยศ โพธิ์ทอง ประธานสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร กล่าวเปิดการประชุม พร้อมด้วยสมาชิกสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ทั้ง ๓ เขต และคณะผู้บริหารเข้าร่วมประชุม ซึ่งได้มีระเบียบวาระการประชุม คือ การกำหนดจำนวนสมัยประชุมสามัญประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓ วันเริ่มต้นประชุมและระยะเวลาของสมัยประชุมสามัญประจำปีของแต่ละสมัย การกำหนดสมัยประชุมสามัญ สมัยแรก ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓ วันเริ่มประชุมและระยะเวลาของสมัยประชุมสามัญสมัยแรกประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓ โดยในที่ประชุมมีมติเห็นชอบดังนี้

***จำนวนสมัยประชุมสามัญประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓ มีจำนวน ๔ สมัย ดังนี้**

สมัยแรก	เริ่มวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	มีระยะเวลาไม่เกิน ๓๐ วัน
สมัยที่สอง	เริ่มวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓	มีระยะเวลาไม่เกิน ๓๐ วัน
สมัยที่สาม	เริ่มวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๓	มีระยะเวลาไม่เกิน ๓๐ วัน
สมัยที่สี่	เริ่มวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๓	มีระยะเวลาไม่เกิน ๓๐ วัน

***กำหนดสมัยประชุมสามัญสมัยแรก ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔ วันเริ่มประชุมและระยะเวลาของสมัยประชุมสามัญสมัยแรกประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔ คือ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔**

นอกจากนี้ยังมีระเบียบวาระการประชุมที่สำคัญ คือ การพิจารณาขอความเห็นชอบต่อการถ่ายโอนภารกิจด้านสาธารณสุข โดยการถ่ายโอนภารกิจโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร จำนวน ๗ แห่ง ซึ่งที่ประชุมสมาชิกสภาเทศบาลเมืองเขลางค์นคร มีมติเห็นชอบเป็นเอกฉันท์ให้รับโอนภารกิจด้านสาธารณสุขดังกล่าว

ทั้งนี้ในที่ประชุมสมาชิกสภาฯ ได้มีการอภิปรายสนับสนุน ชื่นชม และให้ข้อคิดเสนอแนะในการบริหารงานของผู้บริหารและส่วนราชการเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เพื่อนำไปปรับปรุงการพัฒนาการบริการสาธารณะแก่ประชาชนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป



งานสืบสาววัฒนธรรมชาวไทลื้อ



เมื่อวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ร่วมกับสมาคมไทลื้อจังหวัดลำปาง จัดงาน “สืบสาววัฒนธรรมชาวไทลื้อ” เพื่ออนุรักษ์และสืบสานขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดั้งเดิมของชาวไทลื้อ อีกทั้งเป็นการถ่ายทอดขนบธรรมเนียมประเพณีให้เด็ก เยาวชน ได้รับทราบ เป็นการปลูกฝัง และช่วยกันรักษาวัฒนธรรมอันดีไว้ รวมทั้งสร้างความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ แบบประชาธิปไตยตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ภายในงานมีการแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมของชาวไทลื้อ ขบวนแห่ วัฒนธรรมไทลื้อจากจังหวัดลำปาง และ ๖ จังหวัดภาคเหนือ การประกวดสาวงามไทลื้อ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนไทลื้อได้อนุรักษ์การแต่งกายด้วยชุดไทลื้อ และภาษาพูดของชาวไทลื้อ การแสดงศิลปวัฒนธรรมไทลื้อ ณ ศูนย์วัฒนธรรมไทลื้อ ชุมชนบ้านกล้วยหลวง ตำบลกล้วยแพะ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง



บ้านสวนชมดาว



สวนเล็กๆ ที่เต็มเต็มด้วยความใส่ใจ กับผักปลอดภัย

วาไรตี้ชุมชน ฉบับนี้จะพาทุกท่านกลับมาที่สวนแห่งนี้อีกครั้ง จากสวนองุ่นปลอดภัยเพิ่มเติมด้วยผักปลอดภัย ในพื้นที่ ๑ ไร่เศษ โดยแบ่งพื้นที่ปลูกองุ่น ๒ งาน ปลูกผัก ๑ งาน และพื้นที่ที่เหลือใช้เป็นพื้นที่ในการหมักและทำปุ๋ยอินทรีย์ จากเศษอาหารที่เหลือกินจากในครัวเรือน โดยป่าแสงจันทร์ได้เล่าถึงการปลูกผักว่า จากที่มีข่าวเรื่องการใส่สารเคมีในการปลูกผักต่างๆ ทำให้เกิดความตระหนักว่าทุกวันนี้เราทานสารเคมีเข้าไปมากเพียงใด จึงอยากที่จะปลูกผักที่กินในครัวเรือนด้วยตัวเอง โดยศึกษาวิธีการทำปุ๋ยจากขยะอินทรีย์ในครัวเรือนแล้วนำมาใช้ในการปลูกผักของตนเอง โดยการใช้ปุ๋ยผสมกับมูลสัตว์กลบฝังดินก่อนทิ้งไว้ ๔ วันก่อนทำการปลูก หากผักต้นไหนมีแมลงกัดกินก็เด็ดใบออกทีละใบ จนมั่นใจว่าไม่มีแมลงหลงเหลืออยู่ จะเห็นได้ว่าจากการพูดคุยเรื่องการปลูกผักของป่าแสงจันทร์ จะเห็นได้ว่าไม่มีการใส่สารเคมีในการเร่งการเจริญเติบโตของผักในสวนแต่อย่างใด โดยเริ่มปลูกจากผักที่ทุกคนทานเป็นประจำในครัวเรือน เช่น กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ คะน้า สลัด ผักกาดวางตุ้ง คื่นช่าย ผักชี ถั่วฝักยาว และแตงกวา

การได้ผักที่สวยงาม ผลผลิตที่หัวใหญ่ ทำให้มีชาวบ้านและผู้สนใจ จับจองผักได้มากมาย ซึ่งป่าแสงจันทร์เองยังย้ำว่า **“ปลูกเพื่อบริโภคในครัวเรือน เหลือค่อยแบ่งปัน และจำหน่าย”** อีกทั้งยังให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีพื้นที่และต้องการปลูกเองได้อย่างละเอียด และสำหรับผู้ที่ยากปลูกและไม่มีพื้นที่มากพอ ก็มีแบบปลูกในถุงพร้อมจำหน่ายในราคาที่เป็นกันเอง



สนใจอุดหนุนผักปลอดภัย สามารถติดต่อได้ที่

นางแสงจันทร์ มawangษ์ บ้านสวนชมดาว ชุมชนบ้านศรีหมวดเกล้า

๒ หมู่ ๔ ตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

๐๘๗-๕๕๗๕๓๒๐

หรือติดต่อผ่านทาง SAGJAN MAWONG





กลุ่มทอผ้าไทลื้อบ้านกล้วยหลวงพัฒนา



ชาวไทลื้อในเขตตำบลกล้วยแพะ เป็นชาติพันธุ์หนึ่งที่ยังคงรักษาอัตลักษณ์ความเป็นไทลื้อมาได้อย่างยาวนาน ไม่ว่าจะเป็นภาษาลื้อ เครื่องแต่งกายแบบลื้อ วิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวไทลื้อ กลุ่มทอผ้า ไทลื้อชุมชนบ้านกล้วยหลวงพัฒนา ตำบลกล้วยแพะ จากการริเริ่มตั้งใจทอผ้าเพื่อร่วมงานจุลกฐิน หลังจากนั้นจึงได้รวมกลุ่มกันเพื่อทอผ้าถุงใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยลวดลายที่เป็นเอกลักษณ์ ผ้าทอไทลื้อจึงเป็นที่ชื่นชอบ

กลุ่มทอผ้าไทลื้อชุมชนบ้านกล้วยหลวงพัฒนา เป็นการรวมของกลุ่มผู้สูงวัยกว่า ๒๕ คน ในเขตชุมชนบ้านกล้วยหลวงพัฒนา ที่มีความเชี่ยวชาญในการทอผ้า มีนางสองเมือง คำเสื่อน เป็นประธานกลุ่ม จากการทอผ้าเพื่อร่วมทำบุญในงานจุลกฐิน ทางกลุ่มเริ่มทอผ้าเพื่อใช้ในชุมชนขายให้คนในชุมชน โดยมีผลิตภัณฑ์ต่างๆ ดังนี้ ถุงเป้อ (ถุงย่าม) ผ้าปู ผ้าลินินไทลื้อ จากนั้นจึงได้มีผู้ชื่นชอบในลวดลายและฝีมือทอผ้า จึงได้มีการสั่งซื้อจากต่างจังหวัด ทำให้เกิดรายได้แก่สมาชิก ซึ่งทุกวันสมาชิกจะมีการรวมกลุ่มเพื่อทอผ้า ด้วยเครื่องมือเครื่องมือ ขั้นตอนการผลิตที่ประณีตทุกขั้นตอน เพื่อผลิตผ้าทอที่คงความเป็นอัตลักษณ์ของชาวไทลื้อ สำหรับผู้ที่สนใจผลิตภัณฑ์ผ้าลินิน ถุงย่าม ผ้าทอไทลื้อ ที่ทอมาจากฝ้ายคุณภาพดี ราคาเบาๆ ปัจจุบันกลุ่มผ้าทอไทลื้อ มีผลิตภัณฑ์ใหม่คือการนำเส้นใยจากขวดพลาสติกนำมาเป็นผืนผ้า ลูกระเป่าใบสวย จากแนวคิดการนำขวดพลาสติกใช้แล้วมารีไซเคิลใหม่ทำเส้นใยทอผ้าสpong จิวร อังสะพระ วัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ พระอาจารย์ไพฑูริย์ วงสาย พระวัดกล้วยหลวง ที่ปรึกษาและผู้ดูแลกลุ่มทอผ้าไทลื้อกล้วยหลวง ได้นำแนวคิดในการแปรรูปขวดพลาสติกดังกล่าว มาลองทอมีออกมาเป็นผืนผ้า และได้ลองนำมาแปรรูปพัฒนาเป็นกระเป๋าถือสตรีที่สวยงาม โดยพระอาจารย์ไพฑูริย์ ได้กล่าวถึงแนวคิดของพระอาจารย์จากวัดจากแดงที่ได้นำแนวคิดนี้มาทำจิวรของพระสงฆ์ว่า สอดคล้องกับหลักปฏิบัติในสมัยพุทธกาล ที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ให้พระสงฆ์ตัดเย็บจิวรโดยใช้ผ้าเหลือใช้ที่ถูกต้องหรือแม้กระทั่งผ้าห่อศพนำมาเย็บมาย้อมสีใหม่ไว้ใช้เป็นจิวร สpong อังสะ การรีไซเคิลเหลือใช้ เช่น ขวดพลาสติกนำมาแปรรูปเป็นเส้นใยทอผ้าก็เช่นเดียวกัน ถือเป็นงานนำเอาของเก่ามารีไซเคิลใหม่

ทั้งนี้ กลุ่มทอผ้าไทลื้อกล้วยหลวงพัฒนา ถือเป็นเครือข่ายของวัดจากแดง ในการพัฒนาเส้นใยขวดพลาสติกไปเป็นผลิตภัณฑ์ของใช้ในรูปแบบต่างๆ เพื่อส่งเสริมสิ่งแวดล้อม และจะได้พัฒนารูปแบบและคุณภาพผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพมากขึ้นต่อไป

สามารถเยี่ยมชมกลุ่มได้ที่.....

📍 ๓๗๖ (ปากทางเข้าซอย ๗) ชุมชนบ้านกล้วยหลวงพัฒนา ตำบลกล้วยแพะ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

☎ ๐๙๕-๖๐๙๓๐๙๕





โครงการก่อสร้างระบบระบายน้ำคอนกรีตเสริมเหล็ก

ชุมชนบ้านกล้วยกลาง ตำบลกล้วยแพะ



โครงการก่อสร้างระบบกรองน้ำแบบประปาผิวดิน ภายในชุมชนบ้านกล้วยม่วง



โครงการปรับปรุงถนนเดิมด้วยแอสฟัลต์ติกคอนกรีต ภายในชุมชนบ้านป่าขาม ตำบลพระบาท



ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

- รับคำร้องทั่วไป
- รับเรื่องร้องเรียน
- รับเรื่องร้องทุกข์
- แจ้งเรื่องทุจริต

โทร. ๐๕๔-๒๒๓๓๐๑, ๐๕๔-๒๒๓๔๑๔

www.kelangnakorn.go.th





อาการของโรคซึมเศร้า

มีความรู้สึกว่าตนไร้ค่า โดดเดี่ยว ลึนหวังหยุดหวังได้ง่ายทั้งยังสามารถส่งผลกระทบต่อให้ร่างกาย รู้สึกอ่อนล้า นอนหลับยากหรือหลับมากเกินไป หรือมีพฤติกรรมแยกตัวจากสังคม ไม่มีสมาธิ

สาเหตุของโรคซึมเศร้า

การทำงานของสมองบางส่วนที่ผิดปกติและมีระดับของสารเคมีไม่สมดุลกัน ลักษณะนิสัยเดิมของผู้ป่วยที่เอื้อต่อการเผชิญภาวะซึมเศร้า เหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิตและการกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่างรุนแรง

การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า

แพทย์มักวินิจฉัยเบื้องต้นด้วยการพูดคุยสอบถามถึงอาการ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ป่วยว่าเข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหรือไม่ มีความรุนแรงระดับใด

โรคซึมเศร้าสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท

๑. โรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง เป็นอาการซึมเศร้าอย่างถึงชีวิตการทำงานหรือการเรียน รวมไปถึงการนอนหลับและการกินอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขอย่างรุนแรง

๒. โรคซึมเศร้าเรื้อรัง แม้จะมีอาการและความรุนแรงของอาการน้อยกว่าแต่ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้จะคงอยู่กับผู้ป่วยยาวนานกว่ามาก เป็นเวลาอย่างน้อยตั้งแต่ ๒ ปีขึ้นไปซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรังก็อาจเป็นบางช่วงเวลาที่ตึงเครียดภาวะซึมเศร้าชนิดรุนแรงร่วมด้วย

การรักษาโรคซึมเศร้า

- ♥ การให้ยาต้านโรคซึมเศร้า
- ♥ การพูดคุยบำบัดทางจิต
- ♥ การกระตุ้นเซลล์สมองและประสาท



การป้องกันโรคซึมเศร้า



- ♥ ภาวะซึมเศร้าไม่มีวิธีการป้องกันที่แน่นอนเนื่องจากสาเหตุเกิดจากโรคบางประการ เช่น ความผิดปกติในสมอง อาการเจ็บป่วย
- ♥ การให้ยาที่เกิดภาวะซึมเศร้าแทรกซ้อนได้ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่อยู่เหนือการควบคุม แต่การสร้างพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีด้วยการเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกาย
- ♥ การรักษาสุขภาพอารมณ์ให้แจ่มใสด้วยการทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลาย นับเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะซึมเศร้า





ทีมงานเชิงรุก
พัฒนาองค์กร



งานเทศกิจ ฝ่ายปกครอง เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ลงพื้นที่ตรวจสอบ

ควบคุมรถบรรทุกทุกคันไม่ให้ฝ่าฝืน พระราชบัญญัติรักษาความสะอาดฯ ในเขตพื้นที่ และตรวจสอบกวาดขึ้นพื้นที่ที่มีการลักลอบนำขยะมาทิ้งอยู่เป็นประจำ ซึ่งสร้างปัญหาความเดือดร้อนแก่ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ทั้งนี้ทางเทศบาลเมืองเขลางค์นคร **ขอความร่วมมือประชาชนหากพบเห็นรถบรรทุกสร้างความเดือดร้อน** หรือพบผู้ลักลอบนำขยะมาทิ้งในที่สาธารณะในชุมชน ส่งผลกระทบต่อประชาชน

ได้โปรดแจ้ง.....

งานเทศกิจ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

☎ ๐๕๕-๒๑๙๑๙๙

หรือ ร้องทุกข์ทางหน้าเว็บไซต์ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

ได้ที่ www.kelangnakorn.go.th



เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

ประกาศรับสมัคร

นักเรียนระดับปฐมวัย เข้าเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

ในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

รับสมัครตั้งแต่วันที่ ๑ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๓

รับใบสมัครและสมัครได้ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในเขตเทศบาล

(ในเขตเทศบาล)

ติดต่อสอบถามรายละเอียดการสมัครได้ที่

กองการศึกษา โทร ๐๕๕-๒๑๕๐๕๕



วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ | | เขลางค์นครสาร

ฉบับประจำเดือน มกราคม - มีนาคม ๒๕๖๓





๗ มกราคม ๒๕๖๓

อบรมโครงการศูนย์ผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ประจำปี ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมชมพู ชั้น ๑ สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร



๑๑ มกราคม ๒๕๖๓

วันเด็กแห่งชาติเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ประจำปี ๒๕๖๓ ณ สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร



๑๗-๒๐ มกราคม ๒๕๖๓

ศึกษาดูงานคณะกรรมการพัฒนาสตรีเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ประจำปี ๒๕๖๓ ณ จังหวัดระยองและจังหวัดชลบุรี



๒๔ มกราคม ๒๕๖๓

การแข่งขันกีฬาเด็กปฐมวัย แข็งแรง แจ่มใส มีน้ำใจนักกีฬา ประจำปี ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมชมพู สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร



๓๑ มกราคม ๒๕๖๓

พิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการป้องกันและ
แก้ไขปัญหาไฟป่าและหมอกควัน ณ ห้องประชุมเขलगค์นคร
สำนักงานเทศบาลเมืองเขलगค์นคร



๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ร่วมกิจกรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา (วันมาฆบูชา)
ณ ลานโพธิ์วัดชมพูลหวง ตำบลชมพู



๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เทศบาลเมืองเขलगค์นครร่วมกับกลุ่ม We Love The King นครลำปาง
ทำแนวกันไฟป้องกันไฟป่า ณ บริเวณดอยวังเฮือ ตำบลพระบาท



๙ มีนาคม ๒๕๖๓

โครงการการศึกษาเพื่อต่อต้านยาเสพติดในเด็กนักเรียน
ณ ห้องประชุมเขलगค์นคร ชั้น ๓ สำนักงานเทศบาลเมืองเขलगค์นคร





เทศบาลเมืองเขลางค์นคร เป็นเทศบาลขนาดใหญ่ที่มีพื้นที่ในการดูแล ๔ ตำบล ๖๔ ชุมชน ด้วยความเป็นอยู่และการดำรงชีวิตของคนในชุมชนที่อาศัยความสะดวกและรวดเร็ว จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยของการเพิ่มจำนวนของขยะมูลฝอย เทศบาลเมืองเขลางค์นครเล็งเห็นความสำคัญในการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม และการบริหารจัดการขยะในชุมชน เขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ โดยเน้นการเติบโตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนซึ่งให้ความสำคัญของการร่วมมือของทุกภาคส่วนรวมถึงภาคประชาชน ในการจัดการ อนุรักษ์ ปกป้องรักษาสิ่งแวดล้อม และการจัดการสิ่งปฏิกูลมูลฝอยอย่างเป็นระบบ โดยใช้หลัก ๓Rs : Reduce Reuse และ Recycle (ใช้น้อย ใช้ซ้ำ และนำกลับมาใช้ใหม่) จึงได้ดำเนินการรับสมัครอาสาสมัครท้องถิ่นรักษ์โลก (อถล.) พร้อมจัดทำทะเบียนควบคุมรายชื่อ ซึ่งปัจจุบันมีสมาชิก จำนวน ๒๕๐ คน มีการประชุมรวมถึงการคัดเลือกคณะกรรมการอาสาสมัครท้องถิ่นรักษ์โลก เพื่อเป็นแกนนำในการร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อม และสิ่งปฏิกูลมูลฝอยให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

โดยมีแผนดำเนินการรักษาความสะอาด และความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านเมือง ประจำปี ๒๕๖๓ ที่จะขอเชิญชวนอาสาสมัครท้องถิ่นรักษ์โลก และ ประชาชนจิตอาสา ร่วมทำความสะอาดบริเวณพื้นที่เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ดังนี้

วัน/เดือน/ปี	สถานที่	กิจกรรม
๕ มิถุนายน ๒๕๖๓	ถนนลำปาง-แม่ทะ (ตั้งแต่แยกเขื่อนสายคำ-มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง)	เก็บขยะไหล่ทางสาธารณะ
๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	ถนนริมแม่น้ำวังบ้านพ่อน-บ้านชมพู ตำบลชมพู	เก็บขยะไหล่ทางสาธารณะ, ปลุกต้นไม้ปรับปรุงภูมิทัศน์
๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๓	ถนนริมคลองชลประทาน ชุมชนบ้านกอกชุม-ชุมชนบ้านหนองปล้อง ตำบลพระบาท	เก็บขยะไหล่ทางสาธารณะ, ปลุกต้นไม้ปรับปรุงภูมิทัศน์



โครงการอาสาสมัครดับไฟป่า

เทศบาลเมืองเวียงคันทัน



เทศบาลเมืองเวียงคันทัน ดำเนินโครงการอาสาสมัครดับไฟป่า เพื่อสร้างเครือข่ายอาสาสมัครป้องกันไฟป่า ที่ผ่านการฝึกอบรมและสามารถขยายผลต่อเนื่องไปยังหมู่บ้าน ชุมชน สถานศึกษา เพื่อช่วยสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและป้องกันมิให้เกิดไฟป่าในพื้นที่ ให้ความรู้แก่ ประชาชนในพื้นที่ ผู้นำชุมชน นักเรียน นักศึกษา และอาสาสมัครต่างๆ เพื่อสร้างความตระหนักถึงอันตรายและผลกระทบที่อาจจะเกิดจากไฟป่า บูรณาการการทำงานร่วมกันระหว่างหมู่บ้านชุมชน และส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมความรู้การป้องกันและควบคุมไฟป่า สามารถดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาไฟป่าและหมอกควัน ที่เกิดขึ้นจากสาธารณภัยธรรมชาติ หรือบุคคลได้อย่างยั่งยืน

โดยจัดให้มีกิจกรรม การฝึกอบรมภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) ร่วมกับ เทศบาลตำบลแม่เมาะ เทศบาลตำบลแม่ทะ และองค์การบริหารส่วนตำบลพิชัย และชุมชนเป้าหมาย ทั้ง ๗ ชุมชน จัดทำแนวกันไฟป่า, ฝายชะลอน้ำ จัดตั้งชุมชนต้นแบบ (จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้) โดยมีเป้าหมาย จัดตั้งจำนวน ๒ แห่ง คือ ศูนย์การเรียนรู้การป้องกันและแก้ไขปัญหาไฟป่าและหมอกควันชุมชนบ้านหัวฝาย ตำบลกล้วยแพะ และ ศูนย์การเรียนรู้การป้องกันและแก้ไขปัญหาไฟป่าและหมอกควันชุมชนบ้านโถกหัวช้าง ตำบลพระบาท ตลอดจนส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับการดับไฟป่าให้กับชุมชน





พิธีสืบทอด



พิธีสืบทอดหรือการต่ออายุ เป็นพิธีกรรมอย่างหนึ่งของชาวล้านนาถิ่นเหนือ เป็นพิธีที่จัดทำขึ้นเพื่อต้องการให้เกิดมงคล และมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย เพื่อทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองต่อชีวิต เป็นพิธีซึ่งเป็นมงคลที่ชาวล้านนานิยมทำในโอกาสต่างๆ เช่น เนื่องในวันเกิด วันที่ได้รับยศศักดิ์ ได้เลื่อนตำแหน่ง หรือขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น หรือทำในกรณีที่เจ็บป่วยถูกทายทักว่าชะตาไม่ดี ชะตาขาด จะทำพิธีสะเดาะเคราะห์และสืบทอดต่ออายุ จะทำให้แคล้วคลาดจากโรคภัยและดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุขสบายใจสืบไป

ความเชื่อตำนานเกี่ยวกับพิธีสืบทอด

มีตำนานปรากฏในคัมภีร์สืบทอด กล่าวว่า พระสารีบุตรเถระ ซึ่งเป็น อัครสาวกของพระพุทธเจ้า มีลูกศิษย์รูปหนึ่งเป็นสามเณรชื่อติสสะ อายุ ๗ ปี มาบวชเพื่อศึกษาเล่าเรียนกับท่านเป็นระยะเวลาหนึ่งปี วันหนึ่งพระสารีบุตรสังเกตเห็นลักษณะของสามเณรว่าจะมีอายุได้อีก ๗ วันเท่านั้นก็จะถึงแก่กรรม ท่านพระสารีบุตรจึงเรียกมาบอกความจริงให้ทราบว่าจะตามตำราหมอดูและตำราดูลักษณะเขาจะมีชีวิตอยู่ไม่เกิน ๗ วัน พระสารีบุตรจึงให้สามเณรกลับไปลาพ่อแม่ญาติพี่น้อง จึงสร้างความเศร้าโศกเสียใจแก่สามเณรเป็นอย่างมาก ระหว่างทางกลับได้พบกับปลาที่กำลังดิ้นทุรนทุรายเพราะน้ำไม่พอ จึงจับไปปล่อยในหนองน้ำ และแก๊งที่ติดบ่วงนายพราน จึงได้ปล่อยแก๊งสู่อิสราภาพ โดยนึกถึงตนเองว่าจะต้องตายอีกไม่กี่วันข้างหน้า แต่สัตว์ทั้งสองถ้าไม่ปล่อยช่วยชีวิตก็จะต้องตายก่อนตนเองแน่นอน เมื่อกลับถึงบ้านพ่อแม่ญาติพี่น้องต่างก็เฝ้ารอคอยด้วยความเศร้าโศก จนเวลาล่วงเลยกำหนดไปแล้ว สามเณรติสสะก็ยังมีชีวิตอยู่ ผิวพรรณผ่องใส และได้กลับไปหา

พระสารีบุตร ได้กราบเรียนถึงการปล่อยชีวิตทั้งสองเป็นการให้ชีวิตใหม่ จึงเป็นบุญให้พ้นจากความตายได้

เรื่องของอายุวัฒนกุมารมีปรากฏใน อรรถกถาธรรมบท ยมกวรรค กล่าวคือ อายุวัฒนกุมารบุตรของพราหมณ์ชาวทีฆลัมพินนคร ได้รับคำทำนายจากพราหมณ์ผู้เป็นสหายของบิดาว่าจะหมดอายุ อยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน พราหมณ์สำมารรยาจึงนำบุตรไปยังสำนักพระพุทธเจ้า กราบทูลวิधिแก่ยมลเหตุ พระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกวิधिที่จะป้องกันบุตรจากการเสียชีวิต โดยให้พราหมณ์สร้างมณฑปที่ประตูเรือนของพราหมณ์ แล้วนำบุตรไปนอนบนเตียงในมณฑปนั้น จากนั้นนิมนต์พระสงฆ์ไปสวดพระปริตร ๗ คืน ๗ วัน และในวันที่ ๗ พระพุทธเจ้าเสด็จไปด้วยพระองค์เอง ทรงทำพระปริตรตลอดคืน ยังรุ่งเช้า เด็กก็พ้นจากการเสียชีวิตในวันที่ ๘ เมื่อสองสามภรรยา นำบุตรมาถวายบังคม พระองค์ท่านตรัสว่า “ขอเจ้าจงมีอายุยืนเถิด” และตรัสว่าเด็กจะมีอายุยืนดำรงอยู่นาน ๑๒๐ ปี ดังนั้น จึงขนานนามบุตรว่า “อายุวัฒนกุมาร”

ประเภทของพิธีสืบทอด มี ๓ ประเภท คือ

๑. ประเพณีสืบทอดคน คนล้านนาจะมีความเชื่อว่า หากเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นกับชีวิตในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง จะต้องประกอบพิธีสืบทอดบูชาดาวนพเคราะห์ทั้ง ๙ คือ อาทิตย์ จันทร์ อังคาร พุธ เสาร์ พฤหัสบดี ราหู ศุกร์ เกตุ เพื่อให้เจ้าของพิธีนั้นมีความสุขต่อไป เป็นการประกอบพิธีที่จัดขึ้นในโอกาสสำคัญต่างๆ ตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน นิยมทำเมื่อวันเกิดที่ครบรอบเช่น ๒๔ ปี ๖๐ ปี ๗๒ ปี และการขึ้นบ้านใหม่ ย้ายที่อยู่ใหม่ ได้รับยศหรือตำแหน่งสูงขึ้น หรือพ้นจากป่วยหนัก หรือมีผู้ทักทายว่าชะตาไม่ดี จำเป็นต้องสะเดาะเคราะห์และสืบทอด เป็นต้น อันเนื่องจากการเสวนาผู้รู้และผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมกล่าวว่า การสืบทอดคนนั้นมักมีคำเรียกขานต่อท้ายด้วย เช่น การสืบทอดน้อยและการสืบทอดหลวง และมีข้อสังเกตดังนี้



- **การสืบทอดน้อย** คือ ผู้เข้าสืบทอดมีเพียงคนเดียว มีเครื่องสืบทอดครบตามอายุ และมีพระสงฆ์ ๙ รูปประกอบพิธีเจริญพุทธมนต์สืบทอดให้ สถานที่ประกอบพิธีคือที่บ้านของเจ้าชะตา และมีผู้ร่วมพิธีมากมาย ส่วนใหญ่จะเป็นการประกอบพิธีสืบทอดเนื่องในวันเกิดเจ็บป่วย เพื่อความเป็นสิริมงคล และเจริญญาติพี่น้องและผู้ที่เกี่ยวข้องมาร่วมงานจำนวนมาก ก็ถือว่าเป็นการสืบทอดน้อยเช่นกัน

- **การสืบทอดหลวง** คือ ผู้เข้าสืบทอดมีมากกว่า ๑ คนประกอบ พ่อ แม่ ลูก หลาน เครื่องสืบทอดเกิน ๑๐๐ ชิ้น มีพระสงฆ์มาเจริญพุทธมนต์และสืบทอดให้ สถานที่คือบ้านของผู้สืบทอด และผู้ที่มีมาร่วมงานจะมากหรือน้อยก็ตาม เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่เรียกว่า ชะตาหลวง อย่างไรก็ตามการเรียกโดยทั่วไปอาจจะขึ้นอยู่ กับฐานะทางเศรษฐกิจ ตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ ฐานะทางสังคมของเจ้าชะตาด้วย

๒. ประเพณีสืบทอดบ้าน นิยมทำเมื่อคนในหมู่บ้านประสบความเดือดร้อน เจ็บไข้ได้ป่วยหรือตายติดต่อกันเกิน ๓ คนขึ้นไป หรือคนในหมู่บ้านพร้อมใจกันจัดในวันสงกรานต์ เช่น วันปากปี ปากเดือน หรือปากวัน คือ วันที่หนึ่งสองสามวันหลังวันเสด็จ (สงกรานต์) เพื่อให้เกิดความเป็นสิริมงคล พิธีสืบทอดหมู่บ้านมีเครื่องประกอบพิธีกรรมเช่นเดียวกับการสืบทอดคน การโยนด้ายสายสิญจน์จะโยนให้ทั่วหมู่บ้าน โดยบ้านแต่ละหลังก็จะโยนรอบบ้านตัวเอง แล้วดึงด้ายสายสิญจน์ไปโยนกับบ้านอีกหลังหนึ่ง ที่โยนด้ายสายสิญจน์มาจากสถานที่ประกอบพิธี แล้วต่อกันไปทั้งหมู่บ้าน ถือเป็นการสร้างความสามัคคีของชาวบ้านด้วย

๓. ประเพณีสืบทอดเมือง จัดขึ้นเมื่อบ้านเมืองเกิดความเดือดร้อน จะด้วยตามความเชื่อทางโหราศาสตร์ หรือเพราะเหตุป่วนป่วนวุ่นวาย การจลาจล เกิดโรคภัยแก่ประชาชนในเมือง หลงการสืบทอดเมืองนี้ สิ่งของต่างๆ ในการประกอบพิธีจะมีจำนวนมาก และมีรายละเอียดปลีกย่อยเยอะมาก จะขอไม่กล่าวถึงในบทความนี้ครับ





“เป็นหนี้เขาถึงเวลาที่ต้องใช้” เมื่อเกิดหนี้ขึ้น หากลูกหนี้ไม่ใช้หนี้ตามที่ได้ตกลงกันได้ คนที่เป็นเจ้าหนี้ก็มีสิทธิที่จะสามารถทวงถามให้ลูกหนี้ชำระหนี้ได้ แต่การทวงหนี้ นั้น ไม่ใช่เจ้าหนี้จะสามารถทำทุกวิถีทางในการทวงหนี้ โดยพระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พ.ศ. ๒๕๕๘ มาตรา ๑๑ ได้กำหนดข้อห้ามในการทวงหนี้เอาไว้ว่า ห้ามผู้ทวงถามหนี้กระทำการทวงถามหนี้ในลักษณะดังต่อไปนี้

- (๑) การข่มขู่ การใช้ความรุนแรง หรือการกระทำอื่นใดที่ทำให้เกิดความเสียหายแก่ ร่างกาย ชื่อเสียง หรือทรัพย์สินของลูกหนี้หรือผู้อื่น
- (๒) การใช้วาจาหรือภาษาที่เป็นการดูหมิ่นลูกหนี้หรือผู้อื่น
- (๓) การแจ้งหรือเปิดเผยเกี่ยวกับความเป็นหนี้ของลูกหนี้ให้แก่ผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการทวงถามหนี้ เว้นแต่เป็นกรณีตามมาตรา ๘ วรรคสอง (๒)
- (๔) การติดต่อลูกหนี้โดยไปรษณียบัตร เอกสารเปิดผนึก โทรสาร หรือสิ่งอื่นใดที่สื่อให้ทราบว่าเป็นการทวงถามหนี้ อย่างชัดเจน เว้นแต่กรณีการบอกกล่าวบังคับจำนองด้วยวิธีการประกาศหนังสือพิมพ์ ซึ่งเจ้าหนี้ไม่สามารถติดต่อลูกหนี้โดยวิธีการอื่น หรือกรณีอื่นใดตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด
- (๕) การใช้ข้อความ เครื่องหมาย สัญลักษณ์หรือชื่อทางธุรกิจของผู้ทวงถามหนี้บนซองจดหมายในการติดต่อลูกหนี้ที่ทำให้เข้าใจได้ว่าเป็นการติดต่อเพื่อการทวงถามหนี้ เว้นแต่ชื่อทางธุรกิจของผู้ทวงถามหนี้ไม่ได้สื่อให้ทราบได้ว่าเป็นผู้ประกอบธุรกิจทวงถามหนี้
- (๖) การทวงถามหนี้ที่ไม่เหมาะสมในลักษณะอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด





เทศบาลเมืองเขลางค์นคร จัดให้มีการทบทวน ปรับปรุงคู่มือของประชาชนตามพระราชบัญญัติการอำนวยความสะดวกในการพิจารณาอนุญาตของทางราชการ พ.ศ. ๒๕๕๘ ตาม มติ ครม.เมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๖๐ ให้พิจารณาลดรายการเอกสารหลักฐานประกอบ ลดขั้นตอนและระยะเวลาแล้วเสร็จ และเอกสาร หลักฐานประกอบ ให้เป็นไปตาม มติ ครม.เมื่อวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๑ มาตรการอำนวยความสะดวกและลดภาระแก่ประชาชน (การไม่เรียกเอกสารทางราชการออกให้ประชาชน คือ สำเนาทะเบียนบ้านและสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน)

ทั้งนี้เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้ดำเนินการจัดทำประกาศเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เรื่อง คู่มือสำหรับประชาชน (เพิ่มเติม) และการปรับลดระยะเวลาการปฏิบัติราชการ มีรายละเอียด ดังนี้



ประกาศเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

เรื่อง คู่มือสำหรับประชาชน (เพิ่มเติม) และการปรับลดระยะเวลาของการปฏิบัติราชการ

ตามพระราชบัญญัติการอำนวยความสะดวกในการพิจารณาอนุญาตของทางราชการ พ.ศ. ๒๕๕๘ มาตรา ๗ ได้กำหนดให้หน่วยงานของรัฐที่มีการอนุญาตต้องจัดทำคู่มือสำหรับประชาชน ซึ่งอย่างน้อยต้องประกอบด้วย หลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไข (ถ้ามี) ในการยื่นคำขอขึ้นตอนและระยะเวลาในการพิจารณาอนุญาตและรายการเอกสารหรือหลักฐานที่ผู้ขออนุญาตจะต้องยื่นมาพร้อมกับคำขอ และจังหวัดลำปางให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ต้องดำเนินการทบทวนปรับปรุงคู่มือสำหรับประชาชนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตามแนวทางการปรับปรุงคู่มือสำหรับประชาชนตามแผนการยกระดับการบริการภาครัฐ ระยะที่ ๒ ตามพระราชบัญญัติการอำนวยความสะดวกในการพิจารณาอนุญาตของทางราชการ พ.ศ. ๒๕๕๘ เพื่อปรับปรุงให้สอดคล้องกับกฎหมายและบทบาทภารกิจขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตามบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป

เทศบาลเมืองเขลางค์นคร อาศัยอำนาจตามตรา ๗ แห่งพระราชบัญญัติการอำนวยความสะดวกในการพิจารณาอนุญาตของทางราชการ พ.ศ. ๒๕๕๘ จึงได้จัดทำคู่มือสำหรับประชาชน (เพิ่มเติม) จำนวน ๒ คู่มือ ดังนี้

- ๑. แบบแจ้งและตอบรับการแจ้งการฆ่าสัตว์
- ๒. การรับชำระภาษีตามพระราชบัญญัติที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง

คู่มือสำหรับประชาชนที่ปรับลดระยะเวลาการปฏิบัติราชการ จำนวน ๑ คู่มือ ดังนี้

- ๑. การโฆษณาด้วยการปิดทิ้ง หรือไปรษณีย์ประกาศ หรือใบปลิวในที่สาธารณะ
- จากระยะเวลาเดิม ๖ วัน ปรับลดระยะเวลาลง เหลือ ๓ วัน

และการยกเลิกคู่มือสำหรับประชาชน จำนวน ๒ คู่มือ ดังนี้

- ๑. การรับชำระภาษีบำรุงท้องที่
- ๒. การรับชำระภาษีโรงเรือนและที่ดิน

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๙ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒

(นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง)

นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร

ระวังภัย พบมัลแวร์ EMOTET แพร่กระจายผ่าน Wi-Fi

ควรระวังหากเชื่อมต่อ Wi-Fi สาธารณะเพราะอาจถูกขโมยเงินได้



Emotet เป็นมัลแวร์ประเภท banking trojan มีความสามารถในการขโมยข้อมูลทางการเงิน เช่นรหัสผ่านบัญชีธนาคารออนไลน์ ตัวมัลแวร์ Emotet นั้นอาศัยเทคนิคใหม่ๆ ในการแพร่กระจายตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ มีรายงานจากทีมวิจัยของบริษัท Binary Defense ว่าพบมัลแวร์ Emotet แพร่กระจายตัวเองไปยังเครื่องคอมพิวเตอร์อื่นๆ ที่เชื่อมต่ออยู่ใน Wi-Fi เดียวกัน



เมื่อมัลแวร์ Emotet ติดในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สามารถเชื่อมต่อกับ Wi-Fi ได้ มันจะสแกนว่าในบริเวณนั้นมีการปล่อย Wi-Fi อะไรบ้าง หากพบ Wi-Fi ที่สามารถเชื่อมต่อได้โดยไม่ต้องมีรหัสผ่านมันก็จะเชื่อมต่อกับ Wi-Fi นั้นทันที แต่หากพบ Wi-Fi ที่ติดรหัสผ่านมันจะพยายามเดาโดยอ้างอิงจากฐานข้อมูลรหัสผ่านที่มีอยู่ (ซึ่งหากใช้รหัสผ่านที่คาดเดาได้ง่าย ตัวมัลแวร์ก็จะเชื่อมต่อเข้าไปได้ไม่ยาก)

หลังจากที่สามารถเชื่อมต่อกับ Wi-Fi ได้แล้ว ตัวมัลแวร์จะสแกนว่ามีคอมพิวเตอร์เครื่องใดบ้างที่เชื่อมต่อกับ Wi-Fi นั้นอยู่ หากเครื่องคอมพิวเตอร์ดังกล่าวใช้งาน Windows และเปิดใช้งาน file sharing ตัวมัลแวร์จะเข้าไป

ลิสต์รายชื่อบัญชีผู้ใช้ในเครื่องดังกล่าว จากนั้นจะพยายามเดารหัสผ่านของบัญชีผู้ดูแลระบบเพื่อที่จะใช้แพร่กระจายตัวเองต่อไป โดยหลังจากที่ติดตั้งตัวเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ตัวมัลแวร์จะส่งข้อมูลกลับไปรายงานตัวกับเครื่องเซิร์ฟเวอร์ที่ใช้ควบคุมมัลแวร์ด้วย

เหตุการณ์นี้เป็นหนึ่งในข้อควรพิจารณาด้านความมั่นคงปลอดภัยในการใช้งาน Wi-Fi ซึ่งกรณีนี้ไม่ใช่เฉพาะแค่ Wi-Fi สาธารณะ แต่อาจรวมถึง Wi-Fi ในที่ทำงานหรือ Wi-Fi ในที่พักอาศัยด้วย

ข้อแนะนำในการป้องกัน

๑. ตั้งรหัสผ่าน Wi-Fi และรหัสผ่านบัญชีผู้ใช้ที่ไม่สั้นเกินไปและคาดเดาได้ยาก ไม่ใช้รหัสผ่านซ้ำกับที่เคยใช้ในบริการอื่นๆ
๒. พิจารณาก่อนเชื่อมต่อ Wi-Fi สาธารณะ หากเป็นไปได้ควรเปิดใช้ hotspot จากโทรศัพท์มือถือ
๓. เปิดใช้งาน firewall เพื่อป้องกันการเชื่อมต่อที่ไม่ถึงประสงค์
๔. อัปเดตแอนติไวรัสและแพตช์ของซอฟต์แวร์ที่ใช้งานอย่างสม่ำเสมอ





ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง



“ภาษีที่ดิน ช่วยพัฒนาท้องถิ่น พัฒนาชาติ”



ฐานภาษี ผู้เสียภาษี และผู้จัดเก็บภาษี



ฐานภาษี

มูลค่า ของ **ที่ดิน** และ **สิ่งปลูกสร้าง**

*ราคาประเมินทุนทรัพย์



ผู้เสียภาษี

- เจ้าของที่ดิน/สิ่งปลูกสร้าง
- เจ้าของห้องชุด
- ผู้ครอบครองทรัพย์สิน หรือทำประโยชน์ในทรัพย์สิน ของรัฐ (ที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง)



ผู้จัดเก็บภาษี

- เทศบาล
- อบต.
- กรุงเทพมหานคร
- เมืองพัทยา



การทำประโยชน์ในที่ดิน และสิ่งปลูกสร้าง



เกษตรกรรม

ทำนา ทำไร่ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงสัตว์น้ำ และกิจการอื่นตามที่ประกาศกำหนด

การจัดเก็บ :

- ตามสภาพข้อเท็จจริง
- ทำเกษตรกรรมไม่เต็มพื้นที่ เสียภาษี ตามสัดส่วนการใช้ประโยชน์
- รวมถึงที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ค่อเนื่องที่ใช้สำหรับเกษตรกรรม

ที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้าง

ที่เจ้าของใช้อยู่อาศัย แบ่งเป็น

บ้านหลัก

- เจ้าของบ้านและที่ดิน/ เจ้าของเฉพาะตัวบ้านมีชื่อใน เอกสารแสดงกรรมสิทธิ์ + ทะเบียนบ้าน (ไม่จำเป็นต้องเป็นเจ้าของบ้าน/ เจ้าของคนใดคนหนึ่ง มีชื่อในทะเบียนบ้าน)



ที่อยู่อาศัย

- **บ้านหลังอื่นๆ** เจ้าของบ้าน มีชื่อใน **โฉนด** แต่ไม่มีชื่อ ในทะเบียนบ้าน



อื่น ๆ

- พาณิชยกรรม
- อุตสาหกรรม
- อาคารสำนักงาน
- โรงแรม
- ร้านอาหาร
- ฯลฯ

ที่ว่างเปล่า/ ไม่ทำประโยชน์ ตามควรแก่สภาพ
 ที่ตั้งที่ว่างเปล่า หรือไม่ทำประโยชน์ ในปีก่อนหน้า



อัตรากาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง (ปี 2563 - 2564)

อัตรากำจัดเก็บ

มูลค่า (ลบ.)	อัตรา (%)
0 - 75	0.01
75 - 100	0.03
100 - 500	0.05
500 - 1,000	0.07
1,000 ขึ้นไป	0.1

บุคคลธรรมดา
 ได้รับยกเว้น อปท. ละไม่เกิน 50 ล้านบาท

ที่อยู่อาศัย (พ.ร.บ. 0.3%)

อัตรากำจัดเก็บ

มูลค่า (ลบ.)	บ้าน (บ้านหลังหลัก)	บ้าน + ที่ดิน (บ้านหลังหลัก)	บ้านหลังอื่น
0 - 10	ยกเว้นภาษี	ยกเว้นภาษี	0.02
10 - 50	0.02	0.02	0.02
50 - 75	0.03	0.03	0.03
75 - 100	0.05	0.05	0.05
100 ขึ้นไป	0.1	0.1	0.1



อื่น ๆ / ที่รกร้าง

วางเปล่า (พ.ร.บ. 1.2%)

อัตราที่จัดเก็บ

มูลค่า (ลบ.)	อัตรา (%)
0 - 50	0.3
50 - 200	0.4
200 - 1,000	0.5
1,000 - 5,000	0.6
5,000 ขึ้นไป	0.7

สำหรับ ที่ว่างเปล่า/ไม่ทำประโยชน์ตามควรแก่สภาพ
 เพิ่มอัตรา 0.3% ทุก 3 ปี
 แต่อัตราภาษีรวมไม่เกิน 3%

- บ้านหลังหลัก 1 หลัง
- ส่วนของมูลค่าที่ไม่เกิน 50 ลบ. ในกรณีที่เป็นเจ้าของบ้านและที่ดิน
- ส่วนของมูลค่าที่ไม่เกิน 10 ลบ. ในกรณีที่เป็นเจ้าของเฉพาะบ้าน
- ที่ดินเกษตรกรรมของบุคคลธรรมดา
- ไม่ต้องเสียภาษีใน 3 ปีแรก
- ปีที่ 4 เป็นต้นไป ได้รับยกเว้นมูลค่าของฐานภาษีในแต่ละ อปท. รวมกันไม่เกิน 50 ลบ. เป็นการถาวร

ยกเว้น

- ทรัพย์สินของรัฐที่ไม่ได้ห้ามผลประโยชน์
- ทรัพย์สินที่ใช้เพื่อประโยชน์สาธารณะ (รัฐ/เอกชน)
- สหประชาชาติ สถานทูต
- ทรัพย์สินส่วนกลางของอาคารชุด
- ที่ดินสาธารณูปโภคหมู่บ้านจัดสรร และนิคมอุตสาหกรรม

การดูแลผลกระทบ

ลดหย่อน

- กิจการสาธารณะ เช่น โรงเรียน โรงผลิตไฟฟ้า
- สถานีรถไฟ ที่จอุดรโดยสาธารณะ เป็นต้น
- ทรัพย์สินที่อยู่ระหว่างพัฒนาเพื่อทำโครงการพักอาศัยและนิคมอุตสาหกรรม (5 ปี คัมเมชันของอุปทาน)
- ทรัพย์สินที่เป็น NPA ของสถาบันการเงิน (5 ปี)
- บ้านพักอาศัยซึ่งได้กรรมสิทธิ์มาจากการรับมรดก ก่อนที่ พ.ร.บ. ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้างมีผลบังคับใช้

ผ่อนปรน

ทยอยปรับภาษีส่วนที่เพิ่มขึ้นจากเดิม 25% 50% และ 75% ในช่วง 3 ปีแรก

ผ่อนชำระ:
 สามารถผ่อนชำระได้ 3 งวด
 เมษายน พฤษภาคม และมิถุนายน
 หากมีอัตรากำจัดเก็บแล้ว 3,000 บาทขึ้นไป

อย่าลืม !!! ไปเสียภาษีภายใน 31 ส.ค. 63 นะจ๊ะ



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (สถ.)
www.dla.go.th



เปลี่ยนเพื่อโลกที่ดีกว่า

สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง (สศค.)
www.fpo.go.th





ข้อคิดดีๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

บอกเล่า
ลูกหลาน



เมื่อภรรยาประธานาธิบดีสีจิ้นผิง (ผิงลี่หยวน) ได้กล่าวแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องคะแนนสอบเอ็นทรานซ์ ได้สร้างความสันสะเทือนไปทั่วทั้งวงการศึกษาของประเทศจีน.....

คะแนนสอบของคุณ ไม่ได้มีความสำคัญเทียบเท่ากับการสอนให้ลูกรู้จักสำนึกในบุญคุณ รู้จักเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ลูกจะมีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับทรัพย์สินเงินทอง ผู้ปกครองจะมีวิธีอบรมปลูกฝังอย่างไร การที่จะให้ทรัพย์สินแก่ลูกหลาน ทำให้ไม่คิดจะสร้างลูกให้กลายเป็นทรัพย์สินล้ำค่าเล่า นั่นคือการเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีของสังคม

ดังนั้นการเก็บสะสมทรัพย์สินมหาศาลให้กับลูกหลาน ไม่สามารถเทียบเท่ากับการให้ข้อคิดดีๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตดังต่อไปนี้

๑. **ลูกรัก...ลูกต้องเรียงนุ้ที่จะทำอาหาร** นี้ไม่เกี่ยวกับการดูแลปรนนิบัติคนอื่น แต่เมื่อคราที่คนที่รักลูก ไม่ได้อยู่ข้างกายลูก ลูกก็จะสามารถดูแลตนเองได้ (อยู่รอดได้ด้วยตนเอง)

๒. **ลูกรัก...ลูกจะต้องเรียงนุ้ที่จะขับรถ** นี้ไม่ได้เกี่ยวกับฐานะตำแหน่งหน้าที่ เพราะเช่นนี้แล้ว ลูกก็จะสามารถไปในทุกๆที่ ลูกอยากไปทุกเวลา ไม่ต้องไปขอร้องใคร (มีอิสระเสรี)

๓. **ลูกรัก...ลูกจะต้องเข้าเรียงมหาวิทยาลัย** และต้องเป็นมหาวิทยาลัยที่ได้มาตรฐาน นี้ไม่ได้เกี่ยวกับการรับรองฐานะการศึกษา ในชีวิตคนเราจำเป็นต้องผ่านประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยสัก ๓ - ๔ ปี ซึ่งเป็นชีวิตที่ไม่มีเงื่อนไข และเป็นชีวิตที่ได้รับการอบรมเพาะให้มีสติปัญญาความนึกคิดและการใช้เหตุผล (เมื่อเข้าไปสู่สังคมก็เหมือนเข้าไปสู่ชีวิตจริง)

๔. **ลูกรัก...ลูกรู้หรือไม่ว่า ผากรองเท้าไกลเท่าไหน จิตใจจะกว้างเท่านั้น** เมื่อใจกว้างแล้ว ลูกจะมีความสุข หากเดินไปได้ไม่ไกลให้หนังสือช่วยพาคุณเดินไป (เปิดกว้างโลกทัศน์ของตนเองโดยอาศัยโลกแห่งความรู้)

๕. **ลูกรัก...หากโลกนี้เหลือหัวใจสองดวง** ให้เก็บถ้วยหนึ่งเอาไว้ดื่ม ส่วนอีกถ้วยหนึ่งใช้ทำความสะอาดใบหน้า และชุดชั้นในของคุณ (การเห็นค่าของตัวเองไม่เกี่ยวกับความจนความรวย)

๖. **ลูกรัก...หากฟ้าผ่าลงมาตกลงมา ก็ไม่ต้องร้องไห้** และไม่ต้องบ่นว่าอะไร เพราะไม่อย่างนั้นจะทำให้คนที่รักลูกยิ่งเจ็บปวดใจ ส่วนคนที่เกลียดลูกจะยิ่งได้ใจ (ยอมรับชะตากรรมอย่างสงบ คนที่เรารักจะมีความสุข)

๗. **ลูกรัก...ต่อให้กินข้าวคุกชิวาว ก็ต้องปูผ้าปูที่สะอาด** และนั่งลงไปอย่างสง่างามใช้ชีวิตที่เรียบง่ายอย่างใส่ใจในคุณภาพ (มารยาทและสถานการณ์ไม่เกี่ยวข้องกัน)

๘. **ลูกรัก...เมื่อไปจังหวัดไกลๆ จำไว้ว่านอกจากจะต้องนำกล่องต่างรูปไป** แล้วก็ต้องนำปากกาและกระดาษไปด้วย วิวทิวทัศน์นั้นเหมือนกันแต่อารมณ์ที่ดูวิวทิวทัศน์นั้นไม่สามารถกลับมาซ้ำเหมือนเดิมได้อีก สวี เสี่ย เค่อ (xu xia ke) นักภูมิศาสตร์ นักเดินทางชาวจีนที่เป็น สวี เสี่ย เค่อ ในวันนี้ ไม่ใช่เพราะเดินทางมากที่สุด เขายังใหญ่และมีชื่อเสียงเพราะการบันทึกเรื่องราวและประสบการณ์อย่างละเอียดถี่ถ้วนที่ได้จากการเดินทางที่ทิ้งไว้ให้กับชนรุ่นหลัง

๙. **ลูกรัก...ลูกจะต้องมีพื้นที่เป็นของตนเอง** ต่อให้มีแค่ ๕ ตารางเมตรก็ตาม เพราะตอนที่ลูกทะเลาะกับคนรัก และคุณโกรธเดินออกมา ก็ไม่ถึงกลับรอนเร่ไปตามถนน พบเจอกับคนไม่ดี สิ่งที่สำคัญไปกว่านั้นคือเมื่อตอนที่ลูกใจร้อนก็จะมีสถานที่ที่ทำให้ลูกใจเย็นลงได้ ให้หัวใจของลูกได้พักไว้ในมุมนั้น (อุปนิสัยแบบอิสระ)

๑๐. **ลูกรัก...เมื่อตอนยังเด็กจะต้องมีความรู้** เมื่อโตขึ้นจะต้องมีประสบการณ์ ลูกจึงจะมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้าอย่างมีคุณภาพ (อ่านประสบการณ์ของผู้อื่น และหาประสบการณ์ให้กับตนเอง)

๑๑. **ลูกรัก...ไม่ว่าเวลาใดก็ตาม ก็จงเป็นคนดีมีเมตตา** โปรดจำไว้ว่าการมีจิตใจดี ก็จะทำให้ลูกเป็นผู้ที่ได้รับความคุ้มครองดูแลอย่างดีที่สุดจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย (การคุ้มครองดูแลนี้ไม่ใช่ความร่ำรวยและอำนาจ ทำดียอมได้ดีตอบแทน)

๑๒. **ลูกรัก...รองจี้ม ความสง่างาม ความมั่งคั่ง** นั้นเป็นทรัพย์สินทางจิตใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด หากมีสิ่งเหล่านี้ ลูกจะมีทุกอย่าง (นี่ก็คือจิตวิญญาณของ “ผู้ดี”)



สร้างอาชีพ สร้างรายได้ แก่ประชาชน

เทศบาลเมืองเขลางค์นคร ดำเนินโครงการส่งเสริมอาชีพแก่ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะและส่งเสริมอาชีพให้กับประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ได้เรียนรู้ในการประกอบอาชีพ โดยสามารถนำไปประกอบอาชีพหลัก และอาชีพเสริมได้ โดยมีเป้าหมายในการดำเนินโครงการ คือ มีประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร เข้ารับการอบรม จำนวน ๒๐ คน ในแต่ละครั้ง มีการอบรมจำนวน ๒ หลักสูตร คือ

๑. กิจกรรมฝึกอบรมการทำขนมไทยแก่ประชาชน ชุมชนบ้านกลางทุ่ง หมู่ที่ ๑๓ ตำบลชมพู จำนวน ๒๐ คน ในวันที่ ๒๒ - ๒๓ มกราคม ๒๕๖๓ เวลา ๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ศาลาอเนกประสงค์ชุมชนบ้านกลางทุ่ง หมู่ที่ ๑๓ ตำบลชมพู อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

๒. กิจกรรมการฝึกอบรมการเลี้ยงจิ้งหรีดแก่ประชาชน ชุมชนบ้านชมพู หมู่ที่ ๗ ตำบลชมพู จำนวน ๒๐ คน ในวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ เวลา ๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ศาลาอเนกประสงค์ ชุมชนบ้านชมพู หมู่ที่ ๗ ตำบลชมพู อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

นอกจากนี้ยังได้กำหนดแผนจัดกิจกรรมการฝึกอบรมอาชีพแก่ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร อีก ๓ หลักสูตร ดังนี้

๑. กิจกรรมการฝึกอบรมการทำแคบหมูแก่ประชาชนชุมชนบ้านหนองปล้อง หมู่ที่ ๕ ตำบลพระบาท จำนวน ๒๐ คน ในเดือนเมษายน ๒๕๖๓

๒. กิจกรรมการฝึกอบรมการทำไม้กวาดดอกหญ้าแก่ประชาชนชุมชนบ้านป่าแลว หมู่ที่ ๑๓ ตำบลชมพู จำนวน ๒๐ คน ในเดือนมิถุนายน ๒๕๖๓

๓. กิจกรรมการฝึกอบรมการนวดเบื้องต้นแก่ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร จำนวน ๒๐ คน ในเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๓ (อยู่ระหว่างการรับสมัคร) ซึ่งรับสมัครตั้งแต่บัดนี้จนถึง วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

หากสนใจสามารถสมัครได้ที่.....

งานส่งเสริมอาชีพ กองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

📍 หมู่ที่ ๑๒ ตำบลชมพู อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

☎ ๐-๕๔๓๒-๔๒๑๗ หรือ ๐๘-๘๒๕๘-๕๘๙๔

สามารถดูรายละเอียดและดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่

<http://www.kelangnakorn.go.th>





ธรรมโอสธ เข้าใจโลก ปว่อยาบโรค

ความเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นเรื่องที่ไม่พึงปรารถนาของทุกคน และถึงแม้ปัจจุบันจะมียารักษาโรคมามากมาย หรือจะเป็นยาแผนโบราณ ยาสมุนไพรก็ตามที... แต่ก็ไม่วายมี ยาใดๆ ที่รักษาจิตใจของเราให้ปล่อยวางจากโรคต่างๆ ได้ อยู่ดี... เมื่อบุคคลใดก็ตาม ได้พิจารณาร่างกาย และทุกข์ต่างๆ ที่เคยประสบพบเจอมาตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้แล้ว ก็จะปล่อยวาง มีสติ มีปัญญา ขึ้นมา และอาการเจ็บป่วยทางร่างกายก็จะลดน้อยลงได้ด้วย ที่เรามักจะเรียกกันว่า **“ธรรมโอสธ”** นั่นเอง

ฉะนั้นแล้ว การรักษาโรคใดก็ตาม ต้องมีการใช้ธรรมะเข้ามารักษาใจ ให้รู้จักปล่อยวางโรคต่างๆ ด้วยธรรมโอสธ เปรียบเหมือนเกราะคุ้มครองจิตใจ ป้องกันไม่ให้ความทุกข์ต่างๆ เข้ามาเบียดเบียนโรคทางจิตใจ หรือทำให้เราได้รู้จักปล่อยวางโรคทางกายได้อีกด้วย โดยพระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่คำสอนต่างๆ เพื่อให้มนุษยโลกได้เข้าถึงสัจธรรมของชีวิต นั่นก็คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือเรียกอีกอย่างว่า “อริยสัจ ๔” ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

โรคต่างๆ ที่เกิดจากใจเรา

• โรคราคะ: โรคที่ทำให้จิตใจ ไน้เมื่อยไปในความกำหนัด รักใคร่ ไม่ว่าจะมองเห็นผ่านทางตา หรือได้ยินผ่านทางหู เมื่อเห็นเป็นของน่ารักใคร่ น่าพอใจ ก็จะทำให้เกิดความปด ยินดีไปทั้งนั้น ยาที่ควรใช้เพื่อรักษาโรคราคะ คือ อสุภะกรรมฐาน ให้มองเห็นสิ่งสวยงามต่างๆ เป็นเพียงของปฏิฐูล น่าเสีย หรือเป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์

• โรคโลภะ: เมื่อมีความอยากได้ไม่รู้จักพอ จึงต้องสอนให้รักษาด้วย การให้ทาน เสียสละของรักเพื่อสละความโลภ เช่น เงินทอง ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ แก่บุคคลผู้ยากไร้หรือตามโรงพยาบาลต่างๆ และบุญกุศลจากการให้ทานต่างๆ นี้ ย่อมส่งผลให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง จากหนักเป็นเบา จากเบาเป็นหาย ได้อีกด้วย

• โรคโทสะ: คิดแต่จะทำลาย หมายถึงแต่โทษแต่ผู้อื่น โดยมีได้นึกถึงความเลวที่เราบ้าง จึงถือเป็นโรคที่ร้ายแรงมาก เพราะเป็นการทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ให้แก่ด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ “เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” หรือล่องวางอารมณ์ตั้งแต่ต้นนอนว่า วันนี้เราจะไม่โกรธใคร ถึงแม้เขาจะทำให้เราต้องโกรธก็ตามที พยายามทำให้ได้ทุกวัน หรือตามเวลาที่เรากำหนดไว้ แล้วอารมณ์โกรธก็จะค่อยๆ น้อยลงไป เปลี่ยนเป็นความเมตตาแทน

• โรคโมหะ: ความคิดผิด เห็นผิด เป็นเหตุให้กระทำผิด พุดผิดจากความจริง เห็นผิดเป็นถูก เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ต้องรักษาด้วย การหมั่นเจริญสติ หรือ หมั่นรู้ลมหายใจเข้า - ออก ให้จิตมีกำลัง - มีสติทรงตัว และให้หมั่นใคร่ครวญ ยับยั้งชั่งใจ มองถึงเหตุ และผลด้วยปัญญา

ธรรมโอสธ จึงเรียกได้ว่าเป็นยาวิเศษ ที่ช่วยให้ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย เข้าใจถึงทุกขเวทนา เข้าใจความเป็นธรรมดาของโลก สุตท้ายปล่อยวาง จิตก็สบาย ร่างกายก็ดีขึ้นตามลำดับ

ธรรม=สวัสดิ์



กำหนดการ

ลงพื้นที่จ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยความพิการ
“กรณีรับเงินสด” ในเขตเทศบาลเมืองเวียงคั่นนคร
ตั้งแต่เดือนเมษายน - กันยายน ๒๕๖๓



สถานที่และเวลาที่กำหนดในชุมชน

วันที่ เดือน ปี
๑๐ เมษายน ๒๕๖๓
๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓
๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๓
๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓
๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๓
๑๐ กันยายน ๒๕๖๓

สำหรับผู้ที่ได้รับเบี้ยยังชีพผ่านบัญชีธนาคาร ทางกรมบัญชีกลางจะเป็นผู้โอนเงิน
เบี้ยยังชีพเข้าบัญชี หากมิได้รับการโอนเงินให้ติดต่อได้ที่

- 📍 กองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองเวียงคั่นนคร
- ☎ ๐๕๔-๓๒๔๒๑๗

