



ทางฟ้าสาร

เอกสารเผยแพร่เพื่อการประชาสัมพันธ์ เทศบาลนครตรัง

ฉบับเดือน มกราคม - กุมภาพันธ์ 2558 www.trangcity.go.th

'มุ่งพัฒนาทั้ง เชิงรุก และ เชิงรับ'

หวังแก้ไขครอบคลุมทุกมิติของสังคม'

เทศบาลนครตรังมุ่งเน้นการพัฒนาคน สร้างระบบบริการครอบคลุมสังคมโดยรวม ให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นวิธีการบริหารจัดการเพื่อมุ่งเน้นสู่การแก้ปัญหาและพัฒนาานครตรังในทุกมิติ ซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้คนในสังคมโดยรวม ตามแนวทางที่กำหนดเป็นนโยบายของผู้บริหารต่อไป

▶ อ่านต่อหน้า 4-5



ฉบับในฉบับ



6

เปิดศูนย์-ฝึกซ้อมแผน
ลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาล



8

ส่งความสุขให้ชาวตรัง
ต้อนรับพุทธศักราชใหม่ 2558



10

จับน้ำชา เล่าเรื่อง เมือง 100 ปี



EDITORIAL

บรรณาธิการ

พ.ศ.ใหม่ เรายังพร้อม ให้ความสะดวกความสบาย ท่าน...ไม่เปลี่ยนแปลง

ก่อนอื่นต้องขอสวัสดิ์ปีใหม่...ท่านผู้อ่านทุกท่าน

ผ่านพ้นกันไปแล้วสำหรับ ปี 2557 ก้าวเข้าสู่ปี พ.ศ.ใหม่ 2558 ทางเทศบาล เรายังคงมีแนวทาง นโยบายมากมายที่จะดำเนินการเพื่ออำนวยความสะดวก สบายให้กับพี่น้องชาวนครตรังอย่างต่อเนื่อง และพร้อมจะพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา ด้านสาธารณสุข ด้านโครงสร้างพื้นฐาน และด้านอื่นๆ ที่พร้อมจะให้ความสุขแก่ทุกท่านอย่างไม่ขาดสาย

เทศบาลนครตรังได้ทำการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่ ต้นปี อาทิ การจัดงานวันปีใหม่ มีการทักทาย พุดคุย มอบของที่ระลึกต้อนรับปี ใหม่กับหน่วยงาน พี่น้องประชาชน พร้อมต่อเนื่องด้วยกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ที่ได้จัดให้มีกิจกรรม การละเล่น การแจกของขวัญ ให้แก่เด็กๆ อย่างสนุกสนาน อิ่มเอมความสุข พร้อมด้วยวาระงานต่างๆ ที่ส่งเสริมต่อการพัฒนาเทศบาล นครตรังไปในทิศทางที่ดีขึ้น

นางฟ้าสาร ฉบับนี้ ได้เสนองานที่ต่อเนื่องมาจากปลายปีที่แล้วจนถึง ช่วงปัจจุบัน ที่เต็มไปด้วยกิจกรรมต่างๆ ทุกด้านที่เกิดขึ้น ซึ่งทางเทศบาล นครตรังยินดีที่จะรายงานความคืบหน้าของการทำงานให้ท่านได้รับรู้ รับทราบใน งานแต่ละด้าน พี่น้องประชาชนสามารถติดตามเรื่องราวต่างๆ ของเทศบาลได้ ตลอดตามที่ท่านต้องการ

ไพลิน เชื้อนทา
ปลัดเทศบาลนครตรัง

ร่วมชมประวัติคำสาส์นของ เมืองทับเที่ยงก้าวสู่ 100 ปี ไปด้วยกัน เรียนรู้ เข้าใจ ปลูกฝังสำนึกรักบ้านเกิด

เทศบาลนครตรัง เป็นองค์การขนาดเล็กที่มีความใกล้ชิดกับพี่น้อง ประชาชนมากที่สุดองค์การหนึ่ง มีหน้าที่ต้องดูแลคุณภาพชีวิตของพี่น้อง ประชาชนให้ “อยู่ดีมีสุข” และให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองตาม กฎหมายรัฐธรรมนูญ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจ

ตลอดเวลาที่ผ่านมา เทศบาลได้จัดกิจกรรมมาอย่างต่อเนื่อง ให้ประชาชน เข้ามาร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ เพื่อจะได้ดำเนินการแก้ไขปัญหาความเดือด ร้อนและสนองตอบความต้องการของประชาชนได้ทั่วถึงทันเหตุการณ์ ทั้งนี้เพื่อ ประโยชน์สุขของประชาชนเทศบาลนครตรังอย่างแท้จริง

ช่วงเดือนเมษายน 2558 นี้ เทศบาลนครตรัง จัดงานฉลอง 100 ปี เมือง ทับเที่ยง ขึ้นในวันที่ 10-12 เมษายน 2558 ณ บริเวณสวนทับเที่ยง ลานตรา สัญลักษณ์ และสระน้ำเพิ่มสุข เนื่องในวาระที่เหมาะสมในการเฉลิมฉลอง 100 ปี เมืองทับเที่ยง และยังสร้างองค์ความรู้ โดยมีรูปแบบผสมผสานกันระหว่าง งานนิทรรศการ การเสวนา การแสดง การทำป้ายแผนที่เมือง และการตกแต่ง สถานที่สำคัญในเมือง เป็นเวทีเผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการ ของหน่วยงานต่างๆ

สร้างความตื่นตัวในการเรียนรู้ประวัติความเป็นมาของเมือง ให้กับ ประชาชนในจังหวัดตรังและนักท่องเที่ยวได้เรียนรู้ เข้าใจ ปลูกฝังสำนึกรัก บ้านเกิด ก่อให้เกิดเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาเมืองและสังคม แขนงต่างๆ ตลอดจนสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับจังหวัดตรัง

และในวันที่ 12 เมษายน 2558 ยังมีอีกงาน นั่นคือการปั่นจักรยาน “ชวนปั่นเล่าเรื่องเมืองทับเที่ยง 100 ปี โดยได้จับมือกับสำนักงานท่องเที่ยวและ กีฬาจังหวัดตรัง ตัวแทนจากบริษัท เนชั่นบรอดเคสดีคอปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) เพื่อรณรงค์การปั่นจักรยานในเขตเทศบาลนครตรังให้มากขึ้น เพื่อ แก้ไขปัญหาการจราจรในเขตเมือง ส่งเสริมการออกกำลังกาย และส่งเสริมการ ท่องเที่ยวด้านสันทนาการและด้านวัฒนธรรม

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายอภิชาติ วินัย
นายกเทศมนตรีนครตรัง
นายแพทย์รักษ์ บุญเจริญ
รองนายกเทศมนตรีนครตรัง
นางกรรณิการ์ บัวเลิศ
รองนายกเทศมนตรีนครตรัง
นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์
รองนายกเทศมนตรีนครตรัง
นายสาโรช คงนคร
รองนายกเทศมนตรีนครตรัง

บรรณาธิการ

นางไพลิน เชื้อนทา
ปลัดเทศบาลนครตรัง

กองบรรณาธิการ

นายพลพงษ์ หิรัญชุนทะ
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล
นายไพโรจน์ ทองคำ
ผู้อำนวยการสำนักการช่าง
นายสมหมาย ยอดเพชร
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

นายธนรงค์ ทรัพย์ปูลง
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม
นางสุมาลี ตาแหลม
ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

อำนวยการผลิต

ฝ่ายบริการและเผยแพร่วิชาการ กองวิชาการและแผนงาน
เทศบาลนครตรัง เลขที่ 103 ถนนวิเศษกุล ตำบลทับเที่ยง
อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง 92000
โทรศัพท์ 0-7521-8017 ต่อ 1142 www.trangcity.go.th
E-mail : trang_city@yahoo.com

ออกแบบ/จัดพิมพ์ บริษัท พิกเซล พลัส จำกัด

ชาวเขี้ยวเมืองตรัง

ฉลอง

๑๐๐ ปี

เมืองขั้วเขี้ยว



หน่วยบริการรถพยาบาลฉุกเฉิน

เรียก **1669**
ตลอด **24 ชั่วโมง**

เทศบาลนครตรัง ยินดีบริการประชาชน



นครตรังเมืองแห่งความสุข



นางกรรณิการ์ บัวเลิศ
รองนายกเทศมนตรีนครตรัง

‘มุ่งพัฒนาทั้งเชิงรุกและเชิงรับ หวังแก้ไขครอบคลุมทุกมิติของสังคม’

เทศบาลนครตรังมุ่งเน้นการพัฒนาคน สร้างระบบบริการ
ครอบคลุมสังคมโดยรวม ให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี
ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นวิธีการบริหารจัดการ
เพื่อมุ่งเน้นสู่การแก้ปัญหาและพัฒนาคนนครตรังในทุกมิติ ซึ่งจะ
ส่งผลดีต่อผู้คนในสังคมโดยรวม ตามแนวทางที่กำหนดเป็น
นโยบายของผู้บริหารต่อไป

นครตรัง ที่ได้ถูกกำหนดโครงสร้างให้แยก
การทำงานออกเป็นหน่วยย่อยตามลักษณะ
ของงาน ความรับผิดชอบ แต่สำหรับการ
ทำงานของผู้บริหารของเทศบาลนครตรัง
ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการแยกส่วนงาน
มากนัก ซึ่งเชื่อว่าการปฏิบัติงานให้เกิด
ความสำเร็จได้นั้นต้องเกิดจากการมองภาพ
การพัฒนาโดยรวมเป็นสำคัญ ทั้งนี้ได้นำ
แนวคิดของนายกฯอภิชาติมาปรับใช้เพื่อให้
เกิดความสำเร็จตามเป้าหมายในทุกมิติ
การพัฒนา

การพัฒนาท้องถิ่นเป็นสิ่งที่
ทุกภาคส่วนต้องมีความรู้ ความเข้าใจให้
ตรงกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่สอดคล้อง
กัน ภายใต้กรอบภารกิจของเทศบาล





กองสวัสดิการสังคม เป็นหน่วยงานหนึ่งของเทศบาลนครตรัง มีการปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับงาน สวัสดิการสังคม (Social Welfare) ทั่วไป ในการใช้นโยบายทางสังคม มุ่งเน้นการพัฒนาคน สร้างระบบบริการครอบคลุมสังคมโดยรวม ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (อยู่ดี มีสุข) ตามนโยบายของนายกเทศมนตรีนครตรังที่ได้แถลงไว้ต่อที่ประชุมสภาเทศบาล และตามภาระงานที่ได้รับมอบหมายจากรัฐบาล ผ่านกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย

ดังนั้นหลายๆ ท้องถิ่นจึงมีความเหมือนกัน ในการดำเนินการตามภารกิจตามที่รัฐบาลกำหนด แต่มีความแตกต่างของแต่ละท้องถิ่นที่มีความหลากหลายทางด้านบริบทภายในท้องถิ่น โดยเฉพาะมิติที่เกิดจากแนวความคิด จากวิสัยทัศน์ เพื่อมุ่งมั่นสู่การแก้ปัญหา และมุ่งสู่การพัฒนาคนนครตรังในทุกๆ ด้านในอนาคตที่จะส่งผลดีต่อผู้คนในสังคมโดยรวม ตามแนวทางที่กำหนดเป็นนโยบายของผู้บริหาร โดยมีลักษณะการทำงานที่มุ่งมั่นเน้นการดำเนินการในเชิงรุก คือ การป้องกัน การให้ความรู้ความเข้าใจ และในเชิงรับ คือ การบรรเทา

และการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกกรณี ทั้งยามปกติและภัยพิบัติ

ตามบทบาทและอำนาจหน้าที่ที่กฎหมายกำหนดให้เทศบาลดำเนินการได้ภายใต้แนวคิด “**เก้าอีนายกเทศมนตรี คือที่สิ้นสุดของปัญหา ที่ได้รับการแก้ไข ในขณะที่เดียวกันเก้าอีนายกเทศมนตรี คือที่สุดของการพัฒนา**” ตามวิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์การพัฒนานครตรัง “**การศึกษาก้าวหน้า พัฒนาต่อเนื่อง ศูนย์สร้างเมืองแห่งความสุข**” ตามแผนงานโครงการภายใต้กิจกรรมที่มีความโดดเด่น มีความหลากหลายที่ครอบคลุม

สำหรับภารกิจที่ทางเทศบาลรับผิดชอบได้ดำเนินการจัดโครงการ กิจกรรมต่างๆ มาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ แต่ละโครงการมีความโดดเด่น หลากหลายครอบคลุมพื้นที่ที่รับผิดชอบ ซึ่งการจัดโครงการหรือกิจกรรมต่างๆ นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากพี่น้องประชาชน ที่ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาเทศบาลนครตรังไปด้วยกัน อันจะนำไปสู่บทสรุปของความสามัคคีที่แท้จริง ต้องเกิดจากการดำเนินการร่วมกันทั้งองค์กร

ตลอดระยะเวลาที่ได้ดำเนินการมานั้น มีหลายโครงการที่ประสบความสำเร็จและมีเสียงตอบรับที่ดีจากพี่น้องประชาชน เช่น โครงการสงเคราะห์ผู้ยากไร้ และได้บูรณาการร่วมกับโครงการโรงพยาบาลหมื่นเตี้ยง ที่ได้เริ่มจัดทำมาต่อเนื่อง โดยได้มีโอกาสดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย ผู้พิการ คนชรา คนยากลำบาก ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้อย่างทั่วถึงและใกล้ชิด อย่างแท้จริง

ซึ่งโครงการดังกล่าวทางเทศบาลนำโดยคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา ข้าราชการเจ้าหน้าที่ และตัวแทนชุมชนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ร่วมลงพื้นที่เพื่อพบปะกลุ่มคนดังกล่าวถึงบ้าน โดยใช้วิธีการสลับหมุนเวียนกันไปทุกสัปดาห์ การดำเนินการเช่นนี้ เป็นการสร้างกำลังใจที่ดีต่อกันได้มากพอสมควร การลงไปสัมผัสสถานการณ์จริงฯ นำไปสู่ทิศทางการต่อยอดความช่วยเหลือต่อไปในอนาคตได้

การจัดกิจกรรมร่วมรณรงค์โครงการหน้าบ้านน่ามอง ในการพัฒนาด้านกายภาพหรือสภาพแวดล้อมที่ดี ส่งผลต่อสภาพจิตใจของคนในครอบครัวและสังคม เป็นการ

เชื่อมโยงต่อความพอเพียง ในการพัฒนาที่อยู่อาศัยอย่างครอบคลุม ภายใต้คำพูดที่ว่า “หน้าบ้านน่ามอง ในบ้านน่าอยู่ หลังบ้านน่าดู และรื้อบ้านกินได้”

นอกจากนี้แล้วยังมีโครงการสอนภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งในเรื่องของการท่องเที่ยว การค้าขาย เศรษฐกิจ การลงทุน ฯลฯ ทั้งนี้ทุกโครงการที่ทางเทศบาลดำเนินการนั้นเป็นการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว ชุมชนสังคมได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง เป็นสังคมที่มีความสุข

คุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญยิ่ง เพราะ การพัฒนาในทุกด้านนั้นมีส่วนเกี่ยวพันกับการดำรงอยู่ของผู้คนในสังคมโดยรวม จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องมีองค์กรเข้ามาดูแลและคอยให้บริการพี่น้องประชาชน หากท่านต้องการความช่วยเหลือเรื่องใดๆ ก็ตามแต่ ขอให้ท่านเดินเข้ามาหาเราแล้วปรึกษา และร้องขอความช่วยเหลือได้ตลอดเวลา เรามีช่องทางต่างๆ ให้ท่านได้แสดงความคิดเห็นความเห็นมากมายหลายช่องทาง ร่วมกันพัฒนาคนนครตรังไปด้วยกัน เพื่อประโยชน์สุขของพี่น้องประชาชน

เทศบาลนครตรัง เปิดจองหนังสือ
ในโอกาสฉลองนครา

๑๐๐ ปี
เมืองทับเที่ยง

ราคา ๙๙๙ บาท



เงินรายได้ไม่หักค่าใช้จ่ายสมทบกองทุนสวัสดิการเด็กนักเรียนโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครตรัง สามารถจองได้ที่ หน้าห้องนายกเทศมนตรีนครตรัง ในวันและเวลาราชการ



เทศบาลนครตรังห่วงใยผู้ใช้ถนน เปิดศูนย์-ฝึกซ้อมแผน ลดเหตุช่วงเทศกาล

เมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2557 ที่หน้าอาคาร เอนกประสงค์เทศบาลนครตรัง นายอภิชาติ วิโนทัย นายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธาน เปิดศูนย์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงเทศกาลปีใหม่ 2558 โดยมีคณะผู้บริหาร ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ ร่วมกิจกรรมด้วย

การเปิดศูนย์ครั้งนี้เพื่อเป็นจุดประสานงานความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในการออกช่วยเหลือประชาชนที่เกิดอุบัติเหตุทางท้องถนน และยังจัดให้เป็นจุดแวะพักรถของผู้ที่เดินทางในช่วงปีใหม่อีกด้วย ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานตลอด 24 ชั่วโมง

นอกจากนี้ยังมีการฝึกซ้อมแผนป้องกันและลดอุบัติเหตุบนท้องถนน มี

การจำลองเหตุการณ์รับแจ้งเหตุรถยนต์บรรทุก 6 ล้อ ชนกับรถยนต์กระบะ ที่บริเวณวงเวียนอนุสาวรีย์พระยาธรรมาธิราชบุรี ถนนตรัง-พัทลุง จนมีกลุ่มควันเล็กน้อย มีผู้บาดเจ็บจำนวน 5 ราย มี 2 รายติดอยู่ภายในรถ โดยเจ้าหน้าที่ได้ใช้เครื่องมือเข้าทำการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุ และได้ฉีดน้ำระงับเพื่อป้องกันการลุกไหม้ที่อาจเกิดขึ้น

สำหรับการฝึกซ้อมครั้งนี้เป็นการเพิ่มทักษะให้กับเจ้าหน้าที่ เพิ่มศักยภาพทั้งบุคลากรและอุปกรณ์ต่างๆ ให้มีความคล่องตัวในการกู้ภัย และปฐมพยาบาลในกรณีฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว

และมีประสิทธิภาพ

โดยมีเจ้าหน้าที่ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สมาชิก อปพร. เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนผู้เกี่ยวข้อง ร่วมจำนวน 50 คน





เทศบาลนครตรังสร้างเลนจักรยาน จัดกิจกรรม “ชวนปั่นเล่าเรื่อง เมืองทับเที่ยง 100 ปี”

นายอภิชาติ วิโนทัย นายกเทศมนตรีนครตรัง เปิดเผยว่า เทศบาลนครตรัง ร่วมกับสำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดตรัง ตัวแทนจาก บริษัท เนชั่นบรอดเคสตีงคอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) รณรงค์การปั่นจักรยานในเขตเทศบาลนครตรัง ด้วยการจัดการแข่งขันปั่นจักรยานภายใต้ชื่อ “ชวนปั่นเล่าเรื่อง เมืองทับเที่ยง 100 ปี” ในวันที่ 12 เมษายน 2558 ซึ่งทำการถ่ายทอดสดทางช่องเนชั่นทีวี เพื่อส่งเสริมการใช้รถจักรยานเป็นพาหนะในการเดินทางประจำวันในเขตเมือง เพื่อแก้ไขปัญหาการจราจรในเขตเมือง ส่งเสริมการออกกำลังกาย และส่งเสริมการท่องเที่ยวด้านสันทนาการและด้านวัฒนธรรม

โดยมีจุดเริ่มต้นจากหน้าสำนักงาน เทศบาลนครตรังเลี้ยวขวาไปตามรั้วภายใน ผ่านหน้าอำเภอผ่านหน้าศาลากลาง หลังเก่า ข้ามถนนหน้าศาลากลางหลังเก่า

ไปทางวงเวียนพะยูนตามเส้นทางถนนพัทลุง แวะข้ามไปพักที่อนุสาวรีย์พระยาธำมราช ประดิษฐ์ ปั่นต่อไปทางถนนเวียนกะพัง เข้าสู่วัดสวนสาธารณะกะพังสุรินทร์

นอกจากสวนฯ ผ่านสามแยกโกชัย เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนรัชชินทร์ ผ่านแยก กองทุนสงเคราะห์การทำสวนยางจังหวัด ตรัง เลี้ยวขวาตรงไปตามถนนศรีตรัง1 และ พักวัดนิโครธาราม

ออกจากวัดไปตามถนนวัดนิโครธารามถึงแยกปัญญาวิทย์ เลี้ยวขวาออกถนนเพลินพิทักษ์ถึงสามแยกวัดกุฎยาราม เลี้ยวซ้ายไปทางถนนห้วยยอด ถึงสามแยก หมี่ เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนวิเศษกุล ผ่านหน้า สำนักอัยการจังหวัดตรัง ถึงสี่แยกโกกุนตรงไปทางถนนวิเศษกุล ถึงสี่แยกหอ นาฬิกา วนซ้ายผ่านหน้าศาลากลางหลัง ใหม่เข้าถนนรื่นรมย์จดถนนเส้นทางหน้า อนุสาวรีย์ ร.5

นายอภิชาติ กล่าวว่า นอกจากการ รณรงค์ในรูปแบบต่างๆ แล้ว เทศบาลนคร

ตรังได้สนับสนุนให้ประชาชนหันมาปั่น จักรยานเพื่อลดโลกร้อน โดยจัดให้มี โครงการจักรยานยืมฟรี ปัจจุบันได้รับความ สนใจมีประชาชน นักท่องเที่ยวมา ใช้บริการจำนวนมาก และยังนำจักรยาน ปั่น 4 คน มาบริการเพิ่มแก่นักปั่นชาวตรัง ตามจุดต่างๆ ด้วย

และที่สำคัญเทศบาลนครตรังยัง ได้รับงบประมาณจากกรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา จำนวน 5 ล้านบาท เพื่อสร้างเส้นทางจักรยานรอบเขต เทศบาลนครตรัง รวมระยะทาง 9.5 กิโลเมตร ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างดำเนินการ





เทศบาลนครตรัง

ส่งความสุขให้ชาวตรัง ต้อนรับพุทธศักราชใหม่ 2558

เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2557 ณ บริเวณสี่แยก
หอนาฬิกา หน้าสำนักงานเทศบาลนครตรัง เทศบาล
นครตรัง นำโดยนายอภิชาติ วิโนทัย นายกเทศมนตรีนครตรัง
จัดกิจกรรมความบันเทิงต่างๆ มากมาย อาทิ การประกวด
Young Trang City Contest 2015 การออกร้านจำหน่าย
อาหาร การแสดงคอนเสิร์ตจากศิลปิน เดอะ สตาร์ และ อี๊ด
วงฟราย การแสดงดนตรีของนักเรียนโรงเรียนสังกัดเทศบาล
นครตรัง การแสดงร่ายโบราณ การนับถอยหลังเพื่อต้อนรับ
ปีใหม่ (Count Down) และการจุดพลุเฉลิมฉลองเพื่อต้อนรับ
พุทธศักราชใหม่ 2558



และในช่วงเช้าวันที่ 1 มกราคม
2558 พี่น้องประชาชนคนตรังได้ร่วมกัน
ทำบุญตักบาตรแด่พระภิกษุสามเณร เพื่อ
ความเป็นสิริมงคลเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ ณ
สนามกีฬากลางเทศบาลนครตรัง

“ในช่วงปีใหม่ซึ่งเป็นเทศกาลแห่ง
ความสุข เทศบาลนครตรัง ได้เตรียม
กิจกรรมต่างๆ เพื่อมอบเป็นของขวัญ ให้
แก่ชาวตรังและนักท่องเที่ยวที่จะมาเยือน
โดยการจัดงานเทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับ
ปีใหม่ พุทธศักราช 2558 เพื่อส่งเสริมการ

ท่องเที่ยวของจังหวัดตรัง รวมทั้งเป็นการ
กระตุ้นเศรษฐกิจของเมืองตรัง และมอบ
ความสุขให้กับประชาชนชาวปีใหม่ เนื่องจาก
เดือนธันวาคม เป็นเดือนสุดท้ายของปี ที่
มีช่วงวันหยุดและมีกิจกรรมหลากหลาย
ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้อยู่ด้วยกัน
อย่างพร้อมหน้า โดยเฉพาะในช่วงแห่งการ
เฉลิมฉลองการส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่
อีกทั้งยังเป็นการร่วมย้อนรำลึกในวาระที่
ตำบลทับเที่ยง ซึ่งเป็นที่ตั้งตัวเมืองตรัง
ปัจจุบัน มีอายุ 100 ปี ในวันที่ 1 มกราคม
2558” นายอภิชาติ กล่าว

รายการมหานครตรัง

สวท.ตรัง

FM 91.25 MHz



ทุกวันพฤหัสบดี

13.00-14.00 น.

กิน เที่ยว เอง

ตรุษจีนนครตรัง อาหารตรัง
ดังทั่วโลก

เมื่อวันที่ 17-21 กุมภาพันธ์ 2558 ที่บริเวณหน้าสำนักงานเทศบาลนครตรัง ถนนวิเศษกุล อำเภอเมืองตรัง เทศบาลนครตรัง จัดงานเทศกาลตรุษจีนนครตรัง อาหารตรัง ดังทั่วโลก ประจำปี 2558 ซึ่งจังหวัดตรังได้คัดเลือกให้เป็น 1 ใน 12 เมืองต้องห้าม...พลาด “ตรัง...ยุทธจักรแห่งความอร่อย” ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เพื่อเป็นการส่งเสริมให้อาหารตรัง เข้าสู่ตลาดทั่วประเทศและมีชื่อเสียงระดับโลก เป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจ รองรับนักท่องเที่ยวในช่วงเทศกาลตรุษจีน

สำหรับการจัดงานครั้งนี้นายนิกร สุขใส รองผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง เป็นประธานในพิธีเปิดงานเทศกาลตรุษจีน ประจำปี 2558 โดยมีนายอภิชาติ วิโนทัย นายกเทศมนตรีกล่าวรายงาน ประเทศไทยเรานั้น ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีคนจีนเข้ามาตั้งถิ่นฐานติดต่อค้าขายและท่องเที่ยวโดยไม่ขาดสาย มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมระหว่างกันมายาวนาน จนแทบจะแยกกันไม่ออก

กิจกรรมภายในงานมีการจำหน่ายอาหารเมนูเด็ด เช่น หมูย่าง ต้มยำ อาหารทะเล โรตีสีกรอบ เกาหยุก หมี่น้ำหล่อ เป็นต้น แต่ละคำคั้นจะมีเมนูพิเศษสำหรับทานฟรีให้แก่ผู้ร่วมงาน อิ่มอร่อยกับสุดยอดอาหารมงคลจากทุ่งเปาฝีมือดีทั่ว

เมืองตรัง กิจกรรมเขียนคำอวยพร พิธีสวดมนต์ไหว้พระ รับองค์ไฉ่ซิงเอี้ย (เทพเจ้าแห่งโชคลาภ) และพบกับการสุดยอดการแสดงวัฒนธรรมจากสาธารณรัฐประชาชนจีน รำไทเก็กอ่อนไหวดุจสายน้ำ วิทายุทธ 100 สำนัก สุดยอดกังฟู และพบดารานักแสดงชื่อดัง ชาคริต แย้มนาม จะมาโชว์ฝีมือการทำอาหารในรายการครัวแล้วแต่ครีต อีกทั้งยังมีกิจกรรมความบันเทิงต่างๆ มากมาย



การจัดชุมแสดงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมจีน การจัดโต๊ะจีนไหว้รับเทพเจ้าแห่งโชคลาภ การเขียนคำอวยพรอักษรจีน การประกวดหนูน้อยอ๋งเปา การแสดงของศิลปินนักแสดง การประดับตกแต่งโคมไฟ และการออกร้านจำหน่ายอาหารสำหรับผลการประกวดหนูน้อยอ๋งเปา ฝ่ายชาย ผู้ชนะเลิศได้แก่ ด.ช.ณัฐวัฒน์ ตีรรัตนพันธ์ รับรางวัลเงินสด 3,000 บาท พร้อมสายสะพายและถ้วยรางวัล รองชนะเลิศอันดับ 1 ได้แก่ ด.ช.ณัฐกร คงแก้ว รับเงินรางวัล 2,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้แก่ ด.ช.วีรวัฒน์ อรุณพงศ์ไพบูลย์ และรางวัลชมเชย 2 รางวัล ได้แก่ ด.ช.ชนาธิป บันทอง และด.ช.ธีรภัทร ศิริวัชร รับรางวัลเงินสด 500 บาท



ฝ่ายหญิง รางวัลชนะเลิศได้แก่ ด.ญ.พิชชาศิริ ไรจน์ทั้งคำ รับเงินสด 3,000 บาท พร้อมสายสะพายและถ้วยรางวัล รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ได้แก่ ด.ญ.ณัฐริสุทธาทองไทย รับเงินรางวัล 2,000 บาท รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้แก่ ด.ญ.ภคมน เจือกไว้น และรางวัลชมเชย ได้แก่ ด.ญ.พิชญา สมกำลัง และ ด.ญ.ปณิดา ลำดับพงศ์ รับรางวัลเงินสด 500 บาท

ในส่วนในเรื่องความปลอดภัยนั้น เทศบาลนครตรัง ได้เตรียมงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น ในช่วงเทศกาลตรุษจีนนี้ โดยการรณรงค์ให้ประชาชนช่วยกันเป็นหูเป็นตาตรวจสอบ และขอความร่วมมือจากเจ้าของบ้าน ช่วยกันระมัดระวังการจุดธูปเทียนบูชาพระ เทียนต้องปักอยู่บนเชิงเทียน หรือบนถ้วยที่ใส่ทรายในกระถาง หรือจะให้ดีควรแยกนำไปไว้ที่ห่างจากวัสดุที่ติดเชื้อเพลิงง่าย



เทศบาลนครตรังเสวนาสารานะ 100 ปีเมืองทับเที่ยง

ตอนที่ 1 “จับน้ำชา เล่าเรื่อง เมือง 100 ปี”



เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2558 ณ สวนทับเที่ยง เทศบาลนครตรัง จัดเวทีเสวนาสารานะ 100 ปี เมืองทับเที่ยง ซึ่งการเสวนาจะจัดเป็นตอนๆ ตามเนื้อหาการเสวนาตลอดทั้งปี 2558 โดยตอนแรกใช้ชื่อตอนว่า “จับน้ำชา เล่าเรื่อง เมือง 100 ปี”



การจัดเสวนาในครั้งนี้เพื่อกระตุ้นการรับรู้และการมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนข้อมูลทั้งด้านประวัติศาสตร์ ศิลปะ วัฒนธรรม ตลอดจนการพัฒนา ในด้านต่างๆ รวมถึงการเสนอข้อคิดเห็นจากผู้รับฟังเสวนาเพื่อส่งต่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาและจัดทำแผนพัฒนา “เมืองทับเที่ยง” อย่างยั่งยืนต่อไป

โดยมีผู้ร่วมเสวนาประกอบด้วย นายอภิชาติ วิโนทัย นายกเทศมนตรี

นครตรัง (ด้านบริหารท้องถิ่น) นายประธาน อ่อนน้อม ประธานสภาเทศบาลนครตรัง (ด้านศิลปะ วัฒนธรรม และการแสดง) อาจารย์สุนทร สังข์อยู่ทรี อดีตหัวหน้าหอจดหมายเหตุแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติฯ ตรัง (ด้านประวัติศาสตร์) อาจารย์ตรีชาติ เล่าแก้วหนู คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง (ด้านฟื้นฟูอนุรักษ์และพัฒนามรดกทางสถาปัตยกรรม) อาจารย์เขียนอินฝันเขียน ผู้อำนวยการ (ด้านสังคม) และนายสราวุธ สุทธาพาณิชย์ รองประธานกลุ่มนักธุรกิจรุ่นใหม่หอการค้าจังหวัดตรัง (YECC) (ด้านกลุ่มพลคนรุ่นใหม่) สำหรับเนื้อหาการเสวนานั้น ผู้ร่วมเสวนาได้ให้ความรู้ได้อย่างครอบคลุม

นายอภิชาติ วิโนทัย นายกเทศมนตรีนครตรัง เปิดเผย การจัดเวทีเสวนาสารานะนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการจัดงาน 100 ปี เมืองทับเที่ยง ที่จะจัดขึ้นในวันที่ 10-12 เมษายน 2558 ณ บริเวณสวน

ทับเที่ยง ลานตราสัญลักษณ์ และสระน้ำเพิ่มสุข ถือเป็นวาระที่เหมาะสมในการเฉลิมฉลอง 100 ปีเมืองทับเที่ยง และยังสร้างองค์ความรู้ โดยมีรูปแบบผสมผสานกันระหว่าง งานนิทรรศการ การเสวนา การแสดง การทำป้ายแผนที่เมือง และการตกแต่งสถานที่สำคัญในเมือง

เป็นการจัดเวทีเผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการ ของหน่วยงานต่างๆ สร้างความตื่นตัวในการเรียนรู้ประวัติความเป็นมาของเมือง ให้กับประชาชนในจังหวัดตรัง และนักท่องเที่ยวได้เรียนรู้ เข้าใจ ปลุกฝังสำนึกรักบ้านเกิด ก่อให้เกิดเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาเมืองและสังคมแขนงต่างๆ ตลอดจนสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับจังหวัดตรัง

ซึ่งจากการรับฟังความคิดเห็นของประชาชนในเขตเทศบาลนครตรัง รวมถึงประชาชนในพื้นที่จังหวัดตรังแล้วพบว่าพี่น้องประชาชนต่างเห็นด้วยและเสนอให้มีการจัดกิจกรรมดังกล่าวขึ้น

เสวนาสาธารณะงานฉลองนครา 100 ปี กับเที่ยง ตอนที่ 2

"ชาวตรังใจกว้างสร้างแต่ความดี"

เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2558 นายอภิชาติ วิโนทัย นายกเทศมนตรีนครตรัง เปิดเผยว่าเทศบาลนครตรังเตรียมจัดงานฉลองนครา 100 ปี ทับเที่ยง ขึ้นในวันที่ 10-12 เมษายน 2558 ณ บริเวณสวนทับเที่ยงและอนุสาวรีย์พระยารัษฎานุประดิษฐ์ ซึ่งถือเป็นวาระที่เหมาะสมในการเฉลิมฉลอง 100 ปี เมืองทับเที่ยง โดยมีรูปแบบผสมผสานกันระหว่างงานนิทรรศการ การเสวนา การแสดง และการตกแต่งสถานที่สำคัญในเมือง เพื่อเป็นเวทีเผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการ สร้างความตื่นตัวในการเรียนรู้ประวัติความเป็นมาของเมือง



ให้กับประชาชนในจังหวัดตรังและนักท่องเที่ยวได้เรียนรู้ เข้าใจ ปลุกฝังสำนึกรักบ้านเกิด ก่อให้เกิดเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาเมืองและสังคมแขนงต่างๆ ตลอดจนสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับจังหวัดตรัง

จึงได้จัดการเสวนาสาธารณะงานฉลองนครา 100 ปี ทับเที่ยง ครั้งที่ 2 ภายใต้ชื่อก่อนว่า "ชาวตรังใจกว้างสร้างแต่

ความดี" ขึ้น โดยบอกเล่าเรื่องราวด้านศาสนา วัฒนธรรม วิถีคนทับเที่ยง จากผู้เสวนาหลากหลายวงการ อาทิ พระราชวรการ เจ้าคณะจังหวัดตรัง, คุณมนูญ กำเนิดทอง, บก. วาณิชสุนทรนนท์ ดำเนินรายการโดยดีเจชื่อดัง เจียวเสวย ในวันพฤหัสบดีที่ 26 มีนาคม ณ สวนสาธารณะสระกะพังสุรินทร์ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป

ทั้งนี้การเสวนาสาธารณะ จะจัดเป็นตอนๆ ตามเนื้อหาการเสวนาตลอดทั้งปี 2558 เพื่อกระตุ้นการรับรู้และการมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนข้อมูลทั้งด้านประวัติศาสตร์ ศิลปะ วัฒนธรรม ตลอดจนการพัฒนาในด้านต่างๆ รวมถึงการเสนอข้อคิดเห็นจากผู้รับฟังเสวนาเพื่อส่งต่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาและจัดทำแผนพัฒนา "เมืองทับเที่ยง" อย่างยั่งยืนต่อไป



รายการมหานครตรัง

ตรัง เอฟเอ็ม

FM 92.75 MHz

ทุกวัน 08.00-09.00 น.



วันเด็ก

แห่งชาติ 2558

ความรู้
คู่คุณธรรม
นำสู่นาคต

เทศบาลนครตรังจัดงานวันเด็กยิ่งใหญ่จัดกิจกรรมการ
ละเล่นและการแสดงมากมายพร้อมมอบทุนการศึกษา
และของรางวัลมากมาย มีเด็ก-ผู้ปกครองคึกคักร่วม
สร้างสรรค์กิจกรรมด้วยกัน

นายเกรียงศักดิ์ รัตนสิมานนท์ นางกรรณิการ์ บัวเลิศ นายสาโรช คงนคร รองนายกเทศมนตรีนครตรัง สมาชิกสภา ข้าราชการเจ้าหน้าที่ เด็กในเขตเทศบาลนครตรังและใกล้เคียง ตลอดจนพ่อค้า ประชาชนทั่วไป ได้ร่วมกิจกรรมครั้งนี้กับเทศบาลนครตรังจำนวนมาก

สำหรับการจัดงานวันเด็กแห่งชาติ ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อเตือนใจให้ผู้ใหญ่ทุกคนเห็นความสำคัญของเด็ก และส่งเสริมให้เด็กได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ในทุกด้านๆ กระตุ้นให้เด็กและเยาวชนได้รู้ถึงความสำคัญของตนเองและตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อสังคมและประเทศชาติ และส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้แสดงความรู้ ความสามารถในทางที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

ทั้งนี้เด็กเป็นทรัพยากรที่มีค่าและสำคัญยิ่งของประเทศชาติ เป็นกำลังสำคัญ

ในการพัฒนาบ้านเมืองให้เจริญก้าวหน้า มั่นคง และวันเด็กแห่งชาติ นับเป็นวันที่มีความสำคัญวันหนึ่ง ที่มีความหมายกับเด็กและเยาวชน ที่จะเจริญเติบโตเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในภายภาคหน้า

ภายในงานมีกิจกรรมมากมาย ประกอบด้วย การมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนที่เรียนดีและประพฤติดี การประกวดเรียงความ การแสดงดนตรีและนาฏศิลป์ของนักเรียน การตอบปัญหา การละเล่นและเกมส์ต่างๆ การกล่าวสุนทรพจน์โชว์ การเล่นเกมโชว์ การประดิษฐ์ของใช้จากเศษวัสดุ การจัดกิจกรรมและนิทรรศการของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงการบริการขนมจิ้น และไอศกรีมให้กับผู้มาร่วมงานด้วย



เมื่อวันที่ 10 มกราคม 2558 ที่สนามกีฬากลางเทศบาลนครตรัง เทศบาลนครตรังได้จัดงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2558 ภายใต้คำขวัญว่า “ความรู้ คู่คุณธรรม นำสู่นาคต” โดยมีนายอภิชาติ วิโนทัย นายกเทศมนตรีนครตรัง





01

โรงเรียนเทศบาลนครตรัง แข่งทักษะ คำว่าพริ้วญทอง ส่งแข่งขันต่อระดับชาติ

นักเรียนโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครตรังร่วม แข่งขันทักษะวิชาการและความสามารถ 8 กลุ่มสาระวิชา ในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนภาคใต้ ครั้งที่ 64 ปีการศึกษา 2557 ภายใต้คำขวัญ “สุดยอดเด็กได้ ก้าวไกล สู่อสากล” สามารถคว้าเหรียญทองเป็นตัวแทนภาคใต้ แข่งขันทักษะระดับประเทศ ได้แก่ การวาดภาพระบายสีด้วยสีเทียน ระดับปฐมวัย การแข่งขันนาฏศิลป์ไทยสร้างสรรค์ ระดับประถม การแข่งขันนาฏศิลป์ไทยสร้างสรรค์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น การแข่งขันวาดภาพระบายสี ระดับประถมตอนต้น และการแข่งขันอัจฉริยภาพทางวิทยาศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ณ จังหวัดกระบี่ เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2557



02

ส่งเสริมการท่องเที่ยวจัดอบรมสามล้อนครตรัง

นายอภิชาติ วินัย นายเทศมนตรีนครตรัง เปิดโครงการอบรมผู้ประกอบการขับขี่รถรับจ้าง และร่วมปล่อยขบวนรถตุ๊กตุ๊กหวัทบ ภายใต้ชื่อชมรมสามล้อนครตรัง เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ปรับปรุงศักยภาพและพัฒนาประสิทธิภาพของบุคลากรในการให้บริการนักท่องเที่ยว การให้ข้อมูลเกี่ยวกับจังหวัดตรัง เส้นทางท่องเที่ยวแก่กลุ่มผู้ประกอบการขับขี่รับจ้าง เพื่อรองรับการท่องเที่ยวของจังหวัดตรังที่กำลังเติบโต โดยเน้นการรักษาคุณภาพการให้บริการ ไม่เอาัดเอาเปรียบนักท่องเที่ยว เป็นเจ้าบ้านที่ดี สร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยวแล้วจะสามารถทำให้เศรษฐกิจของจังหวัดตรังดีขึ้นได้ เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2557



03

อสม.รวมพลังคนนครตรัง สุขภาพดี

นายอภิชาติ วินัย นายเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธานเปิดการอบรมโครงการ อสม.รวมพลัง คนนครตรัง สุขภาพดี เพื่อเพิ่มพูนความรู้และเพิ่มศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขในด้านการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย สร้างความเข้าใจในสาเหตุ และอันตรายจากการขาดสารไอโอดีน ตรวจสอบคุณภาพความปลอดภัยของอาหาร อีกทั้งยังสร้างการมีส่วนร่วมและความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ ณ อาคารเอนกประสงค์นครตรัง เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2557





04

**ตรังมินิมาราธอน – พันธัน
ครั้งที่ 14**

นายอภิชาติ วินัยทัย นายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขันมินิมาราธอน – พันธัน ครั้งที่ 14 ประจำปี 2557 เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 5 ธันวาคม 2557 ผู้เป็นศูนย์รวมดวงใจของประชาชนชาวไทย รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย พัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้กิจกรรมการกีฬานันทนาการและการออกกำลังกาย อีกทั้งเพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลในการสร้างความรัก ความสามัคคี ปองดองสมานฉันท์ให้กับคนในชาติ ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลนครตรัง เมื่อวันที่ 29 ธันวาคม 2557

05

**นครตรังจับมือเครือข่ายสร้าง
เส้นทางรถจักรยาน**

นายจิระศักดิ์ ควนจันทร์ เลขานุการนายกเทศมนตรีนครตรัง ประชุมเตรียมการจัดงานรณรงค์การปั่นจักรยานในเขตเทศบาลนครตรัง ร่วมกับสำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด ตัวแทนจากบริษัท เนชั่นบรอดเคสติ้งคอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) โดยเทศบาลนครตรังได้รับงบประมาณจากกรมพลศึกษากระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา จำนวน 5 ล้านบาท เพื่อสร้างเส้นทางรอบเขตเทศบาลฯ รวมระยะทางกว่า 9.5 กิโลเมตร ซึ่งขณะนี้อยู่ในระหว่างการออกแบบ ทั้งนี้เทศบาลนครตรังยังสนับสนุนให้ประชาชนในเขตเทศบาลฯ รวมทั้งนักท่องเที่ยว หันมาปั่นจักรยานเพื่อลดโลกร้อน โดยจัดให้มีโครงการจักรยานยืมฟรี ปัจจุบันได้รับความนิยมใช้บริการจำนวนมาก ณ ห้องประชุมนครตรัง เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม 2557



06

ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม

นายอภิชาติ วินัยทัย นายกเทศมนตรีนครตรัง พร้อมด้วยคณะผู้บริหารลงพื้นที่ที่ชุมชนควนขันและชุมชนโคกสูง เพื่อแจกจ่ายน้ำดื่มให้แก่ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาน้ำท่วม ทั้งนี้ในพื้นที่ชุมชนดังกล่าวในเขตเทศบาลนครตรัง ได้รับน้ำมาจากอำเภอนาโยง และในช่วงที่ผ่านมาก็มีฝนตกหนักติดต่อกันหลายวันทำให้การระบายน้ำไหลสู่แม่น้ำไม่ทัน จึงส่งผลให้หลายบ้านเรือนได้รับความเดือดร้อนหลายครัวเรือน โดยในครั้งนี้นายกเทศมนตรีนครตรังได้ลงพื้นที่ด้วยตนเอง และได้กำชับให้เจ้าหน้าที่และประชาชนช่วยกันเฝ้าระวังระดับน้ำที่อาจจะสูงขึ้นเนื่องจากยังมีฝนตกลงมาอย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2557



07

พัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำ

นายแพทย์รักษ บุญเจริญ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง เปิดโครงการส่งเสริมพัฒนาผู้นำองค์กรชุมชน คณะกรรมการชุมชนและกลุ่มต่างๆ ประจำปีงบประมาณ 2558 โดยได้จัดการอบรมเชิงวิชาการเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำ เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง และเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมพัฒนา ซึ่งจะทำให้สังคมเข้มแข็ง ณ ห้องประชุมรัชฎา โรงแรมตรัง เมื่อวันที่ 15 มกราคม 2558

08

พบสื่อและร่วมแถลงข่าว 100 ปีเมืองทับเที่ยง

นายอภิชาติ วโนทัย นายกเทศมนตรีนครตรัง พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ ร่วมโครงการสื่อมวลชนสัมพันธ์เทศบาลนครตรัง ครั้งที่ 1 และร่วมแถลงข่าวงาน 100 ปี เมืองทับเที่ยง ที่จัดขึ้นวันที่ 10-12 เมษายน 2558 ภายใต้แนวคิด “ทับเที่ยง อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต” โดยมีกิจกรรม นิทรรศการที่น่าสนใจมากมาย ซึ่งสามารถให้ความรู้แก่ผู้มาเยือน เยี่ยมชมทั้งรุ่นลูก รุ่นหลานได้รับทราบถึงประวัติศาสตร์ ความเป็นมาต่างๆ พร้อมถือเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวให้ประชาชนรู้จักเมืองตรังมากขึ้นด้วย ณ ห้องรัชฎา โรงแรมตรัง เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2558



09

ประชุมเตรียมจัดงานวิสาหกิจชุมชนเกิดท้องถิ่น

นายจิระศักดิ์ วัฒนจันทร์ เลขานุการนายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธานการประชุมเตรียมการจัดงานวิสาหกิจชุมชน ร่วมใจเกิดท้องถิ่น ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 15-24 มกราคม 2558 ณ ลานข้างอนุสาวรีย์พระยาธรรมาธิราชบุรีฯ ภายในงานมีการออกร้านแสดงสินค้าวิสาหกิจชุมชนในเขตเทศบาลนครตรัง และการนำผลิตภัณฑ์ สินค้าของดี ของเด่นที่มีคุณภาพ วิสาหกิจชุมชนต่างๆ ในจังหวัดตรัง มาร่วมแสดง ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้วิสาหกิจชุมชนสร้างรายได้จากการจำหน่ายสินค้า และเป็นการรณรงค์การใช้จ่ายอย่างประหยัด โดยซื้อสินค้าจากผู้ผลิตโดยตรง ณ ห้องประชุมเทศบาลนครตรัง เมื่อวันที่ 6 มกราคม 2558 ที่ผ่านมา





10 ร่วมมอบอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้พิการจากการใช้รถ

นางกรรณิการ์ บัวเลิศ รองนายกเทศมนตรีนครตรัง ร่วมมอบอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้พิการที่ประสบภัยจากการใช้รถใช้ถนน ซึ่งจัดโดยสำนักงานขนส่งจังหวัดตรัง เพื่อสนองนโยบายรัฐบาลในการมอบของขวัญให้กับประชาชน โดยการจัดพิธีมอบอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้พิการ ทั้งนี้จังหวัดตรังได้รับอนุมัติจัดสรรเงินค่าอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้พิการอันเนื่องมาจากการประสบภัยที่เกิดจากการใช้รถใช้ถนน จำนวน 16 ราย เป็นเงิน 631,000 บาท และจัดแสดงบอร์ดนิทรรศการด้านความปลอดภัยและผลกระทบของการเกิดอุบัติเหตุในรูปแบบของงาน “คืนความสุขให้ผู้ประสบภัย คืนความปลอดภัยให้ท้องถิ่น” ณ โรงแรมธรรมรินทร์ธนา เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2558

11 รวบรวมพลังความร่วมมือศรีตรังเกมส์

นายอภิชาติ วิโนทัย นายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธานพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาเทนนีส กีฬาสาธารณสุข สยามคคีเขตบริการสุขภาพเขต 12 ครั้งที่ 3 ประจำปี 2558 ศรีตรังเกมส์ ระหว่างวันที่ 18-23 มกราคม 2558 จัดขึ้นเพื่อสร้างความสามัคคี และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร ทำให้เกิดการรวมพลังความร่วมมือ และความสามัคคีของบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง สร้างเครือข่ายความร่วมมือที่เข้มแข็งยั่งยืน และมีประสิทธิภาพ ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลตรัง เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2558



12 เทศบาลนครตรังอบรมเรื่องยาเสพติด แก่เด็กนักเรียนในสังกัดฯ

นายสาโรช คงนคร รองนายกเทศมนตรีนครตรัง เป็นประธานเปิดโครงการรณรงค์ป้องกันยาเสพติดในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครตรัง เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาเรียนรู้ ทำความเข้าใจ รู้เท่าทันโทษภัยของยาเสพติด สามารถป้องกันแก้ไข ฝ่าละอองพิภพยาเสพติดในโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยครั้งนี้มีนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 1-7 ในสังกัดเทศบาลนครตรัง จำนวน 1,913 คน เข้ารับการอบรม เมื่อวันที่ 22 มกราคม 2558 ที่ผ่านมา



นายสมเกียรติ บุญขึ้น

สมาชิกสภาเทศบาลนครตริง เขตเลือกตั้งที่ 3

รอยยิ้มของท่าน เท่ากับความสุข ของเรา

ในฐานะที่ผมเป็นตัวแทนในความไว้วางใจของพี่น้องประชาชนนครตริง เขตเลือกตั้งที่ 3 ผมได้เร่งดำเนินการในเรื่องของการพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐาน เพราะถือเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นต่อพี่น้องประชาชนอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการดูแล คูระบายน้ำ ไฟฟ้า หรือแสงสว่าง การตัดต้นไม้ เพื่อเป็นการให้ความสะดวกสบาย

เพราะจากการที่ได้ลงพื้นที่นั้นตามถนนหนทาง ยังมีสิ่งที่ต้องพัฒนา คือช่วยเหลือคนที่อยู่ตามตรอก ซอกซอย ซึ่งพร้อมที่จะเข้าไปดูแลในจุดนี้ และหลายๆ เรื่องที่ต้องไปแก้ไขในเขตเทศบาลนครตริงเราจะทำให้ดีขึ้นตามลำดับ โดยเรื่องเร่งด่วนเลยก็คือ การติดตั้งกล้องวงจรปิด CCTV เพราะอย่างน้อยได้ช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ตำรวจในการสอดส่องดูแล เป็นหูเป็นตา

ด้านความปลอดภัยให้ประชาชนอีกช่องทางหนึ่ง ด้วยเหตุการณ์บ้านเมืองปัจจุบันค่อนข้างจะอันตราย ซึ่งกำลังเร่งดำเนินการให้เกิดขึ้นในปี 2558 นี้ให้ได้ ซึ่งกล้องวงจรปิด CCTV จะต้องมีคุณภาพ เพราะแลกมาด้วยเม็ดเงินหยาดเหงื่อแรงกายของพี่น้องประชาชน เราจะทำกระบวนการตรงนี้ให้มีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

สำหรับการทำงานของสมาชิกสภาผู้บริหาร และส่วนราชการ เราช่วยเหลือกันดีมาก หากชาวบ้านร้องเรียนมา ทางเราพร้อมลงพื้นที่ดูแลชาวบ้าน พูดคุยถึงความเดือดร้อนอย่างเป็นกันเอง เพื่อรับเรื่องมาดำเนินการต่อ และปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้นครอบคลุม เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนให้พี่น้องประชาชนรู้สึกสบายใจ ทำอะไรก็ได้ ทำสิ่งที่ดีที่สุดให้ชาวนครตริงได้เห็น รวมถึงผู้บริหารที่จริงใจ เข้าถึง ฟังได้ และมุ่งมั่น พัฒนา

ตัวผมเองเป็นคนกล้าเสนอในสิ่งที่ดีขึ้นอย่างค่านิยามนี้ “ฝันให้ไกล ไปให้ถึง” ยกมือเสนอต่อที่ประชุมเพื่อให้ดำเนินการไปในทิศทางที่ดีขึ้น และผู้บริหารก็พร้อมเช่นกันสำหรับการพัฒนาให้เห็นให้

ชาวบ้านเห็นว่าสิ่งที่ขอไปไม่ว่าจะเป็นไฟจราจรตามจุดสำคัญ เพื่อความปลอดภัยในการจราจรบนถนนหนทาง น้ำประปาที่ควรขยาย เพราะหน้าแล้งพี่น้องประชาชนต้องการให้ประปาเข้าถึง พร้อมติดตั้งแสงสว่าง ไฟฟ้า ตามตรอก ตามซอย ขยายซ่อมแซมถนนไปหลายจุด พัฒนาไปเรื่อยๆ จนให้ดีขึ้นทุกอย่าง

ผมอยากให้พี่น้องประชาชนเข้าใจว่าเรากำลังพัฒนาจริงๆ สร้างประโยชน์ให้ได้เห็น ผมเข้ามาทำหน้าที่เป็นสมัยแรก ผมจะทำให้ดีที่สุดตามที่ประชาชนได้ไว้วางใจให้ผมรับหน้าที่นี้ เราพร้อมเป็นที่พึ่งให้กับประชาชนและสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง อยากให้ชาวบ้านตั้งใจรอการพัฒนาที่จะไปถึงท่านในเร็ววัน



ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์

Ins. **0 7 5 2 1 8 0 1 7**

เพื่อความรวดเร็ว ในการบริการ และแก้ปัญหา
เทศบาลนครตริง พร้อมทำ สู่ **‘นครตริงเมืองแห่งความสุข’**



๕ ชุมชนอยู่ดีมีสุข คือเป้าหมายการพัฒนา ๑

ด.ต.เชวง รักใหม่

ประธานชุมชนควนขัน

ด.ต.เชวง รักใหม่ คือคนที่ประชาชนชุมชนควนขันไว้วางใจให้เข้ามาทำหน้าที่เป็น “ประธานชุมชนควนขัน” นั่นเพราะนิสัยนอบน้อม เป็นกันเอง เอาใจใส่ และไม่เลือกปฏิบัติ ที่สำคัญเป็นคนที่มีจิตอาสาเป็นหลักที่มุ่งมั่นพัฒนา เสียสละ โดยมีผู้คนในชุมชนเป็นที่ตั้ง

ชุมชนควนขันเป็นชุมชนชายขอบของเขตเทศบาลนครตรัง เป็นเมืองที่กำลังขยายออกมา เริ่มมีอาคารพาณิชย์เพิ่มขึ้น มีผู้คนเข้ามาอยู่อาศัยเพิ่มมากขึ้น จนปัจจุบันในชุมชนมีความหลากหลายของกลุ่มคนมากขึ้น ดังนั้นสิ่งที่ต้องพัฒนาพื้นที่คือเรื่องของความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของพี่น้องประชาชนให้มากยิ่งขึ้น โดยต้องอาศัยความร่วมมือของทุกคนช่วยเป็นหูเป็นตาช่วยกันสอดส่องดูแลชุมชน

ผมในฐานะเป็นประธานชุมชน ได้รับนโยบายจากเทศบาลมาพัฒนาชุมชนให้อยู่ดีมีสุข โดยได้ร่วมมือกับเพื่อนประธานชุมชนต่างๆ ประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เพื่อให้การพัฒนาเป็นไปในรูปแบบเดียวกัน

สำหรับการพัฒนาพื้นที่ตอนนี้ ได้ช่วยกันบูรณาวัดควนขันเพื่อการใช้ประโยชน์ของชุมชน จัดการแข่งขันกีฬาเปตองระหว่างชุมชนเพื่อสานสัมพันธ์และสร้างกิจกรรมให้เด็กและเยาวชนได้หันมาเล่นกีฬา ห่าง

ไกลจากยาเสพติด สำหรับการดูแลผู้สูงอายุทางชุมชนได้ประสานอาสาสมัครสาธารณสุขมาในพื้นที่เพื่อตรวจสุขภาพ และให้ความรู้ด้านสุขภาพ

ตอนนี้มีโครงการอยู่ระหว่างดำเนินการมีอยู่หลายโครงการ เช่น โครงการหน้าบ้านนำมอง โครงการปรับภูมิทัศน์ โครงการพัฒนาสวนสุขภาพ โครงการจัดงานชักพระเดือน 5 โครงการปรับปรุงร้านค้าชุมชน เป็นต้น ที่ผ่านมามีชุมชนได้รับความร่วมมือจากประชาชน ในชุมชนเป็นอย่างดี ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ชุมชนเข้มแข็งขึ้น

การพัฒนาในด้านต่างๆ เป็นการสนองความต้องการของประชาชนที่สะท้อนผ่านประธานชุมชน ที่ส่งต่อไปกับสมาชิกสภาเทศบาล หรือผู้บริหารโดยตรง เพื่อการขับเคลื่อนการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อประโยชน์สูงสุดของทุกคนในชุมชนสืบไป



หน่วยบรรเทาสาธารณภัย เทศบาลนครตรัง



ช่วยเหลือห่วงใยประชาชน

โทร. 0-7521-8017 หรือ 199



คำประกัน



ท่านผู้อ่าน ท่านเคยคำประกันหนี้บ้างหรือเปล่า หากท่านกำลังจะคำประกันหนี้ และท่านประสงค์จะรับผิดชอบหนี้เฉพาะส่วนที่ท่านรับผิดชอบได้โดยที่ท่านไม่เดือดร้อน ท่านจะอย่างไร ท่านต้องจำกัดความรับผิดชอบหนี้

ของท่านไว้ ซึ่งตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 681 แก้ไขใหม่และใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2558 ระบุ ให้ท่านจำกัดความรับผิดชอบของท่านไว้

โดยทั่วไป คำประกันนั้นจะคำประกันเฉพาะหนี้ที่มีอยู่แล้วในวันที่คำประกัน ผลการคำประกันสมบูรณ์ คือ ท่านต้องรับผิดชอบต่อหนี้ที่คำประกันไว้ แต่ในการคำประกันท่านสามารถระบุความรับผิดชอบ ว่า ท่านจะรับผิดชอบต่อหนี้เกิดจากอะไร จำนวนเท่าไร เช่น หนี้ซื้อรถยนต์ จำนวน 500,000 บาท ทั้งๆ ที่รถยนต์ราคาเกิน 500,000 บาท หรือ ระบุสัญญา

ที่ทำให้เกิดหนี้ก็ได้ เช่น หนี้ตามสัญญาซื้อขายรถยนต์ ยี่ห้ออะไร เลขทะเบียนอะไร ลงวันที่เมื่อใด ผู้คำประกันจะรับผิดชอบเท่าที่ระบุไว้เท่านั้น เป็นการจำกัดความรับผิดชอบของผู้คำประกัน สำหรับหนี้ที่ไม่มีอยู่ในวันที่คำประกัน หรือหนี้ที่มีเงื่อนไข แต่อาจจะเกิดในอนาคต ก็สามารถคำประกันได้ แต่ท่าน 1.จะต้องระบุวัตถุประสงค์ของหนี้ที่ท่านคำประกันว่า เป็นหนี้เกิดจากอะไร เช่น หนี้เกิดจากการซื้อข้าวสาร ถ้าซื้ออย่างอื่น ท่านไม่ต้องรับผิดชอบ 2.ท่านต้องระบุจำนวนเงินสูงสุดที่ท่านรับผิดชอบ เช่น 1,000 ถ้าเกิน 1,000 บาท ส่วนเกินท่านไม่ต้องรับผิดชอบ 3.ท่านต้องระบุระยะเวลาในการก่อหนี้ เช่น ภายใน 1 เดือน ถ้าไม่ซื้อภายใน 1 เดือน ท่านไม่ต้องรับผิดชอบ

สำหรับท่านผู้อ่านที่คิดว่ากำลังจะคำประกัน เพื่อจำกัดความรับผิดชอบของท่าน ไม่ให้ท่านได้รับความเดือดร้อนจากการคำประกัน สำหรับหนี้ที่มีอยู่ในวันที่คำประกัน ท่านควรจะเขียนว่า ท่านคำประกันหนี้อะไร จำนวนเท่าใด หรือหนี้ตามสัญญาอะไร ลงวันที่เมื่อใด และสำหรับหนี้ที่อาจจะจะมีในอนาคต ท่านต้องระบุว่า 1.หนี้ที่ท่านคำเกิดจากอะไร 2.จำนวนเงินสูงสุดที่ท่านคำประกันเท่าใด 3.กำหนดระยะเวลาที่ทำให้เกิดหนี้ เมื่อท่านได้ปฏิบัติตามรายละเอียดข้างต้นแล้ว ท่านจะได้รับความเดือดร้อนจากการคำประกัน หากท่านมีความประสงค์จะศึกษารายละเอียด ศึกษาเพิ่มเติมได้จากพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ฉบับที่ 20) พ.ศ.2557

โดย... ฝ่ายนิติการ กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลนครตรัง

อาการบอกเหตุ... เรื่องที่ไม่ควรมองข้าม

การสังเกตอาการที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอาจบ่งบอกถึงความผิดปกติต่างๆ เบื้องต้นได้ แต่ควรหาสาเหตุที่แท้จริงจึงจะแก้ปัญหาได้ถูกต้อง อาการบางอย่างอาจเกิดจากสาเหตุต่างกัน แต่มีอาการเหมือนกัน ดังต่อไปนี้

อาการนอนไม่หลับ อาจเกิดจากง่วงน้ำดีขึ้น หรือ กระตุกคอข้อที่ 1 เคลื่อน หรือเลือดไม่คอยเลี้ยงหัวใจ เนื่องจากเป็นคนตื่นเต้นบ่อย

ผิวยาบ มีขี้แมลงวัน มีติ่ง หูด ตาปลา สาเหตุมาจากลำไส้ใหญ่สกปรก

ปัสสาวะมีกลิ่นแรง กลิ่นฉุนมาก เกิดจากไตไม่ดี ต่อมลูกหมากโต มีปัสสาวะคั่งค้าง ให้กินแกนสับปะรด 3 แกน ทุกวันเป็นเวลา 7 วัน และดื่มน้ำกระชาย

ปวดนิ้วก้อย บอถึงระบบความร้อนบกพร่อง ร่างกายถูกความเย็นตอน 3 - 5 ทุ่ม เช่นอาบน้ำเย็น ตากแอร์ เพราะเป็นเวลาที่ร่างกายต้องการความอบอุ่น

ปวดใต้ฝ่าเท้า หมายถึงปวดไม่แข็งแรง

ปวดเข่า ปวดด้านนอก ขึ้นมาถึงสะโพก หรือโคนขา หมายถึงง่วงน้ำดีขึ้น ดื่มน้ำน้อยไปหรือระบบดูดซึมไม่ดี อันมาจาก การกินของผัดน้ำมันพืช น้ำมันพืชที่ถูกความร้อนจะแปรสภาพเหนียวเกาะที่ลำไส้ ทำให้สารอาหารและน้ำซึมผ่านไม่ได้

ปวดสะบัดหลัง ปวดเอว หมายถึงง่วงน้ำดีขึ้น ต้องล้างระบบดูดซึม

ปวดกล้ามเนื้อหน้าอก อาจเกิดจากปัญหา หัวใจ หรือไต หรือกระเพาะอาหารไม่แข็งแรง

มีอาการติงไต้ราวมขวา หมายถึงน้ำเหลืองไม่ดี สาเหตุมาจากมีอุจจาระตกค้างมาก หรือถ่ายไม่หมดเป็นประจำ ให้หาทางระบายและกินขมิ้นชันตอนเช้า 9 โมง ช่วยเรื่องน้ำเหลืองให้ดี

ปวดหลังมาจาก ท่านั่งไม่ถูกต้อง หรือ ความชื้นเข้าผิวหนัง หรือเพราะความวิตกกังวล หรือ เป็นนิ่ว ลมในท้องเยอะ ดันกรวยไตให้งอ

ปวดด้านข้างนอกฝ่าเท้า เป็นอาการของตับไม่ดี ง่วงน้ำดีขึ้น นอนไม่หลับ ปวดหู ไมเกรน

กดกลางฝ่ามือ ถ้าเจ็บ หมายถึง หัวใจโต เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ

กดใต้นิ้วชี้ ถ้าเจ็บ หมายถึง ระบบย่อย ตับ กระเพาะไม่ดี

กดใต้ร่องนิ้วนาง กับก้อย ตรงเส้นหัวใจ ถ้าเจ็บ หมายถึง กล้ามเนื้อหัวใจไม่แข็งแรง

นิ้วกลางลีด หมายถึงมีไขมันในเลือดมาก ต้องกินน้ำกระเจียว-พุทราจีน เกิดจาก ตื่นเต้นบ่อย กินอาหารคอเลสเตอรอลสูง กินของหวานที่มีน้ำตาลมาก

ปวดข้อมือใต้นิ้วโป้ง หมายถึงการมีอุจจาระค้างในลำไส้ใหญ่มากควรแก้ไขด้วยการขับถ่าย การมีอุจจาระค้างมากอยู่เสมอยังเป็นสาเหตุของกลิ่นปาก กลิ่นตัว และอาจจะไปรบกวนการทำงานของตับอ่อนในการผลิตอินซูลิน อันเป็นต้นเหตุหนึ่งของเบาหวาน

มือสั่น เกิดจากมีน้ำมันเกาะลำไส้มาก ซึ่งอาจเกิดจากกินอาหารผัดน้ำมันพืช หรือตื่นเต้นบ่อย

เล็บ มีดอก หมายถึงเลือดจาง

เหงื่อออกง่าย เหงื่อออกฝ่ามือ ตัวเย็น เกิดจาก หัวใจไม่แข็งแรงหรือฮอร์โมนไม่ปกติ ดื่มน้ำกระชาย กินหัวใจหมูต้ม ข้าวเหนียวกับลำไยแห้ง ช่วยบำรุงหัวใจ

ขี้ร้อน เกิดจาก ไตซ้ายเสื่อม กระเพาะถึง สมอชิกขวา ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการจินตนาการ ศิลปะหรือขาด ฮอริโมนเอสโตรเจน หรือถูกความเย็นตอน 3 ทุ่ม - 5 ทุ่มระบบความร้อนในร่างกายบกพร่อง

ถ้าหิวแล้ว มีอาการหิวจัด ทนไม่ได้ อาจกำลังจะเป็นเบาหวาน

เหน็บชา ตามแขน ขา เกิดจากเลือดไหลเวียนไม่ดี หรือมีพยาธิ เลือดน้อยหรือไม่กินข้าวซ้อมมือ น้ำชีวภาพ ดีกว่ากระชาย

ไม่กินอาหารเช้า จะทำให้ สมองเสื่อม ผมหงอกง่าย หน้าแก่เร็ว คออักเสบง่าย ร้อนในปวดไหล่ กล้ามเนื้อเหลว กระตุกคอ กระตุกสะโพกเคลื่อนไหวง่าย เข้าไม้ดี น่องเหลว น่องทุ่ ปวดข้อเท้า วิดกง่าย ขี้โมโห

กลิ่นตัว เกิดจากลำไส้ใหญ่สกปรก มีสิ่งตกค้างมาก ซึมเข้าระบบเลือด และออกทางเหงื่อ ปาก และลมหายใจ

อัมพาต อัมพฤกษ์ ส่วนใหญ่เกิดจากท้องผูก การขับถ่ายไม่ดี ประกอบกับเส้นเลือดตีบ เวลาเบ่งอุจจาระจะเพิ่มอันตรายจากการคั่งของเลือด ทำให้เกิดเส้นเลือดตีบตัน หรือแตกหมดความรู้สึกและล้มลง (มักเข้าใจผิดว่าหกล้มก่อนแล้วเส้นเลือดแตก) ควรป้องกันด้วยการดื่มน้ำกระเจียว พุทราจีน ขยายหลอดเลือด หรือกินข้าวต้มน้ำมะละกอ 7-10 วัน อาการจะดีขึ้น (วิธีการทำข้าวต้มน้ำมะละกอ นำมะละกอดิบครึ่งลูกตัดจุกออก เอาเมล็ดออก หั่นพร้อมเปลือกเหมือนฟัก ต้มน้ำเคี่ยวจนนิ่ม เอาแต่น้ำมาต้มข้าวต้ม ถ้าใช้ข้าวกล้องยิ่งดี จะใส่ใบเตยด้วยก็ได้ กิน 3 มื้อทุกวัน)

อวัยวะที่สัมพันธ์กัน - ริมฝีปากกับม้าม ถ้าใช้ลิปสติกที่มีสารเคมีจะทำให้ม้ามไม่แข็งแรง ผลผลิตไขมันมาก ทำให้อ้วน

หูกับไต หูไม่ดี ไม่ค่อยได้ยิน เป็นการแสดงถึงไตไม่แข็งแรง

ลิ้นกับหัวใจ อาการของลิ้น บ่งบอกถึงความไม่แข็งแรงของหัวใจ

สายตา กับตับ รวมถึงเส้นผม และเส้นเอ็น ตับไม่แข็งแรงจะทำให้สายตาเสื่อม ไทรม ผมหงอก และเส้นเอ็นหย่อนยาน

โดย... กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครตรัง

ที่มา : <http://www.gunsandgames.com/smf/index.php?topic=39405.0;wap2>



เทศบาลนครตรัง



เมืองทับเที่ยง

The Centenary of
TUB-TIENG

ขอเชิญร่วมฉลอง

นครา 100 ปี เมืองทับเที่ยง

ชมนิทรรศการ

“จากอดีต สู่ปัจจุบัน ๗๗ ถึงอนาคต”

ณ สวนทับเที่ยง ตลอดทั้งปี 2558