

๑. นักปลัด.....
 ๒. ปลัด.....
 ๓. ข้าราชการ.....
 ๔. ข้าราชการ.....
 ๕. ข้าราชการ.....
 ๖. ข้าราชการ.....
 ๗. ข้าราชการ.....
 ๘. ข้าราชการ.....
 ๙. ข้าราชการ.....
 ๑๐. ข้าราชการ.....

กลุ่มที่ ๑๖ มณฑล ๑๖ ม. ๑๙
 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ - 7 พ.ค. 2567

เทศบาลตำบลบ้านดู่
 เลขที่ 2824
 วันที่ 8 พ.ค. 2567
 เวลา 16.09 น.

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
 เลขที่รับ 0064
 วันที่ 08 พ.ค. 2567
 เวลา 11.25

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการ

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการดำเนินโครงการ

ด้วย กลุ่มที่ ๑๖ มณฑล ๑๖ ม. ๑๙ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
 มีความประสงค์ขอส่งสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกรรมวิธี
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาล
 ตำบลบ้านดู่ และได้แนบหลักฐานพร้อมกับรายงานผลการดำเนินโครงการ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน นายอรรถพร ศรีดำนบ้านดู่

- เพื่อโปรดทราบ
- ควรดำเนินการตามเสนอ

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ
 ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่
 กลุ่มที่ ๑๖ ม. ๑๙ ส่งรายงานผลการดำเนินโครงการ
 ส่งเสริมสุขภาพด้วยกรรมวิธีปีงบประมาณ ๒๕๖๗
 ๒๕๖๗ ๑๖๐๕ (ใช้ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย)
 วันที่ ๘/๕/๖๗

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี
 (จำรอง อ่อนพพธำ)
 ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

(นางสาว อ่อนพพธำ)
 ตำแหน่ง นางสาว อ่อนพพธำ

นายอรรถพร ศรีดำนบ้านดู่
 นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

เรียน ปลัดเทศบาล
 - เพื่อโปรดทราบ
 - เห็นควรดำเนินการตามเสนอ

๐๘/๐๕/๖๗
 (นายธนบดี ผาเจริญ)

(นางสาวสิริมาตยา วงศ์वाल)
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
 - 8 พ.ค. 2567

(นายพินิจพงษ์ โสภณ)
 นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

แบบรายงานผลการดำเนินงาน
โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการ
รับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
ปีงบประมาณ 2567

นำเสนอโดย
กลุ่มผู้สูงอายุบ้านหนองปิ้ง หมู่ 19
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
สนับสนุนงบประมาณจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านคำ รหัส กปท. ๒๕๖๐
อำเภอ เขื่อง จังหวัด สุรินทร์

1. ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกรรมวิธีทางอาหารเสริมสมุนไพร

2. ผลการดำเนินงาน

มีประชาชนสนใจเข้าร่วมโครงการ ตามใบสมัคร การตีพิมพ์ใบสมัคร ตามวัตถุประสงค์

3. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- ☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์
☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

4. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 10,770 บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 10,770 บาท คิดเป็นร้อยละ 100
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -

5. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ☐ ไม่มี
☒ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) _____

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) _____



สรุปแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม
 โครงการ อบรมส่งเสริมสหกรณ์การเกษตรอำเภอสามพราน
 วันที่ 25 มีนาคม 2567
 ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา 19 ต.บ้านไร่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ เพศหญิง จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 72.09
 เพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 27.91
 รวม 43 คน คิดเป็นร้อยละ 100
๒. อายุ ต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน..... คน คิดเป็นร้อยละ
 ๒๐ - ๓๐ ปี จำนวน..... คน คิดเป็นร้อยละ
 ๓๑ - ๔๐ ปี จำนวน..... คน คิดเป็นร้อยละ
 ๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน..... คน คิดเป็นร้อยละ
 ๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน..... คน คิดเป็นร้อยละ

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ด้านวิทยากร

๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน

- | | | | |
|----------------------------|-----------------|----|--------------------------|
| ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจน้อย | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจปานกลาง | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจมาก | จำนวน <u>40</u> | คน | คิดเป็นร้อยละ <u>100</u> |
| ระดับความพึงพอใจมากที่สุด | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |

๒. ความสามารถในการอบรม

- | | | | |
|----------------------------|-----------------|----|----------------------------|
| ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจน้อย | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจปานกลาง | จำนวน <u>7</u> | คน | คิดเป็นร้อยละ <u>17.50</u> |
| ระดับความพึงพอใจมาก | จำนวน <u>28</u> | คน | คิดเป็นร้อยละ <u>70.00</u> |
| ระดับความพึงพอใจมากที่สุด | จำนวน <u>5</u> | คน | คิดเป็นร้อยละ <u>12.50</u> |

๓. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม

- | | | | |
|----------------------------|-----------------|----|----------------------------|
| ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจน้อย | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจปานกลาง | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจมาก | จำนวน <u>31</u> | คน | คิดเป็นร้อยละ <u>80.00</u> |
| ระดับความพึงพอใจมากที่สุด | จำนวน <u>8</u> | คน | คิดเป็นร้อยละ <u>20.00</u> |

๔. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม

- | | | | |
|----------------------------|-----------------|----|----------------------------|
| ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจน้อย | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจปานกลาง | จำนวน | คน | คิดเป็นร้อยละ |
| ระดับความพึงพอใจมาก | จำนวน <u>35</u> | คน | คิดเป็นร้อยละ <u>87.50</u> |
| ระดับความพึงพอใจมากที่สุด | จำนวน <u>5</u> | คน | คิดเป็นร้อยละ <u>12.50</u> |

ด้านความรู้ความเข้าใจ

๑. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	5	คน	คิดเป็นร้อยละ	18.50
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	28	คน	คิดเป็นร้อยละ	70.00
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	7	คน	คิดเป็นร้อยละ	17.50
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	

๒. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	34	คน	คิดเป็นร้อยละ	85.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	6	คน	คิดเป็นร้อยละ	15.00

ด้านการนำความรู้ไปใช้

๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	3	คน	คิดเป็นร้อยละ	7.50
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	32	คน	คิดเป็นร้อยละ	80.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	5	คน	คิดเป็นร้อยละ	12.50

๒. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	10	คน	คิดเป็นร้อยละ	100
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	

๓. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	3	คน	คิดเป็นร้อยละ	7.50
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	35	คน	คิดเป็นร้อยละ	87.50
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	2	คน	คิดเป็นร้อยละ	5.00

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

สรุปจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากถึงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95.83
ระดับความพึงพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 4.17

สรุปแบบประเมินความรู้ ก่อน อบรม คิดเป็นร้อยละ 10
สรุปแบบประเมินความรู้ หลัง อบรม คิดเป็นร้อยละ 90

รายชื่อผู้เข้าร่วม โครงการ...อบรมส่งเสริมสหกรณ์การเกษตรแบบครบวงจร

วันที่...25 มีนาคม 2567

ณ...อาคารเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา มหาวชิราลงกรณ ม.19 ต.บ้านดู่

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	นาย สุเมธธรรม เชาว์ศิริ	สุเมธ	0821818458	
2	นาง รสทนต์ อึ้งไธสง	รสทนต์	093 283 7049	
3	นาย พันธ์กร ร.ร.	พันธ์กร	0620171435	
4	นาย เยาวรัตน์ อึ้งไธสง	เยาวรัตน์	061-9829011	
5	น.ส. ประสงค์ เกียรติไธสง	ประ.ไธ.	0817659123	
6	นาง อิศรา มโนไธสง	อ.	085-3269010	
7	นาย สฤษดิ์ อึ้งไธสง	ส.	095-6464388	
8	นาย อธิวัฒน์ มโนธรรม	อธิวัฒน์		
9	นาย พิเศษ อภัยไธสง	พิเศษ	0837634264	
10	นาย อธิวัฒน์ อภัยไธสง	อ.อ.	085-0338609	
11	นางสาว อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.	0862102669	
12	นางสาว อธิวัฒน์ มโนไธสง	นาง		
13	นาย อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.	0972216993	
14	นาย อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.		
15	นาย อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.	094-7519519	
16	นาย อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.		
17	นาย อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.		
18	นางสาว อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.	091-8525984	
19	นางสาว อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.	0850371820	
20	นาย อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.	0979241297	
21	นาย อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.		
22	นางสาว อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.		
23	นาย อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.	0802273882	
24	นาย อธิวัฒน์ มโนไธสง	อ.	0623963738	

[illegible]

☐	สำนักงานปลัด
☐	กองคลัง
☐	กองช่าง
☐	กองการศึกษา
☒	กองสาธารณสุข
☐	ตรวจสอบภายใน

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ 0176
วันที่ 15 พ.ย. 2566
เวลา 9.55
กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น

เทศบาลตำบลบ้านดู่ กบ.8
เลขที่ 8576
วันที่ 14 พ.ย. 2566
เวลา 15.18 น.

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ.....เทศบาลตำบลบ้านดู่.....รหัส กบ.ท. น.890

อำเภอ.....บึงสามพัน.....จังหวัด.....บึงสามพัน

วัน.....14.....เดือน.....พ.ย.....พ.ศ.....2566

เรื่อง ขอสื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ.....2567

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....เทศบาลตำบลบ้านดู่

เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (แบบ กบ.ท.7) จำนวน 1 ชุด

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” นั้น

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ได้ดำเนินการจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม มาเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ กบ.ท. ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่

กลุ่มประชาชน ม.19 สบโคกหนองน้ำ

ลงชื่อ.....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

กรรมาธิการสภาเทศบาลตำบลบ้านดู่

(นาย.....)

ทต. บ้านดู่ ประจำปีงบประมาณ 2567

ตำแหน่ง ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

นายปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

วันที่-เดือน-พ.ศ.14 พ.ย 66

เพื่อโปรดพิจารณา

ปลัด 15/11/66

เรียน ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ
- เห็นควรดำเนินการตามเสนอ

เห็นควรจ้างทำที่ปรึกษา

นายปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

วันที่ 15 พ.ย. 2566

ดำเนินการตามเสนอ (นางสาวสิริมาตยา วงศ์वाल)

พยานหลักฐาน

15 พ.ย. 2566

(นางพี่พรรณ ศิริกุล)

นายกเทศมนตรี รักษาการแทน

นายกเทศมนตรี เทศบาลตำบลบ้านดู่

(นายธนบดี ผ้าเจริญ)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

- เพื่อโปรดทราบ
- ดำเนินการตามเสนอ

ว่าที่ร้อยตรี

(จำรอง อ่อนพุทธา)

ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

16 พ.ย. 2566



แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านตูม รหัส กปท. L6870
อำเภอ เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2567 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

- โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

2.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☐ องค์กร ☒ กลุ่มประชาชน

- กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ 19

3.หลักการเหตุผล

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่มีความหลากหลายและให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนในปริมาณที่เหมาะสมไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของเราให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคต่างๆ แต่ยังส่งผลต่ออารมณ์อีกด้วย ซึ่งโดยทั่วไปแล้วคนเราควรได้รับพลังงานวันละประมาณ 2,000 แคลอรีต่อวันเพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ ทั้งนี้ ระดับของพลังงานงานที่ร่างกายควรได้รับอาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน และความไม่สมดุลของสารอาหารและการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการจะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพต่างๆ มากมาย เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจ โรคเมะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ตำราการแพทย์แผนไทยกว่าหลายร้อยปีมีการบันทึกเกี่ยวกับ “ธาตุเจ้าเรือน” ว่าเป็นธาตุหลักประจำตัว ซึ่งร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หากธาตุเหล่านี้สมดุลกันร่างกายก็จะแข็งแรง โดยเฉพาะเรื่องการรับประทานอาหาร ถ้าเลือกรับประทานอาหารถูกกับธาตุจะช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย การรับประทานอาหารที่ไม่สมดุลนั้นจะทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย มีปัญหาสุขภาพ รวมถึงเป็นสาเหตุของอาการอ่อนล้าและเหนื่อยเพลีย ซึ่งส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล เช่น โปรตีนน้อยเกินไป แป้งขัดสีมากเกินไป หรือ การดื่มน้ำที่ไม่เพียงพอต่อร่างกายอาจทำให้รู้สึกหิวง่ายได้อีกด้วย ดังนั้น กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ 19 จึงได้จัดทำโครงการอบรม

ส่งเสริมสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้มีความรู้สามารถเลือกรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม สมดุลร่างกาย

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เรื่องหลักการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเพื่อปรับสมดุลร่างกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเลือกรับประทานอาหารที่สมดุลกับร่างกายตนเองได้

5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. จัดประชุม และ วางแผนการดำเนินโครงการฯ
2. เขียนโครงการเพื่อขอรับงบประมาณจากกองทุนฯ เทศบาลตำบลบ้านดู่
3. ดำเนินโครงการอบรม จำนวน 1 วัน
4. สรุปและประเมินผลโครงการฯ ส่งกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

- ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป จำนวน 40 คน

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ☐ 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☒ 6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....30.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☒ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ☐ 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☒ 6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....10.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☒ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- ☐ 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- ☐ 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- ☐ 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- ☐ 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- ☐ 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

☐ 6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

- ☐ 1. อื่น ๆ (ระบุ)

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

- ตุลาคม 2566 - กันยายน 2567

8.สถานที่ดำเนินการ

- อาคารเฉลิมพระเกียรติ บ้านหนองปิ้ง หมู่ 19

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 10,770 บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 1 มื้อๆละ 75 บาท จำนวน 40 คน	เป็นเงิน 3,000 บาท
- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 1 มื้อๆละ 25 บาท จำนวน 40 คน	เป็นเงิน 1,000 บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท	เป็นเงิน 1,200 บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรฝึกปฏิบัติ จำนวน 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท	เป็นเงิน 1,200 บาท
- ค่าป้ายโครงการ ขนาด 1*3 เมตร 1 ป้าย	เป็นเงิน 450 บาท
- ค่าเช่าเครื่องเสียง	เป็นเงิน 1,000 บาท
- ค่าบำรุงสถานที่	เป็นเงิน 1,000 บาท
- ค่าเอกสารประกอบการอบรม จำนวน 40 ชุดๆละ 10 บาท	เป็นเงิน 400 บาท
- ค่าแบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม	เป็นเงิน 80 บาท
- ค่าแบบประเมินความพึงพอใจ	เป็นเงิน 40 บาท
- ค่าจัดทำรูปเล่มรายงานผลการดำเนินงาน	เป็นเงิน 400 บาท
- ค่าอุปกรณ์สาธิต ผลไม้ ผัก ไข่ ถั่วลิสง เป็นต้น	เป็นเงิน 1,000 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 10,770 บาท

* หมายเหตุ ทุกรายการสามารถปรับเปลี่ยนได้

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. กลุ่มผู้เข้าอบรมสามารถบอกผลไม้ ผัก มีฤทธิ์ร้อนเย็นได้
2. ผู้เข้าอบรมมีความสามารถปรุงอาหารเพื่อปรับสมดุลร่างกายได้

11. การประเมินผล

- แบบประเมินความรู้ก่อน - หลังอบรม
- แบบประเมินความพึงพอใจ

ข้อตกลง

การขอรับสนับสนุนเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ข้อตกลงเลขที่ 020/2567

ข้อตกลงฉบับนี้ทำขึ้น ณ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เทศบาลตำบลบ้านดู่ ตั้งอยู่เลขที่ 486 หมู่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 18 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567 ระหว่าง เทศบาลตำบลบ้านดู่ โดย **นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่** ผู้บริหารสูงสุดขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตามข้อ 6 ของประกาศ คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงาน และบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. 2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “**องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น**” ฝ่ายหนึ่ง กับ กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ 19 โดย **นางสังวร ไชยภักติ** ผู้บริหารสูงสุดของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข/หน่วยงานอื่น/องค์กร/กลุ่มประชาชน ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานตามแผนงาน โครงการหรือกิจกรรม ที่ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการกองทุนฯ ตามข้อ 10 ของประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยขอรับสนับสนุนเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่ ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “**ผู้ดำเนินงาน**” อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่าย จึงได้ตกลงกันไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ดำเนินงาน ตกลงจะดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์/เป้าหมาย/แผนการดำเนินงาน ของโครงการหรือกิจกรรม ตามเอกสารแนบท้ายข้อตกลงนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขเป็นไปตามระเบียบของกองทุนฯ และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ โดยได้รับการสนับสนุนเงิน จำนวน 10,770.00 บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน) ทั้งนี้ ผู้ดำเนินงานจะต้องเป็นผู้จัดเก็บเอกสารและหลักฐานค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานตามโครงการ หรือกิจกรรมเพื่อรองรับการตรวจสอบไว้ ดังนี้

- 1) ข้อตกลง ที่ได้รับรายละเอียดสาระสำคัญไว้ในข้อตกลงครบถ้วนแล้ว
- 2) โครงการหรือกิจกรรม ที่ผ่านการอนุมัติและประธานกรรมการได้ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรแล้ว
- 3) หลักฐานการรับเงินของผู้ดำเนินงาน
- 4) หลักฐานการจ่ายเงินตามโครงการหรือกิจกรรม
- 5) รายงานผลการดำเนินงาน



ข้อ 2 หากผู้ดำเนินงาน ไม่ดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม และหรือหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการ วัตถุประสงค์ และระยะเวลาที่กำหนด เว้นแต่การไม่ดำเนินการหรือดำเนินการไม่เป็นไปตามโครงการ หรือกิจกรรม นั้น เกิดจากเหตุสุดวิสัยหรือเกิดภัยพิบัติ ซึ่งได้เกิดจากการกระทำของผู้ดำเนินงาน ผู้ดำเนินงานยินยอม รับผิดชอบชำระเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดอันเกิดจากการดำเนินการหรือไม่ ดำเนินการดังกล่าว ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีต้องบอกกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือ แต่อย่างไร

หากผู้ดำเนินงาน ไม่ชำระเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใด ให้แก่องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ดำเนินงานยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนด นับแต่วันที่ได้รับเงินไปจากองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งยินยอมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินคดีได้ตามกฎหมายโดยมีเงื่อนไขดังนี้

- 1) การดำเนินงานต้องเป็นไปตามโครงการหรือกิจกรรมที่ได้รับอนุมัติ
- 2) การใช้จ่ายงบประมาณในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมจะต้องมีหลักฐานการเบิกจ่าย (ใบเสร็จรับเงิน/ ใบสำคัญรับเงิน) และให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้เก็บหลักฐานไว้เพื่อการตรวจสอบ
- 3) ในกรณีที่มีการจัดซื้อ/จัดจ้าง/จัดหา วัสดุหรือครุภัณฑ์ ให้ใช้ราคาตามบัญชีมาตรฐานครุภัณฑ์ ของทาง ราชการโดยอนุโลม
- 4) หากมีเงินเหลือจ่ายจากการดำเนินงานให้นำเงินที่เหลือส่งคืนกองทุนฯ
- 5) ให้รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการหรือกิจกรรมต่อกองทุนฯ ตามรูปแบบและระยะเวลาที่กองทุน กำหนด
- 6) งบประมาณที่สนับสนุนตามโครงการหรือกิจกรรม เป็นงบประมาณของกองทุนฯ

กองทุนฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะดำเนินการแก้ไขเปลี่ยนแปลงแนวทางปฏิบัติของกองทุนฯ ถ้าผู้ได้รับเงินอุดหนุน ได้รับแจ้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ปฏิบัติตามแนวทางที่กองทุนฯ กำหนด

ข้อตกลงนี้ทำขึ้นเป็นสองฉบับมีข้อความตรงกัน ทั้งสองฝ่ายได้อ่านและเข้าใจข้อความในข้อตกลงนี้ตลอดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อพร้อมทั้งประทับตรา (ถ้ามี) ไว้เป็นหลักฐานสำคัญต่อหน้าพยานและต่างเก็บไว้ฝ่ายละหนึ่งฉบับ

(ลงชื่อ)..... องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
(นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ)

(ลงชื่อ) ว่าที่ร้อยตรี..... พยาน
(จำรอง อ่อนพุทธา)

(ลงชื่อ)..... ผู้ดำเนินงาน
(นางสังวร ไชยกิติ)

(ลงชื่อ)..... พยาน
(นางสาวประยงค์ เจียไพบุลย์)



หมายเลข บิล 18 42
 Office

บัญชีเลขที่ 42-0-47706-0
 Account No

บัญชี (ชื่อเจ้าของ)
 ชื่อบัญชี
 Account Name

กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ 19 บ้านหนองบัว


กรุงไทย
 Krungthai


 ลายมือชื่อผู้มีอำนาจ
 Authorized Signature

SAAA 2175037

Handwritten signature in blue ink

Handwritten signature in black ink

Handwritten signature in black ink

Handwritten signature in black ink

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01313 04 7
Identification Number

นาง สว่าง ไชยภักดิ์
Name Mrs. Sangworn
Last name Chakiti
เกิด 5 ม.ค. 2500
Date of Birth 5 Jan. 1957

นาง สว่าง ไชยภักดิ์ อ.เมืองเชียงใหม่
นาง สว่าง ไชยภักดิ์
อ.เมืองเชียงใหม่
5 ม.ค. 2563
วันหมดอายุ
4 Jan. 2020
Date of Expiry

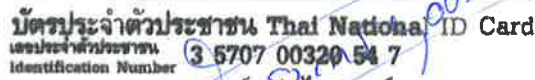
6200-02-02060951

ส.สว่าง

นางสาวกนกพร

ส.กนกพร

ส.กนกพร



Name **Miss Prayong**

1. First Name Japaiboon

วันที่ ๒ ส.ค. ๒๕๖๒

Date of Birth **2 Jan. 1959**

சுருஷா கிருஷ்ண

เลข 138 หมู่ที่ ๑๐ ต.บ้านคู้ อ.เมืองเขียงราย

๘. เชี่ยวชาญ

U.P. 2567
Bundaberg

8-Jan. 2024

นายจตุรวิทย์ ชีวภัทรกุล
เจ้าพนักงานอรรถกวี

ตลอดชีพ
ไม่มีวันหมดอายุ
LIFELONG
Date of Expiry



8701-03-01081433

26.05.2020

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ บ้านหนองบัว ๑๖ ๑. 19

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑๕ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นางสาว โสณิศา

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ บ้านหนองบัว ๑๖ หมู่ที่ 19 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน ช่างทาสี/ช่างทาสี/ช่างทาสี จำนวน 1 คน ๑๐ ชั่วโมง
(๑๐ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง)
ในราคาเป็นเงิน ๑๐๐๐ บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ ๑๕ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุข่าวดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด.....1.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุข่าวดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มันเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) นางสาว โสณิศา ผู้ว่าจ้าง
(นางสาว โสณิศา)

(ลงชื่อ) นางสาว โสณิศา ผู้รับจ้าง
(นางสาว โสณิศา)

(ลงชื่อ) นางสาว โสณิศา พยาน
(นางสาว โสณิศา)

(ลงชื่อ) นาย โสณิศา พยาน
(นาย โสณิศา)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา มหาวชิราลง

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑๕ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๑๕๖๗

เรื่อง ตรวจรับ อาหารกลางวัน และ อาหารว่าง

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ บ้านหนองบัว ม. ๑๙

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ บ้านหนองบัว ม. ๑๙ ได้ซื้อหรือจ้าง

อาหารกลางวัน และ อาหารว่าง ๑๐ มื้อ จำนวน ๑๐ มื้อ (อาหารกลางวัน ๑๐ มื้อ)
จาก นางสาวสุกัญญา งบประมาณ ๑,๐๐๐.- (หนึ่งพันบาทถ้วน)

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๑๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๑๕๖๗ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๑๕ เดือน มีนาคม

พ.ศ. ๑๕๖๗ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) นางสาวสุกัญญา ประธานกรรมการ
ชมรมผู้สูงอายุ

(ลงชื่อ) นายสุกัญญา กรรมการ
(นางสาวสุกัญญา)

(ลงชื่อ) นางสาวสุกัญญา กรรมการ
(นางสาวสุกัญญา)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่...๑๓๖๐๘๕๔๗๙/๒๕๖๓

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ ๑5 มีนาคม ๑562

ข้าพเจ้า สมชาย ธรรมะ บ้านเลขที่ 124 หมู่ที่ 11 ถนน.....

ตำบล บางเค้ง อำเภอ วังน้อย จังหวัด พระนครศรีอยุธยา

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... ผู้ส่งมอบเงิน น. 19 ต. กันธ ๐ 12/๖๒

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- ค่าอาหารกลางวัน 1 สัปดาห์ จำนวน 10 บาท - ค่าอาหารว่าง 1 สัปดาห์ จำนวน 10 บาท	3,000.- 1,000.- 	
รวมเงิน	4,000	

จำนวนเงิน..... $\rightarrow$ สิ้นขาดทุน =

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 5701 01312 86 5**

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง อำไพ ผูกพัน
Name Mrs. Ampai
Last name Phookpan

เกิดวันที่ 29 มี.ค. 2498
Date of Birth 29 Mar. 1955

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 124 หมู่ที่ 11 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
18 เม.ย. 2566
วันออกบัตร 18 Apr. 2023
Date of Issue

ตลอดชีพ
วันหมดอายุ
LIFELONG
Date of Expiry

5799-03-04181311



สำเนาบัตร
นาง อำไพ ผูกพัน

BORA-4.3-01-2565



ประเทศไทย
THAILAND

ME4-1668652-35

อาหารกลางวันและอาหารว่าง



Signature

4.รับประทานข้าว,กับข้าว,น้ำซุป



รศ.ดร.สุวิมล

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการ อบรมส่งเสริมการพัฒนาระบบสารสนเทศและคอมพิวเตอร์

วันที่ 25 มีนาคม 2567

ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ 70 พรรษา ๒๕๓๙ ม.ปทุมธานี

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ชื่อ - สกุล นางสาว งามระพี งามระพี

ตำแหน่ง 1. อาจารย์ ๒. อาจารย์

หน่วยงาน โรงเรียนเทศบาล ๑ (วัดจันทาราม) อ.เมือง จ. เชียงราย

ที่อยู่ 149 ม.1 ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

หมายเลขโทรศัพท์ 0876619461 โทรสาร

มือถือ 0876619461 อีเมล



ยินดีเป็นวิทยากร



ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก

และส่งผู้แทน ชื่อ - สกุล

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

ที่อยู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร

มือถือ อีเมล

ลงชื่อ

(นางประจักษ์ งามระพี)

ตำแหน่ง ผู้ดำเนินการกองการศึกษา

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่...๑๓๓๖๔๕๖๗๘๙/๒๐๒๕...ณ วันที่ ๕ / ๑๙

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๑๙๖๗

ข้าพเจ้า นาง/ร.ตบ ใจมณี บ้านเลขที่ 149 หมู่ที่ 1 ถนน.....

ตำบล โพธาราม อำเภอ โพธาราม จังหวัด ราชบุรี

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ช่วยอำนวยการโรงเรียน ม. 19 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ดัง
รายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- รัตนกร มรรยาช ๑ บม.ยล: 600 - รัตนกร ศรีภูมิไธ ๑ บม.ยล: 600	1,200 1,200 	
รวมเงิน	2,400	

จำนวนเงิน.....สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน ✓

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน

(๒๕๖๓-๒๕๖๔) เกษตรกร

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

(Zugabe/Verbrauch)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 5708 00345 54 1
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ประคอง เกีบนาค

Name Mrs. Prakong

Last name Kepnak

เกิดวันที่ 5 มิ.ย. 2520

Date of Birth 5 Jun. 1977

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 149 หมู่ที่ 1 ต.โยนก อ.เชียงแสน

จ.เชียงราย

17 ก.พ. 2566

วันออกบัตร

17 Feb. 2022

Date of Issue

(นายณัฐพล จงจิระ)

เจ้าพนักงานออกบัตร

4 มิ.ย. 2573

วันบัตรหมดอายุ

4 Jun. 2030

Date of Expiry



5708-03-02171000

สำเนาเอกสาร
นางประคอง เกีบนาค



วิมลรัตน์

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ศูนย์พัฒนาฯ บ้านหนองม่วง หมู่ 15

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 20 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

เรียน ผ.ศ. ศาสตราจารย์ ดร. นริศ

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ศูนย์พัฒนาฯ บ้านหนองม่วง หมู่ 15 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน ทำไม้โครงท่อน้ำดื่มสำหรับโรงเรียนประถมศึกษา
ขนาด 1 เมตร x 3 เมตร

ในราคาเป็นเงิน 450 บาท (สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 24 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 7 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มันเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) ศาสตราจารย์ ดร. นริศ ผู้ว่าจ้าง

(ศาสตราจารย์ ดร. นริศ)

(ลงชื่อ) ผ.ศ. ศาสตราจารย์ ดร. นริศ ผู้รับจ้าง

(ผ.ศ. ศาสตราจารย์ ดร. นริศ)

(ลงชื่อ) นายเมธี อึ้งไธสง พยาน

(นายเมธี อึ้งไธสง)

(ลงชื่อ) อัคร อธิพัฒน์ พยาน

(อัคร อธิพัฒน์)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัย ๒๑

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 24 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2583

เรื่อง ตรวจรับ.....ฝ่าย/โครงการ.....

เรียน ประธานชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ใหญ่บ้านหนองบัว ส.19

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม สภ. อบต.บ้านหนองม่วง น. 19

ได้ข้อหรือจ้าง

วันที่ ๑๕/๐๕/๖๕

จาก...หม. ศิริพร ...ศิริพร ...งบประมาณ ...๑๕๐- ...บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อขายหรือจ้าง ลงวันที่ ๑๐ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๖๕๕๖ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๑๔ เดือน ๑๓๐๖

พ.ศ. ๒๕๖๗ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ

...ประธาน
(ร.ล. ๒/๕๙๖๖) ๖๖/๖๖/๖๖

(ลงชื่อ).....กรรมการ

(ചെയ്തത് നീക്കം)

(ลงชื่อ) นันทพล กนฺทมาศ กรรมการ

(นางสาวลดา กองมู)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ๑๓ ต.กม./ชว./ป.๖๐๗๙ บ้านหนองม่วง

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า นางสาว กัญจน์ ทรัพย์ บ้านเลขที่ ๑๑๘ หมู่ที่ ๑ ถนน

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านหนองบัว ม.19. ต.บัวชุม อ.เมือง จ.อุบลราชธานี

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- ค่าจ้าง/ค่าตอบแทน/ค่าจ้างเหมา ค่าจ้างเหมา/ค่าจ้างเหมา/ค่าจ้างเหมา ค่าจ้าง 1 ม x 3 ม. ค่าจ้าง 1 ม x 1 ม.	150.-	
รวมเงิน	150	

จำนวนเงิน..... สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน =

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน
(น.ส. ลารินา สุริยนต์)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

หน้า

10



DESIGN 081-4680773 , 083-2388003

No

0462

E-mail : sa_kingthong@hotmail.com , sa.kingthong@gmail.com

318 หมู่ 2 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100 โทร. 081-4680773 , 083-4744491

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี.....

ใบเสร็จรับเงิน

นามผู้ซื้อ กลุ่มผู้สูงอายุ บ้านหนองบัว หมู่ 19 วันที่ 24 / 3 / 67
 ที่อยู่ หมู่ 19 ตำบล หนองบัว อ.เมือง รว 57100

จำนวน	รายการ	หน่วยละ	จำนวนเงิน
1 ชิ้น	ผ้าขาวโพลน 1x3 เมตร	450 -	450 -
รวมเงิน		450 -	450 -

ลงชื่อ.....ผู้รับเงิน

ทะเบียนเลขที่ 3570100930794
คำขอที่ 5751552002569



แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางสาว สาวีณี สุริยนต์

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

กิงทอง ดีไซน์

เขียนเป็นอักษรโรมัน

Kingthong Design

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

ผลิตและจำหน่ายอุปกรณ์ในการทำป้ายทุกชนิด

ผลิตและจำหน่ายสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโฆษณา ป้ายโฆษณาทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 318 หมู่ที่ 2 ต.รอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง บ้านคู อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย



สำเนาถูกต้อง

Signature of Ms. Sawanee Surin

น.ส.สาวีณี สุริยนต์

ออกให้ ณ วันที่ 8 มีนาคม พ.ศ. 2560



(นาง ชลนภา ว่องวารธนกุล)

นายทะเบียนพาณิชย์


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 5701 00930 79 4**
 ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. สาวินี สุริยนต์
 Name Miss Sawinee
 Last name Suriyon
 เกิดวันที่ 29 มี.ค. 2526
 Date of Birth 29 Mar. 1983
 ศาสนา พุทธ
 ที่อยู่ 318 หมู่ที่ 2 ต.บ้านค้อ อ.เมืองร้อยงาย
 จ.ร้อยงาย
 19 มี.ค. 2564
 วันออกบัตร
 19 Mar. 2021
 Date of Issue
 (นายธนากร จงศิริ)
 เจ้าพนักงานทะเบียน
 28 มี.ค. 2573
 วันบัตรหมดอายุ
 28 Mar. 2330
 Date of Expires
 5790-03-08190850




ประเทศไทย
 THAILAND

ME3-1494522-45

สำเนาถูกต้อง

Signature

น.ส.สาวินี สุริยนต์



นางสาว...

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม สโงอวามันหนองผือ หมู่ที่ 19

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 20 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

เรียน นาย กษัตริย์ งาม/อึ้ง

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม สโงอวามันหนองผือ หมู่ที่ 19 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน นาย กษัตริย์ งาม/อึ้ง

ในราคาเป็นเงิน 8000 บาท (แปดพันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 25 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุขำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 1.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุขำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มันเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) กษัตริย์ งาม/อึ้ง ผู้ว่าจ้าง
(นาย กษัตริย์ งาม/อึ้ง)

(ลงชื่อ) นาย กษัตริย์ งาม/อึ้ง ผู้รับจ้าง
(นาย กษัตริย์ งาม/อึ้ง)

(ลงชื่อ) อึ้ง งาม/อึ้ง พยาน
(นาย อึ้ง งาม/อึ้ง)

(ลงชื่อ) อึ้ง งาม/อึ้ง พยาน
(นาย อึ้ง งาม/อึ้ง)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ตาตนาเมืองหลวง วันที่ ๑๕ เดือน ๖ ปี ๒

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 25 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ. สภามหาวิทยาลัย / นส. 1๓๖๑/๑๖๖

เรียน ประธานชุมชน กลุ่มชมรม ผู้ทรงคุณวุฒิ และ อ. 19

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ได้ซื้อหรือจ้าง

மாணவரின் தந்தை மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று வருவதாகவும்,

จาก... ภาคเหนือ ๑๒/๑๕๖ ... ๑๐๐๐ - (๑๕๖) ๑๕๖๖ ... บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อขายหรือจ้าง ลงวันที่ 20 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 25 เดือน มีนาคม

พ.ศ. ๒๕๕๗ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ
(นางสาว ไชยลักษณ์)

(ลงชื่อ) นางสาว อรุณรัตน์ กรรมการ

(นางสาว อรุณรัตน์)

(ลงชื่อ) วิไลย กองมุน กรรมการ
(นางวิไลย กองมุน)

(นางนัฏฉลอย กองมณี)

2. 19

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

ข้าพเจ้า นางสาว ฐิตติยา บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 19 ถนน

ตำบล นาหว้า อำเภอ นาหว้า จังหวัด สกลนคร

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... ตำบลบางช้าง วันที่ ๒๑ เดือน ๑๑ ปี ๒๕๖๓

ดังรายการต่อไปนี้

จำนวนเงิน ๕๗๐๑๓๖๖๖๕๕

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) นาย กิ่งแก้ว คุ้มชัย ผู้รับเงิน

உள்ளேயே இருக்க

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

(Amir Khan)

บัตรประจำตัวประชาชน
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01316 14 3

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย สายฟ้า อุปเสียง
Name Mr. Sai-fa
Last name Aua-ung
เกิดวันที่ 22 มี.ค. 2513
Date of Birth 22 MAR 1970
ศาสนา ศาสนา
อายุ 74 หมู่ที่ 19 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเวียงจันทน์
จ.เวียงจันทน์
23 พ.ค. 2559
วันหมดอายุ
วันบัตรหมดอายุ: 21 มี.ค. 2568
5701 01316 14 3

เจ้าเมืองเวียงจันทน์ เจ้าฟ้าอุปฮาด เจ้าเมืองเวียงจันทน์ เจ้าเมืองเวียงจันทน์ + เจ้าเมืองเวียงจันทน์





Forbes



วิเศษ

บันทึกตกลงการจ้าง

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑๐ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรียน ทศพร งาม

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านหนองม่วง หมู่ที่ 19 มีความประสงค์จะจัดจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน 10 คน มาทำถนนคอนกรีต ยาว 10 ต.ก. 10 มท. 11 เมตร ทำรั้วคอนกรีต ยาว 10 มท. 11 เมตร
ทำถนน ยาว 80 เมตร กว้าง 1 เมตร 11 เมตร ทำรั้วคอนกรีต ยาว 10 มท. 11 เมตร 40 เมตร กว้าง 1 เมตร
ในราคาเป็นเงิน 520 บาท (ห้าร้อยยี่สิบสองบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 24 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงานภายในกำหนด.....¹.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ).....ผู้ว่าจ้าง

(ลงชื่อ).....ผู้รับจ้าง
(.....)

(ลงชื่อ).....พยาน
(.....)

(ลงชื่อ)..... อธิพร อิ่มแดง..... พยาน
(จดชื่อ อธิพร อิ่มแดง.....)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ อาคารส่งเสริมการค้าไทย ม. 19

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

เรื่อง ตรวจรับ 10 ก.กร ม. 19 กองการปกครองส่วนท้องถิ่น

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้แทนตำบลบ้านดู่ ม. 19

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้แทนตำบลบ้านดู่ ม. 19 ได้ซื้อหรือจ้าง
10 ก.กร ม. 19 กองการปกครองส่วนท้องถิ่น ๑๐ ต. ๑๐ ม. ๑๐
จาก นายสมชาย งาม งบประมาณ ๕๒๐ บาท ๕๒๐ บาท
ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๑๐ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๑๔ เดือน มีนาคม
พ.ศ. ๒๕๖๒ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) สมชาย งาม ประธานกรรมการ
(นายสมชาย งาม)

(ลงชื่อ) สมชาย งาม กรรมการ
(นายสมชาย งาม)

(ลงชื่อ) สมชาย งาม กรรมการ
(นายสมชาย งาม)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่... อาคารนิคมสหกรณ์ ๓๕๐๒๒ บ้านหนองบัว

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๗

ข้าพเจ้า ทศนิตกร ชวน บ้านเลขที่ ๑๑ หมู่ที่ ๖ ถนน.....

ตำบล.....ธงชัย.....อำเภอ.....เสนา.....จังหวัด.....สระบุรี

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... ผู้กตัญญูบ้านหนองบัว ม.19 ต.บ้านฝาง

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- ค่าเบ็ดเตล็ดการบริการรถรับ-ส่ง 40 คน x 10	400.	—
- ค่าเช่ารถโดยสารปรับอากาศรับ-ส่ง ค่าย-กลับ รถปรับอากาศ 80 คัน	80.	—
- ค่าเช่ารถโดยสารปรับอากาศรับ-ส่ง ค่าย-กลับ รถปรับอากาศ 40 คัน	40.	—
	520	

จำนวนเงิน หนึ่งร้อยสี่หมื่นบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) ผู้รับเงิน
(.....)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5704 00269 09 1

ชื่อตัวนามสกุล นาย นิตกร ยะมา
 Name Mr. Nitikorn
 Last name Yama

เกิดวันที่ 6 ก.ย. 2519
 Date of Birth 6 Sep. 1976

ศาสนา พุทธ

อายุ 99 หมู่ที่ 6 ต.วัดมเหยง อ.เมืองเชียงใหม่
 จ.เชียงใหม่
 12 ก.ย. 2565
 วันออกบัตร 12 Sep. 2022
 Date of Expiry 5 ก.ย. 2574
 วันบัตรหมดอายุ 5 Sep. 2031
 Date of Expiry 5799-03-09121121

120 170
 150 160
 150 150

ประเทศไทย
 THAILAND

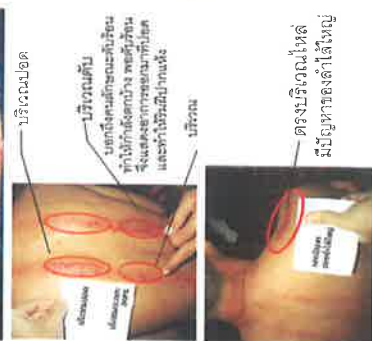
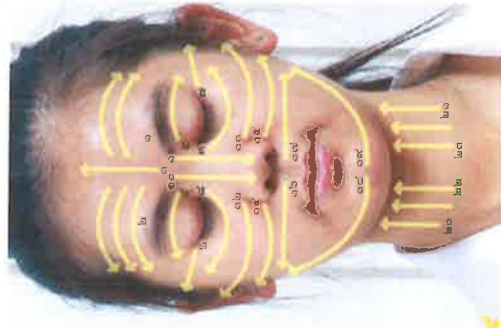
BORA-10.7-05-2564



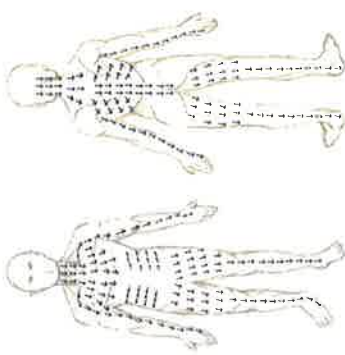
ตำแหน่งที่ต้อง

[Signature]

(นาย นิตกร ยะมา)



ภาพแสดงทิศทางและลำดับของการศึกษาไปหน้า



ภาพแสดงทิศทางของการขุดเจาะตามร่างกาย

A man with short dark hair, smiling, is wearing a vibrant blue traditional Japanese kimono. He is standing in a field of tall, green grass. The background is a soft-focus landscape with more greenery and a hint of a wooden fence or path. The lighting is bright and natural, suggesting a sunny day.

รวบรวมเรียบเรียงโดย
ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือก วิถีธรรมชาติ
สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
โรงพยาบาลอานาจเจริญ
ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

- ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ
- นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
- โรงพยาบาลอานันทมหิดล

- ประสิทธิภาพเชิงปฏิบัติของวิทยุสื่อสารแห่งประเทศไทย
 - ประสิทธิภาพจิตอาสาสำหรับวิทยุสมัครเล่น
- ศูนย์เรียนรู้สู่สุขภาพเมืองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
ส่วนป่านานบุญ
- ประสิทธิภาพหลักสู่ชุมชนและการสังคม
สาขาแพทยวิทยุสมัครเล่น สถานีอนามัยศรีสมคิดส์
 - วิทยุบริการที่ดี สถานับัณฑิตราชและผู้อำนวยการ
การสอนแผนการเรียนสถาบันวิทยุวาราม

นภาพ พิศาลกุลสุนทร มสธ.
นภาพ พิศาลกุลสุนทร มสธ.
ศาสตราจารย์แพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎี
รวมแพทย์ไทย, เกสร์วิทยาศาสตร์, ธรรมานาย
สธ.

- รแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซีย และ
รณการการศาสตร์ (เศรษฐิจพอเพียง) มหาวิทยาลัย
จัดเรื่อง "ความเื้อป่วยกับการดูแลสุขภาพ
หลักแพทย์ทางเลือกวิทยุทรงของศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
เพียงสวบนานาบุณ อ้าอดอนตาล จังหวัด

ภาพที่ ๑๑ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ส่วนปานาบุญ ๑

ഇന്ത്യ-13

ภาพที่ตัดตามแนวสัณฐานที่แท้จริง ส่วนปานบุญ ๒
บ้านพุทไธย ต.ชะอวด อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๑๕๐

ภาพที่เห็นตามแนวเศรษฐกิจท่องเที่ยว ส่วนบ้านบุญ ๓
บ้านบุญที่เก่าแก่มี ๑๐๐ ปีของบ้าน อุดมของหลวง จ.พะเยาบ้าน

ภาพทั้งหมดตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ส่วนπάνานู ๕
มู ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.อู่หมื่น อ.ธาตุพนม จ.นครพนม

ภาพทั้งหมดตามแนวเศรษฐกิจท่องเที่ยว ส่วนป่ามกัญญ์ ๕ ต.เตาหิน อ.ป่ามกัญญ์ จ.ระยอง โทร. ๐๘๑-๔๔๖-๐๔๒๔.

กรรม กลมงานเวชกรรมสังคม

[illegible]

๓. ปรกษณาคม ๒๕๕๕ อนุยัสสวาทภาพสวณานาเอ

www.fdicbook.com/forexwifundclub

ก็ทำด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน - ถ้าภาวะทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันทำก่อนบูชา (การบูชาไม่มีสมุนไพรใดๆก็ตามการบูชาได้เลย โดยที่ไม่ต้องทำอะไร ก็ช่วยถอนพิษได้) ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ช้อน ชาม เหยียง ไม้หรือวัสดุขอบเรียบต่างๆ ขุดได้ทั้งผิวหนังตรงๆ หรือจะขุดผ่านเนื้อฟกก็ได้ ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสุขสบาย ขุดจุดละประมาณ ๑๐-๕๐ ครั้ง อาจขุดมากหรือน้อยกว่าก็ได้ เท่าที่รู้สึกสุขสบาย

๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง

วิธีทำ เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อใช้หาดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่นโปร่งโล่งสบาย ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย นำสมุนไพรต้มในน้ำเปล่าเดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมชาติให้อุ่น หรือใช้เบสมันไพรสด ชัยกับน้ำเปล่า กรองผ่านกระชอน นำน้ำที่เคี่ยวใส่ขวดหรือถุง ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้สมุนไพร ๕๐๐-๑,๕๐๐ ซี.ซี. เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาออกจากสาย แล้วลอคไว้จากนั้นนำเจล หรือวาสลีน หรือน้ำมันพืช หรือน้ำมันหางจระเข้ทาที่ปลายสายสวน ประมาณ ๑ เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้น ค่อยๆสอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก สอดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านิ้วมือเรา (ประมาณ ๓-๕ นิ้วฟุต) ยกหรือเขย่งเขมววดสมุนไพรสูงจากทวารประมาณ ๒ คอก ค่อยๆปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา ใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป แล้วจึงเขย่งเขมววดคั่งที่ท้องกลั้นไว้ประมาณ ๑๐-๒๐ นาที หรืออาจไม่ถึงก็ได้คือเมื่อนั้นได้ยากลำบากก็ระบายถ่ายออก สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนัก อาจทำดีท็อกซ์ วันละ ๑-๒ ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่าตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย ส่วนคนที่ทั่วไป ทำดีท็อกซ์เฉลี่ยสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย

๔. การเชื่อมแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นประมาณครึ่ง-๑ กำมือ จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ ๑-๓ ขัน (ประมาณ ๑-๓ ลิตร) เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมชาติให้อุ่นแล้วรู้สึกสบาย จากนั้นเชื่อมแช่เท้า แค่นี้พอท่วมข้อข้อเท้าประมาณ ๓ นิ้ว แล้วกลืนจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบายให้เขย่งเขมววดน้ำเปล่าผสมสมุนไพรสด สำหรับคนเจ็บป่วยทำวันละประมาณ ๑-๒ ครั้ง ถ้าสำหรับคนแข็งแรงทั่วไป ทำเฉลี่ย สัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือทำเมื่อรู้สึกไม่สบาย กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เชื่อมแช่เท้าได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย กรณีที่มีทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้ม หรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้

๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

๖. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ

กายบริหารที่ถูกต้อง คือ ทำแล้วสุขสบายเมื่อกำลัง

๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
ลดหรืองดเนื้อสัตว์ ใช้โปรตีนจากถั่วแทน (ใช้ไข่หรือปลาสำหรับผู้ที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้) เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด ประสมไม่จัดจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ควรปรุงรสอยู่ในระดับประมาณ ๑๐-๓๐ % ของที่เคยปรุง ใช้เกลือปรุงอาหารเป็นหลักดีที่สุด ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับตามลำดับ ดังต่อไปนี้

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน มีเทคนิคการรับประทานอาหาร

ลำดับที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆหรือที่เรียกว่า น้ำคอลลอยด์ลดจากธรรมชาติ เป็นต้น



อาหารปรับสมดุล



ก่อนรับประทานอาหารปรับสมดุล

เรารู้จักผัก ผลไม้คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น

วิธีการปรุงและขั้นตอนการรับประทานอาหารกันเถอะ

ผักฤทธิ์ร้อนจะสังเกตว่ามีกลิ่นฉุน รสเผ็ด มัน เนื้อแน่นเช่น คื่นช่าย กระหล่ำปลี แครอท

ฟักทองแก่ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ต้นหอม ผักชี กระเพรา หอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด

ผักฤทธิ์เย็น จะสังเกตว่ามีรสจืด เช่น บวบ ดอกกระหล่ำ ฟักเขียวอ่อน บร็อกโคลี่ แตงกวา ยอด/ดอกฟักทอง ฟักทองอ่อน ตำลึง สายบัว ผักหวาน ผักกาดขาวปลี ผักกาดหอม อ่อมแซบ หัวไชเท้า ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง

ผลไม้ฤทธิ์ร้อน (ผลไม้ที่มีรสหวานจัด มันจัด) เช่น ทุเรียน ขนุนสุก เงาะ ลำไย ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง กัลยารอบ กัลยารอบ กล้วยหอม กล้วยไข่ ลองกอง เสาวรส เป็นต้น

ผลไม้ฤทธิ์เย็น (ผลไม้ที่หวานน้อย เย็นเปรี้ยว ฉ่ำน้ำ) เช่น กล้วยน้ำว้าห่าม แก้วมังกร กระท้อน ชมพู สับปะรด ส้มโอ พุทรา แคนตาลูป แตงโม มังคุด ลำไย เป็นต้น

คาร์โบไฮเดรตฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ข้าวเหนียว ข้าวสีแดง ข้าวสีดำ เผือก มัน ถั่วเขียว

คาร์โบไฮเดรตฤทธิ์เย็น ได้แก่ วุ้นเส้น เส้นขาว ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ

โปรตีนพืชฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วปากอ้า เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วดำ งาขาว งาดำ

โปรตีนพืชฤทธิ์เย็น ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วลิสง ถั่วลิสง ถั่วลิสง

1.การเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหาร

1.1 เลือกที่สมดุลกับร่างกาย

1.2 ไม่เบียดเบียน

1.3 ไร้สารพิษ

2. การหั่น หั่นชิ้นเล็ก บาง เพื่อให้สุกง่าย

3.การใช้เชื้อเพลิง ความร้อน ควรใช้ ฟืน ถ่าน แก๊ส ไฟฟ้า ไม่ควรใช้เตาไมโครเวฟ

4. การปรุงอาหาร

4.1 วิธีการปรุง ลวก นึ่ง ต้ม ผัดด้วยน้ำ แฉก

4.2การปรุงรส ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลโตนด น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลมะพร้าว

เกลือ 1ชช./วัน, น้ำตาล 4 ชช./วัน ไขมัน 4 ชช./สัปดาห์ พริก 4-7 เม็ด/สัปดาห์

อาหารปกติปรุง 100% อาหารปรับสมดุลลดการปรุงลงเหลือ 30%

การรับประทานอาหารเพื่อปรับสมดุลเพื่อสุขภาพ

1. การรับประทานอาหาร

1.1รับประทานอาหารตามลำดับ

1.1.1 น้ำสมุนไพรปรับสมดุล(ฤทธิ์เย็น)

1.1.2 ผลไม้ปรับสมดุล ให้ทานผลไม้ฤทธิ์เย็นก่อนผลไม้ฤทธิ์ร้อน

1.1.3 ส้มตำ ผักสด ผักลวก น้ำพริก

1.1.4 ข้าว และกับข้าว

1.1.5 โปรตีนจากถั่วหรือธัญพืช

1.1.6 แองจิ๊ดหรือน้ำชุบ

2. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

เคี้ยวให้ละเอียด 30 -50 ครั้ง/คำ เพื่อระบบย่อยอาหารจะได้ไม่ทำงานหนักเกินไป ดูดซึมง่าย

3. รับประทานอาหารปริมาณที่เหมาะสม รับประทานอาหารแล้วทำให้มีสุขภาพแข็งแรง มีกำลัง สดชื่น

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ดื่มน้ำเย็นหลังอาหารทันที ควรรับน้ำชุบ น้ำแองจิ๊ดน้ำต้มผัก น้ำต้มถั่ว

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม
โครงการ.....
วันที่.....

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51 ปีขึ้นไป

3. การศึกษา

☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน					
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา					
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม					
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม					
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม					
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์					
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม					
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้					
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

.....

.....

แบบทดสอบความรู้ก่อน และหลังการอบรม

โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
ให้ทำเครื่องหมาย / ตรงหัวข้อที่เห็นว่าถูกและเครื่องหมาย × ตรงหัวข้อที่เห็นว่าผิด

-1.ผลไม้ฤทธิ์ร้อน มักมีรสที่หวานจัด มันจัด เช่น ทุเรียน,เงาะ,ลำไย ขนุนสุก
-2.แตงโม, แคนตาลูป,แก้วมังกร,ชมพู,สับปะรด เป็นผลไม้ฤทธิ์ร้อน
-3.ผักฤทธิ์ร้อนได้แก่ผักที่มีกลิ่นฉุนรสชาติขม,เผ็ด,เนื้อแน่น
-4.กระหล่ำปลี,แครอท,ถั่วฝักยาว,ต้นหอม,ผักชี, เครื่องต้มยำ เป็นผักฤทธิ์ร้อน
-5.บวบ,แตงกวา,ผักบุ้ง,หัวไช,เท้าส่ายบัว, ผักหวาน เป็นผักฤทธิ์เย็น
-6.ข้าวเหนียว ข้าวสีดํา เผือก มัน เป็นคาร์โบไฮเดรตฤทธิ์เย็น
-7.การรับประทานอาหาร จะทานอะไรก่อนก็ได้
-8.การปรุงอาหารต้องใช้เครื่องปรุงหลายๆอย่างเช่น น้ำมันหอย ซีอิ๊ว รสดี ผงชูรส
-9.เชื้อเพลิงในการปรุงอาหารใช้อะไรก็ได้
-10.เวลารับประทานอาหารให้รีบๆทานจะได้เสร็จไวๆ

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 25 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567

เรียน นายสมัคร ยี่งา

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ปกครองนักเรียน หมู่ที่ 19 มีความประสงค์จะจัดจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน ทำ/ออกแบบ/แก้ไข/พิมพ์ (แบบร่างแบบอาคารโรงเรียน)
จำนวน 2 คน

ในราคาเป็นเงิน 400.- บาท (สี่ร้อยบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน วันที่ 16 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุขำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงานภายในกำหนด.....1.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุขำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) ดร.วิมลพรรณ 2 ผู้ว่าจ้าง
(ลง) สมิทธิ์ ไชยวงศ์

(ลงชื่อ).....ผู้รับจ้าง
(..... นพ.)

(ลงชื่อ).....พยาน
(.....)

(ลงชื่อ)..... อัครวิทย์ อธิพาน พยาน
(ทนายอัครวิทย์ อธิพาน)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่...๑) การประชุมฯ : วันที่ ๒๖ มิ.ย. ๕๙

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 26 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2562

เรื่อง ตรวจรับ.....๑๒/คณราชบัณฑิตการศึกษาคณะ

เรียน ประธาน ชมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้ช่วยภักดิ์ น. 19

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม ชุมชน..... ได้ซื้อหรือจ้าง

จาก... นาย/นาง/นางสาว/นายแพทย์/นางพยาบาล ... ๑๐๐.๐๐๐ (หนึ่งแสนบาทถ้วน) บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่.....25.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ. 2562.....นี้

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๑๖ เดือน ธันวาคม

พ.ศ. ๒๕๖๗ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ

(ลงชื่อ).....กรรมการ
(.....)

(ลงชื่อ) นั้วลอย กองมณี กรรมการ
(นางนั้วลอย กองมณี)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ อาคารเฉลิมพระเกียรติ

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 26 เมษายน 2567

ข้าพเจ้า ทองสีดา นน บ้านเลขที่ 99 หมู่ที่ 6 ถนน —

ตำบล ระงั่ว อำเภอ ป่า จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มชาวนาเมือง ม 19 ต.แม่สร้อย อ.เมือง

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- ค่าเช่าที่ดิน/ค่าเช่าบ้าน/ค่าเช่าที่ดิน (ไร่/บว) จำนวน 2 ไร่	400	
รวมเงิน	400	—

จำนวนเงิน สี่ร้อยบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) ทองสีดา นน ผู้รับเงิน

(ทองสีดา นน)

(ลงชื่อ) ทองสีดา นน ผู้จ่ายเงิน

(ทองสีดา นน)

ใช้เป็น
ใบ
มอบการรับเงินค่า
นายเอกสาร เท้านัน

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5704 00269 09 1
Identification Number

ชื่อตัว นิตกร ยะมา
Name Mr. Nitikorn
Last name Yama

เกิดวันที่ 6 ก.ย. 2519
Date of Birth 6 Sep. 1976

สงขลา พัทธ
ชื่อ 99 หมู่ที่ 6 ต.ระโนด อ.เมืองสงขลา
จ.สงขลา
12 ก.ย. 2565
วันออกบัตร
12 Sep. 2022
Date of Issue

5 ก.ย. 2574
วันบัตรหมดอายุ
5 Sep. 2031
Date of Expiry

5799-03-09121121

สงขลา พัทธ

THAILAND

BORA-10.7-05-2564



สำเนาถูกต้อง

(นายนิติกร ยะมา)

บันทึกข้อตกลงซื้อขาย

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านหนองน้ำ หมู่ที่ 19

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 22 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

เรียน นายแพทย์ มงคล

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านหนองน้ำ มีความประสงค์จะซื้อพัสดุจากผู้ขายตามรายการดังนี้

ลำดับ	รายการ/ขนาดลักษณะ	ราคาต่อหน่วย	จำนวนหน่วย	เป็นเงิน
1	ผักกาดขาว กุหลาบ ผักกาดขาว, กระเทียม, มะเขือเทศ มะเขือ, มะเขือ, มะเขือ, มะเขือเทศ ผักกาดขาว, มะเขือเทศ	100	5	500
2	ผักกาดขาว กุหลาบ มะเขือเทศ, มะเขือเทศ, มะเขือเทศ มะเขือเทศ, มะเขือเทศ, มะเขือเทศ	100	5	500
รวมเป็นเงิน				1000

ตัวอักษร นายแพทย์ มงคล

จึงขอให้ผู้ขายพัสดุดังกล่าวได้ส่งมอบต่อคณะกรรมการตรวจรับพัสดุ ณ อาคารเรียนโรงเรียน
หมู่ที่ 19 ภายในวันที่ 24 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

การซื้อขายตามบันทึกฉบับนี้ ผู้ขายจะต้องประกันความชำรุดบกพร่องของพัสดุเป็นเวลา 1
วัน นับจากวันที่คณะกรรมการตรวจรับพัสดุได้รับมอบพัสดุดังกล่าว หากพัสดุเกิดชำรุดบกพร่องหรือขัดข้องอัน
เนื่องมาจากการใช้งานปกติ ผู้ขายจะต้องจัดการซ่อมแซมหรือแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ใช้การได้ดีดังเดิม ภายใน 7
วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับความแจ้งจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านหนองน้ำ หมู่ที่ 19 โดยไม่คิด
ค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) นายแพทย์ มงคล ผู้ซื้อ
(นายแพทย์ มงคล)

(ลงชื่อ) นายแพทย์ มงคล พยาน
(นายแพทย์ มงคล)

(ลงชื่อ) นายแพทย์ มงคล ผู้ขาย
(นายแพทย์ มงคล)

(ลงชื่อ) นายแพทย์ มงคล พยาน
(นายแพทย์ มงคล)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ๑๓๓/๑๓๓๗/กยปร.๑๓๓๗ ม. 19

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

เรื่อง ตรวจรับ รถ ๑๓๓๗/กยปร.๑๓๓๗

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านหนองน้ำ ม. 19

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านหนองน้ำ ม. 19 ได้ซื้อหรือจ้าง

รถ ๑๓๓๗/กยปร.๑๓๓๗ รถ ๑๓๓๗/กยปร.๑๓๓๗ รถ ๑๓๓๗/กยปร.๑๓๓๗
จาก นางวรรณ วัฒนา งบประมาณ 1000 - บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๑๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๑๔ เดือน มีนาคม

พ.ศ. ๒๕๖๗ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) ประจักษ์ ประธานกรรมการ
(นางสาวประจักษ์ ใจดี)

(ลงชื่อ) ดิเรก กรรมการ
(นายดิเรก ใจดี)

(ลงชื่อ) วิมล กรรมการ
(นางวิมล กองบุญ)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ๑๖๓๖/๑๖๓๖/๑๖๓๖/๑๖๓๖/๑๖๓๖

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๓

ข้าพเจ้า ภาณุรัตน์ อดิศักดิ์ บ้านเลขที่ ๑๑๒ หมู่ที่ ๑๗ ถนน

ตำบล ทุ่งทราย อำเภอ ทุ่งทราย จังหวัด หนองบัวลำภู

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านหนองบัว หมู่ ๑๗

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- ค่ารถจักรยานยนต์	500	
- ค่าไฟรถจักรยานยนต์	500	
	2	
รวมเงิน	1000.-	

จำนวนเงิน หนึ่งพันบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ ภาณุรัตน์ อดิศักดิ์ ผู้รับเงิน

(นาง ภาณุรัตน์ อดิศักดิ์)

ลงชื่อ ภาณุรัตน์ อดิศักดิ์ ผู้จ่ายเงิน

(นาง ภาณุรัตน์ อดิศักดิ์)



การขาดกตเวทิตา
ทำให้เกิดความ

BORA-10.8-03-2563



ประเทศไทย
THAILAND

ME3-1456257-81



Sydney

ผัก/ผลไม้ฤทธิ์ร้อน /ฤทธิ์เย็น



Thanyarat

รับประทานอาหารตามลำดับ

1. รับประทานอาหารน้ำสมุนไพร



By
S. S. S.

2.รับประทานผลไม้



3. รับประทานผักสด/ผักลวก/ส้มตำ



4.รับประทานข้าว,กับข้าว,น้ำซุป





