

จดหมายข่าว ชะมายรายเดือน



ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนมกราคม 2567

1

ร่วมต้อนรับสมาชิกใหม่สู่เทศบาลตำบลชะมาย ตำแหน่งนักวิชาการตรวจสอบภายในปฏิบัติการ



ในวันพุธ ที่ 3 มกราคม 2567 เวลา 09.00 น.

นายประพัฒน์ รักศรีศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล รองปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ และพนักงานเทศบาลตำบลชะมาย ร่วมต้อนรับนางสาวปิยกมล ขุนรัง ตำแหน่งนักวิชาการตรวจสอบภายในปฏิบัติการ จากสำนักงานสรรพากรพื้นที่สมุทรปราการ 2 ของกรมสรรพากร จังหวัดสมุทรปราการ พร้อมคณะฯ เพื่อดูผลงานตรวจสอบภายในที่สำคัญที่ช่วยให้ องค์การบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ในการทำหน้าที่ตรวจสอบและประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆ ภายในองค์กร ให้สามารถปฏิบัติหน้าที่และดำเนินงานไปตามกฎหมาย ระเบียบ และข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จิตอาสาประจำสัปดาห์ ณ เทศบาลตำบลชะมาย

2



ในวันที่ 10 มกราคม 2567 เวลา 10.00 น.

นายประพัฒน์ รักศรีศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย มอบหมายนายอรุณศักดิ์ ชูแก้ว ปลัดเทศบาล นำทีมหัวหน้าส่วนราชการ, พนักงานเจ้าหน้าที่ของเทศบาล และอศล.เทศบาลตำบลชะมาย ร่วมกันดำเนิน กิจกรรมจิตอาสาประจำสัปดาห์ พัฒนาสำนักงานเทศบาลตำบลชะมาย หมู่ที่ 6 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้วยการเก็บกวาดขยะ ใบไม้ และทำความสะอาดจัดล้างถนน ขัดพื้นผิวฟุตบาท บริเวณหน้าสำนักงานเทศบาล เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดงานวันเด็กแห่งชาติเทศบาลตำบลชะมาย ประจำปี 2567

3

ตรวจรับการจ้างโครงการก่อสร้างระบบระบายน้ำ สายเอเชีย-พรมม้น หมู่ที่ 1



ในวันที่ 10 มกราคม 2567 เวลา 10.00 น.

นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย มอบหมายให้คณะกรรมการตรวจรับงานจ้าง นำโดยนายอรุณศักดิ์ ชูแก้ว ปลัดเทศบาล (ประธานกรรมการ), นายอนุสิทธิ์ ทิตทอง ผู้อำนวยการกองช่าง (กรรมการ), นายสิทธิพงษ์ ดัวงช่วย หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป (กรรมการ), นายวิโรจน์ เกสรินทร์ และ นายสิทธิชัย ช่วยทุกข์ (ตัวแทนประชาคมหมู่บ้าน) พร้อมด้วยผู้ควบคุมงาน นายสุรยุทธ ชินสิทธิ์ และ ผู้รับจ้าง ร่วมกันดำเนินการตรวจรับการจ้างโครงการก่อสร้างระบบระบายน้ำสายเอเชีย-พรมม้น หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย งบประมาณ 165,000 บาท

ประชาสัมพันธ์

5 สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ต้องระวัง !

4



อาการต่างๆ ต่อไปนี้ อาจเป็น
สัญญาณเตือนคลอดก่อน
กำหนดตามมาได้
ที่คุณแม่ต้องระวังให้ดี ⚠





วันเด็กแห่งชาติประจำปี2567

ในวันที่ 13 มกราคม 2567 เวลา 13.00-22.00 น. นายประพัฒน์ รักศรีศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย เป็นประธานในพิธีเปิดงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2567 โดยมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน ปลัดเทศบาล รองปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ เจ้าหน้าที่ และหน่วยงานต่างๆ เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งมอบเป็นความสุขให้กับเด็กๆ เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ณ บริเวณสำนักงานเทศบาลตำบลชะมาย

>>>โดยภายในงานนั้นมีการแบ่งโซนพื้นที่สำหรับให้เด็กๆ ได้ร่วมกิจกรรมมากมายตามโซนชุ่มกิจกรรมเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ และชุ่มกิจกรรมสนุกๆจากศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอทุ่งสงร่วมกับศูนย์การเรียนรู้ตำบลชะมาย

นอกจากนี้ ยังได้รับการสนับสนุนของรางวัล รวมทั้งอาหารและเครื่องดื่ม จากทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน (บริษัท/ห้างร้านต่างๆ) รวมถึงประชาชนทั่วไป เพื่อให้เด็กๆ ทุกคนได้ใช้เวลาช่วงวัยเด็กอย่างมีคุณภาพบนความสุขเพื่อจะเป็นรากฐานสำคัญในการเติบโตเพื่อเป็นกำลังหลักในการพัฒนาชุมชน สังคม รวมถึงประเทศชาติต่อไปในอนาคต



ประชาสัมพันธ์

โรคพิษสุนัขบ้าร้ายแรง! แต่ป้องกันได้



หยุด โรคติดต่อร้ายแรงที่ยังไม่มียารักษา
แต่สามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน

7

ส่งมอบเตียงสำหรับผู้ป่วยติดเตียง



ในวันที่ 16 มกราคม 2567 เวลา 13.00 น.

นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย มอบหมายนายวินัย ชาญอาวูร ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีตำบลชะมาย พร้อมด้วยนายอรุณศักดิ์ ชูแก้ว ปลัดเทศบาล, นายประสงค์ พรหมวันรัตน์, นางจรรยาดี วิเชียรเชื้อ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม และเจ้าหน้าที่จากกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เดินทางไปส่งมอบเตียงผู้ป่วย สำหรับช่วยเหลือในการดูแลฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายผู้ป่วยที่มีภาวะติดเตียง จำนวน 2 ราย ดังนี้

- >> นางละม่อม หอมละเอียด ซอยทิวทอง หมู่ที่ 7 ต.ชะมาย อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช
- >> นายช่วง นวลดี ซอยบ้านหนองแสง หมู่ที่ 1 ต.ชะมาย อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช

ประชาสัมพันธ์

หยุด 3 คำพูด สร้าง Happy Family Day

8



เทศบาลตำบลชะมาย
เชิญชวนผู้ปกครองหยุด 3 คำพูด
สร้าง "Happy Family day"
เพื่อให้ครอบครัวของคุณ
มีความสุขในทุกวัน





9

การติดตามประเมินคุณภาพอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดเขากลาย



ในวันที่ 18 มกราคม 2567 เวลา 10.00 น.

นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย มอบหมายคณะทำงานติดตามตรวจสอบและประเมินผลการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันสถานศึกษาสังกัดเทศบาลตำบลชะมาย (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดเขากลาย) นำโดยนายวินัย ชาญอาวูร ที่ปรึกษานายกเทศมนตรี (ประธานคณะทำงาน), นายอรุณศักดิ์ ชูแก้ว ปลัดเทศบาล (รองประธานคณะทำงาน), นางสาวจิราธณี แก้ววิจิตร หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล (คณะทำงาน), นางกาญจนา ทองเจริญ หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป (คณะทำงาน), นางสาวจารุวรรณ ถนอมชู นักวิชาการศึกษานำนายการ (คณะทำงานและเลขานุการ) และนางเกษร หน้าหู ผู้ช่วยนักวิชาการศึกษา (ผู้ช่วยเลขานุการ) ในการติดตามตรวจสอบพร้อมประเมินคุณภาพอาหารกลางวันของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดว่ามีความเหมาะสมและปริมาณเพียงพอตรงตามวัยที่ต้องการหรือไม่ เพื่อให้เด็ก ๆ ทุกคนได้รับสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการในการเสริมสร้างการเจริญเติบโต มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อีกทั้งส่งเสริมให้เด็ก ๆ เกิดพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น



จิตอาสาฯร่วมพัฒนาศาสนสถาน

10

ในวันที่ 19 มกราคม 2567 เวลา 09.00 น.

นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย ได้มอบหมายให้พนักงานเทศบาล พนักงานจ้างเทศบาล และอศล.เทศบาลตำบลชะมายร่วมกับสำนักงานคุมประพฤติ จังหวัดนครศรีธรรมราช สาขาทุ่งสง ดำเนินกิจกรรมทำงานบริการสังคมแบบกลุ่ม จิตอาสาพัฒนาวัดวังหีบ หมู่ที่ 5 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้วยการเก็บกวาดขยะ ใบไม้ และตัดหญ้าภายในบริเวณวัด ให้มีความสะอาดแก่สาวยตาพุทธศาสนิกชน





สารนำรู้ เพื่อร่างกายของคุณ

11

เลิกสูบบุหรี่แล้ว ร่างกายเปลี่ยนแปลงได้

< 24 ชั่วโมง >

ปอดเริ่มทำการกำจัดคราบสิ่งสกปรกจากการสูบบุหรี่และ
กำจัดเสมหะคาร์บอนมอนนอกไซด์ในร่างกายถูกกำจัดออกไป

< 8 ชั่วโมง >

นิโคตินและคาร์บอนมอนนอกไซด์ลดลงต่ำกว่า
ครึ่ง และระดับออกซิเจนในเลือดกลับสู่ภาวะปกติ

< 48 ชั่วโมง >

ความสามารถในการรับรสและได้กลิ่นดีขึ้น นิโคตินใน
ร่างกายถูกกำจัดออกไป ไม่มีนิโคตินหรือยาพิษอยู่ในร่างกาย

< 20 นาที >

อัตราการเต้นของหัวใจ
และความดันโลหิตดีขึ้น

< 72 ชั่วโมง >

หลอดเลือดผ่อนคลายขึ้น
มีกำลังเพิ่มขึ้น หายใจได้คล่องขึ้น

< 10 ปี ขึ้นไป >

ความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง
ปอดลดลงไปครึ่งหนึ่ง และ
การเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว
ลดลงเหลือเท่ากับคนที่สูบบุหรี่
ไม่เคยสูบบุหรี่

< 2 - 12 สัปดาห์ >

ระบบไหลเวียนโลหิต
ทั่วร่างกายทำงานดีขึ้น
ช่วยให้การเดิน การวิ่ง ดีขึ้นมาก

< 1 - 5 ปี >

ความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจ
ล้มเหลวลดลงครึ่งหนึ่ง โอกาสที่
จะเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลง

< 3 - 9 เดือน >

ปอดมีการทำงานที่ดีขึ้นถึง 10%
ปัญหาการไอและปัญหาทาง
เดินหายใจลดลง



ผลิตโดย งานประชาสัมพันธ์

พ่อแม่ต้องระวัง Toy pod ภัยร้ายในความน่ารัก

พ่อแม่ต้องระวัง Toy pod บุหรี่ไฟฟ้า ภัยร้ายในความน่ารัก

ของเล่นพลอยเด็ก
มาสูบบุหรี่ไฟฟ้า
มากมายน่าตกใจ



ไฟ้ระวังบุหรี่ไฟฟ้ารุ่น Gen 5

ทำการตลาดแบบ predatory marketing
เป็นการตลาดเอาเปรียบผู้เป๋าเยาวชนดว้ขาดฐาน
โดยเลียนแบบตุ๊กตา ของเล่น ของสะสม
และเอาตัวการ์ตูนดังๆ มาผลิต ซึ่งโค้ดขึ้น 3-5 %

ที่แนบมาของไฟ้ระวังจั่วจั่วไฟ้ระวังบุหรี่ไฟฟ้า
อันไฟ้ระวังของเล่นจั่วจั่ว ขาดจั่วจั่วจั่วจั่ว

ผลิตโดย งานประชาสัมพันธ์

12

เลิกบุหรี่แล้ว ร่างกายเปลี่ยนแปลงได้



13

จิตอาสาประจำสัปดาห์ พัฒนาสำนักงานเทศบาลตำบลชะมาย



ในวันที่ 24 มกราคม 2567 เวลา 10.00 น.

นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย มอบหมายนายวินัย ชาญอาวูร ที่ปรึกษานายกเทศมนตรี พร้อมด้วยนายอรุณศักดิ์ ชูแก้ว ปลัดเทศบาลตำบลชะมาย นำพนักงานเทศบาล พนักงานจ้างเทศบาลตำบลชะมาย และอดล.เทศบาลตำบลชะมาย ร่วมกันดำเนินกิจกรรมจิตอาสาประจำสัปดาห์ พัฒนาสำนักงานเทศบาลตำบลชะมาย หมู่ที่ 6 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้วยการเก็บกวาดใบไม้และเศษขยะ และตัดแต่งกิ่งไม้บริเวณโดยรอบอาคารสำนักงาน ให้มีความสะอาดและสอาดตาแก่ประชาชนผู้มารับบริการ

**กปภ. สาขาทุ่งสง เตือน! ประชาชนทุกคน
เฝ้าระวังมาตรวัดน้ำสูญหาย**



14

- เพิ่มความระมัดระวัง ในการสอดส่องดูแล มาตรวัดน้ำอย่างสม่ำเสมอ
- ร้านรับซื้อของเก่าที่รับซื้อมาตรหรือมิเตอร์น้ำ ขอให้หยุดรับซื้อหรือสังเกตความผิดปกติ ของผู้ที่นำมาตรวัดน้ำมาขาย

หมั่นสังเกตรอบบริเวณบ้าน หากพบเห็นบุคคลไม่น่าไว้วางใจ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจโดยเร็ว

15

ลงพื้นที่มอบรถเข็นผ้าอ้อมผู้ใหญ่/ แผ่นรองรับการขับถ่าย สำหรับผู้ที่มีปัญหาการกลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่ได้



ในวันที่ 29 มกราคม 2567 เวลา 09.30 น.

นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมายมอบหมายนายจักรพล วัชรศิรินทร์ เลขานุการนายกเทศมนตรีตำบลชะมาย พร้อมด้วยสมาชิกสภาเทศบาล, นางจริยาวัดี วิเชียรเชื้อ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องลงพื้นที่พบปะเยี่ยมเยียนให้กำลังใจและมอบผ้าอ้อมผู้ใหญ่ แผ่นรองรับการขับถ่าย และผ้าอ้อมทางเลือก พร้อมรถเข็นในการช่วยเหลือดูแลผู้ที่มีปัญหาการกลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่ได้ในเขตพื้นที่ตำบลชะมาย ซึ่งโครงการดังกล่าวดำเนินการโดยศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลชะมาย ในการช่วยเหลือดูแลผู้ที่มีปัญหาการกลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่ได้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ไวรัสซิกามีอยู่หลายเป็นพาหะนำโรค



ไวรัสซิกา
ZIKA VIRUS
#มีอยู่หลายเป็นพาหะนำโรค

“โรคติดเชื้อไวรัสซิกา เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซิกา มีอยู่หลายเป็นพาหะนำโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง แต่หญิงตั้งครรภ์ต้องระวัง”

อาการ

มีไข้

ปวดศีรษะ

มีผื่นคัน

ตาแดง

ปวดกล้ามเนื้อ

ปวดข้อ

หญิงตั้งครรภ์
ติดเชื้อไวรัสซิกา
เสี่ยง การรกเกาะเกิด
ศีรษะเล็ก พัฒนาการช้า

การป้องกัน

- ✔ ป้องกันยุงกัด
- ✔ กำจัดแหล่งวางไข่ยุงลายบริเวณบ้าน

*** ปัจจุบันยังไม่มียาป้องกันเฉพาะ การรักษา จะรักษาตามอาการเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย

ข้อมูล ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2566

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



16



17



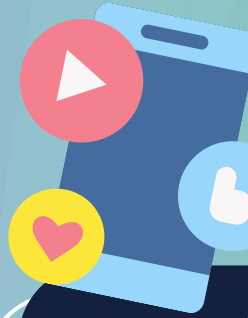
การประชุมพนักงานเทศบาล และ พนักงานจ้างเทศบาลตำบลชะมาย ครั้งที่ 1/2567



นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ปลัดเทศบาล รองปลัดเทศบาล พนักงานเทศบาล และพนักงานจ้าง เทศบาลตำบลชะมาย เข้าร่วมการประชุมพนักงานเทศบาลและพนักงานจ้าง เทศบาลตำบลชะมาย ครั้งที่ 1/2567 ประจำเดือน มกราคม พ.ศ.2567 ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลชะมาย เพื่อติดตามผลการดำเนินงานตามภารกิจของสำนักปลัด เทศบาล, กองคลัง, กองช่าง, กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม และกองยุทธศาสตร์และงบประมาณ ให้ปฏิบัติงานเป็นไปตามนโยบายของผู้บริหาร และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อพัฒนาเทศบาลตำบลชะมาย ให้เป็นไปตามระเบียบ กฎหมาย และข้อบังคับ เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชน ได้อย่างทันทั่วถึงและยั่งยืน



18



สาระน่ารู้

5 โรคยอดฮิต เมื่อคุณติดโซเชียลมากเกินไป

1. โรคซึมเศร้าจาก Facebook คนรุ่นใหม่มักใช้ช่องทางนี้ในการระบายความรู้สึกตัวเองมากขึ้น
 2. ละเมอแชก อาการติดแชกแชกแม้นะหลับอยู่ จึงทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ
 3. โนโมโฟเบีย (Nomophobia) อาการกลัวไม่มีมือถือใช้ในการติดต่อสื่อสาร หรืออัปเดตข้อมูล
 4. โรควุ้นในตาเสื่อม เห็นภาพเป็นคราบดำ ๆ คล้ายหยากไย่เมื่อมองไปยังแสงสว่าง
 5. สมาร์ทโฟนเฟซ (Smartphone Face) อาการก้มมองหน้าจอมากเกินไปจนทำให้ปวดเมื่อยที่คอ
- วิธีแก้การติดโซเชียล
- จำกัดเวลาเล่น
 - หางานอดิเรกทำ
 - ไม่จ่อจ่อมากเกินไป



19

การประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนพัฒนาตำบล โดยสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอทุ่งสง



ในวันที่ 31 มกราคม 2567 เวลา 09.00 - 16.30 น.

นายประพัฒน์ รักศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย ได้มอบหมายให้ นายญาณวุฒิ เครือยศ รองปลัดเทศบาล นายภัทรเดช ทองแป้น ผู้อำนวยการกองยุทธศาสตร์และงบประมาณ และนายสมชาย คมชาญเดชา นักพัฒนาชุมชน เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนพัฒนาตำบล ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลชะมาย หมู่ที่ 6 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการจัดทำแผนพัฒนาในระดับพื้นที่ซึ่งประกอบด้วยแผนพัฒนาหมู่บ้าน (แผนชุมชน) แผนพัฒนาตำบลและแผนพัฒนาอำเภอให้มีความเชื่อมโยงกัน

20

โอนเงินไปแล้ว.. แต่ไม่ได้รับเงินจะอย่างไรดี โอนใหม่หรือรอก่อนดี ที่มีคำตอบมีอยู่กลายเป็นพาหนะนำโชค

- เมื่อมีรายการโอนเงินจำนวนมาก อาจทำให้ระบบทำงานช้ากว่าปกติ
- ในกรณีที่ระบบขัดข้อง โอนเงินและไม่เข้าปลายทาง ไม่ต้องกังวลใจ เงินจะเข้าบัญชีแน่นอน โดยธนาคารจะนำเงินเข้าบัญชีภายใน 1 วัน ที่สำคัญการชำระเงินมีผลสมบูรณ์ตั้งแต่เวลาที่ลูกค้าได้ชำระเงิน ไม่ต้องกังวลว่าจะชำระเงินล่าช้า
- แม้เงินยังไม่ปรากฏที่บัญชีปลายทาง แต่ท่านสามารถตรวจสอบได้ง่าย ๆ ว่าเงินถูกโอนมา เข้าบัญชีปลายทางแล้วหรือยัง ด้วยการสแกน QR Code ที่สลิปโอนเงิน
- หากเกิดปัญหา ท่านสามารถติดต่อธนาคารต้นทางได้เลย ถ้าต้องการโอนเงิน แต่ Mobile Banking ขัดข้องทำอย่างไร?
- ลูกค้ายังสามารถทำธุรกรรมได้ที่ตู้ATM สาขาของธนาคาร หรือชำระที่ตัวแทนของธนาคารได้

