

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
วันที่ 9 พ.ค. 65



สนง.ส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ  
เลขที่รับ ๖๑๕/๖๕  
วันที่ 5 พ.ค. 2565

ที่ ขย ๐๐๒๓.๓/๕๕๑

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ และสำนักงานเทศบาลเมืองชัยภูมิ

ตามหนังสือจังหวัดชัยภูมิ ที่ ขย ๐๐๒๓.๓/ว ๓๖๗๕ ลงวันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๖๔ และหนังสือจังหวัดชัยภูมิ ที่ ขย ๐๐๒๓.๓/ว ๑๐๙๖ ลงวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๕ แจ้งเทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบล พิจารณาเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน ด้วยโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐) ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า ได้เพิ่มจำนวนรุ่นการฝึกอบรมโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สินด้วยโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐) จำนวน ๑ รุ่น ในรุ่นที่ ๑๑ ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมริเวอร์ไซด์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ในการนี้ จึงขอแจ้งให้เทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง ที่ประสงค์จะเข้ารับการอบรม ทราบและพิจารณาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดที่เว็บไซต์สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดชัยภูมิ [www.cpmlocal.org](http://www.cpmlocal.org) หัวข้อ "หนังสือราชการ สด.จ.ชัยภูมิ"

ที่ ขย ๐๐๒๓.๑๔/๑๑๕ ที่ว่าการอำเภอเทพสถิต  
5 พ.ค. 2565

เรียน นายก ทด./นายก อบต.ทุกแห่ง  
 เพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

รายงานผลการดำเนินการให้อำเภอ  
ภายในวันที่.....



จ.อ.  
(ธนุณี ทิ้งกุล)  
หัวหน้าสำนักปลัด

(นายศุภกฤษ ฐานเจริญ)  
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

โปรดสั่งการ.....  
(นายมนตรี สติวานุวัฒน์)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

นักส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นปฏิบัติการ  
05 พ.ค. 2565  
สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด  
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

ขอ นายก อบต.บ้านไร่/โทรสาร. ๐-๔๔๘๒-๒๒๐๓

เพื่อโปรดทราบ  
แจ้ง.....

เห็นควรพิจารณาดำเนินการต่อไป

"ก้านไผ่แม่น้ำชี สดุดีพญาแลผู้กล้า ปรากฏเป็นแสง ล้ำค่าพระธาตุชัยภูมิ  
สมบูรณป่าเขาสรรพสัตว์ เติบขี้ดล่ายผ้าไหม ดอกกระเจียวงามลือไกล อารยธรรมไทยหาควรดี"

(นางสาววลินดา จังโกฏี)  
เจ้าหน้าที่งานธุรการ ชำนาญงาน

นายกรณิศ เขตจันทัก

นายปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่



ที่ มท ๐๘๐๘.๓/ว ๑๒๒๖

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ทุกจังหวัด

ตามหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๘.๓/ว ๒๙๑๐ ลงวันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๔ และหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๘.๓/ว ๑๐๘๗ ลงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๕ จังหวัดเพื่อแจ้งเทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบล พิจารณาเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สินด้วยโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐) ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นขอเรียนว่า ได้เพิ่มจำนวนรุ่นการฝึกอบรมโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สินด้วยโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐) จำนวน ๑ รุ่น ในรุ่นที่ ๑๑ ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมริเวอร์ไซด์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร โดยให้ผู้ประสงค์จะเข้ารับการอบรมใช้ใบแจ้งการชำระเงินค่าเข้ารับการฝึกอบรม กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ส่งมาพร้อมนี้ และสามารถลงทะเบียนชำระเงินในรุ่นที่ ๑๑ ได้ตั้งแต่วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ เป็นต้นไป ทั้งนี้ รหัสของหน่วยงาน (อพท.) ให้ตรวจสอบทาง [www.dla.go.th](http://www.dla.go.th) เมนู ข้อมูลสารสนเทศ/รหัส อพท. สำหรับฝึกอบรม ดังนั้น จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแจ้งเทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อทราบและพิจารณาเข้าร่วมโครงการดังกล่าวต่อไป

(ลงชื่อ)   
 ปลัดเมือง

นายสมชาย ธรรมสาร

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕

สำนักบริหารการคลังท้องถิ่น

กลุ่มงานนโยบายการคลังและพัฒนารายได้

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ [saraban@dla.go.th](mailto:saraban@dla.go.th)

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๑-๙๐๐๐ ต่อ ๑๔๒๙

ผู้ประสานงาน น.ส.จรรย์ สกัเมือง โทร. ๐๘-๙๐๕๑-๓๙๐๓

วันเวลาและสถานที่ฝึกอบรม

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน

ด้วยโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐)

รุ่นที่	ระหว่างวันที่	วัน เวลาที่รายงานตัว	สถานที่อบรม
๔	๑๘ - ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕	๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	โรงแรมเจริญโฮเต็ล จังหวัดอุดรธานี
๖	๒๐ - ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๕	๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	โรงแรมลายทอง จังหวัดอุบลราชธานี
๙	๒๓ - ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ (ปิดลงทะเบียนแล้ว)	๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	โรงแรมลี การ์เด้นส์ พลาซ่า หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
๑๑	๒๕ - ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕	๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	โรงแรมริเวอร์ไซด์ เขตบางพลัด กทม.

## รายละเอียดการฝึกอบรม

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สินด้วยโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐)

### ๑. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

เทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบล อย่างน้อยแห่งละ ๒ คน ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานด้านการจัดเก็บรายได้และผู้ปฏิบัติงานแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน ของเทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบลที่ประสงค์จะเข้ารับการฝึกอบรมและได้ชำระเงินค่าลงทะเบียนแล้ว

### ๒. การชำระเงินค่าลงทะเบียน

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำเงินค่าลงทะเบียนคนละ ๖,๓๐๐ บาท ซึ่งค่าลงทะเบียนดังกล่าวไม่รวมค่าพาหนะ ค่าเบี้ยเลี้ยง และค่าเช่าที่พัก (ให้สำรองห้องพักด้วยตนเอง) ไปชำระผ่านธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ทุกสาขา โดยหากรุ่นใดมีผู้ประสงค์จะเข้ารับการฝึกอบรมชำระเงินค่าลงทะเบียนครบตามจำนวนคนที่กำหนด รุ่นละ ๒๐๐ คนแล้ว ธนาคารจะเปิดรับการชำระเงินสำหรับรุ่นนั้น ให้ผู้ที่ประสงค์จะเข้ารับการฝึกอบรมลงทะเบียนชำระเงินในวันอื่นต่อไป

### ๓. การโอนเงินและการกรอกรายละเอียดการชำระค่าลงทะเบียน

การชำระเงินค่าเข้าร่วมฝึกอบรม ให้ใช้แบบใบแจ้งการชำระเงินค่าเข้ารับการฝึกอบรม กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ชื่อหลักสูตร : โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สินด้วยโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐) เป็นแบบฟอร์มในการโอนเงิน จำนวนคนละ ๖,๓๐๐ บาท

### ๔. ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของผู้เข้ารับการอบรม

ค่าพาหนะ ค่าเบี้ยเลี้ยง และค่าเช่าที่พัก ให้เบิกจ่ายจากต้นสังกัด

### ๕. ข้อมูลที่จะต้องเตรียมเพื่อเข้ารับการฝึกอบรม

๕.๑ ไฟล์ข้อมูลแผนที่แม่บท (LTAXGISMAP) หรือ (DATA) ในโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) (ถ้ามี)

๕.๒ ไฟล์ข้อมูลรูปแปลงและรายละเอียดที่ดินที่ได้รับจากกรมที่ดิน (ข้อมูลตามมาตรา ๙๒ และมาตรา ๑๐ ของกฎหมายภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง) หรือที่ได้รับจากหน่วยงานอื่น

๕.๓ ไฟล์ข้อมูลในโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐) เวอร์ชัน ๔.๐ (ถ้ามี)

๕.๔ แบบสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง เพื่อใช้ปฏิบัติในระหว่างการฝึกอบรม

หมายเหตุ : รุ่นที่ ๙ มีผู้ชำระเงินค่าลงทะเบียนครบตามจำนวนคนที่กำหนด รุ่นละ ๒๐๐ คนแล้ว

ที่ว่างสำหรับติดสำเนาเอกสารรับชำระเงินจากธนาคาร



ใบแจ้งการชำระเงินค่าเช่ารับการฝึกอบรม กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ชื่อหลักสูตร : โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สินด้วยโปรแกรมประยุกต์  
ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐)

รหัสหลักสูตร

๙	๙	๑	๘		
---	---	---	---	--	--

รหัสรุ่น

ชื่อ-สกุล ผู้เข้ารับการฝึกอบรม : \_\_\_\_\_

ตำแหน่ง : \_\_\_\_\_

ชื่อหน่วยงาน : \_\_\_\_\_

อำเภอ : \_\_\_\_\_ จังหวัด : \_\_\_\_\_

แบบฟอร์มการชำระผ่าน บมจ. ธนาคารกรุงไทย

Company Code : ๙๓๗๔ ค่าลงทะเบียนโครงการฝึกอบรม สด.



ส่วนของธนาคาร

วันที่ \_\_\_\_\_

สาขา \_\_\_\_\_

ชื่อ-สกุล ผู้เข้ารับการฝึกอบรม : \_\_\_\_\_

รหัสหลักสูตร-รหัสรุ่น (Ref.No.๑) :

๙	๙	๑	๘		
---	---	---	---	--	--

รหัสรุ่น

รหัสหน่วยงาน (Ref.No.๒) :

--	--	--	--	--	--	--

รหัส เทศบาล/อบต.

จำนวนเงินค่าเช่ารับการฝึกอบรม (ตัวเลข) : ๒,๓๐๐ บาท

จำนวนเงินค่าเช่ารับการฝึกอบรม (ตัวอักษร) : หกพันสามร้อยบาทถ้วน

ค่าธรรมเนียมการชำระผ่านธนาคาร ๑๐ บาท/รายการ

ลงชื่อ ผู้นำฝาก \_\_\_\_\_

โทรศัพท์ ผู้นำฝาก \_\_\_\_\_

ขอสงวนสิทธิ์ปิดระบบการชำระเงินเมื่อจำนวนผู้เข้ารับการอบรมครบ ๒๐๐ คน โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

### คำอธิบายการกรอก

ใบแจ้งการชำระเงินค่าเช่ารับการฝึกอบรม กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ชื่อหลักสูตร : ให้กรอก โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สินด้วยโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐)

รหัสหลักสูตร : ให้กรอก ประกอบด้วยตัวเลข ๔ หลักแรก (สำหรับหลักสูตรนี้คือหมายเลข ๙๙๑๘)

รหัสรุ่น : ให้กรอก ประกอบด้วยตัวเลข ๒ หลักหลัง (โดยเริ่มต้น ๐๑ หมายถึง รุ่นที่ ๑ หรือ ๐๒ หมายถึง รุ่นที่ ๒ .....)

ตัวอย่างเช่น 

๙	๙	๑	๘	๐	๑
---	---	---	---	---	---

 หมายถึง โครงการฝึกอบรม

เชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สินด้วยโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LTAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LTAX ๓๐๐๐) รุ่นที่ ๑

ชื่อหน่วยงาน : ให้กรอก เทศบาล/อบต. ที่ส่งเจ้าหน้าที่เข้ารับการอบรม

รหัสหน่วยงาน : ให้กรอก รหัส อปท. ซึ่งประกอบด้วยตัวเลข ๗ หลัก

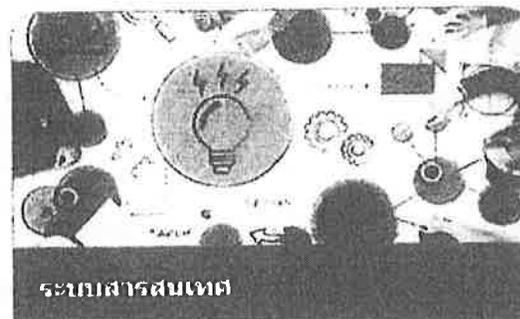
ดูจาก [www.dla.go.th](http://www.dla.go.th) ซึ่งปรากฏอยู่ด้านหน้าของ web ข้อมูลสารสนเทศ

จำนวนเงินค่าเช่าร่วมอบรม : ให้กรอก จำนวนเงินค่าลงทะเบียน (๖,๓๐๐ บาท/คน)

Not secure | [dla.go.th/index.jsp](http://dla.go.th/index.jsp)



- ▶ ระบบข้อมูลกลาง อปท.
- ▶ การประเมินประสิทธิภาพ อปท.
- ▶ รหัส อปท. ตามมาตรฐานเขตการปกครองของไทย/อ้างอิงสำหรับลงทะเบียนอบรมของกรม
- ▶ รายชื่อ อปท. (ภาษาอังกฤษ)
- ▶ ข้อมูล อปท.
- ▶ การเงินการคลังท้องถิ่น
- ▶ บทความและเกร็ดความรู้



- ▶ ระบบยื่นยื่นตัวบุคคล
- ▶ ระบบสารบรรณ
- ▶ ระบบสารสนเทศเพื่อการวางแผน
- ▶ ระบบบัญชีชีพ
- ▶ ระบบสารสนเทศทางการศึกษาท้องถิ่น (Lsc)
- ▶ ระบบศูนย์ข้อมูลเลือกตั้ง ผู้บริหารและสมาชิก อปท.
- ▶ ระบบสารสนเทศเรื่องแบบสำรวจแหล่งน้ำที่

### หมายเหตุ

๑. ผู้ประสงค์เข้ารับการอบรมชำระเงินค่าลงทะเบียนผ่านทางเคาน์เตอร์ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) โดยใช้ใบแจ้งการชำระเงินค่าเช่าร่วมอบรมกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นที่ส่งมาพร้อมนี้ ๑ ใบต่อการลงทะเบียน ๑ คน

๒. จำนวนเงินที่ชำระให้แก่ธนาคารจะต้องรวมค่าธรรมเนียมจำนวน ๑๐ บาทต่อรายการ คือ ค่าลงทะเบียนคนละ ๖,๓๐๐ บาท รวมเงินที่ต้องชำระให้แก่ธนาคารคนละ ๖,๓๑๐ บาท

๓. ค่าลงทะเบียนและค่าธรรมเนียมตามข้อ ๒ ให้ผู้ประสงค์เข้ารับการอบรมใช้สำเนาใบรับฝากเงินและใบเสร็จรับเงิน (DEPOSIT SLIP & RECEIPT SLIP สีฟ้า) ของธนาคารเป็นหลักฐานการจ่ายสำหรับการส่งใช้เงินยืมหรือการขอเบิกเงิน ตามหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๐๘.๔/ว ๗๖๒ ลงวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๒

ตารางการฝึกอบรม

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน โดยโปรแกรมประยุกต์ระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ (LAX GIS) และโปรแกรมแผนที่ภาษีและทะเบียนทรัพย์สิน (LAX ๓๐๐๐)

วัน/เวลา	๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	
วันแรก	ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม	
วัน/เวลา	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	๑๕.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.
วันที่สอง	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนำข้อมูลที่ดินเข้าสู่โปรแกรม LAX GIS	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การจัดทำชั้นข้อมูล
วันที่สาม	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การจัดทำชั้นข้อมูลแบบเวกเตอร์ (e-Service ภาครัฐ)	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การจัดทำชั้นข้อมูลเขตย่อย (block)
วันที่สี่	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การปรับปรุงชั้นข้อมูลรูปแบบแปลงที่ดิน (parcel)	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การเชื่อมโยงข้อมูลจากโปรแกรม LAX GIS (แผนที่แบบพ) กับโปรแกรม LAX ๓๐๐๐ และ ส.ป.ก. ลงในแบบสำรวจภาคสนาม
วันที่ห้า	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การบันทึกข้อมูลที่ดินและสิ่งปลูกสร้างลงในแบบสำรวจภาคสนาม	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การจัดทำประกาศ/การแก้ไขแบบบัญชีรายการที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ภา.ศ.ส. ๓.๔ การจัดทำประกาศราคาประเมินทุนทรัพย์ของที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ภา.ศ.ส. ๑.๒ ประเมิน/การแจ้งการประเมินภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ภา.ศ.ส. ๖.๗.๘

หมายเหตุ : ๑. สามารถปรับเปลี่ยนตารางการฝึกอบรมได้ตามความเหมาะสม  
 ๒. เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๐ น. และ เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๕.๔๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม  
 ๓. เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน และเวลา ๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น

