



ສຽງຂອງສະພາແຫ່ງຊາດ

ຜູ້ແທນປະຊາຊົນ

PHOUTHEN PASAXON

ສໍານັກງານຕັ້ງຢູ່ອາຄານຄະນະເລຂາທິການສະພາແຫ່ງຊາດ, ໂທ: 021 840 430 email: phouthen.na@gmail.com; www.na.gov.la; app: Lao na

13-16
ທັນວາ
2022
ປີທີ 11
ສະບັບທີ 899

ກອງປະຊຸມສະພາແຫ່ງຊາດ ພິຈາລະນາກົດໝາຍສະບັບປັບປຸງ ຈໍານວນ 4 ສະບັບ ແລະ ສ້າງໃໝ່ 1 ສະບັບ

(ສພຊ) ກອງປະຊຸມສະໄໝສາມັນເທື່ອທີ 4 ຂອງສະພາແຫ່ງຊາດ (ສພຊ) ຊຸດທີ IX ໄດ້ດໍາເນີນມາເປັນອາທິດທີ 2 ເຊິ່ງເປັນວາລະຂອງການພິຈາລະນາກົດໝາຍ ຈໍານວນ 12 ສະບັບ ເຊິ່ງໃນລະຫວ່າງວັນທີ 12-13 ທັນວາ 2022 ພາຍໃຕ້ການຜັດປ່ຽນກັນເປັນປະທານກອງປະຊຸມຂອງທ່ານ ສຈ. ປອ. ຈະເລີນ ເຍຍປາວເຮີ ຮອງປະທານ ສພຊ ແລະ ທ່ານ ຄໍາໃບ ດໍາລັດ ຮອງປະທານ ສພຊ ໂດຍມີບັນດາທ່ານຮອງປະທານ ສພຊ ເຂົ້າຮ່ວມເປັນຄະນະປະທານຂອງກອງປະຊຸມ.



ຮ່ວມເປັນຄະນະປະທານກອງປະຊຸມ ໂດຍມີທ່ານ ປອ. ໄຊສິມພອນ ພິມວິຫານ ປະທານສະພາແຫ່ງຊາດ ພ້ອມດ້ວຍບັນດາຮອງປະທານສະພາແຫ່ງຊາດ ເຊິ່ງກອງປະຊຸມໄດ້ຮັບຟັງການສະເໜີຮ່າງກົດໝາຍວ່າດ້ວຍພິພິທະພັນ (ສ້າງໃໝ່) ຈາກທ່ານນາງ ສວນສະຫວັນ ວິຍະເກດ ລັດຖະມົນຕີຖະແຫລງຂ່າວ ວັດທະນະທໍາ ແລະ ທ່ອງທ່ຽວ.

ໃນວາລະກອງປະຊຸມ, ທ່ານ ໄພວິ ສີປິວລິພາ ລັດຖະມົນຕີກະຊວງ ຍຸຕິທໍາ ໄດ້ຂຶ້ນສະເໜີຮ່າງກົດໝາຍວ່າດ້ວຍທະນາຍຄວາມ (ປັບປຸງ) ແລະ ຮ່າງກົດໝາຍວ່າດ້ວຍທະບຽນສານ

(ປັບປຸງ); ທ່ານ ຄໍາຜັນ ພິມມະທັດ ກວດກາລັດ (ປັບປຸງ) ແລະ ທ່ານ ປອ. ສຸລິອຸດົງ ສຸນດາລາ ຮອງລັດຖະມົນຕີ ປະທານອົງການກວດກາແຫ່ງລັດ ໄດ້ຂຶ້ນສະເໜີກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການ

ກວດກາລັດ (ປັບປຸງ) ແລະ ທ່ານ ປອ. ສຸລິອຸດົງ ສຸນດາລາ ຮອງລັດຖະມົນຕີ ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ ໄດ້

ຂຶ້ນສະເໜີກົດໝາຍວ່າດ້ວຍວິທະຍາ ວາ 2022 ເປັນປະທານດໍາເນີນກອງ ສາດ ແລະ ເຕັກໂນໂລຊີ (ປັບປຸງ).

ປະຊຸມໂດຍທ່ານ ຄໍາໃບ ດໍາລັດ ຮອງ ຈາກນັ້ນ, ໃນວັນທີ 14 ທັນ ປະທານສະພາແຫ່ງຊາດ ແລະ ເຂົ້າ

ອ່ານຕໍ່ໜ້າ 8

ຖະແຫລງຂ່າວຜົນສໍາເລັດການພິຈາລະນາ ວຽກງານຂົງເຂດວັດທະນະທໍາ-ສັງຄົມ



(ສພຊ) ໃນຕອນເຊົ້າຂອງວັນທີ 13 ທັນວາ 2022, ທ່ານ ຄໍາໃບ ດໍາລັດ ກໍາມະການສູນກາງພັກ, ຮອງປະທານສະພາແຫ່ງຊາດ ໄດ້ຖະແຫລງຂ່າວຕໍ່ສື່ມວນຊົນທຸກຂະແໜງ ກ່ຽວກັບຜົນສໍາເລັດການພິຈາລະນາບົດລາຍງານຂອງລັດຖະບານ ກ່ຽວກັບການສ້າງວິຊາຊີບ, ການພັດທະນາສີມືແຮງງານ ແລະ ວຽກເຮັດງານທໍາໃຫ້ປະຊາຊົນບັນດາເຜົ່າ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາການວ່າງງານ ເຊິ່ງທ່ານໄດ້ກ່າວ

ອ່ານຕໍ່ໜ້າ 8

ຄະນະສັນຕິພາບ ແລະ ສາມັກຄີ ຂອງລາວ ແລະ ກອງທຶນສາທາລະນະສາກົນ ເຊັນບົດບັນທຶກຮ່ວມກັນ



ໜ້າ 7

ລາຍງານຄວາມຄືບໜ້າການແກ້ໄຂ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານເສດຖະກິດ-ການເງິນ

(ສພຊ) ໃນວັນທີ 8 ທັນວາ ຜ່ານມາ, ທ່ານ ສອນໄຊ ສີພັນດອນ ຮອງນາຍົກລັດຖະມົນຕີ ໄດ້ລາຍງານຄວາມຄືບໜ້າການຈັດຕັ້ງຜັນຂະຫຍາຍວາລະແຫ່ງຊາດ ກ່ຽວກັບການແກ້ໄຂຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານເສດຖະກິດ-ການເງິນ (2021-2023) ເຊິ່ງທ່ານໄດ້ລາຍງານໃຫ້ຮູ້ວ່າ: ກ່ຽວກັບສະພາບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດບັນດາວຽກງານຈຸດສຸມຂອງວາລະແຫ່ງຊາດ



ອ່ານຕໍ່ໜ້າ 2

ຮອງປະທານສະພາແຫ່ງຊາດ ເຂົ້າຮ່ວມ ພິທີເປີດງານມະຫາກໍາກິລາແຫ່ງຊາດ ຄັ້ງທີ XI

(ສພຊ) ງານມະຫາກໍາກິລາແຫ່ງຊາດ ຄັ້ງທີ XI ຫລື ຊຽງຂວາງເກມ 2022 ໄດ້ເປີດຂຶ້ນຢ່າງເປັນທາງການ ໃນວັນທີ 13 ທັນວາ 2022, ເຂົ້າຮ່ວມມີທ່ານ ທອງລຸນ ສີສຸລິດ ເລຂາທິການໃຫຍ່ຄະນະບໍລິຫານງານສູນກາງພັກ, ປະທານປະເທດ ແຫ່ງ ສປປລາວ, ທ່ານ ພິທ. ສຸວອນ ເລືອງບຸນມິ ຮອງປະທານສະ



ອ່ານຕໍ່ໜ້າ 2

ປະທານ ກຕທ ຕ້ອນຮັບເອກອັກຄະລັດຖະທູດ ສ.ເກົາຫລີ

(ສພຊ) ວັນທີ 8 ທັນວາ ຜ່ານມາ, ທີ່ສະພາແຫ່ງຊາດ ນະຄອນຫລວງວຽງຈັນ, ທ່ານ ສັນຍາ ປະເສີດ ປະທານກໍາມາທິການການຕ່າງປະເທດ (ກຕທ) ໄດ້ຕ້ອນຮັບການເຂົ້າພົບປະຂອງທ່ານ ຈອງ ຢອງ ຊຸ ເອກອັກຄະລັດຖະທູດວິສາມັນຜູ້ມີອິດ

ນາດເຕັມ ແຫ່ງ ສ.ເກົາຫລີ ປະຈໍາ ສປປລາວ ໃນໂອກາດທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຕໍາແໜ່ງເປັນເອກອັກຄະລັດຖະທູດວິສາມັນຜູ້ມີອິດທິພົນ ແຫ່ງ ສ.ເກົາຫລີ ຄົນໃໝ່ ປະຈໍາ ສປປລາວ ເຊິ່ງຈຸດປະສົງຂອງການເຂົ້າພົບປະຄັ້ງນີ້ແມ່ນເພື່ອສະເໜີຕົວ ແລະ ປຶກສາຫາ

ລືກ່ຽວກັບການເສີມສ້າງສາຍພົວພັນມິດຕະພາບ ແລະ ການຮ່ວມມືທີ່ດີ ງາມມາແຕ່ດົນນານ ລະຫວ່າງ ສປປລາວ ແລະ ສ.ເກົາຫລີ ກໍຄືການພົວພັນຮ່ວມມື ລະຫວ່າງສະພາແຫ່ງຊາດ

ອ່ານຕໍ່ໜ້າ 2

11 ເດືອນ ສາມາດແກ້ໄຂມ້າງຄະດີຢາເສບຕິດໄດ້ 4.707 ຄະດີ

(ສພຊ) ໃນວັນທີ 8 ທັນວາ 2022 ພິ. ວິໄລ ຫລໍາຄໍາຝອງ ຮອງນາຍົກລັດຖະມົນຕີ, ລັດຖະມົນຕີກະຊວງປ້ອງກັນຄວາມສະຫງົບ ໄດ້ລາຍງານກ່ຽວກັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວາລະແຫ່ງຊາດວ່າດ້ວຍການແກ້ໄຂບັນຫາຢາເສບຕິດ ຕໍ່ກອງປະຊຸມສະໄໝ

ສາມັນເທື່ອທີ 4 ຂອງສະພາແຫ່ງຊາດ ຊຸດທີ IX ວ່າ: ໃນ 11 ເດືອນຜ່ານມາ (ມັງກອນ-ພະຈິກ ປີ 2022) ບັນຫາຢາເສບຕິດ ເກີດຂຶ້ນມີລັກສະນະຕໍ່ເນື່ອງ-ຮຸນແຮງ, ເຄື່ອນໄຫວເປັນກຸ່ມແກ້ງ, ມີເຄືອຄ້າຍເຊື່ອມໂຍງກັບພາຍໃນ ແລະ ຕ່າງປະເທດ, ນໍາໃຊ້ອາວຸດ

ເສິກ, ພາຫະນະ, ອຸປະກອນເຄື່ອງມືທີ່ທັນສະໄໝ ສາມາດຕອບໂຕ້ກັບເຈົ້າໜ້າທີ່. ໂດຍສືບຕໍ່ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຄໍາສັ່ງ ເລກທີ 02/ກມສພ ວ່າດ້ວຍການເພີ່ມທະວີການນໍາຟາ-ຊີ້ນໍາຂອງຄະນະ

ອ່ານຕໍ່ໜ້າ 7





ສາລະໜັດບັນຫາ

ຈັນຍາບັນ-ຈັນຍາທຳ

ໂດຍ: ດິ້ນກິບເມກ



ຈັນຍາບັນ ຄືສິ່ງທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດຕໍ່ຄົນອື່ນ ຫລື ສັງຄົມ ເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມປອດໃສ-ຍຸຕິທຳ ແລະ ໜ້າເຄົາລົບ ຖ້າວ່າພະນັກງານຄົນໃດຫາກຂາດຈັນຍາບັນໃນອາຊີບໜ້າທີ່ ມັນອາດພາໃຫ້ເກີດຄວາມບໍ່ໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ເສື່ອມສັດທາຕໍ່ການປະພຶດ. ດຳລັດເລກທີ 184/ລນ/2019 ວ່າດ້ວຍຈັນຍາບັນຂອງພະນັກງານ-ລັດຖະກອນ ມາດຕາ 2 ໄດ້ໃຫ້ນິຍາມແຈ້ງວ່າ: ຈັນຍາບັນຂອງພະນັກງານ-ລັດຖະກອນ ແມ່ນກົດການປະພຶດ ທີ່ພະນັກງານ-ລັດຖະກອນຕ້ອງເຄົາລົບ ແລະ ປະຕິບັດຢ່າງເຂັ້ມງວດ.

ສຳລັບມາດຕາ 5 ຂອງດຳລັດດັ່ງກ່າວໄດ້ກຳນົດໄວ້ວ່າ: ຈັນຍາບັນ

ຂອງພະນັກງານ-ລັດຖະກອນປະກອບດ້ວຍ 4 ປະເພດຄື: ຈັນຍາບັນຕໍ່ຕົນເອງ; ຈັນຍາບັນຕໍ່ວິຊາຊີບ; ຈັນຍາບັນຕໍ່ການຈັດຕັ້ງ; ຈັນຍາບັນຕໍ່ປະຊາຊົນ ແລະ ສັງຄົມ

ຜູ້ຂຽນເຂົ້າໃຈວ່າ ດຳລັດນີ້ຄົງຢາກມຸ່ງສ້າງໃຫ້ພະນັກງານ-ລັດຖະກອນ ໄດ້ມີຄຸນສົມບັດເປັນພະນັກງານທີ່ດີ ເພິ່ນຈຶ່ງເນັ້ນຈັນຍາບັນຕື່ມໃນມາດຕາ 6 ວ່າດ້ວຍ ຈັນຍາບັນຕໍ່ຕົນເອງໃຫ້ກາຍເປັນພະນັກງານທີ່ດີ ຄື: ມີຄຸນທາດການເມືອງໜັກແໜ້ນ... ມີຄວາມບໍລິສຸດ ແລະ ນ້ຳໃຈເສຍສະລະຕໍ່ປະເທດຊາດ ແລະ ປະຊາຊົນ ມີຄຸນສົມບັດສິນທຳປະຕິວັດ, ຊື່ສັດບໍລິສຸດ ຕໍ່ການຈັດຕັ້ງ, ຕໍ່ຄອບຄົວ, ຕໍ່ຜູ້ອື່ນຮ່ວມງານ... ເຄົາລົບສິດເປັນເຈົ້າຂອງປະຊາຊົນ.

ລັດສະບັບນີ້ ໄດ້ບັງແຈ້ງ ເຖິງກົດການປະພຶດທີ່ເປັນຈັນຍາບັນຂອງພະນັກງານ-ລັດຖະກອນ ເຊິ່ງອາດມີພຽງການເຜີຍແຜ່ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໃນຫ້ອງ

ການ, ສຳນັກງານຍັງບໍ່ໄດ້ນຳມາສຶກສາອົບອຸ່ມໃຫ້ພະນັກງານໄດ້ເຂົ້າໃຈ

ແຈ້ງເຫັນໄດ້ວ່າ ມາດຕາ 11 ໄດ້ກຳນົດຕໍ່ຜູ້ລະເມີດດຳລັດນີ້ ຈະຖືກສຶກ

ສາອົບອຸ່ມກ່າວເຕືອນ, ລົງວິໄນຕາມກົດໝາຍວ່າດ້ວຍພະນັກງານລັດຖະກອນ ສະບັບເລກທີ 74 ແລະ ປັບໃໝ, ໃຊ້ແທນຄຳເສຍຫາຍທາງແຝງຫລື ລົງໂທດທາງອາຍາຕາມກໍລະນີໜັກ ຫລື ເປົ່າ.

ສັງລວມໄດ້ວ່າ: ກົນໄກການບໍລິຫານຂອງລັດເທົ່ານັ້ນ ຄຸ້ມຄອງສັງຄົມດ້ວຍກົດໝາຍນັ້ນ ແມ່ນລະບຽບມາດຕະການ ຂ້ອນຂ້າງຮອງຮັບໄວ້ສົມບູນຄົບຖ້ວນ ເຊິ່ງອາດຍັງພຽງແຕ່ການເປີດເຜີຍແຜ່ສຶກສາອົບອຸ່ມໃຫ້ພະນັກງານ ໄດ້ຮັບຮູ້ໄດ້ເຂົ້າໃຈຕໍ່ພາລະບົດບາດຂອງຕົນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ພະນັກງານຂາດຈັນຍາບັນ ໃນການປະກອບໜ້າທີ່ວຽກງານ.



ສຳລາກະວີ

ພະທາດຫລວງ

ໂດຍ: ຫງວນ ກວາງ ຫງວ

ບົດກະວີຈາກນັກຂຽນ ສ.ສ ຫວຽດນາມເພື່ອສະເຫລີມສະຫລອງວັນສ້າງຕັ້ງສາຍພົວພັນທາງການທູດ ລາວ-ຫວຽດນາມ ຄົບຮອບ 60 ປີ ແລະ ວັນເຊັນສິນທິສັນຍາມິດຕະພາບ ລາວ-ຫວຽດນາມ ຄົບຮອບ 45 ປີ

- * ທາດຫລວງງາມສະຫງ່າຕັ້ງ ຫລືອງໂອບສີຄຳ
- ປຽບດັງສອນປາຍແຫລມ ຫລິ້ນມາຈາກເມືອງຝ່າ
- ປະດັບປະດາດ້ວຍ ກົບເກສອນດວງກອກ
- ຊື່ວ່າ “ປົວ” ປຽມລົ້ນ ສັດທາໄຫວ້ກາບບູຊາ
- * ເຫລືອງອາລ່າມໂອບອ້ອມ ປະສົງສື່ເຖິງຄວາມສຸກ
- ຄວາມສະຫງົບສາມັກຄີ ເຜົ່າປະຊາຊາວເຊື້ອ
- ຕັ້ງແຕ່ເໜືອເຖິງໃຕ້ ໃນແດນລາວຜືນແຜ່ນ
- ທົ່ວທານີເຂດແຄວ້ນ ສັດທາຫຸ້ມເທິດທູນ
- * ມະຫາສະໝຸດຝາກຝ່າ ທະເລເລິກແສນໄກ
- ຍັງເຫື່ອມໄສສັດທາ ພະທາດຫລວງລາວນີ້
- ລາສີ ກັງວານກ້ອງ ນອງນັ້ນໄປທົ່ວ
- ເໜືອນວ່າມີສິ່ງຊ້ອນ ສັກສິດລີ້ເຊື້ອງໃນ
- * ໃຜໄດ້ກັມກາບໄຫວ້ ບັນຈົງສື່ສານຂໍ
- ພະນົມມີເຖິງພອນ ພະທາດຫລວງລາວນີ້
- ເໜືອນວ່າມີມິນໃຫ້ ບັນດານໃຈຈິດແຈ່ມ
- ແຖມຄວາມສຸກລາບລົ້ນ ມີຂຶ້ນຕໍ່ມາ ແທ້ນາ!
- * ມະນຸດໃນລຸ່ມຝ້າ ສັດທາແຫ່ຢາມເຢືອນ
- ເໜືອນວ່າມີມິນຂັງ ຊັກຈູງບັນດານໃຫ້
- ທຽວທ່ອງໃນແດນຝັນ ທໍລະນີຂານຊ່າ
- ຊື່ວ່າແດນ “ລ້ານຊ້າງ” ລາວນີ້ບໍ່ຂາດສາຍ ແທ້ແລ້ວ!

ແປໂດຍ: ອາຈານ ແສງຈັນ ສຸຂະເສມ
ຮຽບຮຽງເປັນກອນໂດຍ: ກົງໃຈ ແສງອຳພັນ



ສຸກສະບາຍຫາຍໄຮລາ

ຄຸນປະໂຫຍດຂອງໝາກໝັ້ນ

ແປ ແລະ ຮຽບຮຽງໂດຍ: ສາວແວ່ນ

1. ຊ່ວຍຍ່ອຍອາຫານ ໝາກໝັ້ນ ມີສານຊີບິດທໍ (sorbitol) ແລະ ອີຊາຕິນ (isatin) ທີ່ຊ່ວຍຄວບຄຸມລະບົບຍ່ອຍອາຫານ ມີສັບພະຄຸນເປັນຢາລະບາຍ ແລະ ກະຕຸ້ນການປ່ອຍຂອງແຫລວໃນລໍາໄສ້ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ເກີດການເຜົາຜານສິ່ງເສດເຫຼືອໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.
2. ບຳລຸງຕາ ໝາກໝັ້ນ ມີວິຕາມິນຊີ ແລະ ເບຕ້າແຄໂຣທິນທີ່ມີປະໂຫຍດ ຊ່ວຍໃນການບຳລຸງຕາ ແລະ ປ້ອງກັນການເສື່ອມສະມັດຕະພາບຂອງຕາ ເມື່ອອາຍຸຫລາຍຂຶ້ນ; ປ້ອງກັນໂລກຕໍ່ກະຈົກໄດ້ ເພາະໃນໝາກໝັ້ນປະກອບດ້ວຍ ແຄໂລທິນອຍ (carotenoids), ລູທິນ (lutein) ແລະ ຊີແຊນທິນ (zeaxanthin) ທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນຕາ ຈາກລັງສີອາຕາໄວໂອເລດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ.
3. ດີຕໍ່ຫົວໃຈ ການກິນໝາກໝັ້ນແຫ່ງເປັນປົກກະຕິ ຈະຊ່ວຍກ່ຽວກັບການໄຫລວຽນຂອງເລືອດໃນຫລອດເລືອດແດງ ພ້ອມນັ້ນ, ຍັງປ້ອງກັນພາວະຫົວໃຈຢຸດເຕັ້ນ, ໂລກຫລອດເລືອດໃນສະໜອງ (ແຕກ, ຕິບ, ຕັນ) ແລະ ໂລກຫົວໃຈອື່ນໆ.
4. ສ້າງມູມຄຸ້ມກັນ ວິຕາມິນຊີ ທີ່ມີຢູ່ໃນໝາກໝັ້ນ ຊ່ວຍສ້າງມູມຄຸ້ມກັນ ເພາະວິຕາມິນຊີ ມີໜ້າທີ່ສຳຄັນໃນການສ້າງໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ແລະ ທົນທານຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ ແລະ ອັກເສບໄດ້.
5. ຊ່ວຍໃນການໄຫລວຽນຂອງເລືອດ ໝາກໝັ້ນ ມີວິຕາມິນ ແລະ ໂພແທັດຊຽມ ທີ່ຊ່ວຍດູດຊຶມທາດເຫລັກໃນຮ່າງກາຍ ນອກນັ້ນ, ຍັງມີທາດເຫລັກ ແລະ ທອງແດງຈຳນວນ



