

วารสารแม่ฮ่องสอน
ปีที่ 20
ฉบับที่ 06
ประจำเดือน
มีนาคม
2565

MAE RONG SON

Free
Copy
- MAR -
VoL.20
No.06



โครงการ "ใช้เวลาว่างสร้างอาชีพเสริมผู้สูงอายุ"

กิจกรรมที่ 1 การแปรรูปสมุนไพรใกล้ตัว (ต่อยอด)
ณ อาคารอเนกประสงค์องค์การบริหารส่วนตำบลโป่งสา
หมู่ที่ 1 ตำบลโป่งสา อำเภอป่าาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน



แม่ ร่อง สอน

วารสารเพื่อการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ข่าวสาร องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

สารบัญ | Contents



- | | | | |
|----|------------------------------------|----|--|
| 04 | ห้องเลขที่ 51001
สำนักปลัด อบจ. | 10 | สารนำรัฐคู่คุณธรรม
หน่วยตรวจสอบภายใน |
| 05 | ห้องเลขที่ 51002
กองกิจการสภาฯ | 11 | โรงเรียนของเรา
โรงเรียน อบจ.บ้านจองคำ |
| 06 | ห้องเลขที่ 51003
กองแผนฯ | 12 | ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ
ภูมิศาสตร์ฯ |
| 07 | ห้องเลขที่ 51004
กองคลัง | 13 | แอดวงท้องถิ่น |
| 08 | ห้องเลขที่ 51005
กองช่าง | 14 | กฎหมายน่ารู้ |
| 09 | ห้องเลขที่ 51006
กองการศึกษาฯ | 15 | ศูนย์บริการคนพิการ
กองการศึกษาฯ |

คำถาม | Quiz

โครงการ รางวัล "หมู่บ้านก่อการดี"
รับสมัครตั้งแต่วันที่ 15 มีนาคม 65 ไปจนถึงวันที่เท่าไร?

ส่งคำตอบได้ทางกล่องข้อความ Facebook อบจ.แม่ฮ่องสอน "mhs.pao"
ผู้โชคดีที่ตอบคำถามถูกต้อง 5 ท่านแรก เราแจกเลย ของรางวัลสุดเก๋ อินเทรนด์
(สามารถเลือกได้ 1 ชิ้น)

ติดตามได้ที่ | More Information



Website : www.mhs-pao.go.th

Tel : 0 5361 1385 #807

FAX : 0 5361 1507

Facebook : mhs.pao, PerdMuangTai, hedkorleawOTOP,
Trip Maehongson

Youtube : MHS PAO

TV Program : อบจ.สร้างสังคมอุดมสุข
ทางต้นวันเคเบิลทีวี
ทุกวัน จ - ศ เวลา 19.00 - 19.15 น.
Facebook ต้นวันเคเบิลทีวี
Youtube : MHS PAO

Radio : อบจ.เพื่อชุมชน FM 99.5 MHz
ทุกวัน จ - ศ เวลา 16.00 - 16.30 น.
อบจ.แม่ฮ่องสอนพบประชาชน FM 104 MHz
อบจ.แม่ฮ่องสอนพบประชาชน FM 90.5 MHz
ทุกวันอังคาร เวลา 10.10 - 11.00 น.



“รางวัลหมู่บ้านก่อการดี”

- >> จังหวัดแม่ฮ่องสอน มี 7 อำเภอ 45 ตำบล 415 หมู่บ้าน 23 ชุมชน กระจายกันอยู่ในพื้นที่มากกว่า 7 ล้านไร่
- >> ด้วยสภาพภูมิประเทศ ทำให้เราเดินทางไปมาหากันลำบาก แต่ละหมู่บ้าน / ชุมชน จึงมีวิธีการบริหารจัดการตนเองที่แตกต่างกันออกไป เพื่อแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในพื้นที่ของตนเอง
- >> บางหมู่บ้านเลือกการท่องเที่ยว มาเป็นตัวชูโรงในการพัฒนา บางชุมชนเลือกการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การจัดการขยะ หรือแม้แต่การตั้งวิสาหกิจเพื่อสร้างรายได้เพิ่ม
- >> ใตใดก็คือ ทุกหมู่บ้าน / ชุมชน เรียนรู้ที่จะดูแลตัวเอง ในรูปแบบที่เหมาะสมกับตัวเอง

รางวัลนี้ จึงถือเป็นการเปิดโอกาสให้หมู่บ้าน / ชุมชน ได้แสดงออกถึงศักยภาพของตนเอง ในการร่วมด้วยช่วยกัน #คนละไม้คนละมือ #พลังสามัคคี นอกจากนี้ ยังได้เงินรางวัลไปใช้ในการต่อยอดการพัฒนาหมู่บ้าน / ชุมชน อีกด้วยนะครับ

แนวคิด : รางวัลการันตีคุณภาพเพื่อสร้างแรงจูงใจให้หมู่บ้าน / ชุมชนพัฒนาการบริหารจัดการตามว่านางหน้าที่ของตนเองให้เป็นไปตามหลักการบริหารจัดการบ้านเมืองที่ดี จนสามารถแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการในเบื้องต้นของประชาชนในหมู่บ้าน / ชุมชนได้ นำไปสู่การเป็นชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

“สายด่วน อบจ.”

โทร. 0 5361 1385 #...



#811

นายจักรเดช
วันโชษรณรงค์

นายก
อบจ.แม่ฮ่องสอน



#812

นายโชคชัย
เวชกิจ

รองนายก
อบจ.แม่ฮ่องสอน



#812

นายไพฑูรย์
สำราญไพธวัชย์

รองนายก
อบจ.แม่ฮ่องสอน



#813

- ว่าง -

ปลัด
อบจ.แม่ฮ่องสอน



#815

นางเรณู
นะนักวัฒนีย์

รองปลัด อบจ.แม่ฮ่องสอน
รทท.ปลัด อบจ.แม่ฮ่องสอน



#814

นางจารีย์
แสนสม

รองปลัด
อบจ.แม่ฮ่องสอน

โครงการ “ใช้เวลาว่างสร้างอาชีพเสริมผู้สูงอายุ”



อบจ.แม่ฮ่องสอน จัดโครงการ “ใช้เวลาว่างสร้างอาชีพเสริมผู้สูงอายุ” กิจกรรมการแปรรูปสมุนไพรใกล้ตัว (ต่อยอด) ณ อาคารอเนกประสงค์ องค์การบริหารส่วนตำบลโป่งสา อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จัดขึ้นเมื่อวันที่ 7 - 11 มีนาคม 2565 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เรื่องสมุนไพร การแปรรูป และการนำสมุนไพรไปใช้ในเบื้องต้น โดยเป็นการต่อยอดกลุ่มอาชีพแปรรูปสมุนไพร ให้กับผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในการแปรรูปสมุนไพร

มอบวัสดุ อุปกรณ์ และครุภัณฑ์ทางการแพทย์



นายโชคชัย เวชกิจ รองนายก อบจ.แม่ฮ่องสอน และนายยงศ มัธยัสสิน สมาชิกสภา อบจ.แม่ฮ่องสอน พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร อบจ.แม่ฮ่องสอน ร่วมส่งมอบวัสดุ อุปกรณ์และครุภัณฑ์ทางการแพทย์ จำนวน 34 รายการ รวมมูลค่า 427,758.- บาท แก่ศูนย์แยกกักกันโรคชุมชนระดับจังหวัด (Community Isolation) ณ โรงแรมเมี่ยงกาดกัทลี จังหวัดแม่ฮ่องสอน เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2565 เพื่อใช้ในการป้องกันและรักษาโรคติดเชื้อไวรัส Covid -19

D.A.R.E.



อบจ.แม่ฮ่องสอน บูรณาการร่วมกับกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดนที่ 336 จัดโครงการ “ศึกษาเพื่อต่อต้านการใช้ยาเสพติดและความรุนแรงในเด็กนักเรียน (D.A.R.E.ประเทศไทย)” ณ พื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอนขึ้นในระหว่างวันที่ 12 มกราคม ถึง 2 มีนาคม 2565 ซึ่งมีโรงเรียนที่เข้าร่วม จำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านห้วยปูลิง, โรงเรียนบ้านห้วยปูเลย, โรงเรียนบ้านห้วยตอง และโรงเรียนบ้านน้ำส้ม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีทักษะในการหลีกเลี่ยง รู้จักวิธีปฏิเสธการใช้สารเสพติดและความรุนแรง อีกทั้งยังเป็นการสร้างเครือข่ายนักเรียนเพื่อต่อต้านยาเสพติดในสถานศึกษา เป็นการจัดอบรมตามหลักสูตร D.A.R.E จำนวนทั้งหมด 13 บทเรียน รวม 130 ชั่วโมง โดยมีการจัดพิธีปิดโครงการฯ และมอบประกาศนียบัตร เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2565 ณ โรงเรียนบ้านห้วยปูลิง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

โครงการ ขวดพลาสติกร่วมรักโลก



เยาวชนเครือข่ายต้นกล้า อบจ.โรงเรียนศึกษาศาสตร์แม่ฮ่องสอน
อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน ร่วมด้วยช่วยกันเก็บและคัดแยกขยะขวด
พลาสติกจากกล่องต่างๆ จากโครงการขวดพลาสติกร่วมรักโลก
เพื่อนำไปจำหน่ายและรวบรวมรายได้จากการขาย เพื่อใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่อไป

โครงการรางวัล “หมู่บ้านก่อการดี”



องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน จัดทำโครงการรางวัล “หมู่บ้านก่อการดี” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ หมู่บ้าน/ชุมชน ในการพัฒนาการบริหารจัดการตามอำนาจหน้าที่ของตนเองให้เป็นไปตามหลักการบริหารจัดการบ้านเมืองที่ดี สามารถแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการในเบื้องต้นของประชาชนได้ และนำไปสู่การเป็นชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอนจึงขอเชิญชวน ผู้นำชุมชน/หมู่บ้าน สมาชิกเข้าร่วมประกวดโครงการรางวัล หมู่บ้านก่อการดี ซึ่งเปิดรับสมัครในระหว่าง วันที่ 15 มีนาคม 2565 ถึงวันที่ 15 พฤษภาคม 2565 รวมระยะเวลา 2 เดือน โดยเกณฑ์การประเมิน แบ่งเป็น 2 เกณฑ์การประเมิน คือ 1 หลักเกณฑ์ด้านธรรมาภิบาล มีคะแนน 40 คะแนน 2 หลักเกณฑ์ด้านโครงการพิเศษ (การป้องกันและแก้ไขปัญหาไฟป่า และหมอกควัน / ปัญหาหยาบ / ปัญหาโควิด - 19) มีคะแนน 60 คะแนน รวม 100 คะแนน

ประเภทรางวัล มีการจัดประเภทรางวัลออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1.รางวัลหมู่บ้านก่อการดี ประเภทดีเลิศ จะต้องได้รับ คะแนนร้อยละ 81 ขึ้นไป จึงจะได้รับเงินรางวัล 15,000 บาท

2.รางวัลหมู่บ้านก่อการดี ประเภทดีเด่น จะต้องได้รับ คะแนนร้อยละ 71 - 80 จึงจะได้รับเงินรางวัล 10,000 บาท

3.รางวัลหมู่บ้านก่อการดี ประเภทดี จะต้องได้รับ คะแนนร้อยละ 61 ขึ้นไป จึงจะได้รับเงินรางวัล 5,000 บาท

หากมีข้อสงสัย หรือ ต้องการติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ทั้งทางหมายเลขโทรศัพท์ 0 - 5361 - 1180 หรือแอสแกน QR code เข้ามากลุ่มไลน์หมู่บ้านก่อการดีอำเภอของ ท่าน ได้ด้านล่างนี้



อ.ปางมะผ้า



อ.ปาย



อ.ขุนยวม



อ.แม่สะเรียง



อ.สบเมย



อ.แม่ลาน้อย



อ.เมือง

“ Onsite Service ”



กองคลัง อบจ.แม่ฮ่องสอน ได้จัดให้บริการจัดเก็บค่าธรรมเนียมบำรุง อบจ.จากผู้พักในโรงแรม
ตามกิจกรรมบริการจัดเก็บค่าธรรมเนียมนอกสถานที่ Onsite Service
เมื่อวันที่ 2 - 18 มีนาคม 2565 ดังนี้

2 - 3	มีนาคม	2565	พื้นที่อำเภอแม่สะเรียงและแม่ลาน้อย
4	มีนาคม	2565	พื้นที่อำเภอบุญนวม
7	มีนาคม	2565	พื้นที่อำเภอเมือง
15 - 18	มีนาคม	2565	พื้นที่อำเภอป่าเยาะและปางมะผ้า

ผลการปฏิบัติงาน เครื่องจักรกล



โครงการขุดลอกอ่างเก็บน้ำบ้านสบสอย

ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ดำเนินการตั้งแต่วันที่ 12 - 20 มีนาคม 2565



โครงการปฏิบัติงาน ขุดบ่อกักเก็บน้ำเพื่อการเกษตรบ้านห้วยโป่ง

ตำบลห้วยโป่ง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ดำเนินการระหว่างวันที่ 8 - 24 มีนาคม 2565

งานกีฬาและสินทนาการ



ศูนย์ฝึกและพัฒนากีฬา อบจ.แม่ฮ่องสอน ส่งทีมนักกีฬานักกีฬา ปันจักสีลิต เข้าร่วมในการแข่งกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 47 “ศรีสะเกษเกมส์” ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ 4 - 25 มีนาคม 2565 โดยมีนายวรวิช พรหมดาชัย นักกีฬาจากศูนย์ฝึกฯ สามารถคว้ารางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้รับเหรียญทองแดง ในประเภทต่อสู้บุคคลชาย ในรุ่น C น้ำหนัก 55 กิโลกรัม ไม่เกิน 60 กิโลกรัม



บทสัมภาษณ์ “ปราชญ์ชาวบ้าน”

มาต่อจากฉบับที่แล้วที่เราได้บอกกันไว้วันละครบ นั่นก็คือขั้นตอนการทำกูปโต และขั้นตอนการผลิต จะมีวิธีการทำดังนี้

ขั้นตอนการทำกูปโต ประกอบด้วย

ขั้นตอนการเตรียมการ ประกอบด้วย

- 1) คัดเลือกไม้ไผ่ (ใช้ไม้จ้าวหลาม) ที่มีอายุ 1 - 15 ปี (เป็นไม้ไผ่ที่เหนียวและง่าย ในการผ่าจักทำเป็นตอก)
- 2) นำไม้ไผ่มาตัดแล้วนำไปฝั่งแดดทิ้งไว้ประมาณ 3 วัน
- 3) นำไม้ไผ่ที่ฝั่งแดดเรียบร้อยแล้วมาขูดผิวด้านนอกออกให้หมด และตัดตรงหัวต่อระหว่างปล้องทิ้ง
- 4) นำไม้ไผ่ที่ได้ตามข้อ 3 มาทำการจักทำเป็นตอกตามขนาดที่ต้องการและนำมา เหลาอีกครึ่งเพื่อให้ได้ตอกที่เรียบและผิวเรียบเพื่อความสวยงามละเอียดประณีต

ขั้นตอนการผลิต ประกอบด้วย

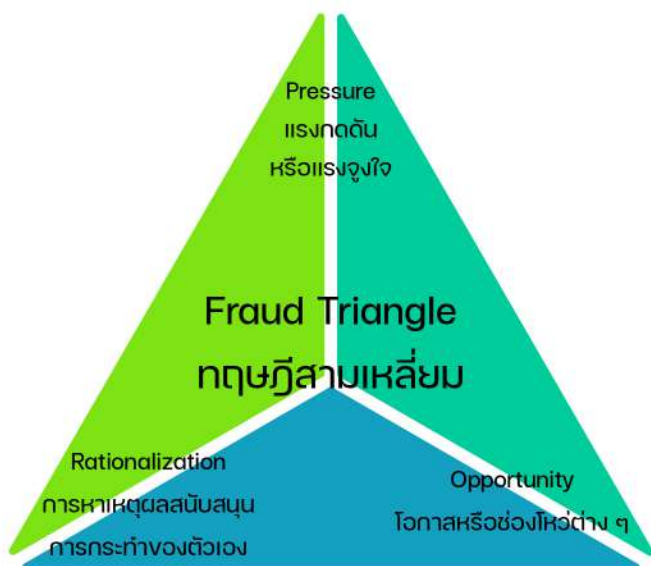
- 1) นำตอกที่ได้ตามความต้องการมาสานขึ้นรูปจิกหมวกก่อน (ด้านบนสุดของหมวก ที่มีลักษณะแหลม)
- 2) สานใบหมวกตามลวดลายที่ต้องการ
- 3) สานขอบหมวกตามลวดลายที่ต้องการ
- 4) ทำขอบหมวกรูปวงกลมจากหวายหรือไผ่แข็ง โดยมีอยู่ 3 ขอบ คือ ขอบบน ขอบล่าง และขอบใน
- 5) นำส่วนประกอบทั้ง 3 ส่วนมาเย็บเข้าด้วยกันเป็นกูปโต
- 6) นำกูปโตที่ได้มาวาดลวดลายตามต้องการและลงแลคเกอร์ เพื่อเคลือบเงา
- 7) ทำสายรัดคาง

แนวทางการประเมินความเสี่ยง การทุจริตตามแนวทางของ ป.ป.ท.

ตามที่ได้เข้าร่วมรับฟังการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการจัดทำแผนบริหารความเสี่ยง การทุจริต ผ่านทางระบบวีดิทัศน์ (ระบบ Zoom Meeting) เมื่อวันที่ 26 มกราคม 2565 ที่ผ่านมา ซึ่งหน่วยงานที่จัดการฝึกอบรม เป็นสำนักงาน ป.ป.ท. กลุ่มเป้าหมายสำหรับศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริตจังหวัด ทั้ง 76 จังหวัด องค์การบริหารส่วนจังหวัด 76 จังหวัด และเทศบาลนคร 30 เทศบาลนคร หลังจากเข้าร่วมรับฟังการอบรมแล้วก็จะสรุปได้ในประเด็นสำคัญอยู่หลายส่วน คือ

ว่าด้วยทฤษฎีเกี่ยวกับสาเหตุการทุจริต

องค์ประกอบหรือปัจจัยที่นำไปสู่การทุจริต ประกอบด้วย Pressure/Incentive หรือแรงกดดันหรือแรงจูงใจ Opportunity หรือโอกาสซึ่งเกิดจากช่องโหว่ของระบบต่าง ๆ คุณภาพการควบคุมกำกับ การควบคุมภายในขององค์กรมีจุดอ่อน และ Rationalization หรือ การหาเหตุผลสนับสนุนการกระทำตามทฤษฎีสามเหลี่ยมการทุจริต (Fraud Triangle) ตามหลักทฤษฎี The Fraud Triangle ของ Ronald R. Cressey (1940) ซึ่งเป็นนักสังคมวิทยาและอาชญาวิทยา ชาวอเมริกัน ซึ่งได้ให้สมมติฐานไว้ในหนังสือชื่อ Other's People Money ดังภาพ



ซึ่งถ้าไม่ครบองค์ประกอบตามทฤษฎี ก็มีโอกาสน้อยที่จะเกิดเหตุการณ์การกระทำที่ทุจริต

ว่าด้วยประเภทความเสี่ยงการทุจริตมีอะไร อะไรคือ ความเสี่ยง หรือแค่ปัญหา?

ประเภทของความเสี่ยงของการทุจริตนั้น มีการจำแนกออกเป็น 3 ประเภท หลัก ๆ ดังนี้

- (1) ความเสี่ยงทุจริตที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาอนุมัติ อนุญาต ตาม พ.ร.บ. จำนวนความสะดวกในการพิจารณาอนุญาต ของทางราชการ พ.ศ. 2558
- (2) ความเสี่ยงทุจริตในความโปร่งใสของการใช้จ่าย และตำแหน่งหน้าที่
- (3) ความเสี่ยงทุจริตในความโปร่งใสของการใช้จ่ายงบประมาณ และการบริหารจัดการทรัพยากรภาครัฐ

หน้ากระดาษหมดครับ ความจริงเนื้อหาสาระยังมีอีก หลายประเด็นครับ ฉบับหน้าเราค่อยมาว่ากันต่อ



กีฬาต้านยาเสพติด

เมื่อวันที่ 14 - 15 มีนาคม 2565 โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ จัดกิจกรรม “กีฬาต้านยาเสพติด” เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนหันมาเล่นกีฬาแทนการพึ่งพายาเสพติด โดยกิจกรรมนี้มีนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมฯ



ค่ายลูกเสือ บล็อกคอร์ส

เมื่อวันที่ 16 - 18 มีนาคม 2565 โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ จัดกิจกรรม “ค่ายลูกเสือบล็อกคอร์ส” ซึ่งมีการทำกิจกรรมเข้าฐาน เพื่อให้ความรู้ และฐานในการฝึกระเบียบวินัยความรับผิดชอบ โดยกิจกรรมนี้มีนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมฯ



มอบประกาศนียบัตร จบการศึกษา

เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2565 โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ จัดพิธีมอบประกาศนียบัตรจบการศึกษาของนักเรียน ระดับชั้นอนุบาล 3, ประถมศึกษาปีที่ 6 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2565 โดยมีนายจักรเดช วันไชยธนวงศ์ นายก อบจ.แม่ฮ่องสอน เป็นผู้มอบประกาศนียบัตรฯ ณ อาคารอเนกประสงค์โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ



เปิดบ้านวิชาการ

เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2565 โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ จัดงาน “เปิดบ้านวิชาการ” ประจำปีการศึกษา 2565 เพื่อเป็นการแสดงผลงานและความสามารถของนักเรียน พร้อมมอบเกียรติบัตรให้แก่นักเรียนที่มีผลงานดีเด่นในแต่ละด้าน

โรคจากความร้อน ที่ต้องระวัง

หลังจากที่กรมอุตุนิยมวิทยาได้ประกาศเข้าสู่หน้าร้อนของประเทศไทย เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2565 ที่ผ่านมา ประเทศไทยของเราก็มีอุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้น รวมถึงจังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งอากาศร้อนนอกจากความร้อนจะทำให้เรารู้สึกแสบ ฉัดฉัด อบอุ่น ความร้อนยังสามารถทำให้เกิดการเจ็บป่วยต่อร่างกายของเราได้ด้วย ซึ่งจะมี ความรุนแรงตั้งแต่ มีอาการกระหายน้ำ ไปจนถึงเป็นอันตรายแก่ชีวิต โดยโรคจากความร้อนที่พบได้บ่อยมีดังนี้

1. โรคฮีทสโตรก (Heat Stroke)

สาเหตุเกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส ซึ่งจะมีอาการผิดปกติทางระบบประสาท ได้แก่ ลุกสี่ลุกกลน พูดซ่า สับสน ชัก เพ้อหมดสติ นอกจากนี้อาการที่พบคือต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติไป คือ อยู่ในสถานที่ที่ร้อนจัด แต่ไม่มีเหงื่อออก และอาการอื่นๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ตัวหนังและหน้าเปลี่ยนเป็นสีออกแดง เหนื่อย หายใจเร็ว ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ ปวดศีรษะ หรือไต่อาบ ปัสสาวะสีเข้มผิดปกติ เอนไซม์ในกล้ามเนื้อสูงผิดปกติ

2. โรคตะคริวแดด (heat cramp)

สาเหตุเกิดจากการเสียเหงื่อเป็นปริมาณมาก ซึ่งจะมีอาการปวดเกร็งบริเวณกล้ามเนื้อน่องหรือที่ต้นขาและไหล่

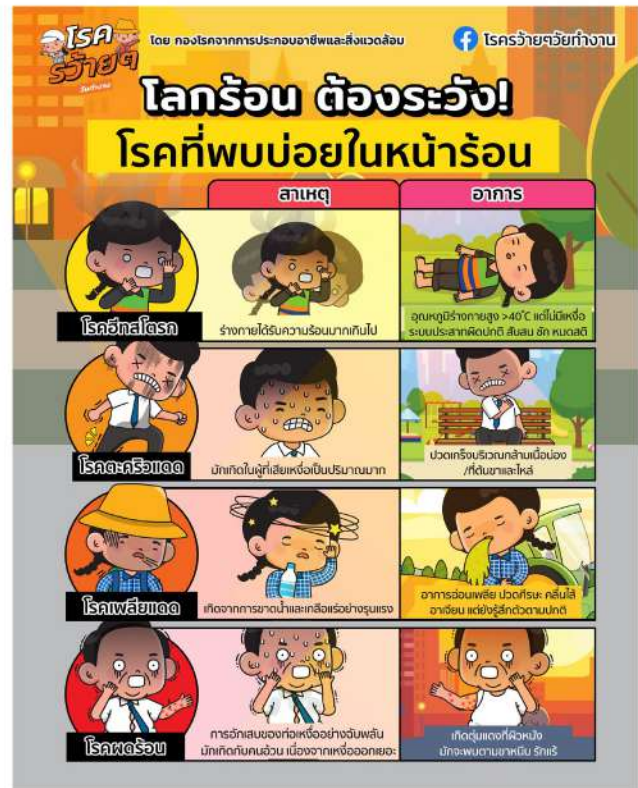
3. โรคเพลียแดด (Heat Exhaustion)

สาเหตุเกิดจากการขาดน้ำและเกลือแร่อย่างรุนแรง เป็นสาเหตุให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่สำคัญลดลง โดยมีอาการอ่อนเพลีย วิงเวียน มึนงง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดกล้ามเนื้อ แต่ยังไม่รู้สึกตัวตามปกติ ถ้ารุนแรงขึ้น อาจเกิดอาการช็อกได้

4. โรคผดร้อน (prickly heat)

สาเหตุเกิดจากเหงื่อออกเยอะ เกิดการอักเสบของท่อเหงื่ออย่างฉับพลัน มีอาการเกิดตุ่มแดงที่ผิวหนัง มักจะพบตามขาหนีบ รักแร้ ส่วนใหญ่มักเกิดกับคนอ้วน

ดังนั้นแล้ว ควรหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งร้อนจัด หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นเวลานาน ควรอยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ควรอยู่ในที่ปิดสนิท ถ้าอยู่ในบ้านหรือออฟฟิศ ควรเปิดแอร์หรือพัดลมเพื่อระบายความร้อน หากออกนอกบ้านควรสวมใส่เสื้อผ้า กางร่ม ใส่แว่นตาเพื่อป้องกันอันตรายจากคลื่นความร้อนและป้องกันด้วยการทาโลชั่นกันแดดที่มีค่า SPF 15 ขึ้นไป ค่า PA +++ และควรดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ



ขอบคุณข้อมูลจาก : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยโป่ง

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยโป่ง จัดกิจกรรมทำแนวกันไฟ ป้องกันไฟฟ้า ตามแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนวาระแห่งชาติ “การแก้ไขปัญหามลพิษด้านฝุ่นละออง” ณ บริเวณรอบองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยโป่ง เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2565 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันไฟฟ้า ลุกกลามเข้าพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยโป่ง



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกาศ

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกาศ ร่วมกับปศุสัตว์ อำเภอแม่สะเรียง จัดโครงการ “สัตว์ปลอดโรค คนปลอดภัยจากโรคพิษสุนัขบ้า” ออกให้บริการฉีดวัคซีนโรคพิษสุนัขบ้าให้กับสุนัขและแมวในพื้นที่ เมื่อวันที่ 7 - 11 มีนาคม 2565 ตามพระปณิธาน ดร. สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรจัตติยราชนารี

องค์การบริหารส่วนตำบลแม่เงา

เมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2565 องค์การบริหารส่วนตำบลแม่เงา ร่วมกับกองร้อยทหารพรานที่ 3605 นำโดยนายระณะสิทธิ์ เนื่อนวลจันทร์ นายกององค์การบริหารส่วนตำบลแม่เงาและเจ้าหน้าที่ในสังกัดฯ ร่วมกันกั้นน้ำลำน้ำยวม ชะลอการไหลของน้ำ เพื่อใช้ในระบบการประปาให้กับประชาชนที่อยู่ในพื้นที่



องค์การบริหารส่วนตำบลท่าผาปทุม

เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2565 งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สำนักปลัดฯ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าผาปทุม จัดประชุมโครงการ “ป้องกันและแก้ไขปัญหไฟป่าและหมอกควัน (ทำแนวกันไฟ)” โดยมี ร.ต.ต.ผดุงเกียรติ วิชรสุทธากุล นายกององค์การบริหารส่วนตำบลท่าผาปทุมเป็นประธานในการจัดการประชุม ร่วมกับกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และผู้นำชุมชน ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลท่าผาปทุม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ความผิด โดยการละเว้น

ความผิดโดยการละเว้น คือ ความผิดที่เกิดจากการที่เราไม่กระทำการใด ๆ เลย เช่น การไม่ให้ความช่วยเหลือ เมื่อเห็นผู้อื่นตกอยู่ในเหตุอันตรายที่จะถึงแก่ชีวิต ตามมาตรา ๓๗๔ แห่งประมวลกฎหมายอาญา

ยกตัวอย่าง นางสาวแดงกวาง เห็นนางสาวแดงไทยตกน้ำและกำลังจะจมน้ำ ถึงแม้นางสาวแดงกวางจะว่ายน้ำไม่เป็น แต่ก็สามารถช่วยโดยการโยนห่วงยางชูชีพที่มีอยู่บริเวณนั้นให้นางสาวแดงไทยได้ เมื่อนางสาวแดงกวางไม่กระทำการใด ๆ เลย เพื่อช่วยเหลือนางสาวแดงไทยตามความจำเป็น นางสาวแดงกวางก็อาจมีความผิดโดยการละเว้น ตามมาตรา ๓๗๔ แห่งประมวลกฎหมายอาญา ซึ่งมีระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



ประมวลกฎหมายอาญา

มาตรา 374 “ผู้ใดเห็นผู้อื่นตกอยู่ในภยันตรายแห่งชีวิตซึ่งตนอาจช่วยได้โดยไม่ควรกลัวอันตรายแก่ตนเองหรือผู้อื่น แต่ไม่ช่วยตามความจำเป็น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ”

ติดต่อขอรับคำปรึกษาทางกฎหมายได้หลายช่องทาง ได้แก่

- 1.ขอรับความช่วยเหลือด้วยตนเอง ที่ฝ่ายนิติการ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด
- 2.ปรึกษาผ่านเว็บไซต์ www.mhs-pao.go.th คลิกเมนู “ศูนย์ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมาย”
- 3.โทรศัพท์สายด่วน Call Center 0 5361 1385 ต่อ 107
- 4.อินบ็อกซ์ Fanpage Facebook “องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน”



Shopee

by : นายหัวร้อน

การจำหน่ายสินค้าแบบออนไลน์ตามแพลตฟอร์ม (Platform) หรือแอปพลิเคชัน (Application) ทาง Social Media ต่างๆ นอกจาก Facebook , Instagram หรือ LINE แล้ว Shopee จัดว่าเป็นแพลตฟอร์มที่หนาแน่นไปด้วยแม่ค้าพ่อค้า เพราะจุดเด่น อยู่ที่ขั้นตอนในการสมัครเป็นผู้ขายที่ง่าย และไม่ซับซ้อน มีระบบ Coin ที่ดึงดูดความสนใจให้ลูกค้า มีระบบ Buyer protection ในการกดยืนยันรับสินค้า/ยังไม่ได้ยืนยัน เพื่ออนุมัติเงินค่าสินค้าให้กับร้านค้าได้อย่างปลอดภัยขึ้นไปอีก ถือว่าเข้าตาและโดนใจผู้ใช้ไปอย่างสวยงาม

การจำหน่ายสินค้าใน Shopee มีการแข่งขันค่อนข้างสูง มีทั้งร้านค้าของไทย ร้านค้าของจีน หากอยากขายดีก็ต้องมีเคล็ดลับในการขายกันสักหน่อย

1. **ร้านต้อง Active ตลอดเวลา** : ถึงเราจะเป็นร้านค้าเปิดใหม่ ก็ต้องเข้ามา Active ร้านในแอปฯ ของ Shopee บ่อย ๆ ซึ่งทางแอปฯ จะแสดงเวลา Active ล่าสุดของร้านให้ลูกค้าเห็น ยิ่ง Active บ่อยก็เหมือนร้านมีตัวตนและขายจริง

2. **ตอบเร็ว ส่งของเร็ว** : ในตลาดที่แข่งขันสูง สินค้าแบบเดียวกันมีขายหลาย ๆ ร้านต้องอาศัยความเร็วในการตอบแชท ปิดออเดอร์ ยิ่งเร็วยิ่งได้เปรียบ

3. **ขอรีวิวจากลูกค้า** : ก่อนจะซื้อของลูกค้าที่เข้ามาก็จะดูรีวิวสินค้า ดูการใช้งานต่าง ๆ จากลูกค้าที่รีวิวไว้ก่อนหน้า ถ้าร้านค้าได้ดาวเยอะ รีวิวดี ลูกค้าก็ตัดสินใจซื้อได้ง่าย ดังนั้นเมื่อปิดการขายได้แล้วก็อย่าลืมขอรีวิวจากลูกค้ากันด้วย

4. **แจกดูปอง โค้ดส่วนลด** : ร้านค้าสามารถสร้างคูปอง แจกโค้ดส่วนลด จัดโปรโมชั่น กระตุ้นยอดขายได้เอง ในส่วนนี้ร้านค้าต้องเป็นผู้รับส่วนต่างของราคาที่ลดเองด้วย

5. **ทำแคมเปญสินค้ากับ Shopee** : เพิ่มออเดอร์ให้ร้านค้าง่าย ๆ ด้วยการเข้าร่วมแคมเปญตามเทศกาลลดราคาต่าง ๆ ที่ Shopee ช่วยโปรโมทสินค้าของเรา แต่จะมีเงื่อนไขการเข้าร่วมเล็กน้อย บางครั้ง Shopee จ่ายส่วนต่างราคาที่ทำแคมเปญให้ เราก็ได้ยอดเต็ม ๆ เหมือนเดิม

นอกจากนี้การจัดวางหน้าร้าน ด้วยรูปภาพที่ดี มีรายละเอียดของสินค้า จะทำให้ร้านดูน่าสนใจและสวยงาม อนาคตทางการค้าคงไม่ไกลเกินฝันหากทำตามเคล็ดลับข้างต้น **"ขอพลังสติอยู่กับท่าน"**

ขอบคุณบทความดี ๆ จาก [https://www. https://www.page365.net/all-articles/how-to-sell-on-shopee](https://www.page365.net/all-articles/how-to-sell-on-shopee)





"เราทำเอง
จากใจเรา
สู่มือคุณ
รอยยิ้มกลับคืนสู่ท้องถิ่น
จากโลคอล
สู่โลกค่า"

สั่งซื้อออนไลน์ได้แล้วที่

www.hugmhs.com

ค้นพบของดีเมืองสามหมอก สุดยอดของฝักจากแม่ฮ่องสอน
ท่องเที่ยวจังหวัดแม่ฮ่องสอนแล้ว สามารถแวะซื้อของฝักจากแม่ฮ่องสอน
ติดไม้ติดมือกลับบ้าน ได้ที่ "ร้านเฮ็ดก่อเหลียว"

สาขา 1

หน้ามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ (วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน)

Tel. 0 5361 3587

สาขา 2

บ้านโบราณข้างร้านอภัยภูเบศร ตรงข้ามร้านวีเซ็นเตอร์

ใกล้สี่แยกไฟแดง กลางตัวเมืองแม่ฮ่องสอน

Tel. 0 5361 1716

สาขา 3

สาขาแม่สะเรียง ตรงข้ามศาลจังหวัดแม่สะเรียง

Tel. 0 5368 2572

หรือสั่งซื้อสินค้า ได้ที่ www.facebook.com/hedkorleawOTOP

