

ปีที่ 18 ฉบับที่ 10  
ประจำเดือนกรกฎาคม 2563



อธิบดีนทร์พระผ่านเพ้า จอมไฟท ไทยเฮย  
เกริกเกียรติภูงไผ่ ซันฟ้า  
ชอดถวายพระพรชัย ชนม์ยิ่ง ยินแฮ  
ตุลชนกปกทล้า ราชฎร์ลัดนฤทัยเกษม

ประพันธ์ : ดร.รณฤทธิ ศรีพันธุ์  
ภาพ : Pinterest

# แม่ร้องสอน



วารสารเพื่อการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ข่าวสาร  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

• FREE COPY •

21

กิจกรรมประจำเดือนสิงหาคม  
ของ อบจ.แม่ฮ่องสอน

22

“Let the Buyer Beware”  
และ “Let The Seller Beware”

23

พลังงาน  
หนุนเวียน

## สารบัญ

Contents

- 04 ห้องเลขที่ 51001  
สำนักปลัด อบจ.
- 06 ห้องเลขที่ 51002  
กองกิจการสภาฯ
- 08 ห้องเลขที่ 51003  
กองแผนฯ
- 10 ห้องเลขที่ 51004  
กองคลัง
- 12 ห้องเลขที่ 51005  
กองช่าง
- 14 ห้องเลขที่ 51006  
กองการศึกษาฯ
- 16 โรงเรียนของเรา  
โรงเรียน อบจ.บ้านจองคำ
- 18 สารนำรั้วคุณธรรม  
หน่วยตรวจสอบภายใน
- 19 ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศภูมิศาสตร์ฯ
- 20 แวดวงท้องถิ่น
- 21 What's next
- 22 กฎหมายน่ารู้
- 23 รักษ์ป่ารักสิ่งแวดลอม
- 24 คุยเรื่องสุขภาพ
- 25 App ยอดฮิต
- 26 108 เรื่องเมืองแม่ฮ่องสอน
- 27 ศูนย์บริการคนพิการ

## คำถาม

Quiz

พลังงานหมุนเวียนมีกี่ประเภท แบ่งออกเป็นอะไรบ้าง ?

ส่งคำตอบได้ทางเฟซบุ๊กของ อบจ.แม่ฮ่องสอน "mhs.pao"

ผู้โชคดีที่ตอบคำถามมา 5 ท่านแรก  
ที่ยังไม่เคยร่วมตอบคำถามกับทาง อบจ.แม่ฮ่องสอน  
เราแจกเลย "กระบอกน้ำอเนกประสงค์" สุดเก๋ อินเทรนด์



## ติดตามได้ที่

More Information

**Website :** [www.mhs-pao.go.th](http://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  
ทาง Youtube : MHS PAO

**Radio :** อบจ.เพื่อชุมชน FM 99.5 MHz

ทุกวัน จ - ศ เวลา 16.00 - 16.30 น.

อบจ.แม่ฮ่องสอนพบประชาชน FM 104 MHz

ทุกวันอังคาร เวลา 10.10 - 11.00 น.

อบจ.แม่ฮ่องสอนพบประชาชน FM 90.5 MHz

ทุกวันอังคาร เวลา 10.10 - 11.00 น.



## ชวนคิดชวนคุย

### Let's talk

ถ้าพูดถึงคำว่า “ไร้หมุนเวียน” คงมีหลายคนไม่เข้าใจ และคิดไปว่า ไร้หมุนเวียน ก็คือ ไร้เลื่อนลอย มีเสียงเล็ก ๆ ของคนกะเหรี่ยง บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับ “ไร้หมุนเวียน” ผ่านวิถีชีวิตมายาวนานรุ่นต่อรุ่น ไร้หมุนเวียน เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษคือการทำเกษตรกรรมแบบยั่งยืนของพี่น้องชาวกะเหรี่ยงอย่างแท้จริงเป็นการทำเกษตรโดยไม่พึ่งสารเคมี รอให้ไร้หมุนเวียนไป เพื่อรอการฟื้นตัวของระบบป่ารอการฟื้นตัวของความอุดมสมบูรณ์ทางนิเวศน์

ผมได้มีโอกาสเข้าร่วมงานมหกรรมไร้หมุนเวียน และการสถาปนาพื้นที่วัฒนธรรมพิเศษ จังหวัดแม่ฮ่องสอน เนื่องในโอกาสครบรอบ 10 ปี มติคณะรัฐมนตรี 3 สิงหาคม 2553 โดยมีแนวนโยบายในการฟื้นฟูวิถีชีวิตชาวกะเหรี่ยง โดยเฉพาะในด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งจะส่งผลให้พี่น้องชาวกะเหรี่ยง สามารถอยู่ร่วมกับป่าได้อย่างปกติสุขการจัดงานนี้ขึ้นมา ก็เพื่อที่จะผลักดันให้มีมาตรการปกป้องและคุ้มครองวิถีชีวิต ไม่เพียงแต่กะเหรี่ยงเท่านั้นแต่รวมถึงชาติพันธุ์อื่น ๆ ในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอนด้วย

ซึ่งผมเองก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลังจากงานนี้ “วิถีการทำกินแบบดั้งเดิม” ของชาวกะเหรี่ยงและพี่น้องชาติพันธุ์ต่าง ๆ ในแม่ฮ่องสอน จะสามารถทำได้เฉกเช่นรุ่นพ่อรุ่นแม่ที่เคยยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาครับ

“สายด่วน อบจ.”

Ins. 0 5361 1385 #...

#811

นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์  
นายก อบจ.แม่ฮ่องสอน

#812

นายโชคชัย เวชกิจ  
รองนายก  
อบจ.แม่ฮ่องสอน

#812

นายนิคม ศรีวงษ์ชัย  
รองนายก  
อบจ.แม่ฮ่องสอน

#814

นางอารีย์ แสนสม  
รองปลัด  
อบจ.แม่ฮ่องสอน

#815

นางเรณู นະนิกวัฒน์  
รองปลัด  
อบจ.แม่ฮ่องสอน

#813

- ว่าจ -

ปลัด อบจ.แม่ฮ่องสอน

### อบรมการเขียนโครงการและงานสารบรรณ สำหรับใช้งานจริงของ อบจ.แม่ฮ่องสอน



ในวันที่ 18 กรกฎาคม 2563 องค์การบริหารส่วนจังหวัด  
แม่ฮ่องสอน จัดอบรมการเขียนโครงการสำหรับใช้งานจริงของ  
อบจ.แม่ฮ่องสอน โดยแบ่งการอบรมออกเป็นช่วงต่าง ๆ ดังนี้  
ช่วงชวนคิดชวนคุย “โครงการนั้นสำคัญไฉน เหตุใดต้องบรรลุ  
ผล” บรรยายโดยนางเรณู นະนัณภัทน์ รองปลัดองค์การบริหาร  
ส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน รักษาการแทนปลัดองค์การบริหาร  
ส่วนจังหวัดฯ ช่วงโครงการของเรابรรยายโดยนางประภาภรณ์  
วิมลพันธ์ หัวหน้าฝ่ายนโยบายและแผน และนางสาวปณิตดา  
พวงมาลีประดับ หัวหน้าฝ่ายติดตามและประเมินผล ช่วงชีวิต  
อย่างไรให้ได้ผล บรรยายโดยนางอารีย์ แสนสม รองปลัดองค์  
การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน และช่วงลงมือลองทำโดยวิ  
ทยากรกลุ่ม D - Team เป็นการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรม เพื่อแลก  
เปลี่ยนความคิดเห็นตามหัวข้อโครงการที่ได้รับ และในวันที่ 19  
กรกฎาคม 2563 ได้จัดอบรมงานสารบรรณสำหรับใช้งานจริง  
ของ อบจ.แม่ฮ่องสอน โดยแบ่งการอบรมออกเป็นช่วงต่าง ๆ  
ดังนี้ ช่วงชวนคิดชวนคุย “ทำไมต้องงานสารบรรณ ทำไมต้อง  
วันนี้ ทำไมต้องเป็นเรา” บรรยายโดยนางเรณู นະนัณภัทน์ รอง  
ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน รักษาการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดฯ ช่วงเรื่องนี้ต้องขยายบรรยาย  
โดยนายลิขิต ไชยวงศ์ หัวหน้าฝ่ายบริหารงานบุคคล และช่วงลง  
มือลองทำ โดยวิทยากรกลุ่ม D - Team เป็นการแบ่งกลุ่มผู้เข้า  
ร่วมอบรม เพื่อฝึกปฏิบัติงานสารบรรณ ซึ่งการอบรมดังกล่าว  
จัดขึ้น ณ ศาลาประชาคมจังหวัดแม่ฮ่องสอน

อบจ.แม่ฮ่องสอน



**พิธีเปิดซุ้มประตูเมืองเฉลิมพระเกียรติฯ**

เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม 2563 เวลา 10.30 น. นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน นำคณะผู้บริหาร เข้าร่วมพิธีเปิดซุ้มประตูเมืองเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ร่วมงานจิตอาสาพระราชทาน ทำความดีเพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และปลูกต้นไม้รวงผึ้ง ณ บริเวณเชิงสะพานประวัติศาสตร์ อำเภอป่าปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน



**กิจกรรมการป้องกัน และควบคุมการแพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออก**

เมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม 2563 เวลา 08.30 น. องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอนจัดงานแถลงข่าว โครงการป้องกัน และควบคุมการระบาดของโรคติดต่อในคน/ สัตว์ จังหวัดแม่ฮ่องสอน กิจกรรมการป้องกัน และควบคุมการแพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออก ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้น ณ ห้องประชุมบ้านไม้แดง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยหลังจากงานแถลงข่าว เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้ดำเนินการจัดส่งผลิตภัณฑ์ป้องกัน และกำจัดลูกน้ำยุง ให้กับสาธารณสุขอำเภอ ทั้ง 7 อำเภอ ในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอนต่อไป



# เรื่องนำรัฐจากกองกิจการสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด : ฝ่ายส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน : ตอนที่ 4

## รูปแบบการปกครองส่วนท้องถิ่น

การปกครองส่วนท้องถิ่นของประเทศไทยมี 2 รูปแบบ แต่ละรูปแบบแยกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้



### องค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.)

เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นขนาดใหญ่ มีจังหวัดละ 1 แห่ง มีเขตพื้นที่รับผิดชอบครอบคลุมทั้งจังหวัด โครงสร้างการบริหารประกอบด้วย นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเป็นฝ่ายบริหาร และสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเป็นฝ่ายนิติบัญญัติ



ฉบับหน้าเราจะมาเติมเต็มเรื่องนำรัฐจากกองกิจการสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด ฝ่ายส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน ว่าด้วยเรื่องของอำนาจหน้าที่ของ อบจ. และการได้มาซึ่งนายก อบจ. และ ส.อบจ. นะคะ

## กิจกรรมโครงการ “ขวดพลาสติกช่วยรักษ์โลก”

เครือข่ายต้นกล้า อบจ. โรงเรียนห้องสอนศึกษาในพระอุปถัมภ์ฯ ร่วมกันจัดเก็บ/ คัดแยก/ จำหน่ายขยะขวดพลาสติกจากกล่องตาข่ายตามโครงการขวดพลาสติกช่วยรักษ์โลก ที่วางอยู่บริเวณหน้าโลตัส (ปางลือ), บริเวณบันไดทางขึ้นวัดพระธาตุดอยกองมู และบริเวณหน้าสนามกีฬาเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน โดยจะรวบรวมรายได้จากการจำหน่าย เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อส่วนรวมต่อไป



## กิจกรรมโครงการ “ขวดพลาสติกช่วยรักษ์โลก”

เครือข่ายต้นกล้า อบจ. โรงเรียนแม่ลาน้อยครุณสิกข์ อำเภอมะลาน้อย ร่วมกันจัดเก็บ/คัดแยก/จำหน่าย ขยะขวดพลาสติกจากกล่องตาข่ายตามโครงการขวดพลาสติกช่วยรักษ์โลก ที่วางอยู่ในบริเวณชุมชนต่าง ๆ ของอำเภอมะลาน้อย โดยจะรวบรวมรายได้จากการจำหน่าย เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อส่วนรวมต่อไป



## โครงการส่งเสริม และสนับสนุนด้านการเกษตร

องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ร่วมกับสำนักงานเกษตรจังหวัดแม่ฮ่องสอน จัดโครงการคลินิกเกษตรเคลื่อนที่ครั้งที่ 3/2563 เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2563 ณ ลานอเนกประสงค์ บ้านตาลเจ็ดต้น ตำบลเวียงเหนือ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีกิจกรรมภายในงาน ดังนี้



1. การประกวดผลผลิตทางการเกษตร ซึ่งมีการประกวดผลผลิตทางการเกษตร 3 ชนิด ได้แก่ กระเทียม กล้วยน้ำว้า ฟักทอง
2. ส่วนราชการในกระทรวงเกษตร และสหกรณ์ร่วมออกบูทจัดคลินิกให้คำปรึกษาแก่พี่น้องประชาชน ในการประกอบอาชีพด้านการเกษตร เช่น คลินิกเกษตร คลินิกดิน คลินิกปศุสัตว์ คลินิกประมง และคลินิกชลประทาน เป็นต้น
3. ส่วนราชการอื่นร่วมออกบูท พบปะพี่น้องประชาชน ให้คำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาในด้านต่าง ๆ เช่น สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเวียงเหนือ กศน.ตำบลเวียงเหนือ เป็นต้น





## การประชุมคณะกรรมการติดตาม และประเมินผล

### แผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้ดำเนินการจัดประชุม คณะกรรมการติดตาม และประเมินผลแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ครั้งที่ 3/2563 ขึ้น เมื่อวันที่วันจันทร์ที่ 20 กรกฎาคม 2563 เวลา 14.00 น. ณ ห้องประชุมสวยพะเยาเมือง องค์กรบริหาร ส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน



โดยมีนายสุรศักดิ์ ป้อมทองคำ เป็นประธานคณะกรรมการฯ เพื่อร่วมรับฟังรายงานผลการติดตาม และประเมินผลการดำเนินงาน ตามแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ไตรมาสที่ 3 ประจำปีงบประมาณ 2563 พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ อันจะก่อให้เกิด ประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัด แม่ฮ่องสอน



# 10 แม่ฮ่องสอน

ห้องเลขที่ 51004 | กองคลัง

## ข่าวประชาสัมพันธ์จากกองคลังฯ

1. หลักเกณฑ์ ขั้นตอน และช่องทางการชำระภาษี และค่าธรรมเนียมบำรุงองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชน ผู้รับบริการในด้านความสะดวก รวดเร็ว และเกิดความพึงพอใจสูงสุด

### กำหนดยื่นแบบชำระ

- ชำระค่าธรรมเนียมโรงแรม/เกสเฮ้าส์  
- ภายใน วันที่ 10 ของเดือนถัดไป
- ชำระภาษี น้ำมัน และยาสูบ  
- ภายใน วันที่ 20 ของเดือนถัดไป

องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

### ช่องทางชำระเงิน

- บริการรับชำระ ณ สำนักงาน อบจ.แม่ฮ่องสอน
- โอน บัญชีธนาคารกรุงไทย "องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน" **508 - 1 - 00334 - 4**
- ชำระ ณ สถานประกอบการ ตามโครงการ "TO DOOR SERVICE"
- บริการรับชำระเงินสดด้วย บัตรเดบิต/เครดิต

ชำระผ่าน QR CODE  
ทุกธนาคารไม่เสียค่าธรรมเนียมฯ

ใช้ = ช่วย  
รัก พล. ใต้ป้าย มส.

# แม่ฮ่องสอน

## ป้ายทะเบียนรถ เพื่อคน

แม่ฮ่องสอน  
ก้าวหน้า...ต่อเนื่อง

2. การโอนย้าย ใช้ป้ายทะเบียนแม่ฮ่องสอน เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีส่วนร่วมพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง โดยการโอนย้ายใช้ป้ายทะเบียนแม่ฮ่องสอน



## การจัดซื้อสินค้า และบริการในบัญชีนวัตกรรมไทยของหน่วยงานภาครัฐ



รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมการเปิดตลาดผลิตภัณฑ์ และบริการนวัตกรรมในหน่วยงานภาครัฐ โดยให้มีการจัดทำบัญชีนวัตกรรมไทย เพื่อสนับสนุน และส่งเสริมในการนำผลงานวิจัย พัฒนา นวัตกรรมไทย มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบเศรษฐกิจของประเทศ และส่งเสริมผลงานวิจัย และพัฒนานวัตกรรมของไทย ให้สามารถผลิตสู่เชิงพาณิชย์ และมีมาตรฐานเทียบเคียงที่เชื่อถือได้ รวมทั้งทดแทนการนำเข้าจากต่างประเทศ และรุกตลาดในภูมิภาคซึ่งผลิตภัณฑ์ และบริการนวัตกรรม ที่ได้รับการประกาศขึ้นบัญชีนวัตกรรมไทย สามารถขอรับสิทธิประโยชน์ในการจัดซื้อจัดจ้างจากหน่วยงานภาครัฐ ให้สามารถซื้อโดยวิธีเฉพาะเจาะจง หรือวิธีคัดเลือก ตามกฎกระทรวงกำหนดพัสดุ และวิธีการจัดซื้อ จัดจ้างพัสดุที่รัฐต้องการส่งเสริม หรือสนับสนุน พ.ศ.2563 ลงวันที่ 29 มกราคม 2563 โดยสำนักงบประมาณเป็นหน่วยตรวจสอบราคาของผลิตภัณฑ์ และบริการนวัตกรรมที่ได้มีการผ่านการตรวจสอบในคุณสมบัติจากสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีแห่งชาติ และจัดทำบัญชีนวัตกรรมไทย ให้ผู้สนใจ download เอกสารได้ที่เว็บไซต์สำนักงบประมาณ ([www.bb.go.th](http://www.bb.go.th))

## ผลการปฏิบัติงานเครื่องจักรกล โครงการขุดปรับในบริเวณวัดห้วยโป่งแช่ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน



ระยะเวลาดำเนินการ ตั้งแต่วันที่ 3 - 14 กรกฎาคม 2563  
ผู้ได้รับประโยชน์ ชาวบ้านห้วยโป่งแช่ หมู่ 8 ตำบลปางหมู  
อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

## โครงการซ่อมแผนป้องกัน และแก้ไขปัญหาคูทกภัย

### น้ำป่าไหลหลาก และดินถล่ม

ประจำปี 2563



เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2563 กองช่างองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ดำเนินการจัดโครงการซ่อมแผนป้องกัน และแก้ไขปัญหาคูทกภัย น้ำป่าไหลหลาก และดินถล่ม ประจำปี 2563 เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม ในการรับมือกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น โดยฝ่ายเครื่องจักรกล และบรรเทาสาธารณภัย ได้จัดเตรียมการฝึกซ้อมแผนป้องกัน และแก้ไขปัญหาคูทกภัย น้ำป่าไหลหลากและดินถล่มขึ้น ณ หมู่บ้านหัวน้ำแม่สะกิด หมู่ที่ 10 ตำบลผาป่อง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน



### โครงการห้องเรียนภาษาจีน (Chinese Class Room)

เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2563 องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ต้อนรับคณาจารย์ และเจ้าหน้าที่จากสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตามโครงการห้องเรียนภาษาจีน (Chinese Class Room) โดยได้เข้าไปเยี่ยมชมห้องเรียน ณ โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดบ้านจองคำ



จากนั้นได้เดินทางมาแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนภาษาจีน ณ ห้องประชุมศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ ภูมิศาสตร์ สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน



# บทความด้านประเพณี : โดยงานศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น



## ประเพณีไทยที่โดดเด่น 12 เดือนของประเทศไทย

### มกราคม ถูเก็บเกี่ยว

เดือนนี้เมื่อการเก็บเกี่ยวข้าวในนา และนวดข้าวเสร็จสิ้นลงก็ร่วมกันทำบุญให้ทานเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเองครอบครัว และหมู่บ้าน ภูมิปัญญา เดือนมาฆะ

“มาฆะ” แปลว่า เดือน 3 ทางจันทรคติเรียกว่า มาฆมาส หรือ มาฆบูชาจากตรงคันนิบาต วันมาฆบูชากำหนดตรงกับวันเพ็ญเดือน 3 ของทุก ๆ ปี พระราชพิธีกฐลวันมาฆบูชานี้ เกิดเมื่อครั้งรัชกาล พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4

### มีนาคม วันตรุษสิ้นปี

พิธีทำบุญวันตรุษเดือน 4 หรือประเพณีการทำบุญวันตรุษสิ้นปี เริ่มตั้งแต่วันแรม 14 ค่ำ เดือน 4 ไปจนถึง วันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 5 รวม 3 วัน มีการทำบุญให้ทาน เพื่อระลึกถึงสังขารที่ล่วงมาด้วยดีอีกปีแล้ว มีการยิงปืนใหญ่ จุดประทัด ดอกไม้ไฟ ตักถ้อง เคาะระฆัง เพื่อขับไล่ สิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ออกจากเมือง

### เมษายน รดน้ำวันสงกรานต์

ในวัน และเวลาที่พระอาทิตย์ยกขึ้นสู่วราศีเมษ เฉพาะในเดือน 5 เรียกว่าวันมหาสงกรานต์ เพราะถือว่าเป็นวัน และเวลาตั้งต้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นประเพณีที่ผู้คนมีความสุขสนุกสนานกัน ได้พักผ่อน ผู้คนสาดน้ำใส่กัน ซึ่งหมายถึงอวยพรให้แก่กัน

### พฤษภาคม วิสาขบูชา

“วิสาขะ” แปลว่า เดือนที่ 6 หรือ เรียกว่า “วิสาขมาส” ในรัชกาลที่ 2 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ทรงโปรดเกล้าให้ทำพิธีถวายพระพร เนื่องในวันวิสาขบูชา เป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ.2360 ชาวบ้านร่วมกันประดับตกแต่งบ้านเรือน และวัดวาอาราม ด้วยดอกไม้ พู่กัน พวงดอกไม้สด พวงดอกไม้แห้ง และจุดเทียนสว่างไสว

### มิถุนายน หล่อเทียนพรรษา

ก่อนเข้าพรรษา 1 เดือน ประมาณเดือน 7 ชาวบ้านจัดการเรียไร้สิ่ง และร่วมกันทำพิธีหล่อเทียน พร้อมทั้งแกะสลัก ปิดทองอย่างสวยงาม แห่ขบวนเทียนประกวดกัน ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ มีพระราชพิธีถวายเทียนพรรษาไปตามพระอารามหลวงที่สำคัญ ๆ ซึ่งได้ปฏิบัติสืบทอดมาจนปัจจุบัน



## “สาระน่ารู้เกี่ยวกับประเพณีไทย”

ประเพณีไทยอันดีงามที่สืบทอดต่อกันมานั้น ล้วนแตกต่างกันไปตามความเชื่อ ความผูกพันของผู้คนต่อพุทธศาสนา และการดำรงชีวิตที่สอดประสานกับฤดูกาล และธรรมชาติอย่างชาญฉลาดของชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่นทั่วแผ่นดินไทย

### กรกฎาคม เข้าพรรษา

พรรษา แปลว่า ฝน หรือ ถูฝนถูเข้าพรรษาเริ่มต้นตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ราวกลางเดือนกรกฎาคมของทุก ๆ ปี จนถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 ตลอดเวลาเข้าพรรษานี้ ชาวบ้านตั้งใจละเว้นอบายมุขทั้งปวง ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว เยือกเย็น

### สิงหาคม โคนจุก

“โคนจุก” เป็นประเพณีไทยแต่โบราณ เมื่อเด็กอายุครบเดือนได้ทำขวัญเดือน และโกนผมไฟ เมื่อมีผมขึ้นใหม่ก็จะเอาर्डจุกไว้ตรงกลางศรีษะ ทำทั้งเด็กหญิงและชายมีความหมายว่าเด็กที่มีผมจุกนั้นเป็นผู้บริสุทธิ์ ไร้เดียงสา ก็จะได้รับความสะดวกตามสภาพที่เป็นเด็ก

### กันยายน สารท

“สารท” แปลว่า ถูใบไม้ร่วง ประเพณีทำบุญในวันสารทนี้ กำหนดตรงสิ้นเดือน 10 ชาวบ้านจะนำโภชนาหาร ทานวัตถุในพิธี เช่น ข้าวต้มสุก ข้าวยาจ ข้าวทิพย์ กระจายสารท และกล้วยไข่ ไปตักบาตร เสร็จแล้วก็แจกจ่ายกระจายสารทที่เหลือ ให้แก่เพื่อนบ้าน

### ตุลาคม เทศกาลทอดกฐิน

ประเพณีทอดกฐินนี้ได้ถือปฏิบัติมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย และสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ระยะเวลาที่ให้มีการทอดกฐิน คือ ตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ไปจนถึงวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 12 เทศกาลทอดกฐินเป็นงานรื่นเริงของชาวบ้านในโอกาสที่จะได้ทำบุญ ควบคู่ไปกับการสนุกสนาน

### พฤศจิกายน ลอยกระทง

ลอยกระทง คือวันเพ็ญเดือน 12 ชาวบ้านประดิษฐ์กระทงด้วยต้นกล้วย และใบตอง ตกแต่งด้วยดอกไม้ เมื่อพระอาทิตย์ตกดิน ผู้คนก็แต่งกายสวยงาม และนำกระทงออกไปด้วย จุดธูปเทียนในกระทงสว่างสวยงาม ลอยไปตามลำน้ำอย่างสวยงาม เพื่อเป็นการขอขมาต่อพระแม่คงคา

### ธันวาคม ตรุษเลี้ยงขนมเบื่อง

ขนมเบื่อง คืออาหารชนิดหนึ่งที่มีการใส่ไส้ด้วยกุ้ง พิธีเลี้ยงขนมเบื่องเดือนอ้าย ตรุษเลี้ยงขนมเบื่องจะต้องเป็นฤดูหนาว เป็นเวลาที่น้ำลด มีกุ้งชุกชุม และยังเป็นฤดูที่กุ้งมีมันมาก จะทำให้ขนมเบื่องหน้ากุ้งอร่อยที่สุด

## 16 แม่ฮ่องสอน

โรงเรียนของเรา | โรงเรียน อบจ.บ้านจองคำ

เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2563 โรงเรียน อบจ.บ้านจองคำ ได้ทำการเปิดภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2563 ซึ่งทางโรงเรียน ได้เตรียมความพร้อม ทั้งในเรื่องการเรียนการสอน รวมไปถึงการ ปรับวิถีปฏิบัติต่าง ๆ ให้พร้อมรับกับสถานการณ์โควิด



อาทิ เช่น การทำจุดล้างมือเพิ่มเติม การจัดห้องเรียน และการเข้าแถวโดยเว้นระยะห่างของนักเรียน การคัดกรองนักเรียน ก่อนเข้าโรงเรียน และการปรับเปลี่ยนจุดรับ - ส่งนักเรียน เป็นต้น ซึ่งทางโรงเรียนได้รับความร่วมมือ จากทั้งนักเรียน และผู้ปกครอง เป็นอย่างดี







เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2563 โรงเรียน อบจ.บ้านจองคำ ได้ดำเนินการจัดการประชุมผู้ปกครองในระดับปฐมวัย ประจำปี การศึกษา 2563 เพื่อเป็นการทำความเข้าใจ ชี้แจง เตรียมความพร้อม และปรับวิถีปฏิบัติใหม่ ในการจัดการเรียนการสอนของนักเรียน ในระดับปฐมวัย รวมไปถึงการแนะนำบุคลากร และสถานที่ อาคารใหม่ และการจัดห้องเรียนครู 1 ท่านต่อนักเรียน 10 คน เป็นต้น

ซึ่งในการจัดการประชุมครั้งนี้ ทางโรงเรียนก็ได้มีการจัดระบบ ป้องกัน และคัดกรองเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด ในส่วนของผู้เข้าร่วมประชุม ซึ่งได้รับความร่วมมือจากผู้เข้าร่วม ประชุมเป็นอย่างดี



## “รายได้ของเราจกท่วมรายจ่าย และรายจ่ายของเราจกไม่ท่วมรายรับ”

สวัสดีครับ มาพบกับบทความของหน่วยตรวจสอบภายในกันอีกครั้งนะครับ ในห้วงเดือนกรกฎาคมนี้ ในวันที่จันทร์ที่ 6 กรกฎาคม 2563 เป็นวันเริ่มต้นที่พระสงฆ์จำพรรษา พระสงฆ์นิทายเถรวาทจะจำพรรษาที่วัดใดวัดหนึ่งเป็นเวลา 3 เดือน โดยเริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 และสิ้นสุดในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 สำหรับเราชาวขรวาสแล้ว ก็ขอถือโอกาสนี้ศึกษาธรรมะตามคำตถาคตอันตรัสไว้ดีแล้ว ซึ่งพระองค์ได้ตรัสสอนเกี่ยวกับการใช้จ่ายโภคทรัพย์สำหรับผู้ครองเรือนไว้ แม้เป็นพระสูตรสั้น ๆ แต่ก็กินความลึกซึ้ง เหมาะแก่การนำมาปฏิบัติตามอย่างยิ่ง เราจะพึงระวังไม่ให้รายจ่ายท่วมรายรับ เราจะพึงให้รายรับท่วมรายจ่าย พระองค์ได้ตรัสสอนไว้ ดังนี้



พระผู้มีพระภาคตรัสว่า **ดูกรพโยคัมปะชชะ** ธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบันแก่กุลบุตร ๔ ประการเป็นไฉน คือ ๑. อุฏฐานสัมปทา ๑. อารักขสัมปทา ๑. กัลยาณมิตตตา ๑. สมชีวิตา ๑ ฯ

.....**ดูกรพโยคัมปะชชะ** ก็อุฏฐานสัมปทาเป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ เลี้ยงชีพด้วยการหมั่นประกอบกรงาน คือ กสิกรรม พาณิชยกรรม ไคร้กรรม รับราชการฝ่ายทหาร รับราชการฝ่ายพลเรือน หรือศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นผู้ขยัน ไม่เกียจคร้านในการงานนั้น ประกอบด้วยปัญญา เครื่องสอดส่องอันเป็นอุปายในการงานนั้น สามารถจัดทำได้ **ดูกรพโยคัมปะชชะ** นี้เรียกว่า อุฏฐานสัมปทา ฯ

.....**ดูกรพโยคัมปะชชะ** ก็อารักขสัมปทาเป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ มีโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร สั่งสมด้วยกำลังแขน มีเห็ือโทรมตัวชอบธรรม ได้มาโดยธรรม เขารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ด้วยทำไว้ในใจว่า ไฉนหนอ พระราชาไม่พึงบริโภคทรัพย์เหล่านี้ของเรา โจรไม่พึงลัก ไฟไม่พึงไหม้ น้ำไม่พึงพัดไป ทายาทผู้ไม่เป็นที่รักไม่พึงลักไป **ดูกรพโยคัมปะชชะ** นี้เรียกว่าอารักขสัมปทา ฯ

.....**ดูกรพโยคัมปะชชะ** ก็กัลยาณมิตตตาเป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้ อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตนเจรจาสิ่งสนทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นคฤหบดี หรือบุตรคฤหบดี เป็นคนหนุ่มหรือคนแก่ ผู้มีสมาจารบริสุทธ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ศึกษาศรัทธาสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศึกษาศีลสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ศึกษาจาคสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยจาคะ ศึกษาปัญญาสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา **ดูกรพโยคัมปะชชะ** นี้เรียกว่ากัลยาณมิตตตา ฯ

.....**ดูกรพโยคัมปะชชะ** ก็สมชีวิตาเป็นไฉน กุลบุตรในโลกนี้รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้พุ่มพายนัก ไม่ให้ผืดเคืองนัก ด้วยคิดว่ารายได้ของเราจกต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจกต้องไม่เหนือรายได้ **ดูกรพโยคัมปะชชะ** เปรียบเหมือนคนซึ่งตราขัง หรือลูกมือคนซึ่งตราขัง ยกตราขังขึ้นแล้ว ย่อมลตออกเท่านั้น หรือต้องเพิ่มเข้าเท่านั้น ฉนั้นใด กุลบุตรก็ฉนั้นนั่นเหมือนกันรู้ทางเจริญและทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้พุ่มพายนัก ไม่ให้ผืดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจกต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจกต้องไม่เหนือรายได้ **ดูกรพโยคัมปะชชะ** ถ้ากุลบุตรผู้นี้มีรายได้น้อย แต่เลี้ยงชีพตัวอย่างโอโง่ง จะมีผู้ว่าเขาว่า กุลบุตรผู้นี้ใช้โภคทรัพย์เหมือนคนเคียวกินผลมะเดื่อ ฉะนั้น ก็ถ้ากุลบุตรผู้นี้มีรายได้มาก แต่เลี้ยงชีพอย่างผืดเคือง จะมีผู้ว่าเขาว่ากุลบุตรผู้นี้จักตายอย่างอนาถา แต่เพราะกุลบุตรผู้นี้รู้ทางเจริญและทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้พุ่มพายนัก ไม่ให้ผืดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจกต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจกต้องไม่เหนือรายได้ **ดูกรพโยคัมปะชชะ** นี้เรียกว่าสมชีวิตา ฯ

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๕  
อังกุตตรนิกาย สัตตก-อัญญา-นวกนินบาต

## ประชุมคณะทำงานเตรียมจัดเวทีขับเคลื่อนพื้นที่เขตวัฒนธรรมพิเศษ เนื่องในวาระครบรอบ 10 ปี มติ ครม. 3 สิงหาคม 2553



เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2563 นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ร่วมกับศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน) มูลนิธิพัฒนาภาคเหนือ (มพน) และองค์กรชุมชนจัดการทรัพยากรลุ่มน้ำจังหวัดแม่ฮ่องสอน



ได้ดำเนินการจัดประชุมคณะทำงาน เตรียมการจัดเวทีขับเคลื่อนพื้นที่เขตวัฒนธรรมพิเศษ เนื่องในวาระครบรอบ 10 ปี มติ ครม. 3 สิงหาคม 2553 ที่จะจัดขึ้นในวันที่ 1 - 3 สิงหาคม 2563 นี้ เพื่อรณรงค์ผลักดันพื้นที่เขตวัฒนธรรมพิเศษในจังหวัดแม่ฮ่องสอนต่อไป



แฉวงท้องถิ่น

### 14 กรกฎาคม :: เทศบาลตำบลแม่สะเรียง

เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2563 เทศบาลตำบลแม่สะเรียง งานบริหารจัดการขยะ มีการจัดทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหาร ผัก ผลไม้จากชุมชน โดยนำปุ๋ยหมัก มาตากให้แห้ง เพื่อรอการไม่แปรรูปแจกชุมชนต่อไป ทั้งนี้ทางเทศบาลตำบลแม่สะเรียงได้ขอความร่วมมือพี่น้องประชาชนในพื้นที่ในการช่วยกันคัดแยกขยะมา ณ โอกาสนี้



### 16 กรกฎาคม :: องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สามแลบ

เมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม 2563 องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สามแลบ จัดโครงการอบรมส่งเสริมความรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหาร และสมาชิกสภาท้องถิ่น ณ ห้องประชุมศาลาละวิน อาคารการค้าชายแดนแม่สามแลบ อำเภอสะเมิง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

### 17 กรกฎาคม :: องค์การบริหารส่วนตำบลแม่नाเตีง

เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2563 เจ้าหน้าที่ และพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลแม่नाเตีง ได้ทำการสำรวจ และกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย ภายในบริเวณพื้นที่สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลแม่नाเตีง อำเภอป่าซาง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ตามโครงการรณรงค์กำจัดลูกน้ำยุงลาย ประจำปีงบประมาณ 2563 เพื่อป้องกันการเกิดโรคไข้เลือดออก และโรคที่เกิดจากยุงลายเป็นพาหะนำโรค



### 23 กรกฎาคม :: เทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน

เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2563 งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัดเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน ได้ดำเนินการจัดโครงการวิทยาลัยผู้สูงวัยเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน ประจำปี 2563 ขึ้น ณ อาคารวิทยาลัยผู้สูงวัยเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน อาคาร 2 ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

# CALENDAR

“ปฏิทินงานประจำปี”

แม่ฮ่องสอน

 21

What's next



## มีนาคม - เมษายน

ประเพณีปอยส่างลอง  
ทุกอำเภอในจังหวัดแม่ฮ่องสอน



## พฤศจิกายน

เทศกาลดอกบัวตองบาน  
ณ บ้านแม่อุคอ อำเภอขุนยวม



## สิงหาคม

การแข่งขันกีฬา อบจ.แม่ฮ่องสอน คัพ  
ณ อำเภอเมือง

## 6 - 10 ธันวาคม

เปิดเม็งไต  
ชิมอาหารไทยใหญ่  
ชมสินค้าท้องถิ่น  
ณ อำเภอเมือง



## ตุลาคม

มหัศจรรย์สีสันแห่งโคม : เทศกาลออกหัว  
ณ อำเภอแม่สะเรียง



ติดตามวันเวลาสถานที่จัดงานได้ที่ [Facebook :: TripMaehongson](https://www.facebook.com/TripMaehongson)

# What's next

- 1 - 3 สิงหาคม 2563 โครงการหมู่บ้านรักษัป่า กิจกรรม “ไร่หมุนเวียน” ทางเลือกของทางรอดในการอนุรักษ์  
ณ ห้องประชุมสหกรณ์ออมทรัพย์ครูแม่ฮ่องสอน จำกัด
- 3 - 5 สิงหาคม 2563 โครงการพัฒนาสินค้า และการจัดการตลาดแก่ผลิตภัณฑ์คนพิการ จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
ณ โรงแรมสิบล้านบุรีรีสอร์ท ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- 19 - 21 สิงหาคม 2563 โครงการส่งเสริมการรวมกลุ่ม และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่สมาคมชมรมผู้สูงอายุ  
จังหวัดแม่ฮ่องสอน ดังนี้
  - 19 สิงหาคม 2563 ณ หอประชุมโรงเรียนขุนยวมวิทยา อำเภอขุนยวม
  - 20 สิงหาคม 2563 ณ ศาลาประชาคมจังหวัดแม่ฮ่องสอน อำเภอเมือง
  - 21 สิงหาคม 2563 ณ หอประชุมที่ว่าการอำเภอปาย อำเภอปาย

กฎหมายน่ารู้  
ตอน ไม่ตรงปก

โดย ดร.รณฤทธิ ศรีพันธ์

การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ทำให้เกิดวิถีชีวิตใหม่ มีการรักษาระยะห่างทางสังคมมากขึ้น ส่งผลให้ธุรกิจการจำหน่ายสินค้าออนไลน์มาแรงจนหยุดไม่อยู่ เพราะตอบโจทย์ New Normal ได้ตรงจุด เมื่อตลาดออฟไลน์ย้ายมาเป็นตลาดออนไลน์มากขึ้น การแข่งขันก็สูงขึ้นตามไปด้วย กลยุทธ์ทางการขายต่าง ๆ นานา ก็ถูกนำมาใช้มากมาย เพื่อดึงดูดลูกค้า และบางครั้งอาจโฆษณาชวนเชื่อจนเกินไป กลายเป็นสินค้าที่ไม่ตรงปก เมื่อผู้ซื้อได้รับของ ก็จะเห็นว่าไม่เหมือนกับที่โฆษณาเอาไว้เลย



รู้หรือไม่ว่าการหลอกลวงขายสินค้าโดยแสดงข้อความอันเป็นเท็จต่อประชาชน เข้าข่ายความผิดฐานฉ้อโกงประชาชน มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ตามมาตรา 343 แห่งประมวลกฎหมายอาญา และนอกจากนั้นยังมีความผิดตาม พ.ร.บ. คอมพิวเตอร์ฯ มาตรา 14 (1) ระบุว่าโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และมีความผิดตาม พ.ร.บ.คุ้มครองผู้บริโภค อีกด้วย สำหรับผู้เสียหายนั้น จะต้องร้องทุกข์หรือฟ้องคดีภายใน 3 เดือน นับแต่วันที่รู้เรื่องความผิด และรู้ตัวผู้กระทำความผิด



สัญลักษณ์กฎหมาย “ผู้ซื้อต้องระวัง : Let the Buyer Beware” และ “ผู้ขายต้องระวัง : Let The Seller Beware”



ติดต่อขอรับคำปรึกษาทางกฎหมายได้หลายช่องทาง ได้แก่

1. ขอรับความช่วยเหลือด้วยตนเอง ที่งานนิติกร สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน
2. ปรึกษาผ่านเว็บไซต์ [www.mhs-pao.go.th](http://www.mhs-pao.go.th) คลิกเมนู “ศูนย์ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมาย”
3. โทรศัพท์สายด่วน Call Center 0 5361 1385 ต่อ 107
4. อินบ็อกซ์ Fanpage Facebook “องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน”

## ประเภทของพลังงานหมุนเวียน



### พลังงานแสงอาทิตย์ (Solar Energy)

มนุษย์นำพลังงานจากดวงอาทิตย์มาใช้ในการผลิตกระแสไฟฟ้าผ่านสิ่งประดิษฐ์ทางอิเล็กทรอนิกส์ที่เรียกว่า “เซลล์สุริยะ” (Solar Cell) ซึ่งสามารถผลิตกระแสไฟฟ้า และพลังงานความร้อนสำหรับบ้านเรือน รวมไปถึงภาคอุตสาหกรรมต่าง ๆ



### พลังงานความร้อนใต้พิภพ (Geothermal Energy)

แหล่งพลังงานธรรมชาติซึ่งถูกกักเก็บอยู่ใต้พื้นผิวโลก จากความร้อนภายในแกนกลางของโลก ที่มีอุณหภูมิสูงถึง 5,000 องศาเซลเซียส ส่งผลให้ความร้อนด้านบนสุดของพื้นผิวโลกที่ความลึกราว 3 เมตร มีอุณหภูมิประมาณ 10 – 26 องศาเซลเซียสอย่างสม่ำเสมอมนุษย์จึงนำพลังงานความร้อนใต้พิภพนี้มาใช้เป็นแหล่งพลังงานความร้อนสำหรับอาคารบ้านเรือน ท้องถนน และพื้นที่สาธารณะ รวมไปถึงนำมาใช้สร้างไอน้ำในการผลิตกระแสไฟฟ้าอีกด้วย



### พลังงานน้ำ (Hydroelectric Energy)

มนุษย์ได้นำพลังงานจากกระแสน้ำมาใช้เป็นเวลาหลายศตวรรษแล้ว ผ่านการควบคุมจากเขื่อนขนาดใหญ่ ซึ่งขวางกั้นการไหลของแม่น้ำธรรมชาติ และสร้างอ่างเก็บน้ำขึ้น โดยกระแสน้ำจะถูกควบคุมให้ไหลผ่านกังหันขนาดใหญ่ภายในเขื่อน เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า

นอกจากนี้ ยังมีแหล่งพลังงานหมุนเวียนอื่น ๆ ที่อยู่ระหว่างการศึกษาค้นคว้า และทำความเข้าใจ เพื่อให้ได้แหล่งพลังงานที่มีเสถียรภาพ และมีประสิทธิภาพเพียงพอสำหรับรองรับการเติบโตของประชากรโลก เช่น พลังงานจากน้ำขึ้น - ลง (Tidal Wave) พลังงานคลื่น (Wave Energy) และพลังงานจากสาหร่าย (Algae Fuel) เป็นต้น

**พลังงานหมุนเวียน (Renewable Energy)** คือพลังงานที่นำมาใช้เพื่อทดแทนน้ำมันเชื้อเพลิง หรือพลังงานรูปแบบดั้งเดิมจากเชื้อเพลิงฟอสซิล (Fossil Fuel) ซึ่งเป็นแหล่งพลังงาน ที่สร้างมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม และก่อให้เกิดผลกระทบเป็นวงกว้างต่อสภาพภูมิอากาศ และระบบนิเวศของโลก อีกทั้งยังเป็นแหล่งพลังงานที่กำลังจะหมดไปในอนาคตข้างหน้านี้ ขณะที่พลังงานหมุนเวียนเป็นพลังงานสะอาดจากธรรมชาติที่สามารถหมุนเวียน และนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีกอย่างไม่จำกัด



### พลังงานลม (Wind Energy)

กระแสลมเป็นหนึ่งในแหล่งพลังงานที่เก่าแก่ที่สุด ซึ่งมนุษย์นำมาใช้ประโยชน์เมื่อ 5,000 กว่าปีก่อน เป็นพลังงานธรรมชาติ ที่นำใช้เพื่อการออกแบ และสร้างเรือใบ หรือแม้แต่การประดิษฐ์กังหันลมเพื่อท่อน้ำหรือบดธัญพืช ในปัจจุบันมีการนำพลังงานลมมาใช้ผลิตกระแสไฟฟ้า ผ่านการทำงานของกังหันลมขนาดใหญ่ที่ติดตั้งตามแนวชายฝั่ง หรือตามหุบเขาสูง



### พลังงานมวลชีวภาพ (Biomass Energy)

การนำเศษไม้ แกลบ กากอ้อย หรือวัสดุเหลือใช้จากการทำเกษตรกรรม รวมไปถึงขยะในชุมชน มาใช้เป็นเชื้อเพลิงเผาไหม้ เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า และเป็นแหล่งพลังงานความร้อน



## Scan Me !!

การนำทรัพยากร และแหล่งกำเนิดพลังงานจากธรรมชาติ มาใช้ประโยชน์ยังจำเป็นต้องคำนึงถึงความเหมาะสม ในหลาย ๆ ด้าน ทั้งเทคนิค หรือเทคโนโลยี ด้านเศรษฐกิจ และสังคม เพื่อให้พลังงานที่เราใช้ในอนาคตก้าวหน้าเป็นพลังงานสะอาดที่เป็นมิตรต่อโลกอย่างแท้จริง

ขอบคุณข้อมูล : คัดค้านัฐ ชินวงศ์อรุณ

## "ออกกำลังกาย" แล้วน้ำหนักลด แต่ "ไขมัน" ไม่ลด ทำอย่างไรดี ?

ปัญหาโลกแตกของสาว ๆ มากเลยใช่ไหมละคะ คุณนายตัวจิ๊ดก็เป็นคะ ในฉบับนี้เลยหาวิธีการลดน้ำหนักที่เราจะประสบความสำเร็จมาฝาก สิ่งแรกที่เราควรมี ก็คือวินัยในการเลือกทานอาหาร และออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเราคะ บางครั้ง น้ำหนักที่ลดลงจนเราแอบดีใจ อาจเกิดจากมวลกล้ามเนื้อที่หายไป เพราะการทานอาหารที่ไม่เพียงพอ และออกกำลังกายแบบหักโหมนะคะ



## งดน้ำตาล เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และของหวาน

ลดการรับประทานแป้งขัดขาว รับประทานผักใบ 40 - 50 % ของมื้ออาหาร ควบคุมปริมาณไขมันที่รับประทานในแต่ละวัน เน้นรับประทาน ไขมันดี รับประทานโปรตีนที่ดี เช่น อกไก่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และลดโปรตีนแปรรูป เช่น แหนม กุนเชียง ไส้กรอก แฮม



เลือกปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการนะคะ แล้วเราจะได้น้ำหนักดีไปพร้อมกับสุขภาพที่ดีคะ เขียนคอลัมน์เสร็จแล้ว เห็นทีคุณนายตัวจิ๊ดจะต้องรีบไปออกกำลังกายบ้างแล้วนะคะ บ๊ายบาย ย ย



## กินให้น้อยลง หรือลดอาหาร ทำให้ไขมันลดลงได้เร็ว ?

ขณะที่เราออกกำลังกาย ร่างกายจะเลือกใช้พลังงานพร้อมใช้ (Dietary Fuel) ที่ได้จากการที่เรารับประทานอาหารก่อน เมื่อหมดลง จึงจะปรับมาใช้พลังงานที่สะสมไว้ (Body Fuel) ได้แก่ โปรตีนในกล้ามเนื้อ และไขมันสะสมเป็นลำดับถัดไป

การจำกัดอาหารอย่างไม่ถูกวิธี หรือลดอาหาร แล้วไปออกกำลังกายอย่างหนัก ในช่วงแรก ไขมันจะลดลง แต่กล้ามเนื้อก็จะหายไปด้วย เป็นเพราะร่างกายไม่มีสารอาหารเพียงพอ ที่จะไปซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่สลายออกไป

การเผาผลาญไขมันโดยให้เกิดการสูญเสียกล้ามเนื้อน้อยที่สุด คือ ควรมีการออกกำลังกายที่เพิ่มแรงต้านให้กล้ามเนื้อแบบ weight training (การออกกำลังกายโดยใช้แรงของกล้ามเนื้อในการยกอุปกรณ์ หรือ ออกแรงต้านน้ำหนักตัวเองโดยไม่มีอุปกรณ์) และทำควบคู่กับออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เพื่อช่วยสลายไขมันส่วนเกิน แต่ควรทำร่วมกับการควบคุมปริมาณอาหารให้เหมาะสม ไม่ควรงดไปบางมื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้า หลักการง่ายๆ ของการคุมอาหาร มีดังนี้คะ



## เลี่ยงการยกเวทในผู้หญิง เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อโตแบบสาวเพาะกาย ?

การที่กล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นมาได้ขนาดนั้น เราต้องออกแรงจนกล้ามเนื้อเกือบรับไม่ไหว เพื่อให้กล้ามเนื้อสร้างตัวเองเพิ่มขึ้น โดยต้องมีสารอาหารและการพักผ่อนที่เหมาะสมด้วย แต่สำหรับการยกเวทเบา ๆ หรือการออกกำลังกายชนิดใช้แรงต้าน จะช่วยคงไว้ซึ่งกล้ามเนื้อของเราคะ



## ทุกคนนน !!

สำหรับคอสม์ App ยอดฮิตในฉบับนี้ เราไปเจอแอปพลิเคชัน น่าสนใจมาค่ะ เป็นแอปสำหรับคุณแม่หญิงโดยเฉพาะ แอปนี้มีชื่อว่า Flo มี 3 แบบ ได้แก่ ใช้ติดตามรอบเดือน คำนวณวันไข่ตก และติดตาม การตั้งครรภ์ เป็นแอปที่ใช้ในการบันทึกรอบประจำเดือน และคำนวณ วันไข่ตกนั่นเองจ้า เหมาะสำหรับสาว ๆ ที่พร้อมจะเป็นคุณแม่ แต่ยังไม่ ลังเลว่าเอ๊ะ ฉันควรจะทำการบ้านกับคุณสามีวันไหนดี แอปนี้ช่วยได้ มากเลยคะ

ตัวแอปสามารถบันทึกรายละเอียดด้านสุขภาพของเราได้อีกด้วย เช่น ปริมาณของประจำเดือน น้ำหนัก ช่วงระยะเวลาในการนอนหลับ ปริมาณน้ำที่เราดื่ม อารมณ์ กิจกรรมการออกกำลังกาย และอุณหภูมิ ร่างกายที่เหมาะสม เรียกได้ว่าค่อนข้างละเอียด และเจาะลึกเลยทีเดียว สามารถเปิดการแจ้งเตือนกิจกรรมได้เยอะมาก เช่น การแจ้งเตือนเวลา ตื่นน้ำ การแจ้งเตือนเวลากินยา เป็นต้น เป็นแอปที่เหมาะสมสำหรับสาว ๆ ที่ขี้ลืมโดยเฉพาะเลยคะ



ที่แอปต้องละเอียดขนาดนี้ ก็เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ และดูภาพโดยรวมของสุขภาพคุณแม่หญิงคะ สำหรับสาว ๆ ที่ยังไม่ มีสามี “ฉันใส่ได้ไหม?” ใช้ได้นะคะ เพราะไม่ได้เอาไว้ดูวัน ไข่ตกอย่างเดียว คิดว่าสามารถใช้สำหรับคนที่ชอบท้องเที่ยว คนที่ อยากรจะบันทึกสุขภาพ และใช้ในการวางแผนเดินทางก็ได้ หรือ การทำกิจกรรมไลฟ์สไตล์ ที่ต้องใช้ร่างกาย และพลังงาน ทุกคน จะได้วางแผนได้อย่างถูกต้อง

สุดท้ายแล้วสามารถดูเป็นกราฟโดยรวมได้ด้วยนะคะ และ หากมีความผิดปกติ เราก็ยังสามารถบันทึกเป็นแบบรายงาน สุขภาพของเรา ใช้สำหรับนำไปยื่นให้แพทย์ เพื่อประกอบการ วินิจฉัย เมื่อเราไปโรงพยาบาลได้อีกด้วยคะ

แต่แอปนี้ฟรีเฉพาะการใช้งานในเดือนแรกเท่านั้น ในเดือน ต่อไป ราคาอยู่ที่เดือนละ 319.- บาท/ปีละ 1,600.- บาทนะจ๊ะ จริง ๆ มีหลายราคา ลองเข้าไปโหลด แล้วดูข้อมูลเพิ่มเติมกันได้ มีฟังก์ชันให้เลือกใช้เยอะมาก อาจจะอธิบายได้ไม่ละเอียด และ ไม่ได้ครอบคลุมทั้งหมดแต่ก็หวังว่าจะมีประโยชน์กับทุกคนคะ :)



## Green Season บ้านเราสวยไม่แพ้ที่ใดในโลก

ช่วงนี้ ถ้าเป็นสถานการณ์ปกติ นักท่องเที่ยวบางส่วนอาจทยอยเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวบ้านเรากันมากขึ้นแล้ว จะว่าไปช่วง Green Season เมืองสามหมอกของเรา ก็สวยไม่แพ้ที่ใดในโลกจริง ๆ นะคะ นี่ไม่ได้ลอยแต่อย่างใด น่าเสียดายที่ปีนี้ค่อนข้างซบเซา ทั้งนักท่องเที่ยว ทั้งสภาพเศรษฐกิจ เราเลยอยู่กันแบบเหงา ๆ แต่ก็ยังอยากเชื่อเชิญให้ทุกคน ได้มาสัมผัสกับบรรยากาศช่วงนี้ ในฐานะเจ้าบ้านขอคอนเฟิร์มได้เลยค่ะ ไม่ว่าจะป็นต้นฝน กลางฝนหรือปลายฝน เมืองแม่(ฮ่องสอน) ก็น่าอยู่ และน่าเที่ยวไปทุกซอกทุกมุมอยู่ดี



มาช่วงนี้ นาข้าวเริ่มเขียวสวยไปด้วยต้นกล้า และต้นข้าวต้นเล็ก ๆ ถ้ามาช่วงกลางฝนต้นข้าวก็จะโตขึ้น ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย เวลามองออกไปไกล ๆ ในนาข้าวที่สีเขียวสบายตา ก็ช่วยลดความตึงเครียดได้ไม่เบาเลย ค่ะ ไฮไล่อีกช่วงของที่นี่ก็น่าจะเป็นช่วงปลายฝนต้นหนาว ที่รวงข้าวเริ่มมีสีเหลืองทอง ยิ่งถ้าได้ไปเยือนนาขั้นบันไดบนพื้นที่สูง ไม่ว่าจะป็นอำเภอขุนยวม หรืออำเภอแม่ลาน้อย รับรองต้องติดใจ จนอยากหอบเสื้อผ้ามาอยู่ที่นั่นเลยล่ะค่ะ



คิดถึงบรรยากาศแห่งการท่องเที่ยว คิดถึงนักท่องเที่ยว แล้วพวกคุณคิดถึง “แม่ฮ่องสอน” กันบ้างมั๊ยคะ





จริง ๆ เรื่องดี ๆ ก็มี และอยากเล่าให้ฟังด้วย เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2563 ศูนย์บริการคนพิการองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้รับการตรวจติดตามการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก และคัดเลือกสถานที่ดีเด่นที่เอื้อต่อคนพิการ โดยคณะกรรมการจากศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อคัดเลือกเป็นสถานที่ดีเด่น ที่เอื้อต่อคนพิการ งานนี้ก็คงต้องขอพลังงานที่มองไม่เห็น (กำลังใจ) จากพี่น้องคนพิการจังหวัดแม่ฮ่องสอน ร่วมลุ้นให้ได้รับการคัดเลือกกับเขาทีเถอะ



บทความ : "จริง ๆ"

- ฤดู : กาลผ่านไปผ่าน เวลาเรื่อย
- ฝน : เจ็ดย ๆ เื่อย ๆ เนิยนักหนา
- ที่ : ทำกิน น้ำแล้ง แห่งคงคา
- แตกต่าง : นะ จากครั้งกาล ที่ผ่านไป

เฮ้อ...นี่เราอยู่ในฤดูฝนจริง ๆ ใช่ไหม ? ทำไมมันเป็นแบบนี้ ตกบ้าง ไม่ตกบ้าง บางทีก็ครึ้ม ๆ อยู่หลายวัน แล้วก็ไม่ได้ตก ร้อน ๆ อ่วม ๆ มันเกิดอะไรขึ้นกับโลกของเรา หรือเพราะเราทำร้ายมันมากเกินไป ? อาจจะเพราะเอลนินโญ่ อาจจะเพราะปรากฏการณ์เรือนกระจก อาจจะเพราะน้ำแข็งขั้วโลกละลาย อาจจะเพราะปรากฏการณ์พายุสุริยะ หรือจริง ๆ แค่ว่าเพราะป่าไม้ของเราลดลงนั้น อาจเกิดจากไฟป่า อาจเกิดจากน้ำท่วม อาจเกิดจากแมลงกัดกินต้นไม้ อาจเกิดจากแผ่นดินไหว หรือจริง ๆ แค่ว่าบุกรุกตัดไม้ ทำลายป่า นั้นอาจมาจากความเข้าใจผิด เกี่ยวกับการปลูกพืช อาจมาจากการต้องการพื้นที่เพาะปลูก อาจมาจากความต้องการใช้ไม้ อาจมาจากการหาของป่า หรือจริง ๆ แค่ว่าเห็นแก่ตัว... ก็อะนะ...บ่นไป หัวร้อนไป จะมีใครเข้าใจจริง ๆ ไหมนี่... 555 (หัวเราะทั้งน้ำตา)



อ้อ!...แต่ที่แน่ ๆ และสำคัญยิ่งกว่า คือ เรามุ่งมั่นพัฒนาให้ได้มาตรฐาน เพื่อให้บริการแก่คนพิการ และคนทุกเพศวัย อย่างลืมนำใช้ บริการสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ศูนย์บริการคนพิการองค์การบริหารส่วนจังหวัดของเราเน้อ "ขอพลังสถิตอยู่กับท่านครับ"



**องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน**

MAEHONGSON PROVINCIAL ADMINISTRATIVE ORGANIZATION

- g** ถนนขุนลุมประพาส ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
- t** 0-5361-1385 ต่อ ๑ **f** @mhs.paa **y** MHS PAO
- w** www.mhs-paa.go.th

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตเลขที่ 57/2528  
ปกจ.แม่ฮ่องสอน

**เหตุขัดข้องที่นำจ่ายผู้รับไม่ได้**

- จำนวนไม่ใช่ชุดคน
- ไม่มีเลขที่บ้านตามจำนวน
- ไม่ยอมรับ
- ไม่มีผู้รับตามจำนวน
- ไม่มารับภายในกำหนด
- ยกเลิกกิจการ
- ย้ายไปกรบที่อยู่ใหม่
- อื่นๆ

ลงชื่อ.....

หากมีการเปลี่ยนแปลงที่อยู่ โปรดแจ้งที่ อพ.แม่ฮ่องสอน ทราบ  
เพื่อให้มีใบแจ้งว่า ท่านจะได้รับข่าวสาร และข้อมูลอย่างต่อเนื่อง หรือแจ้งเรื่องราวร้องเรียนร้องทุกข์  
ติดต่อ Call Center 0 5361 1385 ต่อ 107 โทรสาร 0 5361 1507

**+ แม่ฮ่องสอนก้าวหน้า การศึกษาสร้างคน เศรษฐกิจชุมชนเข้มแข็ง เมืองแห่งวัฒนธรรม +**



#บรรยากาศเป็นกันเอง



สั่งซื้อออนไลน์ได้แล้วที่

[www.hugmhs.com](http://www.hugmhs.com)

ค้นพบของดีเมืองสามหมอก สุดยอดของผ้าจากแม่ฮ่องสอน  
ท่องเที่ยวจังหวัดแม่ฮ่องสอนแล้ว สามารถแวะซื้อของฝากจากแม่ฮ่องสอน  
ติดไม้ติดมือกลับบ้าน ได้ที่ "ร้านเฮ็ดก่อเหลียว"

**สาขา 1**

หน้ามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ (วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน)  
Tel. 0 5361 3587

**สาขา 2**

บ้านโบราณชั้นรัตนอกยกุลนคร ตรงข้ามร้านวีเซ็นเตอร์  
ใกล้สี่แยกไฟแดง กลางตัวเมืองแม่ฮ่องสอน  
Tel. 0 5361 1716

**สาขา 3**

สาขาแม่สะเรียง ตรงข้ามศาลจังหวัดแม่สะเรียง  
Tel. 0 5368 2572



#รวมของดีเมืองแม่ฮ่องสอน

หรือสั่งซื้อได้ที่ [www.facebook.com/hedkorleawOTOP](http://www.facebook.com/hedkorleawOTOP)  
บริการจัดส่งทั่วประเทศ