



วารสาร แม่ฮ่องสอน



www.mhs - pao.go.th



mhs.pao
เปิดมิ่งไตแม่ฮ่องสอน
hedkorleawOTOP
กินนอนเที่ยวแม่ฮ่องสอน



Youtube :
MHS PAO



0 5361 1385 #309



อบจ.แม่ฮ่องสอนพบประชาชน
FM 104 MHz และ FM 90.5 MHz
ทุกวันอังคาร 10.10 น. - 11.00 น.



โครงการจัดแสดงสินค้าชุมชน
"เปิดมิ่งไต ชิมอาหารไทใหญ่ ชมสินค้าท้องถิ่น"



กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ

สายด่วน

องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน



นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด

0 5361 1385 ต่อ 811



นายไพฑูรย์ สำราญไพรวลัย

(รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด)

0 5361 1385 ต่อ 812



นายโชคชัย เวชกิจ

(รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด)

0 5361 1385 ต่อ 812



นางอารีย์ แสนสม

(รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด)

0 5361 1385 ต่อ 814



- ว่าง -

(รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด)

0 5361 1385 ต่อ 814

- ว่าง -

ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด

0 5361 1385 ต่อ 813

สารบัญ

วารสารแม่ฮ่องสอน

4

51001

สำนักปลัด อบจ.

5

51002

สำนักงานเลขานุการ อบจ.

6

51003

กองยุทธศาสตร์
และงบประมาณ

7

51004

กองคลัง

8

51005

กองช่าง

9

51006

กองการศึกษา ศาสนา
และวัฒนธรรม

10

51006

โรงเรียนของเรา

11

51007

กองสาธารณสุข

12

51007

สว.สท. ของเรา

13

51008

กองการเจ้าหน้าที่

14

เฝ้าถือเหลี่ยม

ศูนย์พัฒนาและแสดงสินค้าชุมชนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

15

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ
ภูมิศาสตร์ (GIS)

16

แวดวงท้องถิ่น

17

กฎหมายน่ารู้

18

ท่องเที่ยวแม่ฮ่องสอน

19

ศูนย์บริการคนพิการ



แปรรักษ์ร สก.

เพื่อแสดงความจงรักภักดี และสำนึกใน
พระมหากรุณาธิคุณ สมเด็จพระนางเจ้า
สิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราช
ชนนีพันปีหลวง

ประชุมใหญ่สามัญ

สมาคมองค์การบริหารส่วนจังหวัด
แห่งประเทศไทย ประจำปี พ.ศ.2568

วันที่ 18 ธันวาคม 2568 นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์ นายกองดีการ
บริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน พร้อมด้วย นายแสทอง ชยันดี
ประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน และนางอารีย์
แสนสม รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด รักษาการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เข้าร่วมการประชุมใหญ่สามัญ
สมาคมองค์การบริหารส่วนจังหวัดแห่งประเทศไทย ประจำปี พ.ศ. 2568
ณ ห้องประชุมมาดพ ภาชิตวิไลธรรม หอประชุมใหญ่มหาวิทยาลัย
ราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย

มอบผ้าห่มกันหนาวพระราชทาน

วันที่ 26 ธันวาคม 2568 ณ หอประชุมรสสุคนธ์ โรงเรียนราชประชานุ
เคราะห์ 59 จังหวัดแม่ฮ่องสอน นายโชคชัย เวชกิจ รองนายก
องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ร่วมพิธีมอบผ้าห่มกันหนาว
พระราชทาน โดยนายวิบูลณ์ แควบบัณฑิต ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน
ในฐานะประธานกรรมการมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ประจำจังหวัด
แม่ฮ่องสอน เป็นประธานในพิธีมอบผ้าห่มกันหนาว พร้อมชุดยาและ
เวชภัณฑ์พระราชทาน มอบแก่ประชาชนผู้ประสบภัยหนาวในพื้นที่
จังหวัดแม่ฮ่องสอน ประกอบด้วย นายอำเภอ, ผู้แทน 7 อำเภอ
และราษฎรในพื้นที่อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จำนวน 100 คน มารับ
มอบผ้าห่มกันหนาว พร้อมชุดยาเวชภัณฑ์พระราชทาน

วันที่ 24 ธันวาคม 2568 ณ บริเวณสนามหญ้าหน้าศาลากลาง
จังหวัดแม่ฮ่องสอน ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
นายนิวัฒน์ งามธนะ รองผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธาน
ในพิธีร่วมพลังแห่งความภักดีถวายพระพันปีหลวง (แปรรักษ์ร สก.)
เพื่อแสดงความจงรักภักดี และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี
พันปีหลวง โดยมี นายอุดมศักดิ์ ขาวหนูนา รองผู้ว่าราชการจังหวัด
แม่ฮ่องสอน นางอารีย์ แสนสม รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด
แม่ฮ่องสอน หัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ
และพสกนิกรชาวจังหวัดแม่ฮ่องสอนทุกหมู่เหล่า เข้าร่วมกิจกรรม
อย่างพร้อมเพรียง สง่างาม และสมพระเกียรติ โดย องค์การบริหาร
ส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน สนับสนุนอากาศยานไร้คนขับ (โดรน)
ถ่ายภาพมุมสูง และ น้ำดื่ม ในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้





ครั้งที่ 18
เปิดเม็งโต x **เครือข่ายต้นกล้า**
อบจ.แม่ฮ่องสอน

วันที่ 6 - 7 ธันวาคม 2568 เครือข่ายต้นกล้า อบจ.แม่ฮ่องสอน โรงเรียนห้องสอนศึกษาในพระอุปถัมภ์, โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน และโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 59 เข้าร่วมเป็นจิตอาสาช่วยงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ด้วยการจัดเตรียม, แจกลูกโป่งสวรรค์ และประจำจุดชิมอาหาร ในงาน “เปิดเม็งโต ชิมอาหารไทใหญ่ ชมสินค้าท้องถิ่น ครั้งที่ 18 ณ ศูนย์ไทใหญ่ศึกษา อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน



| 6 | 51003 : กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ

ครั้งที่ 18 เปิดเมืองไต

วันที่ 6 ธันวาคม 2568 นายวิบูรณ์ แววบัณฑิต ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธานเปิดงาน "เปิดเมืองไต ชิมอาหารไทใหญ่ ชมสินค้าท้องถิ่น" ครั้งที่ 18 โดยมีนายอัครเดช วันไชยธนวงศ์ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน กล่าวรายงาน และนางสาวมัลลิกา จินาคำ นายกเทศมนตรีเมืองแม่ฮ่องสอน กล่าวต้อนรับ ทั้งนี้ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน จัดงาน "เปิดเมืองไต ชิมอาหารไทใหญ่ ชมสินค้าท้องถิ่น" ขึ้น ระหว่างวันที่ 6 - 10 ธันวาคมของทุกปี ภายใต้แนวคิด ชิม ชม ซ้อป แชะ และแชร์ ภายในงานมีอาหารไทใหญ่ให้ชิมฟรี มีการจำหน่ายอาหารไทใหญ่ ผลิตภัณฑ์ชุมชน ผลิตภัณฑ์ OTOP ของจังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนฐานราก มีการแสดงศิลปวัฒนธรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะการแสดงของกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดแม่ฮ่องสอนทุกกลุ่ม เพื่อส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของชาติพันธุ์ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่สำคัญคือ เป็นการประชาสัมพันธ์ และส่งเสริมการท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวของจังหวัดแม่ฮ่องสอน อีกด้วย



ONSITE SERVICE



องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน
ดำเนินการออกให้บริการรับชำระค่าธรรมเนียม
บำรุงองค์การบริหารส่วนจังหวัดจากผู้เข้าพักใน
โรงแรม ตามโครงการ **Onsite Service (OS)**

ห้วงเวลา

| | | | | |
|--------|---------|--------|------|--|
| วันที่ | 6 - 7 | มกราคม | 2569 | } พื้นที่อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน (รักไทย - ปางอุ๋ง) พื้นที่อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน พื้นที่อำเภอแม่สะเรียง พื้นที่อำเภอปาย พื้นที่อำเภอปางมะผ้า (ช่วงป่าาย) พื้นที่อำเภอขุนยวม |
| วันที่ | 8 - 9 | มกราคม | 2569 | |
| วันที่ | 8 | มกราคม | 2569 | |
| วันที่ | 13 - 16 | มกราคม | 2569 | |
| วันที่ | 16 | มกราคม | 2569 | |
| วันที่ | 19 | มกราคม | 2569 | |

สถานที่/ช่องทางการให้บริการ

ระยะเวลาเปิดให้บริการ

1

ให้บริการรับชำระ ณ สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

วันจันทร์ - ศุกร์ ในเวลาราชการ
ตั้งแต่เวลา 08.30 น. - 16.30 น.

2

โอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย ชื่อบัญชี
“องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน”
เลขที่บัญชี 508 - 1 - 00334 - 4

ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง

3

เจ้าหน้าที่ออกให้บริการรับชำระนอกสถานที่
ตามโครงการ Onsite Service (OS)

ตามแผนการออกให้บริการ

4

ชำระผ่าน
QR CODE



ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง



อบจ.แม่ฮ่องสอน จัดส่งเครื่องจักรกล ออกปฏิบัติงาน

เพื่อแก้ไขปัญหา บรรเทาความเดือดร้อน
ของประชาชน



องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน จัดส่ง
เครื่องจักรกล ออกปฏิบัติงาน เพื่อแก้ไขปัญหา
บรรเทาความเดือดร้อนของประชาชน ตาม
โครงการบริการด้านเครื่องจักรกลเพื่อบรรเทา
ความเดือดร้อนของประชาชน และบริการสาธารณะ

โดย ในเดือนธันวาคม 2568 ได้ปฏิบัติงาน ดังนี้



โครงการขุดลอกคลองส่งน้ำ ฝ่าย

หมู่ 1, 2 และหมู่ 12 ตำบลผาบ่อง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ดำเนินการระหว่างวันที่ 12 พฤศจิกายน - 11 ธันวาคม 2568



โครงการซ่อมแซมถนนทางเชื่อมระหว่างตำบล

ตำบลกองก่อยและตำบลแม่คะตวน อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ดำเนินการระหว่างวันที่ 17 พฤศจิกายน - 6 ธันวาคม 2568



โครงการขุดขยายถนนดินและซ่อมแซมปรับปรุงขยายถนน

เส้นทางบ้านแม่แลบและบ้านบริวาร บ้านแม่แลบ หมู่ที่ 6 ตำบลแม่ลาน้อย
อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ดำเนินการระหว่างวันที่ 20 พฤศจิกายน - 9 ธันวาคม 2568



➤ **ห้วยผาเกมส์** การแข่งขันกีฬานักเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐาน

วันที่ 1 ธันวาคม 2568 ณ สนามกีฬาโรงเรียนบ้านห้วยผา ตำบลห้วยผา อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธานในการแข่งขันกีฬานักเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐานอายุไม่เกิน 12 ปี ครั้งที่ 22 "ห้วยผาเกมส์" และมอบงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมฯ พร้อมด้วยประธานสภา อบจ.แม่ฮ่องสอน, ส.อบจ.อำเภอเมือง เขต 1, 2, 3, 5 ซึ่งจัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 1 - 3 ธันวาคม 2568 ณ สนามกีฬาโรงเรียนบ้านห้วยผา ตำบลห้วยผา อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

➤ **ของดีปางมะผ้า** กีฬาสามัคคี ประเพณีชนเผ่า

วันที่ 5 ธันวาคม 2568 นายศรธรรมยุทธ์ ยุทธนานนท์ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน อำเภอปางมะผ้า เขต 1 และนายอินทร์สร ภาสกรโรจน์กุล สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน อำเภอปางมะผ้า เขต 2 ร่วมงานกิจกรรมของดีปางมะผ้า กีฬาสามัคคี ประเพณีชนเผ่า ณ สนามหน้าที่ว่าการอำเภอปางมะผ้า ตำบลสบป่อง อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน พร้อมมอบงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมโครงการดังกล่าวฯ โดยนายวิบูรณ์ แววบัณฑิต ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธานในพิธีเปิดฯ กิจกรรมจัดขึ้นในระหว่างวันที่ 5 - 9 ธันวาคม 2568

➤ **กีฬาฟุตบอล** อบจ.แม่ฮ่องสอน โอเพ่น ครั้งที่ 3

วันที่ 7 ธันวาคม 2568 ณ สนามสาธารณะจังหวัดแม่ฮ่องสอน บ้านท่าโป่งแดง ตำบลผาบ่อง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธานพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาฟุตบอล อบจ.แม่ฮ่องสอน โอเพ่น ครั้งที่ 3 ตามโครงการแข่งขันกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชนและผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 พร้อมด้วยคณะผู้บริหารองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

➤ **การแข่งขันกีฬา กรีฑา** นักเรียน อำเภอปาย ประจำปี 2569

วันที่ 11 ธันวาคม 2568 ณ สนามกีฬากลางเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา (กุงแกง) ศูนย์พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน นายสุริยันต์ จิววงศ์ รองประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นตัวแทน นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬา กรีฑา นักเรียนอำเภอปาย ประจำปี 2569 และมอบงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมฯ พร้อมด้วยสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน อ.ปาย เขต 1 และเขต 2 ซึ่งจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 10 - 12 ธันวาคม 2568





วันที่ 2 ธันวาคม 2568 โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ โดยศูนย์ฝึกและพัฒนากีฬา อบจ.แม่ฮ่องสอน นำนักกีฬาปันจักสีลัด ทีมตัวแทนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ทั้งศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบัน เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 รอบคัดเลือก ระดับเขตการแข่งขันที่ 5 ระหว่างวันที่ 25 - 29 พฤศจิกายน 2568 ณ จังหวัดเชียงราย

ผลการแข่งขันฯ ทีมจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้รับรางวัล

4 เหรียญทอง 4 เหรียญเงิน และ 7 เหรียญทองแดง ดังนี้

รางวัลชนะเลิศ (เหรียญทอง)

จำนวน 4 รางวัล ประกอบด้วย

- ชั้น ม.3 โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ
 - นายวุฒินันท์ จันทิมาพร
- นักศึกษา วิทยาลัยการอาชีพวามินทรราชินีแม่ฮ่องสอน
 - นายพงศ์ศรัณย์ ไพโรธอุดม
- นักเรียน โรงเรียนห้องสอนศึกษาในพระอุปถัมภ์ฯ
 - น.ส.นพธีรา ศศิเมธา
 - น.ส.พิลารัตน์ กอแฮ

รางวัลรองชนะเลิศ อันดับที่ 1 (เหรียญเงิน)

จำนวน 4 รางวัล ประกอบด้วย

- นักเรียน ชั้น ม.3 โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ
 - นายนิกร ไพรมงคลเลิศ
- นักเรียน โรงเรียนห้องสอนศึกษาในพระอุปถัมภ์ฯ
 - นายรัชพล เป็ญเรือน
- นักศึกษา วิทยาลัยการอาชีพวามินทรราชินีแม่ฮ่องสอน
 - น.ส.อชิรญา ไสภา
 - น.ส.นิตยา เขตพิทักษ์ธรรม

รางวัลรองชนะเลิศ อันดับที่ 2 (เหรียญทองแดง)

จำนวน 7 รางวัล ประกอบด้วย

- นักเรียน ชั้น ม.3 โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ
 - น.ส.จันทร์เพ็ญ ภูมิภิตติพงษ์
 - น.ส.ชญาดา กนกสมนกุล
 - นายฐิติวุฒ เพชรพิชิตชัย
 - นายกิตติพนธ์ ดิดูพา
- นักเรียน โรงเรียนห้องสอนศึกษาในพระอุปถัมภ์ฯ
 - น.ส.ธันย์ชนก สำโท
 - นายนน ไบบาง
 - นายนิชคุณ พัฒพิมลกุล

โดยมี ครูสุทธิศักดิ์ สำโท เป็นผู้ฝึกสอนและควบคุมทีม



วันที่ 25 ธันวาคม 2568 นักเรียนโรงเรียนอนุบาล อบจ.แม่ฮ่องสอน จัดกิจกรรม Merry christmas And Happy new year เพื่ออวยพรให้ผู้รับมีความสุข สนุกสนาน และได้รับสิ่งดีๆ ในช่วงเทศกาลคริสต์มาสและต้อนรับปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง



โรคไต

เกิดจากอะไร



“กินเค็มระวังเป็นโรคไตนะ” ประโยคนี้หลายคนมักใช้เตือนคนที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็ม แต่โรคไตไม่ได้เข้าใจมิติแต่ผู้ที่ทานรสเค็มเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เพราะโรคนี้สามารถเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ที่มาจากการใช้ชีวิตประจำวันของเราเอง ซึ่งส่งผลให้เป็นโรคร้ายนี้ได้ด้วยเช่นกัน ดังนั้น เราจะพาไปดูสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงว่า โรคไตเกิดจากอะไรได้บ้าง มาทำความรู้จักโรคไตให้มากขึ้นดีกว่าค่ะ

โรคไต คือ โรคที่ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของไตลดลง ซึ่งส่งผลโดยตรงในการรักษาสมดุลของเหลวในร่างกาย การควบคุมแร่ธาตุ ระดับน้ำตาล ระดับฮอร์โมน และการกำจัดของเสียต่างๆ ออกจากร่างกาย ทำให้เกิดอาการป่วยได้ โดยโรคไตที่มีกพบบ่อย เช่น ไตวาย ไตอักเสบ กรวยไตอักเสบ และนิ่วในไต



สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไต

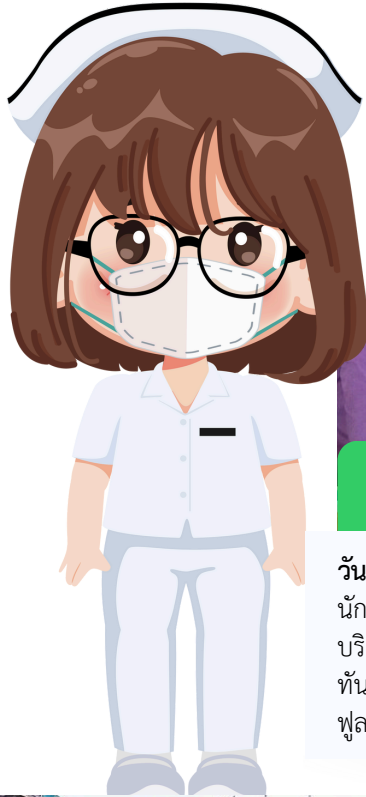
1. อายุมากกว่า 60 ปี เนื่องจากอายุที่มากขึ้น ก็อาจจะทำให้การทำงานของไตลดลง
2. มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคไต
3. การใช้ยาผิดประเภท ใช้ยาเกินขนาด จะทำให้การทำงานของไตลดลง ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบได้บ่อยในคนไทย
4. การทานอาหารรสจัด ไม่ใช่แค่เค็ม รวมถึงหวานจัด หรือเผ็ดจัดด้วยเช่นกัน การดื่มน้ำน้อยเกินไป ไม่ออกกำลังกาย มีความเครียด

Good JOB!

เคล็ดลับดูแลตัวเองอย่างไร ให้ห่างไกลโรคไต

- ✔️ ควบคุมระดับน้ำตาลและความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการตรวจสุขภาพเป็นประจำ และรับประทานยาตามแพทย์สั่ง
- ✔️ การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงอาหารเค็มจัด เลือกรับประทานโซเดียมต่ำ และอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ
- ✔️ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประมาณ 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 30 - 40 นาที มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการกำจัดของเสียที่สะสมในเลือด รวมไปถึงช่วยควบคุมความดันโลหิตให้คงที่
- ✔️ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ (1.5 - 2 ลิตร/วัน) เพื่อช่วยให้ไตขับของเสียได้ดีขึ้น
- ✔️ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์
- ✔️ หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น โดยเฉพาะกลุ่มยาแก้ปวด ยาชุด หรือสมุนไพรที่ไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์รองรับ
- ✔️ ตรวจสุขภาพไตทุกปี โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงสูง

ไต เป็นอวัยวะที่ทำงานตลอดเวลาโดยไม่มีวันหยุด จึงควรใส่ใจดูแลสุขภาพด้วยการลดพฤติกรรมที่เพิ่มความเสี่ยง พร้อมตรวจสุขภาพไต เพื่อเช็คการทำงานว่ายังปกติอยู่หรือไม่ ถ้าหากปล่อยปละละเลยจนไตเสื่อม ก็อาจสายเกินกว่าจะกลับมาฟื้นฟูได้ทัน



โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบล

ในสังกัดของ อบจ.แม่ฮ่องสอน



sw.ศต.แม่เตี้ย



วันที่ 15 - 16 ธันวาคม 2568 | นางอรัญญา รัตนสกุล ผอ.รพ.ศต.แม่เตี้ย มอบหมายให้นางสาวอรุษา สายสุวรรณ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ออกปฏิบัติงานร่วมกับกลุ่มงานทันตกรรมโรงพยาบาลแม่ลาน้อย ออกให้บริการทันตกรรมแก่นักเรียนโรงเรียนบ้านแม่สะก๊าะ ต.ท่าผาป้อม อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน โดยให้บริการทันตกรรม ดังนี้ อุดฟัน/ฟันน้ำนม 30 ราย 71 ซี่ 118 ด้าน, เคลือบหลุมร่องฟัน 38 ราย 274 ซี่, เคลือบฟลูออไรด์วานิช 17 ราย และขูดหินน้ำลาย 3 ราย

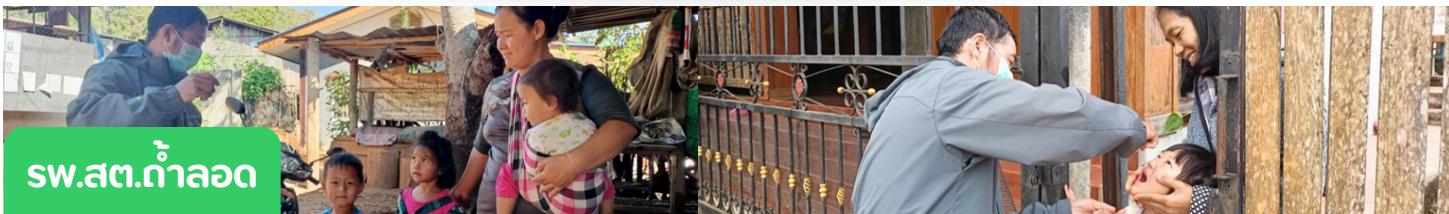


รถเอกซเรย์เคลื่อนที่
Mobile X-RAY



sw.ศต.หมอกจำแป่

วันที่ 16 ธันวาคม 2568 | นางปริยากร รักธัญญะการ ผอ.รพ.ศต.หมอกจำแป่ ออกปฏิบัติงานร่วมกับโรงพยาบาลศรีสังวาลย์, รพ.ศต.นาป่าแปก และ รพ.ศต.รักไทย ออกให้บริการเชิงรุกนอกสถานที่ตั้ง เพื่อคัดกรองวัณโรค ที่ใช้การถ่ายภาพรังสีทรวงอก (CXR) จากรถเอกซเรย์เคลื่อนที่ (Mobile X-ray) โดยมีกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ ต.หมอกจำแป่ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน โดยมีกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด จำนวน 147 ราย มีผู้มารับบริการทั้งหมด 88 ราย คิดเป็นร้อยละ 59.0



sw.ศต.ถ้ำลอด

วันที่ 22 - 24 ธันวาคม 2568 | นายทัพนารายณ์ ไชยจินดา ผอ.รพ.ศต.ถ้ำลอด พร้อมคณะเจ้าหน้าที่, อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ออกให้บริการเชิงรุกนอกสถานที่ตั้ง รณรงค์การให้วัคซีนโปลิโอเสริม เพื่อเป็นการยกระดับภูมิคุ้มกันของเด็กไทย อายุต่ำกว่า 5 ปี และเด็กต่างชาติอายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวนทั้งหมด 365 ราย

สวัสดิ์ค่ะ ฉบับนี้ มาต่อกันด้วยเรื่อง

สิทธิประโยชน์

จากประกันสังคม

ของพนักงานจ้าง ตามมาตรา 33
กรณี 5 กันค่ะ

5

(5/7)

กรณีเสียชีวิต

หลักเกณฑ์และเงื่อนไขการเกิดสิทธิ :

- กรณีที่ผู้ประกันตนถึงแก่ความตายอันมิใช่เนื่องจากการทำงาน เมื่อจ่ายเงินสมทบมาแล้ว 1 เดือน ภายในระยะเวลา 6 เดือน ก่อนเดือนถึงแก่ความตาย
- สิทธิประโยชน์แก่ผู้ประกันตนที่จิตใจทำให้ตนเองบาดเจ็บทุพพลภาพและตาย หรือยินยอมให้ผู้อื่นทำให้เกิดขึ้น

ประโยชน์ทดแทน

สิทธิประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ค่าทำศพ

- ค่าทำศพ 50,000 บาท โดยจ่ายให้แก่ผู้จัดการศพ

2. เงินสงเคราะห์กรณีตาย

- เงินสงเคราะห์กรณีผู้ประกันตนถึงแก่ความตาย ให้จ่ายแก่บุคคลซึ่งผู้ประกันตนทำหนังสือระบุว่ามีสิทธิได้รับเงินสงเคราะห์นั้น แต่ถ้าผู้ประกันตนมิได้มีหนังสือระบุไว้ก็ให้นำมาเฉลี่ยให้แก่สามีหรือภริยา บิดามารดา หรือบุตรของผู้ประกันตนในจำนวนที่เท่ากัน ดังนี้
 - 1) ถ้าก่อนถึงแก่ความตาย ผู้ประกันตนได้ส่งเงินสมทบมาแล้วตั้งแต่ 36 เดือนขึ้นไป แต่ไม่ถึง 120 เดือน ให้จ่ายเงินสงเคราะห์เป็นจำนวนเท่ากับค่าจ้างเฉลี่ย 2 เดือน
 - 2) ถ้าก่อนถึงแก่ความตาย ผู้ประกันตนได้ส่งเงินสมทบมาแล้วตั้งแต่ 120 เดือนขึ้นไป ให้จ่ายเงินสงเคราะห์เท่ากับค่าจ้างเฉลี่ย 6 เดือน



สิทธิประโยชน์ที่จะได้รับจากการคุ้มครองฯ ท่านสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ สำนักงานประกันสังคม ค่ะ สำหรับอีก 2 กรณี มาต่อในฉบับหน้าจะคะ

ที่มา ข้อมูลจากเว็บไซต์ สำนักงานประกันสังคม

กระเทียม ๘ แม่ฮ่องสอน



กระเทียมสายพันธุ์กลาง(สายพันธุ์ปาย) ปลูกตามกรรมวิธีแบบ เกษตรปลอดภัยและเกษตรอินทรีย์ในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ด้วยดินอุดมสมบูรณ์ ใน 7 อำเภอ ของจังหวัดแม่ฮ่องสอน ใช้น้ำ จากต้นน้ำทางธรรมชาติ บนภูเขาที่สะอาดบริสุทธิ์ ทำให้มีเนื้อแน่น มีสีขาวและสีขาวอมม่วง เปลือกนอกสีขาวอมม่วง และมีกลิ่นหอมฉุน รสชาติค่อนข้างเผ็ด โดยกลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกและผู้จำหน่าย ได้เพิ่ม อัตลักษณ์ความสวยงามให้กับกระเทียม ด้วยการมัดเป็นรูปทรงต่าง ๆ เช่น มัดจุกรูปหัวใจพวงอุ้งนุ่น, มัดรวมแบบตะกร้า เป็นต้น



สนใจสั่งซื้อติดต่อ

Facebook : เอ็ดก้อเหลียว

Line : hklpao



เบอร์โทรศัพท์ : 098 905 6624 , 053 611 180



เทศบาลตำบลแม่ลาน้อย



วันที่ 17 ธันวาคม 2568 ณ ห้องประชุมศูนย์บริหารจัดการน้ำ เทศบาลตำบลแม่ลาน้อย นายอุทัย งามสกุล นายกเทศมนตรี ตำบลแม่ลาน้อย ในฐานะผู้อำนวยการศูนย์บริหารจัดการน้ำฯ พร้อมด้วยคณะกรรมการสถานีสูบน้ำ สมาชิกสภา และเจ้าหน้าที่ ร่วมให้การต้อนรับผู้แทนจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และนายณภัค มาเมือง ผู้แทนจากสำนักงานทรัพยากรน้ำแห่งชาติ ภาคที่ 1 ในการประชุมหารือและแลกเปลี่ยนข้อมูลเพื่อกำหนด หัวข้อวิจัยเบื้องต้นสำหรับการพัฒนาท้องถิ่น โดยมุ่งเน้น การพัฒนาระบบบริหารจัดการน้ำ เพื่อสร้างความเข้มแข็งและ เพิ่มศักยภาพของบุคลากรในพื้นที่ ซึ่งการดำเนินงานดังกล่าว ถือเป็นส่วนสำคัญตาม ยุทธศาสตร์ที่ 5 ด้านการสร้างเครือข่าย การบริหารจัดการน้ำอย่างยั่งยืน เพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่ อย่างเป็นรูปธรรมอย่างต่อเนื่อง



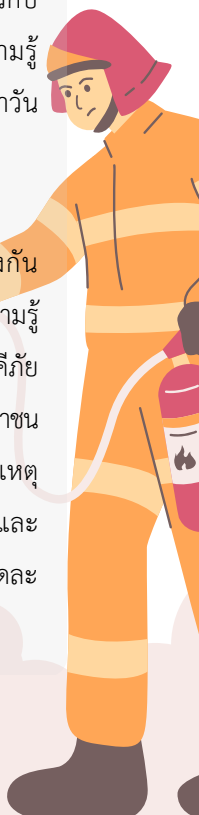
เทศบาลตำบลขุนยวม



วันที่ 18 ธันวาคม 2568 โรงเรียนอนุบาลขุนยวม ได้ขอความอนุเคราะห์ บุคลากรในสังกัดเทศบาลตำบลขุนยวม ร่วมเป็นวิทยากร ให้ความรู้แก่ลูกเสือ – เนตรนารีสามัญ ในกิจกรรมค่ายพักแรม ลูกเสือ ณ ค่ายพักแรมลูกเสือชั่วคราวโรงเรียนอนุบาลขุนยวม ในครั้งนี้ นายจำลอง จิโนเป็ง นายกเทศมนตรีตำบลขุนยวม ได้มอบหมายให้ ว่าที่ร้อยตรีอรุณสิทธิ์ อรุณสุวรรณ , นายอิสรพงษ์ สิงห์คะ , นายวิโรจน์ ใจตุ่น , นายเดชสิทธิ์ บุญทา และนายพันธัยศ คงแดง ร่วมเป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อเสริมสร้างทักษะและความรู้ ที่จำเป็นให้แก่นักเรียน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เทศบาลตำบลปาย

วันที่ 19 ธันวาคม 2568 เทศบาลตำบลปาย งานป้องกัน และบรรเทาสาธารณภัย สำนักปลัดฯ จัดทำโครงการให้ความรู้ แก่ประชาชน และสถานศึกษา ในการป้องกันและระงับอัคคีภัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 ซึ่งเป็นการให้ความรู้แก่ประชาชน และพระสงฆ์ ในการใช้ถังดับเพลิง เพื่อให้สามารถเผชิญเหตุ ในการดับเพลิงเบื้องต้น ณ วัดหลวง วัดห้วยนา วัดกลาง และ วัดป่าขาม พร้อมทั้งได้ติดตั้งถังดับเพลิงให้แก่วัด จำนวน วัดละ 2 ถัง เพื่อใช้ในการป้องกันและระงับอัคคีภัย



ดอกเบ็ญ

กฎหมายนำรัฐ โดย ดร.สนฤณี ท. ศรีพันธุ์ | 17 |

ที่เป็นธรรม

ลูกหนี้ต้องรู้ เจ้าหนี้ต้องเข้าใจ

การคิดดอกเบี้ย เป็นประเด็นทางกฎหมายที่ใกล้ตัวเรามากที่สุดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการกู้ยืมเงิน หรือการซื้อขายสินค้าแบบผ่อนชำระ โดยปัจจุบันประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ได้มีการแก้ไขเมื่อ พ.ศ. 2564 เกี่ยวกับอัตราดอกเบี้ย เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจและสร้างความเป็นธรรมแก่คู่สัญญามากขึ้น ซึ่งลูกหนี้จำเป็นต้องรู้และเจ้าหนี้ก็ต้องเข้าใจแล้วนำไปปรับใช้เพื่อความเป็นธรรม จึงขออัปเดตข้อมูลกฎหมายเกี่ยวกับดอกเบี้ย ดังนี้

1. ดอกเบี้ยที่มีได้ตกลงกันไว้ (มาตรา 7)

ในกรณีที่เจ้าหนี้มีสิทธิคิดดอกเบี้ยต่อกัน แต่ไม่ได้ตกลงอัตราไว้ล่วงหน้า กฎหมายกำหนดให้ใช้อัตรา ร้อยละ 3 ต่อปี โดยกระทรวงการคลังจะทบทวนอัตรานี้ทุกๆ 3 ปี เพื่อให้สะท้อนความเป็นจริงของตลาดเงิน

2. ดอกเบี้ยผิดนัดชำระหนี้ (มาตรา 224)

หากลูกหนี้ผิดนัดชำระหนี้เงิน เจ้าหนี้มีสิทธิคิดดอกเบี้ยผิดนัดได้ในอัตราที่กฎหมายกำหนด คือ ร้อยละ 5 ต่อปี (คำนวณจากดอกเบี้ยพื้นฐานร้อยละ 3 บวกกับอัตราเพิ่มร้อยละ 2) เว้นแต่เจ้าหนี้จะมีสิทธิคิดดอกเบี้ยในอัตราที่สูงกว่านั้นตามข้อตกลงในสัญญาที่ชอบด้วยกฎหมาย

3. การห้ามคิดดอกเบี้ยซ้อนดอกเบี้ย (มาตรา 655)

ตามหลักการทั่วไป ห้ามมิให้คิดดอกเบี้ยในระหว่างที่ดอกเบี้ยค้างชำระ (ดอกเบี้ยซ้อนดอกเบี้ย) เว้นแต่คู่สัญญาจะได้ตกลงกันเป็นหนังสือว่า เมื่อดอกเบี้ยค้างชำระไม่น้อยกว่า 1 ปี ให้เอาดอกเบี้ยนั้นทบเข้ากับต้นเงินแล้วจึงคิดดอกเบี้ยในยอดรวมนั้นได้ (มักพบในธุรกรรมทางการค้าหรือการธนาคาร)

4. เพดานดอกเบี้ยกู้ยืมสูงสุด (มาตรา 654)

การกู้ยืมเงินกันเองระหว่างบุคคลทั่วไป ห้ามคิดดอกเบี้ยเกินกว่า ร้อยละ 15 ต่อปี หากฝ่าฝืนตกลงกันไว้สูงกว่านี้ ผลคือดอกเบี้ยทั้งหมดจะตกเป็นโมฆะ (เจ้าหนี้เรียกได้แต่เงินต้น) และอาจมีความผิดตามพระราชบัญญัติห้ามเรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา พ.ศ. 2560

บทสรุป

ดอกเบี้ยตามกฎหมายที่แก้ไขใหม่นี้ ช่วยลดภาระหนี้ที่เกินสมควรให้แก่ลูกหนี้ ในขณะที่เจ้าหนี้ยังคงได้รับผลประโยชน์ที่เหมาะสมตามกลไกตลาด การทำความเข้าใจในดอกเบี้ยที่ถูกต้องจึงช่วยป้องกันข้อพิพาททางแพ่งและคุ้มครองสิทธิของคู่สัญญาทั้งสองฝ่ายอีกด้วย

"Honesty is the best policy"
ความซื่อสัตย์เป็นนโยบายที่ดีที่สุด

“มนต์เมืองปาย รำลึกสำนึก พระคุณแม่ของแผ่นดิน”

งานฤดูหนาวอำเภอปาย 2569

ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้านอำเภอปาย



มนต์ เมืองปาย

รำลึกสำนึก พระคุณ แม่ของแผ่นดิน

งานฤดูหนาว อำเภอปาย ประจำปี 2568



วันที่ 15 ธันวาคม 2568 เวลา 19.30 น. อำเภอปายร่วมกับสภาวัฒนธรรมอำเภอปาย ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้านอำเภอปาย ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคมอำเภอปาย และองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ร่วมกันจัดกิจกรรม “มนต์เมืองปาย รำลึกสำนึกพระคุณแม่ของแผ่นดิน” งานฤดูหนาวอำเภอปาย ประจำปี 2568

โดยมีกิจกรรมประกอบด้วย การแข่งขันร้องย่อนยุค การเดินแบบ การกุศล การประกวด Miss Queen of Pai V.3 การแข่งขันชมมวยไทย และการแสดงคอนเสิร์ตจากศิลปินชื่อดัง

กิจกรรมดังกล่าว นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์ นายกองดีการบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้มอบหมายให้ นายสุรียันต์ จิวังค์ รองประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน พร้อมด้วยสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน อำเภอปาย เขต 1 และเขต 2 เป็นผู้แทนเข้าร่วมงานฯ และมอบเงินสนับสนุนการจัดกิจกรรมฯ จำนวน 250,000.- บาท ตามโครงการส่งเสริมและประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวจังหวัดแม่ฮ่องสอน กิจกรรมบูรณาการจัดงานมนต์เมืองปาย จัดขึ้นระหว่างวันที่ 14 - 20 ธันวาคม 2568

ฝากกดติดตามเพจของเรา เพจ "กินนอนเที่ยวแม่ฮ่องสอน" ไว้ด้วยนะคะ เรามีกิจกรรมดีๆ ไว้รอทุกคนอีกเพียบ !!

กาตแสงดาว

วันที่ 21 ธันวาคม 2568 เวลา 19.10 น. ณ บริเวณลานหน้าสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดแม่ฮ่องสอน และศูนย์บริการคนพิการจังหวัดแม่ฮ่องสอน (ที่ว่าการอำเภอเก่า) ตำบลจองคำ อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน นางอารีย์ แสนสม รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด รักษาการแทน ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธานพิธีเปิดงานแสดงและจำหน่ายสินค้าคนพิการ (กาตแสงดาว) ภายใต้โครงการวันคนพิการสากลจังหวัดแม่ฮ่องสอน พร้อมประกาศเจตนารมณ์การจัดการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมและการร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ

องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดแม่ฮ่องสอน และสมาคมพิการทุกประเภทจังหวัดแม่ฮ่องสอน จัดงานแสดงและจำหน่ายสินค้าคนพิการ (กาตแสงดาว) ระหว่างวันที่ 19 - 21 ธันวาคม 2568 (เวลา 16.30 - 21.30 น.) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการและผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน พร้อมสร้างรายได้และเปิดโอกาสให้คนพิการมีส่วนร่วมในสังคม

งาน “กาตแสงดาว” เปรียบคนพิการเป็นดวงดาวที่เปล่งแสงจากความสามารถ ซึ่งนำมาสู่การพัฒนาตนเองอย่างมีศักดิ์ศรี มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้คนพิการได้ร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการสู่ความยั่งยืน และส่งเสริมการตลาด การจำหน่าย และประชาสัมพันธ์สินค้าคนพิการให้ประชาชนทั่วไปทราบ

กิจกรรมภายในงาน ประกอบด้วย การแสดงและจำหน่ายสินค้าคนพิการ, นิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง, กิจกรรมจิตอาสา, กิจกรรมเช็กแชร์ ส่งเสริมอาชีพคนพิการ “อ้อมกาย อ้อมใจ ใต้แสงดาว”, การแสดงวัฒนธรรม ดนตรี และการแสดงจากคนพิการ และร่วมประกาศเจตนารมณ์การจัดการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมและการร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ





124 ถนนขุนลุมประพาส ตำบลจองคำ
อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000



วารสารเพื่อการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ข่าวสาร
องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน



Maehongson Provincial Administrative Organization
Khunlumprapas Rd, Chong Kham, Mueang Mae Hong Son District, Mae Hong Son 58000