



# แม่ร้องสอน

วารสารแม่ร้องสอน ปีที่ 19 ฉบับที่ 7 ประจำเดือนเมษายน 2564

วารสารเพื่อการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ข่าวสาร  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน



Mae  
Rong  
Son

Free Copy No.07  
- APRIL - Vo.19 No.07

# Contents

## สารบัญ

### Contents

- 04 ห้องเลขที่ 51001  
สำนักปลัด อบจ.
- 05 ห้องเลขที่ 51002  
กองกิจการสภา
- 06 ห้องเลขที่ 51003  
กองแผนฯ
- 07 ห้องเลขที่ 51004  
กองคลัง
- 08 ห้องเลขที่ 51005  
กองช่าง
- 09 ห้องเลขที่ 51006  
กองการศึกษา
- 10 สารานุกรมรู้คู่คุณธรรม  
หน่วยตรวจสอบภายใน
- 11 โรงเรียนของเรา  
โรงเรียน อบจ.บ้านจองคำ
- 12 ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศภูมิศาสตร์ฯ
- 13 แวดวงท้องถิ่น
- 14 What's next
- 15 กฎหมายน่ารู้
- 16 รักป่ารักสิ่งแวดล้อม
- 17 App ยอดฮิต
- 18 108 เรื่องเมืองแม่ฮ่องสอน
- 19 ศูนย์บริการคนพิการ

## คำถาม

### Quiz

วัดขึ้น ทำมาจากอะไร ?

ส่งคำตอบได้ทางกล่องข้อความ Facebook อบจ.แม่ฮ่องสอน "mhs.pao"  
ผู้โชคดีที่ตอบคำถามถูกต้อง เราแจกเลย ของรางวัลสุดเก๋ อินเทอร์เน็ต  
หลากหลายรายการ (เลือกได้ 1 ชิ้น)

## ของรางวัล



## 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  
ทางต้นว่านเคเบิลทีวี  
ทุกวัน จ - ศ เวลา 19.00 - 19.15 น.

Facebook ต้นว่านเคเบิลทีวี

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.

ชวนคิดชวนคุย

ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ช่วยคนแม่ฮ่องสอน พันภัยโควิด  
พ้นจากพิษเศรษฐกิจ พ้นจากความจน

สถานการณ์โควิดรอบนี้  
ทำท่าจะบานปลายขยายยอดขึ้นไปเรื่อย ๆ  
รอบนี้ เนื่องจากกลุ่มที่ติด และแพร่เชื้อ  
อยู่ในวัยที่แข็งแรง เป็นวัยเรียน วัยทำงาน  
ทำให้เขาไม่รู้ตัวว่าเป็น  
ก็เลยกลายเป็นพาหะพาโรคไปแพร่แบบไม่ได้ตั้งใจ  
เพราะฉะนั้น ยอดผู้ป่วยคราวนี้  
จะสูงกว่าทุกรอบที่ผ่านมา  
รู้แบบนี้แล้ว เราก็คงต้องเข้มงวดกับตัวเอง  
ให้มากขึ้นแล้วนะครับ

ทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ  
ออกไปไหนมาไหน สวมใส่หน้ากาก  
และล้างมือกันให้บ่อย ๆ

ผมว่าหากไม่จำเป็น ก็ไม่ต้องไปไหนครับ  
อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เราไม่เสี่ยง  
และคนอื่น ก็ไม่เสี่ยงด้วยครับ

ในส่วนของ "บุคลากรทางการแพทย์"  
หมอ พยาบาล อสม. และทุกคนที่เกี่ยวข้อง  
ช่วงนี้คงต้องเหนื่อยหนัก ไม่ได้พัก ไม่ได้หยุด

ผมขอเป็นกำลังใจให้ นะครับ  
และหากมีสิ่งใด ที่ อบจ.แม่ฮ่องสอน  
ให้การสนับสนุนได้ ตามอำนาจหน้าที่

ผมพร้อมช่วยเหลือเสมอครับ

## "สายด่วน อบจ."

โทร. 0 5361 1385 #...

#811

นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์  
นายก อบจ.แม่ฮ่องสอน



#812

นายโชคชัย เวชกิจ  
รองนายก อบจ.แม่ฮ่องสอน



#812

นายไพฑูรย์ สำราญไพรวลัย  
รองนายก อบจ.แม่ฮ่องสอน

#813

- ว่าง -  
ปลัด อบจ.แม่ฮ่องสอน



#814



นางอารีย์ แสนสม  
รองปลัด อบจ.แม่ฮ่องสอน

#815

นางเรณู นະนัควัฒน์  
รองปลัด อบจ.แม่ฮ่องสอน  
รทท.ปลัด อบจ.แม่ฮ่องสอน



## “ วันจักรี ประจำปี 2564 ”

เมื่อวันที่ 6 เมษายน 2564 เวลา 08.00 น. นางอารีย์ แสนสม รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เข้าร่วมพิธีถวายราชสักการะ เนื่องในวันพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช และวันที่ระลึกมหาจักรีบรมราชวงศ์ ณ ศาลาประชาคมจังหวัดแม่ฮ่องสอน

โดยนายสิทธิชัย จินดาหลวง ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน มอบหมายให้นายศิริวัฒน์ นุพผาเจริญ รองผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธานในพิธี ซึ่งมีข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ สมาคมแม่บ้านมหาดไทย และประชาชน เข้าร่วมพิธีอย่างพร้อมเพรียง ทั้งนี้ได้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด 19 อย่างเคร่งครัด

และในเวลา 09.00 น. นางแสงทอง นันทะพรพิบูลย์ หัวหน้าสำนักปลัดฯ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา เนื่องในวันรำลึกถึงพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ที่เสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติเป็นปฐมกษัตริย์แห่งบรมราชจักรีวงศ์ (วันจักรี) ณ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีนายศิริวัฒน์ นุพผาเจริญ รองผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธานในพิธี



## “ กิจกรรมแสดงเจตจำนงสุจริต ”

### เสริมสร้างคุณธรรมและความโปร่งใสในการปฏิบัติงาน

เนื่องในประเพณีสงกรานต์ประจำปี 2564 หรือปีใหม่ไทย ซึ่งถือเป็นโอกาสอันดีในการเริ่มต้นสิ่งดี ๆ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน จึงจัดกิจกรรมเจตจำนงสุจริตเสริมสร้างคุณธรรมและความโปร่งใสในการปฏิบัติงาน

โดยส่งตัวแทนข้าราชการ และลูกจ้างขององค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน แสดงเจตจำนงสุจริตเสริมสร้างคุณธรรมและความโปร่งใสในการปฏิบัติงาน เสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กรให้แก่เจ้าหน้าที่ให้มีทัศนคติ ค่านิยมในการปฏิบัติงานอย่างซื่อสัตย์สุจริต และต่อต้านการทุจริตทุกรูปแบบ และบริหารงานอย่างโปร่งใส ตรวจสอบได้ตามหลักธรรมาภิบาล เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน เมื่อวันที่ 23 เมษายน 2564 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยรักษาระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัย และป้องกันตนเองตามมาตรการป้องกัน Covid-19 โดยเคร่งครัด

## กิจกรรม

### "ขวดพลาสติกร่วมรักษ์โลก"

เครือข่ายต้นกล้า อบจ. โรงเรียนเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน และโรงเรียนห้องสอนศึกษา ในพระอุปถัมภ์ฯ ร่วมกันจัดเก็บขยะขวดพลาสติก ตามกิจกรรม "ขวดพลาสติกร่วมรักษ์โลก" จากกล่องตาข่ายในพื้นที่อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน ไปจำหน่าย พร้อมรวบรวมรายได้เตรียมนำไปใช้ในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อส่วนรวมต่อไป



### เครือข่ายต้นกล้า อบจ. โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 22 มอบเงินจากการขายขยะขวดพลาสติก

เครือข่ายต้นกล้า อบจ. โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 22 (อำเภอปาย) มอบเงินรายได้จากการขายขยะขวดพลาสติก จากโครงการ "ขวดพลาสติกร่วมรักษ์โลก" จำนวน 800 บาท ให้แก่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 22 เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ของทางโรงเรียนต่อไป



### "การคัดเลือกตัวแทนเยาวชนระดับตำบล"

เพื่อเป็นคณะที่ปรึกษา

อบจ.แม่ฮ่องสอน ด้านเยาวชน

เจ้าหน้าที่กองกิจการสภาฯ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ร่วมประชุมชี้แจง ทำความเข้าใจแก่ตัวแทนเยาวชนแต่ละหมู่บ้าน ในตำบลขุนยวม ตำบลแม่เงา ตำบลเมืองปอน และตำบลแม่ยวมน้อย อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อคัดเลือกตัวแทนเยาวชนระดับตำบล เป็นที่คณะที่ปรึกษา อบจ.แม่ฮ่องสอน ด้านเยาวชนตามโครงการเยาวชนก่อการดี





# ถั่วลายเสือแม่ฮ่องสอน

ในฉบับนี้กองแผนฯ มีข่าวสารเกี่ยวกับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) ของถั่วลายเสือแม่ฮ่องสอน มาฝากคุณผู้อ่านกันครับ

1 **ถั่วลายเสือแม่ฮ่องสอน** ได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) จากกรมทรัพย์สินทางปัญญา เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2564 กรมทรัพย์สินทางปัญญา ได้ประกาศให้ถั่วลายเสือแม่ฮ่องสอนขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ พ.ศ. 2546 โดยมีผลตั้งแต่วันที่ยื่นคำขอขึ้นทะเบียน นับตั้งแต่วันที่ 9 ธันวาคม 2562

## 2 **นิยามของถั่วลายเสือแม่ฮ่องสอน**

ถั่วลายเสือแม่ฮ่องสอน (Mae Hong Son Tiger Stripe Peanut หรือ Tua Lai Suer Mae Hong Son) คือ ถั่วลิสงพันธุ์กัพลินธุ์ 2 ที่มีลักษณะฝักถั่วยาว เปลือกบาง ลายบนเปลือกเป็นร่องลึกชัดเจน เมล็ดถั่วมีขนาดใหญ่ เนื้อนุ่มเมล็ดมีสีขาว และมีลายขีดสีม่วงคล้ายกับลายเสือโคร่ง เมื่อนำมาผ่านกระบวนการแปรรูปด้วยวิธีคั่วเกลือจากภูมิปัญญาท้องถิ่นทำให้ได้ถั่วลายเสือแม่ฮ่องสอน ที่มีเนื้อสัมผัสกรอบ รสชาติหวานมันปนเค็มอ่อน ๆ ซึ่งผลิตและแปรรูปในเขตพื้นที่ อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน อำเภอปางมะผ้า อำเภอขุนยวม และอำเภอป่าเย็บของจังหวัดแม่ฮ่องสอน

## 3 **ถั่วลายเสือแม่ฮ่องสอนมีกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยกระบวนการผลิตปราศจากสารเคมีปลอดภัยต่อเกษตรกรและผู้บริโภค ไม่ทำให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม**

โดยกระบวนการ ดังนี้

- 1) วิธีแบบเกษตรปลอดภัย (GAP)
- 2) วิธีการแบบเกษตรอินทรีย์ (Organic)
- 3) เกษตรเคมีร่วมปรับวิธีการผลิตให้ปลอดภัย

## รายงานสถานะการคลัง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

### การรับเงิน

หมวด	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	รวม 2 ไตรมาส
	ต.ค. - ธ.ค. 63	ม.ค. - มี.ค. 64	
หมวดภาษีอากร	2,233,865.68	2,071,141.94	4,305,007.62
หมวดค่าธรรมเนียมและค่าปรับ	257,921.43	553,459.29	811,380.72
หมวดรายได้จากทรัพย์สิน	42,165.35	282,559.39	324,724.74
หมวดรายได้เบ็ดเตล็ด	294,561.00	27,652.00	322,213.00
หมวดรายได้จากทุน	-	-	-
หมวดภาษีจัดสรร	21,801,820.07	24,549,385.78	46,351,205.85
หมวดเงินอุดหนุนทั่วไป	45,756,200.00	13,068,000.00	58,824,200.00
รวม	70,386,533.53	40,552,198.40	110,938,731.93

### การจ่ายเงิน

หมวด	ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	รวม
	ต.ค. - ธ.ค. 63	ม.ค. - มี.ค. 64	
งบกลาง	2,956,238.34	3,747,870.84	6,704,109.18
งบบุคลากร	15,843,245.52	17,406,982.71	33,250,228.23
งบดำเนินงาน	18,497,780.02	22,937,215.04	41,434,995.06
งบลงทุน	-	494,931.62	494,931.62
งบเงินอุดหนุน	181,700.00	1,106,130.00	494,931.62
งบรายจ่ายอื่น ๆ	-	-	1,287,830.00
รวม	37,478,963.88	45,693,130.21	83,172,094.09

## สถานที่/ ช่องทาง และระยะเวลาในการเปิดให้บริการรับชำระค่าธรรมเนียมบำรุงองค์การบริหารส่วนจังหวัดฯ



- 1 ให้บริการรับชำระ ณ สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ ในเวลาราชการ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. - 17.00 น.
- 2 โอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย ชื่อบัญชี "องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน" เลขที่บัญชี 508 - 1 - 00334 - 4 ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง
- 3 เจ้าหน้าที่ออกให้บริการรับชำระนอกสถานที่ตามโครงการ To Door Service (TDS)
- 4 ให้บริการรับชำระด้วยบัตรอิเล็กทรอนิกส์ (บัตรเดบิต/ เครดิต) ณ สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ ในเวลาราชการ ตั้งแต่เวลา 08.30 น. - 17.00 น.
- 5 ชำระค่าธรรมเนียมฯ ผ่าน QR - CODE ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง

## “ ผลการปฏิบัติงานเครื่องจักรกล ”



### ▲ โครงการปรับปรุงซ่อมแซมถนนดิน ที่ใช้สัญจรไปมาเชื่อมระหว่างหมู่บ้าน

ระยะเวลาดำเนินการ : ตั้งแต่วันที่ 17 มีนาคม - 6 เมษายน พ.ศ. 2564

ผู้ได้รับประโยชน์ : ชาวบ้านแม่สะกิด หมู่ที่ 1 บ้านห้วยผึ้ง หมู่ที่ 2 บ้านห้วยหมากหนูน หมู่ที่ 3 และบ้านแม่สะก๊าะ หมู่ที่ 6 ตำบลท่าผาปทุม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน



### ▲ โครงการทำฝายกั้นน้ำและปรับปรุงซ่อมแซมถนนขนส่งพืชผลทางการเกษตร

ระยะเวลาดำเนินการ : ตั้งแต่วันที่ 25 มีนาคม - 4 เมษายน พ.ศ. 2564

ผู้ได้รับประโยชน์ : ชาวบ้านแม่ลาหลวง หมู่ที่ 1 บ้านสันติพัฒนา หมู่ที่ 7 และบ้านสันติสุข หมู่ที่ 6 ตำบลแม่ลาหลวง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน



**องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน มอบงบประมาณอุดหนุนสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดแม่ฮ่องสอน**  
ภายใต้โครงการส่งเสริมและพัฒนาทักษะด้านกีฬา จังหวัดแม่ฮ่องสอน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 2 การแข่งขันแบดมินตัน CMI ทวีร์นาเมนท์  
ในระหว่างวันที่ 2 - 5 เมษายน 2564 ณ สนามแบดมินตัน  
CMI อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



กิจกรรมรายการแข่งขันที่ 3 การแข่งขัน "ยูไรด์คัก ไทยแลนด์  
บีช วอลเลย์บอล" ระดับประเทศ ในระหว่าง  
วันที่ 3 - 6 เมษายน 2564 ณ สนามวอลเลย์บอลชายหาด  
อบจ. กำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร

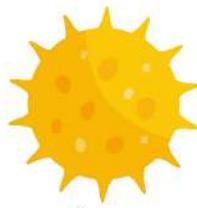


เมื่อวันที่ 7 เมษายน 2564 เวลา 16.30 น. นายอัครเดช  
วันไชยธนวงศ์ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน  
เป็นประธานในพิธีเปิด โครงการการแข่งขันกีฬา  
นักเรียนชั้นพื้นฐาน อายุไม่เกิน 12 ปี  
▶ **"ห้วยโป่งเกมส์"** ณ สนามกีฬาโรงเรียนบ้านป่าลาน  
ตำบลห้วยโป่ง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน และมอบเงิน  
สนับสนุนงบประมาณการจัดกิจกรรม พร้อมด้วยนายสมภพ  
คงความเชื่อ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด  
แม่ฮ่องสอน อำเภอเมืองเขต 5 โดยกิจกรรมดังกล่าว  
จัดขึ้น ในระหว่างวันที่ 7 - 9 เมษายน 2564

**ประเพณีบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน**  
**(ปอยส่างลอง) วัดบ้านห้วยมะเขือส้ม**

เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2564 นางครองนงค์ เชาวพิกุล  
สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน อำเภอเมือง  
เขต 3 เป็นตัวแทนมอบเงินสนับสนุนประเพณีบรรพชา  
สามเณรภาคฤดูร้อน (ปอยส่างลอง) วัดบ้านห้วยมะเขือส้ม  
ตำบลหมอกจำแป่ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน  
โดยจัดงานขึ้น ในระหว่างวันที่ 9 - 12 เมษายน 2564  
และมีการอบรมภาคฤดูร้อน ในระหว่างวันที่ 13 - 22  
เมษายน 2564





# วัคซีน

สวัสดีครับ พบกับบทความของหน่วยตรวจสอบภายในกันอีกครั้ง ในฉบับประจำเดือน เมษายน 2564 ซึ่งในบทความนี้เราจะมาทำความรู้จักกับ**วัคซีน** หนึ่งใน การป้องกัน และการแก้ไขปัญหาโรคติดต่อ Covid - 19 ที่กำลังแพร่ระบาดในระลอก 3 ที่มีความรุนแรงแพร่ระบาดไปทุกพื้นที่ครบทุกจังหวัดในประเทศไทยแล้ว ที่ต้องพูดถึงก็เพราะเป็นแนวทางเดียวที่จะสามารถป้องกันอันตรายจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาฯ ได้ แม้จะไม่ได้ผลเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ ซึ่งยังมีผลข้างเคียงกับผู้ที่ได้รับอยู่บ้าง แต่ไม่ใช่ว่าเมื่อเราได้รับวัคซีนแล้ว เราจะลดมาตรการในการป้องกันตนเองที่เคยปฏิบัติมาได้นะครับ เช่น สวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือบ่อย ๆ หรือหลีกเลี่ยงไปในพื้นที่แออัด เพื่อเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัคซีนป้องกันโรค เราลองมาทำความรู้จักกับวัคซีนกันว่าจริง ๆ แล้วมันเป็นอย่างไร

## วัคซีนคืออะไร ?

วัคซีน คือ สารที่ฉีดเข้าไปสู่ร่างกาย เพื่อกระตุ้น

ให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรค โดยมัน...

- ✓ ทำมาจากเชื้อโรคที่ตายแล้ว
- ✓ ทำมาจากเชื้อโรคที่อ่อนแอจนไม่ทำให้เกิดโรคได้

เมื่อฉีดวัคซีนเข้าสู่ตัวเราแล้ว ร่างกายเราก็จะสร้างภูมิคุ้มกันกับโรคนั้นขึ้นมา



## ทำไมต้องฉีดวัคซีน ? ความมั่นใจในคุณภาพ

สาเหตุที่ประชาชนต้องฉีดวัคซีน คือ เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายมีความพร้อม สามารถใช้ต่อสู้กับเชื้อโรคที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย และลดการแพร่ระบาดในชุมชน สามารถป้องกันการเจ็บป่วย และเสียชีวิต รวมทั้งเป็นการหยุดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ ที่จะเป็นอันตรายต่อประชาชนในวงกว้างได้ ซึ่งนั่นอาจจะทำให้สภาพเศรษฐกิจของประเทศเสียหาย



## วัคซีน Covid - 19

ด้านความปลอดภัยของวัคซีน Covid - 19 ประชาชนคนไทย สามารถมั่นใจในคุณภาพความปลอดภัยของวัคซีน Covid - 19 ที่รัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุข ได้นำมาให้บริการฉีดเข้าสู่ร่างกาย โดยมีผลการทดสอบประสิทธิภาพ และความปลอดภัยที่ได้มาตรฐาน ผ่านการรับรองความปลอดภัยจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และมีการติดตามความปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง ในช่วงที่ประชาชนได้รับการฉีดวัคซีน Covid - 19

## กลุ่มเสี่ยงที่ควรได้รับวัคซีนก่อน

ใครที่มีสิทธิ์ได้รับการฉีดวัคซีน Covid - 19 "ประชาชนคนไทยทุกคน" มีสิทธิ์เข้าถึง และได้รับการฉีดวัคซีน Covid - 19 หากแต่ในระยะแรก รัฐบาลจะให้บริการฉีดวัคซีนกับกลุ่มเสี่ยงก่อน ได้แก่ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขด่านหน้า, กลุ่มอายุ 18 - 60 ปีที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็งทุกชนิด

การป้องกันที่ดีที่สุด คือ สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ

ที่มาของข้อมูล <https://www.egov.go.th>



## งานเปิดบ้านวิชาการ

เมื่อวันที่ 8 เมษายน 2564 โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ ได้จัดงานเปิดบ้านวิชาการ โดยภายในงานได้มีการจัดแสดงผลงาน นิทรรศการ และการแสดงความสามารถของนักเรียนในแต่ละระดับชั้น รวมถึงการมอบเกียรติบัตรให้แก่นักเรียนที่มีผลการเรียนดี มีจิตอาสา และมีความโดดเด่นด้านกีฬา เพื่อเป็นขวัญ และกำลังใจให้กับนักเรียนต่อไป กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้น ณ โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน



## พิธีปัจฉิมนิเทศ

## ประจำปีการศึกษา 2563

เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2564 เวลา 09.00 น. นายอัครเดช วันไชยธนวงศ์ นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธาน ในพิธีปัจฉิมนิเทศ ประจำปีการศึกษา 2563 พร้อมทั้งมอบใบประกาศนียบัตร จบการศึกษา ให้กับนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ณ โรงเรียน อบจ.บ้านจงคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน



# กิจกรรมปรับปรุงแผนที่ขอบเขตหมู่บ้านเพื่อการบริหารจัดการ

ในระหว่างวันที่ 1 – 2 เมษายน 2564 ศูนย์ ๑IS ได้จัดกิจกรรมปรับปรุงแผนที่แนวเขตหมู่บ้าน เพื่อปรับปรุงข้อมูลขอบเขตหมู่บ้าน ที่ยังคงมีความคลาดเคลื่อนให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และเชื่อถือได้ ตลอดจนสามารถใช้อ้างอิงในการปฏิบัติงานได้ โดยศูนย์ ๑IS ร่วมกับผู้นำชุมชน/ ตัวแทนชุมชน และเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ร่วมกันตกลง และชี้แนวเขตผ่านระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์ ด้วยโปรแกรม Google Earth Pro

ในครั้งนี้ได้จัดกิจกรรมเป็นเวลา 2 วัน ดังนี้

## วันที่ 1 เมษายน 2564

- จัดกิจกรรมปรับปรุงแผนที่แนวเขตหมู่บ้านในตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ณ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ณาจาง
- จัดกิจกรรมปรับปรุงแผนที่แนวเขตหมู่บ้านในตำบลห้วยห้อม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ณ องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยห้อม



## วันที่ 2 เมษายน 2564

- จัดกิจกรรมปรับปรุงแผนที่แนวเขตหมู่บ้านในตำบลท่าผาป๋ม อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ณ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าผาป๋ม
- จัดกิจกรรมปรับปรุงแผนที่แนวเขตหมู่บ้านในตำบลแม่ลาหลวง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ณ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ลาหลวง



**1 เมษายน 2564 : องค์การบริหารส่วนตำบลแม่เงา**

เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2564 องค์การบริหารส่วนตำบลแม่เงา ได้ส่งเจ้าหน้าที่ ทำฝายกระสอบทรายกั้นน้ำ(ชั่วคราว) ร่วมกับชาวบ้าน หมู่ที่ 1 บ้านต่อแพ เพื่อที่จะได้มีน้ำไว้กินและใช้ในช่วงฤดูร้อนนี้



**27 เมษายน 2564 : องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สามแลบ**

เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2564 องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สามแลบ จัดเจ้าหน้าที่ทำการคัดกรอง ร่วมกับ เจ้าหน้าที่ปกครองอำเภอสบเมย เจ้าหน้าที่ตำรวจภูธรสบเมย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอสบเมย ร่วมดูแลอาหารแก่ผู้อพยพ 450 คน ได้พักอาศัยเป็นการชั่วคราว ในพื้นที่ปลอดภัยบ้านห้วยกองกาด ซึ่งห่างจากชายแดนประมาณ 7 กิโลเมตร



**28 เมษายน 2564 : องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ฮี้**

เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2564 นายสมบุรณ์ พรหมรังษี นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ฮี้ ได้มอบหมาย ให้กองช่าง ดำเนินการ ปรับเกรดถนน เนื่องจากมีดินสไลด์พายุฝนลมแรงคืนที่ผ่านมา เพื่อความปลอดภัยและอำนวยความสะดวก แก่ประชาชน ที่สัญจรไปมา



**28 เมษายน 2564 : องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยโป่ง**

เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2564 องค์การบริหารส่วนตำบล ห้วยโป่งร่วมกับอำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน ,สถานีตำรวจภูธรห้วยโป่ง, กำนันตำบลห้วยโป่ง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 3 บ้านป่าลานและประชาชน ร่วมกันปักป้ายที่สาธารณะประโยชน์หมู่ที่ 3 บ้านป่าลาน ตำบลห้วยโป่ง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน



# ชะปะะ สมุนไพร

โดย สล่ามน

เนื่องด้วยสถานการณ์โควิดระลอกที่ 3 ทำให้หลายกิจกรรม และหลายโครงการของ อบจ.แม่ฮ่องสอน ต้องยกเลิกหรือเลื่อนออกไปก่อน ในฉบับนี้ คอลัมน์ What's next จึงขอใช้พื้นที่นี้ นำสาระน่ารู้เกี่ยวกับสมุนไพรมาฝาก โดยขอมีชื่อตอนว่า "ชะปะะสมุนไพร" ซึ่งจะมีคอลัมนิสต์ผู้มีความรู้ทางด้านสมุนไพร นำความรู้ดี ๆ มาฝากคุณผู้อ่าน ทั้งในฉบับนี้ และฉบับต่อไป

สวัสดีกันในเดือนปีใหม่เมืองเป็นฤกษ์งามยามดี เพราะนี่คือฉบับแรกที่ปู่สล่ามนได้เขียนคอลัมน์ โดยจะนำความรู้ เรื่องพืชสมุนไพรมาบอกกล่าวกัน คุณผู้อ่านจะได้ นำพืชสมุนไพรไปใช้ให้ถูกต้อง และถูกต้อง สามารถบรรเทารักษา อาการของโรคต่าง ๆ ในเบื้องต้นได้โดยไม่มีพิษภัย ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจเรื่องสมุนไพรกันก่อน

"สมุนไพร" เป็นยาที่ได้มาจาก พืชวัตถุ สัตว์วัตถุ และธาตุวัตถุ ที่สามารถนำมาใช้เป็นยารักษาโรคต่าง ๆ และบำรุงร่างกายได้ ฉบับแรกนี้ขออธิบายเกี่ยวกับพืชวัตถุกันก่อน (คอลัมน์นี้จะพูดถึงพืชวัตถุเป็นหลัก) "พืชวัตถุ" คือ สมุนไพรที่ได้จากส่วนต่าง ๆ ของพืชโดยตรงที่สามารถนำมาใช้เป็นยาได้ ได้แก่ ใบ ดอก ผล เปลือกผล เมล็ด เปลือกเมล็ด รากหรือหัว ต้น แก่น กระจี้ เนื้อไม้ เปลือกไม้ พืชวัตถุยังแบ่งออกเป็น 5 จำพวก ได้แก่

- 1) พืชจำพวกต้น เช่น กำลั้งข้างเผือก กำลั้งเสือโคร่ง คุณ (ชัยพฤกษ์, ราชพฤกษ์) คำฝอย (ดอกคำฝอย)
- 2) พืชจำพวกเถา - เครือ เช่น กระจาดอม กระจ่างหมาบ้า (ผักฮ้วน) เถาวัลย์เปรียง บอระเพ็ด
- 3) พืชจำพวกหัว - เหง้า เช่น กระจาย ขมิ้นชัน กะแตใต้ไม้ บัวหลวง
- 4) พืชจำพวกผัก เช่น ผักกูด ผักโขม ผักกระเฉด ผักหนาม
- 5) พืชจำพวกหญ้า เช่น หญ้าหนวดแมว หญ้าแห้วหมู หญ้าฝรั่ง (Saffron) ว่านน้ำ

ฉบับนี้คงต้องขอยุติลงคงไว้แต่เพียงเท่านี้ก่อนเจอกันใหม่ในฉบับหน้าครับ "กินดี อยู่ดี หลบดี จิตใจดี ชีวิตดี"

พืชจำพวกต้น

(กำลั้งข้างเผือก)



พืชจำพวกหัว

(เหง้ากระจาย)



พืชจำพวกหญ้า

(หญ้าฝรั่ง (Saffron))



พืชจำพวกเถา

(บอระเพ็ด)



พืชจำพวกผัก

(ผักหนาม)



โดย นางสาวณัฐภัทร อิมพัฒนาวารกุล



# "ดอกเบี้ยเงินกู้" แก้ไขใหม่ ลดภาระลูกหนี้



เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2564 ราชกิจจานุเบกษา ได้ประกาศ "พระราชกำหนดแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ พ.ศ. 2564" เพื่อป้องกันมิให้เจ้าหนี้เรียกดอกเบี้ยจากลูกหนี้ในอัตรา หรือวิธีการที่ก่อให้เกิดภาระแก่ลูกหนี้สูงเกินสมควร มีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้างมาดูกัน

เดิมกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ วางหลักไว้ว่า สัญญาที่มีได้กำหนดอัตราดอกเบี้ย ให้ใช้อัตราร้อยละ 7.5 ต่อปี และให้คิดดอกเบี้ยในระหว่างเวลาผิดนัด ร้อยละ 7.5 ต่อปี โดยห้ามมิให้คิดดอกเบี้ยซ้อนดอกเบี้ยในระหว่างผิดนัด

แต่หลังจากที่มีประกาศ "พระราชกำหนดแก้ไขเพิ่มเติม ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ พ.ศ. 2564" สัญญาที่มีได้กำหนดอัตราดอกเบี้ยให้ใช้อัตราร้อยละ 3 ต่อปี และให้คิดดอกเบี้ยในระหว่างเวลาผิดนัดในอัตราร้อยละ 3 ต่อปี บวกด้วยอัตราเพิ่มร้อยละ 2 ต่อปี และห้ามมิให้คิดดอกเบี้ยซ้อนดอกเบี้ยในระหว่างผิดนัด

หากลูกหนี้มีหน้าที่ผ่อนชำระหนี้เงินเป็นงวด และลูกหนี้ผิดนัดไม่ชำระหนี้ในงวดใด เจ้าหนี้อาจเรียกดอกเบี้ยในระหว่างเวลาผิดนัดได้ จากต้นเงินของงวดที่ลูกหนี้ผิดนัดนั้น และให้คิดดอกเบี้ยที่ถึงกำหนดเวลาชำระ, ดอกเบี้ยผิดนัดที่ถึงกำหนดเวลาชำระ และดอกเบี้ยผิดนัดในงวดที่ถึงกำหนดเวลาชำระ ตั้งแต่วันที่พระราชกำหนดนี้ใช้บังคับ แต่ไม่กระทบกระเทือนถึงการคิดดอกเบี้ยในระหว่างช่วงเวลา ก่อนที่พระราชกำหนดนี้ใช้บังคับ



ติดต่อขอรับคำปรึกษาทางกฎหมายได้หลายช่องทาง ได้แก่

- 1.ขอรับความช่วยเหลือด้วยตนเอง ที่ฝ่ายนิติการ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด
- 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"





## “STAN SMITH MYLO”



อาหารวีแกนกำลังบูมมากในช่วงนี้ เนื่องจากคนเริ่มตระหนักถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากอุตสาหกรรมการผลิตเนื้อ แต่อีกหนึ่งสิ่งที่น่าสนใจไม่แพ้อาหารวีแกนเลย นั่นก็คือหนังวีแกน (Vegan Leather) ที่ลดการเบียดเบียนสัตว์ในการผลิต และให้คุณภาพแทบจะไม่ต่างจากหนังสัตว์แบบเดิมเลย Adidas ก็เป็นอีกหนึ่งแบรนด์ที่ล่าสุดเริ่มลองใช้หนังวีแกนที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม Adidas ร่วมมือกับแบรนด์รองเท้า Mylo ผลิตรองเท้ารุ่นที่เป็นเอกลักษณ์อย่าง Stan Smith จากหนังเห็ดออกมา โดย **Stan Smith รุ่นนี้จะเป็นรองเท้าวีแกนรุ่นแรก**ของทาง Adidas และเป็นอีกหนึ่งสัญลักษณ์ของแฟชั่นในโลกอนาคต ตัวรองเท้าจะทำจากเส้นใยเห็ดราอย่างไมซีเลียม และตัวพื้นจะทำจากยางพารา

ซึ่งสาเหตุที่ต้องเป็นเห็ดรานั้น เพราะปกติ แบรินด์ Mylo ผลิตรองเท้าโดยใช้ไมซีเลียม เส้นใยจากเห็ดราอยู่แล้ว มันจะให้ความรู้สึกที่นุ่มสบายเหมือนสวมใส่รองเท้าจากหนังสัตว์ทั่วไป แต่แน่นอน การผลิตเป็นมิตรต่อโลกมากกว่า เพราะเส้นใยไมซีเลียมสามารถสร้างใหม่ได้เรื่อยๆ และใช้เวลาเพียงสองสัปดาห์ในการเติบโตออกมาเป็นรูปร่างที่ต้องการอีกอย่าง การใช้เห็ดราในการทำรองเท้า ก็ช่วยลดปริมาณขยะพลาสติกด้วย เพราะถึงแม้บางแบรนด์ไม่ใช้หนังแท้ แต่หนังเทียมก็มีส่วนประกอบจากพลาสติกโพลีเมอร์ ที่ไม่สามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติเช่นกัน ดังนั้น พุดง่าย ๆ ก็คือ หนังวีแกนจากเห็ดรา ดีกว่าหนังแท้ และหนังเทียมในแง่ของผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมแน่นอน ด้วยเหตุนี้ ไมซีเลียมจึงถูกใช้ในการทำกระเป๋า รองเท้า ทดแทนหนังสัตว์และใยสังเคราะห์จากพลาสติกมากมาย และอีกหนึ่งหนังจากพืชที่เป็นวีแกนไม่แพ้เห็ด ก็คือหนังจากแคคตัส อันนี้ก็อีกหนึ่งทางเลือกใหม่ที่น่าสนใจสำหรับวงการแฟชั่นเช่นกัน สำหรับ Adidas เอง ก่อนหน้านี้เคยออกรองเท้ารักษ์โลกไปแล้ว แต่ไม่ใช่รองเท้าวีแกน เป็นรองเท้ารุ่น Ultraboost ที่ทำจากวัสดุรีไซเคิลจากทะเลทั้งหมด สำหรับใครที่เป็นสาย Stan Smith แล้วรู้สึกว่ามันต้องมี ตอนนี้ทาง Adidas ยังไม่ปล่อยรายละเอียดเกี่ยวกับการวางจำหน่าย และราคาของรองเท้ารุ่นนี้ออกมานะคะ ไว้มาติดตามกันต่อไปค่ะ





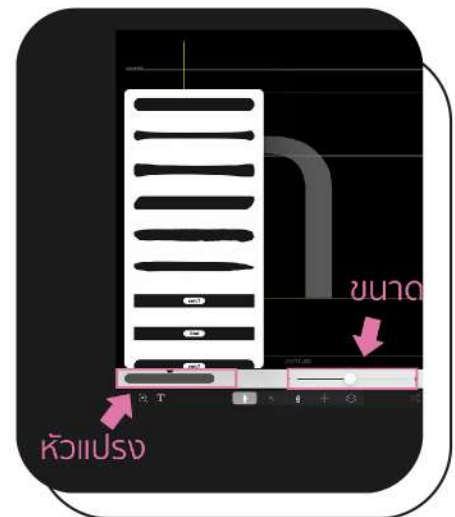


# iFontMaker

วันนี้ คอลัมน์ “แนะนำแอปพลิเคชัน” จะมาแนะนำแอปที่ค่อนข้างมีประโยชน์ (รีเปล่า ?) เอาเป็นว่ามันจะเหมาะสำหรับคนที่ต้องการใช้ฟอนต์ที่หลากหลายหรือคนที่อยากหาฟอนต์ใหม่ ๆ ใช้เพื่องานออกแบบหรือเพื่อการแต่งรูป แต่ยังไม่มียฟอนต์ที่ถูกต้องใจ

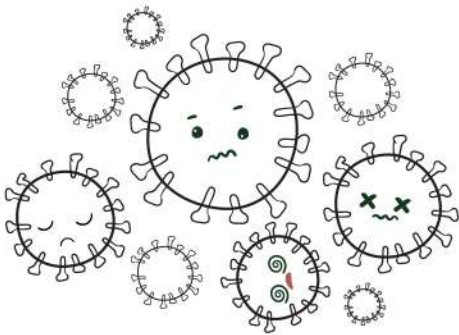
แอปนี้มีชื่อว่า iFontMaker เป็นแอปสำหรับสร้างฟอนต์จากลายมือของตัวเอง ซึ่งรองรับเฉพาะระบบปฏิบัติการ ios บน ipad (ราคา 249 บาท) ตัวแอปไม่ได้มีฟีเจอร์ที่ซับซ้อน ค่อนข้างใช้งานง่าย สามารถสร้างและปรับเปลี่ยนได้สะดวก ยิ่งหากใครที่มี apple pencil ด้วยแล้ว เรียกได้ว่าใช้เวลาเพียงไม่กี่อึดใจเท่านั้น ก็สามารถสร้างฟอนต์ที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเองขึ้นมาได้อย่างรวดเร็ว

แล้วจะสร้างฟอนต์ได้อย่างไร สามารถปรับเปลี่ยนอะไรได้บ้าง สิ่งที่คุณสามารถทำได้บนแอปนี้คือ สามารถเลือกภาษาที่ต้องการจะสร้างได้ เมื่อเลือกแล้ว แอปจะมีฟอร์มตัวอักษรมาให้ สามารถร่างสรรค์ตัวหนังสือของตัวเองทับลงไปได้เลยตามความชอบ และสามารถเลือกรูปแบบของบรัช หรือหัวแปรงที่ใช้ในการเขียน รวมทั้งความหนาบางของตัวหนังสือ ระยะห่างของแต่ละตัวอักษรเพียงเท่านี้ก็ถือเป็นอันเสร็จเรียบร้อยแล้ว



บทความโดย พิชชาพร  
รูปภาพ: คุณคณต อธิรัตน์กรันธ์

# กลับมาทำไม ?



กลับมาทำไม ? ถ้าโควิดพูดภาษาคนได้ ก็อยากถามแบบนี้ มนุษย์เราอยู่กับเจ้าไวรัสตัวร้ายนี้ มาเป็นเวลา 1 ปีกว่า เราคิดค้นวิธีป้องกันตนเองมากมาย จนสามารถอยู่ร่วมกับมันได้ จำนวนผู้ป่วยลดลง เพราะเราไม่ได้เดินทางออกไปนอกประเทศ คนต่างชาติก็ไม่ได้เดินทางเข้ามาในประเทศไทย และเราก็ไม่ได้ออกไปสังสรรค์ที่ไหนเลย รวมทั้งหากต้องไปในที่ชุมชน เราก็ไม่สัมผัสที่จะสวมใส่หน้ากาก และก็ล้างมือบ่อยมากจนชะจนมือเปื่อย ซึ่งนั่นเราคิดว่าเราควบคุมมันได้แล้ว แต่มันก็กลับมาอีกจนได้ รอบนี้ มันทำให้ผู้คนผวาและตื่นกลัว มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

จะว่าไป สถานการณ์โควิด ภายในประเทศของเราตอนนี้ นับวันก็ยิ่งทำให้เราเริ่มไม่มั่นใจในการใช้ชีวิต การออกไปพบปะเจอเจอผู้คนก็ลดลง กิจกรรมหลายอย่างที่เคยยึดถือปฏิบัติร่วมกัน ทั้งประเพณีและพิธีกรรม ถูกปรับเปลี่ยน เพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ รวมไปถึงวิถีชีวิต หรือแม้แต่วัฒนธรรม ไม่มีอะไรที่เหมือนเดิม และคงจะไม่เหมือนเดิมต่อไป หากเรายังกำจัดไวรัสตัวร้ายนี้ไม่ได้

คอลัมน์ 108 เรื่องเมืองแม่ฮ่องสอน ไม่ได้พาเที่ยวพากินอะไรอร่อย ๆ ในแม่ฮ่องสอนเลยนะคะ ช่วงนี้ก็พูดคุยกันแต่เรื่องโควิด ก่อนหน้านี้ก็หมอกควัน ไฟป่า ช่วงนี้ฝนตกมาบ้างแล้ว ไม่ใช่ว่าเข้าฤดูฝนนะคะ แต่เป็นพายุฤดูร้อน มองดูรอบกายแล้ว ทำไมมีแต่เรื่องที่ทำให้พวกเราไม่มีความสุขกันนะ อยากลองชวนให้มองมุมบวกดูคะ “ในวิกฤตมีโอกาส” เสมอ ถ้าไม่มีโควิด มนุษย์เราก็คงไม่ได้ตระหนักรู้ในหลาย ๆ เรื่อง อย่างเรื่องการใช้จ่าย หลายคนที่ทำธุรกิจ บางธุรกิจล้มไม่เป็นท่าเลยนะคะ แต่บางธุรกิจที่รู้จักปรับตัว ก็สามารถผ่านมันไปได้ด้วยดี คนธรรมดาหาเช้ากินค่ำก็ต้องรู้จักประหยัดมากขึ้น การดูแลสุขภาพก็เช่นกัน แม้แต่เรื่องเล็กน้อย อย่างการกิน ถ้าเป็นแต่ก่อน เราก็ไม่ได้ใส่ใจเรื่องอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ถูกหลักอนามัยมากมายเท่าวันนี้ อะไรที่นักวิชาการบอกว่ากินแล้วดี กินแล้วป้องกันโควิด เราก็กินไปหาหมอกิน สัฟเฟอะที่เข้ามาให้เราได้ศึกษาและเรียนรู้ในช่วงโรคระบาดนี้ ก็ดีนะคะ ทำให้คุณภาพชีวิตของเราดีขึ้น



**อย่าลืมล้างมือบ่อย ๆ**

**ก่อนออกจากบ้านก็สวมใส่หน้ากากผ้าหรือ**

**หน้ากากอนามัยให้เป็นนิสัยนะคะ**

**ดูแลสุขภาพกันนะคะทุกคน**



บทความโดย ยศศยามล

# 100%

## สงสัยโควิด-19 จะชอบเทศกาล แฮะ...

ไม่ว่าสงกรานต์ปีใหม่ ตรุษจีน มาบ่อยเหลือเกิน แกรมรอบ เมษานี้ยังจัดหนักยิ่งกว่าครั้งไหน ๆ มีผู้ติดเชื่อเพิ่มขึ้น วันละพันกว่าคน โรงพยาบาลสนามหลาย ๆ จังหวัดยังล้น มีที่ไมพอ งานโครงการของคนพิการหลาย ๆ โครงการ ก็ถูกเลื่อนออกไปเพื่อความปลอดภัย แฮะ... เหนื่อยใจจริง ๆ ในขณะที่ทุกคนได้รับผลกระทบจากโควิด-19 กันถ้วนหน้า กิจกรรมต่าง ๆ ชะงักกันไปหมด ธุรกิจของคนพิการเองก็ไม่รอด เพราะฉะนั้นในสถานการณ์แบบนี้ คงต้องปรับตัวตามสถานการณ์กันไป นอกจากการจำหน่ายสินค้าออนไลน์ที่ยังสามารถ ทวนกระแสและเป็นช่องทางทำเงินที่สำคัญในช่วงนี้แล้ว อาหารและเครื่องดื่มก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ทำเงินได้ในช่วงนี้ เพราะอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่ต้องบริโภคทุก ๆ วัน (บางที่ก็วันละหลาย ๆ มื้อ 555) แต่!!!...ถ้าขายแล้วจะแน่ใจได้ยังไงว่าได้กำไรแน่ ๆ ไม่ขาดทุนเพื่อไม่ให้ขาดทุนฉบับที่แล้วได้พูดถึง "การตั้งราคาสินค้า" แบบง่าย ๆ ไปแล้ว ฉบับนี้ มาต่อยอดองค์ความรู้กันอีกหน่อยกับ **"กฎ 100%"**

### กฎ 100%

COG	COL	FixCost	Marketing	Rental	Profit
ต้นทุน	ค่าแรง	ค่าน้ำ-ค่าไฟ อื่น ๆ	ค่าการตลาด	ค่าเช่า	กำไรสุทธิ
35%	15%	5%	10%	15%	20%

**"กฎ 100%"** คืออะไร **"กฎ 100%"** คือ เครื่องมือพื้นฐานของการทำธุรกิจร้านอาหาร ร้านเครื่องดื่ม และยังสามารถนำมาปรับใช้กับธุรกิจอื่น ๆ ได้อีกด้วย ใน 100% ประกอบด้วย ต้นทุนค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ดังนี้

- 1. ต้นทุนหลัก** Cost of Goods (COG) คือ ต้นทุนของอาหาร 1 งาน ต้องไม่เกิน **35%**
- 2. ค่าต้นทุนแรงงาน** Cost of Labels (COL) คือ ค่าจ้างลูกมือ ลูกน้อง ต้องไม่เกิน **15%**
- 3. ค่าน้ำ-ค่าไฟ และอื่น ๆ** Fix Cost ต้องไม่เกิน **5%**
- 4. ค่าการตลาด** Marketing คือ การทำโปรโมชั่น ให้แก่สินค้าและบริการ เพื่อดึงดูดใจกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย ให้หันมาสนใจสินค้า ต้องไม่เกิน **10%**
- 5. ค่าเช่าพื้นที่** Rental (ค่าเช่าร้าน) ต้องไม่เกิน **15%**

รวมเบ็ดเสร็จต้นทุนอยู่ที่ **80 %** คงเหลืออีก **20 %** คือ กำไรสุทธิ Profit ของเรา (ยังไม่รวมการบริหารจัดการ Delivery จัดส่งถ้ามี) เช่น ข้าวผัดกะเพราไข่ดาว 1 งาน หรือกาแฟ 1 แก้ว ราคา 100 บาท ต้นทุนต้องไม่เกิน 35 บาท, ค่าจ้างแรงงาน (ถ้ามี) ต้องไม่เกิน 15 บาท, ค่าน้ำ-ค่าไฟต้องไม่เกิน 5 บาท, ค่าการตลาดต้องไม่เกิน 10 บาท, ค่าเช่าพื้นที่ต้องไม่เกิน 15 บาท =  $35 + 15 + 5 + 10 + 15 = 80$  บาท ได้กำไร 20 บาท

ทั้งนี้เราสามารถที่จะถ่วงเฉลี่ยจากสูตรได้ แต่ห้ามเกิน 100% เช่น หากไม่มีค่าจ้างแรงงาน ค่าเช่าพื้นที่ ก็สามารถปรับเพิ่มค่าต้นทุนได้ และจะมีกำไรเพิ่มขึ้น ยังมีข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการบริหารจัดการสต็อกของที่เหลือในแต่ละวัน ถ้าไม่มีการบริหารจัดการที่ดีแทนที่จะเป็นการช่วยเพิ่มรายได้ แต่จะกลับกลายเป็นเพิ่มรายจ่ายแทน ตรงนี้ต้องระวังครับ ท่านใดที่ยังไม่ค่อยเข้าใจสามารถเข้าไปรับความรู้เพิ่มเติมได้ที่ Kong Story <https://www.facebook.com/Ryounoi100lan/videos/385657455455779/> ลองดูกันนะครับ วิเคราะห์และทำการบ้านเยอะๆ แล้วความผิดพลาดมันก็จะน้อยลง ยอดขายและกำไรจะเพิ่มขึ้น เป็นกำลังใจให้คนสู้ชีวิต พิชิตทุกอุปสรรค **"จงพลังสติอยู่กับท่าน"**



**เฮ็ดก่อหลี้ยว**  
Hed Kor Leaw

สั่งซื้อออนไลน์ได้แล้วที่

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

ค้นพบของดีเมืองสามหมอก สุดยอดของฝาคากาแม่ฮ่องสอน  
ท่องเที่ยวจังหวัดแม่ฮ่องสอนแล้ว สามารถแวะซื้อของฝาคากาแม่ฮ่องสอน  
ติดไม้ติดมือกลับบ้าน ได้ที่ “ร้านเฮ็ดก่อหลี้ยว”

**สาขา 1**

หน้ามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ (วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน)

Tel. 0 5361 3587

**สาขา 2**

บ้านโบราณข้างร้านอภัยภูเบศร ตรงข้ามร้านวีซีเอ็นเตอร์

ใกล้สี่แยกไฟแดง กลางตัวเมืองแม่ฮ่องสอน

Tel. 0 5361 1716

**สาขา 3**

สาขาแม่สะเรียง ตรงข้ามศาลจังหวัดแม่สะเรียง

Tel. 0 5368 2572

หรือสั่งซื้อสินค้า ได้ที่ [www.facebook.com/hedkorleawOTOP](http://www.facebook.com/hedkorleawOTOP)



**องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน**

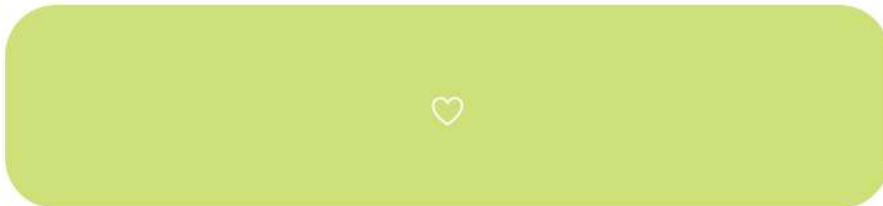
MAEHONGSON PROVINCIAL ADMINISTRATIVE ORGANIZATION

ถนนขุนลุมประพาส ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตเลขที่ 57/2528  
ปทจ.แม่ฮ่องสอน

**เหตุขัดข้องที่นำจ่ายผู้รับไม่ได้**

- ♡ จำหน่ายไม่ชัดเจน
- ♡ ไม่มีเลขที่บ้านตามจำหน่าย
- ♡ ไม่ยอมรับ
- ♡ ไม่มีผู้รับตามจำหน่าย
- ♡ ไม่มารับภายในกำหนด
- ♡ ยกเลิกกิจการ
- ♡ ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- ♡ อื่นๆ



หากมีการเปลี่ยนแปลงที่อยู่ โปรดแจ้งให้ อบจ.แม่ฮ่องสอน ทราบ  
เพื่อให้มั่นใจว่า ท่านจะได้รับข่าวสาร และข้อมูลอย่างต่อเนื่อง หรือแจ้งเรื่องราวร้องเรียนร้องทุกข์  
ติดต่อ Call Center 0 5361 1385 ต่อ 107 โทรสาร 0 5361 1507

+ แม่ฮ่องสอนก้าวหน้า การศึกษาสร้างคน เศรษฐกิจชุมชนเข้มแข็ง เมืองแห่งวัฒนธรรม +

ลงชื่อ.....