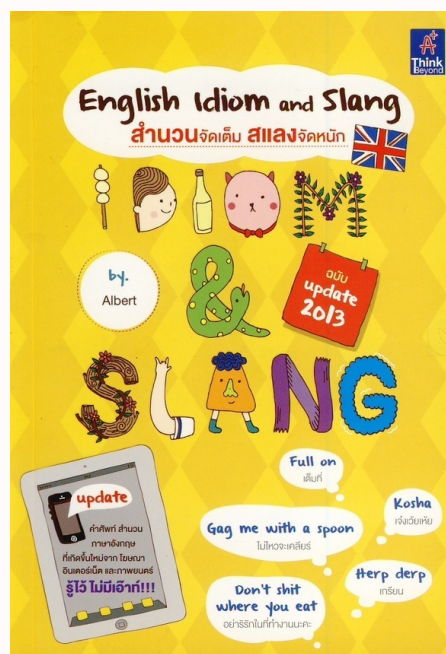


วิชาการ WEEKLY

ฉบับที่ 9/2564 1 มีนาคม 2564

แนะนำหนังสือประจำสัปดาห์



ชื่อเรื่อง : English Idiom and Slang

ผู้เขียน : Allbert

Update คำศัพท์ สำนวน
ภาษาอังกฤษ ที่เกิดขึ้นใหม่จาก โฆษณา
อินเทอร์เน็ต และภาพยนตร์

เรื่องน่าติดตาม

เลือกตั้งเทศบาล ไปใช้สิทธิ์ไม่ได้
อย่างไร

1

ให้แจ้งเหตุต่อ

นายกะเบียนอำเภอหรือ
นายกะเบียนท้องถิ่น

ที่ตนมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน

2

ทำเป็นหนังสือ

ซึ่งต้องระบุ เลขประจำตัวประชาชน
ที่อยู่ตามหลักฐานทะเบียนบ้าน

ภายใน
7 วัน

ก่อนวันเลือกตั้ง

หรือ

นับแต่วันเลือกตั้ง

เลือกตั้งวันที่ 28 มีนาคม 2564

3

โดยสามารถแจ้งได้ ด้วยตนเอง หรือมอบหมายผู้อื่น
ไปยื่นแทน หรือจัดส่งทางไปรษณีย์ลงทะเบียน

หากไม่ไปเลือกตั้งจะถูกจำกัดสิทธิ์ ดังนี้

- สมัครรับเลือกตั้งเป็น ส.ส. หรือ ส.ถ./พ.ถ. หรือสมัครรับเลือกตั้งเป็น ส.ว.
- สมัครรับเลือกเป็นกำนันและผู้ใหญ่บ้าน
- เข้าชื่อร้องขอให้ถอดถอน ส.ถ./พ.ถ.
- ดำรงตำแหน่งข้าราชการการเมือง และข้าราชการรัฐสภาฝ่ายการเมือง
- ดำรงตำแหน่งรองผู้บริหารท้องถิ่น เลขานุการผู้บริหารท้องถิ่น ผู้ช่วยเลขานุการผู้บริหารท้องถิ่น ประธานที่ปรึกษาผู้บริหารท้องถิ่น ที่ปรึกษาผู้บริหารท้องถิ่น หรือคณะที่ปรึกษาผู้บริหารท้องถิ่น
- ดำรงตำแหน่งเลขานุการประธานสภาท้องถิ่น ผู้ช่วยเลขานุการ ประธานสภาท้องถิ่น และเลขานุการรองประธานสภาท้องถิ่นการถูกจำกัดสิทธิ์ กำหนดเวลาครั้งละ 2 ปี นับแต่วันเลือกตั้ง

เรื่องน่าสนใจ

โรคตาที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยี

- 1 COMPUTER VISION SYNDROME**
สาเหตุ: ใช้สายตากับคอมพิวเตอร์ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน
อาการ: ขึ้นอยู่เวลาการใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่มีตาแห้ง แสบตา ตาพร่ามัว โฟกัสได้ช้าลง ตาสู้แสงไม่ได้ อาจปวดศีรษะ หรือคอ บ่า ไหล่ ร่วมด้วย
- 2 จอประสาทตาเสื่อม**
สาเหตุ: ภาวะที่นำไปสู่การสูญเสียการมองเห็น ความเสื่อมในส่วนกลางของจอประสาทตา มักเกิดกับ ผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันอายุลดน้อยลงเรื่อยๆ
อาการ: มองเห็นภาพบิดเบี้ยว อาจเห็นเส้นตรงเป็นเส้นคด หรือมองไม่เห็นส่วนกลางของภาพ ต้องใช้แสงเพิ่มมากขึ้น และการมองเห็นสีลดลง
- 3 ต้อกระจก**
สาเหตุ: ภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดการขุ่นของเลนส์ตา ทำให้แสงส่องเข้าไปได้ยากขึ้น
อาการ: ตาบวม มองเห็นไม่ชัด เห็นแสงจ้า เห็นภาพซ้อน
หมายเหตุ: ยังไม่มีงานวิจัยรับรอง แต่มีการเก็บสถิติว่า คนเป็นต้อกระจกมากขึ้น ตั้งแต่เข้าสู่ยุค 2000
- 4 สายตาสั้นเทียม**
สาเหตุ: ภาวะสายตาสั้นที่เกิดขึ้นจากกล้ามเนื้อตา ทำงานมากเกินไปจนเกิดภาวะเพ่งค้าง
อาการ: มองภาพระยะไกล หรือปกติไม่ชัดชั่วคราว ก่อนค่อยๆ ปรับมาปกติ

ดูแลตาอย่างไรเมื่อไรใช้คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์เป็นประจำ

- ตรวจตาเป็นประจำทุกปี ปีละ 1 ครั้ง
- ควรกะพริบตาให้น้อยอย่างต่ำ 20 ครั้งต่อนาที
- ใช้สูตร 20/20/20 ใช้สายตาเพ่ง 20 วินาที มองไกล 20 ฟุต เป็นเวลา 20 วินาที หรือพักสายตา 1 นาทีทุกครึ่งชั่วโมง
- ปรับแสงสว่างให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงตำแหน่งหน้าต่างหรือต้นกำเนิดแสงที่มาจากด้านหน้าและด้านหลัง
- วางตำแหน่งจอให้ต่ำกว่าระดับสายตา 15 องศา
- ปรับโหมด Night Mode ในแอปพลิเคชัน เพื่อลดแสงสว่างส่วนเกิน



กรุณาสแกน QR CODE
ดูรายละเอียดเพิ่มเติม



กรุณาสแกน QR CODE
ดูรายละเอียดเพิ่มเติม

กลุ่มงานวิชาการและวิจัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
กองพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น
หมายเลขโทรศัพท์ 02-241-9000 ต่อ 2214