



รับกลุ่มอนุมัติการ
 เลขที่ ๕๗
 วันที่ 2 เม.ย. ๖๗
 เวลา ๑๐.๒๓ น.

สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุดรธานี
 รับที่ 7614
 วันที่ 19 / เม.ย. / 2567
 เวลา 14.34 น.



ที่ อต ๐๖๓๗/๑คค

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง
 ถนน สันติราษฎร์บำรุง อต ๔๑๑๔๐

๑๙ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ส่งแผนปฏิบัติราชการ โครงการอบรมบุคลากรต่อต้านการทุจริตและประพฤติมิชอบฯ
 เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แผนงานปฏิบัติราชการโครงการอบรมบุคลากรต่อต้านการทุจริตฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี ได้มีนโยบายให้หน่วยบริการจัดทำงานปฏิบัติราชการและโครงการเพื่อพัฒนาระบบธรรมาภิบาลและองค์กรคุณธรรม รวมทั้งการเสริมสร้างพฤติกรรม จริยธรรม และการต่อต้านการทุจริต แก่เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง งบประมาณ ๓,๖๐๐ บาท (สามพันหกร้อยบาทถ้วน)

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง ได้จัดทำแผนปฏิบัติราชการด้านพัฒนาระบบธรรมาภิบาลและองค์กรคุณธรรม เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงส่งแผนฯ ดังกล่าวเพื่อขออนุมัติ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ขอแสดงความนับถือ



รับ นพ.วิลาศ
 สรต.บ้านดุง ได้รับแผนปฏิบัติ
 ราชการโครงการอบรมฯ และ ๑๐ ป.ร. โฉม
 คนต่อไปได้ส่งไปตรวจ ณ สำนักงาน จ.อุดร 3,๖๐๐ บาท
 จึงได้ขออนุมัติไปทูลเกล้าฯ
 สรต.บ้านดุง
 ส.ค.

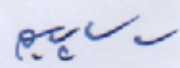
(นายเชิดชัย เชื้อบัณฑิต)
 สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง




 (นายศานติวัฒน์ ศรีสุวรรณ)
 หัวหน้ากลุ่มกฎหมาย

อนุมัติ
 ดำเนินการตามระเบียบ

งานสารสนเทศ
 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง
 โทร. ๐๘๕-๖๐๙-๖๔๓๐



(นายสมชายโชติ ปิยวัชรเวลา)
 นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

แผนปฏิบัติการด้านสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

การกิจเชิงยุทธศาสตร์ สสอ.บ้านดุง
 การกิจประจำพื้นฐาน สสอ.บ้านดุง

- ๑. ยุทธศาสตร์รัฐบาล ข้อ ๔ Governance Strategies ๒. ยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ข้อ.....
- ๓. แผนงาน กระทรวง ข้อ ๑๑ การพัฒนาระบบธรรมาภิบาลและองค์กรคุณธรรม ๔. โครงการ กระทรวง ข้อ ๑ โครงการอบรมบุคลากรด้านการทุจริตและประพฤติมิชอบฯ
- ๕. ยุทธศาสตร์ สสจ.อุดรธานี ข้อ ๔ พัฒนาระบบข้อมูลและธรรมาภิบาล Governance Excellence Strategies ๖. ประเด็นมุ่งเน้น สสอ.บ้านดุง ข้อ

๗. ตัวชี้วัด
 กลุ่มงานนิสิต () งบดำเนินงาน () งบ สสอ. () งบเบิกแทนกัน

แผนงาน/โครงการ (๑)	วัตถุประสงค์ (๒)	กลุ่มเป้าหมาย (๓)	วิธีดำเนินงาน (๔)	รายละเอียดงบประมาณ (๕)	ระยะเวลา/งบประมาณ (รวม เดือนที่ดำเนินการและจำนวนงบประมาณ)			ผู้รับผิดชอบ (๗)	
					ไตรมาส ๑	ไตรมาส ๒	ไตรมาส ๓		
๑.โครงการอบรมบุคลากรต่อต้านการทุจริตและประพฤติมิชอบสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง	๑.เพื่อให้เจ้าหน้าที่ใน สสอ.บ้านดุงมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ การเสริมสร้างและพัฒนา ทักษะด้านจริยธรรมและ การรักษาวินัย	- คณะเจ้าหน้าที่ สังกัด สสอ.บ้านดุง จำนวน ๖๐ คน	- จัดอบรมให้ความรู้ เจ้าหน้าที่ สสอ. บ้านดุง ตามโครงการ อบรมบุคลากร ต่อต้านการทุจริตและ ประพฤติมิชอบ สำนักงานสาธารณสุข สสอ.บ้านดุง โดยวิธี	อบรมให้ความรู้โครงการ "อบรมบุคลากรต่อต้านการทุจริตและประพฤติมิชอบสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง" รายละเอียด ดังนี้ - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๖๐ คน x ๓๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท - ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย (บุคลากรภาครัฐ) ๑ คน x ๓ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท x ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓,๖๐๐ บาท (สามพันหกร้อยบาทถ้วน)	ไตรมาส ๑	ไตรมาส ๒	ไตรมาส ๓	ไตรมาส ๔	สสอ.บ้านดุง

ลงชื่อ..... ผู้เสนอ
 (นายประชุม อ่อนตาจันทร์)

ลงชื่อ..... ผู้เห็นชอบแผนฯ
 (นายเจ็ดชัย เชื้อบัณฑิต)
 ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง

ลงชื่อ..... ผู้อนุมัติแผนฯ
 (นายสมชายโชติ ปิยวัชร์เวลา)
 ตำแหน่ง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

(นายศานติวัฒน์ ศรีสุวรรณ)
 หัวหน้ากลุ่มกฎหมาย

ตำแหน่ง นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ



379
บันทึกข้อความ

สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุดรธานี
รับที่ 7615
วันที่ 19 / 12. / 2567
เวลา 14.37 น.

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี
ที่ อค ๐๖๓๓/ ๑๕๗ วันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติโครงการ จัดโครงการ และอนุมัติใช้งบประมาณ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

เรื่องเดิม

ในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญกับการเปิดเผยข้อมูลและการให้บริการสาธารณะผ่านระบบสารสนเทศเป็นหลัก ภายใต้แนวคิด เปิดเผยมากขึ้น โปร่งใสมากขึ้นโดยศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุขได้พัฒนาและปรับปรุงรายละเอียดข้อคำถามจากข้อคำถามแบบสำรวจหลักฐานเชิงประจักษ์เป็นแบบวัดการเปิดเผยข้อมูลเพื่อให้เข้าบริบทการบริหารราชการของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ราชการบริหารส่วนภูมิภาค ในวิถีใหม่ยุค Next Normal ซึ่งหน่วยงานเป้าหมายสามารถดำเนินการประเมินตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ผ่านระบบ MITAS ได้อย่างสะดวกและในการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสหน่วยงานภาครัฐยังได้กำหนดให้หน่วยงานให้มีการอบรมให้ความรู้ในการป้องกันผลประโยชน์ทับซ้อนด้วยการนำหลักสูตรด้านทุจริตศึกษา มาเสริมสร้างวัฒนธรรมสุจริต ต่อต้านการทุจริต ในหน่วยงาน ปลุกฝังความซื่อสัตย์สุจริตและแยกแยะเรื่องส่วนตัวกับส่วนรวม มีการปลุกฝัง หรือถ่ายทอดแก่เจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน

ดังนั้น เพื่อเป็นการมุ่งเน้นการพัฒนากลไกด้านการป้องกันการกระทำผิดวินัยของข้าราชการ และส่งผลต่อการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี (Integrity and Transparency Assessment : ITA) ตามตัวชี้วัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง และเพื่อเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้และสร้างความตระหนักในเรื่องการป้องกันผลประโยชน์ทับซ้อน การแยกผลประโยชน์ส่วนตนออกจากผลประโยชน์ส่วนรวมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุงจึงได้จัดทำโครงการอบรมบุคลากรต่อต้านการทุจริตและประพฤติมิชอบสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ขึ้นในวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมนครดงคำ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง โดยใช้งบประมาณจากเงินบำรุงสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง จำนวน ๓,๖๐๐ บาท (สามพันหกร้อยบาทถ้วน) (เอกสารหมายเลข ๑)

ระเบียบ/ข้อกฎหมาย

- คำสั่งสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขที่ ๙๑๔/๒๕๖๕ ลงวันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕ เรื่อง การมอบอำนาจในการอนุมัติ การจัดประชุม การฝึกอบรม การจัดงาน การประชุมระหว่างประเทศและค่าใช้จ่ายต่างๆ ข้อ ๓ มอบอำนาจการอนุมัติโครงการ หรือหลักสูตรการฝึกอบรมฯ ๓.๑ ให้ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสำหรับการฝึกอบรมและการจัดงานที่หน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ที่ตั้งอยู่ในจังหวัดนั้น ๆ เป็นผู้จัดหรือจัดร่วมกับหน่วยงานอื่น (เอกสารหมายเลข ๒)

/ข้อเสนอ...

โครงการอบรมบุคลากรต่อต้านการทุจริตและประพฤติมิชอบสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง
ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

๑. ยุทธศาสตร์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี : Governance Excellence

๒ ประเด็นที่มุ่งเน้น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี ปี ๒๕๖๗ : ลดเรื่องร้องเรียน

๓. หลักการและเหตุผล

การทุจริตในสังคมไทยระหว่างช่วงเวลากว่าทศวรรษ ส่งผลเสียต่อประเทศอย่างมหาศาล เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ในทุกมิติรูปแบบ การทุจริตจากเดิมที่เป็นทุจริตทางตรงไม่ซับซ้อน อาทิ การรับสินบน การจัดซื้อจัดจ้าง ในปัจจุบันได้ปรับเปลี่ยนเป็นการทุจริตที่ซับซ้อนมากขึ้น ตัวอย่างเช่น การทุจริตเชิงนโยบาย การทุจริตข้ามแดนข้ามชาติซึ่งเชื่อมโยงไปสู่อาชญากรรมอื่น ๆ มากมาย และส่งผลกระทบต่อทางลบในวงกว้าง กระทรวงสาธารณสุขได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้ขับเคลื่อนมาตรการ ๓ ป. ๑ ค (ปลูก/ปลูกจิตสำนึก ป้องกันปราบปราม และเครือข่าย) ในการป้องกัน และปราบปรามการทุจริตให้เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพผ่านกระบวนการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใส ในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ กำหนดวิสัยทัศน์ "ประเทศไทยใสสะอาด ไทยทั้งชาติต้านทุจริต (Zero Tolerance and Clean Thailand)" กำหนดพันธกิจหลักเพื่อสร้างวัฒนธรรมการต่อต้านการทุจริต ยกย่องธรรมาภิบาลในการบริหารจัดการทุกภาคส่วน และปฏิรูปกระบวนการป้องกันและปราบปรามการทุจริตทั้งระบบให้มีมาตรฐานเทียบเท่าสากล ผ่านยุทธศาสตร์ ๖ ด้าน ได้แก่ สร้างสังคมที่ไม่ทนต่อการทุจริต ยกย่องเจตจำนงทางการเมืองในการต่อต้านการทุจริต สกัดกั้นการทุจริตเชิงนโยบาย พัฒนาระบบป้องกันการทุจริตเชิงรุก ปฏิรูปกลไกและกระบวนการปราบปรามการทุจริต และ ยกย่องดัชนีการรับรู้การทุจริตของประเทศ ไทย

คณะกรรมการ คปสอ.บ้านดุง ได้เล็งเห็นความสำคัญ จึงได้จัดทำโครงการอบรมบุคลากรต่อต้านการทุจริตและประพฤติมิชอบสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุงเพื่อเสริมสร้างพัฒนาทางด้านจริยธรรมป้องกันผลประโยชน์ทับซ้อนและการป้องกันมิให้เจ้าหน้าที่กระทำความผิดวินัย และเพื่อเสริมสร้างให้การบริหารราชการเกิดความโปร่งใส เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน ปราศจากความเคลือบแคลงสงสัยในความซื่อสัตย์สุจริตในการบริหารราชการของเจ้าหน้าที่รัฐ รวมถึงป้องกันการทุจริตอันเกิดมาจากเจ้าหน้าที่ของรัฐมีผลประโยชน์ทับซ้อน หรือเกิดการขัดแย้งกันระหว่างประโยชน์ส่วนบุคคลและประโยชน์ส่วนรวม

๔. วัตถุประสงค์

๔.๑ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ คปสอ.บ้านดุง มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเสริมสร้างและพัฒนาทางด้านจริยธรรมและการรักษาวินัย

๔.๒ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ คปสอ.บ้านดุง มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับมาตรการป้องกันการทุจริตในด้านผลประโยชน์ทับซ้อน การรับทรัพย์สินหรือประโยชน์อื่นใด โดยธรรมจรรยาของเจ้าหน้าที่รัฐ

๔.๓ เพื่อเสริมสร้างให้เจ้าหน้าที่ คปสอ.บ้านดุง มีจิตสำนึก ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมและ
วัฒนธรรมสุจริต ให้ตระหนักรู้เรื่องความซื่อสัตย์สุจริตและการป้องกันและปราบปรามการทุจริต

๔.๔ เพื่อหาแนวทางในการประสานความร่วมมือของหน่วยงานทั้งภายในและภายนอกองค์กร
ในการป้องกันและปราบปรามการทุจริต นำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการป้องกันและปราบปรามการ
ทุจริตในการปฏิบัติงาน

๕. กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่ คปสอ.บ้านดุง จำนวน ๖๐ คน

๖. วิธีการดำเนินงาน

๖.๑ ชั้นเตรียมการ

๖.๑.๑ วางแผนประชุมคณะกรรมการดำเนินการ

๖.๑.๒ ประสานวิทยากรในการจัดอบรม

๖.๒ ชั้นดำเนินงาน

อบรมให้ความรู้เจ้าหน้าที่ คปสอ.บ้านดุง ตามโครงการอบรมบุคลากรต่อต้านการทุจริต
และประพฤติมิชอบสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง โดยวิธีการบรรยาย

๖.๓ ชั้นสรุปและประเมินผล

ประเมินความรู้อีกก่อนและหลังการอบรม

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗

๘. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมนครดงคำ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี

๙. งบประมาณ

เงินบำรุงสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี จำนวนเงิน ๓,๖๐๐ บาท (สามพัน
หกร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๖๐ คน x ๓๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

๒. ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย (บุคลากรภาครัฐ) ๑ คน x ๓ ชั่วโมง

x ๖๐๐ บาท x ๑ วัน

เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

(สามพันหกร้อยบาทถ้วน)

๑๐. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๑๐.๑. ผู้เข้าอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องวินัย ผลประโยชน์ทับซ้อน การต่อต้านทุจริต
เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๙๐

๑๐.๒. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง ไม่มีข้อร้องเรียนเรื่องการกระทำผิดวินัย
ผลประโยชน์ทับซ้อน และการทุจริต

สช

๒๕/๕/๒๕๖๗

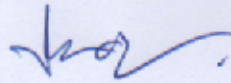
๑๑. การประเมินผล

- ๑๑.๑ จำนวนบุคลากรให้ความร่วมมือในการอบรม
- ๑๑.๒ การทำแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม
- ๑๑.๓ จากรายงานข้อร้องเรียน

๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๒.๑ เจ้าหน้าที่ คปสอ.บ้านดุง ที่เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและปราบปรามการทุจริต ประพฤติมิชอบ ในการปฏิบัติงาน
- ๑๒.๒ เจ้าหน้าที่ คปสอ.บ้านดุง ที่เข้ารับการอบรมตระหนัก และให้ความสำคัญในการประพฤติปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรมจริยธรรมรวมทั้งหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังและการตรวจสอบการทุจริตและประพฤติมิชอบในการปฏิบัติงาน
- ๑๒.๓ ไม่มีข้อร้องเรียนเกี่ยวกับการทุจริตและประพฤติมิชอบในการปฏิบัติงานของบุคลากรในสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง หรือข้อทักท้วงจากหน่วยตรวจสอบ

๑๔. ผู้เขียนโครงการ

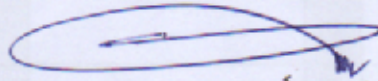


(นายประชุม อ่อนตาจันทร์)
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ

นางสาว
ศิริพร...

นางสาว...
นางสาว...

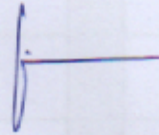
๑๕. ผู้เสนอโครงการ



(นายประสิทธิ์ หาแก้ว)

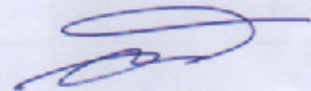
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

๑๖. ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายเชิดชัย เชื้อบัณฑิต)

สาธารณสุขอำเภอบ้านดุง



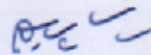
(นายศานติวัฒน์ ศรีวอ)

หัวหน้ากลุ่มกฎหมาย

๑๗. ผู้อนุมัติโครงการ

อนุมัติ

ดำเนินการตามระเบียบ



(นายสมชายโชติ ปิยวัชรเวลา)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

โครงการอบรมบุคลากรต่อต้านการทุจริตและประพฤติมิชอบสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง

ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมนครดงคำ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านดุง

กำหนดการ

- เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. - ลงทะเบียน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. - การบรรยายในหัวข้อ "การป้องกันและแก้ไขปัญหาการรับสินบน และการป้องกันผลประโยชน์ทับซ้อนในหน่วยงาน"
โดย นายศานติวัฒน์ ศรีสุวอ นิติกรชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มกฎหมาย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
- เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. - การบรรยายในหัวข้อ "วินัยและจริยธรรมของข้าราชการ"
โดย นายศานติวัฒน์ ศรีสุวอ นิติกรชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มกฎหมาย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
- เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. - การบรรยายในหัวข้อ "การป้องกันและการต่อต้านทุจริต"
โดย นายศานติวัฒน์ ศรีสุวอ นิติกรชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มกฎหมาย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
- เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๖.๒๐ น. - การซักถาม-ตอบ / ปิดการอบรม

หมายเหตุ เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม