

mots



กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
Ministry of Tourism and Sports

เลขที่ 4 ถนนราชดำเนินนอก แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร 10100 โทร. 0 2283 1500 โทรสาร 0 2356 0712

www.mots.go.th



วารสารกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนธันวาคม 2551 - มกราคม 2552

mots



นายชุมพล ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มอบนโยบายแก่ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในวันแรกของการทำงาน ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ถนนราชดำเนินนอก กรุงเทพฯ

นายชุมพล ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นประธานการแถลงข่าวโครงการจัดกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ 2552 ในอนุภูมิภาคแม่น้ำโขง (GMS Countdown for Year 2009) ณ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ถนนราชดำเนินนอก กรุงเทพฯ



นายชุมพล ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาและน.ส.ศศิธารา พิชัยชาญณรงค์ ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเข้าร่วมการประชุมเจ้าหน้าที่อาวุโส ด้านการท่องเที่ยวของอาเซียน ASEAN Tourism Forum 2009 ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพมหานคร สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม



น.ส.ศศิธารา พิชัยชาญณรงค์ ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ให้ข้าราชการในสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เข้ามอบกระเช้าดอกไม้และรับพรเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ ณ ห้องทำงาน ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ถนนราชดำเนินนอก

วารสารกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนธันวาคม 2551 - มกราคม 2552

เจ้าของ

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คนเก็บรักษา

นายชุมพล ศิลปอาชา

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

นางสาวศศิธารา พิชัยชาญณรงค์

ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

นายทินกร นามบุญจิตต์

รองปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

นายปรีดี โชติช่วง

รองปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

นายเสกสรรค์ นาควงศ์

ผู้ตรวจราชการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

นายทวนชัย ละมูลสว่าง

ผู้ตรวจราชการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

นายสมบัติ คุรุพันธ์

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

นางธนิษฐา มณีโชติ

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการท่องเที่ยว

นายสมพงษ์ ชาดะวิถิ

อธิการบดีสถาบันการพลศึกษา

นางพรศิริ มโนหาญ

ผู้ว่าการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

นายกนกพันธุ์ จุลเกษม

ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย

พล.ต.อ.อรุณภูมิ ธารีจักร

ผู้บังคับการตำรวจท่องเที่ยว

คณะกรรมการจัดทำวารสารกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

นายภูมิพิชญ์ เล็กแดงอยู่

ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

นายยศศักดิ์ สาริบุตร

ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์

นางนภาพร โจมปรางค์

ผู้ตรวจสอบภายในกระทรวง

นายธวัช ถาวรสวัสดิ์

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาบุคลากรการท่องเที่ยวแห่งชาติ สป.

นางสุพิทย์ วีระใจ

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

นายณเร เหล่าวิเชียร

ผู้อำนวยการสำนักนโยบายการท่องเที่ยวแห่งชาติ สป.

นายชลอ สดคมขำ

หัวหน้ากลุ่มนิติการ สำนักบริหารกลาง สป.

นางสาววิภารณ์ ธาธาธิธรรมา

ผู้อำนวยการกลุ่มวิเทศสัมพันธ์ สป.

นางจิรากร สาดราภัย

หัวหน้ากลุ่มการคลังและพัสดุ สำนักบริหารกลาง สป.

นางชัชวราภรณ์ แก้วเรียน

หัวหน้ากลุ่มประชาสัมพันธ์ สป.กก.

นางกิริดา ลำไธรัตน์

นักประชาสัมพันธ์ 7 ว

นายศกุนต์ สายบุญดี

เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน 6

นายชนินทร์ เพ็ชรศรี

ช่างพิมพ์ 6

นายชวลิต อินทรพงษ์

เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษา 3

CONTENTS

ภาพปก รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 1

ภาพข่าว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 1

บทนำ 1

- Contents/ คู่มือฉบับนี้ 1

เรื่องต่อจากปก

- ประวัตินายชุมพล ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 2

- รว.กก. มอบนโยบายให้แก่ข้าราชการสังกัดกระทรวงฯ 3

- นายวีระศักดิ์ โควสุรัตน์

อำนาจข้าราชการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 6

บทความพิเศษ

- เศรษฐกิจพอเพียงศาสตร์แห่งการพัฒนาคน 8

บทความท่องเที่ยว

- นโยบายของคณะรัฐมนตรี นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรีแถลงต่อ

รัฐสภา ในวันที่ 29 ธันวาคม 2551 10

- เชื้อฉาวไทยวน ที่สระบุรี 12

- พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ 15

ภาพข่าว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 17

บทความกีฬา

- เทคนิควิ่งมาราธอน 21

บทความนันทนาการ

- ยืดเหยียดร่างกายให้ได้สุขภาพดี 25

กฎหมายน่ารู้

- “หลักและเทคนิคการสืบสวนหาข้อเท็จจริงเบื้องต้น” 29

ภาพข่าวผู้บริหารของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 1

หน่วยงานของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 1

คุยกับบก.

ในช่วงส่งท้ายปีเก่า 2551-ต้อนรับปีใหม่ 2552 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้มีโอกาสต้อนรับรัฐมนตรีท่านใหม่คือนายชุมพล ศิลปอาชา ซึ่งเป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาคนที่ 3 ในปีเดียวกัน แต่การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้เราก็ได้รัฐมนตรีที่มาจากพรรคเดิมและยังแถมได้อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงท่านเดิมคือคุณวีระศักดิ์ โควสุรัตน์มาเป็นที่ปรึกษากระทรวงฯ และเป็นประธานกรรมการบริหารการท่องเที่ยว (บอร์ด ททท.) อีกด้วย เรียกว่าได้กำลังของแม่ทัพใหญ่มีทำงานเพิ่มขึ้น นโยบายและโครงการต่างๆ จึงไม่มีคำว่าสะดุดหยุดชะงัก กิจกรรมต่างๆที่กำหนดไว้ก็จะเล่นฉิวฉวยคล่องแคล่วอย่างท้าทายต่อไปอีกครั้ง

สำหรับเรื่องเด่นในเล่มคือนโยบายด้านการท่องเที่ยวและกีฬาของรัฐบาลใหม่ (นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ) เรื่องเชื้อฉาวไทยวนสระบุรี ชมพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ เทคนิคการวิ่งมาราธอน การยืดเหยียดร่างกายให้ได้สุขภาพดี และแถมด้วยเรื่องกฎหมายที่ข้าราชการและประชาชนควรรู้อีก 1 เรื่อง คือหลักและเทคนิคการสืบสวนหาข้อเท็จจริงเบื้องต้น

บรรณาธิการ



นายชุมพล ศิลปอาชา

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ประวัติย่อ

นายชุมพล ศิลปอาชา
เกิดวันที่ 6 มิถุนายน พ.ศ.2483 อายุ 68 ปี

ประวัติการศึกษา

นิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ.2506
ปริญญาโท สาขาบริหารรัฐกิจ Syracuse University สหรัฐอเมริกา พ.ศ.2509

ตำแหน่งหน้าที่สำคัญในอดีต

อาจารย์คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ส.ส.สุพรรณบุรีหลายสมัย ตั้งแต่ปี 2522, 2526, 2529, 2531, 2535/1, 2535/2, 2538, 2539
รองเลขาธิการนายกรัฐมนตรี
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม พ.ศ.2524
รองประธานสภาผู้แทนราษฎร
ที่ปรึกษานายกรัฐมนตรี
ประธานคณะกรรมการปฏิรูปการเมือง
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2540

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุดที่ได้รับ

มหาปรมาภรณ์ช้างเผือก

นายชุมพล ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มอบนโยบายแก่ผู้บริหารหน่วยงานในสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา



นายชุมพล ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้ถูกเชิญเข้าทำงานวันแรก พร้อมทั้งมอบนโยบายแก่ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เพื่อเป็นกรอบในการปฏิบัติงาน โดยมี ดร.ศศิธารา พิชัยชาญณรงค์ ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พร้อมด้วยผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ในสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาให้การต้อนรับ เมื่อวันพุธที่ 24 ธันวาคม 2551 เวลา 09.00 น. ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ถนนราชดำเนินนอก กรุงเทพมหานคร

ดร.ศศิธารา พิชัยชาญณรงค์ ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งโครงสร้างกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีหน่วยงานระดับกรม 4 หน่วยงาน ประกอบด้วย สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สำนักงานพัฒนาการท่องเที่ยว สำนักงานพัฒนาการกีฬา และนันทนาการ สถาบันการพลศึกษา และ 2 รัฐวิสาหกิจ ประกอบด้วย การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และการกีฬาแห่งประเทศไทย



กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (1) เป็นองค์กรหลักในการบูรณาการ ขับเคลื่อน นโยบายและการบริหารจัดการการท่องเที่ยว ให้เป็นไปอย่างมีเอกภาพ มีระบบและเชื่อมโยงกันทั้งในระดับชาติ ภูมิภาคและท้องถิ่น เพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางด้านการท่องเที่ยวของเอเชีย (2) เป็นองค์กรหลัก ด้านกีฬา นันทนาการ การออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา ผลิตและพัฒนา บุคคลทางด้านพลศึกษาเพื่อมวลชน (sport for all) เพื่อความเป็นเลิศและอาชีพ (sport for Excellence) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของประชาชน



กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มี อัตรากำลังทั้งสิ้น 4,453 อัตรา แบ่งออกเป็น สำนักงานรัฐมนตรี 9 อัตรา สำนักงานปลัด กระทรวงฯ 457 อัตรา สำนักงานพัฒนาการท่องเที่ยว 159 อัตรา สำนักพัฒนาการกีฬา และนันทนาการ 282 อัตรา สถาบันการ

พลศึกษา 1,481 อัตรา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย 918 อัตรา การกีฬาแห่งประเทศไทย 1,147 อัตรา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้รับการจัดสรรงบประมาณ ในปี 2552 ทั้งสิ้น 12,259.3050 ล้านบาท แบ่งออกเป็น สำนักงานปลัดกระทรวง 818.3279 ล้านบาท สำนักงานพัฒนาการกีฬาและ นันทนาการ 737.1717 ล้านบาท สำนักงานพัฒนาการท่องเที่ยว 786.0635 ล้านบาท สถาบันการ พลศึกษา 2,097.6831 ล้านบาท การกีฬาแห่งประเทศไทย 3,602.2800 ล้านบาท การท่องเที่ยวแห่ง ประเทศไทย 4,481.6440 ล้านบาท



ผลการดำเนินงานด้านการท่องเที่ยว ที่สำคัญๆ ที่ผ่านมา (1) การ ดำเนินการเยี่ยมเยียนผู้ประสบวิกฤตด้าน การท่องเที่ยวกรณีสึนามิบนานาชาติ สุวรรณภูมิและสึนามิบนดอนเมืองไม่ สามารถให้บริการแก่นักท่องเที่ยวได้ เพราะถูกปิดล้อม (2) โครงการพัฒนา แหล่งเที่ยวเชิงวัฒนธรรมต้นแบบ “การ ติดตั้งอุปกรณ์ให้แสงสว่างโบราณสถาน



และสถานที่สำคัญริมสองฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา”
ระยะที่ 2 (3) การจัดทำกลุ่มพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว
ทั่วไทย 14 คลัสเตอร์ (4) โครงการ
พัฒนาการท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับประเทศเพื่อน
บ้านตามกรอบ GMS (5) โครงการยุทธศาสตร์
ท่องเที่ยวอาเซียน (ASEAN Tourism Youth
Ambassador) ระหว่างวันที่ 15 – 24 มกราคม
2552 (6) โครงการ ASEAN Youth Football

Cup ระหว่างวันที่ 12 – 23 กุมภาพันธ์ 2552 (7) โครงการ ASEAN Family Rally ระหว่างวันที่ 1 – 3
มีนาคม 2552 ณ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และระหว่างวันที่ 8 – 10 มีนาคม 2552 ณ จังหวัด
พิษณุโลก (8) การก่อสร้างศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติ จังหวัดเชียงใหม่ สำหรับผลการ
ดำเนินงานด้านการกีฬาที่สำคัญๆ ที่ผ่านมา (1) สถานีทีวีกีฬา (National Broadcasting Television
Sport Channel หรือ NBT Sport) (2) การสนับสนุนสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวในการ
เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 ที่นครเวียงจันทน์ ในเดือนธันวาคม 2552 (3) การเตรียม
เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน Ist Asian Martial Arts Games ระหว่างวันที่ 25 เมษายน – 3 พฤษภาคม
2552 (4) เพลงเชียร์กีฬาแห่งชาติ ทั้งนี้แผนงานในระยะเร่งด่วน ประกอบด้วย (1) ด้านการท่องเที่ยว
การช่วยเหลือด้านการเงินแก่ผู้ประกอบการธุรกิจท่องเที่ยวที่ได้รับผลกระทบจากการปิดท่าอากาศยาน
นานาชาติสุวรรณภูมิและท่าอากาศยานนานาชาติดอนเมือง (ระยะเวลาดำเนินการ 4 ปี พ.ศ.2552 –
2555) (2) แผนการตลาดเร่งด่วนเพื่อฟื้นฟูภาพลักษณ์และกระตุ้นการท่องเที่ยว ปี 2552 (3) การ
ประชุม ASEAN Tourism Forum 2009 (ATF) ระหว่างวันที่ 5 – 12 มกราคม 2552 ณ เมืองฮานอย
ประเทศเวียดนาม ด้านการกีฬา (1) การสนับสนุนสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวในการเป็น
เจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 (2) การเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน Ist Asian Martial Arts
Games ระหว่างวันที่ 25 เมษายน – 3 พฤษภาคม 2552 ณ กรุงเทพมหานคร (3) ยุทธศาสตร์ 4 ปี
กีฬาไทย สร้างชัยในลอนดอน พ.ศ.2552 – 2555 ทั้งนี้ นายชุมพล ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวง



การท่องเที่ยวและกีฬา ได้ให้
นโยบายในการปฏิบัติงาน โดยให้
ยึดนโยบายเดิมที่นายวีระศักดิ์
โควสุรัตน์ อดีตรัฐมนตรีว่าการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
ได้วางไว้ ซึ่งตนจะให้การสนับสนุน
และผลักดันทั้งเรื่องการบริหาร
จัดการและงบประมาณให้เกิดเป็น
รูปธรรมต่อไป

วีระศักดิ์อำนวยการทอองเที่ยวและกีฬา



เพยภูมิใจที่ได้มาร่วมงาน

วีระศักดิ์ ไควสุรัตน์ นำตาลอกลงออลาตำแหน่ง รัฐมนตรีกีฬาอย่างเป้นทางการ หลังศาลรัฐธรรมนูญ ยุบพรรค-ตัดสิทธิทางการเมือง 5 ปี เผยอบอุ่นและภูมิใจ ตลอดการทำงาน 10 เดือน ที่ผ่านมา โดยมีผู้บริหาร ข้าราชการ เจ้าหน้าที่และพนักงานใน เช่น สำนักงานปลัด กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.), สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (สพก.) และ สถาบันการพลศึกษา (สปล.) เดินทางมาร่วมงาน อย่างคับคั่งจนแน่นห้องประชุมของกระทรวงฯ

วีระศักดิ์ ไควสุรัตน์ กล่าวว่า 10 เดือนที่ทำหน้าที่ นั้มา มีอุปสรรคมากมาย แต่ทุกคนก็ให้ความช่วยเหลือเป็น อย่างดี จนสามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากมาได้ จากนั้น เตรียมกลับไปทำงานเดิมคือบรรยายวิชาการและสอน หนังสือ พร้อมไปทำหน้าที่พ่อที่ดีของครอบครัว ช่วยภรรยา เลี้ยงลูก หลังบกพร่องมาระยะหนึ่งจุดเด่นของการท่องเที่ยวและวงการกีฬามีมาก ทุกครั้งที่เข้าทำงานที่กระทรวง รู้สึกอบอุ่น วันนี้เป้นงานออลาการทำหน้าที่ จึงขอพูด 4 เรื่อง

1. ขอขอบคุณด้วยใจ อย่างจริงใจ มีความภูมิใจที่ได้มา ทำงานกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สปริตจะช่วยเหลือ คนกีฬาและคนทั้งชาติรักสามัคคีกัน
2. หากมีสิ่งใดก้าวล่วง ล่วงเกิน ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ ตั้งใจ ขอขมาไว้ในโอกาสนี้
3. ขอเป็นกำลังใจให้คนกีฬา ท่องเที่ยว และ นันทนาการ
4. ถึงเวลาที่จะต้องลา ขอออลา

จากนั้นนายวีระศักดิ์ฯ ยืนนิ่งพร้อมกับน้ำตาคลอ ทำให้ผู้บริหารหลายคนน้ำตาไหลโดยไม่รู้ตัว ก่อนที่ผู้บริหารและข้าราชการทยอยมอบดอกไม้เพื่ออำลา และร่วมร้องเพลง “คำสัญญา”

อย่างไรก็ตาม นายวีระศักดิ์ฯ ยังได้ขอบคุณทุกฝ่ายที่พยายามลดความขัดแย้งให้น้อยลง จุดแข็งของวงการกีฬา คือ สืบสานสืบทอดกีฬาที่ประเมินค่าไม่ได้ แต่จุดอ่อน 2 ประเด็นคือ 1.ยังไม่มีศรัทธาต่อวงการกีฬาที่แท้จริง 2.ต้องสร้างจุดเชื่อมต่อการปฏิบัติงานอื่นเช่น เศรษฐกิจ,ท่องเที่ยว เพื่อเกื้อหนุนงาน ซึ่งวงการกีฬามีระบบช่วยเหลือสนับสนุนดี เพียงแต่ทำอย่างไรที่จะประยุกต์ให้เกิดหลักเศรษฐศาสตร์กีฬาที่แท้จริง

ในช่วงท้ายนายวีระศักดิ์ฯ กล่าวว่า ตนต้องขอขมาและขออภัยพนักงานหลาย ๆ คนด้วย หากทำอะไรให้เกิดความไม่พอใจ เนื่องจากเป็นคนทำงานเร็ว ดังนั้นจึงต้องเร่งรัดจัดการงานต่าง ๆ ให้เสร็จ ซึ่งอาจทำให้หลายคนหงุดหงิดใจ แต่จะขอเป็นกำลังใจให้กับพนักงานในสังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาทุกคน ให้ทำงานประสบความสำเร็จ เพราะเมื่อหมดหน้าที่ “รมต.กีฬา” ต่อไปก็แค่พลเมืองธรรมดาคนหนึ่ง แต่จะพยายามช่วยเหลืองานต่าง ๆ ต่อไป เช่น อาจจะเป็นอาสาสมัคร หรือให้คำปรึกษาในบางเรื่อง ส่วนสิ่งสุดท้ายที่อยากจะบอกก็คือ ต้องขอลาพนักงานทุกคน .



เศรษฐกิจพอเพียง

ศาสตร์แห่งการพัฒนามนุษยชาติ



งานพัฒนาที่สำคัญประการหนึ่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนับตั้งแต่เสด็จขึ้นครองสิริราชสมบัติมาเป็นเวลา 61 ปีแล้วนั้น คือ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งถือเป็นใบนำทางสำหรับการยกระดับคุณภาพชีวิตมิใช่เพียงสำหรับคนไทยเท่านั้น แต่ยังรวมถึงคนจากทั่วโลก

การยอมรับในระดับนานาชาติของความสำคัญของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีมากขึ้นหลังจากที่สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (United Nations Development Program หรือ UNDP) ได้จัดพิมพ์รายงานการพัฒนามนุษย์ของประเทศไทยฉบับปี พ.ศ. 2550 (Thailand Human Development Report 2007) ภายใต้ชื่อ เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนามนุษย์ รายงานนี้เป็นผลของความร่วมมือยาวนานนับปีระหว่างผู้เชี่ยวชาญไทยและผู้เชี่ยวชาญต่างชาติ พร้อมด้วยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่และนักวิชาการฝ่ายไทยหลายคน ซึ่งมุ่งมั่นที่จะทำให้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานให้คนไทยได้ฝังรากลึกในสังคมไทย และได้กลายเป็นปรัชญาชี้นำยุทธศาสตร์และนโยบายการพัฒนาประเทศ ซึ่งรวมถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ซึ่งมีผลบังคับใช้ระหว่างปี พ.ศ. 2550-2554

ณ วันนี้เป็นที่ยอมรับกันว่า ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีความเชื่อมโยงกับสภาวะการณ์ของโลกในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นวิกฤติเศรษฐกิจ ภาวะโลกร้อนและ



การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่ยั่งยืน ปรชญานี้มุ่งให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนและมีสมดุลมากขึ้น ซึ่งนับว่าเป็นทางเลือกที่เป็นที่ต้องการมากกว่าสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบันนี้

นายเฉลิมเกียรติ แสนวิเศษ เลขาธิการ คณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) เปิดเผยว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงยึดเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของพระองค์เอง โดยพระองค์ได้พระราชทานให้คนไทยเป็นครั้งแรกเมื่อปี 2517 แต่ในขณะนั้นคนไทยยังไม่ค่อยให้ความสำคัญเท่าใดนักเพราะกำลังมุ่งเน้นอยู่กับการเจริญเติบโตและการขยายตัวทางเศรษฐกิจที่รวดเร็ว ซึ่งในอันที่จริงแล้วได้กลับกลายเป็นเศรษฐกิจฟองสบู่ในที่สุด

อย่างไรก็ตาม ในขณะที่ยุคประเทศไทยกำลังทบทวนทบทวนกับวิกฤติเศรษฐกิจในปี 2540 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานขวัญและกำลังใจให้กับคนไทย และได้ทรงแนะนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเป็นแนวทางให้สามารถเอาตัวรอดจากวิกฤติต่าง ๆ

เศรษฐกิจพอเพียงเป็น ปรัชญาที่เน้นทางสายกลางในการดำรงชีวิตของผู้คนทุกเพศทุกวัยและทุกอาชีพ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ส่งเสริมให้ประชาชนมีความพอเพียงในด้านเศรษฐกิจเทคโนโลยีและการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ตลอดจนด้านจิตใจและสังคม และยังสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และประเทศ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีหลักการที่สำคัญ 3 ประการ คือ ความพอประมาณ ซึ่งหมายถึงการไม่สุดโต่งและดำเนินกิจกรรมด้วยความระมัดระวัง พร้อม ๆ กับการพึ่งพาอาศัยกันตามธรรมชาติของปัจจัยต่าง ๆ ความมีเหตุมีผล ซึ่งหมายถึงการดำเนินกิจกรรมด้วย

ความยืดหยุ่นเพื่อให้ได้มาตรฐานการดำรงชีวิตที่เป็นที่พอใจ โดยไม่ติดกับความเกินพอหรือความฟุ่มเฟือย และความมีภูมิคุ้มกันที่ดี ซึ่งหมายถึงการป้องกันกิจกรรมทางเศรษฐกิจหลัก ๆ จากปัจจัยทั้งภายในและภายนอก และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายความพอเพียง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงแนะนำให้ใช้ความรู้และเทคโนโลยีในการวางแผนและดำเนินกิจกรรมด้วยความระมัดระวัง ตลอดจนการเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านศีลธรรมของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความซื่อสัตย์และความจริงจังต่อกัน

ส่วนในระดับปัจเจกบุคคล ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้เน้นให้ประชาชนพออยู่พอกิน ซึ่งจะนำไปสู่ความพอเพียงและความมีภูมิคุ้มกันที่ดี หลังจากนั้นประชาชนจึงจะสามารถปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในระดับชุมชนต่อไป สำหรับระดับประเทศ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ชี้แนะแนวทางใหม่เพื่อบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาที่มั่นคง ไม่โอนเอียงและยั่งยืน ดังนั้นประโยชน์ของเศรษฐกิจพอเพียงจึงตกอยู่กับประชาชนทุกภาคส่วน

“เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจึงได้ทรงแนะนำเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการเกษตรที่ปฏิบัติได้จริง เพื่อให้ประชาชนมีความพอเพียง ซึ่งก็คือการเกษตรทฤษฎีใหม่ การเกษตรทฤษฎีใหม่เป็นแนวทางการบริหารจัดการที่ดินและน้ำที่เป็นระบบซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้เกษตรกรพออยู่พอกินเท่านั้น แต่ยังมีความมั่นคงทางอาชีพด้วย การเกษตรทฤษฎีใหม่ยังเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัว และชุมชนอย่างเป็นขั้นเป็นตอนอีกด้วย” นายเฉลิมเกียรติกล่าว

นโยบายของคณะรัฐมนตรี นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี แถลงต่อรัฐสภาในวันที่ 29 ธันวาคม 2551 ในด้านการท่องเที่ยวและกีฬา

นโยบายเร่งด่วน

เร่งสร้างความเชื่อมั่นให้นักท่องเที่ยวต่างชาติและเร่งรัดมาตรการกระตุ้นการท่องเที่ยว โดยการดำเนินการร่วมกันระหว่างภาครัฐและเอกชนในการประชาสัมพันธ์ดึงดูดนักท่องเที่ยวต่างชาติ ส่งเสริมการท่องเที่ยวของคนไทยในประเทศ และปรับแผนงบประมาณของส่วนราชการที่ได้รับ งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2552 อยู่แล้ว เพื่อใช้ในการจัดการฝึกอบรมและ สัมมนาให้กระจายทั่วประเทศ รวมทั้งลดหย่อนค่าธรรมเนียมและค่าบริการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว เพื่อดึงดูดให้มีการท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น

นโยบายการกีฬาและนันทนาการ

1. เสริมสร้างโอกาสให้ประชาชนทุกกลุ่มออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยประสานความร่วมมือ ระหว่างหน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ ภาคธุรกิจเอกชน ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้ มีส่วนร่วมในการพัฒนากีฬา จัดหาสถานที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง รวมทั้ง ส่งเสริมให้เยาวชนมีความสนใจในการกีฬาและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. พัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศ โดยจัดตั้งศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ พร้อมทั้งนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ จัดให้มีการควบคุมมาตรฐานการฝึกสอนด้านการกีฬาให้มีคุณภาพ และสนับสนุนการจัดการ แข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติอย่างต่อเนื่อง

3. ส่งเสริมกีฬาไทยให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางและได้รับการยอมรับจากสากลยิ่งขึ้น

4. ปรับปรุงระบบบริหารจัดการด้านการกีฬา โดยส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีบทบาท และมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการด้านการกีฬา จัดกิจกรรมและสถานกีฬา รวมทั้งจัดสร้างลานกีฬา ในทุกหมู่บ้านและชุมชน

5. ปรับปรุงกฎหมายการกีฬาและที่เกี่ยวข้อง โดยจัดให้มีกฎหมายกีฬาอาชีพ กฎหมายเกี่ยวกับ สวัสดิการนักกีฬา และกฎหมายอื่นๆ เพื่อเป็นเครื่องมือการบริหารจัดการด้านกีฬาให้มีประสิทธิภาพ

ภาคการท่องเที่ยวและบริการ

1. ขยายฐานภาคบริการในโครงสร้างการผลิตของประเทศ โดยเพิ่มความหลากหลายของธุรกิจบริการ เพิ่มมูลค่า เพิ่มความสามารถในการแข่งขัน พัฒนาแรงงานฝีมือทั้งในด้านคุณภาพและความรู้ด้านภาษา และเชื่อมโยงธุรกิจภาคบริการ อุตสาหกรรม และเกษตรเข้าด้วยกันให้เป็นกลุ่มสินค้า เช่น ธุรกิจสุขภาพ อาหาร และการท่องเที่ยว รวมทั้งสินค้าบริการที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์บนพื้นฐานของวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยที่เชื่อมโยงกับเทคโนโลยีสมัยใหม่

2. พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวทั้งของรัฐและเอกชนโดยรักษาและพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเดิมที่มีอยู่แล้ว ทั้งแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของชุมชน รวมทั้งจัดตั้งเขตเศรษฐกิจพิเศษด้านการท่องเที่ยวและกำหนดจุดขายของแหล่งท่องเที่ยวของแต่ละภาคและกลุ่มจังหวัดให้มีความเหมาะสมเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เช่น กรุงเทพมหานครที่ทรงเสน่ห์ ภาคใต้เป็นศูนย์กลางท่องเที่ยวทางทะเลระดับโลก ภาคเหนือเป็นศูนย์กลางอารยธรรมล้านนา ภาคอีสานเป็นศูนย์กลางท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์โบราณคดี วัฒนธรรม และชายแดน ภาคกลางเป็นศูนย์กลางท่องเที่ยวอารยธรรม มรดกโลก และมรดกธรรมชาติ เป็นต้น

3. พัฒนามาตรฐานบริการด้านการท่องเที่ยว โดยจัดให้มีมาตรฐานธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว เช่น มาตรฐานธุรกิจนำเที่ยว มาตรฐานการเดินทาง มาตรฐานร้านจำหน่ายสินค้าที่ระลึก มาตรฐานที่พักและโรงแรม เป็นต้น รวมทั้งพัฒนามาตรฐานบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว เช่น พนักงานโรงแรม พนักงานบริษัทนำเที่ยว มัคคุเทศก์ พนักงานร้านอาหาร พนักงานรถนำเที่ยว เป็นต้น และปรับปรุงมาตรฐานการให้บริการของหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว ทั้งในด้านความปลอดภัยของนักท่องเที่ยว และค่าธรรมเนียมและค่าบริการของรัฐ

4. พัฒนาด้านการตลาดและประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยว โดยสนับสนุนให้ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายและกลยุทธ์ด้านการตลาด และกำหนดกลยุทธ์การประชาสัมพันธ์เพื่อสนับสนุนจุดขายที่มีความโดดเด่นของไทยให้เป็นศูนย์กลางระดับโลก โดยเฉพาะความพร้อมของการให้บริการทางด้านศูนย์กลางการประชุมและแสดงสินค้านีระหว่างประเทศ และศูนย์กลางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ รวมทั้งส่งเสริมบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้เข้ามามีส่วนร่วมในการประชาสัมพันธ์เพื่อยกระดับแหล่งท่องเที่ยวให้เป็นที่รู้จักทั่วโลก

5. ปรับปรุงแก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวทั้งหมดให้มีความทันสมัยและสนับสนุนซึ่งกันและกัน และเพิ่มประสิทธิภาพของการบังคับใช้กฎหมายทางด้านความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม

เยือนถิ่นไทยวน ที่สระบุรี



หลายคนคงไม่เคยรู้จักมาก่อนว่าที่ จังหวัดสระบุรี จะมีชาวไทยวนอาศัยอยู่ ชวนให้น่าไปเที่ยวศึกษา ยิ่งนัก จุดมุ่งหมายคือ เรือนทรงไทยโบราณแห่งหนึ่งหาชมได้ยากยิ่งในปัจจุบัน บนถนนสายสระบุรี- ปากบาง กิโลเมตรที่ 3 พื้นที่รอยต่อระหว่างอำเภอเมืองและอำเภอเสนาให้ จังหวัดสระบุรี ซึ่งเรือนไทยหลังนี้มีขนาดกลางติดแม่น้ำป่าสัก ถ่ายทอดเรื่องราวความเป็นอยู่และเป็นแหล่งรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นชาวบ้านที่สั่งสมกันมานับเป็นร้อยๆปี วิถีชีวิตริมแม่น้ำป่าสักแสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างคนกับสายน้ำนั้นยังคงมีให้เห็นทั่วไป ที่นี่จึงเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอีกแห่งหนึ่งที่ อยากให้ได้สัมผัสถึงวัฒนธรรมของชาวไทยวนที่ยังคงรักษากันมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตาทวดตราบนทุกวันนี้ ประเพณีต่างๆ โดยเฉพาะการอนุรักษ์ที่เห็นเด่นชัดที่สุดก็คือ ในเรื่องของภาษาพื้นเมืองของชาวไทยวน ที่มีสำเนียงทางเหนือ ที่คนเมืองเหนือฟังอาจจะบอกว่าคล้ายชาวแพร่บ้าง เชียงรายบ้าง เชียงแสนบ้าง ภาษาไทยวนหรือภาษาไทย สำเนียงล้านนา(ผู้กำเนิดเมือง)ที่ยังคงใช้กันอยู่



ประวัติความเป็นมาของชาวไทยวน มาจาก ไท-โยนก หรือคนไทยเมืองเหนือ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันคือ ไทยล้านนา ไม่ใช่ ญวน (เวียดนาม) ที่หลายคนเข้าใจ แรกเริ่มเดิมทีชาวไทยวนนั้นมีถิ่นฐานอยู่ลุ่มแม่น้ำโขงตรงบริเวณที่เรียกว่า เมือง หรือ เวียงโยนก คำว่า โยนกเป็นภาษาบาลี มาจากคำว่า ยะนะ หรือ เยนะ เมืองโยนก ในปัจจุบันคือเมืองเชียงแสนในจังหวัดเชียงราย เป็นถิ่นกำเนิดของชาวไทยวนทั้งหมดคนไทยที่อาศัยอยู่เมืองโยนกจึงเรียกตัวเองว่า **“ไทโยนก”** หรือ **“ไทโยนกะ”** ที่คุ้นหูคือ **“ไทยวน”**

แต่ต่อมาก็ได้อพยพไปอยู่ตามภาคเหนือของไทย บ้างก็ถูกพม่าจับเป็นเชลย เมื่อครั้งรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช พระองค์ทรงมีบัญชาให้พระยายมราชยกทัพหลวงไปพร้อมกับหัวเมืองฝ่ายเหนือ เพื่อทำการกวาดล้างพม่าที่ยึดครองเมืองเชียงแสนอยู่ให้สิ้นซาก หลังจากตีเมืองสำเร็จ จึงทำการเผาป้อมปราการและกำแพงเมือง พร้อมกวาดต้อนผู้ที่ถูกพม่าจับไว้เป็นเชลยได้แก่ ชาวไทยวนจำนวนกว่า สองหมื่นคนลงมาด้วย ในระหว่างนั้นชาวไทยวนบางกลุ่มขอไปตั้งถิ่นฐานที่เชียงใหม่ น่าน ลำปาง อุตรดิตถ์ ส่วนที่อพยพลงมาทางใต้ตามทัพหลวงนำโดยพระยายมราชก็เลือกถิ่นฐานใหม่ที่ลุ่มแม่น้ำป่าสักในเขตอำเภอเสนาให้ จังหวัดสระบุรี และอีกส่วนหนึ่งก็ลงไปราชบุรีในปัจจุบัน

ชาวไทยวนที่อำเภอเสนาให้ ได้สืบเชื้อสายกันมากกว่า 5 ชั่วคน นับได้ 196 ปี จำนวนชาวไทยวนนับได้ 80,000 คน กระจายอยู่ในอำเภอของสระบุรี และกระจายกันอยู่ตามอำเภอต่างๆ ของจังหวัดสระบุรี

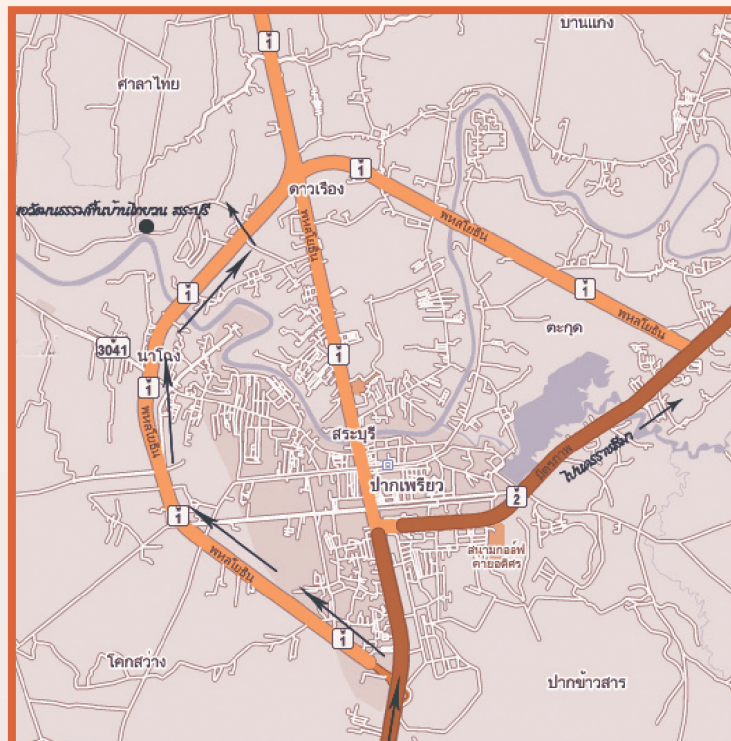


อำเภอที่มีชาวไทยวนอาศัยอยู่มากที่สุดคือ อำเภอเสาให้ชาวไทยวนจึงรวมตัวกันเพื่อ สานต่อวัฒนธรรมให้คงไว้สู่รุ่นลูกรุ่นหลาน นอกจากนั้นยังทำการฟื้นฟู รักษาและเผยแพร่วัฒนธรรมชาวไทยวนให้เป็นที่รู้จักกันมากขึ้น โดยมีอาจารย์ ทรงชัย วรรณกุล เป็นผู้คิดริเริ่มที่พานักจัดตั้งเป็น “หอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน สระบุรี” ขึ้นมาในราวปี พ.ศ. 2536 สาเหตุที่ก่อตั้งหอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน มาจากแนวคิด 3 ส. คือ ส.แรก คือ สืบสานเรื่องราวความเป็นมา ส.ที่สอง คือ สานต่อวัฒนธรรมให้คงไว้ และ ส. ที่สาม คือ เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชนไทยวน โดยมีกลุ่มชาวไทยวนในละแวกใกล้เคียงรวมตัวกันจัดตั้งเป็นชมรมขึ้นมาและให้อาจารย์ทรงชัยเป็นประธานชมรม “ไทยวน สระบุรี”

ปัจจุบัน หอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน สระบุรี ได้รับการสนับสนุนจากโครงการ Think earth จากบริษัทสยามกลการ ใช้เป็นสถานที่ศึกษาแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมท้องถิ่นของชาวไทยวน ยังใช้เป็นสถานที่สำหรับจัดกิจกรรมสัมมนา หรือ จัดเลี้ยงแบบวัฒนธรรมล้านนา มีการรับประทานอาหารมื้อเย็นแบบขันโตก หรือ ข้าวแดงแบบขันโตกพร้อมการต้อนรับอย่างอบอุ่น มีการฝึกอบรมเยาวชนให้เรียนรู้ศิลปะการแสดง ชมการฟ้อนรำของ

เด็กๆในชุมชน จะได้สัมผัสบรรยากาศแบบล้านนาโดยไม่ต้องไปไกลถึงล้านนา การสาธิตงานหัตถกรรม งานฝีมือที่ทำจากผ้าทอลายยกมุกให้ชื้อหาเป็นของฝากกันอีกด้วย หรือใครที่ชอบงานในครัว ก็สามารถไปขอหัดทำอาหารแบบไทยวนกับแม่ครัวได้ แต่ต้องกรณีมีคณะใหญ่มาพักเท่านั้น ส่วนผู้ที่ชื่นชอบวิถีชีวิตพื้นบ้าน ทางหอวัฒนธรรมฯ ก็มีบริการเรือสำหรับพายออกไปดูวิถีชีวิตสองฝั่งแม่น้ำป่าสัก หรืออยากจะทำตลาดลอยกระทง ก็สามารถทำได้ที่ใกล้กับเรือนแพริมน้ำ นอกจากนั้นยังเปิดโฮมสเตย์ สามารถรองรับผู้เข้าพักในลักษณะครอบครัว หรือหมู่คณะได้ สูงสุดถึง ๕๐ คน จะเลือกนอนเรือนแพริมน้ำ หรือจะเลือกนอนเรือนหลังใหญ่ หรือหลังเล็ก สามารถเลือกได้ตามอัธยาศัยให้บุคคลที่สนใจได้พักค้างแรมเพื่อสัมผัสวิถีชีวิตการอยู่อาศัยของชาวไทยวนแท้ๆ ที่พักจะไม่เปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงอะไรเพิ่มนอกจากคงสภาพเดิมๆไว้เพราะสิ่งเดิมๆเหล่านี้คือสิ่งที่นักท่องเที่ยวต้องการเห็นไม่ใช่สิ่งที่ปรับปรุงต่อเติมขึ้นมาใหม่ การจัดตั้งหอวัฒนธรรมแห่งนี้ไม่ได้ทำขึ้นมาเพื่อธุรกิจเน้นการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ไม่มีทีวี ไม่มีพัดลม มีแต่เสื่อ หมอน มุ้ง ไว้ให้หลับนอนแต่ทำขึ้นมาตามเจตนารมณ์ของ 3 ส. ที่กล่าวถึงไปแล้ว เพราะฉะนั้น





ผู้ที่มาพักจะเสียค่าที่พักคืนละ 100 บาทต่อคน และค่า
อาหารเย็นแบบขันโตกคนละ 150 - 200 บาท รวมแล้ว
250 - 300 บาทต่อคนเท่านั้นก็ได้สัมผัสบรรยากาศแบบ
เต็มอิ่มได้แล้ว

การเดินทางมาที่นี่ก็ไม่ลำบาก เพราะมีถนนเข้าถึง หากมีผู้สนใจเดินทางมาจากกรุงเทพ ก่อนถึงตัวเมือง สระบุรีจะมีทางเลี้ยวเมืองไปทางลพบุรีและเพชรบูรณ์ ให้เลี้ยวซ้ายไปตามถนนเลี้ยวเมืองนั้นแล้วตรงไปจนข้ามแม่น้ำป่าสักอีกประมาณ 1 กม. ให้สังเกตด้านซ้ายมือจะมีทางแยกไปปากบาง หรือทางหลวงหมายเลข 3225 ให้เลี้ยวซ้ายไปตามถนนสายนี้อีกประมาณ 3 กม. ก็จะเห็นป้าย "หอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน สระบุรี" อยู่ติดถนน

ด้านซ้ายมือ เนื่องจากห้องพักมีจำนวนจำกัด ท่านใดที่
ต้องการพักค้างแรมแบบโฮมสเตย์ควรจะจองไว้ล่วงหน้า
ก่อน ติดต่อสำรองที่พักได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 036-
725224

หอวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยวน สระบุรีแห่งนี้ แหล่งเรียนรู้วัฒนธรรมพื้นบ้านที่น่าสัมผัส นอกจากนี้จะเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพักผ่อน หาความสงบให้กับชีวิตแล้วยังเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาทางด้านคติชนวิทยา รวมไปถึง การมาสัมผัสวัฒนธรรม ชีวิตความเป็นอยู่และอาหารการกิน การดำเนินชีวิตตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งถือว่าได้มาเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจแล้วยังได้ร่วมสืบสานวัฒนธรรมอันดีงามของชาวไทยวน

พิพิธภัณฑ์สิรินธร (พิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ภูมัยข้าว) อำเภอสหัสขันธ์ จ.กาฬสินธุ์



ตั้งอยู่ที่เชิงภูมัยข้าว อำเภอสหัสขันธ์ สามารถเดินทาง โดยใช้เส้นทาง
กาฬสินธุ์-สหัสขันธ์ (ทางหลวง 227) ประมาณ 28 กิโลเมตร (ก่อนถึง
สหัสขันธ์ 2 กิโลเมตร) มีทางแยกขวาไปอีก 1 กิโลเมตร บริเวณภูมัยข้าว ซึ่ง
เดิมเป็นพื้นที่ของวัดสีกะวัน เป็นสถานที่ค้นพบกระดูกไดโนเสาร์จำนวนมาก
รวมทั้งโครงกระดูกไดโนเสาร์ ทั้งตัวที่สมบูรณ์ที่ฝังอยู่ในพื้นดินและได้
รับการขุดแต่งโดยเจ้าหน้าที่กรมทรัพยากรธรณี ได้ค้นพบซากโครงกระดูก
และรอยเท้าไดโนเสาร์ ซึ่งมีอายุกว่า 150 ล้านปี สถานที่ค้นพบ 3 แห่ง ได้แก่
วัดบ้านนาไคร้ อำเภอกุฉินารายณ์ และที่วัดสีกะวัน อำเภอสหัสขันธ์
ได้มีการจัดสร้าง “พิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ภูมัยข้าว” ซึ่งเป็นแหล่งที่มีการ
ค้นพบชิ้นส่วนโครงกระดูกไดโนเสาร์ที่มีความสมบูรณ์ และมากที่สุดไน
ประเทศไทย (มากกว่า 600 ชิ้น) นอกจากนั้นเมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน
2539 ได้มีการค้นพบรอยเท้าไดโนเสาร์เทอโรพอด กลุ่มคาร์นิฟอรัส
ประเภทกินเนื้อ อายุประมาณ 140 ล้านปี รอยเท้าไดโนเสาร์ดังกล่าว
มีความชัดเจนมาก ถึง 7 รอยบริเวณกลางลานหินร่องน้ำห้วยวังเครือจาน
เชิงเขาภูแฝก เทือกเขาภูพาน ตำบลภูแล่นช้าง กิ่งอำเภอนาคู ขณะนี้อยู่ระหว่างการพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว
ที่สำคัญอีกแห่งหนึ่ง



พิพิธภัณฑ์สิรินธร หรือพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ภูมัยข้าว เป็นพิพิธภัณฑ์และศูนย์วิจัยเกี่ยวกับไดโนเสาร์ ที่สมบูรณ์
แบบและใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยได้รับพระราชทานนามจาก สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี ว่า “พิพิธภัณฑ์สิรินธร” การจัดแสดงภายในอาคารแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การกำเนิด
โลก ส่วนที่ 2 การกำเนิดของสิ่งมีชีวิตซึ่งรวมถึงไดโนเสาร์ จนถึงการกำเนิดมนุษย์ ส่วนที่ 3 เป็นนิทรรศการหมุนเวียน
ปัจจุบันกำลังจัดแสดงนิทรรศการ “ซากดึกดำบรรพ์ปลาภูมัยน้ำจืด” ซึ่งเป็นซากปลาน้ำจืดโบราณพันธุ์ใหม่ของโลกซึ่ง
อยู่ในสภาพสมบูรณ์ มีชื่อว่า “เลปิโดเทส” มีความยาวประมาณ 30-60 เซนติเมตรอยู่ในยุคมีโซโซอิก หรือ 65 ล้านปี
ที่แล้ว ช่วงเดียวกับไดโนเสาร์



พิพิธภัณฑสถานธรณีวิทยา เปิดให้บริการทุกวัน (ทั้งวันธรรมดาและวันหยุด) เวลา 8.30-17.30 น. ขณะนี้เปิดให้เข้าชมฟรีจนกว่าจะประกาศเปิดอย่างเป็นทางการต่อไป หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 4387 1014

นอกจากนี้ในบริเวณที่เป็นที่ตั้งของวัดสักกะวัน เป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่อบันดาลฤทธิผล (หลวงพ่อบ้านด่าน) พระพุทธรูปปางมารวิชัย สมัยทวารวดี ซึ่งชาวบ้านในท้องถิ่นถือเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง

พิพิธภัณฑสถานไดโนเสาร์ภูเวียง (จังหวัดขอนแก่น)

พิพิธภัณฑสถานไดโนเสาร์ภูเวียง ที่ตั้ง: ต. ในเมือง อ. ภูเวียง จ.ขอนแก่น พิพิธภัณฑสถานไดโนเสาร์ภูเวียง ก่อตั้งขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างกรมทรัพยากรธรณี การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และ จ.ขอนแก่น เพื่อเป็นสถานศึกษาวิจัยอนุรักษ์ซากไดโนเสาร์และเผยแพร่เรื่องราวไดโนเสาร์ ตลอดจนธรณีวิทยาสาขาอื่น ๆ ให้กับเยาวชนและประชาชนทั่วไป ภายในจัดเป็นสวนไดโนเสาร์ ซึ่งมีการจำลองบรรยากาศของป่ามีต้นไม้ น้ำตก ลำธาร เหมือนธรรมชาติ และจัดแสดงหุ่นจำลองเหมือนจริงของไดโนเสาร์ที่พบในภูเวียง ส่วนที่เป็นห้องนิทรรศการจะเป็นโถงขนาดใหญ่ พื้นที่กลางโถงมีประติมากรรมโลหะโครงกระดูกไดโนเสาร์ขนาดใหญ่ 3 ตัวอยู่อย่างโดดเด่นผนังโดยรอบเป็นตู้จัดแสดงฟอสซิลของสัตว์ดึกดำบรรพ์ต่างๆ อีกส่วนเป็นห้องปฏิบัติการโบราณชีววิทยาจำลอง พิพิธภัณฑสถานไดโนเสาร์ภูเวียงนี้เปิดให้เข้าชมทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-17.00 น. รายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-4343- 8204-6 หลังจากที่เราไปเที่ยวอุทยานแห่งชาติภูเวียง แล้วเราก็ได้รถกลับมายังสถานที่แห่งนี้ ซึ่งอยู่ไม่ไกลกันมากนัก



25 ธันวาคม 2551

เรียบเรียงโดย ดวงฤทัย เดชาฤทธิ์ สุนดุสิต



นายชุมพล ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นประธานในงานวัน “ใจประสานใจ” โดยมี พลตรีสนั่น ขจรประศาสน์ รองนายกรัฐมนตรีร่วมเป็นเกียรติในงานฯ ณ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

24 ธันวาคม 2551



นายชุมพล ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิด “อุทยานมังกรสวรรค์ พิพิธภัณฑ์ลูกหลานพันธุ์มังกร” ณ อุทยานมังกรสวรรค์ พิพิธภัณฑ์ลูกหลานพันธุ์มังกร ศาลเจ้าพ่อหลักเมือง อำเภอเมือง จ.สุพรรณบุรี

17 ธันวาคม 2551



น.ส.ศศิธารา พิชัยชาญณรงค์ ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา นำคณะสื่อมวลชนตรวจเยี่ยมสถานที่ก่อสร้างยิมเนเซียมที่ประเทศไทยจะสร้างให้ประเทศลาว ซึ่งจะเป็นเจ้าภาพการจัดการแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 25 ณ กรุงเวียงจันทน์ ประเทศลาว

14 ธันวาคม 2551



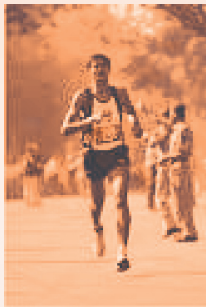
น.ส.ศศิธารา พิชัยชาญณรงค์ ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นประธานพิธีเปิดกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 37 “พิษณุโลกเกมส์” และตรวจเยี่ยมเจ้าหน้าที่และนักกีฬาที่เดินทางเข้ามาแข่งขันในครั้งนี้ด้วย ณ จังหวัดพิษณุโลก

14 มกราคม 2551



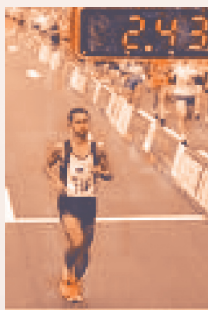
นายชุมพล ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พร้อมด้วย Dr. Francesco Frangialli เลขาธิการองค์การการท่องเที่ยวโลก (UNWTO) ดร.ศศิธารา พิชัยชาญณรงค์ ปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และเอกอัครราชทูตเยอรมันประจำประเทศไทย ร่วมกันแถลงข่าวการฟื้นฟูและเรียกความเชื่อมั่นของนักท่องเที่ยว หลังจากเกิดเหตุการณ์ปิดสนามบินสุวรรณภูมิ โครงการพัฒนาและฟื้นฟูการท่องเที่ยวในพื้นที่จังหวัดภาคใต้ของไทย ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิ ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ถนนราชดำเนินนอก กรุงเทพฯ

เทคนิควิ่งมาราธอน



การฝึกซ้อมการวิ่งมาราธอนการวิ่งระยะไกล เป็นเรื่องที่ทรมานน่าดูสำหรับคนทั่วไป แต่ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิ่งระยะไกลช่วยทำให้น้ำหนักตัวมีความคงที่ และที่สำคัญนั้นคือช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การวิ่งระยะไกลเปรียบเสมือนเป็นการวิ่งมาราธอน ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ความอดทนขณะทำการวิ่ง ช่วยให้การทำงานของกล้ามเนื้อมีความเหมาะสม

วิธีการฝึกซ้อมการวิ่งระยะไกล ต้องคำนึงถึงหลักสำคัญ ต้องดูว่าระยะทางไกลที่วิ่งควรวิ่งให้อยู่ในช่วงเวลาเท่าใด นอกจากนี้ความสามารถในการฝึกซ้อมเป็นเรื่องจำเป็นเช่นกัน



ถ้าหากรู้ตัวว่าต้องลงแข่งขันวิ่งมาราธอนในอีก 3 เดือนข้างหน้า การเตรียมพร้อมในระหว่างการฝึกซ้อมต้องไม่เพิ่มความเร็วในการซ้อมวิ่งระยะไกลเกิน 6 ครั้ง ก่อนถึงการแข่งขัน เพราะทำให้ร่างกายฟื้นหรือปรับตัวไม่ทันเมื่อต้องลงสนามแข่งขันจริงในขณะเดียวกัน สปีดในระหว่างวิ่งเป็นสิ่งสำคัญอีกเช่นกัน สำหรับนักวิ่งระดับล่าเงินรางวัล พวกนี้จะมีสปีดการวิ่งที่สม่ำเสมอ

“มีเกร็ดบางประการที่นำมาแนะนำให้กับนักวิ่งมาราธอนว่า หากคุณใช้เวลาเกิน 3 ชั่วโมง ควรหยุดพักด้วยการเดิน เพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ ในช่วงเวลาสั้นๆ ด้วย เพื่อเพิ่มความสดชื่นไม่ให้สภาพร่างกายอ่อนล้าจนเกินไป “



นอกจากนี้ ต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายของตัวเองว่า มีความสามารถในการกักตุนน้ำไว้ในร่างกายได้มากน้อยแค่ไหน เพราะน้ำเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ กับการวิ่งระยะไกลๆ ต้องมีการชดเชยด้วยการดื่มน้ำอยู่ตลอดเวลา และเมื่อคุณเข้าสู่เส้นชัย การดื่มน้ำในปริมาณมากๆ เป็นสิ่งที่ต้องกระทำ เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปในระหว่างการวิ่ง การฝึกซ้อมไม่โหมมากเกินไปเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงเช่นกัน

นักวิ่งมาราธอนส่วนใหญ่จะวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมเอาไว้ โดย

วันอาทิตย์ เป็นการซ้อมวิ่งระยะไกล

วันจันทร์ เป็นวันพักผ่อน หรือบางครั้งจะออกวิ่งสบายๆ ไม่เร่ง

วันอังคาร จะเพิ่มโปรแกรมให้วิ่งหนักขึ้น และระยะทางเริ่มไกลขึ้น

วันพุธ จะต้องไม่โหมวิ่งให้หนักเพื่อให้ร่างกายได้พักหลังจากซ้อมหนักเมื่อวาน

วันพฤหัสบดี กลับมาวิ่งหนักอีกครั้งแต่ในวันนี้ต้องซ้อมให้หนักอีกเท่าตัว

วันศุกร์ เป็นการซ้อมวิ่งธรรมดา

วันเสาร์ ควรพักผ่อน ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรซ้อมวิ่ง เพราะในวันอาทิตย์ ต้องซ้อมวิ่งระยะไกล

เพื่อเป็นการรักษาสภาพร่างกายไม่ให้อ่อนล้า จนเกินไปหลังจากรู้โปรแกรมการฝึกซ้อมของนักวิ่งมาราธอน หากต้องการเป็นนักวิ่งปอดเหล็กบ้าง ควรรู้จักเกร็ดเล็กๆ น้อยๆ ที่ช่วยทำให้คุณเป็นนักวิ่งมาราธอนได้อย่างมีคุณภาพ นักวิ่งบางคนบอกว่า

เพื่อเป็นการปรับสภาพกล้ามเนื้อให้เกิดความเคยชิน อย่างไรก็ตามโค้ชของนักวิ่งมาราธอนมองว่า การวิ่งช้าลงกว่าเดิมจะทำให้ผลดีกว่าการใช้สปีดให้เท่ากับการแข่งขันจริง หลังจากรู้หลักคร่าวๆ แล้ว การเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการวิ่งระยะไกลหรือการวิ่งมาราธอน ควรศึกษาแผนที่เส้นทางวิ่งให้ละเอียด เพื่อไม่ทำให้หลงทาง รวมถึงการเตรียมความพร้อมด้านอาหารเสริมเพื่อช่วยเพิ่มพลังงานในระหว่างการวิ่ง สิ่งสำคัญที่ต้องไม่ลืมอย่างเด็ดขาดสำหรับนักวิ่งมือใหม่ “หากต้องวิ่งมาราธอนที่ใช้เวลาเกิน 4 ชั่วโมง แทนที่จะได้ประโยชน์แต่กลับได้รับอันตราย ทำให้ร่างกายบอบช้ำอย่างรุนแรง “



ความน่าสนใจ



การวิ่งมาราธอนเป็นทั้งกีฬาและการจัดกิจกรรม ทั้งเพื่อแข่งขัน , สุขภาพและการกุศล ตัวอย่างเช่นการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนสนใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รวมทั้งเพื่อร่วมเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านสุขภาพปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ส่วนกิจกรรมในวันดังกล่าวได้จัดให้มีนิทรรศการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว , กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภายใต้คำขวัญ “ร่วมกิจกรรมสุขภาพดี บนวิถีพอเพียง ลดเลี้ยวโลกร้อน” ตลอดจนจัดกิจกรรมรณรงค์ร่วมแก้ปัญหาโลกร้อนในครั้งนี้ด้วยนั้นเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์เป็นอย่างมาก

ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา

การเล่นกรีฑาที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพของร่างกายตลอดจนมีการฝึกอย่างถูกหลักเกณฑ์และวิธีการย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เช่นเดียวกับกีฬาชนิดอื่น ๆ ดังนี้

ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

1. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สมบูรณ์ มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความทรหดอดทน
2. ช่วยเสริมบุคลิกภาพให้เป็นผู้สง่างามสมส่วน สง่าผ่าเผย การทรงตัวดี
3. ช่วยให้อวัยวะและระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เช่น ระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร
4. ช่วยให้ร่างกายมีความอดทน ทำงานได้นาน เหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว
5. ช่วยระบายพลังงานส่วนเกินออกไปในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น
6. ช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี

ประโยชน์ทางด้านจิตใจและอารมณ์

1. ช่วยให้มีเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
2. ช่วยทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เร่าใจและตื่นเต้น
3. ช่วยให้มีอารมณ์และจิตใจแจ่มใส ร่าเริง
4. ช่วยระบายความตึงเครียด หลังจากที่เราทราบดีว่าจากการทำงาน
5. ช่วยให้น้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะและรู้ถ้อย

ประโยชน์ทางด้านสังคม

1. ช่วยให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกาอย่างเคร่งครัด
2. ช่วยแก้ปัญหของสังคม โดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. ช่วยให้เราสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี
4. ช่วยก่อให้เกิดสัมพันธไมตรี และความสามัคคีระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่าย
5. ช่วยก่อให้เกิดสัมพันธไมตรีระหว่างประเทศโดยใช้การแข่งขันกีฬาเป็นสื่อ

ข่าวกีฬามารารอน

ประเทศไทยเองยังขาดนักกีฬาวิ่งมารารอนที่มีฝีมือระดับแนวหน้าเราต้องยกระดับการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มศักยภาพนักกีฬาเพื่อไปสู่นักวิ่งปอดเหล็กในอนาคตและจะมีการจัดการแข่งขันที่กรุงปักกิ่ง เฮย์เล เจอเบร์ซิลาสซี่ ยอดนักวิ่งปอดเหล็กชาวเอธิโอเปีย อาจตัดสินใจถอนตัวจากการแข่งขันวิ่งมารารอนในกีฬาโอลิมปิก 2008 ที่กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน โดยอ้างว่าสภาพอากาศที่จีนเป็นพิษ จนอันตรายต่อร่างกาย นายกสมาคมกีฬาคนเหล็กเผยต่อไปว่าสมาคมมีโครงการฝึกคนเหล็กไทยให้เป็นนักกีฬา อาชีพพลารังวัลการการแข่งขันเหมือนนักวิ่งมารารอนและส่งแข่งขันเก็บคะแนนเพื่อสิทธิไปแข่งกีฬา โอลิมปิกครั้งที่ 30 ในปี 2555 ที่กรุงลอนดอนอังกฤษใน 5 ปีข้างหน้า ส่วนกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 29 ที่กรุงปักกิ่งในปี 2551 นั้น นักไตรกีฬาจากเอเชียที่มีสิทธิผ่านเข้าไปแข่งขันได้ตามกฎของสหพันธ์ไตรกีฬาระหว่างประเทศมี 4 ชาติเท่านั้นคือจีนเจ้าภาพ, ญี่ปุ่น, คาซัคสถานและฮ่องกง

สรุป

กีฬาวิ่งมารารอนจัดเป็นกีฬาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ทั้งเพื่อแข่งขัน , สุขภาพและการกุศล ตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนสนใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและพัฒนาสู่การแข่งขันระดับชาติ

ยืดเหยียดร่างกายให้ได้สุขภาพดี



จากการศึกษาวิจัยพบว่า กลุ่มคนที่ทำงานนั่งโต๊ะในสำนักงาน นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ทั้งวัน หรือกลุ่มคนที่ทำกิจวัตรประจำวันที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งการนั่งทำงานอยู่กับที่นานเกินไป เป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคและเสียชีวิต จากโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้มากกว่าคนที่ทำงานใช้แรง และยังเป็นสาเหตุทำให้ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อภายในร่างกายลดลงเรื่อยๆ โดยส่งสัญญาณเตือนภัยออกมาในรูปของอาการอ่อนล้า ปวดเมื่อยตามจุดต่างๆทั่วร่างกายคุณ ทั้งนี้อาจจะส่งผลไปถึงสภาวะจิตใจ หรืออารมณ์ก็เป็นได้ ดังนั้นการยืดเหยียด หรือ Stretching อาจจะช่วยให้คุณผ่อนคลายขึ้นได้...

การยืดเหยียดเป็นการกระตุ้นและรักษาความยืดหยุ่นของร่างกาย เพราะคนเรายังมีอายุมากขึ้นเท่าไร ความยืดหยุ่นของร่างกายจะลดลง โดยขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้งานของกล้ามเนื้อ ผลที่ตามมาก็คือเส้นเอ็นที่เป็นตัวเชื่อมกล้ามเนื้อกับกระดูก ไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดอาการตึง สำหรับผู้ที่เล่นกีฬาเป็นประจำ การยืดเหยียดเป็นการวอร์มอัพก่อนออกกำลังกายที่ดีเยี่ยม นอกจากนี้การยืดเหยียดหลังออกกำลังกายแล้ว ยังจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากอาการตึง ป้องกันการเจ็บปวด และทำให้กล้ามเนื้อกลับคืนสู่สภาวะปกติ

10 ท่าพื้นฐาน การยืดเหยียดร่างกายให้ได้สุขภาพดี

เรียบเรียงโดย อนัตตา สร้อยนาถ
แม่ฟ้าหลวง



- **ท่าที่ 1 : หลังส่วนล่าง (Low Back)**
- สอดมือไว้หลังต้นขา (Hands behind thighs)
- ดึงเข่ามาใกล้อก (Pull knee to chest)
- กดหลังส่วนล่างให้ลงไปติดพื้น (Press low back into floor)



- **ท่าที่ 2 : เอ็นหลังขา(Hamstring)**
- เหยียดขาให้ตรงมือจับปลายเท้า (Keep knees straight)
- กดเอวไปแตะต้นขา แขนขาเหยียดตรง (Press chest to thigh)
- สายตามองที่ปลายเท้า (Eyes focused on feet)



- **ท่าที่ 3 : ต้นขาด้านใน (Groin)**
- นั่งหลังตรง ทำข้อศอกแตะเท้าประกบกัน (Keep low back flat)
- สายตามองที่ปลายเท้า (Eyes focused on feet)
- กดเข่าลงไปติดพื้น (Press knees towards floor)



- **ท่าที่ 4 : น่อง (Calves)**
- หลังตรง (Keep low back flat)
- ขาที่ก้าวไปด้านหลังต้องเหยียดตรง (Back leg is kept straight)
- ค่อย ๆ ดันสะโพกไปด้านหน้า รู้สึกตึงที่น่อง (Gently press hips forward)



- **ท่าที่ 5 : ต้นขา (Quadriceps)**
- ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง (Hold onto the wall for balance)
- มือข้างหนึ่งคว่ำข้อเท้าอีกข้าง (Grasp leg above the ankles)
- ดึงขาขึ้นไปทางด้านหลัง ค้างไว้ จะรู้สึกตึงที่หน้าขา (Pull leg up and back)



• ท่าที่ 6 : ลำตัว (Torso)

- ยืนแยกขา (Knees shoulder width apart and slightly bent)
- ยกข้อศอกไปไขว้กันด้านหลังศีรษะ (Pull elbows behind head)
- โน้มลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง (Bend from hips to the side)



• ท่าที่ 7 : หลังส่วนบน (Upper Back)

- ประสานนิ้วมือยื่นไปด้านหน้าระดับหัวไหล่ (Interlace fingers at shoulder height)
- หันฝ่ามือออกด้านนอก (Turn palms outward)
- ยืดแขนตึง (Extend arms forward)



• ท่าที่ 8 : อก (Chest)

- ประสานนิ้วไปด้านหลัง (Interlace fingers behind back)
- ค่อยๆ ยกแขนขึ้นค้างไว้ แล้วปล่อยลง (Gently lift arms up)



• ท่าที่ 9 : ต้นแขน (Triceps)

- งอแขนข้ามศีรษะ (Bend arm overhead)
- มือข้างหนึ่งจับข้อศอกอีกข้างหนึ่ง (Grasp elbow of arm)
- ค่อยๆ ดึงข้อศอกลงจนรู้สึกตึงที่แขน (Gently push elbow down)



• ท่าที่ 10 : คอ (Neck)

- ตามองไปข้างหน้า (Eyes focused forward)
- เอียงศีรษะไปด้านข้าง (Tilt head to the side)
- พยายามให้หูแตะไหล่ (Ear to shoulder)

การยืดเหยียดร่างกาย (Stretching) เป็นสิ่งที่ดีและจำเป็น เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและความผ่อนคลายแก่กล้ามเนื้อ เราควรมีการยืดเหยียดร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อเตรียมความพร้อมแก่กล้ามเนื้อ การยืดเหยียดร่างกายนั้นไม่ควรทำอย่างเร็ว แรง และกระแทกกระชั้น แต่ควรค้างไว้ในแต่ละท่า ประมาณ 10 - 30 วินาที ควรทำอย่างช้าๆ ผ่อนคลาย และหายใจออกระหว่างเหยียดร่างกาย

อย่างไรก็ตาม แม้การยืดเหยียดจะเป็นการออกกำลังกายอย่างง่าย ไม่ซับซ้อน แต่ไม่ควรมองข้ามความปลอดภัยซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนสตรีที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีปัญหาที่คอและหลัง ควรปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเสียก่อน สำหรับบุคคลทั่วไปไม่ควรยืดเหยียดขณะที่เจ็บปวดกล้ามเนื้อส่วนที่จะทำการยืดเหยียด หรือในขณะที่มีอาการเวียนศีรษะ

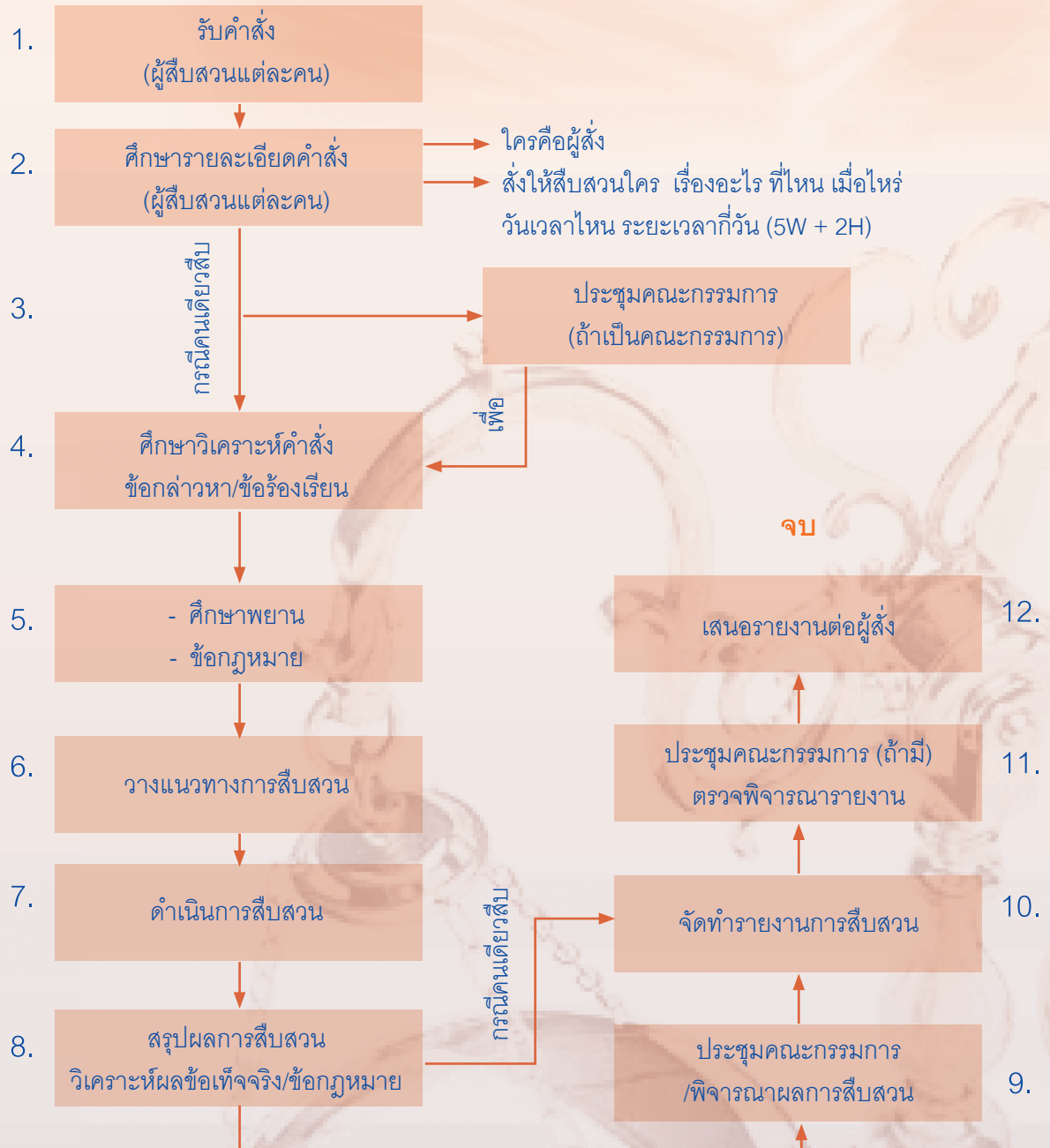


made by www.walltopaper.com

กฎหมายนำฉบับนี้ ขอนำเสนอเรื่อง “หลักและเทคนิคการสืบสวนหาข้อเท็จจริงเบื้องต้น”

สรุป ขั้นตอนการสืบสวนหาข้อเท็จจริง

เริ่มต้น



วิเคราะห์โดย : นายพินิจ กองสุข

หลักและเทคนิควิธีการสืบสวนหาข้อเท็จจริงเบื้องต้น

การสืบสวนที่เกี่ยวกับวินัยข้าราชการพลเรือนนั้น ย่อมเกิดขึ้น โดยบทบัญญัติของมาตรา 90 และมาตรา 91 แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2551

“มาตรา 90 เมื่อมีการกล่าวหาหรือมีกรณีเป็นที่สงสัยว่าข้าราชการพลเรือนสามัญผู้ใดกระทำ ผิดวินัย ให้ผู้บังคับบัญชามีหน้าที่ต้องรายงานให้ผู้บังคับบัญชา ซึ่งมีอำนาจสั่งบรรจุ ตามมาตรา 57 ทราบโดยเร็วและให้ผู้บังคับบัญชาซึ่งมีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา 57 ดำเนินการตามพระราชบัญญัตินี้โดยเร็วด้วยความยุติธรรมและโดยปราศจากอคติ

อำนาจหน้าที่ของผู้บังคับบัญชาซึ่งมีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา 57 ตามหมวดนี้ ผู้บังคับบัญชาซึ่งมีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา 57 จะมอบหมายให้ผู้บังคับบัญชาระดับต่ำลงไปปฏิบัติแทนตามหลักเกณฑ์ ที่ ก.พ. กำหนดก็ได้”

“มาตรา 91 เมื่อได้รับรายงานตามมาตรา 90 หรือความดังกล่าวปรากฏต่อผู้บังคับบัญชาซึ่งมีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา 57 ให้ผู้บังคับบัญชาซึ่งมีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา 57 รับผิดชอบหรือสั่งให้ดำเนินการสืบสวนหรือพิจารณาในเบื้องต้นว่ากรณีมีมูลที่ควรกล่าวหาว่าผู้นั้นกระทำผิดวินัยหรือไม่ ถ้าเห็นว่ากรณีไม่มีมูลที่ควรกล่าวหาว่ากระทำผิดวินัยก็ให้ยุติเรื่องได้

ในกรณีที่เห็นว่ามีมูลที่ควรกล่าวหาว่าข้าราชการพลเรือนสามัญผู้ใดกระทำผิดวินัยโดยมีพยานหลักฐานในเบื้องต้นอยู่แล้ว ให้ดำเนินการต่อไปตามมาตรา 92 หรือมาตรา 93 แล้วแต่กรณี”

1. ความหมายของการสืบสวน

“การสืบสวน” หรือ “การสืบสวนหาข้อเท็จจริง” นั้น หมายถึง การแสวงหาข้อเท็จจริงและพยานหลักฐาน เพื่อที่จะทราบรายละเอียดที่จะดำเนินการทางวินัยแก่ข้าราชการต่อไป

การสืบสวนมี 2 กรณี คือ

1.1 การสืบสวนก่อนดำเนินการทางวินัย (ตามมาตรา 90 และมาตรา 91 วรรคหนึ่ง)

1.2 การสืบสวนซึ่งเป็นการดำเนินการทางวินัย

(ตามมาตรา 90 และมาตรา 91 วรรคสอง)

1.1 การสืบสวนก่อนดำเนินการทางวินัย ได้แก่ การสืบสวนเมื่อมีกรณีสงสัยว่าข้าราชการ อาจกระทำผิดวินัย เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงที่จะฟังว่ากรณีมีมูลน่าเชื่อว่ากระทำผิดวินัยหรือไม่ หากกรณี มีมูลก็ดำเนินการทางวินัยต่อไป แต่ถ้ากรณีไม่มีมูลก็ให้ยุติเรื่องไม่ต้องดำเนินการทางวินัย ในทางปฏิบัติผู้บังคับบัญชามักจะสั่งยุติเรื่อง จึงเห็นได้ว่าการสืบสวนเช่นนี้เป็นกระบวนการที่ควรจะได้กระทำก่อนดำเนินการทางวินัย เพราะการดำเนินการทางวินัยแก่ข้าราชการผู้ใดแม้เพียงแต่งตั้งเรื่องกล่าวหาหรือสอบสวนก็มีผลกระทบต่อข้าราชการผู้ถูกกล่าวหาและทางราชการเป็นส่วนรวมทันที กล่าวคือข้าราชการผู้นั้นจะถูกครหาในทาง หรือถูกดูหมิ่น เกลียดชัง จากเพื่อนร่วมงานและสังคมโดยทั่วไป ซึ่งจะกระทบกระเทือนถึงขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน ยิ่งการสืบสวนใช้เวลานานยิ่งส่งผลกระทบต่อข้าราชการผู้นั้นตลอดจนงานราชการมากขึ้น

กรณีที่ควรจะทำการสืบสวนได้แก่กรณีที่มีการกล่าวหาหรือเป็นที่สงสัยว่าข้าราชการกระทำผิดวินัย ซึ่งการกล่าวหาหรือสงสัยว่าข้าราชการกระทำผิดวินัยนั้นมีที่มานั้นเป็นมูลกรณีแห่งเรื่องที่ปรากฏขึ้นหลายทาง เช่น

(1) มีผู้ร้องเรียนขึ้นมากล่าวหาว่าข้าราชการกระทำผิดวินัย โดยผู้ร้องเรียนนั้นได้แจ้งชื่อและที่อยู่ของตนเป็นที่แน่นอน พร้อมทั้งระบุกรณีที่กล่าวหาว่าข้าราชการกระทำผิดวินัยนั้นพอที่สามารถดำเนินการสืบสวนข้อเท็จจริงได้ กรณีเช่นนี้ ควรสืบสวนหาข้อเท็จจริงในเบื้องต้นเสียก่อนว่ากรณีมีมูลตามที่ร้องเรียนกล่าวหาหรือไม่

(2) ผู้บังคับบัญชารู้เห็นหรือสงสัยว่าข้าราชการในบังคับบัญชากระทำผิดวินัยซึ่งผู้บังคับบัญชาอาจรู้เห็นการกระทำเอง หรือมีผู้บอกให้รู้ หรือพบเห็นจากเอกสารหลักฐานก็ได้ ซึ่งควรสืบสวนหาข้อเท็จจริงว่ากรณีมีมูลการกระทำผิดวินัยหรือไม่

(3) ส่วนราชการหรือหน่วยงานอื่นแจ้งมาให้ทราบว่าข้าราชการในบังคับบัญชากระทำผิดวินัย หรือสงสัยว่ากระทำผิดวินัย เช่น ได้รับแจ้งจากสำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน สำนักงาน ป.ป.ช. สำนักงาน ก.พ. หรือสำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี หรือหน่วยงานอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือพบเห็นเป็นต้น กรณีเช่นนี้ผู้บังคับ

บัญชา ก็ควรจะสืบหาข้อเท็จจริงว่ากรณีมีมูล ที่ควรตั้งเรื่องดำเนินการทางวินัยหรือไม่

(4) มีบัตรสนเท่ห์หรือคำร้องเรียนกล่าวหาว่าข้าราชการในบังคับบัญชากระทำความผิดวินัยโดย บัตรสนเท่ห์นั้นระบุพยานหลักฐานกรณีแวดล้อมชัดเจนตลอดจนระบุพยานบุคคลแน่นอน จึงเป็นไปตามมติคณะรัฐมนตรี กรณีเช่นนี้ผู้บังคับบัญชา ก็ควรสืบหาข้อเท็จจริงให้ได้ความว่ากรณีมีมูลตามบัตรสนเท่ห์นั้นหรือไม่

1.2 การสืบสวนซึ่งเป็นการดำเนินการทางวินัย ได้แก่ การสืบสวนเพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงที่จะฟังว่า ข้าราชการกระทำความผิดวินัย การสืบสวนกรณีนี้มีมูล กรณีที่ปรากฏพยานหลักฐานชัดเจนพอสมควรแล้ว จึงแต่งตั้งคณะกรรมการสอบสวนทางวินัย เช่น การสอบสวนความผิดฐานละทิ้งหน้าที่ราชการติดต่อในคราวเดียวกันเป็นเวลาเกินกว่า 15 วัน ว่ามีเหตุผลอันสมควร หรือมีพฤติการณ์อันแสดงถึงความจงใจ ไม่ปฏิบัติตามระเบียบของทางราชการอันเป็นความผิดปกติที่ปรากฏชัดเจน ตามกฎ ก.พ. ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2518) หรือไม่ การสืบสวนดังกล่าวนี้เป็นกระบวนการที่กระทำอันเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินการทางวินัย ในกรณีความผิดหวังอย่างร้ายแรงที่ไม่ต้องตั้งคณะกรรมการขึ้นสอบสวนก็ได้ เพราะเป็นความผิดที่ปรากฏชัดเจน กล่าวคือ ข้อเท็จจริงปรากฏชัดแล้วว่าข้าราชการได้ละทิ้งหน้าที่ราชการติดต่อในคราวเดียวกันเป็นเวลาเกินกว่า 15 วัน ไม่จำเป็นจะต้องสอบสวนว่าละทิ้งหน้าที่ราชการหรือไม่ แล้วเพียงแต่สืบสวนให้ได้ความว่าการละทิ้งหน้าที่ราชการนั้นมีเหตุผลอันสมควรหรือไม่ หรือมีพฤติการณ์อันแสดงถึงความจงใจไม่ปฏิบัติตามระเบียบของทางราชการหรือไม่เท่านั้น ถ้าการละทิ้งหน้าที่ราชการนั้นมีเหตุผลอันสมควร และได้แจ้งใจที่จะฝ่าฝืนระเบียบของทางราชการก็ไม่ใช่ความผิดที่ปรากฏชัดเจน ซึ่งถ้าจะลงโทษฐานกระทำความผิดวินัยอย่างร้ายแรง ก็ต้องตั้งคณะกรรมการขึ้นสอบสวนก่อน

สรุปหลักการสำคัญในการสืบสวนหาข้อเท็จจริง

การสืบสวนหาข้อเท็จจริงกรณีข้าราชการพลเรือนถูกกล่าวหาเบื้องต้นว่ามีการกระทำความผิดวินัยไม่ว่าจะเป็นการสืบสวนอย่างเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการก็ตาม จะต้องยึดหลักการสำคัญดังต่อไปนี้

1. หลักการยึดถือและปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบที่เกี่ยวข้องกับข้าราชการพลเรือน

2. หลักการกระทำโดยชัดแจ้ง เปิดเผย
3. หลักความเป็นธรรมและยุติธรรม
4. หลักปราศจากการใช้อำนาจโดยโศภจิต หรืออาฆาตพยาบาท หรือกลั่นแกล้ง ช่มชู้
5. หลักการแสวงหาความจริงความถูกต้อง
6. หลักมนุษยธรรม
7. หลักการพิจารณาข้อเท็จจริง พยานหลักฐาน ข้อกฎหมายและระเบียบมติคณะรัฐมนตรีและนโยบายของรัฐบาลให้เหมาะสมกับข้อกล่าวหาเบื้องต้นโดยปราศจากอคติ

2. เทคนิควิธีการสืบสวน

เทคนิควิธีการสืบสวนทางวินัยนั้นไม่มีกฎหมายหรือระเบียบการใดกำหนดแนวทางปฏิบัติไว้ ฉะนั้น การสืบสวนอาจจะดำเนินการโดยวิธีการอย่างใดก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพของเรื่องที่จะทำการสืบสวน ผู้สืบสวนจะต้องพิจารณาว่าควรจะใช้วิธีการอย่างใดจึงจะเหมาะสมที่จะให้ได้มาซึ่งข้อเท็จจริงในเรื่องนั้นๆ

การสืบสวนทางวินัย ผู้บังคับบัญชาอาจดำเนินการเองหรือให้ผู้อื่นดำเนินการสืบสวนแทนก็ได้ หรืออาจส่งประเด็นไปให้เจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น เช่น จังหวัด อำเภอ หรือสถานทูตช่วยสืบสวนให้ก็ได้

การสืบสวนอาจกระทำได้ทั้งโดยทางลับและโดยเปิดเผย

2.1 การสืบสวนโดยทางลับ ได้แก่การสืบสวนที่ดำเนินการไปโดยมิให้ผู้กระทำผิดหรือถูกสงสัย เป็นผู้กระทำความผิดรู้ตัวถึงเรื่องที่จะกระทำการสืบสวน โดยใช้กลวิธีที่เหมาะสม เช่น เข้าไปพูดคุยโดยปกติธรรมดา หว่านล้อมให้เขาพูดในประเด็นที่ต้องการทราบ หรือทำที่เป็นเข้าไปศึกษาถึงวิธีการดำเนินการหรือการปฏิบัติงาน และขอเอกสารเกี่ยวกับเรื่องนั้น โดยที่ผู้สืบไม่ทันรู้ตัว หรือจะมอบหมายให้บุคคลหนึ่งบุคคลใดเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์เพื่อจะได้ทราบถึงความเคลื่อนไหวหรือข้อวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ว่ามีแนวโน้มพอที่จะเชื่อได้ว่าใครเป็นผู้กระทำความผิดหรือผู้ใดได้กระทำความผิดจริงหรือไม่

2.2 การสืบสวนโดยเปิดเผย เป็นการหาข้อเท็จจริงโดยวิธีแจ้งหรือแสดงให้เห็นให้ผู้ถูกสงสัยหรือผู้ถูกกล่าวหาทราบถึงประเด็นแห่งความผิดและขอให้เขาชี้แจงแสดงเหตุผลแก้ข้อกล่าวหา โดยปกติผู้สืบสวนจะต้องรวบรวมพยานหลักฐานต่างๆ ที่มีอยู่หรือข้อมูลต่างๆ ไว้ก่อนเพื่อสะดวกในการที่จะชี้หรือยืนยันถึงข้อกล่าวหา

ในการสืบสวน ถ้าได้บันทึกถ้อยคำของผู้ที่ได้ สอบถามและให้ลงลายมือชื่อไว้ด้วยก็จะเป็นหลักฐาน ที่ ดี แต่ถ้าผู้ให้ถ้อยคำไม่ยอมลงลายมือชื่อหรือจะด้วย เหตุผลใดก็ตาม ผู้สืบสวนจะทำเพียงจดบันทึกไว้ใน รายงานการสืบสวนขึ้นก็ได้

ตัวอย่างวิธีสืบสวนในทางปฏิบัติ

1. กรณีปรากฏมูลกรณีกระทำผิดชัดแจ้งเพียงพอ

เช่น การละทิ้งหน้าที่ราชการ ข้าราชการผู้หนึ่งได้รับ อนุญาตให้ลาภักส่วนตัวมีกำหนด 3 วัน เมื่อครบวันลา แล้วยังไม่กลับมาปฏิบัติหน้าที่ราชการ ผู้อำนวยการกอง ในฐานะผู้บังคับบัญชาได้ดำเนินการสืบสวน ดังนี้

ขั้นแรก ให้ข้าราชการในกองไปตามที่บ้านพัก ได้ รับรายงานว่าไม่พบข้าราชการผู้นั้น คงพบแต่มารดาและ ได้รับแจ้งจากมารดาว่าผู้นั้นยังไม่กลับจากต่างจังหวัด แต่ได้ส่งเพื่อนมาบอกว่าไม่ต้องเป็นห่วง จะอยู่เที่ยวกับ เพื่อนสักพักหนึ่ง

ขั้นที่ 2 ต่อมาเมื่อผู้นั้นไม่มาปฏิบัติหน้าที่ราชการ เกินกว่า 15 วันแล้ว ผู้อำนวยการกองในฐานะผู้บังคับ บัญชา ก็ให้ข้าราชการไปตามที่บ้านพักอีก ได้รับรายงาน ว่าไม่พบข้าราชการผู้นั้น ได้รับแจ้งจาก คนในบ้านว่ายังไม่กลับจากต่างจังหวัด

ขั้นที่ 3 ผู้อำนวยการกองได้มีหนังสือขอความ ช่วยเหลือให้หัวหน้าส่วนราชการของหน่วยงานราชการ นั้นในจังหวัดที่ผู้นั้นไปพักอยู่ช่วยสืบ และได้รับรายงาน ว่าข้าราชการผู้นั้นยังพักอยู่กับเพื่อน ขณะไปสืบสวนที่ บ้านพักไม่พบข้าราชการผู้นั้น ได้ทราบจากคนในบ้านว่า ข้าราชการผู้นั้นมาพักอยู่ประมาณ 15 วันแล้วได้ออก เทียวเตร่ไปในที่ต่างๆ กับเพื่อนๆ ทุกวัน

ผู้อำนวยการกองสรุปผลการสืบสวนเสนอว่าได้ สืบสวนเสนอผู้ตั้งตามมาตรา 57 ว่าได้สืบสวน แล้วได้ ความดังกล่าว และได้พิจารณาแล้วเห็นว่า พฤติการณ์ เป็นการละทิ้งหน้าที่ราชการโดยไม่มีเหตุผล อันสมควร

2. การสืบสวนกรณีความผิดฐานอื่น มีทั้งกรณี ยังไม่รู้ตัวผู้ถูกกล่าวหาและกรณีรู้ตัวผู้ถูกกล่าวหาแล้ว

ตัวอย่างการสืบสวนกรณียังไม่รู้ตัวผู้ถูกกล่าวหา

(1) กรณีเงินหลวงขาดบัญชีจากการตรวจสอบ พบว่าเงินขาดบัญชีไปจำนวนหนึ่ง แนวการสืบสวน ก็ ต้องมุ่งประเด็นไปในทางที่ว่าเงินจำนวนดังกล่าวไปอยู่ที่ไหน ใครเอาไป ใครเป็นผู้รับผิดชอบในการ เก็บรักษา เงิน การดำเนินการสืบสวนอาจกระทำโดยการสอบ ปากคำพยานบุคคลที่เกี่ยวข้องถึงวิธีปฏิบัติ ว่ามีการ

ดำเนินการเป็นขั้นตอนอย่างไร เงินจำนวนนั้นควรจะขาด หรือหายไปในช่วงเวลาใด หากยังไม่ได้ ตัวผู้กระทำความผิดก็ ต้องมีการตรวจสอบเอกสารการรับเงินว่าได้มีการรับส่ง ลงบัญชีถูกต้องตามระเบียบหรือไม่ มีเงินส่วนใดขาด หายไป ด้วยการตรวจสอบจากใบเสร็จรับเงินว่าใครเป็น คนรับเงิน รับเงินแล้วได้มีการลงบัญชีและส่งมอบเงินให้ แก่ผู้รับผิดชอบถูกต้องหรือไม่ ดังนั้นเป็นต้น ทั้งนี้เพื่อ ประมวลข้อเท็จจริงหาตัวผู้รับผิดชอบในเรื่องนั้นเพื่อจะ ดำเนินการสอบสวนต่อไป

(2) กรณีความลับของทางราชการถูกเปิดเผย

การสืบสวนก็ต้องหาข้อมูลให้ได้ก่อนว่า ความลับนั้น ได้เปิดเผย ณ ที่ใด หรือใครเป็นคนได้ทราบถึงเรื่องนั้น เช่น ความลับนั้นได้รับการเปิดเผยโดยหนังสือพิมพ์ ก็ ต้องไปสอบถามจากบรรณาธิการของหนังสือพิมพ์ หรือ นักข่าวของหนังสือพิมพ์ฉบับนั้น เมื่อรู้ตัวผู้เขียนข่าวแล้ว ก็สอบถามต่อไปว่าได้ข่าวนี้มาจากแหล่งใด หรือบุคคล ใด เมื่อได้ความพาดพิงไปถึงบุคคลใดก็ทำการสืบสวนให้ ต่อเนื่องกันถึงต้นตอของผู้ให้ข่าว หรือในบางโอกาสอาจ จำเป็นจะต้องใช้สายสืบ คือมอบหมายให้บุคคลหนึ่ง บุคคลใดเข้าไปคลุกคลีกับบุคคลหรือสถานที่ที่มีส่วน เกี่ยวข้องกับความลับนั้น เพื่อให้ได้ทราบถึงความ เคลื่อนไหวจากการวิพากษ์วิจารณ์ของกลุ่มคน ก็เป็นทาง หนึ่งที่จะช่วยให้ได้มาซึ่งข้อเท็จจริงนั้นได้

ตัวอย่างการสืบสวนกรณีรู้ตัวผู้ถูกกล่าวหา

กรณีได้มีผู้ร้องเรียนกล่าวหาข้าราชการคนหนึ่ง ว่ากระทำความผิดวินัย การสืบสวนก็ต้องมุ่งที่จะให้ พยานหลักฐานในเบื้องต้นว่ากรณีนี้มีมูลที่จะฟังว่าบุคคล นั้นได้กระทำความผิดจริงหรือไม่ ตัวอย่างเช่น มีผู้กล่าว หาข้าราชการคนหนึ่งว่าเปิดเผยความลับของทางราชการ การสืบสวนในเรื่องนี้ก็ต้องมุ่งไปในประเด็นที่ว่าผู้ถูก กล่าวหาเกี่ยวข้องกับความลับของทางราชการ การ สืบสวนในเรื่องนี้ก็ต้องมุ่งไปในประเด็นที่ว่าผู้ถูกกล่าวหา เกี่ยวข้องกับความลับนั้นแค่ไหนเพียงใด ขั้นตอนก็สืบ จากพยานที่ได้รับรู้ความลับนั้นว่าได้ทราบ มาจากใคร เป็นทอดๆ ไปจนได้ข้อเท็จจริงหรือพยานหลักฐานต่างๆ พอที่จะเชื่อได้ว่าความลับได้เปิดเผยจากบุคคลผู้นั้นจริง หรือไม่เพียงใด เป็นต้น