



สป.มท.

ปีที่ 24 ฉบับที่ 234

จดหมายข่าว

เดือนมิถุนายน 2553

ISSN 1905-5625

๒๐๗๒๖ เดือนนี้

- สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย (MAHADTHAI CHANNEL)
- ขอเชิญส่งผลงานเข้าประกวดตราสัญลักษณ์ (LOGO) และคำวัณ (MOTTO)
- สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย (MAHADTHAI CHANNEL)
- มหาดไทย Clean & Seal กวาดล้างให้สิ่งไม่พึงประสงค์
- ผลการตรวจติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามแผนพัฒนา
แผนปฏิบัติราชการประจำปี และการบริหารงบประมาณของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด
- โครงการ “สามัคคีคือพลัง เพื่อสร้างสรรค์สังคม”
- โครงการเฉลิมพระเกียรติฯ บูรณะบูรณะ นำความสุข ลง ลั่นติ และสถาพรสู่แผ่นดินไทย
- งานวันคุ้มครองผู้บริโภคไทย 2553 จ.อุดรธานี
- หนอนหนังสือ
- ICT สป.
ช้อปออนไลน์ อย่างไรให้ปลอดภัย
- ห่วงใยสุขภาพ : ข้อเตือนเลื่อม
- ธรรมสอนใจ : ข้อคิดคติธรรมเรื่อง...ชีวิตที่ต้องรู้จัก
- ท่องเที่ยวสืบสานโครงการพระราชดำริ
โดยตุ่ง : ต้นแบบการพัฒนาอย่างยั่งยืนของโลก

กองสารนิเทศ สป.มท.

❖ สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย
MAHADTHAI CHANNEL



นายชวรัตน์ ชาญวีรภูล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย และแขกผู้มีเกียรติ “สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย” (MAHADTHAI CHANNEL) อุ่นเครื่องสถานีสื่อสารมวลชน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ทางระบบดาวเทียมไทยคม 5 C-Band ความถี่ 4036 V Symbol Rate 2025 โดยมี นายชานนิ บุชาสุข ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย นายศุภชัย ใจสมทร โฆษณากรกระทรวงมหาดไทย ผู้อำนวยการเมือง นายนิติ วัฒนเสน ปลัดกระทรวงมหาดไทย และ นายชวัญชัย วงศ์นิติกร รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ร่วมในพิธี ณ ห้องประชุม ๑ กระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๓

❖ โครงการปกป้องสถาบันสำคัญของชาติ จ.ลพบุรี



นายชวรัตน์ ชาญวีรภูล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย เป็นประธานในพิธีจุดเทียนน้ำ放 灯 พร้อมด้วย นายมนิต วัฒนเสน ปลัดกระทรวงมหาดไทย และ นายชวัญชัย วงศ์นิติกร รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ร่วมรองเพลงสุดดีมหาราชาและเพลิงสวรรค์ พระบารมี ร่วมกับประชาชนทุกหมู่เหล่า เพื่อแสดงออกถึงความจงรักภักดีและเกิดทุนในองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ สถานมโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จ.ลพบุรี เมื่อวันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๓

Content

สารบัญ

◆ สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย	
MAHADTHAI CHANNEL	4
◆ ขอเชิญส่งผลงานเข้าประกวดตราลัญลักษณ์ (LOGO)	
และคําชูญ (MOTTO) สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย	
(MAHADTHAI CHANNEL)	5
◆ มาด้วย Clean & Seal ก้าวเดินให้ถูกกฎหมาย	7
◆ ผลการตรวจติดตามและประเมินผลการดำเนินการ	
ตามแผนพัฒนา แผนปฏิบัติราชการประจำปี และการบริหาร	
งบประมาณของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด	8
◆ โครงการ "スマก็อตคือพลัง เพื่อสร้างสรรค์สังคม"	11
◆ โครงการเฉลิมพระเกียรติฯ ปฏิบัติธรรม	
นำความสุข สงบ สันติ และสถาพรสู่แผ่นดินไทย	14
◆ งานวันคุ้มครองผู้บริโภคไทย 2553 จ.อุดรธานี	15
◆ หนอนหนังสือ	16
◆ ICT สป.	
ช้อปออนไลน์ อย่างไรให้ปลอดภัย	17
◆ ห่วงใยสุขภาพ	
ขอเช่าเสื่อม	20
◆ ธรรมสอนใจ	
ข้อคิดคติธรรมเรื่อง...ชีวิตที่ต้องรู้จัก	23
◆ ห้องเที่ยวสืบสานโครงการพระราชดำริ	
โดยตรง : ต้นแบบการพัฒนาอย่างยั่งยืนของโลก	27



4



8



27

กองบรรณาธิการ

จดหมายข่าว สป.มท. :

มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ในนโยบาย ผลการดำเนินงานของผู้บริหารของกระทรวงมหาดไทย รวมทั้งความรู้ด้านการปฏิบัติงานที่ชี้ว่าราชการลังกัดกระทรวงมหาดไทย ควรทราบ
ที่ปรึกษา : ปลัดกระทรวงมหาดไทย, รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ทุกท่าน, หัวหน้าสำนักงานรัฐมนตรี, หัวหน้าสำนักงานจังหวัด, ผู้อำนวยการสำนัก/กอง ในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

บรรณาธิการ : วันชัย คงเกษม ผู้อำนวยการกองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

บรรณาธิการผู้ช่วย : ช้านาฏวิทย์ เจรัตน์, สถิตย์ สีวรรມย์, มัลลิกา ทยานุสร

จัดทำโดย : กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

เว็บไซต์ : <http://www.pr.moi.go.th> หัวข้อ จดหมายข่าว สป.มท. e-Mail : moi0206@moi.go.th



สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย

M AHADTHAI CHANNEL

ติดเดย์ออกรากาด 14 มิถุนายน นี้



เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2553 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย (นายชวรัตน์ ชาญวีรภูล) แลงข่าวเปิดตัว “สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย” (MAHADTHAI CHANNEL) ณ ห้องประชุม 1 กระทรวงมหาดไทย

สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย (MAHADTHAI CHANNEL) เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการสื่อสารของกระทรวงมหาดไทย ไปยังพื้นท้องประชาชนในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค (จังหวัดต่างๆ) ให้ได้รับทราบ ในเรื่องนโยบาย ผลการดำเนินงานของกระทรวงมหาดไทย อาทิ การปักป้องสถาบัน การให้บริการ ประชาชน ฯลฯ ทั้งนี้ จะเริ่มออกอากาศเป็นปฐมฤกษ์ ในวันจันทร์ที่ 14 มิถุนายน 2553 ทางระบบดาวเทียมไทยคม 5 C-Band ความถี่ 4036 V Symbol Rate 2025

เนื้อหารายการ แบ่งเป็น 3 กลุ่มรายการหลัก ประกอบด้วย

1. กลุ่มรายการรักษาความมั่นคงและความสงบเรียบร้อยภายในประเทศ ได้แก่ ข่าวมหาดไทย, รายการสารคดี โครงการหลวง โครงการแห่งวีต, รายการเบ็ดเตล็ดมหาดไทย, รายการปักป้องสถาบัน, รายการ CEO ทัคค์, รายการอยู่อย่างลิงๆ, รายการสารคดี พระอัจฉริยะภาพ และ รายการตามรอยยิพ

2. กลุ่มรายการให้บริการประชาชน ได้แก่ รายการ คลายทุข บำรุงสุข, รายการผู้ว่าฯเพี้ยง, รายการห้องถินพัฒนา รายการจำลองยิม, ข่าวเยาวชน เด็ก สตรี, รายการเด็กไทย หัวใจสิงห์ และ รายการคำสา

3. กลุ่มรายการส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน ได้แก่ รายการ OTOP ภูมิปัญญาไทย และ รายการไทย ไทย (ศิลปวัฒนธรรม)

ในการนี้ กระทรวงมหาดไทย ขอเชิญพื้นท้องประชาชน ติดตามรับชมรายการ และสาระประโยชน์ต่างๆ ทาง “สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย” (MAHADTHAI CHANNEL)

ประกาศคณะกรรมการบริหารสถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย เรื่อง ขอเชิญส่งผลงานเข้าประกวดตราสัญลักษณ์ (LOGO) และคำขวัญ (MOTTO) สำหรับใช้ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย (MAHADTHAI CHANNEL)

กระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินการจัดตั้งสถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมมหาดไทย (MAHADTHAI CHANNEL) โดยกำหนดเผยแพร่อุကາกาคเป็นปฐมฤกษ์ ในวันที่ 14 มิถุนายน 2553 เพื่อให้สถานีโทรทัศน์ฯ มีสัญลักษณ์ยั่งยืนเป็นเอกลักษณ์ที่สามารถสานส่วนราชการได้ด้วย

ดังนั้น กระทรวงมหาดไทยจึงได้จัดให้มีการประกวดตราสัญลักษณ์ (LOGO) และคำขวัญ (MOTTO) ประจำสถานีโทรทัศน์ฯ โดยมีหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. การประกวดตราสัญลักษณ์ (LOGO)

- คุณสมบัติผู้ส่งผลงานเข้าประกวด เป็นบุคคลทั่วไป
- เจาของผลงานต้องสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเอง ไม่ลอกเลียนแบบ ไม่เคยเผยแพร่ หรือปรากฏในสื่ออื่น ๆ มา ก่อน
- ส่งผลงานได้คนละไม่เกิน 3 ชิ้นงาน

1.2 หลักเกณฑ์การประกวด

- ตราสัญลักษณ์ (LOGO) ต้องแสดงถึงความเป็นสื่อโทรทัศน์ของกระทรวงมหาดไทยชัดเจน มีคำว่า "MAHADTHAI CHANNEL" ประกอบอยู่ใน LOGO

- ใช้สีได้ไม่เกิน 4 สี วัดด้วยมือหรือคอมพิวเตอร์ ก็ได้ ไม่จำกัดเทคนิค

- กำหนดส่งผลงานห้องลักษณะที่เป็นภาพสี และภาพขาวดำ พร้อมทั้งยื่นผลงานดังกล่าว (ทั้งสีและขาวดำ) ให้เหลือขนาดประมาณ 3X3 เซนติเมตร เสนอมาพร้อมกัน

- สามารถประยุกต์ใช้ในการเผยแพร่ได้ทุกรูปแบบ เช่น ตราเอกสาร การประชุมสัมมนา เชิญกลัด หรือนำไปเป็นกับนเลือ ฯลฯ



- ผลงานที่ออกแบบให้ปรากฏลงบนกระดาษขนาด A3 (42X30 cm.) และปิดลงบนกระดาษแข็ง
- มีคำอธิบายประกอบแบบ (อยู่บนกระดาษ A 3 ที่มีแบบอยู่หรือแยกเป็นแผ่น A 3 ต่างหากก็ได้)
- เก็บชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ผู้ส่งเข้าประกวด ติดที่บริเวณด้านหลังแบบทุกแผ่น

- ผลงานที่ส่ง ให้ส่งในรูปแบบที่เป็นgenre กระดาษ (ตามรายละเอียดข้างต้น) และรูปแบบ CD หรือ DVD โดยบันทึก FILE เป็น นามสกุล JPEG เท่านั้น ความละเอียดไม่น้อยกว่า 300 DPI

- ส่งผลงานได้ที่กองสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย ถนนอัษฎางค์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 (วงศ์มุช่องว่า สงผลงานเข้าประกวด) ภายในวันที่ 30 กรกฎาคม 2553 เวลา 16.30 น. กรุณส่งทางไปรษณีย์จะถือว่า晚ที่ประทับตราเป็นลำดับ

- ประกาศผลการประกวด ภายใต้วันศุกร์ที่ 6

สิงหาคม 2553

1.3 รางวัลการประกวด

- รางวัลชนะเลิศ เงินสด 50,000 บาท พร้อม
ใบประกาศเกียรติคุณ

- รางวัลชมเชย 2 รางวัล รางวัลละ 5,000 บาท
พร้อมใบประกาศเกียรติคุณ

2. การประกวดคำขวัญ (MOTTO)

2.1 กติกาทั่วไป

- คุณสมบัติผู้ส่งผลงานเข้าประกวด เป็นบุคคล
ทั่วไป

- เจ้าของผลงานต้องสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเอง
ไม่ลอกเลียนแบบ ไม่เคยเผยแพร่ หรือปรากฏในสื่ออื่น ๆ มา ก่อน
- ส่งผลงานได้ครั้งละไม่เกิน 3 ชิ้นงาน

2.2 หลักเกณฑ์การประกวด

- คำขวัญ (MOTTO) ต้องแสดงถึงความเป็น
สีโอโตรหัคันของกระทรวงมหาดไทย

- จำนวน คำไม่เกิน 25 คำ
- ใช้ภาษาไทยที่ถูกต้อง ชัดเจน เหมาะสม และ
มีความริเริ่มสร้างสรรค์

- คำขวัญ (MOTTO) เสนอด้วยการพิมพ์ด้วย
เครื่องพิมพ์โดยกำหนดขนาดที่มองเห็นได้ชัดเจนลงบนกระดาษ
ขนาด A4 (21 X 30 cm.)

- ส่งผลงานได้ที่ กองสารนิเทศ สำนักงานปลัด
กระทรวงมหาดไทย ถนนอัษฎางค์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
(วงเดือนมุขของว่า 哂ผลงานเข้าประกวด) ภายในวันที่ 30 กรกฎาคม
2553 เวลา 16.30 น. กรณีส่งทางไปรษณีย์ จะถือว่าวันที่ประทับตรา
เป็นสำคัญ

- ประกาศผลการประกวด ในวันศุกร์ที่ 6
สิงหาคม 2553

2.3 รางวัลการประกวด

- รางวัลชนะเลิศ เงินสด จำนวน 50,000 บาท
พร้อมใบประกาศเกียรติคุณ



- รางวัลชมเชย 2 รางวัล รางวัลละ 5,000 บาท

พร้อมใบประกาศเกียรติคุณ

หมายเหตุ ในกรณีผู้ส่งผลงานเข้าประกวดและไม่ได้
รับรางวัลถ้าประสงค์จะรับผลงานคืน กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่
(คุณพรสุภาพ อินทรรอด โทรศัพท์หมายเลข 0-2222-4131-2,
0-2222-1871 หรือ 08-7830-3519) ภายใน 15 วัน นับจาก
วันตัดสินและริบบิ้น ผลการประกวดการ ตัดสินของคณะกรรมการ
ถือเป็นที่สุด ผลงานที่ได้รับรางวัลทุกชิ้น ถือเป็นลิขสิทธิ์ของ
สำนักงาน ปลัดกระทรวงมหาดไทยตลอดจนลิขสิทธิ์ในการปรับปรุง
รูปแบบให้มีความเหมาะสมสมกับการใช้งาน หากมีการละเมิดลิขสิทธิ์
สำนักงานปลัดกระทรวงจะไม่รับผิดชอบในกรณีใด ๆ ทั้งสิ้นและ
ผลงานที่ได้รับรางวัล ถ้ามีการตรวจสอบและพบว่าละเมิดลิขสิทธิ์
คณะกรรมการจะตัดสิทธิการได้รับรางวัลของผลงานนี้ทันที ๆ

จึงขอประกาศเชิญชวนผู้ที่สนใจ ส่งผลงานเข้าร่วม
ประกวดในครั้งนี้

ประกาศ ณ วันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2553

(นายมานิต วัฒนเสน)

ปลัดกระทรวงมหาดไทย

ประธานคณะกรรมการบริหารสถาบันโกรหัคันผ่านดาวเทียมมหาดไทย



มหาดไทย Clean & Seal กวาดล้างให้สีน้ำเงินสดใส

นายชวัตต์ ชาญวีรกุล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย มอบนโยบายในที่ประชุมคณะกรรมการกลางมหาดไทย เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2553 ณ ห้องประชุมคณะกรรมการกลางมหาดไทย ให้ผู้ว่าราชการจังหวัด โดยเฉพาะจังหวัดต้นทาง เพิ่มความเข้มข้นในการสกัดกันสารตั้งต้น การขนส่งลำเลียงยาเสพติด รวมทั้งดำเนินการตามปฏิบัติการ “มหาดไทย Clean & Seal กวาดล้างให้สีน้ำเงินสดใส” ตลอดจนเร่งรัดดำเนินการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดให้ได้ผล โดยให้สนับสนุนกำลังตำรวจและเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง ออกปราบปราม จับกุม เครือข่ายยาเสพติดอย่างหนัก และนำหมายจับค้างเก่ามาเร่งรัดดำเนินคดี

เนื่องในวันที่ 26 มิถุนายน เป็นวันต่อต้านยาเสพติดโลก และคณะกรรมการตระเวนเมืองตั้งแต่วันที่ 14 มิถุนายน 2531 กำหนดให้วันที่ 26 มิถุนายนของทุกปี เป็นวันต่อต้านยาเสพติดของประเทศไทย ดังนั้น เพื่อเป็นการรณรงค์ในวันต่อต้านยาเสพติด ดังกล่าว นายชวัตต์ ชาญวีรกุล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย จึงเป็นนโยบายให้วันที่ 4 - 30 มิถุนายน 2553 เป็นห้วงเวลาแห่งการปฏิบัติการกวาดล้างเครือข่ายยาเสพติดตามกลไกในปฏิบัติการ “มหาดไทย Clean & Seal” และได้สั่งการให้ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัดเร่งรัดดำเนินการ ดังนี้

1. ตรวจสอบยืนยันพื้นที่เป้าหมายทั้งที่ได้ประกาศตนเอง เป็นพื้นที่ลึกลับ และยังไม่ได้ประกาศตนเองเป็นพื้นที่ลึกลับ โดยการทำประชาคมเพื่อค้นหาภัยเกี่ยวข้องกับยาเสพติดในทุกหมู่บ้าน/ชุมชน เป้าหมาย

2. ปฏิบัติการปิดล้อม ตรวจค้น กวาดล้างพื้นที่ที่ยังมีปัญหายาเสพติด โดยการสนับสนุนกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจนายและเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครองตั้งจุดตรวจ จุดสกัด ใช้มาตรการด้านการจราจร เพื่อดำเนินการปราบปรามยาเสพติดในพื้นที่ หากพื้นที่ใดมีปัญหาอุปสรรคเกินกว่าจำนวนของจังหวัด ให้แจ้งศูนย์ปฏิบัติการต่ออธิบดี เอกอัครราชทูตประจำประเทศไทย (ศตส.มท.) เพื่อดำเนินการแก้ไขในภาพรวมต่อไป

3. ใช้มาตรการกดดันผู้เสพ/ผู้ติด เพื่อเป็นฐานในการขยายผลจับกุมเครือข่ายยาเสพติดรายใหญ่ โดยมีหลักการว่า



จะต้องไม่มีผู้เสพ/ผู้ติดที่ไม่ผ่านกระบวนการจับกุมหรือสอบสวนขยายผล รวมทั้งปฏิบัติการจับกุมนักค้าตามหมายจับ โดยนำหมายจับค้างเก่ามาเร่งรัดดำเนินคดี

4. หมูบ้าน/ชุมชนที่ประกาศตนเองเป็นพื้นที่ลึกลับ ตามปฏิบัติการ “มหาดไทย Clean & Seal” ให้เพิ่มความเข้มข้นในการจัดระบบเฝ้าระวัง เพื่อให้สามารถดำรงความเข้มแข็งได้อย่างยั่งยืน

5. จัดระบบตรวจสอบยืนยันหมู่บ้าน/ชุมชนที่ประกาศตนเองเป็นพื้นที่ลึกลับ โดยให้กรรมการพัฒนาชุมชน ใช้กลไกในพื้นที่ในการตรวจสอบยืนยันอีกทางหนึ่ง ควบคู่กับกลไกในการตรวจสอบการของผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย และผู้ตรวจราชการกรมการปกครอง

ทั้งนี้ ปฏิบัติการ “มหาดไทย Clean & Seal” ได้กำหนดเป้าหมายดำเนินการใน 19,070 หมู่บ้าน/ชุมชน เพื่อให้ประกาศตนเองเป็นพื้นที่ลึกลับ และบัดนี้ได้ดำเนินการมาถึงครึ่งทางแล้ว ในภาพรวมมีหมู่บ้าน/ชุมชน ที่ประกาศตนเองเป็นพื้นที่ลึกลับ ได้ถึงจำนวน 14,601 หมู่บ้าน/ชุมชน คิดเป็นร้อยละ 76.57 ของเป้าหมายจำนวนหมู่บ้าน/ชุมชน และนอกจากนั้นยังมีหมู่บ้าน/ชุมชนนอกเป้าหมายที่ประกาศตนเองเป็นพื้นที่ลึกลับโดยใช้กลไกการดำเนินงานของปฏิบัติการ “มหาดไทย Clean & Seal” อีกจำนวน 13,010 หมู่บ้าน/ชุมชน ด้วย

ผลการตรวจติดตามและประเมินผล

การดำเนินการตามแผนพัฒนาจังหวัด/กลุ่มจังหวัด แผนปฏิบัติราชการประจำปีของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด¹ และการบริหารงบประมาณของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด

การติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามแผนพัฒนาจังหวัดและกลุ่มจังหวัด แผนปฏิบัติราชการประจำปีของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด และการบริหารงบประมาณของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด ตามมาตรา 34 แห่ง พ.ร.บ. ว่าด้วยการบริหารงานจังหวัดและกลุ่มจังหวัดแบบบูรณาการ พ.ศ.2551 ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 ของผู้ตรวจราชการสำนักนายกรัฐมนตรี และผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย เป็นกลไกสำคัญประการหนึ่งที่จะผลักดันให้การขับเคลื่อนระบบการบริหารงานจังหวัดแบบบูรณาการเป็นไปอย่างสัมฤทธิ์ผล ผู้ตรวจราชการสำนักนายกรัฐมนตรีและผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย จึงได้รวมกันวางแผนการติดตามและประเมินผลฯ โดยมุ่งเน้นการติดตามและประเมินผลใน 4 ส่วน คือ 1) การติดตามเบ้าหมายการดำเนินงาน ได้แก่ การใช้จ่ายงบประมาณของแผนงาน/โครงการ ความก้าวหน้าของกิจกรรมตามแผนงาน/โครงการ และผลผลิตที่ทำได้จริงเบรียบเทียบกับแผน 2) การประเมินผลที่ได้รับของแผนงาน/โครงการ ได้แก่ ประโยชน์ที่ได้รับจากแผนงาน/โครงการ และความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมาย 3) การประเมินผลกระบวนการ/โครงการ และคุณภาพของกลุ่มเป้าหมาย 4) การประเมินการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ ได้แก่ หน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นภาคธุรกิจเอกชนและประชาชน ผู้ตรวจราชการสำนักนายกรัฐมนตรีและผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย ได้ตรวจสอบติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามแผนพัฒนาจังหวัดและกลุ่มจังหวัด (พ.ศ. 2553 – 2556) แผนปฏิบัติราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 ของจังหวัดและกลุ่มจังหวัด และการบริหารงบประมาณของจังหวัดและกลุ่มจังหวัด ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553



พร้อมกันนี้เป็นเกียรติของผู้ตรวจราชการภาคประชาชน และประชาชนในพื้นที่ ได้มีบทบาทในการเข้าร่วมให้ข้อสังเกตและขอเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการตามแผนพัฒนาจังหวัดและกลุ่มจังหวัดฯ ด้วย โดยสรุปผลการตรวจติดตามและผลการประเมินฯ ณ วันที่ 31 มีนาคม 2553 ได้ดังนี้

1. การดำเนินการตามแผนปฏิบัติราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 ของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด

จังหวัด/กลุ่มจังหวัด ได้รับอนุมัติงบประมาณเพื่อดำเนินแผนงาน/โครงการ ตามแผนปฏิบัติราชการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 ของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด ในวงเงิน 17,987.95 ล้านบาท ประกอบด้วย

(1) งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 วงเงิน 3,300 ล้านบาท

(2) โครงการเงินกู้ ภายใต้ “แผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง 2555” วงเงิน 14,687.95 ล้านบาท



2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายของผู้ตรวจราชการสำนักนายกรัฐมนตรีและผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย

จากการตรวจติดตามและประเมินผลการดำเนินงานและปัญหาอุปสรรคผู้ตรวจราชการสำนักนายกรัฐมนตรี และผู้ตรวจราชการกระทรวงมหาดไทย ได้มีข้อเสนอแนะที่เห็นควรเสนอให้ ก.น.จ. รับไปประกอบการพิจารณาดำเนินการ ดังนี้

2.1 ตามหลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำแผนพัฒนาจังหวัด/กลุ่มจังหวัด ได้กำหนดให้โครงสร้างของแผนพัฒนาจังหวัด/กลุ่มจังหวัด ประกอบด้วย 1) สภาพทั่วไปของจังหวัด : ข้อมูลการปกครองประชากร โครงสร้างพื้นฐาน 2) การวิเคราะห์ศักยภาพ ด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรชุมชนและสิ่งแวดล้อมของจังหวัด และ 3) ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัด : วิสัยทัศน์ ประเด็นยุทธศาสตร์ เป้าประสงค์ ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย กลยุทธ์ บัญชีรายการชุดโครงการ ในการนี้ เพื่อให้แผนพัฒนาจังหวัด/กลุ่มจังหวัด เป็นแผนที่กำหนดกรอบให้คิดการพัฒนาจังหวัด/



กลุ่มจังหวัด ได้อย่างครอบคลุมครบถ้วนทุกมิติและเป็นรูปธรรม และเป็นค่าเป้าหมายในการติดตามประเมินผล รวมทั้ง เพื่อให้ราชการส่วนกลางใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาจัดทำแผนงาน/โครงการในส่วนที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาจังหวัด/กลุ่มจังหวัด ดังนั้น จึงควรกำหนดโครงสร้างของแผนพัฒนาจังหวัด/กลุ่มจังหวัดเพิ่มเติม โดยต้องระบุถึงข้อมูลเชิงสถิติที่สำคัญในพื้นที่ เช่น ข้อมูลจำนวนป่าไม้ข้อมูลคุณภาพของเด็กนักเรียนแต่ละระดับชั้น โดยเฉพาะกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ และระบุทิศทางหรือนโยบายการพัฒนา



ในมิติที่สำคัญทุกด้านในพื้นที่ อาทิ ด้านการศึกษา ด้านชลประทาน ด้านสาธารณสุข ด้านการท่องเที่ยว ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านป่าไม้ ด้านอุตสาหกรรม และด้านพาณิชยกรรม ฯลฯ ซึ่งมีข้อมูลเชิงสถิติ เป็นข้อมูลอ้างอิงประกอบการกำหนดทิศทางหรือนโยบายการพัฒนาที่เป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจนสอดคล้องกับความจำเป็น และสภาพการณ์จริง รวมทั้งเพื่อชี้ในการติดตามประเมินผลการดำเนินการ หันมาทิศทางหรือนโยบายการพัฒนาแต่ละด้าน จะต้องระบุถึงปัญหาสำคัญ เป้าหมาย วิธีการ และระยะเวลา ที่จะดำเนินการให้สำเร็จ

2.2 เมื่อจากที่ผ่านมา จังหวัด/กลุ่มจังหวัด ไม่มีโอกาสได้เข้าร่วมการประชุมพิจารณากลั่นกรอง แผนงาน/โครงการตามแผนปฏิบัติราชการประจำปีของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด ของคณะกรรมการนโยบายบริหารงานจังหวัดและกลุ่มจังหวัดแบบบูรณาการ (อ.ก.น.จ.) ด้านแผนและด้านงบประมาณ เพื่อชี้แจงเหตุผลความจำเป็นของแผนงาน/โครงการ ตามแผนปฏิบัติราชการประจำปีโดยตรง จึงอาจทำให้อ.ก.น.จ. ไม่พิจารณา

อนุสัต琵琶แผนงาน/โครงการ เนื่องจากรายละเอียดโครงการที่เป็นเอกสารไม่มีความชัดเจนเพียงพอ ทั้งที่ขอให้จริงแล้วเป็นแผนงาน/โครงการที่มีปัจจัยนัดต่อประชาชน ดังนั้น เพื่อให้การพิจารณา กลั่นกรอง แผนงาน/โครงการ ของ อ.ก.น.จ. ด้านแผนและด้านงบประมาณ ได้รับทราบข้อมูลที่ครบถ้วนชัดเจนมากขึ้น จึงเห็นควรให้จังหวัด/กลุ่มจังหวัด ได้เข้าร่วมสังเกตการณ์ประชุม เพื่อชี้แจงรายละเอียด เทศพลดความจำเป็นของโครงการ/แผนงาน ที่เกิดจากความจำเป็นของพื้นที่ และความต้องการของประชาชน นอกจากนี้ เพื่อให้จังหวัดได้รับรู้ และเข้าใจการอุบัติภัยทางการพิจารณาของ อ.ก.น.จ. ด้านแผนและด้านงบประมาณ พร้อมรับข้อสังเกตและข้อเสนอแนะเพื่อใช้เป็นแนวทางการจัดทำแผนปฏิบัติราชการประจำปีของจังหวัด/กลุ่มจังหวัดในปีต่อไป

2.3 เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้จังหวัดมีขีดสมรรถนะที่สูงขึ้นในการปฏิบัติงานเชิงพื้นที่ (Area Approach) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการทำหนدنโยบายการบริหารการพัฒนาประเทศ ได้แก่ สำนักงบประมาณ (สงบ.) และสำนักงานคณะกรรมการการเรียนรู้และสังคมแห่งชาติ (สศช.) ควรเป็นที่ปรึกษาให้กับจังหวัด/กลุ่มจังหวัดอย่างใกล้ชิด เพื่อสนับสนุนข้อมูลทางวิชาการทั้งด้านงบประมาณ และด้านการศึกษาฯเคราะห์บูรบพิการพัฒนาประเทศในภาพรวม ข้อมูลการพัฒนาฯที่สำคัญ เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนการพัฒนา จังหวัด/กลุ่มจังหวัด ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย ดังนั้นจึงควรกำหนดให้มีผู้แทน สงบ. และสศช. ร่วมในคณะกรรมการบริหารงานจังหวัดแบบบูรณาการ (ก.บ.จ.) และในคณะกรรมการบริหารงานกลุ่มจังหวัดแบบ



บูรณาการ (ก.บ.ก.) ตามมาตรา 10 แห่งพระราชบัญญัติว่าด้วยการบริหารงานจังหวัดและกลุ่มจังหวัดแบบบูรณาการ พ.ศ. 2551 (ซึ่งปัจจุบันไม่ได้กำหนดไว้)

2.4 กระทรวงการคลังได้กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีปฏิบัติในการเบิกจ่ายเงินงบประมาณรายจ่ายของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด ไว้ว่า “ทรัพย์สินที่ได้มาจาก การใช้จ่ายงบประมาณรายจ่ายของจังหวัด ให้สำนักงานจังหวัดบันทึกเป็นสินทรัพย์ของจังหวัดซึ่งเป็นส่วนราชการเจ้าของงบประมาณ” (หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค 0406.3/ว 115 ลงวันที่ 29 ตุลาคม 2551) และกำหนดให้ “ทรัพย์สินที่ได้มาจาก การใช้จ่ายเงินงบประมาณรายจ่ายกลุ่มจังหวัด ให้จังหวัดซึ่งเป็นผู้เบิกแทน บันทึกเป็นสินทรัพย์ของกลุ่มจังหวัดซึ่งเป็นเจ้าของงบประมาณ” (หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค 0406.3/ว 17 ลงวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2553) จากข้อกำหนดดังกล่าว ได้กำหนดถึงวิธีการได้มาซึ่งทรัพย์สิน แต่เมื่อได้กำหนดถึงการบริหารจัดการทรัพย์สิน โดยเฉพาะในระดับกลุ่มจังหวัด จึงส่งผลให้หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการซึ่งในข้อเท็จจริงเป็นหน่วยงานที่ใช้และดูแลทรัพย์สินนั้น ไม่อาจตั้งงบประมาณในการดูแลบำรุงรักษาระบบสินจากหน่วยงานต้นสังกัดได้ ดังนั้น เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการปฏิบัติเพื่อบริหารจัดการทรัพย์สินที่ได้มาจาก การใช้จ่ายเงินงบประมาณรายจ่ายจังหวัด/กลุ่มจังหวัด จึงเห็นควรเสนอให้ ก.น.จ. มีประกาศกำหนดให้จังหวัด/กลุ่มจังหวัดสามารถโอนทรัพย์สินให้แก่หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ หรือหน่วยงานอื่นได้ตามความเหมาะสม เพื่อความคล่องตัวในการบริหารจัดการทรัพย์สิน

สำนักตรวจสอบราชการและเรื่องราวร้องทุกข์ สป.มท.



โครงการ “สามัคคีคือพลัง เพื่อสร้างสรรค์สังคม”

จากสถานการณ์ปัญหาความแตกต่างด้านความคิดเห็นทางการเมืองในปัจจุบัน ทำให้สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เกิดความแตกแยกทั้งสังคมไทยและสังคมโลกตัวเรา อย่างมากmayโดยทั่วไป มีการแบ่งฝ่าย ทั้งในครอบครัว องค์กร สังคม อย่างชัดเจน จนขยายวงกว้างออกไป ทุกพื้นที่ ทุกชนชั้น ซึ่งเกิดมาจากการพัฒนาแห่งความไม่เข้าใจกัน สังคมขาดการดูแล ซึ่งกันและกัน ไม่มีกิจกรรมที่สร้างสรรค์ร่วมกันเหมือนอดีต ที่ผ่านมา ต่างกลุ่มต่างฝ่ายต่างดำเนินกิจกรรมไปในแนวทาง ของตนเอง โดยไม่สนใจสังคมรอบข้างว่าเป็นอย่างไร เป็นเหตุให้ ขนธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และวิถีการดำรงชีวิตดังเดิม ที่ดีงามของสังคมไทยสูญหายไป ความล้มเหลวของบุคคลในครอบครัวและสังคมลดน้อยลง

เพื่อเป็นการเยียวยาและสร้างความสมานสามัคคีให้เกิดขึ้น ทั้งในครอบครัว องค์กรและสังคม ซึ่งเกิดความแตกแยกให้กลับคืนมาเหมือนเดิม มีการทำกิจกรรมร่วมกันทางสังคม ลดความไม่เข้าใจมิตร กัน ตลอดจนสร้างความกลมเกลียว เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของประชาชน และสร้างความเข้มแข็งให้สังคมหมู่บ้าน/ชุมชน เข้าถึงหลักการพึ่งพาตนเองจังหวัดปทุมธานี จังหวัดใหม่โครงการ “สามัคคีคือพลัง เพื่อสร้างสรรค์สังคม”



ให้ทุกภาคส่วนได้ร่วมในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน เพื่อสร้างความสมานฉันท์ให้เกิดขึ้นในหมู่ประชาชนและสังคมให้เกิดความเข้มแข็ง พัฒนาความรู้ความเข้าใจโดยใช้กระบวนการทางสังคมโดยปราศจาก การแบ่งฝ่าย บนพื้นฐานแห่งวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบ ดั้งเดิมที่มีความคงด้วย การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สามารถ พึ่งพาตนเองได้ โดยมีกิจกรรมหลัก 5 มิติ คือ

มิติที่ 1 การพัฒนาจิตใจและการสร้างเสริมความเข้าใจ ของคนในสังคม ให้ประชาชนในพื้นที่มีสติ มีเหตุมีผล ในการคิด และตัดสินใจ

มิติที่ 2 การปกป้องสถาบันฯ โดยการการรณรงค์นำ แนวพระราชดำริขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาปฏิบัติให้บังเกิดผล

มิติที่ 3 ลดความขัดแย้งในชุมชน โดยใช้วิธีการไกล่เกลี่ย การณฑิพathaทั้ง ๆ ที่เกิดขึ้นในหมู่บ้าน/ชุมชน เพื่อยุติปัญหาร่วมกัน การจัดให้มีสัญญาประชาคมที่จะดำเนินกิจกรรมทาง ๆ ร่วมกัน

มิติที่ 4 การจัดให้มีกิจกรรมสาธารณะอย่างน้อยเพื่อ พึ่งพาตนเอง ให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่มี คุณค่าต่อสังคมร่วมกัน



มิติที่ 5 การจัดกิจกรรมมวลชนลั่มพันธ์ ในการให้ความรู้ ความเข้าใจ และประสานงานกิจกรรมทาง ๆ ของประชาชน

มิติที่ 1 ด้านการพัฒนาจิตใจและการสร้างเสริมความเข้าใจ ของคนในสังคม

เป้าประสงค์ เพื่อให้ประชาชนมีสติ มีเหตุผล มีการ พัฒนาจิตใจที่ดี ก่อรปด้วยคุณธรรมและจริยธรรม ตลอดจน ส่งเสริมให้เกิดวัฒนธรรมอันดีงามกลับมาสู่สังคมไทย

ตัวอย่างกิจกรรม

1.1 จัดกิจกรรมทางศาสนาในหมู่บ้าน ชุมชน โรงเรียน หรือในองค์กร เช่น จัดให้มีเทคโนโลยี/คติธรรมเกี่ยวกับการครองสัตว์ ความถัน การให้อภัย รู้ภักดี มีความสมานฉันท์

1.2 หมู่บ้าน/ชุมชน จัดให้มีกิจกรรมทำบุญตักบาตร รวมกัน เพื่อสร้างความสมานสามัคคี เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

1.3 การจัดกิจกรรมทดสอบป้าป้าสามัคคีรวมกันเพื่อ ช่วยเหลือสังคม บุคคล หรือเพื่อการสาธารณประโยชน์อื่น ๆ เพื่อพัฒนาหมู่บ้าน/ชุมชน รวมกันของคนในหมู่บ้าน/ ชุมชน

1.4 จัดกิจกรรมรณรงค์ธรรมชาติเผยแพร่คติธรรม

หน่วยงานรับผิดชอบ

- สนง. พุทธศาสนาจังหวัด
- สนง. วัฒนธรรมจังหวัด / อำเภอ

- ที่ทำการปกครองอำเภอ
- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

มิติที่ 2 ด้านการปกป้องสถาบันฯ

เป้าประสงค์ การน้อมนำแนว

พระราชดำริขององค์พระบาทสมเด็จ พระเจ้าอยู่หัว มาปฏิบัติให้บังเกิดผล ตัวอย่างกิจกรรม

2.1 การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับ พระราชกรณียกิจทาง ๆ

2.2 สงเสริมกิจกรรมการน้อมนำ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงขยายไปสู่ประชาชน ให้นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

2.3 การขยายผลกิจกรรมตาม

โครงการพระราชดำริต่าง ๆ เช่น การปลูก ต้นไม้หนึ่งล้านต้นเฉลิมพระเกียรติ หรือ โครงการปลูกหญ้าแฟก เป็นต้น

2.4 การปฏิภูมิณฑตเพื่อปกป้องสถาบันฯ

2.5 การสมัครเป็นอาสาสมัครปกป้องสถาบันฯ

หน่วยงานรับผิดชอบ

- ที่ทำการปกครองอำเภอ
- องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- สนง. เกษตรจังหวัด/อำเภอ
- สนง. พัฒนาชุมชนจังหวัด/อำเภอ

มิติที่ 3 ลดความขัดแย้งในหมู่บ้าน/ชุมชน

เป้าประสงค์ การจัดให้มีคณะกรรมการไกล่เกลี่ย เรื่องราวต่าง ๆ ในหมู่บ้าน/ชุมชน การเจรจาอยุติปัญหา เพื่อลด ความขัดแย้ง

ตัวอย่างกิจกรรม

3.1 สำรวจปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสังคมหมู่บ้าน/ ชุมชน

3.2 จัดให้มีคณะกรรมการไกล่เจรจาอยุติปัญหาเบื้องต้น ในการไกล่เกลี่ยกรณีพิพาทต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาความ ขัดแย้งในหมู่บ้าน/ชุมชน



3.3 การขับเคลื่อนกลไกของทีมตำบล และคณะกรรมการหมู่บ้าน เสริมสร้างศักยภาพผู้นำในการเข้าช่วยเหลือดำเนินการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในหมู่บ้าน/ชุมชน

3.4 จัดให้มีคဏะทำงานให้คำปรึกษาปัญหา

หน่วยงานรับผิดชอบ

- ที่ทำการปักครองอำเภอ
- องค์กรปักครองส่วนท้องถิ่น

มิติที่ 4 กิจกรรมสาธารณประโยชน์เพื่อการพัฒนา

เนื้อหา 4.1 การจัดให้มีกิจกรรมสาธารณประโยชน์แบบมีส่วนร่วม โดยให้ประชาชนได้เกิดความร่วมมือกัน ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสามัคคีของคนในหมู่บ้าน / ชุมชน

ตัวอย่างกิจกรรม

4.1 การร่วมมือการให้การให้ความช่วยเหลือด้วยโอกาส เช่น การปลูกสร้าง/ซ่อมแซมที่อยู่อาศัยให้กับผู้ด้อยโอกาส ตามโครงการบ้านห้องถิ่นไทย เกิดให้ก่อสร้างรัชนา

4.2 การจัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน เช่น การปรับภูมิทัศน์หมู่บ้าน/ชุมชน ให้มีความน่าอยู่ หรือกิจกรรมรณรงค์ทำความสะอาดหมู่บ้าน / ชุมชนร่วมกัน ตลอดจนกิจกรรมเชิงอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและลิ้งแฉลลom

4.3 การจัดกิจกรรมประชุมหมู่บ้าน/ชุมชน เพื่อแสดงความคิดเห็น ประมวลปัญหาที่เกิด และร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา นำไปสู่การพัฒนา

หน่วยงานรับผิดชอบ

- ที่ทำการปักครองอำเภอ
- องค์กรปักครองส่วนท้องถิ่น

มิติที่ 5 กิจกรรมด้านมวลชนสัมพันธ์

เนื้อหา 5.1 การจัดกิจกรรมของกลุ่มพลังมวลชนอย่างเป็นระเบียบ และสามารถมีกิจกรรมของแต่ละกลุ่มที่ร่วมกันได้ เพื่อสร้างความสามัคคี

- จัดระบบเครือข่ายพลังมวลชนในพื้นที่ให้มีความเชื่อมโยงต่อภารกิจและป่าประสงค์

ตัวอย่างกิจกรรม

5.1 การวางแผนเพื่อลดความแตกแยกในลังคม โดยการสร้างความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องร่วมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แนวการมีส่วนร่วมของพลังมวลชนทุกรูปแบบ

5.2 ส่งเสริมพลังมวลชนในหมู่บ้าน/ชุมชน เช่น กลุ่มลูกเสือชาวบ้าน อปพร. อสม. ให้มีความเข้มแข็ง

5.3 สนับสนุนให้พลังมวลชนเป็นพลังขับเคลื่อนการดำเนินงานในมิติตามข้อ 1-4

หน่วยงานรับผิดชอบ

- ที่ทำการปักครองอำเภอ
- องค์กรปักครองส่วนท้องถิ่น



โครงการเฉลิมพระเกียรติฯ

ปฏิบัติธรรม นำความสุข สงบ สันติ และสุภาพรสู่แผ่นดินไทย

จังหวัดนครพนม โดยผู้ว่าราชการจังหวัด รวมกับ ส่วนราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และองค์กรภาคชุมชนฯ ได้กำหนดจัดกิจกรรม โครงการเฉลิมพระเกียรติฯ ปฏิบัติธรรม นำความสุข สงบ สันติ และสุภาพรสู่แผ่นดินไทย เนื่องจาก ในปัจจุบันสถานการณ์ทางการเมืองและสังคม มีความคิดเห็น ที่แตกต่างกัน จนทำให้เกิดมีการแบ่ง派系 แบ่งกลุ่ม เรียกร้องสิทธิ ต่างๆ จนทำให้เกิดความวุ่นวายและเสียหายแก่ประเทศชาติ หากไม่ได้รับการชี้แนะที่ถูกต้อง หรือปล่อยไว้ เช่นนี้อาจจะเกิด ปัญหายุ่งยากเกินที่จะแก้ไข

ด้วยเหตุดังกล่าวจังหวัดนครพนม โดยนายพงษ์ศิริ กุสุ์มกุ๊ฟ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนม และคณะลงแข็งจังหวัด นครพนม นำโดยพระเทพรัมย์ เจ้าคณะจังหวัดนครพนม และเจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนมมารมมหาวิหาร ส่วนราชการ และประชาชน ได้รวมกันแล้วโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ ปฏิบัติธรรม นำความสุข สงบ สันติ และสุภาพรสู่แผ่นดินไทย เมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2553 ณ ลานหน้าองค์พระธาตุพนม วัดพระธาตุพนมมารมมหาวิหาร อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงออกถึงความจงรักภักดีต่อ สถาบันสำคัญของชาติ เพื่อเป็นการปลูกจิตสำนึกของคนในชาติ ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เสริมสร้างความสามัคคี ใจ ใจ โดยมี นายสุวัชัย โพธิ์สุรัตน์ ตรีช่วยว่าการกระทรวงเกษตร และสหกรณ์ ได้ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี และมีพระภิกษุ สามเณร จำนวน 150 รูป พร้อมด้วยผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนม รองผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนม หัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้า หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน สมาชิกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำท้องถิ่น นักเรียน นักศึกษา และประชาชนประมาณ 10,000 คน มาร่วมกิจกรรม ดังนี้

1. ประกอบพิธีทางศาสนาและถวายราชสักการะแด่ พระบพสมเด็จพระเจ้ายุ้หัว



2. พระภิกษุและสามเณรเจริญพระพุทธมนต์
3. การกล่าวคำถวายสัตย์ปฏิญาณ ของผู้ร่วมพิธีต่อ พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
4. การแสดงธรรมมาตा เรื่อง ความสามัคคี โดย พระเทพรัมย์ เจ้าคณะจังหวัดนครพนม และเจ้าอาวาส วัดพระธาตุพนมมารมมหาวิหาร
5. การปฏิบัติธรรมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
6. การร้องเพลงชาติไทย เพลงสุดทึ่มหาราชา และ เพลงสรรเสริญพระบรมราชมี

งานวันคุ้มครองผู้บริโภคไทย 2553 จังหวัดอุดรธานี

เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2553 จังหวัดอุดรธานี กำหนดจัดงานวันคุ้มครองผู้บริโภคไทย 2553 จังหวัดอุดรธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุนให้ประชาชนหันมาสนใจ และรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคเกิดความตระหนักรในการปักป้องสิทธิ์ของตนในฐานะผู้บริโภคตามที่กฎหมายบัญญัติไว้ รวมทั้งเป็นการเผยแพร่ผลการดำเนินงานของคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคประจำจังหวัดอุดรธานี และเป็นการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างภาคเอกชนกับภาครัฐ ในการบูรณาการงานด้านคุ้มครองผู้บริโภค รวมทั้งสร้างความตระหนักรความรับผิดชอบต่อประชาชนของผู้ประกอบธุรกิจในจังหวัดอุดรธานี การจัดงานดังกล่าวมี นายกอบกีเรียติ กัญจนะ รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี เป็นประธานเปิดงาน และ นายทวีศักดิ์ ศรีวรวานห์ หัวหน้ากลุ่มงานยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัด สำนักงานจังหวัดอุดรธานี ในฐานะเลขานุการคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคไทย 2553 จังหวัดอุดรธานี ก้าว舞ร่ายงาน ณ ลานกิจกรรมห้างสรรพสินค้าเทลโกโลตัส สาขาหาดี

กิจกรรมภายในงานประกอบด้วย กิจกรรมการจัดนิทรรศการให้ความรู้ด้านการคุ้มครองผู้บริโภคของส่วนราชการ



หน่วยงานต่างๆ การเจ้าจ่ายเอกสาร แผ่นพับ เผยแพร่ความรู้ งานคุ้มครองผู้บริโภค การสาธิตการตรวจสอบมาตรฐานเครื่องซึ่งต่าง วัด การจัดเจ้าหน้าที่รับเรื่องร้องเรียน และให้คำปรึกษาด้านการคุ้มครองผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค การจำหน่ายสินค้าเกษตร การจำหน่ายสินค้าผลิตภัณฑ์ชุมชน (OTOP) ที่มีคุณภาพ ราคาประหยัด การแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ และกิจกรรมความบันเทิงต่างๆ เช่น การแสดงความสามารถของเยาวชน B-Boy ของจังหวัดอุดรธานี การแสดงมายากล ตามตอบปัญหาชิงรางวัล เป็นต้น

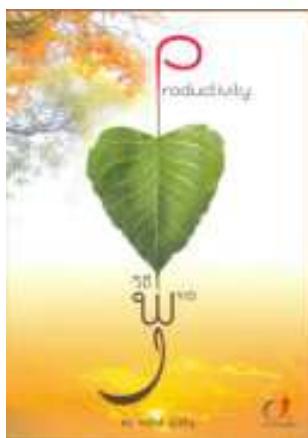
การจัดงานวันคุ้มครองผู้บริโภคไทย 2553 จังหวัดอุดรธานี ในครั้งนี้ มีประชาชนให้ความสนใจเข้าร่วมงาน และรวมชุมชนท้องถิ่นร่วมบริการการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ ชื้อสินค้าผลิตภัณฑ์ชุมชน สินค้าเกษตร และรับชมการแสดงบนเวทีตลอดระยะเวลาของการจัดงานฯ ประชาชนได้รับความรู้และตระหนักรในการป้องกันสิทธิ์ของผู้บริโภคตามที่กฎหมายบัญญัติไม่ให้ถูกเอาด้วยเบี้ยจากผู้ประกอบการ ได้ผลลัพธ์เป็นอย่างดียิ่ง





ឧណនខណ្ឌតី

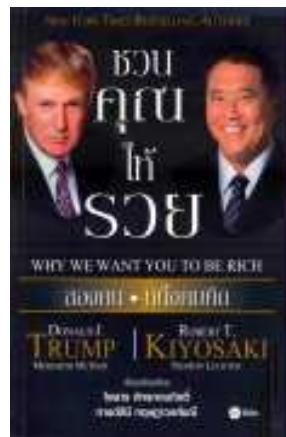
โดย ห้องสมุด สคร.สป. โทร. (มท.) 50479, 50426



วิถีพุทธ (Productivity)

นำเสนองานนี้มาที่สำคัญเกี่ยวกับ
การบริหารองค์กร และการพัฒนา
ตนเอง โดยใช้หลักพุทธบริหาร ซึ่งเน้น
ฝึกวิธีคิด วิธีปฏิบัติตนในแนวพุทธ
และเป็นหลักการบริหารที่กำลังได้รับ
ความสนใจอย่างสูงจากทั่วไปในประเทศ
และต่างประเทศ ถ่ายทอดอย่างเป็น
ลำดับขั้นตอน เข้าใจง่าย สามารถนำไป
ปรับประยุกต์ใช้ได้ทันที

ผู้แต่ง : วรภัทร ภู่เจริญ

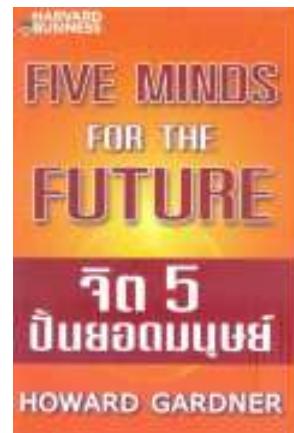


ชวนคุณให้รวย

(Why We Want You to be Rich)

ลังคอมในปัจจุบันนี้ ของวาระทาง
คุณรายและคุณชั้นกลางทางกันออกไป
ทุกที่ คุณรายก็ยิ่งรวยขึ้น เพราะเขากู้จ่ายได้
คุณจนและคุณชั้นกลางทำงานเพิ่มรายได้
ให้เข้า รวมทั้งเข้ารู้ทันรัฐบาล สวนคน
ชั้นกลางก็ยิ่งหดหาย กลยุทธ์เป็นคุณจน
ในที่สุด ซึ่งลังคอมในอนาคตนั้นทั้งโรเบิร์ต
และโคนัลล์คาดการณ์ว่า จะมีแค่ 2 ชนชั้น
คือ รายกับจน ดังนั้น คนที่จะรวยยังคงต้อง^{อีก}
รู้ทันรัฐบาล และบริหารการเงินให้เป็นไป
ในแนวทางเดียวกัน ซึ่งแนวทางที่ว่านี้ทั้ง
โรเบิร์ตและโคนัลล์ จะมาออกให้คุณ

ໂຣເວົ້ວດ ທີ. ຄີໂຢຈາກີ : ເຂົ້າ
ໂອຳພໍາງ ກັ້ນກອບກິດຕື່ມ : ຜູ້ແປລ



จิต 5 ปั้นยอดมนุษย์ Five Mind for the Future

อาจารวีรดี การดูแลน่อร์ ผู้ชี้เป้าหมาย
ด้านการพัฒนาสู่ความเป็นอิสระเชิงคิด
ในเด็กต่างๆ หรือ พหุปัญญา ได้กล่าว
ถึง “จิต 5 ประการ” ได้แก่ จิตทำงานอย่างไร,
จิตสร้างสรรค์, จิต��carp และจิตวิเคราะห์ธรรม
ว่า “จิตทั้ง 5 รูปแบบ” นั้น เป็นจิตที่เกิด^{ขึ้น}
ผ่านทางแห่งความรู้คิดและความเป็น^{มา}
มุนุชย์ ซึ่งจะช่วยในการดำรงชีวิตและ
การทำงาน และจะนำมาซึ่งความสุข
ความสำเร็จทั้งในการดำรงชีวิตและ
การดำเนินธุรกิจทุกสาขาราชอาชีพ ซึ่งหนังสือ^{ลือ}
เล่มนี้ ได้นำเสนอวิธีการที่ช่วยให้คุณ
สามารถพัฒนาจิตทั้ง 5 ประการนี้^{นี้}
อย่างได้ผล



ช้อปออนไลน์ อย่างไรให้ปลอดภัย

จากการสำรวจลักษณะของมาสเตอร์การ์ดเดลต้า วีดี เกี่ยวกับพฤติกรรมการช้อปออนไลน์ จัดทำขึ้นเป็นครั้งที่ 2 เมื่อปลายปีที่ผ่านมา กลุ่มจากจำนวนประชากรทั้งหมด 8,000 คน ใน 14 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย จีน ยองกง อินเดีย ญี่ปุ่น สิงคโปร์ เกาหลีใต้ สาธารณรัฐเอมิเรตส์ อัฟริกาใต้ มาเลเซีย นิวซีแลนด์ ไต้หวัน พลิปปินส์ และไทย ในจำนวนนี้ เป็นคนไทย 500 คน อายุระหว่าง 18-64 ปี มีบัญชีเงินฝากส่วนตัว และอินเทอร์เน็ตอย่างน้อยลับดาหละครั้ง

ผลการสำรวจ ระบุว่าคนไทย 77 % เล่นอินเทอร์เน็ตทุกวัน มีกลุ่มที่เล่นอินเทอร์เน็ตอย่างถล่มทลายเพื่อรับส่งอีเมลถึง 94 % กลุ่มที่อ่านข่าวสารออนไลน์ 87 % พากที่ชอบช้อปออนไลน์ มีถึง 63 % ที่เหลือคือกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อความเพลิดเพลิน หรือเพื่อสนทนากับเพื่อน

ส่วนใหญ่ที่การเลือกการช้อปออนไลน์ เพราะชำนาญได้อย่างลึกซึ้ง มีนโยบายเปลี่ยนและรับคืนสินค้า มีระบบ



ชำนาญที่ปล่อยภัยและราคาสินค้ายังเป็นที่น่าสนใจ ข้อสำคัญไม่มีค่าบริการเพิ่มเมื่อชำระเงิน ไม่มีค่าส่งสินค้า หรือถ้ามีก็คิดในอัตราที่ต่ำ แต่อะไรไม่ได้ทำให้การบริการลูกค้าที่ดี

ส่วนการใช้จ่ายในการช้อปออนไลน์ก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการสำรวจครั้งก่อนมีการใช้จ่าย 13,200 บาทต่อคน เพิ่มเป็น 18,150 บาทต่อคน ในรอบผลสำรวจนี้ แต่ที่น่าสนใจยิ่งกว่าคือผู้บริโภคชายอายุระหว่าง 35-44 ปี มีการช้อปออนไลน์มากกว่าผู้หญิงเล็กน้อย โดยมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยสูงถึงประมาณ 20,460 บาทต่อคน



เสื้อผ้าเครื่องประดับอิศตช้อปออนไลน์

ส่วนเว็บไซต์ยอดนิยมที่คนไทยเข้าไปเล่นมากที่สุด ได้แก่ hotmail, google, facebook และ msn ส่วนเว็บสินค้าที่คนไทยเข้าไปชมมากที่สุด ได้แก่ เว็บโหลดเพลง 53 % เสื้อผ้า เครื่องประดับ 50 % ภาพยนตร์ 49 % ซูเปอร์มาร์เก็ตหรือ ซูเปอร์สโตร์ 43 % และหนังสือ ซีดี ดีวีดี 41 %

ส่วนสินค้าและบริการออนไลน์ยอดนิยมที่คนไทยช้อปมากที่สุด ได้แก่ เสื้อผ้าสตรี และเครื่องประดับ ประมาณ 47 % ซีดี ดีวีดี ประมาณ 30 % เครื่องสำอาง 30 % ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพส่วนตัวและความงาม 29 % และตัวเครื่องบิน 24 %

แต่ที่น่าสังเกตก็คือ เมื่อถามถึงเหตุผลที่ไม่นิยมการช้อปออนไลน์นั้น 61 % ไม่มั่นใจว่า การชำระเงินค่าสินค้าและบริการออนไลน์ปลอดภัย 55 % อยากรู้สินค้าจริงที่ร้านมากกว่า 21 % มีบางเว็บไซต์คิดค่าบริการและค่าสินค้า และ 20 % ไม่มีบัตรเครดิต

รูเท่าหันกลโงบัตรเครดิต

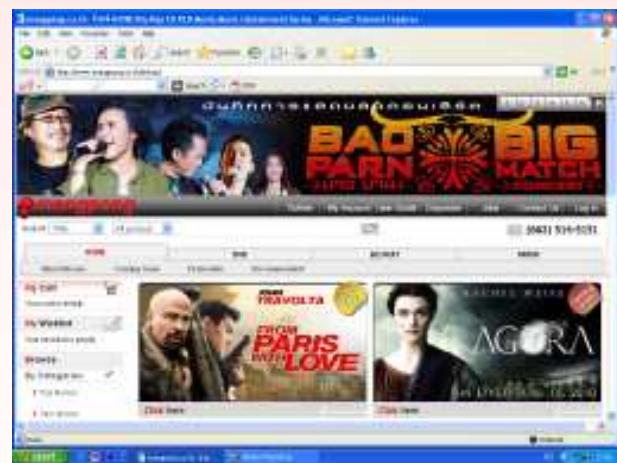
เมื่อรักษาจี้ช้อปออนไลน์ ก็ต้องรู้เท่าหันกลโงที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ซื้อได้ ยิ่งในปัจจุบันการรูเท่าหันกลโงต่างๆ นั้นมีความสำคัญมากจากสถิติในปี พ.ศ.2546 พบว่า ตลอดระยะเวลา 1 ปี ผู้ถือบัตรเครดิตกว่า 11 ล้านคน ล้วนแล้วแต่ตกเป็นเหยื่อของกลโงจากบัตรเครดิต และ 7 ล้านคนจากจำนวนนั้นหมดเงินจากการฉ้อโกง ข้อมูลส่วนบุคคล อาทิ หมายเลขบัตรประจำตัว

ประชาชน หมายเลขอัตรบัตรเครดิต และข้อมูลทางการเงินต่างๆ ล้วนมีความสำคัญทั้งสิ้น

และนี่คือคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

อันดับแรก ผู้ซื้อต้องเลือกใช้บริการร้านค้าออนไลน์ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก และมองหาข้อมูลต่างๆ บนเว็บไซต์เพื่อสร้างความมั่นใจว่าร้านค้าออนไลน์เหล่านั้นมีเครื่องเลียงเพียงพอและน่าไว้ใจหรือไม่ ซึ่งปกติถ้าเป็นเว็บไซต์ที่มีชื่อเสียงจะระบุนโยบายสิทธิส่วนบุคคล (Privacy Policy) เอาไว้อย่างชัดเจน ขณะเดียวกันข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอต่างๆ ผู้ซื้อควรศึกษาข้อมูลเหล่านี้เป็นอย่างดี และรู้วิธีที่จะติดต่อกลับไปยังบริษัทหากมีข้อสงสัยใดๆ

การช้อปออนไลน์แต่ละครั้ง ผู้ซื้อควรจะมีข้อมูลเกี่ยวกับร้านค้า ค้นหาที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ของบริษัทผู้ขายสินค้าเอาไว้ นอกจากนี้ แบราว่าเรื่องบันคอมพิวเตอร์ สามารถบูกได้ที่สถานที่ที่ผู้ซื้อกำลังจะส่งผ่านข้อมูลไปนั้นปลอดภัยหรือไม่



หากยังไม่แน่ใจอย่าใช้ข้อมูลบัตรเครดิตของคุณผ่านทางอินเทอร์เน็ตเด็ดขาด

นอกจากนี้ เพื่อเป็นการปักป้องข้อมูลส่วนบุคคลของตัวเองอย่าให้ข้อมูลที่รู้สึกไม่สะดวกใจที่จะให้กับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งรหัสผ่านต่างๆ แต่เมื่อไหร่ที่คลิกซื้อไปแล้ว ก็ให้เก็บหลักฐานในการซื้อทุกอย่างเท่าที่ทำได้ พิมพ์ข้อมูลเกี่ยวกับการซื้อขายของออนไลน์เก็บไว้ด้วยทุกครั้ง

อย่างไรก็ตาม จะเห็นว่าการใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิต เป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับการซื้อของออนไลน์ เนื่องจากผู้ถือบัตรไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบของกลการโง่เหล่านั้น แต่ก็ให้รวมมัดระวังอีเมล์จำนวนมากที่ส่งมาเพื่อขอข้อมูลส่วนตัว โดยเฉพาะอีเมล์ที่มาจากบริษัทต่างๆ ที่ควรจะมีข้อมูลเหล่านั้นแล้ว และอย่าคลิกไปยังเว็บไซต์ต่างๆ ที่ทำการลิงค์ไปจากอีเมลเหล่านั้นโดยเด็ดขาด

วิธีป้องกันการถูกขโมยข้อมูล

ผู้เชี่ยวชาญยังแนะนำว่า การป้องกันที่ดีที่สุดเพื่อไม่ให้ถูกขโมยข้อมูลส่วนตัว คือ การป้องกันมิให้พวกรหัสข้อมูลเหล่านี้ได้รับข้อมูลจากแหล่งข้อมูลจริงไป และนี่คือวิธีการง่ายๆ ที่จะช่วยป้องกันการถูกขโมยข้อมูลโดยอย่างแน่นอน

1. ไม่ทิ้งกระเป๋าสัมภาร์ หรือ กระเป๋าสะพายไว้ตามที่ต่างๆ และไม่พกบัตรประจำตัวประชาชน ใบขับขี่รถทุกประเภท บัตรประจำตัวสังคม หรือพาสปอร์ตไว้ในกระเป๋า หากเลี่ยงไม่ได้จำเป็นต้องใช้ริมๆ และหากบัตรใดสูญหายต้องรีบติดต่อหน่วยงานที่ออกบัตรหรือแจ้งความในทันที

2. หันหน้าที่ได้รับบัตรเครดิตหรือเดบิตให้เข้าสู่ด้านหลังบัตรหันที่ด้วยมือก็ที่ไม่สามารถถลอกออกได้ และไม่ควรเขียนหมายเลขอปูย์บัตรเครดิตหรือเดบิตลงบนหน้าบัตร หรือให้บัตรเหล่านี้เป็นเครื่องยืนยันตัวตนเวลาใช้จ่ายด้วยวิธีนี้

3. แจ้งบริษัทผู้ออกบัตรหันหน้าที่บัตรใบใหม่ของคุณเดินทางมาไม่ถึงมือคุณในระยะเวลาที่กำหนด และแน่ใจว่าได้ยกเลิกบัตรและบัญชีอื่นๆ ที่ไม่ใช้ไปเรียบร้อยแล้ว

4. อย่าทิ้งลิสต์ใบเสร็จลงในถังขยะสาธารณะ แต่หากต้องการทิ้งใบเสร็จหรือใบแจ้งยอดค่าใช้จ่ายเก่าๆ ให้ทำลายส่วนที่ระบุหมายเลขบัญชีของบัตรเล็กก่อน

5. บันทึกวันที่ใบแจ้งยอดใช้จ่ายของคุณมาถึงในแต่ละเดือนไว้ และหากใบแจ้งยอดมาไม่ถึงในระยะเวลาที่กำหนดกรุณาแจ้งทางธนาคารในทันที ตรวจสอบใบแจ้งยอดใช้จ่ายอย่างละเอียดและบ่อยครั้ง หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในจุดใด สามารถติดต่อทั้มแทนได้ในทันที



6. อย่างบอกหมายเลขบัตร บัญชีธนาคาร หรือข้อมูลในบัตรแกะผู้เดทางโทรศัพท์ และแม้ว่าคุณจะเป็นผู้ติดต่อเข้าไปเอง ก็ตาม

7. บันทึกบัญชีบัตรเครดิตหรือบัญชีธนาคารไว้ในที่ปลอดภัย รวมทั้งหมายเลขบัญชี วันสิ้นอายุ และหมายเลขโทรศัพท์ของศูนย์บริการ และหน่วยงานรับแจ้งภัยดับบัตร

8. ขอรับสำเนารายการใช้จ่ายบัตรเครดิตของคุณจากสถาบันการเงินผู้ออกบัตรเป็นครั้ง แล้วหากพบข้อสงสัยใดๆ ในรายการนั้น ให้ส่งจดหมายเข้าไปที่สถาบันการเงินนั้นๆ ทันที และไม่ลืมที่จะทำสำเนาจดหมายของคุณไว้ทุกครั้ง

ทำอย่างไรเมื่อถูกโกง

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า เมื่อพบว่ากำลังตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพที่มาทางโลกไซเบอร์หรือโทรศัพท์ไปยังสถาบันการเงินในทันที บัตรของคุณอาจถูกหักชั่วคราวและทางสถาบันการเงินจะจัดส่งบัตรใบใหม่มาให้ และตรวจสอบว่าที่อยู่ในการจัดส่งของคุณไม่ได้ถูกเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ข้อสำคัญคืออย่าลืมตรวจสอบใบแจ้งยอดค่าใช้จ่ายในเดือนนัดมากอย่างละเอียด เพื่อจะสามารถนั่นใจได้ว่าบัญชาต่างๆ ได้คลี่คลายไปแล้ว และต้องแจ้งไปยังหน่วยงานที่ดูแลโดยตรง หากถูกโกง เช่น ตำรวจ หรือธนาคารผู้ออกบัตร ในกรณีที่ถูกขโมยข้อมูลส่วนตัว

ที่มา : วารสาร Thailand MICT Journal ฉบับเดือนมกราคม - มีนาคม 2553 หน้า 12-14



ຫອ້ເຂົ້າເສື່ອນ

อาการปวดที่เกิดขึ้นบริเวณข้อเข่า อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี มักเกิดจาก การเสื่อมสภาพตามธรรมชาติ ของกระดูก และกระดูกอ่อนผิวข้อ

อาการสำคัญ ของโรคข้อเข่าเสื่อม

- ปวดข้อเข่า รู้สึกเมื่อย ตึงที่น่องและข้อพับเข้า
- รู้สึกว้าวเข้าช้าๆ เคลื่อนไหวข้อได้ไม่เต็มที่
- มีเสียงดังในข้อ เวลาขยับเคลื่อนไหวข้อเข่า
- ข้อเข้าบวม มีน้ำในข้อ
- เข้าคดผิดรูป่าง หรือเข้าโง

ซึ่งอาการเหล่านี้อาจจะพบบางข้อหรือหลายข้อพร้อมกัน ก็ได้ในระยะแรก อาการเหล่านี้มักจะค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้าๆ และเป็นๆ หายๆ เมื่อโรคเป็นมากขึ้นก็จะมีอาการรุนแรงเพิ่มขึ้น เป็นบ่อยขึ้น และอาจจะมีอาการตลอดเวลา

แนวทางรักษา มือყύ່ຫລາຍວິດ ແນ

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน
- ทำกายภาพบำบัด
- การกินยาแก้ปวดลดการอักเสบ
- การผ่าตัด เพื่อลด нагрузкกระดูกใหม่
- การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม



ในปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาโรคข้อเข่าเสื่อมให้หายขาด ได้จุดมุ่งหมายในการรักษาทุกวิธีก็คือ ลดอาการปวด ทำให้เคลื่อนไหวข้อได้ดีขึ้น ป้องกันหรือแก้ไขการผิดรูป่างของข้อ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตประจำวันหรือทำงานได้เป็นปกติ การกินยาแก้ปวด หรือ การผ่าตัด ถือว่าเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ ถ้าผู้ป่วยยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน และไม่ปรับปรุงข้อเข้าผลการรักษา ก็จะไม่ได้เท่าที่ควร

วิธีการรักษา ที่ได้ผลดี เลียค่าใช้จ่ายน้อย ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง คือ

1. การลดน้ำหนัก
2. การบริหารข้อ
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ข้อแนะนำ ในการปฏิบัติตัว

1. **ลดน้ำหนักตัว** เพราะเมื่อเดินจะมีน้ำหนักลงที่เข่า แต่ละข้างประมาณ 3 กิโลกรัม น้ำหนักตัว แต่ถ้าวิ่งน้ำหนักจะลงที่เข่าเพิ่มเป็น 5 กิโลกรัม

2. **หันหลัง** ควรนั่งบนเก้าอี้ที่สูงระดับเข่า ซึ่งเมื่อนั่งห้อยขาแล้วฝ่าเท้าจะวางราบกับพื้นพอดี ไม่ควรนั่งพับเพียง นั่งขัดสมาน นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ หรือนั่งราบบนพื้น เพราะหานั่งดังกล่าวจะทำให้ผิวข้อเข่าเลี้ยดลีกันมากขึ้น ข้อเข่าก็จะเสื่อมเร็วขึ้น

3. **เวลาเข้าห้องน้ำ** ควรนั่งถ่ายบนโถน้ำห้องโถง หรือใช้เก้าอี้ที่มีรูตรงกลาง วางไว้เหนือคอห่าน ไม่ควรนั่งของๆ เพราะทำให้ผิวข้อเข่าเสียดลีกันมาก และเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงขาถูกกดหักเลือดจะไปเลี้ยงขาได้ไม่ดี ทำให้ขาชา และมีอาการอ่อนแรงได้ ควรจับที่จับยึดบริเวณด้านข้างโถน้ำ เพื่อใช้จับพยุงตัวเวลาจะลงนั่งหรือลุกขึ้นยืน

4. **นอนบนเตียง** ซึ่งมีความสูงระดับเข่า ซึ่งเมื่อนั่งห้อยขาที่ขอบเตียงแล้วฝ่าเท้าจะแตะพื้นพอดี ไม่ควรนอนราบบนพื้น เพราะต้องอุ้วน้ำเวลาลุกขึ้น ทำให้ผิวข้อเสียดลีกันมากขึ้น

5. หลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันได



6. **การยืน** ควรยืนตรง ให้น้ำหนักตัวลงบนขาหักสองข้างเท่าๆ กัน หลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งในท่าเดียวนานๆ ถ้าจำเป็นก็ให้ขับเปลี่ยนเท้าหรือขับเหยียด-งอขา เป็นช่วงๆ ไม่ควรยืนอุ้ยลงน้ำหนักตัวบนขาข้างใดข้างหนึ่ง เพราะจะทำให้เข่าที่รับน้ำหนักตัวมากกว่ากิดอาการปวด และข้อเข่าโก่งผิดรูปได้

7. **การเดิน** ควรเดินบนพื้นราบ ใส่รองเท้าแบบมีลิ้นตี้ (สูงไม่เกิน 1 นิ้ว) หรือแบบที่ไม่มีลิ้นรองเท้า พื้นรองเท้านุ่ม พอดีสมควร และมีขนาดที่พอเหมาะสมเวลาส่วนรองเทาเดินแล้วรู้สึกว่ากระซับดี ไม่หลวมหรือคับเกินไป ไม่ควรเดินบนพื้นที่ไม่เสมอ กัน เช่นบันได ทางลาดเอียงที่ชันมาก หรือทางเดินที่ขรุขระ เพราะจะทำให้น้ำหนักตัวที่ลงไปที่เข่าเพิ่มมากขึ้น และอาจจะกิดอุบัติเหตุหลบล้มได้ง่าย

8. **ควรใช้ไม้เท้า** เมื่อจะยืนหรือเดิน โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการปวดมากหรือมีข้อเข่าโก่งผิดรูป เพื่อช่วยลดน้ำหนักตัวที่ลงบนข้อเข่าและช่วยพยุงตัวเมื่อจะล้ม แต่ก็มีผู้ป่วยที่ไม่ยอมใช้ไม้เท้า โดยบอกว่ารู้สึกอายที่ต้องถือไม้เท้าและไม่สะดวก ทำให้เกิดผลเสียตามมาคือข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้นและเสี่ยงต่ออุบัติเหตุหลบล้ม สำหรับวิธีการถือไม้เท้า ถ้าปัดเข้ามาก ข้างเดียว ในที่อื่นไม้เท้าในมือด้านตรงข้ามกับเข้าที่ปัด แต่ถ้าปัดเข้าทั้งสองข้างให้ถือในมือข้างที่ถันดัด

9. **บริหารกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อเข่า** ให้เข็มแรง เพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของข้อได้ดีขึ้น และสามารถทรงตัวได้ดีขึ้นเวลาอุปนิสัย หรือเดิน

การออกกำลังกายควรเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องมีการลงน้ำหนักที่เขามากนัก เช่น การเดิน การขี่จักรยาน การว่ายน้ำเป็นตน



โรคข้อเข่าเลื่อนร้ายไม่หายขาด แต่ก็มีวิธีที่ทำให้การดีขึ้นและลดความเสื่อม ให้ช้าลง ทำให้ทนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ด้วยคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะทำได้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของท่านเองเป็นสำคัญ

หัวใจในการรักษาเรื่องข้อเข่าเลื่อมนี้ก็คือ ควรจะลดน้ำหนัก หมั่นบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและยืดกล้ามเนื้อไม่ให้ถึง ระวังกิจกรรมประจำวัน จะช่วยให้ทนใช้เข้าไปได้อีกนาน ส่วนในรายที่เข่าเลื่อมมากหรือขาโกร่งมากอาจจำเป็นรักษาด้วยการผ่าตัด

การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข่า

ท่าที่ 1

นั่งเหยียดเข้าตรงหาพ้าว่างบริเวณข้อเท้าหรือที่ส้นเท้า เกร็งขากระดับพื้นที่ลักษณะ นับค้างไว้ 6 วินาที ทำซ้ำ ทำ 10 ครั้ง ค่อยๆ เพิ่มปริมาณไปเรื่อยๆ



ท่าที่ 2

นั่ง และ วางเท้าบนเก้าอี้ เหยียดเข้าออก ที่ลักษณะ นับค้างไว้ 6 วินาที ทำซ้ำ ทำ 10 ครั้ง ค่อยๆ เพิ่มปริมาณไปเรื่อยๆ



ท่าที่ 3

นอนขันเข้าด้านตรงข้าม กับที่เจ็บ หรือนอนราบกับพื้น ยกขาด้านที่เจ็บขึ้น สูงประมาณ 30 - 45 องศา เข้าเหยียดตรงยกค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง ทำสับข้างกันไปเรื่อยๆ



ท่าที่ 4

ให้ยืนเกร็งขาเข้าเล็กน้อย ประมาณ 15 - 30 องศา คลายท่ายืนรำwaysin แล้วยืดตัวขึ้น ให้เข้าตรงทำสับกัน เท่าที่ทำได้



ท่าที่ 5

นั่งพิงเก้าอี้ ยกขาขึ้นเหยียดเข้าตรง เกร็งปลายเท้า คงไว้ 6 วินาที ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง เพิ่มจำนวนเทาที่ทำได้ หรือใช้ผ้าคล้องที่เท้า ออกแรงดึงผ้าพร้อมกับเกร็งขาตันแรง



ข้อมูล : ห้องตรวจอโรมปิดิกัล โรงพยาบาลพรตราชธานี



ธรรมสอนใจ

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญาณเทภิกขุ)
วัดชลประทานรังสฤษฎิ์

โลกของมนุษย์ที่เราอาศัยอยู่นี้ เปรียบเหมือนกับคุกอันกว้างใหญ่ที่ชั้มมนุษย์ไว้ โดยที่พัวเราทั้งหลาย ไม่ค่อยจะรู้สึกนั่งคือความติดอกติดใจของมนุษย์ ที่ทรมานอยู่ในเรื่องทรัพย์สิน แก้วแหวนเงินทอง หรือในบุตร ภรรยา สามี เป็นต้น ถึงเหล่านี้เป็นเครื่อง焉กัด ตึงหายอนาคต ทำให้มนุษย์ลุ่มหลง

ดังนั้น มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ที่ยังเป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง ยังเบียดเบียน ยังทาร้าย ยื้อ攘แข่งดีกันอยู่ มันก็ไม่ผิดอะไรงับไก่ที่ถูกขังอยู่ในกรง ยื้อ攘แข่งดีกันอยู่ มนุษย์เรามีสภาพคล้ายไก่นั้นเอง ยื้อ攘แข่งเปลือก...จิตติกัน มนุษย์เรามีสภาพคล้ายไก่นั้นเอง ยื้อ攘แข่งผลกระทบประโยชน์ โดยมิได้คำนึงถึงศีลธรรมใดๆทั้งสิ้น ขอให้ได้ผลกระทบมาเท่านั้นเป็นพอใจ แต่ในที่สุดแล้ว...ทุกคนก็ต้องเดินทางเดินทางไปประชุมใหญ่กันที่เชิงตะวัน หรือกลุ่มฟังคงทรัพย์สิน เงินทอง บุตร ภรรยา สามี ที่เคยยื้อ攘แข่งกัน ทุกอย่างก็ล้วนแต่ถูกทอดทิ้งไว้เบื้องหลังทั้งสิ้น

ด้วยเหตุนี้แหละ พระศาสนาจึงได้พราสสอนให้มนุษย์พยายามสะสมคุณงามความดีไว้ เพราะความดีเท่านั้นที่จะยังคงตราตรึงอยู่ในโลกนี้ และก็จะติดตามตนไปในโลกหน้าด้วยเช่นกัน

ข้อดีดดติธรรม เรื่อง... ธิ้งทิ้งบุญ

- ชีวิตของมนุษย์เต็มไปด้วยความทุกข์รำ�
จะมีครบับที่อาชนาดความทุกข์ไปได้
บางคนก็มีความสุขสดชื่นหวาน
ทำไม่หนัก... จึงไม่เหมือนกัน

เมื่อคิดแล้ว ชีวิตของแต่ละคนย่อมเป็นไปตามแรงดันแห่งกรรม พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า ทุกคนจะต้องมีการเจ็บมีการแก่ มีการตายเป็นธรรมชาติ และทุกคน...ยอมทนไม่พ้น ได้ทำการมได้ไว ดีหรือช้ำ จะต้องได้รับผลแห่งกรรมหนาๆ

มนุษย์เราบางคนยังหลงใหลอบายมุข หลงໃหลเงินตราทรัพย์สินเงินทอง บุตรภรรยาสามี จนลืมความสำนึกระดิจจนไม่มีทางแก้ไข ด้วยคิดว่าการกระทำบາบเป็นสิ่งที่ทำให้ติดใจดีขึ้น ทำให้บำบัดนี้จะเกิดตัวเราไปนานแสนนาน ทำรู้ไม่ว่านั่นไม่ใช่สิ่งที่น่าจะทำ

มนุษย์ทุกคนมีเครื่องผูกมัดโลกไว้ บางคนหลงโลกไว้จนกระหั้นลืมบิดามารดา หรือบุตรรัชดา มิตรสหายไปก็มีให้รักกันอยู่มากมาย ทำไม่หนอนั่นจึงเป็นชนนั่น นี่แหลกเพราะอำนาจเจ้าแห่งความดีมีดำในรสัมผัสถือนั่นรัดตรึงในกิเลสของมนุษย์นั่นเอง

ทำให้มีตัวลีมิดน เพราะความมัวเมาก็บอดแห่งกิเลส 4 คือ โลภ รัก โกรธ หลง

คนบางคนประஸ์ความสำเร็จในชีวิตสูง แต่ก็ไม่เคยสำเร็จในเรื่องของความรักก็มี ดังเช่นเราไฟท่าคนที่เราพาใจเข้าๆ ก็กลับทำเป็นเลี้ยงหนีห่างออกไป ตรงข้ามกับคนที่ไม่ต้องการก็กลับวิ่งเข้ามาหา จึงไม่มีความพอดีในเรื่องความรักของมนุษย์

ความรักเป็นสิ่งที่รมานใจหั้งคนวิ่งหนีและคนวิ่งตามหาจริงอยู่เรื่องรักมันเป็นสิ่งที่เรียกว่าความรักให้เชื่อมถึงกันสนิทแน่ๆ ตราบใดที่สิ่งของความรักถูกลงบนนั่นแหล่ คือการทรยศสายใจแห่งมิตรภาพ มันจึงกลับเป็นความเดียวเด็น เกี่ยวกับชอกห้าใจขึ้นมาหันที่ ยกที่จะอธิบายได้ เมื่อคนเราได้เกลี่ยดกันแล้ว ถ้าตัวเราปั้งเป็นทางแห่งอารมณ์อยู่ ทราบนั้นมุขย์ต้องแสงสว่างที่พึงทางอารมณ์จากภายนอกเข้ามา จะเป็นอารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์หึงหวง ผสมผสานอยู่ในชารแห่งชีวิต ให้เลื่อนอยู่ มีขาดสายในจิตใจ สิ่งทั้งหลายมันเป็นธรรมชาติของโลกที่เราหวังมากนักก็มักไม่ค่อยได้แต่สิ่งที่ไม่ต้องการก็มัก จะพร่องพรุ่งเข้าหา มันเป็นกฎของธรรมชาติ อะไรที่คนพอใจ ก็สร้างความหวังเจ้าไว้โดยมิค้อยคิดว่ามันไม่ใช่เป็นของง่ายๆ

กรรมเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ และจำแนกชีวิตมนุษย์ให้แตกต่างกัน เราจะโทษเรื่องกรรมอย่างเดียว ก็ไม่ถูกนัก เพราะมนุษย์เป็นผู้สร้างกรรมนั้นขึ้นมาเองก่อนผลของกรรมจึงได้ยกย่อมาหาผู้ที่กระทำในภายหลังจนกว่าจะหมดคุกของมัน

บางคนประกอบกรรมชั่ว ด้วยลำดับญาไม่มีเครื่องจะล้างรู้แต่ความจริงเข้าเหล่านั้นได้ล่วงรู้กันหมดแล้ว ถ้าหากคนนั้นยังประกอบกรรมชั่วอยู่รำไร ช้ำแล้วช้ำเล่า ลักษณะนั้นผลแห่งกรรมชั่ว ก็จะสุกอมปราภูมิแล้วมันจะแสดงออกมาเอง เป็นการตอบสนองของตน ความลับลำหัวบัญญทำบานป อย่าคิดว่าผู้อื่นไม่รู้ไม่เห็นถึงแม้เขาเหล่านั้นไม่เห็นจริง แต่ตนเองเป็นผู้กระทำบานนั้นแหล่เป็นผู้รู้ผู้เห็น

มนุษย์เราส่วนใหญ่เกิดมา ยอมเป็นทาสของโลกพากัน กระเลือกกระสุนนานวายแหกว่ายอยู่ในสายารแห่งชีวิต ให้หมุนเวียนชุมนุมค้าบ้าง เราร้อนบ้าง สมหังบ้าง ผิดหวังบ้าง ชูมือกันวักไข่เพื่อให้ได้มาซึ่ความสมบูรณ์ แต่บางครั้งมนุษย์ก็ผิดหวังร่อลึกมี ดังนั้นจึงเป็นทาสของโลกนี้อยู่รำไร เสร็จแล้ว



ก็จะลงด้วยจักษีตที่เคล้าไปด้วยน้ำตา และความโศกเศร้า เรา nie กันบ้างใหม่หนอ ว่า ทรัพย์สมบัติทั้งปวงที่นำมาได้ ตอนนี้ชีวิตอยู่ย่อมตกอยู่ภายใต้กฎ 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 ยอมถูกใช้สอยให้หมดไปเอง

ประการที่ 2 ทรัพย์ยอมพังพินาศไปเอง

ประการที่ 3 เจ้าของทรัพย์ยอมตายจากไป

โลกนี้ไม่มีอะไรที่แน่นอน เพราะทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย เกิดมาเท่าไร....ยอมตายไปเท่านั้นไม่มีเหลือหรือแต่การตายมันเป็นคัตtruของคนมึนคงร่วมใจและเป็นมิตรสหายของคนพิการทุพพลภาพ และคนยากจนที่ไม่มี อะไรจะกิน

• การสร้างความดี....

เป็นสิ่งที่ต้องสะสมกันนานนาน

ถ้าเราทำความดีเพียงเล็กน้อย

มันก็สามารถทำลายความดีที่สะสมไว้ได้

คนที่สักปракเบื้องตนโคลน เมื่อเขาระรังกาด้วยน้ำและลูบไล้ด้วยเครื่องหอม ผู้นั้นย่อมสะอาดได้ แต่บุคคลที่สักปракไปด้วยราคะโคลกี้นั้น ยกนักที่จะทำให้ผู้นั้นสะอาดได้ถึงแม่วรากายของเขาจะสะอาดก็ตาม เชาก็ยังว่าผู้นั้นลอกปราโภไปอีกนานและนาน

จิตใจของมนุษย์เราก็เปรียบเหมือน 'หิมะ' ถ้านำก้อนหิมะมาวางไว้ในถุง นานเข้ามันก็ละลาย เมื่อละลายหมดแล้วนำเข้าไปต้ม เมื่อถึงจุดที่ควรจะเดือดมันก็เดือดได้ จิตใจของมนุษย์ก็เช่นกัน...เมื่ออบรมให้ก็ติดได้ ถ้าอบรมให้ช้ำหรือ

ถูกลิ่งแวดล้อมกลืนก็อาจทำข้าวได้ เพราะจิตสำนึกของคนในโลกนี้ยอมให้ไปตามกระแสของโลกที่หมุนเวียน คนบางคนยังติดใจในเรื่องสำคัญ บางคนติดใจในเรื่อง รูป รส กลิ่น เสียง ก็ถือว่ารูปรสกลิ่นเสียงเป็นเรื่องสำคัญ บางคนติดใจในเรื่องชาติตรากุลของตนก็ถือว่าชาติตรากุลเป็นเรื่องสำคัญ

- คนเราจะทราบหรือได้นั้น

มันนั้นอยู่ที่การกระทำการของตนเองต่างหาก
มีใช้ทรัพย์สินสัก漉องค์ที่ทำให้คนสะอาดได้
คนที่จะดีจะบริสุทธิ์สะอาดได้นั้น
จะต้องประพฤติด้วย....
การกระทำการดูความดี และกล้าหาญ
ที่จะปฏิบัติตามธรรมะและคือต่างหาก
จึงจะเรียกว่า...
ผู้นั้นเป็นคนดี และสะอาด บริสุทธิ์

พระพุทธองค์ได้ลั่งสอนให้มนุษย์เรามีคุณธรรม เช่น ให้เชื่อในสิ่งที่ถูก ให้ตั้งอยู่ในศีล รู้จักการเลี่ยงสละเพื่อส่วนรวม เอื้อเพื่อเพื่อแผ่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่คิดแต่จะเอาเบรียบผู้อื่น ดังนั้นเป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับตนเอง ความทุกข์ความเดือดร้อน ทั้งปวงก็จะจัดได้และก็จะได้รับความสุขตลอดไป

ตัวเราเองอยากให้พ้นความยากจน ก็ต้องขยันหมั่นเพียร จงใช้การพอเหมาะสมอย่างลึมตัว และอย่างมีมองเหตุอย่างเต็มใจ ใจชรา ใจเร่งหาวิชาความรู้เพิ่มพูนใส่ตนเอง และฝึกหัดให้เชี่ยวชาญในอาชีพ แต่อย่าดูหมิ่นการประทัยด้วยเล็กน้อย แล้วหานะพนจากความยากจนไปได้โดยแท้

มนุษย์เราที่เกิดมา ยอมมีการพลัดพรากจากของรักของขอบ มันเป็นธรรมชาติและเป็นกิจกा�รของโลก ที่ใครๆ จะหลีกเลี่ยงไม่ได้

พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า...บุคคลใดที่ยึดถือว่า มนุษย์ไม่มีการพลัดพรากจากของรักเท่าได้ ยอมต้องประสบทุกข์เดือดร้อนมากเท่านั้น ขอให้คิดว่าโลกนี้คือ ลัศจรoneในที่สุดแล้วบกเป็นตัวละครนั้นคือมนุษย์เรา呢่เอง บางคนแสดงเป็นการที่เกิดมา แล้วก็เป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว พ่อแม่บุญตา ยาย ยนกระทั้งจบชีวิต บางคนจบชีวิตที่กำลังแสดงตั้งแต่เก้าก้าวมีจบชีวิตตอนแก่เจ้าก็มี ลิงเหล่านี้แล้วแต่บุพกรรมของใครของมัน



มันเป็นธรรมชาติเหมือนกับฟองน้ำ ควรน้ำฟีฟ หรือพยับแตด มันจะแตกจากหายไปเร็วหรือชา มันก็แตกดับอยู่นั่นเอง ไม่มีสิ่งใดทำให้คงอยู่ได้ไปตลอดกาล

เรื่องร้ายของชีวิตคนเรานั้น ไม่มีอะไรที่จะร้ายเท่าความตาย แต่ขอให้ทุกคนพยายามทำใจ อย่าได้กลัวตาย เมื่อท่านไม่กลัวตาย เรื่องอื่นๆ ก็ไม่มีอะไรที่จะต้องกลัวมัน เมื่อเราคิดว่าจะต้องตายทุกคนแล้ว คนที่เคยลองล้างจองผลิต เป็นคัตตูรักกัน กันจะเลิกคิดที่จะทำร้ายกันเสีย คนที่รักกันนั้น ก็รักกันมากขึ้น ความดีที่ทำต่อนมีชีวิตอยู่ มันก็จะเด่นชัดขึ้นทุกที่

อนึ่ง คนที่ชอบนั่นว่า ทำดีไม่ได้ดีนั้น เขาเคยล่าวจบัง หรือเปล่าว่า เขาผู้นั้นได้ทำดีไว้เพียงเล็กน้อย ก็อาจว่าได้ทำความดีไว้มากมาย หรือความดีที่เข้าทำอาจจะทำผิดๆ ก็ได้ แล้วเรียกร้องโดยวายร้าร้องนาแห่งการที่จะทำความดีมาให้ได้

- การทำความดีเป็นหน้าที่ของผู้รักษาความดี แต่การให้ผลความดีนั้นเป็นหน้าที่ของกรรม

ทุกคนไม่อาจเริ่มเร้าเรียกร้องได้ เสมือนกับการไถคราดนาแล้วหวานข้าว เป็นหน้าที่ของชวนา แต่การอกรวงข้าวเป็นหน้าที่ของตนข้าว ชวนาจะเริงเร้าให้ตนข้าวอกรวงไม่ได้... เพราะมันยังไม่ถึงเวลาบุคคลหัวเราะพีชเช่นไร ยอมได้รับผล เช่นนั้น เราทำผลของกรรมดีไว้ ผลกรรมดีก็จะติดตามประคับประคองตัวเราอยู่ตลอดเวลา เราต้องมองชีวิตให้ยาวนาน ให้ก้าวไปก้าว จึงจะเห็นชีวิตของมนุษย์โดยแท้

บางคนคิดว่า คนเราเกิดมาเพียงชาติเดียว จึงยึดมั่นไปว่าเรื่องของกรรมไม่มี จึงได้ปล่อยวิถีชีวิตไปคลุกเคล้ากับอภัยมุขโลกีย์ต่างๆ นานา และไม่แย่แสตอกฎหมายศีลธรรมใดๆ

เช่นนักมีให้เห็นให้รู้กันมาก เด็กบางคนเกิดมาฐานะสมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินสมบัติมากมาย แต่ได้รับทุกๆ กรรม เช่น บางคนอวัยวะไม่สมประกอบก็มี เมื่อเป็นเช่นนี้โลกเราจึงดูลับสนุนว่าwhy หาความยุติธรรมไม่ได้เลี่ยงเลย แต่ความลับสนดังกล่าวจะหมดไป ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรื่องของกฎแห่งกรรมจะเข้าใจและจำแนกรรมของบุคคลได้แตกต่างกันไป จึงจะรู้ว่าเป็นเรื่องของกรรม

ชีวิตเมื่อเจ็บป่วย เวลาตายก็ต้องอดทึ่งร้ายໄວ่บัน พื้นแผ่นดิน แต่เมื่อคนเราตายไปแล้ว จะมีครรภ์บังใหม่ว่า ตายแล้วจะไปอยู่ที่ใด ก็ไม่เห็นมีครรภ์รู้ได้ ทุกคนเพียงรู้ว่า ตายไปก็สูญเปล่า เหลือแต่กระดูกและความดีความชั่วที่ตนได้ก่อทำไว้ครั้งเมื่อมีชีวิตอยู่เท่านั้น คนที่ทำความดีไว้มาก ผู้นั้นก็มีประโยชน์มาก ใครทำความดีน้อย ก็มีประโยชน์น้อย ลิงเหล่านี้ก็เป็นกฎธรรมชาติ

เมื่อโลกทั้งโลกเบรียบเหมือนโรงเรียน เราเกิดมาบนโลกก็เท่ากับเป็นนักเรียนนักศึกษาคนหนึ่ง ที่ต้องมีหน้าที่คอยรับบทเรียนที่โรงเรียน บทเรียนบางบทอาจเรียนเข้าใจง่าย เรียนด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลินแต่บางบทอาจเรียนยาก เรียนด้วยความลำบาก แต่ทว่าหากเรียนบางคน เมื่อได้รับบทเรียนที่ยากๆ ก็เกิดความห้อแท้ใจ จึงพยายามหนีจากโรงเรียนบ้าง ชาตัวตายบ้าง ชาครุสอนตายบ้าง เข้าเหล่านี้ยอมเป็นนักเรียนที่ดีไม่ได้และจะสอบตกอยู่ในโรงเรียนตลอดไป เมื่อเป็นดังนี้ ความกังวลใจ ทุกๆ ใจกรรมเร้าชีวิต จึงทำให้ผู้คนเด็ดสินใจ ชาตัวตาย

- ชีวิตคือการเดินทาง

การจบชีวิต ก็คือ...การตาย

ถ้าหากมนุษย์เราไม่มีการตาย โลกนี้จะเป็นโลกที่น่ารังเกียจมากที่สุด เพราะจะเต็มไปด้วยสีสังข์รั้งครวญคงของคนแก่ที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป เบรียบเหมือนหัวที่ไม่มีการถ่ายเท จะมีแต่ของสกปรกโล่โครกมีกลิ่นเหม็นหืนทุกวัน เช่นเดียวกับร่างกายที่ไม่มีการขับถ่ายของเสียออก มันจะสอดคล้องกับความเสื่อมเสียที่จะต้องมา

ร่างกายของคนนี้แหลกเป็นคราฟร่างกระดูกที่มีเนื้อหนัง เลือด เป็นเครื่องฉบบทайл์ เป็นที่อาศัยของเพลิงทุกๆ คือความแก่ ความตาย และยังเป็นที่อาศัยของเพลิงกิเลสทั้งปวง ท่านที่รักทั้งหลาย จงแสร้งหาธรรมะไว้เป็นเพื่อน เป็นเกราะ

เป็นที่พึ่งของคนเกิด อย่าได้แสร้งหาโลกีร่องรอยอุบัติเกิดกันเลย เพราะมันจะเสมือนยาพิษที่เคลือบด้วยน้ำตาลเพียงนิดหน่อยเท่านั้น ทุกคนสถาปัตยกรรมชีวิตของมนุษย์เราได้ ก็ไม่น่าจะเลี่ยงใจ เพราะ...

- ชีวิตเบรียบเหมือนใบไม้ ที่เหลืองอยู่บนต้น แล้วยอมจะร่วงหล่นจากต้นมาสู่ที่พื้นดิน ผู้เป็นบันติตย์อมพิจารณาเรื่องราวตัน แต่คนพา...

พิจารณาความจริงของธรรมชาติในไม้

มนุษย์ทั้งหลาย จะเป็นหญิงหรือชายก็ได้ หนุ่มหรือสาว ที่มีความสุขดังตาม เป็นที่ต้องตาของชายหรือหญิงก็ตาม มัจฉราชไม่เคยประนีไคร ถ้าใครได้โดนดาบแห่งมัจฉราชาฟัดพันลงไป เรื่องรองอันดงตามนั้นก็จะແเนื่อง เป็นเหยื่อของหมูหนอน เข้าซอนไช เน่าเหม็นน่าสะอิดสะอึนอย่างยิ่ง ดังนั้นมนุษย์อย่าได้หลงระเริงไปกับเรื่องอันไร้สาระ พยายามช่วยช่วยทำแต่ความดีบำเพ็ญบุญบุคคลให้สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์กับเขานั่น ถ้าไม่เช่นนั้นก็สักอนธิริ่งปูชนนให้เดินไม่ได้

สำหรับคนที่เห็นแก่ปากแก้ทอง เห็นแก่ทรัพย์สินเงินทอง บุคคลประเท่านี้ก็เบรียบเหมือนเดินขึ้นบันไดได้เพียงขั้นเดียว ก็หยุดนอนเสียแล้ว ไม่ยอมก้าวให้สูงขึ้นไปสู่ปราสาทห้องบนถ้๊านมีปัญญา ยอมมองเห็นช่องทางที่นำไปสู่ความสุขล้นต์ ความสำเร็จทางหน้าของชีวิตได้

การที่มนุษย์มีการร้องไห้โศกเศร้าคร่าร่องรอยหรือเสียใจ ที่เครือญาติจากไป ยอมไม่มีประโยชน์แก่ผู้ตาย ร้องไห้ให้ตายจะให้ผู้ตายฟื้นคืนชีวิตมาคงเป็นไปไม่ได้ การจากไปของคนเรา ครั้งสุดท้ายนี้ เรียกว่า ไปไม่กลับ หลับไม่ตื่น ฟื้นไม่มา และก็หนีเมพน เป็นลัจธรรมซึ่งจะต้องพบเจอโดยทุกคน

ขอความที่ได้เขียนมาให้อ่านกัน ณ ที่นี่ ก็พอที่จะเป็นเครื่องเตือนสติสำหรับผู้ที่คิดผิด เห็นผิด เพื่อนำไปบังบุงแก้ไขตนเอง และยังไม่ถาย...สำหรับผู้ที่จะกลับตัวกลับใจ นำไปสู่ทางที่ดีอย่างได้ผลคุ้มค่าแห่งการดำเนินชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ไปอีกนานแสนนาน...

ที่มา : หนังสือรวมพระธรรมเทศนาพิเศษ :

คิลปะแห่งการครองชีวิต...

รวมรวมเรียบเรียงโดย...พื้น เอกา



ดอยตุง

ต้นแบบการพัฒนาอย่างยั่งยืนของโลก

วันที่ 15 มกราคม 2550 เป็นวันครบรอบ 20 ปี นับจากวันแรกที่ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เสด็จทอดพระเนตรพื้นที่ทางภาคเหนือ ซึ่งได้ถูกทำลายไปจนเกือบหมดสิ้น จึงมีพระบรมราชโองการให้จัดฟื้นฟูความเขียวชอุ่งของป่าต้นน้ำ และคืนชีวิตให้แก่สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และได้เลือกพื้นที่ที่เห็นสมควรได้รับการฟื้นฟู ณ บริเวณใกล้ห้วยอนุรักษ์ ต้นน้ำ 31 ของกรมป่าไม้ ตำบลแม่ไร่ อำเภอเมือง ปัจจุบันคืออำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย พร้อมมีรับสั่งว่า “ฉันจะปลูกป่าบนดอยตุง”

ก่อนหน้า โครงการพัฒนาดอยตุง (พื้นที่ทรงงาน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ) จัดกิจกรรม ราชภูมิชาว夷ยังชีพด้วยการทำไร่พื้นแบบเลื่อนลอย โดยวิธีทางป่า เพา ทำไร่ หมุนเวียนไปเรื่อยๆ เพื่อปลูกพื้น ซึ่งในเวลาหนึ่งปีผลผลิตอย่างเดียวที่สร้างรายได้ให้ชาวบ้าน และมีผู้มาเยี่ยมชมถึงที่ ต้นไม้บานสะพรั่ง ถูกตัดจนโล่งเตียน โดยเขียวเปลี่ยนสีเป็นเด็นแดง ต้นนำลำธารถูกทำลาย กระทบความเป็นอยู่ของชาวพื้นราบที่อาศัยน้ำลำธาร การเพาะปลูกแต่ราชภูมิเหล่านี้ไม่ได้มีรายได้พอเพียงแก่การดำรงชีวิต

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีทรงตระหนักรู้ว่า การแก้ปัญหาลึกลงแวดล้อมและลังคอม ต้องเริ่มจากการช่วยให้ราชภูมิกินเพียงพอ พึงพาตนเองได้ นั่นคือต้องแก้ปัญหาความยากจน ซึ่งเป็นตัวการผลักดันให้มนุษย์ต้องทำทุกอย่างเพื่อความอยู่รอด ไม่ว่าจะปลูก ผลิต หรือค้ายาเสพติด และแม้แต่ความนุษย์ด้วยกันเอง

โครงการปลูกป่าจึงเกิดขึ้นพร้อมกับการสร้างอาชีพทางเลือกใหม่ เพื่อเปิดโอกาสให้เกิดการวิจัยงาน มีการฝึกหัดและ



งานต่างๆ ที่ซับซ้อนขึ้นให้ผลผลิต หรือสร้างผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าสูงขึ้น ให้ผลตอบแทนสูงกว่าที่ราชภูมิเคยได้รับ ยกระดับคุณภาพชีวิตของราชภูมิอย่างเห็นได้ชัด

นอกจากดอยตุงจะมีสวนไม้ดอกหลากหลายสีที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญแล้ว ยังมีไร่แมคคาเดเมีย แปลงปลูกกาแฟ โรงงานกระดาษสา เครื่องปั้นดินเผา และเครื่องปั่นน้ำที่มีลักษณะเด่น ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะในท้องถิ่น

แม้สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีจะเสด็จสำรวจแล้วตาม ชาวดอยตุงยังคงลืมหายไป ให้พัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

เปิดทำการทุกวัน เวลา 07.00-16.00 น.

โครงการพัฒนาดอยตุง อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย

โทร. 0-2252-7114 ต่อ 234 โทรสาร 0-2254-1665

เว็บไซต์ www.doitung.org



นายชวรัตน์ ชาญวีรภูล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย เป็นประธานการประชุมสัมมนาโครงการพัฒนาวิถีทัศน์
และสมรรถนะ ผู้ว่าราชการจังหวัด และนายกองค์กรบริหารส่วนจังหวัด ในการบริหารราชการจังหวัดและกลุ่มจังหวัดแบบบูรณาการ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 โดยมี นายชานนิ บูชาสุข ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย และ นายมานิต วัฒนเสน
ปลัดกระทรวงมหาดไทย ร่วมการสัมมนา ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนโดเวนชั่น กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2553