



# สารสังเขบบทความวารสาร

## ฉบับที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๒



### บทความประจำฉบับ

- Running for Health : วิ่งเพื่อสุขภาพ
- สารสังเขบบทความวารสาร หมวดกฎหมาย
- วารสารบทบัญญัติ
- วารสารธรรมเนียม ฉบับ เอกสารภาษีอากร
- วารสารวิชาการศาลปกครอง



กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

โทร. ๐ ๒๒๔๔ ๒๐๓๙, ๐ ๒๒๔๔ ๒๐๖๓

<http://www.parliament.go.th/library>



กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

## คำนำ

**วารสารวิชาการ** เป็นสื่อความรู้ประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการศึกษา ค้นคว้า อ้างอิง ที่ทันต่อเหตุการณ์ ทำให้ทราบถึงความก้าวหน้า และผลงานใหม่ ๆ ในแขนงวิชาต่าง ๆ กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ ได้คัดเลือกบทความที่น่าสนใจจากวารสารที่มีให้บริการในห้องสมุด มาจัดทำสารสังเขปรายเดือน เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้กับสมาชิกรัฐสภาและผู้ใช้บริการ สามารถเข้าถึงวารสารและเป็นคู่มือในการติดตามเลือกอ่านบทความที่สนใจจากวารสารที่ต้องการได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

หากผู้ใช้บริการท่านใดมีความประสงค์จะอ่านบทความ หรือวารสารฉบับใด สามารถติดต่อขอใช้บริการได้ที่สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร เลขที่ 110 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 หมายเลขโทรศัพท์ 0 2244 2039 และหากท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะประการใด โปรดแจ้งให้ผู้จัดทำได้รับทราบด้วย เพื่อเป็นประโยชน์ในการเผยแพร่ครั้งต่อไป โดยแจ้งที่หมายเลขโทรศัพท์ 0 2244 2063 หรือ E-mail [library@parliament.go.th](mailto:library@parliament.go.th)

กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ  
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร  
สิงหาคม 2562



กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

**คำชี้แจง**

สาระสังเขปบทความวารสารเล่มนี้ เป็นการสรุปย่อเนื้อหาของบทความจากวารสารวิชาการต่าง ๆ โดยจัดเรียงตามหมวดหมู่วารสาร ภายในวารสารแต่ละหมวด จัดเรียงตามลำดับอักษรชื่อวารสาร ภายใต้ชื่อวารสารจัดเรียงตามลำดับอักษรชื่อบทความ ตั้งแต่ ก-ฮ หรือ A-Z พร้อมบทความประจำฉบับ

**รายละเอียดประกอบด้วย**

ชื่อผู้แต่ง. (วัน เดือน ปีที่พิมพ์). ชื่อบทความ. ชื่อวารสาร, ปีที่ (ฉบับที่), เลขหน้า.

**ตัวอย่าง**

บทบัณฑิตย

1. พิพากษ์ เกียรติกรมเลศ. (เมษายน-มิถุนายน 2562). ปัญหาการฟ้องคดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในมูลความเดียวกัน. **บทบัณฑิตย**, 75(2), 38-53.

❖ คดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในมูลความเดียวกัน ผู้เสียหายอาจฟ้องเป็นคดีแพ่งเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในเขตอำนาจศาลยุติธรรมและอาจฟ้องเป็นคดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในเขตอำนาจศาลปกครองได้ ในกรณีผู้เสียหายฟ้องคดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในมูลความเดียวกันต่อศาลยุติธรรมและศาลปกครองทำให้เกิดปัญหาการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนซ้ำซ้อนในศาลสองเขตอำนาจ บทความนี้ศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาการฟ้องคดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ในมูลความเดียวกันในเขตอำนาจศาลยุติธรรมและศาลปกครองเพื่อเป็นแนวทางแก้ปัญหานี้ในคดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในมูลความเดียวกัน อันจะเป็นประโยชน์กับประชาชน



กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

และผู้เสียหาย ตลอดจนการคุ้มครองและดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และประโยชน์ในด้าน  
การพัฒนากฎหมาย



กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

หน้า

## สารบัญ

|   |    |
|---|----|
| คำนำ.....                                 | ก  |
| คำชี้แจง .....                            | ข  |
| สารบัญ .....                              | ค  |
| <b>หมวดกฎหมาย</b>                         |    |
| บทบัญญัติ.....                            | 1  |
| วารสารธรรมนิติ เอกสารภาษีอากร.....        | 3  |
| วารสารวิชาการศาลปกครอง.....               | 5  |
| <b>หมวดเศรษฐศาสตร์/เศรษฐกิจ/การบริหาร</b> |    |
| การเงินธนาคาร.....                        | 7  |
| ดอกเบี้ย.....                             | 9  |
| <b>หมวดสังคมศาสตร์</b>                    |    |
| ศิลปวัฒนธรรม.....                         | 11 |
| <b>หมวดการทหาร</b>                        |    |
| นาวิกศาสตร์ .....                         | 13 |
| <b>บทความประจำฉบับ</b>                    |    |

 “Running for Health : วิ่งเพื่อสุขภาพ”



# หมวดกฎหมาย

## บทบัณฑิตย



1. พิพากษ์ เกียรติกมลเสศ. (เมษายน-มิถุนายน 2562). ปัญหาการฟ้องคดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในมูลความเดียวกัน. *บทบัณฑิตย*, 75(2), 38-53.

❖ คดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในมูลความเดียวกัน ผู้เสียหายอาจฟ้องเป็นคดีแพ่งเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในเขตอำนาจศาลยุติธรรมและอาจฟ้องเป็นคดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในเขตอำนาจศาลปกครองได้ในกรณีผู้เสียหายฟ้องคดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในมูลความเดียวกันต่อศาลยุติธรรมและศาลปกครอง ทำให้เกิดปัญหาการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนซ้ำซ้อนในศาลสองเขตอำนาจ บทความนี้ศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาการฟ้องคดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ในมูลความเดียวกันในเขตอำนาจศาลยุติธรรมและศาลปกครอง เพื่อเป็นแนวทางแก้ปัญหาในคดีละเมิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมมูลความเดียวกัน อันจะเป็นประโยชน์กับประชาชนและผู้เสียหาย ตลอดจนการคุ้มครองและดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และประโยชน์ในด้านการพัฒนากฎหมาย



2. มงคล คำเวียง (เมษายน-มิถุนายน 2562). การบริหารจัดการคดี : ศึกษากระบวนการคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพในคดีอาญาในศูนย์คุ้มครองสิทธิและเสรีภาพในคดีอาญาของศาลยุติธรรม. **บทบัณฑิตย์**, 75(2), 81-122.

❖ กระบวนการยุติธรรมทางอาญาที่ดี คือ กระบวนการยุติธรรมที่มีประสิทธิภาพ ประชาชนสามารถเข้าถึงได้สะดวก รวดเร็ว เสียค่าใช้จ่ายน้อย และเป็นธรรม ซึ่งรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยได้บัญญัติรับรองให้รัฐจัดระบบการบริหารกระบวนการยุติธรรมที่ดี ศาลยุติธรรมจึงมีภารกิจอำนวยความสะดวกยุติธรรมให้แก่ประชาชนให้เป็นที่ไปด้วยความสะดวก รวดเร็วและเป็นธรรม ทั้งนี้นอกจากศาลต้องพิจารณาพิพากษาคดีให้เป็นธรรมแล้ว ศาลยังต้องตัดสินคดีให้เป็นที่ไปด้วยความรวดเร็วอีกด้วย แม้ว่าศาลจะตัดสินคดีด้วยความเป็นธรรม แต่ใช้เวลานานในการตัดสินคดี ทำให้การเยียวยาความเสียหายแก่ผู้เสียหายไม่ทันการณ์ ไม่ต่างกับการไม่ได้เยียวยา บทความนี้ศึกษากระบวนการคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพในคดีอาญาของศาลยุติธรรมในทางวิชาการคืออะไร รวมทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการอำนวยความสะดวกยุติธรรม

3. ยุทธศักดิ์ ศิริสินธว์. (เมษายน-มิถุนายน 2562). บทลงโทษทางอาญาที่เหมาะสมสำหรับการป้องกันอาชญากรรมเกี่ยวกับมลพิษทางสิ่งแวดล้อมของประเทศไทย. **บทบัณฑิตย์**, 75(2), 161-189.

❖ บทความนี้ นำเสนอบทลงโทษทางอาญาที่เหมาะสมสำหรับการป้องกันอาชญากรรมเกี่ยวกับมลพิษทางสิ่งแวดล้อมของประเทศไทย โดยบทลงโทษทางอาญาตามกฎหมายมลพิษของประเทศไทยยังมีความหลากหลายของรูปแบบของบทลงโทษที่น้อยเกินไป มีความรุนแรงของบทลงโทษที่ไม่สอดคล้องกับปัจจุบัน และมีการบังคับใช้บทลงโทษที่ไม่มีประสิทธิภาพ จึงส่งผลให้บทลงโทษทางอาญายังไม่มีความเหมาะสมสำหรับการป้องกันอาชญากรรมเกี่ยวกับมลพิษทางสิ่งแวดล้อมของประเทศไทยในปัจจุบัน และได้เสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว เช่น การเพิ่มเติมรูปแบบของบทลงโทษทางอาญาให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น การบังคับใช้บทลงโทษจำคุกเท่าที่จำเป็น การเพิ่มขนาดของบทลงโทษปรับแบบธรรมดาให้มากขึ้น

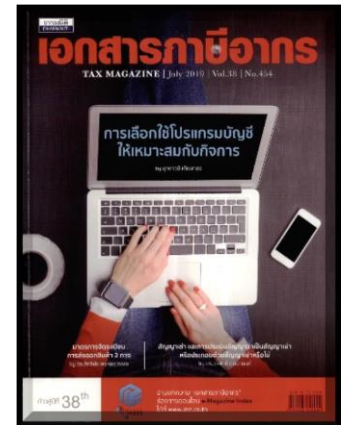




4. สุรสิทธิ์ แสงวิโรจน์พัฒน์. (เมษายน-มิถุนายน 2562). ความผิดเกี่ยวกับความสงบสุขของประชาชน. **บทบัญญัติ**, 75(2), 190-218.

❖ ความผิดเกี่ยวกับความสงบสุขของประชาชน ซึ่งบัญญัติไว้ในประมวลกฎหมายอาญา ภาควิชาความผิด ลักษณะ 5 ที่ประกอบไปด้วย ความผิดฐานอั้งยี่ ความผิดฐานช่องโจรและความผิดฐานมั่วสุม อาจกล่าวได้ว่าเป็นความผิดอาญาในเชิงป้องกันสังคม เพราะความผิดอาญาทั้งสามฐานนี้ เป็นความผิดอาญาสำเร็จ ตั้งแต่ก่อนที่จะมีการลงมือไปกระทำความผิดอาญาฐานอื่น บทความนี้ได้วิเคราะห์หลักกฎหมายเยอรมันในเรื่องดังกล่าวมีแนวคิดอย่างไร และได้นำหลักกฎหมายเยอรมันมาวิเคราะห์ให้เห็นถึงแนวทางที่ควรจะเป็นในกฎหมายไทย

## วารสารธรรมนิติ เอกสารภาษีอากร



1. ชุมพร เสนไสย. (กรกฎาคม 2562). กำไรขาดทุนจากอัตราแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ : รายได้ รายจ่าย ในทางภาษี. **วารสารธรรมนิติ เอกสารภาษีอากร**, 38(454), 34-41.

❖ การคำนวณกำไรสุทธิเพื่อเสียภาษีเงินได้นิติบุคคล สำหรับบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่มี ทรัพย์สิน หนี้สิน หรือเงินตราเป็นเงินตราต่างประเทศ หรือเป็นเงินตราสกุลอื่นที่มีเงินตราที่เป็นสกุลหลัก ที่ใช้ในการดำเนินงานตามที่ได้แจ้งต่ออธิบดีกรมสรรพากรตามมาตรา 76 ตรี แห่งประมวลรัษฎากร โดยบริษัท ดังกล่าวต้องมีการแปลงเงินตรา ทรัพย์สิน หนี้สินนั้นให้เป็นเงินตราไทยหรือเงินตราสกุลอื่นที่เป็นเงินตราที่ใช้ในการดำเนินงาน ทำให้เกิดผลกำไรหรือขาดทุนจากการแปลงค่าเงินตรา อันนำไปสู่ประเด็นว่ากำไรขาดทุน จากอัตราแลกเปลี่ยนต้องนำมาคำนวณเป็นรายได้ รายจ่าย อย่างไรหรือไม่ บทความนี้ นำเสนอประเด็นกำไร ขาดทุนจากอัตราแลกเปลี่ยนถือเป็นรายได้รายจ่ายได้อย่างไร พร้อมยกตัวอย่าง





2. ประพันธ์ คงเอียด. (กรกฎาคม 2562). หลักเกณฑ์ในการพิจารณาจัดเก็บภาษีสรรพสามิตและหลักการภาษีสรรพสามิตที่ดี. วารสารธรรมนิติ เอกสารภาษีอากร, 38(454), 65-70.

❖ ภาษีสรรพสามิตเป็นภาษีเฉพาะอย่าง ที่จัดเก็บจากการขายสินค้าหรือการให้บริการบางประเภท ซึ่งความรู้เกี่ยวกับภาษีสรรพสามิตยังคงเป็นที่เข้าใจในวงแคบหรือวงจำกัด ทำให้ผู้มีหน้าที่เสียภาษีสรรพสามิตมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักหรือเงื่อนไขที่กฎหมายกำหนดไว้ บทความนี้ นำเสนอหลักเกณฑ์ในการพิจารณาเพื่อจัดเก็บภาษีสรรพสามิต และหลักการของภาษีสรรพสามิตที่ดี เพื่อให้ใช้เป็นพื้นฐานแก่ผู้ศึกษานำไปสู่การทำความเข้าใจโครงสร้างของกฎหมายสรรพสามิต

3. เพชรรัตน์ ศุภนิมิตกุลกิจ. (กรกฎาคม 2562). กะเทาะปัญหาการยื่นแบบ ภ.ง.ด. 94 (ตอนที่ 1). วารสารธรรมนิติ เอกสารภาษีอากร, 38(454), 48-52.

❖ ในช่วงกลางปีของทุก ๆ ปี เป็นช่วงของการยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาของผู้มีเงินได้จากการให้เช่าทรัพย์สิน การประกอบอาชีพอิสระ การรับเหมาก่อสร้าง และการประกอบธุรกิจการพาณิชย์ โดยเงินดังกล่าวเข้าลักษณะเป็นเงินได้พึงประเมิน ตามมาตรา 40 (5)-(8) แห่งประมวลรัษฎากร ซึ่งผู้มีเงินได้ตามประเภทดังกล่าวมีหน้าที่ต้องยื่นแบบแสดงรายการ (แบบ ภ.ง.ด. 94) และชำระภาษีให้แก่กรมสรรพากร 2 ครั้งต่อ 1 ปี บทความนี้ นำเสนอข้อคิดและข้อสังเกตสำหรับการยื่นแบบ ภ.ง.ด. 94 ดังนี้ 1) ใครคือบุคคลธรรมดาที่มีหน้าที่ต้องยื่นแบบ ภ.ง.ด. 94 2) การพิจารณาประเภทเงินได้พึงประเมินตามมาตรา 40 (5)-(8) 3) พิจารณาจากการประกอบอาชีพว่ามีกฎหมายรับรองการวิชาชีพนั้นหรือไม่ และ 4) การพิจารณาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการจัดการสมภาระ ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่ชัดเจนในการแบ่งประเภทเงินได้พึงประเมินตามมาตรา 40 (2) (7) หรือ (8)





## วารสารวิชาการศาลปกครอง



1. กาญจนา ปัญญานนท์. (เมษายน-มิถุนายน 2562). ศาลปกครองอิตาลีมีอำนาจในการกำหนดวิธีการชั่วคราวก่อนการพิพากษาในระหว่างรอการพิจารณาไว้ชั่วคราว เนื่องจากมีการโต้แย้งอำนาจศาล. วารสารวิชาการศาลปกครอง. 19(2), 27-47.

❖ บทความนี้ศึกษากรณีที่มีการฟ้องคดีต่อศาลปกครองอิตาลี แต่ผู้ถูกฟ้องคดีโต้แย้งว่าคดีดังกล่าวอยู่ในอำนาจพิจารณาพิพากษาของศาลยุติธรรม ศาลปกครองจึงมีคำสั่งให้รอการพิจารณาไว้ชั่วคราวในระหว่างรอคำวินิจฉัยชี้ขาดอำนาจหน้าที่ระหว่างศาล ต่อมาผู้ฟ้องคดีได้ยื่นคำขอให้ศาลกำหนดวิธีการคุ้มครองชั่วคราวก่อนการพิพากษา จึงมีประเด็นพิจารณาว่าศาลปกครองอิตาลีมีอำนาจทำคำสั่งหรือไม่

2. วิชญ์พาส พิมพ์อักษร. (เมษายน-มิถุนายน 2562). การพิจารณาคดีโดยเร่งรัดในศาลปกครองแห่งสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี. วารสารวิชาการศาลปกครอง. 19(2), 1-26.

❖ กระบวนพิจารณาคดีในศาลปกครองของสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีใช้ระบบไต่สวน ซึ่งก่อให้เกิดภาระหน้าที่กับตุลาการศาลปกครองและมีขั้นตอนที่อาจทำให้กระบวนพิจารณาคดีล่าช้า สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีจึงพัฒนากระบวนพิจารณาคดีในศาลปกครองให้มีการพิจารณาคดีโดยเร่งรัดหลายวิธี บทความนี้นำเสนอการพิจารณาคดีโดยเร่งรัด 2 วิธี ที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานปรากฏในประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาคดีปกครอง





มาตรา 87 เรื่อง การเตรียมการก่อนการนั่งพิจารณาคดี และมาตรา 113 วรรคสาม เรื่อง การเพิกถอนคำสั่งทางปกครองและคำวินิจฉัยอุทธรณ์ของฝ่ายปกครองก่อนการแสวงหาข้อเท็จจริงเพิ่มเติม

3. อภิญา แก้วกำเนิด. (เมษายน-มิถุนายน 2562). การบังคับใช้หลัก “การห้ามพิพาทเกินคำขอ” (Le principe de non ultra petita) ในคดีปกครองที่ศาลมีอำนาจออกคำสั่งบังคับเพื่อคุ้มครองความชอบด้วยกฎหมาย อันเป็นสิทธิในเชิงกาววิสัยของปัจเจกชนทุกคนร่วมกัน (Le recours de plein contentieux objectifs หรือ Le contentieux objectif de la légalité). *วารสารวิชาการศาลปกครอง*. 19(2), 48-75.

❖ บทความนี้นำเสนอแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับ “การพิพาทเกินคำขอ” และ “การห้ามพิพาทเกินคำขอ” ในระบบวิธีพิจารณาคดีของศาลปกครอง โดยวิเคราะห์ถึงภารกิจ หน้าที่ของศาลปกครอง ในกระบวนการวิธีพิจารณาคดีของศาลปกครอง ในฐานะที่เป็นศาลในคดีตามกฎหมายมหาชน ซึ่งแตกต่างจากศาลยุติธรรมที่เป็นศาลในคดีตามกฎหมายเอกชน และหลักกฎหมายเกี่ยวกับการจำแนกประเภทคดีปกครอง โดยเฉพาะหลักการจำแนกคดีปกครองออกเป็นคดีฟ้อง ขอให้ศาลคุ้มครองสิทธิส่วนบุคคลหรือสิทธิของปัจเจกชนคนใดคนหนึ่ง โดยเฉพาะเจาะจง ซึ่งเป็นคดีเชิงอัตวิสัยและคดีปกครองประเภทฟ้องขอให้ศาลคุ้มครองความชอบด้วยกฎหมาย อันเป็นการคุ้มครองสิทธิในเชิงกาววิสัยของปัจเจกชนทุกคนร่วมกัน เพื่อประโยชน์ในการปรับใช้หลักการพิพาทเกินคำขอ และการห้ามมิให้ศาลพิพาทเกินคำขอในคดีปกครอง





# หมวดเศรษฐศาสตร์/ เศรษฐกิจ/การบริหาร

## การเงินธนาคาร



1. HELPING THAI PEOPLE LIVE THEIR BEST LIVES บลจ. พรินซิเพิล จุมพล สายมาลา ประธานเจ้าหน้าที่บริหารหลักทรัพย์จัดการกองทุน พรินซิเพิล จำกัด. (สิงหาคม 2562). การเงินธนาคาร, (448), 98-103.

❖ บทความนี้กล่าวถึง นายจุมพล สายมาลา ในฐานะประธานเจ้าหน้าที่บริหารหลักทรัพย์จัดการกองทุน พรินซิเพิล จำกัด โดยได้บริหารจัดการลงทุนและบริหารสินทรัพย์ให้แก่ลูกค้า ซึ่งปัจจุบันมีลูกค้ามากกว่า 24 ล้านราย ใน 80 ประเทศทั่วโลก ภายใต้กิจการ 4 กลุ่มธุรกิจ คือ 1) กลุ่ม Retirement and Income Solution (RIS) ซึ่งดำเนินธุรกิจหลักในสหรัฐอเมริกา โดยให้บริการบริหารจัดการกองทุนบำนาญ ซึ่งคล้ายกองทุนสำรองเลี้ยงชีพของไทย 2) Principle Global Investor เป็นกลุ่มที่ประกอบธุรกิจ



ในการบริหารจัดการเงินลงทุนที่เรียกว่า Private Mandate เช่น บริหารเงินลงทุนให้กับธนาคารแห่งชาติของประเทศต่าง ๆ ตลอดจนบริหารเงินลงทุนให้สถาบันการเงินและธุรกิจประกันขนาดใหญ่ 3) กลุ่มธุรกิจประกัน ซึ่งทำธุรกิจในสหรัฐอเมริกาเป็นหลัก ประกอบด้วยธุรกิจประกันชีวิตและการประกันวินาศภัย และ 4) กลุ่มธุรกิจ Principle International ดำเนินกิจการนอกสหรัฐอเมริกาโดยนำเสนอผลิตภัณฑ์กลุ่มกองทุนบำนาญ กองทุนรวม และกองทุนส่วนบุคคล โดยขยายธุรกิจผ่านการสร้างเครือข่ายเป็นพันธมิตรกับบริษัทท้องถิ่นในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พรินซิเพิลฯ ได้ร่วมมือกับซีไอเอ็มบี กรุ๊ป เพื่อขยายช่องทางในการกระจายผลิตภัณฑ์การลงทุนให้เข้าถึงอาเซียน ล่าสุดพรินซิเพิลฯ ได้รับรางวัลกองทุนยอดเยี่ยมแห่งปี 2562 ในกลุ่มกองทุนตราสารหนี้ทั่วไป

2. กลยุทธ์ลงทุนยุคดอกเบี้ยกลับทิศ ASSET ALLOCATION. (สิงหาคม 2562). การเงินธนาคาร, (448), 138-144.

❖ บทความนี้กล่าวถึง การวิเคราะห์เศรษฐกิจ ตลาดหุ้น อัตราดอกเบี้ย โดยผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันต่าง ๆ ที่ให้คำแนะนำในด้านการลงทุนในภาวะเศรษฐกิจชะลอตัว การกระจายการลงทุน มุมมองความเสี่ยงจากการลงทุนในต่างประเทศ โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกา การลงทุนตลาดหุ้นในสหรัฐอเมริกา อินเดีย และจีน และการแนะนำการลงทุนให้กระจายการลงทุนในกลุ่ม Private Banking คือ การลงทุนในสินทรัพย์จริง (Real Asset) เช่น อสังหาริมทรัพย์ เพื่อลดความผันผวนของเศรษฐกิจและเป็นการสร้างความมั่นคงเพิ่มเติม ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ลงทุนอสังหาริมทรัพย์ในต่างประเทศ ทั้งนี้ หากธนาคารกลางสหรัฐลดดอกเบี้ย สงครามการค้าไม่มีความรุนแรง และการมีประกาศนโยบายที่ชัดเจน อีกทั้ง เงินลงทุนไหลกลับเข้าประเทศมากขึ้น ดัชนีหุ้นไทยอาจจะมีโอกาสเพิ่มจำนวนมากขึ้นตาม





# ดอกเบ็ญ



1. 5 ปี รัฐบาล คสช. ใครได้/ใครเสีย?. (กรกฎาคม 2562). ดอกเบ็ญ, 39(457), 32-44.

❖ บทความนี้กล่าวถึง ผลงานของคณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) ตลอดระยะเวลา 5 ปี โดยในบทความนี้มีนักวิชาการได้แสดงความคิดเห็นในผลงานเรื่องต่าง ๆ ดังนี้ 1) ความแตกต่างระหว่างพระราชบัญญัติวิสาหกิจชุมชนกับนโยบายประชารัฐ 2) แนวนโยบายประชารัฐดำเนินการเกี่ยวกับเกษตรกรผ่านโครงการเกษตรแปลงใหญ่ที่สัมพันธ์กับทุนขนาดใหญ่ ซึ่งเกษตรกรทั่วไปไม่มีศักยภาพในการซื้อเทคโนโลยี 3) นโยบายการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม อาทิ การทวงคืนผืนป่าเชิงดอยสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ การตรวจสอบเอกสารสิทธิ น.ส.3 ก ในเขตป่าสงวนแห่งชาติ จังหวัดเลย ของบริษัท ซี.พี.เค. อินเตอร์เนชั่นแนล ปัญหาที่ดิน ส.ป.ก. อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา ปัญหาเขตห้ามล่าสัตว์ป่าหมู่เกาะลิบง อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ปัญหาสารพิษไหลปนเปื้อนทำลายแหล่งน้ำสาธารณะ อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี และปัญหาการบุกรุกป่าอุทยานแห่งชาติทับลานที่รีสอร์ท 88 การล้มเต๊ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา 4) มาตรการข้อปช่วยชาติ ซึ่งเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจแบบชั่วคราวไม่ได้ส่งผลในระยะยาว 5) บัตรสวัสดิการแห่งรัฐเพื่อช่วยคนฐานรากที่มีรายได้น้อย โดยนำเงินในบัตรไปใช้ในร้านที่กำหนดเท่านั้น 6) การสัมปทานโครงข่ายท่อร้อยสายสื่อสารใต้ดินของบริษัท โทร อินเทอร์เน็ต คอร์ปอเรชั่น จำกัด 7) สัญญาทางด่วนซื้อพิพาทระหว่างทางพิเศษแห่งประเทศไทย กับ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ทางด่วนกรุงเทพ เหนือ จำกัด 8) สัญญาเช่าศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ระยะที่ 3 กับ บริษัท เอ็น.ซี.ซี. แมนเนจเม้นท์ แอนด์ ดิเวลลอปเม้นท์ จำกัด โดยไม่ผ่านกระบวนการประมูล และมีการแก้ไขสัญญาขยายเวลาเช่าจาก 25 ปี เป็น 50 ปี 9) การอนุมัติการเชื่อม 3 สนามบิน



และการประมวลคดีพิรุธในสนามบินสุวรรณภูมิ 10) การต่ออายุสัญญาเช่าโรงแรมเซ็นทรัล หัวหิน ให้กับคู่สัญญา บริษัทเซ็นทรัล หัวหินปีศรีสอรัท ชั่วคราว 1 ปี และ 11) โครงการการพัฒนาในเขตเศรษฐกิจพิเศษ EEC

2. ทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ ผู้อำนวยการสถาบันคุ้มครองเงินฝาก. (กรกฎาคม 2562). **ดอกเบี๋ย**, 39(457), 18-30.

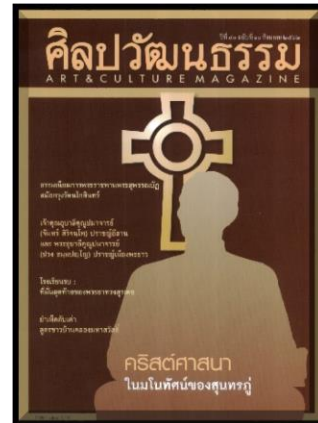
❖ บทความนี้กล่าวถึง นายทรงพล ชีวะปัญญาโรจน์ ได้เล่าถึงประสบการณ์การทำงานราชการ การแก้ปัญหาในเหตุการณ์หลังวิกฤตต้มยำกุ้ง ปัจจุบันในฐานะผู้อำนวยการสถาบันคุ้มครองเงินฝาก นายทรงพล ได้เข้ามาบริหารสถาบันฯ หลังเกิดวิกฤตต้มยำกุ้ง ซึ่งต้องมีการปรับตัวอย่างมากเนื่องจากลักษณะของสถาบันการเงินต่าง ๆ ได้ปรับเปลี่ยนจากคอมเมอร์เชียลแบงก์เป็นดิจิทัลแบงก์ เกิดความท้าทายใน 3 ด้านกับการเตรียมการหากเกิดวิกฤตในอนาคต คือ 1) การคืนเงินแก่ลูกค้า ในกรณีหากสถาบันการเงินถูกเพิกถอนใบอนุญาต 2) การทำหน้าที่ชำระบัญชี หากธนาคารถูกปิดจะมีสินทรัพย์ เจ้าหนี้ ลูกค้า สถาบันฯ จึงมีภาระหน้าที่ในการจัดการด้านหาคนซื้อหนี้ เฉลี่ยตามสัดส่วน และ 3) การติดตามสร้างความมั่นคงให้สถาบันการเงิน ซึ่งทั้ง 3 ด้านนี้เป็นภารกิจที่ทำท้าทายของสถาบันคุ้มครองเงินฝาก





# หมวดสังคมศาสตร์

## ศิลปวัฒนธรรม



1. บัญชร ขวาลศิลป์. (สิงหาคม 2562). โรงเรียนรบ : ที่มั่นสุดท้ายพระยาทรงสุรเดช. *ศิลปวัฒนธรรม*, 40(10), 30-37.

❖ บทความนี้กล่าวถึง โรงเรียนรบที่ถือกำเนิดโดย นายพันเอก พระยาทรงสุรเดช ได้เสนอแผนการจัดตั้งโรงเรียนรบขึ้นจากอุดมคติทางทหารที่ยึดถืออยู่ว่า “อันนายทหารนั้น นอกจากจะได้มีความรู้ในการสั่งสอนอบรมทหารภายในกรมแล้ว ยังควรจะต้องมีความรู้ทำการในสนามในภูมิประเทศบ้านเกิดเมืองนอนของตนได้เป็นอย่างดี” และจากแนวคิดนี้ทำให้รัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม โดย นายพันเอก หลวงพิบูลสงคราม เห็นชอบให้จัดตั้งโรงเรียนรบ และในวันที่ 7 เมษายน 2479 มีพระราชกฤษฎีกาประกาศจัดหน่วยย่อยในกระทรวงกลาโหม (ฉบับที่ 2) ในมาตรา 6 การแบ่งส่วนราชการกองทัพบก ลำดับที่ 26 ปรากฏส่วนราชการใหม่ “โรงเรียนรบ” อันเป็นหน่วยงานระนาบเดียวกับ กรมเสนาธิการทหารบก มณฑลทหารบก กรมป้องกันต่อสู้อากาศยาน กรมแผนที่ กรมแพทย์ทหารบก และวันที่ 8 เมษายน 2479 กระทรวงกลาโหมออกคำสั่งติดตามพระราชกฤษฎีกา





ให้บรรจุนายพันเอก พระยาทรงสุรเดช นายทหารกองหนุนสังกัด กองบัญชาการกองทัพบก เข้าประจำการ กองบัญชาการกรมเสนาธิการทหารบก ซึ่งในเวลาต่อมาให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนรบ ทำให้โรงเรียนรบ ได้ปรากฏขึ้นในกองทัพบก โดยมี นายพันเอก พระยาทรงสุรเดช เป็นผู้อำนวยการท่านแรกและท่านสุดท้าย

2. ปติสร เพ็ญสุด. (สิงหาคม 2562). คริสต์ศาสนาในมโนทัศน์ของสุนทรภู่จากวรรณกรรมเรื่องพระอภัยมณี. *ศิลปวัฒนธรรม*, 40(10), 54-69.

❖ บทความนี้กล่าวถึง วรรณกรรมเรื่องพระอภัยมณีบทประพันธ์ของสุนทรภู่ ซึ่งในเนื้อหาทำเรื่องสะท้อนมโนทัศน์ของสุนทรภู่ในเรื่อง ศาสนาคริสต์ในยุคต้นรัตนโกสินทร์ช่วงศตวรรษที่ 18 ซึ่งเป็นสิ่งแปลกใหม่ไม่น่าไว้วางใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นศาสนาของชาวตะวันตกที่กำลังแสวงหาอาณานิคม ทำให้ศาสนาคริสต์ซึ่งแม้ว่าจะอยู่ในสังคมสยามตั้งแต่สมัยอยุธยาตอนกลาง แต่ก็ยังไม่กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคมสยาม ดังที่สุนทรภู่แสดงภาพลักษณ์ของบาทหลวงในฐานะตัวร้ายออกมาในวรรณกรรมเรื่องพระอภัยมณี ซึ่งสะท้อนความรู้สึกนึกคิด ความหวาดระแวง และความสัมพันธ์ ดังนั้น บทประพันธ์ในจินตนาการของสุนทรภู่บ่งบอกถึงความปรารถนาในใจที่อยากให้ศาสนาพุทธและคนไทยมีชัยชนะเหนือชาวตะวันตก ซึ่งความรู้สึกนึกคิดนี้ก็ยังคงแฝงอยู่ในความคิดของคนไทยในปัจจุบัน





# หมวดการทหาร

## นาวิกศาสตร์



1. ไพศาล นภสินธุวงศ์. (พฤษภาคม 2562). ปัจจัยมนุษย์ในการรบบทางเรือ. *นาวิกศาสตร์*, 102(5), 14-24.

❖ บทความนี้กล่าวถึง ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในบริบทของกองทัพเรือได้จัดเตรียมกำลังทางเรือ โดยเฉพาะด้านปัจจัยมนุษย์ได้พัฒนาสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน เช่น การศึกษา การฝึก การสร้างทักษะในการรบและประสบการณ์ของนายทหารระดับผู้นำหน่วย ภาวะผู้นำของผู้บังคับบัญชาหน่วยรบ ทั้งระดับล่างและระดับสูงให้ได้รับการฝึกการศึกษาในการรบสมัยใหม่ โดยเน้นด้านขีดสมรรถนะและการปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จ มากกว่าระบบอาวุธและระบบอุปถัมภ์ อีกทั้ง ต้องตระหนักว่าความขัดแย้งจนถึงขั้นการใช้อาวุธอาจเกิดขึ้นตลอดเวลา ผู้ที่จะเป็นผู้นำของกำลังรบทางเรือจึงต้องมีความพร้อมและมีศักยภาพเพียงพอ



2. ศุภกร บุรณดิลก. (พฤษภาคม 2562). ประเทศไทยกับการเป็นชาติทะเล. *นาวิกศาสตร์*, 102(5), 25-43.

❖ ทะเลมีประโยชน์มหาศาลแก่มวลมนุษยมายาวนาน โดยเริ่มแรกใช้เป็นแหล่งอาหาร ต่อมาใช้เป็นเส้นทางคมนาคมติดต่อค้าขาย อีกทั้งเป็นเส้นทางในการแสวงหาอำนาจ บทความนี้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาขีดความสามารถการใช้ทะเลของชาติ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรือมีความเป็นชาติทะเลมากขึ้น เพื่อเป็นพลังอำนาจหนึ่งของชาติที่ช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยนำเอาทฤษฎีสุมุททานุภาพของ Mahan มาประยุกต์ใช้ โดยสรุปได้ว่าต้องเริ่มต้นที่รัฐบาลที่ต้องตระหนักว่าความมั่งคั่งและร่ำรวยจะเกิดขึ้นได้ ประเทศต้องเป็นชาติการค้าและชาติทะเล ต้องสามารถใช้ทะเลให้เกิดประโยชน์มากกว่าปัจจุบัน สุมุททานุภาพของประเทศจำเป็นต้องเพิ่มระดับ ควรมีการกำหนดนโยบายการใช้ทะเลที่ชัดเจน แก้ไขเพิ่มเติมยุทธศาสตร์ชาติโดยบรรจุนโยบายดังกล่าว และให้มีการจัดทำยุทธศาสตร์ทะเลรองรับ จัดการข้อขัดแย้ง ปัจจัยพื้นฐานที่ไม่เกื้อกูลต่อสุมุททานุภาพในเรื่องพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ที่ไม่ได้อยู่บนเส้นทางเดินเรือหลัก ทั้งนี้ ได้เสนอแนะแนวทางการพัฒนาองค์ประกอบสุมุททานุภาพของไทย ซึ่งได้แก่ กองเรือพาณิชย์ ท่าเรือ อุต่อเรือและซ่อมเรือ ตลอดจนกำลังทางเรือที่ใช้ปกป้องคุ้มครองจะต้องเป็นกำลังที่มีคุณลักษณะเป็น “กองทัพเรือภูมิภาค”



## Running for Health : วิ่งเพื่อสุขภาพ

รวบรวมและเรียบเรียงโดย จินตนา เอี่ยมคง

บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ

การวิ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ประหยัด ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เพียงมีสถานที่วิ่งที่เหมาะสม อากาศถ่ายเทสะดวก การวิ่งเป็นกิจกรรมที่คนทุกเพศ ทุกวัย สามารถใช้เป็นกิจกรรมสร้างเสริมการออกกำลังกายได้ เพียงต้องกำหนดเวลาและระยะทางการวิ่งให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น กลุ่มช่วงวัยเด็ก ควรวิ่งในระยะทางที่ไม่ไกลมากนัก กลุ่มผู้สูงอายุหรือกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อกำหนดระยะเวลาและรูปแบบการวิ่งให้เหมาะสมกับความสมบูรณ์ของร่างกาย (อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์, 2560)

การวิ่งมีหลายประเภทซึ่งแต่ละประเภทมีกฎเกณฑ์ที่แตกต่างกันออกไป ในปัจจุบันนิยมวิ่งเพื่อสุขภาพเพิ่มความแข็งแรงและลดไขมันในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการวิ่งแต่ละประเภทมี ดังนี้ (กาญจนาศรี สิงห์ภู, 2562)

1. ฟันรัน (Fun Run) หรือการเดินวิ่งเพื่อการกุศล ระยะทาง 3.5-5 กิโลเมตร เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกาย ผู้วิ่งจะรู้สึกสนุกสนานเพราะมีเพื่อนร่วมเดินวิ่งจำนวนมาก
2. มินิฮาล์ฟ มาราธอน (Mini half marathon) ระยะทาง 10.5 กิโลเมตร เป็นระยะทางที่นักวิ่งเพื่อสุขภาพนิยมกันมาก เพราะระยะทางไม่มากจนเกินไป เหมาะสำหรับออกกำลังกาย
3. ฮาล์ฟ มาราธอน (Half marathon) ระยะทาง 21 กิโลเมตร เป็นระยะทางที่นักวิ่งเคยผ่านการวิ่งหลายสนาม ซึ่งผู้วิ่งต้องฝึกซ้อมมาพอสมควรเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
4. มาราธอน (Marathon) ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร เป็นระยะทางมาตรฐานที่จัดแข่งขันระดับนานาชาติทั่วโลก ในประเทศไทยได้มีการจัดวิ่งมาราธอน เช่น กรุงเทพฯ มาราธอน หาดใหญ่มาราธอน จอมบึงมาราธอน เป็นต้น ซึ่งนักวิ่งระยะนี้จะมีทั้งนักวิ่งสมัครเล่น และนักวิ่งอาชีพ ผู้วิ่งต้องฝึกฝนเตรียมความพร้อมให้มากและควรผ่านการตรวจสุขภาพมาก่อนการวิ่ง
5. อัลตรา มาราธอน (Ultra marathon) ระยะทางมากกว่า 42.195 กิโลเมตร เช่น เกาะสมุยอัลตร้ามาราธอน เป็นการจัดวิ่งรอบเกาะสมุย ระยะทางมากกว่า 50 กิโลเมตร นักวิ่งส่วนใหญ่ผ่านสนามวิ่งมาอย่างหนักหลายสนาม ถือเป็นการทดสอบสมรรถภาพที่ดี

นอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีการแข่งขันวิ่งประเภทอื่น ๆ ที่มีความท้าทายมากขึ้น เช่น การวิ่งแบบผสมผสานชนิดกีฬา การวิ่งผ่านพื้นที่ต่าง ๆ เป็นต้น โดยจะมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป คือ (จันทร์รัตน์ หิรัญกิจรังสี, 16 สิงหาคม 2561)

1. ไตรกีฬา (Triatlons) ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ การแข่งขันว่ายน้ำ (1,500 เมตร) ปั่นจักรยาน (40 กิโลเมตร) และวิ่งมาราธอนจนถึงเส้นชัย (10 กิโลเมตร) ซึ่งเป็นระยะที่ใช้ในการแข่งขันโอลิมปิก หรือการแข่งขันระดับชาติ
2. การวิ่งข้ามทุ่ง (Cross Country Running) การแข่งขันวิ่งไปตามภูมิประเทศที่กำหนด อาจวิ่งบนเส้นทางวิบากเป็นเนินเขา ทางลาดเอียง ทุ่งหญ้า ลุยน้ำ ลุยโคลน เป็นต้น มักวิ่งระยะทาง 4-12 กิโลเมตร

ทั้งนี้ ในต่างประเทศการแข่งขันส่วนใหญ่จะจัดช่วงฤดูฝนและฤดูหนาว โดยมีทั้งแบบทีมและแบบเดี่ยว ซึ่งเหมาะสมกับนักวิ่งชาลุ่มและรักธรรมชาติ

3. การวิ่งเทรล (Trail Running) เป็นการผสมผสานระหว่างการวิ่งและการเดินเขา เป็นการวิ่งมาราธอนในเส้นทางป่าเขาลำเนาไพรลัดเลาะตามเนินเขา บนพื้นกรวด พื้นทราย สูดอากาศธรรมชาติพร้อมชมวิวทิวทัศน์ตามเส้นทางวิ่ง ระยะการแข่งขันในประเทศไทยแบ่งออกเป็นหลายระยะทาง ตั้งแต่ 15 กิโลเมตร 25 กิโลเมตร 50 กิโลเมตร และ 100 กิโลเมตร สำหรับการวิ่งเทรลในประเทศไทยปัจจุบันมีผู้สนใจและจัดแข่งขันวิ่งจำนวนมากขึ้น

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้อ้างอิงทฤษฎีของนายแพทย์ภทรภณ อติเมธิน ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิ่งและอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง โดยกล่าวว่า การวิ่งดีต่อร่างกายในหลาย ๆ ด้าน คือ (อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์, 2560)

1. ด้านสุขภาพพื้นฐานทั่วไป ช่วยรักษาระดับความดันเลือดให้ปกติ การทำงานของหัวใจ ปอด การหายใจดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรง สมบูรณ์ ของกล้ามเนื้อ ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น
2. ช่วยบรรเทาและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคประจำตัวต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันเลือด โรคเบาหวาน ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนักและลดน้ำหนัก
3. ด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ มีรายงานว่า การวิ่งช่วยให้อารมณ์ และสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยทำให้ระดับความเครียดลดลง

ทั้งนี้ นายแพทย์ภทรภณ อติเมธิน ยังให้คำแนะนำว่า การวิ่งไม่ว่าคนในกลุ่มใดอาจมีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ อาการบาดเจ็บ และอาการหัวใจหยุดเต้นอันเนื่องมาจากการวิ่งที่หนักเกินกำลังร่างกาย ขาดการฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอ และกลุ่มที่ไม่ทราบว่าเป็นตัวเองป่วย หรือมีโรคประจำตัว ดังนั้น การกำหนดเป้าหมายในการวิ่งให้ชัดเจน จึงมีส่วนช่วยในการฝึกซ้อมและการเตรียมสภาพร่างกาย โดยกำหนดเป้าหมายตามกลุ่มคนวิ่ง ดังนี้

1. กลุ่มคนที่วิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่งไม่หนักมาก สามารถสังเกตอาการเจ็บป่วยได้ด้วยตนเอง และควรเริ่มวิ่งอย่างค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ เพิ่มระยะทาง ระยะเวลาตามความพร้อม และความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย
2. กลุ่มคนที่ต้องการวิ่งเพื่อการแข่งขันหรือวิ่งในระดับอาชีพที่ต้องการพัฒนาการวิ่งของตนเอง ให้มีระดับสูงขึ้น วิ่งได้เร็วขึ้น นอกจากการฝึกซ้อมอย่างค่อยเป็นค่อยไปและสม่ำเสมอแล้ว ควรได้รับการตรวจเช็คสภาพร่างกายเพื่อดูว่าตนเองมีความเสี่ยงในการเกิดโรค หรือมีโรคประจำตัวหรือไม่
3. กลุ่มคนที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ คือ กลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว โรคความดันเลือด โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อต่อ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์เพื่อกำหนดรูปแบบ และระยะเวลาที่เหมาะสม

นอกจากนี้ ยังมีคำแนะนำการวิ่งที่ไม่ทำร้ายสุขภาพ ไม่เกิดอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง โดยมักเกิดขึ้นบริเวณหัวเข่า รองลงมา คือ ข้อเท้า ซึ่งอาการบาดเจ็บเหล่านี้สามารถเกิดได้กับนักวิ่งทุกคน โดยมีสาเหตุหลักจากการเพิ่มระยะทางและความเร็วในการวิ่งขณะที่สภาพร่างกายยังไม่พร้อม ดังนั้น การฝึกซ้อมการวิ่งอย่างค่อยเป็นค่อยไปและสม่ำเสมอ ช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บและสามารถพัฒนาการวิ่งได้ ในส่วนระยะทางและระยะเวลาในการฝึกซ้อมนั้นขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมและความแข็งแรงของร่างกายแต่ละคน ระยะเวลาการฝึกซ้อมวิ่งมีข้อเสนอแนะโดยทั่วไปจะอยู่ที่ประมาณ 150 นาทีต่อสัปดาห์ อาจเป็น

การเดินหรือวิ่ง วันละ 40-50 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์ หรือหากวิ่งแล้วมีอาการเหนื่อยมากพักแล้วไม่หาย ให้ลดเวลาวิ่งลงเหลือ 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 30 นาที 3 วันต่อสัปดาห์

วิธีการสังเกตตัวเองเพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง สามารถทำได้ในขณะที่วิ่งหากมีอาการเจ็บหรือปวด หน้ามืด วิงเวียนขณะวิ่ง ให้ลดความเร็วในการวิ่งลงหรือหยุดเพื่อสังเกตอาการ ไม่ควรฝืนวิ่งต่อ อีกกรณีหากวิ่งแล้วมีอาการเจ็บหรือปวดเรื้อรังเป็นเวลานาน เกิน 3-4 วัน ให้ลองหยุดพักและสังเกตอาการ และบรรเทาอาการเบื้องต้นด้วยการประคบเย็นและยกขาให้สูง หากรักษาเบื้องต้นแล้วไม่ดีขึ้น หรือไม่มั่นใจในอาการบาดเจ็บ ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและเข้ารับการรักษาต่อไป นอกจากนี้ควรหมั่นฝึกซ้อมและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่เพิ่มความเร็วและระยะในการวิ่งเร็วเกินไป เพิ่มการฝึกเวทเทรนนิ่งหรือบอดี้เวท ที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ที่บ้านเพื่อช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการวิ่งได้

การวิ่งเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ควรปฏิบัติแบบค่อยเป็นค่อยไป ควรกำหนดการวิ่งให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะวิ่งเพื่อสุขภาพ หรือวิ่งเพื่อการแข่งขัน แล้วกำหนดแผนการให้เหมาะสม หมั่นฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การวิ่งมีการพัฒนาสามารถวิ่งได้ตามเป้าหมาย โดยไม่มีอาการบาดเจ็บ

## บรรณานุกรม

- กาญจนา สิงห์ภู. (2562). **คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน**. สืบค้นวันที่ 20 สิงหาคม 2562 จาก <http://www.doshirt.net/การวิ่งมีกี่ประเภท>
- จันทร์รัตน์ หิรัญกิจรังสี. (16 สิงหาคม 2561). **รอบรู้เรื่องการวิ่ง (Running Knowledge)**. สืบค้นวันที่ 21 สิงหาคม 2562 จาก <https://il.mahidol.ac.th/th/i-Learning-Clinic/general-articles/รอบรู้เรื่องการวิ่ง-running-knowledge>
- อาภาวรรณ โสภณธรรมรักษ์. (2560). **การวิ่งดี มีประโยชน์วิ่งอย่างไรไม่ทำร้ายสุขภาพ**. สืบค้นวันที่ 20 สิงหาคม 2562 จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/39497-การวิ่งดีมีประโยชน์%20วิ่งอย่างไรไม่ทำร้ายสุขภาพ.html>



## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

|                 |                |                                |
|-----------------|----------------|--------------------------------|
| นายคุณวุฒิ      | ต้นตระกูล      | รองเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร     |
| นางอรวรรณ       | พันธุ์เป็รื่อง | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ        |
| นางสาวอารีรัตน์ | วิชาช่าง       | ผู้บังคับบัญชากลุ่มงานห้องสมุด |

### จัดทำสารสังเขป

|              |                 |                         |
|--------------|-----------------|-------------------------|
| นางจินตนา    | เอี่ยมคง        | บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ |
| นางสาวจิตาภา | ทับเกษมปิติโสภา | บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ |
| นายอนุชา     | ดีสวัสดิ์       | นิติกรชำนาญการ          |

### บทความประจำฉบับ

|              |                 |                         |
|--------------|-----------------|-------------------------|
| นางจินตนา    | เอี่ยมคง        | บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ |
| นางสาวจิตาภา | ทับเกษมปิติโสภา | บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ |

### ออกแบบปก

|           |         |                         |
|-----------|---------|-------------------------|
| นายบัณฑิต | อุทวงศ์ | บรรณารักษ์ชำนาญการพิเศษ |
|-----------|---------|-------------------------|

### จัดพิมพ์

|             |          |                         |
|-------------|----------|-------------------------|
| นางสาววศินี | มันกล้าด | เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส |
|-------------|----------|-------------------------|

### ตรวจทานรูปเล่ม

|                |          |                             |
|----------------|----------|-----------------------------|
| นางสาวสุพัตตา  | สุภาพ    | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน   |
| นางสาววิภาวรรณ | เส็งเงิน | เจ้าพนักงานห้องสมุดชำนาญงาน |

กลุ่มงานห้องสมุด สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร  
แนะนำวารสารใหม่ E-mail : library@parliament.go.th