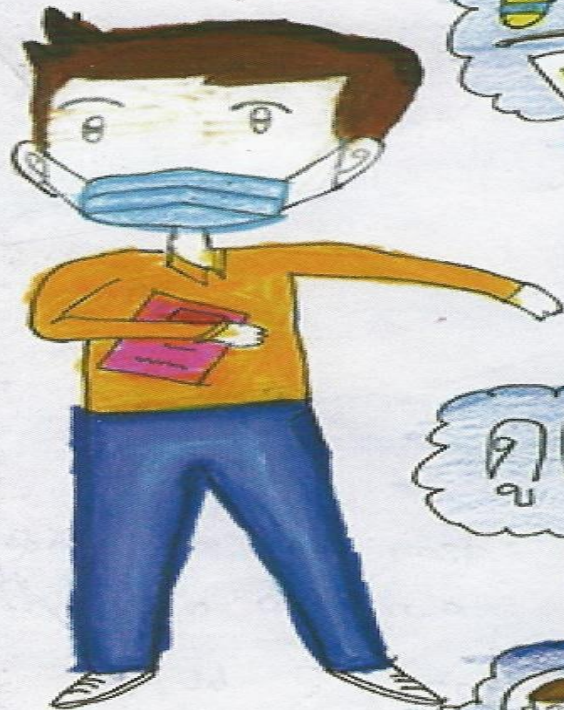


จุดสารด้วยรัก



มองวิกฤตเป็น
โอกาส



วิธีชีวิตใหม่ในยุคโควิด - ๑๙

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๔๒ ประจำเดือน มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๔



สารบัญ

ผู้รับทุนพระราชทาน ควรทราบและช่วยป้องกันควบคุม โควิด-๑๙ ได้อย่างไรบ้าง	๒
ยุคนี้...ทำอาชีพอะไรดี	๗
ข่าวฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ	๑๑
เก็บเล็ก เก็บน้อย รู้ไว้ใช้ประโยชน์	๑๓
ฟุต ฟิต ฟอโฟ	๑๖
โครงการประกวด ภาพวาด เรื่องสั้น เพื่อรำลึก ในพระมหากรุณาธิคุณ ปี ๒๕๖๔	๒๑
เครื่องย้อนเวลา (Time Machine)	๒๔
บท...บอกอ	๒๙

วัตถุประสงค์จุลสาร

๑. เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารการดำเนินงานของมูลนิธิฯ
๒. เป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและความรู้ รวมทั้งทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องของระหว่างฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ กับผู้รับทุนการศึกษา โครงการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ และผู้ปกครอง รวมทั้งองค์กรภาครัฐ และเอกชนที่เกี่ยวข้อง
๓. เป็นเวทีให้เด็กนักเรียนผู้รับทุนพระราชทานและผู้ปกครองได้ระบายความรู้สึก แสดงความคิดเห็น และความต้องการความช่วยเหลือหรือแลกเปลี่ยนความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องร่วมกับเด็กผู้รับทุน และผู้ปกครองในจังหวัดต่างๆ
๔. เป็นแหล่งข้อมูล/ที่พึ่ง และเพื่อนที่พึ่งพาปรึกษายามเดือดร้อน และต้องการแก่เด็กผู้รับทุนพระราชทานและผู้ปกครอง

ที่ปรึกษา

ท่านผู้หญิงสุมาลี จาติกวณิช

นายแพทย์จุมพล ดันติวงศาภิก

นาวาเอกหญิงมยุรี อรัญยกานนท์

ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ งามสุด

คุณศิริรัตน์ อายุวัฒน์

คุณจินตนา วรสายัณห์

เจ้าของ : มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

บรรณาธิการ : ผศ.ดร.ศุภณี เจริญสุข

กองบรรณาธิการ : คุณคงพร คุปตภา อาจารย์อัฉรวาดี หอมเศรษฐี
คุณวิไล สังขะเมฆะ คุณนลพรรณ แก้วสุวรรณ
คุณชนกชนม์ มิตรศิริวัฒน์

ที่อยู่ : มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
สถาบันราชประชาสมาสัย ซ.โรงพยาบาลบาราคนราดูร อ.เมือง
จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทร. ๐-๒๕๙๑-๓๗๒๐ โทรสาร. ๐-๒๕๙๑-๗๒๑๐

E-mail : samasai_1@hotmail.com

ผู้รับทุนพระราชทาน คอรัทธาและช่วยป้องกัน ควบคุม โควิด - 19 ได้อย่างไรบ้าง

ศาสตราจารย์/เสนาบดีแพทย์อิสระ งามรัฐ



ในช่วงที่มีการระบาดใหญ่ระลอกที่สาม ไปทั่วทุกจังหวัด ที่รุนแรงและมีผู้ป่วยเสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น คุณปู่เชื่อว่าหลานๆ ผู้รับทุนพระราชทานทุกคนคงสนใจ รับทราบถึงข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการติดและแพร่โรคโควิด-๑๙ จากเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ รวมทั้งมาตรการป้องกันและควบคุมโรคระบาดมหันตภัยใหญ่หลวงที่คุกคามประชาชนทั่วโลกและก่อความเสียหายอย่างรุนแรงที่สุด

คุณปู่ก็เสริมให้ความรู้และแนวทางปฏิบัติทั่วไปที่หลานๆ ในฐานะเป็นนักเรียน/นักศึกษา คอรัทธาและมีบทบาทช่วยผู้ป่วยเองที่บ้าน คุณครู/อาจารย์ที่โรงเรียนรวมทั้งประชาชนที่บ้านของหลานๆ ในการดูแล ป้องกัน และช่วยเหลือในการควบคุมโรคนี้แล้วตามแต่จะช่วยให้ ได้ โดยย่อๆ ดังนี้

๑. หลานคอรัทธาตัวเองก่อนว่ามีความรู้ว่าคุณคนผู้ใดผู้อาจสงสัยว่าอาจติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ โรคโควิด-๑๙ และบุคคลผู้ใดที่อาจเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยที่มีความสำคัญ

๑.๑ ผู้สงสัยที่อาจติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ถ้าตรวจพบจะต้องแจ้งอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน(อสม.) หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เข้ามาทำการดำเนินการสอบสวนโรคทันที (Patient Under Investigation : PUI) มีเกณฑ์วัดดังนี้

- ๑) ตรวจพบมีไข้ วัดอุณหภูมิ ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป
- ๒) ตรวจพบมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้



ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่มีกลิ่น ลิ้นไม่รับรส
หายใจเหนื่อยหรือหายใจลำบากร่วมกัน
ในช่วง ๑๔ วันก่อนจะมีอาการป่วยดังกล่าว
เคยมีประวัติอย่างน้อย ๑ ข้อ คือ มีประวัติ
เคยสัมผัสกับผู้ที่สงสัยหรือได้รับการตรวจ
ยืนยันแล้วว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙
หรือโรคโควิด-๑๙ ในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา

๑.๒ ผู้สัมผัสใกล้ชิดที่มีความเสี่ยงสูง หมายถึง ผู้สัมผัสที่มีโอกาสสูงในการรับ หรือ แพร่เชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ กับผู้ป่วย ที่มีโอกาสสัมผัสสารคัดหลั่งจาก ทางเดินหายใจของผู้ป่วย โควิด-๑๙ โดยในช่วง ๑๔ วันที่ผ่านมา มีประวัติ อย่างน้อย ๑ ข้อ คือ

๑. เคยอาศัย/พบปะกับผู้ป่วยโควิด-๑๙ ในขณะที่มีอาการและมีประวัติการสัมผัส สารคัดหลั่งหลังจากทางเดินหายใจ หรือ โดยการไอ จาม จากผู้ติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙
๒. เคยอยู่ในชุมชนเดียวกันกับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในขณะที่ มีอาการ และมีประวัติการสัมผัสสารคัดหลั่ง
๓. เคยเดินทางอยู่ในกลุ่มทัวร์เดียวกัน กับผู้ป่วยโรคติดเชื้อโควิด-๑๙ และ มีประวัติการสัมผัสสารคัดหลั่งหลังจากทางเดินหายใจ หรือ การไอ จาม จากผู้ติดเชื้อโควิด-๑๙
๔. เคยเดินทางโดยยานพาหนะโดยสารเดียวกันกับผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-๑๙ ซึ่งรวมระยะเวลาที่ไม่ได้ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า นานเกิน ๕ นาที กรณีของการเดินทางโดยยานพาหนะขนาดใหญ่ เช่น รถไฟ รถทัวร์ สองชั้น เรือเฟอร์รี่ให้จำกัดเฉพาะผู้โดยสารที่อยู่ในห้องโดยสารเดียวกัน กรณีรถโดยสาร คือ ผู้ที่นั่งอยู่ใกล้ผู้ป่วยโควิด-๑๙ ในแถวที่นั่งเดียวกัน และในระยะห่างสองแถวหน้าและระยะห่างสองแถวหลัง รวมทั้งตัว พนักงานบริการที่ให้บริการในวันที่มีผู้ป่วยโควิด-๑๙ นั่งอยู่ด้วย

๕. บุคคลนอกเหนือจาก (๑) ถึง (๔) ที่อยู่ในระยะห่างไม่เกิน ๑ เมตร จากผู้ป่วย โควิด-๑๙ ซึ่งรวมระยะเวลาที่ไม่ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า นานกว่า ๕ นาที

๒. หลานควรทราบและเข้าใจมาตรการหลักหรือวิธีปฏิบัติตามที่ถูกต้องเพื่อใช้ในการ ป้องกันการติดเชื้อโควิด-๑๙ คือ

๑. สวมหน้ากากอนามัย หรือ หน้ากากผ้าป้องกันตัวเองตลอด
๒. เว้นระยะห่างอย่างน้อย ๑ เมตร จากบุคคลอื่น
๓. ไม่ปกปิดข้อมูล Time Line แก่ อสม. หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขว่าเคยสัมผัส หรือเดินทางไปในสถานที่อาจมีผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-๑๙ มาก่อน
๔. หมั่นล้างมือด้วยสบู่ น้ำยาฆ่าเชื้อ แอลกอฮอล์ และ เจลแอลกอฮอล์ บ่อยๆ
๕. สังเกตอาการตนเองและอาการผู้ที่อยู่ร่วมบ้าน นักเรียนร่วมชั้นบุคคลที่เดินทาง ออกนอกบ้านและอยู่ใกล้ระยะห่าง ๑ เมตร ว่ามีอาการสงสัยติดเชื้อโควิด-๑๙ เช่น มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเหนื่อยหรือ หอบ ฯลฯ
๖. ไม่เดินทางออกนอกบ้านไปในที่แออัดถ้าไม่จำเป็น
๗. ปฏิบัติตนเคร่งครัด เวลาไปสถานที่ใด ในการลงทะเบียนวัดไข้ และเช็ดมือด้วย แอลกอฮอล์ทั้งตอนเข้าและออก



๓. หลานๆ อาจมีส่วนช่วยเหลือ อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ควบคุมการระบาดของโรคโควิด-๑๙ ได้อย่างไร เท่าที่จะช่วยได้

๑. หมั่นดูแลและสังเกตการณ์ การสงสัยจะติดเชื้อและเป็นโรคโควิด-๑๙ ของตนเอง สมาชิกในครอบครัว เพื่อนนักเรียน บุคคลที่ออกไปสัมผัสนอกบ้าน ใกล้ชิดต่ำกว่า ๑ เมตร ที่ไม่สวมหน้ากากอนามัยภายใน ๑๔ วัน ที่ผ่านมา ถ้าพบมีอาการสงสัยหรือมีรายงานว่าติดเชื้อโควิด-๑๙ รีบแจ้ง อสม. หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทราบทันที เพื่อดำเนินการสอบสวนโรค และแนะนำให้รีบไปตรวจเชื้อที่โรงพยาบาล ฯลฯ เพื่อมาตรการกักตัว รักษา และควบคุมโรคอื่นๆ ต่อไป
๒. ช่วยผู้ปกครองในการดูแลและแนะนำการดูแลตนเองและปฏิบัติกำบังกันโรคโควิด-๑๙ ของ สมาชิกครอบครัวในบ้าน เพื่อนนักเรียน นักศึกษา เพื่อนบ้าน ญาติ ฯลฯ อย่างถูกต้องและเคร่งครัด
๓. ช่วยผู้ปกครองและโรงเรียน สถานศึกษาในการทำความสะอาดฆ่าเชื้อโควิด-๑๙ ในบริเวณบ้านและโรงเรียน ด้วยสบู่ หรือผงซักฟอกผสมน้ำ ก่อนที่จะใช้น้ำฆ่าเชื้ออื่นๆ เช่น Benzalkonium chloride ๐.๐๕% ผงฟอกขาว sodium hypochlorite ๐.๕% ฯลฯ เป็นต้น
๔. ช่วยดูแลบุคคลในบ้านหรือเพื่อนบ้าน หรือเพื่อนนักเรียน นักศึกษา ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจพบว่าติดเชื้อโควิด-๑๙ เพื่อให้การรักษาและกักตัว ๑๔ วัน ที่บ้าน
๕. ช่วยดูแลการเก็บหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วทิ้ง หรือ ขยะติดเชื้อใส่ในถุงขยะสีแดง โดยบรรจุได้ไม่เกินหนึ่งในสาม มัดปากถุงให้มิดชิด แน่นหนา โดยต้องใส่หน้ากากอนามัย ถุงมืออย่างให้ถูกวิธี สวมรองเท้ายางสูงถึงหน้าแข้ง ฯลฯ เพื่อนำไปทิ้งในที่พักขยะติดเชื้ออย่างถูกต้อง



๖. ช่วย อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่และโรงเรียน สถานศึกษาในการเฝ้าระวังสอดส่องบุคคลแปลกหน้า ต่างถิ่น ที่เดินทางเข้ามาในบ้าน พื้นที่หมู่บ้าน ฯลฯ ซึ่งอาจนำเชื้อโรคเข้ามาแพร่ โดยรีบแจ้ง อสม. และ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในพื้นที่มาดำเนินการตามมาตรการป้องกันควบคุมโรคต่อไป ฯลฯ
๗. ช่วยติดต่อประสานการขอและให้การช่วยเหลือแก่ผู้ติดเชื้อและผู้สัมผัสที่ประสบปัญหาการไปรับบริการหรือเตียงร้อนได้รับผลกระทบต่างๆ จากแหล่งให้การดูแลและช่วยเหลือ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน รวมทั้งสื่อมวลชน ฯลฯ
๘. ช่วยเหลือมาตรการต่างๆ อื่นๆ ที่ทาง อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และองค์กรต่างๆ รวมทั้งสื่อมวลชนได้ให้ความรู้และข้อมูล และ ประกาศแจ้ง ฯลฯ หลากๆ ก็ควรสนใจ ศึกษาข้อมูลให้เข้าใจ เพื่อช่วยเหลือ แนะนำ และประสานสนับสนุน ดังตัวอย่างที่คุณปู่ เล่ามาบางส่วน ต่อไปด้วยนะหลาน

คุณปู่ขอให้หลานๆ ทุกคน ผู้ปกครอง และ เพื่อนนักเรียน นักศึกษา และ สมาชิกในครอบครัว และ เพื่อนบ้าน ฯลฯ จงปลอดภัยจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ และ พยายามกักตัวที่บ้าน ช่วยชาติ ด้าน โควิด-๑๙ เร็วๆ และ ทำงานที่บ้านอย่างเรียบร้อย ปลอดภัยนะหลาน.

ด้วยความรัก ปราบณาดีและห่วงใยจากคุณปู่ธีระ รามสูต
และชาวประชาคมราชประชาสมาสัยทุกคน



ยุคนี้...ทำอาชีพอะไรดี

คุณสิริรัตน์ อายุวัฒน์



ในระยะหลังๆที่ผ่านมาเนี่ย ดิฉันมักจะเห็นการขอลาออกจากากรเป็นนักเรียนทุนของมูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นจำนวนมากพอสมควร โดยให้เหตุผลว่าเพื่อไปประกอบอาชีพช่วยเหลือครอบครัว ซึ่งดิฉันก็รู้สึกห่วงใยและอยากให้กำลังใจ หากมีโอกาสก็ควรจะกลับเข้าศึกษาต่อ หรือศึกษาในแบบ ก.ศ.น. ควบคู่ไปกับการประกอบอาชีพ

ในยุคโควิด 19 ที่มีผลกระทบกับเราและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของเราอย่างมากมานั้น เราควรทำอาชีพอะไรดี ดิฉันขอให้ข้อคิดบางประการกับเด็กๆ และผู้ปกครอง ซึ่งอาจใช้เป็นแนวทางการประกอบอาชีพได้บ้าง

ด้วยความคิดถึงเด็กๆ ดิฉันมักจะดูประกาศรับสมัครงานในเฟสบุ๊กอยู่เสมอ ซึ่งก็ได้พบว่าปัจจุบันมีประกาศรับสมัครงานมากมายทั้งของภาครัฐและเอกชน ซึ่งส่วนใหญ่ก็ต้องมีวุฒิถึงจะสมัครได้ในยุคนี้ดิฉันเห็นว่างานที่มั่นคงที่สุดไม่พ้นอาชีพรับราชการ แต่คนที่รับราชการได้ก็ต้องพร้อมที่จะอยู่ในกฎระเบียบและมีความสามารถที่จะปรับตัวได้ ส่วนภาคเอกชนนั้นก็มีความเสี่ยงมากกว่า ปัจจุบันในหลายๆ บริษัทต้องลดเงินเดือนพนักงาน หรือลดจำนวนพนักงานลงโดยการให้ออก ในแต่ละยุคแต่ละสมัยมีความเปลี่ยนแปลงเรื่อยๆ แต่ทางที่ดีควรเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับเราและเป็นสิ่งที่เราถนัด อาชีพที่เคยใฝ่ฝันของหนุ่มสาวหลายคนคือการทำงานเป็นกัปตันหรือพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ซึ่งดูแล้วมีชีวิตที่สวยหรูได้เดินทางไปต่างประเทศตลอดเวลา ปัจจุบันไม่ได้เป็นเช่นนั้นแล้ว หลายคนตกงานและต้องเปลี่ยนไปทำอาชีพอื่นหรืองานในภาคธุรกิจท่องเที่ยว งานโรงแรมก็ดีปัจจุบันต้องหยุดอยู่เนิ่นๆ ไม่สามารถไปต่อได้



คนรุ่นใหม่ในยุคปัจจุบันมักจะชอบมีอาชีพอิสระ ซึ่งก็มีความเสี่ยงและมีหลายๆ ปัจจัยที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ อาชีพที่กำลังร้อนแรงขณะนี้คงหนีไม่พ้นการขายของออนไลน์ ซึ่งอาจทำเป็นรายได้เสริมก็ได้ทั้งผู้ปกครองและเด็กๆ ที่กำลังศึกษาแต่จะขายอะไรดีที่พบบ่อยๆ คือ เครื่องสำอาง เสื้อผ้า อาหาร ขนม สิ่งสำคัญคือความซื่อสัตย์ต่อลูกค้า และมีความตั้งใจจริงจัง ดิฉันรู้สึกชื่นชมเวลาที่ได้พบเห็นวัยรุ่นชายของในชุมชน ในตลาดนัดบ้าง เป็นการเรียนรู้การทำธุรกิจตั้งแต่อายุน้อย อาจขายในสิ่งที่ตนเองชอบ เช่น อุปกรณ์สัตว์เลี้ยง เพาะต้นไม้ขาย เป็นต้น การลงทุนแฟรนไชส์ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจที่กำลังเป็นยอดฮิต คือ ซานมไข่มุก กาแฟ ปาท่องโก๋ ขนมปังปิ้ง ซึ่งจำเป็นต้องศึกษาให้ดีทั้งเงินลงทุน ระยะเวลาในการคืนทุนและแหล่งที่จะขาย และอีกอาชีพที่จะตามมาคือพนักงานเดลิเวอรี่

บางคนอยากเป็นเจ้าของสตาร์ทอัพ (Start Up) วัยรุ่นหลายคนใฝ่ฝันอยากเป็น “อายุน้อยร้อยล้าน” ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะต้องมีเงินลงทุนสูง มีความรู้ในเรื่องที่ตนจะทำ คือมีฝีมือและมีความรู้ในการบริหารธุรกิจ เจ้าของร้านขนมอบ (เบเกอรี่) และขนมปังที่กำลังดังๆ ตอนนี้นั้นมีคนต่อแถวยาวเหยียดที่จะซื้อนั้นเขาล้วนแต่ต้องลงทุนไปเรียนจากโรงเรียนสอนทำขนมที่มีค่าเล่าเรียนแพงๆ และผ่านการฝึกฝีมือมาจนชำนาญมาแล้วทั้งนั้น



ในยุคโควิด 19 ที่คนมักจะไม่ออกจากบ้านจึงอยู่กับเครื่องมือสื่อสารกันทั้งวัน ทำให้มีหลายอาชีพที่ประสบความสำเร็จโดยใช้เครื่องมือดังกล่าวไม่ว่าจะเป็นการสอนพิเศษ (ติวเตอร์) เปิดคอร์สสอนออนไลน์ การเป็นยูทูปเบอร์ (Youtuber) นักการตลาดออนไลน์ หรือผู้ดูแลเครือข่ายระบบคอมพิวเตอร์ สิ่งเหล่านี้ต้องเป็นผู้มีความรู้และทักษะเฉพาะทางทั้งสิ้น

การมีวิชาความรู้เป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการประกอบอาชีพ เด็กๆ ที่ไม่อยากเรียนสายสามัญดิฉันแนะนำให้ไปเรียนในสายอาชีพ ซึ่งจะใช้เวลาเรียนน้อยกว่าและหางานได้ง่ายกว่า นอกจากนี้ยังมีหลักสูตรระยะสั้นๆ ของกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน ก็มีหลากหลายสาขาอาชีพให้เลือกได้

ดิฉันขอให้กำลังใจกับเด็กๆ และผู้ปกครองทุกคนให้สามารถฝ่าฟันวิกฤติโควิด-19 นี้ไปได้และเด็กๆ ยังสามารถเขียนจดหมายมาพูดคุยกับมูลนิธิฯ ได้เสมอ แม้จะไม่ได้เป็นนักเรียนทุนแล้วก็ตาม ขอให้ทุกคนโชคดี



THE NEW NORMAL





“ทุนการศึกษา

และ โครงการ ๒๕๖๔”



ทุนพระราชทานการศึกษาต่อเนื่อง

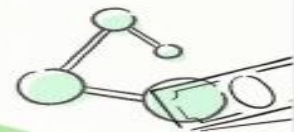
ในปีการศึกษา ๒๕๖๔ ภาคเรียนที่ ๑ จำนวน ๓๕๐ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๙๔๓,๐๐๐.- บาท มูลนิธิฯ ได้ออนเงินทุนพระราชทานเข้าบัญชีธนาคารของนักเรียนทุนพระราชทาน

โครงการร่วมทุนโดยเสด็จพระราชกุศล

จำนวน ๑๐ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๒๗,๕๐๐.- บาท เป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียนทุนพระราชทานในจังหวัดจันทบุรี

โครงการค่ายสานรักครอบครัว

ในปีนี้ กรมกิจการเด็กและเยาวชนร่วมกับมูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ ได้จัดกิจกรรมโครงการค่ายสานรักครอบครัว เนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙



กูปพระราชทานการศึกษาต่อเนื่อง

ในปีการศึกษา ๒๕๖๔ ภาคเรียนที่ ๑ มูลนิธิฯ ได้โอนเงินทุนพระราชทานเข้าบัญชีธนาคารของนักเรียนทุนพระราชทาน จำนวน ๓๔๐ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๙๔๓,๐๐๐.- บาท (เก้าแสนสี่หมื่นสามพันบาทถ้วน) และมูลนิธิฯ ได้มีหนังสือแจ้งการโอนเงินทุนพระราชทานไปยังสถาบันการศึกษา พร้อมแนบใบตอบรับทุน รณก ๐๒/๑ ซึ่งน้องๆทุกคนจะต้องกรอกรายละเอียดในใบตอบรับทุน แล้วลงชื่อผู้รับทุนและอาจารย์ให้เรียบร้อย พร้อมแนบสำเนาผลการเรียนและสมุดบัญชีธนาคารของผู้รับทุนพระราชทานที่ปรับยอดเงินโอนแล้ว รีบส่งคืนมูลนิธิฯ ภายในวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๔ ไม่เช่นนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์นะคะ

ส่วนน้องๆ ที่ยังไม่ได้รับทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๔ เนื่องจากยังไม่ส่งเอกสารใบตอบรับทุน/ใบแจ้งเปลี่ยนแปลงระดับชั้นเรียน ขอให้น้องรีบดำเนินการส่งเอกสารให้มูลนิธิฯ ทราบโดยด่วน เพื่อมูลนิธิฯ จะได้เบิกโอนทุนให้ในภาคเรียนต่อไป

โครงการร่วมกูปโดยเสด็จพระราชกุศล

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔ มูลนิธิฯ ได้รับเงินจากคุณศุภสิมาศ สุทธิสัมพันธ์ เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียนทุนพระราชทานในจังหวัดจันทบุรี จำนวน ๑๐ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๒๗,๕๐๐.- บาท (สองหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน)

โครงการค่ายสานรักครอบครัว

ในปีนี้ กรมกิจการเด็กและเยาวชน ร่วมกับมูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ ได้จัดกิจกรรมโครงการค่ายสานรักครอบครัว เนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด ๒๐๑๙ เพื่อความปลอดภัย มูลนิธิฯ ขอส่งกำลังใจ ความห่วงใย ให้ทุกคนสุขภาพแข็งแรงและผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน สู้ๆ นะคะ



เก็บเล็ก เก็บน้อย รู้ไว้ใช้ประโยชน์

ข้อมูล: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

คุณวิไล คุ้มระเมฆะ



เห็นภาพวาดผีพระหัตถ์ของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทาน ภาพผีพระหัตถ์ พวกเราควรจะทราบทันทีว่า ช่วงนี้เป็นช่วงอะไร **ร้อง อ้อ ช่วงระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา-๑๙ นั่นเอง** ซึ่งเป็นวิกฤติการณ์สั้นสะเทือนไปทั่วโลก ทุกชาติทุกภาษา โควิด-๑๙ เป็นแขกผู้มาเยือน โลกนี้ ตั้งแต่ปี ๒๕๖๓ ประเทศแรกที่เข้ามา คือ ประเทศจีน ที่เมือง อุ๋ฮั่น หลังจากนั้นก็แฉะเวียนแพร่ระบาดไปเกือบทั่วโลก โควิด-๑๙ นี้ ไม่ใช่บุคคลแปลกหน้าแต่เป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ไปประเทศไหนทำให้คนประเทศนั้นเงิบเหงา ไม่คึกคัก ทำให้วิถีชีวิตมนุษย์เปลี่ยนไปตั้งแต่ วัยเด็ก วัยเล่าเรียน ผู้สูงอายุ นักโทษในเรือนจำ ออกจากบ้านต้องใส่ หน้ากากอนามัย (ผ้าปิดปาก) หยิบจับอะไรต้องล้างมือ ต้องฉีดวัคซีนป้องกัน จำนวน ๒ ครั้ง (๒ เข็ม) วัคซีนโควิด ๑๙ นี้ ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ ประเทศเรายังผลิตไม่ได้ ยังฉีดให้ประชาชนได้ไม่ครบ และยังมี ผู้คนล้มตายเสียชีวิตทุกวัน ประเทศอินเดีย

มีผู้เสียชีวิตมากกว่าประเทศอื่น ประเทศไทยเลื่อนเปิดการศึกษาจากวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔ เป็นวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๔

ในสถานการณ์ที่คนไทยกำลังอยู่ในอาการ “จิตตก” ท่าน ว.วชิรเมธี (พระเกจิอาจารย์ชื่อดังของประเทศไทย) ท่านได้แนะนำแนวทางการ “จิตตก” เพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ รอบที่ ๓ ด้วยมรรค ๘ จัดพิมพ์โดยศูนย์วิปัสสนาสากล ไร่เชิญตะวัน เชียงราย ลงในหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔



มรรค ๘ ของท่าน ว.วชิรเมธี เป็นอย่างไร โปรดตั้งใจติดตาม

๑. ติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด เพื่อความรู้เท่าทัน ไม่ใช่เพื่อความตื่นตระหนก จนกลายเป็นความวิตกกังวล รวมถึงการสร้างเชื่อมั่นด้วยการเตือนตัวเองว่า **“ใดๆ ในโลกล้วนอนิจจัง ดังนั้น มันจะไม่อยู่ยั่งยืนตลอดไป”**
๒. เสพข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติ เพื่อสนองการอยากรู้ความจริงที่ไม่ใช่แค่สนองความอยากรู้ อยากเห็นอันเป็นความสามารถ ระดับสัญชาตญาณ
๓. อ่านติดตามอ้างอิงส่งต่อเฉพาะ Fact based News ข่าวจริง ไม่ใช่ Fake News ข่าวปลอม เลือกรับข่าวสารจากหลายช่องทางเพื่อไม่ให้บั่นหัวด้วยขยะข้อมูล ปฏิเสธข่าวสาร ซึ่งจะทำให้จิตตกกังวลเกินจริง อันจะทำให้เกิดความเครียดและไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพจิต

๔. ปลุกฝังไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ให้แก่ตนเองด้วยการหมั่นค้นคว้าหาความจริงด้วยตนเองมากกว่าฟังแต่ **“คำเขาว่า”** แล้วก็เริ่มส่งต่อข้อมูลผิดๆ อันเป็นการซ้ำเติมสถานการณ์ให้แย่ลงกว่าเดิม
๕. ปฏิบัติการตามคำแนะนำของผู้รู้จริงในเรื่องการรับมือกับโควิด-๑๙ อย่างมีสติและเห็นอกเห็นใจเจ้าหน้าที่ที่ตรากตรำ ทำงานหนัก เพื่อสวัสดิภาพของทุกคน
๖. อย่าเป็นแนวร่วมในการสร้างความรุนแรง ด้วยการพูด แชร์ข่าว หรือข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด เกลียดชัง เติมนลงในสังคม เพราะลำพังการรับมือกับไวรัสยากอยู่แล้ว
๗. ร่วมมือกันฟันฝ่าวิกฤติครั้งใหญ่ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ด้วยความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนมนุษย์ ไม่เหยียบย่ำซ้ำเติมใครให้เจ็บช้ำน้ำใจ
๘. ใช้เวลาที่ได้จากการหยุดอยู่บ้านให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยการใช้เวลา คุณภาพกับครอบครัว และการพัฒนาตัวเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด

สำหรับบางคนอาจใช้เวลาดังกล่าวนี้ จัดบ้าน อ่านหนังสือ ฟังสมาธิภาวนา เรียนภาษาเพิ่มเติม ทำงานอดิเรก ทำสวน ออกกำลังกาย การเรียนออนไลน์ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต คนที่ทำอะไรอยู่สม่ำเสมอ จะเป็นคนสุขภาพดีไม่มีเวลาให้กับความกังวล

อ่านมรรค ๘ จบ กราบ แล้วก็ สาธุ สาธุ สาธุ บ้านนี้ เมืองนี้ เรายังมีพระดี แนะนำให้ทำสิ่งที่ดี สิ่งที่ถูกที่ควร ถูกทั้งกาลละเทศะ อย่างน้อยก็มีองค์นี้อยู่องค์หนึ่ง เพื่อช่วยให้พวกเราจิตตกน้อยลง มีกำลังใจดีขึ้น ขอให้พวกเราผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปได้ สาธุ





ฟุต ฟิต ฟอโฟ

อาจารย์อัจฉราวดี นอมประเสริฐ

ลูกสาวของฉันเป็นนักเรียนดีเด่น
My Daughter
is a Good Student



ลูกสาวของฉันไปโรงเรียนทุกวัน
My daughter goes to school
every day.

เธอชอบโรงเรียนมาก
She likes school very much.



เธอเป็นนักเรียนดีเด่นที่โรงเรียน
She is a good student at school.

ครูชื่นชอบลูกสาวของฉันมาก
The teachers like my daughter a lot.

ลูกสาวของฉันมีเพื่อนหลายคน
My daughter also has many friends.

เพื่อสนิทของเธอคือพิม
Her best friend is Amy.



พิมชอบวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์
Amy likes math and science.

ลูกสาวของฉันชอบวิชาอังกฤษและประวัติศาสตร์
My daughter likes English and history.

พวกเขาช่วยกันทำการบ้าน
They help each other with homework.



พวกเขาเรียนหนักและเรียนได้ดีที่โรงเรียน
They are hard and well studying at school.



จันทราเลี้ยงแมง

story

“จันทราเบื่อที่ทำงานและบ้าน
“Karen is bored at work and at home.
เธอทำงานเหมือนเดิมทุกวัน”
She does the same thing every day.”



เธอมีงานอดิเรกใหม่
She wants a new hobby.



ก่อนอื่น เธอลองทำอาหาร
First, she tries to cook.
แต่อาหารของเธอรสชาติไม่อร่อย
But her food does not taste good.

จากนั้น เธอลองว่ายน้ำ
Then, she tries to swim.
แต่เธอกลัวน้ำ
But she is afraid of water.

ไม่...
No...



จินตราเดินกลับบ้านและเห็นร้านขายสัตว์เลี้ยง
Karen walks home and sees a pet store.

ในร้านขายสัตว์เลี้ยง เธอเห็นแมว!
In the pet store, she sees a cat!

จินตราซื้อแมวและตอนนี้มีความสุขมาก
Karen buys the cat, and is now very happy.



“ปาฏิหาริย์แห่งการให้”

โดย นวามปู้ชาดอยแก้วตา

๑. ให้ “เวลา” แก่คนที่คุณรัก
๒. ให้ “ความรัก” แก่คนในครอบครัว
๓. ให้ “ความกตัญญู” แก่บุพการี
๔. ให้ “ความรับผิดชอบ” แก่การทำงาน
๕. ให้ “อภัย” แก่คนที่หลงผิด
๖. ให้ “ความรู้” แก่ผู้ที่ยังเวลา
๗. ให้ “ทาน” แก่คนที่ยังขัดสน
๘. ให้ “อนาคตที่ดี” แก่คนรุ่นหลัง
๙. ให้ “มิตรภาพ” แก่คนทั้งโลก
๑๐. ให้ “ความทุ่มเท” แก่งานที่ถ่า
๑๑. ให้ “ความจริงใจ” แก่สัมพันธภาพ
๑๒. ให้ “ความซื่อสัตย์” แก่การทำงาน
๑๓. ให้ “ความเสียสละ” แก่ประเทศชาติ
๑๔. ให้ “ความยินดี” แก่ผู้ประสบความสำเร็จ
๑๕. ให้ “ความปล่อยวาง” แก่สิ่งสุดวิสัย
๑๖. ให้ “ความเป็นธรรม” แก่ผู้ถูกรังแก
๑๗. ให้ “บรรดา” แก่ผู้ที่ยังหลงทาง
๑๘. ให้ “ที่พึ่งทางใจ” แก่ผู้สับสน
๑๙. ให้ “อิสรภาพ” แก่ผู้ถูกทาสครอบงำ
๒๐. ให้ “โอกาส” แก่ตนเองได้ล้มสพระสสม



โครงการประกวด ภาพวาด เรื่องสั้น เพื่อรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ปี ๒๕๖๔

หลักการและเหตุผล

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ให้การดูแลนักเรียนทุนพระราชทาน เพื่อเป็นการรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ที่พระองค์ท่านได้ทรงงานหนักมาอย่างยาวนานและพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑๐ ที่ทรงริเริ่ม “พลเมืองจิตอาสา” เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวไทย รวมทั้งเพื่อการพัฒนาศักยภาพและเป็นเวทีให้นักเรียนทุน ได้แสดงความสามารถของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และ โลกทัศน์ และสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนทุนฯ นอกจากนี้ เพื่อนำไปสู่การรวบรวมผลงานของนักเรียนทุนของมูลนิธิฯ ที่มีผลงานต่อเนื่องติดต่อกันมาหลายปี ทางคณะกรรมการจุลสาร “ด้วยรัก” จึงได้เสนอจัดทำโครงการประกวดภาพวาด และเรื่องสั้น เพื่อเป็นการสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ และ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑๐ และจัดพิมพ์รวบรวมผลงานที่ได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดของนักเรียนทุนฯ มูลนิธิฯ ในจุลสาร “ด้วยรัก” เพื่อเป็นผลงานและเสนอกิจกรรมการดำเนินงานที่เป็นความภาคภูมิใจของเด็กๆ ที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิฯ และเป็นความภาคภูมิใจของมูลนิธิฯ เอง ที่ให้การดูแลเด็กๆ เหล่านั้น จนมีศักยภาพและความสามารถเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

วัตถุประสงค์ : เพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนทุนพระราชทานฯ และเพื่อเป็นเวทีนำเสนอศักยภาพ ความสามารถของนักเรียนทุนฯ ที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิฯ รวมทั้งเพื่อรวบรวมผลงานและกิจกรรมการดำเนินงานที่เป็นความภาคภูมิใจของเด็กๆ ที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิฯ และเป็นความภาคภูมิใจของมูลนิธิฯ เอง ที่ให้การดูแลเด็กๆ เหล่านั้น



วิธีดำเนินการ : โครงการประกวดแบ่งเป็น ๒ ประเภท ดังนี้



ภาพวาดมี ๓ หัวข้อ คือ

1. เรื่องราวของฉันและครอบครัวในสถานการณ์โควิด-๑๙ ปี ๒๕๖๔
2. ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีฉันได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์และมีจิตอาสาต่อครอบครัวและชุมชนอย่างไรบ้าง
3. ทุนการศึกษาของมูลนิธิฯ มีความสำคัญต่อตัวฉันและครอบครัวอย่างไรบ้าง

รางวัลที่ ๑	มี ๓	รางวัล๑ ละ	๑,๐๐๐	บาท	เป็นเงิน	๓,๐๐๐	บาท
รางวัลที่ ๒	มี ๓	รางวัล๑ ละ	๘๐๐	บาท	เป็นเงิน	๒,๔๐๐	บาท
รางวัลที่ ๓	มี ๓	รางวัล๑ ละ	๕๐๐	บาท	เป็นเงิน	๑,๕๐๐	บาท
รางวัลชมเชย	๓ หัวข้อ๑	ละ ๓ รางวัล๑	ละ ๓๐๐	บาท	เป็นเงิน	๒,๗๐๐	บาท



เรื่องสั้นมี ๓ หัวข้อ คือ

4. เรื่องราวของฉันและครอบครัวในสถานการณ์โควิด-๑๙ ปี ๒๕๖๔
5. ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีฉันได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์และมีจิตอาสาต่อครอบครัวและชุมชนอย่างไรบ้าง
6. ทุนการศึกษาของมูลนิธิฯ มีความสำคัญต่อตัวฉันและครอบครัวอย่างไรบ้าง

รางวัลที่ ๑	มี ๓	รางวัล๑ ละ	๑,๐๐๐	บาท	เป็นเงิน	๓,๐๐๐	บาท
รางวัลที่ ๒	มี ๓	รางวัล๑ ละ	๘๐๐	บาท	เป็นเงิน	๒,๔๐๐	บาท
รางวัลที่ ๓	มี ๓	รางวัล๑ ละ	๕๐๐	บาท	เป็นเงิน	๑,๕๐๐	บาท
รางวัลชมเชย	๓ หัวข้อ๑	ละ ๓ รางวัล๑	ละ ๓๐๐	บาท	เป็นเงิน	๒,๗๐๐	บาท

กำหนดส่ง : ภาพวาดและเรื่องสั้น ภายในวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๔

วันเวลาดำเนินการ

จัดทำในจุลสาร “ด้วยรัก” ฉบับเดือน กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๔

งบประมาณดำเนินการ

ค่าเงินรางวัลประกวดภาพวาดและเขียนเรื่องสั้น รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๙,๒๐๐ บาท

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- เพื่อสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์
- เพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนทุนฯ ของมูลนิธิฯ
- เพื่อเป็นการสร้างขวัญ และกำลังใจให้ผู้รับทุนพระราชทาน

หมายเหตุ : ผู้รับทุนพระราชทานสามารถส่งผลงานทุกหัวข้อ ทั้งประเภทภาพวาดและเรื่องสั้นแต่จะได้รับรางวัลเพียง ๑ รางวัลเท่านั้น

ผู้เสนอโครงการ

ดร. ดุษฎี เจริญสุข

(ผศ.ดร.ดุษฎี เจริญสุข)
บรรณาธิการฯ

ผู้อนุมัติโครงการ

ดร. ธรรมรักษ์

(ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ ธรรมรักษ์)
ประธานกรรมการ
มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์



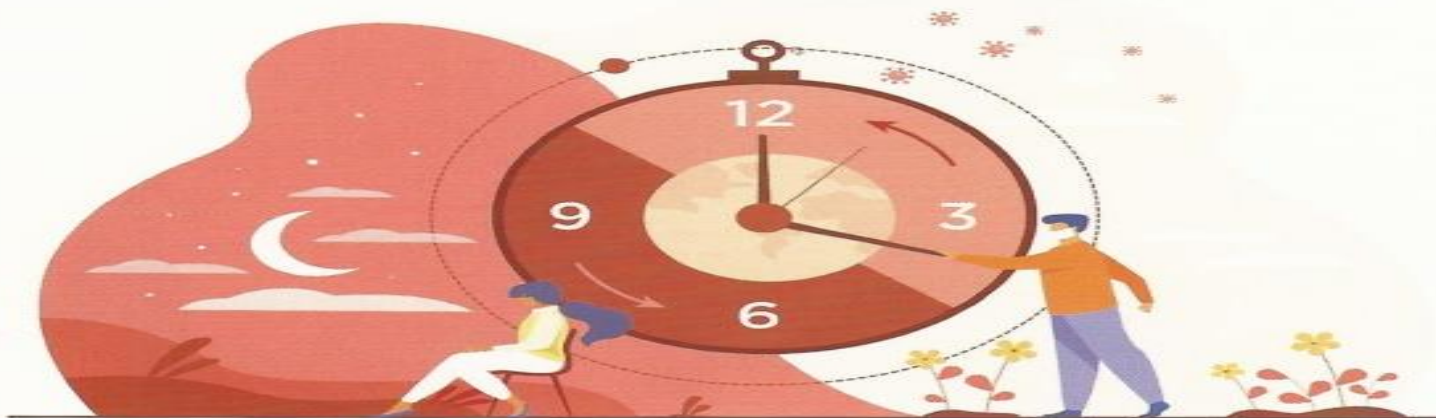


เครื่องย้อนเวลา (Time Machine)

โดย ป้าตุ๊ก

เมื่อมองย้อนเวลากลับไป มีคำว่า “ถ้า” อยู่มากมายในหลายเรื่องราว

- “ถ้า” ฉันจะตั้งใจเรียนหนังสือ ให้มากกว่านี้ ก็จะดีมากเลยนะ คงมีอะไรดีๆ เข้ามา เยอะเลย
- “ถ้า” ฉันจะอดทน มีสติ และไม่ใช้อารมณ์ ในตอนนั้น ก็จะดีมากเลย
- “ถ้า” ฉันจะมีเหตุผล รู้จักให้อภัย และปล่อยวางเสียบ้าง ก็คงไม่มีอะไรแย่อย่างนี้
- “ถ้า” ฉันรู้จักแบ่งปันของที่มีไปบ้าง ก็จะดี เก็บไว้จนเสียหายไม่ได้ใช้การอะไรให้เกิดประโยชน์เลย
- “ถ้า” ฉันได้อธิบายเหตุผลให้เขาฟัง แทนที่จะเงยบเฉย ก็จะดีมากเลยนะ



คงมีหลายๆ คน ที่อยากย้อนเวลากลับไป แต่ความเป็นจริงของชีวิต คือ โลกนี้ยังไม่มีเครื่องย้อนเวลา เพื่อเปลี่ยนแปลง เรื่องราวของอดีต ดังนั้น การทำปัจจุบันให้ดีที่สุด จึงมีความสำคัญมาก “เวลาและวารี ไม่มีที่จะรอใคร” นื่องๆ หลาน ๆ ทำแต่ละขั้นตอนของชีวิตให้ดีและมีสติ มั่นคง มีเหตุและผล เขียน ข้อดี ข้อเสีย ของการตัดสินใจในเรื่องราวที่สำคัญ เพื่อให้เกิดการตัดสินใจที่ดีที่สุดในขณะที่นั้น ก็จะทำให้เราผ่านพ้นอุปสรรค และดำรงชีวิตที่ดีต่อไปได้ และการมีหลักยึดของชีวิต นั่นคือ การมีคุณธรรมในจิตใจ การมีเหตุมีผล และการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง มาใช้ในการดำรงชีวิต พอประมาณ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ้งเฟ้อ ฉลาดในการใช้ชีวิต ไม่ใช้ชีวิตแบบมีหนี้สินโดยไม่จำเป็น เช่น ซื้อมือถือราคาแพง ใช้ของมีราคาแพง โดยที่ยังไม่มีรายได้พอจะซื้อได้ ใช้ชีวิตที่มีความปลอดภัย ไม่ใช้ยาเสพติด หลีกเลี่ยงไม่คบเพื่อนที่ชวนเราไปทำสิ่งไม่ดี ให้คุณค่ากับตัวเอง รู้ลึกถึงสิทธิของตน จะนำไปสู่การมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง ลูกๆ หลานๆ ในยุคนี้ มีประสบการณ์ชีวิตมาก ทั้งในช่วงน้ำท่วมใหญ่ ปี ๒๕๕๔ ทั้ง การเปลี่ยนแปลงทางการเมือง การชุมนุมแสดงความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งต้องใช้วิธีคิดของสันติวิธี เพื่อไม่ให้เกิดความรุนแรงและสูญเสียรวมทั้ง การระบาดของโรคโควิด-๑๙ ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ เริ่มตั้งแต่ปลายปี ๒๕๖๒ จน ปัจจุบัน ๒๕๖๔ ที่แผ่ขยายไปทั่วโลก ก็ต้องดูแลตัวเองให้ปลอดภัย ใส่หน้ากากอนามัย รักษาระยะห่าง หมั่นล้างมือ เพื่อจะได้มองย้อนกลับมา เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้คนรุ่นหลังได้รับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้น ดัง “เครื่องย้อนเวลา มองหาอดีต” ที่เราผ่านเรื่องราวเหล่านั้นมาอย่างปลอดภัย



มรดกภูมิปัญญา ‘สมุนไพรไทย’ ด้านโควิด

ข้อมูล: ไทยโพสต์ “อิสรภาพแห่งความคิด”

ในขณะที่โควิด-๑๙ ระลอกที่ ๓ กำลังแพร่ระบาดอย่างหนัก ทั่วโลกยังไม่มียารักษา และการฉีดวัคซีนยังไม่ครอบคลุมคนไทยทุกคน การศึกษาความรู้เรื่อง “สมุนไพรไทย” สร้างภูมิคุ้มกันจากโควิด-๑๙ เป็นทางเลือกที่ได้รับความสนใจจากประชาชนเป็นจำนวนมาก

“สมุนไพรไทย” เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าและสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีสรรพคุณในการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆ นิยมนำมาใช้เป็นวัตถุดิบปรุงอาหาร ทำเครื่องสำอาง และยาทางการแพทย์ วันนี้จะพาไปทำความรู้จักกับสมุนไพรไทย ไกล่ตัว



เริ่มจาก “ฟ้าทะลายโจร” มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้อักเสบ แก้เจ็บคอ เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน รสขมที่นิยมนำมาใช้รักษาหวัดตั้งแต่โบราณ ซึ่งประกอบด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ หลากชนิด เช่น ไดเทอร์ปีนอยด์ (Diterpenoids) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และโพลีฟีนอล (Polyphenols) ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและการติดเชื้อ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัดได้

อย่างไรก็ดี ที่มีการแชร์ข่าวฟ้าทะลายโจรป้องกันติดโควิดบนโลกออนไลน์ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ยืนยันว่า ฟ้าทะลายโจร ได้รับการยอมรับและใช้รักษาควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ผ่านมาได้ศึกษาวิจัยผลของยาสารสกัดฟ้าทะลายโจร ขนาดสูง มีสารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) ในผู้ป่วยโควิดอาการไม่หนัก จำนวน ๓๐๙ ราย พบสามารถยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส ลดความรุนแรงของโรคได้ แต่ไม่สามารถป้องกันโควิดได้



อีกหนึ่งสมุนไพรไทยที่ฮอตมากตอนนี้ “กระชายขาว” ได้รับการยืนยันว่า “สารสกัดกระชายขาว” เป็นตัวช่วยหนึ่งที่มีฤทธิ์ต่อต้านโรคโควิด ทำให้เชื้อไวรัสไม่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว เมื่อเชื้อไม่ขยายตัว เม็ดโลหิตขาว ซึ่งมีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกัน สามารถสร้างภูมิขึ้นมาคุ้มกันได้มากพอฆ่าเชื้อโรคได้ โดยในหลอดทดลอง นักวิจัย ม.มหิดล เร่งพัฒนาสารสกัดกระชายขาวเพื่อใช้เป็นยาสำหรับโรคโควิด คาดว่า ใช้เวลา ๑ ปี วิจัยและพัฒนาให้สำเร็จ โดยโครงการวิจัยด้านเชื้อไวรัสโคโรนาจากสมุนไพรไทย เป็นความร่วมมือระหว่าง คณะวิทยาศาสตร์ ม.มหิดล คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี ม.มหิดล และศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (องค์การมหาชน) หรือ TCELS เมื่อมีข่าวเผยแพร่ออกมา ทำให้มีการนำกระชายขาวมาทำเป็นน้ำกระชายดื่มและจำหน่ายทั่วไป เป็นความหวังช่วยป้องกันโรคระบาด

นับว่า “สมุนไพรไทย” ผลิตผลจากธรรมชาติที่อยู่คู่บ้านคู่เมืองคนไทย มีสรรพคุณเป็นประโยชน์ สามารถนำมาปรับใช้ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันร่างกายเราให้แข็งแรง แต่ต้องไม่ลืมว่า สมุนไพรแต่ละชนิด นอกจากจะมีผลดีต่อสุขภาพแล้ว บางชนิดมีข้อจำกัดในการใช้ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ต้องศึกษาอย่างละเอียดหรือได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

เพิ่งสำนักถึงภูมิปัญญาคนโบราณ ไปหาซื้อเมี่ยงคำมากินกันดีกว่า สูตรพื้นบ้านคนโบราณสุดยอดจริงๆ ชিং ข่า กระเทียม ตะไคร้ หอมแดง มะนาว ฆ่าเชื้อไวรัสได้



วันแม่แห่งชาติ

ประวัติความเป็นมาวันแม่แห่งชาติ

งานวันแม่จัดขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๖ ณ.สวนอัมพร โดยกระทรวงสาธารณสุข แต่ช่วงนั้นเกิดสงครามโลกครั้งที่ ๒ งานวันแม่ในปีต่อมาจึงต้องงดไป เมื่อวิกฤติสงครามสงบลง หลายหน่วยงานได้พยายามให้มีวันแม่ขึ้นมาอีก แต่ก็ไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร และมีการเปลี่ยนแปลงกำหนดวันแม่ไปหลายครั้ง ต่อมาวันแม่ที่รัฐบาลรับรอง คือวันที่ ๑๕ เมษายน โดยเริ่มจัดตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๓ แต่ก็ต้องหยุดลงอีกในหลายปีต่อมา เนื่องจากกระทรวงวัฒนธรรมถูกยุบไป ส่งผลให้สภาวัฒนธรรมแห่งชาติ ซึ่งรับหน้าที่จัดงานวันแม่ขาดผู้สนับสนุน ต่อมาสมาคมครูคาทอลิกแห่งประเทศไทย ได้จัดงานวันแม่ขึ้นอีกครั้ง ในวันที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

แต่จัดได้เพียงปีเดียวเท่านั้น จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๑๙ คณะกรรมการอำนวยการสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงได้กำหนดวันแม่ขึ้นใหม่ให้เป็นวันที่แน่นอน โดยถือเอาวันเสด็จพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ วันที่ ๑๒ สิงหาคมเป็นวันแม่แห่งชาติ และกำหนดให้ดอกไม้สัญลักษณ์ของวันแม่ คือ ดอกมะลิ นั่นเอง

เทอดพระคุณแม่

พระเอ๋ยพระคุณแม่

มากมายก็เกินคำพร่ำงานได้
ทุกสิ่งอย่างก็นอญแม่รู้ใจ
จนเติบโตใหญ่ยังห่วงสุงทุกเวลา
หยิบ"อักษร"ร้อย"สระ"ต่าง"มะลิ"
ตั้งสติบรรจงร้อยถ้อยคำว่า
"ลูกเทอดแม่มากกว่าใครในโลก"
ฝากลมมากราบดัก "รักแม่เอ๋ย"

(กลอนวันแม่ จากคุณ : swrapapi รมาศึกษา)



บท บอโก
ปาเดณี

สวัสดิ์ค่ะ ท่านผู้อ่านและนักเรียนทุนราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติทุกๆ คน

ก่อนอื่นขอส่งกำลังใจจากท่านประธานมูลนิธิฯ และคณะกรรมการทุกๆ ท่านของมูลนิธิฯ มาให้กับนักเรียนทุนฯ และครอบครัวให้ผ่านความยากลำบากในสถานการณ์โควิด-๑๙ ระลอกใหม่ ซึ่งเกิดจากการกลายพันธุ์ทำให้สามารถติดเชื้อได้ง่าย และเพิ่มความรุนแรงของโรคทำให้มีอาการมากขึ้นและเสียชีวิตได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดัน ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ซึ่งปัจจุบันโรคเหล่านี้ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากพฤติกรรมกรกินที่ไม่ถูกต้อง เป็นอาหารทอด หวาน มัน เค็ม รวมทั้งกลุ่มเครื่องดื่ม น้ำหวาน น้ำชา กาแฟ และขนมที่มีรสหวานจัด มีแป้งและไขมันทรานส์ และการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กล่าวได้ว่าสิ่งสำคัญที่เราจะรอดพ้น จากการเจ็บป่วยจากสถานการณ์อันหนักหนาสำหรับคนไทยในตอนนี้ คือ การดูแลตนเองให้มีร่างกายแข็งแรง การกินอาหารปรุงสุกใหม่ ถูกหลักโภชนาการ ใส่หน้ากากอนามัย หลีกเสี่ยงสถานที่แออัด รักษาระยะห่าง ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำจิตใจให้เข้มแข็ง รอให้ฟ้าหลังฝน มาเยือนนะคะ

และในฉบับนี้ มีโครงการที่ทางมูลนิธิฯ ได้จัดให้นักเรียนทุนทุกๆ คน ได้แสดงความสามารถและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทั้งการวาดภาพและเขียนเรื่องสั้น ส่งเข้ามาประกวด ทางมูลนิธิฯ ก็มีรางวัลให้ รวมทั้งความภาคภูมิใจ จาก ผลงานที่ชนะการประกวด จะนำลงเผยแพร่ในฉบับหน้า หวังว่าจะได้รับการตอบรับจากนักเรียนทุนฯ ทุกๆ คนนะคะ

สุดท้ายก็ขอให้ปลอดภัยโรคปลอดภัย จากโควิด-๑๙ และ ขอให้มีความสุขและโชคดี พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

จุดสารด้วยรัก



มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
สถาบันราชประชาสมาสัย กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๕๑-๓๗๒๐ โทรสาร ๐-๒๕๕๑-๗๒๑๐
Email : samasai_1@hotmail.com