

บุคลากรด้วยรัก

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๔๑ ประจำเดือน กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๓



วัตถุประสงค์จุลสาร

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

ที่ปรึกษา

ท่านผู้หญิงสุมาลี จาติกวณิช

นายแพทย์กฤษฏา หาญบรรเจิด

นาวาเอกหญิงมยุรี อรัญยกานนท์

ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต

คุณศิริรัตน์ आयวัฒน์

คุณจินตนา วรสายัณห์

เจ้าของ : มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

บรรณาธิการ : ผศ.ดร.ดุชนิ เจริญสุข

กองบรรณาธิการ : ผศ.ดร.เพื่อนใจ รัตตากร

คุณวิไล สังขะเมฆะ

คุณชนกชนม์ มิตรศิริวัฒน์

คุณคงพร คุปตาภา

คุณสงกรานต์ ภู่พุกัก

ผศ.อัฉรวาดี หอมเศรษฐี

คุณนลพรรณ แก้วสุวรรณ

ที่อยู่ : มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สถาบันราชประชาสมาสัย ซ.โรงพยาบาลบำราศนคราตุร อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทร. ๐-๒๕๕๑-๓๗๒๐ โทรสาร. ๐-๒๕๕๑-๗๒๑๐

E-mail : samasai_1@hotmail.com

สารบัญ

สารรักจากคุณยาย	๒
คุณปู่สอนหลาน เรื่องการมีและใช้สื่อสังคม	๓
บทความนายแพทย์กฤษฎา หาญบรรเจิด	๙
ปีใหม่ วิถีชีวิตใหม่	๑๒
ข่าวฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ	๑๕
ตัว..ตน สิทธิของฉันทัน	๒๑
เก็บเล็ก เก็บน้อย รู้ไว้ใช้ประโยชน์	๒๓
ฟุต ฟิต ฟอโฟ	๒๗
รายชื่อผู้ชนะการประกวด	๓๑
บท...บอกอ	๖๑



ท่านผู้หญิง สุมาลี จาติกวณิช

“สารรัก จากคุณยาย”

ปีใหม่
นำพร
คุ้มครอง
ลูกหลาน

โชคราใหม่แก่
พิเศษเทือกกุล
สมบูรณ์
ตั้งใจทำดีไว้

เพิ่มพูน
มอบให้
สุข
เป็นกุศลแก่ตนเอง

ด้วยรักและห่วงใยเสมอ

(ท่านผู้หญิง สุมาลี จาติกวณิช)
ประธานกิตติมศักดิ์

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

๑ ธันวาคม ๒๕๖๓



คุณปู่สอนหลาน เรื่องการมีและใช้สื่อสังคม

ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ งามสุด

ในช่วงนี้ใกล้จะส่งท้ายปีเก่าและขึ้นปีใหม่ พ.ศ.๒๕๖๔ ซึ่งคุณปู่ของหลานๆ แก่ชราภาพ และเจ็บป่วยตามวัยชราภาพมากขึ้นในวัย ๘๘ ปี แต่ก็ยังพยายามดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ใจ และสมองให้ยังพอช่วยทำงานให้ มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และสร้างคุณประโยชน์ให้สังคมต่อไปจนกว่าจะหมดเรี่ยวแรง

จึงขอถือโอกาสอวยพรปีใหม่ให้หลานๆ ทุกคนและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ ความสำเร็จสมหวัง สามารถแก้ไขปัญหาคับสรรคใดๆ ในชีวิตครอบครัว การงาน และการศึกษา ประสบความรุ่งเรืองก้าวหน้า มีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งความสำเร็จสมหวังดียิ่งขึ้นกว่าปีเก่า ถ้วนหน้ากันนะหลาน

ในขณะนี้ หลานๆ คงเห็นด้วยกับคุณปู่ว่า มีการใช้ สื่อสังคม (Social Media) กันแพร่หลายมาก เพราะแม้หลานๆ ทุกคนก็คงมี



และใช้โทรศัพท์มือถือ Smart Phone หรือ iPad ฯลฯ หรือ คอมพิวเตอร์ ที่สามารถติดต่อหาข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ รวมทั้งจากโทรทัศน์ช่องต่างๆ ที่แพร่ข้อมูลจากแหล่งสื่อสังคมต่างๆ ซึ่งใช้เป็นกลไกในการขับเคลื่อนรณรงค์ปลุกเร้า และสื่อสารทั้งทางการตลาด สังคม เศรษฐกิจ การเมือง จิตวิทยาสังคม ฯลฯ ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการทำให้เกิดการรับรู้ ความเชื่อ ทัศนคติ จากการเสพข้อมูลหลากหลายที่ส่งกันมาทางสื่อสังคม ซึ่งมีทั้งที่ถูกต้องและบิดเบือน



ความจริงอย่างผิดๆ (ข่าวลวง หรือ Fake News) จึงถือให้เกิดผลกระทบทั้งดีและไม่ดีต่อผู้รับทราบข้อมูลหรือผู้เสพสื่อสังคมรวมทั้งหลานๆ ด้วย จนอาจเกิดความหลงเชื่อ ค่ายุงให้ข้อมูลลงในทางที่ผิดให้ร้ายบุคคล วงการและสถาบันต่างๆ เพื่อหวังผลประโยชน์ทางการเมือง ชักจูงประชาชน นักเรียน นักศึกษาให้และเชื่อผิดๆ และเข้าไปมีส่วนร่วมขบวนการเคลื่อนไหวทางการเมืองนอกสภา เป็น มือบข้างถนน เช่น การก่อมือบต่างๆ มีมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งสร้างปัญหาความขัดแย้งทางความคิดระหว่างคนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่ และกลุ่มต่างๆ อย่างมาก อันไม่เป็นผลดีต่อความสุขสงบและมั่นคงของประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความขัดแย้งจากทั้งฝ่ายอนุรักษ์นิยมและฝ่ายก้าวหน้า ในขณะที่บ้านเมืองเรากำลังเผชิญภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจถดถอยจากผลกระทบของสถานการณ์การระบาดอย่างรุนแรงทั่วโลกของโรคโควิด - ๑๙ ดังที่หลานๆ ทราบดีอยู่แล้ว

นอกจากนั้น พวกมิฉฉาชีพยังอาศัยช่องทางของสื่อสังคมออนไลน์หลอกลวงขายสินค้าที่ไม่มีคุณภาพจริงด้วยราคาที่ถูกมากๆ หรือมีของแถมอีกมากให้หลงเชื่อหรือหลอกให้ร่วมลงทุนการค้า การสมัครงานซึ่งมีรายได้สูง แต่ต้องจ่ายค่าสมัครล่วงหน้าแล้วโกนหายตัวไป หรือหลอกให้ซื้อทองคำในราคาถูกมากๆ ให้ส่งเงินชำระล่วงหน้า พอหลงเชื่อก็ถูกโกนหลบหนีไป ฯลฯ เป็นต้น

คุณปู่ จึงอยากขอเตือนหลานๆ ทุกคนและครอบครัวได้ช่วยกันดูแล และเรียนรู้ เรื่องพวกนี้และใช้สื่อสังคมดังกล่าวมาแล้วให้ถูกต้อง ในระบบที่เรียกว่า “ความรู้เท่าทันสื่อสังคม” รวมทั้งการใช้เครื่องมือสื่อสารที่มีใช้อยู่ เช่น โทรศัพท์มือถือ Smart Phone, iPad คอมพิวเตอร์ ฯลฯ ในการสื่อสารสัมพันธ์กันทั้งในครอบครัว เครือญาติ มิตรสหาย และ สังคม ภายนอก ด้วยความระมัดระวังรอบคอบมากยิ่งขึ้น ทั้งการพูดคุย ทักทาย ระบายความรู้สึก ขำคราว ฯลฯ ที่แฝงด้วยสัญลักษณ์ของการแสดงออกทางความรู้สึก อารมณ์ ความเชื่อ และทัศนคติ ทางบวกและทางลบ ทั้งในการบอกเล่า การรับฟัง การแสดงความคิดเห็น ฯลฯ ให้อิงความจริง ความถูกต้อง และไม่ก่อให้เกิดผลกระทบความสัมพันธ์และความเสียหาย ต่อบุคคลหรือสถาบันใดๆ โดย คิด ฟังให้รอบคอบด้วยสติ ให้รู้เท่าทัน สื่อ ข้อมูล ข่าวสาร รู้เท่าทันเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้องทุกครั้ง ก่อนที่จะหลงเชื่อและตัดสินใจ สื่อสาร ปฏิสัมพันธ์โดยใช้ สื่อออนไลน์และโลกของอินเทอร์เน็ตที่กว้างขวาง



สังคมในครอบครัวของคุณปู่ และ พ่อ แม่ ของหลานๆ ได้เปลี่ยนแปลงไปมาก จากยุคสมัยอดีตกาล เป็นสังคมสมัยใหม่ ยุคดิจิทัลและโลกาภิวัตน์ ที่แทบทุกคนล้วนมี และคุ้นเคยกับการใช้โทรศัพท์มือถือ (Smart Phone) แท็บเล็ต (Tablet) แฟบเล็ต (Phablet) ซึ่งใช้สมาร์ตโฟนกึ่งแท็บเล็ต ตลอดจนใช้งานฟีเจอร์ (Feature) และแอปพลิเคชัน (Application) ที่มีในเครื่องและสามารถดาวน์โหลด (Download) ผ่าน Internet ได้ เช่น Line Facebook, YouTube โดยใช้โทรศัพท์มือถือที่ทุกคนใช้งานตลอดแทบทั้งวัน ในงานสื่อสารสังคมจนสังคมคนรุ่นใหม่กลายเป็น “สังคมคนก้มหน้า” ที่พบในทุกแห่งของพื้นที่

โดยเฉพาะการใช้สื่อสารปฏิสัมพันธ์กันทางออนไลน์ ที่นิยมกันมากในกิจวัตรประจำวัน จากติดต่อกับสองทางได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว และถูกนำไปใช้ในการสื่อสารทางการเมือง ทั้งถนน เช่น การสร้างคะแนนนิยมในพรรคการเมืองและเข้าร่วมในกลุ่มก่อมีอบต่างๆ แพร่กระจายมากขึ้น ตลอดจนการแสดงข้อความ ความรู้สึก ทัศนคติ และอารมณ์ต่างๆ รวมถึงความรู้สึกขัดแย้ง ไม่พอใจ ฯลฯ ระบายออกในรูปแบบ เป็นภาษาเฉพาะที่รู้จักในกลุ่ม หรือเป็นแบบสัญลักษณ์ สติกเกอร์ภาพสัญลักษณ์ต่างๆ ตลอดจนใช้แจ้งข่าวสาร รับผิดชอบหรือการขอความช่วยเหลือด่วน ฯลฯ สามารถติดต่อสื่อสารกันในสังคม ครอบครัว องค์กร กลุ่มเศรษฐกิจต่างๆ ได้สะดวก ตลอดเวลาอย่างรวดเร็วไม่มีปัญหาจากระยะทาง ความห่างไกลทุกมุมโลกสามารถสื่อสารเชื่อมโยงได้ในสื่อสังคม (Social Media) ทุกรูปแบบ ดังกล่าวมาแล้ว



คุณปู่จึงหวังว่าหลานๆ ซึ่งล้วนมีประสบการณ์การใช้โทรศัพท์มือถือ Smart Phone หรือคอมพิวเตอร์ ฯลฯ ในการสื่อสารผ่านสื่อสังคมคงจะเข้าใจ ประโยชน์ คุณ และ โทษ ดังที่คุณปู่ได้เล่ามาเป็นตัวอย่างแล้ว เพื่อให้หลานได้เข้าใจและไม่หมกมุ่นกับการใช้สื่อสังคมมากเกินไป จนไม่สนใจผู้คนรอบข้าง แบบสังคมก้มหน้า แต่มีสติและรู้จักใช้ให้ถูกจังหวะ เวลา และสถานที่ ที่ถูกต้องเหมาะสม ลดการใช้ในเวลาที่อยู่ในบ้าน ในครอบครัวลงบ้าง เพื่อให้สมาชิกครอบครัวไม่ต่างคนต่างอยู่ ไม่สนใจกันและกัน ห่างเหินกันจะได้มีเวลาพบปะพูดคุย สังสรรค์ ร่วมกันอย่างมีคุณค่า และประโยชน์มากยิ่งขึ้น และพยายามศึกษาให้เข้าใจการใช้สื่อสังคมในเชิงสร้างสรรค์ที่ไม่เป็นภัย และเป็นโทษต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมต่อไป



“สังคมก้มหน้า” ที่ทุกคนหมกมุ่นอยู่กับการสื่อสาร การเล่นเกม บันเทิง ไร้ نرمย์กับมือถือกันแทบตลอดเวลา ทุกที่ ทุกเวลา อาจส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต ความผูกพันกันในครอบครัวแบบเก่าๆ อย่างใกล้ชิด อบอวน กลายเป็นวิถีชีวิตที่ต่างคนต่างอยู่ไม่สนใจ ห่วงใย เอื้ออาทรต่อกัน ขาดบรรยากาศของความรักความสนใจ ใส่ใจกัน และ





ความใกล้ชิดตอบอุ่น และมีเวลาที่มีคุณภาพร่วมกันมากแบบสังคมสมัยเก่าจนบางรุ่นเจนเนอร์เรชันที่เป็นสมาชิกครอบครัวเกิดความว่าเหว่เจียบเหงา หรือใช้สื่อแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกในเชิงลบหรือเรียกร้องความสนใจ หรือผู้อาวุโสอายุมากใช้สื่อติดตาม ตอบติดตามถามข่าวและการเคลื่อนไหวของลูกหลานมากเกินไปจนทำให้ความสัมพันธ์เครือญาติเสื่อมคลายไปได้เป็นต้น

โดยสรุปคุณปู่ จึงอยากให้หลานๆ เข้าใจปัญหาการมี และใช้สื่อสังคมต่างๆ ให้เหมาะสมถูกต้องและสร้างสรรค์ โดยต้องคำนึงถึงการใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด มากกว่าเกิดผลเสียดังกล่าวมาแล้ว โดยคิดและรับฟังให้รอบคอบก่อนที่จะสนทนา

หรือแสดงออกความรู้สึกทางสื่อสังคม ใช้สื่อสังคมให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ในเชิงสร้างสรรค์ โดยศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจถ่องแท้ในเงื่อนไข กฎกติกาที่เหมาะสมถูกต้องและเป็นประโยชน์

ด้วยรัก และผูกพัน

ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต
ประธาน มูลนิธิราชประชาสมาสัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์



นายแพทย์กฤษฎา หาญบรรจิฉ

จุลสารฉบับนี้ อาจจะมาเล่าเรื่อง “ทักษะที่สำคัญสำหรับเด็กยุคใหม่” เด็ก ๆ เป็นนักเรียนสมัยใหม่ในโลกที่เทคโนโลยีสารสนเทศ ก้าวหน้าไปอย่างมาก การเรียนรู้ของหลานจะแตกต่างจากสมัยของอา มาก สมัยก่อนเราอ่านหนังสือแบบเรียน จากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ที่กว่าจะตีพิมพ์ออกมาแต่ละเล่มต้องผ่านการกลั่นกรอง ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา พิสูจน์อักษร อะไรต่างๆ มากมายใช้เวลา นานกว่าจะพิมพ์ออกมาเป็นเล่ม จนบางครั้ง เรื่องบางอย่างอาจจะล้าหลังไปเสียแล้วเมื่อพิมพ์เป็นหนังสือ การเรียนรู้ในอดีตผ่านช่องทางการเรียนรู้ที่มีไม่มากนักจากการสอนในโรงเรียนจากการอ่านหนังสือจากการสอนของผู้ใหญ่ แต่ในปัจจุบันหลานๆ สามารถเรียนรู้ได้จากหลากหลายช่องทางมากขึ้นอย่างมาก ช่องทางสื่อออนไลน์เป็นช่องทางที่สำคัญมากขึ้นในการเรียนรู้ของคนในปัจจุบัน การเรียนออนไลน์ข้ามทวีปต่างโซนเวลาเป็นเรื่องจำเป็นในช่วงเวลาที่ยังมีการระบาดของโควิดไปทั่วโลก การค้นคว้าผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตทำได้รวดเร็วมาก เรื่องราวต่างๆ ถูกถ่ายทอดได้อย่างฉับไวทันเหตุการณ์ จากใครก็ตามที่อาจไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ทุกคนสามารถตีพิมพ์ หรือโพสต์เรื่องราวต่างๆ ได้เองผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ขยายตัวขึ้นอย่างมาก ที่อาเขียนมายืดยาวนี้ เพื่อต้องการบอกหลานๆ ว่าในยุคสมัยใหม่นี้ ความรอบรู้ทางเทคโนโลยีสารสนเทศ มีความสำคัญมากไม่ต่างจากความสามารถในการอ่านออกเขียนได้ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่นักเรียนต้องรู้ในอดีต นอกจากนี้ การค้นพบข้อมูลมหาศาลในเรื่องหนึ่งๆ ทำให้หลานต้องมีความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะ เพื่อให้รู้ได้ว่าเรื่องใดเป็นจริงเรื่องใดเป็นเท็จ

อ่านมาถึงตรงนี้ หลานๆ คงอยากรู้แล้วสินะว่า เราซึ่งเป็นนักเรียนจะต้องมีความรู้หรือทักษะอะไรบ้าง เพื่อให้เพียงพอต่อการทำงานในอนาคต อาจจะเล่าเรื่องในบทความหนึ่งที่เคยอ่านมาให้ฟัง

มีการประชุมร่วมกันของนักวิชาการหลากหลายสาขาที่ดำเนินการวิเคราะห์งานวิจัยหลายๆ งาน เพื่อค้นหาว่า นักเรียนจะต้องมีทักษะอะไรบ้างที่จำเป็นและสำคัญต่อตลาดงานในทศวรรษที่ ๒๑ ผลการวิเคราะห์พบว่า มีทักษะที่จำเป็นรวม ๑๖ ทักษะ แบ่งได้เป็น ๓ กลุ่มใหญ่ ดังนี้ กลุ่มแรกคือ กลุ่มทักษะขั้นพื้นฐาน ซึ่งนักเรียนต้องใช้สำหรับงานประจำวันทั่วไป ทักษะพื้นฐานเหล่านี้เป็นรากฐานต่อการสร้างทักษะด้านการจัดการปัญหาและทักษะด้านลักษณะนิสัยที่สำคัญจำเป็นต่อไป กลุ่มที่สองคือ กลุ่มทักษะด้านการจัดการปัญหา ที่นักเรียนใช้ในการแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อน ทักษะในกลุ่มนี้เป็นทักษะหลักที่ทำให้มนุษย์ยังคงเหนือกว่าคอมพิวเตอร์ เนื่องจากเป็นสิ่งที่คอมพิวเตอร์ยังไม่สามารถทำได้ในเร็ววันนี้ กลุ่มที่สามคือ กลุ่มทักษะด้านลักษณะนิสัย ที่นักเรียนใช้ในการรับมือกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยในรายละเอียดของทักษะต่างๆ เป็นดังต่อไปนี้

กลุ่มทักษะขั้นพื้นฐาน (Foundational Literacies) ได้แก่



๑. ทักษะด้านภาษา (Literacy)
๒. ทักษะด้านตัวเลข (Numeracy)
๓. ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ (ICT Literacy)
๔. ทักษะด้านวิทยาศาสตร์ (Scientific Literacy)
๕. ทักษะด้านสังคมและวัฒนธรรม (Culture and Civic Literacy)
๖. ทักษะด้านการจัดการการเงิน (Financial Literacy)

กลุ่มทักษะการจัดการปัญหา (Competencies) ได้แก่



๑. ทักษะการคิดเชิงวิพากษ์และปัญหาให้ตรงจุด (Critical Thinking)
๒. ทักษะความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
๓. ทักษะการสื่อสาร (Communication)
๔. ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Collaboration)

กลุ่มทักษะด้านลักษณะนิสัย (Character Qualities) ได้แก่



๑. ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity)
๒. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Initiative)
๓. ความพยายามในการบรรลุเป้าหมาย (Persistence / Grit)
๔. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)
๕. ความเป็นผู้นำ (Leadership)
๖. ความตระหนักถึงสังคมและวัฒนธรรม (Social and Cultural Awareness)

แล้วหลานๆ ละ มีทักษะต่างๆ เหล่านี้หรือยัง เราจะแข่งกับคอมพิวเตอร์ซึ่งฉลาดขึ้นอย่างมากในยุคปัจจุบันได้อย่างไร เราจะพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้อย่างไร คงต้องฝากเป็นการบ้านให้หลานๆ ลองค้นคว้าหาคำตอบกันดูนะครับ สุดท้ายนี้ อาหวังว่าเรื่องเล่าเรื่องนี้จะกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น อันเป็นลักษณะนิสัยที่สำคัญจำเป็นประการหนึ่งให้หลานๆ ได้ศึกษาและพัฒนาทักษะสำคัญเหล่านี้ต่อไปเพื่อประโยชน์ของหลานเองในอนาคตครับ

ขอให้หลานๆ มีความสุข สวัสดิ์ ปลอดภัย ตลอดปีใหม่ ๒๕๖๔ ครับ

นายแพทย์กฤษฏา หาญบรรเจิด

กรรมการและเลขาธิการ
มูลนิธิราชประชาสมาสัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์



ปีใหม่ วิถีชีวิตใหม่

คุณศิริรัตน์ อายุวัฒน์

จุลสาร “ด้วยรัก” ฉบับนี้คงเป็นฉบับสุดท้ายสำหรับปี ๒๕๖๓ ดิฉันจึงอยากฝากข้อคิดสำหรับเด็กนักเรียนทุนพระราชทาน และผู้ปกครอง ที่อาจจะนำไปใช้ในการตั้งใจเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเองก่อนเริ่มต้นปีใหม่

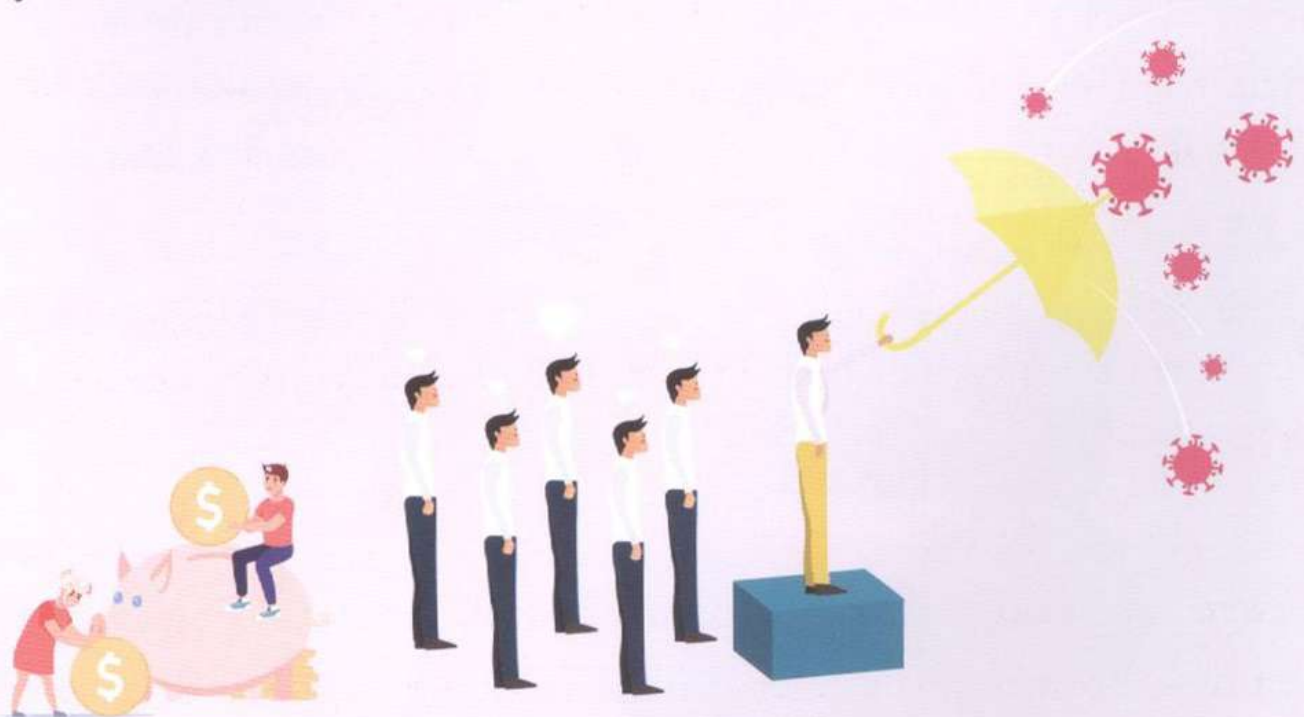
ในปี ๒๕๖๓ เป็นปีที่ยากลำบากสำหรับพวกเราส่วนใหญ่รวมทั้งคนทั่วโลก อันเนื่องมาจากการระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ ส่งผลต่อการดำรงชีวิตอย่างมากมาย ทั้งในแง่เศรษฐกิจและสังคม คนทุกระดับชั้นได้รับผลกระทบอย่างคาดไม่ถึง คนที่ระมัดระวังในการดำรงชีวิตและรู้จักปรับตัวเท่านั้นที่จะสามารถอยู่รอดต่อไปได้อย่างปกติสุข และสถานการณ์ครั้งนี้ทำให้เราตระหนักว่าชีวิตเราจะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ซึ่งคิดในแง่บวกก็มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นหลายอย่างที่ทำให้เราปฏิบัติต่อตนเองและสภาพแวดล้อม เช่น การรักษาสุขอนามัย เราจะต้องระมัดระวังเรื่องความสะอาดมากกว่าเดิม การล้างมือและการใช้ผ้าปิดปาก จนเป็นนิสัย การทำความสะอาดบ้านเรือนและสถานที่สาธารณะ การไม่รับประทานอาหารและน้ำร่วมภาชนะกับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ถ้าเราทำจนติดเป็นนิสัยแล้วก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากยุ่งยากอีกต่อไป

ในช่วงต้นปีซึ่งเริ่มมีการระบาดของโรค มีการปิดสถานที่ท่องเที่ยว ร้านอาหาร โรงเรียน และสถานที่ทำงาน ทุกคนอยู่บ้านเป็นส่วนมาก เด็กๆ ต้องปรับตัวมาเรียนทางออนไลน์ คนทำงานก็เปลี่ยนวิถีชีวิตมาทำงานที่บ้าน ประชุมทางไกล เป็นต้น ซึ่งคิด

ในแง่บวกทำให้ทุกคนได้ประหยัดมากขึ้น ประหยัดค่าเดินทาง และการจับจ่ายใช้สอย เราจะออกไปซื้อของเฉพาะที่จำเป็น หรือสั่งบริการที่เขามาส่งที่บ้าน เกิดการเปลี่ยนแปลงธุรกิจ การส่งอาหารและส่งของเดลิเวอรี่อย่างมาก ซึ่งหลายคนก็ปรับตัวจากอาชีพเดิมซึ่งไม่สามารถทำได้ในช่วงนั้นมาทำอาชีพใหม่ได้อย่างรวดเร็ว เช่น ผู้ที่ทำธุรกิจด้านการท่องเที่ยว โรงแรม และแม้แต่พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินก็หันมาฝึกทำอาหาร และส่งอาหารกันอย่างมากมาย ซึ่งดิฉันคิดว่าสภาวะการณ์เช่นนี้ ให้บทเรียนกับพวกเราอย่างมาก ว่าเราจะต้องไม่ประมาท ต้องระวังการใช้จ่าย และรู้จักออมเงินไว้ในยามที่เราลำบาก ในยามที่สถานการณ์อาจเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว คนรุ่นใหม่หลายคนไม่ได้มีอาชีพเดียว มีทั้งอาชีพหลักและอาชีพรอง เผื่ออาชีพหลักไม่สามารถทำต่อไปได้

ในยามที่ร้านอาหารปิด หลายๆ คนหันมาทำอาหารกินเองในครอบครัวทำให้ประหยัดมากกว่าการซื้ออาหารสำเร็จรูป และมั่นใจในความสะอาดปลอดภัย นอกจากนี้ยังมีโอกาสได้รับประทานอาหารในครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตาอีกด้วย

ต้องยอมรับว่าสิ่งที่มีผลกระทบต่อหนักกับพวกเราคือ เรื่องเศรษฐกิจ อันมีความเกี่ยวเนื่องกันทั่วโลก ทั้งธุรกิจระดับใหญ่และระดับล่าง ในระดับครอบครัวเองก็กระทบไม่น้อย ดิฉันเพิ่งมีโอกาสได้ไปเยี่ยมเด็กๆ และครอบครัวในภาคอีสานมาเมื่อไม่นานมานี้ ครอบครัวที่ยังมีที่นา และปลูกพืชอื่นๆ ในพื้นที่ยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ คนที่เคยเป็นลูกจ้างและถูกเลิกจ้างก็จะลำบากหน่อย แต่รัฐบาลก็มีโครงการหลายโครงการที่จะให้ความช่วยเหลือ



สำหรับเด็กนักเรียนเองปี ๖๓ นี้เป็นปีที่ต้องต่อสู้กับอุปสรรค และความปรับตัวอย่างมาก โดยเฉพาะวิถีชีวิตใหม่ในการเรียน ที่ต้องหันมาเรียนทางไกล (ออนไลน์) บางคนอาจไม่มีความพร้อมเรื่องอุปกรณ์ รวมทั้งการเรียนการสอนไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้มีสมาธิจดจ่อกับการเรียนการสอน รวมทั้งปัญหาจากฐานะทางครอบครัว ทำให้เด็กหลายคนต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน เพื่อหารายได้ช่วยครอบครัว ซึ่งก็น่าเป็นห่วงสำหรับเด็กกลุ่มนี้ ดิฉันเข้าใจและยอมรับการตัดสินใจของเด็กๆ จึงขอฝากว่าหากมีโอกาสขอให้กลับไปเรียนเพื่อให้สำเร็จการศึกษาเพราะจะเป็นใบเบิกทางให้ได้งานที่ดีในอนาคตได้ อาจจะเรียน กศน. และทำงานไปพร้อมกันได้ หรือหันมาเรียนทางสายอาชีพที่สามารถหางานได้ง่าย เช่น ช่างต่างๆ ซึ่งในตลาดแรงงานยังขาดอยู่ หรือประกอบอาชีพเกษตรกรรมก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ดิฉันอยากให้เด็กๆ คิดถึงอนาคตและวางแผนชีวิตว่าควรจะทำอะไร อย่งไร และหากมีปัญหาด้านการศึกษาอาจสามารถติดต่อกับมูลนิธิฯ หรือเจ้าหน้าที่พัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดได้เสมอ

สำหรับปีใหม่นี้ ขออวยพรให้ทุกคนมีกำลังแรงและกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เพื่อไปถึงเป้าหมายในชีวิต และขอให้ทุกคนมีความสุขและสุขภาพดี

โดย ศิริรัตน์ อายุวัฒน์





ข่าวฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ

คุณชนกชนม์ มิตรศิริวัฒน์

ทุนพระราชทานการศึกษาต่อเนื่อง

ในปีการศึกษา ๒๕๖๒ ภาคเรียนที่ ๒ มูลนิธิฯ ได้โอนเงินทุนพระราชทานเข้าบัญชีธนาคารของนักเรียนทุนพระราชทาน จำนวน ๖๑๐ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๗๑๕,๕๐๐ บาท (หนึ่งล้านเจ็ดแสนหนึ่งหมื่นห้าพันห้าร้อยบาทถ้วน) และมูลนิธิฯ ได้มีหนังสือแจ้งการโอนเงินทุนพระราชทาน ไปยังสถาบันการศึกษา พร้อมแนบใบตอบรับทุน รณก ๐๒/๑ ซึ่งน้องๆ ทุกคนจะต้องกรอกรายละเอียดในใบตอบรับทุน แล้วลงชื่อผู้รับทุนและอาจารย์ให้เรียบร้อย พร้อมแนบสำเนาผลการเรียนและสมุดบัญชีธนาคารของผู้รับทุนพระราชทานที่รับยอดเงินโอนแล้ว รีบส่งคืนมูลนิธิฯ ภายในวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ไม่เช่นนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์นะคะ

ส่วนน้องๆ ที่ยังไม่ได้รับทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓ เนื่องจากยังไม่ส่งเอกสารใบตอบรับทุน / ใบแจ้งเปลี่ยนระดับชั้นเรียน ขอให้น้องรีบดำเนินการส่งเอกสารให้มูลนิธิฯ ทราบโดยด่วน เพื่อมูลนิธิฯ จะได้เบิกโอนทุนให้ในภาคเรียนต่อไป



โครงการส่งเสริมสื่อสารสัมพันธ์ รางวัล “ด้วยรัก”

ในปี ๒๕๖๓ มูลนิธิฯ ได้โอนเงินรางวัลให้ผู้รับทุนพระราชทานรายละ ๒๐๐ บาท สำหรับน้องๆ ผู้รับทุนพระราชทานที่มีผลการเรียนดีได้เกรดเฉลี่ย ๓.๐๐ ขึ้นไป จำนวน ๑๗๔ รางวัล และเขียนจดหมายเรียนคุณปู่ คุณยายและมูลนิธิฯ ได้เขียนปรึกษา/ขอบคุณที่สนับสนุนทุนพระราชทานการศึกษา และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอัครราชกุมาร บดินทรเทพยวรางกูร สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวงและสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี จำนวน ๓๐ รางวัล พี่ขอชื่นชมและตั้งใจที่น้องๆ สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

โครงการร่วมทุนโดยเสด็จพระราชกุศล



มูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ โดยศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต นายแพทย์กฤษฎา หาญบรรเจิด พร้อมเจ้าหน้าที่ได้รับเช็คบริจาคเงินจาก “มูลนิธิทุนท่านท้าวมหาพรหมโรงแรมเอราวัณ” จำนวน ๙,๐๐๐,๐๐๐ บาท (เก้าล้านบาทถ้วน) เพื่อสนับสนุนทุนการศึกษาให้แก่บุตรกำพร้าที่ประสบภาวะยากลำบาก ร่วมกับมูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓

มูลนิธิฯ ได้รับการสนับสนุนทุนการศึกษา “ทุนน้อมเกล้าฯ” ของมูลนิธิโรงเรียนราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยคุณหญิงตามร ไชยคุนา เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เป็นจำนวนเงิน ๖๐,๐๐๐ บาท (หกหมื่นบาทถ้วน) โดยเป็นผู้รับทุนพระราชทานจากจังหวัดนครปฐม จำนวน ๑๒ ทุน

เมื่อวันพุธที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ มูลนิธิฯ ได้รับเงินจาก คุณศุภีมาศ สุทธิสัมพันธ์ เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียนทุนพระราชทานภาคเรียนที่ ๒/๒๕๖๓ ในจังหวัดจันทบุรี จำนวน ๑๐ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๒๗,๕๐๐ บาท (สองหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน)

โครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด

ได้มอบทุนการศึกษาผ่านทางธนาคารให้แก่นักเรียนทุนพระราชทาน ในจังหวัด เชียงใหม่และศรีสะเกษ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓ จำนวน ๑๖ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๕๑๖,๐๐๐ บาท (ห้าแสนหนึ่งหมื่นหกพันบาทถ้วน)

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓ มูลนิธิฯ ได้รับเงินจาก “ทุนการกุศลสมเด็จพระเจ้า” จำนวน ๕๐๐,๐๐๐ บาท (ห้าแสนบาทถ้วน) เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียนทุนพระราชทาน

การประสานติดตามงานหน่วยงานในพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี และศรีสะเกษ

คณะกรรมการฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ โดย นางศิริรัตน์ อายุวัฒน์ อาสาสมัคร และเจ้าหน้าที่ ได้เดินทางไปประสานติดตามงานหน่วยงานในพื้นที่จังหวัด อุบลราชธานี และจังหวัดศรีสะเกษ ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๓ เพื่อสร้างขวัญ กำลังใจ เพิ่มพลังผู้รับผิดชอบงานและกลุ่มเป้าหมายสมาชิกเครือข่ายผู้รับทุน ติดตาม กิจกรรม / โครงการต่างๆ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น แนะนำ และแก้ไข ปัญหาอุปสรรคให้งานดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น



กิจกรรม



๑. เยี่ยมคารวะรองผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี (นายสฤทธิ วิฑูรย์) และ ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ (นายวัฒนา พุฒิชาติ)



๒. กรรมการมูลนิธิฯ ประชุมร่วมกับคณะกรรมการราชประชาสมาสัย เฉลิมพระเกียรติประจำจังหวัด เรื่องการดำเนินงานของมูลนิธิฯ โครงการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ ทูลพระราชทานการศึกษาต่อเนื่องการพัฒนาทักษะ และคุณภาพชีวิตผู้รับทุน พระราชทาน และครอบครัว โดยมีรองผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี (นายวิรุจ วิชัยบุญ) เป็นประธานที่ประชุม มีกรรมการเข้าร่วมประชุม ๒๐ ราย และที่จังหวัดศรีสะเกษ มีรองผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ (นายธงชัย เจริญพานิชย์กุล) เป็นประธานการประชุม มีกรรมการเข้าร่วมประชุม ๑๖ ราย



๓. จัดประชุมชี้แจงการดำเนินงานโครงการราชประชาสมาสัย เฉลิมพระเกียรติ อาทิ ทูนพระราชทานการศึกษา บทบาทหน้าที่ผู้รับทุนและผู้ที่เกี่ยวข้อง โครงการส่งเสริมสื่อสารสัมพันธ์จุลสาร “ด้วยรัก” โครงการการพัฒนา ศักยภาพและคุณภาพชีวิตของผู้รับทุนพระราชทาน และครอบครัว โดยมี นางศิริรัตน์ आयวัฒน์ ประธานกรรมการฝ่ายราชประชาสมาสัยฯ เป็นประธาน มีผู้รับทุนพระราชทาน ผู้ปกครอง และผู้แทนจากสถาบันการศึกษา ในจังหวัด อุบลราชธานี เข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น ๗๗ ราย และเยี่ยมบ้านผู้รับทุนพระราชทาน ๕ ราย และจังหวัดศรีสะเกษมีผู้เข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น ๘๐ ราย และเยี่ยมบ้าน ผู้รับทุนพระราชทาน ๓ ราย ทุกครอบครัวได้รับมอบเครื่องอุปโภค บริโภค และถ่ายรูปร่วมกัน

โดย ชนกชนม์ มิตรศิริวัฒน์

ชีวิตที่มีสติ...สมาธิ...และ..ปัญญา



อดีต ได้ผ่านไปแล้ว จงปล่อยให้มันผ่านไป.....

และทำปัจจุบันให้ดี เพราะปัจจุบันจะกลายเป็นอดีตของเรา

เมื่อเวลาผ่านไป...

จงให้อภัย ต่อ ตนเอง เมื่อรู้สึกผิด และเริ่มทำสิ่งดีๆ ขึ้นมา.....

และจงให้อภัยผู้อื่นในสิ่งที่ได้เกิดขึ้น

อย่าให้อดีตเหล่านั้นกลับมาทำร้ายเรา.....

ป้าคุณ





ตัว..ตน สิทธิของฉัน

หัวข้อเรื่องนี้ ก็คือ อยากรู้ให้หนู น้องๆ คิดและพิจารณาตระหนักรู้ว่า อันตัวตน และร่างกายของเรานั้น มีเราเป็นเจ้าของ ร่างกายของเราเอง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

ฉะนั้น ให้พิจารณา ถึง คุณค่าในตัวเอง ทะนุถนอมร่างกาย และไม่ไห้ใครมารุกล้ำร่างกายของเรา โดยที่เรายังยินยอม คุณค่าในตัวของเราที่น้องๆ อาจจะมี เช่น เราเรียนดี มีสมองดี เรามีผิวสวย เรามีร่างกายแข็งแรง เรามีองค์ประกอบของร่างกายครบสมบูรณ์ เรามีผมสวย เราชั่งเพลงเพราะ เราวาดรูปสวย เรายิ้มสวย เรามีฟันแข็งแรง เราเป็นนักกีฬา เราเป็นคนดี มีความกตัญญู เราขยัน เราได้ช่วยเหลือพ่อแม่ เราเป็นพี่ที่ดี เราเป็นน้องที่น่ารัก เราเป็นเพื่อนที่ดี เราเป็นลูกหลานที่ดีของครอบครัว เราเป็นเพื่อนบ้านที่ดี ฯลฯ สารพัดความดีที่มีมากมาย ที่กล่าวมา และอื่นๆ ที่ไม่สามารถกล่าวหมด ก็อยากจะบอกว่า เมื่อตัวเราเกิดมาให้รับรู้ถึง คุณค่าของตัวเอง รู้จักดูแลรักษาตัวเองให้ปลอดภัย รักษาส่วนดีๆ ของตัวเอง มีสิทธิในร่างกายของตัวเอง ไม่ไห้คนอื่นฯ มารุกล้ำง่าย ๆ โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่ม-สาว เป็นวัยที่ต้องถนอมตัวให้ปลอดภัย เพราะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะส่งผลต่อการมีความรู้สึกทางเพศ โดยเฉพาะถ้าตกอยู่ในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวย เช่น ไปเที่ยวกลางคืน ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การอยู่กันสองต่อสองในที่ลับตา การถูกชักจูงโดยการให้สิ่งของจากผู้ใหญ่ หรือ คนรู้จัก การดูสื่อลามกต่างๆ ที่ระบุมารู ก็เพื่อ





ให้หลานๆ ได้ตระหนักถึงปัญหาที่จะตามมา เช่น การตั้งครรภ์ การต้องหยุดเรียนเพื่อลูกที่กำลังเกิดมา โดยไม่พร้อม โดยที่ตัวเรายังไม่สามารถดูแลตัวเองได้เลย และผู้ชายเองที่สร้างปัญหา ก็ตกอยู่ในภาวะที่แก้ไขปัญหาไม่ได้เช่นกัน นำไปสู่ความยุ่งยากมากมายในชีวิต

ฉะนั้น อยากให้หลานๆ รู้ถึงสิทธิของร่างกายที่ไม่ให้ใครมาล่วงเกินได้ง่ายๆ และสามารถตอบโต้ ป้องกันตนเองอย่างถูกต้องตามกฎหมายและมีสิทธิเต็มๆ ที่ร่างกายของเรา เป็นสิ่งที่มีค่าต้องถนอมไว้ให้มีคุณค่ามากที่สุด ถนอมให้สวยงามและมีคุณค่านานๆ นะคะ หวังว่า บทความนี้ จะช่วยสร้างความตระหนักรู้ให้หลานๆ ที่รักทุกคน ได้ตระหนักถึงสิทธิเหนือร่างกายของตนเอง ดูแลตัวเองให้ปลอดภัย สวยงาม มีความภาคภูมิใจในตนเอง และดำเนินชีวิตได้ถูกต้องตามจังหวะชีวิต เช่น จะมีลูก หรือ ครอบครัว ก็ต่อเมื่อ สามารถดูแลตัวเองได้ มีรายได้เลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ เพื่อลดปัญหาครอบครัวที่จะเกิดตามมา เพราะ นี่คือ ความจริงของชีวิต

ขออำนวยการให้หลานๆ ได้มีความสุขกับการใช้ชีวิตที่มีสิทธิในร่างกายของตนเอง ด้วยความรับผิดชอบและดูแลตนเองให้ปลอดภัยทุกคนค่ะ

โดย ป้าตุษ



เก็บเล็ก เก็บน้อย รู้ไว้ใช้ประโยชน์

ไวไล สังขเมฆะ

อาหารเช้า

จุลสาร “ด้วยรัก” ฉบับนี้เป็นช่วงเดือนธันวาคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช รัชกาลที่ ๙ กล่าวคือ ทรงประสูติเมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๔๗๐ ทรงครองราชย์ยาวนานที่สุดในโลกเป็นเวลา ๗๐ ปี เสด็จสวรรคต ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๙

แม่ไม่มี พระวรกาย	ให้ได้เห็น
แต่ทรงเป็น พระมิ่งขวัญ	นิรันตรัสมัย
แม่รูปซันท์ พระวรกาย	ล้มหายไป
แต่ทรงอยู่ ในดวงใจ	ไทยทั้งปวง

ความหมายของเลข ๙

ครองราชย์วันที่ ๙ พุทธศักราช ๒๔๘๙ เมื่อพระชนมายุ ๑๙
สวรรคต พ.ศ. ๒๕๕๙

ตรงกับวันที่ ๑๓ ตุลาคม ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑๑ (๑ + ๓ + ๑ + ๒ + ๑ + ๑ = ๙)
คริสต์ศักราช ๒๐๑๖ (๒ + ๐ + ๑ + ๖ = ๙)

คิดแล้วน่าอัศจรรย์ ขอพระองค์เสด็จสู่สวรรคาลัยชั้นสูงสุดด้วยเทอญ



ต่อไปนี้จะเก็บเล็ก เก็บน้อย จากจุลสาร นาฬิกาชีวิต เล่มพิเศษ จะเห็นย่อเรื่อง อาหารเช้า เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. เพราะเป็นมื้อสำคัญ ผู้ไม่กินอาหารเช้าจะเกิดอะไรขึ้น เนื่องจากอาหารเช้าต้องไปเลี้ยงสมอง ถ้าคนไม่กินอาหารเช้าสมองก็ขาดสารบำรุง และร่างกายเรารู้ว่า สมองเป็นใหญ่ เพราะฉะนั้นสมองจึงเป็นเสมือนกองบัญชาการ ถ้าขาดอาหารจะไปรีดนาทาเร้นสารอาหารจากที่อื่น เช่น ไปดึงจากหัวใจ ตับ ไต ม้าม ปอด และตับอ่อน สารอาหารเมื่อถูกดึงไปเลี้ยงสมองข้างในก็ขาด แล้ววันหนึ่งเราก็เป็นโรคหัวใจ โรคไต โรคม้าม โรคตับ รวมทั้งโรคเบาหวาน ฉะนั้นสาเหตุของโรคเบาหวานอีกประการหนึ่งคือ เกิดจากการไม่กินอาหารเช้า ขาดน้ำตาลก็เป็นเบาหวานได้ ตัวควบคุม น้ำตาล คือ ตับอ่อน เพราะฉะนั้น เราจึงมีหน้าที่ฟื้นฟูตับอ่อนมากกว่าควบคุมน้ำตาล ทุกวันนี้ทั่วโลกมุ่งไปควบคุมน้ำตาล แต่ตับอ่อนก็เสื่อมลงทุกวัน เขาจึงสรุปว่า เบาหวานไม่หายเพราะไปควบคุมน้ำตาล แต่ถ้าฟื้นฟูตับอ่อน เบาหวานจะหายขาดได้

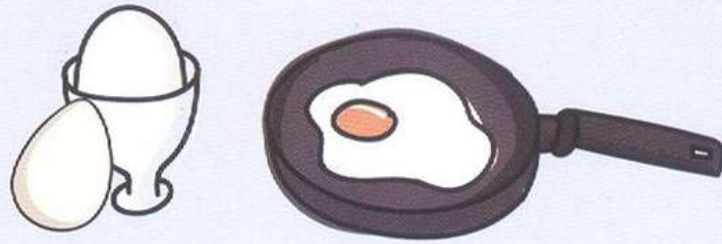
สมุนไพรที่ไปฟื้นฟูตับอ่อน ขณะนี้มีอยู่ ๕ ตัว คือ อบเชย ไบเบอร์ม ไบเบอร์ม รากเตย และ หญ้าหวาน

ดังนั้น การล้างน้ำตาลในเลือด คือ ควบคุมตับอ่อน แล้วน้ำตาลจะปกติของมันเอง

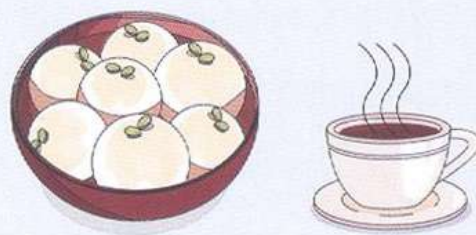


อาจารย์สุทธิวิทย์ คำภา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล่มพิเศษ ๑ ให้ข้อแนะนำอาหาร
เช้าบำรุงสมอง ดังนี้

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. มื้อเช้าเป็นอาหารมื้อสำคัญที่สุด เพราะต้องบำรุงสมอง
สมองจะแล่นทั้งวันเพราะอาหารเช้า ร่างกายจะได้ร่าเริง สดใส ทั้งวัน ก็ต้องเลือกดูว่า
เมนูใดมีประโยชน์ และ เมนูใดควรหลีกเลี่ยง เช่น



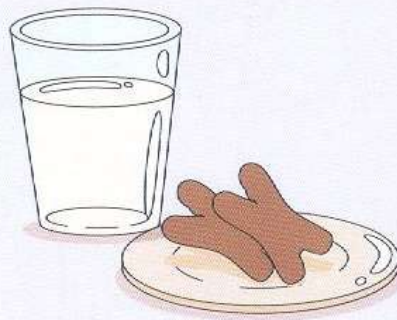
- ไข่ดาว ไข่ต้ม ไข่น้ำมัน มีโปรตีนจากไข่ ทำให้ร่างกายดูดซึมได้ดีขึ้น ซึ่งราคาก็ไม่
แพงมีโปรตีนช่วยบำรุงสมอง ถ้าทานไข่ต้มก็ยิ่งดี ใส่ซีอิ๊วขาว พริกไทยด้วย เพราะ
พริกไทยจะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญและลดไขมันได้ด้วย เหมาะสำหรับทุกเพศ
ทุกวัย โดยเฉพาะวัยเรียน ที่สำคัญการรับประทานไข่ในผู้สูงอายุ จะช่วยให้กล้ามเนื้อ
แข็งแรง ทั้งยังช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามิน เกลือแร่ จะช่วยให้มีสมาธิ ช่วยป้องกัน
โรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ได้ด้วย ดังนั้น ไข่กินได้ทุกวันและทุกวัย



- ขนมครก + กาแฟ ข้อดีของขนมครก คือ ทำให้สุกด้วยความร้อนและมีกะทิซึ่งเป็น
ไขมันดีที่ร่างกายขับออกได้ ไม่ค่อยถูกเก็บในร่างกาย ถ้าทานขนมครกกับกาแฟ
หรือชา ถือว่าเข้ากันได้ดี (หลายๆ ทานขนมครกอย่างเดียวก็ได้ กาแฟ กับ ชา
สำหรับผู้ใหญ่)



- โจ๊กมีปลายข้าว รำข้าว ทานคู่กับขิงหรือต้นหอม ช่วยลดไขมันและควบคุมน้ำตาล



- น้ำเต้าหู้ + ปาท่องโก๋ ใส่ธัญพืช คือ ถั่วเขียวด้วยเพื่อล้างพิษ น้ำเต้าหู้มีสารอาหารที่ช่วยเรื่องสุขภาพมีโปรตีน ถ้าใส่ธัญพืชในน้ำเต้าหู้ จะมีไฟเบอร์ซึ่งช่วยไล่น้ำมันในปาท่องโก๋ ได้

ขอให้หลานซึ่งอยู่ในวัยเรียน เห็นความสำคัญของอาหารเข้ารับประทานในช่วงเวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. (ถ้าเกินจากนี้จะไม่ใช่อาหารเช้า) จะได้สมองดี เรียงเก่ง ร่างกายแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน เต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมองดี ฟังตนเองได้ เป็นอนาคตที่ดีของเราสืบไป

โดย วิไล สังขะเมษะ





ฟุต ฟิต ฟอโฟ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัจฉราวดี หอมเศรษฐี

ด้วยความห่วงใยในทุกข์ สุข ของอาณาประชาราษฎร์ นับแต่ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เสด็จเถลิงถวัลยสิริราชสมบัติเป็นต้นมา พระราชดำริเริ่มแรกอันเป็นโครงการช่วยเหลือประชาชน เริ่มขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ โดยในปัจจุบันโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำรินั้นมีอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศทั้งภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ รวม ๔,๘๗๗ โครงการ แต่ละโครงการล้วนสามารถแก้ไขปัญหาความเดือดร้อน และส่งเสริมพัฒนาความเป็นอยู่ของราษฎรให้เกิดความ “พออยู่ พอกิน”

ปัจจุบันหน่วยงานผู้รับผิดชอบโครงการได้นำแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถพระบรมราชชนนีพันปีหลวง สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร และพระบรมวงศานุวงศ์ มาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของประชาชนชาวไทยทั่วประเทศ

นอกจากจะเป็นพื้นที่ศึกษาและเรียนรู้พระราชกรณียกิจแล้ว บริเวณโครงการในพระราชดำริรวมไปถึงโครงการหลวง หลายแห่งยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ใกล้เคียงธรรมชาติ มีทัศนียภาพที่สวยงามให้ได้พักผ่อนหย่อนใจไปกับบรรยากาศรอบด้าน

ฉบับนี้...ป่าเล็กจึงขอชวนทุกคนมาเริ่มต้นกันที่ โครงการหลวงน่าเที่ยว ในภาคเหนือคะ
ระหว่างท่องเที่ยวไปด้วยกัน เด็ก ๆ ทราบไหมคะว่า ศัพท์ภาษาอังกฤษครั้งนี้ สามารถ
อธิบายความหมายในเรื่องใดได้บ้าง

Keywords

Royal Projects

slash-and-burn

Green seasons

a beautiful mountain top viewpoint

scenic places

new drivers

time to visit



โครงการหลวงม่อนแจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

ที่ตั้ง : ตั้งอยู่บนสันเขาบริเวณหมู่บ้านม้งหนองหอย อำเภอแม่ริม อยู่ห่างจาก
ตัวเมืองเชียงใหม่โดยใช้เวลาเดินทาง ประมาณ ๔๐ นาที

กำเนิดม่อนแจ่ม

จากพื้นที่ที่ชาวบ้านกันเรียกว่า “กิวเสือ” ซึ่งเป็นป่ารก้างและมีการแผ้วถางปลูกฝิ่น
ได้แปรเปลี่ยนสู่การเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมของเชียงใหม่ที่ทุกคนต้องเดินทางไป
ชื่นชม



เดิมดอยแห่งนี้มีชื่อเรียกว่า “กิวเสือ” ในอดีตมีสภาพเป็นป่ารก้าง ก่อนที่ชาวบ้าน
จะเข้ามาแผ้วถางเพื่อปลูกฝิ่นและทำไร่เลื่อนลอย จนกลายเป็นป่าเสื่อมโทรม เขาหัวโล้น

โล่งเตียน กระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ได้มีการจัดตั้ง “ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย” ขึ้นตามแนวพระราชดำริ “ช่วยชาวเขา ช่วยชาวเรา ช่วยชาวโลก” ของในหลวงรัชกาลที่ ๙ เพื่อส่งเสริมการปลูกพืชผักเมืองหนาวแทนการปลูกฝิ่น ควบคู่ไปกับการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชาวบ้าน ตลอดจนการฟื้นฟูและอนุรักษ์สภาพแวดล้อม เนื่องจากบริเวณนี้เป็นเขตพื้นที่ลุ่มน้ำชั้นที่ ๑ ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดต้นน้ำลำธาร แต่ที่ผ่านมาได้ถูกบุกรุกทำลายเพื่อปลูกฝิ่นและทำไร่เลื่อนลอย

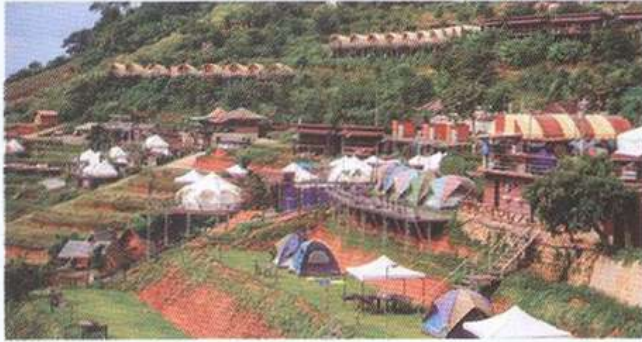


หลังพลิกฟื้นเขาหัวโล้นและป่าเสื่อมโทรมให้กลายเป็นแหล่งเพาะปลูกพืชผักเมืองหนาวแทนการปลูกฝิ่น ช่วยให้คุณภาพชีวิตของชาวบ้านดีขึ้น ฟื้นฟูและอนุรักษ์ป่าไม้แล้วยังมีโครงการจัดการขยะในชุมชน โดยคณะกรรมการหมู่บ้านจัดการรณรงค์ให้ชุมชนคัดแยกขยะให้พร้อมสำหรับการนำไปทำปุ๋ยหมัก หรือทำลาย ปรับปรุงบ่อขยะ และบริเวณเลี้ยงสัตว์เป็นสถานที่แยกขยะให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่

โครงการหลวงก็ได้เดินหน้าส่งเสริมการท่องเที่ยว เพื่อให้ชาวบ้านมีรายได้เสริม โดยฟื้นฟูเอกลักษณ์ชนเผ่าในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและวัฒนธรรมประเพณี ออกแบบโครงสร้างและกำหนดโครงสร้างของบ้านและวัสดุก่อสร้างบ้านเพื่อให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม และพัฒนาพื้นที่ของกิวเสื่อที่มีศักยภาพและมีภูมิประเทศสวยงามให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่

ในฤดูฝนประมาณเดือนมิถุนายน ซึ่งเป็นช่วงที่เข้าสู่ฤดูฝนเต็มฤดู เกือบทุกพื้นที่เริ่มกลายเป็นสีเขียว จากภูเขาสีน้ำตาลที่เราเห็นในฤดูแล้งคราก่อนเริ่มกลายเป็นสีเขียวอีกครั้งด้วยแปลงผักของชาวบ้านที่ปลูกลดหลั่นไปตามไหล่เขา หากเรามาเที่ยวที่ม่อนแจ่มในช่วงเวลานั้นนอกจากจะได้สดชื่นกับบรรยากาศที่เขียวขจีของขุนเขาแล้วยังมีแปลงผักอยู่รายล้อม แปลงผักดังกล่าวเป็นแปลงที่ทางโครงการหลวงหนองหอย

เข้ามาส่งเสริมให้ความรู้ในการเพาะปลูก เราสามารถลงไปเดินเล่นถ่ายภาพชมวิวได้ตามสบาย ยิ่งช่วงที่ฝนตกใหม่ ๆ ก็จะได้เห็นทะเลหมอกลอยมาทักทายตรงหน้าอีกด้วย บริเวณนี้มีสวนดอกไม้ให้เราได้พบกับความงดงามของทุ่งดอกไม้สีม่วง นามว่า ดอกเวอร์บีนา แยมบานสะพรั่งทั่วพื้นที่ แต่งแต้มม่อนแจ่มให้กลายเป็นสถานที่ที่รื่นเริงใจ สำหรับการมาเที่ยวหน้าฝนอีกแห่งหนึ่งที่ไม่ควรพลาด



ความที่ม่อนแจ่มมีอากาศเย็นสบายตลอดทั้งปี งดงามด้วยหมอกขาวยามเช้า และมีจุดชมวิวที่สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์แห่งเทือกเขาสูงสลับซับซ้อนไกลสุดสายตาราวกับภาพฝัน ยอดเขาทางทิศตะวันออกมีจุดชมวิวที่ชื่อว่า “ม่อนล่อง” ซึ่งเหมาะสำหรับชมทิวทัศน์ของพื้นที่โครงการหลวง และชมทะเลหมอกบนหน้าผาสูง ส่วนทางด้านทิศใต้จะเป็นจุดชมวิวที่มองเห็นหมู่บ้านม้งหนองหอย และพื้นที่ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอยโดยรอบ เป็นโครงการที่เน้นในการทำแปลงปลูกผักและวิจัยพืชเมืองหนาว เช่น อาร์ติโชค สมุนไพรเลมอนไทย มินต์ คาโมมายล์ โรสแมรี่ จำพวกไม้ผล เช่น พลับ องุ่น ไร่เมล็ด สตรอว์เบอร์รี่พันธุ์ ๘ ๐ แปลงผักไฮโดรโปนิกส์ ซึ่งเป็นการปลูกพืชโดยไม่ใช้ดิน เช่น ไอคัสไฟแดง ผักตระกูลสลัด มะเขือเทศดอยคำ ฯลฯ ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับท่องเที่ยวคือ เดือนตุลาคม - กุมภาพันธ์ การเดินทางควรใช้รถขับเคลื่อนสี่ล้อเพราะเส้นทางขึ้นเป็นทางดินลูกรัง (อาจไม่เหมาะกับผู้ไม่ชำนาญเส้นทาง) บนม่อนแจ่มมีสิ่งอำนวยความสะดวก ร้านอาหารเปิดบริการเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. (ช่วง เดือน ส.ค. - ก.ย.) และ ๐๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. (ช่วงเดือน ต.ค.-ก.พ.) และมีที่พักในลักษณะแค้มป์และรีสอร์ทเปิดให้บริการอีกด้วยค่ะ

ฉบับหน้า ตามมาดูกันว่า โครงการหลวงน่าเที่ยว จะมีที่ใดอีกบ้าง แล้วพบกันค่ะ 😊

โดย อัจฉราวดี หอมเศรษฐี

ข้อมูลจาก

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.)

Office of the Royal Development Projects Board (ORDPB) <http://www.rdpb.go.th/>

มูลนิธิโครงการหลวง <http://www.royalprojectthailand.com/>

การท่องเที่ยวชุมชน <https://cbtthailand.dasta.or.th/>

รายชื่อผู้ชนะการประกวด

ประเภท ภาพวาด



๑. “วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

จำนวนเงิน (บาท)

รางวัลที่ ๑	นางสาวสุวรรณี	บัวแย้ม	๑,๐๐๐
รางวัลที่ ๒	เด็กหญิงลลิตา	บุตรีมาลา	๘๐๐
รางวัลที่ ๓	นางสาวนุชจรี	บุญไชย	๕๐๐
รางวัลชมเชย	๑. เด็กชายอนันต์	คำทา	๓๐๐
	๒. เด็กหญิงณัฐริษา	แสงจันทา	๓๐๐
	๓. เด็กชายลลิตี	ในทอง	๓๐๐
	๔. เด็กชายพุทโร	ส่งเสริม	๓๐๐

๒. “ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลที่ ๑	นางสาวนุชจรี	บุญไชย	๑,๐๐๐
รางวัลที่ ๒	เด็กชายจักรินทร์	โสดา	๘๐๐
รางวัลที่ ๓	เด็กหญิงนาเดีย	มะแสละ	๕๐๐
รางวัลชมเชย	๑. นายกฤษณะ	แกห้อย	๓๐๐
	๒. เด็กหญิงนนทนัช	บุญชู	๓๐๐
	๓. นายวุฒิพงษ์	ชินวงษ์	๓๐๐

๓. “มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร”

รางวัลที่ ๑	นางสาวนุชจรี	บุญไชย	๑,๐๐๐
รางวัลที่ ๒	เด็กหญิงลลิตา	บุตรีมาลา	๘๐๐
รางวัลที่ ๓	นางสาววีรดา	คุณเวช	๕๐๐
รางวัลชมเชย	๑. เด็กหญิงนนทนัช	บุญชู	๓๐๐
	๒. นางสาวนันทกานต์	พิกาศ	๓๐๐

ประเภท เรื่องสั้น



๑. “วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของวัน”

จำนวนเงิน (บาท)

รางวัลที่ ๑	นางสาวนุชจรี	บุญไชย	๑,๐๐๐
รางวัลที่ ๒	นางสาวจิตววรรณ	กาทอง	๘๐๐
รางวัลที่ ๓	เด็กหญิงณัฐริษา	แสงจันทา	๕๐๐
รางวัลชมเชย	๑. นางสาวสุวรรณี	บัวแย้ม	๓๐๐
	๒. นายวุฒิพงษ์	ชินวงษ์	๓๐๐
	๓. เด็กชายจักรินทร์	โสดา	๓๐๐
	๔. เด็กชายลลิตี	ไนทอง	๓๐๐

๒. “ครอบครัวของวันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลที่ ๑	เด็กหญิงสุทธิดา	ยาสมุทร	๑,๐๐๐
รางวัลที่ ๒	นางสาวจิตววรรณ	กาทอง	๘๐๐
รางวัลที่ ๓	เด็กหญิงนาเดีย	มะแสละ	๕๐๐
รางวัลชมเชย	๑. นางสาวนุชจรี	บุญไชย	๓๐๐
	๒. นายวุฒิพงษ์	ชินวงษ์	๓๐๐
	๓. เด็กชายจักรินทร์	โสดา	๓๐๐

๓. “มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้วันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร”

รางวัลที่ ๑	นางสาวนันทกานต์	พิภาศ	๑,๐๐๐
รางวัลที่ ๒	เด็กชายจักรินทร์	โสดา	๘๐๐
รางวัลที่ ๓	นางสาววีรดา	คุณเวช	๕๐๐
รางวัลชมเชย	๑. นางสาวจิตววรรณ	กาทอง	๓๐๐
	๒. นายวุฒิพงษ์	ชินวงษ์	๓๐๐

รวมทั้งหมด ๑๘ รางวัล เป็นเงิน ๙,๖๐๐ บาท

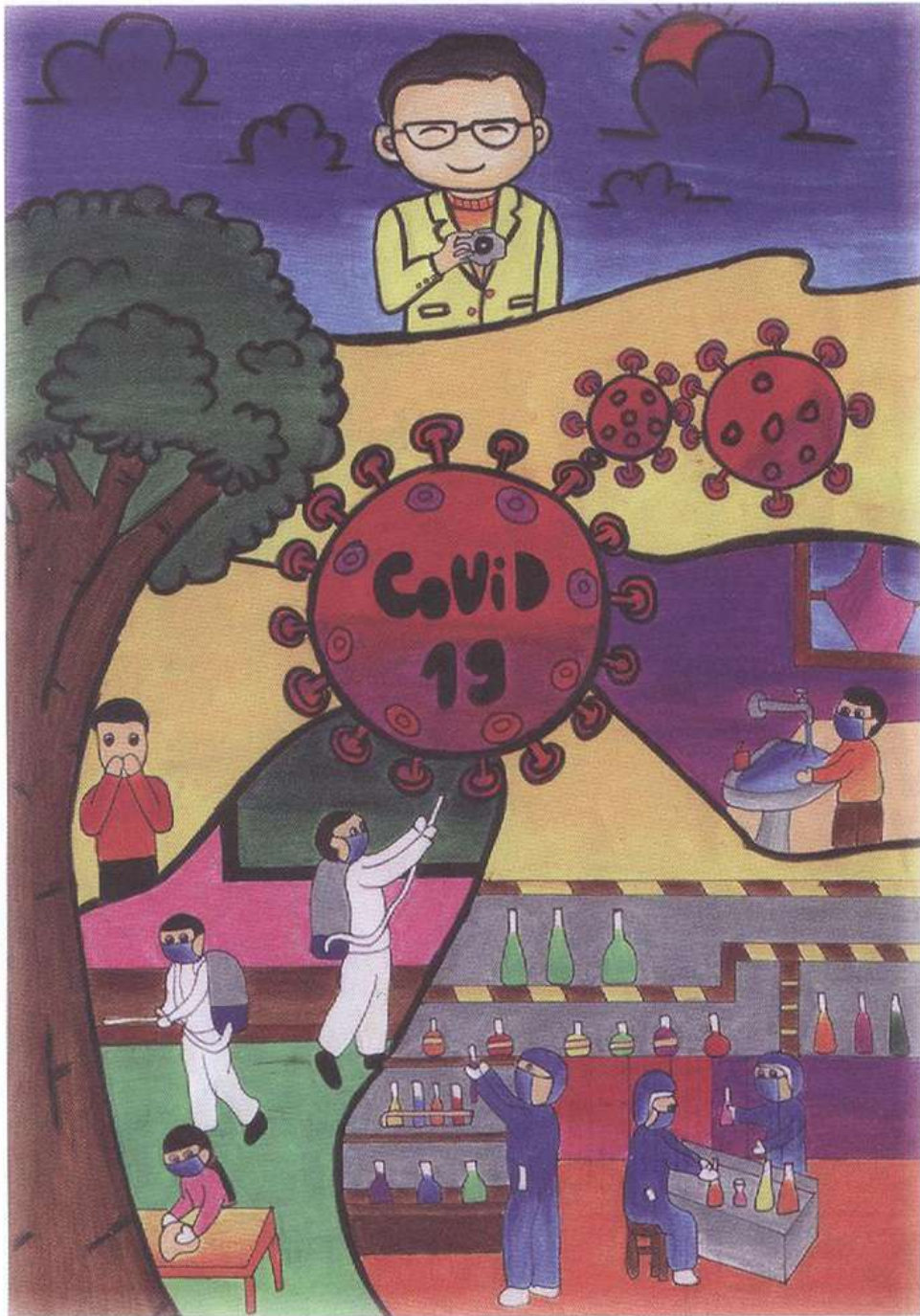
รวมทั้งหมด ๒ ประเภทมี ๓๖ รางวัล เป็นเงิน ๑๙,๒๐๐ บาท

รายชื่อผู้ชนะการประกวด

ประเภท ภาพวาด

“วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

รางวัลที่ ๑



นางสาวสุวรรณี บัวแย้ม

“วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

รางวัลที่ ๒



เด็กหญิงลลิตา บุตรมามา

“วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

รางวัลที่ ๓



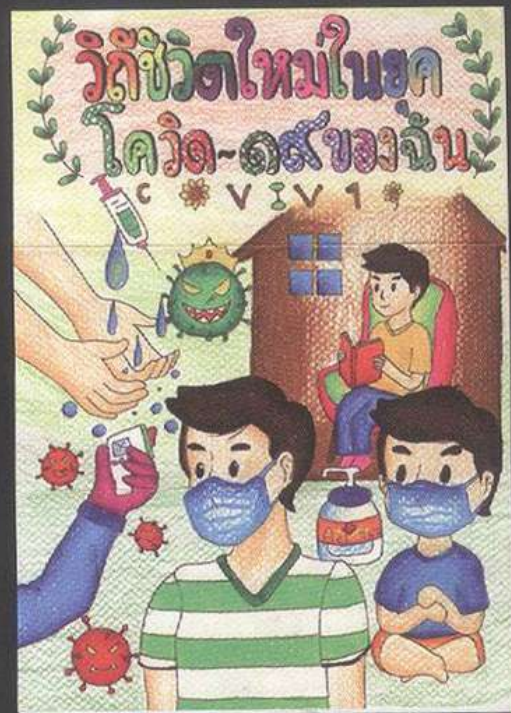
นางสาวนุชจรี บุญไชย

“วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

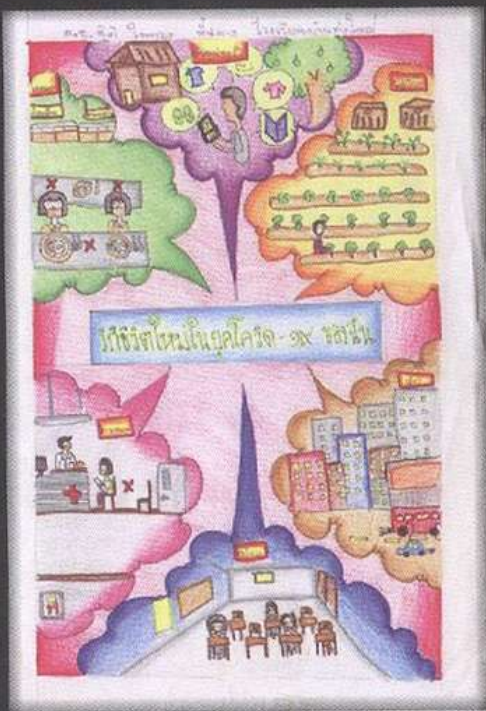
รางวัลชมเชย



เด็กชายอนันต์ คำทา



เด็กชายพุทไธ ส่องสริม



เด็กชายฐิติ ในทอง



เด็กหญิงณัฐริชา แสงจันทา

ประเภท ภาพวาด

“ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลที่ ๑



นางสาวนุชจรี บุญไชย

“ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลที่ ๒



เด็กชายจักรินทร์ โสตา

“ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลที่ ๓



เด็กหญิงนาเดีย มะแสละ

“ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลชมเชย



นายกฤษณะ แก่ห้อย



เด็กหญิงนันท์นัช บุญชู

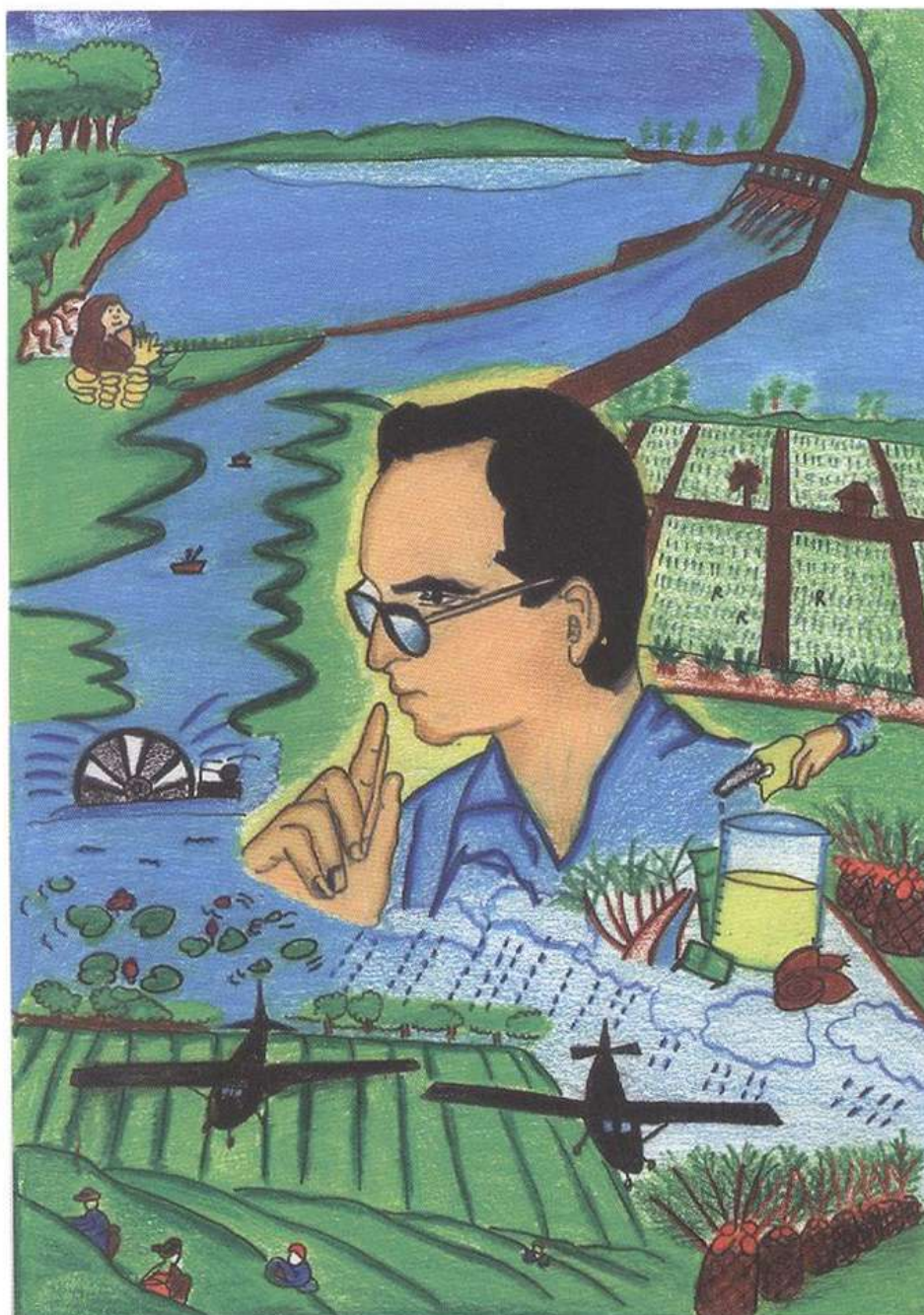


นายวุฒิพงษ์ ชินวงษ์

ประเภท ภาพวาด

“มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้ฉันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร”

รางวัลที่ ๑



นางสาวนุชจรี บุญไชย

“มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร”

รางวัลที่ ๒



เด็กหญิงลลิตา บุตรมมาลา

“มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร”

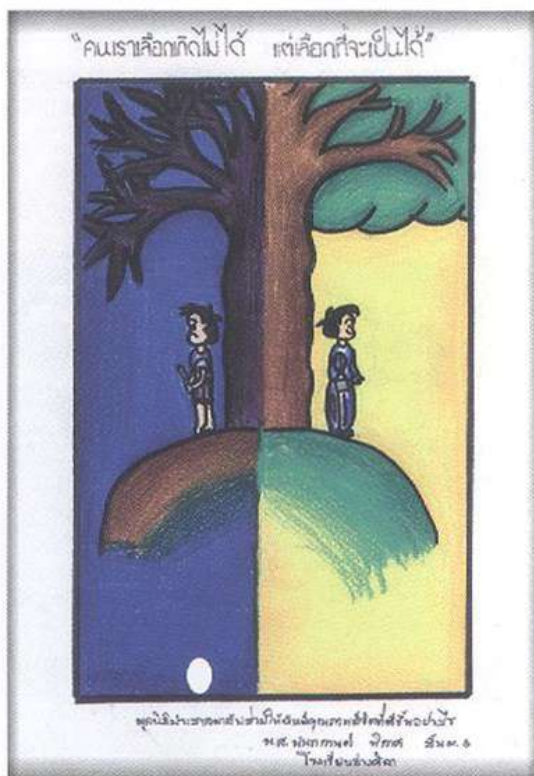
รางวัลที่ ๓



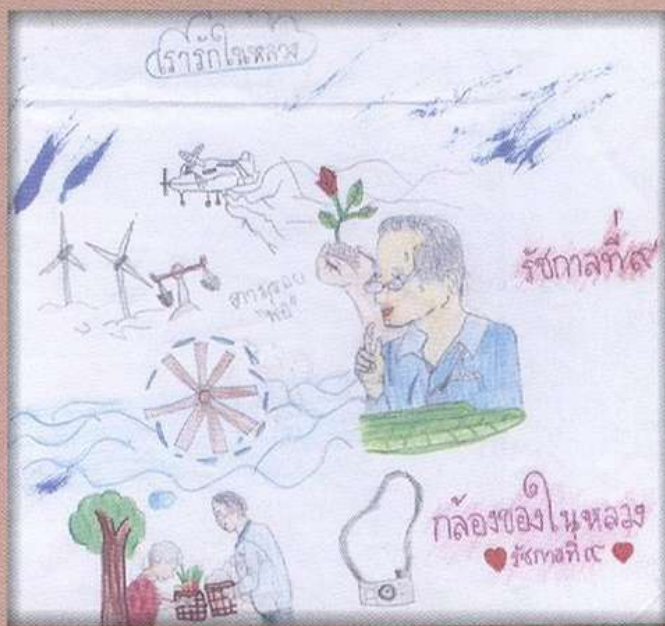
นางสาววีรดา คุณเวช

“มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร”

รางวัลชมเชย



นางสาวนันทกานต์ พิกาศ



เด็กหญิงนันทนัช บุญชู

“ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลชมเชย

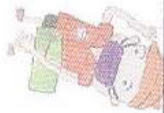


NO. _____
DATE ____/____/____

เรื่อง ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙

ในปัจจุบันนี้ครอบครัวคนไทยล้วนต้องปรับตัวกันไป บางครอบครัวก็หันเข้าซื้ออาหารจากห้างสรรพสินค้าหรือร้านสะดวกซื้อแล้วแต่การนำเครื่องครัวของดีของถูกมาใช้และอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและสมาชิกในครอบครัว แต่บางครอบครัวก็หันเข้าซื้ออาหารจากห้างไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกายรวมทั้งก็สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายต่างๆ เช่น ซื้อวัตถุดิบมาปรุงอาหารในครอบครัว สำหรับ สิ่งเหลือล้นไม่จำเป็นต้องใช้ในการประกอบอาหารนั้นๆ เป็นต้น อีกอย่างหนึ่ง คือ ครอบครัวของคนไทยส่วนใหญ่ขาดความรู้ความเข้าใจ สิ่งที่ดีกว่านี้ ทำให้ครอบครัวของคนไทย แต่สำหรับครอบครัวที่มีความแตกต่างกัน

ครอบครัวของฉันเป็นครอบครัวที่ทำงานค่อนข้างดี เศรษฐกิจตกมาพอสมควรมาตั้งแต่เริ่มก่อตั้งครอบครัวมาตั้งแต่ปีที่ผ่านมาซึ่งได้นำความพอเพียงซึ่งเป็นทฤษฎีในช่วง ๑๐๐ ปีที่แล้ว มาใช้ประโยชน์ โดยการนำเอาปรัชญาที่ว่าพอเพียงของครอบครัว ซึ่งประกอบไปด้วยอาชีพ ศึกษาศาสตร์ และวิถีชีวิตที่ดี ซึ่งทำให้ครอบครัวของฉันที่พอเพียงได้นั้น ก็ได้นำความพอเพียงและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาอยู่ในขณะนี้ คือ ศึกษาศาสตร์พอสมควร ศึกษาศาสตร์พอสมควร และการส่งเสริมกันทั้งในสังคม อุตสาหกรรมและวิถีชีวิตที่ดีในสังคมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการที่ฉันนั้นหันไปสนใจรักและชอบศึกษาธรรมศาสตร์ นอกจากจะได้ศึกษาศาสตร์ที่ดีแล้วมาใช้ในการศึกษาแล้ว เว้นแต่แล้ว อีกเหตุผลสำคัญคือได้ของดีของราคาถูกกว่า ๑๐๐ ในหลาย และสิ่งเหล่านี้ฉันได้เรียนรู้มาจากการนำเอาความพอเพียงมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สิ่งที่ดี และปรัชญาชีวิตที่ดี



น.ส. นุชจรี บุญไชย ชั้น ๒
วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี จ. ปทุมธานี

นางสาวนุชจรี บุญไชย



“วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

รางวัลที่ ๒

1 * วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน *

ปีนี้ก็เป็นปีที่สับสนเสียครั้งยิ่งใหญ่มากสำหรับคนไทยในช่วงวิกฤต โควิด-๑๙ พอดี กล่าวคือ ครอบครัวของหนูได้เสียเงินค่าไปอย่างไม่ว่างกลับจนตาทำหน้าได้ป่วยในช่วง นั้นพอดีกับตาทำหน้าป่วยด้วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวหรือที่ภาษาชาวบ้านเรียกว่ามะเร็งเม็ดเลือดขาว ตาทำหน้าก็เลยต้องออกจากไปในวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๓ รวมอายุตาทำหน้าได้ ๗๖ ปี หนูทำใจอย่างหนักในวันแรกที่ตาทำหน้าได้ป่วยเพื่อลดภาระให้แม่ของหนูมองว่าเรายังมีคนยายที่ต้องดูแลต่อความโชคดีของหนูคือตาทำหน้าขึ้นแผนกทางเดินหายใจก่อนที่ตาทำหน้าจากไป คือ ยืนหนักแค่ครึ่งชั่วโมงเพียงครอบครัวของหนูก็อยู่ได้ ไม่เกิดเรื่องอะไรให้หนักใจแล้ววันหนึ่งใจแล้วว่า หนูไม่มีเวลา หนูไม่มีใจแล้วจะปลุกพี่พลไม่ไว้ก็ให้เองในยามที่โควิด-๑๙ มันก็ได้ตาทำหน้าใจให้ครอบครัวของหนูได้ไม่อย่างใด วิถีชีวิตครอบครัวของหนูก็ยังยึดอาชีพตามธรรมชาติเหมือนเดิมยังเดินตามรอยพ่อต่อไป ครอบครัวของหนูสำหรับหนูในพระมหากรุณาธิคุณพระเจ้าอยู่หัว ๙ และพระเจ้าอยู่หัว ร.๑๐ คือว่าพ่อเพียงทำให้ครอบครัวของหนูก้าวเดินผ่านพ้นวิกฤต โควิด-๑๙ ได้ดี

ด.ญ.จิตวรรณ กาทอง ป.๖/๓

นางสาวจิตวรรณ กาทอง

“วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

รางวัลที่ ๓



No. _____
Date: ____/____/____

วิถีชีวิตใหม่ในยุค
COVID-19

ทุกวันนี้ชีวิตประจำวันของฉันเปลี่ยนไปมาก เพราะต้องปฏิบัติตาม
วิถีชีวิตใหม่ซึ่งมีหลายอย่างที่ต่างจากเดิม ทั้งในเรื่องการดูแลสุขภาพ การ
เรียนออนไลน์ และการใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องปฏิบัติตามมาตรการ
ป้องกันโรค และสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้ฉันต้องปรับตัวให้เข้ากับ
วิถีชีวิตใหม่ให้ได้ทันเวลา เพราะตอนนี้ประเทศไทยมีผู้ป่วย COVID-19
เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ฉันต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคอย่าง
เคร่งครัด เช่น การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ และการ
หลีกเลี่ยงการไปในที่ที่มีคนพลุกพล่าน นอกจากนี้ฉันยังต้อง
ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคที่โรงเรียนด้วย เช่น การสวมหน้ากาก
อนามัย การล้างมือ และการหลีกเลี่ยงการไปในที่ที่มีคนพลุกพล่าน
นอกจากนี้ฉันยังต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคที่บ้านด้วย เช่น
การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ และการหลีกเลี่ยงการไปในที่ที่มี
คนพลุกพล่าน นอกจากนี้ฉันยังต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคที่
โรงเรียนด้วย เช่น การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ และการ
หลีกเลี่ยงการไปในที่ที่มีคนพลุกพล่าน นอกจากนี้ฉันยังต้อง
ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคที่บ้านด้วย เช่น การสวมหน้ากาก
อนามัย การล้างมือ และการหลีกเลี่ยงการไปในที่ที่มีคนพลุกพล่าน

เด็กหญิงณัฐริชา แสงจันทา

เด็กหญิงณัฐริชา แสงจันทา



“วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

รางวัลชมเชย

No. _____
Date ____/____/____

ความฝันของฉัน

โควิด 19 ส่งผลกระทบต่อผู้คนในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ผู้ที่
คิดเรื่องส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง ปีนี้เป็นปีที่ฉันอยู่ คุณคนลำบาก
ไม่ค่อยมีงานทำ รายได้น้อยค่าใช้จ่ายสูง ทำให้บางครั้งลำบากจะไปไหนหรือที่ไหน
ก็ต้องได้หน้ากาอนามัยตลอดเวลา ถึงซื้อผ้าแอลกอฮอล์เป็นประจำ

ต่อจากนั้นจะเป็นเรื่องราวของดิฉัน ดิฉันนางสาวสุวรรณี บัวแย้ม
จะเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับเชื้อ covid-19 ที่ส่งผลกระทบต่อ การฝึกประสบการณ์
การฝึกดิฉันจะไปต่างจังหวัด เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2563 เป็นวันที่ดิฉัน
จะไปฝึกงานที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตอนนั้นดิฉันได้ทราบที่จะไปฝึกประสบการณ์
ฝึกที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี และดิฉันก็ได้ทราบว่าดิฉันจะไปฝึกงานที่นั่นแล้วดิฉันจะได้เงินเดือน
ซึ่งทำให้ดิฉันได้ใช้จ่ายภายในครอบครัว และยังช่วยแบ่งเบารายได้บ้าง แต่ก็ยังมี
การที่ดิฉันไม่ได้ไปทำงานของตัวเอง นั่นก็คือ หนกการฝึก covid-19
ที่ทำให้ดิฉันไม่ได้ไปฝึกงานที่สุราษฎร์ธานี ซึ่งทำให้ดิฉันหาที่ทำงานใหม่ในเวลาที่ยัง
ดิฉันก็หาที่ทำงานที่สุราษฎร์ธานีไม่ได้ แต่ covid-19 ก็ทำให้ดิฉันไปฝึกงาน
ใหม่ที่ดิฉันเองไปอย่างที่คุณคิดไว้ ดิฉันคิดว่าจะมีโอกาสได้ไปอยู่ที่ดิฉันตั้งใจไว้
ไหม และดิฉันหวังว่าสถานการณ์ covid-19 จะคลี่คลายและผ่านไปได้ด้วยดี

นางสาวสุวรรณี บัวแย้ม

“วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

รางวัลชมเชย

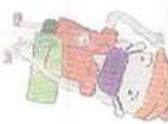


NO. _____
DATE: / /

เรื่อง วิถีชีวิตใหม่ในยุคโควิด-19

วิถีชีวิตการปรับตัวกับยุคโควิด-19 จากที่ไม่เคยต่างเมื่อเราก็ต้องต่างจากเรา
ไม่เจอพี่ พี่หน้าตาก่อน พี่ยลออกไปข้างนอก ตอนไปโรงเรียน ก็ใส่หน้ากาก หน้ากาก
เจอไปที่ห้างทุกวัน จากที่เคยเล่นกับเพื่อน เยอะๆ แต่ตอนนี้ ต้องเว้นระยะ
ห่าง เพื่อลดการแพร่ระบาดของ ตัวเราเองและคนรอบข้างคนอื่น คู่มือด้วย
พอเราจับสิ่งของ เรา ต้องล้างมือทุกครั้ง เวลานั้นเราต้องเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร
ก่อนออกจากบ้าน ต้องใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง สวมหน้ากากอนามัย หน้ากากผ้า หน้ากาก
ข้อหมัน จากใครก็ตาม และหลังจากกลับบ้านต่างๆ ก็รีบไปโรงเรียน ได้โรงเรียนก็มีมาตรการ
ต่างๆ ก่อนเข้าโรงเรียนทุกวัน 1. งดเยี่ยมญาติ ร้องกัญชาทุกวัน 2. งดเล่นกีฬา งดเล่นกีฬา
ต่าง ๆ งดเล่นกีฬา งดเล่นกีฬา งดเล่นกีฬา งดเล่นกีฬา งดเล่นกีฬา งดเล่นกีฬา งดเล่นกีฬา งดเล่นกีฬา
ชีวิตในยุคโควิด-19 ทำให้คนหลายคนที่ต้องลำบาก แต่กระผมหวังว่า ความสำเร็จของ
ประเทศไทย และที่ดีที่ตัวเองดูแลทุกคน ตัวเองด้วยครับ

ต.ช. วุฒิพงษ์ ชินวงษ์



นายวุฒิพงษ์ ชินวงษ์



“วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

รางวัลชมเชย

NO _____
Date ____/____/____

ชื่อเรื่อง วิถีชีวิตใหม่ ในยุคโควิด-๑๙

นับตั้งแต่วันที่ โควิด-๑๙ มาพวกเราจึงต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่
จึงทำให้วิถีชีวิตของเราต่างจากเดิมไป วิถีชีวิตจึงได้ขาดจากงาน
หนังสือ และงานเขียนวิถีชีวิตใหม่จึงต้องมาดำเนินชีวิตใหม่ ให้สะดวก
จากบ้านเพื่อ ว่าจะมีช่วงเวลาร่วมกัน จึงทำให้ต้องเลิกทำงานจากนอกบ้าน
คือ งดจากการทำงาน และการทำงานที่นอกบ้านทำให้ได้พบหน้ากันมากขึ้น
และทุกคนแยกกันอยู่ เพื่อความปลอดภัยจากเชื้อโรคซึ่งหนีไป
ที่โควิด-๑๙ ได้ และเวลาว่างไปโรงเรียนก็ไม่ต้องไปหาจากคนเยอะ
ให้เสียเงิน และคนที่โรงเรียนก็มีกำลังที่จะดูแลทุกคน
ร่างกาย และถ้าไม่มีใครที่ดูแลจากคนมาช่วยดูแลคนให้
และก็มีคนในวัยต่างๆ และกำลังต่าง มีคนดูแลใจที่คนต่าง
และก็มีคนดูแลจากคนด้วยกัน ดูแลคนวัยเดียวกัน และถ้ามีคนดูแล
ร่างกาย ก็คงดีที่ใจคนก็ดูแลกันที่คนต่างมาดูแลคนให้
ก็จะดีไปก็เรื่องขนาด แต่คนคนนั้นกว่าจะดีใจ แต่ก็ก็สามารถ
กลับบ้านได้ และกำลังที่คนให้เงินที่ส่งมาให้ตามใจคนคนนั้นจะดี
ปกติก็ไม่ได้ครบถ้วนเหมือนเดิมแล้ว ได้มาบ้างก็

เด็กชายจักรินทร์ ไรต์

Johnson

เด็กชายจักรินทร์ ไรต์

“วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน”

รางวัลชมเชย



☆ วิถีชีวิตใหม่ในยุค โควิด-๑๙ ของฉัน ☆

การดำรงชีวิตของมนุษย์ในยุค โควิด-๑๙

ถ้าเราชะลอการไปทำธุระข้างนอกก็ตัดวงจรชีวิต

มีดงกันตัวเองด้วยการใส่หน้ากากอนามัย

และลดล้างมือบ่อยๆ กินอาหารร้อนๆ หรือ

กลาง เมื่อไม่สัมผัสของใช้ด้วยหรือรวม เพราะ

สังคมทุกวันนี้ การทำมาหากินลำบากมาก

ต้องไม่ไปทำธุระ และแยกตัว และรู้จักเว้น

ระยะห่างเพื่อป้องกันตัวเองให้ดี แต่ถ้าจะ

ดีก็ควร ปลูกผัก สรรพกรั กินเองเพื่อ สุขภาพ

ของตัวเองเอง และครอบครัว จะได้ปลอดภัย

จากโรคระบาดต่าง โห สังคมเมือง ชลวรชีวิต

ของเราก็จะมี ความสุข ครับ

ด.ศ. ลีติ ในทอง
ศรีสม. ๖
โรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์



เด็กชายฐิติ ในทอง



ประเภท เรื่องสั้น

“ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลที่ ๑

○○○ No.....
Date.....


ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙

ตั้งแต่ฉันมีตัวเกิดสิ่งที่ไม่ค่อยดีที่สุดในชีวิตของฉัน นั่นก็คือพ่อของฉันเกิดอุบัติเหตุ
จนทำให้เสียชีวิต ทำให้ครอบครัวของฉันเสียเสาหลักของครอบครัวไปจึงเกิดการเปลี่ยนแปลง
ครั้งใหญ่ของครอบครัวของฉัน เวลาพ่อแม่ก็มีเชื้อโควิด-๑๙ระบาดขึ้นทำให้ฉันและแม่ต้องดูแลตัวเอง
ระยะเวลานานไปอย่างหนักเพื่อไม่ให้เชื้อแพร่ระบาดขึ้นเรื่อยๆ ฉันและแม่จึงต้องรับภาระรับผิดชอบ
จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไปอย่างหนักหน่วงเพราะพ่อคือคนทำงานหนักมากตลอด
เหลือเงินออมที่หาเงินเพียงคนเดียว แม่ทำอาชีพรับจ้างทั่วไป ยิ่งในยุคโควิด-๑๙ แม่ก็หารายได้
เพราะแทบไม่มีใครจ้างไปเนื่องจากภาวะของเชื้อ แต่ก็ต้องยอมเสียเงินเพื่อซื้อซื้อแอมส์และเจล
เพื่อป้องกันเชื้อ ในช่วงที่สินค้ามีราคาเพิ่มขึ้นสูงมากหาซื้อยากเพราะเป็นที่ต้องการของตลาด
แต่ก็ต้องซื้อด้วยความจำเป็น ออกไปไหนมาไหนแม่และฉันก็ต้องใส่แอมส์และเจลเพื่อป้องกันเชื้อตลอด
ถึงจะไม่ขึ้นกับใครสักคน แต่ก็ต้องทนใส่หรือป้องกันทุกที่เชื้อ แต่ก็ชอบอดทนเงินเสียจากธุรกิจ
ที่ช่วยในยามวิกฤต และชอบอดทนเงินทุนการศึกษาจากมูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
ที่ช่วยหนูในหลายๆอย่าง ในยุคโควิด-๑๙นี้ขอไม่ทุกคนดูแลตัวเองให้ทันนะค่ะ พวกเราผ่านมันไปด้วยกัน

๓.๖ ศุภธิดา ยาสุมาร

(โรงเรียนบ้านชัยเทพกาญจนอนุบาล)

๓๐



เด็กหญิงศุภธิดา ยาสุมาร

“ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลที่ ๒

๒ *ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙
ปีหนึ่งมีที่ ๓ ที่หนีได้เล่าเรื่องครอบครัวของเรต่อ กรมรั้งตัวและดำรงชีวิต
ครอบครัวก็ไม่ได้ต่างจากมีที่แล้วที่ไรหนักเพราะครอบครัวของหนูอยู่
อับจนพอเพียงมีลูกทุกคนที่กินได้มีกินผลไม้ เริ่ม ผักสดครึ่งวันตา
หรือที่เราปลูกไว้ ผักไม่มาอย่างนี้แล้วมีหน่อต้องซื้อจากที่อื่นเรา
สามารถนำมาเป็นอาหารได้ทำในน้ำอาบให้เกษตรกรรมนี้อาจจะหน่อ
หรือสามารถทำอาบอื่นๆ แต่ครอบครัวของหนูมีความรักที่ได้กลับ
มาดูแลมีน้ำ ๓ คนมีที่กินของหนูที่กินได้จากไม่แล้วคุณหนูของหนู
มองว่าเราทำหน้าที่ที่ดีของลูกต่อไปแล้วก็ได้ตามที่คิดตามใจไว้เราจะ
ไม่ได้ดีต่อหน้าของหน่ออย่างนี้เองมันแต่เราได้อยู่กันพร้อมหน้ากันยังจำ
คำสอนของลูกเราได้เสมอทำได้ดีพอไว้ว่า ความอดทน ย้ำห
นมันเพียง ทำให้ลูกไม่อดตาย และคำว่า พอเพียง ก็ให้ครอบครัว
ของหนูพออย่างพอที่ประเทศไทยเราให้มีคนอย่างนี้ทั้งในหลวง
ร. ๙ ทรงพระประชุณาหาวิธีเสมอพอช่วยให้สังคมดีขึ้นมาใช้ใน
สภาพการที่เรานี้ก็คือ รัฐบาลเศรษฐกิจพอเพียง อดทน อดกลั้น
อดออม ใช้ชีวิตแบบพอเพียง ขันหมางของตัวเรา อดทน อดกลั้น
หน่อเชื่อว่าถ้าครอบครัวไหนหันมาใช้ชีวิตประสาวันธรรมดาพอ
เพียงก็จะผ่านพ้นวิกฤตโควิด-๑๙ ไม่ได้ดี

อ.ช. จิตวรรณ กทอ ๖.๖๓

นางสาวจิตวรรณ กาทอง

“ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลที่ ๓

ครอบครัวของฉันในภาวะเศรษฐกิจโควิด-19
 เกิดขึ้นตั้งแต่วันสุดท้ายและจบลงที่วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓
 ครอบครัวของฉันมีทั้งหมด 4 คน พี่พ่อมีแม่มีพี่ชายและพี่สาว
 พี่ชายมีอาชีพหนุ่ยไปขายแต่ไปโลกอีกบ้าน ๆ ขายกำละ ๖-10 บาท
 พ่อได้กะได้ใช้ซื้อของแม่แม่มีอาชีพไปขายผักขายปลาตามตลาดสด
 แล้วหลังจากโควิด-19 เข้ามาทำให้เศรษฐกิจแย่มาก ๆ แม่ออกไปขายปลา
 ขายผัก ขายหมูมากเพราะคนไม่เอาเงินค่ารถเลย ทำให้ครอบครัวฉัน
 ไม่มีรายได้เข้ามาเลย หมู ส่งสาวพ่อกับแม่แม่หมูกินทางจังหวัดแม่
 ช่วยกันลดค่าใช้จ่ายลดค่าน้ำหรือไฟเผื่อเอาไว้ขายตามบ้านก็ได้เงินมา
 จนกระทั่งมาซื้อบ้านที่อำเภอวังน้อยไปโรงเรียนที่คลองสนธิวาของหมู่บ้าน
 ยากจนจะใช้เงินสักบาทก็ใช้เงินอย่างประหยัดค่ะ เพราะจะหาเงินมาได้
 สักบาทยากแล้วเสียดเงินมากค่ะ ยิ่งในช่วงโควิด-19 ผู้คนที่ต่างคนต่างอยู่
 เศรษฐกิจก็แย่ไม่สามารถดำรงชีวิตปกติเหมือนแต่ก่อนแต่ก็ต้อง
 ขนลุกหุดหือหาราชาประเทศไทยที่ได้ให้ทุนให้ช่วยในช่วงที่ครอบครัว
 กำลังแย่งตอนถูกมากค่ะ

เด็กหญิงนาเดีย มะแสละ ชั้น 4

โรงเรียน... ..

วันที่... ..

...

เด็กหญิงนาเดีย มะแสละ

“ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลชมเชย



NO. _____
DATE ____/____/____

เรื่อง ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙

ในปัจจุบันนี้ครอบครัวของฉันปรับตัวแตกต่างกันไป บางครอบครัวก็เริ่มจัดกิจกรรมออกกำลังกายกลางแจ้งเพื่อคลายเครียดและผ่อนคลายจิตใจ บางครอบครัวก็เริ่มปลูกผักสวนครัวไว้กินเองเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย และยังมีครอบครัวที่เริ่มหันมาทำของขายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อหารายได้เสริมอีกด้วย

ครอบครัวของฉันก็ปรับตัวเช่นกัน เราเริ่มหันมาทำของขายเล็กๆ น้อยๆ เช่น ทำขนมทำอาหาร และยังมีครอบครัวที่เริ่มหันมาทำของขายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อหารายได้เสริมอีกด้วย

ครอบครัวของฉันปรับตัวในหลายๆ ด้าน เช่น เริ่มหันมาทำของขายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อหารายได้เสริมอีกด้วย

ครอบครัวของฉันปรับตัวในหลายๆ ด้าน เช่น เริ่มหันมาทำของขายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อหารายได้เสริมอีกด้วย

ครอบครัวของฉันปรับตัวในหลายๆ ด้าน เช่น เริ่มหันมาทำของขายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อหารายได้เสริมอีกด้วย

ครอบครัวของฉันปรับตัวในหลายๆ ด้าน เช่น เริ่มหันมาทำของขายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อหารายได้เสริมอีกด้วย

น.ส. นุชจรี บุญไชย ๒๖๕ ๒
อักษรย่อ น.ส.น.จ.บ. ๔ ข่าน

นางสาวนุชจรี บุญไชย



“ครอบครัวของดิฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลชมเชย

NO. _____
Date ____/____/____

ชื่อของครอบครัวของฉันได้รับรางวัลชมเชย
อย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙

ตั้งแต่ภาวะโควิด-๑๙ เริ่มมาครอบครัวของฉันได้ปรับตัวได้ ดีกับสถานการณ์
เพราะผมเคยไปทำงานก็จะมีปัญหาบางอย่างและจิตใจกังวล
และอันระยะห่างจากคน และจะไม่ค่อยไปทำงาน มีคนรับหมอนที่โรงแรม
เพราะอาจได้มาจากคนที่ติดเชื้อได้บ้าง และเวลาออกไปทำงาน
จะระวังตัวระวังมากเพราะกลัวว่าจะติดเชื้อได้ และถ้าหากจะไม่ได้
ไปผลจากบ้านเพราะไม่ได้มีเงินจะซื้ออะไร จะไปซื้อของมาขายที่ตลาดได้
และไม่ได้ไปซื้อจากที่อื่นก็ได้ไปซื้อของที่ตลาดได้ และไม่ได้ไปซื้อจาก
ที่อื่นไปซื้อที่อื่น ผมเองเวลาไปซื้อของก็ได้ไปซื้อที่ตลาดจาก
บ้านได้ แต่พอไปซื้อที่อื่นระวังตัวระวังตัว ผมก็ซื้อของมาขายที่ตลาดได้
จากที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่น
ที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่นที่อื่น

จ.จ. จักรินทร์ โสตา

Johnson

เด็กชายจักรินทร์ โสตา

“ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙”

รางวัลชมเชย



NO. _____
DATE ____/____/____

เรื่อง เรื่อง

เรื่อง ครอบครัวของฉันปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างไรในภาวะเศรษฐกิจยุคโควิด-๑๙

เมื่อโลกใบนี้แสนสับสนวุ่นวายให้มนุษย์อยู่อย่างยากเข็ญได้ฝึกทักษะการเอาชีวิตรอดครอบครัวก็ตั้งรกรากอยู่แต่ในบ้าน เพื่อช่วยกันหยุดยั้งการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ เราได้ไปช่วยสมาชิกต่าง ๆ ให้อยู่ร่วมกันเพื่อเอาชนะโรคระบาดที่โหดร้ายของโควิด

เราหันไปเล่นวีดีโอที่ใจดีกับครอบครัวในทางที่ดีก็ไปเล่นกีฬาที่ใจดีกับเพื่อน ๆ และ

พยายามใช้ชีวิตประจำวันไม่เครียดได้ใจดีกับครอบครัวและทำงานที่ใจดีกับเพื่อน ๆ และ

มากี่จากที่เราได้ไปฝึกกับบ้านเราเลยทุกวันนี้ต้องขอบคุณของครอบครัวที่คอย

มาปรึกษาปรึกษาเราเพราะครอบครัวของเราเองไม่ได้ทำอะไรจากสิ่งอื่นเลย

อะไรก็เหมือนกัน แต่ก่อนแล้วครอบครัวของเราเองไม่ได้ทำอะไรจากสิ่งอื่นเลย

ด้วยใจดีกับครอบครัวของเราเองก็ไม่ได้ทำอะไรจากสิ่งอื่นเลย

ตัวได้ กับ ยุคโควิด-๑๙ ได้บ้างครับ

นายวุฒิพงษ์ ชินวงษ์

โรงเรียน _____

เลขที่ _____

ชั้น _____



นายวุฒิพงษ์ ชินวงษ์



ประเภท เรื่องสั้น

“มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร”

รางวัลที่ ๑

NO. _____
Date: / /

เรื่องสั้น... มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร

เมื่อเราพูดถึงมูลนิธินี้ ทุกคนคงจะคิดถึงเป็นอันดับแรกคือ มูลนิธิที่นำ
เหลือผู้ประสบภัยต่างๆ ผู้ด้อยโอกาส ผู้ที่มีปัญหาทางด้านกรเห็น
งานได้ไม่เหมือนกับคนอื่น รวมทั้งช่วยเป็นทุนให้เด็กได้ศึกษาต่อโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
และมูลนิธินี้ยังเป็นมูลนิธิที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงแต่งตั้ง
เป็นกิตติมศักดิ์

ฉันขงว่าความรู้สึกแรกที่ได้รับทุนจากมูลนิธินี้เสมอ ความรู้สึกนั้น
เป็นความรู้สึกที่ฉันอธิบายไม่ถูก ทั้งดีใจ ซาบซึ้งใจ จากเด็กที่ฐานะยากจน
มีปัญหาก็ในครอบครัวมากมาย ถูกทอดทิ้งจนรู้สึกขี้เกียจ โดดเดี่ยวจากผู้คน
รอบข้าง จนได้พบแสงสว่างและหนทางในชีวิตรอคักครั้งหนึ่ง

มูลนิธิราชประชาสมาสัยที่ให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ ทุกๆครั้งที่ฉันไม่มี
ทางออกฉันก็นึกถึงมูลนิธินี้อยู่เสมอ ฉันสามารถดำรงชีวิตรอดได้ ถึงแม้จะเหนื่อย
มากแต่ไหนฉันก็จะสู้ เพราะ “คนตาเลือนก็ทำได้ แต่เลือนก็จะเป็นได้”

นางสาวนันทกานต์ พิกาศ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
โรงเรียนอัสสัมชัญ
ถ.กาญจนาภิเษก จ.อุบลราชธานี

นางสาวนันทกานต์ พิกาศ

Johnsah

“มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อินมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร”

รางวัล ที่ ๒



○○○ NO _____
Date ____/____/____

เรื่องมูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อินมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร

ผมชื่อ จักรินทร์ โสตา มีความรู้สึกดีใจมากที่ได้ร่วมทำ
พระราชทานจากมูลนิธิราชประชาสมาสัย ผมรู้สึกภูมิใจและ
ภูมิใจที่ได้ร่วมทำ และอยากให้อินทุกคน มีความสุขและทำ
หรือคนแก่มาช่วยให้อินได้มีชีวิตที่ดีขึ้น ได้กิน ได้
กิน รสชาติ และอร่อย ในอนาคตถ้าอินได้เรียน
หนังสือได้ ผมจะส่งเงินไปซื้อของให้อินได้
ช่วย และช่วยชีวิตอิน และผมอยากได้
ตลอดที่ได้ช่วยอิน ผมอยากได้ดี และจะ
ช่วยอินได้ และอินได้เรียน ทำผมอยาก
ทำให้ชีวิตอินดีขึ้น ผมอยากได้
และจะเรียนหนังสือ

๑๖ จักรินทร์ โสตา

Johnson



เด็กชายจักรินทร์ โสตา




จดหมายข่าวด้วยรัก



“มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร”

รางวัล ที่ ๓



โรงเรียนพญาลอวิทหาคคม อ.จุน จ.พะเยา
Phyalawwitthayakhom School
(เดินศรีนครินทร์) แผ่นที่ _____ / _____

รายงาน / โครงการเรื่อง _____
อาจารย์ที่ปรึกษา _____ กลุ่มสาระการเรียนรู้ _____
ชื่อ...นางสาว วีรดา คุณเวช _____ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ _____ เลขที่ _____

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร

ถ้าว่าคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร คุณนะ ส่วนวันดี ชีวิตได้ ค่ะคุณนะ, 42 ส่วนคุณนะที่ สี่ส่วนคุณนะอยู่
ได้ เรานึกขึ้น ที่ดี และ ทำไว้กับ ให้คน ได้เสมอ นับว่าเรา คุณคนชีวิตที่ดี มากแล้ว แต่คุณนะใครก็จง ดัน
เมื่อคุณ ได้ รู้จัก และ ได้ รับทุน นะคุณนะของมูลนิธิราชประชาสมาสัย ทำให้ คุณคนคุณภาพชีวิตที่ดี ของคุณ
มันบุรี เน้น และ ดีว่า ขึ้น ว่าแล้ว

ส่วนที่ ดีขึ้น เก่งขึ้น ไปก่อนหน้าแล้ว ค่ะ ถ้าว่าคุณคนชีวิตที่ดี ใน คุณนะของคุณนะ ดันอื่น เก่งคุณ
ตัว ของคุณ นะคุณนะของ มูลนิธิราชประชาสมาสัย มาก, ที่ ได้ รับทุน การ ศึกษา ใน คุณนะคุณนะ จนจบ ระดับมัธยมศึกษา
นับว่าเป็น คุณคนชีวิตที่ดี สิบบุรี เน้น และ สด ค่ะคุณนะ, ตอน ที่ คุณนะ ได้ เรียน จบ ระดับมัธยมศึกษาแล้ว ชั่ว
คุณนะ ได้ ทำกับ สอบ เข้า มหาวิทยาลัย เพื่อที่ เรียนเรื่องแล้ว แต่คุณนะได้ ค่ะ ที่ คุณนะ ได้ รับ ทุน ให้เรียน และ ชั่ว
ไม่นานไป คุณนะ จึง คิดสนใจ ที่จะ สอบ เข้า มหาวิทยาลัย อีกครั้ง ใน ปีการศึกษา 2564 ก็รับ คุณนะคุณนะ
รู้ดีว่าชีวิตของคุณนะ ดีขึ้น มาก, ช่วยแบ่งเบาภาระ ที่ บ้าน ได้ เพราะ เมื่อก่อน ทำให้ คุณนะได้ ไป โรงเรียน ได้ เรียน วิชาที่ ชอบ
ได้เจอ เพื่อนๆ, ทำไว้กับ คุณนะใจดี สด ค่ะคุณนะ ส่วนคุณนะคุณนะ คุณนะคุณนะให้ ออกแบบ แล้วคุณนะ ได้ รับ ทุน ให้ชีวิตคุณนะ
จะ เป็นอย่างไร จะ ดีแบบนั้น ก็คือ เป้า คุณนะ ช่วย ให้ ชีวิตคุณนะ ดีขึ้น มากขึ้น, และ คุณนะ จึง ทำ ให้ คุณนะ มี ชีวิตที่ดี
รู้สึก แบ่งปัน ช่วยเหลือ ผู้คนที่ มี โอกาสที่จะ ทำไว้กับ คุณนะ ที่ เรา ทำไว้กับ คุณนะ ที่ เรา ปันตามใจนึก ออกเรียน นอกแะ เป็น
คนหนึ่งที่ จะ ได้ ช่วยเหลือ คนใจ ใน ทางเว็บปีนี้ได้ ตอน ที่ คุณนะ ทำไว้กับ คุณนะคุณนะ เพื่อ สอบ เข้า มหาวิทยาลัย
มาก, คุณนะ มี ค่ะคุณนะ กับคน ใกล้ ทำไว้กับ คุณนะ ค่ะคุณนะคุณนะของ มูลนิธิราชประชาสมาสัย มากครั้ง, ที่ ทำไว้กับ คุณนะ ได้
เข้าใจ และ รู้ดี คุณคนชีวิตที่ดี คุณนะ มี คุณนะ จะ ดีใจ ว่า คุณนะคุณนะ คุณนะคุณนะ คุณนะคุณนะ คุณนะคุณนะ คุณนะคุณนะ
ก็ดี ค่ะคุณนะคุณนะคุณนะ

นางสาววีรดา คุณเวช

“มูลนิธิราชประชาสมาสัย ช่วยให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร”

รางวัลชมเชย

3* มรดกของราชประชาสมาสัยช่วยให้อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร *

ก่อนหน้าที่ยังไม่เคยรู้จักมูลนิธิราชประชาสมาสัยเลยก็ว่าได้ หลังจากที่ได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับมูลนิธิราชประชาสมาสัย ได้รู้เรื่องราวของมูลนิธิราชประชาสมาสัย และได้รู้ว่ามูลนิธิราชประชาสมาสัยได้ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังและผู้ป่วยโรคไตขั้นสุดท้ายให้สามารถมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดไตและไม่ต้องใช้ยาที่แพงเกินไป นอกจากนี้มูลนิธิราชประชาสมาสัยยังได้ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังและผู้ป่วยโรคไตขั้นสุดท้ายให้สามารถมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดไตและไม่ต้องใช้ยาที่แพงเกินไป นอกจากนี้มูลนิธิราชประชาสมาสัยยังได้ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังและผู้ป่วยโรคไตขั้นสุดท้ายให้สามารถมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดไตและไม่ต้องใช้ยาที่แพงเกินไป

ด.ญ.จิตติวรรณ กาทอง น.๖๔

« เรื่องสั้น »

เมื่อมูลนิธิราชประชาสมาสัยช่วยชีวิตอันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

อันมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น... มูลนิธิราชประชาสมาสัยได้ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังและผู้ป่วยโรคไตขั้นสุดท้ายให้สามารถมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดไตและไม่ต้องใช้ยาที่แพงเกินไป นอกจากนี้มูลนิธิราชประชาสมาสัยยังได้ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังและผู้ป่วยโรคไตขั้นสุดท้ายให้สามารถมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดไตและไม่ต้องใช้ยาที่แพงเกินไป

นางวราภรณ์ ชินวงษ์

นางสาวจิตติวรรณ กาทอง

นายวุฒิพงษ์ ชินวงษ์





สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๔

จาก คณะกรรมการตัดสินภาพวาดและเรื่องสั้น



จดหมายข่าวด้วยรัก


๕๘

ข้อคิด คำคม

โดย ปะการัง (นามปากกา)



“แม้จะเล็กกว่าดวงอาทิตย์ แต่ในยามมืดมิด
แค่ตะเกียงดวงน้อย ก็ยิ่งใหญ่ได้
คำพูดดีๆ เพียงไม่กี่คำ ก็อาจช่วยคำคืนของใครบางคน
สว่างไสวได้เช่นกัน”

“ในวันเหน็ดเหนื่อย เราถึงเข้าใจว่า 
ชีวิตไม่ต้องการอะไร มากไปกว่าแดดอุ่น”



“ในบางครั้ง อุปสรรคโถมเข้ามา ตอนที่ไม่มีใครอยู่เคียงข้าง
เพื่อให้เราเรียนรู้ว่าแม้ตัวคนเดียว เราก็แข็งแรงพอที่จะรับไหว”

“ถ้ามีคนอิจฉา แสดงว่าเรายังมีค่า
ถ้ามีคนนินทา แสดงว่าเรานั้นน่าสนใจ
ถ้ามีคนว่าร้าย แสดงว่าเรามีดีมากกว่า



แต่อย่าเสียเวลาไปโกรธเขา
ให้สงสารและเข้าใจ ที่เขามองไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง”



“อุปสรรคปัญหา ทำให้ค้นพบตัวเองว่า
เราแข็งแรงเพียงใด”

คัดมาลงโดย ป้าดุษ



บท บอก

ป่าดุษ

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๔

ปีใหมมาแล้วจ้า
มีสุขทุกคืนวัน
แสงทองส่องทาบฟ้า
เบิกฤกษ์ เบิกอวยชัย

ขอสิ่งใหม่พาให้สูงสลับ
เทพทุกชั้นมาอวยพร
ชั้นอุราฟ้าวันใหม่
สูง สดใสตลอดปี

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๔ ที่มาเยือน นะคะท่านผู้อ่าน และหลานๆ ที่น่ารักทุกท่าน ปี ๖๓ ที่ผ่านมา มีเรื่องราวมากมายที่เกิดขึ้น ได้เรียนรู้และเป็นประสบการณ์ชีวิตที่น่าจะเป็นที่กล่าวขานไปในภายภาคหน้า การกล่าวขานถึงโรคอุบัติใหม่โควิด-๑๙ ที่ทำให้เกิดการติดเชื้อไปทั่วโลก จนจำนวนผู้ติดเชื้อมากกว่า ๘๐ ล้านคน แต่ประเทศไทยนับว่าโชคดีที่มีระบบสาธารณสุขที่ดีเยี่ยม ร่วมกับความร่วมแรงร่วมใจของคนไทยทุกคน ทำให้สามารถยืนหนึ่งในไม่กี่ประเทศที่มีผู้ติดเชื้อน้อย และหวังว่า คนไทยและประเทศไทยจะสามารถช่วยกันควบคุมการระบาดให้มีน้อยที่สุดได้

สำหรับฉบับต้อนรับปีใหม่ ๒๕๖๔ นี้ ก็มีคำอวยพรจากท่านผู้ใหญ่ใจดีที่มีความรักและปรารถนาดีให้กับหลานๆ มาอย่างยาวนาน รวมทั้งข้อคิดคำสอนให้หลานๆ ใช้ชีวิตที่ปลอดภัยและมีความสุข รวมทั้งภาพวาดและเรื่องสั้นที่ชนะการประกวด และรับรางวัลให้ชื่นใจ ก็ขอแสดงความยินดี มากับหลานๆ คนเก่งด้วยนะคะ สุดท้าย เนื่องในวาระดีถีขึ้นปีใหม่ ก็ขอให้หลานๆ ได้รับแต่สิ่งดีงาม มีสุขภาพแข็งแรงและมีความสุขตลอดปีใหม่นี้ค่ะ



ขอขอบคุณมูลนิธิราชประชาสมาสัย
ที่มอบโอกาสให้พวกเราได้ศึกษา
วิชา ไล่โรเรียนในภาชนะที่วิเศษ
“พวกเราขอขอบคุณมาก”

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๔



มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
สถาบันราชประชาสมาสัย กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๕๑-๓๗๒๐ โทรสาร ๐-๒๕๕๑-๗๒๐๐
Email : samasai_1@hotmail.com