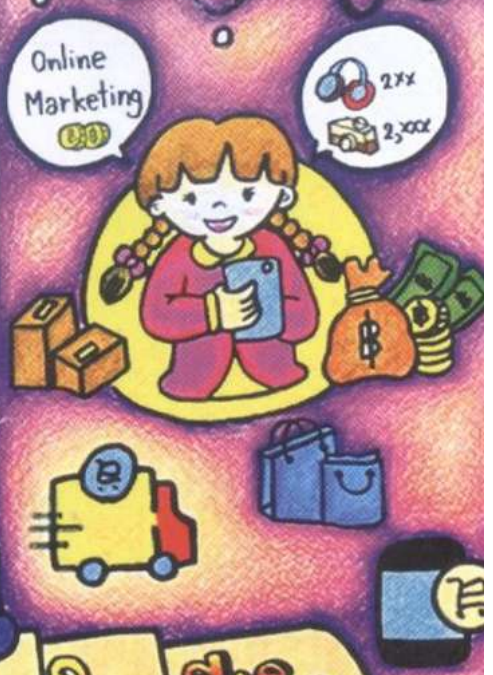


Good Education Friends

ครอบครัว .. หัวใจอุ่น

หารายได้เสริม .. ได้ด้วยตนเอง



3. ข้อ

สิ่ง ที่ ข้างเจ้า .. มีความภาคภูมิใจ ใน ชีวิต

จุลสารด้วยรัก

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๖



มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๔๕ ประจำเดือน กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๕

วัตถุประสงค์จุฬาสาร

๑. เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารการดำเนินงานของมูลนิธิฯ
๒. เป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและความรู้ รวมทั้งทัศนะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องระหว่างฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ กับผู้รับทุนการศึกษา โครงการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ และผู้ปกครอง รวมทั้งองค์กรภาครัฐ และเอกชนที่เกี่ยวข้อง
๓. เป็นเวทีให้เด็กนักเรียนผู้รับทุนพระราชทานและผู้ปกครองได้ระบายความรู้สึก แสดงความคิดเห็น และความต้องการความช่วยเหลือหรือแลกเปลี่ยนความรู้ ทัศนะ และประสบการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องร่วมกับเด็กผู้รับทุน และผู้ปกครองในจังหวัดต่างๆ
๔. เป็นแหล่งข้อมูล/ที่พึ่ง และเพื่อนที่พึ่งพาปรึกษายามเดือดร้อน และต้องการแก่เด็กผู้รับทุนพระราชทานและผู้ปกครอง

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต
คุณศิริรัตน์ อายุวัฒน์
คุณจินตนา วรสายัณห์

นายแพทย์จุมพล ตันติวงษากิจ
นาวาเอกหญิงมยุรี อรัญยกานนท์

เจ้าของ : มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
บรรณาธิการ : ผศ.ดร.ดุชนฎี เจริญสุข
กองบรรณาธิการ : คุณคงพร คุปตาภา อาจารย์อัฉรวาดี หอมเศรษฐี
คุณสุนันทา ไชยศิริโรช รศ.ดร.สำลี ทองธิว
คุณวิไล สังขะเมษะ คุณนลพรรณ แก้วสุวรรณ
คุณชนกชนม์ มิตรศิริวัฒน์

ที่อยู่ : มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
สถาบันราชประชาสมาสัย ซอยโรงพยาบาลบาราคนราดูร
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๙๑-๓๗๒๐, ๐-๒๕๙๑-๗๒๑๐
E-mail : samasai_1@hotmail.com

สารบัญ

ปูสอนหลาน : ข้อแนะนำการใช้ชีวิตหลังจบการศึกษา ตามคำสอนของ “วงจื้อ”	๓
คำกล่าวอวยพรปีใหม่	๖
โชคดียี่สิบเกิดเป็นคนไทย	๗
คิดรับปีใหม่ กับ โลกไร้พรมแดน (Un- Boundary World)	๙
ข่าวฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ	๑๒
เก็บเล็ก เก็บน้อย : เบาหวาน แต่ไม่เบาใจ มารู้จักเบาหวานกันเถอะ	๑๘
ฟุต ฟิต ฟอโฟ	๒๒
โครงการในพระราชดำริ โครงการแก้มลิง	๒๔
โครงการประกวด ภาพวาด เรื่องสั้น เพื่อรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ปี ๒๕๖๕	๒๘
พึงรู้ว่า มีตั้ง 7Q	๕๑
มะขามป้อม	๕๓
“คำสอนของแม่ถึงลูกสาว”	๕๗
บท บอกอ	๖๐

คณะกรรมการ

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

พ.ศ. ๒๕๖๒ - ๒๕๖๖



ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต
ประธานกรรมการ



นายชรรค์ ประจวบเหมาะ
กรรมการและรองประธานกรรมการคนที่ ๑



อธิบดีกรมควบคุมโรค
กรรมการและรองประธานกรรมการคนที่ ๒
ประธานกรรมการฝ่ายส่งเสริมและ
สนับสนุนวิชาการ



นางศิริรัตน์ आयुวัฒน์
กรรมการและประธานกรรมการ
ฝ่ายราชประชาสมาสัย
เฉลิมพระเกียรติ



นายแพทย์สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช
กรรมการและประธานกรรมการ
ฝ่ายสวัสดิการ



หม่อมหลวงอุยर्थ ไชยันต์
เหรัญญิกและประธานกรรมการ
ฝ่ายการเงินและบัญชี



ปู่ฮอลาน

ข้อแนะนำการใช้ชีวิตหลังจบการศึกษาตามคำสอนของ “ขงจื้อ”

ศาสตราจารย์พิเศษนายแพทย์ธีระ งามสุด

ประธานกรรมการมูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

หลานๆ คงเคยได้ยิน “ขงจื้อ” นักปราชญ์จีนที่คำสอนของท่านได้รับการยกย่องว่า ดีที่สุดในการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย และมีความสุข ความสำเร็จ หลักคิดและคำสอนของท่านจึงได้รับการนำไปใช้อย่างแพร่หลาย สืบทอดกันมาจนประเทศจีนประสบความสำเร็จมั่งคั่งเป็นผู้นำทางด้านธุรกิจ รองจากประเทศสหรัฐอเมริกา และกำลังจะแซงหน้าต่อไป

ดังนั้นคุณปู่ จึงไปรวบรวม หลักคิดและคำสอน ของท่าน “ขงจื้อ” มาให้หลานๆ ได้ลองศึกษาต่อไปและประยุกต์ใช้ในชีวิตและการทำงาน หลังหลานเรียนจบ เพื่อใช้เป็นแนวคิดและแนวปฏิบัติต่อไป

๑. ท่านขงจื้อ สอนว่า “อย่าหวังว่าใครเขาจะไม่คิดว่าท่านเก่งหรือมีความสามารถ แต่จงหวังว่าสักวันเมื่อมีคนเขายกย่องและแต่งตั้งท่านหรือเลื่อนตำแหน่งท่าน ท่านมีความเก่งและความสามารถสมกับที่เขายกย่องหรือแต่งตั้งหรือเปล่า”
๒. ผู้บริหารและการบริหารจัดการที่ดีควรมีทั้ง ๗ ด้าน คือ
 ๑. ความซื่อสัตย์สุจริต
 ๒. ความเมตตากรุณา
 ๓. การเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 ๔. ความละเอียดที่จะทำสิ่งไม่ดั่งงาม
 ๕. ความกตัญญู
 ๖. การพึ่งตนเอง
 ๗. ความประหยัดไม่ฟุ่มเฟือย

๓. **คุณลักษณะของผู้รู้**คือผู้รู้ตัวว่ารู้อะไรบ้างและไม่รู้อะไรบ้าง บางท่านไม่รู้ก็บอกว่ารู้นั้นแหละ คือ ความรู้ให้มากกว่าด้านความคิดและจิตใจผู้อื่นและที่สำคัญคือรู้เท่าทันความคิดจิตใจตนเอง
๔. บุคคลที่ควรแก่การเคารพและสนใจในความยุติธรรมคนที่ใจคับแคบจะสนใจจากข้อสักการะ
๕. คนมีคุณธรรมจะไม่พะว้าพะวังคนมีความรู้จะไม่สับสน คนมีความกล้าส่วนใหญ่จะปราศจากความหวาดกลัวควรตรวจดูตัวเองเพื่อให้เห็นข้อบกพร่องของตัวเองที่จะปรับปรุงได้
๖. **ไม่ควรกังวลกับสิ่งภายนอกมากเกินไปแต่ควรกังวลหา**
 ๑. ไม่ปลุกฝังคุณธรรม
 ๒. ไม่ไฝหาความรู้
 ๓. ไม่เป็นกลาง
 ๔. ไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่ดีให้เป็นที่
๗. คนที่ฝึกคุณธรรมแล้วจะสงบเยือกเย็นไม่อวดดีถือเนื้อถือตัวคนที่มีใจคับแคบจะสำคัญสงบเจอบคนประเภทนี้ต้องวางเฉยและถอยห่าง
๘. คนที่ไม่มีความมั่นคงในอารมณ์ไม่มีความเข้มแข็งในจิตใจจะยอมแพ้ ยากที่จะทำอะไรสำเร็จ
๙. คนที่ไม่มองการณ์ไกลจะพะวักพะวงในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตลอดเวลา (Admob Responses) เอาแต่วิ่งไปตามความต้องการคนอื่นตลอดเวลา
๑๐. **การยกระดับตนเอง**
 ๑. ทำตัวให้น่านับถือ เช่น พุดจาแต่งตัวกิริยาให้มีสัมมาคารวะรู้จักกาลเทศะ
 ๒. จิตใจกว้างใหญ่ไพศาลใจกว้างมองเห็นความคิดคนอื่นรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราและชนะใจคน
 ๓. ทำตัวให้น่านับถือคิดอะไรให้เป็นประโยชน์ในระยะยาวชื่อกินไม่หมดคตกินไม่นาน
 ๔. มีความเฉลียวฉลาด
 ๕. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๑๑. วิธีการดำรงชีพแบบขงจื้อ

๑. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แต่ไม่สุรุ่ยสุร่าย
๒. มีเป้าหมายในชีวิตและไม่ละโมภหากไม่มีเป้าหมายก็เหมือนขอนไม้ล่องลอยไปบนสายน้ำ
๓. ขยันขันแข็งมีมานะและมีความสบายใจในสิ่งที่ทำ
๔. เป็นคนเรียบง่ายแต่ไม่อวดดีรู้จักความเกรงใจผู้อื่นเข้ากับคนง่ายทุกกลุ่มมีศักดิ์ศรีแต่ไม่โหดร้าย
๕. มีบุคลิกแต่งตัวกิริยามารยาทดีนับถือตนเองไม่ให้ใครมาเบียดเบียนและไม่เบียดเบียนผู้อื่น


คุณปู่จึงหวังว่า หลักคิดและคำสอน ของ ขงจื้อ เหล่านี้คงจะเป็นประโยชน์สำหรับหลาน ทั้งที่ยังศึกษาอยู่และที่จบการศึกษาแล้วจะได้นำไปใช้ประกอบเป็น แนวทาง และแนวปฏิบัติ ในการพัฒนาตนเองต่อไป

เนื่องในวันพ่อแห่งชาติในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๕ ขอให้หลานๆ ได้น้อมรำลึกและสำนึก ในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พ่อของแผ่นดิน ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐรวมทั้งคุณพ่อของหลานๆ ทั้งที่ท่านยังมีชีวิตอยู่หรือจากโลกไปแล้วเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตต่อไป

๑๑. วิธีการดำรงชีพแบบขงจื้อ

ด้วยความรักขอให้สูงสันต์วันพ่อ
ด้วยความรักและความปรารถนาดีจากคุณปู่ธีระ งามสุด ของหลานๆ

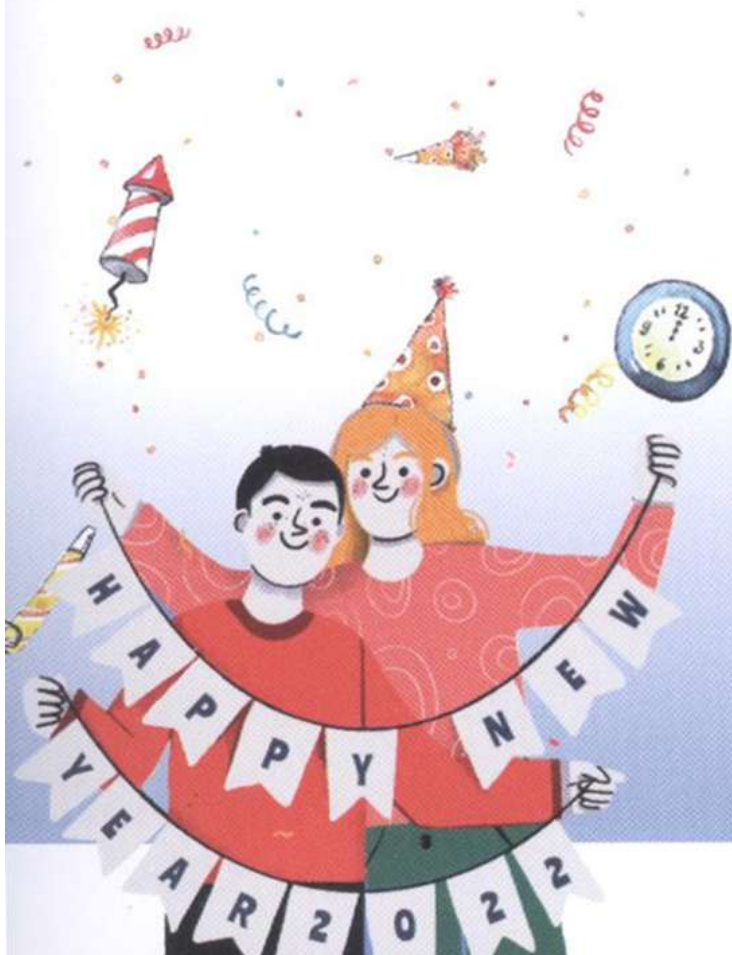





คำกล่าวอวยพรปีใหม่

นายแพทย์จุมพล ตันตวงชากิจ
ผู้อำนวยการสถาบันราชประชาสมาสัย

ปี ๒๕๖๕ ที่กำลังจะผ่านไป มีเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นการระบาดของโควิด ๑๙ ปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจและการเมือง ทำให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตของทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สอนให้พวกเราได้รู้ว่า ทุกคนจำเป็นต้องมองทุกอย่างตามความเป็นจริง และควรจะได้เรียนรู้จากภาวะต่างๆ ที่ผ่านมา ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเราให้มากที่สุด การปรับตัวที่เกิดขึ้นแล้วและอาจจะเกิดต่อเนื่องไป ไม่ว่าจะเป็นการเว้นระยะห่าง การใส่หน้ากากอนามัย การรักษาความสะอาดร่างกาย การมีกิจกรรมกับผู้อื่นๆ อย่างระมัดระวัง คงยังจำเป็นต้องไปอีกระยะหนึ่ง ในขณะที่เดียวกันการดำเนินชีวิตของแต่ละคนน่าจะมีการปรับตัว ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป รวมทั้งการพัฒนาตนเองของแต่ละคน ที่จำเป็นต้องเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง



ปี ๒๕๖๖ ที่กำลังจะมาถึง ขอให้รักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจให้เข้มแข็งเพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สามารถผ่านอุปสรรคที่เข้ามาอย่างราบรื่น เป็นบุคลากรของประเทศที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ ทั้งนี้มูลนิธิฯ ขอเป็นส่วนหนึ่งที่จะสนับสนุนน้องๆ ก้าวออกไปข้างหน้าต่อไปครับ



โชคดีที่เกิดเป็นคนไทย

คุณศิริรัตน์ อายุวัฒน์

ประธานฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ

ช่วงนี้ประเทศไทยได้เปิดประเทศแล้วสำหรับนักท่องเที่ยวจากต่างประเทศ หลายคนคงจะได้เห็นคลิปวิดีโอจากโทรศัพท์มือถือมากมายที่จัดทำโดยชาวต่างชาติที่มีความประทับใจกับการได้เดินทางมาเที่ยวประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นวิวทิวทัศน์ วัฒนาธรรม ศิลปวัฒนธรรมอันงดงาม ค่าครองชีพที่ไม่แพง อาหารอร่อยและราคาถูก โดยเฉพาะอาหารข้างทางที่มีหลากหลายและเป็นสีสันอย่างมากของไทยเรา และที่เขาประทับใจมากยิ่งขึ้นคือนิสัยใจคอของคนไทยที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอัธยาศัยอันดีต่อแขกผู้มาเยือน ซึ่งหาไม่ได้ในประเทศอื่นๆ นอกจากนี้เรายังมีสถาบันพระมหากษัตริย์เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจจนมีชาวต่างประเทศจำนวนมากย้ายมาอยู่ประเทศไทย และเขาอยู่ได้อย่างมีความสุข เราควรจะมีใจที่เราเกิดเป็นคนไทย

แต่ก็น่าเสียดายที่มีคนรุ่นใหม่กลุ่มหนึ่งอาจจะได้รับการชักนำหรือคิดว่าตัวเองมีความคิดก้าวหน้าทันสมัยมีความคิดดูถูกดูแคลนประเทศไทยในเรื่องต่างๆ วัฒนธรรมต่างๆ เป็นเรื่องล้าสมัย เช่น ความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดินและประเทศชาติ หรือรู้คุณต่อบุพการี จนอยากย้ายไปอยู่ประเทศอื่นซึ่งคนเหล่านั้นควรตั้งสติให้ดี และศึกษาหาข้อมูลต่างๆ ในประเทศที่ตนอยากจะไปอยู่ให้ถ่องแท้เสียก่อนว่าเขามีความเท่าเทียมจริงอย่างที่เรารู้หรือเปล่า เขารังเกียจคนต่างชาติหรือไม่ เขากลัวว่าเราจะไปเป็นภาระหรือไปแย่งอาชีพเขาหรือเปล่า มิฉะนั้นการย้ายประเทศไปอาจจะไม่มีชีวิตที่สวยงามตามที่คาดหวังไว้ก็ได้

เมื่อช่วงเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๕ ที่ผ่านมา ดิฉันและคณะกรรมการจากฝ่าย
ราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ เพิ่งมีโอกาสเดินทางไปต่างจังหวัดเพื่อติดตามงาน
ในการมอบทุนพระราชทานแก่เด็กนักเรียน นักศึกษา หลังจากว่างเว้นการเดินทางมา
๒ ปี อันเนื่องจากการระบาดของโควิด ๑๙ โดยเราได้เดินทางไปใน ๓ จังหวัด คือ จันทบุรี
ระยอง และชลบุรี จากการได้พบปะกับเด็กนักเรียน นักศึกษา ครอบครัวทั้งสิ้นประมาณ
เกือบ ๖๐ คน ได้นำความปลื้มใจให้กับคณะที่ได้ไปเยี่ยม เด็กหลายคนเรียนหนังสือได้
คะแนนดี ๆ และเรียนในสาขาที่น่าจะมีอนาคตที่ดี บางคนก็ทำงานพิเศษไปด้วย เด็กบางคน
แม้จะหยุดพักการเรียนเพราะปัญหาค่าใช้จ่ายก็ยังมีอาจารย์ที่คุ้นเคยคอยตามดูแลอยู่
นอกจากนั้นกรรมการของฝ่ายฯ ยังได้เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการราชประชาสมาสัย
เฉลิมพระเกียรติประจำจังหวัดนั้นๆ ซึ่งคณะกรรมการชุดนี้มีผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นประธาน
และคณะกรรมการจะมาจากทั้งภาครัฐ และภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้ที่เป็นจิตอาสา
ของมูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ก็ได้มาร่วมประชุมด้วย ซึ่งดิฉัน
รู้สึกได้ว่าท่านกรรมการเหล่านั้นมีความกระตือรือร้นอยากจะทำให้ความช่วยเหลือเด็ก ๆ
ที่อยู่ในภาวะยากลำบากเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากเด็ก ๆ เป็นผู้ที่ได้รับทุนพระราชทาน
โดยทุกคนพร้อมที่จะสนองตามพระราชดำริ นอกเหนือไปจากอุปนิสัยเฉพาะของคนไทย
ที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ดังนั้นหากเด็ก ๆ หรือผู้ปกครองมีความเดือดร้อนลำบากอย่างไร
ขอให้แจ้งทางเจ้าหน้าที่พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประจำจังหวัด ซึ่ง
จะเป็นศูนย์กลางประสานความช่วยเหลือ หรือจะปรึกษาครูอาจารย์เพื่อช่วยประสาน
ขอความช่วยเหลือก็ได้ ขอให้เด็ก ๆ ทุกคนจงภูมิใจที่ได้เป็นเด็กนักเรียนทุนพระราชทาน
และขอให้สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ท่านได้ทรงมีพระเมตตาต่อพวกเรา พวกเราโชคดี
ที่ได้เกิดเป็นคนไทย ในโอกาสปีใหม่ ๒๕๖๖ นี้ ขอถือโอกาสอวยพรให้เด็ก ๆ และผู้ปกครอง
ทุกคนจงประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ได้ตั้งความหวังไว้และขอให้ปี ๒๕๖๖ เป็นปีที่ดีสำหรับ
ทุกคน





คิดรับปีใหม่ กับ โลกไร้พรมแดน (Un- Boundary World)

ป้าคุณ

เด็กๆ ในปัจจุบัน มีภาพมากมายจากมือถือ จากทีวี จากสื่อต่างๆ ภาพจากทุกมุมโลก ภาพที่ตามองเห็น มากมายหลากหลายของรูปแบบที่ชวนให้อยากมีอย่างที่เราเห็น แม้ราคา จะแพงแสนแพง หรือ จะใช้ภาษาวัยรุ่นว่า “ของมันต้องมี” อยากทำตาม “เพราะมันเท่ห์ เหลือเกิน” ถ้า....จะนึกคิดสักนิดว่า ทำแล้วจะส่งผลเสียกับตัวเองและครอบครัว มากน้อยเพียงใด **“การใช้เงินเกินกว่าที่มี” ถ้าหากทำอย่างนี้ ต่อไปหนูก็จะมีชีวิตที่เต็มไปด้วยหนี้สิน**

“การใช้ยาเสพติด” ยาเสพติด หมายถึง เสพแล้ว จะติดและเราต้องเพิ่มปริมาณการใช้ยาเสพติด ไปเรื่อยๆ สารในยาเสพติดจะทำลายเซลล์สมอง ให้ผิดปกติ เกิดภาพหลอนเมื่อเสพมากๆ ทำให้ทำร้าย คนรอบตัว ทำร้ายตัวเอง ขาดสติ เผาบ้าน อาละวาด ร่างกายทรุดโทรม ไม่สามารถเรียนหนังสือ หรือ ทำงานได้ และทำให้เป็นโรคจิต หรือที่เราเรียกว่า “คนบ้า” ในที่สุด เมื่อภาวะสมองเสื่อมโทรม ก็ไม่สามารถเป็นคนปกติได้เหมือนเดิม เกิดมาดีๆ อายายอม เป็นทาสยาเสพติดนะคะ ใครมาชักชวนให้หลีกออกมา จากคนนั้นทันทีเพราะจะทำลายชีวิตเราให้ย่อยยับ แม้จะล่อให้เราขาย บอกว่าจะได้เงินเยอะ แต่ความคิด ด้านคุณธรรมจะเตือนเราว่า อย่าทำร้ายคนอื่น ด้วยวิธีการที่โหดร้ายเช่นนี้ะคะหนูๆ ดูข่าวที่มีให้เห็น อยู่ทุกวัน น่าเอ็งใจอนาถยิ่งนัก



“มีเหตุผล เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ถ้าหนูเห็นพ่อแม่ทำงานหนัก แต่หนูไม่เพราะ และใช้อารมณ์ หนูจะทำอย่างไร จะช่วยทำงานแบ่งเบาภาระ ตั้งใจเรียนหนังสือ ประหยัด เท่าที่จะทำได้ เมื่อสามารถทำงานได้จะได้ช่วยตัวเอง และมีกำลังมากพอจะช่วยน้องๆ และครอบครัวได้ด้วย หรือได้ตอบโต้เถียง ตี้อารมณ์ หนีออกจากบ้าน ไปกับเพื่อน เพื่อให้พ้นหูพ้นตาใช้เงินหาความสุขซึ่งอาจทำให้เข้าสู่วงจรของยาเสพติดหรือมีอาชีพที่ไม่เหมาะสมเป็นเรื่องที่ป้าอยากให้หนูลองคิดๆ ดูนะคะ

“มีมธุรสวาจา” มีวาจาไพเราะ พูดดีๆ ทำให้มีความสุข โดยไม่ต้องใช้เงินเลย ดังสุภาษิตโบราณที่ว่า “ปากเป็นเอก เลขเป็นโท หนังสือเป็นตรี” แปลว่า การพูดจาที่ดี มีความสำคัญมากที่สุด

“รู้จักหาความสุขจากสิ่งรอบตัว” มีความสุขกับเรื่องง่ายๆ ถ้าหนูๆ มองเห็นดอกไม้ ผลิบานที่อยู่ตรงหน้า เห็นทุ่งหญ้าเขียวขจี เห็นก้อนเมฆ สีขาวที่ลอยฟ่องในท้องฟ้า ลมเย็นที่พัดโชยมาเอื่อยๆ เปิดก๊าบๆ ในบึงน้ำใสๆ ไหลตามลำธารความชุ่มฉ่ำ ของสายน้ำที่ปะทะตัวเรา คำพูดเพราะๆ เสียงเพลงที่ชื่นชอบ ฯลฯ ทั้งหมดทั้งหมด เป็นความสุขที่ไม่ต้องจ่ายเงินตรา มองให้เห็นความสุขเหล่านั้นนะคะ



“เพื่อนและมิตรที่ดี” รู้จักเพื่อนของเรา ช่วยเหลือเพื่อน ถ้าทำได้ สนับสนุนซึ่งกันและกันมีความจริงใจ และรู้จักเลือกสนทนากับเพื่อนดีๆ เพราะ “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล (สิ่งดีๆ)”

“หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” คือ สิ่งที่หนูต้องยึดเป็นหลักในการใช้ชีวิต ได้แก่ การรู้จักคิด การมีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งเร้าที่ไม่ถูกต้อง การมีความรอบรู้ รู้จักวิเคราะห์ มีเหตุ มีผล และมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างความสุขความเจริญให้กับตัวเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวม เป็นหลักคิดที่เป็นพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมราชชนก ที่ทรงตรัสไว้เป็นข้อคิดในการพัฒนาและปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของเรา เพื่อที่จะให้เรายืนหยัดอยู่ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงและไร้พรมแดน จากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารส่งภาพ เสียงข้อมูล ไปแทบทุกพื้นที่ในโลกแม้อยู่ห่างไกล

“ปีใหม่ ๒๕๖๖” อย่างกรายเข้ามาแล้ว สิ่งพิเศษสำหรับหนู คือ การมองไปข้างหน้า คิดถึงอนาคต ว่าหนูจะทำอะไร จะเป็นอะไร การรู้จักและมองเห็นศักยภาพของตัวเอง ว่าเก่งอะไร จะวางชีวิตอย่างไร และไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ รู้จักการใช้ชีวิตให้ปลอดภัยและมีความสุขแบบยั่งยืนนะคะ ป้าขอให้หนูๆ มีความสุขมากๆ มีสุขภาพที่แข็งแรง และเป็นคนดีของสังคม



ข่าวฝ่ายราชประชาสมาสัย เฉลิมพระเกียรติ

คุณชนกชนม์ บิตรศิริวัฒน์

คุณพระราชทานการศึกษาต่อเนื่อง

ในปีการศึกษา ๒๕๖๕ ภาคเรียนที่ ๒ มูลนิธิฯ ได้โอนเงินทุนพระราชทานเข้าบัญชีธนาคารของนักเรียนทุนพระราชทาน จำนวน ๕๔๕ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๔๘๗,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านสี่แสนแปดหมื่นเจ็ดพันบาทถ้วน) และมูลนิธิฯ ได้มีหนังสือแจ้งการโอนเงินทุนพระราชทาน ไปยังสถาบันการศึกษา พร้อมแนบใบตอบรับทุน รรจก ๐๒/๑ ซึ่งน้องๆ ทุกคนจะต้องกรอกรายละเอียดในใบตอบรับทุน แล้วลงชื่อผู้รับทุนและอาจารย์ให้เรียบร้อย พร้อมแนบสำเนาผลการเรียนและสมุดบัญชีธนาคารของผู้รับทุนพระราชทานที่รับยอดเงินโอนแล้ว รีบส่งคืนมูลนิธิฯ ภายในวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ไม่เช่นนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์นะคะ

ส่วนน้องๆ ที่ยังไม่ได้รับทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕ เนื่องจากยังไม่ส่งเอกสารใบตอบรับทุน / ใบแจ้งเปลี่ยนระดับชั้นเรียน ขอให้รีบดำเนินการส่งเอกสารให้มูลนิธิฯ ทราบโดยด่วน เพื่อมูลนิธิฯ จะได้เบิกโอนทุนให้ในภาคเรียนต่อไป

โครงการส่งเสริมสื่อสารสัมพันธ์ รางวัล “ด้วยรัก”

ในปี ๒๕๖๕ มูลนิธิฯ ได้โอนเงินรางวัลให้ผู้รับทุนพระราชทานรายละ ๒๐๐ บาท สำหรับน้องๆ ผู้รับทุนพระราชทานที่มีผลการเรียนดีได้เกรดเฉลี่ย ๓.๐๐ ขึ้นไป จำนวน ๑๘๔ รางวัล และเขียนจดหมายถึงคุณปู่ คุณยายและมูลนิธิฯ เขียนปรึกษา / ขอบคุณที่สนับสนุนทุนพระราชทานการศึกษา และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอัครราชกุมาร บดินทรเทพยวรางกูร สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี จำนวน ๒๐ รางวัล พี่ขอชื่นชมและดีใจที่น้องๆ สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

โครงการร่วมทุนโดยเสด็จพระราชกุศล

เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๖๕ มูลนิธิฯ ได้รับเงินจาก **คุณสุลีมาศ สุทธิสัมพัทธ์** เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียนทุนพระราชทานภาคเรียนที่ ๒/๒๕๖๕ ในจังหวัดจันทบุรี จำนวน ๑๐ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๒๖,๕๐๐ บาท (สองหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน)

โครงการทุนการศึกษา บริษัท ไทยการไฟฟ้า จำกัด ได้มอบทุนการศึกษาผ่านทาง ธานัติให้กับนักเรียนทุนพระราชทาน ในจังหวัดเชียงใหม่และศรีสะเกษ ประจำปี การศึกษา ๒๕๖๕ จำนวน ๙ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๔๐๕,๐๐๐ บาท (สี่แสนห้าพันบาทถ้วน)

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๕ มูลนิธิฯ ได้รับเงินจาก “**ทุนการกุศลสมเด็จพระย่า**” จำนวน ๕๐๐,๐๐๐ บาท (ห้าแสนบาทถ้วน) เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียน ทุนพระราชทาน

เมื่อวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๕ ได้รับเงินบริจาคสมทบโครงการราชประชาสมาสัย เณลิมพระเกียรติ ๓ ราย อาทิ คุณเมธา ตริลลิต บริษัทพาโตเคมีอุตสาหกรรม จำกัด คุณปาริชาติ มนุทัศน์ เป็นเงินทั้งสิ้น ๕๕,๐๐๐ บาท (ห้าหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

การประสานติดตามงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่

คณะกรรมการฝ่ายราชประชาสมาสัยเณลิมพระเกียรติ โดย นางศิริรัตน์ อายุวัฒน์ นางดุษฎี เจริญสุข และเจ้าหน้าที่ ได้เดินทางไปประสานติดตามงานหน่วยงานในพื้นที่ จังหวัดจันทบุรี จังหวัดระยอง และจังหวัดชลบุรี ระหว่าง วันที่ ๗- ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ เพิ่มพลังผู้รับผิดชอบงานและกลุ่มเป้าหมายสมาชิกเครือข่าย ผู้รับทุน ติดตามกิจกรรม/โครงการต่างๆ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น แนะนำ และแก้ไขปัญหาอุปสรรคให้งานดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น



กิจกรรม

- เยี่ยมคารวะผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี (นายมนต์สิทธิ์ ไพศาลธนวัฒน์) ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง (นายไตรภพ วงศ์ไตรรัตน์) และ รองผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี (นายนริศ นิรามัยวงศ์)
- กรรมการมูลนิธิ ประชุมร่วมกับคณะกรรมการราชประชาสมาสัย เณลิมพระเกียรติประจำจังหวัด เรื่อง การดำเนินงานของมูลนิธิ โครงการราชประชาสมาสัยเณลิมพระเกียรติ ทูลพระราชทานการศึกษา ต่อเนื่อง การพัฒนาทักษะและคุณภาพชีวิตผู้รับทุนพระราชทานและครอบครัว โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี (นายมนต์สิทธิ์ ไพศาลธนวัฒน์) เป็นประธานที่ประชุม มีกรรมการเข้าร่วมประชุม ๑๔ ราย จังหวัดระยอง มอบรองผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง (นายอนันต์ นาคนิยม) เป็นประธานที่ประชุม มีกรรมการเข้าร่วมประชุม ๒๐ ราย และที่จังหวัดชลบุรี มอบรองผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี (นายนริศ นิรามัยวงศ์) เป็นประธานการประชุม มีกรรมการเข้าร่วมประชุม ๑๒ ราย





เยี่ยมชมและร่วมพิธีวางศิลาฤกษ์อาคารจังหวัดจันทบุรี (นายมนต์สิทธิ์ โพธิ์ศาลาธนวัฒน์)
และประชุมคณะกรรมการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติประจำจังหวัดจันทบุรี



เยี่ยมชมและร่วมพิธีวางศิลาฤกษ์อาคารจังหวัดระยอง (นายไตรภพ วงศ์ไตรรัตน์)
และประชุมคณะกรรมการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติประจำจังหวัดระยอง





เยี่ยมชมวาระรองผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี (นายนิรศ นิรามัยวงศ์)
และประชุมคณะกรรมการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติประจำจังหวัดชลบุรี

- จัดประชุมชี้แจงการดำเนินงานโครงการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ อาทิ ทูลพระราชนิพนธ์การศึกษา บทบาทหน้าที่ผู้รับทุนและผู้ที่เกี่ยวข้อง โครงการส่งเสริมสื่อสารสัมพันธ์จุลสาร “ด้วยรัก” โครงการการพัฒนา ศักยภาพและคุณภาพชีวิตของผู้รับทุนพระราชนิพนธ์และครอบครัว โดยมี นางศิริรัตน์ อายุวัฒน์ ประธานกรรมการฝ่ายราชประชาสมาสัยฯ เป็นประธาน มีผู้รับทุนพระราชนิพนธ์ ผู้ปกครอง และผู้แทนจากสถาบัน การศึกษา ในจังหวัดจันทบุรีเข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น ๕๑ ราย จังหวัดระยอง เข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น ๖๒ ราย และจังหวัดชลบุรี มีผู้เข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น ๑๗ ราย ทุกครอบครัวได้รับมอบเครื่องอุปโภคบริโภคและถ่ายรูปร่วมกัน



และในการประชุมที่จังหวัดระยองมีตัวแทนเครือข่ายจิตอาสา
ราชประชาสมาสัยเข้าร่วมประชุมด้วย นำโดย คุณจิราภา ชูดำ นายแพทย์ปราไทย ชูดำ
(นิติการกิจ) และคณะ นำไปสู่การจัดตั้งเครือข่ายจังหวัดระยอง เพื่อร่วมกัน
ดำเนินงานและระดมแหล่งทรัพยากรมาไว้ที่ส่วนกลางเพื่อกระจายความช่วยเหลือ
ไปยังกลุ่มต่างๆ ได้อย่างทั่วถึง พร้อมนำชมกิจกรรมของชมรมจิตอาสา
ราชประชาสมาสัยด้วย



เก็บเล็ก เก็บน้อย

เบาหวาน แต่ไม่เบาใจ มารู้จักเบาหวานกันเถอะ

คุณวิไล สังขะเมฆะ

ช่วงนี้มีคนเป็นเบาหวานกันมากโดยเฉพาะผู้ที่ชอบรับประทานอาหาร ผลไม้ น้ำอัดลมรสหวาน มีบรรพบุรุษเป็นเบาหวาน ผู้เขียนก็กำลังมีอาการเบาหวานอย่างอ่อนๆ จากกรรมพันธุ์ และการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันด้วย จึงต้องมีการศึกษาโรคนี้ และให้ผู้ที่ไม่อยากจะป่วยให้ศึกษาปฏิบัติด้วย

โรคเบาหวาน

เป็นโรคที่ส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติของการควบคุมน้ำตาลในเลือดทำให้น้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ส่งผลทำให้โรคแทรกซ้อนตามมา เช่น จอประสาทตาเสื่อม ไตเสื่อม เป็นแผลที่เท้า ภาวะหลอดเลือดสมองอุดตัน เส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งเป็นสาเหตุของความพิการและเสียชีวิต นอกจากนี้เมื่อระดับน้ำตาลสูงมากจะทำให้ปัสสาวะบ่อย หิวน้ำบ่อย หรือ มีภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันจากระดับน้ำตาลสูงมากทำให้เลือดเป็นกรด และมีภาวะหมดสติได้



ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน

- พันธุกรรม มีบุคคลในครอบครัวเป็นเบาหวาน
- ภาวะอ้วน หรือ น้ำหนักเกิน
- ไม่ออกกำลังกาย
- อายุที่มากขึ้น
- โรคของตับอ่อน เช่น ตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง
- โรคของต่อมไร้ท่อบางชนิด เช่น ต่อมใต้สมอง หรือ ต่อมหมวกไต เป็นต้น





อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน

- ปัสสาวะบ่อย
- หิวบ่อย
- น้ำหนักลด
- อ่อนเพลีย
- ตาพร่ามัว
- เป็นแผลเรื้อรัง

เกณฑ์การวินิจฉัยโรค

โดยการตรวจน้ำตาลในเลือดตอนเช้าเมื่องดอาหารเป็นเวลา ๘ ชั่วโมง คนปกติจะมีค่าอยู่ระดับ ๗.๐ ถึง ๙.๙ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (mg/dl) ผู้ที่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานจะมีเกณฑ์อยู่ระหว่าง ๑๐๐ - ๑๒๕ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลตั้งแต่ ๑๒๖ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ขึ้นไปหรือผู้ที่มีอาการของเบาหวานชัดเจน (ปัสสาวะบ่อยหิวบ่อย) ร่วมกับมีอาการระดับน้ำตาลในเลือดมากเกินไป ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร



อันตรายจากการแทรกซ้อนของเบาหวาน



- ภาวะกรดคั่งในเลือด ภาวะน้ำตาลในสมองต่ำ
- ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงทั้งชนิดที่มีกรดไม่มีกรด คีโตนคั่ง
- ตาพร่ามัว ต้อหิน ต้อกระจก เบาหวานขึ้นจอประสาทตา ทำให้ตาบอดได้
- ไตเสื่อม ไตวาย
- ผันงหลอดเลือดแดงแข็งทำให้เกิดโรคอื่นๆได้ เช่นโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

โรคเบาหวานป้องกันได้

โดยการดูแลและเอาใจใส่ตนเองดังนี้

- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- กินอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนเป็นอาหารที่มีเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่วต่างๆ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายอย่างถูกวิธีสม่ำเสมอเหมาะสมกับเพศและวัยอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที ติดต่อกัน
- หลีกเลี่ยงความเครียดทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส
- ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี



ผู้ป่วยเบาหวานควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. กินอาหารที่มีคุณค่าครบ ๕ หมู่
๒. หลีกเลี่ยงประเภทของหวาน น้ำตาล ผลไม้เชื่อม และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
๓. หลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์
๔. ออกกำลังกาย เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน วิ่ง หรือตามคำแนะนำของแพทย์
๕. กินยาหรือฉีดยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
๖. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ เพราะ บุหรี่ทำให้หลอดเลือดแดงแข็ง
๗. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอหรือตามแพทย์นัด
๘. ควรมีน้ำตาลท็อฟฟี ติดตัวเอาไว้ถ้ามีอาการใจสั่น หน้ามืด เวียนหัว เหงื่อออก อ่อนเพลียให้รีบรับประทานทันที



๙. ควรมีบัตรประจำตัวผู้ป่วยโรคเบาหวานพร้อม
ชื่อการรักษาติดตัวไว้เสมอ ๑๐ วัน
๑๐. หมั่นดูแลผิวหนังให้สะอาดและแห้ง เมื่อมีฝี
หรือบาดแผล ควรรีบพบแพทย์
๑๑. ควรรักษาความสะอาดปากและฟันและออกไป
พบทันตแพทย์ปีละ ๒ ครั้ง
๑๒. หลีกเลี่ยงความเครียดพักผ่อนให้เพียงพอ
๑๓. พบจักษุแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพตาอย่างน้อย
ปีละ ๑ ครั้ง

ถ้าได้ศึกษาและปฏิบัติตาม
ก็จะปลอดภัยจากโรคเบาหวาน
ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี
อายุยืนนานและให้โชคดีปลอดภัย





ฟุต ฟิต ฟอไฟ

✿ อาจารย์อัจฉราวดี หอมเศรษฐี

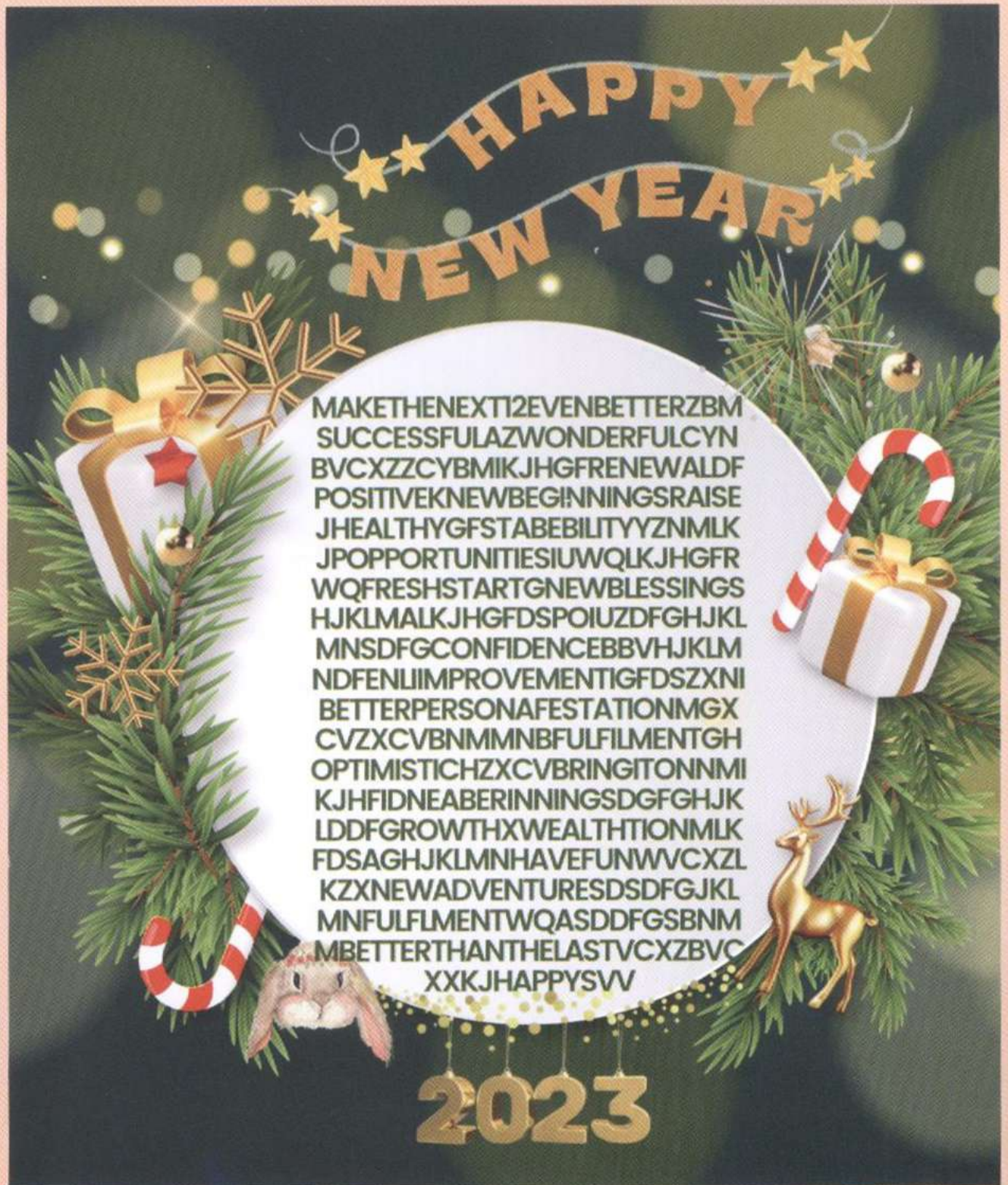
ขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๖ นี้
ขอส่งความสุขไปยังเด็กๆ
และผู้อ่านทุกท่าน



ขอให้มีความสุขกาย สบายใจ ปราศจากทุกข์โศก
โรคภัยทั้งหลายทั้งปวง ได้ตั้งต้นคิดดี ทำดี และพบเจอแต่สิ่งดี ๆ

ใครที่ได้เห็นคำอวยพรในข้อความนี้ขอให้โชคดี ตลอดปี และตลอดไป

สำหรับใครที่กำลังหาคำอวยพรความหมายดีๆ เพื่อส่งต่อให้กับเพื่อนๆ ลองเลือกดูคำจากข้อความนี้ได้นะคะ *อย่ารอช้าไปค้นหาทันทีเลย !*



รวม ๒๓ คำอวยพรดีๆ สำหรับปี ๒๐๒๓

- | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------|
| ๑. BETTER PERSON | ๒. BETTER THAN THE LAST | ๓. BRING IT ON | ๔. CONFIDENCE | ๕. FRESH START | ๖. FULFILMENT | ๗. GROWTH |
| ๘. HAPPY | ๙. HAVE FUN | ๑๐. HEALTHY | ๑๑. IMPROVEMENT | ๑๒. MAKE THE NEXT | ๑๓. EVEN BETTER | |
| ๑๓. NEW ADVENTURES | ๑๔. NEW BEGINNINGS | ๑๕. NEW BLESSINGS | ๑๖. OPPORTUNITIES | ๑๗. OPTIMISTIC | ๑๘. POSITIVE | |
| ๑๙. RAISE | ๒๐. RENEWAL | ๒๑. SUCCESSFUL | ๒๒. WEALTH | ๒๓. WONDERFUL | | |



โครงการในพระราชดำริ โครงการแก้มลิง

* จากพฤติกรรมเก็บอาหารไว้ที่แก้มของลิง สู่โครงการพระราชดำริ แก้มลิง เพื่อแก้ปัญหาน้ำท่วมให้กับคนกรุงเทพฯ



ความเป็นมา

จากปัญหาอุทกภัยครั้งใหญ่เมื่อปี ๒๕๓๘ เกิดฝนตกหนักต่อเนื่อง ซึ่งเรื่งรังกว่า ๒ เดือน ส่งผลให้น้ำท่วมหนักในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล สาเหตุมาจากพื้นที่ป่าลดลง ไม่มีพื้นที่ซับน้ำจากภูเขา เมื่อน้ำมาถึงชุมชนเร็วแต่กลับมีสิ่งปลูกสร้างขวางทางน้ำในเขตเมือง ทำให้น้ำระบายสู่ทะเลช้าลงและก็เอ่อท่วมหนัก สร้างความลำบากให้แก่ประชาชนและทำลายเศรษฐกิจประเทศ



พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงตระหนักความเดือดร้อนของประชาชน และได้มีพระราชดำริให้สร้างโครงการแก้มลิง ในปี ๒๕๓๘ ครั้งนั้นทรงมีกระแสพระราชดำรัสว่า “ลิงโดยทั่วไปถ้าเราส่งกล้วยให้ ลิงจะรีบปอกเปลือก เอาเข้าปากเคี้ยว แล้วนำไปเก็บไว้ที่แก้มก่อนจะกินกล้วยได้เกือบทั้งหมด กระจ่างแจ่มกระจ่าง จากนั้นจะค่อยๆ นำออกมาเคี้ยวและกลืนกินภายหลัง” ทรงเปรียบเทียบให้เห็นภาพได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย พระองค์เปรียบให้กล้วยก็คือปริมาณน้ำ ส่วนแก้มลิงก็คือสถานที่เก็บกักน้ำในช่วงฝนตก

หลักการ

หลักการอันพระปรีชาของพระองค์ คือ สร้างคลองพักน้ำไว้รองรับน้ำไว้ในเวลาฝนตก เมื่อน้ำทะเลลดต่ำลง จึงเปิดประตูระบายน้ำลงสู่ทะเล โดยอาศัยทฤษฎีแรงโน้มถ่วงตามธรรมชาติ (Gravity Flow) นั่นคือน้ำจะไม่ไปท่วมบ้านเรือนและแหล่งชุมชน รวมถึงเขตเศรษฐกิจ และหากน้ำทะเลหนุนสูงกว่าพื้นที่ในแก้มลิงก็จะปิดประตูระบายน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำทะเลไหลย้อนกลับมาสร้างปัญหาได้ โดยยึดหลักน้ำไหลทางเดียว (One Way Flow)



โครงการแก้มลิงจะกระจายอยู่รอบพื้นที่กรุงเทพฯ กว่า ๒๐ จุด ทั้งทางทิศตะวันออกและทิศตะวันตกของฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา นอกจากนี้ยังมีโครงการแก้มลิง **“แม่น้ำท่าจีนตอนล่าง”** อีก ๓ โครงการ นอกจากป้องกันและช่วยบรรเทาปัญหาอุทกภัยได้แล้ว โครงการแก้มลิงยังช่วยแก้ปัญหาก็แล้ว ช่วยอนุรักษ์น้ำและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

ความทุกข์ของปวงชนชาวไทย จากภัยน้ำท่วม ภัยแล้ง น้ำทะเลหนุน ถูกปิดเป่าไปด้วยพระเมตตาและพระปรีชาของพระองค์



* นับเป็นแสงแห่งพระบารมีที่จะส่องสว่างกลางใจปวงชนชาวไทยตราบนิรันดร์

อ้างอิง : <https://youtu.be/um950fwJopo>
<https://bit.ly/3sJltlZ>

หลักการพัฒนาตามแนวพระราชดำริ



ความยั่งยืน



ชุมชนคือเจ้าของ

พัฒนา

เข้าถึง

เข้าใจ

- เรียนรู้ว่าชาวบ้านต้องการอะไร
- มีวิถีชีวิต เศรษฐกิจ สังคม
- ลักษณะภูมิประเทศ
- มีปัญหา น้ำ ดิน ป่า สิ่งแวดล้อม
- รู้วัฒนธรรม ความเชื่อ ภูมิปัญญาท้องถิ่น
- การศึกษาดูงานโครงการพระราชดำริ

- ลงพื้นที่ อยู่กับชาวบ้าน
- เรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้าน
- ตรวจสอบ ยืนยัน ปัญหา ความต้องการที่แท้จริง
- เชื่อมั่น ศรัทธา ไว้เนื้อเชื่อใจ
- ทีมอาสาสมัคร ปิดทองหลังพระ
- ร่วมคิด ร่วมทำ ทุกระดับ

- พัฒนาแบบองค์รวม น้ำ ดิน เกษตร ป่า สิ่งแวดล้อม
- สุขภาพอนามัย การศึกษา
- ระดับการพัฒนา อยู่รอด พอเพียง ยั่งยืน

โครงการประกวด ภาพวาด เรื่องสั้น เพื่อรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ปี ๒๕๖๕

ประเภท ภาพวาด

๑. "เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว ข้าพเจ้าทำอย่างไรและ
แก้ปัญหาอย่างไร" จำนวนเงิน (บาท)

รางวัลที่ ๑	นางสาวรัชนีกร	สายตุ่นแก้ว	๑,๕๐๐
รางวัลที่ ๒	นางสาวพรรณษา	เชิงดี	๑,๒๐๐
รางวัลที่ ๓	นางสาวลลิตา	บุตรีมาลา	๗๕๐
รางวัลชมเชย	๑. นางสาวฐิติรัตน์	ลำดี	๔๕๐
	๒. นางสาวสุกษา	สีหา	๔๕๐
	๓. นางสาวณัฐธิชา	แสงจันทา	๔๕๐

๒. "สิ่งที่ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต"

รางวัลที่ ๑	นางสาวสุริตรา	เทพกัณ	๑,๕๐๐
รางวัลที่ ๒	เด็กหญิงจิตรวรรณ	กาทอง	๑,๒๐๐
รางวัลที่ ๓	นางสาววีรดา	คุณเวช	๗๕๐
รางวัลชมเชย	๑. เด็กหญิงชุติกัญจน์	เป็นแรง	๔๕๐
	๒. นายพุทโธ	สงเสริม	๔๕๐
	๓. นางสาวกรธิวา	ใจคำ	๔๕๐

รวมทั้งหมด ๑๒ รางวัล เป็นเงิน ๙,๖๐๐ บาท

ประเภท เรื่องสั้น

๑. “เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว ข้าพเจ้าทำอย่างไรและ
แก้ปัญหาอย่างไร” จำนวนเงิน (บาท)

รางวัลที่ ๑	นางสาวสุภษา	สีหา	๑,๕๐๐
รางวัลที่ ๒	นางสาววีรดา	คุณเวช	๑,๒๐๐
รางวัลที่ ๓	นางสาวพรรณษา	เชิงดี	๗๕๐
รางวัลชมเชย	๑. นางสาวนุชจรี	บุญไชย	๔๕๐
	๒. นางสาวสุริตรา	เทพกัน	๔๕๐
	๓. เด็กชายจักรินทร์	โสดา	๔๕๐

๒. “สิ่งที่ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต”

รางวัลที่ ๑	นางสาวชมพูนุช	ศิรินพัตน์สกุล	๑,๕๐๐
รางวัลที่ ๒	นายพุทโร	สงเสริม	๑,๒๐๐
รางวัลที่ ๓	เด็กหญิงนันทนัช	บุญชู	๗๕๐
รางวัลชมเชย	๑. นางสาวนุชจรี	บุญไชย	๔๕๐
	๒. นางสาวลลิตา	บุตรมาลา	๔๕๐
	๓. เด็กหญิงจิตรวรรณ	กาทอง	๔๕๐

รวมทั้งหมด ๑๒ รางวัล เป็นเงิน ๙,๖๐๐ บาท

รวมทั้ง ๒ ประเภทมี ๒๔ รางวัล เป็นเงิน ๑๙,๒๐๐ บาท

ผลงานผู้เข้าการประกวด

ประเภท ภาพวาด

“เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว จำเพื่เจ้าทำอย่างไรและแก้ปัญหาอย่างไร”

รางวัลที่ ๑

เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว
จำเพื่เจ้าทำอย่างไรและแก้ปัญหาอย่างไร



ปรึกษานักใหญ่



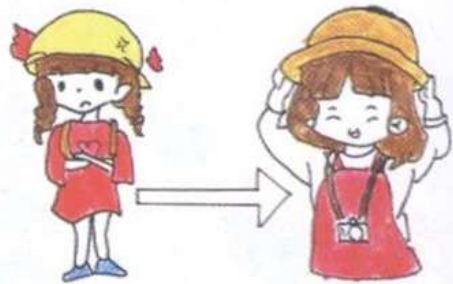
ทำกิจกรรมหน้าบ้าน



คิดหาสาเหตุ-ปลายเหตุ



เปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้น คือบวก



น.ส. รัชนิกร

สายตุนแก้ว

นางสาวรัชนิกร สายตุนแก้ว

“เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว ข้าพเจ้าทำอะไรและแก้ปัญหาอย่างไร”

รางวัลที่ ๒



นางสาวพรรณษา เชิงดี

“เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว ข้าพเจ้าทำอย่างไรและแก้ปัญหาอย่างไร”

รางวัลที่ ๓



นางสาวสลิตา บุตรพอง

จดหมายข่าวด้วยรัก

๓๒

“เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว ข้าพเจ้าทำอย่างไรและแก้ปัญหาอย่างไร”

รางวัลชมเชย



นางสาวสุติรัตน์ ลำดี

“เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว ข้าพเจ้าทำอย่างไรและแก้ปัญหาอย่างไร”

รางวัลชมเชย



นางสาวสุภาภา สีหา

“เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว ข้าพเจ้าทำอะไรและแก้ปัญหาอย่างไร”

รางวัลชมเชย



นางสาวณัฐริชา แสงจันทา

ผลงานผู้เข้าประกวด

ประเภท ภาพวาด

“สิ่งที่ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต”

รางวัลที่ ๑



นางสาวสุริตรา เทพกัน

“สิ่งที่ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต”

รางวัลที่ ๒



เด็กหญิงจิตรวรรณ กาทอง

“สิ่งที่ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต”

รางวัลที่ ๓



นางสาววีรดา คุณเวช

“สิ่งที่ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต”

รางวัลชมเชย



เด็กหญิงชุตติกาญจน์ เป็นแรง



นางสาวกรธิวา ใจคำ

“สิ่งที่ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต”

รางวัลชมเชย



นายพุทธิ์ ส่งเสริม

ผลงานผู้เข้าการประกวด

ประเภท เรื่องสั้น

“เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว จำเจ้าทำอย่างไรและแก้ปัญหายังไง”

รางวัลที่ ๑

เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว จำเจ้าทำอย่างไรและแก้ปัญหายังไง และนี่ที่เจ้าเขียนมาฝากคุณผู้
ในวัยนี้

ปัญหาชีวิตคือปัญหาครอบครัว นั่นแหละทุกคนล้วนต้องมีปัญหาเหล่านี้ รวมถึงหนูด้วย
ปัญหานั้นอาจเกิดขึ้นจากตรงตักที่แยกต่างหาก ทะเลสาบเล็ก ปัญหาทางการเงิน หรือแม่แต่
คือสุขภาพ หนูคิดว่ามีอีกมากปัญหาที่ทำให้ครอบครัวเราตึงเครียดกันที่ครอบครัว ครอบครัวของหนู
มันมีปัญหาเรื่องการเงินและสภาพจิตใจกัน จึงทำให้มันไม่สงบกัน หนูจึงทำได้แต่คิดถึงแม่กับพ่อที่เดิน
กันกันกันในครอบครัว ไปใช้รถพ่อแม่ไปใหญ่ หนูขอบคุณแม่กับพ่อที่คอยดูแล หนูขอบคุณแม่กับพ่อที่คอย
หนูขอบคุณแม่กับพ่อที่คอยดูแล หนูขอบคุณแม่กับพ่อที่คอยดูแล

การแก้ปัญหาในใจคือ การแก้ปัญหาที่ใจคือ การแก้ปัญหาที่ใจคือ การแก้ปัญหาที่ใจคือ การแก้ปัญหาที่ใจคือ
ของหนูอื่น หนูมีใจที่กล้าที่จะดี และได้ใจในสิ่งที่ดี ๆ ของหนูกับแม่ และของหนูกับแม่ หนูมีใจที่
ได้ใจในสิ่งที่ดี ๆ ของหนูกับแม่

สุดท้ายนี้หนูขอขอบคุณคุณผู้ชมที่รับชมวีดิทัศน์ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่มานอนเฝ้ากล้อง
แบบนี้ ให้หนูและครอบครัวของหนู หนูจะรักที่ในพระบรมราชูปถัมภ์ ของพระบาทสมเด็จพระ
พระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ ที่พระองค์
ท่านได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานรางวัลแก่หนูและครอบครัว ๑๐ ที่พระเจ้า
“สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” เพื่อเป็นการสนับสนุนคุณผู้ชมที่รับชมวีดิทัศน์ในพระบรมราชูปถัมภ์
เป็นเวลาที่หนูรักในหนู

น.ส. สุภา สีสหา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

นางสาวสุภา สีสหา

“เมื่อมีปัญหาในชีวิตและครอบครัว จำพเจ้าทำอะไรและแก้ปัญหาอย่างไร”

รางวัลที่ ๓

เรื่องการแก้ปัญหาในชีวิตและครอบครัวของฉัน

ถ้าหากพูดถึงปัญหาชีวิตและปัญหาครอบครัวฉันคิดว่าทุกคนล้วนพบเจอแต่อยู่ที่ว่าเรามีวิธีแก้ไขอย่างไร และเลือกทางออกของปัญหาอย่างไรให้ถูกทาง

เมื่อมีปัญหาในชีวิตฉันเลือกที่จะมองโลกในแง่ดีก่อนเพราะจะทำให้ฉันมีสติและเข้าใจถึงปัญหามากขึ้น พยายามคิดบวกจะทำให้ฉันมีกำลังใจในการสู้กับปัญหาที่เจอและทุกครั้งที่มีปัญหาฉันคิดเสมอว่าฉันไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวยังมีคนที่อยู่ข้างฉันเสมอไม่ว่าจะครอบครัว เพื่อน พี่น้องทุกคนพร้อมให้คำแนะนำฉันได้เสมอ

เมื่อเจอปัญหาครอบครัวฉันรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองฉันคิดว่าเป็นเรื่องปกติที่แต่ละคนมีความคิด เป็นของตัวเองหรือมีความคิดเห็นคนละมุมมองแต่ต้องรู้จักใช้เหตุผลรู้จักถกเถียงการโต้เถียงและไม่ให้อารมณ์ เหนือเหตุผลฉันจะเลือกที่พูดคุยกับพ่อแม่และคนภายในครอบครัวอย่างตรงไปตรงมาและจะหาเวลาว่าง ทำกิจกรรมภายในครอบครัวไม่รู้จักเอาใจใส่ดูแลกันสร้างความสามัคคีและแสดงความรักกับ

๒. สิ่งที่ดีฉันมีความภาคภูมิใจในชีวิต

๑. ทุนที่ดีฉันได้รับเป็นทุนช่วยในการศึกษาของมูลนิธิทุนที่ดีเป็นคำอุปการะเรียนค่าชุดนักศึกษา

และเป็นค่าเทอมของการศึกษา ได้ช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่ขึ้นมากมาย ทุนนี้ที่เหนือจากค่าการศึกษาต่างๆของฉัน ฉันนำไปซื้อของบริโภคนภายในครอบครัวของฉันด้วย ฉันและครอบครัวรู้สึกดีใจและภูมิใจในพระมหากรุณาธิคุณอย่างยิ่งของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ และ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑๐ ที่ได้มอบทุนการศึกษาให้ที่ดีฉันและคิดฉันสัญญาว่าจะตั้งใจเรียนเป็นคนดีของพ่อแม่และจะทำให้ตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

๒. ฉันภูมิใจที่ได้เกิดเป็นลูกของพ่อแม่แม่เกิดในครอบครัวที่อบอุ่นและเลี้ยงดูอย่างดีคือเลี้ยงเชชนและ ชาติพ่อรักลูกในทุกเรื่องสอนให้รู้จักคอมพิวเตอร์และประหยัดกินอยู่อย่างพอเพียง

๓. ฉันภูมิใจที่ตลอดการเจริญเติบโตและการศึกษาหาความรู้ในในแต่ละช่วงอายุไม่เคยสร้างปัญหาหรือ

ต้องทำให้พ่อแม่ต้องเสียใจหรือเป็นเพราะคำสั่งสอนของพ่อแม่ทำให้ฉันได้เป็นคนดีและเติบโตถึงทุกวันนี้

น.ส. พรรณษา เชิงดี

นางสาวพรรณษา เชิงดี

ผลงานผู้เข้าประกวด

ประเภท เรื่องสั้น

“สิ่งที่จำพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต”

รางวัลที่ ๑

การสอบเข้าในสิ่งที่จำพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต

สายการเขียนวิทอศาสตร์-คณิตศาสตร์

ดิฉันคงต้องย้อนไปเมื่อ 2-3 ปีที่แล้ว ซึ่งตอนนั้นในช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก็มีความฝันว่าอยากเข้า คณะแพทย์ซึ่งต้องสอบเข้าในแผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ดิฉันจึงมีการวางแผนอ่านหนังสือ ในช่วงนั้นเหลือเวลาเพียง 1 ปีเท่านั้นที่จะต้องสอบเข้าในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดิฉันจึงเริ่มอ่านหนังสือโดย เริ่มจากวิชาที่ยาก อย่างเช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และอังกฤษในระยะเวลาเดือนแรก และอีกเดือน ต่อดิฉันก็อ่านวิชาภาษาไทยและสังคมศึกษา และอีกเดือนที่เหลือดิฉันก็ทำข้อสอบย้อนหลัง ๓ ปีที่แล้ว จนถึงวันสอบ ซึ่งดิฉันมีความกังวลเล็กน้อย แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคในการทำข้อสอบ และจนถึงวันประกาศผล สอบในวันนั้นเป็นอะไรที่ตื่นเต้นมาก ซึ่งขอประกาศออกมาว่าสอบติดในผลการเรียนนี้ และภูมิใจในตัวตัวเอง และทำให้ครอบครัวภูมิใจในตัวเรา

การแข่งขันทางด้านต่าง ๆ

เรื่องราวที่ดิฉันจะเล่าถึงจากนั้นก็คือเรื่องราวตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นด้วยผลงานแรกด้วยรายการ แข่งขันเล่นพันจุดเล่นทรูได้สองชนะเลิศอันดับ 1 และต่อด้วยการแข่งขันทักษะภาษาอังกฤษเป็นอะไรที่ไม่ธรรมดาดิฉันก็ทำได้ทั้งสองชนะเลิศอันดับที่ 2 ภูมิใจในตัวสิ่งที่เลือกที่เล่นมา คิดว่าไม่ทำอะไรเลย

อีกเรื่องราวซึ่งผ่านเข้ามาในขณะนี้เมื่อเดือนสิงหาคมดิฉันได้แข่งขันศิลปประดิษฐ์กรรม ในรายการวิจารย์ วรรณกรรม นี่ก็เป็นอีกหนึ่งรายการที่ดิฉันได้สองชนะใจใหญ่ เพราะดิฉันไม่เคยแข่งขันรายการนี้เลย แต่คุณครู ก็ให้กำลังใจและคอยฝึกหรือถามไถ่หรือชวนได้ไปแข่งขันต่อในระดับภาค ซึ่งเป็นตัวแทนของจังหวัด ดิฉันรู้สึก ภูมิใจในตัวสิ่งที่มีความอดทนและพยายาม ตั้งใจและมุ่งมั่นฝึกซ้อมเพื่อนำชัยชนะมาให้จังหวัดของดิฉัน

การได้ช่วยเหลือผู้อื่นและอาสาเพื่อส่วนรวม

ในการเรียนที่ภาคเรียนที่ผ่านมาก็ได้ชวนไปหาเพื่อนไปทำดีดูประโยชน์นอกสถานที่ ข้าได้คิดค้น ออกทำใบปลิวว่าลำบากหรือเหนื่อยใดๆเลย และในการไม่โรงเรียนทุกๆวันของดิฉัน ดิฉันชอบช่วยคุณครู ยกรถ และเมื่อคุณครูหนึ่งทำให้อื่นภูมิใจมากที่สุดและอยากเข้าคณะแพทย์ซึ่งช่วยเหลือผู้คนให้หายได้ คือในโรคที่ดิฉันรับแควมีผู้นำของคนที่เรารู้จักเป็นลมเนื่องจากแค่หรือเมาก้องเราหายไปออกยืนเลย เข้าไปช่วยพาขึ้นไปในที่รักษาและประคบประมุขเมื่อขึ้นเพื่อให้อาการบรรเทาและไม่ส่งน้องที่ถือพยาบาล ต่อไป

พี่ ชมพูช ศรีรัตนพัฒนสกุล

นางสาวชมพูช ศรีรัตนพัฒนสกุล

“สิ่งที่ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต”

รางวัลที่ ๓

25/09/65

สิ่งที่ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจในชีวิต



๑. เป็นหนึ่งในคนที่ได้รับทุนพระราชทาน
ดิฉันภาคภูมิใจมาก ที่ได้รับทุนพระราชทาน ทุนให้กำลังใจของแบ่งเบาภาระ ให้ครอบครัวดิฉันได้อย่างมาก
ทำให้อุปสรรคต่างๆ สามารถบรรเทาได้ดี ดิฉันรักใคร่แม่ทั้งที่เหนื่อย และขอบคุณสมเด็จพระราชปิตุจฉา
ในพระราชูปถัมภ์เป็นอย่างมาก ที่ทำให้ดิฉันมีชีวิตที่ดี โอกาสได้ส่งสวัสดีและเยี่ยมเยือนครอบครัว

๒. ได้แสดงความดีงามที่ตัวดิฉันมี



ปีแรกที่ประกวดงาน ศิลปะทัศนกรรมมากมาย ไม่ว่าจะเป็นของมูลนิธิฯ หรือสำนักงานศึกษาธิการ
ดิฉันได้เป็นที่ ๓ ทัศนกรรม กิจกรรมแรกคือ ส่งงานเข้าประกวดของมูลนิธิฯ ๒. เข้าร่วมการแข่งขัน
คณิตฯ คิดเร็ว ได้ลำดับที่ ๒ ๓. ประกวดผลงานธรรม ๒๕-๒๖ ได้ลำดับที่ ๑ จึงได้ไปตั้งเขต
คือไปอยู่ที่เขตได้ลำดับที่ ๑ จึงได้ไปตั้งระดับภาค ก ข ค ง...

๓. ผลงานอาชีพครอบครัว



ตั้งแต่เปิดเทอมมา ดิฉันไม่เคยขี้เกียจขี้ลืม หรือถ้าขี้เกียจขี้ลืม เวลาจะเรียนวิชาทำ ก็จะขยันไปเล่นบ้าง
อยากทำบ้าง แต่ที่ขยันมาทำงานให้เสร็จ เพื่อที่จะเก็บคะแนน จะได้คะแนนเก็บเยอะ ๆ



121 ม. ๙ ต.บ้านแม่
จ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น
40210
โทร. 0951569925

ชื่อ ด.ญ. นันทนัช บุญชู
Name: Nanthanast Bunchu

เด็กหญิงนันทนัช บุญชู

พึงรู้ว่า มีตั้ง **7Q!**

อย่าหลงกับการสร้างลูกให้ฉลาด
แต่เพียงอย่างเดียว

เราจะล้มเหลวในชีวิตครับ



เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ คงเคยได้ยินศัพท์ฮิต
ติดหูเกี่ยวกับตัว Q ทั้ง 7 ตัวคือ IQ EQ
CQ MQ PQ AQ และ SQ กันมาบ้าง

อยากทราบว่า เราน่าจะมี Q ตัวไหน
มากหรือน้อย มาลองอ่านความหมายของ
แต่ละ Q กันดู

๑. **IQ** Intelligence Quotient

ความฉลาดทางสติปัญญา เป็นความ
สามารถในการคิด วิเคราะห์ การคำนวณ
และการใช้เหตุผล

๒. **EQ** Emotional Quotient

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความ
สามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ตนเอง
และผู้อื่น สามารถควบคุม อารมณ์ และ
ยับยั้งชั่งใจตนเอง และแสดงออกอย่าง
เหมาะสม

รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

รู้จักรอคอย

รู้จักกฎเกณฑ์ระเบียบวินัย

มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส และ

มองโลกในแง่ดี การเจริญพรหมวิหาร 4
(เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา)
จะช่วยเสริม EQ ได้ดี

๓. **CQ** Creativity Quotient

ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์
มีความคิด จินตนาการ หรือแนวคิดใหม่ๆ
ในรูปแบบต่างๆ เช่น การ เล่น งานศิลปะ
และการประดิษฐ์สิ่งของ

นักวิจัยพบว่า การเล่น และทำกิจกรรม
ที่ส่งเสริมจินตนาการ เช่น การเล่นเกมศิลปะ
การหยิบจับของใกล้ตัวมาเป็น ของเล่น
การเล่นิทาน เป็นต้น จะทำให้มี CQ ดี

๔. **MQ** Moral Quotient

ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม
คือ มีความประพฤติดี รู้จักผิดชอบ มีความ

ชื่อสัตย์ รับผิดชอบ มีจริยธรรม เป็นแนวคิดที่มุ่งตอบคำถามว่า

การที่เรามีคนที่ IQ ดี EQ สูง แต่ถ้ามีระดับจริยธรรมต่ำ ก็อาจใช้ความฉลาดไปในทางที่ไม่ถูกต้องก็เป็นได้

MQ จึงเน้นเรื่องการปลูกฝังความดีงาม ซึ่งตรงกับหลักศาสนาหลายศาสนา ที่สอนให้คนเป็นคนดี

๕. **PQ** Play Quotient

ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น เกิดจากความเชื่อที่ว่า การเล่นพัฒนาความสามารถของเด็กได้หลายด้าน ทั้ง พัฒนาการด้านร่างกาย ความเฉลียวฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ และสังคม PQ จึงเน้นให้พ่อแม่เล่นกับลูก ถึงกับมีคำพูดที่ว่า พ่อแม่เป็น อุปสรรคการเล่นที่ดีที่สุดของลูก

๖. **AQ** Adversity Quotient

ความฉลาดในการแก้ไขปัญหา คือ มีความยืดหยุ่นสามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้ดี และพยายาม เอาชนะอุปสรรคความยากลำบากด้วยตัวเอง ไม่ย่อท้อง่าย ๆ มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย ไม่ใช่เรื่องที่ต้องจำนน

๗. **SQ** Social Quotient

ความฉลาดทางสังคม ที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะมนุษย์ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อเพื่อนร่วมสังคมด้วยกัน ไม่คิดว่า ตนเองเหนือกว่าใคร ต้องมีใจเปิดกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อีกทั้งต้องไม่ เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

ท้ายสุดนี้ ผมอยากจะบอกว่า ปัจจุบันนักวิจัยยืนยันว่า IQ มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในชีวิต เช่น การทำงาน การเรียน แค่ 20% เท่านั้นครับ

ดังนั้น จึงไม่ควรยึดถือแต่เพียงระดับความฉลาดของสติปัญญา (ทางโลก) เท่านั้น

** อ่านแล้วทำให้ต้องแบ่งปันแนวคิดดีๆนี้ต่อให้คนอื่นได้อ่านทันทีเลย!

...ฝากนะครับ

ดร.พิสิทธิ์ สัน นุ่นเกลี้ยง

มะขามป้อม

มะขามป้อม : ชื่อสามัญ Indian gooseberry

มะขามป้อม : ชื่อวิทยาศาสตร์ Phyllanthus emblica L.



มะขามป้อมเป็นสมุนไพรที่ชาวอินเดียใช้มาหลายพันปีแล้ว เพราะเป็นยาอายุวัฒนะ ซึ่งชาวอินเดียเรียกสมุนไพรหรือผลไม้ชนิดนี้ว่า Amalaka แปลว่า “พยาบาล” สะท้อนให้เห็นว่าสรรพคุณของมะขามป้อมนั้นมีมากมายเหลือเกิน และเป็นผลไม้ประจำจังหวัดสระแก้วอีกด้วย มะขามป้อม จัดเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพและเป็นสมุนไพรพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่ง เพราะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินซีสูงมาก โดยประโยชน์มะขามป้อมหรือสรรพคุณมะขามป้อมนั้นมีมากมาย และยังใช้เป็นยารักษาโรคบางชนิดได้อีกด้วย เพราะมะขามป้อมนั้นอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร เป็นต้น และคุณรู้หรือไม่ว่าวิตามินซีในน้ำคั้นจากผลของมะขามป้อมนั้นมีมากกว่าน้ำส้มคั้นประมาณ ๒๐ เท่า ซึ่งมะขามป้อม ลูกเล็กๆ ๑ ผล จะมีปริมาณวิตามินซี เท่ากับส้ม ๑-๒ ผลเลยทีเดียว

ประโยชน์ของมะขามป้อม

นิยมนำมารับประทานเพื่อให้สดชื่น ชุ่มคอ แก้กระหาย วิตามินซีในมะขามป้อมสามารถดูดซึมได้เร็วกว่าวิตามินซีชนิดเม็ดเป็นอย่างมาก ใช้บำรุงผิวหน้าให้ขาว สดใส รักษาฝ้า ด้วยการนำมะขามป้อมมาฝนกับฝาล้างแล้วนำน้ำที่ได้มาทาบริเวณ รอยฝ้า ช่วยบำรุงสุขภาพผิวพรรณ ชะลอการเกิดริ้วรอย ช่วยบำรุงและรักษา เส้นผมให้มีสุขภาพแข็งแรง ผมนุ่มลื่น ป้องกันผมหงอก ด้วยการทอดมะขามป้อมกับ น้ำมันมะพร้าว แล้วเอาน้ำมันมาหมักผม ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยในการบำรุง ประสาทและสมอง มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เป็นผลไม้ที่ช่วงบำรุงร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยช่วยบำรุงอวัยวะแทบจะทุกส่วนของร่างกาย ช่วยบำรุงโลหิตได้เป็นอย่างดี มะขามป้อมมีสรรพคุณเป็นยาแก้หวัด แก้ไอ และละลาย เสมหะได้อีกด้วย โดยใช้ผลสดประมาณ ๓๐ ผล นำมาคั้นเอาน้ำหรือนำมาต้มทั้ง ผลแล้วดื่มแทนน้ำ ทั้งนี้ควรเลือกมะขามป้อมที่แก่จัด ผิวออกเหลืองจะได้ผลดีที่สุด ในการรักษาอาการไอและหวัด ใบสดมะขามป้อมนำมาต้มน้ำอาบ ลดอาการไข้ มะขามป้อม มีฤทธิ์ในการต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง มะขามป้อมเป็นตัวช่วยในการลดคอเลสเตอรอล มะขามป้อมช่วยในการละลายเสมหะและบำรุงเสียงได้เป็นอย่างดี รากแห้งมะขามป้อม นำมาต้มดื่มแก้อาการท้องเสีย ร้อนใน ความดันโลหิต ช่วยในการป้องกันการเกิด โรคเบาหวาน มะขามป้อมช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยป้องกันการ เกิดแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยป้องกันและรักษาอาการท้องผูก ช่วยยับยั้งความเป็นพิษ ของตับและไตได้ ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ยาระบาย และยาถ่ายพยาธิ ช่วยในการย่อยอาหาร และขับปัสสาวะ และช่วยลดไขมันในเลือด ต้านมะเร็งและไวรัส ใช้เปลือกต้นมะขามป้อม มาตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำแล้วชะโลมให้ทั่ว ช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส แบคทีเรีย เชื้อราได้



ลำต้นมะขามป้อมนั้นเป็นไม้เนื้อแข็ง ทนทาน จึงเหมาะแก่การใช้ทำเครื่องประดับเสาชั้ม หรือนำมาใช้เป็นเชื้อเพลิง ใบแห้ง นำมาย้อมเส้นใยไหม ขนสัตว์ จะให้สีน้ำตาลเหลือง ดอกใช้เข้าเครื่องยา มีกลิ่นหอมใช้เป็นยาเย็นและยาระบาย นำมาใช้ทำเป็นยาสระผม ช่วยให้ผมดกดำและป้องกันผมร่วงก่อนวัยอีกด้วย มะขามป้อมเป็นผลไม้ที่นำมาแปรรูปได้หลากหลายมาก เช่น อาหารเสริม เครื่องสำอาง ยาแก้ไอ ยาสระผม น้ำมะขามป้อม มะขามป้อมแช่อิ่ม



วิธีทำมะขามป้อมแช่อิ่ม

วัตถุดิบที่ต้องเตรียม



มะขามป้อมสด ๑ กิโลกรัม

เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ



น้ำตาลใส ๔ ช้อนโต๊ะ

น้ำปูนใส



ล้างมะขามป้อมให้สะอาด แล้วใช้มีดฝานตามยาวของผลให้ทั่ว แต่ไม่ต้องให้ถึงเมล็ด นำเกลือป่นมาใส่หม้อ ใส่น้ำพอประมาณแล้วต้มจนเดือด เสร็จแล้วนำมาทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำมะขามป้อมแช่ในน้ำเกลือทิ้งไว้ ๑ คืน รุ่งเช้าให้นำมะขามป้อมมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วแช่ในน้ำปูนใสประมาณ ๓ ชั่วโมง น้ำปูนใสได้จากการแช่ปูนแดง แล้วทิ้งไว้ให้ปูนนอนกัน ตักเอาแต่น้ำใสๆ มาแช่มะขามป้อมเมื่อแช่จนครบกำหนด นำมาล้างน้ำอีกครั้งแล้วใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ ต้มน้ำตาลทรายและใส่น้ำ ต้มให้น้ำเดือดแล้วกรองให้สะอาด ทิ้งไว้ให้เย็น หลังจากนั้นนำมะขามป้อมมาแช่ในน้ำเชื่อม ปิดฝาทิ้งไว้ ๑ คืน วันที่ ๒ นำมะขามป้อมขึ้นจากน้ำเชื่อม เติมน้ำตาลลงในน้ำเชื่อมแล้วต้มให้น้ำตาลละลาย เมื่อน้ำเชื่อมเย็นแล้ว นำมะขามป้อมแช่อีกรอบ และทำเช่นนี้จนครบ ๒ ครั้ง วันที่ ๕ นำมะขามป้อมออก เอาแต่น้ำเชื่อมไปต้มให้เดือดทิ้งไว้จนเย็น แช่มะขามป้อมใส่น้ำเชื่อมอีกจนกระทั่งน้ำเชื่อมซึมเข้าเนื้อมะขามป้อมจนเห็นเป็นเนื้อใสๆ เป็นอันเสร็จรับประทานได้เลย

ข้อมูลอ้างอิง (Source) :

<https://medthai.com/%e0%b8%a1%e0%b8%b0%e0%b8%82%e0%b8%b2%e0%b8%a1%e0%b8%9b%e0%b9%89%e0%b8%ad%e0%b8%a1/> | Medthai

“คำสอนของแม่ถึงลูกสาว”



๑. ไม่มีเงินใดสุขใจ เมื่อใช้จ่าย เท่ากับเงินของเราเอง
๒. ไม่มีความรักจากชายใด จะเติมเต็มชีวิตของหญิงใดได้ ลูกต้องรู้จักรักตัวเองให้เป็น
๓. เกียรติและศักดิ์ศรี เป็นสิ่งที่เราควรยึดถือ ไม่มีความมั่งคั่งใด ซื่อสัตวิญญานของเราได้
๔. สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ และราคาแพงกว่าทุกสิ่งใดที่ลูกจะหาซื้อได้
๕. ลูกไม่ใช่ดารานักกล้อง ไม่มีฉากถ่ายทำ อย่าสวมบทบาท จงเป็นตัวของตัวเอง
๖. กระจกไม่ได้มาพร้อมคำนิยามของความงาม จงมองตัวเองด้วยความรัก ลูกสวยในแบบของตัวเอง
๗. อย่าให้คำจำกัดความใด กำหนดศักยภาพของลูก อาชีพของลูก โลกทัศน์ของลูก และอนาคตของลูก

๘. คู่ชีวิต เลือกให้ดี
๙. มีลูก ก็ต้องเลี้ยงให้ดีเช่นกัน
๑๐. ไม่ใช่ทุกคนที่ไม่ดีกับลูก จะเป็นคนไม่ดี และไม่ใช่ทุกคนที่ดีกับลูก จะเป็นคนดี ลูกต้องแยกให้ออก และปกป้องตัวเองให้ดี
๑๑. ชีวิตไม่มีธนาคาร ไม่ต้องเที่ยวฝากกับใคร จงเข้ารับผิดชอบชีวิตของตัวเอง ๑๐๐%
๑๒. ผู้นำที่ดีที่สุดในชีวิต ที่ลูกจะหาให้ตัวเองได้ คือตัวลูกเอง
๑๓. ลูกเข้มแข็งได้ เท่าที่ใจลูกมุ่งมั่นจะเป็น
๑๔. จงอ่อนโยน อ่อนน้อม แต่ไม่อ่อนแอ
๑๕. ลูกทัดเทียม
๑๖. งานบ้านไม่ใช่งานของผู้หญิงแต่ฝ่ายเดียว แต่หากเป็นงาน(ของ)บ้าน ที่ทุกคนที่รักกัน ต่างยินดีช่วยเหลือแบ่งเบาซึ่งกันและกันอย่างเต็มใจ
๑๗. อย่าหุบปาก หลงเชื่อสิ่งใดง่ายตาย จงฉลาดตริตรอง เพราะสิ่งที่ลูกรับจะค่อยๆ หล่อหลอมลูกให้เป็นคนเช่นนั้นจริงๆ
๑๘. ความคิดเห็นของคน มีทั้งราคาถูกและแพง จงตีค่ามันให้ถูก และเลือกซื้อมันให้ดี
๑๙. เวลาที่มีค่านัก อย่ายอมแลกไปกับการนินทาอิจฉาใคร ออกไปสร้างสรรค์ทำสิ่งดี มีประโยชน์จะดีกว่า
๒๐. ความยุติไม่ได้วัดกันเพียงที่เสื้อผ้า และป้ายราคาไม่ได้บอกระดับสังคม
๒๑. รอยยิ้ม เป็นเครื่องสำอางที่สวยงามที่สุดของผู้หญิง
๒๒. จงแข่งกับตัวเองเท่านั้น
๒๓. มีน้ำใจ มีน้ำใจ และ มีน้ำใจ
๒๔. ผิดก็ขอโทษ ซาบซึ้งก็ขอบคุณ พุดให้ติดปาก
๒๕. จงจำไว้ว่า...“แม่รักลูก และจะรักลูกตลอดไป”

นี่คือความจริง ที่ไม่อาจมีสิ่งใดเปลี่ยนแปลงได้

ไม่ว่ากาลเวลาจะผันเปลี่ยนไปนานสักเพียงใด

....ลูกเป็นที่รักและเป็น ก็ต้องการของคนที่เห็นค่าในตัวลูกเสมอ....



สุขสันต์วันปีใหม่สองห้าหกหก ขอให้สัมปรารถนาในทุกสิ่ง ขอพรมงคลดีมีความสุขตลอดปี

สุขสันต์....สำราญกายใจเกื้อหนุน
วัน.....แรกอรุณคุณค้ำนำเกิดผล
ปีใหม่.....แพรวพราวเพริศเลิศกมล
สอง.....มือทันทกอบรักไว้มอบให้กัน
ห้า.....เบญจคุณหนุนเนื่องเฟื่องฟูล้ำ
หก.....หลักธรรมนำให้ไม่แปรผัน
หก.....ฉัพพรรณรังสีมีดีระการ
ขอ.....อภิบาลคุ้มครองปกป้องกาย
ให้.....รื่นรมย์รมย์รื่นชื่นเชิดฉั่น
สม.....มุ่งมั่นหนักหนาหมาย
ปรารถนา.. เรื่องใดใดได้สมใจ
ใน.....ฤทัยดวงฤดีมีสุขพลัน
ทุก.....กาละและเทศะสำราญพร้อม
สิ่ง.....ได้น้อมเคารพนบมิ่งขวัญ
ขอ.....ดูแลคุ้มครองป้องภัยพาล
พร.....ส่องพรรณสรรังสีดีให้ชีวา
มงคล.....รัตนนพเก้าแวววาวสวย
จงให้.....รวยด้วยมิตรสีเน่หา
มีความสุข... รวยล้อมพร้อมปรีดา
ตลอดปี.....ศศะพาอภิรมย์

เพื่อนใจ รัตตากร ผู้ประพันธ์
ในนามของจุลสารด้วยรักมุลนิธิราชประชาสมาสัย





บท บอก



สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๖ ค่ะ ท่านผู้อ่านและนักเรียนทุกระดับชั้นทุกท่านทุกๆ คน

ปีใหม่แล้ว....

ให้ปัดสาดไสใจสดชื่น ให้เรีงรับเรีงร่าฟ้าวันใหม่

ให้พรสพรหมพร่างพรู่คู่ดวงใจ ให้โผยภัยผ่านพ้นกับจากไป....

ขอสิ่งดีๆ บังเกิดกับทุกๆ ท่าน ในปีใหม่ ๒๕๖๖ ที่ผ่านเข้ามาณะคะ ในฉบับก็มีทั้งคำอวยพรจากท่านผู้ใหญ่ใจดีของมูลนิธิฯ มีเรื่องราวเล่าสู่กันฟัง ข้อคิด คอลัมน์สุขภาพ ภาษาอังกฤษพูดฟิตฟอไฟจากคณะกรรมการ และกองบอกรอของจุลสาร และพิเศษของต้นปีทุกๆ ปี คือมีภาพวาดและเรื่องสั้นที่หลากหลาย นักเรียนทุนส่งมาบางคนก็เป็นคนคุ้นเคย เจ้าประจำมาเนิ่นนานบางคนก็เป็นคนใหม่ๆ ที่สนใจแต่ทุกๆ ภาพวาดและเรื่องสั้นแสดงให้เห็นถึงฝีมือและความเก่ง รวมถึงความตั้งใจดีที่จะสื่อสารถึงกัน ขอแสดงความยินดีกับผู้รับรางวัลทุกๆ คน รางวัลของความเก่งก็จะจัดส่งไปให้ตามที่อยู่ที่ส่งมานะคะ ผู้ใหญ่ใจดีของมูลนิธิฯ คณะกรรมการมูลนิธิฯ ทุกๆ ท่านยังคงเป็นกำลังใจและสนับสนุนให้หลากหลายได้เดินตามความฝันของตนเองรักษาสุขภาพกายใจให้เข้มแข็งแข็งแรง เพื่อนำไปสู่การพึ่งพิงตนเองได้และเป็นคนดีของสังคม และสุดท้ายนี้ขอส่งความปรารถนาดีมายังท่านผู้อ่านและหลานทุกคนให้ประสบความสำเร็จสมหวังตั้งใจปรารถนาทุกประการ แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ



ปิดขง

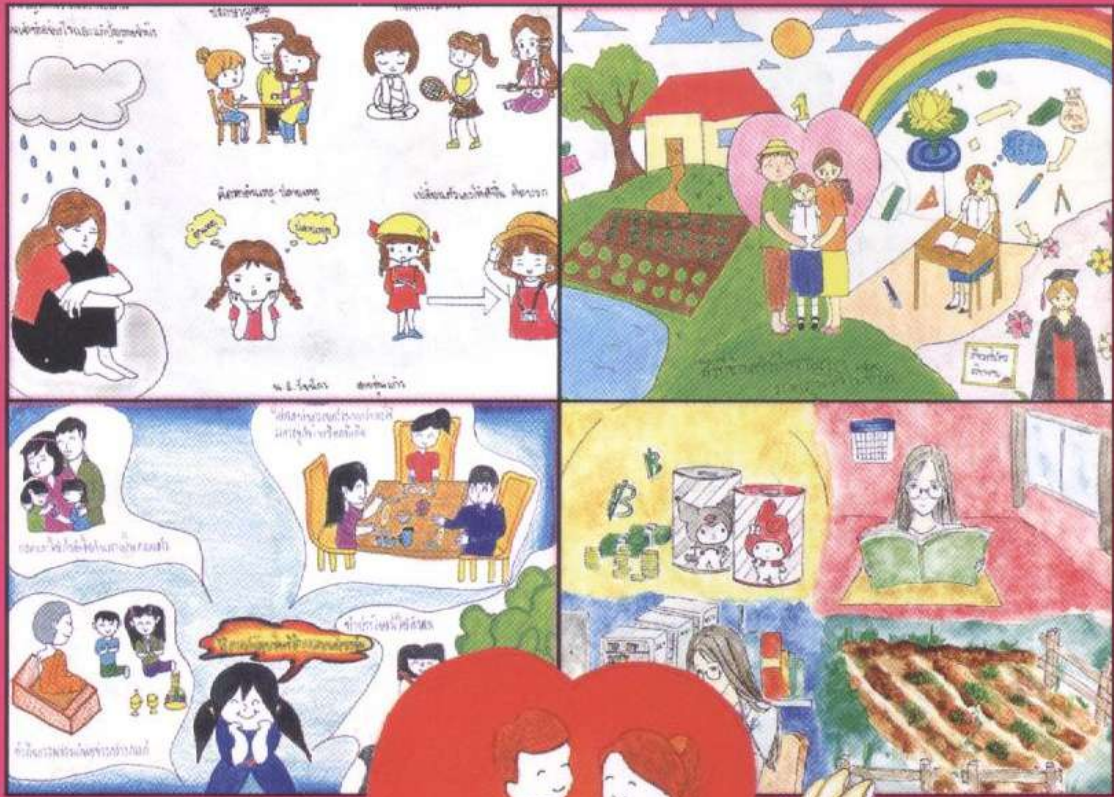
จดหมายข่าวด้วยรัก

๖๐



รู้หน้าที่ มีวินัย ใฝ่ความดี

คำขวัญวันเด็ก ๒๕๖๖
พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี



โอบกอด และ อยู่เคียงข้างกันเสมอ



มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สถาบันราชประชาสมาสัย กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๕๑-๓๗๒๐, ๐-๒๕๕๑-๗๒๑๐
Email : samasai_1@hotmail.com
<https://www.rsfu.org>