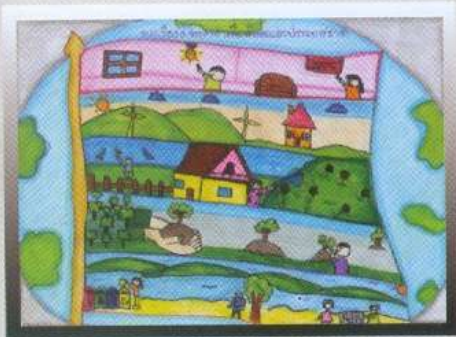




จุดสารด้วยรัก



มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๔๗ ประจำเดือน กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖

สารบัญ

| | |
|--|----|
| คณะกรรมการ | ๒ |
| ปูสอนหลาน : คติพจน์ ปรัชญา สร้างแรงบันดาลใจแก่ชีวิต | ๔ |
| แสงสว่างที่ปลายทาง | ๗ |
| ข่าวฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ | ๙ |
| เก็บเล็ก เก็บน้อย รู้ไว้ใช้ประโยชน์ | ๑๕ |
| ฟุต ฟิต ฟอโฟ | ๒๓ |
| ท่องเที่ยวหมู่บ้านชาวเผ่ามาลี ที่เมืองออกแลนด์ นิวซีแลนด์ | ๒๘ |
| รายชื่อผู้ชนะการประกวด ประเภท ภาพวาด และ เรื่องสั้น | ๓๕ |
| พ่ององแผ่นดิน | ๕๙ |
| บท...บอกอ | ๖๐ |





คณะกรรมการ

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

พ.ศ. ๒๕๖๒ - ๒๕๖๖



ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต
ประธานกรรมการ



นายชรรค์ ประจวบเหมาะ
กรรมการและรองประธาน
กรรมการคนที่ ๑



นายแพทย์ธงชัย กীরติหัตถยากร
อธิบดีกรมควบคุมโรค
กรรมการและรองประธานกรรมการคนที่ ๒
ประธานกรรมการฝ่ายส่งเสริมและ
สนับสนุนวิชาการ



นางศิริรัตน์ आयวัฒน์
กรรมการและประธานกรรมการ
ฝ่ายราชประชาสมาสัย
เฉลิมพระเกียรติ



นายแพทย์สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช
กรรมการและประธานกรรมการ
ฝ่ายสวัสดิการ



หม่อมหลวงอวยุทธ์ ไชยันต์
ற்றுญிகและประธานกรรมการ
ฝ่ายการเงินและบัญชี



นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์
กรรมการและประธานกรรมการ
ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์



จดหมายข่าวด้วยรัก

กรรมการ



ดร.สุลีมาศ สุทธิสัมพันธ์
กรรมการ



ดร.อริปัตย์ คลี่สุนทร
กรรมการ



นางสาวจตุพร โรจนพานิช
อธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
กรรมการ



พลโทสรสรเสรีญ แก้วกำเนิด
อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์
กรรมการ



แพทย์หญิงชวินันท์ เลิศพิริยสุวัฒน์
ผู้อำนวยการสำนักโรคเอดส์
วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
กรรมการ



นางสาวศิริมาศ รอดจันทร์
หัวหน้ากลุ่มกำจัดโรคเรื้อน
กรรมการ



คุณหญิงชญา วัฒนศิริธรรม
กรรมการ



นางอภิญา ชมภูมาศ
อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน
กรรมการ



ดร.ศิลาธรรม เสริมฤทธิ์รงค์
กรรมการ



นายโกเมศ อุรัตน์
กรรมการ



นายแพทย์เอนก มุ่งอ้อมกลาง
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการ
สถาบันราชประชาสมาสัย
กรรมการและเลขาธิการ



นางสาวจรูญ เขียวดอกน้อย
กรรมการและผู้ช่วยเลขาธิการ



นางจินตนา วรสายัณห์
กรรมการและผู้ช่วยเลขาธิการ

ปู่สอนหลาน

คณิพจน์ ปรัชญา
สร้างแรงบันดาลใจแก่ชีวิต

ศาสตราจารย์พิเศษนายแพทย์ธีระ รามสูต

หลาน ๆ ของคุณปู่เป็นอย่างไรบ้าง สบายดีหรือเปล่า พวกเราคณะกรรมการบริหาร และคณะกรรมการฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ ขอส่งความรักและความห่วงใยมายังหลาน ๆ ทุกคนด้วย

คุณปู่ตระหนักดีในข้อจำกัดและปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ที่หลาน ๆ ต้องเผชิญอยู่ วันนี้จึงได้รวบรวมคณิพจน์/ปรัชญาสร้างแรงบันดาลใจที่คุณปู่ค้นได้จากการ อ่านหนังสือ การดูภาพยนตร์ฮอลลีวูด ในเคเบิลทีวีและแหล่งข้อมูลต่าง ๆ โดยทั้งคณิพจน์ที่คุณปู่ใช้ในการสร้างแรงบันดาลใจฯ เพื่อนำมาให้หลาน ๆ ได้ใช้ประโยชน์ในการสร้างแรงบันดาลใจสำหรับความอดทนและต่อสู้ชีวิตต่อไปดังนี้





๑. เมื่อเราต้องเจอกับปัญหาอุปสรรคและวิกฤตก็เหมือนกับเจอพายุไม่นานมันก็จะพัดผ่านไป
๒. การถูก ดุหมิ่น และเหยียดหยามดูแคลน ทำให้เกิดพลังแข็งแกร่งทางปัญญา
๓. หัวใจที่ไม่แข็งแกร่งมักอยู่ที่ร่างกายและจิตใจที่กำลังอ่อนแอ
๔. ชีวิต คือ สิ่งที่เราสร้าง อุปสรรค คือ สิ่งที่เราค้นพบ
๕. ทุกปัญหามีทางออกของมันเสมอ อยู่ที่เราจะอดทนกับมันต่อไปหรือไม่
๖. ความอดทน คือ เพื่อนสนิทของสติปัญญา
๗. ความเพียรโดยไม่ย่อท้อเป็นถนนสายเดียวที่จะประสบความสำเร็จ
๘. ก้าวอย่างของชีวิตไม่ใช่อยู่ที่ก้าวได้รวดเร็วแต่อยู่ที่ก้าวได้อย่างมั่นคง
๙. ผู้กล้าอาจล้มได้แต่จะไม่ยอมแพ้
๑๐. ขอเพียงแต่เราสามารถไต่ฝันได้





๑๑. ต้นไม้ที่เติบโตแข็งแรงและติดต่อยอดได้นั้น เริ่มต้นก็ด้วยการเป็นหน่ออ่อนที่ติดต่อดง่าย
๑๒. การเดินทางพันไมล์ก็เริ่มต้นจากก้าวก้าวเดียวก่อน
๑๓. การตระกล่าวลำบากเป็นมหาวิทยาลัยชั้นสูงในการฝึกอดทน
๑๔. ความสำเร็จไม่ใช่อนาคตที่จะมี แต่อยู่ที่การเริ่มจากวินาทีที่ตัดสินใจทำและยืนหยัดสั่งสมจนกระทั่งได้มา
๑๕. ถ้าไม่ทำอะไรที่แตกต่างจากเดิมก็อย่าทำใหม่ดีกว่า
๑๖. การที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขเป็นคนที่ฉลาดรับฟังมากกว่าพูด เรียบง่าย แต่ไม่อวดดี รู้จักเกรงใจผู้อื่น และเข้ากับคนอื่นง่าย
๑๗. ทุกปัญหา และคำถามมีคำตอบรออยู่แล้ว อยู่ที่ว่าเราจะสามารถค้นพบได้รวดเร็วมากเพียงใด

คุณปู่หวังว่าคติพจน์ คำคม และปรัชญาต่าง ๆ เหล่านี้คงจะเป็นประโยชน์สำหรับหลาน ๆ ได้นำไปคิดพิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วนแก่แบบอุปมาอุปไมยก็จะพบว่าได้แทรกแรงบันดาลใจและแนวคิดที่ดีในการดำเนินชีวิต และการงานให้มีพลังต่อสู้ชีวิตและประสบความสำเร็จต่อไปนะหลาน

คุณปู่ขออวยพรให้หลาน ๆ จงมีความอดทนและใช้คติพจน์ คำคมและปรัชญาเหล่านี้ช่วยเพิ่มความอดทน และสร้างแรงบันดาลใจต่อสู้ชีวิตต่อไปด้วยดี

ด้วยความรัก ผูกพัน และห่วงใยจากคุณปู่
ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต






แสงสว่างที่ปลายทาง

คุณศิริรัตน์ อายุวัฒน์
ประธานฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ

ช่วงรอยต่อระหว่างปี ๒๕๖๖ และขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๗ คงเป็นช่วงที่หลาย ๆ คนมีภารกิจที่จะต้องรีบทำให้เสร็จสิ้นในสิ้นปี และวางแผนชีวิตสำหรับปีใหม่ รวมทั้งการทบทวนสิ่งที่ได้ทำมาและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ในชีวิตของแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเดือนธันวาคม สิ่งที่จะขาดเสียมิได้สำหรับผู้ทำงานมูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และนักเรียน นักศึกษาทุนพระราชทาน คือการน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ จากพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร องค์ผู้ทรงมีพระราชดำริให้ก่อตั้งมูลนิธิ และให้มูลนิธิ ได้ดำเนินการโครงการทุนพระราชทานการศึกษา เนื่องในวันที่ ๕ ธันวาคม เป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของพระองค์ท่าน

สำหรับเด็กนักเรียนทุนและครอบครัวเอง ก็คงได้กลับมาใช้ชีวิตที่ปกติขึ้นหลังจากเหตุการณ์ระบอบของโรคโควิดเบาบางลง ทางมูลนิธิ เองก็ได้มีโอกาสได้ออกเยี่ยมเยียน และร่วมกิจกรรมกับเด็ก ๆ และครอบครัวหลังจากที่ได้ว่างเว้นมาเป็นเวลา ๒-๓ ปี โดยในปีที่ผ่านมาทางมูลนิธิ ได้ออกพบปะกับเด็ก ๆ และครอบครัวในภาคตะวันออกและภาคอีสาน ซึ่งจากการได้พูดคุยกับเด็ก ๆ ก็มีเรื่องที่น่ายินดีที่ได้ทราบข่าวว่าหลายคนมีผลการเรียนดี และเป็นเด็กดีของครอบครัว บางคนสามารถสอบเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาในสถาบันและสาขาที่เข้าเรียนยากได้ บางคนก็ได้เข้าเรียนในสาขาวิชาที่ตัวเองชอบและใฝ่ฝัน แต่ส่วนใหญ่ครอบครัวก็ยังมีปัญหาทางเศรษฐกิจ และขาดแคลนกำลังทรัพย์ที่จะช่วยสนับสนุนเรื่องการศึกษาของบุตรหลาน



จากการออกไปทำงานในต่างจังหวัด นอกจากจะได้ออกไปพบปะกับเด็ก ๆ และครอบครัวแล้ว มูลนิธิ ยังได้มีโอกาสได้พบปะ และทำความรู้จักกับบุคคลทั้งจากภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้อง และมีน้ำใจที่จะช่วยเหลือในเรื่องการศึกษาของเด็ก ๆ ในพื้นที่อีกมาก จึงได้เชิญท่านเหล่านั้นประชุมปรึกษาหารือกันถึงแนวทางในการช่วยเหลือเด็ก ๆ เพิ่มขึ้นนอกเหนือจากทุนการศึกษาของมูลนิธิ ทุกท่านเป็นผู้ที่มีจิตใจงามและมีความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือสนับสนุนให้เด็ก ๆ ไปถึงฝั่งฝันให้จงได้ โดยได้เริ่มทำงานกันเป็นเครือข่ายแล้ว เด็กบางคนที่มีความเดือดร้อนและต้องการรับความช่วยเหลือเพิ่มเติมก็ได้รับการสนับสนุนแล้วจากผู้มีจิตใจเมตตา ซึ่งเป็นไปตามแผนงานของฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ ที่เราจะพยายามทำงานเชิงลึกและเชิงคุณภาพมากขึ้น และในปีใหม่นี้ก็มีแผนที่จะขยายพื้นที่ทำงานโครงการ เช่นนี้เพิ่มขึ้นด้วย

ดังนั้นหากเด็กนักเรียนทุนพระราชทานมีความต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมในเรื่องการศึกษา ขอให้ปรึกษากับทางมูลนิธิ ในรายละเอียดจะโดยทางจดหมายหรือทางโทรศัพท์ก็ได้ อย่าปล่อยปัญหาทิ้งค้างไว้จนต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน ไม่ว่าเราจะอายุเท่าไร อยู่ในวัยไหนก็อย่าปล่อยให้โชคชะตาชีวิตล่องลอยไปตามยถากรรม โดยไม่มีเป้าหมายในชีวิต ทุกคนควรต้องมีความฝันที่จะไปสู่จุดนั้น อนาคตจะอยู่ในกำมือเราถ้าเรามีความพยายามมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ และอย่ายอมแพ้ แม้ไม่ได้ไปถึงจุดที่ตั้งใจไว้ เราจะเปลี่ยนเส้นทางก็ได้ ขอให้ทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุดแม้ก้าวพลาดไปแล้ว เมื่อตั้งสติได้เราก็ยังตั้งต้นใหม่ได้เสมอ มูลนิธิ จะไม่ทอดทิ้งและเป็นกำลังใจ จะคอยสนับสนุนให้เด็ก ๆ ไปถึงฝั่งฝันตลอดไป เราจะต้องมองเห็นแสงสว่างที่ปลายทางกันทุกคน

**ขอให้เด็ก ๆ และครอบครัวมีชีวิตที่ดีงาม
และมีความสุขในปี ๒๕๖๗**





ข่าวฝ่าย ราชประชาสมาสัย เฉลิมพระเกียรติ

คุณชนกชนม์ มิตรศิริวัฒน์

ทุนพระราชทานการศึกษาต่อเนื่อง

ในปีการศึกษา ๒๕๖๖ ภาคเรียนที่ ๒ มูลนิธิฯ ได้โอนเงินทุนพระราชทานเข้าบัญชีธนาคารของนักเรียนทุนพระราชทาน จำนวน ๕๒๘ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๔๓๘,๕๐๐ บาท (หนึ่งล้านสี่แสนสามหมื่นแปดพันห้าร้อยบาทถ้วน) และมูลนิธิฯ ได้มีหนังสือแจ้งการโอนเงินทุนพระราชทาน ไปยังสถาบันการศึกษา พร้อมแนบใบตอบรับทุน รคก ๐๒/๑ ซึ่งน้อง ๆ ทุกคนจะต้องกรอกรายละเอียดในใบตอบรับทุน แล้วลงชื่อผู้รับทุนและอาจารย์ให้เรียบร้อย พร้อมแนบสำเนาผลการเรียนและสมุดบัญชีธนาคารของผู้รับทุนพระราชทานที่ปรับยอดเงินโอนแล้ว รีบส่งคืนมูลนิธิฯ ภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๗ ไม่เช่นนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์นะคะ

ส่วนน้อง ๆ ที่ยังไม่ได้รับทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖ เนื่องจากยังไม่ส่งเอกสารใบตอบรับทุน/ใบแจ้งเปลี่ยนระดับชั้นเรียน ขอให้รีบดำเนินการส่งเอกสารให้มูลนิธิฯ ทราบโดยด่วน เพื่อมูลนิธิฯ จะได้เบิกโอนทุนให้ในภาคเรียนต่อไป



โครงการส่งเสริมสื่อสารสัมพันธ์ รางวัล “ด้วยรัก”

ในปี ๒๕๖๖ มูลนิธิฯ ได้โอนเงินรางวัลให้ผู้รับทุนพระราชทานรายละเอียด ๒๐๐ บาท สำหรับน้อง ๆ ผู้รับทุนพระราชทานที่มีผลการเรียนดีได้เกรดเฉลี่ย ๓.๐๐ ขึ้นไป จำนวน ๑๘๕ รางวัล และเขียนจดหมายเรียนคุณปู่ คุณยายและมูลนิธิฯ ได้เขียนปรึกษา / ขอบคุณที่สนับสนุนทุนพระราชทานการศึกษา และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ ๑๐ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี จำนวน ๑๘ รางวัล พี่ขอชื่นชมและดีใจที่น้อง ๆ สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้



โครงการร่วมทุนโดยเสด็จพระราชกุศล

- โครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงเทพการไฟฟ้า จำกัด ได้ร่วมสนับสนุนทุนพระราชทานการศึกษาประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖ กับมูลนิธิฯ จำนวน ๕ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๒๕๐,๐๐๐ บาท (สองแสนห้าหมื่นบาทถ้วน) จากผู้รับทุน ๒ จังหวัด คือ จังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งในปี ๒๕๖๕ มีผู้รับทุนสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ๔ ราย รวมออกจากโครงการ ๔ ราย

และเมื่อวันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๖ ประธานฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ โดย นางศิริรัตน์ आयวัฒน์ เข้าร่วมเป็นเกียรติในงานปัจฉิมนิเทศ โครงการทุนการศึกษากรุงเทพการไฟฟ้า ภายใต้แนวคิด “๒๒ ปีโครงการทุนการศึกษากรุงเทพการไฟฟ้า สังกัดแนวคิดสร้าง “คน” สร้างนิเวศการเรียนรู้ที่ไม่สิ้นสุด ณ โรงแรม พูลแมน คิง พาวเวอร์ กรุงเทพฯ โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี และที่ปรึกษา กิตติมศักดิ์ โครงการทุนการศึกษาฯ เป็นประธานในพิธีกล่าวเปิดงานพร้อมกล่าวปาฐกถาว่า โครงการให้ทุนกับเด็กที่ยากจนทั้งลูกหลานชาวบ้าน และเณร ซึ่งตลอดการให้ทุนมา ๒๒ ปี และจะสิ้นสุดภารกิจอีก ๓ ปี ในปี ๒๕๖๙ แต่ยังมีนักเรียน ๓,๐๐๐ คน ที่ต้องดูแลให้จบโครงการฯ ซึ่งการทำงานของโครงการมีลักษณะเฉพาะของการให้ทุนของบริษัท กรุงเทพการไฟฟ้า ที่อาจจะเป็นบทเรียนสำหรับผู้ให้ทุนอื่น ๆ ด้วย คือ



๑. มีปณิธานความตั้งใจ
๒. มีเป้าหมายที่ชัดเจน
๓. มีระบบการจัดการที่ดี
๔. มีการอบรมสั่งสอน



การให้ทุนมันไม่ง่าย แต่การทำให้ทุนมีคุณค่ามันยาก การให้เงินทุนใส่ซองยื่นให้เด็กแล้วจบมันไม่ใช่ เราต้องเปลี่ยนหลักความคิดเรื่องการให้ทุนการศึกษากับเยาวชน อยากให้เป็นเครื่องมือสร้างคนดี ทุนให้โอกาส เป็นโอกาสชีวิต แต่มันต้องลงแรงต้องมีระบบ มีทีมงาน มีการทำวิจัย มันเป็นบทเรียนให้กันและกันทั้งหมด คือก้าวอย่างสำคัญที่จะเป็นคำตอบของการลดปัญหาความเหลื่อมล้ำในสังคม เพื่อให้ครอบคลุมทุกมิติ และขยายผลการทำงานเพื่อสังคมด้านการให้โอกาสทางการศึกษากับภาคีเครือข่าย อีกหลายภาคส่วนในอนาคต เพื่อเป็นการให้โอกาส “สร้างคนคุณภาพ” ตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ

- เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๖ มุลนิธิฯ ได้รับเงิน จำนวน ๕๐๐,๐๐๐ บาท (ห้าแสนบาทถ้วน) จาก “ทุนการกุศลสมเด็จพระเจ้า” เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียนทุนพระราชทาน

- มุลนิธิฯ ได้รับเงินจาก คุณสุลีมาศ สุทธิสัมพันธ์ เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียนทุนพระราชทานภาคเรียนที่ ๒/๒๕๖๖ ในจังหวัดจันทบุรี จำนวน ๑๐ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๒๙,๕๐๐ บาท (สองหมื่นเก้าพันห้าร้อยบาทถ้วน) เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

- มุลนิธิฯ ได้รับเงินบริจาคสมทบโครงการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ ๓ ราย อาทิ คุณเมธา ตริลลิต บริษัทพาโตเคมีอุตสาหกรรม จำกัด คุณปารีชาติ มนุทัศน์ เป็นเงินทั้งสิ้น ๕๕,๐๐๐ บาท (ห้าหมื่นห้าพันบาทถ้วน)



การประสานติดตามงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่

คณะกรรมการฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ โดย นางศิริรัตน์ आयวัฒน์ นางจุฑามาศ คชาชีวะ และเจ้าหน้าที่ ได้เดินทางไปประสานติดตามงานหน่วยงานในพื้นที่จังหวัดสุรินทร์ และจังหวัดบุรีรัมย์ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ เพิ่มพลังให้ผู้รับผิดชอบงานและกลุ่มเป้าหมายสมาชิกเครือข่าย ผู้รับทุน ติดตามกิจกรรม/โครงการต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น แนะนำ และแก้ไขปัญหาอุปสรรคให้งานดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

กิจกรรม

- เยี่ยมคารวะรองผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ (นายสันหัตต์ แสนทอง) และรองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ (นายจำเริญ แหวนเพ็ชร)
- กรรมการมูลนิธิ ประชุมร่วมกับคณะกรรมการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติประจำจังหวัด เรื่อง การดำเนินงานของมูลนิธิ โครงการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ ทุนพระราชทานการศึกษาต่อเนื่อง

การพัฒนาทักษะและคุณภาพชีวิตผู้รับทุนพระราชทานและครอบครัว โดยจังหวัดสุรินทร์ มอบผู้รองผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ (นายสันหัตต์ แสนทอง) เป็นประธานที่ประชุม มีกรรมการเข้าร่วมประชุม ๑๖ ราย และจังหวัดบุรีรัมย์ มอบรองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ (นายจำเริญ แหวนเพ็ชร) เป็นประธานที่ประชุม มีกรรมการเข้าร่วมประชุม ๑๒ ราย



เยี่ยมคารวะรอง
ผู้ว่าราชการจังหวัด
สุรินทร์ (นายสันหัตต์
แสนทอง) และ
ประชุม
คณะกรรมการ
ราชประชาสมาสัย
เฉลิมพระเกียรติ
ประจำจังหวัดสุรินทร์



เยี่ยมคารวะรอง
ผู้ว่าราชการจังหวัด
บุรีรัมย์ (นายจำเริญ
แหวนเพชร)

และประชุม
คณะกรรมการ
ราชประชาสมาสัย
เฉลิมพระเกียรติ
ประจำจังหวัด
บุรีรัมย์



- จัดประชุมชี้แจงการดำเนินงานโครงการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ อาทิ
ทุนพระราชทานการศึกษา บทบาทหน้าที่ผู้รับทุนและผู้ที่เกี่ยวข้อง โครงการส่งเสริม
สื่อสารสัมพันธ์จุลสาร "ด้วยรัก" โครงการการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของ
ผู้รับทุนพระราชทานและครอบครัว โดยมี นางศิริรัตน์ आयวัฒน์ ประธานกรรมการ
ฝ่ายราชประชาสมาสัยฯ เป็นประธาน มีผู้รับทุนพระราชทาน ผู้ปกครอง และผู้แทนจาก
สถาบันการศึกษา ในจังหวัดสุรินทร์เข้าร่วมประชุมทั้งสิ้น ๔๓ ราย จังหวัดบุรีรัมย์เข้าร่วม
ประชุมทั้งสิ้น ๑๘ ราย ทุกครอบครัวได้รับมอบเครื่องอุปโภคบริโภคและถ่ายรูปร่วมกัน



ประชุมนักเรียน
ทุนพระราชทาน
ผู้ปกครอง และ
ผู้แทนจากสถาบัน
และโรงเรียนผู้รับทุน
จังหวัดสุรินทร์

ประชุมนักเรียนทุน
พระราชทาน
ผู้ปกครอง และ
ผู้แทนจากสถาบัน
และโรงเรียนผู้รับทุน
จังหวัดบุรีรัมย์



ผลการประสานติดตามงานและข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ

จากการเข้าพบรองผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์และรองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อได้รับทราบความเป็นมาของโครงการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ มูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ ยินดีให้การสนับสนุน ดูแล กำกับงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด และจากการประชุมคณะกรรมการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติประจำจังหวัด ได้มีการเสนอปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมคณะกรรมการฯ ตามความเหมาะสม เพื่อพัฒนาความร่วมมือ รวมถึงทุกองค์กรที่เกี่ยวข้องให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อส่งผลดีต่อการพัฒนา ศักยภาพและคุณภาพชีวิตของผู้รับทุนพระราชทานต่อไป



สรุปปัญหา

- ผู้รับผิดชอบงานในระดับจังหวัดมีการสับเปลี่ยนโยกย้ายงานบ่อย การเก็บเอกสาร และการดำเนินงานไม่เป็นระบบและต่อเนื่อง
- ปัญหาจากนักเรียนทุนและผู้ปกครอง โดยเฉพาะปัญหาเศรษฐกิจจากสถานการณ์ โควิด ๑๙ การระบาดของยาเสพติด
- การตอบรับทุนล่าช้า เพราะระบบไปรษณีย์ การส่งหนังสือภายในหน่วยงาน รอเอกสารการรับรองจากสถานศึกษา เป็นต้น

ผลที่ได้รับ

- ทำให้หน่วยงานในพื้นที่รู้จักงานของมูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ มากขึ้น สร้างความเข้าใจและนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือแบบองค์รวมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในจังหวัดเพิ่มมากขึ้นได้อย่างเป็นรูปธรรม
- มีการสร้างกลุ่มไลน์นักเรียนทุนพระราชทานในจังหวัด โดยให้พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นผู้ดูแลติดต่อประสานงานและให้คำปรึกษา
- นักเรียนทุนพระราชทานมีความภาคภูมิใจ เข้าใจบทบาทหน้าที่นักเรียนทุนมากขึ้น และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เก็บเล็ก เก็บน้อย รู้ไว้ใช้ประโยชน์

คุณคงพร คุปตาภา



ว่านหางจระเข้

ไม้ล้มลุกใบใหญ่หนาที่ทุกคนรู้จักกันดี แม้ถิ่นกำเนิดจะอยู่ไกลถึงฝั่งเมดิเตอร์เรเนียน และแอฟริกา แต่ในประเทศไทยก็มีการปลูกว่านหางจระเข้อย่างแพร่หลาย ซึ่งในตำรับยาไทยก็ใช้ว่านหางจระเข้บำบัดอาการต่าง ๆ ได้มากมาย จนเป็นที่รู้จักว่าเป็นพืชอัศจรรย์ที่มีสรรพคุณสารพัดประโยชน์

โดย “วุ้นในใบสด” สามารถนำมาบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ แต่สรรพคุณเด่น ๆ ที่ทุกคนน่าจะรู้จักก็คือ นำมาพอกแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ แก้ปวดแสบปวดร้อน แผลเรื้อรัง รักษาผิวที่ถูกแดดเผา แผลในกระเพาะอาหาร และช่วยถอนพิษได้ เพราะว่านหางจระเข้มีสรรพคุณช่วยสมานแผล แต่มีข้อแนะนำว่า ก่อนใช้ควรทดสอบดูก่อนว่าแพ้หรือไม่ โดยเอาวุ้นทาบริเวณท้องแขนด้านใน ถ้าผิวไม่คันหรือแดงก็ใช้ได้ นอกจากนี้ส่วนวุ้นในใบสดแล้ว ส่วน “ยางในใบ” ก็สามารถนำมาทำเป็นยาระบายได้ และส่วน “เหง้า” ก็นำไปต้มน้ำรับประทาน แก้โรคนอนในได้ด้วย



ขมิ้นชัน

เรียกกันทั่วไปว่า “ขมิ้น” เป็นไม้ล้มลุกมีสีเหลืองอมส้ม มีเหง้าอยู่ใต้ดิน มีกลิ่นหอม คนนิยมนำ “เหง้า” ทั้ง สดและแห้งมาใช้รักษาอาการที่เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร รวมทั้งแก้ท้องเสีย ท้องร่วง จุกเสียดแน่นท้อง และสามารถนำขมิ้นชันมาทาภายนอก เพื่อใช้รักษาแผลเรื้อรัง แผลสด โรคผิวหนัง พุพอง รักษาชันนะตุได้ด้วย

นอกจากนั้น “ขมิ้นชัน” ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี และสารต้านอนุมูลอิสระ “คูเคอร์มิน” ที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งตับ อีกทั้งยังสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนัง หรือใครที่มีแผลอักเสบ “ขมิ้นชัน” ก็มีสรรพคุณช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น เพราะมีฤทธิ์ไปลดการอักเสบ ช้ำเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง และหากรับประทานขมิ้นชันทุกวัน ตามเวลาจะช่วยให้ความจำดีขึ้น ไม่อ่อนเพลีย ยามตื่นนอน และช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นด้วย



กะเพรา

แม้จะเป็นผักที่คนไทยนิยมสั่งมารับประทานเวลาที่นึกไม่ออก แต่ก็มีน้อยคนที่จะรู้ว่า กะเพรา มีสรรพคุณอะไรบ้าง ที่เห็นชัด ๆ เลยก็คือ ใบกะเพรา มีฤทธิ์ขับลม ช่วยแก้จุดเสียด แน่นท้อง แก้อาเจียนท้องอืดจุกจิก ส่วนน้ำสกัดทั้งต้นสามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร สำหรับเมล็ดกะเพราก็สามารถพอกตาให้ผงหรือฝุ่นที่เข้าตาหลุดออกมาได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้แล้ว รากกะเพราแห้ง ๆ ยังนำมาชงกับน้ำร้อนดื่มแก้โรคธาตุพิการได้ด้วย

และสรรพคุณเด็ดของกะเพราอีกประการก็คือ ช่วยขับไขมันและน้ำตาล เคยสงสัยบ้างไหมล่ะ ทำไมอาหารตามสั่งต้องมีเมนูผัดกะเพราเนื้อ กะเพราไก่ กะเพราหมู นั่นก็เพราะนอกจากใบกะเพราจะช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้แล้ว ยังมีฤทธิ์ขับไขมัน และน้ำตาลส่วนเกินออกจากร่างกาย อีกทั้ง กะเพราจะช่วยขับน้ำดีในตับออกมาให้ช่วยย่อยไขมันได้ดีขึ้นด้วย เพราะฉะนั้น หากบอกว่า รับประทานกะเพราแล้วจะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ ก็คงไม่ผิดนัก



กระเจี๊ยบแดง

หลายคนนำใบและยอดของกระเจี๊ยบแดงไปใส่ในแกง ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวในอาหารแล้ว ใบกระเจี๊ยบแดงยังแก้โรคพยาธิตัวจิ๊ด แก้ไอ ละลายเสมหะ ส่วนดอกใช้แก้โรคนิวโมโต นิวโมกรูเพอซิสสาวะ ชัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด

แต่ส่วนที่มีสรรพคุณมากเป็นพิเศษก็คือ ส่วนกลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลืออยู่ที่ผล สามารถช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิต นำไปทำเป็นน้ำกระเจี๊ยบดื่ม ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดความเหนียวข้นของเลือด ขับปัสสาวะ ป้องกันต่อมลูกหมากโตให้คุณผู้ชายได้ด้วย และมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า หากรับประทานกระเจี๊ยบแดงต่อเนื่อง ๑ เดือน จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ระดับไขมันในเลือด ทั้งคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันเลว (LDL) ลดลง และยังเพิ่มไขมันชนิดดีคือ HDL ได้ด้วย





มะรุม

พืชสมุนไพรสุดแสนมหัศจรรย์ เพราะนอกจากจะนำมาปรุงอาหารรับประทานแล้ว ได้รับสารอาหารอย่างวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม โพแทสเซียม โยอาหาร แล้ว มะรุมยังเป็นยาวิเศษรักษาที่ทุกส่วนสามารถใช้รักษาได้สารพัดโรค

เริ่มจาก “ราก” ที่จะช่วยบำรุงไฟธาตุ แก้อาการบวม “เปลือก” ใช้ประคบแก้โรคปวดหลัง ปวดข้อ รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ “กระพี้” ใช้แก้ไขสันนิบาต “ใบ” มีแคลเซียม วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ใช้แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ “ดอก” ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย “ฝัก” ใช้แก้ไขหัวลม “เมล็ด” นำมาสกัดเป็นน้ำมันใช้รักษาโรคปวดข้อ โรคเกาต์ รักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา และ “เนื้อในเมล็ดมะรุม” ใช้แก้ไขได้ดี รวมทั้งยังเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้ด้วย หากรับประทานเป็นประจำ แต่สำหรับคนที่ เป็นโรคเลือด G6PD ไม่ควรรับประทานมะรุม





ป้าวิไล สังขะเมษะ

อากาศหนาวแล้ว!!! ดูแลสุขภาพ ทานอาหาร สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายกันเถอะ

เข้าสู่ฤดูหนาวอย่างเป็นทางการแล้ว ช่วงนี้หลายคนคงเริ่มมีอาการคลื่นเนื้อคลื่นตัว เหมือนจะไม่สบาย หรืออากาศเปลี่ยนแปลงอาจทำให้บางคนที่ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง เช่น ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว เด็กเล็กที่ภูมิคุ้มกันต่ำ อาจเกิดเจ็บป่วย ไม่สบายได้ง่ายกว่าปกติ เพราะฤดูหนาวมักมาพร้อมกับเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย เพื่อความไม่ประมาท มาดูว่าโรคที่มากพร้อมฤดูหนาว มีอะไรบ้างและควรมีวิธีป้องกันตัวเองอย่างไร ก่อนที่เราจะมารับประทานอาหารที่จะสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายต่อไป ดังนั้น เรามาทำความรู้จักโรคที่มากับอากาศหนาว เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกัน

โรคไข้หวัด



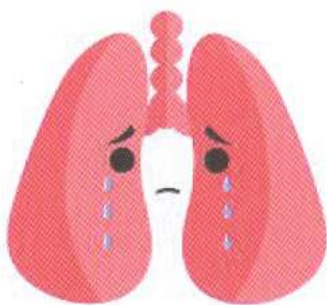
ในช่วงหน้าหนาวโอกาสที่จะเป็นไข้หวัดมีมากกว่าถึง ๒ เท่า ซึ่งโรคไข้หวัดมีเชื้อไวรัสหวัดหลายร้อยชนิดที่ทำให้เป็นโรคได้

อาการที่พบ มีไข้ต่ำ มีน้ำมูก คัดจมูก จาม ระบายคอ โดยทั่วไปจะหายภายใน ๑ สัปดาห์

การดูแลรักษา พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำ มาก ๆ รับประทานยาลดไข้พาราเซตามอล ยาลดน้ำมูกและยาแก้ไอ โรคนี้จะหายได้เองตามธรรมชาติหากไม่มีภาวะแทรกซ้อน

การป้องกัน ออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ โดยเฉพาะผักผลไม้ที่มีวิตามินซีช่วยป้องกันโรคหวัดได้

ปอดบวมหรือปอดอักเสบ



เกิดจากที่ปอดมีเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียเข้าไปอยู่ตามถุงลม ทำให้เนื้อปอดบริเวณนั้นไม่สามารถรับออกซิเจนได้ตามปกติ

อาการที่พบ แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก ไอ มีเสมหะ มีไข้สูง มักพบในผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ผู้ป่วยโรคหอบหืดและโรคปอดเรื้อรัง บางรายอาจมีอาการกำเริบมากขึ้นในฤดูหนาว โดยเฉพาะหากติดเชื้อไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ร่วมด้วย

การดูแลรักษา ควรมาพบแพทย์เพื่อรับยาปฏิชีวนะและยาลดไข้ นอกจากนี้ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ เพื่อช่วยลดเสมหะ

การป้องกัน ดูแลสุขภาพให้ดีเพื่อไม่ให้ติดไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ได้ พบยาแก้หอบหืดตัวและติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ก็จะเป็นอีกวิธีที่ป้องกันโรคปอดบวมหรือปอดอักเสบได้

โรคอุจจาระร่วงจากไวรัสโรต้า



เกิดจาก ไวรัสโรต้า (Rotavirus) ที่พบได้ง่ายในฤดูหนาว และผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็นเด็กอายุ ต่ำกว่า ๕ ปี เชื้ออาจติดมากับมือ ของเล่นที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย เมื่อเด็กสัมผัสและเอามือเข้าปาก

อาการที่พบ มีไข้ อาการอาเจียน ท้องเสียถ่ายมากผิดปกติ ซึม ไม่มีแรง มือเท้าเย็น ปัสสาวะสีเข้ม ปัสสาวะน้อย หรือไม่ปัสสาวะเลยเกิน ๖ ชม. ปากแห้ง ตาโหล ร้องไห้ไม่มีน้ำตา

การดูแลรักษา รักษาตามอาการ โดยดื่มน้ำเกลือแร่ชดเชยส่วนที่สูญเสียไป รับประทานยาแก้อาเจียนถ้ามีอาการอาเจียนบ่อย หากมีอาการขาดน้ำ ปัสสาวะออกน้อยหรืออาเจียนมากรับประทานไม่ได้ ควรรีบพบแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลโดยด่วน

วิธีป้องกัน รักษาสุขอนามัย การดูแลความสะอาดของอาหารน้ำดื่ม และล้างมือบ่อย ๆ และหมั่นดูแลรักษาอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ และฉีดวัคซีน ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันไวรัสโรต้าแล้ว

โรคภูมิแพ้



ช่วงฤดูหนาว คนที่มีโรคภูมิแพ้อากาศอยู่เดิมอาจมีอาการมากขึ้นได้ หรือบางคนก็แพ้ตัวไรในฝุ่นตามที่นอนในช่วงฤดูหนาวอาจมีอาการมากขึ้น

อาการที่พบ คัดจมูก คันตา จามมีน้ำมูกใส ๆ คัดจมูก อยู่ตลอดได้ ผู้ป่วยบางรายมีผื่นนูนคันเวลาอากาศเย็น โดยมักมีอาการในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง อาจมีตุ่มนูนคันขึ้นในบริเวณที่ถูกอากาศเย็นได้

วิธีรักษา ในรายที่มีอาการมากควรรับประทานยาแก้แพ้อากาศเพื่อลดอาการลง

การป้องกัน ควรดูแลสุขภาพให้สุขแรงด้วยการออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ทำร่างกายให้อบอุ่นและหลีกเลี่ยงสารหรือสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้ จาก ฝุ่น ควีน ละอองเกสร



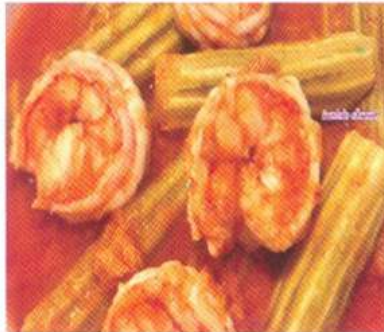
เมื่อเราได้รู้จักโรคที่มากับอากาศหนาวแล้ว เราพร้อมที่จะให้ร่างกายเรารับมือกับโรคกันแล้วหรือยัง ทำอย่างไรให้ร่างกายเรารับมือกับโรคได้ละ ไม่ไกลไม่ใกล้เลยก็อาหารอย่างไรระ อาหารไทยเรานั้นมีคุณประโยชน์มากมาย เด่นด้านรสชาติที่ผสมผสาน ทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด และยังมีสมุนไพรเครื่องเทศต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบหลักแถมรสชาติถูกปากเราอีกด้วย แล้วจะทานอะไรกันดีในการเสริมสร้างภูมิให้กับร่างกาย จะขอแนะนำเมนูง่าย ๆ แต่มีประโยชน์สุด ๆ ที่หาทานกันได้ ดังนี้

ผัดกะเพรา



ใบกะเพรามีสารโอเรียนติน (orientin) ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อของเซลล์ ช่วยป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยจากเชื้อไวรัสแถมยังมีสารสำคัญในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์ด้วยคุณสมบัติที่สามารถป้องกันไวรัสได้ดีขนาดนี้ อย่าลืมหั่นเมนูข้าวผัดกะเพรามากินเป็นอาหารต้านไวรัสกันเถอะ

แกงส้มมะรุบ



แกงส้มมะรุบ ส่วนสำคัญอยู่ที่มะรุบ ซึ่งเป็นผักที่มีคุณประโยชน์สูง ช่วยลดคอเลสเตอรอล รักษาโรคโลหิตจาง บำรุงหัวใจ ลดน้ำตาล ลดไข้ แก้หวัด บรรเทาอาการไอ และมีสารเคอร์ซีติน (quercetin) ที่มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ร่างกาย ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ประโยชน์มากมายขนาดนี้ ต้องลองทานแล้วจะรู้ว่าแกงส้มมะรุบอร่อยไม่แพ้แกงส้มชะอมไซยะจะบอกให้

ยอดคะน้าผัดน้ำมันหอย



คะน้าเป็นผักที่ใช้ประกอบอาหารได้หลายเมนู อาทิ ผัดซีอิ้ว ราดหน้า ข้าวผัด ฯลฯ โดยผักชนิดนี้เป็นที่รวมแร่ธาตุวิตามิน และสารอาหารมากมาย โดยเมนูในวันนี้จะแนะนำเมนูง่าย คือ ยอดคะน้าผัดน้ำมันหอย เพราะส่วนยอดของคะน้าอุดมไปด้วยวิตามินซี และเกลือแร่ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน สร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกายทำให้สุขภาพแข็งแรง มีวิตามินซีสูง ทานตอนร้อน ๆ อร่อยจริง ๆ ไม่ควรพลาดเลยเมนูนี้

ถ้าเอ่ยถึงผลไม้ที่ควรทานในหน้าหนาว ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายของเราให้แข็งแรงได้นั้นมีอะไรบ้างมาดูกัน

สับปะรด



สับปะรดมีรสเปรี้ยวจึงช่วยบรรเทาอาการไอ ลดเสมหะในลำคอ แก้เสมหะเหนียว ขับเสมหะได้ โดยจะฆ่าเชื้อแบคทีเรียและต้านอาการอักเสบได้อีกด้วย

มะขามป้อม



เป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวและยังวิตามินซีสูงมาก เพียงแค่กินมะขามป้อม ๑ ลูก ก็ได้รับวิตามินซีเพียงพอร่างกายในหนึ่งวันแล้ว มะขามป้อมมีสรรพคุณช่วยแก้ไอ ขับเสมหะ แก้ไข้หวัดใหญ่ ช่วยเสริมสร้างด้านทานเมื่อภาวะภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอ

ฝรั่ง



ฝรั่งช่วยด้านหวัด มีวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง ๓ เท่า จึงช่วยป้องกันหวัดเสริมสร้างภูมิด้านทานให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

ส้ม



วิตามินซีในส้มจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายแข็งแรง ช่วยล้างสารพิษในร่างกาย ลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด ทั้งยังมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระมากมาย ทั้ง เบต้าแคโรทีน ไลโคปีน วิตามินเอ

ในช่วงเวลาอากาศหนาว ๆ เห็นรายการอาหารและผลไม้แล้ว น่ารับประทานทั้งนั้น จากตัวอย่างเมนูอาหารและผลไม้ที่แนะนำข้างต้น จะเห็นว่าอาหารไทยนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการ มีคุณสมบัติในการรักษาโรค ประกอบไปด้วยผักและสมุนไพรไทย ๆ ที่มีสารในการป้องกันไวรัสช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย รวมถึงวิตามิน จากการทานผลไม้เมื่อเราทานได้ครบจะทำให้ร่างกายของเราอบอุ่นมีพลังต่อต้านโรคต่าง ๆ ได้ และข้อสำคัญเมื่อทานอาหารไทยและผลไม้แล้วที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายแล้ว อย่าลืมออกกำลังกายกันด้วยนะ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หากิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด จะยิ่งทำให้ร่างกายเราแข็งแรงอยู่เสมอต่อสู้โรคร้ายได้ตลอดเวลา



ฟุต ฟิต ฟอไฟ

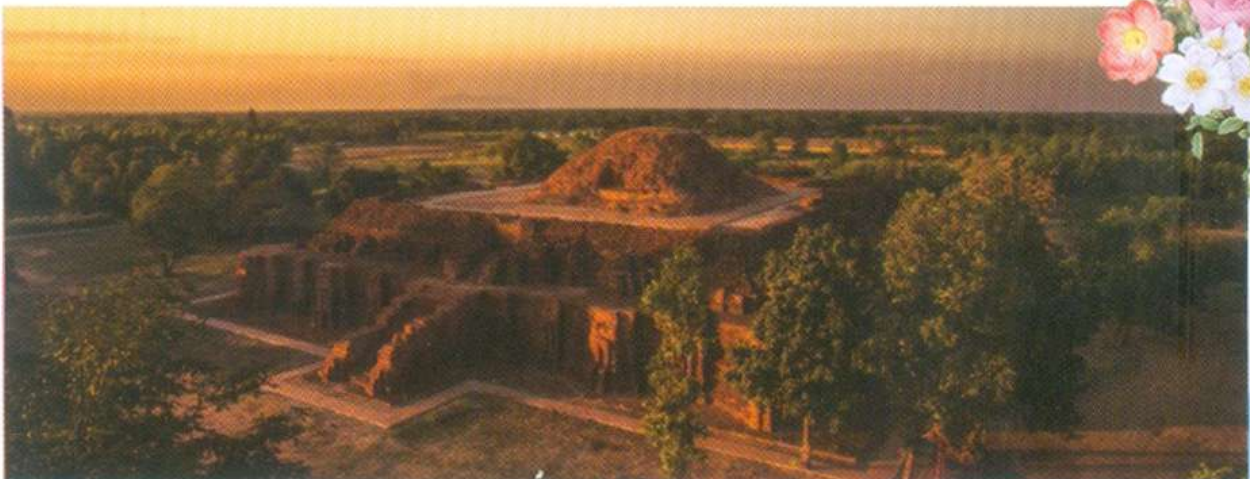
อาจารย์อรรฉวี หอมเศรษฐี

The Mysterious Chronicles of Si Thep (เมืองโบราณศรีเทพ..เมืองแห่งตำนาน)

สวัสดีค่ะเด็ก ๆ พร้อมที่จะเรียนรู้ภาษาอังกฤษพร้อมเรื่องราวที่น่าสนใจกันหรือยังคะ?

วันนี้ป้าเล็กจะพาเด็ก ๆ ไปรู้จักกับสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมาก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ชื่นชอบเรื่องราวประวัติศาสตร์อันทรงคุณค่า นั่นก็คือ อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ! อุทยานแห่งนี้ตั้งอยู่ในจังหวัดเพชรบูรณ์ เราจะย้อนเวลาไปสู่เมืองศรีเทพโบราณ ซึ่งเป็นเมืองที่ไม่ธรรมดาเลยคะ เพราะเมืองนี้รุ่งเรืองมาตั้งแต่ศตวรรษที่ ๓ ถึงศตวรรษที่ ๑๓ ซึ่งนับเป็นช่วงเวลานานตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ตอนปลายจนถึงยุคทวารวดี นั่นหมายความว่าเมืองนี้มีอายุเก่าแก่กว่า ๑,๐๐๐ ปี เลยทีเดียว! น่าทึ่งใช่ไหมคะ!

ภายในอุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ มีโบราณสถานและร่องรอยทางประวัติศาสตร์มากมายให้เราได้ชม ไม่ว่าจะเป็น ปราสาทศรีเทพ ซึ่งเป็นปราสาทแบบขอมที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัดเพชรบูรณ์ พระสถูปข้าวเปลือก ซึ่งเป็นสถูปทรงกลมที่มีลักษณะคล้ายกับข้าวเปลือก และกำแพงเมืองโบราณที่ยังคงเหลืออยู่บางส่วน



นอกจากนี้ ภายในอุทยานฯ ยังมีพิพิธภัณฑ์ที่จัดแสดงโบราณวัตถุที่ขุดพบได้จากเมืองโบราณศรีเทพอีกด้วย ซึ่งจะช่วยให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้คนในสมัยโบราณได้มากขึ้น

หากใครที่สนใจในประวัติศาสตร์และอยากสัมผัสกับบรรยากาศของเมืองโบราณ อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพเป็นสถานที่ที่ไม่ควรพลาดเลยทีเดียว รับรองว่าทุกคนจะได้ทั้งความรู้และความสนุกกลับไปอย่างแน่นอน



Hello there!



Are you ready for some fascinating insight? Let me introduce you to a captivating destination that's a treasure trove for history enthusiasts-the Si Thep Historical Park! Nestled in Thailand's Phetchabun province, the park takes you through a riveting journey of the ancient city of Si Thep. Oh, this is no ordinary city-it boomed from the third to the thirteenth century CE, a timeline stretching from late prehistory to Dvaravati times. Isn't that incredible? Make sure you add it to your travel bucket list!

Si Thep significantly influenced Thailand's early development, being a major city-state on the plains of central Thailand in the first millennium. But, when Thai-speaking hubs like Sukhothai and Ayutthaya stole the limelight, Si Thep was abandoned. The importance of Si Thep was discovered in 1904, thanks to archaeological studies initiated by Prince Damrong Rajanubhab. This recognition landed it on the list of ancient monuments in 1935.

For decades, Si Thep Historical Park has been a site of continuous archaeological exploration, and it got declared as a historical park in 1984. But guess what? In 2019, it was proposed to become a UNESCO World Heritage Site and in ๒๐๒๓, it officially secured the prestigious status with the title "The Ancient Town of Si Thep and Its Associated Dvaravati Monuments." Swell, isn't it? It's the first successful cultural World Heritage Site in Thailand since Ban Chiang in 1992.

คำถามชวนคิด

Questions

1. Where is Si Thep Historical Park situated?

***Answer*:** Si Thep Historical Park is nestled in the heart of Thailand's Phetchabun province.

2. What historical timeline does the park represent?

***Answer*:** The park represents a fantastic time frame, from about the third to thirteenth century CE. It's like stepping back in time!

3. Why did people stop living in Si Thep?

***Answer*:** The city of Si Thep was deserted after Thai-speaking metropolises like Sukhothai and Ayutthaya emerged as new powerhouses in the Chao Phraya River basin.

4. When did Si Thep get acknowledged as an archaeological site?

***Answer*:** Si Thep got its deserved recognition as an archaeological site way back in 1904.

5. When was Si Thep officially recognized as a World Heritage Site? What name is it known by?

***Answer*:** In 2023, Si Thep proudly made its way to the World Heritage List as "The Ancient Town of Si Thep and Its Associated Dvaravati Monuments."

6. When was the last cultural World Heritage Site in Thailand before Si Thep?

***Answer*:** Before Si Thep's recognition, the last triumph for Thailand was in 1992 with Ban Chiang's nomination as a cultural World Heritage Site.

เรื่อง Back to School (การกลับไปเรียน)

Mr. Gonzales was a janitor. He was unhappy with his career. He was a smart man. He knew he could do more with his life. Mr. Gonzales wanted to go back to college. He had always dreamed of becoming a teacher. If he finished college, this could come true. Mr. Gonzales was forty years old. His children told him he was too old to go back to college. "You will look like a grandpa," they joked. "That's not true!" said Mr. Gonzales. "I will be the wisest student there!" Mr. Gonzales graduated from college four years later. "No one is too old to learn!" said Mr. Gonzales. His children were very proud of him.

คำแปล

คุณกอนซาเลสเป็นภารโรง เขาไม่มีความสุขกับอาชีพของเขา เขาเป็นคนฉลาด เขารู้ว่าเขาสามารถทำอะไรได้มากกว่านี้ในชีวิตของเขา คุณกอนซาเลสต้องการกลับไปเรียนที่วิทยาลัย เขาใฝ่ฝันที่จะเป็นครูมาตลอด ถ้าเขาเรียนจบวิทยาลัยความฝันนี้อาจเป็นจริงได้ คุณกอนซาเลสอายุสี่สิบปี ลูกๆ ของเขาบอกว่าเขาแก่เกินไปที่จะกลับไปเรียนที่วิทยาลัย "คุณจะดูเหมือนคุณปู่ล่ะ" พวกเขาพูดติดตลก "นั่นไม่เป็นความจริง!" คุณกอนซาเลสกล่าว "ฉันจะเป็นนักเรียนที่ฉลาดที่สุดที่นั่น!" คุณกอนซาเลสจบการศึกษาจากวิทยาลัยในอีกสี่ปีต่อมา "ไม่มีใครแก่เกินเรียน" คุณกอนซาเลสกล่าว ลูก ๆ ภูมิใจในตัวเขามาก

คำศัพท์ คำอ่านและความหมาย:

Janitor (แจนน'นิเทอร์) น. ภารโรง

Career (คะเรียร์) น. อาชีพ, งานการ

College (คอล'ลิจ) น. วิทยาลัย

Teacher (ที'เชอะ) น. ผู้สอน, ครู,
อาจารย์

Dream (ดรีม) ความฝัน, ฝัน, ปราณนา

Grandpa (แกรน'พา) น. ปู่, ตา

Wisest (ไวเซสเสท) ที่ฉลาดที่สุด

Graduate (แกรด'จูเอท) สำเร็จการ

ศึกษา, เรียนจบ, ผู้สำเร็จการศึกษา

Proud of (เพราด' ออฟ) ภาคภูมิใจ

เรื่องสั้นภาษาอังกฤษสำหรับฝึกภาษา - Short Stories for Beginners

แปลและเรียบเรียงโดย: nitanstory.com ขอขอบคุณที่มา :

เนื้อเรื่องต้นฉบับ: www.eslfast.com



ศักราชปีใหม่ ๒๕๖๗ ปีมะโรงใหญ่

ปีมะโรงไทยว่าเป็นงูใหญ่
นั้นสงสัยว่าเป็นงูเหลือมหรือ
อาจจะเป็นทวดนาคนาคันครุฑ
เป็นเรื่องตลกเทพนิยายที่อันธพาล
ตนจีนว่ามะโรงมีปีมังกร
มีฤกษ์ดีอาจบินจรขึ้นเวหา
ขออำนาจ นาคมังกรช่วยพวง
ให้ฝนฟ้าสวมน้ำบุญสุขขอย

วิจิตร

๓๕๔0๒๓๒๒๒๒
Season's Greetings 2024



กรมสมเด็จพระเทพฯ

พระราชทานกลอนพรปีใหม่

รับปีมะโรงใหญ่ ๒๕๖๗

ขอขอบคุณภาพ : The MalaengtaD

จดหมายข่าวด้วยรัก





ท่องเที่ยว

หมู่บ้านชาวเผ่ามารี ที่เมืองออกแลนด์ นิวซีแลนด์

สำลี ทองธิว



หมู่บ้านในหมอกไอน้ำร้อน

วันนี้เราจะพาไปเที่ยวหมู่บ้าน “วาการีวารีว” ซึ่งเป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ ของชาวเผ่าพื้นเมืองมารีในเมืองออกแลนด์ (Auckland) ทางตอนเหนือของประเทศนิวซีแลนด์ (Newzealand) กัน

ก่อนพาไปเที่ยว ผู้เขียนจะขอเล่าถึงตำนานความเป็นมาของผู้คนและดินแดนที่เต็มไปด้วยน้ำพุร้อนใต้ดินที่ยังส่งไอน้ำร้อนที่ร้อนจัด ขนาดที่ชาวบ้านในหมู่บ้านนี้ นำมาหุงต้มทำอาหารกินกันได้ทุกวันเลยที่เดียวก่อน นอกจากบ่อน้ำร้อนใต้พิภพแล้ว ที่นี่ยังมีบ่อโคลนเดือด มีน้ำพุร้อนที่มีน้ำประทุพุ่งขึ้นสูงหลายเมตรเป็นระยะ ๆ อีกด้วย ตามประวัติความเป็นมาชาวบ้านที่นี่เป็นชาวพื้นเมืองเผ่ามารีที่มีเชื้อสายของชาวโพลินีเซียนที่อพยพมาโดยทางเรือไม้ซุงขนาดใหญ่ มาขึ้นฝั่งที่ประเทศนิวซีแลนด์ เมื่อประมาณปี ๑๒๕๐-๑๓๐๐ ก่อนคริสต์ศักราช เล่ากันว่ามาก่อนหลายลำเรือ และหลายเผ่าที่เดียว มาถึงก็ทำสงครามรบพุ่งแย่งชิงพื้นที่ ซึ่งดินแดนแหล่งอาหารกันเป็นเวลานานๆ นับหลายร้อยปี โชคดีที่ชาวมารีที่หมู่บ้านนี้รอดมาได้เพราะมีบ่อน้ำร้อนที่มีไอน้ำพวยพุ่งเป็นเสมือนม่านหมอกบังตาข้าศึก และเป็นพลังงานใต้พิภพที่สำคัญที่ช่วยให้พวกเขาต่อสู้กับความหนาวเย็นของดินฟ้าอากาศที่ดินแดนแห่งนี้ได้

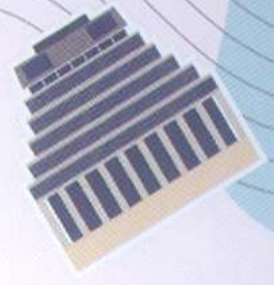


มาถึงตอนนี้เลยทำให้ผู้เขียนเข้าใจแล้วว่าทำไมชาวเผ่าเมารีถึงได้แถมหน้า เขียนตัว และทำหน้าที่ทำตาตุตัน มีการแลกเปลี่ยน ทำตาเหลือก น่าจะเป็นเพราะต้องการขู่ขวัญศัตรูก็เป็นได้

สิ่งที่ทำให้หมู่บ้านแห่งนี้เป็นที่น่าสนใจ ดึงดูดนักท่องเที่ยวก็คือ ชาวบ้านยังคงรักษาวัฒนธรรมการกิน การอยู่ที่ผูกพันอยู่กับการใช้ประโยชน์ของความร้อนได้พิภพได้ใกล้เคียงกับบรรพบุรุษของพวกเขาที่อาศัยอยู่ที่นี้มานานแสนนานแล้ว จริงอยู่ที่ความเจริญจากภายนอกได้เข้ามามีบทบาทต่อพวกเขาไม่น้อย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของระบบการศึกษาของรัฐ ระบบการจัดการด้านการท่องเที่ยว เศรษฐกิจและเทคโนโลยี แต่ชาวบ้านกลุ่มเล็ก ๆ ไม่มากไปกว่า ๒๑ ครอบครัวในหมู่บ้านแห่งนี้ก็สามารถผสมผสานความก้าวหน้าใหม่ ๆ เข้ากับวัฒนธรรมการกิน อยู่ของพวกเขาได้เป็นอย่างดี

เราเดินตามไกด์ชาวพื้นเมืองเข้าชมหมู่บ้านแห่งนี้ เราพากันเดินลัดเลาะไปตามถนนแคบ ๆ สองข้างทางมีแต่บ่อน้ำร้อนจัดที่มีไอน้ำพวยพุ่งจนเราสัมผัสได้ถึงความร้อน เราเห็นบ่อซีเมนต์สี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดไม่เล็กนัก บ่อนี้ฝังอยู่ในดินมีฝาทำด้วยไม้ปิดอยู่ซึ่งพอเปิดออกมาถึงได้รู้ว่าบ่อเหล่านี้ก็คือเตาหนึ่ง อบอาหารของชาวบ้านนั่นเอง ชาวบ้านที่นี่ไม่ต้องอาศัยพลังงานจากไฟฟ้า หรือถ่านหิน หรือแก๊สเพราะเขามีพลังงานความร้อนได้พิภพออยู่แล้ว เราได้ลองชิมข้าวโพดหวานพันธุ์พื้นบ้านจากสวนของเขาและต้มทำให้สุกด้วยน้ำจากบ่อน้ำร้อนที่นี่ นอกจากการต้มการนึ่งแล้ว เขายังใช้ความร้อนได้พิภพอบพายกรอบ ๆ ทำขนมอบต่าง ๆ (hangi) ได้ด้วย เราโชคดีได้กิน hangi pie ขนมพายอบกรอบไส้ผักที่เหลืออยู่ชิ้นสุดท้ายของเขาด้วย

ไกด์พาเราไปดูบ่ออาบน้ำของชาวบ้านซึ่งแน่นอนเป็นการอาบน้ำที่ได้จากบ่อน้ำร้อนจัด แต่เขาจัดการขุดพื้นทำเป็นร่องยาวให้น้ำไหลมาตามร่องน้ำเหล่านี้เพื่อระบายความร้อนลงบ้าง ทำให้ชาวบ้านมีน้ำร้อนไว้อาบอย่างสบายใจได้ตลอดปีทีเดียว ที่น่าทึ่งกว่านั้นคือเมื่อเราลองเอามือแตะน้ำดูพบว่าลื่น มันคล้ายมีโลชันผสมอยู่ด้วย ไกด์อธิบายว่าเป็นเพราะมีแร่ชนิดหนึ่งอยู่ในน้ำทำให้อาบแล้วผิวไม่แห้งแตก

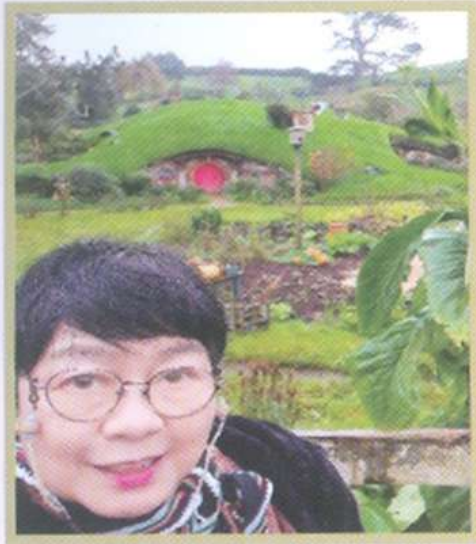




พาเที่ยวหมู่บ้านสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์ มหากาพย์อมตะเรื่อง Lord of the Rings



สำลี ทองธิว

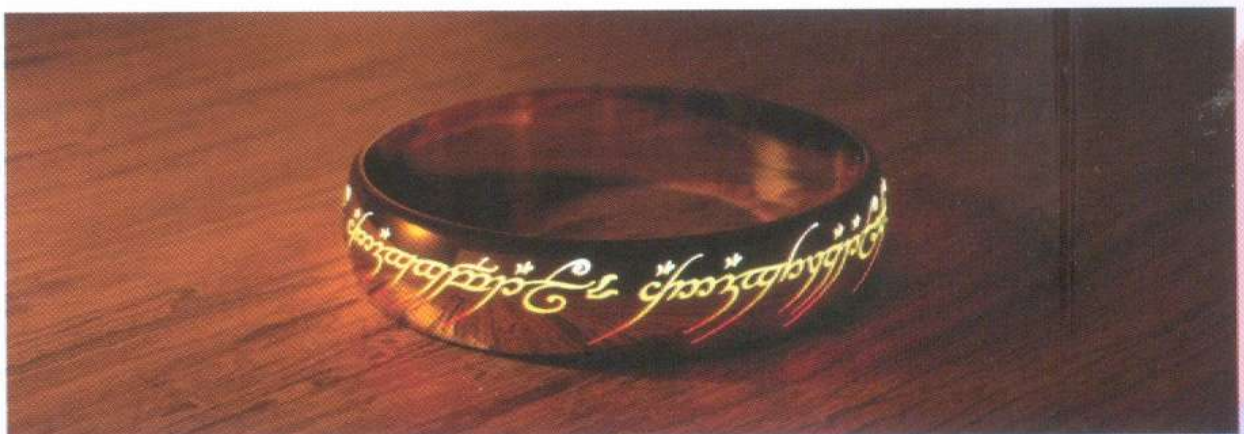


ช่วงเดือนพฤษภาคม และมีถุนายนที่ผ่านมา เรามีโอกาสได้ไปเที่ยวชมสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์มหากาพย์เรื่อง Lord of the Rings ที่เมืองมาตามาตา (Matamata) ซึ่งเป็นเมืองเล็ก ๆ อยู่ทางตอนใต้ของเมืองออกแลนด์ (Auckland) ประเทศนิวซีแลนด์ ภาพยนตร์เรื่องนี้มีหลายภาคต่อเนื่องกัน เรื่องราวสนุกสนาน ตื่นเต้น มีฉากงดงาม เอฟเฟกต์จัดเต็ม ทำให้เป็นที่นิยมของผู้ที่ชื่นชอบภาพยนตร์แนวแฟนตาซีทั่วโลก กลุ่มเราก็เป็นหนึ่งในผู้ชื่นชอบเรื่องนี้และได้ติดตามชมกันทุกตอนเลยทีเดียว

สำหรับผู้ที่อาจจะไม่ได้ติดตามภาพยนตร์เรื่องนี้ เราใคร่ขอเล่าเนื้อเรื่องโดยสรุปของ Lord of the Rings ให้ฟังเป็นการปูพื้นก่อน ภาพยนตร์เรื่องนี้เริ่มด้วยการเล่าที่มาของแหวนว่ามีด้วยกันทั้งหมดยี่สิบวง สามวงแรกครอบครองโดยเทพเอลฟ์ เจ็ดวงต่อมาเป็นของคนแคระ อีกเก้าวงอยู่กับมนุษย์ ส่วนวงสุดท้ายนั้นเทพแห่งความมืด ลอร์ดเซารอนแห่งมอร์ดอร์สร้างขึ้นมาโดยทุมเทออำนาจมืด ความชั่วร้ายทั้งหมดที่มีอยู่ลงในแหวนเพื่อให้แหวนวงสุดท้ายนี้มีอำนาจเหนือแหวนทั้งหมดที่กล่าวมา ทำให้เทพเอลฟ์และเหล่ามวลมนุษย์พากันต่อต้านแหวนชั่วร้ายวงนี้และสามารถเอาชนะพวกมอร์ดอร์ได้สำเร็จ ในที่สุดแหวนวงนี้ได้ตกอยู่กับเจ้าผู้ครองอาณาจักรกอนดอร์ แต่แทนที่พระองค์จะทำลายแหวนนี้เสียกลับละโมภต้องการครอบครองอำนาจนี้เสียเอง แต่เมื่อพระองค์สิ้นพระชนม์แหวนวงนี้ก็กลับถูกเปลี่ยนมือไปมาจนตกมาอยู่กับฮอบบิทที่ชื่อบิลโบ แบ๊กกิ้นส์ (อายุ ๑๑๑ ปี) ซึ่งเป็นที่มาของการผจญภัยที่ตื่นเต้นของภาคีฮอบบิทสี่สหายที่มี โฟรโด แบ๊กกิ้นส์ (หลานชายของบิลโบ) แซม แกมกี เปเรกริน ตุ๊ก (บี๊ปปั้น)

และเมอเรียด็อค แบนด์บ็อก (เมอร์รี่) ต้องแบกภาระกิจที่พ่อแม่ใหญ่แค้นดัลฟ์มอบหมายให้นำแหวนที่เต็มไปด้วยอำนาจแห่งความชั่วร้ายนี้ไปทำลายที่หุบเขาแห่งความหายนะให้ได้ ฮอบบิทสี่สหายซึ่งเป็นเพียงคนแคระตัวเล็ก ๆ ต้องเผชิญหน้ากับอันตราย ต้องต่อสู้ทั้งกับศัตรูมากหน้าหลายเผ่าพันธุ์ และกับความละโมภภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งแน่นอนว่าต้องมีพ่อแม่แค้นดัลฟ์ นักรบผู้กล้าอย่างเช่นอารากอร์นและพันธมิตรให้ความช่วยเหลืออยู่เบื้อง ๆ แต่กว่าจะผ่านพ้นภัยแต่ละช่วงมาได้เราก็ต้องลุ้นกันอย่างใจหายใจคว่ำทีเดียว

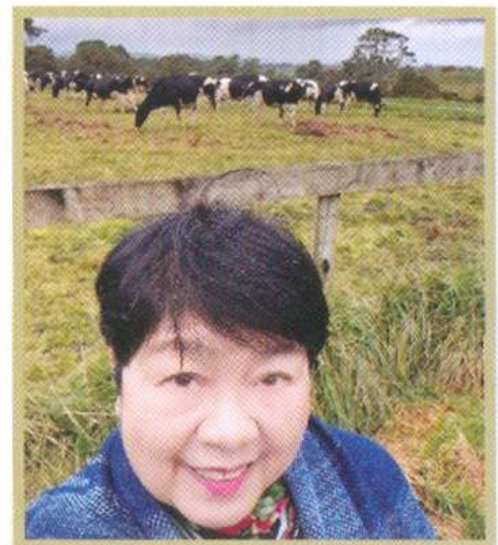
นอกจากความน่าตื่นเต้นของการผจญภัยในดินแดนมหัศจรรย์ ความกล้าหาญ ความเสียสละ ความจงรักภักดี ความจริงใจ และความเจ้าเล่ห์ของตัวละครทั้งหลายในเรื่องแล้ว ฉากชีวิตความเป็นอยู่ วิวาททัศน์ และเอฟเฟคอินนิหารการต่อสู้ของเหล่าเทพ มนุษย์ ฯลฯ ก็ทำได้นำประทับใจ ดังนั้นการไปเยี่ยมชมถึงสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่องนี้ที่ยังคงสภาพบ้านเรือนของตัวละครที่เราประทับใจ ได้เห็นทะเลสาบ ทุ่งหญ้า ป่าเขา และสถานที่สำคัญ ๆ ตามท้องเรื่องจึงเป็นเรื่องที่พลาดกันไม่ได้เลยละ



ผู้อ่านอาจสงสัยว่าชอบบิทหรือเหล่าคนแคระพวกนี้เป็นใคร มาจากไหนกันแน่ ทำไมถึงกลายมาเป็นตัวละครสำคัญของมหากาพย์เรื่องนี้ ชอบบิทเหล่านี้เล่าสู่กันมาว่าเป็นมนุษย์ชาติพันธุ์หนึ่งที่มีขนาดแค่ครึ่งหนึ่งของมนุษย์ปกติทั่วไป ที่สำคัญคือเป็นคนแคระในที่นี้เป็นจินตนาการถูกสร้างขึ้นมาโดยนักประพันธ์ผู้ยิ่งใหญ่ เจ. อาร์. อาร์. โทลคีน ไม่ได้มีอยู่จริงแต่อย่างไรรนะ โทลคีนบรรยายถึงพวกชอบบิทว่ามีผมหยิก ไม่ใส่รองเท้า เพราะมีหนังเท้าหนามากจึงไม่จำเป็นต้องใส่รองเท้าแต่อย่างไรรนะ ชอบสร้างบ้านบนเนินเขา ขุดให้บ้านอยู่ระดับพื้นดิน มีหน้าต่างประตูใหญ่ และชอบอาศัยอยู่รวมกันเป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ เรียกรวม ๆ ว่าชอบบิทตัน

หลังจากที่เราเช่ารถจากเมืองโรโตรัวซึ่งอยู่ที่ใต้ของเมืองออกแลนด์ ประเทศนิวซีแลนด์เราก็พากันขับรถฝ่าฝน ฝ่าลมหนาวและหมอกหนา หยุดบ้างเป็นระยะๆ ซึ่งก็ไม่ได้ทำให้เราท้อถอยแต่อย่างไรรนะ เรายังคงมุ่งหน้าขับรถมุ่งมันไปสู่จุดหมายคือสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์ให้ได้ทันเวลาที่นัดหมายกับไกด์ทัวร์ไว้

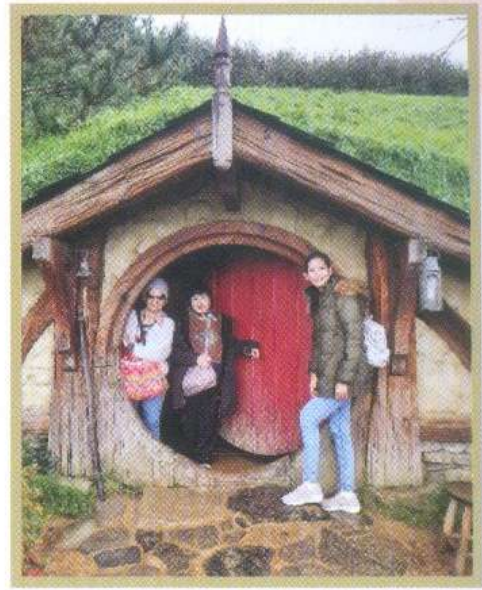
เราชมทิวทัศน์เขียวขจีสุดลูกหูลูกตา สองข้างทางผ่านละอองฝนและหมอกอย่างใจเย็น เราขับรถผ่านทุ่งหญ้าเลี้ยงแกะ เลี้ยงวัวซึ่งมีทุกหนทุกแห่งจนหลายครั้งอดใจไม่ไหวต้องแวะรถหยุด ชวนกันลงมาเก็บภาพตัวเองกับน้องแกะ น้องวัวเหล่านี้กันอย่างสนุกสนาน เราได้ทั้งภาพสวย ๆ และได้รับรู้ถึงกลิ่นมูลวัวมูลแกะที่ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อนนับเป็นประสบการณ์ที่เราคงต้องจดจำไปอีกนานทีเดียว



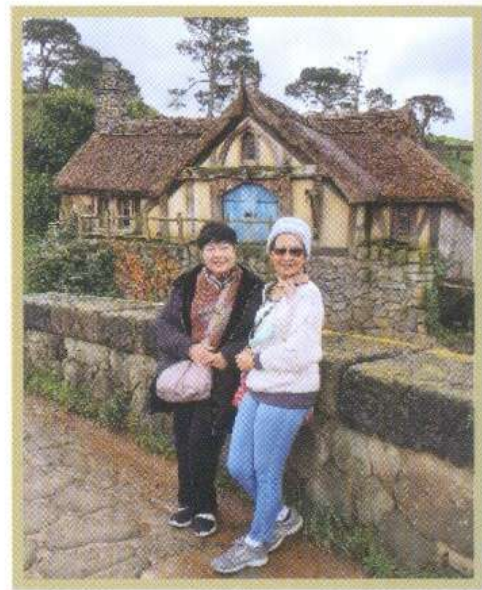
“น้องวัวท่าทางใจดีในทุ่งกว้าง”

ในที่สุดเราก็มาถึงสถานที่นัดหมายได้ทันเวลาพอดี เรามีเวลาหลังซื้อบัตรเข้าชมสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เล็กน้อยเท่านั้น แค่อรับประทานอาหารกลางวันแบบรีบร้อนกันในรถ นับว่าโชคดีที่เราำอาหารพวกขนมปัง ปลาแซลมอนรมควันแสนอร่อย และผลไม้พร้อมน้ำผลไม้และน้ำดื่มใส่ถุงมาจากที่พกด้วย นับว่าเป็นอีกประสบการณ์หนึ่งที่เราไม่ได้พบบ่อยนักแต่ก็สนุกกันดี

หลังยื่นแสดงบัตรเข้าชมสถานที่ถ่ายทำ
ภาพยนตร์ โกด้นำเที่ยวก็พาเรากับคนกลุ่ม
ใหญ่ขึ้นรถบัสเพื่อพาเราไปยังที่ถ่ายทำ ระหว่าง
ทางเขาเปิดเทปที่มีดารานำที่แสดงเป็นโพรโด
แซม แกนต์ลฟี อารากอร์น ฯลฯ มากล่าวทักทาย
และพูดถึงถึงสถานที่ต่าง ๆ ที่พวกเขาประทับใจ
และอธิบายถึงที่มาของฉากต่าง ๆ ในท้องเรื่อง
อาทิเช่น ต้นไม้ใหญ่ ๆ บางต้นที่เราจะได้พบไม่ใช่
ต้นไม้จริง เป็นต้นไม้ที่สร้างขึ้นมาจากต้นและใบ
นับหมื่นใบเนื่องจากหาต้นไม้ที่ถ่ายทอดเหมือนกับ
คำบรรยายของนักประพันธ์ไม่ได้นั่นเอง



โกดปล่อยให้เราลงจากรถบัสเพื่อเดินเท้า
ต่อไปยังหมู่บ้านฮอบบิท เราเดินผ่านถนนดิน
สายแคบ ๆ ที่ค่อม ๆ ไต่ระดับสูงขึ้นเรื่อย ๆ พวกเรา
พากันเดินชมบ้านสีลูกกวาดหลังน้อย ๆ ที่เรียง
รายอยู่สองข้างทาง บ้านเหล่านี้มีบ่อน้ำ ทะเลสาบ
และสวนผัก สวนผลไม้คั้นอยู่เป็นระยะ ๆ ซึ่งมี
เบ็ดตกปลาบ้าง กระบะใส่ปลา เครื่องไม้เครื่องมือ
ทำสวนครัว ฯลฯ วางอยู่ให้รู้ว่าบ่อน้ำ สวนต่าง ๆ
ที่เราเห็นยังมีฮอบบิทเป็น ๆ ไข่และเฟิงละมือไป
ทำอะไรบางอย่างอยู่



บ้านแต่ละหลังก็เช่นกัน เราเห็นประตูหน้าต่างเปิดออกพอให้มองเห็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่เจ้าของบ้านกำลังทำแม้ว่าจะไม่เห็นตัวพวกเขาก็ตาม บ้านบางหลังมีควันไฟจริง ๆ ออกมาจากปล่อง ส่งกลิ่นไม้ไหม้ไฟหอม ๆ ออกมาด้วยเสมือนว่าแม่บ้านกำลังหุงหาอาหารกันอยู่

บ้านหลังที่อยู่บนยอดเนินเขาเป็นบ้านที่ไกด์บอกว่าเป็นบ้านของบิลโบ และโฟรโด ตัวละครเอกของเรื่อง เราต่างถือโอกาสผลัดกันไปยืนชักรูปเป็นที่ระลึก และหลังบ้านนี้เองที่เราได้เห็นต้นไม้ขนาดใหญ่มากต้นหนึ่งที่ถ้าไม่ทราบมาก่อนว่าเป็นต้นไม้ประติษฐ์ เราต้องคิดว่าเป็นต้นไม้จริง ๆ มหัศจรรย์เป็นอย่างมากกับความพยายามของผู้สร้าง

เราเดินต่อมาอีกไกลพอสมควร ผ่านป่าทึบ ผ่านสะพานไม้ เดินเลาะทางแคบ ๆ บนเขามาจนถึงสะพานใหญ่ข้ามทะเลสาบไปยังโรงแรมมังกรเขียว (Green Dragon Inn) ที่ซึ่งเป็นจุดนัดพบของตัวละครสำคัญของเรื่อง และวันนี้เป็นที่ซึ่งเขาจัดขนมและเครื่องดื่มพวกเขา กาแฟ เบียร์ท้องถิ่น น้ำแอปเปิ้ลหมัก ฯลฯ ไว้ให้เราอีกด้วย เราพักเหนื่อยและถ่ายรูปเป็นที่ระลึกกันได้สักพักก็ถึงเวลาไปขึ้นรถบัสกลับไปยังที่จอดรถ

เราแต่ละคนได้รับถ้วยเบียร์จากโรงแรมมังกรเขียวที่โด่งดังมาเป็นที่ระลึกกันคนละใบ และขณะที่ผู้เขียนกำลังพิมพ์บทความท่องเที่ยวเรื่องนี้ก็ได้ใช้ถ้วยใบนี้ใส่ชาร้อนดื่มดับกระหายไปด้วย

“รูปปั้นพ่อมดแกนดัลฟ์
และถ้วยเบียร์ของที่ระลึก”





คณะกรรมการ

ตัดสินภาพ



รายชื่อผู้ชนะการประกวด

ประเภท ภาพวาด

๑. “เรื่องที่จะทำให้ครอบครัวรักใคร่อบอุ่น”

จำนวนเงิน (บาท)

| | | | |
|-------------|------------------|--------|-------|
| รางวัลที่ ๑ | เด็กหญิงจิตวรรณ | กาทอง | ๑,๐๐๐ |
| รางวัลที่ ๒ | เด็กหญิงศุภิตา | คำแพง | ๘๐๐ |
| รางวัลที่ ๓ | นางสาวจิตติรัตน์ | ลำดี | ๕๐๐ |
| รางวัลชมเชย | ๑. นางสาวสุภาษา | สีหา | ๓๐๐ |
| | ๒. นางสาวอรสินี | ปรีชา | ๓๐๐ |
| | ๓. นางสาววีรดา | คุณเวช | ๓๐๐ |

๒. “เรื่องที่น่าไปสู่ปัญหาในครอบครัว”

| | | | |
|-------------|------------------|-----------|-------|
| รางวัลที่ ๑ | เด็กหญิงจิตวรรณ | กาทอง | ๑,๐๐๐ |
| รางวัลที่ ๒ | นายจักรินทร์ | โสดา | ๘๐๐ |
| รางวัลที่ ๓ | เด็กหญิงพัชรี | เคาญเขียว | ๕๐๐ |
| รางวัลชมเชย | ๑. นางสาวพรรณษา | เชิงดี | ๓๐๐ |
| | ๒. นางสาวชนกานต์ | เกตุมอญ | ๓๐๐ |
| | ๓. นางสาวลลิตา | บุตรมมาลา | ๓๐๐ |

๓. “พลเมืองดี มีจิตอาสาเพื่อสังคมและประเทศชาติควรทำอย่างไร”

| | | | |
|-------------|--------------------|------------------|-------|
| รางวัลที่ ๑ | เด็กชายร่มเกล้า | ปะโคทะสังข์ | ๑,๐๐๐ |
| รางวัลที่ ๒ | ส.ณ.ตรีเทพ | สิริพุทธานุภากุล | ๘๐๐ |
| รางวัลที่ ๓ | นางสาวลลิตา | บุตรมมาลา | ๕๐๐ |
| รางวัลชมเชย | ๑. เด็กหญิงขวัญฤดา | กองโพธิ์ | ๓๐๐ |
| | ๒. เด็กชายวิศิษฐ์ | จันดำ | ๓๐๐ |
| | ๓. เด็กชายนัฐวิษฐ์ | โคตสุวรรณ | ๓๐๐ |

รวมทั้งหมด ๑๘ รางวัล เป็นเงิน ๙,๖๐๐ บาท



รายชื่อผู้ชนะการประกวด

ประเภท เรื่องสั้น

๑. “เรื่องที่จะทำให้ครอบครัวรักใคร่อบอุ่น”

จำนวนเงิน (บาท)

| | | | |
|-------------|----------------------|------------|-------|
| รางวัลที่ ๑ | เด็กหญิงชุตติกาญจน์ | เป็นแรง | ๑,๐๐๐ |
| รางวัลที่ ๒ | นางสาวสุภษา | สีหา | ๘๐๐ |
| รางวัลที่ ๓ | นางสาวรัชนี | สายตู่แก้ว | ๕๐๐ |
| รางวัลชมเชย | ๑. นางสาววีรดา | คุณเวช | ๓๐๐ |
| | ๒. เด็กหญิงรุ่งตะวัน | โชติสนธิ์ | ๓๐๐ |
| | ๓. นายจักรินทร์ | โสดา | ๓๐๐ |

๒. “เรื่องที่น่าไปสู่ปัญหาในครอบครัว”

| | | | |
|-------------|------------------|---------------|-------|
| รางวัลที่ ๑ | เด็กชายร่มเกล้า | ปะโคทะสังข์ | ๑,๐๐๐ |
| รางวัลที่ ๒ | นางสาวชมพูนุช | ศิริพัฒน์สกุล | ๘๐๐ |
| รางวัลที่ ๓ | นางสาวณัฐริชา | แสงจันดา | ๕๐๐ |
| รางวัลชมเชย | ๑. นางสาวพรรณษา | เชิงดี | ๓๐๐ |
| | ๒. นายจักรินทร์ | โสดา | ๓๐๐ |
| | ๓. เด็กหญิงพัชรี | เคาญเขียว | ๓๐๐ |

๓. “พลเมืองดี มีจิตอาสาเพื่อสังคมและประเทศชาติควรทำอย่างไร”

| | | | |
|-------------|---------------------|------------|-------|
| รางวัลที่ ๑ | นางสาวพรรณษา | เชิงดี | ๑,๐๐๐ |
| รางวัลที่ ๒ | เด็กหญิงนันทนัช | บุญชู | ๘๐๐ |
| รางวัลที่ ๓ | นางสาวรัชนี | สายตู่แก้ว | ๕๐๐ |
| รางวัลชมเชย | ๑. เด็กหญิงศุภิตา | คำแฝง | ๓๐๐ |
| | ๒. นายจักรินทร์ | โสดา | ๓๐๐ |
| | ๓. เด็กหญิงจิตววรรณ | กาทอง | ๓๐๐ |

รวมทั้งหมด ๑๘ รางวัล เป็นเงิน ๙,๖๐๐ บาท
รวมทั้ง ๒ ประเภทมี ๓๖ รางวัล เป็นเงิน ๑๙,๒๐๐ บาท

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

ประเภท ภาพวาด

“เรื่องที่จะทำให้ครอบครัวรักใคร่อบอุ่น”



รางวัลที่ ๒

เด็กหญิงสุวิภา
คำแดง

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

ประเภท ภาพวาด

“เรื่องที่จะทำให้ครอบครัวรักใคร่อบอุ่น”



รางวัลที่ ๓

นางสาววิจิตรัตน
ลำดี

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

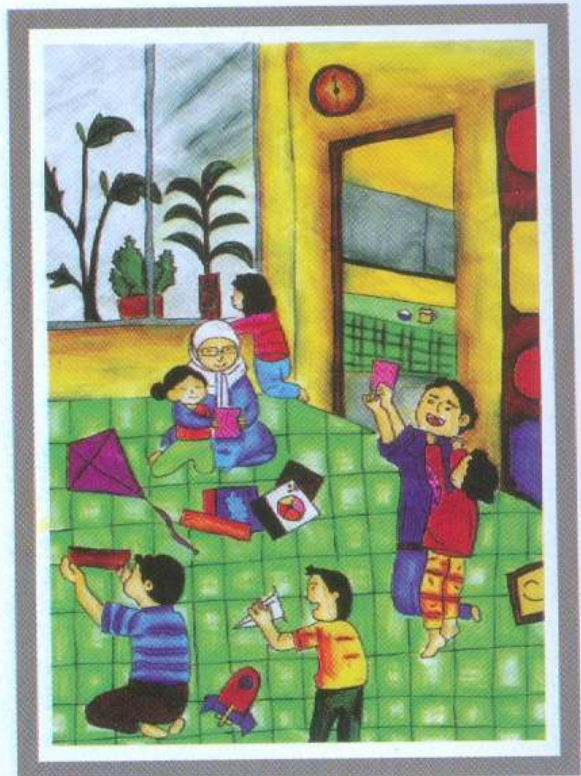
ประเภท ภาพวาด

“เรื่องที่จะทำให้ครอบครัวรักใคร่อบอุ่น”



รางวัลที่ชมเชย

นางสาวสุกษา
สีหา



รางวัลที่ชมเชย

นางสาวอรลินี
ปรีชา



รางวัลที่ชมเชย

นางสาววิดา
คุณเวช

จดหมายข่าวด้วยรัก

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

ประเภท ภาพวาด

“เรื่องที่น่าไปสู่ปัญหาในครอบครัว”



รางวัลที่ ๑

เด็กหญิงจิตวรรณ
กาทอง

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

ประเภท ภาพวาด

“เรื่องที่น่าไปสู่ปัญหาในครอบครัว”



รางวัลที่ ๒

นายจักรินทร์
โสดา

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

ประเภท ภาพวาด

“เรื่องที่น่าไปสู่ปัญหาในครอบครัว”



รางวัลที่ ๓

เด็กหญิงพัชรี
เตาภูเขียว

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

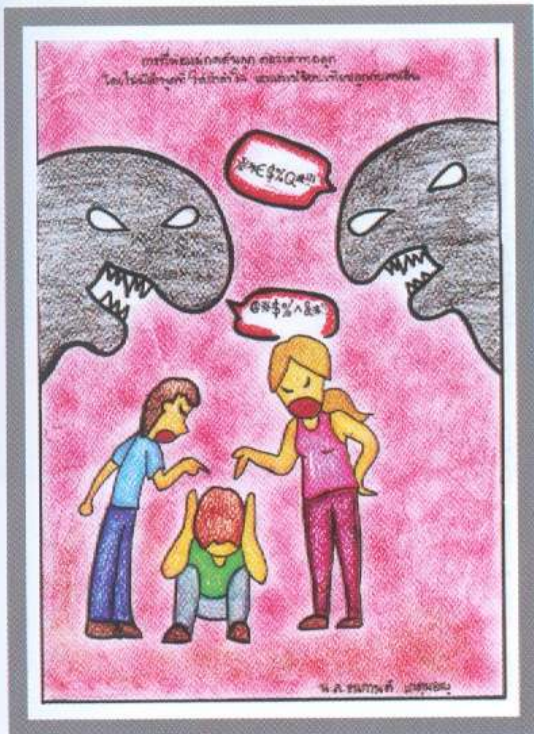
ประเภท ภาพวาด

“เรื่องที่น่าไปสู่ปัญหาในครอบครัว”



รางวัลที่ชมเชย

นางสาวพรรณษา
เชิงดี



รางวัลที่ชมเชย

นางสาวลลิตา
บุตรมาลา

รางวัลที่ชมเชย

นางสาวชนิกานต์
เกตุมอญ

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

ประเภท ภาพวาด

“พลเมืองดี มีจิตอาสาเพื่อสังคมและประเทศชาติควรทำอย่างไร”



รางวัลที่ ๒

ส.ณ.ตรีเทพ
สิริพูนานุกูล

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

ประเภท ภาพวาด

“พลเมืองดี มีจิตอาสาเพื่อสังคมและประเทศชาติควรทำอย่างไร”



รางวัลที่ ๓

นางสาวลลิตา
บุตรมาลา

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

ประเภท เรื่องสั้น

“เรื่องที่จะทำให้ครอบครัวรักใคร่อบอุ่น”

เรื่องสั้น “ครอบครัวที่ใคร่อบอุ่น”

ครอบครัวของหนู เป็นครอบครัวเล็ก ๆ อาศัยอยู่ในจังหวัดลำปาง มีสมาชิกอยู่ร่วมกัน 3 คน คือ

1. แม่ทวด มีอายุ 73 ปี มีอาชีพทำสวน รับผิดชอบได้มาดูแลหรือใคร่ครอบครัว
2. นาย หิ่ง พุฒยเวียหาสาข่า แม่ทวด แม่ทวดมีอายุ 46 ปี ทำหน้าที่เป็น หัวหน้าครอบครัว แม่ทวด ทำอาหารเช้าค่ำได้ เพื่อรับรายได้มาเลี้ยงครอบครัวใคร่ครอบครัว
3. พี่ชฎอญ คุณสุจิตาญจน์ เป็นแม่ ลานู 9 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งใหม่แห่งใหม่

เคื่งที่ครอบครัวของหนู เคยอาศัยอยู่ด้วยกัน ๓ คน มีแม่ของหนูคอยดูแลแม่ได้จากหนูไปแล้ว

เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 ด้วยใจที่รักที่แม่ได้สามารถรักในใจที่แม่ได้ในช่วงที่แม่ได้รักใคร่

หนูได้ช่วยแม่ดูแลแม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้

หลังจากที่แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้

วันที่แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้

กับแม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้

ครอบครัวของหนูใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดย ปู่ย่าแม่ย่าใคร่ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้

เพื่อแม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้

สุดท้ายนี้ หนูขอขอบคุณแม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้

ที่แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้

และหนูขอขอบคุณคุณสุจิตาญจน์ประจำสภามัคคุเทศก์แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระราชินีนาถรัตนมาศจี ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เป็นกำลังใจให้ แม่ได้แม่ได้ แม่ได้แม่ได้

(คุณสุจิตาญจน์ เป็นแม่ ลานู 9 ปี โรงเรียนแห่งใหม่แห่งใหม่)

รางวัลที่ ๑
เด็กหญิงชฎิกาญจน์
เป็นแรง

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

ประเภท เรื่องสั้น

“เรื่องที่น่าไปสู่ปัญหาในครอบครัว”

Date: _____

เรื่องสั้น ที่นำไปสู่ปัญหาในครอบครัว

ที่ปกติครอบครัวเป็นความสุขที่คิดถึงกันได้ไป เพราะทุกคนคิดว่ามันเป็นความสุขที่ต่างกับ
คนที่คิดแต่จะหวังความสุขจากคนอื่นได้ ไม่ทำอะไรในความคิดเห็นที่แตกต่าง การเลี้ยงลูก
ปัญหาสุขภาพ หรือสถานการณ์การเงิน ซึ่งผมขอจัดแนวหลังนี้โดยเน้นไปจากครอบครัว
กันเป็นหลักในครอบครัวของเราทำให้ชีวิตคู่ของและว่าผลกระทบต่องานจิตใจอาจได้ด้วย

ปัญหาครอบครัวหมายถึงปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ได้แก่ ปัญหาความ
สัมพันธ์ ความขัดแย้งระหว่างพ่อกับแม่ พี่กับน้อง พ่อกับลูก หรือแม่กับลูก ปัญหา
ติดต่อกับสื่อโซเชียลมีเดียที่เข้ามาในครอบครัว ปัญหาของสมาชิกในครอบครัวที่ไม่เข้าใจกัน
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ ๑๑ ผู้ที่เผชิญปัญหาครอบครัวอาจมีพฤติกรรม
แปลกๆ หลุดหรือตัว แยกตัว ซ้ำแค้นใจไม่ฟังประสาธิการ มีปัญหาการนอนหลับ
อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า ลึกลับ หรือมีงานยุ่งเครียด และลงทะเลาะเบาะแว้งกับสมาชิกใน
ครอบครัวอยู่บ่อยๆ ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้น อาจถูกมองในรูปใดหรือวิธีใดและสภาพที่สัมพันธ์
ครอบครัวที่ต่อมารการจิตเวช เช่น โรคจิตประสาท โรคซึมเศร้า โรคบุคลิกภาพแปรปรวน
เป็นต้น

การแก้ไขปัญหาคือครอบครัวสามารถปรึกษาหารือได้ สมาชิกครอบครัวทุกคนมีส่วนร่วม
ร่วมในการแก้ไขปัญหา หากใครคิดเอาหรือแก้ไขให้ตัวเอง ซึ่งร่วมกันเปลี่ยนแปลง
โดยไม่ถ่วงอวดให้อีกฝ่ายหนึ่งแก้ไขครอบครัวที่อ่อนแอ มีภาวะคนใจร้าย ส่งเสริมกัน
และกัน ในปัจจุบันของคนที่ดี ดังนั้น ครอบครัวที่ดี เริ่มต้นเดินไปด้วยความรักและ
ความเข้าใจจะช่วยให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกในจิตใจที่ดี รู้สึกสนใจดีใจและมีภูมิใจกันต่อ
อุปสรรคใน ชีวิตที่แจ่มใส ทั้งร่วมกันในครอบครัวอย่างมีความสุข

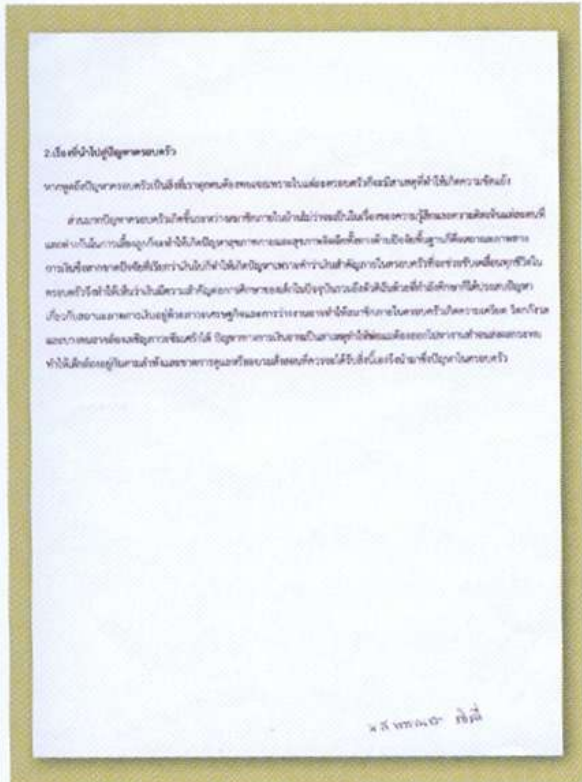
รางวัลที่ ๑

เด็กชายร่มเกล้า
ปะโคทะสังข์

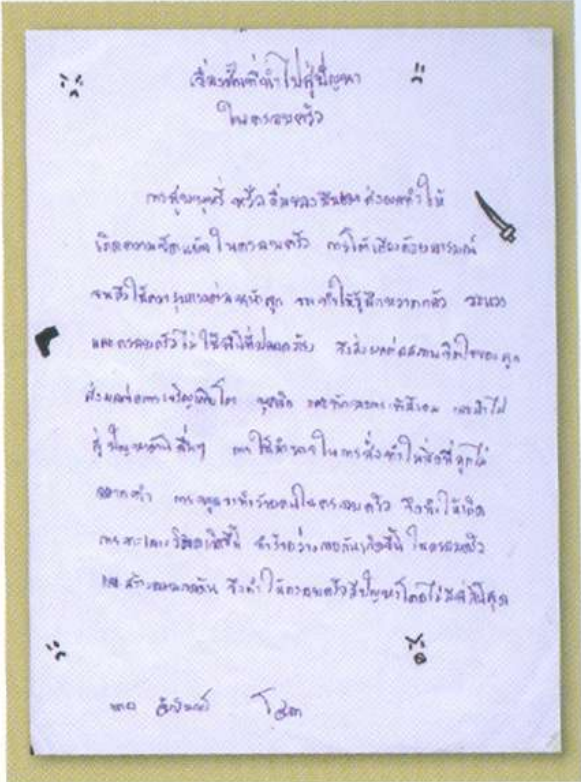
ผลงานผู้เข้าการแข่งขัน

ประเภท เรื่องสั้น

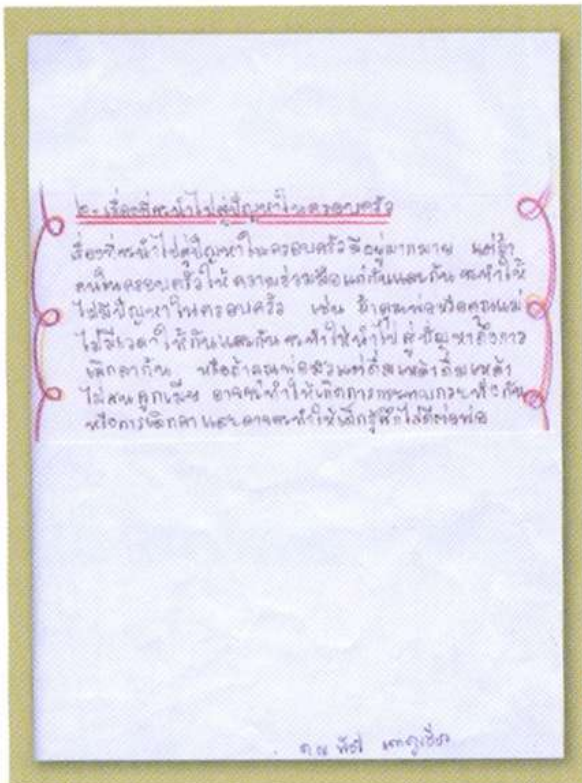
“เรื่องที่น่าไปสู่ปัญหาในครอบครัว”



รางวัลที่ชมเชย
นางสาวพรณษา เชิงดี



รางวัลที่ชมเชย
นายจักรินทร์ โสดา



รางวัลที่ชมเชย
เด็กหญิงพัชรี เคาภูเขียว

ผลงานผู้เข้าการแข่งขันประกวด

ประเภท เรื่องสั้น

“พลเมืองดี มีจิตอาสาเพื่อสังคมและประเทศชาติควรทำอย่างไร”

3. พลเมืองดีจิตอาสาเพื่อสังคมและประเทศชาติ

สำหรับดิฉันคำว่าพลเมืองดีจิตอาสาเพื่อสังคมและประเทศชาติ

ส่วนที่ดิฉันถูกปลูกฝังมาจากคนในครอบครัวและคนรอบข้างมาเสมอตั้งแต่เด็กจนโตจนทำให้ดิฉันมาพบกับโครงการจิตอาสาพระราชทานที่มีวัตถุประสงค์หลายด้านแต่ดิฉันเลือกที่จะทำในจิตอาสาพัฒนาเป็นสิ่งที่คนทุกคนสามารถทำและช่วยกันได้ทุกเพศทุกวัยแต่จิตอาสาที่ดิฉันได้ทำคือจิตอาสาในงานพระราชทานรับปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยที่ดิฉันกำลังศึกษาอยู่โดยการช่วยเก็บกวาดดูแลความสะอาดภายในบริเวณพื้นที่ของมหาวิทยาลัยสิ่งนี้จึงทำให้ตัวของดิฉันภาคภูมิใจและมีกำลังใจในการศึกษาและยังทำหน้าที่ตรงนี้ให้ดีที่สุดต่อไปอีกด้วย ดิฉันและครอบครัวรู้สึกดีใจและภูมิใจในพระมหากรุณาธิคุณอย่างยิ่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัววรัชกาลที่ ๙ และ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑๐ ที่ได้มอบทุนการศึกษานี้ให้ดิฉันและดิฉันสัญญาว่าจะตั้งใจเรียนเป็นคนดีของพ่อแม่และจะทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

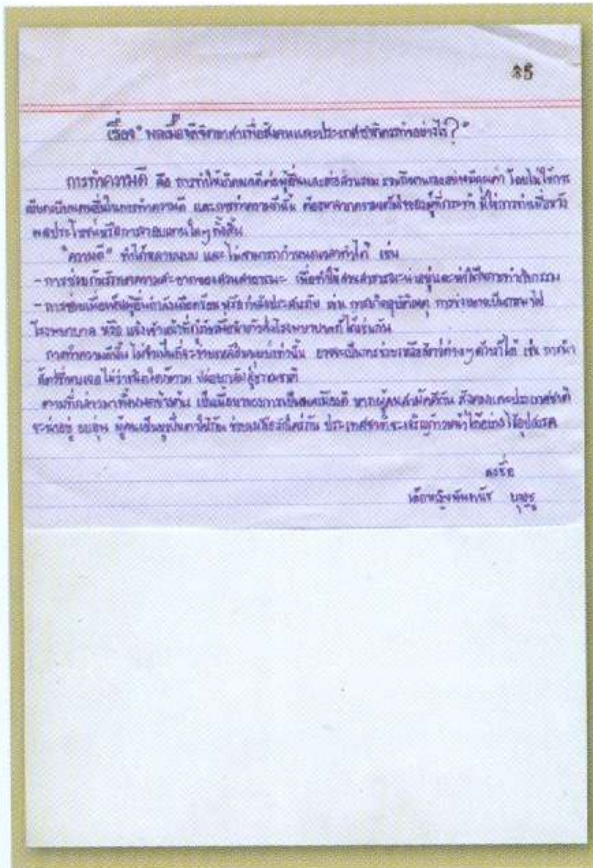
รางวัลที่ ๑

นางสาวพรรณษา
เชิงดี

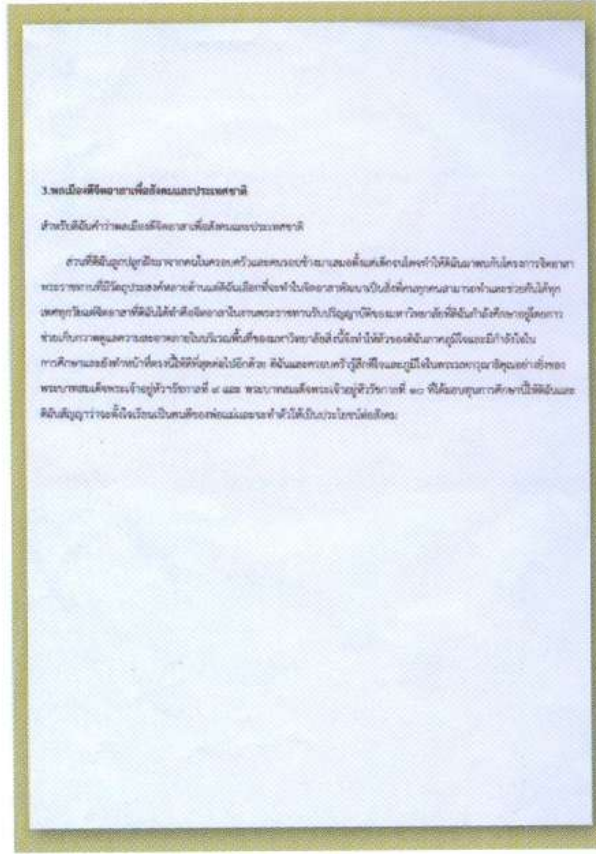
ผลงานผู้เข้าการแข่งขัน

ประเภท เรื่องสั้น

“พลเมืองดี มีจิตอาสาเพื่อสังคมและประเทศชาติควรทำอย่างไร”



รางวัลที่ ๒
เด็กหญิงนันทชัย
บุญชู

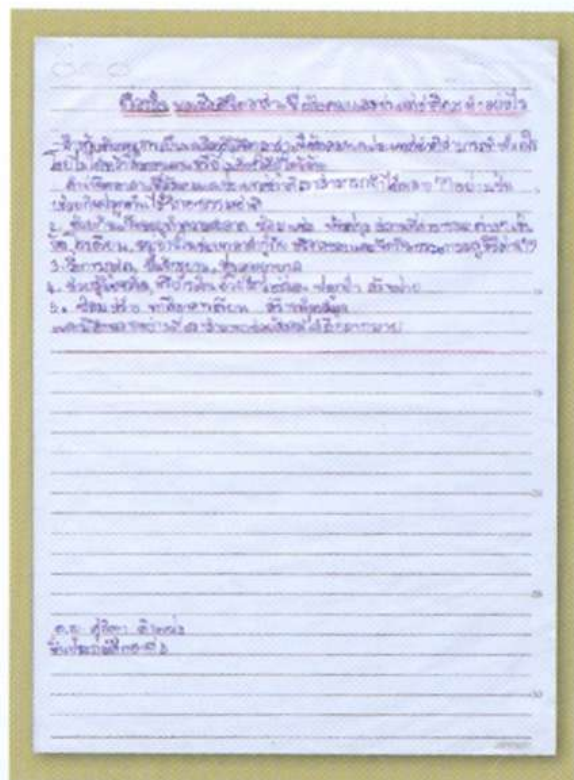


รางวัลที่ ๓
นางสาวรัชนี
สายตุนแก้ว

ผลงานผู้เข้าการแข่งขัน

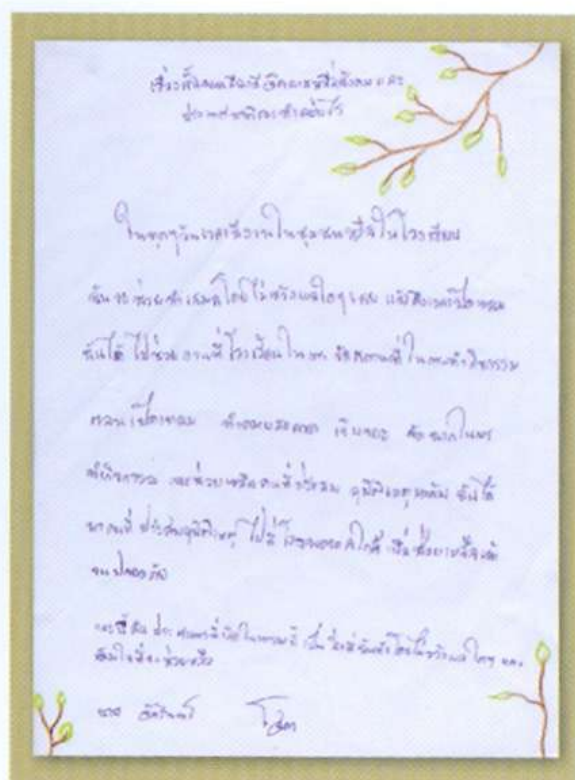
ประเภท เรื่องสั้น

“พลเมืองดี มีจิตอาสาเพื่อสังคมและประเทศชาติควรทำอย่างไร”



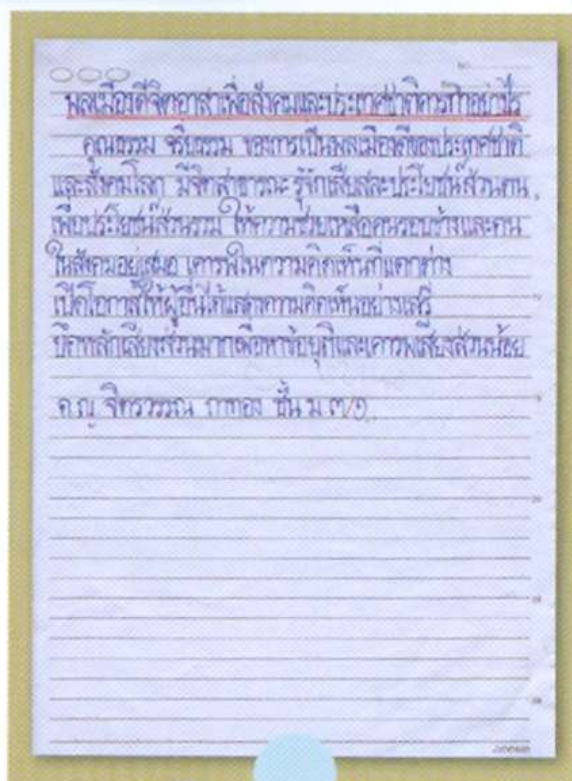
รางวัลที่ชมเชย

เด็กหญิงศุภิตา คำแฝง



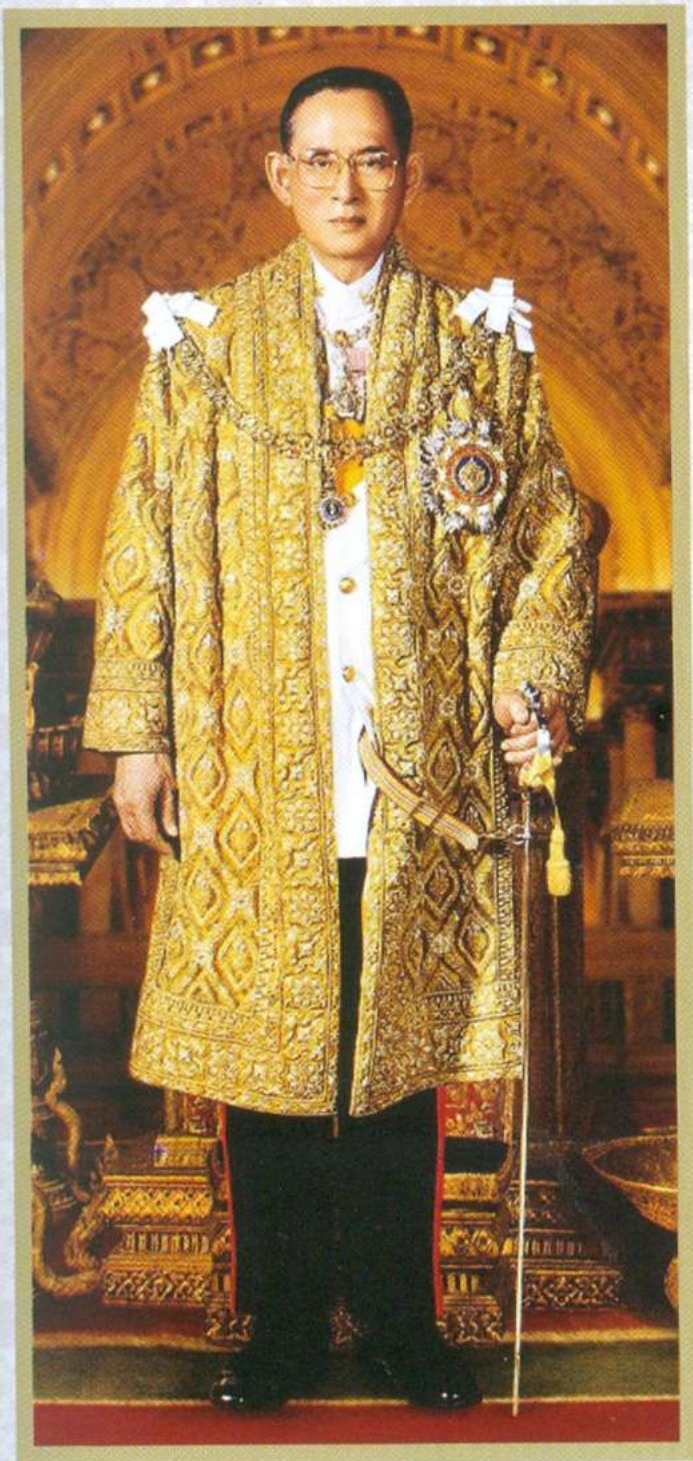
รางวัลที่ชมเชย

นายจักรินทร์ โสดา



รางวัลที่ชมเชย

เด็กหญิงจิตววรรณ กาทอง



พ่อขอบแผ่นดิน

กราบพระบาท องค์พ่อหลวง ด้วยดวงจิต

ธ สถิต อยู่ในใจ ไทยทั่วหล้า

มิห่างหาย จากหัวใจ ไทยประชา

แม่ทองคำ บรจธรณ์ บรทมกาย

คิดถึงพ่อกัศร แยมพระสรวล ให้มวลราษฎร์

คิดถึงบาท ที่ดำเนิน เหนือล่องใต้

คิดถึงหัตถ์ ที่ทรงโบก ปกป้องไทย

คิดถึงดวง พระหทัย ในเมตตา

แสนคิดถึง เสด็จพ่อ องค์ ร.๙

ชาวไทยเรา น้อมรำลึก ทั่วทิศา

พระเสโท ปลายนาสิก จำติดตา

สองพระบาท นำชีวา พาชีวี

ลูกประนม ก้มกราบ พระบาทพ่อ

รักพ่อก่อ อยู่ในใจ ลูกไทยนี้

จะขอเป็น ข้าราชการ ละออธงรัฐ

องค์ภูมิ พ่อของลูก ทุกชาติไป

**พระองค์ทรงสถิตอยู่ในดวงใจพสกนิกรชาวไทยตราบนับร้อย
น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้ด้วยเกล้า
ด้วยกระหม่อม ขอเดชะข้าพระพุทธเจ้า**

ตีพิมพ์ เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป



มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
สถาบันราชประชาสมาสัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

กลอนปีใหม่

แสงแรกสู่วันใหม่อุไรกระจ่าง

ต้องประกายในยามเช้าแวววาวดี

กระต่ายไปงูใหญ่มาเพลาเลิศ

ทำการใดให้สำเร็จตั้งใจพลัน

ขอปวงพรทั้งหลายในเด่นหล้า

บุญรักษาพระคุ้มครองป้องดำรง

ให้ใจชุ่มกายชื่นระรื่นพร้อม

ให้สดใสเปล่งปลั่งตั้งสุวรรณ

แพรวพราวพรั่งอรุณทัยวิไลศรี

ลุดิถีขึ้นปีใหม่ใจเบิกบาน

สิ่งประเสริฐจงปรากฏให้เจิดฉ้าน

ทรัพย์ศฤงคารพูนเพิ่มเสริมมั่นคง

โปรดจงมาอภิบาลสถานประสงค์

หนุนเนื่องคงบรรจงเริ่มเต็มสิ่งดี

ด้วยรายล้อมบุญนำพาหฤหรรษ์

ได้สุขสันต์ให้สดศรีมีสุขเทอญ....

สุขสันต์วันปีใหม่ ๒๕๖๗

ผศ. ดร. เพื่อนใจ รัตตากร

ประพันธ์ในนาม มูลนิธิราชประชาสมาสัย



สวัสดิ์ปีใหม่

๒๕๖๗

ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทร. ๐-๒๕๕๑-๓๗๒๐ โทรสาร ๐-๒๕๕๑-๗๒๑๐

Email : samasai_1@hotmail.com