

# จุลสารด้วยรัก

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๔๘

ประจำเดือน มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๗

"พลังทางวัฒนธรรมไทสง"



# วัตถุประสงค์จุลสาร



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



## ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต  
คุณศิริรัตน์ อายุวัฒน์

นายแพทย์เอนก มุ่งอ้อมกลาง  
คุณจินตนา วรสายัณห์



เจ้าของ : มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

บรรณาธิการ : ผศ.ดร.ดุษฎี เจริญสุข

กองบรรณาธิการ : คุณคงพร คุปตภา

อาจารย์อัจฉราวดี หอมเศรษฐี

คุณสุนันทา ไชยศิริโรช

รศ.ดร.สำลี ทองธิว

คุณวิไล สังขะเมฆะ

คุณนลพรรณ แก้วสุวรรณ

คุณชนกชนม์ มิตรศิริวัฒน์

ที่อยู่ : มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สถาบันราชประชาสมาสัย ซอยโรงพยาบาลบาราศนราดूर

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทร. ๐-๒๕๙๑-๓๗๒๐, ๐-๒๕๙๑-๗๒๑๐

E-mail : samasai\_1@hotmail.com





เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร  
เจริญพระชนมพรรษา ๗๒ พรรษา

ขอพระราชทานพระบรมราชโองการถวายพระพรชัยมงคล ขอพระองค์ทรงพระเจริญ  
เป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทระแก่ปวงชนชาวไทย และขอให้พระองค์ทรงมีพละมัยสมบูรณันแข็งแรง  
เป็นพ่อหลวงของปวงชนชาวไทยตลอดไป

# คณะกรรมการ

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

พ.ศ. ๒๕๖๒ - ๒๕๖๗



ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต  
ประธานกรรมการ



นายชรรค์ ประจวบเหมาะ  
กรรมการและรองประธาน  
กรรมการคนที่ ๑



นายแพทย์ธงชัย กิรติหัตถยากร  
อธิบดีกรมควบคุมโรค  
กรรมการและรองประธาน  
กรรมการคนที่ ๒ ประธานกรรมการ  
ฝ่ายส่งเสริมและ สนับสนุนวิชาการ



นางศิริรัตน์ आयुวัฒน์  
กรรมการและประธานกรรมการ  
ฝ่ายราชประชาสมาสัย  
เฉลิมพระเกียรติ



นายแพทย์สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช  
กรรมการและประธานกรรมการ  
ฝ่ายสวัสดิการ



หม่อมหลวงอุยर्थ ไชยันต์  
เหรียญกษาปณ์และประธานกรรมการ  
ฝ่ายการเงินและบัญชี



นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์  
กรรมการและประธานกรรมการ  
ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์



# คณะกรรมการ



ดร.ศุติมาศ สุทธิสัมพันธ์  
กรรมการ



ดร.อธิปัตย์ คลี่สุนทร  
กรรมการ



นางสาวจตุพร โรจนพานิช  
อธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ  
กรรมการ



พลโทสรรเสริญ แก้วกำเนิด  
อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์  
กรรมการ



แพทย์หญิงช้วนันท์ เลิศพิริยสุวัฒน์  
ผู้อำนวยการสำนักโรคเอดส์  
วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
กรรมการ



นางสาวศิริมาศ รอดจันทร์  
หัวหน้ากลุ่มกำจัดโรคเรื้อน  
กรรมการ



คุณหญิงชฎา วัฒนศิริธรรม  
กรรมการ



นางอภิญญา ชมภูมาศ  
อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน  
กรรมการ



ดร.ศิลาธรรม เสริมฤทธิ์รงค์  
กรรมการ



นายโกเมศ อนุรักษ์รัตน์  
กรรมการ



แพทย์หญิงบุษบัน เชื้ออินทร์  
กรรมการ



ดร.นิยม ไกรปุย  
กรรมการ



นายแพทย์เอนก มุ่งอ้อมกลาง  
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการ  
สถาบันราชประชาสมาสัย  
กรรมการและเลขาธิการ



นางสาวจรรยา เขียวดอกน้อย  
กรรมการและผู้ช่วยเลขาธิการ



นางจินตนา วรสายพันธ์  
กรรมการและผู้ช่วยเลขาธิการ





# ปูสอนหลาน

## โอวาทธรรมในวัน วิสาขบูชา

คุณปู่ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธีระ รามสูต

เนื่องในวันพุธที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือนหก เป็น วันวิสาขบูชา อันเป็นวันสากล และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และเป็นวันมงคล

คุณปู่จึงขอนำความรู้ และ มอบธรรมที่มีคุณค่าประโยชน์ ให้หลานๆ ได้น้อมนำไป ประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตที่ดั่งงาม โดยมีธรรมนำทาง ดังนี้

- ๑. พุทธศาสนิกชน และผู้สนใจคงทราบดีว่าเป็นวันที่ สมเด็จพระพุทธเจ้า ทรงประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน
- ๒. พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ **“อริยสัจสี่”** อันเป็นความจริงอันประเสริฐสี่ประการ อันประกอบด้วย
  - ๑) ทุกข์ (ปัญหา หรือ สิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจ)
  - ๒) สมุทัย (สาเหตุของปัญหา)
  - ๓) นิโรธ (เป้าหมายของการดับทุกข์)
  - ๔) มรรค (แนวปฏิบัติเพื่อนำไปถึงความดับทุกข์)
- ๓. เนื่องในวันวิสาขบูชา ผมคิดว่าเราควรน้อมรำลึกถึงคำสั่งสอนในธรรม อันสำคัญต่อการดำเนินชีวิต และคำจุนโลก ที่ผมเองก็ยึดมั่นปฏิบัติในธรรม สำคัญนี้ คือ เมตตาธรรม และ ชันติธรรม เพื่อน้อมนำมาปฏิบัติให้เป็น มงคลแก่การดำเนินชีวิต ตามที่ท่านผู้รู้ได้ อธิบายไว้ ดังนี้ ครับ



๓.๑ เมตตาธรรม อันเป็นธรรมที่ค้ำจุนโลก ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา

- ๑) เมตตา คือ ความรัก ปราบปราม ปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข การมีจิตอันแผ่เมตรี และต้องการให้ประโยชน์เกิดแก่มนุษย์และสัตว์ทั้งหมด
- ๒) กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้เขาพ้นทุกข์ และใส่ใจในอันจะปลดเปลื้อง บำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงมนุษย์ และสัตว์
- ๓) มุทิตา คือ ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส ประกอบด้วยอาการแช่มชื่น เบิกบานอยู่เสมอ ต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ผู้ดำรงในปกติสุข และพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข และเจริญงอกงาม ยิ่งขึ้นไป
- ๔) อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง อันจะดำรงอยู่ในธรรม ตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรง เทียงธรรมดุจดั่งน้ำซึ่ง เบิกบานอยู่เสมอต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข และพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข และเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

๓.๒ ขันติธรรม ธรรมที่สอนให้เราอดทนสู้กับปัญหาในการดำเนินชีวิตคือการรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกรบกวนด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนา หรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม และมีความมั่นคงหนักแน่นเหมือนแผ่นดินซึ่งไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะเทอะไรลงไป เช่น ของเสีย ของหอม ของสกปรก หรือของดีงาม ก็ตาม

ขันติ มีสามประการ คือ

(๑) อดทน ถ่อมตัว หรือ หลีกเลียงจากความชั่วให้ได้

(๒) อดทนทำความดีต่อไป

(๓) อดทนรักษาใจให้ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง



๔. ขอเสริมฝากคำสอนธรรมประยุกต์ ของหลวงพ่อดุสิต พุฒปัญญา บางข้อที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังนี้

- ๑) จงวางจิตเป็นกลาง มีสติ มองโลกด้วยปัญญาญาณ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เป็นผู้สงบ ดับเย็น มีเหมือนไม่มี เป็นเหมือนไม่เป็น
- ๒) โลกนี้ไม่มีอะไรดีพร้อม ผู้มีวาสนาจะมีชีวิตอยู่เพื่อการแก้ไข เจอปัญหาไม่ท้อแท้ มีอุปสรรคไม่ท้อถอย จะสามารถผ่านพ้นเภทภัยทั้งปวงไปได้ อย่างราบรื่น
- ๓) จงรักษาจิตรักษาศีล แล้วสร้างความดี บารมีอันยิ่งใหญ่จะบังเกิดขึ้นมาในใจ ทุกอย่างต้องสร้างเอง ไม่มีใครให้กันได้



- ๔) คนโง่เที่ยวไปหาคนมาทำนายโชคชะตา คนฉลาดลิขิตดวงชะตาตนเอง ด้วยการละชั่ว ทำดี มีนิสัยเสียต้องแก้ไข อย่าปล่อยให้ค้ำคาจนพาไปลงนรก
- ๕) การคบมิตรดีสามารถช่วยให้เราดีขึ้น อย่าคบเพื่อนชั่ว อย่าเข้าหาสิ่งที่ชั่ว จงชวนชวายเป็นมิตรดี เพื่อนดี-สมาคมดี จะช่วยให้เราเจริญรุ่งเรืองขึ้นมาได้
- ๖) อย่าหลงเพลินสร้างบาปกรรม ถ้าบาปให้ผลจะหนีไปไหนก็ไม่พ้น ยิ่งหนีก็ยิ่งเจอ จงมีความละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป จงชวนชวายเป็นมิตรดี อย่าหลงระเริงต่อการทำบาป
- ๗) จงสร้างความดีที่ยิ่งใหญ่ แต่วางตัวเรียบง่าย ใช้ชีวิตเรียบง่ายจะเป็นเครื่องกันพลาด แก่ลั้งใจให้เป็นบ้าง เรื่องราวขัดแย้งจะน้อยลง เขาเข้ามาแก่งเล่งทำเป็นฟังไม่รู้เรื่อง ลมผ่านหูแล้วก็ผ่านไปจะยึดไว้ทำไมให้หนัก มากขึ้นเรื่องหนึ่ง มีผู้ลดน้อยลงเรื่องหนึ่ง
- ๘) ยิ่งต้องทำงานใหญ่ ยิ่งต้องมีความอดทน อดกลั้นที่สูง สิ่งที่ปล่อยไปอย่างไรชอบเขตจะแตก สิ่งที่ปล่อยไปอย่างไรควบคุมจะระเบิด
- ๙) บัณฑิตทั้งหลายเป็นผู้มีปัญญามาก จึงเห็นว่าโลกนี้อยู่ได้ด้วยพึ่งพาอาศัยกัน จึงแสดงออกต่อโลกด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ความกตัญญู รู้คุณ และด้วยความเมตตากรุณา ไม่ถือตัวว่ายิ่งใหญ่ ไม่เย่อหยิ่งถือดี ไม่ก้าวร้าว อยู่ในโลกอย่างคิดแทนคุณโลก
- ๑๐) ผู้มีปัญญาย่อมสามารถจัดการชีวิตในช่วงความเจริญ จงฝึกฝนความสามารถในการกุมบังเหียน เวลาเสื่อมถอย ชีวิตเจริญไปถึงไหนก็ไม่พ้นความแก่ เจ็บตาย จงสร้างบุญกุศลรักษาศีล ศีกษารธรรม ประพฤติธรรมไว้ด้วย ถึงคราวสังขารร่างกายเสื่อมจะได้มีที่พึ่งทางใจ ถึงคราวตายจะได้ นำบุญกุศลติดตัวตามตนไปบ้าง



คุณปู่หวังว่า “โอวาทธรรมในวันวิสาขบูชา” ทั้งหมดนี้ คงจะเป็นประโยชน์สำหรับ หลานๆ อย่างน้อย เมื่อยามท้อแท้ หรือมีความทุกข์ในใจ หรือต้องการหลักธรรม นำทาง ในการดำเนินชีวิต ก็สามารถอ่านโอวาทธรรม นี้ อย่างละเอียดอีกครั้ง เพื่อน้อมนำ หลักธรรม และแนวทางปฏิบัติที่ดี ๆ ไปประยุกต์ใช้ต่อไป

ขอให้มงคลชีวิตของวันวิสาขบูชา และธรรมอันประเสริฐช่วยบันดาลให้หลาน ๆ ทุกคน จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ และความสำเร็จ สมหวังในสรรพสิ่งที่พึงปรารถนา ทุกประการ

ความรักและความปรารถนาดี  
จากคุณปู่ธีระ งามสูต ของหลาน ๆ







# เรียนหนังสือ สำคัญไหม ไม่เรียนก็หาเงิน ได้จริงหรือ?

คุณศิริรัตน์ อายุวัฒน์

ในขณะนั้นเด็ก ๆ นักเรียนทุกคนคงเปิดเทอมใหม่กันหมดแล้ว ทุกคนคงได้ขึ้นชั้นใหม่ ตื่นเต้นกับการมีเพื่อนใหม่และบรรยากาศใหม่ๆ และขอแสดงความยินดีกับเด็กที่สามารถสอบเข้าในระดับอุดมศึกษาได้ แต่ขณะเดียวกันดิฉันก็รู้สึกเป็นห่วงเด็ก ๆ ที่ยังได้รับรายงานจากโรงเรียนต่าง ๆ ว่าเด็กนักเรียนทุกคนได้ออกจากการศึกษาไปไม่น้อย จึงต้องขอเขียนถึงเรื่องนี้อีกครั้งแม้จะเคยได้เขียนไปแล้วก็ตาม

## สถานการณ์ปัญหาเด็กไม่เรียนต่อ

สถานการณ์นี้คงไม่ใช่เฉพาะที่มูลนิธิฯ ได้พบเจอเท่านั้น แต่เป็นสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับสังคมไทยในปัจจุบัน ซึ่งวันก่อนดิฉันได้พบกับเพื่อนที่เป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัย ได้พูดคุยถึงเรื่องปัญหาเด็กเยาวชน เพราะทราบว่าดิฉันทำงานด้านการสนับสนุนการพัฒนาเด็กและเยาวชน เขาได้พูดถึงกลุ่มเยาวชนรุ่นใหม่ (อายุ 15-24 ปี) ที่ไม่อยู่ในระบบการศึกษา การจ้างงาน หรือฝึกอบรม หรือเรียกกว่าเด็กกลุ่ม “เน็ต” (Neet : Youth not in education, employment, or training) ดิฉันซึ่งเกษียณมาหลายปีแล้วไม่คุ้นกับคำศัพท์คำนี้จึงได้ไปหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อทำความรู้จักกับเด็กกลุ่ม “เน็ต” จึงได้ทราบว่าเยาวชนกลุ่มนี้เป็นอีกหนึ่งปัญหาโครงสร้างประชากรที่กำลังเป็นเทรนด์โลก ซึ่งจะพบเจอได้ไม่ว่าจะเป็นอังกฤษ เกาหลี ญี่ปุ่น (เรียกว่ากลุ่มเน็ตโตะ) และที่ไทยเด็กกลุ่มนี้มักจะหลีกเลี่ยงหนีสังคมด้วยการเก็บตัวอยู่ในห้อง โดยจะได้รับการช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายจากครอบครัวไปตลอด โดยกลุ่ม “เน็ต” อาจมาจากครอบครัวที่ร่ำรวยหรือยากจนก็ได้ เมื่อคนรุ่นใหม่ไม่เรียนไม่ทำงาน ไม่มีความฝัน ก็จะมีความเสี่ยงสูงที่จะยากจนและถูกกีดกันทางสังคม เนื่องจากขาดวิธีการพัฒนาทักษะและความสามารถของตนเอง และส่งผลกระทบต่อปัญหาสังคมและเศรษฐกิจของประเทศในภาพรวม

## สาเหตุที่เด็กไม่เรียนต่อ

สำหรับเด็กนักเรียนทุนของมูลนิธิฯ แล้ว จากการที่เคยพูดคุยกันกับผู้ปกครองและเด็ก ๆ ปัญหาใหญ่คือ ความไม่พร้อมทางด้านเศรษฐกิจของผู้ปกครอง พ่อแม่บางคนต้องกู้ยืมเงินเพื่อส่งลูกเรียนมหาวิทยาลัย มีหนี้สินมาก และเมื่อไปไม่ไหวลูกก็ต้อง

ออกจากโรงเรียนมาช่วยพ่อแม่หารายได้ ส่วนสาเหตุที่เกิดจากตัวเองอาจจะเพราะขาดแรงจูงใจ ท้อแท้ คิดว่าตัวเองเรียนไม่เก่ง ขี้เกียจเรียน หรือเกิดจากการถูกบูลลี่ เด็กนักเรียนทุนของมูลนิธิ หลายคนไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ จะอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งก็จะไม่เข้าใจในระบบการศึกษาในปัจจุบัน ทำให้เด็กขาดการกระตุ้น การเอาใจใส่ในเรื่องการศึกษา

### จะไปต่อหรือพอก่อน ?



ดิฉันพบว่าเด็กนักเรียนทุนของมูลนิธิ ที่เลิกเรียนมักจะอยู่ในช่วงวัยรุ่น 15-20 ปี วัยที่ตัดสินใจเร็ว อาจขาดความคิดที่รอบครอบ ซึ่งดิฉันเห็นว่าการจะหยุดเรียนเพื่อทำงานเลย และหวังที่จะประสบความสำเร็จอย่างที่มีตัวอย่างให้เห็นในปัจจุบันทั้งในประเทศและต่างประเทศนั้น จะต้องมีความมั่นใจว่าเส้นทางที่จะไปนั้นจะดีกว่าที่จะมาเสียเวลาเรียน ต้องมีแผนการที่แน่ชัดแล้วไม่ใช่ลาออกจากโรงเรียนแล้วก็ไปอยู่ในร้านเกม หรือไปมั่วสุมกับยาเสพติด คนรุ่นใหม่มักชอบเรื่องทำธุรกิจค้าขาย มักจะดูถูกว่าเรียนให้จบปริญญาาก็ได้เงินเดือนแค่ 15,000 บาท ซึ่งจะไม่เพียงพอสำหรับค่ากาแฟ ค่าแต่งตัว และอื่น ๆ แต่ดิฉันคิดว่าอย่างน้อยก็ยังมีหลักประกันใบปริญญาว่าจะต้องได้ 15,000 บาท แต่ถ้าเรียนไม่จบ แม้แต่ระดับมัธยมไม่มีทักษะอะไรเลยก็จะได้แค่วันละ 300 บาท สำหรับแรงงานไร้ฝีมือ แม้ว่าจะเริ่มต้นธุรกิจและไปได้ดีก็ยังคงต้องศึกษาหาความรู้ที่จะต่อยอดธุรกิจอยู่ดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการตลาด หรือการทำบัญชี

อย่างกลัวที่จะหยุดพักก่อน สำหรับวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกาเขามักจะมีความคิดที่จะหยุดพัก 1-2 ปี หลังจากเรียนจบจากโรงเรียนมัธยมแล้ว (Leap Year) เพื่อหาตัวตนของตนเองว่าชอบทางไหน บางคนอาจจะออกเดินทางทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อหาประสบการณ์ชีวิต ในระหว่างเดินทางก็อาจหางานทำไปด้วยเพื่อช่วยค่าใช้จ่าย เช่น เมื่อเดินทางมาประเทศไทยก็อาจจะมาเป็นครูสอนภาษาอังกฤษในโรงเรียนไปด้วย

เด็กไทยก็เช่นกัน การเรียนในมหาวิทยาลัยต้องมีการวางแผนการเงินให้ดี เพราะต้องมีค่าใช้จ่ายสูง ดิฉันเคยได้พบเด็กแก่นักเรียนทุนมูลนิธิ คนหนึ่งทางภาคเหนือ ซึ่งมาเล่าให้ฟังว่าหลังจากเรียนจบมัธยมแล้วเขาตัดสินใจที่จะพักการเรียน 1 ปี เพื่อทำงานหาเงินเป็นค่าใช้จ่ายก่อนที่จะไปสมัครสอบเข้ามหาวิทยาลัยซึ่งต่อมาเด็กรายนี้ก็ยังสามารถเรียนจบจนได้ 2 ปริญญา

จากการที่ได้ไปพบกับเด็ก ๆ ทุนมูลนิธิ ในหลายจังหวัด ดิฉันรู้สึกภูมิใจที่เด็กส่วนใหญ่เป็นเด็กดี มีความมุ่งมั่นในการศึกษาและรักครอบครัว บางคนสามารถสอบเข้าในคณะที่เข้ายากของมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงได้แม้จะฐานะทางบ้านจะไม่อำนวย ให้ไปเข้าโรงเรียนกวดวิชาหรือติวเตอร์ดัง ๆ อย่างเด็กที่มีฐานะดีได้ก็ตามซึ่งตอนนี้ทางกรรมการมูลนิธิ ก็ได้ช่วยหาผู้อุปการะสนับสนุนให้ค่าใช้จ่ายจนกว่าจะเรียนจบ ซึ่งปัจจุบันมูลนิธิ พยายามที่จะทำงานอย่างสร้างสรรค์หรือขายสังคมเพื่อที่จะช่วยกันดูแลช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่อยู่ในภาวะยากลำบาก และเป็นกลุ่มเสี่ยง และขณะนี้ก็มีหลายองค์กรที่มีภารกิจในการดูแลช่วยเหลือเด็ก ๆ ดังนั้นจะขอให้กำลังใจเด็ก ๆ และครอบครัวให้มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่คาดหวังไว้ให้ไปสู่ความสำเร็จให้จงได้





# ฟุต ฟิต ฟอไฟ



อาจารย์อรรฉวดี หอมเศรษชู้

สวัสดีค่ะเด็ก ๆ จุลสารฉบับนี้ป่าเล็กขอนำเสนอข้อมูลส่วนหนึ่งของพระราชกรณียกิจที่ยังประโยชน์สุขแก่ประเทศไทยและอาณาประชาราษฎร์ ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่มีต่อสังคมไทยในด้านการอนุรักษ์ วัฒนธรรม การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และความเป็นอยู่ของปวงชนชาวไทย



## อุ่นเครื่องความรู้กันหน่อย

- เด็ก ๆ เรียนรู้เกี่ยวกับมรดกทางวัฒนธรรมของไทยอย่างไรบ้าง ?
- เหตุใดการอนุรักษ์งานหัตถศิลป์และขนบธรรมเนียมประเพณีจึงมีความสำคัญ ?



## คำศัพท์สำคัญที่เกี่ยวข้อง:

มรดก (Legacy):

ซิลปาชีพ (Silapacheep):



ความหลากหลายทางชีวภาพ: (Biodiversity)

ผู้สนับสนุน (Advocate):

สิ่งที่สืบทอดมาจากอดีต

เป็นคำศัพท์เฉพาะหมายถึงการส่งเสริมให้คนไทยในภูมิภาคต่าง ๆ ผลิตงานด้านศิลปหัตถกรรมเป็นอาชีพเสริม นอกเหนือจากการเกษตรซึ่งเป็นอาชีพหลัก งานซิลปาชีพอยู่ภายใต้การดำเนินงานของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ความหลากหลายของพืชและสัตว์ในแหล่งที่อยู่อาศัยหนึ่ง ๆ

บุคคลที่สนับสนุนแนวทางปฏิบัติอันเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ



## พระราชกรณียกิจ

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงสนับสนุนโครงการที่ครอบคลุมการเกษตรที่ยั่งยืน การจัดการทรัพยากรน้ำ และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม พระราชกรณียกิจและคุณูปการของพระองค์ทรงเป็นมรดกตกทอดที่ยังคงหล่อหลอมภูมิทัศน์ด้านวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และสังคมของประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลคำถามและคำตอบนี้ เด็ก ๆ สามารถนำไปศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการและคุณูปการและพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ และเป็นแรงบันดาลใจในการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และช่วยพัฒนาประเทศไทยของเราต่อไปค่ะ



Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand, supports and engages in sustainable agriculture, water resource management, and environmental conservation projects. Her Majesty's unwavering dedication to service, cultural preservation, and environmental conservation has left an enduring legacy that inspires compassion, dedication, and positive change in Thailand and beyond.

## ทดสอบความรู้เกี่ยวกับพระราชกรณียกิจ

- ๑) สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง โปรดเกล้าฯ ให้ก่อตั้งมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพเพื่อวัตถุประสงค์สำคัญใด

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand founded THE SUPPORT FOUNDATION OF HER MAJESTY QUEEN OF THAILAND to:

- A) Promote Thai cuisine
- B) Preserve and promote traditional Thai handicrafts
- C) Support modern art movements
- D) Establish international trade agreements

- ๒) สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงมีพระราชดำริในการอนุรักษ์ และฟื้นฟูในเรื่องใด

Which of the following is an area of Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand's contributions?

- A) Environmental Conservation
- B) Cultural Preservation
- C) Healthcare Initiatives
- D) All of the above



๓) สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงมีพระราชดำริในโครงการที่มุ่งเน้นในด้านใด

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand has been actively involved in projects aimed at:

- A) Building skyscrapers
- B) Forest conservation
- C) Desertification
- D) Promoting fast fashion



๔) สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ในกรุงเทพมหานคร เป็นพื้นที่สำหรับ ...

Queen Sirikit Park in Bangkok serves as:

- A) A shopping mall
- B) A botanical education and conservation center
- C) A theme park
- D) An airport



๕) ป่าชายเลนมีความสำคัญในการ ...

Mangroves are crucial for:

- A) Desertification
- B) Preventing erosion and coastal protection
- C) Urbanization
- D) Industrialization



๖) สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงสนับสนุนงานในมูลนิธิชัยพัฒนาในด้านใด

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand, supports The Chaipattana Foundation, which engages in projects related to:

- A) Space travel
- B) Sustainable agriculture and water resource management
- C) Food chains
- D) Fashion design



- ๗) สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงสนับสนุนโครงการอนุรักษ์สัตว์ป่าอย่างไร

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand supports wildlife preservation projects to:

- A) Promote hunting
- B) Protect endangered species and habitats
- C) Build shopping malls
- D) Increase urbanization



- ๘) โครงการการศึกษาด้านสิ่งแวดล้อมที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงสนับสนุนมุ่งเน้นการเพิ่มความตระหนักรู้สำหรับ...

Environmental education programs supported by Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand aim to raise awareness among:

- A) Adults only
- B) Children and young adults
- C) Elderly individuals
- D) Animals



- ๙) สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ส่งเสริมสตรีไทยในเรื่องใด

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand advocates for the empowerment of Thai women through:

- A) Promoting gender inequality
- B) Education and economic opportunities
- C) Restricting women's rights
- D) Ignoring women's issues



- ๑๐) สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวงทรงงานด้านการอนุรักษ์ป่าไม้ด้วยวัตถุประสงค์ใดเป็นหลัก

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand's efforts in forest conservation aim to:

- A) Increase deforestation
- B) Protect biodiversity
- C) Promote pollution
- D) Support urban expansion



## Answer

เฉลย



### ๑) Answer: B) Preserve and promote traditional Thai handicrafts

Explanation:

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้ง "มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพพิเศษ" ขึ้นเมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๙ มีเป้าหมายเพื่ออนุรักษ์และส่งเสริมงานหัตถกรรมไทยดั้งเดิม โดยให้การฝึกอบรมและสนับสนุนช่างฝีมือในท้องถิ่นผลงาน ด้วยคุณประโยชน์ของมูลนิธิฯ จึงได้รับเป็นหน่วยงานหนึ่งของรัฐจัดตั้งเป็นกองศิลปาชีพขึ้นในสำนักพระราชเลขาธิการ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๘ เพื่อสนับสนุนงานของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ ภายหลังได้เปลี่ยนชื่อเป็น "มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ"

Her Majesty Queen Sirikit, The Queen Mother, established the "SUPPORT Foundation under Royal Patronage" on July ๒๑, ๑๙๗๖. The foundation aims to preserve and promote traditional Thai handicrafts and provide training and support to rural artisans. Due to its significant contributions, the foundation became the Arts and Crafts Division under the Office of His Majesty's Principal Private Secretary in ๑๙๘๕ to further support its activities. It was later renamed "The SUPPORT Foundation of Her Majesty Queen Sirikit of Thailand."

### ๒) Answer: D) All of the above

Explanation:

พระกรณียกิจของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์วัฒนธรรม และโครงการด้านสุขภาพ Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand, has contributed to environmental conservation, cultural preservation, and healthcare initiatives.

### ๓) Answer: B) Forest conservation

Explanation:

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงริเริ่มโครงการอนุรักษ์ป่าไม้เพื่อปกป้องทรัพยากรธรรมชาติของประเทศไทย

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand has initiated projects aimed at forest conservation to protect Thailand's natural resources.



**๔) Answer: B) A botanical education and conservation center**

Explanation:

สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ทำหน้าที่เป็นศูนย์การศึกษาพืชสวนและการอนุรักษ์ ส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพและการตระหนักรู้ด้านสิ่งแวดล้อม

The Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand Park is a botanical education and conservation center, promoting biodiversity and environmental awareness.

**๕) Answer: B) Preventing erosion and coastal protection**

Explanation:

ป่าชายเลนมีบทบาทสำคัญในการป้องกันการกัดเซาะและให้แหล่งที่อยู่อาศัยสำหรับสิ่งมีชีวิตทางทะเลตามแนวชายฝั่ง

Mangroves are vital in preventing erosion and providing habitats for marine life along coastal areas.

**๖) Answer: B) Sustainable agriculture and water resource management**

Explanation:

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงสนับสนุนมูลนิธิชัยพัฒนามุ่งเน้นการเกษตรที่ยั่งยืนและการจัดการทรัพยากรน้ำ

The Chaipattana Foundation focuses on sustainable agriculture and water resource management under Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand's patronage.

**๗) Answer: B) Protect endangered species and habitats**

Explanation:

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงสนับสนุนโครงการที่มุ่งเน้นการปกป้องสัตว์ใกล้สูญพันธุ์และถิ่นที่อยู่อาศัยในประเทศไทย

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand funds projects to protect endangered species and their habitats in Thailand.

**๘) Answer: B) Children and young adults**

Explanation:

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงสนับสนุนโครงการการศึกษาด้านสิ่งแวดล้อมที่มุ่งเน้นการเพิ่มความตระหนักรู้ในหมู่เด็กและเยาวชนในประเทศไทย

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand, supports educational programs that raise environmental awareness among children and young adults in Thailand.





๙) Answer: B) Education and economic opportunities



Explanation:

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงสนับสนุนสตรีไทยและเสริมสร้างพลังสตรีผ่านการศึกษาด้วยมีพระราชประสงค์ที่จะให้สตรีเป็นอีกแรงหนึ่งที่จะช่วยแบ่งเบาภาระทางค่าใช้จ่ายของครอบครัว

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand, has strongly advocated for empowering Thai women through education and economic opportunities. She intends for women to become a significant force in easing their families' financial burdens.

๑๐) Answer: B) Protect biodiversity

Explanation:

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงสนับสนุนและมีเป้าหมายเพื่อปกป้องความหลากหลายทางชีวภาพในประเทศไทย

Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother of Thailand, is involved in forest conservation efforts that aim to protect biodiversity in Thailand.



ให้คะแนนตนเองเมื่อตอบได้ถูกต้อง

๘ - ๑๐ ข้อ: "ผู้เชี่ยวชาญด้านพระราชกรณียกิจ"

มีความรู้และสามารถตอบคำถามได้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับพระราชกรณียกิจของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในระดับดีมาก

๕ - ๗ ข้อ: "ผู้สนใจพระราชกรณียกิจ"

มีความรู้ในระดับปานกลาง อาจมีข้อผิดพลาดเล็กน้อยในการตอบคำถามบางข้อ แสดงถึงความเข้าใจในพระราชกรณียกิจของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในระดับที่ดี

๐ - ๔ ข้อ: "ผู้เริ่มต้นศึกษาพระราชกรณียกิจ"

ควรเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับพระราชกรณียกิจของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการและคุณูปการของพระองค์ที่มีต่อประเทศไทย



# ข่าวฝ่าย ราชประชาสมาสัย เฉลิมพระเกียรติ

คุณชนกชนม์ มิตรศิริวัฒน์



## ทุนพระราชทานการศึกษาต่อเนื่อง

ในปีการศึกษา ๒๕๖๗ ภาคเรียนที่ ๑ มูลนิธิฯ ได้โอนเงินทุนพระราชทานเข้าบัญชีธนาคารของนักเรียนทุนพระราชทาน จำนวน ๒๙๘ ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น ๘๒๓,๐๐๐ บาท (แปดแสนสองหมื่นสามพันบาทถ้วน) และมูลนิธิฯ ได้มีหนังสือแจ้งการโอนเงินทุนพระราชทานไปยังสถาบันการศึกษา พร้อมแนบใบตอบรับทุน รรทก ๐๒/๑ ซึ่งน้องๆ ทุกคนจะต้องกรอกรายละเอียดในใบตอบรับทุน แล้วลงชื่อผู้รับทุนและอาจารย์ให้เรียบร้อย พร้อมแนบสำเนาผลการเรียนและสมุดบัญชีธนาคารของผู้รับทุนพระราชทานที่ปรับยอดเงินโอนแล้วรีบส่งคืนมูลนิธิฯ ภายในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ไม่เช่นนั้นจะถือว่าสละสิทธิ นะคะ

ส่วนน้องๆ ที่ยังไม่ได้รับทุนการศึกษา ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗ เนื่องจากยังไม่ส่งเอกสารแบบตอบรับทุน / ใบแจ้งเปลี่ยนแปลงระดับชั้นเรียน ขอให้น้องๆ รีบดำเนินการส่งเอกสารให้มูลนิธิฯ ทราบโดยด่วน เพื่อมูลนิธิฯ จะได้เบิกโอนทุนให้ในภาคเรียนต่อไป

## จุลสาร “ด้วยรัก”

เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๗ ได้จัดส่งจุลสาร ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๔๗ เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๖ ถึง ผู้รับทุนพระราชทาน ผู้ว่าราชการจังหวัด พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานพื้นที่การศึกษา ศึกษาธิการจังหวัด ประชาสัมพันธ์จังหวัด และคณะกรรมการฝ่ายราชประชาสมาสัยฯ จำนวน ๑,๒๓๖ ฉบับ

การจัดประชุมคณะทำงานจัดทำหนังสือ “โครงการราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติครบรอบ ๒๕ ปี”



ตามที่ คณะกรรมการมูลนิธิฯ ได้ให้ความเห็นชอบ ในการประชุม ครั้งที่ ๓/๒๕๖๖ วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๖ ให้ฝ่ายฯ ดำเนินการจัดทำหนังสือที่ระลึก ครบรอบ ๒๕ ปี โครงการ ราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งฝ่ายฯ ได้มีการจัดประชุมคณะทำงานเพื่อเตรียมจัดทำ หนังสือฯ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๗ เมื่อวันอังคารที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ มีผู้เข้าร่วมประชุมรวม ๗ ท่าน โดย นางศิริรัตน์ आयวัฒน์ เป็นประธานการประชุม ขณะนี้อยู่ระหว่างดำเนินการ



ตามที่ สมาคมสมาพันธ์ชาวสวนยางแห่งประเทศไทย ได้จัดงานมหกรรมยางพารา และเกษตรแฟร์ EEC ไทย-จีน 2024 ครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 6 -15 เมษายน 2567 ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดระยอง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ได้เชิญประธานมูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ ร่วมเป็นเจ้าภาพในพิธีเปิดงานในวันพุธที่ 10 เมษายน 2567 ทั้งนี้ ประธานมูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ ได้มอบหมายให้ นางศิริรัตน์ आयวัฒน์ ประธานฝ่ายราชประชาสมาสัยเฉลิมพระเกียรติ เป็นผู้แทน พร้อมด้วยนางจุฑามาศ คชาชีวะ กรรมการและเจ้าหน้าที่ เดินทางไปร่วมงานเพื่อสร้างเครือข่าย และพบปะกับชมรมจิตอาสาราชประชาสมาสัย และผู้สนับสนุนนักเรียนทุนของโครงการเครือข่ายสานฝันเพื่อเด็ก และเยาวชน โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง เป็นประธานพิธีเปิดงาน



งานมหกรรมยางพารา และเกษตรแฟร์ EEC ไทย-จีน 2024 ครั้งที่ 2



งานมหกรรมยางพารา และเกษตรแฟร์ EEC ไทย-จีน 2024 ครั้งที่ 2



# จากร้อนสู่ฝน ชุ่ม ช่ำๆ ฝนโปรยลงมา ร่างกายปรับตัวใหม่เอ๋ย

เตรียมร่างกายให้พร้อมจากร้อน  
สู่ฝนกันเถอะพวกเรา

ป้าวิไล สังขะเมฆะ

ในช่วงหน้าฝนเราควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ระวังโรคที่จะมาพร้อมกับหน้าฝนกันด้วยนะ หน้าฝนมักเป็นช่วงที่อากาศมีการเปลี่ยนแปลงบ่อย บางครั้งก็ร้อนอบอ้าว บางครั้งก็ร้อนชื้น ความชื้นในอากาศที่เพิ่มขึ้น อาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เกิดมีอาการต่าง ๆ ตามมา เช่น ไอ จาม คัดจมูก ภูมิแพ้ น้ำมูกไหล เจ็บคอ เป็นหวัด รวมถึงผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง อีกทั้งยังเป็นสภาวะที่ไวรัสและแบคทีเรียบางชนิดสามารถแพร่กระจายและเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจของเราได้โดยตรง ช่วงนี้จึงเป็นช่วงที่เจ็บป่วยได้ง่ายกว่าช่วงอื่นนั่นเอง

**ระวัง!** โรคที่มากับหน้าฝน ที่จะเป็นกันมาก นั่นคือ

## • ไข้เลือดออก

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อไวรัส จากยุงลายที่เป็นพาหะนำโรค แต่ไม่ติดต่อกับคน  
อาการ : ผู้ป่วยจะมีอาการไข้คล้ายเป็นหวัดแต่รุนแรงกว่า คือ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดตา ตาแดง มีไข้สูงนาน 2 - 7 วัน และอาจมีไข้สูงได้ถึง 40 องศา พ่อแม่ต้องดูแลลูกหลานให้ดี ต้องรีบไปหาหมอด่วนเลย หากปล่อยไว้อาจเกิดอาการชักได้



## • โรคฉี่หนู

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อแบคทีเรียในปัสสาวะของสัตว์ที่เป็นพาหะ เช่น หนู หมู สุนัข เป็นต้น ที่ปนเปื้อนอยู่ในน้ำท่วมขัง และเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ผ่านทางผิวหนังที่มีบาดแผล รอยขีดข่วน ผิวหนังเปื่อยจากการแช่น้ำ หรือผ่านเยื่อบุตา จมูก และปาก

อาการ : ผู้ป่วยจะแสดงอาการแตกต่างกัน เช่น ไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ รุนแรง มีผื่น ตาแดง ตาเหลือง ตัวเหลือง คลื่นไส้ เป็นต้น



พวกเรามาดูดูแลสุขภาพหน้าฝนกันให้ดี สร้างภูมิคุ้มกัน เสริมความแข็งแรงให้ร่างกายง่าย ๆ  
ได้ด้วยตัวเอง ในการป้องกันโรคที่มากับหน้าฝนด้วยกันเถอะ



## รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

ดูแลสุขภาพหน้าฝนด้วยการรักษาอุณหภูมิร่างกายให้ปกติ ไม่รู้สึกหนาวเย็นเกินไป เพราะอากาศเย็นอาจยิ่งทำให้ภูมิต้านทานลดลงได้ โดยเฉพาะกลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เนื่องจากเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่ออาการเจ็บป่วยได้ง่าย อีกทั้งอย่าลืมหมั่นระบายอากาศในห้องให้อากาศถ่ายเทไม่อับชื้นด้วยนะ



## หลีกเลี่ยงการโดนฝน และระมัดระวังเมื่อกลับถึงบ้าน

หลังจากเปียกฝนให้อาบน้ำสระผมและเช็ดให้แห้งทันที เมื่อร่างกายเปียกชื้นเชื้อราก็จะสะสมบนเสื้อผ้าและร่างกายของเรามากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการไม่สบายตัว และนำไปสู่โรคไข้หวัดและโรคผิวหนังได้ หลังจากเปียกฝนเราควรรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที เช็ดผมให้แห้งเพื่อให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นขึ้น รวมทั้งควรสวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี พกร่มหรือเสื้อกันฝนติดตัวทุกครั้ง ที่ออกจากบ้านกันด้วยนะ



## หลีกเลี่ยงการตากฝนหรือลุยน้ำท่วมขังโดยไม่จำเป็น

หลีกเลี่ยงการเดินโดยไม่สวมรองเท้าลุยน้ำขังเพราะในน้ำขังเต็มไปด้วยแบคทีเรียและเชื้อโรคมามากมาย หากผิวหนังได้สัมผัสแล้วอาจเกิดการติดเชื้อได้ง่าย ถ้าต้องผ่านบริเวณน้ำท่วมขัง ให้สวมใส่รองเท้า และควรทำความสะอาดเท้าหรืออาบน้ำทันทีเมื่อถึงบ้าน เพื่อป้องกันเชื้อรา และโรคฉี่หนู



## หลีกเลี่ยงพื้นที่อับชื้น ระวังไม่ให้ยุงกัด

ช่วงฤดูฝนเป็นช่วงที่เกิดโรคระบาดจากยุงที่เป็นพาหะมากที่สุด ป้องกันตัวเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น การทาโลชั่นกันยุง ปิดหน้าต่าง ใช้อุปกรณ์ไล่ยุง เป็นต้น และอย่าลืมตรวจสอบบริเวณน้ำขังรอบบ้านเพราะอาจเป็นที่ไข่และฟักตัวของยุงได้



### น้ำขิงร้อนๆ

เครื่องดื่มที่ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายในช่วงหน้าฝนนี้ ซึ่งมีสรรพคุณเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคหวัด ผสมน้ำผึ้งลงไปเพื่อให้หอมและดื่มง่ายขึ้น รสชาติดีขึ้น



### น้ำส้ม

ส้ม ผลไม้ที่ฮิตตลอดกาลและมีประโยชน์มากมาย รสชาติเปรี้ยวอมหวานของส้มช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย แอมมีวิตามินซีสูง ดังนั้นจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยง่าย



### น้ำตะไคร้ใบเตย

ตะไคร้มีสรรพคุณช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมจุกเสียดในช่องท้อง ส่วนใบเตยสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดและช่วยบำรุงหัวใจได้อีกด้วย ดื่มน้ำตะไคร้อุ่น ๆ พร้อมกับกลิ่นใบเตยหอม ๆ ช่วยให้ร่างกายอุ่นขึ้นผ่อนคลายในวันที่ฝนตก



### นมอุ่นๆ

เครื่องดื่มที่ช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหารทั้งโปรตีนและแคลเซียมให้กับร่างกาย ยิ่งดื่มตอนอุ่นๆ จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและช่วยให้หลับสบายขึ้นอีกด้วย สำหรับคนที่ดื่มนมวัวแล้วท้องอืด ไม่ย่อย ให้เปลี่ยนมาดื่มเป็นนมถั่วเหลืองอุ่นๆ แทนก็ได้



# เมนูอาหารรับหน้าฝน เมนูสุขภาพแฝงด้วยความอร่อย



## แกงเลียง

เดี๋ยวร้อนเดี๋ยวฝนตกทุกวันแบบนี้ ยิ่งไง เสียวก็คงหนีอาการเป็นหวัดคัดจมูกน้ำมูก ไหลไม่พ่นแน่นอน นึกถึงอาหารแก้หวัด ก็ต้องนึกถึงเมนูแกงเลียงเป็นอันดับ ต้นๆ ตักทานร้อนๆ จมูกโล่งโปร่ง ความเผ็ดร้อนจากเครื่องแกงมีทั้ง กระชาย พริกไทยดำ และหอมแดง และ ผักที่ใส่ลงไปในแกงเลียงช่วยแก้หวัด ได้อย่างดี



## บัวลอยน้ำขิง

มาดูเมนูของหวานไล่หวัดอันเลื่องชื่อกันบ้าง จะเป็นอะไรไปได้นอกเสียจาก บัวลอยน้ำขิง อย่างที่รู้ ๆ กันดีอยู่แล้วว่า สรรพคุณเจ๋งขนาดไหน ไหนจะน้ำขิง เผ็ดร้อนที่ซดแล้วโล่งจมูกคล่องคอ และแก้หวัดได้แล้ว ยังมีingatาบดเพิ่ม โปรตีนให้ร่างกายอีกด้วย



## น้ำพริกสมุนไพรมะเขือ

เมนูน้ำพริกสมุนไพรมะเขือ ที่เผ็ดร้อน มีทั้ง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก และข่า มีคุณสมบัติช่วยรักษา สมดุลในร่างกาย แถมกินแล้วไม่อ้วนด้วย เพราะแคลอรีต่ำ ทานกับผักต้มยิ่งอร่อย



## ข้าวฟ่างเปียก

อีกหนึ่งเมนูขนมหวานที่เหมาะกับหน้าฝนนี้ สุด ๆ เพราะข้าวฟ่างเป็นธัญพืชมากคุณค่า มีทั้งเส้นใยอาหาร และแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย เช่น วิตามินบี 3 ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม โพแทสเซียม และฟอสฟอรัสถ้ารับประทาน ข้าวฟ่างเป็นประจำ จะทำให้มีสุขภาพร่างกาย ที่แข็งแรง และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันได้ดี เป็น อย่างดี





# โครงการประกวด ภาพวาด เรื่องสั้น เพื่อรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ปี 2567



## หลักการและเหตุผล

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ให้การดูแลนักเรียนทุนพระราชทาน เพื่อเป็นการรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ที่พระองค์ท่านได้ทรงงานหนักมาอย่างยาวนานและพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑๐ ที่ทรงริเริ่ม “พลเมืองจิตอาสา” เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวไทย รวมทั้งเพื่อการพัฒนาศักยภาพและเป็นเวทีให้นักเรียนทุน ได้แสดงความสามารถของความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ และโลกทัศน์ และสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนทุนฯ นอกจากนี้ เพื่อนำไปสู่การรวบรวมผลงานของนักเรียนทุนของมูลนิธิฯ ที่มีผลงานต่อเนื่องติดต่อกันมาหลายปี ทางคณะกรรมการจุลสาร “ด้วยรัก” จึงได้เสนอจัดทำโครงการประกวดภาพวาด และเรื่องสั้น เพื่อเป็นการสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ และ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑๐ และจัดพิมพ์รวบรวมผลงานที่ได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดของนักเรียนทุนฯ มูลนิธิฯ ในจุลสาร “ด้วยรัก” เพื่อเป็นผลงานและเสนอกิจกรรมการดำเนินงานที่เป็นความภาคภูมิใจของเด็ก ๆ ที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิฯ และเป็นความภาคภูมิใจของมูลนิธิฯ เอง ที่ให้การดูแลเด็ก ๆ เหล่านั้น จนมีศักยภาพและความสามารถเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

## วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนทุนพระราชทานฯ และเพื่อเป็นเวทีนำเสนอศักยภาพ ความสามารถของนักเรียนทุนฯ ที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิฯ รวมทั้งเพื่อรวบรวมผลงานและกิจกรรมการดำเนินงานที่เป็นความภาคภูมิใจของเด็ก ๆ ที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิฯ และเป็นความภาคภูมิใจของมูลนิธิฯ เอง ที่ให้การดูแลเด็ก ๆ เหล่านั้น

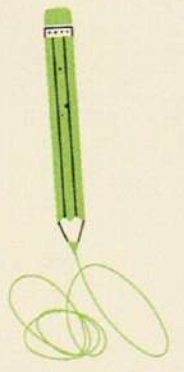
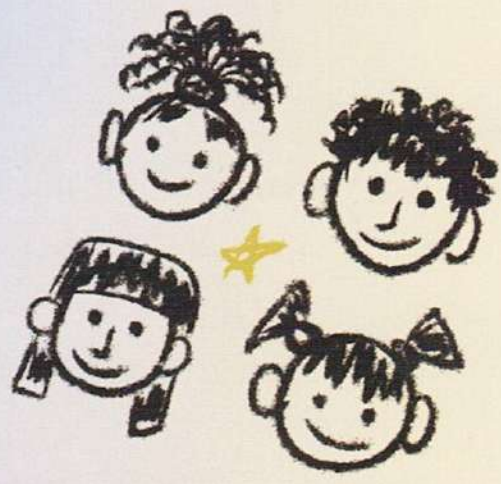






### วิธีดำเนินการ

โครงการประกวดแบ่งเป็น ๒ ประเภท ดังนี้



#### ภาพวาด

มี ๓ หัวข้อ คือ

๑. "Soft Power" พลังของสังคมไทย
๒. "หนูช่วยดูแลครอบครัวและชุมชนอย่างไร"
๓. "ท่านเข้าใจอย่างไรในเรื่องโลกยุคเทคโนโลยีกับการรู้เท่าทันสื่อ"

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

#### เรื่องสั้น

มี ๒ หัวข้อ คือ

๑. "Soft Power" พลัง ของสังคมไทย
๒. "หนูช่วยดูแลครอบครัวและชุมชนอย่างไร"
๓. "ท่านเข้าใจอย่างไรในเรื่องโลกยุคเทคโนโลยี กับ การรู้เท่าทันสื่อ"



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



## กำหนดส่ง

ภาพวาดและเรื่องสั้น ภายในวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๗

## วันเวลาดำเนินการ

จัดทำในจุลสาร “ ด้วยรัก ” ฉบับเดือน กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗

## งบประมาณดำเนินการ

ค่าเงินรางวัลประกวดภาพวาดและเขียนเรื่องสั้น รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๙,๒๐๐ บาท

som tum



## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- เพื่อสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์
- เพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนทุนฯ ของมูลนิธิฯ
- เพื่อเป็นการสร้างขวัญ และกำลังใจให้ผู้รับทุนพระราชทาน

## หมายเหตุ

ผู้รับทุนพระราชทานสามารถส่งผลงานทุกหัวข้อ ทั้งประเภทภาพวาดและเรื่องสั้น แต่จะได้รับรางวัลเพียง ๑ รางวัลเท่านั้น



ผู้เสนอโครงการ

กมล ใจดี

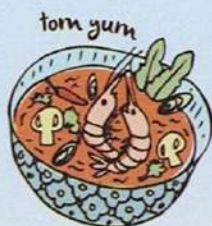
(ผศ.ดร.ดุชนิ เจริญสุข)  
บรรณารักษ์



ผู้อนุมัติโครงการ

ดร. ใจดี

(ศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ รามสูต)  
ประธานกรรมการ  
มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์





# แม่... ที่ยิ่งใหญ่



นำมาเล่าต่อ โดย ป้าดุช



## กลายเป็นภาพโด่งดัง...

เมื่อเด็กชาวอินเดียวาดภาพนี้ขึ้นมา หลังจากเขาได้ยืนยันว่าแม่ไม่ได้ทำอะไรนอกจากเป็นแม่บ้าน แต่นี่คือภาพ 'แม่' ที่เขาเห็น แม่... ที่ทำอะไรไม่หยุดเลยตลอดทั้งวัน

ในชีวิตจริงนอกจาก ‘แม่’ แล้ว เรายังมีคนในครอบครัว ที่อยู่ในบทบาทแบบนี้เยอะมาก คนที่คนในครอบครัวมองว่า ไม่ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน ไม่มีความสามารถอะไร เป็นแค่คนที่อยู่ไปวัน ๆ ทั้งที่ในความเป็นจริง คนแบบนี้แหละที่ ‘ทำทุกอย่างให้ทุกคน จนแทบไม่เคยได้ทำอะไรให้ตัวเอง’ เพราะมีคนแบบนี้แหละ ทุกคนในบ้านถึงออกไปทำอะไรที่ตัวเองอยากทำได้โดยไม่ต้องกังวล บางคนเฝ้าพ่อแม่ป่วยแทนพี่แทนน้อง บางคนเลี้ยงหลานให้พี่ให้น้อง วิ่งรอกทำการงานซ้ำ ๆ น่าเบื่อ ที่คนในบ้านไม่อยากทำ ดูแลคนแก่ คนป่วย เด็ก สัตว์เลี้ยง ดูแลอาหารการกิน ดูแลความสะอาดเรียบร้อยของบ้าน ดูแลความปลอดภัยของบ้าน จ่ายค่าน้ำไฟ ซ่อมแซมข้าวของผุพัง วิ่งรอกซื้อของเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เป็นการทำงานซ้ำซากที่ไม่เคยจบ น่าเบื่อแต่ต้องทำ เพราะไม่มีใครทำ แต่ความน่าเศร้าคือ แม้แต่คนในครอบครัวก็ยังเห็นเขาว่า “วัน ๆ ไม่ทำอะไร” ขอขอบคุณภาพวาดอันงดงาม จากเด็กน้อย ที่มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ใคร ๆ ไม่เห็น คนที่อยู่ข้างหลัง ข้างล่าง ข้าง ๆ นอกเฟรมความสำเร็จของใคร ๆ ไม่เคยมีแสงไฟส่อง ไม่เคยมีใครเห็น ไม่เห็นแต่ไม่ใช่ ไม่มี ไปข้างหน้าได้ แต่อย่าลืมว่า ต้นไม้ยืนได้เพราะมีราก ในการที่ใครหลายคน ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร เพราะมีบางคน ‘แบกภาระทั้งหมด’ ไว้ข้างหลัง จนลั่นบ่า ไม่ต้องมาสำนึกรู้คุณ แค่อยากดข่มความเป็นมนุษย์ ของคนที่เสียสละตัวเองเพื่อคนอื่นก็พอ

#แต่คนเบื้องหลังทุกคนบนโลกใบนี้

หมายเหตุ : ภาพวาดชื่อ “My Mother and Mother in the Neighborhood”  
โดย Anujath Sidhu Vinayal อายุ 14 ปี จากประเทศอินเดีย  
ขอบคุณเจ้าของภาพครับ

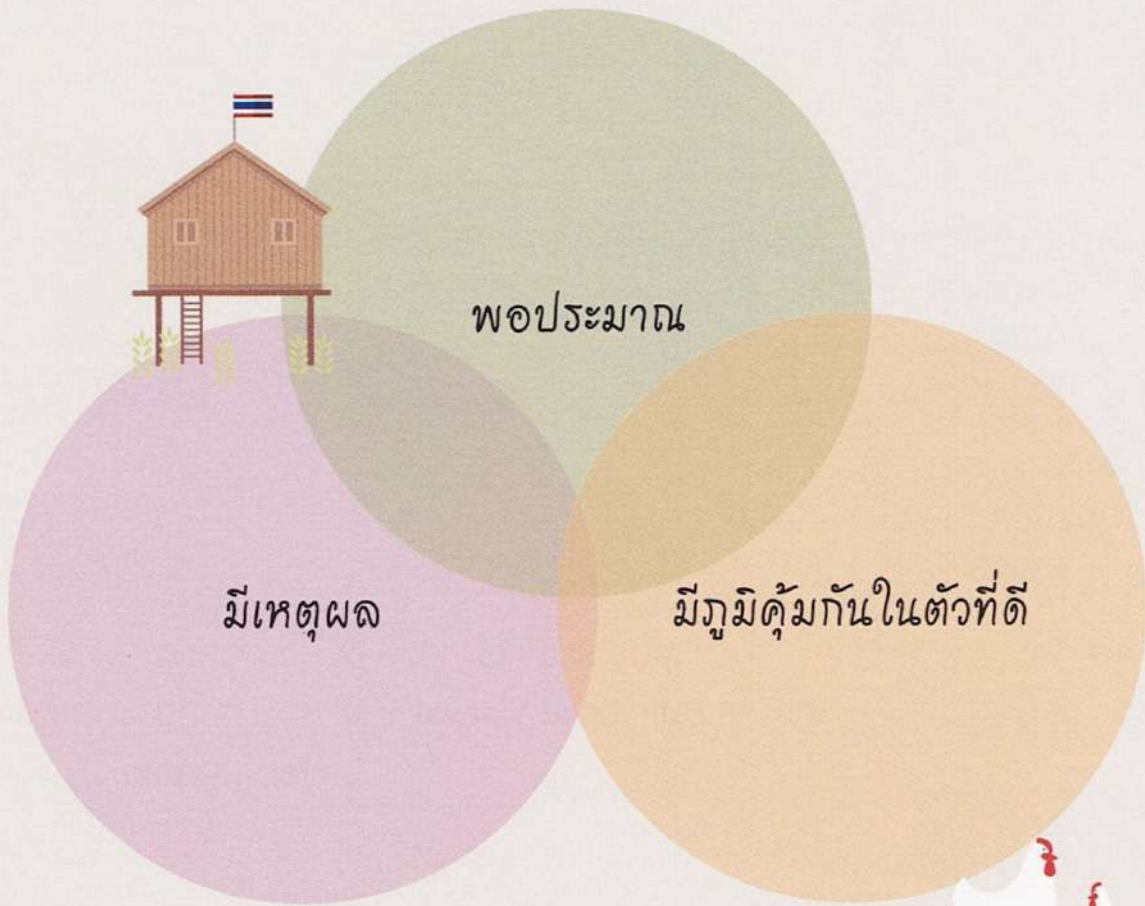
cr. วิระติ ทะพิงค์แก





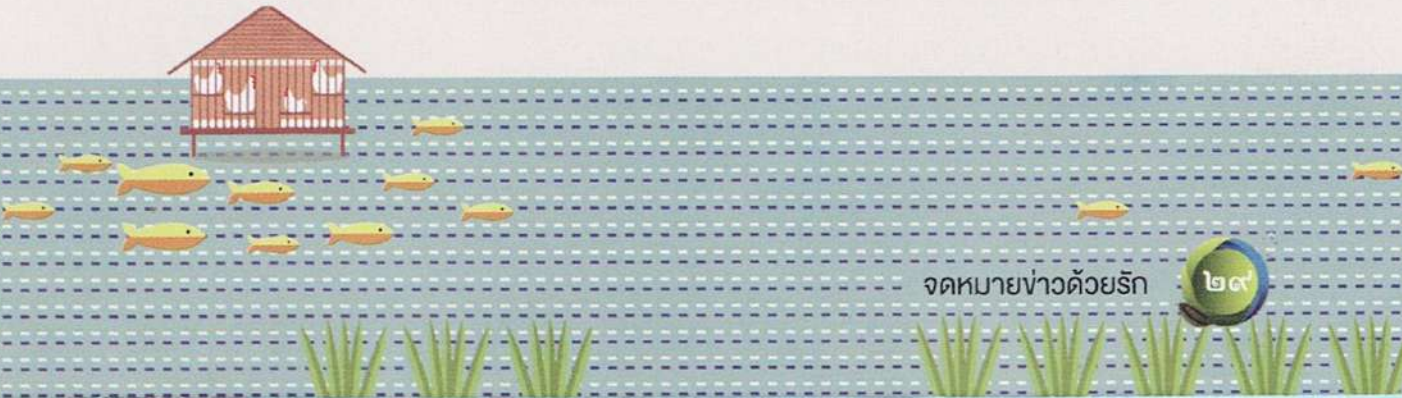
## นิยาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

มีหลักง่ายๆ คือประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ และเงื่อนไข 2 เงื่อนไข ดังนี้



**ความรู้**  
รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

**คุณธรรม**  
ซื่อสัตย์สุจริต ขยันอดทน  
สติปัญญา แบ่งปัน



ห้องที่ 1. ความพอประมาณ  
หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและ  
ไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเอง  
และผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภค  
ที่อยู่ในระดับพอประมาณ



ห้องที่ 2. ความมีเหตุผล  
หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับ  
ความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล  
โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจน  
คำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น  
จากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ



ห้องที่ 3. ภูมิคุ้มกัน  
หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับ  
ผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ  
ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้  
ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะ  
เกิดขึ้นในอนาคต



โดยมีเงื่อนไขของการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง 2 ประการ  
ดังนี้



เงื่อนไข 1. เงื่อนไขความรู้  
องค์ประกอบในการทำงานทุกอย่างต้อง  
เริ่มต้นจากความรู้ ซึ่งต้องรู้ลึก รู้กว้าง และ  
สามารถนำวิชาการต่าง ๆ นั้นมาวางแผน  
และดำเนินการทุกขั้นตอนอย่างรอบคอบ  
และระมัดระวัง เพราะหากไม่มีความรู้  
การนำไปปฏิบัติอาจมีปัญห

เงื่อนไข 2. เงื่อนไขคุณธรรม  
ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย  
มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์  
สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร  
ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต





## บท...บอกอ



สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านและหลาน ๆ นักเรียนทุนพระราชทานราชประชาสมาสัย



โลกยุค AI (Artificial Intelligence ปัญญาประดิษฐ์) ทำให้โลกและสังคมรอบตัวเราเปลี่ยนแปลงไปรวดเร็วมาก จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ที่ผู้คนในสังคมสามารถสื่อสารถึงคนอื่น ๆ รวมทั้งคนแปลกหน้าได้หลายช่องทาง จากมือถือ หรือ smart phone ซึ่งสิ่งหรือเรื่องราวที่ส่งถึงกันเป็นทั้งข่าวจริง ข่าวปลอม รวมทั้งการหลอกลวง ในหลายรูปแบบ ผู้ที่ตามไม่ทันเรื่องราวในสังคม ขาดความรู้และเหตุผล การมีความโลภจากการหยิบยื่นผลตอบแทน ซึ่งเป็นกลโกง จะทำให้เราอยู่ในภาวะยากลำบากหมดเนื้อหมดตัว การมีวิธีคิดที่สำคัญ เช่น ไม่มีผลประโยชน์ใดจะได้โดยง่ายหรือได้มาก จากคนแปลกหน้า และจงเก็บหอมรอมริบเพื่อดูแลตัวเองก่อน จะได้ไม่เป็นภาระของคนอื่น ก็หวังให้ทุกคนไม่เป็นเหยื่อดังข่าวที่เกิดขึ้นนะคะ



“จุลสารด้วยรัก” ของเราได้ดำเนินงานมาอย่างยาวนานนักเรียนทุนหลาย ๆ รุ่นได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่มีงานมีการทำ เป็นความชื่นใจและความสุขของท่านประธาน คณะกรรมการมูลนิธิฯ และกองบอกอ. เพราะนักเรียนทุนที่รักการอ่านกล่าวว่ามีความสุขทุกครั้งที่ได้รับจุลสารด้วยรัก เหมือนเป็นเพื่อน เป็นผู้ใหญ่ที่ช่วยแนะนำให้ข้อคิด ได้รับความรู้หลากหลาย และได้รับข้อมูลข่าวสารจากเพื่อน ๆ นักเรียนทุนจากการประกวดภาพวาด เรื่องสั้น รวมทั้งมีรางวัลจากการประกวดด้วย ก็จะมาสรุปว่ามีหัวข้อ “โครงการประกวด ในฉบับนี้” เพื่อนำผลงานของหลาน ๆ นักเรียนทุน ลงในฉบับ ๖.๓.นี้ รอให้คนเก่งแสดงฝีมือกัน และมีรางวัลสำหรับทุกคนที่ส่งผลงานมา ก็หวังว่าจะส่งกันมามาก ๆ นะคะ สุดท้ายนี้ ขอให้หลาน ๆ ทุกคน โชคดี มีความสุข และประสบความสำเร็จนะคะ

ป้าดุชนีย์ (รัตนาลังการ) เจริญสุข



## ของขวัญจากลูก

มะลิหอม น้อมวางข้างข้างตัก  
กรุ่นกลิ่น "รัก" บริสุทธิ์ ผุดผ่องใส  
แทนทุกคำ ทุกถ้อย ร้อยจากใจ  
เป็นมาลัย "กราบแม่" พร้อมน้อมบูชา

ก็พระคุณจากใครอื่น นับหมื่นแสน  
อาจแทนแทนเปรยเปรียบเทียบคุณค่า  
แต่พระคุณ "หนึ่งหยดน้ำนมมารดา" ทั้งสามภพจบหล้า... หาเทียมทัน

ลูกไม่อาจเอ่ยแสดง แกล้งถ้อย  
หรือเรียงร้อยพจนามาเสกสรรค์  
เพื่อบรรยายพระคุณนี้ที่ "อนันต์"  
จึงตั้งมั่น "กตัญญูตา" ตลอดไป

หนึ่งคำ "รัก" ลูกรักแม่ แม่ค่าน้อย  
ต่างเพชรพลอย ติราคาค่ามิได้  
แต่แม่จ๋า... "รักที่หนึ่ง" ของหัวใจ  
มิใช่ใคร "ลูก รัก แม่" แน่นิรันดร

โดย คุณสัจจาภรณ์ ไวจรรยา

มูลนิธิราชประชาสมาสัย ในพระบรมราชูปถัมภ์  
สถาบันราชประชาสมาสัย กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐  
โทร. ๐-๒๕๙๑-๓๗๒๐ โทรสาร ๐-๒๕๙๑-๗๒๑๐  
Email : samasai\_1@hotmail.com  
<https://www.rsfu.org>