



วิสาขบูชา 6 พฤษภาคม 2563

ภาพย้จบบั้ 16

- วันวิสาขบูชา พระมหาศาลดา
พระพุทธรเจ้าบรมครู
- พระสอนให้รู้ทำดู จึ้งเชื่อเซิดชู
เห็นแจ้งที่ฝั่งบันดาล
- พระประสูติตรัสรู้ปรินิพพาน ทั้งสามกรรมวาร
วันเพ็ญเดือนหกอัศจรรย์
- ชาวพุทธเห็นความสำคัญ เกิดคุณอนันต์
มุ่งศีลสมาธิปัญญา
- ยูเนสโกยกย่องครัทธา ระดับโลกา
ชื่นชมรักษาดลอดกาล

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์

11 พฤษภาคม พ.ศ. 2563

วันพีชมงคล จรดพระนังคัลแรกนาขวัญ

พิธีแรกนาขวัญสงฆ์ให้	ชาวนา
เลอเลิศหน้าชูตา	เพื่อนพ้อง
ลำบากเหนื่อยยากหา	ใครอยาก ทำนา
ขวัญพระลั่นเกล้าฯ ก้อง	ต่อสู้ด้วยศรัทธา

ชมรมผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายวิวัฒน์ บุรทัต ประพันธ์



สังคมในแวดวง มศว

- ประกาศมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค COVID-19 (ฉบับที่ 3) แนวทางการปฏิบัติงานของบุคลากรในภาวะการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ตามที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เนื่องจากการระบาดของโรคมีการขยายตัวอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง มหาวิทยาลัยตระหนักถึงความอันตรายของโรคและคำนึงถึงความปลอดภัยของสุขภาพร่างกายของบุคลากรเป็นสำคัญ เพื่อลดความเสี่ยงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 แก่บุคลากรของมหาวิทยาลัย และการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 29 และมาตรา 34 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2559 จึงเห็นสมควรให้ออกแนวทางการปฏิบัติงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในภาวะการระบาดของโรค ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้หัวหน้าส่วนงานหรือรองอธิการบดีที่กำกับดูแล พิจารณาปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานของบุคลากรให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยคำนึงถึงประสิทธิภาพตามภารกิจของส่วนงานและมหาวิทยาลัย

ข้อ 2 หัวหน้าส่วนงานหรือรองอธิการบดีอาจพิจารณาปรับหรือเลื่อนวันหรือเวลาทำงานของบุคลากรในสังกัดตามที่เห็นสมควร

ข้อ 3 หากภารกิจของบุคลากรนั้นไม่จำเป็นต้องมาปฏิบัติงานที่มหาวิทยาลัย หัวหน้าส่วนงานหรือรองอธิการบดีที่กำกับดูแลสามารถพิจารณามอบหมายงานให้บุคลากรปฏิบัติงาน ณ ที่พักอาศัยของบุคลากรผู้นั้นได้ ทั้งนี้ให้มีกระบวนการติดตามตามความเหมาะสม

การมอบหมายให้บุคลากรปฏิบัติงาน ณ ที่พักอาศัยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดความเสี่ยงของบุคลากรต่อการติดเชื้อจากการอยู่ในที่ชุมชน ดังนั้นบุคลากรจึงควรปฏิบัติตนให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ตามมาตรการของ มหาวิทยาลัยอย่างเคร่งครัด

ข้อ 4 การดำเนินการตามข้อ 3 ให้กำหนดหรือมอบหมายภาระงานโดยให้มีวันที่มาปฏิบัติงานที่มหาวิทยาลัยไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50 ของวันทำการในเดือนนั้น

ข้อ 5 ในกรณีจำเป็นเร่งด่วน หัวหน้าส่วนงานหรือรองอธิการบดีที่กำกับดูแลอาจสั่งการให้บุคลากรที่ปฏิบัติงาน ณ ที่พักอาศัยกลับมาปฏิบัติงานที่มหาวิทยาลัยได้

ข้อ 6 กรณีบุคลากรที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ไม่ว่าจะกรณีใดก็ตาม ให้แจ้งหัวหน้าส่วนงานหรือรองอธิการบดีที่กำกับดูแลเพื่อพิจารณาให้กักตัวและมอบหมายให้ปฏิบัติงาน ณ ที่พักอาศัยเป็นเวลา 14 วัน นับแต่วันที่ทราบภาวะเสี่ยงดังกล่าว โดยไม่ถือเป็นวันลา และให้ปฏิบัติตามแนวทางการตรวจคัดกรองเชื้อโรค COVID-19 ของประกาศมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง มาตรการดูแลและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค COVID-19 (ฉบับที่ 2) โดยต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

ข้อ 7 ทั้งนี้ หากพบเหตุการณ์ซึ่งเป็นเหตุแห่งความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เกิดขึ้นจากความประมาทเลินเล่อหรือความผิดของบุคลากรผู้นั้นเอง ให้ถือว่าวันที่บุคลากรผู้นั้นไม่มาปฏิบัติงานเป็นวันลากิจส่วนตัวหรือลาป่วย

ข้อ 8 กรณีมีปัญหาในการปฏิบัติตามประกาศนี้ ให้อธิการบดีเป็นผู้วินิจฉัยชี้ขาด

ข้อ 9 การไม่ปฏิบัติตามประกาศนี้หรือคำสั่งโดยชอบด้วยกฎหมายของผู้บังคับบัญชาตามประกาศนี้ เป็นความผิดวินัยหรือวินัยร้ายแรง แล้วแต่กรณี รวมทั้งความรับผิดชอบอื่นทางกฎหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2563
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวชมรมฯ

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ กำหนดการประชุมประจำเดือน มิถุนายน วันพฤหัสบดีที่ 4 มิถุนายน 2563 ณ ห้องประชุมสภา 1 สมาชิกท่านใดที่สนใจเข้าร่วมประชุม โปรดแจ้ง คุณหญิงลักษณิ์ พจนานกรักษ์ โทร 081489 5501

- เนื่องจากไวรัสโคโรนา 19 เริ่มระบาดตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2563 ชมรมฯ จึงแจ้งงดการประชุมเดือนเมษายน-พฤษภาคม ขอให้สมาชิกทุกท่านรักษาสุขภาพให้แข็งแรง มีความสุขกับกิจกรรมในบ้าน

- จดหมายข่าวเดือน ก.พ. 63, มี.ค. 63 เสนอข่าว ผศ. วิพุธ โสภวงค์ คลาดเคลื่อนจดหมายข่าวฉบับนี้ จึงขอแก้ไขที่ถูกต้องให้ทราบโดยทั่วกัน ดังนี้ ผศ. วิพุธ โสภวงค์ ได้รับโล่ห์ “ผู้มีคุณูปการต่อการศึกษาของชาติ ประจำปี 2563”

- ชมรมฯ เชิญชวนคณะกรรมการ สมาชิก และผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคเงิน เพื่อระดมทุนในการจัดซื้อวัตถุดิบผ้าสาหลูสำหรับทำหน้ากากผ้าให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทั่วประเทศ โดยศาสตราจารย์ กิตติคุณนายแพทย์ เกรียง ตั้งสง่า (ลูกศิษย์ ผศ.วัลลภพันธ์ สถิตยอุทการ) สาขาวิชาโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระหว่างวันที่ 22 มีนาคม -25 มีนาคม 2563 ได้รับเงินบริจาคทั้งสิ้น 38,900 บาท (ชมรมฯ 2,000 บาท) ขอนุโมทนาสาธุ ขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคภัยทั้งปวงเทอญ

ชมรมฯ ได้รับรายงานการดำเนินการในเรื่องนี้ ดังนี้ เรียนท่านผู้มีจิตศรัทธาทูทุกท่าน ผมได้ดำเนินการส่งมอบผ้าบริจาค รวม สองครั้ง คิด

เป็นความยาวผ้า รวม 108,800 หลา มีผ้าผืนที่มีผู้บริจาคสมทบอีกเกือบ 20,000 หลา และยางยืด จำนวน 600 กิโลกรัมให้กับ ท่านอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว เพื่อจัดทำหน้ากากผ้าให้กับ อสม. ทั่วประเทศ จำนวน 2,000,000 ผืนครบตามที่ตั้งใจไว้ จึงขอส่งรายงานสรุปความคืบหน้าของโครงการนี้เพื่อให้ทุกท่านทราบ ผมขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง และขออนุโมทนาบุญในกุศลกรรมที่ได้ทำร่วมกันครั้งนี้ ปัญหาโรคโควิด-19 จะยังไม่จบง่ายๆ แต่ผมเชื่อมั่นว่า ประเทศไทยจะก้าวข้ามปัญหานี้ไปได้ เพราะความร่วมมือร่วมใจเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของคนไทยทุกคนในชาติ ศาสตราจารย์กิตติคุณ นพ.เกรียง ตั้งสง่า

- ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เชียงผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคสมทบทุน เพื่อการบริหารจัดการสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้รับเงินบริจาคทั้งสิ้น 46,000 บาท (ชมรมฯ 2,000 บาท) ขออนุโมทนาสาธุ ขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคภัยทั้งปวง

- ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เชียงผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาค เพื่อการบริหารจัดการสถานการณ์ระบาดของโรคติดต่อ ไวรัสโคโรนา (COVID-19) ได้รับเงินบริจาคทั้งสิ้น 22,000 บาท (ชมรมฯ 2,000 บาท) ขออนุโมทนาสาธุ ขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคภัยทั้งปวงเทอญ

- วันที่ 18 -21 สิงหาคม 2563 ชมรมฯ จัดไปปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา ราชนครินทร์เขาดินหนองแสง จ.จันทบุรี ค่าใช้จ่ายคนละ 3,500 บาท รับจำนวน 30 คน สนใจสมัคร

ที่ ดร.อุมาพร นาคะวัจนะ โทร. 090 917 3993 พร้อมโอนเงินค่าสมัคร
ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีเลขที่ 032-4-00924-9 ธนาคารกรุงไทย บัญชี
เลขที่ 015-1-51428-3

- คณะกรรมการบริหารชมรมฯ ใครขอให้ผู้บริจาคเงินเข้าชมรมฯ
ตรวจสอบรายชื่อจากจดหมายข่าวของชมรมฯ ในแต่ละเดือน หากไม่
ปรากฏ รายชื่อของผู้บริจาคภายใน 1-2 เดือน โปรดติดต่อกับคุณกฤษณา
สุนันทเกษม 081-755-9823 หรือคุณพิศมัย พนาเวศร์ 081-412-1310
และหากท่านสมาชิกมีความประสงค์ที่จะร่วมบริจาคเงินเข้าชมรมฯ โปรด
แสดงความจำนงได้ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว ชื่อบัญชีชมรมผู้สูงอายุ มศว
เลขที่บัญชี 2686-3 ชมรมฯ ขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว จิปีภพ เนื่องด้วย รศ.
สิ่อไร จิปีภพ ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ 11 เม.ย. 2563 สวดพระอภิธรรม ณ
วัดลาดพร้าว และบรรจุไว้ 100 วัน

- ชมรมฯ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว ขจรทรัพย์ เนื่องด้วย
อ.สมหมาย ขจรทรัพย์ ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ 16 เม.ย. 2563 สวดพระ
อภิธรรม ณ วัดธาตุทอง ระหว่างวันที่ 16 - 20 เม.ย. 2563 ฉาปนกิจ
วันที่ 21 เม.ย. 63

ผู้บริจาคเงินให้แก่ชมรมฯ

1. อ. วิไลวรรณ พรรณาภพ	1,000 บาท
2. รศ. สิริพร เกரியไกรเพชร	2,000 บาท
3. ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์	2,000 บาท
3. ผศ. ดาภรณ์ วีรสาร	1,000 บาท

รายชื่อสมาชิกชมรมฯ ที่เกิด เดือนพฤษภาคม

อวยพร คราววันเกิด
ขอท่านสุข ทุกพลบกาล
ขอท่านมี ใจผ่องแผ้ว
มีธรรม ประจำใจ
อวยพร ให้ท่านมี
สิ่งดี ที่สร้างสรรค์
ด้วยรัก และศรัทธา
ขอมี พลั้งจิต

พรประเสริฐ เกิดแต่ท่าน
จิตสร้างงาน ก้าวไกล
อีกคลาดแคล้ว พองพืชมัย
จิตถุทัย ไส้สุขสันต์
สุขภาพดี ทุกวัน
บังเกิดพลัน หนึ่งใจจิต
กล่าววาจา ฐานมิตร
รังสรรค์ คัดสิ่งดี

รศ. พิศมัย จารุจิตติพันธ์ ประพันธ์

1. อ. ดวงกมล ขาวละเอียด
2. ผศ. ทวีมุขระโกษา
3. รศ. ดร.เสนาะ บุญมี
4. คุณสายทอง ทับทิมเล็ก
5. คุณประยงค์ วินิจวงษ์
6. อ. ละเอียด ประรณชาติ
7. รศ. ดร. สุรัชย์ ลิกขาบัณฑิต
8. ผศ. ไพศาล อ้นประเสริฐ
9. ผศ. ผุสดี ธรรมรักษ์
10. ผศ. โสภณ วีรชัย
11. ผศ. วลีพันธ์ สถิตยुทธการ
12. รศ. กาญจนา ศรีกาฬสินธุ์
13. คุณอุปถัมภ์ พรรณสังข์
14. ผศ. จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์
15. คุณนิดารัตน์ ไพรคณะฮก
16. ศ. ดร.วิรุณ ตั้งเจริญ
17. รศ. ชมรณี รัตนสุวรรณ
18. รศ. ดร.ทัศนาศาสตร์
19. คุณทัศนาศาสตร์
20. ผศ. นิตยา สุขเสรีทรัพย์
21. ผศ. สุขวสา ยอดกมล
22. อ. จำรัส เสรีพันธ์
23. รศ. ดร. สวณา พรพัฒน์กุล
24. รศ. ดร. ปฐม นิคมานนท์
25. อ. วารี คำไชโย
26. รศ. ดร.ทิพา เทพอัครพงศ์
27. อ. อรสา อุดรพิมพ์
28. คุณนิตยา สীগอง
29. คุณลักขณา กล่อมเกตุ
30. ดร. สุทัสสี สมุทรโคจร

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 31. อ. ปรีดา รอดโพธิ์ทอง | 32. คุณน้อม แก้วเกิด |
| 33. รศ. วารุณี วงษา | 34. ผศ. จารุวัฒน์ วิศวาลเวทกิจ |
| 35. อ. ดวงดาว แสงระวี | 36. คุณทิพย์วรรณ ณ นคร |
| 37. รศ. สุรางค์รัตน์ ศรีสุรमानนท์ | 38. อ. เทอด แก้วศิรี |
| 39. คุณนวลปรางค์ คุมภักันต์ | 40. รศ. นันทา โชติตักพุกกณะ |
| 41. อ. สุวดี จำเริญพันธ์ | 42. อ. ยุพา มานะจิตต์ |
| 43. รศ. นิยม บุญมี | 44. รศ. วรรณภา วงษ์วานิช |
| 45. คุณวราภรณ์ เตชะวัฒนเศรษฐ์ | 46. รศ. วัฒนา สุทธิพันธ์ |
| 47. รศ. ธวัช วงษ์สุวรรณ | 48. รศ. ดร. อัมพร สุขเกษม |
| 49. ผศ. ดาภรณ์ วีรสาร | 50. อ. บุณฑริกา วิศวสมภพ |
| 51. คุณยิ่งลักษณ์ บุญวัฒน์วิชัย | 52. คุณลักขณา แซ่ลู่ |
| 53. รศ. ตรูเนตร อัสซลวัตต์ | 54. รศ. สุพัฒน์ ส่องแสงจันทร์ |
| 55. อ. สมชาย แสงจิตต์พันธ์ | 56. รศ. ดร. ธาดา วิมลวัตรเวที |
| 57. อ. นบ้น้อม อ่าวสุคนธ์ | 58. ผศ. นงนารถ ชัยรัตน์ |
| 59. อ. ธนวดี ธีรภัทรสกุล | 60. ผศ. ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ |
| 61. รศ. ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ | 62. อ. สุภาทิพย์ ชวนะเวสสกุล |
| 63. คุณเต็มสุข พงษ์ตน | 64. คุณเสาวนีย์ หนูฤกษ์ |
| 65. คุณเมธีรัตน์ ญูชรวัดนะ | 66. อ. ศรินันท์ ศรีเนาวรัตน์ |
| 67. คุณดวงรัตน์ ภาณุวงศ์ | 68. คุณสมบัติ จินะวัฒน์ |
| 69. อ. เพลินจันทร์ จันทะบุตร | 70. คุณพิพัฒน์ สมใจ |

หมายเหตุ : สมาชิกที่มีเครื่องหมาย ○ ติดต่อขอรับเงินบำเหน็จจากรัฐ ที่สหกรณ์ออมทรัพย์ มศว จำกัด เฉพาะท่านที่เป็นสมาชิกสหกรณ์เท่านั้น (สมาชิกควรมาในวันที่อายุครบหรือเข้าไม่เกิน 90 วัน) พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน และทะเบียนบ้าน



100 คำสอน สมเด็จพระสังฆราช

คน

ผู้ให้อภัยง่าย ก็คือ ไมโกรธงายนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะฝึกจิตให้ไมโกรธงาย จึงควรต้องฝึกตนให้เป็นผู้มีเหตุผล เคารพเหตุผล นั่นคือให้คิดหาเหตุผล เพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้ที่ตนอยากจะโกรธ เมื่อเห็นอกเห็นใจด้วยเหตุผลแล้วจะได้ไมโกรธ จะได้อภัยให้ในความผิดพลาดหรือบกพร่องของเขา กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ให้คิดหาเหตุผล เพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเอง

บอกเล่าเก้าสิบ : คำศัพท์ภาษาอังกฤษโควิด-19

1. alcohol (แอลกอฮอล์) ~ สารเคมีชนิดหนึ่งใช้ทำความสะอาดและล้างแผล นอกจากนี้ยังหมายถึงเครื่องดื่มมีเมา
2. COVID-19 (โควิด-19) อ่านว่า โควิด-19 ~ เชื้อโรคไวรัสโคโรนาที่เริ่มระบาดในปี 2019 ย่อมาจาก Corona Virus Disease - 2019
3. curfew (เคอร์ฟิว) ~ ระยะเวลาที่ห้ามประชาชนออกนอกบ้าน
4. delivery (ดีลิเวอรี่) ~ การส่งสิ่งต่าง ๆ เช่น อาหาร จดหมาย พัสดุ ฯลฯ
5. face sheild (เฟซชีลด์) ~ กระจกป้องกันใบหน้า
6. fake news (เฟกนิวส์) ~ ข่าวเท็จ ข่าวปลอม
7. gel หรือ jell (เจล) ~ สารที่เปื่อยเหนียวซึ่งใช้สำหรับเสริมความงามหรือ ทำความสะอาด
8. gown (กาว์น) ~ เสื้อครุยที่ใช้ใส่ทำงานของบุคคลบางอาชีพ เช่น ผู้พิพากษา ทนายความ หมอ พยาบาล เป็นต้น
9. hero (ฮีโร่) ~ วีรบุรุษ
10. lock down (ล็อกดาวน์) ~ การปิดกั้นอาณาเขตที่กำหนดเพื่อไม่ให้บุคคลภายในและภายนอกเข้า-ออก
11. mask (มาสก์, แมสก์) ~ หน้ากาก
12. metre/ meter (เมตร) ~ หน่วยวัดความยาว เทียบเท่ากับ 100 เซนติเมตร หรือ 2 ศอก
13. online (ออนไลน์ หรือออนไลน์) ~ สภาวะที่เครื่องคอมพิวเตอร์ทำงานร่วมกันหลายเครื่องผ่านการเชื่อมต่อเป็นเครือข่ายด้วยวิธีการต่าง ๆ

เช่น ทางระบบ LAN ทางอินเทอร์เน็ต ทางสายเคเบิล เป็นต้น

14. quarantine (ควอแรนทีน) ~ การกักตัว

15. safe (เซฟ) ~ ปลอดภัย และยังหมายถึงตู้นิรภัยได้ด้วย

16. save (เซฟ) ~ ช่วยให้ผู้อื่นปลอดภัย และยังหมายถึงการป้องกัน
การทำประตูปูดบอบลงจากฝ่ายตรงกันข้ามด้วย

17. shake hand (เช็กแฮนด์) ~ การจับมือทักทายกันตามประเพณี
ของฝรั่งซึ่งทำให้แพร่เชื้อและติดเชื้อโรคกันได้ง่าย

18. shut down (ชัตดาวน์) ~ การหยุดการปฏิบัติงานหรือกิจกรรม
ทุกอย่างในสถานที่/พื้นที่ที่กำหนดเพื่อควบคุมสถานการณ์บางอย่าง

19. social distancing (โซเชี่ยลดิสแท้นซิ่ง) ~ การเว้นระยะห่าง
ทางสังคม

20. spread (เสปรด) ~ แพร่กระจาย, ระบาด

21. stage (สเตจ) ~ ช่วงเวลาหรือระดับความคืบหน้าของบางสิ่ง
เช่น stage 4 ของการแพร่ระบาดโควิด-19 คือเป็นช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์
ความรุนแรงสูงมาก

22. stay (at) home (สเตย์โฮม) ~ พักอยู่ที่บ้านหรือที่อยู่อาศัย

23. super spreader (ซูเปอร์เสปรดเดอร์) ~ ตัวเชื้อโรคที่ร้ายแรง
ซึ่งแพร่กระจายออกไป

24. vaccine (วัคซีน) ~ สารซึ่งเป็นภูมิป้องกันโรคที่ได้มาจากการ
ทำให้เชื้อโรคนั้นตายหรืออ่อนแอลง

25. virus (ไวรัส) ~ เชื้อจุลินทรีย์ที่เล็กมาก

26. work from home (เวิร์กฟรอมโฮม) ~ การทำงานที่บ้านแทน
การทำงาน ณ สถานที่ทำงานปกติ

*ขำเลียง ตรีเดชา รวบรวม 10 เม.ย. 2563

**คำอ่าน

- 1) อ่านตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับปัจจุบัน ที่มีระบุไว้ เช่น คำที่ 1, 9, 12 ฯลฯ เป็นต้น
- 2) อ่านตามภาษาพูดของคนไทยส่วนใหญ่ถ้าไม่ได้บัญญัติไว้ในข้อ 1)



สพฐ. ประกาศผลการประกวดหนังสือดีเด่น ปี 2563

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จัดแถลงข่าวผลการประกวดหนังสือดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2563 โดย ดร.พนม พงษ์ไพบูลย์ เป็นประธานกรรมการฯ กล่าวว่า ในปีนี้มีผู้ประพันธ์ ผู้จัดพิมพ์ และหน่วยงานต่างๆ ร่วมส่งหนังสือประกวดรวมจำนวนทั้งสิ้น 425 เรื่อง จากสำนักพิมพ์ 142 แห่ง ซึ่งผลการพิจารณาตัดสินของ คณะกรรมการฯ โดยมีหนังสือให้ได้รับรางวัลหนังสือดีเด่นประจำปี พ.ศ. 2563 ซึ่งมีหนังสือได้รับรางวัล 51 เรื่อง แยกเป็น รางวัลดีเด่น 13 เรื่อง รางวัลชมเชย 38 เรื่อง

- **รางวัลดีเด่น 13 เรื่อง** แบ่งตามประเภทหนังสือ ได้แก่

หนังสือสารคดี เรื่อง ผ้าบาติกในพระปิยมหาราช : สายสัมพันธ์ สยามและชวา โดย นางมยุรี วีระประเสริฐ, นางสาวศาสตร์ธน์ มัดดิน และ นางสาวปิยนันท์ เพชรบูรณ์

หนังสือนวนิยาย เรื่อง วายัง อมฤต โดย อนุสรณ์ ติปยานนท์

หนังสือกวีนิพนธ์ เรื่อง ทุกขณะกระจ่างชัดลึกลับใจ โดย รินศรีทธา กาญจนวดี

หนังสือรวมเรื่องสั้น เรื่อง 24 ชั่วโมง โดย แพรวพลอย วนัช

หนังสือสำหรับเด็กเล็ก อายุ 3-5 ปี เรื่อง เทียบบ้านเพื่อน สนุกจัง โดย กฤษณะ กาญจนภา วชิราวรรณ ทับเสื่อ

หนังสือสำหรับเด็ก อายุ 6-11 ปี

- **ประเภทบันเทิงคดี** เรื่อง ก ไก่โตโนเสาร์ โดย ชีวัน วิสาสะ

- **ประเภทสารคดี** เรื่อง พระพุทธเจ้า : พุทธปัญญาและ ชาดก โดย ณิชาวีร์ เพิ่มพูนปฏิพัทธ์

หนังสือสำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ 12-18 ปี

- **ประเภทบันเทิงคดี** ไม่มีหนังสือเรื่องใดสมควรได้รับรางวัล
- **ประเภทสารคดี** เรื่อง ความสุขของเด็กกสมานิสัน โดย นักเขียนผีเสื้อเด็ก ๆ หมายเลข 13
- **ประเภทบทร้อยกรอง** เรื่อง กวีน้อย โดย รังสิมันต์ จุลหริก

หนังสือการ์ตูน และ หรือนิยายภาพ

- **การ์ตูน และ หรือนิยายภาพทั่วไป** เรื่อง My Little Kitchen 2 : คริวบ้านบ้าน ภาคฤดูร้อน โดย Pittmomo
- **การ์ตูน และ หรือนิยายภาพสำหรับเด็ก** เรื่อง นิทานพื้นบ้านภาคกลาง โดย กฤษดา พิงพิติพรชัย

หนังสือสวยงาม

- **ประเภททั่วไป** เรื่อง ผ้าบาติกในพระปิยมหาราช : สายสัมพันธ์สยามและชวา โดย นางมยุรี วีระประเสริฐ, นางสาวศาสตร์ณ์ มัดดิน และนางสาวปิยนันท์ เพชรระบูรณิน

- **ประเภทสำหรับเด็ก** เรื่อง โขนไทย โดย ณิชาดา ทวีศิลป์
- รางวัลชมเชย 35 เรื่อง แบ่งตามประเภทหนังสือ ดังนี้

หนังสือสารคดี มี 3 เรื่อง ได้แก่

- 1.จารไว้ในภาพ 1-2 โดย อุ๋ทอง ประศาสน์วินิจนัย
- 2.ประวัติศาสตร์และศิลปะสุโขทัย โดย ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ สุรพล ดำริห์กุล
3. เรือเครื่องผูก ประวัติศาสตร์ความสัมพันธ์นับพันปี โดย เอิบเปรม และ ยุวดี วัชรวงกูร

หนังสือนวนิยาย มี 3 เรื่อง ได้แก่

1. ใต้ก้าง โดย ประชาคม ลุณาชัย
2. ไม่มีเธออยู่ข้าง โลกนี้ก็กว้างเกิน โดย ปะการัง
3. ยุคสมัยแห่งความสิ้นหวัง Generation of Hopelessness

โดย จิตานันท์ เหลืองเพียรสมุท

หนังสือกวีนิพนธ์ มี 3 เรื่อง ได้แก่

1. ซึ่งปีกชีวิตหมายเหตุ โดย สานิตย์ สีนาค
2. ความเปลี่ยนแปลงที่ไม่เคยเปลี่ยนไป โดย วิษณุ พุ่มสว่าง
3. สองฝั่งแม่น้ำเก่า โดย ลอง จ้องรวี

หนังสือรวมเรื่องสั้น มี 3 เรื่อง ได้แก่

1. กวีพูด : รวมสิบเรื่องสั้นของฟ้า โดย ฟ้า พูลวรลักษณ์
2. เรื่องราวในหนึ่งวันกับเหตุการณ์ไม่ปกติอื่นๆ โดย กฤติศิลป์
3. อารรพภาพวาดเสียดำและเรื่องราวอื่นๆ โดย กำพล

ศักดิ์ศิริ

นิรรวรรณ

หนังสือสำหรับเด็กเล็ก อายุ 3-5 ปี มี 3 เรื่อง ได้แก่

1. ครอบครัวของฮามี โดย กระตัก
2. งานฉลองของไส้เดือน โดย ชีวัน วิสาสะ
3. ประกาศกรกับหิ่งห้อยตัวน้อย โดย หิ่งห้อยในป่า (ชาติรี

แสงพุดม)

หนังสือสำหรับเด็ก อายุ 6-11 ปี แบ่งเป็น

- ประเภทบันเทิงคดี มี 2 เรื่อง ได้แก่

1. รอยอีกหนอยนะ โดย พี่ข้าวตู

2. โลกของมดแดงกับแดงกวา (เอ่ยด้วย!) ตอน ความลับใต้ผืนทราย โดย งามพรรณ เวชชาชีวะ

- **ประเภทสารคดี** มี 1 เรื่อง ได้แก่

1. ความปลอดภัยทางน้ำ โดย สุไลมาน เจะอุบง

หนังสือสำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ 12-18 ปี แบ่งเป็น

- **ประเภทบันเทิงคดี** มี 2 เรื่อง ได้แก่

1. ขอให้เป็นที่ที่ดีที่สุด โดย ปะการัง

2. ลูกไม้กลายเป็นหิน โดย จันทรา รัศมีทอง

- **ประเภทสารคดี** มี 3 เรื่อง ได้แก่

1. จากศึกบางกุ่มถึงศึกอะแซหุ่่นกั้ เฝยโหมยุทธศาสตร์พม่ารบไทยยุคธนบุรี โดย ศาสตราจารย์ ดร. สุเนตร ชุตินธรานนท์

2. หอยทากและดวงดาว Langtang Falling in Love โดย ละเวง ปัญจสุนทร

3. WHY SO DEMOCRACY ประชาธิปไตยมีดีอะไร? โดย พริษฐ์ วัชรสินธุ

- **ประเภทบทร้อยกรอง** มี 3 เรื่อง ได้แก่

1. เก็บรักไว้ที่ปลายรุ้ง โดย กิตติ อัมพรมหา

2. ดอกสร้อยวรรณศิลป์ โดย สุภาณี พัดทอง

3. เพียงรพีพรรณฟ่องดาว โดย รพีพรรณ เพชรอนันต์กุล

หนังสือการ์ตูน และ หรือนิยายภาพ แบ่งเป็น

- **ประเภททั่วไป** มี 3 เรื่อง ได้แก่

1. JUICE : ARRIVALS โดย ART JEENO

2. OST รักนี้ไม่มีกำหนดคืน 4 โดย มุรินทร์

3. ตำนานกำเนิดพระพิฆเนศ โดย โอม รัชเวทย์

- **ประเภทสำหรับเด็ก** มี 3 เรื่อง ได้แก่

1. การินจุนีเยร์ ดาร์กไนท์ ก็พวกเราประหลาดแล้วจะทำไม เล่ม 3 ทำไมพวกเธอถึงทำอะไรประหลาดล่ะ? โดย สุธารส เนินปลอด
2. นิทานพื้นบ้านภาคใต้ โดย กฤษดา พิงพิติพรชัย
3. โรงเรียนโรบอท ถอดรหัสอัจฉริยะ การู้ดำไค้ด ปะทะ ยัยจอมป่วนทิวา โดย ดุนเนีย อับดุล

หนังสือสวยงาม แบ่งเป็น

- **ประเภททั่วไป** มี 3 เรื่อง ได้แก่

1. 333 ปี ราชทูตสยามเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับฝรั่งเศส 333 YEARS SIAMESE ENVOY TO FRANCE โดย รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีดี พิศุกุมิวิถี
2. พระราชพิธีบรมราชาภิเษก พุทธศักราช 2562 โดย สิริพร มุขอำมัต, ภาคภูมิ น้อยวัฒน์ และปิยะวรรณ วงศ์เจริญรัตน์
3. สมุดภาพสยามเรเนซองส์ : ความทรงจำแห่ง กรุงรัตนโกสินทร์ เล่ม 2 REMINISCENCE OF RATTANAKOSIN II (1851 - 1911) โดย หม่อมหลวงภัคภรจันทร์ เกษมศรี

- **ประเภทสำหรับเด็ก** มี 3 เรื่อง ได้แก่

1. ใครทำอะไร ที่ไหนนะ โดย ณิชาวีร์ เพิ่มพูลปฏิพัทธ์
2. ใครนอนอยู่ในป่า โดย กุลวรากร เอกอัครากุล
3. ฝ่ายคือชีวิต โดย ปรีดา ปัญญาจันทร์ และชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์

สุขบัญญัติแห่งชาติ

วันที่ 28 พฤษภาคม เป็นวันสุขบัญญัติแห่งชาติที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ แนะนำประชาชน สร้าง “สุข” ด้วยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติ ที่ปฏิบัติได้ทุกวัน ส่งผลให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง อายุยืนยาว ห่างไกลโรคร้าย แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (กรม สบส.) กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า สังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ต้องใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบและแข่งขันสูง ทำให้ผู้คนอาจจะละเลยที่จะใส่ใจในวิถีชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการกินอยู่ ประกอบกับการพัฒนาอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น การเข้าถึงทุกสิ่งสามารถทำได้ผ่านปลายนิ้วสัมผัส ทำให้มนุษย์สมัยใหม่ต้องเผชิญหน้ากับความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ส่งผลให้คนไทยมีแนวโน้มการเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งหากปล่อยปละละเลย ขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพในระยะยาว ดังนั้นในวันนี้ ซึ่งตรงกับวันที่ 28 พฤษภาคม ซึ่งรัฐบาลได้ประกาศให้เป็นวัน สุขบัญญัติแห่งชาติ ของทุกปี

กรม สบส.ขอเชิญชวนให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้อง หันมาสร้างสุขภาพดีให้ตนเองและบุคคลในครอบครัว โดยยึดหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ เป็นแนวทางในการสร้างสุขภาพดี โดยการปลูกฝังสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนและเยาวชนปฏิบัติสุขบัญญัติทั้ง 10 ข้อ ให้เป็นสุขนิสัย เพื่อมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจอย่างยั่งยืน ส่วนผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้อง โดยเฉพาะการลดและหลีกเลี่ยงอาหาร รสหวานจัด

เค็มจัด อาหารมัน และมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น นั่งๆ นอนๆ อยู่กับที่นานๆ งดดื่มสุราและสูบบุหรี่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การปฏิบัติสุขบัญญัติจะทำให้ลูกน้อยเติบโต แข็งแรง สมส่วน และมีพัฒนาการสมวัย ด้านนายชาญยุทธ พรหมประพันธ์ ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา กล่าวว่า สุขบัญญัติ 10 ประการ เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันอย่างถูกต้อง นาน 2 นาที วันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ ดูแลสุขภาพช่องปากและพบทันตแพทย์ทุกปี
3. ล้างมือให้สะอาด โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย
4. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามวัย สุก สะอาด และปราศจากสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด โดยเฉพาะเค็มจัด หวานจัด ใส่น้ำตาล
5. งดสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดและอบายมุขทั้งปวง รวมทั้งไม่สำส่อนทางเพศ
6. สร้างสัมพันธภาพในครอบครัวให้อบอุ่น ด้วยกิจกรรมที่สร้าง ความสุข ความรักความผูกพันกันในครอบครัว
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยในชีวิตประจำวันอย่างเคร่งครัด
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที ลดกิจกรรมที่นิ่งนอนอยู่กับที่นานๆ เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือ การ

ใช้คอมพิวเตอร์ หากจำเป็น ต้องจัดทำทางให้ถูกต้อง และลุกขึ้นยืดเหยียดร่างกาย ผ่อนคลายสายตา ทุก 1 ชั่วโมง มีการตรวจสุขภาพประจำปีตามวัย เพื่อตรวจคัดกรองสุขภาพ

9. ฝึกฝนการทำจิตใจให้สงบ มองโลกในแง่ดี รู้จักการให้อภัย หากมีความเครียด ต้องใช้สติและหาทางออกอย่างถูกต้องเหมาะสม และ

10. มีสำเนิกรับผิดชอบต่อส่วนรวม เพื่อการสร้างสรรค์สังคม เช่น เป็นจิตอาสา เป็นต้นแบบที่ดีด้านสุขภาพในครอบครัว โรงเรียน ชุมชน

ทั้งนี้ ในปี พ.ศ. 2561 กองสุขศึกษา ได้ดำเนินการตามนโยบายของกรม สบส. ในการเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องแก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ส่งเสริมสนับสนุน ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ และการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ให้เหมาะสมกับที่เป็นคนไทย ยุค 4.0 ที่สามารถพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพและช่วยเหลือครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างยั่งยืน โดยผู้ที่สนใจสามารถสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพได้ที่เว็บไซต์ คลังความรู้สุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (healthydee.moph.go.th) ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

https://hss.moph.go.th/show_topic.php?id=2157

เชสเมมโมเรียล

“เชสเมมโมเรียล” เป็นบ้านพักคนชราในรัฐนิวยอร์กที่ได้มาตรฐาน ตอนที่บิล โทมัสไปเป็นผู้ดำเนินการใหม่ ๆ เมื่อ 16 ปีก่อน มีคนชราอยู่ประมาณ 80 คน ทั้งหมดอยู่ในภาวะทุพพลภาพ ช่วยตัวเองแทบไม่ได้ 4 ใน 5 เป็นอัลไซเมอร์หรือมีความบกพร่องทางการรับรู้ เจ้าหน้าที่จึงต้องให้การดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด สวัสดิภาพและความปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญอันดับต้น ๆ ของที่นั่น

บิลเป็นหมอมุ่ยม้วย 30 ต้น ๆ ที่คุ้นเคยกับโรคภัยไข้เจ็บของคนชราเป็นอย่างดี เพราะโรงพยาบาลเก่าของเขานั้นมีคนชราเข้ามารับการรักษาอยู่เป็นประจำ

แต่ทันทีที่ย้ายไปทำงานที่นั่น เขารู้สึกได้ถึงความผิดปกติที่อยู่รอบตัว ผู้คนดูซึมเศร้า ห่อเหี่ยว ไร้ชีวิตชีวา ที่แรกเขาคิดว่าเป็นเพราะความผิดปกติในร่างกาย จึงสั่งตรวจสุขภาพคนชราทุกคนอย่างจริงจัง ทั้งสแกน ตรวจเลือด และเปลี่ยนยา แต่ผ่านไปหลายสัปดาห์เขาก็ยังไม่พบสาเหตุ

จนกระทั่งวันหนึ่งเขาได้ข้อสรุปว่า ตัวการที่ทำให้ผู้คนที่นี่ไร้ชีวิตชีวามี 3 ประการ ได้แก่ ความเบื่อหน่าย ความอ้างว้าง และความรู้สึกสิ้นเรี่ยวสิ้นแรง วิธีเดียวที่จะจัดการกับสาเหตุดังกล่าวก็คือ การเติมชีวิตเข้าไปในบ้านพักคนชรา

เขาจึงเสนอให้เอาพรรณไม้สีเขียวมาใส่ไว้ในทุกห้อง รื้อสนามหญ้า แล้วปลูกผักปลูกดอกไม้แทนที่ เท่านั้นยังไม่พอเขายังเสนอให้เอาสัตว์เข้าไปเลี้ยงในนั้น ไม่ใช่แค่หมาหรือแมวตัวเดียว แต่หลายตัว รวมทั้งนกนานาชนิดด้วย

ข้อเสนอประการหลังสร้างความตกใจให้แก่หลายคนรวมทั้งกรรมการ

บ้านพัก เกือบทั้งหมดไม่เห็นด้วยเลยเพราะสัตว์อาจนำเชื้อโรคมานุคนชราได้ อีกทั้งยังมีปัญหาเรื่องการเลี้ยงดูสัตว์ ซึ่งมีรายละเอียดอีกประการ เช่น การให้อาหาร ทำความสะอาด แล้วยังต้องเก็บกวาดมูลสัตว์อีก เป็นการเพิ่มภาระแก่เจ้าหน้าที่

ยังไม่ต้องพูดถึงกฎของรัฐที่อนุญาตให้บ้านพักคนชราหมาหรือแมวแค่ตัวเดียวเท่านั้น อย่างไรก็ตามบิลยืนยันข้อเสนอของตัว เขาถึงกับไปเจรจากับเจ้าหน้าที่รัฐเพื่อให้ผ่อนคลายเป็นระเบียบดังกล่าวจนได้ไฟเขียว สุดท้ายกรรมการบ้านพักก็ยินยอมตามข้อเสนอของเขา

วันแรกที่เริ่มโครงการนี้ เกิดความโกลาหล เพราะนอกจากหมา 4 ตัว แมว 2 ตัว กระต่ายและไก่ฟุ้งหนึ่งแล้ว ยังมีนกแก้วนับร้อยเข้ามาพร้อมกัน การดูแลสัตว์เหล่านี้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยไม่ใช่เรื่องง่ายเลย บางครั้งก็มีการเถียงกันว่าใครจะเป็นคนเก็บกวาดขี้ที่หมาถ่ายไว้บนพื้นห้อง

เจ้าหน้าที่หลายคนบอกว่างานของตนคือดูแลคนชรา ไม่ใช่ดูแลสัตว์ อย่างไรก็ตามไม่นานปัญหาดังกล่าวก็ค่อย ๆ หดไป สาเหตุสำคัญก็เพราะทุกคนสังเกตเห็นว่า บรรยากาศของที่นี่แปรเปลี่ยนไป คนชราทั้งหลายเริ่มตื่นตัวและมีชีวิตชีวา

คนชราบางคนซึ่งไม่พูดไม่จากับใครมานาน จนใคร ๆ คิดว่าพูดไม่ได้แล้ว เริ่มพูดขึ้นมา บางคนซึ่งเอาแต่นั่งนิ่ง ไม่ยอมไปไหน และไม่สูงส่งกับใคร วันหนึ่งก็เดินมาหาเจ้าหน้าที่แล้วบอกว่า “ผมจะพาหมาไปเดินเล่น”

บางคนก็มารายงานให้เจ้าหน้าที่ว่า “วันนี้นกไม่กินอะไรเลย” หรือมาเล่าว่า “นกร้องทั้งวัน” มีหญิงชราคนหนึ่ง ที่แรกก็นั่งดูเจ้าหน้าที่เดินไปเดินมา วันหนึ่งเจ้าหน้าที่ถามเธอว่าสนใจตามเขาไปเลี้ยงนกไหม เธอพยักหน้าแล้วเดินตามไป ระหว่างที่เจ้าหน้าที่ให้น้ำนก เธอก็ถือของช่วย วันต่อมา

เธอก็ขมิขมันดูแลนกตัวนั่นเอง

บิลเล่าถึงชายชราผู้หนึ่ง ซึ่งสูญเสียภรรยาที่อยู่ด้วยกันมานานถึง 60 ปี หลังจากนั้นเขาก็หมดอาลัยตายอยากกับชีวิต กินอะไรก็ไม่ลง วันหนึ่งเขาขับรถพุ่งลงคู ตำรวจสันนิษฐานว่าเขาพยายามฆ่าตัวตาย ลูก ๆ จึงส่งมาที่เซสเมมโมเรียล

ตลอดสามเดือนที่อยู่ที่นี่ เขาหงอยเหงาเซื่องซึม ไร้ชีวิตชีวา ไม่ว่าให้อะไรก็ไม่ช่วย รวมทั้งยาระงับโรคซึมเศร้า สุดท้ายเขาก็หยุดเดิน เก็บตัวอยู่แต่บนเตียง ไม่ทำอะไร และไม่ยอมกินอะไรเลย เห็นได้ชัดว่าเขาไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปแล้ว

แล้ววันหนึ่งเจ้าหน้าที่ก็เอานกแก้วมาให้เขาคู่หนึ่ง เขาไม่ปฏิเสธ แต่ก็นั่งดูนกแก้วเฉย ๆ ดูเหมือนว่าเขาไม่สนใจมันเลย แต่เมื่อเจ้าหน้าที่มาให้อาหารนก เขาก็เล่าให้ฟังว่า นกเป็นอย่างไร และมันชอบอะไรบ้าง เป็นครั้งแรกที่เขาแสดงให้เห็นถึงความสนใจสิ่งนอกตัว แทนที่จะจมอยู่กับตัวเอง

ไม่นานเขาก็เริ่มกิน สวมเสื้อผ้าเอง และเดินออกจากห้อง เขาตรงไปหาเจ้าหน้าที่และบอกว่า หมาควรเดินเล่นทุกบ่าย เขาขออาสาพาหมาไปเดินเล่นเอง สามเดือนหลังจากนั้นเขาก็กลับเป็นปกติ และกลับบ้านได้

ไม่เพียงพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป สุขภาพของคนชราเหล่านั้นก็ดีขึ้นด้วย การวิจัยตลอดสองปีที่จัดทำโครงการดังกล่าว พบว่ายาที่ให้แก่คนชราในเซสเมมโมเรียลลดลงเหลือแค่ครึ่งหนึ่งของยาที่ให้แก่คนชราในที่อื่น

โดยเฉพาะยากระตุ้น เช่น ฮาลดอล ลดลงอย่างฮวบฮาบ ค่ายาลดลงเหลือแค่ 38 เปอร์เซ็นต์เมื่อเทียบกับบ้านพักคนชราแห่งอื่น ขณะเดียวกันจำนวนคนตายก็ลดลง 15 เปอร์เซ็นต์

ประสบการณ์ที่เชลเมมโมเรียลชี้ชัดว่าธรรมชาติ ไม่ว่าจะสัตว์และต้นไม้ มีผลต่อจิตใจของคนชรา มาก มันได้นำชีวิตชีวา มาแทนที่ความเบื่อหน่าย ขจัดความอ้างว้าง เพราะทำให้รู้สึกว่ามีเพื่อนคู่ใจ ช่วยดึงจิตใจให้ออกจากกรง ที่ขังตัวเอง เป็นเครื่องยืนยันถึงสายสัมพันธ์อันลึกซึ้งที่มนุษย์มีกับธรรมชาติ

อย่างไรก็ตามเพียงแค่อื่นชมธรรมชาติเท่านั้นยังไม่เพียงพอ สิ่งสำคัญกว่านั้นก็คือการมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติด้วย เคยมีการทดลองที่บ้านพักคนชราแห่งหนึ่งในรัฐคอนเนคติกัต ทุกคนได้รับต้นไม้หนึ่งต้น ต่างกันตรงที่ว่า

คนชราครึ่งหนึ่งได้รับมอบหมายให้รดน้ำต้นไม้เอง รวมทั้งฟังคำบรรยายเกี่ยวกับಾನิสงส์ของการดูแลรับผิดชอบตนเอง อีกครึ่งหนึ่ง มีคนรดน้ำต้นไม้ให้ รวมทั้งฟังคำบรรยายว่าเจ้าหน้าที่ดูแลความเป็นอยู่ของเขาอย่างไรบ้าง ผ่านไปหนึ่งปีครึ่ง นักวิจัยพบว่า คนชรากลุ่มแรกมีความกระฉับกระเฉงกว่า ตื่นตัวมากกว่า และมีอายุยืนยาวกว่าด้วย

การวิจัยดังกล่าวนอกจากบ่งชี้ถึงคุณประโยชน์ของต้นไม้หรือธรรมชาติแล้ว ยังแสดงให้เห็นว่า การได้ทำหรือรับผิดชอบอะไรสักอย่างนั้น มีผลดีต่อจิตใจและสุขภาพ ยิ่งสิ่งนั้นมีชีวิตจิตใจด้วยแล้วก็ยิ่งทำให้เกิดความสุข

หลายคนมีความสุขที่ได้เลี้ยงแมวจรจัดหมาเก่าพรว้า ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทั้งความสุขและความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า ล้วนส่งผลให้คนชราที่เคยหมดอาลัยตายอยากกับชีวิต อยากมีชีวิตอยู่ต่อ รู้ว่าอยู่เพื่ออะไร และนั่นเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้กลับมา มีชีวิตชีวาขึ้นใหม่

คนเราไม่ได้ต้องการแค่ปัจจัยและความปลอดภัยเท่านั้น แต่ก็ยังต้องการคุณค่าทางจิตใจ เช่น สายสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การได้ทำสิ่งที่มีความหมาย รวมทั้งความรู้สึกที่ตนเอง

ยังมีคุณค่า

สิ่งเหล่านี้ประมวลกันเป็นเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ คนชราและคนป่วยจำนวนไม่น้อย แม้จะได้รับการดูแลทางกายอย่างดี แต่เป็นเพราะขาดคุณค่าทางจิตใจดังกล่าว จึงไม่ยอมมีชีวิตอยู่อีกต่อไป แต่หากมิติดังกล่าวได้รับการตอบสนอง แม้จะทุกข์พลภาพเพียงใด เขาก็อยู่ด้วยความสุขใจ และอาจจากไปอย่างสงบสุขด้วยเช่นกัน



เรื่องที่ต้องเรียนรู้ไปด้วยกัน

เรื่องที่ทุกๆ คนๆ ต้องเรียนรู้ ไปด้วยกันทางด้าน IQ EQ CQ MQ PQ AQ และ SQ เพื่อที่จะอยู่ในสังคมอย่างมีความเข้าใจกันซึ่งกันและกันทั้งเด็กและผู้ใหญ่

1. IQ (Intelligence Quotient) ความฉลาดทางสติปัญญา เป็นความสามารถในการคิด วิเคราะห์ การคำนวณ และการใช้เหตุผล

2. EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุม อารมณ์ และยับยั้งชั่งใจตนเองและแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักรอคอย รู้จักกฎเกณฑ์ระเบียบวินัย มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส และ มองโลกในแง่ดี การเจริญพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) จะช่วยเสริม EQ ได้

3. CQ (Creativity Quotient) ความฉลาดในการริเริ่มสร้างสรรค์ มีความคิด จินตนาการหรือแนวคิดใหม่ๆ ในรูปแบบต่างๆ เช่น การ เล่นงานศิลปะ และการประดิษฐ์สิ่งของ นักวิจัยพบว่าการเล่นและทำกิจกรรมที่ส่งเสริมจินตนาการเช่น การเล่นศิลปะ การหยิบจับของใกล้ตัวมาเป็นของเล่น การเล่านิทาน เป็นต้น จะทำให้มี CQ ดี

4. MQ (Moral Quotient) ความฉลาดทางศีลธรรม จริยธรรม คือ มีความประพฤติดี รู้จักผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ มี จริยธรรม เป็นแนวคิดที่มุ่งตอบคำถามว่าเราเป็นคนที่มี IQ ดี EQ สูง แต่ถ้ามีระดับ จริยธรรมต่ำก็อาจใช้ ความฉลาดไปในทางที่ไม่ถูกต้องก็เป็นได้ MQ จึง เน้นเรื่องการปลูกฝังความดีงาม ซึ่งตรงกับหลักศาสนาหลายศาสนาที่สอนให้คนเป็นคนดี

5. PQ (Play Quotient) ความฉลาดที่เกิดจากการเล่น เกิดจากความเชื่อที่ว่าการเล่นพัฒนาความสามารถของเด็กได้หลายด้าน ทั้ง พัฒนาการด้านร่างกาย ความเฉลียวฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์และสังคม PQ จึงเน้นให้พ่อแม่เล่นกับลูก ถึงกับมีคำพูดที่ว่าพ่อแม่เป็น อุปกรณ์การเล่นที่ดีที่สุดของลูก

6. AQ (Adversity Quotient) ความฉลาดในการแก้ไขปัญหา คือมีความยืดหยุ่นสามารถปรับตัวในการเผชิญปัญหาได้ดี และพยายาม เอาชนะอุปสรรคความยากลำบากด้วยตัวเอง ไม่ย่อท้อง่ายๆ มองปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย ไม่ใช่เรื่องที่ต้องจำนน

7. SQ (Social Quotient) ความฉลาดทางสังคมที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะมนุษย์ไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่ง กันและกัน มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อเพื่อนร่วมสังคมด้วยกัน ไม่คิดว่าตนเองเหนือกว่าใคร ต้องมีใจเปิดกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อีกทั้งต้องไม่ เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

ปัจจุบันนักวิจัยยืนยันว่า IQ มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในชีวิต เช่น การทำงาน การเรียน แค่ 20% เท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ควรยึดถือแต่เพียงระดับความฉลาดของสติปัญญา (ทางโลก) เท่านั้น ควรให้ความสนใจกับ Q ที่เหลือด้วยก็จะทำให้เรา เป็นผู้ที่หนึ่งที่ดำรงชีวิตอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

เกิดที่ใดไม่สำคัญ...

1969 เด็กหนุ่มคนหนึ่งถูกส่งจากโรงเรียนมัธยมไปให้เรียนรู้อื่นใหม่ในหมู่บ้านชนบท ชื่อเหลียงเจี๋ยหัว มณฑลसानซี ประเทศจีน

เด็กหนุ่มวัย 15 ปีคนนี้ประสบเคราะห์กรรมมาก เพราะก่อนหน้านี้ 4-5 ปี พ่อถูกส่งไปเป็นแรงงานในชนบท พอปี 1969 พ่อถูกสั่งให้จำคุก พี่สาวเด็กหนุ่มคนนี้ฆ่าตัวตายเพราะรับไม่ได้กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับครอบครัว พ่อเป็นรองนายกรัฐมนตรีที่ถูกกล่าวหาว่าเป็นผู้กระด้างกระเดื่องต่อการปฏิวัติวัฒนธรรมในช่วงนั้น ส่วนแม่ถูกบังคับให้หย่าและประณามพ่อ ตัวเขาเองก็ถูกส่งไปใช้แรงงานในชนบท

การถูกส่งไปใช้แรงงานในชนบท ทำให้เขาสร้างตัวเองขึ้นมาจากความทุกข์ยาก จากความลำบาก ความอดทน ความพากเพียร เขาได้สร้างชีวิตตัวเองขึ้นมาในอีกแบบหนึ่งนอกจากเรียนหนังสือ

แต่ความยากลำบากนี้ก็ทำให้เด็กหลายคนทนไม่ได้ ต้องเจ็บป่วยหรือตายไปเป็นอันมาก

เหลียงเจี๋ยหัว เป็นหมู่บ้านเล็กๆ แห่งแล้งพอสมควร เคยเป็นที่มั่นของการปฏิวัติ มีคนอยู่สัก 300 กว่าคน เขาบันทึกไว้ว่าถูกส่งไปนอนรวมกับเพื่อนๆ บนเตียงยาว

ระหว่างใช้แรงงานอยู่ที่หมู่บ้าน เขาชอบอ่านหนังสือ เขากล่าวว่าในช่วงนั้นรู้สึกเหงามาก แต่เมื่อเวลาผ่านไปได้เรียนรู้วิถีชีวิตชาวบ้านมากมาย เขาก็เริ่มมีความสุข

เขาใช้ชีวิตอยู่ที่หมู่บ้านแห่งนี้จนถึง 7 ปี

วันที่เขาจากหมู่บ้านนี้มาชาวบ้านมาส่งกันทั้งหมู่บ้าน เพราะเขาเป็นคนที่เดินเท้าเปล่าเหยียบพื้นน้ำแข็งเพื่อช่วยชาวบ้านซ่อมเขื่อนที่พัง

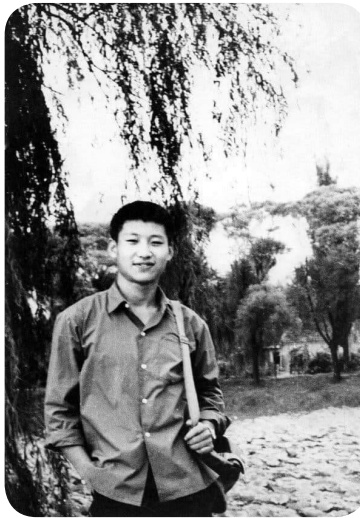
เนื่องจากน้ำทะเลลายลงมา รวมถึงการซ่อมเครื่องมือ ปิ่มน้ำ และช่วยแม่ กระทั่งตามหาหมูที่หายไป แล้วเอามาคืนเจ้าของ ทำให้ชาวบ้านประทับใจในตัวเด็กหนุ่มคนนี้มาก

ในวันที่เขาต้องจากหมู่บ้านนี้ไป เขาตื่นขึ้นมาแล้วพบว่า มีชาวบ้านมารวมตัวกันหน้าถ้ำที่เขาอยู่ เพื่อมาส่งเขา และนั่นเป็นการร้องไห้ครั้งที่สองของเขา ส่วนครั้งแรก ก็คือ ตอนที่เขามาถึงหมู่บ้านนี้

50 ปีต่อมา เขาได้ทำให้คนจีน 850 ล้านคนพ้นจากความยากจน ประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ของสหรัฐอเมริกาบอกว่า

“เขาอาจเป็นผู้นำที่มีอำนาจมากที่สุดที่จีนเคยมีมาในช่วงร้อยปี”
เด็กหนุ่มคนนี้ ก็คือ สีจิ้นผิง ประธานาธิบดีคนปัจจุบันของจีน

“โสภณ สุภาพงษ์”



เพลง : **Something Good**

ศิลปิน : **วงนั้งเล่น (Nanglen Band)**

วันดีๆ ไม่ได้มีทุกวัน
ไม่รู้ว่ามันจะผ่านมาตอนไหน
แต่วันเลวๆ ก็ไม่ได้มีทุกวัน
ประมาณว่ามันสลับกันไป

มองดีๆ ชีวิตก็มีทั้งทุกข์ทั้งสุข
จะมองให้มันสนุกก็พอไหว
มีบางวันที่ทองว่ามันซึกไม่สนุก
ใจเราก็เลยไม่สุขตามไป

ฉันก็ว่าดี เธอก็ว่าดี โลกก็สวยดี ฟ้าก็สดใส
หาในสิ่งดี เห็นในสิ่งดี ทุกอย่างก็สวยดี สวยที่จิตใจ

Everyday may not be good,
but there is something good in everyday

ตามสบาย ตาม style ไม่ตึงไม่หย่อน
ไม่แข็งและก็ไม่อ่อน ตกกลางไหม
ตามประมวลโดยประมาณไม่เกินไม่ขาด
แต่เราก็ไม่ประมาทเกินไป

มองดี ๆ รักก็มีทั้งทุกข์ทั้งสุข
จะมองให้มันสนุก ok มั้ย
ถ้าถามว่ารักทำให้เราต้องเสียน้ำตา
ก็นึกซะว่าเป็นค่าเทอมไป

* ฉันก็สุขใจ เธอก็สุขใจ
โลกก็หมุนไป ดอกไม้ก็ผลิบาน
หาสิ่งดี เห็นในสิ่งดี
ทุกอย่างก็สวยดี รักก็เบ่งบาน

Everyday may not be good,
but there is something good in everyday
Everyday may not be good,
but there is something good in everyday

.....

ฟังเพลงออนไลน์นี้ได้ที่

https://www.youtube.com/watch?v=_rY03K4Elxc