

1. เมื่อจะแต่งงาน

อย่าเสี่ยงถ้าไม่พร้อม ถามตัวท่านเองก่อนตัดสินใจ

- รักกันจริงหรือเปล่า แน่ใจแล้วนะ
- มีอาชีพ มีเงินเดือนพอเลี้ยงครอบครัวหรือไม่
- มีที่พักอาศัยแล้วหรือยัง
- พร้อมที่จะร่วมรับผิดชอบต่อชีวิตครอบครัว และชีวิตที่เพิ่มขึ้นต่อไป
- พร้อมที่จะปรับตัวเข้าหากัน ร่วมกันแก้ปัญหาชีวิตและสร้างครอบครัวที่มีความรัก และความอบอุ่นตลอดไป

ถามแล้วไม่แน่ใจ อย่าเสี่ยง แน่ใจ OK ถ้า

พร้อม และแนใจ จึงควรตัดสินใจแต่งงาน หญิงควรรักตัวสงวนตัว จะทำให้ท่านมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรีของความเป็นลูกผู้หญิง ชาย ควรภูมิใจคู่ของท่าน เมื่อท่านพร้อมที่จะใช้ชีวิตคู่ก่อนแต่งงาน ท่านต้องตรวจร่างกาย เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับตัวท่าน และลูกที่จะเกิดขึ้นมา

2. ก่อนจะแต่งงาน ปรึกษาแพทย์

- ตรวจโรคก่อนคะ
- โรคเลือดทางพันธุกรรม (ธาลัสซีเมีย)
- โรคตับ โรคเอดส์ อันตรายนะคะ เอดส์ต้อง

ตรวจ 2 ครั้ง เพื่อความแน่ใจ

3. ท่านพร้อมจึงแต่งงาน

ควรใช้เวลาปรับตัวในการสร้างครอบครัวที่อบอุ่น 1 – 2 ปี ก่อนมีลูก เพื่อเรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

- ต้องมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่จะสร้างครอบครัวที่มีความรัก

ความอบอุ่น

- รับผิดชอบหน้าที่การทำงานต่อครอบครัว
- มีความซื่อสัตย์ต่อกันไม่เห็นแก่ตัว
- มีความเอื้ออาทร ห่วงใยซึ่งกันและกัน
- เมื่อมีปัญหาต้องพูดกัน ช่วยกันแก้ไข ไม่โยนความผิดใส่กัน
- ต้องมีความเข้าใจ เมตตาและอภัยต่อกัน เมื่อฝ่ายใดพลาดพลั้ง
- วางแผนครอบครัว
- เมื่อพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสถานะภาพทางการเงิน และ

มีเวลาที่จะดูแลลูก จึงควรมีบุตร

“หญิงฉลาดต้องไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน”

- แต่งงานครบ 2 ปี ไม่มีบุตรโดยไม่ไดวางแผนครอบครัว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไข

เมื่อพร้อมจะมีลูก จึงค่อยมี

พ่อ – แม่ จะมีลูกคิดก่อนนะคะ

พ่อ – แม่ มีงานทำ มีเงินพอใช้เลี้ยงลูกหรือเปล่า

พอมีเวลาอยู่กับลูกไหม

อยากมีลูกหรือยัง

ถ้าพ่อ – แม่พร้อมอยากมีลูก

พ่อ – แม่ จึงควรมีลูก

เมื่อมีแล้วต้องรักลูก

ต้องเลี้ยงลูกด้วยความรัก

“คนยุคใหม่” ต้องรู้ผลตรวจเอ็ดส์ก่อนมีเพศสัมพันธ์

4. มีลูกให้ฉลาดและอารมณ์ดี

เมื่อตั้งครรภ์ทำจิตใจให้แจ่มใส อารมณ์ดี รับประทานอาหารบำรุงได้ พักผ่อนให้เพียงพอ คุยกับลูกในท้องแม่เสมอ ๆ ต้องพบบท และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของหมอ

ยาเสพติด สุรา บุหรี่ อันตรายสำหรับสุขภาพลูกและแม่

เมื่อท่านคลอดบุตรแล้ว ท่านควรปฏิบัติอย่างไร ลูกท่านจึงจะแข็งแรง ฉลาดเติบโตอย่างมีคุณภาพ

5. การเลี้ยงลูกให้มีคุณภาพ

* ลูกได้รับประทานนมแม่ถึง 6 เดือน เพราะนมแม่จะป้องกันโรคได้ด้วย

* ใต้บำรุงอาหาร

* ใต้วัคซีนป้องกันโรคตามกำหนดที่หมอบอก

* ให้แม่เลี้ยงดูลูกเองอย่างน้อย 90 วัน

* ไม่จะได้อุ้ม ดูแลลูกจะได้รู้จักแม่ รักแม่

* เมื่อลูกเติบโต ลูกจะเป็นเด็กที่มีจิตใจดี มีความรัก มีความอบอุ่น

* ลูกจะเป็นคนอารมณ์ดี ไม่โง่ ช่วยตัวเองได้

* เมื่อโต ลูกจะเก่ง จะช่วยพ่อ – แม่ได้

* ลูกจะเป็นอย่างนี้ได้ พ่อ – แม่ต้องเลี้ยงดูลูกด้วยความรัก ลูกจะเป็นคนฉลาด

* ใต้เรียนหนังสือตามวัย

* ฝึกช่วยตัวเองได้ มีวินัย

* ฝึกให้ความเชื่อมั่นในตัวเอง

* ฝึกให้แก้ปัญหาเป็น

* ฝึกให้เห็นความสำคัญของผู้อื่น

* สอนให้ลูกเป็นคนดี

เลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด และให้ความรัก – ความเอาใจใส่ ฝึกให้มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เป็นผู้ที่รู้จักให้ มีน้ำใจต่อผู้อื่น รู้จักสิ่งดี ไม่ดี ลูกท่านต้องได้รับการศึกษาตามอายุ

1 – 3 ปี ท่านดูแลเอง

3 – 5 ปี ร.ร.อนุบาล

6 – 12 ปี ประถมศึกษา

12 ปี มัธยมศึกษา ฯลฯ

เป็นระยะที่สำคัญที่สุดที่จะสร้างให้ลูกของท่านเป็นคนดี ท่านต้องเลือกโรงเรียนอนุบาลที่มุ่งสร้างคนดีก่อน

เด็กยุคใหม่ ต้องช่วยเหลือตัวเองได้ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ คิดเป็น ทำเป็น และพูดเป็น แก้ปัญหาได้ถูกต้อง ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ไม่เห็นแก่ตัว

จะเลี้ยงลูกได้ดีถ้าท่านเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกใน

บทบาทต่าง ๆ อาทิ

- รับผิดชอบต่อหน้าที่ เป็นพ่อแม่ที่ดี มีความรัก ความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน

- ซื่อสัตย์ กตัญญูรู้คุณ รักครอบครัว รักลูก

- วิจารณ์สุภาพ ขยันหมั่นเพียร

- ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว

- มีเมตตา ต่อผู้อื่น ลูกและครอบครัว

- ห่างไกลอบายมุข มีสัมมาอาชีพ

- ห่างไกลยาเสพติด ไม่เสพ ไม่ค้ำ

- พัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้า

- เมื่อพร้อมควรทำประโยชน์เพื่อสังคมโดยรวม

6. เมื่อทำให้หนูเกิด หนูมีสิทธิ์ที่จะเกิดคะ

หนูอยากเติบโตอย่างมีคุณภาพ

ร่างกายแข็งแรง

จิตใจหนูดี ปัญญาดี

หนูอยากช่วยตัวเองได้

หนูอยากทำประโยชน์ให้สังคมได้

สหประชาชาติบอกว่า

“เด็ก” หมายถึง ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

เด็กทุกคนไม่ว่าพิการยากดีมีจน ต้องมีสิทธิ์เท่ากันคะ Just Say No “ต้องกล้าปฏิเสธ อย่าตามเพื่อน อย่าหลง “เหล่า” ยาเสพติดทำลายอนาคต”

เด็กดีมีคุณธรรม

ทำแต่สิ่งถูกต้อง ซื่อสัตย์ กตัญญูรู้คุณคน

เด็กดีมีคุณภาพจะไม่เอาเปรียบผู้อื่น

ไม่รังแกผู้อื่น มีใจเมตตาต่อผู้อื่น

ให้ความยุติธรรมต่อผู้อื่น

ไม่เป็นเด็กเห็นแก่ตัว

รักพ่อ – แม่ รักเพื่อน

หนอยากเป็นเด็กดีมีความรับผิดชอบต่อตัวเอง

รักเกียรติ ให้เกียรติผู้อื่น

เด็กมีคุณภาพได้เพราะพ่อ – แม่ค่ะ



ใครรับผิดชอบเมื่อเด็กเกิด

* พ่อ – แม่ และสังคมต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก

* รัฐและสถาบันสังคม ต้องส่งเสริม ปกป้องคุ้มครองไม่ให้เด็กถูกทอดทิ้ง

* รัฐและสถาบันสังคม สื่อมวลชน จะต้องร่วมมือเผยแพร่การพัฒนาพิทักษ์สิทธิเด็ก วางนโยบายมาตรการ การปฏิบัติ

* เผยแพร่ความรู้เรื่องสิทธิเด็ก

* ปฏิรูปนโยบาย มาตรการ กฎหมาย ซึ่งขัดกับสิทธิเด็ก

* วิจัยสถานการณ์ที่แท้จริงเพื่อแก้ปัญหา

* มีหน่วยงานของรัฐเพื่อส่งเสริมการพัฒนาเด็ก

มูลนิธิโอคุระ

ได้รับเงินทุนการก่อตั้งจาก Dr.Kazuharu Ogura โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ทุนการศึกษาแก่นักศึกษาพยาบาลทั่วประเทศ และสนับสนุนโครงการสาธารณกุศลต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมไทย

คณะกรรมการ

Dr.Kazuharu Ogura		ประธานกิตติมศักดิ์
ศ.นพ.เสม พริ้งพวงแก้ว		ประธานที่ปรึกษา
นางสมจิตต์ กาญจนะโกคิน		ประธาน
รศ.ดร.ทัศนา บุญทอง		รองประธาน
น.ส.ลัดดาวัลย์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา		รองประธาน
น.ส.บุญประคอง บัตรพรธนะ		กรรมการ
น.ส.จันทร์สิริ ชูสัตยานนท์		กรรมการ
นางเรียวโกะ อิศรางกูร ณ อยุธยา		เหรัญญิก
ผศ.ดร.ดวงกมล วัตราดุลย์		ผู้ช่วยเหรัญญิก
พ.อ.หญิงรัตนา ชวนไชยสิทธิ์		เลขานุการ
นางปราณี ทัดศรี		ผู้ช่วยเลขานุการ

ผู้สนใจการสนับสนุน บริจาคโดย

- เชื่อกษาการ
- สาขา.....
- หมายเลขเช็ค.....

ตั้งจ่ายในนาม “มูลนิธิโอคุระ”

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 259-2-8322-7 ธนาคารกสิกรไทย

สาขาเทพารักษ์

- ตัวแลกเงินไปรษณีย์
- ชำนาญดีส่งจ่าย ปณ.ราชเทวี 10400

ในนาม “มูลนิธิโอคุระ”



OGURA FOUNDATION

ครอบครัวอบอุ่น คำจูนสังคม



มูลนิธิโอคุระ

OGURA FOUNDATION

21/12 ถนนรางน้ำ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
21 / 12 Rangnam Road, Rajthavi district, Bangkok 10400

Tel. (662) 354-1801 – 2 Fax (662) 247-4470