



ทรงพระเจริญ

รักเอ๋ยรักแม่

ลูกทดแทนรักแท้ที่แม่ให้

เร่งพากเพียรทำดีด้วยหัวใจ

ประกาศคุณแม่ไว้ในแผ่นดิน



กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

ศิลปินแห่งชาติ



ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๗๑ (สิงหาคม - กันยายน) ๒๕๖๔

เรียน ศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และ
ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ศิลปินสารฉบับนี้เป็นฉบับส่งท้าย
ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ และวันที่ ๑๒ สิงหาคม “วันแม่แห่งชาติ”
ได้เวียนมาบรรจบครบอีกวาระหนึ่ง ซึ่งในปีนี้ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงเจริญพระชนมพรรษา
๘๙ พรรษา และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน คำขวัญวันแม่แห่งชาติ
ประจำปี ๒๕๖๔ ความว่า...



ศิลปินสาร

เจ้าของ

กองส่งเสริมและถ่ายทอด

ศิลปวัฒนธรรม

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

ที่รักษาบรรณธิการ

นางสาวทศชล เทพกำปนาท

บรรณธิการ

นายอนุกุล ไบไกล

ผู้ช่วยบรรณธิการ

นายเกษม ปฐมฤกษ์

นายวิรัช นามะยอม

สารบัญ

วันแม่แห่งชาติ.....๑

ข่าวรอบรู้ สวธ.....๒

แวดวงศิลปิน.....๓

กส. ชวนชม.....๖

วันเกิดของศิลปินฯ/ผู้มีผลงานฯ.....๗

มุมมองสุขภาพ.....๙

IT นารู้.....๑๐

บ้านคลายเครียด.....๑๒

วันฟ้าใสปลอดภัย.....๑๓

ธรรมะสู่สติ.....๑๔

ติดต่อสอบถาม.....๑๕

ดอกไม้ที่ได้รับการยกย่องให้เป็นดอกไม้วันแม่ หรือสัญลักษณ์วันแม่ คือ ‘ดอกมะลิ’ ครับ
ด้วยเหตุผลที่ว่า ดอกมะลิเป็นดอกไม้สีขาวบริสุทธิ์ ส่งกลิ่นหอมไปไกลและส่งกลิ่นหอมได้นาน
เปรียบได้กับความรักที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาจากคุณาที่ไม่มีที่สิ้นสุด บริสุทธิ์ ไม่มีวันเสื่อม
คลายครับ

สิ่งที่เราควรปฏิบัติอย่างหนึ่งคือการแสดงความรัก ความเคารพและความกตัญญู
ต่อแม่ผู้มีพระคุณ ซึ่งจริง ๆ แล้วเราควรปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน ไม่ใช่เพียงวันแม่เท่านั้นครับ
เพราะทุก ๆ วันเป็นวันที่แม้อย่างคงมอบความรักและความเสียสละให้เราเสมอไม่ว่าลูกจะเติบโต
มากเท่าไรแล้วก็ตามครับ เมื่อถึงวันแม่หลาย ๆ ท่านก็เลือกจัดกิจกรรมดี ๆ ด้วยการมอบ
พวงมาลัยให้อวยพรให้คุณแม่มีสุขภาพแข็งแรง หรือทำอาหารที่คุณแม่ชอบให้คุณแม่
ได้รับประทานที่บ้าน ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ครับ

สำหรับเดือนสิงหาคม ๒๕๖๔ การระบาดของโควิด-19 สายพันธุ์เดลตา
ยังคงระบาดหนัก “ศิลปินสาร” ขออนุญาตทำหน้าที่เชิญชวนทุก ๆ ท่าน **อยู่บ้านหยุดเชื้อ
เพื่อชาติ** งดดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ นอกสถานที่พักอาศัย จนกว่าสถานการณ์การระบาด
จะคลี่คลายลงครับ หากท่านใดมีเหตุจำเป็นที่ต้องเดินทางออกจากที่พักอาศัย ควรสวมใส่
หน้ากากอนามัยตลอดเวลา ทั้งขณะอยู่ในบ้านและนอกบ้าน โดยยึดหลัก ๓ ถูก คือ
ถูกเวลา ถูกวิธี และ ถูกชนิด ครับ ซึ่งภายในเนื้อหาศิลปินสารฉบับนี้ จะมีการแนะนำ
หน้ากากอนามัย(แมสก์) และวิธีเลือก ‘แมสก์ที่ดี’ ป้องกันฝุ่น-ไวรัส เชิญติดตามกันได้
ในคอลัมป์ “มุมมองสุขภาพครับ”



คุยข่าว
เล่าเรื่องศิลป์

Thai
Folk Shows
ลีลาศิลป์ ศิลปินพื้นบ้าน

ลีลาศิลป์
ลีลาศิลป์

YOUTH
TALENT
เยาวชนคนสร้างสรรค์

Live & Learn
ศิลป์สร้างทางอาชีพ

ข่าวรอบรู้ กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

สานสุข สืบวัฒนธรรม นวัตกรรม “@สถานีวิวัฒนธรรม” คือการนำเสนอ

เรื่องราวของศิลปะและวัฒนธรรมไทย สนับสนุนโดย กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

กระทรวงวัฒนธรรม โดยได้ออกรายการสดผ่านสื่อสังคมออนไลน์ Facebook Live,

เพจสถานีวิวัฒนธรรม และเพจแหล่งเรียนรู้ศิลปะและวัฒนธรรม Youtube Live,

สถานีวิวัฒนธรรม ซึ่งในเดือนสิงหาคม ๒๕๖๔ นี้ มีรายการที่น่าติดตามมากมายที่สอดแทรก

ความรู้ทางศิลปวัฒนธรรม และมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ศิลปินสารกิจขอเชิญชวนทุกท่านรับชม

๕ รายการใหม่ของสถานีวิวัฒนธรรม มีรายละเอียดดังนี้ครับ

วันศุกร์ที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๔

ออกอากาศช่องทาง YouTube สถานีวิวัฒนธรรม youtube.com/c/CultureStation

ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.

๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. รายการ คุยข่าว เล่าเรื่องศิลป์

๑๐.๔๕ - ๑๒.๑๕ น. รายการ ลีลาศิลป์ ศิลปินพื้นบ้าน

๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. รายการ เยาวชนคนสร้างสรรค์

๑๓.๔๕ - ๑๔.๔๕ น. รายการ สืบสานงานศิลป์ ศิลปินแห่งชาติ

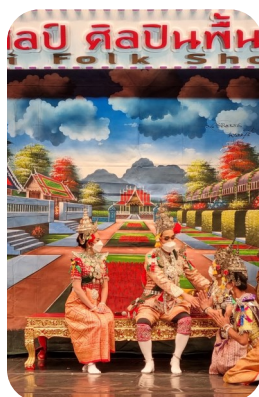
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. รายการ ศิลป์สร้างทางอาชีพ



ร่วมกันสืบสานวัฒนธรรมไทย ให้ยั่งยืนสืบไป ท่านสามารถ กดถูกใจ กดแชร์ และร่วมเป็นกำลังใจทางสถานีวิวัฒนธรรม ด้วยครับ สำหรับท่านใดที่ต้องการรับชมรับฟัง

ย้อนหลัง สามารถเข้าไปกดชมได้ที่ เฟสบุ๊คแฟนเพจของสถานีวิวัฒนธรรมได้ที่ลิงก์นี้ครับ

facebook.com/culturestation.th/





แวดวงศิลปิน



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง แม่ประนอม ทาแปง ศิลปินแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๓ สาขาศิลปะ ได้ให้สัมภาษณ์กับสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดแพร่ ได้กล่าวถึงแรงบันดาลใจในการรังสรรค์ลวดลาย ลงบนผืนผ้า และความซาบซึ้งใจที่มีต่อพระองค์ท่านเมื่อครั้งทรงเสด็จ ฯ ยังเมืองแพร่ เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๒๒ เพื่อพระราชทานธงลูกเสือชาวบ้าน ในครั้งนั้น แม่ประนอมได้นำผ้าจากเมืองลองขึ้นทูลเกล้าถวายแด่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง (ขณะดำรงพระอิสริยยศ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ)

แม่ประนอม ทาแปง ศิลปินแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๕๓ สาขาศิลปะ สร้างสรรค์ผลงานหัตถศิลป์ รวบรวมไว้ที่ศูนย์การเรียนรู้ผ้าจากเมืองลอง จังหวัดแพร่ กับความมุ่งมั่นที่จะอนุรักษ์ลายผ้าโบราณอยู่คู่แผ่นดินไทย ด้วยการถ่ายทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการทอผ้าและลวดลายต่าง ๆ ให้กลุ่มสตรีที่ต้องการจะศึกษาเพื่อให้ผ้าไทยอยู่คู่แผ่นดินไทยสืบไป

โดยสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดแพร่ ได้บันทึก การให้สัมภาษณ์ และเผยแพร่ลงบนเฟสบุ๊คแฟนเพจ สวท.แพร่ ศิลปินท่านใด สนใจเข้าไปรับชม รับฟังการให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้ได้ครับ ที่ facebook/ phare91mh/

แม่ประนอม ทาแปง ศิลปินแห่งชาติ
ประจำปี ๒๕๕๓ สาขาศิลปะ



หลวงพิศมัย



ศิลปินสารจบบั๊ว ขอบแสดงควมเสียใจ และขอไว้อาลัยต่อการจากไปของศิลปิน

แห่งชาติ ๒ ท่าน คือ อาจารย์ชำเรือง วิเชียรเขตต์ และอาจารย์บุญศรี รัตนัง ด้วยครับ

อาจารย์ชำเรือง วิเชียรเขตต์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะทัศนศิลป์ พุทธศักราช ๒๕๕๓ เสียชีวิตลงอย่างสงบด้วยโรคชรา เมื่อเวลา ๐๕.๔๕ น. ของวันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๔ สิริรวมอายุ ๙๐ ปี โดยทายาทได้กำหนดพิธีประชุมเพลิงศพ ในเมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๓๐ น ณ ฌาปนสถานวัดเวฬุวัน อ.สหัสสนันท์ จ.กาฬสินธุ์ อย่างเรียบง่าย

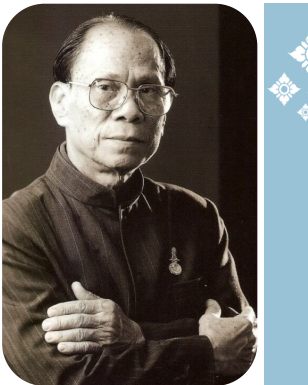
สำหรับประวัติของ อาจารย์ชำเรือง วิเชียรเขตต์ เกิดเมื่อวันที่ ๒ มีนาคม พุทธศักราช ๒๔๗๔ ที่จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นศิลปินอาวุโสคนสำคัญด้านประติมากรรม ซึ่งมีผลงานดีเด่น เป็นที่ยอมรับในวงการศิลปะและศิลปศึกษาโดยทั่วไป ได้สร้างสรรค์ผลงานประติมากรรมจำนวนมาก และอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลายาวนาน มีผลงานแสดงในนิทรรศการศิลปะและสถาบันศิลปะทั้งในและนอกประเทศ และมีผลงานติดตั้งในสาธารณสถานหลายแห่ง ได้รับรางวัลเกียรติคุณอันดับ ๑ เหรียญทอง ประเพณีประติมากรรมจากการแสดงศิลปกรรมแห่งชาติ และได้รับเลือกเป็นตัวแทนไทยในการประชุมปฏิบัติการประติมากรรมอาเซียน

อาจารย์ชำเรือง วิเชียรเขตต์ เป็นผู้บุกเบิกและยืนหยัดการสร้างสรรค์ประติมากรรมเป็นเวลามากกว่า ๔๐ ปี ผลงานจากประติมากรรมแบบจริงไปสู่แบบนามธรรม เป็นประติมากรรมนามธรรมคนแรก ๆ ของไทย ผลงานประติมากรรมของ อาจารย์ชำเรือง วิเชียรเขตต์ อยู่ในแนวสร้างสรรค์และสุนทรีย์ ซึ่งมีคุณประโยชน์ต่อมนุษย์และสังคมเป็นอย่างมาก นอกจากงานสร้างสรรค์ศิลปะแล้ว ได้ทำหน้าที่เป็นผู้อบรมความรู้และประสบการณ์ โดยเป็นอาจารย์สอนวิชาศิลปะที่วิทยาลัยช่างศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร และสถาบันอื่นอีกหลายแห่ง ในด้านการให้บริการแก่ชุมชนนั้น อาจารย์ชำเรือง วิเชียรเขตต์ ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะเพื่อสังคม และให้บริการทางวิชาการ เมื่อได้รับการขอความร่วมมือโดยตลอดมา

อาจจะกล่าวได้ว่า อาจารย์ชำเรือง วิเชียรเขตต์ เป็นหลักสำคัญในด้านประติมากรรมของวงการศิลปะและศิลปศึกษาของไทยเรา ท่านยังดำรงชีวิต และสร้างสรรค์ศิลปะอย่างเรียบง่าย ด้วยคุณธรรมและจริยธรรม อุทิศตนให้กับศิลปะและสังคมมาเป็นเวลาอันยาวนาน เป็นตัวอย่างแก่คนรุ่นหลังเป็นอย่างดี



นายชำเรือง วิเชียรเขตต์
ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะทัศนศิลป์
พุทธศักราช ๒๕๕๓



ผลงานสร้างสรรค์ ๑, ๒๕๔๐



นกเหิน / Flying Bird

๒๕๖๖



นายบุญศรี รัตนัง

ศิลปินแห่งชาติ

สาขาศิลปะการแสดง

พุทธศักราช ๒๕๖๐



ส่วนอาจารย์บุญศรี รัตนัง ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ดนตรีพื้นบ้านล้านนา) พุทธศักราช ๒๕๖๐ ที่ได้ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๔ เวลา ๒๐.๔๕ น. ณ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เนื่องจากเส้นเลือดในสมองตีบ สิริรวมอายุ ๖๘ ปี

อาจารย์บุญศรี รัตนัง เกิดวันที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๖ ที่อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ เริ่มรับจ้างเข้าปีในงานช่อ เล่นตลกประจำคณะละครช่อลูกเอื้องเมืองเหนือ ต่อมาเข้าสู่วงการช่อและเริ่มฝึกแต่งเพลงใส่ทำนองเพลงแนวพื้นบ้านภาคเหนือ จนกระทั่งเริ่มร้องเพลงลูกทุ่งคำเมือง และเป็นนักร้องประจำวงดนตรีคณะศรีสมเพชรวงใหญ่ เป็นผู้ที่เริ่มต้นสร้างแนวเพลงนี้ขึ้น สร้างสรรค์ผลงานเพลงถึงปัจจุบันมากกว่า ๕๐๐ เพลง อัลบั้มช่อพื้นบ้าน กว่า ๓๐ ชุด ผลงานที่มีชื่อเสียง คือ เมื่อดังวันสามตอง เป็ดหัวสามตอง หนุมานถือนครวญ คุณนายปามปาม เฒ่าจอมโว ช่อลูกทุ่งเบิกฟ้า หัวเปรด ช่อสามจังหวัด เงินบาทลอยตัว อเมซิ่งไทยแลนด์ ชีเม่าอ่อนเมีย เหล่หอยไห้ เป็นต้น มีบทเพลงช่อพื้นบ้านที่ประพันธ์ขึ้นใหม่ สะท้อนปัญหาสังคม เสียดยาสุขภาพจิต ส่งเสริมความเข้าใจทางการเมือง ความรู้ในทางพุทธศาสนา วัฒนธรรมประเพณี และสร้างความบันเทิงให้กับประชาชน ผลงานช่อบางเรื่อง ที่มีการนำมาบันทึกเสียงใหม่ และจัดทำในรูปแบบของช่อเพื่อการศึกษา มีการจัดทำเป็นวีซีดีช่อคราโอเกะ เพื่อการศึกษาขึ้นเป็นครั้งแรกในล้านนา ในจำนวนนี้ เพลงแห่ครัวตาน จากอัลบั้มกลองยาวสามช่า ได้รับรางวัล ศิลปินเพลงยอดเยี่ยมพื้นบ้านภาคเหนือ รางวัลพระพิฆเนศทองพระราชทาน ครั้งที่ ๑ จากสมาคมดนตรีแห่งประเทศไทย เคยเข้าแข่งขันการประกวดวงดนตรีพื้นเมืองประยุกต์ ในนามวง “ลูกทุ่งลานทอง” ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ ที่รายการลูกทุ่งลานนา สถานีโทรทัศน์ ช่อง ๘ ลำปาง เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ได้รับยกย่องเชิดชูเกียรติเป็นผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม สาขาศิลปะการแสดง (ดนตรีพื้นบ้านล้านนา) จากคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๓๓)

ความสามารถนอกจากการขับช่อ การประพันธ์บทช่อพื้นเมือง เพลงลูกทุ่งคำเมือง ยังเป็นผู้สร้างสรรค์เครื่องดนตรีพื้นเมือง พัฒนาให้ศักยภาพในการบรรเลงร่วมกับวงดนตรีสากล สร้างแบบเรียนแบบฝึกดนตรีพื้นเมืองเพื่อศึกษามากมาย รวบรวมโน้ตเพลงพื้นบ้าน ตำราเป่าขลุ่ยล้านนา และปัจจุบันยังเป็นวิทยากรบรรยายความรู้ทางดนตรีพื้นเมืองสู่สังคมตลอดเวลทั้งในพื้นที่สถานศึกษาและพื้นที่สาธารณะ นอกจากนี้ ยังก่อตั้งศูนย์สืบสานรอยล้านนาภูมิปัญญาท้องถิ่นนี้มาจากทุนส่วนตัว ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๑ จนถึงปัจจุบัน เพื่อเปิดสอนความรู้วัฒนธรรมล้านนาแก่ผู้สนใจโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ผลิตลูกศิษย์ที่สืบสานมรดกความรู้วัฒนธรรมล้านนาไปได้หลายร้อยคน



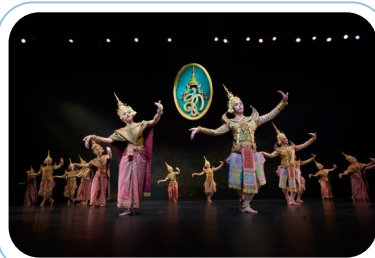


รับชมการแสดง โขน องค์กรที่ 2 คอน สี่สมรรค

12 สิงหาคม 2564

ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย
ช่องหมายเลข 2 เวลา 14.00 น.

สำหรับการแสดงโขนพระราชทานในปีนี้ ยังคงการจัดแสดงสดเนื่องด้วยสถานการณ์
การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 เช่นเคยครับ และเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
๘๙ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๔ มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
ร่วมสืบสานพระราชปณิธานของสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวงในการอนุรักษ์ และสืบสาน
ศิลปะการแสดงโขนให้ดำรงอยู่คู่แผ่นดินไทยสืบไป



จึงขอเชิญชวนประชาชนชาวไทยชมบันทึกการแสดงโขนมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ ความงดงาม
ที่รังสรรค์ขึ้นด้วยศาสตร์และศิลป์หลายแขนง ที่ได้กลับมาสร้างความประทับใจให้ผู้ชมผ่าน
หน้าจอโทรทัศน์อีกครั้ง โดยนำเสนอ ๓ ตอนยอดเยี่ยม ได้แก่ สี่สมรรค, ศักมัยราพณ์ และ
ศึกอินทรีชิต ตอนพรหมาศ พร้อมออกอากาศผ่านทางสถานีโทรทัศน์ ๓ ช่อง ระหว่างวันที่
๑๑-๑๓ สิงหาคมนี้ครับ



“อยู่บ้าน ดูโขน สามตอน สามวัน” ออกอากาศ สามช่องทีวี ไม่ซ้ำตอนกัน พลัดไม่ได้
พุธ ๑๑ และพฤหัสบดี ๑๒ สิงหา ๑๔.๐๐ น. ทาง NBT

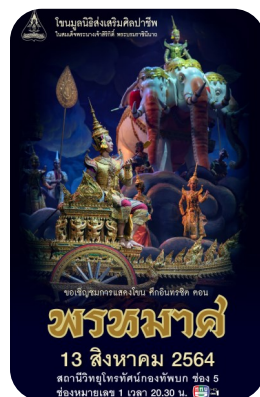
ติดตามการผจญภัยไปของหนุมานทหารเอก ในตอน “สี่สมรรค”

พฤหัสบดี ๑๒ สิงหา ๐๙.๔๕ น. ทาง Thai PBS

ตื่นเต้น ไร่ใจกับการโรมรันต่อสู้ของมัยราพณ์ และหนุมาน ในตอน “ศักมัยราพณ์”

ศุกร์ ๑๓ สิงหา ๒๐.๓๐ น. ทาง ททบ ๕ พบกับความงดงามของนาฏศิลป์ คีตศิลป์ จากและ
เทคนิคพิเศษใน ศักอินทรีชิต ตอน “พรหมาศ”

สำหรับท่านใดที่ต้องการรับชมรับฟังย้อนหลัง สามารถเข้าไปกดชมได้ที่ เฟสบุ๊คแฟนเพจของ
มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ ได้ที่ลิงก์นี้ครับ www.shorturl.asia/2TFQU





HAPPY
BIRTHDAY

เดือน สิงหาคม ๒๕๖๔ มีวันเกิดของศิลปินแห่งชาติ
ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่น
ทางวัฒนธรรม ดังนี้



นางประนอม ทาแปง ๑ สิงหาคม ๒๔๙๗
นายชนประคัลภ์ จันทร์เรือง ๑ สิงหาคม ๒๔๙๗
ศ.นายแพทย์ประเวศ วะสี ๕ สิงหาคม ๒๔๗๔
นายสิงห์คม บริสุทธิ์ ๖ สิงหาคม ๒๔๙๖
นางอารีย์ จันเกษม ๑๐ สิงหาคม ๒๔๗๕
นางสุภา สิริสิงห ๑๓ สิงหาคม ๒๔๙๘
พันโท วิจิต ไห้ไทย ๑๔ สิงหาคม ๒๔๗๕
นายจักรพันธ์ โปษยภุต ๑๖ สิงหาคม ๒๔๙๖
นางรำไพพรรณ ศรีโสภาค ๑๘ สิงหาคม ๒๔๙๗
นายอรันันท์ ชวัลเทพกิจโส ๑๙ สิงหาคม ๒๔๙๗

นายกิตติศักดิ์ มีสมสืบ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๐๐
ศ.เสริมศักดิ์ นาคบัว ๓๐ สิงหาคม ๒๔๗๘
นายสมนึก ทองมา ๓๑ สิงหาคม ๒๔๙๐
นายอุทัย ยิ่งประภากร ๒ สิงหาคม ๒๔๖๙
นายชุม สุวรรณทิพย์ ๒ สิงหาคม ๒๔๖๙
นายจอนิ โอโธเซา ๒ สิงหาคม ๒๔๙๙
พระเทพสิทธิมงคล (เสนอ สิริบุญญา) ๖ สิงหาคม ๒๔๗๔
นายประยงค์ รณรงค์ ๒๔ สิงหาคม ๒๔๙๐

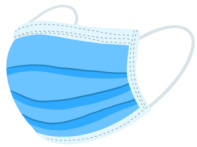




เดือน กันยายน ๒๕๖๔ มีวันเกิดของศิลปินแห่งชาติ
ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่น
ทางวัฒนธรรม ดังนี้

นางคำสอน สระทอง	๑ กันยายน ๒๔๘๒
นายอินสนธิ์ วงศ์สาม	๙ กันยายน ๒๔๗๗
นายกฤษฎา โรจนกร	๑๐ กันยายน ๒๔๙๐
พันโท เสนาะ หลวงสุนทร	๑๒ กันยายน ๒๔๗๗
นางสาวทัศนีย์ ชุนทอง	๑๒ กันยายน ๒๔๘๒
นายจรรณ อังศวานนท์	๑๔ กันยายน ๒๔๗๙
นายประภากร วทานยกุล	๑๗ กันยายน ๒๔๙๗

นางบัวเรียว รัตนมณีธารณ์	๒๒ กันยายน ๒๔๘๙
ศ.เกียรติศักดิ์ ชานนารณ	๒๓ กันยายน ๒๔๘๖
นายคณศ คำมูลคดี	๒๖ กันยายน ๒๔๙๐
นายไพรัช สังวรวิบุต	๒๗ กันยายน ๒๔๗๔
นายเลิศศักดิ์ ปิตวิทยากุล	๔ กันยายน ๒๔๘๘
ศ.คุณหญิงแม่นมาส ขวลิต	๑๕ กันยายน ๒๔๖๕



มุมมองสุขภาพ



เลือกซื้อหน้ากากอนามัย
ต้องสังเกต
อะไรบ้าง?



มุมมองสุขภาพฉบับนี้ จะมาแนะนำท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม เกี่ยวกับการเลือกซื้อหน้ากากอนามัยกันครับ ซึ่งหน้ากากอนามัยแต่ละชนิดก็มีคุณสมบัติแตกต่างกันไปตามการใช้งานครับ

หน้ากากอนามัย Surgical Mask จะมีคุณสมบัติในการกรองฝุ่น ป้องกันของเหลว ซึมผ่าน และป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคจากการไอหรือจามได้ครับ โดยหน้ากากอนามัย ๓ ชั้น ที่ได้มาตรฐานประกอบด้วยแผ่นใยสังเคราะห์ (Non- woven fabric) ซึ่งชั้นนอก ทั้ง ๒ ด้าน ทำจาก Poly Propylene Spunbond และมีแผ่นกรองหรือ Filter ทำจาก Melt Blown

วิธีการตรวจสอบหน้ากากอนามัย

๑. แหล่งที่ซื้อเป็นร้านที่ได้มาตรฐาน และการรับรองคุณภาพโดย มอก.
๒. มีการระบุวันผลิต วันหมดอายุ สถานที่ผลิต และตัวแทนจัดจำหน่ายที่ชัดเจน
๓. การตัดเย็บเรียบร้อย ไม่มีตำหนิ ไม่มีรอยหลุดขาด
๔. สะอาด ไม่มีรอยเปื้อน ไม่มีคราบสกปรก
๕. ไม่มีกลิ่นผิดปกติ หรือกลิ่นสารเคมีใด ๆ
๖. ไม่บางจนมองทะลุได้ง่าย ควรหนาเสมอกัน
๗. ขยี้แล้วไม่มีฝุ่นละอองหลุดลอยออกมา
๘. น้ำไม่ซึมผ่าน เมื่อหยดลงบนหน้ากากอนามัย มีคุณสมบัติกันน้ำ



วิธีการตรวจสอบหน้ากากอนามัย



แหล่งที่ซื้อเป็นร้านที่ได้มาตรฐาน



ไม่มีกลิ่นผิดปกติ



มีการระบุวันผลิต วันหมดอายุ สถานที่ผลิต ตัวแทนจัดจำหน่ายที่ชัดเจน



ไม่บางจนมองทะลุได้ง่าย



การตัดเย็บเรียบร้อย ไม่มีตำหนิ



ขยี้แล้วไม่มีฝุ่นละออง



สะอาด ไม่มีรอยเปื้อน

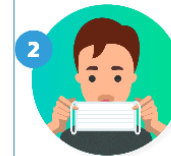


น้ำไม่ซึมผ่านเมื่อหยดลงบนหน้ากากอนามัย

วิธีการใส่
**หน้ากาก
อนามัย**
อย่างถูกต้อง



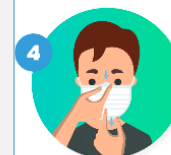
ล้างมือ
ทั้งก่อนและหลัง
สวมใส่หน้ากากอนามัย



จับสายคล้องหู
ของหน้ากากอนามัย
ทั้งสองข้าง



กดขอบตลอด
ให้แนบกับราว
ดั้งจมูกจนถึงใต้
ขอบตา



**เวลากินข้าว
หรือดื่มน้ำ**
จับบริเวณด้านบนหน้ากาก
แล้วดึงลงมาไว้ใต้คาง
ก่อนดึงกลับขึ้นไปใหม่



**การถอด
หน้ากากอนามัย**
ให้เราจับบริเวณสายคล้องหู
แล้วดึงออก



มาทำความรู้จัก “ยาฟ้าทะลายโจร” สมุนไพรใกล้ตัวที่มีบทบาทในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ที่คุณหมอจะพิจารณาใช้เป็นทางเลือกสำหรับผู้ป่วยโควิด-19 กลุ่มที่อาการไม่รุนแรงกันครับ

ยาฟ้าทะลายโจร ถือเป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ ที่ผ่านมาตั้งแต่ปี ๒๕๕๙ คุณหมอจะสั่งยาฟ้าทะลายโจรเพื่อรักษาอาการไข้หวัด ผู้ที่มีอาการของระบบทางเดินหายใจ เจ็บคอ เป็นไข้ ไอ น้ำมูกไหล หรือไข้หวัดใหญ่ที่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย หรือในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการท้องเสีย ท้องเดิน ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ที่ไม่เกี่ยวกับการติดเชื้อ กลุ่มที่อุจจาระไม่เป็นมูกเลือด ก็สามารถให้ฟ้าทะลายโจรรักษาอาการได้ครับ

ฤทธิ์ทางยาของฟ้าทะลายโจร ที่ทำให้หลายคนสนใจและหยิบมาเป็นทางเลือกเพื่อช่วยรักษาผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการไม่รุนแรง ได้แก่ ลดไข้ ต้านการอักเสบ ต้านไวรัสบางชนิด เช่น หวัด และช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ครับ

ยาฟ้าทะลายโจรป้องกันโควิด-19 ได้หรือไม่ ยาฟ้าทะลายโจร ไม่สามารถป้องกันไวรัสเข้าสู่เซลล์ได้ แต่ช่วยบรรเทาอาการที่ไม่รุนแรง ใช้ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรครุนแรง เช่น คัดจมูก มีน้ำมูก ลดโอกาสที่โรคจะลุกลามลงปอด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องฉีดวัคซีน และปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด

ยาฟ้าทะลายโจรสำหรับรักษาผู้ป่วยโควิด-19 สำหรับผู้ป่วยโควิด-19 กลุ่มที่มีอาการเล็กน้อย เมื่อได้รับฟ้าทะลายโจร (Andrographolide) ตามขนาดที่กำหนด คือ ๑๘๐ มิลลิกรัมต่อวัน คือมากกว่าขนาดที่ใช้ในการรักษาไข้หวัด ๓ เท่า แต่ก็ยังเป็นขนาดที่มีความปลอดภัย และใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ พบว่าสามารถช่วยลดอาการเกิดปอดอักเสบลงได้ครับ

ข้อควรระวังในการใช้ยาฟ้าทะลายโจร ผู้ป่วยโรคตับ ไต โรคหัวใจและหลอดเลือด และมีโรคประจำตัวอื่น ๆ ห้ามใช้ยานี้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาวาร์ฟาริน แอสไพริน โคลพิโดเกรล ยาลดความดันโลหิต และที่สำคัญห้ามใช้ยาฟ้าทะลายโจรติดต่อกันเกิน ๕ วัน เพราะอาจเกิดปัญหาต่อร่างกายได้ครับ



“ IT นารู้ ” ฉบับนี้ มี Application ใหม่มาแนะนำครับ เป็น Application ที่ใช้บอกตำแหน่งศูนย์พักคอยใกล้คุณ และการขอความช่วยเหลือกับเจ้าหน้าที่ สามารถตรวจเช็คจำนวนเตียงรักษาผู้ป่วยได้ครับ

ปัจจุบันยอดผู้ติดเชื้อโควิด-19 และผู้เสียชีวิตยังเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้คนยังต้องการข้อมูล และหาช่องทางการรักษาอยู่ตลอดเวลา Application นี้ก็เป็นเทคโนโลยีบอกพิกัดตำแหน่งศูนย์พักคอยใกล้คุณ โดยใช้ GPS ระบุตำแหน่งของท่านนั่นเองครับ **NOSTRA Map** เป็นอีกหนึ่งแอปทางเลือก สำหรับเช็คข้อมูลโควิด-19 ที่อาศัยความสามารถของแอปนำทาง กับข้อมูล ที่อัปเดตให้ทันสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง โดยล่าสุดเพิ่มตำแหน่งศูนย์พักคอย ที่รองรับการใช้งานทั้งในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ภายในแอป NOSTRA Map จะคอยอัปเดตข่าวสารโควิดไม่ว่าจะเป็น

- จุดรับตรวจเชื้อโควิด
- พิกัดสถานที่กักตัว ASQ
- จุดฉีดวัคซีน Covid-19
- วัดที่รับฌาปนกิจผู้เสียชีวิต
- เช็ควินิจฉัยช่วงล็อกดาวน์



นอกจากบอกพิกัดของสถานที่ต่าง ๆ แล้ว และยังเข้าถึงข้อมูล เบอร์โทร หรือรายละเอียดของสถานที่นั้นได้ด้วย ตอนนี้แอปจะครอบคลุมเฉพาะพื้นที่ใน กทม. และปริมณฑล เท่านั้นครับ สำหรับท่านที่อยู่ต่างจังหวัด อาจจะต้องรอกันอีกสักหน่อยครับ หากแอปมีอัปเดตเมื่อไหร่ ศิลปินสาระจะรีบนำข่าว มาอัปเดตให้ได้ทราบกันครับผม

เช็คตำแหน่งได้ทั้งบนเว็บ <https://bit.ly/3iZ9SKd>

และ Application ได้เลย <https://lnkd.in/eiWMgKG>



บ้านคลายเครียด



กำจัดโรค ??

หลวงพี่บวชใหม่ จบนะเกิ้ลช ถูกโยมสาวถามทางธรรม

" นิมนต์ถามหลวงพี่เจ้าค่ะ

โยมสาว : มีวิธีอย่างไรในการกำจัดโรค ? "

หลวงพี่ : ใจ "ในโซรัล" ก็ได้

ใจ "คาเนสเทน" ก็ได้

หรือจะใช้ "ซีม่าครีม" ก็ได้

ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ มีส่วนผสมของ "คีโตโคนาโซล

หรือ โคลไทรมาโซล"

ซึ่งออกฤทธิ์ต่อเชื้อราโดยตรง เจริญพร !!



มนุษย์กินคน !!

พ่อลูกมนุษย์กินคนคู่หนึ่งได้รับมอบหมายจากหัวหน้าเผ่าให้ไปหาเหยื่อซึ่งเป็นคนเอากลับมาเป็นอาหารให้ชาวเผ่า ทั้งสองเดินอยู่ในป่าจนถึง ๓ วันก็มาเจอชายแก่ร่างเล็ก

ลูก : พ่อ ๆ เราเจออาหารแล้ว

พ่อ : โอ้แก่คนนี้นี้น้อยมาก ไม่พอแม่แต่จะเอาไปให้หมากินด้วยซ้ำ

พ่อพูดจบก็เดินต่อไป เวลาผ่านไปอีก ๔ วันก็มาเจอชายอ้วนคนหนึ่ง

พ่อ : จัดการจับคนนี้ไปเถอะ เนื้อเยอะดี

ลูก : ใครว่าละ มีแต่ไขมันทั้งนั้น จินเอาไปกิน มีหวังคนเผ่าเราต้องเป็น

ไขมันอุดตันในเส้นเลือดตายหมดเผ่าแน่

แล้วทั้งสองก็เดินต่อไปอีก ๕ วันจนเจอหญิงสาวสุดเซ็กซี่หุ่นอวบอึด

ลูก : เราเอาเธอกลับไปกินที่เผ่าเถอะ ลูกชายรีบบอกพ่อทันที

พ่อ : ได้เลย รีบเอาผู้หญิงคนนี้กลับไปกินที่เผ่า แต่เราจะไม่กินเธอนะ

ลูก : ทำไมละ แล้วเผ่าเรามีอดตายกันหมดเหอะ" ลูกชายสงสัย

พ่อ : ก็เราจะกินแม่ของเจ้าแทนนะสิ !!





รับพัสดุปลอดภัย



ห่างไกลโควิด-19



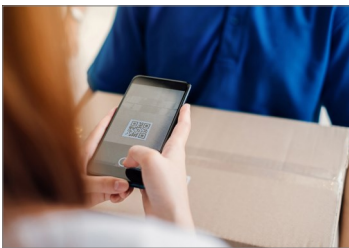
รับพัสดุอย่างไรให้ปลอดภัยจาก COVID-19

เมื่อเราต้อง “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” แต่ชีวิตก็ยังคงต้องดำเนินต่อไป เรายังต้องกิน ต้องใช้ เหมือนเช่นที่ผ่านมา บริการเดลิเวอรี่อาหาร เครื่องดื่ม และช้อปปิ้งออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน ของพวกเรามากขึ้น ทำให้หลาย ๆ ท่านเริ่มวิตกกังวลถึงความปลอดภัยของตัวเองและสมาชิกในครอบครัว ว่าเจ้าเชื้อไวรัส COVID-19 จะแอบแฝงตัวมากับกล่องพัสดุที่ส่งมาถึงบ้านเราหรือไม่

เพื่อความไม่ประมาท และให้เกิดความสบายใจมากยิ่งขึ้น ศิลปินสารจึงขอแนะนำวิธีรับสินค้า อาหาร เครื่องดื่ม หรือกล่องพัสดุที่ส่งมาถึงบ้านของเราให้ปลอดภัยจากเชื้อไวรัส COVID-19 เป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้ครับ



๑. ควรมีตะกร้าหรือถุงขนาดใหญ่แขวนไว้ที่รั้วหน้าบ้าน เพื่อให้พนักงานส่งของ ใส่กล่องพัสดุลงในตะกร้าหรือถุงนั้น และเขียนโน้ตแขวนแจ้งให้ผู้ส่งสามารถเซ็นรับพัสดุ แทนได้เลย เพื่อเป็นการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing) ลดการเผชิญหน้ากับผู้ส่งพัสดุ



๒. ถ้าหากเป็นพัสดุแบบเก็บเงินปลายทาง ขอแนะนำให้สแกน หรือมีพร้อมเพย์ ให้โอนเพื่อชำระเงิน แต่ถ้าผู้ส่งไม่สามารถรับโอนเงินได้ ขอให้จัดเตรียมเงินสดตาม จำนวนที่ต้องชำระ ใส่ซองพลาสติกให้เรียบร้อย จะได้เลี่ยงการสัมผัสกับเงินทอน โดยไม่จำเป็นครับ



๓. เมื่อรับกล่องพัสดุเรียบร้อยแล้ว ยังไม่ควรนำกล่องพัสดุนั้นเข้าบ้านทันที ควรนำไปวางตากแดดเพื่อฆ่าเชื้อไวรัสเป็นเวลา ๑ ชั่วโมง จากนั้นก่อนเปิดกล่องพัสดุ ควรฉีดสเปรย์แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อรอบกล่องและนำของภายในกล่องออกมาเช็ดทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์อีกครั้งก่อนนำเข้าบ้านครับ



๔. หากของภายในกล่องเป็นของที่จะเกิดความเสี่ยงจากการตากแดด ก็ให้ฉีด สเปรย์แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อรอบกล่องและนำของภายในกล่องออกมาเช็ดทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ก่อนนำเข้าบ้าน ส่วนกล่องพัสดุให้นำใส่ถุงพลาสติกแล้วนำไปทิ้งใส่ถังขยะให้เรียบร้อยครับ

วิธีการข้างต้นคงจะทำให้ทุกท่านที่กังวลใจจากการรับพัสดุที่อาจสงสัยว่าจะมีการปนเปื้อนของเชื้อไวรัส COVID-19 คงจะสบายใจขึ้น และน่าจะเป็นประโยชน์ให้กับผู้ที่ดำเนินชีวิตอยู่ในสถานการณ์ขณะนี้ ขอให้ศิลปินฯ และผู้มีผลงาน ดีเด่นฯ ทุก ๆ ท่านปลอดภัยจากโรค และมีสุขภาพแข็งแรงครับ



ธรรมะสวัสดิ์

บทความธรรมะดี ๆ กับชีวิต



ผู้มีปัญญาย่อมรักษาสติไว้เหมือนเก็บรักษาทรัพย์อันประเสริฐ

ความคิดอยู่ในใจของทุกคนตลอดเวลา จบเรื่องนั้นก็คิด
เรื่องนี้ หรือคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ซ้ำไปซ้ำมา ทำให้ใจไม่มี
ช่องว่าง ส่งผลให้เราใช้พลังงานไปกับความคิดมากมาย
ทุกขณะที่มีความคิด เรามักรู้สึกว่ามีตัวตน เรา ของเรา

บุรุษหรือสตรีอยู่เสมอ ทำให้ปรุงแต่งและตอบสนองสิ่งที่พบในเชิงลบหรือบวกตลอดเวลา นี่คือการเครียด
ทางใจที่เราไม่รู้ตัว พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ใช้สติแทนที่ความคิดถึงอดีตหรืออนาคต อยู่กับปัจจุบัน
รูป นาม สติก็จะไปแทนที่ความคิด แล้วส่งผลให้ใจของเราเป็นอิสระจากกิเลส ความสุขที่เกิดขึ้นนี้
จะทำให้เกิดปีติโสมนัส สงบ และเบิกบาน สติเป็นทรัพย์ภายในที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้เรา
เก็บรักษาไว้อยู่เสมอ ยิ่งมีมากก็ยิ่งดี ชาวโลกเห็นคุณค่าของทรัพย์ภายนอกแต่ไม่รู้ว่ามีทรัพย์ภายในอยู่
ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

“ อปปมาทญฺ เมชาวี ธนํ เสฏฐํ รกฺขติ. ”

“ ผู้มีปัญญาย่อมรักษาสติไว้เหมือนเก็บรักษาทรัพย์อันประเสริฐ ”



ที่มา : พระมหา สมลักษณ์ สาราภังค์



เว็บไซต์



Facebook

ข่าวปากประชาสัมพันธ์ทำฉบับนี้ !!

หากท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ท่านใดมีความประสงค์จะฝากข่าวประชาสัมพันธ์ เพื่อลงศิลปินสารหรือเว็บไซต์ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ ออนไลน์ ท่านสามารถติดต่อได้ตามช่องทางดังนี้ครับ...

ช่องทางการติดต่อ และรับข่าวสารผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ ออนไลน์ กองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ได้ที่ Facebook : กองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม

Website : http://www.culture.go.th/cul_fund/main.php?filename=index

หรือสแกน QR Code ด้านข้างนี้ได้เลยครับ

ติดต่อสอบถาม

Contact Us



ผู้อำนวยการกลุ่มสวัสดิการศิลปินฯ

: นายเกษม ปฐมฤกษ์

081-1717530



ทนายทนายการเจ็บป่วย, การเสียชีวิต

และเครื่องราชอิสริยาภรณ์

: นางอุน อัมพวัน

089-9964829

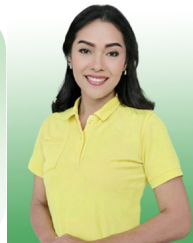


เว็บไซต์กองทุนฯ, Facebook

Lineกองทุนฯ และสวัสดิการศิลปินฯ อื่น ๆ

: นางสาวสุทธาทิพย์ มีกุล

083-4293515



ค่าตอบแทนรายเดือน

และค่ารักษาพยาบาล

: นางทฤตมน ไชยจารุณิษฐ์

085-6954169



เว็บไซต์กองทุนฯ, Facebook

Lineศิลปินแห่งชาติ, Lineกองทุนฯ

และค่ารักษาพยาบาล

: นางสาวนันทา นันทะปิ่น

090-9188845



บัตรประจำตัวศิลปินแห่งชาติ

และศิลปินสาร

: นายวีรยุทธ นามะยอม

064-6160461