



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่าน

ศิลปินสารฉบับนี้เป็นฉบับต้อนรับเทศกาลมหาสงกรานต์ปีใหม่ของไทย
และวันวิสาขบูชาครับ

ประเพณีสงกรานต์มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาแต่โบราณคู่กับประเพณี
วันตรุษไทย จึงเรียกรวมกันว่าประเพณีตรุษสงกรานต์ หมายถึงการส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่
ตามประเพณีไทย ซึ่งเหล่าบรรดาลูก ๆ หลาน ที่ทำงานอยู่ต่างบ้าน ต่างเมือง
มักจะใช้โอกาสนี้ กลับบ้านไปเยี่ยมครอบครัว รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุที่ตนเคารพนับถือ
รวมทั้งเข้าวัดทำบุญ อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว และทำบุญเพื่อความ
เป็นสิริมงคลต้อนรับปีใหม่ตามธรรมเนียมไทยครับ

“ศิลปินสาร” ขอให้วันหยุดยาวสงกรานต์นี้ เป็นช่วงเวลาแห่งความอบอุ่น
ของทุกคนครับนะครับ พวกเราชาว สสค. ขอให้ศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิ
ทางวัฒนธรรมและท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่านรักษาสุขภาพ
และพักผ่อนกับครอบครัวอย่างมีความสุขนะครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าครับผม

วันสำคัญประจำเดือน

๒ เมษายน วันอนุรักษ์มรดกไทย

๖ เมษายน วันจักรี

๑๓, ๑๔, ๑๕ เมษายน วันสงกรานต์

(๑๓ เมษายน วันผู้สูงอายุแห่งชาติ, ๑๔ เมษายน วันครอบครัว)

๑ พฤษภาคม วันแรงงานแห่งชาติ

๓ พฤษภาคม วันหยุดชดเชยวันแรงงานแห่งชาติ

๔ พฤษภาคม วันฉัตรมงคล

๑๐ พฤษภาคม วันพืชมงคล

๒๖ พฤษภาคม วันวิสาขบูชา



ศิลปินสาร

เจ้าของ

กองส่งเสริมและถ่ายทอด

ศิลปวัฒนธรรม

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

ที่ปรึกษาบรรณาธิการ

นางสาวทศชล เทพกำปนาท

บรรณาธิการ

นายอนุกุล ไบไกล

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นายเกษม ปฐมฤกษ์

นายวิรัช นามะยอม

สารบัญ

วันอนุรักษ์มรดกไทย.....	๒
ประกาศสงกรานต์.....	๓
ข่าวรอบรั้ว สสค.....	๔
ผ้าขาวม้า.....	๕
ไปเยี่ยม ไปเยือน.....	๖
แวดวงศิลปิน.....	๗
มุมสุขภาพ.....	๑๐
ทำเนียบฉายเครือ.....	๑๒
วันเกิดศิลปินฯ/ผู้มีผลงานฯ.....	๑๓
ธรรมะสวัสดี.....	๑๕
ติดต่อสอบถาม.....	๑๖





วันอนุรักษ์มรดกไทย ตรงกับวันที่ ๒ เมษายนของทุกปี ซึ่งตรงกับวันคล้ายวันพระราชสมภพ

ของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ในฐานะทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอย่างใหญ่หลวงในงานด้านศิลปวัฒนธรรมไทยอันเป็นมรดกของชาติ

คณะรัฐมนตรีซึ่งมี ฯพณฯ พลเอกเปรม ติณสูลานนท์ เป็นนายกรัฐมนตรี ได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘ ประกาศให้วันที่ ๒ เมษายนของทุกปี ซึ่งเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็น "วันอนุรักษ์มรดกไทย" ทั้งนี้ เพื่อรณรงค์สร้างความเข้าใจ ความสำนึกรัก และหวงแหน ในมรดกทางศิลปวัฒนธรรมของชาติ รวมทั้งให้ประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพิทักษ์รักษามรดกทางวัฒนธรรม อันเป็นเอกลักษณ์ของชาติให้มากยิ่งขึ้น รวมทั้งกิจกรรมเนื่องในวันอนุรักษ์มรดกไทย เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายแด่ในราช สักการะแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ในฐานะทรงมีพระมหากรุณาธิคุณอย่างใหญ่หลวงในงานด้านศิลปวัฒนธรรม ของชาติตลอดมา

ข้อมูลจาก สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง





ประกาศสงกรานต์ ปีพุทธศักราช ๒๕๖๔

ปีฉลู (มนุษย์ผู้ชาย ธาตุดิน) ตรีกษ จุลศักราช ๑๓๘๓ ทางจันทรคติ เป็น อธิกมาส
ทางสุริยคติ เป็น ปกติสุรทิน

วันที่ ๑๔ เมษายน เป็น วันมหาสงกรานต์ ทางจันทรคติตรงกับวันพุธ ขึ้น ๓ ค่ำ
เดือน ๖ เวลา ๓ นาฬิกา ๓๙ นาที ๔๐ วินาที

นางสงกรานต์ ทรงนามว่า รากษสเทวี ทรงพาหุรัดทัดดอกบัวหลวง อาภรณ์แก้วโมรา
ภักษาหารโลหิต พระหัตถ์ขวาทรงตรีศูล พระหัตถ์ซ้ายทรงธนู เสด็จไสยาสน์
หลับเนตรมาเหนือหลังวราหะ เป็นพาหนะ

วันที่ ๑๖ เมษายน เวลา ๐๗ นาฬิกา ๓๗ นาที ๑๒ วินาที เปลี่ยนจุลศักราชใหม่
เป็น ๑๓๘๓ ปีนี้ วันอาทิตย์ เป็น ธงชัย วันจันทร์ เป็น อธิบดี ,
วันเสาร์ เป็น อุบาทว์ , วันพุธ เป็น โลกาวินาศ

ปีนี้ วันเสาร์ เป็นอธิบดีฝน บันดาลให้ฝนตก ๔๐๐ ห่า ตกในโลกมนุษย์ ๔๐ ห่า
ตกในมหาสมุทร ๔๐ ห่า ตกในป่าหิมพานต์ ๑๒๐ ห่า
ตกในเขว้าจกรวาล ๑๖๐ ห่า นาคให้น้ำ ๖ ตัว

เกณฑ์ธัญญาหาร ได้เศษ ๐ ชื่อ ปาปะ ข้าวกล้าในภูมินาจะได้ผล ๐ ส่วน เสีย ๙ ส่วน
มหาชนร้อนใจด้วยอาหารแล

เกณฑ์ธาราธิคุณ ตกราศีอาโป (น้ำ) น้ำมาก



ข่าวรอบรู้กรมส่งเสริมวัฒนธรรม ในช่วงต้นปี ๒๕๖๔ นี้ สวธ. ได้จัดกิจกรรม "สานสุข สืบวัฒนธรรม นำวิถีใหม่" เปิดบ้านแหล่งเรียนรู้ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย เรียนรู้งานศิลป์กับศิลปินแห่งชาติ ช่วยเหลือศิลปินพื้นบ้านให้มีรายได้ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ ณ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

เป็นการเปิดพื้นที่ให้ศิลปินแขนงต่าง ๆ ได้ทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมต่าง ๆ อาทิ ศิลปะการแสดงพื้นบ้าน การเสวนาองค์ความรู้ กับศิลปินแห่งชาติ การสาธิตมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม และการสาธิตวัฒนธรรมสร้างสรรค์อาชีพในรูปแบบออนไลน์ ผ่านทางช่องทางูป ชื่อ **สถานีวัฒนธรรม** และผ่านทางแฟนเพจเฟซบุ๊ก ชื่อ **สถานีวัฒนธรรม** และแหล่งเรียนรู้ศิลปะและวัฒนธรรม โดยแบ่งเป็นการออกอากาศเป็นช่วงเวลา ทั้งนี้ ศิลปินสาระจะนำผังรายการ ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๔ มาให้ได้รับทราบกันนะครับ

๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. รายการ **คุยข่าวเล่าเรื่องศิลป์** กับผู้บริหารกรมส่งเสริมวัฒนธรรม

๑๐.๔๕ - ๑๒.๑๕ น. รายการ **ลีลาศิลป์ ศิลปินพื้นบ้าน** อาทิ การแสดงลิเกป่า หมอลำ ฯลฯ

๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. รายการ **เยาวชนสร้างสรรค์** จากน้อง ๆ โรงเรียนต่าง ๆ อาทิ โรงเรียนศรีบุญยานนท์, โรงเรียนประชาราชภูริบำเพ็ญ ฯลฯ

๑๓.๔๕ - ๑๔.๔๕ น. **รายการสืบสานงานศิลป์ ศิลปินแห่งชาติ** อาทิ ร้อง เล่น ตำนาน โดยนางรจนา พงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง และการแสดงการแสดงละครชาตรีเครื่องใหญ่ เรื่องสังข์ทอง โดยคณะละครชาตรี จงกล ไปรงน้ำใจ และการเสวนาองค์ความรู้กับศิลปินแห่งชาติ แต่ละสาขา ได้แก่ เพลงลำตัดและเพลงพื้นบ้าน ภาคกลาง โดยนางศรีนวล ขำอาจ การถ่ายภาพ โดยนายเดช วราชน และนายวรนนท์ ชัชวาลทิพากร มาเรียนรู้ให้สนุก นาฏศิลป์ไม่ล้ำสมัย โดยนางรจนาพวงประยงค์ และงานวรรณศิลป์ โดยนางขมิ้มกร บางคมบาง ฯลฯ

๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. **รายการศิลป์สร้างทางอาชีพ** อาทิ สาธิตการทำน้อบไทย, การทำวุ้นไทย, การพันห่มเหนือก ฯลฯ

สำหรับท่านใดที่สนใจ สามารถรับชมย้อนหลังได้ที่ **เฟสบุ๊คของสถานีวัฒนธรรม** <https://www.facebook.com/culturestation.th>

หรือ LINE OFFICIAL สถานีวัฒนธรรม ตาม QR CODE นี้ได้ครับ





ผ้าขาวม้า เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษได้สร้างสรรค์ และสืบทอดกันมาจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้เพื่อให้คนรุ่นหลังได้นำมาสืบสาน และพัฒนาต่อยอดเป็นทุนทางวัฒนธรรมต่อไป

ในต้นปี ๒๕๖๔ นี้ กรมส่งเสริมวัฒนธรรม จะดำเนินการเสนอมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม เรื่อง **ผ้าขาวม้า** เพื่อขึ้นบัญชีในรายการตัวแทนมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ต่อบุคลากรการศึกษาวិทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) ตามอนุสัญญาว่าด้วยการสงวนรักษามรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ค.ศ. ๒๐๐๓

ดังนั้น ในเทศกาลสงกรานต์ ปีพุทธศักราช ๒๕๖๔ กรมส่งเสริมวัฒนธรรม และกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม จึงขอ**นำผ้าขาวม้า** พร้อมด้วย **หน้ากากอนามัยผ้าขาวม้าสีสันสดใส** มอบเป็นที่ของระลึกแก่ท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่าน เพื่อเป็นการสืบสานประเพณีไทยที่งดงาม และป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 รวมทั้งเป็นการส่งเสริมการใช้ **ผ้าขาวม้า** มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ที่จะขึ้นบัญชีรายการตัวแทนมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติต่อไป





ในเดือน มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๔ ที่ผ่านมา กรมส่งเสริมวัฒนธรรม ร่วมกับกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ได้มีการจัดกิจกรรม เยี่ยมบ้านศิลปินแห่งชาติ และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ขึ้นเช่นเคย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อได้ตามสารทุกข์ สดุดิข ตอบข้อซักถาม ฯลฯ ขณะเดียวกัน ก็เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับการบริการให้มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้น

“ไปเยี่ยม ไปเยี่ยม” ฉบับนี้ มีท่านใดบ้าง ท่านว่าอย่างไรบ้าง ติดตามกันได้เลยครับ

- อาจารย์ควน ทวนยก ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ดนตรีพื้นบ้าน)
- อาจารย์วาทิต ไทริมาน (ครูจ๋อน) ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม สาขาศิลปะการแสดง (ผลิตเครื่องดนตรีไทย)
- อาจารย์คำปุ่น ศรีใส ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ประณีตศิลป์-ทอผ้า)
- อาจารย์ช่วง มูลพินิจ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (จิตรกรรม)
- อาจารย์ชวลี อินทรวจิตร ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง
- อาจารย์สถาพร ศรีสัจจัง ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์

ทั้งนี้ อาจารย์หลายท่านเช่น อาจารย์ควน ทวนยก, อาจารย์ช่วง มูลพินิจ และอาจารย์สถาพร ศรีสัจจัง ยังสร้างสรรค์ผลงานอย่างต่อเนื่อง ส่วนอาจารย์วาทิต ไทริมาน ถึงแม้ว่าภายหลังจะมีปัญหาสุขภาพจนไม่สามารถสอน และผลิตเครื่องดนตรีไทยได้เหมือนก่อน แต่ท่านก็ยังมีความตั้งใจแน่วแน่ในการที่จะรักษา และสืบทอดภูมิปัญญาด้านดนตรีไทยสืบไป โดยเป็นที่ปรึกษาในการผลิตเครื่องดนตรีไทยแก่ทายาท ซึ่งประกอบอาชีพผลิตเครื่องดนตรีไทยจำหน่าย สืบมาจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งสอนดนตรีไทยให้แก่คณะศิษย์ต่าง ๆ

สำหรับอาจารย์คำปุ่น ศรีใส และอาจารย์ชวลี อินทรวจิตร ซึ่งมีปัญหาสุขภาพอยู่บ้าง ศิลปินสาวขอให้อาจารย์ทั้ง ๒ ท่าน มีสุขภาพแข็งแรงดั่งวันดีคืนะครับ รวมทั้งขอให้ทุกท่านมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรงตลอดไปนะครับ



อาจารย์ควน ทวนยก



อาจารย์วาทิต ไทริมาน



อาจารย์คำปุ่น ศรีใส



อาจารย์ช่วง มูลพินิจ



คุณธิดา อินทรวจิตร ภรรยา

อาจารย์ชวลี อินทรวจิตร



อาจารย์สถาพร ศรีสัจจัง



ที่ประชุมคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ เมื่อวันอังคารที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ได้มีมติเห็นชอบผล
การพิจารณาคัดเลือกศิลปินแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๓ จำนวน ๑๒ ท่าน ๓ สาขา ดังนี้

สาขาทัศนศิลป์ จำนวน ๔ ท่าน ได้แก่

- ศาสตราจารย์กิตติคุณกำจร สุนพงษ์ศรี (จิตรกรรม)
- นายอำมฤทธิ ชูสุวรรณ (จิตรกรรม-สื่อผสม)
- นายประภากร วทานยกุล (สถาปัตยกรรมร่วมสมัย)
- นายสำเริง แดงแนวน้อย (ประณีตศิลป์-แกะสลักไม้)

สาขาวรรณศิลป์ จำนวน ๒ ท่าน ได้แก่

- นายเอนก นาวิกมูล
- นางสาวอรสม สุทธิสาคร

สาขาศิลปะการแสดง จำนวน ๖ ท่าน ได้แก่

- นายประทีป สุขโสภา (เพลงพื้นบ้าน)
- นายประเมษฐ์ บุญยะชัย (นาฏศิลป์ - โขน)
- นายปั๋บ คงลายทอง (ดนตรีไทย)
- นางสาวสุดา ชื่นบาน (ดนตรีไทยสากล - ขับร้อง)
- นางรุ่งฤดี เพ็งเจริญ (ดนตรีไทยสากล - ขับร้อง)
- นายปง อัสวินกุล (ผู้กำกับระบบเสียง - สร้างสรรค์ และบันทึกเสียงภาพยนตร์)

ในโอกาสนี้ **ศิลปินสาร** ขอแสดงความยินดีกับท่านศิลปินแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๓ ทั้ง ๑๒ ท่าน
เป็นอย่างยิ่งด้วยนะครับ



ศิลปินแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๓

สาขาทัศนศิลป์



ศ. กิตติคุณก้อง สุโขวงศ์



นายอัมฤกษ์ ชูสุวรรณ



นายประภากร ภาณุกุล



นายสำเริง แดงแนวน้อย

สาขาวรรณศิลป์



นายเอนก นาวิกมูล



นางสาวอรสม สุทธิสาคร

สาขาศิลปะการแสดง



นายประทีป สุนทรวิภา



นายประเมษฐ์ บุณยะชัย



นายปิ่น คงลายทอง



นางสุดา ชื่นบาน



นางรุ่งกฤดี เมื่องเจริญ



นายปอง อัครวิบูลย์



สำหรับงานประเพณีบุญผะเหวดเป็นงานบุญเดือน ๔ ตามวิถีวัฒนธรรมของชาวอีสาน ซึ่งจังหวัดร้อยเอ็ด ร่วมกับคณะสงฆ์ หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ตลอดจนประชาชนชาวจังหวัดร้อยเอ็ด ได้ร่วมใจกันจัดให้มีขึ้น ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๓๔ เป็นต้นมา เพื่อเป็นการส่งเสริมพระพุทธศาสนา และให้ประชาชน สำนึกในคุณงามความดี ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงกำหนดให้จัดงานประเพณีบุญผะเหวด เป็นงานประจำปี ของจังหวัดร้อยเอ็ดสืบเนื่องติดต่อกันมาทุกปี โดยในปี ๒๕๖๔ นี้ นับเป็นปีที่ ๓๑ ของการจัดงานครับ

มีการแสดงอุปรากรจีน เรื่อง ตำนานพระเวสสันดร และการแสดงจิวเปลี่ยนหน้า โดยได้รับการสนับสนุน
การแสดงจากกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม และสมาคมอุปรากรจีนแห่งประเทศไทยครับ



มา : สยามรัฐออนไลน์



แฉวงศิลปิน ฉบับนี้ ขอเชิญชมนิทรรศการ “คิด วาด เขียน” ซึ่งจัดเพื่อเชิดชูเกียรติ อาจารย์เทพศิริ สุขโสภา

ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ โดย สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครับ

ก่อนจะบอกรายละเอียดขอเล่าประวัติของอาจารย์เทพศิริ สุขโสภา สักหน่อยนะคะ

อาจารย์เทพศิริ สุขโสภา เป็นศิลปินผู้ที่มีความสามารถหลากหลาย โดยเฉพาะในด้านวรรณศิลป์ นาฏศิลป์ (การรำ) และทัศนศิลป์ โดยเทพศิริ สุขโสภา ได้เริ่มต้นการสร้างสรรคด้วยการออกเดินทางไปเป็นนักร้องตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อให้เด็กและผู้ใหญ่ที่อาศัยอยู่ตามชนบทฟังด้วยเทคนิคการเล่าเรื่องที่มีเอกลักษณ์ สามารถสร้างความสนุกสนานให้ผู้ชมอยู่เสมอ ในขณะเดียวกันนั้นอาจารย์เทพศิริ สุขโสภา ได้สร้างสรรค์งานวรรณกรรมในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ บทความ นวนิยาย สารคดี บทกวีและวรรณกรรมสำหรับเด็ก โดยผลงานมีลักษณะเด่นในการเล่าเรื่องได้อย่างงดงาม ประกอบกับความสามารถทางด้านทัศนศิลป์ที่เคยร่ำเรียนมา นำไปสู่การสร้างสรรคเป็นผลงานทั้งภาพประกอบ และผลงานจิตรกรรมที่มีความเฉพาะตัวแตกต่างจากคนอื่น

นอกจากบทบาทของศิลปินแล้วนั้น อาจารย์เทพศิริ สุขโสภา ยังมีบทบาทของความเป็นครู โดยได้ส่งเสริมการให้ความรู้ทางด้านศิลปะแก่สาธารณชน รวมไปถึงการเปิดบ้านของตนให้เป็นห้องสมุดและจัดพื้นที่สำหรับจัดแสดงผลงานทางศิลปะ อาทิ การแสดงละคร การแสดงผลงานจิตรกรรม อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมไทย จนได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติเป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์

ดังนั้น เพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติอาจารย์เทพศิริ สุขโสภา สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้นำผลงานจิตรกรรมของอาจารย์เทพศิริ สุขโสภา ที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นและนำมาจัดแสดงเพื่อให้ผู้ชมทุกท่านได้ร่วมชื่นชมความสามารถของศิลปิน อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านศิลปะ (ทัศนศิลป์) ให้เป็นที่แพร่หลายแก่นิสิต นักศึกษา คณาจารย์ และสาธารณชนได้รับรู้ โดยนิทรรศการ “คิด วาด เขียน” จัดแสดงระหว่างวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ - ๒ มิถุนายน ๒๕๖๔ ณ นิทรรศสถาน อาคารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดให้เข้าชมทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๗.๐๐น.

ที่มา : www.cuartculture.chula.ac.th



อาการนอนไม่หลับ ในผู้สูงอายุ

มุมมองสุขภาพ

มุมมองสุขภาพ ฉบับนี้ จะกล่าวถึงอาการนอนไม่หลับ และวิธีการป้องกัน การนอนหลับยากในผู้สูงอายุครับ อาการนอนไม่หลับเป็นอีกหนึ่งอาการที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เพราะจากการสำรวจได้พบว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทย จะมีปัญหานอนไม่หลับสูงสุดถึง ๕๐% และมีภาวะการนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ ๒-๑๐% อีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงวัยมีอาการนอนไม่หลับ จะเกิดจากเซลล์ประสาทในสมองที่ควบคุมการนอนหลับเสื่อมสภาพ และมีจำนวนลดลง โดยจะพบอาการทั้งแบบหลับยาก หลับ ๆ ตื่น ๆ กลางดึก และทั้ง ๒ แบบรวมกัน โดยจะพบอาการนอนไม่หลับในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายครับ

สำหรับวิธีป้องกันการเกิดอาการนอนไม่หลับในผู้สูงวัย ก็เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมง่าย ๆ ดังนี้ครับ

- นอนให้เป็นเวลา และนอนที่เดิมเพื่อให้เกิดความเคยชิน
- เวลานอนที่เหมาะสมคือช่วงเวลา ๒๑.๐๐ - ๒๒.๐๐น. และตื่นในช่วงตี ๔-๕
- ดื่มน้ำช่วงเช้า และกลางวัน พยายามดื่มน้ำให้น้อยลงในช่วงเย็น เพื่อลดการเข้าห้องน้ำ

ในตอนกลางคืน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

- พยายามไม่นอนกลางวันเป็นเวลานาน หรือหากิจกรรมทำในช่วงกลางวัน เพื่อลดการนอนไม่หลับในช่วงตอนกลางคืน

อาการนอนไม่หลับหากฟังผิวเผินอาจจะเป็นเรื่องเล็กที่ถูกมองข้าม แต่แท้จริงแล้วกลับเป็นปัญหาใหญ่ของผู้สูงวัย เพราะอาการนอนไม่หลับจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก เพราะเกิดจากเสื่อมถอยของร่างกาย ซอร์โมนที่ลดลง รวมถึงโรคประจำตัวของผู้สูงวัยครับ





มีแม่ไก่สาว ๒๕ ตัว ไก่ตัวผู้แก่ ๆ ๑ ตัว เจ้าของฟาร์มจึงตัดสินใจซื้อไก่หนุ่มเพิ่มอีก ๑ ตัว เมื่อได้มาแล้ว
จึงนำไปปล่อยในล้า...

ไก่แก่ : ยินดีต้อนรับพ่อหนุ่ม ต่อไปเราจะทำงานร่วมกันนะ

ไก่หนุ่ม : เฮ้ย ! ลุงแก่แล้ว พักเถอะ ทั้งเล้าเนี่ยะ ผมตัวเดียวก็พอ

ไก่แก่ : จันแบ่งให้ข้า สักตัวเถอะ

ไก่หนุ่ม : ไม่ได้หรอกลุง แบ่งไม่ได้

ไก่แก่ : เอาสิพ่อหนุ่ม เราวิ่งแข่งกัน ๕๐ เมตร เอ็งต่อให้ข้า ๑๐ เมตร ถ้าเอ็งชนะ เอาไก่สาว ๆ ไปหมดเลย

แต่ถ้าเอ็งแพ้ เอ็งต้องแบ่งให้ข้า ๑ ตัว ตกลงไหม?

ไก่หนุ่ม : ตกลงก็ได้ ลุง ว่าแต่ต่อ ๑๐ เมตร มันน้อยไปป่าว ลุง ฮ่า ๆ ๆ ๆ

เมื่อเริ่มแข่งขัน ในขณะที่ไก่หนุ่ม กำลังวิ่งไล่กดไก่แก่แบบกระชั้นชิด จนที่จะถึงตัวไก่แก่อยู่แล้ว..

"ปัง..." ลั่นเสียงปืน พร้อมลมหายใจสุดท้ายของไก่หนุ่ม

เจ้าของฟาร์มลนลานพร้อมบ่นแบบหัวเสียวว่า... "เป็นห่าอะไรกับชีวิตทู่จะเนี่ยะ ซื้อไก่หนุ่ม ๆ มากี่ตัว

ทุกตัวเป็น "เกย์หมด" มาถึงก็วิ่งไล่ตัวผู้อย่างเดียวเลย ไก่สาว ๆ มีเป็นสิบ ๆ ดันไม่สนใจ

ไก่แก่ : เสรีจุกุ ไอ้พวกไก่อ่อน...อิอิ

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า... "อย่าดูถูกผู้อื่นมากเกินไปด้วยประสบการณ์ จงเรียนรู้จากท่าน เก็บเกี่ยวความรู้ให้มาก"





เดือน เมษายน ๒๕๖๔

มีวันเกิดของศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิ
ทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม

นายวิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ	๓ เม.ย. ๒๕๕๕
นายสมชาย งามอรุณ	๖ เม.ย. ๒๕๕๓
นายประทีป สุขใสภา	๖ เม.ย. ๒๕๕๕
นางกนก เชาวพ้อง	๗ เม.ย. ๒๕๖๖
นายนคร วัฒนทรัพย์	๘ เม.ย. ๒๕๖๕
นายสิริชัยชาญ พักจำรัส	๑๗ เม.ย. ๒๕๕๖
นายสุจิตต์ วงษ์เทศ	๒๓ เม.ย. ๒๕๕๘
ศ.ปรีชา เถาทอง	๒๗ เม.ย. ๒๕๕๑
นายวิโรจน์ วีระวัฒนานนท์	๒๗ เม.ย. ๒๕๕๘
นายสุรชัย จันทิมาธร	๑๕ เม.ย. ๒๕๕๑
นายศราวุธ ดวงจำปา	๓๐ เม.ย. ๒๕๕๕



นายเสน่ห์ รักตรัสรุ่ง	๑ เม.ย. ๒๕๖๗
นายสมเกียรติ อ่อนนิมล	๒ เม.ย. ๒๕๕๑
นายทรงชัย ศรีพล	๘ เม.ย. ๒๕๕๗
นายตรีภักดิ์ พลอดฤทธิ	๑๑ เม.ย. ๒๕๖๖
นายสมชัย กิตฺติคุณตานนท์	๒๔ เม.ย. ๒๕๕๔
นางนงเยาว์ วัฒนชนม์	๒๖ เม.ย. ๒๕๖๔
นายปลื้ม ชูคง	๒๖ เม.ย. ๒๕๕๓
นายชัยวัฒน์ วรรณานนท์	๒๘ เม.ย. ๒๕๕๘





เดือน พฤษภาคม ๒๕๖๔
 มีวันเกิดของศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทาง
 วัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ดังนี้

ศ.ดร. มัทนี รัตน์	๑ พ.ค. ๒๔๘๐
นายสุรพล โทณะวณิก	๗ พ.ค. ๒๔๗๔
นางรวงทอง ทองลั่นธม	๘ พ.ค. ๒๔๘๐
นางฉวีวรรณ พันธุ	๑๖ พ.ค. ๒๔๘๘
นายธีรพล นิยม	๑๗ พ.ค. ๒๔๙๔
นายประภาส ชลศรานนท์	๑๘ พ.ค. ๒๕๐๓
นายณรงค์ จันทน์พุ่ม	๒๒ พ.ค. ๒๔๙๐
นายสมบัติ พลายน้อย	๒๔ พ.ค. ๒๔๗๒
นายปัญญา วิจินธนสาร	๒๕ พ.ค. ๒๔๙๙



นายยุทธนา มุกดาสนิท	๒๕ พ.ค. ๒๔๙๕
ร.ศ.เชมรัตน์ กองสุข	๒๖ พ.ค. ๒๔๙๐
นางภัทราวดี มีชูชน	๒๗ พ.ค. ๒๔๙๑
ศ.เกียรติคุณวิชัย สิทธิรัตน์	๒๙ พ.ค. ๒๔๙๐
นายประดับ ก้อนแก้ว	๓ พ.ค. ๒๔๗๓
นางนิศาชน บุปผาสังข์	๗ พ.ค. ๒๔๙๐
นางดรอุณีนาถ นาคคง	๑๙ พ.ค. ๒๔๘๓





ธรรมะสวัสดิ์

วันวิสาขบูชา วันสำคัญสากลของโลก

ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๔ ที่จะมาถึงนี้ มีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญยิ่งวันหนึ่ง คือ **วันวิสาขบูชา** ซึ่งองค์การสหประชาชาติ ได้ประกาศยกย่องให้เป็น **วันสำคัญสากลของโลก** ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ทรงเป็นมหาบุรุษผู้ให้ความเมตตาต่อหมู่มวลมนุษย์ทั้งหลายในโลก จะเห็นได้จากการยกเลิกแบ่งชนชั้นวรรณะ ซึ่งเท่ากับเป็นการเลิกทาสโดยไม่มีการเสียเลือดเสียเนื้อ นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงเป็นนักอนุรักษ์สัตว์ป่าอีกด้วย กล่าวคือ ทรงสอนให้ไม่ฆ่าสัตว์ ให้รู้จักช่วยเหลือสัตว์ เหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ พระองค์ทรงเปิดโอกาสให้ทุกศาสนาสามารถเข้ามาศึกษาพุทธศาสนาเพื่อพิสูจน์หาข้อเท็จจริงได้ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธและทรงส่งสอนทุกคนโดยใช้ปัญญาธิคุณสอนโดยไม่คิดค่าตอบแทน

หลักธรรมสำคัญที่ควรนำมาปฏิบัติเนื่องในวันวิสาขบูชา

๑. ความกตัญญู คือ ความรู้อุปการคุณที่มีผู้ทำไว้ก่อน เป็นคุณธรรมคู่กับความกตเวทิตี คือการตอบแทนอุปการคุณที่ผู้อื่นทำไว้แล้ว ในทางพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นบุพการีในฐานะที่ทรงสถาปนาพระพุทธศาสนา และทรงสอนทางพันทุกขให้แก่วไนยสัตว์ พุทธศาสนิกชนรู้พระคุณอันนี้ จึงตอบแทนด้วยอามิสบูชาและปฏิบัติบูชาในวันวิสาขบูชา ด้วยการทำนุบำรุงส่งเสริมพระพุทธศาสนา และประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อดำรงอายุพระพุทธศาสนาสืบไป

๒. อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ หมายถึง ความจริงของชีวิตที่ไม่ผันแปร เกิดมีได้แก่ทุกคน มี ๔ ประการ คือ

- ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้
- สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์
- นิโรธ คือ ความดับทุกข์
- มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์



๓. ความไม่ประมาท คือ การมีสติเสมอทั้งขณะทำ ขณะพูด และขณะคิด มีสติระลึกรู้ทันการเคลื่อนไหว ของอริยาบท ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน

ติดต่อสอบถาม

Contact Us



ผู้อำนวยการกลุ่มสวัสดิการศิลปินฯ
: นายเกษม ปฐมฤกษ์ 081-1717530



ทนายจ้างช่วยการเจ็บป่วย, การเสียชีวิต
และเครื่องราชอิสริยาภรณ์
: นางอรุณ อัมพวัน 089-9964829



เว็บไซต์กองทุนฯ, Facebook
Line กองทุนฯ และสวัสดิการศิลปินฯ อื่น ๆ
: นางสาวสุชาทิพย์ มีกุล 083-4293516



ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล
: นางทฤตมน ไชยจารุณรัช 085-6954169



เว็บไซต์กองทุนฯ, Facebook
Line กองทุนฯ และค่ารักษาพยาบาล
: นางสาวนันทญา นันทะปิ่น
090-9188845



บัตรประจำตัวศิลปินฯ และศิลปินสาร
นายวีรยุทธ นามะยอม 064-6160461



เว็บไซต์ กส.



Facebook

