

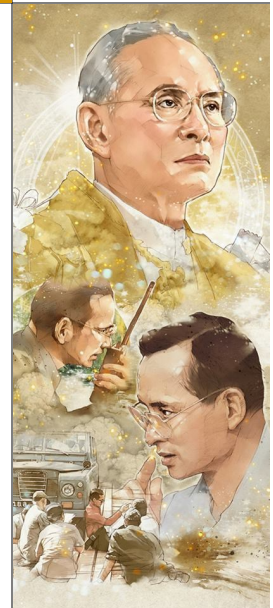


กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

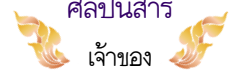


เรียน ศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม “ศิลปินสาร” ฉบับเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2562 นี้ เป็นฉบับต้นปีงบประมาณ 2563 และในเดือนตุลาคม นี้ เป็นเดือนที่มีความสำคัญต่อคนไทยทั้งชาติ ด้วยเป็นวันครบรอบการเสด็จสวรรคต ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหาจักรีบรมราชูปถัมภ์ จักรีนฤพดินทร สยามมินทราธิราช บรมนาถบพิตร นับเป็นความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ที่คนไทยมีอาลัยเลือน เพราะนอกจากพระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นศูนย์รวมดวงใจคนไทยทั้งชาติแล้ว พระองค์ยังทรงเป็น "พ่อของแผ่นดิน" อันเป็นที่รักยิ่งของลูกหลานไทยทุกคน และในการนี้ ศิลปินสาร ขอโน้มสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต 13 ตุลาคม 2562 ด้วยครับผม

และในเดือนพฤศจิกายน ของทุกปี ก็มีความสำคัญที่แสดงถึงขนบธรรมเนียมประเพณีไทย อันดีงามคือ วันลอยกระทงครับ ซึ่งปี 2562 นี้ ตรงกับวันจันทร์ที่ 11 พฤศจิกายน โดยวันลอยกระทง ได้ถูกกำหนดขึ้นเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์ และขอขมาต่อพระแม่คงคา บางหลักฐานเชื่อว่าเป็นการบูชารอยพระพุทธรูปที่ริมฝั่งแม่น้ำมณฑล และบางหลักฐานก็ว่าเป็นการบูชาพระอุปคุตอรหันต์หรือพระมหาสาวก สำหรับประเทศไทยประเพณีลอยกระทงได้กำหนดจัดในทุกพื้นที่ทั่วประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่ติดกับแม่น้ำ ลำคลอง หรือ แหล่งน้ำต่างๆ ซึ่งแต่ละพื้นที่ก็จะมีเอกลักษณ์ที่น่าสนใจแตกต่างกันไปครับ ศิลปินสารขอร่วมสืบสานประเพณีวันลอยกระทง เพื่อเป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามและส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักถึงคุณค่าวัฒนธรรมประเพณีของไทย ตามความเชื่อในการขอขมาพระแม่คงคา สายน้ำแห่งชีวิตต่อไปครับผม



ศิลปินสาร



เจ้าของ

กองกองทุน  
ส่งเสริมงานวัฒนธรรม  
กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

บรรณาธิการ

นางวิภา ปานประชา

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

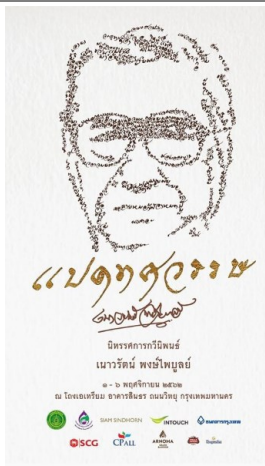
นางสาวธนจิตร สอนคม

นายวีรยุทธ นามะยอม

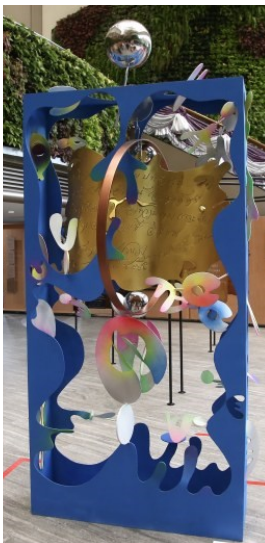
สารบัญ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| แวดวงศิลปิน.....           | 2  |
| กลชวนเที่ยว.....           | 8  |
| มุมมองภาพ.....             | 10 |
| มุมหนังสืออ่าน.....        | 11 |
| วันเกิดศิลปินแห่งชาติ..... | 12 |
| ธรรมะสวัสดี.....           | 15 |
| ตลกขำขัน.....              | 16 |
| ข่าวประชาสัมพันธ์.....     | 17 |
| ติดต่อสอบถาม.....          | 18 |

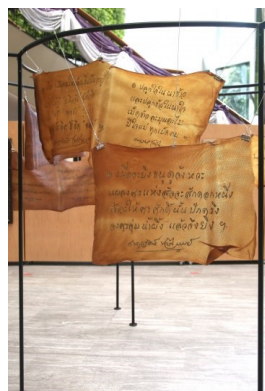




นาวรัตน์  
พงษ์ไพบูลย์



บทกวีบนแผ่นโลหะ



บทกวีบนหนังวัว



## แวดวงศิลปิน

**แวดวงศิลปิน** ฉบับนี้พาท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม เยี่ยมชมนิทรรศการศิลปะ “แปดทศวรรษ กวียิ่งใหญ่ นาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์” เป็นที่รู้จักกันดีทั้งในแวดวงนักเขียนและแวดวงการเมือง สำหรับกวีมากความสามารถชนิดหาคนเทียบชั้นได้ยากยิ่ง อย่าง นาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ กวีซีไรต์ และศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ (กวีนิพนธ์) พุทธศักราช 2536 และในโอกาสก้าวเข้าสู่วัย 80 ปี บทกวีกว่า 40 บท ตลอดระยะกว่า 60 ปีของท่าน ได้รับการคัดสรรให้นำมาจัดแสดงในรูปแบบนิทรรศการศิลปะครั้งแรก ในนิทรรศการกวีนิพนธ์ “แปดทศวรรษ นาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์” โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดงาน ณ โถงเอเทรียม อาคารสินธร ถ.วิทยุ ครับ

นิทรรศการครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อเผยแพร่กวีนิพนธ์และวรรณศิลป์ ผ่านการคัดสรรบทกวีที่สำคัญในแต่ละช่วงชีวิตกว่าหกทศวรรษของนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ผู้สร้างสรรค์งานวรรณกรรมทั้งร้อยแก้วและร้อยกรองอันทรงคุณค่าของเมืองไทย เพื่อสะท้อนสังคมและศิลปวัฒนธรรมอย่างไม่ขาดสาย และได้รับการเผยแพร่ทั้งในเมืองไทยและต่างประเทศ นิทรรศการนี้จึงเกิดขึ้นเพื่อเผยแพร่ สืบสาน และส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่เข้าถึงกวีนิพนธ์และสามารถต่อยอดงานวรรณกรรมที่มีคุณค่า รวมถึงปลุกจิตสำนึกให้คนไทยตระหนักถึงแนวคิดและคำสอนต่างๆ ที่แฝงมาในรูปของงานเขียน งานนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้เข้าชมร่วมค้นหากุญแจทางความคิด ที่จะไขสู่การออกแบบนิทรรศการครั้งสำคัญของศิลปิน ด้วยการนำชื่อของนาวรัตน์และตัวเลขที่สัมพันธ์กับบริบทต่างๆ มาออกแบบผังนิทรรศการ ตลอดจนรายละเอียดทั้งหมดของนิทรรศการด้วยครับ

นิทรรศการกวีนิพนธ์ “แปดทศวรรษ นาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์” ได้เปิดให้บุคคลทั่วไปเข้าชม ตั้งแต่ เวลา 17.00 น. ของ วันที่ 1 – วันที่ 6 พฤศจิกายน 2562 ถือเป็นงานสืบสานงานกวีนิพนธ์ งานศิลปวัฒนธรรม ด้านวรรณศิลป์ ให้สามารถสร้างแรงบันดาลใจ จรรโลงใจ แก่ผู้คนในสังคมและมีส่วนร่วมต่อการพัฒนาสังคมต่อไปครับ





กฤษฎา อโศกสิน  
สุกัญญา ชลศึกษ์



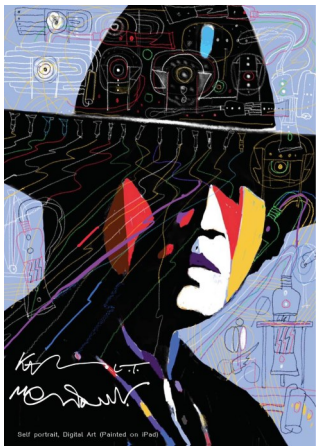
**แพรวพราว** ขอแสดงความยินดีกับอาจารย์สุกัญญา ชลศึกษ์

ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ (นวนิยาย) พุทธศักราช 2531 ที่รู้จักกันดี ในนามปากกา “กฤษฎา อโศกสิน” ด้วยมติเอกฉันท์ จากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ (ประธาน) ช่มแยกร แสงกระจ่าง, รศ.ดร.ตรีศิลป์ บุญขจร, จรัญ หอมเทียนทอง, ศ.ดร.ชัยวัฒน์ สถาอานันท์, กนกวลี กันไทยราษฎร์, รศ.ดร.สุภาณี พัดทอง ขอคารวะยินดีครับ...

กฤษฎา อโศกสิน นับว่าเป็น ‘นักเขียนหญิงคนแรก’ ที่ได้รับรางวัล ‘นักเขียนอมตะ’ ในจำนวน 9 คน 8 ปี ต่อจาก เสนีย์ เสาวพงศ์, เปลาว สีเงิน, เขมานันท์, ส.พลายน้อย, พระไพศาล วิสาโล, ลาว คำหอม + พนมเทียน และ อาจินต์ ปัญจพรรค์ (พ.ศ.2557) ตามลำดับ ซึ่งแต่ละคนได้รับโล่รางวัลพร้อมเงินสด 1,000,000 บาทครับ

ผลงานของ กฤษฎา อโศกสิน เป็นงานสร้างสรรค์ที่ยืนยงและเท่าทันยุคสมัย มีคุณภาพ สะท้อนปัญหาชีวิตมนุษย์อย่างลุ่มลึก สะท้อนปัญหาสังคมหลากหลายมิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาสถาบันครอบครัว มีทั้งเรื่องวัฒนธรรม ศาสนา การเมือง ประวัติศาสตร์ มากด้วยกลวิธีทางวรรณศิลป์ที่หลากหลายและประณีตงดงาม ให้ความรู้สึกแก่คนวรรณกรรม ประหนึ่งร่มไม้ใหญ่ในทางวรรณศิลป์ เป็นที่นิยมยิ่งของนักอ่าน สามารถสร้างนักอ่านข้ามยุค ข้ามสมัย ผลงานจำนวนไม่น้อยมีผู้นำไปสร้างเป็นสื่อแขนงอื่น เช่น ละครโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ซ้ำๆ หลายครั้ง ส่งผลสะท้อนแก่สังคมกว้าง” เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ประกาศยกย่องชื่นชม...





กมล  
ทัศนัญชลี



## แวดวงศิลปิน

**แวดวงศิลปิน** ฉบับนี้พาท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม เยี่ยมชม “หอศิลป์ (ร่วมสมัย) ของ กมล ทัศนัญชลี” ตั้งอยู่ที่เลขที่ 111/1 วังเวียนใหญ่ (ซอยราษฎร์ร่วมเจริญ) เขตคลองสาน กรุงเทพฯ

โดย กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม ได้ดำเนินโครงการ เปิดบ้านศิลปินแห่งชาติ ซึ่งครั้งนี้ได้ดำเนินการเปิดหอศิลป์ร่วมสมัยของอาจารย์กมล ทัศนัญชลี ศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ (จิตรกรรมและสื่อผสม) พุทธศักราช 2540

อาจารย์กมล ทัศนัญชลี สร้างผลงาน สร้างชื่อเสียงสะสมเงินทองจนสามารถกลับมาซื้อที่ดินผืนติดต่อกับบ้านเกิดเพิ่มเติมและลงมือทำการก่อสร้าง “หอศิลป์ บ้านศิลปินแห่งชาติ” กระทั่งเสร็จสมบูรณ์ โดย “หอศิลป์ของ กมล ทัศนัญชลี” จะเปิดอย่างเต็มรูปแบบ เป็นทางการเพื่อให้ศึกษาเรียนรู้เรื่อง “ศิลปะร่วมสมัย” ในวันที่ 29 มกราคม 2563 ศิลปินสารกิจขอแนะนำแต่เนิ่นๆครับ

อาจารย์กมล ทัศนัญชลี เป็นผู้ริเริ่มโครงการแลกเปลี่ยนศิลปะนานาชาติทั่วโลก กับ “ศิลปินแห่งชาติ” และศิลปินชั้นนำของประเทศไทย เพื่อเผยแพร่ศิลปะร่วมสมัย โดยการจัดแสดงผลงานศิลปะ การบรรยายที่ประเทศสหรัฐอเมริกา รวมถึงประเทศแคนาดา เม็กซิโก และในประเทศภาคพื้นเอเชีย และแน่นอนว่าผลงานที่จัดแสดงก็จะมีหลากหลายมุมมอง หลากหลายชนิด เช่น ไม้ คอนกรีต เหล็ก Stainless steel ล้วนออกแนวร่วมสมัยครับผม





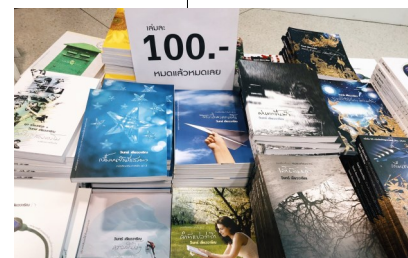


วินทร์  
เลี้ยววาริน



**วาดวงฟลิปปิน** ฉบับนี้ มีศิลปินแห่งชาติอีกหนึ่งท่าน ได้เปิดงานแสดงหนังสือที่มีชื่อว่า “งานหนังสือเล็กๆ” แค่อีกก็น่ารักไม่เบาเลยนะครับซึ่งก็คือ อาจารย์วินทร์ เลี้ยววาริน (สาขาวรรณศิลป์) พุทธศักราช 2556 นั่นเองครับ สถานที่จัดงานในมุมเล็กๆ ของหอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร (BACC) ฝั่งตรงข้ามมาบุญครองครับ อาจารย์บอกมาว่า ไม่ได้เป็นงานหนังสือที่ยิ่งใหญ่อะไรมากมาย เป็นเพียงงานหนังสือเล็กๆ ที่มีการออกบูทขายหนังสือของสำนักพิมพ์เล็กๆ 4 แห่งน่ารักๆ ได้แก่ happening, Fullstop, เป็ดเต่าควาย และสำนักพิมพ์ 113 ร่วมกันจัดงานหนังสือเล็กๆ แต่เป็นจุดกระเพื่อมที่ยิ่งใหญ่ ที่จะทำให้เราชาวนักอ่าน นักศึกษา และชาวนักเขียนพบเจอกัน เพื่อบอกกันว่า หนังสือจะไม่ตายไปตามเทคโนโลยีง่ายๆ เพราะยังมีพวกเราอยู่ แม้จะเป็นเพียงงานหนังสือเล็กๆ แต่น่ารักได้ใจนักอ่าน นักศึกษาแน่นอน

ซึ่งงานนี้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 29 ตุลาคม - 3 พฤศจิกายน 2562 ชั้น 1 หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร (ใกล้บีทีเอส สนามกีฬาแห่งชาติ) เวลา 10.00 - 20.00 น. โดยนำนักเขียนในสังกัด อาทิ วินทร์ เลี้ยววาริน, อดิศักดิ์ ชัยชาญชีพ, ตูล วัชรเกียรติ, Tedjiro (ผู้เขียน Tokyo In Brown), ศศิ วีระเศรษฐกุล, วิภา บูรพาเดชะ ฯลฯ มาพบปะและแลกเปลี่ยนกับนักอ่าน พร้อมโปรโมชั่นหลากหลายครับ





ศักดิ์สิริ  
มีสมสืบ



**แควควฝักปิ่น** ฉบับนี้ ก็มีอีกหนึ่งข่าวคราวของศิลปินแห่งชาติ อาจารย์

ศักดิ์สิริ มีสมสืบ ศิลปินแห่งชาติ (สาขาวรรณศิลป์) พุทธศักราช 2559 และลูกๆศิลปินน้อย มากันให้หายคิดถึงครับ ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น นี่คือ ‘ครอบครัวศิลปิน’ อีกครอบครัวหนึ่ง ขณะที่ ศักดิ์สิริ มีสมสืบ กวีซีไรต์/ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ผู้เป็นพ่อ โดดเด่น-โด่งดังทั้งด้านเขียน หนังสือ ประพันธ์เพลง วาดรูป ฯลฯ รินคม มีสมสืบ ลูกชาย คนเล็กวัยย่าง 11 ปี ก็กลายเป็นศิลปิน วาดรูปชื่อดัง (ตั้งแต่อายุไม่กี่ขวบ) เคยจัดแสดงนิทรรศการ ‘ภาพเขียน’ ครั้งใหญ่ด้วยกัน 3 คน 3 รุ่น ลูก-รินคม ย่า-ซุ่มสาย พ่อ-ศักดิ์สิริ มาแล้วชื่อนิทรรศการ “8-88-60” (ตามอายุในขณะนั้น) ณ RCB Galleria ศูนย์การค้าโรบินสันฯ กทม. และตอนนี้ รินคม มีสมสืบ กำลังเตรียมแสดงเดี่ยว ภาพเขียน 41 ชิ้น ที่ห้างสรรพสินค้า แพร่แลนด์ นครสวรรค์ พิธีเปิด จะมีขึ้น วันที่ 10 ตุลาคม 2562 รายได้ส่วนหนึ่ง สมทบทุนบูรณะหอไตรร้อยปี วัดวังใหญ่ ต.ท่าไม้ อ.ชุมแสง จ.นครสวรรค์

ล่าสุด ผาเมฆ มีสมสืบ ลูกชายคนโต วัย 17 ปี ก็ขุม ‘ทำเพลง’ แต่งเอง-ร้องเองแล้ว ปลอ่ยลงยูทูบ ในนามของ PHAMEK โดยเฉพาะเพลง “จันทร์เจ้าเอ๋ย” ขณะเขียนต้นฉบับ (วันพฤหัสบดี) มีผู้เข้าชม 12 ล้านวิว!! เข้าไปแล้ว เพียงระยะเวลา 1 เดือนกว่าๆ ด้วยสายเลือดศิลปิน “พ่อไวท์ ศักดิ์สิริ” กระซิบว่าศิลปินหนุ่มน้อย “ผาเมฆ” เขาขุมทำของเขาเอง โดยที่พ่อไม่รู้! มารู้อา เมื่อทางยูทูบติดต่อ เพื่อมอบรายได้ ซึ่งตอนที่มีคน (อื่นๆ) คลิกดุถึงหลัก 2 ล้านวิวแล้ว! แต่ระหว่างคุยกัน “วรรณฤกษ์” จับความรู้สึกคุณพ่อ ดูภาคภูมิใจในตัวลูกไม่น้อยเลยนะครับ





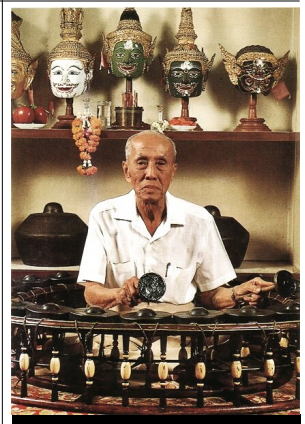
## แวดวงศิลปิน

**แวดวงศิลปิน** ฉบับนี้ พาท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม เยี่ยมชมบ้านโฮมส่องแสง เรียนรู้ผลงานและวิถีชีวิตของ ครูมนตรี ตราโมท ครั้น การเรียนรู้ผ่านประวัติศาสตร์ ย่อมทำให้เราเห็นถึงวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในอดีต ที่สะท้อนแนวคิดวิถีชีวิต และมุมมองที่มีค่าต่างๆ ของคนรุ่นเก่าสุดคนรุ่นหลัง

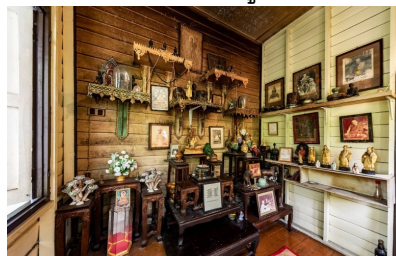
บ้านโฮมส่องแสงหรือพิพิธภัณฑสถานครูมนตรี ตราโมท ซึ่งปัจจุบันเปิดเป็น “พิพิธภัณฑสถานครูมนตรี ตราโมท” เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ผลงานและวิถีชีวิตของ ครูมนตรี ตราโมท ศิลปินแห่งชาติ (สาขาดนตรีไทย) พุทธศักราช 2528 และยังได้รับรางวัลอันทรงเกียรติอีกมากมายในฐานะของครูดนตรีและศิลปินผู้สร้างผลงานอันทรงคุณค่าไว้ให้แก่ประเทศไทยทั้งด้านดนตรีไทยและอักษรศาสตร์ แต่ในด้านวิถีชีวิต ท่านกลับเป็นแบบอย่างของการใช้ชีวิตด้วยความเรียบง่ายและพอเพียง การเรียนรู้วิถีชีวิตดังกล่าวย่อมสะท้อนข้อคิดให้แก่ผู้มาเยี่ยมชมตามเจตนาของครูมนตรีว่าความสำเร็จของชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุสิ่งของหรือชื่อเสียงเงินทอง แต่คือการได้สร้างผลงานให้แก่ประเทศไทยและส่งต่อครับ

ในการเยี่ยมชมบ้านโฮมส่องแสง นำชมพิพิธภัณฑสถานโดยคุณญาติ ตราโมท ทายาทของครูมนตรี และ กษภรณ์ ตราโมท เลขาธิการมูลนิธิมนตรี ตราโมท ในพระราชูปถัมภ์ฯ

“บ้านโฮมส่องแสง” เปิดให้เข้าชมทุกวันตั้งแต่เวลา 08.30-16.30 น. โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ นอกจากนี้ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ยังเปิดสอนดนตรีไทยให้แก่ผู้ที่สนใจอีกด้วยครับ...



มนตรี  
ตราโมท







มีเวลาวันหยุดว่าง ๆ เสาร์-อาทิตย์ทั้งที หลายท่านชอบที่จะหาที่เที่ยวไว้สำหรับพักผ่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เที่ยวใกล้กรุงเทพฯ น่าจะเป็นตัวเลือกลำดับต้น ๆ ที่ได้รับความสนใจ แต่เอาเข้าจริง ๆ บางทีก็คิดไม่ออกเหมือนกันนะครับว่าจะไปเที่ยวที่ไหนดี วันนี้ กส.ชวนเที่ยว มีอีกหนึ่งที่มาแนะนำกันครับ “ตลาดท่าเรือคลองคาง” จังหวัดนครสวรรค์ บอกเลยว่าบรรยากาศครึกครื้นน่าเดิน เที่ยวเพลินไม่มีเบื่อแน่นอนครับ

กส.ชวนเที่ยว ฉบับนี้ขอเชิญชวนศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม เที่ยวตลาดท่าเรือคลองคาง ตั้งอยู่ที่วัดคลองคาง ตำบลบึงเสนาท อำเภอตะเคียนเลื่อน จังหวัดนครสวรรค์ ตลาดแห่งนี้ได้รับความนิยมจากชาวบ้านและนักท่องเที่ยวเป็นจำนวนมากครับ โดยเกิดจากความร่วมมือของคนในชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่น ได้ดำเนินการพัฒนาท่าเรือเก่าในอดีตให้เป็นตลาดท่าเรือคลองคาง ทั้งยังเป็นพื้นที่ให้ชาวบ้านได้เข้ามาทำอาชีพเสริม ขณะเดียวกันก็ยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวไปด้วยในตัวครับ

กส.ชวนเที่ยว บอกเลยว่าบรรยากาศภายในตลาด น่าเดินมากๆครับ นอกจากอรรถาชัยพ่อค้าแม่ขายที่เป็นกันเองแล้ว ของกินก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่นักท่องเที่ยวอย่างเราไม่อาจมองข้าม ของกินแต่ละร้านจัดได้น่ากินน่าลอง จนอดนึกในใจไม่ได้ว่า อยากจะซื้อหมากลับบ้านทุกร้านเลยทีเดียวครับ



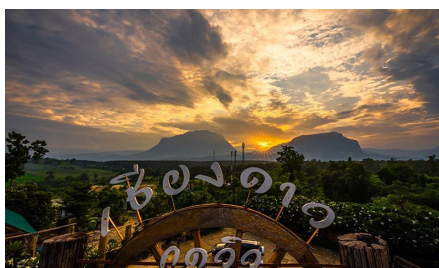
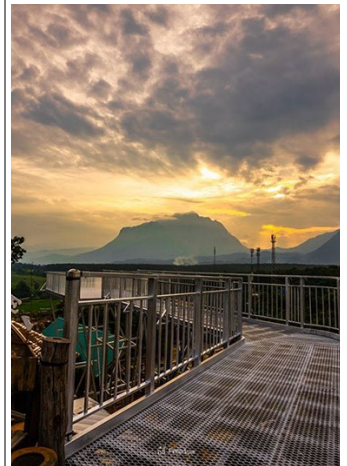
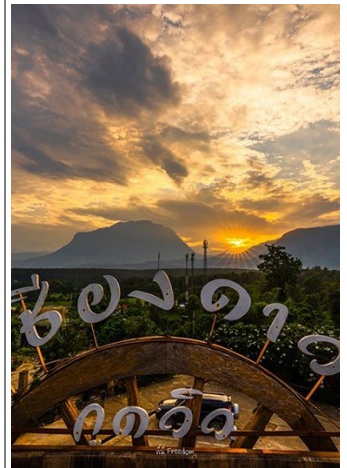




ลมหนาวพัดมาเย็น ๆ แบบนี้ หลายท่านคงเริ่มมองหาที่เที่ยวหน้าหนาวกันบ้างแล้วใช่ไหมครับ และน่าจะหนีไม่พ้นขึ้นเขาขึ้นดอยทางภาคเหนือ แต่สำหรับใครที่เบื่อจะเช็กอินกับที่เที่ยวเดิม ๆ แล้ว วันนี้ กส.ชวนเที่ยวมีหนึ่งที่เที่ยวน่าสนใจมาฝากครับ นั่นคือ สะพานลอยฟ้า แห่งใหม่ ณ เชียงดาวภูตวิวิ รีสอร์ท ที่มองเห็นดอยหลวงเชียงดาวและดอยนางนอน ในแบบที่คุณเห็นแล้วจะต้องร้องว้าว...! เริ่มชักอยากรู้แล้วใช่ไหมครับว่าบรรยากาศจะสวยงามและน่าเที่ยวมากแค่ไหน ลองมาดูกันเลยครับ

กส.ชวนเที่ยว ขอเชิญชวนศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ขึ้นเหนือรับลมหนาวที่เชียงใหม่ครับ

สะพานลอยฟ้า แห่งใหม่นี้ตั้งอยู่ภายในเชียงดาวภูตวิวิ รีสอร์ท ตำบลปิงโค้ง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ หลายคนอาจคิดว่าสะพานลอยฟ้าแห่งนี้คงไม่น่าต่างกับสะพานชมวิวก่อน ๆ แต่เดี๋ยวก่อนครับ กส.ชวนเที่ยว บอกเลยว่าความพิเศษของสถานที่นี้จริง ๆ อยู่ตรงที่นี้สามารถมองเห็นวิวของ "ดอยหลวงเชียงดาว" และ "ดอยนางนอน" ปรากฏอยู่ตรงหน้า เป็นวิวสุดเอ็กซ์คลูซีฟที่หาไม่ได้จากที่ไหนง่าย ๆ เลยทีเดียวครับ



# มุมมองสุขภาพ



**คอลัมน์มุมมองสุขภาพ** ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 60 แล้วครับ และมุมมองสุขภาพฉบับนี้

จะมานำท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ถึงภาวะโรคซึมเศร้าครับ เนื่องจากเป็นปัญหาสุขภาพที่คนในยุคปัจจุบันเสี่ยงที่จะพบเจอเป็นอย่างมากครับ จาก สภาพแวดล้อม ความกดดัน และความเครียดต่างๆ ที่หลายท่านต้องประสบแบบเลี่ยงไม่ได้ ทำให้อารมณ์หม่นหมอง มองโลกในแง่ร้าย ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา และเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงต่อการประสบกับปัญหาสุขภาพทางด้านอารมณ์ มุมสุขภาพฉบับนี้ก็มีอาหารที่ช่วยปรับอารมณ์ให้แจ่มใส มีความสุขขึ้นมาฝากทุกท่านกันครับ หากรู้ตัวว่าอารมณ์ดิ่งเมื่อไหร่ให้รีบทานอาหารเหล่านี้ด่วนๆเลยครับ !!

การมีสุขภาพจิตดีย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายด้วยเช่นกัน ลองทานอาหารเหล่านี้เพื่อปรับสภาพอารมณ์ และฝึกทำสมาธิ หมั่นออกกำลังกาย หากิจกรรมผ่อนคลายทำบ้าง เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้ทุกท่านมีสุขภาพที่ดีห่างไกลโรคซึมเศร้าไปได้ระดับหนึ่งแล้วละครับ ^^



**กล้วย :** นอกจากจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงเกิดโรคซึมเศร้าได้อีกด้วย เนื่องจากกล้วยมีทริปโตเฟน ที่ช่วยให้ร่างกายมีการพัฒนาหลังสารเซโรโทนินได้ดีขึ้น ผู้ที่ทานกล้วยเป็นประจำจึงห่างไกลจากภาวะโรคซึมเศร้าได้มากกว่าคนอื่นเป็นเท่าตัวครับ



**ผักโขม :** ผักใบเขียวที่มีคุณประโยชน์อุดมไปด้วยกรดโฟลิกสูง

ดังนั้นการรับประทานผักโขม จึงสามารถเพิ่มการผลิตสารเซโรโทนินในสมอง ทำให้สภาพอารมณ์แจ่มใส และช่วยลดความเสี่ยง ของภาวะโรคซึมเศร้า นอกจากนี้ผักโขมยังมีธาตุแมกนีเซียมซึ่งช่วยให้ผู้ที่ทานรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขอีกด้วยครับ



**ช็อกโกแลตโกแลต :** เป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนอารมณ์ดีขึ้นได้อย่างง่ายดาย แต่แนะนำเป็น

ดาร์กช็อกโกแลตเข้มข้นเท่านั้นนะครับ การทานช็อกโกแลตสามารถช่วยผ่อนคลายอารมณ์ให้ไม่ตึงเครียด เพราะช็อกโกแลตอุดมไปด้วยโกโก้ที่สามารถต้านภาวะซึมเศร้าได้ หากวันไหนเครียดๆ ลองหยิบดาร์กช็อกโกมาทานสักชิ้น รับรองอารมณ์จะดีขึ้นแน่นอนครับ



**ฟักทอง :** ฟักทองมีวิตามินบี ธาตุเหล็ก และเบต้าแคโรทีนที่สามารถต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย และช่วยปรับอารมณ์ของผู้ทานให้มีความสุข รวมถึงรักษาระดับการทำงานของระบบการหมุนเวียนเลือดได้ดี ดังนั้นการกินฟักทองเป็นประจำจึงทำให้สุขภาพหัวใจของเราแข็งแรงและอารมณ์ดีมีความสุขนั่นเองครับ



**ถั่ว :** การรับประทานอาหารจำพวกถั่ว มีส่วนช่วยให้สมองปลอดโปร่งซึ่งส่งผลไปถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี เพราะถั่วมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว จุลินทรีย์โพรไบโอ และแคลเซียม ซึ่งสามารถเพิ่มการผลิตของสาร เซโรโทนินในสมอง ทำให้อารมณ์ผ่อนคลายสุขภาพจิตดี รู้สึกสดใส แถมยังช่วยลดความกดดันได้มากขึ้น อารมณ์ดี ผ่อนคลาย ห่างไกลความเครียดครับ





# มุมหนังสืออ่าน

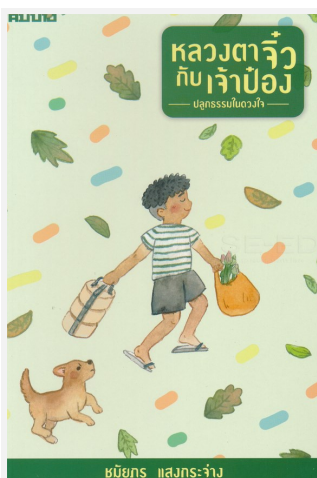
ศิลปินสาร



“ใจเมือง สืบเนืองบ้านพิพิธภัณฑ” มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องราวอัตลักษณ์ท้องถิ่น 76 จังหวัด และกรุงเทพฯ โดยได้รับแรงบันดาลใจจากภูมิสังคมวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต อาหาร การกิน แหล่งท่องเที่ยวชุมชน รวมทั้งสินค้า OTOP ที่มาจากชุมชนหมู่บ้านทั่วเมืองไทย ภายในหนังสือเป็นบทกวีลายมือทั้งเล่ม รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายสนับสนุนการสร้างแหล่งเรียนรู้ “บ้านพิพิธภัณฑ-บ้านไร่ใกล้ตลาดทั้งวราย” ซึ่งดำเนินการโดยสมาคมกิจวัฒนธรรม และเอนก นาวิกมูล ผู้ก่อตั้งบ้านพิพิธภัณฑ

รายละเอียดหนังสือ

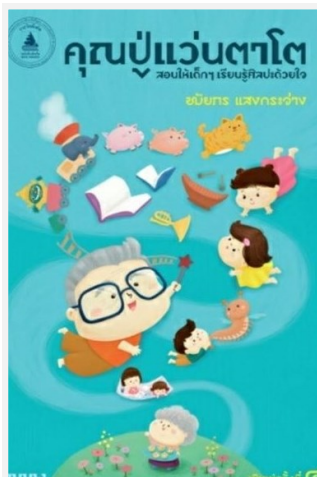
ISBN : (ปกอ่อน) 16 หน้า  
 ขนาดรูปเล่ม : กระดาษถนอมสายตา  
 เนื้อในพิมพ์ : 4 สี  
 ผู้แต่ง : เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์  
 สำนักพิมพ์ : ออน อาร์ต  
 เดือนปีที่พิมพ์ : 2562



หลวงตาจื๋อกับเจ้าป่อง ของ "ชมัยพร แสงสว่าง" เป็นวรรณกรรมเยาวชนสำหรับเด็กก่อนวัยรุ่น ที่นำเอาธรรมะมาเป็นแก่นหลักของเรื่อง โดยให้ตัวละครเด็กน้อย "เจ้าป่อง" เป็นสื่อถึงผู้อ่านวัยเดียวกัน และมี "หลวงตาจื๋อ" เป็นตัวแทนธรรมะที่จะหล่อเลี้ยงจิตใจให้งดงาม...เจ้าป่องตัวน้อยจะพาคุณเดินทางในโลกที่เต็มไปด้วยคำถามของชีวิต ซึ่งคำตอบอยู่ที่ตัวคุณ ให้ "หลวงตาจื๋อกับเจ้าป่อง" เป็นหนังสือนำหัวใจของคุณและลูกหลานของคุณสู่ความเข้มแข็งทางใจ

รายละเอียดหนังสือ

ISBN : (ปกอ่อน) 168 หน้า  
 ขนาดรูปเล่ม : 143 x 210 x 9 มม.  
 เนื้อในพิมพ์ : ขาว ดำ  
 ผู้แต่ง : ไพลิน รุ่งรัตน์  
 สำนักพิมพ์ : คมบาง, สนพ.  
 เดือนปีที่พิมพ์ : 2562



“คุณปู่แวนตาโต” เป็นหนังสือบันเทิงคดีที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และมีสาระอันเต็มไปด้วยคุณค่าของการเรียนรู้ และการอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเมตตาอาทรของบุคคลทุกวัยในครอบครัว ตัวละครทุกตัวในเรื่องนี้มีบทบาทอันสมจริงและชัดเจนราวกับอยู่ใกล้ตัวในบ้านของเราทุกคน จุดเด่นของบันเทิงคดีเรื่องนี้ คือตัวละครเด็กๆ ที่อยู่ในวัยเดียวกับกลุ่มผู้อ่านกลุ่มอายุ 12-14 ปี การนำเสนอเรื่องด้วยบทสนทนาตามเหตุการณ์ต่างๆ ชวนให้สงสัยและติดตาม พร้อมทั้งแทรกสาระความรู้ได้อย่างเหมาะสมในขณะเดียวกันก็นำเสนอภาพที่งดงามของสถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นรูปแบบเฉพาะสังคมไทย

รายละเอียดหนังสือ

ISBN : (ปกอ่อน) 213 หน้า  
 ขนาดรูปเล่ม : 145 x 211 x 11 มม.  
 เนื้อในพิมพ์ : ขาว ดำ  
 ผู้แต่ง : ไพลิน รุ่งรัตน์  
 สำนักพิมพ์ : คมบาง, สนพ.  
 เดือนปีที่พิมพ์ : 2562 พิมพ์ครั้งที่ 4

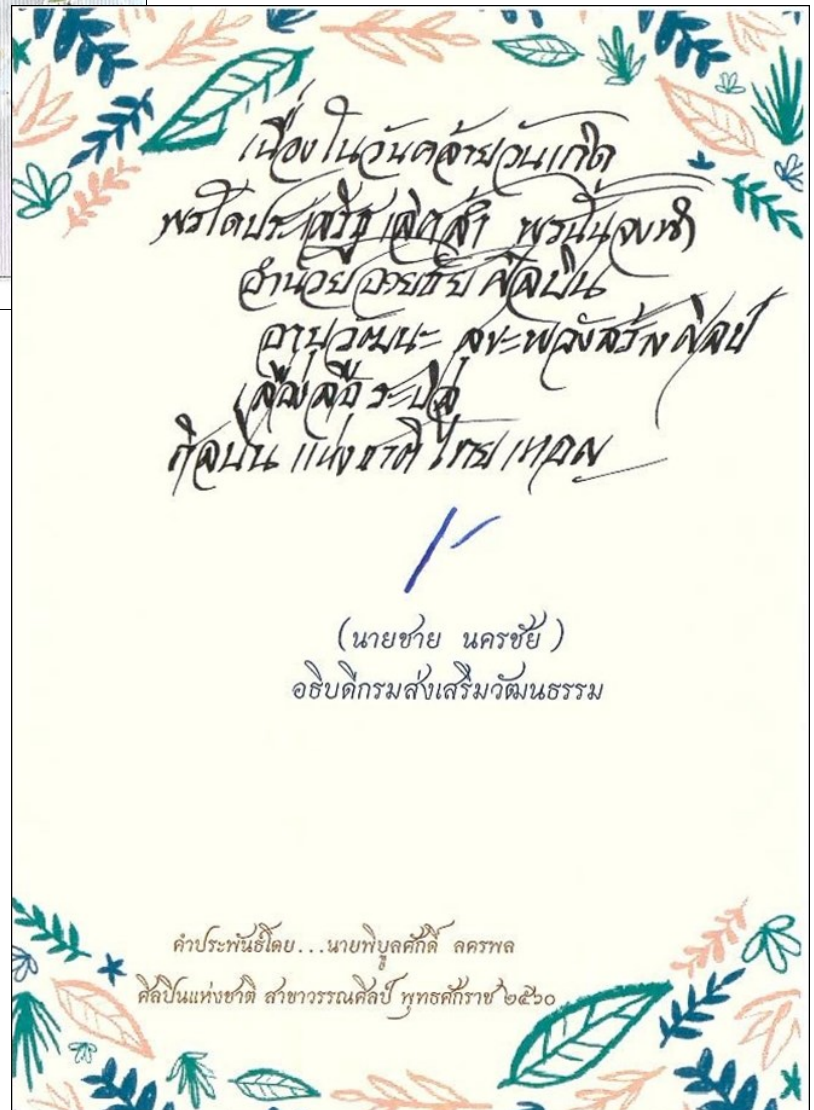
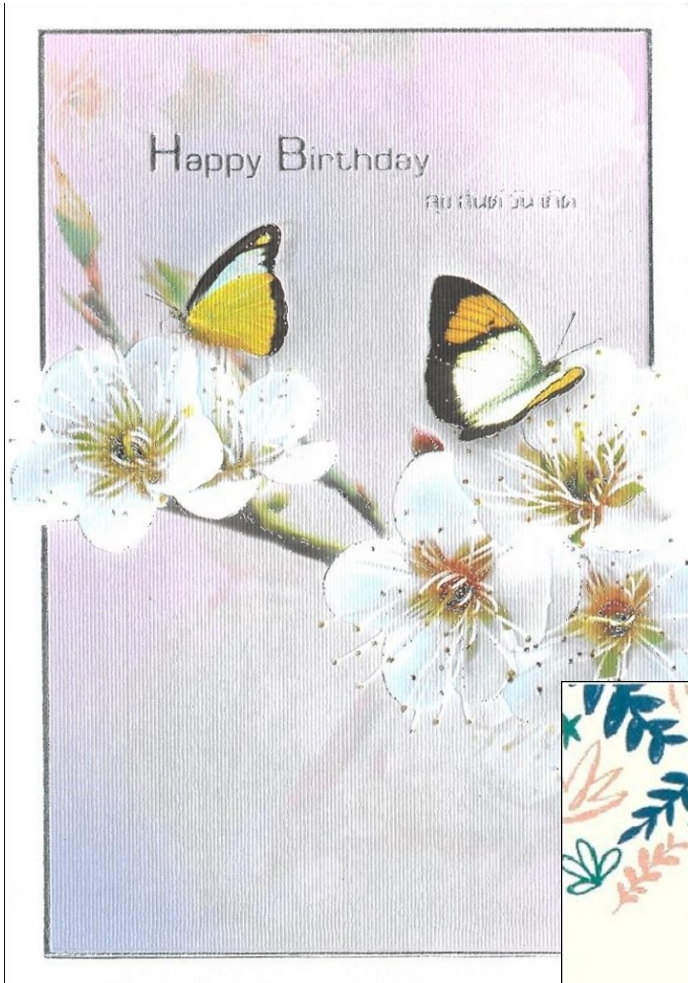


กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

# ศิลปินสาร

ศิลปินสาร ขอส่งความสุข สุขสันต์วันเกิด  
กับศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและ  
ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ที่มีวันเกิดในเดือน  
ตุลาคม - พฤศจิกายน 2562 ด้วยครับ...

ศิลปินสารขอให้ท่านมีอายุที่ยืนยาว สุขภาพ  
แข็งแรง อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของแวดวงศิลปินฯ  
ต่อไปครับ....







เดือน ตุลาคม 2562 มีวันเกิดของศิลปินแห่งชาติ  
ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่น  
ทางวัฒนธรรม ดังนี้

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| นางเบญจรงค์ ธนโกเศศ       | 5 ตุลาคม 2461  |
| นางรัชณา พวงประยงค์       | 6 ตุลาคม 2484  |
| นายประเทือง เอมเจริญ      | 9 ตุลาคม 2478  |
| นายทวี รัชนิกร            | 10 ตุลาคม 2477 |
| ศ.กิตติคุณเดชา บุญค้ำ     | 13 ตุลาคม 2482 |
| นางนิตยา รากแก่น          | 14 ตุลาคม 2495 |
| พลเรือตรีวิระพันธ์ วอกลาง | 15 ตุลาคม 2488 |
| นายจุลทัศน์ กิติบุตร      | 16 ตุลาคม 2487 |
| นายควน ทวนยก              | 18 ตุลาคม 2482 |

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| นายสมบูรณ์สุข นิยมศิริ | 18 ตุลาคม 2475 |
| นายสมเคียร พานทอง      | 24 ตุลาคม 2482 |
| นายเมธา บุณนาค         | 28 ตุลาคม 2493 |
| นางสาวทองอยู่ กำลังหาญ | 5 ตุลาคม 2473  |
| นายวิทยา สุริยะ        | 9 ตุลาคม 2498  |
| จ.ส.อ.ทวี บุรณเขตต์    | 9 ตุลาคม 2475  |
| นายสวาท ศรีอุดร        | 11 ตุลาคม 2481 |
| พระสุบิน สัมมา         | 15 ตุลาคม 2496 |
| นายสกุล ณ นคร          | 23 ตุลาคม 2450 |



เดือน พฤศจิกายน 2562 มีวันเกิดของศิลปินแห่งชาติ  
ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่น  
ทางวัฒนธรรม ดังนี้







## ความสุขที่ถูกมองข้าม

บ่อเกิดแห่งความสุขมีอยู่กับเราทุกคนในขณะนี้แล้ว

เพียงแต่เรามองข้ามไปหรือไม่รู้จักใช้เท่านั้น

เมื่อใดที่เรามีความสุข แทนที่จะมองหาสิ่งนอกตัว

ลองพิจารณาสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่

ไม่ว่า มิตรภาพ ครอบครัว สุขภาพ ทรัพย์สิน รวมทั้งจิตใจของเรา

ล้วนสามารถบันดาลความสุขให้แก่เราได้ทั้งนั้น

ขอเพียงแต่เรารู้จักชื่นชม รู้จักมองและจัดการอย่างถูกต้องเท่านั้น

แทนที่จะแสวงหาแต่ความสุขจากการได้  
ลองหันมาแสวงหาความสุขจากการมี หรือจากสิ่งที่มี  
ขั้นต่อไปคือการแสวงหาความสุขจากการ ให้  
กล่าวคือยิ่งให้ความสุข ก็ยิ่งได้รับความสุข  
สุขเพราะเห็นน้ำตาของผู้อื่นเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม  
และสุขเพราะภาวภูมิใจที่ได้ทำความดีและทำให้ชีวิตมีความหมาย  
จากจุดนั้นแหละก็ไม่ยากที่เราจะค้นพบความสุขจากการไม่มี  
นั่นคือสุขจากการปล่อยวาง ไม่ยึดถือในสิ่งที่มี  
และเพราะเหตุนั้น แม้ไม่มีหรือสูญเสียไป ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้  
เกิดมาทั้งที น่าจะมีโอกาสได้สัมผัสกับความสุขจากการให้  
และการไม่มี เพราะนั่นคือสุขที่สงบเย็นและยั่งยืนอย่างแท้จริง

ที่มา : พระไพศาล วิสาโล





ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง คณะศัลยแพทย์ได้ทำการผ่าตัดเอาขาคนไข้ออกเสียข้างหนึ่ง เพราะขาข้างนั้นเป็นโรคร้าย หากปล่อยทิ้งไว้จะลามไปส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย และเป็นอันตรายต่อชีวิต

หลังจากพักฟื้นอยู่ 2 วัน คนไข้มีอาการดีขึ้นมากหน้าตาก็ยิ้มแย้มแจ่มใส แพทย์ผ่าตัดคนไข้เข้ามาเยี่ยมคนไข้

"วันนี้ผมมีข่าวดีมาบอกคุณ เอ้อ มีทั้งข่าวดีและข่าวร้ายนะ คุณจะให้ผมบอกข่าวดี หรือข่าวร้ายก่อนล่ะ"

"คุณหมอบอกข่าวร้ายก่อนเถอะครับ แล้วค่อยบอกข่าวดี"

"ข่าวร้ายก็คือว่า ทางคณะแพทย์ของเราต้องขอโทษคุณเป็นอย่างมาก ที่เราตัดขาของคุณออกผิดข้าง คือที่จริง เราพบว่า ขาข้างซ้ายเป็นโรค แต่เราตัดขาข้างขวาออก"

คนไข้หน้าซีดเขียวแต่มีความหวัง " แล้วข่าวดีล่ะครับหมอ"

"ข่าวดีนะครับ ขอแสดงความยินดีกับคุณจริง ๆ คือเราได้อ่านฟิล์มเอกซเรย์ขาของคุณ แล้วพบว่าโรคร้ายนั้น ไม่ใช่เป็นของคุณแต่เป็นของคนไข้ห้องข้าง ๆ ของคุณนี่แหละ ขาข้างซ้ายของคุณที่เจ็บ ๆ ปวด ๆ นั้นไม่ใช่โรคร้าย ผมให้ยาไปทานที่บ้าน วันสองวันก็หาย"

### "สาวเปรี้ยวกับสาวเรียบร้อย"

บนเครื่องบินโดยสารลำหนึ่ง สาวเปรี้ยวแต่งตัวเหมือนคุณหญิงใส่เพชรใส่ทองมากมาย

สาวเรียบร้อยแต่งตัวเรียบๆ แล้วผู้หญิง 2 คนก็เริ่มคุยกัน

สาวเปรี้ยว : สวัสดีค่ะมาเที่ยวคนเดียวเหมือนกันหรอคะ

สาวเรียบร้อย : ค่ะมาคนเดียว

สาวเปรี้ยว : เนี่ย เตียน ไม่ได้มาเที่ยวอย่างเดียวหรอคะ กะว่าจะมาตุรกด Porche ไปให้ลูกใช้ซัก 2 คัน

สาวเรียบร้อย : อ้อหรอคะ

สาวเปรี้ยว : ตอนสมัยอยู่ฝรั่งเศส ก็ขับจากัวร์ กับเฟอร์รารีเจ้าคุณพ่อซื้อให้ค่ะ เงินสดนะค่ะ

สาวเรียบร้อย : อ้อหรอคะ

สาวเปรี้ยว : มานี่จะซื้อของขวัญให้ตัวเองซะหน่อยกะว่าจะซื้อเพชรกลับมาเมืองไทยซัก 50 กะรัต

สาวเรียบร้อย : อ้อหรอคะ

สาวเปรี้ยว : แล้วคุณน้องหละคะ ชีวิตเป็นไงบ้างคะ

สาวเรียบร้อย : ก็ ไม่มีอะไรคะ ชีวิตเรียบง่าย สมัยเรียน พ่อให้ไปเรียนในวังได้แต่เย็บปักถักร้อย ร้อยพวงมาลัย ทำขนม ครูห้ามพูดคำหยาบ ครูบอกว่าถ้าจะด่าใคร สตรอเบอร์รี่ ให้พูดว่า อ้อหรอคะ !!





ข่าวฝากประชาสัมพันธ์ท้ายฉบับนี้ !!

เรียนท่านศิลปินแห่งชาติและท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ถึงเรื่องของการตกเบิกเงินค่าตอบแทนรายเดือนประจำเดือน ตุลาคม 2562 ครับ

เนื่องด้วยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม ได้รับแจ้งจากกรมบัญชีกลางและสำนักงานประมาณว่าในปี พ.ศ. 2563 เรื่องเงินค่าตอบแทนรายเดือนของศิลปินแห่งชาติและผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม นั้น ได้มีการเปลี่ยนแปลงประเภทหมวดรายจ่าย จึงส่งผลกระทบให้ทำการเบิกจ่ายเงินค่าตอบแทนรายเดือน ตั้งแต่เดือนตุลาคม - ธันวาคม 62 โดยประมาณ จึงทำให้เกิดความล่าช้าและไม่สามารถเบิกจ่ายได้ทันตามกำหนด ทั้งนี้หากได้รับการพิจารณาอนุมัติจัดสรรโครงการฯ เรียบร้อยแล้ว ทางกรมส่งเสริมวัฒนธรรมจะเร่งดำเนินการเบิกค่าตอบแทนโดยด่วนครับ !! หากท่านมีข้อสงสัยประการใด ท่านสามารถติดต่อ คุณศิริลักษณ์ มีทางดี เจ้าหน้าที่งานวัฒนธรรมได้ที่เบอร์ 088 231 8441 หรือคุณธนัชจิตร สอนคม ผู้อำนวยการกลุ่มสวัสดิการศิลปินแห่งชาติฯ 065 729 2527 ครับ

อีกเรื่องหนึ่งทั้งท้าย...ข่าวฝากประชาสัมพันธ์

ขอเรียนเชิญท่านศิลปินแห่งชาติ ที่ยังไม่ได้เข้าร่วม Line กลุ่มศิลปินแห่งชาติ ท่านสามารถสแกน QR Code ทางด้านล่างนี้เพื่อเข้ามาติดตามข่าวสารข้อมูลจาก กรมส่งเสริมวัฒนธรรมและศิลปินแห่งชาติท่านอื่นๆแบบเรียลไทม์ได้ครับ จึงขอเรียนเชิญครับผม >,<

กลุ่มไลน์ ศิลปินแห่งชาติ



เว็บไซต์ กส.



Facebook

# ติดต่อสอบถาม

## Contact Us



ทนายแพ่งช่วยเหลือการเจ็บป่วย, การเสียชีวิต  
และเครื่องราชอิสริยาภรณ์  
: นางอรุณ อัมพวัน 089-9964829



ผู้อำนวยการกลุ่มสวัสดิการศิลปินฯ  
: นางสาวธนะจิตร สอนคม 081-6147162



นางสาวรุ่งนภา กระเสีเยร  
นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ



เว็บไซต์กองทุนฯ , face book  
และ Line กองทุนฯ  
: นางสาวนัทธยา นันทะปิ่น 090-9188845



เว็บไซต์กองทุนฯ , face book  
และ Line กองทุนฯ  
: นางสาวสุธาทิพย์ มีกุล 089-0540770



ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล  
: นางสาวศิริลักษณ์ มีทางดี 088-2318441



บัตรประจำตัวศิลปินฯ, ศิลปินสาร  
และสำรองที่นั่งตัวเครื่องบิน Airasia  
นายวีรยุทธ นามะยอม 096-9969688