



ปีฉลู

ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๕๖ (กุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๖๒)

“ปีฉลู” ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๖๒ นี้ ขอต้อนรับเทศกาล
สวัสดีปีใหม่จีน Chinese New Year สวัสดีปีหมูทองคำ พร้อมกับสถานการณ์
Hot นอง PM2.5 >, < นอง PM2.5 คือใคร ? วันนี้ศิลปินสารจะมาแนะนำให้รู้จักกับ
นอง PM2.5 และการป้องกันอย่างถูกวิธีกันนะครับ

นอง PM2.5 คือฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐานโดยมีขนาดเล็กกว่า 2.5
ไมครอน ตรวจพบค่าระหว่าง 52-103 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (ตg/m3)
ซึ่งเป็นปัจจัยรวมอันก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้แก่ กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด
โรคเรื้อรังของทางเดินหายใจ และโรคมะเร็งปอด PM2.5 มีลักษณะหุดยิ่ง ไม่ลอย
และสะสมมากขึ้น เลยเกินมาตรฐานขึ้นมา ส่งผลให้ทั่วทั้งบริเวณกรุงเทพฯ และ
เขตปริมณฑล มีฝุ่นละออง PM2.5 กระจายอย่างหนาแน่น ปีฉลู ฉบับนี้
จึงมีวิธีปฏิบัติตัวอย่างถูกวิธีครับ ก่อนอื่นควรลดระยะเวลาในการทำกิจกรรม
กลางแจ้งลงและสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง PM2.5 ขณะอยู่กลางแจ้ง หาก
มีอาการผิดปกติ หรือหายใจติดขัดควรรีบไปพบแพทย์ทันทีครับ

ในช่วงที่ผ่านมา มีการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารระดับกอง 2 ท่านครับ
ซึ่งศิลปินสารยังไม่ได้กล่าวถึง ก็คือ “ผอ.อิสระ ธีรตระกูลไพบูลย์” ผู้อำนวยการ
กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ไปเป็นเลขานุการกรม ส่วนผู้อำนวยการกอง
กองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม คนใหม่ คือ “ผอ.อารียา สุภาพ” ครับ

ปีฉลู ขอแสดงความยินดีและยินดีต้อนรับครับผม

และอีกหนึ่งความน่ายินดี ปีฉลู ขอแสดงความยินดียิ่งต่อศิลปิน
แห่งชาติใหม่ ที่ได้รับการประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติ ประจำปีพุทธศักราช 2561
จำนวน 12 ท่านดังนี้ครับ

ศิลปินสาร

เจ้าของ

กองกองทุนส่งเสริมงาน
วัฒนธรรม
กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

บรรณาธิการ

นางอารียา สุภาพ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวธนะจิตร สอนคม
นายวิรัช นามะยอม

สารบัญ

ศิลปินแห่งชาติ ๖๑.....2

วันสำคัญและวันหยุด.....3

แวดวงศิลปิน.....4

รตน้าขอพร ๖๒.....6

ก.ส.ชวนเที่ยว.....7

มุมสุขภาพ.....8

มุมหนังสืออ่าน.....9

Happy Birthday.....11

จำจันคล้ายเครือ.....13

ธรรมะสวัสดิ์.....14

ติดต่อบสอบถาม.....15



ศิลปินแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๖๑



นายชิน ประสงค์



นายคงศักดิ์ ยุทธะเสถียร



นายปริญญา ตันติสุข



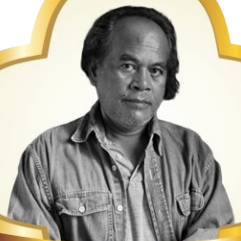
นางคำปุน ศรีใส



นายจำลอง ฝั่งชลจิตร



นางก้น เขาวงกต



นายเสวต์ ส่องสุข



นายวิโรจน์ วีระวัฒนานนท์



นางสุคนธ์ พรพิจูณ



นางเอก นันทนาคร
(เพชร เขาราชบุรี)



นายประภาส ขลศรีพานนท์



นางสมสุข กัลย์ชาตฤกษ์

วันสำคัญและวันหยุด

วันตรุษจีน 5 กุมภาพันธ์ 2562

ประวัติวันตรุษจีน หรือปีใหม่จีน

ตรุษจีนนั้นคล้ายคลึงกับวันปีใหม่ในประเทศทางตะวันตก ร่องรอยของประเพณี พิธีกรรมความเป็นมาของการฉลองตรุษจีนนั้น มีมานานกว่าศตวรรษ (100ปี) จริงๆแล้วนานมาก จนไม่สามารถย้อนกลับไปได้ว่าเริ่มต้นฉลองมาตั้งแต่เมื่อไร

ตรุษจีนนั้นเป็นที่รู้จักและจำได้ทั่วไปว่าเป็น การฉลองเทศกาลฤดูใบไม้ผลิ และการฉลองเป็นเวลานานถึง 15 วัน การเตรียมงานฉลองส่วนใหญ่จะเริ่มหนึ่งเดือนก่อนวันตรุษจีน (คล้ายกับวัน คริสต์มาสของประเทศตะวันตก) เมื่อผู้คนเริ่มซื้อของขวัญ, สิ่งต่างๆ เพื่อประดับบ้านเรือน, อาหารและเสื้อผ้า การทำความสะอาดครั้งใหญ่ก็เริ่มขึ้นในวันก่อนตรุษจีน บ้านเรือนจะถูกทำความสะอาดตั้งแต่บนลงล่าง หน้าบ้านยันท้ายบ้าน ซึ่งหมายถึงการกวาดเอาโชคร้าย ออกไป ประตูหน้าต่างมีการขัดสีฉวีวรรณทาสีใหม่ซึ่งสีแดงเป็นสีนิยม ประตูหน้าต่างจะถูกประดับประดาด้วยกระดาษที่มีคำอวยพรอย่างเช่น อยู่ดีมีสุข ร่ำรวย และอายุยืน เป็นต้น

ที่มาของวันตรุษจีน เกิดจากการจัดขึ้น เพื่อตั้งใจที่จะฉลองฤดูใบไม้ผลิ เนื่องจากช่วงก่อนเทศกาลตรุษจีนนั้นประเทศจีนปกคลุมไปด้วยหิมะจึงไม่สามารถทำการเกษตรได้ เมื่อเข้าถึงฤดูใบไม้ผลิ จึงจะสามารถเพาะปลูกพืชผักได้ตามปกติ ชาวจีนจึงกำหนดให้วันแรกของฤดูใบไม้ผลิในแต่ละปีเป็นวันสำคัญที่เรียกว่า "วันตรุษจีน"



วันมาฆบูชา

19 กุมภาพันธ์ 2562

ความหมายวันมาฆบูชา วันมาฆบูชา หมายถึง การบูชา ในวันเพ็ญเดือน ๓ เนื่องในโอกาสคล้าย วันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ แก่พระภิกษุจำนวน ๑,๒๕๐ รูป

ความสำคัญของวันมาฆบูชา หากจะพูดโดยสรุปแล้ว ความสำคัญของวันมาฆบูชา เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาวันหนึ่งของโลก ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 ซึ่งในวันนี้เมื่อครั้งอดีตมีเหตุการณ์น่าอัศจรรย์เกิดขึ้น โดยพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าจำนวน 1,250 รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธโดยมิได้นัดหมายอีกทั้งพระสงฆ์เหล่านั้นยังเป็นเอหิภิกขุอุปสัมปทา หรือเป็นพระสงฆ์ที่ได้รับการอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้าและเป็นพระอรหันต์อีกด้วย

วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ หรือวันมาฆบูชานี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ ในที่ประชุมสงฆ์ ที่เป็นการบอกกล่าวถึงหลักการ อุดมการณ์ และวิธีการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาสามารถนำข้อกำหนดต่างๆ เหล่านี้ไปใช้ได้ในทุกสังคมมีเนื้อหาที่กล่าวถึงการละความชั่วทุกชนิด หมั่นทำความดีให้เป็นกิ่ววัตรให้ตนถึงพร้อมและมีจิตใจที่ผ่องใส

ขอเชิญร่วมเป็นส่วนหนึ่งใน
ปรากฏการณ์ศิลปะทางจิตวิญญาณ
IN-TA-LIT
 ชมภาพเขียน ภาพพิมพ์ ประติมากรรม และงานสื่อผสม
 ผลงานสามศิลปินแห่งชาติ
 อินสนธิ วงศ์สาม
 ทวี รัชนิกร
 ชวลิต เสริมปรุงสุข

วันเสาร์ที่ 9 กุมภาพันธ์ 2562
 เวลา 10:30 น.
 ณ หอธรรมพระบารมี ฉะเชิงเทรา




IN-TA-LIT ปรากฏการณ์ศิลปะของ 3 ศิลปินแห่งชาติ ณ หอธรรมพระบารมี



แอดวเอนเจอร์



แอดวเอนเจอร์ ฉบับนี้ขอเชิญชวนศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิ
 ทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่าน
 เยี่ยมชมปรากฏการณ์ศิลปะแห่งจิตวิญญาณ IN-TA-LIT
 ณ หอธรรมพระบารมี จังหวัดฉะเชิงเทรา หอศิลป์ระดับ
 นานาชาติ โดย 3 ศิลปินแห่งชาติ ทวี รัชนิกร ชวลิต, เสริมปรุงสุข
 และอินสนธิ วงศ์สาม จัดขึ้นระหว่างวันที่ 9 กุมภาพันธ์ – 25
 เมษายน 2562 โดยภายในหอศิลป์มี จัดแสดงผลงาน ภาพเขียน
 ภาพพิมพ์ ประติมากรรม และศิลปะสื่อผสม กว่า 500 ชิ้น
 ศิลปินสาร ขอเรียนเชิญท่านผู้สนใจในงานศิลปะ และแสวงหาแรงบันดาลใจ
 ในการดำเนินชีวิต เข้าชมหอธรรมพระบารมี และสัมผัส
 ปรากฏการณ์ ศิลปะแห่งจิตวิญญาณ IN-TA-LIT ของสามศิลปิน
 แห่งชาติได้ ตั้งแต่วันนี้ ถึง 25 เมษายน เข้าชมฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายครับ



บ้านศิลปินแห่งชาติ พิชัย นิรันดร์
House of the national artist

แหวดววงศิลปิน



แหวดววงศิลปิน พาทำนศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ขึ้นเหนือทาลมหนาวที่ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่กันครับ กระทรวงวัฒนธรรม โดย กองทุนส่งเสริมงาน วัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม ร่วมกับ นายพิชัย นิรันดร์ ศิลปิน แห่งชาติ เปิดแหล่งเรียนรู้ ณ บ้านนายพิชัย นิรันดร์ ศิลปินแห่งชาติ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ การจัดงานในครั้งนี้ เพื่อให้นักเรียน นักศึกษา ศิลปิน และประชาชน ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการ สร้างสรรค์งานศิลปะ และเพื่อสนับสนุน ส่งเสริม บ้านศิลปินให้เป็นที่ รู้จักของสาธารณชนมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ศิลปินสาธิตขอเรียนเชิญ ทำนศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่น ทางวัฒนธรรมแวะเยี่ยมชมผลงานทางด้านจิตรกรรมของอาจารย์ พิชัย นิรันดร์ กันได้ครับ ตั้งแต่วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2562 เป็นต้นไป โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ครับผม





สำหรับเดือนเมษายนที่จะถึงนี้ กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม
กรมส่งเสริมวัฒนธรรม ได้กำหนดกิจกรรม
“รดน้ำขอพรศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ผู้มีผลงานดีเด่น
ทางด้านวัฒนธรรม และผู้บริหารงานวัฒนธรรม เนื่องในเทศกาล
สงกรานต์” ประจำปี ๒๕๖๒ จึงขอเรียนเชิญศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทาง
วัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม มาร่วมงานมหามงคล
วันขึ้นปีใหม่ไทย ในวันพุธที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๓๐ น.
ที่หอประชุมเล็กศูนย์วัฒนธรรม ติดต่อประสานงานโดยตรงกับ
คุณสุภาทิพย์ พระพร โทร 02 2470013 ต่อ 1405

ในปีนี้นางสงกรานต์ มีนามว่านางท่งชะเทวี ทรงพาหุรัด
ทัดดอกทับทิม อาภรณ์แก้วปัทมราช (ทับทิม) ภูษาหาร
อุทุมพร (ผลมะเดื่อ) หัตถ์ขวาทรงจักร หัตถ์ซ้ายทรงสังข์
เสด็จนั่ง มาเหนือหลังครุฑ เป็นพาหนะครับ



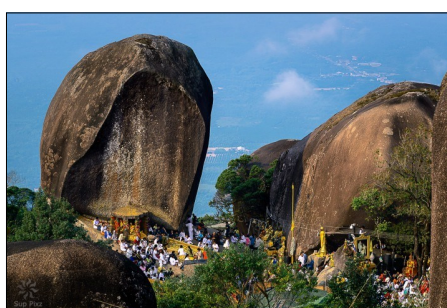
กส.ชวนเที่ยว

นมัสการพระบาทพลวง ที่เขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี

กส.ชวนเที่ยว ฉบับนี้ เรียนเชิญท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิ ทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม นมัสการพระบาทพลวง ที่อุทยานแห่งชาติเขาคิชฌกูฏ หรือที่ใคร ๆ เรียกกันจนติดปากว่า "เขาคิชฌกูฏ" ครับ มีพื้นที่ครอบคลุมอำเภอมะขาม และกิ่งอำเภอเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี

พระบาทพลวง หรือพระพุทธรบาทพลวง ประดิษฐานอยู่บนเขาคิชฌกูฏ โดยพระบาทพลวงนี้เป็นรอยพระพุทธรบาทขนาดใหญ่ กว้าง 1 เมตร ยาว 2 เมตร อยู่บนยอดเขาสูงจากระดับน้ำทะเล 1,000 เมตร ถือว่าเป็นรอยพระพุทธรบาทที่สูงที่สุดของประเทศไทย และอยู่ห่างจากตัวเมืองจันทบุรีประมาณ 40 กม. ทางด้านทิศตะวันออกเฉียงใต้ของรอยพระพุทธรบาทมีหินกลมก้อน หนึ่งใหญ่มาก เรียกว่า "หินลูกพระบาท" ตั้งขึ้นมาอย่างน่าแปลกประหลาดมหัศจรรย์ยิ่งนักครับ

โดยเพณีนมัสการรอยพระพุทธรบาทพลวง มีขึ้นระหว่างวันที่ 5 กุมภาพันธ์ ถึง 5 เมษายน 2562 ณ เขาคิชฌกูฏ ทั้งนี้ กส.ชวนเที่ยวขอเชิญพุทธศาสนิกชน ที่มีศรัทธาจะเดินทางขึ้นเขาไปแสวงบุญและนมัสการพระพุทธรบาทศักดิ์สิทธิ์ โดยมีความเชื่อว่าจะได้บุญสูง และเป็นการฝึกจิตใจให้มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก... อีกทั้งยังได้รับความสดชื่นจากบรรยากาศบนยอดเขาคิชฌกูฏด้วยครับ



มุมมองภาพ

เอาชนะความเครียดอย่างธรรมชาติด้วยอาหาร 6 อย่าง

มุมมองสุขภาพฉบับนี้ ว่ากันด้วยเรื่องของความเครียดครับ ท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ทราบหรือไม่ว่า

ความเครียดนอกจากปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านเชื่อว่า ผลจากความเครียดมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล ไม่ออกกำลังกาย ชีวิตประจำวันที่เต็มไปด้วยมลพิษ และก่อนที่คุณจะหันไปพึ่งยาคลายเครียด ให้พิจารณาอาหารจากธรรมชาติเหล่านี้ ที่จะช่วยให้การเครียดของท่านลดลงและได้สุขภาพที่ดีขึ้นอีกด้วยครับ



1. คาร์โบไฮเดรตคอมเพล็กซ์

คาร์โบไฮเดรตคอมเพล็กซ์ หรือพบบ่อยในผัก, ผลไม้และธัญพืช เช่นการรับประทานธัญพืชสำเร็จ อนุๆ เป็นการลดความเครียดได้ดี เพราะไม่เพียงแต่จะทำให้ระดับน้ำตาลคงที่ แต่จะปล่อยเซโรโทนินออกมาด้วย คาร์โบไฮเดรตคอมเพล็กซ์ ได้แก่ ขนมปัง และพาสต้า ซึ่งควรจะเป็นแบบธัญพืช เพราะมีน้ำตาลน้อยและไม่ผ่านการขัดขาว

2. คาร์โบไฮเดรตแบบง่าย ๆ

การปลดปล่อยความเครียดอย่างรวดเร็วอีกวิธีหนึ่ง กับคาร์โบไฮเดรตที่ง่าย ๆ จะช่วยปล่อยเซโรโทนินอย่างรวดเร็ว เพียงแค่ลูกอมชิ้นเล็กๆ หรือของหวานเพียงเล็กน้อยก็จะช่วยให้อารมณ์ของคุณดีขึ้น แต่ว่าอาหารชนิดนี้ก็จะทำให้เสี่ยงต่อโรคอ้วนได้

3. ซีอิกโกแลตดำ

คุณค่าของซีอิกโกแลตมีประสิทธิภาพของแอนตีออกซิแดนท์ ไม่เพียงแต่ลิ้มรสที่ดีที่สุด แต่ยังช่วยให้คุณลดความเครียดได้อีกด้วย และยังเต็มไปด้วยสารอาหาร แต่คุณคงไม่อยากจะรับประทานมากเกินไป เพราะมีไขมันและน้ำตาลสูงอีกด้วย

4. ส้ม

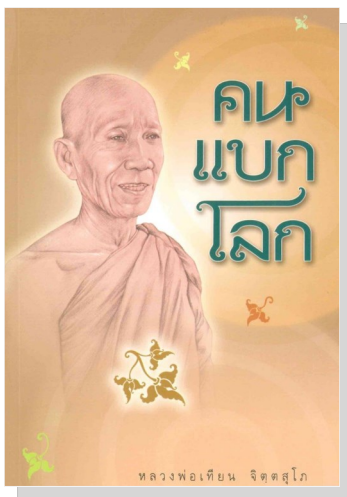
ส้มอุดมไปด้วยวิตามินซีและช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของคุณ ปัญหาอีกอย่างของภูมิคุ้มกันที่โดนทำลายเนื่องจากความเครียด ส้มไม่เพียงแต่ช่วยปรับความดันโลหิตซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นในช่วงสถานการณ์ความตึงเครียด แต่วิตามินซีในส้มจะไปช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของเรา.

5. ผักใบเขียว

อุดมไปด้วยวิตามินบี และสามารถผ่อนคลายให้เอาชนะความตึงเครียดได้ แพทย์หลายท่านเชื่อว่า ปัญหาจากความตึงเครียดเกิดจากการขาดวิตามินบี และเราควรที่จะเลือกผักใบเขียว เช่น บร็อคโคลี่ ผักโขม ผักกาดเขียว โดยการรับประทานผักใบเขียว จะได้รับวิตามินและทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีและเอาชนะความเครียดได้.

6. ปลา

คนส่วนใหญ่ไม่ได้รับประทานปลาเพียงพอ ปลาที่มีไขมัน เช่น โอเมก้า-3s ที่ดีสำหรับหัวใจและสมอง น้ำมันปลาไม่ใช่แค่ช่วยปรับอารมณ์ความเครียด แต่ยังช่วยให้คนที่มีการหดหู่ รู้สึกอารมณ์ดีขึ้นครับ



คนแบกโลก

เป็นหนังสือถอดความจากเทปเสียงธรรมะ รหัส 3.๓๑
เรื่อง “ยอดบุญ เหนือทุกข” เป็นคำสอนของหลวงพ่อเทียน
จิตตสุโภ ซึ่งเนื้อหาส่วนใหญ่ ท่านจะเน้นย้ำวิธีการแก้ปัญหา
ของชีวิต โดยอาศัยการทำความรู้สึกตัว ดูกายเคลื่อนไหว (รู้สีกาย)
เพื่อเป็นพื้นฐานให้เข้าไปเห็นจิตใจนึกคิด (รู้สีกใจ)

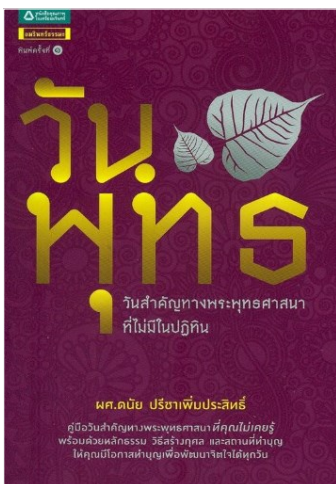
ชื่อเรื่อง : คนแบกโลก

ผู้เขียน : หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน วัดสนามใน วัดโมกวนาราม มูลนิธิหลวงพ่อเทียน

ออกแบบโดย : สำนักพิมพ์ธรรมดา

พิมพ์ที่ : บริษัท พลิกไทย จำกัด



วันพุทธ

หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงวันสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวข้องกับ
พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวก เท่าที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก
และอรรถกถาไว้ถึง 297 วัน จาก 354 วันตามปฏิทินจันทรคติ และ
ได้สรุปธรรมะน่ารู้ รวมถึงกุศลที่ควรทำให้สอดคล้องกับธรรมะและ
เรื่องราวที่สำคัญของวันนั้นๆ

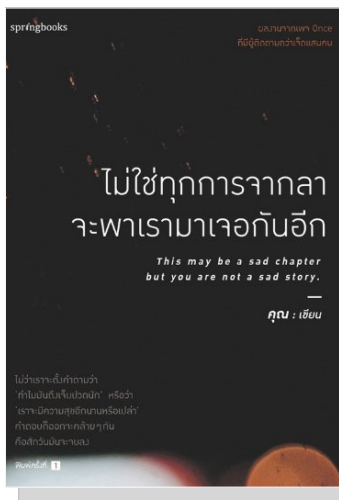
ชื่อเรื่อง : วันพุทธ

ผู้เขียน : ดบัย ปรีชาพิงประสิทธิ์

จำนวนหน้า : 285

ขนาด : 21 x 14.5 x 1.5 CM

พิมพ์ที่ : อมรินทร์ธรรมะ



ไม่ใช่ทุกการจากลาจะพาเรามาเจอกันอีก

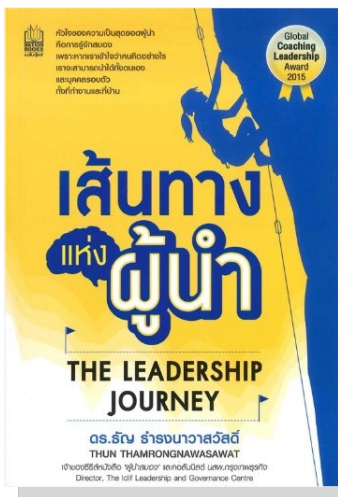
รายละเอียด : ถ้าการปรากฏตัวของใครบางคนหรือการเกิดขึ้นของบางสิ่งในชีวิตคือของขวัญ ความทรงจำที่ยังคงอยู่กับเราตอนนี้ ก็คงเป็นของขวัญที่พิเศษ “ไว้เจอกันนะ” ประโยคที่แฝงไปด้วยความหวัง และทำให้คนฟังรู้สึกดี แม้จะไม่ว่าหลังจากนี้จะมีโอกาสได้เจอกันอีกไหมก็ตาม ไม่ว่าเราจะตั้งคำถามว่าทำไมมันถึงเจ็บปวด หรือว่า เราจะมีความสุขอีกนานหรือเปล่า คำตอบก็ออกจะคล้ายๆ กัน คือ สักวันมันจะจบลง

ชื่อเรื่อง : ไม่ใช่ทุกการจากลาจะพาเรามาเจอกันอีก

ผู้เขียน : คุณ

พิมพ์ที่ : Springbooks

หมวดหมู่ : จิตวิทยา การพัฒนาตัวเอง การพัฒนาตัวเอง



เส้นทางแห่งผู้นำ

รายละเอียด : หัวใจของความเป็นสุดยอดผู้นำคือการรู้จักตนเอง เพราะหากเราเข้าใจว่าคนคิดอย่างไร เราจะสามารถนำได้ทั้งตนเองและบุคคลรอบตัว ทั้งที่ทำงานและที่บ้าน เรื่องเล่าที่จะทำให้คุณมองเห็นทั้งปัญหาและโอกาสของผู้นำในยุค Open Source 4.0 ร้อยเรียงจากประสบการณ์และความรู้ของคนไทยที่ได้ไปสร้างชื่อในต่างแดน

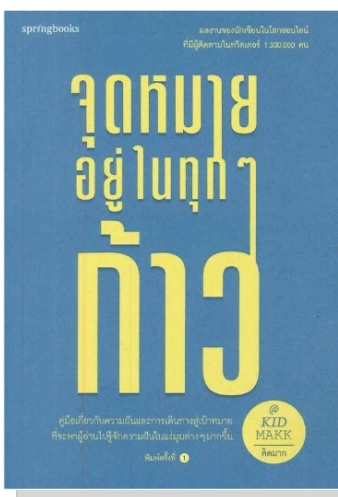
ชื่อเรื่อง : เส้นทางแห่งผู้นำ

ผู้เขียน : ดร.ธิน ธำรงนาวาสวัสดิ์

จำนวนหน้า : 336

ขนาด : 14.5 x 21 x 1.9 CM

พิมพ์ที่ : เนชั่นบุ๊คส์



จุดหมายอยู่ในทุกๆ ก้าว

รายละเอียด : คู่มือเกี่ยวกับความฝันและการเดินทางสู่เป้าหมายที่จะพาผู้อ่านไปรู้จักความฝันในแง่มุมต่างๆ มากขึ้น 40 บทความสั้นๆ คำคม, กำลังใจ, การดำเนินชีวิต, ที่จะพาคุณไปรู้จักทุกแง่มุมของความฝันจนกว่าจะทำได้สำเร็จ

ชื่อเรื่อง : จุดหมายอยู่ในทุกๆ ก้าว

ผู้เขียน : คิวอี้

จำนวนหน้า : 185

ขนาด : 11.5 x 16.5 x 1.1 CM

พิมพ์ที่ : Springbooks



เดือนกุมภาพันธ์ 2562 มีวันเกิดของศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทาง
วัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมดังนี้

เดือนกุมภาพันธ์ 2562

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| 1. นายชรินทร์ นันทนาคร | 1 กุมภาพันธ์ 2476 |
| 2. นายบุญช่วย หิรัญวิทย์ | 5 กุมภาพันธ์ 2476 |
| 3. นายพิชัย นิรันต์ | 7 กุมภาพันธ์ 2479 |
| 4. นายองอาจ สัตตพันธุ์ | 8 กุมภาพันธ์ 2487 |
| 5. นางบัวซอน ถนอมบุญ | 10 กุมภาพันธ์ 2487 |
| 6. นายไพโรจน์ งามงาม | 10 กุมภาพันธ์ 2504 |
| 7. รศ.อิทธิพล ตั้งโฉลก | 12 กุมภาพันธ์ 2489 |
| 8. นายประยงค์ ชื่นเย็น | 12 กุมภาพันธ์ 2489 |
| 9. นายเจริญ มาลาโรจน์ | 12 กุมภาพันธ์ 2495 |
| 10. นายสถาพร ศรีสัจจ | 14 กุมภาพันธ์ 2493 |
| 11. นายเฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ | 15 กุมภาพันธ์ 2498 |
| 12. นายพิมพ์ปฏิภาณ พึ่งธรรมจิตต์ | 16 กุมภาพันธ์ 2461 |
| 13. นายฉลาด ส่งเสริม | 18 กุมภาพันธ์ 2490 |
| 14. นางดุขฎิ บุญทัศนกุล | 18 กุมภาพันธ์ 2482 |
| 15. พันเอกชูชาติ พิทักษากร | 19 กุมภาพันธ์ 2477 |
| 16. นายหะมะ แบลือแบ | 24 กุมภาพันธ์ 2492 |
| 17. นายยรรยง โอฬาระจีน | 27 กุมภาพันธ์ 2481 |
| 18. นายอิม จิตต์ภักดี | - กุมภาพันธ์ 2464 |
| 19. นายปรีชาเกียรติ บุญเกียรติ | 12 กุมภาพันธ์ 2488 |
| 20. นายสักรัตน์ รัตนชัย | 24 กุมภาพันธ์ 2471 |
| 21. นายสุรัตน์ วรารัตน์ | 29 กุมภาพันธ์ 2482 |





เดือนมีนาคม 2562 มีวันเกิดของศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทาง
วัฒนธรรมและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมดังนี้

เดือนมีนาคม 2562

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| 1. นายศิริ วิชเวช | 1 มีนาคม 2475 |
| 2. ดร.จำเริญ วิเชียรเขตต์ | 2 มีนาคม 2474 |
| 3. นายบุญศรี รัตนัง | 5 มีนาคม 2496 |
| 4. นายเทพศิริ สุขโสภา | 6 มีนาคม 2486 |
| 5. นายไพบจน์ สกุลนี้ | 7 มีนาคม 2485 |
| 6. ศ.วิโชค มุกดามณี | 8 มีนาคม 2496 |
| 7. คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ | 9 มีนาคม 2474 |
| 8. รศ.ดร.ภิญโญ สุวรรณคีรี | 10 มีนาคม 2480 |
| 9. คุณหญิงวินิตา ดิถียนต์ | 14 มีนาคม 2492 |
| 10. นายเสวต เทศน์ธรรม | 14 มีนาคม 2478 |
-
- | | |
|-----------------------------------|----------------|
| 11. รศ.สดิโส พันธุ์โกมล | 18 มีนาคม 2476 |
| 12. นายบุญฉลอง รักดีวิจิตร | 18 มีนาคม 2474 |
| 13. นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ | 26 มีนาคม 2482 |
| 14. นายเสกสรรค์ ประเสริฐกุล | 28 มีนาคม 2492 |
| 15. ดร.สุเมธ ชุมสาย ณ อยุธยา | 30 มีนาคม 2481 |
| 16. นางมณฑนา เกียรติคุณ (โมรากุล) | 30 มีนาคม 2467 |
| 17. นายอัมพร ต้วงปาน | 7 มีนาคม 2486 |
| 18. นายทินกร อัตไพบูลย์ | 18 มีนาคม 2479 |
| 19. นายประเสริฐ ณ นคร | 21 มีนาคม 2461 |



ฟ้าชั้นคล้ายเครียด

กระท้อน !!



ณ โรงเรียนในชนบทห่างไกลความเจริญ

มีคุณครูท่านหนึ่งทุกๆวัน จะใช้ให้เด็กหญิงคำหล้า

ทบทวนกระท้อนให้ท่านทุกวัน แต่แล้วมาวันหนึ่ง...!!

คุณครู : เด็กหญิงคำหล้าวันนี้ช่วยทบทวนกระท้อนให้ครูสัก 3 ลูกนะ

ด.ญ คำหล้า : ครูคะวันนี้ให้คนอื่นทำให้ได้ไหมคะ

คุณครู : ทำไมล่ะ! ครูจะให้เธอนั้นแหละทำ เธอทบทวนได้หวานอร่อยดีครูชอบ

ด.ญ.คำหล้า : เอ้อ! คือว่าวันนี้หนู คงทำให้ไม่ได้จริงๆ เพราะแก้วบาดสันเท้าหนูคะ

คุณครู : !!!!!?????



สัตว์อะไรที่เธอชอบ

คุณครูท่านหนึ่ง คุยกับเด็กนักเรียนอนุบาล 1 ระหว่างคอยผู้ปกครอง

มารับกลับบ้าน ในช่วงเวลาเลิกเรียน !!

คุณครู : ที่บ้านหนูเลี้ยงสัตว์อะไรบ้างคะ คุณครูถาม

นักเรียน : มีหมาแค่ตัวเดียวคะ แต่ข้างบ้านเขาเลี้ยงตั้งหลายอย่างคะ มินก แมว ะนิกก็มีคะ

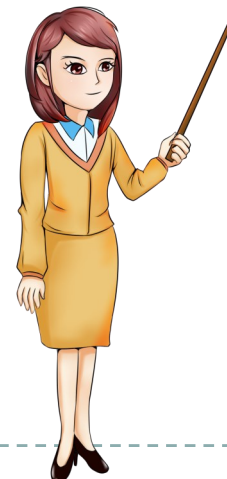
คุณครู : แล้วหนูชอบอะไรมากที่สุดคะ

นักเรียน : ชอบนกกับปลาสวยๆ คะ

คุณครู : เหมอคะ แล้วคุณพ่อ คุณแม่ล่ะคะชอบอะไร ครูถามต่อ

นักเรียน : คุณพ่อชอบอ่านหนังสือ ไม่ชอบสัตว์อะไรซักอย่าง...

"ส่วนคุณแม่.. เห็นคุณพ่อพูดอยู่เรื่อยเลยว่าคุณแม่ชอบแรดคะ.."





ธรรมะส์วิถี : บทความธรรมะดีกับชีวิต

นิพพานคืออะไร?

นิพพานคืออะไร? ว่าโดยย่อ “นิพพาน” หมายถึง ความพยศ หมดไป หรือ ความมีมานะกิเลสหมดไป หรือความมีโทสะ โมหะ โลภะ หมดไป หรืออีกคำหนึ่งว่า กิเลส ตัณหา อุปาทาน หมดไป มีแต่ความ เป็นปกติหรือว่า “ว่าง” นี่แหละคือ “นิพพาน” สรุปนิพพานแปลว่า หมดความร้อน มีแต่ “ความเย็นอกเย็นใจ” ไม่ใช่ อื่นไกล นิพพานมีอยู่ ในคนทุกคนไม่ยกเว้น จะเป็นผู้นับถือก็มีนิพพาน จะเป็นผู้ขาย ก็มีนิพพาน จะเป็นพระสงฆ์องค์เณรก็มีนิพพาน คนไทย คนจีน คนฝรั่งเศส คน อังกฤษ คนอเมริกัน คนเขมร คนญวน คนลาว ก็มีนิพพาน เช่นเดียวกัน จะถือ ศาสนาไหนลัทธิอะไรก็ตามมีนิพพานเช่นเดียวกัน นิพพานคือความร้อนดับหมดไป มีแต่ความเย็นอกเย็นใจ คนโบราณ จึงพูดว่าสวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ พระ นิพพานอยู่ที่ใจ เพียงแต่ว่า คนคนนั้นแหละจะทำให้มรรค ผล นิพพาน ปรากฏ เกิดขึ้นหรือไม่ เท่านั้นเอง

บทความจาก : หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท

ติดต่อสอบถาม

Cont act Us



ผู้อำนวยการกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม

: คุณอารียา สุภาพ 02 2470013 ต่อ 1401

ผู้อำนวยการกลุ่มสวัสดิการศิลปินฯ

: คุณชนะจิตร สอนคม 081 6147162

ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล

: คุณศิริลักษณ์ มีทางดี 08 82318441

ทายาทแจ้งข่าวการเจ็บป่วย, การเสียชีวิตและเครื่องราชอิสริยาภรณ์

: คุณองุ่น อัมพวัน 089 9964829

บัตรประจำตัวศิลปินฯ, ศิลปินสารและสำรองที่นั่งตัวเครื่องบิน Airasia

: คุณวิรัช นามะยอม 095 1582532 Line tumz307

เว็บไซต์, face book และ Line กองทุนฯ

: คุณสุชาติพิย์ พระพร 089 0540770

และคุณนันทญา นันทะปิ่น 090 9188845