ศิลปินสาร

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๕๓ (สิงหาคม – กันยายน ๒๕๖๑)

ทักทาย

เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับสิ้นปีงบประมาณ ๒๕๖๑ ซึ่งในปีนี้มีข้าราชการของกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเกษียณอายุราชการ จำนวน ๘ คน คือ ๑.นางพิมพ์รวี วัฒนวรางกูร (อธิบดี) ๒.นางกุลยา เรือนทองดี (เลขานุการกรม) ๓.น.ส.สดใส จำเนียรกุล (ผู้อำนวยการสำนักพิจารณาภาพยนตร์และวีดีทัศน์) ๔.นางอุมาพร ดิษกร (นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ) ๕.น.ส.หัสดี นะเอ็ม (เจ้าพนักงานวัฒนธรรมชำนาญงาน) ๖.นางบุญเรือน กิจหิรัญวงศ์ (นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ) ๗.นางดาวลดา พันธ์วร (ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญา) ๘.นางสุธาทิพย์ เตมียชาติ (นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ) และยังมีลูกจ้างประจำ คือ นายศิริพงษ์ กินานิกร (พนักงานขับรถยนต์) นอกจากนี้ก็ยังมีข้าราชการที่เคยเป็นลูกหม้อของกรมส่งเสริมวัฒนธรรม แต่ได้เติบโตตามตำแหน่งหน้าที่การงาน ได้แก่ ๑.น.ส.ทัศชล เทพกำปนาท (ผู้ตรวจราชการกระทรวงวัฒนธรรม) ๒.นางสุนันทา มิตรงาม (ผู้ตรวจราชการกระทรวงวัฒนธรรม) ๓. นายมานัส ทารัตน์ใจ (อธิบดีกรมการศาสนา) ซึ่งดูแล้วส่วนใหญ่ ล้วนมีตำแหน่งหน้าที่การงานเป็นผู้บริหารระดับสูง เรียกว่าแทบจะยกทีมเกษียณเลยก็ว่าได้ รวมถึงผู้จัดทำศิลปินสารด้วย ☺☺☺ และ ขอต้อนรับ อธิบดีคนใหม่ของกรมส่งเสริมวัฒนธรรม นายชาย นครชัย ซึ่งมาแทน นางพิมพ์รวี วัฒนวรางกูร ยินดีต้อนรับ นะคะ

วันสำคัญและวันหยุด

สำหรับ เดือนสิงหาคม ๒๕๖๑

- ๔ ส.ค.วันสื่อสารแห่งชาติ
- ๗ ส.ค.วันรพี
- ๑๒ ส.ค. วันแม่แห่งชาติ (วันหยุดราชการ)
  วันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙
- ๑๖ ส.ค. วันสันติภาพไทย
- ๑๘ ส.ค. วันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ
- ๒๕ ส.ค. วันสารทจีน
- ๒๖ ส.ค. วันสุนัขแห่งชาติ

<u>สำหรับ เดือนกันยายน ๒๕๖๑</u>

- ๑ ก.ย. วันสืบ นาคะเสถียร
- ๑๕ ก.ย. วันศิลป์ พีระศรี
- ๑๖ก.ย. วันโอโซนสากล
- ๑๙ ก.ย.วันพิพิธภัณฑ์ไทย
- ๒๐ก.ย วันเยาวชนแห่งชาติ
- ๒๐ก.ย. วันอนุรักษ์รักษาคูคลอง
- ๒๔ก.ย.วันมหิดล
- ๒๔ก.ย.วันไหว้พระจันทร์
- ๒๗ก.ย.วันทะเลโลก
- ๒๗ก.ย.วันท่องเที่ยวโลก

แวดวงศิลปิน

สวัสดีค่ะ แวดวงศิลปินฉบับนี้ ขอเริ่มต้นด้วยการจัดกิจกรรมแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรมอันล้ำค่า ซึ่งเป็นโครงการพัฒนาแหล่งเรียนรู้บ้านศิลปิน สู่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน และยังเป็นการบูรณาการร่วมกันหลายหน่วยงาน ให้บรรลุวัตถุประสงค์ นโยบาย และยุทธศาสตร์ของประเทศอีกด้วย และวัฒนธรรมอันล้ำค่านี้คือ บ้านนายถวัลย์ ดัชนี ศิลปินแห่งชาติ ในชื่องาน “วิถีงานศิลป์ ถิ่นบ้านดำ ถวัลย์ ดัชนี” กับกิจกรรมการฝึกอบรม สืบศาสตร์ สานศิลป์ สร้างรักปรากฏรูป ซึ่งจัดขึ้น ระหว่างวันที่ ๓๐ – ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.ณ พิพิธภัณฑ์บ้านดำ เลขที่ ๓๓๓ หมู่ที่ ๑๓ ตำบลนางแล อำเภอเมืองฯ จังหวัดเชียงราย

บ้านดำ หรือ พิพิธภัณฑ์บ้านดำ ตั้งอยู่ที่ ต.นางแล อ.เมือง จ.เชียงราย เป็นพิพิธภัณฑ์ศิลปะพื้นบ้านขนาดใหญ่บนเนื้อที่กว่า ๑๐๐ ไร่ สร้างขึ้นโดย อ.ถวัลย์ ดัชนี ศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์(จิตรกรรม) ที่มีฝีมือทางด้าน จิตรกรรม ปฏิมากรรมและสถาปัตยกรรม สร้างขึ้นมา มากกว่า ๔๐ ปี เป็นงานสถาปัตยกรรมที่อาจารย์ถวัลย์ออกแบบสร้างสรรค์ด้วยตัวเอง โดยบ้านแต่ละหลังได้แรงบันดาลใจมาจากล้านช้าง ล้านนาและสุวรรณภูมิทั้งหมด ซึ่งจะประดับด้วยไม้แกะสลักที่มีลวดลายงดงาม เขาสัตว์ อาทิ เขาควาย เขากวาง ตลอดจนกระดูกช้าง ภายในบริเวณบ้านเต็มไปด้วยแมกไม้นานาชนิด มีบรรยากาศที่ร่มรื่นลมพัดเย็นสบาย ซึ่งในบริเวณประกอบไปด้วยบ้านทั้งหมด ๔๐ หลัง แต่ละหลังจะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป สิ่งของที่สะสมและจัดแสดงภายในบ้านก็จะมีคอนเซ็ปต์แนวคิดแตกต่างกันออกไป ซึ่งบ้านเหล่านี้ไม่ได้สร้างไว้สำหรับอยู่อาศัยแต่สร้างไว้สำหรับเก็บสิ่งของสะสมต่างๆ ของอาจารย์ถวัลย์... ✧ ๑๖ สิงหาคม ของทุกปี อาจารย์จักรพันธุ์ โปษยกฤต ศิลปินแห่งชาติ สาขาจิตรกรรม (ทัศนศิลป์) จะจัดงานทำบุญเนื่องในวันคล้ายวันเกิด แต่ปีนี้พิเศษกว่าทุกปี เนื่องจากมีการเปิดตัวนิทรรศการหมุนเวียน “จักรพันธุ์ โปษยกฤต นิทรรศการ” นับเป็นครั้งแรกที่อาจารย์จัดแสดงงานของตัวเองที่บ้าน นิทรรศการนี้จะเปลี่ยนทุก ๔ เดือน หากสนใจเข้าชมได้นะคะ ✧ เนื่องในวันแม่แห่งชาติที่ผ่านมา ศิลปินแห่งชาติ อาทิ รองศาสตราจารย์ คุณหญิงวินิตา ดิถียนต์ ครูเพ็ญศรี เคียงศิริ ครูพิศมัย วิไลศักดิ์ และครูผ่องศรี วรนุช ได้ให้เกียรติ รายการ “แนวหน้าวาไรตี้” พูดคุย **“รักของแม่ รักแท้ที่ไม่มีเงื่อนไขสำหรับลูก”** และได้บอกเล่าเรื่องราวสุดประทับใจที่มีต่อคุณแม่ รวมถึงการปฏิบัติต่อคุณแม่ในฐานะลูก ร่วมไปถึงการตอบแทนพระคุณแม่ และการทำตามคำสอนของแม่ในเรื่องความซื่อสัตย์ การทำความดี การเป็นคนดีของสังคม เข้าไปดูย้อนหลังกันได้นะคะ

✧ ศิลปินสารขอแจ้งให้ทราบว่า หากท่านมีการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย ขอได้โปรดแจ้งให้หน่วยงาน กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ได้รับทราบด้วยค่ะ เพื่อการจัดส่งเอกสารถึงท่านได้ถูกต้อง

✧ ศิลปินสารขอแจ้งข่าว การเบิกค่ารักษาพยาบาล ขณะนี้ ไม่ต้องใช้หนังสือมอบอำนาจและ

สำเนาบัตรประชาชน แล้ว จึงไม่ต้องส่งเอกสารทั้ง ๒ อย่างนี้ ไปให้เจ้าหน้าที่อีกแล้ว ส่งเพียงแค่ใบเสร็จค่ารักษาพยาบาลเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

✧ ศิลปินสารขอแจ้งข่าวการพระราชทานเพลิง ของ นายดอกดิน กัญญามาลย์ ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จพระราชดำเนินไปในการพระราชทานเพลิงศพ นายดอกดิน กัญญามาลย์ ในวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๗.๐๐ น. ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

✧ ศิลปินสารขอแจ้งข่าวการสูญเสียของ ครูแท้ ประกาศวุฒิสาร ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ผู้สร้างภาพยนตร์) พุทธศักราช ๒๕๔๒ ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จพระราชดำเนินไปในการพระราชทานเพลิงศพ ครูแท้ ประกาศวุฒิสาร ในวันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๗.๓๐ น. ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร บางเขน กรุงเทพฯ.

สุขสันต์วันเกิด

เดือนสิงหาคม – กันยายน ๒๕๖๑ มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมและผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

สิงหาคม ๒๕๖๑

๑ ส.ค. นางประนอม ทาแปง / ๒ ส.ค. นายอุทัย ยังประภากร นายชุ่ม สุวรรณทิพย์ นายจอนิ โอ่โดเชา / ๕ ส.ค. ศ.นพ.ประเวศ วะสี / ๖ ส.ค. พระเทพสิทธิมงคล (เสนอ สิริปญฺโญ) / ๑๓ ส.ค.นางสุภาพ สิริสงห (โบตั๋น) / ๑๔ ส.ค.พันโทวิชิต โห้ไทย / ๑๖ ส.ค.นายจักรพันธุ์ โปษยกฤต / ๑๘ ส.ค. นางรำไพพรรณ ศรีโสภาค / ๑๙ ส.ค. นายวรนันทน์ ชัชวาลทิพากร นายสุนันท์ สีหลักษณ์ / ๒๓ นายกิตติศักดิ์ มีสมสืบ / ๒๔ ส.ค. นายประยงค์ รณรงค์ / ๒๕ ส.ค.เรืออากาศตรี ศ.พิเศษ แมนรัตน์ ศรีกรานนท์ / ๓๐ ส.ค. ศ.เกียรติคุณเสริมศักดิ์ นาคบัว / ๓๑ ส.ค. นายสมนึก ทองมา

กันยายน ๒๕๖๑

๑ ก.ย. นางคำสอน สระทอง / ๕ ก.ย. นายเลิศศักดิ์ ปิติวิทยากุล / ๙ ก.ย. นายอินสนธิ์ วงศ์สาม / ๑๐ ก.ย. นายกฤษฎา โรจนกร / ๑๒ ก.ย. พันโทเสนาะ หลวงสุนทร นางสาวทัศนีย์ ขุนทอง / ๑๔ ก.ย. นายจรูญ อังศวานนท์ /๑๕ ก.ย. นายนครินทร์ ชาทอง ศ.คุณหญิงแม้นมาส ชวลิต / ๒๒ ก.ย. นางบัวเรียว รัตนมณีภรณ์ / ๒๓ ก.ย. ศ.เกียรติศักดิ์ ชานนนารถ / ๒๖ ก.ย. นายคเณศ เค้ามูลคดี / ๒๗ ก.ย. นายไพรัช สังวรริบุตร

ศิลปินสาร... ขอนำคติธรรมผู้เป็นบูรพาจารย์แห่งกองทัพธรรมสายพระป่าในประเทศไทย หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เป็นเครื่องนำใจ “คนที่หลงจึงต้องแสวงหา ถ้าไม่หลง ก็ไม่ต้องหา จะหาไปให้ลำบากทำไม อะไร ๆ ก็มีอยู่กับตัวเอง อย่างสมบูรณ์อยู่แล้ว จะตื่นเงา ตะครุบเงาไปทำไม เพราะรู้แล้วว่า เงาไม่ใช่ตัวจริง”

เรื่องน่ารู้

“โรค หลอดเลือดสมอง”

โรคหลอดเลือดสมอง (stroke) เป็นต้นเหตุของอาการอัมพฤกษ์-อัมพาต และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต โดยเฉพาะในเพศชาย ในแต่ละปีมีคนทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง ประมาณ 6 ล้านคน และในประเทศไทย โรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับ ๓ รองจากโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

เรากำลังทำงานหนักจนแทบไม่มีเวลาพักอยู่หรือเปล่า ? การทุ่มเทให้กับงานของคนยุคใหม่ ตลอดจนพฤติกรรมการใช้ชีวิตรวมทั้งการเผชิญกับมลภาวะรอบตัวในทุกวัน ได้สร้างโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มาทำร้ายเราซึ่ง “โรคหลอดเลือดสมอง” ก็เป็นอีกหนึ่งในโรคยอดฮิตที่คร่าชีวิตคนไทย

ล่าสุดก็มีข่าวนักแสดง และผู้กำกับชื่อดัง ถูกหามส่งโรงพยาบาลกะทันหัน เมื่อวันที่ ๑๖ ส.ค. ที่ผ่านมา เนื่องจากวูบกลางกองละคร โดยแพทย์ตรวจพบเส้นเลือดในสมองตีบ

ทั้งนี้ โรคหลอดเลือดสมอง (stroke) เป็นต้นเหตุของอาการอัมพฤกษ์-อัมพาต และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต โดยเฉพาะในเพศชาย ในแต่ละปีมีคนทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง ประมาณ ๖ ล้านคน และในประเทศไทย โรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับ ๓ รองจากโรคมะเร็งและโรคหัวใจ ซึ่งโรคนี้แม้จะดูอันตราย แต่ป้องกันได้ ถ้าเราเริ่มต้นดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ โดยหมั่นสำรวจ

ความผิดปกติของร่างกายอยู่เสมอ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยง ก็จะช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของการเกิดโรคชนิดนี้ได้ ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ได้แก่ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา น้ำหนักเกินและอ้วน ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะความดันโลหิตสูง ระดับไขมันในเลือดผิดปกติ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ ลิ้นหัวใจตีบ หรือรั่ว และภาวะเครียด ทำงานหนักพักผ่อนไม่เพียงพอ โดยมีผลวิจัยพบว่า ผู้ที่ทำงานเป็นกะมีความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้นร้อยละ ๕ และการทำงานหนักติดต่อเป็นเวลานานก็เพิ่มความเสี่ยงเช่นกัน

โรคหลอดเลือดสมอง เกิดได้จากสาเหตุ ๒ ประการคือ หลอดเลือดสมองแตก (พบผู้ป่วยประมาณ ๒๐–๓๐%) และหลอดเลือดสมองตีบ หรืออุดตัน (พบผู้ป่วยประมาณ ๗๐–๘๐%)

๑. หลอดเลือดสมองตีบ มาจากการเปลี่ยนแปลงที่ผนังหลอดเลือดจนส่งผลให้หลอดเลือดตีบลง เช่น มีไขมันและหินปูนมาพอกตัวที่ผนังหลอดเลือดจนส่งผลให้หลอดเลือดตีบลง เช่น มีไขมันและหินปูนมาพอกตัวที่ผนังหลอดเลือดหรือเกิดจากลิ่มเลือดจากที่อื่นมาอุดตันเช่น ลิ่มเลือดจากหัวใจ เป็นต้น

๒. หลอดเลือดในสมองแตก เกิดจากความดันโลหิตสูงที่เป็นมานาน หลอดเลือดโป่งพอง เป็นต้น พอหลอดเลือดในสมองแตก ก็จะมีเลือดออกมาและมีการจับตัวของเลือด เกิดเป็นก้อนเลือดไปเบียดเนื้อสมองส่วนอื่น ๆ ทำให้การทำงานของสมองเสียไป

<u>๑๓ สัญญาณเตือนของ โรคหลอดเลือดสมอง</u>

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นโรคที่อันตรายต่อชีวิต เพราะมีหลายคนที่กว่าจะรู้ตัวว่าป่วยก็มีอาการหนักจนต้องหามส่งโรงพยาบาลแล้ว ขณะที่อีกหลายคนไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า การสังเกตความผิดปกติของร่างกายตัวเองเป็นสิ่งหนึ่งที่ป้องกันอันตรายจากโรคนี้ได้

๑. มีอาการแขนขาอ่อนแรง ซีกใดซีกหนึ่งของร่างกาย
๒. มีอาการชาครึ่งซีก
๓. สูญเสียการทรงตัว
๔. มองไม่เห็นภาพครึ่งหนึ่งของลานสายตา
๕. มองไม่เห็นอาจจะเป็นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง
๖. มองเห็นภาพซ้อน
๗. พูดไม่ชัด กลืนลำบาก ปากเบี้ยว ลิ้นแข็ง
๘. มีความผิดปกติของการใช้ภาษา พูดไม่ค่อยรู้เรื่อง นึกคำไม่ออก หรือใช้ภาษาผิด
๙. เวียนศีรษะ บ้านหมุน
๑๐. ปวดศีรษะมาก รุนแรง
๑๑. แขนขาเคลื่อนไหวสะเปะสะปะ บังคับไม่ได้
๑๒. ความจำเสื่อมหรือหลงลืมแบบทันทีทันใด
๑๓. ซึมลงจนหมดสติ

http://www.thaihealth.or.t

ศาลา..สาระ

หู : การดูแลสุขภาพ

หู เป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยให้เราได้ยินเสียงต่างๆ เพื่อการติดต่อสื่อสารพูดคุย นอกจากนี้ยังเป็นอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวของร่างกายขณะเคลื่อนไหว เราจึงควรระมัดระวังดูแลรักษาหู เพื่อใช้หูอย่างมีประสิทธิภาพไปตลอดชีวิต ซึ่งมีวิธีการดูแลสุขภาพหูดังนี้

๑. การทำความสะอาดหู ให้ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำบิดพอหมาด เช็ดบริเวณใบหู และรูหูเท่าที่นิ้วจะเช็ดเข้าไปได้เท่านั้น

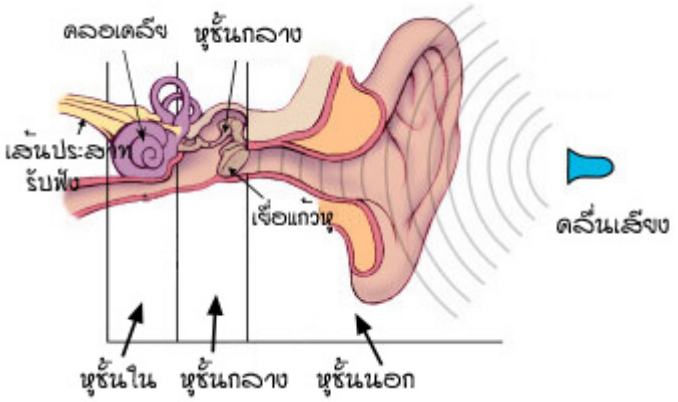
๒ .ถ้ามีแมลงเข้าหู ห้ามแคะออก เพราะจะทำให้แมลงเข้าไปในหูลึกยิ่งขึ้น ควรใช้น้ำที่สะอาดหรือน้ำมันที่ปลอดภัย เช่น น้ำมันมะกอกหยอดลงในรูหูทิ้งไว้สักครู่ เพื่อให้แมลงตายแล้วเอียงหูให้น้ำมันไหลออกมาพร้อมแมลง แล้วใช้สำลีเช็ดให้สะอาดหรือหากเป็นเวลากลางคืน อาจใช้วิธีปิดไฟในห้องให้มืด แล้วใช้ไฟฉายส่องเข้าไปในรูหู แสงไฟจะล่อแมลงให้เดินออกมาได้

๓. เมื่อเป็นหวัดเจ็บคอ ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรง ๆ หรืออุดจมูกข้างใดข้างหนึ่งในขณะสั่งน้ำมูก เพราะจะทำให้เชื้อโรคในคอและจมูกถูกดันเข้าสู่หูชั้นกลาง ทำให้เกิดการติดเชื้อเป็นโรคหูน้ำหนวกได้

๔. ผู้ที่มีอาการของโรคหวัดภูมิแพ้ มักมีแนวโน้มที่จะเกิดโรคหูชั้นกลางอักเสบ อันเนื่องจากมีการติดเชื้อแทรกซ้อน จึงควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ และรับประทานยา เพื่อบรรเทาอาการของโรค ที่สำคัญหมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงโดยออกกำลังกายอยู่เสมอ

๕. ระวังอย่าให้หูได้รับการกระทบกระแทกแรงๆ เช่น การตบหูด้วยมือทั้ง ๒ ข้าง การกระแทกจากแรงลูกบอล เป็นต้น เพราะจะทำให้เยื่อแก้วหูฉีกขาด หรือกระดูกหูหลุด จนเป็นเหตุให้การได้ยินลดลงได้

๖. หลีกเลี่ยงการเล่นตะโกนหรือทำเสียงดังใส่กันและกัน รวมทั้งหลีกเลี่ยงแหล่งที่มีเสียงดังอึกทึก เช่น เสียงดนตรีดังๆ ในสถานบันเทิง เสียงเครื่องจักรในโรงงาน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรใส่เครื่องป้องกันเสียง หรือที่ครอบหู และถ้าหากต้องทำงานในที่เสียงดังมากๆ ควรได้รับการตรวจการได้ยินทุก ๆ ๖ เดือน



๗. ขี้หูเป็นสิ่งที่ร่างกายผลิตขึ้นตามธรรมชาติ ด้วยจำนวนที่พอเหมาะ และแตกต่างกัน อาจจะแห้งหรือเปียก ขี้หูหากมีจำนวนมากจะร่วงหรือไหลออกมาเอง จึงไม่จำเป็นต้องปั่นหรือแคะหู สำหรับคนที่มีขี้หูมากจับเป็นก้อนอุดตันหู จะทำให้ได้ยินเสียงไม่ชัด ในกรณีนี้จะรู้สึกว่าหูอื้อ ไม่ควรแคะหูด้วยที่แคะหู กิ๊บเสียบผม หรือไม้จิ้มฟันเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายต่อเยื่อแก้วหู ผนังรูหูอาจเป็นแผลและอักเสบ ซึ่งจะนำเชื้อโรคเข้าสู่ช่องหูโดยไม่รู้ตัว ควรใช้น้ำมันกลีเซอรีนหรือน้ำมันมะกอก หยอดหูวันละ ๒ ครั้ง จะทำให้ขี้หูนิ่ม และละลายหลุดออกมาเอง ถ้าไม่หายและมีอาการปวดหู หรือการได้ยินยังไม่ชัด ควรปรึกษาแพทย์

๘. เมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับหู เช่น หูอื้อ ปวดหู คันหู มีน้ำหนองหรือเลือดไหลออกจากหู การฟังเสียงลดลง ควรรับการตรวจจากแพทย์หู คอ จมูก และหากแพทย์ตรวจพบว่ามีแก้วหูทะลุหรืออักเสบ ต้องระวังไม่ให้น้ำเข้าหู ขณะอาบน้ำหรือสระผมควรใช้สำลีอุดหู หรือใช้หมวกพลาสติกคลุมผม ปิดถึงใบหูด้วย

๙. โรคบางชนิด โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหู อาจทำให้ประสาทหูเสื่อม เกิดหูหนวก หรือหูตึงได้ ควรใส่ใจการดูแลรักษาโรคต่าง ๆ เหล่านี้ให้ดี เช่น โรคหวัด โรคหัด โรคคางทูม โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคกรดยูริคในเลือดสูง โรคเกาต์ โรคโลหิตจาง/ภาวะซีด โรคเลือด และควรระวังปัจจัยบางชนิดที่อาจทำให้ประสาทหูเสื่อมเร็วกว่าปกติ เช่น เครียด วิตกกังวล นอนหลับพักผ่านไม่เพียงพอ การสูบบุหรี่ (มีสารนิโคติน) รับประทานอาหารเค็ม หรือดื่มเครื่องดื่มบางประเภทที่มีสารกระตุ้นประสาท เช่น กาแฟ ชา เครื่องดื่มโคลา พยายามออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตามควรกับสุขภาพเพื่อเพิ่มเลือดไปเลี้ยงประสาทหู

๑๐.ก่อนใช้ยาทุกชนิด ไม่ว่าจะฉีด รับประทาน หรือยาหยอดหู ควรปรึกษาแพทยและ/หรือเภสัชกรเสมอ เพราะยาบางชนิด เช่น ยาต้านจุลชีพ/ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ปวด หรือ ยาขับปัสสาวะบางชนิด อาจมีพิษต่อประสาทหูและประสาททรงตัวของหู อาจทำให้ประสาทหูเสื่อมหรือเสียการทรงตัวได้ หรือผู้ป่วยอาจแพ้ยา หรือแพ้ส่วนประกอบของหยอดหูได้

พ.อ.นพ.ศวยส เหรียญมณี และ
http://www.thalanghospital.go.th/

กส.ชวนรู้

“มโนราห์”

โดย **ประกอบ เดชรักษา**

ประกอบ เดชรักษา ได้สืบทอดท่ารำมโนราห์โบราณ ซึ่งเป็นท่ารำเฉพาะของแต่ละคณะ ซึ่งต่างจากท่ารำพื้นฐานทั่วไป จนเป็นที่ยอมรับจากผู้ชมในแต่ละแวกใกล้เคียง และเป็นคณะที่มีชื่อเสียงโด่งดังในท้องถิ่นใกล้เคียงและต่างจังหวัดในภาคใต้ เช่น ท่ารำโรงครู ท่ารำพิธีกรรมเหยียบเสน โดยเฉพาะท่าเหยียบเสนเป็นการรักษาโรคอย่างหนึ่ง กล่าวคือ “เสน” มีลักษณะคล้ายปานแดงที่ขึ้นบนร่างกาย แต่จะมีขนาดโตขึ้นตามอายุของผู้ที่เป็น “เสน” ดังนั้นการรักษาให้หายขาดต้องใช้พิธีกรรมเหยียบเสนของมโนราห์ ซึ่งได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านนี้เป็นการเฉพาะ ซึ่งคณะมโนราห์ทั่วๆ ไปไม่สามารถรักษาหายได้

การที่ครูประกอบ เดชรักษา ได้นำความรู้ด้านศิลปกรรม (การแสดงพื้นบ้าน มโนราห์) ที่ตนเอง ได้ศึกษาค้นคว้า ค้นพบ ฝึกฝนจนประสบความสำเร็จเป็นประโยชน์โดยรวมแก่สังคม จึงได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติจากสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ให้เป็น ครูภูมิปัญญาไทย รุ่นที่ ๗ ด้านศิลปกรรม ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๔

มโนราห์คณะประกอบน้อย ดาวรุ่ง ได้ฝึกหัดการร่ายรำและการแสดงมโนราห์จากคณะมโนราห์กัน ผู้เป็นบิดาตั้งแต่อายุ ๑๐ ขวบ โดยได้ฝึกท่าร่ายรำพื้นฐาน ท่ารำที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะคณะ เช่น ท่าโรงครู รำแก้บน ท่ารำเหยียบเสน โดยเฉพาะท่ารำเหยียบเสนเป็นท่ารำเฉพาะคณะ ซึ่งแฝงด้วยความเชื่อ พิธีการ และรูปแบบ เฉพาะของท่านั้น

“สร้างความตระหนักโดยการสาธิต
การแสดงมโนราห์ สอดแทรกวิธีการรูปแบบการแสดงมโนราห์ที่ถูกต้อง
จากนั้นให้ฝึกซ้อมจนชำนาญ”

อ้างอ้างอิง http://www.souththaiwisdomscholarsassociation.com

oooooooooooooooo

ปุจฉา วิสัชชนา

ถาม ๑. ผู้ที่บวชแล้ว แต่ไม่ได้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน กิเลสก็คงไม่หมดไปได้ ดูเหมือนจะยิ่งเพิ่มพูนขึ้นอีกใช่ไหม หรืออย่างไร ?

๒. ผู้ที่บวชเข้ามาแล้ว ก็ยังรักษาศีลอยู่ เช่น สามเณร รักษาศีล ๑๐ ภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ อยู่ใช่ไหม ถ้าเช่นนั้น จะถือว่าท่านไม่ได้ปฏิบัติถูกหรือไม่

พระธรรมธีรราชมหามุนี
(โชดก ญาณสิทธิ)

ตอบ ๑. ถูกแล้ว เพราะกิเลสนั้นมีอยู่ ๓ อย่าง คือ อย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด

✧ อย่างหยาบ เพียงรักษาศีล ก็พอข่มไว้ได้

✧ อย่างกลาง ต้องได้ฌานจึงข่มไว้ได้ ถึงกระนั้นก็ข่มได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ยังกำเริบได้อยู่ เปรียบเหมือนหินทับหญ้า

✧ อย่างละเอียด ต้องปราบด้วยวิปัสสนากรรมฐานทางเดียวเท่านั้น

๒. ใช่ ถือว่าไม่ได้ปฏิบัติก็ถูก เพราะท่านยังไม่ได้เจริญสมถะและวิปัสสนาจนได้มรรค ผล นิพพาน กิเลสยังเหลืออยู่เป็นกอง ถือว่าปฏิบัติก็ถูก เพราะท่านปฏิบัติอยู่ แต่ปฏิบัติขั้นต่ำ ๆ ยังไม่ถึงจุดแห่งการปฏิบัติอย่างแท้จริง เพราะการปฏิบัตินั้นเพื่อพ้นทุกข์ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ ต้องละกิเลสอย่างละเอียด ที่จะนำไปก่อภพก่อชาติอีกต่อไป การที่จะละกิเลสอย่างละเอียดนั้น ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวเท่านั้น

ยิ้มหน่อยค่ะ

"เสียสละที่นั่งให้หญิง"

ลูกชาย : แม่ครับ ตอนที่อยู่กับพ่อบนรถเมล์เมื่อเช้านี้
พ่อบอกให้ผมสละที่นั่งให้ผู้หญิงสาวคนหนึ่งครับ

แม่ : ดีจ้ะลูก ลูกทำสิ่งที่ถูกต้องแล้ว

ลูกชาย : แต่แม่ครับ ผมนั่งอยู่บนตักพ่อนะ

✡ ✡ ✡ ✡ ✡ ✡

ซื้อเอง

ตำรวจจับผู้ร้ายได้คนหนึ่ง กำลังจะพาไปโรงพัก
แต่เผอิญตำรวจอยากสูบบุหรี่ ผู้ร้ายจึงบอกว่า

ผู้ร้าย : เดี๋ยวผมไปซื้อให้ครับ

ตำรวจ : แกคิดว่าฉันโง่รึไง ถ้าแกไปซื้อแกก็หนีสิ แกรออยู่ตรงนี้แหละ
เดี๋ยวฉันไปซื้อเอง

ติดต่อสอบถาม/แจ้งข้อมูล

- ผู้อำนวยการกองฯ – คุณชริดา สังข์ทอง (ก้อย) ๐๘ ๙๙๒๓ ๓๒๘๗
- สวัสดิการฯและเรื่องทั่วไป – คุณธนะจิตร สอนคม (อ้อ) ๐๘ ๑๖๑๔ ๗๑๖๒
- ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล – .....
- ทายาทแจ้งข่าวการเสียชีวิต – คุณองุ่น อัมพวัน (องุ่น) ๐๘ ๙๙๙๖ ๔๘๒๙
- บัตรประจำตัวศิลปิน – .....
- เว็บไซต์กองทุนฯ – คุณสุธาทิพย์ พระพร (แอน) ๐๘ ๙๐๕๔ ๐๓๗๐
- ศิลปินสาร – .....

http://www.culture.go.th/subculture3

ที่ วธ 0504.7/ว

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม
เลขที่ 14 ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง
กรุงเทพฯ 10310

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 36/2541
ไปรษณีย์โทรเลขสทธิสาร