

ศิลปินสาร

ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๕๐ (กุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๖๑)



ทักทาย



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ปีนี้เข้าสู่ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๕๐ แล้วนะค่ะ เป็นฉบับต้อนรับปีใหม่จีนในเดือนกุมภาพันธ์ คือ เทศกาลตรุษจีน ของชาวจีนซึ่งนิยมจะทำความสะอาดบ้านครั้งใหญ่ เรียกว่า ล้างบ้าน กันแทบทุกซอกมุม จะมีการหยุดงาน หยุดกิจการค้า นอกจากนี้ก็จะได้ใช้เวลาในช่วงนี้ไปเยี่ยมคารวะผู้ใหญ่ญาติมิตรที่เคารพนับถือ และเที่ยวพักผ่อน จึงมีสำนวนของวันตรุษจีน ว่า “วันจ่าย วันไหว้ วันถือ” **วันตรุษจีน** ประเพณีตั้งแต่โบราณมาเรียกว่า “อั้งเปา” หมายถึง ห่อสีแดง โดย คำว่า "อั้ง" แปลว่า สีแดง ส่วนคำว่า "เปา" แปลว่า ซอง ห่อ ในอดีตใช้ผ้าห่อสีแดง ใส่ของมงคลมอบให้แก่กัน เช่น ส้ม กำไลหยกและเงิน เป็นต้น ในปัจจุบันใช้แทนด้วยซองสีแดงหรือสีชมพูใส่เงินที่ผู้ใหญ่มอบให้ลูกหลาน และ ในปีนี้ก็มาตรงเคียงกับวันวาเลนไทน์เทศกาลสากลของโลก ที่บ้านเราก็ออมรับในเทศกาลนี้ด้วยเช่นกัน **วันวาเลนไทน์** (Valentine's Day) หรือที่เราอาจจะเคยได้ยินชื่อเรียกตามแบบสากลว่า วันนักบุญวาเลนไทน์ (Saint Valentine's Day) ตรงกับวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ของทุกปี และประเทศในแถบตะวันตกก็จะจัดให้มีการเฉลิมฉลองอย่างยิ่งใหญ่ ปัจจุบันเทศกาลวันแห่งความรักนี้ ได้รับความนิยมไปทั่วโลก ซึ่งวันวาเลนไทน์นี้ ถูกกำหนดขึ้นเป็นครั้งแรกโดย สมเด็จพระสันตปาปาเกาซิอุสที่ ๑ ในช่วง ค.ศ. ๔๙๖ ก่อนที่จะถูกลบออกจากปฏิทินนักบุญทั่วไปของโรมัน (General Roman Calendar of saints) โดย สมเด็จพระสันตปาปาปอลที่ ๖ ในช่วง ค.ศ. ๑๙๖๙



วันสำคัญและวันหยุด

สำหรับ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

⇒ วันสำคัญที่ไม่เป็นวันหยุดราชการ ได้แก่

- ❁ ๒ ก.พ.วันนักประดิษฐ์ และวันเกษตรแห่งชาติ
- ❁ ๓ ก.พ.วันทหารผ่านศึก
- ❁ ๔ ก.พ.วันมะเร็งโลก
- ❁ ๑๐ ก.พ.วันอาสาฬหบูชาดินแดน
- ❁ ๑๖ ก.พ.วันตรุษจีน
- ❁ ๒๕ ก.พ.วันวิษุภุกระจายเสียงแห่งชาติ

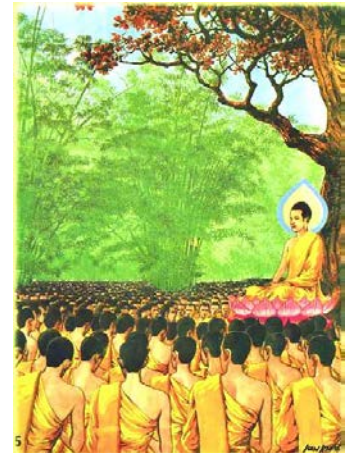


- ❁ ๑๔ ก.พ. วันวาเลนไทน์
- ❁ ๒๔ ก.พ.วันศิลปินแห่งชาติ
- ❁ ๒๖ ก.พ.วันสหกรณ์แห่งชาติ

สำหรับ เดือนมีนาคม ๒๕๖๑

⇒ วันสำคัญที่หยุดราชการ คือ

❁ ๑ มี.ค.วันมาฆบูชา เป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๔ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “วันจาตุรงคสันนิบาติ” เพราะเป็นวันที่พระพุทธเจ้าประทานหลักโอวาทปาฏิโมกข์ อันเป็นหัวใจของพระธรรม แก่พระอรหันตสาวก ผู้เป็นเอหิภิกขุทั้ง ๑,๒๕๐ รูป ที่มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย



⇒ วันสำคัญที่ไม่เป็นวันหยุดราชการ ได้แก่

- ❁ ๕ มี.ค.วันนักข่าว
- ❁ ๑๓ มี.ค.วันช้างไทย
- ❁ ๒๐ มี.ค.วันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ
- ❁ ๒๑ มี.ค.วันดาร์วินซินโดรมโลก
- ❁ ๒๔ มี.ค.วันวันโรคโลก
- ❁ ๓๑ มี.ค.วันพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว
- ❁ ๔ มี.ค.วันสตรีสากล
- ❁ ๑๖ มี.ค.วันนอนหลับโลก
- ❁ ๒๑ มี.ค.วันกวีนิพนธ์สากล
- ❁ ๒๒ มี.ค.วันน้ำของโลก
- ❁ ๒๓ มี.ค.วันกองทัพอากาศ



แหวดววงคิลปิน

สวัสดีคัะ แหวดววงคิลปินฉบับนี้ ขอเริ่มต้นด้วยข่าวอันเป็นมงคล ที่สมเด็จพะเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเสด็จ ไปโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ ทรงเปิดวิหารหลวงปู่ทวด ซึ่งออกแบบโดย ศ.ภิญโญ สุวรรณคีรี (คิลปินแห่งชาติ) วิหาร



รศ.ดร.ภิญโญ สุวรรณคีรี



สุรัชย์ จันทมาธร

โอกาสไปเยี่ยมชมและกราบสักการะ เพื่อความเป็นสิริมงคลนะคะ

✧ กระแสข่าวเสียดำ ถูกสังหารทำเอา อ.สุรัชย์ จันทมาธร (คิลปินแห่งชาติ) ไม่สามารถอยู่เฉยได้ จึงแต่งเพลง “คิดถึงพี่สับ” ที่สะท้อน



วิหารหลวงปู่ทวด

ให้เห็นถึงการกระทำย่ำยีสัตว์ป่าที่ไม่มีทางต่อสู้ ไปลองหาฟังนะคะ รับรองโดนใจแน่นอนคะ ✧ รวมถึง อ.วินทร์ เลียววาริณทร์ (คิลปินแห่งชาติ) ที่ออกแบบงานศิลปะ “เสียดำ” แจกไฟล์ให้ผู้สนใจนำไปเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ เพื่อช่วยกันอนุรักษ์สัตว์ป่าและสิ่งแวดล้อม .. สุดยอดจริงๆ คิลปินสารขอปรบมือรัว ๆ เลยคะ

✧ ขอแสดงความยินดีย้อนหลังกับ รศ.สดใจ พันธุมโกมล (คิลปินแห่งชาติ) ที่ได้รับรางวัลนราธิปพงศ์ประพันธ์ ประจำปี ๒๕๖๐ ที่ได้จัดขึ้นเมื่อปลายมกราคม ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา ด้วยนะคะ ✧ เมื่อเร็ว ๆ นี้ รศ.ดร.คุณหญิง วนิดา ติถียนต์ (ว.วินิจฉัยกุล – คิลปินแห่งชาติ) เป็นวิทยากรบรรยายในหัวข้อ “การเขียน Content สู่การสร้างสรรค์อำนาจของวรรณกรรม” ณ สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย คิลปินสารได้ข่าวมาว่า มีผู้สนใจสมัครเข้ารับการอบรมกันอย่างล้นหลามเลยทีเดียว ✧



คุณหญิงวนิดา ติถียนต์

ดร.เสกสรรค์ ประเสริฐกุล ได้แสดงปาฐกถาพิเศษ “ประเทศไทยในความคิด ความคิดในประเทศไทย ในงานวันคล้ายวันเกิด ศ.ป๋วย อึ๊งภากรณ์ เมื่อวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่ผ่านมา ✧ แม่ขวัญจิต ศรีประจันต์ (คิลปินแห่งชาติ) เป็นประธานกรรมการ การประกวดเพลงพื้นบ้าน “กล้าพันธุ์เก่ง” ของศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงผลงานและความสามารถ

อันถือเป็นช่องทางหนึ่งในการสืบทอดมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ เมื่อปลายเดือนกุมภาพันธ์ ✧ สำหรับเดือนเมษายนที่จะถึงนี้กรม



งานศิลปะ “เสือดำ”

ส่งเสริมวัฒนธรรมได้กำหนดกิจกรรม “รดน้ำขอพรศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมและผู้บริหารงานวัฒนธรรม เนื่องในเทศกาล



อ.เสกสรรค์ ประเสริฐกุล

สงกรานต์” ประจำปี ๒๕๖๑ วันพุธที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๑ ที่หอประชุมเล็ก ในปีนี้นางสงกรานต์ ทรงนามว่า นางมโหธรเทวี ทรงพาหุรัดทัดดอกสามหาว (ผักตบชวา) อาภรณ์แก้วนิลรัตน์ ภัักษาหาญเนื้อทราย หัตถ์ขวาทรงจักร หัตถ์ซ้ายทรงตรีศูล เสด็จขึ้น มาเหนือหลังนกยูง เป็นพาหนะ ✧ ขอแจ้งข่าวการ



สูญเสียบรมครูด้านวรรณศิลป์ คือ ศาสตราจารย์พิเศษ เรืองอุไร กุศลาลัย ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ พุทธศักราช ๒๕๕๙ ซึ่งได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคชรา เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๑ สิริรวมอายุ ๙๗ ปี โดยศาสตราจารย์



พิเศษ เรืองอุไร กุศลาลัย ได้แจ้งความประสงค์ขอบริจาคร่างกายให้คณะกายวิภาค โรงพยาบาลศิริราช และอีกท่านคือบรมครูด้านศิลปะการแสดง คือ นายราชพ โพธิเวส ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ชน) ซึ่งได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคชรา เมื่อวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ สิริรวมอายุ ๘๔ ปี และได้กราบบังคมทูลเชิญสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินพระราชทานเพลิงศพ ส่วนจะเป็นวัน เวลาใด สุดแต่จะพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ศิลปินสาร ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัวทั้งสองท่านด้วยค่ะ.

~~~~~



## สุขสันต์วันเกิด

เดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม ๒๕๖๑ มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมและผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

### กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

๑ ก.พ. นายชรินทร์ นันทนาคร / ๕ ก.พ. นายบุญช่วย หิรัญวิทย์ / ๗ ก.พ. นายพิชัย นิรันต์ / ๘ ก.พ. นายองอาจ สาตรพันธุ์ / ๑๐ ก.พ. นางบัวซอน ถนอมบุญ และนายไพโรจน์ ขาวงาม / ๑๒ ก.พ. รศ.อิทธิพล ตั้งโฉลก นายประยงค์ ชื่นเย็น นายเจริญ มาลาโรจน์ และ นายปรีชาเกียรติ บุญเกียรติ / ๑๔ ก.พ. นายสถาพร ศรีสัจจ / ๑๕ ก.พ. นายเฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ / ๑๘ ก.พ. นายฉลาด ส่งเสริม และนางดุขฎิ บุญทัศนกุล / ๑๙ ก.พ. พันเอกชูชาติ พิทักษากร / ๒๔ ก.พ. นายโกวิท อเนกชัย นายหะมะ แบลือแบ และนายลักเสริญ รัตนชัย / ๒๗ ก.พ. นายยรรยง โอฬารชิน / - ก.พ. นายอิม จิตต์ภักดี / ๒๙ ก.พ. นายสุรัตน์ วรางค์รัตน์

### มีนาคม ๒๕๖๑

๑ มี.ค. นายศิริ วิชเวช / ๒ มี.ค. นายชำเรือง วิเชียรเขตต์ / ๕ มี.ค. นายบุญศรี รัตนัง / ๖ มี.ค. นายเทพศิริ สุขโสภา / ๗ มี.ค. นายไวพจน์ สกุลณี และ นายอัมพร ดั่งปาน / ๘ มี.ค. ศ.วิโชค มุกดามณี / ๙ มี.ค. คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ / ๑๐ มี.ค. นายภิญโญ สุวรรณคีรี / ๑๔ มี.ค. คุณหญิงวินิตา ดิถียนตร์ และนายเสวต เทศน์ธรรม / ๑๖ มี.ค. นายแนบ ทิชนพงศ์ / ๑๘ มี.ค. รศ.ดร.สดี ปันธุมโกมล นายบุญฉลอง ภักดีวิจิตร และ นายทินกร อัดไพบูลย์ / ๒๑ มี.ค. นายประเสริฐ ณ นคร / ๒๔ นายเสกสรรค์ ประเสริฐกุล / ๓๐ มี.ค. ดร.สุเมธ ชุมสาย ณ อยุธยา และ นางมณฑนา เกียรติวงศ์ (โมรากุล)



ศิลปินสาร... ขอนำพรปีใหม่จาก สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ซึ่งทรงประทานพรปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๑ ความว่า

สติมโต สทา ภาททำ.

คนผู้มีสติ มีความเจริญทุกเมื่อ

เนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๑

ขอท่านจงเป็นผู้มีสติ เพื่อบรรลุถึงความเจริญทุกเมื่อเทอญ ... ขออำนาจพร



# เรื่อนำรู้



## สรรพคุณและประโยชน์ของ “ถั่วงอก”



“ถั่วงอก” (Bean Sprout) คือ ต้นถั่วที่มีรากงอกจากเมล็ด เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง (ถั่วงอกหัวโต) ถั่วลันเตา (ถั้วเหมียว) นำมาเพาะให้มีราก ต้นอ่อนของถั่วที่ได้จากการเพาะ โดยไม่ให้ถูกแสง จะมีต้นอ่อนและใบเลี้ยงงอกมา ลำต้นมีลักษณะกลมๆ มีรสชาติหวานกรอบ มีกลิ่นเฉพาะตัว ถั่วงอกเป็นผักชนิดหนึ่งและมีคุณค่าทางอาหารสูงได้แก่ โปรตีน วิตามินบี วิตามินซี ไฟเบอร์ เหล็ก และเกลือแร่ นอกจากนี้ ถั่วงอกยังมีแคลอรีต่ำอีกด้วย

### ประวัติ ของ “ถั่วงอก”

ถั่วงอกมีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน และยังเป็นอาหารหลักของคนไทย เพาะง่าย ราคาถูก ใช้เวลาสั้น ประกอบกับคนไทยเริ่มนิยมบริโภคถ้วยเดียวกันมากขึ้น ทำให้การบริโภคถั่วงอกเป็นที่นิยมแพร่หลายจนมาถึงปัจจุบัน ประกอบกับวิธีการเพาะถั่วงอกนั้นง่ายไม่ยุ่งยาก ลงทุนต่ำ และยังสามารถเพาะถั่วงอกกินเองได้อีกด้วย

### สรรพคุณของถั่วงอก

#### ๑. ช่วยในการย่อยและระบบขับถ่าย

ในถั่วงอกมีไฟเบอร์อยู่จำนวนไม่น้อย อีกทั้งยังมีน้ำ และเอนไซม์ชนิดหนึ่งซึ่งมีหน้าที่ช่วยย่อยอาหารในระบบลำไส้ ทำให้การดูดซึมแร่ธาตุ-สารอาหารของลำไส้มีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งไฟเบอร์และน้ำในถั่วงอกยังจะช่วยให้ระบบขับถ่ายมีความคล่องตัวมากขึ้น ช่วยลดของเสียและสิ่งตกค้างในร่างกายไปกับการ

#### ๒. ช่วยให้อ่อนกว่าวัย

ด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในถั่วงอก ทำให้ถั่วงอกเป็นผักชนิดหนึ่งซึ่งช่วยบำรุงผิวพรรณ อีกทั้งในถั่วงอกยังมีสารต้านความชราที่ชื่อว่า ออกซินอน โดยสารตัวนี้มีคุณสมบัติบำรุงเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายให้มีความพิถีพิถัน ไม่แก่เร็วเกินไปก่อนเวลาอันควร ที่สำคัญด้วยคุณสมบัติของไฟเบอร์และน้ำในถั่วงอก ซึ่งช่วยในการย่อยอาหารและระบบขับถ่าย การรับประทานถั่วงอกเข้าไปจึงจะช่วยให้ร่างกายขับของเสียและสิ่งตกค้างออกมาได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

#### ๓. ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย

ด้วยความที่ถั่วงอกมีทั้งวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายชนิด คุณสมบัตินี้ทำให้ถั่วงอกมีประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพมากขึ้น ป้องกันโรคหวัด นอกจากนี้ วิตามินซียังช่วยกระตุ้นเซลล์เม็ดเลือดขาวให้เกิดความแอคทีฟ ร่างกายจึงจะมีภูมิต้านทานเชื้อไวรัสและเชื้อโรคที่อาจก่ออาการอักเสบตามเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้นด้วยนั่นเอง

#### ๔. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

มีงานวิจัยจากต่างประเทศซึ่งระบุว่า เมล็ดถั่วงอกที่กลายเป็นต้นถั่วงอกจะช่วยเพิ่มความสามารถในการย่อยโปรตีนได้ดีขึ้น และทำให้กรดอะมิโนบางชนิดสูงขึ้น อีกทั้งต้นถั่วงอกและต้นอ่อนยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระประเภทสารโพลีฟีนอลในกลุ่มฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารที่ให้ผลทางเภสัชวิทยา เช่น ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ ลดการแข็งตัวของเลือด ช่วยเหนี่ยวนำเอนไซม์ในการทำลายสารพิษในเลือด และช่วยให้ระบบหมุนเวียนเลือดมีความคล่องตัวขึ้น จึงสามารถลดอัตราความเสี่ยงโรคหัวใจได้

#### ๕. ป้องกันโรคมะเร็ง

มีงานวิจัยที่ศึกษาปริมาณสารประกอบโพลีฟีนอลในกลุ่มฟลาโวนอยด์ในถั่วงอกและถั่วงอกงอก ซึ่งพบว่า ปริมาณสารฟลาโวนอยด์จะเพิ่มมากขึ้นในระหว่างกระบวนการงอก และจะเพิ่มมากที่สุดหลังจากการงอก ๖-๘ วัน ซึ่งต้นถั่วงอกงอกมีปริมาณฟลาโวนอยด์รวม ๒๖๘ มิลลิกรัม/กิโลกรัม ส่วนต้นถั่วงอกงอกพบสารฟลาโวนอยด์ชนิดเคอร์เซตินประมาณ ๓๘.๕ มิลลิกรัม/กิโลกรัม ซึ่งสารฟลาโวนอยด์เหล่านี้มีฤทธิ์เหนี่ยวนำเอนไซม์ในการทำลายสารพิษที่เกิดกับเซลล์ร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดเซลล์อักเสบต่าง ๆ

นอกจากนี้ ในถั่วงอกและต้นงอกยังพบว่ามีสารประกอบไฟโตเอสเจิน ซึ่งเป็นสารประกอบเอสโตรเจนที่ได้จากพืช ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายกลุ่ม ได้แก่ สารกลุ่มไอโซฟลาโวน สารกลุ่มเทอปีน และสารกลุ่มลิกนิน ซึ่งผลทางระบาดวิทยาพบว่า ไฟโตเอสโตรเจนเหล่านี้มีความสำคัญอย่างมากในการป้องกันมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก รวมไปถึงลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และปัญหาที่เกี่ยวกับอาการหลังการหมดประจำเดือนได้

ทั้งนี้ยังมีข้อมูลทางวิชาการที่พบว่า ต้นถั่วงอกและต้นถั่วงอกมีสารซาฟอนินในปริมาณมาก ซึ่งสารซาฟอนินมีคุณสมบัติต้านมะเร็งได้ โดยจะเข้าไปรบกวนการแบ่งเซลล์และการเติบโตของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งลดลงและตายลงในที่สุด

ที่สำคัญถั่วงอกได้รับแสงแดดในช่วงที่ทำการเพาะเมล็ด เราจะสังเกตเห็นว่ามีใบอ่อนสีเขียวเกิดขึ้นตรงจุดบนสุดของต้นอ่อน ซึ่งใบสีเขียวนี้อุดมไปด้วยสารคลอโรฟิลล์ ซึ่งมีการศึกษาพบว่า สารคลอโรฟิลล์มีคุณสมบัติในการยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ของสารก่อมะเร็งบางชนิดได้ด้วย

เห็นต้นเล็ก ๆ แบบนี้แต่สรรพคุณของถั่วงอกคับแน่นจริง ๆ เลย ทว่าการรับประทานถั่วงอกก็มีข้อควรระวังด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะการรับประทานถั่วงอกที่ไม่ได้เพาะเอง ซึ่งอาจเสี่ยงกับสารฟอกขาวที่พ่อค้า แม่ค้าใส่ลงมาเพื่อให้ถั่วงอกดูขาวอวบน่ารับประทาน โดยหากเราได้รับสารฟอกขาวเข้าไปมาก ๆ ก็จะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ นอกจากนี้ ยังมีคำแนะนำในการรับประทานถั่วงอกอย่างปลอดภัยต่อร่างกายตามนี้ด้วย

### อันตรายของถั่วงอก กินอย่างไรไม่ให้เสี่ยงโทษ

นอกจากความเสี่ยงจากสารฟอกขาวแล้ว การบริโภคถั่วงอกแบบดิบ ๆ ก็มีโทษจากสารไฟเตท ซึ่งสารไฟเตทนี้จะเข้าไปจับกับแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม เหล็ก สังกะสี และฟอสฟอรัส ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมสารอาหารเหล่านี้ไปใช้ได้ ดังนั้นต่อให้เรารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ มีคุณค่าทางสารอาหารครบครัน แต่หากรับประทานถั่วงอกดิบไปพร้อม ๆ กัน เจ้าสารไฟเตท ก็จะขัดขวางไม่ให้ลำไส้ดูดซึมสารอาหารที่มีประโยชน์เหล่านั้นได้ เท่ากับว่าร่างกายก็ไม่ได้ได้รับสารอาหารจากอาหารที่รับประทานเข้าไป



และนอกจากที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว โทษของการรับประทานถั่วงอกดิบยังจะทำให้เกิดอาการท้องอืด แน่นท้อง ไม่สบายท้องได้ เนื่องจากถั่วงอกดิบมีสารคาร์โบไฮเดรตประเภทโอลิโกแซคคาไรด์ที่เชื่อว่าน้ำตาลแรฟฟิโนสและสตาชิโอส ซึ่งเป็นน้ำตาลกลุ่มที่ร่างกายไม่สามารถย่อยได้ ก่อให้เกิดแก๊สในระบบทางเดินอาหาร อันก่ออาการไม่สบายท้องดังที่กล่าวมาได้



อย่างไรก็ดี เพียงเรานำถั่วงอกไปปรุงให้สุกด้วยการต้ม ผัด นึ่ง ความร้อนจากการปรุงอาหารก็จะทำให้สารไฟเตทสลายตัวไป อันตรายจากการรับประทานถั่วงอกดิบก็จะหายไป โดยเฉพาะหากเราเพาะถั่วงอกเอง ความสะอาดและปลอดภัยก็จะมากยิ่งขึ้นไปอีก

### ☆ตำรับกับข้าว... จากถั่วงอก



ขอขอบคุณข้อมูลจาก กองโภชนาการ กรมอนามัย ภัทราพร  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<https://health.kapook.com/view186454.html>



## ศาลา..สาระ

วันนี้เสนอเรื่อง...โรคไขข้ออักเสบ

### โรคไขข้ออักเสบ

สำหรับไขข้ออักเสบนั้น เป็นโรคที่หลายคนกำลังพบเจอ หลายคนอาจจะต้องได้รับความเจ็บปวด ซึ่งในปัจจุบันนี้ มีแนวโน้มที่คนเป็นนั้นอายุน้อยลง เนื่องจากการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งเมื่อก่อนนั้นจะมีแต่ผู้ที่มีอายุมากเท่านั้นจะมีปัญหา การที่เราจะเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยง ควรที่จะสังเกตอาการที่มีผลทำให้เกิด อาการไขข้ออักเสบด้วย เพื่อที่จะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งจะเกิดเกี่ยวข้องกับบริเวณอวัยวะต่าง ๆ ที่มีความเสี่ยง



☆ การไหลเวียนโลหิตและหัวใจ อาการของโรคไขข้อนั้นมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับปริมาณและเฮโมโกลบินในเลือด ซึ่งการอักเสบนั้นเกิดจากเส้นเลือดเล็กอักเสบ สำหรับผู้ที่เริ่มเป็นอาจจะมีอาการชาตามบริเวณต่างๆ เป็นสัญญาณเตือนที่มักจะเกิดขึ้น

☆ ไหล่ แขน ข้อศอก คนที่เริ่มมีอาการจะมีอาการปวดบริเวณ ไหล่ แขน ข้อศอกในเวลาตอนกลางคืน ในหลายคนอาจจะตื่นขึ้นมาแล้วเคลื่อนไหวบริเวณนี้ลำบากและยากขึ้น หากขยับอาจจะเกิดการปวด

☆ ตา ตามีอาการแสบ เพราะว่ามีน้ำที่หล่อเลี้ยงตาน้อยลง จึงทำให้เกิดตาอักเสบ อาจจะทำให้ดวงตานั้นแสบเวลาโดนลม มีสีแดง เหมือนเป็นตาแดง

☆ คอ จะรู้อาการปวดในบางครั้งที่ผิดปกติของบริเวณลำคอและบริเวณที่ขากรรไกรตอนบน ที่มีการเชื่อมต่อกัน ทำให้เวลาเคี้ยวอาหารไม่สะดวกเหมือนเดิม



☆ ข้อมือและมือ การบีบตัวของเส้นประสาทบริเวณมือและข้อมือนั้นมีการเปลี่ยนแปลงจึงทำให้เกิดอาการในบางช่วง จะมีความปวดและตึงบริเวณข้อต่อ มีการหมดแรงในบางครั้ง หรือการปวดขั้นรุนแรงได้

☆ หัวเข่า หัวเข่าถือได้ว่าเป็นข้อต่อที่มีความสำคัญและเป็นกันมาก ไม่ว่าจะเป็นการนั่งหรือว่าเดิน ยืนนานๆ จะส่งผลต่อหัวเข่าทั้งสิ้น สำหรับอาการเริ่มแรกจะมีอาการบวม เพราะมีการสะสมน้ำบริเวณข้อ

☆ เท้าและข้อเท้า นี่ก็เป็นปัญหาที่พบเจอกันบ่อยเช่นกัน บริเวณที่เป็นจะมีการปวดและการเดินที่ลำบากมากขึ้น

สำหรับข้อต่ออื่นๆ และอวัยวะอื่นๆ ที่มีการทำงานสัมพันธ์กัน จะทำให้เกิดอาการต่างๆร่วมกัน หากพบอาการที่ผิดปกติหรือเปลี่ยนแปลงไป ควรที่จะไปพบแพทย์ทางด้านกระดูกเพื่อทำการตรวจสอบ จะทำให้รักษาและป้องกันได้รวดเร็ว และช่วยให้หายหรือมีอาการลดลงได้ ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมต่างๆ ที่มีความเสี่ยง



<http://www.krabork.com>

## กส.ชวนเที่ยว

### กราบนมัสการสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ณ วัดธรรมมงคลเถาบุญญนนทวิหาร

วัดธรรมมงคลเถาบุญญนนทวิหาร หรือมักเรียกว่า วัดธรรมมงคล สร้างขึ้นใน พ.ศ. ๒๕๐๖ เดิมเป็นป่าสะแก ซึ่งพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร) ใช้เป็นที่พักจุดดงคิโนะระหว่างเดินทางเข้ากรุงเทพฯ นายเถา-นางบุญมา อยู่ประเทศ มีจิตศรัทธาจึงมอบที่ดินให้และได้สร้างขึ้นเป็นวัดเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๖ ปัจจุบันมีเนื้อที่ทั้งสิ้น ๓๒ ไร่ มีพระ เณร จำพรรษาประมาณ ๓๐๐ กว่าองค์

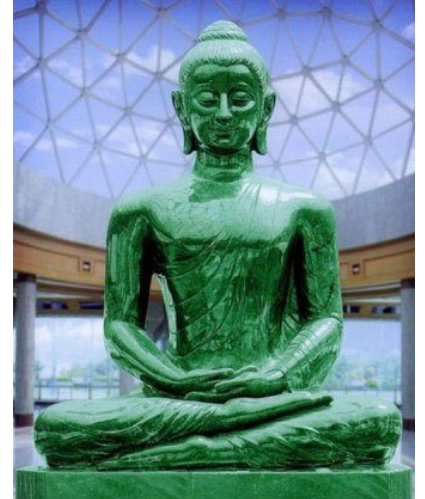


วัดธรรมมงคล ตั้งอยู่ที่ซอย ปุณณวิถี ๒๐ ซอยสุขุมวิท ๑๐๑ ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร เป็นวัดราษฎร์ นิกายเถรวาท ธรรมยุติ โดยมีพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวริย์รงค์ สิรินฺตโร) เป็นเจ้าอาวาส ปัจจุบันหลวงพ่ออายุ ๙๙ ปีแล้ว และมีสุขภาพแข็งแรง

### สิ่งสำคัญภายในวัด ได้แก่

#### ๑. พระวิริยะมงคลมหาเจดีย์

เป็นเจดีย์ที่สูงที่สุดในประเทศไทย ชั้นบนสุดบรรจุพระเกศา พระอัฐิธาตุ พระบรมสารีริกธาตุ ที่ได้รับจากประเทศบังคลาเทศ ฐานเจดีย์เป็นทรง ๔ เหลี่ยม สูง ๙๔.๗๘ เมตร มี ๑๔ ชั้น ประกอบด้วยห้องแสดงพิพิธภัณฑ์ ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยราชภัฏฯ ส่วนฐานเจดีย์เป็นโรงเรียน ครูสอนสมาธิ (สถาบันพลังจิตตานุภาพ) ประกอบด้วย ห้องเรียนขนาดใหญ่ รองรับ นักศึกษา ครั้งละ ประมาณ ๕๐๐ คน มีห้องเดินจงกรม ห้องนั่งสมาธิ ถ้ำวิปัสสนา ห้องอาหาร และห้องประชุม



#### ๒. พระหยกเขียว

ประดิษฐานอยู่ในศาลาล้างคาแบบโดมแก้ว พระพุทธรูปหยกเขียว ที่ใหญ่ที่สุดในโลกนี้มีนามว่า "พระพุทธรูปมงคลธรรมศรีไทย" หยกชิ้นใหญ่นี้ได้ถูกค้นพบที่ใต้ทะเลสาบน้ำแข็ง ประเทศแคนาดา

#### ๓. ถ้ำวิปัสสนา

ตั้งอยู่ในบริเวณสวนของวัด มีเนื้อที่ ๔ ไร่ จำลองบรรยากาศการปฏิบัติในป่า-ถ้ำ เพื่อเข้าไปนั่งสมาธิ และฟังธรรมในถ้ำได้โดยปราศจากกังวลจากสัตว์ป่า ปากถ้ำ มีประตูมุ้งลวด จุดนี้ได้กว่า ๒๐๐ คน ล้อมรอบด้วยสวนป่า มีไม้ดอกไม้ใบ สระน้ำและเนินเขาซึ่งให้บรรยากาศร่มรื่น

#### ๔. ศูนย์สมาธิวิริยานุภาพ

ตั้งอยู่บริเวณด้านข้างของวัด ในหมู่บ้านรังสียา เป็นสถานที่ที่สร้างขึ้น เพื่อช่วยให้ฆราวาสผู้มาปฏิบัติธรรม มีที่พัก ภายในมีห้องพักแบบโรงแรม ๘๐ ห้อง ผู้มาปฏิบัติได้ ประมาณ ๑๕๐ คน แบ่งห้องพักเป็นกลุ่ม ๆ เพื่อไม่ให้แออัดและไม่รบกวนกัน มีทั้ง ห้องเดี่ยว ห้องคู่ และห้องรวม สำหรับครอบครัว ทุกห้องมีเตียง ที่นอนสปริง หมอน ผ้าปูที่นอน ตู้เสื้อผ้า และเครื่องปรับอากาศ ไว้อำนวยความสะดวก รองรับผู้มาปฏิบัติสมาธิพักค้างคืนได้ตั้งแต่ ๓ วัน ถึง ๗ วัน มีห้องนั่งสมาธิ บริเวณจงกรม มุมหนังสือธรรมะ และห้องอาหาร ให้บริการผู้มาเข้าพัก

#### ๕. สถาบันพลังจิตตานุภาพ

สถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดธรรมมงคล เป็นสถาบันที่มีหน้าที่สอนหลักสูตรครูสมาธิให้แก่บุคคลทั่วไป ทำการสอนเกี่ยวกับสมาธิเบื้องต้นตั้งแต่การเริ่มบริกรรม จนถึงสมาธิขั้นสูง ที่หลวงพ่อ

วริยงค์ สิรินุรโร ได้เล่าเรียนศึกษามาจากพระอาจารย์ใหญ่ทางวิปัสสนา ได้แก่ พระอาจารย์มั่น และ พระอาจารย์กงมา รวมถึงประสบการณ์ชีวิตในการปฏิบัติสมาธิของหลวงพ่อวริยงค์เอง กว่า ๖๐ ปี นอกจากนี้ผู้เรียนจะได้เข้าใจ การทำสมาธิ ทั้งสมถะ-วิปัสสนา อย่างถ่องแท้แล้ว และยังสามารถเป็นครูสอนสมาธิให้แก่บุคคลอื่นได้โดยถูกต้องด้วย

และเมื่อวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๑ เวลาประมาณ ๑๔.๐๐ น. ที่ผ่านมา ได้มีพิธีอัญเชิญมอพระบรมสารีริกธาตุ และพระอรหันตธาตุ ๘๐ พระมหาเถระ จากสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ แต่พระธรรมมงคลญาณ วิ. (หลวงพ่อวริยงค์ สิรินุรโร) เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล ซึ่งในครั้งนี้ พระบรมสารีริกธาตุชุดนี้ ได้รับการถวายจาก มหาเถระแห่งสหภาพเมียนมาร์



พระบรมสารีริกธาตุและพระอรหันตธาตุ

พระมหาเถระอัญญะ ตรีปิฎกธระ (ตรี ปิตะ กะ ทะระ) ตรีปิฎกโกวิทะ ธรรมะภันฑาจารย์ กัททันตะ วังสะปาลา ลังการะ เม็งกุน สยาตอร์ พระสงฆ์ผู้ทรงจำพระไตรปิฎก ๑ ใน ๙ ของโลก ซึ่งผ่านการติดต่อประสานงาน โดยมี นายแพทย์ปราเสริฐ ปราสาททองโอสถ เป็นประธานฝ่ายฆราวาส และมี ดร.อภิณัฐ กิติพันธ์ เป็นผู้ประสานงาน ได้อัญเชิญ พระบรมสารีริกธาตุ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันตธาตุ ๘๐ พระมหาเถระ ดังนี้ ๐๑. พระอัญญาโกณฑัญญะ ๐๒. พระวัปปเถระ ๐๓. พระภททียเถระ ๐๔. พระมหานามเถระ ๐๕. พระมหาอัสนชิเถระ ๐๖. พระยสเถระ ๐๗. พระวิมลเถระ ๐๘. พระสุพาหุเถระ ๐๙. พระปุณณชิเถระ ๑๐. พระควัมปตีเถระ ๑๑. พระอุรุเวลกัสสปเถระ ๑๒. พระนทิกัสสปเถระ ๑๓. พระคยาภัสสปเถระ ๑๔. พระสารีบุตรเถระ ๑๕. พระโมคคัลลานเถระ ๑๖. พระมหากัสสปเถระ ๑๗. พระมหากัจจายนเถระ ๑๘. พระอชิตเถระ ๑๙. พระติสสเมตเตยยเถระ ๒๐. พระปุณณกเถระ ๒๑. พระเมตตคุเถระ ๒๒. พระโธตกเถระ ๒๓. พระอุปัชฌายเถระ ๒๔. พระนันทกเถระ ๒๕. พระเหมกเถระ ๒๖. พระโตเทยยเถระ ๒๗. พระกัปปเถระ ๒๘. พระชตุกัณณิเถระ ๒๙. พระภัทราวุธเถระ ๓๐. พระอุทยเถระ ๓๑. พระโปสาลเถระ ๓๒. พระโมฆราชเถระ ๓๓. พระปิงคิยเถระ ๓๔. พระราชเถระ ๓๕. พระปุณณมันตานีบุตรเถระ ๓๖. พระกาฬุทายีเถระ ๓๗. พระนันทเถระ ๓๘. พระราหุลเถระ ๓๙. พระอุบาลีเถระ ๔๐. พระภททียเถระ ๔๑. พระอนุรุทธเถระ ๔๒. พระอาณนทเถระ ๔๓. พระภาคเถระ ๔๔. พระกิมฬิเถระ ๔๕. พระโสณโกฬิวิสเถระ ๔๖. พระวัณฐपालเถระ ๔๗. พระปิณโฑลภารทวาชเถระ ๔๘. พระมหาปัญณกเถระ ๔๙. พระจุฬปัญณกเถระ ๕๐. พระโสณกุฏิกัณณเถระ ๕๑. พระลกฤษฏภทียเถระ ๕๒. พระสุภูติเถระ ๕๓. พระกังขาเรวตเถระ ๕๔. พระวักกเถระ

๕๕. พระโกณฑธานเถระ ๕๖. พระวังคีสเถระ ๕๗. พระปิลินทวัจฉเถระ ๕๘. พระกุมารกัสสปเถระ  
๕๙. พระมหาโกฏฐิตเถระ ๖๐. พระโสภิตเถระ ๖๑. พระนันทกเถระ ๖๒. พระมหากัปปินเถระ  
๖๓. พระสาครเถระ ๖๔. พระอุปเสนเถระ ๖๕. พระขทิวรณิยเรวัตตเถระ ๖๖. พระลิวลีเถระ  
๖๗. พระพาหิยทารุจิริยเถระ ๖๘. พระปากุลเถระ ๖๙. พระทัฬหम्मัลลบุตรเถระ ๗๐. พระอุทายีเถระ  
๗๑. พระอุปวาณเถระ ๗๒. พระเมฆิยเถระ ๗๓. พระนาคิตเถระ ๗๔. พระจุนทเถระ ๗๕. พระยโสชเถระ  
๗๖. พระสภียเถระ ๗๗. พระเสลเถระ ๗๘. พระมหาปรรันตปเถระ ๗๙. พระนาลกเถระ  
๘๐. พระองคุลิมาลเถระ



วัดธรรมมงคล ขอเชิญร่วมงาน  
สวดสัทธิย บวชชีกัมมกันคน  
อลอมอายุวัฒนมงคล ครบ ๙๙ ปี  
๕ - ๘ มกราคม ๒๕๖๑

พระธรรมมงคลญาณ วิ.  
(หลวงพ่อดิเรก สิริธรรมา) เป็นประธานในพิธี

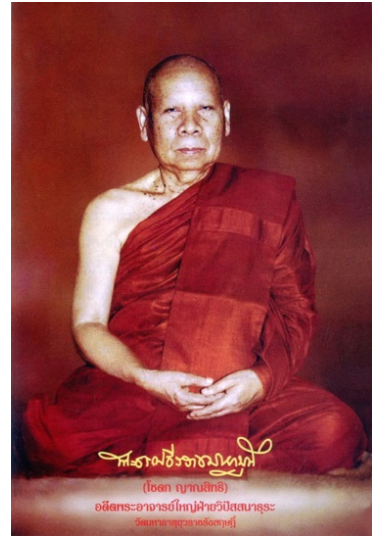
ที่วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○



## บูชา วิสัชชนา

**ถาม** พุทธบริษัท จะพากันปฏิบัติอย่างไร จึงจะเห็น  
พระพุทธรูปเจ้า ?



พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย  
(โชดก ญาณสิทธิ)

**ตอบ** ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนได้ดวงตาเห็นธรรม จึงจะเห็นพระพุทธรูปเจ้า ดังที่  
พระองค์ได้ตรัสกับพระวักกิลีไว้ว่า

“ โย โข วักกิลี ฌมมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ โย มํ ปสฺสติ โส ฌมมํ ปสฺสติ ”

ความว่า “ดูกรวักกิลี ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็น  
ธรรม” อธิบายว่า ถ้าไม่เห็นธรรมแล้ว ถึงจะจับชายจีวรของพระพุทธองค์อยู่จนตลอดชีวิต ก็  
ชื่อว่าไม่ได้เห็นพระองค์ ถึงพระองค์เสด็จนิพพานไปแล้วก็ตาม ถ้าท่านผู้ใดได้เห็นธรรม ท่าน  
ผู้นั้นชื่อว่า ได้เห็นพระองค์แน่นอน

# ยิ้มหน่อยค่ะ



## “กระท้อน” ...

โรงเรียนในชนบทห่างไกลความเจริญ มีคุณครูท่านหนึ่งทุกๆวัน จะใช้ให้เด็กหญิงคำห้ำทุบกระท้อนให้ทานทุกวัน แต่แล้วมาวันหนึ่ง....

คุณครู : เด็กหญิงคำห้ำ วันนี้ช่วยทุบกระท้อนให้ครูสัก ๓ ลูกนะ

ด.ญ คำห้ำ : ครูคะ.. วันนี้ให้คนอื่นทำให้ได้ไหมคะ

คุณครู : ทำไมล่ะ! ครูจะให้เธอนั้นแหละทำ เธอทุบได้หวานอร่อยดีครูชอบ

ด.ญ.คำห้ำ : เอ้อ!.. คือว่าวันนี้หนู คงทำให้ไม่ได้จริง ๆ เพราะแก้วบาดสันเท้าหนูค่ะ

คุณครู : !!!!!?????

## “พรวันเกิด”..

มีพระบวชใหม่ที่วัดแห่งหนึ่ง ได้ออกไปบิณฑบาตรในหมู่บ้าน และในเช้าวันนี้ เป็นวันเกิดของคุณป้าแจ่ว แก่เตรียมกับข้าวและผลไม้มากมาย เพื่อไว้ใส่บาตร เมื่อพระเดินมาถึงก็นิมนต์และบอกกับพระว่า

" วันนี้เป็นวันเกิดนะคะ ขอให้พระให้พรให้เยอะ ๆ จะได้สมหวังในทุกเรื่อง นะคะ"

พระก็หนักใจ เพราะฟังบวชได้ไม่กี่วัน ท่องบทอะไรก็ยังไม่ได้ จึงหายใจเข้าอย่างแรงพร้อมกับ

" HAPPY BIRTHDAY TO YOU สาธุ โยม"



## ติดต่อสอบถาม/แจ้งข้อมูล

- ◆ ผู้อำนวยการกองฯ – คุณชรีดา สังข์ทอง (ก้อย) ๐๘ ๙๙๒๓/ ๓๒๘๓/
- ◆ สวัสดิการและเรื่องทั่วไป – คุณชนะจิตร สอนคม ๐๘ ๑๖๑๔ ๓/๑๖๒
- ◆ ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล – คุณหัสดี นะเอ้ม (เปิ้ล) ๐๘ ๖๕๖๙ ๓/๖๘๔
- ◆ ทายาทแจ้งข่าวการเสียชีวิต – คุณอรุณ อัมพวัน (อรุณ) ๐๘ ๙๙๙๖ ๔๘๒๙
- ◆ บัตรประจำตัวศิลปิน – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊กจั่น) ๐๘ ๑๒๙๘ ๑๓๖๑
- ◆ เว็บไซต์กองทุนฯ – คุณสุทธาทิพย์ พระพร (แอน) ๐๘ ๙๐๕๔ ๐๓/๓/๐
- ◆ ศิลปินสาร – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊กจั่น) ๐๙ ๑๘๑๓ ๕๖๑๔

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