

ศิลปินสาร

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๔๘ (ตุลาคม - พฤศจิกายน ๒๕๖๐)



ทักษาย



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน ๒๕๖๐ นี้ เป็นฉบับต้นปีงบประมาณ ๒๕๖๑ และในเดือนตุลาคม ๒๕๖๐ นี้ เป็นเดือนที่มีความสำคัญต่อคนไทยทั้งชาติ ที่ไม่ยากให้มาถึง ด้วยเป็นวันครบรอบการเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร

วันเวลา ๗๐ ปี ที่ผ่านไปในรัชกาลที่ ๙ ความสัมพันธ์ ความผูกพันระหว่างประชาชนและพระมหากษัตริย์ แน่นแฟ้นมาก สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ผู้คนเข้าไปถวายสักการะพระบรมศพได้ตั้งแต่แรกๆ เลย แล้วก็ต่อเนื่องมาเกือบปีเต็ม

ซึ่งตลอดระยะเวลา ๑ ปี ที่ผ่านมานี้ มีประชาชนเดินทางเข้าถวายสักการะพระบรมศพ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง อย่างไม่ขาดสาย พร้อมกับหยาดน้ำตาความโศกเศร้าอาลัย “ธ สถิตในดวงใจนิรันดร์” “ขอเป็นข้ารองบาททุกชาติไป” ฯลฯ จึงเป็นประโยคที่พบเห็นได้ตามสื่อโซเชียล บนเสื้อ ธงผ้า หรือสติ๊กเกอร์บนไลน์ และมีจำนวนคนไทยที่เดินทางเข้าถวายสักการะพระบรมศพ จำนวนถึง ๑๒,๓๓๙,๕๓๑ คน รวมระยะเวลาที่สำนักพระราชวังเปิดให้ประชาชนเข้าถวายสักการะพระบรมศพ จำนวน ๓๓๓/ วัน

อนึ่ง เดิมที วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๐ ถือเป็นวันสุดท้ายที่ประชาชนจะมีโอกาสได้เข้าถวายสักการะพระบรมศพ แต่ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เลื่อนกำหนดวันสุดท้ายของการถวายสักการะพระบรมศพ ออกไปเป็นถึงเวลา ๒๔.๐๐ น. ของคืนวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๐



วันสำคัญและวันหยุด

สำหรับ เดือนตุลาคม

⇒ วันสำคัญที่หยุดราชการ คือ

☆ วันศุกร์ที่ ๑๓ ต.ค. วันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร

☆ วันจันทร์ที่ ๒๓ ต.ค. วันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5

☆ วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ ต.ค.งานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร

⇒ วันสำคัญที่ไม่เป็นหยุดราชการ

🌸 ๑ ต.ค. วันผู้สูงอายุสากล 🌸 ๔ต.ค.วันไหว้พระจันทร์ วันสัตว์โลก Word Animal Day

🌸 ๕ ต.ค. วันออกพรรษา วันครูโลก วันนวัตกรรมแห่งชาติ 🌸 ๙ ต.ค. วันไพบูลย์โลก

🌸 ๑๓ต.ค. วันตำรวจ 🌸 ๑๔ต.ค. วันประชาธิปไตย 🌸 ๑๕ต.ค.วันล้างมือโลก

🌸 ๑๖ต.ค.วันอาหารโลก 🌸 ๑๙ต.ค. วันเทคโนโลยีของไทย

🌸 ๒๑ต.ค.วันสังคมสงเคราะห์แห่งชาติ วันพยาบาลแห่งชาติ วันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ
วันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ วันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระย่า

🌸 ๒๔ต.ค.วันสหประชาชาติ 🌸 ๓๑ต.ค. วันฮาโลวีน วันออมแห่งชาติ

⇒ เทศกาลกินเจ

🕒 ๒๐-๒๘ ต.ค.



สำหรับ เดือนพฤศจิกายน

⇒ วันสำคัญที่ไม่เป็นหยุดราชการ

🌸 ๓ พ.ย. วันลอยกระทง 🌸 ๑๑พ.ย.วันคนพิการแห่งชาติ 🌸 ๑๔พ.ย. วันพระบิดาแห่งฝนหลวง

🌸 ๒๐พ.ย.วันกองทัพเรือ 🌸 ๒๕พ.ย.วันประณตศึกษาแห่งชาติ

🌸 ๒๓พ.ย.วันสาธารณสุขแห่งชาติ วันสร้างสุขภาพแห่งชาติ

อ่านข่าวต่อได้ที่: <https://www.thairath.co.th/content/1090510>



❧ แวดวงศิลปิน ❧

สวัสดีค่ะ ศิลปินสารฉบับนี้ เป็นฉบับที่ ๔๘ ในเดือนตุลาคมนี้ ปีนี้ เป็นเดือนแห่งความรัก ความอาลัย ที่คนไทยทั้งชาติมีต่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหาจักรีบรมราชูปถัมภ์ จักรีนฤพดินทรสยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร องค์ “อัครศิลปิน” ด้วยซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น

การเตรียมงาน ผังก่อสร้าง กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม ได้จัดพิธีปักหมุดทำผังตามโบราณราชประเพณี เพื่อเริ่มการก่อสร้างพระเมรุมาศในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๕.๕๙ น. โดยมีพลเอกธนะศักดิ์ ปฏิมาประกร รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธาน และพระมหाराชาครูพิธีศรีวิสุทธิคุณ วิบูลย์เวทย์บรมหงส์ พรหมพงศ์พฤตมาจารย์ เป็นผู้อ่านโองการบวงสรวงฯ

พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหาจักรีบรมราชูปถัมภ์ จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร มีดังนี้

✧ วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๐ พระราชพิธีพระราชกุศลออกพระเมรุมาศ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท

✧ วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ พระราชพิธีเชิญพระบรมศพไปพระเมรุมาศ (หยุดราชการ)

✧ วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๐ พระราชพิธีเก็บพระบรมอัฐิ ณ พระเมรุมาศ

✧ วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๐ พระราชพิธีพระราชกุศลพระบรมอัฐิ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท

✧ วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๐ พระราชพิธีเชิญพระโกศพระบรมอัฐิ ขึ้นประดิษฐานพระวิมานบนพระที่นั่งจักรีมหาปราสาท พระราชพิธีบรรจุพระบรมราชสรีรางคาร ณ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามราชวรวิหาร และวัดบวรนิเวศราชวรวิหาร



นายชวน หลีกภัย อดีตนายกรัฐมนตรี และ ศุภลักษณ์ ดัชนีชาทิ ร่วมระบายนางพระเมรุมาศ ที่มาภาพ : ศุภลักษณ์ ดัชนีชาทิ

พระเมรุมาศ
รูปแบบพระเมรุมาศ
๙ ยอด ที่ดำเนินการ
ก่อสร้าง เป็นอาคารทรง
บุษบก ๙ องค์ ตั้งอยู่บน
ฐานชลาสิห์เหลี่ยมจัตุรัส
๔ ชั้น บันไดทางขึ้น
๔ ทิศ บุษบกประมาณมี
ชั้นเชิงกลอน ๗ ชั้น



ยอดบนสุดประดิษฐานพระนพปฎลมหาเศวตฉัตร ภายในมีพระจิตกาธานประดิษฐานพระโกศพระ
บรมศพ ผนังสี่ด้านติดตั้งฉากบังเพลิง เขียนรูปนารายณ์อวตารและภาพโครงการตามพระราชดำริ มุมทั้ง
สี่ของฐานชั้นที่ ๓ เป็นที่ตั้งชานหรือลำชานทรงบุษบกชั้นเชิงกลอน ๕ ชั้น ๔ องค์ ถัดลงมาบนฐานชลา
ชั้นที่ ๒ มีหอบเบื้องทรงบุษบกชั้นเชิงกลอน ๕ ชั้น ๔ องค์ ขนาดย่อม ตั้งอยู่ที่มุมทั้งสี่ สำหรับเก็บ
อุปกรณ์พระราชพิธี บริเวณฐานชลาทั้งสามชั้นประดับประติมากรรม เสาครุฑ ท้าวจตุโลกบาล เทพดา
ราชสีห์ คชสีห์ นาคราบบันได ฐานชลาชั้นล่างมีสัตว์มงคลประจำทิศรอบฐานพระเมรุมาศ มีสระอโนดาต
เขามอประดับด้วยสัตว์หิมพานต์ชนิดต่างๆ และใช้เวลา ๙ เดือน เสร็จสมบูรณ์สมพระเกียรติ และ
เปิดให้ชม วันที่ ๒ - ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.

<https://kingrama9.net>

✧ สำหรับ เดือนพฤศจิกายน นี้ มีประเพณีที่สำคัญของไทยอีก
หนึ่งประเพณีคือ “ลอยกระทง” กระทรวงวัฒนธรรม โดย กรมส่งเสริม
วัฒนธรรม ได้จัดกิจกรรมลอยกระทงภายใต้หัวข้อ "ลอยกระทงปลอดภัย
สืบสานวัฒนธรรมไทย ใส่ใจสายน้ำและสิ่งแวดล้อม" รณรงค์ให้ใช้กระทง
จากวัสดุธรรมชาติสำหรับลอยกระทงเพื่อเป็นการรักษาสิ่งแวดล้อม
ระหว่างวันที่ ๒ - ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ ณ วัดราชาธิวาสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร



✧ ขอแจ้งข่าวการสูญเสียของบรมครูด้านดนตรีไทย คือ ครูสำราญ เกิดผล ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ดนตรีไทย) พุทธศักราช ๒๕๔๘ ซึ่งถึงแก่กรรมด้วยโรคมะเร็งตับและทางเดินน้ำดี เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ ณ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช และจะขอพระราชทานเพลิงศพต่อไป ศิลปินสารขอแสดงความเสียใจด้วยนะคะ..

✧ ผ่านไปแล้ว งานพระราชทานเพลิงศพ นายพินิจ ฉายสุวรรณ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ดนตรีไทย) พุทธศักราช ๒๕๔๐ เมื่อวันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๐ ศิลปินสารขอแสดงความเสียใจด้วยนะคะ..



สุขสันต์วันเกิด



เดือนตุลาคม - พฤศจิกายน ๒๕๖๐ มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมและผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

ตุลาคม ๒๕๖๐



๕ ต.ค. นางเบญจรงค์ ธนโกเศศ และนางสาวทองอยู่ กำลังหาญ/ ๖ ต.ค. นางรจนา พวงประยงค์/
๘ ต.ค. นายอาจันต์ ปัญจพรรค์/ ๙ ต.ค. นายประเทือง เอมเจริญ, นายวิทยา สุริยะ และ จ.ส.อ.ทวี
บุรณเขตต์/ ๑๐ ต.ค.นายทวี รัชนิกร/ ๑๑ ต.ค.และนายสวาท ศรีอุตร/ ๑๓ ต.ค. ศ.กิตติคุณเดชา บุญค้ำ/
๑๔ ต.ค.นางนิตยา รากแก่น/ ๑๕ ต.ค.พลเรือตรีวีระพันธ์ วอกลาง และพระสุบิน สัมมา (ปณีโต)/ ๑๖ ต.ค.
นายจุลทัศน์ กิติบุตร/ ๑๘ ต.ค. นายควน ทวนยก และนายสมบุญสุข นิยมศิริ (เปี้ยก โปสเตอร์)/ ๒๓ ต.ค.
นายสกุล ณ นคร/ ๒๔ ต.ค. นายสมเคียร พานทอง (ชาย เมืองสิงห์)/ ๒๕ ต.ค. นายดอกดิน กัญญามาลย์/
๒๘ ต.ค.นายเมธา บุญนา

พฤศจิกายน ๒๕๖๐



๖ พ.ย. ศ.เดชา วราชน, นายเศรษฐา ศิระฉายา / ๙ พ.ย. นายยืนยง โอภากุล/ ๑๑ พ.ย. นายวิรัตน์
ปิ่นสุวรรณ/ ๑๓ พ.ย. นายประสิทธิ์ ปิ่นแก้ว/ ๑๔ พ.ย. พล.ต.อ.วชิษฐ เดชกุญชร/ ๑๕ พ.ย. ศาสตราจารย์
พิเศษ ดร.เอกวิทย์ ณ ถลาง/ ๑๖ พ.ย. คุณหญิงมาลัยวัลย์ บุญยะรัตเวช และนายจิรัส อัจฉรงค์/ ๒๑ พ.ย.
พลเรือตรีมงคล แสงสว่าง/ ๒๓ พ.ย. นายฉัตรชัย วิเศษสุวรรณภูมิ (พนมเทียน) และนายอนันต์ ลิกษาจารย์
/๒๕ พ.ย. พระครูพิทักษ์นันทคุณ (สงวน พันธุ์ชา)/ ๒๗ พ.ย. นางสุกัญญา ชลศึกษ์ (กฤษณา อโศกสิน)
/๒๘ พ.ย. นายทองร่วง เอ็มโอบุ / ๒๙ พ.ย. หม่อมเจ้าชาติตรีเฉลิม ยุคล / ... พ.ย.นายสง่า จันทร์ตรี

😊😊 ขออำนาจของคุณพระศรี บุษบารมี คอยปกคุ้ม ให้ท่านมีความสุขใจ

สุขภาพแข็งแรง และปลอดภัย ตลอดไป 😊😊

รื่องนำรู้

สรรพคุณและประโยชน์ของ “ชะพลู” (ผักพื้นบ้าน)



“ชะพลู” ชื่อภาษาอังกฤษ : WildbetelLeafbush มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Piper sarmentosumRoxb. สำหรับชื่ออื่นๆ ภาคเหนือจะเรียกว่า "ผักพลูนก" "พลูลิง" "ปูลิง" "ปูลิงนก" หรือ "ผักปูลนา" ทางภาคกลางจะเรียกว่า "ช้าพลู" สำหรับภาคอีสานก็จะเรียกกันว่า "ผักแค" "ผักอีเล็ด" "ผักนางเล็ด" และสำหรับภาคใต้ จะเรียกกันว่า "นมวา" ลำต้นมีลักษณะตั้งตรง สูงประมาณ 30-50 ซม. แตกกิ่งออกเป็นพุ่ม เติบโตได้ดีในพื้นที่ดินชุ่ม

ลักษณะของต้นชะพลู

ชะพลูเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มักขึ้นทั่วไปตามที่เปียกชื้น ปลูกขึ้นง่าย เจริญเติบโตได้ดี มีลักษณะเป็นเถาเลื้อยอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ลำต้นแบ่งเป็นข้อ โดยตามข้อจะมีรากช่วยในการยึดเกาะ มีกลิ่นเฉพาะตัว ใบมีสีเขียวสดเป็นมันคล้ายกันกับใบพลูที่ใช้เคี้ยวกับหมาก ฐานใบกว้าง ปลายใบแหลมคล้ายรูปหัวใจ หรือใบโพธิ์เล็กน้อย เห็นเส้นใบชัดเจน ใบมีกลิ่นฉุน มีรสเผ็ดเล็กน้อย ดอกสีขาวมีขนาดเล็กจะออกเป็นช่อ

สรรพคุณของชะพลู

ดอก : ทำให้เสมหะแห้งช่วยขับลมในลำไส้

ราก : ขับเสมหะให้ออกมาทางระบบขับถ่าย ขับลมในลำไส้ ทำให้เสมหะแห้ง

ต้น : ขับเสมหะในทรวงอก

ใบ : มีรสเผ็ดร้อน ทำให้เจริญอาหาร ขับเสมหะ

ในใบชะพลูมีสารเบต้า-แคโรทีนสูงมาก

ข้อควรระวัง

อย่างไรก็ตาม ใบชะพลูก็มีข้อควรระวังที่สำคัญนั่นคือ ไม่ควรกินใบชะพลูในปริมาณมากเกินไปเพราะมีสารออกซาเลต (Oxalate) ที่หากสะสมในร่างกายมาก ๆ จะทำให้เกิดนิ่วในไตได้ แต่หากเรารับประทานในจำนวนพอเหมาะวันละบ้าง เชื่อกันว่า ชะพลูจะช่วยปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล



ดอกชะพลู



รากชะพลู

ประโยชน์ของใบชะพลู

ในใบชะพลู มีสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายของมนุษย์อย่างมาก คือ แคลเซียม และวิตามินเอ ซึ่งจะมีสูงเป็นพิเศษ นอกจากนี้ยังมีฟอสฟอรัส เหล็ก เส้นใย และ สารคลอโรฟิลล์ ส่วนสรรพคุณทางยานั้นช่วยบำรุงธาตุ แก้จุกเสียด การกินใบชะพลูมาก ๆ ชนิดที่เรียกว่า กินกันทุกวัน กินกันแทบทุกมื้อ เช่น ชาวบ้านภาคอีสานนั้น แคลเซียมที่มีในใบชะพลูจะเปลี่ยนเป็นแคลเซียมออกซาเลท ซึ่งถ้าสะสมมาก ๆ อาจกลายเป็นนิ่วในไตได้ แต่โดยทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวัน ก็ไม่มีใครกินชะพลูได้มากมายขนาดนั้น ถ้ากินใบชะพลูต้องกินร่วมกับเนื้อสัตว์ ร่างกายจึงใช้แคลเซียมที่มีอยู่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



ต้นชะพลู



ใบชะพลู

๑. ช่วยในการขับถ่ายเนื่องจากมีเส้นใยในปริมาณมาก (ใบ)
๒. เมนูใบชะพลู ก็ได้แก่ แกงคั่วไก่ใบชะพลู แกงคั่วหอยขมใบชะพลู หมูห่อใบชะพลู ใช้น้ำใบชะพลู ยำตะไคร้ใบชะพลู เมี่ยงปลาเผาใบชะพลู ผัดป่าใบชะพลู แกงอ่อมใบชะพลู ยำปลาทุใบชะพลู เป็นต้น
๓. ใบชะพลู มีเบต้าแคโรทีนในปริมาณมาก ซึ่งช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยในการมองเห็น ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน แก้โรคตาฟาง เป็นต้น (ใบ)
๔. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ (ใบ)
๕. ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง (ใบ)
๖. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ด้วยการใช้รากประมาณ ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๓ ใน ๔ ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว (ราก ทั้งต้น)
๗. ช่วยบำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ (ราก)
๘. ช่วยแก้อาการบิด ด้วยการใช้รากประมาณครึ่งกำมือ ใช้ผลประมาณ ๓ หยิบมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๑ ถ้วยแก้ว แล้วนำมาดื่มครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว (ราก)
๙. ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน (ใบ)
๑๐. ช่วยทำให้เสมหะงวดและแห้ง (ดอก ราก)
๑๑. สรรพคุณของใบชะพลู มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น (ใบ)
๑๒. สรรพคุณใบชะพลู ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้ชะพลูสดทั้งต้นประมาณ ๓ ต้น นำมาล้างน้ำให้สะอาด ใส่น้ำพอท่วมแล้วต้มให้เดือดสักพัก แล้วนำมาดื่มเป็นชา (ทั้งต้น)
๑๓. ช่วยในการขับเสมหะทางอุจจาระ (ราก)
๑๔. ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้รากประมาณ ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๓ ใน ๔ ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว (ดอก ราก)

๑๕.สรรพคุณชะพลู ช่วยในการขับเสมหะบริเวณทรวงอก ลำคอ (ใบ ราก ต้น)

๑๖.รากชะพลูเป็นหนึ่งในส่วนผสมของตำรับสมุนไพรรักษาโรคพยาธิสสาร ซึ่งช่วยบำรุงธาตุบำรุงโลหิต แก้ธาตุเสาะ

<http://greenerald.blogspot.com/2013/05/Wildbetal-Leafbush.html>

☆ ตำรับกับข้าว...จากชะพลู

➤ หมูย่างใบชะพลู



➤ แกงคั่วหอยแครงใบชะพลู



➤ แกงหน่อไม้ลวกใบชะพลู



ศาลา..สาระ

วันนี้เสนอเรื่อง... ความเสี่ยงต่อโรคระหว่างการกิน
มังสวิรัตกับการกินเนื้อสัตว์

ทุกวันนี้ มีผู้คนหันมาใส่ใจต่อสุขภาพกันอย่างมากมาย หลาย ๆ คน รักษาสุขภาพด้วยการกินอาหารมังสวิรัตแทนการกินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ โดยคิดว่า การกินอาหารมังสวิรัตจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีปลอดโรคภัยไข้เจ็บ แต่รู้หรือไม่ว่า การกินอาหารมังสวิรัต ก็ทำให้ร่างกายป่วยได้เหมือนกัน วันนี้ลองมาดูกันถึงโทษของการกินอาหารมังสวิรัตและข้อเปรียบเทียบระหว่างการกินอาหารมังสวิรัตกับเนื้อสัตว์ ว่าแบบไหน มีโทษ มีประโยชน์อย่างไรกันบ้าง



โรคที่เกิดจากการกินเนื้อสัตว์ การกินเนื้อแดงหรือเนื้อสัตว์ใหญ่ตั้งแต่ ๕ ส่วนขึ้นไปของปริมาณอาหารที่บริโภคเข้าไปต่อสัปดาห์ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้ออักเสบได้ เพราะโปรตีนคอเลสเตอรอล



ในเนื้อกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เกิดการอักเสบของข้อต่อ และในเนื้อมีธาตุเหล็กสูงอาจจะสะสมในข้อ ทำให้อนุมูลอิสระเพิ่มขึ้นได้ คนที่กินเนื้อสัตว์มากๆ เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจในถุงน้ำดีได้ เพราะเนื้อมีไขมันอิ่มตัวสูง เพิ่มโคเลสเตอรอลในเลือด ทำให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้

สมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ เพราะเกิดการสร้างโปรตีนผิดปกติในสมอง เกิดปัญหาความจำเสื่อมลง แต่วิตามิน สารคุณค่าพืชผัก และสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น โพลีฟีนอลส์ จะพบมากในผัก ผลไม้ ช่วยป้องกันการสร้างโปรตีนผิดปกติในสมองได้



การกินโปรตีนจากเนื้อแดงมากเกินไป จะมีผลเสียต่อกระดูก ทำให้กระดูกโปร่งบางหรือกระดูกพรุน ซึ่งเกิดจากการย่อยโปรตีนทำให้เกิดภาวะกรดมากเกินไป ที่ต้องขับออกทางไต และก่อนขับออกต้องมีการดึงแร่ธาตุ โดยเฉพาะแคลเซียมจากกระดูกไปช่วยขับกรดออก ทำให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมมากขึ้น



โรคที่เกิดจากการกินมังสวิรัต

มีลูกยาก ทราบหรือไม่ว่า การกินถั่วเหลืองมากเกินไป อาจทำให้ผู้หญิงมีลูกยากขึ้น และสารเจนิสทินในถั่วเหลืองทำให้ความสามารถของอสุจิหรือสเปิร์มในการดำน้ำขึ้นไปผสมกับไข่ลดน้อยลง

โรคซึมเศร้า คนที่กินอาหารมังสวิรัตนานๆ เสี่ยงต่อการขาดวิตามินบี ๑๒ ซึ่งช่วยในการเจริญเติบโต และทำหน้าที่ของเซลล์ประสาท ทำให้มีอาการระบบประสาทอ่อนๆ เช่น อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ซึมเศร้า อ่อนเพลีย วิธีแก้คือ กินยีสต์ วิตามินบี หรือวิตามินรวมเสริมอีกทางเลือกหนึ่งคือ กินเนื้อนานๆ



กล้ามเนื้อเหี่ยว การกินมังสวิรัต เสี่ยงขาดโปรตีนทำให้มีการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ ทางแก้คือเปลี่ยนข้าวขาว เป็นข้าวกล้อง ขนมปังขาวเป็นขนมปังโฮลวีท เพิ่มถั่วโปรตีนเกษตร เต้าหู้ งา และกินผักให้มากขึ้นนิดขึ้นไม่ว่าจะกินผักหรือกินเนื้อ ถ้าไม่ออกกำลังกายด้านแรง เช่น ขึ้นลงบันได ยกน้ำหนัก เล่นเวท ดึงยางยืด ดึงสปริง และไม่นอนให้พอแล้ว มวลกล้ามเนื้อจะลดลงตามอายุ

กส.ชวนเที่ยว

ที่นี้ชลบุรี... "สะพานเลียบชายทะเล" ทางลัดท่องเที่ยว-โลจิสติกส์แห่งแรกในไทย

เปิดใช้แล้ว ถนนเลียบชายทะเล ทิวทัศน์ริมทะเล สวยงามมาก เรียกได้ว่าเป็นแลนด์มาร์คแห่งใหม่ของ ชลบุรีเลยก็ว่าได้

กลายเป็นทอล์กออฟเดอะทาวน์ กระหน้าโลก โซเชียลไม่น้อย หลัง "สะพานเลียบชายฝั่งทะเลชลบุรี" เปิดให้บริการ เนื่องจากเป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยมีสะพาน เลียบชายทะเล

หากจะไปชมวิวยามวิถียภาพสวยหรือมาปั่น จักรยานออกกำลังกายก็ดีไม่น้อย การเดินทาง ถ้ามายังจากบางแสน วิ่งมาอ่างศิลาถึงห้างโลตัส ด้าน ซ้ายมือจะเป็นแยกไฟแดง เลี้ยวซ้ายที่นี้ เป็นถนนสี่เลน และจะเหลือสองเลนช่วงสั้นๆ จะมีแยกแรกให้เลี้ยวซ้าย ไปแป๊ะเดียว ก็จะได้เห็นถนนเลียบริมทะเลแล้ว หากไปช่วง เย็น ๆ น่าจะดีสุด เพราะแดดไม่ร้อน ถ่ายรูปพระอาทิตย์ ตกดินได้ มีร้านรถเข็นมากมายร้านกาแฟก็มี

แต่ถ้ามาจากกรุงเทพ วิ่งตรงเข้าชลบุรี ผ่าน ม.ศรีปทุม จะเห็นป้ายใหญ่ชัดๆ ของทางหลวงว่าอ่าง ศิลา U-Turn ตรงนี้แล้วชิดซ้าย ช่วงแรกถนนจะแคบ หน่อย แต่ผ่านไปอีกแป๊ะเดียวก็กว้างได้เลย โดย เส้นทางถนนเลียบชายทะเล เมืองชลบุรี ตอนที่ ๓ นี้จะ ต่อจากทางเลี้ยวเข้าสวนสาธารณะ เทศบาลตำบลบาง ทราบ ยาวไปบรรจบ กับ ซอย ๘๓ หรือ ซอยสมเด็จพระ

ตรงหน้าประตูเข้าวัดเขาบางทราย ออกสู่ ถนนสุขุมวิท รวมระยะทาง ๑.๕ กิโลเมตร เป็นเส้นทางที่สามารถ เดินทาง จากตัวเมืองชลบุรี เข้าสู่ถนนสุขุมวิทมุ่งหน้าไป กรุงเทพมหานคร ได้อย่างสะดวกครอบคลุมไปถึงเส้นทาง



อื่นๆโดยรอบเทศบาลเมืองชลบุรีและเทศบาลตำบลบางทราย นับว่าเป็นอีกเส้นทางหนึ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงการจราจรที่ติดขัด เพิ่มความสะดวกรวดเร็วในการเดินทางได้เป็นอย่างดี.

oooooooooooooooooooo



ปจฺฉา วิสัชนา

ถือศีล



“ เมื่อจักถือศีล
ก็ไม่ต้องไปที่ไหนอื่น
ถือที่กาย วาจา จิต นี่แหละ
วัดก็ดี ป่าก็ดี เป็นอุปกรณ์ที่
ให้ความสะดวกแก่การถือเท่านั้น ”

สมเด็จพระญาณสังวร



คนดี คือ คนที่ทำดีเท่านั้น
ไม่ว่าจะเกิดมาฐานะอย่างไร
ชาติตระกูลอย่างไร
ถ้าทำดีแล้วนั่นแหละ เป็นคนดี



พระพุทธเจ้า บอกว่า
เพราะเห็นตามความเป็นจริงจึงเบื่อหน่าย
เพราะเบื่อหน่ายจึง คลายกำหนด
เพราะคลายกำหนดจึง หลุดพ้น
เพราะหลุดพ้นจึง รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว
ชาติสิ้นแล้ว
พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว
กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว
กิจอื่นเพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้ไม่มีอีก

๓ ยืมหน่อยคะ

เก็บผลไม้ ...

☞ นักเดินทาง ๓ คน หลงป่าไปเจอเฝ้ากินคน วันนั้นเป็นวันเกิดของหัวหน้าเฝ้า ท่านหัวหน้าจึงคิดจะทำบุญ จึงสั่งว่า “วันนี้เป็นวันเกิดของข้า ข้าจะไว้ชีวิตเจ้า แต่พวกเจ้าต้องเข้าป่าไปเก็บผลไม้คนละ ๑๐ ผล ต้องเป็นชนิดเดียวกันใน ๑๐ ผลนั้น ไปได้”

☞ ทั้ง 3 คนรีบเข้าป่าไปทันที ลักครู่ คนแรกก็กลับมาพร้อมกับ มะม่วง ๑๐ ผล

☞ หัวหน้าเฝ้าสั่งว่า “เจ้าจงนำผลไม้ที่นั่นยึดไว้ในก้นของเจ้าที่ละลูกให้ครบ โดยห้ามทำหน้าตาใดๆ ทั้งสิ้น มิฉะนั้น จะถูกฆ่าทิ้ง” ว่าแล้ว ชายหนุ่มก็ทำตามทันที แต่พอถึงลูกที่ ๒ ก็เพลอทำหน้าเหยเก ออกมา จึงถูกฆ่า

☞ ต่อมา ชายคนที่ ๒ ก็กลับมาพร้อมเชอร์รี่ ๑๐ ผล รายนี้ถูกสั่งให้ทำแบบเดียวกัน ก็รีบทำตามทันที แต่เมื่อถึงลูกที่ ๙ ก็เพลอปล่อยก๊ากออกมา จึงถูกฆ่าเช่นกัน

☞ บนสวรรค์ ชายคนแรกถามอีกคนว่า “แกหัวเราะออกมาทำไมวะ ทั้งๆที่ยึดลูกที่ ๙ แล้วเชียว” ชายคนที่ ๒ ตอบว่า “ช่วยไม่ได้นี่หว่า ก็ตอนยึดลูกที่ ๙ นะ ข้าเห็นพวกเราอีกคน อุ่มทุเรียนตั้ง ๑๐ ลูกกลับมา....

ไม่บาปหรอกลูก..

☺ สาวใหญ่นางหนึ่งมาสารภาพบาปกับบาทหลวงในตู้
สารภาพบาปที่โบสถ์

“คุณพ่อคะ ให้อภัยกับบาปของหนูด้วยเถอะค่ะ” เธอเริ่ม

“ลูกได้ทำอะไรลงไปหรือ” บาทหลวงถามอย่างเมตตา

“ทุกครั้งที่ส่องกระจก หนูจะคิดถึงการชื่นชมตัวเองว่า
สวยขนาดไหน หนูรู้สึกอายมากค่ะ” เธอสารภาพ

บาทหลวงแอบแถมจากกันคุณนิดหนึ่งแล้วบอก

☺ “นั่นไม่เป็นบาปหรอกลูก แค่ความเข้าใจผิดนะ!”



ติดต่อสอบถาม/แจ้งข้อมูล

- ◆ ผู้อำนวยการกองฯ – คุณชรีดา สังข์ทอง (ก้อย) ๐๘ ๙๙๒๓/ ๓๒๘๓
- ◆ สวัสดิการและเรื่องทั่วไป – คุณชนะจิตร สอนคม ๐๘ ๑๖๑๔ ๓/๑๖๒
- ◆ ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล – คุณหัสดี นะเอ้ม (เปิ้ล) ๐๘ ๖๕๖๙ ๓๖๘๔
- ◆ ทายาทแจ้งข่าวการเสียชีวิต – คุณอรุณ อัมพวัน (อรุณ) ๐๘ ๙๙๙๖ ๔๘๒๙
- ◆ บัตรประจำตัวศิลปิน – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊ากจั่น) ๐๘ ๑๒๙๘ ๑๓๖๑
- ◆ เว็บไซต์กองทุนฯ – คุณสุภาทิพย์ พระพร (แอน) ๐๘ ๙๐๕๔ ๐๓/๓/๐
- ◆ ศิลปินสาร – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊ากจั่น) ๐๙ ๑๘๑๓ ๕๖๑๔

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



ที่ รธ 0504.7/ว 7303

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม
เลขที่ 14 ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง
กรุงเทพฯ 10310

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 36/2541
ไปรษณีย์โทรเลขสหอิสาร