

# ศิลปินสาร

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๔๖ (มิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๖๐)



## ทักทาย



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม  
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๖๐ นี้ เป็นเดือนที่เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว ซึ่งก็มักจะได้ยินและเห็นคำเตือนผ่านสื่อสารมวลชนบ่อยครั้งว่า.. หลายพื้นที่ยังคงมีฝนตกหนักต่อเนื่อง !! “กรมอุตุนิยมวิทยา” ได้คาดการณ์ลักษณะอากาศของประเทศไทย เดือนสิงหาคม ๒๕๖๐ ดังนี้ “ประเทศไทยจะมีฝนตกชุกหนาแน่น กับมีฝนตกหนักหลายพื้นที่และหนักมากบางแห่ง ซึ่งจะก่อให้เกิดน้ำท่วมฉับพลัน น้ำป่าไหลหลาก รวมทั้งน้ำล้นตลิ่งหลายพื้นที่ คลื่นลมในทะเลอันดามันและอ่าวไทยตอนบนจะมีกำลังแรง ความสูงของคลื่น ๒-๓ เมตรในบางช่วง ส่วนอ่าวไทยตอนล่างจะมีคลื่นสูง ๑ -๒ เมตร เนื่องจากมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ยังคงพัดปกคลุมทะเลอันดามัน ประเทศไทยและอ่าวไทย โดยจะมีกำลังแรงเป็นระยะๆ กับจะมีร่องมรสุมพาดผ่านบริเวณภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือในบางช่วง นอกจากนี้ อาจมีหย่อมความกดอากาศต่ำหรือพายุหมุนเขตร้อน เคลื่อนตัวเข้าใกล้หรือเคลื่อนตัวผ่านประเทศไทย บริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ” ขอให้ทุกท่านปลอดภัย และดูแลสุขภาพด้วยนะคะ .. ในช่วงที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารระดับกอง ซึ่งศิลปินสารยังไม่ได้กล่าวถึง ก็คือ “พอ.อัจฉราพร พงษ์ฉวี” ผู้อำนวยการกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ไปเป็นผู้อำนวยการกองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม และต่อมาย้ายไปเป็นผู้อำนวยการสถาบันวัฒนธรรมศึกษา ส่วน พอ.กอง กองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม คนใหม่ คือ “พอ.ชริดา สังข์ทอง” และ พอ.กลุ่มสวัสดิการศิลปินแห่งชาติฯ คนใหม่ คือ “พอ.ชนะจิตร สอนคม” ศิลปินสาร ขอแสดงความยินดีและยินดีต้อนรับค่ะ.



สำหรับเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม

มีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ๒ วัน คือ วันอาสาฬหบูชา เสารีที่ ๘ ก.ค. วันเข้าพรรษา อาทิตยที่ ๙ ก.ค. และมีวันหยุดชดเชยของราชการ ๑ วัน คือวันจันทร์ที่ ๑๐ ก.ค. หยุดชดเชยวันอาสาฬหบูชา สำหรับวันสำคัญอื่นๆ ที่มีได้เป็นวันหยุดราชการ ได้แก่ ๑ มิ.ย. วันดีนมนโลก / ๕ มิ.ย.วันสิ่งแวดล้อมโลก / ๘ มิ.ย. วันมหาสมุทรโลก หรือวันทะเลโลก/ ๙ มิ.ย. วันอานันทมหิดล/ ๑๙ มิ.ย. วันต่อต้านปัญหาภัยแล้ง และฝนแล้งของโลก/ ๒๔ มิ.ย. วันเปลี่ยนแปลงการปกครอง/ ๒๖ มิ.ย. วันสุนทรภู่และวันต่อต้านยาเสพติด/ ๑ ก.ค. วันสถาปนาลูกเสือแห่งชาติ และวันหยุดครึ่งปีธนาคาร /๒๘ ก.ค. วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร /๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐ วันภาษาไทยแห่งชาติ.

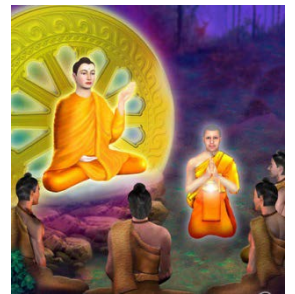


### ความสำคัญของ “วันอาสาฬหบูชา”

เป็นวันสำคัญวันหนึ่งของพระพุทธศาสนา ตรงกับวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ในสมัยพุทธกาลมีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้น ๔ ประการดังต่อไปนี้



๑. เป็นวันแรกที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงประกาศพระพุทธศาสนา
๒. เป็นวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร และถวายโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วทูลขอบวช
๓. เป็นวันแรกที่พระสงฆ์เกิดขึ้นในโลก คือ ถวายโกณฑัญญะ ได้บวชเป็นภิกษุด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา
๔. เป็นวันที่มีพระรัตนตรัยครบบริบูรณ์



### ความสำคัญของ “วันเข้าพรรษา”

การเข้าพรรษา เป็นพุทธบัญญัติ ซึ่งพระภิกษุทุกรูปจะต้องปฏิบัติตาม หมายถึง การอธิษฐานอยู่ประจำที่ไม่เที่ยวจาริกไปยังสถานที่ต่างๆ เว้นแต่มีกิจจำเป็นจริงๆ ระหว่างฤดูฝน คือ แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ถึงขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ ของทุกปี และมีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนิกชนและพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุผลดังนี้

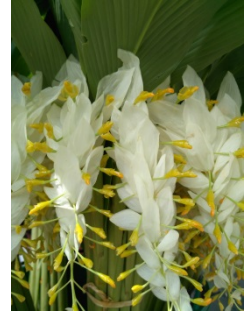


๑. พระภิกษุจะหยุดจาริกไปยังสถานที่อื่นๆ แต่จะเข้าพักอยู่ประจำในวัดแห่งเดียวตามพุทธบัญญัติ
๒. การที่พระภิกษุอยู่ประจำที่นานๆ ย่อมมีโอกาสได้สงเคราะห์กุลบุตรที่ประสงค์จะอุปสมบทเพื่อศึกษาพระธรรมวินัยและสงเคราะห์พุทธบริษัททั่วไป

๓. เป็นเทศกาลที่พุทธศาสนิกชนงดเว้นอบายมุขและความชั่วต่างๆ เช่น การดื่มสุรา สิ่งเสพติด และการเที่ยวเตร่เฮฮา เป็นต้น

๔. นอกจากเป็นเทศกาลที่พุทธศาสนิกชนงดเว้นอบายมุข และความชั่วต่างๆ แล้ว ในช่วงเวลาพรรษาพุทธศาสนิกชนทั่วไปจะบำเพ็ญทาน รักษาศีล ฟังธรรม และเจริญภาวนามากขึ้น.

นอกจากนี้ ยังมีประเพณีตักบาตรดอกเข้าพรรษา ในวันเข้าพรรษา อันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของท้องถิ่น (ของอำเภอพระพุทธบาท) ที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยพระเจ้าทรงธรรม ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๗-๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ณ วัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี



ดอกเข้าพรรษา

สำหรับในกรุงเทพมหานคร ก็มีประเพณีเดินเทียนและตักบาตรดอกไม้ ที่วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม ซึ่งจัดขึ้นในวันเสาร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐ (วันอาสาฬหบูชา) เป็นกิจกรรมประเพณีเดินเทียน (เวียนเทียน) ทุก ๆ ๑ ชั่วโมง รอบเวลา ๐๙.๐๐, ๑๐.๐๐, ๑๑.๐๐, ๑๒.๐๐, ๑๓.๐๐, ๑๔.๐๐, ๑๕.๐๐, ๑๖.๐๐, ๑๗.๐๐, ๑๘.๐๐, ๑๙.๐๐ และ ๒๐.๐๐ น. และในวันอาทิตย์ที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐ (วันเข้าพรรษา) เป็นกิจกรรมประเพณีตักบาตรดอกไม้วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม จะเริ่มตั้งแต่เวลา ๑๗.๐๐ น. เป็นต้นไป



วัดบวรนิเวศวิหาร

และวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐ เป็นต้นไป มีกิจกรรมไหว้พระ ๑๑ วัดรัตนโกสินทร์ สิริมงคลชีวิต โดย ททท. ร่วมกับ ชมรมก. จัดรถเวียน "ไหว้พระ ๑๑ วัดรัตนโกสินทร์" ฟรี ! พร้อมสามารถรับของที่ระลึก ณ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ ๘ กรกฎาคม - ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. (ทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ มีรถเมล์ให้บริการฟรี) โดยดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [TAT.Tiewpakklang](http://TAT.Tiewpakklang)



สมเด็จพระวันรัต

สำหรับวัดบวรนิเวศวิหาร ก็จัดกิจกรรมตักบาตรดอกไม้อด้วยเช่นเดียวกัน ดอกไม้ที่พุทธศาสนิกชน นำมาตักบาตร ได้แก่ ดอกเข้าพรรษา ดอกบัว ดอกกุหลาบ ดอกรัก ดอกดาวเรือง เป็นต้น และสำหรับประชาชนที่เดินทางไปตักบาตรดอกไม้ที่วัดบวรนิเวศวิหารนั้น ต้องไปจับจองที่นั่งตั้งแต่ตอนบ่าย แล้วยาวตั้งแต่ประตูไปจนรอบพระอุโบสถ และยังเป็นประเพณีที่ทำกันมายาวนานตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงผนวชอยู่ที่วัดแห่งนี้



## แวดวงศิลปิน

ก่อนอื่นขอเล่าถึงบรรยากาศของการจัดงาน “มุทิตาจิต ๙๙ ปี ชาตกาล ๓ ศิลปินแห่งชาติ” เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๐ ที่หอประชุมเล็ก ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ที่ผ่านมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการแสดงถึงความกตัญญูทศวรรษต่อศิลปินผู้สร้างสรรค์และถ่ายทอดผลงานศิลปะผ่านศิลปะการแสดง ด้านละครเวที ด้านดนตรีไทย และด้านการสร้างภาพยนตร์ ที่มีอายุครบ ๙๙ ปี ในพุทธศักราช ๒๕๖๐ นี้ ซึ่งได้แก่ ๑.นางสรวงชาติ ชื่นศิริ (เกิด ๕ กรกฎาคม ๒๔๖๑) ศิลปินแห่งชาติ สาขา ศิลปะการแสดง (ละครเวที) พุทธศักราช ๒๕๓๕ ๒.นางเบญจรงค์ ธนโกเศศ (เกิด ๕ ตุลาคม ๒๔๖๑) ศิลปินแห่งชาติ สาขา ศิลปะการแสดง (ดนตรีไทย) พุทธศักราช ๒๕๔๑ ๓. นายแท้ ประกาศวุฒิสาร (เกิด ๒๖ พฤษภาคม ๒๔๖๑) ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ผู้สร้างภาพยนตร์) พุทธศักราช ๒๕๔๒ สำหรับครูแท่นั้น ท่านป่วย แต่ลูกสาวได้มาเป็นตัวแทนการร่วมงานดังกล่าว ซึ่งในงานจัดให้มีพิธีทำบุญเลี้ยงภัตตาหารเพล และพิธีทำบุญสิริอายุ ๙๙ ปี ของศิลปินทั้ง ๓ ท่าน โดยมีลูกศิษย์ ลูกหาของบรรดาคุณครูร่วมกันจัดกิจกรรมการแสดงด้วยความเคารพรักอย่างซื่อมั่นทั่วหน้ากัน ✧ ครูปริญญา สุขชิต (ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม) ได้ให้สัมภาษณ์เรื่องราวไทยในรายการ “เรื่องนี้มันนาน” ของไทยพีบีเอส โดยครูยังคงเอกลักษณ์ในเรื่องการแต่งกายแบบไทยๆ ไว้อย่างเหนียวแน่นเหมือนเดิม ✧ ตามที่สำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ หรือ UNHCR ร่วมกับมูลนิธิมิตตยาลย์ โดยพระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี จัดงานเสวนาวิชาการ “พุทธศาสนาและมนุษยธรรมในเอเชีย” ระหว่างวันที่ ๓ - ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน จังหวัดเชียงราย ซึ่งในงานนี้คุณยืนยง โอภากุล หรือแอ๊ด คาราบาว (ศิลปินแห่งชาติ) ได้ร่วมงานและแต่งเพลงเทียนพุทธธรรม ประกาศเกียรติคุณของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม) กรรมการมหาเถรสมาคม และเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จ.นครปฐม ที่มีผลงานโดดเด่นคือหนังสือพุทธธรรม อันเพลงเทียนพุทธธรรมนี้ ไพเราะจับใจมากจริงๆ ค่ะ ✧ งาน “เฉลิมฉลอง ๘๔ ปี โรงมหรสพหลวงศาลาเฉลิมกรุง” เมื่อวันที่



งาน ๙๙ ปี ชาตกาล ๓ ศิลปินแห่งชาติ



ครูเบญจรงค์ ธนโกเศศ



ครูสรวงชาติ ชื่นศิริ



ลูกสาวครูแท้



ครูแท้ ประกาศวุฒิสาร



เทียนพุทธธรรม

๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ที่ผ่านมา มีการรวมมิตรศิลปินแห่งชาติ เพราะศิลปินแห่งชาติที่ร่วมงานล้วนแต่มีความผูกพันที่ต่อโรงมหรสพหลวง ศาลาเฉลิมกรุงแห่งนี้ ไฉนมาตั้งแต่ ครูชาลี อินทรวิจิตร ครูสะอาด เปี่ยมพงศ์สานต์ ครูสมบัติ เมทะนี ครูเศรษฐา ศิระฉายา นอกจากนี้ ยังมีพิธีมอบเงินช่วยเหลือแก่นักแสดงอาวุโส ได้แก่ ครูชาลี อินทรวิจิตร ครูमारศรี อิศรางกูร ณ อยุธยา และนักแสดงท่านอื่นๆ ซึ่งเป็นนักแสดงอาวุโสโดยมูลนิธิดังกล่าว ปัจจุบันมีครูเศรษฐา ศิระฉายา เป็นประธาน และปิดท้ายด้วยการแสดงโขนศาลาเฉลิมกรุงชุด ฉลองเฉลิมกรุงอยุธยา ซึ่งควบคุมการแสดงโดย รศ.ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ ศิลปินแห่งชาติอีกเช่นเดียวกัน เช่นนี้แล้วจะไม่ให้เรียกว่ารวมมิตรศิลปินแห่งชาติได้อย่างไรคะ ✧ ธนาकार

อมสิน จัดกิจกรรมการประกวดวาดภาพ ภายใต้หัวข้อ “อมศิลป์ ใต้ร่มพระบารมี” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเทิดพระเกียรติและน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณแก่ปวงชนชาวไทยอย่างล้นพ้น และทรงปลูกฝังให้คนไทยรู้จักการออม รวมทั้งเพื่อปลูกฝังสร้างจิตสำนึกความจงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ โดยมีศิลปินแห่งชาติร่วมเป็นกรรมการตัดสิน ได้แก่ ๑.ศาสตราจารย์เกียรติคุณอิทธิพล ตั้งโฉลก (ศิลปินแห่งชาติ)



ครูอิม จิตต์ภักดี



ครูสกุล ณ นคร

๒.ศาสตราจารย์เกียรติคุณปรีชา เกาทอง (ศิลปินแห่งชาติ) ๓.ศาสตรเมธี ดร.เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ (ศิลปินแห่งชาติ)



ครูควน ทวนยก



ครูนครินทร์ ชาทอง

๔.ศาสตราจารย์วิโชค มุกดามณี (ศิลปินแห่งชาติ) ๕.อาจารย์ปัญญา วิจินธนสาร

(ศิลปินแห่งชาติ) และ ๖.ศ.ดร.อภินันท์ โปษยานนท์ (อดีตปลัดกระทรวงวัฒนธรรม) งานนี้ก็รวมมิตรศิลปินแห่งชาติ ด้านทัศนศิลป์ อีกเช่นกันคะ ✧ สำหรับการเยี่ยมเยียนที่ผ่านมา กองกองทุนส่งเสริมงาน

วัฒนธรรม สวธ. ได้นำกระเช้าของเยี่ยมไปเยี่ยม แม่ประนอม ทาแปง (ศิลปินแห่งชาติ) ซึ่งเข้ารับการผ่าตัดหูที่โรงพยาบาลรามาริบัติ ขอให้หายเร็วๆ นะคะ ครูสกุล ณ นคร (ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม) จ.ภูเก็ต ครูอิม จิตต์ภักดี (ศิลปินแห่งชาติ) ครูควน ทวนยก (ศิลปินแห่งชาติ) ครูนครินทร์ ชาทอง (ศิลปินแห่งชาติ) จ.สงขลา ครูทุกท่านสุขภาพแข็งแรง ยกเว้นครูนครินทร์ ชาทอง ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวานเพราะน้ำตาลขึ้น ✧ และตามด้วยข่าวการสูญเสียของบรมครูของหนังตะลุง หนังฉิ่น ธรรมโฆษณ์ หรือครูฉิ่น อรมุต ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (หนังตะลุง) พุทธศักราช ๒๕๓๒ ซึ่งถึงแก่กรรมเนื่องจากสมองฝ่อวัยชรา เมื่อวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐ และศาสตราจารย์สุธีวงศ์ พงษ์ไพบูลย์ ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ซึ่งถึงแก่กรรมเนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจทำงานผิดปกติ เมื่อวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ศิลปินสารขอแสดงความเสียใจด้วยนะคะ..



# สุขสันต์วันเกิด



เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๖๐ มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมและผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

## มิถุนายน ๒๕๖๐



๓ มิ.ย. นายธงชัย รักปทุม, นายธีรภาพ โลหิตกุล และนางทองเจือ สืบชมพู่/ ๕ มิ.ย. นางผ่องศรี วรนุช และนางชมัยกร บางคมบาง/ ๑๒ มิ.ย. นายสมส่วน พรหมสว่าง/ ๒๑ มิ.ย. ศ.เรืองอุไร กุศลาสัย, ร.ต.สันติ ลุนเผ่, ร.น. /๒๓ มิ.ย. นายทำนุ อ้นประเสริฐ / ๒๔ มิ.ย. นายสุชาติ สวัสดิ์ศรี และนายสะอาด เปี่ยมพงศ์สานต์/ ๒๕ มิ.ย. นายชาติ กอบจิตติ และนางปลั่งศรี มูลศาสตร์

## กรกฎาคม ๒๕๖๐



๑ ก.ค. พันจ่าอากาศเอกมนัส บิดีสานต์ / ๕ ก.ค.นางสองชาติ ชื่นศิริ และคุณหญิงวิมล ศิริไพบูลย์ /๖ ก.ค. นายชาลี อินทรวิจิตร /๗ ก.ค. นายนิธิ สถาปิตานนท์ และ นางผ่องศรี ทองหล่อ/ ๑๐ ก.ค. นายอัศศิริ ธรรมโชติ /๑๓ ก.ค. นางเกลียว เสร็จกิจ (ขวัญจิต ศรีประจันต์) /๑๗ ก.ค. นายวาที ไทโรวิมาน /๑๙ ก.ค. นายประดิษฐ์ ยุวะพุกกะ /๒๒ ก.ค. นายสำราญ เกิดผล และนายสุประวัติ ปัทมสูต /๒๓ ก.ค. นายอุทัย แก้วละเอียด /๒๗ ก.ค. นายบุญเลิศ นางพินิจ /๓๐ ก.ค. นายชวลิต เสริมปรุงสุข /๓๑ ก.ค. ดร. ศุภชัย จันทรสุวรรณ

😊😊 ขออำนาจของคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า จงดลบันดาล  
ให้ทุกท่าน พบแต่ความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรง พลอดภัย  
และสมปรารถนาในทุกประการ 😊😊

# เรื่องน่ารู้

## สรรพคุณและประโยชน์ของ “ไข่”



**ไข่** เป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยมและเป็นอาหารหลักของคนทุกเพศทุกวัย จากประโยชน์ที่ไข่มอบให้กับร่างกายของคนเรานั้นเอง สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายประเภท แต่มีเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับไข่อีกมากมายที่ยังไม่รู้ มาดูกันว่ามีอะไรบ้าง..



### เรื่องของ “ไข่”

#### ๑. ทำไมไข่ทุกฟองจึงไม่ฟักเป็นตัว ?

ไข่ไก่ที่เรารับประทานทุกวันนี้ เป็นไข่ที่ไม่ผ่านกระบวนการปฏิสนธิ คือ ไม่มีการผสมกันระหว่างเชื้อของตัวผู้และไข่ของตัวเมีย แต่ในระบบสืบพันธุ์ของไก่ตัวเมียจะมีรังไข่และท่อรังไข่ รังไข่นี้มีหน้าที่ผลิตไข่ที่ผลิตแต่ละฟองจะถูกปล่อยออกมาตามท่อรังไข่อย่างสม่ำเสมอ และแม่ไก่ก็พร้อมจะวางไข่ กระบวนการนี้จะดำเนินไปตลอด ไม่ว่าไข่จะมีการปฏิสนธิหรือไม่ก็ตาม

#### ๒. ไข่สุก-ไข่ดิบ อะไรมีประโยชน์กว่ากัน ?

เราไม่ควรรับประทานไข่ดิบ เพราะในไข่ดิบอาจจะมีเชื้อโรค และไข่ขาวดิบยังย่อยยากอีกด้วย หากเรารับประทานไข่ขาวดิบเข้าไป มันจะผ่านกระเพาะอาหารและลำไส้ไปโดยไม่ได้อะไร ร่างกายก็ไม่สามารถดูดซึมสารอาหารต่างๆ ได้ หากจะรับประทานไข่สุก ควรลวกให้ไข่ขาวสุกเสียก่อน นอกจากอร่อยกว่าแล้วยังปลอดภัยจากเชื้อโรคโดยเฉพาะไข่หวัดนกอีกด้วย

#### ๓. ช่องวางไข่ในตู้เย็น ทำให้อายุไข่สั้น ?

เปลือกไข่มีลักษณะเป็นรูพรุนตลอดทั้งฟอง รูที่เปลือกมีขนาดเล็กมาก จนไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ผิวไข่ที่เห็นจึงดูเรียบเนียน และเพราะเปลือกมีรูพรุน ทำให้ไข่สามารถดูดซึ่มกลิ่นต่างๆ ได้ง่าย จึงไม่นิยมเก็บไข่ไว้กับอาหารที่มีกลิ่นฉุน อย่างกะปิ น้ำปลา การเก็บไข่ควรเก็บไว้ในตู้เย็นจะเหมาะกว่าเก็บที่อุณหภูมิปกติ และควรใส่ในภาชนะแล้ววางไว้บนชั้นวางธรรมดาในตู้เย็น ดีกว่าใส่ในช่องวางไข่ที่ฝาผนังตู้เย็น ซึ่งจะมีอุณหภูมิสูงทำให้ไข่เสียเร็วกว่าที่ควร

#### ๔. เก็บไข่ควรนำด้านแหลมลง ?

การวางไข่โดยเอาด้านแหลมลง และให้ด้านบ้านอยู่บน ไข่แดงที่มีน้ำหนักเบากว่าไข่ขาว แม้จะพยายามลอยตัวขึ้นบน แต่ก็ปะทะกับโพรงอากาศที่อยู่ทางด้านบ้าน ไม่ปะทะกับเปลือกไข่ ไข่แดงจึงอยู่กลางใบ หากเราเปลี่ยนเอาทางด้านบ้านลง ไข่แดงจะลอยขึ้นไปติดที่เปลือกไข่ ทำให้ไข่แดงแตกง่ายเวลาตอก การเก็บไข่จึงควรนำด้านแหลมลงทุกครั้ง

#### ๕. ไข่ไม่ได้เป็นแค่อาหาร

- ไข่ขาว นำมาทำเป็นส่วนประกอบของยาบางชนิด ทำสีทาสิ่งของ ทำกาบ ทำหมึกพิมพ์ ช่วยย้อมหนัง กำจัดลิวเลี่ยน
- ไข่แดง ทำสบู่ สี แชมพู ตกแต่งหนังสือ บำรุงผิว
- เปลือกไข่ ทำอาหารสัตว์ ปูย และนำไปทำสิ่งประดิษฐ์ได้อีกหลายสิบอย่าง

#### คุณค่าทางอาหารของ “ไข่”

- โปรตีนจากไข่ เป็นโปรตีนคุณภาพดี ที่มีความสำคัญต่อการสร้างเนื้อเยื่อให้กับร่างกาย
- ธาตุเหล็ก มีมากในไข่แดง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงและนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
- แคโรทีนอยด์ (carotenoids) ในไข่แดงช่วยลดภาวะกล้ามเนื้อเสื่อม และปัญหาสายตาในผู้สูงอายุ
- โคลีน (choline) ช่วยในการทำงานของระบบประสาท ในเรื่องความจำและการเรียนรู้
- กรดโฟลิก (folic acid) วิตามินบี ๖ บี ๑๒ ช่วยลดระดับโฮโมซิสเทอีน (homocysteine) ซึ่งถ้ามีมากจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจ
- สังกะสี มีบทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโต ช่วยสร้างเอ็นไซม์ ซึ่งช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ซีลเฟอร์ ช่วยลดการอักเสบ และขจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- แมกนีเซียม ช่วยในการเจริญเติบโต และบำรุงรักษากระดูกและฟันให้แข็งแรง และยังช่วยในการทำงานของเอ็นไซม์ในร่างกายด้วย
- แคลเซียม วิตามินเอ ดี อี เค โนอะซิน โพแทสเซียม โซเดียม และไขมัน ซึ่งล้วนจำเป็นต่อร่างกาย
- ไข่ทำให้เส้นผมและเล็บมีสุขภาพดี เพราะว่าไข่มีซีลเฟอร์สูง รวมถึงยังมีวิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิด

#### การบริโภคไข่ให้เหมาะสม

แม้ว่าไข่จะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่หลายคนก็ยังกังวล ฉะนั้นการกินไข่ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ จึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดี โดยคนแต่ละวัยสามารถบริโภคไข่ได้ดังนี้

- เด็กอายุ ๑ ปี จนถึงเด็กวัยรุ่นเรียนสามารถบริโภคไข่ได้วันละ ๑ ฟอง
- ผู้ใหญ่ที่มีภาวะร่างกายปกติ สามารถบริโภคไข่ได้ ๓ - ๔ ฟองต่อสัปดาห์

- คนวัยทำงานสุขภาพดี สามารถบริโภคไข่ได้วันละ ๑ ฟองทุกวัน ไม่เพิ่มคอเลสเตอรอลและไม่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

- กลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง สามารถบริโภคไข่เพียง ๑ ฟองต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์.

### ☆ ตำรับกับข้าว... จากไข่

- ไข่ลูกเขย ...
- ไข่เจียว...
- ชะอมไข่...



### ☆ ตำรับขนมหวาน... จากไข่

- สังขยาฟักทอง ...
- ทองหยิบ...
- ขนมหม้อแกง...

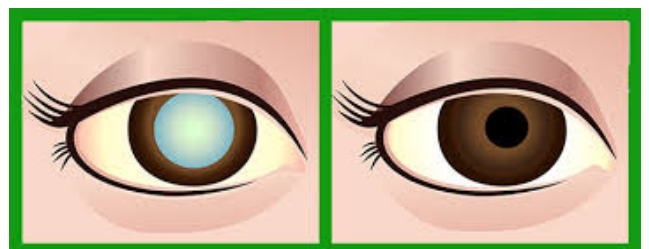


## ศาลา..สาระ

วันนี้เสนอเรื่อง.. ต้อกระจก ปัญหาดวงตา ในผู้สูงอายุ

ดวงตา เป็นอวัยวะสำคัญที่ทำให้เราสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ แต่หากดวงตาของเราประสบปัญหา มีอาการตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัด จะทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่างยากลำบากมากขึ้น ปัญหาดวงตามักจะพบได้ในผู้สูงอายุมากกว่าวัยหนุ่มสาว เช่น ต้อกระจก ต้อหิน

พญ.ชญาตา เหลี่ยมศิริเจริญ จักษุแพทย์ รพ. พระรามเก้า กล่าวว่า เลนส์แก้วตาเป็นเลนส์นูนใสอยู่หลังม่านตา ทำหน้าที่หักเหแสงให้ตกโฟกัสพอดีที่จอประสาท



ตา เมื่อเลนส์แก้วตาเสื่อมจะทำให้สูญเสียความใสไป เลนส์แก้วตาเกิดความขุ่นขึ้น ทำให้แสงเข้าสู่จอประสาทตาลดลง มองภาพไม่ชัด เกิดภาวะ “ต้อกระจก”

ภาวะต้อกระจกพบได้ทั่วไป ในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยมักเป็นต้อกระจกระยะเริ่มต้น ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการมองเห็น แต่เมื่อเวลาผ่านไป เลนส์แก้วตาขุ่นมากขึ้นเรื่อยๆ นานเป็นปีก็อาจเริ่มบดบังการมองเห็น ในที่สุดการมองเห็นจะลดลง เมื่ออยู่ในที่ที่แสงไม่เพียงพอ เหมือนมองผ่านหมอก หรือกระจกที่ขุ่น ต้อกระจกบางชนิดจะทำให้ตามัวลงเมื่ออยู่กลางแจ้ง หรือเมื่อขับรถกลางคืนแล้วเห็นไฟหน้ารถที่ขับสวนมาแตกกระจาย ผู้ป่วยบางรายเห็นภาพซ้อนเมื่อดูด้วยตาข้างเดียว หากทิ้งไว้นานจนต้อสุกจะเห็นตาเป็นผ้าขาวตรงกลาง

หากพบว่ามีอาการดังกล่าว ควรตรวจตากับจักษุแพทย์ เพื่อตรวจดูว่า มีภาวะต้อกระจกหรือไม่ หรือภาวะอื่นร่วมด้วย เนื่องจากการขุ่นของเลนส์ตาจะเป็นไปอย่างช้าๆ จะทำให้ตาค่อยๆ มัวลง

ทั้งนี้ ในปัจจุบันยังไม่มียา กิน หรือยาหยอดตาที่สามารถป้องกันต้อกระจกได้ แต่พบว่าผู้ที่ทำงานโดนแดดจัดๆ เป็นเวลานาน เลนส์แก้วตาจะเสื่อมเร็ว จึงแนะนำให้สวมใส่แว่นกันแดดเวลาออกแดดจัดๆ แต่ยังมีวิธีการรักษาต้อกระจกให้หายขาดได้โดยการผ่าตัด

ผู้ป่วยที่เป็นต้อกระจก ไม่จำเป็นต้องผ่าตัดทันทีหลังตรวจพบ เนื่องจากภาวะต้อกระจกสามารถปล่อยทิ้งไว้ได้หลายปี หากยังไม่มีปัญหาการมองเห็นในชีวิตประจำวัน แต่อย่างไรก็ตาม หากต้อกระจกแข็งหรือสุกเกินไป จะทำให้ต้อกระจกแข็งมากขึ้น การผ่าตัดยากมากขึ้น หรือเกิดอาการต้อหินแทรกซ้อนได้ ดังนั้น จึงควรตรวจติดตามเป็นระยะๆ กับจักษุแพทย์.

## กส.ชวณเทียว

### อุทยานหินเขางู จังหวัดราชบุรี



อุทยานหินเขางู ตั้งอยู่ที่ตำบลเกาะพลับพลา อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี อยู่ห่างจากตัวจังหวัดราชบุรีประมาณ ๘ กิโลเมตร แต่เดิมเป็นแหล่งระเบิดและย่อยหินที่สำคัญของไทยตั้งแต่สมัยต้นรัตนโกสินทร์ เนื่องจากเป็นปูนที่มีคุณภาพดี ต่อมาทั้งภาครัฐและประชาชนได้เห็นถึงความเสื่อมโทรมของสภาพภูมิประเทศ และวิวทิวทัศน์ อีกทั้งที่เขางูนี้ยังเป็นศาสนสถานอันเก่าแก่อีกด้วย จึงได้มี



การยกเลิกสัมปทานการระเบิดและย่อยหินที่บริเวณนี้ ซึ่งหลังจากยกเลิกสัมปทานแล้ว เขาวงจึงกลายเป็นเหมืองร้างและมีสภาพทรุดโทรม

จังหวัดราชบุรี จึงได้พัฒนาเขาวงให้เป็นสวนสาธารณะ และเป็นสถานที่ท่องเที่ยวทางโบราณคดี ได้สร้างพระพุทธรูปหินขนาดใหญ่เต็มพื้นที่หน้าผา โดยการยิงแสงเลเซอร์ลงบนหน้าผาหิน และภายในอุทยานหินเขาวงแห่งนี้ มีสถานที่ท่องเที่ยวทางโบราณคดีอยู่หลายแห่ง เช่น ถ้ำฤๅษี ถ้ำผาโถ และถ้ำจิน-จาม ซึ่งแต่ละถ้ำอยู่ไม่ไกลกัน แต่ต้องเดินขึ้นบันไดไปค่อนข้างสูง บริเวณรอบๆ มีฝูงลิงอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก

ภายในถ้ำต่าง ๆ นี้ พบพระพุทธรูปจำหลัก หรือพระพุทธรูปที่สลักหินที่ฝาผนังถ้ำอยู่หลายองค์ โดยพระพุทธรูปเหล่านี้ เป็นพระพุทธรูปตั้งแต่สมัยทวารวดี มีรายละเอียดดังนี้

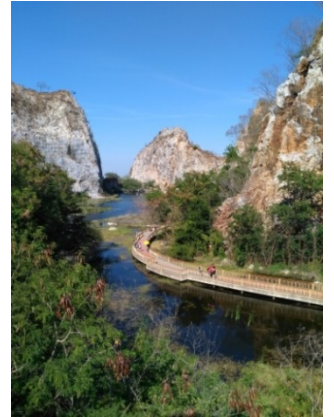
๑. ถ้ำฤๅษี พบพระพุทธรูปสมัยทวารวดี ๒ องค์ องค์แรกประทับห้อยพระบาท (ประลัมพาทาสนะ) พระหัตถ์ขวาอยู่ในปางแสดงธรรม (วิตรรกมูทรา) พระหัตถ์ซ้ายวางในพระเพลา ระหว่างพระบาทมีจารึกว่า ปุณฺณกรรมชฺระ ศฺรีสมณสิคุปฺต (ะ) แปลว่า พระศรีสมณสิคุปตะเป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยการกระทำบุญอีกฟากของผนังถ้ำมีพระพุทธรูปยืนปางเสด็จลงจากดาวดึงส์ นอกจากนี้ยังมีพระพุทธรูปปางสมาธิอื่น ๆ อีกหลายองค์

๒. ถ้ำผาโถ พบพระพุทธรูปนอนจำหลักปางมหาปรินิพพาน มีประภาณทลและลายปูนปั้นรูปต้นสาละ ด้านบนมีรูปเทพชุมนุม ผนังด้านตรงข้ามมีภาพสาวก ๒ องค์

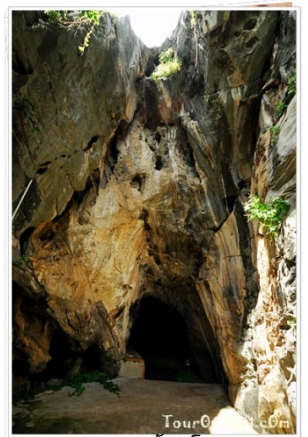
๓. ถ้ำจิน พบพระพุทธรูปจำหลัก ๒ องค์ ปางสมาธิ พระหัตถ์แสดงวิตรรกมูทรา มีร่องรอยของการพอกปูนทับ องค์ที่อยู่ใกล้ปากถ้ำมีรอยหักพังไม่สมบูรณ์

๔. ถ้ำจาม พบพระพุทธรูปนอนจำหลักปางมหาปรินิพพาน และภาพยมกปาฏิหาริย์ มีภาพปูนปั้นรูปต้นมะม่วง ถัดมายังพบรูปบุคคลยืนซ้อนกันและรูปพญานาคอีกด้วย

พุทธสถานแต่ละถ้ำนี้ สันนิษฐานว่าน่าจะสร้างขึ้นในช่วงเวลาไล่เลี่ยกัน เนื่องจากมีลักษณะทางศิลปกรรมมีความใกล้เคียงกัน และจากการเปรียบเทียบกับงานศิลปะอื่นๆ ก็สามารถกำหนดช่วงเวลาของศิลปะบริเวณเขาวงนี้ได้ว่า อยู่ในช่วงพุทธศตวรรษที่ ๑๓ - ๑๔ และด้วยความสมบูรณ์และจำนวนพุทธศิลป์ที่มีอยู่มากที่เขาวงนี้ จึงแสดงให้เห็นว่าที่ถ้ำเขาวงนี้ น่าจะเป็นศาสนสถานที่สำคัญของดินแดนแถบนี้ เหมือนเมืองสำคัญ ๆ เช่น เมืองนครปฐมโบราณ และที่ถ้ำเขาวงแห่งนี้จะมีงานนมัสการเป็นประจำทุกปี ซึ่งจัดขึ้นในวันขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๑๑.



ภาพจำหลัก พระพุทธรูปนั่งห้อยพระบาทแบบนันทา บนผนังถ้ำฤๅษี



ปากถ้ำผาโถ



## บูชา วิสัชชนา “สมณะ กับ วิปัสสนา ต่างกันอย่างไร?”

ในเรื่องนี้ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ได้ให้คำตอบไว้ดังนี้

ต่างกันที่อารมณ์ สมณะ ได้กรรมฐาน คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อหारेปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ อรูปกรรมฐาน ๔ เป็นอารมณ์ ส่วนวิปัสสนา ได้ปรมาตถ์ คือ รูป กับ นาม เป็นอารมณ์ฯ

จากหนังสือ “ธรรมบรรณาการ ๓๙ เรื่อง ปิตุประตูปาย ปายาสีราชนันสูตร การสร้างชาติ”

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

## ยืมหน่อยคะ

จะแต่งงาน หรือ จะติดคุก

สามีกับภรรยา กำลังนั่งคุยกัน

สามี : คุณจำได้มั๊ย ? เมื่อยี่สิบปีก่อน ตอนที่เราแอบมีอะไรกัน  
แล้วพ่อของคุณจับได้ แล้วพ่อคุณถามผมว่า “จะแต่งงาน”  
หรือ “จะติดคุก ?”

ภรรยา : อ้อ.. จำได้ค่ะ ขึ้นจำวันนั้นได้แม่นเลย

สามี : วันนั้นผมก็ตอบพ่อคุณไปว่า.. จะแต่งงาน

ภรรยา : แล้วมันยังไฉน ?

สามี : ถ้าวันนั้น....ผมเลือกที่จะติดคุก วันนี้ ผมก็น่าจะพ้นโทษไปแล้ว...

## ลิเก ใน Facebook

หมอนกิว : นี่นาย...รู้ป่าวว่าใน “Facebook” มี “ลิเก” ด้วยอะ

หมอนทอง : เฮ้ย... จริงป่าว ตรงไหนอะ

หมอนกิว : อ้าว..นายไม่เคยกด “Like” เหมอ ... นั่นมันอ่านว่า “ลิเก” ...55555

หมอนทอง : 55555 +



## ติดต่อสอบถาม/แจ้งข้อมูล

- ◆ ผู้อำนวยการกองฯ – คุณชรีดา สังข์ทอง (ก้อย) ๐๘ ๙๙๒๓/ ๓๒๘๓/
- ◆ สวัสดิการฯและเรื่องทั่วไป – คุณธนจิตร สอนคม ๐๘ ๑๖๑๔ ๓/๑๖๒
- ◆ ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล – คุณหัสดี นะเอ้ม (เปิ้ล) ๐๘ ๖๕๖๙ ๓/๖๔๔
- ◆ ทายาทแจ้งข่าวการเสียชีวิต – คุณองุ่น อัมพวัน (องุ่น) ๐๘ ๙๙๙๖ ๔๘๒๙
- ◆ บัตรประจำตัวศิลปิน – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊กจั่น) ๐๘ ๑๒๙๘ ๑๓๖๑
- ◆ เว็บไซต์กองทุนฯ – คุณสุภาทิพย์ พระพร (แอน) ๐๘ ๙๐๕๔ ๐๓/๓/๐
- ◆ ศิลปินสาร – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊กจั่น) ๐๙ ๑๘๑๓ ๕๖๑๔

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



ที่ รธ 0504.7/ว 4761

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม  
เลขที่ 14 ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง  
กรุงเทพฯ 10310

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตเลขที่ 36/2541  
ไปรษณีย์โทรเลขสตทิสาร