

ศิลปินสาร

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๔๔ (กุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๖๐)



ทักษาย



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๖๐ นี้ ขอต้อนรับเทศกาลสวัสดีปีใหม่จีน Chinese New Year พร้อมๆ กับการแสดงความยินดียิ่งต่อศิลปินแห่งชาติที่ได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติ ประจำปี ๒๕๕๙ จำนวน ๑๒ คน ดังนี้

สาขาทัศนศิลป์

- ๑.นางคำสอน สระทอง (ประณีตศิลป์ - ทอผ้า) จังหวัดกาฬสินธุ์
- ๒.นายเดโช บุรณบรรพต (ภาพถ่าย) กรุงเทพมหานคร
- ๓.นางลาวัญญ์ อุปอินทร์ (จิตรกรรม) กรุงเทพมหานคร
- ๔.รศ.เสนอ นิลเดช (สถาปัตยกรรมไทยประเพณี) กรุงเทพมหานคร



สาขาวรรณศิลป์

- ๕.นายกิตติศักดิ์ มีสมสืบ จังหวัดนครสวรรค์
- ๖.นางชวรงค์ ฉายะจินดา นครเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย
- ๗.นายธัญญา สังขพันธานนท์ จังหวัดมหาสารคาม
- ๘.ศ.พิเศษเรืองอุไร กุศลาสัย กรุงเทพมหานคร



สาขาศิลปะการแสดง

- ๙.นายธนีสร์ ศรีกลิ่นดี (ดนตรีไทยสากล) กรุงเทพมหานคร
- ๑๐.นางบัวเรียว รัตนมณีภรณ์ (การแสดงพื้นบ้าน - ช่างฟ้อน) จังหวัดเชียงราย
- ๑๑.นายสมบัติ เมทะนี (ภาพยนตร์และละครโทรทัศน์) กรุงเทพมหานคร
- ๑๒.นายหะมะ แบลือแบ (มะยะหา) (การแสดงพื้นบ้าน - ดีเกร์ฮูลู) จังหวัดยะลา



ทั้งนี้ ศิลปินแห่งชาติทั้ง ๑๒ คน ได้เข้ารับพระราชทานเครื่องหมายเชิดชูเกียรติ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๐ ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา และมีพิธีการ ด้วยนักษัตร พร้อมงานเลี้ยงแสดงความยินดี ณ หอประชุมเล็ก ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย เวลา ๑๘.๐๐ น. ในวันเดียวกัน



สำหรับเดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม นี้ มีวันหยุดราชการวันเดียว คือ วันมาฆบูชา เสาร์ที่ ๑๑ ก.พ./ จันทร์ที่ ๑๓ ก.พ.วันหยุดชดเชยวันมาฆบูชา /ส่วนวันสำคัญที่มีวันหยุด ได้แก่ พุทธศักราชที่ ๒๕๖๑ ก.พ. วันนักประดิษฐ์,วันเกษตรแห่งชาติ/ ศุกร์ที่ ๓ ก.พ. วันทหารผ่านศึก/ เสาร์ที่ ๔ ก.พ. วันมะเร็งโลก/ ศุกร์ที่ ๑๐ ก.พ. วันอาสาฬหบูชา/ จันทร์ที่ ๑๓ ก.พ. วันรักนกเงือก/ อังคารที่ ๑๔ ก.พ.วันวาเลนไทน์/ ศุกร์ที่ ๒๔ ก.พ. วันศิลปินแห่งชาติ/ เสาร์ที่ ๒๕ ก.พ. วันวิษุวัตกระจายเสียงแห่งชาติ/ อาทิตย์ที่ ๒๖ ก.พ. วันสหกรณ์แห่งชาติ/ ศุกร์ที่ ๓ มี.ค. วันสตรีทวิปและพิชปาโลก/ อาทิตย์ที่ ๕ มี.ค. วันนักข่าว/ พุธที่ ๘ มี.ค. วันสตรีสากล/ จันทร์ที่ ๑๓ มี.ค. วันช้างไทย/ จันทร์ที่ ๒๐ มี.ค. วันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ/ อังคารที่ ๒๑ มี.ค. วันกวีนิพนธ์สากล/ พุธที่ ๒๒ มี.ค. วันอนุรักษ์น้ำโลก/ จันทร์ที่ ๒๗ มี.ค. วันกองทัพอากาศ และศุกร์ที่ ๓๑ มี.ค. วันที่ระลึกพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวพระมหาเจษฎาราชเจ้า ..// พบกันใหม่ฉบับวันสงกรานต์ค่ะ



ขอส่งท้ายปีเก่า และ ต้อนรับปีใหม่ ด้วยใจของศิลปินแห่งชาติ ผู้ยิ่งใหญ่ในกวีวรรณศิลป์

ปีเก่าไปไกลลลับกับสิ่งเก่า
ปีใหม่เพราเพริศพริ้งกับสิ่งใหม่
ปีเดือนวันผันเวียนเปลี่ยนแปลงไป
แต่รักยิ่งจริงใจ ไม่เปลี่ยนแปลง ฯ

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์.

|| แวดวงศิลปิน ||



อ.แนบ ทิชนพงษ์

แต่ก็โชคดีที่นานั้นมาเร็วและไปเร็ว และทันทีที่น้ำลด การสัญจรสามารถทำได้สะดวก กรมส่งเสริมวัฒนธรรม ก็ได้ส่งเจ้าหน้าที่ไปเยี่ยมเยียนผู้ที่ประสบภัย มอบถุงยังชีพให้ทันที ด้วยความห่วงใยทันที ✨ และในเดือนมกราคม ๒๕๖๐ ที่ผ่านมาก็อีกเช่นกัน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จพระราชดำเนินไปในการ



เมรุพระเทพวิสุทธิคุณ(กุศล คนธโร)

นอกจากนี้มียานพระราชทานเพลิงศพพระเทพวิสุทธิคุณ (กุศล คนธโร) ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม สาขาก่อพัฒนาคุณภาพชีวิต พุทธศักราช ๒๕๓๔ อดีตเจ้าอาวาสวัดบุพพาราม และอดีตเจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ วันที่ ๒๘

มกราคม ๒๕๖๐ ณ วัดสวนดอกพระอารามหลวง จังหวัดเชียงใหม่อีกด้วย ✨ สมาคมนักร้องแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยมี อ.สุเทพ วงศ์กำแหง (ศิลปินแห่งชาติ) เป็นโต้โผใหญ่ จัดโครงการวงดนตรีเพลงพระราชนิพนธ์ซึ่งถวายพระราชทานสุดท้าย ของรัชกาลที่ ๙ ✨ ใครที่คิดถึงและอยากทราบข่าวคราวของ อ.โกวิท อเนกชัย (ศิลปินแห่งชาติ) นั้น ศิลปินสารขอแจ้งว่า ตอนนี้อาจารย์โกวิทไม่ได้อยู่ที่กรุงเทพฯ แล้วนะคะ ได้ไปพักรักษาตัวจากโรคพาร์กินสัน อยู่กับน้องสาวที่จังหวัดสงขลาอยู่พักใหญ่และตอนนี้อาจารย์ได้ย้ายไปรักษาตัวกับน้องสาวอีกคนที่จังหวัดเชียงรายแล้ว ขอให้แข็งแรงโดยเร็ว นะคะ. ✨ อีกคนหนึ่งคะ อ.เสกสรรค์ ประเสริฐกุล (ศิลปินแห่งชาติ) ตอนนี้

ช่วงเดือนมกราคม ๒๕๖๐ ที่ผ่านมาก็เกิดอุทกภัยน้ำท่วมภาคใต้ ถึง ๒ ครั้ง ศิลปินสาร โทรสอบถามท่านศิลปินแห่งชาติและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดที่ประสบอุทกภัย ได้ทราบว่า ส่วนใหญ่ปลอดภัยจากน้ำท่วม แต่ก็มีผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ๓ ท่าน คือ อ.แนบ ทิชนพงษ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช อ.อิม จันทรชุ่ม และ อ.ปลื้ม ชูคง จังหวัดพัทลุง ที่ได้รับผลกระทบบ้าง



อ.อิม จันทรชุ่ม

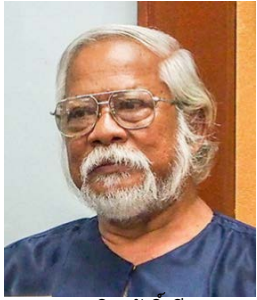


อ.ปลื้ม ชูคง



อ.โกวิท อเนกชัย

การตีพิมพ์ผลงานรวมเรื่องสั้นของอาจารย์ ภายใต้ชื่อ “ทาง” วางจำหน่ายแล้ว หาซื้อกันได้เลยคะ. ✧
สำหรับอาจารย์ประยอม ชองทอง “กวีสยาม” มีผลงานตีพิมพ์ชื่อ “ชีวิตจริง พริ้งกว่านิยาย” ซึ่งเป็นสาร
คดีแห่งชีวิตบนเส้นทางสายวรรณศิลป์. ✧ ส่วนอาจารย์สุชาติ สวัสดิ์ศรี ก็มีผลงานในชื่อ “โมงยามที่งาม
ที่สุด” ตีพิมพ์ด้วยเช่นกัน สามารถติดตามหาอ่านกันได้เลยนะคะ สำหรับอาจารย์สุชาติ แล้ว ศิลปินสาร
ขอเอาใจช่วยให้เรื่องที่มีการก่อสร้างรถไฟฟ้าสายสีแดง ซึ่งปิดกัน ทางเข้า-ออก ซอยบ้านอาจารย์ ให้
คลี่คลายไปในทางที่ดีนะคะ ..เห็นใจเป็นที่สุดคะ.. 



อ.สุชาติ สวัสดิ์ศรี

สื่อน้ำของ อาจารย์สมบุรณ์สุข นิยมศิริ (เป๊ยก โปสเตอร์ .. ศิลปินแห่งชาติ) จัดแสดง
ณ สยามพารากอน ไปชมกันได้คะ. ✧ เมื่อปลายปี ๒๕๕๙ ที่ผ่านมาช่วงที่รักษากันที่
๙ สวรรคตใหม่ ๆ เรือตรีสันติ ลุนเผ่ ออกงานบ่อยมาก เปิดโทรทัศน์ช่องไหนเป็นต้อง
เห็นหน้าอาจารย์ตลอด หักโหมงานหนักเลย และป่วยเข้ารับการผ่าตัดด้วยโรคลำไส้
อุดตัน ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตอนนั้นก็กลับไปพักที่บ้าน
แล้วคะ. ✧ เพลงหยาดเพชร ที่มีความหมายหวานซึ่งกินใจ ใครร้องคงไม่หวานเท่า

ตอนที่ ครูชรินทร์ นันทนาคร ร้องอวยพรวันเกิด ๗/๓ ปี ให้คุณเพชรฯ เซวราชภฏ
คู่ชีวิตเป็นแน่ (หาฟังได้ในยูทูบนะคะ). ✧ ศิลปินสาร ได้มีโอกาสขึ้นดอยที่อำเภอแม่
วาง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อไปเยี่ยม พะติจอนิ โอโดเชา (ผู้มีผลงานดีเด่นทาง
วัฒนธรรม) ปกาเกอเยอ แห่งขุนเขา เห็นแล้วก็อิจฉาวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย



พะติจอนิ โอโดเชา

สมถะ ของพะติจอนิ เสียจริงๆ ค่ะ ที่ได้มีโอกาสอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ อากาศแสนบริสุทธิ์ กินอาหาร
ปลอดสารเคมีที่ปลูกเอง ใช้ชีวิตแบบ “สโลว์ไลฟ์” จริงๆ ไม่ใช่เพียงแค่นี้เท่านั้น พะติจอนิ มีแนวคิดที่
ดำรงชีวิตด้วยความเคารพและนอบน้อมต่อธรรมชาติ ใครได้มีโอกาสคุยด้วยต้องอึ้ง..ทิ้ง..ไปทุกราย. ✧ ถือ
เป็นอีกหนึ่งบุคคลที่ Google ประเทศไทยยกให้เป็นสำคัญแห่งยุค สำหรับ “อ.เพ็ญพรรณ สิทธิไตรย์” (ศิลปิน
แห่งชาติ) โดยได้แสดงความระลึกถึงผลงานอันทรงคุณค่าของครูเพ็ญพรรณ ด้วยการแสดงตัวอักษร
GOOGLE เป็นรูปผลไม้แกะสลัก .. น่ารักจริงๆ ค่ะ. เมื่อช่วงวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ที่ผ่านมา. ✧ ขอ
แสดงความยินดีกับครูชินกร ไกรลาศ (ศิลปินแห่งชาติ) ที่ได้รับรางวัล “นิคมไทยดีเด่น” ประเภทบุคคล รับ
รางวัลจาก พล.อ.อ.ชลิต พุกผาสุข องคมนตรี เมื่อเร็วๆ นี้.  ✧ กำหนดการพระราชทานเพลิงศพ
ของ รศ.ดร.เพ็ญแข วัจนสุนทร (ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม) วันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๐ ณ เมรุวัด
มกุฏกษัตริยาราม ราชวรวิหาร กรุงเทพฯ และนายวิเชียร คำเจริญ (ลพ บุรีรัตน์...ศิลปินแห่งชาติ) วันที่ ๒๕
มีนาคม ๒๕๖๐ เวลา ๑๗.๓๐ น. ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร กรุงเทพฯ.



สุขสันต์วันเกิด

เดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม ๒๕๖๐ มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่น
ทางด้านวัฒนธรรมและผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

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. ศ.เกียรติ
คุณ อธิพิณ ตั้งโกลก นายประยงค์ ชื่นเย็น, นายเจริญ มาลาโรจน์ และนายปรีชาเกียรติ บุญเกียรติ/
๑๔ ก.พ. นายสถาพร ศรีสังข์ และนายจรรุญ อังศวานนท์/ ๑๕ ก.พ. นายเฉลิมชัย ไชยพิพัฒน์/
๑๘ ก.พ. นายฉลาด ส่งเสริม และนางศุภวิ บุญทัศนกุล / ๑๙ ก.พ. พันเอกชูชาติ พิทักษากร/ ๒๔ ก.พ.
นายโกวิท เอนกชัย และ นายลักเสริฐ รัตนชัย (ศักดิ์ ส. รัตนชัย)/ ๒๗ ก.พ. นายยรรยง โอฬารชิน/
๒๙ ก.พ. นายสุรัตน์ วรวัชรรัตน์ และนายอัม จิตต์ภักดี (ไม่ทราบวันที่).

มีนาคม ๒๕๖๐

๑ มี.ค. นายศิริ วิชเวช/ ๒ มี.ค. นายชำเรือง วิเชียรเขตต์/ ๕ มี.ค. นายบุญศรี รัตน์/ ๗ มี.ค. นาย
ไวพจน์ เพชรสุพรรณ และนายอัมพร ต้วพาน/ ๘ มี.ค. ศ.วิโชค มุกดามณี/ ๙ มี.ค. คุณหญิงกุลทรัพย์
เกษมณกิจ/ ๑๐ มี.ค. รศ.ดร.ภิญโญ สุวรรณคีรี/ ๑๔ มี.ค. คุณหญิง วิจิตา ดิถียนต์/ ๑๘ มี.ค. รศ.สดี
พันธุ์โกมล, นายบุญฉลอง ภักดีวิจิตร และนายทินกร อัดไพบูลย์/ ๒๑ มี.ค. นายประเสริฐ ณ นคร/
๒๒ มี.ค. นายแนบ ทิชนพงศ์/ ๒๓ มี.ค. นายนคร ถนอมทรัพย์/ ๒๖ มี.ค. นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์/
๒๘ มี.ค. นายเสกสรรค์ ประเสริฐกุล/ ๓๐ มี.ค. ดร.สุเมธ ชุมสาย ณ อยุธยา และ นางมณฑนา โมรากุล.

😊😊 ขออำนาจของพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า จงดลบันดาล

ให้ทุกท่าน พบแต่ความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรง พลอดภัย

และสมปรารถนาในทุกประการ 😊😊

เรื่อนำรู้



สรรพคุณและประโยชน์ของ “ผักชีไทย”



ผักชีไทย มีอะไรดี ถึงไปได้ดังที่ญี่ปุ่น....

เกิดปรากฏการณ์ผักชีฟีเวอร์ที่ญี่ปุ่น มา ได้สักพักใหญ่แล้ว ญี่ปุ่นเรียกผักชีว่า “ผักชี” หรือ “ผักชีไทย” อย่างชัดเจน มีร้านอาหารขายเมนูสารพัดผักชีชื่อ Paxi House Tokyo แล้วก็มีคำอธิบายว่า Paxi ซึ่งจะอ่านว่าผักชีก็ได้ แปลว่าสันติ...peace ผักชีก็เลยมีจุดขายกลายเป็นผักสำหรับผู้รักสันติ .. เข้าท่าจริงๆ

ผักชี หรือที่โบราณ เรียกว่า “ผักชีลา” มีดีอะไร ?

ผักชี เป็นผักที่มีสารต้านการก่อมะเร็งมากที่สุด ในบรรดาผักทั้งหลายที่คนไทยกินเป็นอาหาร และมีสารต้านอนุมูลอิสระพอใช้ได้ โดยอ้างอิงจากข้อมูลของสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ม.เกษตรศาสตร์

ส่วนสรรพคุณทางยาของต้นผักชี ที่บอกต่อๆ กันมา คือ ผักชีเป็นยารสเผ็ด แต่เป็นยาเย็นใช้ขับเหงื่อ ขับพิษจากไข้ เช่น ใช้กระทุ้งหัดให้ออกมาจนหมด แก้อท้องอืด ละลายเสมหะ

ยกตัวอย่างการใช้คือ ใช้เป็นยากระทุ้งสำไส้ (ใช้กับไข่ออกฝืนทั้งหลาย เพื่อทำให้ลดไข้ และออกฝืนมากขึ้น) โดยใช้ต้นสด ๑๐๐ กรัม ต้มกับเหล้าขาว ๒ แก้ว จนเดือด เวลาต้มให้ปิดฝาไว้ ทิ้งไว้จนเย็น จากนั้นเอากากออก ใช้ทาตามตัว

แต่ยาไทยนิยมใช้เมล็ดผักชี ซึ่งน่าจะเพราะว่ามีตัวยาเข้มข้นมากกว่า โดยต้มน้ำกินเป็นยารักษาลำไส้ อักเสบ บิด ริดสีดวงทวาร ปวดฟัน และปวดท้อง ท้องอืดเฟ้อ หรือไมเช่นนั้นก็ใช้รากผักชีชงน้ำให้เด็กเล็กกินลดไข้

★ ในสมัยนี้มีการกล่าวถึงประโยชน์ของผักชีต่อสุขภาพมากขึ้น จนทำให้ญี่ปุ่นเห่อผักชีกันยกใหญ่ ดังเช่น

- ผักชีเป็นผักที่มีแคลอรีต่ำ คือให้พลังงานเพียง ๒๐ แคลอรีต่อปริมาณผัก ๑๐๐ กรัม
- ผักชีมีสารเส้นใยสูง จึงช่วยรักษาสุขภาพของระบบย่อย ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยลดไขมันเลวในเลือด โดยเฉพาะ LDL

- สีเขียวจัดของผักชี คือ ปริมาณของเบต้าแคโรทีน หากกินสดผักชีก็มีวิตามินสูงด้วย วิตามินทั้ง ๒ ตัวนี้คือ สารต้านอนุมูลอิสระสำคัญ
- ผักชียังมีไฟโตนิวเทรียนท์ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระอีกหลายตัว คือ superoxide dismutase, quercetin, kaempferol, rhamnetin, และ epigenin,
- กลิ่นของผักชี borneol, linalool, cineole, cymene, terpinolene ทั้งหมด เป็นน้ำมันหอมระเหย ทำให้เจริญอาหาร แก้ปวดท้อง แก้อาการท้องอืดเฟ้อ
- ผักชีอุดมด้วยเกลือแร่ ประเภท โพตัสเซียม แคลเซียม แมงกานีส เหล็ก และแมกนีเซียม ซึ่งมีผลทำให้ภูมิต้านทานแข็งแรงขึ้น ช่วยควบคุมความดันเลือด บำรุงเลือด คลายกล้ามเนื้อ ป้องกันกระดูกผุ
- ผักชีบำรุงเลือด เพราะมีทั้งธาตุเหล็ก และโฟเลท เหมาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์
- ผักชียังมีวิตามิน K สูง จึงช่วยป้องกันกระดูกบางตัว และป้องกันอัลไซเมอร์

☆ ตำรับอาหาร ... จากผักชี

- สลัดผักชี ...
- ต้มจืดปลาหมึกผักชีหุบ ...
- ผักชีน้ำปลาหวาน ...
- ปลาผึ่งผักชี ...



ศาลา..สาระ



วันนี้เสนอเรื่อง.. กินผักผลไม้ ๑๐ ส่วนต่อวัน
ผลงานวิจัยยืนยันอายุยืน ห่างไกลโรค

☞ เป็นที่ทราบกันดีว่า การบริโภคผักและผลไม้ดีต่อสุขภาพ แต่ผลการศึกษาล่าสุดโดยราชวิทยาลัยลอนดอนของอังกฤษยังพบข้อมูลด้วยว่า การรับประทานอาหารกลุ่มพืช ๑๐ ส่วนต่อวัน ยังช่วยให้ผู้คนอายุยืนขึ้นด้วย.

☞ ผลการค้นคว้าซึ่งตีพิมพ์ในวารสารด้านระบาดวิทยานานาชาติ มาจากการศึกษาพฤติกรรมการกินของผู้คนกว่า ๒ ล้านคน จากผลการศึกษา ๙๕ ฉบับ พบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารและผลไม้ในแต่ละวัน เสี่ยงต่อโรคหัวใจ มะเร็งและการเสียชีวิตก่อนวันอันควรน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้แตะต้องผักและผลไม้เลย.



☞ นอกจากนี้ ปริมาณการรับประทานยังมีต่อระดับความเสี่ยงด้วย เมื่อเทียบกับคนที่ไม่รับประทานผักหรือผลไม้ คนที่รับประทานอาหารกลุ่มผักและผลไม้ ๒๐๐ ก. ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ๑๓% ส่วนคนที่ทานมากถึง ๘๐๐ ก. หรือคิดเป็น ๑๐ ส่วนต่อวัน ความเสี่ยงลดลงสูงถึง ๒๔%.

☞ ด้านความเสี่ยงโรคมะเร็ง คนที่รับประทานอาหารกากใยลดความเสี่ยงให้ตัวเอง ๔% และมากถึง ๑๓% เมื่อทาน ๘๐๐ ก. ต่อวัน ขณะที่ภาวการณ์เสียชีวิตก่อนวัย ผู้ที่ทานผักและผลไม้ ๒๐๐ ก. จะเสี่ยงน้อยกว่า ๑๕% ขณะที่ ๘๐๐ ก. จะห่างไกลไปอีก ๓๑%.



☞ ประเภทของผักยังมีส่วนในการลดความเสี่ยงของโรคร้ายด้วย เช่น ผักใบเขียวอย่างผักโขม ผักสีเหลืองอย่างพริกหยวก หรือผักตระกูลกะหล่ำ ช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง แต่ถ้าต้องการป้องกันโรคหัวใจ ควรทานแอปเปิ้ล แพร์ ผลไม้รสเปรี้ยว สลัดผัก ผักใบเขียวหรือผักกะหล่ำเป็นพิเศษ.

☞ ทั้งนี้ ปริมาณ ๑๐ ส่วน หรือ ๘๐๐ ก. ต่อวัน เทียบเท่ากับถ้วยใบเล็ก ๑๐ ลูก หรือผักขมใดขมหนึ่ง ซึ่งมากขึ้นขึ้นอยู่กับมุมมองหรือลักษณะการกินของผู้บริโภคเป็นสำคัญ แต่โดยทั่วไป องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้รับประทานผักและผลไม้อย่างน้อย ๕ ส่วนหรือ ๔๐๐ กรัมต่อวันอยู่แล้ว แต่ผลการศึกษาเรื่องนี้ต้องการบ่งชี้เพิ่มเติมว่า ผู้คนจะยังมีสุขภาพดีห่างไกลจากความเจ็บป่วยและเสียชีวิตมากขึ้น หากปรับเปลี่ยนปริมาณรับประทาน.



กส.ชวนเที่ยว

“ตลาดน้ำ ... กรุงเทพมหานคร”

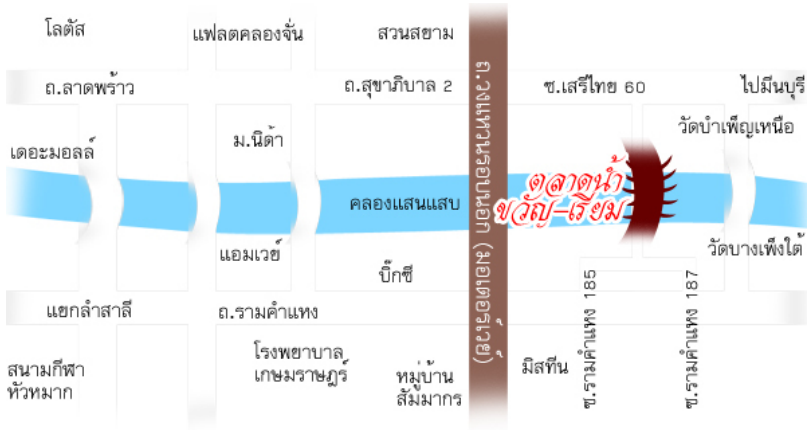
ตลาดน้ำขวัญเรียม

ตลาดน้ำขวัญเรียม เป็นตลาดน้ำแห่งใหม่กลางกรุง
ริมคลองแสนแสบร่มรื่นเชื่อมสองฝั่ง ระหว่างซอยเสรีไทย
60 (วัดบำเพ็ญเหนือ) และซอยรามคำแหง 185 (วัดบางเพ็ง
ใต้) เชื่อมด้วยสะพานเรือแห่งเดียวในโลก พร้อมกองเรือ
โบราณอายุนับร้อยปีตักบาตพระทางเรือ การละเล่น ฯลฯ
นอกจากนี้ยังเป็นจุดกำเนิดอมตะนิยาย “แฟลเก๊า” ตัวเอก



ในเรื่อง ขวัญและเรียม จึงเป็นที่มาของชื่อ ตลาดน้ำ
ขวัญเรียม โดยจำลองภาพชีวิต ประเพณีของชาวบ้าน
ทุ่งริมน้ำให้คนรุ่นหลังได้มีโอกาสสัมผัส วิถีชีวิต ริม
คลองแสนแสบในอดีต เป็นตลาดน้ำแห่งแรกที่มีสะพาน
เรือเชื่อมต่อวัฒนธรรมให้อยู่ร่วมกัน...





ยืมหน้อยคะ

พูดมาก

สามีอ่านบทความให้ภรรยาฟัง เกี่ยวกับการพูดของคนเราในแต่ละวัน

◇ “...จนถึงตอนนี้ ผู้หญิงพูดมากถึงวันละ ๓๐,๐๐๐ คำ”

◇ “ขณะที่ผู้ชายพูดเพียง ๑๕,๐๐๐ คำ”

◇ แล้วภรรยาก็อธิบายต่อว่า เหตุผลก็เพราะเราต้องพูดซ้ำในทุกเรื่อง
ที่พวกผู้ชายสงสัยนะสิ

◇ สามีหันหน้าไปทางภรรยาทันที แล้วถามว่า “เธอว่าอะไรนะ ?”



ติดต่อสอบถาม/แจ้งข้อมูล

- ◆ ผู้อำนวยการกองฯ – คุณอัจฉราพร พงษ์ฉวี (จุก) ๐๘ ๕๔๘๘ ๕๓/๐๐
- ◆ สวัสดิการฯและเรื่องทั่วไป – คุณมนต์จิต เทียมสิงห์ โสภา (เอส) (ผอ.กลุ่มฯ) ๐๘ ๕๔๓๙ ๒๐๓/๘
- ◆ ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล – คุณหัสดี นะเอ้ม (เปิ้ล) ๐๘ ๖๕๖๙ ๓๖๘๔
- ◆ ทายาทแจ้งข่าวการเสียชีวิต – คุณอรุณ อัมพวัน (อรุณ) ๐๘ ๙๙๙๖ ๔๘๒๙
- ◆ ทำบัตรประจำตัวศิลปิน – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊กจั่น) ๐๙ ๑๘๑๓ ๕๖๑๔
- ◆ เว็บไซต์กองทุนฯ – คุณสุภาทิพย์ พระพร (แอน) ๐๘ ๙๐๕๔ ๐๓/๓/๐
- ◆ ศิลปินสาร – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊กจั่น) ๐๙ ๑๘๑๓ ๕๖๑๔

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



ที่ วธ ๐504.7/ว 1571

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

เลขที่ 14 ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง

กรุงเทพฯ 10310

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 36/2541
ไปรษณีย์โทรเลขสหอิสาร