

ศิลปินสาร

ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๔๓ (ธันวาคม ๒๕๕๙ – มกราคม ๒๕๖๐)



ทักษาย



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับเดือนธันวาคม ๒๕๕๙ – มกราคม ๒๕๖๐ นี้ นับเป็นการก้าวอย่างเข้าสู่
การเริ่มต้นในปีใหม่ตามแบบฉบับสากลที่ใครๆ ต่างคิดว่าจะเป็นการเริ่มต้นอะไรๆ ใหม่ๆ ในชีวิต
แต่มีข่าวสำคัญข่าวหนึ่งที่ทำให้คนไทยผู้จงรักภักดีทั้งชาติ ต้องน้ำตาท่วมแผ่นดิน นั่นคือข่าวการเสด็จ
สวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหาจักรีบรมราชูปถัมภ์ จักรีนฤพดินทร
สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร องค์ “อัครศิลปิน” ซึ่งคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ สำนักงาน
คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ (ในสมัยนั้น) ได้น้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวาย
พระราชสมัญญา “อัครศิลปิน” เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๙ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน
พระราชวังดุสิต ด้วยทรงเป็นเลิศในศิลปะหลายสาขา ทรงเป็นเอกทัตตะในศิลปะต่างๆ อาทิ
ดุริยางคศิลป์ ทัศนศิลป์ และนฤมิตศิลป์ ฯลฯ ซึ่งคำว่า “อัครศิลปิน” นั้น แปลตามคำศัพท์ว่า ผู้มีศิลปะ
อันเลอเลิศ หรือจะหมายความว่า ผู้เป็นใหญ่ในศิลปะก็ได้ เพราะทรงเป็นเลิศในศิลปะทั้งปวง
และยังทรงมีคุณูปการ ได้ทรงอุปถัมภ์ศิลปินทั้งหลายมาโดยตลอด เมื่อได้ติดตามข่าวของพระองค์
ทุกช่องทาง ได้เห็นกลุ่มบุคคล หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน จัดกิจกรรมถวายอาลัยน้อมรำลึกถึง
พระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้แล้ว ผ่านพบคิดคำนึงขึ้นมาครั้งคราใด น้ำตาก็หลังไหลครานั้นแล้ว
มันไหลไม่หยุด



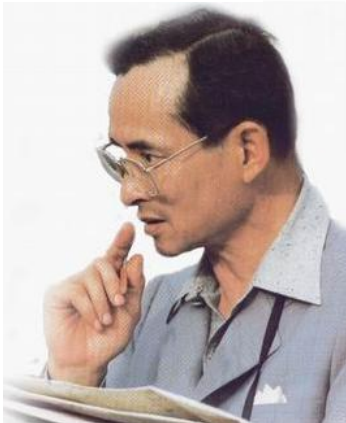
สำหรับเดือนธันวาคม ๕๙ – มกราคม ๖๐ มีวันสำคัญที่เป็นวันหยุดราชการ คือ วันคล้ายวันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช (วันพ่อแห่งชาติ) จันทรที่ ๕ ธ.ค./ วันรัฐธรรมนูญ เสาร์ที่ ๑๐ ธ.ค./ จันทรที่ ๑๒ ธ.ค. หยุดชดเชยวันรัฐธรรมนูญ วันสิ้นปี เสาร์ที่ ๓๑ ธ.ค./ วันปีใหม่ อาทิตย์ที่ ๑ ม.ค./จันทรที่ ๒ – ๓ มกราคม ๒๕๖๐ วันหยุดชดเชยวันปีใหม่ นอกนั้นก็เป็วันสำคัญแต่ไม่หยุด ได้แก่ วันเอดส์โลก และวันดำรงราชานุภาพ พุทธศักราชที่ ๑ ธ.ค./ วันคนพิการสากล เสาร์ที่ ๓ ธ.ค./ วันสิ่งแวดล้อมไทย อาทิตย์ที่ ๔ ธ.ค./ วันคล้ายวันประสูติ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา พุทธศักราชที่ ๓๗ ธ.ค. วันกีฬาแห่งชาติ ศุกรีที่ ๑๖ ธ.ค./ วันคริสต์มาส อาทิตย์ที่ ๒๕ ธ.ค./ วันคุ้มครองสัตว์ป่าแห่งชาติ จันทรที่ ๒๖ ธ.ค./ วันสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช พุทธศักราชที่ ๒๔ ธ.ค./ วันคล้ายวันประสูติ พระองค์เจ้าสิริวัณณวรีนารีรัตน์ อาทิตย์ที่ ๘ ม.ค./ วันการบินแห่งชาติ ศุกรีที่ ๑๓ ม.ค. /วันเด็ก/ วันอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ของชาติ เสาร์ที่ ๑๔ ม.ค./ วันครู จันทรที่ ๑๖ ม.ค./ วันพ่อขุนรามคำแหงมหาราช/ วันโคนมแห่งชาติ อังคารที่ ๑๗ ม.ค./ วันยุทธหัตถี/ วันสมเด็จพระนเรศวรมหาราช/ วันกองทัพไทย/ วันกองทัพบก พุทธศักราชที่ ๑๘ ม.ค.



ในวาระโอกาสส่งท้ายปีออก เปลี่ยนผ่านเข้าสู่ปีระกา ในนามของกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ขอขอบพระคุณท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน ที่ได้ติดตามศิลปินสารมาตลอดทั้งปี หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใด ขาดตกบกพร่อง หรือไม่เหมาะสมประการใด ก็ขออภัยต่อทุกๆ ท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วยคะ และในวาระปีใหม่นี้ ขอกราบอาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก โปรดดลบันดาลให้ทุกท่านและครอบครัว ประสบแต่ความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรง พบแต่สิ่งดี ๆ นะคะ



แหวดววงคิลปิน



คิลปินสาร ขอแสดงความอาลัยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหาจักรีบรมราชูปถัมภ์ จักรีนถบดินทรสยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร องค์อัครคิลปิน ด้วยบทกวี ซึ่งประพันธ์โดย นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ คิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณคิลปี พุทธศักราช ๒๕๓๖

พระเสด็จดับขันธ

แผ่นดินแผ่นฟ้ามีด	ดับตะวัน
ปางพระเสด็จดับขันธ	นิราศแล้ว
สามโลกวิโยค กัน-	แสงโคก
ไฉ้ พระทูลกระหม่อมแก้ว	ยะเยียบน้ำตาหนาว

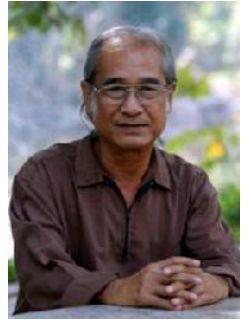
หนาวเหน็บตระหนกพระธรณี

ปลูพืชสะทกหา
ไฉ้ว่าประชาอุระระร้าว
พระเสด็จ ณ แดนใด
น้ำตาดอกไม้วัง
พิลาปร่าระงมไพร
ปานใจ จะขาดใจ...
จะขาดแล้ว อยู่รอนรอน

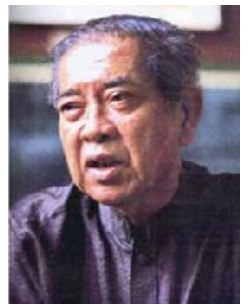


ไฉ้ว่า พระทูลกระหม่อมแก้ว
นิราศแล้วจากแท่นบรรจถรณ์
ร่มฟ้าประชาชาติราษฎร
มหิธรธำรง พระทศธรรม
พลังแห่งแผ่นดิน...เสด็จแล้ว
พญาโคกโคกแว่ววิเวกย่ำ
ฟ้าจะมีด ดินจะหม่น ก่นระกำ
ยะเยียบย่ำ ร่ำร้าว...หนาวน้ำตา

ซึ่งนอกจากบทกวีที่ลึกซึ้งกินใจของ อาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ แล้ว ก็ยังมีเหล่า ศิลปินแห่งชาติต่างพากันแสดงออกถึงความอาลัยกันอย่างล้นหลาม ด้วยสำนึกใน พระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ อาทิ ครูชลธิ์ ธารทอง แต่งเพลง ฟ้าร้องให้ โดยมีแม่ผ่องศรี วรนุช ครูไวพจน์ เพชรสุพรรณ ครูชินกร ไกรลาศ ร่วมขับร้องเพลง ดังกล่าว โดยเฉพาะแม่ผ่องศรี วรนุช นั้นได้ข่าวว่าช่วงถ่ายทำ ร้องให้จนถึงกับเป็นลม ไปเลยทีเดียว โดยเหล่านักร้องมีความเห็นตรงกันว่า เป็นเพลงที่ ร้องยากที่สุดในโลก เพราะนอกจากจะเปล่งเสียงตามคำร้องที่ซึ้งกินใจให้มีความไพเราะแล้ว ผู้ร้องยังต้องอดกลั้นน้ำตาเอาไว้ตลอดด้วย ✧ นอกจากนี้แล้วยังได้ข่าวแว่วๆ ว่า ครูชินกร ไกรลาศ (ศิลปินแห่งชาติ) ยังแต่งเพลงเกี่ยวกับพระองค์อีกด้วย และหนึ่งในหลายๆ เพลงนั้นมีชื่อเพลงว่า “นักสู้ผู้ยิ่งใหญ่”... อยากฟังจังเลยล่ะ นอกจากนี้ครูชาย เมืองสิงห์ (ศิลปินแห่งชาติ) ก็จะมีผลงานเพลงเทิดพระเกียรติฯ ให้ได้ฟังในเร็วๆ นี้ อีกเช่นกัน ✧ และถ้าใครได้ดูอาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ (ศิลปินแห่งชาติ) ให้สัมภาษณ์ ทางสื่อโทรทัศน์ ก็คงจะได้เห็นความเศร้าโศกอาดูร ของอาจารย์ในการเสด็จสวรรคตของรัชกาลที่ ๙ เพราะอาจารย์ได้มีโอกาสถวายงาน ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ด้วยเป็นหนึ่งในศิลปินที่วาดภาพประกอบหนังสือพระมหาชนก และด้วยความประทับใจในพระจริยาวัตรของพระองค์ท่านที่ทুমเทให้กับพลกนิกร ชาวไทย จึงเป็นแรงบันดาลใจให้อาจารย์เฉลิมชัยอยากสร้างสรรค์งานศิลปะในสมัย รัชกาลที่ ๙ ขึ้น อันเป็นที่ก่อเกิดวัดร่องขุนที่มีชื่อเสียงโด่งดังขึ้นมา ✧ ได้อ่าน บทความของ พลตำรวจเอก วชิรฐ เดชกุญชร (ศิลปินแห่งชาติ) จากมติชนออนไลน์ เรื่อง พระเจ้าอยู่หัวกับพระพุทธรูป ทำให้ทราบว่าพระพุทธรูปที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงกำกับการ สร้างด้วยพระองค์เองขึ้น โดยมี ศ.ไพฑูรย์ เมืองสมบูรณ์ (ศิลปินแห่งชาติ) เป็นผู้ปั้นถวาย ชื่อว่า “พระพุทธรุณวราชูปถัมภ์” ซึ่งสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ.๒๕๐๙ และพระราชทานแก่ทุกจังหวัด โดยประดิษฐานอยู่ที่ศาลากลางจังหวัดทุกจังหวัด สำหรับในกรุงเทพมหานคร ประดิษฐานอยู่ที่มณฑปหลังอาคารศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร เรือนเชิญท่าน ผู้สนใจไปกราบสักการะ เพื่อความเป็นสิริมงคลได้นะคะ ✧ นอกจากนี้แล้ว ศิลปิน แห่งชาติ ด้านประติมากรรม อาจารย์เข็มรัตน์ กองสุข ได้ดำเนินโครงการ ประติมากรรม เพื่อในหลวงรัชกาลที่ ๙ โดยปั้นรูปพระพักตร์ ขนาด ๙ เท่าของพระองค์จริง ความสูงประมาณ ๓ เมตร ซึ่งเมื่อดำเนินการเสร็จแล้ว จะจัดแสดง ณ มหาวิทยาลัยศิลปากร ✧ สำหรับอาจารย์เดชา วราขุน ได้สร้างสรรค์งาน “ในหลวงของปวงชนชาวไทย” โดยได้รวม



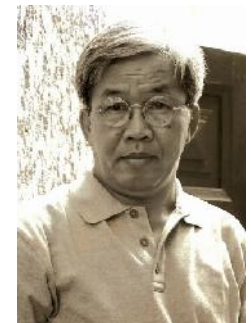
ครุเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์



ศ.ไพฑูรย์ เมืองสมบูรณ์



พล ต วชิรฐ เดชกุญชร



ศ.เข็มรัตน์ กองสุข

พระราชกรณียกิจของพระองค์ท่าน ไว้บนผืนผ้าใบเดียวกัน ภายใต้สีอะคริลิค ๕ สี ได้แก่ น้ำเงิน แดง ขาว ดำ และสีทอง ✨ ส่วนอาจารย์ปรีชา เกาทอง ร่วมเขียนภาพพระบรมสาทิสลักษณ์ ในงาน “อาลัยในหลวงรัชกาลที่ ๙” ประกอบการแสดงดนตรี โดยใช้เวลาเพียง ๙๙ นาที ก็แล้วเสร็จ... 🙌



พระพักตร์ขนาด ๙ เท่าของพระองค์จริง

✨ อาจารย์ฉวีวรรณ ดำเนิน (ศิลปินแห่งชาติ) ได้ร่วมขับร้องเพลงหมอลำ เพื่อถวายเป็นอาลัย ผ่านการแสดงพื้นบ้านอีสาน “ลำลอง แสดงความอาลัย ในหลวง” เผยแพร่ทางสื่อสาธารณะ ซึ่งคงได้ผ่านตากันไปแล้วนะคะ ✨ ในช่วงวันที่ ๕ ธันวาคม



ศ.ประเสริฐ ณ นคร

๒๕๕๙- ๒๗ มกราคม ๒๕๖๐ จะมีการจัดนิทรรศการ “อัครศิลปิน เหนือเกล้า” โดยศิลปินแห่งชาติ ๘๙ ท่าน



พระบรมสาทิสลักษณ์ ๙๙ นาที ประกอบดนตรีบรรเลง

ณ หอศิลป์ร่วมสมัย ถนนราชดำเนิน เรียนเชิญไปชมกันได้นะคะ ✨ พูดถึงพระอัจฉริยภาพทางด้านดนตรีของในหลวง รัชกาลที่ ๙ แล้ว ศิลปินสารได้ไปสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับบทเพลงพระราชนิพนธ์ ของพระองค์ท่าน ทำให้ทราบข้อมูลอันน่าภาคภูมิใจว่า มีท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมและศิลปินแห่งชาติ เกี่ยวข้องด้วยหลายท่าน อาทิ ศ.ดร.ประเสริฐ ณ นคร (ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม) ได้โปรดเกล้าฯ ให้แต่งคำร้องภาษาไทย เพลง ในดวงใจนิรันดร์ ไกลรุ่ง ชะตาชีวิต ส่วนอาจารย์อาจินต์ ปัญจพรรค์ (ศิลปินแห่งชาติ) ประพันธ์เพลง ไร่จันทร์ รศ.สดี ปันธุมโกมล (ศิลปินแห่งชาติ) ประพันธ์คำร้อง ภาษาอังกฤษ เพลงแสงเทียน ล้วนแล้วแต่



ครูอาจินต์ ปัญจพรรค์



ราชินีหมอลำ ฉวีวรรณ ดำเนิน

ไพเราะทั้งนั้นเลยคะ ✨ สำหรับกรมส่งเสริมวัฒนธรรม ได้จัดงานแสดงความอาลัยพร้อมกับแปรอักษร คำว่า “อัครศิลปิน” รวมทั้งปลูกต้นเหลืองปรีดิยาทร จำนวน ๘๙ ต้น ไว้ที่หออัครศิลปิน ซึ่งเมื่อถึงช่วงฤดูกาลคงจะสวยงามน่าชม เพราะจะบานเหลืองพร้อมกันไปทั้งลานหน้าหออัครศิลปิน ✨ 🎉 ศิลปินสารฉบับนี้จะขอฝากเรียนว่าหากท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม หากท่านได้เปลี่ยนแปลงหรือย้ายที่อยู่ใหม่ ขอให้แจ้งมาที่กลุ่มสวัสดิการศิลปินแห่งชาติฯ ทางโทรศัพท์ หมายเลข ๐ ๒๔๓ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๔ - ๑๔๐๕ โทรสาร หมายเลข ๐ ๒๒๔๔ ๕๔๕๒ หรือติดต่อตามหมายเลขโทรศัพท์ที่อยู่ด้านหลังศิลปินสารนี้ได้เลยนะคะ เพื่อจะได้นำที่อยู่ใหม่ของครูไปเปลี่ยนในทำเนียบนามให้เป็นปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้เราสามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างถูกต้องค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ.

สุขสันต์วันเกิด

เดือนธันวาคม ๒๕๕๙ – มกราคม ๒๕๖๐ มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมและผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

ธันวาคม ๒๕๕๙

๕ ธ.ค. นางสาววนิดา พึ่งสุนทร/ ๖ ธ.ค. นางจินตนา ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (จินตนา สุขสถิตย์)/
๗ ธ.ค. นางพิศมัย วิไลศักดิ์ และนายช่วง มูลพินิจ / ๘ ธ.ค. นายกรีพงศ์ เทียมเศวต (สรพงศ์ ชาตรี) / ๙ ธ.ค.
นายจตุพร รัตนวราหะ / ๑๕ ธ.ค. นายณรงค์ พงษ์ภาพ / ๑๖ ธ.ค. นายคำอ้าย เดชดวงตา / ๑๙ ธ.ค. นาย
วิบูลย์ อินทร์คล้าย / ๒๕ ธ.ค. นายคำสิงห์ ศรีนอก (ลาว คำหอม) และนายอดุล จันทศักดิ์ / ๒๖ ธ.ค.
ศ.พิเศษอารี สุทธิพันธุ์

มกราคม ๒๕๖๐

๑ ม.ค. นายประยอม ชองทอง นายเคล้ำ โจนเมธากุล และ นางคำปุ่น ศรีไธ / ๒ ม.ค.นางมารศรี
อิศรางกูร ณ อยุธยา และนางราตรี ศรีวิไล / ๓ ม.ค.นายน้ำว่า ร่มโพธิ์ทอง / ๕ ม.ค. นายชัยชนะ บุญนะโชติ/
๖ ม.ค. นายเผ่า สุวรรณศักดิ์ศรี/ ๗ ม.ค. นายราชมพ โพธิเวส/ ๑๒ ม.ค. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต
โต)/ ๑๔ ม.ค. ศ.สุธีวงศ์ พงศ์ไพบูลย์/ ๑๕ ม.ค. นายปริญญา สุขชิต/ ๑๗ ม.ค. รศ.ฤทัย ใจจงรัก และ
นายกมล ทศนาญชลี/ ๒๙ ม.ค. นายจุลทัศน์ พยาฆรานนท์



ขออำนาจของพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า จงดลบันดาล

ให้ทุกท่าน พบแต่ความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรง พลอดภัย

และสมปรารถนาในทุกประการ 😊😊

เรื่องน่ารู้



สรรพคุณและประโยชน์ของ “กล้วย”



คนไทยกับกล้วยอยู่คู่กันมาช้านาน เพราะบ้านเราปลูกกล้วยเอาไว้ใช้ประโยชน์ทุกส่วน รวมทั้งกินผลกล้วยด้วย กล้วยกับคนไทยจึงสัมพันธ์กันแนบแน่นจนแยกไม่ออก ดูได้จากประเพณีขึ้นเรือนใหม่ พิธียกชั้นหมาก ต้นกล้วย หน่อกล้วยจะมีบทบาทสำคัญในพิธีเสมอ

กล้วย คือ ผลไม้ที่คนไทยกินกันได้ตั้งแต่เด็กเล็ก จนกระทั่งถึงคนเฒ่าแก่ชรา ปัจจุบันฝรั่งหันมากินกล้วยมากขึ้น เพราะมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดประกาศว่า กล้วยสามารถลดอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจ และอัตราของมะเร็งบางอย่างลง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ คนจีนก็หันมานิยมอร่อยกินกล้วยกันยกใหญ่ อย่างเป็นชาวคราวกัน

แล้วกล้วยที่เราคุ้นชินมานานมีอะไรดีเล่า นอกจากความอร่อย

ประการแรก กล้วยเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต ที่มาพร้อมกับสารเส้นใย

กล้วยจึงให้พลังงานสูง เหมาะสำหรับกินเป็นอาหารว่าง กินกล้วยแล้วอึดมีแรง เพราะกล้วยเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน การกินกล้วยจึงดีกว่าการกินขนมหวานเป็นไหนๆ กล้วยหอม ๑ ลูก ให้พลังงานประมาณ ๑๐๐ แคลอรี มีสารเส้นใยประมาณ ๓ กรัม

ประการที่สอง กล้วยมีผลต่อสุขภาพลำไส้

กล้วยเป็นแหล่งของพรีไบโอติกส์ ที่กินแล้วจะทำให้สุขภาพลำไส้ดีขึ้น เพราะแต่ไหนแต่ไรมาเรารู้ว่ากินกล้วยแล้วแก้อาการท้องผูกได้

ทุกวันนี้เราชอบพรีไบโอติกส์ เพราะมันคือ อาหารของแบคทีเรียตัวดี เช่น บิฟิโดแบคทีเรีย และแลคโตบาซิลลัส เมื่อในลำไส้ของเรามีแบคทีเรียเหล่านี้เพิ่มมากขึ้นจากการกินกล้วยเป็นประจำ สุขภาพลำไส้ก็จะดีขึ้น สามารถบรรเทาโรคลำไส้แปรปรวน ท้องผูก และท้องผูกสลับท้องเสีย เป็นต้น

ประการที่สาม กล้วยมีโปรตีนแต่ไขมันต่ำ

กล้วยหอมลูกกลางๆ หรือกล้วยน้ำว้าขนาดใหญ่ ลูกหนึ่งมีโปรตีนประมาณ ๑.๕ กรัม นับว่ากล้วยให้โปรตีนสูงกว่าผลไม้อื่น แต่มีไขมันเพียง ๐.๔ กรัม

อย่างไรก็ตาม ก๋วยนั้นเหมาะสำหรับคนที่กินมังสวิรัต เพราะจะได้อาศัยโปรตีนในก๋วยไปเพิ่มปริมาณโปรตีนในอาหาร การกินก๋วยน้ำว้าว้นละ ๒-๓ ลูก ก็จะได้โปรตีนประมาณเท่ากับการกินไข่ไก่เบอร์ ๓ ๑ ฟอง หรือโปรตีนจากเต้าหู้ประมาณ ๑ แผ่น

สรุปคือ การกินก๋วยเป็นประจำเพิ่มเติมจากอาหารในชีวิตประจำวันในรายที่กินมังสวิรัต จะทำให้ได้รับโปรตีนจากอาหารมากขึ้น

ประการที่สี่ ก๋วยมีวิตามิน เกลือแร่ และไฟโตนิวเทรียนท์หลายชนิด

ก๋วยเป็นแหล่งของวิตามิน เบต้าแคโรทีน ซี อี และ โปตัสเซียม มีวิตามินบีหลายตัว ซึ่งทั้งหมดนี้จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย จำเป็นสำหรับเมตาโบลิซึม และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้แล้วก๋วยยังมีธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม สังกะสี ทองแดง เซเลเนียม ดังนั้นก๋วยจึงเอื้อให้การทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายคล่องขึ้น การกินก๋วยเป็นประจำ อาจจะลดอาการปวดเมื่อยร่างกายลง ทำให้นอนหลับดีขึ้น ทำให้แผลในร่างกายสมานเร็ว รวมทั้งช่วยลดอาการของวัยหมดประจำเดือน

ในเมื่อก๋วยมีประโยชน์มากมายดังที่กล่าวมา การกินก๋วยเป็นประจำจะทำให้เราได้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าใช้ก๋วยแก้หิวแต่เพียงอย่างเดียว..

เมนู.. ก๋วยๆ แต่ไม่ก๋วย จ๊ะ

๑ เมนู.. แพนเค้กก๋วยหอม

เครื่องปรุง ก๋วยหอมงอม ๆ ๒ ลูก ไข่ไก่ ๔ ฟอง
แฮมแผ่น ๒ เล่ม เกลือหยิบมือ น้ำมันพืช น้ำผึ้ง

วิธีทำ

บดก๋วยหอมให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน ตอกไข่ใส่ลงไป

ซอยแฮมใส่ลงไปเป็นชิ้นเล็กๆ เติมเกลือคนให้เข้ากัน เอน้ำมันพืชทากระทะทำอนสตัก หยอดส่วนผสมลงไปเป็นแผ่นๆ ให้เล็กๆ ครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะก็พอ เมื่อได้ที่แล้วจึงพลิกแพนเค้กกลับ อาจจะให้น้ำผึ้งราดก่อนเสิร์ฟ ถ้าชอบ

หมายเหตุ เมนูนี้เหมาะที่จะใช้เป็นอาหารเช้า เหมาะสำหรับทั้งเด็กและผู้สูงอายุ ทำให้ได้อาหารครบส่วน ได้พลังงานสูง ได้สารเส้นใยไปทำให้ช่วยระบายท้อง และได้ฟรีไบโอติกส์ไปเสริมสุขภาพลำไส้



๒ เมนู.. น้ำกล้วยหอมปั่น

เครื่องปรุง กล้วยหอม ๑ ลูก สับป๊อป ๑/๔ ลูก
วิธีทำ

คั้นน้ำสับป๊อปแบบแยกกากก่อน แล้วจึงเอาน้ำสับป๊อปใส่เบลนเดอร์ เอากล้วยลงปั่นให้เข้ากัน

หมายเหตุ เครื่องดื่มชนิดนี้เหมาะสำหรับผู้มีอาการลำไส้ระคายเคือง

เนื่องจากกล้วยมีพรีไบโอติกส์ จะช่วยทำให้ลำไส้ที่อักเสบยุบวม ในขณะที่น้ำสับป๊อป ๆ มีเอนไซม์บรอมเมอร์เลนช่วยย่อยอาหาร อาการท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูก จะบรรเทาลง..

By KwanruenMagazine



ฉันนี่เสนอเรื่อง.. ภัยจากสารเคมี ใกล้ตัวกว่าที่คิด!!!

◇ผลิตภัณฑ์สารเคมีที่คิดค้นขึ้นจากสารปิโตรเคมีแฝงตัวอยู่มากมายในชีวิตประจำวันของเรา นำไปสู่โรคมะเร็งและโรคภูมิแพ้

◇คนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง ๕๖,๐๕๘ ราย คิดเป็นเดือนละ ๔,๖๗๑ ราย เท่ากับวันละ ๑๕๖ ราย (สถิติจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๑ - ๒๕๕๒)

◇คนไทยป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๒๐ และมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนอย่างต่อเนื่อง (สถิติจากฝ่ายวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล)

☞ สารก่อภูมิแพ้จากยา ได้แก่ ยาทา ยากิน

☞ สารก่อภูมิแพ้ในอาหาร ได้แก่ นมวัว ไข่ ถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ สัตว์น้ำ

◇ **สบู่อันตราย** ยิ่งสบู่มีคุณสมบัติขจัดไขมันที่จำเป็นออกจากผิวหนังได้ดี ยิ่งทำให้ผิวแห้ง และเหี่ยวยุบ สบู่เหลวที่มีประสิทธิภาพในการขจัดไขมันสูงอาจทำให้ผิวระคายเคืองอย่างรุนแรง เกิดอาการคัน และผื่น กระจกตาต่าง ยิ่งดีฟองสบู่เยอะๆ ชัดตัวแรงๆ ยิ่งอันตราย

◆ สังเกตสบู่ปลอดภัยได้ง่ายๆ

-สบู่ที่ไม่ใช้สารเคมีจะแข็ง ไม่ละลายน้ำ

-สบู่ที่ใส่สารเคมี (สารลดแรงตึงผิวสังเคราะห์ สารรักษาความชุ่มชื้นและน้ำหอม) เวลาวางใกล้ น้ำร้อนจะละลายเป็นเมือกๆ

◇ **ลิปสติก** โดยเฉลี่ย ชีวิตผู้หญิง ๑ คน กินลิปสติกราวๆ ๓๐ แท่ง (ถ้านับว่าเติมลิปสติกวันละ ๖ ครั้ง)

◇ **แชมพู** หลายคนคิดว่า ผมหงอก อาการคัน ผมร่วง รังแค และอื่นๆ เกิดจากความเครียด แท้จริงแล้วสาเหตุหลักอาจเกิดจากล้างแชมพูออกไม่หมด ทำให้สารเคมีสะสมอยู่บริเวณรากผม เกิดอาการอักเสบ

กส.ชวนเที่ยว

“ถนนเฉลิมบูรพาชลทิต (ถนนชล-จันท)”

ถนนเฉลิมบูรพาชลทิต เป็นถนน 2 เลนสวนกัน มีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี ไปถึงแยกทางหลวงหมายเลข 3161 (สุขุมวิท – อ่าวไข่) จ.ระยอง เลียบชายฝั่งทะเลตะวันออกไปเรื่อยๆ และสุดทางที่บ้านแหลมสิงห์ จ.จันทบุรี รวมระยะทางทั้งหมด 111 กิโลเมตร เป็นเส้นทางที่เรียกได้ว่ามีทัศนียภาพที่สวยงามที่สุดในภาคตะวันออก ทั้งนี้ ถนนชล-จันท ไม่ได้เป็นถนนเลียบชายฝั่งทะเลทั้งเส้น แต่เป็นถนนทางหลวงเดิมบ้าง



ถนนเฉลิมบูรพาชลทิต เป็นถนนที่เชื่อมต่อระหว่างแหล่งท่องเที่ยวชายทะเลที่สำคัญของจังหวัดจันทบุรี ตั้งแต่เหนือจรดใต้ ตลอดเส้นทางจะมีแหล่งท่องเที่ยวและ



สถานที่ที่น่าสนใจมากมาย เช่น หาดคู้วิมาน จุดชมวิวนางพญา หมู่บ้านชาวประมงบ้านหัวแหลม ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอ่าวคุ้งกระเบน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สะพานเดินศึกษาธรรมชาติป่าชายเลนอ่าวคุ้งกระเบน พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบฯ หาดแหลมเสด็จ

หาดเจ้าหลาว ปากน้ำแหลมหนู วัดตะกาดเง้า อ่าวยาง อ่าวกระตัง
ปากน้ำแหลมสิงห์ ตึกแดง คุกซีโก่ ฟาร์มปลาโลมาโอเอซิส เกาะเปริด

ถนนบางส่วนก็เป็นทางหลวงเดิม และ มีการสร้างเพิ่มเติมเพื่อเชื่อม
ถนนเข้าด้วยกัน เป็นถนนที่จัดสร้างโดยกรมทางหลวงชนบท กระทรวง
คมนาคม เชื่อมต่อระหว่างแหล่งท่องเที่ยวชายทะเลที่สำคัญ มีทัศนียภาพ
และวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม บรรยากาศร่มรื่น มีเส้นทางเฉพาะสำหรับผู้ชื่นชอบ
ชอบการปั่นจักรยาน ตลอดเส้นทางจะมีแหล่งท่องเที่ยวและสถานที่ที่
น่าสนใจสลับเปลี่ยนกันไป สร้างสีสันแห่งความสุขให้ได้ตลอดเส้นทาง
ซึ่งจะได้สัมผัสกับธรรมชาติของท้องทะเล วิถีชีวิตชุมชน สวนผลไม้และ
ธรรมชาติอันร่มรื่น เมื่อเข้าสู่เขตจังหวัดจันทบุรี จะพบกับวงเวียนรูป
ปลาโลมาให้เลี้ยวขวา ไปยัง อ่าวคังวิมาน ถือเป็นการเริ่มต้นเส้นทางท่องเที่ยวชายฝั่งทะเลระดับสากล
อย่างยั่งยืน (SCENIC ROUTE) หรือ **เส้นทางชมวิวที่สวยงาม** อย่างเป็นทางการ จุดเด่นของถนนบริเวณนี้คือ



เส้นทางคดเคี้ยวเลียบเลาะภูเขาและทะเล เมื่อขับตรงไปเรื่อยจะพบกับ **จุด
ชมวิวนินนางพญา** เป็นเนินเขาเล็กๆ ที่งดงามที่สุดในบนถนนชล-จันท จุด
ชมวิวแห่งนี้ตั้งอยู่บนเนินริมทะเลใกล้กับหาดคังวิมานและปากอ่าวคังกระเบน
ปัจจุบันบริเวณจุดชมวิวดังกล่าวได้จัดทำสถานที่รองรับนักท่องเที่ยวเป็นอย่างดี มีลาน
จอดรถ มีจุดบริการนักท่องเที่ยว มีบันไดทางขึ้นสู่จุดชมวิวก่อน และทำรั้วกันเพื่อ
ความปลอดภัย สามารถขึ้นไปชมความยิ่งใหญ่ สวยงาม ของท้องทะเลอ่าว
คังวิมานได้ และบนรั้วกันนี้เองก็มีคูรั้วเอาแม่กูดแจ 2 ลูกมาคล้องแขวนคู่กัน

โดยเชื่อว่าจะทำให้ความรักยืนยาวอยู่คู่กันตลอดไป (มีแม่กูดแจจำหน่ายที่จุดบริการนักท่องเที่ยว)

สำหรับทิวทัศน์เมื่อมองจากจุดชมวิวนินนางพญาจะเห็นถนนชล-จันทโค้งเป็นลอนคลื่นเลาะเลียบบริ
ทะเล ส่วนอีกด้านหนึ่งเป็นภูเขาสูง มองเห็นความงามของทั้งทะเล ภูเขาและถนนคดโค้งอย่างลงตัว อีกทั้งที่
จุดชมวิวนินนางพญาในช่วงเย็นยังเป็นจุดชมพระอาทิตย์ตกที่งดงามที่สุดอีกแห่งหนึ่งด้วย

ใกล้กับจุดชมวิวนินนางพญา เดินลงเขาไปเล็กน้อยจะถึงหมู่บ้านหัวแหลม ดูวิถีชีวิตชาวประมง แล้ว
เดินต่อไปยังท่าเทียบเรือเล็กๆ ของหมู่บ้าน ก็จะพบกับ
เจดีย์บ้านหัวแหลม ซึ่งเป็นเจดีย์กลางน้ำ ซึ่งถ้าใครอยาก
นอนพักรับลมทะเลกันแถวนี้ ก็มีที่พักให้เลือกอยู่สามสี่แห่ง
พร้อมบริการสั่งอาหารทะเลสดๆ จากชาวบ้านย่านนั้นมา
ปิ้งย่างปาร์ตี้ชิลๆ กันได้ จากนั้น ย้อนกลับมาเส้นทางเดิม



จะผ่าน**ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอ่าวคุ้งกระเบน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ** ซึ่งเป็นเส้นทางเดินศึกษา

ธรรมชาติป่าชายเลนอ่าวคังกระเบนที่อุดมสมบูรณ์และสวยงาม ซึ่งทางศูนย์ฯ ทำสะพานไม้ให้เดินชมได้อย่างสะดวกสบายเป็นระยะทางประมาณ 1,600 เมตร โดยตลอดเส้นทางมีจุดให้แวะพักและเรียนรู้เกี่ยวกับป่าชายเลนถึง 10 ศาลา จะได้พบกับพันธุ์ไม้ป่าชายเลนและสัตว์น้ำนานาชนิด ที่อาศัยอยู่ร่วมกันในบริเวณนี้ เมื่อขับรถเลาะเลียบริมชายทะเลตามเส้นทางมาถึง หาดเจ้าหลาว ซึ่งย่านนี้จะคึกคักมาก เพราะเป็นแหล่งที่พักริมทะเลมากมาย รวมทั้งร้านอาหารทะเลและร้านขายของฝาก บริเวณหาดเจ้าหลาวจึงเป็นอีกจุดหนึ่งที่นักท่องเที่ยวแวะมาพักผ่อน ปิกนิกริมทะเลเล่นน้ำและชมพระอาทิตย์ตกจากหาดเจ้าหลาว มีสะพานปากน้ำแฉมหนู ซึ่งมีชื่อเรียกอย่างเป็นทางการว่า “สะพานเฉลิมพระเกียรติ” ปากน้ำแฉมหนูหรือปากน้ำวังโดนด เป็นปากแม่น้ำที่มีความสำคัญแห่งหนึ่งของจังหวัดจันทบุรี

อีกหนึ่งจุดชมวิวกียอกแนะนำก็คือถนนชล-จันท์ช่วงเส้นทางในอำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี บริเวณสะพานสมเด็จพระเจ้าตาก

สินมหาราช สะพานที่ทอดพาดข้ามปากน้ำแหลมสิงห์ อีกทั้งสะพานแห่งนี้ยังเป็นสะพานที่ยาวที่สุดในภาคตะวันออกอีกด้วย มีที่จอดรถบนสะพานให้นักท่องเที่ยวได้ลงมาถ่ายรูปชมวิวกียอก แต่ต้องใช้ความระมัดระวังในการข้ามถนน จากบนสะพานมองลงไปด้านหนึ่งจะเห็นบ้านเรือนและเรือประมงหลายสิบลำที่ปากน้ำแหลมสิงห์ซึ่งออกสู่ทะเล ส่วนอีกด้านหนึ่งจะมองเห็นกระตังกลางทะเล กระชังเลี้ยงปลา และราวไม้สำหรับเพาะเลี้ยงหอย เป็นภาพของวิถีชีวิตชาวประมงที่น่าชม



สะพานตากสินจันทบุรี



ปากน้ำแฉมหนู จันทบุรี



มองจากสะพานตากสินจันทบุรี

ยิ้มหน่อยค่ะ

“ ยาก หรือ ง่าย ที่จะตอบ ”

ถ้าคุณแต่งงานกับเจ้าสาวที่เป็นฝาแฝดหน้าเหมือนกันเปี้ยว คุณจะมีวิธีจำว่า
คนไหนเป็นภรรยาคุณ ได้อย่างไร

ตอบ : แล้วทำไมผมจะต้องจำด้วยล่ะ ?

ฮอนโลก รอบจัด

“ รังแกสัตว์ ”

คณะกรรมการพิทักษ์สัตว์ ประกาศจะลงโทษประเทศไทยอีกแล้ว
ผลการสำรวจพบว่า “ประเทศไทย” เป็นประเทศที่ชอบทารุณสัตว์ คือ

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ๑. ใช้กระต่ายขูดมะพร้าว | ๒. ใช้กบเหลาดินสอ |
| ๓. ใช้นกแก้วอาบน้ำ | ๔. ใช้ปากกาเขียนหนังสือ |
| ๕. ใช้เปิดล้างห้องน้ำ | ๖. ใช้ลิงถือลูกท้อ |
| ๗. ใช้ฆ่าลายให้คนข้าม | ๘. ใช้เลือดองเหล้า |
| ๙. ใช้ลิงอุ้มแดง | |

ล่าสุดได้ยินคนข้างบ้านทวาดกันว่า “ไอ้เหี้ย ไปชักผ้าเดี๋ยวนี้”

ดูซิ ... กระทั่งชักผ้า คนไทยยังใช้เหี้ยชัก!!

จากไลน์

ติดต่อสอบถาม/แจ้งข้อมูล

- ◆ ผู้อำนวยการกองฯ – คุณอัจฉราพร พงษ์ณวี (จ๊ิก) ๐๘ ๕๔๘๘ ๕๓/๐๐
- ◆ สวัสดิการฯและเรื่องทั่วไป – คุณมนต์จิต เทียมสิงห์ โสภา (เอส) (ผอ.กลุ่มฯ) ๐๘ ๔๔๓๙ ๒๐๓/๘
- ◆ ค่าตอบแทนรายเดือนและคำปรึกษาพยาบาล – คุณหัสดี นะเอ้ม (เปิ้ล) ๐๘ ๖๕๖๙ ๓๖๘๔
- ◆ ทายาทแจ้งข่าวการเสียชีวิต – คุณอรุณ อัมพวัน (อรุณ) ๐๘ ๙๙๙๖ ๔๘๒๙
- ◆ ทำบัตรประจำตัวศิลปิน – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊ิกจั่น) ๐๙ ๑๘๑๓ ๕๖๑๔
- ◆ เว็บไซต์กองทุนฯ – คุณสุธาทิพย์ พระพร (แอน) ๐๘ ๙๐๕๔ ๐๓/๓/๐
- ◆ ศิลปินสาร – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊ิกจั่น) ๐๙ ๑๘๑๓ ๕๖๑๔