

ศิลปินสาร

ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๔๑ (สิงหาคม - กันยายน ๒๕๕๙)

ทักษาย



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับเดือนสิงหาคม - กันยายน ๒๕๕๙ ถือเป็นฉบับส่งท้ายปีงบประมาณ ๒๕๕๙ ด้วย ในปีนี้ถือเป็นปีมหามงคลที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงมีพระชนมายุครบ ๘๔ พรรษา และพระองค์ได้ทรงพระราชทานคำขวัญวันแม่ ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ดังความว่า

“สอนให้ลูกทั้งหลายเดินสายกลาง

ทำทุกอย่างพอดีมีเหตุผล

ประกอบด้วยความซื่อสัตย์สุจริต

ย่อมได้คนดีพอบ้านเมือง”

รัฐบาลได้ขอเชิญชวนให้ประชาชนและทุกภาคส่วนสวมเสื้อสีฟ้า ประดับธงตราสัญลักษณ์สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙ ตามอัยยาศัยจนถึงวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๙

สำหรับวันแม่ปีนี้ ตรงกับวันศุกร์ หลายครอบครัวได้หยุดยาวต่อเนื่องถึง ๓ วัน กส.ขอให้เป็นอีกช่วงเวลาแห่งความสุข ความอบอุ่นของทุกครอบครัวนะคะ และหากบ้านไหนมีแผนจะพาคุณแม่เดินทางไปท่องเที่ยวหรือพักผ่อน ก็ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพค่ะ

ทางกองกองทุนฯ ต้องกราบขอบพระคุณท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม ที่ได้กรุณากรอกแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการดำเนินงานของกองกองทุนฯ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๙ และส่งกลับมา ทางกองกองทุนฯ จะนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในข้อเสนอแนะต่างๆ ไปปรับปรุงการบริการให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปค่ะ

สำหรับเดือนสิงหาคม - กันยายน นี้ วันหยุดราชการ คือ วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และวันแม่แห่งชาติ คือ ศุกร์ที่ ๑๒ ส.ค. ส่วนวันสำคัญที่มีวันหยุดได้แก่ วันสตรีไทย จันทร์ที่ ๑ ส.ค./ วันสื่อสารแห่งชาติและวันสัตวแพทย์ไทย พฤหัสบดีที่ ๔ ส.ค./ วันรพี อาทิตย์ที่ ๗ ส.ค./ วันสันติภาพไทย อังคารที่ ๑๖ ส.ค./ วันสารทจีน พุธที่ ๑๗ ส.ค./ วัน

วิทยาศาสตร์แห่งชาติ พุทธศักราชที่ ๑๘ ส.ค./ วันสืบ นาคะเสถียร พุทธศักราชที่ ๑ ก.ย./ วันศิลป พีระศรี พุทธศักราชที่ ๑๕ ก.ย./ วันไอโซนโลกและวันไหว้พระจันทร์ ศักราชที่ ๑๖ ก.ย./ วันพิพิธภัณฑ์ไทย จันทรคติที่ ๑๙ ก.ย./ วันเยาวชนแห่งชาติ และวันอนุรักษ์คูคลองแห่งชาติ อังคารที่ ๒๐ ก.ย./ วันสันติภาพโลก และวันประมงแห่งชาติ พุธที่ ๒๑ ก.ย. และวันมหิดล เสาร์ที่ ๒๔ ก.ย. ๕๙

ข้อมูล/รูปบางส่วน : <http://news.mthai.com/hot-news/general-news/482298.html>, <http://http://calendar.kapook.com/2559/sepember#> และ

www.thaigov.go.th/index.php/th/government-th1/item/105592-id105592



แฉวงคิลปิน

ในเดือนมิถุนายน และกรกฎาคม ที่ผ่านมา กรมส่งเสริมวัฒนธรรม โดย กองกองทุนฯ ได้จัดงานเปิดบ้านคิลปินแห่งชาติไป ๒ หลัง โดยหลังแรก คือ บ้านนายณรงค์ จันทรพุ่ม คิลปินแห่งชาติ สาขา ศิลปะการแสดง (หนังตะลุง) พุทธศักราช ๒๕๕๙ ณ บ้านเลขที่ ๑๐๙ หมู่ที่ ๖ ตำบลกันตังใต้ อำเภอกันตัง



จังหวัดตรัง โดยได้มีพิธีเปิดไปเมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๙ นายวีระ โรจน์พจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม พื้นบ้านการแสดงหนังตะลุง ของ **อาจารย์ณรงค์ จันทรพุ่ม** ที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น ไม่เหมือนใคร ทั้งการเทคนิคการแสดง บทเจรจาที่หลักแหลมคมคาย บทสลกที่

ไม่ลามกหยาบคาย แต่เรียกเสียงหัวเราะให้กับผู้ชมทุกครั้งที่เปิดการแสดง จนได้รับสมญา “หนังอาจารย์ณรงค์ ตะลุงบัณฑิต” อ.ณรงค์ ถือเป็นผู้ที่มีเจตนารมณ์ อันแน่วแน่ที่จะดำรงศิลปะการแสดงอันล้ำค่าของบรรพบุรุษ ที่สืบทอดมายาวนาน ให้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมแก่เยาวชนคนรุ่นหลัง มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้าน การแสดงหนังตะลุงอย่างต่อเนื่อง ท่านได้เปิดพื้นที่ของบ้านของท่านเป็นสมาคม “คิลปินพื้นบ้านจังหวัดตรัง” และ “ศูนย์อนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมการแสดงพื้นบ้านปักยใต้” เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนและผู้สนใจ



ได้เรียนรู้ศิลปะการแสดงพื้นบ้านภาคใต้ทั้งการแสดงหนังตะลุงและมโนราห์ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น จึงถือเป็นผู้ที่สร้างคุณูปการต่อการการแสดงพื้นบ้านภาคใต้ ในการสืบสานและการเผยแพร่องค์ความรู้ให้กว้างขวางเป็นมรดกภูมิปัญญาให้ลูกหลานสืบไป สำหรับกิจกรรมที่จัดขึ้น ประกอบด้วย นิทรรศการประวัติและผลงานของนายณรงค์ จันทร์พุ่ม ศิลปินแห่งชาติ นิทรรศการ “ยุคการแสดงหนังตะลุง” การแสดงรำมโนราห์ ของสมาคมการแสดงพื้นบ้านชาวตรัง การแสดงลิเกป่า คณะศิษย์วรารมณ รำมโนราห์ศึกษาศิลป์ การสาธิตการแสดงรองเง็ง นายอรรถชัย ไชรินทร์ การแสดงของศิลปินนักร้อง คุณดวงจันทร์ สุวรรณิ



และหลังที่สอง นั่นก็คือบ้านศิลปินแห่งชาติ **นายชวंग มูลพินิจ** ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (จิตรกรรม) พุทธศักราช ๒๕๕๖ ณ บ้านเลขที่เลขที่ ๓/๙/๖๒๙ - ๖๓๐ หมู่บ้านธารารมณ ซอย ๘/๑ ถนนรามคำแหง แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ พิธีเปิดจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙ โดยมี**คุณหญิงปัทมา ลีสวัสดิ์ตระกูล** ประธาน

กรรมการกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม เป็นประธานในพิธีเปิดบ้าน ซึ่งได้เปิดเป็นหอศิลป์ชวंग มูลพินิจ จัดแสดงผลงานศิลปะร่วมสมัยที่ท่าน อ.ชวंगได้สร้างสรรค์ไว้หลากหลายรูปแบบ ทั้งผลงานวาดเส้น งานจิตรกรรม ภาพพิมพ์ ประติมากรรม จึงเป็นทั้งแหล่งเรียนรู้ และแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมด้วย เป็นการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านงานศิลป์ให้แก่เยาวชน และสาธารณชนในวงกว้าง เปิดให้เข้าชมเป็นประจำทุกวันอาทิตย์ที่ ๒ และวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. หรือหากผู้ใดต้องการ เข้าชมนอกเวลาทำการ สามารถโทรศัพท์นัดล่วงหน้าได้ โทร. ๐ ๒๓๓๗๒ ๐๙๖๑ โดยไม่เสียค่าเข้าชมและสามารถติดตามข่าวสารได้ที่ เว็บไซต์ www.moolpinet.net



เมื่อวันที่ ๒๑ ก.ค. ๒๕๕๙ กรมส่งเสริมวัฒนธรรม โดย กส. ได้จัดงานประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติ “บูรพศิลป์ พุทธศักราช ๒๕๕๙” ซึ่งในปีจัดขึ้นเป็นปีที่ ๒ โดยมีนายวิระ โรจน์พจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม เป็นประธานเปิดงาน มีวัตถุประสงค์ในการจัดงานเพื่อตระหนักและ

เห็นความสำคัญของบูรพศิลป์ (หมายถึง ศิลปิน ที่ควรค่าแก่การยกย่องซึ่งล่วงลับไปแล้ว) อันเป็นการเผยแพร่เกียรติคุณและผลงานของบูรพศิลป์ ให้สาธารณชนได้ประจักษ์ เพื่อให้คนรุ่นหลังได้มีโอกาสรับรู้และซาบซึ้งในผลงานที่ บูรพศิลป์ได้รังสรรค์ไว้เป็นสมบัติของแผ่นดินจวบจนทุกวันนี้ ในช่วงเช้าของงานมีพิธีบำเพ็ญกุศลทักษิณานุปทาน



อุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระมหากษัตริย์ ผู้ทรงเป็น บูรพศิลป์ และแด่บูรพศิลป์ ณ ห้องนิทรรศการ หมุนเวียน และถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์ ส่วนภาค ป้ายมีการแสดงจากทายาทของบูรพศิลป์ ณ หอประชุม เล็ก ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย อาทิ การแสดง ลำตัด โดยทายาทของแม่ประยูร ยมเยี่ยม การแสดง โนราห์ โดยทายาทของนายเต็ม อ่องเซ่ง (โนราห์เต็ม)

การแสดงดนตรีสากล โดยทายาทของนายกำธร สุวรรณปิยะศิริ เป็นต้น อีกทั้งยังมีนิทรรศการประวัติและ ผลงานของบูรพศิลป์ด้วย

และเมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙ **อ.วีระ จำตุ้ย** ผู้มีผลงานดีเด่น ทางด้านวัฒนธรรม สาขาศิลปะ (การช่างศิลปะและการช่างฝีมือ) พ.ศ. ๒๕๓๔ ได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคมะเร็งหลอดอาหาร ณ โรงพยาบาลบางบ่อ จ.สมุทรปราการ สิริรวมอายุ ๙๒ ปี มีพิธีรดน้ำศพไปเมื่อวันที่ ๑๖ ก.ค.๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐ น. สวดพระอภิธรรมศพ ระหว่างวันที่ ๑๖ – ๒๓ ก.ค. ๒๕๕๙ เวลา ๑๙.๓๐ น. ณ ศาลา ๒ วัดบ้านระกาศ จ.สมุทรปราการ และมีพิธีพระราชทานเพลิงศพไปเมื่อวันที่ ๒๔ ก.ค. ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐ น. ณ เมรุวัดระกาศ จ.สมุทรปราการ.. กส. ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว ทายาท และลูกศิษย์ของ อ.วีระ มา ณ โอกาสนี้ค่ะ



สุขสันต์วันเกิด

เดือนสิงหาคม – กันยายน ๒๕๕๙ มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมและผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

สิงหาคม ๒๕๕๙

๑ ส.ค. นางประนอม ทาแปง/ ๒ ส.ค. นายอุทัย ยังประภากร, นายชุ่ม สุวรรณทิพย์ และนายจอนิ โอโตเซา/ ๕ ส.ค. ศ.เกียรติคุณ นพ.ประเวศ วะสี และนายดวง วังสาธุ/ ๖ ส.ค.นางเชอร์รี่ เศวตนันท์ (สวลี ผกาพันธุ์) และพระเทพสิทธิมงคล (เสนอ สิริปัญโญ)/ ๘ ส.ค. นายพินิจ สุวรรณบุญ/ ๑๓ ส.ค.นางสุภา สิริสิงห (โปแต่น)/ ๑๔ ส.ค. พันโทวิชิต ไช้ไทย/ ๑๖ ส.ค. นายจักรพันธุ์ โปษยกฤต/ ๑๗ ส.ค. นายพินิจ นายสุวรรณ/ ๑๘ ส.ค. นางรำไพพรรณ สุวรรณสาร ศรีโสภาค/ ๑๙ ส.ค. นายวรนนท์ ชัชวาลทิพากร และนายสุนันท์ สีหลักษณ์/ ๒๓ ส.ค.นายสันต์ สารากรบริรักษ์/ ๒๔ ส.ค.นายประยงค์ วรรณรงค์/ ๒๕ ส.ค. เรืออากาศตรี ศ.พิเศษ แมนรัตน์ ศรีกรานนท์/ ๓๐ ส.ค. ศ.เกียรติคุณเสริมศักดิ์ นาคบัว/ ๓๑ ส.ค. นายสมนึก ทองมา (ชลธิ์ ธารทอง)

กันยายน ๒๕๕๙

๑ ก.ย. นางคำสอน สระทอง/ ๔ ก.ย. นายเลิศศักดิ์ ปิติวิทยากุล/ ๙ ก.ย. นายอินสนธิ วงศ์สาม/ ๑๐ ก.ย. นายกฤษฎา ไรจนกร/ ๑๒ ก.ย. พันโทเสนาะ หลวงสุนทร และนางสาวทัศนีย์ ขุนทอง/ ๑๔ ก.ย. นายจรรยา อังควานนท์/ ๑๕ ก.ย. นายนครินทร์ ชาทอง และ ศ.คุณหญิงแม่นมาส ชวลิต/๑๗ ก.ย. นายประเวศ ลิ้มปรีงษ์ และนายฉิ้น อรมุต (หนัฉิ้น ธรรมโฆษณ์)/ ๒๓ ก.ย. ศ.เกียรติศักดิ์ ชานนนารถ/ ๒๗ ก.ย. นายไพรัช ลังวริบุตร



ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก โปรดดลบันดาลให้ทุกๆ ท่าน
ประสบสุขสวัสดิ์พัฒน์มงคล มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง
และสมความปรารถนาตั้งหวังทุกประการค่ะ

รื่องนำรู้



สรรพคุณและประโยชน์ของ “ฝรั่ง”

ฝรั่ง (Guava) จัดเป็นผลไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในแถบอเมริกากลางและในหมู่เกาะอินดีส์ตะวันตก และคาดว่ามีการนำเข้ามาในประเทศไทยในช่วงสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยสายพันธุ์ในบ้านเรานิยมนำมารับประทานสดๆ ก็ได้แก่ฝรั่งกิมจู ฝรั่งเวียดนาม ฝรั่งแป้นสีทอง ฝรั่งไร้เมล็ด ฝรั่งกลมสาลี่ เป็นต้น

ฝรั่ง เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยจัดเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุดในบรรดาผลไม้ทุกชนิด ในฝรั่งน้ำหนัก ๑๖๕ กรัม จะให้วิตามินซีสูงถึง ๓๗๗ มิลลิกรัม ซึ่งมีวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง ๕ เท่า ประโยชน์ของฝรั่ง ได้แก่

๑. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูงมากซึ่งช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยต่างๆ ได้ดี
๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
๓. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระต่างๆ
๔. เป็นผลไม้ที่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนัก
๕. ช่วยลดไขมันในเลือด
๖. สรรพคุณของฝรั่งช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง
๗. ใช้รักษาโรคหิวาตโรค
๘. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
๙. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน
๑๐. ช่วยป้องกันอาการผิดปกติของหัวใจได้
๑๑. ใบฝรั่งใช้ในการดับกลิ่นปาก ด้วยการนำใบสด ๓-๕ ใบมาเคี้ยวแล้วคายกากทิ้ง
๑๒. ผลอ่อนช่วยบำรุงเหงือกและฟัน
๑๓. ใบฝรั่งช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน เหงือกบวม
๑๔. ประโยชน์ของฝรั่งช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิด หรือโรคเลือดออกตามไรฟันได้
๑๕. รากใช้แก้อาการเลือดกำเดาไหล
๑๖. น้ำต้มผลฝรั่งตากแห้ง ช่วยรักษาอาการเสียงแหบ แก้อักเสบ
๑๗. น้ำต้มใบฝรั่งสดช่วยรักษาอาการท้องเสีย ป้องกันโรคลำไส้อักเสบ
๑๘. ใบช่วยรักษาอาการท้องเดิน ท้องร่วง
๑๙. ชาที่ทำจากใบอ่อนใช้สำหรับรักษาโรคบิด
๒๐. ผลสุกใช้ทานเป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก

๒๑. ช่วยล้างพิษโดยรวมในร่างกาย
๒๒. ใบช่วยแก้อาการปวดเนื่องจากเล็บขบ
๒๓. ใช้ทาแก้ผื่นคัน แผลพุพองได้
๒๔. ใบใช้แก้แพ้ยุ้ง
๒๕. ใบฝรั่งใช้รักษาบาดแผล
๒๖. ใบใช้เป็นยาล้างแผล ดูดหนอง ถอนพิษบาดแผล แก้พิษเรื้อรัง น้ำกัดเท้า
๒๗. รากใช้แก้เหงาเหลืองสี เป็นฝี แผลพุพอง
๒๘. ใช้ในการห้ามเลือด ด้วยการใช้ใบมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาพอกบริเวณที่มีเลือดออก (ควรล้างใบให้สะอาดก่อน)
๒๙. ช่วยในการดับกลิ่นสาบจากแมลงและซากหนูที่ตาย ด้วยการใส่ฝรั่งสุก ๒-๓ ลูกวางทิ้งไว้ในรัศมีของกลิ่น กลิ่นดังกล่าวก็จะค่อยๆหายไป
๓๐. การรับประทานฝรั่งจะช่วยจัดคราบอาหารบนตัวฟันได้
๓๑. เปลือกของต้นฝรั่งนำมาใช้ทำสีย้อมผ้า
๓๒. นิยมนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ฝรั่งดอง ฝรั่งแช่บ๊วย พายฝรั่ง และขนมอีกหลากหลายชนิด
๓๓. นำมาใช้ทำเป็นยาแคปซูลแก้ท้องเสียจากใบฝรั่ง ผลิตโดยองค์การเภสัชกรรม ซึ่งบรรจุแคปซูลแคปซูลละ ๒๕๐ มิลลิกรัม

ที่มา <http://www.siamkit.co.th/node/204> และ <http://www.greenerald.com/ฝรั่ง/>

“วิธีรักษาเสียงแหบแห้ง”



อาการของเสียงแหบแห้งเป็นอาการหนึ่งเมื่อเวลาพูดจะเป็นเสียงที่ผิดปกติ แปลกไปจากเดิม หรือเป็นลักษณะที่ไม่มีเสียงไปเลย การที่จะเปล่งเสียงออกมา จะไม่ได้ดังออกเหมือนเสียงปกติ และต้องเปล่งเสียงออกมามากกว่าเดิมเพื่อให้เสียงที่ดังขึ้น ในบางครั้งอาจจะทำให้เจ็บคอจนต้องเปล่งเสียงดังไม่ได้ ซึ่งแน่นอนว่าจะ เป็นปัญหาสำหรับผู้ที่ใช้เสียงประจำ อย่างเช่นนักร้อง ครู หรือใครก็ตามที่ใช้การพูด เป็นหลัก

สาเหตุที่พบบ่อย เกิดจากใช้เสียงเป็นระยะเวลานาน ระบบทางเดินหายใจส่วนบนติดเชื้อไวรัส โอปอย ภูมิแพ้ ภูมิแพ้ เป็นหวัด สาเหตุที่พบได้น้อย มะเร็งในลำคอ ต่อมไทรอยด์อักเสบ กล้องเสียงอักเสบ

หากพบว่าตัวเองมีอาการดังกล่าว ให้รักษาโดยใช้เสียงให้ลดน้อยลง ให้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ก็จะทำให้อาการบรรเทาลงได้ แต่หากต้องการรักษาให้หายเร็วขึ้นหรือผู้ที่เห็นแล้วไม่หายสักที สามารถใช้วิธีการดังนี้เพื่อบรรเทาอาการ

๑. **กระเทียม** ให้หั่นครึ่งเราต้องมีกระเทียมอยู่แล้วถ้าไม่มีก็หาซื้อมา ช่วยรักษาเสียงแหบได้เพราะกระเทียมสามารถฆ่าเชื้อโรคต่างๆ ที่อยู่ในลำคอเราทำให้เสียงสดใสกลับมาดังเดิมได้ นำกระเทียม ๔ - ๕ กลีบ มาบดให้ละเอียดผสมน้ำหนึ่งแก้ว ค่อยๆ จิบวันละ ๓ ครั้งจนกว่าอาการจะดีขึ้น

๒. **มะนาว** เป็นสมุนไพรโบราณรักษาเสียงของเราได้ โดยจะทำให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการเจ็บและอักเสบ พร้อมกันนั้นยังมีวิตามินซี ที่ช่วยในการต้านเชื้อโรคลดอาการอักเสบ ใช้น้ำมะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ และน้ำผึ้งอย่างละเท่ากันผสมกับน้ำอุ่น ๑ แก้ว จิบทีละน้อย หรือนำน้ำมะนาวผ่าซีกโรยด้วยเกลือเล็กน้อย บีบลงไป ในลำคอวันละ ๓ ครั้ง

๓. **ขิง** มีสรรพคุณในการรักษาลำคอได้ดีจึงช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบได้ ลดอาการอักเสบ ช่วยในเรื่องการป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ นำขิงสด โรยเกลือกับน้ำมะนาวเล็กน้อย รับประทานบ่อยๆ นอกจากนั้นยังดื่มน้ำขิงอุ่น ช่วยให้อาการเสียงแหบลดลงได้เช่นกัน

๔. **พริกป่น** ช่วยในเรื่องบรรเทาอาการละลายเคืองที่ลำคอ ลดอาการติดเชื้อในลำคอ นำพริกป่น ๑ ช้อนชา ผสมน้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ กินได้เลยหรือหากเผ็ดมากก็ลดพริกป่นเป็นครึ่งช้อนชา

๕. **น้ำผึ้ง** น้ำผึ้งมีประสิทธิภาพ บรรเทาอาการละลายเคืองที่ลำคอ ทำให้ชุ่มคอ ใช้น้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำอุ่น ๑ แก้ว ช่วยให้อาการเสียงแหบดีขึ้น

๖. **น้ำเกลือบ้วนปาก** ใช้เกลือ ๑ ช้อนชาผสมกับน้ำอุ่นคนให้เข้ากันละลายให้หมดแล้วทำเป็นน้ำยาบ้วนปาก วันละ ๒ ครั้ง

ที่มา <http://www.krabork.com/2015/09/03/วิธีการรักษาเสียงแหบแห้ง/#more-2959>

กส.ชวนเที่ยว

“เมืองโบราณจันเสน และพิพิธภัณฑสถาน”

เมืองโบราณจันเสน และพิพิธภัณฑสถานตั้งอยู่หมู่ที่ ๒ ตำบลจันเสน สันนิษฐานว่าอยู่ในสมัยทวารวดี บริเวณเมืองโบราณมีคูเมืองเป็นเนินดินโดยรอบ เป็นรูปสี่เหลี่ยม แต่มุมทั้งสี่เป็นรูปมนจนเกือบเป็นวงกลม ล้อมรอบด้วยคูเมืองซึ่งกว้างประมาณ ๒๐ เมตร ปัจจุบันยังมีสภาพเป็นที่ลุ่มน้ำขัง แต่ยังเป็นร่องรอยพอมองเห็นเค้าคูเมืองได้อย่างชัดเจน มีความยาวประมาณ ๘๐๐ เมตร กว้าง ๗๐๐ เมตร คิดเป็นเนื้อที่ประมาณ ๓๐๐ ไร่เศษ เนื่องจากบริเวณภายในคูเมืองดังกล่าวมีลักษณะเป็นเนินสูงกว่าพื้นที่รอบนอกคูเมือง ชาวบ้านเรียกว่า “โคกจันเสน”



ในบริเวณเมืองโบราณได้ขุดพบโบราณวัตถุหลายอย่าง ประเภทที่ทำด้วยเศษดินเผา อาทิ พระพิมพ์ต่างๆ ตุ๊กตา ตะเกียง ประเภทที่ทำด้วยหิน ได้แก่ ฐานบัว ธรรมจักร ขวานหินขัดที่ทำด้วยโลหะ มีตุ้มหูทำด้วยตะกั่วหรือดีบุก ใบหอกที่ทำด้วยสำริด ปัจจุบันโบราณวัตถุดังกล่าวเก็บรักษาไว้ที่พิพิธภัณฑสถาน ซึ่งตั้งอยู่ในวัดจันเสน เริ่มก่อสร้างโดย**พระครูนิสัยจริยคุณ** หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า "**หลวงพ่อบุ๊**" ได้มีดำริที่จะสร้างพระมหาธาตุเจดีย์ขึ้นเพื่อให้เป็นศูนย์กลางชุมชน ภายในจัดให้มีส่วนที่เป็นพิพิธภัณฑสถานเพื่อใช้แสดงเรื่องราวของจันเสนในอดีตพร้อมกันไปด้วย พระครูนิวาสธรรมขันธ์หรือหลวงพ่อบุ๊ เจ้าอาวาสรูปต่อมาเป็นกำลังสำคัญที่

สานต่องานพิพิธภัณฑสถานเสร็จสมบูรณ์โดยงบประมาณในการก่อสร้างนั้นได้มาจากแรงศรัทธาของประชาชน

เมืองโบราณจันเสนนั้นมีหลวงพ่อบุ๊ อดีตเจ้าอาวาสวัดจันเสน ซึ่งท่านมรณภาพไปตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๒ เป็นผู้มุ่งมั่นที่จะสร้างมณฑปเจดีย์ขึ้น โดยมีความมุ่งหมายว่า

๑. ส่วนยอดของมณฑปเจดีย์จะบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ
๒. องค์เรือนธาตุประดิษฐาน "หลวงพ่อนาค" พระพุทธรูปปางนาคปรกที่นำมาจากเมืองลพบุรี เพื่อให้เป็นพระพุทธรูปสำคัญของชุมชน
๓. อาคารส่วนฐานของพระมหาเจดีย์ เป็นที่ประดิษฐานรูปปั้นของท่าน และเป็นพิพิธภัณฑสถานเมืองจันเสน



พระมหาธาตุฯ อยู่ในห้องชั้นฐานของพระมหาธาตุเจดีย์ การออกแบบได้ใช้ลักษณะของสถูปในสมัยทวารวดีเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบ ใช้รายละเอียดของลวดลายทางสถาปัตยกรรมในสมัยทวารวดี ซึ่งมีค่าจารึกที่ฐานพระมหาธาตุเจดีย์ศรีจันเสน ให้ผู้สนใจได้อ่านประวัติความเป็นมาด้วย

พระมหาธาตุเจดีย์ศรีจันเสน ออกแบบโดย**อาจารย์วนิดา พึ่งสุนทร** ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะสถาปัตยกรรม (แบบประเพณี) พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยได้ออกแบบห้องสมุดเฉลิมราชกุมารี วัดจันเสนด้วย

พิพิธภัณฑ์นี้ เปิดให้เข้าชมในวันเสาร์-อาทิตย์ ผู้ที่ต้องการเข้าชมในวันธรรมดา สามารถติดต่อทางวัดให้เปิดเข้าชมได้ มีเยาวชนอาสาสมัครจากโรงเรียนวัดจันเสน และโรงเรียนจันเสนเชิงสุวรรณอนุสรณ์ บริการนำเที่ยวภายในบริเวณเมือง และนำชมภายในพิพิธภัณฑ์ด้วย สอบถามรายละเอียดโทร.

๐ ๕๖๓๓ ๙๑๑๕-๖



อ.วนิดา พึ่งสุนทร

นอกจากนี้ในวัดยังมีการรวมกลุ่มของสตรีบ้านจันเสนเพื่อทอผ้าด้วยกี่กระตุก และจัดตั้งเป็นศูนย์จำหน่ายภายในวัดด้วยโดยที่ผ้าทอส่วนใหญ่เป็นผ้าฝ้าย ผ้าทอมัดหมี่จันเสน และผ้ามัดย้อมนั่นเอง

ที่มา : <http://thai.tourismthailand.org/สถานที่ท่องเที่ยว/เมืองโบราณจันเสน-และพิพิธภัณฑ์จันเสน—4515> และ
<http://www.manager.co.th/Travel/ViewNews.aspx?NewsID=9510000052402>

ยิ้มหน่อยค่ะ

“ ไม่ไหว ”

นักเรียน : ครูครับ ทำไมครูต้องแบ่งกันสอนคนละวิชาครับ

ทำไมครูไม่สอนเองคนเดียวทุกวิชา

ครู : โอ้ย!! ไม่ไหวหรอกจะ ครูจำได้ไม่หมดหรอก

นักเรียน : แล้วที่ให้ผมเรียนคนเดียวทุกวิชา ครูคิดว่าผมจะจำหมดเหรอ?



ที่มาจาก Forward mail

อัจฉราพร พงษ์ฉวี บรรณาธิการ

ธิดาพร อดทน ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ติดต่อสอบถาม/แจ้งข้อมูล

- ◆ สวัสดิการและเรื่องทั่วไป – คุณมนต์จิต เทียมสิงห์ โสภา (เอส) (หน.กลุ่มฯ) ๐๘ ๔๔๓๙ ๒๐๓/๘
- ◆ ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล – คุณหัสดี นะเอ้ม (เปิ้ล) ๐๘ ๖๕๖๙ ๓๖๘๔
- ◆ ทายาทแจ้งข่าวการเสียชีวิต – คุณอรุณ อัมพวัน (อรุณ) ๐๘ ๙๙๙๖ ๔๘๒๙
- ◆ ทำบัตรประจำตัวศิลปิน – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊กจั่น) ๐๘ ๐๕๕๓ ๘๒๓/๓
- ◆ เว็บไซต์กองทุนฯ – คุณสุภาทิพย์ พระพร (แอน) ๐๘ ๙๐๕๔ ๐๓/๓/๐
- ◆ ศิลปินสาร – คุณธิดาพร อดทน (แอ้ม) ๐๘ ๑๓๔๑ ๕๔๔๐

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