

ศิลปินสาร

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

โทร. ๐๒-๒๔๗-๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๔-๕ โทรสาร ๐๒-๒๔๘-๕๕๕๒

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒๕ (ธันวาคม ๒๕๕๖ – มกราคม ๒๕๕๗)

ทักทาย

เรารักในหลวง



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน

เข้าสู่ปีที่ ๕ แล้ว ที่ทางกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ได้จัดทำศิลปินสารขึ้น เพื่อเป็นช่องทางสื่อสารระหว่างกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กับท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม ซึ่งก็เหมือนเดิมนะคะ หากคุณครูท่านใดประสงค์จะเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร หรือสารประโยชน์ให้แก่เพื่อนศิลปินฯ ทราบ ก็ส่งมาที่พวกหนูได้ตามที่อยู่ในหน้าสุดท้ายของศิลปินสารค่ะ



ต้นปีงบประมาณ ๒๕๕๗ นี้ ทางกระทรวงวัฒนธรรม มีการเปลี่ยนแปลงผู้ดำรงตำแหน่งปลัดกระทรวงวัฒนธรรม ซึ่งจากเดิมคือ ท่าน**ปริศนา พงษ์ทัตศิริกุล** ที่ได้เกษียณอายุไปเมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา เป็น **ดร.ปรีชา กันธิยะ** ที่เข้ารับตำแหน่งเมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา หลายท่านคงรู้จัก หรือเคยร่วมงานกับดร.ปรีชา กันธิยะบ้างแล้ว เนื่องจากท่านเคยเป็นอดีตเลขาธิการคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (๑ ตุลาคม ๒๕๕๐ – ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๒) จึงถือเป็นผู้บริหารระดับสูง

ที่มีความเข้าใจในงานของกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเป็นอย่างดี

สำหรับกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมเอง ก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงหัวเรือใหญ่เช่นกัน นั่นคือการเปลี่ยนผู้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม จาก **ผอ.ทัศนัย เทพกำปนาท (ผอ.อัน)** เป็น **ผอ.อัจฉราพร พงษ์ฉวี** หรือ **ผอ.จุก** ซึ่งเดิมท่านดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการหออัครศิลปิน ท่านศิลปินแห่งชาติส่วนใหญ่คงรู้จัก ผอ.จุก เป็นอย่างดี ตั้งแต่ครั้งที่อยู่หออัครศิลปิน ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีภารกิจเกี่ยวข้องกับท่านศิลปินฯ อยู่หลายโครงการ



เข้าสู่หน้าหนาวแล้วนะคะ แม่เมืองไทยจะมีหน้าหนาวเพียงระยะเวลาสั้นๆ แต่พวกหนูขอให้คุณครูทุกท่านรักษาสภาพด้วย พวกหนูเป็นห่วงค่ะ ..ฉบับนี้ พวกหนูจึงมีเคล็ดลับการออกกำลังกายอย่างง่ายๆ มาให้ลองปฏิบัติกันดูเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

ในเดือนธันวาคม ๕๖ - มกราคม ๕๗ เรามีวันหยุดราชการ ได้แก่ **วันเฉลิมพระชนมพรรษา** พุทธศักราชที่ ๕ ธ.ค./ **วันรัฐธรรมนูญ** อังคารที่ ๑๐ ธ.ค./ ส่วนวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ รัฐบาลประกาศให้หยุดวันที่ ๓๐ ธ.ค. อีกวัน จึงหยุดตั้งแต่ ๒๘ ธ.ค.๕๖-๑ ม.ค.๕๗ รวม ๕ วัน/วันสำคัญอื่นๆ แต่ไม่ใช่วันหยุด ได้แก่ **วันดาราราชานุภาพ** ๑ ธ.ค./ **วันกีฬาแห่งชาติ** ๑๖ ธ.ค./ **วันคริสต์มาส** ๒๕ ธ.ค./ **วันสมเด็จพระเจ้าตากสิน** ๒๘ ธ.ค./ **วันเด็กแห่งชาติ** ๑๑ ม.ค./ **วันครู** ๑๖ ม.ค. และ**วันกองทัพไทย** ๑๘ ม.ค.

และในโอกาสจะสิ้นปีมะเล็งงูเล็ก เข้าสู่ปีมะเมียม้า พวกหนูข้าราชการและพนักงาน กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมทุกคน กราบขออภัยท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน หากได้ทำสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ล่วงเกิน หรือทำให้ท่านไม่พึงพอใจในปีที่ผ่านมา และในปีใหม่ ๒๕๕๗ ที่จะมาถึงนี้ พวกเราขอกราบอาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพนับถือ ได้โปรดดลบันดาลประทานพรให้ครูทุกท่าน จงประสบความสุขมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง สดชื่นแจ่มใส ตลอดปีมะเมียที่กำลังจะมาถึงนี้ค่ะ



แหวดวงศิลปิน

เข้าสู่ปีงบประมาณใหม่แล้วนะคะ กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมของเรา ก็เตรียมวางแผนที่จะออกไปเยี่ยมท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ที่ผ่านมามีต้องขอขอบพระคุณคุณครูทุกท่านที่ต้อนรับพวกหนูเป็นอย่างดีและเป็นกันเอง ทำให้พวกหนูรู้สึกอบอุ่นเป็นอย่างมาก เสมือนได้ไปเยี่ยมญาติ



ผู้ใหญ่ของพวกหนูเองเลยคะ// ฉบับที่แล้ว สัมเล้าถึงการไปเยี่ยม ศิลปินฯ ในจังหวัดเพชรบุรี โดยทางกองกองทุนฯ ได้นำ เครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่สรรเสริญยิ่งดิเรกคุณาภรณ์ ชั้น ๔ จตุตถดิเรกคุณาภรณ์ ไปจ่ายให้แก่ **อ.ทองร่วง เอ็มโอบรรุ** ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ประณีตศิลป์-ศิลปะปูนปั้น) พ.ศ. ๒๕๕๔ และ

ถือโอกาสเยี่ยมท่านด้วย เมื่อวันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖ พบกัน ครั้งนี้ท่านดูสดชื่นแจ่มใส แม้ตอนนี้จะไม่ค่อยได้ออกไปสอนที่ไหน แต่ก็ยังมีผู้มาขอความรู้ด้านงานปั้นถึงที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ถือเป็น ความภูมิใจและความสุขที่ได้ช่วยเผยแพร่วัฒนธรรมท้องถิ่นอันเป็น เอกลักษณ์เมืองเพชรให้แพร่หลาย..อีกท่านหนึ่งที่ไปเยี่ยมในวันเดียวกัน คือ **อ.เนือง แฝงสีคำ** ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ประณีตศิลป์) พ.ศ. ๒๕๕๕



ถึงแม้ท่านจะอายุมากแต่ท่านยังแข็งแรงสดใส และเป็นที่น่าดีใจที่ทราบว่ายายาทของท่านกำลังรวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ ที่เป็นภูมิปัญญาแห่งเมืองเพชรบุรี โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านงานหัตถศิลป์ อันรวมถึงภูมิปัญญาที่เป็นผลงานของอาจารย์เนือง เพื่อประโยชน์ในการอนุรักษ์ไว้ไม่ให้เลือนหายไปตามกาลเวลา// ขอแสดงความยินดีกับ **ดร.กมล ทัศนากุศล** ศิลปิน



แห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (จิตรกรรมและสื่อผสม) ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ที่ได้เข้ารับพระราชทานปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยท่านได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ (จิตรกรรม) จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕ เมื่อวันที่ ๔ พ.ย.๕๖ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จ.ปทุมธานี// สำเร็จ

ลุล่วงด้วยดีกับการจัดการแสดง “**ชรินทร์ อิน คอนเสิร์ต หมายเลข ๑๓ โลกนี้คือละคร**” ที่ **อ.ชรินทร์ นันทนาคร** ศิลปินแห่งชาติ ร่วมกับกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม สวธ. จัดขึ้นในวันที่ ๒๖ และ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖ ณ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย มีผู้เข้าชมอย่างล้นหลามทั้งสองรอบ ปรากฏว่าก่อนงานจะเริ่ม มีเรื่องตื่นเต้นเกือบจะไม่ได้แสดง เพราะทางกระทรวงมีคำสั่งให้หน่วยงานในสังกัดจัดงานรื่นเริงต่างๆ เดิม สวธ. จะขอให้อ.ชรินทร์เลื่อนการแสดงออกไปก่อนเนื่องจากอยู่ในช่วงเวลาของการไว้ทุกข์เพื่อถวายความอาลัยต่อการสิ้นพระชนม์ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก แต่เนื่องจากอ.ชรินทร์ได้จัดเตรียมการแสดงทั้งหมดเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว อีกทั้งบัตรคอนเสิร์ตได้จำหน่ายหมดแล้ว โดยมีผู้ชมที่ซื้อบัตรชมการแสดงทั้ง

ในกรุงเทพฯ ต่างจังหวัด และต่างประเทศ ทำให้ไม่สามารถแจ้งงดการแสดงโดยกะทันหันได้ เพราะจะทำให้เกิดความเสียหาย ท่านจึงได้ปรับปรุงแบบการแสดงผลให้เหมาะสมขึ้น และมีการกล่าวถวายอาลัยก่อนการแสดง// เมื่อที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๖ กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม สวธ. ได้จัดงานประมุขศิลปกรรมแห่งชาติ ครั้งที่ ๑ โดยมี ศ.ดร.อภิรักษ์ โพทยานนท์ รองปลัดกระทรวงวัฒนธรรม ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน ณ พิพิธภัณฑ์ศิลปะไทยร่วมสมัย (MOCA Bangkok) โดยมี

คุณหญิงปัทมา ลีสวัสดิัตระกุล ประธานกรรมการกองทุนฯ
คุณสุพันธุ์ มงคลสุธี กรรมการกองทุนฯ และประธานกรรมการจัดงานประมุขฯ **คุณเบญจวรรณ สร้างนิทร ดร.ฉวีรัตน์ เกษตรสุนทร** กรรมการกองทุนฯ **คุณบุญชัย เบญจรงค์กุล** ผู้ก่อตั้งพิพิธภัณฑ์ศิลปะไทยร่วมสมัย (MOCA Bangkok) รวมถึง



แขกผู้มีเกียรติ และนักสะสมงานศิลปะร่วมงานเป็นจำนวนมาก ผลจากการประมุขภาพผลงาน



ชิ้นเยี่ยมฝีมือศิลปินแห่งชาติ ได้แก่ **อ.เฉลิม นาคีรักษ์,** **ศ.ชลุด นิมเสมอ,** **ศ.เกียรติคุณประหยัด พงษ์ดำ,** **อ.ถวัลย์ ดัชนี,** **อ.พิชัย นิรันต์,** **ศ.ปรีชา เกาทอง** และ **อ.เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์** และศิลปินชั้นนำ รวมทั้งสิ้น ๒๒ ท่าน จำนวน ๒๕ ผลงาน รวมมูลค่าการประมูลทั้งสิ้นกว่า ๑๕ ล้านบาท ซึ่งรายได้ส่วนหนึ่งนำเข้ากองทุนส่งเสริมงาน

วัฒนธรรม เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินงานด้านวัฒนธรรมต่อไป ต้องขอขอบพระคุณศิลปินทุกท่านรวมถึงทายาทที่นำผลงานเข้าร่วมประมูล ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมา ณ โอกาสนี้ด้วยค่ะ//

ขอขอบคุณ**มูลนิธิอนุรักษ์พระราชวังพญาไท ในพระอุปถัมภ์ฯ** ที่ได้มอบเงินรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายในการแสดงคอนเสิร์ต เพลงทำนอง...สองครู (ครูเอื้อ สุนทรสนาน และครูสมาน กาญจนะผลิน) เมื่อวันที่ ๒๙ และ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๖ ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ เป็นจำนวน ๓๐๐,๐๐๐ บาท เพื่อสมทบทุนกองทุน ครูเอื้อ สุนทรสนาน ในกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม โดยนางสาวทัศนีย์ เทพกำปนาท ผอ.สถาบันวัฒนธรรมศึกษา ผู้แทน สวธ. เข้ารับมอบจาก **พลโท นพ. อารังรัตน์ แก้วกาญจน์** ประธานมูลนิธิฯ ณ พระราชวังพญาไท เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๖// เนื่องจากมีศิลปินแห่งชาติหลายท่าน สอบถามมาว่า เงินตอบแทนที่ได้แต่ละเดือนต้องเสียภาษีหรือไม่ เรื่องนี้เคยตอบไปแล้วครั้งหนึ่ง แต่ก็นานพอสมควร บางท่านคงลืมไปแล้ว จึงขอทบทวนให้ท่านทราบอีกครั้งว่า เรื่องนี้ทางกองทุนฯ เคยได้ไปปรึกษากับนิติกรของกรมแล้ว เขาบอกว่าไม่มีกฎหมายยกเว้น ดังนั้น หากครูไม่มีรายได้อื่น หรือมีแต่รวมทั้งปแล้ว ไม่เกินยอดที่กรมสรรพากรกำหนดว่าจะต้องเสีย

ภาณี ก็ไม่ต้องเสียภาณี แต่หากมีรายได้อื่นบวกกันแล้ว มีเงินเกินขอยกเวน ก็ต้องเสียตามอัตราที่
เขากำหนดตามปกติคะ// ขอแสดงความเสียใจย้อนหลังกับ **ครูอาจินต์ ปัญจพรรค์** ศิลปินแห่งชาติ
ที่สูญเสีย **ครูชอุ่ม ปัญจพรรค์** พี่สาวที่รักยิ่งของครูไปเมื่อวันที่ ๒๔ ก.ย.๕๖ ที่ผ่านมา ... พบกันใหม่
ฉบับหน้าค่ะ



ยินดีต้อนรับผอ.จุก
ผอ.กองกองทุนฯ
คนใหม่ค่ะ



ธันวาคม

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

มกราคม

๑ ม.ค. นายชาตรี แวเต็ง นายประยอม ชองทอง นายเค็ล้า โรจนเมธากุล นายสุข เพ็ไพ และ
นางคำปุ่น ศรีใส / 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.ปยุตฺโต)/ ๑๔ ม.ค. ศ.สุธวัช พงศ์ไพบุลย์/
๑๕ ม.ค. นายปริญญา สุขชิต/ ๑๗ ม.ค. รศ.ฤทัย ใจจงรัก และนายกมล ทศนาญชลี/ ๒๘ ม.ค.
นางเพ็ญพรรณ สิทธิไตรย์/ ๒๙ ม.ค. นายจุลทัศน์ พยาฆรานนท์



ขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก
จงคุ้มครองให้ทุกท่านปราศจากทุกข์ภัยทั้งปวง
สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง
และประสบความสำเร็จดังหวังทุกประการ

สาระน่ารู้

“เรื่องราวภูมิศาสตร์กับความเป็นที่สุดของประเทศไทย”

- จังหวัดที่มีพื้นที่มากที่สุด : จังหวัดนครราชสีมา ๒๐,๔๙๓.๙๖๔ ตารางกิโลเมตร
ตามมาด้วย จังหวัดเชียงใหม่ ๒๐,๑๐๗.๐๕๗ ตารางกิโลเมตร และจังหวัดกาญจนบุรี
๑๙,๔๘๓.๑๔๘ ตารางกิโลเมตร ส่วนกรุงเทพมหานคร มีพื้นที่เพียง ๑,๕๖๘.๓/๓๓
ตารางกิโลเมตร คิดเป็นอันดับที่ ๖๙ ของประเทศ หรือเล็กกว่าจังหวัดนครราชสีมา ๑๓
เท่า (ข้อมูลจาก กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พ.ศ. ๒๕๕๓)



● จังหวัดที่มีพื้นที่น้อยที่สุด

: จังหวัดสมุทรสงคราม มีพื้นที่เพียง ๔๑๖.๓/๐๓ ตารางกิโลเมตร เล็กกว่า จังหวัดนครราชสีมา ถึง ๔๙ เท่า รองลงมา คือ จังหวัดภูเก็ต ๕๔๓.๐๓๔ ตารางกิโลเมตร และจังหวัดนนทบุรี ๖๒๒.๓๐๓ ตารางกิโลเมตร (ข้อมูลจาก กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พ.ศ. ๒๕๕๓)

● จังหวัดที่มีประชากรมากที่สุด

: กรุงเทพมหานคร จำนวน ๕,๖๗๓,๕๖๐ คน (ตามประกาศสำนักทะเบียน กรมการปกครอง ณ วันที่ ๓๑ ธ.ค. ๕๕)

- **จังหวัดที่มีประชากรน้อยที่สุด** : ระนอง จำนวน ๑๘๒,๖๔๘ คน (ตามประกาศสำนักทะเบียน กรมการปกครอง ณ วันที่ ๓๑ ธ.ค. ๕๕) คิดแล้วน้อยกว่า กทม. ถึง ๓๑ เท่า
- **จังหวัดที่มีความหนาแน่นของประชากรมากที่สุด** : กรุงเทพมหานคร คิดเป็น ๓,๖๑๖ คน ต่อ ๑ ตารางกิโลเมตร รองลงมาคือ จังหวัดนนทบุรี คิดเป็น ๑,๘๓๔ คน ต่อ ๑ ตารางกิโลเมตร และสมุทรปราการ คิดเป็น ๑,๒๑๘ คน ต่อ ๑ ตารางกิโลเมตร (ข้อมูลประชากรตามประกาศสำนักทะเบียน กรมการปกครอง ณ วันที่ ๓๑ ธ.ค. ๕๕)
- **จังหวัดที่มีความหนาแน่นของประชากรน้อยที่สุด** : จังหวัดแม่ฮ่องสอน คิดเป็น ๑๙.๒ คน ต่อ ๑ ตารางกิโลเมตร รองลงมาคือ จังหวัดตาก ๓๒.๐๖ คน ต่อ ๑ ตารางกิโลเมตร และจังหวัดน่าน ๔๑.๖ คน ต่อ ๑ ตารางกิโลเมตร (ข้อมูลประชากรตามประกาศสำนักทะเบียน กรมการปกครอง ณ วันที่ ๓๑ ธ.ค. ๕๕)
- **จังหวัดที่ตั้งขึ้นล่าสุด** : จังหวัดบึงกาฬ จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔
- **จังหวัดที่มีพื้นที่ติดต่อกับจังหวัดอื่นมากที่สุด** : จังหวัดตาก และจังหวัดขอนแก่น ติดต่อกับจังหวัดอื่น ๆ อีก ๙ จังหวัด
- **จังหวัดที่มีอำเภอมากที่สุด** : จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๓๒ อำเภอ

- **จังหวัดที่มีอำเภอน้อยที่สุด :** มี ๓ จังหวัด คือ จังหวัดสมุทรสงคราม ๓ อำเภอ (อำเภอเมืองสมุทรสงคราม, อำเภอบางคนที และอำเภออัมพวา) , จังหวัดสมุทรสาคร ๓ อำเภอ (อำเภอเมืองสมุทรสาคร, อำเภอกระทุ่มแบน และอำเภอบ้านแพ้ว) และจังหวัดภูเก็ต ๓ อำเภอ (อำเภอเมืองภูเก็ต, อำเภอกะทู้ และอำเภอถลาง)
- **จังหวัดที่มีอำเภอที่มีเขตติดต่อชายแดนกับประเทศเพื่อนบ้านทุกอำเภอ :** จังหวัดแม่ฮ่องสอน และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
- **จังหวัดที่มีอำเภอที่มีเขตติดต่อกับทะเลด้านอ่าวไทยทุกอำเภอ :** จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
- **อำเภอที่ตั้งอยู่ทางเหนือสุด :** อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย
- **อำเภอที่ตั้งอยู่ทางตะวันตกสุด :** อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- **อำเภอที่ตั้งอยู่ทางตะวันออกสุด :** อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี
- **อำเภอที่ตั้งอยู่ทางใต้สุด :** อำเภอเบตง จังหวัดยะลา
- **อำเภอที่มีขนาดใหญ่ที่สุด :** อำเภออุ้มผาง จังหวัดตาก มีพื้นที่ ๔,๓๒๕ ตารางกิโลเมตร
- **อำเภอที่มีขนาดเล็กที่สุด :** อำเภอเกาะลันตา จังหวัดกระบี่ มีพื้นที่ ๑๗ ตารางกิโลเมตร
- **ส่วนที่ยาวที่สุดของไทย :** จากอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ถึงอำเภอเบตง จังหวัดยะลา ระยะทาง ๑,๖๒๐ กิโลเมตร
- **ส่วนที่กว้างที่สุดของไทย :** จากตำบลช่องเม็ก อำเภอพิบูลย์รักษ์ จังหวัดอุบลราชธานี ถึงด่านเจดีย์สามองค์ อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี ระยะทาง ๓๕๐ กิโลเมตร
- **ส่วนที่แคบที่สุดของไทย :** ตำบลคลองวาฬ อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กว้างเพียง ๑๐.๖ กิโลเมตร
- **บริเวณที่แคบที่สุดของคาบสมุทรภาคใต้ :** คอคอดกระ จังหวัดระนอง กว้าง ๕๐ กิโลเมตร
- **จังหวัดที่มีเกาะมากที่สุด :** จังหวัดพังงา ๑๕๕ เกาะ รองลงมาคือ จังหวัดกระบี่ ๑๕๔ เกาะ และจังหวัดสุราษฎร์ธานี ๑๐๘ เกาะ
- **เกาะที่มีขนาดใหญ่ที่สุด :** เกาะภูเก็ต พื้นที่ ๕๔๓ ตารางกิโลเมตร
- **ทะเลสาบขนาดใหญ่ที่สุด :** ทะเลสาบสงขลา จังหวัดสงขลา มีพื้นที่ประมาณ ๑,๐๔๐ ตารางกิโลเมตร

- ทะเลสาบน้ำจืดขนาดใหญ่ที่สุด : บึงบอระเพ็ด จังหวัดนครสวรรค์ มีเนื้อที่ ๑๓๒,๓/๓๓ ไร่
- เทือกเขาที่ยาวที่สุดในประเทศไทย : เทือกเขาตะนาวศรี ยาวประมาณ ๘๓๔ กิโลเมตร สูงประมาณ ๑,๕๐๐ เมตร
- ยอดเขาที่สูงที่สุด : ยอดดอยอินทนนท์ ในอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ สูงจากระดับน้ำทะเล ๒,๕๖๕ เมตร (ข้อมูลจาก กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช)
- แม่น้ำที่ยาวที่สุด : แม่น้ำชี มีความยาว ๓๖๕ กิโลเมตร ไหลผ่านจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดขอนแก่น จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดยโสธร และไหลไปบรรจบกับแม่น้ำมูลที่บ้านวังยาง ตำบลปทุมวาปี อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
- น้ำตกที่สูงที่สุดในประเทศไทย : น้ำตกทีลอซู จังหวัดตาก มีความสูงประมาณ ๓๐๐ เมตร

ที่มา : <http://hilight.kapook.com/view/84575>



“๖ ทำออกกำลังกายในผู้สูงอายุ”

ลูกหลานทุกคนรู้ดีว่า การล้มเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ เพราะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ มากมาย นอกจากการดูแลผู้สูงอายุที่คุณรัก และรักคุณอย่างใกล้ชิดแล้ว การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการล้มในผู้สูงอายุได้ และนี่คือ ๖ ทำออกกำลังกายที่ ศ.พญ.อารีรัตน์ สุพุทธิธาดา ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แนะนำ

๑. Plantar Flexion หรือ ทำเขย่งฝ่าเท้า

สำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายที่ง่าย และปลอดภัยเป็นเรื่องที่ดีที่สุด การออกกำลังกายทำนี้ ไม่มีอะไรยุ่งหรือยาก เพียงแค่มองหาโต๊ะตู้ หรือเก้าอี้ที่มั่นคง จากนั้นให้ใช้มือข้างหนึ่งข้างใด หรือทั้งสองจับอุปกรณ์ดังกล่าว พร้อมกับยืนปรับหลังให้ตรง ค่อยๆ เขย่งปลายเท้าช้าๆ สูงสุดเท่าที่จะสูงได้ โดยค้างทิ้งไว้ประมาณ ๓ วินาที จึงค่อยลดส้นเท้าลงทำสลับไปมา



๒. Knee Extension หรือ ทำเหยียดเข่า

เลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงสักตัว จากนั้นค่อยๆ เหยียดขา ข้างหนึ่งไปข้างหน้าให้ตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับตั้งปลายเท้าค้างไว้ประมาณ ๕ วินาที ก่อนจะผ่อนปลายเท้า พร้อมกับลดขา กลับสู่ท่าเดิมทำสลับไปมาทั้งสองข้าง เพื่อยืดเส้นและข้อ

๓. Knee Flexion ท่างอเข่า

หลังจบท่าเหยียดเข่าแล้วก็มาถึงท่างอเข่า เริ่มที่ยืน จับโต๊ะ หรือโซฟา ยึดหลังให้ตรงเหมือนท่า Planter หรือ ท่าเขย่งฝ่าเท้า จากนั้นค่อยๆ งอเข่าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยให้ค้างไว้ ๓ วินาที ทำสลับไปมาทั้งสองข้าง

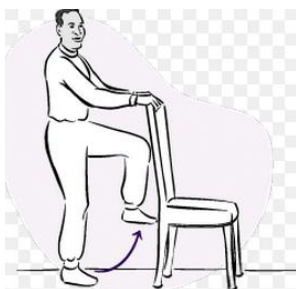


๔. Side Leg Raise ท่าเหยียดขาไปข้างหน้า

ยืนตรงชิดเก้าอี้ จากนั้นให้แยกเท้าประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ต่อด้วยค่อยๆ เหยียดขาข้างขวาไปข้างหน้าค้างไว้ประมาณ ๓ วินาที จึงค่อยๆ ลดขาลง กลับสู่ท่าเดิม ให้ทำสลับกันทั้งขาซ้าย ขวา

๕. Hip Extension ท่าเหยียดสะโพก

ทันทีที่จบท่าที่ ๔ แล้ว ให้ขยับออกมายืนห่างจากโต๊ะ หรือเก้าอี้ ประมาณ ๑ ฟุต แล้วจึงยกขาขวาไปข้างหลัง โดยที่ขาอยู่ในลักษณะตรง ค้างไว้ประมาณ ๓ วินาที จากนั้นค่อยๆ ทำสลับกับขาซ้ายซ้ายไปมา



๖. Hip Flexion ท่างอสะโพก

เมื่อจบท่าเหยียดสะโพกแล้ว ก็มาถึงท่าสุดท้ายของเซตออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เริ่มที่ยังอยู่ในท่ายืนตรงสองมือจับเก้าอี้ไว้เหมือนเดิม จากนั้นให้ค่อยๆ งอเข่าข้างใดข้างหนึ่งมาหาหน้าอก โดยที่เอวยังอยู่ในลักษณะตั้งตรง ค้างไว้สักประมาณ ๓ วินาที แล้วค่อยๆ ลดหัวเข่าลง ทำสลับไปทั้งสองข้าง

ทั้งนี้แต่ละท่าให้ผู้สูงอายุ ทำ ๘-๑๕ เซตต่อครั้ง โดยพักครั้งละ ๑-๓ นาที จากนั้นให้ทำซ้ำอีก ๒-๓ เซต ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และจิตใจ และความเหมาะสมของสุขภาพด้วย

ข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์โพสทูเดย์

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/healthtips/28924> และ

<http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9530000145706>

กส.ชวณเทียว

“งานนมัสการพระธาตุเชิงชุม ประจำปี ๒๕๕๗”

๘ มกราคม – ๑๕ มกราคม ๒๕๕๗

วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร จังหวัดสกลนคร

ตั้งอยู่ที่ริมหนองหาน อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เป็นที่ประดิษฐานพระธาตุสำคัญคือ **พระธาตุเชิงชุม** อันมีความหมายถึง สถานที่ชุมนุมของรอยพระบาทของพระพุทธเจ้าทั้งสี่องค์ แม้ว่าจะไม่ปรากฏหลักฐานที่ชัดเจนว่าสร้างขึ้นมาเมื่อใด แต่พระธาตุเชิงชุมนับเป็นปูชนียสถานที่สำคัญคู่บ้านคู่เมืองสกลนครมาแต่โบราณ และเป็นที่ศรัทธาของ



ชาวสกลนครและชาวไทยจากทุกสารทิศที่เชื่อในความเป็นสิริมงคลอย่างที่สุด หากได้มาสักการะบูชาพระธาตุ ณ ดินแดนอันศักดิ์สิทธิ์ที่พระพุทธเจ้าเคยเสด็จมาเยือนถึงสี่พระองค์แห่งนี้

ตามตำนานอุรังคนิทานนั้นกล่าวว่า เมื่อพระพุทธองค์เสด็จลงมาโปรดสัตว์ ผ่านมาในดินแดนลุ่มแม่น้ำโขง ได้ทรงเสด็จมาโปรดพระเจ้าสุวรรณภิงคาระ กษัตริย์ผู้ครองเมืองหนองหาน ครั้นนั้นพระศาสดาได้ประทับรอยพระบาทที่ภูเขาน้ำลอดเชิงชุม รวมไว้กับพระพุทธรูปของพระพุทธเจ้าในอดีตอีก ๓ พระองค์ คือ พระกกุสันธะ พระโกนาคมะ และพระกัสสปะ พร้อมทั้งแสดงปาฏิหาริย์ให้มีความมหัศจรรย์มีรัศมีพวยพุ่งออกจากพระโอษฐ์พร้อมกันสามดวง เป็นที่ศรัทธายิ่งแก่พระเจ้าสุวรรณภิงคาระ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า สถานที่แห่งนี้เป็นที่อันอุดมประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทั้งสี่พระองค์จะได้มาประชุมรอยพระพุทธรูปไว้เพื่อเป็นที่สักการะแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย พระเจ้าสุวรรณภิงคาระได้เห็นได้ฟังดังนั้น ก็บังเกิดความปีติโสมนัส และได้ถอดมงกุฎทองคำที่พระองค์ได้สวมลงเพื่อบูชารอยพระพุทธรูปนั้น แล้วทรงให้สร้างเจดีย์ครอบไว้ อันเป็นที่มาของพระธาตุเชิงชุมแต่นั้นมา โดยเชื่อว่าสถานที่แห่งนี้ก็จะเป็นที่ประทับรอยพระพุทธรูปของพระศรีอริยาเมตตรัย ซึ่งเป็นพระพุทธเจ้าองค์สุดท้ายในภัทรกัลป์ด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ ภายในพระวิหารวัดพระธาตุเชิงชุม ยังเป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่อบุญพระแสน พระพุทธรูปปางมารวิชัยศิลปะเชียงแสนอันศักดิ์สิทธิ์ เป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมือง และศูนย์รวม

จิตใจของพุทธศาสนิกชนในจังหวัดสกลนคร ทุกวันจะมีประชาชนมากราบไหว้พระธาตุเชิงชุมและหลวงพ่อพระแสนเป็นจำนวนมาก

เชื่อกันว่าอานิสงส์ในการนมัสการพระธาตุเชิงชุมนั้น จะก่อให้เกิดความเป็นสิริมงคลสูงสุดแก่ตนเองและครอบครัว ให้มีความเจริญรุ่งเรือง แคล้วคลาดปราศจากอันตราย รวมไปถึงการนมัสการหลวงพ่อพระแสนที่เชื่อกันว่า ท่านจะให้พรในด้านของโชคลาภ มีเงินทองนับหมื่นนับแสน มีความมั่งมีศรีสุขในชีวิต

สำหรับงานนมัสการพระธาตุเชิงชุมเริ่มตั้งแต่วันขึ้น ๙ ค่ำ ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือนยี่ (ตรงกับวันที่ ๘ – ๑๕ มกราคม ๒๕๕๗) ในงานจะมีการตักบาตรทำบุญ การสรงน้ำองค์พระธาตุ การจุดบั้งไฟ ช่วงกลางวันจะมีการแห่โคมไฟ และไฟพะเนียงสวยงาม

ที่มา : <http://thai.tourismthailand.org> และ

<http://www.sakonnakhonguide.com/index.php?name=news&file=readnews&id=60#.UmjGunCnqOU>

ยิ้มหน่อยค่ะ

“วิ่งเร็วกว่า”

ชายสองคนเดินป่าอยู่ด้วยกันจนกระทั่งมาเจอเสือที่ดูท่าทางทั้งหิว และปราดเปรียว
หนึ่งหนุ่มล้วงเข้าไปในกระเป๋าแล้วหยิบรองเท้านึกมาสวม
เพื่อนอีกคนมองอย่างงงๆแล้วถามว่า
“นี่แกคิดว่าใส่รองเท้านึกคู่นั้นแล้วจะวิ่งเร็วกว่าเสือหรือไง”
“ข้าไม่จำเป็นต้องวิ่งเร็วกว่าเสือหรอก” หนุ่มนึกก็ตอบ
“แค่วิ่งเร็วกว่าแกก็พอแล้ว”

ที่มา : http://www.tourthai.com/joke.php?start_from=210&ucat=&archive=&subaction=&id=&

“อะไรเอ่ย??”

๑. ปลาอะไร สองตัวยี่สิบ
๒. พ.ศ.๒๕๕๙ ยุคอันธพาลครองเมือง อีก ๕ ปีถัดมาจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น
๓. พระใช้อะไรตีระฆัง
๔. ทำไมปลาจึงวางไข่

๕. ปลาอะไร ปากกว้างที่สุด
๖. แกงเขียวหวาน ทำอะไรถึงจะอร่อย
๗. รองเท้าอะไร หายากที่สุด

เฉลย

๑. ปลาตัวละลิบ
๒. พ.ศ. ๒๕๐๔ ผู้ใหญ่ลีตีกลองประชุม (ร้องเป็นเพลงด้วย)
๓. ใช้เนร
๔. เพราะถ้ายืน ไข่จะแตก
๕. ปลาร้า (ข้าปากกว้างๆด้วย)
๖. กิน
๗. รองเท้าหาย



ที่มา : <http://www.jengsud.com/webboard-8947/>

อัจฉราพร พงษ์ฉวี บรรณาธิการ
ธิดาพร อดทน ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ติดต่อสอบถาม/แจ้งข้อมูล

- ◆ สวัสดิการฯและเรื่องทั่วไป – คุณมนต์จิต เทียมสิงห์ โสภา (เอ็ด) (หน.กลุ่มฯ) 084-4392078
 - ◆ ค่าตอบแทนรายเดือนและค่ารักษาพยาบาล – คุณหัสดี นะเอ็ม (เปิ้ล) 086-5697684
 - ◆ ทายาทแจ้งข่าวการเสียชีวิต – คุณอรุณ อัมพวัน (อรุณ) 089-9964829
 - ◆ ทำบัตรประจำตัวศิลปิน – คุณอุมาพร ดิษกร (จ๊กจั่น) 080-5538277
 - ◆ ศิลปินสาร – คุณธิดาพร อดทน (แอม) 081-3415440

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