

ศิลปินสาร

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

โทร. ๐๒-๒๔๓-๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๔-๕ โทรสาร ๐๒-๒๔๓-๕๙๕๒

ทักทาย



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม

และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับนี้เป็นฉบับเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม ๒๕๕๖ ผ่านปีใหม่สากลมาแล้ว และกำลังเข้าโหมดตรุษจีน (๑๐ ก.พ.) หลายๆ ท่านคงโล่งอกที่ปีใหม่ผ่านไปโดยไม่เหตุการณ์ใดให้ลุ้นระทึก บางท่านก็คงไปพักผ่อนต่างที่ต่างถิ่นเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ แต่หลายๆ ท่านก็เลือกอยู่บ้าน เพราะเพื่อที่จะไปเบียดเสียดกับผู้คนตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ โดยเฉพาะท่านผู้อาวุโส แค่ลูกหลานมาคารวะเยี่ยมเยียนก็น่าดีใจแล้วนะค่ะ

ในต้นเดือนมกราคมที่ผ่านมา ได้มีการประกาศผลการคัดเลือกศิลปินแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๕ (ไม่ใช่ พ.ศ. ๒๕๕๖ ตามปี พ.ศ. นะคะ เพราะเป็นการคัดเลือกและประกาศผลของปี ๒๕๕๕ ส่วนของปี ๒๕๕๖ ก็จะประกาศปลายปี ๕๖ หรือต้นปีถัดไป) ปีนี้เราได้ศิลปินแห่งชาติทั้งสามสาขา รวม ๑๖ คน คือ

สาขาทัศนศิลป์ ๔ คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์เข็มรัตน์ กองสุข (ประติมากรรม) นางเนื่อง แฝงสีคำ (ประณีตศิลป์ - ช่างทอง) ศาสตราจารย์วิโชค มุกดามณี (สื่อผสม) และศาสตราจารย์พิเศษอารี สุทธิพันธุ์ (จิตรกรรม)

สาขาวรรณศิลป์ ๔ คน ได้แก่ นางนงไฉน ปริญญาธวัช หรือ กาญจนา นาคนันท์ (นวนิยายและเรื่องสั้น) คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ (กวีนิพนธ์) คุณหญิงวิมล ศิริไพบูลย์ หรือ ทมยันตี (นวนิยาย) และนายมกุฏ อรฤดี (นวนิยายและเรื่องสั้น)

สาขาศิลปะการแสดง ๘ คน ได้แก่ นางบัวซอน อนุอมบุญ (การแสดงพื้นบ้าน – การขับชอ) นายดอกดิน ภัณฑุมาลย์ (ภาพยนตร์) นายสมส่วน พรหมสว่าง หรือ เพลิน พรหมแดน (ดนตรีไทยลูกทุ่ง) นายมนัส ปิติสานต์ (ดนตรีไทยสากล) พันโทเสนาะ หลวงสุนทร (ดนตรีไทย) พันโทวิชิต ให้อย

(ดนตรีไทย - โยชวาทิต) นายเกล้า (น้อย) โรจนเมฆากุล (การแสดงพื้นบ้าน - หนังตะลุง) และ นางสาวทัศนีย์ ขุนทอง (ดนตรีไทย - คีตศิลป์)

ขอแสดงความยินดีกับทุกท่านค่ะ ศิลปินแห่งชาติที่อาวุโสสูงสุดปีนี้ คือ แม่เนื่อง อายุ ๘๘ ปี และอายุน้อยที่สุดคือ อ.วิโชค อายุ ๕๕ ปี รวมอายุทั้งหมดก็จะอยู่ประมาณ ๑,๒๐๐ กว่าปีเท่านั้นเองค่ะ

เนื่องจากการพบกันครั้งแรก จึงขอโอกาสแนะนำ “ศิลปินสาร” ให้ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านใหม่ได้รู้จัก ณ ที่นี้ “ศิลปินสาร” เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นง่ายๆ เพื่อเป็นสื่อกลางระหว่างกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมกับศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม (ทั้งสามกลุ่มรวมกันประมาณ ๒๐๐ กว่าคน) เพื่อแจ้งข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน จะออกเป็นรายสองเดือนต่อฉบับ ซึ่งหากท่านมีข่าวความเคลื่อนไหวใดๆ อยากแจ้งให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบ ก็ส่งมาตามที่อยู่หรือจะโทรมาแจ้งก็ได้ค่ะ (ตามหัวเอกสาร)

สำหรับกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม หรือเรียกย่อๆ ว่า “กส.” นี่เป็นกองๆ หนึ่งอยู่ภายใต้สังกัดกรมส่งเสริมวัฒนธรรม มีหน้าที่ดูแลสวัสดิการบุคคล ๓ กลุ่มตามพ.ร.บ.วัฒนธรรมแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๓ คือ ศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม ทั้งนี้ ในการบริหารกองทุนฯ จะมีคณะกรรมการกองทุนฯ ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นบุคคลภายนอกจำนวน ๘ ท่านเป็นคณะกรรมการ โดยมี ท่านอธิบดีกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเป็นกรรมการและเลขานุการ ซึ่งท่านอธิบดีก็จะบริหารงานผ่านกองกองทุนฯ ซึ่งมี ผอ.กองทุนฯ คือ นางสาวทัศนเทพกำปนาท หรือที่ท่านส่วนใหญ่รู้จักในชื่อเล่นว่า “อัน” เป็นสตาฟในการทำงาน ส่วนประธานคณะกรรมการกองทุนฯ ขณะนี้คือ คุณหญิงปัทมา ลีสวัสดิ์ตระกูล

อนึ่ง ในเรื่องสวัสดิการที่ท่านศิลปินแห่งชาติใหม่จะได้รับจะมีอะไรบ้าง ทางเจ้าหน้าที่กองกองทุนฯจะได้จัดส่งเอกสารไปให้ท่านเร็วๆ นี้ และคงต้องประสานขอข้อมูลและหลักฐานบางอย่างเพิ่มเติมเพื่อนำมาทำบัตรประจำตัวศิลปินแห่งชาติ รวมทั้งการดำเนินการในเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การทำเรื่อง ขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่สรรเสริญยิ่งดิเรกคุณาภรณ์ เป็นต้น ดังนั้นในช่วงต้นนี้อาจจะต้องรบกวนท่านบ่อยหน่อย และหากท่านสงสัยสิ่งใด ก็โทรสอบถามรายละเอียดที่ต้องการทราบได้จากเจ้าหน้าที่ดูแลด้านนั้นๆ ซึ่งจะปรากฏรายชื่ออยู่หน้าหลังสุดค่ะ

สำหรับในสองเดือนนี้ เรามีวันหยุดราชการวันเดียว คือวันมาฆบูชา จันทรที่ ๒๕ ก.พ.ค่ะ นอกนั้นเป็นวันสำคัญที่มีวันหยุดได้แก่ ๓ ก.พ. วันทiharผ่านศึก/ ๑๐ ก.พ. วันตรุษจีน/ ๑๔ ก.พ.วันวาเลนไทน์/ ๒๔ ก.พ. วันศิลปินแห่งชาติ/ ๘ มี.ค. วันสตรีสากล และ ๓๑ มี.ค. วันที่ระลึกพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว พระมหาเจษฎาราชเจ้า

“จีนเจีย ยู่อี๋ ชินนี้ ฮวดไช้” ค่ะ พบกันอีกครั้งปีใหม่ไทย วันสงกรานต์ค่ะ

แควงศิลป์

หลังจากการประกาศผลการคัดเลือกศิลปินแห่งชาติแล้ว เชื่อว่าท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านใหม่คงต้องยุ่งวุ่นวายต่อไปอีกสักพักใหญ่ เพราะจะต้องรับแขก รับโทรศัพท์ทั้งจากเจ้าหน้าที่ของ กรมส่งเสริมวัฒนธรรม ลูกศิษย์ลูกหา สื่อมวลชน และผู้เกี่ยวข้อง สำหรับการเข้าเฝ้าเพื่อรับพระราชทานเข็มและโล่เชิดชูเกียรติจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รวมทั้งการจัดงานเลี้ยงแสดงความยินดีและการจัดแสดงบนเวที ส่วนใหญ่จะจัดในวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ อันเป็นวันศิลปินแห่งชาติ ซึ่งปีนี้ตรงกับวันอาทิตย์ รายละเอียดต่างๆ ทางเจ้าหน้าที่จากหออัครศิลปินคงจะแจ้งให้ทุกท่านได้ทราบต่อไป ส่วนท่านอื่นๆ ที่ถือเป็นรุ่นพี่ เมื่อได้กำหนดการที่ชัดเจนแล้ว กรมก็จะส่งหนังสือเชิญถึงท่านต่อไปเช่นกัน อ้อ!! ทางกองทุนฯ จะมีการเชิญท่านศิลปินแห่งชาติท่านใหม่ไปถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่โรงพยาบาลศิริราชด้วยนะค่ะ คงหลังจากเข้าเฝ้าฯ แล้ว แต่จะเป็นวันเวลาไหนจะแจ้งอีกครั้ง...//ในการขอเงินอุดหนุนจากกองทุนฯ เพื่อทำโครงการทางวัฒนธรรมประจำปี ๒๕๕๖ ซึ่งมีผู้เสนอขอรับการอุดหนุน (ทั้งศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นฯ หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ฯลฯ) รวมจำนวน ๔๒ โครงการ เป็นเงินประมาณ ๔๗ ล้านบาท แต่กองทุนฯ มีเงินสนับสนุนให้เพียง ๕ ล้านบาท นั้น ขณะนี้ คณะกรรมการกองทุนฯ ได้พิจารณาโครงการต่างๆ ที่ขอมาเสร็จสิ้นไปเมื่อกลางเดือนมกราคมที่ผ่านมา ปรากฏว่ามีโครงการที่ผ่านการพิจารณาทั้งสิ้น ๒๓ โครงการ ทั้งนี้ ทางคณะกรรมการฯ ได้มีการปรับลดจำนวนเงินที่ขอมาให้เหมาะสม และให้ทั้งหมดอยู่ในวงเงิน ๕ ล้านบาทแล้ว โดยทางเจ้าหน้าที่จะได้ทำหนังสือแจ้งให้ท่านที่ได้รับเงินอุดหนุนทราบเพื่อจะได้ลงนามในข้อตกลงกันต่อไป สำหรับโครงการที่ไม่ได้รับการอุดหนุนนั้น มีหลายสาเหตุ เช่น บางโครงการไม่ได้ระบุกำหนดการที่จะจัดกิจกรรมอย่างแน่ชัด บางโครงการก็เป็นส่วนหนึ่งของภารกิจของสถาบันอยู่แล้ว บางโครงการก็ขอวงเงินสูงเกิน ๑๐ ล้าน และไม่มีหน่วยงานอื่นให้การสนับสนุน ซึ่งคณะกรรมการฯ พิจารณาแล้วเห็นว่า หากให้ไปบางส่วน งานอาจ ไม่สำเร็จตามเป้าหมาย แล้วอาจจะต้องถูกเรียกเงินคืน ก็จะเป็นปัญหายุ่งยากหลัง จึงไม่ให้แต่ต้น อย่างไรก็ตาม ทางคณะกรรมการฯ ก็ได้พยายามกระจายงบประมาณให้มากที่สุด และครอบคลุมทุกกลุ่มที่ขอมา โดยดูด้วยว่างบประมาณที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ ซึ่งหลังจากจบโครงการ ทางกองทุนฯ ก็ขอให้ท่าน (ที่ได้รับเงินอุดหนุน) กรณาสรุปลผลการดำเนินงาน (ตามแบบฟอร์ม) ส่งมาให้ทางเราด้วย และกรุณาอย่าลืมเขียนว่าได้รับการสนับสนุนจาก “กองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม” ในเอกสารหรือในการประชาสัมพันธ์ใดๆ ด้วยนะค่ะ มีข่าวว่าหลังเดือนเมษายน ศกนี้ ใครก็ตามที่ได้รับเงินอุดหนุนจากหน่วยงานของรัฐไม่ว่าที่ใด ตั้งแต่ ๕ แสนบาทขึ้นไป จะต้องแจ้งรายการทรัพย์สินของท่านต่อปช. เรื่องนี้เพิ่งได้ทราบว่าปช.เป็นกฎหมายที่ออกมาใหม่ ซึ่งหมายความว่า ผู้ที่มาขอรับเงินอุดหนุนจากเราในปีงบประมาณ ๒๕๕๗ ถ้าเกิน ๕ แสนบาท ก็จะต้องรายงานทรัพย์สินตาม

กฎหมายที่ว่า แต่ในขณะนี้ ทั้ง ๒๓ โครงการที่ได้รับการอุดหนุนปีนี้ ยังไม่เข้าข่ายดังกล่าว จึงยังไม่ต้อง
แจ้ง ท่านจึงสบายใจได้ค่ะ ส่วนปีถัดไป จะต้องทำอะไร เราจะหาข้อมูลเพิ่มและประกาศให้ทราบต่อไป
ค่ะ...//ในช่วงที่ผ่านมา มีท่านศิลปินแห่งชาติและ ผู้มีผลงานดีเด่นฯ เสียชีวิตหลายราย คือ ครูสุดจิตต์
อนันตกุล ศิลปินแห่งชาติ ด้านกวีศิลป์ ท่านถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๒๔ พ.ย.๕๕ ด้วยโรคติดเชื้อในกระเพาะ
ปัสสาวะและไตวาย สิริอายุ ๘๔ ปี ขณะนี้กำลังรอกำหนดวันพระราชทานเพลิงศพอยู่ ส่วนท่านอังคาร
กัลยาณพงศ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี ได้เสด็จฯ พระราชทานเพลิงศพไปแล้วเมื่อ
วันที่ ๒๗ ม.ค.๕๖ ที่ผ่านมา ณ วัดทองนพคุณ นอกจากนี้ยังมีท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมที่ถึง
แก่กรรมอีก ๔ คน คือ นางประสงค์ เหลาหา ด้านกีฬาและนันทนาการ เมื่อวันที่ ๒๕ พ.ย. ๕๕ เสียชีวิตด้วย
โรคชรา สิริอายุ ๘๒ ปี นายจำลอง นวลมณี เสียเมื่อวันที่ ๔ ม.ค. ๕๖ ด้วยโรคชรา สิริอายุ ๘๕ ปี พลโท
รวมศักดิ์ ไชยโกมินทร์ เสียเมื่อวันที่ ๔ ม.ค. ด้วยโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก สิริอายุ ๘๖ ปี และ นายมานพ
ถนอมศรี ด้านวรรณศิลป์ (บันเทิงคดี) เสียเมื่อวันที่ ๕ ธ.ค.๕๕ ด้วยโรคปอดติดเชื้อและไตวาย สิริอายุ
๖๓ ปี พวกหนูขอให้ดวงวิญญาณของครูทุกท่านไปสู่สุคตินะคะ...//เมื่อ ๑๗-๑๘ ม.ค. ที่ผ่านมา หอัคร
ศิลปินได้นำทีมศิลปินแห่งชาติทุกสาขา ๑๐ กว่าท่านสัญจรไปถ่ายทอดความรู้แก่นักศึกษาในมหาวิทยาลัย
บูรพา ชลบุรี ศิลปินแห่งชาติที่ไปด้านทัศนศิลป์ได้แก่ อ.ประหยัด พงษ์ดำ อ.ถวัลย์ ดัชนี อ.ประเทือง
เอนเจริญ อ.กมล ทัศนัญชลี อ.อินสนธิ วงศ์สาม อ.ทวี รัชนิกร อ.ยรรยง โอพาระชิน อ.วิโชค มุกดามณี
ด้านวรรณศิลป์ ได้แก่ อ.สถาพร ศรีสังข์ อ.ประภัสสร เสวิกุล ด้านศิลปะการแสดง ได้แก่ อ.ชาลี อินทรวิจิตร
อ.ชลธิ ธารทอง และอ.ประยงค์ ชื่นเย็น ส่วน อ.วรรณพันธ์ ชัชวาลทิพากร แม้จะติดภารกิจไปเองไม่ได้ ก็ได้
ส่งภริยาซึ่งเป็นมือขวาด้านถ่ายภาพ ไปเป็นตัวแทน ข่าว่า ตอนพาไปทานข้าวเย็น ศิลปินฯ สนุกสนานกัน
มาก อ.ประหยัด ถึงกับล้มเก้าอี้ ส่วน อ.ถวัลย์ ก็มีการทดสอบความแข็งแรงของกระดูกในร้านนิดหน่อย จนฮาขำ
กลิ้งไปตามๆ กัน เรื่องราวจะเป็นประการใด ปะหน้าก็กรุณาถามกันเองก็แล้วกัน มีลับ ลวง พรากกัน
นิดหน่อย??? ส่วนสถานที่ที่จะสัญจรต่อไป คือ ที่คอยตุง จ.เชียงราย ประมาณต้นมีนาคม จากนั้นก็จะไป
ที่มหาสารคาม และสงขลาตามลำดับต่อไป...// ลูกศิษย์ลูกหาและสื่อมวลชนไปทำข่าวกันเพียบในพิธีเปิดบ้าน
อ.ชำเรือง วิเชียรเขตต์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ ด้านประติมากรรม เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้อย่างเป็นทางการ
เมื่อวันที่ ๒๔ ม.ค. ๕๖ ที่ผ่านมา โดยมีท่านสนธยา คุณปลื้ม รมว.วธ.เป็นประธาน นอกจากจะได้
เห็นงานของอ.ชำเรืองในบ้านแล้ว ท่านรัฐมนตรียังได้ชมงานปั้นพระพุทธรูปที่สวยงามของภริยาอาจารย์
ด้วย แต่ต้องบอกว่าบ้านนี้ศิลปินทั้งบ้าน เพราะ อ.ญาณพล ลูกชายอาจารย์ก็มีผลงานปั้นรูปเหมือนและ
การออกแบบเครื่องใช้ไม้สอยที่เก๋ไก๋มากเช่นกัน...//บ้านหลังต่อไปที่จะเปิดเป็นแหล่งเรียนรู้อีกแห่งเร็ว
ๆ นี้ คือ บ้านของนางนครินทร์ ขาทอง ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง ด้านการแสดงพื้นบ้าน-
หนังตะลุง กำหนดจะเปิดบ้านในวันพฤหัสบดีที่ ๑๔ มี.ค. ๕๖ ที่อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา นอกจากจะเตรียม
เปิดบ้านแล้ว ตอนนี้ครุฑนครินทร์ยังเตรียมทำโครงการฝึกอบรมฟื้นฟูกลบทของการแสดงหนังตะลุงด้วย

...//เช่นเดียวกับบ้าน**อ.ทวี รัชนิกร** (จิตรกรรม) และบ้าน**หนังสือชาติ ทรัพย์สิน** (การแสดงพื้นบ้าน) ก็เตรียมจัดค่ายและการฝึกอบรมเยาวชนในบ้านของแต่ละท่านที่ได้เปิดเป็นแหล่งเรียนรู้ไปแล้ว เพื่อให้มีกิจกรรมที่ต่อเนื่อง...// และจากที่กองทุนฯ ให้เงินอุดหนุนทั้งท่านศิลปินแห่งชาติ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ จากนั้นไปแต่ละท่านคงจะเตรียมถ่ายทอดความรู้ ความสามารถของท่านให้กับคนรุ่นหลังที่จะมาสืบทอดงานของท่านอย่างเต็มที่ โดยศิลปินแห่งชาติ ได้แก่ **ครูทองร่วง เอ็มโอบุญ** เตรียมทำค่ายเรียนรู้และสืบสานงานปูนปั้น เพื่อจะถ่ายทอดงานสกุลช่างเมืองเพชรให้แก่เยาวชน **คุณประนอม ทาแปง** เตรียมการอบรมเชิงปฏิบัติการทอผ้าตีนจกเมืองล่อง จ.แพร่ (และเตรียมเปิดบ้านเป็นแหล่งเรียนรู้ช่วงเดือนพ.ค.๕๖) **อ.สถาพร ศรีสังข์** เตรียมทำโครงการ เพาะสร้างเมล็ดพันธุ์วรรณศิลป์กับศิลปินแห่งชาติ ที่สงขลา **แม่ครูบัวซอน ถนอมบุญ** เตรียมทำสื่อบทละครระบำ **อ.ไพรัช สังวริบุตร** เตรียมทำ “เปิดบ้านสืบสานงานศิลป์กับศิลปินแห่งชาติ” โดยจะไปถ่ายทำบ้านศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดงที่ยังมีชีวิตมาออกอากาศทางช่องดาวเทียมของท่าน ส่วนทางด้านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ก็มีโครงการไม่น้อย ได้แก่ **สล่าคำอ้ายเดชดวงตา** ท่านจะสอนแกะสลักไม้พื้นบ้านล้านนา ข่าว่าตอนนี้ท่านบวชอยู่ ทำให้สอนได้เต็มที่กว่าเดิม **ครูราตรี ศรีวิไล** ก็จะทำ “การสอนทักษะการประพันธ์กลอนลำของหมอลำกลอน” **พระโสภณพัฒน์นอม** เจ้าอาวาสวัดโพธาราม และเป็นผู้มีผลงานดีเด่นฯ ด้วย ท่านก็จะทำโครงการสร้างเด็กและเยาวชนให้มีจิตสำนึกรักทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม **อ.ดรุณีนาถ นาคคง** ก็จะทำเรื่อง “ของจีวเล่าขานงานวัฒนธรรม” เป็นต้น เรียกว่าตอนนี้ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ กำลังเตรียมกิจกรรม/โครงการกันอย่างคึกคัก และก็อย่าลืมส่งภาพและรายงานมาด้วยนะค่ะ...//ระหว่างวันที่ ๒๒ ม.ค.-๒๔ ก.พ. ๕๖ นี้ **ศ.เกียรติคุณอภิตพล ตั้งโกลก** ได้จัดแสดงนิทรรศการเดี่ยวชุด “อักขระ” ณ หอศิลป์ร่วมสมัยอาร์เดล ที่อยู่เขตทวีวัฒนา ท่านที่สนใจไปชมงานได้นะค่ะ...//มีข่าววันหลังที่ขอนำมาเล่าต่อค่ะ เมื่อปลายเดือนธ.ค. ๕๕ ที่ผ่านมา ม.ราชภัฏศรีสะเกษร่วมกับสโมสรนักเขียนภาคอีสานจัดสัมมนาวรรณกรรม และได้ถือโอกาสนี้จัดงานแสดงมุกตลกเดี่ยวเดี่ยว **ครูคำสิงห์ ศรีนอก** ด้วย...//ในคราวครบ ๑๐๕ ปีชาตกาลท่านผู้หญิงแล้ว **สนิทางค์เสณี** (ท่านถึงแก่อนิจกรรมไปแล้ว) แต่ทางกองทุนของท่านผู้หญิง ทายาทและกรมศิลปากรได้จัดการแสดงนาฏศิลป์เพื่อน้อมอุทิศเป็นกตัญญูชาติแด่ “หม่อมอาจารย์” ที่โรงละครแห่งชาติ เมื่อปลายเดือนธ.ค.๕๕ โดยมีศิษย์ที่เป็นศิลปินแห่งชาติร่วมแสดงด้วยได้แก่ **อ.สุภชัย จันทร์สุวรรณ** **อ.จตุพร รัตนวราหะ** และ **อ.รัจนา พวงประยงค์**...//ครบรอบ ๘๑ ปี ของสองท่าน ศิลปินใหญ่ด้านวรรณศิลป์ **คุณกฤษณา อโศกสิน** และ **คุณพนมเทียน** เมื่อเดือนพ.ย. ๕๕ มีการจัดงานที่โรงแรมเดอะสุโกศล ข่าว่า **อ.ประยอม ทองทอง** นอกจากจะร้องเพลงให้ศิลปินแห่งชาติรุ่นพี่ได้ฟังแล้ว ยังเล่านิทานโจ๊ก ชนิดไม่ยอมวางไม้ก็อีกด้วย แหม! ไม่น่าเชื่อเลยละ เจอกันวันหลังคงต้องให้อาจารย์เล่าให้ฟังบ้างแล้ว...// นอกจากพิมพ์ซ้ำหลายครั้ง “คำพิพากษา” นวนิยายซีไรต์ของ **คุณชาติ กอบจิตติ** ยังถูกนำไปทำเป็นละครโทรทัศน์บ้าง ภาพยนตร์บ้าง ล่าสุดมีข่าวว่า บริษัท Bo Theatre Company จะนำไปผลิตเป็นละครเวทีในรูปละคร

เพลงแนวใหม่ และจะแสดงในปี ๕๖ นี้ แต่จะเป็นเมื่อไร ที่ไหน ก็คงต้องติดตามข่าวกันอีกที...// และเมื่อวันที่ ๑๔ ธ.ค.ที่ผ่านมา พระอาจารย์สุบิน ปณีโต ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาภูมิปัญญาชาวบ้านด้านคุณภาพชีวิต ท่านได้รับการถวายรางวัล “คนต้นแบบในสังคม” จากรายการ “คนค้นคน” ซึ่งจัดร่วมกับโมเดิร์นไนน์ทีวี ขอแสดงความยินดีด้วยค่ะ...//ในเดือนกุมภาพันธ์นี้ กระทรวงวัฒนธรรมโดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม ร่วมกับมูลนิธิจักรพันธุ์ โปษยกฤต และบริษัทไปรษณีย์ไทย จำกัด จะจัดทำดวงตราไปรษณียากร “อัคราภิรักษศิลปิน” เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ และเพื่อจำหน่ายหารายได้สมทบเข้ากองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมของเรา ให้ได้มีเงินมาสนับสนุนกิจกรรมทางด้านวัฒนธรรมเพิ่มขึ้นๆ ดวงตรานี้ ท่าน อ.จักรพันธุ์ โปษยกฤตได้กรุณาออกแบบวาดพระบรมสาทิสลักษณ์ของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ฝีมือของท่านมาให้ถึง ๖ แบบเพื่อมาจัดทำเป็นแสตมป์ที่ระลึกสวยงามมาก คาดว่าน่าจะเปิดให้จองได้ในวันที่ ๒๔ ก.พ.วันศิลปินแห่งชาติ...//ครูสุรพล โทณะวณิก และศิษย์จะจัดแสดงคอนเสิร์ต “บันทึกแผ่นดินศิลปินแห่งชาติ” ในวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๖ ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ ...//พบกันทาง Facebook อยู่เสมอ อ.ศักดิ์ ส. รัตนชัย ผู้มีผลงานดีเด่นฯ ที่จ.ลำปางของเรามักมีเรื่องราวความรู้ทางล้านนาเล่าสู่กันฟังเสมอ ขอบคุนค่ะอาจารย์...//โทร.มาทักทายและถามทุกข์สุขกัน ทุกเดือนไม่มีขาด อ.เพ็ญพรรณ ลิขิตไธรัย ศิลปินแห่งชาติ (ด้านแกะสลัก) ถ้าบังเอิญโทรมาแล้ว พวกหนูยุ่งๆ คุยได้ไม่นาน อาจารย์ก็อย่าถือโทษโกรธเคืองนะคะ...//ข้าว่า แจ้งว่า คุณโบตัน ต้องเข้าโรงพยาบาลผ่าตัดนิ้วในไต ก็ขอให้อาจารย์หายไวๆ นะคะ...// ส่วน อ.อาจันต์ ปัญจพรรค์ ช่วงนี้ท่านก็ต้องเข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาลบ่อย พวกหนูเป็นกำลังใจให้ค่ะ...//ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯและทางผู้มีผลงานดีเด่นฯ ท่านอื่นๆ กรุณารักษาตัว คอยออกกำลังกายบ้างนะคะ อย่ากินของมันๆ เผ็ดๆ (ซึ่งมันอร่อย แต่ไม่ดีต่อร่างกาย) พวกหนูเป็นห่วงค่ะ...และอย่าลืมนะคะ พุธสัปดาห์ที่ ๑๑ เม.ย. เวลาสิบโมงเช้า พวกหนูจะขอเรียนเชิญท่านมา ร่วมงาน “รดน้ำขอพรศิลปินฯ เนื่องในเทศกาลสงกรานต์” ขององค์ตัวท่านล่วงหน้า ๒ เดือน เขียนในปฏิทินได้เลยค่ะ แต่จะขอรบกวนเรียนเชิญเฉพาะท่านที่อยู่กทม.และปริมณฑลใกล้เคียง ท่านที่อยู่จังหวัดไกลๆ ก็จะไม่รบกวนหะค่ะ ยกเว้นว่าท่านอยู่กทม.พอดีช่วงนั้น (ช่วยบอกมาด้วยนะคะ) พวกหนูอยากให้ท่านมากันเยอะๆ มาให้พรเด็กๆ เพื่อความเป็นสิริมงคลในวันปีใหม่ไทยนะคะ...// ข้าว่ามาเร็ว กรมส่งเสริมวัฒนธรรมของพวกหนู ได้มีการเปลี่ยนแปลงผู้บริหารระดับสูงสองตำแหน่งค่ะ คือตำแหน่งอธิบดีที่ คุณชาย นครชัย จากสำนักศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย หรือ ศสร. มาแทนท่านปริศนา พงษ์ทัดศิริกุลที่ไปดำรงตำแหน่งปลัดกระทรวงฯ อีกตำแหน่งคือตำแหน่งรองอธิบดี ที่ได้คุณดำรงค์ ทองสม จาก ศสร. เช่นกันมาแทน รองฯ กฤษดา คงจะจันทร์ ที่ย้ายไปเป็นรองอธิบดีกรมการศาสนา ทั้งสองท่านนี้ ท่านศิลปินแห่งชาติหลายๆ ท่านคงรู้จักกันมาบ้างแล้วนะคะ ต่อไปคงจะได้ร่วมทำงานกันมากขึ้น พบกันใหม่ฉบับหน้า สงกรานต์ค่ะ

สุขสันต์วันเกิด

เดือนกุมภาพันธ์ และเดือนมีนาคม มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

๑ ก.พ. นายขรินทร์ นันทนาคร/ ๗ ก.พ. นายพิชัย นิรันต์/ ๘ ก.พ. นายองอาจ สาตรพันธุ์/ ๑๐ ก.พ. นางบัวซอน ถนอมบุญ/ ๑๑ ก.พ. นายอุส่าห์ จันทรวิจิตร/ ๑๒ ก.พ. ศ.เกียรติคุณอิทธิพล ตั้งโฉลก นายประยงค์ ชื่นเย็น และนายปรีชาเกียรติ บุญเกียรติ/ ๑๔ ก.พ. นายสถาพร ศรีสังข์/ ๑๕ ก.พ. นายเฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์/ ๑๘ ก.พ. นายฉลาด ส่งเสริม/ ๑๙ ก.พ. พันเอกชูชาติ พิทักษากร/ ๒๔ ก.พ. นายโกวิท เอนกชัย และนายศักดิ์เจริญ รัตนชัย (ศักดิ์ ส. รัตนชัย)/ ๒๗ ก.พ. นายบรรยง โอพาราชิน/ ๒๙ ก.พ. นายสุรัตน์ วรางค์รัตน์ (ครูบา ครูจะฉลองวันเกิดได้ต้องรอปี พ.ศ. ๒๕๕๕ โนนเลยนะค่ะ 😊) และนายอิมจิตต์ภักดี (ไม่ทราบวันที่)

๑ มี.ค. นายศิริ วิหเวช/ ๒ มี.ค. นายชำเรือง วิเชียรเขตต์/ ๕ มี.ค. นายบุญศรี รัตนัง/ ๗ มี.ค. นายไวพจน์ เพชรสุพรรณ และนายอัมพร ดั่งปาน/ ๘ มี.ค. ศ.วิโชค มุกดามณี/ ๙ มี.ค. คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ/ ๑๐ มี.ค. รศ.ดร.ภิญโญ สุวรรณคีรี/ ๑๓ มี.ค. พระครูพิพิธประชานาถ และนายประภาส สิงห์ลักษณ์/ ๑๔ มี.ค. คุณหญิงวินิตา ดิถียนต์/ ๑๖ มี.ค. พระครูอุปการพัฒน์กิจ/ ๑๘ มี.ค. รศ.ศดส ปันธุมโกมล นายทินกร อัดไพบูลย์/ ๒๑ มี.ค. นายประเสริฐ ฌ นคร/ ๒๒ มี.ค. พลอากาศตรีอาวุธ เงินชูกลิ่น และนายแนบ ทิชนพงศ์/ ๒๓ มี.ค. นายนคร ถนอมทรัพย์/ ๒๖ มี.ค. นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์/ ๒๘ มี.ค. นายเสกสรรค์ ประเสริฐกุล/ ๓๐ มี.ค. ดร.สุเมธ ชุมสาย ณ อยุธยา และนางมณฑนา โมรากุล



ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย

จงดลบันดาลให้ครูทุกท่านประสบแต่ความสุข
มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง แจ่มใส
มั่งคั่งผลในสิ่งอันพึงประสงค์ทุกประการนะค่ะ

สารน่ารู้

“อย่ามองข้ามเรื่องเล็กๆ (20 Healthy Tips)”

๑. การดื่มน้ำปริมาณมากในเวลาอันรวดเร็วอาจก่อให้เกิดสภาวะน้ำเป็นพิษเนื่องจากเลือดเจือจาง ร่างกายจึงขับโปแตสเซียมออกจากเซลล์เพื่อปรับสมดุลระหว่างน้ำในเซลล์และนอกเซลล์ ผลที่ตามมาคือ เป็นตะคริว กล้ามเนื้อเกร็ง หากเกิดอาการเกร็งที่สมอง หัวใจ หรือปอด จะทำให้ระบบหายใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้ แต่ไม่ต้องกังวลจนเกินไป เพราะหากดื่มน้ำทีละเล็กทีละน้อย แม้ดื่มน้ำมากกว่าปกติก็ไม่เป็นอันตราย เพราะไตจะขับออกมาเป็นปัสสาวะ และถ้าเมื่อไรมีอาการจุกแน่นแสดงว่าดื่มน้ำมากเกินไป ควรหยุดได้แล้ว

๒. การปล่อยให้ตนเองหิวอาจนำไปสู่โรคภัย เพราะความหิวกระตุ้นร่างกายให้หลั่งฮอร์โมนความเครียด ซึ่งหากเกิดขึ้นเป็นประจำจะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือเบาหวานได้ ลองควบคุมความหิวด้วยการแบ่งมื้ออาหารจากวันละ ๓ มื้อเป็นมื้อเล็กๆ ๕ - ๖ มื้อต่อวัน

๓. ชา กาแฟ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ไม่เหมาะกับผู้ที่มีการปวดหลัง เพราะคาเฟอีนลดการหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่ร่างกายผลิตขึ้นและมีฤทธิ์ลดอาการปวดตามอวัยวะต่างๆ

๔. วิธีง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพ คือหลังจากตื่นนอนทุกเช้าควรดื่มน้ำส้มสายชูที่หมักจากผลแอปเปิ้ลผสมกับน้ำผึ้งอย่างละ ๑:๑ ใส่น้ำอุ่น คนให้เข้ากัน แล้วค่อยเติมน้ำแข็งลงไปเพื่อให้ทานง่ายและมีรสชาติดีขึ้น ซึ่งวิธีนี้จะไปช่วยการดูดซึมของระบบลำไส้และการเผาผลาญของร่างกาย แต่โรคบางโรคอาจเกิดจากสุขภาพจิตที่อ่อนแอ ในหนึ่งอาทิตย์จึงควรจะมีวันพักผ่อนอย่างจริงจัง หรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น เล่นโยคะเพื่อฟื้นฟูสุขภาพกายและลดมลภาวะทางจิตใจไปพร้อมๆ กัน

๕. การนอนดึกคืนวันศุกร์-เสาร์ แล้วตื่นสายในวันเสาร์-อาทิตย์ ทำให้นาฬิกาชีวภาพของร่างกายตั้งเวลาตื่นใหม่ เมื่อถึงวันจันทร์จึงมีอาการอิดเอื้อนไม่อยากตื่น ทั้งยังทำให้ขาดสมาธิในการทำงานหรือเรียนหนังสืออีกด้วย

๖. แสงแดดยามเช้าไม่ได้ช่วยให้กระดูกแข็งแรงเท่านั้น แต่การออกกำลังกายกลางแจ้งในช่วงเวลาดังกล่าวยังช่วยให้ร่างกายผลิตสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารต่อต้านอาการซึมเศร้าตามธรรมชาติอีกด้วย

๗. ความเครียดเป็นตัวการทำลายผิวที่ร้ายแรงที่สุด ฉะนั้นเราต้องปรับความคิดใหม่ และใช้ร่างกายเราอย่างทะนุถนอมตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะสม หาเวลาออกกำลังกายบ้าง และรับประทานอาหารดีๆ

๘. แอปเปิ้ล แดงโม กล้วย กีวี มีประโยชน์ แต่ถ้าคุณรับประทานยาปฏิชีวนะอยู่ควรหลีกเลี่ยงผลไม้เหล่านี้เพราะบดง่ายในลำไส้ อาจเกิดการอักเสบในระบบทางเดินอาหารได้

๙. การไอเรื้อรังอาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ยาปฏิชีวนะที่แพทย์สั่งเพื่อรักษาอาการหวัด ไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้ ให้ใช้วิธีที่สุดแสนธรรมดาแต่ได้ผลมากกว่าคือ ดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อลดเสมหะในทางเดินหายใจ อมยาอมให้ลำคอชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แค่นี้ก็หายแล้ว

๑๐. เมื่อมีอาการเท้าและข้อเท้าบวม ให้นั่งของๆ ทุกวันๆละ ๑๕ นาที แล้วขยับข้อเท้าไปข้างหน้าและข้างหลังเพื่อช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น หลังจากนั้นใช้แปรงที่มีขนทำจากวัสดุธรรมชาติ แปรงผิวหนังเบาๆ เริ่มบริเวณฝ่าเท้าซึ่งเป็นศูนย์รวมของเส้นประสาททั่วร่างกาย แล้วค่อยๆ ปิดไล่ขึ้นมาที่ข้อเท้า น่อง ต้นขา ท้อง แขน ไปจนสุดที่มีมือทั้งสองข้าง (ยกเว้นผู้ที่เป็นเบาหวานเพราะเสี่ยงจะเกิดบาดแผล) จากนั้นอาบน้ำอุ่นแล้วตามด้วยน้ำเย็น จะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

๑๑. การรับประทานอาหารไปดูหนังไปทำให้รับประทานอาหารมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว แม้ว่าจะกินอิ่มมาแล้ว หรือรสชาติของอาหารไม่ได้เรื่องเลยก็ตาม นอกจากนี้ไฟสลัวๆ ทำให้ผู้ที่รับประทานอาหารไม่ค่อยระวังตัว เผลอเพลินเจริญอาหารไปเรื่อย

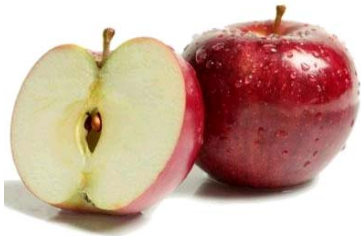
๑๒. เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรา ยิ่งดนตรีมีจังหวะเร็วเท่าไรก็ยิ่งกระตุ้นให้รับประทานอาหารมากขึ้นเท่านั้น

๑๓. การดื่มน้ำ (เปล่า) เย็น ๕๐ ออนซ์ (๘ ออนซ์ = ๑ ถ้วย) จะช่วยเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นวันละ ๕๐ แคลอรี เท่ากับช่วยให้น้ำหนักลดลง ปีละ ๕ ปอนด์ หรือ ๒.๕ กิโลกรัม เพราะการดื่มน้ำเปล่าไม่ทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน แต่ต้องใช้พลังงานในการเผาผลาญน้ำ ยิ่งไปกว่านั้นน้ำเย็นทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานเผาผลาญมากขึ้นอีก



๑๔. การออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักและพิลาทิสควบคู่กันไปจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของปอดและหัวใจ รวมถึงความแข็งแรงและยืดหยุ่นของโครงสร้าง และการรับประทานอาหารเช้าๆ ๕ มื้อต่อวัน โดยมีกลางวันจะเน้นอาหารประเภทโปรตีนเพียง ๑ มื้อ นอกนั้นเน้นผักและผลไม้ จะทำให้มีพลังงานที่พอเหมาะในการใช้งาน และไม่ท้อใจมันส่วนเกินสะสม

๑๕. ผู้ชายที่รับประทานมะเขือเทศ ซึ่งมีไลโคปีนสูงอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑๐ ผลหรือมากกว่านั้น เสี่ยงเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยลง ๔๕ เปอร์เซ็นต์ วิธีง่ายๆ ให้นำมะเขือเทศไปปั่นให้ละเอียด เติมน้ำมันมะกอก และนำไปปรุงสุก ความร้อนจะช่วยให้มะเขือเทศปล่อยสารไลโคปีนออกมามากขึ้น



๑๖. รับประทานแอปเปิ้ลหนึ่งชิ้นหลังอาหาร ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำลาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการลดแบคทีเรียในช่องปาก และช่วยให้เหงือกแข็งแรง การรับประทานสับปะรดและมะละกอก่อนอาหารประมาณ ๒-๓ ชิ้นดีต่อกระเพาะอาหาร เพราะมีเอนไซม์ซึ่งช่วยย่อย จึงเท่ากับช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารมือหลักที่ตามลงมาได้ง่ายขึ้น

๑๗. หากไม่ยอมกรดในกระเพาะมากเกินไป ควรลดปริมาณการดื่มน้ำผลไม้เข้มข้น อย่างเช่น มะนาว ส้ม ส้มโอ เกรฟฟรุต หรือน้ำมะเขือเทศสดปั่น หรือทำให้เจือจางด้วยการผสมน้ำเข้าไป

๑๘. การเล่นเกม โดยเฉพาะเกมที่ต้องใช้สมาธิ ช่วยให้ระบบประสาททำงานเชื่อมต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ เกมอื่นๆ เช่น ปริศนาอักษรไขว้ หรือเลือกเรียนดนตรี ก็ช่วยได้เช่นกัน

๑๙. หลีกเลี่ยงการใช้พลาสติกใส่อาหาร หรือปิดอาหาร รวมถึงใส่จานชามพลาสติกในไมโครเวฟ เพราะความร้อนจะทำให้พลาสติกปนเปื้อนในอาหาร เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม

๒๐. ถ้ามีเนื้อรับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณมาก ไม่ควรรับประทานผลไม้ อีก เพราะกว่าเนื้อจะย่อยหมดต้องใช้เวลานาน ทำให้ผลไม้ที่ย่อยเสร็จไปเรียบร้อยแล้วถูกกักอยู่ในกระเพาะ เกิดกรดในกระเพาะอาหารได้

ที่มา : จาก Forward mail

“ประโยชน์ของน้ำผึ้ง”



น้ำผึ้ง เป็นผลิตผลของน้ำหวานจากดอกไม้ และจากแหล่งน้ำหวานอื่นๆ ที่ผึ้งงานนำมาเก็บสะสมไว้ และผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงทางเคมี และทางกายภาพบางประการ แล้วสะสมไว้ในรังผึ้ง คนจำนวนมากนิยมบริโภคน้ำผึ้ง หรือนำน้ำผึ้งไปเป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร ของหวาน และขนมต่างๆ รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ความงาม เนื่องจากการบริโภคน้ำผึ้งให้ประโยชน์หลายประการ อันได้แก่

๑. ช่วยคลายความเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลียจากการตรากตรำทำงานหนัก เล่นกีฬา อดนอน หรือดื่มสุรา
๒. ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยระยะพักฟื้น
๓. บำรุงประสาทและสมองให้สดชื่น แจ่มใส
๔. ช่วยระงับประสาท อาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ แก้กะตุ๋ว
๕. บรรเทาอาการไอ และหวัด

๖. ลดกรดในกระเพาะ ช่วยให้อาหารย่อยดีขึ้น ท้องไม่ผูก เนื่องจากน้ำผึ้งถูกดูดซึมได้ทันที เมื่อสัมผัสลำไส้ ต่างจากน้ำตาลชนิดอื่นที่คงค้างอยู่ และถูกเปลี่ยนเป็นแอลกอฮอล์หรือกรด

๗. แก่เด็กปัสสาวะรดที่นอน เนื่องจากน้ำผึ้งมีน้ำตาลฟรุกโตส ซึ่งมีคุณสมบัติดูดความชื้นได้ดีกว่าน้ำตาลชนิดอื่น จึงสามารถดูดน้ำกลับและอุ้มน้ำไว้ ทำให้เด็กไม่ปัสสาวะรดที่นอน

๘. แก่โรคโลหิตจาง เนื่องจากน้ำผึ้งมีธาตุเหล็กซึ่งเป็นองค์ประกอบของฮีโมโกลบิน ช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง

๙. แก่ความดันโลหิตสูง

ที่มา <http://www.thailanna.co.th/index.php?lay=show&ac=article&Id=197826>

กส.พาเที่ยว

“เทศกาลดอกล่ำควนบาน สืบสานประเพณีสี่เผ่าไท ๒๕๕๖”



จังหวัดศรีสะเกษเป็นเมืองโบราณเมืองหนึ่งของภาคอีสาน ได้ชื่อว่า “เมืองร้อยปราสาท” หรือ “เมืองปราสาทร้อยกู่” เนื่องจากเป็นสถานที่ที่มีการสร้างเมืองสมัยขอมระหว่าง พ.ศ. ๑๕๔๕-๑๕๕๒ ซึ่งมีโบราณสถานศิลปะสมัยขอมอยู่หลายแห่ง แต่ชื่อโบราณดั้งเดิมของศรีสะเกษคือ “เมืองศรีนครล่ำควน” เนื่องจากที่ตั้งเมืองมีพันธุ์ไม้พื้นบ้าน คือต้นล่ำควนขึ้นอยู่ทั่วไป ภายหลังเมืองศรีนครล่ำควนกันดารน้ำ จึงได้ย้ายไปตั้งที่อำเภอขุขันธ์ในปัจจุบัน เมื่อปี พ.ศ. ๒๓๐๒ ให้ชื่อใหม่ว่า “เมืองขุขันธ์” ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๓๓ จึงได้ย้ายเมืองใหม่มาตั้งที่อำเภอเมืองศรีสะเกษในปัจจุบัน แต่ยังคงใช้ชื่อเมืองขุขันธ์เรื่อยมา จนถึงปี พ.ศ. ๒๔๘๑ จึงได้เปลี่ยนชื่อจังหวัดศรีสะเกษ เพราะปรากฏตามประวัติกล่าวว่า “พระนางศรีนางพญาขอมเดินทางจากเมืองพิมายผ่านมา และลงสระผมที่สระ จึงได้ชื่อว่าศรีสระเกษ ภายหลังเป็น ศรีสะเกษ”

และด้วยเหตุที่พื้นที่ตั้งเมืองศรีสะเกษมีต้นล่ำควนขึ้นอยู่มาก จนกลายเป็นพันธุ์ไม้ที่มีความผูกพันกับเมืองมาแต่โบราณ จึงได้มีการส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดศรีสะเกษขึ้นในช่วงเวลาที่ดอกล่ำควน ออกดอก เพื่อให้ประชาชนทั้งในและนอกจังหวัดศรีสะเกษ ได้เดินทางมาเที่ยวชมความงาม โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้กำหนดจัดงาน “เทศกาลดอกล่ำควนบาน สืบสานประเพณีสี่เผ่าไท ๒๕๕๖” ในวันที่ ๘ - ๑๐

มี.ค. ๒๕๕๖ ณ บริเวณสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งนอกจากจะมาชื่นชมความสวยงามและความหอมของดอกคำผ้นที่มีมากกว่า ๕๐,๐๐๐ ต้นแล้ว ยังได้ร่วมรำลึกถึงพระคุณสมเด็จพระย่า ณ อนุสาวรีย์สมเด็จพระย่า (สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี) สัมผัสวัฒนธรรมและประเพณี และชมการแสดงของชนสี่เผ่าไทศรีสะเกษ ได้แก่ เขมร กูย ลาว และเขมร ชมการแสดงแสง เสียง “ศรีพฤษเชศวร” พร้อมรับประทานอาหารแบบพาแลง ชมนิทรรศการภาพเก่าเล่าเรื่องจากวิถีชีวิตศรีสะเกษ และชมการสาธิตและจัดจำหน่ายสินค้า OTOP ศรีสะเกษ รายละเอียดสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ ปกครองจังหวัดศรีสะเกษ โทร. ๐๔๕๖๑๑๕๕๑ ประชาสัมพันธ์จังหวัดศรีสะเกษ โทร. ๐๔๕๖๒๒๐๘๒ และ ททท.สำนักงานสุรินทร์ ๐๔๔๕๑๔๔๔๗

ที่มา : <http://www.thaifranchisecenter.com/event/show.php?etID=1754> และ <http://www.highlightthailand.com>

ยิ้มหน่อยค่ะ

“ปริศนาคำทาย ๔ ภาค”

๑. ปลาอะหยังอยู่สูง (ภาคเหนือ)
๒. แม่น้ำอียัง ต้นท้อคก ใบปกดิน (ภาคอีสาน)
๓. อะหยังเอ๊ะ แปะคหุ สองขา วิบากหนักหนา เอาขาชุกหุ (ภาคเหนือ)
๔. ไอ้ไหรเหื้อ เด็กก็ไม่ใช่เด็ก เดินต๊อกเต็กอยู่ข้างฝา (ภาคใต้)
๕. อะไรเอ้ยคือแม่ปลาช่อน (ภาคกลาง)
๖. อะไรเอ้ยคือแม่ไก่ (ภาคกลาง)
๗. ไอ้ไหรหา สิบขาดาดิดตัว ไม่มีหัวไม่มีหาง (ภาคใต้)
๘. อะหยังเอ๊ะ ขี่อยู่ในหัว ตัวอยู่ในน้ำ (ภาคเหนือ)
๙. แม่น้ำอียัง แด่น้อยมันนุ่งขึ้นเขียว ไหญ่มามันนุ่งขึ้นแดง (ภาคอีสาน)
๑๐. ต้นไอ้ไหร มีสองกอ (ภาคใต้)



เฉลย ๑. ปลาดาว ๒. ต้นตะไคร้ ๓. ปิ่นโต ๔. นาฬิกา ๕. ไก่แก่ ๖. ค้างคาว ๗. ปู ๘. กุ้ง ๙. พริก ๑๐. กก

ที่มา : <http://blog.eduzones.com/momo506/10020> และ

<http://learn.wattano.ac.th/tch/sirilak/kamtay.html>

หมายเหตุข่าวล่ามเข้าสู่ชุด : วันที่ ๓๑ ม.ค.๕๖ ที่ผ่านมา กองทุนฯ ร่วมกับกลุ่มประชาสัมพันธ์ของกรมฯ พาคณะสื่อมวลชนไปเยือนบ้านศิลปินแห่งชาติ คุณฉัตรชัย วิเศษสุวรรณภูมิ หรือ พนมเทียน ประจวบกับมูลนิธิอมตะ ประกาศผลการคัดเลือก “นักเขียนอมตะ” ซึ่งคุณพนมเทียนก็เป็นหนึ่งในสองนักเขียนปีนี้ทำให้น้องๆ นักข่าวนอกจากจะได้สัมภาษณ์แนวคิดการเขียนหนังสือของท่านแล้ว ยังถือโอกาสถามถึงเรื่องราววัดไปด้วย และยังได้อิ่มอร่อยไปกับขนมที่ คุณเพ็กกี้ ภริยาของท่านจัดต้อนรับ งานนี้ได้ทั้งอิ่มท้องอิ่มสมอง และขอแสดงความยินดีกับนักเขียนอมตะ ศิลปินแห่งชาติของเราอีกท่าน คือ ครูคำสิงห์ ศรีนอก หรือ ลาวคำหอม ยินดีกับครูทั้งสองท่านค่ะ ไชโย!!!

ทัชชล เทพกำปนาท บรรณาธิการ

ธิคำพร อดทน ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ติดต่อสอบถาม/แจ้งข้อมูล

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

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