

ศิลปินสาร

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

โทร. ๐๒-๒๔๓-๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๔-๕ โทรสาร ๐๒-๒๔๓-๕๘๕๒

ทักทาย



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับนี้เป็นฉบับเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน ๒๕๕๕ อันเป็นปีงบประมาณใหม่ คือปีงบประมาณ ๒๕๕๖ (ปีของทางราชการจะเริ่มต้นนับใหม่ในเดือนตุลาคมของทุกปี) ซึ่งทางกองทุนฯ ก็มีข่าวดีว่า ต่อไปนี้ใครบริจาคเงินเข้ากองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือหน่วยงาน ทางกระทรวงการคลังเขาให้นำไปลดหย่อนภาษีเงินได้ ได้เช่นเดียวกับการบริจาคเงินเข้ามูลนิธิหรือองค์กรสาธารณกุศลต่างๆ แล้วเราก็หวังว่าคงจะมีผู้สนใจบริจาคเงินเข้ากองทุนฯ เพื่อกองทุนเราโตขึ้นๆ จะมีทุนไปช่วยส่งเสริมงานศิลปวัฒนธรรมของชาติได้อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้นนะคะ

ในช่วงปลายเดือนกันยายนที่ผ่านมา กระทรวงวัฒนธรรม ได้มีการเปลี่ยนแปลงอธิบดี กรมศิลปากร เนื่องจากท่านเดิมคือ คุณโสมสุดา ลียะวณิช เกษียณอายุราชการ ท่านใหม่ที่มาแทนคือ คุณสรวัดน์ แนนหนา ซึ่งเป็นผู้ตรวจราชการกระทรวงฯ แต่ก็เป็นลูกหม้อของกรมศิลปากรมาก่อน ส่วน ตำแหน่งอื่นๆ ขณะที่เขียนศิลปินสาร ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด

สองเดือนนี้มีวันสำคัญที่เป็นวันหยุดราชการเพียงวันเดียวคือ วันปิยมหาราช วันอังคารที่ ๒๓ ต.ค. นอกนั้นเป็นวันสำคัญทางศาสนาและประเพณีแต่ไม่หยุด ได้แก่ วันออกพรรษา อังคารที่ ๓๐ ต.ค./ วันตักบาตรเทโวฯ พุธที่ ๓๑ ต.ค./ เทศกาลกฐิน ระหว่างวันที่ ๓๑ ต.ค.- ๒๙ พ.ย./ วันวิสาขบูชา อาทิตย์ที่ ๒๕ พ.ย. และวันลอยกระทง พุธที่ ๒๘ พ.ย. และหากท่านกินเจ เทศกาลกินเจ จะเริ่มตั้งแต่ ๑๕-๒๓ ตุลาคม ๕๕ ค่ะ (กินเจแบบจีนจะต่างจากมังสวิรัตตรงที่ผู้กินเจจะไม่กินไข่ และผักที่มีกลิ่นฉุน เช่น ใบกระเพรา ผักชี แต่กินหอมนางรมได้ ส่วนมังสวิรัต หากไม่ใช่เนื้อต่างๆ เป็นผักก็ทานได้หมด คือ ห้ามเฉพาะเนื้อสัตว์)



แควงศิลป์

เมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา ทางกองกองทุนฯ ได้ออกไปเยี่ยมเยียนศิลปินแห่งชาติบางท่านที่ป่วย
อยู่ รพ.ศิริราช คือท่านอาวุธ เงินชูกลิ่น อ.อาจันต์ ปัญจพรรค์ และอ.สุจิตต์ อนันตกุล ก็ขอให้ทุกท่าน
แข็งแรงขึ้นนะคะ บางท่านที่เรายังไม่ได้ไปเยี่ยมก็อย่าเพิ่งน้อยใจ เพราะบางทีก็ไม่ทราบ ก็ขอให้ช่วยแจ้ง
ข่าวมาด้วยนะคะ...// หลายคนสงสัย เคยเห็น**ครูชาลี อินทรวิจิตร** ไปไหนๆ ต้องใช้ไม้เท้าช่วย แต่พอปีนี้
อายุจะ ๕๐ กลับเดินได้คล่องแคล่วไม่ต้องพึ่งไม้เท้า ถามครูดูก็ได้ทราบว่า หมอแนะนำให้ท่านฉีด
สเต็มเซลล์ โดยใช้เลือดตนเอง การนำเลือดไปผ่านกรรมวิธีที่สหรัฐอเมริกาและกลับมาฉีดเข้าตัวท่าน
สองเข็ม ราคาประมาณหนึ่งล้านบาท โชคดีที่มีมิตรรักแฟนเพลงของท่านเป็นสปอนเซอร์ให้ ผลของการ
ฉีดสเต็มเซลล์ดังกล่าว เลยทำให้ครูไม่ต้องใช้ไม้เท้าช่วยเดินอีกต่อไป แถมหน้าตาก็ยังเต่งตึง สดใส และยัง
สดชื่นยิ่งขึ้นเมื่อคอนเสิร์ต “เพียงลมระริกไหว ดอกไม้ก็ร้องเพลง” ที่จะจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๕-๒๖ สิงหาคม
ที่ผ่านมา ประสบความสำเร็จด้วยดี มีศิลปินแห่งชาติ **คุณสวลี ผกาพันธุ์** **คุณสุเทพ วงศ์กำแหง**
คุณรวงทอง ทองลั่นธม **คุณจินตนา สุขสถิตย์** และศิลปินนักร้องอีกหลายท่านมาร่วมงานกันอย่างคับคั่ง
โดยเฉพาะงานนี้**คุณเศรษฐา ศิระฉายา** ศิลปินแห่งชาติปีล่าสุด ได้เป็นแม่งานจัดคอนเสิร์ตครั้งนี้ให้ครู...//
และในวันที่ ๒๕ สิงหาคมเช่นกัน ที่ทางกองกองทุนฯ ได้จัดการประชุมงานของศิลปินแห่งชาติและ
ศิลปินรับเชิญ ในโครงการเฉลิมพระเกียรติอัครศิลปิน โดยศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ที่โรงแรม
อโนมา ได้เงินจากการประมูลมา ๖ ล้าน ๒ แสนบาทเศษ ซึ่งเงินจำนวนนี้ทางกองทุนฯ จะได้นำส่วนหนึ่ง
ทูลเกล้าฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และอีกส่วนสมทบเข้ากองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม เพื่อให้การ
สนับสนุนโครงการต่างๆ ที่มีผู้ขอมา ซึ่งหลักเกณฑ์ในการขอรับอุดหนุนนี้ กลุ่มสวัสดิการฯ ได้จัด
ส่งไปให้ท่านได้ทราบแล้ว ซึ่งหากท่านศิลปินแห่งชาติ หรือท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ท่านใด สนใจจะขอของ
ของปีงบประมาณ ๒๕๕๖ ก็ให้เขียนตามแบบฟอร์มที่ส่งไปให้ ทั้งนี้ **หมดเขตการส่งในเดือนตุลาคม**
๒๕๕๕ นี้ และหากเลขกำหนดแล้ว จะต้องรอขอในปีงบประมาณหน้า เพราะต่อไปนี้ ทางคณะกรรมการ
กองทุนฯ จะกำหนดเวลาที่แน่นอนในแต่ละปีให้ยื่นขอรับเงินอุดหนุน เพื่อให้สามารถวางแผนการใช้จ่าย
ได้ (ปีหนึ่งๆจะมีเงินอุดหนุนประมาณ ๕ ล้านบาท) ขอวกกลับมายังงานประมูลอีกนิด งานนี้ต้อง
ขอขอบคุณ **คุณหญิงปัทมา ลีสวัสดิัตระกุล** ประธานกรรมการกองทุนฯ ไว้ด้วย เพราะท่านให้ใช้สถานที่
ฟรีและยังลดราคาค่าอาหารว่างที่จัดไว้เลี้ยงแขกที่เชิญมาประมูลให้ถึง ๕๐%...// ในวันที่ ๑ ตุลาคม นี้
คุณสวลี ผกาพันธุ์ พร้อมด้วย **ดร.วิณา เชิดบุญชาติ** เลขานุการนิธิตุบรัตน์ฯ จะนำเงินที่ได้จากการจัด
คอนเสิร์ต “บ้านเมืองสวยด้วยเพลง” มามอบให้ท่าน**ปรีดา พงษ์ศักดิ์ศิริกุล** อธิบดีกรมส่งเสริมวัฒนธรรม

เพื่อสมทบกองทุนย่อยของคุณสวัสดิ จำนวน ๑.๕ แสนบาท ก็ขอกราบขอบคุณมา ณ ที่นี้อีกครั้งค่ะ...// ถาม
ครูคำ กาไว้ว ว่าขึ้นแอร์เอเชียเป็นอย่างไร ครูว่าก็ดี บริการใช้ได้ และแจ้งว่าเขาส่งตัวไปให้ถึงที่บ้าน แต่ครู
บินขาเดียว เทียวกลับครูติดภารกิจอื่นเลยขอกลับทางรถ อีกท่านที่ได้ทราบว่าได้ใช้บริการแล้ว คือ
ครูอินสนธิ วงศ์สาม ซึ่งยังไม่มีโอกาสถามได้ แต่ได้ทราบว่า ทางแอร์เอเชียกำหนดให้บินได้ในวัน
ธรรมดาเท่านั้น ส่วนวันหยุดพิเศษหรือวันเสาร์อาทิตย์ และเดือนเมษายน ธันวาคม จะสงวนสิทธิ์ มิให้บิน
ฟรี ก็ยังดีนะค่ะ อย่างน้อยก็ยังมิทางเลือกเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งเส้นทางฟรี...// เมื่อวันที่ ๓๐ ส.ค.ที่ผ่านมา ทาง
กองทุนฯ ได้ร่วมกับครูบุญเลิศ นางพินิจ เปิดบ้านของท่านที่ซอยประชาราษฎร์ กทม. ให้เป็นแหล่งเรียนรู้
และถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านลิเก มีคนมาร่วมงานมากมาย งานนี้คุณปกรณ์ พรพิสุทธิ์ ในฐานะลูกศิษย์ที่
เคยเรียนลิเกกับครูบุญเลิศ ก็ได้ไปกล่าวคำเชิดชูเกียรติท่านด้วย...// ทันสมัยอย่างยิ่ง คือ อ.ศักดิ์ ส.รัตนชัย
และอ.บัวซอน ถนอมบุญ ผู้มีผลงานดีเด่นๆ ที่ต่างก็มี Facebook ทำให้เราได้ทราบข่าวของทั้งสองท่าน
อย่างสม่ำเสมอ และเชื่อว่าคงมีทั้งศิลปินแห่งชาติและผู้มีผลงานดีเด่นๆ อีกหลายท่านที่มี FB เช่นกัน
เพียงแต่ยังไม่ได้ add กันเท่านั้น หรือบางท่านอาจจะใช้ระบบอื่นที่ทันสมัยไม่แพ้กัน แต่เรายังไม่ทราบก็
ได้นะค่ะ...// แม้สุขภาพจะไม่ดีนัก ทำให้ไม่สามารถไปบรรยายธรรมได้ด้วยตนเอง แต่ท่านศิลปิน
แห่งชาติ ศ.กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล ก็ได้ใช้เทคโนโลยีช่วย ด้วยการทำเป็นสื่อวีดิทัศน์ในลักษณะสารคดี
เผยแพร่ธรรมะเป็นตอนๆ ให้แก่ผู้สนใจ ณ ธรรมสถานจุฬาฯ อย่างต่อเนื่อง ถือเป็นการช่วยเผยแผ่พระ
ศาสนาให้อีกทางหนึ่ง...// ส่วน อ.นครินทร์ ขาทอง ท่านก็ได้จัดทำโครงการอนุรักษ์ พัฒนาฟื้นฟูชนบ
นิยมในการเล่นหนังตะลุง เพื่อมิให้ความรู้ที่ถูกต้องและเป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิมต้องหายไป...// มีข่าวที่ขอ
นำมาเล่าต่อว่าในการจัดประกวดเรียงความหัวข้อ “เรื่องดีๆ ที่บ้านเรา” ของ ๕ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่มี
อ.สถาพร ศรีสังข์ อ.ประภัศร เสวิกุล เป็นกรรมการตัดสิน มีผู้ส่งเรื่องถึงพันกว่าราย ทำให้ดีใจว่า
ภาคใต้ไม่ได้มีแต่เรื่องร้าย เรื่องดีๆ ก็มีอยู่ ไม่นั่นคงไม่มีคนเขียนส่งมาเป็นพันราย ซึ่งก็แปลว่าต้องมีเรื่อง
ดีๆ เป็นพันเรื่องด้วย...// อีกท่านที่งานเข้าอยู่เสมอคือ คุณเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ล่าสุด ได้รับเชิญจาก
สำนักงานคณะกรรมการเลือกตั้งประจำ จ.กาญจนบุรี ร่วมเป็นกรรมการตัดสินการประชันกลอนสดเรื่อง
“การเมืองและการเลือกตั้ง” ในระดับมัธยมฯ และประชาชนทั่วไป...// ครบ ๘๐ ปีนี้ ทางม.หอการค้าไทย
ศูนย์หนังสือจุฬาฯ สกุลไทย และสำนักพิมพ์เพื่อนดี ได้ร่วมจัดสัมมนาวิจารณ์วรรณกรรมฯ หัวข้อ “มลาย
การวะ ๘๐ ปี กฤษณา อโศกสิน” แก่คุณกฤษณา อโศกสิน หรือ คุณสุกัญญา ชลศึกษ์ ... //ข่าวจาก
สำนักพิมพ์มติชน แจ้งว่าขณะนี้กำลังจัดพิมพ์วรรณกรรมเก่าแต่คลาสสิกของนักเขียนหลายท่าน ซึ่งก็
รวมถึงผลงานของท่านศิลปินแห่งชาติ คือ คุณเสนีย์ เสาวพงศ์ และคุณวชิษฐ เดชกุญชร ด้วย...//มูลนิธิ
รพีพรเพื่อสวัสดิการนักเขียน ซึ่งมี อ.ประยอม ของทอง เป็นประธาน ได้จัดงานรำลึกเพ็ญศรี- รพีพร
เพื่อเป็นอนุสรณ์ถึงคุณสุวัฒน์ วรดิลก และคุณเพ็ญศรี พุ่มชูศรี สองศิลปินแห่งชาติ โดยมีการมอบรางวัล

ให้แก่ักเขียนเพื่อเป็นเกียรติยศและกำลังใจด้วย...// ทางด้านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ล่าสุด คุณหญิงแม้นมาส ชวลิต ได้รับเชิญไปเป็นองค์ปาฐก ในการปาฐกถาเสาหลักของแผ่นดิน ๑๐๐ ปี ชาตกาล ศ.ม.ล.บุญเหลือ เทพยสุวรรณ ณ อาคารมหาจุฬาลงกรณ์...// เสียหายและเสียใจเป็นอย่างยิ่งกับข่าวการจากไปของครูอังคาร กัลยาณพงศ์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ซึ่งจากไปเมื่ออย่างเช้า เช้าวันที่ ๒๕ ส.ค.ที่ผ่านมา ด้วยโรคไตวายเรื้อรัง สิริอายุ ๘๖ ปี ๖ เดือน อันที่จริงทางกองกองทุนฯ เพิ่งไปเยี่ยมท่านที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ในวันที่ ๑๐ ส.ค.เอง วันนั้น ท่านยังพูดคุยอย่างสนุกสนาน ปล่อยมุกตลกให้เราต้องคิดอย่างคาดไม่ถึง เช่น เราบอกว่าท่านคุยมันดี ท่านก็ว่าท่านเป็นเหมือนเกาะสมุย เราก็งง เหมือนยังงะคะครู ครูก็ว่าก็เกาะสมุยมีอะไรละ อ้อ! มีมะพร้าวเยะคะ รสชาติมะพร้าวเป็นไง ก็มันๆ ก็นั่นแหละ โอ้โฮ! มุกตลกครู ข่างสลับซับซ้อนต้องคิดหลายต่อ จนหนูตามไม่ทันเลยคะ แล้วไม่ถึงสองอาทิตย์ดี ครูก็มาลาจากไปซะแล้ว ตอนนี้ทางกองทุนฯ กำลังทำเรื่องขอพระราชทานเพลิงศพ และกราบบังคมทูลเชิญเสด็จสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้อยู่กะ หากโปรดเกล้าฯ จะเสด็จวันใด หลังจากครบ ๑๐๐ วันแล้ว จะแจ้งให้ทุกท่านได้ทราบอีกครั้งคะ...// ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ท่านใดมีงานอะไร อย่าลืมแจ้งมานะคะ เรารอ อยู่คะ....กราบสวัสดิ์ เจอกันฉบับหน้าคะ...//

สุขสันต์วันเกิด

เดือนตุลาคม และเดือนพฤศจิกายน มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

เดือนตุลาคม ได้แก่ ๕ ต.ค.นางเบ็ญจรงค์ ธนโกเศศ และนางสาวทองอยู่ กำลังหาญ/ ๖ ต.ค. นางรักษา พวงประยงค์/ ๘ ต.ค.นายประเทือง เอมเจริญ นายวิทยา สุริยะ และจ.ส.อ.ทวี บุรณเขตต์/๑๐ ต.ค. นายทวี รัชนิกร/ ๑๑ ต.ค. นายอาจิ้นต์ ปัญจพรรค และนายสวาท ศรีอุดร/ ๑๓ ต.ค. ศ.กิตติคุณเดชาบุญคำ/๑๕ ต.ค.พลเรือตรีวิระพันธ์ วอกลาง และพระสุบิน สัมมา (ปณิโต)/๑๖ ต.ค. นายจุลทัศน์ กิติบุตร และ ศาสตรเมธินนทิวรรณ จันทนะพะลิน/๑๗ ต.ค. ศ.กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล/๑๘ ต.ค.นายควนทวนยก และนายสมบุญสุข นิยมศิริ (เปี้ยก โปสเตอร์)/ ๒๑ ต.ค. นายเฉลียว นิมมา (มนต์ เมืองเหนือ) / ๒๒ ต.ค.นายมานพ อนุอมศรี/ ๒๓ ต.ค. นายสกุล ณ นคร/ ๒๔ ต.ค. นายสมเกียรติ พานทอง (ชายเมืองสิงห์) และนายวิระ นาคู้ย/ ๒๘ ต.ค. ศ.เกียรติคุณประยัด พงษ์คำ และนายเมธา บุณนาค

เดือนพฤศจิกายน ได้แก่ ๒ พ.ย. พระเทพวิสุทธิคุณ (พระอุดมกิตติมงคล)/ ๖ พ.ย. ศาตราจารย์เดชา วราหุน นายเศรษฐา ศิระฉายา และนายดวงแก้ว พิทยากรศิลป์/ ๘ พ.ย. นายทองร่วง เอมโอษฐ/

๑๑ พ.ย. นายวิรัตน์ ปิ่นสุวรรณ/ ๑๓ พ.ย. นายประสิทธิ์ ปิ่นแก้ว/ ๑๔ พ.ย. พล.ต.อ.วสิษฐ เดชกุญชร และ
นายเฉ่ง เลิศกิจสมบูรณ์/ ๑๕ พ.ย. ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.เอกวิทย์ ณ ถลาง และนายกอง ยังताल/ ๑๖ พ.ย.
คุณหญิงมาลัยวัลย์ บุญยะรัตเวช และนายจิรัสย์ อจาณรงค์/ ๒๑ พ.ย. พลเรือตรีมงคล แสงสว่าง/ ๒๓ พ.ย.
นายฉัตรชัย วิเศษสุวรรณภูมิ (พนมเทียน) และนายอนันต์ ลิกษาจารย์/ ๒๔ พ.ย. นายสง่า จันทร์ตรี/ ๒๕
พ.ย. พระครูพิทักษ์นันทคุณ (สงวน พันธธา)/ ๒๗ พ.ย. นางสุกัญญา ชลศึกษ์ (กฤษณา อโศกสิน)

**ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก
ได้อำนวยพรให้ทุกท่านมีความสุข
พละนามัยสมบูรณ์แข็งแรง ตลอดปีนะคะ**



เรื่องฝากจากอาจารย์เพ็ญพรรณ สิทธิไตรย์

ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ประณีตศิลป์-แกะสลักเครื่องสด)

ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๒

และบุคคลดีเด่นของชาติ สาขาเผยแพร่งานศิลปวัฒนธรรมของไทย

ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๔

(โดย สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี)

เป็นที่น่าภาคภูมิใจมากที่ศิลปินของไทย อันได้แก่ งานแกะสลักเครื่องสด ได้มีการอนุรักษ์
และเป็นที่แพร่หลายมากยิ่งขึ้น ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

งานแกะสลักเครื่องสดนั้น มีมาแต่กรุงสุโขทัย สู่
กรุงศรีอยุธยา จัดอยู่ในช่างสิบหมู่ สืบสานกันต่อมาจนถึงสมัย
รัตนโกสินทร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทยนั้นมีวัดอุทิศ
ในการนำมาประดิษฐ์ และมีการต่อยอดไปจนถึงต่างประเทศ
จึงเป็นที่น่าภาคภูมิใจที่เอกลักษณ์ของไทยไม่มีชาติใดเสมอ
เหมือน



ขอบคุณนะค่ะ ที่ช่วยกันอนุรักษ์และต่อยอด จากภาพเป็นการนำเสนอผลงานการแกะสลัก
เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เกิดแนวทางในการสร้างสรรค์ ฝึกฝน และพัฒนาผลงานให้มีความหลากหลาย เพื่อให้
ออกสู่สายตาชาวต่างชาติมากยิ่งขึ้น โปรดช่วยกันสืบสานงานต่อและพัฒนาต่อไป อันช่วยให้ศิลปิน
นี้อยู่คู่ประเทศไทยสืบไป

สารน่ารู้

“ไข่ต้ม” สารพัดประโยชน์เพื่อสุขภาพ

ไข่ต้ม เมนูอาหารที่ไม่ค่อยมีใครนึกถึง แต่ทราบกันมั๊ยคะว่า ประโยชน์ของไข่นั้น มีมากกว่าที่



คุณเห็น นอกจากจะให้โปรตีนสูงแล้ว ไข่ต้ม ฟองน้อยๆ ที่คุณเห็นนั้น ยังเปี่ยมไปด้วย กรดอะมิโน ที่มีความจำเป็นต่อร่างกายเป็นอย่างมาก

แน่นอนค่ะ มีผลการวิจัยออกมาแล้ว จากการวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า ในไข่ขาวจะมีโปรตีนสูง และเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง คือมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย (Essential Amino Acid) ส่วนในไข่แดงนั้น ก็ยังมีสารอาหาร

หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งคุณค่าเช่นเดียวกับไขมันในปลาแซลมอนและปลาทะเล

อ๊ะๆ ยังคะยัง ไม่หมดแค่นั้นนะคะ เพราะในไข่นั้น ยังมีไขมันชนิดไม่อิ่มตัวหรือเอชดีแอล (HDL Cholesterol) ซึ่งเป็นไขมันชนิดดี ไม่มีผลต่อการเพิ่มคลอเลสเตอรอล ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกาย ถ้าหากว่า คุณเลือกทานไข่ต้มเป็นประจำวันละ ๑ ฟอง ก็จะสามารถช่วยป้องกันคุณให้ห่างไกลจาก โรคหัวใจ ได้ อย่างแน่นอนค่ะ โดยไข่ต้ม ๑ ฟอง จะมีน้ำหนักประมาณ ๓๐ กรัม ซึ่งจะให้พลังงาน ๘๐ กิโลแคลอรี คุณประโยชน์ของไข่ต้มยังไม่หมดแค่นั้นนะคะ เพราะมีความเชื่อกันว่า ไข่ต้มสามารถให้ประโยชน์ได้มากเท่ากับการทานรังนก ๑๐ กระปุกเลยทีเดียว

ข้อมูล จาก forward mail

เครื่องปรับอากาศ ตัวสะสมเชื้อโรค

“เชื้อโรคอยู่รอบตัวเรา” คำพูดนี้คงไม่ผิดไปจากความเป็นจริงมากนัก เพราะในชีวิตประจำวันของเรา คงไม่อาจหนีเจ้าเชื้อโรคที่สะสมอยู่ตามอุปกรณ์ เครื่องใช้ต่างๆ ในบ้านไปได้ ซึ่งหลายคนก็เลือกที่จะอาศัยเจ้าเครื่องปรับอากาศ มาช่วยทำให้บรรยากาศในบ้านดีขึ้น ด้วยเชื่อตามโฆษณาว่า จะช่วยให้บ้านหลังน้อยของเราปลอดภัยจากเชื้อโรคได้ แต่ใครจะรู้ว่าเจ้า “เครื่องปรับอากาศ” หรือ “แอร์” ที่หลายคนเชื่อว่าจะช่วยคุณฝุ่น คุณเชื้อโรคได้ จะกลับกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคชั้นดีไปซะเอง



เรื่องนี้ได้รับการยืนยันเป็นที่แน่นอนจาก นพ.ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล แพทย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว. องค์กรฯ) ที่ออกมาเล่าให้ฟังว่า ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวแบบประเทศไทย ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่หันมาติดตั้งเครื่องปรับอากาศภายในบ้านกันมากขึ้น แต่ไม่มีใครสนใจว่าเครื่องปรับอากาศนั้น แม้จะทำให้คลายร้อนลงได้ แต่ยังแฝงไปด้วยเชื้อโรคและมลพิษที่มีผลต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อสุขภาพแทบทั้งสิ้น

แล้วจะรู้ได้อย่างไรในแอร์มีเชื้อโรคแฝงอยู่

ง่ายนิดเดียวเพียงแค่สังเกตเวลาเปิดแอร์ว่า มีกลิ่นอับชื้นออกมาพร้อมกับลมเย็นหรือไม่ หากมี นั่นเป็นสัญญาณแสดงว่า มีเชื้อโรคแอบแฝงอยู่แน่นอน เพราะกลิ่นอับชื้นเหล่านี้มักมีต้นตอจากเชื้อโรค ที่ออกมาจากช่องระบายความเย็น และแผ่นกรองอากาศของเครื่องปรับอากาศ เพราะเป็นที่รู้กันดี อยู่แล้วว่า ความชื้นเป็นแหล่งเพาะพันธุ์อย่างดีของเชื้อโรค เมื่อสะสมมากๆ เข้า เชื้อโรคก็จะหลุดลอยออกมาปะปนกับอากาศเย็นภายในห้อง ทั้งเชื้อโรคมูมิแพ้ ผื่นผิวหนังอักเสบ หิดหอบ ปอดบวมจาก เชื้อลิเจียนเนียร์ วัณโรค สุกใส ภูสวัค หัดเยอรมัน และโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจอื่นๆ ให้เราได้สูดหายใจเอาเชื้อโรคต่าง ๆ มากมายเข้าไปในร่างกาย

แล้วมีวิธีป้องกันไหมนะ

สำหรับวิธีป้องกันนั้น ก็สามารถทำได้ง่ายๆ เพียงแค่เพียงแค่ล้างทำความสะอาดแอร์อย่างสม่ำเสมอ ด้วยการล้างแผ่นกรองอากาศอย่างน้อยเดือนละครั้ง โดยใช้น้ำฉีดแรงๆ ที่ด้านหลัง ด้านที่ไม่ได้รับฝุ่น ให้ฝุ่นและสิ่งสกปรกหลุดออกไป และในแต่ละปีควรล้างเครื่องปรับอากาศแบบเต็มระบบ จะช่วยขจัดเอาฝุ่นละออง เชื้อโรคที่เกาะติดอยู่กับส่วนต่าง ๆ ของเครื่อง และที่ล่องลอยอยู่ในอากาศภายในห้องทิ้งออกไป

นอกจากนี้ยังควรดูแลสิ่งแวดล้อมในห้องที่ใช้แอร์ด้วย โดยกำจัดฝุ่น กำจัดแหล่งที่อยู่ของแมลงสาบ ละอองเกสรพืช ไรฝุ่นในที่นอน ขนสัตว์ และแมลงอื่นๆ ที่อาจเป็นสาเหตุของโรคมูมิแพ้ สำหรับบ้านหลังไหนที่มีหีง ชั้นวางของ และตู้จำนวนมาก ต้องหมั่นทำความสะอาดบ่อยๆ และควรทำความสะอาดเพดาน ม่าน กำแพง ทุกๆ ๒-๓ เดือน เพื่อกำจัดแหล่งเชื้อรา อย่าให้เกิดความชื้น หรือกลิ่นอับชื้นภายในบ้านหรือในห้องที่ใช้แอร์ได้

ไม่เพียงแต่แอร์เท่านั้นที่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคชั้นดี เพราะเจ้าพัดลมที่ชอบส่ายหน้าไปมา ก็ไม่ขม่น้อยหน้าเหมือนกัน ผลอแป็บเดียวก็มีฝุ่นเกาะอยู่บริเวณใบพัดและฝารอบพัดลมเต็มไปหมด ทำให้ลมเย็นๆ ที่ออกมาปะทะใบหน้าของเราเต็มไปด้วยฝุ่นละออง ที่เป็นสารก่อให้เกิดโรคมูมิแพ้ เพื่อป้องกันตัวเองให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ จึงควรทำความสะอาดพัดลมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้งอีกด้วย

เมื่อดูแลสุขภาพสะอาดรอบๆ ตัวเรียบร้อยแล้ว ก็อย่าลืมดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ พักผ่อนอย่างเพียงพอ และออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๑๕-๒๐ นาที เพื่อเสริมกำลังให้กับภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกาย ให้แข็งแรง สามารถที่จะต่อสู้กับเชื้อโรคร้ายต่างๆ ได้

ที่มา : <http://health.giggog.com/104942>

กส.พาเที่ยว

งานประเพณีรับบัว ๒๕๕๕

๒๖ - ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕ ณ บริเวณที่ว่าการอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ



“ประเพณีรับบัว” เกิดขึ้นเพราะความมีน้ำใจที่ติดต่อกันของคนไทยในท้องถิ่นกับคนมอญพระประแดงซึ่งทำนาอยู่ที่ตำบลบางแก้ว ครั้นถึงช่วงเวลาออกพรรษามอญจะกลับไปทำบุญที่อำเภอพระประแดง จึงได้ร่วมกันเก็บดอกบัวเพื่อให้คนมอญนำกลับไปถวายพระที่วัดนับแต่นั้นเป็นต้นมา ชาวอำเภอพระประแดงและอำเภอเมืองต่างพร้อมใจกัน พายเรือมาเก็บดอกบัวที่อำเภอบางพลีและถือเป็นโอกาสอันดีที่ได้มีมาตรการหลวงพ่อดัดต่างพากันร้องรำทำเพลงบนเรือเพื่อสร้างความสนุกสนาน ซึ่งชาวบางพลีก็จะจัดเตรียมต้อนรับเป็นอย่างดี จึงเป็นที่มาของประเพณีรับบัว ซึ่งเริ่มตั้งแต่วันขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๑๑ ของทุกปี

ในปีนี้จะตรงกับวันที่ ๒๖ - ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕ ณ บริเวณที่ว่าการอำเภอบางพลี และวัดบางพลีใหญ่ ใน จ.สมุทรปราการ มีการจัดลานวัฒนธรรมจำลองวิถีชีวิตชาวนา ชาวมอญ และชาวจีน ชมการละเล่นของเด็กไทย การออกร้านจำหน่ายขนมพื้นเมือง การประกวดหนุ่มสาวรับบัว ปิดท้ายด้วยความสวยงามยิ่งใหญ่ตระการตาของขบวนแห่หลวงพ่อดัด

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานการส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอบางพลี โทรศัพท์ ๐๒ ๓๓๓๔๐๕๕

ที่มา : <http://travel.sanook.com>

ยิ้มหน่อยค่ะ



ที่มา : <http://www.jokethai.com/528>

“คำถามกวนๆ”

๑. มีคน ๑๐๐ คน ยืนบนหน้าผา อยากรู้ว่าคนที่เท่าไรจะตกหน้าผาตาย
๒. ปลาอะไร จี๊เกียจ
๓. ปลาอะไร कु่มทะเล
๔. ครูอะไรทั้งชีวิตมีปากกาห้ามเดียว
๕. ระฆังชาติใดดีที่สุด
๖. อะไรเอ่ย ทำเพื่อวัดอย่างเดียวเลย ห้ามตอบว่าพระ



๗. สมมติว่าคุณเป็นเจ้าของร้านอาหารร้านหนึ่ง ทั้งร้านมีโต๊ะอาหาร ๔ โต๊ะ โต๊ะหนึ่ง โต๊ะสองเพิ่งสั่งอาหาร โต๊ะสามจ่ายเงินแล้ว แต่โต๊ะสี่ เบี้ยวคุณจะทำอย่างไร
๘. โรคอะไรถูกที่สุด
๙. สโนว์ไวท์ทำไมถึงไม่มีจี้มุก
๑๐. มีคนยืนต่อแถวกันอยู่ ๒๐๐ คน คนที่เท่าไรเป็นคนอีสาน

เฉลย

๑. คนที่ก้าว
๒. ปลาวาน (เขียนให้ถูกคือ ปลาวาฬ)
๓. ปลาเก๋า
๔. ครุวันเพ็ญ (ในภาษาอังกฤษ วันเพ็ญ (one pen) หมายถึงปากกาด้ามเดียว)
๕. เบลเยี่ยม
๖. ไม้บรรทัด
๗. จัดให้ตรง
๘. โรคละบาท (เขียนให้ถูกคือ โรคระบาด)
๙. เพราะมีคนแคะทั้งเจ็ด (เขียนให้ถูกคือ คนแคะ)
๑๐. คนที่ร้อยเอ็ด

ที่มา : <http://www.jokethai.com/436>

ทศชล เทพกำปนาท บรรณาธิการ
ธิดำพร อดทน ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สามารถติดต่อ/ส่งข้อมูล หรือข้อเสนอแนะ ได้ที่
กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม
เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทร. ๐๒ ๒๔๙๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๕ โทรสาร ๐๒ ๒๔๙๕๙๕๒