

ศิลปินสาร

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

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

ทักทาย



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน

ก่อนอื่นต้องขอทักทาย และแสดงความยินดีกับท่านศิลปินแห่งชาติใหม่ทุกท่านค่ะ สาขา
ทัศนศิลป์ ได้แก่ คุณเฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ (ด้านจิตรกรรม) คุณเมธา บุญนา (ด้านสถาปัตยกรรม)
คุณทองร่วง เอมโอษฐ์ (ด้านประณีตศิลป์/ศิลปปะปูนปั้น) สาขาวรรณศิลป์ ได้แก่ คุณประภัสสร เสวิกุล
(ด้านนวนิยาย-กวีนิพนธ์) คุณสุชาติ สวัสดิ์ศรี (ด้านเรื่องสั้น-กวีนิพนธ์) สาขาศิลปะการแสดง ได้แก่
คุณธรรมา พวงประยงค์ (ด้านนาฏศิลป์ไทย-ละคร) คุณนคร ฌโนมทรัพย์ (ด้านดนตรีสากล-ประพันธ์
และขับร้อง) คุณเศรษฐา ศิระฉายา (ด้านดนตรีไทยสากล-ขับร้อง) และรศ.สตีฟ พันธุมโกมล (ด้านละคร
เวทีและละครโทรทัศน์)

เนื่องจากท่านศิลปินแห่งชาติใหม่ จะยังไม่รู้จัก “ศิลปินสาร” จึงขอแนะนำตัวเองสั้นๆ ว่า “ศิลปิน
สาร” เป็นเอกสารที่กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็น
สื่อกลางระหว่างกรมส่งเสริมวัฒนธรรมกับท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และท่าน
ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม อันเป็นกลุ่มบุคคลที่กองกองทุนฯ เป็นผู้ดูแลเรื่องเกี่ยวกับสวัสดิการ
ต่างๆ อันได้แก่ เงินตอบแทนประจำตำแหน่ง การเบิกค่ารักษาพยาบาล เป็นต้น ซึ่งหลังจากได้รับการ
ประกาศเป็นศิลปินแห่งชาติแล้ว ทางเจ้าหน้าที่กองกองทุนฯ ก็จะติดต่อประสานในรายละเอียดกับท่าน
ต่อไปค่ะ

สำหรับ “ศิลปินสาร” ฉบับนี้ เป็นฉบับเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๕๕ ถือเป็นฉบับที่ ๒ ของ
ปีใหม่นี้ ช่วงสองเดือนที่ผ่านมา สวธ. ก็ยังคงเหมือนเดิม ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงมาก ยกเว้นหอบประชุมใหญ่
ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งได้ปิดซ่อมแล้วในขณะนี้ มีกำหนดปิดราวๆ ๖ เดือน และหากไม่มี
ปัญหาอันใดเกิดขึ้น ก็คงจะเปิดใหม่ได้ประมาณเดือนกรกฎาคม ส่วนหอบประชุมเล็ก และส่วนอื่นๆ ก็คงยัง
เปิดให้บริการเช่นเดิม

หมีน้องน้ำไปอยู่แกลงที่ จ.กาญจนบุรี ด้วยความสุข เพราะบอกว่าที่นั่นอากาศดี ตอนนี้ครูอจิ้นต์ ปัญจพรรค ได้กลับมาอยู่บ้านที่ซอยจุฑามาศแล้ว และบอกมาว่าอยากให้ “ศิลปินสาร” ออกเป็นรายเดือนหรือเป็นรายสัปดาห์ได้ก็ยิ่งดี ก็ขอน้อมรับคำแนะนำไว้ก่อนนะครุฑฯ ถ้าทำได้จะพยายามทำให้ค่ะ ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ท่านอื่นๆ มีความเห็นอย่างไรบ้างคะ เพราะว่าทางเราก็ไม่ได้รับคำติ-ชมจากท่านเลย จึงไม่ทราบว่าผลงานเป็นที่ น่าพอใจ-ไม่น่าพอใจแค่ไหนอย่างไร ครุฑฯก็เกรงี้งามมาบอกมั่งก็ดีนะคะ พวกหนูจะได้มีกำลังใจว่าครูอยากอ่านหรืออยากให้มีการปรับปรุงในเรื่องไหนบ้าง

ในปีนี้นอกจากจะโทรถามสารทุกข์สุกดิบเป็นปกติแล้ว พวกหนูอาจจะต้องโทรหาครูๆทั้งหลายบ่อยครั้งขึ้น รวมทั้งอาจจะต้องมีการส่งแบบสอบถามไปให้ครูได้ช่วยตอบข้อมูลบางเรื่องเพิ่มเติม เช่น เรื่องการให้บริการว่าดี/ไม่ดีเพียงใด เรื่องการขออนุญาตทำแผนที่บ้าน เรื่องการเปิดบ้าน ฯลฯ ทั้งนี้เนื่องจากทางกองกองทุนฯ จะต้องได้รับการประเมินผลการทำงานจากกรมบัญชีกลาง โดยบริษัททริส ซึ่งเขาจะต้องให้ทางเราสอบถามท่านเพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาการทำงานต่อไปในอนาคตนะคะ ท่านศิลปินฯ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานฯ ก็อย่าเพิ่งเบื่อหรือรำคาญใจนะคะ ช่วยพวกหนูหน่อยกราบขอบพระคุณล่วงหน้าค่ะ

สำหรับเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม ๒๕๕๕ มีวันสำคัญที่จะแจ้งให้ท่านได้ทราบ ดังนี้ วันสำคัญที่เป็นวันหยุดราชการมีวันเดียวคือ วันมาฆบูชา ตรงกับวันพุธที่ ๗ มี.ค. นอกนั้นเป็นวันสำคัญแต่ไม่หยุด ได้แก่ วันศุกร์ที่ ๓ ก.พ. วันทหารผ่านศึก/ วันอังคารที่ ๑๔ ก.พ. วันวาเลนไทน์/ วันศุกร์ที่ ๒๔ ก.พ. วันศิลปินแห่งชาติ/ วันจันทร์ที่ ๕ มี.ค. วันนักข่าว/ วันพฤหัสบดีที่ ๘ มี.ค. วันสตรีสากล/ และวันเสาร์ที่ ๑๑ มี.ค. เป็นวันที่ระลึกพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว พระมหาเจษฎาราชเจ้า

แหวดวศิลปิน

เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๔ ที่ผ่านมา ทางกองกองทุนฯ ได้จัดงานมอบเงินช่วยเหลือแก่ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ที่ประสบมหาอุทกภัยเป็นการส่งท้ายปีเก่า หอประชุมเล็ก ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย โดยมีท่านรัฐมนตรีสุกมลเป็นประธาน และคิดว่าพอปีหน้าฟ้าใหม่ คงจะไม่ต้องเจอกับน้องน้ำในลักษณะเดิมอีกแล้ว เพราะสองสามเดือนที่ผ่านมา กลุ่มสวัสดิการฯ กองทุนฯ ต้องโทรติดตามถามข่าวครูแต่ละท่านที่อยู่ในเขตพื้นที่เสี่ยงน้ำท่วมหลายต่อหลายครั้ง จนเกรงใจทั้งครูและทายาท ที่ไหนได้ พออย่างเข้าเดือนมกราคมไม่ทันไร น้องน้ำมาเป็นพายุฝน และน้ำป่าท่วมทะลัก ๘ จังหวัดภาคใต้ จนรัฐบาลต้องประกาศเป็นเขตภัยพิบัติ และพวกเราต้องโทรสอบถามครูแต่ละท่านที่อยู่ในจังหวัดเสี่ยงแทบไม่ทัน โชคดีที่น้องน้ำทางภาคใต้มาเร็วไปเร็ว และบางบ้านก็โดน

เยือนไปสองสามรอบแล้ว แต่ดีว่าบ้านของท่านศิลปินแห่งชาติและท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ส่วนใหญ่ยังปลอดภัย จากการโทรสอบถามได้ความว่าบ้านศิลปินแห่งชาติที่น้ำไม่ท่วม ได้แก่บ้านครูชาแดร์ แวเต็ง ที่ปัตตานี บ้านอ.สถาพร ศรีสังข์/ หนังสือ อรมุต/ครูอิม จิตต์ภักดี และครูนครินทร์ ชาทอง ที่สงขลา ส่วนบ้านครูควน ทวนยก อยู่สงขลาเหมือนกัน เจอท่วมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่มีอะไรเสียหาย แต่บ้านหนังพร้อม บุญฤทธิ์ แจ้งว่าท่วม ๕ ซม. ก็สามารถระบายได้หมด ทรัพย์สินที่เสียหายมีอย่างเดียว คือ เจ้าเครื่องสูบน้ำที่ช่วยป้องกันบ้านครูจนสุดฤทธิ์ ต้องทำงานหนักตลอด ๕ ซม.ก็เลยน็อกไปเลย ส่วนที่นครศรีธรรมราช บ้านหนังสุชาติ ทรัพย์สิน แจ้งว่าน้ำท่วมประมาณเกือบครึ่งเมตร มีทรัพย์สินเสียหายไปบางส่วนเพราะเก็บไม่ทัน สำหรับท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ทางภาคใต้ สอบถามได้ความว่า ที่นครศรีธรรมราช ครูแนบ ทิชินพงศ์ ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาศิลปะ มีน้ำท่วมรอบบ้าน แต่ไม่มีอะไรเสียหาย (และมีข่าวเพิ่มเติมว่าในเดือนมีนาคมนี้ ครูแนบซึ่งอายุกว่า ๕๐ ปีแล้วก็จะจัดนิทรรศการในชื่อว่า “ศิลปินสี่แผ่นดิน แนบ ทิชินพงศ์” เพื่อแสดงผลงานสี่น้ำของท่านในระหว่างวันที่ ๒๒ มี.ค.-๑๐ เม.ย.๕๕ ณ หอศิลป์ร่วมสมัยเมืองคอน จ.นครศรีธรรมราช) ส่วนครูชุ่ม สุวรรณทิพย์ (สาขาทัศนศิลป์) แจ้งว่าน้ำไม่ท่วม เช่นเดียวกับครูประยงค์ ธรรมรงค์ (สาขาภูมิปัญญา) นอกจากนี้ ท่านที่รอดพ้นจากน้ำก็ยังยังมีที่ จ.นราธิวาส ครูนงเยาว์ วัฒนชนม์ (ด้านคหกรรมศาสตร์)/ จ.สงขลา ศ.สุวิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ (สาขานันทนาการ) ครูอัมพร ด้วงปาน (สาขาภูมิปัญญาชาวบ้าน)/ จ.สุราษฎร์ธานี ครูพัฒน์ เกื้อสกุล (สาขาศิลปะการแสดง) แต่ที่จ.พัทลุง ผู้มีผลงานดีเด่นฯ ที่เจอพยมน้ำเข้าเต็มเปาคือ ครูปลื้ม ชูคง (สาขาศิลปะ) บอกท่วมอยู่ ๑ วันเต็ม อีกท่านคือครูอิม จันทรชุ่ม ก็เจอท่วม ๑ วัน แต่โชคดีที่ไม่มีทรัพย์สินเสียหายทั้งสองท่าน....หากจะสรุปจำนวนผู้ประสบภัยน้ำท่วม ยกเว้นทางภาคใต้แล้ว ในช่วงเดือนสิงหาคม-พฤศจิกายนที่ผ่านมา ท่านที่ใจดีอุปการะให้น้ำอยู่ในบ้าน แบ่งเป็นศิลปินแห่งชาติ จำนวน ๓๒ คน ผู้ทรงคุณวุฒิฯ ๑ คน และผู้มีผลงานดีเด่นฯ ๕ คน ดังมีรายชื่อดังนี้ ศิลปินแห่งชาติ ได้แก่ ครูพินิจ ฉายสุวรรณ/ ครูสำราญ เกิดผล/ ครูผ่องศรี วรรณุช/ พลอากาศตรีอาวุธ เงินชูกลิ่น/ ครูหวังเต๊ะ/ ครูชัยชนะ บุญนะโชติ/ ครูไผ่พจน์ เพชรสุพรรณ/ คุณมารศรี อิศรางกูรฯ/ คุณจินตนา สุขสถิตย์/ ครูขวัญจิต ศรีประจันต์/ พลเรือตรีวิระพันธ์ วอกลาง/ ครูจตุพร รัตนวราหะ/ ครูประยงค์ ชื่นเย็น/ คุณวรรณนันทน์ ชัชวาลทิพากร/ ร.ต.ต.กาหลง พึ่งทองคำ/ คุณมณฑนา โมรากุล/ ครูสุประวัติ ปัทมาสูต/ คุณเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์/ พลตำรวจเอกวิมลชัยเดชกุญชร/ คุณอัศศิริ ธรรมโชติ/ครูประเวศ ลิ้มปรีงษ์/ อ.ชลูด นิ่มเสมอ/ อ.ประเทือง เอมเจริญ/ อ.ธงชัย รักปทุม/ ครูไพรัช สังวริบุตร/ คุณสรพงศ์ ชาตรี/ อ.พิชัย นิรันต์/ พลเรือตรีมงคล แสงสว่าง/ ครูต้องชาติ ชื่นศิริ/ ศ.เดชา วราชน/ คุณจรี โอศิริ และอ.กมล ทัศนัญชลี ส่วนผู้ทรงคุณวุฒิฯ คือ ศ. พิเศษดร.เอกวิทย์ ณ ถลาง และผู้มีผลงานดีเด่นฯ ได้แก่ คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ /อ.ดรณี นาคคง/ อ.ดวงแก้ว พิทยากรศิลป์/คุณสมชัย กัตถ์ณูตานันท์ (ชัย ราชวัตร) คุณคำนวณ

ภาดาสิริคุณ/ ครูประสิทธิ์ โรหิตเสถียร/ คุณสง่า จันทร์ตรี/ คุณกอง ยิ่งตาล และคุณทองคำ พันนัทธี ซึ่งแต่ละท่านที่กล่าวมาข้างต้น เกือบทั้งหมดก็ได้รับเงินช่วยเหลือจากกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมตามระเบียบสวัสดิการไปแล้ว กล่าวคือ ตามระเบียบกองทุนฯ จะจ่ายเงินช่วยเหลือเมื่อประสบสาธารณภัยตามที่เสียหายจริง โดยศิลปินแห่งชาติและผู้ทรงคุณวุฒิฯ จะได้รับท่านละไม่เกิน ๕๐,๐๐๐ บาท และผู้มีผลงานดีเด่นฯ ไม่เกินท่านละ ๓๐,๐๐๐ บาท ซึ่งตามหลักเกณฑ์ครั้งนี้ เป็นการจ่ายสำหรับบ้านที่น้ำท่วมและได้รับความเสียหายเท่านั้น โดยจ่ายเป็นค่าทำความสะอาดบ้าน ค่าซ่อมแซมรั้ว ประตู หน้าต่าง ค่าซ่อมหรือซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการซ่อมแซมบ้าน ค่าทาสี และค่าสุขภัณฑ์ที่เสียหาย เป็นต้น แต่ถ้าเป็นค่าซื้ออุปกรณ์ป้องกัน อย่างซื้อทราย ซื้อเครื่องสูบน้ำ หรือทำคอนกรีตป้องกันน้ำท่วม และน้ำก็ไม่ท่วม ก็จะไม่สามารถเบิกได้นะคะ เพราะตามระเบียบเป็นการจ่ายเมื่อประสบภัยแล้วเท่านั้น จึงขอเรียนให้ครูที่บ้านน้ำไม่ท่วมได้ทราบเกณฑ์ดังกล่าวไว้ด้วย เพื่อจะต้องใช้บริการ โดยครูต้องมีหนังสือแจ้งความเสียหาย และถ่ายรูปเป็นหลักฐานให้พวกหนูเก็บไว้ด้วย (ซึ่งพวกหนูทราบดีว่า ขอให้ครูอย่าเจอะเจอะจะดีกว่า มิใช่เพราะไม่อยากเบิกเงินให้ แต่เพราะหลายท่านต้องเสียหายมากกว่าเงินที่ได้รับหลายเท่า อย่าง**ครูไพรัช สวรริบุตร** บ้านและโรงถ่ายหนังท่วม เสียหายกว่า ๑๐ ล้านเบิกได้แค่ ๕๐,๐๐๐ บาทเท่านั้น) แต่อย่างบางท่านบ้านน้ำท่วมแต่ไม่เสียหายมาก ท่านก็เบิกเท่าที่จ่ายจริง ก็ไม่ถึง ๕๐,๐๐๐ บาท ก็มีอย่าง**ครูพินิจ ฉายสุวรรณ** ที่อยุธยา เบิกเพียง ๓๕,๐๐๐ บาท...// หลายท่านน้ำท่วมบ้านชนิคมอยู่ไม่ได้ ต้องโยกย้ายไปต่างจังหวัด แล้วยังมีอารมณ์ขันก็คือ **อ.ธงชัย รักปทุม** ซึ่งมีบ้านอยู่ปทุมธานี อาจารย์บอกว่า ตอนน้ำท่วม อาจารย์ได้เปลี่ยนนามสกุลใหม่เป็น “**หนีปทุม**” ไปแล้ว...// ส่วน**อ.จตุพร รัตนวราหะ** มาเล่าว่าน้ำท่วมบ้านคราวนี้ ทำให้รู้ว่ามิชชั่นของที่บ้านซื้อไว้ แต่อาจารย์ไม่รู้เยอะเยอะเพียงไร โดยเฉพาะพวกถ้วยโถโอชาม....// ทางด้าน **อ.ประหยัด พงษ์ดำ** แจ้งมาว่าน้ำไม่ท่วมบ้าน แต่ท่วมรอบนอกจนเหมือนอยู่เกาะ จึงต้องหนีไปอยู่ชลบุรีเป็นเดือน แม้จะไม่ต้องซ่อมบ้าน แต่ก็ต้องเสียค่าเช่าบ้านที่โน่นหลายกะดั่งส์เลยทีเดียว แต่น่าเสียดายรายการแบบนี้เบิกไม่ได้ค่ะ อาจารย์ขา...ปีมะโรงปีนี้เขาน้ำจะไม่น้อยกว่าปีที่ผ่านมา ดังนั้น ขอให้ครูทั้งหลายอย่าประมาทนะคะ ต้องมีการเตรียมตัวไว้แต่เนิ่นๆ เขาบอกว่าวิธีป้องกันที่ดี คือ ไม่ควรจะกั้นร่องน้ำไว้ แต่ควรปล่อยให้เขาไหลผ่านไปให้เร็วที่สุด ทางที่ดีถ้าชั้นล่างของบ้านเคยท่วม ก็อย่าเพิ่งซื้อเฟอร์นิเจอร์อะไรๆ ให้มากนัก ควรปล่อยให้โล่งมากที่สุด เวลาน้ำมาจะได้เสียหายไม่มาก...// หจดจากเรื่องน้ำท่วมขอแจ้งข่าวร้ายต่อค่ะ กล่าวคือ เมื่อวันที่ ๒ ธ.ค. ๒๕๕๔ ที่ผ่านมา **คุณแม่สิริ กรินชัย** ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ถึงแก่กรรมลงแล้วด้วยโรคปอดติดเชื้อ และระบบหัวใจล้มเหลว สิริอายุ ๕๔ ปี ขณะนี้กำลังรอกำหนดการพระราชทานเพลิงศพอยู่...// และเข้ามิดวันที่ ๑ ม.ค. **ครูกาหลง พึ่งทองคำ** ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ดนตรีไทย) ก็ได้เสียชีวิตด้วยโรคปอดอักเสบติดเชื้อในกระแสโลหิต กำลังรอกำหนดการพระราชทานเพลิงศพเช่นกัน...// ส่วนที่แจ้งกำหนดการแล้วก็คือ วันที่ ๒๗ มีนาคม ศกนี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จฯ พระราชทานเพลิงศพครู

ประสม สุสุทธิ ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาทันตศิลป์ (แทงหยวก) ณ เมรุวัดคงคารามวรวิหาร จ.เพชรบุรี และ
จะเสด็จฯพระราชทานเพลิงศพ**ครูเจริญใจ สุนทรวาทิน** ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (กิตติศิลป์)
ในวันที่ ๒๒ เมษายน ๕๕ เวลา ๑๗.๐๐ น. ณ วัดเทพศิรินทราวาส กทม. ...// หนีน้าไปอยู่เชียงรายเป็น
เดือนๆ ถ้า**สุตป้าจู** หรือ**คุณจูรี** โอศิริ เลิกสู้กับน้ำและลาพวกเราไปแล้ว เมื่อวันที่ ๒๕ มกราคมที่ผ่านมา
ด้วยโรคสมองฝ่อเพราะวัยชรา (โรคที่เขียนในใบมรณบัตร) คืออายุ ๘๑ ปี เนื่องจาก**ป้าจู**ได้สั่งไว้ว่าให้
สวด ๗ วันแล้วเผา ดังนั้น ทางสวธ. จึงได้ขอพระราชทานเพลิงศพให้โดยกำหนดเป็นวันที่ ๒ กุมภาพันธ์
๕๕ เวลา ๑๗.๐๐ น. ณ วัดมกุฏฯ เชื่อว่าหลายท่านก็คงมีโอกาสร่วมส่งดวงวิญญาณของ**ป้าจู**ไปสู่สุคติ
แล้ว...//ฟาดเคราะห์แต่ปีใหม่ **คุณมารศรี อิศรางกูร ณ อยุธยา** ให้หลานชายพามาอวยพรปีใหม่เจ้าหน้าที่
กองกองทุนฯ พร้อมขนม เมื่อวันที่ ๖ ม.ค.ที่ผ่านมา ปรากฏว่า ด้วยความไม่คุ้นเคยเส้นทาง พอจะเลี้ยวขวา
เข้าหอเล็ก ศูนย์วัฒนธรรมฯ ก็เจอรถทางตรงตัดหน้าอย่างแรง เป็นผลให้รถของท่านหน้ายุบ ล้อด้าน
คนขับบิดจนขับต่อไม่ได้ โชคดีที่ไม่มีใครเป็นอะไรทั้งสองฝ่าย ไม่งั้นพวกหนูคงรู้สึกผิดมากเลย และเมื่อ
ตั้งใจแล้ว ท่านจึงยังให้น้องที่ดูแลพาเดินมาอวยพรถึงกองกองทุนฯ อย่างไรก็ดี พวกหนูกราบขอบพระคุณ
และขอน้อมรับน้ำใจที่ครูตั้งใจนำมาให้อย่างเต็มเปี่ยม ขอให้ปีใหม่นี้เป็นปีที่ดี (เพราะเคราะห์หมดไป
แล้ว) และขอให้ครูมีสุขภาพที่แข็งแรงนะค่ะ รวมถึงครูท่านอื่นๆ ด้วยค่ะ และครูขา ไม่ต้องเอาอะไรมาให้
พวกหนูหรอกค่ะ แค่อโหมมาอวยพร หรือเจอกันก็ชมให้กำลังใจกัน ก็ดีใจแล้วค่ะ...//ขอแสดงความยินดี
ย้อนหลังกับ**คุณนภดล ดวงพร** หรือ**ณรงค์ พงษ์ภาพ** ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาศิลปะการแสดง ที่ได้รับ
รางวัล พระธาตุนาคุนทองคำปี ๒๕๕๔ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในสาขา
ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ณ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม...// **ครูศักดิ์**
ส. รัตนชัย ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขามนุษยศาสตร์ แจ้งมาว่าในวันที่ ๒๔ ก.พ.นี้ อันเป็นวันเกิดท่านด้วย
ทางมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางจะเปิด “ห้องศักดิ์ ส.รัตนชัย” เพื่อจัดแสดงชีวประวัติ ผลงานและองค์
ความรู้ที่ครูได้รวบรวมไว้เพื่อให้นักศึกษาและผู้สนใจได้ค้นคว้าทางด้านศิลปวัฒนธรรม ณ อาคาร
สำนักงานศิลปวัฒนธรรม ม.ราชภัฏลำปาง ขอแสดงความยินดีและสุขสันต์วันเกิดค่ะครู...// หลังจากต้อง
เลื่อน การแสดงเพราะน้ำเมื่อปลายปีก่อน ปีนี้ **ครูบุญเลิศ นางพินิจ** ได้กำหนดการแสดงลิเกรวมดารา
เรื่อง “รุ่งฟ้าคอยสิงห์” ใหม่แล้วเป็นวันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ...//
สำหรับท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ท่านอื่นๆ หากมีข่าวความ
เคลื่อนไหวใดๆ โปรดแจ้งมาได้นะค่ะ ตามที่อยู่บนหัวข้างต้น หรือจะส่งมาทาง e-mail address ที่
tassachon@hotmail.com ก็ได้ค่ะ เพื่อพวกเราจะได้ up date ติดตามข้อมูลของท่านได้ และทุกท่านจะ
ได้ทราบข่าวซึ่งกันและกันด้วย ถ้าหากพวกหนูไม่ได้โทรไปหรือบางทีติดตามข่าวไม่ทัน ท่านก็โทร.มาคุย
ก่อนได้ค่ะ ให้ลูกหลานโทร.มาแจ้งก็ได้ค่ะ...//จบข่าว พบกันฉบับหน้าค่ะ

สุขสันต์วันเกิด

เดือนกุมภาพันธ์ และเดือนมีนาคม มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

๑ ก.พ. นายชรินทร์ นันทนาคร/ ๗ ก.พ. นายพิชัย นิรันต์ และร.ท.ชาญ บัวบังศรี/ ๘ ก.พ.

นายองอาจ สาตรพันธุ์/ ๑๐ ก.พ. นางบัวซอน ถนอมบุญ/ ๑๑ ก.พ. นายอุส่าห์ จันทรวิจิตร/ ๑๒ ก.พ.

นายพร้อม บุญฤทธิ์, รศ.อิทธิพล ตั้งโฉลก นายประยงค์ ชื่นเย็น และนายปรีชาเกียรติ บุญเกียรติ/ ๑๓ ก.พ.

นายอังคาร กัลยาณพงศ์/ ๑๔ ก.พ. นายสถาพร ศรีสัจจ/ ๑๕ ก.พ. นายเฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์/ ๑๘ ก.พ.

นายฉลาด ส่งเสริม/ ๑๕ ก.พ. พันเอกชูชาติ พิทักษากร/ ๒๓ ก.พ. นายณรงค์ พงษ์ภาพ/ ๒๔ ก.พ. นายโกวิท

เอนกชัย และนายศักดิ์เจริญ รัตนชัย (ศักดิ์ ส. รัตนชัย)/ ๒๗ ก.พ. นายขรรยง โอพาเรชิน/ ๒๕ ก.พ.

นายสุรนต์ วรรณรัตน์ /และนายอิม จิตต์ภักดี (ไม่ทราบวันที่)

๑ มี.ค. นายศิริ วิชเวช/ ๒ มี.ค. นายชำเรือง วิเชียรเขตต์/ ๕ มี.ค. นายบุญศรี รัตนัง/ ๗ มี.ค.

นายไวยจน์ เพชรสุพรรณ และนายอัมพร ค้างปาน/ ๕ 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.สศโต พันธุมโกมล นายทินกร

อัครไพฑูรย์/ ๒๑ มี.ค. นายประเสริฐ ณ นคร/ ๒๒ มี.ค. พลอากาศตรีอาวุธ เงินชูกลิ่น และนายเนบ

ทิจินพงศ์/ ๒๓ มี.ค. นายนคร ถนอมทรัพย์/ ๒๖ มี.ค. นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์/ ๒๘ มี.ค.

นายเสกสรรค์ ประเสริฐกุล/ ๓๐ มี.ค. ดร.สุเมธ ชุมสาย ณ อยุธยา และ นางมณฑนา โมรากุล/ นายหวังเต๊ะ (ไม่ทราบวันที่)

ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก

อำนวยการให้ทุกท่านมีความสุข ปราศจากภัยอันตราย

สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ตลอดปีนะคะ



สาระน่ารู้

“หลักการเดินออกกำลังกายที่เหมาะสมแต่ละบุคคล”

หลักการเดินในผู้ป่วยโรคหัวใจ



การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ทั้งยังช่วยลดไขมันในเลือด ป้องกันการเกิดลิ่มเลือด และภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน และทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

๑. ให้เดินแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยค่อยๆ เพิ่มระยะเวลา แต่ยังไม่ต้องเพิ่มความเร็ว

๒. เมื่อสามารถเดินได้อย่างต่อเนื่อง ๓๐ นาทีแล้ว ค่อยเพิ่มความเร็วในการเดิน

๓. สังเกตระดับความเหนื่อยคือ ควรทำให้มีความรู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยยังพอพูดคุยกันได้ ถ้าเหนื่อยหอบจนไม่สามารถคุยได้ แสดงว่า

หลักการเดินในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

การเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำจีน และการบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ร่วมกับการควบคุมอาหารและใช้ยาที่เหมาะสม ช่วยให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ทั้งยังป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนได้อีกด้วย

๑. ควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป สม่ำเสมอ ไม่หักโหม จนสามารถเดินเร็วได้วันละ ๓๐ นาที ขึ้นไป อย่างน้อย ๕ วัน/สัปดาห์

๒. สวมรองเท้าที่มีพื้นรองเท้านุ่มสบาย เข้ากับลักษณะฝ่าเท้าไม่รัดเท้าจนเกินไป และมีการระบายอากาศได้ดี แต่ไม่ควรเป็นรองเท้าปลายเปิด เพราะอาจเดินไปเตะของแข็ง เกิดบาดเจ็บได้

๓. ตรวจสอบผิวหนังที่ฝ่าเท้าและนิ้วเท้าทุกครั้ง ก่อนและหลังออกกำลังกาย หากมีรอยแดงเฉพาะที่มากผิดปกติ ควรแก้ไขรองเท้าหรือเปลี่ยนรองเท้าคู่มือ

๔. ลงน้ำหนักให้เต็มฝ่าเท้า ไม่ควรลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า หรือ ส้นเท้าซ้ำๆ ที่เดิมนานเกินไป



การเดิน ๑ ชม./วันช่วยลดโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้ ๓๔ %

ก้าวเร็ว วันละ 30 นาที ดีต่อสุขภาพ



หลักการเดินในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

เมื่อเราเดิน หลอดเลือดจะมีการเปลี่ยนแปลงไป ตามการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ จะช่วยให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวกขึ้น ส่งผลให้ความดันโลหิตลดลง ควรเริ่มต้นจากการเดินช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มช่วงระยะเวลาการเดินเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนถึง ๓๐ นาที/วัน อย่างน้อย ๕ วัน/สัปดาห์ อย่าใจร้อนเดินเร็วๆ ทันทีทันใด

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่เดินอย่างน้อย ๑๐,๐๐๐ ก้าว/วัน ภายในเวลา ๑๒ สัปดาห์ สามารถลดความดันโลหิตลงได้ ๘-๑๐ mmHg

หลักการเดินในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม

การเดิน การว่ายน้ำ และการขี่จักรยาน เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมที่สุด สำหรับผู้เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เพิ่มออกซิเจนในปอด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ยังช่วยฟื้นฟูการเคลื่อนไหวและความยืดหยุ่นของข้อต่อได้

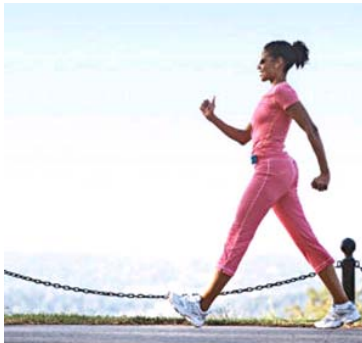


๑. หากยังมียาการปวดเข่า ไม่สามารถเดินได้ ควรบริหารกล้ามเนื้อขาในท่านั่ง โดยฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เอ็น และเนื้อเยื่อหุ้มข้อ ทุกวัน ครั้งละ ๕ - ๑๐ นาที

๒. เริ่มจากการเดินทีละน้อย และเพิ่มจำนวนก้าวในแต่ละวันเท่าที่ทำได้ หรือใช้วิธีการเดินในน้ำ

๓. ถ้ามีอาการปวดหลังจากการหยุดออกกำลังกายมากกว่า

๒ ชั่วโมง ควรต้องปรับลดการหนักของการออกกำลังกาย เช่น ลดระยะทาง ลดความเร็ว และการประคบด้วยความร้อนจะช่วยให้อาการปวดทุเลาลง ถ้ายังไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์



- * ผู้ชาย ที่เดินน้อยกว่า ๑.๖ กม./วัน จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งตับอ่อนเกือบ ๒ เท่า เมื่อเทียบกับผู้ชายที่เดินมากกว่า ๓.๒ กม./วัน
- * ผู้ชาย ที่ออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว วันละ ๓ กม. มีสมรรถภาพทางเพศดีกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และมีความสุขทางเพศได้มากขึ้น แม้จะมีอายุมาก
- * การเดินเร็ว ครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ ครั้ง ลดความเสี่ยงต่อเป็นโรคลำไส้อักเสบ ได้ ๖๒%
- * หญิงวัยหมดประจำเดือน ที่เดินอย่างน้อย ๑๒ กม./สัปดาห์ หรือเดินด้วยความเร็ว ๖ กม./ชั่วโมง วันละ ๒๐ นาที ลดความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกเปราะบางและลดการเกิดกระดูกสะโพกหักลงได้ ๔๐%

เดินขึ้นบันได ใช้พลังงานเท่าไร?

เมื่อคุณเดินขึ้นบันไดทุก 1 ชั้น ร่างกายจะเผาผลาญพลังงาน 0.0033 แคลอรี/กิโลกรัม

คุณน้ำหนักตัว 70 กิโลกรัม เดินขึ้นบันได 1 ชั้น (ประมาณ 20 ขั้น)

พลังงานที่เผาผลาญ = 0.0033 x น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) x จำนวนชั้นบันได

พลังงานที่เผาผลาญ = 0.0033 x 70 x 20
= 4.62 แคลอรี

ถ้าคุณเดินขึ้นได	2 ชั้น	เผาผลาญพลังงาน	9.24 แคลอรี
	3 ชั้น	-	13.86 แคลอรี
	4 ชั้น	-	18.48 แคลอรี
	5 ชั้น	-	21.10 แคลอรี

“ปราบฮอร์โมนความเครียด”

‘คอร์ติซอล’ คือ ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากร่างกายในเวลาเครียด ข้อดีของฮอร์โมนนี้ คือ มันจะทำหน้าที่ในการปรับระดับความดันโลหิตและระบบภูมิคุ้มกัน ดึงเอาพลังงานสำรองในร่างกายออกมาใช้และช่วยร่างกายต่อสู้กับการติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ แต่ปัญหาก็คือ ความเครียดอาจทำให้กลไกการเอาตัวรอดนี้ อยู่ในระดับสูงไปเรื่อยๆ และระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลที่สูงอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพต่าง ๆ ตามมา



ดังนั้น จึงขอแนะนำ ๖ เทคนิคปราบฮอร์โมนความเครียดจาก siamturakij

๑. ทำสมาธิ : ลดคอร์ติซอล ๒๐%

การศึกษาโดยใช้เวลา ๖ สัปดาห์ พบว่าผู้ที่ฝึกสมาธิตามวิธีพุทธ จะสามารถลดทั้งความดันโลหิต และระดับคอร์ติซอลได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาจาก Maharishi University ในสหรัฐ ผู้เข้าร่วมการศึกษาที่นั่งสมาธิ ทุกวันเป็นเวลา ๔ เดือน จะมีคอร์ติซอลลดลงโดยเฉลี่ย ๒๐%

๒. ฟังเพลง : หยุดไม่ให้คอร์ติซอลเพิ่ม 66%

เสียงเพลงสามารถทำให้หัวใจ และสมองผ่อนคลายได้จริงๆ ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วจากแพทย์ Osaka Medical Center ทดลองเปิดเพลงให้คนไข้ฟังในขณะที่กำลังส่องกล้องตรวจลำไส้ แล้ววัดระดับคอร์ติซอลเปรียบเทียบกับคนไข้ที่ต้องส่องเช่นเดียวกัน ผลก็คือคนไข้ที่ฟังเพลง มีระดับคอร์ติซอลพุ่งขึ้นน้อยกว่าคนไข้ในกลุ่มหลัง

๓. นอนแต่หัวค่ำ : ลดคอร์ติซอล ๕๐%

การนอนหลับพักผ่อนวันละ ๘ ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายฟื้นฟูตัวเองจากความเครียด แต่ถ้าคุณนอนไม่พอวันต่อมอลงหาเวลางีบในช่วงกลางวัน จะช่วยลดคอร์ติซอลที่สะสมจากการอดนอนได้

๔. จิบชาดำ : ลดคอร์ติซอล ๔๗%

จากการศึกษา University College London เผยว่าคนที่ดื่มชาดำจะมีระดับคอร์ติซอลลดลงถึง ๔๗% ส่วนคนที่ดื่มชาจะลดลงเพียง ๒๗%เท่านั้น ซึ่งผู้เชี่ยวชาญคิดว่า สาเหตุที่ชาเป็นเครื่องดื่มเพื่อกล่อมเกล่าจิตใจ ผ่อนคลาย สบายใจ น่าจะเป็นเพราะสารเคมีตามธรรมชาติอย่างโพลีฟีนอลและฟลาโวนอยด์

๕. นวดผ่อนคลายเครียด : ลดคอร์ติซอล ๓๑%

การนวดสามารถขับไล่ความเครียดได้ โดยการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโมอามีชี้ว่า การนวดบำบัดเพียงไม่กี่สัปดาห์ สามารถลดระดับคอร์ติซอลโดยเฉลี่ยได้ถึง ๑ ใน ๓ การนวดยังช่วยกระตุ้นสารโดพามีนและเซโรโทนิน ซึ่งสารทั้งสองชนิดคือฮอร์โมนแห่งความสุขที่หลั่งออกมา

๖. หันหน้าเข้าหาศาสนา : ลดคอร์ติซอล ๒๕%

กิจกรรมทางศาสนานั้น ทำให้คนมีพลังที่จะสู้กับความกดดันในชีวิตประจำวัน และยังสามารถลดการผลิตคอร์ติซอลได้อีกด้วย การศึกษาจากมหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปียังชี้ว่า คนที่เข้าวัดบ่อยๆ มักจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าคนที่ไม่เข้าวัดเลย

ยิ้มหน่อยค่ะ

จงต่อเติมสุภาษิตต่อไปนี้ให้ถูกต้องตามหลักทำนองคลองธรรม

ข้อ ๑ ลูกผู้ชาย มาได้....

ก ...ฝังให้ด้วย ข ...ก็ฆ่าไป ค ...หยามไม่ได้ ง ...แต่ลูกผู้หญิงห้ามฆ่า

ข้อ ๒ หน้าไหนหลัง...

ก ... หลังเป็นขี้กลาก ข ...หลังหลอก ค ...หลังใคร ง. หลังชนฝา

ข้อ ๓ น้ำมาปลาकिनมค น้ำลค...

ก ...ตอผูก ข ...กระหน่ำซัมเมอร์เซล ค ...ให้รีบตัด ง ...มดกินปลา

ข้อ ๔ น้ำท่วมทุ่ง...

ก ...ผักบุ้งโหลงเหลง ข ...ผักบุ้งไฟแดง
ค ...ให้รีบตัด ง ... ข้าวสาลี แล้วนุ่มม!! กลายเป็นโกโก้ครั้น

ข้อ ๕ ช้างตายทั้งตัว...

ก ...และหัวใจ ข ...อย่าเสียหัวให้ใคร ค ...เอาใบบัวมาปิดไม่มีด ง. ...เอาใบบัวมาปิดทำไม

ข้อ ๖ เห็นช้างจี้...

ก ...จับตักแตน ข ...จี้ตามช้าง ค ...ดีกว่าช้างตด ง ...ให้รีบตัด

ข้อ ๗ ใจดี...

ก ...หามจั่ว ใจชั่วหามเสา ข ...สู้เสือ ค ...กินค้าง ง ...จิ้งเลี้ย

ข้อ ๘ ไม่เห็นน้ำ ตัดกระบอ...

ก ...แล้วเอาไปขายร้านข้าวหลามหนองมน ข ...ไม่เห็นโรงศพ ไม่หลังน้ำตา
ค ...ไม่เห็นกระรอก โกงหน้าไม้ ง ...ไม่เห็นจึงจอก ไปเขาดิน

ข้อ ๙ วัวหาย...

ก ...ทั้งตัว เอาใบบัวมาปิดไม่มีด ข ...ไปไหนพะ ค ...ควายหุด ง ...ล้อมคอก



ข้อ ๑๐ รักวัวให้ผูก รักลูก...

ก ...ให้ผูกทาง ข ...ห้ามเสา ค ...ให้ตี ง ...กินค้าง

ที่มา : <http://www.mixzoneclub.com/thread-17460-1-1.html>

ทัชชล เทพกำปนาท บรรณาธิการ

ธิดำพร อดทน ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สามารถติดต่อ/ส่งข้อมูล หรือข้อเสนอแนะ ได้ที่
กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม
เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทร. ๐๒ ๒๔๓๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๕ โทรสาร ๐๒ ๒๔๘๕๘๕๒