

ศิลปินสาร

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

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

ทักทาย

เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน



“ศิลปินสาร” ฉบับนี้เป็นฉบับประจำเดือนสิงหาคม-กันยายน ๒๕๕๔ ซึ่งถือได้ว่าเป็นฉบับสุดท้ายของปีงบประมาณ ๒๕๕๔ (ปีงบประมาณของทางราชการจะเริ่มเดือนตุลาคมปีปัจจุบันไปจนถึงเดือนกันยายนของปีถัดไป) และในเดือนกันยายน ศกนี้ จะเป็นเดือนสุดท้ายแห่งการทำงานของผู้เกษียณอายุราชการ ในส่วนของกรมส่งเสริมวัฒนธรรมปีนี้ไม่มีผู้เกษียณอายุราชการ ๖๐ ปี มีแต่ผู้ที่ยื่นความจำนงขอเกษียณก่อนกำหนด (Early Retired) ประมาณ ๘-๙ คน ซึ่งส่วนใหญ่ท่านจะไม่ใช่จักหรือไม่ได้ทำงานเกี่ยวข้องด้วย จึงขอไม่นำมากล่าวในที่นี้ แต่ในระดับกระทรวงเท่าที่ทราบจะมีท่านสด แดงเอียด อธิบดีกรมการศาสนา และนายปรารพ เหล่าวานิช ผู้ตรวจราชการกระทรวง ที่เกษียณอายุ ๖๐ ปี ซึ่งก็คงมีผลให้มีการปรับเปลี่ยนผู้บริหารระดับสูงในบางกรมพอควร แต่จะเป็นกรมไหนบ้าง ก็ต้องรอดูการแต่งตั้งกันต่อไป

สำหรับเดือนสิงหาคม-กันยายน นี้ มีวันสำคัญอันเป็นวันหยุดราชการเพียงวันเดียวคือ วันศุกร์ ๑๒ ส.ค. เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถและวันแม่แห่งชาติ นอกนั้นเป็นวันสำคัญแต่ไม่หยุดได้แก่วันวันรพี ๗ ส.ค.เป็นวันคล้ายวันสิ้นพระชนม์ของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (พระองค์เจ้ารพีพัฒนศักดิ์) "พระบิดาแห่งกฎหมายไทย"/ วันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ๑๘ ส.ค. เป็นวันเกิดสุริยุปราคาเต็มดวง อันเป็นปรากฏการณ์ที่รัชกาลที่ ๔ ทรงคำนวณทำนายไว้ก่อนอย่างแม่นยำว่าจะเกิดขึ้นล่วงหน้าถึง ๒ ปี และได้เสด็จไปทอดพระเนตร ณ ต.หว้ากอ จ.ประจวบคีรีขันธ์ ในวันดังกล่าวเมื่อ พ.ศ. ๒๔๑๑/ วันพืชมงคลไทย ๑๕ ก.ย. เป็นการน้อมรำลึกถึง พระมหากษัตริย์คุณของรัชกาลที่ ๕ ที่ทรงเป็นผู้ให้กำเนิด "พืชมงคลทศสถานสำหรับประชาชน" เป็นครั้งแรก เมื่อ

๑๕ ก.ย. ๒๕๑๗/ วันเยาวชนแห่งชาติ ๒๐ ก.ย./ วันมหิดล ๒๕ ก.ย. เป็นวันคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรมพระบรมราชชนก ผู้ทรงมีคุณูปการต่อวงการแพทย์สมัยใหม่ของไทย นอกจากนี้ก็ยังมีวันอื่นๆอีก ได้แก่ วันสารทจีนตรงกับวันอาทิตย์ที่ ๑๔ ส.ค./วันไหว้พระจันทร์ที่ ๑๒ ก.ย./วันศิลปิน พีระศรี ๑๕ ก.ย./วัน CARFREE DAY ๒๒ ก.ย./ วันสารทไทย ๒๓ ก.ย. และเทศกาลกินเจของจีน ก็จะเริ่มตั้งแต่ ๒๓ ก.ย.-๕ ต.ค.ค่ะ

แฉวงศิลปิน

ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง งาน “ถนัดศรี ๘๔” เมื่อวันที่ ๖ มิ.ย.ที่ผ่านมา นอกจากจะมีศิลปินแห่งชาติที่เป็นนักร้อง-นักแต่งเพลงคือ คุณสวัสดิ ผกาพันธุ์ คุณรวงทอง ทองลั่นธม และ ครูสุนทรียา ณ เวียงกาญจน์ มาร่วมร้องและพูดคุยแล้ว ยังมีครูอาจินต์ ปัญจพรรค์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ที่เคยทำงานร่วมกับคุณชายถนัดศรี ที่ช่อง ๕ บางขุนพรหมสมัยโน้น มาร่วมถ่ายทอดชีวิตและเรื่องราวแต่หลังให้ฟังอย่างสนุกสนาน นี่ยังไม่นับรวมศิลปินคุณภาพและพิธีกรกิตติมศักดิ์อีกหลายต่อหลายท่าน ก็ได้มาช่วยงานกันอย่างแข็งขัน แสดงให้เห็นว่าคุณชายเป็นที่รักและมีเพื่อนฝูงมากมายจริงๆ และที่น่าปลื้มใจคือ คนมากันอย่างล้นหลาม หลายคนจองตัวไม่ได้ คิดว่ามาซื้อบัตรหน้างานอาจจะมีเหลือแต่เอาเข้าจริง ก็ต้องผิดหวัง เพราะบัตรขายหมดล่วงหน้าไปหลายวันแล้ว บางคนซื้อไม่ได้ บอกขอขึ้นหรือนั่งตรงบันไดก็ได้ เพราะอยากฟังจริงๆ ซึ่งผู้ฟังในวันนั้นก็ได้อิ่มเอมกับเพลงอย่างเต็มที่ เพราะร้องกันตั้งแต่บ่ายสองโมงจนถึงทุ่ม เกือบ ๕ ชม. ผู้ฟังนั่งชมกันไม่ถอยเลย เรียกว่าคุ้มกับที่มา เพราะหลายเพลงคุณชายร้องแถมให้ โดยไม่มีอยู่ในสคริปต์ งานนี้คุณชายถนัดศรี ได้มอบเงินจากรายได้ส่วนหนึ่งจำนวน ๕ แสนบาทเพื่อตั้งเป็นกองทุนย่อย “ม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัตน์” ในกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ขอกราบขอบพระคุณคุณชายอีกครั้ง ณ ที่นี้ค่ะ...//งานต่อไปที่ทางกองกองทุนฯจะจัดร่วมกับท่านศิลปินแห่งชาติคือ งานเปิดบ้านครูสุชาติ ทรัพย์สิน ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (หนังตะลุง) ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ในวันที่ ๓ สิงหาคม สกนนี้ ข่าวกจากคุณวาทิ ลูกชายท่านแจ้งว่า ครูสุชาติป่วยอยู่ พวกหนูขออาราธนาอำนาจแห่งพระธาตุเมืองนคร และพลานุภาพขององค์จุฑาามรามเทพได้โปรดปกปักรักษาให้อาจารย์หายไวๆนะค่ะ...//ส่วนอีกงาน ก็คือ “ชรินทร์ อิน คอนเสิร์ต หมายเลข ๑๒ ปาฏิหาริย์รัก” ที่จะจัดขึ้นในวันที่ ๒๐-๒๑ ส.ค. ๕๔ เวลา ๑๔.๐๐ น. ทั้งสองวันๆละหนึ่งรอบ ที่หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ งานคุณชรินทร์ได้บอกกับแฟนเพลงที่มาฟังการแถลงข่าวถึงมินิคอนเสิร์ต เมื่อวันที่ ๘ ก.ค.ที่ผ่านมาว่า ได้ลงทุนไปร่วม ๔ ล้านบาทบาท เพื่อให้ยิ่งใหญ่สมกับที่มีมิตรรักแฟนเพลงของคุณชรินทร์ได้กรุณาติดตามให้กำลังใจคุณชรินทร์มาโดยตลอด ดูจากวันแถลงข่าวแล้ว ดูทำงานนี้ก็คงจะมีผู้ชมล้น

หลามเช่นกัน เพราะขนาดแค่มินิคอนเสิร์ตที่หอเล็ก แฟนเพลงยังมากันเพียบ ดูแล้วน่าดีใจแทนครูจริงๆค่ะ ...// มีศิลปินแห่งชาติหลายท่านถามมาว่า หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ จะปิดซ่อมแอร์เมื่อไร และจะเปิดวันไหน ก็ขอแจ้งให้ทราบว่า หอใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ จะปิดซ่อมหลังวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๔ ปีนี้เป็นต้นไป และตามกำหนดการซ่อมจะใช้เวลาประมาณ ๖ เดือน เนื่องจากการรื้อระบบทั้งหมด เพราะระบบที่ใช้อยู่ปัจจุบัน ทางญี่ปุ่นเลิกใช้ไปแล้ว หากเกิดเสียงขึ้นมาก็ไม่มีอะไรได้ ดังนั้น จึงต้องเปลี่ยนเป็นระบบใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับปัจจุบัน ที่สำคัญ แม้จะกำหนดว่าน่าจะเสร็จภายใน ๖ เดือน คือ น่าจะเปิดได้เดือนมิถุนายนปีหน้า แต่เมื่อลงมือซ่อมจริง ก็อาจจะเสร็จเร็วหรือช้ากว่าที่กำหนดได้ เพราะรื้อไปแล้ว ไม่แน่ว่าจะเจอปัญหาอะไร หรือเมื่อทำเสร็จแล้ว เมื่อต้องทดสอบระบบ หากไม่มีปัญหา ก็คงเปิดได้ตามกำหนด แต่ถ้าเกิดมีปัญหาเรื่องเสียง ระบบอะคูสติก (acoustics) หรือเรื่องอื่นๆ อันไม่อาจจะคาดได้ ก็คงต้องเลื่อนการเปิดออกไป ดังนั้น จึงตอบได้ยากกว่าจะเปิดได้จริงๆเมื่อไร แต่อย่างน้อย ก็คงต้องปิดไปในปีแรกค่อนข้างแน่ ส่วนสถานการณ์จริงค่อยว่ากันอีกที....// เมื่อปลายเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา กลุ่มสวัสดิการฯ ได้ออกไปเยี่ยมศิลปินแห่งชาติ และผู้มีผลงานดีเด่นฯ ทางภาคอีสาน ปรากฏว่าระหว่างนั้น ครูสำเนา เปรมปรีดา ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาศิลปการแสดง (ดนตรีไทย) ได้แวะมาเยือนพวกเราที่กรมฯ แต่ไม่พบ ก็ต้องกราบขอภัยครูด้วยนะค่ะ และขอแจ้งว่าในระหว่างวันที่ ๑-๑๒ สิงหาคมนี้ นอกจากจะไปงานเปิดบ้าน ครูสุชาติ ทรัพย์สิน ในวันที่ ๓ สิงหาคมแล้ว พวกเรายังจะออกไปเยี่ยมเยียนท่านศิลปินแห่งชาติ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ในจังหวัดนครราชสีมา พัทลุง และสงขลาด้วย ครูท่านใดที่เรายังไม่ได้ไปพบ อย่าเพิ่งน้อยใจนะค่ะ เพราะปีนี้หากยังไปพบท่านไม่ได้ เราก็คงจะไปปีหน้า และปีต่อไป ครูเตรียมขอมรอปวงพวกหนูได้เลยค่ะ...// และเมื่อไม่นานมานี้ อ.ศักดิ์ สักเสริญ รัตนชัย ผู้มีผลงานดีเด่นฯ ด้านมนุษยศาสตร์ จากลำปาง ได้เดินทางมาธุระที่กทม. จึงได้แวะมาเยี่ยมเยียนพวกเราที่กรมฯ พร้อมให้สำเนาสนพ. เสียงโยนกที่ท่านเป็นบก. เป็นฉบับที่จั่วหัวว่า “รำเปิงแฟนหนังแห่งชาติฝากฟ้าเพชรฯ” ที่อาจารย์ได้รวบรวมภาพคุณเพชรฯ เขารวบรวมจากสิ่งพิมพ์ต่างๆ มาเขียนไว้ ขอขอบพระคุณอาจารย์ค่ะ...// ได้รับแจ้งมาว่าน้ำท่วมภาคเหนือเมื่อเดือนก่อน บ้านครูผาย นุปิง ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปการแสดง (การแสดงพื้นบ้าน-ขับซอ) ก็โดนไปด้วย และเนื่องจากครูสุขภาพไม่ดี เดินไม่ไหว ทหารที่เข้าไปช่วยเหลือ เลยซื้อพาครูมาส่งที่บ้านลูกสาวครู ดีว่าครูตัวผอมมะเนี่ย ถ้าอ้วนคงลำบากหน่อย ยินดีที่ครูปลอดภัยค่ะ ตอนนี้คงกลับมาอยู่บ้านได้แล้ว... //อ้อ! เกือบลืมอีกงาน เมื่อวันที่ ๔-๗ กรกฎาคม ที่ผ่านมา ทาง หอศิลปวัฒนธรรมได้จัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “ครูศิลปสร้างสรรค์งานศิลป์กับศิลปินแห่งชาติ” รุ่นที่ ๒ เป็นการฝึกอบรมให้ความรู้กับครูอาจารย์ที่สอนด้านศิลปะ โดยมีท่านศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ มาเป็นวิทยากรให้ความรู้กันอย่างคับคั่ง ได้แก่ ศ.เกียรติคุณประหยัด พงษ์ดำ ดร.ถวัลย์ ดัชนี ดร.กมล ทัศนาญชลี ศาสตรเมธีนนทิวรรธนัน จันทนะพะลีน ศ.เดชา วรขุณ ศ.

อิทธิพล ตั้งโฉลก ศ.เกียรติศักดิ์ ชานนารอด ศ.ปรีชา เกาทอง และอ.ธงชัย รักปทุม ทั้งนี้ในวันเปิด ยังมี คุณสุรชัย จันทิมาธร หรือคุณหงา การาวาน ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ มาร่วมขับลำนำให้ฟัง ด้วย งานนี้เห็นครูอาจารย์ที่มาฝึกอบรมมาขอถ่ายรูปกับท่านศิลปินแห่งชาติยิ่งกว่าดาราสวยอีก...//เมื่อวันที่ ๒ มิ.ย.ที่ ผ่านมา พวกเราได้ไปพบอ.จักรพันธ์ โปษยกฤต และถือโอกาสสอบถามถึงสุขภาพ ท่านก็เล่าให้ ฟังว่าหลังๆนี้ ท่านมักจะเป็นโรคบ้านหมุน คือตื่นขึ้นมาก็รู้สึกเวียนศีรษะเหมือนบ้านหมุนตัวไปหมด เนื่องจากเป็นตะกรันในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ทำให้เลือดลมหมุนเวียนไม่สะดวก ต้องกินยาเป็นประจำ และต้องระมัดระวังเรื่องอาหาร ทำให้ไม่อยากไปไหนๆ ส่วนใหญ่จะทำเรื่องหุ่นอยู่ที่บ้าน ซึ่งบ้านอาจารย์ ในซอยเอกมัยหรือสุขุมวิท ๖๓ อันเป็นที่ตั้งมูลนิธิจักรพันธ์ โปษยกฤต ก็มีการซ้อมการแสดงหุ่น กระบอกเรื่อง “ตะเลงพ่าย” ทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของทุกเดือน และเปิดให้ผู้สนใจเข้าชมฟรี แต่ต้องจองที่ นั้งกันล่วงหน้า ใครอยากไปชมสามารถโทรไปสอบถามรายละเอียดได้ที่ ๐๒ ๓๕๒ ๗๗๕๔ ...//อ.บุญเลิศ นางพินิจ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง(ลิเก) แจ้งมาว่าในวันเสาร์ที่ ๑๒ พ.ย. ๕๔ นี้ ท่านจะจัด ลิเกรวมดาราแสดงเรื่อง “รู้้งฟ้าดอยสิงห์” ที่หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ โดยรายได้ส่วนหนึ่งจะ มอบเข้ากองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมและอีกส่วนเข้าชมรมหอมหวล ขอกราบขอบพระคุณล่วงหน้าค่ะ ...//และขอแสดงความยินดีย้อนหลังกับพันเอกชูชาติ พิทักษากร ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (ดนตรีสากล) ที่ได้รับปริญญาศุภศาสตรบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในวันที่ ๗ ก.ค.ที่ ผ่านมา...//และเมื่อวันที่ ๙ ก.ค.คณะศิษย์ของอ.เจริญใจ สุนทรวาทีน ได้จัดงาน “รำลึกถึงครูเจริญใจ สุนทร วาทีน” ที่อาคารศิลปวัฒนธรรม จุฬาฯ ข่าว่าลูกศิษย์ลูกหาไปกันเยอะแยะ และทางวังแจ้งมา แล้วว่า สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จพระราชทานเพลิงศพ อ.เจริญใจ ในวัน อาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๐๐ น. ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส (ปีหน้านะคะ)...//อ้อ! มีเรื่อง จะขอความกรุณาจากครูทุกท่านค่ะ ว่าหากมีการปรับเปลี่ยนสมุดบัญชีเงินฝาก ซึ่งเป็นเล่มที่ทางกอง กองทุนฯ จะต้องโอนเงินค่าใช้จ่ายต่างๆ ไปให้ ขอให้ครูได้โปรดโทรมาแจ้งที่**คุณเปิ้ลหัสดี โทร. ๐๒ ๓๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๐๔๐๔** ด้วยนะคะ ไม่เช่นนั้น จะโอนเงินไม่เข้า และท่านก็จะไม่ได้รับเงิน ที่ต้องบอก เพราะมีญาติครูบางท่าน ไม่ทราบ เมื่อไปเปลี่ยนหรือปิดบัญชีเดิม แล้วไม่ได้แจ้ง เราเลยโอนเงินเข้าไม่ได้ นะคะ ทำให้ท่านได้รับเงินช้าไปอีก และหากครูมีเรื่องสงสัยเกี่ยวกับการเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาล ก็โทรมา คุณเปิ้ลได้เช่นกัน ไม่ต้องเกรงใจค่ะ....//อีกเรื่องที่มีการถามมากคือ เงินตอบแทนศิลปินแห่งชาติเดือนละ ๒ หมื่นบาทนี้ จะต้องเสียภาษีเงินได้หรือไม่ ทางกองกองทุนฯ ได้ไปปรึกษากับ นิติกรของกรมแล้ว เขาบอก ว่าไม่มีกฎหมายยกเว้น ดังนั้น หากครูไม่มีรายได้อื่น หรือมีแต่รวมทั้งปีแล้ว ไม่เกินยอดที่กรมสรรพกร กำหนดว่าต้องเสียภาษี ก็ไม่ต้องเสียภาษี แต่ถ้าหากมีรายได้อื่นบวกกันแล้ว มีเงินเกินข้อยกเว้น ก็ต้อง เสียตามอัตราที่เขากำหนดตามปกติค่ะ...//ครูคะ พวกหนูมีเรื่องที่ยอยากจะเล่าเชิงเสนอ คือ ทางเจ้าหน้าที่

กองกองทุนฯ ได้ไปพบสถานที่แห่งหนึ่งเป็นบ้านนี้แหละค่ะ แต่เขาทำเป็นสถานพักฟื้นสำหรับผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ ชื่อว่า “ดูแลรักบ้านพักคนชรา” อยู่แถวลาดพร้าว ซอย ๕๓ ได้ทราบจากคนที่ไปใช้บริการว่าเจ้าของหรือผู้จัดการเขาดีมาก ที่นี้เขาจะให้การดูแลผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยที่ต้องพักฟื้น และไม่ต้องอยู่รพ.แล้ว แต่ก็ไม่สามารถอยู่บ้านได้ เนื่องจากลูกหลานมีภารกิจการทำงานหรือต้องไปต่างประเทศ/ต่างจังหวัดชั่วคราว จะจ้างคนมาดูแลที่บ้านก็ไม่ไหวใจ ทางนี้เขาก็จะรับดูแลให้ทั้งแบบรายวัน และรายเดือน มีอาหารให้ทั้งสามมื้อ พวกเราไปดูด้วยตนเองแล้ว ก็เห็นว่าเขาทำใช้ได้ทีเดียว ดูแลผู้อาวุโสที่ไปอยู่เหมือนญาติผู้ใหญ่ ทำให้แต่ละท่านเหมือนอยู่บ้านตัวเอง และยังมีเพื่อนวัยเดียวกันไว้อยุ หรือดูหนัง ฟังเพลงด้วยกัน หรือถ้ามีเทศกาลสำคัญอย่างวันเข้าพรรษา เขาก็มีการนิมนต์พระมาสวดและให้ท่านผู้อาวุโสได้ถวายเทียนพรรษาร่วมกัน เป็นต้น พวกหนูไปคุยกับเขาว่า หากมีท่านศิลปินแห่งชาติ จะต้องมาใช้บริการเพื่อพักฟื้น เขาจะลดราคาพิเศษได้หรือไม่ เขาก็ตอบยินดีจะลดให้ กรณีต้องอยู่เป็นเดือน ทั้งนี้ ก็โทรไปคุยกับคุณยุพา พัวะจุมพล ผู้จัดการเขาได้ที่ โทร. ๐๒ ๕๔๒ ๑๔๐๓ หรือ ๐๘๖ ๕๘๘ ๒๑๕๐ กรุณา ที่พวกหนูไปหาสถานที่แบบนี้มาเสนอให้ครูทราบด้วย ก็เพราะคิดว่า จะเป็นทางเลือกอีกทาง เกิดกรณีจำเป็นต้องพักฟื้นขึ้นมา อย่าเพิ่งโกรธ นึกว่าพวกหนูแข่งหรือจะให้ครูไปอยู่อะไรที่ไหนก็ไม่รู้แหละค่ะ พวกหนูปรารถนาดีจริงๆค่ะ...//จบข่าว

เยี่ยมบ้าน สานสัมพันธ์

เยี่ยมบ้าน สานสัมพันธ์ โครงการที่กองกองทุนฯ ออกไปพบปะพูดคุยกับท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ในฉบับนี้ เราได้เดินทางไปทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือเมื่อวันที่ ๑๘-๒๔ มิถุนายนที่ผ่านมา โดยไปที่จังหวัดนครราชสีมา สุรินทร์ และอุบลราชธานี แม้จะไปเพียง ๓ จังหวัด แต่เชื่อไหมคะว่ามีท่านศิลปินแห่งชาติ และผู้มีผลงานดีเด่นฯ อยู่ถึง ๑๔ ท่าน ซึ่งจะได้กล่าวถึงแต่ละท่านต่อไป และนอกจากจะเขียนลงในศิลปินสารนี้แล้ว เรายังได้นำข้อมูลที่ได้ไปเยี่ยมแต่ละท่านขึ้นเว็บไซต์ของกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมด้วย ซึ่งท่านสามารถเปิดดูได้ที่ www.culture.go.th/subculture3/ ตรงเมนูที่เขียนว่า โครงการเยี่ยมบ้าน สานสัมพันธ์ค่ะ เดินทางไปเดือนมิถุนายน คราวนี้แม้จะเป็นหน้าฝน แต่โชคดีมากเลยล่ะ ที่แทบจะไม่เจอฝนเลย แอ่ลมอากาศก็ค่อนข้างดี นี่คงเป็นเพราะอานิสงส์ที่พวกเราตั้งใจไปเยี่ยมครูทั้งหลายแน่เลย เทวดาฟ้าดินเลยเป็นใจให้เจออากาศดีๆ เราเริ่มออกเดินทางกันเลยล่ะ

ท่านแรกที่เราไปพบคือ คุณเปี้ยก โปสเตอร์ หรือชื่อจริงว่าคุณสมบุรณ์ สุข นิยมศิริ ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาทัศนศิลป์ (ภาพโปสเตอร์ภาพยนตร์) ที่อยู่ อ.ปากช่อง บ้านคุณเปี้ยกอยู่ท่ามกลางแมกไม้ บรรยากาศดีมาก เหมือนอยู่



รีสอร์ทเลยละ คุณเปี้ยกเล่าว่ามาอยู่ที่นี่ ๑๘ ปีแล้ว



โดยวางแผนมาอยู่ตั้งแต่อายุ ๖๐ ปี ปัจจุบัน (ถ้าไม่บอกอายุ) แทบจะเดาไม่ออกเลยว่า ตอนนี้อายุ ๗๕ ย่าง ๘๐ ปีแล้ว เพราะ คุณเปี้ยกยังแข็งแรงมากๆ สามารถขับรถ

เล่นเทนนิส ทำงานช่าง(ไม้) และยังรับเขียนรูปเหมือนที่เหมือนภาพจริงราวกับภาพถ่ายจากกล้อง สิ่งที่ทำให้คุณเปี้ยกยังดูหนุ่มกว่าอายุจริงนั้น คุณเปี้ยกบอกเองว่า เป็นเพราะตนเป็นคนดูแลสุขภาพอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร อากาศและอารมณ์ ในบ้านนอกจากจะมีห้องไว้เขียนรูปแล้ว ยังมีห้องออกแบบอาหารที่มีตำรับตำราอาหารทั้งไทยและเทศอยู่เต็มไปหมด ซึ่งเรื่องอาหารนี้คุณเปี้ยกเล่าว่า มิใช่กินเพื่อสุขภาพเท่านั้น แต่รสชาติยังต้องอร่อยด้วย เมื่อเดินดูรอบๆบ้าน จะเห็นต้นไม้ทั้งประเภทไม้ประดับและที่กินได้ อย่างเช่น อะโวคาโด สตอเบอรี่ (ในกระถาง) และคุณเปี้ยกยังได้เล่าถึง สมุนไพร “รางจืด” ที่ปลูกไว้เป็นกอใหญ่หลังบ้านว่า เป็นสมุนไพรที่เป็นยาล้างได้ สารพัดพิษ โดยยกตัวอย่างถึงเพื่อนบ้านที่กินยาฆ่าแมลงเข้าไป อาการเกือบแย่แล้ว ภริยาคุณเปี้ยกได้ใช้ใบรางจืดตำเอาน้ำให้กิน ทำให้อาเจียนและส่งหมอล้างท้องได้ทัน ฟังแล้วทำให้แต่ละคนคิดกลับไปปลูกรางจืดกันเป็นแถวๆ เพราะแต่ละวันสะสมพิษจากการกินอาหาร ไม่น้อย...//เห็นบ้านคุณเปี้ยกมีบรรยากาศดีแล้ว ไปบ้านคุณชาติ กอบจิตติ ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ยิ่งเหมือนเข้าไปอยู่ในสวนพฤกษศาสตร์ ด้วยเนื้อที่กว้างขวางถึง ๔๐ ไร่ ถ้าคุณชาติ ไม่นำรูปสมัยมาอยู่ใหม่ๆ ให้ดู และบอกว่าที่นี่เคยเป็นเพียงนาข้าว และไร่ข้าวโพด พวกเราคงคิดว่าต้นไม้ใหญ่ๆ ที่เห็น เป็นของที่มีอยู่แล้วแน่ๆ เพราะพื้นที่เหล่านั้น ตอนนี้ได้กลายเป็นป่าเบญจพรรณไปแล้ว แถมยังมีบ่อขุดที่เหมือนลำธาร ซึ่งคุณชาติบอกว่า ไว้ว่ายนํ้าออกกำลังกาย หลังจากเดินชมบางส่วน โดยเฉพาะส่วนที่ใช้เป็นถ่ายถ่ายทอดความรู้วรรณศิลป์แก่เยาวชนที่สนใจแล้ว พอเหงื่อตกได้ที่ คุณชาติก็พาพวกเรามานั่งพูดคุยต่อ และเล่าเพิ่มเติมให้ฟังว่า เมื่อคราวน้ำท่วมที่ผ่านมา ก็โดนทางเลขเหมือนกัน ทำให้หนังสือที่เก็บไว้เสียหายไปเยอะ แถมเก้าอี้ที่ใช้ในการเรียนการสอนเยาวชนในอาคารที่พาไปดู ก็ลอยตามน้ำไปไม่น้อย แต่ก็ยังโชคดีที่ไม่ได้ท่วมทั้งหมด เพราะบ้านคุณชาติมีพื้นที่ส่วนที่สูงกว่าระดับน้ำท่วมด้วย คุณชาติเล่าต่อว่า มาอยู่ที่นี่ตั้งแต่ยังไม่มีไฟฟ้าใช้ ซึ่งตอนนั้นแม้จะชอบบรรยากาศ แต่ก็ต้องทนรับสภาพที่จะต้องเข้านอนแต่หัวค่ำ และทนอยู่หลายปี จนวันหนึ่งผู้ใหญ่บ้านมาถามว่า อยากได้ไฟฟ้าใช้หรือไม่ คุณชาติรีบตอบว่าอยากได้ แต่ก็คิดว่าขอยากและไม่มีเสาไฟ จึงไม่ได้ขอ ผู้ใหญ่กลับตอบมาว่า ไฟมีมานานแล้ว แต่

เห็นคุณชาต้อยู่อย่างสมถะ เลยไม่กล้าถาม โช! เป็นงั้นไป ไม่งั้นอาจจะสร้างสรรค์ผลงานเพิ่มได้อีกหลายเล่ม คุณชาติบอกว่าได้เข้าสู่ไปรษณีย์ไว้รับจดหมาย แต่นานๆจึงจะเข้าไปไขตู้ ทำให้ไปไม่ทันหลายงาน เพราะกว่าจะรู้ก็เลยเวลาไปแล้ว รวมถึงงานของสวธ.ด้วย ที่นี้รู้แล้ว จะใช้โทรคอนเฟิร์มดีกว่านะคะ และต้องขอขอบพระคุณภริยาคุณชาตีกี่กรุณาเดินทางมาจากกทม.เพื่อมาดูแลต้อนรับพวกเรา ขอบคุณค่ะ....//



บ้านอีกหลังที่เราไป และทำให้เรานึกถึงบ้านเล็กในป่าใหญ่คือ บ้านของครูคำสิงห์ ศรีนอก หรือลาว คำหอม ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ที่มีพื้นที่ถึง ๖๐ ไร่ ทั้งๆ ที่อยู่ห่างถนนใหญ่ไปไม่เท่าไร แต่พอเข้าไปแล้ว เหมือนเข้าไปในวนอุทยานที่โหดสักแห่ง เพราะเต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่ที่ร่มครึ้ม ซึ่งครูก็บอกว่า ต้นไม้เหล่านี้ ครูมาปลูกไว้ตั้งแต่ ๕๐ กว่าปีก่อน โดยมาซื้อที่ไว้เมื่อปี พ.ศ ๒๕๐๑ ตอนนั้นราคาไร่ละ ๑๕๐ บาทเท่านั้น ครูเล่าว่าสมัยก่อนก็ใช้ปลูกข้าว และเลี้ยงวัวด้วย เพิ่งเลิกทำไปเมื่อปี ๒๕๓๐ ตอนนี้จึงปล่อยให้ต้นไม้เติบโตไปตามธรรมชาติ โดยครูบอกว่าให้เทวดาท่านช่วย ดูแลไป

ปัจจุบันครูอายุ ๘๑ ปีแล้ว แต่อาจเพราะอยู่กับธรรมชาติ จึงยังดูสดชื่นแข็งแรง บ้านของครูมีนักเขียนจากลาว เวียดนามมาเยือนอยู่เสมอ และครูว่าคนเวียดนามจริงจังกับงานวรรณกรรมมาก อาจเพราะได้รับอิทธิพลจากฝรั่งเศส และบ้านเขายังมี “วันกวีแห่งชาติ” ด้วย ขณะนี้ครูยังมีงานเขียน อยู่บ้าง แต่ครูเห็นว่ายุคนี้มีโซเชียลของนักเขียนรุ่นครูแล้ว น่าจะเป็นยุคของนักเขียนรุ่นใหม่ๆมากกว่า แต่พวกเราคิดว่าครูก็เป็นอีก “ตำนาน” หนึ่งในที่เด็กรุ่นใหม่ควรจะต้องศึกษาไว้เป็นแบบอย่าง หากรักจะเป็นนักเขียนต่อไปนะคะ...//ศิลปินแห่งชาติอีกท่านที่อยู่ในจ.นครราชสีมาคือ อ.ทวี รัชนิกร บ้านของท่านได้เปิดเป็น “หอศิลป์ ทวี รัชนิกร” เพื่อให้ผู้สนใจศิลปะเข้าไปชม หรือบางครั้งก็จัดกิจกรรมถ่ายทอดงานศิลปะให้แก่เยาวชนตามโอกาส ปัจจุบันอาจารย์อายุ ๗๗ ปีแล้ว แต่ยังสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างต่อเนื่อง และมีแรงบันดาลใจอยู่มากมาย พบเห็นสิ่งใดอาจารย์ก็สามารถนำมาถ่ายทอดเป็นภาพเขียนบ้าง งานปั้นบ้าง งานไม้บ้าง เรียกว่าสารพัดรูปแบบ อาจารย์พูดติดตลกว่าให้เราฟังว่า งานของอาจารย์จะปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงคือ “ภริยา” (ออิ) และด้วยเป็นศิษย์คนหนึ่งของอาจารย์ศิลป์ พีระศรี ที่หอศิลป์แห่งนี้ จึงมีมุม “ศิลป์ พีระศรี” จัดแสดงอยู่ด้วย ขณะที่อาจารย์พาพวกเราเดินชมผลงาน ท่านก็จะเล่าให้ฟังถึงความเป็นมาของแต่ละผลงานให้ฟัง ทำให้ชมด้วยความเพลิดเพลินเป็นอย่างยิ่ง อาจารย์บอกว่าที่อาจารย์มายึดอาชีพเป็นครู เพราะประทับใจที่อาจารย์ศิลป์เคยกล่าวไว้ว่า “ถ้าเป็นศิลปิน ก็จะเป็นได้เพียงคนเดียว แต่ถ้าเป็นครู ก็สามารถสอนคนให้เป็นศิลปินได้อีกหลายคน” นี่ถ้าอาจารย์ศิลป์ยังอยู่ ก็คงภูมิใจว่า ศิษย์ของท่านคนนี้ได้เป็นทั้งศิลปิน(แห่งชาติ)และเป็นครูอีกด้วย...//ก่อนจะจากโคราช เราได้ไปเยี่ยมศิลปินแห่งชาติอีกท่านหนึ่งคือครูใหญ่ วิเศษพลกรัง ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (เพลงพื้นบ้าน-เพลงโคราช) ถึงจะไม่แข็งแรงนัก และเป็นดื้อทำให้มองไม่เห็น แต่สุขภาพ

โดยทั่วไป ต้องถือได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ดีสำหรับผู้มีอายุถึง ๘๑ ปีแล้ว และหากจะพูดถึงความจำ แทบไม่น่าเชื่อเลยว่า ครูยังจำเพลงเก่าๆ ได้ดี ยิ่งเสียงร้องด้วยแล้ว หนุมๆทำอะไรไม่ได้เลย ครูฟื้นความหลังให้เราฟังว่า เพลงโคราชนั้นเล่นได้ทั้งงานมงคลและอวมงคล แล้วแต่ผู้ว่าจ้าง เมื่อสมัยหนุ่มๆ ครูดังมาก นอกจากเสียงดีแล้ว ฝปากยังคมเฉียบ ได้ตอบโต้ถึงลูกถึงคน ทำให้คู่แข่งอิจฉาถึงขนาดจ้างคนมาฆ่า แต่โชคดีที่ครูรอดมาได้ เพราะมีของดี และตำรายาดี ที่ครูเรียนรู้มาจากพ่อของครู ครูได้เล่าถึงยาตัวหนึ่งชื่อว่า “ปาฏิโมกข์” เป็นยาบำรุงสมอง และเป็นยาร้อน ใครกินก็จับไข้ทุกคน แต่ครูกลับกินได้โดยไม่เป็นอะไร นี่ถ้าคุยกันนานกว่านี้ พวกเราคงได้ตำรับยามาอีกหลายขนาน แต่เนื่องจากเกรงจะรบกวนครูมากเกินไป พวกเราจึงคุยกับครูไม่นานนัก และลามาด้วยความประทับใจในน้ำเสียง และการมที่ขึงเฉียบขาดของครู...//จากนครราชสีมา พวกเราไปต่อที่จ.สุรินทร์ ท่านแรกที่เราไปพบคือ **อาจารย์ปลั่งศรี มูลศาสตร์** ท่านเป็นผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ปัจจุบันอายุ ๘๑ ปี แต่ก็ยังดูสง่างาม ดูจากประวัติแล้ว ท่านเป็นผู้หญิงเก่งคนหนึ่งของจังหวัดเลยทีเดียวนะ เพราะนอกจากจะเป็นภริยาท่านผู้ว่าฯ สุรินทร์สมัยโน้น ซึ่งงานสังคมต้องมีไม่น้อยแล้ว ท่านยังเคยบริหารสถานศึกษาจนประสบความสำเร็จ ครูได้รับการยกย่องเป็นครูดีเด่นด้านต่างๆ ถึง ๑๔ คน และสถานศึกษาที่ท่านรับผิดชอบก็ได้รางวัลพระราชทานดีเด่นติดต่อกันหลายปี ท่านเกษียณฯ ในตำแหน่งผู้อำนวยการระดับ ๕ โรงเรียนสิรินธร สุรินทร์ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้จัดทำห้องปฏิบัติการภาษาอังกฤษ โดยการซื้อวัสดุต่างๆ มาประกอบใช้เองเป็นแห่งแรกของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา และยังเป็นผู้ก่อตั้งและเป็นนายกสมาคมวิทยาศาสตร์แห่งจังหวัดสุรินทร์ ฯลฯ ปัจจุบันแม้จะเป็นโรคเบาหวาน ต้องฉีดอินซูลินทุกวัน แต่ท่านก็ไม่ยอมแพ้ต่อโรคร้ายไข้เจ็บ และยังทำงานให้กับองค์กรการกุศลต่างๆ เท่าที่จะทำได้ ก่อนกลับท่านยังแนะนำหนังสือ เรื่อง “ดวงใจ” ให้พวกเราได้อ่าน และบอกว่าเป็นหนังสือแปลที่ดีมาก แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครองที่เป็นแบบอย่างที่ดี ในฐานะครูบาอาจารย์ ท่านเห็นว่าเด็กนั้นดีทุกคน แต่สังคมมีสิ่งที่ยั่วยุยามากเกินไป ทำให้เด็กเกิดความฟุ้งเฟ้อ อยากมี อยากได้ต้องหาทางปลุกฝังให้เด็กรู้จักยับยั้งชั่งใจ นี่คือหัวใจและความห่วงใยของคนเป็นครู...//ครูอีกท่านที่เราไปพบในจังหวัดสุรินทร์ คือ **ครูผ่องศรี ทองหล่อ** ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาศิลปะการแสดง (การแสดงพื้นบ้าน) ตอนนี้ครูอายุ ๘๖ ปีแล้ว ครูเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องศิลปวัฒนธรรมของเขมรสวย และเป็นผู้คิดทำรำและนำไปถ่ายทอดแก่เยาวชนรุ่นแล้วรุ่นเล่า ครูเป็นผู้หนึ่งที่มีส่วนช่วยในการอนุรักษ์ทำรำแบบชาวเขมรและนำออกแสดงให้ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ได้ชื่นชมมาแล้ว โดยเฉพาะการแสดงที่ชื่อว่า “เรือมอันเร” (รำสาก) ซึ่งเคยนำไปแสดงหน้าพระที่นั่งหลายครั้ง ครูบอกว่าปัจจุบันสุขภาพไม่ค่อยดี ซึ่งก็เป็นไปตามวัย แต่ไม่มีโรคภัยแรงอันใด ครูเคยเป็นวิทยากรให้ลูกเสือชาวบ้านโดยตระเวน



ไปทั่วทุกตำบลอำเภอในสุรินทร์ และได้รับเชิญให้ไปช่วยในพิธีบวงสรวงงานช้างสุรินทร์มาโดยตลอด เพิ่งจะหยุดไปเมื่อปี ๒๕๓๖ นี้เอง ครูเล่าว่าเคยมีโอกาสดำเนินชีวิตและเป็นผู้มีผลงานดีเด่นๆ ทุกวันนี้...//หลวงพ่อนาน หรือพระครูพิพิธประชานาถ ท่านเป็นพระนักพัฒนา และเป็นผู้มีผลงานดีเด่นๆ สาขาภูมิปัญญาชาวบ้าน (การผลิตและการบริโภค) ที่พวกเราได้แวะไปกราบนมัสการท่านด้วยในครั้งนี้นะ จากประวัติท่านได้ช่วยให้ชาวบ้านลดละเลิกอบายมุข และช่วยจัดทำโครงการ “สหบาลข้าว” จนประสบความสำเร็จ ทำให้หลายจังหวัดมาขอให้ท่านไปทำให้ โครงการนี้เป็นการปลูกจิตสำนึกให้ชาวบ้านได้ตระหนักถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ด้วยการพึ่งพาตนเองเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ท่านยังช่วยชาวบ้านในเรื่องการทำเกษตรอินทรีย์เพื่อลดการใช้สารเคมี อันเป็นการลดต้นทุนค่าใช้จ่ายด้วย ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของาวาสที่ วัดสามัคคี และมีอายุ ๘๒ ปีแล้ว แต่ก็ยังแข็งแรงและยังทำงานเพื่อชาวบ้านและพุทธศาสนาอยู่เสมอ ท่านมีคติว่า คนเราต้องพึ่งตนเองก่อนที่จะไปพึ่งคนอื่น ปีนี้ท่านก็ได้จัดให้มีการบวชสามเณรภาคฤดูร้อนจำนวน ๑๕๐ รูป เพื่อให้เยาวชนได้มาใกล้ชิดพระพุทธศาสนา และยังได้บริจาคโต๊ะไม้ให้แก่โรงเรียนที่ขาดแคลนอีกด้วย ท่านบอกว่าที่ดินของวัดมี ๓๐ ไร่ ท่านก็ได้ทดลองปรับปรุงดินให้มีความอุดมสมบูรณ์ ด้วยการลองผิดลองถูก จนได้ข้อยุติ ก็นำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ต่อไป...//จากสุรินทร์เราเดินทางต่อไปจ.อุบลราชธานี ซึ่งมี **ครูฉลาด ส่งเสริม** หรือ **ป.ฉลาดน้อย** ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (หมอลำ) อยู่ พอไปถึง พวกเราก็เปิดฉากถามครูด้วยความสงสัยว่า ป.นั้นย่อมาจากอะไร ครูก็เฉลยว่า มาจากคำว่า **เป** ภาษาอีสาน หมายถึง มีเนื้อหนัง ไม่พอม ทั้งนี้ เนื่องจากครูมีฝาแฝดอีกคน ใช้ชื่อว่า “**กลม**” ไปแล้ว ครูจะชื่อกลมอีกคน ก็จะกลายเป็นสองกลม (เดียวมาแยะ-หนูล้อเล่น) พ่อแม่เลยเลี่ยง ตั้งชื่อเล่นให้ครูว่า “**เป**” แทน ส่วนคำว่า “**น้อย**” ที่ต่อท้าย เป็นสร้อยคำที่ดารา นักร้อง นักมวยดังๆสมัยก่อน นิยมนำไปต่อท้ายชื่อ ครูเล่าด้วยความขำๆว่า พอเป็น **ป.ฉลาดน้อย** อาจจะฟังดูเหมือนไม่ค่อยฉลาดนัก แต่ก็เป็นที่ทำให้ครูเป็นที่รู้จักไปทั่ว ครูได้พูดถึงแรงบันดาลใจที่ทำให้ครูอยากเป็นหมอลำว่า เป็นเพราะสมัยบวชเรียน ได้มีโอกาสเดินสายไปเทศน์และไปเจอกับคณะหมอลำ ได้ฟังการร้องจึงเกิดความประทับใจอยากเป็นหมอลำบ้าง พออายุ ๑๗ ปี ลีก็ออกมาแล้วก็ไปสมัครเป็นหมอลำตามคณะต่างๆ แต่ด้วยความอยากเป็นพระเอก ท้ายสุดก็ได้ตั้งคณะหมอลำของตนเอง และแสดงไปทั่วจนมีชื่อเสียง ครูบอกว่าสมัยก่อนไปแสดงบางงานได้แค่กินละ ๓๐๐ บาท รตาก็ไม่มี ต้องเดินบุกป่าฝ่าดงไปแสดง ลำบากมาก แต่เพราะความชอบ จึงไม่ท้อถอย ครูมีเรื่องตลกเล่าเสริมเกี่ยวกับบัตรศิลปินแห่งชาติ ซึ่งทางกองกองทุนฯเพิ่งส่งไปให้ว่า เมื่อไม่นานมานี้ครูโดนตำรวจเรียก เรื่องไม่คาดเข็มขัดนิรภัย เนื่องจากลืมนำตำรวจจราจรบัตร ครูจึงส่งบัตรศิลปินแห่งชาติให้ พอเห็นเท่านั้น ตำรวจก็จะปล่อยครูไป ด้วยเกรงใจว่าเป็นศิลปินแห่งชาติ แต่ครูไม่ยอม บอกว่าจะปรับก็ปรับไป ถ้าไม่ปรับจะถือว่าบกพร่องต่อหน้าที่ แต่ที่สุดตำรวจก็ไม่กล้าปรับครูอยู่ดี นี่ถ้าอยู่กรม.ไม่ทราบว่าจะตำรวจจราจร จะว่าอย่างไรนะ...//ที่อุบลฯนี้ พวกเรายังได้ไปเยี่ยมท่านผู้มี

ผลงาน ดีเด่นๆ อีก ๕ ท่าน ดังจะได้เล่าต่อไป คือ **ครูประดับ ก้อนแก้ว** ครูเป็นผู้มีผลงานดีเด่นๆ ด้านการช่างฝีมือ คือ เก่งในเรื่องการทำเทียนพรรษา เรียกว่า ถ้ามีการประกวดเทียนพรรษาที่ไหน ครูประดับเป็นควารางวัลมาหมด จนเขาต้องขอร้องให้ครูดอง ไม่จั้นคนอื่นเป็นไม่ได้รับรางวัล หลังๆ ครูจึงต้องมาเป็นที่ปรึกษาและกรรมการตัดสินแทน ครูเล่าให้ฟังว่า การทำเทียนพรรษามัยก่อนจะมีเพียงเทียนพรรษาอย่างเดียว ต่อมาครูได้ริเริ่มนำองค์ประกอบอื่นๆ มาร่วมขบวนแห่เทียนด้วย เช่น มีนางฟ้าประจำเทียน มีสัตว์ต่างๆ ฯลฯ ทำให้ขบวนแห่เทียนพรรษาที่อุบลฯ มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก เพราะมีรูปแบบที่แปลกออกไป

ปัจจุบันครูประดับอายุ ๘๑ ปีแล้ว แต่ยังกระฉับกระเฉง และนอกจากจะมีฝีมือในการทำเทียนพรรษาที่ว่าแล้ว ครูยังเขียนภาพวิวดีสวยงามจนมีคนมาขอซื้อไปติดตามที่ต่างๆ และยังเป็นหัวหน้าวงดนตรีเครื่องสายผู้สูงอายุของ จ.อุบลฯ ด้วย เรียกว่าอายุเป็นเพียงตัวเลขจริงๆ...//วันที่เรานัดพบกับ**อาจารย์ณรงค์ พงษ์ภาพ** หรือที่รู้จักในนาม “**นพดล ดวงพร**” ผู้มีผลงานดีเด่นๆ ด้านศิลปะการแสดง นั้น ได้ทราบของท่านสนิทสนมกันดีกับ**อาจารย์ทินกร อัตไพบูลย์** ผู้มีผลงานดีเด่นๆ ด้านดนตรีพื้นบ้านอีสาน จึงได้นัดมาเจอที่บ้านอาจารย์นพดล ดวงพร พร้อมๆ กัน สำหรับอาจารย์ณรงค์หรือนพดลนั้น ปีนี้อายุ ๘๐ ปีแล้ว สุขภาพโดยทั่วไปถือว่ายังแข็งแรงมาก ยกเว้นตาข้างหนึ่งที่ไม่เห็น เพราะผลจากการผ่าตัดเมื่อปีก่อน ส่วนอาจารย์ทินกร หรือที่บางคนก็เรียกว่าอาจารย์อ้วน ปีนี้อายุ ๕๘ ปี ถือว่ายังหนุ่มแน่นอยู่มาก อาจารย์ทั้งสองเจอกันที่ไร เป็นต้องหยอกเย้ากันเป็นที่สนุกสนาน ปัจจุบันอาจารย์ทินกรไปสอนดนตรีอยู่ที่คณะดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และกำลังทำวงออเคสตราลุ่มแม่น้ำโขงอยู่ วันที่พวกเราไปพบอาจารย์สุดสัปดาห์บรรดาจากมหาสารคามมาอุบลฯ ระยะเวลาไม่ใช่ใกล้ๆ แต่ด้วยความผูกพัน อาจารย์จึงยินดีมาเจอเจอกับพวกเราพร้อมกับ**อาจารย์อ้อกริยา** ที่เห็นว่าการกำลังจะจบด็อกเตอร์เร็วๆ นี้ ส่วนอาจารย์ณรงค์นั้น ท่านเป็นหัวหน้าและผู้แสดงของวงดนตรี “**เพชรพิณทอง**” ที่อาจารย์เล่าให้ฟังถึงที่มาของชื่อว่า ในปี ๒๕๑๔ อาจารย์ได้มีโอกาสเล่นพิณอีสานถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็นสิ่งที่อาจารย์ภาคภูมิใจมาก และครั้งนั้นพระองค์ท่านได้ทรงพิณของอาจารย์และส่งคืนให้ พร้อมกับรับสั่งว่า “เพชรของเขาดีจริงๆ” อาจารย์จึงนำมาตั้งเป็นชื่อวงว่า “เพชรพิณทอง” อาจารย์เล่าว่าตัวอาจารย์เป็นคนคิดประดิษฐ์พิณไฟฟ้าได้เป็นตัวแรกของโลก และหากใครสนใจก็จะสอนให้ ก่อนจะลากลับ อาจารย์บอกพวกเราว่า การมาเยี่ยมเยียนครั้งนี้ให้ความรู้สึกที่ดี ทำให้ไม่รู้สึกท้อท้อทึง และทำให้อาจารย์มีอายุยืนขึ้นเป็นหมื่นปี พุดไม่พุดเปล่า อาจารย์ยังให้พี่ชายถ่ายเป็นวิดีโอเพื่อนำไปออกในรายการของท่านด้วย พวกเราเลยได้เป็นดาราหน้าจอ แต่ไม่รู้ภาพออกมาจะเป็นคุณจ้อหรือเปล่านะคะ อาจารย์ทั้งสองได้พูดถึงการไปร่วมแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ได้รับการยกย่องเป็น “ศิลปินแห่งชาติ” ของลาวด้วยว่า ผู้ที่ได้รับเลือกเป็นศิลปินแห่งชาติลาวเขา จะได้เงินถึง ๕ ล้าน พวกเรตาโต ทวนว่าตั้ง ๕ ล้านเลยหรือ อ.ทินกรเลยบอกว่า ๕ ล้านก็บ่นะ และได้เพียงครั้งเดียว มิใช่ให้เป็นค่าตอบแทนรายเดือนแบบบ้านเรา ตอน

สนทนากันครั้งแรก อ.ณรงค์ได้ต่อว่าถึงเรื่องการลงเดือนเกิดของท่านผิดไป คือ ท่านเกิดเดือนธันวาคม แต่ในเอกสารลงเป็นเดือนกุมภาพันธ์ และว่าได้ฝากบอกกับเจ้าหน้าที่มาแล้ว แต่อาจารย์ฯ สงสัยฝากบอกผิดคน ผิดกอง? พวกเราเลยไม่ได้รับข้อมูลดังกล่าว ไม่เป็นไรค่ะ ปีนี้ อาจารย์จะได้รับการคওয়াพรสองใบแน่นอน คือใบที่ส่งไปเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา และอีกใบจะติดตามไปในเดือนเกิดจริง คือ เดือนธันวาคม อาจารย์จะได้มีความสุขขึ้นสองครั้งสองครา...//ครูดวง วังสาธุน เป็น ผู้มีผลงานดีเด่นฯ ด้านวรรณศิลป์ (ร้อยกรองพื้นบ้าน) อีกท่านที่เราไปพบ ปัจจุบันอายุ ๖๑ ปี ท่านได้ชื่อว่าแต่งเพลงหมอลำได้อย่างเยี่ยมยอด และมีผลงานมากมายที่ช่วยสร้างชื่อเสียงให้กับหมอลำหลายท่าน ท่านจะใช้นามปากกาว่า “ดวงจันทร์น้อย” ครูบอกว่าครูจะแต่งกลอนอย่างเดียว ไม่ร้อง เนื่องจากเสียง ไม่ดี โดยกลอนส่วนใหญ่ที่แต่งจะเน้นทางธรรมะ เพื่อช่วยสืบทอดพระพุทธศาสนาเป็นลักษณะธรรมะบันเทิง วันที่เราไปพบครูฯ ได้ให้พวกเราดูผลงานที่แต่งไว้ ซึ่งมีอยู่มากมายจริงๆ โดยครูจะเขียนลงในสมุดเป็นเล่มๆ หน้าตาแบบสมุดบัญชี ครูบอกว่าปัจจุบันนี้ต้องแต่งคล้ายๆกับบทละคร คือ ต้องมีการบรรยายฉากและบอกคิวไว้ด้วยว่าใครจะร้องตอนไหน อย่างไร ครูเล่าว่า ในการแต่งกลอนให้ใครร้องก็ตาม ต้องระมัดระวังมิให้สร้างความเคียดรื้อนกับเขา เนื่องจากเคยมีประสบการณ์ แต่งกลอนลำที่เป็นเรื่องชิงรักหักสวาท ประเภทเมียหลวงเมียน้อย แล้วผู้แสดงเป็นเมียน้อยก็เล่นเก่ง ร้องได้ถึงบทถึงบาทตามที่ครูแต่ง จนชาวบ้านที่ฟังเกิดอาการ “อิน” เกลียคนทีเล่นเป็นเมียน้อย ถึงกับสั่งห้ามมิให้จ้างมาเล่นอีก แทบจะทำให้เขาหมดอาชีพไปเลย ครูจึงไม่อยากจะให้เกิดเหตุแบบนี้อีก และในวันที่เราไปเยี่ยมครู ท่านได้ให้ ลูกศิษย์มาช่วยต้อนรับพวกเราด้วย เนื่องจากภริยาของครูต้องไปคุมการจ้างทำนา ที่ครูมีอยู่ ๒๐ ไร่ เป็นสมบัติตกทอดมาจากทางพ่อตาแม่ยาย ครูจึงไม่อยากจะขาย เพราะไม่ใช่ของตน แม้จะมีคนให้ถึง ๑๑ ล้านบาทก็ตาม พวกเราได้ขอให้ลูกศิษย์ของครูลองร้องหมอลำเพลงที่ครูแต่งให้ฟัง ปรากฏว่าร้องได้เพราะมาก เสียงดังกังวาลและมีพลังแบบไม่ต้องใช้ไมค์เลย ครูได้บอกเล่าในตอนท้ายว่า ปัจจุบันในประเทศไทยมีหมอลำกลอนอยู่ประมาณ ๗๐ คนเท่านั้น...//ผู้มีผลงานดีเด่นฯ ท่านสุดท้ายที่เราไปเยี่ยมเยียน คือ ครูคำปุ่น ศรีใส ปัจจุบันท่านอายุ ๗๘ ปี ท่านได้รับการสืบทอดศิลปะการทอผ้าไหมมาจากบรรพบุรุษตั้งแต่วัยเยาว์ งานของท่านจะละเอียดประณีตมาก และแม้ว่าขณะนี้ท่านจะไม่ได้ถักทอผ้าด้วยตนเอง เพราะมีลูกชายช่วยสืบทอดงานด้านนี้แล้ว แต่ท่านก็ยังมีส่วนช่วยในการดูแลและให้คำแนะนำปรึกษา ผ้าของครูคำปุ่นนั้น ต้องบอกว่าจิตรตระการตามาก สวยทั้งสีและลวดลายที่ไม่เหมือนใคร แม้ราคาจะค่อนข้างสูง แต่ต้องบอกว่าคุณภาพจริงๆ ใส่แล้ว ใครเห็น ใครก็ต้องชอบและชื่นชม ครูได้เล่าให้ฟังว่า ผ้ากาบบัว ซึ่งเป็นผ้าประจำจังหวัดอุบลราชธานีนั้น ครูก็เป็นผู้คิดค้นขึ้นมา ครูได้เล่าถึงปัญหาว่า ปัจจุบันหาคนทอผ้าได้ยากขึ้น เนื่องจากสาว ๆ ส่วนใหญ่นิยมไปทำงานอย่างอื่นมากกว่า เพราะงานทอผ้าเป็นงานละเอียด ต้องใช้สมาธิสูงจึงจะได้งานที่ประณีตงดงาม ตอนนี้ลูกชายครูเป็นผู้ออกแบบลวดลาย รวมถึงการให้สี ซึ่งจะคงลวดลายโบราณ

ของจ.อุบลฯไว้ ตอนที่ครูพาพวกเราไปชมการทอผ้า ครูก็จะคอยชมให้กำลังใจกับผู้ทอเป็นระยะๆ ครูบอกว่าตอนนี้ทำไม่ค่อยทัน ยิ่งใกล้เข้าพรรษา จะมีคนสั่งทอผ้าเข้ามาเยอะ นอกจากผ้าที่สวยงามแล้ว บ้านของครูที่ใช้เป็นแหล่งผลิตถึงดงามแบบสถาปัตยกรรมพื้นบ้านอีสานซึ่งประกอบด้วยเรือนหลายหลัง มีหลังหนึ่งทำเป็นพิพิธภัณฑ์ผ้าให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาด้วย แต่ทั้งนี้ เพื่อมิให้เป็นการรบกวนผู้ทอ ซึ่งต้องใช้สมาธิอย่างทีกล่าวนมาแล้ว บ้านครูจึงมีมติว่าจะเปิดให้ผู้สนใจเข้าชมอย่างเป็นทางการปีละครั้ง ในช่วงวันเข้าพรรษา โดยจะนำเงินค่าเข้าชม คนละ ๑๐๐ บาท ไปทำบุญตามที่ต่างๆ และจะมีของว่างเลี้ยงผู้เข้าชมด้วย เรียกว่าใครไปช่วงนี้ก็จะได้ชมทั้งของสวยงามและได้บุญไปพร้อมๆกัน และหากใครไปดูหนัง “นเรศวร” ของท่านมัย ขอบอกว่าเครื่องแต่งกายของตัวเอกในเรื่อง ล้วนเป็นผ้าที่มาจากบ้านครูคำปุ่นทั้งนั้น สำหรับสุขภาพของครูขณะนี้ ครูบอกว่าโดยรวมถือว่าดี ยกเว้นเรื่องโรคตาที่จะต้องหยอดยาตามหมอสั่ง ไปพบครูครั้งนี้แม้จะไม่มีโอกาสเป็นเจ้าของผ้าแสนสวย เพราะเกินกำลังวาสนา (ในกระเป๋า) แต่ได้หยิบได้จับก็ชื่นใจแล้วละ แอ้มไอศกรีมรสทุเรียนที่ครูบอกว่าที่บ้านทำเองเป็น HOME MADE ก็แสนอร่อย ได้อื้มตา อื้มท้อง เราก็กลับไปบ้านด้วยความสุขแล้ว...//การไปเยือนท่านศิลปินแห่งชาติ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ภาคอีสานครั้งนี้ พวกหนูได้ลองบวกราชครูทั้งหมดแล้ว ปรากฏว่า ได้ ๑,๐๔๕ ปี หรือร่วมสิบล้านกว่าจะ.....// พบกันฉบับหน้าเดือนตุลาคม ๕๔ ปีงบประมาณใหม่นะคะ จะเล่าถึงการไปเยือนท่านศิลปินแห่งชาติ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯทางภาคใต้ที่เราจะไปกันตอนต้นสิงหาคม ศกนี้ ... บ้าย บาย นอนหลับฝันดีคะ ครูขา...

สุขสันต์วันเกิด

เดือนสิงหาคม และเดือนกันยายน มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

เดือนสิงหาคม ๑ ส.ค.นางประนอม ทาแปง/ ๒ ส.ค.นายอุทัย ยังประภากร, นายชุ่ม สุวรรณทิพย์ และนายจอนิ โอโดเชา/ ๓ ส.ค.นางเกลียว เสร็จกิจ (ขวัญจิต ศรีประจันต์)/ ๕ ส.ค. ศ.เกียรติคุณ นพ.ประเวศ วะสี และนายดวง วังสา lun/ ๖ ส.ค.นางเชอร์รี่ เสวदनันท์ (สวลี ผกาพันธุ์) และ พระเทพสิทธิมงคล (เสนอ สิริปัญโญ)/ ๘ ส.ค.นายพินิจ สุวรรณะบุญ/ ๑๓ ส.ค.นางสุภา สิริสิงห์ (โปลัน)/ ๑๕ ส.ค.พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อดำ ฐิตธมฺโม)/ ๑๖ ส.ค. นายจักรพันธ์ โปษยกฤต/ ๑๗ ส.ค.นายพินิจ ฉายสุวรรณ/ ๑๙ ส.ค.นายวรนนท์ ชีवालทิพากร และนายสุนันท์ สีหลักษ์/ ๒๒ ส.ค.คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย/ ๒๓ ส.ค. นายสันต์ สารากรบริรักษ์/ ๒๔ ส.ค.นายประยงค์ รณรงค์/ ๒๕ ส.ค.เรืออากาศตรี ศ.พิเศษ แมนรัตน์ ศรีกรานนท์/ ๒๘ ส.ค.นายยอดธง ศรีวรลักษณ์/ ๓๑ ส.ค.นายสมนึก ทองมา (ชลธิ์ ธารทอง)



เดือนกันยายน ๑ ก.ย. นางคำสอน สระทอง/ ๔ ก.ย. นายเลิศศักดิ์ ปิติวิทยากุล/ ๕ ก.ย. นายมานพ ยาระณะ/ ๖ ก.ย. นางประคิน ชุมสาย ณ อยุธยา/ ๙ ก.ย. นายอินสนธิ วงศ์สาม/ ๑๐ ก.ย. นายจันทิ แหวนเพชร และนางเนือง แผงสีคำ/ ๑๒ ก.ย. นางประสงค์ เหลาหา/ ๑๕ ก.ย. นายนครินทร์ ขาทอง และ ศ.คุณหญิงแม่นมาส ขวลิต/๑๗ ก.ย. นายประเวศ ลิ้มปริงซี่ และนายฉิน อรมุต (หนังสือธรรมโฆษณ์)/ ๒๒ ก.ย. นายเกียรติพงศ์ กาญจนภิ/ ๒๓ ก.ย. ศ.เกียรติศักดิ์ ชานนารณ/ ๒๗ ก.ย. นายไพรัช สังวรวิบุต และนายถวัลย์ ดัชนี

นี่ สอง สาม ... เป้าเทียนเลยคะ ☺



ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก
อำนวยการให้ทุกท่านมีความสุขสมหวัง
สุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรงตลอดปีนะคะ

สาระน่ารู้

๔ เหตุผลที่ควรกินไข่เป็นอาหารเช้า

ท่านอาจารย์กฤษฏี โพธิทัต นักกำหนดอาหารดีพิมพ์เรื่อง “เมนูไข่...ไข่...ไข่...” ในวารสาร HealthToday ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ ท่านกล่าวว่า ไข่เจียวหรือไข่คน (omlette /ออมเลทท์) เป็นอาหารประเภท **comfort food** หรือ ทำง่าย อิ่มท้อง และดีกับสุขภาพ ดังนั้นจึงขอนำเรื่องคุณค่าของอาหารไข่มาเล่าสู่กันฟัง



๑. ไข่ไม่ใช่ผู้ร้ายตัวจริง

ผู้ร้ายตัวจริงที่ทำให้โคเลสเตอรอลหรือไขมันในเลือดสูงคือ ไขมันอิ่มตัว เช่น กะทิ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู การกินเนื้อมากเกินไป (เนื้อที่เห็นเป็นเนื้อแดงก็มีไขมันแฝงอยู่มาก) ฯลฯ ... และที่ร้ายที่สุดคือ ไขมันทรานส์หรือไขมันแปรสภาพ ซึ่งส่วนใหญ่มาจากการนำไขมันพืชไปเติม

ไฮโดรเจน ทำให้เกิดเป็นเนยขาว เนยเทียม ครีมเทียม (คอฟฟี่เมต) ที่ใช้ทำเบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ อาหารพาสต์ฟู๊ด

แนวทางในการลดโคเลสเตอรอลหรือไขมันในเลือดหลักคือ การลดไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ รองลงไปคือ การออกกำลังกาย-ออกกำลังกายให้มากพอเป็นประจำ และการกินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลให้น้อยลง ... ไข่ ๑ ฟองมีโคเลสเตอรอลมากถึง ๒๑๐ มิลลิกรัมก็ใช่ แต่ผลการศึกษาวิจัยพบว่า คนที่กินไข่สัปดาห์ละ ๔ ฟองมีโคเลสเตอรอลต่ำกว่าคนที่กินไข่สัปดาห์ละ ๑ ฟองหรือไม่กินไข่เลย

กลไกที่อาจเป็นไปได้คือ ไข่มีโปรตีนสูงและมีไขมันอิ่มตัวค่อนข้างต่ำ ทำให้อิ่มนานและความอิ่มนี้เองมีส่วนทำให้กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อ อาหารประเภท ผักๆ ทอดๆ ฯลฯ ลดลง

๒. ไข่มีโคลีนสูง

ไข่ ๑ ฟองให้โคลีนมากประมาณ ๓๐% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการใน ๑ วัน การกินไข่จึงเปรียบคล้ายการซื้อ **ประกันชีวิต** ในเรื่องอาหารคุณค่าสูงว่า โอกาสขาดสารอาหารจะลดลงไปมากมาย ... โคลีน (choline) เป็นองค์ประกอบของผนังเซลล์ต่างๆ ทั้งร่างกาย โดยเฉพาะผนังเซลล์ของสมองและเซลล์ประสาทเป็นองค์ประกอบของสารสื่อประสาทที่สมองใช้ในการสื่อสารภายใน (คล้ายๆ จุดเชื่อมต่อ หรือ router ของเครือข่ายอินเทอร์เน็ต) คุณสมบัติพิเศษอีกอย่างหนึ่งของโคลีนคือ มันออกฤทธิ์ต้าน (ลด) การอักเสบ หรือป้องกันไม่ให้ธาตุไฟในร่างกายนำมาจับได้ในระดับหนึ่ง ...การอักเสบนี้มีผลมากเป็นพิเศษที่ผนังหลอดเลือดเนื่องจากผนังหลอดเลือดที่มีการอักเสบจะบวม และสูญเสียความเรียบลื่น (ปกติจะลื่นคล้ายๆ กระดาษเคลือบเทฟลอน) ทำให้คราบไขมันไปพอกหรือเกล็ดเลือดไปเกาะกลุ่มได้ง่าย

๓. ไข่แดงบำรุงสายตา

ลูทีน-ซีแซนทีน เป็นสารพฤกษเคมีหรือสารคุณค่าพืชผักกลุ่มสีเหลือง-แสด ช่วยป้องกันจอรับภาพ (retina/เรตินา) โดยทำหน้าที่เป็นตัวกรอง (คล้ายๆ กับเป็นแว่นกันแดดชั้นดี) แสงสีน้ำเงินหรือฟ้า และรังสี UV (อัลตราไวโอเลต/ultraviolet) ทำให้ความเสี่ยง (โอกาสเป็น) โรคตาเสื่อมสภาพหรือตาบอดในคนสูงอายุ (age-related macular degeneration/ARMD) ลดลง

แน่นอนว่า การหลีกเลี่ยงแสงแดดจ้า แสงไฟจ้า หรือการอยู่หน้าจอTV, จอคอมพิวเตอร์นานๆ เป็นการดีที่สุด ทว่า...ถ้าจำเป็นต้องทำงานกลางแดด ชมโทรทัศน์ หรือทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์วันละนานๆ การพักสายตาอย่างน้อยทุกๆ ๑-๒ ชั่วโมง และการกินอาหารที่มีลูทีน-ซีแซนทีนสูง เช่น ผักใบเขียว (เช่น บรอกโคลี ฯลฯ) ถั่วที่มีสีเขียว ข้าวโพด ฯลฯ ก็ช่วยได้มาก

๔. ช่วยลดความอ้วน

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าคนที่กินไข่เป็นอาหารเช้ามีโอกาสลดน้ำหนักและเส้นรอบเอวสำเร็จมากกว่าคนที่กินขนมปังเป็นอาหารเช้า กลไกที่อาจเป็นไปได้คือ ไข่มีโปรตีนคุณภาพสูง ทำให้อิ่มนาน

และอย่าลืมว่า ไม่ใช่กินอาหารเท่าเดิมแล้วเสริมไข่เข้าไป แต่ต้องใช้หลักอาหารทดแทนด้วย คือกินไข่เข้าไป แล้วลดอาหารอย่างอื่นให้น้อยลงจึงจะได้ผล อาจารย์กฤษฏีแนะนำเคล็ดไม่ลับในการกินไข่ไว้ดังต่อไปนี้

(๑) กินพอประมาณ คนที่มีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัว และไม่มีความเสี่ยงต่อโรคสูงกินไข่ได้วันละ ๑ ฟองคนที่มีโรคประจำตัว หรือมีความเสี่ยงต่อโรคสูง เช่น โรคหัวใจเบาหวาน เป็นโรคโคเลสเตอรอลสูงพันธุกรรม ฯลฯ ควรปรึกษาหมอที่ดูแลท่านก่อนกินไข่

(๒) เวลาซื้อต้องหมุนไข่ ตรวจสอบให้รอบทิศ อย่าซื้อไข่ที่มีรูทะลุหรือรอยแตก

(๓) เก็บไข่ในตู้เย็นส่วนตัวดู จะเก็บไข่ได้นานขึ้น ส่วนประตูดูเย็นมักจะเย็นน้อยกว่าส่วนกลางตู้เย็น

(๔) ฟอกไข่ด้วยฟองน้ำล้างจานกับสบู่หรือน้ำยาล้างจาน ล้างมือหลังหยิบจับเปลือกไข่ดิบทุกครั้งเนื่องจากอาจมีเชื้อโรคที่องเล็ดติดไปกับเปลือกไข่ได้ สถิติสหรัฐฯ พบว่า โอกาสพบเชื้อท้องเสีย (salmonella) ในไข่มีประมาณ ๑ ใน ๓๐,๐๐๐ ฟอง

(๕) กินไข่สุก อย่ากินไข่ดิบ ไข่ดิบ เช่น ไข่ลวก ฯลฯ มีโปรตีน (avidin) ที่จับวิตามิน B ที่ชื่อ ไบโอติน (biotin) ทำให้การดูดซึมลดลง ควรหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดที่อาจมีไข่ดิบผสมอยู่ เช่น ไอศกรีมทำเอง (home-made = ทำที่บ้าน นอกโรงงาน) น้ำสลัดชีซาร์ ฯลฯ เวลาทำขนมหรือคุกกี้ใส่ไข่ดิบไม่ควรชิมในช่วงที่ขนมหรือคุกกี้ยังไม่สุก

องค์ความรู้ในเรื่องไข่คงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน ๕-๑๐ ปีตอนนี้ทางที่ดีคือ **eat in moderation** หรือ **กินพอประมาณ** (เดินสายกลาง) ไปก่อน โคเลสเตอรอล หรือไขมันในเลือดประมาณ ๘๐% สร้างที่ตับ ตับจะสร้างโคเลสเตอรอลมากหรือน้อยขึ้นกับปริมาณไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ (กินมากสร้างมาก กินน้อยสร้างน้อย) อีก ๒๐% เป็นโคเลสเตอรอลจากอาหารแนวทางการลดโคเลสเตอรอลจึงควรเน้นการลดเจ้าไขมันตัวร้ายเป็นหลัก รองลงไปจึงจะเป็นการลดโคเลสเตอรอลในอาหารถึงตรงนี้ ขอให้พวกเรามีความสุขดีไปนานๆ

ข้อมูลนี้ อ.ประยอม ของทอง ศิลปินแห่งชาติ ท่านกรุณาส่งมาให้

ทางกอง บก. ศิลปินสาร ขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ยิ้มหน่อยค่ะ



“จำจ๋า”

๑. ถ้ามองว่า “ผิดเป็นครู” ...ผิดบ่อยอย่างตลกเป็น “อธิการบดี”
๒. ระดับการศึกษาแค่ ปริญญาตรี แต่ระดับความโสดที่มี...ปรมาจารย์
๓. ไม่ได้คบคนที่หน้าตา ...แต่คบคนที่พร้อมจะชราไปด้วยกัน
๔. ถ้า ความรัก คือ การเรียนรู้ ... ชู้ คงเป็น การเรียนพิเศษ
๕. หน้าตา ประกอบไปด้วยน้ำ ๑% อีก ๙๙% ที่เหลือคือ ความรู้สึก ล้วนๆ
๖. ออกเล็ก อาจเป็นที่พันธุกรรม แต่ ออกหัก มันเป็นชะตากรรม!!!
๗. ผู้หญิงมีสิ่งเดียวที่เห็นแก่ตัว... คือไม่แบ่งตัวให้ใคร!!!
๘. เป็น คนเหนือ, อีสาน, ใต้ ... ไม่ลำบากใจเท่าเป็น “คนกลาง”
๙. ลำโพง เสียงมันดัง แต่ ลำพั่ง เสียงมันเงียบ
๑๐. มีเงินนับเป็นน้อง มีทองนับเป็นพี่ แต่มีหนี้ นับไม่ถ้วน
๑๑. อยู่บน เขา ไม่หนาวใจเท่า...อยู่บน คาน
๑๒. আহম্ময়ในวันนี้ คืออาซิมในวันหน้า และคืออามาในอนาคต
๑๓. เกิดมาเคยเจ็บอยู่ ๒ ครั้ง คือ ครั้งแล้ว กับ ครั้งเล่า

ที่มา ข้อมูลจาก Internet

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