

ศิลปินสาร

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

โทร. ๐๒-๒๔๗-๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๔-๕ โทรสาร ๐๒-๒๔๗-๕๘๕๒



ทักทาย

เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับนี้เป็นฉบับประจำเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม ๒๕๕๔ ครึ่งปีพอดี ฉบับนี้มีเรื่อง
ความเปลี่ยนแปลงของบุคลากรของกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม (กส.) จะแจ้งให้ทราบคือ ขณะนี้
กลุ่มบริหารกองทุนฯ ซึ่งเป็นกลุ่มที่จัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การเปิดบ้านศิลปินแห่งชาติ การจัดแสดง
คอนเสิร์ต การจัดนิทรรศการฯ เป็นต้น ได้มีบุคลากรขอโอนย้ายไปอยู่หน่วยงานอื่น ๒ คน ขณะเดียวกันก็
มีผู้ขอย้ายจากกองอื่นมาอยู่กับกองกองทุนฯ อีก ๑ คน ดังนี้

คุณอัจฉราพร พงษ์ฉวี (จุก) หัวหน้ากลุ่มฯ ได้โอนไปอยู่ที่สำนักงานศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย
หรือ สสร. ซึ่งมี**คุณปริศนา พงศ์ทัศนศิริกุล** เป็นผอ.หรืออธิบดีอยู่ และขณะที่เขียนต้นฉบับอยู่นี้ ยังไม่มีการ
แต่งตั้งผู้ใดมาทำหน้าที่แทน คุณจุกอัจฉราพร ได้บอกเหตุผลว่าอยากไปหาประสบการณ์ใหม่ๆ และที่
สำคัญคือ ไม่ค่อยถนัดงานด้านนี้ (คือด้านหาเงิน ซึ่งเป็นหน้าที่หนึ่งของกลุ่มดังกล่าว) ส่วนลูกน้องอีกคนที่
ขอโอนคือ **คุณนุช กรรณกุล ลิ้มเปลี่ยน** ซึ่งท่านศิลปินฯ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นอาจจะ
ไม่ค่อยคุ้นนัก เพราะเธอเป็นผู้ดูแลเกี่ยวกับกองทุนวัฒนธรรมจังหวัดจะติดต่อกับเจ้าหน้าที่วัฒนธรรม
จังหวัดมากกว่า เธอขอย้ายไปอยู่วัฒนธรรมจังหวัดนครปฐม เนื่องจากต้องไปดูแลคุณพ่อซึ่งปัจจุบันไม่
ค่อยแข็งแรงนัก ดังนั้น จึงต้องย้ายไปอยู่ใกล้บ้านหน่อย เพราะเดิมเธอต้องเดินทางไปกลับกทม.-ราชบุรี
ทุกวัน (ที่ไม่ย้ายไปราชบุรีเลย เพราะไม่มีตำแหน่งรองรับ) เรียกว่ากองกองทุนฯ ขาดกำลังสำคัญไปอย่าง
น่าเสียดาย แต่เพื่อความก้าวหน้าและความจำเป็นก็ต้องยินยอม

ส่วนน้องอีกคน คือ **คุณกษนัท เขยชื่น หรือคุณก้อย** ได้ย้ายจากสำนักประชาสัมพันธ์และ
เทคโนโลยีสารสนเทศ มาอยู่ที่กลุ่มบริหารกองทุนฯ แทนตำแหน่งที่ว่างอยู่ ซึ่งคุณก้อยนี้เชื่อว่า ถ้าท่าน
ศิลปินฯ เห็นหน้าคงจะจำได้ เพราะเคยอยู่หออัครศิลปินมาก่อน และเคยจัดกิจกรรมกับท่านศิลปินฯ
มาแล้วหลายครั้ง

สำหรับเดือนมิถุนายน-กรกฎาคมนี้ มีวันสำคัญที่เป็นวันหยุดราชการ ๒ วัน คือวันอาสาฬหบูชา ตรงกับศักราชที่ ๑๕ กรกฎาคม และวันเข้าพรรษาตรงกับเสาร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม (ซึ่งน่าจะต้องหยุดชดเชยวันจันทร์ที่ ๑๘ ก.ค.ด้วย) ส่วนวันสำคัญอื่นๆแต่ไม่หยุดก็ได้แก่ วันสุนทรภู่ที่ ๒๖ มิถุนายน /วันลูกเสือโลก ๑ ก.ค. เป็นวันที่รัชกาลที่ ๖ ได้มีพระบรมราชโองการตั้งกองลูกเสือขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อปี ๒๔๕๔ ที่ โรงเรียนมหาดเล็กหลวง (ปัจจุบันคือ โรงเรียนวชิราวุธ) ประเทศไทยนับเป็นประเทศที่ ๓ ของโลกรองจากอังกฤษและสหรัฐอเมริกาที่ตั้งกองลูกเสือ และถ้าดูพ.ศ.ที่ตั้ง ปีนี้ก็จะครบ ๑๐๐ ปีพอดี นอกจากนี้ก็ยัง มีวันภาษาไทยแห่งชาติ ตรงกับวันที่ ๒๙ ก.ค. อันเป็นวันที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จไป ทรงร่วมอภิปรายกับผู้ทรงคุณวุฒิทางภาษาไทยที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๒๙ ก.ค. ๒๕๐๕ รัฐบาลจึงได้ประกาศให้วันนี้เป็นวันภาษาไทยแห่งชาติ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๒

แฉวงศิลปิน

ผ่านพ้นไปด้วยดีกับ “งานร่น้ำขอพร เนื่องในเทศกาลสงกรานต์” โชคดีที่ไม่ต้องระทึกใจกับสถานการณ์บ้านเมือง ที่สำคัญต้องกราบขอบพระคุณท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้มีผลงานดีเด่น และท่านผู้บริหารงานวัฒนธรรมเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้เกียรติมาร่วมงานกันอย่างคับคั่ง ทำให้บรรยากาศเต็มไปด้วยความสดชื่น/อบอุ่น แม้ก่อนเปิดงานจะร้อนรุ่มกันไปนิด เพราะต้องลุ้นท่านประธาน (ท่านปลัดฯ สมชาย เสียงหลาย) ที่มาสายไปหน่อย เนื่องจากรถติดมากๆ โดยรวมก็ถือว่าประสบความสำเร็จด้วยดี ศิลปินแห่งชาติที่มาในครั้งนี้ได้แก่ ครูสองชาติ ชื่นศิริ, อ.ชำเรือง วิเชียรเขตต์, เรืออากาศตรี ศ.พิเศษแมนรัตน์ ศรีกรานนท์, ครูชาย เมืองสิงห์, ครูบุญเลิศ นางพินิจ, คุณจูรี โอศิริ, ครูมารศรี อิศรางกูร ณ อยุธยา, อ.วนิดา พิงสุนทร, ครูไพรัช สังวริบุตร, ครูประยอม ชองทอง, ครูลพ บุรีรัตน์, ครูชลธิช ธารทอง, ครูประสิทธิ์ ปิ่นแก้ว, อ.เพ็ญพรรณ สิทธิไตรย์, ครูจตุพร รัตนวราหะ, ครูประยงค์ ชื่นเย็น, ครูผ่องศรี วรนุช, อ.ธงชัย รักปทุม, อ.เผ่า สุวรรณศักดิ์ศรี, ครูสุประวัติ ปัทมสูตร, คุณพิศมัย วิไลศักดิ์ และครูประนอม ทาแปง ส่วนท่านผู้มีผลงานดีเด่นๆ ก็มากขึ้นหลายท่านได้แก่ คุณมนต์ เมืองเหนือ หรือคุณเจ็ลยว จิมมา ผู้มีผลงานดีเด่นด้านนันทนาการ, อ.ดรุณี นาคคง (ด้านนันทนาการ), ครูสุข เพ็ไพ (ด้านการช่างศิลปะและการช่างฝีมือ), อ.มานพ ถนอมศรี (ด้านวรรณศิลป์-บันเทิงคดี), ครูจำลอง นวลมณี (ด้านกีฬาและนันทนาการ), อ.วาทีท ไทวิมาน (ด้านศิลปะการแสดง-ผลิตเครื่องดนตรี), ศ.นายแพทย์ประสพ รัตนกร (ด้านสื่อสารมวลชน) อ.ประเสริฐ ญ นคร (ด้านมนุษยศาสตร์) และศ.พิเศษคุณหญิงแม่นมาศ ขวลิต (ด้านวรรณศิลป์-หนังสือเด็ก เรื่องแปล) นอกจากนี้ก็ยังมีท่านมงคล บุญวงศ์

อดีตเลขาธิการสวช. และศิลปินศิลปาธรอีกหลายท่าน เช่น คุณณัฐ ยนตรรักษ์, ผศ.ดร.สมพิศ พุสกูล, คุณปริญา ไรจน์อารยานนท์ และคุณไสยาสน์ เสงมาเงิน เป็นต้น งานนี้ครูสุข เพไพ ท่านได้มอบ หัวโขนรูปพระพิฆเนศให้ท่านอธิบดีไว้ด้วย ก็ขอกราบขอบคุณอีกครั้งค่ะ ได้ลองรวมอายุท่านศิลปินฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นๆ ที่มา ปรากฏว่าได้ประมาณสองพันกว่าปี นับว่าไม่มากไม่น้อยไป มีท่านศิลปินฯ บางท่านแจ้งมาว่าไม่ได้รับหนังสือเชิญ และบางท่านก็จำวันผิดไป ก็ต้องกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ อย่างไรก็ตามก็ตีพิมพ์หน้าฟ้าใหม่อย่าลืมมาเจอกันอีกครั้งนะคะ....// ตอนนี้ “บัตรประจำตัวศิลปินแห่งชาติ” เสร็จเรียบร้อยแล้ว ตอนนี้เจ้าหน้าที่กำลังทยอยจัดส่งไปให้ท่านรวมถึงบัตรกิตติมศักดิ์ “ศรีวิชัย เพชรชมพู” ซึ่งทางโรงพยาบาลศรีวิชัยได้มอบให้กับท่านศิลปินแห่งชาติเพื่อนำไปตรวจสุขภาพฟรี ๓ ปี รวมถึงสิทธิพิเศษอื่นๆ ตามที่เคยได้แจ้งไว้ในฉบับก่อน หากศิลปินท่านใดยังไม่ได้รับบัตร กรุณาติดต่อทางกอง กองทุนด้วยค่ะที่ โทร. ๐๒-๒๔๓๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๔-๕// เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายนที่ผ่านมา เราได้สูญเสียศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะการแสดง ด้านคีตศิลป์ไปอีกท่าน คือ ท่านอาจารย์เจริญใจ สุนทรวาทิน อายุ ๘๕ ปี ท่านถึงแก่กรรมด้วยโรคเส้นเลือดในสมองแตก ขณะนี้รอขอพระราชทานเพลิงศพอยู่.....// สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จพระราชทานเพลิงศพ อ.ประทีป บัณฑิตย ศิลปินแห่งชาติ สาขาทันตศิลป์ในวันอาทิตย์ที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๗.๓๐ น. ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม ก็ขอเรียนเชิญลูกศิษย์ลูกหาของท่านได้ไปร่วมพิธีดังกล่าวด้วย// ทางกองกองทุนฯ มีเรื่องจะแจ้งว่า ทางเราได้ทำหนังสือไปที่บริษัทการบินไทย เพื่อขอให้ลดค่าโดยสารแก่ท่านศิลปินแห่งชาติ และได้รับคำตอบกลับมาว่า บริษัทการบินไทยมีอัตราค่าโดยสารราคาพิเศษสำหรับพลเมืองอาวุโสอยู่แล้ว ดังนั้น ต่อไปนี้ หากท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้มีผลงานฯ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ ที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไป จะซื้อบัตรเดินทางภายในประเทศ ให้ติดต่อได้ที่สำนักงานขายของบริษัทการบินไทยได้ทั่วประเทศ หรือศูนย์บริการลูกค้าทางโทรศัพท์ (Thai Contact Center) ที่หมายเลข ๐๒ ๓๕๖-๑๑๑๑ ก็จะได้ราคาพิเศษ ซึ่งก็จะต้องแสดงบัตรประชาชนเพื่อตรวจสอบด้วย (ได้แนบหนังสือตอบให้ท่านดูด้วยแล้ว)// สำหรับคอนเสิร์ตของม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัตน์ มีรายละเอียดเพิ่มเติมมาแล้วว่า จะจัดในวันอาทิตย์ที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๔.๐๐ น.เป็นต้นไป ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ โดยใช้ชื่อว่า “ถนัดศรี ๘๔” มีเพลงให้ฟังอย่างจุใจกว่า ๓๐ เพลง ซึ่งจะมีทั้งคุณชายถนัดศรีร้องเอง รวมทั้งทายาทของท่านและนักร้องดังอื่นๆ ร่วมร้องเพลงด้วย งานนี้คุณชายจะมอบเงินส่วนหนึ่งตั้งเป็นกองทุนย่อย “ถนัดศรี สวัสดิวัตน์” ในกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ก็กราบขอบพระคุณล่วงหน้าค่ะ.....// และขอกราบขอบคุณอีกครั้งที่คุณสวลี ผกาพันธุ์ พร้อมด้วยดร.วิณา เชิดบุญชาติ จากมูลนิธิอุบลรัตน์ได้นำเงินมาให้จำนวน ๑๒๗,๘๓๕.๕๕ บาท เพื่อสมทบในกองทุนย่อยคุณสวลี ผกาพันธุ์ ในกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ที่เป็นเลขแปลกๆ ไม่เต็มจำนวน เพราะดร.วิณาตั้งใจจะสมทบกับเงินที่มีอยู่เดิมให้ครบ ๖ แสนบาทตามที่เคยบอกไว้แล้ว ซึ่งเงิน

ดังกล่าวข้างต้น แพนเพลงคุณสวลี คือ คุณศิรินา ปวโรฬารวิทยา ที่มาชมคอนเสิร์ตในวันงาน ได้ร่วมสพบด้วยอีก ๒ หมื่นบาท เงินทั้งหมดที่ได้มาทางกองทุนฯ เราก็จะนำไปรวมกับเงินต้นเพื่อให้ได้ดอกเบี้ยมาใช้ในการสนับสนุนงานวัฒนธรรมให้ได้มากขึ้นนะคะ ขอบขอบคุณค่ะ เห็น คุณสวลีสดใสดูตลอดเวลา เช่นนี้จริงๆ แล้วคุณสวลีเล่าว่ามีปัญหาสุขภาพไม่น้อยเหมือนกัน แต่ไม่อยากให้ใครมาทุกข์ด้วยจึงทำตัวให้สดชื่นอยู่เสมอ มิน่าละ ใครอยู่ใกล้คุณสวลีเลยรู้สึกมีความสุขไปด้วย อ้อ! ครูออก จิรวุฒิ กาญจนะผลิน ทายาทครูสมาน แจ้งมาว่าจะนำรายได้ส่วนหนึ่งจากการจัดงานคอนเสิร์ต “กลั่นจากใจ เพลงไสลสมาน” จำนวนหนึ่งแสนสองหมื่นบาทมาสมทบกองทุนย่อยครูสมาน กาญจนะผลิน เร็วๆ นี้ กราบขอบคุณล่วงหน้าค่ะ....// ทางมูลนิธิศิลปินแห่งชาติ ได้ฝากขอบคุณท่านอ.ยรรยง โอพระชิน ศิลปินแห่งชาติ สาขาทักษศิลป์ (ด้านภาพถ่าย) ที่กรุณาสละเงินเดือนๆ ละ ๕๐๐ บาทมอบให้แก่มูลนิธิฯ จนตลอดชีวิตของท่าน ทั้งนี้ เพื่อให้มูลนิธิได้นำไปใช้จ่ายเกี่ยวกับศิลปินแห่งชาติท่านอื่นๆ ต่อไป.....// อีกข่าวจากกองทุนฯ คือ ขณะนี้เราได้จัดโครงการขึ้น โครงการหนึ่งเพื่อร่วมฉลอง ๘๔ พรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวชื่อ “โครงการเฉลิมพระเกียรติอัครศิลปิน โดยศิลปินแห่งชาติ สาขาทักษศิลป์” ซึ่งมี อ.วิโชค มุกดามณี อดีตกรรมกองทุนส่งเสริมวัฒนธรรมเป็นประธาน โครงการนี้จะเป็นการขอผลงานจากศิลปินแห่งชาติ ด้านทักษศิลป์ (เฉพาะด้านจิตรกรรม ประติมากรรม ภาพพิมพ์และสื่อผสม) คนละ ๓-๕ ชิ้นงาน เพื่อนำมาจัดแสดงเฉลิมพระเกียรติฯ ในเดือนธันวาคม ที่หอศิลป์กทม.จากนั้นจะขอผลงานหนึ่งชิ้นจากที่แต่ละท่านให้มา นำไปประมูลหารายได้เพื่อทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมทบเข้ากองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการติดตามขอผลงานของแต่ละท่านอยู่ ก็กราบขอความกรุณาด้วยนะคะ...// ในวันที่ ๓ สิงหาคม ศกนี้ ทางกองทุนฯจะได้ร่วมกับอ.สุชาติ ทรัพย์สิน ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (การแสดงพื้นบ้าน) เปิดบ้านท่านเป็นแหล่งเรียนรู้อีกหนึ่งแห่งหนึ่งของจ.นครศรีธรรมราช ในเรื่องเกี่ยวกับหนังตะลุง ทราบมาว่าในช่วงน้ำท่วมภาคใต้ที่ผ่านมา บ้านของท่านก็เสียหายไปมิใช่น้อย แต่ท่านก็ไม่ย่อท้อ ยังพร้อมที่จะช่วยอนุรักษ์ สืบสานการแสดงหนังตะลุง ศิลปะพื้นบ้านของภาคใต้ให้คงอยู่ต่อไป ขอเป็นกำลังใจให้ค่ะ.....// เมื่อต้น พ.ค. พวกเราได้ไปเยี่ยม อ.ระวี ภาวิไล ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ (งานแปล/บทความ) ที่รพ.จุฬาฯ ซึ่งป่วยด้วยโรคลมเลือดไปอุดต้นเส้นเลือด ตอนเราไปเยี่ยม อาจารย์มีอาการดีขึ้นหน้าตาแจ่มใส พร้อมจะกลับไปพักที่บ้าน แค่นี้พวกเราก็ดีใจแล้ว แม้ว่าโรคนี้อันตรายถึงชีวิตของอาจารย์ บอกว่า ใครเป็นแล้วต้องกินยาละลายลิ่มเลือดไปจนตลอดชีวิตก็ตาม...// ฉบับนี้ทาง กส. ได้แนบที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ของวัฒนธรรมจังหวัดซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สังกัดสำนักปลัด กระทรวงวัฒนธรรม มาให้ เพื่อท่านศิลปินฯ หรือท่านผู้มีผลงานฯ ที่อยู่ในจังหวัดนั้นๆ มีปัญหาหรืออยากติดต่อเกี่ยวกับงานวัฒนธรรม ก็สามารถติดต่อได้ค่ะ...

เยี่ยมบ้าน สานสัมพันธ์

เยี่ยมบ้าน สานสัมพันธ์ ฉบับนี้เราได้ออกไปเยี่ยมเยียนผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมในภาคตะวันออก คือ จังหวัดสมุทรปราการ ชลบุรี และตราด โดยออกไปตั้งแต่วันที่ ๒๑-๒๓ เมษายนที่ผ่านมา เจอฝนตกบ้างเป็นช่วงๆ ทำให้การออกไปเยี่ยมครั้งนี้ แม้จะเป็นเดือนเมษายนที่ร้อน แต่ก็ไม่ร้อนจัดจนเกินไป ผิดกับคราวที่แล้ว ที่ไปเจออากาศหนาวในเดือนมีนาคม เรียกว่าอากาศวิปริตไปหมด ทำให้หลายคนเจ็บป่วยไปตามๆ กัน ท่านอาจารย์และครูทั้งหลายต้องระมัดระวังสุขภาพด้วยนะคะ ไม่ได้กลัว



ท่านจะมาเบิกค่ารักษาพยาบาลกันหรอกค่ะ แต่อยากให้ครูทุกท่านมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ จะได้มาร่วมทำกิจกรรมต่างๆ กับเราได้ ที่สำคัญครูแต่ละท่านล้วนทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติมากมาย ดังนั้น เราจึงอยากให้ครูแข็งแรง ไร้โรคภัยไข้เจ็บ เพื่อจะช่วยบ้านเมืองของเราต่อไปได้นานๆ ครูขามีคนบอกหนูว่า วิธีที่จะทำให้อายุยืน คือ พยายามหายใจ และกินข้าวเข้าไว้ แต่ที่หนูทำอยู่ ก็ไม่รู้จะตรงสูตรไหม เพราะข้าวของโปรดที่กิน คือ ข้าวขาหมู (ยิ่งคากิ ยิ่งชอบ) ดังนั้น คุณทำแล้วอนาคตคงแก่แบบอ้วนๆ และมีไขมันในเส้นเลือดเพิ่มแน่เลย นอกเรื่องมาชะนาน วกไปเรื่องเยี่ยมผู้มีผลงานดีเด่นๆ ดิกว่านะคะ

ท่านแรกที่เราไปเยี่ยมคือ ครูวีระ จำตุ้ย เป็นผู้มีผลงานดีเด่นๆ สาขาศิลปะและการช่างฝีมือ เคยเป็นครูใหญ่โรงเรียนชุมชนวัดบ้านระกาศ สมุทรปราการ ท่านเป็นครูสอนดนตรีไทย เล่นดนตรีได้ทุกชนิด และยังสามารถประดิษฐ์เครื่องดนตรีจากวัสดุเหลือใช้หรือประดิษฐ์เครื่องดนตรีที่หายากได้ด้วย ตอนนี้ครูอายุ ๘๖ ปี แม้ครูจะบอกว่าสองสามปีมานี้ เริ่มเหนื่อยง่าย และเริ่มมีอาการของไตวายบ้างแล้ว แต่ก็ยังดูแข็งแรงอยู่มาก ครูบอกอีกว่าปีสองปีนี้จะเบื่อๆ และขี้เกียจ ไม่ค่อยอยากจะทำอะไร (โอ้! ครูขา ๘๖ ปี เพิ่งเริ่มจะขี้เกียจ พวกหนูนะ ครั้งหนึ่งของอายุครู ก็รู้สึกว่ามันหลังยาวแล้วค่ะ พุดไปแล้ว ก็นำขานหน้าครู คงต้องฮึดขึ้นมาบ้างแล้ว) ขนาดเบื่อๆ ตอนนี้ครูก็ยังสอนดนตรีไทยแก่เด็กๆ ที่สนใจมาเรียนโดยไม่คิดเงิน ครูได้บอกเคล็ดลับการทำให้สมองแจ่ม ไม่อัลไซเมอร์ว่า ทุกวันนี้ครูยังฝึกสมองด้วยการแต่งพะหมี่ หรือปริศนาคำทาย อันเป็นการละเล่นที่ได้รับอิทธิพลจากจีนที่ให้ความบันเทิงและประเทืองปัญญา ซึ่งครูได้ฝึกคิดฝึกแต่งมาตั้งแต่หนุ่มจนปัจจุบัน ซึ่งพะหมี่ หรือปริศนาคำทายของครูนี้ มิใช่แค่

ประโยคทายกันธรรมดาๆ แต่มีทั้งที่เป็นโคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ฯลฯ ซึ่งบางอันแต่งเป็นกลอนแล้วยังไม่พอ พอรวมทั้งบทแล้ว ยังกลายเป็นสำนวนในภาษาไทยอีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น

อะไรเอ๋ย	มันจะรก	รุงรัง	ก็ช่างเถอะ (ปล่อย)
	ถ้าเจอเจอ	ซึ่งหน้า	คงขาลัน (เสื่อ)
	เชิญข้างใน	เถิดหนา	อย่าซ้ำพลัน (เข้า)
	หลากหลายฤกษ์พรรณ	มากมาย	ทายมาเลย (ป่า)

รวมเป็นสำนวนได้ว่า “ปล่อยเสื่อเข้าป่า”

หรือบางทีก็เป็นคำภาษาอังกฤษ เช่น

ชุมนุมกันยัดเยียด	ยาวนาน (mob)
อึ้งมือเอากางอ่าน แหล่งรู้	(map)
ฝรั่งดำเนินการ	ทำกิจ (move)
รู้ลิฝุ่นปลิวอยู่	ฝรั่งร้องเรียกขาน (mote – รอยฝุ่น)

จะเห็นได้ว่าการคิดปริศนาคำทายของครูนี้ต้องคิดหลายชั้นหลายซ้อน เพิ่มรอยหยักในสมองมิให้เสื่อมเร็วจริงๆ...//หลังจากไปพบครูวิระแล้ว เราก็ได้เดินทางไปจ.ตราด เพื่อพบพระสุบิน สัมมา (ปณิโต) เป็นผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาภูมิปัญญาชาวบ้าน (คุณภาพชีวิต) ปัจจุบันท่านอายุ ๕๕ ปี เป็นผู้ริเริ่มและเผยแพร่แนวคิดการรวมกลุ่มออมทรัพย์แก่ประชาชนในจ.ตราด ด้วยท่านเห็นว่าการออมทรัพย์เป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของคนสมัยก่อน ที่จะมีผลก่อให้เกิดความเอื้อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกันในสังคม จากการริเริ่มของท่านจนถึงปัจจุบันกลุ่มสัจจะออมทรัพย์ในจ.ตราด มีสมาชิกอยู่ตามแต่ละหมู่บ้านรวมแล้วราว ๖ หมื่นคน และมีเงินสะสมหมุนเวียนประมาณ ๑ พันล้านบาท เพื่อคนในชุมชนได้ฝาก และกู้เพื่อการต่างๆ ซึ่งการกู้เงินจะไม่เก็บเป็นดอกเบี้ย แต่เก็บเป็นค่าบำรุงแทน และบางครั้งก็ใช้การทำความดี แทนค่าบำรุง เช่น ถ้าต้องการกู้เงินไปใช้ประกอบอาชีพ จะต้องเลิกเหล้า เลิกบุหรี่ย เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่านอกจากจะทำให้คนในชุมชนไม่ต้องไปกู้เงินนอกระบบ ที่ดอกเบี้ยอาจจะแพงแล้ว ยังทำให้ผู้กู้ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางดีด้วย นอกจากเรื่องกู้ยืมแล้ว เงินดังกล่าวยังใช้เพื่อช่วยเหลือสมาชิกในยามเจ็บป่วยด้วย ท่านมีแนวคิดว่าคนที่ชุมชนมีกิจกรรมเกี่ยวกับการเงินร่วมกัน จะทำให้ไม่เกิดการแบ่งแยก เนื่องจากต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้ไม่ทอดทิ้งชุมชน เพราะได้ประโยชน์ร่วมกันทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ซึ่งหลายคนอาจจะคิดว่าเรื่องเงินซี ทำให้คนแตกแยก แต่เรื่องสัจจะออมทรัพย์นี้เขาใช้ชุมชนเป็นผู้บริหารจัดการและดูแลกันเอง ทำให้ทุกคนรู้สึกว่าเป็นเจ้าของร่วมกัน และที่สำคัญคือ ได้ผลตอบแทนอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย และทำให้สามารถรวมพลังของชุมชนในการพึ่งพาตนเองได้ ที่ผ่านมามีคนทำผิดระเบียบบ้าง แต่ก็สามารถแก้ไขได้ ปัจจุบันท่านก็ยังดำเนินการเรื่องสัจจะออมทรัพย์อยู่ ได้ฟังแนวคิดของท่านหลายอย่างในวันนั้นแล้ว ทำให้คิดว่าถ้าสามารถขยายการดำเนินการดังกล่าวไป

ยังชุมชนต่างๆ ได้มากเท่าไร ชาดิบ้านเมืองเราก็คงจะเข้มแข็งมากขึ้นเท่านั้น เพราะเป็นการเริ่มต้นที่หน่วยเล็กที่สุดในสังคม คือ ครอบครัว และขยายไปยังชุมชน และสังคมตามลำดับ แต่ข้อสำคัญ ชุมชนนั้นๆ จะต้องนำธรรมะข้อ “สัจจะ” มาเป็นแนวทางปฏิบัติด้วย มิเช่นนั้นแล้ว ก็คงจะหนีไม่พ้นการคอร์ปชั่นอันเป็นวงจรอุบาทว์ที่กักกร่อนบ้านเมืองเราขณะนี้.....//จากตราดไปสู่จ.ชลบุรี เราได้ไปเยี่ยมนักเขียนชื่อดังคนหนึ่งของไทย คือ **อ.เพ็ญแข วัฒนสุนทร** (วงศ์สง่า) ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขามนุษยศาสตร์ ที่เชี่ยวชาญด้านภาษาและวรรณคดี ท่านมีผลงานทั้งนวนิยาย เรื่องสั้น สารคดี ฯลฯ หลายต่อหลายเรื่อง เช่น ทิวา หวาม ใพลอดคอก ฟ้าเปลี่ยนสี เป็นต้น ปัจจุบันท่านอายุ ๗๑ ปี เพิ่งผ่าตัดบายพาสหัวใจมาเมื่อปีที่แล้ว ตอนนี้แข็งแรงดี ยังเขียนนวนิยายอยู่บ้าง แต่น้อยลงมาก ส่วนใหญ่จะเป็นสารคดีท่องเที่ยว ตอนเราไปพบท่านว่ากำลังจะเตรียมย้ายบ้านในเร็วๆ นี้ ซึ่งก็ยังอยู่ในพื้นที่บางแสน เพียงแต่บ้านใหม่จะมีเนื้อที่กว้างขวางกว่าเดิม และในอนาคตอันใกล้นี้ ท่านว่ากำลังคิดจะเขียนเรื่องพิเศษสักเรื่องหนึ่ง แต่ยังอุบไว้ ไม่ยอมบอก ได้คุยกับท่านวันนั้น ทั้งสนุกสนานและอื้อร่อยกับข้าวหลามของแท้เจ้าเก่า แถมท่านยังชวนให้นอนค้างที่บ้าน เพราะมีถึง ๕ ห้องนอน ๖ ห้องน้ำเรียกว่าไปพักกันได้สบายมาก แต่ด้วยความเกรงใจ พวกเราเลย เรียนท่านว่า ไว้รอไปค้างบ้านใหม่ดีกว่ามังคะ...// อีกท่านที่เราไปเยือนในจ.ชลบุรี คือ **ครูยอดธง ศรีวรลักษณ์ (เสมานันท์)** ผู้มีผลงานดีเด่นฯสาขากีฬาและนันทนาการ (มวยไทย) ปัจจุบันครูอายุ ๗๔ ปีแล้ว แต่ยังมีงานยุ่งอยู่เสมอ ไม่ค่อยว่าง เพราะต้องเป็นทั้งกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ปรึกษา ฯลฯ ให้หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนหลายต่อหลายแห่ง ก่อนเราจะไปพบครู ช่วงเช้าครูก็ต้องเดินทางไปประชุมกับกระทรวงท่องเที่ยวฯ ที่กทม. บ่ายถึงได้มีเวลามาคุยกับพวกเรา ซึ่งสถานที่นัดพบก็คือค่ายมวย ซึ่งวันนั้นเราเห็นแต่ลูกศิษย์ที่เป็นชาวต่างประเทศทั้งนั้น ครูบอกมีมาหลายประเทศที่มาเรียนและมีทั้งหญิงและชาย บางคนก็ไปเปิดค่ายมวยไทยในต่างประเทศโดยขอใช้คำว่า “ศิษย์ยอดธง” ครูก็ยินดีให้ โดยไม่มีค่าแฟรนไชส์ ถ้ามถึงค่าเรียนมวย ปรากฏว่าแค่ ๒๕๐/ครั้ง ทั้งนี้ ขึ้นกับระยะเวลาการฝึก เพราะมีการฝึกทั้งแบบออกกำลังและเพื่อเรียนรู้ศิลปะมวยไทย แต่รวมแล้วค่าเรียนก็ไม่ถึงพันบาท มิน่า! ชาวต่างประเทศถึงนิยมมาเรียนกับครู เพราะครูสอนด้วยใจ มิใช่เพื่อเงินนี้เอง และยังได้เผยแพร่ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยให้กว้างขวางออกไปยังต่างประเทศด้วย วันนั้นเห็นสาวสวยคนหนึ่งกำลังฝึกซ้อมอย่างขะมักเขม้น ถามครูว่าเป็นใคร ปรากฏว่าเป็นลูกสาวครูเอง กำลังเรียนด็อกเตอร์อยู่ด้วย โอ! ทั้งเก่งทั้งสวย เชื่อไม่ทิ้งแถว ครูนั้นได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่ชาวบ้านและสังคมให้ความเคารพทั้งในด้านการ สืบสาน วัฒนธรรมไทยและการอุทิศตนช่วยเหลือสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ครูเล่าว่าครูเคยถูก ล้อตเตอรี่ ตั้ง ๕๖ ล้านบาท ย่ำ ๕๖ ล้านบาท แล้วครูก็เห็นว่าเงินทองเป็นของนอกกาย จึงนำเงินไปแจกจ่ายลูกศิษย์/ครูมวยคนละ ๑ ล้านบาท นอกจากนี้ยังนำไปก่อตั้งมูลนิธิค่ายมวยศิษย์ยอดธงนานาชาติ และยังมีมอบเงินกว่า ๒๐ ล้านให้กับหน่วยงานราชการ วัด และชาวบ้านที่เดือดร้อนยากจนไปจนหมด ฟังแล้วจะเป็นลมเอ๊ย! ชื่นชมความใจกว้างของครูจริงๆ แต่นี่พวกหนูมาเข้าไปหรือนี่ พุดเล่นละ ครูใจดีจริงๆ ครูยังเล่าอีกว่า

เคยมีคนปลอมเป็นพระ พาคน(ปลอม)เป็นอัมพฤกษ์มาหลอกขอเงิน ครูจับได้ ให้เขาสารภาพกับตำรวจ เมื่อสารภาพแล้ว แทนที่จะให้จับขัง ครูกลับปล่อยและยังแถมเงินพร้อมสั่งสอนไปด้วยว่าให้แบ่งเงินกันให้เป็นธรรม และอย่าทำแบบนี้อีก ครูมีศิษย์เอกที่เป็นนักมวยดังๆ หลายคน เช่น ดาวธง ศิษย์ยอดธง สามารถ พยัคฆ์อรุณ ก้องธรณี พยัคฆ์อรุณ เป็นต้น ครูบอกครูเรียนน้อย จบแค่ป. ๔ แต่ครูชอบอ่านหนังสือมาก ทุกวันนี้ ครูก็ต้องเดินทางไปต่างประเทศอยู่เนืองๆ เพื่อไปดูค่ายมวยไทยที่มีทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศไปเปิดอยู่ทั่วทุกทวีป....// ครูอีกท่านที่เราไปเยี่ยมคือ ครูสำเนา เปรมปรีดา ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาศิลปการแสดง (ดนตรีไทย) ครูเป็นคนบางพลี สมุทรปราการ และก็ยังอยู่ที่สมุทรปราการจนปัจจุบัน อายุขณะนี้คือ ๘๒ ปี ครูสำเนาได้เรียนวิชาดนตรีกับครูดนตรีหลายท่าน จึงทำให้ท่านสามารถเล่นเครื่องดนตรีไทยได้ทุกชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ชำนาญและรักมากคือ การเป่าปี่ แต่วันที่เราไปไม่ได้ขอให้ท่านเป่าให้ฟัง เพราะเกรงจะรบกวนท่านเกินไป เพราะปัจจุบันท่านไม่ได้สอนแล้ว เนื่องจากสุขภาพไม่ค่อยดีนัก ท่านเคยรับราชการเป็นครูอยู่โรงเรียนคลองบางแก้ว (ภิรมย์ประชาราษฎร์) จนเกษียณในตำแหน่งผู้ช่วยผู้อำนวยการ ตลอดระยะเวลาที่รับราชการท่านก็ได้ถ่ายทอดการดนตรีให้กับนักเรียนและครูอาจารย์ที่สนใจทั้งในและนอกโรงเรียนต่างๆ มาโดยตลอด อีกทั้งยังเป็นวิทยากรผู้ถ่ายทอดการดนตรีให้แก่ครูอาจารย์ในท้องที่ อ.บางพลีจนเป็นที่รู้จักทั่วไป แม้เกษียณแล้ว ท่านก็ยังสอนดนตรีไทยแก่โรงเรียนประจำจังหวัดต่อมาอีกหลายปี จนมาระยะหลังจึงไม่ได้สอนเพราะปัญหาสุขภาพ//ครูดนตรีไทยอีกท่านหนึ่งที่เราได้ไปพบคือ ครูวาทิต หรือครูจ้อน ไทรวีมาน ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาศิลปการแสดง (ผลิตเครื่องดนตรีไทย) ครูจ้อนได้ชื่อว่าเป็นช่างผู้ประดิษฐ์เครื่องดนตรีไทยทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดีด สี ดี เป่า ครูจ้อนทำได้หมด และยังเป็นวิทยากรให้กับสถาบันการศึกษาหลายแห่ง ครูได้เปิดโรงงานผลิตเครื่องดนตรีไทยเป็นของตนเองอยู่ที่สมุทรปราการชื่อร้านดุริยางค์ไทย และยังรับสอนดนตรีไทยด้วย นอกจากจะเป็นผู้มีผลงานดีเด่นฯ แล้ว ครูจ้อนยังได้รับการยกย่องให้เป็นครู ภูมิปัญญา ด้านศิลปกรรม (ดนตรีไทย) อีกด้วย และด้วยความรักในวัฒนธรรมไทยและอยากให้มีการสืบสานต่อ ครูจ้อนจึงได้ใช้ทุนส่วนตัวกว่า ๕ ล้านบาท ก่อสร้างหอดนตรีไทยขึ้นภายในโรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง เพื่อให้เด็กนักเรียน และประชาชนทั่วไปได้ใช้เป็นสถานที่ศึกษาค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องราวและประวัติศาสตร์ของดนตรีไทยตั้งสมัยสุโขทัย มาจนกรุงรัตนโกสินทร์ ปัจจุบันครูจ้อนอายุ ๕๕ ปี ครูบอกว่าปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นมาตลอด คือ เป็นโรคสะเก็ดเงิน ซึ่งเป็นมานานแล้ว แต่ตอนนี้พอทุเลาเบาบางลงไปบ้าง ก็ขออธิษฐานให้ครูเจอหมอเจอาที่ช่วยให้หายจากโรคนะคะ จะได้มีกำลังกาย กำลังใจทำงานด้านดนตรีไทยให้แพร่หลายยิ่งขึ้น.....//

สุขสันต์วันเกิด

เดือนมิถุนายน และเดือนกรกฎาคม มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

เดือนมิถุนายน ๑ มิ.ย. พระครูมานัสสีพิทักษ์/ ๓ มิ.ย. นายธงชัย รักปทุม และนางทองเจือ สืบชมพู/ ๕ มิ.ย. นางผ่องศรี วรณูช/ ๑๕ มิ.ย. นางสมพันธ์ โชตนา/ ๒๓ มิ.ย. นายทำนุ อ้นประเสริฐ/ ๒๕ มิ.ย. นายชาติ กอบจิตติ และนางปลั่งศรี มูลศาสตร์

เดือนกรกฎาคม ๑ ก.ค. พลเรือเอก ม.ล.อัสนี ปราโมช/ ๒ ก.ค. นายสุชาติ ทรัพย์สิน/ ๕ ก.ค. นางส่องชาติ ชื่นศิริ/ ๖ ก.ค. นายชาติ อินทรวิจิตร และนายนิธิ สถาปิตานนท์/ ๗ ก.ค. นางผ่องศรี ทองหล่อ/ ๑๐ ก.ค. นายอัศศิริ ธรรมโชติ/ ๑๑ ก.ค. พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (ปวง ฐัมมปัญโญ)/ ๑๒ ก.ค. นายศักดิ์ชัย บำรุงพงศ์ และนายประสิทธิ์ โรหิตเสถียร/ ๑๓ ก.ค. นายคำนวณ ภาดาสิริคุณ/ ๑๖ ก.ค. นางสุจิตต์ อนันตกุล (ศุริยประณีต)/ ๑๘ ก.ค. นางเพ็ญแข วัจนสุนทร/ ๑๙ ก.ค. นายวาทิต ไทวิมาน/ ๒๒ ก.ค. นายสำราญ เกิดผล และนายสุประวัดี ปัทมสุต/ ๒๓ ก.ค. นายบุญเลิศ นางพินิจ/ ๓๐ ก.ค. นายสำเนา เปรมปรีดา/ ๓๑ ก.ค. ดร.สุภชัย จันทร์สุวรรณ



ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก

อำนวยการให้ทุกท่านมีความสุขสดชื่น

สุขภาพกายและใจสมบูรณ์แข็งแรง ตลอดปีนะคะ



ครุฑา กินขึ้นเดียวพอ
นะคะ เดี่ยวอ้วน ที่
เหลือพวกหมู (เอ้ย!
หมู) เหมเอง

สาระน่ารู้

“ดื่มน้ำอย่างไรให้ถูกต้อง”

หนึ่งในพฤติกรรมที่คนไทยส่วนใหญ่ทำผิดมากที่สุดคือ เรื่องของการดื่มน้ำ ลองทำแบบทดสอบกัน
สักนิด ก่อนอ่านต่อนะคะ

๑. คุณมีความเชื่อว่า น้ำยงดื่มเยอะดีหรือไม่

๒. คุณดื่มน้ำวันละกี่แก้ว

๓. น้ำที่ดื่มเป็นน้ำเย็น, น้ำธรรมดา หรือว่าน้ำอุ่น

๔. ดื่มน้ำช่วงเวลาไหนเป็นพิเศษไหม เช่น ดื่มนอนเช้า ดื่มระหว่างทานข้าว ดื่มก่อนนอน เป็นต้น

๕. ปกติดื่มอะไร เช่น น้ำเปล่า น้ำอัดลม ชา กาแฟ เป็นต้น

มาเฉลยกันไปทีละข้อๆ พร้อมอ่านคำอธิบายไปด้วยกันนะคะ จะได้ว่าผิดหรือถูกอย่างไร

ข้อหนึ่ง นั้น เป็นความเชื่อที่ผิดค่ะ ทุกอย่างต่างมีทั้งคุณและโทษ ต้องหาจุดสมดุลของมัน น้ำดื่มมากเกินไปกลับไม่ดีเสียอีก มีสูตรให้คำนวณอยู่ด้านล่างว่าวันหนึ่ง ควรดื่มน้ำแค่ไหน

ข้อสอง คิดว่าทุกคนคงทราบอยู่แล้วว่า คนเราวันหนึ่งควรทานน้ำวันละ ๘-๑๐ แก้ว ว่าแต่ ทำได้อย่างนั้นหรือเปล่า โดยจะอธิบายให้ฟังว่า น้ำในร่างกายของเรามีที่มาที่ไปอย่างไรก่อน

น้ำที่เข้าสู่ร่างกายเรามาจากน้ำและอาหารที่ทานเข้าไปเป็นหลัก ส่วนน้ำจะออกจากร่างกายทาง ปัสสาวะ อุจจาระ เหงื่อ และทางลมหายใจ แต่ปัสสาวะเป็นเส้นทางหลัก คนเราจำเป็นต้องปัสสาวะออก



จากร่างกายอย่างน้อย ๕๐๐ มิลลิลิตรต่อวัน ไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้หมด นอกจากนี้ก็อีกสามทางที่เหลือโดยเฉลี่ยก็ต้องใช้น้ำอีกราว ๑,๐๐๐ มิลลิลิตร หรือ ๑ ลิตร ต่อวัน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว คนเราจึงต้องดื่มน้ำเพื่อชดเชยส่วนที่ออกจากร่างกายทุกวันราว ๑,๕๐๐ มล. หรือ ๓-๔ แก้ว (แก้วละ ๒๐๐ มล.) แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นตัวเลขนี้ก็ไม่สามารถใช้ได้กับทุกคน จึงมีสูตรมาให้คิดกันคร่าวๆ ว่าวันหนึ่งเราต้องดื่มน้ำ

น้ำปริมาณเท่าไรจึงจะเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

สูตรคือ (น้ำหนักตัว (กก.) x ๒.๒ x ๓๐)หาร ๒ หน่วยที่ได้ออกมาเป็นมิลลิลิตร เช่น น้ำหนัก ๖๐ กก. เอาเข้าแทนค่าก็จะได้ควรดื่มน้ำ $(60 \times 2.2 \times 30) / 2 = 1,980$ มล. หรือประมาณ ๑๐ แก้วต่อวัน

ถ้าเราดื่มน้ำน้อยกว่านี้ เลือดซึ่ง ๘๐% ทำมาจากน้ำก็จะไหลเวียนไม่สะดวก ร่างกายก็จะขับของเสียได้ยาก ขณะเดียวกัน สารอาหารในเลือดก็ส่งไปถึงร่างกายช้า ทางแพทย์จีนบอกว่า ถ้าเกิดเลือดลมเดินไม่สะดวกจะเป็นบ่อเกิดสารพัดโรคเลยทีเดียว บางคนบอกว่าประจำเดือนมาน้อยหรือไม่มา มาเป็น ลิ่มเลือด สีเข้ม หนืด ปวดประจำเดือน ก็แน่ละ ถ้าไม่กินน้ำจะเอาที่ไหนไปสร้างเลือดล่ะคะ แต่ถ้าทานน้ำมากกว่านี้ ก็เป็นผลเสียต่อร่างกายอีกเหมือนกัน ทำอะไรก็ต้องพอดีๆ ค่ะ

ข้อสาม น้ำเย็นเป็นของต้องห้ามสำหรับร่างกาย กระทบะเมื่อเจอของเย็นเข้าไปการทำงานจะด้อยลงทันที เกิดเป็นอาหารไม่ย่อย อาหารบูดเน่า หมักหมมอยู่ในกระเพาะและลำไส้ ลำไส้ก็ดูดซึมของเสียจากกากอาหารพวกนี้กลับเข้าสู่เส้นเลือดต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถ่ายอุจจาระออกจากร่างกายของเรา

เพราะฉะนั้นเราไม่ควรจะทานน้ำเย็นๆ ควรทานน้ำธรรมดา หรือน้ำอุ่นก็ได้ หลายคนไม่รู้จุดนี้ก็ทานกันไป โดยเฉพาะไทยเป็นเมืองร้อน ทุกที่ต้องเสิร์ฟน้ำเย็น เสิร์ฟน้ำแข็งกันเป็นกระติกๆ กินกันจนเป็นเรื่องธรรมดา ก่อนหน้านี้ไม่รู้ก็เลยๆ แต่พอตอนนี้ เห็นแล้วกลัวไปเลย ทำให้ตอนนี้ไม่อยากทานน้ำแข็งแล้ว

ข้อสี่ ควรดื่มน้ำช่วงเวลาไหนกัน ที่บอกให้ดื่มวันละ ๘-๑๐ แก้วนั้น ควรจะแบ่งกินช่วงไหน ระหว่างวันบ้าง ใครที่ชอบทานข้าวไปจิบน้ำไป ประมาณว่ากินข้าวเสร็จหมดน้ำไปสองแก้ว ขอนี้จัดเป็นการกินน้ำที่ผิดที่สุดละ

คนเรามักทำอะไรเพลินเสียจนลืมทานน้ำ พอถึงเวลาว่างซึ่งมักจะเป็นเวลาทานข้าว เขาบอกว่าให้ทานน้ำเยอะก็ทานรวดเดียวไปเลย เขาบอกว่าแบบนี้ผิดละ เพราะช่วงเวลาที่ทานข้าวนี้ ร่างกายจำเป็นต้องอาศัยน้ำย่อยในการย่อยอาหาร เมื่อกินน้ำเข้าไปเยอะๆ แล้ว น้ำย่อยก็จะเจือจาง ก็เข้าสู่ระบบเดียวกันกับการกินน้ำเย็นคืออาหารไม่ย่อย หมักหมม พืชถูกดูดเข้าเส้นเลือด เพราะฉะนั้นที่ควรทำคือ ตอนเช้าตื่นมาดื่มน้ำก่อนเลย ๒-๕ แก้ว เพื่อขับพิษออกจากร่างกายทางอุจจาระ ปัสสาวะ ที่ให้ดื่มทันที เพื่อให้มีระยะเวลาห่างจากอาหารเข้าพอสสมควร ก่อนอาหาร ๑๕ นาที ระหว่างทานอาหาร และหลังอาหาร ๔๐ นาที ทานน้ำได้ไม่เกินครึ่งแก้ว ในที่นี้หมายถึงรวมถึงซุพ น้ำแกง และของเหลวทุกประเภท และอย่าดื่มน้ำครั้งละมากๆ ให้จิบครั้งละ ๒-๓ อีก แต่จิบถี่ๆ หาขวดน้ำแก้วน้ำมาวางไว้ข้างตัว จิบไปทั้งวัน

ถ้ากินน้ำครั้งละมากๆ ผลก็คือ ร่างกายยังไม่ทันได้ดูดซึมก็ไหลรวดเดียวปัสสาวะออกไปหมดแล้ว อย่างนี้ดื่มน้ำมากแค่ไหนก็ยังหิวน้ำ เหมือนน้ำปามาครั้งเดียว ทะลักล้นเขื่อนออกไปหมด แล้วจะเอาอะไร กักเก็บไว้ในเขื่อนล่ะคะ เหมือนทำยาก แต่จริงๆ แล้วพอเริ่มทำมันก็ไม่ยากอะไร แต่ก่อนทานน้ำ ๒-๓ แก้วพร้อมทานข้าว ด้วยเหตุผลสารพัดที่เข้าใจผิด เช่น ควรกินข้าวพ้อิ่มและทานน้ำเพื่อให้อิ่มจริง หรือ กินล้างปากสักหน่อย หรือต้องสั่งชอคโกแลตปั่นใส่วิปครีมมากิน กินแล้วหวานมันเย็นอร่อยแต่ส่งผลเสียต่อกระเพาะโดยไม่รู้ตัว

แต่ก่อนหลังทานข้าวเสร็จจะเรอตลอด ท้องอืดมาก ก๊อจ หรือว่าเรากินเยอะไป แต่บางทีกินไม่เยอะก็เรอตลอด เสียบุคลิกมาก พอมารู้อย่างนี้ถึงได้ถึงบางอ้อ กินน้ำเยอะอย่างนี้แล้วอาหารจะย่อยยังไงมันก็เลยเกิดลมเกิดแก๊ส พอเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มน้ำใหม่ อาการเหล่านี้ก็ดีขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้หลังอาหารยังไม่ควรทานผลไม้ล้างปากทันทีอีกด้วย โดยเฉพาะผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็นทั้งหลาย เช่น ส้ม แก้วมังกร สาลี่ แดงโม เป็นต้น มีสองเหตุผล คือ

หนึ่ง เพราะว่าผลไม้จะย่อยเร็วกว่าอาหาร อาหารยังย่อยไม่เสร็จ ผลไม้ก็ค้างเค็งอยู่ในกระเพาะ ร่างกายก็ดูดซึมสารอาหารจากผลไม้เหล่านี้ไม่ได้ พอไปถึงลำไส้ถึงเวลาที่มันจะได้ดูดซึมมันก็น่าเสียไปหมดแล้ว เพราะฉะนั้นถ้าจะทานผลไม้ควรทานก่อนหรือหลังอาหารสัก ๑-๒ ชม. ระยะเวลาว่างเพื่อให้

ร่างกายได้ดูดซึมวิตามินสารอาหาร และไม่รบกวนระบบการย่อยอาหารด้วย เหตุผลที่สอง คือ น้ำย่อยในกระเพาะถือว่าเป็นธาตุไฟ ถ้าทานผลไม้ฤทธิ์เย็นเข้าไปก็จะส่งผลให้อาหารย่อยไม่ดีเช่นกัน

มาถึงข้อสุดท้ายแล้ว เป็นไงบ้างคะ ทานน้ำอะไรกัน บางคนชอบทานน้ำอัดลมมาก ดื่มทุกวัน ไตก็ต้องทำงานกรองน้ำให้สะอาดหนักกว่าเดิม เขาบอกว่าเครื่องกรองน้ำยี่ห้อแอมเวย์สามารถกรองโค้กให้กลายเป็นน้ำเปล่าได้ แต่อายุการใช้งานไม่ถึงปีก็ต้องเปลี่ยนหัวกรอง ทว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนไตได้ ถ้ายังอยากให้ไตอยู่คู่กับเรานานๆ แล้ว คุณคงรู้ว่าต้องทำอะไร

อีกอย่างน้ำอัดลมเป็นน้ำที่ผ่านกรรมวิธีทางเคมี ใส่น้ำตาลจำนวนมาก กินเข้าไปมีแต่ผลเสีย ยิ่งอัดแก๊สอีก กินเข้าไปท้องก็อืด การย่อยอาหารก็ไม่ดี เสียเงินไปทำร้ายร่างกายตัวเองเปล่าๆ พวกชาพร้อมดื่มบรรจุขวดก็เหมือนกันไม่มีอะไรนอกจากน้ำตาลและคาเฟอีนปริมาณมากผสมน้ำนำมา

แต่ถ้าเป็นชาจีนร้อนๆ ชงจากกากก็ควรจะเว้นระยะหลังอาหารสักครึ่ง ชม. เพราะชามีฤทธิ์เย็น ทำให้อาหารไม่ย่อย รวมทั้งยังส่งผลต่อร่างกายในการดูดซึมธาตุเหล็กและโปรตีนอีกด้วย กาแฟก็ไม่ควรทานอย่างที่เคยพูดไว้ บางคนเถียงข้างๆ คูๆ "กาแฟหอมนะ" หอมค่ะไม่เถียง แต่มันไม่ดี อีกอย่างขอแถมนิดนึง คนไทยชอบกินกล้วยเตี้ยเติมเครื่องเยอะๆ อร่อยลิ้นแต่ไตทำงานหนัก

ครบห้าข้อแล้ว สุขภาพที่ดีไม่ใช่ว่าป่วยแล้วไปหาหมอ ได้ยามาทานแล้วหาย แต่เป็นหน้าที่ของคุณเองที่ต้องดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง

ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

ยืมหน้อยค่ะ

“๑๐๐ จีบ”

ทนายความชาวอินเดียคนหนึ่งทำงานอยู่ในอังกฤษ เขียนจดหมายถึงภรรยาที่นิวเดลี
สวัสดีคร่ำ...

เดือนนี้ผมส่งเงินเดือนมาให้ไม่ได้ เพราะเกิดปัญหาวิกฤติทางการเงินของโลกกระทบไปถึงบริษัทที่ผมทำงานอยู่ด้วย ดังนั้น จึงขอส่งจูบ ๑๐๐ ครั้งมาแทน ผมรักคุณมากที่สุด โปรดบริหารจัดการทุกอย่างไปก่อนนะจ๊ะ

จากสามีสุดที่รักของคุณ

ซิดา ซิงห์

ภรรยามีจดหมายตอบไปว่า

ขอบคุณสำหรับจูบ ๑๐๐ ครั้ง ฉันได้บริหารจัดการไปแล้ว ดังนี้

๑. คนส่งนมตกลงรับ ๒ จูบ สำหรับนม ๑ เดือน

๒. พนักงานไฟฟ้าตกลงจะไม่ตัดไฟถ้าฉันให้ ๓ จูบ

๓. เจ้าของบ้านมาเก็บค่าเช่าทุกวัน วันละ ๒ หรือ ๓ จูบ แทนค่าเช่าบ้าน

๔. เจ้าของร้านขายของชำไม่ยอมรับชำระด้วยจูบ ฉันจึงต้องทำอย่างอื่นให้แทน หวังว่าคุณคงเข้าใจ

๕. และยังมีค่าใช้จ่ายอื่นๆ ย่อยๆ อีก ๔๐ จูบ

ไม่ต้องห่วงนะคะ ฉันยังพอมีจูบเหลือใช้จนถึงเดือนหน้า... จะให้ฉันเตรียมตัวไว้สำหรับเดือนหน้าด้วยไหมคะ?

จากภรรยาที่รักของคุณ



สุนิศา

ที่มา : จากหนังสือคู่สร้างคู่สม

หมายเหตุ : ครูอาจินต์ ปัญจพวรรณ์ ได้โทรมาท้วงว่า คอลัมน์นี้ยืมน้อยค่ะ ฉบับเดือนตุลาคม ๒๕๕๓ ที่ผ่านมารีเรื่อง “ขอขึ้นเงินเดือน” อ่านแล้วทำให้สับสนที่ว่า หนุ่มหนึ่งจะขอขึ้นเงินเดือน แต่เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลของบริษัท ก็ใช้วาทศิลป์และเล่ห์เหลี่ยมโต้ตอบไปมา จนทำให้ชายหนุ่มเข้าใจว่า เขามีวันทำงานเพียง ๑๒๒ วันต่อปี และเมื่อนับแล้ว วันเหล่านี้ได้กลายเป็นวันหยุดเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดอื่นๆ จนดูเหมือนเขามีแต่วันหยุดและไม่ได้ทำงานเลย ดังนั้น จึงไม่ควรได้รับการขึ้นเงินเดือน ซึ่งจริงๆ แล้วถ้าชายหนุ่มเฉลียวใจ ไม่ตกหลุมพรางตอบฝ่ายบุคคลดังกล่าว ก็ต้องแจ้งว่า ใน ๓๖๕ วัน (หรือ ๓๖๖ วัน) ที่ฝ่ายบุคคลว่าเป็นวันหยุด ๑๒๒ วันนั้น แท้จริงแล้ว เขาต้องทำงานเท่ากับ ๓๖๕ วัน (๓๖๖ วัน) – ๑๒๒ = ๒๔๓ (หรือ ๒๔๔ วัน) ต่อปี จึงควรขึ้นเงินเดือนให้ แต่เรื่องนี้คนคิดเขาอยากจะให้เห็นว่า ชายหนุ่มไม่ฉลาดติดตามไม่ทันนะคะ ว่าไปแล้วมาคิดๆ ดูหนูว่าเรื่องนี้ น่าจะอยู่ในคอลัมน์ “อ่านแล้วคิด?” (คอลัมน์ใหม่) มากกว่า “ยืมน้อยค่ะ” เพราะทำให้ครูงง ต้องขอโทษด้วยค่ะ ชี้แจงแล้วไม่ทราบว่าคุณท่านอื่นจะ “งง” ยิ่งขึ้นหรือเปล่า ก็อย่าเครียดนะคะ 😊

ทศชล เทพกำปนาท บรรณาธิการ
ธิดาพร อดทน ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สามารถติดต่อ/ส่งข้อมูล หรือข้อเสนอแนะ ได้ที่
กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม
เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐