

ศิลปินสาร

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

โทร ๐๒-๒๖๖๘๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๐๑-๕ โทรสาร ๐๒-๒๖๖๘๖๐๑๒

ทักทาย

เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน



“ศิลปินสาร” ฉบับนี้ เป็นฉบับประจำเดือนเมษายน-พฤษภาคม ๒๕๕๔ ถือเป็นฉบับปีใหม่ไทย คือ “สงกรานต์” ก็ว่าได้ ก็ขอเรียนว่าอย่าลืมนัด “วันรดน้ำขอพร เนื่องในเทศกาลสงกรานต์” ที่กรมส่งเสริมวัฒนธรรมจะจัดขึ้นในวันศุกร์ที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๔ นี้ นะคะ งานนี้ทางกองกองทุนฯ สวธ. ได้ทำหนังสือเรียนเชิญท่านศิลปินแห่งชาติ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ เฉพาะในกทม.และจังหวัดใกล้เคียงเท่านั้น ด้วยเกรงใจไม่อยากจะรบกวนท่านที่อยู่ในจังหวัดที่ไกลออกไป ซึ่งจะเดินทางมาลำบาก งานจะเริ่มประมาณ ๑๓.๐๐ น.เป็นต้นไป ณ หอประชุมเล็ก ศูนย์วัฒนธรรมฯ กำหนดการต่างๆ ท่านคงจะได้รับแล้ว แต่อาจจะมีการปรับเปลี่ยนเพิ่มกิจกรรมบ้างนิดหน่อย เช่น มีการมอบรางวัลแก่ผู้ชนะการประกวดก่อเจดีย์ทราย และการแสดงของคณะกลองยาว หรือแตรวงที่ได้รับรางวัลชนะเลิศระดับประเทศ (ซึ่งรายละเอียดเหล่านี้ ยังหารือกันอยู่) แต่โดยรวมแล้วคือ เมื่อท่านมาถึงประมาณบ่ายโมงหรือบ่ายโมงเศษ ก็ขอเชิญชมการแสดงดนตรีและนาฏศิลป์ของเด็กๆ จากสมาคมศิลปะเพื่อเยาวชนฯ (เพื่อให้เด็กๆ มีกำลังใจว่าได้แสดงให้ผู้ใหญ่ระดับศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นฯ ได้ชม) พอบ่ายสองโมงก็จะเริ่มเข้าสู่พิธีการ คาดว่าน่าจะใช้เวลารดน้ำขอพรไม่เกินชั่วโมง จากนั้นก็จะเรียนเชิญท่านรับประทานอาหารเบาๆ ก่อนกลับบ้านทางกองกองทุนฯ อยากจะขอความเมตตาจากท่านว่า ถ้าในวันศุกร์ที่ ๘ เมษายนนี้ หากไม่ติดภารกิจอื่นใด อยากจะขอความกรุณาให้ท่านได้มาร่วมงานเพื่อให้เด็กๆ และพวกเราได้ขอพรจากท่านเป็นสิริมงคลแก่ตัวในวันปีใหม่ไทย และท่านอาจจะถือว่าวันนี้เป็นอีกวันหนึ่งในรอบปีที่จะได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กันก็ได้ นะคะ

ในเดือนเมษายน-พฤษภาคม ๕๔ นี้ มีวันสำคัญที่เป็นวันหยุดราชการ คือ วันจักรี พุทธที่ ๖ เม.ย./วันสงกรานต์ ตั้งแต่วันพุทธที่ ๑๓ เม.ย. - วันศุกร์ที่ ๑๕ เม.ย./ วันฉัตรมงคล พุทธศักราชที่ ๕ พ.ค./ วันพีช

มงคล ศุภร์ที่ ๑๓ พ.ค. (วันพีชมงคลนี้ ราชการหยุดแต่ภาคเอกชนไม่หยุด) และวันวิสาขบูชา อังคารที่ ๑๗ พ.ค.

ส่วนวันสำคัญอื่นๆ ที่ไม่ได้หยุดก็มี วันที่ ๑ เม.ย. วันข้าราชการพลเรือน /วันที่ ๒ เม.ย. วันอนุรักษ์มรดกไทย (และเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี /วันที่ ๒๘ เม.ย. วันนริศรานุวัดติวงศ์ เป็นเป็นวันคล้ายวันประสูติสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ ผู้ทรงได้รับการยกย่องให้เป็น “บิดาแห่งการช่าง ของไทย” และยังเป็นวันราชาภิเษกสมรสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถอีกด้วย/ วันที่ ๓๑ พ.ค. วันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day) เริ่มจัดครั้งแรกเมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ โดยองค์การอนามัยโลก เพื่อให้เห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพของทั้งผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่

สำหรับนางสงกรานต์ ปีเถาะนี้ ทรงนามว่า กิริณีเทวี ทรงพาหุรัดทัดดอกมณฑา อาภรณ์แก้วมรกต ภักษากหารแก้ว งาม พระหัตถ์ขวาทรงขอ พระหัตถ์ซ้ายทรงปิ่น เสด็จนั่งมาเหนือหลังกัญชร (ช้าง) เป็นพาหนะ และตั้งแต่วันที่ ๑๖ เมษายน (วันเถลิงศกหรือวันเปลี่ยนจุลศักราชใหม่เป็น ๑๓๗๓) เป็นต้นไป วันศุกร์เป็นธงชัย วันศุกร์เป็นอธิบดี วันพฤหัสบดี เป็นอุบาทว์ วันอาทิตย์เป็นโลกาวินาศ

ขอให้ทุกท่านมีความสุขในเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ไทยนะคะ



แหวดวงศิลป์

ขอแสดงความยินดีกับศิลปินแห่งชาติใหม่ทุกท่านคะ ที่ต้องแสดงความยินดีอีกครั้ง เพราะบางท่านจะได้รับ “ศิลปินสาทร” ฉบับนี้เป็นฉบับแรก ยกเว้นบางท่านที่เป็นผู้มีผลงานดีเด่นฯ มาก่อน ก็จะได้รับต่อเนื่องจากฉบับที่แล้วๆ มา ศิลปินแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๓ มี ๕ ท่าน ได้แก่ สาขาทัศนศิลป์ คือ อ.ธงชัย รักปทุม ด้านจิตรกรรม อ.เผ่า สุวรรณศักดิ์ศรี ด้านสถาปัตยกรรมไทย และคุณประนอม ทาแปง ด้านประณีตศิลป์-ศิลปปะผ้าทอ สาขาวรรณศิลป์ ได้แก่ อ.สมบัติ พลายน้อย และคุณสุรัชย์ จันทิมาธร หรือที่รู้จักกันในนาม น้าหงา คาราวาน สาขาศิลปะการแสดง ได้แก่ ครูควน ทวนยก ด้านดนตรีพื้นบ้าน พันเอกชูชาติ พิทักษากร ด้านดนตรีสากล คุณพิศมัย วิไลศักดิ์ ด้านภาพยนตร์และละคร โทรทัศน์-นักแสดง และคุณสุ

ประวัติ ปัทมสุต ด้านภาพยนตร์และละครโทรทัศน์-ผู้กำกับ นักแสดง ต้องขอบอกกับท่านศิลปินแห่งชาติใหม่สักนิดว่า ศิลปินสาร ที่ท่านได้รับนี้ ทางกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ซึ่งเป็นกองที่ดูแลสวัสดิการของท่าน ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อกลางในการสื่อสารระหว่างกองทุนฯ กับท่าน ในรูปแบบง่ายๆ นอกเหนือไปจากการโทรศัพท์ไปคุยกับท่านเป็นครั้งคราวแล้ว และจะพยายามทำเป็นเอกสารราย ๒ เดือน/ฉบับ (ถ้าไม่มีปัญหาอะไรแทรกซ้อน) ซึ่งหากท่านใดมีข้อมูลในเรื่องผลงาน หรือต้องการแจ้งข่าวสารซึ่งกันและกัน ก็สามารถแจ้งมาทางโทรศัพท์/ โทรสารที่ปรากฏหมายเลขอยู่บนหัวเอกสารนี้ได้// ผ่านพ้นไปด้วยดีกับงานสัปดาห์ศิลปินแห่งชาติ ซึ่งในปีนี้องค์กรศิลปิน ของคุณเป๋อมนรัตน์ ลิเพ็ญ เป็นแม่งานในการจัดงาน และเนื่องจากระยะเวลากระชั้นชิดมาก ท่านอธิบดีจึงให้จัดจ้างบริษัท CM ของคุณเสริมคุณ มาช่วยออกแบบไนซ์ โดยเฉพาะช่วงการแสดงในหอประชุมใหญ่ และช่วงสัปดาห์ศิลปินแห่งชาติที่มีการเสวนาและการแสดงย่อยของศิลปินแต่ละท่าน ในงานนี้ทางกองทุนฯ ได้รับมอบหมายให้ไปทำหน้าที่ฝ่ายต้อนรับศิลปินแห่งชาติ หากมีอะไรผิดๆ พลาดๆ ไม่ถูกใจบ้าง ก็กราบ ขอภัยต่อครูทุกท่าน ณ โอกาสนี้// ในรอบสองเดือนที่ผ่านมา มีข่าวการสูญเสียครูอีกสองท่าน คือ **ครูประสม สุสุทธิ** เป็นผู้มีความดีเด่นๆ สาขาทัศนศิลป์ ด้านการแทงหยวก ชาวเพชรบุรีถือว่าท่านเป็น “ช่างชั้นครู” ที่มีความสามารถสูง ท่านเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอด เมื่อวันที่ ๒ ก.พ. ๕๔ อายุ ๘๘ ปี ขณะนี้เก็บศพไว้ ๑๐๐ วันเพื่อรอขอพระราชทานเพลิงศพอยู่ อีกท่านคือ **อ.ทองมาก จันทะลือ** ศิลปินแห่งชาติ ด้านหมอลำ ท่านเสียชีวิตเพราะเส้นโลหิตในสมองแตก เมื่อวันที่ ๑๗ มี.ค. ๕๔ สิริอายุ ๘๒ ปี ร่างกายของท่านได้บริจาคให้เป็นอาจารย์ใหญ่แก่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ก็ขอร่วมอนุโมทนาในกุศลจิตของท่านด้วยค่ะ// มีศิลปินหลายท่านถามมาว่าจะมีการปิดหอประชุมใหญ่ของ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทยเมื่อไร ได้สอบถามทางคุณดาวลดา ผอ.ศูนย์วัฒนธรรมฯ แล้ว ได้รับแจ้งว่าในส่วนหอประชุมใหญ่ จะปิดเพื่อปรับปรุงแอร์ทั้งระบบประมาณกลางเดือนธันวาคม ๒๕๕๔ หรือปลายปีนี้ และต้องใช้เวลากว่า ๖ เดือนหรืออาจจะมากกว่านั้น เพราะเป็นการเปลี่ยนทั้งระบบมิใช่การซ่อม ที่ว่าอาจจะมากกว่า ๖ เดือน เพราะเมื่อทำแล้วเสร็จ จะต้องมีการทดลองระบบก่อนใช้จริง ซึ่งหากไม่มีปัญหาที่อาจเปิดหอใหญ่ได้เร็วขึ้น แต่ถ้าไม่เรียบร้อยก็คงต้องยืดเวลาออกไป// งานคอนเสิร์ต “ดวงใจ-ใครหนอ” ที่ทางมูลนิธิอุบลรัตน์ฯ จัดให้**คุณสวลี ผกาพันธุ์** เมื่อกลางเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง โดยเฉพาะมีท่านศิลปินแห่งชาติไปร่วมด้วยช่วยร้องหลายท่าน ได้ยินผู้ชม พูดกันว่า เพลงไพเราะมาก ฟังคุ้มจริงๆ แต่ละท่านเสียงไม่ตกเลย งานนี้ทางมูลนิธิอุบลรัตน์ฯ โดย **ดร.วิภา เชิดบุญชาติ** แจ้งมาแล้วว่าจะนำรายได้ส่วนหนึ่งสมทบกองทุนย่อยของคุณสวลี ในกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ซึ่งปัจจุบันมีอยู่ประมาณ ๓ แสนเจ็ดให้เป็นเลขตัวกลมคือ หกแสนบาท ก็กราบขอบพระคุณล่วงหน้าค่ะ// เช่นเดียวกับงานเปิดบ้านศิลปินแห่งชาติ **ดร.อวัธย์ ดัชณี** ที่พิพิธภัณฑสถานบ้านคำที่เขียงราย เมื่อวันที่แห่งความรัก ๑๔ ก.พ.ที่ผ่านมา

ศิลปินแห่งชาติด้านทัศนศิลป์ก็ไปกันอย่างอุ่หนาฟ้าง นอกจากผู้ร่วมงานจะได้ชมความอลังการ สวยงาม
ของบ้านแต่ละหลังที่เป็นศิลปะล้านนาแล้ว อาหารที่ คุณฉวีชัยสั่งมาเลี้ยงแขกหรือก็อร่อยสุดยอด งานนี้คุณ
ฉวีชัยได้เขียนภาพข้างชื่อ “นพสุบรรณ” เพื่อให้กองทุนฯ นำไปจำหน่ายหารายได้ด้วย ก็ขอกราบขอบคุณอ.
ฉวีชัยอีกครั้งหนึ่ง// ส่วนงานอื่นๆ ที่จะจัดที่หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ ในปีนี้จะมี “คอนเสิร์ต
๘๔ ปี ม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัตน์” ในวันที่ ๔-๕ มิถุนายน/ คอนเสิร์ตของครูชรินทร์ นันทนาคร ในวันที่
๒๐-๒๑ สิงหาคม และการแสดง “ลิเกรวมดารา” ของครูบุญเลิศ นางพินิจ ในวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ซึ่งถ้า
ทราบรายละเอียดแล้ว จะรายงานให้ท่านได้ทราบต่อไป// ขอแจ้งข่าวเพิ่มเติมว่า ขณะนี้บัตรประจำตัว
ศิลปินแห่งชาติ ใกล้คลอดแล้ว ที่ล่าช้า เนื่องจากต้องตรวจสอบข้อมูลให้ถูกต้องที่สุด เพราะมีรายละเอียด
เยอะ แต่เชื่อว่าเมื่อท่านได้รับบัตรนี้แล้ว คงต้องชอบ// อ้อ! หากไม่มีการเปลี่ยนแปลง ในวันที่ ๘ เมษายน
นอกจากจะมีการร่นน้ำขอพรเนื่องในเทศกาลสงกรานต์แล้ว ทางโรงพยาบาลศรีวิชัย ได้แจ้งว่าจะนำบัตร
กิตติมศักดิ์ “ศรีวิชัย เพชรชมพู” ซึ่งเป็นบัตรพิเศษที่ทางโรงพยาบาลทำให้กับศิลปินแห่งชาติโดยเฉพาะ
เพื่อนำไปตรวจสอบสุขภาพฟรีเป็นเวลา ๓ ปี รวมถึงการให้ส่วนลดค่าบริการทางการแพทย์ตามสิทธิ โดย
รายละเอียดทางโรงพยาบาลจะได้แจ้งให้ท่านได้ทราบต่อไป ส่วนท่านศิลปินแห่งชาติที่ไม่ได้มาร่วมงาน
ทางโรงพยาบาลก็จะจัดส่งไปให้ถึงบ้าน หรือหากท่านอยากจะสอบถามก่อน ก็โทร. ไปได้ที่คุณวไลพร
โทร. ๐๒ ๔๓๑๐๐๓๐ ต่อ ๑๑๔๕ หรือ ๑๑๕๐ นอกจากเรื่องนี้แล้ว ขณะนี้ทางกองทุนฯ ยังได้ทำ
หนังสือไปยังโรงพยาบาลอีกหลายแห่ง เพื่อขอให้ช่วยบริการท่านศิลปินแห่งชาติหากเจ็บป่วยเป็นกรณี
พิเศษ เช่น การไปรับบริการโดยไม่ต้องรอคิว และการหาห้องให้กรณีต้องไปพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล ซึ่ง
ขณะนี้ก็มีโรงพยาบาลที่ตอบรับมาแล้ว คือโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยขอให้ท่านศิลปินฯ ไปติดต่อขอรับ
บริการได้ที่ห้องรับรองข้าราชการทหาร (ห้องดินสุสานนท์) ชั้น ๑ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระ
ชนมพรรษา ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่ประจำและพร้อมให้บริการอยู่แล้ว เพราะห้องนี้เป็นห้องพิเศษที่ทางรพ.จัด
ไว้เพื่อบริการผู้ใหญ่โดยเฉพาะ ส่วนทางโรงพยาบาลศิริราช ขอให้ประสานล่วงหน้าได้ที่คุณภาณี เจริญ
เศรษฐมัท หัวหน้าประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ สำนักงานคณบดี โทร. ๐๒ ๔๑๘๖๕๔-๖ หรือหากไม่
อยู่ ก็ติดต่อได้ที่คุณดารุณี วินันทะมาลากุล แทนได้ โดยให้แจ้งว่าเป็นศิลปินแห่งชาติ เขาก็จะบริการให้
เป็นกรณีพิเศษค่ะ // ก่อนปิดต้นฉบับ มีอีกสองงานที่ขอรายงานเพิ่มเติม คือ งานคอนเสิร์ต “กลั่นจากใจ ครู
สมาน-ไสล” ซึ่งครูอดิระวุฒิ กาญจนะผลิน ทายาทครูสมานได้ร่วมกับกองทุนฯ จัดขึ้น เมื่อวันที่
๒๖ มีนาคมที่ผ่านมาที่หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ งานนี้มีแฟนเพลงมาฟังกันเยอะ เรียกว่าหากรวม
อายุผู้ชมแล้วได้หลายหมื่นปีทีเดียว มีเพลงให้ฟังกันถึง ๓๐ กว่าเพลง งานเริ่มตั้งแต่บ่ายสองโมง กว่า
จะเลิกเกือบ ๖ โมงเย็น แต่แฟนเพลงก็ไม่ถอย ท่านศิลปินแห่งชาติ ไม่ว่าจะเป็นครูชาติ คุณสวัสดิ์ คุณสุเทพ
คุณชรินทร์ และคุณจินตนา มากันครบ และยังมีนักร้องรุ่นใหม่อย่างกลุ่มสี่สาวจาก “กระแตไต่ไม้” และ

กลุ่มหนุ่มๆ จาก “กาญจน์กรุง” มาร่วมขับร้องเพลงของครูทั้งสองได้อย่างน่าชื่นชม// ส่วนอีกงานคือ งานเปิดตัวหนังสือ “สืบตำนาน สานประวัติ” ของคุณหญิงวินิตา ดิถียนต์ หรือ ว.วินิจัยกุล ในงานสัปดาห์หนังสือที่ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เมื่อวันที่ ๒๗ มีนาคม งานนี้นอกจากเป็นการเปิดตัวหนังสือแล้วยังมีการเสวนาเรื่อง “สืบตำนาน สานประวัติ ทศนาวัฒนธรรม” โดยคุณหญิงวินิตา คุณชัยพร แสงกระจ่าง (ไพลิน รุ่งรัตน์) และคุณจุลภัสสร พนมวัน ณ อยุธยา มาร่วมพูดคุย ทำให้ผู้ฟัง แฟนๆ หนังสือได้รับความรู้ทางประวัติศาสตร์ อย่างที่ไม่เคยทราบมาก่อนหลายเรื่อง เช่น เงินในถุงแดงที่รัชกาลที่ ๓ ได้มอบไว้ให้ ที่ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๕ ได้นำไปใช้เพื่อไถ่บ้านเมือง ในคราวที่ฝรั่งเศสจะมายึดนั้น เงินดังกล่าวเป็นเหรียญทองคำมีรูปนกอินทรีอยู่ ซึ่งเป็นเหรียญทองของเม็กซิโก อันเป็นที่รับรองกันในสมัยนั้น และนอกจากเงินของพระองค์ท่านแล้ว ยังมีแก้วแหวนเงินทองที่เจ้านายสมัยก่อนลอดเพิ่มให้ เนื่องจากยังไม่ครบตามที่ฝรั่งเศสเรียกร้องอีกด้วย ซึ่งนับแล้วเป็นทองราวๆ ๒๓ ตัน เรียกว่าฝรั่งเศสต้องเปลี่ยนเรือที่มาจากเลยทีเดียวนะ เพราะไม่คิดว่าจะหนักขนาดนั้น ซึ่ง เรื่องนี้ส่วนใหญ่ก็จะรู้กันแต่ว่ามีถุงแดง แต่รายละเอียดก็ไม่ทราบ พอทราบแล้ว ก็ยิ่งซาบซึ้งใน พระมหากรุณาธิคุณของรัชกาลที่ ๓ และบรรพบุรุษของเราเป็นล้นพ้น ที่ได้เสียสละรักษาชาติบ้านเมืองมาจนให้คนยุคเราได้เรียกร้องประชาธิปไตย และร้องคำว่า “รักชาติ” จนร้อนกันไปทั้งบ้านทั้งเมือง เฮ้อ ! ทั้งสองงานนี้ ทางกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมต้องกราบขอบคุณเป็นอย่างสูง เพราะงานแรก ทางครูออกก็จะนำรายได้ส่วนหนึ่งมามอบให้เพื่อสมทบทุนกองทุนของครูสมาน ส่วนงานหลัง ทางคุณหญิงวินิตา ได้ให้ทางบริษัทอักษรโสภณฯ หรือสกุลไทยเป็นผู้พิมพ์ และมอบรายได้จากลิขสิทธิ์แก่ทางกองทุนฯ แล้วเช่นกัน// สำหรับงานที่ระลึก ๑๐๐ ปีครูประจักษ์ บัวบุศย์ จะได้รายงานให้ทราบในฉบับต่อไปค่ะ.....จบข่าว

เยี่ยมบ้าน สานสัมพันธ์

เยี่ยมบ้าน สานสัมพันธ์ อันเป็นโครงการของกองกองทุนฯ ในการออกภาคสนามไปพบปะพูดคุยขอคำแนะนำต่างๆ จากท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ทั้งในกทม.และต่างจังหวัด ช่วงที่ผ่านมาเราได้ออกไปเยี่ยมเยียนมาหลายท่าน ทำให้มีข้อมูลและคำแนะนำดีๆ มาไม่น้อย จึงขอนำมาเล่าสู่กันฟัง ดังนี้ค่ะ



ท่านแรกที่เราไปเยี่ยม คือ **ครูหวังดี นิมา** หรือ **ครูหวังเต๊ะ** ซึ่งท่านหายหน้าหายตาจากวงการ ลำตัด ไปนาน เนื่องจากวัยอาวุโสและยังสุขภาพไม่แข็งแรง ปัจจุบันท่านอายุ ๘๖ ปีแล้ว ตาขวาเป็นต้อกระจก และเดินเหินไม่สะดวก เพราะกล้ามเนื้ออ่อนแรง เหนื่อยง่าย บางครั้งก็ต้องใช้ออกซิเจนช่วย แต่ตอนไปเยี่ยมท่าน คูสีหน้าดีขึ้นมาก กินอาหารได้ และลุกขึ้นนั่งได้นานขึ้น ระหว่างไปคุยกับครูหวัง บังเอิญ**ครู ชรินทร์ โทรม**า ครูหวังเต๊ะเลยได้พูดคุยด้วย แถมยังขอคุยกับ**คุณเพชร**อีกแนะะ บอกว่าเคยสอนคุณเพชรเล่น ลำตัดตอนเล่นหนังสมัยก่อน// ท่านต่อไปที่ไปพบคือ **ครูแท้ ประกาศวุฒิสาร** ขณะนี้ท่านอายุ ๕๓ ปี เนื่องจากได้รับทราบจากลูกๆ ท่านว่า ท่านประสบอุบัติเหตุหกล้ม รักษาตัวอยู่โรงพยาบาล พวกเราจึงไปเยี่ยม และได้ทราบเพิ่มเติมว่า ตอนนี้ครูป่วยด้วยโรคระบบประสาท แต่ความจำส่วนใหญ่ยังดีมาก ลูกๆ เล่า ว่า ห้ามพูดอะไร โกหกครูเด็ดขาด เพราะถ้าครูทราบ ครูจะไม่เชื่อถือนี้อีกต่อไป โดยเฉพาะในเรื่องสุขภาพ หากจะบอกอะไรก็ต้องมีเทคนิคกันนิดหน่อย (เอ! หนูเอามาเขียนแบบนี้ ครูก็ทราบได้ลูกๆ หมดแล้วนะ ชี??)

//หลังจากทราบว่า**ครูสุดจิตต์ อนันตกุล** กลับมาพักรักษาตัวที่บ้าน พวกเราก็ได้ไปเยี่ยมอีกครั้ง และได้ รับทราบจากลูกท่านว่าทางรพ.ศิริราช เรียกครูว่า “คุณยายมหัศจรรย์” คือโดยปกติผู้ที่ป่วยเป็นโรค เส้นเลือดในสมองตีบ หลังผ่าตัดต้องใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะดีขึ้น แต่นี้ครูอายุก็ตั้ง ๘๓ ปีหลังผ่าตัดไปแค่ เดือนกว่าๆ ครูก็ฟื้นตัวแล้ว และขนาดเจาะคอ ครูยังสามารถพูดสื่อสารได้เลย แม้จะลำบากสักหน่อย แต่ก็ พอฟังรู้เรื่อง นี่คงเป็นเพราะครูเป็นนักร้อง (ดนตรีไทย) จึงมีการฝึกเปล่งเสียงที่พิเศษต่างจากคนอื่นๆ นอกจากนี้ พวกเรายังลงความเห็นว่ายอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้ครูหายไว คงจะเป็นเพราะครูมีพลังชีวิต และมีจิตใจ ที่อยากจะทำงานด้านดนตรีเพื่อผู้อื่นตลอดเวลา มันจึงเป็นพลังขับเคลื่อนให้ครูไม่ยอมแพ้แก่โรคใดๆ ทั้งสิ้น ครูจึงหายเร็วกว่าคนทั่วไป สู้ๆครู// ล่าสุด เมื่อกลางเดือนมีนาคม ที่ผ่านมาทางกองทุนฯ โดย กลุ่มสวัสดิการฯ ได้นำทีมไปเยี่ยมศิลปินแห่งชาติและผู้มีผลงานดีเด่นฯ ในภาคกลาง เริ่มด้วยไปเยี่ยม **คุณรวงทอง ทองลั่นธม** ศิลปินแห่งชาติ ด้านนักร้องเพลงไทยสากล ที่จ.สมุทรสาคร ขณะนี้ท่านอายุ ๗๔ ปีแล้ว ดูแล้วไม่น่าเชื่อ เพราะยังดูป็นอยู่เลย ท่านบอกกับพวกเราว่า ในปีสองปีที่ผ่านมาแทบ ไม่สามารถรับงานได้เลย เนื่องจากป่วยเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบอย่างรุนแรง รักษามาหลายหมอ หลายโรงพยาบาลก็ไม่ดีขึ้น จนล่าสุดได้รับทราบจากคุณดาวใจ ไพจิตรว่า คุณเนาวรัตน์ ยุกตะนันท์ ก็เป็น โรคนี้และมีอาการหนักกว่าด้วย แต่ปัจจุบันหายแล้ว โดยไปหา**คุณหมอวัชร คชการ ที่รพ.รามาริบดี** เมื่อ คุณรวงทองไปหา ท่านได้สั่งยาตัวหนึ่งให้กิน หลังจากกินตัวอื่นแล้วไม่ได้ผล ยานี้ต้องสั่งตรงจากอเมริกา ชื่อว่า Elmiron ราคาแพงมาก ขวดละ ๓๕๒ ดอลลาร์ หรือหมื่นกว่าบาท มี ๑๐๐ เม็ดกินได้ ๑ เดือน และ ต้องให้หมอที่โน่นสั่งเท่านั้น โชคดีว่าคุณรวงทองมีลูกศิษย์เป็นหมออยู่โน่น เลยสั่งมาได้ และในใบกำกับ ยาดังกล่าว จะบอกรายละเอียด ซึ่งทำให้คุณรวงทองได้ทราบว่า พฤติกรรมการกินอาหารบางอย่าง มีผลต่อ

อาการด้วย กล่าวคือ ผู้ที่เป็นโรคนี้จะต้องไม่กินอาหารที่เป็นกรด ไม่งั้นอาการจะกำเริบขึ้นทุกครั้ง ซึ่งเมื่อก่อนคุณรวงทองก็ไม่ทราบ ไปงานเลี้ยงกลับมาที่ไร อาการปวดแสบปวดร้อนกระเพาะปัสสาวะจะมากขึ้นทุกที ปัจจุบันจึงต้องกินข้าวกับไก่ต้มเกลือทะเล ส่วนของหวานเป็นกล้วยน้ำว้า ข้าวโพดต้ม มันต้ม หากจะกินอาหารอื่นๆ ที่ไม่แน่ใจ ก็จะโทรถามลูกศิษย์ที่รู้เรื่องสมุนไพรว่าจะกินได้ไหม เพราะอาหารบางอย่างภายนอกไม่น่าจะเป็นกรด แต่พอลงกระเพาะกลับเปลี่ยนเป็นกรดได้ จึงต้องระวัง และขณะนี้กินยานี้มาขวดที่ ๔ แล้ว อาการดีขึ้นมาก สามารถรับงานได้บ้างแล้ว และคิดว่าน่าจะไม่เกิน ๕-๖ ขวดก็คงหายขาด เอาใจช่วยนะคะ//

ท่านต่อไปที่เราไปพบคือ คุณวิรัตน์ ปิ่นสุวรรณ เป็นผู้มีผลงานดีเด่นๆ ด้านการช่างศิลปะและการช่างฝีมืออยู่ที่สมุทรสงคราม ปัจจุบันอายุ ๘๔ ปียังแข็งแรง ตอนที่ไปพบท่านกำลังส่งลูกน้องจัดเตรียมพิธีไหว้ครูอยู่ ครูวิรัตน์ท่านเก่งเรื่องการทำเครื่องเบญจรงค์ สมัยหนุ่มๆ ท่านค้า ของเก่า และยังรับซ่อมเครื่องเบญจรงค์และทำเบญจรงค์เทียม ต่อมาเห็นว่าการทำเทียมนั้น ทำให้บางคนนำเอาไปหลอกลขายผู้อื่น ท่านจึงเลิก และได้ไปศึกษาการทำเบญจรงค์อย่างจริงจัง จนมีผลงานเป็นที่ประจักษ์ ผลงานสำคัญที่ท่านภาคภูมิใจคือ การทำเครื่องเบญจรงค์ที่รัฐบาลได้นำไปมอบให้กับผู้นำเอเปก ในคราวที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมดังกล่าวเมื่อหลายปีก่อน เนื่องจากครูกำลังยุ่งกับการเตรียมงาน เราจึงไม่กล้ารบกวนนานนัก แต่ก็ได้ชมเครื่องเบญจรงค์บนบ้านทรงไทย ซึ่งได้จัดโชว์เป็นพิพิธภัณฑ์ให้ผู้สนใจได้เข้าชม ท่านที่ผ่านไปบ้านครู ก็สามารถแวะไปชมได้ แต่หากจะซื้อ อาจจะต้องสั่งทำ เพราะผลิตภัณฑ์ของครูเน้นคุณภาพเป็นหลัก จึงไม่ได้มีสินค้าวางมากมายนัก แต่ที่เห็นๆ เช่น ชุดกาแฟที่สวยงามจริงๆ//

วันที่เราไปพบครูทองอยู่ กำลังหาญ ที่จังหวัดราชบุรี ปรากฏว่าเป็นวันที่อากาศหนาวที่สุดในรอบเดือนมีนาคม นั่งคุยกันไปสักระยะ ครูทองอยู่ เป็นผู้มีผลงานดีเด่นๆ ด้านการช่างฝีมือ ปัจจุบันอายุ ๘๑ ปีเป็นผู้สืบทอดมรดกการทอผ้าตีนจกแบบโบราณมาจากคุณแม่ซื่อน คุณแม่ของท่าน ท่านเล่าว่าช่วง ๓-๔ เดือนมานี้ต้องหยุดทอผ้าชั่วคราว เนื่องจากเกิดการเจ็บไหล่ ไปหาหมอมาแล้วก็ยังมีอาการเป็นๆหายๆ ตอนนี้จึงมีแต่น้องสาวของท่านทออยู่ ท่านบอกว่ามีนักศึกษาและหน่วยงานต่างๆ มาขอข้อมูลอยู่เสมอ พุดไม่ทันขาดคำก็มีนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรฯ มาเก็บข้อมูลเพื่อทำเรื่องผลิตภัณฑ์ทันที เนื่องจากกำลังคุยอยู่กับพวกเรา ท่านเลยให้น้องสาวให้ข้อมูลแทน ท่านเล่าว่าเมื่อก่อนมีเด็กในหมู่บ้านมาเรียนทอผ้าเยะ แต่เดี๋ยวนี้มีน้อยลง ก็คงด้วยปัจจัยหลายอย่างๆ หากมีใครสั่งทอผ้า ครูจะรับเงินต่อเมื่องานเสร็จแล้วเท่านั้น

ลายผ้าที่ครูทองจะเป็นลายโบราณตั้งแต่สมัยแม่ของท่าน แต่ก็มีลายที่ครูพลิกแพลงเพิ่มเติมขึ้นด้วย ซึ่งท่านก็ได้ตั้งชื่อลายโดยมีชื่อแม่ท่านไว้เป็นเกียรติด้วย เช่น ลายเชียวซื่อนหัก เชียวซื่อนเชียว ลายซื่อนกาบ เป็นต้น แม้แต่ป้ายบอกทางไปบ้าน ก็ยังเป็นชื่อคุณแม่ซื่อน แม่ของครูอยู่เลย ดังนั้น เวลาไปถามหาครู ต้องถามหาบ้านครูทองอยู่ ลูกยายซื่อน ชาวบ้านแถวนี้ก็จะรู้ และบอกถูก นอกจากฝีมือทอผ้าเยี่ยมแล้ว ครูยังเป็นตัวอย่างของความกตัญญูจริงๆ พวกหนูขอคารวะคะ//

จากราชบุรี เราเข้าเมืองเพชรบุรี ไปพบครูเนื่อง

แฝงลีลา ปัจจุบันอายุ ๕๘ ปีแล้ว ท่านเป็นผู้มีผลงานดีเด่นๆ ด้านการช่างฝีมือ คือเป็นช่างทอง ซึ่งแม้ขณะนี้ จะไม่ได้ลงมือทำเอง เพราะเป็นโรคผู้สูงอายุและกรวยไตอักเสบ แต่ท่านก็ยังควบคุมการผลิตของลูกสาวอยู่ หากเห็นแล้วไม่ดี ท่านจะสั่งหรือทำใหม่ทันที เพราะท่านให้ความสำคัญกับความสวยงามและความซื่อสัตย์ ต่อลูกค้า งานทำเครื่องทองของครูจะผลิตตามที่ลูกค้าสั่ง ไม่มีการวางจำหน่าย และต้องใช้เวลา เพราะเป็น งานละเอียด ประณีต ราคาที่ขึ้นกับราคาทองในตลาดเป็นสำคัญ เพราะค่าแรงครูแทบจะไม่ได้ขึ้น ผลงาน ของครูเนื่องเป็นที่รู้จักกันดีทั้งในและต่างประเทศ เพราะปัจจุบันเหลือเพียงครูเท่านั้นที่เป็นช่างทองรุ่นเก่า ของเมืองเพชรที่ทำทองในลักษณะนี้ เห็นจากรูปแล้ว สวยงามและละเอียดจริงๆค่ะ// คนสุดท้ายที่เราไป เยี่ยมครั้งนี้ ถือว่าหนุ่มที่สุด อายุเพียง ๖๗ ปี คือ ครูทองร่วง เอมโษษฐ์ ผู้มีผลงานดีเด่นๆ ด้านการช่างฝีมือ ทางปูนปั้น ท่านบอกว่าจริงๆ แล้วท่านไม่ใช่ช่างปั้น แต่เป็นคนสอนช่างปั้น แต่ที่ท่านโดดเด่นและเป็นที่ รู้จักก็ คือผลงานการปั้นที่ล้อเลียนการเมือง ซึ่งมีอยู่หลายแห่ง แต่ส่วนใหญ่อยู่ที่วัดมหาธาตุ จ.เพชรบุรี ท่านเล่าว่าท่านมีโรคประจำตัว คือ โรคภูมิแพ้ และเมื่อปี ๒๕๔๗ ร่างกายช็อกขามีปัญหา เป็นอัมพฤกษ์ รักษาแล้วดีขึ้น แต่พอปี ๒๕๕๑ ขี่จักรยานไปถูกมอเตอร์ไซด์ชนล้ม ทำให้กะโหลกศีรษะร้าว ซึ่งแม้จะ รักษาหายดีแล้ว แต่ก็มีผลทำให้เกิดความจำสับสนในบางครั้ง ดังนั้น ระยะหลังๆ นี้ ถ้าไม่จำเป็น ท่านจะ ไม่รับงาน ท่านเล่าถึงสมัยไปบูรณะปฏิสังขรณ์วัดพระแก้วเมื่อปี ๒๕๒๓ ว่า ตอนนั้นช่างหายากมาก แต่ ท่านก็สามารถรวบรวมช่างไปช่วยซ่อมได้เป็นร้อยคน ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ ที่สำคัญยังได้นำเทคนิค โบราณของปูนปั้นเมืองเพชรไปใช้ด้วย ซึ่งเทคนิคที่ว่านี้จะทำให้ปูนมีคุณสมบัติอยู่คงทนถาวรได้หลายร้อย ปี ถือเป็นภูมิปัญญาของช่างเมืองเพชรที่รู้จักใช้ของดีของท้องถิ่นคือ น้ำตาล มาผสมลงในปูน ซึ่งปัจจุบัน บริษัทปูนหลายแห่ง แม้จะรู้เคล็ดลับนี้ ก็ยังไม่สามารถจะผลิตปูนดังกล่าวเป็นซีเมนต์เพื่อขายใน อุตสาหกรรมใหญ่ๆ ได้ ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นหลายๆอย่าง เกิดขึ้นโดยสอดคล้องกับ วิถีชีวิตตามธรรมชาติ มิใช่เป็นแบบทุนนิยมที่เน้นกำไรสูงสุดก็ได้ แม้ ครูทองร่วงจะออกตัวว่าท่านมิใช่ ช่างปั้น แต่สิ่งที่ท่านมีมากกว่าการเป็นช่างปั้นทั่วไปคือ ท่านสามารถทำให้ผลงานของท่านมิใช่แค่งานปั้น ธรรมดา แต่ได้สอดแทรกคติธรรมที่เป็นนามธรรมให้ออกมาในรูปแบบธรรมผ่านงานปั้นได้อย่างลึกซึ้ง และมีความหมาย ท่านว่าอาจเป็นเพราะท่านได้เคยบวชเรียนมาก่อน ซึ่งพวกเราคิดว่านั้นก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่อีก ส่วนน่าจะเป็นเพราะท่านเป็นคนมีแนวคิดที่ล้ำยุค และกล้าปลดปล่อยพลังความคิดออกมาอย่างไม่กลัวใคร จึงทำให้ผลงานท่านเด่นดังเป็นที่รู้จักและยังยอมรับฝีมืออีกด้วย ที่บ้านของท่านมีของเก่าโบราณที่ท่าน สะสมไว้หลายอย่างเป็นเหมือนพิพิธภัณฑ์ย่อยๆ เลยทีเดียว ได้คุยและชมบ้านครูจนเต็มอิ่มแล้ว ภรรยาของท่านยังได้ฝากผลไม้จากต้นในบ้านมาให้อ้อมปากอ้อมท้องด้วย กราบขอบคุณครูย้อนหลังด้วยค่ะ จบ ทวีร์ทริปนี้ คาดว่าพวกเราคงจะได้ออกไปเยี่ยมเยียนท่านอื่นๆ ใน

ปลายเดือนเมษายนปีนี้ ถ้าจะไปบ้านไหน ก็จะโทรไปแจ้งล่วงหน้าล่ะ และในเรื่องสวัสดิการต่างๆ หากพวกหนูแข็งแรงแล้ว ยังสงสัย ท่านโทรถามได้ที่เปิ้ล หัสดี นะเอ็ม โทร ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๔ หรือ มือถือ ๐๙๖ ๕๖๕ ๗๖๘๔ พบกันใหม่ฉบับหน้าล่ะ

มนต์จิต รวบรวม / ทัศนัย เรียบเรียง

สุขสันต์วันเกิด

เดือนเมษายนและเดือนพฤษภาคม มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

เดือนเมษายน ๑ เม.ย. ร.ต.ต.กาหลง พึ่งทองคำ, นางจันทร์สม สายธารา, นายชิน ฝ้ายเทศ (ชินกร ไกรลาศ) และนายเสน่ห์ ภัคทรัพย์/ ๒ เม.ย. นายสมเกียรติ อ่อนวิมล/ ๓ เม.ย. นายเคน ดาเหลา และนายอิม จันทรชุม/ ๖ เม.ย. นายประทีป สุขโสภา/ ๗ เม.ย. นายทองคำ พันนัทธี/ ๘ เม.ย. นายทรงชัย ศรีพล/ ๑๑ เม.ย. นายตริก ปลอดฤทธิ์/ ๑๒ เม.ย. นายสาทร ไตรจประสพสันติ/ ๑๔ เม.ย. นายพัฒน์ เกื้อสกุล/ ๒๓ เม.ย. นายสุจิตต์ วงษ์เทศ นายจำลอง นวลมณี และพลโทรวมศักดิ์ ไชยโกมินทร์/ ๒๔ เม.ย. ศ.นพ.ประสพ รัตนกร และนายสมชัย กัตัญญุตานันท์ (ชัย ราชวัตร)/ ๒๖ เม.ย. นางนงเยาว์ วัฒนชนม์ และนายปลื้ม ชูคง/ ๒๗ เม.ย. ศ.ปรีชา เกาทอง/ ๒๘ เม.ย. นายชัยวัฒน์ วรรณานนท์/ ๒๙ เม.ย. นายสุรชัย จันทิมาธร

เดือนพฤษภาคม ๑ พ.ค. นางสาวรรณี ชลาณุเคราะห์/ ๒ พ.ค. ศ.ชลุด นิ่มเสมอ/ ๓ พ.ค. นายประดับ ก้อนแก้ว/ ๖ พ.ค. นายวิเชียร คำเจริญ/ ๗ พ.ค. นายสุรพล โทณะวนิก และ นางนิศาชน บุปผาสังข์/ ๘ พ.ค. นางรวงทอง ทองลั่นธม/ ๑๒ พ.ค. เรืออากาศตรีสุเทพ วงศ์กำแหง/ ๑๕ พ.ค. นายผาย นุปีง และนางครุณิศา นาคคง/ ๒๐ พ.ค. นายวิระพันธ์ สิมะวัฒนะ / ๒๔ พ.ค. นายสมบัติ พลายน้อย/ ๒๕ พ.ค. นายคำ กาไว/ ๒๖ พ.ค. นายแท้ ประกาศวุฒิสาร ๒๘ พ.ค. ม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัตน์



ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก
อำนวยการให้ทุกท่านมีความสุข



สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ตลอดปีนะคะ

สารความรู้

“อบเชย” เพื่อสุขภาพดี ผิวสวย

เครื่องเทศสำคัญชนิดหนึ่งที่เราใช้ปรุงเป็นเครื่องพะโล้ แกงต่างๆ หรือ แม้แต่ขนมปังก็มีส่วนประกอบของอบเชย หรือเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Cinnamon เป็นสมุนไพรได้มาจากเปลือกต้นอบเชย มีกลิ่นหอม ฤทธิ์อุ่นร้อน การรับประทานก็ทำได้หลายรูปแบบ เช่น การรับประทานเป็นเครื่องผสมใน แกงต่างๆ เช่น แกงพะโล้ หรือ โรยขนมปัง มีรายงานการวิจัยของนักวิจัยชาวญี่ปุ่นที่พบว่าการรับประทาน อบเชยช่วยลดความดันโลหิตได้ ส่วนในสหรัฐก็พบว่าหากรับประทานอบเชยวันละประมาณ ๑/๒ ช้อน ชา ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยมีสารสำคัญที่ชื่อว่า Hydroxychalcone มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ควบคุมการทำงานของอินซูลินและระดับโคเลสเตอรอล ลดการดูดซึมสารอาหารพวก คาร์โบไฮเดรตและไขมันในลำไส้เล็ก ดังนั้น จึงอาจใช้เป็นทางเลือกในการควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วย เบาหวานได้อีกทางหนึ่ง



ในด้านความงาม อบเชยก็มีประโยชน์ไม่น้อยเนื่องจากอบเชยมีกลิ่นเฉพาะตัว ซึ่งเป็นกลิ่นของ น้ำมันหอมระเหยที่อยู่ในเปลือกต้น มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย จึงทำให้มีประโยชน์ต่อผิวพรรณ สำหรับผู้มีปัญหาเรื่องสิวอักเสบหรือสิवादัน ให้นำน้ำผึ้ง ๑ ช้อนชา ผสมกับผงอบเชยครึ่งช้อนชา คนให้ เข้ากันดีก่อนใช้ให้ล้างหน้าให้สะอาด นำส่วนผสมที่ได้แต้มหัวสิwtทิ้งไว้ ๑ ชั่วโมง แล้วล้างออกด้วยน้ำ สะอาด ทำประมาณ ๒ – ๓ วัน สิวก็จะยุบลง ถ้าเป็นสิवादันแนะนำให้เปลี่ยนจากน้ำผึ้งเป็นน้ำมันมะนาวจะ ลดการอุดตันของรูขุมขนได้ดีกว่า หรือสำหรับคนที่มีปัญหาผมร่วงให้นำน้ำผึ้งผสมน้ำมันงาและผงอบเชย หมักผมทิ้งไว้ ๕ – ๑๐ นาที แล้วล้างออกช่วยบำรุงหนังศีรษะลดปัญหาผมร่วงได้

ที่มา : ภญ.วัจนา ตั้งความเพียร “รอบรู้สมุนไพรกับอภัยภูเบศร : อบเชยเพื่อสุขภาพดีผิวสวย” Hospital&Healthcare. กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔. หน้า ๒๔.

กลเม็ดเคล็ดไม่ลับเรื่องในบ้าน เริ่มจาก...

๑. หากโรงรถ ของคุณมีกลิ่นอับ ลองขจัดกลิ่นด้วยการโรยหญ้าที่เพิ่งตัดมาใหม่ ๆ ลงบนพื้นโรงรถ แล้วปล่อยให้ไว้สักกระยะหนึ่ง ต้นหญ้าจะดูดเอากลิ่นอับในโรงรถออกไปจนหมด

๒. ถ้าต้องการ อบผ้า ๒ - ๓ ชั้นให้แห้งเร็วขึ้น ทำได้โดยหาผ้าขนหนูสะอาด ๆ ไล่ลงไปใ้ในเครื่อง ด้วยเพราะผ้าขนหนูจะไปช่วยดูดซับความชื้นทำให้ผ้าแห้งเร็วขึ้นอีก

๓. วิธีทำให้ กรอบกระจกเงาหรือกรอบกระจกรูปภาพมองดูใหม่เสมอ ทำได้โดยการใช้ผ้าชุบน้ำมันสน แล้วทาบริเวณกรอบไม้ รอจนแห้งสนิท กรอบจะมองดูใหม่ทันที

๔. วิธี ล้างคราบสกปรกที่แก้วเจียรไน ทำง่ายๆ คือหาเปลือกฝรั่งไล่ลงไปใ้ในแก้วเจียรไน แช่ทิ้งไว้สัก ๒ - ๓ ชั่วโมง แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด เพียงเท่านี้แก้วจะดูใสสะอาด

๕. วิธี ทำความสะอาดเครื่องเคลือบที่ทำด้วยทองเหลือง มีวิธีการทำง่าย ๆ คือนำเอาหัวหอมมาต้มในน้ำเดือด แล้วนำมาขัดลงบนเครื่องเคลือบเพียงเท่านี้เครื่องเคลือบจะมองดู ใหม่สะอาดหมดจดทีเดียว

๖. วิธีการ ขจัดคราบไขมันที่ติดรอบท่ออ่างล้างจาน ซึ่งถ้าปล่อยไว้นาน ๆ จะเป็นเหตุให้ท่ออุดตันได้ มีวิธีทำคือ นำเกลือแกงไล่ลงไปใ้ในท่อ ๒ - ๓ ช้อน จากนั้นนำเบกกิ้งโซดาหรือผงฟูต้มน้ำให้เดือดแล้วเทลงไป ไขมันที่อุดตันก็จะหลุดออกไปหมด

๗. วิธี ขจัดพวกมดแมลงมาขึ้นถึงขยะ ทำได้ง่ายๆ โดยหยดแอมโมเนียลงข้าง ๆ ถังขยะสักเล็กน้อย กลิ่นแอมโมเนียจะทำให้มดแมลงไม่กล้าเข้ามาใกล้ถังขยะอีก

๘. การรักษาเครื่องมือทำสวนที่เป็นโลหะไม่ให้ผุกร่อน ได้ง่ายมี วิธีการรักษาโดยใช้วาสลินทาผิวของโลหะทุกครั้งเมื่อใช้เสร็จแล้ว และนำมาทำความสะอาดอีกครั้ง

๙. การ ใช้เตาแก๊สแบบประหยัด ทำได้โดยปรับเปลวไฟให้เป็นสีน้ำเงินเสมอ และไม่ควรเปิดไฟแก๊สให้สูงกว่าก้นหม้อด้วยจะทำให้หม้อร้อนช้า ควรปรับระดับให้พอดีกับก้นหม้อ

๑๐. วิธี ดับกลิ่นเหม็นในถังขยะ ไม่ว่าจะเป็นหน้าบ้านหรือในบ้านให้หมดกลิ่นได้ทำได้โดยใส่เปลือกมะนาว หรือเปลือกส้มเขียวหวาน หรือส้มโอก็ได้ไล่ลงไปใ้ในถังขยะ กลิ่นส้มจะไปลดกลิ่นลงทำให้มีกลิ่นน้อยลง

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/6485.html>

วิธีปฏิบัติตนเมื่อ “เป็นหวัด”

สมุนไพร พืชหัว

โดยทั่วไปเมื่อเป็นไข้หวัดแล้ว อาการจะหายได้เองประมาณ ๑ สัปดาห์ โดยหมั่นจิบน้ำอุ่นอย่างต่อเนื่อง พักผ่อนให้มากๆ ห้ามกินยาปฏิชีวนะโดยพลการ เนื่องจากอาจสร้างปัญหาทำให้เชื้อดื้อยา โดยสิ่งที่เป็นเรื่องน่ารำคาญของโรคนี้คือ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บคอ และหายใจลำบาก

สมุนไพรพื้นบ้านเป็นทางเลือกสำหรับบรรเทาอาการไข้หวัด ที่สำคัญประหยัคงบในกระเป๋าคด้วยจากการสำรวจพืชสมุนไพรพื้นบ้านของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก พบว่ามีสมุนไพรที่สามารถนำมาใช้บรรเทาอาการหวัดได้ ในเรื่องนี้นางนิตยา จันทรเรือง มหาผล โฆษกกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่า มีสมุนไพรที่สามารถนำมาใช้บรรเทาอาการหวัด ลดอาการไอ การระคายคอกจากเสมหะได้ ได้แก่ จิง คีปี้ เมล็ดเพกา มะขามป้อม มะขาม มะนาว มะแว้งเครือ มะแว้งต้น ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้มีอยู่ทุกภาคอยู่แล้ว และมีสรรพคุณต่างกัน เลือกใช้ได้ตามอาการ เช่น

๑. **จิง** มีรสหวานเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะ แก้คลื่นเหียน อาเจียน ส่วนที่ใช้ ได้แก่ เหง้าแก่สดที่มีอายุ ๑๑-๑๒ เดือน ซึ่งจะมีน้ำมันระเหยประมาณร้อยละ ๓ การใช้จึงรักษาอาการไอ มีเสมหะให้ใช้เหง้าจิงฝนกับน้ำมะนาว หรือใช้เหง้าจิงสดตำผสมน้ำเล็กน้อย แล้วคั้นเอาน้ำใส่เกลือเล็กน้อย นำมากวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ

๒. **เพกา** หรือลิ้นฟ้า ส่วนที่นำมาใช้คือ เมล็ด ซึ่งเมล็ดเพกาเป็นส่วนประกอบหนึ่งของน้ำจับเลี้ยง ที่คนจีนใช้คั้นแก้ร้อนใน มีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้ ขับเสมหะใช้เมล็ดประมาณ ๑ กำมือ หนักประมาณ ๓ กรัม ใส่น้ำประมาณ ๓๐๐ มิลลิลิตร ต้มไฟอ่อนๆ พอเดือด เคี้ยวประมาณ ๑ ชั่วโมง คั้นวันละ ๓ ครั้ง

๓. **มะขามป้อม** ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมาก รสฝาดอมเปรี้ยว ใช้แก้ไข้กระตุ้นน้ำลายทำให้ชุ่มคอ แก้คอแห้ง ขับเสมหะ โดยใช้เนื้อผลสดแก่ครั้งละ ๑-๓ ผล โขลกพอแหลกใส่เกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยวรับประทานวันละ ๓-๔ ครั้ง

๔. **มะขาม** ส่วนที่นำมาใช้คือเนื้อฝักแก่ มีรสเปรี้ยวเพราะมีกรดอินทรีย์ แพทย์แผนไทยเชื่อว่ามฤตขี้ขับเสมหะ ให้นำมาจิ้มเกลือรับประทาน หรืออาจคั้นเป็นน้ำมะขามใส่เกลือรับประทานเปล่าๆ

๕. **มะนาว** ให้ใช้ผลสดคั้นเอาน้ำใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ หรืออาจทำเป็นน้ำมะนาวใส่เกลือและน้ำตาลปรุงรสจัด คั้นบ่อยๆ ก็ได้

๖. **มะแว้งเครือและมะแว้งสด** สรรพคุณเหมือนกัน เป็นยากันเสมหะช่วยขับเสมหะ โดยใช้ผลแก่สดที่สุกแล้ว มีรสขม ใช้ ๕-๑๐ ผล โขลกพอแหลก คั้นเอาน้ำเฉพาะน้ำใส่เกลือใช้จิบบ่อยๆ

สมุนไพรแก้อาการไอ ให้เอาขิงแก่ๆ หั่นเป็นชิ้น ๑๕ ชิ้น ใส่หม้อเติมน้ำ ๓ แก้ว ต้มเดือดประมาณ ๑๕ นาที ตักจึงออก เอาใบมะขามสด ๒ กำมือ ใส่ลงไปต้มให้นานพอควรจนเห็นว่าน้ำมะขามออกดีแล้ว กรองเอาเฉพาะน้ำต้มเคี่ยวให้นาน ใส่น้ำตาลกรวด เคี่ยวให้เป็นน้ำเชื่อม ตั้งไว้ในที่เย็น จิบครั้งละ ๑ ช้อนชา แก้ไอได้ผลดีมาก

นอกจากนี้ยังมี “กระเทียม” แก้วใช้หัด ขับเสมหะ หลอดลมอักเสบ ใช้กระเทียมกลีบเล็ก ๑ กลีบ หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ใช้ช้อนบี้ให้แตก เติมน้ำร้อนลงไป ๑ ถ้วยปิดฝาทิ้งไว้ ๕ นาที เติมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม ตามใจชอบ กินวันละ ๒ ถ้วย ถ้าอาการหายแล้วให้กินวันละ ๑ ถ้วย อีก ๓ วัน หรือมากกว่านั้น ขับเสมหะ ใช้กระเทียม ๑ - ๒ กลีบ โขลกให้ละเอียด เติมน้ำส้มสายชูแท้ ประมาณ ๒ - ๓ ช้อนแกง คั้นเอาแต่น้ำ รับประทานขับเสมหะ หรือจะใช้หัวกระเทียมและเกลือผสมกับน้ำมันาวใช้กวาด หรือจิบก็ได้ที่แน่ๆ อย่า ลืมล้างมือทุกวัน บ่อยๆ ด้วยค่ะ

วิธีปฏิบัติตัวง่ายๆ เมื่อใช้หวัดมาเยือน

อากาศที่เปลี่ยน แปลงอย่างรวดเร็ว เดี่ยวร้อนเดี๋ยวหนาว อาจทำให้ร่างกายอ่อนแอจนเชื้อไวรัส หวัดจุใจมทำร้ายเราได้ หวัดเป็นโรคที่หายได้เอง โดยไม่ต้องพึ่งหมอหรือพึ่งยา นอกจากจะทนรำคาญกับ อาการบางอย่างไม่ไหว มีข้อเสนอแนะมาฝากใช้ เป็นใช้ให้ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนให้เต็มที่ อาบน้ำในอุณหภูมิ ปกติ หรือใช้น้ำเช็ดตัวบ่อย ๆ หากใช้ไม่ลดใช้ยาสามัญคือ พาราเซตามอล โดยใช้ตามฉลากกำหนดอย่างเคร่งครัดน้ำมูกไหล คัดจมูก ดื่มน้ำให้มาก รักษาร่างกายให้อบอุ่น ถ้าไม่รำคาญมากก็ไม่ต้องกินยา อาจใช้วิธีสูดไอน้ำร้อนจะช่วยให้อ่างจมูกโล่งขึ้น น้ำมูกใสๆ ไม่นานก็หายแต่ถ้ามีสีเหลืองข้น ให้กินยาปฏิชีวนะร่วมด้วย การใช้ยาปฏิชีวนะต้องกินให้ครบขนาดการใช้แม้อาการทุเลาแล้ว เพื่อไม่ให้เชื้อกลับมาคือยาไอ คั่นคอ ระคายคอ ดื่มน้ำอุ่นบ่อย ๆ มาก ๆ งดน้ำเย็น ของทอดของมัน จิบยาแก้ไอ (พวดยาแก้ไอน้ำดำหรือ ยาสมุนไพร อย่าง มะขาม มะแว้ง มะนาว) ไม่มียาก็ไม่ต้องใช้ เดี่ยวก็หายไอ แบบไอมีเสมหะ สีขาว เหนียว (โดยเฉพาะหลังอาการใช้หวัด) ดื่มน้ำอุ่นมากๆ พักผ่อนมาก ๆ อย่าจิบยาแก้ไอ ถ้าจะใช้ยาให้ใช้ยา ขับเสมหะไอแบบ มีเสมหะ เหนียวข้น สีเหลือง เจียว อันนี้คิดเชื่อแบคทีเรียร่วมด้วย ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ (ยาแก้อักเสบ) ไปรุดตรวจประวัติการแพ้ยา และใช้ยาอย่างเคร่งครัดรับประทานให้ครบขนาดติดต่อกันทุกวัน อย่างน้อย ๔ วัน บางครั้งอาจกินเวลา ๗-๑๐ วัน ควรสังเกต ถ้าไอนานกว่า ๒ สัปดาห์ หรือมีอาการ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลดหรือไอเป็นเลือด รีบไปพบแพทย์

ยิ้มหน่อยค่ะ

“ไม่ต้องแปรงฟัน”



เย็นวันหนึ่ง ขณะแม่นิดกำลังตรวจความเรียบร้อยเปื้อนเสื้อผ้าของลูกสาวสุดรัก ซึ่งจัดเตรียมไว้สำหรับไปเข้าค่ายเนตรนารีที่ต่างจังหวัดในวันพรุ่งนี้

แม่นิด : ลูกเฟิร์ส ลูกจะไปเข้าค่ายตั้งสามวัน ทำไมในกระเป๋าของลูกไม่เห็นมียาสีฟันกับแปรงสีฟันเลย

ลูกเฟิร์ส : ก็แม่ซื้อยาสีฟันแบบปกป้องแบคทีเรียยาวนานสิบสองชั่วโมงมาให้หนูใช้นี่คะ

แม่นิด : ใช่ว่า แต่แม่ไม่เห็นหนูใส่ไว้ในเป้เลย

ลูกเฟิร์ส : ไม่ต้องเอาไปค่ะ เดี่ยววันนี้หนูจะแปรงเพื่อไว้หกรอบ ก็ปกป้องฟันของหนูได้ตั้ง ๑๒ ชั่วโมง... ก็ ๑ วันพอดีใจคะแม่ 😊

ที่มา : ฟอน้องแดน. “พิกสมอง : ไม่ต้องแปรงฟัน” Hospital&Healthcare. กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔. หน้า ๒๕.

“ทรمانกว่า”

มียายคนหนึ่งไปหาหมอที่โรงพยาบาล บอกหมอว่าปวดขา...

หมอบอกกับยายว่า.....ให้ยายดื่มน้ำลงบันได เมื่อมาถึงบ้าน

นายอ๊อดเห็นยายบ่นว่าหมอที่โรงพยาบาลอยู่ ก็เลยสงสัยว่าหมอไปทำอะไรยาย จึงเดินเข้าไปถามยายว่า...

นายอ๊อด : ยายไปดื่มน้ำทำไมล่ะ?

ยาย : จะไม่ให้ยายว่าได้อย่างไรล่ะ ก็หมอมันบอกให้ยายดื่มน้ำลงบันได....

เฮ้อ! ยายเลยต้องเปลี่ยนมาโคดขึ้น โคดลงอยู่ตรงหน้าตึกนี่

ทรمانกว่าจะไอ้หนูเม๊ย.... ☹ "



ทัชชล เทพกำปนาท บรรณาธิการ
ธิดำพร อดทน ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สามารถติดต่อ/ส่งข้อมูล หรือข้อเสนอแนะ ได้ที่

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม
เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐