

ศิลปินสาร

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม

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

ทักทาย



เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม
และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับนี้ ถือเป็นฉบับประจำเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม ๒๕๕๔ (ถ้าไม่มีอะไรขัดข้องทางกองบก. คิดว่าจะพยายามออกศิลปินสารให้ได้ ๒ เดือนต่อฉบับ) เพื่อจะได้แจ้งข่าวคราวความเคลื่อนไหวของท่านศิลปินฯ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ให้ได้ทราบข้อมูลซึ่งกันและกัน

ก่อนอื่นขอแจ้งความเปลี่ยนแปลงในกรมส่งเสริมวัฒนธรรมก่อน หากชื่อกรมใหม่ยังไม่ค่อยคุ้นลิ้น ท่านสามารถเรียกชื่อย่อว่า “สวธ.” ก็ได้ เพราะเสียงจะคล้ายๆ ของเดิมคือ สวธ.ต่างกันแค่ตัวหลังเท่านั้น ขณะนี้สวธ. มีปรับเปลี่ยนผู้บริหารระดับผู้อำนวยการสำนักฯ สองตำแหน่งเพื่อทดแทนแทนผู้ที่เกษียณราชการไปแล้ว คือ ตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและเผยแพร่วัฒนธรรม มีคุณมานัส ทารัตน์ใจ ย้ายจากตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญด้านเครือข่ายวัฒนธรรม มาเป็นผอ.สำนักฯนี้ และตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันวัฒนธรรมศึกษา มีคุณสุนันทา มิตรงาม ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญาฯ มาเป็นผอ. ทั้งสองคนเป็นลูกหม้อของสวธ. ย้ายจากตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญฯ ซึ่งเป็นงานด้านวิชาการมาทำงานด้านบริหารแทน ซึ่งเชื่อว่าท่านศิลปินฯ หลายท่านคงจะรู้จักดี เพราะทั้งคู่ทำงานกับท่านศิลปินฯ มาไม่น้อย

ทางด้านกายภาพ ตอนนี้สวธ. ก็มีการปรับปรุงหลายจุด เช่น ชั้นล่างกำลังจะทำเป็นห้องประชุมเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ท่านที่มาประชุม ไม่ต้องขึ้นลิฟท์หรือขึ้นบันไดให้เหนื่อย ส่วนด้านหลังศูนย์วัฒนธรรมก็กำลังก่อสร้างตึกของสำนักพิจารณาภาพยนตร์และวีดิทัศน์ (กองที่ทำหน้าที่เซ็นเซอร์หนังและตรวจร้านเกม) ซึ่งหากตึกนี้เสร็จตามกำหนดการคือประมาณกลางปีนี้ สวธ. ก็จะมีตึกใหม่ไว้ใช้สอยเพิ่มขึ้น (แต่ดูท่าแล้ว ยังไม่น่าจะเสร็จทัน) ส่วนด้านงานทราบมาว่าท่านอธิบดี (ศ.อภิรักษ์) กำลัง

เร่งทำโครงการใหม่ๆ อยู่หลายกิจกรรม และบางกิจกรรมก็จะต้องรบกวนท่านมาช่วยสวธ. บ้างไม่มากนักน้อย

เดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม ๕๔ นี้ มีวันสำคัญอยู่หลายวัน แต่เป็นวันหยุดราชการวันเดียวคือ วันศุกร์ที่ ๑๘ ก.พ.เป็นวันมาฆบูชา นอกนั้นเป็นวันสำคัญแต่ไม่หยุด ได้แก่ วันที่ ๓ ก.พ.วันตรุษจีน (ชีวอ๊ก) และวันทหารผ่านศึก/ วันที่ ๑๔ ก.พ. วันวาเลนไทน์/ วันที่ ๒๔ ก.พ.วันศิลปินแห่งชาติ/ วันที่ ๕ มี.ค. วันนักข่าว/ วันที่ ๘ มี.ค. วันสตรีสากล/ วันที่ ๑๓ มี.ค.วันช้างไทย (เป็นวันที่คณะกรรมการคัดเลือกสัตว์ประจำชาติ มีมติให้ช้างเผือกเป็นสัญลักษณ์ของประเทศไทย) และวันที่ ๓๑ มี.ค. “วันที่ระลึกพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว พระมหาเจษฎาราชเจ้า” (เป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพ) อันที่จริงยังมีวันสำคัญอีกหลายวัน แต่ที่ยกมาก็เฉพาะวันที่คิดว่าเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายเท่านั้น

สำหรับงานวันศิลปินแห่งชาติ วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ ก.พ.นั้น ท่านอธิบดีตั้งใจจะจัดให้เป็นสัปดาห์ศิลปินแห่งชาติ และจะมีงานต่อเนื่องกันไปอีกจนถึงต้นเดือนมีนาคม ส่วนรายละเอียดขณะนี้ยังอยู่ระหว่างการประชุมปรึกษาหารือกันอยู่ ได้รับความว่าอย่างไรคงมีการประกาศข่าวทางสื่อมวลชน

ในโอกาสวันตรุษจีนหรือปีใหม่จีน (๓ ก.พ.) พวกเราชาวกองกองทุนฯ ขอกราบอาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเทพเจ้าเงินทุกพระองค์ได้โปรดคล้อยตามให้ท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่านมีความสุขพละทานามัยสมบูรณ์แข็งแรง (แต่ไม่อ้วน) “เงินเจียยู่ อี้ ชินนี้ฮวดใช้” ไม่ต้องมีอั่งเปาก็ได้ละ

แหวดวงศิลปิน

ก่อนอื่นก็ขอแสดงความยินดีล่วงหน้ากับท่านศิลปินแห่งชาติใหม่ทุกท่านนะกะ กว่าศิลปินสารจะถึงมือท่าน คงทราบแล้วว่าเป็นท่านใดบ้าง (แต่ตอนเขียนต้นฉบับ ยังไม่ประกาศรายชื่อเลยกะ ขาวว่าจะแถลงข่าววันที่ ๔ ก.พ.๕๔) จวคนี้ก็จะประกาศรายชื่อออกมาได้ ก็ใช้เวลานานพอควร เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติใหม่ตามที่เคยได้บอกกล่าวในฉบับก่อน ซึ่งคณะกรรมการชุดใหม่นี้ ต้องมีการสรรหาผู้ทรงคุณวุฒิมาร่วมเป็นคณะกรรมการด้วยจึงจะประชุมได้ ดังนั้น การประชุมเพื่อรับรองและประกาศผลก็เลยล่าช้าไปหน่อย โดยเฉพาะต้องรอคิวว่างของท่านประธาน คือท่านนายกรัฐมนตรี หรือท่านรองนายกฯ ที่ได้รับมอบหมาย...// ช่วงที่ผ่านมามีข่าวน่าเสียใจอันเป็นการสูญเสียของวงการศิลปวัฒนธรรมของเราคือ อ.ประทีป หรือ จิตร บัวนุศย์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์

(จิตรกรรม) เสียชีวิตด้วยโรคชราและโรคหัวใจ เมื่อวันที่ ๑๕ ธ.ค. ๕๓ ซึ่งมีเรื่องแปลกคือวันที่ครบ ๑๐๐ วัน (ตาย) ตรงกับวันที่ ๕ เม.ย. ๕๔ อันเป็นวันครบรอบอายุ ๑๐๐ ปีพอดี หากท่านยังมีชีวิตอยู่ และแต่เดิมทางกองกองทุนฯ จะร่วมกับศิษย์ของท่านจัดงานแสดงมุทิตาจิตต่อท่านในวันดังกล่าว แต่เมื่อท่านถึงแก่กรรมไปแล้ว จึงได้เปลี่ยนชื่องานเป็น “ศิลปะรำลึก ครูประทีป (จิตร) บัวบุศย์” แทน โดยจะจัดเป็นนิทรรศการแสดงผลงานของท่าน (มีภาพดอกไม้แดงที่ท่านเขียนเป็นภาพสุดท้ายตอนอายุ ๘๕ ปี เมื่อพ.ศ. ๒๕๕๓ ที่ผ่านมา) รวมถึงภาพอื่นๆ ของท่านที่อยู่กับภริยาหรือศิษย์ และจะมีการเสวนาเกี่ยวกับตัวท่านในวันอังคารที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๔ ณ ห้องนิทรรศการหมุนเวียน ศูนย์วัฒนธรรมฯ ตั้งแต่เวลาบ่ายสองโมงถึงสามโมงเย็น และจะมีพิธีเปิดนิทรรศการในวันเดียวกัน เวลา ๑๖.๐๐ น. โดย ฯพณฯ ขวณ หลีกภัย อดีตนายกรัฐมนตรี ส่วนนิทรรศการจะมีไปถึงวันที่ ๑๖ เม.ย. ๕๔...// นอกจากนี้ท่านอาจารย์ประทีปแล้ว ช่วงเดือนมกราคมเรายังสูญเสีย นายมนัส โอภากูล ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม สาขามนุษยศาสตร์ (ด้านอนุรักษ์และเผยแพร่) ปีพ.ศ. ๒๕๓๐ ด้วยโรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะอย่างรุนแรง ท่านอายุ ๘๖ ปี เป็นพ่อของแอ๊ด คาราบาว ท่านได้เขียนหนังสือเผยแพร่ความรู้ด้านโบราณคดีและประวัติศาสตร์ไว้ไม่น้อย และยังเป็นผู้ริเริ่มวงดนตรีสากลวงแรกของจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ได้รับเกียรติ อันยิ่งใหญ่ให้แสดงหน้าพระที่นั่งในคราวที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จฯ สุพรรณบุรีด้วย จึงไม่น่าแปลกใจที่แอ๊ด คาราบาวจะมีความสามารถด้านดนตรี เพราะพ่อเก่งนี่เอง...// ผู้มีผลงานดีเด่นฯ ที่เสียชีวิตอีกรายคือ นายประสิทธิ์ ชินการณ์ เป็นผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขามนุษยศาสตร์ ท่านเป็นผู้รอบรู้ประวัติศาสตร์ภูเก็ตเป็นอย่างดี และยังได้ถ่ายทอดความรู้ดังกล่าวให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมเสมอมา ท่านเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง สิริอายุ ๘๗ ปี...// ขณะนี้ทางกองกองทุนฯ ได้เปิดคอลัมน์ใหม่ทางหน้า เว็บไซต์ของกองกองทุนฯ ในชื่อว่า “ศิลปินแห่งชาติทำอะไร ที่ไหน” เพื่อจะบอกข่าวงาน/กิจกรรมของท่านศิลปินแห่งชาติว่าขณะนี้แต่ละท่านกำลังทำอะไร ที่ไหน (เท่าที่ท่านได้แจ้งหรือที่เราทราบมา) ทั้งนี้จะอยู่ในหน้า <http://www.culture.go.th/subculture3/> เมนูตามชื่อข้างต้น สำหรับกิจกรรมที่จะมีขึ้นในช่วงเดือนมกราคม-มีนาคมนี้ ได้แก่ นิทรรศการ “THE TWO JOURNEYS” เป็นงานแสดงผลงานระลึกถึงความหลังของสองศิลปิน คือ อ.อินสนธิ วงศ์สาม ศิลปินแห่งชาติ และนางเวนิเซีย วอลล์คีย์ ภริยา ณ หอศิลป์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ กรุงเทพฯ งานนี้เปิดไปแล้วเมื่อวันที่ ๖ ม.ค. ที่ผ่านมา และจะแสดงถึง ๓๑ ม.ค.นี้...// จากนั้นวันที่ ๔ ก.พ.-๓๐ มี.ค. จะมีนิทรรศการ “ศิลปะสองซีกโลก ๖๗ ปี กมล ทัศนาญชลี” เป็นการแสดงผลงานศิลปะร่วมสมัยที่สร้างสรรค์โดย ดร.กมล ทัศนาญชลี จำนวน ๒๐๐ ชิ้น ณ หอศิลป์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ เช่นกัน งานนี้สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จฯ เปิดนิทรรศการดังกล่าวในวันที่ ๔ ก.พ.๕๔ เวลา ๑๗.๐๐ น. ข่าวก่อนเปิดนิทรรศการฯ ไม่นาน อ.กมล เกิดอุบัติเหตุพลัดตกเก้าอี้ที่ยืนค้นหาข้อมูลที่บ้าน ทำให้กระดูกข้อเท้าแตก เลยต้องเข้าเฝ้ากราบเสด็จฯ

อย่างไรก็ดี การมาไทยครั้งนี้ นอกจากจะมาจัดนิทรรศการข้างต้นแล้ว อ.กมลยังมาเพื่อรับปริญญาคุณวุฒิตดกิตติมศักดิ์ ศิลปกรรมศาสตร์ สาขาทัศนศิลป์ จากมหาวิทยาลัยทักษิณ ที่สงขลาอีกด้วย นับเป็นปริญญาศิลปะคุณวุฒิตดกิตติมศักดิ์ ครั้งที่ ๖ แล้วที่ท่านได้รับจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ...//วันที่ ๑๒-๑๓ ก.พ. เวลา ๑๔.๐๐ น. ทั้งสองวัน มูลนิธิอุบลรัตน์ใน พระบรมราชูปถัมภ์ ร่วมกับกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม จัดงานคอนเสิร์ต “ดวงใจ-ไครหนอ” ณ ศูนย์วัฒนธรรม เนื่องในโอกาสที่คุณสวลี ผกาพันธุ์ ศิลปินแห่งชาติด้านขับร้องเพลงไทยสากลจะมีอายุครบ ๘๐ ปี ในปีพ.ศ.๒๕๕๔ นี้ โดยรายได้ส่วนหนึ่งจะมอบให้มูลนิธิอุบลรัตน์ฯ เพื่อส่งเสริมการศึกษา และอีกส่วนจะนำสมทบกองทุนย่อยสวลี ผกาพันธุ์ ในกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมต่อไป...// วันที่ ๑๔ ก.พ.วันแห่งความรัก กองกองทุนฯ จะร่วมกับคร.ถวัลย์ ดัชนี “เปิดบ้านศิลปินแห่งชาติ : ถวัลย์ ดัชนี” อย่างเป็นทางการ ณ พิพิธภัณฑ์บ้านคำเขียงราย เพื่อให้บ้านของท่านได้เป็นแหล่งเรียนรู้และสถานที่ท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมอีกแห่งหนึ่งทางภาคเหนือ ข่าว่าจะมีศิลปินไปร่วมงานกันเพียบ// ช่วงเดือน ก.พ.-เม.ย. ๕๔ จะมีนิทรรศการแสดงผลงานของ “อ.พิชัย นริพันธ์” ศิลปินแห่งชาติ ซึ่งจะเป็นการแสดงผลงานศิลปะที่อาจารย์ได้สร้างสรรค์ไว้ตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน ทั้งภาพสีน้ำมัน งานสื่อผสม และประติมากรรมหลากหลายวัสดุและวิธีการในรูปแบบศิลปะร่วมสมัย ณ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ หอศิลป์ กรุงเทพฯ และจะนำไปจัดแสดง ณ หอศิลป์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในเดือน ก.ค.-ส.ค.๕๔...// วันที่ ๒๘ ก.พ. เวลา ๑๔.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ ศูนย์วัฒนธรรมฯ จะมีการแถลงข่าวงานคอนเสิร์ต “กลั่นจากใจ...เพลงไสล-สมาน” ซึ่งเป็นงานรำลึกถึงครูสมาน กาญจนะผลิน และครูไสล ไกรเลิศ จัดโดยกองทุนฯร่วมกับนายจิรวุฒิ กาญจนะผลิน ทายาท อ.สมาน กาญจนะผลิน ศิลปินแห่งชาติ โดยคอนเสิร์ตดังกล่าวจะจัดขึ้นในวันที่ ๒๕-๒๖ มี.ค. ๕๔ ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ โดยรายได้ส่วนหนึ่งจะนำมาสมทบกองทุนย่อยสมาน กาญจนะผลิน ในกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม...// วันที่ ๒๗ มี.ค เวลา ๑๔.๐๐ น. (ช่วงสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ) ณ ห้องประชุม ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ คุณหญิงวินิตา ดิถียนต์ ร่วมกับกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม และบริษัทอักษรโสภณ จำกัด(สกุลไทย) จะจัดงานเปิดตัวหนังสือเรื่อง “สืบตำนาน สานประวัติ” อันเป็นผลงานที่คุณหญิงบอกว่า มิใช่ตำรา แต่เป็นการรวบรวมเกร็ดเล็กเกร็ดน้อย ตลอดจนเรื่องราวของบุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์ มาเล่าด้วยสำนวนภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่เคร่งเครียด ชับซ้อน เหมาะกับเยาวชนและผู้สนใจทั่วไปที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต รวมทั้งได้รู้จักวัฒนธรรมการดำเนินชีวิต เพื่อกระตุ้นให้สนใจในประวัติศาสตร์ของเราเองและของประเทศสำคัญ หนังสือเล่มนี้อยู่ในโครงการวรรณศิลป์ ศิลปินแห่งชาติ เช่นเดียวกับอีกสามเล่มที่เคยกล่าวมาแล้วในฉบับก่อน เพียงแต่ยังไม่มีเปิดตัว ดังนั้น ปีนี้จึงขอเปิดตัวหนังสือสืบตำนาน สานประวัติ ผู้สาธารณชนอย่างเป็นทางการอีกครั้ง พร้อมทั้งจะมีการเสวนาด้วย ก็ขอเรียนเชิญท่านศิลปินแห่งชาติทุกท่านไปร่วมงานได้ตาม

วันเวลาข้างต้น โดยเฉพาะท่านศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์...// แถมท้ายสำหรับกิจกรรมสำคัญ คือวันศุกร์ที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๔.๐๐ น. ณ หอประชุมเล็ก ศูนย์วัฒนธรรมฯ ทางกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม สวธ. จะจัดงาน “รดน้ำขอพรศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม และผู้บริหารงานวัฒนธรรม” เนื่องในเทศกาลสงกรานต์ ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญและขอจงดวิท่านศิลปินแห่งชาติ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ทุกท่านที่อยู่กทม. และจังหวัดใกล้เคียงไว้ล่วงหน้า หากหัวใจพร้อมและสังขารไหว ขอได้โปรดมาให้ศิษยานุศิษย์และชาวสวธ. ได้รดน้ำขอพรเพื่อเป็นสิริมงคลในวันปีใหม่นี้ด้วยนะคะ...// ปีใหม่ที่ผ่านมา อ.แท้ ประกาศวุฒิสาร ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง ด้านผู้สร้างภาพยนตร์ได้กรุณาส่งขนมและปฏิทินมาฝากชาวสวธ. ก็ขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ...// สำหรับกิจกรรมของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิฯ และผู้มีผลงานฯท่านอื่นๆ จะได้ทยอยแจ้งเป็นลำดับๆ ไป อย่างปลายปีท่านชรินทร์ นันทนาคร ก็จองเตรียมแสดงคอนเสิร์ตไว้แล้ว...// ข่าวลามาเร็ว ทางวังแจ้งมาแล้วว่าสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จฯ พระราชทานเพลิงศพอาจารย์ประคิด บัวบุญย์ ในวันอาทิตย์ที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๗.๓๐ น. ณ วัดมกุฏกษัตริยาราม ...//ข่าวดีปิดท้าย ได้รับแจ้งมาว่า อ.สุจิตต์ อนันตกุล ศิลปินแห่งชาติ อาการดี ขึ้นจนหมอให้กลับบ้านได้แล้ว ไซโย!!!! ...// จบข่าว

เยี่ยมบ้าน สานสัมพันธ์

เนื่องจากในปี ๒๕๕๔ นี้ ทางกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมได้จัดโครงการหนึ่งขึ้นมาเรียกว่าโครงการ “เยี่ยมบ้าน สานสัมพันธ์” อันเป็นการออกไปพบปะเยี่ยมเยียนท่านศิลปินแห่งชาติ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทั้งในกรุงเทพฯและต่างจังหวัด เพื่อสอบถามสารทุกข์สุกดิบว่าท่านเป็นอย่างไรกันบ้าง มีอะไรที่พวกเราพอจะช่วยเหลือ หรือท่านอยากจะให้สวธ. ทำอะไรเพิ่มเติมบ้าง เพราะที่ผ่านมาส่วนใหญ่จะเป็นการติดต่อกันทางโทรศัพท์บ้าง ทางหนังสือราชการบ้าง หรือบางท่านก็ไม่เคยติดต่อกันเลย ดังนั้น ปีนี้เราเลยตั้งใจจะออกตระเวนไปตามภาคต่างๆ เท่าที่เวลาและโอกาสจะอำนวย เพื่อไปพูดคุยกับท่าน จะได้นำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงการทำงาน รวมถึงการจัดทำแผนที่บ้านศิลปินฯ เพื่อให้

ผู้สนใจงานวัฒนธรรมสามารถติดต่อไปหาท่านได้สะดวก (เฉพาะท่านที่ยินดีจะเผยแพร่และสะดวกให้ติดต่อ แต่ถ้าบางท่านไม่สะดวก เราก็จะทำการเป็นทำเนียบนามไว้ท่านนั้น)

การไปเยือนบ้านท่านนั้น ในระยะเริ่มต้นนี้ เราคงทำได้ไม่ทั่วถึง ทั้งนี้ ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง ดังนั้น ขอให้ท่านอย่าเพิ่งน้อยใจ หากได้ข่าวว่าเราไปเยี่ยมท่านนั้นท่านนี้แล้ว แต่ทำไม?? ยังไม่ไปหาท่านสักที (เอ! หรือจะดีใจกะเนีย ว่าไม่มาก็ดี ไม่เปลืองขนม โช้ ! คงไม่รังเกียจพวกเราหรอกนะกะ) จริงๆในส่วนกทม. เราได้ออกไปเยี่ยมเยียนหลายท่านแล้ว แต่สำหรับท่านศิลปินฯ และผู้มีผลงานฯ ที่อยู่ต่างจังหวัด เราเพิ่งมีโอกาสจัดทริปไปภาคเหนือ เมื่อวันที่ ๒๒-๒๖ มกราคม ที่ผ่านมานี้เอง และก็ได้อะไรมาไม่น้อย และคิดว่าข้อมูลที่ได้นั้น ส่วนไหนสามารถขึ้นเว็บไซต์เพื่อเผยแพร่ผลงานของท่านได้ ก็จะไปใส่ไว้ในเมนู “ความรู้จากศิลปินแห่งชาติ” ในหน้าเว็บไซต์ของกองทุนฯ ตามชื่อที่ได้บอกแล้วข้างต้น ซึ่งจะรวมถึงผลงานของผู้ทรงคุณวุฒิฯ และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมด้วย และจากการไปเยือนถิ่นศิลปินฯ และผู้มีผลงานฯ ภาคเหนือ ก็มีเรื่องเล่าสู่กันฟังไม่น้อย ดังจะบรรยายความตามท้องเรื่องดังต่อไปนี้ (พูดยังกับอีเกะเนะ)

ท่านแรกที่เราไปเยือนคือ อ.สุรัตน์ วรจักรรัตน์ เป็นผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม สาขามนุษยศาสตร์ ท่านเป็นผู้มีภูมิรู้ในเรื่องประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมไทยเป็นอย่างดี สมัยที่ท่านได้รับการยกย่องนั้น ท่านเป็นครูและทำงานด้านสื่อมวลชนที่จังหวัดสกลนคร แต่ได้ย้ายมาอยู่ลำปางนานหลายปีแล้ว ปัจจุบันอายุ ๗๒ ปี แต่ยังแข็งแรงและดูหนุ่มกว่าอายุมาก คงเป็นเพราะท่านทำงานเพื่อสังคมและยังเป็นอาจารย์ถ่ายทอดความรู้ด้านวัฒนธรรมให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยโยนก ทำงานกับเด็กๆ จิตใจและหน้าตาเลยสดชื่น แจ่มใส น่าอิจฉา....// ท่านต่อไปยังน่าทึ่ง คือ อ.ศักดิ์ สักเสริญ รัตนชัย (หรือศักดิ์ ส.รัตนชัย) ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขามนุษยศาสตร์เช่นกัน ปัจจุบันอายุ ๘๓ ปี นอกจากสุขภาพยังดีแล้ว ท่านยังใช้คอมพิวเตอร์เก่งมาก เรียกว่าพวกเราหลายคนอายุท่านเลยแหละค่ะ ท่านทำงานเป็นนักหนังสือพิมพ์เขียนผลงานเผยแพร่ไม่น้อย และตอนนี้ก็ยังทำงานด้านนี้อยู่ ท่านบอกเคล็ดลับว่า ถ้าจะทำงานกับเด็กต้องลดอายุให้เท่ากัน ถึงจะพูดกันรู้เรื่อง และท่านก็หยุดอายุท่านไว้ที่ ๑๕ ปีมานานแล้ว ท่านบอกให้ดูตัวอย่างวอลท์ ดิสนีย์ หรือมิกกี้ เมาส์ ซึ่งเวลาผ่านไปกี่ปีๆ ก็ไม่เคยแก่ และยังเป็นขวัญใจเด็กตลอดมา ชื่อ “สักเสริญ” ที่เป็นชื่อกลางของท่านก็มีที่มา ท่านเล่าว่า เดิมทีชื่อ “ศักดิ์” นี่แหละ ต่อมาท่านได้รับเครื่องราชย์ ถือเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต จึงได้เปลี่ยนชื่อเป็น “สักเสริญ” (เป็นคำภาคเหนือ เทียบกับภาคกลางคือคำว่า สรรเสริญ) แต่เปลี่ยนแล้ว คนก็ยังติดชื่อเดิม ท่านก็เลยใช้ทั้งสองชื่อร่วมกันเสียเลย คนจะได้ไม่สับสน ท่านเป็นคนมีความสามารถหลายด้าน เขียนการ์ตูนก็ได้ แต่งเพลงธรรมะไว้ ก็เยะ และยังสอนภาษาล้านนาเก่งอีกด้วย เป็นการสอนด้วยเพลง ตอนพวกเราไปท่านยังสอนให้รู้จักตั้งหลายคำ ซึ่งยังจำได้จนวันนี้ว่าเรื่องหมา ยวงกลม หมายถึงตัว ว.แหวน// อีกท่านที่อยู่ลำปางคือ อ.ปรีชาเกียรติ บุญย

เกียรติ ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขาการช่างศิลปะและการช่างฝีมือ ท่านเก่งเรื่องทอผ้าและประดิษฐ์ลวดลาย
ผ้าไหมยกดอก เคยจัดทำผ้าลวดลายโบราณเป็นฉลองพระองค์สมเด็จพระนางเจ้าฯ
พระบรมราชินีนาถมาแล้วหลายผืน ซึ่งฉลองพระองค์เหล่านี้ เมื่อไม่ได้ทรงแล้ว สมเด็จพระนางเจ้าฯ ได้
พระราชทานกลับมาจัดแสดงในพิพิธภัณฑ์ผ้าของอาจารย์ที่บ้าน ได้เห็นแล้วขอบอกว่าสวยมาก...ใครมี
โอกาสผ่านไป ก็ไปชมดู หรือจะไปซื้อผ้างามๆ ทั้งแบบเป็นผ้าไปตัดชุดเอง หรืออย่างตัดสำเร็จแล้วก็มี
ตอนนี้อาจารย์อายุเพิ่ง ๖๖ ปี ถือว่ายังไม่มาก ค่ะนั่น ด้วยความรู้และฝีมือ จึงได้รับเชิญให้ไปบรรยายและ
สาธิตเรื่องผ้าทั้งในและนอกประเทศอยู่เสมอ ทำให้พวกเรารู้สึกภาคภูมิใจไปด้วย...// ส่วน **อ.บัวซอน
ถนอมบุญ** ผู้มีผลงานฯ สาขาวรรณศิลป์ ด้านร้อยกรองพื้นบ้าน ปัจจุบันอายุ ๖๗ ปี แต่ยังดูสาวและงาม
มากอยู่ ท่านว่าปีนี้เริ่มสุขภาพไม่ค่อยดี หมอตรวจพบเป็นหินปูนในหู ฟังหูเป็นโรคที่แปลก อาการที่ท่าน
เล่าให้ฟังคือ จะเกิดอาการมีนหัวเข่าเวลาเปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน เดิน จึงต้องคอยระวัง ตอนนี้
หมอเพิ่งให้ยามาได้ไม่นาน ก็ดีขึ้น แต่ก็ต้องดูอาการไปก่อน แม้กระนั้น ท่านที่กำลังคิดจะเขียนหนังสือว่า
ด้วยเคล็ดลับการใช้ปฏิภาณโต้ตอบในเพลงพื้นบ้าน ซึ่งท่านว่า คนส่วนใหญ่ว่าไม่น่าจะเขียนได้ เพราะคิด
ว่าชาวไทหลวงพริบเป็นเรื่องสอนกันไม่ได้ แต่ท่านว่าน่าจะทำได้ จึงกำลังใช้ประสบการณ์ลองเขียนดู
นอกจากนี้ท่านยังคิดจะเขียนเนื้อหาพระอิทธิพรหมให้ออกมาในรูปการ์ตูน เพื่อสื่อให้คนเข้าใจง่าย นี่ขนาด
ป่วยๆ พลั้งยังเหลือเฟือเพื่อ พวกเราสู้ไม่ได้เลย...// ส่วน **อ.บุญศรี รัตนัง** ผู้มีผลงานดีเด่นฯ สาขา
ศิลปะการแสดง ด้านดนตรีพื้นบ้านล้านนา ปัจจุบันอายุ ๕๕ ปี อยู่ที่เชียงใหม่ และก็เปิดบ้านเพื่อสอน
ศิลปะล้านนาให้แก่เยาวชนทุกเสาร์อาทิตย์ เป็นการสอนฟรี ไม่คิดค่าเรียน แถมบางทียังต้องเลี้ยงอาหารแก่
เด็กที่มาเรียนด้วยซ้ำ ตอนนี้ท่านเป็นโรคหัวใจ ต้องฟังเครื่องกระตุ้นหัวใจไว้ที่อก ซึ่งท่านบอกว่ามิใช่การ
รักษาโดยตรง แต่เป็นเครื่องช่วยกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับปกติ หากเกิดเต้นเร็วหรือช้าไป และการที่ใส่
เครื่องนี้ ทำให้ท่านต้องระมัดระวังเวลาเข้าใกล้ลำโพงที่เสียงเกินขนาด หรือแม้แต่เครื่องตรวจจับวัตถุ
ระเบิด และมือถือ เพราะเครื่องจะไวต่ออุปกรณ์เหล่านี้มาก ถึงแม้จะไม่ปกติเต็มร้อย แต่ด้วยใจรัก ท่านก็
ยังเปิดสอนดนตรีพื้นบ้าน การฟ้อน การขับซอ และภาษาล้านนา รวมถึงเป็นวิทยากรไปบรรยายให้ความรู้
แก่หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนอยู่เสมอ โดยมีลูกสาวชื่อ **น้องอ้อม** ที่จบมข.เป็นเลขานุการ
ส่วนตัวคอยติดตามดูแล ขอบอกว่าลูกสาวอาจารย์หน้าตาสวยน่ารักมาก และก็เป็นลูกไม้หล่นไม่ผิดต้น ที่
สืบทอดการร้องเพลงมาจากอาจารย์ ซึ่งพวกเรายังได้อัลบั้มเพลงของน้องเขามาแผ่นหนึ่งเลย เป็นเพลง
หวานๆ สไตลล์ล้านนา ฟังเพราะๆเพลินๆ...// ผู้มีผลงานฯ อีกองค์ที่เราไปเยือนคือ **พระเทพวิสุทธิคุณ (กุศล
คุณธโร)** ท่านเป็นชาวเชียงใหม่ ปัจจุบันอายุ ๘๖ ปี เป็นเจ้าอาวาสวัดบุพพาราม ท่านเป็นผู้มีผลงานฯ
สาขาพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งได้อุทิศตนเพื่อศาสนาและสังคมมาโดยตลอด แม้ปัจจุบันท่านบอกว่าไม่
แข็งแรงนัก แต่ก็ยังรับนิมนต์ไปช่วยญาติโยมอยู่เสมอ อยู่ใกล้ท่านรู้สึกเลยว่าท่านมีพลังเมตตาสูง ที่วัด

ท่านมีพระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่ท่านบอกว่าทำมาจากไม้ที่ท่านได้นิมนต์มาจากองค์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ท่านไม่นิยมเรื่องไสยศาสตร์ จึงไม่ส่งเสริมให้พระลูกวัดไปห่วยหรือคูดุมอดู หากพระรูปไหนในวัดทำ และท่านทราบ ท่านก็จะนิมนต์ให้ไปอยู่ที่อื่น ท่านส่งเสริมเรื่องการศึกษา ดังนั้น ที่วัดจึงมีกศน.ให้ญาติโยมมาเรียนได้ และท่านก็ปลูกต้นไม้ดอกไม้ไว้เยอะ สมกับชื่อวัดบุพพาราม ที่แปลว่าดอกไม้....// จากผู้มีผลงานฯ เราได้ไปเยือนท่านศิลปินแห่งชาติต่อ ท่านแรก คือ **อ.สมพันธ์ โชตนา** ศิลปินแห่งชาติด้านนาฏศิลป์พื้นบ้านล้านนา ตอนนี้ท่านอายุกว่า ๕๐ ปีแล้ว แม้จะยังนอนป่วยด้วยโรคชรา และสมองเสื่อมต้องกินอาหารทางสายยาง แต่ตอนพวกเราไปเยี่ยมที่บ้าน ท่านก็ดูหน้าตาสดชื่น แจ่มใส ถ้าไม่นอนอยู่บนเตียง ก็คงดูเหมือนผู้สูงอายุทั่วไป ที่น่าชื่นชมคือ ครูแมว ลูกศิษย์ที่มาช่วยดูแลท่านอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งได้ช่วยประสานงานเรื่องข้อมูลของครูหลายท่านให้กับพวกเราชาวสวธ. ก็ต้องขอขอบคุณครูแมว ไว้ ณ ที่นี้ด้วย....// ส่วน**ครูมานพ ยาระณะ** ปัจจุบันอายุ ๘๐ ปี ยังดูแข็งแรง และก็ยังทำหน้าที่ถ่ายทอดการแสดงพื้นบ้านให้กับเยาวชนอยู่ทั้งที่วิทยาลัยนาฏศิลป์เชียงใหม่และที่บ้านพักของท่าน ท่านบอกว่าตอนนี้สายตาไม่ค่อยจะดี พวกเราเลยต้องร้องโอ้! ครูขา ครูอายุขึ้นเลข ๘ เพิ่งบอกสายตาไม่ค่อยดี (ไม่เห็นใส่แว่น) แต่พวกเราอายุน้อยกว่าครึ่งก่อน ตอนนี้ใส่แว่นแล้ว ยังมองไม่ค่อยชัด ถ้าอายุเท่าครู มียาแก้กว่านี้รึคะ ครูฟังแล้วก็หัวเราะ ตอนพวกเรานำของฝากไปคารวะครู ท่านได้อารธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้พรพวกเรา ยืดยาว ฟังแล้วรู้สึกดีมากๆเลยคะ...// เช่นเดียวกับ **ครูคำ กาไวย์** ฟังครูแต่ละท่านให้พรแล้ว รู้สึกเหมือนว่าสิริมงคลต่างๆ มารวมอยู่ที่เดียวกันหมดเลย และเราก็ได้มงคลนั้นมา นอกจากอวยพรแล้ว ครูคำยังนำพืชผักผลไม้ที่ท่านปลูกในบริเวณบ้านมาให้ชิมด้วย ทั้งส้มโอ ข้าวโพด แล้วยังฝากมะนาวลูกโตหน้าตาล้ำๆ ไลม์ (Lime) แบบมะนาวฝรั่งให้เป็นที่ระลึกด้วย อยู่บ้านครูคำ ไม่ต้องกลัวจะอดเลย เพราะรอบบ้านล้วนเป็นผักสวนครัวรั้วกินได้ มีพืชผักสารพัด แถมมีแปลงปลูกข้าวอีกต่างหาก ครูบอกครูทำเองทั้งนั้น มิน่าอายุ ๘๐ กว่าแล้วยังแข็งแรง ว่องไว ปัจจุบันครูก็ยังสอนฟ้อนดาบ กลองสะบัดชัย และพวกการแสดงพื้นบ้านแก่เด็กเยาวชนทั้งที่บ้านและสถาบันการศึกษา อย่างนางเอกนุ่นวรรณุช ก็ยังเคยมาให้ครูสอนเพิ่มเติมตอนแสดงเรื่องแม่ยายสะอื้น ล่าสุดเมื่อต้นปีที่ผ่านมาก็มีชาวญี่ปุ่นมาเรียนกับครูด้วย และก็มีนักศึกษาอาจารย์ไม่น้อยที่มาสัมภาษณ์ครูเพื่อทำผลงานวิจัย บางคนมาเยี่ยมรูปหรือข้อมูลครูไปแล้วทำหาย ไม่กินก็มี ฟังดูแล้ว วันๆ ครูคงยุ่งน่าดู เรียกว่าคิวทองสมชื่อครู (คำหมายถึงทอง) ตอนเราไปเยี่ยมบ้าน ครูยังต้องลาการสอนมาหนึ่งวัน เพื่อให้เราได้มาถ่ายรูปทำแผนที่บ้านด้วย กราบขอบคุณครูอีกครั้งค่ะ...//

ทางด้าน**ครูจันทร์สม สายธรา** ศิลปินแห่งชาติ ด้านเพลงพื้นบ้าน-ขับซอ ตอนนี้จะ ๘๐ ปีแล้ว ท่านบอกว่าช่วงหลังนี้ไม่ค่อยแข็งแรงเท่าไร หูดับไปข้างทำให้ไม่ได้ยิน และทำให้เดินทางไปไกลๆ ไม่ค่อยได้ เพราะจะเกิดการเมารถ-มึนหัว ดังนั้น ท่านจะไปร่วมเฉพาะแต่งงานที่สำคัญและจำเป็นจริงๆ นอกนั้นก็มักจะให้ลูกชายที่ได้รับการสืบทอดด้านเพลงซอไปทำหน้าที่แทน....// ศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ ใน

จังหวัดเชียงใหม่ที่พวกเราได้มีโอกาสไปพบมีอีก ๓ ท่านคือ ท่าน อ.สันต์ สารากรบริษัท ด้านจิตรกรรม
ปีนี้ท่านอายุ ๗๗ ปี แม้อตอนที่เราไปท่านจะบ่นว่าช่วงนี้เกิดความรู้สึกท้อๆ แต่เมื่อมองดูรอบบ้านที่แทบทุก
มุมจะมีภาพที่กำลังวาดค้างๆ อยู่แล้ว ดูท่าความท้อของท่านน่าจะเกิดจากการเพ่งพินิจจากไข้มากกว่า
เพราะหากท้อแท้จริงๆ คงไม่มีกำลัง (เตรียม) วาดภาพได้อย่างที่เห็น ที่บ้านท่านนอกจากจะมีรูปปั้น อ.
ศิลป์ พีระศรี ครูของท่านซึ่งท่านปั้นด้วยตนเองแล้ว ยังมีภาพผลงานที่น่าสนใจอีกหลายภาพ โดยเฉพาะ
ภาพที่ชื่อว่า “ไม่รู้จบ” อันเป็นภาพที่อาจารย์ว่ายังวาดไม่เสร็จ ยังเติมได้เรื่อยๆ คิดอะไรได้ ก็มาต่อเติม
เสริมแต่งเข้าไป อาจารย์บอกว่ามันเหมือนการติระนาดที่ไล่ไปเป็นลูกคลื่นไม่รู้จบ (เป็นดนตรีที่อาจารย์
บอกว่าชอบมาก ฟังไปวาดภาพไป ได้จินตนาการดี)...// ไปพบตอนท่านกำลังยุ่งๆ พอคือ อ.จุลทัศน์ กิติ
บุตร ศิลปินแห่งชาติด้านสถาปัตยกรรมร่วมสมัย ที่ว่ายุ่งๆเพราะท่านได้รับมอบหมายให้ช่วยดูแลสถานที่
และอาหารที่จะรับเสด็จฯ สมเด็จพระเทพฯ ในงานพระราชทานปริญญาบัตร ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(มช.) แต่กระนั้น ท่านก็ยังเปิดโอกาสให้พวกเราได้ไปพูดคุยซักถาม และถ่ายรูปสถานที่ตามสะดวก ซึ่งก็
สวยสมกับที่ท่านเป็นสถาปนิก โดยเฉพาะถ้าสาวโคได้เข้าไปใช้บริการห้องน้ำ อาจจะมีการเก๋อเงิน
หรือไม่อีกทีก็ต้องตามไปเปิดดูภาพอีโรติกที่มีติดไว้ที่ประตูห้องน้ำทุกห้องก็ได้ แหม! อาจารย์ ช่างมีลูกเล่น
จริงๆ...// ส่วน อ.องอาจ สาตรพันธุ์ ศิลปินแห่งชาติด้านสถาปัตยกรรมร่วมสมัย อีกท่าน ก็ทำให้พวกเราได้
ทั้งกับโรงแรมราชมรรคา สถานที่นัดพบ และเป็นสถานที่ที่อาจารย์ออกแบบในสไตล์จีนที่ดูเรียบหรู และ
คลาสสิก ซึ่งพอพวกเราออกปากชม อาจารย์ก็สงสัยว่าไม่เคยมาหรือ ไห้ ! อาจารย์ฯ ขำเราะขำการระดับระดับ
พวกหนู ได้เดินชมก็บุญตาแล้วละ ดูแล้วก็ถึงบางอ้อ ! ว่าปีที่แล้ว ตอนจัดเสวนาให้นักศึกษาที่เรียน
สถาปัตยกรรมมาฟังอาจารย์บรรยาย ทำไมมีนักศึกษาและคนสนใจมาฟัง แะะจ้ะ ก็คงเพราะเขาอยากรู้
ไอเดียของอาจารย์ที่ออกแบบได้เจ๋งนี่เอง...// สำหรับ อ.พิชัย นิรันต์ ซึ่งอยู่เชียงใหม่เหมือนกัน แต่
พวกเราไม่ได้ไปพบ เพราะกะว่าจะไปแสดงความยินดีในงานเปิดนิทรรศการของอาจารย์ที่หอศิลป์ เจ้าฟ้า
กรุงเทพฯ เดือนกุมภาพันธ์นี้ละ...// แล้วพบกันละ

รายงานโดย.....อัน ทศชล เทพกำปนาท



สุขสันต์วันเกิด

เดือนกุมภาพันธ์ และเดือนมีนาคม มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติ ผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ดังนี้

เดือนกุมภาพันธ์และมีนาคม มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ดังนี้ ๑ ก.พ. นายชรินทร์ นันทนาคร/๖ ก.พ. ครูทองมาก จันทะลือ/ ๗ ก.พ. นายพิชัย นิรันต์ และร.ท.ชาญ บัวบังสร/๘ ก.พ. นายองอาจ สาตรพันธุ์/ ๑๐ ก.พ. นางบัวซอน ถนอมบุญ/ ๑๑ ก.พ. นายอุส่าห์ จันทรวิจิตร/ ๑๒ ก.พ. นายพร้อม บุญฤทธิ์, รศ.อิทธิพล ตั้งโกลก นายประยงค์ ชื่นเย็น และนายปรีชาเกียรติ บุญเกียรติ/ ๑๓ ก.พ. นายอังกอร์ กัลยาณพงศ์/ ๑๔ ก.พ. นายสถาพร ศรีสังข์/ ๑๕ ก.พ. นายฉลาด ส่งเสริม/ ๒๓ ก.พ. นายณรงค์ พงษ์ภาพ/ ๒๔ ก.พ. นายโกวิท เอนกชัย และลักเสริญ รัตนชัย/ ๒๗ ก.พ. นายยรรยง โอพาระชิน/ ๒๘ ก.พ. นายสุรัตน์ วรจักรรัตน์ /และนายอ้อม จิตต์ภักดี (ไม่ทราบวันที่)

๑ มี.ค. นายศิริ วิชเวช/ ๒ มี.ค. นายชำเรือง วิเชียรเขตต์/ ๕ มี.ค. นายบุญศรี รัตนัง/ ๖ มี.ค. นายประสิทธิ์ พยอมยงค์/ ๗ มี.ค. นายไวพจน์ เพชรสุพรรณ และนายอัมพร ค้วงปาน/ ๘ มี.ค. คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ/ ๑๐ มี.ค. รศ.ดร.ภิญโญ สุวรรณคีรี และ นายวีระ รักความสุข/ ๑๓ มี.ค. พระครูพิพิธประชานาถ และนายประภาส สิงห์ลักษณ์/ ๑๔ มี.ค. คุณหญิงวินิตา ดิถียนต์/ ๑๖ มี.ค. พระครูอุปการพัฒน์กิจ/ ๑๘ มี.ค. นายทินกร อัดไพบูลย์/ ๒๑ มี.ค. นายประเสริฐ ฦ นคร/ ๒๒ มี.ค. พลอากาศตรีอาวุธ เงินชูกลิ่น และนายเนบ ทิชนพงศ์/ ๒๖ มี.ค. นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์/ ๒๘ มี.ค. นายเสกสรรค์ ประเสริฐกุล/ ๓๐ มี.ค. ดร.สุเมธ ชุมสาย ฦ อยู่ชยา และ นางมณฑนา โมรากุล/ นายหวังเต๊ะ (ไม่ทราบวันที่)



ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก
อำนวยการให้ทุกท่านมีความสุข ปราศจากทุกข์ภัย
พลานามัยแข็งแรง ตลอดปีนะคะ

ครูอย่าทานเยอะนะคะ
เพราะไขมันเยอะ 😊

สารความรู้

“กินผลไม้อย่างถูกวิธี”

ผลไม้ไม่ควรกินในขณะท้องว่าง... ไม่ใช่เป็นของหวานหลังอาหารอย่างที่เรากินกันประจำ ถ้าคุณกินผลไม้ในขณะท้องว่าง มันจะช่วยคุณในการล้างพิษจากร่างกาย ให้พลังงานสำหรับช่วงลดน้ำหนัก และกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน



คุณกินขนมปังแล้วตามด้วยผลไม้หรือเปล่า? เนื่องจากผลไม้ย่อยได้เร็วกว่าขนมปัง จึงกินผลไม้ก่อนจะกินขนมปังอย่างรวดเร็วจนพร้อมที่ผ่านกระเพาะไปสู่ลำไส้ แต่เส้นทางของมันถูกขวางไว้โดยขนมปังซึ่งใช้เวลาย่อยนานกว่า.... เป็นเวลาที่อาหารทั้งหมดผ่านกระบวนการหมักและเปลี่ยนสภาพเป็นกรด จากนั้นเมื่อผลไม้สัมผัสกับอาหารในกระเพาะและน้ำย่อย อาหารทั้งหมดก็จะเริ่มบูดเสีย ดังนั้น จะเป็นการดีกว่าถ้าเรากินผลไม้ในขณะท้องว่างหรือก่อนมื้ออาหาร!

มีการเข้าใจผิดว่าผลไม้บางอย่างเช่น ส้ม มะนาว ซึ่งเป็นกรด จะทำให้เกิดกรดในกระเพาะ... นักวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า ผลไม้ทุกอย่างจะเปลี่ยนเป็นด่างภายในร่างกายเรา

และเมื่อคุณต้องการดื่มน้ำผลไม้ ให้ดื่มน้ำผลไม้สดเท่านั้น อย่าดื่มน้ำผลไม้กระป๋อง อย่าดื่มน้ำผลไม้ที่ผ่านความร้อน อย่ากินผลไม้ที่ถูกปรุงเป็นอาหาร เพราะคุณจะได้คุณค่าทางโภชนาการเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้น เลิกทำ ‘ทุเรียนทอด’ ถ้าคุณต้องการคุณค่าทางโภชนาการ การนำผลไม้มาปรุงเป็นอาหาร จะทำลายวิตามินทั้งหมด การกินเนื้อผลไม้หรือผลไม้ทั้งลูก จะดีกว่าการดื่มน้ำผลไม้ เพราะเส้นใยจากเนื้อผลไม้จะดีสำหรับคุณ

“การกินแต้ผลไม้” เป็นเวลา ๓ วัน เป็นวิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพอย่างมากในการทำความสะอาดและล้างพิษในร่างกายเพียงแต่กินผลไม้และดื่มน้ำผลไม้ตลอด ๓ วัน คุณจะแปลกใจเมื่อเพื่อนคุณบอกคุณว่า.. คุณดูสดใสจัง!

ระหว่าง “การกินแต้ผลไม้” คุณสามารถกินผลไม้ได้หลากหลายในเวลาต่างๆ แม้แต่สลัดผลไม้ ซึ่งเป็นเมนูที่น่าสนใจ ดังนั้น ถ้าคุณกินผลไม้อย่างถูกวิธีเป็นประจำ คุณก็จะมีเคล็ดลับของความงาม อายุยืน สุขภาพ พลังงาน ความสุข และน้ำหนักตัวที่เป็นปกติ

ข้อมูลจาก Forward mail

ยืมหน้อยกะ

"วิธีประหยัด"



เรื่องของคุณลุงคนนึง แกทำงานอยู่ กทม. ใกล้จะเกษียณแล้วละ
วันหนึ่งก็มารอรถเมล์จะกลับบ้าน รออยู่คันแล้วคันเล่ารถก็ดูเต็มทุกคัน
แกรออยู่ตั้งนาน เวลาที่ค่าลงๆ ก็มีอยู่คันหนึ่ง ทำท่าว่าจะจอดรับ แต่ก็ไม่จอด
แต่ลุงแกนึกว่าจะจอดก็ค่อยๆ วิ่งไล่ตามแกวิ่งไล่ตามไปเรื่อยๆ เผลอไปสักพักใหญ่
....เฮ้ยถึงบ้านแล้วนี่หว่า แกดีใจ
เออดี.....ไม่ต้องเสียค่ารถเมล์สามบาท
แกดีใจ ใหญ่เลย กลับไปเล่าให้เมียฟัง
ลุง : นี่เธอจ๋า .. วันนี้พี่วิ่งไล่ตามรถเมล์มานะ ถึงบ้านพอดี ดังค์ก็ไม่ต้องเสียตั้งสามบาทละ
เมีย : (พอได้ยินแทนที่จะดีใจไปด้วยกลับด่าส่ง) ...ไอ้แกจะตายแล้วยังจะ โง่อีก
ลุง : อ้าวมาด่าฉันทำไมละ
เมีย : นี่ถ้าแกวิ่งตามแท็กซี่ แกรู้มั๊ย ประหยัดได้อีกตั้งเท่าไหร่

ที่มา : <http://irrigation.rid.go.th/rid15/ppn/General/Pakinaka/31.htm>

ทัชชด เทพกำปนาท บรรณาธิการ
ธิดำพร อดทน ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สามารถติดต่อ/ส่งข้อมูล หรือข้อเสนอแนะ ได้ที่

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม

เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐