

ศิลปป็นสาร

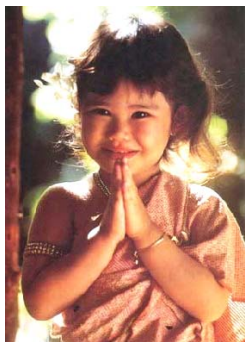
กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม

โทร : ๐๒ - ๒๔๙ - ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๖

โทรสาร : ๐๒ - ๒๔๙ - ๕๘๕๒

ทักทาย

เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมทุกท่าน



“ศิลปป็นสาร” ฉบับนี้ เป็นฉบับที่ ๒ แล้วนะคะ ในฉบับแรกเราได้แนะนำ กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม (กส.) ให้ท่านทราบไปแล้วระดับหนึ่ง ฉบับนี้ขอเล่าต่ออีกนิดหน่อยว่ากองฯ นี้มีเจ้าหน้าที่ทำงานอยู่ ๒๑ คน แล้วก็ยังมีผู้หญิงล้วน (ที่สวช. นี้ ผู้ชายคงต้องเป็นฝ่ายเรียกร้องสิทธิ เพราะเป็นชนกลุ่มน้อย) ในกองทุนนี้แบ่งเป็น ๓ หน่วยงานย่อย คือ ฝ่าย

บริหารทั่วไป ดูแลเรื่องธุรการ/เรื่องทั่วไป และเป็นฝ่ายเลขานุการของคณะกรรมการ กองทุนฯ (ที่มี ๕ คนอย่างที่เล่าคร่าวก่อน) ฝ่ายนี้มีคุณยุ้ยมาลี เป็นหัวหน้า กลุ่มที่ ๒ คือกลุ่มบริหาร กองทุนและระดมทุน ดูแลเรื่องโครงการต่างๆ ที่มาขอทุนสนับสนุน รวมถึงการหากิจกรรมต่างๆ ที่จะหาเงินเข้ากองทุนฯ (อย่างที่ครูชาติจัดคอนเสิร์ตก็ติดต่อกับกลุ่มนี้แหละค่ะ) กลุ่มนี้มี คุณจุกอัจฉราพร เป็นหัวหน้า (เพิ่งแต่งตั้งใหม่เมื่อเร็วๆ นี้) และกลุ่มสุดท้ายคือ กลุ่มสวัสดิการศิลปินและผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ที่ท่านศิลปินฯ และ ผู้มีผลงานฯ จะคุ้นเคยเพราะต้องติดต่อกันบ่อย ผู้ที่เป็นหัวหน้ากลุ่ม คือ คุณเอ็ด มนต์จิต ซึ่งเพิ่งได้รับแต่งตั้งพร้อมกับคุณจุกอัจฉราพร โดยมาแทนคุณบุญสมที่เออร์รี่ไทร์ไป กลุ่มนี้จะมีคุณองุ่น คุณเป็ด (หัสดี) ที่มักโทรไปหาท่านอยู่เสมอเพื่อบริการด้านสวัสดิการต่างๆ กลุ่มนี้ที่มีคำว่า “ผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม” ต่อท้ายเพราะต้องดูแลผู้ทรงคุณวุฒิทางวัฒนธรรม ที่ได้รับการแต่งตั้งจากคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติด้วย ซึ่งปัจจุบันมี ๓ ท่านคือ ท่านพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) คุณหมอประเวศ วะสี และดร.เอกวิทย์ ณ ถลาง ทั้งสามท่านเป็นที่ปรึกษาทางด้านวัฒนธรรมของสวช.ค่ะ

เนื้อหาฉบับนี้ก็เช่นเคย เป็นเรื่องผัก/ผลไม้ล้างพิษ และเรื่องน่ารู้ ซึ่งส่วนใหญ่เราได้ข้อมูลมาจากอินเทอร์เน็ต และเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อครูทุกท่าน เชิญติดตามอ่านได้เลยค่ะ และครูขา อย่าลืมติชมมาบ้างนะคะ จะได้ปรับปรุงเนื้อหาให้ตรงตามที่ต้องการ ถ้าครูมีเมลล์ส่งมาได้ก็ amornratthep@yahoo.com หรือโทรสารมาได้ที่ ๐๒ ๒๔๘ ๕๘๕๒ หรือ โทร. ๐๒ ๒๔๓ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๕

แฉวงศิลปิน

งานเชิดชูเกียรติศิลปินแห่งชาติ ปีพุทธศักราช ๒๕๕๒ เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ผ่านพ้นไปด้วยดี ทางสวช. โดยเฉพาะกองกองทุนฯ ขอกราบขอบพระคุณท่านศิลปินฯ/ผู้มีผลงานดีเด่นฯ และแขกผู้มีเกียรติทุกท่านที่ได้ไปร่วมงานกันอย่างอบอุ่น หลายท่านคงเหนื่อยน่าดู เพราะในวันดังกล่าวมีกิจกรรมมากทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นการไปร่วมลงนามถวายพระพรพระเจ้าอยู่หัวที่ศิริราช กลับมาร่วมเปิดนิทรรศการ/ให้สัมภาษณ์นักข่าว ต่อด้วยงานเลี้ยงแสดงความยินดี และชมการแสดงของศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดงที่หอประชุมใหญ่ อย่างไรก็ดี หากมีข้อผิดพลาดอันใด หรือดูแลไม่ค่อยทั่วถึง พวกหนูกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย โดยเฉพาะเรื่องที่จอตลอด เห็นว่าครูหลายท่านไม่ได้รับความสะดวกต้องขอโทษจริงๆ ค่ะ เพราะตอนนี้ที่ศูนย์วัฒนธรรมฯ มีการปรับพื้นที่จะสร้างตึกสำนักภาพยนตร์ฯ ทำให้ที่จอตลอดหายไปเยอะ งานต่อๆ ไป ขอแนะนำให้ครูจอตลอดตรงลานจอตลอดด้านนอกก่อนถึงหอประชุมเล็ก จะสะดวกและดีกว่าเดินไม่ไกลหรอกค่ะ เพราะที่จอตลอดข้างหอเล็กนั้น แม้จะกันไว้ แต่ก็จอตลอดได้ไม่มากและเต็มเร็ว โดยเฉพาะวันงานศิลปินฯ ที่ผ่านมามีตึกกันที่ให้ร้านตั้งเตาทำอาหารเลี้ยงโต๊ะจีนที่เสิร์ฟในหอเล็กด้วย พื้นที่จึงหายไปอีก....อ้อ ! และตอนนี้ สวช. กำลังทำลิฟท์ใหม่ หากครูมาหาช่วงนี้ คงต้องออกกำลังหน่อยแหละค่ะ ลิฟท์ที่ว่าคือน่าจะเสร็จประมาณเมษายนที่จะถึง...สำหรับเดือนมีนาคมนี้ เราก็มียาวในแฉวง

แวดวงศิลปินฯจะแจ้งให้ทราบดังนี้....กองทุนฯได้ร่วมกับรายการ **“คุณพระช่วย”** ออกอากาศเรื่องราวของศิลปินแห่งชาติท่านใหม่ ทางช่อง ๕ หรือโมเดิร์นไนน์ทีวี ทุกวันเสาร์ ช่วงบ่ายสามโมงถึงบ่ายสี่โมงเย็น โดยได้ออกตอนแรกไปเมื่อวันที่ ๒๗ กพ.ที่ผ่านมา เป็นการเกริ่นนำโดย **คุณสรพงษ์ ชาตรี** และเสนอเรื่องของ **อ.วรนันท์ ชัชวาลทิพากร** (ภาพถ่าย) จากนั้นวันที่ ๖ มี.ค.เป็นเรื่องของ **อ.เพ็ญพรรณ สิทธิไตรย์** (ด้านแกะสลัก-เครื่องสด) และ**อ.อุทัย แก้วละเอียด**(ดนตรีไทย)/ วันที่ ๑๓ มี.ค. เป็นเรื่องของ**ครูประยงค์ ชื่นเย็น** (ด้านลูกทุ่ง-เรียบเรียงเสียงประสาน)/ วันที่ ๒๐ มี.ค. เป็นเรื่องของ**ศ.ปรีชา เถาทอง** (จิตรกรรม) ซึ่งจะเชิญ**คุณเฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์** ศิลปินศิลปาธรมาร่วมคุยด้วย/ วันที่ ๒๗ มี.ค. เป็นเรื่องของ**ครูจตุพร รัตนวราหะ** (โขน) และ**อ.องอาจ สาตรพันธุ์** (สถาปัตยกรรมร่วมสมัย) และเสาร์สุดท้ายวันที่ ๓ เม.ย. จะเป็นเรื่องของ**คุณเสกสรรค์ ประเสริฐกุล** และ**क्रमัณทนา โมรากุล** ก็ขอเชิญติดตามชมได้ตามวัน เวลาที่ว่าไว้นี้ค่ะ...สำหรับหนังสือศิลปินแห่งชาติปีนี้จะได้จัดส่งให้ครูทุกคนต่อไปค่ะ....ส่วนรายการ “เขียนแผ่นดิน” ของ**คุณเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์** ก็จะออกอากาศทางช่อง ๑๑ (เดิม) หลังข่าวภาคค่ำ โดยจะเริ่มออกอากาศทุกวัน ตั้งแต่เสาร์ที่ ๓ เม.ย.เป็นต้นไป ประมาณ ๒๐ ตอน....นอกจากนี้กองทุนฯ เรายังได้ร่วมกับมูลนิธิสวัสดิการนักแสดงอาวุโส จัดงาน **“The Impossible เพื่อครูสุรพล โทณะวนิก”** ในวันที่ ๒๗ - ๒๘ มีนาคม สกนี้ ที่ศูนย์วัฒนธรรมฯ เพื่อเผยแพร่ผลงานและหารายได้มาสมทบช่วย**ครูสุรพล** ศิลปินแห่งชาติของเราอีกท่านหนึ่งซึ่งป่วยอยู่ งานนี้มีป้าจู้หรือจู้รี โอศิริ เป็นประธานจัดงาน....ทางด้าน **ครูชาติ อินทรวจิตร** แม้อายุจะ ๘๗ ปีแล้ว แต่ยังแข็งแรงเตรียมจัดงานคอนเสิร์ตอีกครั้งในชื่อแสนโรแมนติกว่า **“ดาวแห่งฟ้า มายาแห่งบทเพลง”** ในวันที่ ๑๕ - ๑๖ พฤษภาคม ที่หอใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมฯ...และตอนนี้กองทุนฯ กำลังประสานกับ**ครูสุดจิตต์ อนันตกุล** ที่จะเปิดบ้านของท่านแควบางลำพูให้เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านดนตรีไทย และเป็นที่พักพิง (เพราะมักมีฝรั่ง นักเรียน นักศึกษา และหน่วยงานต่างๆ ไปเยี่ยมเยียนอยู่เสมอ) คาดว่าน่าจะจัดงานเปิดบ้านฯอย่างเป็นทางการประมาณเดือนพฤษภาคม แต่จะวันไหน อย่างไร จะแจ้งให้ทราบต่อไปค่ะ.....และในเดือนเมษายนนี้ ได้ทราบข่าวจาก**อ.กมล ทัศนัญชลี** ว่าท่านจะจัดนิทรรศการและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านศิลปะระหว่างศิลปินไทยกับศิลปินอเมริกัน ที่ LA Artcore's ที่สหรัฐอเมริกา โดยจะมีศิลปินแห่งชาติด้านทัศนศิลป์อีก ๔ ท่านไปร่วมงานด้วยคือ**คุณถวัลย์ ดัชนี/ อ.นนทิวรรณ จันทนะพะลิน/ ศ.เดชา วราขุน และรศ.อิทธิพล ตั้งโฉลก**ฉบับก่อน พอส่งข่าวไปแล้ว ปรากฏว่ามีครูเสียชีวิตอีก ๒ ท่านคือ **ครูพยงค์**

...ฉบับก่อน พอส่งข่าวไปแล้ว ปรากฏว่ามีครูเสียชีวิตอีก ๒ ท่านคือ ครูพยงค์ มุกดา ศิลปินแห่งชาติ (กำลังขอกำหนดการพระราชทานเพลิงศพ) ส่วนคุณหญิงทองก้อน จันทวิมล ผู้มีผลงานดีเด่นฯ ทางทายาทได้จัดงานพระราชทานเพลิงศพไปแล้วเมื่อวันที่ ๒๗ ก.พ.ที่ผ่านมา...และในวันอาทิตย์ที่ ๒๕ เมษายน เวลา ๑๗.๐๐น. สมเด็จพระเทพฯ จะเสด็จพระราชทานเพลิงศพท่านกฤษฎา อรุณวงษ์ ณ อยุธยา ศิลปินแห่งชาติ ด้านสถาปัตยกรรมร่วมสมัย ณ วัดมกุฏฯ...ปัจจุบันกองทุนฯ มีท่านศิลปินแห่งชาติให้เราดูแลจำนวน ๑๔๕ ท่าน ผู้มีผลงานดีเด่นฯ ๑๐๒ ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน และตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๒ จน กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ นี้ เราได้จัดสวัสดิการต่างๆ ให้ท่าน ดังนี้ ๑.เงินตอบแทนประจำตำแหน่ง (เงินเดือนๆละ ๒๐,๐๐๐/คน) จำนวน ๑๑,๖๕๖,๒๔๔.๑๘ บาท ๒.เบิกค่ารักษาพยาบาล จำนวน ๕๒ ครั้ง เป็นเงิน ๑,๓๐๕,๐๕๕.๕๔ บาท ๓.ค่าช่วยเหลือเมื่อเสียชีวิต จำนวน ๘ ท่าน เป็นเงิน ๒๖๑,๑๕๐ บาท นอกจากนี้ก็ยังมีค่าของเยี่ยม และค่าช่วยเหลือเมื่อประสบสาธารณภัย อีกประมาณห้าหมื่นกว่าบาท ตรงนี้เป็นข้อมูลให้ครูได้อ่านเล่นๆ เพื่อทราบนะค่ะ.....สุดท้ายมีเรื่องจะขอรบกวนครูอีกแล้วค่ะ คือในวันศุกร์ที่ ๕ เมษายน ศกนี้ ทางกองทุนฯ จะจัดงาน “รดน้ำขอพรศิลปินแห่งชาติและผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม” เนื่องในเทศกาลสงกรานต์ ซึ่งเราได้จัดมาทุกปี ปีนี้ก็เช่นกัน กำหนดไว้ว่าจะเชิญท่านมางานประมาณตอนบ่ายโมงวันดังกล่าว และจะเริ่มพิธีตอนบ่ายสองโมง เมื่อลูกศิษย์ลูกหา สื่อมวลชน และผู้ร่วมงานรดน้ำขอพรเสร็จแล้ว ก็จะเชิญครูรับประทานข้าวร่วมกันต่อไป ขอให้ครูช่วย

ลงนัดไว้ล่วงหน้านะค่ะ ถือว่ามาสังสรรค์กันปีละครั้ง ส่วนหนังสืออย่าง

เป็นทางการจะส่งตามไปอีกทีค่ะ..กราบสวัสดีปีใหม่ไทย (สงกรานต์)

ล่วงหน้าค่ะ พวกเรากำลังวางแผนว่าหลังสงกรานต์จะสัญจรไปเยี่ยมครูๆ

กันสักที เตรียมขนมไว้เลี้ยงพวกหนูนะค่ะ กินไม่จุหรรอค่ะ...

ข่าวเล่า...อ.กมล ทัศนอาณูลี ได้แจ้งมาว่า ในวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๓ ที่จะถึงนี้

ท่านอาจารย์ประทีป (จิตร) บัวบุศย์ จะมีอายุครบ ๘๕ ปีแล้ว แต่ยังมีพลังสร้างสรรค์งานศิลปะได้อย่างน่าอัศจรรย์ และที่ผ่านมายังไม่ปรากฏว่ามีศิลปินท่านใดในโลกที่มีอายุยืนยาวและยังสามารถสร้างสรรค์ผลงานศิลปะได้เช่นนี้ ไม่ว่าจะเป็น ลีโอนาโด ดา วินชี/ ไมเคิล แองเจโล/ โมนต์ หรือแม้แต่ ปิกัสโซ เพราะแต่ละท่านได้เสียชีวิตไปก่อนแล้วทั้งสิ้น คุณฉวีลย์ ดัชนิ ได้กล่าวว่า “สามารถบันทึกเป็นสถิติโลกลงในกินเนสบุ๊ค เกี่ยวกับศิลปินที่มีอายุยืนของโลก ผู้ที่ยังคงสร้างสรรค์งานศิลปะได้อย่างต่อเนื่อง”



สุขสันต์วันเกิด



เดือนเมษายน และพฤษภาคม มีวันคล้ายวันเกิดของ

ท่านศิลปินแห่งชาติและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ดังนี้ ๑ เม.ย.

ร.ต.ต.กาหลง พึ่งทองคำ, อ.จันทร์สม สายธารา, อ.ชิน ฝ่ายเทศ (ชินกร ไกรลาศ), อ.

เสน่ห์ ภัคทรัพย์ และอ.ปยุต เงากระจ่าง/ ๒ เม.ย. อ.สมเกียรติ อ่อนวิมล/ ๓ เม.ย. อ.เคน

ดาเหลาและอ.อิม จันทรชัม/ ๕ เม.ย. ศ. (พิเศษ) ประกิจ บัวบุศย์/ ๖ เม.ย. อ.ประทีป สุข

โสภา/ ๗ เม.ย. อ.ทองคำ พันนัทธิ/ ๘ เม.ย.อ.ทรงชัย ศรีพล/ ๑๑ เม.ย. อ.ตริภักดิ์ ปลอด

ฤทธิ์/ ๑๒ เม.ย. อ.สาทร โสรัจประสพสันติ/ ๑๔ เม.ย. อ.พัฒน์ เกื้อสกุล/ ๒๓ เม.ย. อ.สุ

จิตต์ วงษ์เทศ อ.จำลอง นวลมณี และพลโทรวมศักดิ์ ไชยโกมินทร์/ ๒๔ เม.ย. ศ.นพ.ประสพ

รัตนกร และอ.สมชัย กตัญญูตานันท์ (ชัย ราชวัตร)/ ๒๖ เม.ย. อ.นงเยาว์ วัฒนชนม์ และอ.

ปลื้ม ชูทอง/ ๒๗ เม.ย. ศ.ปรีชา เกาทอง/ ๒๘ เม.ย. ชัยวัฒน์ วรรณานนท์

๑ พ.ค. อ.สุวรรณณี ชลานุเคราะห์/ ๒ พ.ค. ศ.ชลุด นิมเสมอ / ๓ พ.ค.

อ.ประดับ ก้อนแก้ว / ๖ พ.ค. อ.วิเชียร คำเจริญ / ๗ พ.ค. อ.สุรพล

โทณะวณิก และอ.นิสาชน บุญผาสังข์/ ๘ พ.ค. อ.รวงทอง ทองลั่นทม/

๑๒ พ.ค. เรืออากาศตรีสุเทพ วงศ์กำแหง/ ๑๕ พ.ค. อ.ผาย นุปิง และ

อ.ครุณีนาถ นาคทอง/ ๒๐ พ.ค. อ.วีระพันธ์ สิมะวัฒนะ / ๒๔ พ.ค.

อ.สมบัติ พลายน้อย/ ๒๕ พ.ค. อ.คำ กาไวย์/ ๒๖ พ.ค. อ.แม่ ประกาศุณิศาร /

๒๘ พ.ค. ม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัตน์ / ๒๙ พ.ค. อ.ฐะปะนีย์ นาครทรรพ



ขอให้ครูทุกท่านมีความสุขกาย สบายใจ ตลอดปีนะคะ



มุมมองสุขภาพ

ผัก - ผลไม้ล้างพิษ

มีข้อมูลน่าสนใจเกี่ยวกับอาหารประเภทผัก/ผลไม้ที่สามารถล้างพิษได้ จึงขอนำมาบอกต่อ เพื่อครูแต่ละท่านจะนำไปใช้ต่อไป ดังนี้

๑. **สาหร่าย** เป็นพืชสีเขียวในทะเล จากการศึกษาของ McGill University ที่ Montreal ได้พบว่า สาหร่ายสามารถจับของเสียจากรังสีที่สะสมในร่างกาย ในปัจจุบันเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงรังสีต่างๆ จากคลื่นวิทยุ คลื่นโทรศัพท์ และคลื่นไมโครเวฟ ฯลฯ ซึ่งเป็นพลังงานความร้อนที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และก่อให้เกิดมะเร็งได้ แต่สาหร่ายจะช่วยดูดซับคลื่นรังสีเหล่านี้ และสามารถจับกับพวกโลหะหนักได้ด้วย นอกจากนี้ยังเต็มไปด้วยโปรตีนและเกลือแร่ในปริมาณมาก

๒. **หัวหอม** ประกอบไปด้วยสารต่อต้านมะเร็งหลายชนิด และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล LD ซึ่งไม่ดี เพราะเป็นตัวการก่อให้เกิดโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น ช่วยรักษาโรคหอบ โรคทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ และที่สำคัญคือช่วยรักษาโรค เบาหวานโดยช่วยให้ระดับน้ำตาลคงที่

๓. **มะนาว** เป็นสุดยอดอาหารที่ช่วยทำความสะอาด มีวิตามินซีสูง น้ำมะนาวสดเมื่อนำมาผสมกับน้ำอุ่นแล้วดื่มตอนเช้าหลังตื่นนอน จะช่วยล้างพิษและทำให้เลือดสะอาดขึ้น แต่ถ้าใช้น้ำมะนาวสดผสมกับโยเกิร์ตและน้ำผึ้ง ก็จะเป็นอาหารที่ช่วยล้างพิษในลำไส้ และป้องกันอาการท้องผูกได้อีกด้วย

๔. **กระเจี๊ยบ** น้ำกระเจี๊ยบมีคุณสมบัติช่วยทำความสะอาดแบคทีเรียและไวรัส ออกจากระบบทางเดินปัสสาวะ เพราะมีสารที่จะฆ่าเชื้อแบคทีเรียและไวรัสที่จะก่อให้เกิดการติดเชื้อ ทำให้มีอาการปัสสาวะไม่ออกหรือมีเลือดปน หรือมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงได้

๕. **ทับทิม** ตำราแพทย์แผนโบราณของชาวเอเชียกล่าวไว้ว่า การดื่มน้ำทับทิม สามารถรักษาอาการอักเสบและลดความปวดได้ เนื่องจากในทับทิมมีสารแอสไพรินซึ่งเป็น สารชนิดเดียวกันกับแอสไพรินในยาแก้ปวด ช่วยล้างพิษ ลดการติดเชื้อของเชื้อโรคที่เข้าสู่ ร่างกาย และลดอาการอักเสบ สำหรับผู้ที่มีอาการไขข้ออักเสบ ปวดบวม ช้ำ แนะนำให้กิน ทับทิม เพราะช่วยลดอาการปวดลงได้ ขณะเดียวกันยังมีไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยให้ขับถ่ายของเสีย ออกจากร่างกายได้ดีขึ้น

๖. **พืชตระกูลถั่ว** เช่น ถั่วแดง ถั่วเขียว และถั่วเหลือง จากการศึกษาพบว่าผู้ที่กินถั่ว เป็นประจำมีระดับคอเลสเตอรอลน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้กิน และลดอัตราความเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจด้วย พืชตระกูลถั่วนี้ประกอบด้วยไฟเบอร์สูง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ทำความ สะอาดลำไส้ ลดการสะสมของสารพิษในลำไส้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ อีกทั้งช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย

๗. **ขึ้นฉ่าย** ถือได้ว่าเป็นสุดยอดอาหารในการทำมาความสะอาดเลือด และช่วยลด ความดันโลหิต สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรกินขึ้นฉ่ายเป็นประจำ หรือถ้าจะให้ดีควรดื่มน้ำคั้นจากขึ้นฉ่ายสดในตอนเช้า เพื่อช่วยควบคุมระดับแรงดันเลือดให้คงที่ ในขึ้นฉ่ายยัง ประกอบไปด้วยสารต้านการเกิดมะเร็ง และสารที่ช่วยขับของเสียจากบุนหรือในคนที่สูบบุหรี่หรือ ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ด้วย

๘. **แครอท** เต็มไปด้วยสารอัลฟาและเบตาแคโรทีน ซึ่งถือว่าเป็นสารต้านอนุมูล อิสระที่ดีเยี่ยมช่วยปกป้องร่างกายจากสารพิษในสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะช่วยระบบทางเดิน ประสาท สายตา ผิวหนัง ที่ต้องสัมผัสแสงแดดเป็นประจำ และจากการวิจัยพบว่าสารใน แครอทช่วยลดการเกิดมะเร็ง และช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจ และหัวใจแข็งแรงขึ้น

๙. **มะเขือพวง** เป็นผักที่เต็มไปด้วยไฟเบอร์ สามารถช่วยดูดซึมไขมันในอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยจับไขมันอิ่มตัว (ไขมันอันตราย) และขับออกจากร่างกายโดยระบบ ขับถ่าย ทั้งยังมีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยกำจัดของเสียออกจากระบบ ทางเดินอาหารได้เร็วขึ้นและลดการสะสมของเสีย

๑๐. **กระเทียม** จากหลายการศึกษาให้ผลตรงกัน คือ การกินกระเทียมช่วย ฆ่า เชื้อแบคทีเรีย ขับและฆ่าพยาธิในทางเดินอาหาร และฆ่าเชื้อไวรัส โดยเฉพาะทำความสะอาดเลือด

๑๑. กะหล่ำ เต็มไปด้วยสารต่อต้านมะเร็งและอนุมูลอิสระ และช่วยดับจับฮอร์โมนที่มากเกินไป ซึ่งอาจเป็นฮอร์โมนความเครียดที่มีผลเสียต่อร่างกาย ทั้งยังช่วยทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร รักษาและปกป้องกระเพาะอาหารจากแบคทีเรียและไวรัสต่างๆ พืชตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำปลี บรอกโคลี

๑๒. ตำลึง มีคุณสมบัติ ช่วยผลิตน้ำดีที่ทำให้ลำไส้ขับสารพิษออกจากร่างกายได้ดีขึ้น นอกจากนี้สารที่มีอยู่ในตำลึงยังช่วยให้ตับสลายไขมันในร่างกายด้วย

๑๓. แอปเปิ้ล ประกอบไปด้วยเพกตินสูงซึ่งเป็นไฟเบอร์ชนิดหนึ่ง ที่ช่วยจับคอเลสเตอรอลและโลหะหนักในร่างกายที่ปะปนมากับอาหาร เช่น ปรอท ตะกั่ว ซึ่งทำลายเซลล์สมอง นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส จากการศึกษายังพบว่าแอปเปิ้ลช่วยขับสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดอาการแพ้ในเด็ก และทำให้เกิดไมเกรนในผู้ใหญ่ได้

๑๔. อัลมอนต์ เป็นถั่วที่มีไขมันสูง มีแคลเซียมและโปรตีนที่ดีต่อร่างกาย แม้จะมีไขมัน แต่ก็ยังเป็นไขมันที่ดีและจำเป็นต่อร่างกาย และยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงก็จะเกิดอาการไฮเปอร์ไกลซีเมีย (Hyperglycemia) ทำให้รู้สึกหิวน้ำมากกว่าปกติ หายใจไม่ออก ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และหากน้ำตาลในเลือดต่ำที่เรียกว่าไฮโปไกลซีเมีย (Hypoglycemia) จะทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม ใจสั่น ไม่มีแรง คิดอะไรไม่ออก

๑๕. กลัวย มีคุณสมบัติในการบำรุงและสร้างความแข็งแรงแก่กระเพาะอาหาร ในขณะเดียวกันก็ให้เกลือแร่ที่จำเป็นแก่ร่างกาย เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียมช่วยควบคุมระดับของเหลวในร่างกายโดยช่วยขับของเหลว หรือสารพิษส่วนเกินออกจากร่างกาย การกินกลัวยเป็นประจำยังช่วยป้องกันท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติอีกด้วย

สารนำรู้

ถ้าท่านศิลปินฯ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นฯ ยังขับรถด้วยตนเอง หรือมีลูกหลาน ขับให้นั่ง เรามีข้อมูลจากเมล์ที่นำรู้อีกเรื่องหนึ่งจะขอบอกต่อค่ะ เขาบอกว่า **อย่าเปิดเครื่องปรับอากาศ (แอร์) ทันทีที่คุณขึ้นรถ !** โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจอดรถตากแดดไว้ เขาให้เปิดหน้าต่างหลังจากขึ้นรถ และอย่าเปิดแอร์ทันที ตามผลการวิจัย แผลงหน้าปัทม์ (คอนโซล) เบาะที่นั่ง และน้ำหอมปรับอากาศจะสร้างสารเบนซีนที่เป็นสารก่อมะเร็งขึ้น (กลิ่นเหมือนพลาสติกจางๆ ในรถ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรถใหม่) นอกจากเป็นสาเหตุให้เป็นมะเร็งแล้ว สารดังกล่าวยังเป็นพิษต่อกระดูก ทำให้เกิดโรคโลหิตจาง และลดจำนวนเม็ดเลือดขาว ซึ่งในระยะยาวอาจทำให้เป็นโรคภูมิแพ้ และอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์มารดาได้

ระดับของสารเบนซีนที่ยอมรับได้ในอาคาร/ ในรถ คือ ๕๐ มิลลิกรัมต่อตารางฟุต แต่ระดับของสารเบนซีนในรถที่จอดอยู่ในร่มมีค่าอยู่ที่ ๔ - ๘๐๐ มิลลิกรัม หากรถจอดอยู่กลางแจ้งที่มีอุณหภูมิสูงเกินกว่า ๑๕.๕ องศาเซลเซียส ระดับของสารเบนซีนจะสูงขึ้นถึง ๒ - ๔,๐๐๐ มิลลิกรัม คือสูงกว่าระดับที่ยอมรับได้ถึง ๔๐ เท่า คนที่อยู่ในรถจะหายใจเอาสารพิษที่สูงเกินมาตรฐานดังกล่าวเข้าไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น จึงขอแนะนำว่า ให้เปิดประตูหน้าต่างรถไว้สักระยะเพื่อให้อากาศที่อยู่ในตัวรถออกมาก่อน จะเข้าไปนั่ง เพื่อให้สารพิษที่ร่างกายคุณไม่สามารถขับออกได้โดยง่าย และส่งผลร้ายต่อ ตับ ไต ไข่ พุง จะได้ลดปริมาณลง



ยิ้มหน่อยค่ะ

นักต่อรองมืออาชีพ



ณ ร้านหมอฟันแห่งหนึ่งในประเทศอเมริกา มีคนไข้ที่เป็นนักต่อราคาเข้ามาในร้าน

คนไข้: “หมอครับ ถ้าผมจะถอนฟัน ๑ ซี่ หมอคิดเท่าไรครับ”

หมอฟัน: “ซี่ละ ๑๐๐ เหรียญ” หมอตอบ

คนไข้: “โอโฮ..” คนไข้โวย “ถอนฟันซี่เดียว ใช้เวลาแค่ ๒ - ๓ นาที หมอคิดตั้ง ๑๐๐ เหรียญเชียรวีหมอ”

หมอฟัน: “ก็แล้วแต่คุณครับ” หมอยิ้ม “จะให้ถอนซี่เดียวครึ่งชั่วโมงก็ได้ ถ้าชอบ”

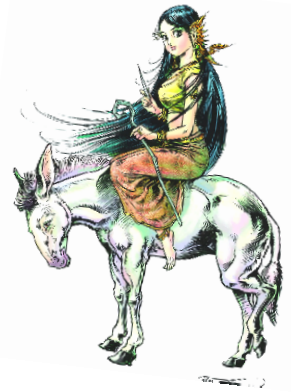
คนไข้: ?????

ที่มาจาก <http://www.paisarn.com/mainjk.html>

ครุฑ...ที่ถุกันนั้น
นางสงกรานต์
ปีนี้ต้องขึ้น แต่
หนูหารูปไม่ได้
จริงๆ ค่ะ

ประกาศสงกรานต์

ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓



ปีชวด (เทวดาผู้หญิง ธาตุไฟ) โทศก จุลศักราช ๑๓๗๒ ทางจันทรคติ เป็น
อธิกมาส ทางสุริยคติ เป็น ปกติสุรทิน วันที่ ๑๔ เมษายน เป็น วันมหาสงกรานต์ ตรงกับวันพุธ
ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๖ เวลา ๐๗ นาฬิกา ๑๕ นาที ๑๕ วินาที

นางสงกรานต์ ทรงนามว่า มณฑาเทวี ทรงพาหุรัดทัดดอกจำปา อาภรณ์แก้ว
ไพฑูรย์ ภักษาหรณม เนย พระหัตถ์ขวาทรงเหล็กแหลม พระหัตถ์ซ้ายทรงไม้เท้า เสด็จขึ้น
มาเหนือหลังคัสพะ (ลา) เป็นพาหนะ

วันที่ ๑๖ เมษายน เวลา ๑๑ นาฬิกา ๑๘ นาที ๓๖ วินาที เปลี่ยนจุลศักราชใหม่เป็น
๑๓๗๒ ปีนี้ วันอังคาร เป็นธงชัย วันพฤหัสบดี เป็นอธิบดี วันจันทร์ เป็น อุบาทว์ วันเสาร์ เป็น
โลกาวินาศ ปีนี้ วันอังคาร เป็นอธิบดีฝน บันดาลฝนให้ตก ๓๐๐ ห่า ตกในโลกมนุษย์ ๓๐ ห่า
ตกในมหาสมุทร ๖๐ ห่า ตกในป่าหิมพานต์ ๕๐ ห่า ตกในเขจักรวาล ๑๒๐ ห่า นาคให้น้ำ ๗
ตัว เกณฑ์ธัญญาหาร ได้เศษ ๕ ชื่อ วิบัติ ข้าวกล้าในภูมินาจะเกิดกิมิชาติ (ด้วงกับแมลง) จะ
ได้ผลถึง เสียถึง เกณฑ์ธาราธิคุณ ตกราตีเตโช (ไฟ) นาน้อย

หมายเหตุ: ๑.คำว่า “ห่า” เป็นการวัดปริมาณน้ำฝนแบบโบราณ กำหนดว่า ฝนตกเต็มบาตร
ขนาดกลางที่รองน้ำฝนอยู่กลางแจ้ง เรียกว่า น้ำฝนห่าหนึ่ง

๒.“อธิกมาส” หมายถึง ปีทางจันทรคติ ที่มีเดือน ๘ สองหน เช่น ปี ๒๕๕๓ นี้ ถ้าดู
ตามปฏิทิน เราจะเห็นว่ามีเดือน ๘-๘ ซึ่งเท่ากับว่า ปีนี้ทางจันทรคติจะมีถึง ๑๓ เดือน การที่บาง
ปี ต้องมีเดือน ๘ สองหนนั้น เนื่องจากการทดเดือนทางจันทรคติ ให้มีระดับสมดุลกับทางสุ
ริยคติ (ที่ปีหนึ่งมี ๓๖๕ วัน) เพราะการนับทางจันทรคติ ที่นับวันตามข้างขึ้น ข้างแรม นั้น ปี
หนึ่งๆ จะมีเพียง ๓๕๔ วันเท่านั้น ห่างจากทางสุริยคติถึง ๑๑ วัน หากไม่มีการทดเดือนให้ทัน
กันแล้ว นานไปจะทำให้วัน เดือนทางจันทรคติและสุริยคติเกิดการคลาดเคลื่อนกันไปมาก จน
ทำให้การนับฤดูกาลต่างๆ ผิดเพี้ยนไปได้ เช่น วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งอยู่ในฤดูฝนอาจร่นไป
อยู่ในเดือนเมษายนอันเป็นฤดูแล้ง เป็นต้น ดังนั้น ทุก ๒-๓ ปี จึงจะมีการทดเดือนทางจันทรคติ

ส่วนการที่ต้องเพิ่มเดือน ๘ เป็นสองหน แทนที่จะเป็นเดือนอ้าย เดือนยี่ หรือเดือนอื่นๆ นั้น เขาว่าเป็นเพราะช่วงเดือน ๘ จะเป็นเดือนที่เริ่มฤดูฝน และเข้าสู่ฤดูการทำนา อันเป็นอาชีพหลักของเกษตรกรไทย ดังนั้น เดือนแปดจึงเป็นหลักสำคัญในการกำหนดฝนฟ้า และการทำนา หากมีการคลาดเคลื่อนไป จะทำให้มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของชาวนา ฉะนั้นเมื่อจะเติมเดือนเพื่อกันการคลาดเคลื่อนจึงมาเติมในเดือน ๘ นี้ อีกทั้ง ในพุทธบัญญัติที่กำหนดให้พระสงฆ์จำพรรษา ในวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ (วันเข้าพรรษา) ซึ่งเป็นต้นฤดูฝน การเพิ่มเดือนในเดือน ๘ ดังกล่าว จะทำให้ช่วงการเข้าพรรษา จะตรงกับเดือน ๘ หลัง และตรงตามพุทธบัญญัติที่ต้องการให้พระสงฆ์หยุดจาริกในฤดูฝน