ศิลปินสาร

กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม

โทร : ๐๒ - ๒๔๗ - ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๐๖ โทรสาร : ๐๒ - ๒๔๘ - ๕๘๕๒

ทักทาย

เรียน ท่านศิลปินแห่งชาติ และท่านผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมทุกท่าน

“ศิลปินสาร” ฉบับที่ท่านอ่านอยู่ขณะนี้ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (สวช.) ตั้งใจจะทำเป็นเอกสารสื่อกลางระหว่างท่านและสวช.ในการส่งข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน โดยในช่วงต้นนี้ ต้องขออนุญาตออกเป็นรายสะดวกก่อน ต่อเมื่อมีเรื่องราวเพิ่มขึ้น ก็จะได้ส่งข่าวถึงกันและกันมากขึ้นตามลำดับ และหากครูแต่ละท่านอ่านแล้วมีข้อแนะนำ ต้องการให้กำลังใจ อยากติชมหรือมีข่าวจะส่งมา ทางสวช. ก็ยินดีน้อมรับด้วยความเต็มใจยิ่ง

ที่ผ่านมาท่านศิลปินฯ และผู้มีผลงานดีเด่นฯ ส่วนใหญ่คงจะคุ้นเคยกับการประสานงานในเรื่องสวัสดิการต่างๆ จากเจ้าหน้าที่ของสวช. อยู่แล้ว แต่เชื่อว่าครูหลายท่านคงไม่ทราบว่าติดต่อมาจากหน่วยไหนของสวช. ดังนั้น ในโอกาสเปิดตัว “ศิลปินสาร” จึงอยากจะแนะนำให้ครูทุกท่านได้รู้จัก **กองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม** ซึ่งเป็นกองที่มีหน้าที่ดูแลเรื่องสวัสดิการของครูทุกท่านโดยสังเขป ดังนี้

กองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมตั้งขึ้นเมื่อประมาณปีพ.ศ.๒๕๓๕ ตามพ.ร.บ.สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ มีวัตถุประสงค์อยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน เช่น ส่งเสริมกิจกรรมการจัดการแสดง การจัดนิทรรศการทางศิลปะและกิจกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวกับศิลปะและวัฒนธรรมทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับนานาชาติ/ ส่งเสริมการพัฒนาบุคลากรด้านศิลปวัฒนธรรม/ ส่งเสริมการเรียนการสอนด้านศิลปวัฒนธรรม และการสืบทอดงานศิลปะทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน และช่วยเหลือผู้มีผลงานทางด้านวัฒนธรรมและศิลปินในด้านสวัสดิการและความเป็นอยู่ เป็นต้น

กองทุนฯ นี้บริหารโดยคณะกรรมการกองทุนฯ ซึ่งมีจำนวน ๙ คน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ๗ คน ส่วนอีก ๒ คน ก็คือ เลขาธิการสวช. เป็นรองประธานและผอ.กองกองทุนฯ สวช. เป็นฝ่ายเลขานุการฯ คณะกรรมการกองทุนฯ จะมีวาระอยู่ในตำแหน่งคราวละ ๒ ปี ซึ่งที่ผ่านมาได้มีคณะกรรมการกองทุนฯ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาช่วยสวช. ไปแล้ว ๖ ชุด ชุดปัจจุบันเป็นชุดที่ ๗ ที่มี **คุณหญิงปัทมา ลีสวัสดิตระกูล เป็นประธาน และมีคณะกรรมการคนนอกอีก ๖ ท่าน คือ พลอากาศตรีอาวุธ เงินชูกลิ่น ศิลปินแห่งชาติ/ ผศ.ประวิตร นิลสุวรรณากุล/ อาจารย์ อดุล จันทรศักดิ์ ศิลปินแห่งชาติ/ ศ.วิบูลย์ ลี้สุวรรณ/ ศ.วิโชค มุกดามณี และคุณปัญญา นิรันดร์กุล**

คณะกรรมการกองทุนแต่ละชุดจะมีหน้าที่บริหารเงินกองทุนฯ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และระเบียบที่กำหนดไว้ เช่น พิจารณาอนุมัติกิจกรรมหรือโครงการต่างๆ ที่ขอรับเงินอุดหนุนจากกองทุนฯ กำหนดแผนและงบประจำปีของกองทุนฯ รวมทั้งระดมทุนเพื่อหารายได้สมทบเข้ากองทุน ฯลฯ ทั้งนี้ คณะกรรมการกองทุนฯ จะบริหารงานผ่านกองกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม ซึ่งเป็นกองหนึ่งในสวช.และตั้งขึ้นเพื่อเป็นฝ่ายเลขานุการของคณะกรรมการกองทุนฯ ดังกล่าว และกองๆ นี้นี่เองที่มีหน้าที่ดูแลสวัสดิการศิลปินแห่งชาติและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม อันเป็นหนึ่งในวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดให้เป็นหน้าที่ของกองทุนฯด้วย

สำหรับเงินกองทุนนั้น จะประกอบด้วยเงินจากส่วนต่างๆ ดังนี้ เงินประเดิมของรัฐบาล (ให้มา ๑๖๐ ล้านบาทเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๓๖-๒๕๔๐)/ เงินอุดหนุนที่รัฐจัดสรรให้ประจำปี/ เงินหรือทรัพย์สินอื่นที่มีผู้มอบให้กองทุน/ เงินกองทุนศิลปินหรือกองทุนย่อยที่ศิลปินหรือศิลปินแห่งชาติมอบให้ และ ดอกผลและรายได้ของกองทุน เป็นต้น ปัจจุบันเงินกองทุนมีอยู่ ๓๑๕ ล้านบาท ซึ่งเงินจำนวนนี้ถือเป็นเงินต้นที่จะนำมาใช้ได้ก็เฉพาะแต่ดอกเบี้ยที่เกิดขึ้นประมาณปีละ ๘ ล้านบาทเท่านั้น โดยจะใช้เพื่อการสนับสนุนส่งเสริมงานทางวัฒนธรรมตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ อย่างที่กล่าวมาแล้ว และเงินก้อนนี้เองที่มีข่าวดังไปทั่วว่า **“กองทุนถังแตก”** อันเป็นเรื่องเข้าใจผิดและนำไปปนกับกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรมจังหวัด ที่แต่ละจังหวัดจะมีอยู่ประมาณ ๓ ล้านบาทเศษ ซึ่งแท้จริงแล้วเงินที่เป็น**สวัสดิการช่วยเหลือศิลปิน**

แห่งชาติ และผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ที่ประกอบด้วย เงินค่าตอบแทนประจำเดือน (หรือเงินเดือน) เงินค่ารักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย เงินช่วยเหลือเมื่อประสบภัย ตลอดจนเงินช่วยเหลือเมื่อเสียชีวิตนั้น **เป็นงบประมาณอีกส่วนหนึ่งที่รัฐบาลได้จัดสรรให้เป็นพิเศษทุกปีโดยจ่ายผ่านกองทุนส่งเสริมงานวัฒนธรรม และเป็นเงินคนละส่วนกับเงินต้น ๓๑๕ ล้านบาท** โดยปีนี้รัฐบาลก็ได้จัดสรรเงินสวัสดิการดังกล่าวมาให้แล้ว จำนวน ๓๙.๖ ล้านบาท ซึ่งเรื่องนี้ทางกองกองทุนฯก็ได้มีหนังสือชี้แจงให้ครูทุกท่านได้ทราบไปแล้วครั้งหนึ่ง

ทั้งหมดคือ ข้อมูลโดยย่อของกองกองทุนฯ ซึ่งหวังว่า เมื่อครูทุกท่านได้อ่านแล้ว คงจะทำให้รู้จักกองกองนี้ดีขึ้นบ้างนิดหน่อย

และมีเรื่องอยากจะแจ้งครูทุกท่านได้ทราบว่า ในปีที่ผ่านมา สวช. มีข้าราชการที่เออรี่รีไทร์ และเกษียณอายุราชการตั้ง ๒๓ คน ซึ่งในจำนวนนี้มีข้าราชการที่เป็นระดับบริหารของกองกองทุนอยู่ถึง ๔ คน ตั้งแต่ระดับผู้อำนวยการ จนถึงหัวหน้ากลุ่ม ทำให้ต้องมีการแต่งตั้งคนใหม่มาทำงานทดแทน และด้วยความที่แต่ละคนล้วน **“มือใหม่ หัดบริหารกองทุน”** ก็อาจจะทำให้การประสานงานและการบริการต่างๆยังไม่เข้าที่เข้าทางเท่าที่ควร จึงต้องขออภัยต่อครูทุกท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย โดยเฉพาะต่อไป อาจต้องมีเรื่องรบกวนให้ครูต้องตอบแบบสอบถาม หรือต้องถามอะไรจู้จี้กวนใจบ้าง ก็ขอให้ครูทุกท่านได้เมตตาตอบกลับให้ด้วย เพื่อพวกเราจะได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการ รวมทั้งเป็นการประเมินผลการทำงานไปในตัว

เขียนมาเกือบ ๒ หน้า ฉบับต่อไปคอลัมน์ “ทักทาย” คงไม่ยืดยาวขนาดนี้ ไหนๆ แนะนำกองไปแล้ว ก็ขอถือโอกาสแนะนำตัวแถมสักนิดนะคะว่า หนูชื่อ “**ทัศชล** (ทัดสะชน) **เทพกำปนาท**” หรือครูหลายคนอาจจะเคยรู้จักในชื่อเดิมว่า “อมรรัตน์” หรือชื่อเล่นว่า “อ้น” เหตุที่เปลี่ยนชื่อ เรื่องมันสั้นแต่ถ้าเขียนเล่าจะยาว ก็ขออุบไว้ก่อน ถ้าครูท่านไหนสนใจ หนูค่อยเล่าให้ฟังนะคะ อ้นย้ายมาเป็น**ผอ.กองกองทุนฯ เมื่อตุลาคมปีที่ผ่านมานี้เอง** ก่อนหน้านั้นก็อยู่ประชาสัมพันธ์ แล้วก็ไปอยู่งานด้านเซ็นเซอร์หนัง ตำแหน่งล่าสุดก่อนย้ายมากองทุน คือ เป็นผอ.ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

จากนี้ไป “ศิลปินสาร” จะขอนำเสนอเรื่องราวต่างๆ ให้ครูทุกท่านได้อ่านเพลินๆค่ะ

แวดวงศิลปิน

ในเดือนกุมภาพันธ์นี้ มีวันสำคัญหลายวันทีเดียว ไม่ว่าจะทางฝรั่ง จีน ไทย รวมถึงวันเกี่ยวกับศิลปินโดยตรง กล่าวคือกลางเดือนวันที่ **๑๔ ก.พ.**เป็นทั้งวันตรุษจีนและวันวาเลนไทน์ (แปลกดีนะคะ ปีเสือนี้ความรักมาพร้อมกับอั่งเปา) และพอสิ้นเดือน วันที่ **๒๘ ก.พ.** ก็จะเป็นวันมาฆบูชา หรือ วันจาตุรงคสันนิบาต ส่วนวันพุธที่ **๒๔ กพ.** ซึ่งเป็นวันศิลปินแห่งชาติ ปีนี้ สวช. ก็ได้จัดเตรียมงานไว้หลายกิจกรรมด้วยกัน เริ่มด้วยช่วงบ่าย สวช.จะพาคณะศิลปินแห่งชาติไปลงนามถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวองค์ “อัครศิลปิน” เนื่องในวันศิลปินแห่งชาติที่โรงพยาบาลศิริราช ทั้งนี้ เรา**ได้นัดท่านศิลปินแห่งชาติขึ้นรถตู้ที่สวช.ตอนบ่ายโมงครึ่ง** (ถ้าครูท่านไหนไปไหวก็ขอเรียนเชิญด้วยค่ะ) คาดว่าจะไปถึงตึก ๑๐๐ ปีศิริราช ประมาณ ๑๔.๓๐ น. เมื่อเสร็จสิ้นภารกิจนี้แล้ว ในเวลา ๑๖.๐๐ **น.** จะเป็น**พิธีเปิดนิทรรศการเชิดชูเกียรติ “ครูแผ่นดิน ศิลปินแห่งชาติ”** โดย**นายธีระ สลักเพชร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม** ที่ห้องนิทรรศการหมุนเวียน ศูนย์วัฒนธรรมฯ หลังจากเปิดนิทรรศการแล้ว จะเปิดโอกาสให้สื่อมวลชนสัมภาษณ์ศิลปินแห่งชาติท่านใหม่ทั้ง ๙ ท่านที่ห้องเดียวกันนี้ พอถึงเวลา **๑๘.๐๐น.** เราก็จะย้ายไป**ร่วมงานเลี้ยงแสดงความยินดีกับศิลปินฯ** ที่หอประชุมเล็ก ศูนย์วัฒนธรรมฯ จากนั้นเวลา **๑๙.๓๐ น. จะย้ายไปหอประชุมใหญ่ชมการแสดงของศิลปินแห่งชาติ** สาขาศิลปะการแสดงของปีนี้ คือ การแสดงดนตรีไทยของ **ครูอุทัย แก้วละเอียด**และศิษย์ การแสดงโขนของ**ครูจตุพร รัตนวราหะ** ซึ่งท่านมีชื่อเสียงใน การแสดงเป็นตัวยักษ์ ท่านจะมาเล่นบททศกัณฐ์ ตอน นางลอย ส่วน**คุณมัณฑนา โมรากุล** ก็จะออกมาแสดงตัว และให้คุณจิติมาและคุณทิพวรรณ ร้องเพลงแทนครูอีก ๒ เพลง และสุดท้ายจะเป็นช่วงของเพลงลูกทุ่ง ซึ่งเรียบเรียงเสียงประสานโดย **ครูประยงค์ ชื่นเย็น** ศิลปินแห่งชาติอีกท่าน จะมีเพลงให้ฟังถึง ๖ เพลง เช่น ส้มตำ หนุ่มนารอนาง อีสาวทรานซิสเตอร์ เป็นต้น การแสดงทั้งหมด ไม่น่าจะเกิน ๒ ชม. คาดว่างานจะเลิกราว ๓ ทุ่มกว่า

และสำหรับศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์และวรรณศิลป์ในปีนี้ สวช. ก็ได้จัดกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้เพิ่มขึ้นด้วย โดยในวันที่ ๒๕ ก.พ. ตั้งแต่เวลา ๙.๐๐-๑๒.๐๐น. เป็นการ

เสวนาเรื่อง “ที่มา ที่เป็น ที่ไป ของทฤษฎีแสงเงา” โดย **ศ.ปรีชา เถาทอง** พอ ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. เป็นการให้ความรู้เรื่อง “หลักการส่งภาพเข้าประกวดชิงอันดับ TOP TEN ของโลกประเภทภาพท่องเที่ยว” โดย **อ.วรนันทน์ ชัชวาลทิพากร** วันเสาร์ที่ ๒๗ ก.พ. เวลา ๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น. เป็นการบรรยายพร้อมสาธิต/ ฝึกการแกะสลักเครื่องสด โดย **อ.เพ็ญพรรณ สิทธิไตรย์** เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.เป็นการบรรยายเรื่อง “การจัดลานว่างระหว่างอาคาร” (Courtyard) โดย **นายองอาจ สาตรพันธุ์** วันอาทิตย์ที่ ๒๘ ก.พ. เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. เป็นการเสวนาเรื่อง “ชีวิตและการเขียนหนังสือ” โดย **นายเสกสรรค์ ประเสริฐกุล**

ในปีนี้ศิลปินแห่งชาติทั้ง ๙ ท่าน จะเข้าเฝ้าฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเพื่อรับพระราชทานโล่และเข็มเชิดชูเกียรติในวันจันทร์ที่ ๒๒ ก.พ. ที่ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา เวลา ๑๔.๓๐ น.

นอกจากกิจกรรมข้างต้นแล้ว “แวดวงศิลปิน” ฉบับนี้ ขอแจ้งข่าวเพิ่มเติมว่า ตอนนี้ **คุณเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์** กำลังทำสารคดีเรื่อง “เขียนแผ่นดิน” ซึ่งเป็นการแต่งกลอนพร้อมแสดงภาพความงดงามของสถานที่ต่างๆ ในประเทศไทย จะออกอากาศประมาณปลายเดือนมีนาคม ทางช่อง NBT หรือช่อง ๑๑ เดิม ส่วนจะเป็นเวลาใดจะแจ้งให้ทราบอีกครั้ง เมื่อได้รับข้อมูลเพิ่มเติม..และก็ขอแสดงความยินดีย้อนหลังกับศิลปินแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๕๑ ทั้ง ๗ ท่าน ที่ได้รับพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์ “จตุตถดิเรกคุณาภรณ์” คือ **คุณชายฉนัดศรี สวัสดิวัตน์/ คุณสรพงษ์ ชาตรี/ ครูประสิทธิ์ ปิ่นแก้ว/ พลเรือตรีวีระพันธ์ วอกลาง/ ครูศิริ วิชเวช/ อ.อดุล จันทรศักดิ์ และอ.อิทธิพล ตั้งโฉลก....**ข่าวสุดท้ายขอไว้อาลัยกับท่านศิลปินแห่งชาติและ ผู้มีผลงานดีเด่นฯ ที่จากไป ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จฯพระราชทานเพลิงศพในเดือนมีนาคม ดังนี้ วันอาทิตย์ที่ ๗ มี.ค.เวลา ๑๗.๐๐น. อ.สวัสดิ์ ตันติสุข ที่วัดมกุฎฯ/ วันจันทร์ที่ ๘ มี.ค. เวลา ๑๗.๐๐ น. **ครูใหญ่ นภายน** ที่วัดมกุฎฯ เช่นเดียวกัน/ วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มี.ค. **อ.สนิท ดิษฐพันธุ์** เวลา ๑๗.๐๐ น. ณ วัดชลประทานฯ ปากเกร็ด/ วันจันทร์ที่ ๒๒ มี.ค. เวลา ๑๗.๐๐ น. **ครูแจ้ง คล้ายสีทอง** ณ วัดป่าเลไลย์ฯ จ.สุพรรณบุรี จึงแจ้งมาให้ทราบทั่วกัน

..ข่าวล่าสุดท้าย ครูพยงค์ มุกดา เสียชีวิตแล้ว เมื่อวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ ด้วยโรคมะเร็ง และไตวาย ขอแสดงความเสียใจต่อญาติมิตรและศิษย์ด้วยค่ะ

สุขสันต์วันเกิด

เดือนกุมภาพันธ์และมีนาคม มีวันคล้ายวันเกิดของท่านศิลปินแห่งชาติและผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม ดังนี้ ๑ **ก.พ.** คุณชรินทร์ นันทนาคร/ **๕ ก.พ.** คุณมนัส โอภากุล/ ๖ **ก.พ.** ครูทองมาก จันทะลือ/ **๗ ก.พ.** อ.พิชัย นิรันต์ และร.ท.ชาญ บัวบังศร/ ๑๐ **ก.พ.** ครูบัวซอน ถนอมบุญ/ ๑๑ **ก.พ.** ครูอุส่าห์ จันทรวิจิตร/ **๑๒ ก.พ.** ครูพร้อม บุญฤทธิ์, รศ.อิทธิพล ตั้งโฉลก และอ.ปรีชาเกียรติ บุญยเกียรติ/ ๑๓ **ก.พ.** คุณอังคาร กัลยาณพงศ์/ **๑๔ ก.พ.** อ.สถาพร ศรีสัจจัง / **๑๘ ก.พ.** ครูฉลาด ส่งเสริม/ **๒๓ ก.พ.** ครูณรงค์ พงษ์ภาพ/ **๒๔ ก.พ.** อ.โกวิท เอนกชัย และสักเสริญ รัตนชัย/ **๒๗ ก.พ.** ครูยรรยง โอฬาระชิน/ **๒๙ ก.พ.** ครูสุรัตน์ วรางค์รัตน์ /และ ครูอิ่ม จิตต์ภักดี (ไม่ทราบวันที่)

๑ มี.ค. ครูศิริ วิชเวช/ **๒ มี.ค.** อ.ชำเรือง วิเชียรเขตต์/ **๕ มี.ค.** ครูบุญศรี รัตนัง/ **๖ มี.ค.** อ.ประสิทธิ์ พยอมยงค์/ **๗ มี.ค.** ครูไวพจน์ เพชรสุพรรณ และคุณอัมพร ด้วงปาน/ **๙ มี.ค.** คุณหญิงกุลทรัพย์ เกษแม่นกิจ/ ๑๐ **มี.ค.** รศ.ดร.ภิญโญ สุวรรณคีรี และคุณวีระ รักความสุข/ **๑๓ มี.ค.** พระครูพิพิธประชานาถ และคุณประภาส สิงหลักษณ์/ **๑๔ มี.ค.** คุณหญิงวินิตา ดิถียนต์/ **๑๖ มี.ค.** พระครูอุปการพัฒนกิจ/ **๑๘ มี.ค.** อ.ทินกร อัตไพบูลย์/ **๑๙ มี.ค.** คุณหญิงทองก้อน จันทวิมล/ **๒๑ มี.ค.** อ.ประเสริฐ ณ นคร/ **๒๒ มี.ค.** พลอากาศตรีอาวุธ เงินชูกลิ่น และครูแนบ ทิชินพงศ์/ **๒๖ มี.ค.** อ.เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์/ ๓๐ **มี.ค.** ดร.สุเมธ ชุมสาย ณ อยุธยา/ ครูหวังเต๊ะ (ไม่ทราบวันที่)

ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และพลานุภาพแห่งพระสยามเทวาธิราช ได้โปรดประทานพรให้ครูทุกท่านมีสุขภาพที่แข็งแรง มีกำลังกาย กำลังใจ และกำลังความคิดที่จะช่วยกันอนุรักษ์พัฒนาศิลปวัฒนธรรมของชาติให้สืบทอดต่อไปด้วยเทอญ

สาระน่ารู้

“สาระน่ารู้” จะเป็นคอลัมน์ที่นำเสนอข้อมูลที่น่าสนใจในด้านต่างๆ เช่น เรื่องสุขภาพ อาหาร สถานที่ท่องเที่ยว เทคโนโลยี ฯลฯ ที่เราคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อครู โดยฉบับนี้ เราขอเสนอเรื่อง**การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ**

เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่า **การออกกำลังกาย**เป็นประโยชน์สำหรับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากความเสื่อม ยิ่งต้องออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเสื่อมสภาพ และพิการของอวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ และข้อต่างๆ หัวใจ และปอด การออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายคล่องตัวไม่อ้วนเกินไป แข็งแรงไม่เจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งถ้าไม่ได้ออกกำลังกายอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงไขมันในเลือดสูง เมื่อทุกท่านรู้แล้วว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอนั้นมีประโยชน์ แล้วการออกกำลังกายแบบไหนที่จะเหมาะกับผู้สูงอายุ? ที่เหมาะสมมีด้วยกัน ๔ แบบ

แบบที่ ๑ การทำกายบริหาร การหัดพละ การรำมวย ฝึกโยคะ การฝึกกายบริหารจะช่วยให้ ข้อต่อต่างๆ และกล้ามเนื้อของร่างกายแข็งแรง มีการทรงตัวที่ดี ผู้สูงอายุสามารถไปที่สวนสาธารณะเพื่อรำมวยจีน ฝึกโยคะ หรือออกกำลังกายแบบอื่นสำหรับผู้สูงอายุได้

แบบที่ ๒ การฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนภาษาชาวบ้านเรียกว่า “เล่นกล้าม” หากเคยไปสวนสาธารณะใหญ่ใจกลางเมืองน่าจะเคยเห็น จะมีที่ให้เล่นกล้ามฟรี ถ้าไปช่วงเช้าอากาศค่อนข้างจะดีแต่คนเล่นจะเยอะมาก มีเครื่องที่สร้างกล้ามเนื้อคิดว่าน่าจะครบทุกแบบ การเล่นกล้ามมีประโยชน์ ที่ต้องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อบางส่วนเป็นพิเศษ ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมควรได้ฝึก กล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรงเพื่อช่วยประคับประคองข้อต่อ ทำให้ไม่ปวดเข่าเวลาเดิน ถ้าผู้สูงอายุข้อต่อกระดูกสันหลังเสื่อม และปวดหลัง ควรออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังเพื่อช่วยบรรเทา

แบบที่ ๓ การเล่นกีฬาที่ชอบและถนัด เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และยังให้ประโยชน์ในด้านสังคมได้เจอเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน ได้พบเจอผู้สูงอายุคนอื่น ได้พูดคุย หากได้ไปสวนสาธารณะใหญ่ใจกลางเมืองช่วงเช้า จะเห็นผู้สูงอายุอยู่ร่วมกันทำกิจกรรมร้องเพลง จิบ

น้ำชา รำมวยจีน เล่นหมากรุกจีน ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ด้วย ทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง มีความสุขกินได้นอนหลับ สำหรับผู้สูงอายุควรเลือกกีฬาที่ไม่หนักจนเกินไป และไม่ควรแข่งขันกันเพราะจะทำให้หัวใจทำงานหนักเกินไปในเวลาสั้น อาจเกิดอันตรายได้

แบบที่ ๔ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ตอนนี้เป็นที่นิยมมากๆ ถ้าช่วงเช้าไปสวนสาธารณะใหญ่ใจกลางเมืองที่ไหนก็ได้ ก็จะมีเต้นแอโรบิคเกือบทุกที่ ส่วนตอนเย็นที่ห้างสรรพสินค้าก็มีจัดลานให้เต้นแอโรบิคหรือตามสวนสาธารณะหมู่บ้านก็จะมี บางทีสถานที่ราชการ หรือว่าบริษัทยังมีการจัดให้เต้นแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่แพร่หลายมาก การออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๓ - ๑๐ นาที การออกกำลังกายแบบแอโรบิคมีประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุ และยังสามารถช่วยป้องกันเส้นเลือดหัวใจตีบตันได้

การออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวนี้ยังมีหลายแบบ เช่น การวิ่งจ๊อกกิ้ง การเดินเร็ว ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิค แต่ยังไงก็ควรเลือกชนิดกีฬาที่เหมาะกับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายก็ส่วนหนึ่ง ยังไงก็อย่าลืมเรื่องเกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้สูงอายุด้วยเพราะจะต้องทำควบคู่กันไป ผู้สูงอายุจะได้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

ที่มา http://www.bizbyyou.com/forum/index.php?topic=227.0

ยิ้มหน่อยค่ะ

ตอนคู่สร้างคู่สม

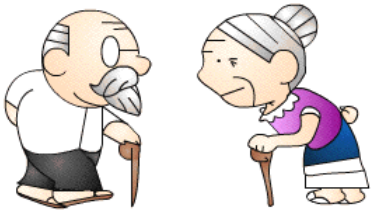
คุณปู่คุณย่าอายุ ๘๐ กว่าเริ่มจะขี้หลงขี้ลืมกันไปตามวัย คุณหมอเลยแนะนำให้จดทุกอย่างไว้...คืนหนึ่งขณะที่นั่งดูโทรทัศน์ด้วยกัน คุณปู่ลุกจากเก้าอี้ คุณย่าจึงถาม

คุณย่า : นั่นจะไปไหนน่ะ

คุณปู่ : ห้องครัว

คุณย่า : วานหยิบไอศกรีมให้ฉันถ้วยนึง

คุณปู่ : ได้



คุณย่า : จดไว้ซิเดี๋ยวลืม

คุณปู่ : ไม่ต้องจดหรอกน่า... ฉันจำได้

คุณย่า : งั้นเอาลูกสตรอว์เบอรี่โปะหน้ามาให้ด้วยนะ จดสิ...

คุณปู่ : จำได้น่า (คุณปู่ยัน) ไอศกรีมโปะสตรอว์เบอรี่

คุณย่า : อ้อ! ช่วยราดครีมให้หน่อยนะ.. เดี๋ยวก็ลืม.. ไม่จดรึ?

คุณปู่ : ไม่!!! (ชักยัวะ) แค่นี้ทำไมจะจำไม่ได้

คุณย่า : จดไว้ซิเดี๋ยวลืม

อึดใจใหญ่ๆ ต่อมาคุณปู่กลับออกมาจากห้องครัวพร้อมทั้งส่งจานหมูทอดกับไข่ดาวให้คุณย่า

คุณย่า : บอกให้จดก็ไม่เชื่อ...ไหนล่ะขนมปังปิ้งที่ฉันสั่ง! (อิ อิ)

****