

## ‘พม.’ มอบเกียรติบัตรยกย่อง ‘สถาบันคชบาลแห่งชาติ’ แหล่งท่องเที่ยวที่เอื้อต่อการเข้าถึงของ ‘คนพิการ-ผู้สูงอายุ’



กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ จัดพิธีลงนามข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) และกิจกรรม Kick off เปิดตัวโครงการ “นครลำปาง สู่ความเป็นเมืองอารยสถาปัตย์ เมืองท่องเที่ยวเพื่อคนทั้งมวล” นำร่องพื้นที่ชุมชนตัวอย่างในการปรับปรุงสภาพแวดล้อม ระบบขนส่งมวลชน และการขับเคลื่อนการปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของคนพิการ โดยมี พล.ต.อ.อดุลย์ แสงสิงแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) เป็นประธานในพิธี ณ ห้องประชุมไอยราศุภสร สถาบันคชบาลแห่งชาติ ในพระอุปถัมภ์ฯ องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ จังหวัดลำปาง ภายในงานได้มีพิธีมอบเกียรติบัตรแหล่งท่องเที่ยวที่ปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเข้าถึงและการใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตและการท่องเที่ยวของคนพิการ ผู้สูงอายุ และคนทุพพลภาพ ให้กับ ส.คช. โดยมี นายสวัสดิ์ ดวงรัตน์หิตรี ผู้อำนวยการสถาบันคชบาลแห่งชาติ ในพระอุปถัมภ์ฯ จ.ลำปาง เป็นผู้รับมอบ





### “ตู้ยาสมุนไพรไม้สัก”

คุณภาพ มาตรฐาน เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ผลิตภัณฑ์ไม้สักจากป่าปลูกขององค์การอุตสาหกรรมป่าไม้  
ผ่านการรับรองมาตรฐานการจัดการสวนป่าอย่างยั่งยืนที่ทั่วโลกยอมรับ  
ความแข็งแรง สร้างความพึงพอใจตลอดอายุการใช้งาน

ขนาด (Size) : 14 X 60 X 45 เซนติเมตร (cm.)

**ราคา 2,100.-บาท**

ผลิตและจัดจำหน่าย : องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้  
โทรศัพท์ : 02 280 0472  
www.fio.co.th

Forest Industry Organization (Thailand)  
Contact : 02 280 0472





## นิ้วในไต

### ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดนิ้วในไต

กินอาหารมีสารที่ก่อการตกตะกอนเป็นนิ่วปริมาณสูง ต่อเนื่องเช่น กินอาหารมีออกซาเลตสูง เช่น โยเกิร์ต ถั่วรูปไต ถั่วเหลือง งา ลูกนัท ผลเบอร์รี่ต่างๆ มะเดื่อ แครอต บีทรูท มะเขือ ผักกะหล่ำ หน่อไม้ฝรั่ง บรอกโคลี หัวหอม มะเขือเทศ ผักกะเจด และยอดผักทั้งหลาย หรืออาหารมีกรดยูริกสูง เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล ปลาทะเล หอยแครง น้ำเกรวี่ และจากพืชบางชนิดเช่น หน่อไม้ฝรั่ง ผักขม ยอดผัก และถั่วชนิดมีรูปร่างคล้ายไต ถั่วดำ ถั่วแดง

นิ่วชนิดเกิดจากการติดเชื้อในไต เป็นนิ่วพบบ่อยใน ผู้หญิงและในคนที่มีการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะบ่อยเช่น ใส่สายสวนปัสสาวะเป็นประจำ (เป็นอัมพาต) จัดเป็นนิ่วที่อันตราย เพราะไตได้เร็ว มีก้อนขนาดใหญ่ เป็นรูปเขากวางชอกชอนไป ตามรูปร่างของกรวยไต และมักก่อให้เกิดการอุดตันทางเดิน ปัสสาวะ

### อาการที่พบได้คือ

1. ปวดหลังเรื้อรังด้านมีนิ่ว บางครั้งอาจปวดหลังหรือ ปวดท้องรุนแรงเมื่อมีก้อนนิ่วหลุดเข้าท่อไต (โรคนิ้วในท่อไต)

2. ปัสสาวะเป็นเลือด ชून หรืออาจเป็นหนองเมื่อ มีการติดเชื้อรุนแรง

3. บางครั้งอาจมีนิ่วก้อนเล็กๆปนมากับปัสสาวะ

4. มีไข้ร่วมกับปวดหลัง ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เมื่อมีการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะร่วมด้วย

การเอานิ้วออกจากไต ขึ้นกับขนาดก้อนนิ่ว เช่น ถ้า ก้อนนิ่วขนาดเล็กกว่า 5 มิลลิเมตร นิ่วมักหลุดออกได้เองจาก ต่มน้ำมากๆ อาจร่วมกับยาช่วยละลายนิ่วหรือการสลายนิ่ว หรือผ่าตัดนิ่วออกเมื่อก้อนนิ่วขนาดโตมากสลายนิ่วไม่ได้ หรือ ผ่าตัดไตเมื่อไตอักเสบเรื้อรังจนเป็นแหล่งเชื้อโรคและไม่สามารถ ทำงานได้แล้ว

วิธีป้องกันนิ้วในไตเช่นเดียวกับการป้องกันนิ่วย้อน กลับเป็นซ้ำได้แก่ ดื่มน้ำสะอาดมากๆ ไม่กลั้นปัสสาวะ จำกัด การกินอาหารที่มีสารต่างๆ ที่ตกตะกอนได้ง่ายในไตดังกล่าว แล้ว และรีบพบแพทย์ เมื่อมีอาการทางปัสสาวะเพื่อวินิจฉัย รักษาโรคตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันการเกิดผลข้างเคียงที่รุนแรง

ที่มา : [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## Health Care เพื่อสุขภาพที่ดี

โดย สำนักกิจกรรมสัมพันธ์



### ผักบุ้งทะเล ชื่อวิทยาศาสตร์ : Ipomoea pes-caprae

( L.) R.br. ไม้เลื้อยล้มลุก เลื้อยไปตามผิวทราย หรือดิน ชอบขึ้น ในพื้นที่ใกล้ทะเล ทั้งต้นมีน้ำยางสีขาว ใบ เดี่ยว แผ่นใบกว้าง โค้นใบรูปหัวใจ ปลายใบเว้าลึก กลีบดอก สีชมพูอมม่วง กลีบดอก ติดกันปลายบานคล้ายปากแตร ดอกบานตอนเช้า บ่ายๆ จะ หุบเหี่ยว ผลเป็นผลแห้งแตกได้

**สรรพคุณ** แก้อาการอักเสบจากพิษแมงกระพรุนไฟ

### วิธีและปริมาณที่ใช้

แก้พิษแมงกระพรุนไฟ แก้แพ้พิษต่างๆ

- ใช้ใบโขลก พอก ถอนพิษ

- ใช้รากสด 1 ราก นำมาฝนกับน้ำฝนให้ข้นๆ อาจใช้ เหล้าโรงหรือแอลกอฮอล์ผสมด้วยจะได้ผลดี ให้ทาบ่อยๆ

ที่มา : [www.rspg.or.th](http://www.rspg.or.th) โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจาก

พระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



# อ.อ.ป.ร่วมงานวันต้นไม้ประจำปีของชาติ 2560 ภายใต้แนวคิด “ปรับ ปลุก ป่า อย่างยั่งยืน” เพื่อฟื้นฟูระบบนิเวศ



นายพิชัย รุจิโรจน์สุวรรณ รองผู้อำนวยการ รักษาการแทนผู้อำนวยการองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ พร้อมด้วย ว่าที่ พ.ต.อภิชาติ จินตามงคล หัวหน้าฝ่ายจัดการผลผลิต อ.อ.ป.เหนือบน และคณะเจ้าหน้าที่ อ.อ.ป.เหนือล่าง เข้าร่วมงาน “วันต้นไม้ประจำปี ของชาติ พ.ศ. 2560” ซึ่งจัดโดยกรมป่าไม้ โดยมีนายวิจารย์ สิมาฉายา ปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานเปิดงาน ณ ป่าสงวนแห่งชาติป่าแม่สลด (บ้านห้วยฝาย) อำเภอแม่สลด จังหวัดตาก

การจัดงานในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์จัดขึ้นเพื่อปลุกจิตสำนึกให้ชุมชน ในพื้นที่ให้ตระหนักเห็นถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ ป่าไม้ ซึ่งในโอกาสนี้ นายพิชัย รุจิโรจน์สุวรรณ รองผู้อำนวยการ รักษาการแทนผู้อำนวยการองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ พร้อมด้วย นายอานนท์ บุญกัณฑ์ ผู้จัดการ อ.อ.ป.เขตตาก ได้ร่วมกันปลูกต้นมะขามป้อม *Phyllanthus emblica* L. ในพื้นที่ดังกล่าวอีกด้วย

สำหรับการจัดงาน “วันต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2560” มีเครือข่ายป่าชุมชนอำเภอแม่สลด เกษตรกรผู้ร่วมโครงการ ส่งเสริมการปลูกไม้เศรษฐกิจ ประชาชน นักเรียน องค์กรภาครัฐและเอกชน เข้าร่วมงานและปลูกต้นไม้ภายใต้แนวคิด “ปรับ ปลุก ป่า อย่างยั่งยืน” ให้ชุมชนในพื้นที่เข้ามามีส่วนร่วมประชุมสร้างความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุการนำพื้นที่ป่าเสื่อมโทรมมาปลูกฟื้นฟู การคัดเลือกชนิดพันธุ์ไม้เพื่อนำมาปลูกฟื้นฟูระบบนิเวศในพื้นที่ป่าเสื่อมโทรมโดยใช้พันธุ์ไม้เดิม และการปลูกไม้เศรษฐกิจในพื้นที่ เอกสารสิทธิของกลุ่มเกษตรกร ในรูปแบบปลูกป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง ส่งเสริมให้ปลูกไม้โตเร็วผสมผสานกับการปลูกพืช เกษตร เพื่อให้เกษตรกรมีรายได้ระหว่างรอไม้เศรษฐกิจโตเหมาะสมกับการนำไปใช้ประโยชน์

## พื้นที่ชุ่มน้ำ : ป่าปลูกของ อ.อ.ป. ในภาคอีสาน (1) โดย...สำนักนวัตกรรมไม้เศรษฐกิจ

**แรมซาร์ไซต์** หรือพื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระหว่างประเทศ เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำ ที่เป็นตัวแทนหายากหรือมีลักษณะพิเศษเฉพาะ ซึ่งพบในเขตชีวภูมิศาสตร์ที่เหมาะสมมีความสำคัญระหว่างประเทศสำหรับการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ที่เกี่ยวข้องกับชนิดพันธุ์และชุมชนประชากรทางนิเวศของ นกน้ำ และปลา อนุสัญญาแรมซาร์ (Ramsar Convention) หรืออนุสัญญาว่าด้วยพื้นที่ชุ่มน้ำ คือ อนุสัญญาที่จัดขึ้นที่เมืองแรมซาร์ ประเทศอิหร่าน ในวันที่ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2514 ซึ่งเป็นข้อตกลงระหว่างรัฐบาลซึ่งกำหนดกรอบการทำงานสำหรับความร่วมมือระหว่างประเทศ เพื่อการอนุรักษ์แหล่งที่อยู่อาศัยที่เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออนุรักษ์และยับยั้งการสูญหายของพื้นที่ชุ่มน้ำในโลกซึ่งจะต้องมีการจัดการเพื่อใช้ประโยชน์อย่างชาญฉลาด อนุสัญญาฯ มีผลบังคับใช้เมื่อปี พ.ศ.2518 และเพื่อให้เกิดความตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของพื้นที่ชุ่มน้ำ จึงได้กำหนดให้ทุกวันที่ 2 กุมภาพันธ์ของทุกปีเป็นวันพื้นที่ชุ่มน้ำโลก (World Wetlands Day)



ปัจจุบัน ประเทศไทยมีพื้นที่ชุ่มน้ำที่อยู่ในทะเบียนรายนามพื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระหว่างประเทศ หรือ แรมซาร์ไซต์ ของอนุสัญญาว่าด้วยพื้นที่ชุ่มน้ำรวมทั้งสิ้น 14 แห่ง โดยอยู่ในพื้นที่อนุรักษ์ เช่น อุทยานแห่งชาติ เขตห้ามล่าสัตว์ป่า จำนวน 9 แห่ง และอยู่ในพื้นที่ชุมชนและ/หรือที่สาธารณะ รวม 5 แห่ง และ 1 ใน 15 อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ พื้นที่ชุ่มน้ำเขตห้ามล่าสัตว์ป่า บึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ ตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลบ้านดอง ตำบลโลกกาม อำเภอเซกา ตำบลบึงโขงหลง ตำบลโพธิ์หมากแข้ง อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ เป็นพื้นที่แรมซาร์ไซต์ ลำดับที่ 2 ของประเทศไทย และลำดับที่ 1098 ในทะเบียนพื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระหว่างประเทศ

**แรมซาร์ไซต์ : พื้นที่ชุ่มน้ำเขตห้ามล่าสัตว์ป่าบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ**

**เนื้อที่ : 13,837.5 ไร่**

**ความสูงจากระดับน้ำทะเล : โดยเฉลี่ยประมาณ 160-170 เมตร**

**ระวาง : 5845 III , 5844 IV**

**บึงโขงหลง** เป็นบึงน้ำจืดลักษณะแคบยาวเกิดจากลำห้วยหลายสายไหลมารวมกันน้ำในบึงลึกโดยเฉลี่ยประมาณ 50 - 100 เซนติเมตร น้ำในบึงไหลลงสู่แม่น้ำสงครามก่อนออกแม่น้ำโขง มีเกาะกลางบึง ได้แก่ ดอนแก้ว ดอนสวรรค์ ดอนโพธิ์ ดอนน่อง บนเกาะเหล่านี้มีป่าดิบแล้งที่ค่อนข้างสมบูรณ์พื้นที่โดยรอบส่วนใหญ่ค่อนข้างราบเรียบมีชุมชนเมืองอาศัยอยู่ตอนล่างของบึงพื้นที่ดินรอบบึงเป็นที่นา

**สถานภาพทางกายภาพ** พื้นที่รอบบึงบริเวณบ้านดองและตอนล่างของสันเขื่อน ร้อยละ 20 ของพื้นที่เป็นที่มีเอกลักษณ์ นส.3 ก อีกร้อยละ 80 ของพื้นที่ เป็นที่ สปก.และที่ใบจอง กบท. 5 - 6 การทำประมงมีผลกระทบต่อนกน้ำมากพอสมควร มีการรบกวนนกน้ำ ล่านก และเก็บไข่นก มีการลักลอบตัดไม้จากป่าไม้ใช้สอยในกิจกรรมต่างๆ ทำให้ป่าไม้เสื่อมโทรมมีแนวโน้มการขยายตัวของชุมชนสูง ทำให้มีการระบายน้ำเสียลงแหล่งน้ำเกิดขึ้น น้ำไม่สะอาดเพราะขยะ สิ่งปฏิกูล สวะจากจอกแหน นอกจากนั้นยังมีปัญหาการตื้นเขินทางตอนปลายของบึง ปริมาณสัตว์น้ำลดลง มีการรุกล้ำที่ดินสาธารณะ

**สถานะชีวภาพ** พันธุ์ไม้รอบบึง ได้แก่ ยาง (Dipterocarpus spp.) ตะแบกใหญ่ (Lagerstroemia calyculata) ประดู่ (Pterocarpus macrocarpus) ตะเคียนทอง (Hopea odorata) เกาะกลางน้ำมีหัว (Eugenia cumini) ไทร (Ficus spp.) ตะแบกนา (Lagerstroemia siamica) บนดอนสวรรค์มีป่าดิบแล้งมีไม้ใหญ่ ได้แก่ ตะแบก (Lagerstroemia cuspidata) กระบก (Irvingia malayana) แสมขาว (Avicennia alba) ตีนเป็ด (Alstonia scholaris) กันเกรา (Fagraea fragrans) กระบาก (Anisoptera costata) กกสามเหลี่ยม (Scirpus grossus) เป็นต้น ซึ่งป่าไม้และป่าหญ้าริมน้ำเป็นที่สร้างรังวางไข่ของนกน้ำหลายชนิด ขอบบึงล้อมรอบด้วยดงแห้วทรงกระเทียม (Eleocharis spiralis) กกเหลี่ยม (Scirpus grossus) เอื้องเพ็ดม้า (Polygonum tomentosum) บริเวณพื้นน้ำมีบัวสาย (Nymphaea lotus) บัวหลวง (Nelumbo nucifera) กลางน้ำมีฟืซีได้น้ำ ได้แก่ สาหร่ายหาง กระรอก (Hydrilla verticillata) ผักไธสม (Ottelia alismoides) ผักบุ้ง (Ipomoea aquatica) ขายน้ำใกล้เคียงบริเวณเกาะต่างๆ พบ พังพวยน้ำ (Jussiaea repens) บอน (Schismatoglotis calyptate)

**ติดตามต่อฉบับหน้า...**