

# ทส. สืบสานประเพณีสงกรานต์ไทย พร้อมมอบรางวัล “เพชรจรัสแสงฯ” แต่บุคคลต้นแบบ ประจำปี 59



เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2560 นายพิชัย รุจิโรจน์สุวรรณ รองผู้อำนวยการรักษาการแทนผู้อำนวยการองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ พร้อมด้วย **นายทรงพล อาทรรุระสุข** ผู้อำนวยการสำนักกิจกรรมสัมพันธ์ และ **นายสุกิจ จันทรทอง** ผู้อำนวยการสำนักนโยบายแผนและงบประมาณ เข้าร่วมพิธีรดน้ำขอพรเนื่องในวันสงกรานต์ ประจำปี 2560 โดยมี **พลเอก สุรศักดิ์ กาญจนรัตน์** รัฐมนตรีว่าการกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานในพิธีและได้กล่าวให้โอวาท พร้อมให้ผู้บริหารและพนักงานในสังกัด ทส. ร่วมรดน้ำขอพร ในโอกาสนี้ได้มอบรางวัล **“เพชรจรัสแสงและโล่เชิดชูเกียรติ”** ให้กับบุคคลต้นแบบสังกัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ประจำปี 2559 โดยในส่วนของ อ.อ.ป. ได้เข้ารับรางวัล จำนวน 2 คน คือ **นายธีรศักดิ์ ปานเนียม** หัวหน้างาน (ระดับ 6) งานการประชุมสำนักอำนาจการ และ **นายธรรมรัตน์ อยู่จงดี** หัวหน้างาน (ระดับ 6) งานสวนป่าไทรโยค1 จ.กาญจนบุรี ณ ห้องประชุมศักดิ์สิทธิ์ ตรีเดช ชั้น 2 กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



## โรคกระดูกคอเสื่อม

เมื่ออายุมากขึ้น ข้อต่อต่างๆ ระหว่างกระดูกคอแต่ละปล้องที่ได้รับแรงกระแทกมานาน จึงมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะโครงสร้างไป เช่น หมอนรองกระดูกสันหลังมีส่วนประกอบของน้ำ เปลี่ยนจาก 88% เป็น 70% ทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังแฟบลง และมีความยืดหยุ่นลดลง ส่งผลให้ส่วนอื่นที่อยู่รอบข้างต้องรับแรงกระแทกมากขึ้น จึงมีหินปูนมาเกาะกระดูกและเอ็นพังผืดต่างๆ ทำให้หนาตัวขึ้น มากดเส้นประสาท มักเกิดตรงบริเวณที่มีการเคลื่อนไหวมากๆ เช่น หลังคอ และหลังเอว

ลักษณะอาการของโรคกระดูกคอเสื่อม หินปูนที่เกาะกระดูกและเอ็นจะไปกดเส้นประสาท อาการที่พบบ่อย คือ ปวดคอแล้วไปยังแขนและขาที่แขน มักปวดหลังคอบริเวณ 2 ข้างของกระดูกสันหลัง อาจปวดร้าวขึ้นไปถึงท้ายทอยหรือลงมาบริเวณสะบัก และปวดมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง ถ้ามีการกดเส้นประสาทใด จะมีอาการปวดร้าวไปตามบริเวณที่เส้นประสาทซึ่งถูกกดวิ่งไปเลี้ยง อาการนี้มักจะเป็นๆ หายๆ แบบเรื้อรัง โดยระดับกระดูกคอที่มีการเสื่อมบ่อยมากคือ

กระดูกข้อที่ 5-6 และ ข้อที่ 6-7 ดังนั้นเส้นประสาทที่ถูกกดคือ เส้นประสาทคอเส้นที่ 6 และเส้นประสาทคอเส้นที่ 7

ถ้ามีการกดประสาทไขสันหลังขึ้น จะมีอาการค่อยๆ อ่อนแรงลงไปเรื่อยๆ เป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปี จนกระทั่งเดินไม่ได้ แต่ในระยะเริ่มต้นมักมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น เดินไม่คล่องทำของหล่นจากมือบ่อยๆ เมื่อเป็นมากขึ้นจะเดินขาทางโน้มตัวไปข้างหน้า ในที่สุดจะเดินไม่ได้ ต้องนั่งรถเข็น เมื่อทำการตรวจร่างกาย จะพบกล้ามเนื้อมือลีบลงและอ่อนแรงลง กล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง มีอาการปวดแบบไฟฟ้าช็อต

สำหรับการวินิจฉัยเพื่อรักษานั้น เมื่อคนอายุมากขึ้นส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงของกระดูกคอที่เห็นได้จากภาพรังสี การวินิจฉัยโรคนี้ต้องซักประวัติและตรวจร่างกาย อาการทุกอย่างต้องเข้าได้กับภาพทางรังสี และภาพทางคอมพิวเตอร์แม่เหล็ก (MRI)

ที่มา : [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ  
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## Health Care เพื่อสุขภาพที่ดี

โดย...สำนักกิจกรรมสัมพันธ์



### ตะลิงปลิง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Averrhoa bilimbi* L.

ไม้พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 5 - 10 เมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งก้านเปราะหักง่าย มีขนนุ่มตามกิ่ง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก มีใบย่อยเรียงตัวกันเป็นคู่ ใบย่อยรูปหอก ปลายใบแหลม โคนมน จะเรียงจากขนาดเล็กไปหาขนาดใหญ่ ที่โคนจะมีขนาดเล็ก ใบกว้างประมาณ 1 เซนติเมตร ยาว 2 - 5 เซนติเมตร มีสีเขียวอ่อนมีขนนุ่มๆ ปกคลุมอยู่ ดอกออกเป็นช่อตามลำต้นและกิ่ง (ดอกขนาดเล็ก

หลายช่อ) แต่ละช่อยาวราว 6 นิ้ว ดอกมี 5 กลีบ มีสีแดงเข้ม มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบสีเขียวอมชมพู เกสรกลางดอก มีสีเขียวแดง ดอกมีกลิ่นหอม ผลกลมยาวเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 เซนติเมตร ผลสีเขียว เป็นพู่ตามความยาวผล 5 ร่อง ออกเป็นช่อห้อย เมื่อสุกมีสีเหลือง ฉ่ำน้ำ เมล็ดแบน ผลมีรสเปรี้ยวจัด

ส่วนที่ใช้ : ใบสด

สรรพคุณ : ยารักษาธาตุ

วิธีและปริมาณที่ใช้ : ใช้ใบสด 1 กำมือ ต้มให้ละเอียด ผสมน้ำเล็กน้อย พอกบริเวณที่บวม พอกวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น เปลี่ยนยาใหม่ทุกครั้ง

ที่มา : [www.rspg.or.th](http://www.rspg.or.th) โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี



## การฝึกมองตัวเอง (คุณธรรมจริยธรรม) โดย ... สำนักทรัพยากรมนุษย์

1. ฝึกมองตัวเองให้เล็กเข้าไป หมายความว่า จงเป็นคนตัวเล็ก อย่าเป็นคนตัวใหญ่ เวลาเมื่อไรเกิดขึ้นกับเรา อย่าไปให้ความสำคัญกับตัวเองมากเกินไป

2. ฝึกให้ตัวเองเป็นนักไม่สะสม หมายความว่า การสะสมอะไรสักอย่างนั้นเป็นภาระไม่มากนักน้อย ยกเว้นความดี

3. ฝึกให้ตัวเองเป็นคนสบายๆ หมายความว่า อย่าไปบ้ากับความสมบูรณ์แบบ เพราะความสมบูรณ์แบบมันไม่มีจริง

4. ฝึกให้ตัวเองเป็นคนนิ่งๆ หรือพูดแต่สิ่งดีๆ หมายความว่า ถ้าอะไรไม่ดีก็อย่าไปพูด เพราะการพูดหรือการวิจารณ์ในทางที่เสียหายนั้น มีแต่ทำให้จิตใจตัวเองตกต่ำและขุ่นมัว


5. ฝึกให้ตัวเองรู้ธรรมชาติว่าอะไรก็ผ่านไปได้เสมอ หมายความว่า เวลามีความสุขก็ให้รู้ว่าเดี๋ยวความสุขก็หายไป เวลาไม่มีความสุขก็ให้รู้ว่าเดี๋ยวความทุกข์ก็ผ่านไป เวลาที่มีสถานการณ์แย่ๆ เกิดขึ้น เรื่องราวเหล่านั้นมันไม่ได้อยู่กับเราจนวันตาย


6. ฝึกให้ตัวเองเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของการนิทาน หมายความว่า เราเกิดมาก็ต้องรู้ว่าเราต้องถูกนิทานแน่นอน ดังนั้นเมื่อถูกนิทานขอให้รู้ว่า “เรามาถูกทางแล้ว” แปลว่า เรายังมีตัวตนอยู่บนโลก คนที่ชอบเดินเล็งเดินก้ากับคำนิทานคือคนไม่รู้เท่าทันโลก

7. ฝึกให้ตัวเองพ้นจากการเป็นขี้ข้าของเงิน หมายความว่า เราต้องหลุดพ้อใจกับสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ รถยนต์ใช้อะไรอยู่ก็หลุดพ้อใจกับมัน นาฬิกาใช้อะไรอยู่ก็หลุดพ้อใจกับมัน เสื้อผ้าใช้อะไรอยู่ก็หลุดพ้อใจกับมัน การที่คนเราจะเลือกเป็นขี้ข้าของเงินได้ต้องรู้จักเพียงพอก่อน เมื่อรู้จักพอแล้วก็ไม่ต้องหาเงินมาก เมื่อไม่ต้องการเงินมากชีวิตก็มีโอกาสที่จะทำอะไรมากกว่าการหาเงิน

8. ฝึกให้ตัวเองเสียสละ และยอมเสียเปรียบ หมายความว่า การที่คนหนึ่งยอมเสียเปรียบผู้อื่นบ้าง เป็นเรื่องจำเป็นใครที่บ้าความถูกต้อง ใครก็ตามที่บ้าความถูกต้อง บ้าเหตุ บ้าผล ไม่ยอมเสียเปรียบอะไรเลย ไม่ช้า คนนั้นก็จะเป๋นบ้าสติแตกกลายเป็นคนที่ถูกทุกอย่างแต่ไม่มีความสุข เพราะต้องสู้รบกับคนรอบข้างเต็มไปหมดเพื่อความถูกต้องที่ตนเองยึดมั่นถือมั่น







**“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



### ความสำคัญของพื้นที่ชุ่มน้ำ

พื้นที่ชุ่มน้ำจัดลำดับความสำคัญเป็น 3 ระดับ ได้แก่ พื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระดับนานาชาติ พื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระดับชาติ และพื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระดับท้องถิ่นภาคใต้ มีพื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระดับนานาชาติ จำนวน 33 แห่ง พื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระดับชาติ 3 แห่ง และมีพื้นที่ชุ่มน้ำที่มีความสำคัญระดับท้องถิ่น 14 แห่ง ได้แก่ อุทยานแห่งชาติ อ่าวปายชายเลน ป่าพรุ ปากแม่น้ำ เป็นต้น

พื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานีทางภาคใต้ของประเทศไทยมีพื้นที่ชุ่มน้ำ 473 แห่ง เนื้อที่ 2,253.489 ตร.กม. ดังนี้

1. ทะเลชายฝั่ง/แหล่งปะการัง/หญ้าทะเล	จำนวน 120 แห่ง	พื้นที่ 1,711.940 ตร.กม.
2. คลอง/ห้วย/แม่น้ำ/ลำธาร	จำนวน 218 แห่ง	พื้นที่ 86.596 ตร.กม.
3. บึง/ทะเลสาบ	จำนวน 110 แห่ง	พื้นที่ 201.543 ตร.กม.
4. หอนงน้ำ/ที่ลุ่มขึ้นแฉะ	จำนวน 25 แห่ง	พื้นที่ 254.35 ตร.กม.

**สวนป่ากาญจนดิษฐ์ อ.กาญจนดิษฐ์ จ.สุราษฎร์ธานี** ใบรับรองมาตรฐานสากล (กลุ่ม) เลขที่ FSC-C125427

โครงการ SFM ของ อ.อ.ป. งบประมาณปี 2560 ได้เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ เดือนตุลาคม 2559 โดยเปิดรับสมัครสวนป่าและโรงงานเข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย สวนป่า จำนวน 7 แห่ง (ภาครัฐ 4 แห่ง ภาคเอกชน 3 แห่ง) และโรงงาน 5 แห่ง (ภาครัฐ 1 แห่ง ภาคเอกชน 4 แห่ง) พื้นที่ทั้งของสวนป่าและโรงงานอยู่ในพื้นที่ 4 ภาค ในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ภาคตะวันออก และภาคกลางกับภาคใต้ ตามลำดับ

ปี 2558 สวนป่ากาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี เข้าร่วมโครงการฯ และได้รับใบรับรองแบบกลุ่ม โดยมีสวนป่าจำนวน 9 สวนป่า ในกลุ่มใบรับรองเดียวกัน ใบรับรองการจัดการป่าไม้ตามมาตรฐานสากลเลขที่ FSC-C125427 มีอายุ 5 ปี (20 ตุลาคม ค.ศ.2015 - 19 ตุลาคม ค.ศ.2020)

สวนป่ากาญจนดิษฐ์ เนื้อที่ 5,618 ไร่ ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของพื้นที่ชุ่มน้ำนานาชาติอ่าวบ้านดอน ระยะทาง 18 กิโลเมตร (อำเภอดอนสัก) และอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของพื้นที่ชุ่มน้ำนานาชาติปากหนองทุ่งทอง ระยะทาง 73 กิโลเมตร (ตำบลดอนตอก)

**ศูนย์วิจัยป่าไม้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2558** รายงานความหลากหลายทางชีวภาพ ภายในสวนป่ากาญจนดิษฐ์ พบสัตว์ป่า 45 วงศ์ 65 สกุล 82 ชนิด สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม 8 วงศ์ 11 สกุล 12 ชนิด สัตว์เลื้อยคลาน 7 วงศ์ 14 สกุล 15 ชนิด สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก 5 วงศ์ 6 สกุล 9 ชนิด นก 26 วงศ์ 34 สกุล 46 ชนิด

**ตามการจัดสถานภาพ (IUCN: 2014 สผ: 2548) สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม พบ สัตว์ใกล้สูญพันธุ์ (Endangered: EN)**

1 ชนิด ได้แก่ เต่าเหลือง (Elongated tortoise *Indotestudo elongata*) มีแนวโน้มใกล้สูญพันธุ์ (Vulnerable: VU) 2 ชนิด

ได้แก่ แมวดาว (Leopard cat *Felis bengalensis*) นางอาย (Slow loris *Nycticebus coucang*) ใกล้ถูกคุกคาม

(Near Threatened: NT) จำนวน 1 ชนิด ได้แก่ นกโพระดกคางแดง (Red-throated Barbet *Megalaima mystacophanos*)

และเป็นกังวลน้อย (นกป่าพบทั้งเป็นสัตว์ประจำถิ่นและอพยพในช่วงฤดูหนาว (R W) พบ 6 ชนิด

ได้แก่ เหยี่ยวนกเขาชิดรา (Shikra *Accipiter badius*) นกกระเต็นน้อยธรรมดา (Common

Kingfisher *Alcedo otthis*) นกยางกรอกพันธุ์จีน (Chinese Pond Heron *Ardeola bacchus*)

นกยางเปี่ย (Little Egret *Egretta garzetta*) นกหัวโตชาดำ (Kentish Plover *Charadrius*

*alexandrinus*) นกจับแมลงคอแดง (Taiga Flycatcher *Ficedula monileger*) เป็นทั้งสัตว์ประจำถิ่น

และอพยพช่วงฤดูหนาว (R/W) ได้แก่ นกคัคคูพันธุ์อินเดีย (Indian Cuckoo *Cuculus micropterus*)

อพยพผ่าน (PM) ได้แก่ นกจาบคาหัวเขียว (Blue-tailed Bee-eater *Merops viridis*) และไม่พบ

นกอพยพ (M) Least Concerned: LC) จำนวน 75 ชนิด

โปรดติดตามต่อได้ในฉบับหน้า