



ผู้ปฏิบัติงาน อ.อ.ป. ร่วมรำลึกถึงคุณูปการ

ศาสตราจารย์ ดร.อำนวย คอวนิช

เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2561 นายภพภพ ลรรพรัตน์ ผู้อำนวยการสำนักสถาบันแห่งชาติ ในพระอุปถัมภ์ฯ พร้อมด้วย คณะผู้บริหารและพนักงานในสังกัด อ.อ.ป. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลา ศ.ดร.อำนวย คอวนิช อดีตผู้อำนวยการองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ เพื่อเป็นการระลึกถึงคุณูปการที่ ศ.ดร.อำนวย คอวนิช เป็นผู้ริเริ่ม การดำเนินงานด้านการปลูกสร้างสวนป่าเศรษฐกิจ รวมถึงการก่อตั้ง ศูนย์ฝึกลูกช้างแห่งแรกของโลก ณ สวนป่าทุ่งเกวียน อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง



อนุสาวรีย์ ศาสตราจารย์ ดร.อำนวย คอวนิช
อดีตผู้อำนวยการองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้



ดื่มน้ำอย่างไรให้สุขภาพดี

ร่างกายของมนุษย์เรานั้นมีองค์ประกอบของน้ำ 50 - 70% ไม่ว่าจะเป็นภายในเซลล์ตามอวัยวะต่างๆ ระบบการทำงานของร่างกายทั้งหมด หรือเลือดที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ ทั้งยังเป็นสารอาหารที่สำคัญของมนุษย์ในการดำรงชีวิตในทุกช่วงทุกวัย การดื่มน้ำบ่อยๆ นั้นก็เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดี แต่ก็ควรมีระยะเวลาในการดื่มน้ำ และวิธีดื่มน้ำตามที่ร่างกายของมนุษย์สมควรได้รับ

● ดื่มนอนตอนเช้าควรดื่มน้ำอุ่น เพราะน้ำอุ่นดื่มง่ายกว่าน้ำธรรมดา และอุณหภูมิของน้ำที่ดื่มไม่ต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกาย จึงไม่เป็นการไปดึงอุณหภูมิร่างกายให้เย็นลง หรืออาจเป็นน้ำที่อุณหภูมิห้องก็ได้ควรดื่ม 1 - 3 แก้วให้ได้อย่างต่ำ 500 - 750 มิลลิลิตร ช่วงเวลาหลังตื่นนอนเป็นช่วงที่มีความเข้มข้นของเลือดสูง ร่างกายและเลือดจะมีลักษณะขาดน้ำ และเพื่อกระตุ้นระบบขับถ่าย

● 15 นาที ก่อนอาหาร ระหว่างทานอาหาร และหลังทานอาหาร 30 นาที ทั้ง 3 เวลา ดื่มน้ำรวมกันทั้งหมดไม่ควรเกินครึ่งแก้ว หากดื่มน้ำมากเกินไประหว่างทานอาหาร จะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะเจือจางลง ส่งผลต่อระบบการย่อยอาหารร่างกายย่อยอาหารได้ไม่ดี

● ก่อนนอนให้ดื่มน้ำอีก 1 - 2 แก้ว ให้มากกว่า 250 มิลลิลิตร เพื่อให้ร่างกายที่ดื่มไหลเวียนชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้และกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นน้ำอุ่นจะยิ่งช่วยให้หลับสบายยิ่งขึ้น

● ช่วงเวลาประมาณ 9 โมงถึง 10 โมงเช้า ควรดื่มน้ำให้ได้ 2 แก้ว ช่วงนี้เป็นช่วงที่มีของเสียเกิดขึ้น เพราะร่างกายได้ทำงานไประยะหนึ่งแล้ว ควรดื่มน้ำเพื่อมาชำระของเสียเหล่านั้นออกไป

● ตลอดทั้งวัน ดื่มน้ำทีละนิด แบบจิบทีละ 2 - 3 อึก จิบบ่อยๆ ดีกว่าการดื่มน้ำครั้งละมากๆ เพราะเป็นการเพิ่มภาระให้กับระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

ประโยชน์ของการดื่มน้ำ

1. ช่วยบำรุงสุขภาพผิวให้ดีขึ้น เพิ่มความชุ่มชื้น ป้องกันเรื่องริ้วรอยและผิวแห้งกร้าน
2. ปรับสมดุลให้แก่ร่างกาย
3. ช่วยให้ระบบการหมุนเวียนของเลือดทำงานได้ดีขึ้น
4. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่
5. ช่วยให้อวัยวะภายในร่างกายต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. ระบบขับถ่ายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

“น้ำ” คือสิ่งที่ร่างกายมนุษย์ต้องการมากที่สุด เป็นยารักษาโรคที่ดีที่สุด เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น และป้องกันโรคภัยต่างๆ เราจึงควรหันมาใส่ใจกับการดื่มน้ำให้มากยิ่งขึ้น ควบคู่ไปกับการพักผ่อน การทานอาหาร และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะ

ขอบคุณข้อมูลจาก Food Network Solution/Story : แพรวา คงพัก

Health Care เพื่อสุขภาพที่ดี

โดย ฝ่ายกิจกรรมสัมพันธ์ สำนักบริหารกลาง

“มะกรูด” ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus hystrix DC. ไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 2 - 8 เมตร เปลือกต้นเรียบ สีน้ำตาล มีหนามแหลมตามกิ่งก้าน ใบ เป็นใบประกอบที่มีใบย่อยใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ปลายใบและโคนใบมน ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ เป็นมันสีเขียวเข้ม มีต่อมน้ำมันอยู่ตามผิวใบ มีกลิ่นหอมเฉพาะ ก้านใบมีปีกคู่คล้ายใบ ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบที่ปลายกิ่ง ดอกสีขาว กลีบเลี้ยงมี 5 กลีบ กลีบดอกมี 5 แฉก โคนกลีบดอกติดกัน ผลเป็นรูปทรงกลมหรือรูปไข่ โคนผลเรียวเป็นจุก ผิวขรุขระ มีต่อมน้ำมัน ผลอ่อนสีเขียวแก่สุกเป็นสีเหลือง มีรสเปรี้ยว

วิธีและปริมาณที่ใช้

1. ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ แก้แน่น แก้เสมหะ ผ่านผิวมะกรูดสดเป็นชิ้นเล็กๆ 1 ช้อนแกง เติมน้ำหรือพืชมเสน 1 หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ ดื่มแต่น้ำรับประทาน 1 ถึง 2 ครั้ง

2. ใช้สระผมทำให้ผมสะอาดชุ่มชื้น เป็นเงางาม ตกดำ ผสมลิ้น โดยผ่ามะกรูดเป็น 2 ชิ้น เมื่อสระผมเสร็จแล้ว เอามะกรูดสระซ้ำ ใช้มะกรูดยีไปบนผม น้ำมันมะกรูดเป็นกรด จะทำให้ผมสะอาด แล้วล้างผมให้สมบูรณ์ไปให้หมด

ที่มา : www.rspg.or.th โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



มะกรูด

ทำตัวให้เป็นศูนย์

ทำตัวให้เป็นศูนย์ ถ้าเรานำผ้าผืนใหญ่มากแล้วขึงไว้กลางแจ้งแบบจอนั่งเพื่อใช้เป็นเป้ายิง แล้วให้คนจำนวนหนึ่งยืนอยู่ในที่ไม่ไกลยิงกระสุนไปที่เป้านั้น คนร้อยทั้งร้อยจะยิงกระสุนถูกเป้าหมายโดยไม่พลาดเลย แต่ถ้าเราย่อเป้าให้เล็กลงมากเท่าไร จำนวนกระสุนที่จะยิงมาถูกเป้าจะลดน้อยลงตามความเล็กลงของเป้ายิ่งถ้าเราทำให้เป้านั้นเป็นศูนย์ คือ ไม่ให้มีเป้าอยู่ในที่ใดเลยใครจะยิงกระสุนอะไรจากที่ไหน อย่างไร ก็จะไม่มีโอกาสถูกได้แม้สักนัดเดียว มนุษย์ที่เกิดมาในโลกกลายเป็นเป้ากระสุนแห่งการประทุรร้ายของกันและกันโดยธรรมชาติ ความขัดแย้ง ความอาฆาตพยาบาท ตลอดจนการใส่ร้ายป้ายสีแก่กันและกัน เป็นกระสุนแต่ละนัดที่มนุษย์ใช้เป็นอาวุธเข้าประทุรหารกันดังเป็นขาวอยู่ทั่วไป ยิ่งทำตัวยิ่งใหญ่เพียงไร ก็ยิ่งเป็นเป้าใหญ่ให้ถูกกระสุนดังกล่าวมากขึ้นเพียงนั้น ปัญหาจึงอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจึงจะลดอันตรายจากการเป็นเป้าของการประทุรร้ายกันให้น้อยลง ถ้าจะลดอันตรายโดยการแก้ที่คนอื่นเป้าคงไม่มีทางสำเร็จ แต่ถ้าหันมาแก้ที่ตัวเองโดยให้ความสำคัญแก่ตัวเองให้เหมาะสม คือ ถ้าสำคัญว่ายิ่งใหญ่เต็มโลกก็เท่ากับคลี่เป้าในตัวเองให้กว้าง ไม่ว่าใครจะทำอะไรที่ไหน อย่างไร ก็จะถูกตัวเองไปเสียหมดความทุกข์ก็มากขึ้น แต่ถ้าเราลดความสำคัญของตัวเองให้เล็กลงมากเพียงไร อันตรายจากการเป็นเป้าประทุรร้ายของสังคมก็จะลดลงเพียงนั้น ยิ่งถ้าสามารถทำตัวให้เป็นศูนย์ คือ ลดความยึดมั่นทะนงตัวจนกระทั่งเห็นประจักษ์ในความจริงของชีวิต ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวเองจนเกินไป คือ ตัวเราให้เป็นศูนย์ในบางเหตุการณ์แล้ว ก็จะห่างไกลจากการมุ่งประทุรร้ายของใครๆ อีกต่อไป ขอให้ลองสำรวจตัวเองว่า กำลังทำตัวให้เป็นเป้าใหญ่คับโลกหรือว่าย่อตัวให้เล็กลงหรือว่าทำตัวให้เป็นศูนย์ได้บ้างแล้วเพียงไร.





ใช้ไม้จากป่าปลูก = ปลูกป่า

ศูนย์จำหน่าย
ผลิตภัณฑ์ ประคัล ไม้ต่าง ไม้พื้นไม้ประเสวน แส=เฟอร์นิเจอร์ไม้สักจากป่าปลูก
เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ตู้ เตียง ฯลฯ



ใกล้ที่คนซื้อที่นั่น สนใจติดต่อ

- ส่วนอุตสาหกรรมไม้อยุธยา**
4 กม. 4 ต.คลองสวนพสุ อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
โทร 035-241428, 089-1371961 คุณวิโรจน์ วัฒนโสภณ
- ส่วนอุตสาหกรรมไม้บางโพ**
146 ต.ประหารราษฎร์สุข 1 แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ
โทร 02-5873826-7, 098-2465261 คุณอรปรีชา สงค์แจ้งไทย
- องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ (สำนักงานใหญ่)**
76 ต.ราชนาเนินนอก แขวงวัดโสมนัสฯ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ
โทร 02-2823243-7 ต่อ 143, 061-4549945 คุณณรงค์เชาว์ บุชา

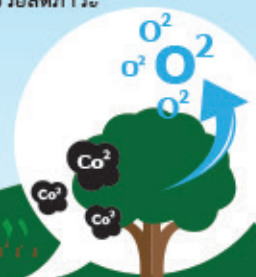
“องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้”

อ.อ.ป. เป็นรัฐวิสาหกิจ สาขาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อยู่ภายใต้การดูแลของกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เริ่มดำเนินการปลูกสร้างสวนป่าไม้เศรษฐกิจตั้งแต่ พ.ศ.2510 ปัจจุบันมีพื้นที่ปลูกสร้างสวนป่าไม้เศรษฐกิจประมาณ 1.158 ล้านไร่ รวม 245 สวนป่า โดยมีไม้เศรษฐกิจหลักๆ คือ สวนป่าไม้สัก, สวนป่าไม้ไค้ และสวนป่าไม้กระยาเลยอื่นๆ

อ.อ.ป.

สวนป่า อ.อ.ป. กักเก็บ CO_2

สวนป่าของ อ.อ.ป. ช่วยดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ มากักเก็บในรูปเนื้อไม้ และยังปล่อยก๊าซออกซิเจนสู่บรรยากาศ ช่วยลดภาวะโลกร้อนได้อีกทางหนึ่ง



การใช้ไม้จากป่าปลูก องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ (อ.อ.ป.)



การจัดการสวนป่า

อ.อ.ป. มีการบริหารจัดการสวนป่าไม้เศรษฐกิจ โดยดำเนินการตามหลักวิชาการ และได้รับการรับรองการจัดการสวนป่าอย่างยั่งยืน ทั้งมาตรฐานของ อ.อ.ป. และมาตรฐานสากล เพื่อความยั่งยืนทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

อ.อ.ป. จับมือราษฎร์ “สร้างป่า สร้างอาชีพ ให้ชุมชนรอบสวนป่า”

สวนป่าของ อ.อ.ป. พื้นที่กว่า 1.158 ล้านไร่ มีความหลากหลายทางชีวภาพ มีส่วนช่วยเพิ่มพูนความสมบูรณ์ทางระบบนิเวศ ซึ่งตอบสนองการใช้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ...

อ.อ.ป. ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของราษฎรในท้องถิ่นรอบสวนป่า และได้กำหนดนโยบายในการบริหารจัดการสวนป่าโดยราษฎรมีส่วนร่วม ในการใช้ประโยชน์พื้นที่โดยระบบวนเกษตร ตลอดจนจ้างงาน ส่งเสริมอาชีพ สร้างรายได้ที่เหมาะสม

