

# สันโค้งโพสต์



“ พระธาตุน้อยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แหล่งชีวิตห้วยชมภู สวยสุดทรวงผ้าไหม  
ลวดลายผ้าชาวม้า งามตาหมอนซิด กระดับชั้นดี มุ่มมันสามัคคี ล้วนมีคุณธรรม”

จัดทำโดย : ฝ่ายประชาสัมพันธ์องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง  
บรรณาธิการ : นายพินิจ สุวรรณไตร นายกองดีการบริหารส่วนตำบลสันโค้ง  
นายอภิเชต ผัดวงศ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง  
เรือโท ยรรยง นามจิต หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง  
นางพิชฌาภรณ์ สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานประชาสัมพันธ์  
นายกัลยภักดิ์ สารทอง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
<http://www.sankong.go.th> e-mail: ๖๕๖๐๕๐๓ @ dla.go.th



อบต.สันโค้ง นำโดย ผู้บริหาร พนักงาน สมาชิกสภาอบต. เข้าร่วมกิจกรรมถวายอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร เสด็จสวรรคต เพื่อแสดงออกซึ่งความจงรักภักดี และความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศ ในแต่ละพื้นที่มี ประชาชนและหน่วยงานทุกภาคส่วนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเนืองแน่น





วันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๙ อำเภอดอกคำใต้ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้จัดกิจกรรมวางพวงมาลา ถวายสักการะ เนื่องในวันปิยมหาราช เพื่อรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ โดยมีข้าราชการพลเรือน ทหาร ตำรวจ พ่อค้า ประชาชน พนักงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และ พลศกนักรหมู่เหล่าเข้าร่วมประกอบพิธีฯ







## สาระน่ารู้เรื่องผลไม้



**มะเขือเทศ**

มีวิตามินเอและซี ที่มีสรรพคุณช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย การเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งและช่วยเสริมสร้างความสดใส่ให้แก่ผิวพรรณ และยังช่วยให้ระบบการหมุนเวียนเลือดดีขึ้น



**เสาวรส**

ผลเสาวรสมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต ลดไขมันในเส้นเลือด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย คลายร้อน และป้องกันไข้หวัดได้เป็นอย่างดี



**ลิ้นจี่**

มีวิตามินบี1 และบี2 และวิตามินซี มีสรรพคุณช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด ช่วยย่อยอาหาร ช่วยบำรุงม้าม บำรุงอวัยวะภายใน บำรุงระบบประสาท และยังแก้อาการท้องเดินได้อีกด้วย



**ฝรั่ง**

มีวิตามินซี ที่มีสรรพคุณชะลอการลุกลามของมะเร็ง ช่วยสร้างและบำรุงเนื้อเยื่อเกี่ยวพันทำให้แผลหายเร็ว ช่วยกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว ช่วยลดสารพิษในร่างกาย หากรับประทานเป็นประจำจะทำให้ผิวพรรณสดใส



**มังคุด**

มีสรรพคุณช่วยคลายร้อน เพิ่มกำลัง บรรเทาอาการเหนื่อ อ่อนเพลีย และช่วยเสริมระบบการย่อยอาหาร ช่วยลดอนุมูลอิสระในร่างกาย หากดื่มน้ำมังคุดเป็นประจำ ยังจะช่วยป้องกันโรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารได้อีกด้วย



**เห็ดหลินจือ**

มีสรรพคุณช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคมะเร็ง บำรุงตับ บำรุงสมอง และระบบประสาท ทำให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องหลอดเลือดแข็งตัว เส้นเลือดอุดตัน น้ำตาลในเลือด คอเลสเตอรอลและความดันโลหิตสูง



**น้ำผึ้ง**

เป็นยาอายุวัฒนะและชะลอความแก่ เป็นอาหารเสริมบำรุงร่างกายให้แข็งแรง สดชื่นอยู่เสมอ ช่วยเสริมสร้างวิตามิน และแร่ธาตุที่ร่างกายขาดไป ช่วยให้ระบบการย่อยและขับถ่ายดีขึ้น



**ตะไคร้**

มีสรรพคุณ ช่วยบำรุงสายตา มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกายและยังช่วยลดความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย



**จิง**

มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร และทำให้ร่างกายอบอุ่น รักษาไข้หวัด รักษาอาการไอ ขับเสมหะ และยังช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้อีกด้วย รักษาอาการปวดประจำเดือนในช่วงก่อนหรือระหว่างมีประจำเดือน



**ใบเตย**

มีสรรพคุณช่วยลดอาการกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ ู้สึกสดชื่น และยังเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในผู้ป่วยโรคเบาหวานได้



**ถั่วเหลือง**

มีสรรพคุณในการช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ ช่วยลดและป้องกันโรคมะเร็งเต้านม ช่วยป้องกันและแก้ไขโรคหัวใจ ช่วยป้องกันโรคระบบทางเดินอาหาร เนื่องจากเป็นอาหารที่ไม่มีโคเลสเตอรอลและมีใยอาหารสูง



**ลำไย**

เป็นผลไม้ที่มีสรรพคุณช่วยในการบำรุงหัวใจ ระบบประสาท และระบบย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และใช้บำรุงร่างกายของสตรีภายหลังจากการคลอดบุตร



**มะเข่า**

อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารที่มีคุณสมบัติเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการแก่ชราของเซลล์ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย และช่วยขับปัสสาวะ บำรุงไต แก้อาการเมื่อยตามร่างกาย



**มังคุด**

สาร Xanthone ในเปลือกมังคุด ซึ่งมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีผลต่อการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งต่าง ๆ นอกจากนี้ในเปลือกมังคุดยังมีสารแทนนิน ที่มีคุณสมบัติช่วยในการสมานแผล และยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียได้อีกด้วย



**มะม่วง**

ช่วยละลายเสมหะ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน และยังช่วยให้เลือดลมและประจำเดือนของสตรีเป็นปกติ หากรับประทานมะม่วงสดเป็นประจำแล้วก็จะช่วยทำให้อาการไอ หอบ มีเสมหะ หรือมีเลือดออกตามไรฟันบรรเทาลงไปได้



**มะละกอ**

มีสรรพคุณในการต่อต้านการเกิดของเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้เป็นอย่างดี และยังช่วยบำรุงอวัยวะภายในต่าง ๆ ของมนุษย์ เช่น ม้าม และกระเพาะอาหาร ช่วยในการย่อยอาหาร และยังช่วยให้ผิวพรรณดี ได้อีกด้วย



**สตอเบอรี่**

มีวิตามินซี อยู่เป็นจำนวนมาก มีสรรพคุณที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ และโรคภูมิแพ้ ช่วยทำให้ระบบการดูดซึมอาหารของร่างกายดีขึ้น ลดอาการท้องผูก ช่วยให้เจริญอาหาร



**สับปะรด**

มีปริมาณของวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยไฟเบอร์ที่มีอยู่มากมาย มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร เสริมสร้างการดูดซึมอาหารของร่างกาย การลดความร้อนของร่างกายและยังช่วยแก้กระหาย หากรับประทานสับปะรดเป็นประจำแล้ว จะช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไตอักเสบและโรคความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย



**กระเจี๊ยบ**

มีสรรพคุณในการช่วยรักษาอาการร้อนในภายในช่องปาก ลดปริมาณของไขมันในเส้นเลือด ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยลดระดับของความดันโลหิตภายในร่างกายให้กลับเข้าสู่ระดับปกติ และยังช่วยลดอาการอ่อนเพลียได้อีกด้วย



**มัลเบอร์รี่**

หรือ หม่อน มีสรรพคุณที่สามารถต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง ผู้ที่รับประทานเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งได้ และยังช่วยบำรุงไตให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยบำรุงโลหิต บำรุงประสาทตา ทำให้สายตาแจ่มใส ร่างกายก็สุขภาพ



**ลูกพลับ**

มีโพแทสเซียมสูง และมีวิตามินซีสูง มีสรรพคุณช่วยให้หายใจอ่อนเพลีย บรรเทาอาการร้อนใน เจ็บคอ คอแห้ง เป็นแผลในปาก ละลายเสมหะ และบำรุงปอด นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการท้องเดินได้อีกด้วย



**กล้วยหอม**

มีวิตามินบีสูง มีสรรพคุณช่วยลดความเครียด ความอ่อนล้า ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์สดใส ในกล้วยหอมจะมีเส้นใยอาหารช่วยทำให้ระบบขับถ่ายในร่างกาย ทำงานได้ดี และยังช่วยให้การย่อยอาหารของลำไส้เล็กดีขึ้นได้



**แก้วมังกร**

มีสารอาหารหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม แมกนีเซียม วิตามินซี และมีเส้นใย มีสรรพคุณช่วยลดโคเลสเตอรอล ป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ ลดความดันโลหิต ควบคุมน้ำหนัก แก้อาการท้องผูก ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ และช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น



**ส้ม**

มีวิตามินเอและซี มีสรรพคุณช่วยต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และช่วยเสริมสร้างความสดใสให้แก่ผิวพรรณ

ขอขอบคุณที่มา : <https://sites.google.com>

# 6 โรดมากับ ภัยหนาว

ระวัง

- ### 1 โรดไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่

**อาการ** ไข้หวัด : คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม  
ไข้หวัดใหญ่ : ปวดศีรษะมาก มีไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน

**วิธีรักษา** ไข้หวัด : นอนพักมากๆ เช็ดตัว กินยาลดไข้  
ไข้หวัดใหญ่ : ควรไปพบแพทย์
- ### 2 โรดปอดบวม

**อาการ** ไอ แน่นหน้าอก มีไข้สูง และหายใจหอบ มักพบตามหลังไข้หวัดเรื้อรังหรือรุนแรง

**วิธีรักษา** ควรไปพบแพทย์
- ### 3 โรดหัด

**อาการ** มีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง มีผื่นขึ้นหลังมีไข้ ประมาณ 4 วัน

**วิธีรักษา** พบแพทย์ กินยาลดไข้
- ### 4 โรดหัดเยอรมัน

**อาการ** มีไข้ต่ำ-ปานกลาง มีผื่นกระจายไปทั่ว

**วิธีรักษา** กินยาลดไข้ ทายาแก้ผื่นคัน หากพบในหญิงตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรก ควรไปพบแพทย์
- ### 5 โรดอีสุกอีใส

**อาการ** เริ่มจากมีไข้ต่ำๆ ต่อมาจะมีผื่นแดง ตุ่มนูน ตุ่มพองใส จากนั้น จะเป็นตุ่มหนอง

**วิธีรักษา** รักษาตามอาการ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะหายจากอาการป่วยในเวลาไม่นาน
- ### 6 โรดอุจจาระร่วง

**อาการ** ถ่ายเป็นน้ำ ร่วมกับอาการไข้ และอาเจียน

**วิธีรักษา** ผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้จิบบ่อยๆ หากยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์

ข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ขอขอบคุณที่มา : [www.bankhwahealth.com](http://www.bankhwahealth.com)











