



สารนาร

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

ไม่เกิดประโยชน์แต่โทษ

1. พวกขนมปังปิ้ง
กระบวนการผลิตบาง
แห่งไม่ดี ได้สลับประด
เป็นมันแกว
2. เบียร์สด
จะไม่ถูกกรองยีสต์ที่ตายแล้วออก
เราจึงกินยีสต์เข้าไปด้วยเบียร์
ขจัดจะถูกกรองไปแล้วแต่กินได้
ไม่เป็นไร
3. ซูชิในตลาดนัด
ที่อากาศร้อน แบคทีเรียจะเจริญ
เติบโตเร็ว ซูชิต้องเสิร์ฟเย็นเท่า
นั้น
4. แอแคลร์กับลูกชุบ
หรือขนมอะไรที่ต้องมีการปั้น ๆ ถู ๆ
ต้องพึ่งรังผึ้งขนานมัย ควรซื้อกับร้าน
ค้าที่รู้จักหรือมีชื่อเสียงเท่านั้น
5. ลูกอมสีอื่น ๆ
เช่น ฟ้า เขียว ม่วง เป็นสีที่หาย ไม่ดี
ไม่ควรซื้อเพราะใช้สีที่เก็บไว้นาน ทาน
ลูกอมสีแดง ขาว ได้
6. ปลายน้ำร้อน
ต่อต้านหน้าฝน
ไม่ควรกินอาหารทะเล เพราะฝน
เริ่มตกจะชะฝุ่นบนพื้นดินลงทะเล
7. พวกอาหาร Pack
สำเร็จมา wave ที่บ้าน wave ได้
ครั้งเดียวเท่านั้นไม่ควรล้าง Package
มาใส่ wave ซ้ำเพราะสารพิษจะออกมา
8. โยเกิร์ตต่างๆ
จะมีแบคทีเรียอยู่ประมาณ 20%
ควรทานโยเกิร์ต Home made ด้วย
เล็ก ๆ
9. น้ำปลาเปิดขวดแล้ว
ควรมีอายุการใช้ไม่เกิน 1 เดือน
10. ระวังเชื้อรา
ตามคอขวดที่เปิดแล้ว
11. กระดาษหนังสือพิมพ์
อย่าเอามาห่อผักแช่ตู้เย็น มีสารพิษ
จากหมึก
12. อาหารกระป๋อง
ถ้าใช้ไม่หมดควรเอาออกจากกระป๋อง
ใส่ภาชนะ อื่นแช่ตู้เย็น
13. ฟองน้ำล้างจานที่มีน้ำยา
ผสมน้ำทิ้งไว้
(เป็นน้ำๆ) ทิ้งไว้ได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมง
แบคทีเรียจะขึ้น ควรทิ้งไป
14. อาหารหมักดอง
ต้องระวังมีไวรัสที่ทำลายกล้ามเนื้อ
กล้ามเนื้ออ่อนแรง ผักกาดดองตาม
ท้องตลาด ในโรงงานบางแห่งจะมี
กระบวนการผลิตที่ไม่สะอาด
15. เซอร์เบียขนมเค็กกราถูก
ตามตลาดสด
คือ มะเขือเปาะพอกสีจนใสเป็นวันแล้ว
ย้อมสีแดง พวกที่ใช้สารฟอกสีอื่นๆ

แหล่งที่มา : <http://bit.ly/1ceVLTf>



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์



จธนมพจก

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง อ.พระสิงห์ จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

www.thammapakorn.go.th
E-mail : thammapakorn@dswd.mail.go.th



นางอุบลวรรณ จันทรสุนทร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าข้าม เทศบาลเมืองแม่เหียะ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลแม่เหียะ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน และประชาชนตำบลแม่เหียะ จัดกิจกรรมร่วมใจถวายพระพร เถลิงพระเกียรติสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา ๖๒ พรรษา ณ ศูนย์ ๓ วิทยสถานสายใยรักแห่งครอบครัว แม่เหียะฯ

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2557 นางอุบลวรรณ จันทรสรินทร์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ พร้อมด้วยข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และผู้สูงอายุ ร่วมถวายเทียนพรรษา ผ้าอาบน้ำฝน ประจำปี 2557 แต่พระสงฆ์จำนวน 3 รูป ณ ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์จัดกิจกรรมส่งเสริมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา “การเจริญสติภาวนา” โดยพระมหาจลวย อรุโณ รองเจ้าอาวาส วัดเมืองมาง พระวิปัสสนาจารย์ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดเมืองมาง



ให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกแก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเชียงใหม่ เมติคอลเซ็นเตอร์ ตรวจคัดกรองบัตรทอง คัดกรองสายตา ข้อเลือดและรับการตรวจสุขภาพ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

ศูนย์ ๓ วัดสามสายใยรักแห่งครอบครัว แม่เหียะ



เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2557 ศูนย์ ๓ วัดสามสายใยรักแห่งครอบครัว แม่เหียะ เข้าร่วมโครงการรดน้ำเข้าพรรษา ด้านยาเสพติด ประจำปี 2557 ของเทศบาลเมืองแม่เหียะ ในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาวันอาสาฬหบูชาและเข้าพรรษา พร้อมกับถวายเทียนพรรษา ณ สำนักงานเทศบาลเมืองแม่เหียะ



วันที่ 28 กรกฎาคม 2557 นางอุบลวรรณ จันทรสุนทร ผู้จัดการศูนย์ ๓ วัดฯ เข้าร่วมพิธีจุดเทียนชัยถวายพระพรชัยมงคลในวันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา ๖๒ พรรษา ณ อุทยานหลวงราชพฤกษ์ สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน) โดยมี นายนาวัน สินธุสะอาด รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานในพิธี



เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2557 นางอุบลวรรณ จันทรสุนทร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ พร้อมด้วยข้าราชการเจ้าหน้าที่ทุกคน ร่วมรับฟังพระธรรมเทศนาข้อคิดและหลักในการทำงาน “ครองตน ครองคน ครองงาน” โดยนิมนต์ท่านพระมหาอาวรณ์ ฐิริปัญญา จากสำนักวัดปิ่นเส้า อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์การเรียนรู้



เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2557 คณะนักเรียนจากประเทศญี่ปุ่น เข้าศึกษาดูงาน การกิจและการดูแลผู้สูงอายุของศูนย์ฯ พร้อมทั้งพูดคุยและจัดกิจกรรมนันทนาการ ร่วมกับผู้สูงอายุของศูนย์ฯ

ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ

บริการให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับ ระเบียบการเข้ารับบริการและบริการส่งต่อ ผู้สูงอายุไปหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ



ให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการองค์กรและ ขั้นตอนการดำเนินงานของศูนย์ฯ แก่นักศึกษาจาก มหาวิทยาลัยต่าง ๆ

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในชุมชน



ศูนย์ฯ ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลแม่สลาบ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ มูลนิธิพัฒนา จังหวัดเชียงใหม่ และบริษัทสยามฟาร์มาซูติคอล จำกัด จัดโครงการบริการชุมชน เพื่อผู้สูงอายุ และประชาชนตำบลแม่สลาบ มีบริการตรวจสุขภาพ ตรวจโรคทั่วไป ตัดผม ฟังเข็ม ทำฟัน แจกแว่นตา ณ ที่ทำการศูนย์บริการผู้สูงอายุตำบลแม่สลาบ โดยมีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ตำบลแม่สลาบ อำเภอสะเมิง ร่วมกิจกรรมให้บริการในครั้งนี้ด้วย



ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) ร่วมกับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ตำบลบ้านสหกรณ์ อำเภอแม่ออน เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พร้อมทั้งได้มอบเครื่องอุปโภคบริโภค และกายอุปกรณ์ให้แก่ผู้สูงอายุ