

สารสาร

“ถั่ว” 5 สี...ดีต่อสุขภาพอย่างไร?



BAAC
BANKING AND AGRICULTURAL
www.BANKINGANDAGRICULTURAL.com
Tel: 02-277-2893-4



ถั่วแดง

ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดการดูดซึมน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ
เพิ่มการไหลเวียนโลหิตให้กับร่างกาย และช่วยยับยั้งโรคมะเร็งอีกด้วย



ถั่วดำ

ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน ช่วยบำรุงเลือด ขับของเหลวในร่างกาย ขับลม
ขจัดพิษ บำรุงไต ขับเหงื่อ แก้อ่อนใน บำรุงสายตา เหมาะสำหรับผู้ที่มีการบวมน้ำ เหน็บชา
ตีขี้มัน ไตเสื่อม ปวดเอว และช่วยบรรเทาอาการปวดลำไส้เล็ก



ถั่วเขียว

ช่วยขับร้อน ดอนพิษ ขับของเหลวในร่างกาย บำรุงสายตา ลดความดันโลหิต
มีประโยชน์ต่อลำคอและผิวหนัง รักษาอาการกระหายน้ำ ไค้อกเสบ หรือลำไส้อักเสบ
ใช้หัด ผื่นคัน เบาหวาน พิษจากพิษและสารหนู ช่วยกระตุ้นประสาท



ถั่วขาว

มีสารสำคัญคือ ฟาซีโอลามีน (Phaseolamin) มีคุณสมบัติทำให้เอนไซม์อะไมเลส
เป็นกลาง ดังนั้นแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตที่เรบริโภคเข้าไปนี้ จึงไม่สามารถเปลี่ยนจาก
แป้งกลายเป็นน้ำตาลได้ถึง 50-66% เหมาะสำหรับสาวสาวหรือคนรักสุขภาพทั่วไปที่
ต้องการลดความอ้วน



ถั่วเหลือง

ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ เพราะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีกับสุขภาพ
หรือ LDL Cholesterol และลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ตลอดจนยับยั้งการเกิดไขมัน
อุดตันในหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจ

ที่มา : nanahealth



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 1/2537
ไปรษณีย์โทรเลขพระสิงห์



กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่)
เลขที่ ๑ ถนนมูลเมือง ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

จดหมายข่าว ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๘๙ ประจำเดือนกันยายน ๒๕๕๗
www.thammapakorn.go.th
E-mail : thammapakorn@dswd.mail.go.th



เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2557 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดกิจกรรม
พิธีเจริญพระพุทธมนต์ และสืบทอดา ทอดผ้าป่า ในวาระที่ศูนย์ฯ ก่อตั้งครบรอบ ๕๗ ปี

ศูนย์การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบสถาบัน



เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2557 เปิดศูนย์บริการผู้สูงอายุกีฬาสถาปนกรรม โดยได้รับเกียรติจากศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์พงษ์ศิริ ปรารธนาดี ประธานมูลนิธิสงเคราะห์ผู้สูงอายุภาคเหนือเป็นประธาน หัวหน้าหน่วยงานสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดเชียงใหม่ ชมรมผู้สูงอายุ องค์การปกครองท้องถิ่น ภาคีเครือข่ายเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุกีฬาสถาปนกรรม เชียงใหม่

ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2557 สมาชิกศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ จัดกิจกรรมส่งเสริมความกตัญญูและการรักษาประเพณี รำลึกถึงเจ้าของบ้านและที่ดิน (คุณพ่อประเสริฐ, คุณแม่มุกดา, อาจารย์ปิยะมัลย์ จุลกันท์) ผู้ก่อตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์



ให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกแก่คณาจารย์และนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ



ศูนย์บริการให้คำแนะนำปรึกษาและส่งต่อ



บริการให้คำแนะนำ
ปรึกษากี่ยวกับการนำผู้สูงอายุ
มาใช้บริการในศูนย์ฯ

ศูนย์ข้อมูลและสารสนเทศงานสวัสดิการผู้สูงอายุ

ให้บริการข้อมูลการบริหารจัดการองค์กร
ภารกิจของหน่วยงาน แก่นักเรียน
นักศึกษาและประชาชนทั่วไป



ศูนย์ ๓ วัยสานสายใยรักแห่งครอบครัว แม่เหียะฯ



ศูนย์ ๓ วัยสานสายใยรักแห่งครอบครัว แม่เหียะฯ จัดกิจกรรมประจำวัน ในการให้บริการเครื่องออกกำลังกาย, บริการคอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล, บริการห้องสมุดและกิจกรรมเต้นแอโรบิค วันจันทร์ – วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๙.๓๐ น. ณ ศูนย์ ๓ วัยฯ แม่เหียะฯ



วันที่ 18 กันยายน 2557 ศูนย์ฯ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จัดกิจกรรมงานเกษียณอายุราชการ นางอุบลวรรณ จันทรสุนทร ผู้อำนวยการศูนย์ฯ โดยการแต่งกายย้อนยุค หัวหน้าหน่วยงานสังกัดกระทรวงฯ ชมรมผู้สูงอายุ และภาคีเครือข่ายเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้



เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2557 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน ชั้นปีที่ 2 ได้มาจัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องการสร้างเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุจะได้นำความรู้ไปปฏิบัติในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องต่อไป



เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2557 คณะศึกษาดูงานจากประเทศญี่ปุ่น เข้าศึกษา
ดูงานภารกิจและการดูแลผู้สูงอายุของศูนย์ฯ พร้อมชมมอปลิงของเพื่อใช้สำหรับ
การฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุ



เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2557 นักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เข้าศึกษา
ดูงานและฟังบรรยายสรุปการดำเนินงานของศูนย์ฯ และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ



เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2557 เวลา 14.00 – 15.30 น. รศ.นพ.พิระศักดิ์ เลิศตระการนนท์
บรรยายให้ความรู้ในเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ ให้แก่เจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อ
นำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องตามหลักการพยาบาลและการดูแลผู้สูงอายุ



เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2557 เวลา 09.30–11.30 น. คุณศรีทัย วิทิพย์
พยาบาลประจำโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ มาให้ความรู้เรื่องการช่วยเหลือ
ผู้สูงอายุในภาวะฉุกเฉินให้แก่เจ้าหน้าที่และผู้สูงอายุในศูนย์ฯ