

ส่วนอนุรักษ์สัตว์ป่า ขอส่งสำเนาหนังสือศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี ที่ ทส ๐๙๑๙.๖๐๗/๑๔๐ ลงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๖ เรื่อง การจัดการการวิฤตประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมวลชน มาเพื่อทราบและดำเนินการตามข้อสั่งการผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ ห้วยหนังสือดังกล่าว

Ukrainian

(นางสาวบงกชมาศ พิมพ์สิน)

นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ

วิชาการในตำแหน่งผู้อำนวยการส่วนอนุรักษ์สัตว์

① выжи и измучивать меня
- и измучивать меня. Ах-а-а
тот же дурной дом.
- и измучивать меня

(นางเจริญพร จิรมงคลการ)
พนักงานธุรการ ส.3

[illegible]

Don . gm

g.w.a. 66.

(นางนพมาศ แก้วพรมชัย)

นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ

หัวหน้าศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร

ฝ่ายจัดการพื้นที่อนุรักษ์สัตว์ป่า
เลขที่รับ..... 412
วัน เดือน ปี..... 24 เม.ย. 66

ส่วนอนุรักษ์สัตว์ป่า
เลขที่รับ..... 2816
วัน เดือน ปี..... 24 เม.ย. 2566
เวลา..... 14.25

สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 9 (อุบลราชธานี)
เลขที่รับ..... 9006
วัน เดือน ปี..... 24 เม.ย. 2566
เวลา.....

หน้าห้อง ผอ.สบอ.9 5090
เลขที่รับ..... 27 เม.ย. 2566
วันที่เวลา.....
ส่งคืนแก่ใคร.....
ชื่อ.....



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี โทร ๐๔๕ - ๔๑๐๐๔๐

ที่ ทส ๐๔๑๙.๖๐๗/๑๔๐

วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง การจัดรายการวิทยุประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมวลชน

เรียน ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙

ด้วยศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี มีภารกิจหลักในการปลูกจิตสำนึกและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์งานด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้และสัตว์ป่า ในการนี้ศูนย์ฯ จึงได้ดำเนินการจัดรายการวิทยุประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมวลชน เพื่อประชาสัมพันธ์ภารกิจในด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้และสัตว์ป่า ให้แก่ประชาชนได้รับทราบ

ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี จึงขอส่งบทความ/บทวิทยุ ที่จะใช้บรรยายออกอากาศที่สถานีวิทยุคนรักน้ำเย็น (FM ๑๐๖.๐๐ MHz.) ตำบลสิริเชียร อำเภอน้ำเย็น จังหวัดอุบลราชธานี ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๖ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. จำนวน ๔ ครั้ง ดังนี้

๑. วันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓๑ เรื่อง โรคลมแดด
 ๒. วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓๒ เรื่อง ประวัติพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ
 ๓. วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓๓ เรื่อง ประโยชน์ของต้นไม้
 ๔. วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๓๔ เรื่อง วันงดสูบบุหรี่โลก
- จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

จัดการ

① เว็ล ๗๐-๙๖๐.๙

- ส่งให้ทุกสื่อหนังสือ จิตจรด
- อีกประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อมวลชน
- ประจำเดือน พ.ค. ๖๖ เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการสื่อมวลชนจิตอาสา
- กิจกรรมทำไม้ หรือสัตว์ป่า
- เน้นการประชาสัมพันธ์ ดำเนินการ
- ๐๐๓๓๓๓๓๓
- ใจจดใจจ่อ

กึ่ง ๒

(นางสาวสุพัตรา พูนกระโทก)

นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ ทำหน้าที่

หัวหน้าศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี

๑. ส่งมอบงานให้
นางสาวสุพัตรา พูนกระโทก
นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ
ทำหน้าที่หัวหน้าศูนย์ศึกษา
ธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี
๒๕๖๖

(นายครรชิต ศรีนพวรรณ)

ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙

นางสาวสิริทิพย์ บุณยประวีร์
พนักงานพิทักษ์ป่า

"No Gift Policy ทส. โปร่งใสและเป็นธรรม"

๒๖ เม.ย. ๖๖

(นางสาวบังกชมาศ พิมพ์สิน)

นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ

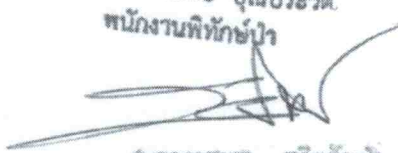
นายทศพร สติระรัตน์
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ

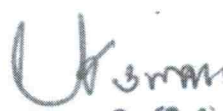
๒)

๑๖ มี.ค. ๕๐๖

- เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของราษฎร
อำเภอหนองน้ำดำ จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. ๒๕๐๖ ทำหนังสือ
- ไปรษณีย์


นางสาวสรินทิพย์ ปุณฺณประวัติ
พนักงานพิทักษ์ป่า


(นายแพทย์ สรินทิพย์)
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ


(นางสาวบงกชมาศ พิมพ์สิน)
นายสัตวแพทย์ชำนาญการพิเศษ
วิชาการในตำแหน่งผู้อำนวยการส่วนอนุรักษ์สัตว์ป่า

บทวิทยุเรื่อง
วิทยุรายการ
ผู้เขียนบทวิทยุ
ครั้งที่/วันที่และเวลาที่ออกอากาศ
สถานที่ออกอากาศ
ผู้ควบคุม/ที่ปรึกษา

โรคลมแดด
เพื่อนธรรมชาติ
นางสมัย พิภูลทอง ตำแหน่ง พนักงานราชการ
ครั้งที่ ๓๑ วันพฤหัสบดีที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.
สถานีวิทยุคนรักน้ำเย็น (FM ๑๐๖.๐๐ MHz.) ต.สัวีเชียร อ.น้ำเย็น จ.อุบลราชธานี
นางสาวสุพัตรา พูนกระโทก นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ

**แก่งหินดินดาซ เกาะสวาทหน้าซมนัก นังพักศาลาซงลม สุขสมหอมดอกลำควน กังเดินขบวนของแปลกหิน
แตกลานพันธุ์ แหล่งความรู้มากมี ที่ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี**

สวัสดีครับ ท่านผู้ฟังที่เคารพ ขออนุญาตนำท่านผู้ฟังเข้าสู่รายการ เพื่อนธรรมชาติ (วัน/เดือน/ปีที่จัดรายการวิทยุ) พบกันทุกวันจันทร์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. (ชื่อผู้จัดรายการวิทยุ) จากศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี ซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่า และพันธุ์พืช ตั้งอยู่หมู่ที่ ๕ บ้านหนองขอน ตำบลโดมประดิษฐ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ติดต่อได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕ ๔๑๐๐๔๐ Facebook : ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี เพื่อนำเสนอข้อมูล ข่าวสาร สาระความรู้ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สลับกับความบันเทิงในรูปแบบของงานเพลงที่ท่านผู้ฟังชื่นชอบและแนะนำเข้ามาที่หมายเลข โทรศัพท์ของสถานีวิทยุ ๐๘๗ -๘๑๕๘๕๒๗ และยังมีช่วงประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานบุญประเพณีจากชุมชนที่ส่งเข้ามา

(เปิดเพลง ๑)

ด้วยอากาศที่เปลี่ยนแปลงมากในปัจจุบัน ทั้งอุณหภูมิความร้อนเพิ่มขึ้นจนเป็นที่น่าตกใจ ซึ่งภาคเหนือเองได้รับผลกระทบเป็นอย่างมากจากมรสุมร้อน ทำให้มีอากาศที่ร้อนสูงสุดถึง ๔๒ องศาเซลเซียส นั้นอาจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะทำให้คุณเป็น “โรคลมแดด หรือ Heat Stroke” โรคที่ใหม่ในยุคปัจจุบันแต่อาจคร่าชีวิตของคุณ และคนใกล้เคียงได้

โรคลมแดด คือภาวะที่อุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน ๔๐.๕ องศาเซลเซียส เกิดจากการที่อยู่ในสถานที่ที่อุณหภูมิร้อนมากๆ และร่างกายไม่สามารถปรับตัวลดอุณหภูมิให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ส่งผลเสียต่อระบบประสาท หัวใจ และไต เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้

(เปิดเพลง ๒)

ส่วนสาเหตุของโรคลมแดด นั้นมาจากการอยู่ในสถานที่ที่อากาศร้อนจัด โดยเฉพาะขณะที่อากาศร้อนขึ้น หรือการออกกำลังกายอย่างหนัก โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกายในสถานที่ที่อากาศร้อน อาจมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่กระตุ้นให้เป็นโรคลมแดดได้ง่ายขึ้น เช่น การสวมใส่เสื้อผ้าที่หนาเกินไปจะทำให้เหงื่อระเหยได้ยาก การดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ ทานน้ำน้อย เป็นต้น

กลุ่มคนที่มีโอกาสเป็นโรคลมแดด ได้มากกว่าผู้อื่น อาทิ เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ (อายุเกิน ๖๕ ปี) มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ช้า และเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำได้ง่าย, ทหารที่ต้องฝึกหนัก หรือ นักกีฬาที่ต้องเล่นกีฬาในที่ที่อุณหภูมิร้อนจัด, ผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อน เช่น ต้องเดินทางไปประเทศที่อุณหภูมิอากาศร้อนกว่า หรือเจอมรสุมพายุฤดูร้อน, ผู้ที่ทานยาบางชนิด ได้แก่ ยาลดความดันโลหิตบางประเภท ยาขับปัสสาวะ ยารักษาโรคจิตเวช ยาแก้แพ้ ยาลดน้ำมูก ยาระบาย ยาบ้า โคเคน และผู้ที่มีโรคหัวใจ โรคปอด โรคอ้วน หรือเคยเป็นโรคลมแดดมาก่อน

(เปิดเพลง ๓)

กัญญา

อาการของโรคลมแดดที่คุณอาจสังเกต หรือตรวจเช็คได้ง่ายๆ เช่น อุณหภูมิร่างกายสูงเกิน ๔๐.๕ องศาเซลเซียส มีอาการผิดปกติทางระบบประสาท ได้แก่ ลูกลึกลูกกลน พูดซ้ำ สับสน ชัก เพ้อ หมดสติ ต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติไป เช่น อยู่ในสถานที่ที่ร้อนจัด แต่ไม่มีเหงื่อออก คลื่นไส้ อาเจียน ผิวน้ำและหน้าเปลี่ยนเป็นสีออกแดง เหนื่อย หายใจเร็ว ใจสั่น ซึ่พจรเต้นเร็วผิดปกติ ปวดศีรษะ หรือไคววาย ปัสสาวะสีเข้มผิดปกติ เอนไซม์ในกล้ามเนื้อสูงผิดปกติ

วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนรับนำส่งโรงพยาบาล คือ ผู้ป่วยที่มีอาการควรรีบหลบแดด ย้ายมาอยู่ในที่ร่ม ถอดเสื้อผ้าที่ไม่จำเป็นออก ทำให้ร่างกายเย็นด้วยวิธีต่างๆ เช่น รดตัวด้วยน้ำเย็น เช็ดตัวด้วยน้ำเย็น โดยเฉพาะที่บริเวณหลังคอ ข้อพับ และขาหนีบ เป่าพัดลมที่มีไอน้ำเย็น เปิดแอร์ ดื่มน้ำ และน้ำเกลือแร่ให้มากๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ และป้องกันไม่ให้ร่างกายสูญเสียเกลือแร่

(เปิดเพลง ๔)

อีกทั้งยังมีวิธีการป้องกันไม่ให้เป็นโรคลมแดดได้ง่ายๆ อาทิ สวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่งสบายและบาง เพื่อให้ผิวน้ำได้มีการถ่ายเทความร้อนออกไปได้ง่ายขึ้น ใช้อุปกรณ์บังแดด เช่น ร่ม หมวกปีกกว้าง แว่นตากันแดด และทาครีมกันแดด ดื่มน้ำให้มากๆ อย่างน้อย ๘ แก้วต่อวัน ไม่ควรอยู่ในรถที่จอดกลางแดด อุณหภูมิในรถสามารถขึ้นไปได้อย่างรวดเร็วถึง ๕๐ องศาเซลเซียส ในเวลาไม่ถึงครึ่งชั่วโมง ห้ามทิ้งเด็กไว้ในรถเด็ดขาด หากเวลาพักมาอยู่ในที่ร่มเป็นระยะ โดยเฉพาะช่วงที่ร้อนสุดคือช่วงกลางวัน ถ้าต้องการออกกำลังกายควรออกเวลาที่เย็นที่สุดของวัน คือตอนรุ่งเช้า และตอนเย็น ถ้ายังไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อน เช่น เพิ่งย้ายมาอยู่ในประเทศที่ร้อนกว่าที่เดิม ควรหลีกเลี่ยงการทำงานหนัก หรือการออกกำลังกายหนักในระยะแรก จนกว่าร่างกายจะชินกับอุณหภูมิที่ร้อนขึ้น ถ้าทราบว่าตนเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคลมแดด เช่น มีโรคประจำตัว สูงอายุ ทานยาที่มีความเสี่ยง ควรสังเกตอาการตนเอง ถ้าเริ่มมีอาการที่เข้าได้กับโรคลมแดด ควรรีบปฐมพยาบาลตนเองเบื้องต้น และรีบไปโรงพยาบาลทันที

อ้างอิง : พญ.พร้อมพรรณ พุกษากร, แพทย์อายุรกรรมต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม, โรงพยาบาลกรุงเทพ เชียงใหม่, โรคลมแดด (Heat Stroke) โรคใหม่ที่คุณควรรู้ไว้, แหล่งที่มา : <https://www.bangkokhospital-chiangmai.com/>, ๗ เมษายน ๒๕๖๖

(เปิดเพลง ๕)

“เพิ่มพื้นที่ป่าอนุรักษ์ให้ได้ร้อยละ ๒๕ ของพื้นที่ประเทศ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๖๔” วิสัยทัศน์ของกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

หากท่านสนใจในเรื่องราวด้านทรัพยากรธรรมชาติ หรืออยากเรียนรู้ เพิ่มพูนประสบการณ์ ในรูปแบบการจัดค่ายฝึกอบรม อาทิ ค่ายอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ค่ายลูกเสือ-เนตรนารี ยุวกาชาด ค่ายส่งเสริมสุขภาพกิจกรรมค่ายอื่นๆ การทัศนศึกษาในเส้นทางเดินธรรมชาติ ที่เปรียบเสมือนห้องเรียนธรรมชาติขนาดใหญ่ หรือหากมีความประสงค์ให้ทางศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี ร่วมไปจัดแสดงนิทรรศการ ด้วยก็ติดต่อ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕ ๔๑๐๐๔๐ มาถึงช่วงประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานบุญประเพณีจากชุมชน ที่ส่งเข้ามา

เรื่องที่ ๑

เรื่องที่ ๒

เรื่องที่ ๓

(เปิดเพลง ๖)

กัญญา

มาถึงช่วงสุดท้ายของรายการเพื่อนธรรมชาติ ดำเนินการโดยศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่า
อุบลราชธานี (ชื่อผู้จัดรายการวิทยุ) เป็นผู้ดำเนินรายการ ท่านผู้ฟังทุกท่านสามารถมีส่วนร่วม ในการอนุรักษ์
ทรัพยากรธรรมชาติไว้เป็นสมบัติของชาติต่อไป ด้วยการแจ้งเบาะแส การกระทำผิดได้ที่สำนักบริหารพื้นที่
อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) หมายเลข ๐๔๕ ๒๘๑๗๕๕ หรือ สายด่วนกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช
หมายเลขโทรศัพท์ ๑๓๖๒ ได้ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง สำหรับวันนี้ขอขอบคุณ นายสมคิด มีหอข้าว ผู้อำนวยการ
สถานีวิทยุคนรักน้ำเย็น (FM ๑๐๖.๐๐ MHz.) ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ พร้อมวัสดุอุปกรณ์สำหรับจัดรายการ ตลอดจน
จัดสรรเวลาในการออกอากาศ ขอขอบคุณนางสาวสุพัตรา พูนกระโทก หัวหน้าศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่า
อุบลราชธานี รวมทั้งท่านผู้ฟังทุกท่าน ที่ติดตามรับฟังมาโดยตลอด แล้วพบกับรายการเพื่อนธรรมชาติ ได้ทุกวัน
จันทร์ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. สุดท้ายกับบทเพลง. ขอให้ทุกท่านมีความสุขกาย สบายใจ มีเงินใช้และ
เงินเก็บเยอะๆ สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัย หลีกเลียงห่างไกลจากยาเสพติด อบายมุขทั้งหลาย สวัสดี
ครับ

บทวิทยุเรื่อง
วิทยุรายการ
ผู้เขียนบทวิทยุ
ครั้งที่/วันที่และเวลาที่ออกอากาศ
สถานที่ออกอากาศ
ผู้ควบคุม/ที่ปรึกษา

ประวัติพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ
เพื่อนธรรมชาติ
นายสิทธิศักดิ์ เสนา ตำแหน่ง พนักงานจ้างเหมาบริการ
ครั้งที่ ๓๒ วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.
สถานีวิทยุคนรักน้ำเย็น (FM ๑๐๖.๐๐ Mhz.) ต.สวีเชียร อ.น้ำเย็น จ.อุบลราชธานี
นางสาวสุพัตรา พูนกระโทก นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ

**แก่งหินดินดาซ เกาะสวาทพ่าชนนัถ นัถพัทศาลาซอถลม สุขสมหอมดอกล้าตวน กัถเดินขบวนของแปลกหิน
แดกลานพันรุ แหล่งความรู้มากมี ที่ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี**

สวัสดีครับ ท่านผู้ฟังที่เคารพ ขออนุญาตนำท่านผู้ฟังเข้าสู่รายการ เพื่อนธรรมชาติ (วัน/เดือน/ปีที่จัดรายการวิทยุ) พบกันทุกวันจันทร์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. (ชื่อผู้จัดรายการวิทยุ) จากศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี ซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่า และพันธุ์พืช ตั้งอยู่หมู่ที่ ๕ บ้านหนองซอน ตำบลโดมประดิษฐ์ อำเภอน้ำเย็น จังหวัดอุบลราชธานี ติดต่อได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕ ๔๑๐๐๔๐ Facebook : ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี เพื่อนำเสนอข้อมูล ข่าวสาร สารความรู้ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สลับกับความบันเทิงในรูปแบบของงานเพลงที่ท่านผู้ฟังชื่นชอบ และแนะนำเข้ามาที่หมายเลขโทรศัพท์ของสถานีวิทยุ ๐๘๗ -๘๑๕๘๕๒๗ และยังมีช่วงประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานบุญประเพณีจากชุมชนที่ส่งเข้ามา

(เปิดเพลง ๑)

พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญเป็นพระราชพิธี ๒ พิธีรวมกัน คือพระราชพิธีพืชมงคลอันเป็นพิธีสงฆ์ อย่างหนึ่ง ซึ่งจะประกอบพระราชพิธีวันแรกในพระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดารามพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ อันเป็นพิธีพราหมณ์ อย่างหนึ่ง ซึ่งจะประกอบพระราชพิธีในวันรุ่งขึ้น ณ มณฑลพิธีสนามหลวง พระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญเป็นพระราชพิธีที่มีมาแต่โบราณตั้งแต่ครั้งกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี ซึ่งในสมัยกรุงสุโขทัยนั้น พระมหากษัตริย์ไม่ได้ลงมือไถนาเอง เป็นแต่เพียงเสด็จไปเป็นองค์ประธานในพระราชพิธีเท่านั้น

ครั้งถึงสมัยกรุงศรีอยุธยา พระมหากษัตริย์ ไม่ได้เสด็จไปเป็นองค์ประธาน เหมือนกับสมัยกรุงสุโขทัย และจะทรงจำศีลเจียด ๓ วัน แต่จะมอบอาญาสิทธิ์ให้ เจ้าพระยาจันทกุมาร เป็นผู้แทนพระองค์ โดยทรงทำเหมือนอย่างออกอำนาจจากกษัตริย์ ซึ่งวิธีนี้ได้ใช้ตลอดมาถึงปลายสมัยกรุงศรีอยุธยา สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ได้มีการประกอบพระราชพิธีนี้มาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๑ แต่ผู้ทำการแรกนาเปลี่ยนเป็นเจ้าพระยาพลเทพ คู่กันกับการยี่นชิงช้า แต่พอถึงรัชกาลที่ ๓ ให้ถือว่าผู้ไถยี่นชิงช้าผู้นั้นเป็นผูแรกนา ในสมัยรัชกาลที่ ๔ ได้ทรงโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้จัดมีพิธีสงฆ์เพิ่มขึ้นในพระราชพิธีต่างๆ ทุกพิธี ดังนั้น พระราชพิธีพืชมงคล จึงได้เริ่มมีขึ้น แต่บัดนั้นมา โดยได้จัดรวมกับพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ และมีชื่อเรียกรวมกันว่า พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ

(เปิดเพลง ๒)

กัม ๒

พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญเป็นพิธีการเพื่อความเป็นสิริมงคลและบำรุงขวัญเกษตรกร กำหนดจัดขึ้นในเดือนหกของทุกปี ซึ่งระยะนี้เป็นระยะเหมาะสมที่จะเริ่มต้นการทำงานอันเป็นอาชีพหลักของประชาชนคนไทย แต่ไม่ได้กำหนดวันที่แน่นอนไว้เหมือนกับวันในพระราชพิธีอื่น ส่วนจะเป็นวันใดในเดือนหกหรือเดือนพฤษภาคมที่มีฤกษ์ยามที่เหมาะสมต้องตามประเพณีก็ให้จัดขึ้นในวันนั้น

การจัดงานพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ได้กระทำเต็มรูปแบบประเพณี ครั้งสุดท้ายในปี พ.ศ. ๒๔๗๙ เว้นไปจนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๐๓ คณะรัฐมนตรีได้มีมติ ให้ฟื้นฟูพระราชประเพณีนี้ขึ้นใหม่ และได้กระทำติดต่อกันมาทุกปีจนถึงปัจจุบัน ด้วยเห็นว่าเป็นการรักษาพระราชประเพณีอันดีงาม มีผลในการบำรุงขวัญและจิตใจของคนไทย พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ทรงมีพระราชกระแส ให้ปรับปรุงพิธีการบางอย่างให้เหมาะสมกับยุคสมัยและเสด็จพระราชดำเนินมาเป็นองค์ประธานในพระราชพิธีนี้ทุกปีสืบมามิได้ขาด

เมื่อได้มีการฟื้นฟูพระราชประเพณีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ขึ้นมาในระยะแรกนั้น พระยาแรกนาได้แก่ อธิบดีกรมการข้าวโดยตำแหน่ง สำหรับเทพีทั้งสี่พิจารณาคัดเลือก จากภริยาข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ในกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ภายหลังพระยาแรกนา ได้แก่ ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์โดยตำแหน่ง ส่วนผู้ที่ทำหน้าที่เป็นเทพีคู่หาบทอง และคู่หาบเงินนั้น ได้ทำการพิจารณาคัดเลือกจากข้าราชการหญิงโสดในสังกัดกระทรวงเกษตร และสหกรณ์ที่มีตำแหน่งตั้งแต่ข้าราชการพลเรือนสามัญชั้นโทขึ้นไป

(เปิดเพลง ๓)

พระราชพิธีพืชมงคล เป็นพิธีทำขวัญพืชพันธุ์ธัญญาหารที่ พระมหากษัตริย์ทรงอธิษฐานเพื่อความอุดมสมบูรณ์ของพืชพันธุ์ธัญญาหารแห่งราชอาณาจักรไทย ข้าวนั้นถือว่าเป็นอาหารหลักของประชาชนในภาษาบาลีเรียกว่า บุพพัตถะ หรือ บุพพัตถะ หรือ บุพพัตถชาติ ส่วนพืชอื่นๆ ที่เป็นอาหารเรียกว่า อปรันณ หรือ อปรันชาติ หมายถึง พืชจำพวกถั่ว งา เป็นต้น ถ้าเรียกควบทั้งสองอย่างก็เรียกว่า บุพพัตถะปรันณชาติ ที่หมายถึงพืชที่เป็นอาหารทุกชนิด

บุพพัตถะปรันณชาติที่นำเข้าพระราชพิธีพืชมงคลนั้น เป็นข้าวเปลือก มีทั้งข้าวเจ้า และข้าวเหนียว นอกจากนี้มีเมล็ดพืชต่างๆ รวม ๔๐ อย่าง แต่ละอย่างบรรจุถุงผ้าขาว กับเผือกมันต่างๆ พันธุ์พืชเหล่านี้เป็นของปลูกงอกได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีข้าวเปลือกที่หว่าน ในพิธีแรกนาบรรจุกระเช้าทองคำหนึ่งและเงินคู่หนึ่ง เป็นข้าวพันธุ์ดีที่โปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้ปลูกในโครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดาฯ และพระราชทานมาเข้าพระราชพิธีพืชมงคล พันธุ์ข้าวพระราชทานนี้ จะใช้หว่านในพระราชพิธีแรกนาส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งที่เหลือทางการ จะบรรจุซอง แล้วส่งไปแจกจ่ายแก่ชาวนาและประชาชนในจังหวัดต่างๆ ให้เป็นมิ่งขวัญและเป็นสิริมงคลแก่พืชผลที่จะเพาะปลูกในปีนี้

(เปิดเพลง ๔)

อนึ่ง นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๙ เป็นต้นมา คณะรัฐมนตรีได้ประชุมปรึกษาลงมติให้วันพระราชพิธีพืชมงคลนี้เป็น วันเกษตรกร ประจำปี อีกด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้มีอาชีพทางการเกษตรพึงระลึกถึงความสำคัญของการเกษตร และร่วมมือกันประกอบพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญเพื่อเป็นสิริมงคลแก่อาชีพของตน ทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่เศรษฐกิจของประเทศชาติ จึงได้จัดงาน วันเกษตรกรควบคู่ไปกับงานพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญตลอดมา

กัญญา

สำหรับการประกอบพิธีนั้นจะถูกกำหนดขึ้นโดยโหรหลวง ซึ่งในระหว่างพิธีอันสวยงามนี้ ก็จะมีการ
ทำนายปริมาณน้ำฝนในช่วงฤดูฝนที่กำลังจะมาถึง โดยพระยาแรกนาจะทำการเลือกผ้า ๓ ผืนที่มีความยาว
ต่างกันตามชอบใจ ซึ่งผ้าทั้ง ๓ ผืนนี้มีความคล้ายคลึงกัน หากพระยาแรกนาเลือกผืนที่ยาวที่สุดก็ทายว่า ปีนี้
ปริมาณน้ำฝนจะมีน้อย แต่ถ้าเลือกผืนที่สั้นที่สุด ทายว่าปีนี้จะมียปริมาณน้ำฝนมาก หรือหากเลือกผืนที่มีความ
ยาวปานกลาง ทายว่าปีนี้จะมียปริมาณน้ำฝนพอประมาณ ต่อมา หลังจากสวมเสื้อผ้าที่เรียกว่า ผ้านุ่ง เรียบร้อย
แล้ว พระยาแรกนาก็จะไถลงไปในพื้นที่ท้องสนามหลวงด้วยพระนั่งคัลสีแดงและสีทอง มีพระโคเพศผู้ลำตัวสี
ขาวทำหน้าที่ลาก แล้วตามด้วยเทพีทั้ง ๔ ทำหน้าที่หอบกระเช้าทองและกระเช้าเงินที่บรรจุเมล็ดข้าวเปลือก
นอกจากนี้ยังมีคณะพราหมณ์ที่เดินคู่ไปกับขบวน พร้อมทั้งสวดและเป่าสังข์ไปในขณะเดียวกัน

(เปิดเพลง ๕)

เมื่อเสร็จจากการไถแล้ว พระโคจะได้รับการป้อนพระกระยาหารและเครื่องดื่มทั้งสิ้น ๗ ชนิด ได้แก่
เมล็ดข้าว ถั่ว ข้าวโพด หญ้า เมล็ดงา น้ำ และเหล้า ไม่ว่าพระโคจะเลือกกิน หรือดื่มสิ่งใดก็ทายว่าในปีนั้นๆ จะ
สมบูรณ์ด้วยสิ่งทีพระโคเป็นผู้เลือก ขั้นตอนต่อมา พระยาแรกนาจะทำการหว่านเมล็ดข้าว ประชาชนจะพากัน
มาแย่งเก็บ เพราะถือกันว่าเมล็ดข้าวนี้เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อันจะนำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์และก่อให้เกิดความเป็น
สิริมงคลแก่ผู้ที่มีไว้ในครอบครอง เมื่อเก็บเมล็ดข้าวกลับไปแล้ว ชาวนาจะใช้เมล็ดข้าวที่เก็บได้มาผสมกับเมล็ด
ข้าวของตัว เพื่อให้พืชที่ลงแรงลงกายปลูกในปีที่จะมาถึงนี้มีความอุดมสมบูรณ์

สำหรับพระโคที่จะเข้าพระราชพิธีแรกนาขวัญนั้น จะถูกเลี้ยงดูอย่างดีที่จังหวัดราชบุรี โดยพระโคที่ใช้
ในพระราชพิธีจะต้องมีลักษณะที่ดี ขาด หรือเกินไม่ได้ อันประกอบด้วย หูดี ตาดี แข็งแรง เขาทั้งสองตั้งตรง
สวยงาม พระโคแต่ละคู่จะต้องมีสีเหมือนกัน อีกทั้งจะมีการคัดเลือกพระโคเพียงสองสี คือ สีขาวสำลีและสี
น้ำตาลแดง เจาะจงว่าเป็นเฉพาะเพศผู้เท่านั้นและต้องผ่านการ ตอน เสี่ยงก่อนด้วย

อ้างอิง : พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ, ประวัติพระราชพิธี,
แหล่งที่มา : https://www.moac.go.th/royal_ploughing-history, ๗ เมษายน ๖๖.

(เปิดเพลง ๖)

“เพิ่มพื้นที่ป่าอนุรักษ์ให้ได้ร้อยละ ๒๕ ของพื้นที่ประเทศ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๖๔” วิสัยทัศน์ของกรม
อุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

หากท่านสนใจในเรื่องราวด้านทรัพยากรธรรมชาติ หรืออยากเรียนรู้ เพิ่มพูนประสบการณ์ ในรูปแบบ
การจัดค่ายฝึกอบรม อาทิ ค่ายอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ค่ายลูกเสือ-เนตรนารี ยุวกาชาด ค่ายส่งเสริม
สุขภาพกิจกรรมค่ายอื่นๆ การทำศนศึกษาในเส้นทางเดินธรรมชาติ ที่เปรียบเสมือนห้องเรียนธรรมชาติขนาดใหญ่
หรือหากมีความประสงค์ให้ทางศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานีร่วมไปจัดแสดงนิทรรศการ
ด้วยก็ติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕ ๔๑๐๐๔๐ มาถึงช่วงประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานบุญประเพณีจากชุมชนที่
ส่งเข้ามา

เรื่องที่ ๑

เรื่องที่ ๒

เรื่องที่ ๓

(เปิดเพลง ๗)

กัญญา
1

มาถึงช่วงสุดท้ายของรายการเพื่อนธรรมชาติ ดำเนินการโดยศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่า
อุบลราชธานี (ชื่อผู้จัดรายการวิทยุ) เป็นผู้ดำเนินรายการ ท่านผู้ฟังทุกท่านสามารถมีส่วนร่วม ในการอนุรักษ์
ทรัพยากรธรรมชาติไว้เป็นสมบัติของชาติต่อไป ด้วยการแจ่มเบาะแส การกระทำผิดได้ที่สำนักบริหารพื้นที่
อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) หมายเลข ๐๔๕ ๒๘๑๗๕๔ หรือ สายด่วนกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช
หมายเลขโทรศัพท์ ๑๓๖๒ ได้ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง สำหรับวันนี้ขอขอบคุณ นายสมคิด มีท่อข้าว ผู้อำนวยการ
สถานีวิทยุคนรักน้ำเย็น (FM ๑๐๖.๐๐ MHz.) ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ พร้อมวัสดุอุปกรณ์สำหรับจัดรายการ ตลอดจน
จัดสรรเวลาในการออกอากาศ ขอขอบคุณนางสาวสุพัตรา พูนกระโทก หัวหน้าศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่า
อุบลราชธานี รวมทั้งท่านผู้ฟังทุกท่าน ที่ติดตามรับฟังมาโดยตลอด แล้วพบกับรายการเพื่อนธรรมชาติ ได้ทุกวัน
จันทร์ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. สุดท้ายกับบทเพลง. ขอให้ทุกท่านมีความสุขกาย สบายใจ มีเงินใช้และ
เงินเก็บเยอะๆ สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัย หลีกเลี้ยงห่างไกลจากยาเสพติด อบายมุขทั้งหลาย สวัสดี
ครับ

บทวิทยุเรื่อง
วิทยุรายการ
ผู้เขียนบทวิทยุ
ครั้งที่/วันที่และเวลาที่ออกอากาศ
สถานที่ออกอากาศ
ผู้ควบคุม/ที่ปรึกษา

ประโยชน์ของต้นไม้
เพื่อนธรรมชาติ
นางวงษ์เดือน ศรีไชย ตำแหน่ง พนักงานจ้างเหมาบริการ
ครั้งที่ ๓๓ วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.
สถานีวิทยุคนรักน้ำเย็น (FM ๑๐๖.๐๐ Mhz.) ต.สีวิเชียร อ.น้ำยืน จ.อุบลราชธานี
นางสาวสุพัตรา พุนกระโทก นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ

แก่งหินดินดาซ เกาะสวาหน้าซมนัก นังพักศาลาซงลม สุขสมหอมดอกล้าดวน กุ้งเดินขบวนของแปลก หินแตกลานพันรู แหล่งความรู้มากมี ที่ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี

สวัสดีครับ ท่านผู้ฟังที่เคารพ ขออนุญาตนำท่านผู้ฟังเข้าสู่รายการ เพื่อนธรรมชาติ (วัน/เดือน/ปีที่จัดรายการวิทยุ) พบกันทุกวันจันทร์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. (ชื่อผู้จัดรายการวิทยุ) จากศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี ซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่า และพันธุ์พืช ตั้งอยู่หมู่ที่ ๕ บ้านหนองซอน ตำบลโดมประดิษฐ์ อำเภอน้ำยืน จังหวัดอุบลราชธานี ติดต่อได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕ ๔๑๐๐๔๐ Facebook : ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี เพื่อนำเสนอข้อมูล ข่าวสาร สาระความรู้ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สลับกับความบันเทิงในรูปแบบของงานเพลงที่ท่านผู้ฟังชื่นชอบและแนะนำเข้ามาที่หมายเลขโทรศัพท์ของสถานีวิทยุ ๐๘๗ -๘๑๕๘๕๒๗ และยังมีช่วงประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานบุญประเพณีจากชุมชนที่ส่งเข้ามา

(เปิดเพลง ๑)

ต้นไม้เป็นสิ่งมีชีวิตประเภทหนึ่ง มีลักษณะแตกต่างกับมนุษย์หรือสัตว์ ทั้งทางกายภาพและรูปแบบการดำรงชีวิต กล่าวคือต้นไม้จะมีรูปร่างเป็นลำต้น แผ่กิ่งก้านสาขาขึ้นกลางอากาศ มีใบไม้สีเขียวปกคลุมส่วนบนของลำต้น โดยลักษณะของลำต้นและใบขึ้นอยู่กับชนิดของต้นไม้ ต้นไม้จะอาศัยการดูดซึมอาหารจากรากที่อยู่ใต้พื้นดิน และไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เหมือนกับมนุษย์และสัตว์ ต้นไม้มีประโยชน์มากมาย สามารถแบ่งได้ดังต่อไปนี้

๑ ต้นไม้ เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์และสัตว์ มาแต่ครั้งโบราณ โดยมีต้นไม้จำนวนมากที่ให้ผลรสชาติอร่อย สามารถนำมาเป็นอาหารได้ นอกจากนั้นส่วนของใบยังสามารถเป็นอาหารของสัตว์ได้หลายชนิด ผลไม้ที่นิยมกันได้แก่ แอปเปิ้ล มะม่วง มะละกอ ฯลฯ

๒ ต้นไม้สามารถเป็นวัตถุดิบชั้นดีในการสร้างที่อยู่อาศัยของมนุษย์ได้ โดยเฉพาะไม้ประเภทที่มีเนื้อแกร่งอย่างไม้สัก ไม้มะค่า ไม้มะขาม เป็นต้น โดยมนุษย์รู้จักการสร้างบ้านด้วยไม้มาแต่ครั้งโบราณกาล อย่างบ้านไม้ทรงไทยของบ้านเราก็มักมีลักษณะเป็นบ้านหมู่ที่สร้างด้วยไม้ทั้งหลัง

๓. ต้นไม้เป็นแหล่งผลิตอากาศ หรือออกซิเจน ที่จำเป็นในการหายใจของมนุษย์และสัตว์ โดยในเวลากลางวัน ต้นไม้จะดูดซึมก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เป็นก๊าซของเสียจากตัวคนและสัตว์ ต้นไม้จะใช้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในการปรุงอาหาร และในระหว่างนั้นมันจะคายก๊าซออกซิเจน ที่จำเป็นต่อมนุษย์และสัตว์ออกมา หมายความว่าทั้งคนและต้นไม้ถือเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความเกื้อกูลกัน

(เปิดเพลง ๒)

ต้นไม้สามารถใช้เป็นร่มเงา เพื่อลดรังสีความร้อนจากดวงอาทิตย์ได้ โดยใบของต้นไม้จะใช้แสงเป็นการสังเคราะห์อาหาร ต้นไม้จึงมักมีใบเป็นจำนวนมาก กลุ่มของใบไม้จะช่วยสร้างร่มเงาให้กับคนและสัตว์

๔ ต้นไม้ช่วยสร้างความชุ่มชื้นให้กับผิวดิน เพราะรากของต้นไม้มีความแข็งแรง สามารถกักเก็บความชื้น แร่ธาตุต่างๆ ให้อยู่ในผิวดินได้ ไม่ทำให้หน้าดินเกิดความเสียหายในเวลาที่ถูกน้ำฝนชะ หรือท่วม

๕ ต้นไม้สามารถช่วยชะลอความรุนแรงของเหตุการณ์ธรรมชาติได้ เช่น น้ำท่วม น้ำป่าไหลหลาก เพราะต้นไม้จะเป็นตัวช่วยชะลอความแรงของน้ำ รวมถึงช่วยดูดซับน้ำเหล่านั้นเอาไว้ ทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นลดความรุนแรงลง

๖ ต้นไม้บางประเภทที่เป็นไม้สวยงามสามารถสร้างความสุข การพักผ่อนหย่อนใจให้เกิดขึ้นได้ เช่น บอนไซ ต้นไม้ที่ให้ดอกสวยงามประเภทต่างๆ ไม้ประดับ ไม้มงคล เป็นต้น จากประโยชน์ทั้งหมดที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่าต้นไม้เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญไม่แพ้ทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ เลย ดังนั้น เราจึงควรช่วยกันรักษาทรัพยากรที่มีค่าเหล่านี้ให้ดี ไม่ทำลายทิ้งอย่างเปล่าประโยชน์ เพื่อให้เหลือถึงลูกหลานในอนาคต

(เปิดเพลง ๓)

ต้นไม้ ๑ ต้น ให้อะไรบ้าง ต้นไม้หนึ่งต้นดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ได้เฉลี่ย ๔ - ๑๕ กิโลกรัม / ปี ตลอดอายุขัยของต้นไม้สามารถดูดซับก๊าซที่เป็นพิษต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิต เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ โดยต้นไม้จะดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากบรรยากาศ ด้วยกระบวนการสังเคราะห์ด้วยแสง และนำมาสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ใบ กิ่ง ลำต้น และรากใต้ดิน ทำให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ถูกเก็บไว้อยู่ในต้นไม้ จึงช่วยลดภาวะโลกร้อนและเพิ่มปริมาณความชื้นได้อีกด้วย ต้นไม้หนึ่งต้นดักจับฝุ่นและมลพิษในอากาศ ได้ ๑.๔ กิโลกรัม/ปี การปลูกต้นไม้สร้างพื้นที่สีเขียวช่วยลดปริมาณฝุ่นทำให้อากาศที่หายใจสะอาดบริสุทธิ์ เพิ่มความชุ่มชื้นในบรรยากาศ และยังช่วยดักจับฝุ่น ควัน และมลพิษที่กำลังเป็นปัญหา โดยฝุ่นละอองในอากาศจะลอยไปติดอยู่บนผิวใบไม้เมื่อฝนตกหรือต้นไม้ถูกรดน้ำฝุ่นเหล่านั้นจะถูกชะล้างลงดินแทนที่จะลอยค้างในอากาศและเป็นมลพิษต่อระบบทางเดินหายใจ

ต้นไม้หนึ่งต้นดูดซับความร้อนจากบรรยากาศและลดอุณหภูมิรอบบ้านลงได้ ๓-๕ °C ปลูกต้นไม้เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยลดอุณหภูมิ เพราะต้นไม้ที่สูง ๑๘-๒๐ เมตร สามารถป้องกันแสงและความร้อนจากดวงอาทิตย์ จึงไม่เกิดการสะสมความร้อนบนพื้นดิน ช่วยรักษาความชื้นในดินชะลอการไหลของน้ำผิวดิน และต้นไม้ยังเพิ่มความชื้นในบรรยากาศ โดยการคายน้ำ การปลูกต้นไม้รอบบ้านจึงช่วยลดอุณหภูมิได้ถึง ๓-๕ องศาเซลเซียส

(เปิดเพลง ๔)

ต้นไม้หนึ่งต้นสามารถปล่อยก๊าซออกซิเจนให้มนุษย์ได้ ๒ คนต่อปี มาเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เพื่อสุขภาพปอดของเราด้วยวิธีธรรมชาติอย่าง การปลูกต้นไม้ ทั้งฟอกอากาศ ดูดสารพิษ ที่สำคัญยังเป็นผู้มอบชีวิตและลมหายใจให้แก่มนุษย์ เพียงต้นไม้ ๑ ต้น สามารถช่วยค่าจุณชีวิตมนุษย์ผลิตก๊าซออกซิเจนบริสุทธิ์ได้ถึง ๒๐๐,๐๐๐ - ๒๕๐,๐๐๐ ลิตรต่อปี รองรับความต้องการของมนุษย์ได้ ๒ คนต่อปี (ความต้องการก๊าซออกซิเจนของคน = ๑๓๐,๐๐๐ ลิตร / คน / ปี)

ต้นไม้หนึ่งต้นเป็นทุกสิ่งให้สิ่งมีชีวิต เป็นแหล่งอาหาร ยารักษาโรค เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตนานาชนิด อาทิ ไลเคน มอส เฟิร์น ไม้เถา และพืชอิงอาศัย สัตว์ไม่มีกระดูกสันหลังเช่น มด แมลง แมงมุมและสัตว์มีกระดูกสันหลังเช่น นก กิ้งก่า จิ้งจก งู กระรอก และดินที่ร่วนซุยอุดมสมบูรณ์ใต้ต้นไม้สามารถอุ้มน้ำได้ถึง ๕๐% ในดินที่ร่วนซุยยังเป็นที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิด เช่น ไส้เดือนดิน กิ้งกือ ตะขาบ กิ้งก่า กบ เขียด หนู มดและแมลงต่างๆ

กัญ

นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของประโยชน์ที่จะได้จากการปลูกต้นไม้เพียง ๑ ต้น หากปลูกรวมกันหลายๆ ต้น เป็นสวน เป็นป่า เกิดเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์น้อยใหญ่ เป็นระบบนิเวศ จะก่อเกิดประโยชน์ต่างๆ อีกมากมาย มหาศาลให้แก่มวลมนุษย์ ธรรมชาติ และโลกของเรายาวนานกับต้นไม้ มีดีมากกว่าที่คิด

(เปิดเพลง ๕)

ปลูกต้นไม้ นอกจากจะมีประโยชน์ด้านสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังมีประโยชน์ด้านอื่นๆ ต่อบ้านของเราอีกด้วย

๑. การปลูกต้นไม้เพื่อตกแต่งกระแสดม หากพัฒนาทางด้านซ้ายมือของบ้าน ให้เราปลูกแนวต้นไม้ทางด้านขวามือของบ้าน หรือหากลมธรรมชาติพัดมาทางด้านขวามือของบ้าน ให้เราปลูกต้นไม้ที่แนวซ้ายมือของบ้าน เพื่อตกแต่งกระแสดมให้เข้าที่ประตูหน้าบ้านของเรา หากไม่สามารถรู้ได้ว่ากระแสดมพัดมาจากทิศทางใด สามารถจัดรูปแล้วปักไว้หน้าบ้านเพื่อดูทิศทางของการเคลื่อนตัวของคว้นรูปได้

๒. การปลูกต้นไม้เพื่อปรับปรุงรูปทรงของที่ดิน ในกรณีที่ที่ดินของเรามีรูปทรงที่เว้าแหว่งขาดหาย หรือเป็นที่ดินที่มีลักษณะเป็นชายธง แนะนำให้ปลูกต้นไม้เพื่อทำให้รูปทรงของที่ดินมีความสมดุลมากขึ้น เพราะที่ดินที่มีลักษณะชายธงหรือเป็นมุมแหลมนั้น จะทำให้อากาศไหลเวียนภายในไม่สะดวก ทำให้ต้องปลูกต้นไม้เพื่อกันแนวมุมแหลมนั้นตัดให้เป็นมุมป้าน ส่วนที่ดินที่มีการเว้าแหว่งขาดหายจะมีลักษณะที่ทำให้กระอากาศไหลเวียนในบริเวณที่ดินของเราไม่สะดวกเช่นเดียวกัน จึงควรที่จะปลูกต้นไม้เพื่อปรับปรุงที่ดิน เพื่อลดสภาพเว้าแหว่ง

๓. การปลูกต้นไม้เพื่อปรับอุณหภูมิบ้านให้เย็นขึ้น ต้นไม้หรือไม้คลุมดินนั้น สามารถช่วยทำให้สภาพแวดล้อมของบ้านเราเย็นขึ้นได้ โดยเฉพาะในเวลากลางวัน เนื่องจากกระบวนการสังเคราะห์แสงตามธรรมชาติของต้นไม้ เมื่อต้นไม้ได้ดูดน้ำจากใต้ผืนดินทางราก ต้นไม้จะคายน้ำออกทางใบไม้ และหยดน้ำเหล่านี้เมื่อโดนความร้อนจะกลายเป็นไอน้ำระเหยขึ้นสู่อากาศ โดยจะใช้พลังงานความร้อนในบริเวณใกล้เคียงในกระบวนการดังกล่าว

ดังนั้น หากเรามีต้นไม้ในสัดส่วนที่เหมาะสม จะช่วยในการปรับอุณหภูมิบ้านให้เย็นขึ้นได้ และแนวกิ่ง ก้าน ใบ ของต้นไม้ยังสามารถลดความร้อนจากการแผ่รังสีของดวงอาทิตย์ในเวลากลางวันได้อีกด้วย ที่สำคัญควรปลูกต้นไม้ใหญ่ เฉพาะจุดที่ต้องการร่มเงาเท่านั้น เช่น ข้างห้องที่อยู่ทางทิศใต้ที่ต้องรับแดดทั้งวัน หรือ ทิศตะวันตกที่ต้องรับแดดจัดในช่วงบ่าย

ข้อมูลจาก ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาขอนแก่น

แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/a/nareerat.ac.th/tree/prayochn-khxng-tnmi>
<https://news.trueid.net/detail/zNYl๖J๕PZzBw>

(เปิดเพลง ๖)

“เพิ่มพื้นที่ป่าอนุรักษ์ให้ได้ร้อยละ ๒๕ ของพื้นที่ประเทศ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๖๔” วิสัยทัศน์ของกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช หากท่านสนใจในเรื่องราวด้านทรัพยากรธรรมชาติ หรืออยากเรียนรู้ เพิ่มพูนประสบการณ์ ในรูปแบบการจัดค่ายฝึกอบรม อาทิ ค่ายอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ค่ายลูกเสือ - เนตรนารี ยุวกาชาด ค่ายส่งเสริมสุขภาพกิจกรรมค่ายอื่นๆ การทัศนศึกษาในเส้นทางเดินธรรมชาติ ที่เปรียบเสมือนห้องเรียนธรรมชาติขนาดใหญ่ หรือหากมีความประสงค์ให้ทางศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานีร่วมไปจัดแสดงนิทรรศการด้วยก็ติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕ ๔๑๐๐๔๐ มาถึงช่วงประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานบุญประเพณีจากชุมชนที่ส่งเข้ามา

เรื่องที่ ๑
เรื่องที่ ๒
เรื่องที่ ๓

(เปิดเพลง ๗)



มาถึงช่วงสุดท้ายของรายการเพื่อนธรรมชาติ ดำเนินการโดยศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่า
อุบลราชธานี (ชื่อผู้จัดรายการวิทยุ) เป็นผู้ดำเนินรายการ ท่านผู้ฟังทุกท่านสามารถมีส่วนร่วม ในการอนุรักษ์
ทรัพยากรธรรมชาติไว้เป็นสมบัติของชาติต่อไป ด้วยการแจ้งเบาะแส การกระทำผิดได้ที่สำนักบริหารพื้นที่
อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) หมายเลข ๐๔๕ ๒๘๑๗๕๔ หรือ สายด่วนกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช
หมายเลขโทรศัพท์ ๑๓๖๒ ได้ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง สำหรับวันนี้ขอขอบคุณ นายสมคิด มีท้อข้าว ผู้อำนวยการ
สถานีวิทยุคนรักน้ำเย็น (FM ๑๐๖.๐๐ MHz.) ที่เอื้อเฟื้อ สถานที่ พร้อมวัสดุอุปกรณ์สำหรับจัดรายการ
ตลอดจนจัดสรรเวลาในการออกอากาศ ขอขอบคุณนางสาวสุพัตรา พูนกระโทก หัวหน้าศูนย์ศึกษาธรรมชาติและ
สัตว์ป่าอุบลราชธานี รวมทั้งท่านผู้ฟังทุกท่าน ที่ติดตามรับฟังมาโดยตลอด แล้วพบกับรายการเพื่อน
ธรรมชาติ ได้ทุกวันจันทร์ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. สุดท้ายกับบทเพลง. ขอให้ทุกท่านมีความสุขกาย
สบายใจ มีเงินใช้และเงินเก็บเยอะๆ สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคร้าย หลีกเลียงห่างไกลจากยาเสพติด อบายมุข
ทั้งหลาย สวัสดีครับ

บทวิทยุเรื่อง	วันงดสูบบุหรี่โลก
วิทยุรายการ	เพื่อนธรรมชาติ
ผู้เขียนบทวิทยุ	นายชินภัทร กันต์ดัด ตำแหน่ง พนักงานราชการ
ครั้งที่/วันที่และเวลาที่ออกอากาศ	ครั้งที่ ๓๔ วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.
สถานที่ออกอากาศ	สถานีวิทยุคนรักน่ายิน (FM ๑๐๖.๐๐ MHz.) ต.สว.เชียร อ.น้ำยืน จ.อุบลราชธานี
ผู้ควบคุม/ที่ปรึกษา	นางสาวสุพัตรา พุนกระโทก นักวิชาการบำนาญปฏิบัติการ

แก่งหินดินดาซ เกาะสวาทนำชมนัก นังพักศาลาช่องลม สุขสมหอมดอกลำควน กุ้งเดินขบวนของแปลกหิน แดกลานพันธุ์ แหล่งความรู้มากมี ที่ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี

สวัสดีครับ ท่านผู้ฟังที่เคารพ ขออนุญาตนำท่านผู้ฟังเข้าสู่รายการ เพื่อนธรรมชาติ (วัน/เดือน/ปีที่จัดรายการวิทยุ) พบกันทุกวันจันทร์ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. (ชื่อผู้จัดรายการวิทยุ) จากศูนย์ศึกษาธรรมชาติ และสัตว์ป่าอุบลราชธานี ซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่า และพันธุ์พืช ตั้งอยู่หมู่ที่ ๕ บ้านหนองซอน ตำบลโดมประดิษฐ์ อำเภอน้ำยืน จังหวัดอุบลราชธานี ติดต่อได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕ ๔๑๐๐๔๐ Facebook : ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานี เพื่อนำเสนอข้อมูล ข่าวสาร สารความรู้ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สลับกับความบันเทิงในรูปแบบของงานเพลงที่ท่านผู้ฟังชื่นชอบและแนะนำเข้ามาที่ หมายเลขโทรศัพท์ของสถานีวิทยุ ๐๘๗ - ๘๑๕๘๕๒๗ และยังมีช่วงประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานบุญประเพณีจากชุมชนที่ส่งเข้ามา

(เปิดเพลง ๑)

ตั้งแต่ปี ๒๕๓๑ เป็นต้นมา องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้ วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้ทุก ๆ ประเทศตระหนักถึงอันตราย และความสูญเสียทั้งทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ในปี ๒๕๔๘ องค์การอนามัยโลกได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ คือ ทัศนสุขภาพร่วมใจ ขจัดภัยบุหรี่ (Health Professionals And Tobacco Control) โดยการสนับสนุนให้บุคลากรสาธารณสุขอันได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ รวมถึงแพทย์เฉพาะทางต่าง ๆ พยาบาล เภสัชกร และนักวิชาการสาธารณสุข แสดงบทบาทในการเป็นผู้นำในการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้ วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ซึ่งใน ปี ๒๕๕๙ นี้ ประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดประเด็นในการรณรงค์ คือ "ซองบุหรี่แบบเรียบ ลดภัยเงียบ ลดโรค" หยุดบุหรี่ ก่อนชีวิตดับ การสูบบุหรี่ทำให้

๑. อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้นเป็น ๒ เท่า
๒. อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคถุงลมโป่งพองสูงขึ้นเป็น ๖ เท่า
๓. อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงขึ้นเป็น ๑๐ เท่า

(เปิดเพลง ๒)

สารอันตรายในบุหรี่ คาร์บอนบุหรี่จะประกอบไปด้วยสารเคมีที่มีอันตรายต่อสุขภาพกายของคนเราประมาณ ๔,๐๐๐ ชนิด ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มแรกได้แก่ ทาร์ หรือ น้ำมันดิน หรือที่เห็นเป็นคราบบุหรี่ เป็นที่รวมของสารเคมีในกลุ่มของไฮโดรคาร์บอน ซึ่งจะรวมตัวเป็นสารที่มีความเหนียวติดอยู่กับเนื้อปอด และมีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็งโดยตัวของมันเอง นอกจากนี้ยังเป็นสารที่เร่งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง หากผู้สูบบุหรี่ยังมีโรคมะเร็งอยู่ในร่างกายแล้ว

กช

กลุ่มที่สอง ได้แก่ นิโคติน ซึ่งจัดเป็นสารที่มีการกระตุ้นสมอง และประสาทส่วนกลางได้ในระยะแรก แต่ระยะต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท นอกจากนี้ยังทำให้เส้นเลือดหดตัว มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น กระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วขึ้นด้วย นิโคตินมีส่วนทำให้คนที่สูบบุหรี่อยากสูบบุหรี่อยู่เรื่อยๆ

กลุ่มที่สาม ได้แก่ ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งมีความเข้มข้นสูงในควันบุหรี่จะไปขัดขวางการรับออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง และยังทำให้ไขมันพอกพูนตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดตีบ สายตาเสื่อม ลดประสิทธิภาพในการตัดสินใจ และลดการตอบสนองต่อเสียง ซึ่งเป็นอันตรายต่อคนขับรถ นักบิน และมีผลทำให้สมรรถภาพของนักกีฬาลดน้อยลง

(เปิดเพลง ๓)

การสูบบุหรี่มีอันตรายต่อคนรอบข้าง

เด็ก ทำให้เด็กในครอบครัวป่วยด้วยโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด หูชั้นนอกอักเสบเพิ่มมากขึ้น หญิงมีครรภ์ น้ำหนักตัวขณะตั้งครรภ์เพิ่มน้อยกว่าปกติ และมีโอกาสแท้ง คลอดก่อนกำหนด ตกเลือดระหว่างคลอด และหลังคลอดมากเป็น ๒ เท่าของหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ นอกจากนั้นยังทำให้เกิดภาวะรกเกาะต่ำ และรกหลุดตัว ก่อนกำหนดมากขึ้น ลูกที่คลอดจากแม่ที่สูบบุหรี่ อาจจะมีน้ำหนักและความยาวน้อยกว่าปกติ พัฒนาการทางด้านสมองช้ากว่าปกติ อาจมีความผิดปกติทางระบบประสาท, ระบบความจำ คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่ มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ ๒ เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ ๓ เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง ๔ ปีคนทั่วไป ควันบุหรี่จะทำให้เกิดอาการเคืองตา ปวดศีรษะ คัดจมูก น้ำมูกไหล โดยเฉพาะผู้ที่มีการหอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดลมอักเสบ ก็จะทำให้มีอาการของโรคเพิ่มมากขึ้น โรคมะเร็งปอด มีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง ๒๐ เท่า

มะเร็งปอด (lung cancer) เป็นโรคที่พบมาก และเป็นสาเหตุการตายในอันดับต้นๆ ทั้งเพศชาย และหญิงในประเทศไทย และอุบัติการณ์ของโรคนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในเพศหญิง ผู้ป่วยมะเร็งปอดร้อยละ ๙๐ เกิดจากการสูบบุหรี่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ ธรรมชาติทางชีววิทยาของโรคมะเร็งปอด ทำให้พบผู้ป่วยเมื่อเริ่มมีอาการ ในขณะที่โรคอยู่ในระยะลุกลาม และแพร่กระจาย เป็นผลให้ผู้ป่วยประมาณร้อยละ ๙๐ เสียชีวิตจากโรคมะเร็งภายในเวลา ๑-๒ ปี โรคมะเร็งปอดพบมากในผู้สูบบุหรี่อายุ ๕๐-๗๕ ปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สูบบุหรี่ปริมาณมาก และประมาณร้อยละ ๕ เป็นผู้ที่ไม่สูบบุหรี่จากผู้อื่น ผู้ที่สูบบุหรี่จากผู้อื่นจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเพิ่ม ขึ้นร้อยละ ๒๖ จำนวนมวนของบุหรี่ที่สูบต่อวัน และชนิดของบุหรี่ที่สูบจะสัมพันธ์กับอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด ผู้ที่สูบบุหรี่ร้อยละ ๑๕ จะเกิดโรคมะเร็งปอดภายในเวลา ๓๐ ปี ถ้าเลิกสูบบุหรี่สามารถลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดลงเหลือเท่าๆ ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ได้ภายในเวลา ๑๕

(เปิดเพลง ๔)

แนวทางการเลิกบุหรี่ในปัจจุบัน

๑. กำลังใจอย่างเดียว ในการเลิกบุหรี่ด้วยตัวเองโดยอาศัยกำลังใจอย่างเดียว พบว่าส่วนใหญ่จะประสบความสำเร็จน้อยและมักกลับมาสูบอีก

๒. วิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้พฤติกรรมบำบัด การทำกิจกรรมกลุ่ม การใช้ยาช่วยเลิก (ซึ่งทำให้รสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไป) การสะกดจิตและการฝังเข็ม หลักฐานที่จะนำมาสนับสนุนผลความสำเร็จของวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ยังขาดอยู่มาก

๓. การใช้ยาในการรักษาการติดนิโคติน การใช้ยาสามารถช่วยลดความทรมานจากการติดทางร่างกายได้ ทำให้เราสามารถทุ่มเทกำลังใจในการต่อสู้กับการติดทางจิตใจได้เต็มที่ ในปัจจุบันมีการใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่ การให้นิโคตินทดแทน

กจ ๒

มีอยู่ในรูปของแผ่นแปะนิโคติน และหมากฝรั่งนิโคติน หลักการคือการให้สารนิโคติน ในระดับต่ำ ๆ เพื่อ
ระงับอาการขาดนิโคติน อาการดังกล่าว ได้แก่ อาการหงุดหงิดง่าย กระวนกระวาย เสียสมาธิ และเหนื่อยง่าย
หลังจากนั้นจะค่อย ๆ ลดขนาดยาลงเรื่อย ๆ จนหมด ทั้งแผ่นแปะนิโคติน และหมากฝรั่ง นิโคตินใช้ได้ผล
ใกล้เคียงกัน ข้อจำกัดของการใช้นิโคตินทั้ง ๒ รูปแบบนี้คือ เมื่อเริ่มใช้ยาผู้สูบบุหรี่ต้องหยุดสูบบุหรี่ทันที การใช้
ยาไปด้วยแล้วค่อย ๆ สูบน้อยลง จะทำให้เลิกบุหรี่ไม่สำเร็จ นอกจากนั้นปริมาณนิโคตินโดยรวมที่ร่างกายได้รับ
เข้าไปอาจมากเกินไปทำให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้นการใช้ยาทั้ง ๒ ชนิดนี้จึงต้องอยู่ภายใต้การดูแลของ
แพทย์ยามีได้รับประทาน

ในปัจจุบันมีแนวทางอื่นในการเลิกบุหรี่ในรูปยาเม็ดรับประทานที่สามารถลดอาการขาดนิโคตินโดยที่ผู้สูบ
บุหรี่ไม่จำเป็นต้องหยุดสูบบุหรี่ในทันทีที่ทานยา เนื่องจากยาดังกล่าวนี้ไม่มีส่วนผสมของสารนิโคติน จึงทำให้ไม่ต้อง
เสี่ยงกับการได้รับนิโคตินมากเกินไป การใช้ยานี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เช่นเดียวกัน โดยสามารถสอบถาม
รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์บริการข้อมูลสุขภาพ หรือโทร.๑๗๑๔

(เปิดเพลง ๕)

กลยุทธ์รับมือกับอาการอยากบุหรี่

๑. ถ่วงเวลา เมื่ออยากสูบบุหรี่ อย่าเพิ่งเปิดซองบุหรี่หรือ จุดบุหรี่ เมื่อผ่านไป ๕ นาทีผ่านไป ความอยากจะ
ลดลง แล้วความตั้งใจของคุณที่จะเลิกก็จะกลับมา

๒. หายใจลึกๆ ซ้ำๆ หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ ๓ - ๔ ครั้ง

๓. ดื่มน้ำ ค่อยๆ จิบน้ำ และ อมไว้สักครู่ให้รู้รสชาติแล้วจึงกลืนลงคอ

๔. เปลี่ยนอิริยาบถ อย่าคิดเรื่องการสูบบุหรี่ เปลี่ยนอิริยาบถทำอย่างอื่นแทน เช่น ฟังเพลง ไปหาเพื่อนฝูง
เพียงมวนเดียวก็ผลร้าย ขอให้ใจแข็ง การกลับไปสูบบุหรี่แม้เพียงมวนเดียวจะเป็นผลทำให้กลับไปสูบใหม่ ต่อสู้
กับความอยากให้ได้ การเลิกสูบบุหรี่ คือ การต่อสู้กับความอยาก แม้กระทั่งบุหรี่เพียงมวนเดียว และต่อสู้กับ
จิตใจของคุณเอง

๕. อดเป็นวันๆ ไป พยายามตั้งใจให้วันผ่านไปโดยไม่สูบบุหรี่ จำบุหรี่ยมแรกของคุณได้ไหม? บางทีอาจจะ
ทำให้คุณเวียนหัวไม่สบาย ก็ได้ ทำดีต่อร่างกายของคุณให้ปรับสภาพได้โดยไม่ต้องมีนิโคติน

๖. เครื่องดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มประเภทโคล่า เหล่านี้มีคาเฟอีน แต่ไม่มีนิโคติน การที่ไม่มีนิโคตินทำ
ให้ร่างกายดูดซึมคาเฟอีน เข้าไปมากกว่าธรรมดา ทำให้กระวนกระวายและนอนไม่หลับ พยายามดื่มกาแฟให้
น้อยลงหรือ ให้อ่อนลงหรือดื่มเครื่องดื่มคล้ายกาแฟ น้ำเปล่า น้ำผลไม้ หรือไดเอต์โคล่าที่มีคาเฟอีน

๗. เตือนสติตัวเอง เอาเหตุผลที่เลิกบุหรี่ที่เคยจดไว้ออกมาดู และคิดถึงสิ่งที่ยากทำให้ฐานะผู้ไม่สูบบุหรี่

๘. ปฏิเสธบุหรี่ จากผู้อื่น อย่าเกรงใจเมื่อผู้อื่นให้บุหรี่คุณ คุณมีสิทธิปฏิเสธบุหรี่โดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

๙. เมื่อมีอ้วง พยายามใช้มือทำโน่นทำนี่อย่าปล่อยให้มือว่าง เอาถุงแฉะมาขยำ หรือนับลูกประคำก็ได้

โรงพยาบาลกรุงเทพพญาไท. วันงดสูบบุหรี่โลก .

แหล่งที่มา: <https://www.bangkokpattayahospital.com> วันที่ ๗ เมษายน ๒๕๖๖

(เปิดเพลง ๖)

“เพิ่มพื้นที่ป่าอนุรักษ์ให้ได้ร้อยละ ๒๕ ของพื้นที่ประเทศ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๖๔” วิสัยทัศน์ของกรม
อุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

หากท่านสนใจในเรื่องราวด้านทรัพยากรธรรมชาติ หรืออยากเรียนรู้ เพิ่มพูนประสบการณ์ ในรูปแบบ
การจัดค่ายฝึกอบรม อาทิ ค่ายอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ค่ายลูกเสือ-เนตรนารี ยุวกาชาด ค่ายส่งเสริม
สุขภาพกิจกรรมค่ายอื่นๆ การทัศนศึกษาในเส้นทางเดินธรรมชาติ ที่เปรียบเสมือนห้องเรียนธรรมชาติขนาด

ใหญ่ หรือหากมีความประสงค์ให้ทางศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าอุบลราชธานีร่วมไปจัดแสดงนิทรรศการ ด้วยก็ติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๕ ๔๑๐๐๔๐ มาถึงช่วงประชาสัมพันธ์ข่าวสารงานบุญประเพณีจากชุมชนที่ ส่งเข้ามา

เรื่องที่ ๑

เรื่องที่ ๒

เรื่องที่ ๓

(เปิดเพลง ๖)

มาถึงช่วงสุดท้ายของรายการเพื่อนธรรมชาติ ดำเนินการโดยศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่า อุบลราชธานี (ชื่อผู้จัดรายการวิทยุ) เป็นผู้ดำเนินรายการ ท่านผู้ฟังทุกท่านสามารถมีส่วนร่วม ในการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติไว้เป็นสมบัติของชาติต่อไป ด้วยการแจ้งเบาะแส การกระทำผิดได้ที่สำนักบริหารพื้นที่ อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) หมายเลข ๐๔๕ ๒๘๑๓๕๔ หรือ สายด่วนกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช หมายเลขโทรศัพท์ ๑๓๖๒ ได้ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง สำหรับวันนี้ขอขอบคุณ นายสมคิด มีหอข้าว ผู้อำนวยการ สถานีวิทยุคนรักน้ำเย็น (FM ๑๐๖.๐๐ MHz.) ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ พร้อมวัสดุอุปกรณ์สำหรับจัดรายการ ตลอดจน จัดสรรเวลาในการออกอากาศ ขอขอบคุณนางสาวสุพัตรา พูนกระโทก หัวหน้าศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่า อุบลราชธานี รวมทั้งท่านผู้ฟังทุกท่าน ที่ติดตามรับฟังมาโดยตลอด แล้วพบกับรายการเพื่อนธรรมชาติ ได้ทุกวัน จันทร์ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. สุดท้ายกับบทเพลง ขอให้ทุกท่านมีความสุขกาย สบายใจ มีเงินใช้และ เงินเก็บเยอะๆ สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคร้าย หลีกเลียงห่างไกลจากยาเสพติด อบายมุขทั้งหลาย สวัสดีครับ

กม 2