



# บันทึกข้อความ

ผ.ช.ช. 684/2558  
 ฝ่ายบริหารทั่วไป  
 กองพัฒนาแหล่งน้ำขนาดกลาง  
 เลขรับ-ส่งที่ กพท 10511/58  
 วันที่ 22 ก.ย. 2558  
 10.47K

ส่วนราชการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๐-๒๒๕๔๑๕๐๕๑ ภายใน ๒๕๕๒  
 ที่ ผสค.บค. ๒๘๕ / ๒๕๕๘ วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๘ ผ.พท. 4219/2558

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว” 10:34 ๖

เรียน หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป สำนัก/กอง ผอ.กตน. ผอ.ภพร. และ ผอ.ปพ.

ตามที่กรมฯ ได้อนุมัติในหลักการให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ร่วมกับ ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน จัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว” ในวันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ และให้เจ้าหน้าที่ที่ประสงค์จะเข้าฟังการบรรยายดังกล่าวสามารถเข้าร่วมได้โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ นั้น

เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของสมุนไพรมะพร้าว และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรมะพร้าวในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ได้ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของเจ้าหน้าที่ จึงขอเรียนเชิญเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมรับฟังการบรรยายดังกล่าวโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาแจ้งเวียนให้ผู้สนใจเข้าฟังการบรรยาย หลักสูตร “โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว” และส่งรายชื่อให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแบบฟอร์มรายชื่อที่แนบท้ายนี้ ภายในวันพุธที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร/โทรสาร ๐ ๒๒๕๔ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๕๕๒

(นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา)  
 นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ  
 ราชการในตำแหน่ง ผสค.บค.

เรียน ผสค.๑-๑๖ ผอ.ต.ทท. ผ.พท. กทท.  
 และหัวหน้าหน่วยงานฝ่ายบริหารทั่วไป กทท.  
 เพื่อโปรดพิจารณาออกหนังสือเชิญให้เข้าฟังการบรรยาย หลักสูตรดังกล่าว และส่งรายชื่อ  
 ส. ผสค.บค. ภายในวันพุธที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๘  
 เพื่อขอรายชื่อส่งมาที่ ผอ.ปพ.

(นางอัมพร ศรีสมานุนต์)  
 ผบ.พท.  
 ๒๓ ก.ย. ๒๕๕๘

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ  
 หลักสูตร “ โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว ”  
 วันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๘  
 ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสร กรมชลประทาน สามเสน  
 กอง/สำนัก .....

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	หมายเหตุ
๑			
๒			
๓			
๔			
๕			
๖			
๗			
๘			
๙			
๑๐			
๑๑			
๑๒			
๑๓			
๑๔			
๑๕			

**กำหนดการ**

เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. รับฟังการบรรยายเรื่องสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ  
 หลักสูตร “ โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว ”

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ตอบข้อซักถามเกี่ยวกับสมุนไพรมะพร้าว



๑๐๒๗  
๒๑ ก. ย. ๒๕๕๘

# บันทึกข้อความ

๐๐๖ ๕๖๓๙/๕๘ ตก ๙๗๘๕/๕๘  
๙๗/๐๗/๕๘ ๑๕ ก. ย. ๕๘  
๙๗.๕๕๖/๕๘  
๑๕/๑๐/๕๘

ส่วนราชการ : สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต โทร. ๐๒-๒๕๔๑-๕๐๕๑ ภายใน ๒๕๕๒.

ที่ ๕ สบค. ๓๖๖๖ / ๒๕๕๘ วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรรักษา"

เรียน ออช. ผ่าน รธร.

รธร. ๖๑๖  
๑๕/๙/๕๘

ด้วยชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จะจัดโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรรักษา" ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ได้เรียนรู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพรรักษา และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรรักษาในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรรักษา" ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อให้กองและสำนักต่างๆ ให้การสนับสนุนเจ้าหน้าที่ และครอบครัวเข้าร่วมโครงการดังกล่าว จึงเห็นสมควรขออนุมัติในหลักการ ดังนี้

๑. จัดโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรรักษา" ในวันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น. ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสร กรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

๒. ให้เจ้าหน้าที่ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้วสามารถเข้าร่วมโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพได้ ตามวัน เวลา และ สถานที่ ที่กำหนด โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายมนัส กำเนิดมณี)

ผส.บค.

อนุมัติ

(นายเลกวิโรจน์ ไก่วัฒนะ)

อช. ๑๙๐๕๖

ผ่าน

  
(นายณรงค์ สีนานนท์)  
รธร.

๕/๙/๕๘

๕/๙/๕๘

# โครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

## หลักสูตร “ โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย ”

### หลักการและเหตุผล

พืชสมุนไพร หมายถึง พืช สัตว์ จุลชีพ ธาตุวัตถุ สารสกัดดั้งเดิมจากพืชหรือสัตว์ที่แปรสภาพ หรือผสมปรุงเป็นยา อาหาร เพื่อการตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษาและป้องกันโรค หรือส่งเสริมสุขภาพร่างกายของมนุษย์และสัตว์ พืชสมุนไพรมีสรรพคุณในการรักษาโรค อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ การใช้สมุนไพรสำหรับรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ นี้ จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกัน เรียกว่ายา โดยมีต้นกำเนิดมาจากธรรมชาติ ซึ่งมีคุณค่าต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพและการรักษาโรคสมุนไพรไทยเป็นสิ่งที่มีความค่าใช้ประโยชน์ได้จริงเป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปี ซึ่งนิยมใช้บรรเทาอาการและรักษาโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกันอย่างกว้างขวางจนถึงปัจจุบันนี้

โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน หมายถึง การมีอาการของโรคทั่วไปที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยบ่อยขณะที่ดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจเป็นโรคตามฤดูกาลหรือโรคที่มีอาการเกิดขึ้นเมื่อเรามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้เกิดอาการท้องเดิน การเผชิญมลภาวะที่เป็นพิษสภาวะสังคมที่มีการแข่งขันสูงทำให้ต้องทำงานแข่งกับเวลา ย่อมส่งผลต่อสุขภาพซึ่งอาการหรือโรคนั้นอาจมีเพียงเล็กน้อยซึ่งเราสามารถดูแลหรือรักษาได้ด้วยตนเอง จนถึงอาการหรือโรคที่มีความรุนแรงจนต้องไปพบแพทย์ หากได้รับการดูแลรักษาตั้งแต่ระยะแรกอาการหรือโรคก็จะหายไป แต่หากละเลยก็อาจจะกลายเป็นโรคเรื้อรังส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คนไทยนั้นได้คิดค้นสูตรยาสมุนไพรแบบไทยๆ เพื่อใช้ดูแลสุขภาพให้สามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บมาตั้งแต่อดีต แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนานถึงยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีที่เจริญล้ำหน้ากว่าด้านอื่นๆ เราก็มียังค้นพบว่าสูตรยาสมุนไพรไทยที่มีไว้เพื่อการดูแลสุขภาพที่เป็นสูตรยาโบราณ ซึ่งได้ผลดีและปลอดภัยไร้ผลข้างเคียงในปัจจุบันวงการแพทย์ไทยเองก็หันมาสนับสนุนส่งเสริมการปรุงสูตรยาสมุนไพรจากพืชพันธุ์ต่างๆ อันเป็นสิ่งที่ได้มาจากธรรมชาติซึ่งคนไทยถือว่าโชคดีมากที่ประเทศไทยมีสมุนไพรอยู่เนืองแน่นนับพันชนิด สมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณเป็นยาที่สามารถนำมาปรุงประดิดขี้เป็นตั้งโอสถที่ล้ำค่า ไม่ต้องเสี่ยงต่อสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อีกทั้งยังหาได้ทั่วไปใกล้บ้านและมีราคาประหยัด

คนไทยสมัยก่อนใช้สมุนไพรไทยมาผสมเป็นสูตรยาสมุนไพรหลากหลายชนิดด้วยหลักภูมิปัญญาที่น่าทึ่ง โดยการคิดค้นศึกษาและวิเคราะห์ว่าพืชชนิดใดมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง เช่น ว่านหางจระเข้ ฟ้าทะลาย โจร ใบกะเพรา ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ฯลฯ

ว่านหางจระเข้ เป็นพืชสมุนไพรไทยที่หาได้ง่ายเพราะเป็นพืชที่สามารถขึ้นได้กับทุกสภาพอากาศ มีคุณสมบัติในการรักษาแผลได้ดีมาก ไม่ว่าจะเป็นแผลสด แผลไฟไหม้ แผลน้ำร้อนลวกหรือแผลเรื้อรังว่านหางจระเข้นั้นยังสามารถรักษาแผลภายในอย่างแผลในกะเพาะอาหารได้อีกด้วย ทั้งนี้เพราะสมุนไพรที่ว่านหางจระเข้นั้นไม่ได้มีคุณสมบัติเพียงแค่ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียเท่านั้นแต่ยังสามารถสมานแผลได้เป็นอย่างดีว่านหางจระเข้นั้นมีคุณสมบัติในการรักษาแผล โดยนำวุ้นภายในใบ ๑ ใบล้างให้สะอาดแล้วหั่นมาหนึ่งท่อนปอกเปลือกออกแล้วทาบริเวณแผล ส่วนที่จะรักษาแผลในกะเพาะให้ทานวัน วันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะ

**กระเทียม** เป็นพืชสมุนไพรไทยที่ถือว่าเป็นเครื่องเทศคู่ครัวมานาน กระเทียมนั้นมีสรรพคุณในการแก้อาการจุกเสียดและลดอาการอักเสบ ส่วนขนาดหรือวิธีการรับประทานนั้นขึ้นอยู่กับความสะดวก เพราะบางท่านสามารถรับประทานได้ทันทีแบบสดๆ แต่สำหรับบางท่านที่ไม่สามารถจะรับประทานเข้าไปโดยตรงแบบสดๆ ก็สามารถหารับประทานแบบที่บรรจุแคปซูลได้

**ตะไคร้** เป็นพืชสมุนไพรไทยที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงอาหารไทยมาช้านาน โดยใบสดๆ สามารถรักษาอาการไข้และความดันโลหิตสูงได้ ลำต้นสามารถช่วยอาการเบื่ออาหารได้ดี หัวของตะไคร้ก็สามารถช่วยรักษาปัสสาวะพิการและโรคผิวหนังได้ รากตะไคร้ก็สามารถแก้อาการเสียดแน่นหน้าอกและยังแก้อาการท้องเสียได้อีกด้วย

**ข่า** เป็นพืชสมุนไพรไทยมีสรรพคุณทางการดูแลสุขภาพ ข่าสามารถช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้เป็นอย่างดี และถ้านำเหง้าแก่สดขนาดหนึ่งนิ้วมาตำให้ละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใสตีมันวันละครั้งแล้วจะช่วยขับลมในกระเพาะได้

**ใบกะเพรา** เป็นพืชสมุนไพรไทยมีสรรพคุณในการดูแลสุขภาพ ใบกะเพราสามารถแก้อาการคลื่นไส้อาเจียนได้ดี ทั้งยังสามารถใช้เป็นยาอายุวัฒนะได้ด้วย ตลอดจนในบางครั้งสำหรับผู้หญิงหลังคลอดบุตร อาจจะใช้ใบกะเพราในการบำรุงธาตุไฟและอบอุ่นร่างกาย

**สะเดา** มีคุณค่าทางสารอาหารได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เส้นใย เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี ๑ และวิตามินบี ๒ วิตามินซี และไนอาซีน ประโยชน์ของสะเดามีสรรพคุณบำรุงธาตุไฟ สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย แก้ไข้ ช่วยให้ถ่ายอุจจาระละเอียด ขับถ่ายคล่อง และช่วยให้นอนหลับสบาย ส่วนใหญ่จะนิยมนำดอกและใบนำมารับประทาน

ดังนั้นจากคุณประโยชน์ต่างๆ ของพืชสมุนไพร ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จึงจัดโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพหลักสูตร “โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย” ขึ้น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของเจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งยังลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ โดยการนำสมุนไพรไทยที่พบในชีวิตประจำวันมาใช้ในการป้องกัน รักษา และบรรเทาอาการของโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งยังส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่เกี่ยวข้องได้ศึกษาถึงคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทยและร่วมกันอนุรักษ์คุณค่าวัฒนธรรมของความเป็นไทยสืบต่อไป

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของพืชสมุนไพรไทย
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบถึงวิธีการนำพืชสมุนไพรไทยไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกัน รักษา และบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆ ตลอดจนโรคที่พบบ่อยในปัจจุบันนี้

**กลุ่มเป้าหมาย**

เจ้าหน้าที่ของกรมชลประทาน และผู้สนใจทั่วไปที่จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ

**จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ**

จำนวน ๑๐๐ คน

**ระยะเวลาดำเนินงาน**

วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

**สถานที่**

ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

**วิทยากร**

คุณอนันต์ พันธุ์สวัสดิ์ ที่ปรึกษาชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

**เทคนิคและวิธีการ**

การบรรยาย และ การตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

**ที่ปรึกษาโครงการ**

นายจรินทร์ ชูกร ประธานชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

๑. นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล
๒. นางสาววรกัญญา ใจเอื้อ นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

**ติดต่อขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่**

นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา และ นางสาววรกัญญา ใจเอื้อ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล กรมชลประทาน โทร / โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ เบอร์ภายใน ๒๔๑๒ / ๒๖๓๒

## กำหนดการ

### โครงการสมุนไพรมะเร็งเพื่อสุขภาพ

หลักสูตร “ โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะเร็งไทย ”

วันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	การบรรยายเรื่องสมุนไพรมะเร็งเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “ โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะเร็งไทย ”
๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	การตอบข้อซักถาม