



# บันทึกข้อความ

ฝ่ายบริหารทั่วไป
กองพัฒนาแหล่งน้ำขนาดกลาง
เลขรับ-ส่งที่ กทท. 8095/59
วันที่ - ๓ ส.ค. ๒๕๕๙
เวลา..... ๙.๕๖ น.

ส่วนราชการ... ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๕๕๙  
 ที่ สบค๑๗ / ๕๙๒ / ๒๕๕๙ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๕๙ บล. พก. ๒๕๖๕ / ๓ ค.ค. ๕๙  
 เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรมะพร้าว กับ ๗ โรคยอดนิยม" 15-17 ก.

เรียน ผอ.กตบ., ผอ.กพร., ผอ.ปพ. และหัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป กอง / สำนัก

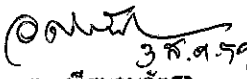
ตามที่กรมได้อนุมัติในหลักการให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ร่วมกับ ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน จัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรมะพร้าว กับ ๗ โรคยอดนิยม" ในวันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ และให้เจ้าหน้าที่ที่ประสงค์จะเข้าฟังการบรรยายดังกล่าวสามารถเข้าร่วมได้โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ นั้น

เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของสมุนไพรมะพร้าว และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรมะพร้าวในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของเจ้าหน้าที่ จึงขอเรียนเชิญเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมรับฟังการบรรยายดังกล่าวโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาแจ้งเวียนให้ผู้สนใจเข้าฟังการบรรยาย หลักสูตร "สมุนไพรมะพร้าว กับ ๗ โรค ยอดนิยม" และส่งรายชื่อให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแบบฟอร์มรายชื่อที่แนบท้ายนี้ ภายในวันที่ ๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๕๑๒

  
 (นายสมบุญ ศรีเมือง)  
 ผสค.บค.

เรียน ผอ.ก.๑ - ๑๖ ผอ.ค.ค. ผอ.ค.ท.  
 และหัวหน้างานฝ่ายบริหารทั่วไป กทท.  
 คือโปรด หรือเชิญให้ ทชช.ทั่วถึง  
 ททส.ผู้รับผิดชอบ เจ้าที่กรมชลประทานต่าง ๆ ให้  
 ส่งรายชื่อที่ ผสค.บค. ภายในวันที่ ๑๗ ค.ค. ๕๙  
 เพื่อรวบรวมส่งมาทราบต่อไป

  
 3 ค.ค. ๕๙  
 (นายอัมพร ศรีสมานวิเศษ)  
 ผบพ.พค.

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ  
หลักสูตร “สมุนไพรมะพร้าว กับ ๗ โรคยอดนิยม ”

วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน 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 “สมุนไพรมะพร้าว กับ ๗ โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ”

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ตอบข้อซักถามเกี่ยวกับสมุนไพรมะพร้าว



๑๒  
13 ก.ค. 2559

# บันทึกข้อความ

รอร 4952/59  
8 ก.ค. 59

E ล้นค 1864/2659

๐๐๓ ๕๗๗๒/๕๙

๑๖/๐๗/๕๙

ลก 8263  
๐๙.๖๑น. 54

๑๒/๐๗/๕๙

ส่วนราชการ...สำนักงานบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคูณภาพชีวิต โทร.๐๒๒๕๑.๕๐๕๑ ภายใน ๒๕๑๒.  
ที่ สบค. ๑๕๕๕ / ๒๕๕๙ วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรรักษา กับ ๗ โรคยอดนิยม"

เรียน อชช. ผ่าน รร.

ด้วยชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคูณภาพชีวิต สำนักงานบริหารทรัพยากรบุคคล จะจัดโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรรักษา กับ ๗ โรคยอดนิยม" ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ได้เรียนรู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพรรักษา และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรรักษาในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคได้ อีกทั้งเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน และให้สอดคล้องกับแผนกลยุทธ์การพัฒนาคูณภาพชีวิตของบุคลากรกรมชลประทาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๑

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรรักษา กับ ๗ โรคยอดนิยม" ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อให้กองและสำนักต่าง ๆ ให้การสนับสนุนเจ้าหน้าที่และครอบครัว เข้าร่วมโครงการดังกล่าว จึงเห็นสมควรขออนุมัติในหลักการ ดังนี้

๑. จัดโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรรักษา กับ ๗ โรคยอดนิยม" ในวันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น. ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

๒. ให้เจ้าหน้าที่ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพฯ ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้วสามารถเข้าร่วมโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพฯ ได้ ตามวัน เวลา และ สถานที่ ที่กำหนด โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

จำเอก

(สมบุญ ศรีเมือง)

ผร.บค. รักษาาราชการแทน ผส.บค.

ผ่าน

อนุมัติในหลักการ

ว่าที่ร้อยตรี

(ไพเจน มากสุวรรณ)

รอร. ๑๑ ก.ค. ๒๕๕๙

๑๒ ก.ค. ๒๕๕๙

(นายสุเทพ น้อยไพโรจน์)

อชช.

รอร. ๑๑

# โครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

## หลักสูตร “สมุนไพรไทยกับ ๗ โรคยอดนิยม”

### หลักการและเหตุผล

พืชสมุนไพร หมายถึง พืช สัตว์ จุลชีพ ธาตุวัตถุ สารสกัดดั้งเดิมจากพืชหรือสัตว์ที่แปรสภาพ หรือ ผสมปรุงเป็นยา อาหาร เพื่อการตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษาและป้องกันโรค หรือส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ของมนุษย์และสัตว์ พืชสมุนไพรมีสรรพคุณในการรักษาโรค อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ การใช้สมุนไพรสำหรับรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ นี้ จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกัน เรียกว่ายา โดยมีต้นกำเนิด มาจากธรรมชาติ ซึ่งมีคุณค่าต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพและการรักษาโรค สมุนไพรไทยเป็นสิ่งที่มีความค่าใช้ประโยชน์ได้จริงเป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปี ซึ่งนิยมใช้บรรเทาอาการและ รักษาโรคกันอย่างกว้างขวางจนถึงปัจจุบันนี้

๗ โรคยอดนิยมที่คนไทยเป็นกันมาก นั่นคือ ๑. โรคความดันโลหิตสูง ๒. โรคหลอดเลือดสมอง ๓. โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน (หัวใจขาดเลือด) ๔. โรคกระเพาะอาหาร ๕. มะเร็งตับ ๖. เบาหวาน ๗. ไมเกรน ปวดศีรษะเรื้อรัง ซึ่งแต่ละโรคมียารักษาหลายชนิดที่น่าสนใจ พร้อมกับแสดงสัญญาณเตือนที่จะต้องดูแลสุขภาพของ ตัวเองตามอาการของโรคต่าง ๆ การมีอาการของโรคที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ซึ่งอาจเป็นโรคตามฤดูกาลหรือ โรคที่มีอาการเกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ การเผชิญ มลภาวะที่เป็นพิษ สภาวะสังคมที่มีการแข่งขันสูงทำให้ต้องทำงานแข่งกับเวลา ย่อมส่งผลต่อสุขภาพซึ่งอาการ หรือโรคนั้นอาจมีเพียงเล็กน้อยซึ่งเราสามารถดูแลหรือรักษาได้ด้วยตนเอง จนถึงอาการหรือโรคที่มีความรุนแรง จนต้องไปพบแพทย์ หากได้รับการดูแลรักษาตั้งแต่ระยะแรกอาการหรือโรคก็จะหายไป แต่หากละเลยก็อาจจะ กลายเป็นโรคเรื้อรังส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คนไทยนั้นได้คิดค้นสูตรยาสมุนไพรแบบไทย ๆ เพื่อใช้ดูแลสุขภาพให้สามารถต่อสู้กับโรคร้าย ขึ้นมาตั้งแต่อดีต แม้ว่าเวลาจะผ่านเลยมาถึงยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีที่เจริญล้ำหน้ากว่าด้านอื่น ๆ เรายังคงค้นพบ ว่าสูตรยาสมุนไพรไทยที่มีไว้เพื่อการดูแลสุขภาพที่เป็นสูตรยาโบราณ ซึ่งได้ผลดีและปลอดภัยไร้ผลข้างเคียง ในปัจจุบันวงการแพทย์ไทยเองก็หันมาสนับสนุนส่งเสริมการปรุงสูตรยาสมุนไพรจากพืชพันธุ์ต่าง ๆ อันเป็นสิ่ง ที่ได้จากธรรมชาติซึ่งคนไทยถือว่าโชคดีมากที่ประเทศไทยมีสมุนไพรอยู่นับร้อยนับพันชนิด สมุนไพรไทยที่มี สรรพคุณเป็นยาที่สามารถนำมาปรุงประดิษฐ์เป็นตั้งโอสถที่ล้ำค่า ไม่ต้องเสี่ยงต่อสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อีกทั้งยังหาได้ทั่วไปใกล้บ้านและมีราคาประหยัด

คนไทยสมัยก่อนใช้สมุนไพรไทยมาผสมเป็นสูตรยาสมุนไพรหลากหลายชนิดด้วยหลักภูมิปัญญา ที่น่าทึ่ง โดยการคิดค้นศึกษาและวิเคราะห์ว่าพืชชนิดใดมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง เช่น ว่านหางจระเข้ ฟ้าทะลาย ไจโร ใบกะเพรา ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น ฯลฯ

ดังนั้นจากคุณประโยชน์ต่าง ๆ ของพืชสมุนไพร ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จึงจัดโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “สมุนไพรไทย กับ ๗ โรคยอดนิยม” ขึ้น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของเจ้าหน้าที่กรมชลประทาน และ ผู้ที่สนใจ ทั้งยังลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพ โดยการนำสมุนไพรไทยที่พบในชีวิตประจำวันมาใช้

ในการ...

ในการป้องกัน รักษา และบรรเทาอาการของโรคได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งยังส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่เกี่ยวข้องได้ศึกษาถึงคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทยและร่วมกันอนุรักษ์คุณค่าวัฒนธรรมของความเป็นไทยสืบต่อไป

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของพืชสมุนไพรไทย
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบถึงวิธีการนำพืชสมุนไพรไทยไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกัน รักษา และบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆตลอดจนโรคที่พบบ่อยในปัจจุบันนี้

#### กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ครอบครัว และผู้สนใจทั่วไปที่จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

#### จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

จำนวน ๑๐๐ คน

#### ระยะเวลาดำเนินงาน

วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

#### สถานที่

ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

#### ค่าใช้จ่าย

สนับสนุนโดยชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

#### วิทยากร

คุณอนันต์ พันธุ์สวัสดิ์ ที่ปรึกษาชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

#### เทคนิคและวิธีการ

การบรรยาย และ การตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

#### ที่ปรึกษาโครงการ

นายจรินทร์ ชูกร ประธานชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

ผู้รับผิดชอบ...

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

๑. นางสาวไพไลลักษณ์ นันทเสนา นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนา  
คุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

๒. นางสาววรกัญญา ใจเอื้อ นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนา  
คุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

**ติดต่อขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่**

นางสาวไพไลลักษณ์ นันทเสนา และ นางสาววรกัญญา ใจเอื้อ ส่วนสวัสดิการและพัฒนา  
คุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล กรมชลประทาน โทร / โทรสาร ๐ ๒๒๕๑ ๕๐๕๑ เบอร์ภายใน  
๒๕๑๒ / ๒๖๓๒

## กำหนดการ

### โครงการสมุนไพรมะเร็งเพื่อสุขภาพ

#### หลักสูตร “สมุนไพรมะเร็ง กับ ๗ โรคมะเร็ง”

วันพุธที่ ๓๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	การบรรยายเรื่องสมุนไพรมะเร็งเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “สมุนไพรมะเร็ง กับ ๗ โรคมะเร็ง”
๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	การตอบข้อซักถาม