



# บันทึกข้อความ

สำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา
ฝ่ายบริหารทั่วไป งานธุรการ
ที่ สบอ 5824
วันที่ 3 ส.ค. 59 (16.26)

ส่วนราชการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนการบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๒๕๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๕๑๒

ที่ สบค๑๗ / ๕๙๒ / ๒๕๕๙ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรมะไทย กับ ๗ โรคยอดนิยม"

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

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

เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของสมุนไพรมะ และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรมะในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของเจ้าหน้าที่ จึงขอเรียนเชิญเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมรับฟังการบรรยายดังกล่าว โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาแจ้งเวียนให้ผู้สนใจเข้าฟังการบรรยาย หลักสูตร "สมุนไพรมะไทย กับ ๗ โรค ยอดนิยม" และส่งรายชื่อให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแบบฟอร์มรายชื่อที่แนบท้ายนี้ ภายในวันที่ ๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร/โทรสาร ๐ ๒๒๕๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๕๑๒

(นายสมบุญ ศรีเมือง)  
ผสค.บค.

เรียน ๑๑.๑๑๑ และหัวหน้างานบริหาร  
เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ทราบถึง  
หากมีผู้สนใจเข้าฟังบรรยายดังกล่าว กรุณาขอรายละเอียด  
ตามแบบฟอร์มที่แนบส่งงานธุรการ ภายใน 16 ส.ค. ๕9

(นางจิตติภา ทูมวงษา)  
ผบท.บอ. ๓ ส.ค. ๕๙

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ  
หลักสูตร “สมุนไพรมะพร้าวไทย 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 “สมุนไพรมะพร้าวไทย กับ ๗ โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ”

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ตอบข้อซักถามเกี่ยวกับสมุนไพรมะพร้าว

## กำหนดการ

### โครงการสมุนไพรมะเร็งเพื่อสุขภาพ

#### หลักสูตร “สมุนไพรมะเร็ง กับ ๗ โรคมะเร็ง”

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

ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโสมสรกรรมชลประทาน 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



๑๒  
13 ก.ค. 2559

รธธ-4952/59  
8 ก.ค. 59

E ล้นศ 1554/2559

๑๖/๐๗/๕๙

๑๖/๐๗/๕๙ ๑๓ 8263  
๑๙.๖๑๓

## บันทึกข้อความ

12/๐๗/๕๙

ส่วนราชการ... ส่วนนันทนาการและพัฒนากิจการส่วนสวัสดิการและพัฒนากิจการชีวิต โทร. ๐๒๒๔๑.๕๐๕๑ ภายใน ๒๕๖๒.  
ที่ สบค. ๑๕๕๔ / ๒๕๕๙ วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการสมุนไพรมะนาวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรมะนาว กับ ๗ โรคยอดนิยม"

เรียน อธช. ผ่าน รธธ.

ด้วยชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนากิจการชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จะจัดโครงการสมุนไพรมะนาวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรมะนาว กับ ๗ โรคยอดนิยม" ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ได้เรียนรู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพรมะนาว และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรมะนาวในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคได้ อีกทั้งเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน และให้สอดคล้องกับแผนกลยุทธ์การพัฒนากิจการชีวิตของบุคลากรกรมชลประทาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๒๕๖๑

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการสมุนไพรมะนาวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "สมุนไพรมะนาว กับ ๗ โรคยอดนิยม" ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อให้กองและสำนักต่าง ๆ ให้การสนับสนุนเจ้าหน้าที่และครอบครัว เข้าร่วมโครงการดังกล่าว จึงเห็นสมควรขออนุมัติในหลักการ ดังนี้

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

๒. ให้เจ้าหน้าที่ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะนาวเพื่อสุขภาพฯ ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้วสามารถเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะนาวเพื่อสุขภาพฯ ได้ ตามวัน เวลา และ สถานที่ ที่กำหนดโดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

จำเอก

(สมบุญ ศรีเมือง)

ผรอ.บค. รักษาราชการแทน ผส.บค.

ผ่าน

ว่าที่ร้อยตรี

(ไพเจน มากสุวรรณ)

รธธ. ๑๑ ก.ค. ๒๕๕๙

อนุมัติในหลักการ

12 ก.ค. 2559

(นายสุเทพ น้อยไพโรจน์)

อธช.

RS/BA

# 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 ซึ่งแต่ละโรคมียาละลายเลือดที่นำสนใจ พร้อมกับแสดงสัญญาณเตือนที่จะต้องดูแลสุขภาพของ ตัวเองตามอาการของโรคต่าง ๆ การมีอาการของโรคที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ซึ่งอาจเป็นโรคตามฤดูกาลหรือ โรคที่มีอาการเกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ การเผชิญ มลภาวะที่เป็นพิษ สภาวะสังคมที่มีการแข่งขันสูงทำให้ต้องทำงานแข่งกับเวลา ย่อมส่งผลต่อสุขภาพซึ่งอาการ หรือโรคนั้นอาจมีเพียงเล็กน้อยซึ่งเราสามารถดูแลหรือรักษาได้ด้วยตนเอง จนถึงอาการหรือโรคที่มีความรุนแรง จนต้องไปพบแพทย์ หากได้รับการดูแลรักษาตั้งแต่ระยะแรกอาการหรือโรคก็จะหายไป แต่หากละเลยก็อาจจะ กลายเป็นโรคเรื้อรังส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คนไทยนั้นได้คิดค้นสูตรยาสมุนไพรแบบไทย ๆ เพื่อใช้ดูแลสุขภาพให้สามารถต่อสู้กับโรคภัย ขึ้นมาตั้งแต่อดีต แม้ว่าจะผ่านมาถึงยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีที่เจริญล้ำหน้ากว่าด้านอื่น ๆ เราก็ยังคงค้นพบ ว่าสูตรยาสมุนไพรไทยที่มีไว้เพื่อการดูแลสุขภาพที่เป็นสูตรยาโบราณ ซึ่งได้ผลดีและปลอดภัยไร้ผลข้างเคียง ในปัจจุบันวงการแพทย์ไทยเองก็หันมาสนับสนุนส่งเสริมการปรุงสูตรยาสมุนไพรจากพืชพันธุ์ต่าง ๆ อันเป็นสิ่งที่ ได้มาจากธรรมชาติซึ่งคนไทยถือว่าโชคดีมากที่ประเทศไทยมีสมุนไพรอยู่เนิ่นเนิ่นนับพันชนิด สมุนไพรไทยที่มี สรรพคุณเป็นยาดีสามารถนำมาปรุงประดิษฐ์เป็นดั่งโอสถที่ล้ำค่า ไม่ต้องเสี่ยงต่อสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อีกทั้งยังหาได้ทั่วไปใกล้บ้านและมีราคาประหยัด

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

ดังนั้นจากคุณประโยชน์ต่าง ๆ ของพืชสมุนไพร ชมรมผู้สูงอายุกมลประพาน ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคณาภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จึงจัดโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “สมุนไพรไทย กับ ๗ โรคยอดนิยม” ขึ้น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของเจ้าหน้าที่กรมชลประพาน 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

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

๑. นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนา  
คุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

๒. นางสาววรกัญญา ใจเอื้อ นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนา  
คุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

**ติดต่อขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่**

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