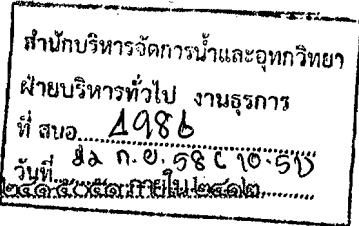




บันทึกข้อความ



ส่วนราชการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา
 ที่ ผสค.บค. ๒๘๕ / ๒๕๕๘ วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว"

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

ตามที่กรมฯ ได้อนุมัติในหลักการให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหาร
 ทรัพยากรบุคคล ร่วมกับ ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน จัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อย
 ในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว" ในวันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องน้ำทิพย์
 อาคารสวัสดิการสโมสรรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ และให้เจ้าหน้าที่ที่ประสงค์จะเข้าฟังการบรรยาย
 ดังกล่าวสามารถเข้าร่วมได้โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ นั้น

เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของสมุนไพรมะพร้าว และสามารถประยุกต์ใช้
 สมุนไพรมะพร้าวในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ได้ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้าง
 คุณภาพชีวิตที่ดีของเจ้าหน้าที่ จึงขอเรียนเชิญเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมรับฟังการบรรยายดังกล่าว
 โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาแจ้งเวียนให้ผู้สนใจเข้าฟังการบรรยาย หลักสูตร "โรคที่พบบ่อย
 ในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว" และส่งรายชื่อให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแบบฟอร์มรายชื่อ
 ที่แนบท้ายนี้ ภายในวันพุธที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร/โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑
 ภายใน ๒๔๑๒

(นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา)
 นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
 รักษาการในตำแหน่ง ผสค.บค.

เรียน ผอ.สอช. ผอ.ร.ภาค และ ผอ.ก.ม.ล.

เพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์
 ให้ทราบทั่วกัน หากมีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ
 ดังกล่าว ส่งรายชื่อตามแบบฟอร์มที่แนบมา
 ฝ่ายบริหารทั่วไป ภายในวันที่ 15 ต.ค. 58

(นายพลสวัสดิ์ แก้ววิมุตติ)
 ผบท.บอ.

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
หลักสูตร “ โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย ”

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. รับฟังการบรรยายเรื่องสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

หลักสูตร “ โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย ”

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ตอบข้อซักถามเกี่ยวกับสมุนไพร



1027
21 ก.ย. 2558

บันทึกข้อความ

066 2634/58 ตก 9785/58
97/004/58 15 ก.พ. 51
97.256
97/004/58

ส่วนราชการ...สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต โทร. ๐-๒๒๔๑-๕๐๕๑ ภายใน ๒๔๑๒.

ที่ ๕ สบค. ๓๖๖๖ / ๒๕๕๘ วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว"

เรียน อธช. ผ่าน รธร.

รธร. 686
15/1/58

ด้วยชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จะจัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว" ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ได้เรียนรู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพรมะพร้าว และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรมะพร้าวในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว" ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อให้กองและสำนักต่างๆ ให้การสนับสนุนเจ้าหน้าที่ และครอบครัวเข้าร่วมโครงการดังกล่าว จึงเห็นสมควรขออนุมัติในหลักการ ดังนี้

๑. จัดโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะพร้าว" ในวันที่พุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น. ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสร กรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

๒. ให้เจ้าหน้าที่ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้วสามารถเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพได้ ตามวัน เวลา และ สถานที่ ที่กำหนด โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายมนัส กำเนิดมณี)
ผส.บค.

ผ่าน

(นายณรงค์ ลีนานนท์)
รธร.

อนุมัติ

(นายเลิศวิโรจน์ โกวัฒนะ)
อธช. 190258

4/1/58

ML
18/9/58

15/1

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 เพื่อใช้ดูแลสุขภาพให้สามารถต่อสู้กับโรคร้ายขึ้นมาตั้งแต่อดีต แม้ว่าเวลาจะผ่านเลยมาถึงยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีที่เจริญล้ำหน้ากว่าด้านอื่นๆ เราก็มักค้นพบว่าสูตรยาสมุนไพรไทยที่มีไว้เพื่อการดูแลสุขภาพที่เป็นสูตรยาโบราณ ซึ่งได้ผลดีและปลอดภัยไร้ผลข้างเคียงในปัจจุบันวงการแพทย์ไทยเองก็หันมาสนับสนุนส่งเสริมการปรุงสูตรยาสมุนไพรจากพืชพันธุ์ต่างๆ อันเป็นสิ่งที่ได้มาจากธรรมชาติซึ่งคนไทยถือว่าโชคดีมากที่ประเทศไทยมีสมุนไพรอยู่นับร้อยนับพันชนิด สมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณเป็นยาดีสามารถนำมาปรุงประดิษฐ์เป็นตัวยาที่ล้ำค่า ไม่ต้องเสี่ยงต่อสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อีกทั้งยังหาได้ทั่วไปใกล้บ้านและมีราคาประหยัด

คนไทยสมัยก่อนใช้สมุนไพรไทยมาผสมเป็นสูตรยาสมุนไพรหลากหลายชนิดด้วยหลักภูมิปัญญาที่น่าทึ่ง โดยการคิดค้นศึกษาและวิเคราะห์ว่าพืชชนิดใดมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง เช่น ว่านหางจระเข้ ฟ้าทะลาย โจร ใบกะเพรา ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ฯลฯ

ว่านหางจระเข้ เป็นพืชสมุนไพรไทยที่หาได้ง่ายเพราะเป็นพืชที่สามารถขึ้นได้กับทุกสภาพอากาศ มีคุณสมบัติในการรักษาแผลได้ดีมาก ไม่ว่าจะเป็นแผลสด แผลไฟไหม้ แผลน้ำร้อนลวกหรือแผลเรื้อรังว่านหางจระเข้นั้นยังสามารถรักษาแผลภายในอย่างแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย ทั้งนี้เพราะสมุนไพรอย่างว่านหางจระเข้นั้นไม่ได้มีคุณสมบัติเพียงแค่อุด้านเชื้อแบคทีเรียเท่านั้นแต่ยังสามารถสมานแผลได้เป็นอย่างดีว่านหางจระเข้นั้นมีคุณสมบัติในการรักษาแผล โดยนำวันภายในใบ ๑ ใบล้างให้สะอาดแล้วหั่นมาหนึ่งท่อนปอกเปลือกออกแล้วทาบริเวณแผล ส่วนที่จะรักษาแผลในกระเพาะให้ทานวัน วันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะ

กระเทียม เป็นพืชสมุนไพรไทยที่ถือว่าเป็นเครื่องเทศคู่ครัวมานาน กระเทียมนั้นมีสรรพคุณในการแก้อาการจุกเสียดและลดอาการอักเสบ ส่วนขนาดหรือวิธีการรับประทานนั้นขึ้นอยู่กับความสะดวก เพราะบางท่านสามารถรับประทานได้ทันทีแบบสดๆ แต่สำหรับบางท่านที่ไม่สามารถจะรับประทานเข้าไปโดยตรงแบบสดๆ ก็สามารถหารับประทานแบบที่บรรจุแคปซูลได้

ตะไคร้ เป็นพืชสมุนไพรไทยที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงอาหารไทยมายาวนาน โดยใบสดๆ สามารถรักษาอาการไข้และความดันโลหิตสูงได้ ลำต้นสามารถช่วยอาการเบื่ออาหารได้ดี หัวของตะไคร้ก็สามารถช่วยรักษาปัสสาวะพิการและโรคนิวโมได้ รากตะไคร้ก็สามารถแก้อาการเสียดแน่นหน้าอกและยังแก้อาการท้องเสียได้อีกด้วย

ข่า เป็นพืชสมุนไพรไทยมีสรรพคุณทางการดูแลสุขภาพ ข่าสามารถช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้เป็นอย่างดี และถ้านำเหง้าแก่สดขนาดหนึ่งนิ้วมาตำให้ละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใสตีมีวันละครึ่งแก้วจะช่วยขับลมในกระเพาะได้

ใบกะเพรา เป็นพืชสมุนไพรไทยมีสรรพคุณในการดูแลสุขภาพ ใบกะเพราสามารถแก้อาการคลื่นไส้อาเจียนได้ดี ทั้งยังสามารถใช้เป็นยาอายุวัฒนะได้ด้วย ตลอดจนในบางครั้งสำหรับผู้หญิงหลังคลอดบุตรอาจจะใช้ใบกะเพราในการบำรุงธาตุไฟและอบอุ่นร่างกาย

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 “ โรคที่ก่อภัยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย ” ขึ้น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของเจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งยังลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพ โดยการนำสมุนไพรไทยที่พบในชีวิตประจำวันมาใช้ในการป้องกัน รักษา และบรรเทาอาการของโรคที่พบภัยในชีวิตประจำวันได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งยังส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่เกี่ยวข้องได้ศึกษาถึงคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทยและร่วมกันอนุรักษ์คุณค่าวัฒนธรรมของความเป็นไทยสืบต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของพืชสมุนไพรไทย
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบถึงวิธีการนำพืชสมุนไพรไทยไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกัน รักษา และบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆตลอดจนโรคที่พบภัยในปัจจุบันนี้

กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่ของกรมชลประทาน และผู้สนใจทั่วไปที่จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

จำนวน ๑๐๐ คน

ระยะเวลาดำเนินงาน

วันพุธที่ 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 “ โรคมะเร็งที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรมะเร็งไทย ”

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

ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโสมสรกรรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

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