สำนักงานก่อสร้างชลประทานขนาดกลางที่ ๓
รับ/ส่งที่ ๑๓๙๙
วันที่ ๒๓ ก.ย. ๒๕๕๘
เวลา

Eผสค.บค.684/2558
ฝ่ายบริหารทั่วไป
กองพัฒนาแหล่งน้ำขนาดกลา
เลขรับ-ส่งที่ กพก 10511/5
วันที่ 22 ก.ย. 2558
เวลา 10.47 น.

บันทึกข้อความ

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

ที่ ผสค.บค. ๖๘๔ / ๒๕๕๘ **วันที่** ๒๒ กันยายน ๒๕๕๘ ผส.พก.4219/2558

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร " โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย " 10:54 น.

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

ตามที่กรมฯ ได้อนุมัติในหลักการให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ร่วมกับ ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน จัดโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย " ในวันพุธที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ และให้เจ้าหน้าที่ที่ประสงค์จะเข้าฟังการบรรยายดังกล่าวสามารถเข้าร่วมได้โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ นั้น

เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของสมุนไพร และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ได้ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของเจ้าหน้าที่ จึงขอเรียนเชิญเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมรับฟังการบรรยายดังกล่าว **โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น**

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาแจ้งเวียนให้ผู้สนใจเข้าฟังการบรรยาย หลักสูตร "โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย " และส่งรายชื่อให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแบบฟอร์มรายชื่อที่แนบท้ายนี้ ภายในวันพุธที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร/โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๔๑๒

(นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา)
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
รักษาการในตำแหน่ง ผสค.บค.

เรียน ผสก.๑-๑๖ ผวศ.พก. ผตป.พก.
และหัวหน้างานฝ่ายบริหารทั่วไป กพก.
เพื่อโปรดพิจารณาแจ้งเวียนให้ผู้สนใจ
เข้าฟังการบรรยาย หลักสูตรดังกล่าว และส่งรายชื่อ
ที่ ฝบท.พก. ภายในวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๘
เพื่อรวบรวมดำเนินการต่อไป

(นางอัมพร ศรีสมานุวัตร)
ฝบท.พก.
๒๓ ก.ย. ๒๕๕๘

เรียน ผสก. ๓
-เพื่อโปรดทราบ
-จะได้ประชาสัมพันธ์ในการเขตชื่อ

(นางสกุลรัตน์ หาญทวีชัย)
บท ๓ พก.

ทราบ
๒๓ ก.ย. ๕๘
(นายสัญญา สุริวรรณ)
วศ.๓ พก. รักษาการในตำแหน่ง
ผสก.๓

ธุรการ
ดำเนินการ

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			

<u>กำหนดการ</u>

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

E.สบค.3662/2558

1027

๒๑ ก.ย. 2558

บันทึกข้อความ

๐๑๖๖๒๓๔/๒๕๘ ลท 9785/58
๑๗/๐๙/๒๕๘
๑๓.๔๕ น.
15 ก.ย. 58

ส่วนราชการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต โทร.๐๒๒๘๑๕๐๕๑ ภายใน ๒๔๑๒

ที่ ๕ สบค. ๓๖๖๒ / ๒๕๕๘ **วันที่** ๑๕ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร " โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย "

เรียน อธช. ผ่าน รธร.

รธร. 16/9/58

ด้วยชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จะจัดโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร " โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย " ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ได้เรียนรู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพรไทย และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร " โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย " ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อให้กองและสำนักต่างๆ ให้การสนับสนุนเจ้าหน้าที่และครอบครัวเข้าร่วมโครงการดังกล่าว จึงเห็นสมควรขออนุมัติในหลักการ ดังนี้

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

๒. ให้เจ้าหน้าที่ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้วสามารถเข้าร่วมโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพได้ ตามวัน เวลา และ สถานที่ ที่กำหนด โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายมนัส กำเนิดมณี)
ผส.บค.

ผ่าน

17 ก.ย. 58
(นายณรงค์ ลีนานนท์)
รธร.

อนุมัติ

(นายเลิศวิโรจน์ โกวัฒนะ)
อธช. 19/9/58

ผส.บค.

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 ไม่ว่าจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพและการรักษาโรค สมุนไพรไทยเป็นสิ่งที่มีคุณค่าใช้ประโยชน์ได้จริงเป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปี ซึ่งนิยมใช้บรรเทาอาการและรักษาโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกันอย่างกว้างขวางจนถึงปัจจุบันนี้

โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน หมายถึง การมีอาการของโรคทั่วไปที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยบ่อยขณะที่ดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจเป็นโรคตามฤดูกาลหรือโรคที่มีอาการเกิดขึ้นเมื่อเรามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้เกิดอาการท้องเดิน การเผชิญมลภาวะที่เป็นพิษ สภาวะสังคมที่มีการแข่งขันสูงทำให้ต้องทำงานแข่งกับเวลา ย่อมส่งผลต่อสุขภาพซึ่งอาการหรือโรคนั้นอาจมีเพียงเล็กน้อยซึ่งเราสามารถดูแลหรือรักษาได้ด้วยตนเอง จนถึงอาการหรือโรคที่มีความรุนแรงจนต้องไปพบแพทย์ หากได้รับการดูแลรักษาตั้งแต่ระยะแรกอาการหรือโรคก็จะหายไป แต่หากละเลยก็อาจจะกลายเป็นโรคเรื้อรังส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คนไทยนั้นได้คิดค้นสูตรยาสมุนไพรแบบไทยๆ เพื่อใช้ดูแลสุขภาพให้สามารถต่อสู้กับโรคร้ายขึ้นมาตั้งแต่อดีต แม้ว่าเวลาจะผ่านเลยมาถึงยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีที่เจริญล้ำนำหน้ากว่าด้านอื่นๆ เราก็ยิ่งค้นพบว่าสูตรยาสมุนไพรไทยที่มีไว้เพื่อการดูแลสุภาพที่เป็นสูตรยาโบราณ ซึ่งได้ผลดีและปลอดภัยไร้ผลข้างเคียง ในปัจจุบันวงการแพทย์ไทยเองก็หันมาสนับสนุนส่งเสริมการปรุงสูตรยาสมุนไพรจากพืชพันธุ์ต่างๆ อันเป็นสิ่งที่ได้มาจากธรรมชาติซึ่งคนไทยถือว่าโชคดีมากที่ประเทศไทยมีสมุนไพรอยู่นับร้อยนับพันชนิด สมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณเป็นยาดีสามารถนำมาปรุงประดิษฐ์เป็นดั่งโอสถที่ล้ำค่า ไม่ต้องเสี่ยงต่อสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อีกทั้งยังหาได้ทั่วไปใกล้บ้านและมีราคาประหยัด

คนไทยสมัยก่อนใช้สมุนไพรไทยมาผสมเป็นสูตรยาสมุนไพรหลากหลายชนิดด้วยหลักภูมิปัญญาที่น่าทึ่ง โดยการคิดค้นศึกษาและวิเคราะห์ว่าพืชชนิดใดมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง เช่น ว่านหางจระเข้ ฟ้าทะลายโจร ใบกะเพรา ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ฯลฯ

ว่านหางจระเข้ เป็นพืชสมุนไพรไทยที่หาได้ง่ายเพราะเป็นพืชที่สามารถขึ้นได้กับทุกสภาพอากาศ มีคุณสมบัติในการรักษาแผลได้ดีมาก ไม่ว่าจะเป็นแผลสด แผลไฟไหม้ แผลน้ำร้อนลวกหรือแผลเรื้อรัง ว่านหางจระเข้นั้นยังสามารถรักษาแผลภายในอย่างแผลในกะเพาะอาหารได้อีกด้วย ทั้งนี้เพราะสมุนไพรอย่างว่านหางจระเข้นั้นไม่ได้มีคุณสมบัติเพียงแค่ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียเท่านั้นแต่ยังสามารถสมานแผลได้เป็นอย่างดี ว่านหางจระเข้นั้นมีคุณสมบัติในการรักษาแผล โดยนำวุ้นภายในใบ ๑ ใบล้างให้สะอาดแล้วหั่นมาหนึ่งท่อนปอกเปลือกออกแล้วทาบริเวณแผล ส่วนที่จะรักษาแผลในกะเพาะให้ทานวุ้น วันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะ

กระเทียม...

กระเทียม เป็นพืชสมุนไพรไทยที่ถือว่าเป็นเครื่องเทศคู่ครัวมานาน กระเทียมนั้นมีสรรพคุณในการแก้อาการจุกเสียดและลดอาการอักเสบ ส่วนขนาดหรือวิธีการรับประทานนั้นขึ้นอยู่กับความสะดวก เพราะบางท่านสามารถรับประทานได้ทันทีแบบสดๆ แต่สำหรับบางท่านที่ไม่สามารถจะรับประทานเข้าไปโดยตรงแบบสดๆ ก็สามารถหารับประทานแบบที่บรรจุแคปซูลได้

ตะไคร้ เป็นพืชสมุนไพรไทยที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงอาหารไทยมายาวนาน โดยใบสดๆ สามารถรักษาอาการไข้และความดันโลหิตสูงได้ ลำต้นสามารถช่วยอาการเบื่ออาหารได้ดี หัวของตะไคร้ก็สามารถช่วยรักษาปัสสาวะพิการและโรคนิ่วได้ รากตะไคร้ก็สามารถแก้อาการเสียดแน่นหน้าอกและยังแก้อาการท้องเสียได้อีกด้วย

ข่า เป็นพืชสมุนไพรไทยมีสรรพคุณทางการดูแลสุขภาพ ข่าสามารถช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้เป็นอย่างดี และถ้านำเหง่าแก่สดขนาดหนึ่งนิ้วมาตำให้ละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใสดื่มวันละครึ่งแก้วจะช่วยขับลมในกระเพาะได้

ใบกะเพรา เป็นพืชสมุนไพรไทยมีสรรพคุณในการดูแลสุขภาพ ใบกะเพราสามารถแก้อาการคลื่นไส้อาเจียนได้ดี ทั้งยังสามารถใช้เป็นยาอายุวัฒนะได้ด้วย ตลอดจนในบางครั้งสำหรับผู้หญิงหลังคลอดบุตรอาจจะใช้ใบกะเพราะในการบำรุงธาตุไฟและอบอุ่นร่างกาย

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

ดังนั้นจากคุณประโยชน์ต่างๆ ของพืชสมุนไพร ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จึงจัดโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร " โรคที่เกิดบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย " ขึ้น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของเจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่สนใจ ทั้งยังลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพ โดยการนำสมุนไพรไทยที่พบในชีวิตประจำวันมาใช้ในการป้องกัน รักษา และบรรเทาอาการของโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่สนใจ อีกทั้งยังส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้ที่สนใจได้ศึกษาถึงคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทยและร่วมกันอนุรักษ์คุณค่าวัฒนธรรมของความเป็นไทยสืบต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของพืชสมุนไพรไทย

๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบถึงวิธีการนำพืชสมุนไพรไทยไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกัน รักษา และบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆตลอดจนโรคที่พบบ่อยในปัจจุบันนี้

กลุ่มเป้าหมาย...

กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่ของกรมชลประทาน และผู้สนใจทั่วไปที่จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

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. นางสาวฟิไลลักษณ์ นันทเสนา นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

๒. นางสาววรกัญญา ใจเอื้อ นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

ติดต่อขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

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

กำหนดการ

โครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

หลักสูตร " โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย "

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.	การบรรยายเรื่องสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร " โรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันกับสมุนไพรไทย "
๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	การตอบข้อซักถาม