

รายงานผลการดำเนินโครงการ

โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรยาหม่อง
รักษากล้ามเนื้อในสูงวัย

ประจำปีงบประมาณ 2567

โดย

ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 12 บ้านป่าสักไก่อ
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

สนับสนุนโครงการ โดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

☐ สำนักปลัด	
☐ กองคลัง	
☐ กองช่าง	
☐ กองการศึกษา	
☐ กองสาธารณสุข	
☐ ตรวจสอบภายใน	

เทศบาลตำบลบ้านดู่

เลขที่ 5450

กลุ่ม กนกวิทย์ ม. 16 ส.ค. 2567

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 19.21 น.

วันที่ 16 กันยายน 2567

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เลขที่รับ 130

วันที่ 16 ส.ค. 2567

เวลา 16.40

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการ

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการดำเนินโครงการ

ด้วย กรมผู้สูงอายุ ม. 16 ส.ค. 2567 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย มีความประสงค์ขอส่งสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ อบม. ส่งเสริมสุขภาพ อบจ. เชียงราย ประจำปีงบประมาณ 2567 ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ และได้แนบหลักฐานพร้อมกับรายงานผลการดำเนินโครงการ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ
ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ผู้ส่ง นาย 12 สิงหาคม 2567
อบจ. เชียงราย ส่งมอบให้กับ อบจ. เชียงราย
รับทราบและได้ดำเนินการต่อไป

เพื่อโปรดทราบ
วันที่ 19/8/67
(นางสาววิจิตรา ศรีบรรจง)

คนงาน

ไม่พบเอกสารแนบมา

เก็บเอกสารแนบมา

วันที่ 20/8/67

(นางสาวสิรินาถา วงศ์वाल)
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

19 ส.ค. 2567

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุวิทย์ ทองดี)

ตำแหน่ง นายก อบจ. เชียงราย

เรียน ปลัดเทศบาล

เพื่อโปรดทราบ

- เห็นควรดำเนินการตามแผน

20/08/67
(นายธนบดี ผาเจริญ)

เรียน นายก อบจ. เชียงราย

- เพื่อโปรดทราบ

- ควรดำเนินการตามแผน

วันที่ 20/8/67

(จำรอง อ่อนพูน)

ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

12/0 ส.ค. 2567

(นายพัฒนพงษ์ โพธิ์)

นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

20 ส.ค. 67

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพ..... เทศบาลตำบลห้วย รหัส กปท. ๒๕๖๐
อำเภอ..... เมือง จังหวัด..... ยโสธร

1. ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

องคมนตรี รณนภพ ตรีคุณวิทย์ สุนัขเฝ้ารักษาเมืองในรัชกาลที่ ๑๐

2. ผลการดำเนินงาน

ผู้ได้รับมอบหมายได้จัดทำโครงการและนำไปสู่การปฏิบัติ
ผู้ได้รับมอบหมายได้จัดทำโครงการและนำไปสู่การปฏิบัติ
จนกระทั่งได้งบประมาณ ๑๐,๐๐๐ บาท

3. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์
☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

4. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 12450 - บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 12450 - บาท คิดเป็นร้อยละ 100 -
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน บาท คิดเป็นร้อยละ

5. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☒ ไม่มี
☐ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)



6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- ☒ สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
- ☒ ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
- ☐ อื่น ๆ

7.บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

ศาสตราจารย์ ดร.
ทรงศักดิ์ นิลวงศา
ศาสตราจารย์ ดร.
วิวัฒน์

1. ชื่อ..... หมายเลขโทรศัพท์ 085599 8527
2. ชื่อ..... หมายเลขโทรศัพท์ 083-1532586
3. ชื่อ..... หมายเลขโทรศัพท์ 091-0688021

ลงชื่อ..... หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(ศาสตราจารย์ ดร. ทวีศักดิ์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. กรกฎาคม ๒๕๖๗



สรุปแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรยามองรักษากล้ามเนื้อในสูงวัย

วันที่ 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2567

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ	เพศหญิง จำนวน 25	คน คิดเป็นร้อยละ 62.5
	เพศชาย จำนวน 15	คน คิดเป็นร้อยละ 37.5
	รวม 40	คน คิดเป็นร้อยละ 100
๒. อายุ	ต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
	๒๐ - ๓๐ ปี จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
	๓๑ - ๔๐ ปี จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
	๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน 9	คน คิดเป็นร้อยละ 22.5
	๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน 31	คน คิดเป็นร้อยละ 77.5

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ด้านวิทยาการ

๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 5	คน คิดเป็นร้อยละ 12
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 16	คน คิดเป็นร้อยละ 40
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 19	คน คิดเป็นร้อยละ 48

๒. ความสามารถในการกระบวนการอบรม ๐.๕ คะแนน

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 5	คน คิดเป็นร้อยละ 12
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 18	คน คิดเป็นร้อยละ 45
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 17	คน คิดเป็นร้อยละ 43

๓. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 11	คน คิดเป็นร้อยละ 27.5
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 19	คน คิดเป็นร้อยละ 47.5

๔. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน -	คน คิดเป็นร้อยละ -
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน 5	คน คิดเป็นร้อยละ 12
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน 17	คน คิดเป็นร้อยละ 43
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน 18	คน คิดเป็นร้อยละ 45

๕. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	2	คน	คิดเป็นร้อยละ	5
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	18	คน	คิดเป็นร้อยละ	45
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	20	คน	คิดเป็นร้อยละ	50

๖. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	5	คน	คิดเป็นร้อยละ	12.5
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	35	คน	คิดเป็นร้อยละ	87.5

ด้านสถานที่/ระยะเวลา/อาหาร

๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	6	คน	คิดเป็นร้อยละ	15
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	16	คน	คิดเป็นร้อยละ	40
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	18	คน	คิดเป็นร้อยละ	45

๒. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	10	คน	คิดเป็นร้อยละ	25
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	16	คน	คิดเป็นร้อยละ	40
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	13	คน	คิดเป็นร้อยละ	32

๓. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	11	คน	คิดเป็นร้อยละ	25
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	16	คน	คิดเป็นร้อยละ	40
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	13	คน	คิดเป็นร้อยละ	33

๔. อาหาร มีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	-	คน	คิดเป็นร้อยละ	-
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	5	คน	คิดเป็นร้อยละ	12
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	5	คน	คิดเป็นร้อยละ	12
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	18	คน	คิดเป็นร้อยละ	45
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	12	คน	คิดเป็นร้อยละ	30

ด้านความรู้ความเข้าใจ

๑. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	15	คน	คิดเป็นร้อยละ	37.50
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	25	คน	คิดเป็นร้อยละ	62.50

๒. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	10	คน	คิดเป็นร้อยละ	25.00
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	90	คน	คิดเป็นร้อยละ	75.00

ด้านการนำความรู้ไปใช้

๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	1	คน	คิดเป็นร้อยละ	2.5
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	8	คน	คิดเป็นร้อยละ	20
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	13	คน	คิดเป็นร้อยละ	33
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	18	คน	คิดเป็นร้อยละ	45

๒. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	1	คน	คิดเป็นร้อยละ	2.5
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	7	คน	คิดเป็นร้อยละ	17.5
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	16	คน	คิดเป็นร้อยละ	40
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	16	คน	คิดเป็นร้อยละ	40

๓. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	4	คน	คิดเป็นร้อยละ	10
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	8	คน	คิดเป็นร้อยละ	20
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	13	คน	คิดเป็นร้อยละ	33
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	15	คน	คิดเป็นร้อยละ	37

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

สรุปจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากถึงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.6

ระดับความพึงพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 14.8

สรุปแบบประเมินความรู้ ก่อน อบรม คิดเป็นร้อยละ 50.00

สรุปแบบประเมินความรู้ หลัง อบรม คิดเป็นร้อยละ 80.00

☐ กองส่งเสริม	
☒ กองช่าง	
☐ กองการศึกษา	
☒ กองสาธารณสุข	
☐ ตรวจสอบภายใน	



เทศบาลตำบลบ้านดู่
เลขที่ 1928
วันที่ 29 ก.พ. 2567
เวลา 10:42 น.

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

รหัส กปท.

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ 0036
วันที่ 29 ก.พ. 2567
เวลา 11-17

อำเภอ 19100 จังหวัด เชียงราย

วัน 29 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2567

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (แบบ กปท.7) จำนวน 1 ชุด

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” นั้น

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ได้ดำเนินการจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม มาเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ กปท. ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ
ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่
กลุ่มผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ของเทศบาลตำบลบ้านดู่
ขอเสนอ จากกองทุนฯ 1 เทศบาลตำบลบ้านดู่
ประจำปีงบประมาณ 2567 รายละเอียดแนบ
ที่แนบมาด้วย

ลงชื่อ หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
(..... กปท.)
ตำแหน่ง นายก อบต.บ้านดู่ จ.เชียงราย ม. 12 องค์การบริหาร
วันที่-เดือน-พ.ศ. 29 ก.พ. 67

เพื่อโปรดพิจารณา
สัปดาห์ 29/2/67

- เมื่อไม่ได้นำไปอนุมัติ

เรียน ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ/เห็นชอบ(นำเข้าสู่ที่ประชุม/คณะกรรมการ/องค์กร/โครงการ)
- เห็นควรดำเนินการตามเสนอ

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

- เพื่อโปรดพิจารณา
- การอนุมัติตามเสนอ

(นางสาวสร้อยสังวาล คำเรือง)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

01/03/67
(นายธนบดี ผ้าเจริญ)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(นายพัฒน์พงษ์ โพธิ์โคตร)

วันที่ร้อยตรี

(จำรอง อ่อนพุทธา)

ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่ - 4 มี.ค. 2567

5 มี.ค. 67



แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านตู รหัส กปท. L6870
อำเภอ เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2567 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

- โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรยามองรักษากล้ามเนื้อในสูงวัย

2.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☐ องค์กร ☒ กลุ่มประชาชน

- ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่อ ม.12

3.หลักการเหตุผล

ประเทศไทยเป็นแหล่งที่มีทรัพยากรด้านการเกษตรและพืชสมุนไพรที่สำคัญหลากหลายชนิด โดยแต่ละชนิดมีคุณสมบัติในการรักษาอาการเจ็บป่วย และยังช่วยบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงได้อีกด้วย กลุ่มผู้สูงอายุหมู่ 12 บ้านป่าสักไก่อ จึงเกิดแนวคิดในการส่งเสริมให้มีการนำสมุนไพรและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาพัฒนาให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงส่งเสริมให้ประชาชนตื่นตัวในการนำสารสกัดจากพืชสมุนไพรมาใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลาย อีกทั้งสนับสนุนให้ประชาชนรู้จักการนำสมุนไพรพื้นบ้านมาใช้ในการรักษาอาการเจ็บปวดเบื้องต้นแก่ตนเองและบุคคลในครอบครัวได้ เช่น การทำยาสมุนไพรประเภทยาหม่อง เป็นต้น ซึ่งการใช้สมุนไพรในรูปแบบต่างๆ ทำให้ผู้ใช้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษา รวมถึงมีความรู้ในการใช้สมุนไพรอย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ในการรักษาสุขภาพเบื้องต้นด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น กลุ่มผู้สูงอายุหมู่ 12 บ้านป่าสักไก่อเห็นถึงความสำคัญของพืชสมุนไพร และการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรยามองรักษากล้ามเนื้อในสูงวัย ประจำปีงบประมาณ 2567 ขึ้น

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พัฒนาสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องสมุนไพรและการนำไปใช้ที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการทำยาหม่องสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. จัดการประชุมเพื่อวางแผนการดำเนินโครงการฯ
2. เขียนโครงการเสนอต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่เพื่อขอรับงบประมาณ
3. ดำเนินงานตามโครงการฯ โดยอบรมให้ความรู้ 1 วัน
4. สรุปและรายงานผลดำเนินงานต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

- ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่และผู้สนใจ จำนวน 40 คน

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่และทารกคลอดก่อนกำหนดและแม่และทารกคลอดครบ
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ☐ 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☒ 6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....40.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☒ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ☐ 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- ☐ 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- ☐ 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- ☐ 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- ☐ 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- ☐ 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

☐ 6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

- ☐ 1. อื่น ๆ (ระบุ)

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

- มกราคม – กันยายน 2567

8.สถานที่ดำเนินการ

- อาคารอเนกประสงค์ หมู่ 12

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 12,450 บาท รายละเอียด ดังนี้

ค่าดำเนินการอบรม

✓ ค่าอาหารกลางวัน 40 คนๆละ 75 บาท	เป็นเงิน 3,000 บาท	} 4,000 -
✓ ค่าอาหารว่าง 40 คนๆละ 25 บาท 1 มื้อ	เป็นเงิน 1,000 บาท	
✓ ค่าป้ายโครงการ 1 ป้าย ขนาด 1*3 เมตร	เป็นเงิน 450 บาท	✓
✓ ค่าวิทยากรบรรยาย 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท	เป็นเงิน 1,200 บาท	} 2,400 -
✓ ค่าวิทยากรปฏิบัติ 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท	เป็นเงิน 1,200 บาท	
✓ ค่าบำรุงสถานที่	เป็นเงิน 1,000 บาท	✓
✓ ค่าเช่าเครื่องเสียง	เป็นเงิน 1,000 บาท	✓
✓ ค่าจัดทำรูปเล่มสรุปผลการดำเนินงาน 2 เล่ม	เป็นเงิน 400 บาท	
✓ ค่าเอกสารประกอบการอบรม 40 ชุดๆละ 25 บาท	เป็นเงิน 1,000 บาท	

รวม 10,250 บาท

✓ ค่าวัสดุส่วนผสมยาหม่อง

- วาสลีน	เป็นเงิน 300 บาท
- ขี้ผึ้ง 300 กรัม	เป็นเงิน 400 บาท
- พาราฟิน 300 กรัม	เป็นเงิน 300 บาท
- เมนทอล 300 กรัม การบูร	เป็นเงิน 450 บาท
- สารสกัดหญ้าเอ็นยัด 300 กรัม น้ำมันระกำ 300 ซีซี	เป็นเงิน 300 บาท
- น้ำมันยูคาลิปตัส 300 กรัม	เป็นเงิน 450 บาท

รวม 2,200 บาท

รวมเป็นเงิน 12,450 บาท

* หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องสมุนไพรและการนำไปใช้ที่ถูกต้อง
2. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการทำยาหม่องสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

11. การประเมินผล

1. ประเมินผลจากแบบประเมินความรู้ก่อน - หลัง
2. ประเมินจากแบบประเมินความพึงพอใจ

กำหนดการอบรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรยามองรักษากล้ามเนื้อในสูงวัย

วันที่ 14 กรกฎาคม 2567

ณ ศาลากลางจังหวัด น. 12

- 08.00 – 08.30 น. ลงทะเบียน
- 08.30 – 09.00 น. พิธีเปิดการอบรมโครงการ
- 09.00 – 11.00 น. บรรยายให้ความรู้เรื่อง สมุนไพรกับชีวิตประจำวัน
- ประโยชน์ของสมุนไพร
 - การนำสมุนไพรไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- โดย พ.ศ. ชุตติ ภาณุ
- 11.00 – 12.00 น. สาธิตการทำยาหม่องสมุนไพร
- โดย พ.ศ. ชุตติ ภาณุ
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.00 น. ฝึกการทำยาหม่องสมุนไพร (ต่อ)
- โดย พ.ศ. ชุตติ ภาณุ
- 14.00 – 14.30 น. อภิปราย ชักถาม สรุปการอบรมและปิดการอบรม

หมายเหตุ

- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น.
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ข้อตกลง

การขอรับสนับสนุนเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ข้อตกลงเลขที่ 048/2567

ข้อตกลงฉบับนี้ทำขึ้น ณ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เทศบาลตำบลบ้านดู่ ตั้งอยู่เลขที่ 486 หมู่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 24 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567 ระหว่าง เทศบาลตำบลบ้านดู่ โดย **นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ** ตำแหน่ง **นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่** ผู้บริหารสูงสุดขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตามข้อ 6 ของ ประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. 2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “**องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น**” ฝ่ายหนึ่ง กับ ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่อ หมู่ 12 โดย **นายสุรินทร์ ทองคำ** ผู้บริหารสูงสุดของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข/หน่วยงานอื่น/องค์กร/กลุ่ม ประชาชน ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานตามแผนงาน โครงการหรือกิจกรรม ที่ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการกองทุนฯ ตามข้อ 10 ของประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไข เพิ่มเติม โดยขอรับสนับสนุนเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่ ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “**ผู้ดำเนินงาน**” อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่าย จึงได้ตกลงกันไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ดำเนินงาน ตกลงจะดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์/เป้าหมาย/ แผนการดำเนินงาน ของโครงการหรือกิจกรรม ตามเอกสารแนบท้ายข้อตกลงนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขเป็นไปตามระเบียบของกองทุนฯ และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ โดยได้รับการสนับสนุนเงิน จำนวน 12,450.00 บาท (หนึ่งหมื่นสองพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน) ทั้งนี้ ผู้ดำเนินงานจะต้อง เป็นผู้จัดเก็บเอกสารและหลักฐานค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานตามโครงการ หรือกิจกรรมเพื่อรองรับการ ตรวจสอบไว้ ดังนี้

- 1) ข้อตกลง ที่ได้รับรายละเอียดสาระสำคัญไว้ในข้อตกลงครบถ้วนแล้ว
- 2) โครงการหรือกิจกรรม ที่ผ่านการอนุมัติและประธานกรรมการได้ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรแล้ว
- 3) หลักฐานการรับเงินของผู้ดำเนินงาน
- 4) หลักฐานการจ่ายเงินตามโครงการหรือกิจกรรม
- 5) รายงานผลการดำเนินงาน



ข้อ 2 หากผู้ดำเนินงาน ไม่ดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม และหรือหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการ วัตถุประสงค์ และระยะเวลาที่กำหนด เว้นแต่การไม่ดำเนินการหรือดำเนินการไม่เป็นไปตามโครงการ หรือกิจกรรม นั้น เกิดจากเหตุสุดวิสัยหรือเกิดภัยพิบัติ ซึ่งได้เกิดจากการกระทำของผู้ดำเนินงาน ผู้ดำเนินงานยินยอม รับผิดชอบเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดอันเกิดจากการดำเนินการหรือไม่ ดำเนินการดังกล่าว ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีต้องบอกกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือ แต่อย่างไร

หากผู้ดำเนินงาน ไม่ชำระเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใด ให้แก่องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ดำเนินงานยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนด นับแต่วันที่ได้รับเงินไปจากองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งยินยอมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินคดีได้ตามกฎหมายโดยมีเงื่อนไขดังนี้

- 1) การดำเนินงานต้องเป็นไปตามโครงการหรือกิจกรรมที่ได้รับอนุมัติ
 - 2) การใช้จ่ายงบประมาณในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมจะต้องมีหลักฐานการเบิกจ่าย (ใบเสร็จรับเงิน/ ใบสำคัญรับเงิน) และให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้เก็บหลักฐานไว้เพื่อการตรวจสอบ
 - 3) ในกรณีที่มีการจัดซื้อ/จัดจ้าง/จัดหา วัสดุหรือครุภัณฑ์ ให้ใช้ราคาตามบัญชีมาตรฐานครุภัณฑ์ ของทาง ราชการโดยอนุโลม
 - 4) หากมีเงินเหลือจ่ายจากการดำเนินงานให้นำเงินที่เหลือส่งคืนกองทุนฯ
 - 5) ให้รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการหรือกิจกรรมต่อกองทุนฯ ตามรูปแบบและระยะเวลาที่กองทุน กำหนด
 - 6) งบประมาณที่สนับสนุนตามโครงการหรือกิจกรรม เป็นงบประมาณของกองทุนฯ
- กองทุนฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะดำเนินการแก้ไขเปลี่ยนแปลงแนวทางปฏิบัติของกองทุนฯ ถ้าผู้ได้รับเงินอุดหนุน ได้รับแจ้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ปฏิบัติตามแนวทางที่กองทุนฯ กำหนด

ข้อตกลงนี้ทำขึ้นเป็นสองฉบับมีข้อความตรงกัน ทั้งสองฝ่ายได้อ่านและเข้าใจข้อความในข้อตกลงนี้ตลอดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อพร้อมทั้งประทับตรา (ถ้ามี) ไว้เป็นหลักฐานสำคัญต่อหน้าพยานและต่างเก็บไว้ฝ่ายละหนึ่งฉบับ

(ลงชื่อ)..... องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
(นายพัฒนพงษ์ โพธิ์เกตุ)

(ลงชื่อ) ว่าที่ร้อยตรี..... พยาน
(จำรอง อ่อนพุทธา)

(ลงชื่อ)..... ผู้ดำเนินงาน
(นายสุรินทร์ ทองคำ)

(ลงชื่อ) สมพร กันทะ..... พยาน
(นางสมพร กันทะมี)





ข้อกำหนดและเงื่อนไข

1. นำสมุดเงินฝากและบัตรประจำตัวประชาชนมาธนาคารทุกครั้งที่ฝากหรือถอน
2. ธนาคารจะบันทึกดอกเบี้ยไว้ในวันเสาร์สุดท้ายเดือนกันยายนและมีนาคมของทุกปี
3. ยอดเงินที่ปรากฏในสมุดเงินฝากจะถือว่าถูกต้องเมื่อได้รับการตรวจสอบยอดตรงกับบัญชีเงินฝากของธนาคารแล้ว กรณียอดเงินคงเหลือเป็นศูนย์ธนาคารจะปิดบัญชีทันที
4. การเปลี่ยนชื่อ ชื่อสกุล ที่อยู่ ผู้ฝากต้องแจ้งให้ธนาคารทราบ กรณีสมุดเงินฝากหาย ผู้ฝากต้องแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ และแจ้งให้ธนาคารทราบโดยเร็ว
5. ในกรณีที่บัญชีขาดการติดต่อ และยอดคงเหลือในบัญชีต่ำกว่าที่กำหนด ธนาคารจะปิดบัญชี และ/หรือตัดค่าธรรมเนียมรักษานับบัญชีตามหลักเกณฑ์ที่ธนาคารกำหนด

41-009

0755

010012852240

รหัสสาขา

บัญชีเลขที่

Branch Code

Account No.

สาขานางแล

ชื่อสาขา

รหัสโครงการ

Branch Name

Project Code

ชื่อบัญชี

Account Name

ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก

2001 - บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ (ใช้สมุดฝาก)

184415748



ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
BANK FOR AGRICULTURE AND AGRICULTURAL CO-OPERATIVES
ธนาคารของรัฐ

เล่มที่

000184415748

ผู้มีอำนาจลงนาม
Authorized Signature

16-03/61

รับฝากเงิน
ฝากออมทรัพย์
(เช็คฝาก)

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 3 9003 00177 31 0
Identification Number

ชื่อและชื่อสกุล นาย สุรินทร์ ทองคำ
Name Mr. Surin
Last name Thongkom

เกิดวันที่ 25 เม.ย. 2504
Date of Birth 25 Apr. 1961

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 256 หมู่ที่ 12 ต.บ้านคู อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
17 พ.ค. 2565
วันออกบัตร
17 May 2022


(นายสุรินทร์ ทองคำ)
Date of Issue

24 เม.ย. 2574
วันบัตรหมดอายุ
24 Apr. 2031
Date of Expiry


5701-02-05170850

นายสุรินทร์ ทองคำ
สุรินทร์
CM นกขมิ้น (นกก)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01318 70 7

Identification Number

นาง สัมพร กันทะมี

Name Mrs. Somporn

Last name Kantamee

เกิดวันที่ 28 ธ.ค. 2499

Date of Birth 28 Dec. 1956

ศาสนา พุทธ

อายุ 186 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

22 มี.ค. 2564

วันออกบัตร

22 Mar. 2021

Date of Issue

(นายธนวัฒน์ จงจิตะ)

เจ้าพนักงานออกบัตร

ออกบัตร

วันหมดอายุ

LIFELONG

Date of Expiry

5701-03-03240042



รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน 5701-037804-5

สำนักทะเบียน อำเภอเมืองเชียงราย

รายการที่อยู่ 186 หมู่ที่ 12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ชื่อหมู่บ้าน

ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน บ้าน

ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่

ลงชื่อ

นายทะเบียน

นายเต็ดดวง อนุกุล

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 25 พ.ค. 2543

เล่มที่ 1

รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน 5701-037804-5

ลำดับที่ 7

ชื่อ นางสาว สัมพร กันทะมี

สัญชาติ ไทย

เพศ หญิง

เลขประจำตัวประชาชน 3-5701-01318-70-7 สถานภาพ เจ้าบ้าน

เกิดเมื่อ 28 ธ.ค. 2499

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ บุญ

สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ใจ

สัญชาติ ไทย

* มาจาก 182 หมู่ที่ 15 ต.บ้านดู่

นายทะเบียน

อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย เมื่อ 12 เม.ย 2553

(นางจิรธนา รินจ้อย)

** ไปที่

นายทะเบียน



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5702 00266 21 7



ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย อรุณ ปัญญาทิพย์



Name Mr. Arun

Last name Panyathip

เกิดวันที่ 20 ส.ค. 2504

Date of Birth 20 Aug. 1961

อยู่ 103 หมู่ 12 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

30 ส.ค. 2566

วันออกบัตร

30 Oct. 2023

Date of Issue



(นายทะเบียน) สังกัดกระทรวง
เจ้าพนักงานออกบัตร

ตลอดชีพ

วันหมดอายุ

LIFELONG

Date of Expiry



5701-03-10300844

เจ้าพนักงานออกบัตร
นาย อรุณ ปัญญาทิพย์
เจ้าพนักงานออกบัตร
อรุณ ปัญญาทิพย์

BORA-8.5-01-2566



ประเทศไทย



THAILAND

ME5-1716289-84

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ **- 1 ก.ค. 2567**

ข้าพเจ้า ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่อ หมู่ 12 ได้รับเงินจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ ที่อยู่ 486 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรยามองรักษากล้ามเนื้อในสูงวัย	12,450	00
	12,450	00

จำนวนเงิน (หนึ่งหมื่นสองพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

(ตัวอักษร)

ลงชื่อผู้รับเงิน
(นายสุรินทร์ ทองคำ)

ลงชื่อผู้รับเงิน
(นางสมพร กันทะมี)

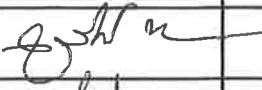
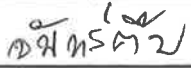
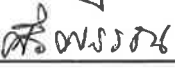
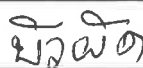
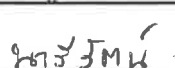
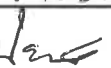
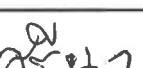
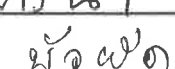
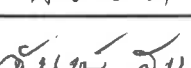
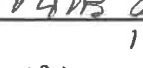
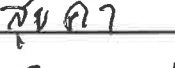
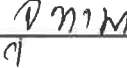
ลงชื่อผู้รับเงิน
(นายอรุณ ปัญญาทิพย์)

ลงชื่อผู้จ่ายเงิน
(นายธนบดี ฝั่เจริญ)

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรยามองรักษากล้ามเนื้อในสูงวัย

วันที่ 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2567

ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่ หมู่ที่ 12

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	โพธิ์สวัสดิ์ ทอวณ			
2	ศุภพร คุภพันธ์		091-0688024	
3	หทัย ตั นโอดนิ		097-0721958	
4	ฉันทะชัย เรือนคำ		0638327518	
5	อังกะ มะโนเรือง		063 8314154	
6	คำใส คง		09 87720289	
7	กมลพร กนทะ		085-8649012	
8	นางจุฬาลักษณ์ เกษนธ์		088-2527658	
9	ทองดีพรรณ มะโนทาญ		064-7757713	
10	ทองจิราพร แซ่บตา		083-1532586	
11	นางพิชญ์ จันทร์		082 6057273	
12	นางบัวผด บุษผ			
13	นางรัชต์ มโนนาญ		0949497671	
14	นาง ประสงค์ จันท			
15	ศรีณา อดนิ		096-1309741	
16	นาง ป๋อแปด จันทร์		080-4924543	
17	นางจันทร์ชัย อดนิ			
18	นางมณฑา มานะ		085 0410521	
19	นางรณ อด		083-344472	
20	นางสมพร จันท			
21	สขดำ มะโนเรือง			
22	จิตาภา มโนนาญ			
23	ฉวีวรรณ มโนนาญ			
24	นพวิมล รวมจิต		081 7654624	

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
๑๕	ผอ.กมล นงษ์	กมล	๐๘๕-๖๐๙๖๒๖๙	
26	ส.อ.น.ก. น.น.น.	น.น.	๐๘๓๒๐๙๕๒๔๔	
๒๗	ส.อ.น.ก. น.น.น.	ส.อ.น.ก.		
๒๘	ผอ.กมล นงษ์	กมล	๐๙๖๕๖๐๖๖๒	
๒๙	กมล นงษ์	กมล		
30	นายประพนธ์ นงษ์	ประพนธ์	๐๙๙๒๓๕๑๑๒๙	
31	กมล นงษ์	กมล		
32	ส.อ.น.ก. น.น.น.	ส.อ.น.ก.	๐๘๓๒๐๙๑๗๘๔	
33	ส.อ.น.ก. น.น.น.	ส.อ.น.ก.	๐๘๖๙๑๕๕๐๕๐	
34	นางสมพร นงษ์	สมพร	} ๐๙๖๕๖๐๖๖๒	
35	นางสมพร นงษ์	สมพร		
36	นางสมพร นงษ์	สมพร		
37	นาง นงษ์	นงษ์	๐๙๑-๖๙๑๐๐๕๔	
38	นาง นงษ์	นงษ์	๐๙๒-๖๕๔๕๒๔๓	
39	นาง นงษ์	นงษ์	๐๘๔-๖๐๘๑๓๖๖	
40	นาง นงษ์	นงษ์	๐๘๓๒๐๓๒๖๐๗	
41	นาง นงษ์	นงษ์		
42	นาง นงษ์	นงษ์		
43	นาง นงษ์	นงษ์	๐๘๐๔๒๓๑๖๖	
44	นาง นงษ์	นงษ์	๐๖๓-๘๐๕๗๘๐๙	
45	นาง นงษ์	นงษ์		
46	นาง นงษ์	นงษ์	๐๘๓-๑๕๖๕๔๙๔	
47	นาง นงษ์	นงษ์	๐๙๒๘๘๒๑๒๒๒	
48	นาง นงษ์	นงษ์	๐๘๕๓๓๖๖๖๖	
49	นาง นงษ์	นงษ์		
50	นาง นงษ์	นงษ์	๐๙๔-๘๖๘๕๕๔๙	

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุหมู่บ้านสีโก

ตำบลบ้านตู อำเภอมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรียน นางประยัด มโนทณ

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุหมู่บ้านสีโก หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน ค่าตอบแทน 40 คน/สัปดาห์ 25 บาท เงิน 1000 บาท
และ ค่าอาหารกลางวัน 40 คน/สัปดาห์ 75 บาท เงิน 3,000 บาท
ในราคาเป็นเงิน 4000 บาท (สี่พันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 1 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มือเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) กัมพร กะทะ ผู้ว่าจ้าง
(นางสมพร กะทะ)

(ลงชื่อ) ประยัด มโนทณ ผู้รับจ้าง
(นางประยัด มโนทณ)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นางสุพลาสิริภักดิ์ เจริญเดชา)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(กัมพร กะทะ)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ รวมผู้สงเคราะห์บ้านป่าสักไก่อ

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ อาหารว่าง และอาหารกลางวัน

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สงเคราะห์บ้านป่าสักไก่อ

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สงเคราะห์ บ้านป่าสักไก่อ ได้ซื้อหรือจ้าง

อาหารว่าง และ อาหารกลางวัน จำนวน 1 มื้อ 1 เดือน 25 บาท และ 75 บาทตามลำดับ

จาก นางประยัด น.โพธิ์ทอง งบประมาณ 4,000 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 14 เดือน กรกฎาคม

พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ

(ทองจินดา น.วิจิตร)

(ลงชื่อ).....กรรมการ

(นางสาวจิตา น.โพธิ์ทอง)

(ลงชื่อ).....กรรมการ

(นางสาวจิตา)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 14 กรกฎาคม 2567

ข้าพเจ้า นางมณฑิต มโนทอน บ้านเลขที่ 19/1 หมู่ที่ 12 ถนน -

ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าอาหารกลางวันพร้อมเครื่องดื่ม 40 คน, ค: 25	1,000 -	
ค่าอาหารกลางวัน 40 คน, ค: 75 บาท	3,000 -	
รวมเงิน	4,000 -	

จำนวนเงิน สี่พันบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) นางมณฑิต มโนทอน ผู้รับเงิน
(นาง) นางมณฑิต มโนทอน

ลงชื่อ) สมพร กันทะวัน ผู้จ่ายเงิน
(นางสมพร กันทะวัน)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01318 36 7
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ประหยัด มะโนหาญ



Name Mrs. Prayad

Last name Manohan

เกิดวันที่ 13 ก.พ. 2510

Date of Birth 13 Feb. 1967



ที่อยู่ 19/1 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

11 มี.ค. 2559

วันออกบัตร

11 Mar. 2016

Date of Issue

รองปลัด

(ลาสิทธิ์ บัญชี)

เจ้าพนักงานออกบัตร

12 ก.พ. 2568

วันบัตรหมดอายุ

12 Feb. 2025

Date of Expiry

5701-02-03111032

BORA-7.2-02-2559



ประเทศไทย
THAILAND

JT3-1000119-98

(สำหรับนางสาว) ,
ประชิด มะโนหาญ

อาหารกลางวัน



By Wm

รับประทานอาหารกลางวัน



รับประทานอาหารกลางวัน



Signature

อาหารว่าง



gma

ทำขึ้นโดย...

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 9 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรียน นายพรัด จันเลน

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน ทาสีโรงจอดรถ 1 x 3 เมตร จานวน 1 บัษ

ในราคาเป็นเงิน 450 บาท (สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 1 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มิเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้ว่าจ้าง
(นายพรัด จันเลน)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้รับจ้าง
(นายพรัด จันเลน)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นางอุทัยกมล ห่อห่อ)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นางสุภาวดี สุพันธ์)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ โต๊ะโครงกร ขนาด 1x3 เมตร

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก ได้ซื้อหรือจ้าง

โต๊ะโครงกร ขนาด 1x3 เมตร จำนวน 1 ตัว

จาก นายวิชา จันเคน งบประมาณ 450 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 9 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 13 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ)..... สมพร กันทะมี เจ้าพร
..... นางสมพร กันทะมี ประธานกรรมการ

(ลงชื่อ)..... [ลายเซ็น] กรรมการ
..... นางจุฬาลักษณ์ โด่งเดช กรรมการ

(ลงชื่อ)..... [ลายเซ็น] กรรมการ
..... นางสุวิมล สิริบุณย์ กรรมการ

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่.....มรรคบุรีวิทยาคม.....

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่.....14 กรกฎาคม 2567.....

ข้าพเจ้า.....นายวิชา กันใจ.....บ้านเลขที่.....188.....หมู่ที่.....10.....ถนน.....

ตำบล.....นาหว้า.....อำเภอ.....เวียงชัย.....จังหวัด.....เชียงราย.....

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ผู้สูงอายุบ้านนาหว้า.....

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ป้ายโครงการ นายวิชา 1x3 เมตร	450 -	
รวมเงิน	450 -	

จำนวนเงิน.....สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน.....

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ).....[Signature].....ผู้รับเงิน
(นายวิชา กันใจ)

(ลงชื่อ).....[Signature].....ผู้จ่ายเงิน
(นายวิชา กันใจ)

ขอขอบคุณท่านที่อุดหนุน
Thank You For Your Kind Attention



ทะเบียนเลขที่..... 3570101301812
คำขอที่..... 5751549001039(เดิม)
558/2552

แบบ พค.0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายปรีชา จันเลน

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499
เมื่อวันที่..... 25 พฤษภาคม 2549

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ทำไม่

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

- จำหน่ายและรับทำกรอบรูปทุกชนิด
- จำหน่ายและรับทำสติ๊กเกอร์ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโฆษณา ป้ายผ้าไว้นิตทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

เลขที่..... 124 หมู่ที่..... 3 ตรอก/ซอย..... ถนน..... พหลโยธิน
ตำบล/แขวง..... บ้านคู อำเภอ/เขต..... เมือง จังหวัด..... เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่.....

27 สิงหาคม 2552





บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01301 81 2
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ปรีชา จันเลน

Name Mr. Preecha

Last name Chanlen

เกิดวันที่ 4 พ.ย. 2519

Date of Birth 4 Nov. 1976

ที่อยู่ 188 หมู่ที่ 10 ต.บ้านคู อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย

3 พ.ย. 2562

วันออกบัตร

3 Nov. 2019

Date of Issue



3 พ.ย. 2570

วันบัตรหมดอายุ

3 Nov. 2027

Date of Expiry



5701-02-11031056

สำเนาถูกต้อง

ปรีชา จันเลน

เบื้องหลังเตรียมสถานที่



เฟ

อริยา

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการ อบรมส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันยาเสพติด

วันที่ 14 กรกฎาคม ๒๕๖๗

ณ อาคารอเนกประสงค์ อบจ. เชียงราย

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ชื่อ - สกุล นางสาว บุตรี อิศร์

ตำแหน่ง นักจัดเลี้ยงอิสระ

หน่วยงาน ปัจจุบันพักที่บ้านญาติกับพี่สาวและแม่อาจารย์จันทวรรณ

ที่อยู่ 133 ม. 6 ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย

หมายเลขโทรศัพท์ 095-8836687 โทรสาร

มือถือ..... อีเมล Bussaril1991@gmail.com



ยินดีเป็นวิทยากร



ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก.....

และส่งผู้แทน ชื่อ - สกุล

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

ที่อยู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร

มือถือ..... อีเมล

ลงชื่อ

(นางสาว บุตรี อิศร์)
วิทยากร

ตำแหน่ง

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ กรมบัญชีกลาง

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 14 กรกฎาคม 2567

ข้าพเจ้า นางสาวอรุณ ใจสุข บ้านเลขที่ 133 หมู่ที่ 16 ถนน.....

ตำบล แม่จัน อำเภอ แม่จัน จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่อ ตั้ง
รายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าวิทยากรบรรยาย 2 ชั่วโมง 600.-	1,200.-	
ค่าวิทยากรปฏิบัติ 2 ชั่วโมง 600.-	1,200.-	
รวมเงิน	2,400	

จำนวนเงิน สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) นางสาวอรุณ ใจสุข ผู้รับเงิน

(นส.บุศกร ใจสุข)

(ลงชื่อ) นายวิเศษ กอทดิน ผู้จ่ายเงิน

(นายวิเศษ กอทดิน)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 5803 00501 71 4**

ชื่อตัว น.ส. บุศริล ใจสุข
 Name Miss Busaril
 นามสกุล Jaisuk
 เกิดวันที่ 22 ส.ค. 2517
 Date of Birth 22 Aug. 1974
 ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 133 หมู่ที่ 16 ต.บ้านคู อ.เมืองเชียงราย
 จ.เชียงราย
 21 ส.ค. 2563
 วันออกบัตร
 21 Aug. 2020
 Date of Issue

(นายทะเบียน จงจิระ)
 เจ้าพนักงานทะเบียน
 21 ส.ค. 2571
 วันหมดอายุ
 21 Aug. 2028
 Date of Expiry

5701-02-08211635

สำเนาบัตร
 น.ส. บุศริล ใจสุข

BORA-10.7-06-2562



ประเทศไทย
 THAILAND

ME2--1402126--38



มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ขอมอบใบประกาศเกียรติคุณฉบับนี้เพื่อแสดงว่า

นางสาวบุศรีล ใจสุข

ได้ผ่านการอบรมจัดทำผลิตภัณฑ์สปาเพื่อสุขภาพ

ระหว่างวันที่ ๓ - ๘ เมษายน ๒๕๖๔ ณ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ให้ไว้ ณ วันที่ ๘ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๖๔

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ เจริญทรัพย์)

หัวหน้าศูนย์นวัตกรรมสมุนไพรบวร

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ศาสตราจารย์

ดร. นพ. ใจสุข

วิทยากรอธิบายองค์ประกอบของยาหม่อง



วิทยากรบรรยายสรรพคุณหญ้าเอ็นยีด



8/7/24

กระบวนการทำยาหม่องเตรียมวัสดุ



กระบวนการผสมวัสดุผ่านความร้อน



Signature

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม หญิงไทยแม่ไม่รัก

ตำบลบ้านคู อำเภอมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรียน นายชัยวัฒน์ ศรีเสถียรลักษณ์

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม หญิงไทยแม่ไม่รัก หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน เก็บสวกน้ 110: 12000 เลี้ยง

ในราคาเป็นเงิน 2,000 บาท (สองพันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุข่าวดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 1 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุข่าวดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มิเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) สมพร กันทะ ผู้ว่าจ้าง
(สมพร กันทะ)

(ลงชื่อ) นายชัยวัฒน์ ศรีเสถียรลักษณ์ ผู้รับจ้าง
(นายชัยวัฒน์ ศรีเสถียรลักษณ์)

(ลงชื่อ) นาย 1 พยาน
(นาย 1)

(ลงชื่อ) สมพร พยาน
(สมพร)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่... กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ... สัญญาที่ 116: 10306/สสย

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... ผู้สูงอายุ บ้านป่าสัก

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... ผู้สูงอายุ บ้านป่าสัก ได้ซื้อหรือจ้าง
ทำเสาตอม่อ 116: 10306/สสย

จาก... นายวิชาวัฒน์ ศรีสารลักษ์ งบประมาณ... 2,000 - บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 14 เดือน กรกฎาคม

พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ)..... ประธานกรรมการ
(นายวิชาวัฒน์ ศรีสารลักษ์)

(ลงชื่อ)..... กรรมการ
(นายวิชาวัฒน์ ศรีสารลักษ์)

(ลงชื่อ)..... กรรมการ
(นายวิชาวัฒน์ ศรีสารลักษ์)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ พระตำหนักสง่างาม หมู่ ๑๑ บ้านดู่

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 14 กรกฎาคม 2567

ข้าพเจ้า นายอรรถพร ศรีแสงลักษณ์ บ้านเลขที่ 513/1 หมู่ที่ 12 ถนน

ตำบล แม่ฟ้าหลวง อำเภอ แม่ฟ้าหลวง จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม พระตำหนักสง่างาม หมู่ ๑๑

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าเช่ารถบรรทุก 110: 12 ร้อย 15 บาท	2,000 -	-
รวมเงิน	2,000 -	-

จำนวนเงิน สองพันบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) อรรถพร ศรีแสงลักษณ์ ผู้รับเงิน
นายอรรถพร ศรีแสงลักษณ์

(ลงชื่อ) สมพร กันทะแสง ผู้จ่ายเงิน
(ด.ก.ค. ด.ร.ค.)



កម្មវិធី គាំពារស្ត្រី

ประธานกล่าวขอบคุณวิทยากรและผู้เข้าร่วมโครงการ



มอบของระลึกตอบแทนแก่วิทยากร



Signature



เครื่องเสียง ประกอบการอบรม



Handwritten signature in blue ink.

บันทึกข้อตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ ตำบลปรางค์
ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 10 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรียน นางสุพจน์ พรมมา

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ ตำบลปรางค์ หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน ทำถัง 10 ลิตรพลาสติก 40 ใบ งบ: 25 บาท

ในราคาเป็นเงิน 1,000 บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 12 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 1 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้ว่าจ้าง
(นายเรวัต ทอนดี) 0: 51111

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้รับจ้าง
(นางสุพจน์ พรมมา)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นางสมพร ลกสันต์)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นายไกร ราษฎร์)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ณรมบุรี อช. ขันป่าสัก

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 12 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ เอกสารประกอบพจนาน

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม บุรีเมืองขานป่าสัก

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม บุรีเมืองขานป่าสัก น. 12 ได้ซื้อหรือจ้าง

เอกสารประกอบ จำนวน 40 ชุด: 25 บาท

จาก นางสาวณัฏฐา นาม งบประมาณ 1,000/- บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 10 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 12 เดือน ก.ค.

พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) วิมลพร กันทะมี ประธานกรรมการ
(นางวิมลพร กันทะมี)

(ลงชื่อ) สมิ กรรมการ
(นางสมิพร สุขสันต์)

(ลงชื่อ) น.ร กรรมการ
(นางน.ร นาม)

ใบเสร็จรับเงิน

เล่มที่... 44.....

เลขที่... 59..

ร้านเทคโนโลยีปริ้นท์ 261/1 ม.4 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100
โทร 093-2099009 , 083-5752355 , 081-9464025

บริการถ่ายเอกสาร(สี-ขาวดำ)เข้าเล่ม ออกแบบปก สื่อสิ่งพิมพ์ทุกประเภท
ปริ้นท์(สี-ขาวดำ) และงานเอกสารทุกประเภท บริการรับ - ส่งถึงที่
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 3570500457841

นาม..... สมเจตน์ อักษรน้อย..... วันที่ 12 กค 67
ที่อยู่..... หมู่ที่ 12 ต. มินธุ อ. เมือง จ. เชียงราย 57100

จำนวน	รายการ	หน่วยละ	จำนวนเงิน
40 ผ	กระดาษสี/ขาวดำ 40g, ๖.๒5-	25	1,000
บาท	หนึ่งพันบาทถ้วน	รวม	1,000 -

ผู้รับเงิน.....

ขอขอบคุณ
ทุกท่านที่อุดหนุน



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5705 00457 84 1

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย สุพจน์ พรหมเมา

Hand Mr. Suphot

Last name Prommae

เกิดวันที่ 22 ก.ค. 2515

Date of Birth 22 Jul. 1972

เลข 231/1 หมู่ที่ 14 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

24 ก.ค. 2551

วันออกบัตร

24 Jul. 2018

Date of Issue

วันหมดอายุ
(ถ้ามี) 21 ก.ค. 2570
21 Jul. 2027
Date of Expiry

21 ก.ค. 2570

วันหมดอายุ

21 Jul. 2027

Date of Expiry



5701-03-07240843

รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน

5774-001098-

สำนักทะเบียน

กิ่งกั้น เทศบาลตำบลบ้านดู่

รายการที่อยู่

231/1

หมู่ที่ 14

(น.ส.จิตาภา ชัยสุภา)

ตำบลบ้านดู่/อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ชื่อหมู่บ้าน

โครงการบ้านออมสิน

ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน

บ้าน

ลักษณะบ้าน

ตึกเดี่ยว 1 ชั้น

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่

19 ตุลาคม

2549

ลงชื่อ

นายทะเบียน

(นางจิรธนา รินจ้อย)

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน

19 ตุลาคม

2549

เล่มที่ 1

รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน

5774-001098-7

ลำดับที่ 1

ชื่อ

นายสุพจน์ พรหมเมา

สัญชาติ ไทย

เพศ

ชาย

เลขประจำตัวประชาชน

3-5705-00457-84-1

สถานภาพ

เจ้าบ้าน

เกิดเมื่อ

22 ก.ค. 2515

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ

จันทร์ศรี

3-5705-00457-83-2

สัญชาติ

ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ

ล้วน

3-5705-00457-82-4

สัญชาติ

ไทย

* มาจาก

10 ม.4 ต.สันมะเค็ด

นายทะเบียน

อ.พาน จ.เชียงราย เมื่อ 2 ก.พ. 2550

(นางจิรธนา รินจ้อย)

** ไข่

นายทะเบียน

ทะเบียนเลขที่ 3570500457841
คำขอที่ 5701855000176



แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาย สุพจน์ พรหมมา

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2555

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ราเชนทโนวิชั่น

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายวัสดุสำนักงานและสิ่งพิมพ์ทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 261/1 หมู่ที่ 4 ตรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง บานดอ อำเภอ/เขต เมืองเขียงราย จังหวัด เขียงราย



ออกให้ ณ วันที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2562



เอกสารประกอบการอบรมโครงการส่งเสริม
สุขภาพด้วยสมุนไพรรักษากลิ้มเนื้อในสูงวัย

ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ ๑๒

วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่อ



ปวด กล้ามเนื้อ เกิดจากอะไร?

อาการปวดกล้ามเนื้อ อาจมีสาเหตุมาจากการบาดเจ็บ การติดเชื้อโรค หรือปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นอาการชั่วคราว เรื้อรัง ปวดเฉพาะที่หรือทั่วร่างกายซึ่งความรุนแรงของอาการนั้น อาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน

สาเหตุที่ปวดกล้ามเนื้อ



- **โรคมะเร็ง** ที่ลุกลามถึงกล้ามเนื้อ
เช่น ปล่อยประสาทเสื่อมแข็ง โรคลูปัส
กล้ามเนื้ออักเสบ
- **การติดเชื้อ**
เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้มาลาเรีย
ติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย
- **การบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป**
เช่น ปวดพังผืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นอักเสบ
- **ยาและการบำบัด**
เช่น ยาลดคอเลสเตอรอลบางชนิด ยาลดความดัน
โลหิตบางกลุ่มเคมีบำบัดรังสีบำบัด
- **โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง**
เช่น โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงจากไขสันหลังเสื่อม
โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ALS
- **ปัจจัยด้านสุขภาพ**
เช่น ความเครียด ภาวะไม่สมดุลของเกลือแร่
ในร่างกาย ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์พร่อง



อาการปวดกล้ามเนื้อ

อาการปวดกล้ามเนื้อ (Muscle Pain or Myalgia) อาจมีสาเหตุมาจากการบาดเจ็บ การติดเชื้อโรคต่าง ๆ หรือปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งอาการปวดกล้ามเนื้ออาจเป็นอาการชั่วคราว อาการเรื้อรัง ปวดเฉพาะที่หรือทั่วร่างกาย โดยความรุนแรงของอาการนั้นอาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน อาการปวดกล้ามเนื้อนั้นเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่ไม่เคยออกมา ก่อนอาจเกิดอาการปวดระบบกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Delayed-onset muscle soreness: DOMS) ซึ่งโดยทั่วไปจะมีอาการภายหลังจากออกกำลังกาย ปวดนาน 6 - 12 ชั่วโมง และอาจนานถึง 48 ชั่วโมง การที่รู้สึกปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากกล้ามเนื้อกำลังซ่อมแซมตัวเอง

สาเหตุของอาการปวดกล้ามเนื้อ

1. โรคภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง เช่น โรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง **โรคลูปัส** กล้ามเนื้ออักเสบ ซึ่งรวมถึงอาการกล้ามเนื้ออักเสบ ชนิด Inclusion body myositis และ Polymyositis
2. การติดเชื้อ เช่น **ไข้หวัด** ไข้หวัดใหญ่ ไข้มาลาเรีย โรคทริคิโนซิส โรคคลายม์ โรคไขรากลากตาใหญ่ การติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียทั่วไป ทำให้รู้สึกปวดเมื่อย พร้อมกับมีไข้ คลื่นไส้ หรือต่อมน้ำเหลืองโตได้
3. อาการบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป อาจมีสาเหตุมาจากกล้ามเนื้อช่องท้องหรือหลังเคล็ดเกร็ง โรคปวดพังผืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นอักเสบ อาการเอ็นเสื่อม
4. ยาและการบำบัด เช่น ยาลดระดับคอเลสเตอรอลกลุ่มยาสแตติน (Statins) ยาลดความดันโลหิตกลุ่ม ACE Inhibitors เคมีบำบัด รังสีบำบัด อาจทำให้ปวดกล้ามเนื้อชั่วคราวหรือในระยะยาว โดยยาอาจทำให้กล้ามเนื้ออักเสบ (myositis) และกระตุ้นใยประสาทรับความรู้สึกเจ็บปวด
5. โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง (Neuromuscular Disorders) เช่น โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงจากไขสันหลังเสื่อม (Spinal Muscular Atrophy) โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง Myasthenia Gravis โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงดูเชนน์ (Duchenne Muscular Dystrophy) และโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis)

6. ปัจจัยด้านสุขภาพ เช่น [ความเครียด](#) ภาวะไม่สมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายอุดตัน ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์พร่อง โรคปวดเรื้อรังทั่วตัว [ไฟโบรไมอัลเจีย](#) ภาวะความดันในช่องกล้ามเนื้อสูง กลุ่มอาการอ่อนล้าเรื้อรัง มะเร็งซาร์โคมา [มะเร็งเม็ดเลือดขาว](#)

การรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ

อาการปวดกล้ามเนื้อแบบไม่เรื้อรังนั้นสามารถบรรเทาได้โดยการพักผ่อน ยืดเหยียด และรับประทานยาแก้ปวด

- พักผ่อนและยกบริเวณที่ปวดให้สูงขึ้น เพื่อลดภาวะบวมตัวของกล้ามเนื้อ
- ประคบเย็นเพื่อบรรเทาอาการอักเสบและประคบร้อนเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในบริเวณที่ปวด
- อาบน้ำหรือแช่น้ำอุ่นเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- รับประทานยาแก้ปวด เช่น ยาแอสไพริน ยาพาราเซตามอล ยาไอบูโพรเฟน และยานาพรอกเซนเพื่อลดปวดและการอักเสบ
- การใช้การแพทย์ทางเลือก เช่น การนวด [การฝังเข็ม](#) และนั้งสมาธิ เพื่อบรรเทาอาการและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีการรักษาเหล่านี้สามารถช่วยจัดการอาการปวดกล้ามเนื้อและช่วยเร่งให้อาการปวดหายได้เร็วขึ้น หากอาการปวดไม่หายหรือรุนแรงมากขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจเพิ่มเติมเพื่อหาสาเหตุและวางแผนการรักษาที่เหมาะสม

กล้ามเนื้ออักเสบเกิดจากอะไร

อาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อส่วนเดิมหรือมัดเดิมซ้ำๆ เป็นเวลานาน เช่น การนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ จนกล้ามเนื้อสะโพกอักเสบ การเล่นกีฬาที่ใช้กล้ามเนื้อส่วนเดิมทุกๆ วัน จนกล้ามเนื้อเอ็นอักเสบ และเมื่อกล้ามเนื้อส่วนนั้นถูกใช้งานติดต่อกันเป็นเวลา ก็จะทำให้เกิดก้อนอักเสบที่ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดตามร่างกาย

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดกล้ามเนื้ออักเสบ คือ การใช้ยาบางประเภท เช่น ยาลดไขมันในเลือด ยารักษาโรคไวรัสตับอักเสบ ยารักษาโรคเกาต์ เป็นต้น ซึ่งยาเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรง ที่จำเป็นต้องเข้ารับกายภาพบำบัดกล้ามเนื้ออ่อนแรงอย่างถูกต้อง

กล้ามเนื้ออักเสบมีอาการอย่างไร

กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นกับคนที่มีอายุระหว่าง 28-50 ปี และจำเป็นที่จะต้องตรวจสอบอาการให้ชัดเจน เพื่อเข้าให้แน่ใจว่าควรเข้ารับการกายภาพบำบัดกล้ามเนื้ออักเสบหรือไม่ ผู้ป่วยมักจะมีอาการ ดังนี้

- อาการครั่นเนื้อครั่นตัว

หากมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว รู้สึกอ่อนแรงจนยกแขนไม่ขึ้น หรือบางคนอาจรุนแรงถึงขั้นลุกขึ้นจากเตียงไม่ได้ กลืนอาหารไม่ได้ หายใจไม่สะดวก ถือเป็นสัญญาณของอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงทั่วตัว ที่เกิดจากความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

- อาการออฟฟิศซินโดรม ขยับตัวลำบาก

กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังอย่างออฟฟิศซินโดรม จะทำให้เกิดอาการนิ้วล็อก เอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ จนปวดหลังส่วนล่างหรือปวดเอวแบบเรื้อรัง ทำให้ขยับตัวและใช้ชีวิตลำบากขึ้น

- ระบบภายในร่างกายทำงานผิดปกติ

หากเกิดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ และไม่รักษา อาจส่งผลต่อความผิดปกติของระบบกระดูก ระบบย่อยอาหาร ระบบหลอดเลือดและระบบฮอร์โมน รวมถึงสุขภาพจิตด้วย หากสังเกตว่ามีปัญหาเหล่านี้ ให้รีบเข้าพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา ไม่ควรปล่อยไว้ เพราะอาการเหล่านี้ไม่สามารถหายเองได้ เว้นแต่จะได้รับการดูแลอย่างถูกวิธี

กล้ามเนื้ออักเสบ หายเองได้ไหม

หากเกิดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อเฉียบพลัน และเข้ารับการรักษาก็ได้รับการดูแลที่ถูกต้อง ก็สามารถรักษาให้หายเองได้ แต่ในกรณีที่กลายเป็นอาการปวดแบบเรื้อรัง และไม่ได้รับการรักษาเป็นระยะเวลานาน ก็จำเป็นที่จะต้องเข้ารับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญซึ่งสามารถสังเกตระยะเวลาของการอักเสบที่แบ่งออกเป็น 3 ระยะได้ดังนี้

- **ระยะ Acute MPS** – เป็นระยะการอักเสบที่เพิ่งเป็นมาไม่เกิน 2 เดือน ให้รักษาด้วยการประคบเย็นและไม่ควรนวด
- **ระยะ Sub-Acute MPS** – มีอาการอักเสบมากกว่า 2 เดือน ไม่เกิน 6 เดือน ให้ทายา ยืดกล้ามเนื้อหรือนวดเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
- **ระยะ Chronic MPS** – มีอาการปวดมากกว่า 6 เดือน จำเป็นจะต้องหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการอักเสบที่รุนแรงขึ้น ควรเข้าพบแพทย์เพื่อทำกายภาพบำบัดกล้ามเนื้ออักเสบ

การรักษากล้ามเนื้ออักเสบ

1. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

หากเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อแบบไม่รุนแรง สามารถบรรเทาอาการให้ดีขึ้นได้ด้วยตัวเอง โดยการประคบเย็นเพื่อลดอาการปวดและบวมในช่วง 48 ชั่วโมงหลังได้รับบาดเจ็บ และเมื่อผ่านไป 3-5 วันแล้ว ให้เริ่มประคบร้อนเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ลดการใช้งานของกล้ามเนื้อและอาจใช้ผ้าพยุงกล้ามเนื้อร่วมด้วย

2. กายภาพบำบัดกล้ามเนื้ออกเสบ

การกายภาพบำบัดสามารถทำได้เพื่อฟื้นฟูร่างกายหลังป่วยให้กลับมาใช้งานได้ตามปกติ ทาง BPC ให้บริการกายภาพบำบัดหลากหลายประเภท เช่น กายภาพบำบัดกระดูกสะโพกหักเพื่อการฟื้นฟูผู้ป่วยกระดูกสะโพกหัก กายภาพบำบัดกระดูกหัก กายภาพบำบัดหมอนรองกระดูก กายภาพกล้ามเนื้ออ่อนแรง กายภาพบำบัดเส้นเอ็นอักเสบ กายภาพสรีรเวชกรรม และกายภาพบำบัดกล้ามเนื้อหนีบเส้นประสาท เป็นต้น ซึ่งแพทย์จะทำการวินิจฉัยอาการของผู้ป่วยอย่างละเอียดและเริ่มวางแผนการรักษาให้แก่ผู้ป่วยแต่ละคนอย่างเหมาะสม โดยการกายภาพบำบัดจะมีการบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อ การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ การใช้เครื่องมือเพื่อกระตุ้นฟื้นฟูกล้ามเนื้อ อย่างคลื่นอัลตราซาวด์ และการใช้คลื่นไฟฟ้า EMG ร่วมด้วย

ความรู้เกี่ยวกับยาหม่อง

ยาหม่อง เป็นยาสามัญประจำบ้านของชาวไทย มีลักษณะเป็นขี้ผึ้งเนื้อเหลวอ่อน มีกลิ่นหอม ใช้สำหรับทา ถู นวด บรรเทาอาการแมลงสัตว์กัดต่อย หน้ามีตวิงเวียน คัดจมูกเนื่องจากหวัด หน้ามือตาตาย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ฟกช้ำดำเขียว และอื่น ๆ อีกมากมาย ประกอบด้วยวัตถุดิบเป็นตัวยาสุนัขไพรและน้ำมันหอมระเหยชนิดต่าง ๆ

ในอดีตประเทศพม่าถูกปกครองโดยประเทศอังกฤษ และประเทศไทยก็ได้ใช้ยาที่มาจากพม่า ซึ่งยาที่มาจากพม่าเรียกว่า ยามาจากหม่อง โดยไม่ได้มีคำจำกัดความเฉพาะว่าเป็นยาขี้ผึ้งทาถูจนวดโดยเฉพาะ แต่เป็นการเรียกยาโดยรวมที่มาจากพม่าว่ายาหม่องก็ได้สารพัดโรค

ก่อนปี พ.ศ. 2493 ไทเกอร์บาล์ม ได้เข้ามาในประเทศไทยโดยมีชื่อเป็นภาษาอังกฤษ ว่าไทเกอร์บาล์ม และมีชื่อจีนที่ชาวจีนเรียกว่า บ่วงกิมอ้ว (แปลเป็นไทยว่า น้ำมันแก้สารพัดโรค) โดยไม่ได้มีชื่อว่า ยาหม่องตราเสือ โดยข้อมูลจาก ไชว์ ป่า คอระเปอเรชั่น บันทึกว่ากิจการเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี ค.ศ. 1870 หรือ พ.ศ. 2414 ที่ประเทศพม่า และย้ายไปยังประเทศสิงคโปร์ในปี ค.ศ. 1908 หรือ พ.ศ. 2451 และได้เริ่มขยายการขายมายังประเทศไทยหลังจากนั้น¹¹

ต่อมา บริษัท บริบูรณ์โฮสเทล จำกัด ของคนไทย ก็ได้ผลิต บริบูรณ์บาส์ม ตั้งชื่อโดยใช้คำว่า บาส์ม ไม่ได้ใช้คำว่ายาหม่อง และได้มีการจดทะเบียนเครื่องหมายการค้าเป็นรูปปลาใน วันที่ 15/6/2493 กับกระทรวงพาณิชย์

แม้ว่า คุณลาวัญญ์ โชตามระ จะเล่าไว้ในหนังสือชื่อ "หมอ ๆ ยา ๆ" ซึ่งตีพิมพ์ใน ปี พ.ศ. 2527 ระบุว่า "ต้นตำรับของยาหม่อง คือ "น้ำมันหม่องตะหยก" ลักษณะเป็นขี้ผึ้งอ่อน สีขาวขุ่น ทาแล้วร้อนซ่า ๆ แก้เคล็ดขัดยอก บรรเทาในตลับสังกะสีมีฉลากปิด ตลับโตขนาดเท่าเหรียญบาท เก่าหน้าลักราว ๆ ครึ่งเซนติเมตร ราคาตลับละ ๑๐ สตางค์ เมื่อน้ำมันหม่องตะหยกขายดี ก็มี "น้ำมันหม่องตะกิด" ออกขายแข่งบ้าง แต่ทำไปทำมาน้ำมันหม่องทั้งสองชนิดนี้ก็กลับหายไปจาก ตลาด กิจการจะแจ้งหรือเลิกทำไปเมื่อไรไม่รู้" แต่ก็ไม่สามารถระบุว่าน้ำมันหม่องทั้งสองชนิดนี้มีการผลิตและขายในปี พ.ศ. ไต อีกทั้งยังไม่ได้เรียกว่า "ยาหม่อง" แต่เรียกว่า น้ำมันหม่อง

ปี 2487 ร้านขายของชำ ลีเปงเฮง ได้ผลิตยาขี้ผึ้งชนิดหนึ่งมีสีเหลืองอ่อนและตั้งชื่อว่า ยาหม่องตราถ้วยทอง โดยมีจุดมุ่งหมายว่าเป็นยาแก้สารพัดโรค และจดทะเบียนเครื่องหมายการค้าเป็นเครื่องหมายถ้วยทองไว้ จากนั้นในปี พ.ศ. 2493 นายโยธิน ลีลารัศมี ได้จดทะเบียน บริษัท ถ้วยทองโฮสเทล จำกัด กับกระทรวงพาณิชย์เพื่อทำการผลิตยา และทำการขึ้นทะเบียนยากับสำนักคณะกรรมการอาหารและยา

ต่อมาในปี พ.ศ. 2495 บริษัท ถ้วยทองโฮสเทล จำกัด ได้ไปจดทะเบียนเครื่องหมายการค้าเพิ่มเติม เป็นรูปกล่องยาหม่องที่มีคำว่ายาหม่องตราถ้วยทอง นับเป็นหลักฐานการใช้คำว่า "ยาหม่อง" ในความหมายของยาขี้ผึ้งสารพัดประโยชน์เป็นครั้งแรกที่สามารถสืบค้นได้เป็นลายลักษณ์อักษร

ด้วยการโหมการโฆษณาประชาสัมพันธ์อย่างเต็มที่ของบริษัท ถ้วยทองโฮสเทล จำกัด ที่ใช้พันธมิตรทางธุรกิจจาก คณะละครวิทยุ กันตนา โดยคุณ ประดิษฐ์ กัลย์จาฤก เป็นผู้ดำเนินการ ทำให้คำว่า ยาหม่อง เริ่มเป็นคำสามัญพื้นฐานของยาขี้ผึ้งชนิดนี้ และเป็นคำที่คนไทยเข้าใจคำว่า ยาหม่อง เป็นยาแก้สารพัดโรคเหมือนดังเช่นปัจจุบันนี้

พ.ศ. 2414 ไทเกอร์บาส์ม ถือกำเนิดที่ประเทศพม่า

พ.ศ. 2451 ไทเกอร์บาล์ม ย้ายไปที่ประเทศสิงคโปร์และขายมายังประเทศไทย

พ.ศ. 2470 ปทานุกรม ไม่มีคำว่า ยาหม่อง

พ.ศ. 2475 บริบูรณ์บาล์ม ถือกำเนิด โดยใช้คำว่าบาล์มแทนยาขี้ผึ้ง

พ.ศ. 2483 คำว่า Balm บาม แปลว่า วัตถุหอมสำหรับระวังความเจ็บปวด จาก
พจนานุกรม อังกฤษ-ไทย ของ สอ เสถบุตร

12/2/2487 ร้านชำลีเปงเฮง ย่านตลาดพลูมีการจดทะเบียนเครื่องหมายการค้ารูป
เครื่องหมายถ้วยทอง และทำการผลิตยาหม่องตราถ้วยทอง

พ.ศ. 2493 บริษัท ถ้วยทองโอสธ จำกัด ได้ทำการจดทะเบียนบริษัทกับกระทรวงพาณิชย์

พ.ศ. 2493 พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานยังไม่มีคำว่า ยาหม่อง

15/06/2493 บริษัท บริบูรณ์โอสธ จำกัด ได้จดทะเบียนเครื่องหมายการค้าเป็นรูปฉลากยา
บริบูรณ์บาล์ม

25/08/2495 บริษัท ถ้วยทองโอสธ จำกัด จดทะเบียนเครื่องหมายการค้าเป็นรูปกล่องที่มี
คำว่า ยาหม่องตราถ้วยทอง นับเป็นหลักฐานการใช้คำว่ายาหม่องเป็นครั้งแรก

พ.ศ. 2525 พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน จำกัดความว่ายาหม่องคือยาขี้ผึ้งชนิดหนึ่ง



การทำยาหม่องนวด

- น้ำมันห่วย้าเอ็นยัด 1 ลิตรครึ่ง ผสมวาสลีน 200-300 กรัม ใส่ยาหม่องสมุนไพรสำหรับนวดลงไ้มากน้อยตามความต้องการ แล้วตั้งอุ่นไฟอ่อนๆ ให้วาสลีนและยาหม่องนวดละลาย (วาสลีนกระปุกฝาสีน้ำเงิน Vaseline pure petroleum jelly Original)
- ตั้งทิ้งไว้สักพักแล้วเทใส่ขวดหรือดัลป์ที่เตรียมไว้ ไม่ปิดฝา
- ทิ้งไว้ให้แข็งตัวที่อุณหภูมิห้องก่อนแล้วจึงปิดฝา
- ตัดฉลากและเก็บไว้ในที่ที่เหมาะสม

* หมายเหตุ เนื้ยาหม่องที่ได้จะนุ่มๆ ถ้าต้องการให้เป็นเนื้อที่แข็งขึ้นก็ลดปริมาณน้ำมันห่วย้าเอ็นยัดลงหรือเพิ่มปริมาณวาสลีน สำหรับการทำให้คนในเมืองไทยใช้ ควรปรับเป็นน้ำมันห่วย้าเอ็นยัด 500 มิลลิลิตร และวาสลีน 400 มิลลิลิตรจะได้เนื้อครีมที่แข็งขึ้น เนื่องจากเมืองไทยอากาศร้อน ถ้าเนื้อครีมอ่อนเวลาเจออากาศร้อนที่เมืองไทย ครีมจะเหลวมากขึ้น

สรรพคุณและวิธีใช้

นวดคลึงเบาๆ บรรเทาอาการปวดเมื่อย เคล็ด ขัดยอก ปวดบวมอักเสบของกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อคลายเส้น ทาแก้แมลงกัดต่อย บรรเทาอาการคัน และบวมแดง

ชื่อไทย ห่วย้าเอ็นยัด หรือ ผักกาดน้ำ

ชื่อภาษาสวีเดน Groblad

ชื่ออังกฤษ broadleaf plantain, white man's foot หรือ greater plantain

ชื่อวิทยาศาสตร์ Plantago major

ชุดทำยาหม่อง

ส่วนประกอบ

- | | | |
|-----------|----------|------------------------|
| 1. เมนทอล | 100 กรัม | ทำให้รู้สึกหอมเย็น |
| 2. การบูร | 20 กรัม | แก้ปวด แก้เคล็ด ขัดยอก |

3. น้ำมันระกำ	150 กรัม	ช่วยคลายกล้ามเนื้อแก้ปวดเมื่อย
4. น้ำมันยูคาลิปตัส	20 กรัม	ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ภูมิแพ้
5. น้ำมันเปปเปอร์มินต์	10 กรัม	คลายความอ่อนล้า กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต
6. ไชพาราฟิน	100 กรัม	สร้างเนื้อครีม
7. ไชผึ้ง	20 กรัม	สร้างเนื้อครีม
8. วาสลีน	100 กรัม	ให้ความอ่อนนุ่มและชุ่มชื้นแก่ผิว

วิธีทำ

1. นำ 1-5 ผสมกัน กวนให้ทุกอย่างละลายเป็นเนื้อเดียวกัน (จะได้ของเหลวใส) จากนั้นตั้งพักไว้ก่อน
2. นำ 6-8 ผสมกัน แล้วนำไปให้ความร้อนที่อุณหภูมิ 70-75 องศาเซลเซียส พร้อมกับกวนไปด้วยจนทุกอย่างละลายไปแล้วกวนให้เข้ากัน

3. นำส่วนผสมที่กวนเข้ากันดีแล้วเทลงใส่ภาชนะตามต้องการ รอประมาณ 20 นาที จะแข็งตัวเป็นก้อน

วิธีใช้

ใช้สุดดมแก้อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย ใช้ทาแก้กล้ามเนื้อแก้อาการปวดเมื่อย แก้ฟกช้ำ ใช้ทาผิวหน้า
ข้อควรระวัง : หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับดวงตา เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองอย่างรุนแรงและควรใช้ในปริมาณ
การเก็บรักษา : เก็บในที่มืดชื้นห่างจากความร้อน เด็ก อาหารและสัตว์เลี้ยง

กรณีทำยาหม่องป่าสักไก่ อ.บุศริล ใจสุข

วัตถุประสงค์ในการจัดทำโครงการ ยาหม่องสมุนไพรหญ้าเอ็นยัด

- 1 เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มชมรมผู้สูงอายุได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้าน
- 2 ศึกษาทัศนคติที่ดีต่อผลิตภัณฑ์สมุนไพร
- 3 พฤติกรรมการส่งเสริมให้ประชาชนใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรอย่างเหมาะสม
- 4 สามารถสร้างผลิตภัณฑ์ ใช้เองในครัวเรือนและสร้างงาน สร้างอาชีพ และสร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้ต่อไป

การเตรียมอุปกรณ์มีดังนี้

1. เต้าไฟฟ้า หรือเตาแก๊สให้ความร้อน
2. หม้อ หรือกะทะ ใ้สำหรับตุ๋นส่วนผสม
3. ชาม กะละมัง หรือ แก้วปิกเกอร์ สำหรับใส่ส่วนผสม
4. ภาชนะใส่ส่วนผสมแต่ละชนิด
5. ช้อน หรือแท่งแก้ว คน
6. กระบอกตวง หรือ ตราชั่ง
7. ขวดแก้วสำหรับบรรจุยาหม่อง
8. สติกเกอร์ ฉลาก สำหรับติดขวดยาหม่อง

วัตถุดิบสำหรับใช้ภายในครัวเรือน มีดังนี้

- | | | |
|-----------------------|----|-----------|
| 1. วาสลีน | 40 | กรัม |
| 2. ขี้ผึ้ง | 16 | กรัม |
| 3. พาราฟินชนิดแข็ง | 5 | กรัม |
| 4. เมนทอล | 10 | กรัม |
| 5. การบูร | 10 | กรัม |
| 6. น้ำมันยูคาลิปตัส | 3 | มิลลิลิตร |
| 7. น้ำมันระกำ | 6 | มิลลิลิตร |
| 8. สารสกัดหญ้าเอ็นยัด | 10 | กรัม |

ในส่วนของ สารสกัดหญ้าเอ็นยัด สามารถสกัดได้หลายวิธี

วิธีที่ 1 การนำหญ้าเอ็นยัดไปหมักกับแอลกอฮอล์ 95 เป็นเวลา 3 เดือน แล้วนำมากลั่นเอาแอลกอฮอล์ออก

วิธีที่ 2 นำหญ้าเอ็นยัดไปทอด กับน้ำมันพืชทั่วไป ซึ่งวิธีนี้ เป็นวิธีแบบโบราณซึ่งจะได้สารสกัดที่มีสรรพคุณลดลง

วิธีที่ 3 นำหญ้าเอ็นยัดไปสกัดกับน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น หรือน้ำมันมะกอกสกัดเย็น โดยการนำหญ้าใส่ขวดโหลแก้วเติมน้ำมันสกัดเย็นลงไป ให้ท่วมหญ้า แล้วนำไปตุ๋นไฟอ่อน ประมาณ 2 วัน เพื่อให้ได้สารสกัดเต็มที่มีคุณภาพสูง

วิธีทำยาหม่องมีดังนี้

- 1 ชั่งวาสลีนซีผึ้งพาราฟินชนิดแข็งลงในภาชนะจากนั้นนำไปต้มบนเตาโดยผ้าน้ำเต้าทอดคนให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
- 2 เติมการบูรเมนทอลลงไปคนให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
- 3 เติมน้ำมันยูคาลิปตัสน้ำมันระกำและสารสกัดแยกเอ็นยัดลงไปคนให้เข้ากัน
- 4 ยกออกจากเตาเทลงในขวดบรรจุภัณฑ์ที่เตรียมไว้รอจนแข็งตัวปิดฝาให้เรียบร้อยพร้อมติดสติ๊กเกอร์

วิธีการใช้งานใช้นวดผิวกายช่วยผ่อนคลายบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

วิธีการเก็บรักษาเก็บให้ห่างจากมือเด็กและเก็บให้พ้นจากแสงแดด

ความรู้เกี่ยวกับหญ้าเอ็นยิด

ผักกาดน้ำ ผักกาดน้ำ ชื่อสามัญ Common plantain, Greater plantain, Waybread (ในภาษาอังกฤษคำ ว่า Plantain จะหมายถึง ต้นกล้วย ซึ่งต้น กล้วยชนิดนี้เมื่อสุกแล้วจะต้องเอาไปเผาถึงจะใช้ปรุงเป็นอาหารได้) ผักกาดน้ำ ชื่อวิทยาศาสตร์ Plantago major L. จัดอยู่ในวงศ์เทียนเกล็ดหอย (PLANTAGINACEAE (<https://medthai.com/tag/PLANTAGINACEAE/>)) สมุนไพรผักกาดน้ำ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า หญ้าเอ็นยิด หญ้าเอ็นหยิด หญ้าเอ็นอิด (เชียงใหม่), หมอน้อย (กรุงเทพฯ), ผักกาดน้ำ ผักกาด น้ำ ไทย ผักกาดน้ำ ใหญ่ (ไทย), เขียวจ่อยเช่า ตะปุกชี้ ยั่วเช่า ฮ่ำ ผั่วเช่า เขียวแต่เจ้า (จีน), ต้าเซอเฉียนเฉ่า (จีนกลาง) เป็นต้น ในพืชวงศ์เดียวกันยังพบอีกพันธุ์คือ ผักกาดน้ำ เล็ก ที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Plantago asiatica L. ซึ่งมีสรรพคุณทางยาที่คล้ายกัน สามารถ นำ มา ใช้แทนกันได้ จะแตกต่างกับผักกาดน้ำ ที่กล่าวถึงในบทความนี้ตรงที่ผักกาดน้ำ จะมีขนาดของใบใหญ่กว่า ลำ ต้นสูงกว่า และมีเมล็ดมากกว่าผัก กาดน้ำ เล็ก ลักษณะของ ผักกาดน้ำ ต้นผักกาดน้ำ หรือ หญ้าเอ็นยิด จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกขนาดเล็กที่มีเนื้ออ่อน มี อายุหลายปี ลำ ต้นมีความสูงประมาณ 30-120 เซนติเมตร โคนต้นติดอยู่กับดิน รากสั้น แรกแขนงเป็นฝอยมาก พืชชนิดนี้เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด เจริญเติบโตได้ดีในดินที่มีส่วน ผสมพิเศษ ในประเทศไทยพบได้ทั่วทุกภาค โดยมักขึ้นตามทุ่ง หญ้า พื้นที่โล่งแจ้งที่มีความชุ่มชื้น

สรรพคุณและประโยชน์ของหญ้าเอ็นยิด ใบผักกาดน้ำ ใบจะแทงขึ้นมาจากใต้ดิน คล้ายกับใบผักกาด แต่จะมีก้านใบที่ยาวกว่า ก้านใบยาวเท่ากับแผ่นใบ ใบเป็นใบเรียงสลับ โคน ลำ ต้นมีกาบใบห่อหุ้มอยู่แผ่นใบผักกาดน้ำ มีลักษณะหนาคคล้ายกับใบผักคะน้า ใบเป็น รูปไข่กลับและมีขนาดกว้าง โคนใบสอบ ขอบใบเป็น คลื่น ๆ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 12-16 เซนติเมตรและยาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร มีเส้นใบตามยาวประมาณ 5-7 เส้น โดย

ลักษณะ ของใบจะคล้ายกับช้อนสังกะสีขนาดใหญ่ และใบจะแตกออกรอบ ๆ บริเวณต้น ที่เรียกว่าหญาเอ็นยึดก็เพราะเมื่อนำ ก้านใบมาหักแล้ว ค่อย ๆ ดึงออกจะเห็นเส้นเอ็นยึดออกมา โดยข้อดอกจะชูขึ้นมาจากกลางกอ ก้านข้อดอกยาวประมาณ 30 เซนติเมตร และมีดอกย่อยขนาดเล็ก แห้ง เป็นสีเขียวอ่อนหรือสีน้ำตาล และไม่มีก้านดอก ผลฝักกาดน้ำ ผลพบได้ในดอก เป็นผลแห้ง ลักษณะค่อนข้างกลม มีรูปร่างไม่แน่นอน ผลมีขนาดเล็กสีเขียวอมสีน้ำตาลหรือเป็นสีน้ำตาลถึง สีดำ เมื่อสุกแล้วจะแตกออก ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 8-15 เมล็ด

สรรพคุณของฝักกาดน้ำ

1. ทั้งต้นใช้ปรุงเป็นยาร่วมกับสมุนไพรรชนิดอื่น ๆ ได้แก่ ดอกเก็กฮวย ว่านกาบหอย กล้วย หอมดิบ รากบัวหลวง สนหมอก ฯลฯ (ทั้งต้น)
2. รากน้ำ มาต้มกับน้ำ ดื่มเป็นยาแก้กระษัย (ราก)
3. ใช้แก้ความดันโลหิตสูง ด้วยการใช้ฝักกาดน้ำ และพลูควาอย่างละ 35 กรัม น้ำ มาต้มกับน้ำ กิน (เข้าใจว่าคือส่วนของต้นและใบ)
4. ช่วยทำ ให้ตาสว่าง (เมล็ด)
5. ช่วยรักษาตาแดงเฉียบพลัน ตาเป็นต้อ (ต้น) แก้อาการตาเป็นเม็ดบวม (ทั้งต้น)
6. ทั้งต้นนำ ไปต้มกับน้ำ ตาลกรวด ใช้กินเป็นยาแก้อาการร้อนใน แก้เจ็บคอ มีฤทธิ์เป็นยาเย็น (ต้น) ส่วนเมล็ดก็เป็นยาแก้ร้อนในเช่นกัน (เมล็ด)
7. ช่วยแก้ไอหวัด หลอดลมอักเสบ (ต้น) ช่วยขับเสมหะ แก้อาการไอ (เมล็ด) รากใช้ต้มกับน้ำ ดื่มเป็นยาแก้ไอ (ราก)
8. ใบใช้ต้มกินเป็นยาแก้เลือดกำ เดาไหล (ใบ)

9. ช่วยขับน้ำ ชื่น (ต้น)

10. ช่วยแก้ท้องร่วง (ทั้งต้น) ต้นใช้เป็นยาแก้ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ (ต้น)

11. แก้บิด ให้น้ำ มาต้มร่วมกับผักพลูคาว (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)

12. ตำ รាយไทยใช้ทั้งต้นเป็นยาขับปัสสาวะ แก่นิ่ว ละลายก้อนนิ่วในไต แก่นิ่วในถุงน้ำ ดี ขับล้างทางเดินปัสสาวะ แก้ซั้ว รั่ว หรือทางเดิน ปัสสาวะ ปัสสาวะกะปริดกะปรอย ด้วยการ ใช้ทั้งต้นประมาณ 1 กำ มือนำ มาต้มกับน้ำ กิน หรือจะใช้ทั้งต้นที่ได้มาใส่ในเครื่องปั่นแล้ว ปั่นให้ ละเอียด นำ ไปผสมกับน้ำ ข้าวข้าวประมาณ 1 ขวดแม่โขง แล้วนำ มาดื่มให้หมด ภายใน 1 วัน และให้ดื่มติดต่อกัน 2-3 วัน ก้อนนิ่วจะ ละลายหลุดออกมาตามท่อปัสสาวะ (ทั้งต้น) ส่วนอีกตำ ราระบุให้ใช้เมล็ด 500 กรัม นำ มาต้มกับน้ำ 3 ลิตร โดยต้มจนเหลือ น้ำ 1 ลิตรแล้วนำ มาแบ่งกิน 3 ครั้ง เป็นยาขับปัสสาวะ (เมล็ด)

13. ช่วยแก้ปัสสาวะแดง ปัสสาวะเป็นเลือด ปัสสาวะขุ่น (ทั้งต้น) ส่วนเมล็ดก็เป็นยาแก้ ปัสสาวะเป็นเลือดเช่นกัน (เมล็ด)

14. ช่วยแก้กามโรค หนองใน (ทั้งต้น)

15. มีบางข้อมูลที่ระบุว่าสามารถนำ มาใช้เป็นยาบำรุงกำหนด เพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้ โดยใช้ได้ทั้งต้นและใบ แต่ส่วนของใบจะมีสรรพคุณ มากที่สุด วิธีก็คือให้นำ ไปตากแดดให้ แห้งแล้วทำ เป็นชาชงดื่ม หรือจะกินเป็นผักสดก็ได้ และยังใช้เป็นยาขับประจำ เดือนของตรี โดยช่วงที่ สรรพคุณตัวยาดีที่สุด คือ ช่วงการออกดอกใหม่ ๆ (ช่วงฤดูฝน) ข้อมูลนี้ไม่ขอ ยืนยันนะครับ เพราะแหล่งข้อมูลไม่ได้อ้างอิงไว้ว่าเอาข้อมูล มาจากที่ไหน (ใบ)

16. ช่วยแก้ไตอักเสบ บวม น้ำ ขาบวม น้ำ (ต้น)

17. ใบผักกาดน้ำ เป็นยาห้ามเลือดภายนอก แต่ห้ามเลือดภายในไม่ได้ โดยมีการศึกษาจนเป็นที่ยอมรับแล้วว่า ผักกาดน้ำ มีประสิทธิภาพในการ รักษาบาดแผลจากการที่ทำให้เลือดหยุดไหลและช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่บาดเจ็บ อีกทั้งยังช่วยลดอาการอักเสบและช่วยลดอาการบวมได้ อีกด้วย (ใบ)

18. ใช้ตำ พอกรักษาแผลที่หายยาก (ทั้งต้น)

19. ใช้รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง ผิวหนังอักเสบ แก้อาการคัน ลดอาการแพ้ ด้านการอักเสบจากการแพ้พืชต่าง ๆ เช่น อาการคันจากการถูกต้น ตำ แย หรือจะใช้แก้พิษจากการถูกผึ้งต่อยหรือแมลงสัตว์กัดต่อยก็ได้ และยังเชื่อว่าการใช้ผักกาดน้ำ รักษาแผลจะช่วยทำให้ไม่เกิดแผลเป็น โดยการนำ ใบมาตำ ใช้เป็นยาพอกบริเวณที่มีอาการแล้วให้เปลี่ยนยาบ่อย ๆ (ใบ)

20. ใช้เป็นยารักษาโรคผิวหนังได้หลายชนิด เช่น อาการอักเสบของผิวหนังของทารกที่เรียกว่า “ผ้าอ้อมกั๊ด” ด้วยการใช้ใบผักกาดน้ำ แห้ง นำ มาแช่ในน้ำ มั่นแล้วนำ ไปตากแดดเพื่อสกัดสารออกมาจากใบ แล้วนำ น้ำ มั่นที่ได้มาใช้ทาบริเวณที่เป็น (ใบ)

21. ใช้แก้โรคเชื้อราที่เท้า ด้วยการใช้ใบสดนำ มาบดใส่และห่อผ้าพอกทิ้งไว้ (ใบ)

22. ช่วยดับพิษฝี (ทั้งต้น)

23. น้ำ คั้นจากใบใช้ทารักษาอาการไหม้จากการถูกแสงแดด ถูกลม (ใบ)

24. ผักกาดน้ำ หรือหญ้าเอ็นยืดเป็นยาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการอักเสบของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ช่วยแก้อาการปวดตึงบริเวณคอ หลัง เอว แขน ขา แก่ฟกช้ำ บวมจากการทกล้ม กระแทกกระแทก แก่ข้อเท้าแพลง ดังนั้นหากมีอาการดังกล่าวก็ให้นำ หญ้าเอ็นยืดมาทุบให้น้ำ ออกแล้ว นำ ไปพอกบริเวณที่เป็น เชื่อว่าจะช่วยทำให้เส้นเอ็นคลายตัว ช่วยบรรเทา

ความเจ็บปวดลงได้ โดยลูกประคบหรือยาจุ่มของหอมเมืองนอกที่ การขมิ้นและไพล ยังมีสมุนไพรหลักอีกตัวหนึ่งที่จะขาดไม่ได้ก็คือ หญ้าเอ็นยืด (ต้น)

25. ทั้งต้นใช้เป็นยาพอกรักษาอาการนิ้วขึ้น เคล็ดขัดยอก เส้นเอ็นพลิก ช่วยรักษาอาการปวดเมื่อย หรือใช้พอกบริเวณที่เอ็นยืด จะช่วยคลาย เส้นได้ (ทั้งต้น) ส่วนรากก็นำ มาต้มกับน้ำ ต้มช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้วปวดหลัง ปวดเอว แก้อาการซ้ำ ใน (ราก) ส่วนใบ ก็แก้ปวดหลังปวดเอวได้เช่นกัน (ใบ) และยังมีการใช้เป็นยารักษาอาการปวดเข่า ใช้พอกต่อเส้นเอ็น (ใบ) หรือนำ ใบ ลำ ต้น และรากมา นึ่งทำ เป็นยาประคบเพื่อคลายเส้น (ทั้งต้น)

26. นอกจากนี้ยังใช้ผักกาดน้ำ หรือหญ้าเอ็นยืดเป็นยารักษากระดูกหัก กระดูกแตก โดยใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น เช่น หญ้าถอดปล้อง เถาวัลย์ปูน ตะไคร้ บอระเพ็ด เป็นต้น 27. หากใครกระดูกหักหรือแตกจากอุบัติเหตุ เส้นเอ็นตึง ก็ให้เอาน้ำ มันมะพร้าวเทใส่กระทะพอประมาณ แล้วเอาหญ้าเอ็นยืดประมาณ 4-5 ต้น นำ มาโขลกให้พอแหลก เอามาทอดเคี้ยวกับน้ำ มัน แล้วเอามาทาบริเวณที่เส้นเอ็นตึงจะช่วยทำให้เอ็นยืดและสมานกระดูกที่แตกและ หักได้เป็นอย่างดี (ต้น)

ที่มาของข้อมูล อ้างอิง <https://medthai.com> <https://medthai.com>

: www.bedo.or.th. [23 เม.ย. 2014]. 10. จำ รัส เซ็ลนิล. “หญ้าเอ็นยืด “ยาเอ็น-ยากระดูก-ยานิ้ว” “. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.jamrat.net.

บันทึกข้อตกลงซื้อขาย

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม หญิงชาย มหานคร

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรียน คุณจริย ทิศานุกรม

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม หญิงชาย มหานคร มีความประสงค์จะซื้อพัสดุจากผู้ขายตามรายการดังนี้

ลำดับ	รายการ/ขนาดลักษณะ	ราคาต่อหน่วย	จำนวนหน่วย	เป็นเงิน
1.	ผ้าสี	300	กรัม	300 -
2	สี	800	กรัม	400 -
3	พาราน	300	กรัม	300 -
4	เมฆทอง มรณ	450	กรัม	450 -
5	สารสกัดพืช 10 น้อย + มรณ	300	กรัม	300 -
6	น้ำมันยูทิลิตี้	450	กรัม	450 -
รวมเป็นเงิน				2,200

ตัวอักษร น้องสาว น้องชาย มหานคร

จึงขอให้ผู้ขายพัสดุดังกล่าวได้ส่งมอบต่อคณะกรรมการตรวจรับพัสดุ ณ ชมรมหญิงชาย หมู่ที่ 12 ภายในวันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

การซื้อขายตามบันทึกฉบับนี้ ผู้ขายจะต้องประกันความชำรุดบกพร่องของพัสดุเป็นเวลา 1 วัน นับจากวันที่คณะกรรมการตรวจรับพัสดุได้รับมอบพัสดุดังกล่าว หากพัสดุเกิดชำรุดบกพร่องหรือขัดข้องอันเนื่องมาจากการใช้งานปกติ ผู้ขายจะต้องจัดการซ่อมแซมหรือแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ใช้การได้ดีดังเดิม ภายใน 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับแจ้งจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม หญิงชาย มหานคร หมู่ที่ 12 โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) จริย ทิศานุกรม ผู้ซื้อ
(นางสาวจริย ทิศานุกรม)

(ลงชื่อ) นางสาวจริย ทิศานุกรม พยาน
(นางสาวจริย ทิศานุกรม)

(ลงชื่อ) จริย ทิศานุกรม ผู้ขาย
(นางสาวจริย ทิศานุกรม)
(ลงชื่อ) จริย ทิศานุกรม พยาน
(นางสาวจริย ทิศานุกรม)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ กรมพิสูจน์อาชญาวิทยา

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ตรวจรับ วัสดุการจัดทึบ

เรียน ประธาน ขุนชน/กลุ่ม/ชมรม พิสูจน์อาชญาวิทยา

ตามที่ ขุนชน/กลุ่ม/ชมรม พิสูจน์อาชญาวิทยา ได้ซื้อหรือจ้าง

จาก อัสดีการจัดทึบ งบประมาณ 2,200- บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) [Signature] ประธานกรรมการ
(ทองเงิน ๗๗๗)

(ลงชื่อ) [Signature] กรรมการ
(ทองเงิน ๗๗๗)

(ลงชื่อ) ด.ช. ๗๗๗ กรรมการ
(ด.ช. ๗๗๗)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ ๑๕ ต.ไผ่

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 14 กรกฎาคม 2567

ข้าพเจ้า นายจรัส ทัดนุรักษ์ บ้านเลขที่ 158 หมู่ที่ 16 ถนน.....

ตำบล แม่จัน อำเภอ แม่จัน จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ ๑๕

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
1. กล้วย	300 -	
2. ข้าว	400 -	
3. พริก	300 -	
4. เมล็ดทอง การบูร	450 -	
5. สารสกัดจากหัวหอมหัวเล็ก	300 -	
6. หัวหอมหัวเล็ก	450 -	
รวมเงิน	2,200 -	

จำนวนเงิน สองพันสองร้อยบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) (นายจรัส ทัดนุรักษ์) ผู้รับเงิน

(ลงชื่อ) (นายสุวิทย์ ทองคำ) ผู้จ่ายเงิน

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 5510 00075 58 3
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย จิรายุ ทิสานุรักษ์
 Name Mr. Jirayu
 Last name Thisanuruk
 เกิดวันที่ 7 ม.ค. 2518
 Date of Birth 7 Jan. 1975

ที่อยู่ 156 หมู่ที่ 18 ต.บ้านคู อ.เมืองเวียงจันทน์
 จ.เวียงจันทน์
 24 ก.ย. 2561
 วันออกบัตร
 24 Sep. 2018
 Date of Issue

รอสถาปนบัตร
 (เจ้าพนักงานออกบัตร)
 เจ้าพนักงานออกบัตร

8 ม.ค. 2570
 วันบัตรหมดอายุ
 8 Jan. 2027
 Date of Expiry

5701-03-09241004

วิไลวรรณ
 จิน

BORA-10.5-04-2561



ประเทศไทย
 THAILAND

ME1-1261333-90

วัสดุ อุปกรณ์ทำยาหม่อง



อ. วิชา



Exh

วัสดุ อุปกรณ์ทำยาหม่อง



8/11

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไถ่

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 16 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เรียน ทอ เกดคำ ทอ เกดคำ

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไถ่ หมู่ที่ 12 มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน จัดทำ/ซ่อมแซมโรงครัวชุมชนโรงเรียนร.ทพ.ด.จ.ลพบุรี
ร.ท.ท.ลพบุรี/มือในลพบุรี

ในราคาเป็นเงิน 400 บาท (สี่ร้อย บาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 31 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มือเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) สมพร กันทะ ผู้ว่าจ้าง
(สมพร กันทะ)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้รับจ้าง
(เจนดา ทอเกดคำ)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(ทอ สหพร จันทะ)

(ลงชื่อ) ท.จ.อ. อ.สง พยาน
(ท.จ.อ. อ.สง)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่.....ชมรมผู้สูงอายุ มหิธรสกล.....

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่.....เดือน กรกฎาคม.....พ.ศ. 2567.....

เรื่อง ตรวจรับ.....การจัดทำโปสเตอร์.....

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ผู้สูงอายุ มหิธรสกล.....

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ผู้สูงอายุ มหิธรสกล.....ได้ซื้อหรือจ้าง

.....การจัดทำโปสเตอร์.....โดยทาง.....โรงเรียนสุเทพวิทยาคาร.....

จาก.....กองบริหาร.....กองอำนวยการ.....งบประมาณ.....400.....บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่.....16.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ. 2567.....นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่.....31.....เดือน.....กรกฎาคม.....

พ.ศ. 2567.....จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....[Signature].....ประธานกรรมการ
(กองบริหาร กองอำนวยการ)

(ลงชื่อ).....[Signature].....กรรมการ
(กองบริหาร กองอำนวยการ)

(ลงชื่อ).....[Signature].....กรรมการ
(กองบริหาร กองอำนวยการ)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ ๖ สก. ๖

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 31 กรกฎาคม ๒๕๖๓

ข้าพเจ้า นางสาว นงนุช บ้านเลขที่ 131 หมู่ที่ 4 ถนน -

ตำบล หมื่น อำเภอ พญา จังหวัด เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ ๖ สก. ๖

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
ค่าจัดกิจกรรมรณรงค์ลดการสูบบุหรี่ รณรงค์ลดการสูบบุหรี่ในโรงเรียน ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ จำนวน ๒๐๐ -	400	-
รวมเงิน	400 -	

จำนวนเงิน สี่ร้อย บาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ [ลายเซ็น] ผู้รับเงิน

(นางสาว นงนุช)

(ลงชื่อ) สมพร กันทะ ผู้จ่ายเงิน

(นางสมพร กันทะ)

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 5704 00594 55 0**

ชื่อตัวและชื่อสกุล **นาง เนศรา ทองอุปการ**
Name **Mrs. Netsara**
Last name **Thongoupagarn**
เกิดวันที่ **9 ก.ย. 2519**
Date of Birth **9 Sep. 1976**
ชาย/หญิง **หญิง**

ที่อยู่ **131 หมู่ที่ 4 ต.ตา อ.เขาตาล**
จ.เวียงจันทน์ **18 ก.ย. 2566**
วันออกบัตร **18 Sep. 2023**
Date of Issue


(นายสมชาย วัฒนสุข)
เจ้าพนักงานสอบสวน

8 ก.ย. 2574
วันหมดอายุ
8 Sep. 2031
Date of Expiry


5799-06-07181013

นางเนศรา

92

นางเนศรา ทองอุปการ

ประมวลภาพประกอบกิจกรรม

โครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรรักษากลิ้มเนื้อในสูงวัย

ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่อ

14 กรกฎาคม 2567

อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่อ

ประมวลภาพประกอบ โครงการ

อบรมส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรรักษากลิ้มเนื้อในสูงวัย

วันที่ 14 กรกฎาคม 2567 ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่อ

ลงทะเบียน



นายสุรินทร์ ทองคำ ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่อกล่าวรายงาน



Handwritten signature in blue ink.

นายกพัฒน์พงษ์ โพธิ์เกตุ กล่าวเปิด



นางบุศริล ใจสุข วิทยากร กล่าวถึงความปวดเมื่อยในสูงวัย



Handwritten signature in blue ink.

สาเหตุของการปวดเมื่อย การดูแลรักษา



แนวทางการบำบัดการปวดเมื่อยด้วยตนเอง



อ.พี

คุณหมอตระวสอบคุณภาพ(ผ่าน)



นายกพัฒน์พงษ์ โพธิ์เกตุ เลขานายก ผู้ใหญ่บ้าน ให้กำลังใจ



Signature

พนักงานบรรจุขวด



ติดตามผลิตภัณฑ์ยาหม่องสมุนไพรสูงวัยป่าสักไก่อ



2/11/25

ถ่ายภาพร่วมกัน



สูงศักดิ์

แบบทดสอบก่อน หลังการอบรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรยามองรักษากล้ามเนื้อในสูงวัย

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่อ

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่อง ก่อนการอบรม และ หลังการอบรม

ก่อน เรียน	ข้อ	ข้อความ	หลังเรียน
☒	๑	ยามองเป็นยาสามัญ ประจำบ้าน	☒
☒	๒	ยามองเป็นยาที่ใช้สำหรับใช้ภายนอกโดยทาอย่างเดียว	☒
☒	๓	การใช้ยามอง หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับดวงตา เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองอย่างรุนแรงและควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสม	☒
☒	๔	การเก็บรักษายามองควรเก็บในที่มืดชิดห่างจากความร้อน เด็ก อาหารและสัตว์เลี้ยง	☒
☒	๕	วาสลินที่ผสมในยามองทำให้เกิดความร้อนแก่ผิวหนัง	☒
☒	๖	หญ้าเอ็นยิดเป็นยาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการอักเสบของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ช่วยแก้อาการปวดตึงบริเวณคอ หลัง เอว แขน ขา แก่ฟก ช้ำบวมจากการหกล้มกระแทกกระดูกแตก แก้ก้อนเนื้อ	☒
☒	๗	หากมีอาการตามข้อ ๖ ใช้หญ้าเอ็นยิดมาทุบนำไปพอกบริเวณที่เป็น เชื่อว่าจะช่วยทำให้เส้นเอ็นคลายตัว ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงได้	☒
☒	๘	หญ้าเอ็นยิด ชื่ออื่นๆ เช่น ผักกาดน้ำ ชีแต่เข้า หมอน้อย เขียวแต่เข้า	☒
☒	๙	ยามอง มีลักษณะเป็นขี้ผึ้งเนื้อเหลวอ่อน มีกลิ่นหอม ใช้สำหรับทา ถู นวด บรรเทาอาการแมลงสัตว์กัดต่อย หน้ามีตึงเวียน คัดจมูก เนื่องจากหวัด หน้ามีตาตาย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ฟกช้ำดำเขียว	☒
☒	๑๐	ยามองเป็นยาที่ประเทศไทยก็ได้ใช้ยาที่มาจากพม่า เรียกว่า ยามา จากหมอง หรือยามอง	☒

แบบทดสอบก่อน หลังการอบรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรยาหม่องรักษากล้ามเนื้อในสูงวัย

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่อ

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่อง ก่อนการอบรม และ หลังการอบรม

ก่อน เรียน	ข้อ	ข้อความ	หลังเรียน
/	๑	ยาหม่องเป็นยาสามัญ ประจำบ้าน	/
X	๒	ยาหม่องเป็นยาที่ใช้สำหรับใช้ภายนอกโดยทาอย่างเดียว	X
/	๓	การใช้ยาหม่อง หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับดวงตา เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองอย่างรุนแรงและควรใช้ในปริมาณที่พอเหมาะ	/
/	๔	การเก็บรักษายาหม่องควรเก็บในที่มืดชิดห่างจากความร้อน เด็ก อาหารและสัตว์เลี้ยง	/
X	๕	วาสลีนที่ผสมในยาหม่องทำให้เกิดความร้อนแก่ผิวหนัง	X
/	๖	หญ้าเอ็นยิดเป็นยาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการอักเสบของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ช่วยแก้อาการปวดตึงบริเวณคอ หลัง เอว แขน ขา แก่ฟก ช้ำบวมจากการหกล้มกระแทกกระแทก แก่ข้อเท้าแพลง	/
/	๗	หากมีอาการตามข้อ ๖ ใช้หญ้าเอ็นยิดมาทุบนำไปพอกบริเวณที่เป็น เชื่อว่าจะช่วยทำให้เส้นเอ็นคลายตัว ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงได้	/
X	๘	หญ้าเอ็นยิด ชื่ออื่นๆ เช่น ผักกาดน้ำ ชีแต่เช้า หมอน้อย เขียวแต่เช้า	X
/	๙	ยาหม่อง มีลักษณะเป็นขี้ผึ้งเนื้อเหลวอ่อน มีกลิ่นหอม ใช้สำหรับทา ถู นวด บรรเทาอาการแมลงสัตว์กัดต่อย หน้ามีตึงเวียน คัดจมูก เนื่องจากหวัด หน้ามือตาสาบ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ฟกช้ำดำเขียว	/
/	๑๐	ยาหม่องเป็นยาที่ประเทศไทยก็ได้ใช้ยาที่มาจากพม่า เรียกว่า ยามา จากหม่อง หรือยาหม่อง	/

แบบทดสอบก่อน หลังการอบรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรยามองรักษากล้ามเนื้อในสูงวัย

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านป่าสักไก่อ

โปรดทำเครื่องหมาย / หรือ X ในช่อง ก่อนการอบรม และ หลังการอบรม

9
10

ก่อน เรียน	ข้อ	ข้อความ	หลังเรียน
✓	๑	ยามองเป็นยาสามัญ ประจำบ้าน	✓
✓	๒	ยามองเป็นยาที่ใช้สำหรับใช้ภายนอกโดยทาอย่างเดียว	✓
✓	๓	การใช้ยามอง หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับดวงตา เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองอย่างรุนแรงและควรใช้ในปริมาณที่พอเหมาะ	✓
✓	๔	การเก็บรักษายามองควรเก็บในที่มืดชิดห่างจากความร้อน เด็ก อาหารและสัตว์เลี้ยง	✓
X	๕	วาสลินที่ผสมในยามองทำให้เกิดความร้อนแก่ผิวหนัง	X
✓	๖	หญ้าเอ็นยิดเป็นยาสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการอักเสบของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ช่วยแก้อาการปวดตึงบริเวณคอ หลัง เอว แขน ขา แก่ฟก ช้ำบวมจากการหกล้มกระแทกกระแทก แก้ก้อนเท้าแพลง	✓
✓	๗	หากมีอาการตามข้อ ๖ ใช้หญ้าเอ็นยิดมาทุบนำไปพอกบริเวณที่เป็น เชื่อว่าจะช่วยทำให้เส้นเอ็นคลายตัว ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงได้	✓
✓	๘	หญ้าเอ็นยิด ชื่ออื่นๆ เช่น ผักกาดน้ำ ชีแต่เช้า หมอน้อย เขียวแต่เช้า	✓
✓	๙	ยามอง มีลักษณะเป็นขี้ผึ้งเนื้อเหลวอ่อน มีกลิ่นหอม ใช้สำหรับทา ถู นวด บรรเทาอาการแมลงสัตว์กัดต่อย หน้ามีตึงเวียน คัดจมูก เนื่องจากหวัด หน้ามีตาข่าย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ฟกช้ำดำเขียว	✓
✓	๑๐	ยามองเป็นยาที่ประเทศไทยก็ได้ใช้ยาที่มาจากพม่า เรียกว่า ยามา จากหม่อง หรือยามอง	✓

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ.

โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไทย

วันที่ 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2567

สว.สรม.รพ.ม.ด.จ. สุโขทัย ๒๕๖๗

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☒ หน้าข้อความ

1. เพศ ☒ หญิง 25 ☒ ชาย 15
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☒ 41-50 ปี 9 ☒ 51 ปีขึ้นไป 31

3. การศึกษา

- ☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☒ ระดับประถมศึกษา 30 ☒ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า 5
- ☒ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☒ ระดับปริญญาตรี 2 ☒ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี 2

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	19 (48)	16 (40)	5 (12)		
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา ๑๐๐% เนื้อหา	17 (43)	18 (45)	5 (12)		
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	18 (45)	17 (43)	5 (12)		
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม					
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม	18 (45)	16 (40)	6 (15)		
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	13 (32)	16 (40)	10 (25)		
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	13 (33)	16 (40)	11 (25)		
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม	12 (30)	18 (45)	5 (12)	5 (12)	
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	18 (45)	13 (33)	8 (20)	1 (2.5)	
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	16 (40)	16 (40)	7 (17.5)	1 (2.5)	
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	15 (37)	13 (33)	8 (20)	4 (10)	

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ.

โครงการสุขภาพอนามัยสูงวัยไซโย

วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2567

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☒ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☒ 51 ปีขึ้นไป

3. การศึกษา

- ☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
- ☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☒ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน		✓			
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา		✓			
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม		✓			
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม		✓			
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม		✓			
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	✓				
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม		✓			
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม		✓			
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม		✓			
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้		✓			
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้		✓			
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้		✓			

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

อาหารว่าง 14 ม.ค. 2567