

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล
รับเลขที่ 2-7 บ408
วันที่ 27.ค. 2560
เวลา 11.00



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
รับเลขที่ 11460
วันที่ 27.ค. 2560
เวลา 10.17

ที่ สธ ๐๒๐๑.๐๒/ว ๙๖๗

ถึง กรม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานรัฐมนตรี องค์การเภสัชกรรม หน่วยงานในสังกัด
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป
สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑ - ๑๓

พร้อมนี้ ขอส่งสำเนาหนังสือสำนักงานมูลนิธิอุทัย สุขสุข ที่ มอส ๓๓๗/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๓๐
พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เรื่อง ขอเรียนเชิญร่วมโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจกร และใช้สถานที่จัดอบรม
และสัมมนารายละเอียดตามเอกสารที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์ให้หน่วยงานในสังกัดทราบด้วย จะเป็นพระคุณ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

เพื่อโปรดทราบ

เห็นควร... ทั่วทุกคนขอ



ศุภารัตน์ วงษ์ยศ

นักวิชาการสาธารณสุข

(๒๗ ค.ย.๖๐)

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

กองกลาง

โทร ๐ ๒๕๕๐ ๑๑๓๒

โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๑๑๓๔

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ general@health.moph.go.th

แจ้งผู้เกี่ยวข้อง

(นายสุชิน คันตร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทัพทัน รักษาการในตำแหน่ง
นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน) ปฏิบัติราชการแทน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี



สำนักงานมูลนิธิอุทัย สุดสุข

OFFICE OF THE UTHAI SUDSUKH FOUNDATION

อาคาร 3 ชั้น 3 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

88/20 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

โทรศัพท์ 0 2590 2036, 0 2590 2441 โทรสาร 0 2590 2035

กลุ่มสารบรรณ
เลขรับ... 15886
วันที่... 4/12/60
เวลา... 10.54

กระทรวงสาธารณสุข
เลขรับ... 68574
วันที่ - ๒ ส.ค. ๒๕๖๐
เวลา... 10.18

ผู้อำนวยการกองกลาง
เลขรับ... 4830
วันที่... 3-12-60
เวลา... 16:03

ที่ขอปลัดกระทรวงฯ
บ.เจษฎา ไรศ่างสุข
เลขรับ... 8168
วันที่... ๒ ส.ค. ๒๕๖๐
เวลา... 17:57

ที่ มอส. 337/2560

30 พฤศจิกายน 2560

เรื่อง ขอเขียนเชิญร่วมโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจร และใช้สถานที่จัดอบรมและสัมมนา

เรียน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

- | | | |
|------------------|---|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | 1. โครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจร 3 เส้นทาง | จำนวน 3 ชุด |
| | 2. แผ่นพับค่ายสุขภาพดี วิถีธรรม | จำนวน 1 แผ่น |

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเป็นมหันตภัย
 บันทอนสุขภาพและคร่าชีวิตประชากรไทยเป็นจำนวนมากและเป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น
 โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมองเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคไต เป็นต้น ซึ่งเกิดจากพฤติกรรม
 ดำเนินชีวิตประจำวันไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม และรับจำนวนมากเกินความจำเป็นต่อ
 การใช้พลังงาน พฤติกรรมไม่ออกกำลังกาย พฤติกรรมอารมณ์ไม่ดีมีภาวะความเครียด และจากภาวะการแข่งขัน
 ทางอาชีพ ทางเศรษฐกิจ ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษเป็นภัย


ดังนั้น ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคเหล่านี้ จึงต้องใช้วิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและศิลปะ
 หลหลายสาขาทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก เศรษฐกิจพอเพียง และศาสนธรรม ซึ่งแพทย์และ
 นักวิทยาศาสตร์หลายสถาบันทั้งในประเทศและต่างประเทศทำการศึกษวิจัยพบว่า การปฏิบัติศาสนธรรมมี
 ประสิทธิภาพต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรังได้หลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสวด
 มนต์และการเจริญสมาธิ มีผลต่อระบบจิตใจ ประสาทและสมอง และภูมิคุ้มกันโรค ทำให้จิตใจสงบ จิตตั้งมั่น คลาย
 เครียด อารมณ์ดี มีสารสุข ภูมิต้านทานโรคเพิ่มขึ้น สามารถป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายชนิด
 รวมทั้งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูงได้ มูลนิธิอุทัย สุดสุข จึงได้น้อมนำหลักศาสนธรรม (เริ่มจาก
 พุทธธรรม) มาปฏิบัติควบคู่กับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก เกิดเป็นนวัตกรรมเครื่องมือ 3ส.
 (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ - วิถีธรรม) และ 1 น. (นาฬิกาชีวิต วิถีธรรม)
 และได้นำเครื่องมือนี้ไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในพื้นที่ถึงปัจจุบัน
 จำนวน 34 จังหวัดปรากฏว่า ผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 2 ประเภทนี้ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
 อื่นๆ ที่ปฏิบัติ 3ส. 3อ. 1น. เป็นเวลา 3 เดือน พบว่า ไม่มีผู้ป่วยรายใหม่เกิดขึ้น อัตราการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วย
 ลดลง การกินยารักษาโรคน้อยลง ไปพบแพทย์น้อยลง ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพลดลงของผู้ป่วย ครอบครัว


ชุมชน...


ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เมื่อมีการปฏิบัติกว้างขวางมากขึ้น ด้วยหลักฐานเอกสารอ้างอิงทางวิทยาศาสตร์และ
ประสบการณ์จริงในพื้นที่เป็นเวลา 7 ปีเศษ มูลนิธิอุทัย สุขสุข จึงขอเสนอโครงการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
สำหรับท่านและครอบครัว 3 เส้นทางสู่ “กายฟิต จิตดี มีปัญญา อายุยืน” แบบพึ่งตนเอง เพื่อพิจารณาเข้าร่วม
กิจกรรมมาพร้อมนี้

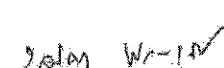
อนึ่ง มูลนิธิอุทัย สุขสุข ขอเรียนว่า ค่ายสุขภาพดี วิถีธรรม สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธิ
วงศมนีฯ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี เป็นสถานที่จัดอบรมและฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐาน และ
หลักสูตรสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย หลายหลักสูตร รวมทั้งเปิดโอกาสให้หน่วยงาน/องค์กรราชการ เอกชน
สาธารณประโยชน์ เข้าไปใช้อาคารสถานที่จัดอบรมหลักสูตรของตนเองได้ โดยเพียงแต่บริจาคค่าไฟฟ้า - ประปา
และค่าจ้างแม่ครัวทำอาหาร และคนงานทำความสะอาดห้องพัก อาคารสถานที่เป็นรายวันตามที่จัดอบรมเท่านั้น
สถานที่ภายในร่มรื่นสะดวกสบาย ทัศนียภาพมีภูเขาโดยรอบสวยงามเหมาะสมกับการอบรมพัฒนาองค์กร
(Organization Development หรือ OD) ของหน่วยงาน การฝึกอบรมเรื่องต่างๆ เช่นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก
เหล่า เลิกบุหรี่ เลิกยาเสพติด ปรับพฤติกรรมนักเรียน และวัยรุ่นกลุ่มที่ปัญหา เป็นต้น

จึงขอเรียนเชิญท่านและบุคลากรในสังกัดร่วมกิจกรรมดี มีคุณค่าและใช้ประโยชน์ค่ายสุขภาพดี
วิถีธรรม วิถีไทยแห่งนี้ จะเป็นพระคุณ

๑) เรียน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ป.)
เพื่อโปรดทราบและพิจารณา
จะเป็นพระคุณ เผด็จการองค์องค
พ.ร.วิ.ก.อ. สอ. กน.

(นางอรชуда บูรณ์เป็ชา)
ผู้อำนวยการกองกลาง
- ๘ S.A. ๒๕๖๐

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.นายแพทย์อุทัย สุขสุข)
ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุขสุข
ปฏิบัติงานแทนประธานมูลนิธิอุทัย สุขสุข

๕) ทราบ -
ดำเนินการตามเสนอ

(นายเจษฎา โชคดี่างสุข)
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
๑ ๒ ถ.ก. ๒๕๖๐

๓) สารบรรณ (ถูกส่งไป กว.)
โปรดดำเนินการ

(นางสาวนติยา พวงเงิน)
หัวหน้ากลุ่มสารบรรณ
๑ ๒ S.A. ๒๕๖๐



สำนักงานมูลนิธิอุทัย สุดสุข

OFFICE OF THE UTHAI SUDSUKH FOUNDATION

อาคาร 3 ชั้น 3 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

88/20 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 2036, 0 2590 2441 โทรสาร 0 2590 2035

เรียนผู้รักสุขภาพทุกท่าน

มูลนิธิอุทัย สุดสุข ขอเชิญร่วมโครงการสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจร 3 โครงการโดยมี
วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้าง “กายพิศ จิตดี มีปัญญา อายุยืน” โดยมีกำหนดการ ดังนี้

รุ่นที่ 1 วารัธรรมชาติบำบัด - มัลลิกาย้อนยุค วันที่ 22 - 23 ธันวาคม 2560 ส่งท้ายปีเก่า สัมคร
ภายใน 7 ธันวาคม 2560

รุ่นที่ 2 ปราสาทเมืองสิงห์ - มัลลิกาย้อนยุค น้ำตกเอราวัณ เขื่อนศรีนครินทร์ฯ วันที่ 19 - 21
มกราคม 2561 ต้อนรับปีใหม่ สัมครภายในวันที่ 8 มกราคม 2561

รุ่นที่ 3 น้ำตกไทรโยคน้อย น้ำตกเอราวัณ เขื่อนศรีนครินทร์ วัดถ้ำมั่งกรทอง (แม่ชีสมาธิลอยตัว)
วันที่ 23 - 24 กุมภาพันธ์ 2561 สัมครภายในวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2561

โดยมีรายละเอียดในแผ่นพับประชาสัมพันธ์ที่แนบมานี้

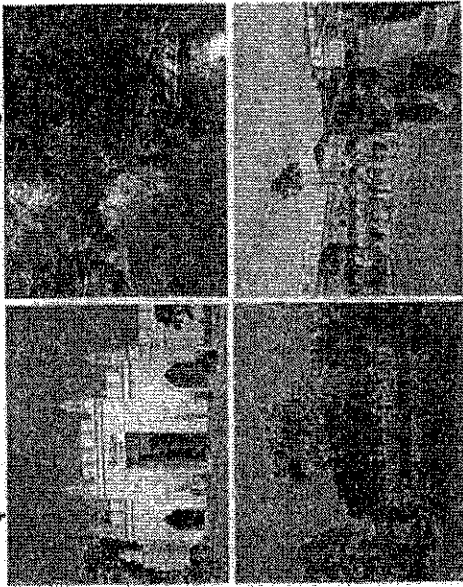
ด้วยความผูกพันและปรารถนาดี

(ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข)

ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุดสุข

11 พ.ย. 60

วารัชมณฑลบำบัด-มลพิษที่ยั่งยืน
กรุงเทพฯ-ไทรโยค-ทองผาภูมิ กาญจนบุรี
สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจร



ศุกร์ที่ 22 - เสาร์ที่ 23 ธันวาคม 2560

ลงทะเบียน 2,900 บาท/ท่าน

วันที่ 1 รับจำนวนจำกัดภายใน 12 ธันวาคม 2560

เป้าหมาย : ภายพิต จิตดี มีปัญญา อายุยืน

- ภายพิต อาหาร วิถีธรรม ประมาณในการบริโภค
ลดหวาน มัน เค็ม
ออกกำลัง เติมกิจกรรม โยคะ มณีเวช
- จิตดี สวดมนต์ ทำสมาธิ เกิดศรัทธา
จิตสงบ นอบนวล เบิกบานใจ
เพิ่มภูมิต้านทาน ลดโรค
- มีปัญญา สนทนาธรรมรู้เท่าทันโรค
ปรับพฤติกรรมตามนาฬิกาชีวิต
- อายุยืน สุขภาพดีด้วย 3ส. 3อ. 1น.
ตัดนิยามที่รับมัย ได้บุญกรรม

วันที่ 1 ของงานเดินทาง
06.30 น. พร้อมกัน ณ หน้าสถานีรถไฟน้ำตก 1

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

พร้อมสัมภาระเดินทางโดยรถยนต์

เดินทางถึงสำนักศึกษาและปฏิบัติธรรม

พระพุทธรูปงาม (สาขาวัดจักรวรรดิราชาวาส)

เวลา) ต.วังกระแจะ อ.ไทรโยค

13.30 - 15.30 น. แลกเปลี่ยนเรียนรู้สุขภาพดี วิถีธรรม

วิถีไทย

15.30 - 17.00 น. กิจกรรมกลุ่ม 3ส.3อ.1น.

ฐานที่ 1 ดูตนเองอย่างไร ห่างไกลโรค

ฐานที่ 2 ใจสดชื่น อายุยืน ด้วย 3ส.

ฐานที่ 3 ลดยา ลดโรค ด้วย 3อ.

ฐานที่ 4 นาฬิกาชีวิต พิชิตโรค

19.00-20.00 น. สุขภาพดี ชีวีมีสุข สวดมนต์ สมถิ

สนทนาธรรม

วันที่ 2 ของงานเดินทาง

08.30 - 10.30 น. เที่ยวป่าทึบใครคนเคย ชมธรรมชาติ

ชิมอาหารพื้นบ้าน/ช้อปปิ้งสินค้า

พื้นเมือง (ระยะทาง 10 กม.)

10.30 - 12.00 น. แขน้ำพุร้อนหินดาด อ.ทองผาภูมิ เชื่อกันว่า

มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บ เช่น

เหน็บชา ไขข้ออักเสบ ท่านสามารถลงไปอาบ

น้ำพุร้อนสลับกับอาบน้ำในลำธารไหลตื้นกลาง

ใกล้กับบ่อน้ำร้อน ตามแนวจารีธรรมเขาคีบาบัต

(ระยะทาง 31 กม.)

13.00 - 15.00 น. ชมอุทยานปราสาทเมืองสิงห์โบราณสถาน

ทรงคุณค่าเชิงประวัติศาสตร์อายุกว่า 800 ปี

ศิลปะแบบบายน สมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ 7

ของขอม (ระยะทาง 100 กม.)

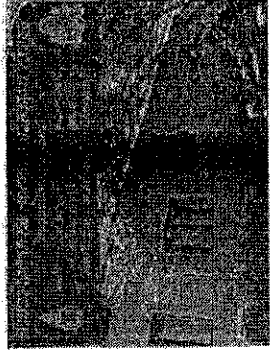
15.00-16.30 น. อิ่มเอมกับเมืองมัลลิกา รศ.124 ย้อนยุค

อดีตสมัยรัชการที่ 5 แหล่งท่องเที่ยวเชิงวิถี

ชีวิตและภูมิปัญญาของชาวไทยสมัยโบราณ

16.30-20.00 น. เดินทางกลับถึงกระทรวงสาธารณสุข

โดยสวัสดิภาพ



ขอเชิญชวนเข้าร่วม

ติดตาม

มูลนิธิวิทยายุทธ

โทรศัพท์: 02-590-2441

โทรสาร: 02-590-2035 E-mail : mri35@hotmail.com

ผู้ติดต่อ : นางสาวอุษาพร บุณรัตน์ โทร. 099-158-5296

นายอัครพงษ์ หมื่นงาม โทร. 087-816-3588

นางณิณี มกรเสน โทร. 085-158-7321

ลงทะเบียน 2,900 บาท/ท่าน ภายใน 12 ธันวาคม 2560

บัญชีธนาคาร กรุงเทพ

สาขากระทรวงสาธารณสุข-ดีวานนท์

ชื่อบัญชี ทัศนาค่ายสุขภาพดี วิถีพุทธ

เลขที่บัญชี 142-0-15360-9 ประเภท ออมทรัพย์

แล้วเจอกันนะค่ะ.....



**กรุงเทพฯ-ไทรโยค-ศรีสวัสดิ์-กาญจนบุรี
สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจธรรม**



ศุกร์ที่ 19 - อาทิตย์ที่ 21 มกราคม 2561

ลงทะเบียน 3,900 บาท/ท่าน

วันที่ 2 รับประทานอาหารกลางวันวันที่ 8 มกราคม 2561

เป้าหมาย : ภายพิต จิตดี มีปัญญา आयยืน

- ภายพิต อาหาร วิถีธรรม ประมาณในการบริโภค
ลดหวาน มัน เค็ม
- ออกกำลังกาย เดินจงกรม โยคะ ฌเณว
- จิตดี สวดมนต์ ทำสมาธิ เกิดสารสุข
จิตสงบ นอนหลับ เบิกบานใจ
เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ลดโรค
- มีปัญญา สนทนาธรรมรู้เท่าทันโรค
ปรับปรุงพฤติกรรมตามนาฬิกาชีวิต
- आयยืน สุขภาพดีด้วย 3ส. 3อ. 1น.
ทัศนียภาพธรรมชาติ ได้บุญบารมี

วันที่ 1 ของกรมดินทาง

- 06.30 น. พร้อมกัน ณ หน้าศาลาใหญ่หน้าตึก 1
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- พร้อมสัมภาระเดินทางโดยรถยนต์ผู้
เดินทางถึงสำนักศึกษาและปฏิบัติธรรม
- 11.00 น. พระพุทธรูป (สาขาวัดจันทรวรวิธาษา
วาส) ต.จังก์กระแจะ อ.ไทรโยค
- 13.30 - 15.30 น. แลกเปลี่ยนเรียนรู้สุขภาพดี วิถีธรรม
วิถีไทย
- 15.30 -17.00 น. กิจกรรมกลุ่ม 3ส.3อ.1น.
ฐานที่ 1 ดูแลตนเองอย่างไร ห่างไกลโรค
- ฐานที่ 2 ใจสดชื่น อายยืน ด้วย 3ส.
- ฐานที่ 3 ลดยา ลดโรค ด้วย 3อ.
- ฐานที่ 4 นาฬิกาชีวิต พืชโรค
- 19.00 - 20.00 น. สุขภาพดี ชีวิตมีสุข สวดมนต์ สมาธิ
สนทนาธรรม

วันที่ 2 ของกรมดินทาง

- 08.30 - 10.00 น. ชมอุทยานปราสาทเมืองสิงห์ โบราณสถาน
ทรงคุณค่าเชิงประวัติศาสตร์อายุกว่า 800 ปี
- ศิลปะแบบบาบียน สมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ 7
ของขอม
- 10.00 - 13.00 น. อิ่มเอมกับเมืองมัลลิกา รศ.124 ย้อนยุคอดีต
สมัยรัชการที่ 5 แหล่งท่องเที่ยวเชิงวิถีชีวิต
และภูมิปัญญาของชาวไทยสมัยโบราณ
- 13.00 - 16.00 น. ชมบ้านแห่งชาติเอราวัณ
น้ำตก 7 ชั้น ที่ใหญ่สวยงามบนฝั่งแม่น้ำแคว
ใหญ่ น้ำใสไหลเย็นเห็นตัวปลา ได้มีน้ำที่
สะอาดแ่งเป็นสีเขียวมรกต
- 16.00 - 16.30 น. เชื้อนครินทร์ เชื้อนอกกระแสสังคมแห่งแรก
ของโครงการพัฒนาลุ่มน้ำคลอง ชมทัศนียภาพ
บนสันเขื่อน (ระยะทางจากน้ำตกเอราวัณ 5
กม.)
- 16.30 น. เชื้ออินเข้าที่พิภพ เชื้อนครินทร์

วันที่ 3 ของกรมดินทาง

- 08.30 - 12.00 น. ชมสะพานแม่น้ำแคว เส้นทางรถไฟ
ลายมรณะสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2
- สัญลักษณ์แห่งสันติภาพ เลือดสรวง
หทัย นิล ตามอัยยชัย
- 12.00 - 14.00 น. วัตถุประสงค์ของ กราบพระพุทธรูปโบราณ
อายุ 100 กว่าปี และการทำสมาธิอโยธยาศ
ของแม่ชีลอยน้ำ
- 14.00 - 16.00 น. เข้าร่วมวัดถ้ำเสือโดย Cable Car กราบ
นมัสการพระธาตุ และพระพุทธรูปปาง
ประทานพรที่ใหญ่ที่สุดของกาญจนบุรี
- 16.00 - 18.30 น. เดินทางกลับ ถึงกระทรวงสาธารณสุข
โดยสวัสดิภาพ

ขอเชิญชวนเข้าร่วม

ติดต่อ >> มูลนิธิอภัย สุขสุข

โทรศัพท์. 02-590-2441

โทรสาร. 02-590-2035 E-mail : usf35@hotmail.com

ผู้ติดต่อ : นางสาวอุษาพร บุญรัตน์ โทร. 099-158-5296

นายอัศรพงษ์ วัฒนงาม โทร. 087-816-3588

นางนลินี มกรเสน โทร. 085-158-7321

ขอเชิญร่วมกิจกรรม

ลงทะเบียน 3,900 บาท/ท่าน

รับจำนวนจำกัดภายในวันที่ 8 มกราคม 2561

บัญชีธนาคาร กรุงไทย

สาขากระทรวงสาธารณสุข-สีวาแทนท์

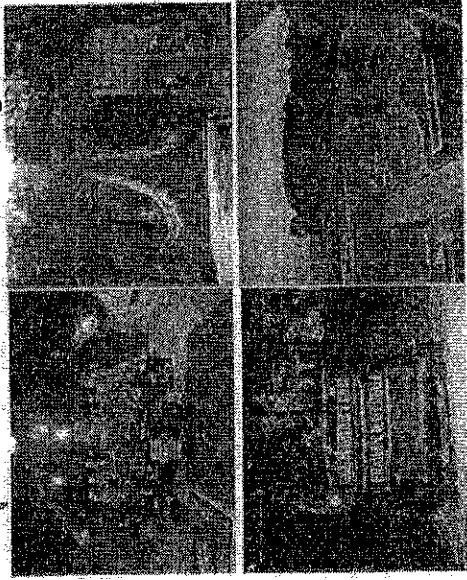
ชื่อบัญชี พัฒนาค่ายสุขภาพดี วิถีพุทธ

เลขที่บัญชี 142-0-15360-9 ประเภท ออมทรัพย์



แล้วเจอกันนะคะ.....

เชื่อนครินทร์-นำटकเอราวัน
กรุงเทพฯ-โทรโยค-ศรีสวัสดิ์ ภายจนบุรี
สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจร



ศุกร์ที่ 23 -วันเสาร์ 24 กุมภาพันธ์ 2561

ลงทะเบียน 2,800 บาท/ท่าน

วันที่ 3 รับจำนวนจำกัดภายใน 10 กุมภาพันธ์ 2560

เป้าหมาย : ภายพิต จิตดี มีปัญญา อายุยืน

- ภายพิต อาหาร วิถีธรรม ประมาณในการบริโภค
ลดหวาน มัน เค็ม
- จิตดี ออกกำลังกาย เดินจงกรม โยคะ มณีเวช
- มีปัญญา สวดมนต์ ทำสมาธิ เกิดสารสุข
จิตสงบ นอนหลับ เบิกบานใจ
เพิ่มภูมิต้านทาน ลดโรค
- อายุยืน สนทนาธรรมรู้เท่าทันโรค
ปรับพฤติกรรมตามนาฬิกาชีวิต
- สุขภาพดีด้วย 3ส. 3อ. 1น.
ทัศนียภาพรื่นรมย์ ได้บุญบารมี

วันที่ 1 ของถวายเดินทาง

06.30 น. พร้อมกัน ณ หน้าสถานีใหญ่หน้าตึก 1

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

พร้อมสัมภาระเดินทางโดยรถยนต์

เดินทางถึงสำนักงานศึกษาและปฏิบัติการ

พระพุทธรูป (สาขาวัดจักรวรรดิราชา

วาส) ต.วังกระแจะ อ. ไทรโยค

13.30 - 15.30 น. แลกเปลี่ยนเรียนรู้สุขภาพดี วิถีธรรม

วิถีไทย

15.30 -17.00 น. กิจกรรมกลุ่ม 3ส.3อ.1น.

ฐานที่ 1 ดูแลตนเองอย่างไร ห่างไกลโรค

ฐานที่ 2 ใจดีขึ้น อายุยืน ด้วย 3ส.

ฐานที่ 3 ลดยา ลดโรค ด้วย 3อ.

ฐานที่ 4 นานึกชีวิต พิชิตโรค

สุขภาพดี ชีวิตสุข สดชื่น สดใส

สนทนาธรรม

19.00-20.00 น.

วันที่ 2 ของถวายเดินทาง

08.30 - 10.30 น. เที่ยววัดไทรโยคน้อย ชมธรรมชาติ/ชิมอาหาร

พื้นบ้าน/ซื้อปลิ้นค้าพื้นเมือง(ระยะทาง 10 กม.)

ชมสถานีรถไฟปลายทางสายมรณะสร้างขึ้น

ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ให้ท่านได้ลงถ่ายรูป

เป็นที่ระลึก

09.30-13.00 น. เชื้อนครินทร์ เพื่อนอนหลับพักผ่อน

ของโครงการพัฒนาหมู่บ้านคลอง ชมที่นี่ยภาพ

บนสันเขื่อน

13.00 - 15.00 น. ชมนำटकเอราวัน ณ อุทยานแห่งชาติเอราวัน

น้ำตก 7 ชั้น ที่ใหญ่สวยงามฝั่งแม่ปิงแคว

ใหญ่ น้ำใสไหลเย็นเห็นตัวปลา ได้ฝึนน้ำที่

สะท้อนแสงเป็นสีเขียวมรกต

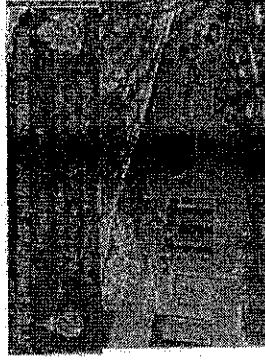
15.00-16.30 น. วัดถ้ำมังกรทอง กราบพระพุทธรูปโบราณ

อายุ 100 กว่าปี และการทำสมาธิลอยตัว

ของแม่ชีลอยน้ำ

16.30-19.30 น. เดินทางกลับถึงกระทรวงสาธารณสุข

โดยสวัสดิภาพ



ขอเชิญชวนเข้าร่วม

ติดต่อ >> มุคตินิอุทัย สุดสุข

โทรศัพท์ 02-590-2441

โทรสาร. 02-590-2035 E-mail : usf35@hotmail.com

ผู้ติดต่อ : นางสาวอุษาพร บุญรัตน์ โทร. 099-158-5296

นายอัครพงษ์ ผนังงาม โทร. 087-816-3588

นางสนธิ์ มกรเสน โทร. 085-158-7321

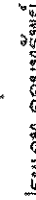
ลงทะเบียน 2,800 บาท/ท่าน ภายใน 10 กุมภาพันธ์ 2560

บัญชีธนาคาร กรุงเทพ

สาขากระทรวงสาธารณสุข-ติวานนท์

ชื่อบัญชี พัฒนาค่ายสุขภาพดี วิถีพุทธ

เลขที่บัญชี 142-0-15360-9 ประเภท ออมทรัพย์



แล้วเจอกันนะค่ะ.....

ใบสมัครร่วมกิจกรรมค่ายสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย สัจจ
ณ สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธรังษณ

(สาขาวัดจักรวรรดิราชาวาส ตำบลวังกระบะจะ อำเภอไทรโยค
จังหวัดกาญจนบุรี

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....
อายุ.....ปี ที่อยู่ เลขที่..... ถนน.....
หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ.....
จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
หมายเลขโทรศัพท์..... โทรศัพท์มือถือ.....
E-mail.....
สมภาวะสุขภาพ สมบูรณ์
 มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังชนิด.....
 ป่วยเป็นโรคเรื้อรังชนิด.....
 สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ขอสมัครร่วมกิจกรรมค่ายสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจ
วันที่..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....
ข้าพเจ้าได้ออมเงินค่าลงทะเบียนจำนวน.....บาท
(.....) เข้าบัญชี พัฒนาค่ายสุขภาพดี วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์
เลขที่ 142-0-15360-9 ธนาคารกรุงไทย สาขากระทรวง
สาธารณสุข-ศิริกานนท์ ประเภทออมทรัพย์ เรียบร้อยแล้ว ตาม
สำเนาใบโอนเงิน เลขที่.....
เมื่อวันที่..... เดือน..... พ.ศ.....
ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้สมัคร

ใบสมัครร่วมกิจกรรมค่ายสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจ
ณ สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธรังษณ

(สาขาวัดจักรวรรดิราชาวาส ตำบลวังกระบะจะ อำเภอไทรโยค
จังหวัดกาญจนบุรี

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....
อายุ.....ปี ที่อยู่ เลขที่..... ถนน.....
หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ.....
จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
หมายเลขโทรศัพท์..... โทรศัพท์มือถือ.....
E-mail.....
สมภาวะสุขภาพ สมบูรณ์
 มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังชนิด.....
 ป่วยเป็นโรคเรื้อรังชนิด.....
 สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ขอสมัครร่วมกิจกรรมค่ายสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจ
วันที่..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....
ข้าพเจ้าได้ออมเงินค่าลงทะเบียนจำนวน.....บาท
(.....) เข้าบัญชี พัฒนาค่ายสุขภาพดี วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์
เลขที่ 142-0-15360-9 ธนาคารกรุงไทย สาขากระทรวง
สาธารณสุข-ศิริกานนท์ ประเภทออมทรัพย์ เรียบร้อยแล้ว ตาม
สำเนาใบโอนเงิน เลขที่.....
เมื่อวันที่..... เดือน..... พ.ศ.....
ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้สมัคร

ใบสมัครร่วมกิจกรรมค่ายสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจ
ณ สำนักศึกษาและปฏิบัติธรรมพระพุทธรังษณ

(สาขาวัดจักรวรรดิราชาวาส ตำบลวังกระบะจะ อำเภอไทรโยค
จังหวัดกาญจนบุรี

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....
อายุ.....ปี ที่อยู่ เลขที่..... ถนน.....
หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ.....
จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
หมายเลขโทรศัพท์..... โทรศัพท์มือถือ.....
E-mail.....
สมภาวะสุขภาพ สมบูรณ์
 มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังชนิด.....
 ป่วยเป็นโรคเรื้อรังชนิด.....
 สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ขอสมัครร่วมกิจกรรมค่ายสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สัจจ
วันที่..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....
ข้าพเจ้าได้ออมเงินค่าลงทะเบียนจำนวน.....บาท
(.....) เข้าบัญชี พัฒนาค่ายสุขภาพดี วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์
เลขที่ 142-0-15360-9 ธนาคารกรุงไทย สาขากระทรวง
สาธารณสุข-ศิริกานนท์ ประเภทออมทรัพย์ เรียบร้อยแล้ว ตาม
สำเนาใบโอนเงิน เลขที่.....
เมื่อวันที่..... เดือน..... พ.ศ.....
ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้สมัคร