

ส่วนที่ ๓ แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ
ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการให้ความรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคความดันโลหิตสูง
เบาหวาน หลอดเลือดและหัวใจ ในกลุ่มเสี่ยง ตำบลชะมวง

๑. ผลการดำเนินงาน

๑.๑ จัดประชุมให้ความรู้ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดและหัวใจ
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ตามหลัก ๓ อ ๒ ส อาหารโซนสี และรงโภชนาการ

๑.๒ แนะนำการออกกำลังกายที่ถูกวิธี เหมาะสามตามวัย และร่วมกันออกกำลังกายพร้อมกัน
จำนวนผู้เข้าร่วม ทั้งหมด จำนวน ๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ณ ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ ๗ บ้านค่ายไผ่ออก

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

(✓) บรรลุตามวัตถุประสงค์

() ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ.....

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๑๒,๔๒๐ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๑๒,๔๒๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ คิดเป็นร้อยละ.....

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

(✓) ไม่มี

() มี

ปัญหา/อุปสรรค(ระบุ).....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ).....

ลงชื่อ..... อนงค์ ทองชุมผู้รายงาน

(นางอนงค์ ทองชุม)

ตำแหน่ง ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข ตำบลชะมวง

วันที่ ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 9307 00068 91 7
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง กาญจนา จันปาน
 Name Mrs. Kanchana
 Last name Chanpan
 เกิดวันที่ 2 ก.ค. 2518
 Date of Birth 2 Jul. 1975


ที่อยู่ 136 หมู่ที่ 8 ต.ชะม่วง อ.ควนขนุน
 จ.พัทลุง
 21 ส.ค. 2560
 วันออกบัตร
 21 Aug. 2017
 Date of Issue

1 ก.ค. 2569
 วันบัตรหมดอายุ
 1 Jul. 2026
 Date of Expiry

9305-03-08211325



BORA-9.2-06-2560



ประเทศไทย
THAILAND

ME0-1169189-88

สืบค้นทุกตัว
 ที่ 2
 (นางกาญจนา จันปาน)

ใบสำคัญรับเงิน

ชมรม อสม.รพ.สต.บ้านจันทนา
ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน
จังหวัดพัทลุง ๙๓๑๑๐

วันที่.....๑๓.....เดือน ...กรกฎาคม.... พ.ศ.๒๕๖๑

ข้าพเจ้า...นางกาญจนา จันทนา เลขบัตรประจำตัวประชาชน...๓ ๙๓๐๗ ๐๐๐๖๘...๙๑๗.....
ที่อยู่...๑๓๖... หมู่...๘...ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ได้รับเงินจากชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข
รพ.สต.บ้านจันทนา ตามรายการต่อไปนี้

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน
๑.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าอบรมและวิทยากร ตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโรคความดัน เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด กลุ่มเสี่ยง ตำบลชะมวง จำนวน ๗๖ คน จำนวน ๒ มื้อๆละ๒๕ บาท	๓,๘๐๐.-
๒.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๗๖ คน จำนวน ๑ มื้อ ๆละ ๗๐ บาท	๕,๓๒๐.-
	ตัวอักษร (เก้าพันหนึ่งร้อยยี่สิบบาทถ้วน)	๙,๑๒๐.-

ข้าพเจ้าขอรับรองว่ารายจ่ายข้างต้นได้จ่ายไปในงานโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโรคความดัน เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด กลุ่มเสี่ยง ตำบลชะมวง โดยแท้จริง ทั้งนี้ไม่สามารถเรียกใบเสร็จรับเงินได้

(ลงชื่อ).....*ก. วน*.....ผู้รับเงิน
(นางกาญจนา จันทนา)

(ลงชื่อ).....*อนงค์ ทองชุม*.....ผู้จ่ายเงิน
(นางอนงค์ ทองชุม)

ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลชะมวง

รายชื่อผู้เข้าประชุมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคความดัน เบาหวาน หลอดเลือดและหัวใจ ในกลุ่มเสี่ยง ตำบลชะมวง

วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ณ ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ ๗ บ้านค่ายไผ่ออก

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	บ้านเลขที่	หมู่	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
๑	นายสมิธา ทองสุข	๑๑	๕	สมิธา	สมิธา
๒	นางเขมาเวศ ใยรัตน์	๐๐/๑	๖	เขมาเวศ	เขมาเวศ
๓	นายชัชวาล งามอิน	๔๐	๕	ชัชวาล	ชัชวาล
๔	นางมีรุ่ง ตั้งลัดหรือ	๓๘	๕	มีรุ่ง	มีรุ่ง
๕	นางแต่มตา ดงพอม	๒๙	๖	แต่มตา	แต่มตา
๖	นางดีเนม ดงพอม	๒๙	๖	ดีเนม	ดีเนม
๗	นางอารีย์ ประมาณ	๑๓	๖	อารีย์	อารีย์
๘	นางเทส้อม ไชยถ้อย	๑๓	๖	เทส้อม	เทส้อม
๙	นางพวงทิพย์ ธิกรม	๑๓๒	๖	พวงทิพย์	พวงทิพย์
๑๐	นางวิสาร ธิกรม	๑๓๒	๖	วิสาร	วิสาร
๑๑	นายสมิทธิ เกทลง	๒	๕	สมิทธิ	สมิทธิ
๑๒	นางเกษร มุมนิม	๓๙	๕	เกษร	เกษร
๑๓	นางฉวีเนง รอดธรรมกิจ	๑๔	๕	ฉวีเนง	ฉวีเนง
๑๔	นางประนอม งามอิน	๔๐	๕	ประนอม	ประนอม
๑๕	นางสมใจ ดงพอม	๒	๖	สมใจ	สมใจ
๑๖	นางเนม สุรินทร์	๑๒	๖	เนม	เนม
๑๗	นางทิพย์ งามอิน	๘๑	๕	ทิพย์	ทิพย์
๑๘	นางประจวบ พูลอด	๔๓	๖	ประจวบ	ประจวบ
๑๙	นางสมใจ งามอิน	๒๘	๕	สมใจ	สมใจ
๒๐	นางอำพร คุ้มพันธ์	๑๙	๕	อำพร	อำพร
๒๑	นางจรรยา งามอิน	๑๒๙	๕	จรรยา	จรรยา
๒๒	นายโศภณ ใยรัตน์	๕๑	๖	โศภณ	โศภณ
๒๓	นายประสิทธิ์ งามอิน	๓๖	๕	ประสิทธิ์	ประสิทธิ์

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	บ้านเลขที่	หมู่	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
๒๔	นางบุญชู เกิด ปานเหล็ก	๓๓	๘	บุญชู	บุญชู
๒๕	นาย ทนตม ทรัพย์	150	๘	ทนตม	ทนตม
๒๖	นาย ประดิษฐ์ อินทองแก้ว	๒/1	๘	ประดิษฐ์	ประดิษฐ์
๒๗	นาย สวัสดิ์ ทรัพย์	๑๑	๘	สวัสดิ์	สวัสดิ์
๒๘	นาง สรดา นันทนา	๒๕	๘	สรดา	สรดา
๒๙	นาง สรดา นันทนา	๑๐/๒	๘	สรดา	สรดา
๓๐	นาง ประจวบ กลิ่นหมื่น	43	๘	ประจวบ	ประจวบ
๓๑	นาง นงนารถ นันทนา	141	๘	นงนารถ	นงนารถ
๓๒	นาง ประจวบ ทรัพย์	60	๘	ประจวบ	ประจวบ
๓๓	นาง ประจวบ ทรัพย์	103	๘	ประจวบ	ประจวบ
๓๔	นาย วิรัตน์ ทรัพย์	100	๘	วิรัตน์	วิรัตน์
๓๕	นาย วิรัตน์ ทรัพย์	๓๒/๒	๘	วิรัตน์	วิรัตน์
๓๖	นาย ประจวบ นันทนา	36	๗	ประจวบ	ประจวบ
๓๗	นาย ประจวบ นันทนา	๑1	๗	ประจวบ	ประจวบ
๓๘	นาย ประจวบ นันทนา	๓๐/1	๘	ประจวบ	ประจวบ
๓๙	นาง ประจวบ นันทนา	1๐๖	๘	ประจวบ	ประจวบ
๔๐	นาย ประจวบ นันทนา	46	๗	ประจวบ	ประจวบ
๔๑	นาย ประจวบ นันทนา	4๗	๗	ประจวบ	ประจวบ
๔๒	นาย ประจวบ นันทนา	43/1	๘	ประจวบ	ประจวบ
๔๓	นาย ประจวบ นันทนา	61	๘	ประจวบ	ประจวบ
๔๔	นาย ประจวบ นันทนา	๕1	๘	ประจวบ	ประจวบ
๔๕	นาย ประจวบ นันทนา	50/๒	๗	ประจวบ	ประจวบ
๔๖	นาย ประจวบ นันทนา	45	๗	ประจวบ	ประจวบ
๔๗	นาย ประจวบ นันทนา	13๗	๗	ประจวบ	ประจวบ
๔๘	นาย ประจวบ นันทนา	๑๑	๗	ประจวบ	ประจวบ
๔๙	นาย ประจวบ นันทนา	38	๗	ประจวบ	ประจวบ
๕๐	นาย ประจวบ นันทนา	114	๗	ประจวบ	ประจวบ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	บ้านเลขที่	หมู่	ลายมือชื่อ	
				เข้า	ป่วย
๕๑	นางประจวบ ตู้งแก้ว	105	๗	ประจวบ	ประจวบ
๕๒	นางอรทัย ตู้งแก้ว	105	๗	อรทัย	อรทัย
๕๓	นางนงนุช ติวังศรี	50	๗	นงนุช	นงนุช
๕๔	นางฉวีมาศ ติวังศรี	12	๗	ฉวีมาศ	ฉวีมาศ
๕๕	นางสุภาวดี ทอช่อม	100	๗	สุภาวดี	สุภาวดี
๕๖	นางสุภาวดี สุวังทอง	12	๗	สุภาวดี	สุภาวดี
๕๗	นางสุดใจ สุกิจเขต	66	๗	สุดใจ	สุดใจ
๕๘	นางประไพ พูลสวัสดิ์	55	๗	ประไพ	ประไพ
๕๙	นางประไพ พูลสวัสดิ์	69	๘	ประไพ	ประไพ
๖๐	นางสำเนียง วัฒนศิริ	123	๘	สำเนียง	สำเนียง
๖๑	นางสำเนียง วัฒนศิริ	102	๘	สำเนียง	สำเนียง
๖๒	นางประไพ พูลสวัสดิ์	52	๗	ประไพ	ประไพ
๖๓	นางทัศนวิมล สันนิษฐาน	136	๘	ทัศนวิมล	ทัศนวิมล
๖๔	นางเลื่อน วัฒนศิริ	6	๘	เลื่อน	เลื่อน
๖๕	นางสำเนียง วัฒนศิริ	26/1	๘	สำเนียง	สำเนียง
๖๖	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	32	๘	จิตติมา	จิตติมา
๖๗	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	126	๘	จิตติมา	จิตติมา
๖๘	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	124	๘	จิตติมา	จิตติมา
๖๙	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	51	๘	จิตติมา	จิตติมา
๗๐	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	121	๘	จิตติมา	จิตติมา
๗๑	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	48	๘	จิตติมา	จิตติมา
๗๒	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	74/1	๘	จิตติมา	จิตติมา
๗๓	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	18	๘	จิตติมา	จิตติมา
๗๔	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	รพ.ศ. วัฒนศิริ		จิตติมา	จิตติมา
๗๕	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	รพ.ศ. วัฒนศิริ		จิตติมา	จิตติมา
๗๖	นางจิตติมา พงษ์พันธ์	รพ.ศ. วัฒนศิริ		จิตติมา	จิตติมา

ใบสำคัญรับเงิน


ชมรม อสม.รพ.สต บ้านจันทนา
ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน
จังหวัดพัทลุง ๙๓๑๑๐

วันที่...๑๓....เดือน ...กรกฎาคม... พ.ศ. ๒๕๖๑


ข้าพเจ้า...นางเอมอร ชะหนู.... เลขบัตรประจำตัวประชาชน...๓ ๙๐๙๘ ๐๑๐๕๒...๖๙๑.....
ที่อยู่...๒๒๑ ...หมู่...๖... ตำบลควนขนุน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง ได้รับเงินจากชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข
รพ.สต. บ้านจันทนา ตามรายการต่อไปนี้

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน
๑.	ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๔ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท ตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคความดัน - เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด ในกลุ่มเสี่ยง ตำบลชะมวง	๒,๔๐๐.-
	ตัวอักษร (สองพันสี่ร้อยบาทถ้วน)	๒,๔๐๐.-

ข้าพเจ้าขอรับรองว่ารายจ่ายข้างต้นได้จ่ายไปในงานโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคความดัน - เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือดในกลุ่มเสี่ยง ตำบลชะมวง โดยแท้จริง ทั้งนี้ไม่สามารถเรียกใบเสร็จรับเงินได้

(ลงชื่อ)..........ผู้รับเงิน
(นางเอมอร ชะหนู)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

(ลงชื่อ)..........ผู้จ่ายเงิน
(นางอนงค์ ทองชุม)

ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลชะมวง



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9098 01052 69 1



ชื่อตัวและชื่อสกุล **นาง เอ็มอร ชะหนู**

Name Mrs. Aimon

Last name Chanoo

เกิดวันที่ 20 ต.ค. 2509

Date of Birth 20 Oct. 1966

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 221 หมู่ที่ 6 ต.ควนขนุน อ.เขาชัยสน

จ.พัทลุง

23 เม.ย. 2557

วันออกบัตร

23 Apr. 2014

Date of Issue

(นายตำรวจ ทานตระกุล)
 เจ้าพนักงานออกบัตร

19 ต.ค. 2565

วันบัตรหมดอายุ

19 Oct. 2022

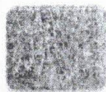
Date of Expiry



9303-02-04231455

*ถือจาก
 10/1
 (ชื่อ/นามสกุล)*

BCRA-16-03



ประเทศไทย



THAILAND

JTO-0754069-05



ร้าน ปรีนท์ สมาย

เลขที่ 385/7 ถนนอภัยบุรีรักษ์ ตำบลคูหาสวรรค์ อำเภอเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง 93000

โทร 074-617-585 มือถือ 087-007-8705, 087-627-0500 โทรสาร 074-617-585

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 1 9399 00014 94 4

ใบเสร็จรับเงิน

(ต้นฉบับ)

ลูกค้า ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข รพ.สต.บ้านจันนา

เลขที่ R6105023

ที่อยู่ ตำบลชะมวง อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง

วันที่ 13 ตค 2561

กำหนดชำระ

ลำดับที่	รายการ	จำนวน	ราคา/หน่วย	จำนวนเงิน
1	ป้ายไวนิล "โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคความดัน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดในกลุ่มเสี่ยง ตำบลชะมวง"	1	500	500.00
จำนวนเงิน (ตัวอักษร)		รวมเป็นเงินทั้งสิ้น		500.00
-ห้าร้อยบาทถ้วน-				

ผู้รับสินค้า

ผู้รับเงิน

หมายเหตุ :

- โปรดตรวจสอบยอดเงินในใบเสร็จรับเงินทุกครั้งว่าเป็นยอดเงินที่ถูกต้อง
- โปรดหักภาษี ณ ที่จ่าย ค่าบริการ 3% (หน่วยงานราชการหัก 1%)
- โปรดจ่ายเช็คตามจำนวน ชื่คร่อมเฉพาะในนาม "ร้าน ปรีนท์ สมาย" เท่านั้น

ทะเบียนเลขที่ 1939900014944

คำขอที่ 9300257000215

แบบ พค. 0403



กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์

สำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาย สัทธิกร จำราย

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 15 กันยายน พ.ศ. 2557

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ร้าน ปริ้นท์ สมาย

เขียนเป็นอักษรโรมัน

Print Smile

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายและติดตั้งป้ายโฆษณาทุกชนิด

จำหน่ายและรับออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ทุกชนิด


ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 385/7 หมู่ที่ ๓ ต.รอก/ชอย ถนน อภัยบริรักษ์


ตำบล/แขวง ภูเขาสวรรค์ อำเภอ/เขต เมืองพัทลุง จังหวัด พัทลุง

ออกให้ ณ วันที่ 15 กันยายน พ.ศ. 2557




บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9399 00014 94 4
 ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย สิทธิกร เขมราจ
 Name Mr. Sittikhorn
 Last name Khemraj
 เกิดวันที่ 8 ต.ค. 2537 180
 Date of Birth 8 Oct. 1984 170
 ศพสมญา พณ 180
 160
 150
 9 เม.ย. 2556 7 ต.ค. 2564
 9 Apr. 2013 (พ.ศ. 2556) 7 Oct. 2021
 Date of Issue 14 พ.ค. 14680077 Date of Expiry 9399-03-04091456

ใช้ประกอบการตั้งบิกค่าภาษีเงินได้
 และตลอดชีวิตในกรณีที่ยังมีชีวิตอยู่
 และตลอดชีวิตในกรณีที่ยังมีชีวิตอยู่

BORA-03-02

 ประเทศไทย
 THAILAND
 KNO-0669120-35

กินอาหาร..ป้องกันโรค

■ กินอาหารที่ครบทุกหมู่และหลากหลาย

ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ น้ำ
ไม่กินอาหารซ้ำๆ ให้ได้สารอาหารครบถ้วน
และเพียงพอ

■ กินผัก ผลไม้สด วิธอย่างบ่อยครั้งก็เอกรับ

ผักผลไม้สด จะมีเส้นใยอาหาร กลีออน วิตามิน และ
สารอาหารหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายช่วยให้
ขับถ่ายได้ดี เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ช่วยป้องกันและลด
ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจและหลอดเลือด

กินผักหลากหลายชนิดก็ปลอดภัย 5 สี

ผักสีขาว เช่น หัวไชเท้า ดอกแค หอมหัวใหญ่

ดอกกะหล่ำ เห็ดฟาง เป็นต้น

ผักสีเหลืองส้ม เช่น ฟักทอง ข้าวโพด โคน แครอท เป็นต้น

เช่น ตะค้า กะหล่ำปลี ผักหวาน ถั่วฝักยาว

ผักปวยเล้ง บวบ มะเขือ แคนงา เป็นต้น

ผักสีแดง - เช่น มะเขือเทศ พริกแดง เป็นต้น

เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือม่วง เป็นต้น

■ กินผลไม้สดที่รสเปรี้ยวจัด

เช่น ฝรั่ง ชมพู่ ส้ม พุทรา กัลยาดร มะละกอ

ผักครึ่งถ้วย อย่างครึ่งถ้วยหนึ่ง เติมน้ำมัน 20 - 30 เปอร์เซ็นต์



■ อาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง อาหารที่โปรตีนจัด ทวามจัด

ลดอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง

ได้แก่ อาหารทอด ผัด แกงกะทิ ขนมหวานใส่กะทิ เนื้อสัตว์
ติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล เป็นต้น
กินอาหารที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง ทำให้ไขมัน
ไขมันไปจับตามร่างกาย และหลอดเลือดอุดตัน

ลดอาหารที่โปรตีนจัด

ได้แก่ กะปิ ปลาเค็ม ไข่เค็ม ปูเค็ม อาหารดองเค็ม เป็นต้น
และลดการดื่มเครื่องดื่มปรุงประเภท น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสต่างๆ
เป็นต้น

กินอาหารที่มีรสเค็มจัด ไตจะทำงานหนักเพื่อขับเกลือ

ส่วนเกินออกจากร่างกาย การลดการกินเค็มจะช่วยลด
อัตราการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ
มะเร็งกระเพาะอาหาร และไตวายเรื้อรัง

ลดอาหาร ขมและเครื่องดื่มที่โปรตีนหวานจัด

ได้แก่ ทองหยีบ ทองหยอด ผอยทอง น้ำอัดลม น้ำหวาน
และ ขนมหวานต่างๆ (กินน้ำตาลวันละไม่เกิน ๖ ช้อนชา)
กินอาหารที่มีรสหวานจัด ทำให้ตับอ่อนต้องทำงาน
เพิ่มมากขึ้น มีผลให้ตับและหลอดเลือดเสื่อมสภาพ จนร่างกาย
ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ ก่อให้เกิดโรคเบาหวานและโรค
เรื้อรังอื่นๆ ตามมา เช่น ตาบอด ไตวาย อัมพฤกษ์ อัมพาต
เป็นต้น

ลดน้ำตาลในอาหารและ ควบคุมการกินอาหารที่ถูกต้อง

- ควบคุมร่างกายแข็งแรง
- ลดความเครียดด้วยการฝึกโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ประหยัดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยของครัวเรือน
- ลดภาระค่าใช้จ่ายของประเทศไทยในการรักษาพยาบาลผู้ป่วย
จากโรคที่สามารถป้องกันได้



โครงการเฉลิมพระเกียรติ ๘๗ พรรษา มหาราชินี
หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง
โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง ความดัน หัวใจและหลอดเลือด



ทั้งนี้ อาหารบางประเภทก็ไม่มีฉลากโภชนาการแสดงไว้ เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ดส์ ขนมหวาน ขนมเค้ก ก๋วยเตี๋ยว ปาท่องโก๋



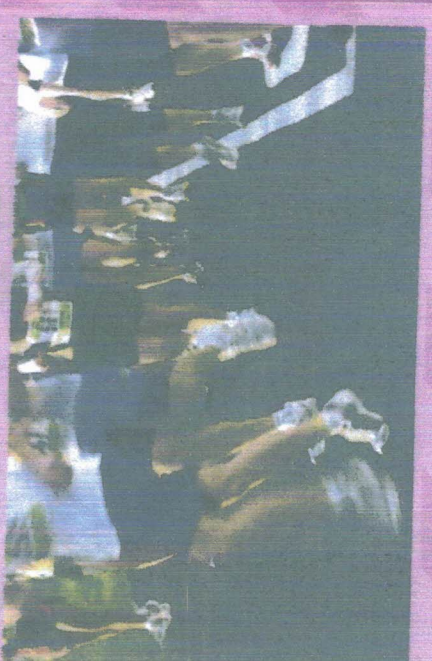
ลูกชิ้นทอด เป็นต้น ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันตนเองจากโรคร้ายต่าง ๆ เราจึงควรควบคุมปริมาณแป้งและน้ำตาล อีกทั้งไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัดเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก



เป็นต้น เลือกรับประทานอาหารที่ใช้วิธีการนึ่ง ต้ม อบ แทนการทอด และรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น



ทุกทั้งหมื่นออกกำลังกายให้ได้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน กิจกรรมเหล่านี้จะช่วย ห่างไกลจากโรคร้ายได้



“ฉลาดกิน ฉลาดเลือก อ่านฉลากโภชนาการ ลดหวาน ไขมัน เค็ม”

ค้นหาค่าตอบ ปลดภัยบริโภค

โทรสายด่วน ออ.



www.ORYOR.com

f Fda Thai B FDA Thai



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

ฉลาดอ่านฉลาก ลดหวาน ไขมัน เค็ม

ข้อมูลโภชนาการ	
พลังงานต่อหน่วยบริโภค : 30 กรัม (1/2 ของ)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภคที่รับประทาน 139 กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	12 %
ไขมันทั้งหมด	8 ก.
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.
ไขมันอิ่มตัว	0 มก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 1 ก.
โปรตีน	17 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า 2 ก.
ใยอาหาร	11 ก.
น้ำตาล	240 มก.
โซเดียม	10 %

* ร้อยละของปริมาณที่แนะนำใช้กับผลิตภัณฑ์สำหรับทารกและเด็กเล็ก



วิธีต่างผัก-ผลไม้

ให้ปลอดภัยจากสารพิษ



บริโภคปลอดภัย

ล้างผัก-ผลไม้ถูกวิธี

ปัจจุบันนี้เกษตรกรใช้ยานาแมลง ในการกำจัดศัตรูพืชเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สารพิษตกค้างเหล่านี้ หากแมลงตกค้างในผัก เช่น พริก ถั่วฝักยาว คะน้า กะหล่ำปลี ผักชี ฯลฯ ซึ่งสารตกค้างเหล่านี้ หากบริโภคเข้าไป อาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ท้องเดิน ทำให้ง่วง ปากคัน แขนขาอ่อนแรง บิดเกร็ง ฯลฯ ซึ่งรุนแรงถึงตายหรือไม่ก็อาจสะสมในร่างกาย จนกลายเป็นมะเร็งในวันข้างหน้า

ผัก ผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ

รวมทั้งสารอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้ ยังให้ใยอาหารซึ่งช่วยในการขับถ่าย นำโคลسترอลและสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารพิษในร่างกายได้

ดังนั้น การกินผัก ผลไม้ให้ปลอดภัย จึงควรรู้วิธีการล้างผัก ผลไม้ อย่างถูกวิธีเพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่ตัวเราเองและคนรอบข้าง

วิธีล้างผัก - ผลไม้ที่ช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้าง

1. ใช้น้ำไหลผ่าน ใ้ให้น้ำไหลผ่านและใช้มือช่วยคลี่ใบผัก นาน 2 นาที (ลดสารพิษได้ 50-63%)
2. วิธีแช่น้ำ ล้างผักให้สะอาด เค็ดเป็นใบๆ แช่นาน 15 นาที (ลดสารพิษได้ 7-33%)



3. ใช้น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ 1 กระละมั่ง แช่นาน 30-45 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด (ลดสารพิษได้ 60-84%)

4. ใช้ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 กระละมั่ง แช่นาน 15 นาที (ลดสารพิษได้ 90-95%)

5. ปอกเปลือกหรือลอกใบร่อนอก แช่นาน 10 นาที (ลดสารพิษได้ 22-72%)

6. ต้มหรือกวนด้วยน้ำร้อน (ลดสารพิษได้ 50%)

สำหรับการล้างทำความสะอาดผักและผลไม้ทุกชนิด จะต้องล้างก่อนที่จะนำมาประกอบอาหารหรือผ่านเป็นชิ้น ๆ ไม่ควรผ่านเป็นชิ้น แล้วนำไปแช่น้ำ เพราะจะทำให้สูญเสียวิตามินและแร่ธาตุซึ่ง

ทะเบียนเลขที่ 0933560001261



แบบ พค. 0401

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
ใบสำคัญแสดงการจดทะเบียนห้างหุ้นส่วนบริษัท

ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เทียงธรรมเครื่องเขียน

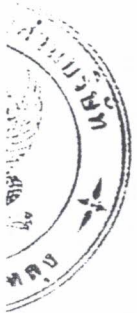
นางสาว...
[Signature]

ได้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์

ณ สำนักงานทะเบียนหุ้นส่วนบริษัท จังหวัด พัทลุง

เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2560

ออกให้ ณ วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2560



ที่ พท. 001621



สำนักงานทะเบียนหุ้นส่วนบริษัทจังหวัดพัทลุง
กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์

หนังสือรับรอง

ขอรับรองว่าห้างหุ้นส่วนนี้ ได้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคล ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์
เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2560 ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่ 0933560001261

ปรากฏข้อความในรายการตามเอกสารทะเบียนนิติบุคคล ณ วันออกหนังสือนี้ ดังนี้

1. ชื่อห้างหุ้นส่วน ห้างหุ้นส่วนจำกัด เทียงธรรมเครื่องเขียน

2. ผู้เป็นหุ้นส่วนของห้างหุ้นส่วน มี 2 คน ตามรายชื่อดังนี้

1. นายสมศักดิ์ เทียงธรรม

จำนวน

ลงทุนด้วย เงิน ทรัพย์สิน

1,630,000.00 บาท

2. นางมะลิวัลย์ เทียงธรรม

จำนวน

ลงทุนด้วย เงิน

170,000.00 บาท

3. หุ้นส่วนผู้จัดการของห้างหุ้นส่วนนี้มี 1 คน ตามรายชื่อดังนี้

1. นายสมศักดิ์ เทียงธรรม

4. ข้อจำกัดความของหุ้นส่วนผู้จัดการ มีดังนี้ - ไม่มี -

5. สำนักงานใหญ่ ตั้งอยู่เลขที่ 369/1 ถนนราชมงคล ตำบลคูหาสวรรค์ อำเภอเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง/

6. วัตถุประสงค์ของห้างหุ้นส่วนนี้มี 26 ข้อ ดังปรากฏในสำเนาเอกสารแนบท้ายหนังสือรับรองนี้ จำนวน 2 แผ่น
โดยมีลายมือชื่อนายทะเบียนซึ่งรับรองเอกสารและประทับตราสำนักงานทะเบียนหุ้นส่วนบริษัทเป็นสำคัญ

ออกให้ ณ วันที่ 4 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2560



คำเตือน : ผู้ใช้ควรตรวจสอบข้อความทราบท้ายหนังสือรับรองฉบับนี้ทุกครั้ง



กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์

Department of Business Development

Ministry of Commerce

โทร. 02 528 7600

"พิมพ์พิมพ์ ไม่รังสีสีใจบริการ"

Creative Services

สายด่วน 1570 www.dbd.go.th

ที่ พท. 001621

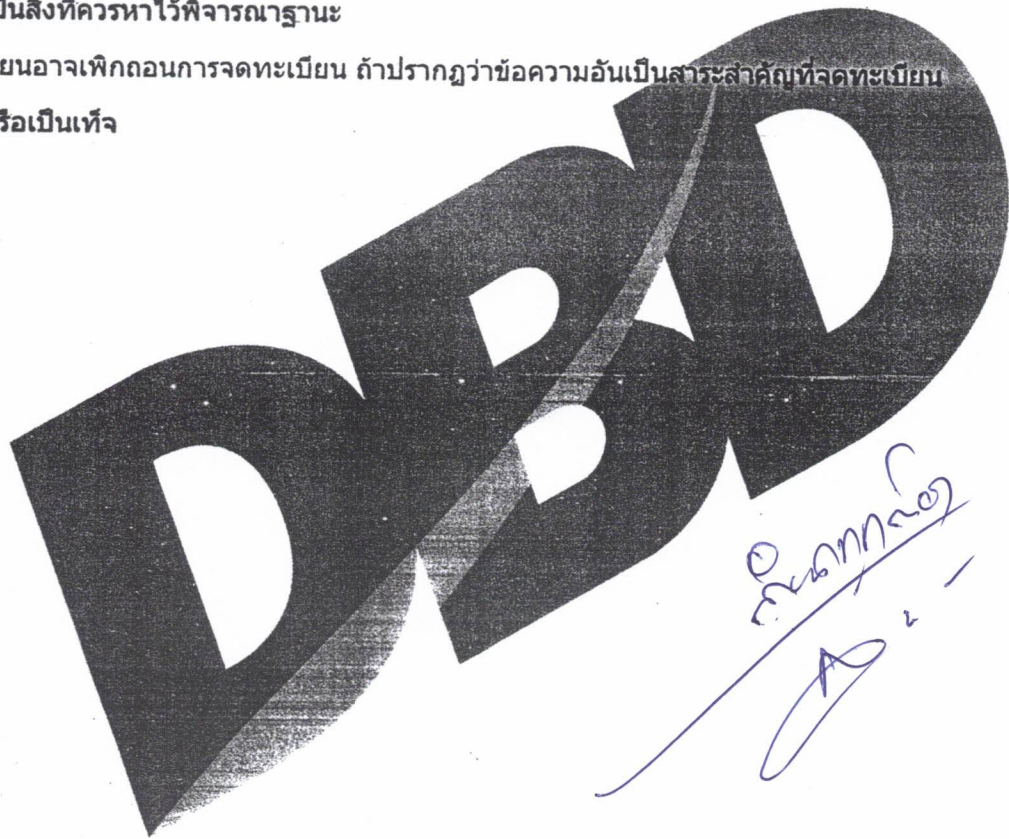


สำนักงานทะเบียนหุ้นส่วนบริษัทจังหวัดพัทลุง
กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์

หนังสือรับรอง

ข้อควรทราบ ประกอบหนังสือรับรอง ฉบับที่ พท. 001621

1. หนังสือรับรองเฉพาะข้อความที่ห้าง/บริษัทได้นำมาจดทะเบียนไว้เพื่อผลทางกฎหมายเท่านั้น
ข้อเท็จจริงเป็นสิ่งที่ควรหาไว้พิจารณาฐานะ
2. นายทะเบียนอาจเพิกถอนการจดทะเบียน ถ้าปรากฏว่าข้อความอันเป็นสาระสำคัญของจดทะเบียน
ไม่ถูกต้อง หรือเป็นเท็จ



กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์
Department of Business Development
Ministry of Commerce

“จิ้มแจ้ม ไร้รังสี ไร้สาร”
Creative Services
สายด่วน 1570 www.dbd.go.th

รายละเอียดวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

(1) ซื้อ จัดหา รับ เช่า เช่าซื้อ ถูกรวมสิทธิ์ ครอบครอง ปรับปรุง ไซ้ และจัดการ โดยประการอื่น ซึ่งทรัพย์สินใดๆ ตลอดจน ดอกผลของทรัพย์สินนั้น

(2) ขาย โอน จำนอง จำนำ แลกเปลี่ยน และจำหน่ายทรัพย์สินโดยประการอื่น

(3) เป็นนายหน้า ตัวแทน ตัวแทนค้าต่างในกิจการและธุรกิจทุกประเภท เว้นแต่ในธุรกิจประกันภัย การหาสมาชิกให้สมาคม และการค้าหลักทรัพย์

(4) กู้ยืมเงิน เบิกเงินเกินบัญชีจากธนาคาร นิติบุคคล หรือสถาบันการเงินอื่น และให้กู้ยืมเงินหรือให้เครดิตด้วยวิธีการอื่น โดยจะมีหลักประกันหรือไม่ก็ตาม รวมทั้งการรับ ออก โอน และสลับหลังตัวเงิน หรือตราสารที่เปลี่ยนมือได้อย่างอื่น เว้นแต่ใน ธุรกิจธนาคาร ธุรกิจเงินทุน และธุรกิจเครดิตฟองซิเออร์

(5) ทำการจัดตั้งสำนักงานสาขาหรือแต่งตั้งตัวแทน ทั้งภายในและภายนอกประเทศ

(6) เข้าเป็นหุ้นส่วนจำกัดความรับผิดชอบในห้างหุ้นส่วนจำกัด เป็นผู้ถือหุ้นในบริษัทจำกัด และบริษัทมหาชนจำกัด

วัตถุประสงค์ประกอบพาณิชย์กรรม

(7) ประกอบกิจการค้าสัตว์มีชีวิต เนื้อสัตว์ฆ่าแล้ว เนื้อสัตว์แช่แข็ง และเนื้อสัตว์บรรจุกระป๋อง

(8) ประกอบกิจการค้า ข้าว ข้าวโพด มันสำปะหลัง มันสำปะหลังอัดเม็ด กาแฟ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่ว งา ละหุ่ง ปาล์ม น้ำมัน ปอ ผ้าย นุ่น พืชไร่ ผลิตภัณฑ์จากสินค้าดังกล่าว ครึ่ง หนังสัตว์ เขาสัตว์ ไม้ แร่ ยาง ยางดิบ ยางแผ่น หรือยางชนิดอื่นอันผลิตขึ้น หรือได้มาจากส่วนหนึ่งส่วนใดของต้นยางพารา ของป่าสมุนไพร และพืชผลทางเกษตรอื่นทุกชนิด

(9) ประกอบกิจการค้า ผัก ผลไม้ หน่อไม้ พริกไทย พืชสวน บุหรี่ ยาเส้น เครื่องดื่ม น้ำดื่ม น้ำแร่ น้ำผลไม้ สุนัข เบียร์ อาหาร สัต อาหารแห้ง อาหารสำเร็จรูป อาหารทะเลบรรจุกระป๋อง เครื่องกระป๋อง เครื่องปรุงรสอาหาร น้ำซอส ปลากระป๋อง น้ำมันพืช อาหารสัตว์ และเครื่องบริโภคอื่น

(10) ประกอบกิจการค้า ผ้า ผ้าทอจากใยสังเคราะห์ คอตตอน ค้ายางยืด เต็มใยไปลอน ใยสังเคราะห์ เต็มใยยืด เครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้าสำเร็จรูป เครื่องแต่งกาย เครื่องประดับกาย กางเกง กางเกงย่น เครื่องหนัง รองเท้า กระเป๋า เครื่องอุปโภคบริโภคอื่น สิ่งทอ อุปกรณ์การเล่นกีฬา

(11) ประกอบกิจการค้า เครื่องเค้นกระดาษ เครื่องโอบ เทอร์มิเจอร์ เครื่องแปรรูป เครื่องจักร คุปเปอร์ เครื่องปรับอากาศ เครื่องฟอกอากาศ ฟิล์ม เครื่องดูดอากาศ หม้อหุงข้าวไฟฟ้า เตาหุงต้มไฟฟ้า เตาต้มน้ำไฟฟ้า เครื่องทำความเย็น เครื่องทำความเย็น เต้าหอนไมโครเวฟ เครื่องใช้ไฟฟ้า อุปกรณ์ ไฟฟ้า รวมทั้งอะไหล่และอุปกรณ์ของสินค้าดังกล่าว

(12) ประกอบกิจการค้า วัสดุก่อสร้าง อุปกรณ์และเครื่องมือใช้ประกอบการก่อสร้าง เครื่องมือช่างทุกประเภท สี เครื่องมือทาสี เครื่องตกแต่งอาคาร เครื่องเหล็ก เครื่องทองแดง เครื่องทองเหลือง เครื่องเคลือบ เครื่องสุขภัณฑ์ อุปกรณ์ประปา รวมทั้งอะไหล่ และอุปกรณ์ของสินค้าดังกล่าว

(13) ประกอบกิจการค้า เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องมือกล เครื่องทุ่นแรง ยานพาหนะ เครื่องกำเนิดไฟฟ้า เครื่องสูบน้ำ เครื่องบำบัดน้ำเสีย และเครื่องใช้ทุกชนิด

(14) ประกอบกิจการค้า น้ำมันเชื้อเพลิง ถ่านหิน ผลิตภัณฑ์อื่นที่ก่อให้เกิดพลังงาน และสถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง

(15) ประกอบกิจการค้า ยา ยารักษาโรค เภสัชภัณฑ์ เคมีภัณฑ์ เครื่องมือแพทย์ เครื่องมือเครื่องใช้ทางวิทยาศาสตร์ ปุ๋ย ยาปราบศัตรูพืช ยาบำรุงพืชและสัตว์ทุกชนิด

(16) ประกอบกิจการค้า เครื่องสำอาง อุปกรณ์เครื่องมือและเครื่องใช้เสริมความงาม

(17) ประกอบกิจการค้า กระดาษ เครื่องเขียน แบบเรียน แบบพิมพ์ หนังสือ อุปกรณ์การเรียนการสอน อุปกรณ์การถ่ายภาพ และภาพยนตร์ เครื่องคำนวณ เครื่องพิมพ์ อุปกรณ์การพิมพ์ สิ่งพิมพ์ หนังสือพิมพ์ ตู้เก็บเอกสาร เครื่องใช้สำนักงาน เครื่องมือสื่อสาร คอมพิวเตอร์ รวมทั้งอุปกรณ์และอะไหล่ของสินค้าดังกล่าว

(18) ประกอบกิจการค้า ทอง นาก เงิน เพชร พลอย และอัญมณีอื่น รวมทั้งวัตถุทำเทียมสิ่งดังกล่าว

(19) ประกอบกิจการค้า เม็ดพลาสติก พลาสติก หรือสิ่งอื่นซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ทั้งที่อยู่ในสภาพวัตถุดิบ หรือสำเร็จรูป

(20) ประกอบกิจการค้า ยางเทียม สิ่งทำเทียม วัตถุหรือสินค้าดังกล่าวโดยกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์

(21) สั่งเข้ามาจำหน่ายในประเทศและส่งออกจำหน่ายยังต่างประเทศ ซึ่งสินค้าตามที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์

(22) ทำการประมูลเพื่อขายสินค้าตามวัตถุประสงค์ให้แก่บุคคล คณะบุคคล นิติบุคคล ส่วนราชการและองค์การของรัฐ ทั้งภายในและภายนอกประเทศ

วัตถุที่ประสงค์ของ ห้างหุ้นส่วน/บริษัท นี้ มี.....26.....ข้อ ดังนี้

(23) ..จำหน่ายอุปกรณ์เครื่องเขียน เครื่องใช้สำนักงาน วัสดุสำนักงานพร้อมถ่ายเอกสาร วัสดุอุปกรณ์กีฬา

.....(24) ..จำหน่ายครุภัณฑ์สำนักงาน วัสดุอุปกรณ์งานบ้านงานครัว สินค้าที่พร้อม หนังสือแบบเรียน เครื่องเล่นฝึกทักษะ
เครื่องเล่นกลางแจ้ง

(25) ..จำหน่ายเครื่องคอมพิวเตอร์พร้อมอุปกรณ์ต่อพ่วง วัสดุคอมพิวเตอร์ และให้บริการคอมพิวเตอร์เพื่อใช้อินเทอร์เน็ต

(26) ..จำหน่ายเมล็ดพันธุ์พืช ผัก ปุ๋ย และวัสดุอุปกรณ์การเกษตร

๐
นางสาวกมลทิพย์
A 2 - 1

DBD



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 5 3107 90037 26 1
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล **นาย สมศักดิ์ เทียงธรรม**



Name **Mr. Somsak**
 Last name **Thiangtham**
 เกิดวันที่ **11 ก.ย. 2521**
 Date of Birth **11 Sep. 1978**

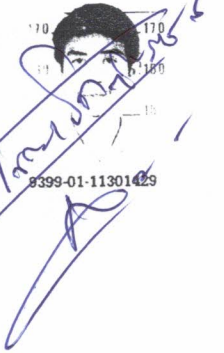
ศาสนา **พุทธ**

ที่อยู่ **93 หมู่ที่ 12 ต.บึงเจ็ญ อ.บ้านกรวด**

จ.บุรีรัมย์
 30 พ.ย. 2555
 วันออกบัตร
 30 Nov. 2012
 Date of Issue

(นายชวน ศิรินันท์พร)
 เจ้าพนักงานออกบัตร

10 ก.ย. 2564
 วันบัตรหมดอายุ
 10 Sep. 2021
 Date of Expiry
 9399-01-11301429



BORA-26-06

ประเทศไทย
 THAILAND

001-0638452-32

ภาพกิจกรรม โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคความดัน เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือดในกลุ่มเสี่ยง ตำบลชะมวง



