

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน โครงการสมุนไพรรักษ โลกเพื่อสุขภาพ (กิจกรรมให้ความรู้สมุนไพรของไทย และกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการสมุนไพรเพื่อรักษาสุขภาพและป่วยยามฉุกเฉิน ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตง

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

โครงการสมุนไพรรักษ โลกเพื่อสุขภาพ (กิจกรรมให้ความรู้สมุนไพรของไทย) (กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการสมุนไพรเพื่อรักษาสุขภาพและป่วยยามฉุกเฉิน)

1. ผลการดำเนินงาน

จากการจัดดำเนินโครงการสมุนไพรรักษ โลกเพื่อสุขภาพ ระหว่างวันที่ 28-29 ธันวาคม 2566 สรุปได้ดังนี้ วันที่ 28 ธันวาคม 2566 กิจกรรมให้ความรู้สมุนไพรของไทย โรงเรียนขอเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาล แผนกแพทย์แผนไทย มาให้ความรู้เรื่องสมุนไพรท้องถิ่นของเรา รอบตัวรอบรั้ว ภายในชุมชน วิทยากรได้ให้ความรู้ สรรพคุณ และโทษ ของสมุนไพรในครัวเรือน ที่รับประทานกันทุกวัน เช่น กระเทียม หัวหอม ขมิ้น ตะไคร้ พริก ข่า ขิง ฯลฯ ซึ่งการดูแลสุขภาพเริ่มได้ง่าย จากพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยเฉพาะการรับประทานอาหาร กินอย่างไร สุขภาพได้อย่างนั้น กินดีย่อมมีสุขภาพที่ดี สมุนไพรประจำบ้านสามารถปลูกได้ง่ายๆ จากรั้วริมบ้าน หรือในสวนหลังบ้าน จะนำมาประกอบอาหาร หรือทำเป็นเครื่องดื่มทำได้ไม่ยุ่งยาก แม้สมุนไพรจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็มีข้อจำกัดที่บางโรค บางอาการไม่ควรใช้ และการใช้ต้องทำให้ถูกวิธีไม่ว่า จะเป็นใช้ถูกต้น ถูกส่วน ถูกขนาด ถูกวิธีและถูกโรค สมุนไพรในปัจจุบันมีทั้งรูปแบบของยาและผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และสามารถนำมาใช้ได้หลากหลายรูปแบบไม่ได้จำกัดเพียงการใช้ในรูปแบบของยาเท่านั้น อาจจะใช้เป็นอาหาร เครื่องดื่มที่สามารถทำเองได้ การปลูกหรือมีสมุนไพรคู่บ้าน ดัดบ้านเอาไว้มีประโยชน์มากมาย สมุนไพรประจำบ้าน รั้วรั้ว ดูแลสุขภาพป้องกันโรค ภายในชุมชน หรือรั้วรั้วโรงเรียน รั้วรั้วบ้าน สามารถปลูกไว้ในกระถางเล็ก ไว้เมื่อต้องการหยิบใช้ นำมาประกอบอาหาร หรือใช้ป้องกันแมลง ไล่กลิ่นที่สดชื่นก็สามารถเลือกสรรปลูกไว้ได้ เช่น กะเพราแดง/เขียว มะกรูด มะระขี้นก ขะพลู่ สะระแหน่ ว่านหางจระเข้ ฟักทะลายโจร บัวบก ตะไคร้ ขิง ถั่วพู โหระพา ตำลึง ใบเตย บ้านของนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านกนกแป๊ะกอดอ) ในแต่ละบ้านมีสมุนไพรพื้นบ้านกันทุกบ้าน นักเรียนนำสมุนไพร มาในวันที่สองของการอบรม วันนี้ นักเรียนได้ สรรพสมุนไพรรอบรั้วบ้าน และโรงเรียน ผู้เข้าร่วมอบรมได้ความรู้ เรื่อง สมุนไพร พร้อมสรรพคุณ และโทษ วิธีการเลือกใช้สมุนไพรที่ถูกต้องที่มาจากธรรมชาติ ไร้สารพิษ ลดความเสี่ยงในการใช้ยาแผนปัจจุบัน

วันที่สอง วันที่ 29 ธันวาคม 2566 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการสมุนไพรเพื่อรักษาสุขภาพ

และป่วยยามฉุกเฉิน

ผู้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ ในวันที่ ได้ สาธิตการแปรรูปสมุนไพร แบบง่ายๆ ทาทำได้ เมื่อยามฉุกเฉินประกอบด้วย ฐานยาหม่อง ฐานน้ำมันหัวโพธิ์ ฐานลูกประคบ และฐานสมุนไพรข้าวยา ดังนี้

ฐานยาหม่อง

วิทยากรประจำฐาน จากแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเบตง ผู้ช่วย คือ คณะครู โรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านกนกแป๊ะกอดอ) ยาหม่อง เป็นยาสามัญประจำบ้าน สมุนไพรที่แก้เคล็ด ปวดเมื่อยตามร่างกาย วิทยากรและคณะครู สาธิตวิธีการทำ ยาหม่อง ให้นักเรียน เรียนรู้ การตวง วัด ให้ได้ขนาด ปริมาณ ต่างๆ ตามสูตรที่กำหนด จึงจะได้ ยาหม่องตามความต้องการและประสิทธิภาพ แก้โรคปวดต่าง ซึ่งเป็นยาใช้ภายนอก ทาถู เบาๆ ตรงบริเวณปวด บรรเทาอาการเจ็บปวด ให้ลดลงได้ หรือ ทาที่บริเวณถูกแมลงกัด ต่อย ก็บรรเทาได้เช่นกัน

ฐานน้ำมันไพร และลูกประคบ

วิทยากรประจำฐาน จากแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลเบตง ผู้ช่วย คือ คณะครู โรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านกาแป๊ะกอตอ) ฐานน้ำมันไพร และลูกประคบ เป็นยาสมุนไพรประจำบ้าน เช่นกัน ซึ่ง บรรเทาอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ปวดศีรษะ ปวดท้อง เวียนหัว ได้มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ของไพร ทำให้คลาย มึน และยังสามารรถ ทานบริเวณที่ปวดตามร่างกายได้ เช่นกัน เป็นยาที่ใช้ภายนอก ทวาร่างกาย ตรงบริเวณที่ปวด ให้บรรเทาอาการเจ็บปวดได้ มีขนาดเล็กแบบสามารถพกพาได้สะดวก วิทยากร และคณะครู ช่วยการสาธิต ให้นักเรียนได้เห็นถึงกรรมวิธี การทำ ผสมผสานของสมุนไพร ต่างๆ ตามปริมาณสัดส่วนที่กำหนด นักเรียน สามารถทดลองทำเองได้ ซึ่งวิทยากร สอนให้นักเรียนลงมือปฏิบัติ การทำลูกประคบ การเก็บผ้า มัดเชือก การนึ่งลูกประคบ และนำมาใช้งาน การนวดด้วยลูกประคบ ทำให้นักเรียน สนุก กับการลงมือทำ และมีการตอบคำถาม ให้นักเรียนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และตระหนักถึงสรรพคุณของยาสมุนไพรประจำบ้านได้ อย่างเข้าใจและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ยามที่เจ็บป่วยขึ้น

ฐานข้าวยาสมุนไพร ริมรั้วบ้าน ชุมชน หาง่าย กินง่าย สุขภาพดี

วิทยากรประจำฐาน จากคณะครู โรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านกาแป๊ะกอตอ)

ข้าวยาอาหารเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นภาคใต้ โดยเฉพาะภาคใต้ตอนล่างนิยมรับประทานเป็นอาหารเช้าหรืออาหารกลางวัน เรียกกันในภาษามลายูท้องถิ่นว่า “นาซีเกอราบู” (Nasi kerabu) ซึ่ง “นาซี” แปลว่า “ข้าว” ส่วน “เกอราบู” แปลว่า “ยา” หมายถึง ข้าวสุกที่คลุกกับน้ำบูดู ข้าวยามีหลายชนิดด้วยกัน แต่จะเรียกชื่อแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น เช่น ข้าวยาใบพินสมอ หรือข้าวยานราธิวาส ข้าวยาใบยอ ข้าวยาหยาหรือข้าวยาस्या เป็นต้น ต้นกำเนิดของข้าวยา นั้น สันนิษฐานว่าอยู่ทางภาคใต้ของไทยมีที่รสชาติ ข้าวยาเป็นอาหารจานเดียวที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการและเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ให้สารอาหารที่หลากหลาย เป็นอาหารที่เหมาะกับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักเนื่องจากผักในข้าวยาเป็นผักสดที่ไม่ต้องผ่านการปรุงใดๆ จึงทำให้ได้รับวิตามินต่าง ๆ ที่มีอยู่ในผักอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ในข้าวยายังให้แร่ธาตุ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และมีใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ เพราะประกอบไปด้วยผักหลายชนิดที่เป็นสมุนไพร มีรสชาติ กลิ่น สี สันที่ เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตนเอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมการกินชนชาติ เอกลักษณ์ที่สำคัญของข้าวยาก็คือ “น้ำบูดู” รสชาติความอร่อยของข้าวยาก็ค้นอยู่กับน้ำบูดู น้ำบูดูที่ใช้ราดข้าวยา หากเป็นสูตรของอิสลามแท้ ๆ จะใช้น้ำบูดูล้วน ๆ แต่ถ้าเป็นสูตรของภาคใต้ตอนบน จะมีการใช้เครื่องปรุงที่ทำให้น้ำข้าวยามีรสชาติที่อร่อยไปอีกแบบหนึ่ง “น้ำบูดู” จึงเป็นหัวใจของข้าวยา น้ำบูดูที่ว่านี้เชื่อว่าทำกันได้ง่าย ๆ เพราะกระบวนการทำน้ำบูดูต้องอาศัยความพิถีพิถันในการหมักบ่ม เช่น ส่วนผสม และเวลาที่พอเหมาะเจาะ จึงจะได้ น้ำบูดูที่อร่อยกลมกล่อมชวนลิ้มลอง.....ข้าวยาเป็นมากกว่าอาหารประจำท้องถิ่นของคนใต้ แต่ข้าวยายังมีกลิ่นอายของวิถีชีวิตรวมถึงวัฒนธรรมที่ฝังลึกมายาวนานจากรุ่นสู่รุ่น สะท้อนชีวิตผู้คน พิษผัก และทรัพยากรพื้นถิ่น วัฒนธรรมการบริโภคข้าวยาในแต่ละถิ่นฐาน คณะครู ได้บรรยาย สรรพคุณ ของผักแต่ละชนิด รวมถึงการป้องกันโรคต่างๆ ได้ เมื่อนักเรียน ได้ทาน ข้าวยา ที่นักเรียนได้เรียนรู้ กันมาแล้ว ทำให้เกิด ความตระหนัก ถึงโภชนาการ ต่างๆ ทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และสุขภาพของตนเอง ไร้โรค ภัยไข้เจ็บ ป้องกัน อาการเจ็บป่วยจากอาหารเพื่อสุขภาพ

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมในแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 50 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 57,560 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 57,560 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ - บาท คิดเป็นร้อยละ -

ค่าใช้จ่ายงบประมาณแยกแต่ละรายการ ดังนี้

- | | |
|--|--------------------|
| (1) ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 1 คน | เป็นเงิน 3,600 บาท |
| (2) ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 50 คน 1 มื้อๆละ 75 บาท | เป็นเงิน 3,750 บาท |
| (3) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 50 คน 2 มื้อๆละ 35 บาท | เป็นเงิน 3,500 บาท |
| (4) ค่าวัสดุประกอบการอบรม จำนวน 50 คน | เป็นเงิน 2,000 บาท |
| (5) ค่าสื่อประชาสัมพันธ์ | |
| -ค่าไวเนล ขนาด 1x3 เมตร จำนวน 1 ผืน | เป็นเงิน 750 บาท |
| -ค่าปากกาเคมี 2 หัวสีดำ สีน้ำเงิน สีแดง สีเขียว อย่างละ 1/2 โหลๆละ 120 บาท | เป็นเงิน 480 บาท |
| -ค่ากระดาษบุรุษ จำนวน 25 แผ่นๆละ 5 บาท | เป็นเงิน 125 บาท |
| (6) ค่าครุภัณฑ์ | |
| -ค่าผ้าดิบ จำนวน 2 พับๆละ 700 บาท | เป็นเงิน 1,400 บาท |
| -ค่าเชือกเกลียวสีดิบ จำนวน 2 กก.ๆละ 200 บาท | เป็นเงิน 400 บาท |
| -ค่าการบูร จำนวน 3 กก.ๆละ 650 บาท | เป็นเงิน 1,900 บาท |
| -ค่าใบส้มป่อย จำนวน 3 กก.ๆละ 500 บาท | เป็นเงิน 1,500 บาท |
| -ค่าใบเปิ้ล้า จำนวน 3 กก.ๆละ 1,000 บาท | เป็นเงิน 3,000 บาท |
| -ค่าเมนทอล จำนวน 3 กก.ๆละ 800 บาท | เป็นเงิน 2,400 บาท |
| -ค่ากล่องพลาสติกใสมีฝาปิด หูหิ้ว จำนวน 3 กล่องๆละ 170 บาท | เป็นเงิน 510 บาท |
| -ค่าตะแกรงเหล็ยมญี่ปูน จำนวน 6 อันๆละ 90 บาท | เป็นเงิน 540 บาท |
| -ค่าขวดยาหม่องพลาสติก จำนวน 100 ใบๆละ 6 บาท | เป็นเงิน 600 บาท |
| -ค่าขวดลูกกลิ้ง จำนวน 30 ใบๆละ 16 บาท | เป็นเงิน 480 บาท |
| -ค่าน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น จำนวน 3 กก.ๆละ 500 บาท | เป็นเงิน 1,500 บาท |
| -ค่าพิมเสน จำนวน 3 กก.ๆละ 1,070 บาท | เป็นเงิน 3,210 บาท |
| -ค่าเกลือตสระระแทน จำนวน 3 กก.ๆละ 1,650 บาท | เป็นเงิน 4,950 บาท |

(6) ค่าครุภัณฑ์ (ต่อ)

-ค่าไขพาราฟิน จำนวน 3 กก.ๆละ 500 บาท	เป็นเงิน.....1,500.....บาท
-ค่าน้ำมันยูคาลิปตัส จำนวน 3,000 ml(1,000mlๆละ 1,160 บาท) เป็นเงิน 3,480 บาท	
-ค่าน้ำมันระกำ จำนวน 3,000 ml(1,000mlๆละ 280 บาท) เป็นเงิน.....840.....บาท	
-ค่าน้ำมันสะระแหน่ จำนวน 3,000 ml(1,000mlๆละ 1,500 บาท) เป็นเงิน 4,500 บาท	
-ค่าวาสลีน 3 กก.ๆละ 200 บาท	เป็นเงิน.....600.....บาท
-ค่าน้ำมันกานพลู จำนวน 3 กก.ๆละ 1,270 บาท	เป็นเงิน.....3,810.....บาท
-ค่าน้ำมันอบเชย จำนวน 3 กก.ๆละ 1,270 บาท	เป็นเงิน.....3,810.....บาท
-ค่าน้ำมันสกัดสมุนไพร จำนวน 3 กก.ๆละ 450 บาท	เป็นเงิน.....1,350.....บาท
-ค่าสาลีก้อน จำนวน 5 ถุงๆละ 145 บาท	เป็นเงิน.....725.....บาท

(7) ค่าเช่ารูปเล่มสรุปผลการดำเนินโครงการ จำนวน 3 ชุด

เป็นเงิน.....300.....บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 57,560 บาท

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี (ระบุ)

ลงชื่อ..........ผู้รายงาน

(นางณัฐญา จักรพงศ์)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ

วัน-เดือน-พ.ศ. 6 มกราคม 2567