

สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔



โดย

ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขย

ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

คำนำ

ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาไชย ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี ได้ดำเนินการจัดทำโครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนความรู้เรื่องการใช้พืชสมุนไพร รู้วิธีการปลูกพืชสมุนไพรแต่ละชนิด สามารถนำพืชสมุนไพรไปใช้ประโยชน์อย่างถูกวิธี สามารถนำความรู้ไปประกอบเป็นอาชีพเสริม และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สามารถนำไปเผยแพร่ให้กับผู้สนใจต่อไปได้

การจัดทำโครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ได้ดำเนินการและรายงานผลการดำเนินงานโครงการฯ เพื่อเป็นแบบในการดำเนินงานของผู้ที่สนใจ และเป็นข้อมูลสำหรับการนำเสนอเพื่อต่อยอดโครงการครั้งต่อไป

ขอขอบพระคุณหน่วยงานและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้เข้าร่วมโครงการทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จนทำให้การดำเนินการจัดโครงการในครั้งนี้ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี



(นายสุเมธ แก้วศรีสุข)

ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาไชย

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	
☞ รายงานผลการดำเนินงาน	๑
☞ ภาคผนวก ก	๓
- สำเนาโครงการ	๔
- กำหนดการฝึกอบรม	๗
- หนังสือติดต่อ/หนังสือขอความร่วมมือ	๘
- รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ	๑๐
- ตัวอย่างแบบประเมิน	๑๒
- เอกสาร/หลักฐานการใช้จ่ายงบประมาณ	๑๘
- เอกสารประกอบการฝึกอบรม	๒๖
☞ ภาคผนวก ข	๓๔
- ประมวลภาพการฝึกอบรม	๓๕

รายงานสรุปผลการดำเนินงาน
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขย อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

๑. ชื่อโครงการ

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

๒. หลักการและเหตุผล

ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขย ได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการใช้สมุนไพรพื้นบ้านและการทำลูกประคบไปแล้ว เพื่อเป็นการต่อยอด ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ สมาชิกของชมรมต่างลงความเห็นให้มีการปลูกพืชสมุนไพรที่เป็นส่วนสำคัญในการทำลูกประคบคือได้แก่ ขมิ้นชัน หัวไพล ตะไคร้หอม และมะกรูด เพื่อที่จะสามารถนำมาทำเป็นลูกประคบด้วยตนเองได้ และถ้าสมุนไพรมีเหลือจากการใช้ของสมาชิกแล้ว ก็อาจจะจำหน่ายเพื่อเป็นรายได้ของสมาชิกและชมรมต่อไปได้

๓. วัตถุประสงค์ของโครงการ

การจัดโครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพมีวัตถุประสงค์

๑. เพื่อทบทวนความรู้เรื่องการใช้พืชสมุนไพรในการทำลูกประคบ
๒. เพื่อให้รู้วิธีการปลูกพืชสมุนไพรแต่ละชนิดที่ถูกต้อง
๓. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำพืชสมุนไพรไปทำลูกประคบด้วยตนเองได้
๔. เพื่อเป็นแนวทางที่จะหาเงินเข้าชมรมในกรณีที่ผลผลิตพืชสมุนไพรเหลือใช้

๔. เป้าหมายของโครงการ

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ของชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขยในครั้งนี้ ดำเนินการจัดโครงการวันที่ ๖ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๔ ณ วัดสำเภาเขย กำหนดให้มีการลงทะเบียนสำหรับ ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม ทั้งนี้มีผู้เข้าร่วมโครงการซึ่งเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขยทั้งหมด ๕๐ คน ฝึกอบรมโดยเชิญวิทยากรมาให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพร

๕. งบประมาณ จำนวน ๒๐,๐๐๐.- บาท

๖. ผลการดำเนินงาน

การอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ของชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขย ดำเนินการจัดโครงการในวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ ณ วัดสำเภาเขยกำหนดให้มีการลงทะเบียนสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมฯ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ น. มีผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมฯ ทั้งหมด ๕๐ คน การดำเนินการฝึกอบรมฯ ทางผู้จัดทำโครงการได้เชิญนายสุเมธ แก้วศรีสุข ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขย

มาเป็นประธานในพิธีเปิดเพื่อกล่าววัตถุประสงค์ของโครงการและพบปะสมาชิกชมรมฯ และเชิญวิทยากรผู้ให้ความรู้ในการฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ คือ นางสาวลาวัลย์ สังข์วัตชุม เกษตรตำบลปะนาเระ และนายบรรเทิง แนวประดับ ปรากฏซ์ผู้มีความรู้เฉพาะด้านมาถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพร


ในการจัดโครงการอบรมครั้งนี้ สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขย มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของสมุนไพร ชนิดของสมุนไพร สรรพคุณของสมุนไพร ขั้นตอนการปลูกและการดูแลรักษาสมุนไพร ซึ่งสมุนไพรที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ เช่น ขมิ้นชัน ตะไคร้หอม หัวไพล มะกรูด กระชายดำ กระเจี๊ยบแดง เป็นต้น การใช้พืชสมุนไพรและให้มีแหล่งเรียนรู้สวนสมุนไพรในชุมชน โดยมีกิจกรรมการอบรมให้ความรู้สมุนไพรและกิจกรรมปลูกสมุนไพร กิจกรรมในครั้งนี้ได้รับความสนใจจากสมาชิกในชมรมฯ เป็นอย่างดีและบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่วางไว้ สมาชิกผู้เข้าอบรมสามารถแนะนำให้ความรู้แก่ผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและวิทยากรมีการสอดแทรกกิจกรรมสนทนาการอื่นๆ อาทิเช่น ให้ผู้รับการอบรมร่วมกันออกกำลังกายบริหารร่างกายในท่าทางพื้นฐานง่ายๆ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย และทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสนุกสนาน การรับประทานร่วมกัน นอกจากนี้ผู้เข้าอบรมยังได้เสนอแนะให้ผู้จัดทำโครงการ ดำเนินการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดในกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป

๗. สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ

ผลการประเมินความพึงพอใจโครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขยของผู้ตอบแบบประเมิน จำนวน ๕๐ คน สรุปผลได้ดังนี้

๑. การเปิดโอกาสให้ท่านเข้ารับการฝึกอบรมตามโครงการ
 - อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๙๖.๐๐
๒. ความเหมาะสมของวัน เวลา สถานที่ดำเนินการ
 - อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๙๘.๐๐
๓. ความเหมาะสมของวัสดุ อุปกรณ์ในการฝึกอบรม
 - อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๙๖.๐๐
๔. ความพร้อมของวิทยากรในการบรรยายและการฝึกอบรม
 - อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๙๖.๐๐
๕. ความสามารถของวิทยากรในการฝึกและการถ่ายทอดความรู้ที่ผู้ฝึกสามารถปฏิบัติได้
 - อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๙๖.๐๐
๖. ความพร้อมของชมรมฯ ต่อการรับการฝึกอบรมในครั้งนี้
 - อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๙๓.๐๐
๗. ความพึงพอใจกับการที่ได้รับความรู้จากการจัดโครงการฯ นี้
 - อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๙๓.๐๐

สรุปภาพรวมความพึงพอใจ ปรากฏว่า ระดับความพึงพอใจดีมาก ร้อยละ ๙๕.๔๓



ภาคผนวก ก

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หน่วยงานรับผิดชอบ ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขย

๑. หลักการและเหตุผล

ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขยได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การใช้สมุนไพรพื้นบ้านและการทำลูกประคบไปแล้ว เพื่อเป็นการต่อยอด ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ สมาชิกของชมรมต่างลงความเห็นให้มีการปลูกพืชสมุนไพรที่เป็นส่วนสำคัญในการทำลูกประคบ คือได้แก่ ขมิ้นชัน หัวโพล ตะไคร้หอม และมะกรูด เพื่อที่จะสามารถนำมาทำเป็นลูกประคบด้วยตนเองได้ และถ้าสมุนไพรที่เหลือจากการใช้ของสมาชิกแล้วก็อาจจะจำหน่ายเพื่อเป็นรายได้ของสมาชิกและชมรมต่อไปได้

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อทบทวนความรู้เรื่องการใช้พืชสมุนไพรในการทำลูกประคบ
- ๒.๒ เพื่อให้รู้วิธีการปลูกพืชสมุนไพรแต่ละชนิดอย่างถูกต้อง
- ๒.๓ เพื่อให้สมาชิกสามารถนำพืชสมุนไพรไปทำลูกประคบด้วยตนเองได้
- ๒.๔ เพื่อเป็นแนวทางที่จะหาเงินเข้าชมรมในกรณีที่ผลผลิตพืชสมุนไพรเหลือใช้

๓. กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขยเข้ารับการอบรมปฏิบัติการจำนวน ๕๐ คน เป็นเวลา ๑ วัน

๔. วิธีดำเนินการ

- ๔.๑ ประชุมสมาชิกทามติเสนอชื่อโครงการ
- ๔.๒ เขียนโครงการและนำเสนอต่อสมาชิกเพื่อร่วมพิจารณา
- ๔.๓ นำเสนอโครงการต่อสภาเทศบาลตำบลปะนาเระ เพื่อขออนุมัติ
- ๔.๔ ดำเนินการตามรายละเอียดของโครงการ ฝึกตามขั้นตอน โดยมีวิทยากรบรรยายสาธิต
- ๔.๕ ประเมินผลเมื่อสิ้นสุดโครงการ

๕. สถานที่ดำเนินการ

อาคารเอนกประสงค์วัดสำเภาเขย หมู่ที่ ๒ ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๔ (อาจกำหนดอีกครั้งหลังจากได้รับการสนับสนุนงบประมาณ)

๗. งบประมาณ

โครงการ ใช้งบประมาณทั้งสิ้น ๒๐,๐๐๐.- บาท รายละเอียดดังนี้


๗.๑. ค่าตอบแทนวิทยากร ๒ คน	เป็นเงิน ๒,๐๐๐.- บาท
๗.๒ ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ กล่อง พร้อมน้ำดื่ม	เป็นเงิน ๒,๕๐๐.- บาท
๗.๓ ค่าอาหารว่าง เช้าและบ่าย	เป็นเงิน ๒,๕๐๐.- บาท
๗.๔. ค่าเสาปูนซีเมนต์จำนวน ๔๐ ต้น	เป็นเงิน ๖,๘๐๐.- บาท
๗.๕ ค่าลวดหนาม จำนวน ๖ ขด	เป็นเงิน ๒,๑๐๐.- บาท
๗.๖ ค่าจัดซื้อพันธุ์พืชสมุนไพร ๔ ชนิด	เป็นเงิน ๙๐๐.- บาท
๗.๗ ค่าปุ๋ยคอก (ขี้ไก่) จำนวน ๔๐ กระสอบ	เป็นเงิน ๑,๐๐๐.- บาท
๗.๘ ค่าจัดทำป้ายไวเนล	เป็นเงิน ๑,๐๐๐.- บาท
๗.๙ ค่าจัดทำเอกสารและอื่นๆ	เป็นเงิน ๑,๒๐๐.- บาท

๘. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาไชย หมู่ที่ ๒ ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑ สมาชิกจะฟื้นความจำและทบทวนการใช้พืชสมุนไพรทำลูกประคบที่เคยปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น
- ๙.๒ สมาชิกได้ปลูกพืชสมุนไพรเป็นของชมรมเพื่อใช้และเป็นของสมาชิกเอง
- ๙.๓ เพื่อที่จะเป็นแนวทางให้สมาชิกสามารถหาเงินเข้าชมรมได้ในโอกาสต่อไป

ลงชื่อ..... ..... ผู้เสนอโครงการ
(นายสุเมธ แก้วศรีสุข)
ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะ

กำหนดการฝึกอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาเขย หมู่ที่ ๒ ต.ปะนาเระ อ.ปะนาเระ จ.ปัตตานี
วันที่ ๖ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔
ณ ที่ทำการวัดสำเภาเขย อ.ปะนาเระ จ.ปัตตานี

วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

- | | |
|------------------|---|
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. | พิธีเปิด รายงานความเป็นมาของโครงการ ประธานกล่าวเปิดงาน |
| ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. | พัก รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. | การบรรยายเกี่ยวกับพืชสมุนไพร ขั้นตอนการปลูกพืชสมุนไพรและการดูแล
บำรุงรักษาพืชสมุนไพร |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พัก รับประทานอาหาร |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น. | ลงแปลงปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพร |
| ๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น. | พัก รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๔.๔๕ - ๑๕.๓๐ น. | ลงแปลงปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพร (ต่อ) |

- รายงานและกล่าวปิดโครงการ

ที่ พิเศษ ๐๒/๒๕๖๔

ที่ทำการชมรมวัดสำเภาไชย ต.ปะนาเระ
อ.ปะนาเระ จ.ปัตตานี ๙๔๑๓๐

๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณบรรเทิง แนวประดับ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางกำหนดการโครงการอบรม

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาไชย ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการโครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ งบประมาณจากเทศบาลตำบลปะนาเระ ซึ่งเปลี่ยนแปลงจากกำหนดการเดิมจากวันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๔ เนื่องจากเหตุได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) มาเป็นวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ จึงขอเชิญท่านมาเป็นวิทยากรเพื่อให้ความรู้แก่สมาชิกชมรมฯ ในวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดสำเภาไชย หมู่ที่ ๒ ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นายสุเมธ แก้วศรีสุข)

ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาไชย

ที่ พิเศษ ๐๓/๒๕๖๔

ที่ทำการชมรมวัดสำเภายะ ต.ปะนาเระ
อ.ปะนาเระ จ.ปัตตานี ๙๔๑๓๐

๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณลาวัลย์ สังข์วัดชุม

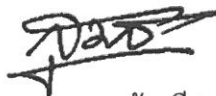
สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางกำหนดการโครงการอบรม

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการโครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ งบประมาณจากเทศบาลตำบลปะนาเระ ซึ่งเปลี่ยนแปลงจากกำหนดการเดิมจากวันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๔ เนื่องจากเหตุได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) มาเป็นวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ จึงขอเชิญท่านมาเป็นวิทยากรเพื่อให้ความรู้แก่สมาชิกชมรมฯ ในวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดสำเภายะ หมู่ที่ ๒ ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นายสุเมธ แก้วศรีสุข)

ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะ

ใบลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรม

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

วันที่ 6 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2564

ณ อาคารเอนกประสงค์วัดสำเภายะเขย

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ลายเซ็น	เบอร์โทรศัพท์
1	ชวลินเฒ่า พงษ์ทวี		0800465499
2	สุนทร ทองวิเศษ		0834375890
3	เพ็ญศรี ใจดวง		0869625459
4	คามลระพีมาศ รัตนพร		0862929219
5	ทองอร่าม คุ้มตา		0808739870
6	ทพ.วิไลวรรณ คุ้มตา		0813283801
7	น.ส. ศศิประภา ฤทธิมนต์		0995997095
8	น.ส. อาริยาภรณ์ สิริโคตร		-
9	น.ส. อภิญญา ทองวิเศษ		081-9901416
10	ทองน้อย ตรีวิเศษ		-
11	ทองน้อย พงษ์ทวี		-
12	นางประติมา นิลเลิศ		0901647915
13	รณธรรพ์ มาทศ		0843778856
14	ทองรุ่งเรือง มาทศ		
15	ทองอิม พงษ์สวัสดิ์		
16	ทองประไพ อินทาทิตย์		081-8975079
17	น.ส. วิภา พงษ์สวัสดิ์		086-2946886
18	นาง เพ็ญใจ สรรพรัตน์		0622011841
19	ทองศรีวิภา วัฒนวงศ์		081-2784013
20	นาง อรอุมาวิกรม คุ้มแก้ว		093-7420438
21	นาง เสาวภา ทองอินทร์		084-9674653
22	นาง นอมนิษฐ์ อินทาทิตย์		065-0642794
23	น.ส. รุ่งฤดี อินทาทิตย์		0630749761
24	นาย พิเศษ อินทาทิตย์		0971367560
25	นางพรพรรณ นิลเลิศ		0661023634

ใบลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้การทำพืชมเส่น้ำและยาหม่องตะไคร้หอมเพื่อสุขภาพ

วันที่ 23 ตุลาคม 2564 เวลา 08.30 - 14.30 น.

ณ อาคารเอนกประสงค์วัดสำเภาไชย

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ลายเซ็น	เบอร์โทรศัพท์
26	นางสาว ไชยพร วัฒนวณิช		086-2936260
27	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		-
28	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		-
29	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		-
30	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		-
31	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		087-8696526
32	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		099-2982740
33	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		-
34	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		062-9502486
35	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		-
36	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		087-2954200
37	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		0895991408
38	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		084-8916080
39	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		062-0912531
40	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		090-1647876
41	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		0930256105
42	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		0862958633
43	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		-
44	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		-
45	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		086-9569192
46	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		061-7997491
47	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		090-2717614
48	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		087-2856784
49	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		0891707079
50	นางสาว อรุณ วัฒนวณิช		0898696019

แบบประเมินผล

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่าคะแนน			หมายเหตุ
		ดีมาก (๕)	ดี (๔)	พอใช้ (๓)	
๑.	ความพร้อมของอาคารสถานที่ฝึกอบรม				
๒.	ความพร้อมของอุปกรณ์และสื่อต่างๆ				
๓.	ความเหมาะสมของการฝึกกับเวลา				
๔.	ความพร้อมของวิทยากรในการให้การอบรม				
๕.	จำนวนวิทยากรและการดูแลในการฝึก				
๖.	ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของวิทยากร				
๗.	ความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม				
๘.	ความคาดหวังในการนำไปใช้				
๙.	ความพร้อมของชมรมฯ ต่อการฝึกอบรมในครั้งนี้				
๑๐.	ความพึงพอใจในการฝึกอบรมในครั้งนี้				
รวม/คะแนน					

แบบประเมินผล

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่าคะแนน			หมายเหตุ
		ดีมาก (๕)	ดี (๔)	พอใช้ (๓)	
๑.	ความพร้อมของอาคารสถานที่ฝึกอบรม		✓		
๒.	ความพร้อมของอุปกรณ์และสื่อต่างๆ	✓			
๓.	ความเหมาะสมของการฝึกกับเวลา	✓			
๔.	ความพร้อมของวิทยากรในการให้การอบรม	✓			
๕.	จำนวนวิทยากรและการดูแลในการฝึก		✓		
๖.	ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของวิทยากร	✓			
๗.	ความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	✓			
๘.	ความคาดหวังในการนำไปใช้	✓			
๙.	ความพร้อมของชมรมฯ ต่อการฝึกอบรมในครั้งนี้	✓			
๑๐.	ความพึงพอใจในการฝึกอบรมในครั้งนี้	✓			
รวม/คะแนน					

แบบประเมินผล

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่าคะแนน			หมายเหตุ
		ดีมาก (๕)	ดี (๔)	พอใช้ (๓)	
๑.	ความพร้อมของอาคารสถานที่ฝึกอบรม		/		
๒.	ความพร้อมของอุปกรณ์และสื่อต่างๆ	/			
๓.	ความเหมาะสมของการฝึกกับเวลา	/			
๔.	ความพร้อมของวิทยากรในการให้การอบรม	/			
๕.	จำนวนวิทยากรและการดูแลในการฝึก	/			
๖.	ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของวิทยากร	/			
๗.	ความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม		/		
๘.	ความคาดหวังในการนำไปใช้		/		
๙.	ความพร้อมของชมรมฯ ต่อการฝึกอบรมในครั้งนี้		/		
๑๐.	ความพึงพอใจในการฝึกอบรมในครั้งนี้	/			
รวม/คะแนน					

แบบประเมินผล

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ตำบลปะนาระ อำเภอปะนาระ จังหวัดปัตตานี

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่าคะแนน			หมายเหตุ
		ดีมาก (๕)	ดี (๔)	พอใช้ (๓)	
๑.	ความพร้อมของอาคารสถานที่ฝึกอบรม	✓			
๒.	ความพร้อมของอุปกรณ์และสื่อต่างๆ	✓			
๓.	ความเหมาะสมของการฝึกกับเวลา		✓		
๔.	ความพร้อมของวิทยากรในการให้การอบรม	✓			
๕.	จำนวนวิทยากรและการดูแลในการฝึก	✓			
๖.	ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของวิทยากร	✓			
๗.	ความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม		✓		
๘.	ความคาดหวังในการนำไปใช้		✓		
๙.	ความพร้อมของชมรมฯ ต่อการฝึกอบรมในครั้งนี้		✓		
๑๐.	ความพึงพอใจในการฝึกอบรมในครั้งนี้	✓			
รวม/คะแนน					

แบบประเมินผล

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่าคะแนน			หมายเหตุ
		ดีมาก (๕)	ดี (๔)	พอใช้ (๓)	
๑.	ความพร้อมของอาคารสถานที่ฝึกอบรม	/			
๒.	ความพร้อมของอุปกรณ์และสื่อต่างๆ	/			
๓.	ความเหมาะสมของการฝึกกับเวลา	/			
๔.	ความพร้อมของวิทยากรในการให้การอบรม	/			
๕.	จำนวนวิทยากรและการดูแลในการฝึก	/			
๖.	ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของวิทยากร	/			
๗.	ความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	/			
๘.	ความคาดหวังในการนำไปใช้		/		
๙.	ความพร้อมของชมรมฯ ต่อการฝึกอบรมในครั้งนี้		/		
๑๐.	ความพึงพอใจในการฝึกอบรมในครั้งนี้	/			
รวม/คะแนน					

แบบประเมินผล

โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ตำบลปะนาเระ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ข้อที่	รายการที่ประเมิน	ค่าคะแนน			หมายเหตุ
		ดีมาก (๕)	ดี (๔)	พอใช้ (๓)	
๑.	ความพร้อมของอาคารสถานที่ฝึกอบรม	/			
๒.	ความพร้อมของอุปกรณ์และสื่อต่างๆ	/			
๓.	ความเหมาะสมของการฝึกกับเวลา	/			
๔.	ความพร้อมของวิทยากรในการให้การอบรม	/			
๕.	จำนวนวิทยากรและการดูแลในการฝึก		/		
๖.	ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ของวิทยากร	/			
๗.	ความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม	/			
๘.	ความคาดหวังในการนำไปใช้	/			
๙.	ความพร้อมของชมรมฯ ต่อการฝึกอบรมในครั้งนี้		/		
๑๐.	ความพึงพอใจในการฝึกอบรมในครั้งนี้	/			
รวม/คะแนน					

เอกสาร/หลักฐานการใช้จ่ายงบประมาณ

วันที่ ๖ พ.ย. ๖๕

ใบสำคัญรับเงิน

ข้าพเจ้า นายบรรเทิง แนวประดับ อยู่บ้านเลขที่ 58 หมู่ที่ 2 ตำบล ท่าข้าม อำเภอ ปะนาละ จังหวัด ปัตตานี
 ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะยี่ ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
- ได้รับเงินค่าตอบแทนวิทยากรตามโครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	เป็นเงิน	1,000 -
	บาท	1,000 -

จำนวนเงิน (หนึ่งพันบาทถ้วน)

(ลงชื่อ)  ผู้รับเงิน
 (นายบรรเทิง แนวประดับ)

(ลงชื่อ)  ผู้จ่ายเงิน
 (นายสุเมธ แก้วศรีสุข)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 Identification Number 3 9404 00078 04 6

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย บวรเทือง แนวประดับ
 Name Mr. Buntung
 Last name Naewpradab
 เกิดวันที่ 22 พ.ค. 2498
 Date of Birth 22 May 1953

ชื่อ 58 หมู่ 2 ต.บ้านใหม่ อ.บ้านนา
 จ.ปทุมธานี
 18 ก.ค. 2562
 Expiry Date 18 Jul 2019
 (Valid for Life)
 (Valid for Life)
 Date of Issue

อายุ 68 ปี 11 เดือน 11 วัน
 159
 148
 136

บัตรประชาชน
 Identification
 LIFELONG
 Date of Expiry 3404-04-07181011

Handwritten signatures and stamps:
 บวรเทือง แนวประดับ
 บวรเทือง แนวประดับ
 บวรเทือง แนวประดับ

วันที่ ๖ พ.ย. ๖๕


ใบสำคัญรับเงิน

ข้าพเจ้า.....นางโพรี.....ทองใหญ่.....อยู่บ้านเลขที่ 110/2 หมู่ที่ 2
ตำบล.....ปะนาเระ.....อำเภอ.....ปะนาเระ.....จังหวัด.....ปัตตานี

ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะเซย ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
- ได้รับเงินค่าจ้างประกอบอาหาร และอาหารว่างตามโครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	
- อาหาร จำนวน 50 กล่องๆ ละ 50.- บาท เป็นเงิน	2,500
- อาหารว่าง จำนวน 100 ชุดๆ ละ 25.- บาท เป็นเงิน	2,500
	-
	บาท
	5,000
	-

จำนวนเงิน (ห้าพันบาทถ้วน)

(ลงชื่อ)..........ผู้รับเงิน
(นางโพรี ทองใหญ่)


(ลงชื่อ)..........ผู้จ่ายเงิน
(นายสุเมธ แก้วศรีสุข)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 Identification Number 3 3109 00533 30 9

บัตรประชาชน พ.ร. โพธิ์ ทองใหญ่
 Name Mrs. Phairee
 Last name Thongyai
 เกิด 4 เม.ย. 2508
 Date of birth 4 Apr. 1965

หญิง 1102 หมู่ 2 อ.เมือง
 ก.เมือง 4.10000
 20 เม.ย. 2554
 28 Aug. 2015
 3 เม.ย. 2557
 3 Aug. 2024

0000 00 0020 434



บัตรประชาชน 2
 1

พรณี

วันที่ ๖ พ.ย. ๖๔

ใบสำคัญรับเงิน

ข้าพเจ้า นางสาวลาวัลย์ สังข์วัดชุม อยู่บ้านเลขที่ 40/2 หมู่ที่ 3
ตำบล คอกกระเบื้อง อำเภอ ปะนาละ จังหวัด ปัตตานี

ได้รับเงินจากชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
- ได้รับเงินค่าตอบแทนวิทยากรตามโครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	1,000	-
เป็นเงิน		
บาท	1,000	-

จำนวนเงิน (หนึ่งพันบาทถ้วน)

(ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน

(นางสาวลาวัลย์ สังข์วัดชุม)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

(นายสุเมธ แก้วศรีสุข)

อ.วัสฎ
 073-499269
 089-9788580

ใบส่งของ
 DELIVERY BILL

เล่มที่ BOOK NO. _____
 เลขที่ BILL NO. _____
 วันที่ DATE: 16, 10, 64

พิกัดลูกค้า CUSTOMER: วัดสำเภาแดง (รวมวัดสว่างตา)
 ที่อยู่ ADDRESS: อโรคยาศาลา
 เลขประจำตัวประชาชน: _____

จำนวน QUANTITY	รายการ DESCRIPTION	หน่วยละ UNIT PRICE	จำนวนเงิน AMOUNT	
			บาท/Baht	สต./Sig
10 คัน	เหล็กเส้น 200 มม	160	6400	
6 ขด	ลวดขนาวาม	330	1980	
3 กก	ลวดผูก No 14	30	90	
รวมเงิน TOTAL			9380	

ผู้รับของ RECEIVED BY: _____ ผู้ส่งของ DELIVERED BY: _____
 Elephant Brand



Handwritten signature and notes:
 1. A signature in blue ink, possibly reading "นาย โพนิน สมใจ".
 2. A diagonal line with the handwritten text "นาย โพนิน สมใจ" written along it.
 3. Another diagonal line with the handwritten text "นาย โพนิน สมใจ" written along it.

สำเนาถูกต้อง

Handwritten signature and note:
 1. A large blue ink signature.
 2. A note in parentheses: (นางสาว...)



เอกสารประกอบการฝึกอบรม



ใช้สมุนไพรอย่างไรให้ปลอดภัย

ในปัจจุบันการแพทย์แผนไทยมีบทบาทมากขึ้นในการเข้าถึงระบบสุขภาพของประชาชน ในทางเดียวกันประชาชนก็เริ่มหันมาให้ความสนใจในศาสตร์ด้านการแพทย์แผนไทยเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการแพทย์แผนปัจจุบันเพียงระบบเดียวไม่สามารถตอบสนองปัญหาสุขภาพได้อย่างครอบคลุม จำเป็นต้องมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพจึงได้นำเอาการแพทย์พื้นบ้านหรือการแพทย์ดั้งเดิมของแต่ละประเทศมาเป็นทางเลือก

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจกันก่อนสักเล็กน้อย เพราะเวลาที่เรานึกถึง "ยาสมุนไพร" คนส่วนใหญ่จะนึกถึงเฉพาะสมุนไพรที่เป็นพืชเท่านั้น ความจริงแล้วยาสมุนไพรหมายถึง ยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์ และแร่ที่ยังไม่ได้ผสมปรุง หรือแปรสภาพ (พระราชบัญญัติยา พ.ศ.๒๕๑๐) (ยกเว้นการทำให้แห้ง) เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของราก ต้น ใบ ผล ซึ่งยังไม่ได้หั่น บด หรือสกัดเอาสารสำคัญออกไป นอกจากพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นยารักษาโรคต่างๆ แล้ว พืช ผัก ผลไม้ นานาชนิดที่เรากินกันในชีวิตประจำวัน ก็จัดเป็นสมุนไพรเหมือนกัน แต่เป็นสมุนไพรที่ออกฤทธิ์อ่อนๆ เรียกว่า เป็นอาหารสมุนไพร ที่ให้ประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและยารักษาโรคไปด้วยขณะเดียวกัน โดยในวันนี้เราจะมาพูดถึง "หลักในการใช้ยาสมุนไพร" เพื่อให้ประชาชนมีความเข้าใจและสามารถใช้สมุนไพรได้ถูกต้องและปลอดภัย

สมุนไพร แม้จะเป็นสิ่งที่มาจากธรรมชาติ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะไม่มีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้น เพราะที่สุดแล้วหากใช้ไม่ถูกต้อง ใช้ไม่ถูกกับอาการ ไม่ถูกกับโรค ปริมาณขนาดที่ใช้ไม่เหมาะสม หรือใช้กับผู้ที่ไม่แพ้สมุนไพรบางชนิด ก็อาจเกิดอันตรายที่คาดไม่ถึงเช่นกัน ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ต้องการใช้สมุนไพรบำบัดโรค จะต้องศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรนั้นๆ ก่อนทุกครั้ง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น นอกจากนั้น การนำสมุนไพรมาใช้เป็นยา ยังต้องคำนึงถึงรายละเอียดอื่นๆ อีกด้วย เช่น ธรรมชาติของสมุนไพรแต่ละชนิด สายพันธุ์ สภาพแวดล้อมในการปลูก ฤดูกาล และช่วงเวลาเก็บ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการออกฤทธิ์ในการรักษาโรค ซึ่งหากทำไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ คุณภาพของยาสมุนไพรนั้นๆ ก็จะด้อยประสิทธิภาพ ดังนั้นถ้าต้องการใช้สมุนไพรอย่างให้ ได้ผลดีที่สุด ก็ต้องใช้อย่างมีความรู้ โดยยึดหลักการใช้ยาของสมาคมเภสัชและอายุรเวชโบราณแห่งประเทศไทยดังต่อไปนี้

๑. **ใช้ให้ถูกต้อง** สมุนไพรส่วนใหญ่มีชื่อพ้องหรือซ้ำกันมากแล้ว แต่ละท้องถิ่นก็อาจเรียกชื่อแตกต่างกัน ทั้งๆ ที่เป็นพืชชนิดเดียวกันหรือบางครั้งชื่อเหมือนกันแต่เป็นพืชคนละชนิด เพราะฉะนั้นจะใช้สมุนไพรอะไรก็ต้องใช้ให้ถูกต้องจริงๆ ดังเช่นกรณีของหญ้าปักกิ่งที่ยกตัวอย่างข้างต้นที่นำหญ้าชนิดอื่นมาขายคนที่ไม่รู้จัก

๒. **ใช้ถูกส่วน** พืชสมุนไพรไม่ว่าราก ดอก ใบ เปลือก ผล หรือเมล็ด จะมีฤทธิ์ในการรักษาหรือบำบัดโรคไม่เท่ากัน แม้กระทั่งผลอ่อน หรือผลแก่ก็มีฤทธิ์แตกต่างกัน ดังนั้น การนำมาใช้ก็ต้องมีความรู้จริงๆ

๓. **ใช้ให้ถูกขนาด** ธรรมชาติของยาสมุนไพร คือ หากใช้น้อยไป ก็จะรักษาไม่ได้ผล แต่ถ้าใช้มากเกินไป อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่นกัน

๔. **ใช้ให้ถูกวิธี** สมุนไพรที่จะนำมาใช้ บางชนิดต้องใช้ต้นสด บางชนิดต้องผสมกับเหล้า บางชนิดใช้ต้มหรือชง ซึ่งหากใช้ไม่ถูกต้องก็ไม่เกิดผลในการรักษา

๕. **ใช้ให้ถูกโรค** เช่น มีอาการท้องผูก ก็ต้องใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ถ้าไปใช้สมุนไพรที่มีรสฝาด จะทำให้ท้องยิ่งผูกมากขึ้น

อาการและโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพร หรือถ้าหากจะใช้ควรปรึกษาแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนไทยชำนาญการในการรักษาโรค เนื่องจากยาสมุนไพรเป็นยาที่ออกฤทธิ์แบบค่อยเป็นค่อยไป และต้องใช้เวลา หากเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง (เช่น มะเร็ง โรคเอดส์ บาดทะยัก ตีชาน) โรคเรื้อรัง (เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ) โรคติดเชื้อต่างๆ (เช่น ปอดบวม ไข้ไทฟอยด์ มาลาเรีย วัณโรค กามโรค) เป็นโรคบางอย่างที่ยังพิสูจน์ไม่ได้ว่าสามารถรักษาได้ด้วยสมุนไพรอย่างชัดเจน ก็ไม่ควรที่จะเลือกใช้ยาสมุนไพร นอกจากนี้หากมีอาการเจ็บป่วยรุนแรง เช่น ปวดศีรษะรุนแรง ปวดท้องรุนแรง อาเจียนรุนแรง ไอ เป็นเลือด ถ่ายเป็น มูกเลือด ชัก หอบ ตกเลือด ถูกงูพิษกัด เป็นต้น อาการเหล่านี้ไม่ควรใช้ยาสมุนไพร แต่ควรจะไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยา ที่ควรรู้ ได้แก่

๑. ถ้ายาใดไม่เคยกินมาก่อนเลย ควรเริ่มกินในขนาดที่ละน้อยๆ ก่อน เช่น กินเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดที่กำหนดให้ รอดูว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายหรือไม่ ถ้าไม่มีจึงค่อยกินต่อไป

๒. อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินไป เช่น ยาที่บอกว่ให้ต้มกินธรรมดา ห้ามไปใช้ต้มเคี้ยวกิน เพราะยาจะเข้มข้นเกินไปจนทำให้เกิดพิษได้ เช่นยาขบ น้ำนม ถ้าต้มเคี้ยวจะทำให้ยาร้อนเกินไปจนน้ำนมแห้งได้

๓. ควรรู้พิษของยาก่อนใช้ เพราะไม่มียาอะไรที่ไม่มีพิษ การรู้จักพิษจะทำให้มีความระมัดระวังในการใช้มากขึ้น

๔. ไม่ควรกินยาตัวเดียวทุกวันเป็นเวลานานๆ โดยไม่จำเป็น โดยทั่วไปไม่ควรกินยาอะไรติดต่อกันทุกวันเกินหนึ่งเดือน เพราะจะทำให้เกิดพิษสะสมขึ้นมาได้ ข้อนี้สำคัญเพราะคนส่วนใหญ่คิดว่าเป็นยาสมุนไพรคงไม่มีพิษอะไร กินทุกวันคงไม่เป็นอะไร แต่ความจริงคือ ทุกอย่างมีทั้งคุณและโทษ กินมากเกินไปก็อาจเกิดผลไม่ได้ได้เช่นกัน

การปลูกและการดูแลรักษาพืชสมุนไพร

หลักการทั่วไปของการปลูกและการดูแลรักษาพืชทั่วไปและพืชสมุนไพรไม่แตกต่างกันแต่ ความอุดมสมบูรณ์ของพืชสมุนไพรจะเป็นเครื่องชี้บอกคุณภาพของสมุนไพรได้ พืชสมุนไพรต้องการการปลูก และการดูแลรักษาใกล้เคียงกับลักษณะธรรมชาติของพืชสมุนไพรนั้นมากที่สุด เช่นว่านหางจระเข้ ต้องการดินปนทราย และอุดมสมบูรณ์ แดดพอเหมาะ หรือ ต้นเหียงอกปลาหมอ ชอบขึ้นในที่ดินเป็นเลนและที่ดินกร่อยชุ่มชื้น เป็นต้น หากผู้ปลูกสมุนไพรเข้าใจสิ่งเหล่านี้จะทำให้สามารถเลือกวิธีปลูกและจัดสภาพแวดล้อมของต้นไม้ได้เหมาะสมพืชสมุนไพรก็จะเจริญเติบโตดี เป็นผลทำให้คุณภาพพืชสมุนไพรที่นำมารักษาโรคมียุติขึ้นด้วย

การปลูกและการบำรุงรักษาพืชสมุนไพร โดยอาศัยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ในประเทศไทย ยังไม่จริงจังเท่าที่ควร บางประเทศได้ทดลองเพื่อหาคำตอบว่า สภาพแวดล้อมอย่างไรจึงจะทำให้สารสำคัญในพืชสมุนไพรชนิดนั้น ๆ มากที่สุด ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือมากกว่าหนึ่งหน่วยงาน หรือการหาคำตอบว่าวิธีการขยายพันธุ์พืชสมุนไพรแต่ละชนิดจะทำอย่างไร จึงจะเหมาะสมและประหยัดมากที่สุด ในประเทศไทยหน่วยงานของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์มีงานวิจัยด้านนี้อยู่บ้างและกำลังค้นคว้าต่อไป การปลูกพืชสมุนไพรเป็นการนำเอาส่วนของพืช เช่น เมล็ด หน่อ กิ่ง หัว ผ่านการเพาะหรือการชำหรือวิธีการอื่นๆ ใส่ลงในดิน หรือวัสดุอื่น เพื่อให้งอกหรือเจริญเติบโตต่อไป

ลักษณะการปลูกพืชสมุนไพร

1. การปลูกพืชสมุนไพรบนพื้นดิน หมายถึงการนำเอาพันธุ์ไม้มาปลูกในสถานที่ที่เป็นพื้นดิน ถ้าพันธุ์ที่ปลูกเป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นหรือไม้พุ่ม จะปลูกเป็นต้น ๆ ไป โดยขุดหลุมให้มีขนาดกว้างและยาว ประมาณ 1 เมตร ลึกประมาณ 70 เซนติเมตร เวลาขุดเอาดินบนกองไว้ข้างหนึ่ง เอาดินล่างกองไว้อีกข้างหนึ่ง เสร็จแล้วหาหญ้าแห้ง ฟางแห้งและปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักมาใส่ลงในหลุมพอประมาณ แล้วเอาดินบนใส่ลงไปประมาณครึ่งหลุม เพราะดินบนมีความอุดมสมบูรณ์กว่า จากนั้นคลุกเคล้าดินที่เหลือกับปุ๋ยให้เข้ากันดี นำใส่ลงในหลุมและนำต้นไม้ลงปลูกหลุมละ 1 ต้น กดดินให้แน่นพอควร หากพืชต้นสูงก็ควรหาไม้มาปักค้ำยันจนกว่าจะตั้งตัวได้ พืชสมุนไพรส่วนใหญ่จะใช้ปลูกโดยวิธีนี้เนื่องจากพืชสมุนไพรส่วนใหญ่เป็นไม้ยืนต้น เช่น ต้นสะเดา, ชุมเห็ดเทศ, เพกา เป็นต้น
2. การปลูกในแปลง เตรียมดินโดยการขุดดินและยกร่องให้เป็นแปลงขนาดกว้าง 1 เมตร ยาว 4 เมตร พืชสมุนไพรที่ใช้ปลูกโดยวิธีนี้มักเป็นพืชต้นเล็ก อายุสั้นเพียงฤดูเดียวหรือ สองฤดู เช่น ต้นกะเพรา, หอม, กระเทียม, ฟักทอง เป็นต้น
3. การปลูกในภาชนะ ปลูกโดยใช้ดินที่ผสมแล้ว มีผลดีคือสามารถเคลื่อนย้ายได้ตามความพอใจ ดูแลรักษาง่าย พืชที่นิยมใช้ปลูกเช่น ต้นฟ้าทะลายโจร, ว่านมหากาฬ, เสลดพังพอน เป็นต้น

ในการปลูกต้นไม้ในภาชนะในบ้านเรา ส่วนใหญ่ใช้กระถางดินเผาเพราะหาได้ง่ายและมีหลายขนาดให้เลือกหรือจะใช้ถุงดำก็จะประหยัดมากขึ้น

การปลูกทำได้หลายวิธี คือ

การปลูกด้วยเมล็ดโดยตรง วิธีนี้ไม่ต้องเพาะเป็นต้นกล้าก่อน นำเมล็ดมาหว่านลงแปลงได้เลย หลังจากนั้นใช้ดินร่วน หรือทรายหยาบโรยทับบาง ๆ รดน้ำให้ชื้นตลอดทั้งวัน เมื่อเมล็ดงอก เป็นต้นอ่อนจึงถอนต้นอ่อนแอกออก เพื่อให้มีระยะห่างตามสมควร ปกติมักใช้ในการปลูกผักหรือพืชล้มลุกและพืชอายุสั้น เช่น กะเพรา โหระพา

ส่วนการหยอดลงหลุมโดยตรง มักใช้กับพืชที่มีเมล็ดใหญ่ เช่น พักทอง โดยหยอดในแต่ละหลุมมากกว่าจำนวนต้นที่ต้องการ แล้วถอนออกภายหลัง

การปลูกด้วยต้นกล้าหรือกิ่งชำ ปลูกโดยการนำเมล็ดหรือกิ่งชำ ปลูกให้แข็งแรงดีในถุงพลาสติกหรือในกระถางแล้วย้ายไปปลูกในพื้นที่ที่ต้องการ การย้ายต้นอ่อนจากภาชนะเดิมไปยังพื้นที่ที่ต้องการต้องไม่ทำลายราก ถ้าเป็นถุงพลาสติกก็ใช้มีดกรีดถุงออกถ้าเป็นกระถางถอดกระถางออกโดยใช้มีดดันรูกลมที่ก้นกระถาง ถ้าดินแน่นมาก ให้ใช้เสียมแซะดินแล้วใช้น้ำหล่อก่อน จะทำให้ถอนง่ายขึ้น หลุมที่เตรียมปลูกควรกว้างกว่ากระถางหรือถุงพลาสติกเล็กน้อย จึงทำให้ต้นอ่อนเจริญเติบโตได้สะดวก วางต้นไม้ให้ระดับรอยต่อระหว่างลำต้นกับราก อยู่เสมอกับระดับขอบหลุม พอดีแล้วกลบด้วยดินร่วนซุยหรือดินร่วนปนทราย กดดินให้แน่นพอประมาณ นำเศษไม้ใบหญ้ามาคลุมไว้รอบโคนต้น เพื่อรักษาความชุ่มชื้นและป้องกันแรงกระแทกเวลารดน้ำ หาไม้หลักซึ่งสูงมากกว่าต้นไม้มาปักไว้ข้าง ๆ ผูกเชือกยึดกับต้นไม้ คอยพยุ้งไม้ให้ต้นไม้ล้มหรือโยกคลอนได้ ปกติใช้กับต้น คุน แคบ้าน ชุมเห็ดเทศ สะแก ชี้เหล็ก เป็นต้น หรือใช้กับพันธุ์ไม้ที่งอกยากหรือมีราคาแพง จึงจำเป็นต้องเพาะเมล็ดก่อน

การปลูกด้วยหัว ปกติจะมีหัวที่เกิดจากรากและลำต้น เรียกชื่อแตกต่างกัน ในที่นี้จะรวมเรียกเป็นหัวหมด โดยไม่แยกรายละเอียดไว้

สำหรับการปลูกไม้ประเภทหัว ควรปลูกในที่ระบายน้ำได้ดี มิฉะนั้นจะเน่าได้ การปลูกก็โดยการฝังหัวให้ลึกพอประมาณ (ปกติลึกไม่เกิน 3 เท่า ของความกว้างหัว) กดดินให้แน่นพอสมควร คลุมแปลงปลูกด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง เช่น การปลูกหอม กระเทียม การปลูกด้วยหน่อหรือเหง้า นั้น อ่านรายละเอียดในการขยายพันธุ์พืชสมุนไพรพบทวนได้ในใบความรู้ลำดับที่ 7

การปลูกด้วยไหล ปกตินิยมเอาส่วนของไหลมาชำไว้ก่อน แล้วจึงย้ายปลูกในพื้นที่ที่เตรียมไว้อีกครั้งหนึ่ง เช่น บัวบก แห้วหมู

การปลูกด้วยจุก หรือตะเกียง โดยการนำจุกหรือตะเกียง มาชำไว้ในดินที่เตรียมไว้ โดยให้ตะเกียงตั้งขึ้นตามปกติ กลบดินเฉพาะด้านล่าง เช่น สับปะรด

การปลูกด้วยใบ เหมาะสำหรับพืชที่มีใบหนาใหญ่และแข็งแรง คล้ายกับการปลูกด้วยส่วนของกิ่งและลำต้น คือการตัดใบไปปักหรือวางบนดินที่ชุ่มชื้นให้เกิดต้นใหม่ เช่น ว่านลิ้นมังกร

การปลูกด้วยราก โดยตัดส่วนของรากไปปักชำให้เกิดต้นใหม่ เช่น ดิปลี เป็นต้น

การปลูกด้วยหน่อหรือเหง้า ในกรณีที่มีต้นพันธุ์อยู่แล้วทำการแยกหน่อที่แข็งแรง โดยตัดแยกหน่อจากต้นแม่ นำหน่อที่ได้ มาตัดรากที่ชำหรือใบที่มากเกินไปออกบ้าง แล้วจึงนำไปปลูกในดินที่เตรียมไว้ กดดินให้แน่นและรดน้ำให้ชุ่ม ควรบำรุงเงาให้จนกว่าต้นจะแข็งแรง

สำหรับการปลูกพืชสมุนไพรในกระถางมีขั้นตอนในการปลูกพืช ดังนี้

1. ก่อนที่จะปลูกต้นไม้ลงในกระถาง จะต้องเลือกกระถางให้มีขนาดที่พอเหมาะกับต้นไม้ต้นนั้น เมื่อได้กระถางมาแล้ว ก็ใช้เศษกระถางแตกขนาดประมาณ 2-3 นิ้ว วางปิดรูก้นกระถาง ทับอิฐมอญเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงก้นกระถางให้สูงประมาณ 1 นิ้วเพื่อช่วยให้เก็บความชื้นและระบายน้ำได้ดีขึ้น
2. ใช้ดินที่ผสมแล้วใส่ลงไปประมาณครึ่งกระถาง นำต้นไม้วางลงตรงกลางแล้วใส่ดินผสมลงในกระถางจนเกือบเต็ม โดยให้ต่ำกว่าขอบกระถาง 1 นิ้ว กดดินให้แน่นพอประมาณ เพื่อไม่ให้ต้นไม้ล้ม
3. รดน้ำให้ชุ่มแล้วยกวางในร่มหรือในเรือนเพาะชำจนกว่าต้นไม้จะทรงตัว แล้วจึงยกออกวางกลางแจ้งได้

พืชสมุนไพรบางชนิดที่ปลูกโดยการเพาะเมล็ด

พืช	ระยะปลูก (ต้น แถว)	อัตราการใช้พันธุ์	การเพาะเมล็ด
กระเจี๊ยบแดง	1 x 1.2 ม.	ใช้เมล็ด 300 กรัม / ไร่	หยอดหลุมละ 3-5 เมล็ด แล้วถอนแยกเมื่อต้นสูง 20-25 ซม.
กานพลู	4.5 6 ม.	จำนวน 60 ต้น / ไร่	เลือกเมล็ดสุกซึ่งมีสีดำ เพาะเมล็ดทันทีเพราะจะสูญเสียอัตราการงอกภายใน 1 สัปดาห์
กะเพราแดง	5 15 ซม.	ใช้เมล็ด 2 กก. / ไร่	ใช้วิธีหว่าน
ขี้เหล็ก	2 2 ม.	จำนวน 400 ต้น / ไร่	แช่เมล็ดในน้ำอุ่น 50 องศาเซลเซียส 3-5 นาที
คำฝอย	30 30-50 ซม.	ใช้เมล็ด 2-2.5 กก./ ไร่	ต้องการความชื้น แต่อย่าให้แฉะเมล็ด จะเน่า
ชุมเห็ดเทศ	3 4 ม.	จำนวน 130 ต้น / ไร่	เพาะเมล็ดจากฝักแก่จัด เมล็ดสีเทาอมน้ำตาล
มะขามแขก	50 100 ซม.	จำนวน 3,000 ต้น / ไร่	หยอดหลุมละ 2-3 เมล็ด แล้วถอนออกให้เหลือหลุมละต้น
ฟ้าทะลายโจร	15 20 ซม.	ใช้เมล็ด 400 กรัม / ไร่	เลือกเมล็ดแก่สีน้ำตาลแดงแช่น้ำอุ่น 3-5 นาที โรยเมล็ดบาง ๆ ให้น้ำใน แปลงเพาะอย่างสม่ำเสมอ
มะแว้งเครือ	1 1 ม.	จำนวน 1,600 ต้น / ไร่	แช่เมล็ดในน้ำอุ่น 50 องศาเซลเซียส 3-5 นาที เพาะในกระบะ 1 เดือน จึง ย้ายปลูก
ส้มแขก	9 9 ม.	จำนวน 20 ต้น / ไร่	มีทั้งต้นตัวผู้และตัวเมีย จึงควรเสียบ ยอดพันธุ์ดีของต้นตัวเมียบนต้นต่อที่ เพาะจากเมล็ดอีกครั้งหนึ่ง

พืชสมุนไพรบางชนิดที่ปลูกโดยการโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของลำต้น

พืช	วิธีปลูก	ระยะปลูก (ต้น แถว)	อัตราพันธุ์ที่ใช้ต่อ ไร่	การเตรียมพันธุ์ปลูก
ดีปลี	ปักชำ	1 1 ม.	1,600 ต้น / ไร่	ตัดเถายาว 4-6 ข้อ เพาะชำในถุง 60 วัน
พริกไทย	ปักชำ	2 2 ม.	400 ต้น / ไร่	ใช้ยอดหรือส่วนที่ไม่แก่จัด อายุ 1-2 ปี ตัดเป็นท่อน 5-7 ข้อ
พลู	ปักชำ	1.5 1.5 ม.	700 ต้น / ไร่	ตัดเถาเป็นท่อนให้มีใบ 3 - 5 ข้อ
พญาขอ	ปักชำ	50 50 ซม.	4,000 ต้น / ไร่	ตัดกิ่งพันธุ์ 6 - 8 นิ้ว มีตา 3 ตา ใบยอด 1/3 ของกิ่งพันธุ์
เจตมูลเพลิง	ปักชำ	50 50 ซม.	4,000 ต้น / ไร่	ใช้กิ่งกิ่งแก่กิ่งอ่อนปักชำ
อบเชย	กิ่งตอน	2 2 ซม.	400 ต้น / ไร่	
ฝรั่ง	กิ่งตอน	4 4 ม.	100 ต้น / ไร่	
ขมิ้นชัน	เหง้า	30 30 ซม.	10,000 ต้น / ไร่	เหง้าอายุ 7-9 เดือน แบ่งให้มีตาอย่างน้อย 3-5 ตา
ตะไคร้หอม	เหง้า	1.5 1.5 ม.	600 หลุม / ไร่	ตัดแบ่งให้มีข้อ 2-3 ข้อ ตัดปลายใบออกปลูก 3 ต้น / หลุม
ไพล	เหง้า	50 50 ซม.	4,000 ต้น / ไร่	เหง้าอายุมากกว่า 1 ปี มีตาสมบูรณ์ 3-5 ตา
บุก	หัว	40 40 ซม.	6,000 หัว / ไร่	หัวขนาดประมาณ 200 กรัม ฝังลึกจากผิวดิน 3-5 ซม.
หางไหล	ไหล	1.5 1.5 ม.	700 ต้น / ไร่	เลือกขนาดกิ่ง 0.7-1 ซม. มีข้อ 3-4 ข้อ
เร่ว	หน่อ	1 1 ม.	1,600 ต้น / ไร่	ตัดแยกหน่อจากต้นเดิมให้มีลำต้นติดมาด้วย
ว่านทางจระเข้	หน่อ	50 70 ซม.	4,500 ต้น / ไร่	แยกหน่อขนาดสูง 10-15 ซม.

การดูแลรักษาพืชสมุนไพร

การพร่างแสง พืชสมุนไพรหลายชนิดต้องการแสงน้อย จึงต้องมีการพร่างแสงให้ตลอดเวลา การพร่างแสงอาจใช้ตาข่ายพร่างแสง หรืออาจปลูกร่วมกับพืชอื่นที่มีร่มเงา ปลูกบริเวณเชิงเขาหรือปลูกในฤดูฝน ซึ่งมีช่วงแสงไม่เข้มข้น เช่น บุก ฟ้าทะลายโจร เร่ว หญ้าหนวดแมว เป็นต้น สำหรับพืชสมุนไพรทั่วไปที่อ่อนแออยู่ ก็ควรพร่างแสงให้ช่วงระยะหนึ่งจนพืชนั้นตั้งตัวได้ จึงให้แสงตามปกติ การทำค้างในพืชเถาต่าง ๆ ควรทำค้างเพื่อสะดวกในการเก็บผลผลิต การดูแลรักษาและการเจริญเติบโตของพืช เช่น พริกไทย พลู มะแว้งเครือ อัญชัน เป็นต้น

การให้น้ำ ควรให้น้ำอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมโดยพิจารณาลักษณะของพืชแต่ละชนิดว่าต้องการน้ำมากหรือน้อย โดยปกติควรให้น้ำอย่างน้อยวันละครั้ง แต่หากเห็นว่าจะเกินไปก็เว้นช่วงได้ หรือแห้งเกินไปก็ให้น้ำเพิ่มเติม จึงต้องคอยสังเกตเนื่องจากแต่ละพื้นที่มีสภาพดินและภูมิอากาศแตกต่างกัน การให้น้ำควรให้จนกว่าพืชจะตั้งตัวได้

ระยะเวลาในการให้น้ำที่เหมาะสมที่สุดคือเวลาเช้า เพราะช่วงเวลานี้พืชเริ่มได้รับแสงแดด มีการสังเคราะห์แสง และเริ่มดูดน้ำและแร่ธาตุต่าง ๆ จากดินขึ้นไปใช้ประโยชน์ในกระบวนการเจริญเติบโตและสามารถดูดได้ทั้งวัน ซึ่งเป็นระยะเวลายาวนานตั้งแต่ 07.00-17.00 น.) น้ำที่ให้แก่พืชจึงถูกพืชดูดไปใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด ไม่ควรให้น้ำแก่พืชในเวลากลางคืนหรือเวลาเย็นมากเกินไปหรือเมื่อสิ้นแสงแดด เพราะใบของพืชอาจจะไม่แห้ง ซึ่งจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายในสภาพที่ใบพืชมีความชื้นสูง เช่น โรคราน้ำค้าง โรคเน่าคอดิน โรคใบไหม้ เป็นต้น นอกจากนี้ น้ำที่ให้แก่พืชในเวลาเย็นจะเกิดประโยชน์ต่อพืชน้อยมากหรือ ๆ ไม่มีประโยชน์เลย เพราะเมื่อไม่มีแสงแดดพืชจะไม่ปรุงอาหารหรือสังเคราะห์แสง ทำให้พืชดูดน้ำได้น้อยหรือไม่ดูดน้ำเลย

การพรวนดิน เป็นการทำให้ดินร่วนซุย ระบายน้ำดีขึ้น ทั้งยังช่วยกำจัดวัชพืชอีกด้วย จึงควรมีการพรวนดินบ้างเป็นครั้งคราวโดยพรวนในขณะที่ดินแห้งพอสมควรและไม่ควรให้กระทบกระเทือน รากมากนัก

การใส่ปุ๋ยโดยปกติจะให้ก่อนการปลูกโดยรองกันหลุมด้วยปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยวิทยาศาสตร์ ในการให้ปุ๋ยกับพืชสมุนไพรแนะนำให้ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ เพราะปุ๋ยจะค่อย ๆ ย่อยสลายและปล่อยแร่ธาตุที่มีประโยชน์ให้พืชอย่างช้า ๆ และสม่ำเสมอ และยังช่วยให้ดินอุ้มน้ำได้ดี การให้ปุ๋ยควรให้อย่างสม่ำเสมอประมาณ 1-2 เดือนต่อครั้งโดยอาจใส่แบบเป็นแถวระหว่างพืชหรือใส่รอบ ๆ โคนต้นบริเวณทรงพุ่มก็ได้

การกำจัดศัตรูพืช ควรใช้วิธีธรรมชาติ เช่น

ปลูกพืชหลายชนิดบริเวณเดียวกัน และควรปลูกสมุนไพรที่มีกลิ่นฉุน และมีฤทธิ์ในการรบกวนแมลง แทรกอยู่ด้วย เช่น ดาวเรือง ตะไคร้หอม กะเพรา เสียนดอกม่วง เป็นต้น

อาศัยธรรมชาติจัดสมดุลกันเอง ไม่ควรทำลายแมลงทุกชนิดเพราะบางชนิดเป็นประโยชน์ จะช่วยควบคุมและกำจัดแมลงที่เป็นศัตรูพืชให้ลดลง

ใช้สารจากธรรมชาติ โดยใช้พืชที่มีสารประกอบที่มีฤทธิ์ต่อแมลงที่เป็นศัตรูพืชมากำจัดโดยที่แต่ละพืชจะมีสารประกอบที่ออกฤทธิ์กับแมลงต่างชนิดกัน เช่น

สารสกัดจากสะเดา	ด้วง	เพลี้ยอ่อน	เพลี้ยกระโดด
ยาสูบ	เพลี้ยอ่อน	ไรแดง	โรครา
หางไหลแดง	เพลี้ย	ด้วง	

การบำรุงรักษาพืชสมุนไพร ควรเลือกวิธีดูแลรักษาให้เป็นไปตามธรรมชาติมากที่สุด และควรหลีกเลี่ยงสารเคมีไม่ว่าด้านการให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืชหรือศัตรูพืช เนื่องจากอาจมีพิษตกค้างในพืชและยังมีผลกับคุณภาพและปริมาณสารสำคัญในพืชอีกด้วย

ภาคผนวก ข

ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาไชย



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะ



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะ



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะเขย



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาไชย



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะเขย



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาไชย



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดลำภาไชย



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะเขย



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะเขย



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดท่าเสาไชย



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภาไชย



ประมวลภาพ
โครงการอบรมปฏิบัติการปลูกพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ชมรมผู้สูงอายุวัดสำเภายะเขย

