



มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา  
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์  
Foundation for Life Development Under the Patronage of  
H.R.H. Princess Galyani Vadhana Krom Luang Naradhiwas Rajanagarindra

เลขานุการกรม  
1513  
รช.662  
วันที่  
วันที่

ที่ ม.ช.พ. ๒๕๖๒/๒๓

๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

กรมควบคุมโรค  
วันที่ ๑๕/๒/๒๕  
วันที่ ๑ มี.ค. ๒๕๖๒  
เวลา ๑๕:๓๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์รับสมัครบุคคลเข้ารับการฝึกอบรม “ธรรมานามัย” รุ่นที่ ๑๗ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

เรียน อธิบดีกรมควบคุมโรค

กลุ่มพัฒนาการบุคคล  
เลขที่ 149  
วันที่ 8 มี.ค. 2562  
10:22 น.

ห้องเรียนฝึกอบรมบุคคล  
เลขที่ ๑๖๕๘  
วันที่ ๕ มี.ค. ๒๕๖๒  
เวลา ๑๐.๓๖

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
- ๑. ประกาศรับสมัครบุคคลเข้ารับการฝึกอบรม “ธรรมานามัย” รุ่น ๑๗ จำนวน ๑ ชุด
  - ๒. ใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรม จำนวน ๓ ชุด
  - ๓. แผนที่ทางไปสถานที่จัดการฝึกอบรม จำนวน ๑ แผ่น

กองการเจ้าหน้าที่ กรมควบคุมโรค  
เลขที่ ๑๔๗๗  
วันที่ ๗ มี.ค. ๒๕๖๒  
เวลา ๑๔:๓๕

ด้วยโครงการ “ธรรมานามัย” มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ

เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ จะได้จัดการฝึกอบรม “ธรรมานามัย” รุ่นที่ ๑๗ ตาม  
แนวทางทฤษฎีธรรมานามัยของ เรือโท ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ จำนวน ๘๐ คน เฉพาะวัน  
อาทิตย์ที่ ๑๒,๑๙,๒๖ พฤษภาคม และ ๒,๙,๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒ รวม ๖ วัน โดยจัดขึ้นที่ห้องประชุม  
สลากินแบ่งรัฐบาล ชั้น ๒ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา  
กรมหลวงนราธิวาส ราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ ๑๐๑ ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร  
ผู้เข้าอบรมไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการอบรมแต่อย่างใด

มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ ใคร่ขอความอนุเคราะห์ติดประกาศเชิญชวนผู้สนใจ ให้สมัครเข้ารับการอบรม  
โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด ทั้งนี้หากมีผู้สมัครเข้าอบรม เกินจำนวน ๘๐ คน จะได้ทำการคัดเลือกและ  
แจ้งให้ผู้ผ่านการคัดเลือกทราบ และเข้าร่วมการฝึกอบรมต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อกรุณาให้ความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ เพื่อทราบทั่วกันด้วย จะเป็นพระคุณ

อย่างยิ่ง  
๗ มี.ค. ๒๕๖๒

ขอแสดงความนับถือ

๒) มอบ ทศ. น. ๒๕๖๒

๑) เรียน อธิบดีกรมควบคุมโรค  
เพื่อโปรดพิจารณาต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ  
๑๕

(นายแพทย์จำรูญ มีขนอน)

(นายสุวรรณชัย วัฒนา ยิ่งเจริญชัย)

(นายเกรียงศักดิ์ เพาะโภชน)

เลขาธิการ

อธิบดีกรมควบคุมโรค

เลขานุการกรม  
๕ มี.ค. ๒๕๖๒

๒๐๒๕๖๒  
๘ มี.ค. ๒๕๖๒

๗ มี.ค. ๒๕๖๒

เลขที่ 101 หมู่ที่ 9 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2448-6461, 0-2448-6050 โทรสาร 0-2448-6563

คณะกรรมการมูลนิธิฯ	ประธานกรรมการ	รองประธานกรรมการ	รองประธานกรรมการ	กรรมการและเหรัญญิก	เลขาธิการและผู้อำนวยการกิตติมศักดิ์
พล.ร.อ. นพ. ม.จ. ปุสาด สวัสดิวัตน์	นพ.ยุทธ โพธารามิก	นพ.ชาติร์ บ้านจีน	พล.ร.ต. นพ.สงบ	นพ.จำรูญ มีขนอน	
กรรมการ :	นายพิเชต สุนทรพิพิธ	นายเดชะพิทย แสงสิงแก้ว	นายอร่าม อามระดิษ	รศ.ดร.รัชชัย แสงสิงแก้ว	นพ.สุศักดิ์ สัมปัตตวนิช
	นายวินัย วีระภูษงค์	นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข	นพ.มนู วาทีสุนทร	พญ.วราภรณ์ จินรัตน์	นางสมณฑา ชาญมูล
	นายวิศิษฐ์ จิตต์แจ้ง	นายชัยวัฒน์ พลภักดี	นางศุภมาส สุทธิสัมพันธ์		นพ.ประสพ ไตรภวานนท์

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ 472 ตามประกาศกระทรวงการคลัง

E-mail : chewitpattana101@gmail.com

๑๕๓๐๒๖๒ ๑๕๑๕ ๒๑



มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา  
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

Foundation for Life Development Under the Patronage of  
H.R.H. Princess Galyani Vadhana Krom Luang Naradhiwas Rajanagarindra

สำเนา

ประกาศ

## เรื่อง รับสมัครบุคคลผู้เข้าอบรม “ธรรมานามัยรุ่นที่ 17”

มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา  
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ด้วย มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาส  
ราชนครินทร์ ได้จัดให้มีการอบรมโครงการ “ธรรมานามัย” แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตของ  
ตนเองให้ได้ครบ 3 มิติ คือ พัฒนากาย (กายานามัย) พัฒนาจิต (จิตตานามัย) และพัฒนาวิถีชีวิต (ชีวิตานามัย) ตาม  
แนวทางของโครงการธรรมานามัย ที่ ศาสตราจารย์ เรือโท นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ เป็นผู้ให้กำเนิดอันจะทำให้ผู้เข้า  
อบรมสามารถพัฒนาตนเอง ให้มีสุขภาพกายและจิตดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า สามารถสร้างประโยชน์แก่  
สังคมและบุคคลอื่นๆได้ อย่างดี

การอบรม “ธรรมานามัย” เริ่มดำเนินการครั้งแรกในปี พ.ศ.2549 โดยได้จัดการอบรมมาแล้วรวม 16 รุ่น มีผู้  
ผ่านการอบรม 997 คน ในปี พ.ศ. 2562 นี้ มูลนิธิชีวิตพัฒนาจะจัดการอบรม “ธรรมานามัยรุ่นที่ 17” ขึ้นในวัน  
อาทิตย์ที่ 12,19,26 พฤษภาคมและ 2,9,23 มิถุนายน 2562 เวลา 07.00 – 17.00 น. ซึ่งเป็นการจัดอบรมเฉพาะวัน  
อาทิตย์รวม 6 วัน จัด ณ ห้องประชุมสลากกินแบ่งรัฐบาล ชั้น2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษาสมเด็จพระเจ้า  
พี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ในบริเวณมูลนิธิชีวิตพัฒนา

### คุณสมบัติของผู้สมัครเข้ารับการอบรม

1. อายุระหว่าง 50-70 ปี
2. สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคติดต่อร้ายแรง
3. สามารถเข้าร่วมการอบรมในวันอาทิตย์ ระหว่างเวลา 07.00 – 17.00 น.  
ได้ครบทั้ง 6 วัน ตามหลักสูตรที่วางไว้
4. หลังจบการอบรมแล้ว ยินดีเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆกับมูลนิธิชีวิตพัฒนา  
ตามโอกาสและเวลาอันเหมาะสม
5. เป็นผู้ที่มีจิตอาสา มีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับหมู่คณะ

เลขที่ 101 หมู่ที่ 9 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2448-6461, 0-2448-6050, 0-2448-6942 โทรสาร 0-2448-6563

คณะกรรมการมูลนิธิฯ	ประธานกรรมการ	รองประธานกรรมการ	รองประธานกรรมการ	กรรมการและเหรัญญิก	เลขาธิการและผู้อำนวยการกิตติมศักดิ์	
	พล.ร.อ. นพ. ม.จ. ปุสาด สวัสดิวัตน์	นพ.ยุทธ โพธารามิก	นพ.ชาติร์ บ้านชื่น	พล.ร.ต. นพ.สงบ ชลออยู่	นพ.จ่ารัฐ มีখনอน	
กรรมการ :	นายพิเชต สุนทรพิพิธ	นายเดชะพิทยัง แสงสิงแก้ว	นายอร่าม อามระดิษ	รศ.ดร.ชัยชัย แสงสิงแก้ว	นพ.สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช	นพ.ชุมพล วงศ์ประทีป
	นายวินัย วีระภูงศ์	นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข	นพ.มนู วาทีสุนทร	พญ.วารุณี จินารัตน์	นางสุนันทา ธัญญผล	นพ.ประสาธ ไททรงพานนท์
	นายวิศิษฐ์ จิตต์แจ้ง	นายชัยวัฒน์ พลภักดิ์	นางศุภมาส	สุทธิสัมพันธ์		

ผู้สนใจเข้ารับการอบรม โปรดติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติมและยื่นใบสมัครได้ที่สำนักงานบริหารจัดการ มูลนิธิชีวิตพัฒนา เลขที่ 101 หมู่ 9 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรสาร.0-2448-6563 E-mail [Chewitpattana101@gmail.com](mailto:Chewitpattana101@gmail.com) ทั้งนี้ท่านสามารถ Download ใบสมัครจาก Website ของมูลนิธิชีวิตพัฒนาได้ที่ [www.Chewitpat.org](http://www.Chewitpat.org) ยื่นใบสมัครได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 15 มีนาคม 2562 เวลา 17.00 น.

การคัดเลือกผู้มีสิทธิ์เข้ารับการอบรมหลังปิดรับสมัคร จะทำการคัดเลือกผู้ได้รับสิทธิเข้ารับการอบรมทั้งสิ้นจำนวน 80 ท่าน โดยมูลนิธิจะมีหนังสือตอบรับให้เข้ารับการอบรม และแจ้งรายละเอียดอื่นๆให้ทราบต่อไป

การรับสมัคร สมัครได้ที่สำนักงานบริหารจัดการ มูลนิธิชีวิตพัฒนาทุกวันในเวลาราชการ

ผู้ประสานงานการอบรม นางปราณี ประดิษฐ์

หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ 02-448-6461, 02-448-6050 ต่อ 11

ทั้งนี้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 24 มกราคม 2562

พลเรือเอก



(หม่อมเจ้าปุสาณ สวัสดิวัตน์)

ประธานกรรมการ

มูลนิธิชีวิตพัฒนาในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ

เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

และประธานโครงการธรรมานามัย



## ใบสมัครเข้ารับการอบรมธรรมทานามัย รุ่นที่ 17

\* ติครูปถ่ายปัจจุบัน  
ขนาด 2 นิ้ว

### กรุณาเขียนตัวบรรจง (ต้องกรอกข้อความให้ครบ)

1.ชื่อ(นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....  
ชื่อเล่น.....เกิดวัน.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....  
อายุ.....ปี ศาสนา.....

2.ที่อยู่ปัจจุบัน (สำหรับส่งเอกสารถึงได้) เลขที่.....  
.....  
มือถือ.....โทรศัพท์(บ้าน).....  
Email(ถ้ามี).....

3.การศึกษา  ต่ำกว่าปริญญาตรี (จบอย่างต่ำ ม.6) .....  ปริญญาตรีสาขา.....  
 ปริญญาโทสาขา.....  ปริญญาเอกสาขา.....  
วุฒิพิเศษ  เนติบัณฑิต  พุทธศาสตร์  อื่นๆ .....

4.ความชำนาญพิเศษ.....

5.อาชีพเดิม(ก่อนเกษียณอายุ).....  
อาชีพปัจจุบัน.....

6.กิจกรรมสำคัญเพื่อส่วนรวม / เพื่อสังคมที่เคยทำ.....  
.....

7.ท่านดูแลสุขภาพอย่างไร.....  
.....

8.ทราบเรื่องการอบรมจาก  เพื่อนแนะนำ  เว็บไซต์ของมูลนิธิฯ  อื่นๆ(โปรดระบุ).....

9.ผู้แนะนำให้มาสมัคร.....โทรศัพท์.....

10.โรคประจำตัวที่สำคัญ.....

11.ท่านมั่นใจจะเข้ารับการอบรมครบ 6 ครั้งหรือไม่.....

12..ท่านจะร่วมพบปะสังสรรค์กับเพื่อนร่วมรุ่นและรุ่นอื่นๆ เดือนละ 1 - 2 ครั้ง  ได้  ไม่ได้  ไม่แน่ใจ

(ลงชื่อ).....ผู้แนะนำ (ลงชื่อ).....ผู้สมัคร

(.....) (.....)

วันที่สมัคร วันที่ .....เดือน.....พ.ศ.2562

หมายเหตุ: คณะกรรมการจะพิจารณาใบสมัครที่สมบูรณ์ครบถ้วนเท่านั้น

## แบบประเมินเบื้องต้น

น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม. รอบพุง.....นิ้ว  
 ความดันโลหิต(BP)...../..... ดัชนีมวลกาย\* mmHg. BMI.....

สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด (ตอบตามความเป็นจริง ไม่มีผลต่อการพิจารณารับสมัคร)

รายการ	ทุกวัน	เกือบทุกวัน	บางวัน	ไม่เลย
การเดินเร็ว.....	.....	.....	.....	.....
เล่นกีฬา.....	.....	.....	.....	.....
แกว่งแขน.....	.....	.....	.....	.....
การออกกำลังกายอื่นๆ(โปรตระบุ).....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
ดื่มสุรา/เหล้า/เบียร์.....	.....	.....	.....	.....
ชา/กาแฟ.....	.....	.....	.....	.....
พืชผัก.....	.....	.....	.....	.....
ผลไม้.....	.....	.....	.....	.....
อาหารปิ้ง/ย่าง.....	.....	.....	.....	.....
ของทอด/ของมัน /ปาท้องไก่.....	.....	.....	.....	.....
อยู่กับธรรมชาติ.....	.....	.....	.....	.....
ไปเที่ยว.....	.....	.....	.....	.....
ฟังเพลง.....	.....	.....	.....	.....
ร้องเพลง.....	.....	.....	.....	.....
เต้นรำ.....	.....	.....	.....	.....
นวด.....	.....	.....	.....	.....
อยู่ในที่อับ มีฝุ่นละออง.....	.....	.....	.....	.....
นอนหลับยาก.....	.....	.....	.....	.....
นอนตึก.....	.....	.....	.....	.....
บริหารลมหายใจ.....	.....	.....	.....	.....
ทำสมาธิ.....	.....	.....	.....	.....
สวดมนต์.....	.....	.....	.....	.....
ฟังธรรม.....	.....	.....	.....	.....
ทำบุญ.....	.....	.....	.....	.....
บริจาคเงิน สิ่งของ.....	.....	.....	.....	.....
อารมณ์เสีย.....	.....	.....	.....	.....
เครียด หงุดหงิด.....	.....	.....	.....	.....
วิจารณ์คนอื่น.....	.....	.....	.....	.....
พบปะญาติ เพื่อนฝูง.....	.....	.....	.....	.....
ไปวัด.....	.....	.....	.....	.....
เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม.....	.....	.....	.....	.....
เข้าร่วมงานอาสา.....	.....	.....	.....	.....
งานสังคมอื่นๆ (โปรตระบุ).....	.....	.....	.....	.....

\* ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลัง 2 (หรือเว้นว่างก็ได้)