



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โทร. 1803
 ที่ ศธ. 0259.10.4/ว ๑๕๕๕๕ วันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ.2553
 เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรม "ดูแลสุขภาพพึ่งตนตามวิถีพุทธ"

เลขที่	๑๔๔๗
วันที่	๑๕ มิ.ย. ๒๕๕๓
เวลา	๑๑-๐๐๐

เรียน คณบดีคณะเภสัชศาสตร์

ด้วยสำนักวิทยบริการ จะมีการจัดกิจกรรม "ดูแลสุขภาพพึ่งตนตามวิถีพุทธ" โดยสำนักวิทยบริการ ร่วมกับโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และคณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว จะจัดในวันจันทร์ที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ.2553 ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารข้อมูลท้องถิ่น สำนักวิทยบริการ โดยมี "หมอเขียว" หรือ หมอใจเพชร กล้าจน นักวิชาการสาธารณสุข จากโรงพยาบาลอำนาจเจริญ เป็นวิทยากร

ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นการแนะนำแนวทางในการดูแลสุขภาพตนเองตามวิถีพุทธ เพื่อให้ทุกคนรู้จักการบำบัด ดูแล รักษาตนเอง โดยวิธีง่ายๆ ได้แก่ การดื่มน้ำสมุนไพร การรับประทานอาหารปรับสมดุล ร้อน - เย็น การออกกำลังกายแนวโยคะกตจุลลมปราณ การชูดพิษ (กัวซา) เพื่อให้การจัดกิจกรรมดังกล่าวเกิดประโยชน์ต่อบุคลากรของหน่วยงาน มีสุขภาพแข็งแรงสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในช่วงเช้าจะเป็นการบรรยาย และช่วงบ่ายมีการฝึกปฏิบัติ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ จึงขอเชิญบุคลากรผู้สนใจในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมกิจกรรม

ทั้งนี้ สำนักวิทยบริการ ขอสงวนสิทธิ์ให้ผู้ส่งรายชื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามลำดับในจำนวนทั้งหมด 60 ท่าน ภายในวันพุธที่ 30 มิถุนายน พ.ศ.2553 โดยติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ คุณเมณีวรรณ สาระไทย โทรฯ 1804 หรือคุณนันทา กิจแสวง โทรฯ 1803

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

วิมล ดอนต์
 - นพ.วิมล
 - เภสัชกร วิมล

๑๕/๖/๕๓

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บรรชา บุคตาดี)
 ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการ

ประสาสัมพันธ์
 ๑๕/๖/๕๓

กำหนดการกิจกรรม “ดูแลสุขภาพฟุ้งตนตามวิถีพุทธ”
วันจันทร์ที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ.2553
ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารข้อมูลท้องถิ่น สำนักวิทยบริการ

วันที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ.2553

- เวลา 08.45 น. – 09.00 น. ผู้อำนวยการสำนักวิทยบริการกล่าวถึงการจัดกิจกรรม “ดูแลสุขภาพฟุ้งตนตามวิถีพุทธ”
- เวลา 09.00 น. – 12.00 น. บรรยาย “การดูแลสุขภาพฟุ้งตนตามวิถีพุทธ” โดย หมอเขียว
- เวลา 12.00 น. – 13.00 น. รับประทานอาหาร (เป็นอาหารตามแนวการปรับสมดุลร้อน – เย็น)
- เวลา 13.00 น. – 16.00 น. ฝึกปฏิบัติ การชูดพิษ (กัวซา) การกดจุดลมปราณ การออกกำลังกายแนวโยคะเพื่อสุขภาพ การทำน้ำดื่มสมุนไพร หรือกิจกรรมอื่นๆ
เท่าที่มีเวลาดำเนินกิจกรรม