



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว

ที่ ยส. ๐๐๓๓.๓๐๑. / ๕๐๕

วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการจัดกิจกรรมเสริมสร้างและพัฒนาทางด้านจริยธรรม และการรักษาวินัย รวมทั้งการป้องกันมิให้
กระทำความผิด

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว

ตามที่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว มีการส่งเสริมจริยธรรมและรักษาวินัยของบุคลากรใน
หน่วยงาน ให้เกิดการรับรู้เข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้สะท้อนพฤติกรรมที่ถูกต้อง จึงจัดกิจกรรม “เสริมสร้างและพัฒนา
ทางด้านจริยธรรม และการรักษาวินัย รวมทั้งการป้องกันมิให้กระทำความผิด” ในวันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘ ณ ห้อง
ประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมรวมกับการแสดงเจตนารมย์สุจริตต่อการปฏิบัติ
หน้าที่ราชการ นั้น

ในการนี้ กิจกรรมได้ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว โดยมีผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน ๕๐ ราย โดยในการดำเนิน
กิจกรรม ได้ดำเนินการตามเอกสารรายงานการประชุมที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขออนุมัติเผยแพร่กิจกรรมดังกล่าวลงบนเว็บไซต์ของหน่วยงานเพื่อให้
สาธารณสุขชนได้ทราบโดยทั่วกัน

(นายจักรพงษ์ เสาร์ทอง)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

อนุมัติ

(นายพันธุ์ทอง จันทรสว่าง)

สาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว

รายงานการประชุมบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว
กิจกรรมอบรมเสริมสร้างและพัฒนาทางด้านจริยธรรม และการรักษาวินัย รวมทั้งการป้องกันมิให้กระทำความผิด
วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๓.๐๐ -๑๖.๓๐ น.

รายชื่อผู้มาประชุม

ตามเอกสารแนบ

เริ่มประชุมเวลา ๐๙.๐๐ น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

นายจักรพงษ์ เสาร์ทอง ทำหน้าที่เป็นพิธีกร ได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในการอบรมเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างและพัฒนาทางด้านจริยธรรมและการรักษาวินัย รวมทั้งการป้องกันการกระทำความผิดวินัย ดังนี้

๒.๑ ส่งเสริมและเสริมสร้างจิตสำนึกและค่านิยมในการปฏิบัติราชการของเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว ให้มีคุณภาพคุณธรรมและความรับผิดชอบในการป้องกันปัญหาการทุจริต

๒.๒ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนและทุกภาคส่วนในการเสริมสร้างวินัยคุณธรรมจริยธรรมและการป้องกันการทุจริต

๒.๓ พัฒนากลไกในการสร้างวินัยคุณธรรมจริยธรรมและการตรวจสอบถ่วงดุลการใช้อำนาจของหน่วยงานในสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว ให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

๒.๔ พัฒนาขีดความสามารถของเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้วในการปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องตามกฎหมายมีวินัยคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการทุจริตและประพฤติมิชอบ

ระเบียบวาระที่ ๒ - ๓รับรองและติดตาม การประชุมครั้งที่ - /๒๕๖๗

- ไม่มี

ระเบียบวาระที่ ๔ เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

๔.๑. นางสาวคมคาย สายหมั่น ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ คณะทำงานการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินการ ของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอฯ ให้มีความตระหนักถึงการต่อต้านการทุจริต และให้ทุกส่วนงานมีความมุ่งมั่น ในการแก้ไขปัญหาการทุจริตอย่างต่อเนื่อง และปลูกกระแสสังคมให้มีจิตสำนึกที่ถูกต้อง ยึดมั่นในคุณธรรมจริยธรรมและความพอเพียง พร้อมทำหน้าที่ตรวจสอบและเฝ้าระวังการทุจริตร่วมกัน เพื่อให้องค์กรมีความโปร่งใสเป็นที่ยอมรับในระดับสากลต่อไป

๔.๒. จากนั้นได้ดำเนินการบรรยายเรื่องการ **วินัยคุณธรรมจริยธรรมและการป้องกันการทุจริต** ดังนี้

ความหมายของวินัยคุณธรรมจริยธรรมและการป้องกันการทุจริต

“ ข้าราชการไม่ว่าจะอยู่ในตำแหน่งใดระดับไหนมีหน้าที่อย่างไรล้วนมีส่วนสำคัญอยู่ในงานของแผ่นดิน ทั้งสิ้นทุกคนจึงต้องตั้งใจปฏิบัติหน้าที่โดยเต็มกำลังความสามารถด้วยอุดมคติด้วยความเข้มแข็งเสียสละและระมัดระวังให้การทุกอย่างในหน้าที่ เป็นไปอย่างถูกต้องเที่ยงตรงด้วยความระลึกดีอยู่เสมอว่าการปฏิบัติตัวปฏิบัติงานของตนมีผลเกี่ยวเนื่องถึงทุกข์ประชาชนตลอดจนความเจริญขึ้น หรือเสื่อมลงของประเทศชาติ” พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระราชทานแก่ข้าราชการพลเรือนในวันข้าราชการพลเรือนปีพุทธศักราช ๒๕๕๗

การปฏิบัติบริหารงานของแผ่นดินนั้นเป้าหมายสูงสุดคือ “ ประโยชน์สุขของประชาชน ” ข้าราชการได้รับมอบหมายภารกิจในการให้บริการสาธารณะแก่ประชาชนใช้อำนาจที่ได้รับมอบหมายจากรัฐในการปฏิบัติงานจากความเชื่อถือไว้วางใจของประชาชนโดยมุ่งหวังให้ข้าราชการผู้ได้รับมอบหมายรับผิดชอบกำกับดูแลจัดการตัดสินใจเกี่ยวกับทรัพยากรของชาติและให้บริการสาธารณะเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนชาวไทยและต่อประเทศจาก พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่ได้พระราชทานแก่ข้าราชการสะท้อนให้เห็นภาระอันยิ่งใหญ่ของข้าราชการ และการจะปฏิบัติภาระอันยิ่งใหญ่ได้สำเร็จนั้น ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือความมีคุณธรรมจริยธรรมของข้าราชการนั่นเอง นอกจากนั้นอาชีพ “ ข้าราชการ ” นับเป็นอาชีพที่มีเกียรติประชาชนคาดหวังในการให้บริการและประสิทธิผลในงานของข้าราชการไว้สูงอันเนื่องจากตราบอดีตจนถึงปัจจุบัน “ ข้าราชการ ” นับเป็นผู้ได้ทำงานให้บริการ และรับใช้ประชาชนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เท่ากับได้รับใช้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ด้วย “ พระองค์ทรงมีอาชีพ “ ทำราชการ ” ส่วนข้าราชการคือผู้รับสนองพระองค์มาทำให้สำเร็จลุล่วง .. ” งานราชการจึงเป็นงานที่มีเกียรติเรียกว่า “ รับราชการ ” พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงรักประชาชนการทำงานราชการเป็นการกระทำเพื่อประเทศชาติและประชาชนเป็นงานที่มีผลกระทบทั้งในปัจจุบันและอนาคตต่อสังคมมากกว่าจะมีผลต่อตนเองและพวกพ้องงานราชการจึงแตกต่างจากงานเอกชนและงาน บริษัท เป็นการลงทุนลงแรงที่ไม่มีกำไรโดยตรงแก่ผู้ทำและหน่วยงาน แต่จะมีผลดีต่อส่วนรวมและส่วนใหญ่มักเป็นผลระยะยาวซึ่งเมื่อส่วนรวมและสังคมมีผลลัพธ์ที่ดีย่อมส่งผลให้ข้าราชการซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเกิดประโยชน์สุขไปด้วยตรงกับปรัชญาดำรงชีวิตของมวลมนุษย์ว่า “ ถ้าคนอื่นไม่มีความสุขเราจะสุขได้อย่างไร ” ดังนั้นอาชีพ “ ข้าราชการ ” ในทุกชาติทุกสังคมจึงถูกคาดหวังจากประชาชนในชาติว่าจะประพฤติตนอย่างซื่อสัตย์รับผิดชอบเสียสละยึดความถูกต้องเป็นธรรมเป็นที่เชื่อถือไว้วางใจของประชาชนข้าราชการจึงจำเป็นต้องมีพฤติกรรมทางจริยธรรมสูงในการทำงานซึ่งหมายถึงการเป็นคนดีและคนเก่งไปพร้อมกัน

ความหมายของวินัย

“ วินัย ” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานหมายถึงระเบียบแบบแผนและข้อปฏิบัติ “ วินัย ” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Discipin หมายถึง เครื่องควบคุมพฤติกรรมของตนความหมายของวินัยข้าราชการอาจแยกพิจารณาออกได้เป็น ๒ กรณี

(๑) กฎหมายระเบียบข้อบังคับกฎหลักเกณฑ์หรือแบบแผนความประพฤติที่ทางราชการกำหนดให้ข้าราชการยึดถือและปฏิบัติ

(๒) ลักษณะเชิงพฤติกรรมที่ข้าราชการแสดงออกมาในทางที่ถูกต้องที่ควรเป็นการควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องกฎหมายระเบียบข้อบังคับกฎหลักเกณฑ์หรือแบบแผนที่ทางราชการได้กำหนดไว้

ดังนั้น “ วินัยข้าราชการ ” จึงหมายถึง กฎหมายระเบียบข้อบังคับกฎหลักเกณฑ์หรือแบบแผนความประพฤติที่ทางราชการกำหนดไว้เป็นข้อกำหนดความประพฤติข้าราชการและผู้บังคับบัญชาให้ประพฤติดีงามละเว้นจากความประพฤติที่ไม่ชอบเพื่อให้ข้าราชการยึดถือและปฏิบัติอันเป็นการควบคุมพฤติกรรมของข้าราชการในองค์กรหรือหน่วยงานนั้น ๆ ให้เป็นไปตามแนวทางที่พึงประสงค์รวมทั้งการควบคุมและส่งเสริมให้ข้าราชการอยู่ในกรอบแห่งความประพฤติอันดีงามเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสันติเคารพในสิทธิและหน้าที่ของกันและกันรวมทั้งการเคารพต่อองค์กร

“ การรักษาวินัย ” หมายถึง การที่ข้าราชการปฏิบัติตามข้อกำหนดทางวินัยตามที่กฎหมายบัญญัติอย่างเคร่งครัดระมัดระวังดูแลป้องกันไม่ฝ่าฝืนหรือหลีกเลี่ยงหากพบว่าการกระทำความผิดผู้บังคับบัญชาต้องดำเนินการทางวินัยทันทีเพื่อมิให้เป็นเยี่ยงอย่างแก่บุคคลอื่นการรักษาวินัยที่ดีนั้นนอกจากตัวข้าราชการเองที่จะต้องเรียนรู้สำนึกตระหนักในหน้าที่แล้วผู้บังคับบัญชาต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีดูแลส่งเสริมและพัฒนาให้ข้าราชการมีวินัยด้วย

วินัยข้าราชการมีความสำคัญเป็นอันมากต่อหน่วยงานภาครัฐในการบริหารงานให้เป็นไปตามนโยบาย เพราะข้าราชการเป็นส่วนหนึ่งของหน่วยงานรัฐซึ่งจะต้องเข้าถึงและใกล้ชิดกับประชาชนโดยตรงหากข้าราชการไม่มีวินัยที่พอที่จะทำให้ประชาชนขาดความเชื่อถือศรัทธาและไม่ให้ความร่วมมือกับหน่วยงานในการบริหารประเทศไปด้วยนอกจากวินัยข้าราชการจะมีความสำคัญต่องานราชการโดยรวมแล้ววินัยข้าราชการยังมีความสำคัญต่อตัวข้าราชการโดยตรงอีกด้วย เพราะวินัยข้าราชการจะเป็นเครื่องนำทางคนไปในทางที่ดีอีกทั้งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในอันที่จะส่งเสริมหรือสร้างสรรค์ให้ข้าราชการตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ราชการอย่างมีความรับผิดชอบซื่อสัตย์สุจริตทำให้การปฏิบัติหน้าที่ได้ผลดีมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลซึ่งจะส่งผลทำให้เป็นความดีความชอบและความสามารถของข้าราชการผู้นั้นที่จะได้รับพิจารณาเลื่อนฐานะเลื่อนตำแหน่งในหน้าที่ราชการมีความก้าวหน้าตามลำดับ แต่หากข้าราชการผู้นั้นไม่มีวินัยดีพอก็จะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ราชการของตนให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและไม่เป็นที่ยอมรับนับถือกันในวงราชการว่าเป็นคนดีซึ่งย่อมจะเป็นการยากที่จะมีความเจริญก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่ราชการให้สูงขึ้นเท่าที่ควรจะเป็น

ความหมายของคุณธรรมจริยธรรม

“ คุณธรรม ” หมายถึง สภาพคุณงามความดีและความถูกต้องซึ่งบุคคลควรยึดมั่นไว้เป็นหลักในการปฏิบัติตนจนเป็นนิสัยความประพฤติดีงามเพื่อประโยชน์แก่ตนและสังคมซึ่งมีพื้นฐานมาจากหลักศีลธรรมทางศาสนามาตรฐานทางวัฒนธรรมประเพณีหลักกฎหมายจรรยาบรรณวิชาชีพการรู้จักไตร่ตรองว่าจะไรควรทำไม่ควรทำและอาจกล่าวได้ว่าคุณธรรมคือจริยธรรมที่นำมาปฏิบัติจนเป็นนิสัยเช่นการเป็นคนซื่อสัตย์เสียสละและมีความรับผิดชอบ

“ จริยธรรม ” หมายถึง ความประพฤติที่เกิดจากคุณธรรมกฎเกณฑ์ที่เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่พึงามสิ่งที่ทำได้ในทางวินัยจนเกิดความเคยชินมีพลังใจมีความตั้งใจแน่วแน่จึงต้องอาศัยปัญญา และปัญญาอาจเกิดจากความศรัทธาเชื่อถือผู้อื่นในทางพุทธศาสนาสอนว่าจริยธรรมคือการนำความรู้ความจริงหรือกฎธรรมชาตินำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่พึงาม

ความสำคัญของคุณธรรมจริยธรรม

๑. ช่วยให้ชีวิตดำเนินไปด้วยความราบรื่นและสงบ
๒. ช่วยให้มีความสุขสบายอยู่ตลอดเวลา
๓. ช่วยสร้างความมีระเบียบวินัยให้แก่บุคคลในชาติ
๔. ช่วยควบคุมไม่ให้คนชั่วมีจำนวนมากขึ้น
๕. ช่วยให้มนุษย์นำความรู้และประสบการณ์มาสร้างสรรค์ แต่สิ่งที่มีคุณค่า
๖. ช่วยควบคุมความเจริญทางด้านวัตถุและจิตใจของคนให้เจริญไปพร้อม ๆ กัน **คุณธรรมและจริยธรรมที่จำเป็นสำหรับข้าราชการไทยในเบื้องต้นจะต้องมี ๓ เก่งอยู่ในตัวก่อนคือ**

๑. เก่งตน (SELF ABILITY) คือมีความสามารถที่ขอศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ทันโลกทันคนมีความรอบรู้มีไหวพริบปฏิภาณมีสติปัญญาความนึกคิดความเฉลียวฉลาดความเข้าใจในปัญหาการแก้ปัญหา และการมีวิสัยทัศน์

๒. เก่งคน (SOCIAL ABILITY) คือการปกครองบังคับบัญชาดูแลทุกข์สุขให้ความเป็นธรรมเป็นที่รักใคร่ยอมรับจากบุคคลทุกระดับ

๓. เก่งงาน (TASK ABILITY) คือความสามารถสมรรถนะในการปฏิบัติงานผลงานที่ปฏิบัติความสำเร็จของงานชื่อเสียงที่เกิดจากผลงาน

ความหมายของการป้องกันการทุจริต

“ การป้องกัน ” หมายความว่ากระบวนการเสริมสร้างความรู้สึคนึกคิดในทางที่พึงามการกำหนดหลักปฏิบัติงานที่ดีและให้ถือปฏิบัติเพื่อเป็นการลดแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การกระทำผิดวินัยรวมทั้งการเอาใจใส่สังเกตการณ์และขจัดเหตุที่อาจก่อให้เกิดการกระทำผิดวินัยอันเป็นการรักษาวินัยที่ควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องโดยคำนึงถึงภาระหน้าที่ที่แตกต่างกันของแต่ละส่วนราชการซึ่งผู้บังคับบัญชาที่ได้รับมอบหมายจากหัวหน้าส่วนราชการจะต้องทราบถึงปัญหาและสาเหตุแห่งการกระทำผิดวินัยที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งอันเป็นการป้องกันการกระทำผิดที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับภูมิสังคมนั้น ๆ

ดังนั้นการทุจริต (Corruption) จึงหมายถึง การใช้อำนาจที่ได้มาหรือการใช้ทรัพย์สินที่มีอยู่ในทางมิชอบ เพื่อประโยชน์ส่วนตนหรือก่อให้เกิดความเสียหายต่อประโยชน์ของผู้อื่นการทุจริตอาจเกิดได้หลายลักษณะอาทิการติดสินบนเจ้าพนักงานด้วยการชักชวนการเสนอการให้หรือการรับสินบนทั้งที่เป็นเงินและสิ่งของการมีผลประโยชน์ทับซ้อน การฉ้อฉลการฟอกเงินการยกยอกการปกปิดข้อเท็จจริงการขัดขวางกระบวนการยุติธรรมการค้าภายใต้แรงอิทธิพลทั้งนี้ การทุจริตดังกล่าวมิได้หมายความว่าเพียงความสัมพันธ์ระหว่างเอกชนกับหน่วยงานของรัฐเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงธุรกรรมระหว่างบุคคลหรือกิจการในระหว่างภาคเอกชนด้วยกันเองด้วย

กิจกรรมสวดมนต์ เจริญสติ และทำสมาธิ

นางชโลธร พระเกษ ได้ชี้แจงว่า การสวดมนต์และการเจริญสมาธิเป็นที่ปฏิบัติกันอย่างกว้างขวาง ตั้งแต่โบราณกาล เป็นต้นมาในมนุษย์ทุกทวีปของโลก ทั้งในเอเชีย ยุโรป อเมริกา และอื่น ๆ รวมทั้งประเทศไทยด้วย การสวดมนต์และการเจริญสมาธิมีการปฏิบัติกันทุกศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศาสนาที่มีผู้เคารพนับถือ ในประเทศไทย ๕ ศาสนา ได้แก่ ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์ ในระยะแรก อาจเป็นการปฏิบัติเพียงตามคำสอน ศรัทธา และความเชื่อต่อศาสนา ว่าการสวดมนต์และการเจริญสมาธิ ทำให้ได้บุญ ได้กุศล ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกัน และขจัดโรคร้ายได้ ต่อมาในสมัยที่วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีมีการเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ได้มีการศึกษา ค้นคว้า วิจัย เกี่ยวกับประสิทธิผล และประสิทธิภาพในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกาย ของการปฏิบัติ การสวดมนต์ และการเจริญสมาธิโดยแพทย์และนักวิชาการของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอและสถาบันการศึกษา ในต่างประเทศจำนวนมาก และประเทศไทยก็ได้ให้ความสนใจในการศึกษาวิจัยมากยิ่งขึ้นในปัจจุบัน โดยได้มีประชาชน ปฏิบัติการสวดมนต์และการเจริญสมาธิ เพื่อการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น ด้วยการสนับสนุนของหน่วยงาน องค์กร ภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง เมื่อมีสมาธิแล้ว การเรียนก็จะดี และการปฏิบัติงานก็จะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล นอกจากนั้น การสวดมนต์และเจริญสมาธิยังท าให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรมและจริยธรรมอีกด้วย ในที่นี้ ขอนำหลักการสวดมนต์และการเจริญสมาธิ ตามหลักการของศาสนาพุทธ มาเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

การสวดมนต์

คุณประโยชน์ของการสวดมนต์

๑. คุณประโยชน์ตามหลักศาสนา

การสวดมนต์ไหว้พระ เป็นธรรมประจำชีวิต เป็นข้อคิดประจำชีวิต เกิดผลผลิต

เพื่อความงอกงาม สร้างความดีให้แก่ตน ผลก ำไรเป็นความดี เพื่อมอบให้เพื่อนร่วมชาติร่วมโลก

ได้อยู่ด้วยความโชคดีทุก ๆ ท่าน มีปัญญา มีความสุข ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปในชีวิต

๕.

๒. คุณประโยชน์ต่อสุขภาพตามผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์

การสวดมนต์ที่ออกเสียงดังประมาณ ๒๕ เดซิเบล ซ้ำ ๆ สม่ำเสมอเป็นเวลา ๑๕ นาที จะเกิดคลื่นเสียงกระตุ้นบริเวณก้านสมอง หลังสารสื่อประสาท ซีโรโทนิน (Serotonin) มีฤทธิ์ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดอาการซึมเศร้า ช่วยนอนหลับ ลดระดับน้ำตาลในเลือด และโดพามีน (Dopamine) ลดความก้าวร้าว ลดอาการโรคพาร์กินสัน ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลง ร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด

๓. จากนั้นก็ดำเนินการนำผู้เข้าร่วมประชุมสวดมนต์โดยพร้อมเพรียงกัน

มติที่ประชุม : ทราบและร่วมกันทำกิจกรรม

ปิดประชุมเวลา ๑๖.๓๐ น.

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว
ตามประกาศสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน
สำหรับกลุ่มงานในสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว	
ชื่อกลุ่มงาน :กลุ่มงานบริหารทั่วไป วัน/เดือน/ปี : มิถุนายน ๒๕๖๗..... หัวข้อ : เผยแพร่การจัดกิจกรรมเสริมสร้างและพัฒนาทางด้านจริยธรรม และการรักษาวินัย รวมทั้งการป้องกันมิให้กระทำความผิด รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เผยแพร่การจัดกิจกรรมเสริมสร้างและพัฒนาทางด้านจริยธรรม และการรักษาวินัย รวมทั้งการป้องกันมิให้กระทำความผิด และโครงการอบรมฯ Link ภายนอก : หมายเหตุ :	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล (.....) ตำแหน่ง..... วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....	ผู้เห็นชอบ (.....) ตำแหน่ง.....(หัวหน้ากลุ่มงาน) วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ผู้อนุมัติ (นางธิดารัตน์ จิตรมาส) นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุขอำเภอคำเขื่อนแก้ว	ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ (.....) ตำแหน่ง วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....