



ชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าว สถาบันวิจัยพืชสวน เขตจตุจักร กทม. 10900  
โทรศัพท์ 02-9405484-5 ต่อ 116, 135 โทรสาร 02-5614667

ชพนม. ที่ 28/2559

11 ตุลาคม 2559

เรื่อง ขอเชิญสัมมนา เรื่อง ความจริงเกี่ยวกับคอเลสเทอรอล และการทัศนศึกษาดูงาน ไร่กำนันจุล และชมสวน  
กาแฟ พร้อมธรรมชาติหนาวเย็น ณ ไร่กำนันจุล และ เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์  
เรียน สมาชิกชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าวทุกท่าน

ด้วย ชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าว ฯ และสถาบันวิจัยพืชสวน จะจัดสัมมนาสัมมนา  
วิชาการ เรื่อง ความจริงเกี่ยวกับคอเลสเทอรอล เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับคอเลสเทอรอล กับน้ำมันมะพร้าว และการ  
บริโภคไข่ และนำเสนอประสบการณ์จากผู้ใช้งานจริง เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน แก่สมาชิกชมรมฯและ  
ผู้สนใจอื่น ๆ ในวันพฤหัสบดีที่ 15 ธันวาคม 2559 ณ ห้องประชุมกองวิทยาการหลังการเก็บเกี่ยวและแปรรูปผลิตผล  
เกษตร ชั้นที่ 1 อาคารตึก 8 ชั้น กรมวิชาการเกษตร จตุจักร กทม. 10900 และจัดทัศนศึกษาไร่กำนันจุล และชมสวน  
กาแฟ ไม้ดอกและพืชผักเมืองหนาว พร้อมธรรมชาติหนาวเย็น ณ ไร่กำนันจุล และ เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ ในวันที่ 16-  
17 ธันวาคม 2559 ตามรายละเอียดแนบท้าย โปรดแจ้งการตอบรับที่ผู้จัดการร้านค้า นางสุกานต์ดา เรืองขจร โทร 091  
536 2561 ภายในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2559 สำหรับการสัมมนาและวันที่ 25 ตุลาคม 2559 สำหรับการทัศนศึกษา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ขอขอบคุณในความร่วมมือด้วยดี มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. ณรงค์ โนมเฉลา)

ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนา น้ำมันมะพร้าว

การสัมมนาวิชาการ เรื่อง ความจริงเกี่ยวกับคอเลสเตอรอล  
ในวันที่ 15 ธันวาคม 2559  
ณ ห้องประชุมกองวิทยาการหลังการเก็บเกี่ยวและแปรรูปผลิตผลการเกษตร  
กรมวิชาการเกษตร กทม.

---

กำหนดการ ดังนี้

- 8.30-9.00 น. ลงทะเบียน
- 9.00-9.30 น. พิธีเปิด  
กล่าวรายงาน โดย ประธานชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวแห่งประเทศไทย (ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา)  
กล่าวเปิด โดย อธิบดีกรมวิชาการเกษตร(นายสุวิทย์ ชัยเกียรติยศ)
- 9.30-10.00 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- 10.00-10.30 น. บรรยาย เรื่อง คอเลสเตอรอลกับน้ำมันมะพร้าว  
โดย ดร. ณรงค์ โฉมเฉลา ประธานอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าว
- 10.30-11.15 น. บรรยาย เรื่อง น้ำมันมะพร้าว กับ โรคเบาหวาน  
โดย พญ.ลำดวน วงศ์สวัสดิ์ กรรมการกลางชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าว
- 11.15-12.15 น. ประสบการณ์ของผู้มีคอเลสเตอรอลสูง กับ โรคเบาหวาน ความดัน หัวใจ  
ดำเนินการอภิปราย โดย นพ.ดร.วิศาล เขียวพงษ์ศิริ  
ที่ปรึกษาชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าว
- 12.15-13.15 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.15-14.30 น. บรรยาย เรื่อง การกินไขมันกับระดับ คอเลสเตอรอล ในเส้นเลือด  
นพ. กรภัทร มยุระสาคร ศูนย์การแพทย์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล
- 14.30-14.45 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- 14.45-16.15 น. ประสบการณ์ของผู้ใช้น้ำมันมะพร้าวกับโรค SLE  
ดำเนินการอภิปราย โดย ดร.ณรงค์ โฉมเฉลา
- 16.15-16.30 น. สรุปผลการสัมมนา  
/ปิดสัมมนา

## กำหนดการ

การทัศนศึกษา ไร่กำนันจุล และชมสวนกาแฟ สวนไม้ดอก และพืชผัก  
พร้อมชมธรรมชาติหนาวเย็น ณ ไร่กำนันจุล และ อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์

จัดโดยชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

วันที่ 16-17 ธันวาคม 2559

### วันศุกร์ที่ 16 ธันวาคม 2559

- 07.00 น. ออกเดินทางด้วยรถตู้ จากสถาบันวิจัยพืชสวน  
11.00 น. ถึงไร่กำนันจุล อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์  
ฟังบรรยาย เรื่อง เทคนิคการบริหารงานกลุ่มไร่กำนันจุลให้ประสบความสำเร็จ  
12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันไร่กำนันจุล  
13.00-16.00 น. เยี่ยมชมโรงงานสาวไหม ชมสวนมะพร้าวที่นา และบ่อปลา \\  
ชมโรงงานแปรรูปปลา สรุปล ชักถาม  
16.00 น. ออกเดินทางไปเขาค้อ  
17.30 น. เดินทางถึงอ.เขาค้อ เข้าพัก โรงแรมปริซิติลล์ เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์  
18.30 น. รับประทานอาหารเย็น และสนทนาการ  
21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันเสาร์ที่ 17 ธันวาคม 2559

- 06.30 น. ชมบรรยากาศยามเช้า ชมทะเลหมอก สูดอากาศหนาวเย็นที่เขาค้อ  
07.30 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมฯ  
09.00 -10.00 น. ดูงานกาแฟ พืชผักเมืองหนาว ไม้ดอก และพืชผักพืชหนาว ณ ศูนย์วิจัยพืชสวนเพชรบูรณ์  
10.30-11.30 น. นมัสการวัดพระธาตุผาซ่อนแก้ว อ. เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์  
11.30-12.30 น. รับประทานอาหารกลางวันที่เขาค้อ  
12.30 น. ออกเดินทางกลับจาก อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์  
แวะซื้อของฝากระหว่างทางกลับบ้าน  
18.30 น. เดินทางถึงสถาบันวิจัยพืชสวน อย่างปลอดภัย

### การลงทะเบียน

- ค่าลงทะเบียนการสัมมนาฟรีสำหรับสมาชิก ไม่ใช่สมาชิกฯ คนละ 250 บาท (ได้แก่ ค่าอาหารว่าง และอาหารกลางวัน) และค่าเอกสาร
- ค่าลงทะเบียนทัศนศึกษา (ได้แก่ ค่ายานพาหนะ ค่าโรงแรม ค่าอาหารทุกมื้อ) สมาชิกชมรมฯ 3,200 บาท ไม่ใช่สมาชิกฯ 3,700 บาท ห้องเดี่ยว เพิ่มอีก 900 บาท

จึงขอความกรุณาผู้ประสงค์จะเข้าร่วมสัมมนา กรุณาลงทะเบียนล่วงหน้าภายในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2559 สำหรับผู้ลงทะเบียนทัศนศึกษา ให้แจ้งก่อน 25 ตุลาคม 2559 (รับจำนวนจำกัด 30 คน เท่านั้น) โดยแจ้งการตอบรับทางโทรศัพท์ ถึงผู้จัดการร้านค้าชมรมฯ (คุณตุ๋) 091-536 2561 ภายในวัน เวลา ที่กำหนด จักขอบคุณมาก

**แบบฟอร์มใบสมัครเข้าร่วมสัมมนา**  
**วันพฤหัสบดี ที่ 15 ธันวาคม 2559**  
**และทัศนศึกษา วันศุกร์ที่ -วันเสาร์ ที่ 16-17 ธันวาคม 2559**

ข้าพเจ้า..... โทรศัพท์..... โทรสาร  
..... Email .....

เป็นสมาชิก  ไม่ใช่สมาชิกของชมรมอนุรักษ์และพัฒนาน้ำมันมะพร้าวฯ

ขอแสดงความจำนง

เข้าร่วมสัมมนาในวันที่ 15 ธันวาคม 2559 แจ้งตอบภายในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2559

เข้าร่วมทัศนศึกษา ในวันที่ 16-17 ธันวาคม 2559 แจ้งตอบภายในวันที่ 25 ตุลาคม 2559