



# ข่าวประชาสัมพันธ์

## ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

### ประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๑



“...คนที่จะสามารถเหมาะสมจะทำงานให้ชาตินี้ จำเป็นจะต้องมีใจตั้งมั่นในการทำงาน มีความอดทนเสียสละ มีความอุตสาหพยายามไม่ขาดสาย และสำคัญกว่าอื่น จะต้องมีความคิดความเข้าใจที่กระจ่าง แฉ่นอน และเที่ยงตรงตามเหตุผลและความจริง...”

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร  
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๒๔ มกราคม ๒๕๒๒

## เล่าเรื่องนื่องทรง่าง



วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑ สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดระยอง นำผู้แทนโรงเรียน และเจ้าหน้าที่เข้าเยี่ยมชมศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ โดยรับฟังบรรยายสรุปการดำเนินงานตามแนวพระราชดำริ หลังจากนั้นได้เข้าศึกษาเรียนรู้งานการใช้หญ้าแฝกในการพัฒนาดินที่แข็งเป็นดาน การทำเกษตรแบบผสมผสาน และการเผาถ่านชีวภาพ (Biochar)

วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กก่อนวัยเรียน จัดกิจกรรมวันเด็กประจำปี ๒๕๖๑ ได้เชิญ พ.ต.อ.นพคุณ บำรุงพงษ์ รองผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ เป็นประธานในการเปิดงานกิจกรรมวันเด็ก และยังมีข้าราชการตำรวจ เจ้าหน้าที่ และพนักงานของศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ด้วย

วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑ บริษัท บ็อกซ์ อิน เบรน จำกัด ได้รับมอบหมายจากสำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) เก็บภาพในพื้นที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ เพื่อผลิตวีดิทัศน์ประชาสัมพันธ์โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑ ศาลากลางจังหวัดกระบี่ นำคณะนักวิชาการเกษตร และเกษตรกร เข้าเยี่ยมชมศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ โดยรับฟังบรรยายสรุปการดำเนินงานตามแนวพระราชดำริ หลังจากนั้นได้เข้าศึกษาเรียนรู้ด้านการทำเกษตรแบบผสมผสาน และการเผาถ่านชีวภาพ (Biochar)

รับชมวีดิทัศน์ประชาสัมพันธ์ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ ผ่านป้าย QR Code เทียมเมืองไทยใกล้ๆ กรุงเพชรสมุทรคีรี โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย



สรุปคณะเข้าเยี่ยมชมศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ ประจำเดือนมกราคม ๒๕๖๑

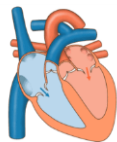
๓๙ คณะ / ๒,๑๔๔ คน

วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๑ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน จังหวัดเพชรบุรี นำคณะเยาวชนจากวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี เพชรบุรี เข้าเยี่ยมชมศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ โดยรับฟังบรรยายสรุปการดำเนินงานตามแนวพระราชดำริ หลังจากนั้นได้เข้าศึกษาเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ การทำน้ำหมักชีวภาพ การเพาะซากกล้าหญ้าแฝก ฃงานพัฒนาที่ดิน ศึกษาเรียนรู้งานเพาะเห็ด และการเผาถ่านชีวภาพ (Biochar) เพื่อปรับปรุงคุณภาพของดิน



วันจันทร์ที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑ พลอากาศเอก ชลิต พุกผาสุข องคมนตรี ในฐานะประธานอนุกรรมการติดตามและขับเคลื่อนโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริพื้นที่ภาคกลาง พร้อมด้วยอนุกรรมการฯ ติดตาม ตรวจสอบการดำเนินงานของศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ และโครงการแก้ไขปัญหาน้ำท่วมในพื้นที่จังหวัดเพชรบุรี เพื่อสนองพระราชกระแสสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงห่วงใยโครงการต่างๆ ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระราชทานไว้ให้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องรวมทั้งเร่งรัดการดำเนินโครงการต่างๆ ให้แล้วเสร็จเพื่อให้เกิดประโยชน์กับราษฎร โดยมี นางฉัตรพร ราษฎร์ดุษฎี ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี นำหัวหน้าส่วนราชการ และ พล.ต.อ.อำนวยการ พลกสนธิ รองผู้บัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน ร่วมให้การต้อนรับองคมนตรี พ.ต.อ. นพพล ชาติวงศ์ ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ บรรยายสรุปผลการดำเนินงานของศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯ

## เกร็ดความรู้



### เคล็ดลับการดูแลหัวใจให้แข็งแรง

- ✓ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ : ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเป็นการฝึกความอึดและความทนทานให้กับร่างกายและหัวใจ เช่น เดินเร็ว วิ่ง เต้นแอโรบิค อย่างน้อย ๓๐ นาทีขึ้นไป กล้ามเนื้อหัวใจจะมีความแข็งแรงและยังทำให้เรามีสุขภาพดีอีกด้วย
- ✓ บำรุงหัวใจด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ : อาหารที่ดีต่อหัวใจคือแอลคาร์นิทีน วิตามินบี, และ โคเอ็นไซม์คิวเท็น
- ✓ พักผ่อนให้มากขึ้น : นอนหลับให้ได้อย่างน้อยวันละ ๗ ชั่วโมง จะช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งสุขภาพหัวใจด้วย
- ✓ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ : เนื่องจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลให้เกิดพิษต่อเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจได้ นอกจากนี้ผลจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่อาจทำให้เกิดความผิดปกติของระดับเกลือแร่ในเลือด เช่น ภาวะแมกนีเซียมในเลือดต่ำ, ภาวะโพแทสเซียมในเลือดต่ำ, ภาวะฟอสฟอรัสในเลือดต่ำ

## คำศัพท์น่ารู้เข้าสู่



**Constriction (คั้นสทริคชัน)**

แปลว่า การทำให้เล็กลง

**Substandard (ซัสสแตนดาร์ด)**

แปลว่า ต่ำกว่ามาตรฐาน

**Acceptable (แอกเซพทะเบิล)**

แปลว่า เห็นด้วย, ยอมรับได้

**Progression (โพรเกรสชัน)**

แปลว่า การก้าวหน้า