

























มริษฐ์ มริษฐ์ จ.นครนายก











































Logo and illegible text on a pink sign on the table.





































นางพรพิมล พงษ์กิจการุณ  
นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ  
งานวางแผนการเงินและต้นทุน กลุ่มงานบัญชี  
กองคลัง สป.



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพระนครศรีอยุธยา





12/11



POWTHA WONGTHA





1. Introduction  
2. Objectives  
3. Methodology  
4. Results  
5. Conclusion





วิสัยทัศน์



## Computer for anytime anywhere and any media

- WHAT
- WHERE
- WHEN
- WHY
- HOW

Faculty of Engineering

E-Service

University



विद्या ऽ मृतमश्नुते



เมื่อมองย้อนไปถว้ถึงรูปร่าง  
เราดี ต่อ ถึง ว่างเลย  
เพียงแต่รูปร่างเป็น  
หุ่นที่เรียบร้อยที่สุดคนหนึ่ง  
นี่แหละถูกถว้ถึงมาเป็นสุขแท้  
.....ท่านพุทธทาสภิกขุ



Facebook post from Pongyong Pongyongchai (Profile picture: a person in a yellow robe). The post content is partially obscured but includes a link and some text. The post is from a public profile.



สาร สป

ใจ











ปลูก ผัก  
ในน้ำ





Yellow sign with text, partially obscured and difficult to read.

























แก่งดิน

# ทฤษฎีแก้มลิง

"...เมื่ออายุ ๕ ขวบ นิธิยัง แสกนลิวไปใช้ห้องน้ำที่เขี้ยว เขี้ยว เขี้ยว แล้วใส่ในแก้มลิง สกอล " "โครงการแก้มลิง"  
นี้เกิดขึ้นเมื่อเราอายุ ๕ ขวบเมื่ออายุ ๕ ขวบ ก็นี่เป็นเวลา ๖๓ ปีมาแล้ว ลิงสมัยใหม่ลิงโบราณเขาก็มีแก้มลิงแล้ว  
เขาเขี้ยวแล้วเขาเข้าไปเก็บในแก้ม นำพ่วงออกมา ตึกไม่ทำ "โครงการแก้มลิง" นำพ่วงนี่จะแปรอะไปหมด อย่างนี้แปรอะ  
นี่แปรอะไปที่ภาคกลาง จะต้องทำ "แก้มลิง" เพื่อที่จะเอาน้ำนี้ไปเก็บไว้."

พระราชดำริพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๘



## ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย

- จำนวน:
- ๑. ไข่ ๑ ส่วน
  - ๒. ผัดไทย ๑ ส่วน
  - ๓. ผัดผัสดก ๑ ส่วน
  - ๔. ไข่ต้มสุก ๑ ส่วน
  - ๕. น้ำจิ้มผัดไทย

### วิธีทำ

๑. ไข่ต้ม ๑-๒ ฟองสุกพอดี ไข่ต้มสุก
๒. ผัดผัสดก ๑ ส่วน ผัดผัสดกสุก ๑ ส่วน
๓. ผัดไทย ๑ ส่วน ผัดไทยสุก ๑ ส่วน
๔. น้ำจิ้มผัดไทย ๑ ส่วน

### วัตถุดิบ

- ๑. ไข่ต้มสุก ๑-๒ ฟอง
- ๒. ผัดผัสดก ๑ ส่วน
- ๓. ผัดไทย ๑ ส่วน
- ๔. น้ำจิ้มผัดไทย ๑ ส่วน



## ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย

- ไข่ต้มสุก
 

๑. ไข่ต้ม	๑. ไข่ต้ม
๒. ผัดผัสดก	๒. ผัดผัสดก
๓. ผัดไทย	๓. ผัดไทย
๔. น้ำจิ้มผัดไทย	๔. น้ำจิ้มผัดไทย

- วัตถุดิบ
 

๑. ไข่ต้ม ๑-๒ ฟอง	๑. ไข่ต้ม ๑-๒ ฟอง
๒. ผัดผัสดก ๑ ส่วน	๒. ผัดผัสดก ๑ ส่วน
๓. ผัดไทย ๑ ส่วน	๓. ผัดไทย ๑ ส่วน
๔. น้ำจิ้มผัดไทย ๑ ส่วน	๔. น้ำจิ้มผัดไทย ๑ ส่วน













### น้ำหมักชีวภาพ

#### ส่วนผสม :

- 1.เศษผลไม้/เศษผัก/เศษอาหาร 3 กิโลกรัม
- 2.กากน้ำตาล/น้ำตาลทรายแดง 1 กิโลกรัม
- 3.น้ำ 10 ลิตร

#### วิธีการทำ :

- 1.เศษผลไม้/เศษผัก/เศษอาหาร นำใส่ถังพลาสติกเป็นชั้นเสียดๆ
- 2.นำมาคลุกเคล้ากับกากน้ำตาล/น้ำตาลทรายแดงให้เข้ากัน
- 3.เติมน้ำใส่ถังในถัง ๓๓๓ ให้เข้ากัน โดยให้มีอัตราส่วนในถัง ๑/๔
- 4.หมักไว้ 3 เดือนจึงนำไปใช้ได้

### วิธีการนำน้ำหมักชีวภาพไปใช้ต่อ

#### ส่วนผสม :

- 1.ไข่ไก่ ๑ ฟอง/น้ำหมักชีวภาพ 1 ลิตร
- 2.กากน้ำตาล/น้ำตาลทรายแดง 1 กิโลกรัม
- 3.น้ำ 10 ลิตร

#### วิธีการทำ :

- 1.นำกากน้ำตาล/น้ำตาลทรายแดงผสมกับน้ำ
- 2.นำฟองไข่ น้ำหมักชีวภาพใส่ลงในไข่ชาม ไข่ยังไม่สุกให้หมัก เก็บไว้ให้ขึ้นฟอง
- 3.ส่วน 15 วันจึงนำไปใช้ได้โดยผสมน้ำใช้ต่ออัตรา 1 : 100

### ปุ๋ยชีวภาพ

#### ส่วนผสม :

- 1.มูลสัตว์ 1 กิโลกรัม
- 2.กากน้ำตาล/น้ำ 1 กิโลกรัม
- 3.ไข่ไก่ ๑ ฟอง 1 กิโลกรัม
- 4.น้ำ ๑๐ ลิตร
- 5.น้ำ 10 ลิตร
- 6.น้ำหมักชีวภาพ 1 ลิตร

#### วิธีการทำ :

- 1.นำมูลสัตว์ และไข่ไก่ใส่ลงในถังผสม และเติมน้ำให้เต็มถัง
- 2.นำกากน้ำตาล น้ำหมักชีวภาพ และน้ำใส่ลงในถังที่เหลือในถังให้ครบ ๓๓๓
- 3.นำถังไปหมักในถังหมักเป็นเวลา ๒-๓ เดือน
- 4.นำปุ๋ยชีวภาพไปใช้รดรดต้นไม้ หรือใช้รดผักผลไม้
- 5.ใช้รดต้นไม้ได้ ๓-๕ ปีโดยรดรดทุกปี ให้ปุ๋ยชีวภาพ ๗-๑๐ กิโลกรัมต่อไร่

โครงการอนุรักษ์



โครงการอนุรักษ์

# ปุ๋ยชีวกรม

ส่วนผสม/อัตราส่วน

- |                           |               |
|---------------------------|---------------|
| ๑. แกลบดิบ                | ๑ กระสอบ      |
| ๒. มูลสัตว์               | ๑ กระสอบ      |
| ๓. วัสดุอินทรีย์/พืช      | ๒ กิโลกรัม    |
| ๔. อื่นๆ เช่น ใบไม้, ทราย | ๑ กระสอบ      |
| ๕. น้ำหมักชีวภาพผสมน้ำ    | ๑ ถัง ๑๐ ลิตร |

**หมายเหตุ :** การทำปุ๋ยชีวกรมนี้ส่วนผสมต่างๆ  
ในถังที่ผลิตปุ๋ยควรคนและควรรีไร้น้ำหนัก  
ที่ถังของโรงกล

*Handwritten note:*  
ทำปุ๋ยชีวกรม  
100 ลิตร

วิธีทำ

๑. นำส่วนผสม ๑ ถึง ๕ ตกลงเคล้าให้เข้ากัน
๒. นำกองปุ๋ยออกวางๆ วัสดุหมักที่วางตาม  
ผสมน้ำ ๑ ถัง ๑๐ ลิตร ให้ชุ่มพอหมาด
๓. ตกลงเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง
๔. **กรณีทำ ๑** บรรจุปุ๋ยใส่กระสอบกองรวมกัน  
ให้ห่างจากระ-ชากออากาศเมื่อไม่ให้มีผลความชื้น  
มากเกินไป หรือกรณี ๒ กองปุ๋ยกับมัน ให้  
ผสมให้ทั่วใส่กระสอบหรือพลาสติกคลุม กอปุ๋ย  
ทุก ๕-๗ วัน ซึ่งทำ ๒ กรณีเร็วกว่าปุ๋ยอื่น  
กองปุ๋ย จึงนำไปใช้ได้



























พิพิธภัณฑ์ - การส่งเสริมอาชีพ







## ฝายชะลอความชุ่มชื้น (Check Dam)



ส่วนประกอบในการก่อสร้างฝายชะลอความชุ่มชื้น มีดังนี้  
ใช้วัสดุธรรมชาติอย่าง ไม้ไผ่ กิ่งไม้ กิ่งกล้วย กล้วยไม้  
เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้กับป่าต้นน้ำ และสัตว์

ซึ่งผ่านชะลอความชุ่มชื้น แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. ฝายชะลอความชุ่มชื้น
2. ฝายทรายหรือตะกอน







# ปลูกป่า ๓ อย่าง เพื่อประโยชน์ ๔ อย่าง

แนวสาคดสมณส พในกรรอนุรักษดินและในพรหพชาการ่งใน  
สรบคู่กับกรรความค้กรรการหารนสรนฐภิกขและภิกขณเพื่อ  
ปรองกันไม้ให้ประชาชนเจ้าไปนุกรุกทำนปร่งใน  
เพื่อนำไม้มาใช้ประ โยชน์ จึงควารส่งเสริมให้ประ ชาชนปลูกป่า  
โดยใช้วิธีเรีบง่ายชื่อ "ปลูกป่า ๓ อย่าง ประ โยชน์ ๔ อย่าง"



- ปลูกป่าอย่างที่ ๑ คือปลูกไม้ใช้สอย ปลูกเพื่อลู่
- ปลูกป่าอย่างที่ ๒ คือปลูกไม้ผล ปลูกเพื่อกิน
- ปลูกป่าอย่างที่ ๓ คือปลูกไม้ฟืน ปลูกเพื่อเป็นพลังงาน
- ประโยชน์อย่างที่ ๔ คือช่วยอนุรักษ์ดินและอนุรักษ์ต้นน้ำลำธาร







## ป่าเปียกป้องกันไฟ

พระราชดำริ "ป่าเปียก" ทรงปฏิบัติมานานกว่า ๓๐ ปี โดยใช้ทรัพยากรน้ำ  
ที่มีในบริเวณโดยรอบสูงสุด ในการสร้างป่าเปียกป้องกันไฟ (Wet Fire Break)  
มีวิธีการสร้าง ๖ วิธี

- วิธีที่ ๑ ใช้แนวคลองส่งน้ำและแนวรั้วชนิดต่าง ๆ ปกคลุมแนวคลองส่งน้ำ
- วิธีที่ ๒ สร้างแนวกันไฟป่าโดยใช้น้ำจากคลองชลประทานและน้ำฝน
- วิธีที่ ๓ ปกคลุมใต้ต้นไม้ด้วยวัสดุแห้ง
- วิธีที่ ๔ ใช้สายชะลอความชุ่มชื้น
- วิธีที่ ๕ สร้าง "ภูเขาป่า" โดยคลอง ๑ ปกคลุมน้ำไหลไหลซึมลงดิน
- วิธีที่ ๖ ปกคลุมด้วยเป็นแนวไฟห่างกันประมาณ ๒ เมตร











อย่าทำสิ่งผิด

Smoking!

ห้ามสูบบุหรี่



ป่ากล้วยปองสิต  
Smoking!

คนรักสุขภาพ





## หลักในการทำงาน

**หลักที่ ๑:** ทศะ ๕ หรือ อิบทรีช ๕ ได้แก่ ทศหรือกำลังใจในการทำงาน

- ศรัทธา: เชื่อมั่นว่า ทำดีได้ดี
- วิริยะ: ความขยัน หมั่นเพียร
- สติ: มีความระลึกรู้ ในการทำดี
- สมาธิ: จิตที่มีมั่นคงต่อการทำดี
- ปัญญา: ความรู้แจ้ง

"เป็นใหญ่ของการทำชั่ว เห็นประโยชน์ของการทำดี"

**หลักที่ ๒:**

"เดินที่ตะกั่ว กินข้าวที่ตะคั่ว ทำดีละอย่าง"

**หลักที่ ๓:**

"ความขาดคนคนไม่มีเป็นปัญหา  
ถ้ามีปัญญาคะความของคน"

TOSSHA ใจดีงานดี ๒๕๕๙









ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ