

บ้านเรา

ปีที่ 9 • ฉบับที่ 1 • มกราคม-มีนาคม 2555



ครบรอบ 12 ปี..โรงไฟฟ้าราชบุรี

โครงการชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ
ครุฑนักคิด...สร้างอาชีพสู่โรงงานชั้นเลิศ

มะขาม (เทศ) หวานมัน..ที่สามเรือน

9 วิธีกินดีเพื่อสุขภาพ



สารบัญ CONTENTS

วารสาร “บ้านเรา”
ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม 2555

- 2 เรื่องจากปก
ครบรอบ 12 ปีโรงไฟฟ้าราชบุรี
- 4 คนข้างบ้าน
กิจกรรมของโรงไฟฟ้าราชบุรีในรอบ 3 เดือน
- 8 คอลัมน์พิเศษ
โครงการขั้วหมื่นตามพระราชดำริ
- 10 บ้านเราทำได้
ครุ่นคิด...สร้างอาชีพสู่แรงงานชั้นเลิศ
- 12 ก้าวทันเกษตร
มะขาม (เทศ) หวานมันที่สามเรือน
- 14 รอบรู้เรื่องพลังงาน
เปิด-ปิดแอร์แบบประหยัดพลังงานในสำนักงาน
- 15 แวะร้านบ้านเรา
หมวย่างบ้านสิงห์...
อีกหนึ่งความอร่อยของจังหวัดราชบุรี
- 16 คุยเฟื่องเรื่องสุขภาพ
9 วิธีกินดีเพื่อสุขภาพ
- 17 สนามความรู้
2 กุมภาพันธ์ “วันนักประดิษฐ์”
- 18 บอกเล่าเก้าสิบ
ผลการตรวจวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อม
โรงไฟฟ้าราชบุรี ประจำเดือน มกราคม-มีนาคม 2555
- 20 คุยกันท้ายเล่ม
ปริมาณการใช้เชื้อเพลิงของโรงไฟฟ้าราชบุรี
ปี 2554



วารสาร “บ้านเรา” จัดทำโดย ส่วนสื่อสารองค์กร
ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด

128 หมู่ 6 ตำบลพิบูลทอง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000
โทร 0-2978-5191-3, 0-3271-9191-3
โทรสาร 0-2978-5188, 0-3271-9188



ครบรอบ 12 ปี โรงไฟฟ้า ราชบุรี

เมื่อวันที่ 20 มีนาคม ที่ผ่านมามี บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ได้จัดงานทำบุญครบรอบ 12 ปีการก่อตั้งบริษัทฯ และการเดินเครื่องผลิตกระแสไฟฟ้าของโรงไฟฟ้าราชบุรี โดยจัดให้มีพิธีสักการบูชาศาลพ่อขุนคงประสิทธิ์ที่ตั้งอยู่ภายในโรงไฟฟ้าราชบุรี และถวายภัตตาหารเพลพร้อมเครื่องจตุปัจจัยไทยธรรมแด่พระสงฆ์จำนวน 16 รูป ณ อาคารบริหารของบริษัทฯ ซึ่งในโอกาสเดียวกันนี้ก็ได้จัดให้มีพิธีถวายพระพุทธรูปรัตนราชัยวัฒน์จตุรทิศ (พระสี่มุมเมือง) รุ่นราชบุรีมหามงคล ขนาดหน้าตัก 5 นิ้ว ที่บริษัทได้จัดสร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 84 พรรษา แต่เจ้าคณะอำเภอทั้ง 10 อำเภอของจังหวัดราชบุรี เพื่อนำไปมอบให้วัดทุกวัดในพื้นที่จังหวัดราชบุรีสำหรับบูชาประจำวัดๆ ละ 1 องค์ รวมทั้งสิ้น 414 องค์



และในวันเดียวกันนี้ นายเกรียงฤทธิ์ เจียจันทร์พงษ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด คนใหม่ ก็ได้เข้ามารับตำแหน่งเป็นวันแรกแทน นายประจวบ อุชชิน กรรมการผู้จัดการคนเดิมที่ได้เกษียณอายุลง โดยมีผู้นำชุมชนและผู้บริหารสถานศึกษาในกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า ร่วมแสดงความยินดีและรับประทานอาหารกลางวันร่วมกับผู้บริหารและพนักงานของบริษัทฯ ด้วย

คุณเกรียงฤทธิ์ เจียจันทร์พงษ์
กรรมการผู้จัดการ
บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด





กิจกรรมของโรงไฟฟ้าราชบุรีในรอบ 3 เดือน >>

โรงไฟฟ้าราชบุรี
จัดงานวันเด็กปี 55
สุดยิ่งใหญ่ ภายใต้แนวคิด
"Kids ดี สังคมดี ชีวิตสุข"



โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมกับโรงไฟฟ้าราชบุรีเพาเวอร์จัดมหกรรมงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2555 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 8 โดยในปีนี้ได้จัดงานวันเด็กขึ้นเมื่อวันที่ 13 มกราคมที่ผ่านมา ภายใต้แนวคิด "Kids ดี สังคมดี ชีวิตสุข" และได้รับความร่วมมือจาก บริษัทราชบุรีเพาเวอร์ จำกัด ผู้นำชุมชน โรงเรียนกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าและผู้ปกครอง รวมถึงหน่วยงานพันธมิตรในจังหวัดและพื้นที่ใกล้เคียง ภายในงานเน้นการจัดกิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลายที่จะทำให้เด็กๆ ได้สนุกและเรียนรู้ไปพร้อมกัน (Play and Learn) พร้อมทั้งกระตุ้นจิตสำนึกให้เยาวชนไทยรู้จักการประหยัดพลังงาน ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม ใส่ใจกับปัญหารอบตัว รวมถึงการเป็นคนดีของพ่อแม่และสังคม ผ่านกิจกรรมต่างๆ มากมาย เช่น ชุมนวมจากกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า รถนิทรรศการวิทยาศาสตร์และพลังงาน ชุมนวมคัมภีร์คุณ ชุมนวมจากโรงพยาบาลราชบุรี มีรถรางพารามโรงไฟฟ้าราชบุรี มีบริการตัดผมฟรี และยังมีโซนสวนสนุก โซนอาหารอีกกว่า 50 ร้านค้า นอกจากนี้บนเวทีกลางยังมีการแสดงที่น่าสนใจและเล่นเกมแจกของรางวัลกันอย่างสนุกสนาน โดยมีผู้ปกครองและเยาวชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าราชบุรีเข้าร่วมงานกว่า 8,500 คน

ผู้ตรวจการสิ่งแวดล้อมโรงไฟฟ้าราชบุรีฯ ชุดใหม่เริ่มปฏิบัติหน้าที่แล้ว

คณะผู้ตรวจการสิ่งแวดล้อมโรงไฟฟ้าราชบุรี (บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด) ชุดที่ 2 จัดประชุมครั้งที่ 1/2555 เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2555 ภายหลังรับตำแหน่งใหม่ตามคำสั่งจังหวัดราชบุรีที่ 2750/2555 เพื่อรับมอบภารกิจต่างๆ จากคณะกรรมการชุดแรก และวางแผนการเข้าติดตามตรวจสอบมาตรฐานการดำเนินงานสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้าราชบุรี รวมถึงการพัฒนาศักยภาพของผู้ตรวจการสิ่งแวดล้อม สำหรับคณะผู้ตรวจการสิ่งแวดล้อมฯ ชุดที่ 2 นี้ ประกอบด้วยผู้แทนจากภาครัฐที่มาจากกรมแต่งตั้งและผู้แทนภาคประชาชนที่มาจากพรรคสหประชาชาติ จำนวนทั้งสิ้น 25 คน โดยมี ดร.กฤษณา เขยพันธ์ุ ผู้อำนวยการสำนักงานสิ่งแวดล้อมภาคที่ 8 เป็นประธาน



โครงการเพื่อบ้านเรา จัดสัมมนาผู้นำชุมชน

เมื่อเร็วๆ นี้ โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมกับโรงไฟฟ้าราชบุรีเพาเวอร์ จัดกิจกรรมตามโครงการ "เพื่อบ้านเรา" ของกลุ่มผู้นำชุมชนประจำปี 2555 ด้วยการนำคณะผู้นำชุมชนประกอบด้วยนายกเทศบาลตำบล นายกองดีการบริหารส่วนตำบลและกำนันในพื้นที่ 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี เดินทางไปศึกษาดูงาน ณ ประเทศมาเลเซีย-สิงคโปร์ โดยมีนายประจวบ อุชชิน กรรมการผู้จัดการบริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด และนายวัชร นูมหันต์ กรรมการผู้จัดการ บริษัทราชบุรีเพาเวอร์ จำกัด พร้อมผู้บริหารของทั้งสองบริษัทฯ ร่วมกิจกรรมกับคณะผู้นำชุมชนในครั้งนี้ด้วย



ประกาศผลและมอบรางวัลสุดยอดแผนการจัดการเรียนรู้หลักสูตรท้องถิ่นฯ

เมื่อกลางมีนาคมที่ผ่านมา บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ร่วมกับกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า จัดพิธีมอบรางวัลการประกวดแผนการจัดการเรียนรู้ ตามโครงการหลักสูตรท้องถิ่น สาระทางเลือกด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม โดยมี นายธีระศักดิ์ ประกายบุญทวี รักษาการรองกรรมการผู้จัดการ บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เป็นประธานมอบรางวัล ซึ่งการประกวดในครั้งนี้ ได้รับความร่วมมือจากผู้บริหารโรงเรียนและคณะครูผู้สอนส่งผลงานเข้าประกวดทั้งสิ้น 58 เล่ม แบ่งออกเป็นระดับประถมศึกษา 46 เล่ม และระดับมัธยมศึกษา 12 เล่ม รวมเป็น 19 หน่วยการเรียนรู้ จากทั้งหมด 21 หน่วยการเรียนรู้ การตัดสินพิจารณาตามหลักเกณฑ์ทางวิชาการที่คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ราชบุรี ทั้ง 3 แห่งร่วมกันกำหนดขึ้น โดยรางวัลแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ประเภทโรงเรียนดีเด่น ได้แก่ โรงเรียนที่มีครูผู้สอนส่งผลงานเข้าร่วมประกวดและได้รับรางวัลชนะเลิศมากที่สุดจำนวน 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดชาวเหนือ โรงเรียนวัดบ้านไร่ โรงเรียนวัดท่าเรือ โดยได้รับรางวัลเป็นคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กสำหรับใช้ในการเรียนการสอนของโรงเรียน

ประเภทบุคคล ได้แก่ ผู้ชนะเลิศแผนการจัดการเรียนรู้ดีเด่นในระดับชั้นต่างๆ รวมทั้งสิ้น 11 คน ดังนี้

- | | | |
|--------------------|---------------|--------------------------|
| 1. นางวันวิสา | พุดธิระ | โรงเรียนบ้านหนองไก่อแก้ว |
| 2. นางสาวโกสุม | สุฉันทบุตร | โรงเรียนวัดท่าเรือ |
| 3. นางมาลี | คำสุข | โรงเรียนวัดบ้านใหม่ |
| 4. นางดาราทา | เกามานกุล | โรงเรียนวัดหนองเอี่ยน |
| 5. นางสาววิลาวรรณ | มิ่งแก้ว | โรงเรียนวัดบ้านไร่ |
| 6. นางสาวปราณี | จิระชีวะนันท์ | โรงเรียนวัดบ้านไร่ |
| 7. นางสาวยุวลักษณ์ | รัตนิล | โรงเรียนวัดบางลาน |
| 8. นางจรัสศรี | วสวนนท์ | โรงเรียนวัดหนองอ้อ |
| 9. นางกิริณา | คิ้วเจริญ | โรงเรียนวัดชาวเหนือ |
| 10. นางสาวอารภรณ์ | โมษิตาภา | โรงเรียนวัดชาวเหนือ |
| 11. นางชุมสาย | ชาญชัย | โรงเรียนท่ามะขามวิทยา |

โดยครูผู้สอนทั้ง 11 คน จะได้เดินทางไปทัศนศึกษา ณ จังหวัดเชียงใหม่ในระหว่างวันที่ 2-4 เมษายน 2555 นี้



โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมงานนิทรรศการทางวิชาการที่ รร.วัดชาวเหนือ



โรงไฟฟ้าราชบุรีโดยทีมงานส่วนชุมชนสัมพันธ์ร่วมจัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้เรื่องกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้าและการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้าราชบุรี ในงานนิทรรศการทางวิชาการ “ชุมชนร่วมพัฒนา การศึกษาก้าวไกล ครั้งที่ 5” ณ โรงเรียนวัดชาวเหนือ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี เมื่อเร็วๆ นี้



กลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า แสดงมุทิตาจิต กกก.

เมื่อเร็วๆ นี้ กลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า โดยผู้บริหารสถานศึกษาและคณะอาจารย์ ทั้ง 27 แห่งรอบโรงไฟฟ้า ได้ร่วมกันจัดงานแสดงมุทิตาจิตเกษียณอายุการทำงานให้กับนายประจวบ อุชชิน กรรมการผู้จัดการ บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ณ โรงเรียนวัดชาวเหนือ โดยมีบุคลากรด้านการศึกษาร่วมงานกว่า 200 คน

โครงการ “โรงไฟฟ้าราชบุรีมินิฟุตบอลคัพ 2012”



เดินหน้าไปกว่าครึ่งแล้วสำหรับการแข่งขัน “โรงไฟฟ้าราชบุรี มินิฟุตบอล คัพ 2012” ที่โรงไฟฟ้าราชบุรี จัดต่อเนื่องกันเป็นปีที่ 4 โดยในปีนี้นี้ยังคงได้รับความสนใจและความร่วมมือจากเทศบาลตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ส่งทีมเยาวชนอายุไม่เกิน 15 ปี (อายุ 12-15 ปี) เข้าร่วมการแข่งขันครบทั้ง 9 ตำบล โดยทุกทีมที่เข้าร่วมแข่งขันจะได้รับชุดกีฬาสำหรับผู้แข่งขันทีมละ 25 ชุด พร้อมอุปกรณ์ฝึกซ้อมและเงินสนับสนุนการแข่งขันทีมละ 3,000 บาท สำหรับ 5 ทีมที่สามารถผ่านเข้ามาแข่งขันในรอบที่ 2 ก็จะได้เงินสนับสนุนการแข่งขันอีกทีมละ 5,000 บาทด้วย

นอกจากนี้ เทศบาลตำบล องค์การบริหารส่วนตำบลทั้ง 9 ตำบล และกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ยังได้ส่งผู้แทนเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการควบคุมการแข่งขันจำนวน 10 คน เพื่อควบคุมการแข่งขันฯ ในครั้งนี้ให้อยู่บนความบริสุทธิ์ยุติธรรม โดยมี นายแสวง โกมาก รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลวัดแก้วเป็นประธาน ซึ่งภายหลังได้มีการประชุมร่วมกันระหว่างคณะกรรมการจาก 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าและคณะกรรมการจัดการแข่งขัน ซึ่งนำโดย

นายเฉลิมวุฒิ สง่าพล หัวหน้าผู้ฝึกสอนทีมเยาวชนโรงไฟฟ้าราชบุรี และผู้แทนโรงไฟฟ้าราชบุรี เพื่อร่วมกันพิจารณากำหนดการ รูปแบบ และกฎกติกาการแข่งขันให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล พร้อมจับสลากแบ่งสายการแข่งขันออกเป็น 3 กลุ่มได้แก่

กลุ่ม A

ประกอบด้วยทีมจากตำบลสามเรือน-ตำบลท่าราบ-ตำบลบ้านสิงห์

กลุ่ม B

ประกอบด้วยทีมจากตำบลบ้านไร่-ตำบลพิบูลทอง-ตำบลดอนทราย

กลุ่ม C

ประกอบด้วยทีมจากตำบลแพงพวย-ตำบลวัดแก้ว-ตำบลบางป่า

การแข่งขันฟุตบอลเยาวชนอายุไม่เกิน 15 ปี “โรงไฟฟ้าราชบุรี มินิฟุตบอลคัพ 2012” จะจัดแข่งขันระหว่างวันที่ 5-11 เมษายน 2555 ณ สนามฟุตบอลภายในสวนนวนราชบุรีรมย์ โรงไฟฟ้าราชบุรี โดยผลการแข่งขันจะเป็นอย่างไร ตำบลใดจะคว้าชัยไปครอง ติดตามผลได้ใน “บ้านเรา” ฉบับหน้าแน่นอน...

ทีมเยาวชนโรงไฟฟ้าราชบุรีสุดเจ๋ง ชนะเลิศอันดับ 1 ของ จ.ราชบุรี 2 ปีซ้อน

นายพงษ์ศักดิ์ สวัสดิ์ชัยพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ในฐานะผู้จัดการทีมเยาวชนโรงไฟฟ้าราชบุรี นำทีมเยาวชนโรงไฟฟ้าราชบุรี รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนและประชาชน ประจำปี 2555 (8th THAILAND PRIME MINISTER CUP 2012) ณ สนามวัดศิริเจริญเนินหม้อ (วัดโคกหม้อ) โดยมีผลการแข่งขันดังนี้

รอบแรก ครั้งที่ 1 วันที่ 3 มีนาคม 55 ชนะทีมโรงเรียนวัดนางแก้ว 5 : 3

ครั้งที่ 2 วันที่ 11 มีนาคม 55 ชนะทีมโรงเรียนโพธารามเสถียร 6 : 0

รอบที่สอง วันที่ 20 มีนาคม 55 ชนะทีมโรงเรียนเบญจมาศวิทยาราชบุรี 4 : 1

รอบชิงชนะเลิศ วันที่ 27 มีนาคม 55 ชนะทีมโรงเรียนดรุณาราชบุรี 4 : 1

และจากการทำผลงานที่เยี่ยมทั้ง 4 ครั้งนี้ ส่งผลให้ทีมเยาวชนโรงไฟฟ้าราชบุรี สามารถคว้าชัยชนะเป็นอันดับ 1 ได้เป็นตัวแทนจังหวัดราชบุรีไปแข่งขันระดับเขต ที่จะทำการแข่งขัน ณ จ.ประจวบคีรีขันธ์ในราวเดือนพฤษภาคมต่อไป สำหรับทีมเยาวชนโรงไฟฟ้าราชบุรีนั้น ในรุ่นอายุ 13 ปี เคยคว้าชัยชนะอันดับ 1 ได้เป็นตัวแทนจังหวัดราชบุรีไปแข่งขันระดับเขตในการแข่งขัน Prime Minister Cup 2011 มาแล้วด้วย





โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมกิจกรรมทำขวัญข้าวที่บ้านดอนโพ ต.บ้านสิงห์

นางวิลาวัลย์ วิเศษจนา ทีมงานชุมชนสัมพันธ์โรงไฟฟ้าราชบุรี ร่วมงานพิธีสู่ขวัญข้าวที่เพาะปลูกโดยกลุ่มเยาวชนบ้านดอนโพและสภาเด็กเยาวชนตำบลบ้านสิงห์ ในพื้นที่หมู่ 11 บ้านดอนโพ ต.บ้านสิงห์ เพื่อสืบสานวิถีการทำนาแบบดั้งเดิมให้แก่เยาวชนรุ่นหลังได้เรียนรู้ โดยมีทีมงานของป่าจำปา ฮวดมา ประธานศูนย์ยุติธรรมชุมชนตำบลบ้านสิงห์ เป็นเจ้าพิธี ณ ศาลาการทอ้งเที่ยวหมู่บ้านดอนโพ เมื่อเร็วๆ นี้



โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมกับ คพรต.บางป่า คัดเลือกประธานและให้ความรู้การจัดทำโครงการ

เมื่อเร็วๆ นี้ นายเขมชาติ สติยศตันติเวช ผู้จัดการส่วนชุมชนสัมพันธ์ บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ได้เข้าร่วมประชุมกับคณะกรรมการพัฒนาชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า (คพรต.) ตำบลบางป่า เพื่อชี้แจงกระบวนการจัดทำโครงการชุมชนเพื่อเสนอขอรับเงินสนับสนุนจากกองทุนพัฒนาไฟฟ้าและคัดเลือกประธาน คพรต. โดยมีนายสัมพันธ์ เสียงเสนาะ ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน ประจำเขต 10 (ราชบุรี) เป็นประธานในการคัดเลือกประธาน คพรต. ตำบลบางป่า ซึ่งที่ประชุมลงมติให้นายวินัย ดำรงทัต กำนันตำบลบางป่าเป็นประธาน

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน โรงไฟฟ้าราชบุรี ลงพื้นที่ตรวจสอบความปลอดภัยภายในโรงไฟฟ้า

เมื่อเร็วๆ นี้ คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน (คปอส.) โรงไฟฟ้าราชบุรี นำโดยนายธีระศักดิ์ ประกายบุญทวี รักษาการรองกรรมการผู้จัดการ บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ในฐานะประธานฯ นำทีมคณะกรรมการ คปอส. ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหารและปฏิบัติงานของโรงไฟฟ้าราชบุรี ลงตรวจสอบความปลอดภัยของพื้นที่ต่างๆ ภายในโรงไฟฟ้าราชบุรี ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ดำเนินการเป็นประจำทุกเดือน โดยหลังจากที่ลงตรวจสอบพื้นที่ต่างๆ แล้วนั้น คณะกรรมการ คปอส. จะนำผลการตรวจพบสิ่งที่ต่ำกว่ามาตรฐานเข้าที่ประชุมเพื่อร่วมกันพิจารณาหาแนวทางป้องกัน และแจ้งให้ผู้เกี่ยวข้องดำเนินการแก้ไขต่อไป



นักศึกษาสถาบันพระปกเกล้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า

เมื่อเร็วๆ นี้ นายธีระศักดิ์ ประกายบุญทวี รักษาการรองกรรมการผู้จัดการ บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ให้การต้อนรับและบรรยายสรุปการดำเนินงานและการมีส่วนร่วมกับชุมชนของโรงไฟฟ้าราชบุรี ให้แก่คณะอาจารย์และนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรชั้นสูงการบริหารงานภาครัฐและกฎหมายเอกชน รุ่นที่ 11 จากสถาบันพระปกเกล้า ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าราชบุรี



ผู้บริหาร บ.ผลิตไฟฟ้าลาว มหาชน เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าราชบุรี

เมื่อเร็วๆ นี้ นายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ พร้อมด้วยนางสาวทัศนีย์วรรณ ณ บางช้าง วิศวกรส่วนวางแผนการผลิตและบำรุงรักษาเป็นผู้แทนบริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ร่วมให้การต้อนรับคณะผู้บริหารระดับสูงของบริษัทผลิตไฟฟ้าลาว จำกัด (มหาชน) (EDL-Generation Public Company) จากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) ในโอกาสเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าราชบุรี โดยนำคณะฯ เข้าเยี่ยมชมห้องควบคุมการเดินเครื่องผลิตกระแสไฟฟ้าของโรงไฟฟ้าพลังความร้อนและบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้าราชบุรีด้วย



...เมื่อครั้งในหลวงเสด็จพระราชดำเนิน
เป็นการส่วนพระองค์ครั้งแรก
ผืนดินที่นี้มีแต่ยูคาลิปตัส
ชาวบ้านก็ยังไม่รู้ว่าในหลวงท่านทรงมา
ซื้อที่ดินผืนนี้อะไรไว้ แต่เราทุกคนคงทราบ
อะไรที่ยากลำบากพระองค์ท่านทรงโปรด
พระองค์ท่านจะทำให้ดูเพื่อพิสูจน์ว่าทำได้
เพื่อจะได้เป็นแบบทในการที่จะทำ
เหมือนเป็นศูนย์กลางเรียนรู้ด้าน
เกษตรกรรมของชาวบ้านที่นี่...



โครงการชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ

“โครงการชั่งหัวมัน” โครงการตามพระราชดำริโครงการล่าสุดของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ตั้งอยู่บนเนื้อที่ 250 ไร่ ที่บ้านหนองคอกไก่ ตำบลเขากระปุก อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี และเป็นโครงการตัวอย่างด้านการเกษตรแห่งใหม่ของไทย

ประวัติความเป็นมา

เมื่อปี พ.ศ. 2551 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงซื้อที่ดินจากราษฎรบริเวณอ่างเก็บน้ำหนองเสือประมาณ 120 ไร่ และต่อมาปี พ.ศ. 2552 ทรงซื้อที่ดินแปลงติดกันเพิ่มอีก 130 ไร่ รวมเนื้อที่ทั้งหมด 250 ไร่ โดยมีพระราชดำริให้ทำเป็นโครงการตัวอย่างด้านการเกษตร รวบรวมพันธุ์พืชเศรษฐกิจในพื้นที่อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรีและพื้นที่ใกล้เคียงมาปลูกไว้ที่นี่ โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2552 เป็นต้นมา และพระราชทานพันธุ์มันเทศซึ่งออกมาจากหัวมันที่ตั้งโชว์ไว้บนตาชั่งในห้องทรงงานที่วังไกลกังวลให้นำมาปลูกไว้ที่นี่ พระราชทานชื่อโครงการว่า “โครงการชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ”

“ชั่งหัวมัน” หมายถึง การชั่งน้ำหนักมันเทศ

คุณดิศธร วัชรโรทัย รองเลขาธิการพระราชวัง ได้ให้ข้อมูลถึงที่มาของโครงการชั่งหัวมันไว้ว่า “ครั้งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จไปประทับที่พระราชวังไกลกังวล ทรงมีพระราชประสงค์ให้นำมันเทศที่ชาวบ้านนำมาถวายวางไว้บนตาชั่งแบบโบราณแล้วพระองค์ก็เสด็จพระราชดำเนินกลับกรุงเทพฯ พอพระองค์เสด็จพระราชดำเนินกลับไปยังพระราชวังไกลกังวลอีกครั้งก็พบว่ามันเทศที่วางบนตาชั่งมีใบงอกออกมา จึงรับสั่งให้นำหัวมันนั้นไปปลูกใส่กระถางไว้ในวังไกลกังวล แล้วทรงมีพระราชดำรัสให้หาพื้นที่เพื่อทดลองปลูกมันเทศ”

คุณนริศ สมประสงค์ เจ้าหน้าที่งานในพระองค์โครงการชั่งหัวมัน เล่าว่า “แรกๆ ชาวบ้านก็สงสัยกันมาก เริ่มตั้งแต่ชื่อโครงการชั่งหัวมัน บ้างก็ตีความออกไปทางการเมืองว่าพระองค์ท่านเมื่อแล้วก็ต้องชี้แจงทำความเข้าใจว่าไม่ใช่อย่างนั้น เหตุผลจริงๆ ก็คือ หัวมันบนตาชั่งยังขึ้นได้ แล้วที่แห้งแล้งขนาดไหน มันก็ต้องขึ้นได้ ต่อมาก็สงสัยกันอีกว่า ทำไมพระองค์ท่านมาซื้อที่ดินที่นี่ ซึ่งแห้งแล้งมากจะปลูกอะไรก็ลำบากติดปัญหาเรื่องน้ำ ต่อมาพระองค์ท่านก็ได้ทรงรับสั่งให้ทำการปรับปรุงระบบระบายน้ำที่อ่างเก็บน้ำหนองเสือเพื่อใช้ในโครงการนี้ เมื่อครั้งในหลวงเสด็จพระราชดำเนินเป็นการส่วนพระองค์ครั้งแรก ผืนดินที่นี่มีแต่ยูคาลิปตัส ชาวบ้านก็ยังไม่รู้ว่าเป็นหลวงท่านทรงมาซื้อที่ดินผืนนี้เอาไว้ แต่เราทุกคนคงทราบอะไรที่ยากลำบากพระองค์ท่านทรงโปรด พระองค์ท่านจะทำให้ดูเพื่อพิสูจน์ว่าทำได้ เพื่อจะได้เป็นแม่บทในการที่จะทำเหมือนเป็นศูนย์กลางเรียนรู้ด้านเกษตรกรรมของชาวบ้านที่นี่”

พืชสวนครัว ได้แก่ มะเขือเทศ มะเขือเปราะ พริก กะเพรา โหระพา มะนาวแป้น ผักชี

ผลไม้ ได้แก่ สับปะรดปัตตาเวีย แก้วมังกร มะละกอแขกดำ มะพร้าวน้ำหอม มะพร้าวแกง ชมพูเพชรสายรุ้ง กล้วยน้ำว่า กล้วยหักมุก

พืชเศรษฐกิจ ได้แก่ อ้อยโรงงาน มันเทศญี่ปุ่น มันเทศออสเตรเลีย มันต่อเผือก มันปิ้ง หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวเหนียวพันธุ์จิ๋วแม่จัน ข้าวเจ้าพันธุ์ข้าวหอม ข้าวเจ้าพันธุ์สีขอ ข้าวเจ้าพันธุ์ข้าวขาว ยางนา ยางพารา ชมพูเพชร

ปัจจุบันผลผลิตที่สร้างรายได้ให้มากที่สุดคือ มะนาวพันธุ์พื้นเมือง ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริว่า ไม่ต้องการให้ใส่สารเคมีหรือถ้าจะใช้ก็ใช้น้อยที่สุด มะนาวของพระองค์ท่านผิวจะไม่ค่อยสวยเรียกว่าเป็นมะนาวลายแต่ผิวบางน้ำเยอะ จึงเป็นที่ต้องการของตลาด



เป้าหมายของโครงการชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ

โครงการชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ มีเป้าหมายเพื่อต้องการให้เป็นศูนย์รวมพืชเศรษฐกิจของ อำเภอกำแพง จังหวัดเพชรบุรี โดยเลือกพันธุ์พืชท้องถิ่นที่ดีที่สุดเข้ามาปลูกแล้วให้ภาครัฐและชาวบ้านร่วมดูแลด้วยกันเพื่อแลกเปลี่ยนแนวคิด โดยได้รับความร่วมมือจากชาวบ้าน 2 ตำบล คือตำบลกลัดหลวง และตำบลเขากระปุก มีเกษตรกรอำเภอเข้ามาช่วยจัดสรรพื้นที่ และคุณดิศธร วัชรโรทัย รองเลขาธิการพระราชวัง มาร่วมวางแผนว่าจะให้ชาวบ้านปลูกอะไร โครงการชั่งหัวมันจึงมีการบริหารทรัพยากรแบบบูรณาการ โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่าที่สุด ขณะเดียวกันก็พยายามเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสและคาดว่าในอนาคตจะเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับประชาชนโดยทั่วไปได้ สำหรับพืชที่ปลูกในโครงการ ได้แก่

กึ่งกังหันลมผลิตไฟฟ้า

นอกจากโครงการชั่งหัวมันจะเป็นแม่แบบด้านการเกษตรแล้ว ภายในพื้นที่โครงการยังมีกังหันลมผลิตไฟฟ้า มีกำลังการผลิตขนาด 50 กิโลวัตต์ ปัจจุบันมีทั้งหมด 20 ต้น ซึ่งเกิดขึ้นตามนโยบายรัฐบาลที่ต้องการให้มีการหันมาใช้พลังงานทดแทนกันให้มากขึ้น โดยการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคก็ได้เข้ามาดำเนินการรับซื้อซึ่งพลังงานไฟฟ้าที่ผลิตได้นี้จะไม่ได้ใช้หมุนเวียนในโครงการ แต่ผลิตได้เท่าไรก็จะเอาไปหักลบกับพลังงานที่ใช้ทุกเดือนและมีเหลือเพียงพอให้ได้รับเงินคืนจากการไฟฟ้าภูมิภาคอีกด้วย

ณ วันนี้พื้นที่ทั้งหมดของโครงการชั่งหัวมัน 250 ไร่ ยังไม่ถูกพัฒนาเต็มทั้งหมดทุกจุด แต่ในภาพรวมโครงการกำลังเดินหน้าต่อไปเรื่อยๆ อย่างเป็นรูปธรรม จากพื้นที่ที่เคยแห้งแล้งทุรกันดารผืนนี้ได้กลายเป็นแหล่งเพาะปลูกชั้นยอด เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ด้านการเกษตรกรรมของทั้งชาวบ้านบริเวณนี้และเกษตรกรชาวไทย เพื่อศึกษาและนำไปดัดแปลงใช้ให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ในผืนดินของตนเองต่อไป ด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่มีต่อปวงชนชาวไทยทุกคนนั่นเอง



ครูนักคิด... สร้างอาชีพสู่โครงงานชั้นเลิศ



คุณครูกัญญา แดงขำ

“บ้านเราทำได้” ฉบับนี้ได้้นำผลงานของคุณครูท่านหนึ่งที่มีความคิดสร้างสรรค์มากมาย จนนำไปถึงการคว้ารางวัลชนะเลิศการแข่งขันโครงงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 (โรงเรียนขยายโอกาส) งานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติ ครั้งที่ 61 ที่เมืองทองธานี จากโครงงานเรื่อง “ธุรกิจโอง่งผ้าไทย” คุณครูท่านนี้คือนางกัญญา แดงขำ หรือคุณครูกัญญาของเด็กๆ นักเรียนโรงเรียนวัดบ้านใหม่ คุณครูกัญญาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาครุศาสตร์ จากวิทยาลัยครูสวนดุสิต (มหาวิทยาลัยสวนดุสิตในปัจจุบัน) และจบการศึกษาระดับปริญญาโท จากมหาวิทยาลัยนเรศวร คุณครูกัญญาเป็นครูมากกว่า 30 ปีแล้ว และสอนอยู่ที่โรงเรียนวัดบ้านใหม่ปีนี้เป็นปีที่ 19 โดยสอนประจำในวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี นอกจากนี้ยังสอนวิชาภาษาไทยด้วย คุณครูกัญญาเล่าให้ทีมงานบ้านเราฟังถึงการได้มาของรางวัลในครั้งนี้ว่า

“ครูเห็นว่าจังหวัดราชบุรีมีโอง่งเป็นของดีประจำจังหวัดราชบุรี แต่ยังขายไม่ได้ราคา จึงคิดว่าทำอย่างไรเราจึงจะสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับของดีของเรานี้ เลยลองนำผ้ามาตกแต่งให้สวยงาม ประกอบกับที่บ้านเรายังมีของดีอีกอย่างคือผ้าทอตีนจก จึงเอามาประยุกต์รวมเข้าด้วยกันซึ่งก็ได้ผลงานออกมาสวยงาม หลังจากนั้นก็นำมาทำเป็นหลักสูตรสำหรับสอนนักเรียน ต่อมาได้มีการจัดตั้งเป็นกลุ่มอาชีพชื่อกลุ่ม “โอง่งผ้าไทยบ้านใหม่” เพื่อผลิตโอง่งผ้าไทยไว้จำหน่ายในเชิงธุรกิจ โดยมีนักเรียนและผู้ปกครองเป็นสมาชิกประมาณ 30 กว่าคน ทำหน้าที่ผลิตโอง่งและบรรจุหีบห่อให้กับกลุ่ม ซึ่งก็สร้างรายได้ให้กับสมาชิกของกลุ่มไม่น้อยเลยทีเดียว ต่อมาโอง่งผ้าไทยของโรงเรียนวัดบ้านใหม่ได้ไปรับรองมาตรฐานอุตสาหกรรมชุมชน (มผช.) และได้รับรางวัลโอทอประดับ 3 ดาว จากโครงการคัดสรรสุดยอดหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ไทยปี พ.ศ. 2553 ด้วย ซึ่งนี่เองที่ถือเป็นจุดเด่นของโครงงานอาชีพที่เราไปได้รางวัลชนะเลิศระดับประเทศมา



เพราะโครงการของเราเป็นธุรกิจจริงๆ มีรางวัลการ์นต์ และมีการวิจัยตลาดว่า ลูกค้าชอบงานประเภทใดมากที่สุด โดยครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่โรงเรียนวัดบ้านใหม่ส่งโครงการเข้าประกวด และเราก็ได้รางวัลชนะเลิศมาครอง นอกจากนี้หลักสูตร “โอ่งผ้าไทย” ที่คุณครูกัลยาทำขึ้นไว้สอนนักเรียนในโรงเรียนวัดบ้านใหม่แล้ว หลักสูตรดังกล่าวยังคงคว้ารางวัลชนะเลิศด้านหลักสูตรจากการเข้าประกวดในโครงการหนึ่งโรงเรียนหนึ่งนวัตกรรมระดับประเทศปี 2549 ด้วย”

ไม่เพียงเท่านั้นคุณครูกัลยายังถือเป็นคุณครูนักคิด นักประดิษฐ์เพราะได้สร้างสรรค์ผลงานที่เป็นนวัตกรรมมากมาย เช่นในอดีตคุณครูกัลยาได้คิดโครงการขยะบูติกที่เกิดจากปัญหาการขาดแคลนทุนทรัพย์ในการไปเช่าชุดสวยๆ สำหรับเดินพาเหรดของนักเรียน จึงคิดนำขยะหรือถุงขนมขบเคี้ยวนำมาประดิษฐ์เป็นชุดสวยงาม ซึ่งเรียกความสนใจและชื่นชอบจากผู้คนมากมายเพราะเป็นสิ่งแปลกใหม่ที่สามารถนำขยะมาใช้ประโยชน์ได้อย่าง

ไม่น่าเชื่อ จนมีรายการตามไปดูมาถ่ายทำไปออกอากาศทางโทรทัศน์มาแล้ว หรือการคิดนำเอากระดาษมาใช้ป็นเป็นของประดับตกแต่งบ้านเหมือนการปั้นดินเหนียว ซึ่งผลงานนี้คุณครูกัลยาได้ยื่นขอจดอนุสิทธิบัตรจากกรมทรัพย์สินทางปัญญาในปี 2551 ไว้แล้ว โดยใช้ชื่อผลงานว่า “กรรมวิธีการเตรียมวัสดุจากกระดาษเพื่อใช้ในการปั้นขึ้นรูป” และความรู้ต่างๆ เหล่านี้ คุณครูกัลยาได้นำมาบรรจุเป็นหลักสูตรสอนนักเรียนต่อไป

คุณครูกัลยาได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติจากหน่วยงานต่างๆ อีกมากมายหลายรางวัล เช่น “รางวัลขวัญใจนักประดิษฐ์ ปี 2551” ในงานนักประดิษฐ์นานาชาติ ครั้งที่ 1 “รางวัลครูสุดดีประจำปี 2544” และล่าสุดได้รับ “รางวัลหนึ่งแสนครูดีประจำปี 2555” จากคุรุสภาอีกด้วย ซึ่งก็น่าดีใจแทนนักเรียนโรงเรียนวัดบ้านใหม่ทุกๆ คนที่มีคุณครูที่มีความรู้ความสามารถ มีความคิดสร้างสรรค์ และมุ่งมั่นที่จะอบรมให้ความรู้แก่ลูกศิษย์ของตน ซึ่งไม่เพียงแต่เฉพาะให้มีความรู้ในชั้นเรียนเท่านั้น

แต่ยังสามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวต่อไปได้อีกด้วย

ก่อนจากกันคุณครูกัลยาได้บอกกับทีมงานบ้านเราว่า ตอนนี้ได้ต่อยอดผลิตภัณฑ์โอ่งผ้าไทยด้วยการทำกล่องบรรจุที่เป็นผ้าไหม ซึ่งนอกจากจะไว้สำหรับใส่โอ่งผ้าไทยรูปแบบต่างๆ แล้วยังสามารถทำกล่องผ้าไหมสำหรับใส่ของอื่นๆ ได้ด้วย และสำหรับพี่น้องบ้านเราที่สนใจจะอุดหนุนโอ่งผ้าไทย ก็สามารถไปหาซื้อได้ที่อุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม อ.บางแพ จ.ราชบุรี หรือเข้าไปชมสินค้ารูปแบบต่างๆ ได้ที่เว็บไซต์ไทยตำบลดอกท้อคอม ในหมวดสินค้าที่น่าสนใจ:กลุ่มโอ่งผ้าไทยบ้านใหม่ หรือถ้าจะแวะมาชมที่โรงเรียนวัดบ้านใหม่ก็โทรศัพท์มาก่อนได้ที่

โทรศัพท์ 081-7733978 คุณครูกัลยายินดีต้อนรับทุกคนครับ...





มะขาม(เทศ)หวานมัน ที่สามร้อย

มาพบกันเป็นครั้งแรกกับคอลัมน์ใหม่ “ก้าวทันเกษตร” ซึ่งทีมงานบ้านเราจะทำหน้าที่ในการถ่ายทอดเรื่องราวของเกษตรกรที่ประสบความสำเร็จในการทำเกษตรกรรม ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเพาะปลูกหรือเลี้ยงสัตว์ที่อยู่ในพื้นที่ 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี รวมถึงการนำความรู้เรื่องเกี่ยวกับเกษตรกรรม เช่น เทคนิคการเพาะปลูก การบำรุงรักษาพืชผลทางการเกษตรจากนักวิชาการหรือเกษตรกรที่เชี่ยวชาญมาบอกเล่ากัน หรือหากพี่น้องบ้านเราจะมีข้อแนะนำอยากทราบข้อมูลในการทำการเกษตรในเรื่องใดก็บอกกันมาได้ เราจะพยายามค้นคว้าหาคำตอบมาให้ครับ

ประเดิมคอลัมน์ใหม่กันด้วยเรื่องของ “มะขามเทศ” ของพาพี่น้องบ้านเรามาลุยสวนมะขามเทศกันที่ตำบลสามเรือน ซึ่งเป็นของคุณลุงสำรวย พลอยงาม เกษตรกรโดยสายเลือดจากหมู่ 4 ตำบลสามเรือน ที่นอกจากจะปลูกมะขามเทศบนเนื้อที่กว่า 10 ไร่บริเวณข้าง อบต.สามเรือนแล้ว แล้วยังมีปอเลี้ยงปลาชนิดที่อยู่ห่างไปไม่ไกลอีกด้วย สำหรับมะขามเทศที่ปลูกเป็นพันธุ์สีชมพู

...แต่สำหรับลุงแล้ว มะขามเทศจะปลูกแล้วได้ดีหรือไม่ นั่นก็อย่างที่ลุงบอกตั้งแต่ต้นว่าอยู่ที่การดูแล เอาใจใส่ ถ้าเราดูแลเอาใจใส่ ดูแลเขาเป็น เขาก็ให้ผลผลิตดีก็เท่านั้นเอง...



โดยปลูกเต็มพื้นที่กว่า 100 ต้น ซึ่งถ้าใครผ่านไปผ่านมาแถวนี้ในช่วงปีใหม่จนถึงเดือนมีนาคมจะมองเห็นฝักมะขามเทศได้ชัดเจน เพราะจะออกฝักเต็มไปหมด วันนี้ทีมงานบ้านเราจึงได้มาพูดคุยกับลุงสำรวยถึงเคล็ดลับในการดูแลและบำรุงรักษา มะขามเทศที่ทำอย่างไรถึงได้มีผลผลิตดีอย่างนี้ ซึ่งลุงสำรวยก็เล่าให้ทีมงานฟังอย่างไม่หวงวิชา

“การปลูกมะขามเทศจะได้ผลผลิตดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับวิธีการบำรุงรักษาหมั่นใส่ปุ๋ยพรวนดิน สังเกตว่าเค้าชอบอะไรไม่ชอบอะไร อย่างมะขามเทศนี้เค้าจะไม่ชอบน้ำมาก แต่ก็ไม่ใช่ปล่อยให้แห้ง รดน้ำแค่วันเว้นวันก็พอขาดไม่ได้ไม่เช่นนั้นฝักจะเหี่ยว บางสวนรดน้ำแค่อาทิตย์ละครั้งๆ ละมากๆ มะขามเทศมันไม่ชอบแบบนี้ ก็ตายบ้าง ไม่ออกฝักบ้าง ก็เพราะเราดูแลไม่เป็นนั่นเอง

...อย่างมะขามเทศนี้เค้าจะไม่ชอบน้ำมาก แต่ก็ไม่ใช่ปล่อยให้แห้ง รดน้ำแค่วันเว้นวันก็พอขาดไม่ได้ไม่เช่นนั้นฝักจะเหี่ยว บางสวนรดน้ำแค่อาทิตย์ละครั้งๆ ละมากๆ มะขามเทศมันไม่ชอบแบบนี้ ก็ตายบ้าง ไม่ออกฝักบ้าง ก็เพราะเราดูแลไม่เป็น...



...สังเกตเห็นมีปลาสดแขวนไว้ตามต้นมะขามเทศ ซึ่งนั่นเป็นวิธีการล่อแมลงให้มาช่วยผสมเกสรให้กับต้นมะขามเทศของลุงสำรวย ที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน อีกอย่างหนึ่งด้วย...

นอกจากนี้ยังมีปุ๋ยหรือจะเรียกว่าอาหารก็ได้ ลุงใช้สูตรพด.2 ผสมกับปลาที่ตายจากป่อของลุงและกระดูกป่นมาหมักกับกากน้ำตาลก็จะได้สูตรปุ๋ยชีวภาพที่มะขามเทศชื่นชอบ โดยลุงจะเอาราดที่โคนต้น สำหรับแมลงที่เป็นศัตรูของมะขามเทศก็มีฉีดไล่ด้วยสารเคมีบ้าง แต่ก่อนลุงทำยาฆ่าแมลงเองโดยไม่ใช้สารเคมี แต่ปัจจุบันเอาไม่อยู่เพราะแมลงมันก็พัฒนาตัวมันจนดีอยาก ก็เลยต้องหันไปใช้สารเคมีบ้างแต่ก็จะให้ไม่เยอะจะเน้นเรื่องการใช้น้ำชีวภาพมากกว่า โดยจะสังเกตว่าถ้ามะขามเทศออกฝักดีก็จะเพิ่มปุ๋ยชีวภาพเข้าไปเพื่อให้ฝักใหญ่ และเมื่อแก่จัดก็จะฉีดยาฆ่าแมลงที่จะมีเยอะช่วงนี้ ทั้งไว้ 3 วัน โดยสังเกตว่าฝักเริ่มปริและมีสีแดงเล็กน้อยก็เก็บขายได้เลย”

ต้นมะขามเทศของลุงสำรวยมีอายุกว่า 20 ปีแล้ว ซึ่งลุงบอกที่มงานว่าไม่จำเป็นต้องโค่นทิ้งปลูกต้นใหม่ แต่หมั่นคอยดูแลใส่ปุ๋ยตัดแต่งกิ่ง ตัดหน่อที่โคนต้นอย่างสม่ำเสมอก็พอ โดยลุงจะไม่ใช้ยาฆ่าหญ้าเลย แต่จะใช้วิธีการตัดหญ้าแล้วเอาเศษหญ้าคลุมไว้ที่โคนต้นไม่ให้ดินที่โคนต้นแห้ง เวลารดน้ำก็ไม่ต้องรดเยอะเพราะมีเศษหญ้าเก็บรักษาความชุ่มชื้นไว้นั่นเอง เพราะถ้ารดน้ำมากไปมะขามเทศก็จะไม่หวานแต่จะมันอย่างเดียว นอกจากนี้เมื่อทีมงานมองไปในสวนของลุงจะสังเกตเห็นมีปลาสดแขวนไว้ตามต้นมะขามเทศ ซึ่งนั่นเป็นวิธีการล่อแมลงให้มาช่วยผสมเกสรให้กับต้นมะขามเทศของลุงสำรวย ที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน อีกอย่างหนึ่งด้วย มะขามเทศเป็นพืชที่ในหนึ่งปีจะเก็บเกี่ยวผลผลิตได้เพียงช่วงเดียวเท่านั้น คือตั้งแต่เดือนธันวาคม-เมษายน

สำหรับในปีนี้ลุงสำรวยเก็บมะขามเทศขายได้กว่าพันกิโลกรัมแล้ว และจะมีแม่ค้ามารับซื้อถึงสวน โดยหลังจากที่เก็บฝักจากต้นแล้ว ก็จะนำมาตัดแยกเป็นขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และแบบฝักที่แตกแล้ว ซึ่งราคาจะแตกต่างกันไป สำหรับในปีนีถือว่ารายได้ดีพอสมควรเพราะผลผลิตออกมาเยอะและมีรสชาติดี

เมื่อทีมงานบ้านเรามาถามลุงสำรวยว่า คิดว่าโรงไฟฟ้ามีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกผลผลิตของมะขามเทศหรือไม่ ลุงตอบว่า

“ลุงก็ไม่รู้หรอกน่าจะมีส่วนโดยตรงหรือเปล่า เพราะปัจจุบันสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเราตอนนี้เปลี่ยนไปจากสมัยก่อนมาก อาจจะมีบ้างแต่ก็คิดว่าไม่ใช่ทั้งหมดหรอก บางทีก็พวกเรากันเองนี่แหละที่ทำให้มันเปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นใช้ยาฆ่าแมลงมากขึ้น เผาเผาหลังจากเก็บเกี่ยวเพื่อให้ทำนาได้บ่อยขึ้น รถราที่มีวิ่งกันเต็มถนนไปหมด สิ่งแวดล้อมจะไม่เปลี่ยนไปได้อย่างไร แต่สำหรับลุงแล้วมะขามเทศจะปลูกแล้วได้ดีหรือไม่ นั่นก็อย่างที่ลุงบอกตั้งแต่ต้นว่าอยู่ที่การดูแล เอาใจใส่ ถ้าเราดูแลเขาดี ดูแลเขาเป็น เขาก็ให้ผลผลิตดีก็เท่านั้นเอง” ลุงสำรวยให้คำตอบกับทีมงานบ้านเราพร้อมด้วยรอยยิ้มอย่างจริงใจ

สำหรับฉบับหน้าจะมีเรื่องราวอะไรมาฝากกันก็อย่าพลาดติดตามกันด้วยนะครับ





เปิด-ปิดแอร์แบบ ประหยัดพลังงาน ในสำนักงาน

เมื่อก้าวเข้าสู่ฤดูร้อน ตัวช่วยสำคัญที่จะบรรเทาความร้อนจากอากาศภายนอกอาคารบ้านเรือนได้ ก็เห็นจะเป็นเครื่องปรับอากาศ หรือแอร์คอนดิชันเนอร์นั่นเอง ปัจจุบันเครื่องปรับอากาศได้ถูกนำมาใช้ติดตั้งในอาคารสำนักงานและบ้านเรือนอย่างแพร่หลาย โดยมีการเปิดใช้กันแทบจะตลอดเวลา และเครื่องปรับอากาศก็เป็นอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้พลังงานไฟฟ้ามากถึง 50-70% ของการใช้พลังงานไฟฟ้าทั้งหมด โดยทั่วไปสำนักงานมักจะใช้วิธีประหยัดพลังงานด้วยการ “ไม่เปิดแอร์ก่อนเวลาทำงานในตอนเช้าและปิดแอร์ในระหว่างเวลาพักเที่ยง” ซึ่งอุปกรณ์ที่กินไฟมากที่สุดในระบบแอร์ก็คือคอมเพรสเซอร์ที่จะทำงานเมื่ออุณหภูมิภายในห้องสูงกว่าที่ตั้งไว้ โดยปกติก็คือ 25 °C ในกรณีที่แอร์ไม่มีระบบอินเวอร์เตอร์เมื่อห้องมีอุณหภูมิสูงกว่า 25 °C คอมเพรสเซอร์จะทำงาน และจะหยุดการทำงานเมื่ออุณหภูมิห้องลดลงเหลือ 25 °C สลับกันไป ดังนั้นถ้าห้องมีอุณหภูมิสูงและมีความร้อนจากไฟฟ้าแสงสว่าง รวมถึงมีจำนวนคนที่ปฏิบัติงานในห้องมากก็จะทำให้คอมเพรสเซอร์ทำงานหนักมากขึ้นกว่าเดิม เมื่อพิจารณาจากการทำงานของคอมเพรสเซอร์แล้ว แนวคิดที่ว่าไม่เปิดแอร์ก่อนเวลาทำงานในตอนเช้าและปิดแอร์ในระหว่างเวลาพักเที่ยงจึงมีข้อควรปฏิบัติดังนี้

ไม่เปิดแอร์ก่อนเวลาทำงาน

ก่อนเริ่มต้นการทำงานในตอนเช้า ควรจะเปิดประตูหรือหน้าต่างเพื่อช่วยระบายความร้อนที่สะสมอยู่ภายในห้องออกไปก่อน หรือถ้ามีการติดตั้งพัดลมช่วยในการไหลเวียนของอากาศเพิ่มขึ้นก็จะทำให้ห้องมีอุณหภูมิลดลงได้ในระดับหนึ่ง โดยเปิดระบายอากาศประมาณ 20-30 นาที จากนั้นให้เปิดแอร์ก่อนเวลาเข้างานประมาณ 10 นาที เพื่อให้ห้องมีอุณหภูมิลดลงตามที่ต้องการก่อน เพื่อลดภาระการทำงานของคอมเพรสเซอร์ลงเนื่องจากห้องจะค่อยๆ มีอุณหภูมิสูงขึ้นเมื่อคนเข้ามาทำงาน แทนที่จะเปิดแอร์ในขณะที่คนเข้ามาทำงานพร้อมกันเป็นจำนวนมาก

ปิดแอร์ในระหว่างพักเที่ยง

สำหรับตอนพักเที่ยงในการปิดแอร์หมายถึงหยุดการทำงานของคอมเพรสเซอร์นั่นเอง อุณหภูมิของห้องก็จะสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเพราะแอร์ไม่ได้ทำงานแล้ว เมื่ออุณหภูมิห้องสูงขึ้นภาระการทำงานของคอมเพรสเซอร์ก็จะเพิ่มขึ้น ดังนั้นเมื่อถึงเวลาทำงานในช่วงบ่าย ห้องที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นจากความร้อนภายนอกพร้อมกับคนที่เข้ามาทำงาน เมื่อเปิดแอร์คอมเพรสเซอร์จะทำงานหนัก ดังนั้นการปิดแอร์ในเวลาพักเที่ยงแทนที่จะช่วยลดการใช้ไฟฟ้ากลับจะทำให้ใช้ไฟฟ้าเท่าเดิมหรือมากกว่า และยังจะทำให้คอมเพรสเซอร์ทำงานหนักมากขึ้น อายุการใช้งานสั้นลงอีกด้วย ดังนั้นวิธีการปิดแอร์ในช่วงเวลาพักเที่ยงก็คือ อย่าปิดที่สวิตช์ควบคุมคอมเพรสเซอร์ (Power) แต่ให้ใช้วิธีปรับอุณหภูมิจากตัวตั้งอุณหภูมิให้ไปอยู่ที่อุณหภูมิสูงสุดคือ 30 °C แทน เพราะเมื่อปรับตั้งตัวปรับอุณหภูมิให้สูงสุดแล้วคอมเพรสเซอร์จะไม่ทำงานแต่พัดลมที่หน้าคอยล์เย็นจะยังคงทำงานอยู่ เมื่อพัดลมทำงานจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของอากาศภายในห้องประกอบกับในห้องมีอากาศเย็นอยู่แล้ว ส่งผลทำให้อุณหภูมิห้องจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ไม่ได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากนั้นก่อนถึงเวลาทำงานในช่วงบ่ายประมาณ 10 นาที ให้ปรับตัวตั้งอุณหภูมิกลับไปยังตำแหน่งเดิมที่ต้องการ เพื่อให้ห้องมีอุณหภูมิลดลงก่อนที่จะมีคนเข้ามาทำงานเพื่อลดภาระการทำงานของคอมเพรสเซอร์ลงนั่นเอง



แผงในตลาดเกษตรกรบ้านสิงห์



ย่างในเตาอบ

หมูย่างบ้านสิงห์... อีกหนึ่งความอร่อยของจังหวัดราชบุรี

ถ้าถามถึง “หมูย่าง” อาหารที่ขึ้นชื่อของจังหวัดราชบุรีอีกอย่างหนึ่ง ก็คงจะต้องนึกถึงหมูย่างที่ตำบลบ้านสิงห์ แต่หลายคนอาจถามต่อว่าแล้วหมูย่างของใครล่ะที่อร่อยจนต้องบอกต่อ วันนี้แวะร้านบ้านเราขอแนะนำหมูย่างรสชาดีดี หนึ่งกรอบ เนื้อนุ่ม แบบกร้านดี ความอร่อย ก็ต้องที่ “หมูย่าง ไพรัตน์บ้านสิงห์” ครับ

นายไพรัตน์ เบญจวานิช หรือพี่ไพรัตน์ อาศัยอยู่ที่บ้านเลขที่ 61/3 หมู่ 6 ตำบลบ้านสิงห์ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นทั้งบ้านและที่ย่างหมูแสนอร่อย ในวันที่ที่ทีมงานลงพื้นที่ไปสัมภาษณ์ พี่ไพรัตน์ได้นำไปดูที่หน้าเตาย่างหมูกันเลยทีเดียว พี่ไพรัตน์เล่าว่า

“ผมย่างหมูมากกว่า 45 ปี แล้ว ซึ่งก็เริ่มจากการเป็นลูกจ้างเค้า และก็เรียนรู้จดจำมา ซึ่งสูตรการย่างหมูนี้เป็นสูตรมาจากคนจีน กวางตุ้ง หมูที่นำมาย่างก็จะเลือกหมูขนาด 30-50 กิโลกรัมหรือที่เรียกว่าหมูกวาง ก่อนที่จะนำไปย่างก็จะล้างหมูให้สะอาดแล้วหมักด้วยเกลือป่นกับพริกไทยทั้งไว้ประมาณครึ่ง - 1 ชั่วโมง โดยไม่ทาदानที่เป็นหนัง เมื่อย่างเสร็จแล้วถ้าหมูน้ำหนัก 30 กิโลกรัมจะได้หมูย่างหนักประมาณ 12 กิโลกรัม หรือถ้าหมูหนัก 50 กิโลกรัมก็จะได้หมูย่างประมาณ 30 กิโลกรัม ส่วนน้ำจิ้มรสเด็ดเป็นสูตรของตัวเอง ทุกวันผมจะย่างหมูในตอนเช้าประมาณ 8.00-12.00 น. เพื่อไปขายที่แผงในตลาดเกษตรกรตำบลบ้านสิงห์ (ตลาดคลองหมาเน่า) วันละ 2-3 ตัว และย่างอีกครั้งตั้งแต่ 2 ทุ่ม-ตี 2 เพื่อนำไปส่งขายที่ตลาดเขาวราชตอนเช้าอีกวันละ 10-20 ตัว และถ้าหากเป็นหน้าเทศกาลไหว้บรรพบุรุษของคนจีน

จะมีออเดอร์กว่าวันละ 50 ตัวเลยทีเดียว เคล็ดลับสำคัญที่ทำให้หมูย่างของผมอร่อยไม่เหมือนใครก็น่าจะอยู่ที่การย่างหรือเตาย่าง ซึ่งจริงๆ แล้วเรียกว่าอบน่าจะถูกต้องกว่า การที่อุณหภูมิในเตามีความร้อนสม่ำเสมอจะทำให้หมูมีหนังที่กรอบและสีสวย เนื้อหมูก็จะนุ่มเสมอกัน และที่ภาคภูมิใจที่สุดในชีวิตของผมก็คือหมูย่างของผมเคยได้รับเลือกเข้าไปทำถวายสมเด็จพระเทพฯ มาแล้วด้วยครับ”

การย่างหมูของพี่ไพรัตน์จะไม่เหมือนอย่างที่เราเคยเห็นกันทั่วไป คือนำหมูไปย่างบนเตาไฟ แต่ที่นี่จะใช้วิธีการย่างในเตาอบขนาดใหญ่ที่ก่อด้วยอิฐทนไฟดูเผินๆ เหมือนปล่องภูเขาไฟ ซึ่งเป็นเตาย่างหมูที่สร้างตามแบบชาวจีนสมัยก่อน โดยจะสามารถย่างหมูได้ครั้งละ 2-3 ตัว ก่อนจะย่างหมูก็ต้องเริ่มด้วยการเผาเตาให้ร้อนด้วยฟืนไม้สนชะก่อน พอฟืนมอดจึงค่อยนำหมูไปย่างไว้ภายในเตา การย่างหมูจะทำการเป็น 2 รอบ คือ รอบแรกจะเผาฟืนแค่ 2 มัด ถ้าเปรียบกับการย่างด้วยไฟก็อาจเรียกว่าใช้ไฟอ่อน ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงจึงนำหมูออกมาจากเตามาพักไว้ด้านนอก การย่างรอบแรกนี้ก็เพื่ออบหนังหมูให้นุ่มชะก่อน จากนั้นในรอบที่สองจะเผาฟืนอีก 4 มัด พอฟืนเริ่มมอดก็นำหมูไปใส่ไว้ในเตาอีกครั้งๆ นี้จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 20 นาที เป็นการอบให้เนื้อหมูสุก หนังหมูกรอบและมีสีสนับรับประทาน ซึ่งกว่าที่เราจะได้รับประทานหมูย่างอร่อยๆ นี้ก็ต้องใช้เวลาในการย่างกว่า 3 ชั่วโมงกันเลยทีเดียว

สำหรับราคาขายปลีกจะขายอยู่ที่กิโลกรัมละ 220 บาท แต่ถ้าต้องการจะซื้อหมูย่างทั้งตัวต้องสั่งล่วงหน้า โดยจะขายในราคา กิโลกรัมละ 150 บาท นอกจากนั้นก็ยังมี ไก่ย่าง เป็ดย่าง หรือเปิดพะโล้ที่อร่อยไม่แพ้กันอีกด้วย ถ้าพี่น้องบ้านเราอยากจะรับประทานหมูย่างอร่อยๆ หรือจะสั่งไปจัดในงานเลี้ยงสังสรรค์ ก็โทรศัพท์มาสั่งล่วงหน้าได้ที่ 032-356413 และ 081-8520480 หรืออาจจะแวะไปอุดหนุนที่ร้านในตลาดคลองหมาเน่าก็ได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 14.00-19.00 น. รับรองว่าอร่อยจนลิ้มหมูย่างเมืองตรังไปเลยละครับ



หมูย่างหนึ่งกรอบแสนอร่อย



พี่ไพรัตน์ เบญจวานิช



9 วิธีกินดีเพื่อสุขภาพ >>



วิธีที่ 1 : กินอาหารครบ 5 หมู่-หมั่นดื่มน้ำหนักตัว

นอกจากการรับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่แล้ว ควรเพิ่มความสำคัญของการกินอาหารแต่ละหมู่ให้มีความหลากหลายและไม่จำเจอยู่เพียงอาหารไม่กี่ชนิด น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ที่ง่ายถึงภาวะสุขภาพ ในผู้ใหญ่ที่กินอาหารได้เหมาะสมจะมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม มีรูปร่างที่ไม่อ้วนหรือผอมเกินไปและมีน้ำหนักตัวค่อนข้างคงที่

วิธีที่ 2 : กินข้าวเป็นอาหารหลัก-สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

เพื่อเป็นการรักษาเอกลักษณ์ของคนไทย จึงให้ความสำคัญกับการกินข้าวเป็นอาหารหลัก ถ้าเป็นไปได้ ควรกินข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน และใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารแป้ง เช่น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ให้กินเป็นบางมื้อ เพราะเป็นอาหารที่ผ่านการแปรรูปและใยอาหารจะน้อยกว่าในข้าว

วิธีที่ 3 : กินพืชผักให้มาก-กินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ให้สารอาหารที่สำคัญหลายชนิด คือ วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร และให้สารอื่นที่มีใช้สารอาหาร เช่น สารแอนติออกซิแดนที่ช่วยไม่ให้อนุมูลอิสระทำลายเนื้อเยื่อและผนังเซลล์ ช่วยชะลอการเสื่อมสลายของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูสดใส ไม่แก่เกินวัย นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์ทางด้านสมุนไพรที่ช่วยรักษาสุขภาพ

วิธีที่ 4 : กินปลา-เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน-ไข่-ถั่วเมล็ดแห้ง

เป็นการกินอาหารที่ให้โปรตีน โดยเน้นปลาและอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ชนิดต่างๆ สำหรับเนื้อสัตว์ให้เลือกที่ไม่ติดมัน หรือที่มีมันน้อย ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ เด็กสามารถกินได้วันละฟอง ผู้ใหญ่ภาวะปกติควรกินวันเว้นวันหรือสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ส่วนคนที่มีปัญหาภาวะโคเลสเตอรอลสูง ก็ควรลดปริมาณลง

วิธีที่ 5 : ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมเป็นอาหารที่มีประโยชน์สมบูรณ์ เป็นแหล่งอาหารของโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2 และแร่ธาตุต่างๆ สะดวกที่จะใช้เป็นอาหารสำหรับคนทุกวัย ในกรณีที่ห่วงว่าดื่มนมมากๆ อาจทำให้อ้วน ก็สามารถเลือกดื่มนมพร่องไขมันได้ และควรควบคุมปริมาณไขมันในอาหารชนิดอื่นด้วย ปริมาณที่แนะนำคือ เด็กควรดื่มวันละ 1-2 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มวันละ 1 แก้ว

วิธีที่ 6 : กินอาหารที่มีไขมันแต่พอตัว

ถึงแม้ไขมันจะเกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการ เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งอาจนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคอื่นๆ ได้ แต่ร่างกายก็ต้องการไขมันเพื่อสุขภาพด้วยเช่นกัน เพียงแต่จะต้องควบคุมปริมาณและชนิดของไขมันที่จะบริโภคให้เหมาะสมลดอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หมูสามชั้น ขาหมูพะโล้ กะทิ และอาหารประเภททอดลง

วิธีที่ 7 : หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด-เค็มจัด

ส่วนประกอบสำคัญของอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด ได้แก่ น้ำตาลและเกลือแกง ซึ่งหากบริโภคมากเกินไปอาจเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคอ้วนและโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงและพยายามรับประทานอาหารที่มีรสธรรมดา โดยไม่ต้องเติมน้ำตาลหรือเกลือเพิ่มเติมในอาหารที่ปรุงแล้ว หรือหันมากินอาหารแบบไทยเดิม ที่มีกับข้าวหลายชนิดเพื่อให้เกิดรสชาติที่หลากหลาย

วิธีที่ 8 : กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

การกินอาหารที่สะอาดนับเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะช่วยลดอันตรายจากสิ่งปนเปื้อนต่างๆ หรือเชื้อโรคได้ ควรเลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ มีการผลิตที่ถูกต้อง มีการเก็บรักษาที่เหมาะสม มีฉลากและบอกวันหมดอายุ นอกจากนี้ควรมีสุนัขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การใช้ช้อนกลางหรือใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารมากกว่าการใช้มือ

วิธีที่ 9 : งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เมื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณมากหรือต่อเนื่องจะมีผลทำให้การทำงานของระบบสมองและประสาทช้าลง เกิดการขาดสติได้ง่ายและอาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ เสียทรัพย์สิน เสียสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคตับแข็ง และการขาดสารอาหารที่สำคัญหลายชนิด ดังนั้นควรลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด

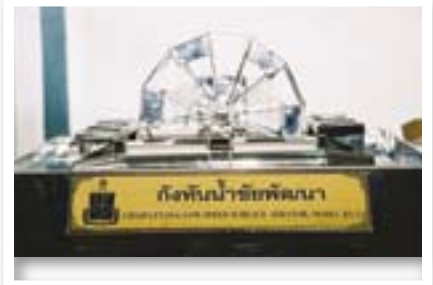


2 กุมภาพันธ์ "วันนักประดิษฐ์"

จากการประชุมของคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2537 ได้มีมติกำหนดให้วันที่ 2 กุมภาพันธ์ ของทุกปีเป็น "วันนักประดิษฐ์" เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในทรงประดิษฐ์คิดค้น "เครื่องกลเติมอากาศที่ผิวน้ำหมุนช้าแบบทุ่นลอย" หรือ "กังหันน้ำชัยพัฒนา" และเพื่อเป็นการเผยแพร่พระเกียรติคุณให้ประชาชนเจริญรอยตามเบื้องยุคลบาท รวมทั้งปลูกฝัง เสริมสร้าง และส่งเสริมให้เยาวชนไทย ให้มีทุนทางสังคมของความเป็นนักประดิษฐ์คิดค้นพัฒนา และส่งเสริมนักประดิษฐ์ให้ร่วมมือร่วมใจในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม ความเจริญและความมั่นคงของประเทศชาติ โดยทรงได้รับการทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายสิทธิบัตรการประดิษฐ์ เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2536 และเมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2549 คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบให้ทูลเกล้าฯ ถวายพระราชสมัญญา "พระบิดาแห่งการประดิษฐ์ไทย" แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงสนพระราชหฤทัยในเรื่องการประดิษฐ์เครื่องจักรกลเพื่อใช้ในการพัฒนาการเกษตรรูปแบบต่างๆ โดยอยู่บนพื้นฐานการใช้เทคโนโลยีแบบง่ายๆ ใช้ภูมิปัญญาของชาวบ้าน ใช้วัสดุภายในประเทศ เน้นความง่ายต่อการใช้งาน การซ่อมบำรุง และราคาถูก เช่น เครื่องสีข้าว กังหันน้ำ และทรงออกแบบเรือใบมด ซึ่งเครื่องกลเติมอากาศ "กังหันน้ำชัยพัฒนา" ได้รับการพิจารณาและทูลเกล้าฯ ถวายสิทธิบัตรในพระปรมาภิไธย นับเป็นสิ่งประดิษฐ์เครื่องกลเติมอากาศเครื่องที่ 9 ของโลกที่ได้รับสิทธิบัตร และเป็นครั้งแรกที่ได้มีการรับจดทะเบียน และออกสิทธิบัตรให้แก่พระบรมราชวงศ์ด้วย จึงนับได้ว่าเป็น



สิทธิบัตรในพระปรมาภิไธยของพระมหากษัตริย์พระองค์แรกในประวัติศาสตร์ชาติไทยและเป็นครั้งแรกของโลก

นอกเหนือจากผลงานประดิษฐ์และพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์ดังกล่าว พระองค์จึงทรงได้รับการสดุดีเทิดพระเกียรติจาก คณะกรรมการจัดงานบรัสเซลส์ ยูเรก้า (Brussels Eureka) โดย The Belgian Chamber of Inventors ซึ่งเป็นสมาคมส่งเสริมและคุ้มครองนักประดิษฐ์ของราชอาณาจักรเบลเยียม ที่มีอายุเก่าแก่ที่สุดในยุโรป ทูลเกล้าฯ ราชวัลใน พ.ศ. 2543 และ พ.ศ. 2544 อีกด้วย



บอกเล่าเก้าสิบ

ผลการตรวจวัด คุณภาพสิ่งแวดล้อม โรงไฟฟ้าราชบุรี

คุณภาพอากาศบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี

เดือนมกราคม 2555

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 66



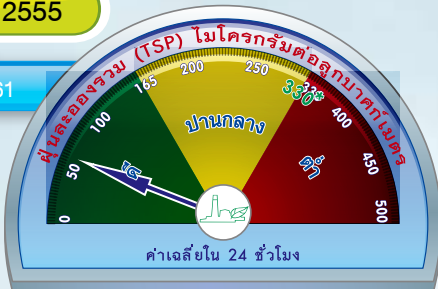
- | | | | |
|----------------|-------|-------------------|--------|
| • วัดนักบุญฯ | 22-99 | • วัดโพธิ์ราชบุรี | 27-96 |
| • วัดบางกะโต | 14-97 | • วัดบางลาน | 32-131 |
| • บ้านชาวเหนือ | - | | |



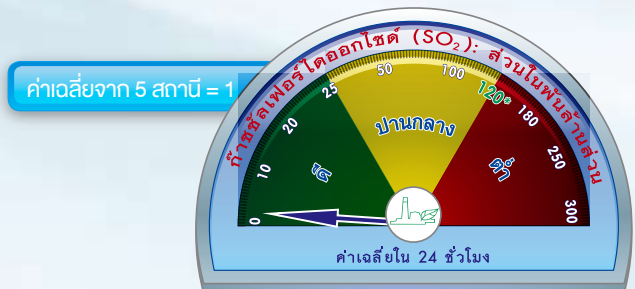
- | | | | |
|----------------|-----|-------------------|-----|
| • วัดนักบุญฯ | 0-1 | • วัดโพธิ์ราชบุรี | 0-1 |
| • วัดบางกะโต | 0 | • วัดบางลาน | 0-1 |
| • บ้านชาวเหนือ | - | | |

เดือนกุมภาพันธ์ 2555

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 61



- | | | | |
|----------------|--------|-------------------|--------|
| • วัดนักบุญฯ | 23-98 | • วัดโพธิ์ราชบุรี | 21-92 |
| • วัดบางกะโต | 27-113 | • วัดบางลาน | 24-132 |
| • บ้านชาวเหนือ | - | | |



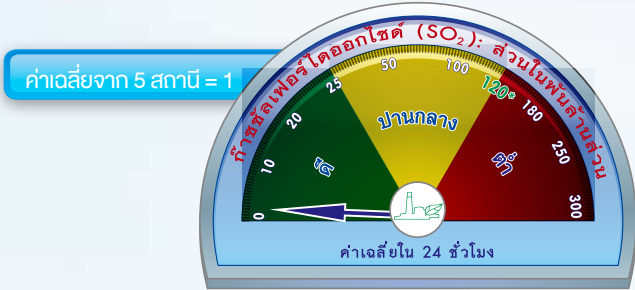
- | | | | |
|----------------|-----|-------------------|-----|
| • วัดนักบุญฯ | 0-1 | • วัดโพธิ์ราชบุรี | 0-2 |
| • วัดบางกะโต | 0 | • วัดบางลาน | 0-3 |
| • บ้านชาวเหนือ | - | | |

เดือนมีนาคม 2555

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 62



- | | | | |
|----------------|-------|-------------------|--------|
| • วัดนักบุญฯ | 21-90 | • วัดโพธิ์ราชบุรี | 27-86 |
| • วัดบางกะโต | 23-91 | • วัดบางลาน | 32-131 |
| • บ้านชาวเหนือ | - | | |



- | | | | |
|----------------|-----|-------------------|-----|
| • วัดนักบุญฯ | 0-2 | • วัดโพธิ์ราชบุรี | 0-1 |
| • วัดบางกะโต | 0 | • วัดบางลาน | 0-1 |
| • บ้านชาวเหนือ | - | | |

*มาตรฐานไม่เกิน 330 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

*มาตรฐานไม่เกิน 120 ส่วนในพันล้านส่วน

หมายเหตุ : 1. ค่ามาตรฐานคุณภาพอากาศในบรรยากาศทั่วไป ตามประกาศคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (2538) ฉบับที่ 24 (2547) ฉบับที่ 28 (2550) และฉบับที่ 33 (2552)
 2. ผลค่าเฉลี่ยตามรายงานจากฝ่ายสิ่งแวดล้อม การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
 3. สถานีบ้านชาวเหนืออยู่ระหว่างปรับปรุงซ่อมแซมอุปกรณ์และย้ายจุดติดตั้งสถานี

คุณภาพน้ำที่ปล่อยลงสู่คลองบางป่า

เดือนมกราคม 2555



ค่าที่วัดได้ 29 องศาเซลเซียส (C)

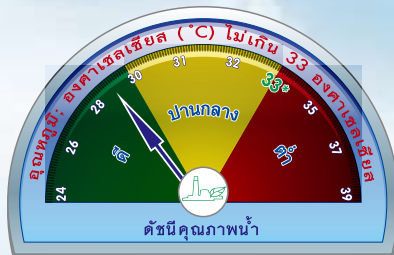


ค่าที่วัดได้ 7.4 pH



ค่าที่วัดได้ 3.6 มิลลิกรัมต่อลิตร

เดือนกุมภาพันธ์ 2555



ค่าที่วัดได้ 29 องศาเซลเซียส (C)

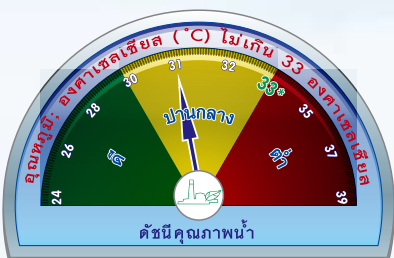


ค่าที่วัดได้ 8.1 pH

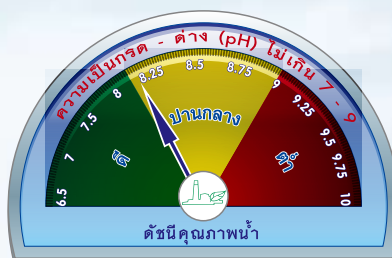


ค่าที่วัดได้ 3.2 มิลลิกรัมต่อลิตร

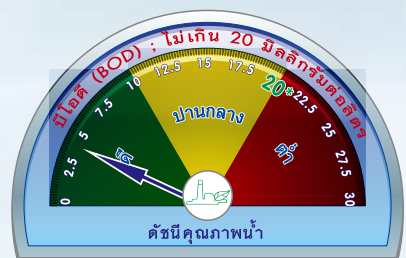
เดือนมีนาคม 2555



ค่าที่วัดได้ 31 องศาเซลเซียส (C)



ค่าที่วัดได้ 8.2 pH



ค่าที่วัดได้ 3.7 มิลลิกรัมต่อลิตร

หมายเหตุ : ค่ามาตรฐานของกรมชลประทาน ตามคำสั่งกรมชลประทานที่ 883/2532
ค่ามาตรฐานคุณภาพน้ำทิ้งจากโรงงานอุตสาหกรรมและนิคมอุตสาหกรรม ตามประกาศกระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2539)



ปริมาณการใช้เชื้อเพลิงของโรงไฟฟ้าราชบุรี ปี 2554

คุยกันท้ายเล่มฉบับแรกของปีนี้ กลับมาพบกันด้วยโฉมใหม่ของวารสาร “บ้านเรา” วารสารเพื่อชุมชนและสิ่งแวดล้อมที่ได้ผลิตต่อเนื่องกันมาถึงปีที่ 9 แล้วครับ พี่น้องบ้านเราหลายๆ คนเป็นแฟนพันธุ์แท้ของวารสารฉบับนี้ มีโอกาสได้เข้ามาพบปะพูดคุยกันบ้าง โทรมาติดตามสอบถามยามที่วารสารยังไม่ออกบ้าง ดิชมกันมาบ้าง และที่สำคัญไม่เคยพลาดที่จะร่วมสนุกกับของที่ระลึกเล็กๆ น้อยๆ ที่มีให้ตอบแทนน้ำใจต่อกัน ก็ต้องขอขอบคุณทุกกำลังใจมา ณ ที่นี้ด้วยนะครับ และอย่าพลาดติดตามกันต่อไป ปีนี้ในทุกฉบับคุยกันท้ายเล่มก็จะมีเกมตอบคำถามง่ายๆ มาให้ได้ร่วมสนุกกันอีกเช่นเคยครับ

ท้ายเล่มฉบับนี้ขอนำข้อมูลการใช้เชื้อเพลิงของโรงไฟฟ้าราชบุรีประจำปี 2554 มาฝากอย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้ว โรงไฟฟ้าราชบุรีใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิงหลักในการผลิตกระแสไฟฟ้าของโรงไฟฟ้าทั้งสองประเภท มีน้ำมันเตาและน้ำมันดีเซลเป็นเชื้อเพลิงสำรอง โดยการจะใช้เชื้อเพลิงอะไรผลิตกระแสไฟฟ้านั้นก็จะขึ้นอยู่กับภาระการส่งการของศูนย์ควบคุมระบบกำลังไฟฟ้า การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ซึ่งกำกับดูแลการใช้เชื้อเพลิงเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าของทุกโรงไฟฟ้าในประเทศของเรา เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและเพียงพอทั้งต่อปริมาณเชื้อเพลิงและปริมาณการใช้ไฟฟ้าในช่วงเวลานั้นๆ ครับ ซึ่งตลอดปี 54 ที่ผ่านมาโรงไฟฟ้าราชบุรีมีปริมาณการใช้ก๊าซธรรมชาติในการผลิตกระแสไฟฟ้าถึง 95.91 เพอร์เซ็นต์ ใช้น้ำมันเตาไปเพียง 4.08 เพอร์เซ็นต์ และน้ำมันดีเซล 0.01 เพอร์เซ็นต์เท่านั้น สำหรับการเดินเครื่องด้วยน้ำมันก็จะควบคู่ไปกับการเดินเครื่องกำจัดก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์หรือเอฟจีดี (FGD) ด้วยทุกครั้ง ทั้งนี้เพื่อดักจับก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์เอาไว้หรือปล่อยออกไปในปริมาณที่น้อยที่สุด เพราะเครื่อง FGD มีประสิทธิภาพในการดักจับก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์สูงถึง 97.2 เพอร์เซ็นต์กันเลยทีเดียว พี่น้องบ้านเราก็คงจะเชื่อมั่นกันได้ว่าสิ่งที่ปล่อยผ่านปล่องของโรงไฟฟ้าออกไปนั้น จะอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลอย่างดีที่สุด และที่สำคัญจะต้องอยู่ภายใต้กฎหมายที่กำหนดไว้ด้วยเสมอครับ

เอาล่ะครับ คราวนี้ก็มาถึงคำถามชิงรางวัลประจำฉบับนี้กันแล้วครับ เพียงตอบมาว่า “ตลอดปี 2554 โรงไฟฟ้าราชบุรีใช้เชื้อเพลิงอะไรในการผลิตกระแสไฟฟ้าบ้าง และแต่ละประเภทใช้ไปในปริมาณเท่าไร” เขียนคำตอบใส่ไปรษณียบัตร แล้วส่งมาตามที่อยู่ด้านล่างเช่นเคยครับ แล้วทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลเป็นกระเป๋าเดินทางแบบพับได้ ไปให้ถึงที่บ้าน หมดเขตส่งคำตอบภายในวันที่ 30 พฤษภาคม 55 นี้ะครับ



ส่วนสื่อสารองค์กร

ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด

128 หมู่ 6 ตำบลพูกอง อำเภอมือง จังหวัดราชบุรี 70000

โทร 0-2978-5191-3, 0-3271-9191-3 โทรสาร 0-2978-5188, 0-3271-9188

