

# บ้านเรา

วารสารเพื่อชุมชนและสิ่งแวดล้อม  
ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 เมษายน - กรกฎาคม 2558



- โรงไฟฟ้าราษฏร์ มอบอาคารเรียน และครุภัณฑ์การศึกษาโรงเรียนวัดห้วยหมุย
- ปลุกพีชอย่างไร..รับสถานการณ์ภัยแล้ง
- วันอนุรักษ์มรดกไทย
- 5 เคล็ดลับเสริมความจำ



# สารบัญ

- 2 คอลัมน์พิเศษ  
โรงไฟฟ้าราชบุรี มอบอาคารเรียนและครุภัณฑ์การศึกษาโรงเรียนวัดห้วยหมู
- 4 คนข้างบ้าน กิจกรรมที่น่าสนใจในรอบ 3 เดือนของโรงไฟฟ้าราชบุรี
- 10 บ้านเราทำได้ รพ.สต.วัดแก้ว กับการคุ้มครองผู้บริโภค
- 12 ก้าวทันเกษตร ปลุกพืชอย่างไร...รับสถานการณ์ภัยแล้ง
- 14 สนาบความรู้ วันอนุรักษ์มรดกไทย
- 15 ท่องโลกสิ่งแวดล้อม มารู้จักเมฆกันเถอะ
- 16 คุยเฟื่องเรื่องสุขภาพ 5 เคล็ดลับเสริมความจำ
- 17 สีสันบ้านเรา รักษาโรคด้วยสมุนไพร
- 18 บอกล่าเก้าสิบ พลคุณภาพอากาศและน้ำ เมษายน-มิถุนายน 58
- 20 คุยกันท้ายเล่ม เกมสนุกคิดพิชิตรางวัล





## โรงไฟฟ้าราชบุรี มอบอาคารเรียนและครุภัณฑ์การศึกษา เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมายุ 60 พรรษา

นายพงษ์นิษฐ พงษา ประธานกรรมการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เป็นประธานในพิธีมอบอาคารผลิตไฟฟ้าราชบุรีประเภทอุปถัมภ์ และครุภัณฑ์การศึกษา ให้แก่โรงเรียนวัดห้วยหมู (อมรรทมรัตนราษฎร์บำรุง) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมายุ 60 พรรษา โดยมีนางสาวบุษรี อุดมกุศลศรี ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาราชบุรี เขต 1 เป็นพิธีกรรับมอบ พร้อมกับมีคณะครูของโรงเรียนวัดห้วยหมู และประชาชนชาวตำบลเจดีย์หัก ร่วมเป็นสักขีพยานในการมอบอาคารเรียนในครั้งนี้

โรงเรียนวัดห้วยหมู เป็นโรงเรียนขนาดกลาง ที่มีจำนวนนักเรียนเพิ่มขึ้นทุกปี และเป็นโรงเรียนต้นแบบการจัดการเรียนรวม เนื่องจากเป็นโรงเรียนที่มีจัดการเรียนการสอนให้กับเด็กด้อยโอกาส (ออทิสติก) ด้วย ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เด็กนั้นจะต้องสอดคล้องกับสิทธิขั้นพื้นฐานแก่เด็กในด้านการพัฒนา และจะต้องสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการสร้างโอกาสทางการศึกษา ในสังคมไทยให้เท่าเทียมกันและเป็นธรรมให้กับเด็กทุกคน แต่ทางโรงเรียนนยังขาดแคลนอาคารเรียนที่จะรองรับกับจำนวนเด็กที่เพิ่มขึ้น ซึ่งหากจะต้องรอมงบประมาณจากทางภาครัฐอย่างเดียวนั้นอาจจะล่าช้าและไม่ทันต่อความต้องการ พระครูจันทสีลากรเจ้าอาวาสวัดห้วยหมู จึงได้ริเริ่มแนวคิดในการจัดหางบประมาณโดยการจัดทอดผ้าป่าเพื่อระดมเงินมาจัดสร้างอาคารเรียน 2 ชั้น 6 ห้องเรียน และเริ่มลงมือก่อสร้างเมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2557 โดยมีพระครูสิริคณาภรณ์ ตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดนาหนอง ที่ปรีภิกษาเจ้าคณะจังหวัดราชบุรี ให้การอุปถัมภ์เป็นประธานจัดตั้งกองกรฐินและผ้าป่าสามัคคีเพื่อสร้างอาคารเรียนของวัดห้วยหมู โดยได้เงินมาจำนวน 1,700,000 บาท ซึ่งยังไม่เพียงพอสำหรับการก่อสร้างอาคารเรียนหลังนี้ ภายหลังจากบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ได้รับการประสานงานเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณในการก่อสร้างอาคารดังกล่าว จึงได้มีการจัดสรรครุภัณฑ์ที่จะร่วมทำบุญเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา 60 พรรษา ประกอบกับครบรอบการดำเนินงาน 15 ปี ของบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัดด้วย จึงได้ให้สนับสนุนงบประมาณในการก่อสร้างอีกจำนวน 1,700,000 บาท

การก่อสร้างอาคารจึงแล้วเสร็จในเดือนพฤษภาคม 2558 รวมงบประมาณในการก่อสร้างอาคารเรียนหลังนี้ทั้งสิ้น 3,400,000 บาท อาคารผลิตไฟฟ้าราชบุรี ประเภทอุปถัมภ์ เป็นอาคารเรียน 2 ชั้น 6 ห้องเรียน ด้านบนจัดเป็นห้องเรียน จำนวน 3 ห้อง ชั้นล่างจัดเป็นห้องชมรมผู้ปกครองออทิสติกจังหวัดราชบุรี ปัจจุบันได้เปิดเป็นชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 4 นอกจากนี้ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรีจำกัด ยังได้เชิญชวนผู้บริหารและผู้บริหารงานของโรงไฟฟ้าราชบุรี และกลุ่มพลังงานจังหวัดราชบุรี ตลอดจนผู้มีจิตศรัทธา ร่วมกันบริจาคเงินเพื่อใช้ในการจัดซื้อครุภัณฑ์ประจำห้องเรียน โดยได้รับเงินบริจาคอีกจำนวน 431,600 บาท ซึ่งทางโรงเรียนก็ได้นำเงินที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ มาจัดซื้อวัสดุครุภัณฑ์และอุปกรณ์อุปกรณ์สำหรับใช้ในการเรียนการสอนของนักเรียนโรงเรียนวัดห้วยหมู (อมรรทมรัตนราษฎร์บำรุง) แล้ว



Hi!

คนข้างบ้าน



## บริษัท พลิโตไฟฟ้าราชบุรีจำกัดได้รับรางวัลเสมาธรรมจักร ประจำปี 2557

บริษัท พลิโตไฟฟ้าราชบุรีจำกัด ได้รับคัดเลือกจากคณะกรรมการฝ่ายคัดเลือกผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ประจำปี 2557 ของกรมการศาสนา (ศน.) ให้ได้รางวัลเสมาธรรมจักร ประจำปี 2557 ประเภทประเภทสมาคม องค์กร มูลนิธิ สถาบัน และหน่วยงานที่มีกิจกรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา โดยจะพิจารณาคัดเลือกบุคคลหรือหน่วยงานที่ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา เป็นผู้เสียสละทั้งกำลังกาย กำลังสติปัญญา กำลังทรัพย์และเวลาอันมีค่าเพื่อทำนุบำรุง สนับสนุน ส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาจนมีผลงานเป็นที่ประจักษ์ ที่สำคัญนำเอาคุณธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตจนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ ให้เด็กเยาวชน ประชาชน และพระภิกษุสามเณร ได้ยึดถือเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติ โดยในปีนี้มีกรมมอบรางวัลเสมาธรรมจักรทั้งหมด 125 รางวัล แบ่งเป็น บรรพชิต 49 รูป ข้าราชการ 67 คน และหน่วยงาน 9 แห่ง

รางวัลเสมาธรรมจักร เป็นรางวัลเกียรติยศสูงสุดบุคคลหรือองค์กรที่ได้รับรางวัลนี้จะมีสิทธิ์ได้รับเพียงครั้งเดียว เพราะถือว่าเป็นรางวัลทรงเกียรติสูงสุดในชีวิตแล้ว โดยที่คณะกรรมการฝ่ายคัดเลือกผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาจะพิจารณามอบให้แก่ผู้ที่ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา เพื่อส่งเสริมยกย่องคุณความดีและประกาศเกียรติคุณแก่บุคคล องค์กร และหน่วยงาน ที่บำเพ็ญประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาให้ปรากฏแก่พุทธศาสนิกชน โดยทั่วไป เป็นแบบอย่างแก่สังคมและเยาวชนของชาติ เป็นเกียรติ เป็นกำลังใจในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งได้ผ่านการเสนอชื่อการพิจารณา คัดเลือกจากคณะกรรมการ และการอนุมัติจากคณะกรรมการฝ่ายคัดเลือกในโครงการสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา เนื่องในเทศกาลวิสาขบูชาของทุกปี โดยกรมการศาสนาได้ริเริ่มให้รางวัลนี้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 จนถึงปัจจุบัน

## โรงไฟฟ้าราชบุรีรับรางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านความปลอดภัยฯ ประจำปี 2558

นายพยัคฆ์ ชินวิไล ผู้อำนวยการฝ่ายควบคุมการผลิต เป็นผู้แทนบริษัท พลิโตไฟฟ้าราชบุรีจำกัด เข้ารับมอบรางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ระดับประเทศ ประจำปี 2558 จากนายพีรพัฒน์ พรศิริเลิศกิจ อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ในงานเปิดงานสัปดาห์ความปลอดภัยในการทำงานแห่งชาติ ครั้งที่ 29 ที่จัดขึ้น โดย สมาคมส่งเสริมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในการทำงาน (ประเทศไทย) ณ ศูนย์แสดงนิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา



# 3 เดือนของโรงไฟฟ้าราชบุรี

## โครงการโรงไฟฟ้าราชบุรี Mini Football CUP 2015

สำเร็จลงได้อย่างสวยงามสำหรับการแข่งขันฟุตบอลเยาวชน “โรงไฟฟ้าราชบุรี มินิ ฟุตบอล คัพ 2015” ที่ได้ทำการแข่งขันกัน ณ สนามฟุตบอลภายในสวนนวนราชบุรีริมย์โรงไฟฟ้าราชบุรี ผลการแข่งขันแชมป์ปีนี้เป็นของทีมเยาวชนจากตำบลวัดแก้ว ได้รับเหรียญทองและถ้วยรางวัล พร้อมเงินสดจำนวน 20,000 บาท โดยมีผลรางวัลรองชนะเลิศและทีมฟุตบอลมารยาทดี ดังนี้

- ★ **รองชนะเลิศอันดับ 1**  
ได้แก่ ทีมเยาวชนจากตำบลบ้านไร่ ได้รับเหรียญเงินและถ้วยรางวัลพร้อมเงินสดจำนวน 15,000 บาท
- ★ **รองชนะเลิศอันดับ 2**  
ได้แก่ ทีมเยาวชนจากตำบลบ้านสิงห์ ได้รับเหรียญทองแดงและถ้วยรางวัลพร้อมเงินสดจำนวน 10,000 บาท
- ★ **รองชนะเลิศอันดับ 3**  
ได้แก่ ทีมเยาวชนจากตำบลสามเรือน ได้รับถ้วยรางวัลพร้อมเงินสด จำนวน 8,000 บาท
- ★ **รางวัลทีมฟุตบอลมารยาทดีเด่น (Fair Play)**  
ได้รับถ้วยรางวัล ได้แก่ ทีมเยาวชนตำบลวัดแก้ว



## โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม. รอบโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดโครงการอบรมเรื่อง “สมาธิบำบัดเพื่อการเยียวยา” ภายใต้โครงการเพื่อบ้านเรา : กลุ่มสาธารณสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสฉลองพระชนมายุ 60 พรรษา และยังเป็น การขยายงานสมาธิให้ครอบคลุมโรงพยาบาลของรัฐ และโรงพยาบาลชุมชน รวมถึงเพื่อพัฒนาวิทยากรงานสมาธิบำบัดในระดับตำบล และ จังหวัด ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับเทคนิคการทำสมาธิบำบัดในภาวะสุขภาพองค์รวม เพื่อการเยียวยาสุขภาพ เทคนิค SKT 1-7 สามารถเป็นวิทยากรผู้นำกลุ่มในระดับตำบล และจังหวัดได้ โดยมีเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บุคลากรด้านสาธารณสุขโรงพยาบาลราชบุรี และบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สาขาแพทย์แผนไทย ให้ความสนใจรับการอบรมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 60 คน โดยมี รศ.ดร.สมพร กันทระคุณิ์ เติริยมชัยศรี และคณะ ร่วมกันถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เข้าอบรม ณ โรงแรมวาสิฎฐิ์ ซิตี้ อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

## โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดสัมมนาพัฒนาศักยภาพ ผู้บริหารสถานศึกษาอสม.รอบโรงไฟฟ้าประจำปี 2558

โรงไฟฟ้าราชบุรีนำคณะผู้บริหารสถานศึกษา กลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี และผู้แทนจากโรงไฟฟ้าราชบุรีเพาเวอร์ และโรงไฟฟ้าราชบุรีเวิลด์ โคเจนเนอเรชั่น รวม 30 คนเข้าร่วมโครงการเพื่อบ้านเรา “กลุ่มการศึกษา” : เพื่อการพัฒนาผู้บริหารสถานศึกษา กลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี ด้วยการจัดสัมมนาในหัวข้อ การพัฒนาบุคลากร และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วยหลักโภชนาการ โดยอาจารย์ไกร มาศพิมล นักโภชนาการบำบัด นักเคมีปฏิบัติที่ปรึกษามูลนิธิพัฒนาการแพทย์ทางเลือกประเทศไทย และร่วมประชุมหารือถึงแนวทางการดำเนินโครงการเพื่อบ้านเราของกลุ่มครูผู้สอนและกลุ่มนักเรียนประจำปี 2558 ณ โรงแรมวาสิฎฐิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี



## โครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ ปี 58 ออกให้บริการชุมชนแล้ว

ออกให้บริการแล้วสำหรับโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่โรงพยาบาลราชบุรี ประจำปี 2558 โดยออกให้บริการ ครั้งแรกเมื่อวันอังคารที่ 2 มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าราบ โดยมีประชาชนให้ความสนใจมารับบริการเป็นจำนวนมาก ซึ่งในปีนี้นอกจากจะมีการตรวจรักษาโรคทั่วไปโดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลของแต่ละตำบลแล้ว ยังมีบริการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกจากโรงพยาบาลโพธาราม บริการตรวจแผนไทยรักษาโรคจากกลุ่มโอท็อปหนองแค้นไทยตำบลบ้านไร่ บริการตัดผมจากโรงเรียนสอนตัดผมแก้วและ บริการตรวจสุขภาพทางด้านการแพทย์แผนไทยจาก ม.ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงด้วยโดยจะหมุนเวียนไปออกหน่วยให้บริการในพื้นที่ 11 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าในทุกวันอังคารและวันพุธ ตั้งแต่เวลา 9.00-15.00 น. จนถึงวันพุธที่ 29 กรกฎาคม 58 รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง



## โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดกิจกรรม Coaching โครงการ CSR IN SCHOOL



โรงไฟฟ้าราชบุรี ได้จัดทำโครงการ CSR IN SCHOOL กับโรงเรียนในกลุ่มโรงเรียนเครือข่ายรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้โรงเรียนมีความรู้ ความเข้าใจด้านความรับผิดชอบต่อสังคมในโรงเรียน และให้โรงเรียนดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคมในโรงเรียนอย่างมีส่วนร่วมและส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกัน ผ่านการจัดกิจกรรมย่อยจำนวน 3 กิจกรรม คือ

1. กิจกรรม (Group Training) อบรมครูผู้บริหาร ครูผู้สอน ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำโครงการกิจกรรม CSR IN SCHOOL ในโรงเรียน
2. กิจกรรม Coaching แต่ละโรงเรียน
3. กิจกรรมประเมิน ทวนสอบผลการดำเนินงาน CSR IN SCHOOL

และเมื่อเร็วๆ นี้ ก็ได้จัดให้มีการจัดกิจกรรม Coaching แต่ละโรงเรียนขึ้น มีผู้แทนครูของโรงเรียนที่สนใจเข้าร่วมโครงการ CSR In School เข้าร่วมกิจกรรม Coaching จำนวน 29 คน โดยมีนางสาวไครดา ปรานอุดมรัตน์ พนักงานอาวุโนามัยและความปลอดภัย บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เป็นวิทยากร ณ ณ โรงแรมไมด้า เดอ ซี หัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และร่วมกิจกรรมปลูกป่า ณ อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี

## โครงการตรวจเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง และมอบเครื่องอุปโภค-บริโภคในเขตพื้นที่ ต.หินกอง



นายคงคา คุณพันธ์ ผู้อำนวยการฝ่ายโรงไฟฟ้าไตรเอนเนอจี พร้อมด้วยทีมงานฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ โรงไฟฟ้าราชบุรี หน่วยราชการพร้อมด้วยผู้นำส่วนท้องถิ่นและท้องถิ่นของตำบลหินกอง ร่วมกันจัดโครงการตรวจเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียงและมอบเครื่องอุปโภคบริโภค ในเขตพื้นที่ตำบลหินกอง จังหวัดราชบุรี เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมายุ 60 พรรษา โดยมีนายวิสาห์ พูลศิริรัตน์ นายอำเภอเมืองราชบุรีเป็นประธานในพิธีเปิดการจัดกิจกรรม หลังจากนั้นจึงได้ลงพื้นที่ตำบลหินกอง จังหวัดราชบุรี เพื่อเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียงและมอบเครื่องอุปโภคบริโภค จำนวน 52 ชุด

## โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมกับโรงไฟฟ้าราชบุรีเพาเวอร์ จัดพิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2558

โรงไฟฟ้าราชบุรี ร่วมกับ โรงไฟฟ้าราชบุรีเพาเวอร์ จัดพิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2558 ซึ่งจัดขึ้นต่อเนื่องเป็นปีที่ 10 เพื่อเติมเต็มโอกาสทางการศึกษาให้กับเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน กลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าทั้ง 27 แห่ง ที่มีความตั้งใจเรียน มีความประพฤติดี และขาดแคลนทุนทรัพย์ ภายใต้กิจกรรม การเขียนเรียงความและวาดรูประบายสีในหัวข้อ “เทพรัตนอักษรา เจ้าฟ้าปรีญาเอก” โดยมี นายสมนึก จินดาทรัพย์ กรรมการผู้จัดการบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เป็นประธานในพิธีและมอบทุนการศึกษารวม 998 ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น 1,995,000 บาท ณ อาคารเอนกประสงค์โรงเรียนอนุบาลโพธาราม อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

โครงการมอบทุนการศึกษาโดย โรงไฟฟ้าราชบุรีและโรงไฟฟ้าราชบุรีเพาเวอร์ ประจำปี 2558 ได้กำหนดชื่องานว่า “เทพรัตนอักษราเจ้าฟ้าปรีญาเอก” เพื่อเป็นการ เทิดพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ในวโรกาสเจริญพระชนมายุ 60 พรรษา โดยมีนักเรียนในพื้นที่ 9 ตำบล ของกลุ่มเครือข่าย โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี ทั้ง 27 โรงเรียน เข้ารับมอบทุน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

- ระดับชั้นอนุบาลจำนวน 154 ทุนๆ ละ 1,000 บาท
- ระดับชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1 - 6 จำนวน 689 ทุนๆ ละ 2,000 บาท
- ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1-6 จำนวน 155 ทุน ๆละ 3,000 บาท

รวมตลอดระยะเวลา 10 ปี มีนักเรียนได้รับมอบทุนการศึกษาไปแล้วทั้งสิ้นจำนวน 9,831 ทุน รวมเป็นเงินกว่า 20 ล้านบาท โดยมีบริษัทราชบุรีเพาเวอร์ จำกัด ร่วมสนับสนุน ทุนการศึกษาให้แก่โรงเรียนกลุ่มเครือข่ายรอบโรงไฟฟ้ามาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551



## โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดการซ้อม แพนระจับเหตุฉุกเฉินความรุนแรง ระดับ 2

ผ่านไปแล้วสำหรับการฝึกซ้อมแผนระจับเหตุฉุกเฉิน ความรุนแรงระดับ 2 ที่โรงไฟฟ้าราชบุรีกำหนดให้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยในเดือนเมษายน เป็นการฝึกซ้อมระจับเหตุฉุกเฉิน ความรุนแรงระดับ 2 ของโรงไฟฟ้าพลัง ความร้อนร่วม ที่ได้สมมุติเหตุการณ์ กรณีเกิดไฟไหม้ Emergency Diesel Generator Block 1 และของโรงไฟฟ้าพลังความร้อนในเดือนมิถุนายน โดยสมมุติเกิดเหตุเพลิงไหม้ที่ Oil Tank Farm ซึ่งการฝึกซ้อมดังกล่าว จัดขึ้นเพื่อเป็นการทบทวนการดับเพลิงและอพยพหนีไฟ ให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ของโรงไฟฟ้าราชบุรี รวมถึงยังไปเป็นการซักซ้อมการประสานงานขอความช่วยเหลือในการระจับเหตุจากหน่วยงานภายนอกอีกด้วย





## ผู้ตรวจการสิ่งแวดล้อมฯ ลงพื้นที่สังเกตการณ์การตรวจวัด คุณภาพน้ำของโรงไฟฟ้าราชบุรี

เมื่อเร็วๆ นี้ ตัวแทนผู้ตรวจการสิ่งแวดล้อมโรงไฟฟ้าราชบุรีที่ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นคณะทำงานร่วมตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อมโรงไฟฟ้าราชบุรี จำนวน 4 คน ลงพื้นที่สังเกตการณ์การตรวจวัดคุณภาพน้ำทิ้งและน้ำใต้ดินของสถานีรับน้ำมันเตา ของบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรีจำกัด บริเวณริมถนนเพชรเกษม ต.ท่าราบ ร่วมกับเจ้าหน้าที่จากฝ่ายสิ่งแวดล้อมโครงการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

## โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมสนับสนุน โครงการหน่อเนื้อพระชินสีห์วัดพิบูลทอง



โรงไฟฟ้าราชบุรี ร่วมกับโรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) วัดพิบูลทอง ตำบลพิบูลทอง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี และสำนักพระพุทธศาสนา จังหวัดราชบุรีจัดโครงการ "หน่อเนื้อพระชินสีห์" บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนขึ้น เพื่อเทิดพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในวโรกาสมีพระชนมายุ 60 พรรษา และส่งเสริมให้เยาวชนที่ได้รับการบรรพชา ได้รับการอบรมคุณความดีด้านคุณธรรมจริยธรรมและศีลธรรม ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ สามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยมีเยาวชนร่วมในพิธีบรรพชาสามเณรทั้งสิ้นจำนวน 54 คน ณ วัดพิบูลทอง ตำบลพิบูลทอง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

## โครงการสานฝันปั้นนักเรียนไทย มุ่งสู่ทีมชาติ ครั้งที่ 2

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับ มูลนิธิ นักฟุตบอลทีมชาติไทย จัดโครงการสานฝันปั้นนักเรียนไทยสู่ทีมชาติ ครั้งที่ 2 โดยจังหวัดราชบุรี เป็นตัวแทนจัดกิจกรรมในเขตภาคกลาง โดยการสนับสนุนของบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ให้ใช้สนามฟุตบอลภายในสวนนวนราชบุรีรมย์ สำหรับกิจกรรม รวม 3 วัน มีเยาวชนในจังหวัดราชบุรี เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 100 คน และมีนายธีระ สุขสกุลวัฒน์ ผู้จัดการส่วนอาวุโส ส่วนสื่อสารองค์กร เป็นผู้แทนบริษัทเข้าร่วมในพิธีเปิด





## รองปลัดกระทรวงพลังงาน นำคณะสื่อมวลชนดูการเตรียมความ พร้อมรับการหยุดจ่ายก๊าซ



นายสมนึก จินดาทรัพย์ กรรมการผู้จัดการ พร้อมคณะผู้บริหารของโรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมให้การต้อนรับ นายทวารัฐ สูตะบุตร รองปลัดกระทรวงพลังงานและคณะสื่อมวลชน ในโอกาสเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าราชบุรีเพื่อติดตามความพร้อมในการบริหารจัดการและรองรับกรณีวิกฤตการณ์ขาดแคลนเชื้อเพลิงก๊าซธรรมชาติจากแหล่งก๊าซธรรมชาติในประเทศพม่าหยุดการผลิตเพื่อซ่อมบำรุงได้แก่ แหล่งยาดานา-เยตากูน ระหว่างวันที่ 10-19 เมษายน และแหล่งชอติگا ระหว่างวันที่ 20-27 เมษายน 2558 โดยมีนายประสิทธิ์ เนียมเทศ ผู้จัดการส่วนปฏิบัติการ ปตท.เขต 5 นายเกริก มั่นคง ผู้แทนสำนักงานพลังงานจังหวัดราชบุรีมาร่วมต้อนรับ

## คณะสื่อมวลชนเวียดนามเยี่ยมชม โรงไฟฟ้าราชบุรี



เมื่อเร็ว ๆ นี้ นายจรัญ รุ่งมณี ประธานชมรมสื่อท้องถิ่นแห่งประเทศไทย ได้นำคณะสื่อมวลชนจากสมาคมสื่อมวลชนแห่งประเทศไทย จำนวน 25 คน เข้าเยี่ยมชมการดำเนินงาน ของโรงไฟฟ้าราชบุรี ตามโครงการแลกเปลี่ยนดูงานประประชาคม อาเซียน โดยมี นายนิมิตร เล็กเจริฐสุข รองกรรมการผู้จัดการ พร้อมทีมงานฝ่ายองค์การสัมพันธ์ ร่วมให้การต้อนรับ



## คณะกรรมการบริษัท และคณะนายทหารจังหวัดทหารบกราชบุรี เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าราชบุรี

นายสมนึก จินดาทรัพย์ กรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยผู้บริหารของโรงไฟฟ้าราชบุรี ร่วมให้การต้อนรับและตอบข้อซักถามคณะกรรมการ บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรีจำกัด นำโดยนายพงษ์ดิฐ พงนา ประธานกรรมการบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรีจำกัด พร้อมด้วยคณะนายทหารจากจังหวัดทหารบกราชบุรี นำโดย พล.ต.ชวลิต พงษ์พิทักษ์ ผู้บังคับการจังหวัดราชบุรี ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าราชบุรี



บ้านเราทำได้

# รพ.สต.วัดแก้ว กับการคุ้มครองผู้บริโภค

รพ.สต. หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เปรียบได้กับเป็นกับหน้  
ของกระทรวงสาธารณสุข ในการให้บริการด้านสุขภาพ แก่ประชาชน  
ในตำบล โดยมีการกิจที่สำคัญ 5 ด้าน คือ

1. ด้านการส่งเสริมสุขภาพ
2. ด้านการรักษาพยาบาล
3. ด้านการควบคุม บำบัดกัมโรค
4. ด้านการฟื้นฟู
5. ด้านการคุ้มครองผู้บริโภค

ซึ่งภารกิจทั้ง 5 ด้านนี้ จะนำไปสู่การสร้างสุขภาพที่ดี ครอบคลุม  
สุขภาพกาย ใจ และสังคมแบบควบคู่กันไป โดยแต่ละรพ.สต. ก็อาจ  
จะมีผลงานที่โดดเด่นในแต่ละด้านแตกต่างกันไป บ้านเราทำได้ฉบับนี้  
จะพาพี่น้องบ้านเรามาเยี่ยมชม รพ.สต.วัดแก้วที่มีความโดดเด่นด้าน  
การคุ้มครองผู้บริโภคจนได้รางวัลระดับประเทศมาแล้ว

คุณอมรรัตน์ เอมอาจ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล  
วัดแก้ว ได้พูดคุยกับทีมงานบ้านเราถึงแนวทางในการดำเนินงานของ  
รพ.สต.วัดแก้ว ที่นอกจากจะมุ่งเน้นในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การรักษา  
พยาบาล การป้องกันโรค และฟื้นฟูสุขภาพแล้วนั้น บทบาทการเป็น  
ผู้คุ้มครองผู้บริโภคประชาชนในตำบลวัดแก้ว ก็เป็นอีกหนึ่งหน้าที่สำคัญ  
ที่ได้ทำมาโดยตลอด

"สำหรับงานคุ้มครองผู้บริโภคนั้น รพ.สต.วัดแก้ว ได้ทำอย่างจริงจังมา  
หลายปีแล้ว โดยการลงพื้นที่ตรวจสอบร้านค้า ร้านขายของชำ ร้านขาย  
กับข้าว ตลาดนัด รวมถึงร้านอาหารต่างๆในตำบลวัดแก้ว ว่าขายของ  
ที่มีคุณภาพ สะอาด ได้มาตรฐาน หรือมีการใช้อุปกรณ์ในการประกอบ  
อาหารที่มีความปลอดภัยหรือไม่ ในตอนแรกก็มีร้านค้าที่ไม่ให้ความ  
ร่วมมือบ้าง เราก็ต้องลงทุนซื้อของในร้านมาโน่นนิดนี่หน่อย แล้วก็เอามา  
ตรวจสอบชุดอุปกรณ์ ตรวจสอบสารปนเปื้อนให้เห็นกันเลยว่าร้านค้าขายของ  
ที่มีสารปนเปื้อนหรือไม่ สำหรับร้านที่ตรวจพบสารปนเปื้อนในอาหาร  
หรือขายของไม่ได้คุณภาพ เราก็จะแจ้งเขาให้ทราบและแนะนำ  
ไม่ให้ซื้อวัตถุดิบจากแหล่งเดิมมาขายอีก บางร้านตรวจสอบแล้วไม่ผ่าน  
มาตรฐาน ไม่สะอาด หรือไม่ถูกสุขลักษณะ ก็จะให้คำแนะนำเพื่อให้ปรับปรุง  
แก้ไข แต่ก็จะไม่เร่งรัดอะไรมาก เพราะเราเองก็เข้าใจว่าการจะทำร้านค้า  
ให้ได้มาตรฐานนั้น ก็ต้องมีการลงทุนเพิ่มเติม ก็รองนกว่าร้านค้าจะพร้อม  
ทำการแก้ไขแล้วเราก็จะลงไปตรวจสอบซ้ำ สำหรับร้านใดที่ผ่านตรวจสอบ  
แล้วว่าได้มาตรฐาน เราก็จะเชิญผู้นำชุมชนไปมอบป้าย "อาหารสด  
รสชาติ อร่อย " ( Clean Food Good taste ) เพื่อประกาศเกียรติคุณ



คุณอมรรัตน์ เอมอาจ  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล วัดแก้ว

หลังจากนั้นจะลงไปตรวจซ้ำเป็นประจำทุกปี ปัจจุบัน  
เราได้รับความร่วมมือจากร้านค้า ในตำบลวัดแก้วเป็นอย่างดี  
ตอนนี้ถ้าเขานำสินค้าใหม่ๆ มาขายก็จะเรียกให้เราไปตรวจสอบ  
ว่ามีสารปนเปื้อนหรือไม่ โดยเรามีอาสาสมัครสาธารณสุข  
(อสม.) อยู่ 157 คน จาก 11 หมู่บ้านของตำบลวัดแก้ว เป็น  
หัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญในการทำงานผ่านโครงการ อสม.  
ร่วมใจดูแลร้านอาหารและร้านค้าในชุมชน ด้วยการลงไป  
ตรวจสอบและสอดส่องดูแลร้านค้าในชุมชน ให้ได้มาตรฐาน  
อยู่เสมอ จนชมรม อสม.ตำบลวัดแก้ว ได้รับ "รางวัลชนะเลิศ  
ดีเด่น ด้านการทำงานคุ้มครองผู้บริโภค โดยอาสาสมัคร  
สาธารณสุข ประจำปี 2557" ด้วย



Clean Food Good taste!!



นางจำเนียร คุ่มวัน หรือพี่จำเนียร อสม.จากหมู่ 4 ตำบลวัดแก้ว

นางจำเนียร คุ่มวัน หรือพี่จำเนียร อาสาสมัครสาธารณสุข จากหมู่ 4 ตำบลวัดแก้ว เป็นอีกหนึ่งความภูมิใจและเป็นหัวแรงหลักในการทำงานการคุ้มครองผู้บริโภคของตำบลวัดแก้ว จนพี่จำเนียรได้รับการคัดเลือกให้ได้รับรางวัลอาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่นระดับจังหวัดสาขาการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ ถึง 2 ปีซ้อน (2557-2558) ได้เล่าให้ทีมงานบ้านเรา ถึงการทำงานในด้านนี้ให้เราฟังว่า

"ในตอนแรกๆ ที่เริ่มมีการตรวจสอบร้านค้าในชุมชนนั้น จะมีเจ้าหน้าที่ของ รพ.สพ.วัดแก้ว เป็นผู้ตรวจสอบสารปนเปื้อนต่างๆ ที่ทีมงาน อสม. ก็จะเป็นเพียงไปช่วยประสานร้านค้า หรือเป็นผู้ช่วยของเจ้าหน้าที่อีกทีหนึ่ง ต่อมาเมื่อไปทำบ่อยๆ จนก็เกิดความชำนาญ อุปกรณ์ชุดตรวจสอบสารปนเปื้อนต่างๆ พวกเรา อสม.ก็ฝึกฝนจนใช้เป็นหมด หลังๆ มาแล้วเวลาที่จะไปตรวจสอบร้านค้าในชุมชน เจ้าหน้าที่จาก รพ.สพ. ก็ไม่ต้องทำเองแล้วเพียงแค่ขับรถไปส่งเท่านั้น ที่เหลือทีมงาน อสม. ก็ทำงานเองได้ พี่ก็รู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยดูแลรักษาสุขภาพของพี่น้องประชาชน และยังได้ช่วยทำให้คุณภาพสินค้าและอาหารที่ขายอยู่ในตำบลวัดแก้วสะอาดได้มาตรฐาน ถูกหลักอนามัยด้วย"

อีกหนึ่งภารกิจสำคัญของ รพ.สพ.และ อสม.วัดแก้วที่ได้ทำควบคู่มา กับงานคุ้มครองผู้บริโภคก็คือการเป็นผู้ขับเคลื่อนประชาสัมพันธ์ และรณรงค์ให้ ประชาชนในตำบลวัดแก้ว เห็นความสำคัญของการใช้เกลือหรือผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ทำให้ได้รับสารไอโอดีนอย่างมีคุณภาพ และไม่เป็นโรคขาดสารไอโอดีน ตามโครงการชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ที่จัดทำขึ้นเพื่อป้องกันและขจัดโรคขาดสารไอโอดีนให้หมดไปจากประเทศไทย ซึ่งในปีนี้ตำบลวัดแก้วได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ "หมู่บ้านไอโอดีนทั่วไทย เทิดไท้เจ้าฟ้านักโภชนาการ : ก้าวผ่านความท้าทายสู่ความยั่งยืน" เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติ 25 มิถุนายน 2558 จากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขด้วย

"รพ. สด. วัดแก้วจะเน้นดูแลกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด ที่ต้องให้นมบุตรช่วง 6 เดือนแรก รวมถึงทารก เด็กปฐมวัย และ เด็กวัยเรียนให้ได้รับสารไอโอดีนได้อย่างเพียงพอ โดยในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดที่ต้องให้นมบุตร ก็มีเจ้าหน้าที่ อสม.ลงไปเยี่ยมและให้ยาเสริมไอโอดีน นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ รพ.สด. และอสม. ยังลงไปตรวจสอบร้านค้าในชุมชนที่มีการจำหน่ายเกลือหรือโรงงานผลิตเกลือในพื้นที่ว่าผลิตเกลือที่มีสารไอโอดีนเพียงพอหรือไม่ นอกจากนี้ยังได้รณรงค์การประชาสัมพันธ์ให้ผู้ประกอบการร้านอาหารแผงลอย โรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ใช้เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ และมีการเก็บรักษาเกลืออย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้สารไอโอดีนนั้นสลายไป ผ่านกิจกรรมต่างๆมากมาย และจากการทำงานอย่างต่อเนื่องนี้เองทำให้ ในพื้นที่ตำบลวัดแก้วไม่พบเด็กที่มีภาวะขาดสารไอโอดีนเลย"

ก็นับเป็นโชคดีของชาวตำบลวัดแก้วที่มี เจ้าหน้าที่ รพ.สด. และพี่น้องอสม. ที่ทุ่มเทร่างกายแรงใจ มีความเสียสละในการทำงาน จนทำให้พี่น้องตำบลวัดแก้วมีสุขภาพดีทั่วหน้ากันอย่างทุกวันนี้ยิ่งใจละครับ



# ปลูกพืชอย่างไร

...รับสถานการณ์

# ภัยแล้ง

พี่น้องบ้านเราหลายๆ ท่านคงได้รับทราบข่าวตามสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับภาวะภัยแล้งที่กำลังเกิดขึ้นในประเทศไทยอยู่ในขณะนี้ว่า น้ำในเขื่อนหรืออ่างเก็บน้ำต่าง ๆ ทั่วประเทศมีปริมาณลดน้อยลงกว่าทุก ๆ ปี ส่งผลกระทบถึงเกษตรกรที่กำลังเพาะปลูกพืชผลทางการเกษตร ในช่วงฤดูแล้งนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเกิดภาวะเช่นนี้ การที่จะให้เกษตรกรรพปลูกพืชต่าง ๆ จะหยุดการปลูกพืชเพื่อเป็นการประหยัดน้ำที่มีอยู่อย่างจำกัดก็คงจะเป็นไปไม่ได้ ก้าวทันเกษตรฉบับนี้จึงขอแนะนำวิธีการรับมือกับการเพาะปลูกในช่วงที่น้ำขาดแคลน รวมไปถึงแนะนำการปลูกพืชที่ใช้ใช้น้ำน้อย ที่เกษตรกรอาจปรับเปลี่ยนมาปลูกกันในช่วงฤดูแล้งนี้ เพื่อให้การปลูกพืชผลทางการเกษตรยังคงเป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่และรายได้ของพี่น้องเกษตรกรกันครับ

## กลุ่มสวนไม้ผล

ควรเตรียมการเกี่ยวกับแหล่งน้ำให้ดีเป็นพิเศษ เช่นการซ่อมแซมรอยรั่วตามขอบบ่อหรือถ้าสามารถสูบน้ำจากคลองหรือแหล่งน้ำใกล้เคียงมาสำรองไว้ได้ต้องเร่งดำเนินการ และควรใช้น้ำแบบประหยัด โดยวิธีน้ำหยด หรือหัวเหวี่ยง (สปริงเกลอร์)ขนาดเล็ก จัดหาวัสดุคลุมผิวดินบริเวณโคนต้นไม้ผล เพื่อลดการระเหยน้ำ และควรกำจัดวัชพืชตั้งแต่ต้นฤดูแล้ง แต่ในระยะที่ขาดแคลนน้ำมากๆ ไม่ควรกำจัดวัชพืชหรือไถพรวนดิน ส่วนไม้ผลบางชนิดที่อยู่ระหว่างตัดผล เมื่อดูน้ำอาจทำให้ต้นโทรมและตายได้ควรรีบตัดดอก/ผลทิ้ง และควรป้องกันไฟไหม้สวน เพราะอาจมีใบไม้แห้งจำนวนมาก

## กลุ่มพืชไร่ - พัก

ควรสำรวจและประเมินแหล่งน้ำว่ามีเพียงพอที่จะเพาะปลูกตลอดฤดูหรือไม่ ควรเลือกปลูกพืชที่ใช้น้ำน้อย หรือทนสภาพแล้งได้ดี ควรให้น้ำโดยวิธีน้ำหยดหรือพ่นฝอยเพื่อประหยัดน้ำและให้น้ำแก่พืชในช่วงเย็น เพราะพืชจะดูดซับน้ำได้ทั้งคืน ควรใช้วัสดุคลุมแปลง เช่น ใบไม้ หญ้าแห้ง ฟางข้าว เพื่อลดการระเหยน้ำ และหมั่นสำรวจศัตรูพืชสม่ำเสมอ

พืชไร่ - พัก



สวนผลไม้

## การปลูกพืชที่ใช้ใช้น้ำน้อย

ก็เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอีกวิธีหนึ่งของเกษตรกร เมื่อต้องประสบกับภาวะภัยแล้ง ซึ่งพืชที่จะแนะนำให้พี่น้องบ้านเราหันมาปลูกกันนี้ ก็ล้วนแต่เป็นพืชเศรษฐกิจ ที่ใช้น้ำน้อย อายุสั้น และยังเป็นต้องการของตลาดอีกด้วย

### งาดำ

เป็นพืชที่ต้องการน้ำน้อยที่สามารถทนแล้งได้ดีมาก ทั้งยังมีต้นทุนการผลิตต่ำ แต่ขายได้ราคาสูง เหมาะกับการปลูกเป็นเสริมรายได้ ให้เกษตรกรเนื่องจากลงทุนต่ำ ใช้เวลาปลูกสั้น และทนแล้งได้ดี มีตลาดกว้างขวาง และราคาดี เกษตรกรนิยมปลูกงาก่อนหรือหลังพืชหลัก งามจึงเป็นพืชที่นิยมในระบบการปลูกพืช งามถูกใช้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพเนื่องจากเมล็ดงามีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว 85 เปอร์เซ็นต์ มีโปรตีน 17-18 เปอร์เซ็นต์ มีสารต้านทานอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูง ไม่หืนง่าย งามเป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมต่างๆ ทั้งอาหาร ยารักษาโรค และเครื่องสำอางค์

### พืชตระกูลถั่ว

ถั่วทุกชนิดไม่ต้องการน้ำมาก แต่เจริญเติบโตเร็ว หลังเก็บเกี่ยวสามารถไถกลับซังและซังนี้เองก็จะเป็นปุ๋ยชั้นดีให้กับดินต่อไป สำหรับการปลูกพืชตระกูลถั่วต้องมีการกำจัดวัชพืชในแปลงให้ทันเวลาและสม่ำเสมอ พร้อมป้องกันและกำจัดแมลงศัตรูพืชด้วย อีกทั้งยังต้องมีการให้ปุ๋ยอย่างถูกต้องเหมาะสม และตรงตามความต้องการของพืช การให้น้ำเป็นเรื่องสำคัญมาก ในช่วงอุณหภูมิสูงไม่ควรให้ขาดน้ำจนพืชเหี่ยวเฉา เพื่อให้การปลูกถั่วเหลืองและถั่วเขียวได้ผลผลิตดี ควรให้น้ำทุก 10-14 วัน พยายามอย่าให้ขาดน้ำ โดยเฉพาะระยะที่พืชออกดอกติดฝัก เพราะจะทำให้ดอกร่วงไม่ติดฝัก ส่งผลให้ได้ผลผลิตลดลงและเสียหายได้ ส่วนถั่วลิสงควรให้น้ำเมื่อความชื้นในดินลดลง หรือสังเกตต้นถั่วเมื่อใบเริ่มเหี่ยวในตอนกลางวัน การให้น้ำควรมีช่วงห่างระยะ 10-15 วันครั้ง

พืชตระกูลถั่ว



มะละกอ

### มะละกอ

ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เพราะสามารถเจริญเติบโตได้ดีในทุกสภาพดิน โดยเฉพาะในดินร่วนปนทราย ที่มีการระบายน้ำได้ดี ไม่มีน้ำท่วมขัง และพื้นที่ที่มีความเป็นกรดเป็นด่างอยู่ระหว่าง 6.0-6.8 มะละกอจะเติบโตได้ดีและให้ผลผลิตมาก มะละกอนอกจะนำไปรับประทานสดแล้วยังสามารถนำไปปรุงอาหารได้หลากหลาย จึงขายได้ราคาดีและขายได้ตลอดปี

### พริกทอง พริกเขียว แก้วมังกร

พืชตระกูลนี้บางชนิดต้องการน้ำมากน้อย แต่ก็ไม่ถึงกับต้องให้ทุกวัน การปลูกแก้วมังกรถ้าปลูกในที่ร่มจะไม่ได้ผลผลิต ข้อสังเกตคือพืชที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้นจะมีความต้องการน้ำในปริมาณน้อยกว่าพืชชนิดอื่น

งาดำ

นอกจากนี้พืชที่ใช้น้ำน้อยยังได้แก่ พืชไร่ทุกชนิด สามารถปลูกในที่ดอนได้และอายุสั้น มีความต้องการน้ำน้อย มีอายุการเก็บเกี่ยวไม่นาน เมื่อให้ผลผลิตแล้วลำต้นจะตาย เช่น อ้อย ข้าวโพด มันสำปะหลัง

### แก้วมังกร

อย่างไรก็ตามการรับมือกับสถานการณ์ภัยแล้งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ คงไม่ใช่เพียงแต่เกษตรกรเท่านั้นที่ต้องเตรียมพร้อมกันให้ดี พวกผู้บริโภคอย่างเราๆ เองก็ต้องคงช่วยการประหยัดน้ำ และใช้น้ำให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อที่เราจะได้มีน้ำใช้กันพอจนกว่าจะผ่านสถานการณ์ภัยแล้งนี้ไปได้...



# วันอนุรักษ์มรดกไทย

หนึ่งนักปราชญ์อัจฉริยะรัตนโกสินทร์    หนึ่งคีตกิลปินปิ่นสยาม  
 หนึ่งกวีลีลาสง่างาม    หนึ่งนงรามวิจิตรศิลป์ระบิลไกล  
 คุชแก้วแก้ววาววับระยับฟ้า    "เทพรัตน" แห่งรัฐวิวัฒน์สมัย  
 ชุบชีวิตศิลปะวัฒนธรรมไทย    เกริกเกรียงไกรคู่หล้าคู่ฟ้าดิน

(นายประสิทธิ์ รุ่งเรืองรัตนกุล ผู้ประพันธ์)



เมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ รัฐบาลได้ประกาศให้วันที่ ๒ เมษายน ของทุกปีเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็น "วันอนุรักษ์มรดกไทย" ด้วยตระหนักในพระปรีชา สามารถในด้านศิลปวัฒนธรรม และพระมหากรุณาธิคุณ ที่ทรงอนุเคราะห์สนับสนุนกิจกรรม อันเนื่องด้วยงานวัฒนธรรมของชาติเสมอมา โดยเฉพาะทรงเป็นแบบอย่างในการบำเพ็ญพระราชกรณียกิจ และพระราชจริยาวัตร ในด้านการอนุรักษ์มรดกของชาติในสาขาต่างๆ เช่น วรรณศิลป์ ประวัติศาสตร์ โบราณคดี ภาษาไทย สถาปัตยกรรม ดนตรีไทยและพุทธศาสนา รวมทั้งได้ เจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท ในการสร้างสรรค์และธำรงรักษามรดก ของชาติให้ยั่งยืนตกทอดต่อไปถึงลูกหลาน

สำหรับคำว่า "มรดกไทย" ในที่นี้ คณะกรรมการอำนวยการวันอนุรักษ์มรดกไทย ได้ให้ความหมายไว้ว่า "มรดกทางวัฒนธรรมที่แสดงออกถึงสัญลักษณ์ของความเป็นชาติ ซึ่งได้แก่ โบราณวัตถุ ศิลปวัตถุ โบราณสถานวรรณกรรม ศิลปะทัศนกรรมนาฏศิลป์และดนตรี ตลอดจนงานการดำเนินชีวิตและคุณค่าประเพณีต่างๆอันเป็นผลผลิตร่วมกันของผู้คนในผืนแผ่นดินในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา"

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีได้รับการทูลเกล้าฯ ถวายพระสมัญญาเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๑ ว่า "เอกอัครราชูปถัมภกมรดกวัฒนธรรมไทย" และเมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖ วันศิลปินแห่งชาติ คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติก็ได้ทูลเกล้าฯ ถวายพระสมัญญา "วิเศษศิลปิน" (อ่านว่า วิ - ลิต - ลิน - ละ-ปิน) แต่พระองค์ท่านซึ่งมีความหมายว่าทรงมีพระอัจฉริยภาพและทรงพระปรีชาสามารถในศิลปะหลายสาขา ทรงมีคุณูปการต่อเหล่าศิลปินและศิลปวัฒนธรรมของชาติและยังทรงเป็นเมธีทางด้านวัฒนธรรม คือทรงเป็นปราชญ์ ที่มีความรอบรู้ในวัฒนธรรมด้านต่างๆ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้พระราชทานพระราชูปถัมภ์อันหลากหลาย และประกอบพระราชกิจมากมาย เพื่อช่วยอนุรักษ์ พัฒนาศิลปวัฒนธรรมไทยให้เป็นสมบัติของชาติอย่างยั่งยืน ทั้งในเรื่องการช่างไทย ดนตรีไทย นาฏศิลป์ งานพิพิธภัณฑ์ โบราณสถานในภูมิภาคต่างๆ ตลอดจนเรื่องอาหารไทย และวิถีชีวิตไทยในด้านอื่นๆ เช่น ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคมสงเคราะห์ช่วยเหลือเด็กพิการ และด้อยโอกาส ฯลฯ โดยเฉพาะทรงพระราชทานพระราชูปถัมภ์แก่เหล่าศิลปินน้อยใหญ่มากมาย ทั้งศิลปินแห่งชาติ ศิลปินพื้นบ้าน ศิลปินเพลงลูกทุ่ง ฯลฯ เช่นเสด็จฯ ไปเป็นประธานในงานด้านวัฒนธรรม เสด็จฯ ไปเยี่ยมเยียนศิลปินที่เจ็บป่วยหรือพระราชทานของเยี่ยม พระราชทานรางวัลแก่ศิลปิน เป็นต้น

ซึ่งพระมหากรุณาธิคุณดังกล่าวล้วนสร้างขวัญกำลังใจและก่อให้เกิดการตื่นตัวในวงการศิลปวัฒนธรรมอย่างกว้างขวางทรงเป็นปราชญ์ ทางภาษาวรรณคดี ประวัติศาสตร์ โบราณคดีและพิพิธภัณฑ์วิทยา อีกทั้งได้พระราชทานปัญญาความรู้ในเรื่องเหล่านี้แก่วงวิชาการที่สำคัญยิ่งก็คือ ได้พระราชทานพระราชดำริเกี่ยวกับการบริหารจัดการงานวัฒนธรรม ทั้งในด้านการอนุรักษ์พัฒนา การปลูกฝังเผยแพร่ การถ่ายทอด สืบสาน และการจัดเก็บข้อมูลต่างๆอย่างเป็นระบบอีกด้วย...





# มารู้จัก "เมฆ" กันเถอะ

"คิวมูโลนิมบัส", "นิมโบสเตรตัส", "เซโรคิวมูลัส" คำเรียกแปลกๆเหล่านี้ หลายคนอาจฟังไม่คุ้นหูว่าเป็นคำเรียกอะไร ขอเฉลยเลยละกันว่าเป็นชื่อเรียกของหมู่เมฆเมฆบางบนท้องฟ้านั่นเอง และท่องโลกสิ่งแวดล้อมกำลังจะพาคุณผู้อ่านไปทำความรู้จักกับชนิดของเมฆกันสักหน่อยว่าปุยสีขาวที่ลอยลอยอยู่บนฟ้าเหล่านั้นเขามีชื่อเรียกว่าอะไรกันบ้าง

ก่อนที่จะไปรู้จักกับก้อนเมฆ เรามาทำความรู้จักกับท้องฟ้ากันก่อนดีกว่าว่ามีเมฆบนท้องฟ้ามากน้อยแค่ไหนถึงจะ เรียกได้ว่า "ท้องฟ้าแจ่มใส" หรือ "มีเมฆกระจายเป็นหย่อมๆ"

เมื่อมีเมฆลอยลอยอยู่บนฟ้าราว 1-10% เวลานั้นท้องฟ้าแจ่มใสแน่นอน, ถ้ามีเมฆ 11-25% เรียกได้ว่ามีเมฆบางส่วน, 26-50% นับว่ามีเมฆกระจุกกระจาย, 51-90% ถือว่ามีเมฆเป็นหย่อมๆ และหากเมฆปกคลุมท้องฟ้า 90-100% แสดงว่ามีเมฆครึ้ม

ทีนี้ก็มาดูกันว่ามีเมฆชนิดไหนบ้าง และแต่ละชนิดมีชื่อเรียกว่าอะไร เมฆแบ่งได้เป็น 10 ชนิด ตามรูปร่างลักษณะ และระดับความสูงเหนือพื้นดินของฐานเมฆ ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ เมฆชั้นต่ำ, เมฆชั้นกลาง และเมฆชั้นสูง

**เมฆชั้นกลาง** มีระดับความสูงของฐานเมฆตั้งแต่ 2-6 กิโลเมตร มี 2 ชนิด คือ



**อัลโตสเตรตัส (Altostratus) :** เมฆแผ่นหนาสีเทาที่ปกคลุมท้องฟ้าเป็นบริเวณกว้าง บางครั้งหนาจนบดบังแสงอาทิตย์ได้



**อัลโตคิวมูลัส (Altiocumulus) :** เมฆก้อนสีขาว ลอยเป็นแพท่งกันไม่มาก มีช่องว่างระหว่างก้อนเพียงเล็กน้อย มองดูคล้ายฝูงแกะคล้ายเมฆเซโรคิวมูลัส แต่ขนาดใหญ่กว่ามาก

**เมฆชั้นต่ำ** มีความสูงของฐานเมฆเหนือพื้นดินไม่เกิน 2 กิโลเมตร เมฆที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้มีทั้งหมด 5 ชนิด ประกอบด้วย



**สเตรตัส (Stratus) :** เมฆแผ่นที่ลอยไม่สูงมากนัก มักเกิดในตอนเช้าหรือหลังฝนตก ถ้าลอยติดพื้นจะเรียกว่า "หมอก"



**คิวมูลัส (Cumulus) :** เป็นเมฆก้อนปุกปุย สีขาว รูปทรงคล้ายดอกกะหล่ำ มักก่อตัวในแนวตั้ง ลอยกระจายห่างกันและเกิดขึ้นเวลาที่สภาพอากาศแจ่มใสดี



**นิมโบสเตรตัส (Nimbostratus) :** เมฆสีเทา ทำให้เกิดฝนพริ้ว และมักปรากฏสายฝนจากฐานเมฆ



**คิวมูโลนิมบัส (Cumulonimbus) :** ก้อนเมฆฝนขนาดใหญ่ยักษ์ มีรูปทรงคล้ายดอกกะหล่ำและก่อตัวในแนวตั้งเช่นกันทำให้เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง หากลมชั้นบนพัดแรง ยอดเมฆจะแผ่ออกคล้ายทั่ง



**สเตรโตคิวมูลัส (Stratocumulus) :** เมฆก้อนที่ไม่มีรูปทรงชัดเจน มักมีสีเทา ลอยต่ำ ติดกันเป็นแพ และมีช่องว่างระหว่างก้อนแค่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น มักพบเห็นเมื่อสภาพอากาศไม่ค่อยดีนัก

**เมฆชั้นสูง** มีความสูงที่ระดับตั้งแต่ 6 กิโลเมตรขึ้นไป มี 3 ชนิด ได้แก่



**เซโรสเตรตัส (Cirrostratus) :** เมฆแผ่นบางๆ สีขาว โปร่งแสง เป็นผลึกน้ำแข็ง มักปกคลุมท้องฟ้าเป็นบริเวณกว้าง และทำให้เกิดดวงอาทิตย์หรือดวงจันทร์ทรงกลม



**เซโรคิวมูลัส (Cirrocumulus) :** เมฆสีขาว มีลักษณะคล้ายเกล็ดบางๆ หรือระลอกคลื่นเล็กๆ เป็นผลึกน้ำแข็งโปร่งแสง และเรียงรายกันเป็นระเบียบ



**เซอรัส (Cirrus) :** เมฆริ้ว สีขาว โปร่งแสง และเป็นผลึกน้ำแข็ง ลักษณะคล้ายขนนกเพราะถูกกระแสลมพัดบนพัด มักเกิดขึ้นเวลาที่สภาพอากาศดี

ทีนี้ก็รู้กันแล้วว่าเมฆมีกี่ชนิด และเมฆชนิดไหนทำให้เกิดฝนพริ้วหรือทำฝนตกหนัก ฉะนั้นก่อนออกจากบ้านครั้งต่อไปก็อย่าลืมพยากรณ์อากาศกันเสียหน่อย จะได้เตรียมพร้อมรับมือกับพายุในแต่ละวันได้ทันเวลาใจส์ครับ

ที่มา : ศูนย์การเรียนรู้วิทยาศาสตร์โลกและดาราศาสตร์ (LESA)



# 5เคล็ดลับเสริมความจำ

อยากลืมกลับจำ อยากจำกลับลืม เชื่อว่าหลายครั้งหลายหน เราแต่ละคนก็จะมีอาการแบบนี้ และบางทีก็เกิดอาการหลงๆ สับสนๆ ไปซะจนนึกว่าตัวเองแก่แล้วหรืออย่างไร อันที่จริง ภาวะอาการแบบนี้...เดี๋ยวลืมนู่นเดี๋ยวลืมนี่ นั่นเกิดจากปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น ความเครียด, การพักผ่อนไม่เพียงพอ, ปัจจัยเรื่องอายุ ฯลฯ เอาเป็นว่า ใครก็ตามที่กำลังตกอยู่ในภาวะแบบนี้ เรามีคำแนะนำดีๆ มาฝากกัน

## 1. อาหารเช้า



อาหารเช้าถือว่าเป็นมื้อที่สำคัญกับร่างกาย อีกทั้งยังช่วยเพิ่มพลังงานให้กับสมองได้ ทั้งนี้ใครที่อดอาหารเช้าเป็นประจำอาจทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็นเส้นเลือดในสมองและหัวใจอุดตันได้อีกด้วย

## 2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบห้าหมู่ ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ คาร์โบไฮเดรต อย่าง ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ฯลฯ โปรตีน อย่าง เนื้อปลา ถั่ว นม และไขมันที่ดี เป็นต้น เพราะนอกจากจะทำให้สุขภาพดีแล้วนั้นยังทำให้สมองดีอีกด้วย

## 3. หมั่นจิบน้ำบ่อยๆ ให้ได้วันละ 2-3 ลิตรต่อวัน



ร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วยน้ำถึง 70% เพราะน้ำมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อระบบในร่างกาย ซึ่งผู้ชาย ควรดื่มวันละ 3 ลิตร ส่วนผู้หญิง ควรดื่มวันละ 2.2 ลิตร หากว่าร่างกายคนเราได้รับน้ำน้อยจนเกินไป จะทำให้ส่งผลเสียต่อร่างกาย อีกทั้งยังทำให้สมองของคุณเสื่อมลงได้ เนื่องมาจากเลือดไปเลี้ยงสมองได้ไม่เพียงพอ เพราะสมองมีองค์ประกอบที่เป็นน้ำถึง 85% เลยทีเดียว

## 4. ออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกาย



การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที จะส่งผลดีต่อการทำงานของระบบสมอง เพราะจะช่วยกระตุ้นออกซิเจนเพื่อลำเลียงไปยังสมอง ทำให้สมองตื่นตัวและมีการพัฒนา ทั้งนี้ยังช่วยให้คุณสดชื่น กระปรี้กระเปร่าตลอดทั้งวันอีกด้วย

## 5. พักผ่อนให้เพียงพอ



รู้ไหมว่าการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นสิ่งไม่ดีต่อสมอง เพราะการนอนหลับก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาความจำได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งร่างกายคนเราควรได้พักผ่อน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งการนอนหลับอย่างเพียงพอ นั้นจะส่งผลดีต่อสมองช่วยให้คุณสมองปลอดโปร่ง มีสมาธิ และความจำดีขึ้นนั่นเอง







# รักษาโรคด้วยสมุนไพร ที่สำนักงานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง



พ.น. สุรินทร์ จันทร์พงษ์  
(อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาแพทย์แผนไทย)

หากใครมองว่าการแพทย์แผนไทยเป็นเรื่องลึกลับหรือเขยแแล้วล่ะก็ คงต้องสลัด  
ความคิดนั้นทิ้งไปได้เลยครับ เพราะเดี๋ยวนี้คนหันมาดูแลสุขภาพตามแนวธรรมชาติกันมากขึ้น  
ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาการรักษาโดยแพทย์แผนไทยที่ว่า

“มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ดังนั้น การดำรงชีวิต การป้องกันโรค และการรักษาโรคต่าง ๆ  
ไปในแนวทางของธรรมชาติบำบัดจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงหายจากโรคได้อย่างถาวรขึ้น ”

การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แบบองค์รวม มีการรักษาแบบธรรมชาติ  
บำบัดหลากหลายวิธี อาทิ วิธีรักษาด้วยการนวด กดจุด ครอบประคบสมุนไพร  
การใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาเสริมสร้าง และบำรุงสิ่งที่ร่างกายขาด เช่น  
ยาบำรุงโลหิต, บำรุงกระดูก, บำรุงธาตุ และบำรุงหัวใจ ฯลฯ การใช้อาหาร  
หรือยาสมุนไพร รักษาและป้องกันโรคต่างๆ ซึ่งในตอนนี้อย่างที่บ้านเรา  
มีสถานที่ให้บริการตรวจรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยจากแพทย์  
ผู้เชี่ยวชาญ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ยกเว้นค่ายาและผลิตภัณฑ์  
สมุนไพร รวมถึงยังมียาสมุนไพรและผลิตภัณฑ์สมุนไพรจำหน่าย  
ในราคาพิเศษด้วย

สำนักงานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ศูนย์การเรียนรู้ในเมือง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง เปิดให้บริการรักษาโรคตั้งแต่เดือน  
กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา มีผู้ใช้บริการไม่ต่ำกว่า 20 คนต่อวัน โดยเปิดให้  
บริการตรวจรักษาด้วยยาสมุนไพรแก่ผู้ป่วยที่มีอาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น  
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เจ็บคอ เป็นหวัด ท้องอืดท้องผูก แผลงัดต่อ  
ประจำเดือนมาไม่ปกติ ริดสีดวงทวาร และโรคต่างๆ อีกมากมาย ซึ่งก็เป็น  
อีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ป่วย ที่ต้องการรักษาด้วยยาสมุนไพร นอกจากนี้  
ยังมีการให้บริการนวดไทยรักษาโรค เช่น การนวดรักษาอาการปวด  
ศีรษะ ไมเกรน ปวดกล้ามเนื้อต่างๆ ชาปลายมือและเท้า นวดฟื้นฟูสำหรับ  
ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต การดูแลหญิงหลังคลอดบุตร การประคบ  
และอบสมุนไพร โดยมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจและวิเคราะห์โรค  
และให้ห้องๆ นักศึกษาหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาวิชาการ  
แพทย์แผนไทย ของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ที่ผ่านการอบรม  
หลักสูตรการนวดแผนไทยมาแล้วอย่างชำนาญ มาทำการนวดรักษาตามคำ  
แนะนำของแพทย์ โดยผู้ใช้บริการจะไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ยกเว้นค่ายาและ  
ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ต้องใช้ เช่น หากคุณหมอนแนะนำให้มีการนวดประคบ  
ก็จะเสียค่าลูกประคบ ราคา 60 บาท เท่านั้น ค่าตรวจรักษาและค่าบริการ  
นวดฟรี แต่หากผู้ใช้บริการอยากจะสนับสนุนค่าใช้จ่ายการดำเนินงาน  
ของสำนักงานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกฯ ก็สามารถบริจาค  
เงินได้ตามศรัทธา ณ กล้องรับบริจาคที่ตั้งไว้ภายในอาคาร



พี่น้องบ้านเราที่สนใจก็สามารถเข้ารับบริการและขอคำปรึกษา  
ในการรักษาโรคต่างๆ ได้ที่ สำนักงานแพทย์แผนไทย  
และการแพทย์ทางเลือก ได้ในทุกๆ วันพุธและวันพฤหัสบดี  
ตั้งแต่เวลา 13.00 - 19.00 น. ณ ศูนย์การเรียนรู้  
ในเมือง มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ถนน  
บายพาส ด.ดอนตะโก อ.เมือง จ.ราชบุรี โทรศัพท์  
093-9512155

# ผลการตรวจวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อม โรงไฟฟ้าราชบุรี

## คุณภาพอากาศบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี

### เมษายน 2558

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 42

วัดน้กบุงฯ	อยู่ระหว่าง การซ่อมแซมอุปกรณ์
วัดบางกะโศ	26-28
วัดโพธิ์ราชบุร	28-81
วัดบางลาน	31-90
บ้านชาวเหนือ	27-85



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 2

วัดน้กบุงฯ	0-11
วัดบางกะโศ	1-2
วัดโพธิ์ราชบุร	0-10
วัดบางลาน	0-5
บ้านชาวเหนือ	2-4



### พฤษภาคม 2558

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 28

วัดน้กบุงฯ	อยู่ระหว่าง การซ่อมแซมอุปกรณ์
วัดบางกะโศ	10-41
วัดโพธิ์ราชบุร	11-39
วัดบางลาน	19-54
บ้านชาวเหนือ	15-47



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 1

วัดน้กบุงฯ	0-7
วัดบางกะโศ	1-2
วัดโพธิ์ราชบุร	0
วัดบางลาน	0-6
บ้านชาวเหนือ	1-3



### มิถุนายน 2558

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 22

วัดน้กบุงฯ	อยู่ระหว่าง การซ่อมแซมอุปกรณ์
วัดบางกะโศ	13-34
วัดโพธิ์ราชบุร	12-26
วัดบางลาน	20-35
บ้านชาวเหนือ	12-34



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 1

วัดน้กบุงฯ	0-3
วัดบางกะโศ	1-2
วัดโพธิ์ราชบุร	0
วัดบางลาน	0-6
บ้านชาวเหนือ	2-3



\*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

## คุณภาพน้ำที่ถูกปล่อยลงสู่คลองบางป่า

### เมษายน 2558



ค่าที่วัดได้ 32 องศาเซลเซียส



ค่าที่วัดได้ 8.0 pH



ค่าที่วัดได้ 3.5 มิลลิกรัมต่อลิตร

### พฤษภาคม 2558



ค่าที่วัดได้ 33 องศาเซลเซียส



ค่าที่วัดได้ 7.8 pH



ค่าที่วัดได้ 2.6 มิลลิกรัมต่อลิตร

### มิถุนายน 2558



ค่าที่วัดได้ 33 องศาเซลเซียส



ค่าที่วัดได้ 7.8 pH



ค่าที่วัดได้ 3.5 มิลลิกรัมต่อลิตร

หมายเหตุ

ค่ามาตรฐานของกรมชลประทาน ตามคำสั่งกรมชลประทานที่ 73/2554

ค่ามาตรฐานคุณภาพน้ำทิ้งจากโรงงานอุตสาหกรรมและนิคมอุตสาหกรรม ตามประกาศกระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ ฉบับที่ 24 (พ.ศ.2547)



## สนุกคิด พิชิตรางวัล



บ้านเราฉบับนี้มีคำถามมาให้ร่วมสนุกกันอีกเช่นเคย เรามีของรางวัล เป็นเสื้อยืดรูปโรงไฟฟ้าราชบุรีสีสดใสสวยสดใส จัดส่งให้ถึงบ้าน เพียงตอบคำถามให้ถูกต้องแล้วตัดคำตอบส่งมาตามที่อยู่ด้านล่างนี้ ภายในวันที่ 15 กันยายน 2558 ขอสงวนสิทธิ์บ้านเลขที่ละ 1 รางวัล เช่นเคย (ไม่รับกระดาษคำตอบที่ใช้การถ่ายเอกสารนะครับ)



1. อาคารเรียนที่ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัดร่วมสมทบทุนสร้างให้โรงเรียนวัดห้วยหมูฯ ชื่อว่าอาคารอะไร  
.....
2. รางวัลสามารถรวมจักรมีขึ้นเพื่ออะไร  
.....
3. "วิศิษฏศิลป์" หมายถึงใคร และมีความหมายว่าอย่างไร  
.....
4. เมฆ "นิมโบสเตรตัส" หมายถึงเมฆชนิดใด  
.....
5. จงบอกตัวอย่างพืชที่ใช้น้ำน้อยมา 3 ชนิด  
.....

### เฉลยคำตอบฉบับที่แล้ว

B	I	F	O	S	S	I	L	F	U	E	L
I	O	E	N	O	E	Y	A	U	R	L	A
O	M	L	L	L	E	C	N	E	A	E	B
G	A	E	R	A	R	K	D	L	N	C	C
A	S	C	S	D	C	A	P	C	I	T	E
S	L	T	P	D	P	B	A	E	U	R	A
A	B	R	N	R	H	A	S	L	M	I	L
A	F	I	W	O	O	T	I	L	S	S	W
M	W	C	A	M	G	A	S	O	H	O	L
O	I	I	C	E	A	E	C	U	O	L	M
O	N	T	Q	N	Y	O	A	X	L	A	E
G	H	Y	D	R	O	P	O	W	E	R	N



ส่วนสื่อสารองค์กร ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์

บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด 128 หมู่ 6 ตำบลพิบูลทอง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000

โทรศัพท์ 0-2978-5191-3, 0-3271-9191-3 / โทรสาร 0-2978-5188, 0-3271-9188