

บ้านเรา

วารสารเพื่อชุมชนและสิ่งแวดล้อม
ปีที่ 13 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน เมษายน - มิถุนายน 2559



- เข้าพรรษา
- 3 โรงเรียนกลุ่มเครือข่ายฯ รับรางวัล “สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัยดี” ประจำปี 2559
- รู้กับ “โซเดียม” เสี่ยงโรค
- ทำไม? ประเทศไทยต้องมีกองทุนน้ำมัน



วารสารบ้านเรา

ปีที่ 13 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน เมษายน - มิถุนายน 2559

สารบัญ CONTENTS

คอลัมน์พิเศษ

- 2 **เข้าพรรษา**
คนข้างบ้าน
- 4 **กิจกรรมที่น่าสนใจในรอบ 3 เดือน**
ของโรงไฟฟ้าราชนบุรี
บ้านเราทำได้
- 8 **โรงเรียนกลุ่มเครือข่ายฯ รัชมังคลาภิเษก**
“สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัยดี”
ประจำปี 2559
คุยเฟื่องเรื่องสุขภาพ
- 12 **รู้จัก “โซเดียม” เสี่ยงโรค**
สนามความรู้
- 13 **ทำไม? ประเทศไทยต้องมีกองทุนน้ำมัน**
บอกเล่าเก้าสิบ
- 14 **พลคุณภาพอากาศและน้ำ**
ประจำเดือน เม.ย. - มิ.ย. 59
คุยกันท้ายเล่ม
- 16 **สนุกคิดพีชิตรางวัล**



เข้าพรรษานี้ คุณตั้งใจลด ละ เลิก
สิ่งไม่ดีใดๆ แล้วหรือยัง... ?

“เข้าพรรษา” แปลว่า “พักฝน”

หมายถึง ช่วงเวลาที่พระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่ประจำ ณ วัดใดวัดหนึ่งระหว่างฤดูฝน ตั้งแต่สมัยพุทธกาลพระภิกษุมิหน่าที่จะต้องจาริกโปรดสัตว์ และเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนแก่ประชาชนไปในที่ต่างๆ ไม่จำเป็นต้องมีที่อยู่ประจำแม้ในฤดูฝนชาวบ้านจึงตำหนิว่าไปเหยียบข้าวกล้าและพืชอื่นๆ จนเสียหาย พระพุทธเจ้าจึงทรงวางระเบียบการจำพรรษาให้พระภิกษุอยู่ประจำที่ตลอด 3 เดือนในฤดูฝน คือ เริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 จนถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 ช่วงเวลาเข้าพรรษานี้จึงถือเป็นโอกาสดีของพระภิกษุที่จะได้ทำการถ่ายทอดธรรมะ ธรรมวินัยให้แก่กันและกันได้อย่างเต็มที่ และยังเป็นโอกาสที่พระภิกษุจะใช้เวลากำหนดแผนการว่าเมื่อออกพรรษาแล้ว ควรจะเดินทางไปโปรดที่ไหน, วางแผนปรับปรุงหลักสูตรวิธีการเทศน์, การสอน, การอบรมให้เหมาะกับท้องถิ่น ให้เหมาะกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป เป็นต้น



จัดทำโดย
ส่วนสื่อสารองค์กร ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์
บริษัท พลังไฟฟ้าราชนบุรี จำกัด



เข้าพรรษา

สำหรับกิจวัตรของพระภิกษุในฤดูเข้าพรรษานั้น ความจริงแล้วก็ยังทำนองเดียวกันกับช่วงออกพรรษา เพียงแต่ว่าเมื่อพระภิกษุไม่ได้ออกไปนอกพื้นที่ ทำให้พระภิกษุมีโอกาสที่จะเจริญสมาธิภาวนาและค้นคว้าพระไตรปิฎกให้ถ่องแท้ขึ้น ซึ่งเป็นกิจวัตรในปัจจุบัน ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าเราไปตามวัดต่างๆ จะเห็นว่าในฤดูเข้าพรรษานี้ ชาวไทยนิยมบวชกัน ไม่ว่าจะบวชชั่วคราวหรือบวชระยะยาว เมื่อถึงฤดูเข้าพรรษาพระที่แก่พรรษากว่าก็จะทำหน้าที่เป็นครูบาอาจารย์ให้แก่พระใหม่ รูปไหนถนัดวิชาอะไรก็มาสอนวิชานั้นให้แก่พระใหม่ รูปไหนถนัดพระวินัยก็สอนพระวินัย รูปไหนถนัดธรรมะก็สอนธรรมะ รูปไหนถนัดพุทธประวัติก็สอนพุทธประวัติ เป็นต้น นอกจากนี้เมื่อพระใหม่มาอยู่ในวัดกันพร้อมหน้าพร้อมตาพ่อแม่ ญาติพี่น้อง พรรคพวกเพื่อนฝูงของพระใหม่ ก็จะมาร่วมทำบุญที่วัด ถึงแม้ว่าพระใหม่ยังเทศน์ไม่เป็นเพราะเพิ่งบวช แต่บรรดาญาติโยมเมื่อมาแล้ว ก็จะมีโอกาสได้พบพระผู้ใหญ่และฟังเทศน์ฟังธรรมจากท่านด้วย จึงกลายเป็น “ฤดูแห่งการศึกษาธรรมะ” ของทั้งพระและญาติโยม

โดยเฉพาะในระหว่างนี้ญาติโยมจะไม่ปล่อยให้พระภิกษุเข้าพรรษาเพียงลำพังแต่จะเข้าพรรษาไปพร้อมกัน แต่การเข้าพรรษาของญาติโยมนั้น จะทำด้วย “การอธิษฐานจิต” ด้วยการปวารณาตนกันว่า พรรษานี้จะละความไม่ดีอะไรบ้าง ทั้งหยาบ ทั้งเหลียด พยายามละกันให้ได้ ตัวอย่างเช่น อธิษฐานจิตว่า พรรษานี้ในระยะเวลา 3 เดือน อะไรเป็นนิสัยที่ไม่ดีในตัวเองที่มีอยู่ (เลือกมาอย่างน้อย 1 ข้อ) เราจะแก้ไขตัวเองให้ได้ เช่น บางคนเคยดื่มเหล้า พอถึงวันเข้าพรรษาก็อธิษฐานว่า “เข้าพรรษานี้จะเลิกเหล้าให้เด็ดขาด” บางคนเคยสูบบุหรี่พอถึงวันเข้าพรรษาก็อธิษฐานว่า “อย่างน้อยพรรษานี้จะเลิกบุหรี่ให้เด็ดขาด” เป็นต้น จึงสรุปได้ว่า ช่วงเทศกาลเข้าพรรษาจึงเป็นช่วงเวลาแห่งการศึกษาหาความรู้ของพระภิกษุสงฆ์ และเป็นช่วงเวลาแห่งการเริ่มประพฤติดีละเว้นความชั่วของพุทธศาสนิกชนอย่างเราๆ นั่นเอง



" โรงไฟฟ้าราชบุรี Mini Football CUP 2016 "

สำเร็จลงแล้วอย่างสวยงามสำหรับการแข่งขันฟุตบอลเยาวชน "โรงไฟฟ้าราชบุรี Mini Football CUP 2016" ครั้งที่ 8 ที่ได้ดำเนินการจัดการแข่งขันฟุตบอลเยาวชน 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 1 - 7 เมษายน 2559 ที่ผ่านมา ณ สนามฟุตบอลสวนนพราชบุรีรมย์ โรงไฟฟ้าราชบุรี ซึ่งได้รับความร่วมมือจากผู้บริหารส่วนท้องถิ่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้านทุกตำบล รวมถึงผู้จัดการแข่งขัน และเจ้าหน้าที่ทั้ง 9 ตำบล โดยมีผลรางวัลการแข่งขันฯ ดังนี้ รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ ทีมเยาวชนจากตำบลบ้านสิงห์ ได้รับเหรียญทอง และถ้วยรางวัลพร้อมเงินสด จำนวน 20,000 บาท รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ได้แก่ ทีมเยาวชนจากตำบลแพงพวย ได้รับเหรียญเงิน และถ้วยรางวัลพร้อมเงินสด จำนวน 15,000 บาท รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้แก่ ทีมเยาวชนจากตำบลบ้านไร่ ได้รับเหรียญทองแดง และถ้วยรางวัลพร้อมเงินสด จำนวน 10,000 บาท รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 3 ได้แก่ ทีมเยาวชนจากตำบลสามเรือน ได้รับถ้วยรางวัลพร้อมเงินสด จำนวน 8,000 บาท รางวัลทีมฟุตบอลมารยาทยอดเยี่ยม ได้แก่ ทีมเยาวชนจากตำบลแพงพวย



โครงการเพื่อบ้านเรา : กลุ่มสาธารณสุข



นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมโครงการ : นักส่งเสริมสุขภาพแบบสุขภาพองค์รวมกลุ่มสาธารณสุขประจำปี 2559 หลักสูตร "เทคนิคการตรวจวินิจฉัย การบำบัด การแก้อาการด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านและแพทย์พื้นเมือง" ภายใต้โครงการเพื่อบ้านเรา : กลุ่มสาธารณสุข โดยมีเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บุคลากรด้านสาธารณสุขของโรงพยาบาลราชบุรี และโรงพยาบาลโพธาราม รวมถึงบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สาขาแพทย์แผนไทย เข้าร่วมการอบรมจำนวนทั้งสิ้น 28 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และเรียนรู้เกี่ยวกับแนววิธีการตรวจวินิจฉัย การบำบัด การแก้อาการด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านและแพทย์พื้นเมือง (แพทย์ชนเผ่า) ทั้งนี้ได้เชิญวิทยากรจากศูนย์เรียนรู้หม้อพื้นบ้านไทย จังหวัดกระบี่ และสมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดเชียงใหม่ มาร่วมกันถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เข้าอบรม เมื่อวันที่ 18 - 22 เมษายน 2559 ณ อาคารวิจัยและภูมิปัญญาไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง (ศูนย์การเรียนรู้ในเมือง) อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

โครงการ CSR IN SCHOOL For Beginner and Advance ประจำปี 2559

โรงไฟฟ้าราชบุรีได้จัดโครงการ CSR IN SCHOOL For Beginner and Advance ประจำปี 2559 โดยเชิญคณะที่ปรึกษาจาก บริษัท ยูโนเดิต แอนนาลิสต์ แอนด์ เอ็นจิเนียริ่ง คอนซัลแตนท์ จำกัด มาอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับครูผู้บริหาร และครูผู้สอน จากโรงเรียนกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าที่เข้าร่วมโครงการ โดยมีโรงเรียนที่ร่วมกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 18 โรงเรียน เมื่อวันที่ 24 - 25 พฤษภาคม 2559 ณ โรงแรมเมธารัตน์ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี



โครงการชวนเพื่อนเยือนบ้าน ประจำปี 2559



โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดโครงการ "ชวนเพื่อนเยือนบ้าน" ขึ้นเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ และเพิ่มองค์ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้า และการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้าราชบุรีให้แก่ หัวหน้าส่วนราชการ ผู้นำชุมชน กลุ่มประชาสังคม กลุ่มสตรี และกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ในเขตพื้นที่ 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าราชบุรีจำนวน 6 รุ่น โดยมีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้นกว่า 600 คน ณ ห้องสัมมนาอาคารบริหาร บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด

3 เดือนของโรงไฟฟ้าราชบุรี

โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมกับโรงไฟฟ้าราชบุรีเพาเวอร์จัดพิธีมอบทุนการศึกษาประจำปี 2559 ภายใต้แนวคิด “ร่วมพัฒนาคนดี ด้วยวิถีประชารัฐ”

เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2559 บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ร่วมกับ บริษัท ราชบุรีเพาเวอร์ จำกัด จัดพิธีมอบทุนการศึกษาประจำปี 2559 เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนเยาวชนในพื้นที่ 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าราชบุรีที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนกลุ่มเครือข่ายฯ ทั้ง 27 โรงเรียน ซึ่งเป็นนักเรียนที่เรียนดี ประพฤติดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ให้มีโอกาสทางการศึกษามากขึ้น และช่วยแบ่งเบาภาระผู้ปกครองได้อีกทางหนึ่ง โดยกำหนดให้นักเรียนที่ได้รับทุนต้องส่งผลงานเข้าประกวดในหัวข้อ “ร่วมพัฒนาคนดี ด้วยวิถีประชารัฐ” โดยมีนายบุญชัย เลิศถาวรธรรม กรรมการผู้จัดการ บริษัท ราชบุรีเพาเวอร์ จำกัด เป็นประธานในพิธี ณ อาคารเอนกประสงค์ โรงเรียนวัดขาวเหนือ ตำบลบ้านไร่ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี สำหรับในปีนี้เป็นโรงไฟฟ้าทั้งสองได้มอบทุนการศึกษา 983 ทุน รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 1,995,000 บาท ดังนี้



- ระดับชั้นอนุบาล ทุนละ 1,000 บาท จำนวน 142 ทุน เป็นเงิน 142,000 บาท
- ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ทุนละ 2,000 บาท จำนวน 670 ทุน เป็นเงิน 1,340,000 บาท
- ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ทุนละ 3,000 บาท จำนวน 171 ทุน เป็นเงิน 513,000 บาท

โรงเรียนเสนาธิการทหารอากาศ เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าราชบุรี



เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2559 นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ให้การต้อนรับคณะอาจารย์ และนายทหารนักเรียน โรงเรียนเสนาธิการทหารอากาศ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ จำนวนทั้งสิ้น 125 คน โดยมีนายธนบดี ประทุมรัตน์ ผู้จัดการส่วนวางแผนการผลิตและบำรุงรักษาเป็นวิทยากรบรรยายสรุปพร้อมตอบข้อซักถาม หลังจากนั้น ได้นำเข้าเยี่ยมชมห้องจำลองควบคุมการเดินเครื่องผลิตกระแสไฟฟ้า (Simulator) และบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้าราชบุรีด้วย

โรงไฟฟ้าราชบุรีรับการตรวจประเมิน EIA Monitoring Awards 2016

หลังจากบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด (โรงไฟฟ้าราชบุรีและโรงไฟฟ้าไทรเอนเนอจี) ได้สมัครเข้าร่วมโครงการคัดเลือกสถานที่ปฏิบัติตามมาตรการในรายงานการวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อมและมีการจัดการสภาพแวดล้อมดีเด่น ประจำปี 2559 (EIA Monitoring Awards 2016) ของสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) คณะทำงานติดตามตรวจสอบสถานประกอบการภายใต้โครงการดังกล่าว ได้เข้ามาตรวจสอบการดำเนินงานตามพื้นที่โครงการต่างๆ ภายในโรงไฟฟ้าทั้ง 2 แห่ง โดยมีนายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ให้การต้อนรับ นายสุทธิชัย สุระนาถ ผู้จัดการส่วนความปลอดภัย สิ่งแวดล้อมและบริหารความเสี่ยง นางณัฐกาญจน์ คงเมือง พนักงานสิ่งแวดล้อมของบริษัทฯ พร้อมด้วยผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องร่วมให้การต้อนรับและตอบข้อซักถาม ตลอดจนนำชมพื้นที่ต่างๆ ภายในโรงไฟฟ้าราชบุรี เมื่อวันที่ 7 - 8 มิถุนายน 2559 ที่ผ่านมา



โรงไฟฟ้าราชบุรีรับการตรวจสอบเพื่อต่ออายุการรับรองมาตรฐาน มยส.



เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2559 นายพรชัย จำนวน์เดช ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายบริหารและการเงิน ประธานคณะทำงานโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสถียรภาพในสถานประกอบกิจการ (โรงงานสีขาว) พร้อมผู้แทนคณะทำงานฯ ให้การต้อนรับคณะเจ้าหน้าที่จากสำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน จังหวัดราชบุรี ในโอกาสเข้ามาตรวจติดตามผลการดำเนินการตามมาตรฐานการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสถียรภาพในสถานประกอบกิจการ (มยส.) เพื่อต่ออายุการรับรองมาตรฐาน มยส. ที่กำลังจะสิ้นสุดลงในวันที่ 25 สิงหาคม 2559 ณ ห้องประชุม 1 อาคารบริหาร บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด

โรงไฟฟ้าราชบุรีมอบถังดับเพลิง พร้อมร่วมสังเกตการณ์ ซ้อมแผนอพยพหนีไฟ โรงเรียนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ส่วนชุมชนสัมพันธ์ ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ ร่วมกับกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าราชบุรีได้จัดทำโครงการส่งเสริมให้โรงเรียนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อสังคม "CSR in School" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้โรงเรียนมีความรู้ ความเข้าใจด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งมีโรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้นจำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) โรงเรียนวัดขาวเหนือ และโรงเรียนอนุบาลโพธาราม (ชุมชนวัดบ้านสิงห์) ซึ่งโรงเรียนดังกล่าวได้สมัครเข้าร่วมกิจกรรม "สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัยที่ดี ประจำปี 2559" เพื่อสร้างความตระหนักด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เกิดขึ้นภายในสถานศึกษา โดยผู้บริหารโรงไฟฟ้าราชบุรี ได้ลงพื้นที่เพื่อมอบถังดับเพลิงให้แก่โรงเรียนเพื่อน้องกันและระงับเหตุอัคคีภัย อีกทั้งยังได้แนะนำวิธีการและร่วมสังเกตการณ์ซ้อมแผนอพยพหนีไฟ ณ โรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) ด้วย

โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดโครงการเพื่อนบ้านเราประจำปี 2559 เพื่อมุ่งเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนโดยใช้กระบวนการสานเสวนา เพื่อหาความต้องการที่แท้จริง โดยมีกลุ่มเป้าหมาย 4 อำเภอ ประกอบด้วย อำเภอเมืองราชบุรี อำเภอโพธาราม อำเภอดำเนินสะดวก และอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ซึ่งในปี 2559 นี้ ได้มอบเงินสนับสนุนการจัดโครงการฯ ไปแล้ว จำนวน 2 อำเภอ ได้แก่

- อำเภอบางแพ สนับสนุนการจัดทำโครงการ "ส่งเสริมการตลาดสินค้าเกษตรของดีบางแพ เพื่อจำหน่ายผลผลิตทางการเกษตรและผลิตภัณฑ์ OTOP" เพื่อเป็นการฝึกให้เกษตรกรทำการตลาดและจำหน่ายสินค้าด้วยตนเอง รวมทั้งยังเป็นการพัฒนาระบบการผลิตของเกษตรกรให้ครบวงจร
- อำเภอโพธาราม สนับสนุนจัดโครงการ "อบรมอาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการในชุมชน (Care givers)" เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ พัฒนาทักษะพื้นฐานในการดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการ การใช้อุปกรณ์ส่งเสริมการเคลื่อนไหว การวัดสัญญาณชีพ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ตลอดจนการนำส่งสถานพยาบาล ซึ่งสามารถนำไปสู่การปฏิบัติและสร้างเครือข่ายในระดับพื้นที่ได้ทันที ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลดอนทราย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี



โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม ซ้อมแผนระงับเหตุฉุกเฉินระดับ 2

โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดการซ้อมแผนระงับเหตุฉุกเฉินระดับ 2 เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2559 ที่ผ่านมา โดยสมมุติเกิดเหตุเพลิงไหม้ห้องอุปกรณไฟฟ้าอาคารคอลรีนของโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วมชุดที่ 1 โดยมีผู้ปฏิบัติงานของโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วมและเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเข้าทำการฝึกซ้อมในครั้งนี้ร่วมกัน



ร่วมกิจกรรมกับชุมชน



ร่วมงานทำบุญขึ้นบ้านใหม่และวันคล้ายวันเกิดนายกเทศมนตรีตำบลคอนทราย เมื่อวันที่ 19 เมษายน 2559 นายเชมชาติ สติยัตินดิเวช ผู้จัดการส่วนอาวุโส ส่วนชุมชนสัมพันธ์ เป็นผู้แทนโรงไฟฟ้าราชบุรี ถวายเครื่องสุภภัณฑ์จำนวน 6 ชุด แต่พระครูใบฎีกาข้าง ชาตรีโร เจ้าอาวาสวัดเกาะเจริญธรรม ตำบลสามเรือน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมทางศาสนสถานต่อไป



สขส. บรรยายให้ความรู้เรื่องสุขภาพและการดูแลผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2559 นายเชมชาติ สติยัตินดิเวช ผู้จัดการส่วนอาวุโส ส่วนชุมชนสัมพันธ์ เป็นวิทยากรบรรยายเรื่อง "สุขภาพและการดูแลผู้สูงอายุ" ให้กับผู้สูงอายุงานวันดอกคำตวนบาน ประจำปี 2559 ณ ศาลาเอนกประสงค์ องค์การบริหารส่วนตำบลแพงพวย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี



สนับสนุนเครื่องสุภภัณฑ์แก่วัดในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2559 นายเชมชาติ สติยัตินดิเวช ผู้จัดการส่วนอาวุโส ส่วนชุมชนสัมพันธ์ เป็นผู้แทนโรงไฟฟ้าราชบุรี ถวายเครื่องสุภภัณฑ์จำนวน 6 ชุด แต่พระครูใบฎีกาข้าง ชาตรีโร เจ้าอาวาสวัดเกาะเจริญธรรม ตำบลสามเรือน อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมทางศาสนสถานต่อไป

โรงไฟฟ้าราชบุรี ร่วมเป็นเจ้าภาพงานสวดพระอภิธรรมศพบิดานาย ออบต.ท่าราบ นายถัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส และผู้ปฏิบัติงานฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ เป็นผู้แทนโรงไฟฟ้าราชบุรี ร่วมเป็นเจ้าภาพพิธีสวดพระอภิธรรมศพ นายณณิ แหม่มประสิทธิ์ บิดานายกองค้การบริหารส่วนตำบลท่าราบ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2559 ที่ผ่านมา





3 โรงเรียนกลุ่มเครือข่ายฯ รับรางวัล

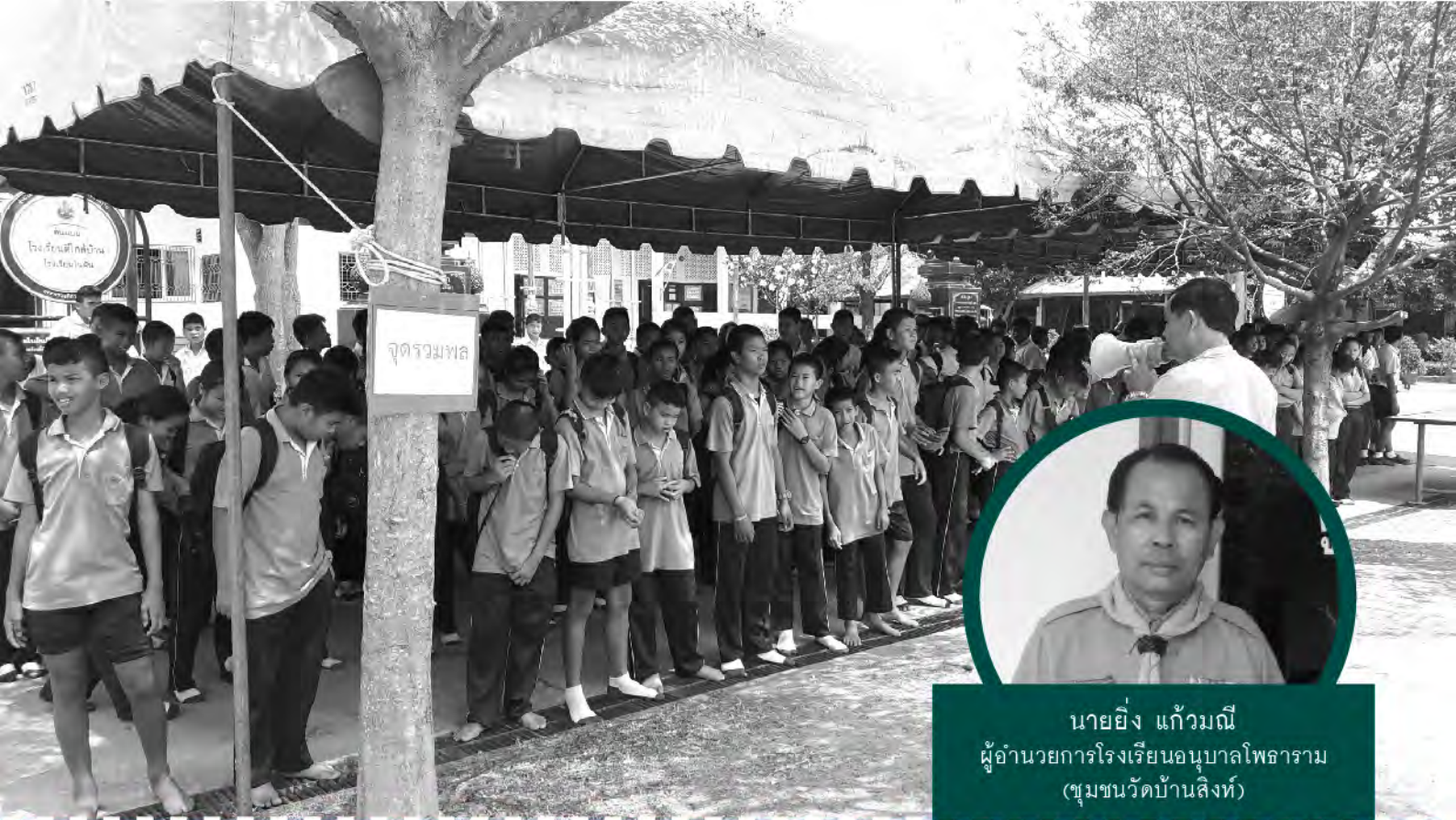
“สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัยดี” ประจำปี 2559



(แปลกประชาคาร) นั้น สืบเนื่องมาจากที่ทั้ง 3 โรงเรียน ได้ร่วมทำโครงการ CSR In School กับโรงไฟฟ้าราชบุรีอยู่แล้ว และหนึ่งในมิติของการทำโครงการ CSR in School ก็คือมิติด้านความปลอดภัย ประกอบกับกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงานได้จัดกิจกรรมประกวด “สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัยดี” ประจำปี 2559 ขึ้นเพื่อสร้างความตระหนักรู้ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เกิดขึ้นภายในสถานศึกษา สร้างเครือข่ายความร่วมมือของการพัฒนาและยกระดับความปลอดภัยในสถานศึกษา รวมทั้งสร้างต้นแบบการดำเนินการความปลอดภัยในสถานศึกษา ดังนั้นโรงไฟฟ้าราชบุรีจึงได้เชิญชวนโรงเรียนที่สนใจส่งผลงานการดำเนินโครงการด้านความปลอดภัยต่างๆ ที่โรงเรียนเหล่านั้น ได้ทำอยู่แล้วเข้าร่วมประกวดในโครงการดังกล่าว และก็เป็นที่น่ายินดีที่ว่าทั้ง 3 โรงเรียน ที่เข้าร่วมประกวดในครั้งนี้ สามารถคว้าโล่รางวัลดีเด่น “สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัยดี” ประจำปี 2559 มาครองด้วย บ้านเราทำได้ฉบับนี้เราจะมาพูดคุยกับผู้บริหารทั้ง 3 โรงเรียน ถึงโครงการต่างๆ ที่โรงเรียนได้ดำเนินการจนส่งผลให้ได้รับรางวัลในครั้งนี้กันครับ

เมื่อเร็วๆ นี้ ผู้แทนโรงไฟฟ้าราชบุรี พร้อมด้วยผู้บริหารและตัวแทนคณะครูจากโรงเรียนอนุบาลโพธาราม (ชุมชนวัดบ้านสิงห์) โรงเรียนวัดชาวเหนือ และโรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) เดินทางไปเข้ารับรางวัลสำคัญระดับประเทศที่เขตศูนย์ราชการทั้งภาคีรัฐและเอกชนที่ดำเนินงานอย่างปลอดภัย โดยในครั้งนี้โรงไฟฟ้าราชบุรีได้รับรางวัล สถานประกอบกิจการต้นแบบดีเด่นด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานประจำปี 2559 ระดับทอง และทั้ง 3 โรงเรียนได้รับโล่รางวัลดีเด่น “สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัยดี” ประจำปี 2559 ระดับดีเด่นซึ่งเป็น 3 โรงเรียนแรกของจังหวัดราชบุรีที่ได้รับรางวัลนี้ โดยทั้งหมดได้เข้ารับรางวัลกับนางสาวพรณิ ศิริยุทธศักดิ์ อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ในงานสัปดาห์ความปลอดภัยในการทำงานแห่งชาติ ครั้งที่ 30 ที่จัดขึ้น ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทคบางนา กรุงเทพฯ สำหรับรางวัลสถานประกอบกิจการต้นแบบดีเด่น ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่โรงไฟฟ้าราชบุรีได้รับนั้น ได้รับต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 2 และในส่วนของรางวัลได้เข้าร่วมประกวดจนได้รับ “สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัยดี” ของโรงเรียนอนุบาลโพธาราม (ชุมชนวัดบ้านสิงห์) โรงเรียนวัดชาวเหนือ และโรงเรียนวัดพิบูลทอง





นายยิ่ง แก้วมณี
ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลไพศาราม
(ชุมชนวัดบ้านสิงห์)

โรงเรียนอนุบาลไพศาราม (ชุมชนวัดบ้านสิงห์)

โรงเรียนอนุบาลไพศาราม (ชุมชนวัดบ้านสิงห์) ตั้งอยู่ในตำบลบ้านสิงห์ อำเภอไพศาราม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 2 เปิดทำการสอนตั้งแต่ระดับปฐมวัยถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีนักเรียนทั้งสิ้นจำนวน 715 คน และในครั้งนี้นายยิ่ง แก้วมณี ผู้อำนวยการโรงเรียนได้มาเล่าถึงการทำกิจกรรมต่างๆ ให้ฟังกันครับ โรงเรียนอนุบาลไพศารามได้ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อจะส่งเสริมความปลอดภัยในโรงเรียนมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นสอดแทรกอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนของโรงเรียนในระดับชั้นต่างๆ เช่น การอบรมปฐมพยาบาลเบื้องต้น การอบรมดับเพลิง หรือเป็นการจัดอบรมขึ้นมาโดยเฉพาะเพื่อที่นักเรียนมีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติจริง เช่น การฝึกซ้อมหนีไฟที่นักเรียนในทุกๆ ระดับชั้นจะต้องเข้าร่วมการฝึก หรือการอบรมดับเพลิงที่จะเน้นให้อบรมกับนักเรียนในระดับมัธยมที่โตพอจะใช้ถังดับเพลิงได้แล้ว หรือโครงการอบรมการตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าเบื้องต้น ซึ่งทำให้นักเรียนได้มีส่วนช่วยในการตรวจสอบอุปกรณ์ต่างๆ ภายในโรงเรียนได้ นอกจากนี้ยังมีโครงการขับขี้อุปกรณ์ที่จะมาแนะนำการขับขี้อัจฉริยะยานยนต์อย่างปลอดภัยให้กับนักเรียนทุกปีด้วย สำหรับกิจกรรมในหมวดงานสุขอนามัยที่เราเน้นให้ความสำคัญกับเรื่องของความสะอาด ไม่ว่าจะเป็นอาหาร - เครื่องดื่มที่ขายในโรงเรียน โรงอาหาร รวมถึงห้องสุขาต่างๆ ซึ่งจากการทำกิจกรรมด้านความปลอดภัยอย่างสม่ำเสมอ ทำให้สถิติการเกิดอุบัติเหตุภายในโรงเรียนลดลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ที่ยังควบคุมได้ยาก คือ การเกิดอุบัติเหตุนอกเวลาเรียนที่คงต้องฝากไปยังผู้ปกครองที่จะต้องช่วยกันสอดส่องดูแลบุตรหลานของตนเองด้วย สำหรับการได้รับโลรางวัลดีเด่น "สถานศึกษาปลอดภัยและสุขภาพอนามัยดี" ประจำปี 2559 ในครั้งนี้สร้างความภาคภูมิใจให้กับโรงเรียนเป็นอย่างยิ่ง โดยหลังจากนี้เราจะยังคงทำกิจกรรมต่างๆ นี้ อย่างสม่ำเสมอต่อไป เพราะเป้าหมายที่ทางโรงเรียนตั้งไว้เป็นสำคัญก็คือ เมื่อนักเรียนอยู่ในโรงเรียนแล้วต้องไม่มีอุบัติเหตุและมีสุขภาพอนามัยที่ดี"



โรงเรียนวัดชาวเหนือ



โรงเรียนวัดชาวเหนือตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลบ้านไร่ อำเภอคำเม็งสมิธ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 2 เปิดทำการสอน ตั้งแต่ระดับปฐมวัยถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีนักเรียนทั้งสิ้นจำนวน 570 คน มีนายวิสูตร มีโป้ เป็นผู้อำนวยการโรงเรียน โดยในวันที่ทีมงานบ้านเรา เข้าไปพบนั้น ท่านผู้อำนวยการติดภารกิจจึงได้ส่งนายวิสูตร แทนศราราม รองผู้อำนวยการโรงเรียนฝ่ายบริหารงานทั่วไปและบริหารงบประมาณ มาเล่าถึงกิจกรรมด้านความปลอดภัยต่างๆ โรงเรียนวัดชาวเหนือของเรา ตั้งอยู่ติดริมถนนและมีรถยนต์สัญจรผ่านไปมาเป็นจำนวนมาก ดังนั้น เราจึงเน้นความปลอดภัยในการใช้รถ ใช้ถนนเป็นสำคัญ เรามีครูเวรที่จะคอยดูแลความปลอดภัยบริเวณหน้าโรงเรียน มีการกำหนดพื้นที่ให้ผู้ปกครอง ในการรับ - ส่งบุตรหลาน และมีตำรวจชุมชนดูแลงานจราจรบริเวณหน้าโรงเรียน รวมถึงกำหนดให้นักเรียนที่ขับรถจักรยานยนต์มาโรงเรียนต้องสวมใส่หมวกกันน็อคด้วย นอกจากนี้ก็จะมีการจัดอบรมภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ในเรื่องของการระงับอัคคีภัย การใช้ดับเพลิง มีกิจกรรมร่วมกับโรงพยาบาล ดำเนินจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับกิจกรรมเกี่ยวกับ สุขอนามัยที่โรงเรียนเราได้ทำสม่ำเสมอก็เป็นเรื่องการตรวจสอบสุขภาพนักเรียน ตรวจสอบสภาพฟัน หรือว่าร่วมกับ รพ.สต.บ้านไร่ มาให้วัดขึ้นพื้นฐานกับนักเรียน หรือจัดให้มียาประจำห้องพยาบาล นอกจากนี้ยังมีโครงการรณรงค์ให้มี ไม้คอตระวจสอบคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารที่ทำจำหน่ายในโรงเรียน สำหรับโครงการด้านความปลอดภัยในอนาคตที่มีแผนจะดำเนินการคือ การต่อสายดินกับอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด และเปลี่ยนสายไฟเก่าในอาคารต่างๆ ที่ใช้มานานเป็นสายไฟใหม่ทั้งหมด เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ของนักเรียนและบุคลากรของโรงเรียนนั่นเอง "



นายวิสูตร แทนศราราม
รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดชาวเหนือ



นายวุฒิ บุญหล้า
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดพิบูลทอง
(แปลกประชาคาร)

โรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร)

โรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) ตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลพิบูลทอง อำเภอเมือง เปิดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลจนถึงมัธยมศึกษาตอนต้น มีนักเรียนทั้งสิ้นจำนวน 451 คน มีนายวุฒิ บุญหล้า เป็นผู้อำนวยการโรงเรียน และในครั้งนี้ได้มาเล่าถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนได้ทำจนสามารถคว้ารางวัลระดับประเทศในครั้งนี้ด้วย โรงเรียนของเรามีการจัดระเบียบหรือกฎกติกาให้นักเรียนได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อาทิ การขึ้นลงบันไดห้ามหยอกล้อกัน และต้องเดินชิดทางขวาเสมอ การจัดวางสิ่งของในอาคารต้องเป็นระเบียบหรือการใช้ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์และห้องคอมพิวเตอร์ ต้องได้รับอนุญาตจากครูก่อน และเวลาใช้ต้องปฏิบัติตามกฎการใช้ห้องนั้นๆ เนื่องจากภายในมีเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ทั้งนี้เพื่อความเป็นระเบียบและความปลอดภัยของนักเรียนนั่นเอง นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับการตรวจสอบเครื่องมือ เครื่องใช้ไฟฟ้า และเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่นอย่างสม่ำเสมอ อาทิ ตู้กดน้ำดื่ม ซึ่งเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่นักเรียนจะต้องไปบ่อยที่สุดเราติดตั้งสายดิน และตรวจสอบไฟฟ้ารั่วอยู่เป็นประจำ หรืออุปกรณ์เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่นเราก็จะมีสภารักบี้หรือครูเวรมาตรวจทุกอาทิตย์ว่ามีอุปกรณ์ใดชำรุดการยึดจับแน่นดีหรือไม่ รวมไปถึงระบบจราจรในโรงเรียนเราจะไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองขับรถเข้ามารับ - ส่งบุตรหลานในโรงเรียน แต่ให้จอดรถด้านนอกหรือถ้านักเรียนคนไหนขับรถมาโรงเรียนก็จะให้ดับเครื่องตั้งแตหน้าโรงเรียนแล้วเข็นเข้ามาแทน และที่เพิ่งผ่านมามีล่าสุดเลยก็คือ การจัดฝึกซ้อมแผนอพยพหนีไฟที่มีนักเรียนและบุคลากรทั้งหมดของโรงเรียนเข้าฝึกซ้อมร่วมกัน ปัจจุบันโรงเรียนของเราได้มีการกำหนดนโยบายด้านความปลอดภัย และประกาศให้นักเรียนและครูในโรงเรียนได้รับทราบ นอกจากนี้ยังมีการตั้งคณะทำงานไว้ดูแลงานด้านความปลอดภัย โดยมีผู้บริหารของโรงเรียนเป็นผู้กำกับดูแลให้เป็นไปตามนโยบายที่ตั้งไว้ด้วย ซึ่งก็ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นนักเรียน ครู ผู้ปกครอง และผู้นำชุมชนด้วย ในส่วนของงานด้านสุขอนามัยเราก็จะเน้นเป็นเรื่องความสะอาดของอาหารที่มาจำหน่ายภายในโรงเรียน ร้านค้าแบ่งเป็นโซนอาหารคาว - หวาน ผู้ขายอาหารต้องแต่งกายให้สะอาดรัดกุม และยังรวมไปถึงห้องสุขาโรงเรียนของเราจะมีการแบ่งหน้าที่ให้นักเรียนแต่ละชั้นเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบ นอกจากนี้เรายังได้รับความร่วมมือจาก รพ.สต.พิบูลทองมาอบรมให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพการป้องกันโรคต่างๆ อย่างสม่ำเสมอด้วย"



นี่เป็นเพียงตัวอย่างกิจกรรมที่ทั้ง 3 โรงเรียนได้ทำ คงจะเห็นแล้วว่าล้วนเป็นผลงานที่ทำให้เกิดความปลอดภัยและสุขอนามัยเป็นอย่างดี สมกับที่ได้รางวัล "สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัยดี" ประจำปี 2559 ระดับดีเด่นไปครองจริงๆ ซึ่งคนที่จะได้ประโยชน์จากการทำโครงการเหล่านี้ก็เห็นจะเป็นเยาวชนลูกหลานของเรานั่นเองที่จะได้เรียนอยู่ในโรงเรียนที่มีความปลอดภัย และยังส่งเสริมให้มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงอีกด้วย... แล้วกลับมาพบเรื่องราวดีๆ ได้ใหม่ในฉบับหน้าครับ



รู้ทัน “โซเดียม” เลี่ยงโรค

โซเดียม คือแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในร่างกาย แต่หากได้รับเกินความจำเป็นก็อาจส่งผลต่อสุขภาพได้

จากรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ.2551 - 2552 ในกลุ่มตัวอย่างทั่วประเทศ 2,696 คน อายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป พบว่าคนไทยบริโภคโซเดียมจากอาหารเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยเฉพาะในช่วงอายุ 19 - 59 ปี บริโภคโซเดียมสูงถึง 2,961.9 - 3,366.8 มิลลิกรัม/วัน หรือประมาณ 1.5 - 1.8 เท่าของปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน คือ ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน หรือเท่ากับเกลือประมาณ 1 ช้อนชา และหากได้รับปริมาณโซเดียมเกินความจำเป็นจะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่บริโภคโซเดียมมากมีโอกาสเสี่ยงที่จะมีภาวะน้ำหนักเกิน โดยผู้ชายจะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้หญิง เนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง จะกระตุ้นให้ทานอาหารในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นคนเรามากจะบริโภคโซเดียมเข้าไปโดยไม่รู้ตัว เพราะโซเดียมไม่ได้มีรสเค็มจัดอย่างเกลือ แต่โซเดียมมีอยู่มากในเครื่องปรุงรสจำพวกผงชูรส ผงปรุงรส ซุปก้อน อีกทั้งยังมีในผงฟูที่ใช้ทำขนมปัง สารกันบูดต่างๆ ซึ่งพบได้ทั่วไปในอาหารและเครื่องดื่มที่เก็บไว้นาน รวมถึงในอาหารตามธรรมชาติ

6 วิธีง่ายๆ หลีกเลี่ยง การได้รับปริมาณโซเดียมเกินความจำเป็น

1. หลีกเลี่ยงผงชูรสและผงปรุงรส

เพราะถึงแม้จะมีปริมาณโซเดียมน้อยกว่าเกลือ แต่ผงชูรสไม่มีรสชาติเค็มเหมือนเกลือ จึงทำให้คนปรุงอาหารกระหน้าใส่ลงไปโดยไม่รู้ตัว เพราะเชื่อว่าจะช่วยปรุงรสอาหารให้ดีขึ้น ซึ่งนั่นก็เป็นสาเหตุให้ได้รับปริมาณโซเดียมที่เพิ่มขึ้น ฉะนั้นหากตั้งใจจะดูแลสุขภาพด้วยการงดผงชูรสในการปรุงอาหาร จึงเป็นการหลีกเลี่ยงโซเดียมที่ดีอีกวิธีหนึ่งทีเดียว

2. ลดความจัดจ้านของรสชาติอาหาร

เพราะอาหารยังมีรสจัด เปรี้ยวจัด เฝื่อนจัด หวานจัด ยิ่งต้องใส่เครื่องปรุงรสเค็ม และผงชูรสมากขึ้น เพื่อให้รสชาติอร่อย จึงทำให้เราได้รับโซเดียมเกินความจำเป็นนั่นเอง

3. รับประทานอาหารสด

หลีกเลี่ยงอาหารที่เก็บไว้นาน เพราะมีโอกาสได้รับโซเดียมเพิ่มโดยไม่จำเป็นจากสารกันบูด



4. หลีกเลี่ยงการกินน้ำซุปรหรือน้ำน้อยลง

เพราะน้ำซุปรมีปริมาณโซเดียมสูงมากจากเครื่องปรุงรสหรือซุปรก้อน

5. สังเกตปริมาณโซเดียมจากฉลากโภชนาการและแบ่งกินให้พอเหมาะ

เพราะการรู้จักสังเกตฉลากนอกจากจะทำให้รู้ว่าเราได้รับพลังงานจากอาหารมากน้อยเพียงใด ยังบอกถึงปริมาณโซเดียมที่ได้รับอีกด้วย ซึ่งอาหารมื้อหลักไม่ควรให้โซเดียมเกิน 600 มก./วัน ส่วนอาหารว่างไม่ควรให้โซเดียมเกิน 200 มก./วัน

6. ใช้เกลือทดแทน อย่างวางใจปลอดโซเดียม

เพราะเกลือทดแทนยังมีโซเดียมอยู่ประมาณครึ่งหนึ่ง ฉะนั้นให้ใส่แต่พอประมาณ

การลดโซเดียมไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด เพียงแค่ตัดแปลงเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถดูแลสุขภาพตัวเองด้วยการรู้จักเลือกกินอาหารอย่างฉลาดก็สามารถลดโซเดียมได้ นอกจากนี้ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอก็ยังเป็นวิธีพื้นฐานที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีได้เช่นกัน



ทำไม ?

ประเทศไทยต้องมี กองทุนน้ำมัน

ประเทศไทยเป็นประเทศผู้นำเข้าน้ำมันเชื้อเพลิงที่ไม่สามารถกำหนดราคาเองได้ เมื่อราคาน้ำมันเชื้อเพลิงในตลาดโลกสูงขึ้นและมีความผันผวน เราจะได้รับผลกระทบในส่วนนี้โดยตรงที่ ดังนั้น การมีกองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง สามารถช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ระดับหนึ่ง เห็นได้จากราคาน้ำมันในตลาดโลกเคลื่อนไหวอยู่ในระดับสูงและมีความผันผวนมาก รัฐก็จะใช้กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิงเป็นเครื่องมือ คือ การรักษาระดับราคาขายปลีกน้ำมันเชื้อเพลิงไว้ที่ระดับหนึ่ง โดยการใช้จ่ายเงินกองทุนน้ำมันเชื้อเพลิงจ่ายชดเชยและเมื่อราคาน้ำมันลดลงจึงเก็บส่วนที่ขาดไปคืนกลับมา ซึ่งสามารถลดผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเศรษฐกิจ อีกทั้งช่วยให้ประชาชนไม่ต้องจ่ายราคาน้ำมันในราคาที่สูงเกินไป ปัจจุบันน้ำมันที่ต้องส่งเงินเข้าชดเชยจากกองทุนฯ คือ น้ำมันเบนซินออกเทน 95 น้ำมันแก๊สโซฮอล์ น้ำมันก๊าด น้ำมันดีเซล และน้ำมันเตา โดยอัตราส่งเงินเข้าชดเชยจากกองทุนฯสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และเงินจำนวนนี้คือรายรับและรายจ่ายของกองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง

ปัจจุบันกองทุนน้ำมันมีเงินสะสมอยู่กว่าสี่หมื่นล้านบาท ทำให้เป็นที่ถกเถียงกันว่ากองทุนน้ำมันควรมีหรือไม่ หรือควรปล่อยให้ไปไปตามตลาด 100% บ้างก็ว่าในเมื่อกองทุนน้ำมันมีเงินสะสมขนาดนี้ ทำไมไม่ลดอัตราการเก็บเงินเข้ากองทุนน้ำมันลดลง หากคิดว่าควรเลิกเก็บหรือเก็บน้อยลง เพราะปัจจุบันกองทุนฯมีเงินสะสมอยู่กว่าสี่หมื่นล้านบาทนั้น หากเราลองคำนวณกันว่า ไทยใช้น้ำมันประมาณ 76 ล้านลิตรต่อวัน สมมติสถานการณ์ราคาน้ำมันผันผวน จนกองทุนน้ำมันต้องช่วยอุดหนุนราคาน้ำมันทุกชนิดลิตรละ 2 บาท นั่นหมายความว่าเราต้องใช้กองทุนน้ำมันชดเชยเดือนละ 4,560 ล้านบาทและกองทุนนี้จะหมดไปในระยะเวลาไม่ถึง 10 เดือน ซึ่งบางคนอาจคิดว่ายาว แต่ถ้าวัดอุดหนุนในราคาที่สูงกว่านี้ เช่น ลิตรละ 5 บาทกองทุนน้ำมันก็จะอุดหนุนราคาได้ไม่ถึง 5 เดือน

ฉะนั้นหากถามว่า
กองทุนน้ำมันมีความสำคัญ
มากน้อยขนาดไหน
ถ้ามองในฐานะเศรษฐกิจ
โดยรวมของประเทศคงต้อง
ตอบว่ามาก เมื่อเทียบกับประเทศ
ที่เจริญแล้ว คนมักจะให้ความสำคัญ
กับการทำประกันอยู่เสมอ เพราะ
สถานการณ์ในอนาคตเราไม่สามารถ
คาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น
รัฐบาลจึงต้องเตรียมความพร้อม
เพื่อรับมือกับสถานการณ์
น้ำมันที่ผันผวน
อยู่ตลอดนั่นเอง

กองทุนน้ำมันคือกองทุนสำหรับอุดหนุนราคาน้ำมันในช่วงที่ราคาน้ำมันมีการผันผวนไม่ให้เกิดผลกระทบต่อรายจ่ายในชีวิตประจำวันมากเกินไปหรือเป็นการสนับสนุนพลังงานทดแทนบางชนิด เพื่อให้ประชาชนหันมาสนใจใช้กันมากขึ้น เช่น สถานการณ์ปัจจุบันกองทุนน้ำมันอุดหนุนราคา E85 ลิตรละ 9.30 บาท อุดหนุนราคา E20 ลิตรละ 2.75 บาท เป็นต้น หรือจะให้อธิบายกันแบบเข้าใจง่าย กองทุนน้ำมันก็เหมือนการทำประกันชีวิต トラบดีที่เรายังไม่เจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุเราจึงยังไม่เห็นถึงความสำคัญ ยิ่งเป็นเงินที่เราต้องจ่ายออกไปแล้วไม่ได้มีผลกระทบกับตัวเราโดยตรง เรายิ่งเห็นถึงความสำคัญน้อยลง เพราะฉะนั้นเพื่อให้เห็นภาพชัดขึ้น จึงจำเป็นต้องสร้างสถานการณ์ที่เข้าใจง่าย คือ หากไม่มีกองทุนน้ำมัน หมายความว่า เมื่อใดก็ตามที่ราคาน้ำมันผันผวน ประชาชนก็จะได้รับผลกระทบโดยตรงกับรายจ่าย ยิ่งเป็นธุรกิจ SME ที่เกี่ยวข้องกับราคาพลังงานนั้น ทำให้ต้นทุนราคาสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และอาจทำให้ธุรกิจขนาดเล็กล้มก่อนที่จะเกิดโตมิโนไปสู่เศรษฐกิจโดยรวม

Hi!

บอกเล่าทำสืบ

ผลการตรวจวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อม โรงไฟฟ้าราชบุรี

คุณภาพอากาศบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี

เมษายน 2559

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 53

วัดนักบุญฯ	38-72
วัดบางกะโต	39-80
วัดโพธิ์ราชวร	27-69
บ้านชาวเหนือ	37-83
บ้านบางลาน	43-90



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 1

วัดนักบุญฯ	0-1
วัดบางกะโต	1-2
วัดโพธิ์ราชวร	0-1
บ้านชาวเหนือ	2-3
บ้านบางลาน	0-7



พฤษภาคม 2559

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 28

วัดนักบุญฯ	20-30
วัดบางกะโต	16-48
วัดโพธิ์ราชวร	9-38
บ้านชาวเหนือ	12-39
บ้านบางลาน	18-52



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 1

วัดนักบุญฯ	0
วัดบางกะโต	1-4
วัดโพธิ์ราชวร	0-1
บ้านชาวเหนือ	2-3
บ้านบางลาน	1-3



มิถุนายน 2559

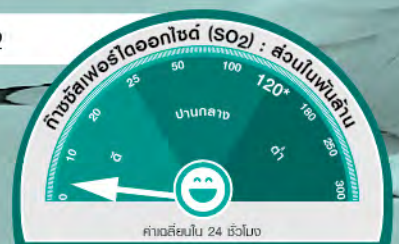
ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 20

วัดนักบุญฯ	13-25
วัดบางกะโต	17-32
วัดโพธิ์ราชวร	12-27
บ้านชาวเหนือ	11-40
บ้านบางลาน	15-32



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 2

วัดนักบุญฯ	0-4
วัดบางกะโต	1-2
วัดโพธิ์ราชวร	0-1
บ้านชาวเหนือ	2-3
บ้านบางลาน	0-8



*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

คุณภาพน้ำที่ถูกลบออกจากคลองบางป่า

เมษายน 2559



ค่าที่วัดได้ 32 องศาเซลเซียส



ค่าที่วัดได้ 8.1 pH



ค่าที่วัดได้ 2.8 มิลลิกรัมต่อลิตร

พฤษภาคม 2559



ค่าที่วัดได้ 32 องศาเซลเซียส



ค่าที่วัดได้ 8.1 pH



ค่าที่วัดได้ 3.3 มิลลิกรัมต่อลิตร

มิถุนายน 2559



ค่าที่วัดได้ 32 องศาเซลเซียส



ค่าที่วัดได้ 8.2 pH



ค่าที่วัดได้ 3.1 มิลลิกรัมต่อลิตร

หมายเหตุ

คำมาตรฐานของกรมชลประทาน ตามคำสั่งกรมชลประทานที่ 73/2554

คำมาตรฐานคุณภาพน้ำทั้งจากโรงงานอุตสาหกรรมและนิคมอุตสาหกรรม ตามประกาศกระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ ฉบับที่ 24 (พ.ศ.2547)



ฟุตบอล EURO 2016



UEFA
EURO2016
FRANCE

ยังคงอยู่ในช่วงควันทองของการแข่งขันฟุตบอลยูโร 2016 ที่ในครั้งนี้มีประเทศฝรั่งเศสเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน สำหรับการแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์แห่งชาติยุโรป (European Football-Championship) หรือที่เรียกกันติดปากว่า "ฟุตบอลยูโร" นั้น เป็นการแข่งขันฟุตบอลรายการสำคัญที่สุดของทีมชาติในทวีปยุโรป ซึ่งจัดขึ้นทุก 4 ปีโดยสมาคมฟุตบอลยุโรป (ยูฟ่า: UFA) และห่างจากการแข่งขันฟุตบอลโลกฟีฟ่า 2 ปี เริ่มแข่งขันกันเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2503 (ค.ศ. 1960) ในชื่อว่า ยูโรเปียน เนชันส์คัพ (European Nations Cup)

ต่อมาตั้งแต่การแข่งขันครั้งที่ 3 ประจำปี พ.ศ. 2511 (ค.ศ. 1968) ได้เปลี่ยนชื่อการแข่งขันเป็น ยูโรเปียนฟุตบอลแชมเปียนชิพ จนถึงปัจจุบัน ซึ่งการแข่งขันใน 5 ครั้งแรก มีทีมชาติร่วมแข่งขันรอบสุดท้ายเพียง 4 ประเทศ โดยมีประเทศต่างๆ ในยุโรป เข้าร่วมการแข่งขันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สำหรับการการแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์แห่งชาติยุโรป 2016 นี้ เป็นครั้งแรกที่มีทีมจากประเทศต่างๆ ในยุโรป ลงแข่งขันในรอบสุดท้ายถึง 24 ทีม ซึ่งมากที่สุดตั้งแต่ที่เคยจัดมากันเลยทีเดียว

ก่อนจากกันไปฉบับนี้ ขอทิ้งท้ายกันด้วยคำถามชิงรางวัลกันอีกเช่นเคย ผู้ที่ตอบคำถามได้ถูกต้อง 100 คนแรก จะได้รับกระเป๋าผ้าสีสดใสส่งตรงถึงบ้าน ขอสงวนสิทธิ์บ้านเลขที่ละ 1 รางวัล และรับกระดาดาคำตอบที่ตัดจากปกหลังของวารสารบ้านเรานี้เท่านั้นครับ

คำถาม : ประเทศใดได้เป็นแชมป์ฟุตบอลยูโร ปี 2016

.....
.....
.....

เฉลยคำถามฉบับที่แล้ว

คำถาม : คุณรู้หรือไม่ โรงไฟฟ้าราชบุรี จัดอยู่ในโรงไฟฟ้าเอกชนประเภทใด?

คำตอบ : โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดอยู่ในโรงไฟฟ้าประเภทผู้ผลิตไฟฟ้าอิสระ (Independent Power Producer หรือ IPP)



ส่วนสื่อสารองค์กร ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ บริษัท พลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด
128 หมู่ 6 ตำบลพิกุลทอง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี 70000
โทรศัพท์ 0-2978-5191-3, 0-3271-9191-3 / โทรสาร 0-2978-5188, 0-3271-9188