

บ้านเรา

ปีที่ 10 • ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2556



- โรงไฟฟ้าราชบุรี..ก้าวสู่องค์กรแห่งวัฒนธรรมสีเขียว
- จากธนาคารหมู่บ้านสู่สหกรณ์การเกษตร ก้าวที่เข้มแข็งของชาวตำบลบางป่า
- ต่อยอดความยั่งยืนการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ผ่านแกนนำเยาวชนในโรงเรียนกลุ่มเครือข่าย
- ใช้ไฟฟ้าอย่างปลอดภัยในหน้าฝน
- วันล้างมือโลก



สารบัญ CONTENTS

วารสาร “บ้านเรา”
ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2556

- 3 เรื่องจากปก
โรงไฟฟ้าราชบุรี...ก้าวสู่องค์กรแห่งวัฒนธรรมสีเขียว
- 4 คนข้างบ้าน
กิจกรรมที่น่าสนใจของโรงไฟฟ้าราชบุรีในรอบสามเดือน
- 8 สีสันบ้านเรา
ต่อยอดความยั่งยืนการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม
ผ่านแกนนำเยาวชนในโรงเรียนกลุ่มเครือข่ายรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี
- 10 คอลัมน์พิเศษ
AEC ตอนที่ (2)
- 12 บ้านเราทำได้
จากธนาคารหมู่บ้านสู่สหกรณ์การเกษตร
ก้าวที่เข้มแข็งของชาวตำบลบางป่า
- 14 รอบรู้เรื่องพลังงาน
ใช้ไฟฟ้าอย่างปลอดภัยในหน้าฝน
- 16 คุยเฟื่องเรื่องสุขภาพ
วันล้างมือโลก
- 17 สนามความรู้
นาฬิกากินน้ำ
- 18 บอกเล่าเก้าสิบ
ผลการตรวจวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อม โรงไฟฟ้าราชบุรี
กรกฎาคม-กันยายน 2556
- 20 คุยกันท้ายเล่ม
โรงไฟฟ้าราชบุรีกับโซเชียล



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



โรงไฟฟ้าราชบุรี... ก้าวสู่องค์กรแห่งวัฒนธรรมสีเขียว



ภายหลังจากเมื่อปี 2555 ที่โรงไฟฟ้าราชบุรีได้รับรางวัล CSR-DIW Award 2555 จากการเข้าร่วมโครงการพัฒนาโรงงานอุตสาหกรรมให้มีความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างมีส่วนร่วม ระดับที่ 3 ระบบสีเขียว คือรางวัลการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบ มีการติดตามประเมินผลและทบทวนเพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการได้รับรางวัลด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นที่ยอมรับ และการรับรองมาตรฐานด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ ซึ่งเป็นรางวัลที่กรมโรงงานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม จัดขึ้นตามโครงการอุตสาหกรรมสีเขียว เพื่อส่งเสริมให้ภาคอุตสาหกรรมมีการดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคม โรงงานอุตสาหกรรมอยู่ร่วมกับชุมชนและได้รับการยอมรับอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังสามารถพัฒนาเข้าไปสู่มาตรฐานสากล (ISO 26000 : Social Responsibility) ที่มีการประกาศใช้แล้วได้อีกด้วย โดยแบ่งระดับอุตสาหกรรมสีเขียวไว้ 5 ระดับได้แก่

- ระดับที่ 1 ความมุ่งมั่นสีเขียว
- ระดับที่ 2 ปฏิบัติการสีเขียว
- ระดับที่ 3 ระบบสีเขียว
- ระดับที่ 4 วัฒนธรรมสีเขียว
- ระดับที่ 5 เครือข่ายสีเขียว

ในปี 2556 โรงไฟฟ้าราชบุรียังคงการดำเนินงานให้เป็นไปตามมาตรฐานความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ด้วยการสมัครเข้าร่วม "โครงการส่งเสริมโรงงานอุตสาหกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ให้ยกระดับสู่วัฒนธรรมและเครือข่ายสีเขียวอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และสามารถผ่านการทวนสอบจนได้รับรางวัล CSR-DIW Continuous และ รางวัล CSR-DIW Advance ระดับที่ 4 วัฒนธรรมสีเขียว ซึ่งหมายถึง การที่ทุกคนในองค์กรให้ความร่วมมือร่วมใจดำเนินงานอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในทุกด้านของการประกอบกิจการ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์กร ไปเมื่อวันที่ 11 กันยายน 2556 ที่ผ่านมา

นอกจากนี้ โรงไฟฟ้าราชบุรี ยังจะคงสานต่อการดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคมตามข้อกำหนดของโครงการอุตสาหกรรมสีเขียว ด้วยการเข้าร่วมประกวดในระดับที่ 5 เครือข่ายสีเขียว ซึ่งหมายถึง การแสดงถึงการขยายเครือข่ายตลอดห่วงโซ่อุปทานสีเขียว โดยสนับสนุนให้คู่ค้าและพันธมิตรเข้าสู่กระบวนการรับรองอุตสาหกรรมสีเขียว โดยจะมีการดำเนินงานตลอดปี 2557 ต่อไป



กิจกรรมที่หัวใจของโรงไฟฟ้าราชบุรีไขว่รอบสามเดือน



โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดงานถวายเทียนจำนำพรรษา ประจำปี 2556

โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดพิธีหล่อเทียนและถวายเทียนจำนำพรรษาประจำปี 2556 แต่พระภิกษุสงฆ์จากวัดในพื้นที่ 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี จำนวน 34 วัด และในพื้นที่ใกล้เคียงจำนวน 5 วัด รวมทั้งสิ้น 39 วัด ณ โรงยิมเนเซียมภายในโรงไฟฟ้าราชบุรี ซึ่งกิจกรรมนี้ได้จัดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี พร้อมกันนี้ยังได้จัดให้มีการถวายความรู้เรื่องกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้าและการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้าราชบุรี ณ ห้องสัมมนา อาคารบริหารของบริษัทฯ ด้วย



โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดอบรม “ค่ายถนนสุขภาพแบบองค์รวม”

โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดกิจกรรมต่อเนื่องโครงการเพื่อบ้านเราของกลุ่มสาธารณสุข โดยจัดให้มีการฝึกอบรมตามโครงการปฏิบัติการเชิงรุกด้วยหมอมือเปล่า : ค่ายถนนสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อให้ความรู้เรื่องการจัดการกระดูกแก่อาสาสมัครสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าที่เคยเข้ารับการอบรมหลักสูตรการนวดตอกเส้นฯ ณ จังหวัดเชียงใหม่ไปเมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา ซึ่งถือเป็นการต่อยอดความรู้วิชาแพทย์ทางเลือกอีกแขนงหนึ่ง โดยมีพระอาจารย์จักริน จารุกกร แห่งสำนักจัดการกระดูก ต.แมริม อ.แมริม จ.เชียงใหม่ และทีมวิทยากร ร่วมกันถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เข้าอบรมจำนวน 45 คน ณ วัดขาวเหนือ ต.บ้านไร่ อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี เมื่อเร็วๆ นี้

ทดสอบสมรรถภาพเยาวชน Mini Football Academy รุ่นที่ 6

เมื่อเร็วๆ นี้ ทีมงานผู้ฝึกสอนโครงการ Mini Football Academy รุ่นที่ 6 ได้นำเยาวชนในโครงการฯ จำนวน 30 คน ที่ผ่านการคัดเลือกให้เข้าค่ายเก็บตัวเพื่อฝึกทักษะและความรู้ด้านกีฬาฟุตบอลตามโครงการฯ ภายในโรงไฟฟ้าราชบุรีมาแล้ว 2 เดือนเต็ม เข้าทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ณ สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดราชบุรี ซึ่งผลการทดสอบสมรรถภาพฯ เยาวชนส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ทั้งนี้เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการฯ จะเข้าค่ายเก็บตัวทุกวันศุกร์-อาทิตย์ ตั้งแต่วันที่ 31 พฤษภาคม - 8 ธันวาคม 2556 รวมทั้งสิ้น 28 สัปดาห์





โครงการเสริมสร้างศักยภาพกลุ่มพัฒนาและกลุ่มเกษตรกรในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าราชบุรี ปี 2556

เมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา โรงไฟฟ้าราชบุรีได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพกลุ่มพัฒนาและกลุ่มเกษตรกรในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าราชบุรี โดยนำตัวแทนสมาชิกของกลุ่มจำนวน 13 กลุ่มรวม 52 คน เข้าศึกษาดูงานหมู่บ้านชุมชนต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียงเฉลิมพระเกียรติ บ้านน้ำทรัพย์ หมู่ 9 ต.แก่นกระจาน อ.แก่นกระจาน จ.เพชรบุรี ซึ่งได้มีการแบ่งฐานการเรียนรู้ออกเป็นด้านต่างๆ เช่น การลดต้นทุนการผลิต แหล่งทุนของชุมชน การบริหารกลุ่มอาชีพและวิสาหกิจชุมชน การลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน เป็นต้น

หลังจากนั้นตัวแทนสมาชิกกลุ่มทั้งหมดได้ประชุมร่วมกันเพื่อจัดทำแผนงานโครงการของกลุ่มที่จะดำเนินการในปี 2556 - 2557 ณ นานารีสปอร์ตแอนด์สปา จ.เพชรบุรี และแวะเยี่ยมชมโครงการขังห้วยมัน ตามพระราชดำริ อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี เพื่อดูงานเรื่องการจัดการดินและน้ำ ตลอดจนประโยชน์ของการปลูกพืชชนิดต่างๆ ก่อนเดินทางกลับ จ.ราชบุรี



2 โรงไฟฟ้ารอบใจจัดงานเลี้ยงขอบคุณ หลังปิดโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ฯ ประจำปี 2556

โรงไฟฟ้าราชบุรี ร่วมกับ โรงไฟฟ้าราชบุรีเพาเวอร์ จัดงานเลี้ยงขอบคุณหน่วยงานภาคีเครือข่ายซึ่งประกอบไปด้วยนายกเทศบาลตำบล นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิก อบต. ในพื้นที่ 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี สำนักงานสาธารณสุขประจำอำเภอเมืองราชบุรี อำเภอดำเนินสะดวก อำเภอโพธาราม และอำเภอบางแพะ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 13 แห่ง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โรงพยาบาลเมืองราช กลุ่มโอท็อปนวัตกรรมไทยตำบลบ้านไร่ และร้านตัดผมแก้ว ที่ได้ให้ความร่วมมือในการจัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ประจำปี 2556 ให้สำเร็จลุล่วงไปเป็นอย่างดี ณ ห้องราชาวดี โรงแรมโกลเด้นท์ซิตี จังหวัดราชบุรี โดยมีผู้ร่วมงานทั้งสิ้น 173 คน

สำหรับโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ประจำปี 2556 มีการให้ออกบริการทั้งหมด 24 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 4 มิถุนายน - วันที่ 30 กรกฎาคม 2556 มีผู้ใช้บริการรวมทั้งสิ้น 5,026 คน โดยแบ่งออกเป็น

| | |
|--------------------------------|----------------|
| ผู้รับบริการตรวจรักษาโรคทั่วไป | จำนวน 1,812 คน |
| ผู้รับบริการนวดแผนไทย | จำนวน 1,884 คน |
| ผู้รับบริการตัดผม | จำนวน 1,330 คน |





ตรวจติดตามการจัดตั้งชมรมอนุรักษ์พลังงาน และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

เมื่อเร็วๆ นี้ คณะกรรมการติดตามการดำเนินงานอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม
ในโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย คณะผู้บริหารโรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือกจากกลุ่มเครือข่าย
โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า และนายพงษ์ศักดิ์ สวัสดิ์ชัยพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ ผู้แทนจาก
โรงไฟฟ้าราชบุรี รวม 9 คน ได้ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมโรงเรียนในกลุ่มเครือข่ายโรงเรียน
รอบโรงไฟฟ้าทั้ง 27 แห่ง เพื่อติดตามผลการดำเนินงาน รวมถึงรวบรวมข้อมูลปัญหาและ
อุปสรรคในการก่อตั้งชมรมอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน หลังจากที่คณะครู
และตัวแทนนักเรียนที่เป็นแกนนำอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของแต่ละโรงเรียน ได้เข้ารับ
การอบรมด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ณ ศูนย์รวมตะวัน อ.เมือง จ.กาญจนบุรี
ไปเมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา



โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมจัดนิทรรศการในงาน “รวมพลังเครือข่าย ทสม. เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทย”

โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมจัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้เรื่องกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้าและการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของ
โรงไฟฟ้าราชบุรี ในการประชุมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างความร่วมมือในการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่
ภาคกลาง ของเครือข่ายอาสาสมัครพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหมู่บ้าน (ทสม.) ในงาน “รวมพลังเครือข่าย ทสม.
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนไทย” ซึ่งจัดโดยสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จังหวัดราชบุรี โดยมีนายพิเชษฐ
เกษมทองศรี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานในพิธี ณ โรงแรมเนชั่น จังหวัดราชบุรี เมื่อเร็วๆ นี้

โรงไฟฟ้าราชบุรีเผยแพร่ความรู้ กระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมจัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้
เรื่องกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้าและการจัดการ
ด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้าราชบุรี ในงานสัปดาห์
วันวิทยาศาสตร์ ณ โรงเรียนดรุนาวิเทศศึกษา อำเภอ
เมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี นอกจากนั้นยังจัดเกมต่าง ๆ
ไปให้น้องๆ ที่เข้าชมนิทรรศการได้ร่วมสนุกชิงรางวัล
เมื่อเร็วๆ นี้



โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดบรรยายพิเศษเรื่อง อันตรายจากยาเสพติด โดยหลวงพ่อลงกต วัดพระบาทน้ำพุ

เมื่อเร็วๆ นี้ คณะทำงานโครงการโรงงานสีขาวโรงไฟฟ้าราชบุรี จัดกิจกรรมพิเศษ โดยนิมนต์พระครูอุดมประชากร หลวงพ่อลงกต จากวัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี มาบรรยายพิเศษเรื่อง “อันตรายจากยาเสพติด” โดยมีคณะผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน และลูกจ้างของโรงไฟฟ้าราชบุรี พร้อมใจเข้าร่วมรับฟังบรรยายและร่วมทำบุญ เป็นเงินทั้งสิ้นจำนวน 52,263 บาท ณ ห้องสัมมนา อาคารฝึกอบรม



โรงไฟฟ้าราชบุรี “โรงงานสีขาว” 3 ปีซ้อน

เมื่อเร็วๆ นี้ นายสมบุรณ์ โฆษิตวานิช ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารและการเงิน ในฐานะประธานคณะทำงานโครงการโรงงานสีขาว เป็นผู้แทนโรงไฟฟ้าราชบุรี เข้ารับมอบใบประกาศเกียรติคุณจากนายชนม์ชื่น บุญญาสุสานต์ อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ในโอกาสที่โรงไฟฟ้าราชบุรีผ่านการรับรองมาตรฐานการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานประกอบการกิจการตามโครงการโรงงานสีขาว ประจำปี 2556 ณ นิคมอุตสาหกรรมราชบุรี อ.โพธาราม จ.ราชบุรี โดยโรงไฟฟ้าราชบุรีได้ผ่านการรับรองมาตรฐานฯ และได้รับคัดเลือกเป็น “โรงงานสีขาว” ต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2554 จนถึงปัจจุบัน รวม 3 ปีซ้อน



กรมโรงงานตรวจเยี่ยมโรงไฟฟ้าราชบุรี

เมื่อเร็วๆ นี้ คณะผู้แทนจากกรมโรงงานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม นำโดยคุณวิจิตร ตรีวินิชย์ ผู้อำนวยการส่วนวางแผนพัฒนาเครือข่าย สำนักส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน กรมโรงงานอุตสาหกรรม และผู้แทนจากคณะผู้ตรวจการสิ่งแวดล้อมโรงไฟฟ้าราชบุรี เข้าร่วมประชุมและตรวจเยี่ยมโรงไฟฟ้าราชบุรี ตาม “โครงการตรวจกำกับโรงงานอุตสาหกรรมตามมาตรการที่กำหนดไว้ใน EIA และ EHIA แบบมีส่วนร่วมของชุมชนและท้องถิ่น” โดยมีนายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ นายพยัต ชินวิไล ผู้อำนวยการฝ่ายควบคุมการผลิต นายสุทธิชัย สุระนาถ ผู้จัดการส่วนความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม และบริหารความเสี่ยง พร้อมทีมงาน เข้าร่วมประชุม ชี้แจงข้อมูล และตอบข้อซักถาม ณ ห้องประชุม 1 อาคารบริหารของบริษัทฯ





ต่อยอดความยั่งยืน การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ผ่านแกนนำเยาวชนในโรงเรียนกลุ่มเครือข่ายรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี

ภายหลังจากที่โรงไฟฟ้าราชบุรี ได้ร่วมกับกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น สาระทางเลือกด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสาระเพิ่มเติมของชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ขึ้น โดยปัจจุบันได้รับอนุมัติจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาราชบุรี เขต 1 และ เขต 2 ให้นำเข้าทำการเรียนการสอนในโรงเรียนทั้ง 27 แห่งเรียบร้อยแล้ว และเพื่อเป็นการต่อยอดองค์ความรู้ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้เกิดความยั่งยืน จึงกำหนดให้ได้มีการจัดตั้งชมรมอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เพื่อให้มีการดำเนินกิจกรรมด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีคณะครูและตัวแทนนักเรียนของแต่ละโรงเรียนที่ผ่านการอบรมด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ณ ศูนย์รวมตะวัน อ.เมือง จ.กาญจนบุรี เมื่อเดือนมิถุนายน ที่ผ่านมาเป็นแกนนำในการจัดตั้งชมรมฯ มีโรงเรียน 15 แห่ง ที่ได้จัดตั้งชมรมฯ แล้วเสร็จสมบูรณ์ ประกอบไปด้วย

- อำเภอเมือง โรงเรียนวัดพเนินพลู, โรงเรียนวัดบางลี่, โรงเรียนวัดโพธิ์ราษฎร์ศรัทธาธรรม, โรงเรียนวัดพิบูลทอง
- อำเภอดำเนินสะดวก โรงเรียนวัดขาวเหนือ, โรงเรียนวัดบ้านไร่, โรงเรียนบ้านหนองไถ่แก้ว, โรงเรียนเขกขัมวิทยา
- อำเภอโพธาราม โรงเรียนวัดดอนทราย, โรงเรียนวัดบางลาน, โรงเรียนท่ามะขามวิทยา, โรงเรียนอนุบาลโพธาราม
- อำเภอบางแพ โรงเรียนวัดบ้านใหม่, โรงเรียนวัดแก้ว, โรงเรียนวัดท่าบ





ทั้งนี้ คณะกรรมการติดตามการดำเนินงานอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย คณะผู้บริหาร โรงเรียนจากกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า และผู้แทนจากโรงไฟฟ้าราชบุรี ได้คัดเลือกชมรมอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมจากโรงเรียนต่างๆ ให้เป็นตัวแทนของโรงเรียนในแต่ละอำเภอทั้ง 4 อำเภอ ดังนี้

- อำเภอเมือง ได้แก่ รร.วัดบางลี่ รร.วัดพิบูลทอง
- อำเภอบางแพ ได้แก่ รร.วัดบ้านใหม่ รร.วัดท่าบรบ
- อำเภอดำเนินสะดวก ได้แก่ รร.เขกขัมวิททยา รร.วัดขาวเหนือ
- อำเภอโพธาราม ได้แก่ รร.วัดดอนทราย รร.วัดบางลาน

สำหรับก้าวต่อไปของโครงการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นฯ จะเข้มแข็งและยั่งยืนอย่างไร ทีมงานบ้านเราจะติดตามและนำมาบอกเล่าให้พี่น้องบ้านเราทราบกันต่อไปครับ



AEC ตอนที่ (2)

กฎบัตรอาเซียน (ASEAN Charter) หรือธรรมนูญอาเซียน เปรียบเสมือนรัฐธรรมนูญของอาเซียนที่จะทำให้อาเซียนมีสถานะเป็นนิติบุคคล เป็นการวางกรอบทางกฎหมายและโครงสร้างองค์กรให้กับอาเซียน โดยนอกจากจะประมวลสิ่งที่ถือเป็นค่านิยมหลักการ และแนวปฏิบัติในอดีตของอาเซียนมาประกอบกันเป็นข้อปฏิบัติอย่างเป็นทางการของประเทศสมาชิกแล้ว ยังมีการปรับปรุงแก้ไขและสร้างกลไกใหม่ขึ้น พร้อมกำหนดขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบขององค์กรที่สำคัญในอาเซียนตลอดจนความสัมพันธ์ในการดำเนินงานขององค์กรเหล่านี้ ให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงในโลกปัจจุบัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของอาเซียนให้สามารถดำเนินการบรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขับเคลื่อนการรวมตัวของประชาคมอาเซียนให้ได้ภายในปี พ.ศ. 2558 ตามที่ผู้นำอาเซียนได้ตกลงกันไว้

ทั้งนี้ผู้นำอาเซียนได้ลงนามรับรองกฎบัตรอาเซียน ในการประชุมสุดยอดอาเซียน ครั้งที่ 13 เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2550 ณ ประเทศสิงคโปร์ ในโอกาสครบรอบ 40 ปีของการก่อตั้งอาเซียน แสดงให้เห็นว่าอาเซียนกำลังแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของอาเซียนที่กำลังจะก้าวเดินไปด้วยกันอย่างมั่นใจระหว่างประเทศสมาชิกต่างๆ ทั้ง 10 ประเทศ และถือเป็นการประกาศประวัติศาสตร์สำคัญที่จะปรับเปลี่ยนอาเซียนให้เป็นองค์กรที่มีสถานะเป็นนิติบุคคลในฐานะที่เป็นองค์กรระหว่างรัฐบาลประเทศสมาชิกได้ให้สัตยาบันกฎบัตรอาเซียน ครบทั้ง 10 ประเทศแล้วเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2551 กฎบัตรอาเซียนจึงมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2551 เป็นต้นไป

ความสำคัญของกฎบัตรอาเซียนต่อประเทศไทย

กฎบัตรอาเซียน ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตามพันธกรณีต่างๆ ของประเทศสมาชิก ซึ่งจะช่วยสร้างเสริมหลักประกันให้กับไทยว่า จะสามารถได้รับผลประโยชน์ตามที่ตกลงกันไว้อย่างเต็มเม็ด

เต็มหน่วย นอกจากนี้ การปรับปรุงการดำเนินงานและโครงสร้างองค์กรของอาเซียนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และการเสริมสร้างความร่วมมือในทั้ง 3 เสาหลักของประชาคมอาเซียนจะเป็นฐานสำคัญที่จะทำให้อาเซียนสามารถตอบสนองต่อความต้องการและผลประโยชน์ของรัฐสมาชิก รวมทั้งยกสถานะและอำนาจต่อรอง และภาพลักษณ์ของประเทศสมาชิกในเวทีระหว่างประเทศได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะเอื้อให้ไทยสามารถผลักดันและได้รับผลประโยชน์ด้านต่างๆ เพิ่มมากขึ้นด้วย ตัวอย่างเช่น

- อาเซียนขยายตลาดให้กับสินค้าไทยจากประชาชนไทย 60 ล้านคน เป็นประชาชนอาเซียนกว่า 550 ล้านคน ประกอบกับการขยายความร่วมมือเพื่อเชื่อมโยงโครงสร้างพื้นฐาน เช่น เส้นทางคมนาคม ระบบไฟฟ้า โครงข่ายอินเทอร์เน็ต ฯลฯ จะช่วยเพิ่มโอกาสทางการค้าและการลงทุนให้กับไทย

นอกจากนี้ อาเซียนยังเป็นทั้งแหล่งเงินทุนและเป้าหมายการลงทุนของไทย และไทยได้เปรียบประเทศสมาชิกอื่นๆ ที่มีที่ตั้งอยู่ใจกลางอาเซียน สามารถเป็นศูนย์กลางทางการคมนาคมและขนส่งของประชาคม ซึ่งมีกระแสเคลื่อนย้ายสินค้า บริการ และบุคคลระหว่างประเทศสมาชิกที่สะดวกขึ้น

- อาเซียนช่วยส่งเสริมความร่วมมือในภูมิภาคเพื่อเผชิญกับภัยคุกคามที่ส่งผลกระทบต่อประชาชนโดยตรง เช่น SARS ไข้หวัดนก การค้ามนุษย์ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ หมอกควัน ยาเสพติด ปัญญาโลกร้อน และปัญหาความยากจน เป็นต้น
- อาเซียนจะช่วยเพิ่มอำนาจต่อรองของไทยในเวทีโลก และเป็นเวทีที่ไทยสามารถใช้ในการผลักดันให้มีกรแก้ไขปัญหาของเพื่อนบ้านที่กระทบมาถึงไทยด้วย เช่น ปัญหาพม่า ในขณะที่ความสัมพันธ์พหุภาคีในกรอบอาเซียนจะเกื้อหนุนความสัมพันธ์ของไทยในกรอบทวิภาคี เช่น ความร่วมมือกับมาเลเซียในการแก้ไขปัญหา 3 จังหวัดชายแดนใต้ด้วย

ประเทศอาเซียน 10 ประเทศ



6. ประเทศบรูไน คารุซซาลาม (Brunei Darussalam)

เมืองหลวง : บันดาร์ เสรี เบกาวัน

ภาษา : ภาษามาเลย์ เป็นภาษาราชการ รองลงมาเป็นอังกฤษและจีน

ประชากร : ประกอบด้วย มาเลย์ 66%, จีน 11%, อื่นๆ 23%

นับถือศาสนา : อิสลาม 67%, พุทธ 13%, คริสต์ 10%

ระบบการปกครอง : ระบบสมบูรณาญาสิทธิราชย์



7. ประเทศเวียดนาม (Vietnam)

เมืองหลวง : กรุงฮานอย

ภาษา : ภาษาเวียดนาม เป็นภาษาราชการ

ประชากร : ประกอบด้วยชาวเวียดนาม 80%, เขมร 10%

นับถือศาสนา : พุทธนิกายมหายาน 70%, คริสต์ 15%

ระบบการปกครอง : ระบบสังคมนิยม โดยพรรคคอมมิวนิสต์เป็นพรรคการเมืองเดียว



8. ประเทศลาว (Laos)

เมืองหลวง : นครหลวงเวียงจันทน์

ภาษา : ภาษาลาว เป็นภาษาราชการ

ประชากร : ประกอบด้วย ชาวลาวลุ่ม 68%, ลาวเทิง 22%, ลาวสูง 9%, รวมประมาณ 68 ขนเผ่า

นับถือศาสนา : นับถือพุทธ 75%, นับถือผี 16%

ระบบการปกครอง : สังคมนิยมคอมมิวนิสต์ (ทางการลาวใช้คำว่า ระบบประชาธิปไตยประชาชน)



9. ประเทศพม่า (Myanmar)

เมืองหลวง : เนปีดอ (Naypyidaw)

ภาษา : ภาษาพม่า เป็นภาษาราชการ

ประชากร : ประกอบด้วย 135 เผ่าพันธุ์ มี 8 เชื้อชาติหลักๆ 8 กลุ่ม คือ พม่า 68%,

ไทยใหญ่ 8%, กระเหรี่ยง 7%, ยะไข่ 4%, จีน 3%, มอญ 2%, อินเดีย 2%

นับถือศาสนา : นับถือพุทธ 90%, คริสต์ 5%, อิสลาม 3.8%

ระบบการปกครอง : เผด็จการทางทหาร ปกครองโดยรัฐบาลทหารภายใต้สภาสันติภาพและการพัฒนาแห่งรัฐ



10. ประเทศกัมพูชา (Cambodia)

เมืองหลวง : กรุงพนมเปญ

ภาษา : ภาษาเขมร เป็นภาษาราชการ รองลงมาเป็นอังกฤษ, ฝรั่งเศส, เวียดนามและจีน

ประชากร : ประกอบด้วย ชาวเขมร 94%, จีน 4%, อื่นๆ 2%

นับถือศาสนา : พุทธ (เถรวาท) เป็นหลัก

ระบบการปกครอง : ประชาธิปไตยแบบรัฐสภา โดยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขภายใต้รัฐธรรมนูญ



จากธนาคารหมู่บ้าน สู่สหกรณ์การเกษตร ก้าวที่เข้มแข็งของชาวตำบลบางป่า



จากกองทุนหมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่งที่ตำบลบางป่า ซึ่งมีเงินทุนเริ่มต้นจากโครงการโรงไฟฟ้าราชบุรีพัฒนา เพื่อจัดตั้งธนาคารหมู่บ้านเล็กๆ ปัจจุบันสามารถยกระดับขึ้นเป็นสหกรณ์การเกษตร แหล่งเงินทุนที่มีความเข้มแข็ง และสามารถเป็นที่พึ่งของชาวตำบลบางป่าได้ บ้านเราทำได้ฉบับนี้จะพาพี่น้องบ้านเราไปติดตามก้าวที่เข้มแข็งของชาวตำบลบางป่านี้ด้วยกันครับ



คณะกรรมการสหกรณ์การเกษตรฯ

สหกรณ์การเกษตรบ้านบางป่าโรงไฟฟ้าพัฒนาจำกัด หรือที่ชาวบ้านเรียกสั้นๆ ว่า สหกรณ์การเกษตรบ้านบางป่า มีนายวิรัตน์ หลายประเสริฐพร เป็นประธาน และนางพินิจ ตระกูลลีวัฒนา เป็นเลขานุการ ทำหน้าที่บริหารจัดการสหกรณ์ พร้อมด้วยคณะกรรมการที่เป็นตัวแทนชาวบ้านตำบลบางป่า อีก 7 คน โชคดีที่ในวันที่ทีมงานบ้านเราลงไปเยี่ยมสหกรณ์ แห่งนี้เป็นวันที่เปิดทำการของสหกรณ์ฯพอดี จึงได้มีโอกาสพูดคุยกับประธานฯ เลขานุการ และกรรมการ รวมถึงชาวบ้านที่เข้ามาฝากเงินกับสหกรณ์ฯ แห่งนี้ด้วย

บ้านเรา : อยากทราบความเป็นมาของสหกรณ์การเกษตรบ้านบางป่าฯ

สหกรณ์ฯ : สหกรณ์การเกษตรบ้านบางป่าโรงไฟฟ้าพัฒนาจำกัด แต่เดิมเป็นแค่ ธนาคารหมู่บ้านเล็กๆ ที่ใช้ชื่อว่า ธนาคารหมู่บ้านโรงไฟฟ้าราชบุรีพัฒนาบางป่า (ม.7 - ม.12) โครงการโรงไฟฟ้าราชบุรีพัฒนา โดยก่อตั้งเมื่อปี 2548 ได้รับเงินสนับสนุนในการก่อตั้ง ธนาคารจำนวนหนึ่งแสนกว่าบาทมาจากโครงการโรงไฟฟ้าราชบุรีพัฒนา (โรงไฟฟ้าราชบุรี) ในสมัยนั้นมีสมาชิกเพียง 70 คน โดยจะรับเฉพาะชาวบ้านจากหมู่ที่ 7 ถึงหมู่ที่ 12 ตำบลบางป่า เท่านั้น แต่ปัจจุบันได้เปิดโอกาสให้ชาวบ้านทั้งตำบลบางป่าได้เป็นสมาชิกแล้วทำให้ปัจจุบันมี สมาชิกเพิ่มขึ้นเป็น 123 คน โดยจะเปิดทำการทุกวันๆ ของเดือน ตั้งแต่เวลา 09.00 - 15.00 น. ซึ่งคณะกรรมการของสหกรณ์ฯ จะมารอให้บริการกับสมาชิกในการฝาก - ถอนเงิน หรือยื่นเรื่องเพื่อกู้ยืมเงิน โดยใช้ศาลาวัดไผ่ล้อมเป็นจุดให้บริการ

บ้านเรา : การสมัครเข้าเป็นสมาชิกของสหกรณ์ฯ ต้องทำอย่างไรและ ผลประโยชน์ของสมาชิกมีอะไรบ้าง

สหกรณ์ฯ : ผู้ที่สนใจเป็นสมาชิกสหกรณ์การเกษตรบ้านบางป่าฯ จะต้องเป็นชาว ตำบลบางป่าเท่านั้น และสมัครเป็นสมาชิกกับคณะกรรมการสหกรณ์ โดยจะต้องซื้อหุ้นของ สหกรณ์ ขึ้นต่ำเดือนละ 10 หุ้น เป็นเงิน 100 บาท หรือเรียกง่ายๆ ว่า ต้องฝากเงินขึ้นต่ำ กับสหกรณ์อย่างน้อยเดือนละ 100 บาทนั่นเอง โดยจะได้ดอกเบี้ยเงินฝากที่คิดจากเงินปันผล



ซึ่งจะไม่ต่ำกว่าร้อยละ 4 ต่อปี เมื่อเป็นสมาชิกครบ 1 ปี จะมีสิทธิกู้เงินจากสหกรณ์ โดยให้กู้ได้ไม่เกิน 5 เท่าของจำนวนหุ้นที่มี แต่ไม่เกิน 5,000 บาท และจะต้องมีสมาชิกค้ำประกันด้วย 2 คน หลังจากนั้นในปีถัดไปก็จะสามารถกู้ได้เพิ่มขึ้น โดยดูจากจำนวนหุ้นที่มีเป็นหลัก สำหรับดอกเบี้ยเงินกู้จะคิดในอัตราร้อยละ 1 ต่อเดือน สำหรับเงินปันผลมีกำหนดจ่ายให้แก่สมาชิกปีละ 1 ครั้ง โดยขึ้นอยู่กับกำไรจากการดำเนินงานในปีนั้นๆ และในแต่ละปีก็จะจัดประชุมใหญ่ปีละ 2 ครั้ง เพื่อชี้แจงผลการดำเนินงานและแจ้งข่าวสารต่างๆ ให้แก่สมาชิกได้รับทราบ

บ้านเรา : มีการดำเนินงานในปัจจุบันและแผนงานในอนาคตไว้อย่างไรบ้าง

สหกรณ์ฯ : ปัจจุบันสหกรณ์การเกษตรบ้านบางป่าฯ มีเงินทุนหมุนเวียนอยู่ประมาณ 1 ล้านบาท ซึ่งหลังจากที่ได้จดทะเบียนเป็นสหกรณ์การเกษตรบ้านบางป่าฯ ไปเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ทางอำเภอเมืองราชบุรีก็ได้ส่งเจ้าหน้าที่มาให้ความรู้แก่คณะกรรมการของสหกรณ์ในการจัดทำบัญชี การบริหารจัดการสหกรณ์ รวมถึงส่งเจ้าหน้าที่เข้าตรวจสอบบัญชี ซึ่งเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในการดำเนินการแก่สมาชิกและยังทำให้มีชาวบ้านสนใจมาสมัครเป็นสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ รวมถึงยังเป็นการสร้างโอกาสในการขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานต่างๆ ด้วย

เนื่องจากสหกรณ์การเกษตรบางป่าฯ ยังไม่มีที่ทำการถาวร แต่หลังจากที่ได้จดทะเบียนเป็นสหกรณ์ก็ได้ทำเรื่องไปขอรับการสนับสนุนงบประมาณในการก่อสร้างอาคารที่ทำการจากกองทุนพัฒนาไฟฟ้า เป็นเงินจำนวนประมาณ 800,000 บาท ในเบื้องต้นทราบว่าได้รับการอนุมัติแล้ว โดยในอนาคตหลังจากที่มีการก่อสร้างอาคารที่ทำการแล้วเสร็จ ก็จะทำให้การให้บริการแก่สมาชิกฯ สะดวกสบายและเป็นระบบมากขึ้น ในส่วนของการพัฒนาทางคณะกรรมการฯ ก็ได้วางแผนไว้ว่า จะมีการนำสินค้าทางการเกษตรหรือข้าวสารอาหารแห้งมาวางจำหน่ายให้สมาชิกในราคาถูก และมีเงินปันผลจากการมาซื้อสินค้าในสหกรณ์ให้ นอกจากนี้ ยังมีแนวคิดที่จะรวบรวมอุปกรณ์การเกษตรที่ได้รับการสนับสนุนมาจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน มาไว้ที่อาคารที่ทำการสหกรณ์ฯ ด้วยเหตุที่ไม่มีอาคารที่ทำการอุปกรณ์การเกษตรเหล่านั้นจึงถูกจัดเก็บไปไว้ตามที่ต่างๆ ซึ่งหลังจากมีสถานที่จัดเก็บอย่างถาวรแล้วก็สามารถไปขอรับอุปกรณ์เหล่านั้นมาอยู่ในความดูแลของสหกรณ์ฯ เพื่อให้สมาชิกหรือชาวบ้านมาขอยืมอุปกรณ์เหล่านั้นไปใช้ได้สะดวกและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

ก่อนจากกันคุณวิรัตน์ หลายประเสริฐพร ประธานสหกรณ์การเกษตรบ้านบางป่าฯ ก็ได้ฝากทีมงานบ้านเราให้ช่วยเชิญชวนพี่น้องชาวตำบลบางป่ามาร่วมกันเก็บออมเงินกับสหกรณ์การเกษตรบ้านบางป่าโรงไฟฟ้าพัฒนาจำกัด เริ่มต้นแค่เดือนละ 100 บาทเท่านั้น หรือใครจะฝากมากกว่าก็ได้ตามแต่สะดวก นอกจากจะมีเงินออมแล้ว ยามขัดสนก็ยังสามารถมากู้ยืมเงินจากสหกรณ์ในอัตราดอกเบี้ยที่ไม่แพง แถมยังมีเงินปันผลให้อีกด้วย ก็ขอเป็นแรงใจในการสนับสนุนสหกรณ์การเกษตรบ้านบางป่าโรงไฟฟ้าพัฒนาจำกัด ให้เดินหน้าต่อไปอย่างเข้มแข็งและมั่นคง และหากพี่น้องชาวตำบลบางป่าคนไหนสนใจสมัครเป็นสมาชิก ก็โทรศัพท์สอบถามได้ที่เบอร์ 08 6520 8702 หรือ 08 9259 0575 คณะกรรมการทุกคนยินดีต้อนรับ...





ใช้ไฟฟ้า อย่างปลอดภัยในหน้าฝน

ฤดูฝนเป็นช่วงที่มีผู้ประสบอุบัติเหตุอันตรายจากไฟฟ้าเป็นจำนวนมาก โดยมีสาเหตุมาจากความประมาทและการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างไม่ถูกวิธี อุปกรณ์ไฟฟ้าและสายไฟฟ้าชำรุดเสียหาย ประกอบกับฝนที่ตกลงมา ทำให้สภาพบ้านเรือนเปียกชื้น จึงเป็นตัวนำไฟฟ้าอย่างดี เพื่อความปลอดภัยในชีวิตจึงขอแนะนำวิธีการใช้เครื่องไฟฟ้าอย่างปลอดภัยและถูกวิธีในหน้าฝนมาฝากพี่น้องบ้านเรากันครับ

ก่อนการใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้า ควรศึกษาคู่มือแนะนำการใช้งานให้เข้าใจและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด หมั่นตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านให้อยู่ในสภาพปลอดภัยอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หากเครื่องใช้ไฟฟ้าชำรุดเสียหาย ควรนำไปให้ช่างผู้ชำนาญการซ่อมแซม หากไม่มีความรู้เรื่องอุปกรณ์ไฟฟ้า ควรหลีกเลี่ยงการซ่อมแซมเครื่องใช้ไฟฟ้าเอง เพราะอาจได้รับอันตรายได้

หลังการใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้า ควรปิดสวิตช์ไฟฟ้าและถอดปลั๊กไฟทุกครั้ง เนื่องจากหากไม่ถอดปลั๊กจะมีกระแสไฟฟ้าไหลเวียน อาจทำให้เกิดความร้อนสูง ส่งผลให้เครื่องใช้ไฟฟ้าชำรุดเสียหายได้ หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในขณะที่มีฝนตกฟ้าคะนอง โดยเฉพาะอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ เครื่องเสียง คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์สื่อสาร โทรศัพท์ เป็นต้น และเพื่อป้องกันเครื่องใช้ไฟฟ้าเสียหายจากการถูกฟ้าผ่า หากเกิดฟ้าผ่า ควรปิดสวิตช์เครื่องใช้ไฟฟ้าและถอดปลั๊กทันที รวมทั้งดึงสายโทรศัพท์ออกจากเครื่องทุกครั้ง และงดเว้นการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด เพื่อลดความเสี่ยงในการถูกฟ้าผ่า **กรณีเครื่องใช้ไฟฟ้าเปียกน้ำ** ก่อนนำไปใช้งานควรเช็ดหรือผึ่งให้แห้งทุกครั้ง เพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้าลัดวงจร หากฝนตกหนักและเกิดน้ำท่วม ควรรีบตัดกระแสไฟฟ้าที่แผงสวิตช์รวมทันที

การตรวจสอบด้านความปลอดภัย เนื่องจากอุปกรณ์ไฟฟ้าบางประเภทต้องใช้อุปกรณ์ตรวจสอบด้านความปลอดภัย เช่น เต้าไมโครเวฟ ต้องตรวจสอบการรั่วของคลื่นไมโครเวฟไม่ให้มากเกินอัตราที่กำหนด หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีสายดินต้องตรวจสอบฉนวนของสายดินกับสายศูนย์ หากร่างกายเปียกชื้น ไม่ควรจับต้องหรือใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าโดยเด็ดขาด เพราะน้ำเป็นตัวนำกระแสไฟฟ้าอย่างดี หากมีไฟฟ้ารั่วจะทำให้กระแสไฟฟ้าไหลผ่านร่างกาย จนถูกไฟฟ้าดูดเสียชีวิตได้ ในกรณีที่ต้องใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในขณะที่ร่างกายเปียกชื้น เช่น เครื่องทำน้ำอุ่น ควรติดตั้งสายดิน และเครื่องตัดไฟรั่ว หมั่นสังเกตสิ่งผิดปกติของเครื่องใช้ไฟฟ้า ทั้งจากสี กลิ่น เสียง และอุณหภูมิ ซึ่งเกิดจากจุดต่อต่างๆ ของเต้าเสียบไม่แน่น หรือเต้ารับหลวมเกินไป

นอกจากนั้น การติดตั้งตำแหน่งปลั๊กไฟควรพิจารณาให้สูงกว่าพื้นในระดับที่คาดว่าหากมีน้ำท่วมขังจะอยู่ในตำแหน่งที่ปลอดภัย และต้องคอยหมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้า หากชำรุดเสียหายให้รีบนำไปซ่อมแซม รวมทั้งควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในขณะที่ร่างกายเปียกชื้น เพราะเสี่ยงต่อการถูกไฟฟ้าดูด ไฟฟ้าช็อต ทำให้ได้รับอันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ที่สำคัญควรเรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากไฟฟ้า หากพบเห็นผู้ถูกไฟฟ้าดูด (ห้ามใช้มือดึงตัวคนที่ถูกไฟฟ้าดูดโดยตรง) ให้ใช้ผ้าแห้งดึงผู้ถูกไฟฟ้าดูดออก พร้อมปิดสวิตช์ถอดปลั๊ก หรือปลดคัทเอาท์โดยเร็วที่สุด แล้วรีบปฐมพยาบาลและนำส่งโรงพยาบาลในทันที





แคปหมูปฐุมพร บ้านสิงห์

เมื่อพูดถึงแคปหมูอร่อยๆ หลายคนคงคิดว่าต้องไปซื้อไกลถึงจังหวัดเชียงใหม่ แวะร้านบ้านเราฉบับนี้มีทางเลือกใหม่ของการซื้อแคปหมูอร่อยๆ มาแนะนำ อยู่ใกล้ๆ แค่นี้ที่ตำบลบ้านสิงห์นี่เอง **“แคปหมูปฐุมพร”** ผลิตจากโรงงานในพื้นที่บ้านบางกระโด ตำบลบ้านสิงห์ อำเภอโพธาราม โดยมีคุณบรรจง ศรีบุรินทร์ และคุณมารีสา เขยชม เป็นเจ้าของ จุดเด่นของแคปหมูปฐุมพรนอกจากจะอร่อยแล้ว ยังมีกลยุทธ์การขายที่เรียกว่าได้ใจลูกค้าแบบสุดๆ ด้วยวิธีการส่งตรงถึงร้านค้า หรือ ไดรีย์เซล โดยจะทำใหม่ทุกวันและมีรถส่งไปตามร้านขายของชำ ร้านก๋วยเตี๋ยว และร้านส้มตำทั่วทั้งจังหวัดราชบุรีและจังหวัดใกล้เคียง ถ้าร้านไหนขายไม่หมดภายใน 10 วัน ก็จะเปลี่ยนแคปหมูใหม่ให้ทันทีและรับของเก่ากลับมาขายเป็นอาหารปลา นอกจากนี้จะเป็นการควบคุมคุณภาพของสินค้าเพื่อให้ผู้บริโภคได้ทานแคปหมูอร่อยและสดใหม่เสมอแล้วยังได้ใจลูกค้าสั่งกันเป็นประจำไม่เคยเปลี่ยนอีกด้วย



คุณบรรจง ศรีบุรินทร์
และคุณมารีสา เขยชม

กระบวนการผลิตแคปหมูของโรงงานแคปหมูปฐุมพร จะแยกเป็นสองส่วน คือส่วนที่เป็นโรงงานทำแคปหมูสำหรับพร้อมทอดจะอยู่ที่ อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยโรงงานนี้จะทำตั้งแต่ขั้นตอนแรกคือ การทำความสะอาดหนังหมูให้เรียบร้อยก่อนนำหนังหมูไปต้ม ซึ่งหนังหมูจะไปซื้อมาจากจังหวัดนครปฐมทุกวันๆ ละประมาณ 500 กิโลกรัม แล้วนำมาต้มหลังจากต้มหมูจนสุกแล้วก็จะนำมาขูดเอาส่วนที่ติดมันออกให้หมด จากนั้นจึงนำไปหั่นเป็นเส้นและคลุกเคล้าด้วยเครื่องปรุงที่ประกอบด้วย เกลือ และซอสปรุงรสจนทั่ว ก่อนนำตากแดดประมาณ 3 ชั่วโมง ซึ่งก็จะได้หนังหมูที่แห้งพอประมาณ จากนั้นจึงนำแคปหมูมาไล่ความชื้นด้วยการตุ๋นในน้ำมันปาล์มบริสุทธิ์ด้วยไฟอ่อนๆ เสร็จแล้วก็ได้แคปหมูพร้อมทอด โดยในส่วนของแคปหมูที่ยังไม่ทอดก็จะเก็บไว้ในห้องเย็นเพื่อควบคุมความชื้น ซึ่งจะสามารถเก็บได้นานเป็นเดือน สำหรับในช่วงฤดูร้อนที่บรรจงจะทำแคปหมูในขั้นตอนนี้ไว้เยอะพอสมควรเพื่อที่พอเข้าหน้าฝน ที่ไม่สามารถตากหนังหมูได้ ก็จะมีแคปหมูขายได้ตลอดทั้งปี

สำหรับโรงงานที่ตั้งอยู่ที่ตำบลบ้านสิงห์ เป็นโรงงานทอดแคปหมูและบรรจุใส่ถุง เวลาทอดก็จะทอดในน้ำมันปาล์มที่ร้อนจัด โดยใช้ทอดวันต่อวันและไม่ใช้น้ำมันซ้ำ นำแคปหมูลงทอดจนขึ้นฟูก็นำขึ้นจากเตา รอให้เย็นแล้วจึงนำไปใส่ไว้ในถุงพลาสติกขนาดใหญ่เพื่อรอนำมาบรรจุใส่ถุงขนาดต่างๆ ต่อไป ส่วนขั้นตอนของการบรรจุแคปหมูใส่ถุงนั้น ก็เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญเช่นกัน โดยการบรรจุจะต้องทำในห้องปรับอากาศหรือห้องแอร์ เพราะจะสามารถควบคุมความชื้นได้ดี แคปหมูจะคงความกรอบได้นานกว่าการบรรจุในห้องธรรมดาที่มีอุณหภูมิไม่แน่นอน ซึ่งก็เป็นอีกหนึ่งเคล็ดลับที่สำคัญของแคปหมูปฐุมพร แกรมเคล็ดลับในการเก็บรักษาแคปหมูที่รับประทานไม่หมดก็คือปิดปากถุงให้สนิทแล้วเก็บไว้ในตู้เย็นนั่นเอง

แคปหมูปฐุมพรจะมี 2 รส คือรสดั้งเดิม และรสทรงเครื่องสมุนไพรที่จะหอมสมุนไพรและมีรสชาติเข้มข้นกว่ารสดั้งเดิม หากใครที่อยากทานแคปหมูอร่อยๆ สดใหม่ทุกวันโดยไม่ต้องเดินทางไปซื้อไกลถึงเชียงใหม่ หรือสนใจอยากซื้อไปขายต่อก็แวะไปได้เลยที่โรงงานแคปหมูปฐุมพร บ้านบางกระโด ตำบลบ้านสิงห์ โทรศัพท์มาสอบถามได้ที่ เบอร์ 0 3274 4481, 08 1880 1017





วันล้างมือโลก



ทุกวันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติได้กำหนดให้เป็นวันล้างมือโลก (Global Hand Washing Day) ขึ้น เพื่อสร้างวัฒนธรรมการล้างมือให้สะอาด ถูกสุขอนามัยทั่วโลก เนื่องจากพบว่า การป้องกันโรคที่ดีที่สุดและทำาง่ายที่สุดก็คือ การล้างมือ

ข้อมูลจากองค์การยูนิเซฟพบว่า ในแต่ละปีมีเด็ก ๆ ที่อายุต่ำกว่า 5 ขวบ ต้องเสียชีวิตจากโรคท้องร่วงถึงราว 3.5 ล้านคน และจากโรคปอดบวมอีก 2 ล้านคน ซึ่งการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้ถูกวิธี จะช่วยลดการเสียชีวิตจากโรคท้องร่วงได้ถึงร้อยละ 50 และจากโรคปอดบวมได้ประมาณร้อยละ 25 และผลการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า การล้างมืออย่างถูกวิธีเพียง 15 วินาที จะสามารถลดเชื้อโรคได้ถึงร้อยละ 90

ในส่วนของประเทศไทย ผลการสำรวจในแหล่งชุมชนที่มีผู้สัญจรในกรุงเทพมหานคร ปี 2552 พบว่า ภายหลังจากระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและใส่ใจในเรื่องของการล้างมือมากขึ้นถึงร้อยละ 89 แต่ก็ยังมีประชาชนบางส่วนถึงแม้จะเห็นความสำคัญของการล้างมือ แต่กลับล้างมือไม่ถูกต้อง คือ ล้างด้วยน้ำเปล่า ร้อยละ 41

วันล้างมือโลก (Global Hand Washing Day) จึงเป็นอีกหนึ่งวันสำคัญที่จัดให้มีการรณรงค์ให้ทุกคนหันมาใส่ใจล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังที่ทำการกิจกรรมต่างๆ เพื่อป้องกันโรค เช่น ทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร เตรียมอาหาร หรือปอกผลไม้ หลังการใช้ห้องน้ำหรือห้องส้วม หลังการไอ จาม หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง เป็นต้น อีกทั้งยังเป็นการปลูกฝังสุขนิสัยที่ดีในการล้างมือ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กนักเรียนและเยาวชน เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและเหมาะสม

วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง มีด้วยกัน 7 ขั้นตอนง่ายๆ คือ

1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อนิ้ว





นาฬิกาทนน้ำ

เมื่อเราต้องการซื้อนาฬิกาข้อมือใหม่สักเรือน หลายๆ คนก็คงจะได้ยินคนขายบอกเราเสมอว่า นาฬิกาเรือนนี้กันน้ำ หรือบางทีเราก็เป็นคนถามว่านาฬิกาเรือนนี้กันน้ำหรือเปล่า แต่ก็มีคนไม่มากนักที่จะเข้าใจว่าการ “กันน้ำ” ของนาฬิกาข้อมือนั้นแท้จริงมันเป็นอย่างไรรวมความรู้อันนี้จะพาไปรู้จักกับการกันน้ำของนาฬิกาข้อมืออย่างแท้จริงกันครับ

ระดับการกันน้ำของนาฬิกาข้อมือที่เราเห็นๆ กันอยู่บนหน้าปัดนาฬิกา เช่น WATER RESISTANT 10 M 30 M 50 M หรือมากกว่านั้น ไม่ได้หมายความว่ากันน้ำได้จริงเมื่ออยู่ที่ความลึก 10 เมตร 30 เมตร 50 เมตร แต่เป็นเพียงหน่วยวัดที่แสดงความสามารถในการป้องกันระดับแรงดันได้เทียบกับระดับความลึกนั้นๆ แค่นั้นเองครับ แต่หากเราไม่ได้อยู่ในน้ำนิ่งๆ เช่น เมื่อมีการว่ายน้ำ หรือการเคลื่อนไหวใดๆ ก็ตาม แรงดันก็จะเพิ่มขึ้นอย่างมาก ดังนั้นการกันน้ำที่แท้จริงของนาฬิกาข้อมือ อาจไม่ได้อยู่ที่ระดับเมตรบนหน้าปัดเสมอไป ซึ่งเราสามารถเปรียบเทียบการกันน้ำของนาฬิกาได้จากตารางด้านล่างนี้

| (30 M) (3 ATM) | (50 M) (5 ATM) | (100 M) (10 ATM) | (200 M) (20 ATM) |
|-------------------------------|--|---|---|
| ล้างมือ น้ำกระเซ็น ฝนตก | ล้างมือ น้ำกระเซ็น ฝนตก อาบน้ำ ว่ายน้ำ | ล้างมือ น้ำกระเซ็น ฝนตก อาบน้ำ ว่ายน้ำ ดำน้ำตื้น | ล้างมือ น้ำกระเซ็น ฝนตก อาบน้ำ ว่ายน้ำ ดำน้ำตื้น ดำน้ำลึก |



- **นาฬิกาข้อมือที่มีระดับการกันน้ำที่ 3 bar หรือ 30 เมตร (30 M)** จะสามารถป้องกันน้ำได้ในระดับหนึ่ง เช่น ล้างมือ โดนน้ำกระเซ็น ถูกฝน แต่จะใส่อาบน้ำ ว่ายน้ำ และดำน้ำไม่ได้ เพราะนาฬิกาไม่สามารถทนแรงดันได้
- **นาฬิกาข้อมือที่มีระดับการกันน้ำที่ 5 bar หรือ 50 เมตร (50 M)** จะสามารถป้องกันน้ำได้มากขึ้น สามารถสวมนาฬิกาข้อมือ อาบน้ำ และว่ายน้ำในสระได้ แต่จะใส่นาฬิกาข้อมือดำน้ำตื้น (Snorkeling) และดำน้ำลึก (Scuba Diving) ไม่ได้
- **นาฬิกาข้อมือที่มีระดับการกันน้ำที่ 10 bar หรือ 100 เมตร (100 M)** สามารถสวมนาฬิกาข้อมือว่ายน้ำ และดำน้ำตื้นได้ (Snorkeling) แต่ดำน้ำลึกไม่ได้ (Scuba Diving)
- **นาฬิกาข้อมือที่มีระดับการกันน้ำที่ 20 bar หรือ 200 เมตร (200 M)** สามารถสวมนาฬิกาข้อมือดำน้ำตื้น (Snorkeling) และดำน้ำลึก (Scuba Diving) ได้

สุดท้ายขอฝากข้อควรระวังไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ขณะอยู่ในน้ำ เม็ดมะยมของนาฬิกาข้อมือจะต้องอยู่ในตำแหน่งล็อก เพื่อไม่ให้น้ำเข้าไปในตัวเครื่องและห้ามดึงเม็ดมะยมขณะที่อยู่ในน้ำเด็ดขาดครับ แล้วกลับมาพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ



ผลการตรวจวัด คุณภาพสิ่งแวดล้อม โรงไฟฟ้าราชบุรี

คุณภาพอากาศบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี

เดือนกรกฎาคม 2556

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 27

- วัดนักบุญฯ อยู่ระหว่างการซ่อมแซมอุปกรณ์
- วัดบางกะโต 17-33
- วัดโพธิ์ราษฎร์ 17-32
- วัดบางลาน 18-42
- บ้านชาวเหนือ 22-59



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 1

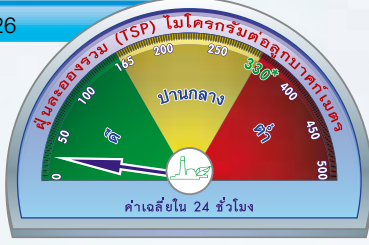
- วัดนักบุญฯ 0-4
- วัดบางกะโต 0-3
- วัดโพธิ์ราษฎร์ 0-1
- วัดบางลาน 0-5
- บ้านชาวเหนือ 0-1



เดือนสิงหาคม 2556

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 26

- วัดนักบุญฯ อยู่ระหว่างการซ่อมแซมอุปกรณ์
- วัดบางกะโต 21-31
- วัดโพธิ์ราษฎร์ 14-21
- วัดบางลาน 23-60
- บ้านชาวเหนือ อยู่ระหว่างการซ่อมแซมอุปกรณ์



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 1

- วัดนักบุญฯ 0-6
- วัดบางกะโต 0-2
- วัดโพธิ์ราษฎร์ 0-1
- วัดบางลาน 0-4
- บ้านชาวเหนือ 0-3



เดือนกันยายน 2556

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 26

- วัดนักบุญฯ อยู่ระหว่างการซ่อมแซมอุปกรณ์
- วัดบางกะโต 10-29
- วัดโพธิ์ราษฎร์ 12-31
- วัดบางลาน 15-41
- บ้านชาวเหนือ 12-50



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 1

- วัดนักบุญฯ 0-4
- วัดบางกะโต 0-5
- วัดโพธิ์ราษฎร์ 0-4
- วัดบางลาน 0-3
- บ้านชาวเหนือ 1-3



*มาตรฐานไม่เกิน 330 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

*มาตรฐานไม่เกิน 120 ส่วนในพันล้านส่วน

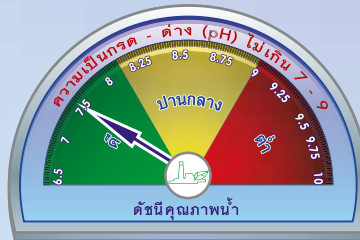
หมายเหตุ : 1. ค่ามาตรฐานคุณภาพอากาศในบรรยากาศทั่วไป ตามประกาศคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (2538) ฉบับที่ 24 (2547) ฉบับที่ 28 (2550) และฉบับที่ 33 (2552)
 2. ผลค่าเฉลี่ยตามรายงานจากฝ่ายสิ่งแวดล้อม การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
 3. สถานีวัดนักบุญฯ อยู่ระหว่างปรับปรุงซ่อมแซมอุปกรณ์และย้ายจุดติดตั้งสถานี

คุณภาพน้ำที่ปล่อยลงสู่คลองบางป่า

เดือนกรกฎาคม 2556



ค่าที่วัดได้ 30 องศาเซลเซียส (°C)



ค่าที่วัดได้ 7.5 pH

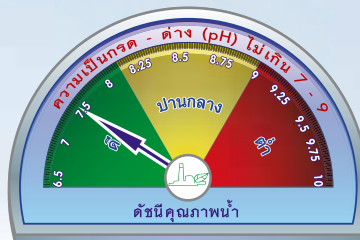


ค่าที่วัดได้ 3.8 มิลลิกรัมต่อลิตร

เดือนสิงหาคม 2556



ค่าที่วัดได้ 29 องศาเซลเซียส (°C)

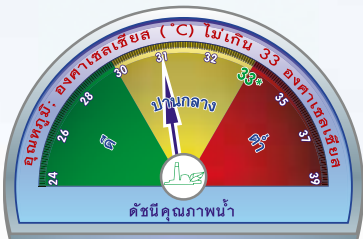


ค่าที่วัดได้ 7.5 pH

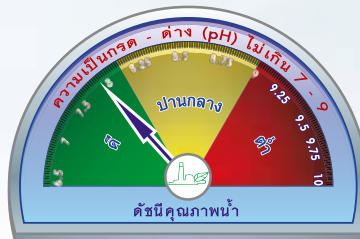


ค่าที่วัดได้ 2.0 มิลลิกรัมต่อลิตร

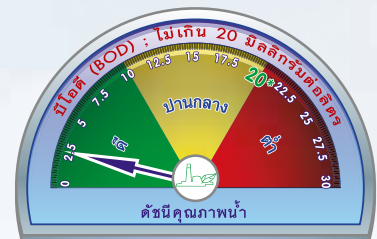
เดือนกันยายน 2556



ค่าที่วัดได้ 31 องศาเซลเซียส (°C)



ค่าที่วัดได้ 7.9 pH



ค่าที่วัดได้ 2.5 มิลลิกรัมต่อลิตร

หมายเหตุ : ค่ามาตรฐานของกรมชลประทาน ตามคำสั่งกรมชลประทานที่ 73/2554

ค่ามาตรฐานคุณภาพน้ำทิ้งจากโรงงานอุตสาหกรรมและนิคมอุตสาหกรรม ตามประกาศกระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ ฉบับที่ 24 (พ.ศ. 2547)



โรงไฟฟ้าราชบุรีกับซีเอสอาร์

CSR หรือ ซีเอสอาร์ คำที่ได้ยินกันจนติดหูพูดกันจนติดปากในปัจจุบัน ซึ่งหมายถึงความรับผิดชอบต่อสังคมที่เค้าวากันว่าเป็นเครื่องมือที่โลกฝั่งตะวันตกคิดขึ้นเพื่อใช้เป็นกลไกในการควบคุมธุรกิจขนาดใหญ่ให้ต้องดำเนินธุรกิจซึ่งหวังผลกำไรนั้นอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคมในทุกๆ ด้าน บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่าธุรกิจกับสังคมจะต้องอยู่ร่วมกันอย่างช่วยเหลือ เกื้อกูล เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืนและมีความสุข

ในคำจำกัดความของคำว่า “ความรับผิดชอบต่อสังคม” นั้นไม่ได้กำหนดขอบเขตไว้แค่ต่อชุมชนที่อยู่โดยรอบเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการดำเนินธุรกิจอย่างเป็นธรรมและสุจริตเพื่อไม่ให้มีผลกระทบทั้งต่อองค์กร พนักงาน คู่ค้า และผู้มีส่วนได้เสีย และก็ไม่ใช่เฉพาะธุรกิจเท่านั้นที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคม ทุกๆ หน่วยทุกๆ คนที่อยู่ร่วมกันในสังคมก็ควรจะต้องมีความรับผิดชอบต่อซึ่งกันและกัน ตามสถานะ ภารกิจ และผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียน วัด ส่วนราชการ หรือแม้กระทั่งบ้านของเราเอง

ตลอดระยะเวลาของการดำเนินธุรกิจผลิตกระแสไฟฟ้าของโรงไฟฟ้าราชบุรีหรือบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นสิ่งที่บริษัทฯ ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก และมีปณิธานมุ่งมั่นที่จะอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างมีความสุขและยั่งยืนมาตั้งแต่ต้น จึงมีการดำเนินงานด้านสังคมอย่างต่อเนื่อง เทียบเท่ากับการผลิตกระแสไฟฟ้าอย่างมีประสิทธิภาพและการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัดในทุกๆ ด้าน จนแทบจะเรียกได้ว่ามีการดำเนินงานด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมติดอันดับต้นๆ ของประเทศกันเลยทีเดียว

จนถึงปัจจุบันนี้ เราดีใจที่โรงไฟฟ้าราชบุรีสามารถอยู่ร่วมกับชุมชนทั้ง 9 ตำบลโดยรอบมาได้อย่างมีความสุขกว่า 13 ปี และได้รับการยอมรับให้เราเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมที่เรายังคงปฏิบัติกันอย่างจริงจัง จริงใจ และสัญญาว่าตลอดระยะเวลาที่เหลืออยู่เราจะยังคงผลิตกระแสไฟฟ้าอย่างมีประสิทธิภาพ ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัด และอยู่ร่วมกับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าราชบุรีอย่างมีความสุขตลอดไป

