

# บ้านเรา

วารสารเพื่อชุมชนและสิ่งแวดล้อม  
ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2558

- หน่วยแพทย์เคลื่อนที่โรงไฟฟ้าราชบุรี
- โรคติดต่อที่มากับฤดูฝน
- กาละแมโบราณ บ้านป่าสุภาพ
- ทำความรู้จักกับ...Smart Farm
- อ่านฉลากก่อนซื้อ



## วารสารบ้านเรา

ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2558

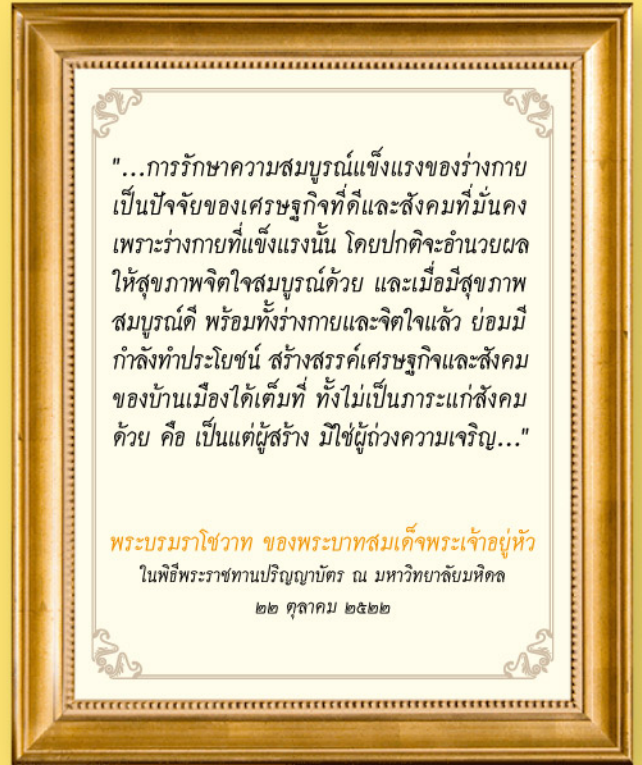
### สารบัญ / CONTENTS

- 2 คอลัมน์พิเศษ**  
- หน่วยแพทย์เคลื่อนที่โรงไฟฟ้าราชบุรี
- 4 คนข้างบ้าน**  
- กิจกรรมที่น่าสนใจในรอบสามเดือนของโรงไฟฟ้าราชบุรี
- 10 บ้านเราทำได้**  
- โรงเรียนวัดพุทธรองฯ คว้ารางวัลโครงการด้านอุตสาหกรรมเชิงนิเวศดีเด่น
- 12 เกษตรรอบรั้ว**  
- ทำความรู้จักกับ... Smart Farm (ฟาร์มอัจฉริยะ)
- 14 ดุยเฟื่องเรื่องสุขภาพ**  
- โรคติดต่อที่มากับฤดูฝน
- 15 แวะร้านบ้านเรา**  
- กาละแมโบราณ บ้านป่าสุภาพ
- 16 รอบรู้เรื่องพลังงาน**  
- LNG คืออะไร
- 17 สนามความรู้**  
- อ่านหลากหลายขึ้น
- 18 บอกเล่าเก้าสิบ**  
- ผลคุณภาพอากาศและน้ำประจำเดือน กรกฎาคม - กันยายน 58
- 20 สนุกคิดพิชิตรางวัล**  
- เกมชิงรางวัล



จัดทำโดย  
ส่วนสื่อสารองค์กร ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์  
บริษัท พลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด

# หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ โรงไฟฟ้าราชบุรี



จากพระบรมราชโองการของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ต้องการให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย รวมถึงความต้องการที่จะอยู่ร่วมกับชุมชนในฐานะเพื่อนบ้านที่ดี และมีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพของประชาชนรอบโรงไฟฟ้า บริษัท พลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ในฐานะพู้กำกับดูแลโรงไฟฟ้าราชบุรีจึงได้จัดโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ขึ้นมา เพื่อให้บริการด้านสาธารณสุขและด้านอื่นๆ แก่ประชาชนรอบโรงไฟฟ้า โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น





**โรงไฟฟ้าราชบุรี** ได้จัดโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ขึ้นเป็นประจำ ทุกปีตั้งแต่ปี 2545 จนถึงปัจจุบัน โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทุกภาคส่วน ได้แก่ เทศบาลตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน วัด โรงเรียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า โดยจะเวียนไปให้บริการในพื้นที่ต่างๆ ครอบคลุม 11 ตำบล 16 รพ.สต. ประกอบด้วย การให้บริการด้านต่างๆ เช่น การตรวจรักษาโรคทั่วไปและทันตกรรม โดยแพทย์แผนปัจจุบันจากโรงพยาบาลเมืองราช การตรวจรักษาสุขภาพทางด้านแพทย์แผนไทยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สาขาวิชาแพทย์แผนไทย บริการนวดเพื่อสุขภาพจากกลุ่มโอท็อปนวดแผนไทย ตำบลบ้านไร่ และบริการตัดผมจากโรงเรียนสอนตัดผมแก้ว นอกจากนี้ในบางปียังมีการให้บริการด้านอื่นๆ เสริมเข้ามา อาทิ บริการซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า หรือบริการตรวจคัดกรองผู้มีความผิดปกติทางสายตา ทั้งนี้เป็นเพราะในแต่ละปี ก่อนที่จะมีการออกหน่วยแพทย์ฯ โรงไฟฟ้าราชบุรีจะเชิญหัวหน้าสถานอนามัยหรือผู้นำชุมชนมาร่วมกันคิด ร่วมกันตัดสินใจว่าในปีนั้นๆ ควรจะมีการให้บริการด้านใดบ้าง เพื่อให้ตรงกับความต้องการของประชาชนให้มากที่สุดนั่นเอง รวมตลอดระยะเวลา 14 ปีมีประชาชนมาใช้บริการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของโรงไฟฟ้าราชบุรีแล้วทั้งสิ้นกว่า 60,000 คน

**ในปี 2558** โครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ก็ยังคงเป็นอีกโครงการหนึ่งที่โรงไฟฟ้าราชบุรีให้ความสำคัญ โดยในปีนี้กำหนดออกให้บริการในทุกวันอังคารและวันพุธ เริ่มครั้งแรกเมื่อวันอังคารที่ 2 มิถุนายน จนถึงวันพุธที่ 29 กรกฎาคม 58 รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง ซึ่งนอกจากจะมีการตรวจรักษาโรคทั่วไป บริการนวดแผนไทยรักษาโรค บริการตัดผมและบริการตรวจสุขภาพทางด้านการแพทย์แผนไทยแล้ว ในปีนี้ยังได้เพิ่มบริการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกขึ้นอีกบริการหนึ่ง ทั้งนี้เป็นเพราะโรคมะเร็งเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย ที่ทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตของประชาชนและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก และอัตราการตายจากโรคมะเร็งของประชากรไทยมีแนวโน้มสูงขึ้น สำหรับสตรีไทยโรคมะเร็งปากมดลูกมีอัตราการป่วยสูงเป็นอันดับหนึ่งของโรคมะเร็งทุกชนิด และเพื่อเป็นการช่วยลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปากมดลูก โรงไฟฟ้าราชบุรีจึงได้ร่วมกับโรงพยาบาลโพธารามมาให้บริการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกแก่สตรีในวัย 30-60 ปี ที่อยู่ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าเสริมเข้ามาในปีอีกด้วย

โดยสรุปปี 2558 มีประชาชนให้ความสนใจมารับบริการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของโรงไฟฟ้าราชบุรีทั้งสิ้นรวม **4,130** คน แบ่งเป็นบริการด้านต่างๆ ดังนี้

- ★ **บริการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก**  
จาก โรงพยาบาลโพธาราม จำนวน 1,588 คน
- ★ **บริการนวดแผนไทย**  
จาก กลุ่มโอท็อปนวดแผนไทยตำบลบ้านไร่ จำนวน 1,180 คน
- ★ **บริการตรวจรักษาสุขภาพด้วยแพทย์แผนไทยประยุกต์**  
จาก ม.ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จำนวน 554 คน
- ★ **บริการตัดผม**  
จาก โรงเรียนสอนตัดผมแก้ว จำนวน 817 คน

โรงไฟฟ้าราชบุรีหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาวะที่ดีที่สุดให้แก่ชุมชนรอบโรงไฟฟ้า สำหรับในปีต่อไปโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่โรงไฟฟ้าราชบุรีจะจัดขึ้นเมื่อใดและจะมีบริการด้านใดบ้างวารสารบ้านเราจะนำมาแจ้งให้ทราบต่อไปครับ...



## กิจกรรมที่น่าสนใจในรอบ 3 เดือนของโรงไฟฟ้าราชบุรี



### รางวัลสถานประกอบการดีเด่น ด้านความปลอดภัยฯ ประจำปี 2558

นายพยัคฆ์ ชินวิไล ผู้อำนวยการฝ่ายควบคุมการผลิต บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ได้รับมอบรางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ระดับประเทศ ประจำปี 2558 จากนายพีรพัฒน์ พรศิริเลิศกิจ อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ในพิธีเปิดงานสัปดาห์ความปลอดภัยในการทำงานแห่งชาติ ครั้งที่ 29 ณ ศูนย์แสดงนิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

### รับรางวัลสถานประกอบการดีเด่น ด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2558

นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ ในฐานะผู้แทนฝ่ายนายจ้าง และนายวิชัย วิรุฬหาคา ผู้จัดการส่วนพัสดุ ในฐานะคณะกรรมการสวัสดิการผู้แทนฝ่ายลูกจ้าง บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ได้รับมอบรางวัลเชิดชูเกียรติสถานประกอบการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน 5 ปี ติดต่อกัน (พ.ศ. 2554 - 2558) จากนายพีรพัฒน์ พรศิริเลิศกิจ อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ในพิธีมอบรางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2558 "ลูกจ้าง นายจ้าง เอื้ออาทร ร่วมแบ่งปันสร้างสรรค์สังคมไทย" ณ ห้องแกรนด์ ไดมอนด์ บอลรูม อาคาร 9 ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพค เมืองทองธานี



### รับมอบโล่ประกาศเกียรติคุณ ระดับทองแดง Zero Accident Campaign 2015

นายสุทธิชัย สุระนาถ ผู้จัดการส่วนความปลอดภัย สิ่งแวดล้อมและบริหารความเสี่ยง บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ได้รับมอบโล่ประกาศเกียรติคุณ ระดับทองแดง (หมายถึงสถานประกอบการที่ไม่มีอุบัติเหตุจากการทำงานถึงขั้นสูญเสียวันทำงาน มีระยะเวลาสะสมชั่วโมงการทำงานของลูกจ้าง/ลูกจ้างผู้รับเหมาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 9 เดือน และมีชั่วโมงการทำงานสะสมของลูกจ้าง/ลูกจ้างผู้รับเหมา ตั้งแต่ 1,000,000 ถึง 2,999,999 ชั่วโมง) ของกิจกรรมการรณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงานให้เป็นศูนย์ ประจำปี 2558 ครั้งที่ 15 (Zero Accident Campaign 2015) จากนายพีรพัฒน์ พรศิริเลิศกิจ อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 4 อาคารกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน





## รับรางวัลสถานประกอบการเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เข้ารับมอบประกาศเกียรติคุณสถานประกอบการปลอดภัยเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจัดขึ้น เพื่อสร้างจิตสำนึกความปลอดภัยในการทำงาน คุ้มครองและดูแลสุขภาพอนามัยของแรงงาน ให้มีความปลอดภัยในการทำงาน พร้อมยกระดับมาตรฐานความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี อันจะก่อประโยชน์ต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศด้วย และเป็นการให้สถานประกอบการ ร่วมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสทรงมีพระชนมายุ 60 พรรษา โดยมีนายรณภพ เหลืองไพโรจน์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรีเป็นประธานในพิธีมอบเกียรติบัตร ณ โรงแรมโกลเด้นท์ซิตี อำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี

## รับรางวัล CSR-DIW Award 2015 และรางวัลแผนชุมชนดีเด่น ประจำปี 2558



นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยนายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ และนายเชมชาติ สติภัยตันดิเวช ผู้จัดการส่วนอาวุโส ส่วนชุมชนสัมพันธ์ เป็นผู้แทนบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เข้ารับรางวัลโล่ประกาศเกียรติคุณ CSR-DIW Continuous Award 2015 จากโครงการโรงไฟฟ้าพลังความร้อน และโครงการโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม และรางวัลแผนชุมชนดีเด่น ประจำปี 2558 ระดับดีจากโครงการ Energy Bank ในพิธีมอบรางวัล CSR-DIW Award 2015 จัดโดยกรมโรงงานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม โดยมี ดร.อรรชกา สีบุญเรือง ปลัดกระทรวงอุตสาหกรรมเป็นประธานในพิธี ณ อิมแพคอารีน่า เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี



## รับการทวนสอบการดำเนินงาน โครงการคาร์บอนฟุตพริ้นท์



หลังจากที่โรงไฟฟ้าราชบุรีได้ลงนามความร่วมมือกับองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) ในการดำเนินโครงการ “นำร่องระบบการซื้อขายใบอนุญาตปล่อยก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจของประเทศไทย” (Carbon Footprint for Organization: CFO) และ ระบบการซื้อขายใบอนุญาตปล่อยก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจของประเทศไทย (Thailand Voluntary Emission Trading Scheme: Thailand V-ETS) คณะผู้ตรวจประเมินจาก บริษัท BUREAU VERITAS ก็ได้เข้ามาทวนสอบผลการดำเนินงานตามโครงการฯ ดังกล่าวกับคณะทำงานโครงการนำร่องระบบการซื้อขายใบอนุญาตปล่อยก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจของประเทศไทย ของบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ที่มีนายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ เป็นประธาน โดยมีคณะเจ้าหน้าที่จากองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) มาร่วมสังเกตการณ์พร้อมให้คำแนะนำแก่คณะทำงานโครงการนำร่องฯ หลังจากนั้นก็ได้เข้าเยี่ยมชมพื้นที่ต่างๆ ภายในโรงไฟฟ้าราชบุรีด้วย

## จัดพิธีถวายเทียนพรรษาประจำปี 2558 และพิธีฉลองเสมาธรรมจักรพระราชทาน แก่ผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ประจำปี 2557

พิธีหล่อเทียนและถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2558 แต่พระภิกษุสงฆ์จากวัดในพื้นที่ 9 ตำบล รอบโรงไฟฟ้าราชบุรี จำนวน 34 วัด และในพื้นที่ใกล้เคียงจำนวน 6 วัด รวมทั้งสิ้น 40 วัด โดยมี นายสมนึก จินดาทรัพย์ กรรมการผู้จัดการบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เป็นประธานในพิธี ณ โรงยิมเนเซียม ชั่วคราว ภายในโรงไฟฟ้าราชบุรี โดยในปีนี้นอกจากจะมีพิธีถวายเทียนพรรษาแล้ว ยังจัดให้มีพิธี ฉลองเสมาธรรมจักรพระราชทานแก่ผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ประจำปี 2557 จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งบริษัทฯ ได้รับรางวัลดังกล่าวเมื่อเดือน มิถุนายนที่ผ่านมา และยังจัดให้มีกิจกรรมโครงการทอดผ้าป่าหนังสือมือสอง เพื่อมอบให้กับศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) อำเภอเมืองราชบุรี ถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเทพรัตน ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสสมทวงเฉลิมพระชนมายุครบ 60 พรรษา โดยมีผู้ปฏิบัติงาน โรงไฟฟ้าราชบุรี และกลุ่มพนักงานราชบุรีได้นำหนังสือต่างๆ มาบริจาคเป็นจำนวนมากด้วย



### พิธีมอบเงินทุนการศึกษา พัฒนาการศึกษ ให้กับรร.ในพื้นที่โรงไฟฟ้าไทรเอนเนอจี

นายนิมิตร เล็กจิระสุขุ รองกรรมการผู้จัดการ เป็นผู้แทนบริษัท ผลิตไฟฟ้า ราชบุรี จำกัด มอบเงินทุนการศึกษาและพัฒนาการศึกษาให้กับโรงเรียน ในพื้นที่ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด สาขาโรงไฟฟ้าไทรเอนเนอจี จำนวน 4 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนวัดห้วยปลาตุ๊ก โรงเรียนวัดทุ่งน้อย โรงเรียนวัดหนอง กระทุ่ม และโรงเรียนวัดหนองตาหลวง โดยได้รับทุนการศึกษาและพัฒนาการ ศึกษาเป็นเงินโรงเรียนละ 60,000 บาท รวมทั้งสิ้น 240,000 บาท โดยมี นายวันชัย ธีระสัตย์กุล นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดราชบุรี เป็นประธาน ในพิธีมอบทุนดังกล่าว ที่ รร.วัดห้วยปลาตุ๊ก ต.หินกอง อ.เมือง จ.ราชบุรี



### โครงการเพื่อการพัฒนาเด็กเรียนกลุ่มเครือข่าย โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี 2558

เมื่อเร็วๆ นี้ นายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ นำตัวแทนครูและนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 และมีธยมศึกษา ปีที่ 1-3 ในกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี ทั้ง 27 แห่ง รวม ทั้งสิ้น 220 คน เข้าร่วมกิจกรรมโครงการเพื่อการพัฒนาเด็กเรียนกลุ่ม เครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า ณ ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ ตำบลหินตั้ง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความรู้และ ความเข้าใจที่ถูกต้องด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระ เจ้าอยู่หัว และเรียนรู้วิถีชีวิตวิถีธรรมชาติที่มีชีวิต รวมถึงได้รับรู้ถึง วิฤกตปัญหาของโลกและของไทย ซึ่งเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะสามารถ นำมาปรับใช้ในโรงเรียนและชีวิตประจำวันต่อไปได้



### โครงการชวนเพื่อนเยือนบ้าน ประจำปี 2558

โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดโครงการ "ชวนเพื่อนเยือนบ้าน" ประจำปี 2558 ขึ้นเพื่อเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ และเพิ่มองค์ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับกระบวนการผลิต กระแสไฟฟ้า และการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้าราชบุรี ให้แก่หัวหน้า ส่วนราชการ ผู้นำชุมชน และกลุ่มประชาสังคม ในพื้นที่เขตอำเภอเมือง อำเภอ ดำเนินสะดวก อำเภอโพธาราม และอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ด้วยการนำ เข้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าราชบุรี และรับฟังบรรยายสรุปข้อมูลของโรงไฟฟ้าราชบุรี สำหรับในปีนี้นักกำหนดจัดกิจกรรมระหว่างวันที่ 17 กรกฎาคม - 27 สิงหาคม 2558 รวม 10 ครั้ง โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการรวมทั้งสิ้นกว่า 500 คน



## งาน Safety Day โรงไฟฟ้าราชบุรี ประจำปี 2558

โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดงานวันความปลอดภัย (Safety Day) โรงไฟฟ้าราชบุรี ประจำปี 2558 ขึ้น เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกด้านความปลอดภัยและการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ ปราศจากอันตราย ภายใต้ชื่องาน "Safety & Happy Energy" โดยมีนายสมนึก จินดาทรัพย์ กรรมการผู้จัดการบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เป็นประธานในพิธีเปิด ณ โรงยิมเนเซียม โรงไฟฟ้าราชบุรี

กิจกรรมภายในงานประกอบไปด้วยการจัดบูธแสดงสินค้าและอุปกรณ์ Safety จากบริษัทชั้นนำต่างๆ กว่า 10 ร้านค้า การจำหน่ายสินค้าพิชผลทางการเกษตรจากกลุ่มพัฒนาและกลุ่มเกษตรกรในพื้นที่ 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้าในราคาพิเศษ การให้บริการตรวจรักษาโรคด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย จากสำนักแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง และกิจกรรม Safety Talk หัวข้อ "เดินทางปลอดภัยอุบัติเหตุเป็นศูนย์" โดยวิทยากรจากกรมการขนส่งจังหวัด นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมร่วมตอบคำถามบนเวที กับเกม "ปริศนาฟ้าผ่า" การจัดประกวด Talk Show จากหน่วยงานต่างๆ ภายในโรงไฟฟ้าราชบุรี ในหัวข้อ "Safety & Happy Energy" การประกาศผลผู้ได้รับรางวัลจากการเข้าร่วมการประกวดเขียนบทความหัวข้อ ความสุขและความปลอดภัยในโรงไฟฟ้าราชบุรี การประกวดภาพถ่ายความปลอดภัย และปิดท้ายด้วยการจับสลากมอบรางวัลให้กับผู้โชคดีที่อยู่ภายในงานอีกกว่า 30 รางวัล



## โครงการเพื่อนบ้านเรา : อำเภอดำเนินสะดวก

โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดโครงการ "พัฒนาศักยภาพข้าราชการ เจ้าหน้าที่ ที่ทำการปกครองอำเภอดำเนินสะดวก และ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี" ภายใต้โครงการเพื่อนบ้านเรา ประจำปี 2558 อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี ณ โรงแรมริเวอร์แคว อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี โครงการเพื่อนบ้านเรา เป็นโครงการที่เน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน โดยใช้กระบวนการสานเสวนา เพื่อหาความต้องการที่แท้จริงร่วมกับนายอำเภอเมืองราชบุรี นายอำเภอดำเนินสะดวก นายอำเภอโพธาราม นายอำเภอบางแพ และนำความต้องการดังกล่าวมาทำเป็นโครงการ สำหรับพื้นที่อำเภอดำเนินสะดวก ได้จัดทำโครงการ "พัฒนาศักยภาพข้าราชการ เจ้าหน้าที่ ที่ทำการปกครองอำเภอดำเนินสะดวก และ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี" ด้วยการจัดให้การอบรมสัมมนาให้ความรู้เรื่องกฎหมายที่ควรรู้ และเรื่องการดูแลรักษาและคุ้มครองป้องกันที่ดินอันเป็นสาธารณสมบัติของแผ่นดิน โดยมีเจ้าหน้าที่จากสำนักการสอบสวนและนิติกร และสำนักบริหารการปกครองท้องที่มาเป็นวิทยากร และมีข้าราชการ เจ้าหน้าที่ ที่ทำการปกครองอำเภอดำเนินสะดวก และ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อำเภอดำเนินสะดวก เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้นกว่า 100 คน พร้อมกันนี้ก็ได้ร่วมกันทำบุญทอดกรฐินสามัคคี ณ วัดถ้ำพุหว้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ก่อนเดินทางกลับจังหวัดราชบุรีโดยสวัสดิภาพ



## ร่วมสนับสนุนกิจกรรม Bike For Mom ของอำเภอเมืองราชบุรี

นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยนายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ เป็นผู้แทนบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด มอบเสื้อกิจกรรมปั่นเพื่อแม่ โดยมีนายวิสาห์ พูลศิริรัตน์ นายอำเภอเมืองราชบุรี เป็นผู้แทนในการรับมอบก่อนจะนำไปแจกจ่ายให้กับประชาชนในเขตอำเภอเมืองที่มาร่วมทะเลปั่นร่วมกิจกรรมปั่นเพื่อแม่ต่อไป

## ร่วมกิจกรรม " วันแม่ " รร.วัดชาวเหนือ

นายเชมชาติ สติยัตต์ดิเวช ผู้จัดการส่วนอาวุโส ส่วนชุมชนสัมพันธ์ เป็นผู้แทนบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เข้าร่วมกิจกรรมงานวันแม่ของโรงเรียนวัดชาวเหนือ ที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี นอกจากนี้ภายในงานยังได้จัดให้มีการมอบทุนการศึกษาให้กับนักเรียนระดับชั้นอนุบาล ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ด้วย ณ โรงเรียนชาวเหนือ ต.บ้านไร่ อ.ดำเนินสะดวก



## ร่วมงานแต่งงานบุตรสาวกำนัน ต.แพงพวย

นายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ เป็นผู้แทนบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ร่วมงานฉลองมงคลสมรสของนางสาวจุฑามาศ เจริญวรรณ บุตรสาวของนายปรีชา เจริญวรรณ กำนันตำบลแพงพวย ณ บ้านพัก ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี



## ร่วมเปิดกีฬาเพื่อสุขภาพ ห่างไกลยาเสพติด ครั้งที่ 33

นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ได้รับเกียรติเป็นประธานในพิธี เปิดการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพ ห่างไกลยาเสพติด ครั้งที่ 33 ของโรงเรียน จ.ร.ดำเนินวิทยา ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

## เป็นวิทยากร "การปลูกเห็ดในตะกร้า" รร.วัดพิบูลทอง

นางวิลาวัลย์ วิเศษจนา พนักงานส่วนชุมชนสัมพันธ์ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ร่วมโครงการ "วัยใสห่างไกลยาเสพติด รู้เท่าทันการตั้งครวมิไม่พร้อม" ของโรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) ด้วยการเป็นวิทยากรอบรมให้ความรู้เรื่องการเพาะเห็ดฟางในตะกร้าแก่เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการฯ ณ อาคารเอนกประสงค์ โรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี



## ร่วมงานมุทิตาจิต พอ. ร.ร.วัดอัมพวัน

นายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส พร้อมด้วยทีมงานฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ ร่วมงาน "ร้อยรัดดวงใจจากสายใยที่ผูกพัน" ซึ่งกลุ่มเครือข่ายโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าได้จัดขึ้นเพื่อร่วมแสดงมุทิตาจิตในโอกาสเกษียณอายุราชการของนายสันติ เสวตมาร ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดอัมพวัน ณ ร้านอาหารซี แอนด์ ซี อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี





## ร่วมแสดงความยินดี รร.วัดพิบูลทองฯ รับรางวัลโครงการด้านอุตสาหกรรมเชิงนิเวศดีเด่น

นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยนายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ เป็นผู้แทนบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ร่วมเป็นเกียรติในพิธีมอบรางวัลโครงการด้านอุตสาหกรรมเชิงนิเวศดีเด่น โครงการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับแผนแม่บทเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศให้กับ "โครงการเกษตรปลอดภัยปลูกฝังเด็กไทยสู่วิถีพอเพียง" ที่กรมโรงงานอุตสาหกรรมมอบให้กับโรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) ต.พิบูลทอง อ.เมืองราชบุรี จ.ราชบุรี

## โครป โครมา

### กลุ่มเกษตรกร อ.อัมพวา เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าราชบุรี

เมื่อเร็วๆ นี้ นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยทีมงานฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ ร่วมให้การต้อนรับคณะกลุ่มเกษตรกรจังหวัดสมุทรสงครามจำนวน 44 คน ในโอกาสเข้าศึกษาดูงานโรงไฟฟ้าราชบุรี ตามโครงการชวนเพื่อนเยือนบ้าน โดยมีนางภาณุมาศ หมดมลทิน นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ ผู้แทนเกษตรจังหวัดสมุทรสงคราม เป็นผู้นำคณะฯ หลังจากนั้นได้นำคณะเกษตรกรเข้าเยี่ยมชมห้องควบคุมการเดินเครื่องโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วมชุดที่ 1-2 และบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี



### คณะทำงานจัดทำแผนรองรับสภาวะฉุกเฉินด้านพลังงาน ดูงานการเตรียมความพร้อมรองรับสภาวะฉุกเฉิน ด้านพลังงานของโรงไฟฟ้าราชบุรี

เมื่อเร็วๆ นี้ คณะผู้บริหารโรงไฟฟ้าราชบุรี นำโดยนายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด และนายสุกิจ ชื่นกมล ผู้อำนวยการโครงการเดินเครื่องและบำรุงรักษาประจำโรงไฟฟ้า บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด (อค-บร.) ร่วมให้การต้อนรับและตอบข้อซักถามแก่คณะทำงานจัดทำแผนรองรับสภาวะฉุกเฉินด้านพลังงานที่แต่งตั้งโดยกระทรวงพลังงาน ในโอกาสเข้าศึกษาดูงานการเตรียมความพร้อมรองรับสภาวะฉุกเฉินด้านพลังงานของโรงไฟฟ้าราชบุรี ณ ห้องสัมมนา อาคารบริหารบริษัทฯ

### พู่ข้าวบรมหลักสูตรวิทยาการการประกันภัยระดับสูง ดูงานด้านความปลอดภัยของโรงไฟฟ้าราชบุรี

นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ร่วมให้การต้อนรับคณะผู้เข้าอบรมหลักสูตรวิทยาการการประกันภัยระดับสูง รุ่นที่ 5 ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมศึกษาดูงานด้านมาตรการรักษาความปลอดภัยของโรงไฟฟ้าราชบุรี โดยมีนายสุทธิชัย สุระนาถ ผู้จัดการส่วนความปลอดภัย สิ่งแวดล้อมและบริหารความเสี่ยง เป็นวิทยากรบรรยายสรุปพร้อมตอบข้อซักถาม ก่อนนำเยี่ยมชมบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้าราชบุรีด้วย





# โรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร)

## คว้า "รางวัลโครงการด้านอุตสาหกรรมเชิงนิเวศดีเด่น"

ฉบับนี้ "บ้านเรากำได้" กลับมาพร้อมกับข่าวน่ายินดีของพี่น้องชาวตำบลพิบูลทองและโรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) ที่ได้รับรางวัล "โครงการด้านอุตสาหกรรมเชิงนิเวศดีเด่น" ของกรมโรงงานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม จากโครงการ "เกษตรปลอดภัย ปลุกฝังเด็กไทยสู่วิถีพอเพียง" สำหรับรางวัลนี้มีที่มาที่ไปเป็นอย่างไรต้องติดตามอ่านกันครับ



นายวุฒิชัย บุญหล้า ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) ได้เล่าถึงความเป็นมาของโครงการเกษตรปลอดภัยปลุกฝังเด็กไทยสู่วิถีพอเพียง ซึ่งเป็นโครงการที่ทำให้โรงเรียนได้รับรางวัล โครงการด้านอุตสาหกรรมเชิงนิเวศดีเด่นว่า "โรงเรียนของเราตระหนักถึงความสำคัญของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงได้นำมาใช้บูรณาการเข้ากับการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ในโรงเรียน โดยมีพ่อแม่ผู้ปกครองของนักเรียนในโรงเรียนให้ความร่วมมือจัดทำโครงการเกษตรปลอดภัยปลุกฝังเด็กไทยสู่วิถีพอเพียงขึ้น และได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณการให้ความรู้ และทรัพยากรต่างๆ จากบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด (โรงไฟฟ้าราชบุรี) ซึ่งวัตถุประสงค์ของการจัดทำโครงการนี้ขึ้นก็เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำเกษตรปลอดภัยให้แก่เด็กนักเรียนและชุมชน ต.พิบูลทอง และยังเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานในโครงการอาหารกลางวันและนำกลับไปทานที่บ้านได้ อีกทั้งยังเป็นการสร้างจิตสำนึกในเรื่องการดูแลรักษาสິงแวดล้อมให้แก่เด็กนักเรียนและชุมชนอีกด้วย"





จากการพิจารณาถึงคุณประโยชน์ต่างๆ แล้ว โรงเรียนจึงได้เริ่มดำเนินโครงการเกษตรปลอดภัยปลูกผักเด็กไทยสู่วิถีพอเพียง ด้วยการจัดให้มีการประชุมชี้แจงให้ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน ทราบถึงความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ และจัดให้มีการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการทำเกษตรปลอดภัย การทำน้ำหมักชีวภาพและการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมแก่เด็กนักเรียน แล้วจึงจัดเตรียมพื้นที่ที่จะใช้ในการเพาะปลูก ซึ่งก็เป็นพื้นที่ด้านข้างติดรั้วโรงเรียนที่เดิมเคยมีหญ้าขึ้นรกร้าง ควบคุมไปกับการทำน้ำหมักชีวภาพเอาไว้ต่อไป ในสวนของเมล็ดพันธุ์ต่างๆ นั้น บางส่วนก็ซื้อมา บางส่วนนักเรียนก็จะนำมาจากที่บ้าน เพราะส่วนใหญ่ชุมชนในตำบลพิบูลทองก็จะทำเกษตรกรรมกันอยู่แล้ว สำหรับหน้าที่ในการดูแลแปลงผักนั้นได้มอบหมายให้เด็กนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ 4 - มัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นแกนหลักในการปลูกผัก ดูแลรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย โดยจะใช้เวลาในช่วงเวลาพักกลางวันพื้นฐานอาชีพ นอกจากนี้ยังได้กำหนดเวรกันไว้รดน้ำแปลงผักอีกวันละ 2 คน ไม่เว้นแม้แต่วันเสาร์-วันอาทิตย์ ซึ่งพ่อแม่ ผู้ปกครองก็รับรู้และเข้าใจในหน้าที่ของเด็กๆ ที่ต้องมาดูแลแปลงผักของโรงเรียน

สำหรับการเพาะปลูกผักในโรงเรียนจะปลูกแบบเกษตรปลอดภัย โดยใช้น้ำหมักชีวภาพที่ทำขึ้นเองมารด และไม่มีการฉีดยาฆ่าแมลง ผักที่ปลูกอยู่มีหลากหลายชนิด ได้แก่ มะเขือเปราะ ผักบุ้ง ชะอม แคน มะรุม มะละกอ ก้อย ฟริก กะเพรา และโหระพาเป็นต้น สำหรับผลผลิตที่ได้นั้นจะนำเข้าโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน และนำมาขายให้กับคุณครูหรือนักเรียนในราคาถูก นอกจากนี้ยังนำไปขายในตลาดนัดหน้าโรงเรียนที่จะมีทุกวันจันทร์ และวันศุกร์ ซึ่งก็สร้างความภาคภูมิใจให้กับเด็ก ๆ ทุกคนที่มีส่วนร่วมในโครงการฯ เมื่อได้เห็นผักที่พวกเขาได้ช่วยกันปลูก ช่วยกันดูแลโตขึ้น สามารถนำมาใช้เป็นอาหารกลางวันในโรงเรียนได้อย่างปลอดภัยและสร้างรายได้ สำหรับนำไปเป็นทุนหมุนเวียนเพื่อซื้อดิน และเมล็ดพันธุ์ให้กับโครงการฯ ต่อไปได้

จากการดำเนินโครงการอย่างเป็นรูปธรรม มีการร่วมคิดร่วมกันทำระหว่างโรงเรียน นักเรียน และชุมชน มีการปลูกผักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และสร้างจิตสำนึกเรื่องการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้เกิดขึ้นในโรงเรียน จึงทำให้โครงการเกษตรปลอดภัยปลูกผักเด็กไทยสู่วิถีพอเพียงของโรงเรียนวัดพิบูลทอง (แปลกประชาคาร) ได้รับ "รางวัลโครงการดับอุตสาหกรรมเชิงนิเวศดีเด่น" ภายใต้โครงการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับแผนแม่บทเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ ประจำปี 2558 จากกรมโรงงานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม "บ้านเรา" ก็ต้องขอแสดงความยินดีด้วยอีกครั้งกับรางวัลอันทรงเกียรตินี้ ฉบับหน้าเราจะไปพูดคุยกับใครต้องติดตาม...

สวัสดีครับ





ทำความรู้จักกับ...

# Smart Farm

(ฟาร์มอัจฉริยะ)

ในอดีตประเทศไทยเป็นเมืองเกษตรกรรมที่มีความมั่งคั่งในเรื่องของทรัพยากรทางด้านอาหาร มีความอุดมสมบูรณ์จนได้รับคำกล่าวยกย่องถึงความอุดมสมบูรณ์ว่า **“ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว”** เนื่องจากสภาพภูมิประเทศ และสภาพภูมิอากาศ มีความเหมาะสมแก่การทำเกษตรกรรม พืชพรรณธัญญาหารสามารถหาได้จากธรรมชาติรอบตัว

ปัจจุบันสภาพแวดล้อมที่เคยเป็นธรรมชาติที่สมบูรณ์เริ่มมีการเสื่อมถอย ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมด้านการเกษตร ราคาพืชผลทางการเกษตรเริ่มแปรเปลี่ยนตามปริมาณผลผลิตที่ขาดความสามารถในการคาดการณ์ล่วงหน้า สภาวะการกระจายตัวและพฤติกรรมของประชากรเปลี่ยนแปลง ทำให้แรงงานภาคการเกษตรขาดแคลนหรือขาดคุณภาพ รวมไปถึงสภาวะโลกร้อนที่ทำให้สภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลงไป จนภูมิปัญญาชาวบ้านที่สืบทอดมาหลายชั่วคนสำหรับใช้ในการดำรงชีวิตและใช้ตัดสินใจในการดำเนินกิจกรรมในไร่นา เริ่มใช้ไม่ได้ผล

แนวคิดในการนำเอาเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาผสมผสานเข้ากับงานด้านการเกษตรจึงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น คอมพิวเตอร์ อิเล็กทรอนิกส์ ไอที สื่อสาร เซ็นเซอร์ เทคโนโลยีชีวภาพ รวมทั้งนาโนเทคโนโลยี จะเข้ามาช่วยแก้ไขปัญหให้กับเกษตรกร เปลี่ยนไร่นาและฟาร์มเกษตรทั้งหลาย ให้กลายเป็นพื้นที่สุดแสนไฮเทค และทำให้ฟาร์มธรรมดาๆ กลายเป็นฟาร์มอัจฉริยะ (Smart Farm หรือ Intelligent Farm) ฟาร์มอัจฉริยะที่มีความสามารถในการรับรู้ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ด้วยเซ็นเซอร์ และทำงานอย่างกึ่งอัตโนมัติจึงเป็นสิ่งทีหลีกเลี่ยงไม่ได้ในอนาคต ถึงตอนนี้คุณพร้อมจะเปลี่ยนการทำเกษตรกรรมแบบเดิมๆ แล้วหรือยัง???

## Smart Farm

จะทำให้เกษตรกรรมกลายเป็นอาชีพที่มีความสุขที่สุดในโลก ที่ซึ่งเกษตรกรรม เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม จะอาศัยและอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืนและพอเพียง เทคโนโลยีฟาร์มอัจฉริยะนั้น ตั้งอยู่บนแนวคิดของการทำเกษตรสมัยใหม่ที่เรียกว่า เกษตรแม่นยำสูง (Precision Agriculture หรือ Precision Farming) เป็นกลยุทธ์ในการทำเกษตรที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยเกษตรกรสามารถจะปรับการใช้ทรัพยากรให้สอดคล้องกับสภาพของพื้นที่ๆน้อยๆ รวมไปถึงการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพและแม่นยำ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ได้ทั้งฟาร์มพืชและสัตว์ ยกตัวอย่างเช่น การปลูกข้าวในพื้นที่นาหลายๆ แห่ง จะสังเกตได้ว่า ผลผลิตของข้าวที่ออกมาในแต่ละต้น ให้รวงข้าวที่ไม่เท่ากัน บางบริเวณก็ให้รวงข้าวเยอะ บางบริเวณให้รวงข้าวน้อย สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะดินที่ใช้ในการเพาะปลูกในแต่ละบริเวณของท้องนา มีความสมบูรณ์ของธาตุอาหารไม่เท่ากัน ดังนั้นในการเตรียมดินก่อนทำการเพาะปลูกในระบบฟาร์มอัจฉริยะจะทำได้แม่นยำกว่า โดยอาจจะอาศัยเครื่องสแกนสภาพดินในไร่ (Soil Mapping) เพื่อเก็บข้อมูลว่าบริเวณต่างๆ มีความอุดมสมบูรณ์แตกต่างกันอย่างไร



ตรงไหนขาดแร่ธาตุชนิดใด ลักษณะดินร่วนซุยต่างกันแค่ไหน ข้อมูลเหล่านั้นจะถูกเก็บเข้าไปในฐานข้อมูลที่เชื่อมโยงกับแผนที่ของฟาร์ม แล้วสามารถดาวน์โหลดไปยังเครื่องหยอดปุ๋ยบนรถไถที่ติด GPS (Global Positioning System) ทำให้การหยอดปุ๋ยสามารถกำหนดได้ว่าจะหยอดปุ๋ยชนิดใด ลงตำแหน่งใดในฟาร์มมากหรือน้อย

จะเห็นได้ว่าฟาร์มอัจฉริยะมีความแตกต่างกับฟาร์มธรรมดาตรงที่การใช้ทรัพยากรเป็นไปอย่างแม่นยำและตรงต่อความต้องการของพืช ช่วยลดการสูญเสียทรัพยากร การให้ปุ๋ยที่ไม่มากเกินไปช่วยทำให้ดินไม่เสีย ไม่เกิดการล้นของแร่ธาตุที่อาจทำให้สภาพแวดล้อมเสื่อมลงได้ ซึ่งเป็นไปไม่ได้เลยสำหรับเกษตรกรรมแบบดั้งเดิมไม่ว่าจะเป็นเกษตรเคมี หรือ เกษตรอินทรีย์ ที่การให้ปุ๋ยก็จะให้เท่าๆ กันทั่วทั้งไร่ ไม่ต่างจากพ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกด้วยการให้กินข้าวเท่าๆ กัน ทั้งๆ ที่ลูกแต่ละคนนั้นหิวไม่เท่ากัน

## องค์ประกอบของ ฟาร์มอัจฉริยะ



การทำเกษตรแม่นยำสูง จะต้องประกอบด้วยความสามารถ 3 ด้านได้แก่

จริงๆ แล้วเกษตรแม่นยำสูงหรือฟาร์มอัจฉริยะ ใ่ว่าจะต้องใช้แต่จักรกลหนัก หรือต้องลงทุนขนาดใหญ่แต่อย่างไร หากแต่เกษตรแม่นยำสูงเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียดเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจทำการอย่างหนึ่งอย่างใดกับพื้นที่เกษตรกรรมให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด เป็นการทำการเกษตรแบบมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับหลักของเศรษฐกิจพอเพียง เพราะมีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และเกิดประโยชน์สูงสุด เป็นเรื่องของการบริหารจัดการอย่างฉลาดมากกว่าแค่เป็นการใช้เทคโนโลยีขั้นสูงในการแก้ปัญหา

ฟาร์มอัจฉริยะจะมีประโยชน์มากยิ่งขึ้นเป็นทวีคูณ หากพร้อมใจกันทำหลายๆ ฟาร์มเป็นพื้นที่กว้างขวาง แทนที่จะเป็นฟาร์มหรือไร่นาเจ้าเดียว ยิ่งทำเป็นภูมิภาคยิ่งดี เพราะสามารถนำข้อมูลมาเชื่อมโยงกัน ทำให้สามารถที่จะเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในท้องถิ่น ณ บริเวณใดบริเวณหนึ่ง ซึ่งอาจนำไปสู่การตัดสินใจเพื่อปฏิบัติการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เพื่อแก้ปัญหาบางอย่าง ก่อนที่ปัญหานั้นจะลุกลามไปในบริเวณกว้าง เช่น หากฟาร์มเลี้ยงไก่แต่ละฟาร์มมีเซ็นเซอร์ตรวจไข้หวัดนก หรือ ตรวจสัญญาณอันตรายอื่นๆ เมื่อได้รับสัญญาณอันตรายก็สามารถส่งต่อข้อมูลไปยังฟาร์มข้างเคียง หรืออาจตรวจสอบข้อมูลย้อนกลับเพื่อเช็คข้อมูลมีความถูกต้องเพียงใด ทำให้การเตือนภัยแบบเรียลไทม์จับไวต่อเหตุการณ์เป็นไปได้กว่าในอดีต



1.ความสามารถในการระบุตำแหน่ง ในฟาร์มหรือไร่สวน



2.ความสามารถในการเก็บ แปลง และวิเคราะห์ข้อมูลในระยะเวลาและมิติที่เหมาะสม



3.ความสามารถในการปรับแต่ง การใช้ทรัพยากรและต้นทุนต่างๆ รวมถึงกิจกรรมทางการเกษตร ให้เหมาะสมกับแต่ละพื้นที่ย่อยๆ ที่พบความแตกต่างกัน

เทคโนโลยีเกษตรแม่นยำสูงจะต้องมีความสามารถครบทั้ง 3 อย่าง จึงจะเรียกว่าใช้ได้จริง และเปลี่ยนฟาร์มธรรมดาให้เป็น “ฟาร์มอัจฉริยะ” ได้ และอีกไม่นานการอัปเดตเกษตรกรรมครั้งใหญ่จะเกิดขึ้น และเมื่อถึงเวลานั้นอาชีพเกษตรกรที่เคยถูกปรามาสว่าเป็นงานที่ “หลังสู้ฟ้า หน้าสู้ดิน” จะเปลี่ยนไปเป็นอาชีพที่มีความสุขที่สุดในโลก ด้วยสโลแกนใหม่ “หลังนวดспа หน้าดูจอ” ก็เป็นไปได้ ...แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า



# โรคติดต่อที่มากับ ฤดูฝน

เข้าหน้าฝนกันมาได้ซักระยะหนึ่งแล้ว หลายๆ คนก็อาจจะมีบ้างที่เจ็บป่วยไม่สบายเพราะตากฝน หรือได้รับเชื้อโรคจากโรคติดต่อที่มักจะมีการแพร่ระบาดกันในช่วงฤดูฝนนี้ มีโรคอะไรและมีวิธีป้องกันอย่างไรกันบ้างเราไปดูกันครับ

## โรคติดต่อที่มากับฤดูฝน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้



### 1. กลุ่มโรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร

อาทิ โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ตับอักเสบน

### 2. กลุ่มโรคติดต่อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อบุโพพหุหน้

อาทิ โรคเลปโตสไปโรซิส หรือโรคฉี่หนู โดยจะมีอาการไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาอย่างรุนแรง และตาแดง

### 3. กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ อาทิ

โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ หรือ ปอดบวม

### 4. กลุ่มโรคติดต่อที่เกิดจากยุงพาหะ

มีที่สำคัญต้องเฝ้าระวัง 3 โรคคือโรคไข้เลือดออก มียุงลายเป็นพาหะ ซึ่งกว่าร้อยละ 80 เป็นยุงลายที่อยู่ในบ้าน จะกัดเวลากลางวัน โรคไข้สมองอักเสบเจอี มียุงรำคาญเป็นพาหะ มักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำตามทุ่งนาเป็นตัวนำโรค และโรคมาลาเรีย มียุงก้นปล่องเป็นพาหะ ส่วนใหญ่ยุงชนิดนี้จะอาศัยอยู่ในป่า

### 5. โรคเยื่อตาอักเสบหรือโรคตาแดง

เกิดจากเชื้อไวรัสที่อยู่ในน้ำสกปรก กระเด็นเข้าตา

## วิธีการป้องกันที่ดีที่สุด

- ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
- สวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค
- เด็กและผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากสภาพอากาศมีความชื้นสูง หนาว เย็น ซึ่งทำให้คน 2 กลุ่มนี้มีภูมิคุ้มกันที่ลดลง
- ดื่มน้ำสะอาดที่ผ่านการต้มแล้วทุกครั้ง
- ล้างมือและพอกสบู่ให้สะอาดก่อนทานอาหารทุกครั้ง

## ข้อควรระวัง

เมื่อมีไข้ดกทันยาในกลุ่มแอสไพรินเด็ดขาด เนื่องจากตัวยงจะออกฤทธิ์ต่อการแข็งตัวของเลือด ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคฉี่หนู ทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสเสียชีวิตสูง



## โรคไม่ติดต่อ

นอกจากนี้ ในช่วงฤดูฝนเราต้องระมัดระวังปัญหาเท้าที่กัดเกาที่เกิดจากเชื้อรา อีกทั้งต้องระวังอันตรายจากสัตว์มีพิษที่มากับน้ำ อาทิ งู ตะขาบ แมลงป่อง เป็นต้น

**วิธีการป้องกัน** หลีกเลี่ยงการแช่น้ำสกปรกเป็นเวลานาน และสังเกตอาการจะมีพื่นแดงขึ้นที่บริเวณผิวหนัง อย่าเกา เพราะจะกลายเป็นแผลมีน้ำเหลือง

เพียงง่ายๆ แค่นี้ เราก็จะผ่านฤดูฝนอันแสนชุ่มฉ่ำไปพร้อมๆ กันอย่างมีความสุขครับ...

# กอละแมโบราณ บ้านป่าสุภาพ



**กอละแม หรือ กะละแม** เป็นขนมไทยที่มีมาตั้งแต่โบราณ นิยมทำขึ้นในวันปีใหม่ของไทย หรือช่วงสงกรานต์ แทนความความหมายถึงความเหนียวแน่น เพราะด้วยวิธีการทำที่ต้องใช้ความอดทนและเวลานาน จึงทำให้ปัจจุบันหากกอละแมทานได้ค่อนข้างยาก แวะร้านบ้านเราฉบับนี้เลยอยากจะแนะนำกอละแมเจ้าอร่อยที่กำลังสืบทอดต่อกันมากกว่า 80 ปี ให้พี่น้องบ้านเราได้รู้จักกันครับ

**กอละแมโบราณบ้านป่าสุภาพ** เป็นของนางสุภาพ ทองดี อายุ 64 ปี ตั้งอยู่ที่ หมู่ 5 ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก อยู่ใกล้กับวัดโคกหลวง หรือวัดโคกบำรุงราษฎร์ เป็นกอละแมสูตรดั้งเดิมที่ทำขายมาตั้งแต่สมัยรุ่นแม่ของป่าสุภาพ เรียกว่าเกิดมาก็เห็นแม่ทำกอละแมขายแล้ว ป่าสุภาพก็เลยรับช่วงต่อ ทำขายเรื่อยมา จนถึงวันนี้รวมเวลากว่า 80 ปีแล้ว ไม่เพียงแต่กอละแมเท่านั้นที่อร่อยขึ้นชื่อจนได้ออกรายการโทรทัศน์ **"ครัวคุณต๋อย"** ทางไทยทีวีสีช่อง 3 มาแล้วนั้น ป่าสุภาพยังทำขนมข้าวเหนียวแดงกับข้าวต้มมัดได้อร่อยมาก แต่ด้วยความที่ป่าแก่มากแล้วกับบางครั้งที่ลูกหลานต้องไปทำงาน ป่าสุภาพจึงทำแต่กอละแมกับข้าวเหนียวแดงเท่านั้น และก็ไม่ได้ทำทุกวันเพราะป่าสุภาพไม่มีหน้าร้าน จะทำตามที่มีลูกค้าโทรมาสั่ง ดังนั้นหากอยากจจะลิ้มลองความอร่อยของกอละแมป่าสุภาพที่ไม่ผสมแป้ง และเหนียวนุ่ม หวานหอมน้ำตาลมะพร้าวแล้วละก็ จะต้องโทรศัพท์มาสั่งล่วงหน้าแล้วมานัดรับที่วัดโคกหลวง หรือหากใครไม่สะดวกมารับเองก็สามารถส่งไปรษณีย์ไปให้ก็ได้ โดยจะบวกค่าส่งตามน้ำหนัก



## ขั้นตอนในการทำกอละแมมีดังนี้

1. ✓ นำข้าวเหนียว(เก่า) 4 กิโลกรัม ล้างให้สะอาด
2. ✓ นำลวกจนกับหางกะทิ หนัก 6.4 กิโลกรัม ด้วยไฟกลางไปเรื่อยๆ จนข้าวแตกอยู่เป็นแป้ง
3. ✓ ใส่น้ำตาลมะพร้าว หนัก 8 กิโลกรัม กวนอย่างสม่ำเสมอ ระวังอย่าให้ไหม้ จนใกล้แห้งก็ใส่หัวกะทิ หนัก 4.6 กิโลกรัม กวนต่อไปเรื่อยๆ จนกอละแมไม่เหนียวติดไม้พาย ก็เป็นอันใช้ได้
4. ✓ นำเทใส่ถาดแล้วเป่าพัดลมให้คายความร้อนจึงตัดใส่ถุงๆ ละครึ่งกิโลกรัม



ป่าสุภาพ ทองดี

รวมเวลาในการทำตั้งแต่เริ่มกวนกะทิจนเสร็จพร้อมทานใช้เวลาทั้งสิ้นกว่า 4 ชั่วโมง กอละแมของป่าไม่ใส่แป้งและไม่ใส่สารกันบูดจึงทานได้อย่างปลอดภัย มีอายุอยู่ได้ประมาณ 10 วันโดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น บรรจุขายถุงละครึ่งกิโลกรัมราคา 70 บาทเท่านั้น หากพี่น้องบ้านเราสนใจอยากทานกอละแมอร่อยๆ สูตรโบราณดั้งเดิมก็โทรศัพท์ไปสั่งล่วงหน้าได้ที่ 084-5711944 รับรองอร่อยจนหยุดไม่ได้เลยครับ...



# LNG คืออะไร



ก่อนที่เราจะรู้จักกับ LNG ว่าคืออะไรลองรู้จักกับคำที่คล้ายๆ กันก่อนดีกว่า นั่นก็คือ คำว่า NGV, CNG, LNG เริ่มกันที่คำว่าก๊าซธรรมชาติ ซึ่งเขียนเป็นภาษาอังกฤษ คือ Natural Gas ย่อๆ คือ NG ซึ่งจะเห็นว่าเป็นองค์ประกอบอยู่ในทั้งสามคำที่กล่าวไว้แล้ว มาดูกันว่าแต่ละคำย่อมาจากอะไรและมีความหมายแตกต่างกันอย่างไร

- ▶ **NGV ย่อมาจาก Natural Gas for Vehicle**  
แปลว่า “ก๊าซธรรมชาติที่ถูกนำมาใช้ในยานพาหนะ”
- ▶ **CNG ย่อมาจาก Compressed Natural Gas**  
แปลว่า “ก๊าซธรรมชาติที่ถูกอัดแรงดัน”
- ▶ **LNG ย่อมาจาก Liquefied Natural Gas**  
แปลว่า “ก๊าซธรรมชาติที่ถูกทำให้กลายเป็นของเหลว” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “ก๊าซธรรมชาติเหลว”

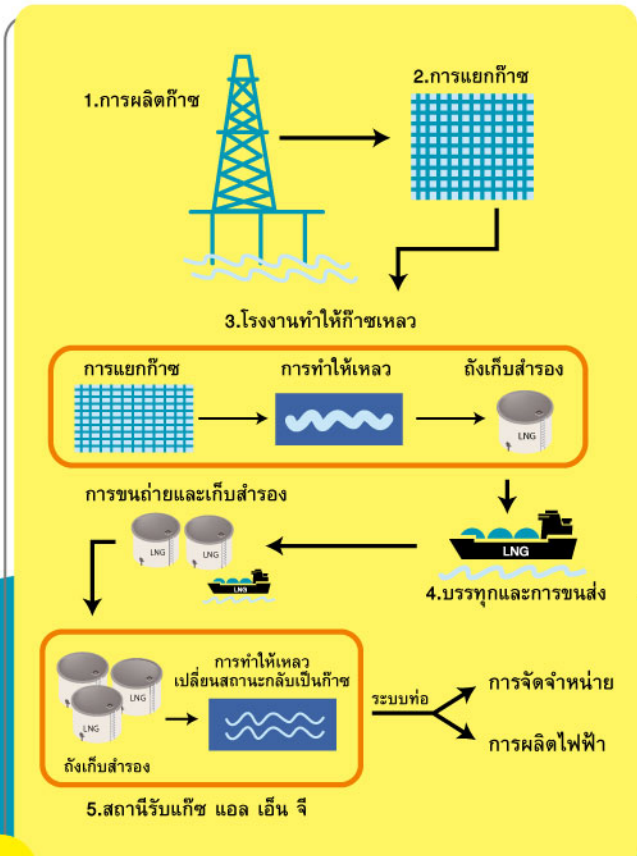
ดังนั้นความแตกต่างระหว่าง LNG กับ NGV(หรือ CNG) ก็คือสถานะของมันนั่นเอง โดยที่ LNG มีสถานะเป็นของเหลว แต่ NGV (หรือ CNG) นั้นจะมีสถานะเป็นก๊าซ

LNG หรือ ก๊าซธรรมชาติเหลว คือก๊าซธรรมชาติที่ถูกลดอุณหภูมิลงมาอยู่ที่ประมาณ -160 องศาเซลเซียส จนเนื้อก๊าซมีปริมาตรลดลงกว่า 600 เท่า และมีสภาพเป็นของเหลว ซึ่งทำให้สะดวกต่อการขนส่งไปยังสถานที่ที่ท่อส่งก๊าซไปไม่ถึง

ดังนั้นกระบวนการเก็บรักษาหรือการขนส่ง LNG จึงจำเป็นต้องใช้ถังชนิดพิเศษที่สามารถรักษาอุณหภูมิให้คงสถานะในรูปของเหลวดังกล่าวได้ มีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการขนส่งก๊าซธรรมชาติจากแหล่งที่อยู่ไกลเกินกว่าจะสร้างท่อส่งก๊าซเพื่อขนก๊าซมา จึงมีการส่งก๊าซมาในรูปของเหลว ก่อนนำมาเปลี่ยนสภาพให้กลับมาเป็นก๊าซอีกครั้งเมื่อถึงปลายทาง LNG จึงถือเป็นพลังงานทางเลือกที่สำคัญในปัจจุบัน จัดเป็นเชื้อเพลิงที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เนื่องจาก LNG เป็นเชื้อเพลิงที่มาจากก๊าซธรรมชาติมีส่วนประกอบหลักคือ “มีเทน” มากถึงร้อยละ 90 โดยมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับก๊าซธรรมชาติทั่วไปคือ ไม่มีกลิ่น ไม่มีพิษและไม่มีฤทธิ์กัดกร่อนมากกว่าอากาศ เมื่อ LNG รั่วไหลสู่สิ่งแวดล้อม LNG จะระเหยกลายเป็นไอแพร่กระจายในอากาศได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่เกิดการตกค้างในน้ำหรือดิน ทำให้ยากต่อการลুকติดไฟ

โดยปกติการขนส่งก๊าซธรรมชาติจากแหล่งผลิตไปถึงผู้ใช้ จะส่งผ่านท่อส่งก๊าซ อย่างไรก็ตาม กรณีที่ระยะทางระหว่างแหล่งผลิตและผู้ซื้ออยู่ห่างไกลเกินกว่า 2,000 กิโลเมตร การขนส่งทางระบบท่อทำได้ยากและใช้เงินลงทุนค่อนข้างสูง การขนส่งก๊าซธรรมชาติโดยทางเรือ จึงเป็นวิธีที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพ โดยจะแปรสถานะก๊าซธรรมชาติให้กลายเป็นของเหลว แล้วขนส่งทางเรือที่ออกแบบเป็นพิเศษ ซึ่งภายในบรรทุกจนวนอย่างดี และตัวเรือหุ้มสองชั้นเพื่อให้เกิดความแข็งแรงและปลอดภัย

สำหรับในประเทศไทยถึงแม้จะไม่ได้มีการนำเข้าก๊าซธรรมชาติทั้ง 100% เพราะไทยพบแหล่งก๊าซธรรมชาติในอ่าวไทย และอีกส่วนนำเข้าจากประเทศพม่าที่ไม่ไกลเกินไปนัก จึงมีการขนส่งผ่านท่อบริเวณอ่าวไทยได้ แต่กระนั้นแหล่งก๊าซธรรมชาติอ่าวไทยในระยะยาวก็จะเริ่มลดลง การค้นพบแหล่งขนาดใหญ่ในไทยก็เหลือไม่มาก ประกอบกับการที่ประเทศไทยได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ราคาน้ำมันในตลาดโลกที่มีความผันผวนและทรงตัวอยู่ในระดับสูง ดังนั้นเพื่อความมั่นคงในระยะยาวรัฐบาลจึงได้อนุมัติให้มีการนำเข้า LNG มาในประเทศไทยตั้งแต่ปี 2554 จนถึงปัจจุบัน โดยได้มีการนำเข้าจากประเทศการ์ตา สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลียและแอฟริกา เป็นต้น

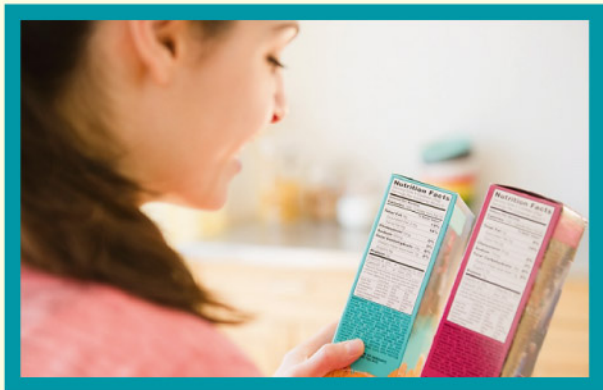






# ฉลาดก่อนซื้อ

สุขภาพที่ดีเริ่มต้นง่าย ๆ จากการ “อ่านฉลากที่ระบุถึงโภชนาการบนอาหารที่ซื้อ” เพราะอาหารบางชนิดเมื่อมองด้วยตาเปล่าอาจแลดูมีคุณประโยชน์และมีพลังงานต่ำ แต่ในความเป็นจริงกลับแฝงไปด้วยส่วนผสมบางอย่างที่เต็มไปด้วยไขมัน หรือมีส่วนประกอบที่ไม่เหมาะกับสุขภาพของคุณก็เป็นได้ ดังนั้น เพียงแค่ใส่ใจอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อสักนิด คุณก็สามารถมีสุขภาพที่ดีอย่างชาญฉลาดได้ไม่ยาก



**ฉลากโภชนาการ** คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม หรือภาษาอังกฤษเรียกว่า “Nutrition Information” ซึ่งจะระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้นไว้ โดยจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับผู้ที่ใส่ใจดูแลสุขภาพ หรือผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด หรือแม้แต่เด็ก ๆ ในวัยกำลังเจริญเติบโต เนื่องจากจะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นๆ จึงทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารได้ตรงตามภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล ในแต่ละช่วงวัย ทั้งยังสามารถนำไปเป็นข้อมูลเปรียบเทียบเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารยี่ห้อที่ให้ประโยชน์มากที่สุดได้อีกด้วย

การอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อ ยังช่วยให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตซึ่งต้องควบคุมปริมาณโซเดียมก็ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานที่มีส่วนผสมของเกลือ และน้ำตาล หรือในผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงซึ่งต้องควบคุมคอเลสเตอรอล ก็ควรเลือกรับประทานอาหารประเภทที่มีเส้นใยอาหารสูงหรืออาหารประเภทธัญพืช แม้กระทั่งการเลือกอาหารว่างคุณก็ยังสามารถใช้การอ่านฉลากในการเลือกผลิตภัณฑ์ เช่น ไอศกรีมที่มีพลังงานและความหวานพอดี และใช้สีจากรธรรมชาติเป็นส่วนผสม เพื่อเป็นอาหารว่างที่เหมาะสมให้กับเด็กๆ ได้โดยเด็กๆ สามารถรับประทานอาหารว่าง ได้วันละ 2 มื้อ ซึ่งอาหารว่างที่เหมาะสมควรมีพลังงานโดยเฉลี่ยไม่เกินมื้อละ 100-150 กิโลแคลอรี และปริมาณน้ำตาลไม่เกิน 12 กรัมหรือ 3 ช้อนชา

ดังนั้น การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ จึงเป็นวิธีการง่ายๆ ที่ช่วยให้คุณเลือกผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมให้กับทุกคนในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวที่มีเด็กและผู้สูงอายุ

คำถามที่ตามมาก็คือ “แล้วฉลากโภชนาการ มีวิธีการอ่านอย่างไร” ซึ่งคำตอบนั้นง่ายมาก เพียงแค่คุณทราบหลักต่างๆ ดังต่อไปนี้

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1,1/3 ช้อนโต๊ะ (20 กรัม) (Serving size 1,1/3 tsp (20g))	1
จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ (Servings per container) : 15	2
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving) พลังงานทั้งหมด 70 กิโลแคลอรี (Total energy 70 kcal) (พลังงานจากไขมัน 15 กิโลแคลอรี)	3
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน	4
ไขมันทั้งหมด (Total fat) 0 น. (g)	0 %
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) 0 น. (g)	0 %
คอเลสเตอรอล (Cholesterol) 0 น. (mg)	0 %
โปรตีน (Protein) 1 น. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) 17 น. (g)	6 %
ใยอาหาร (Dietary fiber) 1 น. (g)	4 %
น้ำตาล (Sugars) 5 น. (g)	
โซเดียม (Sodium) 5 น. (mg)	0 %

## 1. “หนึ่งหน่วยบริโภค”

หมายถึงปริมาณการกินต่อครั้งที่ผู้ผลิต แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน

## 2. “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ”

หมายถึง เมื่อรับประทานครั้งละ “หนึ่งหน่วยบริโภค” แล้ว อาหารห่อนี้ กล่องนี้ สามารถรับประทานได้กี่ครั้งหรือแบ่งกินได้กี่คน

## 3. “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

หมายถึง เมื่อรับประทานในปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้ว จะได้พลังงานและสารอาหารเท่าไร

## 4. “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน”

หมายถึง ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่มีในหนึ่งหน่วยบริโภคเทียบกับปริมาณที่คนเราต้องการในหนึ่งวัน

เมื่อทราบหลักในการอ่านฉลากโภชนาการกันแล้ว คงเห็นตรงกันแล้วใช่ไหมว่าการอ่านฉลากโภชนาการนั้น ทั้งอ่านง่าย...ได้ประโยชน์ แถมเป็นเคล็ด(ไม่)ลับเพื่อการมีสุขภาพดีที่แสนง่ายอีกด้วย แต่ที่สำคัญอย่าลืมอ่านฉลากบนผลิตภัณฑ์ให้ครบถ้วนก่อนหยิบลงตะกร้า โดยควรดูทั้งชื่อบริษัทผู้ผลิต ซึ่งควรเป็นบริษัทที่ได้รับการยอมรับและมีมาตรฐานข้อแนะนำ ค่าเตือนต่างๆ รวมไปถึงวันที่ผลิตและวันหมดอายุ ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์ของตัวเองและคนที่คุณรักซึ่งเป็นคนที่ได้รับประโยชน์ไปเต็มๆ นั่นเอง

Hi!

บอกเล่าเก้าสิบ

# ผลการตรวจวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อม โรงไฟฟ้าราชบุรี

## คุณภาพอากาศบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี

### กรกฎาคม 2558

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 30

วัดนิกบุญฯ	อยู่ระหว่าง การซ่อมแซมอุปกรณ์
วัดบางกะโต	9-52
วัดโพธิ์ราชบุรี	13-48
วัดบางลาน	17-73
บ้านชาวเหนือ	14-61



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 2

วัดนิกบุญฯ	0-7
วัดบางกะโต	1-2
วัดโพธิ์ราชบุรี	0-0
วัดบางลาน	0-3
บ้านชาวเหนือ	1-2



### สิงหาคม 2558

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 21

วัดนิกบุญฯ	อยู่ระหว่าง การซ่อมแซมอุปกรณ์
วัดบางกะโต	10-22
วัดโพธิ์ราชบุรี	11-34
วัดบางลาน	18-31
บ้านชาวเหนือ	15-32



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 2

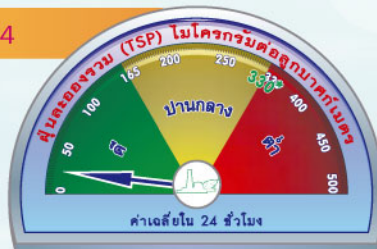
วัดนิกบุญฯ	0-9
วัดบางกะโต	2-2
วัดโพธิ์ราชบุรี	0
วัดบางลาน	0-8
บ้านชาวเหนือ	2-3



### กันยายน 2558

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 24

วัดนิกบุญฯ	อยู่ระหว่าง การซ่อมแซมอุปกรณ์
วัดบางกะโต	12-55
วัดโพธิ์ราชบุรี	12-55
วัดบางลาน	16-60
บ้านชาวเหนือ	11-58



ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 1

วัดนิกบุญฯ	0-6
วัดบางกะโต	1-8
วัดโพธิ์ราชบุรี	0-0
วัดบางลาน	0-7
บ้านชาวเหนือ	2-2



\*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

### กรกฎาคม 2558



ค่าที่วัดได้ 33 องศาเซลเซียส



ค่าที่วัดได้ 8.0 pH



ค่าที่วัดได้ 4.3 มิลลิกรัมต่อลิตร

### สิงหาคม 2558



ค่าที่วัดได้ 31 องศาเซลเซียส



ค่าที่วัดได้ 8.1 pH



ค่าที่วัดได้ 3.6 มิลลิกรัมต่อลิตร

### กันยายน 2558



ค่าที่วัดได้ 31 องศาเซลเซียส



ค่าที่วัดได้ 8.1 pH



ค่าที่วัดได้ 5.6 มิลลิกรัมต่อลิตร

หมายเหตุ

ค่ามาตรฐานของกรมชลประทาน ตามคำสั่งกรมชลประทานที่ 73/2554

ค่ามาตรฐานคุณภาพน้ำทิ้งจากโรงงานอุตสาหกรรมและนิคมอุตสาหกรรม ตามประกาศกระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ ฉบับที่ 24 (พ.ศ.2547)



## สนุกคิด พิชิตรางวัล

กลับมาร่วมสนุกกับบ้านเราอีกครั้งฉบับนี้เราก็มีเกมมาให้ร่วมสนุกกันอีกเช่นเคย เพียงตอบให้ได้ว่า **สถานที่ท่องเที่ยวต่อไปนี้คือที่ไหน และอยู่ในจังหวัดใด?** ทุกแห่งอยู่ในประเทศไทยและนำไปท่องเที่ยวทั้งนั้นเลยครั้น ผู้ที่ตอบคำถามได้ถูกต้อง 100 คนแรก จะได้รับกระเป๋าผ้าสีสดใสส่งให้ถึงบ้าน ขอสงวนสิทธิ์บ้านเลขที่ละ 1 รางวัล และไม่รับกระดาดคำตอบที่ใช้การถ่ายเอกสาร ต้องตัดจากปกหลังของวารสารบ้านเรานี้เท่านั้นนะครั้น **(หมดเขตรับคำตอบ 30 พ.ย. 58)**



### เฉลยคำถามฉบับที่แล้ว

1. อาคารเรียนที่ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ร่วมสมทบทุนสร้างให้โรงเรียนวัดห้วยหมูฯ ชื่อว่าอาคารผลิตไฟฟ้าราชบุรีประชาอุปถัมภ์
2. รางวัลสาสมารถรมจักรมีขึ้นเพื่อมอบให้แก่ผู้ที่ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา เพื่อส่งเสริมยกย่องคุณความดีและประกาศเกียรติคุณให้ปรากฏโดยทั่วไป
3. "วิชยศิลป์" หมายถึงสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และมีความหมายว่าพระองค์ท่านทรงเป็นปราชญ์ที่มีความรอบรู้ในวัฒนธรรมด้านต่างๆ
4. เมฆ "นิมโบสตรตัส" หมายถึง เมฆสีเทา ทำให้เกิดฝนพรั่า และมักปรากฏสายฝนจากฐานเมฆ
5. พืชที่ใช้น้ำน้อยมีหลายชนิด เช่น งาดำ พักทอง พักเขียว แก้วมังกร มะละกอ พืชตระกูลถั่ว ถั่วทุกชนิด



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

