ทรงพระเจริญ

บ้านเรา

ปีที่ 11 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2557

วารสารบ้านเรา

ปีที่ 11 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2557

สารบัญ CONTENTS

วารสารเพื่อชุมชนและสิ่งแวดล้อม

คอลัมน์พิเศษ

3 ค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ

คนข้างบ้าน

4 กิจกรรมที่น่าสนใจของโรงไฟฟ้าราชบุรี ในรอบ 3 เดือน

บ้านเราทำได้

8 บ้านไร่..ชุมชนปลอดขยะ (Zero waste)

รอบรู้เรื่องพลังงาน

10 วิธีใช้แอร์หน้าหนาว

ท่องโลกสิ่งแวดล้อม

11 ความหลากหลายทางชีวภาพ

ชวนเที่ยวบ้านเรา

12 วัดโคกหลวง

แวะร้านบ้านเรา

13 วุ้นมะพร้าวน้ำหอม... ตำบลบ้านฆ้อง

สนามความรู้

14 วันดินโลก

คุยเฟื่องเรื่องสุขภาพ

15 โยเกิร์ต (Yogurt) คืออะไร?

คุยกันท้ายเล่ม

16 ผลคุณภาพอากาศ ต.ค.-พ.ย.57

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

ค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการ

ในปี 2557 คสช.

หรือคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ได้ตั้งค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการขึ้น มีวัตถุประสงค์สร้างสรรค์ประเทศไทยให้เข้มแข็ง โดยคนในชาติจะต้องมีความเข้มแข็งก่อน ซึ่งคนในชาติจะเข้มแข็งได้นั้นควรมีหลักทั้ง 12 ประการ ดังนี้

1. มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
2. ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม
3. กตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์
4. ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม
5. รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยอันดีงาม
6. มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ หวังดีต่อผู้อื่น เผื่อแผ่และแบ่งปัน
7. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง
8. มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่
9. มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
10. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รู้จักอดออมไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น มีไว้พอกินพอใช้ ถ้าเหลือก็แจกจ่ายจำหน่าย และพร้อมที่จะขยายกิจการเมื่อมีความพร้อม เมื่อมีภูมิคุ้มกันที่ดี
11. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำๆ หรือกิเลส มีความละอายเกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา
12. คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม และของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง

ทั้งนี้ การจะสร้างคนในชาติให้เข้มแข็งนั้น ส่วนหนึ่งคือต้องเริ่มจากการสร้างเยาวชนของชาติในวันนี้ให้เข้มแข็ง เพื่อเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีเป็นกำลังสำคัญในการสร้างชาติให้เข้มแข็งในวันข้างหน้า ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานหรือ สพฐ. ก็ได้นำหลักการดังกล่าวมาขยายผล โดยได้เตรียมเผยแพร่เรื่องดังกล่าวไปสู่สถานศึกษาด้วยการบรรจุไว้ในหลักสูตรวิชาประวัติศาสตร์และหน้าที่พลเมือง พร้อมกับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเด็กและเยาวชนในเรื่องนี้อย่างจริงจังด้วย

ทั้งนี้ทั้งนั้น ในวันนี้สังคมทุกภาคส่วน คนไทยทุกคนในชาติก็สามารถร่วมแรงร่วมใจร่วมมือกันสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชาติของเราได้ด้วยความสามัคคี เพื่อให้บ้านเมืองแข็งแรง สวยงาม อยู่อย่างสงบสุขและร่มเย็น มาช่วยกันนะครับพี่น้องชาวไทยทุกคน

กิจกรรมที่น่าสนใจของโรงไฟฟ้าราชบุรีในรอบ 3 เดือน

ถวายเงินทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2557

ดำเนินการแล้วเสร็จไปเป็นที่เรียบร้อยสำหรับกิจกรรมเนื่องในเทศกาลทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2557 ของโรงไฟฟ้าราชบุรี เพื่อร่วมกันสืบทอดประเพณีอันดีงามของพุทธศาสนิกชนชาวไทย ด้วยการนำเครื่องปัจจัยไทยธรรมและเงินปัจจัยไปถวายแด่เจ้าอาวาสวัดในพื้นที่ 9 ตำบลรอบโรงไฟฟ้า จำนวน 34 วัดและวัดในพื้นที่ใกล้เคียง อีก 5 วัดรวมทั้งสิ้น 39 วัด เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา

สนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์ดำรงธรรมจังหวัดราชบุรี

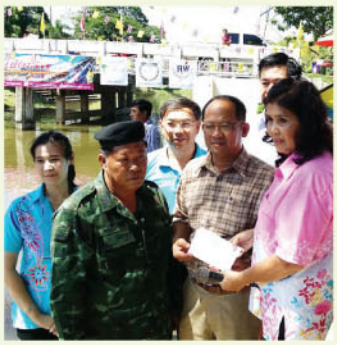
นายสมนึก จินดาทรัพย์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด (คนขวา) มอบเงินสนับสนุนการจัดซื้อรถยนต์กระบะ 4 ประตู พร้อมอุปกรณ์ มูลค่ารวมกว่า 900,000 บาท สำหรับใช้ในการดำเนินงานของศูนย์ดำรงธรรมจังหวัดราชบุรี เนื่องในโอกาสครบรอบ 15 ปีของการก่อตั้งบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ในเดือนมีนาคม 2558 โดยมี นายสุรพล แสวงศักดิ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นผู้แทนรับมอบ ณ ศาลากลางจังหวัดราชบุรี เมื่อเร็วๆ นี้

สนับสนุนงบประมาณซ่อมเครื่องกำเนิดไฟฟ้า รพ.ดำเนินสะดวก

นายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ และนายเขมชาติ สถิตย์ตันติเวช ผู้จัดการส่วนอาวุโส ส่วนชุมชนสัมพันธ์ เป็นผู้แทนบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด มอบเงินสมทบเป็นค่าซ่อมแซมเครื่องกำเนิดไฟฟ้า เพื่อใช้ในกิจการของโรงพยาบาลดำเนินสะดวก โดยมี นายแพทย์ประชา ชยาภัย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลดำเนินสะดวกเป็นผู้แทนรับมอบ เมื่อเร็วๆ นี้

โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมมุทิตาสักการะเจ้าคณะตำบลสี่หมื่น-แพงพวย

นายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส ฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ เป็นผู้แทนบริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด นำแจกันดอกไม้ ถวายเป็นมุทิตาสักการะแด่พระครูนิวิฐธรรมาภรณ์ (นิวัฒน์ อตตคุตโต น.ธ.เอก) เจ้าอาวาสวัดท่าเรือ ต.แพงพวย อ.ดำเนินสะดวก ในโอกาสได้รับการแต่งตั้ง ให้ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าคณะตำบลสี่หมื่น - แพงพวย ณ วัดท่าเรือ



ร่วมกิจกรรมแข่งขันเรือประเพณี

นายณัฐพร ศรีสิงห์ ผู้อำนวยการฝ่ายอาวุโส พร้อมทีมงานฝ่ายองค์กรสัมพันธ์ ร่วมกิจกรรมในงานประเพณีชักพระแข่งเรือของตำบลสามเรือนและการแข่งขันเรือพายประจำปี 2557 ของตำบลพิกุลทอง ซึ่งเป็นงานประเพณีที่ทั้งสองตำบล จัดให้มีขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรมอันดีของไทย รวมถึงเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีของคนในชุมชน

ร่วมกิจกรรมกับชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขอำเภอดำเนินสะดวก

โรงไฟฟ้าราชบุรีส่งผู้ปฏิบัติงานส่วนชุมชนสัมพันธ์ เข้าร่วมกิจกรรมศึกษาดูงานกับเจ้าหน้าที่ อาสาสมัครสาธารณสุข อำเภอดำเนินสะดวก ณ โรงไฟฟ้าบางปะกงและชุมชนรอบโรงไฟฟ้าบางปะกง ตามโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีสุขภาพชุมชนรอบโรงไฟฟ้า ที่ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขอำเภอดำเนินสะดวก และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอดำเนินสะดวก จัดขึ้นเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางด้านวิถีชีวิตที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนที่อาศัยรอบโรงไฟฟ้าอื่นๆ เมื่อเร็วๆ นี้

โครงการเพื่อนบ้านเราอำเภอดำเนินสะดวก

นายอดุลรัตน์ องอาจยุทธ
นายอำเภอดำเนินสะดวก

โรงไฟฟ้าราชบุรีร่วมกับอำเภอดำเนินสะดวก จัดกิจกรรมภายใต้โครงการ "เพื่อนบ้านเรา" โดยเมื่อเร็วๆ นี้ ได้จัดให้มีโครงการเพิ่มประสิทธิภาพและลดต้นทุนการผลิตสินค้าเกษตร สู่ประชาคมอาเซียน เพื่ออบรมให้ความรู้ในเรื่องกระบวนการเพาะปลูกพืชตามมาตรฐานการผลิต GAP และการลดต้นทุนการผลิตในด้านต่างๆ ทำให้สามารถค้าขายในตลาดอาเซียนได้ โดยวิทยากรจากสำนักงานเกษตรอำเภอดำเนินสะดวก และมีนายอดุลรัตน์ องอาจยุทธ นายอำเภอดำเนินสะดวก เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรม ซึ่งได้รับความสนใจจากกลุ่มเกษตรกรจากอำเภอดำเนินสะดวกเข้าร่วมอบรมทั้งสิ้น 120 คน

โครงการเสริมสร้างศักยภาพสื่อมวลชนจังหวัดราชบุรี ประจำปี 2557

โรงไฟฟ้าราชบุรีจัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพสื่อมวลชนจังหวัดราชบุรี ประจำปี 2557 โดยนำพี่น้องสื่อมวลชนจังหวัดราชบุรีจำนวน 59 คน เดินทางไปทัศนศึกษา ณ จังหวัดสระแก้ว และจัดให้มีการอบรมสัมมนาเรื่อง"สภาวะเชิงบวกกับความสำเร็จในการทำงานด้านสื่อสารมวลชน" โดยมี ดร.ภาคิน ธราธรศิริ เป็นวิทยากร ณ ห้องศรีหรัญ โรงแรมอินโดจีน จังหวัดสระแก้ว นอกจากนั้นยังได้นำคณะสื่อมวลชนจังหวัดราชบุรีเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงของจังหวัดสระแก้ว เช่น ปราสาทสด็กก็อกธม และตลาดอินโดจีน ก่อนเดินทางกลับจังหวัดราชบุรีโดยสวัสดิภาพ

ผู้ตรวจการสิ่งแวดล้อมฯ ลงพื้นที่สังเกตการณ์ การตรวจวัดคุณภาพน้ำของโรงไฟฟ้าราชบุรี

เมื่อเร็วๆ นี้ ผู้ตรวจการสิ่งแวดล้อมโรงไฟฟ้าราชบุรีที่ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นคณะทำงานร่วมตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อมโรงไฟฟ้าราชบุรี จำนวน 4 คน นำโดยนายปราโมชย์ อุทัยนาม ปลัดอำเภอเมืองราชบุรี ผู้แทนนายอำเภอเมืองราชบุรี ลงพื้นที่สังเกตการณ์การตรวจวัดคุณภาพน้ำผิวดินที่ปล่อยออกจากโรงไฟฟ้าราชบุรี ร่วมกับเจ้าหน้าที่จากฝ่ายสิ่งแวดล้อมโครงการ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ที่เข้ามาทำการตรวจวัดคุณภาพน้ำเป็นประจำทุกๆ 4 เดือน จำนวน 3 จุด ดังนี้ 1.บริเวณจุดปล่อยน้ำคลองบางป่า 2. บริเวณเหนือจุดปล่อยน้ำ 1 กิโลเมตร 3.บริเวณท้ายจุดปล่อยน้ำ 1 กิโลเมตร

รางวัล CSR-DIW Continuous Award ประจำปี 2557

เมื่อเร็วๆ นี้ นายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ นายสมบูรณ์ โฆษิตวานิช ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารและการเงิน เป็นผู้แทน บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด เข้าร่วมในพิธีมอบรางวัล "โครงการพัฒนาโรงงานอุตสาหกรรมให้มีความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างมีส่วนร่วม" หรือ CSR-DIW 2014 ที่จัดขึ้นโดยกรมโรงงานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม ณ ห้องแกรนด์ฮอลล์ ศูนย์แสดงนิทรรศการและประชุมไบเทค บางนา โดยมี ดร.อรรชกา สีบุญเรือง ปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม เป็นประธานในพิธี โดยในปีนี้ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด ได้สมัครเข้าร่วมโครงการส่งเสริมศักยภาพโรงงานมุ่งสู่การพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมและความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างยั่งยืน หรือ CSR-DIW Continuous Award ซึ่งอยู่ภายใต้ "โครงการพัฒนาโรงงานอุตสาหกรรมให้มีความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างมีส่วนร่วม" และโรงไฟฟ้าราชบุรีได้ผ่านการทวนสอบจนทำให้โรงไฟฟ้าพลังความร้อน และโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วมได้รับรางวัล CSR-DIW Continuous Award ทั้ง 2 ประเภท โดยมีบริษัทอื่นๆ ที่เข้าร่วมโครงการและได้รับรางวัลในครั้งนี้รวม 272 รายทั่วประเทศ

โรงไฟฟ้าราชบุรีรับการตรวจประเมินรางวัล EIA Monitoring Awards 2014

หลังจากที่ในเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา โรงไฟฟ้าราชบุรี ได้รับการตรวจสอบการดำเนินงานตามโครงการสถานประกอบการที่ปฏิบัติตามมาตรการในรายงานวิเคราะห์ผลกระทบและสิ่งแวดล้อม และมีการจัดการสภาพแวดล้อมดีเด่นประจำปี 2557 (EIA Monitoring Awards 2014) ของสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยกรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) จากโครงการระบบรับส่งน้ำมันเตาสำหรับโรงไฟฟ้าพลังความร้อนราชบุรี หน่วยที่ 1- 2 ไปแล้วนั้น

เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2557 โรงไฟฟ้าราชบุรีก็ได้ให้การต้อนรับคณะทำงานติดตามตรวจสอบการดำเนินงานภายใต้โครงการดังกล่าวอีกครั้ง เพื่อมาตรวจสอบการดำเนินงานของโครงการโรงไฟฟ้าราชบุรี โดยมีนายนิมิตร เล็กเจริญสุข รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรี จำกัด นายสุทธิชัย สุระนาถ ผู้จัดการส่วนความปลอดภัย สิ่งแวดล้อมและบริหารความเสี่ยง พร้อมด้วยผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องร่วมให้การต้อนรับและตอบข้อซักถาม ตลอดจนนำชมพื้นที่ของโรงไฟฟ้าพลังความร้อน โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม ระบบกำจัดก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ระบบปรับปรุงคุณภาพน้ำ และบริเวณต่างๆ ภายในโรงไฟฟ้าราชบุรี ซึ่งผลการดำเนินงานของโครงการโรงไฟฟ้าราชบุรี และโครงการระบบรับส่งน้ำมันเตาสำหรับโรงไฟฟ้าพลังความร้อนราชบุรี หน่วยที่ 1- 2 จะผ่านการพิจารณาและตัดสินให้ได้รับรางวัล EIA Award 2014 หรือไม่นั้น วารสารบ้านเราจะมาแจ้งให้ทราบต่อไป

โรงไฟฟ้าราชบุรีรับการตรวจประเมินระบบ ISO14001 / OHSAS18001

เมื่อวันที่ 17-20 พฤศจิกายน ที่ผ่านมา โรงไฟฟ้าราชบุรีรับการตรวจประเมินระบบการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม (ISO14001:2004) และระบบการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย (OHSAS18001 :2007) จากบริษัท DNV. Thailand จำกัด โดยมีนายอาดิษ เย็นประสิทธ์ เป็นผู้ตรวจประเมิน ผลการตรวจประเมินพบข้อบกพร่องย่อย (Minor) 1 รายการ ข้อสังเกต (Observation) 7 รายการ และข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา (OFI) จำนวน 2 รายการ ซึ่งโรงไฟฟ้าราชบุรีจะต้องดำเนินการแก้ไขข้อบกพร่องทั้งหมดให้แล้วเสร็จภายใน 30 วัน

บ้านไร่..ชุมชนปลอดขยะ (Zero waste)

บ้านเราทำได้ฉบับนี้เรามีนัดพูดคุยกับผู้นำชุมชนของตำบลบ้านไร่ที่มีส่วนผลักดันให้ชุมชนในตำบลบ้านไร่เป็นชุมชนปลอดขยะ (Zero Waste)

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้จัดทำโครงการประกวดชุมชนปลอดขยะ (Zero Waste) เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของประชาชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการดำเนินงานด้านการจัดการขยะมูลฝอยแบบครบวงจร

นางบุญเรือน รัตนมุง นายกเทศบาลตำบลบ้านไร่ ได้ตระหนักถึงปัญหาขยะในตำบลบ้านไร่ที่มีเพิ่มมากขึ้น จึงได้เข้าร่วมโครงการนี้และเข้ามาจัดการขยะมูลฝอยในชุมชน ซึ่งเกิดจากการอุปโภคและบริโภคในแต่ละวันของประชาชนตำบลบ้านไร่ โดยในระยะแรกของการทำโครงการชุมชนปลอดขยะนั้น เทศบาลบ้านไร่ได้คัดเลือกพื้นที่หมู่ 1 ชุมชนบ้านศาลา เป็นชุมชนนำล่อง โดยนายกบุญเรือนได้เล่าถึงขั้นตอนในการดำเนินโครงการว่า

"ในตอนแรกที่เทศบาลตัดสินใจจะทำโครงการชุมชนปลอดขยะนี้ ก็ได้เลือกชุมชนที่ผู้นำมีความพร้อม และยินดีที่จะร่วมโครงการรวมถึงอยากเปลี่ยนแปลงชุมชนของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งก็ได้เลือกชุมชนบ้านศาลา ที่มีนายสุพจน์ โตแทน เป็นผู้ใหญ่บ้าน และได้รวบรวมสมาชิกมาร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อผลปริมาณขยะในชุมชน โดยใช้หลัก 3Rs ซึ่งได้แก่ การลดปริมาณขยะ (Reduce) การนำกลับมาใช้ซ้ำ (Reuse) และการนำกลับไปแปรรูปมาใช้ใหม่ (Recycle) โดยเทศบาลบ้านไร่ได้ส่งเจ้าหน้าที่ได้ลงไปให้ความรู้และร่วมทำกิจกรรมในเรื่องการจัดการขยะตามหลัก 3Rs รวมถึงสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ เกี่ยวกับการจัดการขยะเช่น ถังหมัก ถังขยะแยกสี และป้ายประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ซึ่งเทศบาลบ้านไร่ได้ให้ความสำคัญกับการจัดเก็บขยะมูลฝอยในชุมชน เพราะมีปริมาณขยะที่กำจัดไม่หมดในแต่ละวัน และมีสะสมกันมากขึ้นทุกที ซึ่งสาเหตุขยะล้นเมืองนี้จะนำมาถึงปัญหาสุขภาพและสิ่งแวดล้อมในชุมชนต่อไป ดังนี้เทศบาลบ้านไร่จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ จัดทำแผนงาน/โครงการด้านการจัดเก็บขยะในชุมชนบรรจุไว้ในแผนพัฒนา 3 ปี ของเทศบาลด้วย"

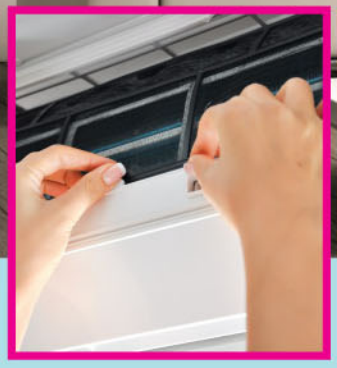
และจากการลงมาให้ความรู้และร่วมมือกันระหว่างเทศบาลบ้านไร่กับชุมชนบ้านศาลา ทำให้คนในชุมชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการขยะที่เกิดในชุมชน และสามารถคัดแยกขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ให้เกิดประโยชน์ได้เป็น 2 ประเภทคือ ขยะรีไซเคิลและขยะอินทรีย์ ในส่วนของขยะที่สามารถนำกลับไปรีไซเคิลได้นั้น ได้มีการรณรงค์ให้แต่ละครัวเรือนมีการคัดแยกขยะและนำขยะรีไซเคิลมาขายให้กองทุนขยะที่ชุมชนจัดตั้งขึ้น ทำให้ประชาชนเห็นประโยชน์จากการคัดแยกขยะ และเทศบาลบ้านไร่ก็ยังร่วมส่งเสริมด้วยจัดให้มีกิจกรรม "ขยะรีไซเคิลแลกไข่" ขึ้นด้วย ส่วนขยะอินทรีย์นั้นก็นำไปทำปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพและแจกจ่ายให้กับประชาชนในชุมชน นอกจากนี้โรงเรียนที่อยู่ในชุมชนก็ยังมีส่วนร่วมในการจัดการขยะในชุมชน ด้วยการให้ความรู้และส่งเสริมให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน อาทิ การสอนทำสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้ ด้วยการนำเกล็ดปลามาประดิษฐ์เป็นดอกไม้ การจัดตั้งธนาคารความดี และการจัดตั้งธนาคารขยะในโรงเรียนเป็นต้น โดยเทศบาลบ้านไร่ก็ได้ดำเนินการกำจัดขยะควบคู่ไปกับชุมชนด้วยคือการนำขยะอันตรายที่ชุมชนรวบรวมไว้ไปกำจัด และขยะทั่วไปของแต่และครัวเรือนก็จะไปเก็บสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งจากการผสานความร่วมมือในการจัดการขยะในชุมชนนั้นทำให้ชุมชนมีปริมาณขยะมูลฝอยที่สามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้มากถึงร้อยละ 80 สามารถนำงบประมาณที่ต้องใช้ในการกำจัดขยะไปใช้พัฒนาด้านอื่น ๆ ในชุมชนได้ รวมถึงชุมชนบ้านศาลาและเทศบาลบ้านไร่ จึงได้รับการคัดเลือกให้เป็นชุมชนปลอดขยะ (Zero Waste) ประจำปี 2556 ด้วย

หลังจากนี้เทศบาลบ้านไร่จะขยายพื้นที่ในการจัดการขยะไปยังชุมชนบ้านไร่-ชาวเหนือ หมู่ 7 โดยจะเริ่มจากในโรงเรียนวัดชาวเหนือก่อนและขยายลงไปชุมชนต่อไป โดยนายกบุญเรือนได้ฝากมายังพี่น้องบ้านเราทุกคนว่า

"อยากให้ช่วยกันคัดแยกขยะ เพราะขยะบางอย่างยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ ขยะจะได้ไม่ล้นเมืองอย่างเช่นทุกวันนี้"

วิธีใช้แอร์หน้าหนาว

ในช่วงหน้าร้อน อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ทำงานหนักที่สุดก็เห็นจะเป็นแอร์หรือเครื่องปรับอากาศ พอเข้าฤดูฝนการใช้งานอาจจะน้อยลงบ้างแต่ก็ยังคงต้องเปิดแอร์กันอยู่ เพื่อช่วยลดความอบอ้าวของอากาศ จะปิดๆ เปิดๆ ตอนฝนตกก็ดูจะไม่เหมาะ ดีไม่ดีเครื่องอาจจะพังหลังจากทำงานหนักตลอดช่วงฤดูร้อนที่ผ่านมา ดังนั้น หน้าหนาวจึงเป็นช่วงที่เหมาะอย่างยิ่งที่จะให้แอร์ได้พักร้อนกันซะที โดยการงดใช้แอร์หรือลดชั่วโมงการทำงานของแอร์ลง ซึ่งจะช่วยยืดอายุการใช้งานของแอร์ แถมยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้อีกด้วย โดยมี 7 วิธีประหยัดแอร์หน้าหนาวจากสำนักงานนโยบายอนุรักษ์พลังงานและพลังงานทดแทน กระทรวงพลังงาน มาแนะนำพี่น้องบ้านเรากันครับ



1. งดใช้แอร์ ในฤดูหนาวบ้านไม่ร้อนอบอ้าวเหมือนช่วงฤดูร้อน เปิดหน้าต่างและประตูให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก บ้านก็จะได้รับความเย็นมากขึ้น โดยเฉพาะเวลากลางคืน จึงไม่ต้องเปิดแอร์ ทำให้ประหยัดค่าไฟฟ้าได้มากขึ้น
2. เปิดพัดลมแทนแอร์ ช่วยประหยัดไฟได้ 90% เนื่องจากพัดลมหนึ่งเครื่องใช้ไฟประมาณ 70 วัตต์ ในขณะที่แอร์ขนาด 12,000 บีทียู ใช้ไฟถึง 1,000 วัตต์ ดังนั้น หากเปิดพัดลมแทนแอร์วันละ 1 ชั่วโมง จะช่วยประหยัดค่าไฟได้ประมาณปีละ 960 บาท
3. เปิดแอร์เท่าที่จำเป็น หากจำเป็นต้องเปิดแอร์ควรเลือกเปิดแอร์เฉพาะบริเวณที่จำเป็น จะช่วยประหยัดได้ เช่น เปิดแอร์เฉพาะในห้องนอนและวันที่มีอากาศร้อนมากๆ เป็นต้น
4. ลดชั่วโมงการทำงานของแอร์ ในตอนเช้าอากาศภายนอกจะมีความเย็นสบาย การตั้งเวลาปิดแอร์ก่อนตื่นนอน 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง จึงเป็นวิธีที่ช่วยประหยัดค่าไฟได้อย่างดี เนื่องจากความเย็นในห้องยังคงอยู่ เช่น การปิดแอร์ขนาด 12,000 บีทียู เร็วขึ้นวันละ 1 ชั่วโมงจะช่วยลดการใช้ไฟได้ 30 หน่วยต่อเดือน ประหยัดได้ 80 บาทต่อเดือน ถ้าปิดเร็วขึ้นวันละ 1 ชั่วโมง 1 ล้านเครื่อง จะประหยัดไฟให้ประเทศได้ เดือนละ 80 ล้านบาท หรือ 960 ล้านบาทต่อปี
5. เพิ่มอุณหภูมิแอร์ ตั้งอุณหภูมิแอร์ไว้ที่ 27 - 28 องศาเซลเซียส พร้อมกับเปิดพัดลมให้มีลมพัดผ่านร่างกายก็สามารถรู้สึกสบายได้ และประหยัดพลังงานได้ถึง 10 - 20 %
6. ถ่ายเทความร้อน ในช่วงเวลาที่ไม่ใช้ห้องหรือก่อนเปิดแอร์สัก 15 นาที ควรเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศเย็นๆ ภายนอกเข้าไปแทนที่อากาศร้อนๆ ในห้อง จะช่วยลดความร้อนในห้อง และลดกลิ่นต่างๆ ให้น้อยลง โดยไม่จำเป็นต้องเปิดพัดลมระบายอากาศ
7. การบำรุงรักษาแอร์ การบำรุงรักษาแอร์ที่ถูกต้องและสม่ำเสมอทำให้แอร์มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน มีประสิทธิภาพสูง ประหยัดพลังงาน ควรหมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศอย่าให้มีฝุ่นเกาะ

ฤดูหนาวนี้ก็ขอให้แอร์ได้พักกันบ้างนะครับ ซึ่งหากปฏิบัติตามข้อแนะนำนี้แล้วจะทำให้ไม่ต้องซื้อแอร์ที่มีขนาดใหญ่เกินความจำเป็น แอร์สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพประหยัดค่าใช้จ่ายทั้งค่าไฟและค่าบำรุงรักษา อีกทั้งยังให้ความเย็นได้เพียงพอกับความต้องการได้ตลอดเวลาอีกด้วย

ความหลากหลายทางชีวภาพของประเทศไทย

คำว่า ความหลากหลายทางชีวภาพ แยกออกเป็นคำว่า "ความหลากหลาย" (diversity) หมายถึง มีมากมายและแตกต่าง กับคำว่า "ทางชีวภาพ" (biological) หมายถึง ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งมีชีวิต ดังนั้น ความหลากหลายทางชีวภาพ จึงหมายถึง การมีสิ่งมีชีวิตนานาชนิด นานาพันธุ์ในระบบนิเวศอันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัย ซึ่งมีมากมายและแตกต่างกันทั่วโลก หรือง่ายๆ คือ การที่มีชนิดพันธุ์ (species) สายพันธุ์ (genetic) และระบบนิเวศ (ecosystem) ที่แตกต่างหลากหลายบนโลก

สำหรับประเทศไทยซึ่งมากมายไปด้วยความหลากหลายทางชีวภาพมาแต่โบราณกาล ตั้งแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน ความหลากหลายทางชีวภาพได้มีส่วนสนับสนุนค้ำจุนให้วิถีชีวิตของคนไทยดำเนินไปโดยสมบูรณ์พูนสุข ไม่แร้นแค้น อดอยากหิวโหย ความหลากหลายทางชีวภาพทำให้อาหารไทยมีความหลากหลาย ในรูปแบบกลิ่นและรส ความหลากหลายทางชีวภาพปรากฏในยาพื้นบ้าน ทั้งที่ใช้รักษาโรคภัยไข้เจ็บ และใช้บำรุงรักษาสุขภาพอนามัย ความหลากหลายทางชีวภาพยังทำให้คนไทยไม่ขาดเครื่องใช้ไม้สอยที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต นอกจากนั้น ความหลากหลายทางชีวภาพยังทำให้ประเทศไทยมีประเพณีที่น่าชื่นชมและยังคงสืบทอดมาจนปัจจุบัน

วิถีชีวิตของชาวชนบทมีความสัมพันธ์อย่างมากกับความหลากหลายทางชีวภาพ มีพืชและสัตว์ไม่น้อยกว่า 500 ชนิด ที่ได้เอื้ออำนวยต่อชีวิตของผู้คน ตั้งแต่เกิดจนตาย เช่นไม้ที่ใช้ในการอยู่ไฟได้แก่ ไม้ติ้ว ผิวหนังพุพองหรือคันก็จะใช้สบู่ดำต้มอาบ การดูแลทำความสะอาดร่างกายใช้กิ่งคนทาและใช้น้ำยางจากพลองเหมือดถูฟันหรือเคี้ยวยอดอ่อนจะทำให้ฟันแข็งแรงทนทาน ใช้หนามแท่งหรือใบหมี่สระผม เมล็ดกระทงลายมาหีบน้ำมันถวายพระ เปราะหอมใช้ทำน้ำหอมไปวัด และปลูกเทียนกิ่งไว้หน้าบ้านเพื่อไว้พอกหัวแม่มือที่มีอาการฟกช้ำจากการดำนา เป็นต้น

นอกจากนั้น ประเพณีไทยอย่างน้อย 25 ประเพณี และธรรมเนียมปฏิบัติตามความเชื่อทางวัฒนธรรมอย่างน้อย 40 เรื่องได้แสดงให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรชีวภาพในประเทศไทย ประเพณีและธรรมเนียมดังกล่าวเกี่ยวพันกับการใช้ประโยชน์พืชพรรณอย่างน้อย 200 ชนิด เช่น พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ เป็นพระราชพิธีที่แสดงถึงการเริ่มต้นฤดูทำนา ซึ่งเสริมสร้างขวัญกำลังใจและสิริมงคลแก่เกษตรกรไทย พระราชพิธีนี้ใช้พืชพรรณอย่างน้อย 20 ชนิด เช่น ข้าวเปลือก ข้าวโพด ถั่วเขียว งาดำ หญ้า เป็นต้น ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีปีใหม่ไทยซึ่งนับตามจันทรคติ มีขึ้นในวันที่ 13-15 เมษายนของทุกปี ในภาคเหนือประเพณีนี้ใช้ส่วนประกอบของพืชพรรณอย่างน้อย 25 ชนิด เช่น ดอกมะลิลา ฝักส้มป่อย น้ำขมิ้น ดอกสารถี ดอกคำฝอย เป็นต้น

ที่กล่าวมานี้ยังไม่นับรวมไปถึงความหลากหลายทางชีวภาพอีกมากมายของไทย เช่น ความหลากหลายทางชีวภาพในอาหาร ในสิ่งแวดล้อมในป่าไม้ เป็นต้น ซึ่งฉบับหน้าบ้านเราจะนำเรื่องราวของความหลากหลายทางชีวภาพในด้านอื่นๆ ของประเทศไทยมาเล่าสู่กันฟังอีกอย่าพลาดติดตามกันนะครับ

วัดโคกหลวง

ประเทศไทยจัดว่าเป็นประเทศที่มีวัดมากที่สุดในโลกถึงกว่า 4 หมื่นวัด มีทั้งวัดเล็ก วัดใหญ่ วัดใหม่ วัดเก่า และที่ทีมงานบ้านเราจะพาพี่น้องบ้านเรามาทำความรู้จักในครั้งนี้ เป็นวัดเก่าแก่ของอำเภอดำเนินสะดวก ที่มีอายุมากว่า 250 ปี วัดแห่งนี้คือวัดโคกหลวง ตำบลแพงพวย นั่นเอง

วัดโคกหลวง ชื่อเดิม วัดช้างพลับ ตั้งอยู่เลขที่ 254 หมู่ 1 บ้านโคกหลวง ตำบลแพงพวย อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย แต่เดิมวัดโคกหลวง เคยเป็นเป็นวัดร้างในเขตตำบลแพงพวย สันนิษฐานว่ามีอายุไม่ต่ำกว่า 250 ปี ถือเป็นวัดแห่งแรกๆ อำเภอดำเนินสะดวก สร้างบนโคกที่เป็นเนินสูง มองเห็นได้แต่ไกล มีอุโบสถก่ออิฐถือปูนหลังใหญ่มาก มีขนาดกว้าง 9 เมตร ยาว 20 เมตร ซึ่งกรมศิลปากรได้ยืนยันว่า วัดนี้น่าจะสร้างขึ้นในสมัยอยุธยาตอนปลาย เพราะศิลปะสถาปัตยกรรมการก่อสร้าง เป็นแบบรูปทรงแบบอยุธยา คือมีลักษณะเป็น “โบสถ์มหาอุด” มีประตูเข้าโบสถ์ด้านหน้าด้านเดียว ไม่มีหน้าต่างมีแต่ช่องลมเป็นหน้าต่าง และยังมีกำแพงแก้วขนาดใหญ่สร้างอยู่รอบอุโบสถ มีขนาดกำแพงกว้าง 22.50 เมตร ยาว 44 เมตร หนา 65 เซนติเมตร ภายในวัดยังมีระฆังเก่าที่มีรอยจารึกไว้ที่ข้างระฆัง อักษรชัดบ้างไม่ชัดบ้างรวมความได้ว่าวัดโคกหลวงได้รับระฆังใบนี้มาในปีจุลศักราช 1201 เทียบเป็นพุทธศักราชคือ พ.ศ.2383 นับจนปัจจุบันระฆังจะมีอายุถึง 174 ปี และที่ยังคงอยู่คู่กับวัดมานานนับร้อยปีก็คือต้นลั่นทม ที่ปลูกเรียงรายหลายสิบต้นภายในบริเวณวัด วัดโคกหลวงจึงถือได้ว่าเป็นวัดใหญ่ที่มีความสำคัญของชุมชนและเจริญอย่างที่สุดในสมัยนั้นแล้วทรุดโทรมลงโดยลำดับ หลังจากนั้นวัดโคกหลวงก็ได้มีพระแวะเวียนมาจำพรรษาบ้างไม่มีบ้างจน กลายเป็นวัดร้างไปในที่สุด และไม่มีพระมาจำพรรษานานกว่า 100 ปี ซึ่งในช่วงที่เป็นวัดร้างนั้นเจ้าคณะอำเภอดำเนินสะดวกในสมัยนั้น ได้โอนวัดโคกหลวง (ร้าง) ให้มาอยู่ในการปกครองของเจ้าอาวาสวัดสีดาราม ซึ่งห่างออกไป 2 กิโลเมตร และได้มีการเคลื่อนย้ายของสำคัญของวัดโคกหลวงออกไป ได้แก่ รอยพระพุทธบาทเนื้อสำริด ขนาดประมาณกว้างประมาณ 80 เซนติเมตร ยาว 160 เซนติเมตร ซึ่งเดิมประดิษฐานอยู่ภายในวิหาร รอยพระบาทของวัดโคกหลวง ที่ภายในวิหารด้านในมีภาพจิตรกรรมฝาผนังทั้งสี่ด้าน อายุนับร้อยปี โดยได้ถูกอัญเชิญไปอยู่ในความดูแลของวัดสีดาราม นอกจากนี้ยังมี พระประธานในโบสถ์เนื้อทรายแดง หน้าตักประมาณ 60 นิ้ว ที่ถูกอัญเชิญไปอยู่ในโบสถ์ วัดอมรญาติสมาคม เมื่อประมาณ พ.ศ 2504 และยังมีพระบูชาเก่าๆหลายองค์ อัญเชิญไปไว้ตามวัดต่างๆ ด้วย

ต่อมาในปีพ.ศ. 2532 พระไพสน ธมมรกขิโต ได้มาเข้าพรรษาที่วัดแห่งนี้ ซึ่งเป็นว่าเป็นวัดร้างในอำเภอบ้านเกิด และรู้สึกเสียดายศาสนาสถานอันเก่าแก่ที่นับวันจะเสื่อมโทรมลงเพราะไม่มีใครดูแล จึงรวมตัวกันกับพระและสามเณรจำนวน 12 รูป เข้ามาอยู่จำพรรษา ณ วัดโคกหลวง (ร้าง)และได้พัฒนาวัดโคกหลวงให้กลับมีชีวิตอีกครั้ง โดยได้รับการสนับสนุนจากฆราวาสจำนวนมาก ภายหลังวัดโคกหลวง (ร้าง)ได้ถูกยกให้เป็นวัดถูกต้องตามกฎเถรสมาคม เมื่อวันที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2546 และมีพระสมุทห์ไพสน ธมมรกขิโตได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดโคกหลวงตั้งแต่ปี พ.ศ.2536 จนถึงปัจจุบัน...

ก็ขอเชิญ พี่น้องบ้านเรามาไหว้พระและเที่ยวชมวัดโคกหลวงกันเยอะๆ เพราะนอกจากจะได้ความสุขใจแล้วยังถือได้ว่ามาเที่ยวชมโบราณสถานที่สำคัญสมัยอยุธยาที่อยู่ใกล้บ้านเราอีกด้วยครับ ...แล้วกลับมาพบกันใหม่ ...สวัสดี

วุ้นมะพร้าวน้ำหอม... ตำบลบ้านม้อง

คุณอมรา เจี๊ยชั่ว

วุ้นมะพร้าว หรือ วุ้นกะทิ ที่เราๆ คุ้นเคยกันอยู่นั้น ดูเหมือนจะทำไม่ยาก แต่จะหาที่ทานแล้วอร่อย หวาน หอม จนประทับใจ ต้องเป็นวุ้นมะพร้าวของผู้ใหญ่อมราเท่านั้น เราไปทำความรู้จักกับเจ้าของวุ้นกะทิเจ้าอร่อยกันครับ

ทีมงานบ้านเราได้แวะมาที่บ้านของคุณอมรา เจี๊ยชั่ว หรือที่ใครเรียกว่าพี่อมรา เป็นผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 7 ตำบลบ้านม้อง อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ได้พูดคุยกับทีมงานถึงที่มาที่ไป รวมถึงวิธีทำวุ้นกะทิที่ไม่มีหวงสูตรกันเลยทีเดียว

"วุ้นกะทิที่พี่ทำอยู่นี้ ทำมาได้เป็นสิบๆ ปีแล้ว น้องสาวของพี่ทำงานอยู่ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี ก็เลยไปได้สูตรมาจากที่นั่น วุ้นที่ทำอยู่ประจำก็จะมี 3 รส คือ วุ้นกะทิ วุ้นกะทิกาแฟ และวุ้นกะทิใบเตย พี่ไม่ได้มีหน้าร้านที่ไหน จะมีลูกค้าประจำที่มาซื้อที่บ้านกับไปส่งที่ร้านอาหารครัวท่าราบ ริมถนนเพชรเกษม ทุกวันๆ ละ 10 - 20 กล่องใหญ่ เพราะเขาเอาไว้บริการแถมลูกค้าที่มาทานอาหารที่ร้าน หรือถ้าใครอยากจะซื้อกลับบ้านก็มีจำหน่ายด้วย ส่วนใหญ่ถ้าต้องการเยอะๆ จะต้องโทรศัพท์มาสั่งล่วงหน้า สัก 1 วัน เพราะพี่ไม่ได้ทำเก็บไว้เยอะ จะเน้นทำวันต่อวันมากกว่า จะมารับที่บ้านหรือจะไปรับที่ร้านอาหารครัวท่าราบก็สะดวกหน่อย 1 กล่องจะมีวุ้น 45 ชิ้น ราคา 80 บาท จะคละทั้ง 3 รส หรือ รสใดรสหนึ่งก็ได้ วุ้นของพี่จะหวานหอมกว่าของที่อื่น เพราะพี่ใส่น้ำมะพร้าวน้ำหอมลงไปด้วย พี่ไม่มีต้นทุนตรงนี้เพราะเก็บมะพร้าวมาจากในสวนของที่บ้านและใช้ทั้งน้ำทั้งเนื้อเลยจะมีมากมีน้อยก็ต้องใส่ วุ้นจะหอมหวานสำคัญที่สุดก็อยู่ตรงน้ำมะพร้าวนี่แหละ วุ้นของพี่ไม่ใส่สารกันบูด ดังนั้นจะอยู่ได้ไม่นาน ถ้าแช่ในตู้เย็นก็ประมาณ 4 - 5 วันเท่านั้น"

สำหรับสูตรวุ้นกะทิที่ได้มาจากพี่อมรานั้น เมื่อทำเสร็จแล้วจะได้วุ้นประมาณ 400 ถ้วย แต่ถ้าใครอยากลองทำทานไม่มากนักก็ต้องลดทอนส่วนผสมแต่ละอย่างลงไป โดยมีส่วนผสมและขั้นตอนดังนี้

ส่วนผสม

- กะทิ 6 กิโลกรัม
- น้ำมะพร้าวน้ำหอม 4-5 ลูก
- วุ้นตรานางเงือก 4 ซอง
- แป้งข้าวโพด 4 ช้อนโต๊ะ (วุ้น 1 ซองต่อแป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ)
- น้ำตาลทราย 2 กิโลกรัม -เกลือเล็กน้อย -เนื้อมะพร้าวอ่อน

วิธีทำ

ผสม กะทิ น้ำมะพร้าว วุ้น แป้งข้าวโพด เข้าด้วยกันแล้วนำไปตั้งไฟ พอเดือดก็ใส่เนื้อมะพร้าวอ่อน รอให้เดือดอีกครั้งก็ใส่น้ำตาล คนดูจนน้ำตาลละลายหมดก็ยกลงจากเตา แล้วเทใส่แม่พิมพ์ที่ต้องการได้เลย

นอกจากจะมีวุ้นกะทิที่อร่อยแล้วพี่อมรา ยังทำเค้กกล้วยหอม (สูตรนึ่ง) ที่เนื้อเค้กจะนุ่นฟูได้อร่อยไม่แพ้กัน แต่ต้องสั่งล่วงหน้าเท่านั้น เอาเป็นว่าถ้าพี่น้องบ้านเราอยากทานวุ้นกะทิอร่อยๆ ก็แวะซื้อได้ที่ร้านอาหารครัวท่าราบหรือโทรศัพท์มาสั่งได้ที่ 081-8041656

วันดินโลก
World Soil Day

ด้วยพระราชกรณียกิจเกี่ยวกับการพัฒนาที่ดินมาอย่างต่อเนื่องและยาวนานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปรากฏผลสำเร็จเป็นที่ประจักษ์อย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและนานาชาติ โดยเมื่อวันที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2555 ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. สตีเฟน นอร์ตคลิฟฟ์ (Emeritus Professor Dr. Stephen Nortcliff) กรรมการบริหารสหภาพวิทยาศาสตร์ทางดินนานาชาติ ได้เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายรางวัลนักวิทยาศาสตร์ดินเพื่อมนุษยธรรม (The Humanitarian Soil Scientist) และขอพระบรมราชานุญาตให้ วันที่ 5 ธันวาคมของทุกปีเป็น "วันดินโลก"

จากการประชุมขององค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ครั้งที่ 144 ระหว่างวันที่ 11-15 มิถุนายน พ.ศ. 2555 ณ สำนักงานใหญ่องค์การเกษตรและอาหารแห่งสหประชาชาติ กรุงโรม ประเทศอิตาลีที่ประชุมได้มีมติสนับสนุนและร่วมกันผลักดันให้มีการจัดตั้ง "วันดินโลก" (World Soil Day) ตรงกับวันที่ 5 ธันวาคมของทุกปี ซึ่งตรงกับวันคล้ายวันพระราชสมภพของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยนำเสนอและได้รับความเห็นชอบจากสหประชาชาติ (United Nations - UN) แล้วอีกทั้งยังได้กำหนดให้ปี 2558 เป็นปีดินสากล อีกด้วย ทั้งนี้ ก็เพื่อให้วันดังกล่าวเป็นที่รู้จักแพร่หลายในระดับนานาชาติเกิดความต่อเนื่องและจริงจังในการรณรงค์ด้านทรัพยากรดินในทุกระดับ

สำหรับประเทศไทยได้เตรียมการเฉลิมฉลองโดยจัดงาน "พระอัจฉริยภาพด้านดินและน้ำ" ในช่วงต้นปี 2557 และให้ความรู้ด้านดินตลอดจนขยายงานด้านพัฒนาที่ดินให้กว้างขวาง และจัดงานเฉลิมฉลองวันดินโลกเป็นประจำทุกปี และในปี 2558 จะจัดเตรียมงบประมาณด้านดินทั้งการอนุรักษ์ดิน การปรับปรุงบำรุงดิน ตามแนวพระราชดำริให้มากขึ้น เพื่อเร่งรัดการดำเนินงานให้เป็นรูปธรรม รวมทั้งการศึกษาค้นคว้าวิจัยด้านดิน โดยมีแผนส่งนักวิทยาศาสตร์ด้านดินเข้าร่วมประชุม นำเสนอผลงานในการประชุม World Soil Congress ที่ประเทศเกาหลีใต้ ในปี 2558 ด้วย

ที่มา : www.ldd.go.th

โยเกิร์ต(Yogurt) คืออะไร?

โยเกิร์ต (Yogurt) คือผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำมาจากนม โดยเติมจุลินทรีย์ที่มีชีวิตซึ่งก็คือเชื้อแบคทีเรียชนิดต่างๆ ลงไปหมักในนม กระบวนการหมักนี้เป็นกระบวนการทำลายจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคและเติมจุลินทรีย์ที่ดีต่อร่างกายลงไปแทน นมที่ได้จะมีค่าความเป็นกรดเพิ่มมากขึ้นและเปลี่ยนน้ำตาลในนม (แล็กเทส) เป็นกรดแล็กติก ซึ่งจะทำให้นมเปลี่ยนสภาพเป็นครีมข้นและรสฝาดขึ้น รสชาติและรสสัมผัสของโยเกิร์ตแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับแบคทีเรียที่เติมลงไปและประเภทของนมที่นำมาทำโยเกิร์ต ซึ่งจะประกอบไปด้วยสารอาหารหลายชนิดที่ร่างกายต้องการและประโยชน์ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม วิตามินเอ วิตามินอี โปรตีน แคลเซียมในโยเกิร์ตช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง โพแทสเซียมช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ วิตามินดีช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ง่ายขึ้นและทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น วิตามินเอช่วยเรื่องการมองเห็นและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ โปรตีนในโยเกิร์ตจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

ในโยเกิร์ตมีจุลินทรีย์หลัก 2 ชนิด คือ Streptococcus thermophiles และ Lactobacillus Bulgaricus อีกทั้งในปัจจุบันยังเติมแบคทีเรีย Bifido และ Lactobacillus casei ซึ่งจากการศึกษาพบว่าแบคทีเรียเหล่านี้จะช่วยให้สุขภาพดีขึ้นเมื่อบริโภคเป็นประจำ หลายคนที่ร่างกายไม่สามารถดื่มนม ซึ่งมีน้ำตาลแล็กโทสได้ เนื่องจากขาดน้ำตาลแล็กเตส ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ลมขึ้น อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเสีย แต่จุลินทรีย์ในโยเกิร์ตจะย่อยน้ำตาลแล็กโทสไปบางส่วนทำให้สามารถดื่มได้ และมีอาการแพ้น้อยลงหรือไม่มีอาการเลย โดยปกติแล้วโยเกิร์ตรสธรรมชาติมีรสออกเปรี้ยวอมหวานเล็กน้อย เพราะแม้จะไม่ได้เติมน้ำตาลเลย แต่ในโยเกิร์ตมีน้ำตาลแล็กโทสตามธรรมชาติอยู่แล้ว

ประโยชน์ของโยเกิร์ตต่อสุขภาพ

เป็นแหล่งของโปรตีนที่มีไขมันต่ำเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์

เป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม

เชื้อแบคทีเรียแล็กโตบาซิลลัสเป็นประโยชน์ต่อลำไส้ ช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้

ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ช่วยลดอาการท้องเสียในเด็กเนื่องจากจุลินทรีย์หรือแบคทีเรียในโยเกิร์ตจะทำลายจุลินทรีย์ที่ไม่ดีที่ก่อให้เกิดอาการท้องเสีย

ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ซึ่งแบคทีเรียในโยเกิร์ตจะกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาวให้ช่วยทำลายเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น

ช่วยลดกลิ่นปาก

ผลการตรวจวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อม โรงไฟฟ้าราชบุรี

คุณภาพอากาศบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้าราชบุรี

ตุลาคม 2557

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 41

วัดนักบุญฯ	16 – 100
วัดบางกะโด	14 – 101
วัดโพธิ์ราษฎร์	14 – 92
วัดบางลาน	19 – 117
บ้านชาวเหนือ	16 – 99

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 1

วัดนักบุญฯ	0 – 1
วัดบางกะโด	1 – 3
วัดโพธิ์ราษฎร์	0 – 6
วัดบางลาน	0 – 3
บ้านชาวเหนือ	1 – 3

พฤศจิกายน 2557

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 51

วัดนักบุญฯ	21 – 71
วัดบางกะโด	19 – 79
วัดโพธิ์ราษฎร์	18 – 70
วัดบางลาน	22 – 98
บ้านชาวเหนือ	21 – 71

ค่าเฉลี่ยจาก 5 สถานี = 2

วัดนักบุญฯ	0 – 1
วัดบางกะโด	1 – 3
วัดโพธิ์ราษฎร์	0 – 9
วัดบางลาน	0 – 3
บ้านชาวเหนือ	2 – 4

***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

ตุลาคม 2557

ค่าที่วัดได้ 32 องศาเซลเซียส

ค่าที่วัดได้ 7.8 pH

ค่าที่วัดได้ 3.9 มิลลิกรัมต่อลิตร

พฤศจิกายน 2557

ค่าที่วัดได้ 32 องศาเซลเซียส

ค่าที่วัดได้ 8.2 pH

ค่าที่วัดได้ 3.9 มิลลิกรัมต่อลิตร

หมายเหตุ
ค่ามาตรฐานของกรมชลประทาน ตามคำสั่งกรมชลประทานที่ 73/2554
ค่ามาตรฐานคุณภาพน้ำทิ้งจากโรงงานอุตสาหกรรมและนิคมอุตสาหกรรม ตามประกาศกระทรวงวิทยาศาสตร์ฯ ฉบับที่ 24 (พ.ศ.2547)