สายใจไฟฟ้า

PEA

ปีที่ 56 ฉบับที่ 2/2559



การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

Energizing the Future



“...การทำงานใหญ่ ๆ ทุกอย่าง ต้องการเวลามาก กว่าจะทำสำเร็จ ผู้ที่เริ่มโครงการอาจไม่ทัน
ทำให้สำเร็จโดยตลอดด้วยตนเองก็ได้ ต้องมีผู้อื่นรับทำต่อไป ดังนั้น ไม่ควรยกเอาเรื่อง
ใครเป็นผู้ริเริ่มงาน ใครเป็นผู้รับช่วงงาน ขึ้นเป็นข้อสำคัญนัก จะต้องถือผลสำเร็จ
ที่จะเกิดจากงานเป็นใหญ่ยิ่งกว่าสิ่งอื่น...”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยศิลปากร
14 ตุลาคม 2514

สารบัญ

ปีที่ 56 ฉบับที่ 2/2559

02 PEA Life
08 PEA Scoop
12 PEA Focus
16 PEA Society
18 Q&A with PEA
20 PEA Safety
22 เที่ยวไปทั่ว
26 มรดกไทย
30 แวะชิมริมทาง
32 สุข...สุขภาพ
34 รอบโต๊ะทำงาน
36 PEA รักษ์โลก
37 รู้คิด...รู้ใช้
38 โลกหมุนไป
39 PEA for Kids
40 PEA Photo Club

พระบรมสาทิศลักษณ์ : อาทิตย์ กรรณิการ์

Editor's Talk

วันสถาปนาการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคครบรอบ ปีที่ 56 ผ่านพ้นไปด้วยดี ความทุ่มเทของพวกเราชาวการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคที่ผ่านมาเป็นรากฐานอันมั่นคง ปูทางสู่ปีที่ 57 ซึ่งมุ่งเน้น 'พัฒนาคนด้วยนวัตกรรม พัฒนางานด้วยเทคโนโลยี' เป็นการขับเคลื่อนองค์กรโดยนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาสนับสนุนการปฏิบัติงานของพนักงาน รวมทั้งเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการลูกค้า สอดคล้องกับนโยบาย Thailand 4.0 ของรัฐบาล ที่ต้องการสร้างความเข้มแข็งภายในประเทศ เพื่อยกระดับนวัตกรรมทุกภาคส่วนสู่เศรษฐกิจโลก

"ความเข้มแข็งภายในประเทศ" จะเป็นไปในทิศทางอย่างไรนั้น เกิดจากคุณภาพของภาคส่วนต่าง ๆ ร่วมกัน ทั้งในระดับองค์กร หน่วยงาน และพนักงาน โดยการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมคุณภาพในหลายมิติ ทั้งส่งเสริมความรู้ ความสุข และความปลอดภัยให้พนักงาน สร้างและบำรุงรักษาระบบไฟฟ้าให้มั่นคงยิ่งขึ้น รวมถึงดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้วยปณิธานที่ต้องการ "ส่งพลัง" ทั้งพลังงานไฟฟ้าและพลังในการก้าวสู่อนาคต

อีกหนึ่งในการส่งพลังสู่อนาคตโดยฝีมือคนไทย การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้จดสิทธิบัตรการออกแบบ 'ห่วงรัดสายเคเบิลอากาศ' (Cable Spencer) ซึ่งจะทำให้การจ่ายไฟฟ้าเป็นไปอย่างมั่นคง ปลอดภัย และลดการสูญเสียอุปกรณ์ไฟฟ้าในระบบสายส่งได้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม

นอกจากนี้ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้ทำวิจัยและวางแผนตั้งสถานีอัดประจุไฟฟ้า (EV Charging Station) เพื่อรองรับการใช้งานยานยนต์ซึ่งขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้า (EV Car) ที่คาดว่าจะเพิ่มจำนวนขึ้นในอนาคตจากการส่งเสริมของภาครัฐ รวมทั้งลดการพึ่งพาน้ำมัน ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่มีวันหมดไปและมีราคาผันผวนตามสถานการณ์โลก

ก้าวต่อไปของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคเป็นก้าวที่ท้าทายยิ่ง เราจะพบและทำงานร่วมกับนวัตกรรมใหม่เพื่อดูแลผู้ใช้ไฟฟ้าให้ดีที่สุดในทุกมิติและส่งพลังสู่อนาคตที่สะดวกสบาย ปลอดภัย และมั่นคงยิ่งขึ้น

นางกัลยา แตงเกษม
บรรณาธิการ

"ความลับของความสำเร็จ คือ เตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ สำหรับโอกาสที่มาถึง"
Benjamin Disraeli

สายใจไฟฟ้า เป็นวารสารรายเดือน จัดทำขึ้นเพื่อพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสื่อกลางเชื่อมสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีระหว่างการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค พนักงานและหน่วยงานต่าง ๆ โดยทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินงาน กิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงบทความในวารสารสายใจไฟฟ้า ทุกฉบับล้วนเป็นข้อเขียนโดยทัศนะอิสระของผู้เขียนแต่ละท่าน การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคไม่จำเป็นต้องเห็นพ้องด้วยเสมอไป

สายใจไฟฟ้า
ปีที่ 56 ฉบับที่ 2/2559

เจ้าของ
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
200 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0 2589 0100-1
โทรสาร 0 2589 4850-1
https://www.facebook/saijaifaifa

ที่ปรึกษา
รองผู้ว่าการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
ผู้ช่วยผู้ว่าการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

บรรณาธิการ
ผู้อำนวยการฝ่ายประชาสัมพันธ์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ
ผู้อำนวยการกองประชาสัมพันธ์

กองบรรณาธิการ
แผนกผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ กองประชาสัมพันธ์
ฝ่ายประชาสัมพันธ์

ออกแบบและจัดพิมพ์
บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

วารสารฉบับนี้ผลิตมาจากกระดาษรีไซเคิล และพิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

PEA รับรางวัลดีเลิศแผนงาน ‘การไฟฟ้าโปร่งใส’ จาก ป.ป.ช.

นายเสริมสกุล คล้ายแก้ว ผู้ว่าการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค รับรางวัล ‘รัฐวิสาหกิจที่มีการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในการจัดทำแผนงานเสริมสร้างคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงาน’ เป็นรางวัลระดับดีเลิศของแผนงาน ‘การไฟฟ้าโปร่งใส’ จากสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) ณ โรงแรมเบสเวสเทิร์น พลัส แวนด้าแกรนด์ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2559





รางวัลดังกล่าวเป็นผลจากการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสจากสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ ภายใต้ ‘โครงการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (Integrity & Transparency Assessment : ITA)’ โดยมีคู่มือการประเมินเกณฑ์มาตรฐานและตัวชี้วัดความโปร่งใสของสำนักงานนายกรัฐมนตรี คู่มือแนวทางการสร้างมาตรฐานความโปร่งใสของส่วนราชการของสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน โดยการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้คะแนนเฉลี่ยในภาพรวมร้อยละ 89.86 ซึ่งมีระดับคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานสูงมาก



PEA เปิดงาน ‘PR Open House’

นายเสริมสกุล คล้ายแก้ว ผู้ว่าการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เป็นประธานเปิดโครงการ ‘ฟัง ดู to Learn’ และกิจกรรม ‘PR Open House’ ณ บริเวณห้องโถง ชั้น 1 อาคาร LED การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2559

กิจกรรม “PR Open House” เป็นการแสดงผลการดำเนินงานของฝ่ายประชาสัมพันธ์ พร้อมเปิดตัวรายการโทรทัศน์ของ PEA ได้แก่ รายการ PEA DNA เป็นรายการส่งเสริมการทำงานด้วยความโปร่งใสตามหลักธรรมาภิบาล คุณธรรม จริยธรรม รายการ PEA AEC เป็นรายการสารคดีที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดำเนินการขององค์กรที่ก้าวสู่ AEC รายการ PEA News นำเสนอข่าวสาร กิจกรรมความเคลื่อนไหวภายในองค์กรทั่วประเทศ ซึ่งรายการทั้งหมดสามารถติดตามได้ทาง PEA Channel Intranet และ PEA YouTube ที่ http://www.pea.co.th/youtube นอกจากนี้ภายในงานมีการเผยแพร่วีดิทัศน์ผลงานของฝ่ายประชาสัมพันธ์ กิจกรรมถ่ายภาพและมินิคอนเสิร์ตจาก ก้อง-สหรัฐ สังคปรีชา

ในช่วงบ่ายเป็นการเสริมสร้างความรู้ตามโครงการ ‘ฟัง ดู to Learn’ ณ ห้องเธียเตอร์ ชั้น 5 อาคาร LED การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่ โดยเป็นการสัมมนาในหัวข้อ ‘แบรนด์’ โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุปผา ลาภะวัฒนาพันธ์ เพื่อให้พนักงาน PEA มีความรู้ความเข้าใจในความสำคัญของการสร้างแบรนด์ มีทัศนคติเชิงบวก และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ พร้อมทั้งสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนางานและการพัฒนาตนเอง





PEA รับโล่และตรารับรองมาตรฐานการให้บริการของศูนย์ราชการสะดวก (GECC) ประจำปี 2559

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาครับโล่รางวัลและตรารับรองมาตรฐานการให้บริการของศูนย์ราชการสะดวก (GECC) ประจำปี 2559 จากหม่อมหลวงปนัดดา ดิศกุล รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี ณ โรงแรมปรินซ์พาเลซ มหานาค กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2559

PEA พัฒนาและรักษาคุณภาพการให้บริการแก่ประชาชนโดยยึดหลัก “สะดวก รวดเร็ว เข้าถึงง่าย” ทำให้ในปีนี้ PEA มีศูนย์ที่ผ่านการรับรองมาตรฐานการให้บริการของศูนย์ราชการสะดวก (Government Easy Contact Center : GECC) จำนวน 15 ศูนย์ ได้แก่ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดกำแพงเพชร การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอตาคลี การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดลำปาง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดนครพนม การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดสุรินทร์ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดร้อยเอ็ด การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดสกลนคร การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดกาญจนบุรี การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอ้อมน้อย การไฟฟ้าส่วนภูมิภาครังสิต การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดนครนายก การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอบางปะกง การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดราชบุรี การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดสุราษฎร์ธานี และการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดยะลา





PEA มินิมาราธอน ครั้งที่ 7

นายเสริมสกุล คล้ายแก้ว ผู้ว่าการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขัน PEA มินิมาราธอน ครั้งที่ 7 ประจำปี 2559 โดยมีนางอำพร คล้ายแก้ว ประธานคณะแม่บ้านและครอบครัวการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค คณะผู้บริหารและพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ประชาชน ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพ เข้าร่วมแข่งขัน ณ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2559

การแข่งขัน PEA มินิมาราธอนในครั้งนี้ จัดขึ้นในโอกาสครบรอบสถาปนาการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคปีที่ 56 โดยการแข่งขันวิ่งมินิมาราธอนระยะทาง 10.5 กิโลเมตร ประเภทผู้เข้าแข่งขันแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทบุคคลทั่วไป และประเภทพนักงานและผู้ปฏิบัติงาน กฟภ. โดยมีวัตถุประสงค์ให้พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ประชาชน รวมทั้งสถาบันครอบครัว มีส่วนร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง เพื่อส่งเสริมสุขภาพและเสริมสร้างความรักความสามัคคี

PEA จัดสัมมนาลูกค้ารายใหญ่ จังหวัดนครสวรรค์และจังหวัดอุทัยธานี

นายเขมรัตน์ ศาสตร์ปรีชา ผู้อำนวยการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 3 (ภาคเหนือ) จังหวัดลพบุรี เป็นประธานเปิดการสัมมนาลูกค้ารายใหญ่ ประจำปี 2559 ในพื้นที่จังหวัดนครสวรรค์และจังหวัดอุทัยธานี โดยมีนายสงกรานต์ จิตสุทธิภากร ประธานหอการค้าจังหวัดนครสวรรค์ นายวิบูลย์ บุญสุวรรณ รองประธานสภาอุตสาหกรรมจังหวัดนครสวรรค์ พร้อมด้วยตัวแทนหน่วยงานภาครัฐและบริษัทเอกชน เข้าร่วมการสัมมนา ณ โรงแรม เดอะ พาราดิโซ เจเค ดีไซน์ จังหวัดนครสวรรค์ เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2559

กิจกรรมสัมมนาดังกล่าวมุ่งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคและลูกค้ารายใหญ่ ภายในงานยังมีการบรรยายเชิงวิชาการ การแลกเปลี่ยนความคิดด้านการบริการ แนวทางการใช้ไฟฟ้าอย่างมีคุณค่า พร้อมรับข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงงานด้านบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้ไฟฟ้าให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดต่อไป



เรื่อง/ภาพ : กองบรรณาธิการ



การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ร่วมต่อต้านคอร์รัปชั่น ในกิจกรรมวันต่อต้านคอร์รัปชั่น ประจำปี 2559

พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานเปิดงาน วันต่อต้านคอร์รัปชั่น โดยมี นายเสริมสกุล คล้ายแก้ว ผู้ว่าการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค พร้อมคณะผู้บริหารและพนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคเข้าร่วมงาน ณ ท้องสนามหลวง กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 11 กันยายน 2559

ทั้งนี้การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคยึดมั่นในหลักธรรมาภิบาล โปร่งใส มีคุณธรรม ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายเดินหน้าต่อต้านทุจริตของรัฐบาล





การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอป่าตอง ประกาศเจตนารมณ์ การไฟฟ้าโปร่งใส

นายไพบูลย์ ศิริภาณุเสถียร ประธานคณะกรรมการกำกับดูแลกิจการที่ดีและความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นประธานในพิธีการประกาศเจตนารมณ์การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอป่าตอง โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุญชัย โสวรรณวณิชกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร. วิสุทธิ สุนทรกนกพงศ์ กรรมการกำกับดูแลกิจการที่ดีและความรับผิดชอบต่อสังคม พร้อมด้วยคณะผู้บริหารการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เข้าร่วมประกาศเจตนารมณ์ ณ สำนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอป่าตอง จังหวัดภูเก็ต เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2559

การประกาศเจตนารมณ์ของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอป่าตอง เป็นการไฟฟ้าโปร่งใส บริการดี มีคุณธรรม ตามนโยบายการบริหารและการพัฒนาการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ยุทธศาสตร์ Sustainable การเติบโตอย่างยั่งยืน กลยุทธ์ Excellence in Governance มีการกำกับกิจการที่ดี ดำเนินงานด้วยความโปร่งใส ปราศจากทุจริต คอร์รัปชั่น มีมาตรฐานทางจรรยาบรรณในวิชาชีพ จึงได้เป็นการไฟฟ้าโปร่งใส และได้มีการเปิด ศูนย์ พ.ร.บ. ข้อมูลข่าวสารของราชการ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ใช้ไฟฟ้าสามารถติดต่อขอใช้บริการและตรวจสอบการดำเนินงานของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ได้รับรางวัล องค์กรต้นแบบด้านบริหารจัดการแรงงานสัมพันธ์ของประเทศไทย ประจำปี 2559

นายเสริมสกุล คล้ายแก้ว ผู้ว่าการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ผู้แทนฝ่ายนายจ้าง พร้อมด้วย นายสุดเจริญ สมชม ประธานสหภาพแรงงานรัฐวิสาหกิจการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ผู้แทนลูกจ้าง รับรางวัล 'องค์กรต้นแบบด้านบริหารจัดการแรงงานสัมพันธ์ของประเทศไทย' ด้านพลังงาน (Thailand's Model Organization on Labor Relations Management Award) จาก นางสาวพรรณี ศรียุทธศักดิ์ อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ณ ห้องวีนัส โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2559

ทั้งนี้การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาทุนมนุษย์ เพื่อการพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืนตามนโยบาย Enhancing human capital





ผู้ว่าการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค รับมอบรางวัล นักศึกษาเก่าดีเด่น ประจำปี 2559 จาก NIDA

นายเสริมสกุล คล้ายแก้ว ผู้ว่าการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ได้รับรางวัล นักศึกษาเก่าดีเด่น ประจำปี 2559 คณะรัฐประศาสนศาสตร์ จากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA) เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2559

รางวัลเชิดชูเกียรติ มอบให้เป็นเกียรติแก่นักศึกษาเก่าผู้นำวิชาความรู้จากการศึกษาไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการบริหารงานในองค์กร จนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานเป็นที่ประจักษ์ ทั้งยังเป็นบุคคลสำคัญในการขับเคลื่อน เร่งรัดการดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาลและกระทรวงมหาดไทย อาทิ ด้านการปกป้องและเชิดชูสถาบันพระมหากษัตริย์ การลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และเข้าถึงบริการของรัฐ การทำนุบำรุงศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การยกระดับคุณภาพมาตรฐานบริการประชาชน การเพิ่มศักยภาพทางเศรษฐกิจของประเทศ







การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เปิดงาน Thailand Lighting Fair 2016 ชูแนวคิด 'Smart Lights. Smart Life.'

นายเสริมสกุล คล้ายแก้ว ผู้ว่าการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เป็นประธานพิธีเปิดงาน Thailand Lighting Fair 2016 (THLF 2016) งานแสดงสินค้านานาชาติที่รวบรวมสินค้านวัตกรรมไฟฟ้าแสงสว่างซึ่งสมบูรณ์แบบที่สุดในอาเซียน โดยจัดขึ้นภายใต้แนวคิด 'Smart Lights. Smart Life.' เพื่อสร้างโอกาสในการเจรจาธุรกิจ ซื้อขายผลิตภัณฑ์ไฟฟ้าและแสงสว่าง สำหรับผู้ประกอบการในภาคอุตสาหกรรมทั้งชาวไทยและต่างชาติ เพื่อช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจของประเทศ และช่วยส่งเสริมให้เกิดการใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างเต็มประสิทธิภาพในทุกภาคส่วน ทั้งมุ่งหวังให้งานนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างองค์ความรู้เรื่องแสงในมิติอื่นๆ ณ ฮอลล์ 101-102 ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2559

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จัดบรรยายและฝึกซ้อมแผนการจัดการในภาวะวิกฤต

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เปิดบรรยายเรื่อง 'การจัดการในภาวะวิกฤต ด้วยระบบ BCM ตามมาตรฐาน ISO 22301' เกี่ยวกับการบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจในทุกสายงานของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล รวมทั้งวางแผนและฝึกซ้อมแผนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บริการผู้ใช้ไฟฟ้าได้ในทุกสถานการณ์ อาทิ เกิดเหตุก่อการร้าย ภัยพิบัติทางธรรมชาติ เป็นต้น











PEA ปันยิ้ม อิ่มบุญ คืนความสุขสู่สังคม

นางอำพร คล้ายแก้ว ประธานคณะแม่บ้านและครอบครัวการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ PEA ปันยิ้ม อิ่มบุญ คืนความสุขสู่สังคม ครั้งที่ 3 ประจำปี 2559 จัดกิจกรรมมอบเครื่องอุปโภคบริโภค อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์การศึกษา การปรับปรุงระบบไฟฟ้าภายในโรงเรียน ติดตั้งเบรกเกอร์กันไฟฟ้าช็อตแทนคัตเอาต์ชุดเดิมทุกอาคาร ติดตั้งระบบไฟฟ้าพร้อมพัดลมในอาคารหลังใหม่ ติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันไฟรั่ว (RCD) พร้อมติดตั้งสายดินที่ตู้ทำน้ำเย็น และทุนอาหารกลางวันให้แก่โรงเรียนบ้านลำทองหลาง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 2 กันยายน 2559

โครงการ PEA ปันยิ้ม อิ่มบุญ คืนความสุขสู่สังคม จัดขึ้นเพื่อให้พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคมีส่วนร่วมในกิจกรรมช่วยเหลือสังคมและแบ่งปันรอยยิ้มให้กับผู้ด้อยโอกาสในสังคม ช่วยเหลือโรงเรียนชนบทให้ได้มีโอกาสทางการศึกษา รวมทั้งเพิ่มคุณภาพชีวิต สนับสนุนความปลอดภัยด้านการใช้ไฟฟ้า







การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ในพื้นที่จังหวัดตราด

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ร่วมกับนักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร รุ่น 27 มูลนิธิแสง-ไช้กี เหตระกูล หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ จัดโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พื้นที่จังหวัดตราด โดยให้บริการตรวจรักษาแก่ประชาชนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ณ วัดท่าโสม หมู่ 1 ตำบลท่าโสมอำเภอเขาสมิง จังหวัดตราด ซึ่งอยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 2 (ภาคกลาง) จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2559

โครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ จัดขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติ ครบ 70 ปี และเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 84 พรรษา









การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้สิทธิบัตรการออกแบบผลิตภัณฑ์ ‘อุปกรณ์ยึดเกี่ยวสายเคเบิล’

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้สิทธิบัตรการออกแบบผลิตภัณฑ์ ‘อุปกรณ์ยึดเกี่ยวสายเคเบิล’ หรือ ‘Cable Spencer’ จากกรมทรัพย์สินทางปัญญา ณ วันที่ 2 มีนาคม 2559 โดยอุปกรณ์ดังกล่าวใช้ติดตั้งร่วมกับการเดินสายเคเบิลอากาศ ซึ่งทำหน้าที่รับน้ำหนักสายเคเบิลอากาศไม่ให้เกิดการตกท้องช้าง และจัดตำแหน่งสายเคเบิลอากาศในแต่ละเฟสให้ห่างกัน เพื่อเพิ่มระยะความปลอดภัย รวมถึงใช้แทนการเกี่ยวด้วยอุปกรณ์ยึดเกี่ยวสายเคเบิลโดยตรงแบบเดิม ทำให้การรับน้ำหนักมีความสมมาตรมากขึ้น

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจะทำการเปลี่ยนอุปกรณ์ยึดเกี่ยวสายเคเบิลทั่วประเทศ เพื่อสนับสนุนระบบจำหน่ายไฟฟ้า ที่เน้นการใช้อุปกรณ์ที่มีความปลอดภัยเพิ่มขึ้น และลดการสูญเสียของอุปกรณ์ไฟฟ้า

ชำระค่าไฟฟ้า
ณ แคชเชียร์ที่มีสัญลักษณ์ cenpay
ค่าธรรมเนียม
5
บาท
วันนี้ - 31 ธันวาคม 2559
* กรุณาตรวจสอบเงื่อนไขเพิ่มเติมที่จุดชำระ

ปรับค่า Ft

เดือนกันยายน – ธันวาคม 2559

คณะกรรมการกำกับกิจการพลังงานมีมติเมื่อวันที่ 7 กันยายน 2559 ให้ปรับค่าไฟฟ้าตามสูตรการปรับอัตราค่าไฟฟ้าโดยอัตโนมัติ (Ft) ในใบเรียกเก็บเงินค่าไฟฟ้าประจำเดือนกันยายน – ธันวาคม 2559 เท่ากับหน่วยละ -0.3329 บาท หรือ -33.29 สตางค์ (ไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)

เรื่อง / ภาพ : กองประชาสัมพันธ์

56th Anniversary Day ก้าวสู่การเป็น ‘การไฟฟ้าแห่งอนาคต’



วันที่ 28 กันยายน 2559 ถือเป็นวันที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับชาวการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA) เนื่องจากเป็นวันครบรอบสถาปนาองค์กร 56 ปี และกำลังก้าวสู่การเป็น ‘การไฟฟ้าแห่งอนาคต’ (The Electric Utility of the Future) อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น

ภายในงานมีการจัดแสดงนิทรรศการผลงานด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยีของ PEA ตั้งแต่โถงชั้น 1 ของอาคาร LED การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่ เพื่อให้ผู้ร่วมงานทั้งภายในและภายนอกองค์กรได้รับทราบและภาคภูมิใจไปกับผลงานที่ PEA ได้รับรางวัลมา ได้แก่ นวัตกรรมปรับเสาเอน 360 องศา และถอนเสาระบบไฮโดรลิก ซึ่งได้รับรางวัลจากคณะกรรมการรัฐวิสาหกิจดีเด่น รวมทั้งรางวัลองค์กรต้นแบบด้านการบริหารจัดการแรงงานสัมพันธ์ของประเทศไทย เป็นต้น

บริเวณชั้น 6 ยังมีการจัดนิทรรศการการพัฒนา PEA สู่การเป็น ‘การไฟฟ้าแห่งอนาคต’ ผ่านหลากหลายโครงการ ได้แก่ การจัดตั้งศูนย์บริการลูกค้าหลากหลายรูปแบบ PEA Shop ในห้างสรรพสินค้า PEA Mobile Shop ที่ให้บริการตามชุมชนต่าง ๆ และการพัฒนาระบบงานบริการ อาทิ การขอไฟฟ้าแบบ One Touch Service เพื่อให้ผู้ใช้ไฟฟ้าได้รับความสะดวกและรวดเร็ว รวมทั้งขยายเขตไฟฟ้าให้บ้านเรือนราษฎรรายใหม่ จำนวน 29,000 ครัวเรือน การปฏิบัติงานเชิงรุกโดยจัดระเบียบสายสื่อสารบนเสาไฟฟ้าของ PEA และการพัฒนาบุคลากรให้เป็นหมอต้นไม้ เพื่อสร้างทัศนวิสัยให้เมือง



ประเทศไทยจะมีบทบาทในฐานะศูนย์กลางการคมนาคมขนส่ง รวมถึงนโยบายประเทศไทย 4.0 และการเตรียมพร้อมของ PEA ในการรองรับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ



มีความสวยงาม การเสริมสร้างความมั่นคงของระบบไฟฟ้าผ่านโครงการพัฒนาโครงข่ายไฟฟ้าอัจฉริยะ (Smart Grid) ในพื้นที่เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี และโครงการพัฒนาระบบไฟฟ้าเพื่อรองรับการจัดตั้งเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษ

นอกจากนี้ ยังมีโครงการที่มุ่งพัฒนาองค์กรในฐานะรัฐวิสาหกิจในสังกัดกระทรวงมหาดไทย เช่น การสร้างต้นแบบการไฟฟ้าโปร่งใส การเข้าร่วมโครงการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ รวมทั้งกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคมอย่างโครงการ กฟภ. ช่วยเหลือผู้ประสบภัยแล้ง ปี 2559 พร้อมร่วมบริจาคเงินเพื่อการกุศล ซึ่งทาง PEA จะดำเนินการส่งมอบให้กับมูลนิธิธรรมรักษ์ วัดพระบาทน้ำพุ ต่อไป

ในโอกาสอันดีนี้ พล.อ. อนุพงษ์ เผ่าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ให้เกียรติเดินทางมาร่วมแสดงความยินดี และร่วมแสดงปาฐกถาพิเศษในหัวข้อ ‘การบูรณาการ การให้บริการสาธารณูปโภค เพื่อพัฒนายกระดับมาตรฐานคุณภาพชีวิตของประเทศไทย’ โดยกล่าวถึงสภาพสังคมและความมั่นคงของประเทศไทยจากอดีตจนถึงปัจจุบัน การก้าวสู่ความเป็นหนึ่งในสมาชิกของ AEC โดยประเทศไทยจะมีบทบาทในฐานะศูนย์กลางการคมนาคมขนส่ง รวมถึงนโยบายประเทศไทย 4.0 และการเตรียมพร้อมของ PEA ในการรองรับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในทุกมิติ ซึ่งถือเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการขับเคลื่อนนโยบาย PEA 4.0 ของเรา ที่มุ่งไปสู่อนาคตข้างหน้าด้วยแนวทาง ‘พัฒนาคนด้วยนวัตกรรม พัฒนางานด้วยเทคโนโลยี’ เพื่อนำพา PEA ก้าวสู่การเป็น ‘การไฟฟ้าแห่งอนาคต’ ต่อไป







ประกาศศักยภาพ...
งานมหกรรมคุณภาพ PEA

เพื่อพัฒนาการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ให้ก้าวสู่การเป็นองค์กรที่มีขีดสมรรถนะสูง (High Performance Organization) ตามนโยบายด้านการบริหารจัดการในเรื่องการพัฒนาบุคลากร จึงมีการจัดงานแข่งขันมหกรรมคุณภาพ (QC) ที่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคทั่วประเทศ และประกาศผลการแข่งขัน ณ ห้องอเนกประสงค์ ชั้น 6 อาคาร LED การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่ โดยผู้แข่งขันส่งผลงานเข้าร่วมแสดงความยินดีและแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกัน

งาน QC เป็นการนำเสนอผลงานด้านนวัตกรรม ทักษะการปฏิบัติงาน และการทำ 5 ส จากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคทุกสาขา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนากิจกรรมคุณภาพภายในองค์กรให้เป็นที่แพร่หลาย ยกย่องและให้กำลังใจแก่กลุ่มคุณภาพ ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความสามารถ และทัศนคติในการทำกิจกรรมคุณภาพระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ

สำหรับงาน QC ในปี 2559 แบ่งการแข่งขันออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ผลงานนวัตกรรม ทักษะการปฏิบัติงานจากสายสำนักงาน สายปฏิบัติการ และ 5 ส รวมทั้งสิ้น 34 รางวัล

ผลการแข่งขัน

1. ประเภทสำนักงาน



รางวัลเหรียญทอง

กลุ่ม OUR DRIVE จากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 3 (ภาคเหนือ) จังหวัดลพบุรี



รางวัลดาวรุ่ง

กลุ่มนักสำรวจ จากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 1 (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) จังหวัดอุดรธานี

2. ประเภทปฏิบัติการ



รางวัลเหรียญทอง

กลุ่มรักษ์ก่อสร้าง จากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จังหวัดอุบลราชธานี



รางวัลเหรียญทอง

กลุ่มเชียงของรวมพลัง จากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคสาขาอำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย



รางวัลดาวรุ่ง

กลุ่ม True Fast จากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 3 (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) จังหวัดนครราชสีมา

ผลการคัดเลือกสุดยอด 5 ส ระดับภาค จาก 24 หน่วยงาน และสำนักงานใหญ่ 28 หน่วยงาน แบ่งออกเป็น 7 ประเภท ได้แก่



ประเภทกองในเขต / แผนกประจำเขต

กองปฏิบัติการ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดอุบลราชธานี



ประเภทการไฟฟ้าจังหวัดและอำเภอ

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดกาญจนบุรี



ประเภทการไฟฟ้าสาขา

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคสาขาอำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม



ประเภทการไฟฟ้าสาขาย่อย

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคสาขาย่อยอำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก



ประเภทคลังพัสดุ

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี



ประเภทสถานีไฟฟ้า

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคบางแสน 1 จังหวัดชลบุรี



ประเภทสำนักงานใหญ่

กองบริหารและจัดการคลังพัสดุ 3

ผลงานและความรู้ที่ได้จากการคิดค้นและลงมือทำของพนักงาน PEA มีประโยชน์ต่อการนำไปต่อยอดหรือขยายผลให้เกิดประโยชน์กับกิจการของ PEA ตลอดจนส่งเสริมการปฏิบัติงานให้มีมาตรฐาน มีความปลอดภัย มีการบริการที่ดี และเป็นแบบอย่างการปฏิบัติงานที่เป็น Best Practice ขององค์กรต่อไป

เรื่อง : กองบริหารกองทุนวิจัยและนวัตกรรม และกองแผนงานระบบไฟฟ้าอัจฉริยะ
เรียบเรียง / ภาพ : กองประชาสัมพันธ์

EV Charging Station

สถานีอัดประจุยานยนต์ไฟฟ้า ก้าวสู่สังคมคาร์บอนต่ำ



ในขณะที่ทั่วโลกกำลังตื่นตัวกับการส่งเสริมการใช้งานรถยนต์พลังงานไฟฟ้า (Electric Vehicle หรือ EV) เพื่อก้าวสู่การเป็นสังคมคาร์บอนต่ำ ประเทศไทยเราได้ดำเนินการจัดทำมาตรการส่งเสริมการผลิตและการใช้งานยานยนต์รักษ์สิ่งแวดล้อมนี้ให้ได้ตามเป้าหมาย 1.2 ล้านคัน ภายในปี 2579 ตามแผนอนุรักษ์พลังงาน พ.ศ. 2558 - 2579 (Energy Efficiency Plan: EEP 2015)



แผนยุทธศาสตร์ของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (พ.ศ. 2555 - 2563) สอดรับกับนโยบายของภาครัฐในปัจจุบันเป็นอย่างดี โดยที่ผ่านมา PEA มีบทบาทสำคัญในการศึกษาวิจัยเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับยานยนต์ไฟฟ้า และสถานีอัดประจุยานยนต์ไฟฟ้า หรือ EV Charging Station รวมถึงการบริหารจัดการระบบอัดประจุไฟฟ้าแบบโครงข่าย เพื่อส่งเสริมการใช้พลังงานไฟฟ้าในภาคคมนาคมขนส่งอย่างมีประสิทธิภาพ และมุ่งลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงให้น้อยลง

อย่างไรก็ดี การใช้งานยานยนต์ไฟฟ้าจะเป็นที่แพร่หลายบนท้องถนนเมืองไทยหรือไม่ นอกจากจะขึ้นอยู่กับเทคโนโลยีแบตเตอรี่ ต้นทุนการผลิตที่ต้องมีแนวโน้มลดต่ำลง การอำนวยความสะดวกในการให้บริการเติมพลังงานไฟฟ้าให้กับรถ EV นับเป็นสิ่งจำเป็นไม่แพ้กัน โดย PEA มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานอย่าง EV Charging Station อย่างทั่วถึง เพื่อรองรับการใช้งานที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพราะสถานีอัดประจุไฟฟ้านั้นไม่ต่างจากสถานีให้บริการน้ำมัน เพียงแต่เปลี่ยนจากการเติมน้ำมันมาเป็นพลังงานไฟฟ้าเพื่อขับเคลื่อนรถ EV





สถานีอัดประจุไฟฟ้าของคนไทย

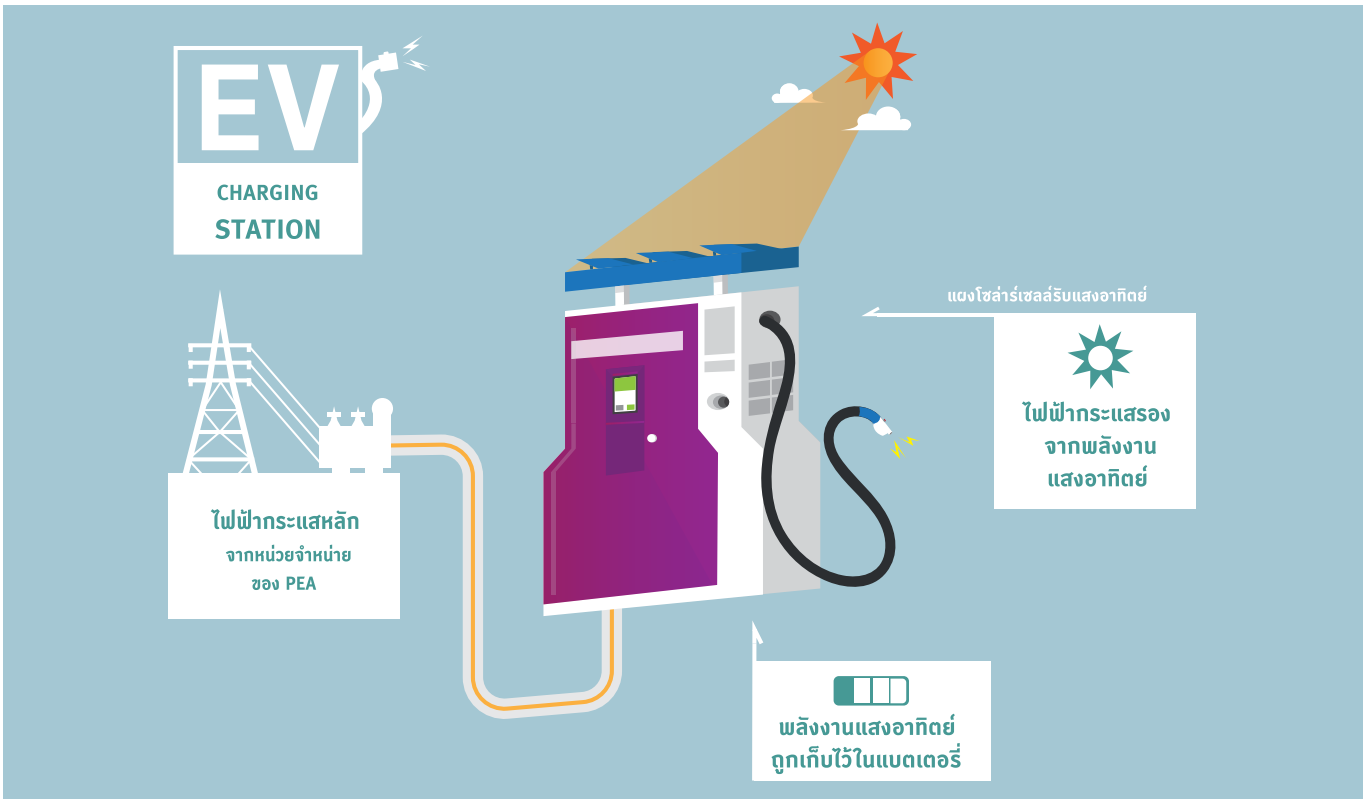
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ได้ทำการศึกษาและวิจัยโครงการเกี่ยวเนื่องกับแผนยุทธศาสตร์ดังกล่าวร่วมกับสถาบันการศึกษาชั้นนำของประเทศ จนปรากฏเป็นผลสำเร็จ และสานต่อเป็น EV Charging Station ต้นแบบสำหรับรถยนต์ไฟฟ้าฝีมือคนไทย ซึ่งตั้งอยู่ ณ สำนักงานใหญ่ ของ PEA โดยเครื่องอัดประจุแบตเตอรี่แบบพัลส์ความถี่ต้นแบบตามมาตรฐาน CHAdeMO ซึ่งเป็นมาตรฐานชาร์จไฟฟ้ารถยนต์ไฟฟ้าเร็วของญี่ปุ่น ใช้เวลาในการอัดประจุอย่างรวดเร็วภายใน 15 นาที (Q15) ส่วนพลังงานไฟฟ้านั้นได้จากระบบไฟฟ้ากระแสหลัก และระบบผลิตพลังงานไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ขนาด 10 kW ร่วมกับระบบเก็บสะสมพลังงานเป็นแบตเตอรี่ชนิดตะกั่ว - กรด ขนาด 20 kWh ภายในสถานียังมีการบริหารจัดการพลังงานอย่างเหมาะสม เพื่อลดการใช้พลังงานไฟฟ้าให้น้อยที่สุด

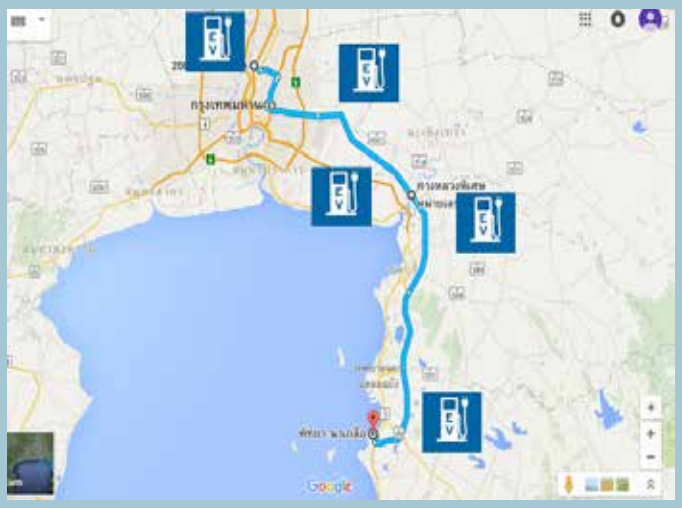
นอกจากนี้ ยังได้มีการจัดทำแผนความเป็นไปได้ในการดำเนินธุรกิจด้าน EV Charging Station เพื่อเตรียมพร้อมให้บริการจำหน่ายพลังงานไฟฟ้าแก่ผู้ขับขี่ยานยนต์สมัยใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ และเพียงพอต่อความต้องการที่จะเพิ่มขึ้นในอนาคต

ปรับปรุงประสิทธิภาพสถานีและโครงข่าย

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค มีแผนสร้างสถานีอัดประจุอย่างรวดเร็ว (DC Charge) จำนวน 4 แห่ง และสถานีอัดประจุแบบธรรมดา (AC Charge) จำนวน 2 แห่ง เพื่อทำการทดสอบประสิทธิภาพและสมรรถนะของรถโดยสารพลังงานไฟฟ้า ตลอดจนปรับปรุงประสิทธิภาพของสถานีให้บริการไฟฟ้าให้ได้มาตรฐาน

ทั้งนี้ EV Charging Station แบบรวดเร็วตามมาตรฐาน CHAdeMO และระบบบริหารจัดการสถานีบริการอัดประจุอัจฉริยะนั้น จะใช้เทคโนโลยีของระบบคลาวด์เป็นโครงสร้างพื้นฐานในการบริหารจัดการภายในสถานี และวางระบบการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลแบบออนไลน์ เชื่อมโยงระหว่างสถานีศูนย์กลางหลักและสถานีบริการอัดประจุแบตเตอรี่ย่อย ซึ่งช่วยเพิ่มความสามารถในการขยายตัวและรองรับกับจำนวนสถานีบริการอัดประจุแบตเตอรี่ที่เพิ่มมากขึ้น สำหรับรถยนต์ไฟฟ้า รถจักรยานยนต์ไฟฟ้า รถโดยสารไฟฟ้าขนาดใหญ่ หรือยานพาหนะไฟฟ้าอื่น ๆ ในรูปแบบการอัดประจุแบตเตอรี่แบบธรรมดา (Normal Charge) และแบบรวดเร็ว (Quick Charge) หรือการอัดประจุแบตเตอรี่ประเภทอื่น ๆ ในอนาคตด้วย





เส้นทางนำร่องสำหรับติดตั้งสถานีอัดประจุแบตเตอรี่และระบบโครงข่ายฯ

เมื่อมีการสร้างสถานีอัดประจุไฟฟ้ารองรับการเชื่อมต่อระหว่างภาคคมนาคมขนส่งสำหรับยานยนต์พลังงานไฟฟ้ามากขึ้น โอกาสที่จะเกิดการทดลองใช้รถ EV ในประเทศไทยย่อมเพิ่มขึ้นเช่นกัน เพราะผู้ขับขี่หมดกังวลในการแสวงหาพลังงานเชื้อเพลิง ไม่ว่าจะเดินทางไปที่ใด หนทางใกล้หรือไกลแค่ไหน ก็จะมีสถานีบริการพลังงานไฟฟ้าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมรองรับอยู่ในทุกเส้นทาง

เพิ่มจุดให้บริการพลังงานไฟฟ้า

ปัจจุบัน PEA ได้ดำเนินการติดต่อประสานงานกับเจ้าของพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อพิจารณาตำแหน่งที่ตั้งที่เหมาะสมสำหรับจัดสร้าง EV Charging Station ดังนี้

จุดที่ 1 ท่าอากาศยานแห่งประเทศไทย : บริเวณท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ

จุดที่ 2 จุดพักรถ มอเตอร์เวย์ กรุงเทพฯ-ชลบุรี (ขาเข้าชลบุรี)

จุดที่ 3 จุดพักรถ มอเตอร์เวย์ กรุงเทพฯ-ชลบุรี (ขาเข้ากรุงเทพฯ)

จุดที่ 4 บริเวณสถานีไฟฟ้า พัทยาเหนือ ของ PEA

ในเบื้องต้น PEA ได้เลือกเส้นทางจากท่าอากาศยานสุวรรณภูมิไปพัทยา เพื่อทดลองวิ่งรถยนต์พลังงานไฟฟ้า (EV Car) และรถโดยสารพลังงานไฟฟ้า (ZeBus) รับ-ส่งผู้โดยสารที่เป็นนักท่องเที่ยว หรือพนักงานของ PEA ที่อาจต้องเดินทางไปปฏิบัติงานในพื้นที่เมืองพัทยา หากการทดสอบวิ่งดังกล่าวดำเนินไปได้ด้วยดี PEA มีแผนจะเปิดให้ผู้ที่มีรถยนต์ไฟฟ้ามาใช้บริการด้วย พร้อมทั้งติดตั้งซอฟต์แวร์สำหรับการบริหารจัดการโครงข่ายสถานีอัดประจุไฟฟ้าให้สอดรับกับระบบโครงข่ายไฟฟ้าอัจฉริยะของ PEA หรือ PEA Smart Grid ต่อไป



เรื่อง : กองจัดการโครงการสังคมและสิ่งแวดล้อม

2 โครงการดี ๆ เพื่อสังคม

‘Save Your Life ใส่ใจหลอดเลือดสมอง’ & ‘World Stroke Day’





ไม่เพียงเป็นหน่วยงานที่ให้บริการสาธารณูปโภคพื้นฐานด้านพลังงานไฟฟ้ากับประชาชนในพื้นที่ 74 จังหวัด ซึ่งมีผู้ใช้บริการมากกว่า 18 ล้านราย หากหลักสำคัญที่ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (PEA) ยึดถือมาตลอดคือ ความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ทั้งยังตระหนักเสมอว่า สุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นเรื่องสำคัญ ที่ต้องให้ความใส่ใจควบคู่ไปกับการให้บริการด้านพลังงานไฟฟ้า

เนื่องจากในปัจจุบัน โรคหลอดเลือดสมอง เป็นโรคที่พบบ่อยและเป็นปัญหาสำหรับผู้ป่วยและครอบครัว นำมาซึ่งความเจ็บป่วย พิการ และเสียชีวิต นับเป็นปัญหาสาธารณสุขอันดับต้น ๆ ของประเทศ หลายปีที่ผ่านมา PEA เล็งเห็นถึงผลกระทบของโรคนี้ จึงร่วมกับ มูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดทำโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองมาอย่างต่อเนื่องทุกปี และในปี 2559 ก็เช่นเดียวกัน การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ได้จัด โครงการ ‘Save Your Life ใส่ใจหลอดเลือดสมอง’ ให้กับผู้บริหาร พนักงาน PEA และผู้ใช้ไฟฟ้ารายใหญ่ ทั้งยังมีโครงการ ‘World Stroke Day’ ซึ่งจัดขึ้นสำหรับผู้ใช้ไฟฟ้าทั่วไปที่สนใจ เพื่อให้ทุกท่านได้รับทราบเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง และได้ตระหนักถึงอันตรายของโรค อีกทั้งรู้จักป้องกัน รู้วิธีรักษา ไม่ให้เกิดเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง นับเป็นโครงการที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับทุกท่าน

กิจกรรมของทั้งสองโครงการนี้ จัดขึ้นในพื้นที่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จำนวน 4 เขต และกรุงเทพมหานคร โดยจัดทั้งหมด 5 ครั้ง ครั้งละ 2 วัน ในวันแรกเป็นกิจกรรมสำหรับผู้บริหาร พนักงาน และผู้ใช้ไฟฟ้ารายใหญ่ ส่วนวันที่สองเป็นกิจกรรมสำหรับผู้ใช้ไฟฟ้าทั่วไป ที่สนใจเข้าร่วมงาน ทั้งนี้เพื่อให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เข้าถึงและครอบคลุมทั่วประเทศ กิจกรรมครั้งที่ 1 จัดขึ้นวันที่ 21 - 22 เมษายน 2559 ณ โรงแรมรายาแกรนด์ จังหวัดนครราชสีมา ครั้งที่ 2 วันที่ 16 - 17 มิถุนายน 2559 ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ ซิตี้ จอมเทียน จังหวัดชลบุรี ครั้งที่ 3 วันที่ 28 - 29 กรกฎาคม 2559 ณ โรงแรมเอเชียชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ครั้งที่ 4 วันที่ 25 - 26 สิงหาคม 2559 ณ โรงแรมเดอะ พาราดิโซ เจเค ดีไซน์ จังหวัดนครสวรรค์ ส่วนครั้งที่ 5 วันที่ 13 กันยายน 2559 ณ ห้องอเนกประสงค์ ชั้น 6 อาคาร LED การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สำนักงานใหญ่ สำหรับผู้บริหารและพนักงานสำนักงานใหญ่ ส่วนวันที่ 11 ตุลาคม 2559 จัดงาน ณ ลานกิจกรรมอีเดน ชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล เวิลด์ สำหรับผู้ใช้ไฟฟ้าทั่วไป







สำหรับผู้บริหาร พนักงาน PEA และผู้ใช้ไฟฟ้ารายใหญ่ ซึ่งเข้าร่วมโครงการ 'Save Your Life ใส่ใจหลอดเลือดสมอง' ก่อนเข้าฟังบรรยายจะได้รับการตรวจคัดกรองเพื่อประเมินความเสี่ยงเบื้องต้น เมื่อชมวีดิทัศน์ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง พร้อมฟังบรรยายจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้รับฟังบรรยายเข้ารับการทดสอบและประเมินเบื้องต้นการเกิดโรคหลอดเลือดสมองด้วยเครื่องตรวจคลื่นอัลตร้าซาวด์ความถี่สูง ซึ่งมีแพทย์คอยให้คำปรึกษา พร้อมผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการให้คำแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

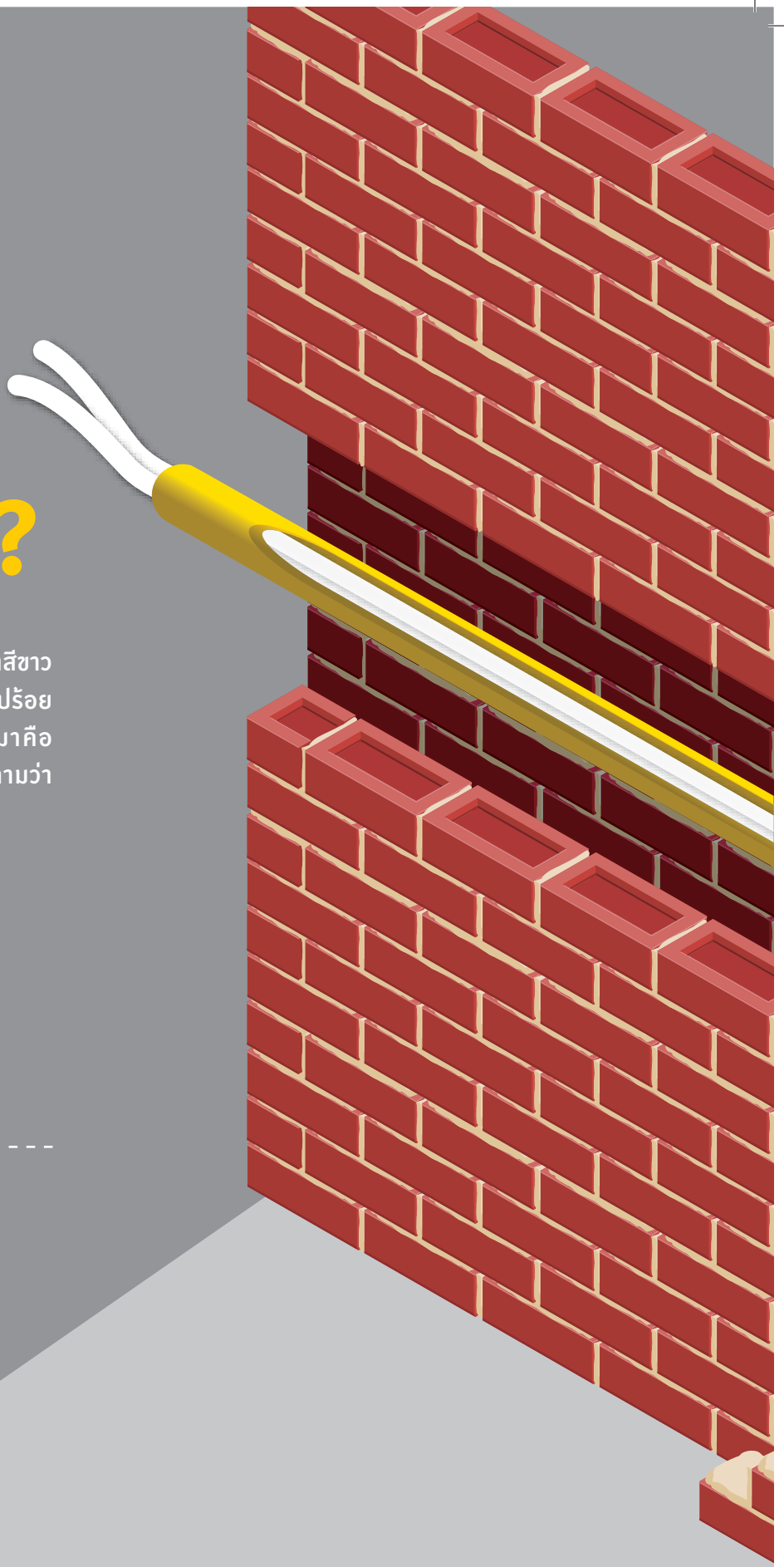
ในส่วนกิจกรรมของโครงการ 'World Stroke Day' สำหรับประชาชนทั่วไปก็มีความหลากหลายน่าสนใจ ไม่ว่าจะเป็นการเสวนากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและดารา ในประเด็นหัวข้อควรรู้ เช่น 'โรคหลอดเลือดสมองเป็นอย่างไร จะรู้ได้ไงว่าเป็น' 'ภาวะสมองเสื่อมจากโรคหลอดเลือดสมอง' และ 'ทำอย่างไรให้ห่างไกล อัมพาต อัมพฤกษ์' นอกจากนี้ยังมีบริการ ตรวจร่างกายฟรี ด้วยเครื่องมือทันสมัยจากโรงพยาบาลชั้นนำ ไม่ว่าจะเป็น การตรวจหลอดเลือดสมอง และตรวจหลอดเลือดแขน ขา ด้วยเครื่องอัลตร้าซาวด์ ตรวจสมรรถภาพสมอง ประเมินสภาวะสมองเสื่อม หรือตรวจวัดความดันโลหิต วัดดัชนีมวลกาย เพื่อตรวจระดับความอ้วนของร่างกาย โดยแพทย์จากมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์ ร่วมกับสมาคมโรคหลอดเลือดสมองไทย

PEA มีปณิธานสร้างสรรค์เรื่องดี ๆ ให้กับสังคม โดยไม่ลืมที่จะดูแลพนักงานในองค์กรให้แข็งแรง มีความสุข (Happy Workplace) อันจะนำไปสู่การสร้างศักยภาพในการทำงานของพนักงาน (Enhancing Human Capital) เมื่อบุคลากรภายในองค์กรเข้มแข็งจึงสามารถดูแลและสร้างสรรค์สังคมให้แข็งแรงและยั่งยืนต่อไป (Toward Sustainable CSR)

โรคหลอดเลือดสมอง หรือ 'โรคอัมพาต'

ปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรค ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง มีประวัติญาติสายตรงป่วยด้วยโรคนี้ ขาดการออกกำลังกาย น้ำหนักเกิน สูบบุหรี่ และหัวใจเต้นผิดปกติ อาการเตือนคือ มีอาการอ่อนแรงของใบหน้า แขน ขา ซึ่งจะเป็นซีกเดียวของร่างกาย สับสน พูดลำบาก พูดไม่รู้เรื่อง การมองเห็นลดลง มึนงง สูญเสียสมดุลการเดิน ผู้ที่มีอาการสมองขาดเลือดชั่วคราว 1 ใน 5 คน มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้ภายในเวลา 3 เดือน หากมีอาการข้างต้นควรไปพบแพทย์ภายใน 3 ชั่วโมง จะสามารถช่วยให้กลับมาเป็นปกติหรือใกล้เคียงได้มากที่สุด

เดินสายไฟสีขาว (VAF) ในท่อได้ไหม?



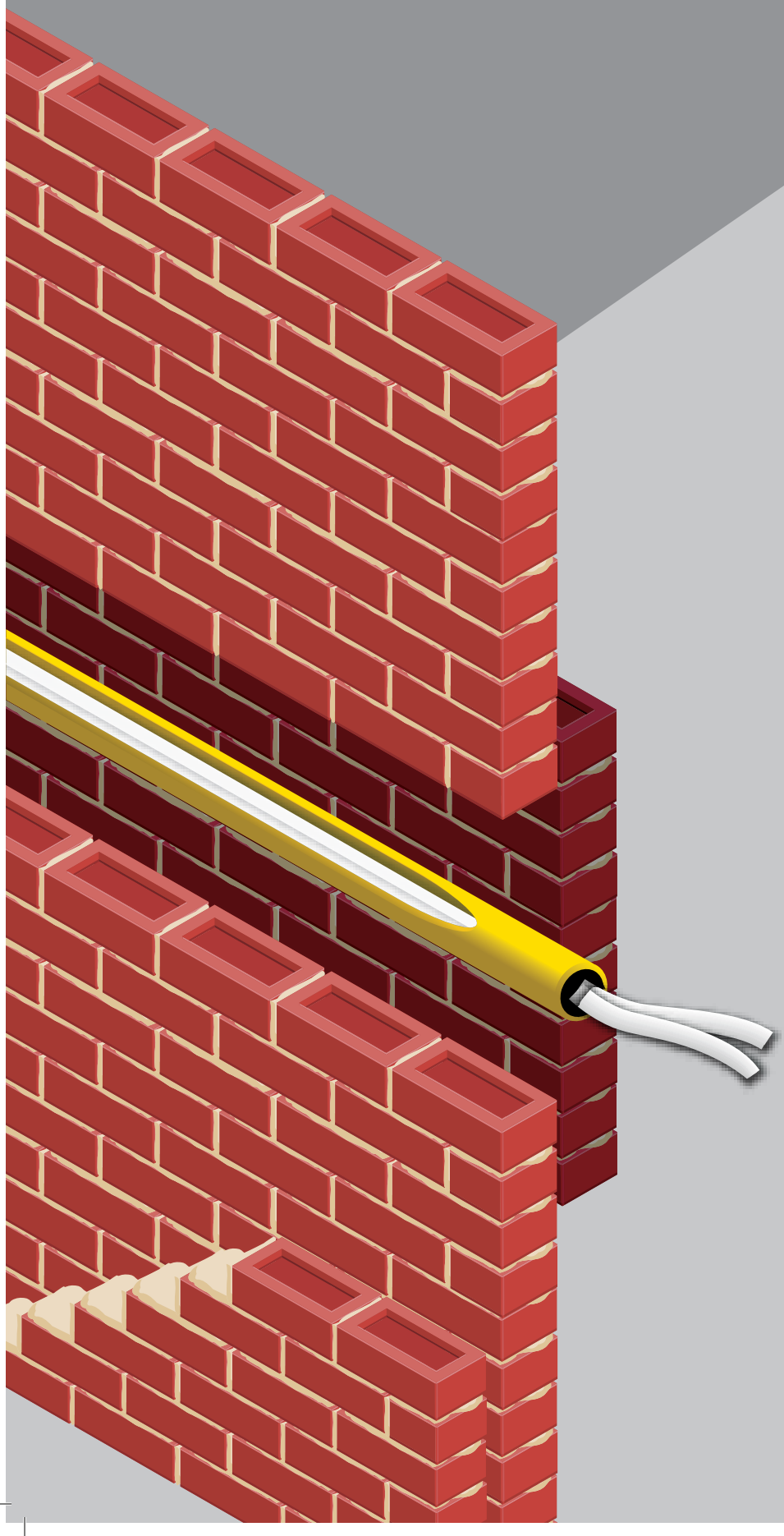
เจ้าของบ้านเรือนและอาคารหลายคนกังวลว่าสายไฟฟ้าสีขาว (VAF) จะได้รับการกระทบกระเทือนชำรุดง่าย จึงนำไปร้อยในท่อพีวีซีหรือฝังดินกลบแน่น แต่พบปัญหาตามมาคือสายไฟฟ้าชำรุดไวกว่าอายุการใช้งาน จึงเกิดเป็นคำถามว่าแท้จริงแล้วควรเดินสายไฟฟ้าสีขาว (VAF) อย่างไร

คำถาม

เดินสายไฟฟ้าสีขาวในท่อได้ไหม เห็นใคร ๆ ก็ทำกัน?

คำตอบ

ไม่สามารถทำได้





สายไฟฟ้าเส้นสีขาวที่เราเห็น คือสายไฟฟ้าหุ้มฉนวนพีวีซีและมีเปลือกหุ้มฉนวนอีกชั้นหนึ่ง มีลักษณะแบน ขนาด 1 - 16 ตารางมิลลิเมตร ซึ่งถูกต้องตามมาตรฐาน มอก. 11 - 2553 ถูกออกแบบให้เหมาะสำหรับการเดินสายแบบเกาะผนังหรือเดินในรางเดินสายเท่านั้น

ห้ามร้อยท่อหรือฝังดินเด็ดขาด!

เหตุผลที่ห้ามร้อยท่อ เพราะสายไฟฟ้าฉนวนสีขาวมีลักษณะแบน แต่ท่อเป็นทรงกลม การดึงลากสายผ่านท่อช่วงโค้งอาจทำให้สายไฟฟ้าบิดเป็นเกลียวและฉนวนของสายชำรุดเสียหายได้

ส่วนเหตุผลที่ห้ามฝังดิน เพราะฉนวนและเปลือกของสายขาวมีขนาดบาง ไม่สามารถป้องกันความชื้นจากน้ำเข้าสายได้

หากเจ้าของสถานที่ใดเดินสายไฟฟ้าผิดวิธี ควรรีบแก้ไข และเดินสายไฟฟ้าหุ้มฉนวนสีขาวให้ถูกต้องต่อไป

เรื่อง : กองประชาสัมพันธ์

รับมือให้พร้อม เมื่อถูกไฟดูด



ทำอะไรไม่ประมาท ถือว่าเป็นสิ่งดีที่สุด โดยเฉพาะเรื่องไฟฟ้า ยิ่งต้องระวังให้มาก ๆ เพราะอันตรายจากไฟฟ้าทำให้ถึงแก่ชีวิตได้เลย ทางที่ดีเราควรต้องรู้เท่าทัน และพร้อมรับมือให้ถูกวิธี เมื่อต้องเจอกับเหตุการณ์คนถูกไฟดูดแบบไม่คาดคิด นอกจากช่วยผู้อื่นได้แล้ว เราเองก็ปลอดภัยด้วย

ขั้นตอนช่วยเหลือคนถูกไฟดูด

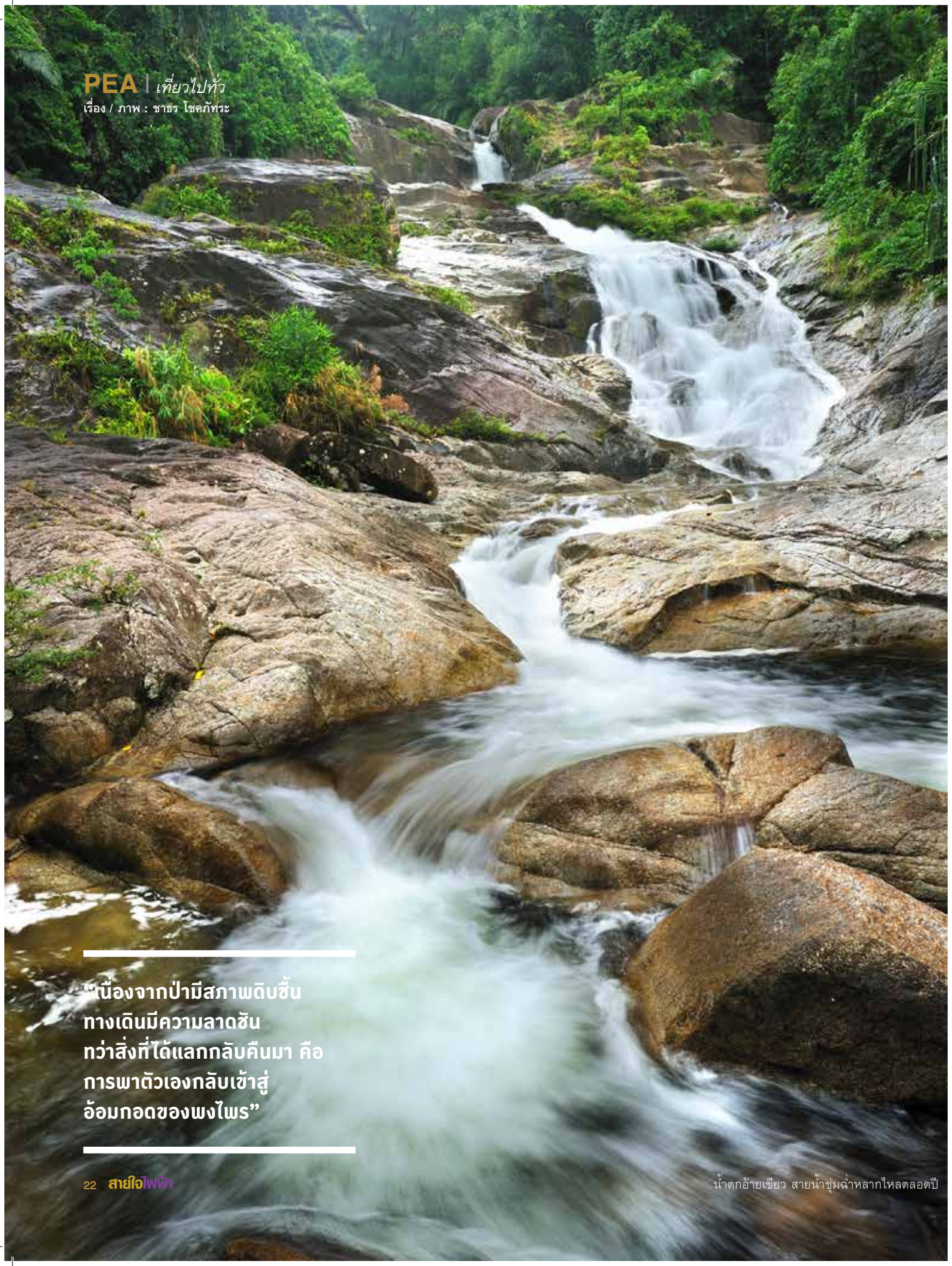
- ตั้งสติให้ดี พร้อมหาทางนำคนเจ็บออกจากบริเวณที่ไฟฟ้ารั่วให้เร็วที่สุด
- หากพบแหล่งไฟรั่วให้รีบตัดวงจรไฟทันที
- ห้ามเข้าไปจับตัวคนที่ถูกไฟดูดด้วยมือเปล่าเด็ดขาด
- ในกรณีคนถูกไฟฟ้าแรงสูงดูด และมีสายไฟพาดอยู่บนตัว ต้องหาวัสดุที่ไม่เป็นฉนวนนำกระแสไฟฟ้า เช่น ไม้เชือก สายยาง ถุงมือยาง เขี่ยสายไฟออกจากตัวคนถูกไฟดูดก่อนเข้าไปช่วย
- ในกรณีที่ไม่มีถุงมือยางหรือไม้แห้ง ใช้ผ้าพันแผลพันมือให้แน่นหนา แล้วค่อยผลักหรือฉุดให้คนถูกไฟดูดหลุดออกโดยเร็ว
- ตรวจหาอาการบาดเจ็บอื่น ๆ เช่น อาจพลัดตกจากที่สูง เกิดบาดเจ็บที่ศีรษะหรือกระดูกหัก เพราะหากเคลื่อนย้ายไม่ถูกต้องอาจเกิดอันตรายเพิ่มขึ้นอีก
- เช็คดูว่าหัวใจหยุดเต้นหรือไม่ โดยใช้นิ้วมือคลำดูชีพจรบริเวณคอหรือข้อมือซ้าย
- ถ้าหัวใจหยุดเต้นต้องทำการนวดหัวใจไปพร้อม ๆ กับการผายปอด
- จากนั้นควรรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด ☺

อันตรายจากการถูกไฟดูด

เมื่อถูกไฟดูด กระแสไฟจะไหลผ่านเข้าหัวใจ ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะต่าง ๆ ที่เป็นทางผ่านของกระแสไฟฟ้า เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก อวัยวะในช่องท้อง ระบบประสาท รวมถึงเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ จะถูกทำลายอย่างรุนแรง บางคนอาจมีอาการชักเกร็งของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย หายใจเร็วและหมดสติ หากถูกไฟดูดเป็นเวลานานจะทำให้หัวใจหยุดทำงาน



เรื่อง / ภาพ : ชาธร โชคภัทระ



"เนื่องจากป่ามีสภาพดิบชื้น ทางเดินมีความลาดชัน ทว่าสิ่งที่ได้แลกกลับคืนมา คือ การพาตัวเองกลับเข้าสู่ อ้อมกอดของพงไพร"

น้ำตกอ้ายเขียว สายน้ำชุ่มฉ่ำหลากไหลตลอดปี

คีรีวง
สายใยจากขุนเขา และผู้คนบนผืนดินใต้


ยอดเขาหลวงตระหง่านทะลุเมฆหมอก

เมื่อเอ่ยถึง ‘จังหวัดนครศรีธรรมราช’ หลายคนคงจะนึกถึงภาพของพระบรมธาตุเมืองนคร อันศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง หรืออาจนึกถึง ‘ยอดเขาหลวง’ ยอดเขาสูงสุดของปักษ์ใต้บ้านเรานั่นเอง


บัวแฉกใหญ่ เฟินโบราณแห่งเขาหลวง

ณ เชิงเขาหลวงด้านทิศใต้อันชุ่มชื้นฉ่ำเย็น ผืนป่าได้ให้กำเนิดลำคลองท่าหาและลำคลองท่าดี ไหลลดเลี้ยวผ่านป่ารกชัฏลงมาเติมเต็มสายใยแห่งชีวิตให้แก่ ‘หมู่บ้านคีรีวง’ อำเภอลานสกา หมู่บ้านน้อยในอ้อมกอดขุนเขา ซึ่งมีผู้คนอพยพมาตั้งรกรากกว่า 300 ปีแล้ว ในช่วงรัชกาลที่ 1 ตั้งแต่ยุคที่หมู่บ้านนี้ยังมีชื่อว่า ‘บ้านขุนน้ำ’ กระทั่งหมู่บ้านพัฒนาเติบโตขึ้นจนมีเนื้อที่กว่า 8,173 ไร่ในปัจจุบัน และมีชุมชนแยกย่อยออกไปถึง 4 หมู่ ทว่าหมู่บ้านเล็ก ๆ ภายใต้เงื้อมเงาเขาหลวงนี้ กลับเป็นที่รู้จักของโลกภายนอกจากข่าวอุทกภัยใหญ่เมื่อ พ.ศ. 2531 ที่ทำให้เกิดความเสียหายหนัก ทว่าเหตุการณ์นี้ก็มิได้ทำให้คนคีรีวงละทิ้งถิ่นฐาน แต่กลับเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดพลังสามัคคี สรรสร้างหมู่บ้านจนกลายเป็น ‘หมู่บ้านท่องเที่ยวเชิงนิเวศ’ ที่โด่งดังที่สุดของภาคใต้ นับแต่นั้นมา

ชีวิตสุขสม ในสวนสมรม

บรรยากาศที่ผู้เข้าไปเยือนจะสัมผัสได้เสมอ ณ หมู่บ้านคีรีวง ก็คือ ความเนิบช้าเรียบง่าย งดงาม ของวิถีชีวิตชาวบ้าน เราจะเห็นรอยยิ้มเปื้อนอยู่บนใบหน้าเสมอ ผู้คนที่นี่กินอยู่ใกล้ชิดและเข้าใจธรรมชาติอย่างแนบแน่น โดยอาศัยภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่สั่งสมกันมาหลายชั่วอายุคน โดยเฉพาะวิถีการทำสวน ที่เรียกว่า ‘สวนสมรมแบบปักษ์ใต้’ คือการปลูกพืชนานาชนิดรวมกันในที่แห่งเดียว ทั้งมังคุด ทุเรียน ลองกอง จำปาดะ เงาะ สะตอ รวมทั้งพืชผักสวนครัวอีกละลานตา ราวกับซูเปอร์มาร์เก็ตธรรมชาติข้างบ้าน อยากเก็บกินเก็บขาย หรือมีเหลือแบ่งปันกับเพื่อนบ้าน ก็เดินลงไปเก็บได้เลยทันที นี่คือวิถีกินอยู่แบบพี่น้องเอื้ออารีกันของคนคีรีวง

สวนผลไม้ของบ้านคีรีวงปลูกติดอยู่กับชายป่า จึงมีพืชสมุนไพร เห็ด หน่อไม้ และผลไม้ป่าอีกนานาชนิดให้ได้ลิ้มลอง ในฤดูผลไม้ช่วงต้นหน้าฝน เราจะเห็นรถมอเตอร์ไซค์ของชาวบ้าน ขี่เข้าออกจากสวนกันเกือบตลอดวัน เพื่อนำผลไม้สด ๆ ออกมากองรวมกัน ณ จุดรับซื้อกลางหมู่บ้าน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ จนพวกเขาพึ่งพาตัวเองได้ ไม่ต้องย้ายเข้าเมืองเลย หลายคนไปเที่ยวบ้านคีรีวงแล้วแปลกใจ เกิดคำถามว่าทำไมเขาไม่ใช้รถกระบะขนผลไม้ทีละมาก ๆ เหมือนที่อื่น คำตอบคือ สวนผลไม้ของคีรีวงอยู่เชิงเขาในป่าดิบ หนทางขึ้นลงขรุขระและแคบ มอเตอร์ไซค์วิบากยกสูงบรรทุกลังผลไม้ จึงเป็นภาพชินตาที่คนแถวนี้เห็นกันมาตั้งแต่เด็ก ถือเป็นความพิเศษความแปลกที่ไม่มีใครเหมือน ยิ่งกว่านั้นคนคีรีวงยังรู้จักนำสิ่งเหลือใช้จากธรรมชาติอย่างเปลือกมังคุดมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์น่าใช้ ทั้งสบู่มังคุดและยาสระผมมังคุด ใช้แล้วตัวหอม ผมหอม ไม่ต้องกังวลเรื่องสารเคมี เพราะมาจากธรรมชาติแท้ ๆ เป็นสินค้าน่ารัก ๆ ที่นักท่องเที่ยวมักจะซื้อติดมือกลับบ้าน และถือเป็นการกระจายรายได้ลงสู่ชุมชนด้วย


ลำคลองท่าหา ไหลผ่านหมู่บ้านคีรีวง


น้ำตกพรหมโลก ตัวแทนความชุ่มฉ่ำแห่งเขาหลวง

จากธรรมชาติสู่งานศิลป์

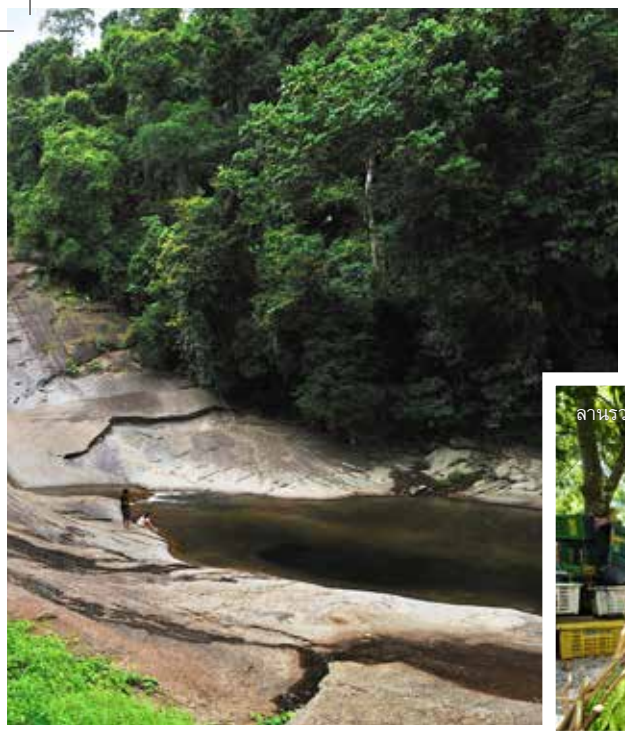
คนคีรีวงเป็นคนช่างคิด คงเพราะอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ สายน้ำ รอบหมู่บ้านเต็มไปด้วยป่าเขา จึงเกิดการสร้างสรรค์งานหัตถกรรม ‘ผ้ามัดย้อมบ้านคีรีวง’ ซึ่งรวมกลุ่มกันจริงจังมาสิบกว่าปีแล้ว แต่เดิมนั้นผู้เฒ่าผู้แก่ของหมู่บ้านเล่าให้ฟังว่า ในอดีตพระภิกษุของหมู่บ้านได้นำเปลือกต้นแพจากในป่า มาย้อมจีวรเอง นอกจากนี้ ในอดีตชาวคีรีวงยังใช้เปลือกไม้ที่ให้สีดำ มาย้อมสายเบ็ดตกปลา เพื่อพรางไม่ให้ปลาเห็นอีกด้วย หรือชาวบ้านบางคนก็ใช้ใบสับปะรดมาย้อมผ้าขาวม้าใช้ นับเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น จุดกำเนิดผ้ามัดย้อมบ้านคีรีวงในยุคต่อมา เกิดการรวมกลุ่มชาวบ้านทำงานกันจริงจัง คิดค้นสี ลวดลาย และตัดเย็บแบบให้หลากหลาย เหมาะกับยุคสมัยและช่วงวัยของนักท่องเที่ยว มีทั้งผ้าเช็ดหน้า ผ้าพันคอ ผ้าคลุมไหล่ หมวก กระเป๋าสตางค์ เสื้อ กางเกง ย่าม กระเป๋าเป้ และอีกมากมาย

เสน่ห์ของผ้ามัดย้อมบ้านคีรีวงคือ เขาจะมีการคิดค้นสี ลวดลายมัดย้อมใหม่ ๆ ขึ้นเสมอ เป็นสีจากธรรมชาติ เปลือกไม้ รากไม้ ผลไม้ ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ไม่เป็นอันตรายกับผู้สวมใส่ เวลาย้อมออกมาแล้วแม้จะเป็นเฉดสีเดียวกัน แต่ความเข้มอ่อนของผ้าแต่ละผืน จะไม่เท่ากัน เพราะเป็นงานมือล้วน ๆ จึงเกิดสีที่แตกต่างแบบมีผืนเดียวในโลก เป็นเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร และเมื่อใช้ไปนานวัน เนื้อผ้าฝ้ายก็จะยิ่งนุ่มขึ้น แม้ว่าสีจะเริ่มซีดจางลง นั่นก็ถือเป็นเอกลักษณ์ของสีธรรมชาติ อีกประเด็นที่ชาวบ้านเล่าให้ฟังคือ ผ้ามัดย้อมสีธรรมชาติบ้านคีรีวงต้องพึ่งพาวัตถุดิบจากผืนป่ารอบ ๆ ทำให้ผู้คนรู้จักเคารพป่า เคารพต้นไม้ เกรงใจขุนเขา เข้าใจสายน้ำ ต่างช่วยกันรักษาป่าไว้ เพื่อให้มีวัตถุดิบในการมัดย้อมตลอดไป การไปเก็บเปลือกไม้ รากไม้ในป่า ก็ทำหมุนเวียนไม่ซ้ำต้นเดิมหรือไม่ถากถางออกมาจนต้นแม่ล้มตาย ฟังแล้วน่าชื่นใจมาก

การมัดย้อมของบ้านคีรีวงเป็น ‘การย้อมร้อน’ คือเมื่อได้วัสดุให้สีมาแล้ว เช่น เปลือกไม้ ก็จะสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ แช่น้ำไว้หลายคืน จากนั้นก็นำไปต้มจนได้น้ำสี แล้วนำผ้าที่มัด


ผ้ามัดย้อมสีธรรมชาติบ้านคีรีวง

“ผ้ามัดย้อมสีธรรมชาติบ้านคีรีวงต้องพึ่งพาวัตถุดิบจากผืนป่ารอบ ๆ ทำให้ผู้คนรู้จักเคารพป่า เคารพต้นไม้ เกรงใจขุนเขา เข้าใจสายน้ำ ต้องช่วยกันรักษาป่าไว้”





ลานรวมสะตอกลางหมู่บ้านคีรีวง

เฟินต้น หรือมหาสดำ พบได้ในป่าเขาหลวง

สร้างลวดลายไว้แล้ว ลงย้อมในน้ำสีเดือด จะกี่ครั้งก็สุดแล้วแต่ จะได้สีเข้มอ่อนต่างกันไป ทุกวันนี้มีการพัฒนาเป็นผ้าบาติกสีธรรมชาติ ให้นักท่องเที่ยวได้ทดลองเพนต์ด้วยตัวเอง น่าสนุกมาก

จุดเริ่มต้นของนักผจญภัย

หลังจากเดินเที่ยวชมหมู่บ้าน สัมผัสวิถีชีวิตน่ารัก ๆ ชิมผลไม้อร่อย และช้อปปิ้งผ้ามัดย้อมสวย ๆ กันพอหอมปากหอมคอแล้ว ถ้าใครมีเวลาเหลือ หรือตั้งใจมาเดินป่าผจญไพร ต้องบอกเลยว่าคิดไม่ผิด เพราะหมู่บ้านคีรีวงถือเป็นจุดเริ่มต้นดีที่สุดในการเดินป่าขึ้นสู่ 'ยอดเขาหลวง' ความสูง 1,835 เมตร ซึ่งเป็นยอดเขาสูงสุดของภาคใต้ จนได้รับฉายาว่า 'มงกุฎสีเขียวแห่งแดนใต้' ในป่าผืนนี้เป็นแหล่งรวมความหลากหลายของพืชและสัตว์หลายหมื่นชนิด โดยเฉพาะเป็นแหล่งรวมกล้วยไม้หายากของไทยและของโลกมากมาย เช่น กล้วยไม้สิงโตอาจารย์เต็ม ที่พบเพียงไม่กี่แห่งในโลก ที่นี่ยังมีเอื้องคีรีวง สิงโตใบพัดเขาหลวง รวมถึงเฟินบัวแฉกใหญ่ และเฟินบัวแฉกเล็ก ซึ่งเป็นเฟินโบราณรูปทรงแปลกตา พบบนภูเขาอากาศเย็นชื้นระหว่างทางเดินขึ้นยอดเขาหลวงเท่านั้น

การเดินป่าขึ้นยอดเขาหลวงต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 วัน 2 คืน จึงต้องฟิตกายใจมาให้พร้อมจริง ๆ เนื่องจากป่ามีสภาพดิบชื้น ทางเดินมีความลาดชัน ทว่าสิ่งที่ได้แลกกลับคืนมา คือการพาตัวเองกลับเข้าสู่อ้อมกอดของพงไพร ศึกษาธรรมชาติ ดูนก ดูผีเสื้อ เรียนรู้เรื่องพืชพรรณ ในฤดูร้อนนักนิยมไพรมักมาเดินป่าเขาหลวงเพื่อชมดอกกล้วยไม้ที่พร้อมใจกันเบ่งบาน และบางคนก็มาเที่ยวในฤดูฝน เพื่อตื่นตากับเฟินต้น เป็นเฟินขนาดยักษ์ลำต้นสูงใหญ่ ถือกำเนิดขึ้นตั้งแต่ยุคไดโนเสาร์ และยังวิวัฒนาการเหลือรอดมาจนปัจจุบัน พบได้มากบริเวณเชิงเขาหลวง นับเป็นความมหัศจรรย์ทางธรรมชาติที่เราสัมผัสได้ด้วยตัวเอง

แม้ว่าโลกภายนอกจะเปลี่ยนแปลง แต่เราเชื่อว่าบ้านคีรีวงจะไม่เปลี่ยนไป เพราะสายใยระหว่างขุนเขา ผู้คน และสายน้ำ ที่ธรรมชาติมอบให้คนที่นี่ยังเหนียวแน่น

คีรีวง Guide

การเดินทาง : บ้านคีรีวงตั้งอยู่ที่อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ห่างจากอำเภอเมืองฯ ประมาณ 30 กิโลเมตร การเดินทางจากอำเภอเมืองฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 4016 เลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข 4015 ตรง กม.9 เลี้ยวขวาเข้าหมู่บ้านคีรีวงอีก 9 กิโลเมตร หรือขึ้นรถสองแถวจากตลาดยาว ในอำเภอเมืองฯ ก็ได้

ที่พัก : ในหมู่บ้านคีรีวงมีที่พักโฮมสเตย์หลายแห่ง เช่น โฮมสเตย์แม่สาว โฮมสเตย์แม่ต้อย โฮมสเตย์แม่นุ้ย และท่าหารีสอร์ท

สินค้าพื้นเมืองน่าสนใจ : ผ้ามัดย้อมสีธรรมชาติ ผ้าบาติกสีธรรมชาติ ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากมังคุด เช่น สบู่ ยาสระผม ฯลฯ ทุเรียนกวน ลูกหยีสามรส ยาสมุนไพรพื้นบ้านต่าง ๆ จี้ห้อยคอ Handmade ฯลฯ

สอบถามเพิ่มเติม :
โทร. 08 6788 8718
www.kiriwonggroup.com

เรื่อง : มาฬี

เสน่ห์ ดนตรีไทย เครื่องสาย

เครื่องดนตรีในวงเครื่องสายนั้นมีวิวัฒนาการมาตั้งแต่สมัยใดไม่ทราบแน่ แต่ในสมัยอยุธยาตอนต้น ได้มีการกล่าวถึงเครื่องดนตรีประเภทเครื่องสายแล้วหลายชิ้น เช่น ระบุไว้ในกฎมณเฑียรบาลว่า “ห้ามร้องเพลงเรือ เป่าปี่ เป่าขลุ่ย สีซอ ดีดจะเข้ กระจับปี่ ตีโทนทับ” อย่างไรก็ดี ในสมัยนั้น การบรรเลงเครื่องดนตรีประเภทเครื่องสายเหล่านี้คงเป็นลักษณะต่างคนต่างเล่น มิได้หมายถึงการผสมวงที่ปรับปรุงตามแบบฉบับ จึงยังไม่พบเป็นหลักฐานว่า วงเครื่องสาย สมัยอยุธยาผสมวงกันอย่างไร

ถ้ากล่าวอย่างกว้าง ๆ ถึงวงเครื่องสาย ก็จะประกอบด้วยเครื่องดนตรีไทยประเภทเครื่องสาย อันได้แก่เครื่องสี (ซอด้วงและซออู้) และเครื่องดีด (จะเข้) เป็นหลัก มีเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเป่า (ขลุ่ย) เป็นส่วนประกอบ ใช้โทนรำมะนาบรรเลงจังหวะหน้าทับ และใช้ฉิ่ง ฉาบ กรับ โหม่ง ร่วมบรรเลงประกอบจังหวะ วงเครื่องสายเป็นวงดนตรีประเภทที่ใช้บรรเลงขับกล่อมเพื่อความบันเทิงเริงรมย์ เหมาะสำหรับการบรรเลงในอาคาร นิยมใช้บรรเลงในงานมงคล เช่น พิธีมงคลสมรสและงานเลี้ยงสังสรรค์ เป็นต้น แม้คนรุ่นใหม่อาจรู้จักเครื่องสายไทยน้อยกว่าเครื่องสายฝรั่ง หากแต่ความไพเราะของเสียงดนตรีไทยในประเภทของเครื่องสายนี้ก็ยังมีให้ได้ฟังอยู่บ้าง แม้จะไม่เป็นที่นิยมมากนักเหมือนในสมัยก่อน แต่ก็น่าทำความรู้จักเพื่อสานต่อและอนุรักษ์ไว้





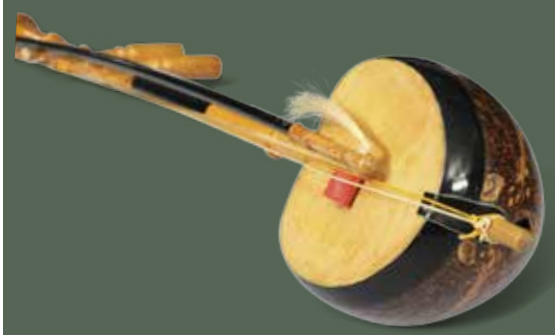
สมเด็จฯ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ได้เคยทรงประทานอธิบายถึงกำเนิดวงเครื่องสายไว้ว่า “ผู้ชายบางพวกที่หัดเล่นเครื่องสายอย่างจีน จึงคิดกันเอาซอด้วง ซออู้ จะเข้ กับปี่อ้อ เข้าเล่นผสมกับเครื่องกลองแขก เครื่องผสมแบบนี้เรียกกันว่า กลองแขกเครื่องใหญ่...” ซึ่งภายหลังเรียกการประสมวงแบบนี้ว่า เครื่องสายปี่ชวา แล้วทรงประมาณถึงช่วงเวลาของการกำเนิดวงเครื่องสายว่า “...เห็นจะเกิดขึ้นในตอนปลายรัชกาลที่ 4 ด้วยเมื่อตอนต้นรัชกาลที่ 5 ยังถือกันว่าเป็นของเกิดขึ้นใหม่...” และทรงประทานอธิบายต่อไปว่า “ครั้นต่อมาเอากลองแขกกับปี่อ้อออกเสีย ใช้ทับกับรำมะนา และขลุ่ยแทน เรียกว่ามโหรีเครื่องสาย บางวงก็เติมระนาด และฆ้องเข้าด้วย จึงเกิดมีมโหรีเครื่องสายผู้ชายเล่น แทนมโหรีผู้หญิงอย่างเดิมสืบมาจนทุกวันนี้ ที่ผู้หญิงหัดเล่นก็มี แต่น้อยกว่าผู้ชายเล่น แต่การเล่นมโหรีเครื่องสายในชั้นต่อมา ดูไม่มีกำหนดจำนวนเครื่องเล่น เช่น ซอด้วง และซออู้ เป็นต้น แล้วแต่จะมีคนสมัครจะเข้าเล่นเท่าใด ก็เข้าเล่นได้...”

ภายหลัง เราไม่เรียกวงแบบนี้ว่า มโหรีเครื่องสาย แต่เรียกกันว่า วงเครื่องสาย และตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 มา เมื่อมีผู้นำขิมบ้าง ไวโอลินบ้าง ออร์แกน และเครื่องอื่น ๆ บ้าง เข้าเล่นผสมวง จึงเรียกกันว่าเครื่องสายผสมขิม เครื่องสายผสมไวโอลิน เครื่องสายผสมออร์แกน และเมื่อผสมเครื่องดนตรีหลายอย่าง เรียกกันอย่างกว้าง ๆ ว่า วงเครื่องสายผสม

เสียงของวงเครื่องสายนั้นมีความไพเราะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยเมื่อพิจารณาจากธรรมชาติของเครื่องดนตรีที่สังกัดใน



“ผู้ชายบางพวกที่หัดเล่นเครื่องสายอย่างจีน จึงคิดกันเอาซอด้วง ซออู้ จะเข้ กับปี่อ้อเข้าเล่นผสมกับเครื่องกลองแขก เครื่องผสมแบบนี้เรียกกันว่ากลองแขกเครื่องใหญ่”



วงดนตรีชนิดนี้ที่ประกอบด้วยเครื่องดนตรีที่เป็นเครื่องสายตระกูลดีดและสี กับมีเครื่องเป่าตระกูลของขลุ่ยเข้าร่วมสมทบ ซึ่งส่วนมากมีศักยภาพในการผลิตเสียงที่ยาวได้อย่างต่อเนื่องเกือบทั้งสิ้น จึงทำให้วงเครื่องสายมีลีลาของการบรรเลงบทเพลงประเภท ‘เพลงกรอ’ ได้อย่างดีเยี่ยม อย่างไรก็ตาม วงเครื่องสายก็สามารถบรรเลงเพลงประเภทอื่น เช่น เพลงทางพื้น เพลงลูกล้อลูกข้อได้เช่นกัน

ส่วนลีลาด้านการดำเนินทำนองนั้น แนวการดำเนินทำนองของ ซอ จัดได้ว่าเป็นเอกลักษณ์อันโดดเด่น การเคลื่อนที่ของทำนองจากต่ำไปสู่สูงและลงมาต่ำนั้น มีลีลาการสร้างทำนองที่ต่างไปจากเครื่องดนตรีอื่น ๆ เช่น ระนาดเอก ฆ้องวง ทั้งนี้เนื่องจากซอเป็นเครื่องดนตรีที่มีความกว้างของช่วงเสียงหรือพิสัย (Range) ที่แคบ การเคลื่อนที่ของทำนองจึงหมุนเวียนอยู่ในกรอบของระดับเสียงที่จำกัด อย่างไรก็ตาม การเคลื่อนที่ของทำนองในวงเครื่องสายลักษณะนี้ กลับกลายเป็นเสน่ห์เฉพาะตัวของวงเครื่องสายได้อย่างดียิ่ง

เสียงของวงเครื่องสายนั้น จะใช้ทางเพียงออบน หรือ ทางนอกต่ำ โดยใช้ ‘ขลุ่ยเพียงออ’ หรือ ‘ปี่นอกต่ำ’ เป็นหลักของเสียง เสียงเอกของทางเพียงออบนหรือทางนอกต่ำนี้อยู่สูงกว่าทางกลางขึ้นมาอีกหนึ่งเสียง (ทางกลางคือทางที่ใช้บรรเลงประกอบกับการแสดงโขนและหนังใหญ่ ซึ่งเล่นกลางแจ้ง มีเสียงสูงและใช้ปี่กลางเป็นหลักของเสียง)

แบบแผนของวงเครื่องสายในปัจจุบันนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ วงเครื่องสายไทย วงเครื่องสายผสม และวงเครื่องสายปี่ชวา ดังนี้

เครื่องสายไทย เป็นวงดนตรีที่เหมาะสำหรับบรรเลงในอาคาร ในลักษณะของการขับกล่อมที่เป็นพิธีมงคล เช่น พิธีมงคลสมรส และงานเลี้ยงสังสรรค์ เป็นต้น วงเครื่องสายไทยนี้มักจะเรียกกันสั้นๆ ว่า 'วงเครื่องสาย' มีอยู่ 2 ขนาด คือ วงเครื่องสายวงเล็กและวงเครื่องสายเครื่องคู่ ซึ่งวงเครื่องสายวงเล็ก ประกอบด้วย เครื่องดนตรีในตระกูลเครื่องสายและเครื่องเป่าอย่างละหนึ่งเครื่องดังนี้ จะเข้ 1 ตัว ซอด้วง 1 คัน ซออู้ 1 คัน ขลุ่ยเพียงออ 1 เลา โทน-รำมะนา 1 คู่ ฉิ่ง 1 คู่ ฉาบ 1 คู่ กรับ 1 คู่ และ โหม่ง 1 ใบ

ส่วนวงเครื่องสายเครื่องคู่จะประกอบด้วย เครื่องดนตรีที่อยู่ในวงเครื่องสายวงเล็กเป็นหลัก โดยเพิ่มจำนวนของเครื่องดนตรีประเภททำทำนองจากเครื่องมือละหนึ่งเครื่องเป็นสองเครื่องหรือเป็นคู่ ซึ่งที่เพิ่มคือ จะเข้ 2 ตัว ซอด้วง 2 คัน และซออู้ 2 คัน เพิ่มขลุ่ยหลิบ 1 เลา นอกนั้นเหมือนกับเครื่องสายวงเล็ก

วงเครื่องสายผสม เป็นวงดนตรีที่ประกอบด้วยเครื่องดนตรีอย่างที่สังกัดในวงเครื่องสายไทย เพียงแต่เพิ่มเอาเครื่องดนตรีที่อยู่นอกเหนือจากวงเครื่องสายไทย หรืออาจจะเป็นเครื่องดนตรีพื้นเมือง หรือเครื่องดนตรีของต่างชาติก็ได้ มาบรรเลงร่วมด้วย เช่น ไวโอลิน ออร์แกน ขิม หีบเพลงชัก เปียโน ระนาด แคน (หรือแม้แต่ซอสามสายอันเป็นเครื่องสีก็ตาม) เป็นต้น ซึ่งเครื่องดนตรีที่นำมาผสมนั้นต้องคำนึงถึงคุณลักษณะของเสียงด้วยว่ามีความกลมกลืนมากน้อยเพียงใด การเรียกชื่อวงจะเรียกตามเครื่องดนตรีที่นำมาผสม เช่น ถ้านำขิมมาบรรเลงร่วมก็จะเรียกว่า วงเครื่องสายผสมขิม ถ้าหากนำออร์แกนมาบรรเลงร่วมก็เรียกว่า วงเครื่องสายผสมออร์แกน ฯลฯ สำหรับโอกาสในการบรรเลงนั้น มีลักษณะเช่นเดียวกับวงเครื่องสายไทยทุกประการ ในบางครั้งวงเครื่องสายประเภทนี้จะนำเอาจะเข้ซึ่งมีเสียงดังออกเสียด้วย เนื่องจากเครื่องดนตรีที่นำมาบรรเลงร่วมนั้นมีเสียงเบากว่ามาก เช่น ในวงเครื่องสายผสมขิมหรือไวโอลินบางวง เป็นต้น



วงเครื่องสายปี่ชวา ประกอบด้วยเครื่องดนตรีในวงเครื่องสายไทยเป็นหลัก และนำเอาปี่ชวามาบรรเลงแทนขลุ่ยเพียงออ คงไว้แต่เพียงขลุ่ยหลิบซึ่งมีเสียงสูง และเปลี่ยนมาใช้กลองแขกบรรเลงจังหวะหน้าทับแทน วงเครื่องสายปี่ชวามี 2 ขนาด คือ วงเครื่องสายปี่ชวาวงเล็กและวงเครื่องสายปี่ชวาวงใหญ่

วงเครื่องสายปี่ชวาวงเล็ก ประกอบไปด้วย ปี่ชวา 1 เลา ขลุ่ยหลิบ 1 เลา ซอด้วง 1 คัน ซออู้ 1 คัน จะเข้ 1 ตัว กลองแขก 1 คู่ ฉิ่ง 1 คู่ ฉาบ กรับ หรือ โหม่ง ตามความเหมาะสม

ส่วนวงเครื่องสายปี่ชวาวงใหญ่ ประกอบด้วยเครื่องดนตรีในวงเครื่องสายปี่ชวาวงเล็กเป็นหลัก โดยเพิ่มเครื่องดนตรีในตระกูลเครื่องสายให้เป็น 2 หรือคู่ คือ ซอด้วง 2 คัน ซออู้ 2 คัน จะเข้ 2 ตัว กลองแขก 1 คู่ ฉิ่ง 1 คู่

เรื่อง : ชายกาง ภาพ : วิวัฒน์ ศรีเพ็ญ

เต้าหู้ทอดสวัสดี แม่โอเล่ (ซอย เรวดี 62)





เต้าหู้ทอด

ถือศีลกินผัก เป็นช่วงการถือศีลกินเจในทุกปี อาหารเจเป็นอาหารที่ไร้เนื้อสัตว์แบบเต็มร้อย ซึ่งเป็นอีกขั้นมาจากกลุ่มมังสวิรัติ รักสุขภาพ แต่ทั้งสองกลุ่มนี้มีนโยบายเดียวกันคือ กินผัก กินพืชให้พลังงานด้านโปรตีน และวิตามิน กินเพื่อให้ร่างกาย มีภูมิคุ้มกันนั่นเอง








ข้าวโพดทอด

อาหารในกลุ่มถั่วต่าง ๆ จึงเป็นที่นิยมในชนทั้งสองกลุ่มนี้ รวมทั้งคนทั่วไป เต้าหู้คืออาหารแปรรูปจากถั่วเหลืองที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง มีโปรตีนมากพอที่จะให้พลังงานในแต่ละวัน การแปรรูปเต้าหู้มีหลายแบบมากมาย แต่ที่หากินได้ง่ายตามมุมเมืองก็คือ เต้าหู้ทอด นั่นเอง

ชายกางไปพบเต้าหู้ทอดเจ้าอร่อยในซอยเรวดี ปากซอยเรวดี 62 ชื่อว่า 'เต้าหู้ทอดสวัสดี' มีด้วยกัน 4 สาขา โดยที่ซอยเรวดี 62 เป็นสำนักงานใหญ่ ที่เรียกว่าสำนักงานใหญ่ก็เพราะว่าที่นี่คือแหล่งผลิตเต้าหู้เอง และแบ่งกันไปขายใน 4 สาขาครับ

เต้าหู้ทอดสวัสดี ในซอยเรวดี 62 ชื่อเต้าหู้ทอดแม่โอเล่ เพราะคนขายสาขานี้ชื่อ โอเล่ ทำการทอดเต้าหู้ตั้งแต่เวลา 06.00 - 14.00 น. ของทุกวัน นอกจากทำเต้าหู้เองแล้วก็ยังทำแบบอื่น ๆ ออกขายอีก 3 อย่างด้วยกันคือ ไชเท้าทอด เผือกทอด และข้าวโพดทอด ซึ่งทุกอย่างทำเองทั้งหมด


หัวไชเท้าทอด

เต้าหู้ทอดของที่นี่จำหน่ายชิ้นละ 2.50 บาทเท่านั้น เรียกว่ากำเหรียญ 10 บาท มา 1 เหรียญ ท่านก็สามารถชิมเต้าหู้ทอดเจ้านี้ได้แล้วครับ ส่วนของทอดชนิดอื่น ๆ จำหน่ายในราคาชิ้นละ 5 บาทเท่ากันทุกอย่าง เพราะฉะนั้นเพียงพกเงินมา 20 บาท คุณก็จะได้ชิมทุกอย่างในร้านแม่โอเล่ได้สบายครับ

หัวใจอีกอย่างของเต้าหู้ทอดก็คือ น้ำจิ้มของร้านนี้ที่เคี่ยวน้ำจิ้มเองจากน้ำมะขามเปียกกับน้ำตาล จนเหนียวตามธรรมชาติ ถั่วลิสงก็คั่วเองใหม่สดทุกวัน พริกขี้หนูสดบดก็ทำใหม่ในทุกวันก่อนฟ้าสาง เพื่อบรรจุลงรถ แยกย้ายกันไปขายตามจุดต่าง ๆ คือ

- สำนักงานใหญ่ แม่โอเล่ ซอยเรวดี 62
- ตลาดนัดลุงเพิ่ม จอดหน้าร้านเซเว่น อีเลฟเว่น แฟนของโอเล่เป็นพ่อค้าสาขานี้
- ถนนสุทธิสาร ระหว่างซอยอินทามระ 41 - 43 จุดสังเกต ติดกับร้านคลินิกบ้านหมอ ฝั่งตรงข้ามเป็นร้านก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นนายแหลม สาขานี้คุณแม่ของโอเล่ไปขายเอง
- ถนนพหลโยธิน หน้าโรงเรียนไทยวิจิตรศิลป์ น้าสาวเป็นคนไปขาย

เรียกว่าใกล้ที่ใด ก็ไปอุดหนุนไปชิมกันได้ตามสะดวกครับ แต่ถ้าจากสำนักงานใหญ่ของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคแล้ว ไปที่สาขาเรวดี 62 จะสะดวกที่สุดและใกล้ที่สุดครับ

เต้าหู้ทอด แม้จะเป็นของทอด แต่ก็ยังถือว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีในระดับหนึ่ง มีคุณค่าทางอาหารสูง เหมาะมากสำหรับเด็ก ๆ และผู้สูงอายุ หรือแม้แต่วัยทำงานก็กินกันได้อย่างสบายใจและอิ่มท้องไปในตัวด้วยครับ

การทำงานให้เกิดประสิทธิผลที่ดี มาจากสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ ร่างกายเราดูแลได้ด้วยอาหารการกิน สำหรับจิตใจเราดูแลได้ด้วยธรรมะค่อยๆ ปล่อยวาง แค่คำว่า "พอ" คำเดียว ก็ทำให้เราท่านมีความสุขได้แล้ว ง่าย ๆ เพียงแค่นี้ ในการดูแลตนเอง ไม่เชื่อชายกาง ท่านลอง "พอ" ดูซิครับ แล้วจะพบคำตอบเอง สวัสดีครับ

เต้าหู้ทอดสวัสดี 'แม่โอเล่'

โทร. : 08 4727 1281, 08 3784 7882
เปิดขายทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00-14.00 น.

เรื่อง / ภาพ : ดรลา

ใส่ใจสุขภาพช่องปาก

สำหรับหนุ่มสาววัยทำงานที่ต้องพบปะผู้คน การมีบุคลิกภาพที่ดีและความมั่นใจถือเป็นการสร้างความประทับใจเมื่อแรกเจอ การจะยิ้มหรือพูดก็ต้องจริงใจเปิดเผย ดังนั้นเรื่องสุขภาพของช่องปากจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ เพราะหากปล่อยให้ฟันมีคราบหินปูนสะสมหรือฟันผุจนก่อให้เกิดกลิ่นปาก อาจทำให้รู้สึกกังวลเวลาพูดคุย หมดความมั่นใจ และเสียบุคลิกภาพ



ลักษณะของสุขภาพช่องปากที่ดี

ฟันเรียงตัวเป็นระเบียบ ขาวสะอาด ไม่มีเศษอาหารติดตามซอกฟัน และปราศจากคราบหินปูน ในส่วนของเหงือกควรเป็นสีชมพูและยึดติดกับฟันอย่างแข็งแรง ไม่มีฟันผุและปัญหาเรื่องกลิ่นปาก หากมีอาการเสียวฟัน เจ็บเหงือก เลือดออกขณะแปรงฟันหรือขณะใช้ไหมขัดฟัน นั่นคือสัญญาณเตือนว่าคุณมีปัญหาในช่องปากและควรไปพบทันตแพทย์



แปรงฟันอย่างถูกวิธีวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพราะฟลูออไรด์จะช่วยลดฟันผุลงได้ 28%



หลังแปรงฟันควรใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีฟลูออไรด์



วิธีดูแลเหงือกและฟันทำได้ง่ายๆ

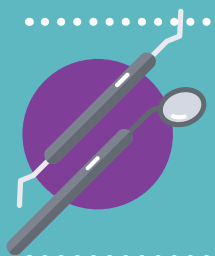
การมีฟันที่แข็งแรง ขาวสะอาด ไร้กลิ่นปาก นอกจากจะช่วยให้คุณมีบุคลิกภาพที่ดีแล้ว ยังช่วยให้รับประทานอาหารได้อย่างสบายใจ หมดกังวลเรื่องอาการปวดหรือเสียวฟัน ดังนั้นจึงควรใส่ใจสุขภาพช่องปากในทุก ๆ วันเพื่อความสุขในการใช้ชีวิต



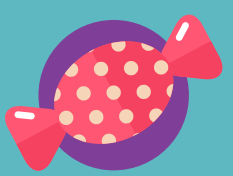
ใช้ไหมขัดฟันทุกวัน โดยขัดอย่างเบามือวันละ 1 ครั้ง เพื่อกำจัดเศษอาหารและคราบแบคทีเรียตามซอกฟันและร่องเหงือก



เมื่อรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม ที่มีแป้งและน้ำตาล แบคทีเรียจะทำให้เกิดกรดที่ทำลายฟันได้เป็นเวลา 20 นาที หรือนานกว่านั้น เพื่อลดความเสียหายต่อเคลือบฟัน ควรจำกัดความถี่ในการรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อ



ควรพบทันตแพทย์เพื่อทำความสะอาดฟัน พร้อมตรวจเช็คสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง



หลีกเลี่ยงการรับประทานของหวาน เช่น เค้ก คุกกี้ ผลไม้รสหวาน ฯลฯ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดฟันผุ

เรื่อง : ดรลา



จัดระเบียบโต๊ะใหม่ ให้ชีวิตดี๊ดี

ในวันทำงานที่ยุ่งวุ่นวายอยู่แล้ว ถ้าบนโต๊ะยังเต็มไปด้วยข้าวของเครื่องใช้สารพัดสิ่งวางกองแบบไร้ระเบียบ จะหยิบหาอะไรแต่ละอย่างก็ต้องนึกแล้วนึกอีก บางทีถึงกับต้องรื้อค้นทุกซอกทุกมุม ทำให้เสียเวลาทำงานกันไปใหญ่ ดังนั้น หากต้องการเริ่มต้นวันทำงานอย่างราบรื่น สิ่งแรกที่ควรทำคือการจัดโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบเสียก่อน แล้วชีวิตคุณจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ขั้นตอนจัดระเบียบโต๊ะใหม่ บรรยากาศก็ดี...ทำงานก็คล่องตัว

- โต๊ะทำงานต้องสะอาด ไม่ว่าจะบนโต๊ะหรือใต้โต๊ะ เพราะความรกไม่เป็นระเบียบส่งผลกับจิตใจ ทำให้งานเดินช้า ไร้ประสิทธิภาพ
- สะสางสิ่งของบนโต๊ะออกให้หมดแล้วแยกหมวดหมู่ให้ชัดเจน สิ่งไหนจำเป็นให้เก็บในที่ สิ่งไหนไม่จำเป็นทิ้งไปซะ
- บนโต๊ะควรมีแต่ของที่จำเป็นต้องใช้ เช่น คอมพิวเตอร์ เอกสารที่ต้องใช้ทำงานในขณะนั้น อุปกรณ์เครื่องเขียน โทรศัพท์ เป็นต้น
- จัดแฟ้มงานเอกสารตามประเภท พร้อมจัดเรียงตามลำดับความสำคัญ แฟ้มที่ใช้บ่อยให้วางไว้ด้านบน แฟ้มที่ไม่ค่อยใช้ควรเก็บเข้าตู้ให้เรียบร้อย พร้อมติดป้ายกำกับกันลืม

- หากต้องการนำของน่ารัก ๆ มาตกแต่งโต๊ะให้ดูน่าทำงานยิ่งขึ้นก็สามารถทำได้ แต่ควรเลือกวางแต่น้อยชิ้น เช่น กระถางต้นไม้เล็ก ๆ แจกันดอกไม้ใบน้อย บอร์ดแปะโน้ต ฯลฯ
- เมื่อจัดโต๊ะเป็นระเบียบแล้วก็ต้องไม่ลืมที่จะดูแลให้เข้าที่เข้าทางแบบนี้ทุกวัน



TIP

เมื่อบนโต๊ะเป็นระเบียบแล้ว หน้าจอคอมพิวเตอร์ก็ควรเป็นระเบียบด้วย เก็บไฟล์ใส่โฟลเดอร์ให้เรียบร้อย ให้พื้นที่เดสก์ท็อปเรียบโล่งประมาณ 50% เพราะช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์และทำงานได้ดีขึ้น

เรื่อง : กาล-เวลา

EV CAR
กับการอนุรักษ์พลังงาน

การประชุมรัฐภาคีอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศสมัยที่ 21 (COP21) ณ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส กว่า 190 ประเทศทั่วโลก ต่างเห็นชอบร่วมกันในการที่จะรักษาการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิเฉลี่ยโลกให้ต่ำกว่า 2 องศาเซลเซียส โดยตั้งเป้าหมายลดก๊าซเรือนกระจกลงร้อยละ 20 - 25 ภายในปี พ.ศ. 2573

มาตรการหนึ่งที่หลายประเทศเล็งเห็นตรงกัน คือ การลดใช้พลังงานในภาคการขนส่ง เนื่องจากเป็นภาคอุตสาหกรรมที่ใช้พลังงานสิ้นเปลืองมากที่สุด การพัฒนา 'รถยนต์พลังงานไฟฟ้า' (Electric Vehicle หรือ EV) ออกมาสู่ตลาดถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ เนื่องจากขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้า ซึ่งเป็นพลังงานที่สะอาดและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

หลายประเทศในเอเชียเริ่มเปลี่ยนแพลตฟอร์มการผลิต จากรถยนต์ที่มีการสันดาปภายในมาผลิตรถยนต์พลังงานไฟฟ้า มหาอำนาจอย่างประเทศจีนทุ่มทุนไปกับการวิจัยและพัฒนารถ EV กว่า 8,600 ล้านเหรียญสหรัฐฯ ซึ่งนับว่าสูงที่สุดเป็นอันดับ 1 ของโลก หากโครงการนี้สำเร็จเราจะเห็นรถยนต์ไฟฟ้าแล่นฉิวบนท้องถนนของจีนมากถึง 5 ล้านคัน ในอีก 4 ปีข้างหน้า

ในขณะที่เพื่อนบ้านอาเซียนก็มีความเคลื่อนไหวเรื่องนี้เช่นกัน อย่างรัฐบาลมาเลเซียได้สั่งนำเข้ารถยนต์พลังงานไฟฟ้าจำนวน 100 คัน โดยยกเว้นภาษีนำเข้า เพื่อสนับสนุนให้คนหันมาขับรถ EV แทนรถยนต์ที่ใช้น้ำมัน

ส่วนสิงคโปร์นั้น ในปี 2560 มีแผนจะเน้นส่งเสริมการใช้พลังงานไฟฟ้าในรถแท็กซี่และรถโดยสารสาธารณะอย่างจริงจัง เนื่องจากปริมาณรถยนต์ในปัจจุบันมีการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สูงที่สุด ควบคู่ไปกับการติดตั้งสถานีชาร์จไฟฟ้า 250 จุด และเพิ่มเป็น 2,000 จุดภายใน 4 ปี เพื่อเป้าหมายการใช้งานรถ EV อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 50% ของการใช้รถทั้งหมดของสิงคโปร์ภายใน 3 ทศวรรษข้างหน้า

สำหรับประเทศไทย กระทรวงพลังงานมีเป้าหมายที่จะลดความเข้มข้นของการใช้พลังงาน (Energy Intensity) ลง 30% ในปี 2579 จึงได้เร่งจัดทำแผนขับเคลื่อนส่งเสริมการใช้งานรถยนต์พลังงานไฟฟ้าให้ได้จำนวน 1.2 ล้านคัน จากประเภทรถ EV ทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ รถยนต์นั่งไฟฟ้า รถยนต์นั่งไฟฟ้าขนาดเล็ก และรถโดยสารไฟฟ้า

ทาง PEA กำลังดำเนินโครงการ EV Charging Station หรือสถานีบริการเพื่อบริการอัดประจุพลังงานให้แก่ยานยนต์รุ่นใหม่ทั่วทั้งประเทศ และภายในประเทศเพื่อนบ้าน



เรื่อง : อบเชย

7 วิธี ฝึกบริหารเวลาให้เป็น

ทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่า ๆ กัน แต่คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะมีวิธีบริหารจัดการเวลาในแต่ละวันได้ดีกว่า ส่งผลให้งานที่รับผิดชอบสำเร็จลุล่วง ทั้งยังมีเวลาใส่ใจดูแลสุขภาพและทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอีกด้วย ฉบับนี้เรามีเคล็ดลับบริหารเวลามาฝากกัน ดังนี้

① จดบันทึกการใช้เวลา สำรวจตัวเองว่าในแต่ละวันใช้เวลาไปกับการนอน การกิน การทำงาน การเดินทาง การดูแลตนเอง การพบปะเข้าสังคมอย่างไรบ้าง หากรู้สึกไม่สมดุลต้องเริ่มปรับตารางเวลาชีวิตตั้งแต่ขั้นตอนนี้

② จัดลำดับความสำคัญ ในแต่ละวันเรามีเวลาทำงานประมาณ 6 - 8 ชั่วโมง เขียน To-Do-List งานที่ต้องทำออกมาแล้วจัดลำดับความสำคัญ โดยเลือกทำงานที่สำคัญและเร่งด่วนก่อน

③ ตั้งเป้าหมายแล้วลงมือทำ การตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้น ระยะยาว รวมทั้งกำหนดรายละเอียดและเส้นตายที่ทำได้จริง จะทำให้เห็นภาพความสำเร็จที่ชัดเจน และเป็นแรงผลักดันให้มุ่งมั่นลงมือทำจนสำเร็จ

④ อย่าผัดวันประกันพรุ่ง คนที่ประสบความสำเร็จมักมีวินัยในการทำตามแผนงานที่กำหนด อย่าอดนอนเพื่อทำงานให้เสร็จ เพราะสมองจะไม่ปลอดโปร่ง เสี่ยงต่อการทำงานผิดพลาด ทั้งยังส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

⑤ ใช้เทคโนโลยีให้เป็น เทคโนโลยีทำให้เราไม่ต้องทำทุกอย่างด้วยตัวเองทั้งหมด เช่น การจับจ่ายซื้อสินค้า การไปธนาคาร สามารถทำได้โดยผ่านคอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟน ซึ่งช่วยประหยัดเวลาไปได้มาก

⑥ หาทางเพิ่มเวลา ลองตื่นให้เช้าขึ้น จะได้มีเวลาทำงานมากขึ้น หรือทำกิจกรรมที่เรียกสติในยามเช้า เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ วางแผนประจำวัน เพื่อเริ่มต้นวันทำงานอย่างมีพลัง

⑦ ใช้ชีวิตอย่างสมดุล บางครั้งวิธีบริหารเวลาที่ดีที่สุด คือ ไม่จัดการเวลาอะไรเลย ลองทำบางวันให้ปลอดจากภารกิจประจำวันดู แล้วใช้ชีวิตตามใจชอบ ถือเป็นการชาร์จแบตในตัวเพื่อให้พร้อมทำงานในวันใหม่ต่อไป



เรื่อง : อบเชย



ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้เปลี่ยนโฉมหน้าสินค้าและบริการทางการเงินไปทั่วทั้งโลก และ 5 เทรนด์ต่อไปนี้กำลังจะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น

e - Payment

1. e-Payment ระบบการเงินทั่วโลกจะทันสมัยรับกับแนวคิดเศรษฐกิจดิจิทัล (Digital Economy) รวมทั้งประเทศไทย ปัจจุบันมีความพยายามผลักดันการชำระเงินแบบอิเล็กทรอนิกส์ให้เป็นที่แพร่หลาย ในอนาคตผู้บริโภคจะพกเงินสดน้อยลง ใช้เพียงเลขที่บัตรประชาชน เลขที่บัญชีธนาคาร และหมายเลขโทรศัพท์ที่ผูกไว้ด้วยกัน ในการทำธุรกรรมทางการเงิน

Mobile Commerce

2. Mobile Commerce ผู้คนจะนิยมใช้สมาร์ทโฟนซื้อสินค้าทางออนไลน์เพิ่มขึ้น เนื่องจากมีการพัฒนาช่องทางการชำระเงินที่หลากหลายและช่องทางรับส่งสินค้าที่สะดวกมากขึ้น ด้านกลุ่มธุรกิจค้าปลีกขนาดใหญ่จะเริ่มก้าวเข้าสู่ธุรกิจช้อปปิ้งออนไลน์ จึงเป็นโอกาสของผู้บริโภคที่จะสามารถช้อปปิ้งสินค้าที่ต้องการได้ทุกที่ ทุกเวลา และซื้อสินค้าข้ามประเทศได้อย่างง่ายดาย

Digital Banking

3. Digital Banking ผู้บริโภคยุคใหม่ไม่ต้องเดินไปที่ธนาคารก็สามารถทำธุรกรรมทางการเงินได้สะดวก ผ่านบริการ Digital Banking ทั้ง Internet Banking และ Mobile Banking ซึ่งปัจจุบันมีการพัฒนารูปแบบใหม่ ๆ มาให้ผู้บริโภคปรับการใช้งานได้ตามความต้องการของแต่ละคน (Personalization) ส่งผลให้จำนวนผู้ใช้บริการเติบโตมากขึ้น

FinTech

4. FinTech หรือ Financial Technology ปัจจุบันสตาร์ทอัพได้พัฒนานวัตกรรมทางการเงินรูปแบบใหม่ออกมาอย่างหลากหลาย ไม่ต่างจากธนาคาร เพื่อเป็นทางเลือกแก่ผู้บริโภคยุคใหม่ที่ต้องการความสะดวก รวดเร็ว และสามารถทำทุกอย่างได้ด้วยตนเอง เช่น Omise, Paysbuy ที่ให้บริการการชำระเงิน และวิธีการระดมทุนผ่านระบบออนไลน์ Crowdfunding เป็นต้น

Branch Closure

5. Branch Closure การมาของ Digital Banking และ FinTech ทำให้ธนาคารพาณิชย์ทั่วโลกทยอยปิดสาขาเป็นจำนวนมาก สอดคล้องกับธนาคารแห่งประเทศไทยที่เปิดเผยว่าปี 2559 เป็นปีแรกที่ได้รับคำขออนุญาตปิดสาขาธนาคารพาณิชย์มากกว่าเปิดสาขาเสียอีก

ทั้งหมดนี้ก็เพื่อมุ่งแข่งขันด้านการทำธุรกรรมทางการเงินผ่านระบบออนไลน์อย่างเต็มตัว

เรื่อง : กองประชาสัมพันธ์

4 วิธี ประหยัดไฟฟ้า

แบบง่าย ๆ สไตล์คุณหนู ๆ



1 ช่วยคุณพ่อคุณแม่ปิดสวิตช์ และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า เมื่อไม่ใช้งาน



2 คอยเตือนคุณพ่อคุณแม่ ให้หมั่นทำความสะอาด เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน อยู่เสมอ



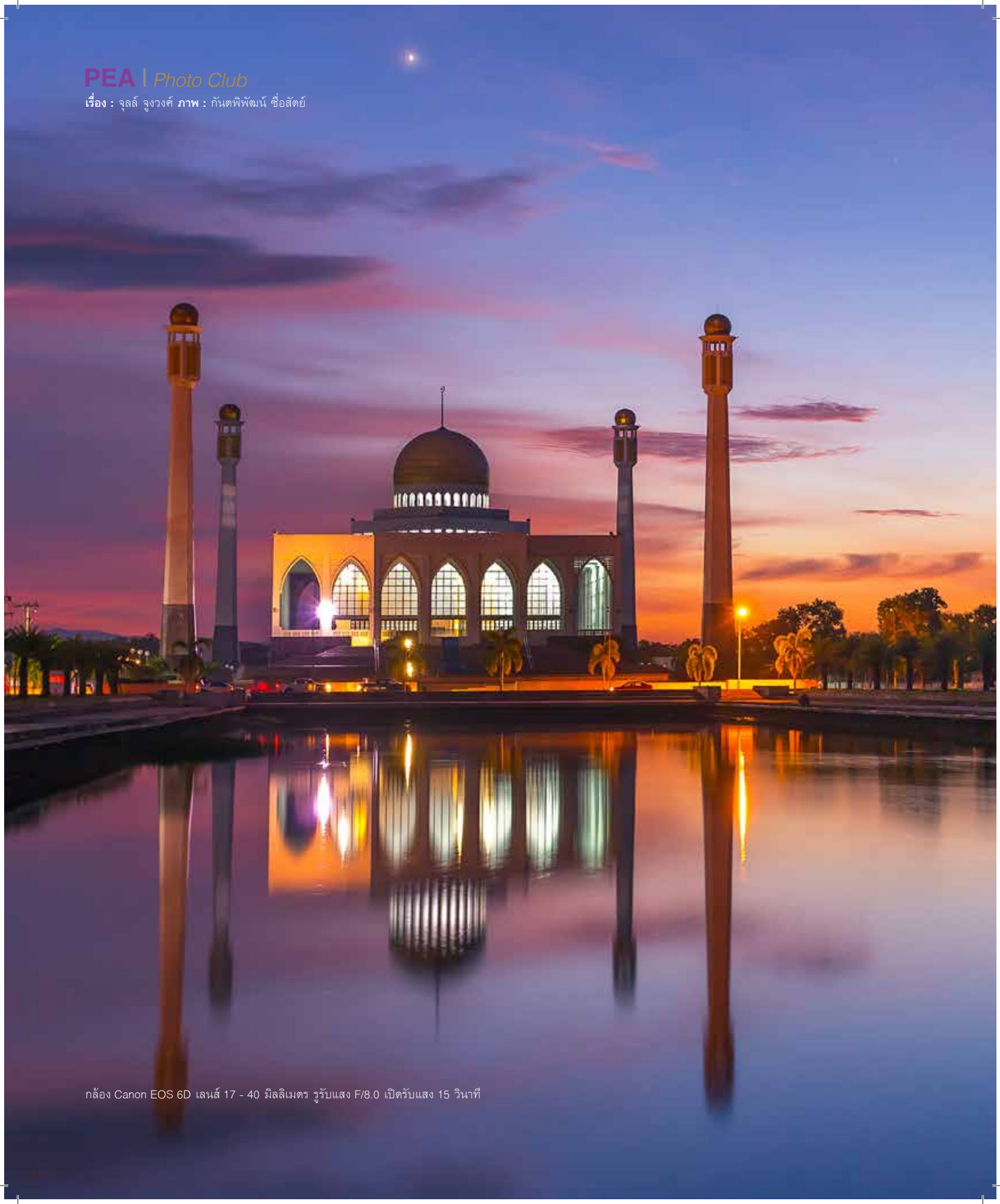
3 ใช้พัดลมแทน เครื่องปรับอากาศ หรือเปิดหน้าต่างให้ลม เข้าถ่ายเทความร้อน



4 เปิดทีวีเครื่องเดียวดูด้วยกันทั้งบ้าน



เรื่อง : จุลล์ จูงวงศ์ **ภาพ :** กันตพิพัฒน์ ซื่อสัตย์



กล้อง Canon EOS 6D เลนส์ 17 - 40 มิลลิเมตร รูรับแสง F/8.0 เปิดรับแสง 15 วินาที



‘กะดี’

ได้ทราบข่าวว่า ‘สกุลไทย’ นิตยสารรายสัปดาห์ที่อยู่คู่แผงหนังสือและผู้อ่านบ้านเรามากว่า 60 ปี กำลังจะปิดตัวลงสิ้นเดือนตุลาคม 2559 ที่จะถึงนี้ ด้วยวิถีการดำเนินชีวิตและรสนิยมของผู้บริโภคในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป จำได้ว่าอาจารย์สงคราม โพธิ์วิไล เคยเล่าให้ฟังว่า ราวสี่สิบกว่าปีก่อน ท่านเคยส่งบทความลงตีพิมพ์ในนิตยสารฉบับดังกล่าวในคอลัมน์ ‘บ้านเมืองของเรา’ อยู่หลายปี จึงได้โทรแจ้งข่าว หลังจากนั้นไม่นานท่านก็ได้เอาบทความที่เคยเขียนลงใน ‘สกุลไทย’ มาเผยแพร่ลงในเฟซบุ๊ก มีเรื่องหนึ่งที่ผมอ่านแล้วต้องไปหาข้อมูลต่อ มีชื่อบทความว่า ‘กะฎีทอง’ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเข้ามาของศาสนาอิสลามในประเทศไทย คำที่ผมสะดุดตาก็คือ ‘กะฎี’ หรือ ‘กะดี’ ซึ่งจากที่ไปหาข้อมูลมาก็คือ ‘มัสยิด’ หรือ ‘สุเหร่า’ นั่นเอง ในวิกิพีเดียระบุว่า *‘กะดี’ หรือ ‘กุฎี’ บ้างว่ามาจากคำว่า กะดีร์คุม ในภาษาเปอร์เซียและอาหรับ แปลว่า ‘ตำบล’ ศักดิ์สิทธิ์ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างนครมักกะฮ์กับมะดีนะฮ์ บ้างว่ามาจากคำว่า กะเต ในภาษามลายูที่ยืมมาจากภาษาเปอร์เซียอีกที แปลว่า พระแท่นที่ประทับ ใช้เรียกศาสนสถานของทั้งชีอะฮ์และซุนนีย์ในภาคกลางของไทยและพบเพียงไม่กี่แห่งเท่านั้น เช่น กุฎีใหญ่ กุฎีเจริญพาศน์ กุฎีหลวง และกุฎีขาว เป็นต้น* ทุกครั้งที่นึกถึงมัสยิดสวย ๆ ที่เหมาะกับการถ่ายภาพ ผมจะนึกถึง ‘มัสยิดกลางสงขลา’ หรือ ‘มัสยิดกลางดิยนุลอิสลาม’ ตั้งอยู่ที่ ถนนลพบุรีราเมศวร ตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นมัสยิดที่ใหญ่และสวยงามโดดเด่น สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน หากใครได้มาสงขลาแล้วต้องไม่พลาดที่จะมาเก็บภาพความงดงามของมัสยิดกลางแห่งนี้ โดยเฉพาะช่วงเวลาเย็นจะได้บรรยากาศสีของท้องฟ้าที่สวยงามมาก

เตรียมพบกับ

EV Charging Station

สถานีอัดประจุยานยนต์ไฟฟ้าของคนไทย
เพื่อสร้างสังคมคาร์บอนต่ำ ได้เร็วๆ นี้

โดย PEA



รับรองตามมาตรฐาน CHAdeMO
ซึ่งเป็นการชาร์จไฟฟ้ารถยนต์ไฟฟ้าเร็ว จาก ประเทศญี่ปุ่น

1129 PEA CALL CENTER

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

PEA