

# สุขใจ

ฉบับที่ 1 กรกฎาคม - กันยายน 2556



## เข้าพรรษา นางำพน คนอัมบุญ



เด่นในฉบับ

สืบสานศรัทธา**เข้าพรรษา**

เยาวชนค่าย**เอ็กโกไทยรักษ์ป่า**

**ชนอมตินแดนวิเศษ**

สร้างคนพัฒนาสิ่งแวดลอม

โรงเรียนนิคมวิทยา

เปิดวงจรความคิดสู่การเรียนรู้

**พลังงานเพื่อชีวิต**

มหัศจรรย์แห่ง**พริก**



# สารบัญ



เปิดบ้านทักทาย	3
สารจากกรรมการผู้จัดการใหญ่	
เรื่องจากปก สืบสานศรัทธาเข้าพรรษา	4
บ้านจันบ้านเรอ ชนอมดินแดนวิเศษ	8
ภูมิใจบ้านเรา น้ำพริกดวงกลม รสเข้มข้นอร่อยถึงใจ	10
เพื่อนตามเราตอ	12
จิตแจ่มใส..ร่างกายแข็งแรง	14
ป้องกันยุงลาย ภัยร้ายหน้าฝน	

สวนหลังบ้าน 16  
มหัศจรรย์แห่งพริก



เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต 18  
เปิดดวงจรความคิดสู่การเรียนรู้  
พลังงานเพื่อชีวิต ตอน 1

ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส 22  
สร้างคนพัฒนาสิ่งแวดล้อม โรงเรียนนิคมวิทยา

ห้องนั่งเล่น 24  
มาสร้างบ้านอยู่เย็นกันเถอะ

สกุ๊ปพิเศษ 26  
บทเรียนจาก “คนต้นน้ำ” สู่  
“เยาวชนค่ายเอ็กโกไทยรักษ์ป่า”



ภาคไหนใคร่บอก 30  
การมีส่วนร่วมส่งเสริมคุณภาพชีวิตชุมชน  
ของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

สนุกคิดพิชิตรางวัล 34



กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน  
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 15 ถนนวิภาวดีรังสิต  
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์ : (66) 0 2998 5999 โทรสาร : (66) 0 2955 0956-6



**สวัสดิ์ครับ** เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้า ในนามของกลุ่มบริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือเอ็กโก กรุ๊ป ผมมีความยินดีที่เรียนให้ทราบว่าวารสาร “สุขใจ” ที่ท่านถืออยู่นี้ เป็นความตั้งใจของเอ็กโก กรุ๊ป ที่จะเพิ่มช่องทางการสื่อสารระหว่างชุมชนรอบโรงไฟฟ้ากับเอ็กโก กรุ๊ป เพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีที่มีอยู่แล้วให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ตามนโยบายของบริษัทที่ให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลกับชุมชนรอบโรงไฟฟ้า ซึ่งถือเป็นเพื่อนบ้านใกล้ชิดของเรา

ผมเชื่อว่าหัวใจสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลนั้น คือ **การเอาใจเขา มาใส่ใจเรา** และการทำอะไรก็ตามที่ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน อันจะก่อให้เกิดความสุขใจของทั้งสองฝ่าย สำหรับเอ็กโก กรุ๊ป เราเริ่มต้นที่การให้ข้อมูลที่ เป็นข้อเท็จจริงอย่างไม่ปิดบังจนถึงการร่วมกันพัฒนาโครงการ เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยคำนึงถึงความต้องการและประโยชน์ที่ชุมชนจะได้รับและต่อยอดขึ้นไปเรื่อยๆ ที่สำคัญคือ ผู้บริหารและพนักงานเอ็กโก กรุ๊ป ทุกคนถือว่าการแสดงความรับผิดชอบนี้เป็นหน้าที่ในทุกวันของเรา

กว่า 20 ปีของการดำเนินธุรกิจผลิตไฟฟ้า ในฐานะผู้ผลิตไฟฟ้าเอกชนรายใหญ่แห่งแรกของไทยปัจจุบันเอ็กโก กรุ๊ป มีโรงไฟฟ้าอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ นอกจากความภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมสร้างความมั่นคงของระบบไฟฟ้าไทยแล้ว เรายังภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และได้ร่วมกับชุมชนดูแลรักษาความสุขสมบูรณ์ในทุกที่ที่เราไป โดยได้รับความร่วมมือที่ดียิ่งตลอดมา นับเป็นแรงสนับสนุนอันสำคัญที่ทำให้เอ็กโก กรุ๊ป เติบโตเคียงข้างสังคมไทยมาเป็นลำดับ

ท้ายสุดนี้ ผมขอเป็นตัวแทนของผู้บริหารและพนักงานทุกคน ขอบขอบคุณชุมชนที่ได้ให้ความไว้วางใจเอ็กโก กรุ๊ปเสมอมา รวมทั้งขอยืนยันในเจตนารมณ์ของบริษัทที่จะดำเนินธุรกิจผลิตไฟฟ้าด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม และพร้อมเป็นส่วนหนึ่งที่จะร่วมสร้างความสุขที่ยั่งยืนให้กับชุมชนและสังคมไทยของเราสืบไป



*Dr. Sanku*

สวัสดิ์ ประทักษ์บุญกุล  
กรรมการผู้จัดการใหญ่  
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือเอ็กโก กรุ๊ป



# สืบสานศรัทธา เข้าพรรษา



หมดยุคร้อนย่างเข้าสู่หน้าฝน สายฝนตกลงมาเป็นสัญญาณ การเข้าสู่ฤดูแห่งการเพาะปลูกของประเทศเกษตรกรรมอย่างไทย วารสารสุขใจ ฉบับนี้ จึงขอนำเรื่องราวความสำคัญ ของวันเข้าพรรษา เทศกาลประจำฤดูฝนมาเล่าสู่กันฟัง

## ความเป็นมา

**เข้าพรรษา** แปลว่า **พักฝน** เป็นวันสำคัญในพุทธศาสนาวันหนึ่ง เป็นวันเริ่มเข้าสู่ช่วงเวลาที่มีพระสงฆ์ต้องจำพรรษาอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งไม่สามารรถเดินทางไปค้างแรมที่อื่นได้ตลอดระยะเวลาฤดูฝนที่มีกำหนดเวลา 3 เดือน ตามที่บัญญัติไว้ในพระธรรมวินัย

ในสมัยพุทธกาล พระภิกษุมีหน้าที่ต้องไปเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนแก่ประชาชนในสถานที่ต่างๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีที่อยู่ประจำ ไม่มีวัด มีกฎประจำอย่างปัจจุบันนี้ แม้แต่ในช่วงฤดูฝน ชาวบ้านจึงตำหนิว่าภิกษุเหล่านั้นเหยียบย่ำต้นกล้าข้าวและพืชผลเสียหาย พระพุทธเจ้าจึงทรงวางระเบียบการจำพรรษาให้พระภิกษุอยู่ประจำที่ในช่วงระยะเวลาดังกล่าว เริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ของทุกปี ถ้าปีใดมีเดือน 8

สองครั้ง ให้เลื่อนมาเป็นวันแรม 1 ค่ำของเดือนแปดหลัง ต่อเนื่องมาจากวันอาสาฬหบูชา 1 วัน (วันขึ้น 15 ค่ำเดือน 8) ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธองค์แสดงปฐมเทศนา จนถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 เป็นวันออกพรรษา

หากพระภิกษุติดกิจธุระเมื่อเดินทางไปแล้วไม่สามารถกลับได้ภายในวันเดียวกัน ทรงอนุญาตให้ไปค้างแรมได้ คราวหนึ่งไม่เกิน 7 คืน เรียกว่า สัตตทาหะ หากเกินกำหนดนี้ถือว่าไม่ได้รับประโยชน์แห่งการจำพรรษาถือว่าเป็นการขาดพรรษา ข้อยกเว้นให้ภิกษุจำพรรษาที่อื่นได้โดยไม่ถือเป็นการขาดพรรษา เว้นแต่เกิน 7 วัน ได้แก่

- การไปรักษาพยาบาลภิกษุ หรือบิดามารดาที่เจ็บป่วย
- การไประงับภิกษุสามเณรที่อยากจะสึกมิให้สึกได้
- การไปเพื่อกิจธุระของคณะสงฆ์ หรือการไปทำสังฆกรรม เช่น การไปหาอุปการณมาซ่อมกุฏิที่ชำรุด
- หากทายก (ผู้ให้หรือผู้ถวายทาน) นิมนต์ไปทำบุญ ก็ไปให้ทายกได้ให้ทาน รับศีล ฟังเทศนาธรรมได้

นอกจากนี้หากระหว่างที่พระภิกษุเดินทางตรงกับวันหยุดเข้าพรรษาพอดี แล้วเข้าทันในหมู่บ้านหรือในเมืองก็พอจะหาที่พักพิงได้ตามสมควร แต่ถ้ามาไม่ทันก็ต้องพึ่งโคนไม้ใหญ่เป็นที่พักแรม ชาวบ้านเห็นพระได้รับความลำบากจึงช่วยกันปลูกเพิงให้ท่านได้อาศัยพักฝนรวมกันหลายๆ องค์ ที่พักดังกล่าว เรียกว่า วิหาร ซึ่งแปลว่าที่อยู่สงฆ์ เมื่อหมดฝนท่านก็ออกเดินทางจาริกตามกิจของ



ท่านอีกครั้ง พอถึงหน้าฝนใหม่ก็กลับมาพักอีกที่พุทธศาสนิกชนผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพระศาสนา และพอมีกาลังทรัพย์ ก็เลือกสถานที่สงบเงียบไม่ห่างไกลจากชุมชนนัก สร้างที่พักเรียกว่า อาราม ให้เป็นที่อยู่ของสงฆ์ดังเช่นปัจจุบันนี้







แม้การเข้าพรรษาจะเป็นเรื่องของพระภิกษุ แต่พุทธศาสนิกชนควรถือเป็นโอกาสที่จะได้ตั้งใจทำดี ทำบุญ รักษาศีล ละเว้นการทำชั่วและชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ในฤดูพรรษา สิ่งพิเศษจากวันสำคัญอื่น ๆ คือ มีการถวายหลอดไฟหรือเทียนเข้าพรรษา และผ้าอาบน้ำฝน แก่พระสงฆ์ด้วย เพื่อให้พระสงฆ์ได้ใช้สำหรับการอยู่จำพรรษา ในอดีต ชายไทยที่เป็นพุทธศาสนิกชน เมื่ออายุครบบวช จะนิยมถือบวรพชาอุปสมบทเป็นพระสงฆ์เพื่ออยู่จำพรรษาลอดฤดูพรรษากาลทั้ง 3 เดือน โดยพุทธศาสนิกชนไทยจะเรียกการบวรพชาอุปสมบทเพื่อจำพรรษาลอดพรรษากาลว่า “บวชเอาพรรษา”

นอกจากนี้ในปี พ.ศ. 2551 รัฐบาลไทยได้ประกาศให้วันเข้าพรรษาเป็น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ” โดยในปีถัดมา ยังได้ประกาศให้วันเข้าพรรษาเป็นวันห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั่วราชอาณาจักร ทั้งนี้เพื่อรณรงค์ให้ชาวไทยตั้งสัจจะอธิษฐานงดการดื่มสุราในวันเข้าพรรษาและในช่วง 3 เดือนระหว่างฤดูเข้าพรรษา เพื่อส่งเสริมค่านิยมที่ดีงดเหล้าเข้าพรรษา ให้แก่สังคมไทย



โดยปกติแล้ว เครื่องใช้สอยของพระภิกษุที่มีประจำตัวนั้นมีเพียงอัฐบริวาร 8 อย่าง ได้แก่ สบง จีวร สังฆาฏิ เข็ม บาตร รัดประคุด หม้อกรองน้ำ และมีดโกน ช่วงหน้าฝนกว่าพระท่านจะหาพักแรมได้ บางที่ต้องถูกฝนต้นฤดูเปียกปอนมา ชาวบ้านที่ใจบุญจึงถวายผ้าอาบน้ำฝนสำหรับให้ท่านได้ผลัดเปลี่ยน และถวายของจำเป็นแก่กิจประจำวันของท่านเป็นพิเศษในช่วงเข้าพรรษา เป็นที่มาของประเพณีทำบุญเนื่องในวันนี้สืบต่อมา

ยิ่งไปกว่านั้น ช่วงเวลาจำพรรษาลอด 3 เดือนนั้น เป็นช่วงเวลาและโอกาสสำคัญในรอบปีที่พระสงฆ์จะได้มาอยู่จำพรรษารวมกันภายในอาวาสหรือสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง เพื่อศึกษาพระธรรมวินัยจากพระสงฆ์ที่ทรงความรู้ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะสงฆ์

พุทธศาสนิกชนชาวไทยทั้งพระมหากษัตริย์และคนทั่วไปได้สืบทอดประเพณีปฏิบัติการทำบุญในวันเข้าพรรษามาช้านานแล้วตั้งแต่สมัยสุโขทัย สำหรับในปีนี้ วันเข้าพรรษาตรงกับวันอังคารที่ 23 กรกฎาคม 2556

# เทียนพรรษา

การใส่เทียน ด้วยแสงสว่าง จะส่องแสงสว่างเพิ่มพูนปัญญา ให้ดวงตาสว่างใส



**ประเพณี**สำคัญที่ขาดไม่ได้เลยอีกประการหนึ่ง คือ ประเพณีหล่อเทียนพรรษา ที่กระทำกันเมื่อใกล้ถึงฤดูเข้าพรรษาทุกปี ซึ่งมีมาตั้งแต่โบราณกาล เพราะในช่วงเข้าพรรษานั้นพระภิกษุจะต้องมีการสวดมนต์ทำวัตรทุกเช้าเย็น โดยต้องมีธูปเทียนจุดบูชาด้วย พุทธศาสนิกชนจึงพร้อมใจกันหล่อเทียนพรรษากลายเป็นกุศลทานอย่างหนึ่ง เพราะเชื่อกันว่าการให้ทานด้วยแสงสว่าง จะมีอานิสงส์เพิ่มพูนปัญญาให้หูตาสว่างใส แม้ว่าเทียนพรรษาในปัจจุบันใช้ประโยชน์ เพียงจุดบูชาพระพุทธรูปปฏิมา ไม่ได้ใช้ประโยชน์ในการศึกษาพระธรรมเหมือนในอดีตอีกแล้ว ทุกวันนี้เริ่มมีการนำอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ให้แสงสว่างไปถวายแก่พระสงฆ์แทนเทียนพรรษา ซึ่งจะให้ประโยชน์มากกว่าใช้จุดบูชาเท่านั้นแต่อย่างไรก็ตาม พี่น้องชาวพุทธในหลายๆ พื้นที่ของประเทศยังคงสืบสานประเพณีการหล่อเทียนพรรษา เมื่อหล่อเสร็จแล้ว จะมีการแห่รอบพระอุโบสถ 3 รอบ แล้วนำไปบูชาพระตลอดระยะเวลา 3 เดือน ซึ่งต่อมาได้พัฒนามาเป็นงานประเพณี “ประกวดเทียนพรรษา” ของแต่ละจังหวัด โดยจัดเป็นขบวนแห่ทั้งทางบกและทางน้ำ



การถวายเทียนพรรษาโดยแกะสลักเป็นลวดลายต่างๆ นั้น มีมาแต่โบราณ เดิมเป็นประเพณีราชสำนักถวาย

ให้พระอารามต่าง ๆ ส่วนเทียนแกะสลักที่มีการจัดทำประกวดกันเป็นเรื่องราวใหญ่โตอย่างในปัจจุบันนั้น เริ่มมีเมื่อปี พ.ศ. 2483 ในจังหวัดอุบลราชธานี โดยนายโพธิ์ส่งศรี ได้เริ่มทำแม่พิมพ์ปูนซีเมนต์เพื่อหล่อขึ้นเป็นทาลวดลายไทยไปประดับติดพิมพ์บนเทียนพรรษานับเป็นการจัดทำเทียนพรรษาแกะสลักของช่างราษฎรเป็นครั้งแรก และนายสวน คุณผล ได้ทำลวดลายปูนสลักสีต่างๆ เข้าประกวดจนชนะเลิศ

ต่อมาในปี พ.ศ. 2497 นายประดับ ก้อนแก้ว ริเริ่มการทำเทียนพรรษาดัดพิมพ์ประกวดแบบมีเรื่องราว คือทำเป็นรูปพุทธประวัติติดพิมพ์จนได้รับรางวัลชนะเลิศติดต่อกันมาหลายปี จนปี พ.ศ. 2502 นายคำหมา แสงงามช่างแกะสลักได้ทำเทียนพรรษาแบบแกะสลักมาประกวดเป็นครั้งแรกจนได้รับรางวัลชนะเลิศ จากนั้นจึงได้มีการแยกประเภทการประกวดต้นเทียนเป็นสองแบบ คือ ประเภทติดพิมพ์และประเภทแกะสลัก จนในช่วงหลังปี พ.ศ. 2511 นายอุตสาห์ และนายสมัย แสงวิจิตร ได้เริ่มมีการจัดทำเทียนพรรษาขนาดใหญ่โต ทำเป็นหุ่นและเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งเป็นลักษณะของเทียนพรรษาขนาดใหญ่ที่ปรากฏในปัจจุบัน

พิธีการคือส่วนสำคัญในการธำรงไว้ซึ่งประเพณีอันดีงามให้คงอยู่ชั่วลูกหลาน แต่ความสำคัญของวันสำคัญทางศาสนาทุกเทศกาลอีกประการหนึ่ง น่าจะอยู่ที่การได้ฝึกชำระจิตใจให้สะอาด คิดดี ทำดี เพื่อตัวเอง ครอบครัวและสังคมไทยอันเป็นที่รักของเรา เริ่มที่เข้าพรรษานี้ เรามาตั้งใจทำดีกันเถิดค่ะ

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ : [www.dhammathai.org](http://www.dhammathai.org)  
วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี <http://www.dmc> <http://news.thaika.com>  
<http://sawigon13.wordpress.com> <http://www.bloggang.com>



คอลัมน์ที่เปิดพื้นที่เป็นสื่อกลางให้เยาวชนไทยจากต่างท้องถิ่น ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวในชุมชนของตนและเชื่อมโยงมิตรภาพถึงกันผ่านทางตัวอักษร ฉบับนี้เยาวชนคนเก่งจาก อ.ชนอม จ.นครศรีธรรมราช **น้องนฤมล จันทร์สน** หรือลูกผึ้ง ได้ถ่ายทอดเรื่องราวความภาคภูมิใจในบ้านเกิดของตนไว้อย่างน่าสนใจ เชื่อเถอะว่าเมื่ออ่านจบ คุณต้องอยากไปเที่ยวชนอมเหมือนเราแน่...



จนทำให้เด็กผู้ถึงถิ่นนี้ไม่คิดที่จะเปลี่ยนใจไปอยู่ที่อื่น หรือคิดที่จะทิ้งถิ่นนี้ไปไหน อยากอยู่กับครอบครัวที่วิเศษในถิ่นนี้เอาไว้ให้ดีกว่าที่อื่น หรือบรรพบุรุษของเราได้ตกมันมาอย่างดี ถิ่นนี้เชื่อว่าอีกหลายรุ่นในอ.ชนอมก็คิดอย่างดีเช่นเช่นกัน ถิ่นนี้อยากชวนทุกคนที่อ่านได้มาเที่ยวและสัมผัสกับอ.ชนอม แล้วคุณจะได้รู้ว่าถิ่นนี้แดนวิเศษแห่งนี้มันแดนที่มันดีจริงๆ ที่หากคุณได้สัมผัสแล้วคุณจะไม่อยากทิ้งถิ่นนี้เหมือนกับถิ่นนี้และทุกคน...

"ชนอมถิ่นแดนวิเศษ"

ทำกิตติ์ดิฉัน น.ส. นฤมล จันทร์สน ชื่อเล่นชื่อลูกผึ้งค่ะ วันนี้ดิฉันจะพาทุกคนมาเที่ยว และเรียนรู้อินแดนที่เรียกว่าอ.ชนอมกันค่ะ ซึ่งหลาย ๆ คนอาจจะยังไม่รู้จักอ.ชนอมว่ามีอะไรดีบ้าง และอ.ชนอมอยู่ที่ไหน อ.ชนอมเป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตั้งอยู่เหนือกุดของจังหวัด คิดกันอำเภอถนนที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ตั้งชื่อเป็นเด็กผู้ถึงถิ่นนี้ดิฉันที่เคยมิได้ถิ่นนี้และรักที่นั่นมาก เพราะดิฉันมีครอบครัวที่อ.ชนอมเป็นดินแดนวิเศษที่มีพร้อมทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ที่ไม่แพ้ที่อื่นเลย มีทั้งภูเขาป่าไม้ ทะเล น้ำตก ถ้ำ และแหล่งวัฒนธรรมที่เก่าแก่ รวมไปถึงป่าชายเลนที่ยังคงอุดมสมบูรณ์ได้ นั่นคงเป็นเพราะทุกคนในอ.ชนอมร่วมมือกันอนุรักษ์สิ่งเหล่านี้ไว้เพื่อให้มันคงอยู่ยาวนานไว้ให้รุ่นลูกหลานได้เรียนรู้กันต่อไป



ดิฉันเป็นนักเรียนชั้นเรียนที่สอนเรื่องเกี่ยวกับถิ่นนี้ในชื่อ **โอบกตล** ซึ่งอาจเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ดิฉันได้มีโอกาสได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับถิ่นนี้ได้เยอะติดตามพ่อเข้าไปในป่าชายเลนที่อยู่ใกล้บ้านค่ะ ดิฉันได้เคยติดตามพ่อเข้าไปในป่าชายเลนที่อยู่อีกด้านหนึ่งของป่าชายเลนทำให้ดิฉันได้เห็นวิถีชีวิตที่ต่างไปจากที่เราเห็นกันอยู่ทุกวัน พ่อเคยบอกให้ดิฉันฟังว่า "ป่าชายเลนเปรียบเสมือนตู้เย็นมีชีวิต" ะเพราะในนั้นมีทั้งกุ้ง นม ปลา ที่เราสามารถหากินได้อย่างไม่สิ้นที่หมด ถ้าทุกคนช่วยกันดูแลรักษา รวมไปถึงสิ่งมีชีวิตที่มีหลากหลายมากมายจนเราคิดกันไม่ก็เคยก็เคยแล้ว แต่เราต้องไม่ไปไหนในน้ำออกมาถึงต่าง ๆ ที่เราต้องการมันก็จะไม่มีให้เราใช้กันอย่างไม่สิ้นที่หมด เพียงแค่เราจับให้มันให้คืนก็พอ ดังที่พ่อของดิฉันให้ดิฉันฟังถึงคุณค่าของป่าชายเลนและการเป็นอยู่ที่ดีของสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เพราะว่าเราต้องมาหาอาหารได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายไปซื้อที่ไหน เราใช้แต่แรงและฝีมือของเรา ซึ่งช่วยให้ดิฉันรู้ว่าป่าชายเลนในอ.ชนอมมีอะไรมากกว่าที่หลายคนเห็น เห็นว่าอ.ชนอมที่แท้จริงนั้นคืออะไร ไม่ใช่แค่ดินแดนที่สวยงาม แต่ที่นั่นยังมีคนที่มีคุณภาพ วัฒนธรรม และการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง และการช่วยกันกันทำงานในชุมชน





# น้ำพริกดวงกลม... รสเข้มข้นอร่อยถึงใจ



ปลายเมษายนได้รับของที่ระลึกงานประชุมผู้ถือหุ้น บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) เป็นกล่องบรรจุน้ำพริกขวดกะทัดรัด 3 ขวด มีน้ำพริกตาแดง น้ำพริกเผากุ้ง และน้ำพริกนรก ตอนแรกคิดว่าคงเหมือนกับน้ำพริกทั่วไป แต่พอได้ลองชิม อืมม...รสชาติดีจัง ฉบับนี้เลยขออาสาพาผู้อ่านทุกท่านไปรู้จักแหล่งผลิตน้ำพริกดวงกลมด้วยกันค่ะ

**คุณดวงกลม ทันใจชน** ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรท่าตันจันทร์ ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี เล่าให้ฟังว่า เริ่มก่อตั้งกลุ่มมาตั้งแต่ปี 2544 ด้วยความคิดอยากให้กลุ่มแม่บ้านที่ว่างจากงานบ้านมีรายได้เสริม เลยรวมกลุ่มปรึกษาหารือว่าจะทำอะไรที่ผลิตออกมาแล้วขายได้ง่ายๆ พอดี

ต่อมาที่กลุ่มได้ไปขึ้นทะเบียนเป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ของอำเภอลาดบัวขาว มีพัฒนาการชุมชนเข้ามาดูแล เวลาจังหวัดจัดงานตามทีต่างๆ มักได้รับการติดต่อให้ไปจำหน่าย รวมทั้งงานระดับประเทศที่เมืองทองด้วย พอได้ออกงาน OTOP บ่อยๆ ไปตามจังหวัดต่างๆ คนจึงเริ่มรู้จัก และติดใจในรสชาติ จนถึงขั้นโทรศัพท์มาสั่งซื้อกันถึงที่บ้านโป่ง



เอกลักษณ์สำคัญของน้ำพริกดวงกลมอยู่ตรงที่ยังคงใช้ครกตำอยู่ ไม่ยอมใช้เครื่องปั่นเด็ดขาด แม้จะต้องผลิตจำนวนมากอย่างคราวที่ทำไปช่วยคนประสบภัยน้ำท่วมหรือที่ทางเอ็กโกซึ่งเป็นของที่ระลึกงานประชุมผู้ถือหุ้นเป็นจำนวนมากก็ตาม คุณดวงกลมบอกว่าถ้าใช้เครื่องปั่น น้ำพริกที่ได้มันไม่มีเส้นใย เพราะเส้นใยมันขาดหมด เนื้อจะเหลว นอกจากนั้นในเมล็ดพริกกับเปลือกพริกมีน้ำมันอยู่ การตำเองทำให้ได้น้ำมันออกมาจากพริกซึ่งเป็นน้ำมันธรรมชาติ และยังช่วยทำให้น้ำพริกเก็บได้นานถึงสองเดือน ต่างจากวิธีผลิตของเจ้าอื่นที่นำพริกไปผัดกับน้ำมัน เอกลักษณ์ที่สำคัญอีกอย่างคือ น้ำพริกเจ้านี้ ไม่ใส่สารกันบูดค่ะ รับประทานอย่างสบายใจได้ แต่ถ้าเปิดฝาออกให้น้ำพริกสัมผัสอากาศแล้ว ทานไม่หมดต้องเก็บใส่ตู้เย็นนะค่ะ



สนใจน้ำพริกอร่อยไว้ติดครัวหรือเป็นของขวัญของฝาก ติดต่อคุณดวงกลม ทันใจชน โทร. 032-343-425, 089-035-2917 ที่อยู่ 99 หมู่ 1 ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

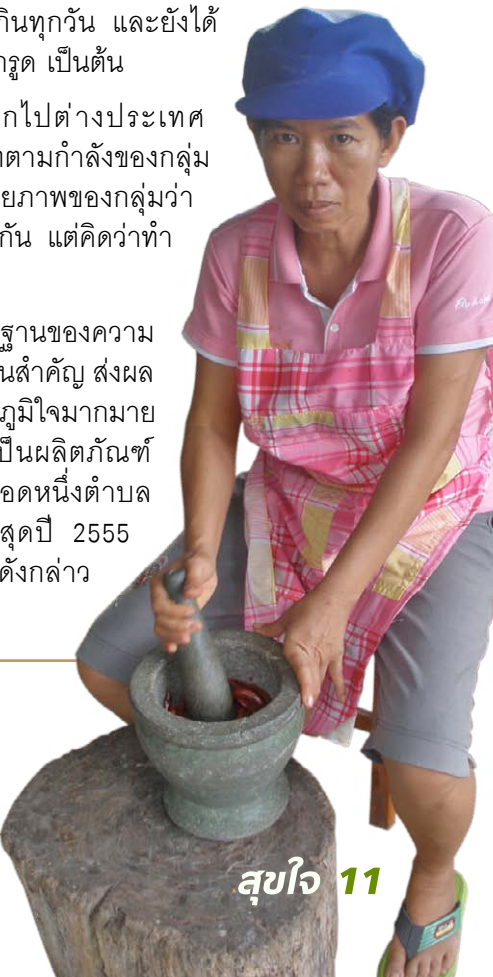
ความพิถีพิถันเริ่มตั้งแต่การเลือกสรรวัตถุดิบที่นำมาผลิต อย่างพริกแห้งต้องนำมาล้างและตากให้แห้งก่อน ต้องดูกระทั่งพันธุ์พริก ลักษณะของเมล็ดพริก น้ำตาลป๊อบ น้ำปลา มะขามเปียก ต้องชิมก่อน มะขามเปียกบางที่มันออกหวานไม่เปรี้ยวต้องปรับให้ได้ตามสูตร การคั่วพริกก็ยังคงใช้กระทะเรียกได้ว่านอกจากจะเป็นงานที่สามารถทำที่บ้านได้เป็นงานโฮมเมดแล้วกระบวนการผลิตยังพิถีพิถันเปรียบได้กับงานฝีมือ **แฮนด์เมด** เลยทีเดียว ดังนั้น หากต้องการสั่งจำนวนมากควรเผื่อเวลาให้ผลิตมากสักหน่อย เพราะกลุ่มแม่บ้านนี้อายุรวมกันร่วมพันปีแล้วค่ะ



ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ที่ทำมีน้ำพริกเผากุ้ง น้ำพริกตาแดง และน้ำพริกนรก แต่หลักๆ ที่ทำคือน้ำพริกเผากุ้งกับน้ำพริกนรก เพราะคนแถวนี้นิยมมากกว่า มีวางขายตามร้านค้าในชุมชนตลาดบ้านโป่ง และจังหวัดใกล้เคียง ส่วนน้ำพริกตาแดงนั้นส่วนใหญ่จะเป็นลูกค้าที่กรุงเทพฯ อาจเป็นเพราะติดใจรสชาติไม่หวานออกเปรี้ยว เค็ม นอกจากนั้นที่กลุ่มยังทำพริกแกง เช่น แกงเผ็ด แกงส้ม เขียวหวาน ส่งขายตลาด คุณดวงกลมเล่าว่าพริกแกงเป็นสินค้าที่ช่วยเสริมได้เยอะเพราะคนกินทุกวัน และยังได้ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น ข่า ตะไคร้ มะกรูด เป็นต้น

ถามถึงการขยายงานเพื่อส่งออกไปต่างประเทศ คุณดวงกลมตอบอย่างมั่นใจว่า ขอผลิตตามกำลังของกลุ่มยังไม่คิดถึงขั้นโกอินเตอร์ ต้องเรียนรู้ศักยภาพของกลุ่มว่ามีแค่ไหน ที่ผ่านมามีคนติดต่อมาเหมือนกัน แต่คิดว่าทำตามกำลังน่าจะดีกว่า

ความตั้งใจ ความพิถีพิถัน บนพื้นฐานของความพอเพียงที่ยึดถือประโยชน์ของผู้บริโภคเป็นสำคัญ ส่งผลให้น้ำพริกดวงกลมได้รับรางวัลแห่งความภูมิใจมากมาย เช่น น้ำพริกเผากุ้ง ได้รับการคัดสรรเป็นผลิตภัณฑ์ระดับ 5 ดาว ในโครงการคัดสรรสุดยอดหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ไทย ปี 2552 และล่าสุดปี 2555 น้ำพริกนรกได้รับการคัดสรรในโครงการดังกล่าวเช่นเดียวกัน







## เพื่อนถาม เราตอบ



**เพื่อนถาม เราตอบ** คือคอคอรัลมันที่เปิดพื้นที่เพื่อพูดคุยกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกท่าน เรายินดีไขข้อข้องใจข้อสงสัยทุกประการเกี่ยวกับการดำเนินโครงการโรงไฟฟ้าในพื้นที่ต่างๆ ของกลุ่มเอ็กโก เพราะเราคิดเสมอว่าทุกที่ที่เราดำเนินธุรกิจเปรียบเสมือนบ้านของเรา บ้านที่เราจับชุมชนจะช่วยกันดูแลความสุขภาพในบ้านอันจะเกิดขึ้นได้ด้วยการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ฉบับแรกนี้ ขอแนะนำเสนอข้อสงสัยทั่วไปที่คนส่วนใหญ่มักมีต่อการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้าซึ่งแตกต่างกันบ้างตามประเภทของโรงไฟฟ้า เช่น โรงไฟฟ้ากังหันก๊าซ โรงไฟฟ้าพลังความร้อน โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม โรงไฟฟ้าพลังงานทดแทน เป็นต้น และเรามีคำตอบเพื่อไขข้อข้องใจในประเด็นเหล่านั้นมาฝากค่ะ

## การใช้น้ำและการดูแลคุณภาพน้ำทิ้ง

โรงไฟฟ้าทุกประเภทจำเป็นต้องใช้น้ำในกระบวนการผลิต ซึ่งแตกต่างกันไปตามประเภทของเทคโนโลยีที่ใช้ในการผลิตไฟฟ้า

**โรงไฟฟ้าที่ใช้น้ำในกระบวนการผลิตไฟฟ้า** เช่น โรงไฟฟ้าที่ใช้เชื้อเพลิงอย่างก๊าซธรรมชาติ ถ่านหิน ชีวมวล เป็นเชื้อเพลิงในการเผาไหม้เพื่อเพิ่มอุณหภูมิของน้ำ ให้กลายเป็นไอน้ำที่มีความดันสูง เพื่อใช้ในการเดินเครื่องกังหันไอน้ำสำหรับหมุนเครื่องกำเนิดไฟฟ้า ทั้งนี้ ปริมาณน้ำดิบจากแหล่งน้ำ เช่น แม่น้ำ คลอง หรืออ่างเก็บน้ำที่โรงไฟฟ้าใช้นั้น จะได้รับการออกแบบไว้ตั้งแต่แรกสร้าง เพื่อไม่ให้กระทบต่อการใช้น้ำอุปโภคและบริโภคของชุมชน โดยโรงไฟฟ้าต้องรายงานปริมาณการใช้น้ำให้หน่วยงานราชการทราบอย่างต่อเนื่อง สำหรับน้ำที่ผ่านกระบวนการผลิต รวมทั้งส่วนของอาคาร จะถูกบำบัด และปรับปรุงคุณภาพน้ำด้วยระบบบำบัดน้ำขั้นต้น ก่อนที่จะส่งต่อไปยังกระบวนการทางกายภาพ กระบวนการทางชีวภาพ และบ่อบำบัดน้ำขั้นสุดท้าย ก่อนที่จะระบายลงสู่แหล่งน้ำต่อไป โดยมีการตรวจสอบคุณภาพน้ำทิ้งทุกๆ 3 เดือน ตามข้อกำหนดอย่างเคร่งครัด

**โรงไฟฟ้าที่ไม่ใช้น้ำในกระบวนการผลิตไฟฟ้า** เช่น โรงไฟฟ้าพลังงานเซลล์แสงอาทิตย์ และโรงไฟฟ้าพลังงานลม จะใช้น้ำในการดูแลบำรุงรักษาอุปกรณ์ต่างๆ เช่น การล้างแผงเซลล์แสงอาทิตย์ที่เกิดจากฝุ่นละออง

## ก๊าซต่างๆ จากกระบวนการผลิต

โดยทั่วไปก๊าซที่ออกจากปล่องโรงไฟฟ้านั้นมาจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิง ซึ่งเป็นก๊าซกลุ่มเดียวกับก๊าซจากไอเสียรถยนต์นั่นเอง เพียงแต่มีปริมาณมากกว่า จึงต้องมีระบบจัดการและมาตรการควบคุมอย่างเข้มงวด ในปัจจุบันด้วยความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี โรงไฟฟ้าประเภทความร้อนและความร้อนร่วมนั้น จะติดตั้งเครื่องกำจัดก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (Flue gas desulfurization) หรือที่เรียกย่อๆ ว่า FGD ซึ่งใช้แยกก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ออกจากก๊าซไอเสียที่ได้จากการเผาไหม้เชื้อเพลิงที่มีกำมะถันปนอยู่ในเชื้อเพลิง ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยนี้ ทำให้ผลการตรวจคุณภาพอากาศของโรงไฟฟ้าความร้อนและความร้อนร่วมของกลุ่มเอ็กโก พบว่าความเข้มข้นของก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์น้อยกว่า 1 ppm. และ ออกไซด์ของไนโตรเจนน้อยกว่า 162 ppm. ซึ่งต่ำกว่าที่กฎหมายกำหนดมาก



นอกจากนั้น โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกยังมีมาตรการต่างๆ เพื่อดูแลคุณภาพอากาศ เช่น การฉีดน้ำลดอุณหภูมิเปลวไฟในกระบวนการเผาไหม้ เพื่อลดปริมาณการปล่อยออกไซด์ของไนโตรเจน การติดตั้งระบบติดตามตรวจวัดการระบายนพิษจากปล่องอย่างต่อเนื่อง การติดตั้งอุปกรณ์บำบัดมลพิษทางอากาศ ได้แก่ เครื่องดักฝุ่นโดยใช้แรงหนีศูนย์กลาง และเครื่องดักจับฝุ่นด้วยระบบไฟฟ้าสถิต เพื่อลดปริมาณฝุ่นจากการเผาไหม้เชื้อเพลิง เป็นต้น

ทั้งนี้ ทุกโรงไฟฟ้ายังต้องตรวจวัดและรายงานคุณภาพอากาศจากปล่องเป็นประจำทุก 6 เดือน และตรวจสอบประสิทธิภาพการทำงานของอุปกรณ์บำบัดอากาศเสียทุก 3 เดือน

## การควบคุมระดับเสียง

โรงไฟฟ้ามีแหล่งกำเนิดเสียงสำคัญ 2 ที่ คือ ชุดกังหันผลิตไฟฟ้า และ หอผลิตน้ำหล่อเย็น โรงไฟฟ้าได้ควบคุมระดับเสียงไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตของชุมชน โดยใช้ความรู้ทางวิศวกรรมมาช่วยในการออกแบบ เช่น ชุดกังหันผลิตไฟฟ้าจะติดตั้งในอาคารปิดพร้อมวัสดุซับเสียง ซึ่งช่วยลดระดับเสียงดังลงได้มาก และพื้นที่ติดตั้งหอผลิตน้ำหล่อเย็นนั้น จะต้องออกแบบให้อยู่ห่างจากแนวเขตชุมชนให้มากที่สุด

นอกจากนี้ ทุกโรงไฟฟ้ายังได้ทำการวัดระดับเสียงดังตลอดแนวรั้ว เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของระดับเสียงทุกๆ 3 เดือน



## การจัดการขยะ

ขยะ หรือของเสียจากโรงไฟฟ้านั้นแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ **ขยะที่ไม่นันตราย** คือขยะที่เหมือนๆ กับขยะจากบ้านเรือนทั่วไป เช่น เศษอาหาร ไม้ กระดาษ สายไฟ ถุงพลาสติก วัสดุก่อสร้าง ฯลฯ แต่โรงไฟฟ้าได้ทำการคัดแยก ก่อนส่งไปฝังกลบตามหลักสุขาภิบาล หรือนำกลับมาใช้ใหม่อย่างเหมาะสม

**ขยะอันตราย** คือขยะที่อาจส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จึงต้องนำไปกำจัดอย่างถูกต้อง เช่น น้ำมันหม้อแปลง น้ำมันเครื่อง ถังสารเคมี ฯลฯ ดังนั้น โรงไฟฟ้าจึงให้ความสำคัญกับการเลือกใช้ น้ำมันหม้อแปลงที่ไม่มีสารอันตราย เช่น สาร Polychlorinated biphenyl (PCBs) และควบคุมการกำจัดของเสียเหล่านี้ตามที่กฎหมายกำหนดอย่างเคร่งครัด เช่น จัดทำบัญชีขยะและรายละเอียดของการนำขยะไปกำจัดทุกครั้ง ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ บุคคลภายนอกสามารถตรวจสอบได้ รวมถึงการคัดเลือก การตรวจสอบใบอนุญาต และติดตามการปฏิบัติงานของหน่วยงานที่รับกำจัดขยะเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ



เมื่อกลุ่มเอ็กโกขยายกิจการไปยังพื้นที่ใหม่ๆ หรือดำเนินการโรงไฟฟ้าแห่งใหม่ เราจะมีมาตรการในการจัดการสิ่งแวดล้อมของบริษัทใหม่ที่ก่อตั้งขึ้น โดยยึดหลักการและขั้นตอนตามระบบการจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อมของกลุ่มเอ็กโก ที่สำคัญคือ จะต้องปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับกฎหมายและข้อกำหนดของพื้นที่นั้นๆ เพื่อลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นให้น้อยที่สุด

**เพื่อนบ้านท่านใด** สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินโครงการโรงไฟฟ้าของกลุ่มเอ็กโก สามารถส่งคำถามของท่านมาได้ที่ : กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 หรือ เจ้าหน้าที่ของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ในพื้นที่ของท่าน



# ป้องกัน ยุงลาย ภัยร้ายหน้าฝน



## โรคไข้เลือดออก

ร่วมป้องกันและกำจัดยุงลายร้ายใกล้ตัว ด้วยหลัก

**5ป** ปิด เปลี่ยน ปลอ่ย ปรับปรุง ปฏิบัติ

**3ร** โรงเรียน โรงพยาบาล บ้านเรือน

**ปิด**ฝาภาชนะ  
กักเก็บน้ำให้มิดชิด

**ปลอ่ย**ปลาหางนกยูง  
ปลากินลูกน้ำในช่วงวัน  
บริเวณบ้าน

**ปฏิบัติ**เป็นนิสัย  
ทำอย่างสม่ำเสมอ

**เปลี่ยน**น้ำ  
ในภาชนะ  
ซึ่งน้ำเล็ก ๆ  
ในบ้าน  
ทุกสัปดาห์

**ปรับปรุง**สิ่งแวดล้อม  
ไม่ให้เป็นที่เพาะพันธุ์  
ลูกน้ำยุงลาย

ร่วมกันปฏิบัติเป็นประจำทั้งที่  
โรงเรียน โรงพยาบาล และ บ้านเรือน

หากประชาชนผู้เกี่ยวข้องมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม  
โปรดติดต่อศูนย์ฯ หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด  
โทร 166 หรือ 1122 (สายด่วนสุขภาพ) หรือติดต่อสำนักงานป้องกันโรคติดต่อ  
ติดต่อศูนย์ฯ โทร 1122 (สายด่วนสุขภาพ) หรือติดต่อสำนักงานป้องกันโรคติดต่อ



**ยุงลาย** หลายชนิดที่ใจ เพราะจะได้คล้ายร่อนลงบ้าง แต่สายฝนไม่ได้นำความชุ่มฉ่ำ มาอย่างเต็มวันนะค่ะ แต่พ่วงโรค ภัยต่างๆ มาด้วย ทั้งโรคเกี่ยวกับ ทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร โรค ผีเสื้อลาย รวมทั้งโรคที่มียุงเป็นพาหะ อย่างโรคไข้เลือดออกด้วยค่ะ ข้อมูลของกรมควบคุมโรค ระบุว่าช่วงฤดูฝน ในปี 2555 (พ.ค.-ต.ค.) พบผู้ป่วยโรค ไข้เลือดออกทั่วประเทศ 44,167 คน และมีอัตราการเสียชีวิตถึง 623 คน โรคนี้จึงติดอันดับต้นๆ ของโรคระบาดที่ ต้องเฝ้าระวังกันให้ดี

ไข้เลือดออก มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส “เดงกี” ซึ่ง ติดต่อกันจากคนสู่คน โดยยุงลายตัวเมียจะกัดและดูดเลือด ของผู้ป่วยซึ่งมีเชื้อไวรัสเดงกี จากนั้นเชื้อจะเข้าไปฟักตัว เพิ่มจำนวนในยุง ทำให้ยุงมีเชื้อไวรัสอยู่ในตัวตลอดอายุ ของมัน (ประมาณ 1-2 เดือน) และสามารถถ่ายทอดเชื้อ ให้คนที่ถูกมันกัดได้ โรคนี้พบมากในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ปัจจุบันทำให้โรคไข้เลือดออกระบาดอย่างหนักใน ช่วงฤดูฝน เพราะเมื่อฝนตก มักจะเกิดน้ำท่วมขัง กลายเป็นสวรรค์สำหรับวางไข่เพาะพันธุ์ยุงลาย ยิ่งอากาศร้อน อบอ้าวและมีความชื้นสูง เจ้ายุงลายยิ่งแพร่พันธุ์ได้มากคะ ในเมืองใหญ่ๆ อย่างกรุงเทพฯ อาจพบโรคนี้ได้ตลอดทั้งปี

### สังเกต อากาศ

การติดเชื้อไวรัสเดงกีครั้งแรก ผู้ป่วยส่วนใหญ่ (80 - 90%) จะไม่ แสดงอาการ ส่วนผู้มีอาการจะมี ไข้สูง 38 - 40 °C ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก และมีผื่นที่ผิวหนังได้ แต่ถ้าติดเชื้อครั้งที่สอง โดยเชื้อที่ ต่างสายพันธุ์กับครั้งแรก จะมีอาการสำคัญ แบ่งออก ได้ 3 ระยะ คือ

- 1. ระยะไข้** ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเกือบตลอดเวลา หากเป็นเด็ก อาจชักเนื่องจากไข้สูง เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง หน้าแดงและอาจมีผื่นหรือจุดเลือด ออกตามลำตัว แขน ขา ระยะนี้เป็นอยู่ราว 2-7 วัน
- 2. ระยะช็อค** ระยะนี้ไข้จะเริ่มลดลง ผู้ป่วยจะ ซึม เหงื่อออก มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบาแต่เร็ว ปวดท้อง โดยเฉพาะบริเวณใต้ชายโครงขวา ปัสสาวะออกน้อย อาจมีเลือดออกง่าย เช่น มีเลือดกำเดาไหล อาเจียน เป็นเลือด อุจจาระมีสีดำ ในรายที่รุนแรงจะมีความดันโลหิตต่ำ ช็อค และอาจเสียชีวิตได้ ระยะนี้กินเวลา 24-48 ชั่วโมง
- 3. ระยะพักฟื้น** อาการต่างๆ จะเริ่มดีขึ้น ผู้ป่วยรู้สึกอยากรับประทานอาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ชีพจรเต้นแรงขึ้นและช้าลง ปัสสาวะมากขึ้น บางรายมี ผื่นแดงและมีจุดเลือด ออกเล็กๆ ตามลำตัว



### การตรวจ วินิจฉัย

การวินิจฉัยโรค คือ มีไข้สูง มีเลือดออกง่าย (ทดสอบโดยการรัดแขนแล้ว พบจุดเลือดออกตามร่างกาย เช่น เลือดกำเดา เลือดออกตามไรฟัน) เจ็บชายโครงขวาเนื่องจาก ตับโต ช็อค ตรวจเลือดพบเกล็ดเลือดต่ำ เลือดข้น ขึ้น และอาจตรวจน้ำเหลืองหรือเพาะเชื้อไวรัสจาก เลือด เพื่อยืนยันการวินิจฉัย อย่างไรก็ตาม ในระยะ 1-2 วันของไข้ อาการอาจไม่ชัดเจน ผลเลือดอาจ จะยังปกติ จึงต้องสังเกตอาการอย่างใกล้ชิดและ เฝ้าระวังเลือดซำถ้าอาการไม่ดีขึ้น

### การรักษา

เนื่องจากยังไม่มียาต้านเชื้อ ที่มีฤทธิ์เฉพาะสำหรับเชื้อไวรัส เดงกี การรักษาตามอาการจึง เป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยให้ยาพารา เซทตามอลในช่วงที่มีไข้สูง ห้ามให้ ยาแอสไพริน เพราะจะทำให้เลือดออกมากขึ้น หากคลื่นไส้อาเจียนให้ยาแก้คลื่นไส้และให้ดื่มน้ำ เกือบแรม หรือน้ำผลไม้ครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง และ คอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันภาวะ ช็อค ที่มักเกิดพร้อมๆ กับช่วงที่ไข้ลดลง โดยจะมี อาการปวดท้อง ปัสสาวะน้อยลง กระสับกระส่าย หรือซึมลง มือเท้าเย็นพร้อมๆ กับไข้ลดลง หน้ามืด เป็นลม หากมีอาการดังนี้ ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล

### ป้องกันตัว อย่างไร

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคไข้เลือดออก การป้องกันจึงเป็นวิธีที่ดี ที่สุด คือระวังอย่าให้ถูกยุงกัด โดยเฉพาะในเวลากลางวัน ควรอยู่ในบริเวณ ที่สว่าง ไม่อับลม นอนกางมุ้งแม้เวลากลางวัน ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง ในบ้านและบริเวณรอบๆ บ้าน เช่น ยางรถยนต์เก่า กระถางแตกหักมีน้ำขัง หมั่นเปลี่ยนถ่าย น้ำในภาชนะ เช่น แจกัน อ่างบัว เลี้ยงปลาในลูกน้ำก็ได้ ปิดฝาตุ่มและภาชนะ ที่ใช้เก็บน้ำให้มิดชิด ใส่ทรายเคมีกำจัดลูกน้ำ ใส่เกลือ หรือน้ำส้มสายชูลงในจานรองขาตู้กับข้าว

มาช่วยกันป้องกันแบบรู้เท่าทันเจ้ายุงลายเพื่อดูแลตัวเอง และคนที่คุณรักให้ห่างไกลจากโรคไข้เลือดออกกันนะค่ะ

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล กรมควบคุมโรค

### รู้หรือไม่..

**วิธีการไล่ยุงแบบ ง่ายๆ** คือ หากการบูรมา ห่อด้วยผ้าแล้วมัดไว้กับหลอดไฟ จะทำให้อายุการใช้งานยาวขึ้น และกลิ่นของการบูรจะช่วยป้องกันยุง ไม่ให้มารบกวนคนในบ้าน







มหัศจรรย์แห่ง

# พริก



หากให้ลองนึกชื่อรายการอาหารจานโปรดของคุณมาสัก 3 อย่าง เชื่อว่าหนึ่งในนั้นคงต้องมีพริกเป็นเครื่องปรุงร่วมด้วยอย่างแน่นอน

**สวนหลังบ้าน**ฉบับประเดิมนี้ ขอนำเรื่องราวของ **พริก** สมุนไพรคู่ครัวไทยมาฝากค่ะ อาหารไทยรสจัดจ้านที่สร้างชื่อเสียงก้องโลกทั้งต้มยำ ต้มข่า มัสมั่น ส้มตำ คงจะจัดซื้อไปเลย หากโลกนี้ไร้พริกมาช่วยสร้างสีสัน แม้ว่าคนไทยเราจะใช้พริกประกอบอาหารมาช้านานจนคุ้นชิน

แต่ทราบไหมคะว่า พริกไม่ได้มีถิ่นกำเนิดในเมืองไทย ต้นกำเนิดพริกอยู่ไกลถึงทวีปอเมริกา ซึ่งได้แพร่หลายไปยังส่วนอื่นๆ ของโลก โดยการเดินเรือตั้งแต่ยุคสำรวจดินแดนกันเลยทีเดียว



บ้านเรานิยมปลูกพริกเพื่อบริโภคหลายพันธุ์ ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น 2 ประเภทกว้างๆ คือ พริกที่ไม่ค่อยเผ็ด อย่างพริกหวาน พริกหยวก พริกชี้ฟ้า กับพริกเผ็ด อย่างพริกชี้หนุสวน พริกชี้หนุใหญ่ ภาษาถิ่นทั่วไทย มีคำเรียกขานพริกชี้หนุต่างกัน ภาคใต้ เรียก ตีปลี ภาคอีสาน เรียกว่า หมักเผ็ด ภาคเหนือเรียกว่า พริกแต่ พริกแต่พริกน้ำ ส่วนภาคกลางเรียกว่าพริกชี้หนุ นอกจากนี้ยังมีพริกประดับที่มีรูปทรงและสีสันสวยงาม

เราสามารถบริโภคพริกได้ทั้งสดหรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์พริกชนิดต่าง ๆ เช่น พริกแห้ง พริกป่น พริกดอง ซอสพริก น้ำพริก พริกเผา เครื่องแกง พริกน้ำจิ้มต่าง ๆ รวมถึงผลิตภัณฑ์ยารักษาโรค

พริกเป็นพืชที่มีวิตามินซี วิตามินเอ สารต้านอนุมูลอิสระสูง ทำให้พริกมีคุณสมบัติช่วยขยายหลอดเลือดในกระเพาะอาหาร ช่วยให้ดูดซึมอาหาร

ดีขึ้น ช่วยในการขับถ่าย รวมถึงการนำสารอาหารไปเลี้ยงตามเนื้อเยื่อของร่างกาย ลดการอุดตันของเส้นเลือด สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อต่างๆ

นอกจากนั้นพริกยังมีสารสำคัญอีก 2 ชนิด ได้แก่ แคปไซซิน และโอลิโอเรซิน โดยเฉพาะสารแคปไซซินนั้น นำมาใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร เครื่องสำอาง และยารักษาโรค สารนี้จะพบในเนื้อเยื่อของผลพริกมากกว่าในเมล็ด ซึ่งทำให้พริกมีรสเผ็ด เราจึงเรียกลักษณะนี้ว่า สารเผ็ดของพริกนั่นเอง แคปไซซินมีสรรพคุณกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้หลอดเลือดขยายตัว กระตุ้นการขับเสมหะทำให้หายใจสะดวกขึ้น บรรเทาอาการไข้หวัด และยังมีส่วนช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดได้ จึงมีการนำมาใช้ประโยชน์ทั้งในทางยา เพื่อช่วยลดความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

นักเคมีชาวอเมริกัน ชื่อ วิลเบอร์ ลินคอล์น สโกวิลล์ ได้ศึกษาปริมาณสารแคปไซซิน ในพริกแต่ละสายพันธุ์ทั่วโลก และใช้ข้อมูลนี้ จัดทำระดับสโกวิลล์สำหรับวัดความเผ็ดของพริกเมื่อเทียบกับสารแคปไซซินบริสุทธิ์ เราจึงเรียกหน่วยบอกระดับความเผ็ดของพริกว่า สโกวิลล์ (Scoville Heat Unit : SHU) พริกชี้หนุบ้านเราที่เผ็ดร้อนแล้ว มีระดับความเผ็ดอยู่ที่ 50,000 - 100,000 สโกวิลล์ ส่วนพริกที่เผ็ดติดอันดับโลกอย่างพริกพันธุ์พิโรธของอินเดีย มีความเผ็ดถึง 800,000 - 1,000,000 สโกวิลล์

รู้จักพริกดีเช่นอย่างนี้ ลองหันมาปลูกพริกสักต้นไว้ในสวนหลังบ้านกันดีไหมคะ หรือแค่มองหาดูๆ คุณอาจโชคดีมีต้นพริกที่นักช่วยปลูกขึ้นอยู่ในสวนแล้วก็ได้ค่ะ

หากต้องหั่น หรือซอยพริก แล้วรู้สึกแสบร้อนผิวหน้าบริเวณหัวหรือมือ ให้นำเกลือแกงหรือเกลือที่เราใช้ปรุงอาหารนี้ละคะ สัก 1 ช้อนกินข้าว ฤๅปลูมาบริเวณที่แสบร้อนนั้น ความแสบร้อนก็จะคลายลง หรือจะใช้แบ่งเด็กทาตัว หรือแบ่งหมี่ที่ใช้ทำอาหารแทนก็ได้ สักครู่จะรู้สึกดีขึ้น







# เปิดวงจรถ้าความคิดสู่การเรียนรู้ พลังงานเพื่อชีวิต ตอน 1

สวัสดีครับ คอลัมน์เปิดบ้านพลังงาน..เพื่อชีวิต พร้อมนำเสนอ  
ความรู้เกี่ยวกับการผลิตไฟฟ้า ที่ดูเหมือนจะเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน  
ให้เป็นเรื่องง่าย ๆ ผ่านภาพการ์ตูนสวยงาม ขอเชิญชมกันได้เลยครับ

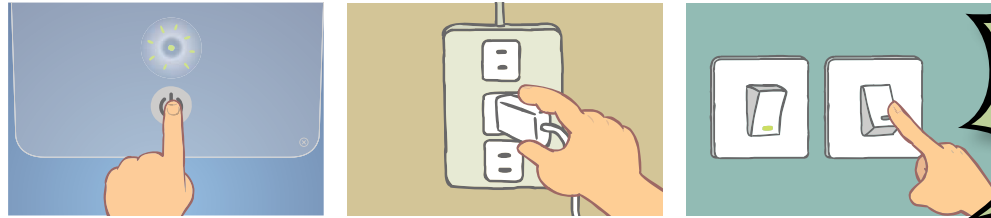


## ความสำคัญของไฟฟ้า

ไฟฟ้ามีบทบาทสำคัญ  
ในชีวิตประจำวันของเรา  
ในเกือบทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะ  
ดูทีวี ฟังเพลง เล่นคอมพิวเตอร์  
หรือแม้กระทั่งทำครัว



ลองสำรวจดูในบ้าน  
เราเองก็ได้ ไม่ว่าจะหันไปทางไหน  
ต้องเจออุปกรณ์หรือเครื่องใช้ไฟฟ้า  
ที่อำนวยความสะดวกให้เราได้อย่าง  
ง่ายดาย เพียงแค่เสียบปลั๊กหรือ  
ปลายนิ้วกดสวิตช์



แล้วถ้าหากโลกเราไม่มี  
ไฟฟ้าล่ะ พวกเราจะอยู่  
กันอย่างไร

...! ทุบ !!

ทุบ!

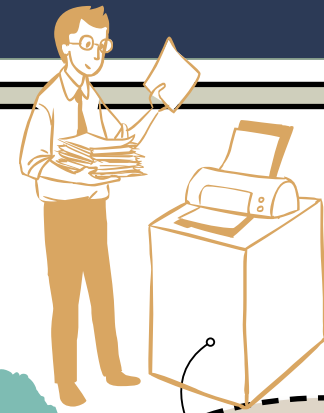
ทุบ!



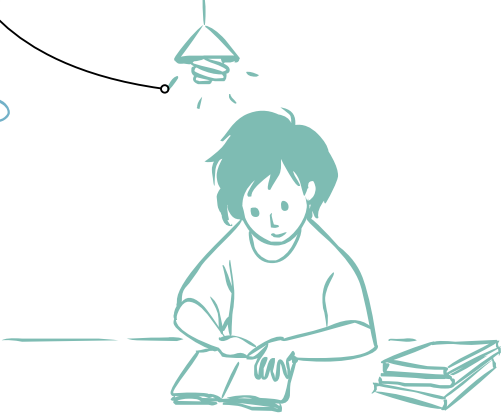
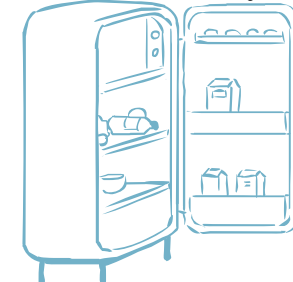
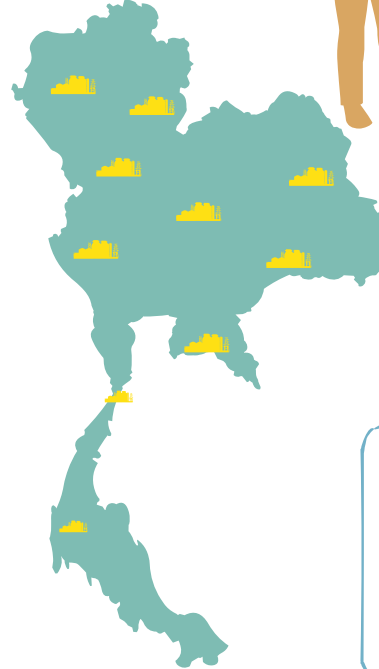
...ไฟฟ้า...  
มาจากไหน

ไฟฟ้าในรูปแบบที่เราใช้  
กันอยู่นี้ เพิ่งเริ่มต้นมีเมื่อร้อยกว่าปี  
ที่ผ่านมา โดยนักประดิษฐ์ชาวอเมริกันชื่อ  
โทมัส เอดิสัน เป็นผู้พัฒนา  
และบุกเบิกกิจการไฟฟ้า  
ให้เป็นที่แพร่หลาย

ส่วนในเมืองไทยเพิ่งเริ่ม  
มีไฟฟ้าใช้เมื่อสมัยรัชกาลที่ 5 นี้เอง  
โดยการซื้อเครื่องกำเนิดไฟฟ้าจาก  
ประเทศอังกฤษมาใช้ในวัง และเริ่มตั้ง  
มีโรงไฟฟ้าแห่งแรกคือโรงไฟฟ้า  
วัดเสียบในปี พ.ศ.2441



ไฟฟ้าทำให้วิถีชีวิต  
ของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก  
จนถึงทุกวันนี้ ต้องยอมรับว่าไฟฟ้า  
เป็นสิ่งจำเป็นที่เราขาดไม่ได้



ความต้องการใช้ไฟฟ้าสูงสุด  
**26,589** เมกะวัตต์\*

\* ข้อมูล ณ เดือนพฤษภาคม 2556  
จากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.)

ไฟฟ้าจำนวนมหาศาลนี้ ทั้งหมดมาจากโรงไฟฟ้า  
ในหลากหลายพื้นที่ทั่วประเทศ แล้วโรงไฟฟ้าพวกนี้  
เขาผลิตไฟฟ้าได้อย่างไรกันล่ะ



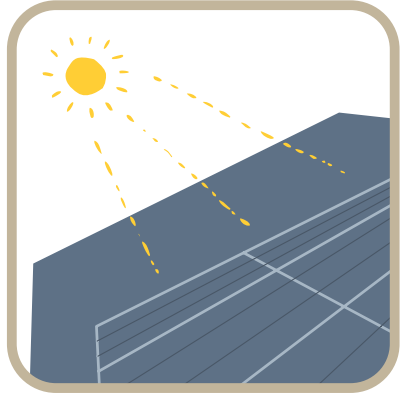


ไฟฟ้าเกิดขึ้นได้อย่างไร

เราสามารถผลิตไฟฟ้าได้หลายวิธี เช่น การใช้ปฏิกิริยาเคมี หรือการเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์เป็นพลังงานไฟฟ้า

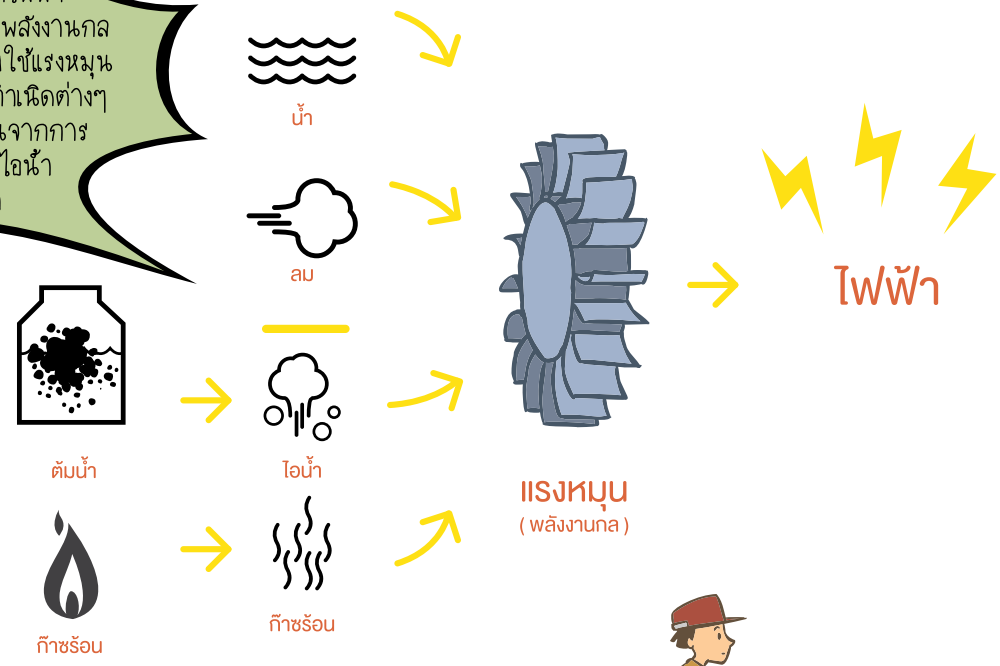


การใช้ปฏิกิริยาเคมี

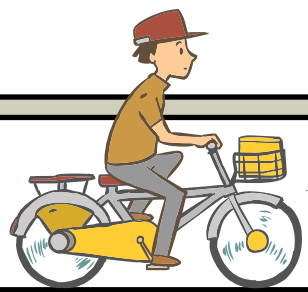


การเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์เป็นพลังงานไฟฟ้า

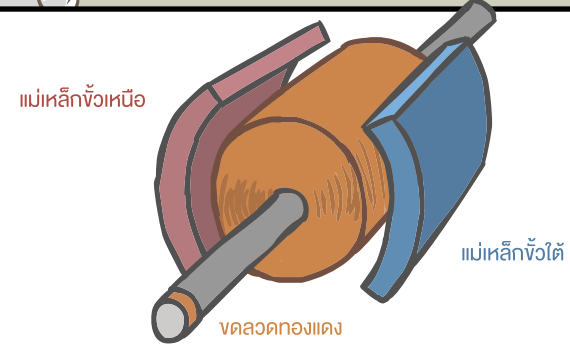
แต่วิธีที่ใช้ในการผลิตไฟฟ้าส่วนใหญ่ เป็นการเปลี่ยนพลังงานกลให้เป็นพลังงานไฟฟ้า โดยใช้แรงหมุน ซึ่งแรงหมุนนี้เกิดจากต้นกำเนิดต่างๆ ได้แก่ น้ำ ลม ก๊าซร้อนจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงและไอน้ำจากการต้มน้ำ



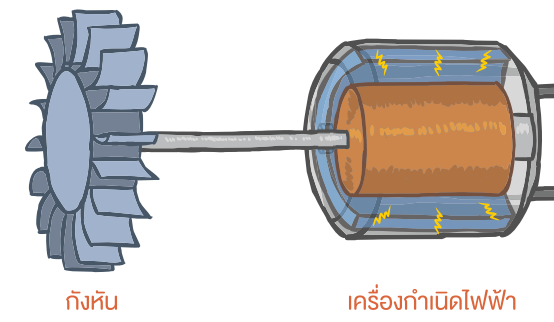
แรงหมุน ตัวกลางสำคัญของการผลิตไฟฟ้า



แรงหมุนในโรงไฟฟ้าได้มาอย่างไร

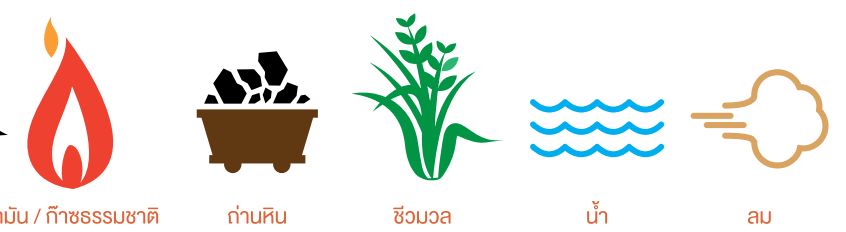


ประจุไฟฟ้าสามารถสร้างได้โดยใช้ขดลวดทองแดงเคลื่อนที่ตัดผ่านกับสนามแม่เหล็กเพื่อให้เล็กรถรอนในขดลวดเคลื่อนที่ เกิดเป็นกระแสไฟฟ้า



เครื่องกำเนิดไฟฟ้า ที่มีขดลวดทองแดงและแม่เหล็กเป็นส่วนประกอบหลัก โดยมีกังหันที่จะเป็นตัวหมุนให้ขดลวดและสนามแม่เหล็กติดกัน

การสร้างแรงหมุนในโรงไฟฟ้าต้องอาศัยทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ เช่น น้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ ถ่านหิน ชีวมวล น้ำ ลม เข้ามาเป็นต้นกำเนิดพลังงาน ซึ่งก่อให้เกิดโรงไฟฟ้าประเภทต่างๆ



พอจะเห็นภาพกันแล้วใช่ไหมครับว่าไฟฟ้าที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ฉบับหน้าจะพาไปชมการผลิตไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงประเภทต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการใช้ภายในบ้านเราติดตามกันให้ได้นะครับ



# โรงเรียนนิคมวิทยา สร้างคนพัฒนา สิ่งแวดล้อม



**ความสุข** ความประทับใจของเด็กบ้านสวนที่ได้เติบโตท่ามกลางสภาพแวดล้อมอันอุดมสมบูรณ์ของต้นไม้ พุ่มนาและท้องทะเล ทำให้ตลอดชีวิตการทำงาน **บุญส่ง สมุทรเสน** ผู้อำนวยการโรงเรียนนิคมวิทยา ขออาสาส่งต่อความสุขนั้นสู่ลูกศิษย์รุ่นแล้วรุ่นเล่า

"ผมอยากให้สภาพแวดล้อมที่ดีเกิดขึ้นกับคนไทยทุกคน เพราะว่ามันทำให้เรามีความสุข ผมคิดอยู่เสมอว่า จะทำอะไรให้โรงเรียนที่เรารับผิดชอบเป็นสถานที่ซึ่งทำให้เด็กที่อาจจะไม่ค่อยมีความสุขจากที่อื่น แต่พอเขาเข้ามาในโรงเรียนแล้วเขามีความสุข เหมือนที่ผมมีตอนเป็นเด็ก"

กว่า 5 ปีที่ ผอ.บุญส่ง คณะครู ผู้ปกครอง ชุมชนและนักเรียน ได้ร่วมกันพัฒนาพื้นที่ 70 ไร่ ในอำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดระยอง แห่งนี้ ให้เป็นโรงเรียนสีเขียวที่น่าอยู่น่าเรียน

เสมือนบ้านหลังที่สองของเด็กนักเรียนและยังคงกลายเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อมที่ใครๆ พากันมาเยี่ยมชม

เมื่อปี 2551 โรงเรียนนิคมวิทยาได้เข้าร่วมโครงการโรงเรียนลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง ที่จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย และบริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) ด้วยเห็นว่าการปลูกฝังเรื่องสิ่งแวดล้อมกับเด็กๆ และชุมชนเป็นหัวใจสำคัญของโรงเรียนที่แวดล้อมด้วยเขตอุตสาหกรรม

ผอ.บุญส่งเล่าให้ฟังว่าแนวคิดการดำเนินโครงการคือการยิงปืนนัดเดียวให้ได้นกหลายตัว นอกจากจะสร้างพื้นที่สีเขียวเพื่อให้เด็กรักต้นไม้แล้ว ยังต้องทำพื้นที่นั้นให้เป็นแหล่งเรียนรู้ด้วย เช่น การทำสวนอาหารนกอกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง ด้วยการหาต้นไม้ที่เป็นอาหารนก เช่น ตะขบ หว่า ต้นข่อย มาปลูกในบริเวณที่จัดสรรไว้ในโรงเรียน โดยให้เด็กนักเรียนช่วยกันหาพันธุ์ไม้มาจากบ้าน ทำให้เด็กได้เรียนรู้ว่าในชุมชนมีนกอะไรบ้าง นกแต่ละชนิดชอบ



โรงเรียนไม่เผาขยะ แต่จะนำไปไม้ใหญ่มาทำปุ๋ยหมักไว้ใช้เอง เด็กๆ จึงช่วยเป็นปากเสียงด้านสิ่งแวดล้อมให้ชุมชนด้วย"

สุดท้าย ผอ.บุญส่งย้ำว่า โครงการต่างๆ ต้องเกิดจากความร่วมไม้ร่วมมือของบุคลากรในโรงเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และที่สำคัญคือตัวเด็กนั่นเอง ถ้าเด็กให้ความร่วมมือ ทุกอย่างก็สำเร็จได้ด้วยดี

ทุกวันนี้ เยาวชนที่โรงเรียนนิคมวิทยามีรอยยิ้ม มีความสุข พวกเขาพร้อมแล้วที่จะเป็นหนึ่งพลังช่วยดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งความสุขผ่านต่อไปยังชุมชน และผู้คนรอบข้าง อย่างไม่มีสิ้นสุด



และจัดกิจกรรม ปล่อยปลาในวันแม่ จนทุกวันนี้อ่างเก็บน้ำที่เดิมถูกทิ้งรกร้างกลับสวยงามและได้ใช้ประโยชน์เต็มที่

ผอ.บุญส่งได้ให้คำแนะนำสำหรับโรงเรียนที่อยากริเริ่มการดูแลสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ของตนว่า

กินผลไม้อะไร เท่ากับได้เรียนเรื่องชีววิทยาไปด้วย หรือสวนไม้พุ่มประวัติ ซึ่งนอกจากจะให้ความร่มรื่นแล้ว นักเรียนยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับประวัติของพระพุทธเจ้าด้วย โดยที่โคนต้นจะมีป้ายบอกชื่อพันธุ์ไม้และความสัมพันธ์กับพุทธประวัติ บางต้นเราเองยังนึกไม่ถึงว่าเกี่ยวข้องกับอะไร เช่น ต้นตะเคียน ต้นส้ม ต้นตาล เป็นต้น

นอกจากนั้น โรงเรียนยังได้ร่วมกับสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรในพื้นที่ และชุมชนพัฒนาอ่างเก็บน้ำคลองน้ำแดงเพื่อให้เด็กรักทรัพยากรแหล่งน้ำ และมีความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยการปรับพื้นที่ริมตลิ่งด้วยการนำหินมาเรียงเป็นชั้นๆ เชิญชวนผู้ปกครองและเด็กนักเรียนปลูกหญ้าแฝกริมอ่างเพื่อให้ยึดดินดิน เด็กจะได้เรียนรู้คุณสมบัติของหญ้าแฝก ระบบนิเวศ ทดสอบคุณภาพน้ำ

"เราต้องร่วมกันทั้งโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง ชุมชน วิเคราะห์บริบทของโรงเรียนเราน่าจะทำในแนวไหนที่ทำแล้วเกิดประโยชน์กับนักเรียนและต่อชุมชน มีพื้นที่เอื้อต่อการทำโครงการแบบไหน สิ่งสำคัญที่อยากฝากถึงทุกๆ โรงเรียนคือ เราควรพัฒนานักเรียนให้เป็นเด็กที่เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตให้ได้ ถ้าเราไม่ทำที่โรงเรียน เด็กถูกปล่อยปละละเลย พอเขาออกไปใช้ชีวิตข้างนอก เขาก็ไม่เห็นความสำคัญของสิ่งเหล่านี้ เราต้องช่วยกันเริ่มวางพื้นฐานที่เด็กเพื่อให้เด็กมีจุดเริ่มต้นที่ดี การที่เด็กๆ ได้หล่อหลอมอยู่ในบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ร่วมคิด ร่วมทำ จึงเป็นการบ่มเพาะนิสัยรักสิ่งแวดล้อมติดตัวไปที่บ้านและชุมชนของเขาด้วย ตอนนี้เด็กเริ่มไม่เห็นด้วยกับเรื่องการเผาขยะเพราะที่







# มาสร้างบ้านอยู่เย็นกันเถอะ

เชื่อหรือไม่ว่า คุณสามารถปรับบ้านที่อยู่ปัจจุบันให้แปลงสภาพเป็นบ้านที่เย็นสบาย แคมยังช่วยประหยัดพลังงานได้ด้วยตัวคุณเอง ลองสังเกตแต่ละมุมของบ้าน แล้วปรับเปลี่ยน ปรับปรุงเสียใหม่ตามคำแนะนำด้านล่าง เท่านี้ บ้านทั้งหลังของคุณจะกลายเป็นบ้านพลังงานหารสองที่สมบูรณ์แบบน่าอยู่น่าอาศัยแล้วครับ



## กางร่มให้บ้าน

ติดฉนวนกันความร้อนบนฝ้าเพดาน ก่อนเริ่มติดตั้งควรตรวจสอบบริเวณที่จะติดตั้ง เช่น ชนิด การรับน้ำหนักของฝ้าเพดาน เพื่อจะได้เลือกฉนวนกันความร้อนได้อย่างเหมาะสมกับสถานที่และการใช้งาน โดยฉนวนนั้นควรมีความหนาไม่น้อยกว่า 3 นิ้ว



## เติมแสง-รับลมธรรมชาติ

>>ปรับปรุงโถงบันไดที่ค่อนข้างมืดและไม่ระบายอากาศด้วยแสงสว่างและลมจากธรรมชาติ โดยเปลี่ยนวัสดุผนังหลังคาหรือแผ่นฝ้าให้เป็นวัสดุโปร่งแสงในจุดที่ต้องการความสว่าง โดยกำหนดให้มีขนาดพอเหมาะและควรเปิดหน้าต่าง ให้ระบายอากาศได้อย่างต่อเนื่องผ่านโถงบันไดเท่าที่ทำได้

>>อย่าต่อเติมบ้านจนไม่มีทางให้ลมเข้าออก โดยเฉพาะพื้นที่ชั้นล่าง ควรออกแบบให้ทุกส่วนมีทางให้ลมเข้าและออกได้อย่างต่อเนื่อง จึงจะช่วยลดการสะสมความร้อนภายในบ้านลงได้ ที่สำคัญยังได้รับแสงธรรมชาติ อันเป็นหนทางประหยัดพลังงานอีกทางหนึ่ง



## ใช้แอร์แต่ไม่เปลืองไฟ

>>ในห้องที่มีการติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ควรเลือกใช้หน้าต่างแบบบานเลื่อน และประตูแบบบานทึบ เพราะจะช่วยปิดกั้นความร้อนและความชื้นจากภายนอกได้ดีกว่าหน้าต่างหรือประตูบานเกล็ด เครื่องปรับอากาศจะได้ไม่ต้องทำงานหนักเกินไป

>>เลือกตำแหน่งการวางคอมเพรสเซอร์แอร์เอาไว้ในบริเวณที่โดนแดดน้อยที่สุด เช่น ผนังด้านทิศเหนือ หรือทิศตะวันออก หรือตั้งไว้ในพื้นที่ร่มและโล่ง เพื่อสะดวกต่อการดูแลรักษา รวมทั้งไม่วางของเกะกะบริเวณช่องลมกลับเวลาเปิด

ใช้งานเครื่องปรับอากาศ เพื่อให้เครื่องปรับอากาศสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประหยัดพลังงานนั่นเอง

>>เวลาเปิดเครื่องปรับอากาศแต่ละครั้ง อย่าลืมตั้งอุณหภูมิไว้ที่ 25 °C และหากต้องการความเย็นไปตลอดทั้งคืนที่นอน แคมยังประหยัดไฟละก็ ให้เปิดพัดลมทิ้งไว้ด้วย และตั้งปิดเครื่องปรับอากาศอัตโนมัติไว้สักประมาณตีหนึ่งหรือตีสอง โดยพัดลมที่เปิดทิ้งไว้จะช่วยให้ความเย็นยังคงหมุนเวียนอยู่ในห้อง ทำให้คุณเย็นสบายได้ถึงเช้าเชียวล่ะ



## สร้างแอร์ธรรมชาติ

>>ชวนสมาชิกในบ้านปลูกต้นไม้รอบบริเวณบ้าน โดยเฉพาะไม้ยืนต้นที่ให้ทั้งร่มเงาและช่วยลดอุณหภูมิความร้อนรอบตัวบ้าน ส่งผลให้ในบ้านเย็นสบาย แคมยังได้กินผลไม้ปลอดสารพิษอีกด้วยหาก

ด้วยเทคนิคง่ายๆ เหล่านี้ คุณจะกลายเป็นอีกหนึ่งคนที่ช่วยประเทศชาติประหยัดพลังงาน ช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าตัวเอง ไม่ให้รั่วไหลไปกับค่าไฟที่บานเบอะในแต่ละเดือน แต่เหนือประโยชน์อื่นใดก็คือ บ้านจะกลายเป็นวิมานแสนสบายของทุกคนในครอบครัวครับ

ขอบคุณข้อมูล แบบบ้านประหยัดพลังงาน โดย สำนักงานนโยบายและแผนพลังงานกระทรวงพลังงาน

รู้หรือไม่ว่า...

ต้นไม้ขนาดใหญ่ 1 ต้น ให้ความเย็นเท่ากับเครื่องปรับอากาศ 1 ตัน หรือให้ความเย็นประมาณ 12,000 บีทียู เลย์ทีเดียวก มาช่วยกันปลูกไม้ยืนต้นเยอะๆ นะครับ



# สมดุล เรียบง่าย และพอเพียง บทเรียนจาก “คนต้นน้ำ” สู่ “เยาวชนค่ายเอ็กโกไทยรักษ์ป่า”



*“ก่อนมาเข้าค่าย ผมก็ไม่ได้คาดหวังอะไรมาก แต่ท้ายที่สุดกลับได้รับเต็มๆ คือ การมองเห็นถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติ ... เมื่อได้มาเรียนรู้วิถีชีวิตของคนต้นน้ำ ทำให้ผมได้เห็น “ความพอเพียง” และ “การไม่เบียดเบียนธรรมชาติ” ... ได้ทราบว่า ป่าไม่มีความสำคัญและมีความสัมพันธ์กับทุกสิ่งอย่างไร”*

หนึ่งในคำบอกเล่าจาก น้องเบส - ศิลปิน เตอัสวชัย อายุ 15 ปี โรงเรียนชนอมพิทยา จังหวัดนครศรีธรรมราช เยาวชน 1 ใน 4 คน ที่ผ่านการคัดเลือกจากนักเรียนกว่า 200 คนให้เป็นตัวแทนโรงเรียนเพื่อเข้าร่วม “ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 41” ซึ่งจัดขึ้นโดย บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมกับมูลนิธิไทยรักษ์ป่า ซึ่งเป็นองค์กรสาธารณกุศลที่เอ็กโก กรุ๊ป ก่อตั้งและสนับสนุนการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำ และอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ โดยร่วมดำเนินโครงการนี้ต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2540 จนถึงปัจจุบัน รวมระยะเวลากว่า 15 ปี มีการฝึกอบรมเยาวชนมาแล้ว 40 รุ่น รวมกว่า 2,600 คน โดยพยายามปลูกจิตสำนึกเยาวชนให้มีความรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศป่าต้นน้ำและทรัพยากรธรรมชาติ และส่งเสริมให้เผยแพร่บอกต่อทั้งในระดับชุมชน ท้องถิ่น และระดับประเทศ สานต่อภารกิจอนุรักษ์ธรรมชาติให้ขยายวงกว้างสู่สังคม

ในปี 2556 นี้ หน่วยงานทั้ง 3 แห่ง ได้สานต่อโครงการ “ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 41” ภายใต้แนวคิด “คนเล็กในป่าใหญ่” โดยนำเยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากทุกภูมิภาคทั่วประเทศกว่า 60 คน เดินทางสู่อ้อมกอดแห่ง



ธรรมชาติ เข้าไปใช้ชีวิตอยู่ในป่า ศึกษาระบบนิเวศของป่าต้นน้ำ ณ อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ รวมทั้งสัมผัสวิถีชีวิตและการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลของ “ชุมชนคนต้นน้ำชาวปกากะญอ” กับ “ป่าต้นน้ำ” ณ บ้านสันดินแดง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

“ปีนี้เป็นปีที่เยาวชนผู้เข้าร่วมโครงการจะได้เข้าไปสัมผัสเรียนรู้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชนชาวปกากะญอ ที่มีความผูกพันเชื่อมโยงกับขุนเขา สายน้ำและผืนป่าอย่างเกื้อกูลกันมาหลายชั่วอายุคน เราหวังว่าประสบการณ์ตรงในครั้งนี้จะสามารถสร้างแรงบันดาลใจและปลูกจิตสำนึกให้เยาวชนในการดูแลอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่สำคัญคือรู้จักการไตร่ตรอง ประสบการณ์ที่ได้ค้นพบ



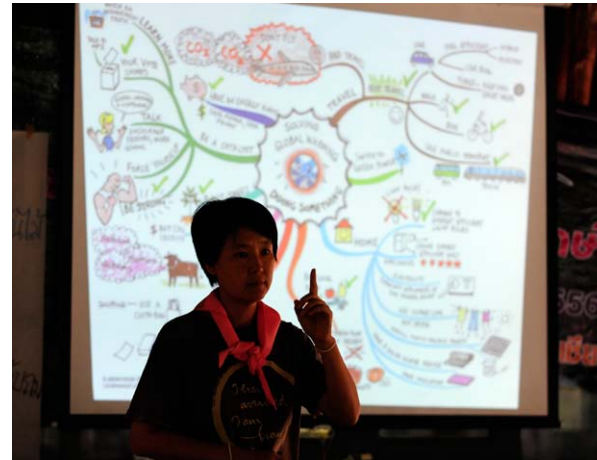
และสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมรวมถึงการต่อยอดสู่การพัฒนาหรือดำเนินกิจกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนของตนเองได้ เรียกว่าส่งเสริมให้เรียนรู้วิถี เพื่อเปลี่ยนแปลงวิถีของตนเอง **นี่คือแนวคิด” คุณเจณิน เอี่ยมสะอาด ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร เอ็กโก กรุ๊ป** กล่าวในระหว่างการเปิดค่ายฯ ซึ่งจัดขึ้นเมื่อปลายเดือนมีนาคม 2556 ที่ผ่านมา

ไฮไลท์ของค่ายฯ เริ่มที่กิจกรรม “คืนสู่อ้อมกอดแห่งป่าใหญ่” ที่เยาวชนทุกคนได้ไปสัมผัสห้องเรียนธรรมชาติขนาดใหญ่และซึมซับนิยามของป่าต้นน้ำ ณ **“เส้นทางศึกษาธรรมชาติก๊อแม่ปาน”** ระยะทางเดินประมาณ 3 กิโลเมตร ซึ่งเป็นเส้นทางที่เอ็กโก กรุ๊ป และมูลนิธิไทยรักษ์ป่า ได้เข้าไปพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติ ช่วยให้การเดินท่องเที่ยวเต็มไปด้วยความสนุก ควบคู่กับการเรียนรู้ในสัดส่วนที่พอดี

หลังจากเรียนรู้และเข้าใจถึงกำเนิดของป่าต้นน้ำแล้ว เยาวชนได้ไปสัมผัสเรียนรู้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชนคนต้นน้ำชาวปกากะญอถึง 2 วัน 2 คืน ณ **หมู่บ้านสันดินแดง ตำบลห้วยหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัด**

**เชียงใหม่** ซึ่งถือเป็นหมู่บ้านปกากะญอที่ตั้งอยู่ในจุดเกือบจะกึ่งกลางผืนป่าอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ ปัจจุบันมีบ้านเรือนอยู่ราว 20 หลัง ยังพึ่งพิงธรรมชาติเป็นหลักและปลูกข้าวไร่โดยอาศัยฟ้าฝนหล่อเลี้ยงพืชผลประจำปี

ณ หมู่บ้านสันดินแดง เยาวชนได้กระจายไปอยู่กับครอบครัวของพ่อแม่ชาวปกากะญอ เพื่อเรียนรู้แนวคิด วิถีชีวิต และความหมายของคนต้นน้ำ ที่อยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างกลมกลืนมาหลายชั่วรุ่น เยาวชนบางบ้านตามพ่อแม่เดินป่าขึ้นเขาไปศึกษาพืชสมุนไพรหลากหลายชนิด บางบ้านไปเลี้ยงควายในไร่ นา บางบ้านเดินลงเขาไปประมาณ 1 กิโลเมตร สู่น้ำตกและโรงไฟฟ้าพลังน้ำที่เอ็กโก กรุ๊ป ได้ร่วมกับภาครัฐ สถาบันการศึกษาและชุมชน สร้างโรงไฟฟ้าพลังน้ำขนาดกำลังการผลิต 20 กิโลวัตต์ เพื่อให้ชุมชนบ้านสันดินแดงมีพลังงานใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพมากขึ้น แต่ถึงแม้จะมีไฟฟ้าจากพลังน้ำใช้แล้ว ชาวปกากะญอบ้านสันดินแดงก็ยังยึดถือวิถีพอเพียงใช้ไฟฟ้าเพียงเท่าที่จำเป็น และใช้น้ำอย่างประหยัดรู้ค่า ถนอมรักษาใช้ เพื่อให้คนปลายน้ำในที่ราบเบื้องล่างสามารถแบ่งปันสายน้ำใสสะอาดไปอุปโภคบริโภคได้เช่นกัน



กว่า 1 สัปดาห์ที่ชาวค่ายได้สัมผัส เรียนรู้ธรรมชาติและใช้ชีวิตตามแบบฉบับของคนต้นน้ำอย่างใกล้ชิด เยาวชนได้ช่วยกันถอดบทเรียนสำคัญผ่าน **“การไตร่ตรองประสบการณ์”** ถึงสิ่งต่างๆ เช่น ความสำคัญและความสัมพันธ์ของธรรมชาติ คน การเรียนรู้ การกินอยู่อย่างพอเพียง การใช้ทรัพยากรอย่างรู้ค่า และแนวทางการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำของคนต้นน้ำ ฯลฯ มากลั่นกรองประสบการณ์และองค์ความรู้ที่ได้ร่วมกัน โดยมีวิทยากรพี่เลี้ยงคอยชี้แนะแนวทาง ให้เห็นถึงคุณค่าของผืนป่าอินทนนท์ ที่มีได้สำคัญเพียงระดับท้องถิ่น แต่เป็นหนึ่งในระบบนิเวศที่เชื่อมโยงกันไปทั่วโลก ทั้งในด้านการผลิตอากาศ ผลิตน้ำหล่อเลี้ยงพื้นที่ภาคกลาง หรือแม้แต่การมีส่วนช่วยควบคุมภูมิอากาศโลกให้สมดุล ลดภาวะโลกร้อนได้

**น้องแหวน - กาญจนภรณ์ กระจำจั่ง** อายุ 16 ปี เยาวชนจากโรงเรียนระยองวิทยาคม จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นจังหวัดที่ผู้คนมีวิถีชีวิตแบบคนเมือง เล่าว่า **“คนต้นน้ำสามารถอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างกลมกลืนมาก ไม่เหมือนในเมืองที่มีแต่รถติด ชีวิตที่เร่งรีบ ผู้คนที่ไม่ค่อยใส่ใจ**

**สิ่งรอบข้าง พอมาสัมผัสวิถีชีวิตของชาวปกากะญอแล้ว จึงได้เห็นพวกเขาใส่ใจกับธรรมชาติรอบตัว เรียนรู้ และนำมาเป็นบทเรียนสอนลูกหลานสืบต่อกันมาได้อย่างยิ่งยืนชีวิตเพียงไม่กี่คืนในหมู่บ้านสันดินแดง ทำให้หนูอยากใช้ชีวิตกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติมากขึ้น เมื่อกลับไปที่บ้านแล้ว สิ่งแรกที่จะทำก็คือเล่าประสบการณ์ให้ครอบครัวและเพื่อนๆ ฟัง เมื่อทุกคนเริ่มเปิดใจ เริ่มสนใจ ก็จะเกิดการตั้งคำถามว่า แล้วต้องทำอะไรจึงจะช่วยอนุรักษ์ธรรมชาติได้ หนูก็จะบอกเขาวิธีต่างๆ ในการรักษาสิ่งแวดล้อมของคนเมืองอย่างพวกเรา ก็คือลดการใช้ทรัพยากรต่างๆ ลง เหมือนกับว่าธรรมชาติได้สร้างทรัพยากรส่วนนี้ไว้ แต่เราไปนำออกมาหรือขอยืมมาใช้ เราจึงควรใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่าที่สุดค่ะ”**

ก่อนเดินทางกลับ... ชาวค่ายทยอยตั้งแถวรับมอบประกาศนียบัตรและประดับเข็มเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า จากผู้บริหารระดับสูงของเอ็กโก กรุ๊ป และอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ ด้วยความตระหนักแล้วว่า การอนุรักษ์ที่ดีที่สุด มิใช่การไม่ใช้ทรัพยากรเลย หากแต่คือการใช้อย่างชาญฉลาด เพื่อรักษาความสมดุลและยั่งยืนสืบไป



## คอลัมน์เล่าสู่กันฟังถึงการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

โรงไฟฟ้าขนอม จ.นครศรีธรรมราช

มอบทุน  
การศึกษา



โรงไฟฟ้าขนอม ได้จัดพิธีมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียน ในโครงการสอบแข่งขันความรู้ระดับประถมศึกษา ชิงทุนการศึกษา ครั้งที่ 14 เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2556 โครงการดังกล่าวเป็นความร่วมมือระหว่างโรงเรียนบ้านท่าม่วงและโรงไฟฟ้าขนอม โดยมีนายชาตฤกษ์ เจียรพันธ์ กรรมการผู้จัดการ นายไพโรจน์ คันธิก ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา การประถมศึกษา นครศรีธรรมราช เขต 4 และคณะผู้บริหารการศึกษาอำเภอขนอม อาจารย์ นักเรียน ผู้ปกครองและพนักงานเข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 70 คน

จัดทำ  
แผนที่  
สีเขียว

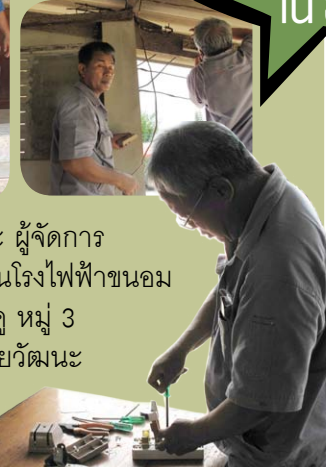


เอ็กโก ร่วมกับ โรงไฟฟ้าขนอม และมูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย จัดทำแผนที่สีเขียว เพื่อรวบรวมข้อมูลแหล่งเรียนรู้ในอำเภอขนอม ซึ่งได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “สรุปผลการจัดทำแผนที่สีเขียวและค้นหาแหล่งเรียนรู้อำเภอขนอม” ขึ้นเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2556 ณ โรงไฟฟ้าขนอม และพื้นที่ชุมชนต่างๆ ในอำเภอขนอม โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 50 คน จากหลากหลายภาคส่วน อาทิ นางพิมพ์ภาวรรณ ศรีพงษ์ ปลัดอำเภอขนอม นายสิริวิทย์ เสนอเรื่อง หัวหน้าสำนักงานกองทุนพัฒนาไฟฟ้าขนอม นายไพโรจน์ บุญมาก ผู้จัดการฝ่ายบริหารงานทั่วไป อาจารย์ นักเรียน ข้าราชการฝ่ายปกครองอำเภอขนอม ด้านการเกษตรประมง ผู้บริหารพนักงานโรงไฟฟ้าขนอม มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย ประชาชนชาวบ้านจากชุมชนต่างๆ เป็นต้น

ร่วมกับชุมชนพัฒนา  
และซ่อมแซมระบบไฟฟ้า  
แสงสว่าง และสาธารณูปโภค  
ให้กับวัดและโรงเรียน  
ใน อ.ขนอม



เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2556 นายบัญชา พันธนะ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ นำผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานโรงไฟฟ้าขนอม จำนวน 34 คน ร่วมพัฒนาโรงเรียนชุมชนวัดบางคู หมู่ 3 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีนายวัฒน์ ฝือกเนียม ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ อาจารย์ และผู้นำชุมชนให้การต้อนรับ



นายมานะ วิทวัสกุล รองกรรมการผู้จัดการ สายปฏิบัติการโรงไฟฟ้าขนอม นำผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานและนักศึกษาฝึกงานโรงไฟฟ้าขนอม จำนวน 45 คน ร่วมซ่อมแซมระบบไฟฟ้าของโรงเรียนวัดคีรีวง หมู่ 3 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีอาจารย์ ประกอบ ชุนไกร ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดคีรีวง อาจารย์ อนันต์ ฝือกเนียม ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเขาวันครู นายกิตติชัย ไฉสบาย ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 3 ต.ท้องเนียน และผู้นำชุมชน ให้การต้อนรับเมื่อวันที่ 26 เมษายน ที่ผ่านมา



นายบัญชา พันธนะ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ นำผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานและนักศึกษาฝึกงานโรงไฟฟ้าขนอม เข้าร่วมพัฒนาวัดจันทน์ธาตุธาราม หมู่ 4 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นวัดที่มีความสำคัญในชุมชน โดยมีผู้นำชุมชน และชาวบ้านร่วมพัฒนาประมาณ 60 คน ทั้งนี้ นายคณิน เมืองดวง รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลท้องเนียน นายดุสิต มีเดช ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 4 ต.ท้องเนียน และผู้นำชุมชนให้การต้อนรับเมื่อเร็ว ๆ นี้



## โรงไฟฟ้าระยอง



**โรงไฟฟ้าระยอง** ร่วมกับ บริษัท โกลว์ พลังงาน จำกัด (มหาชน) และ บีแอลซีพี เพาเวอร์ จำกัด สืบสานประเพณีอันดีงามทางพุทธศาสนา ด้วยการจัดกิจกรรมทำบุญทอดผ้าป่าถวายวัดต่างๆ ในจังหวัดระยอง อาทิ วัดห้วยโป่ง (8 มีนาคม 56) วัดมาบตาพุด (4 เมษายน 56) วัดกรอกยายชา (10 เมษายน 56) วัดชอยคีรี (17 เมษายน 56) วัดมาบตาพุด (20 เมษายน 56) โดยมีผู้บริหาร พนักงาน และชุมชนรอบวัดในพื้นที่เข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก



**โรงไฟฟ้าระยอง** สนับสนุนงบประมาณ 100,000 บาท ให้วัดห้วยโป่ง เพื่อใช้สำหรับจัดงานประจำปี เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2556 ณ วัดห้วยโป่ง ตำบลห้วยโป่ง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง โดยมีพระครูปัญญาบรรพต เจ้าอาวาสวัดห้วยโป่ง เจ้าคณะตำบลมาบตาพุด เป็นประธานในพิธี และมีชาวบ้านในชุมชนละแวกใกล้เคียงเข้าร่วมงานกว่า 800 คน

## โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น



**โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น** มุ่งส่งเสริมสุขภาพของชาวชุมชนในพื้นที่ด้วยโครงการ “หน่วยแพทย์เคลื่อนที่” ซึ่งร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอนิคมพัฒนา และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านกระเจต จัดให้บริการตรวจสุขภาพและบริการด้านทันตกรรมแก่ชุมชน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2556 ณ ศาลาทุ่งต้นเลียบ หมู่ 4 ตำบลมาบตาพุด อำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดระยอง โดยมีผู้มารับบริการรวมทั้งสิ้น 62 คน

## สุขภาพดี ชีวีเป็นสุข



**โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน** จัดโครงการ “สุขภาพดี ชีวีเป็นสุข” (หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ครั้งที่ 1) ร่วมกับโรงพยาบาลร้อยเอ็ดและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล บ้านหนองนาสร้าง โดยมีผู้เข้าร่วมจากชุมชนหมู่บ้านหนองม่วง หนองนาสร้าง และบ้านหนองบัวทอง รวมทั้งสิ้น 100 คน เมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2556 ณ วัดอัมพวัน ตำบลเหนือเมือง อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด

## ทอดผ้าป่า



**โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน** ร่วมศรัทธาจัดทอดผ้าป่าถวายวัดในเขตจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 3 วัด ได้แก่ วัดสุขสวัสดิ์และวัดศรีจันทร์บ้านแดง เมื่อวันที่ 11 เมษายน 56 และวัดอัมพวันเมื่อวันที่ 12 เมษายน 56 นอกจากนี้ ยังได้จัดทอดผ้าป่าการศึกษาให้แก่ โรงเรียนบ้านหนองตากร้า (ศรีไพรไตรคามพิทยา) เพื่อสนับสนุนการเรียนการสอนของโรงเรียนอีกทางหนึ่งด้วย







ไฟฟ้ามีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตประจำวันของเรา ตั้งแต่ตื่นมาตอนเช้าจนเข้านอนก็ว่าได้  
 นั่นเองๆ ช่วยกันค้นหาที่ว่าอุปกรณ์ใดในบ้านเราที่ไม่ต้องใช้ไฟฟ้า โดยวงกลมล้อมรูป  
 นั้นๆ และส่งมาชิงรางวัลสุดโหดพร้อมปากกา จำนวน 20 รางวัล ได้ที่ : กองบรรณาธิการ  
 วารสาร "สุขใจ" คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน บริษัท  
 ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 15 ถนนวิภาวดีรังสิต  
 แฉวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 ภายในวันที่ 30 สิงหาคม นี้จะครับ



"ไฟฟ้ามีความสำคัญกับชีวิตเราขนาดนี้ อย่าลืมช่วยกันประหยัดไฟนะครับ"

ชื่อ-นามสกุล .....

ที่อยู่ .....

โทรศัพท์ .....

อีเมล .....

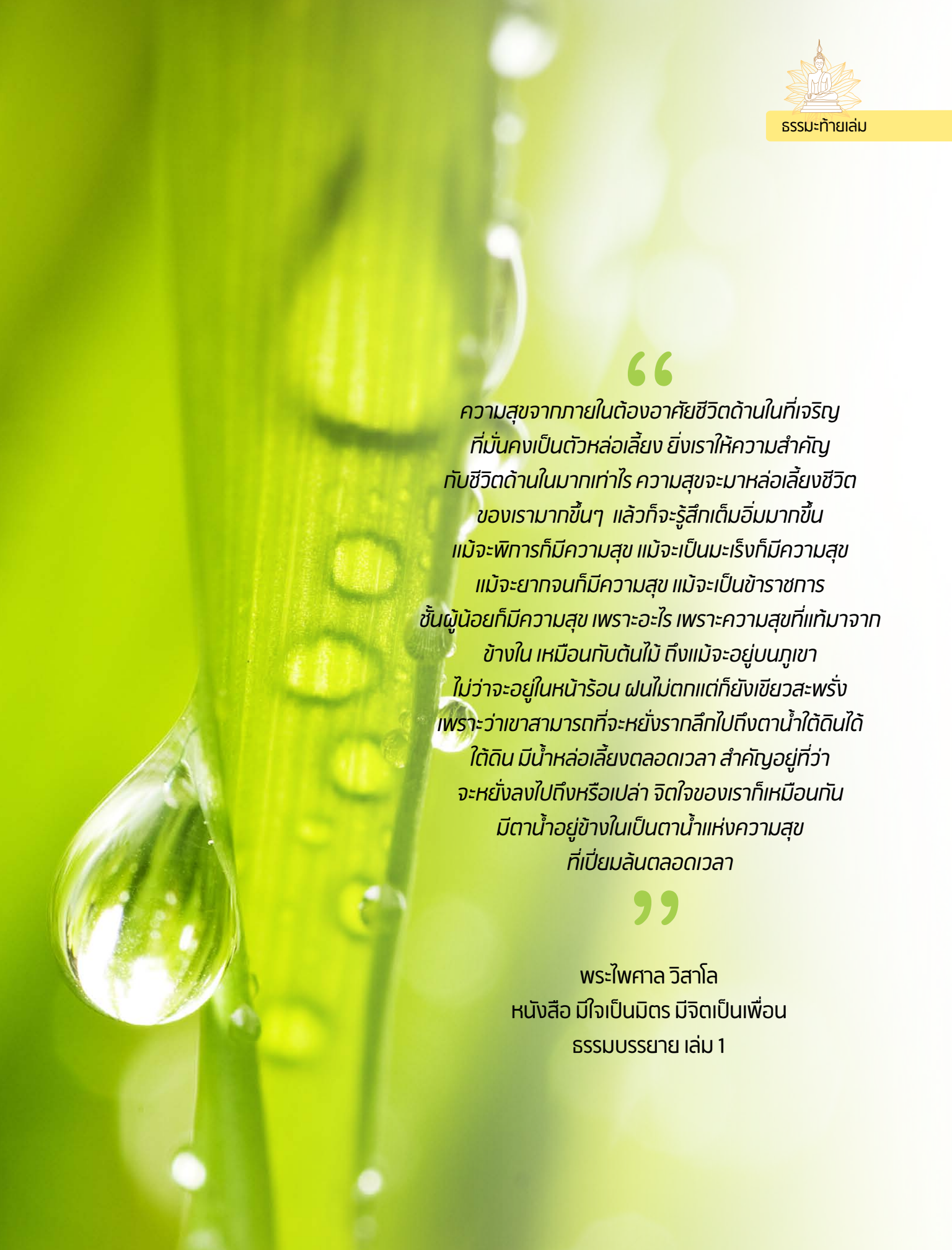
ติดตามรายชื่อผู้ได้รับรางวัลฉบับหน้า

“

ความสุขจากภายในต้องอาศัยชีวิตด้านในที่เจริญ  
 ที่มั่นคงเป็นตัวหล่อเลี้ยง ยิ่งเราให้ความสำคัญ  
 กับชีวิตด้านในมากเท่าไร ความสุขจะไหลลื่นชีวิต  
 ของเรามากขึ้นๆ แล้วก็จะรู้สึกเต็มอ้อมมากขึ้น  
 แม้จะพิการก็มีความสุข แม้จะเป็นมะเร็งก็มีความสุข  
 แม้จะยากจนก็มีความสุข แม้จะเป็นข้าราชการ  
 ชั้นผู้น้อยก็มีความสุข เพราะอะไร เพราะความสุขที่แท้มาจาก  
 ข้างใน เหมือนกับต้นไม้ ถึงแม้จะอยู่บนภูเขา  
 ไม่ว่าจะอยู่ในหน้าร้อน ฝนไม่ตกแต่ก็ยังเขียวสะพรั่ง  
 เพราะว่าเขาสามารถที่จะหยั่งรากลึกไปถึงตาน้ำใต้ดินได้  
 ใต้ดิน มีน้ำหล่อเลี้ยงตลอดเวลา สำคัญอยู่ที่ว่า  
 จะหยั่งลงไปถึงหรือเปล่า จิตใจของเราก็เหมือนกัน  
 มีตาน้ำอยู่ข้างในเป็นตาน้ำแห่งความสุข  
 ที่เปี่ยมล้นตลอดเวลา

”

พระไพศาล วิสาโล  
 หนังสือ มีใจเป็นมิตร มีจิตเป็นเพื่อน  
 ธรรมบรรยาย เล่ม 1





เราภูมิใจ...ที่ได้ร่วมกับชุมชน  
ดูแลความสุขสมบูรณ์ **ของบ้านเรา**



**เอ็กโก กรุ๊ป** คิดเสมอว่า ทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้านของเรา บ้านที่เราอยู่กับชุมชนจะช่วยกันดูแลความสุขภายในบ้าน และสิ่งแวดล้อมรอบๆ บ้าน เพื่อรักษาทุกเสียงของความสุขไว้...ไม่เปลี่ยนแปลง



[www.egco.com](http://www.egco.com)

  
**EGCO**  
GROUP  
Energy for life