

สุขใจ

ฉบับที่ 3 มกราคม - มีนาคม 2557



สวัสดีปีใหม่ สุขสันต์ทรรษา ปีม้าคึกคัก



เด่นในฉบับ

สุขสันต์ทรรษา
เทศกาลปีใหม่

ขนมเปียะครูสมทรง

มหัศจรรย์แห่ง
พลังคิดบวก

ตะไคร้รักษาพืชสารพัดประโยชน์
รู้รักษาเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน

สารบัญ

เปิดบ้านทักทาย	1	เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต :	16
เรื่องจากปก : สุขสันต์ทศวรรษ เทศกาลปีใหม่	2	เปิดวงจรความคิดสู่การเรียนรู้	
บ้านฉันบ้านเธอ : ร้อยเอ็ด...บ้านฉัน	6	พลังงานเพื่อชีวิต ตอน 3	
ภูมิใจบ้านเรา : ขนมหี้อยู่ครุสมทรง	8	ต้นทางสร้างสรรค์	20
เพื่อนกามเราตอบ : ไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์	10	ปลายทางสดใส :	
จิตแจ่มใส...ร่างกายแข็งแรง :	12	โครงการชีวิตวิถีเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน	
มหัศจรรย์แห่งพลังคิดบวก		ห้องนั่งเล่น :	22
สวนหลังบ้าน :	14	รู้รักษาเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน	
ตะไคร้ราชพีชสารพัดประโยชน์		สกุ๊ปพิเศษ :	24
		จากการเรียนรู้พลังงานเพื่อชีวิตสู่การสร้าง	
		จิตสำนึกในโรงเรียน	
		ภาคไหนใคร่บอก :	28
		การมีส่วนร่วมส่งเสริมคุณภาพชีวิตชุมชน	
		ของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก	
		สนุกคิดพิชิตรางวัล	35
		ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน	36



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 0956-9



ประธานชาวไทยทั้งหลาย

บัดนี้ถึงวาระจะขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้าขอส่งความปรารถนาดี มาอวยพรแก่ท่านทุกๆ คน ให้มีความสุข ความเจริญ และความสำเร็จ สมประสงค์ ในสิ่งที่ปรารถนา

ความปรารถนาของทุกคน คงไม่แตกต่างกันนัก คือต้องการให้ตนเอง มีความสุขความเจริญ และให้บ้านเมือง มีความสงบร่มเย็น ในปีใหม่นี้ จึงขอให้ท่านทั้งหลาย รักษาสุขภาพกายสุขภาพจิตให้สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อให้สามารถปฏิบัติภาระหน้าที่ได้เต็มกำลัง ที่สำคัญจะคิดจะทำสิ่งใดให้นึกถึงส่วนรวมและความเป็นไทยไว้เสมอ งานของตนและงานของชาติ จักได้ดำเนินก้าวหน้าไปโดยถูกต้องเที่ยงตรง ไม่ติดขัด และบรรลุถึงประโยชน์ เป็นความสุข ความเจริญ และความสงบร่มเย็น ดังที่ทุกคนตั้งใจปรารถนา

ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จงดุ่มครองรักษาท่านทุกคน ให้ปราศจากทุกข์ ปราศจากภัย ให้มีความสุขกายสุขใจ ตลอดศกหน้านี้โดยทั่วกัน

พระราชดำรัสพระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๕๗
วันอังคาร ที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ ณ วังไกลกังวล หัวหิน



เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีปีใหม่ครับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

สำหรับเราคนไทยทุกคน พรปีใหม่ใดคงไม่ประเสริฐเท่ากับพรปีใหม่พระราชทานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช วารสารสุขใจ จึงขอนำภาพ ส.ค.ส.พระราชทานและพรปีใหม่ที่ในหลวงพระราชทานแก่พลศกนิกรชาวไทยมาลงในฉบับขึ้นปีใหม่นี้ เพื่อความเป็นสิริมงคลของเพื่อนบ้านทุกคนครับ

พรศักดิ์ พรชนาธรรม

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ - บริหารโครงการ
ประธาน คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า กลุ่มเอ็กโก

สุขสันต์คริสต์มาส เทศกาลปีใหม่



คงไม่ช้าเกินไปที่จะกล่าวคำว่า
สวัสดีปีใหม่กับผู้อ่านทุกท่าน ปีใหม่นี้ขอให้จิตใจของเรา
สดใสแจ่มใสเหมือนอากาศที่เย็นสบายนะคะ ฉบับปีใหม่นี้
ขอถือโอกาสนำเรื่องราวของวันสำคัญของเรา
มนุษยชาติทั่วโลกมาเล่าสู่กันฟังค่ะ

ตำนานวันปีใหม่

วันปีใหม่มีประวัติความเป็นมาซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยและความเหมาะสม ตั้งแต่ในสมัยเริ่มแรกเมื่อชาวบาบิโลเนียเริ่มคิดค้นการใช้ปฏิทิน โดยอาศัยระยะต่างๆ ของดวงจันทร์เป็นหลักในการนับ เมื่อครบ 12 เดือน จึงกำหนดว่าเป็น 1 ปี และเพื่อให้เกิดความพอดีระหว่างการนับปีตามปฏิทินกับปีตามฤดูกาล จึงได้เพิ่มเดือนเข้าไปอีก 1 เดือน เป็น 13 เดือนทุก 4 ปี

ต่อมาชาวอียิปต์ กรีก และชาวเซมิติก ได้นำปฏิทินของชาวบาบิโลเนียมาดัดแปลงแก้ไข อีกหลายคราวเพื่อให้ตรงกับฤดูกาลมากยิ่งขึ้นจนถึงสมัยของกษัตริย์จูเลียส ซีซาร์ ได้นำความคิดของนักดาราศาสตร์ชาวอียิปต์ชื่อ โยซิเยนิส มาปรับปรุง ให้ปีหนึ่งมี 365 วัน และในทุก ๆ 4 ปี ให้เติมเดือนที่มี 28 วัน เพิ่มขึ้นอีก 1 วัน เป็น 29 วัน คือเดือนกุมภาพันธ์ เรียกว่า ปีอธิกสุรทิน

แม้จะเพิ่มวันในเดือนกุมภาพันธ์อีก 1 วัน ให้มี 29 วันในทุกๆ 4 ปี แต่วันในปฏิทินก็ยังไม่ค่อยตรงกับฤดูกาลนัก คือเวลาในปฏิทินยาวกว่าปีตามฤดูกาล เป็นเหตุให้ฤดูกาลมาถึงก่อนวันในปฏิทิน วันที่ 21 มีนาคมตามปีปฏิทินของทุกปี จะเป็นช่วงที่มีเวลากลางวันและกลางคืนเท่ากัน คือเป็นวันที่ดวงอาทิตย์จะขึ้นตรงทิศตะวันออกและลับลงตรงทิศตะวันตกพอดี เรียกว่า วสันตวิษุวัต

แต่ในปี พ.ศ. 2125 วสันตวิษุวัต กลับเกิดขึ้นในวันที่ 11 มีนาคม แทนที่จะเป็นวันที่ 21 มีนาคม ดังนั้นสมเด็จพระสันตะปาปาเกรกอรีที่ 13 จึงทำการปรับปรุงแก้ไข โดยหักวันออกไป 10 วันจากปีปฏิทิน (เฉพาะในปี 2125 นี้) ปฏิทินแบบใหม่นี้จึงเรียกว่า ปฏิทินเกรกอเรียน (Gregorian) จากนั้นได้ประกาศใช้วันที่ 1 มกราคม ให้เป็นวันเริ่มต้นของปีเป็นต้นมา



วันปีใหม่ทั่วโลก

ถึงแม้ว่าประเทศต่างๆ ในโลกส่วนใหญ่จะนับเอาวันที่ 1 มกราคม ของทุกปีเป็นวันขึ้นปีใหม่ตามปฏิทินเกรกอเรียน จนถึงเป็นธรรมเนียมสากล แต่ยังมีวันขึ้นปีใหม่ของชนชาติต่างๆ ในโลกอีกมากมาย เช่น ตรุษจีน เป็นวันที่เริ่มต้นเดือน 1 ตามปฏิทินจันทรคติจีน โดยมากจะตกประมาณช่วง 20 มกราคมถึง 20 กุมภาพันธ์ เนื่องจากชาวจีนได้อพยพไปตั้งรกรากตามประเทศต่างๆ ทั่วโลก เทศกาลตรุษจีนจึงมีการเฉลิมฉลองใหญ่ทั่วทุกมุมโลกเช่นกัน สำหรับในปี 2557 นี้ ตรงกับวันที่ 31 มกราคม

ส่วนตรุษญี่ปุ่นนั้นเดิมใช้วันเดียวกับตรุษจีน แต่เมื่อ พ.ศ. 2546 ได้รับเอาปฏิทินเกรกอเรียนมาใช้ จึงเปลี่ยนเป็นวันที่ 1 มกราคมแทน ในขณะที่ตรุษญวน เป็นวันที่เริ่มต้นเดือน 1 ตามปฏิทินจันทรคติเวียดนาม จะตกประมาณวันที่ 20 มกราคมถึง 20 กุมภาพันธ์ เช่นเดียวกับตรุษจีน

วันปีใหม่อเมริกาเองน่าสนใจไม่แพ้ชาติอื่น วันขึ้นปีใหม่ของเราเปลี่ยนมาแล้ว 4 ครั้งคือ ครั้งแรกถือเอาวันแรม 1 ค่ำ เดือนอ้าย เป็นวันขึ้นปีใหม่ ตรงกับเดือนมกราคม ครั้งที่ 2 กำหนดให้วันขึ้นปีใหม่ตรงกับวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 5 ตามคติพราหมณ์ ซึ่งตรงกับเดือนเมษายน ทั้ง 2 ครั้งนี้ถือเอาทางจันทรคติเป็นหลัก แต่ต่อมาได้ถือเอาทางสุริยคติแทน โดยกำหนดให้วันที่ 1 เมษายน เป็นวันขึ้นปีใหม่ ตั้งแต่ พ.ศ. 2432 เป็นต้นมา

ต่อมาได้มีการพิจารณาเปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่อีกครั้งหนึ่ง โดยคณะรัฐมนตรีได้แต่งตั้งคณะกรรมการขึ้นมา ซึ่งมีหลวงวิจิตรวาทการ เป็นประธานกรรมการ ที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์



ให้เปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่จาก 1 เมษายน เป็นวันที่ 1 มกราคม โดยกำหนดให้วันที่ 1 มกราคม 2484 เป็นวันขึ้นปีใหม่ เป็นต้นไป เหตุผลที่ทางราชการได้เปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่ จากวันที่ 1 เมษายนมาเป็นวันที่ 1 มกราคม เพราะเห็นว่ สอดคล้องกับวันปีใหม่สากลที่ใช้อยู่ในประเทศทั่วโลก ไม่ ขัดกับพุทธศาสนาในด้านการนับวัน เดือน หรือการร่วม ฉลองปีใหม่ด้วยการทำบุญ

นอกจากนั้นไทยเรายังมีวันปีใหม่ไทย หรือวัน สงกรานต์ ซึ่งแต่เดิมกำหนดโดยการคำนวณทางดาราศาสตร์ คือ วันที่ดวงอาทิตย์เคลื่อนเข้าสู่ราศีเมษ ตก ประมาณวันที่ 13 หรือ 14 เมษายน แต่ปัจจุบันระบุแน่นอน ว่าคือวันที่ 13 ถึง 15 เมษายนของทุกปี

ความเชื่อและวัฒนธรรมปีใหม่ทั่วโลก

ปีใหม่กับการเฉลิมฉลองเทศกาลแห่งความสุขเป็น ของคู่กันที่มีเกือบทั่วทุกมุมโลก อาจแตกต่างกันบ้างทาง พิธีกรรมและความเชื่อบางอย่าง แต่ส่วนใหญ่ก็เพื่อให้เกิด ความสุขสมหวังในวันขึ้นปีใหม่ การแสดงความปรารถนาดี หรือการส่งความสุขมีหลายรูปแบบ เช่น การส่งบัตรอวยพร การจัดงานรื่นเริงสังสรรค์ การไปทำบุญ หรือการทำพิธีทาง ศาสนาตามธรรมเนียมและความเชื่อต่างๆ รวมถึงการถือ เคล็ดบางอย่างที่คนเราเชื่อว่าจะนำความโชคดี ความสุข และ ความเจริญรุ่งเรืองในด้านต่างๆ ของชีวิตในปีใหม่ที่ จะมาถึง

ช่วงเทศกาลปีใหม่ของ **เมียนมาร์** หรือที่เรียกว่า

“มหาติงกาน” (Maha Thingyan) ตรงกับช่วงวันสงกรานต์ ของประเทศไทยในช่วงกลางเดือนเมษายน ผู้คนจะพากันไป ทำบุญสวดมนต์หรือเข้าวัดไปทำความสะอาดวัดวาอาราม รดน้ำอวยพรผู้ใหญ่และขอพรซึ่งกันและกัน บ้างถือศีลอด และมีการจัดงานรื่นเริง

คนที่ **สเปน โปรตุเกส เปรู บราซิล** จะรับประทาน องุ่น 12 ลูก ในเวลาเที่ยงคืนของคืนวันส่งท้ายปีเก่า โดยเริ่ม รับประทานองุ่นลูกแรกเมื่อนาฬิกาตีครั้งที่หนึ่ง และจะไล่ เรียงไปจนครบ 12 ลูก โดยเชื่อว่าองุ่นแต่ละลูกนั้นเปรียบ ได้กับหนึ่งเดือนของปี องุ่น 12 ลูก หมายถึง เดือน 12 เดือน โดยเชื่อว่าหากรับประทานองุ่นครบ 12 ลูกได้ทันเวลาที่ นาฬิกาตีครบ 12 ครั้งจะมีโชคดีในปีใหม่ที่มาถึง แต่ชาว เปรูจะมีการรับประทานองุ่นรับปีใหม่ทั้งหมด 13 ลูก เพื่อ รับประทานความโชคดีหากกินองุ่นได้ครบทั้ง 13 ลูก ที่มา ของการรับประทานองุ่นเฉลิมฉลองรับปีใหม่ เริ่มจากสมัย อดีตในสเปน มีการเก็บเกี่ยวองุ่นได้มาก จึงมีการนำองุ่น มาแจกจ่ายให้กับประชาชนในวันส่งท้ายปีเก่า เพื่อให้ ประชาชนได้รับประทานองุ่นต้อนรับปีใหม่

การรับประทานอาหารในครอบครัวร่วมกันก็เป็น อีกวัฒนธรรมหนึ่งที่ผู้คนนิยมปฏิบัติ เช่น ในวันที่ 31 ธันวาคม ชาว **นอร์เวย์** นิยมทำขนมหวานที่เรียกว่า Rice pudding คล้ายกับข้าวเหนียวเปียกของไทยเรา โดยใส่ถั่วอัลมอนด์ ลงไป 1 เม็ด หากใครได้รับประทานถั่วอัลมอนด์ที่อยู่ในขนม หวานนั้นจะถือว่าโชคดีตลอดปีใหม่

ชาว **เดนมาร์ก** นิยมปาดว้ายขามใส่ประตูบ้านของ เพื่อนบ้านในวันปีใหม่ โดยเจ้าของบ้านจะยินดีมากที่มีคน มาปาดขามใส่หน้าบ้านตัวเอง และเมื่อหมดวันนั้น บ้าน ไหนที่มีกกองด้วยขามที่แตกกองพะเนินหน้าบ้านมากที่สุด จะถือว่าบ้านนั้นจะโชคดีมากที่สุด เพราะหมายความว่าคน บ้านนั้นมีเพื่อนและคนที่รักเยอะกว่าใครๆ นั่นเอง

ชาว **จีน** จะนำอุปกรณ์ทำครัวของมีคม เช่น มีดไป เก็บไว้อย่างมิดชิดเป็นเวลา 24 ชั่วโมง เพื่อป้องกันคนใน ครอบครัวถูกมีดบาด ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้โชคดีในปีใหม่ที่ มาถึง และบ้านเรือน เช่น ประตูหน้าบ้าน ก็จะมีการทา สีแดง ตกแต่งบริเวณบ้านด้วยสีแดง ซึ่งเชื่อว่าเป็นสี นำโชค ในเทศกาลปีใหม่ของจีน หรือที่เรียกว่า “ตรุษจีน” ส่วนชาว **ญี่ปุ่น** และชาว **อินเดีย** นั้น มีความเชื่อคล้ายๆ กันว่า จะเอาเสื้อผ้าเก่าๆ ไปทิ้งและจะสวมเสื้อผ้าชุดใหม่ อีกทั้งทำความสะอาดบ้านเรือน เพื่อเป็นสิริมงคล

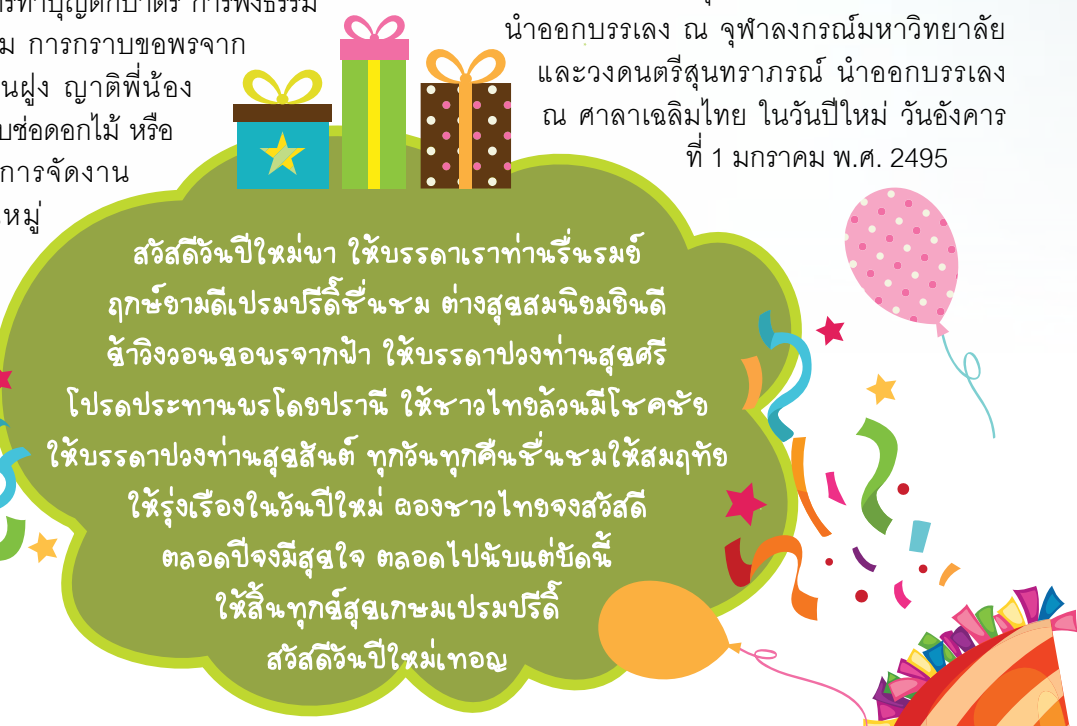
เทศกาลปีใหม่ของ ชาว **อินดู** จะอยู่ในช่วงประมาณ วันที่ 13 หรือ 14 เดือนเมษายน ผู้เยาว์จะไปคารวะขอ พรผู้ใหญ่ และมีการแลกเปลี่ยนของขวัญ ส่วนที่ประเทศ **ฟิลิปปินส์** ก่อนจะเริ่มวันใหม่ของวันปีใหม่ เด็ก ๆ จะพากัน กระโดดขึ้นลง เพราะเชื่อว่าการกระโดดในวันนี้จะช่วยทำให้ ร่างกายเติบโต ตัวสูง นอกจากนี้ คนฟิลิปปินส์ส่วนมาก จะพากันใส่เสื้อผ้าที่มีลายจุด ในร้านอาหารหรือโต๊ะอาหาร ที่บ้านจะตกแต่งด้วยผลไม้ที่เป็นทรงกลม และรับประทาน อาหารหรือผลไม้ที่มีรูปทรงกลมกันในวันปีใหม่เพราะเชื่อกัน ว่า ของที่มีรูปทรงกลมเป็นสิ่งดีเพราะเหมือนกับรูปร่างของ เหรียญเงิน หมายถึงความร่ำรวยและประสบความสำเร็จ ในปีนั้นๆ

ประเทศ **เฮติ** ชาว **เฮติ** จะใส่เสื้อผ้าชุดใหม่และแลกเปลี่ยนของขวัญในวันปีใหม่โดยเชื่อว่า การใส่เสื้อผ้าใหม่ และให้ของกันและกันจะนำมาซึ่งความสมบูรณ์และความ เจริญรุ่งเรือง ในขณะที่ **ประเทศชิลี** มีความเชื่อเก่าแก่ว่า ในวันปีใหม่จะไม่นิยมรับประทานอาหารประเภทเส้น เช่น มักกะโรนี พาสต้าที่เป็นเส้น ๆ แต่จะนิยมทานลาซานญา

สำหรับวันปีใหม่ของ **ประเทศไทย** กิจกรรมที่ชาว ไทยส่วนใหญ่มักจะยึดถือปฏิบัติในวันส่งท้ายปีเก่าและ วันขึ้นปีใหม่ได้แก่ การทำบุญเลี้ยงพระและอุทิศส่วนกุศล ไปให้แก่ญาติที่ล่วงลับ การทำบุญตักบาตร การฟังธรรม เทศนา ถือศีลปฏิบัติธรรม การกราบขอพรจาก ผู้ใหญ่ และอวยพรเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง การมอบของขวัญ การมอบช่อดอกไม้ หรือ การส่งบัตรอวยพรและการจัดงาน รื่นเริง การจัดเลี้ยงในหมู่ เพื่อนฝูง ญาติพี่น้องหรือ ตามหน่วยงานต่างๆ

นอกจากนั้นสิ่งสำคัญของเทศกาลปีใหม่ คือเป็น ช่วงเวลาที่นับเป็นโอกาสดีที่จะทำให้เราได้ทบทวนถึง การดำเนินชีวิตในอดีตของเราเองในรอบปีที่ผ่านมา ขอให้ ลองมองย้อนหลังกลับไปคิดว่า วันเวลาที่ผ่านมานั้น เราได้ใช้มันอย่างคุ้มค่าหรือเปล่า และได้กระทำความงาม ความดีอันใดไว้บ้าง และควรรหาโอกาสกระทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น ทุกปี ในขณะที่เดียวกันเราได้กระทำความผิดหรือสิ่งใดที่ ไม่ถูกต้องไว้หรือไม่ หากมีต้องรีบปรับปรุงแก้ไขตัวเอง เพื่อจะได้แก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในอดีตให้ดีขึ้น หากมี เรื่องบาดหมางหรือขุ่นเคืองกับผู้ใด ในวันนี้ควรถือโอกาส ให้อภัยซึ่งกันและกัน เริ่มสานความสัมพันธ์ให้กลับมา เริ่มต้นใหม่ด้วยดี

สุดท้าย ขออัญเชิญเพลงพระราชนิพนธ์ “พรปีใหม่” ซึ่งเป็นเพลงพระราชนิพนธ์ลำดับที่ 13 ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระราชนิพนธ์ขึ้นใน เดือนธันวาคม พ.ศ. 2494 เมื่อเสด็จนิวัติพระนคร และ ประทับ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐานพระราชวังดุสิต มีพระราชประสงค์ที่จะพระราชทานพรปีใหม่แก่บรรดา พสกนิกรไทยด้วยเพลง และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจักรพันธ์เพ็ญศิริ นิพนธ์ คำร้องเป็นคำอวยพรปีใหม่ แล้วพระราชทานแก่วงดนตรี 2 วง คือ วงดนตรีนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นำออกบรรเลง ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และวงดนตรีสุนทราภรณ์ นำออกบรรเลง ณ ศาลาเฉลิมไทย ในวันปีใหม่ วันอังคาร ที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2495



สวัสดีวันปีใหม่มา ให้บรรดาเราทำนุบำรุง
 ฤกษ์ยามดีเปรมปรีดิ์ชื่นชม ต่างสุขสมนิยมยินดี
 ฟ้าร้องอวยพรจากฟ้า ให้บรรดาปวงท่านสูงสุด
 โปรดประทานพรโดยปราณี ให้ชาวไทยล้วนมีโชคชัย
 ให้บรรดาปวงท่านสุขสันต์ ทุกวันทุกคืนชื่นชมให้สมฤทัย
 ใ้รุ่งเรืองในวันปีใหม่ มองชาวไทยจงสวัสดิ
 ตลอดปีจงมีสุขใจ ตลอดไปนับแต่บัดนี้
 ให้ลิ้มทุกสุขเกษมเปรมปรีดิ์
 สวัสดีวันปีใหม่เทอม

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ www.everyday-readers.com
 วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี / ที่มาไรต์ นสพ.เดลินิวส์



ขนมเป็ยชะ ครูสมทรง



ขนมเป็ยชะ สีสันน่ารักประจานบรรจุกล่องไสทรงกลมที่พบเห็นวางขายตามร้านขนม หรือตามตลาดนัดของอร่อยทั่วไป สำหรับนักชิมอย่างฉฉั้น แรกเห็นก็คิดว่ารสชาติคงเหมือนขนมเป็ยชะทั่วไป แต่เมื่อลองลิ้มชิมรส จึงเข้าใจได้ทันทีว่า ทำไมขนมเป็ยชะยี่ห้อนี้ถึงขายดีนัก วันนี้เลยอาสาพาทุกท่านไปเยี่ยมชมร้านขนมเป็ยชะครูสมทรง ที่บางเลน จ.นครปฐม ด้วยกัน เพื่อดูว่าเขามีเคล็ดลับอะไรถึงมัดใจผู้บริโภคได้อยู่หมัดคะ



ย้อนอดีตไปเมื่อปี 2542 ครูสมทรง หรือ **คุณสมทรง นาคศรีสังข์** เริ่มทำขนมเป็ยชะขายควบคู่กับการรับราชการครูที่ยึดเป็นอาชีพหลักมานานกว่า 25 ปี ด้วยความที่เป็นผู้ชื่นชอบการทำกับข้าว และขนมเป็นชีวิตจิตใจ และหนึ่งในนั้นคือขนมเป็ยชะ ที่นอกจากจะชอบรับประทานมากแล้ว ยังมีฝีมือทำได้อร่อย จนเมื่อปี 2548 จึงได้เกษียณตัวเอง ออกจากราชการ เพื่อออกมาทำธุรกิจขนมเป็ยชะเต็มตัว จากเดิมที่เป็นเพียงธุรกิจเล็กๆ ในครอบครัว ค่อยๆ พัฒนา

จนปัจจุบันธุรกิจได้ขยายใหญ่โตขึ้น ด้วยหลักการที่ดูเหมือนง่าย แต่ปฏิบัติได้ยาก นั่นคือ ทำให้ลูกค้าต้องทำให้เหมือนรับประทานเอง ดังนั้นวัตถุดิบของร้านจึงเป็นวัตถุดิบชั้นดีที่ผ่านมาตรฐานเท่านั้น โดยครูสมทรงจะเข้ามาดูแล และควบคุมคุณภาพในการผลิตอย่างเข้มงวด

หลายท่านอาจจะคิดว่าขนมเป็ยชะที่ไหนๆ ก็เหมือนกัน แต่ขอบอกว่าขนมเป็ยชะที่นี้แตกต่างจากที่อื่นจริงๆ ค่ะ ด้วยลักษณะเฉพาะคือกลิ่นหอมอบเทียน รสชาติอร่อย นุ่มชุ่มลิ้น จะกินเล่นๆ ก็ไม่ติดคอ หรือกินกับน้ำชา กาแฟก็อร่อยล้ำ รสหวานกำลังพอดีผสมกับความมันของไข่แดงเค็ม จนใครผ่านไปผ่านมาต่างต้องขอแวะลิ้มลองความอร่อยของขนมเป็ยชะครูสมทรงกันทั้งนั้น ถึงแม้จะไม่ได้ใช้กลยุทธ์โฆษณาแต่อย่างใด

แต่เพราะครูสมทรงใช้หลักการรักษามาตรฐานการผลิตให้สม่ำเสมอ เพื่อให้สมกับเป็นของดี ของฝากประจำจังหวัด นครปฐม ลูกค้าจึงบอกต่อๆ กัน

เคล็ดลับที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือขนมเป็ยชะครูสมทรงจะไม่ใส่สารกันบูดและวัตถุกันเสียใดๆ ทั้งสิ้น ผู้บริโภคจึงอร่อยได้อย่างสบายใจ แต่ขนมจะมีอายุเพียง 2-3 วันนับจากวันผลิตเท่านั้น จึงจำเป็นต้องเก็บขนมไว้ในอุณหภูมิที่เย็น ดังนั้นเมื่อซื้อไปแล้วทานไม่หมดควรเก็บในตู้เย็น ไม่ควรตั้งให้โดนแดดหรือเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิสูง เพราะจะทำให้ขนมเสียเร็วขึ้น



ขนมเป็ยชะอบเทียนของครูสมทรง มีไส้ให้เลือกมากมาย ได้แก่ ไส้ถั่ว ไส้ถั่วไข่เค็ม ไส้เงาะดำ ไส้เผือก ไส้ไก่พริกเผา ไส้ช็อกโกแลต ไส้ถั่วแดง ไส้พริกเค็ม และไส้ฟักหวาน ผู้อ่านอาจจะเคยชิมแค่ไส้ถั่วไข่เค็ม วันนี้เลยถือโอกาสชิมไส้อื่นๆ เผื่อแล้วจะคะ รับประทานในความอร่อยทุกไส้เลยคะ ส่วนขนมเป็ยชะใหญ่จะมีไส้ถั่ว ไส้ถั่วเงาะดำ ไข่เค็ม และไส้ฟักขาวไข่เค็ม

แต่หอมและสวยด้วย วัตถุดิบตามธรรมชาติ เช่น ใบเตย ชา กาแฟ เป็นต้น นอกจากนี้ที่ร้านยังจำหน่าย ขนมไข่ ทั้งแบบ

นอกจากขนมเป็ยชะของฝากระดับ 5 ดาว ประจำจังหวัดนครปฐมที่อร่อยเลื่องลือไปไกลแล้ว ปัจจุบันครูสมทรงและลูกๆ ยังได้พัฒนาผลิตภัณฑ์ เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้ามากขึ้นด้วย เช่น กะหรี่ปั๊ปไส้ต่างๆ ทั้งไส้ไก่ ไส้สับปะรด ไส้เผือก และไส้ถั่ว กะหรี่ปั๊ปของร้านนี้จะมีขนาดชิ้นพอดีคำ แบ่งบางกรอบ ไข่เยยะ ตอนซื้อมาลองชิมยังร้อนๆ อยู่เลยคะ พนักงานที่ร้านบอกจะทอดใหม่ทุกวัน ยิ่งไปกว่านั้นยังมีขนมสาเล่อ่อนที่ได้ลองชิมแล้วเหมือนกัน เนื้อนุ่มละมุนแทบละลายในปาก เป็นขนมสาเล่ที่ไม่ใช้สีและกลิ่นสังเคราะห์

ธรรมดาและหน้าฝอยทอง คุกกี้หลายรส รวมทั้งยังจำหน่ายขนมเค้กในเทศกาลต่างๆ อีกด้วย เรียกได้ว่าไปที่ร้านครั้งเดียวได้ขนมเต็มตะกร้าแน่ๆ

แม้ว่าขนมเป็ยชะครูสมทรง จะเป็นธุรกิจส่วนบุคคล แต่ด้วยสำนึกรักบ้านเกิด ขนมเป็ยชะครูสมทรงจึงมีส่วนช่วยเหลือเศรษฐกิจชุมชนของ อ. บางเลน จ.นครปฐม ด้วยการจ้างแรงงานคนท้องถิ่น เพื่อให้คนในชุมชนมีรายได้ ไม่ต้องอพยพย้ายถิ่น และใช้วัตถุดิบทางการเกษตรในชุมชนหรือร้านค้าในชุมชน เช่น ไข่เค็ม ไข่เจ็ด งาดำ งาขาว เป็นต้น ที่สำคัญผลิตภัณฑ์คุณภาพนี้มีส่วนช่วยสร้างชื่อให้บางเลนเป็นที่รู้จักไปทั่วประเทศอีกด้วย



ปัจจุบัน ร้านขนมเป็ยชะครูสมทรง ดำเนินกิจการโดยครูสมทรงและลูกๆ ช่วยกันดูแล จึงมั่นใจได้ในมาตรฐานความอร่อยเหมือนเดิม หากสนใจซื้อขนมเป็ยชะครูสมทรงเป็นของฝากที่เหมาะสมทุกโอกาส และรับรองว่าถูกใจผู้รับเป็นแน่ ติดต่อกับที่

- ร้านครูสมทรง สาขา 1 เลขที่ 449 ม.8 ต.บางเลน อ.บางเลน จ.นครปฐม 78180 โทรศัพท์ 084-891-876
- ร้านครูสมทรง สาขา 2 เลขที่ 167/55-57 ม. 8 ต.บางเลน อ.บางเลน จ.นครปฐม 78180 อยู่ในตลาดชมภูงาช้าง ตรงข้ามธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบางเลน โทรศัพท์ 085 - 8908458 (คุณแอร)
- ร้านครูสมทรง สาขา 3 เลขที่ 12/1 ม.6 ต.คอกกระบือ อ.เมือง จ.สมุทรสาคร 74000 ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 6 ต.คอกกระบือ โทรศัพท์ 088 - 7197919 (คุณออย)

ผลิตภัณฑ์ขนมเป็ยชะทุกชนิดจำหน่ายทั้งส่งและปลีก หากประสงค์จะแนะนำ/ติชม หรือสั่งซื้อสินค้าทางอีเมลได้ที่ oil6951@hotmail.com



TIPS
รู้หรือไม่ว่ามดเกลียดแตงกวา หากเอากล่อมให้มดไปโดยไม่ต้องขึงสารเคมีอันตราย ให้นำเปลือกแตงกวาไปวางตามบริเวณที่มดเดิน แค่นี้มดก็จะไม่มาจู่จาย ในบริเวณนั้นเลย

ไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์



ปัจจุบัน ได้มีการนำพลังงานจากธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างมากมาย และเซลล์แสงอาทิตย์ (Solar Cell) เป็นหนึ่งในวิธีการนำพลังงานแสงอาทิตย์มาใช้เป็นพลังงาน ถึงแม้บ้านเราจะมีการนำเทคโนโลยีเซลล์แสงอาทิตย์มาผลิตไฟฟ้าทั้งในระดับครัวเรือนและระดับอุตสาหกรรมมานานแล้ว แต่อาจจะยังขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง ฉบับนี้ จึงขอนำคำถามหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำงานของเซลล์แสงอาทิตย์พร้อมคำตอบมาฝากผู้อ่านทุกท่าน



ประสิทธิภาพในการเปลี่ยนเป็นพลังงานไฟฟ้าของเซลล์แสงอาทิตย์

โดยทั่วไปแล้วพลังงานแสงอาทิตย์ที่ตกกระทบพื้นโลกบนพื้นที่ 1 ตารางเมตรจะได้รับพลังงานประมาณ 1,000 วัตต์ ซึ่งใน 1 วันเราสามารถรับพลังงานแสงอาทิตย์ได้เต็มที่ประมาณ 4-5 ชั่วโมง และประสิทธิภาพในการเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์เป็นพลังงานไฟฟ้าจะอยู่ที่ประมาณร้อยละ 10-16 ขึ้นอยู่กับชนิดของเซลล์แสงอาทิตย์ ซึ่งหมายความว่า เซลล์แสงอาทิตย์ขนาด 1 ตารางเมตรสามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานไฟฟ้าได้ 100-160 วัตต์ และใน 1 วันสามารถผลิตพลังงานไฟฟ้าได้ 500-800 วัตต์

เซลล์แสงอาทิตย์คืออะไร

เซลล์แสงอาทิตย์ คือ อุปกรณ์ที่สามารถผลิตพลังงานไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์หรือแสงสว่างได้โดยตรง เซลล์แสงอาทิตย์สร้างจากสารกึ่งตัวนำ เช่น ซิลิคอน (Silicon) แกลเลียม อาร์เซไนด์ (Gallium Arsenide) อินเดียม ฟอสไฟด์ (Indium Phosphide) แคดเมียม เทลเลอไรด์ (Cadmium Telluride) และคอปเปอร์ อินเดียม ไดเซเลไนด์ (Copper Indium Diselenide) เมื่อสารเหล่านี้ดูดกลืนพลังงานแสงอาทิตย์แล้ว จะเปลี่ยนเป็นพาหะนำไฟฟ้า และจะถูกแยกเป็นประจุไฟฟ้าบวกและลบเพื่อให้เกิดแรงดันไฟฟ้าที่ขั้วทั้งสองของเซลล์แสงอาทิตย์ เมื่อนำขั้วของเซลล์แสงอาทิตย์ต่อเข้ากับอุปกรณ์ไฟฟ้ากระแสตรงก็จะสามารถทำงานได้ทันที

เซลล์แสงอาทิตย์มีอายุการใช้งานของยาวนานเท่าไร

ในการผลิตพลังงานไฟฟ้าของเซลล์แสงอาทิตย์ จะใช้หลักการโฟโตอิเล็กทริกของสารกึ่งตัวนำ โดยใช้การเคลื่อนของอิเล็กตรอน ซึ่งไม่ส่งผลกระทบต่ออายุการใช้งานของวัสดุ ทำให้อายุการใช้งานของเซลล์แสงอาทิตย์ยาวนานถึง 20-25 ปี

เซลล์แสงอาทิตย์เก็บพลังงานได้อย่างไร

ด้วยตัวของเซลล์แสงอาทิตย์เองนั้นไม่สามารถกักเก็บพลังงานไว้ได้ แต่เป็นอุปกรณ์ซึ่งทำหน้าที่เปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์ให้เป็นกระแสไฟฟ้า โดยเมื่อดูดกลืนแสงอาทิตย์ได้ จะผ่านกระบวนการก่อให้เกิดกระแสไฟฟ้า ซึ่งเป็นไฟฟ้ากระแสตรง สามารถนำกระแสไฟฟ้าไปใช้ได้กับอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้สำหรับไฟฟ้ากระแสตรงเท่านั้น เนื่องจากกระแสไฟฟ้าที่ได้จากเซลล์แสงอาทิตย์ไม่มากนัก จึงมีการนำเซลล์หลายๆ เซลล์มาต่อกันเป็นแผง เพื่อให้ได้กระแสไฟฟ้าเพียงพอสำหรับใช้งาน และหากต้องการเก็บพลังงานไว้ใช้ในเวลาไม่มีแสงแดดหรือใช้งานอื่นๆ จะต้องนำเซลล์ต่อเข้ากับแบตเตอรี่ (Battery) ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวเก็บพลังงานไว้ใช้ รวมถึงต้องมีเครื่องควบคุมการประจุ (Charge Controller) ซึ่งจะทำหน้าที่ควบคุมและป้องกันการบรรจุกระแสไฟฟ้าให้มีปริมาณเหมาะสมกับแบตเตอรี่

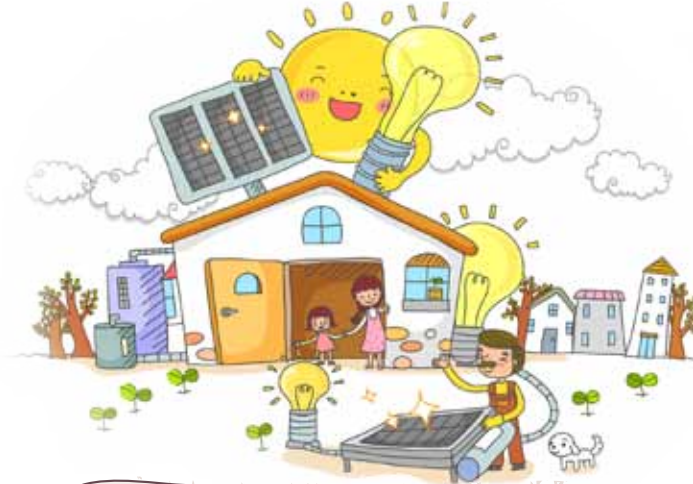
ในสถานะที่อุณหภูมิสูง ประสิทธิภาพของเซลล์แสงอาทิตย์จะลดลงหรือไม่

ประสิทธิภาพของเซลล์แสงอาทิตย์ขึ้นอยู่กับประเภทของเซลล์แสงอาทิตย์ที่ใช้ เช่น แบบโมโนคริสตัลไลน์ และโพลีคริสตัลไลน์ ประสิทธิภาพการเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์เป็นพลังงานไฟฟ้าได้ดีในสภาพอากาศเย็น แต่หากเป็นประเภทฟิล์มบาง ประสิทธิภาพการทำงานจะเพิ่มขึ้นในสถานะที่อุณหภูมิสูงขึ้น เป็นต้น ทั้งนี้ เนื่องจากกลไกการทำงานต้องอาศัยแสงอาทิตย์ในการผลิตกระแสไฟฟ้า ดังนั้น นอกจากประเภทของเซลล์แสงอาทิตย์แล้ว ปัจจัยที่จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการผลิตกระแสไฟฟ้า คือ ปริมาณแสงอาทิตย์ตามฤดูกาลต่างๆ เช่น ในฤดูหนาวที่อากาศเย็น อาจจะมีผลผลิตกระแสไฟฟ้าได้น้อย เนื่องจากมีช่วงเวลากลางวันสั้นกว่าฤดูร้อน ดวงอาทิตย์ทำมุมต่ำกว่า และปริมาณเมฆที่ปกคลุมมีมากกว่า เป็นต้น โดยสรุป คือ ประสิทธิภาพการผลิตกระแสไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ จะแปรผันตามสภาพอากาศและประเภทของเซลล์แสงอาทิตย์ แต่โดยทั่วไปแล้ว การผลิตกระแสไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์โดยรวม ในสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิต่ำจะทำงานได้ดีกว่าสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิสูง

เซลล์แสงอาทิตย์เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมจริงหรือไม่

หากพิจารณาจากระบบการทำงานของ เซลล์แสงอาทิตย์ จะเห็นได้ว่าเป็นการผลิตพลังงานที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมจริงๆ เนื่องจาก

- ไม่ใช่เชื้อเพลิงใดๆ นอกจากแสงอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังงานที่สะอาด ไม่ก่อปฏิกิริยาที่จะทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ
- ไม่มีการเผาไหม้ จึงไม่ก่อให้เกิดมลภาวะด้านอากาศและน้ำ
- ไม่มีการเคลื่อนไหวและไม่เกิดเสียงขณะใช้งาน จึงไม่ก่อให้เกิดมลภาวะด้านเสียง
- ช่วยลดปัญหาการสะสมของก๊าซต่างๆ ในบรรยากาศ เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์, ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์, ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์, ก๊าซไฮโดรคาร์บอนและก๊าซไนโตรเจนออกไซด์ ฯลฯ ซึ่งเป็นผลจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงพวกน้ำมัน ถ่านหิน และก๊าซธรรมชาติ ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดปฏิกิริยาเรือนกระจก ทำให้โลกร้อนขึ้น เกิดฝนกรด และอากาศเป็นพิษ ฯลฯ
- ไม่มีการใช้สารเคมีขณะใช้งาน จึงไม่มีการปล่อยมลพิษทำลายสิ่งแวดล้อม



การทำความสะอาดแผงเซลล์แสงอาทิตย์ต้องใช้สารเคมีหรือไม่

หากมีสิ่งสกปรกตกค้างบนแผงเซลล์แสงอาทิตย์ไม่ว่าจะเป็น ฝุ่น ชี้นก ใบไม้ หรือละอองของเขม่า เป็นต้น สิ่งสกปรกเหล่านี้จะบดบังแสงที่ตกกระทบบนผิวหน้าของแผงเซลล์แสงอาทิตย์ ทำให้ผลิตพลังงานไฟฟ้าได้ลดลง ดังนั้น เมื่อพบว่าสิ่งสกปรกตกค้างอยู่บนแผงเซลล์แสงอาทิตย์ วิธีที่ดีที่สุดคือการใช้น้ำสะอาดล้างทำความสะอาดเท่านั้น ห้ามใช้น้ำยาหรือสารเคมีอื่นๆ ล้าง และห้ามใช้กระดาษทรายขัดผิวหน้าของแผงเซลล์แสงอาทิตย์โดยเด็ดขาด ควรทำความสะอาดแผงเซลล์แสงอาทิตย์เป็นระยะๆ หรือเมื่อสังเกตเห็นว่ามีสิ่งสกปรกตกค้างบนแผงเซลล์แสงอาทิตย์

หากมีระบบพลังงานแสงอาทิตย์ติดตั้งอยู่ภายในบริเวณบ้านหรือชุมชนแล้วปลอดภัยหรือไม่

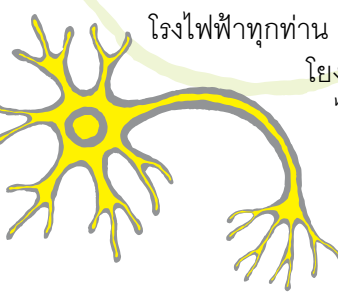
ปลอดภัยอย่างแน่นอน เพราะระบบพลังงานแสงอาทิตย์เป็นการนำพลังงานแสงอาทิตย์มาทดแทนพลังงานในรูปแบบอื่นๆ ซึ่งระบบพลังงานแสงอาทิตย์ได้ชื่อว่า "เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม" เนื่องจากไม่ก่อให้เกิดมลพิษและไม่มีการแผ่รังสีหรือขั้วปากพิษใดๆ ออกมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าระบบพลังงานแสงอาทิตย์ประกอบไปด้วยอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน รวมถึงได้รับการติดตั้งอย่างถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ ไม่ว่าจะติดตั้งระบบพลังงานแสงอาทิตย์ไว้ในสถานที่ใด ก็ปลอดภัยทั้งสิ้น

ปัจจุบันพลังงานทดแทนจากแสงอาทิตย์นี้มีบทบาทมากขึ้นและได้รับการยอมรับจากนานาประเทศทั่วโลกว่าเป็นพลังงานจากธรรมชาติที่คุ้มค่าและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง

ขอบคุณข้อมูลจาก บริษัท ลีโอดีส์ จำกัด

มนต์ศอรรย์ แห่งพลัง คิดบวก

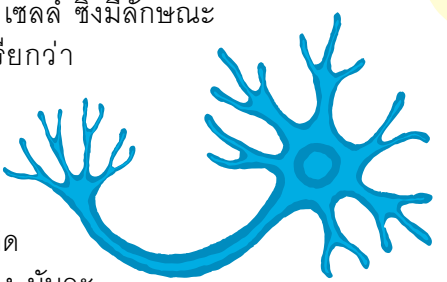
สวัสดิ์ปีใหม่คะ เริ่มศกรษใหม่ที่สดชื่นอย่างนี้ จึงอยากนำสิ่งดีๆ มาแบ่งปันเพื่อนบ้านรอบ
โรงไฟฟ้าทุกท่าน ด้วยแนวคิดเรื่องพลังแห่งการคิดบวก หรือการคิดเชิงสร้างสรรค์ ที่เชื่อมโยง
โยงกับการทำงานของสมองคนเราอย่างน่าอัศจรรย์ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่
ไขปริศนาความสำเร็จหรือความล้มเหลวของมนุษย์ชาตินั่นเอง



นักวิทยาศาสตร์ นักชีววิทยา จิตแพทย์ รวมทั้งแพทย์ด้านสมอง
ในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ได้ทำการวิจัยและทดลองทางวิทยาศาสตร์
เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองมาหลายปี เพื่อหาทางไขปริศนา
ว่าทำไมบางคนถึงประสบความสำเร็จในชีวิต แต่บางคนกลับล้มเหลว

ซ้ำๆ จนค้นพบความลับอย่างหนึ่งที่สำคัญเกี่ยวกับการทำงานของสมองว่า ในสมองมนุษย์มีสิ่งหนึ่ง
ที่เรียกว่าเซลล์ประสาทหรือ “นิวรอน (neuron)” อยู่เป็นล้านๆ เซลล์ ซึ่งมีลักษณะ
เหมือนโครงข่ายใยแมงมุม มีแขนเป็นรากเหมือนต้นไม้ เรียกว่า
“แอกซอน (axon)” ยื่นออกเชื่อมต่อกับนิวรอนด้วยกัน ด้วยการ
ติดประจุไฟฟ้า

เวลาที่สมองคิด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องลบหรือเรื่องบวก จะมีการ
ส่งกระแสไฟฟ้าไปส่งกันมาระหว่างเซลล์ อย่างเช่น เมื่อเราคนคิด
เรื่องลบ หรือมีความเครียด เราได้ป้อนข้อมูลด้านลบเข้าสู่สมอง มันจะ
ส่งกระแสลบเชื่อมโยงกันระหว่างเซลล์ เป็นเซลล์ที่รับรู้ถึงความผิดหวัง เครียด เศร้า หดหู่ใจ



เมื่อคิดแบบนี้ซ้ำๆ เป็น วัน เดือน ปี หลายๆ ปี
นิวรอนจะใหญ่ขึ้นและจับเป็นโครงข่ายที่
แข็งแรงทำให้คนๆ นั้นกลายเป็นคนซึมเศร้า
หดหู่ เครียดง่าย มองโลกในแง่ร้าย คิดหรือ
กระทำสิ่งใดมักไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะ
สมองของเขาคิดไปก่อนแล้วว่าไม่สำเร็จ
ถ้าคนๆ นั้นคิดด้านลบก็จะเป็นอย่างนั้น
ตลอดชีวิต ล้มเหลวตลอดชีวิต นี่คือความลับ
ของมนุษย์

ในขณะที่เดียวกันถ้าเราคิดด้านบวก
จะช่วยปรับเส้นทางเดินของนิวรอนใหม่
ทันทีที่คิดบวก นั้นคิดบวก ด้วยการปรับทัศนคติ
ใหม่ ปรับความคาดหวังใหม่ แล้วคิดเรื่อง
บวก ลองฝึกคิดแต่เรื่องบวกทุกวัน เพียงแค่
หนึ่งอาทิตย์ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า นิวรอน
ในสมองเริ่มแตกกรากแขนงใหม่เป็นแขนงบวก
เป็นความสมหวัง ความสุข ความชื่นใจ ความ
ชื่นชม เซลล์บวกจะจับกันเป็นโครงข่ายที่
แข็งแรง เมื่อลดการคิดด้านลบลง แขนงด้าน
ลบก็จะหดตัว เหมือนต้นไม้รากเน่า ใบร่วงและ
ล้มตายไปในที่สุด คนๆ นั้นก็จะมีแต่ความสุข
มองอะไรก็กลายเป็นบวก การคิดบวกสามารถ
เปลี่ยนทางเดินของมนุษย์ใหม่ได้

นักวิทยาศาสตร์แนะนำให้ทดลองใช้
เวลาคิดบวก วันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น
คิดบวกซ้ำๆ แบบนี้ต่อเนื่อง 7 วัน เมื่อเจอ
เรื่องลบ ให้ตัดทิ้ง แล้วรับรู้ว่าจะไม่เอา คิดแต่
เรื่องบวก ภายใน 7 วัน จะพบว่าทางเดินของ
“แอกซอน (axon)” หรือขาของมันเป็นใหญ่ขึ้น
แข็งแรงขึ้น เมื่อเราคิดด้านบวก เราได้ส่ง
สัญญาณด้านบวกออกไปในจักรวาล แปลว่า
เรากำลังดึงสิ่งบวกๆ เข้ามาในชีวิต จนมี
เรื่องดีๆ เข้ามาในชีวิต เมื่อคิดด้านบวกเท่ากับ
สำเร็จมาครั้งหนึ่งแล้ว เพราะเรามั่นใจและ
มีเป้าหมาย นี่คือการลับที่สำคัญของสมอง
มนุษย์นั่นเอง

ข้อมูลอ้างอิง รายการไซเรนเด่นดัง สถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสี ช่อง 3
บทความ “คิดบวก” เปลี่ยนแปลงชีวิต เรื่องง่าย ๆ
ที่ไม่ค่อยมีใครคิดถึง หนังสือพิมพ์แนวหน้า

ฝึกสมอง ลองคิดบวก

แม้ว่าภาสคิดบวกจะไม่ใช้สิ่งที่ทำได้ง่าย แต่ได้ใช้ว่าจะไม่สามารถ
ฝึกให้เป็นนิสัยได้ เพราะขึ้นชื่อว่านิสัยแล้ว ไม่ว่าดีหรือไม่ดีล้วนเกิด
จากความเคยชินทั้งสิ้น ดังนั้นภาสคิดบวกได้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้
เช่นกัน โดยก่อนอื่นลองถามตัวเองก่อนว่าต้องการเปลี่ยนแปลงจริงๆ
ไหม ถ้าคำตอบคือ “ใช่” ก็ต้องเปลี่ยนกระบวนความคิด คือ

- ใ้สมองขานงมที่ตีที่เป็นปละโยชน์จากทุกๆ สถานการณ์
ที่เกิดขึ้น
- พยายามตั้งคำถามกับปัญหาด้วยประเด็น “เราจะแก้ปัญห
นี้ได้อย่างไร”
- ทัศนคติถึงภาพในแง่บวก เช่น โอกาส ความเป็นไปได้
- พยายามพูดกับตัวเองเสมอว่า “เราทำได้”

โดยทั้ง 4 ข้อนี้ ขอเพียงฝึกคิดฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นานๆ ไปได้
จะเกิดเป็นความเคยชิน กลายเป็นนิสัยประจำตัวไปในที่สุด เคคือข่า
ยนิวรอนในสมองจะพัฒนาแข็งแรงงซึ่งแน่นอน

ขณะที่ในทางกลับกัน พฤติกรรมบางอย่างที่เป็นอุปสรรค
ต่อภาสคิดบวก หรือภาสคิดเชิงสร้างสรรค์ที่ต้องลด ละ เลิก มีดังนี้

- คิดใจแง่ลบตลอดเวลา
- พวณมาลาไป (ตามเพื่อน) เสียทุกเรื่อง
- ปิดกั้นตนเองในวงแคบๆ
- ฝังตัวเองสบาย
- ว่างเปล่าเสียงไม่ว่าเสียงใดๆ
- ทำใจเมื่อขบอุปสรรคหรือความล้มเหลว

ลองฝึกฝนกันดูนะคะ เชื่อว่าทุกท่านคงทำได้ไม่ยาก เพราะงาน
วิจัยทางวิทยาศาสตร์ไม่ได้ต่างจากคำสอนในพุทธศาสนาที่สอนให้
เรา **คิดดี พูดดี ทำดี** เพื่อให้ชีวิตมีความสุขนั่นเองคะ

TIPS

สมอง...ประกอบด้วย
น้ำร้อยละ 85 เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้
ที่ต้องดาดน้ำหล่อเลี้ยง หากเซลล์สมองขาดน้ำ
เปรียบเสมือนต้นไม้ขาดน้ำ จะส่งผลให้ภาสส่งข้อมูลจา
กกลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก แต่ละวัน
จึงควสดน้ำบ่อยๆ



ตะไคร้

พืชสารพัดประโยชน์



ประโยชน์

ไว้สักหนึ่งสัปดาห์ จะมีรากงอกออกมา แล้วจึงนำไปแปลงดินที่เตรียมไว้ หรืออาจใช้วิธีเอาโคนปักลงไปที่ดินซึ่งเตรียมไว้เลย ให้ห่างประมาณหนึ่งศอก ถ้าปลูกในกระถางใช้วิธีปักโคนลงในกระถางๆ ละ 2-3 ต้นก็ได้ แล้วหมั่นรดน้ำให้ชุ่มเช้าเย็น ตั้งไว้ให้โคนแตกตลอดวันจะทำให้โตได้เร็ว

ตะไคร้เป็นพืชที่ชอบดินร่วนซุย ชอบน้ำ ชอบแดด หมั่นดูแลรดน้ำให้สม่ำเสมอและโคนแตกได้ตลอดวัน เจริญได้ในดินแทบทุกชนิด เวลาจะใช้ให้ตัดที่โคนสุดส่วนรากเลย เมื่อมีกอเจริญเติบโตได้เต็มที่แล้ว ต้องถอนทิ้งหรือแยกออกไปปลูกใหม่บ้างหรือเอาไปใช้บ้าง เพื่อให้ต้นอ่อนโตขึ้นมาใหม่ ถ้าไม่แยกออกไปต้นจะเล็กและลีบลงเรื่อยๆ ต้นและกอก็จะโทรมลงจนใช้ประโยชน์ไม่ได้



นอกจากจะเป็น "พืชคู่ครัวของไทย" ที่นิยมใช้ปรุงแต่งอาหารให้เอร็ดอร่อยมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นต้มยำ แกง ยำ ปัจจุบันยังมีการนำเอาตะไคร้ไปเป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ต่างๆ ในเชิงอุตสาหกรรมเป็นจำนวนมาก เช่น ตะไคร้ผง ซาตะไคร้ อุตสาหกรรมเครื่องสำอาง เป็นต้น

เหง้าและลำต้นแก่ของตะไคร้ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่สำคัญหลายชนิดเช่น ต้มยำ และอาหารไทยหลายชนิด ให้กลิ่นหอม มีสรรพคุณทางยาเช่น บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ทำให้เจริญอาหาร แก้โรคหืด อหิวาตกโรค บำรุงสมอง ช่วยให้สมาธิดี ต้มกับน้ำใช้ดื่มแก้อาเจียน ต้นสดโขลกคั้นเอาน้ำดื่มแก้อาการเมาในกรณีผู้ที่เมามากๆ ช่วยให้สว่างเร็ว ส่วนหัวสามารถใช้แก้โรคเกลื้อน ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคผิวหนัง ช่วยให้นอนหลับ ช่วยลดความดันโลหิตสูง

น้ำมันตะไคร้หอมใช้ทากันยุง หรือทำเป็นยานวดได้ ถ้าปลูกใกล้ผักอื่นๆ จะช่วยกันแมลงและยังให้กลิ่นหอม ที่ดับกลิ่นบางชนิดใช้ตะไคร้เป็นส่วนผสมเพราะมีกลิ่นที่หอม นอกจากนี้ตะไคร้ยังแก้กลิ่นคาวหรือดับกลิ่นคาวของปลา และเนื้อสัตว์ได้ดีมากๆ

นอกจากนี้ตะไคร้ยังจัดเป็นพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เพราะสรรพคุณในด้านยารักษาโรคและยังมีทั้งวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น

แกมทำยด้วยวิธีทำน้ำตะไคร้ใบเตย เครื่องดื่มสมุนไพรที่ผสมผสานคุณประโยชน์แก้ท้องอืดท้องเฟ้อของตะไคร้ กับสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด บำรุงหัวใจและยังมีกลิ่นสดชื่นของใบเตย เหมาะสำหรับสมาชิกทุกคนในครอบครัวค่ะ



ส่วนผสม

- ตะไคร้สด 3-4 ต้น
- ใบเตยหั่นเป็นชิ้นเล็ก 5 ใบ
- น้ำสะอาด 1 ลิตร
- น้ำตาลทราย 100 กรัม
- น้ำมะนาว ตามความชอบ

วิธีทำ

- ล้างตะไคร้และใบเตยให้สะอาด แล้วนำตะไคร้มาหั่นเป็นท่อนๆ ทุบให้พอแตก ส่วนใบเตยหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- นำตะไคร้และใบเตยไปใส่หม้อต้มจนน้ำเดือด รอ 1-2 นาที หรือจนกระทั่งน้ำเปลี่ยนเป็นสีเขียว จึงยกกลง
 - กรองเอากากออก
 - นำน้ำไปต้มอีกครั้ง เติมน้ำตาลลงไป คนให้น้ำตาลละลาย ให้ออกรสหวานเพียงเล็กน้อย ยกกลง พักทิ้งไว้ให้เย็น
 - ตักใส่แก้ว เติมน้ำมะนาวตามชอบดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น

เมนูอาหารไทยรสจัดจ้าน
ต้ม ยำ ทำแกง ดอง
ความหอมอร่อย หากขาดตะไคร้
พืชสารพัดประโยชน์
ไปเสียอย่างหนึ่ง

รู้จักตะไคร้

ตะไคร้ มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Lemongrass เพราะฝรั่งเค้านับว่ากลิ่นหอมเหมือนมะนาว พี่น้องภาคเหนือเรียกขานว่า จะไคร แต่ถ้าชาวจังหวัดแม่ฮ่องสอนเรียกคาหอม ชาวภาคใต้เรียก ไคร ตะไคร้มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินโดนีเซีย ศรีลังกา พม่า อินเดีย ไทยและในทวีปอเมริกาใต้ คนส่วนใหญ่รู้จักตะไคร้แค่ 2 ชนิด คือ ตะไคร้ที่ใช้ประกอบอาหารกับตะไคร้หอมใช้ทำสบู่ เครื่องสำอาง แต่จริงๆ ตะไคร้มีมากถึง 6 ชนิด ได้แก่ ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้หางนาค ตะไคร้หน้า ตะไคร้หางสิงห์ และตะไคร้หอม

ตะไคร้เป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า เจริญเติบโตง่ายอาจมีทรงพุ่มสูงถึง 1 เมตร มีลำต้นที่แท้จริงประมาณ 4-7 เซนติเมตร ลำต้นจะห่อหุ้มไปด้วยกาบใบโดยรอบ ใบยาวแคบเส้นใบขนานกับก้านใบ ใบของตะไคร้อุดมไปด้วยน้ำมันหอมระเหย ที่นิยมนำมาปลูกเป็นพันธุ์พื้นเมือง การขยายพันธุ์ตะไคร้นั้นแสนง่ายทำได้โดยการปักชำต้นเหง้าโดยตัดใบออกให้เหลือช่วงโคนประมาณหนึ่งคืบ นำมาปักชำ



เปิดวงจความคิด สู่การเรียนรู้ พลังงานเพื่อชีวิต ตอน 3



สองฉบับก่อนเราได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของไฟฟ้า ต้นกำเนิดไฟฟ้าในโลกและของประเทศไทยเรา และเรายังได้รู้จักโรงไฟฟ้าที่ใช้เชื้อเพลิงแต่ละประเภทกันมาแล้ว ฉบับนี้ เรามา ดูกันดีกว่าทำอะไรพวกเราจะจะมีพลังงานไฟฟ้าใช้อย่างยั่งยืน



พลังงานเพื่อชีวิต

ความต้องการใช้ไฟฟ้าสูงสุด
26,598
เมกะวัตต์*

*ข้อมูล ณ เดือนพฤษภาคม 2556 จากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

จากเชื้อเพลิงที่มีอยู่หลากหลายนี้ ท่านคิดว่าเราสามารถใช้เชื้อเพลิงเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งได้หรือไม่

ก่อนอื่นเราต้องมาดูความต้องการใช้ไฟฟ้าทั้งหมด ทั้งภาคครัวเรือน การเกษตร อุตสาหกรรม และสาธารณูปโภคอื่นๆ กันก่อน

โรงไฟฟ้าจากพลังงานแบบเดียวที่เราเลือกใช้ สามารถให้พลังงานได้ก็จริง แต่...ไม่เพียงพอ

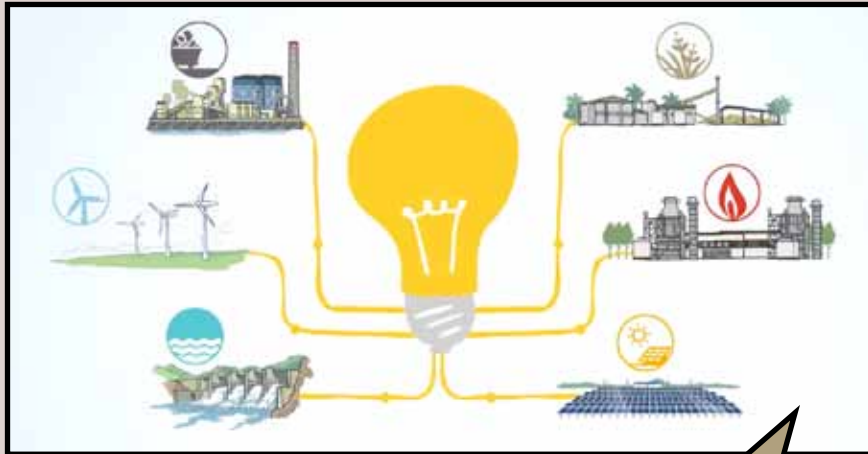
เพราะโรงไฟฟ้าแต่ละแบบรองรับการผลิตไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงต่างกันไป ซึ่งมีข้อดีข้อเสียไม่เหมือนกัน เชื้อเพลิงบางอย่างใช้ผลิตไฟฟ้าได้มาก แต่ก็เป็นเชื้อเพลิงที่ใช้แล้วหมดไป ส่วนพลังงานทดแทนก็ยังไม่สามารถให้ผลิตไฟฟ้าได้มากนัก

เราจึงจำเป็นต้องมีโรงไฟฟ้าหลากหลายรูปแบบหลากหลายเชื้อเพลิง

การเลือกว่าจะใช้โรงไฟฟ้าแบบไหน จึงต้องคำนึงว่าเรามีทรัพยากรอะไรใช้เป็นเชื้อเพลิงได้บ้าง ซึ่งจะเป็นการผสมผสานกันระหว่างพลังงานที่ใช้แล้วหมดไปและพลังงานทดแทนเพื่อผลิตไฟฟ้าให้เพียงพอับความต้องการ

การผลิตไฟฟ้าจากหลากหลายเชื้อเพลิง จึงเป็นทางออกที่ช่วยทำให้เรามีไฟฟ้าใช้กันอย่างมั่นคงในทุกวันนี้

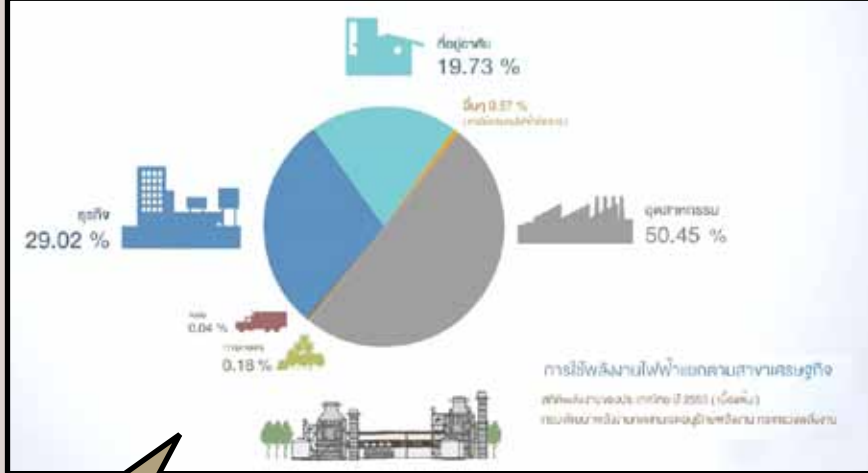
ปลายทางที่ยั่งยืน



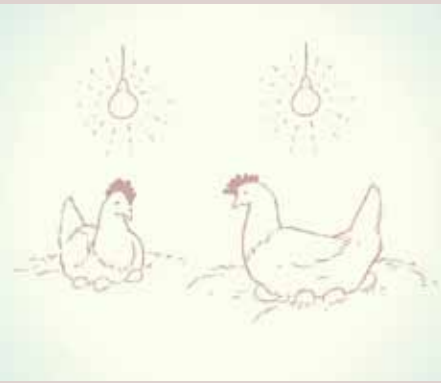
และไฟฟ้าไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่ต้องมีการผลิต ซึ่งต้องใช้ทรัพยากรธรรมชาติ มาเป็นพลังงาน



ทรัพยากรต่างๆ เหล่านี้จะล้วนแต่เป็นต้นทุนในการผลิตไฟฟ้า ซึ่งจะหมายความว่า ทุกครั้งที่เราใช้ไฟฟ้า อ้อมเกิดการใช้ทรัพยากรเหล่านี้ไปในทางอ้อม



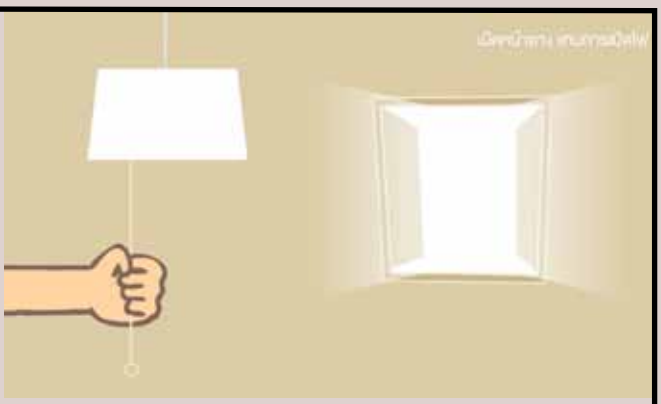
ต้องไม่ลืมว่า ไฟฟ้า ไม่ได้ถูกใช้แค่ในบ้านเรือน ทุกๆ สิ่งที่อยู่รอบตัวเรานี้ ล้วนแต่ใช้ไฟฟ้าในการผลิตเช่นกัน



ในเมื่อเรารู้ว่า ไฟฟ้ามีความจำเป็นต่อชีวิต เราขนาดไหน



ดังนั้น เมื่อจะซื้อ จะใช้สิ่งใดๆ ก็ตาม เราควรต้องคำนึงถึงการใช้พลังงานที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการของสิ่งนั้น ตั้งแต่การหา ทรัพยากรมาผลิต การใช้พลังงานในโรงงานเพื่อผลิต การจัดส่งจำหน่ายสู่มือของเราจนไปถึงการทำซื้อทำลาย



การอนุรักษ์พลังงาน ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การปิดสวิตช์ไฟ แต่ควรเป็น การคำนึงถึงการใช้พลังงานและทรัพยากรให้คุ้มค่า และมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ช่วยกันนะครับ เชื่อเราจะได้เดินทางบนโลกนี้ ไปได้อย่างมีความสุข



โครงการชีววิถี เพื่อการพัฒนา อย่างยั่งยืน



วันนี้จะพาทุกท่านลงไปเยี่ยมชมชมโครงการชีววิถี
เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนของพีๆ โรงเรียนพืชมอ
ในกลุ่มเอ็กโก ที่ใช้พลังของเยาวชนเปลี่ยนแปลง
ชุมชน และสังคมรอบข้างให้ดีขึ้นได้อย่างน่าสนใจ

จุดแรกเริ่มของโครงการชีววิถีเพื่อการพัฒนาอย่าง
ยั่งยืนที่โรงเรียนพืชมอเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน
รอบโรงเรียน เริ่มขึ้นเมื่อปี 2550 ด้วยเจตนารมณ์และ
ปณิธานที่ต้องการสืบสานแนวคิดด้านเกษตรยั่งยืนด้วย
การทำเกษตรชีวภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2540
อันเป็นหนทางที่จะทำให้ประชาชนพอมีพอกิน สามารถ
พึ่งพาตนเองได้ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของประชาชนและ
ระบบเศรษฐกิจดีขึ้นในที่สุด นอกจากนี้ยังเป็นการผลิตที่
เป็นมิตรกับผู้ผลิต ผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อม เพราะช่วย
อนุรักษ์สภาพแวดล้อมทั้งทางดินและทางน้ำได้อีกทางหนึ่ง

โรงเรียนพืชมอเล็งเห็นว่าโรงเรียนเป็นศูนย์กลาง
และแหล่งเรียนรู้ในชุมชน โดยมีนักเรียนเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ดี
และสื่อกลางในการใช้และส่งต่อองค์ความรู้ไปยังคนใน
ครอบครัวและชุมชน เพื่อขยายผลแนวคิดด้านเศรษฐกิจ
พอเพียงและการดำเนินชีวิตตามแนวทางการเกษตรแบบ
ธรรมชาติให้เป็นรูปธรรมในทุกพื้นที่ชุมชนที่นักเรียนอาศัย
อยู่ โรงเรียนพืชมอจึงได้สนับสนุนแนวทางดังกล่าวผ่าน
โครงการชีววิถีเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนในพื้นที่โรงเรียน
ต่างๆ ของอำเภอชนอมเพื่อให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้
ประจำตำบล โดยสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันให้กับ

โรงเรียน ด้วยกิจกรรมการปลูกพืช ปลูกผัก
เลี้ยงสัตว์ และงานทำความสะอาด
ที่ปราศจากสารเคมี โดยมุ่งหวังให้
นักเรียนได้เรียนรู้การพัฒนาวิถีชีวิต
อย่างมีคุณภาพ อันจะนำไปสู่การมี
สุขภาพที่ดี ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม
ตลอดจนรู้จักการวางแผนงานและการ
จัดการอย่างเป็นระบบทำให้มีสภาพ
สังคมที่ดีและมีการดำเนินชีวิตอย่างมี
ความสุขตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง



ผักกาดฮ่องเต้ ผักบุ้ง ผักคะน้า ถั่วฝักยาว
แตงกวา และมะละกอ ได้รวมทั้งสิ้น
6,447 กก.

นอกจากจะทำให้เด็กๆ ได้บริโภค
ผักปลอดภัยเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง
แล้วผักที่ทางโรงเรียนปลูกได้ส่วนที่
เหลือจากการนำมาทำเป็นอาหารกลางวัน
โครงการฯ ยังได้จำหน่ายให้กับชุมชนเพื่อ
นำเงินที่ได้ไปจ้างครูช่วยสอน จ้างนักการ
หรือนำไปทำกิจกรรมของโรงเรียน เป็นการพึ่งพา
ตนเองของโรงเรียนอีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ยังนับเป็น
เรื่องน่าภาคภูมิใจยิ่ง เมื่อเทศกาลกินเจประจำปี 2556
ที่ผ่านมา โครงการฯ ได้บริจาคผักปลอดสารพิษให้แก่
ศาลเจ้าปู่เจ้าทวด อ.ชนอม จ.นครศรีธรรมราช จำนวน
1,800 กก. มูลนิธิเมตตาสงเคราะห์ และศาลเจ้าเงินกงถัน
อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี จำนวน 1,700 กก. มูลนิธิพิทักษ์
ธรรมสถาน อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี จำนวน 1,647 กก.
รวมทั้งสิ้น 5,147 กก. เรียกได้ว่าทั้งอิ่มท้องและอิ่มใจ
ในผลบุญทันตา

ผลสำเร็จของโครงการที่เป็นรูปธรรมอย่างหนึ่งคือ
การปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อโครงการอาหารกลางวัน
ของเด็กนักเรียน ผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยมี
พีๆ จากโรงเรียนพืชมอเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่
เด็กนักเรียนทุกโรงเรียน เรื่องการทำเกษตรแบบชีวภาพ
และข้อมูลเทคนิคการผลิต อาทิ การผลิตปุ๋ยจุลินทรีย์แห่ง
การทำและขยาย EM (Effective Microorganisms) การทำ
ฮอร์โมนยอดพืช การทำน้ำยากำจัดศัตรูพืชไล่แมลง การทำ
อาหารสำหรับเลี้ยงปลา ติดตั้งระบบน้ำประปาและระบบ
ไฟฟ้า สำหรับรดน้ำแปลงผัก ในกรณีนี้ต้องอาศัยพลังแห่ง
ความร่วมมือร่วมใจจากคณะครู และน้องๆ นักเรียนทุก
โรงเรียน ที่ช่วยกันนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะ
สมกับพื้นที่ในโรงเรียนของตนอย่างมีประสิทธิภาพ

ปี 2556 ที่ผ่านมา มีจำนวนโรงเรียนในอำเภอชนอม
เข้าร่วมโครงการชีววิถีเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนจำนวน
11 โรงเรียน ได้แก่ ร.ร. บ้านวัดโนน ร.ร. วัดเจดีย์หลวง
ร.ร. บ้านเปรี๊ต ร.ร. บ้านควนทอง ร.ร. ชนอมพิทยา
ร.ร. วัดบ้านท่าม่วง ร.ร. บ้านท่าจันทร์ ร.ร. ชุมชน
บ้านบางคู ร.ร. บ้านท่าน้อย ร.ร. วัดกระดังงา
และ ร.ร. อุดมปัญญาจารย์ ตลอดทั้งปีสามารถ
ปลูกผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง ผักกาดฮ่องเต้

วันนี้เมล็ดพันธุ์นั้นค่อยๆ เติบโต
เป็นต้นกล้าและเริ่มเห็นผลเป็น
รูปธรรม เราเชื่อว่าการสนับสนุน
บำรุงเลี้ยงดูอย่างต่อเนื่อง จะทำ
ให้กล้าน้อยแข็งแรงยิ่งขึ้น พร้อมทั้ง
จะยืนหยัดพึ่งพาตนเองและยัง
ประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชนและ
สังคมรอบข้างบนพื้นฐานแนวทาง
ตามปรัชญาของเศรษฐกิจ
พอเพียง ซึ่งเป็นหนทางนำพา
สังคมไทยไปสู่การพัฒนาที่
ยั่งยืนอย่างแท้จริง



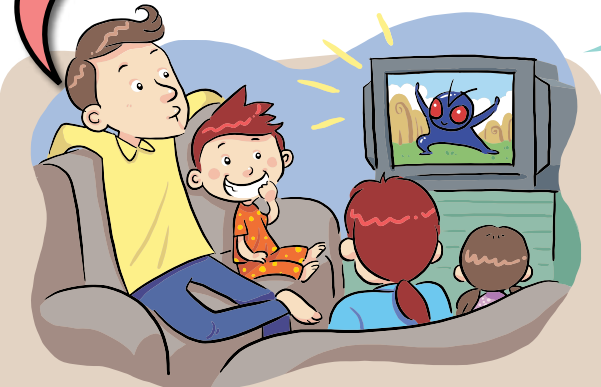
การปลูกผักแนวความคิดดีๆ ให้กับเด็กนั้น
เปรียบเสมือนการหว่านเมล็ดพันธุ์ลงบนดิน
อันอุดมสมบูรณ์ เมล็ดพันธุ์นั้นงอกเติบโต
เป็นต้นไม้อันทั้งงดงามและยังประโยชน์
ต่อสรรพชีวิตอย่างไม่รู้จบ



รู้รักษา เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน

สวัสดิ์ครับ ปีใหม่ที่ผ่านมามีหลายท่านคงจะได้รับของขวัญถูกใจเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ดีประหยัดไฟต้องดูที่ฉลากเบอร์ 5 แต่หากเจ้าของมีแต่เบอร์ห้ากับของใหม่ ของเก่าที่อำนวยความสะดวกให้เรามากอาจจะน้อยใจได้ ฉบับนี้ ลองมาดูวิธีการดูแลอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า ให้คงสภาพดีและใช้งานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เพื่อถนอมเครื่องใช้ไฟฟ้าให้อยู่กับเราไปนานๆ ที่สำคัญยังประหยัดเงินในกระเป๋าตังค์ได้ด้วยครับ

โทรทัศน์



- อย่าเสียบปลั๊กทิ้งไว้ เพราะโทรทัศน์จะมีไฟฟ้าหล่อเลี้ยงระบบภายในอยู่ตลอดเวลา จะทำให้สิ้นเปลืองไฟและอาจก่อให้เกิดอันตรายในขณะที่เกิดฟ้าแลบได้ จึงควรปิดและถอดปลั๊กทันทีเมื่อไม่มีคนดู
- หากชมโทรทัศน์ช่องเดียวกันควรดูด้วยกัน ประหยัดทั้งค่าไฟ อบอุ่นใจได้อยู่ด้วยกันทั้งครอบครัว
- ไม่ควรปรับจอภาพให้สว่างมากเกินไป และไม่ควรถือเปลี่ยนช่องบ่อย เพราะจะทำให้หลอดภาพมีอายุสั้นและสิ้นเปลืองไฟฟ้าโดยไม่จำเป็น
- ควรวางโทรทัศน์ไว้ในจุดที่มีการถ่ายเทอากาศได้ดี เพื่อให้เครื่องระบายความร้อนได้สะดวก
- หมั่นทำความสะอาดเป็นประจำเพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองที่เกาะบนจอภาพ จะได้ไม่ต้องเพิ่มความสว่างของจอภาพ ให้สิ้นเปลืองพลังงาน โดยให้ใช้ผ้านุ่มๆ เช็ดตัวเครื่องโทรทัศน์ ส่วนจอภาพควรใช้ผู่ชกฟอกอย่างอ่อนหรือ น้ำยาล้างจานผสมกับน้ำ เช็ดเบาๆ จากนั้นเช็ดด้วยผ้านุ่มให้แห้ง ที่สำคัญอย่าลืมถอดปลั๊กออกก่อนทำความสะอาดนะครับ

พัดลม



- เลือกใช้ความแรงของลมให้เหมาะสมกับความต้องการ ความแรงของลมยิ่งมากยิ่งเปลืองไฟ
- ปิดพัดลมทันทีเมื่อไม่ใช้งาน ในกรณีที่พัดลมมีระบบรีโมทคอนโทรล อย่าเสียบปลั๊กทิ้งไว้ เพราะมีไฟฟ้าหล่อเลี้ยงอุปกรณ์ตลอดเวลา
- ควรวางพัดลมในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เพราะพัดลมใช้หลักการดูดอากาศจากบริเวณรอบๆ ทางด้านหลังของตัวใบพัด แล้วปล่อยออกสู่ด้านหน้า ถ้าอากาศบริเวณรอบพัดลมมีการถ่ายเทดี ไม่ร้อนหรืออับชื้น เราก็จะได้รับลมเย็นและรู้สึกสบายและช่วยให้มอเตอร์ระบายความร้อนได้ดี ยืดอายุการใช้งาน
- หมั่นทำความสะอาดตามจุดต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใบพัดและตะแกรงครอบใบพัด อย่านำฝุ่นละอองเกาะจับ และต้องดูแลให้มีสภาพดีอยู่เสมอ อย่าให้แตกหัก ชำรุด หรือโค้งงอผิดส่วน เพราะจะทำให้ลมที่ออกมามีความแรงลดลง และบริเวณช่องลมตรงฝาครอบมอเตอร์ของพัดลม ซึ่งเป็นช่องระบายความร้อนของมอเตอร์ อย่านำมีคราบไขมันหรือฝุ่นละอองเกาะจับ เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพของมอเตอร์ลดลง และสิ้นเปลืองไฟฟ้ามากขึ้น

เตารีด



- ควรรีดผ้าครั้งละปริมาณมากพอสมควรไม่ควรเสียบปลั๊กรีดผ้าเพียงแค่ชุดเดียว เพราะสิ้นเปลืองไฟฟ้ามาก
- ควรเก็บผ้าที่รีดให้เรียบร้อย ให้ผ้ายับน้อยที่สุด และแยกประเภทผ้าหนา กับผ้าบาง โดยเริ่มรีดจากผ้าบางๆ หรือต้องการความร้อนน้อยก่อน จากนั้นจึงรีดผ้าที่ต้องการความร้อนสูง และควรเหลือผ้าที่ต้องการความร้อนน้อยส่วนหนึ่ง ไว้รีดในตอนท้ายช่วงถอดปลั๊กก่อน เสร็จสิ้นการรีด 3-4 นาที และไม่ควรม้วนผ้ามากเกินไป เพราะจะทำให้สูญเสียความร้อนจากการรีดมาก
- ตรวจสอบหน้าสัมผัสเตารีด หากพบคราบสกปรก ให้ใช้ฟองน้ำชุบน้ำยาทำความสะอาด เช็ดออก เพราะคราบสกปรกจะเป็นตัวต้านทานความร้อน ทำให้สิ้นเปลืองไฟฟ้ามากขึ้นในการเพิ่มความร้อน
- สำหรับเตารีดไอน้ำ ควรใช้น้ำกลั่นเพื่อป้องกันการเกิดตะกอน สาเหตุการเกิดความร้อน หากเกิดการอุดตันของตะกอนในเตารีดไอน้ำ ให้เติมน้ำส้มสายชูในช่องเก็บน้ำ แล้วเสียบสายไฟให้เตารีดร้อนเพื่อให้น้ำส้มสายชูกลายเป็นไอ จากนั้นเติมน้ำลงไปล้างน้ำส้มสายชูออกให้หมด แล้วจึงใช้แปรงเล็กๆ ทำความสะอาดช่องไอน้ำ
- การใช้เตารีดไปนานๆ แม้ว่าจะไม่เกิดการเสียหายชำรุด ควรมีการตรวจหรือเปลี่ยนอุปกรณ์ภายในบางอย่าง รวมทั้งสายไฟที่ต่อกันอยู่ซึ่งอาจชำรุด เสื่อมสภาพ ทำให้วงจรภายในทำงานไม่สมบูรณ์

ตู้เย็น



- ยิ่งเปิดตู้เย็นบ่อย ยิ่งเปลืองไฟเพราะความร้อนภายนอกจะไหลเข้าสู่ตู้เย็น ทำให้คอมเพรสเซอร์ต้องทำงานหนักมากขึ้น เพื่อรักษาอุณหภูมิภายในตู้เย็นให้คงเดิมตามที่ตั้งไว้
- ไม่ควรติดตั้งตู้เย็นใกล้กับแหล่งกำเนิดความร้อน หรือรับแสงอาทิตย์โดยตรง เพราะความร้อนจะถูกถ่ายเทเข้าไปในตู้เย็น เป็นการเพิ่มภาระให้กับระบบทำความเย็น
- การเก็บอาหารในตู้เย็นมากเกินไป จะทำให้อุณหภูมิในตู้เย็นไม่สม่ำเสมอ ควรเว้นช่องว่างให้อากาศหมุนเวียน
- หากนำอาหารที่มีอุณหภูมิสูงไปแช่ในตู้เย็นจะทำให้อาหารอื่นที่อยู่ในบริเวณข้างเคียงเสื่อมคุณภาพได้ และยังทำให้ไอสารทำความเย็นก่อนเข้าเครื่องอัดรีดจนไม่สามารถทำหน้าที่หล่อเย็นคอมเพรสเซอร์ได้เพียงพอ ส่งผลให้คอมเพรสเซอร์อายุสั้นลงและเปลืองไฟมาก
- หลังจากดึงปลั๊กออกแล้วไม่ควรเสียบปลั๊กใหม่ทันที เพราะเมื่อเครื่องหยุด สารทำความเย็นจากส่วนที่มีความดันสูง จะไหลไปทางที่มีความดันต่ำจนความดันภายในวงจรเท่ากัน ถ้าคอมเพรสเซอร์เริ่มทำงานใหม่ทันที สารทำความเย็นยังไหลกลับไม่ทัน เครื่องจึงต้องออกแรงดูดมากเพื่อเอาชนะแรงเฉื่อยและแรงเสียดทาน จะส่งผลให้มอเตอร์ของเครื่องอัดรีดทำงานหนัก และเกิดการชำรุดหรืออายุการใช้งานสั้นลง
- หมั่นทำความสะอาดแผงระบายความร้อนของตู้เย็นสม่ำเสมอ ถ้ามีฝุ่นเกาะมาก จะระบายความร้อนไม่ดี มอเตอร์ต้องทำงานหนัก เปลืองไฟมากขึ้น
- ตรวจสอบขอบยางประตู โดยเสียบกระดาษระหว่างขอบยางประตูแล้วปิดประตู ถ้าเลื่อนกระดาษไปมาได้แสดงว่าขอบยางเสื่อมสภาพ ควรรีบเปลี่ยนขอบยาง เพราะความร้อนจะไหลเข้าสู่ตู้เย็น
- ควรวางตู้เย็นให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 10 ซม. ด้านบนไม่น้อยกว่า 30 ซม. ด้านข้างไม่น้อยกว่า 2 - 10 ซม. เพื่อให้อุปกรณ์ระบายความร้อนที่ติดตั้งอยู่ด้านหลังตู้เย็นระบายความร้อนได้ดี

TIPS

วิธีลบล้างที่ขอบชั้นบริเวณขอบยางประตูตู้เย็น ให้ใช้ผ้าชุบน้ำส้มสายชู แล้วนำไปถูตรงขอบยางประตูตู้เย็นที่เป็นเรา ว่าจะออกไปได้อย่างง่ายดาย



วิธีง่ายๆ ในการดูแลเครื่องใช้ไฟฟ้ายอดนิยมทั้ง 4 ชนิด ลองนำไปปฏิบัติดูนะครับ แล้วคุณจะพบว่าค่าไฟฟ้าในบ้านลดลงเยอะเลยครับ

ข้อมูลอ้างอิง : สารานุกรมเรื่องการอนุรักษ์พลังงาน ชุด เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน โดยสำนักนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน



จากการเรียนรู้ พลังงานเพื่อชีวิต

สู่การสร้างจิตสำนึกในโรงเรียน

เข้าวันนี้ที่โรงเรียนเทพสถิตวิทยา อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ บรรดานักเรียนดูจะครึกครื้นกว่าทุกวัน เนื่องจากมีการจัดกิจกรรมขึ้นหลายกิจกรรมพร้อมๆ กัน หนึ่งในนั้นคือ กิจกรรม ‘Energy for life on tour’ ภายใต้โครงการ ‘พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อนด้วยวิถีพอเพียง’ ซึ่งเป็นโครงการความร่วมมือระหว่าง สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) กระทรวงพลังงาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ และเอ็กโก กรุ๊ป โดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิด “โรงเรียนต้นแบบ” และ “ครูต้นแบบ” ที่จัดการการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมแบบบูรณาการและสอดคล้องกับท้องถิ่น



คุณจณิน วัฒนปฤดา
ผู้จัดฝ่ายสื่อสารองค์กร เอ็กโก กรุ๊ป เล่าถึงความตั้งใจของเอ็กโก กรุ๊ป ว่า “เรามุ่งหวังที่จะใช้องค์ความรู้ด้านพลังงานไฟฟ้าที่มี มาร่วมส่งเสริมการเรียนรู้พลังงานและสิ่งแวดล้อมสำหรับเยาวชน สำหรับโครงการนี้มีระยะเวลาดำเนินงาน 3 ปี เริ่มจากปี 2556 จนถึงปี 2558 ในปีแรกเราได้พัฒนาความรู้เกี่ยวกับไฟฟ้าให้เป็นสื่อการเรียนรู้ ทั้งในรูปแบบของการให้ข้อมูลด้วยภาพ (Info graphic) เกมคอมพิวเตอร์ หรือแม้แต่เกมบันไดงู รวมทั้งชวนพนักงานเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครเพื่อแบ่งปันข้อมูลความรู้ให้กับน้องๆ นักเรียน ในกิจกรรม ‘Energy for life on tour’ ซึ่งจะสัญจรไปยังโรงเรียนต่างๆ ในโครงการ”



กิจกรรม ‘Energy for life on tour’ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ กิจกรรมเรียนรู้ที่รณรงค์การ Energy for life Rally ในภาคเช้าและการแข่งขันตอบปัญหา Energy for life Quiz ในภาคบ่าย โดยเนื้อหาของกิจกรรมทั้งหมดเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับพลังงานและสิ่งแวดล้อมในประเด็นใกล้ตัวต่างๆ อาทิ กิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจก ปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นหากอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกสูงขึ้น แหล่งผลิตพลังงานไฟฟ้าในปัจจุบัน วิถีจักรของผลิตภัณฑ์ ฯลฯ สื่อการเรียนรู้ต่างๆ ที่โครงการนำมาจัดกิจกรรมนี้ เอ็กโก กรุ๊ป ได้มอบให้โรงเรียนไว้ทั้งหมด เพื่อให้นักเรียนสามารถกลับมาศึกษาได้ทุกเมื่อ และเป็นการเสริมสื่อการเรียนการสอนให้กับโรงเรียนอีกทางหนึ่ง



ผอ.สุวัฒน์ พงศ์สุวรรณ ผู้อำนวยการโรงเรียนเทพสถิตวิทยา ซึ่งมิได้ให้ความสำคัญกับเรื่องพลังงานและสิ่งแวดล้อมเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว กล่าวถึงการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ว่า "ผมเห็นความเป็นไปได้ในสิ่งแวดล้อม สภาพภูมิศาสตร์ที่สามารถจะบูรณาการให้เด็กในชุมชน ให้เยาวชนได้มาร่วมมือร่วมกันเพื่อจะลดการใช้พลังงาน จึงสมัครเข้าร่วมโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องพลังงานและสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ และปีนี้ก็ยินดีมากที่ได้เข้าร่วมโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ซึ่งมีสื่อการเรียนรู้และเผยแพร่ข้อมูลต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม"

อาจารย์มนิรัตน์ ปานจันทร์ และ อาจารย์รัฐใจ ฉิมนิล ครูผู้สอนในหมวดวิทยาศาสตร์ผู้รับผิดชอบกิจกรรมที่เกิดขึ้นในโรงเรียนครั้งนี้บอกถึงความตั้งใจว่า "กิจกรรมครั้งนี้จะเป็นกระบอกเสียง เป็นแรงกระตุ้นให้เยาวชนร่วมกันอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม รวมถึงภาวะโลกร้อน โดยมาสร้างจิตสำนึกให้กับนักเรียน ให้ซึมซับไปในเรื่องการพลังงาน รูปแบบกิจกรรมก็นำให้นักเรียนสนุกสนาน มีการบูรณาการความรู้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งคิดว่าถ้าจัดการเรียนรู้แบบนี้จะทำให้ นักเรียนเรียนรู้แบบยั่งยืน คือเริ่มฝังไปในตัวนักเรียนเลย"



ด้วยความมุ่งมั่นของครูแกนนำ บวกกับแรงสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียน งานของโรงเรียนเทพสถิตวิทยา จึงก้าวหน้าไปได้ด้วยบรรยากาศของความร่วมมือนี้อาจจะส่งเสริมให้เยาวชนได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ ไม่เพียงแต่ในห้องเรียนเท่านั้น โรงเรียนยังเชื่อมโยงไปสู่หน่วยงานในท้องถิ่น เพื่อให้แก่นักเรียนได้เรียนรู้จากของจริงนอกห้องเรียนอีกด้วยในวันนั้น จึงมีหน่วยงานในท้องถิ่นมากมายที่มาร่วมกิจกรรม รวมทั้งโรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพพนา วินด์ฟาร์มในกลุ่มเอ็กโก ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากโรงเรียนเท่าใดนัก



คุณนพคุณ พรพิพัฒน์ พนักงานเดินเครื่องของโรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพพนา วินด์ฟาร์ม ซึ่งเป็นคนในพื้นที่จังหวัดชัยภูมิ หนึ่งในอาสาสมัครพนักงานที่มาร่วมแบ่งปันความรู้ในวันนั้นเล่าว่า ส่วนใหญ่เพื่อนๆ จะมองกังหันลมว่าสวยและแปลกตาดี และอยากรู้ว่ากังหันลมจะสามารถผลิตไฟฟ้าได้อย่างไร ซึ่งเขายินดีที่จะอธิบายให้ทุกคนเข้าใจ และทิ้งท้ายด้วยการเชิญชวนว่า "อยากให้มาเห็นด้วยตาตัวเองดีกว่าครับ และจะอธิบายให้เข้าใจ เพราะถ้าอธิบายไปเฉยๆ บางครั้งก็ไม่รู้ อยากให้เข้ามาดูของจริงเลย เราทำงานกันตลอด 24 ชั่วโมง และยินดีต้อนรับทุกคนครับ"



ในขณะที่ผู้ใหญ่อธิบายให้เต็มที่ทุกภาคส่วนน้องๆ ก็มีไม่เพียงผู้รอรับฝ่ายเดียว แต่บรรยากาศที่เราได้เห็น คือ การมีส่วนร่วมของน้องๆ นักเรียน หลายคนได้มีส่วนร่วมสาธิตงานวิจัยเล็กๆ ของตนเองกับเพื่อน หลายคนได้เป็นส่วนหนึ่งของการแสดงบนเวที ในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งคอยแบ่งปันความรู้ที่ห้วงสมมุติชีวิต นับเป็นบรรยากาศของการเรียนรู้ที่น่าประทับใจอย่างยิ่ง

น้องอติพร เขียนคำพลู นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 บอกความในใจและสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ว่า "รู้สึกดีค่ะ สนุก เพราะว่าพวกพี่ๆ เป็นกันเองมาก มีกิจกรรมให้เล่นหลายอย่าง มีเกมที่ช่วยบอกวิธีการลดโลกร้อน ได้รู้จักว่าพลังงานแสงอาทิตย์ก็ผลิตเป็นกระแสไฟฟ้าได้ จากที่เคยเปิดทีวี เวลานอนก็เปิดไฟ ก็จะมีปิด ทำให้ประหยัดไฟประหยัดพลังงานได้"



น้องนุสมล ชาญขำนิ ตัวแทนนักเรียนอีกคนเปิดใจว่า "หนูไม่เคยได้เข้าฐานพลังงานแบบนี้ ที่เรียนมันก็เป็นเรื่องในหนังสือ แต่วันนี้สนุกไปกับพวกพี่ๆ สนุกกว่าเรียนในห้อง ที่ไม่เคยรู้เลยว่าเรื่องที่เราเรียนมาจริงมันจะเปลี่ยนไป สัตว์จะสูญพันธุ์ จะมีวิกฤติ หนูได้รู้ว่าเวลาที่เรานำเครื่องใช้ไฟฟ้าอะไรจะปล่อยก๊าซเรือนกระจก ถ้าเราใช้มาก มันก็ปล่อยก๊าซออกมาเยอะ ทำให้โลกร้อน"

เราเชื่อว่าบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ไม่เพียงเกิดขึ้นที่โรงเรียนเทพสถิตวิทยาเท่านั้น เพราะโครงการพลังงานเพื่อชีวิตลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง ทำงานร่วมกับอีก 60 โรงเรียนทั่วประเทศ ด้วยเจตนารมณ์ที่ไม่ต่างกัน นั่นคือการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมสำหรับเยาวชนอย่างสอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น เพื่อให้เป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ และอยู่ในวิถีชีวิตจริง รวมทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง นอกจากการเรียนรู้ในโรงเรียนแล้วยังรวมถึงการพูดคุยกับปราชญ์ชาวบ้าน หรือออกไปเรียนรู้จากสถานที่จริง และแน่นอนว่าโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกที่ตั้งอยู่ทั่วประเทศ พร้อมทั้งจะเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับเยาวชน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งที่จะร่วมสร้างประโยชน์ที่ยั่งยืนด้วยความเต็มใจ

นอกจากนี้ในปี 2556 ยังได้จัดการประกวดโรงเรียนดีเด่น ประจำปี 2556 ซึ่งมีโรงเรียนที่ได้รับรางวัลรวม 6 โรงเรียน มีกำหนดจัดพิธีมอบรางวัลในเดือนเมษายน 2557 ติดตามรายชื่อโรงเรียนที่ได้รับรางวัล และบรรยากาศการจัดงานได้ในฉบับหน้าค่ะ



ภาคไหน ใครบอก

คอลัมน์เล่าสู่กันฟังถึงการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

เอ็กโก กรุ๊ป

▶▶ บริษัท ไชลาร์ โกล จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก นำโดย คุณสหัท ประทีกษัณกุล กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) และ นพ.สุพจน์ สัมฤทธิ์วิวัฒนา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลยันฮี ร่วมกันมอบรถพยาบาลฉุกเฉินพร้อมอุปกรณ์การแพทย์ เพื่อใช้สำหรับกู้ชีพ กู้ภัย และช่วยเหลือประชาชนที่เจ็บป่วยหรือได้รับอุบัติเหตุในพื้นที่ อบต.บางตาเถร อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี โดยมีคุณบัญชา สุนทรীগษม นายก อบต.บางตาเถร เป็นผู้รับมอบ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม ที่ผ่านมา ณ โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ไทยเขียว อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี



มอบรถพยาบาลฉุกเฉิน

ทอดผ้าป่าสามัคคี



▶▶ ผู้บริหารและพนักงานเอ็กโก กรุ๊ป ร่วมทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคี ณ วัดป่าเทพโพธิ์ทอง อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ เอ็กโก กรุ๊ป นำโดย ดร.สกุล พจนารถ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานกลยุทธ์และบริหารสินทรัพย์ และคุณตฤชา สิมะเสถียร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่-พัฒนารุรกิจในประเทศ พร้อมทั้งชมรมธรรมปฏิบัติ ร่วมทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคี ประจำปี 2556 ณ วัดป่าเทพโพธิ์ทอง อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ ซึ่งอยู่ใกล้เคียงกับโรงไฟฟ้าเทพพนาวินฟาร์ม

ยอดเงินบริจาคของบริษัทในกลุ่มเอ็กโก ได้แก่ บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) บริษัท ผลิตไฟฟ้าขอนแก่น จำกัด โครงการก่อสร้างโรงไฟฟ้าขอนแก่น 4 โรงไฟฟ้าระยอง บริษัท เอ็กโก เอ็นจิเนียริ่งแอนด์เซอร์วิส จำกัด และบริษัท เอ็กคอม ธารา จำกัด รวมเป็นจำนวน 600,000 บาท นอกจากนี้ ผู้บริหารและพนักงานในอาคารเอ็กโก ยังได้ร่วมกันทำบุญถวายปัจจัยอีกจำนวนหนึ่ง โดยคณะผู้แทนกลุ่มเอ็กโกได้ถวายผ้าป่ารวมทั้งปัจจัยทั้งหมดแด่ พระครูสุมนโพนิสูวรวรณเจ้าอาวาส เมื่อวันที่ 3 ธันวาคม ที่ผ่านมา

โรงไฟฟ้าระยอง

ค่ายเยาวชน

▶▶ โรงไฟฟ้าระยองจัดโครงการค่ายเยาวชนเอ็กโก รุ่นที่ 11 "เยาวชนในโรงไฟฟ้าเชิงนิเวศน์" ระหว่างวันที่ 9-11 ตุลาคม 2556 เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนจากโรงเรียนวัดห้วยโป่ง โรงเรียนนิคมวิทยา โรงเรียนมาบตาพุดพันพิทยาคารและโรงเรียนอนุภูมิภัทราภรณ์บำรุง จ.ปทุมธานี ได้เรียนรู้กระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้าและสร้างจิตสำนึกในการรักษาสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ มีจำนวนนักเรียนและคณาจารย์เข้าร่วมโครงการ 150 คน โดยได้รับเกียรติจากคุณชุมศักดิ์ ดีสุดจิต ผู้อำนวยการโรงไฟฟ้าระยองเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฯ



ทำบุญบำรุงพระศาสนา

ปรับปรุงระบบไฟฟ้าโรงเรียน



▶▶ โรงไฟฟ้าระยองร่วมกับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าระยอง และเทศบาลเมืองมาบตาพุด จัดพิธีทอดกฐินเพื่อสมทบทุนซื้อที่ดินถวายวัดห้วยโป่ง ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีคุณถวิล โภธิบัวทอง นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองมาบตาพุด เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยชุมชนพนักงานบริษัท หน่วยงานราชการ และประชาชนทั่วไปเข้าร่วมงานกว่า 600 คนเมื่อวันที่ 6-7 พฤศจิกายน 2556



นอกจากนี้ผู้บริหาร พนักงานโรงไฟฟ้าระยอง ร่วมกับชาวบ้านในชุมชน รวม 270 คน ยังได้ร่วมกันจัดงานทอดผ้าป่าสามัคคี ณ วัดชากลูกหญ้า ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีคุณสันต์ สุขแสนไกรสร ผู้จัดการส่วนควบคุมความปลอดภัยโรงไฟฟ้าระยอง เป็นประธานในพิธี

▶▶ พนักงานโรงไฟฟ้าระยองร่วมกับนักศึกษาวิทยาลัยสารพัดช่างระยอง รวมกว่า 50 คน พร้อมด้วยชุมชนวัดชากลูกหญ้าและเทศบาลเมืองมาบตาพุด จัดโครงการซ่อมแซมระบบไฟฟ้าเพื่อชุมชน โดยในครั้งนี้ได้ดำเนินการปรับปรุงระบบไฟฟ้าอาคารเรียนให้กับโรงเรียนวัดชากลูกหญ้า ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีคุณสนอง เพ็ชรฉกรรจ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนให้การต้อนรับ เมื่อเร็ว ๆ นี้

โรงไฟฟ้าระยอง

สร้างเสริมสุขอนามัยชุมชน

▶▶ โรงไฟฟ้าระยอง ร่วมกับเทศบาลเมืองมาบตาพุด และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ จัดโครงการสาธารณสุขชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดีของชุมชน ด้วยกิจกรรมอบรมการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการด้วยการนวดแผนไทยให้แก่ชุมชน พนักงานบริษัท หน่วยงานราชการและประชาชนที่สนใจรวม 100 คน โดยมีคุณณิชา โพธิ์บัวทอง นายกเทศบาลเมืองมาบตาพุดเป็นประธานในพิธี ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขห้วยโป่ง ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง



ปั่นจักรยานเทิดพระเกียรติ



▶▶ โรงไฟฟ้าระยองร่วมกับชุมชนรอบโรงไฟฟ้า เทศบาลเมืองมาบตาพุด และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ จัดกิจกรรมทำความสะอาดวัดห้วยโป่งและปั่นจักรยานเทิดพระเกียรติ 5 ธันวาคมหาราชจากวัดห้วยโป่งสู่โรงไฟฟ้าระยอง โดยมีคุณวิชัย ล้ำสุทธิ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรเขต 1 เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยผู้ร่วมงานจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องรวม 500 คน



โรงไฟฟ้าขนอม จ.นครศรีธรรมราช

มอบผักสนับสนุนงานกินใจ



▶▶ คุณชาญกิจ เจียรพันธุ์ กรรมการผู้จัดการ โรงไฟฟ้าขนอม พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงาน ร่วมกันมอบผักจำนวน 1,800 กก. ให้แก่ศาลเจ้าปู่เง่ากั้ง อ.ขนอม ช่วงเทศกาลกินเจประจำปี 2556 โดยมีคุณเมษา กำเนิดนพลักษณ์ ประธานศาลเจ้าปู่เง่ากั้ง และคณะกรรมการเป็นผู้แทนรับมอบ ทั้งนี้ผักดังกล่าวเป็นผักที่ปลูกในโครงการเกษตรชีวิภาพเพื่อชุมชน (โครงการชีวิวิธีเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน) ที่มีโรงเรียนในอำเภอขนอมจำนวน 11 โรงเรียน เข้าร่วมโครงการฯ โดยในปี 2556 โครงการฯ สามารถร่วมกันปลูกผักได้ถึง 5,200 กก. ซึ่งได้บริจาคให้ศาลเจ้าต่างๆ ทั้งใน จ.นครศรีธรรมราชและ จ.สุราษฎร์ธานี

ซ่อมแซมระบบไฟฟ้าเพื่อชุมชน



▶▶ คุณบัญชา พันธุ์นะ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ โรงไฟฟ้าขนอม นำผู้บริหาร พนักงานและผู้ปฏิบัติงาน โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกิจกรรมอาสาสมัครซ่อมแซมระบบไฟฟ้าเพื่อชุมชน ณ โรงเรียนบ้านควนทอง หมู่ที่ 2 ต.ควนทอง และวัดจันทร์ ฐาตุธาราม หมู่ที่ 4 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2556 และ วันที่ 7 พฤศจิกายน 2556 ตามลำดับ โดยมีผู้เข้าร่วม รวมกว่า 70 คน



ถ่ายยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า



▶▶ โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ อุทยานแห่งชาติเขาหลวง อุทยานแห่งชาติคลองอินทนนท์ อุทยานแห่งชาติศรีลานนา และมูลนิธิไทยรักษ์ป่า จัดกิจกรรมปลูกจิตสำนึกรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในโครงการถ่ายยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 42 ประจำปี 2556 ระหว่างวันที่ 15-18 ตุลาคม ที่ผ่านมา ณ น้ำตกกรุงชิง อุทยานแห่งชาติเขาหลวง อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช โดยได้รับเกียรติจากคุณสันต์ ทัศน นคร อดีตนายอำเภอขนอมเป็นประธานเปิดโครงการฯ และคุณมานะ วิทวัสกุล รองกรรมการผู้จัดการ สายปฏิบัติการ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฯ และประดับเข็มยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่าให้แก่เยาวชนที่ร่วมโครงการฯ ในครั้งนี้มีเยาวชน คณะครู เจ้าหน้าที่อุทยานและผู้ปฏิบัติงานเข้าร่วมโครงการฯ รวม 102 คน

โรงไฟฟ้าขนอม จ.นครศรีธรรมราช

▶ คุณชาญกิจ เจียรพันธ์ กรรมการผู้จัดการ โรงไฟฟ้าขนอม นำคณะผู้บริหารและพนักงาน ร่วมทำบุญสืบสานศรัทธางานบุญทอดกฐินสามัคคีประจำปี 2556 ณ วัดสุวรรณบรรพต หมู่ที่ 1 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช จำนวน 200,000 บาท โดยในปี 2556 บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ได้ร่วมเป็นเจ้าของภาพทอดกฐินร่วมกับชุมชนและหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่ จำนวน 15 วัด



ทอดกฐินสามัคคี



บริการสุขภาพเพื่อชุมชน



▶ โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการบริการสุขภาพเพื่อชุมชน ครั้งที่ 1 ณ สำนักงานโรงไฟฟ้าขนอม ซึ่งเป็นโครงการความร่วมมือระหว่างเทศบาลตำบลท้องเนียน เทศบาลตำบลขนอม เทศบาลตำบลอ่าวขนอม องค์การบริหารส่วนตำบลควนทอง และโรงพยาบาลนครพัฒน์ เพื่อร่วมกันให้บริการตรวจสุขภาพแก่ชุมชนในพื้นที่ โดยคุณชาญกิจ เจียรพันธ์ กรรมการผู้จัดการ โรงไฟฟ้าขนอม คณะผู้บริหารและพนักงาน ได้ให้การต้อนรับ พ.ต.อ.พิรุณ กุลดีทอง ผกก.สภ.ขนอม คุณไตรรงค์ ใจสบาย นายก อบต.ควนทอง และชาวบ้านในอำเภอขนอม ประมาณ 2,000 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

หน่วยแพทย์เคลื่อนที่



▶ โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอนิคมพัฒนา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านกระเจต และชมรมนวดแผนไทยตำบลมาบข่า จัดกิจกรรม "หน่วยแพทย์เคลื่อนที่" ณ วัดหนองผักหนาม ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง ให้บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้นและนวดแผนไทยแก่ชุมชนในพื้นที่กว่า 80 คน เมื่อเร็วๆ นี้

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จ.ราชบุรี

อบรมเพิ่มทักษะ อสม.



▶ บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ร่วมสนับสนุนโครงการอบรมของกลุ่ม อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เพื่อเพิ่มทักษะ ศักยภาพและให้ความรู้แก่กลุ่ม อสม.เพื่อเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดีของชุมชนในพื้นที่ต่างๆ ดังนี้

- วันที่ 2 ตุลาคม 56 โครงการอบรมเพิ่มทักษะให้กลุ่ม อสม.ตำบลลาดบัวขาว ประจำปี 2556 ณ วัดลาดบัวขาว ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี โดยมีคุณดวงกมล ทันใจชน ประธาน อสม.หมู่ 1 ต.ลาดบัวขาว เป็นประธานในพิธี ทั้งนี้มีสมาชิก อสม.และพยาบาลของ ต.ลาดบัวขาวเข้าร่วม 95 คน
- วันที่ 3-4 ตุลาคม 56 โครงการปราบปรามและป้องกันโรคไข้เลือดออก ให้กับสมาชิก อสม.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางพัง 125 คน ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านครก ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี
- วันที่ 31 ตุลาคม 56 โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม.ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางพัง จำนวน 100 คน ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางพัง ต.เบิกไพร อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

แข่งเรือยาวลาดบัวขาว

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จ.ราชบุรี



▶▶ บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ร่วมจัดกิจกรรมสืบสานประเพณีท้องถิ่น การแข่งเรือยาวประจำปี 2556 ณ วัดรางวาลย์ ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี โดยได้รับเกียรติจากนายเฉลียว เก็งวิเชียรไทย นายกองจัดการบริหารส่วนตำบลลาดบัวขาว เป็นประธานในพิธี การแข่งขันเรือยาวนี้ได้รับความสนใจจากประชาชนในตำบลลาดบัวขาว และบริเวณใกล้เคียงเป็นจำนวนมาก เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม ที่ผ่านมา

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

งานบุญมหากรรมสามัคคี



เมื่อเร็วๆ นี้ โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ร่วมกับหน่วยงานราชการ และชาวบ้าน ต.เหนือเมือง รวมกว่า 500 คน จัดงานบุญมหากรรมสามัคคี ณ วัดแสนระลือกวาราม บ้านหนองนาสร้าง หมู่ที่ 10 ต.เหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด โดยมีพระพระครูธรรมธรรกฤชดา พุทธญาโณ เจ้าอาวาส วัดแสนระลือกวาราม เป็นประธานในพิธี โดยที่ชาวบ้านในพื้นที่จะทยอยมาถวายต้นดอกไม้เงินที่วัดตลอดทั้งวัน

บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด

ทอดกฐินร่วมกับชุมชน

▶▶ ทีมชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ร่วมกับชุมชนงามฉวี ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี จัดงานทอดกฐินถวายวัดท่าทอง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์ โดยมีคุณสมศักดิ์ ใจแคล้ว สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดปทุมธานี เขต 3 ให้เกียรติเป็นประธาน เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน ที่ผ่านมา



สนุกคิดพิชิตรางวัล



น้องๆ มาช่วยกันปรับเปลี่ยนนิสัยของสมาชิกในครอบครัวนี้ให้เป็นครอบครัวรักสุขภาพกันเถอะครับ กติกาง่ายๆ เพียงวงกลมล้อมรอบ หมายเลขห้องที่มีพฤติกรรมการใช้พลังงานที่ไม่เหมาะสม 3 อย่าง แล้วส่งคำตอบมาลุ้นรับรางวัล ตามที่อยู่ด้านล่าง (หมดเขตวันที่ 30 เมษายน 2557)

ชื่อ-นามสกุล _____
 ที่อยู่ _____
 โทรศัพท์ _____ อีเมล _____

กรุณาส่ง กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ"
 คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน
 บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)
 อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 15 ถนนวิภาวดี แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210



ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินโครงการโรงไฟฟ้าของกลุ่มเอ็กโก
หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป

คำถาม

1.
2.
3.

ข้อเสนอแนะ

1.
2.
3.

ทุกท่านที่ส่งเข้ามา
เรามีของที่ระลึก
มอบให้
นะคะ

ชื่อ-นามสกุล

ที่อยู่

โทรศัพท์

อีเมล



การเจริญสติบางทีก็เปรียบเหมือนกับการปลูกต้นไม้ เราต้องขยันรดน้ำ พรวนดิน แต่ถึงจะขยันก็ใช้ว่าจะเห็นผลทันที กว่าต้นกล้าจะออก หรือต้นไม้จะเติบโตใหญ่ ต้องใช้เวลา เราผู้ปลูกต้นไม้ขยันอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องรู้จักคอยด้วย พร้อมกับมีศรัทธาหรือความเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เรากำนั้นจะต้องให้ผลในที่สุด ถ้าประกอบเหตุถูกต้องแล้ว ผลมันคนไม่ได้ต้องแสดงตนออกมาในที่สุด

พระไพศาล วิสาโล
ปลูกสติกลางใจ (ชุดต้นรู้ที่กุหลาบ เล่ม 3)



ที่อยู่สำหรับส่งไปรษณีย์

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะกรรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)

อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 15 ถนนวิภาวดีรังสิต

แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่

กรุงเทพฯ 10210



บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยนแปลง



เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์
ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป
เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้
ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็น
ต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน



www.egco.com