สุขใจ

ฉบับที่ 4 เมษายน - มิถุนายน 2557

EGCO GROUP

คิดเพื่อโลก ทำเพื่อโลก
ทุกวัน ทุกที่ ทุกเวลา

เด่นในฉบับ

มาช่วยกันทำให้ทุกวัน
เป็นวันสิ่งแวดล้อม

เล่าเรื่องเมืองบรรพต
กล้วยหน้าธัญพืช
คุณค่าคู่ความอร่อย

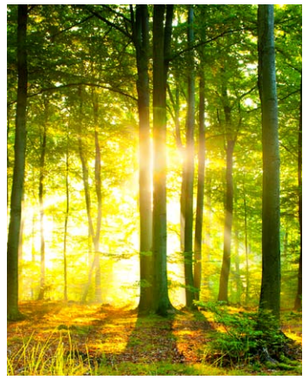
เสื้อผ้า หน้า ผม รับมือหน้าฝนอย่างไร

ผลงานสร้างสรรค์ 6 โรงเรียนดีเด่น
พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อนด้วยวิถีพอเพียง

สารบัญ

เปิดบ้านทักทาย : 1

เรื่องจากปก : 2
มาช่วยกันทำให้ทุกวันเป็นวันสิ่งแวดล้อม



บ้านฉันบ้านเธอ : 6
เล่าเรื่องเมืองบรรพต

ภูมิใจบ้านเรา : 8
กล้วยหน้าธัญพืช
คุณค่าคู่ความอร่อย

เพื่อนถามเราตอบ : 10
พลังงานลม

เปิดบ้าน : 13
พลังงาน...เพื่อชีวิต
แกะรอยนายช่าง โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

สวนหลังบ้าน : 16
เตยหอม สวยทั้งรูป จูบยิ่งหอม

จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง : 18
เสื้อผ้า หน้า ผม รับมือหน้าฝนอย่างไร

ห้องนั่งเล่น : 20
รู้รักษาตัวรอด ก่อน-เกิด-หลังแผ่นดินไหว

ต้นทางสร้างสรรค์ : 22
ปลายทางสดใส
บ้านสันดินแดง ชุมชนคนต้นน้ำบนความพอเพียง

สกู๊ปพิเศษ : 25
ผลงานสร้างสรรค์ 6 โรงเรียนดีเด่น
บูรณาการแนวคิด “พลังงานเพื่อชีวิตลดโลกร้อนด้วยวิถีพอเพียง"

ภาคไหนใคร่บอก : 29

สนุกคิดพิชิตรางวัล : 35

ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน : 36

ฉบับที่ 4 เมษายน - มิถุนายน 2557

EGCO GROUP

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)
อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5
ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่
กรุงเทพฯ 10210
โทรศัพท์ : (66) 0 2998 5999
โทรสาร : (66) 0 2955 0956-9

กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

สวัสดีครับ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกท่าน

พบกันเช่นเคยกับวารสารสุขใจ สื่อกลางระหว่างชุมชนรอบโรงไฟฟ้ากับเอ็กโก กรุ๊ป เนื่องในโอกาสวันสิ่งแวดล้อมโลก สุขใจฉบับนี้จึงได้นำเรื่องราวของวันสิ่งแวดล้อมโลกมาฝากผู้อ่านทุกท่าน ท่านจะได้พบกับหลากหลายวิธีการดูแลสิ่งแวดล้อมแบบง่ายๆ ที่เราทุกคนสามารถลงมือทำได้ด้วยตัวเอง

คอลัมน์ภูมิใจบ้านเรา ตามไปสัมภาษณ์กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรลาดบัวขาวที่ทำกล้วยหน้าธัญพืช ของที่ระลึกงานประชุมผู้ถือหุ้นเอ็กโกในปีนี้ ส่วนคอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส เราจะพาไปพบกับวิถีชีวิตของชุมชนปกาเกอะญอแห่งบ้านสันดินแดง ตามมาด้วยเรื่องราวที่น่าสนใจของจังหวัดนครสรรค์จากเยาวชนในพื้นที่ผ่านคอลัมน์บ้านฉันบ้านเธอ และยังมีรายงานพิเศษเกี่ยวกับ 6 โรงเรียนดีเด่น ประจำปี 2556 ในโครงการพลังงานเพื่อชีวิตลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง

ช่วงฤดูฝนเช่นนี้ อากาศเปลี่ยนแปลงอาจทำให้ไม่สบายกันได้ง่าย คอลัมน์จิตแจ่มใส...ร่างกายแข็งแรง เรามีวิธีการดูแลตนเองในช่วงหน้าฝนมาฝาก พร้อมด้วยคอลัมน์ห้องนั่งเล่นที่นำเสนอการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากภัยแผ่นดินไหวที่นับวันจะรุนแรงขึ้นทุกที โดยเฉพาะทางภาคเหนือหรือพื้นที่ที่อยู่ในแนวรอยเลื่อนต่างๆ

นอกจากนี้ กองบรรณาธิการยังได้สรรหาเรื่องราวที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์อีกมากมายมาฝากทุกท่าน เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านทุกท่านจะได้รับทั้งสาระและความเพลิดเพลินจากวารสารสุขใจ หากอ่านเล่มที่ถืออยู่ในมือนี้จบแล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์ อย่าลืมส่งต่อให้ญาติสนิทมิตรสหายอ่านต่อด้วยนะครับ เพียงเท่านี้คุณก็ได้ทำเพื่อสิ่งแวดล้อมแล้วครับ

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ"

มาช่วยกันทำให้ทุกวันเป็น

วันสิ่งแวดล้อม

เราคงไม่อาจปฏิเสธได้ว่าภัยพิบัติทางธรรมชาติทั่วโลกที่ปรากฏให้เห็นทางสื่อต่างๆ ทั้งปัญหาสภาวะโลกร้อน น้ำท่วม ฝนแล้ง แผ่นดินไหว ที่นับวันจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น หรือปัญหาน้ำเน่าเสีย ขยะอิเล็กทรอนิกส์ มลภาวะเป็นพิษ ล้วนเป็นผลจากการกระทำของมนุษย์เองทั้งทางตรงและทางอ้อมที่กระทำต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมต่อเนื่องยาวนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจำนวนประชากรเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการบริโภคทรัพยากรสูงขึ้น จนท้ายที่สุด ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมจึงย้อนกลับมาที่ตัวเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

วันสิ่งแวดล้อมโลก

เมื่อมวลมนุษยชาติเริ่มตระหนักถึงปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม หลายฝ่ายจึงช่วยกันคิดหาหนทางที่จะช่วยฟื้นฟูสภาพแวดล้อมของโลกให้ดีขึ้น และเพื่อให้เกิดความตื่นตัวด้านวิกฤตการณ์สิ่งแวดล้อมขึ้นทั่วโลก นานาชาติจึงมีมติให้จัดประชุมใหญ่ที่กรุงสตอกโฮลม์ ประเทศสวีเดนขึ้น ระหว่างวันที่ 5-16 มิถุนายน พ.ศ. 2515 โดยมีรัฐบาลของสวีเดนเป็นเจ้าภาพ เรียกการประชุมนี้ว่า "การประชุมสหประชาชาติ เรื่องสิ่งแวดล้อมของมนุษย์" หรือ "UN Conference on the Human Environment" ในครั้งนั้น มีผู้เข้าร่วมประชุมกว่า 1,200 คน จาก 113 ประเทศ รวมถึงมีผู้สังเกตการณ์อีกกว่า 1,500 คน จากหน่วยงานของรัฐ องค์การสหประชาชาติ และสื่อมวลชนแขนงต่างๆ มากมาย นับเป็นจุดเริ่มต้นของวันสิ่งแวดล้อมโลก หรือ World Environment Day ที่เรียกย่อๆ ว่า WED

เป้าหมายของการประชุมคือการร่วมกันหาหนทางแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ประเทศต่างๆ กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งผลจากการประชุมครั้งนั้นได้มีข้อตกลงร่วมกันหลายอย่างเช่น การจัดตั้งโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (UNEP: United Nations Environment Programme) ที่มีสำนักงานใหญ่อยู่ที่กรุงไนโรบี ประเทศเคนยา และรัฐบาลประเทศต่างๆ ได้รับข้อตกลงจากการประชุมคราวนั้นไปจัดตั้งหน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อมขึ้นในประเทศของตน ดังนั้นเพื่อเป็นการระลึกถึงจุดเริ่มต้นของการร่วมมือจากหลากหลายชาติในด้านสิ่งแวดล้อม องค์การสหประชาชาติจึงได้ประกาศให้วันที่ 5 มิถุนายนของทุกปีเป็นวันสิ่งแวดล้อมโลก

นับจากนั้น ในแต่ละปีภาคีสมาชิกกว่าร้อยประเทศได้ยึดถือเอาวันสิ่งแวดล้อมโลกเป็นวันสำคัญที่แต่ละท้องถิ่นจะคิดโครงการหรือทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม มุ่งเน้นการกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกและการกระทำที่เริ่มจากแต่ละบุคคล จากนั้นจึงหลอมรวมพลังของ

แต่ละคนให้
เป็นพลังหลักที่
ขับเคลื่อนสิ่งดีๆ ให้กับโลก

โครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติเองมีหน้าที่ติดตามประเมินผลการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทางด้านสิ่งแวดล้อม รวมทั้งกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ทางที่ดี และได้กำหนดบทบาทหน้าที่หลักในการสร้างความตื่นตัวในการเรียนรู้เรื่องสิ่งแวดล้อม และให้การศึกษากับประชาชนและนักศึกษาทั่วไป ให้การสนับสนุนทางวิชาการ และเผยแพร่เรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เพื่อกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี รวมทั้งเสริมสร้างให้สถาบันและคนในสถาบันตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อม

ในส่วนประเทศไทยของเราได้ตราพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาสภาพสิ่งแวดล้อม พ.ศ.2518 และได้ก่อตั้งสำนักงานคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติขึ้นเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2518 นับเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย ต่อมาในปี พ.ศ. 2535 ได้มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างของสำนักงานคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติเป็น 3 หน่วยงาน คือ กรมควบคุมมลพิษ กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม และสำนักนโยบายและแผนสิ่งแวดล้อม กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้น เรายังได้กำหนดให้วันที่ 4 ธันวาคมของทุกปีเป็นวันสิ่งแวดล้อมไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534

สาระสำคัญแต่ละปี

การจัดประชุมวันสิ่งแวดล้อมโลกในแต่ละปี จะมีประเทศต่างๆ เวียนกันเป็นเจ้าภาพจัดประชุม โดยในแต่ละปีจะมีหัวข้อต่างกันไปตามประเด็นที่สังคมโลกให้ความสำคัญหรือวิกฤติด้านสิ่งแวดล้อม ทราบหรือไม่ว่าประเทศไทยของเราเคยเป็นเจ้าภาพจัดประชุมวันสิ่งแวดล้อมโลกในปี 2531 ในปีนั้นมีแนวคิดหลักว่า การมีส่วนร่วมของประชาชน การปกป้องคุ้มครองสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาอย่างยั่งยืน (When people put the environment first,development will last) ขอยกตัวอย่างธีมงานบางปีที่แสดงให้เห็นถึงกระแสความสนใจหรือปัญหาในช่วงเวลานั้นๆ

ปี 2534 การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change : Need for Global Partnership)

ปี 2537 โลกใบเดียว ครอบครัวเดียวกัน (One Earth, One Family)

ปี 2541 เศรษฐกิจพอเพียง เลี้ยงชีวิตยั่งยืน (For Life on Earth "Save our Seas")

ปี 2543 ปี 2000 สหัสวรรษแห่งชีวิตสิ่งแวดล้อม : ร่วมคิด ร่วมทำ เพื่อโลก เพื่อเรา (2000 The Environment Millennium :Time to Act)

ปี 2550 ลดโลกร้อน ด้วยชีวิตพอเพียง (Melting Ice - a Hot Topic)

ปี 2551 ลดวิกฤติโลกร้อน : เปลี่ยนพฤติกรรม ปรับแนวคิด สู่เศรษฐกิจคาร์บอนต่ำ (Co2 Kick the Habit ! Towards a Low Carbon Economy)

ปี 2553 ความหลากหลายทางชีวภาพ กู้วิกฤติชีวิตโลก (Many Species One Planet One Future)

ปี 2556 คิด กิน อยู่ (Think.Eat.Save)

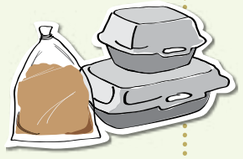
สำหรับธีมในปี 2557 คือ ยกระดับความคิด แก้วิกฤติน้ำท่วมโลก (Raise Your Voice, Not the Sea Level) จัดที่เมืองบริดจ์ทาวน์ ประเทศบาร์เบโดส ซึ่งเป็นเกาะที่ตั้งอยู่ทางตะวันตกของมหาสมุทรแอตแลนติก บริเวณทิศตะวันออกของทะเลแคริบเบียน

สื่อประชาสัมพันธ์อย่างหนังสือหรือโปสเตอร์ ช่วยกระตุ้นให้ภาคประชาชนสนใจประเด็นที่ต้องการนำเสนอมากขึ้น

ประเด็นสำคัญของปีนี้ ต้องการสร้างความเข้าใจและเรียกร้องให้ทุกฝ่ายตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ส่งผลกระทบต่อบรรดาประเทศกำลังพัฒนาที่เป็นเกาะเล็กๆ ทั่วโลก ให้ช่วยกันป้องกันไม่ให้ผู้คนบนเกาะเหล่านี้ต้องเผชิญกับความเสี่ยงจากปัญหาน้ำท่วม โดยที่พลังจากเราแต่ละคนจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประชาคมโลกที่ช่วยป้องกันหรือแก้ไขปัญหานี้ได้

ไอเดียดีๆ เพื่อสิ่งแวดล้อม

การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง หรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งเท่านั้น เราทุกคนมีส่วนทำให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้นได้ ลองดูวิธีง่ายๆ เพื่อดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมที่ทุกคนสามารถเริ่มลงมือทำได้ด้วยตัวเองเหล่านี้เป็นตัวอย่าง



• ลดใช้กล่องโฟม-ถุงพลาสติก หันมาใช้ปิ่นโตหรือกล่องอาหารที่ใช้ซ้ำได้หลายครั้งแทน กล่องโฟมเป็นอันตรายอย่างยิ่งเมื่อนำมาใส่อาหารร้อนเพราะโฟมจะหลอมละลาย เกิดสารสไตรีนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง และมีพิษต่อระบบประสาทออกมาปนเปื้อนอาหารโดยเฉพาะอาหารทอด เพราะสไตรีนละลายได้ดีในน้ำมัน ส่วนถุงพลาสติกหูหิ้ว หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรใช้ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จำไว้เสมอว่าวัสดุทั้งสองอย่างนี้ใช้เวลาหลายร้อยปีในการย่อยสลาย

• แยกขยะประเภทต่างๆ เช่น ขยะสด ขยะพลาสติก กระดาษ ขวดแก้ว ขวดอลูมิเนียม ขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่อการกำจัดที่ถูกวิธีในแต่ละประเภท

• ใช้รถยนต์ให้น้อยลง ลองหันมาเดิน ขี่จักรยาน คาร์พูล หรือใช้รถโดยสารสาธารณะให้มากขึ้น เพราะรถยนต์ใช้เชื้อเพลิงฟอสซิลและยังปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่ชั้นบรรยากาศ ต้นเหตุหนึ่งที่ทำให้โลกร้อน การเดินหรือขี่จักรยานยังเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงด้วย

• ดูแลรักษารถยนต์อย่างสม่ำเสมอด้วยการเปลี่ยนน้ำมันเครื่องและไส้กรองตามเวลา ไส้กรองอากาศที่สกปรกจะทำให้อากาศสะอาดไหลเวียนได้น้อยลง ซึ่งจะมีผลต่อการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ นอกจากนั้นควรเติมลมยางรถให้พอดีและขับรถตามข้อกำหนดความเร็วจะช่วยประหยัดน้ำมันได้

• เปลี่ยนมาใช้หลอดไฟประหยัดพลังงาน เช่น หลอดแอลอีดี (Light Emitting Diode : LED) ที่มีอายุการใช้งานยาวนานและกินไฟน้อยมาก หรือหลอด T5 และหมั่นปัดฝุ่นจากหลอดไฟอย่างสม่ำเสมอ เพราะฝุ่นและความสกปรกบนส่วนที่เป็นแก้วจะลดความสว่างของแสงที่ส่องจากหลอดไฟลงถึงร้อยละ 33 และอย่าลืมช่วยกันปิดสวิตซ์ไฟเมื่อไม่ใช้งาน

• ปิดทีวี คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน รวมทั้งถอดปลั๊กออกด้วยจะช่วยประหยัดพลังงานได้

• ใช้ถ่านไฟฉายที่ชาร์ตไฟใหม่ได้แทนถ่านที่ใช้แล้วทิ้ง ถ่านไฟฉายที่ชาร์ตไฟได้ใหม่นั้นแม้จะมีส่วนประกอบของแคดเมี่ยม แต่มีอายุการใช้งานได้นานกว่าถ่านไฟฉายแบบธรรมดาถึง 500 เท่า

• ปลูกต้นไม้ โดยเฉพาะไม้ยืนต้นให้มากขึ้นเพื่อให้โลกเย็น ต้นไม้เป็นแหล่งดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ดีที่สุดของโลก โดยต้นไม้ที่สมบูรณ์จะสามารถดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 1 ตันตลอดอายุของมัน

• ช่วยกันป้องกันและอนุรักษ์พืชท้องถิ่นไว้ไม่ให้สูญพันธุ์ เพราะพืชท้องถิ่นมีความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศ มีความต้านทานโรค รวมทั้งเหมาะสมกับสภาพอากาศและดินมากกว่าพืชที่นำเข้ามาจากแหล่งอื่น

• ลองหันมาทำสวนครัวปลูกผักรับประทานเอง เพื่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ เพราะผักที่ปลูกเองเรามั่นใจได้ในความปลอดภัยจากสารเคมี

• ดื่มน้ำสะอาดให้หมดแก้วหรือขวดทุกครั้ง อย่าเหลือทิ้ง เพราะมีน้ำสะอาดเหลืออยู่น้อยในโลกนี้และกระบวนการทำน้ำให้สะอาดก็ต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายมากขึ้นอยู่ตลอดเวลา

• อุปโภคบริโภคอย่างพอเพียง คุ้มค่าและมีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงการใช้พลังงานที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการของสิ่งนั้น

นี่เป็นเพียงตัวอย่างไอเดียเพื่อโลกของเราที่ทุกคนสามารถลงมือทำได้ ลองหันมาเปลี่ยนความเคยชินกันสักนิด เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้โลกของเราสวยงามและน่าอยู่อาศัยไปตราบนานเท่านาน และให้ทุกๆ วันเป็นวันสิ่งแวดล้อม อย่าลืม..คิดเพื่อโลก ทำเพื่อโลก ทุกวัน ทุกที่ ทุกเวลา

ขอบคุณข้อมูล www.unep.org www.enn.co.th ศูนย์ข่าวการศึกษาไทย
สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

เล่าเรื่องเมืองบรรพต

บ้านฉันบ้านเธอฉบับนี้ น้องอรวรรณ บุญมาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบ้านไผ่ ต.ตาสัง อ.บรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์ จะมาแนะนำของดีของดังประจำท้องถิ่นนครสวรรค์ บ้านเกิดของเธอให้เพื่อนๆ จังหวัดอื่นๆ ได้รู้จัก เชิญติดตามกันได้เลยค่ะ

เล่าเรื่อง เมืองบรรพต

ข้าพเจ้า เด็กหญิงอรวรรณ บุญมาก อายุ 14 ปี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบ้านไผ่ ตำบลตาสัง อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่โรงเรียนวัดบ้านไผ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 2 โดยมีนักเรียน นายบุ่ง สุขสวัสดิ์ ผู้อำนวยการสำนักงานเขตโรงเรียนวัดบ้านไผ่ มีนิ้วที่ 9 ไร่ 72 ตารางวา จำนวนครู 13 คน มี 4 อาคาร 11 ห้องเรียน มีนายนภาลัย ฉันทวิลศิริ เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ้านไผ่

ปัจจุบัน อำเภอบรรพตพิสัยมีเนื้อที่โดยประมาณ 909.9 ตารางกิโลเมตร มีคนประมาณโดยประมาณ 37,476 คน มีจำนวน 13 ตำบล 115 หมู่บ้าน โดยมีอาชีพการเกษตร เพื่อการค้าขาย มีอาชีพเสริมโดยการปลูกถั่วลิสง มีสถานที่ท่องเที่ยวเป็นธรรมชาติ เช่น ถ้ำพิสุทธิ์ โขดหิน แม่น้ำวิสอร์ก วิมลคลองเขาสี ทุ่งสีวิสอร์ก ไร่ถั่วลิสง วิสอร์ก มีร้านอาหารที่เลิศรส เช่น แพรเพียนปลา เกี๊ยวกรอบ อำเภอบรรพตพิสัย มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ที่มีประวัติศาสตร์ โดยมีกำแพงเมืองว่าด้วยแม่น้ำเพลิง หรือเมืองนักบุญวีเก่า มีประวัติเล่าถึงความเป็นมาถึงประวัติศาสตร์ ในยุคสมัยอาณาจักรวีนาง ว่าด้วยแม่น้ำเพลิง และเขาหน่อ ที่มีประวัติความเป็นมา เกี่ยวกับนิทาน เรื่องนางพันธุ์ดอก มีอาการเสกเนื้อปลาแลงเค็ม 5-7 ปลากลายเป็นอย่างเค็มจัด และสิ่งที่หน้าตาดูไม่ค่อยดี ก็คือการเสด็จประพาสต้นเป็นครั้งแรกของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในปี พ.ศ. 2494 ณ เขาหน่อ (เขาหน่อ) ซึ่งในบริเวณเขาหน่อจะมีฝูงค้างคาวนับพันตัวจากภูเขา ตัวละ 100 ตัว เพื่อหากินเป็นที่น่าสนใจของนักท่องเที่ยว ในอำเภอบรรพตพิสัยยังมีการตรวจพบซากวาฬโบราณ เสาหลักหมื่นเมือง ณ ตำบลตาสัง อำเภอบรรพตพิสัย

อำเภอบรรพตพิสัย เป็นอำเภอที่ได้รับการเลือกว่าเป็นสถานที่ในการสร้างโรงงานผลิตกระแสไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ ไซล่าเซล เพื่อเป็นการใช้ไฟฟ้า ให้จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่ง 2 หมู่บ้านดังกล่าว สถานที่แรก คือ หมู่บ้านเนินตะไก หมู่ 2 ตำบลตาสัง อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งสถานที่ตั้งอยู่ห่างจากโรงเรียนวัดบ้านไผ่ เพียงประมาณ 1 กิโลเมตร สถานที่ที่ 2 คือ หมู่บ้านหนองสีทา ตำบลตาสัง อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งอยู่ห่างจากโรงเรียนวัดบ้านไผ่ ประมาณ 7 กิโลเมตร ซึ่งข้าพเจ้าได้ไปทำการศึกษาแหล่งเรียนรู้ 2 โรงงานผลิตกระแสไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ ไซล่าเซล โดยการนำจากคณะครูโรงเรียนวัดบ้านไผ่ ซึ่งข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ ได้รับความรู้และประสบการณ์จากการไปศึกษาเรียนรู้ครั้งสูง

ข้าพเจ้ามีความภาคภูมิใจและภาคภูมิใจที่ได้อยู่ในอำเภอนี้ ซึ่งใน จังหวัดนครสวรรค์ มีความอุดมสมบูรณ์ ของทำมากการความสามารถต่าง ๆ มากมาย จะเชิญท่านที่สนใจเข้าผ่านประตูเมืองเหนือได้ตลอดเวลา

ตำนานของอำเภอบรรพตพิสัย

กรุงเก่าแม่ศรีเมือง	เสียงเพลงฝูงค้างคาว
เขาหน่อแหล่งวาฬ	สายน้ำยาวแม่เพลิง

ตำนานจังหวัดนครสวรรค์

เมืองสี่แคว	แต่งม้องกา
หักผ่อนนิ้วนตะเนีย	ปลาสเต็ดน้ำตาน้ำไท

เราอยากให้ชุมชนของเรากินอิ่ม นอนอุ่น มีทุนประกอบอาชีพ

ความมุ่งมั่นตั้งใจให้ทุกคนในชุมชนได้กินอิ่ม นอนอุ่น มีทุนในการประกอบอาชีพ เป็นแรงผลักดันสำคัญให้เกษตรกรในหมู่บ้านท่าต้นจันทร์รวมตัวเป็นกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรลาดบัวขาว ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี **คุณพัชรา มะลิทอง หรือ ป้าติ๋ม** ประธานกลุ่มฯ เล่าให้ฟังว่ารวมกลุ่มกันตั้งแต่ปี 2542 ช่วงที่บ้านเมืองประสบปัญหาวิกฤติเศรษฐกิจที่ยาวนานต่อเนื่องมาจากปี 2540 เวลานั้นคนไทยเดือดร้อนกันถ้วนหน้าไม่ว่าจะเป็นนักธุรกิจ พ่อค้า เกษตรกร หรือชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรลาดบัวขาวจึงมีแนวความคิดที่จะหารายได้เพิ่มยามว่างเว้นจากการทำนา ด้วยการรวมกลุ่มกันประกอบอาชีพเสริม โดยมีสมาชิกแรกเริ่ม 57 คน ลงหุ้นร่วมทุนกันหุ้นละ 50 บาท

กล้วยหน้าธัญพืช คุณค่าคู่ความอร่อย

เมื่อถามถึงสาเหตุที่เลือกแปรรูปกล้วย ป้าติ๋มบอกว่า *"วัตถุดิบในท้องถิ่นของเราเป็นกล้วย กล้วยเป็นอาหารแรกของเรา พ่อแม่เราเลี้ยงเรามาด้วยกล้วย"* พร้อมทั้งเล่าประโยชน์ของกล้วยเป็นคำกลอนฝากมาด้วย

กล้วยคือไม้ผลแรกที่แม่ป้อนให้ใครรู้บ้าง
ต้นผลใบยังปลีมีมากมาย
กล้วยปลูกง่ายตายยากมากคุณค่า
เศรษฐกิจกลุ่มแม่บ้านไม่ฝืดเคือง

สุดจะอ้างคุณค่านี้มีมากหลาย
ทุกคนทานกล้วยกันทั้งเมือง
เมื่อนำมาแปรรูปหลากหลายเรื่อง
มีครบเครื่องเรื่องกล้วยนี้ที่ราชบุรี

วัตถุดิบที่สำคัญคือกล้วยหักมุก ดังนั้นนอกจากทำนาแล้ว ชาวบ้านที่นี่ยังปลูกกล้วยมากถึงพันกว่าไร่ เรียกได้ว่าทุกหัวไร่ปลายนาหรือตามคันนาแทบไม่มีปล่อยว่างเว้น แต่จะเห็นต้นกล้วยยืนเรียงรายเป็นทิวแถว นับเป็นแนวคิดชาญฉลาดในการใช้ประโยชน์จากต้นทุนที่มีอยู่ในชุมชน พอทุ่นค่าใช้จ่ายลงไปได้ นอกจากนั้นที่นี่ยังปลูกงาดำเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการทำหน้าธัญพืช แต่ยังมีไม่มากพอ ทำให้ต้องซื้อหามาจากแหล่งอื่นด้วย ส่วนถั่วเขียวผ่าซีกหรือถั่วทองนั้นซื้อมาจาก อ.โพธาราม เพื่อนใกล้บ้านเรือนเคียง

แรกๆ ที่กลุ่มเริ่มทำกล้วยม้วน กล้วยฉาบ กล้วยรสปาปริก้า-บาร์บีคิว ต่อมาจึงค่อยๆ พัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์ให้หลากหลายเพื่อสนองตอบต่อความต้องการของตลาดให้มากขึ้น *"เราต้องดูว่าหากสินค้าตัวไหนเริ่มอิ่มตัว ต้องคิดพัฒนาสินค้าตัวใหม่ๆ ขึ้นมา ตอนนี้คนเริ่มนิยมข้าวตังหน้าธัญพืชกันมากขึ้น หรือช่วงที่วัตถุดิบตัวไหนราคาสูงขึ้น อาจจะต้องลดการผลิตให้น้อยลง"* ป้าติ๋มอธิบาย ทุกวันนี้มีสินค้าหลายอย่าง อาทิ กล้วยหน้าธัญพืช กล้วยทิพรส ข้าวตังหน้าธัญพืช ถั่วสมุนไพร กล้วยหน้าหมูหยอง ข้าวแต๋น ข้าวเกรียบผักผลไม้ เป็นต้น แรงงานที่มาช่วยงานนั้นไม่ใช่อื่นไกลแต่เป็นคนในชุมชน ได้รับค่าจ้างวันละ 300 บาท ช่วงปิดเทอมเด็กๆ ลูกหลานในชุมชนมาช่วยเสริม พอได้ค่าขนมจากน้ำพักน้ำแรง ไม่ต้องรบกวนพ่อแม่และยังเป็นการใช้เวลาว่างให้ประโยชน์

สินค้าขึ้นชื่อและเป็นที่นิยมของตลาด คือ กล้วยหน้าธัญพืช ผู้ถือหุ้นเอ็กโกหลายท่านคงจะได้ลิ้มความอร่อยกันไปแล้ว เพราะใช้แจกเป็นของที่ระลึกในงานประชุมผู้ถือหุ้นประจำปีนี้ กล้วยหน้าธัญพืชนี้ได้รับการคัดเลือกให้เป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ระดับ 5 ดาว ที่มีชื่อเสียงของเมืองราชบุรีมาอย่างต่อเนื่อง วิธีทำกล้วยหน้าธัญพืช เริ่มตั้งแต่การคัดเลือกกล้วยหักมุกดิบมาสไลด์ให้เป็นแผ่นบางๆ ทอดในน้ำมันด้วยไฟแรง ทิ้งไว้ให้เย็น นำน้ำปรุง ซึ่งมีส่วนผสมของน้ำตาลทราย เกลือ น้ำพริกเผา ที่เคี่ยวด้วยกันจนเหนียวข้น ทาให้ทั่วแผ่นกล้วยที่ทอดแล้ว โรยด้วยถั่วเหลือง และงา จากนั้นนำเข้าเตาอบ เพื่อไล่ความชื้น ก่อนบรรจุซอง

นอกจากนี้ ที่กลุ่มยังแปรรูปกล้วยเป็นกล้วยทิพรส ที่ดูภายนอกอาจจะเข้าใจผิดคิดว่าเป็นปลากรอบมากกว่ากล้วย กล้วยทิพรสเคยได้รับรางวัลพระราชทาน จากการประกวดอาหารไทยใส่เกลือไอโอดีน ในงานมหกรรมผ้าไทยเทิดไท้องค์ราชินี เมื่อปี 2544 ลักษณะที่โดดเด่นของกล้วยธัญพืชและกล้วยทิพรส จะใช้กล้วยหักมุกอบไม่ใส่วัตถุกันเสีย มีงาดำ งาขาวและถั่วทอง ทำให้อร่อยยิ่งขึ้น ในกล้วยมีไฟเบอร์ หรือใยอาหารช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ป้องกันโรคท้องผูกและโรคมะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ งาและถั่วยังอุดมไปด้วยโปรตีนที่สำคัญมีรสชาติกรอบ มัน อร่อย ทานได้ทุกเพศวัยจึงเป็นของอร่อยที่เต็มไปด้วยคุณค่าจริงๆ

ในกรุงเทพสามารถหาซื้อกล้วยหน้าธัญพืชได้ที่ร้านศิลปาชีพ ๙๐๔ ตามต่างจังหวัดมีจำหน่ายที่สนามบินสุราษฎร์ธานี สนามบินภูเก็ต ร้านแม่ลาปลาเผา ร้านแม่บัวคำ ร้านวุ้นเส้นท่าเรือ ร้านแม่พะเยาว์ เป็นต้น *"สินค้ายอดนิยมอย่างกล้วยหน้าธัญพืชนี้ โด่งดังไปไกลถึงประเทศมาเลเซียมาแล้ว"* ป้าติ๋มเล่าด้วยน้ำเสียงภาคภูมิใจ

ปัจจุบันกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรลาดบัวขาว มีสมาชิก 1,700 คน มีสินค้าที่ผลิตตามความถนัดของสมาชิกแต่ละกลุ่ม เช่น น้ำพริกดวงกมล ดอกไม้ประดิษฐ์ ข้าวเกรียบผักผลไม้ ตัดเย็บเสื้อผ้า ดอกไม้จันทน์และพวงหรีด มีเงินปันผลกลับคืนสู่สมาชิกทุกปี เมื่อปี 2556 วิสาหกิจชุมชนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรลาดบัวขาวได้รับรางวัลวิสาหกิจชุมชนดีเด่นทั้งในระดับจังหวัดราชบุรี และเขตภาคตะวันตก และได้รับรางวัลชมเชยในระดับประเทศ จัดโดยคณะกรรมการส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน นับได้ว่าเป็นชุมชนเข้มแข็งที่น่าเชิดชูให้เป็นแบบอย่างและเป็นความภาคภูมิใจของบ้านเราอีกชุมชนหนึ่ง

สนใจสั่งซื้อผลิตภัณฑ์ของกลุ่มหรือศึกษาดูงานได้ที่ :
คุณพัชรา มะลิทอง กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรลาดบัวขาว
เลขที่ 92/4 หมู่ที่ 1 บ้านท่าต้นจันทร์
ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี 70110
โทร. 08-9547-6375

พลังงานลม

หลังจากได้อ่านเรื่องราวของโรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนาวินด์ฟาร์ม มีผู้อ่านได้ส่งคำถามที่น่าสนใจเกี่ยวกับโรงไฟฟ้าพลังงานลมมาซักถามบรรณาธิการ เราจึงนำคำถามเหล่านั้นไปสอบถามจากขี่ๆ วิศวกรของเอ็กโก กรุ๊ป เชื่อไฉ่ซ้อซ้องใจกันค่ะ

พลังงานลม

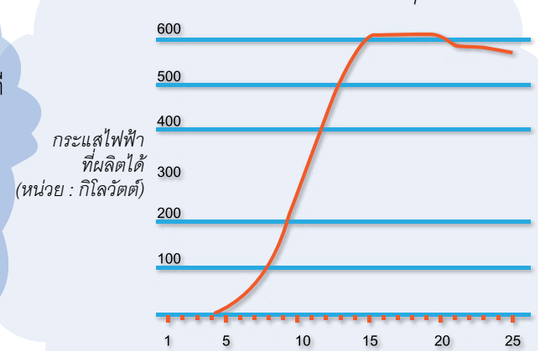
อย่างที่ทราบกันว่า "**ลม**" เป็นพลังงานสะอาดชนิดหนึ่งที่นานาประเทศต่างมุ่งพัฒนาให้เกิดประโยชน์มากขึ้นโดยเฉพาะ***การผลิตกระแสไฟฟ้าจากพลังงานลม*** ซึ่งต้องอาศัย "กังหันลม" เป็นเครื่องจักรกลสำคัญที่มีหลักการทำงานคือ เมื่อมีลมพัดผ่านใบกังหัน พลังงานจลน์ที่เกิดจากลมจะหมุนใบพัดของกังหันได้เป็นพลังงานกล และพลังงานกลจากแกนหมุนของกังหันลมนี้จะเปลี่ยนรูปเป็นพลังงานไฟฟ้า โดยเครื่องกำเนิดไฟฟ้าที่เชื่อมต่ออยู่กับแกนหมุนของกังหันลมและจ่ายกระแสไฟฟ้าผ่านระบบควบคุมไฟฟ้า โดยปริมาณไฟฟ้าที่ผลิตได้ขึ้นอยู่กับความเร็วของลม ความยาวของใบพัด และสถานที่ติดตั้งกังหันลม

ลมแรงขนาดไหนถึงนำมาผลิตไฟฟ้าได้

พลังงานลมที่เหมาะสมในการนำมาผลิตไฟฟ้าจะต้องอยู่ในพื้นที่ซึ่งมีระดับความเร็วลมหรือกำลังลมเฉลี่ยไม่น้อยกว่าระดับ 3 (Class 3) คือ 6.4 -7.0 เมตรต่อวินาที หรือ 300 - 400 กิโลวัตต์ต่อตารางเมตรที่ความสูง 50 เมตร

จากแผนภาพด้านข้างซึ่งจัดทำโดยสมาคมอุตสาหกรรมลมแห่งเดนมาร์ก (Danish Wind Industry Association) จะเห็นว่าถ้าความเร็วลมต่ำกว่า 6 เมตรต่อวินาที กระแสไฟฟ้าที่ได้รับจากพลังงานลมจะน้อยมากจนไม่เหมาะต่อการนำมาผลิต

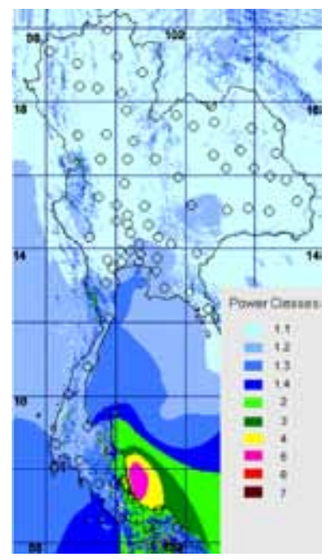
แผนภาพแสดงกระแสไฟฟ้าที่ผลิตได้จากพลังงานลมในความเร็วลมระดับต่างๆ



ที่มา : www.windpower.org

ลมในประเทศไทยใช้ผลิตไฟฟ้าได้หรือไม่

ภูมิประเทศของประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตเส้นศูนย์สูตร ทำให้มีความเร็วลมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง-ต่ำ โดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ต่ำกว่า 4 เมตรต่อวินาที และในบางพื้นที่ความเร็วลมไม่สม่ำเสมอ ซึ่งแตกต่างจากภูมิภาคแถบยุโรปเหนือหรือประเทศอื่นๆ ในเขตหนาว ที่มีความเร็วลมเฉลี่ยอยู่ที่ 8 เมตรต่อวินาทีขึ้นไป แต่อย่างไรตาม ปัจจุบันประเทศเราได้นำเทคโนโลยีการผลิตไฟจากพลังงานลมมาใช้อย่างกว้างขวางขึ้นในหลายพื้นที่



ความเร็วลมในประเทศไทยส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 1.1-1.4 มีเพียงพื้นที่ทางชายฝั่งทะเลภาคใต้ตอนล่างที่อยู่ในระดับ 2

การสร้างโรงไฟฟ้าพลังงานลมต้องคำนึงถึงอะไรบ้าง

- **ความเร็วของลม** เป็นปัจจัยสำคัญในการผลิตไฟฟ้า ดังนั้นพื้นที่ซึ่งมีศักยภาพจึงเป็นบริเวณที่มีความเร็วลมเฉลี่ยต่อปีอยู่ในระดับที่เหมาะสม และสอดคล้องกับเทคโนโลยีของกังหันลม โดยจะมีการเก็บข้อมูลลมในพื้นที่ก่อนสร้างโรงไฟฟ้าประมาณ 2 ปี
- **สถานที่ตั้ง** จากข้อมูลทางสถิติ พื้นที่ที่มีความเร็วลมเพียงพอในประเทศไทย ส่วนใหญ่จะอยู่บริเวณภูเขาที่เป็นช่องลมหรือชายฝั่งทะเล ทั้งนี้ การเลือกพื้นที่ดำเนินการจะต้องเป็นพื้นที่ซึ่งได้รับอนุญาตตามกฎหมาย ในกรณีพื้นที่มีเจ้าของจะต้องได้รับความเห็นชอบจากเจ้าของ รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและชุมชนในพื้นที่นั้นๆ โดยจะมีกระบวนการสอบถามความคิดเห็นและต้องได้รับความเห็นชอบก่อนเข้าไปดำเนินการ
- **ความเหมาะสมเรื่องการเชื่อมต่อกระแสไฟฟ้า**เข้าสู่ระบบของการไฟฟ้า บริเวณใกล้เคียงจะต้องมีระบบสายส่งของการไฟฟ้าที่สามารถรองรับกำลังการผลิตของโรงไฟฟ้าพลังลมได้ และหากว่าจุดเชื่อมต่ออยู่ในบริเวณที่ใกล้เคียงได้ก็จะดีมาก เพราะจะช่วยลดการสูญเสียกระแสไฟฟ้าระหว่างการส่งลงไปได้มาก
- **ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชน** โดยทั่วไปโรงไฟฟ้าพลังงานลมจะมีเรื่องความดังของเสียงที่เกิดจากการหมุนของกังหันลม โรงไฟฟ้าจึงต้องมีมาตรการลดผลกระทบปัญหาดังกล่าว โดยมีกระบวนการศึกษาและควบคุมผลกระทบทั้งก่อนและระหว่างดำเนินการที่เป็นไปตามข้อกำหนดทางกฎหมาย

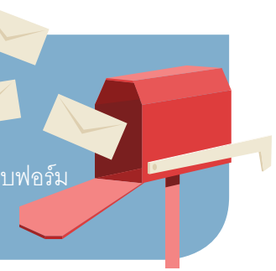
พลังงานลมเป็นพลังงานสะอาด ทำไมไม่สร้างกังหันหลายๆ ต้น

การกำหนดว่าแต่ละพื้นที่โรงไฟฟ้าควรติดตั้งกังหันกี่ต้นนั้น โดยหลักการแล้วจะต้องพิจารณาจากความสอดคล้องของศักยภาพลมและกำลังผลิตที่ต้องการ หรือกำลังการผลิตตามสัญญาซื้อขายไฟฟ้า กำลังการผลิตของตัวกังหัน (Turbine) และเครื่องกำเนิดไฟฟ้า (Generator) ที่ใช้ผลิตไฟฟ้าจากกังหันแต่ละต้น ซึ่งจะแตกต่างกันตามเทคโนโลยีของผู้ผลิต รวมถึงความเหมาะสมของพื้นที่ติดตั้งกังหันลมด้วย

โดยทั่วไปการติดตั้งกังหันลมจะต้องเว้นระยะห่างกังหันของแต่ละต้นประมาณ 3 เท่าของความสูง เวลาที่กังหันหมุนจะเกิดการปะทะของลมกับใบพัด ทำให้บริเวณช่องว่างระหว่างกังหันแต่ละต้นมีกระแสลมแปรปรวน ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการผลิตกระแสไฟฟ้าของกังหันแต่ละต้นได้ นอกจากนั้น ตำแหน่งในการติดตั้งกังหันลมยังต้องมีการคำนวณทิศทางลมอย่างรอบคอบ เพื่อไม่ให้กังหันแต่ละต้นบังลมกันเอง เพราะจะเป็นการลดทอนประสิทธิภาพในการผลิตกระแสไฟฟ้า

กรณีโรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพพนา วินด์ฟาร์ม ที่ตั้งอยู่ ต.วะตะแบก อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ พื้นที่มีความเร็วลมเฉลี่ยประมาณ 6-7 เมตรต่อวินาที ที่ระดับความสูง 90 เมตร โรงไฟฟ้าเทพพนา วินฟาร์มมีกำลังการผลิตติดตั้ง 7.5 เมกะวัตต์ และมีสัญญาซื้อขายไฟฟ้ากับการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอยู่ที่ 6.9 เมกะวัตต์ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกังหันลมขนาดกำลังผลิต 1.5 เมกะวัตต์ และกังหันลมขนาดกำลังผลิต 2.5 เมกะวัตต์ ในระดับความสูงของกังหันเท่ากัน หากเลือกใช้กังหันลมขนาด 1.5 เมกะวัตต์ เพื่อให้ผลิตไฟฟ้าได้เพียงพอกับปริมาณไฟฟ้าตามสัญญาซื้อขายไฟฟ้ากับ กฟภ. จะต้องติดตั้งกังหันลมถึง 5 ต้น และต้องใช้สายส่งไฟฟ้ายาวตามจำนวนกังหัน ทำให้เกิดการสูญเสียไฟฟ้าในระบบส่ง แต่เมื่อใช้กังหันลมขนาด 2.5 เมกะวัตต์ จะติดตั้งเพียง 3 ต้นก็ได้ไฟฟ้าเพียงพอ ที่สำคัญยังใช้พื้นที่ในการติดตั้งน้อยกว่าด้วย

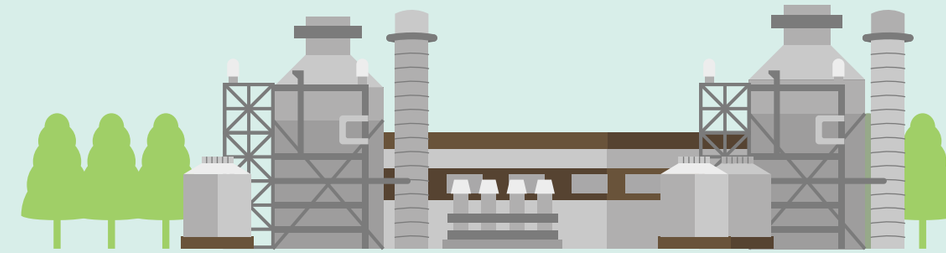
เพื่อนบ้านท่านใดสนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก สามารถส่งคำถามของท่านมาได้ที่ :
กองบรรณาธิการวารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนรอบโรงไฟฟ้า บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) โดยใช้แบบฟอร์มในหน้าที่ 36 หรือส่งที่เจ้าหน้าที่ของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกในพื้นที่ของท่าน



ขอบคุณข้อมูล : สำนักนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน
www.eppo.go.th

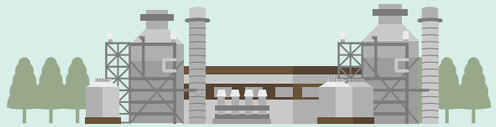
เปิดบ้าน
พลังงาน...เพื่อชีวิต

แกะรอยนายช่าง
โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก



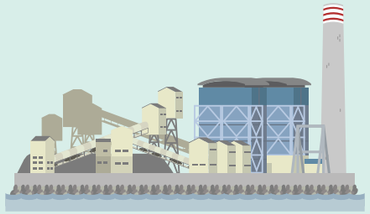
เอ็กโก กรุ๊ป เป็นผู้ผลิตไฟฟ้าเอกชนรายใหญ่แห่งแรกของไทย นายช่างทำงานอยู่ที่นี่ตั้งแต่ก่อตั้งบริษัทเมื่อ 20 กว่าปีที่แล้ว โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกที่อยู่ในประเทศรวมกันทุกโรง สามารถผลิตไฟฟ้าได้ถึง 12 % ของทั้งประเทศ

12%



โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม เชื้อเพลิงก๊าซธรรมชาติ

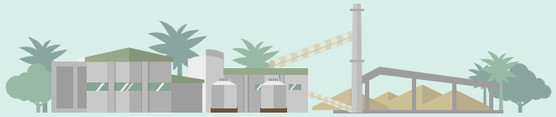
ตั้งแต่เริ่มกิจการจนถึงตอนนี้ โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกที่อยู่ในประเทศไทย ผลิตไฟฟ้าโดยใช้เชื้อเพลิงหลายประเภท



โรงไฟฟ้าถ่านหิน

โรงไฟฟ้าแต่ละแบบใช้เชื้อเพลิงต่างกัน ซึ่งมีข้อเด่นและข้อด้อยต่างกันไป

เชื้อเพลิงบางอย่างใช้ผลิตไฟฟ้าได้ปริมาณมาก แต่เป็นเชื้อเพลิงที่ใช้แล้วหมดไป เช่น ก๊าซธรรมชาติ หรือ ถ่านหิน ส่วนการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียน เช่น ลม หรือ แสงอาทิตย์ ใช้แล้วไม่หมดแต่ผลิตไฟฟ้าได้น้อยกว่า ความสามารถในการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนยังเปลี่ยนแปลงตามฤดูกาลและสภาพอากาศอีกด้วย

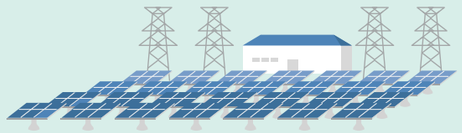


โรงไฟฟ้าพลังงานชีวมวล

นายช่างบอกว่า การใช้เชื้อเพลิงที่หลากหลายจะช่วยเสริมความมั่นคงให้กับระบบไฟฟ้าของประเทศได้

โรงไฟฟ้าพลังน้ำ

โรงไฟฟ้าพลังงานลม



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

นายช่างของเราทำงานทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมงไม่มีหยุด
ดูแลโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทั่วทุกภาคของประเทศเลย

ถ้าอยากรู้ว่า โรงไฟฟ้าของนายช่างในแต่ละที่เป็นแบบไหน สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.egco.com หรือติดต่อโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกที่อยู่ในจังหวัดต่างๆ ได้นะครับ

โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก..แหล่งเรียนรู้พลังงานเพื่อชีวิตจากหลากหลายเชื้อเพลิง

เตยหอม

สวยทั้งรูป จูบยิ่งหอม

ใบเตยเป็นพืชที่คนไทยทุกคนต่างรู้จักกันดี เนื่องจากใช้ประโยชน์ได้อย่างหลากหลาย มาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนำมาปรุงแต่งอาหารและขนมไทยให้มีกลิ่นหอมและสีสันน่ารับประทาน นอกจากนั้น ต้นเตยยังมีรูปทรงสวยงาม นักแต่งสวนนิยมนำมาจัดเป็นไม้ประดับสวน เรียกได้ว่า สวยทั้งรูป จูบก็ยังหอมด้วยค่ะ

ใบเตย เตยหอม หรือ ใบเตยหอม ภาษาอังกฤษ เรียกว่า Pandan Leaves หรือ Fragrant Pandan และยังมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ อีก เช่น ส้มพอดี ผักเก็งเค็ง (ภาคเหนือ) ส้มปู (แม่ฮ่องสอน) ส้มตะเลงเครง (ตาก) ใบส้มม่า (ระนอง) ปาแนะวองิง (มาเลเซีย-นราธิวาส) เป็นต้น

ใบเตย เป็นไม้ยืนต้นพุ่มเล็ก ขึ้นเป็นกอใหญ่ เหง้าและลำต้นอยู่ใต้ดิน มีก้านและใบที่โผล่ขึ้นมาเหนือพื้นดิน ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวจนถึงยอดใบ ใบเรียวยาวประมาณ 8-10 นิ้ว ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ สีเขียวเป็นมัน ใบค่อนข้างแข็ง เมื่อขยี้ใบสดจะมีกลิ่นหอมเย็น นิยมคั้นน้ำจากใบเพื่อใช้แต่งกลิ่นและสีเขียวในขนมต่างๆ กลิ่นหอมของน้ำมันหอมในใบเตยนั้นมากจากสารเคมีที่เป็นกลิ่นเดียวกันกับดอกชมนาด และข้าวหอมมะลิที่มีชื่อเสียงโด่งดังทั่วโลกด้านความหอม เมล็ดนุ่ม กินอร่อย แม้จะชื่อหอมมะลิ แต่กลิ่นหอมของข้าวคือกลิ่นเดียวกับใบเตยหอม ไม่ใช่กลิ่นดอกมะลิอย่างที่เข้าใจกัน

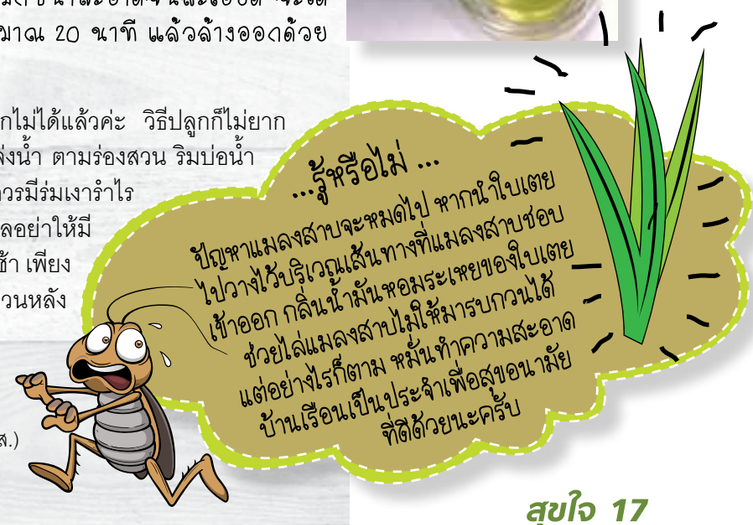
ใบเตยยังประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุสำคัญอีกหลายชนิด อาทิ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินบี2 วิตามินบี3 ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส โปรตีน คาร์โบไฮเดรต โดยใบเตย 100 กรัม ให้พลังงานถึง 35 กิโลแคลอรี

ประโยชน์ของใบเตย

- น้ำใบเตยมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื่น และช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ การดื่มน้ำใบเตยจะช่วยดับกระหายคลายร้อนได้เป็นอย่างดี เพราะใบเตยมีกลิ่นหอมเย็นทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย รสหวานเย็นของใบเตย ช่วยชูกำลังได้ น้ำใบเตยช่วยแก้อาการอ่อนเพลียและช่วยปรับสมดุลในร่างกาย จึงเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับช่วงที่อากาศร้อนๆ
- ช่วยรักษาโรคเบาหวาน และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ตามตำรับยาไทยให้ใช้ใบเตยหอม 32 ใบ ใบต้นสัก 9 ใบ มาขั้นตากแดดแล้วนำมาชงเป็นชาดื่มอย่างน้อย 1 เดือน หรือจะใช้รากประมาณ 1 กำมือนำมาต้มดับน้ำดื่มเช้าเย็นก็ได้เหมือนกัน
- สารสกัดน้ำจากใบเตยช่วยลดความดันโลหิตและช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
- ใบเตยมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการและดับพิษไข้ ดับพิษร้อนภายใน รักษาโรคหืด โรคหัด ใบเตยสดนำมาตำใช้พอกรักษาโรคผิวหนังได้
- ต้น และราก มีสรรพคุณใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ด้วยการใช้ต้น 1 ต้นหรือจะใช้รากครึ่งกำมือนำมาต้มดับน้ำดื่ม
- คนไทยสมัยก่อนรู้จักนำใบเตยมาใช้แต่งกลิ่นอาหารอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น ขนมลอดช่อง ขนมชั้น ไก่ห่อใบเตย รวมไปอาหารที่ได้รับวัฒนธรรมจากตะวันตก อย่างขนมเค้ก คุ้กกี้ และน้ำสลัด เป็นต้น สีเขียวของใบเตยเป็นสีของคลอโรฟิลล์ สามารถนำมาใช้แต่งสีขนมหรืออาหารได้
- ใช้ใบสดขั้นละเอียดต้มดับแอลกอฮอล์ ทำสเปรย์สมุนไพรดับกลิ่นไม่พึงประสงค์
- นำมาใช้ทำเป็นทรีทเม้นท์สูตรบำรุงผิวหน้า ด้วยการใช้ใบเตยล้างสะอาด ขั้นเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาปั่นรวมกับน้ำสะอาดจนละเอียด จะได้ครีมข้นเหนียว นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

สวยและสารพัดประโยชน์แบบนี้ ไม่ปลูกไม่ได้แล้วค่ะ วิธีปลูกก็ไม่ยาก ต้นเตยหอมเป็นพืชที่ชอบน้ำ ต้องปลูกใกล้แหล่งน้ำ ตามร่องสวน ริมบ่อน้ำ น้ำหมุนเวียนตลอดปีหรือต้องหมั่นรดน้ำ และควรมีร่มเงารำไร ไม่ให้ต้นโดนแสงแดดโดยตรง ที่สำคัญควรดูแลอย่าให้มีวัชพืชขึ้นปกคลุมซึ่งจะทำให้ต้นเตยหอมเติบโตช้า เพียงเท่านี้คุณก็จะมีต้นไม้สวยมากคุณค่าประดับสวนหลังบ้านอีกชนิดแล้วค่ะ

ขอบคุณข้อมูล :
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี



เสื้อผ้า หน้า ผม

รับมือหน้าฝนอย่างไร

เข้าสู่ช่วงฤดูฝนแบบนี้ แน่นอนว่าสิ่งที่มาพร้อมกับอากาศแบบนี้คือความอับชื้นและความเหนอะหนะ อากาศร้อนชื้นอย่างนี้เราต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษอย่าปล่อยปละละเลย เพราะอาจทำให้ไม่สบายได้ ฉบับนี้จึงขอแนะนำวิธีดูแลตัวเองเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับช่วงหน้าฝนทั้งเรื่องเสื้อผ้า หน้า ผม รวมไปถึงเรื่องสุขภาพร่างกาย

เสื้อผ้าหน้าฝน

เสื้อผ้าที่เหมาะจะใส่ช่วงหน้าฝน ขอแนะนำให้เลือกแบบที่เนื้อบางเบา ใส่แล้วรู้สึกสบายตัว และที่สำคัญต้องแห้งง่าย ไม่ควรใส่จำพวกเสื้อผ้ายืนส์เพราะเมื่อถูกน้ำแล้วจะทำให้อับชื้นแถมแห้งยากอีกด้วย รวมไปถึงเนื้อผ้าประเภทผ้าขนสัตว์และผ้าไนลอน เพราะเวลาที่เปียกฝนหรือเหงื่อออก จะระคายเคืองต่อผิวหนังและอาจทำให้เกิดลมพิษได้ โดยเฉพาะผู้ที่ใส่เสื้อผ้าไนลอนมักเกิดผดผื่นคันเพราะเนื้อผ้าจะกันไม่ให้เหงื่อระเหยออกมา

วิธีป้องกันการแพ้เสื้อผ้าคือการซักเสื้อผ้าให้สะอาด และระวังอย่าให้มีผงซักฟอกตกค้างอยู่ หลังจากนั้นให้นำเสื้อผ้ามาผึ่งแดดจนแห้งสนิท ถ้าไม่มีแดด ให้ตากในที่ร่มแต่ต้องมั่นใจว่าแห้งสนิท

แต่งหน้าโทนสีของดอกไม้ฤดูฝน

ใครหลายๆ คนอาจจะมองหาเทรนด์การแต่งหน้าแบบใหม่ๆ รับหน้าฝนกันอยู่ หน้าร้อนที่ผ่านมาลิปสติกสีฉูดฉาดมาแรงมากๆ แต่พอเข้าสู่หน้าฝน ลิปสติกสีฉูดฉาดดูไม่ค่อยจะเป็นที่นิยมสักเท่าไหร่ ลองหาอะไรใหม่ๆ อย่างเช่น การแต่งหน้าตามโทนสีของดอกไม้ฤดูฝนที่เบ่งบานท่ามกลางสายฝนที่โปรยปรายอย่างดอกกระเจียว ที่ได้ชื่อว่าเป็นราชินีแห่งดอกไม้ฤดูฝน ความงามของดอกกระเจียวอยู่ที่สีชมพูและสีเขียวแสนสดใส และความสดใสของดอกไม้นานาพันธุ์ที่เบ่งบานรับน้ำที่ชุ่มฉ่ำ ข้อสำคัญสำหรับการแต่งหน้าในฤดูฝนแบบนี้ ถ้าใครไม่อยากให้เครื่องสำอางต้องหลุดไปกับสายฝนที่ตกลงมา อย่าลืมเลือกเครื่องสำอางที่กันน้ำด้วย หน้าของเราจะได้ไม่ไหลเยิ้มไปตามสายน้ำฤดูฝน

ดูแลเส้นผม สระผมทันที บำรุงเส้นผม

ออกไปข้างนอกในช่วงหน้าฝนคงหนีไม่พ้นที่ผมของเราจะต้องเปียกฝน ดังนั้นเมื่อกลับมาถึงบ้านให้รีบอาบน้ำ สระผม เพราะน้ำฝนที่ตกลงมาจะชะล้างสิ่งสกปรกและเชื้อโรคในอากาศลงมาสะสมที่ผมของเราด้วย นอกจากจะทำให้ไม่สบายได้ง่ายแล้ว เส้นผมและหนังศีรษะยังเกิดความชื้นสะสมด้วย ถ้าสระผมทันทีไม่ได้ควรนำทิชชูหรือผ้าขนหนูซับบริเวณหนังศีรษะและเส้นผมเบาๆ โดยเมื่อมีโอกาสก็ให้สระผมทันที และที่สำคัญต้องใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงเส้นผมชนิดไม่ต้องล้างออกมาชโลมเส้นผมโดยเว้นบริเวณโคนไว้เพื่อป้องกันความมันบนหนังศีรษะ เวลาใช้ไดร์เป่าผมเป่าให้แห้งควรเน้นบริเวณโคนผมให้แห้งสนิทเพื่อป้องกันความชื้นและควรเป่าจากบนลงล่างเพื่อไม่ให้เกล็ดผมเปิดและเรียงตัวสวย นอกจากนี้ควรหมักผมสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งเพื่อบำรุงเส้นผมอย่างล้ำลึก ที่สำคัญควรใช้ปลายนิ้วนวดหนังศีรษะเป็นวงกลมให้ทั่วเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และช่วยให้การผลิตน้ำมันจากรากผมเป็นไปอย่างปกติ

โดนฝน ขัดหวัด รีบรักษา

เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวฝน อากาศชื้นๆ แบบนี้ โรคภัยมักจะคอยแทรกแซงเข้ามาโดยที่เราอาจไม่ทันตั้งตัวได้ โรคหวัดเป็นโรคที่พบเห็นเป็นประจำในช่วงหน้าฝน โดยเกิดจากเชื้อไวรัสที่มีอยู่ในอากาศ ดังนั้น เราจึงมีโอกาสรับเชื้อได้ตลอดเวลาและจะแสดงอาการถ้าเรารับเชื้อเข้าไปในขณะที่ร่างกายอ่อนแอ เมื่อรู้สึกว่าเป็นหวัด ต้องรีบรักษาทันที ไม่เช่นนั้นไข้หวัดอาจลุกลามกลายเป็นโรคระบบทางเดินหายใจและปอดบวมได้ในที่สุด เมื่อเปียกฝนกลับมาควรอาบน้ำสระผม ทำร่างกายให้อบอุ่น ดื่มน้ำอุ่นมากๆ และกินยาป้องกันไว้

กินหน้าฝน เผ็ดร้อนเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย

ฝนตกแบบนี้อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา กระชาย เพราะเป็นอาหารที่มีความเผ็ดร้อน เป็นการเพิ่มอุณหภูมิให้แก่ร่างกาย รับประทานให้ครบ 5 หมู่ เพิ่มผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เพราะเป็นวิตามินที่มีผลการวิจัยพบว่าช่วยเสริมภูมิต้านทานให้หายจากหวัดได้เร็วขึ้น เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ มะนาว กีวี พริกหยวก มะเขือเทศ หน่อไม้ฝรั่งและบรอกโคลี และไม่ควรทานอาหารที่มีความเย็น รสขม เพราะจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลงมากกว่าเดิม ส่งผลให้ระบบการย่อยทำงานหนัก ย่อยยาก และสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ก็คือน้ำ เราอาจไม่ได้ดื่มน้ำบ่อยเหมือนหน้าร้อนแต่เราก็ต้องดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วหรือตามสัดส่วนของน้ำหนักร่างกาย

ใครที่อยากมีสุขภาพดีในหน้าฝนที่มาทั้งความเปียกชื้นและโรคภัยมากมาย ให้ลองทำตามวิธีที่แนะนำไปดูเพื่อที่ร่างกายของเราจะสุขภาพดีทั้งภายในและภายนอก

ขอบคุณข้อมูล www.thairath.co.th

...รู้หรือไม่..

อาหารรสเผ็ดและเครื่องเทศ เช่น พริก กระเทียม ลดช่วยอาการคัดจมูก ช่วยให้หายใจโล่งสะดวกขึ้น การกินกระเทียมในมื้ออาหารหรือเคี้ยวสดๆ วันละ 1-2 กลีบ สามารถช่วยลดอาการหวัดได้

รู้รักษาตัวรอด ก่อน-เกิด-หลัง

แผ่นดินไหว

เหตุการณ์แผ่นดินไหว ณ บริเวณ อ.พาน จ.เชียงราย เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม ที่ผ่านมามีความรุนแรงถึง 6.3 แมกนิจูด สร้างความเสียหายในวงกว้างในเขต อ.แม่สรวย อ.แม่ลาว อ.พาน และ อ.เมือง จ.เชียงราย เป็นการเกิดแผ่นดินไหวครั้งรุนแรงที่สุดในประเทศตามที่มีการบันทึกไว้ ถึงขนาดที่อาคารสูงในกรุงเทพฯ ยังรับรู้ถึงแรงสั่นไหวได้ และยังเกิดแผ่นดินไหวตามมาอีกหลายครั้งตลอดทั้งเดือน ชี้ชัดว่าแผ่นดินไหวคงจะไม่ใช่เรื่องไกลตัวของเราคนไทยอีกต่อไป

"แผ่นดินไหว" เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดจากการสั่นสะเทือนของพื้นดินเนื่องมาจากการปลดปล่อยพลังงาน เพื่อลดความเครียดที่สะสมไว้ภายในโลกออกมา และปรับสมดุลของเปลือกโลกให้คงที่ ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถทำนายเวลา สถานที่ และความรุนแรงของแผ่นดินไหวที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ ดังนั้น จึงควรศึกษา เรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึงกระบวนการเกิดของแผ่นดินไหวที่แท้จริง เพื่อเป็นแนวทางในการลดความเสียหายที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ ยังต้องเตรียมความพร้อมในการเอาตัวรอดเมื่อเกิดแผ่นดินไหว

ข้อควรปฏิบัติเวลาเกิดแผ่นดินไหว

ก่อนเกิดแผ่นดินไหว

- จัดเตรียมสิ่งที่จำเป็น เช่น ไฟฉาย อุปกรณ์ดับเพลิง น้ำดื่ม น้ำใช้ ยา อาหารแห้ง ไว้ใช้ในกรณีไฟฟ้าดับ หรือกรณีฉุกเฉิน
- ควรจัดหาเครื่องรับวิทยุที่ใช้ถ่านไฟฉายหรือแบตเตอรี่ สำหรับเปิดฟังข่าวสาร คำเตือน คำแนะนำและสถานการณ์ต่างๆ
- ศึกษาวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น เผื่อต้องใช้กรณีฉุกเฉิน
- ควรทราบตำแหน่งของวาล์ว เปิด-ปิดน้ำ ตำแหน่งของสะพานไฟฟ้าเพื่อตัดตอนการส่งน้ำและไฟฟ้า
- ควรตอกยึดผูกเครื่องเรือน เครื่องใช้ ภายในบ้าน ที่ทำงาน หรือสถานศึกษาให้แน่น
- ไม่ควรวางสิ่งของที่มีน้ำหนักมากๆ หรือสิ่งของที่แตกได้ไว้ในที่สูง เพราะอาจหล่นลงมาทำความเสียหาย หรือเป็นอันตรายได้
- ควรมีการเตรียมการอพยพเคลื่อนย้าย หากถึงเวลาที่จะต้องอพยพ มีการวางแผนจุดนัดหมาย ในกรณีที่ต้องพลัดพรากจากกัน เพื่อมารวมกันอีกครั้งในภายหลัง
- สร้างอาคารบ้านเรือนให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่กำหนด สำหรับพื้นที่เสี่ยงภัยแผ่นดินไหว

ข้อควรปฏิบัติเวลาเกิดแผ่นดินไหว

ขณะเกิดแผ่นดินไหว

- ให้ตั้งสติ อย่าตกใจ อยู่ในที่ที่แข็งแรงปลอดภัย หากอยู่ในบ้านอยู่แล้วก็ให้อยู่ในบ้าน แต่ถ้าอยู่นอกบ้านก็ให้อยู่นอกบ้าน เพราะส่วนใหญ่ได้รับบาดเจ็บในขณะวิ่งเข้า-ออกจากบ้าน
- ถ้าอยู่ในบ้านให้ยืน หรือหมอบอยู่ในส่วนของบ้านที่มีโครงสร้างแข็งแรงที่สามารถรับน้ำหนักได้มาก และให้อยู่ห่างจากประตู ระเบียง และหน้าต่าง
- หากอยู่ในอาคารสูง ควรตั้งสติให้มั่น และรีบออกจากอาคารโดยเร็ว หนีให้ห่างจากสิ่งที่จะล้มทับได้
- ถ้าอยู่ในที่โล่งแจ้ง ให้อยู่ห่างจากเสาไฟฟ้า และสิ่งห้อยแขวนต่างๆ บริเวณที่ปลอดภัยภายนอกคือที่โล่งแจ้ง
- อย่าใช้ เทียน ไม้ขีดไฟ หรือสิ่งที่ทำให้เกิดเปลว หรือประกายไฟ เพราะอาจมีแก๊สรั่วอยู่บริเวณนั้น
- ถ้าท่านกำลังขับรถให้หยุดรถและอยู่ภายในรถ จนกระทั่งการสั่นสะเทือนหยุด
- ห้ามใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาดขณะเกิดแผ่นดินไหว
- หากอยู่ชายหาดให้อยู่ห่างจากชายฝั่ง เพราะอาจเกิดคลื่นขนาดใหญ่หรือสึนามิซัดเข้าหาฝั่ง

หลังจากเกิดแผ่นดินไหว

- ให้ออกจากอาคารที่ชำรุดโดยด่วน เพราะอาจเกิดการพังทลายลงมา
- ใส่รองเท้าหุ้มส้นเสมอ เพราะอาจมีเศษแก้ว หรือวัสดุแหลมคมอื่นๆ และสิ่งหักพังทำให้บาดเจ็บได้
- ตรวจเช็คการบาดเจ็บ และทำการปฐมพยาบาลผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน เพื่อให้แพทย์ทำการรักษาต่อไป
- ตรวจเช็คระบบน้ำ ไฟฟ้า หากมีการรั่วซึม หรือชำรุดเสียหาย ให้ปิดวาล์ว เพื่อป้องกันน้ำท่วมเอ่อ ยกสะพานไฟฟ้าเพื่อป้องกันไฟรั่ว ไฟฟ้าดูด หรือไฟฟ้าช็อต
- ตรวจเช็คระบบแก๊ส โดยวิธีการดมกลิ่นเท่านั้น หากพบว่ามีการรั่วซึมของแก๊ส (มีกลิ่น) ให้เปิดประตูหน้าต่าง แล้วออกจากอาคาร รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ป้องกันภัยผู้ที่รับผิดชอบได้ทราบ
- อย่ากดน้ำชักโครก จนกว่าจะมีการตรวจระบบท่อเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เพราะอาจเกิดการแตกหักของท่อในส้วม ทำให้น้ำท่วมเอ่อ หรือส่งกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนาออกมา
- ให้ไปรวมกัน ณ ที่หมายที่ได้ตกลงนัดหมายกันไว้ และตรวจนับจำนวนสมาชิกว่าอยู่ครบหรือไม่
- ปล่อยให้เจ้าหน้าที่เข้าปฏิบัติงานในบริเวณที่ได้รับความเสียหาย ผู้ไม่มีหน้าที่ หรือไม่เกี่ยวข้อง ไม่ควรเข้าไปในบริเวณนั้นๆ
- ออกจากชายฝั่ง เพราะอาจเกิดคลื่นใต้น้ำซัดฝั่งได้ แม้ว่าการสั่นสะเทือนของแผ่นดินจะสิ้นสุดลงแล้วก็ตาม
- ระมัดระวังการใช้โซเชียลมีเดีย อย่าแพร่ข่าวลือผิดๆ

สำคัญที่สุดคือ "สติ" นะครับ ที่จะช่วยให้เรารับมือและผ่านพ้นภัยพิบัติแผ่นดินไหว รวมทั้งภัยพิบัติต่างๆ ไปได้

ขอบคุณข้อมูล กรมอุตุนิยมวิทยา

บ้านสันดินแดง ชุมชนคนต้นน้ำ บนความพอเพียง

กินจากน้ำ ต้องรักษาน้ำ
กินจากป่า ต้องรักษาป่า

สุขใจ ฉบับรักษ์สิ่งแวดล้อมนี้ ขอนำทุกท่านขึ้นดอยไปเยี่ยมชุมชนพี่น้องชาวปกาเกอะญอ ณ หมู่บ้านสันดินแดง ชุมชนต้นแบบด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เข้มแข็ง และเป็นรูปธรรมแห่งหนึ่งในพื้นที่ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ตูลู ศิลากุลไพร แกนนำชาวเผ่าปกาเกอะญอ หมู่บ้านสันดินแดง บอกกล่าวเล่าเรื่องราวของชุมชนแห่งนี้ให้ฟังว่า *"พวกเราอยู่ตรงนี้มาประมาณ 70 กว่าปีแล้ว ทำไร่นาและปลูกข้าวไว้กินกันเอง ถ้าเหลือก็ขาย ถ้าข้าวบ้านเราพอกินก็แบ่งให้คนอื่นกินบ้าง แบ่งปันกัน ไม่ได้ไปซื้อที่อื่น อยู่กันแบบพอเพียง อย่างเรื่องที่ดูแลทรัพยากร ไม่ใช่ดูแลคนเดียว พวกเราช่วยกันทำทั้งหมด อย่างการบวชป่าก็ดี เป็นความคิดของชาวบ้านที่ว่าจะใช้ตรงไหนเป็นพื้นที่บวชดี เหมาะสมไหม มีสัตว์ไหม เป็นขุนน้ำไหม และชวนชาวบ้านทั้งหมด หน้านี้บวชนะ... มันคล้ายกับแต่งงานกัน ไม้นี้จะอยู่กับดิน น้ำจะอยู่กับป่า ให้มันอยู่ที่เดียวกัน ถ้าบวชแล้วตัดไม่ได้... ออที กะตอที...ออเปียก กะตอเปียก...กินจากน้ำต้องรักษาน้ำ...กินจากป่า ต้องรักษาป่า"*

บ้านสันดินแดงตั้งอยู่บนไหล่เขาล้อมรอบด้วยป่าไม้ที่มีความสมบูรณ์ ส่วนใหญ่เป็นป่าเบญจพรรณและเป็นป่าดิบชื้นบางส่วน ที่มาของชื่อ "บ้านสันดินแดง" เนื่องจากว่ามีดอยเป็นสันดินสีแดงจึงตั้งชื่อตามลักษณะทางภูมิศาสตร์ของสถานที่ตั้ง ปัจจุบันบ้านสันดินแดง มีชาวปกาเกอะญออาศัยอยู่จำนวน 32 หลังคาเรือน รวม 140 คน แต่สามารถดูแลรักษาผืนป่าได้ถึง 23,000 ไร่ ชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำการเกษตรและเลี้ยงสัตว์

ชาวบ้านสันดินแดงได้บริหารจัดการการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างเป็นระบบ โดยแบ่งพื้นที่สำหรับทำกินและที่อยู่อาศัย พื้นที่อนุรักษ์เพื่อใช้สอย และพื้นที่อนุรักษ์ไว้อย่างชัดเจน โดยได้ติดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ชาวบ้านรับรู้ รวมถึงกำหนดกฎระเบียบและจัดตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านเพื่อช่วยควบคุมดูแล โดยนำเอาความรู้ กฎจารีต ประเพณี ผสมผสานกับการจัดการรูปแบบใหม่ที่เรียกว่า "ป่าชุมชน"

วิถีชีวิต ประเพณี วัฒนธรรมของชุมชนบ้านสันดินแดง ไม่ต่างจากชาวปกาเกอะญอที่มีความเกี่ยวข้องกับธรรมชาติอย่างแยกจากกันไม่ออก การแสดงออกทางพิธีกรรมต่างๆ ทุกช่วงชีวิต ล้วนแสดงถึงความเคารพ ให้เกียรติ อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก วิถีชีวิตที่ต้องพึ่งพาอาศัยธรรมชาติในการดำรงชีวิต จึงต้องเข้าใจธรรมชาติ และดำรงชีวิตอย่างรู้คุณค่าและให้ความสำคัญกับธรรมชาติ

เมื่อเด็กแรกเกิด พ่อจะนำสายรกบรรจุลงกระบอกไม้ไผ่ ปิดฝาด้วยเศษผ้าแล้วนำไปผูกไว้ตามต้นไม้ในป่ารอบหมู่บ้านพร้อมกับอธิษฐานให้เด็กน้อยโต แข็งแรงดังต้นไม้ยืนต้นนี้ ต้นไม้ต้นนั้นเรียกชื่อว่า "เด ปอ ทู" แปลว่า ต้นสายรก และต้นไม้ต้นนี้จะห้ามตัดโดยเด็ดขาด เพราะเชื่อว่าขวัญของเด็กน้อยจะอาศัยอยู่ที่นั่น หากตัดทิ้งจะทำให้ขวัญหนีไปและทำให้เด็กล้มป่วยลง คนนั้นจะผูกพันและเติบโตมากับต้นไม้นั้นดูแลกันจนตาย

ชาวบ้านส่วนใหญ่ยังนับถือความเชื่อแบบดั้งเดิมของชนเผ่าปกาเกอะญอ ในเรื่องการ

เกิดมาเป็นคน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เจ้าน้ำ เจ้าป่า เจ้าเขาที่มีอยู่ตามธรรมชาติในโลกนี้ โดยจะแสดงออกในรูปของพิธีกรรมต่างๆ เพราะชนเผ่าปกาเกอะญอเชื่อว่าคนไม่ใช่เจ้าของธรรมชาติ หากจะนำไปใช้ประโยชน์ ต้องใช้ด้วยความระมัดระวังและแจ้งให้เจ้าของธรรมชาติรับรู้ก่อน

ชาวปกาเกอะญอบ้านสันดินแดงนิยมสร้างบ้านเรือนเป็นบ้านยกพื้นสูงมีชานบ้าน ส่วนการแต่งกายนั้นจะทอผ้าสวมใส่เองจนถือเป็นวัฒนธรรมเลยก็ว่าได้ เด็กผู้หญิงทุกคนต้องเรียนรู้การทอผ้าตั้งแต่อายุ 5 ขวบ เด็กผู้หญิงตั้งแต่เกิดจนถึงวันแต่งงาน จะใส่ชุดผ้าฝ้ายแขนสั้นพื้นขาวทรงกระสอบยาวถึงข้อเท้า ทอหรือปักประดับลวดลายให้งดงาม เมื่อแต่งงานแล้วจะใส่ชุดขาวอีกไม่ได้ ส่วนหญิงที่แต่งงานแล้วจะสวมเสื้อสีดำหรือสีน้ำเงินยาวถึงเอว ประดับด้วยลูกเดือยหรือทอเป็นลวดลายต่างๆ และผ้านุ่งสีแดงคนละท่อนกัน สำหรับผู้ชายส่วนมากจะสวมเสื้อสีแดงมีแถบสียาวถึงเอว ใส่กางเกงขาก๊วย

"แม่บ้านที่นี่มีความสามารถในงานฝีมือและทอผ้าได้ เราก็ทอใส่เอง และทุกวันนี้หมู่บ้านเรามีไฟฟ้าที่ปั่นจากน้ำเท่าที่มีให้ได้ใช้กันแล้ว บางทีก็ทอผ้าตอนกลางคืนได้เอาไว้ขายเป็นรายได้เสริม เด็กๆ ได้อ่านหนังสือทวนบทเรียนเข้าถึงข่าวสารมากขึ้น แต่เราจะพยายามรักษาวัฒนธรรมชนเผ่าให้คงอยู่ โดยปลูกฝังสำนึกรักบ้านเกิดให้เด็กๆ เพื่อไม่ให้สิ่งที่เห็นในโทรทัศน์มันกลืนกินชีวิตลูกหลานชาวปกาเกอะญอ" **ลดา ไพรเจริญศรี** ประธานกลุ่มแม่บ้านกล่าวย้ำด้วยความมุ่งมั่น

นี่คือวิถีชีวิตบนความพอเพียงของน้องพี่ปกาเกอะญอบ้านสันดินแดง ชุมชนเล็กในป่าใหญ่ ดินแดนยอดดอยไกลโพ้นที่ดูเหมือนจะยังห่างไกลจากความเจริญทางวัตถุ แต่ทว่าจิตสำนึกแห่งความพอเพียง รู้คุณและเกื้อกูลผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาตินั้น ช่วยรักษาความสมบูรณ์ของป่าต้นน้ำลำธารให้หล่อเลี้ยงคนปลายน้ำอย่างเรามาตราบนานเท่านาน

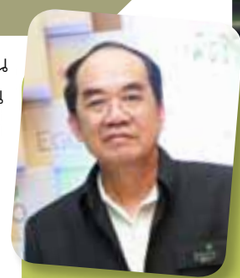
หมู่บ้านสันดินแดงเป็นหมู่บ้านในโครงการ "หนึ่งป่าต้นน้ำ หนึ่งต้นกำเนิดพลังงาน" ที่เอ็กโกกรุ๊ปร่วมกับกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน กระทรวงพลังงาน พัฒนาโรงไฟฟ้าพลังน้ำขนาดเล็กระดับชุมชน ภายใต้เงื่อนไขของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชนบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และยังเป็นหมู่บ้านต้นแบบของมูลนิธิไทยรักษ์ป่าซึ่งเป็นมูลนิธิที่เอ็กโก กรุ๊ป ก่อตั้งขึ้นเพื่อสานต่อเจตนารมณ์ในการอนุรักษ์ "ป่าต้นน้ำ"

ผลงานสร้างสรรค์ 6 โรงเรียนดีเด่น

บูรณาการแนวคิด "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อนด้วยวิถีพอเพียง"

"...เรื่องพลังงานและสิ่งแวดล้อมนั้นสำคัญ
ช่วยกันผลักดันให้สร้างการเรียนรู้สู่เยาวชน
ทุกๆ คนควรใส่ใจ บูรณาการการเรียนรู้ไปสู่กลุ่มสาระ
ให้มีทักษะในการคิด ทั้งการงาน สังคม วิทย์ คณิต อังกฤษ
สร้างวิธีคิดที่หลากหลาย เพื่อให้เห็นคุณค่าของไฟฟ้าว่า กว่าจะได้มานั้นลำบาก
ให้ทุกคนได้ตระหนัก และร่วมอนุรักษ์พลังงานไทย
ช่วยเพิ่มเติมความรู้ให้ เพื่ออนาคตที่สดใสในการใช้พลังงาน
ทั้งรุ่นลูก รุ่นหลาน ได้สืบสานกันต่อไป..."

ท่อนหนึ่งของเพลงลำตัด "พลังงานเพื่อชีวิต" ที่ถ่ายทอดโดยน้องๆ นักเรียนจากโรงเรียนบ้านเขาเตียนมิตรภาพที่ 134 จังหวัดลพบุรี เรียกรอยยิ้มและเสียงปรบมือออย่างท่วมท้นจากบรรดาครูและผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 200 คน ใน **พิธีมอบรางวัลโรงเรียนดีเด่น ประจำปี 2556 ภายใต้โครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง"** ซึ่งจัดขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างบริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) กระทรวงพลังงาน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการผลิตไฟฟ้าให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยมุ่งเน้นการทำงานร่วมกับ "ครู" และ "โรงเรียน" ซึ่งเป็นต้นทางในการให้การศึกษา



"การให้รางวัลแก่ 6 โรงเรียนดีเด่นภายใต้โครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง" มุ่งส่งเสริมศักยภาพและเชิดชู "ครู" และ "โรงเรียน" ซึ่งเป็นต้นทางสำคัญของการศึกษา รวมทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ของ "เยาวชน" และปลูกจิตสำนึกในการใช้ชีวิตอย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ด้วยการใช้ทรัพยากรและพลังงานอย่างรู้คุณค่าและมีประสิทธิภาพ ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" **คุณสหัส ประทักษ์นุกูล กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอ็กโก กรุ๊ป** กล่าว พร้อมทั้งย้ำถึงเจตนารมณ์ในการพัฒนาโครงการนี้ว่า

"ในฐานะผู้ผลิตไฟฟ้าเอกชนรายใหญ่แห่งแรกของไทย เอ็กโก กรุ๊ป มุ่งมั่นใส่ใจดำเนินธุรกิจผลิตไฟฟ้าอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงให้กับระบบไฟฟ้าของประเทศ ควบคู่ไปกับการดูแลชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม ด้วยความมุ่งหวังที่จะเป็นองค์กรที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อสังคม บนพื้นฐานของศักยภาพและความสามารถที่องค์กรมีอยู่ เราภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมส่งเสริม "ครู" และ "โรงเรียน" พร้อมทั้งยินดีสนับสนุนข้อมูลด้านการผลิตไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงประเภทต่างๆ อย่างต่อเนื่อง และเปิดให้โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม สำหรับรางวัลที่มอบให้กับโรงเรียนที่มีผลงานดีเด่น เราจะสนับสนุนแผงโซลาร์เซลล์ ขนาด 3 กิโลวัตต์ เพื่อต่อยอดการเรียนรู้ด้านการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียน และส่งเสริมให้โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับชุมชนต่อไป"

สอดคล้องกับแนวคิดของ**คุณอ่องจิต เมธยะประภาส รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ** พันธมิตรร่วมจัดที่กล่าวว่า "โครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง" เป็นกิจกรรมที่สนับสนุนแนวทางการดำเนินงานของ สพฐ. ที่มุ่งพัฒนาคนและสร้างเยาวชนให้มีคุณภาพของประเทศ โดยให้ตระหนักและเห็นคุณค่าของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โครงการนี้ได้นำเรื่องพลังงานมาร้อยเรียงเข้ากับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจะสร้างการมีส่วนร่วมให้กับครูและเยาวชน รวมทั้งช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ให้เยาวชน ซึ่งเป็นทักษะชีวิตที่จำเป็นและทันต่อสถานการณ์ในยุคปัจจุบัน นอกจากนี้ วิชาสำคัญที่สุดที่จะต้องเรียนรู้ร่วมกันก็คือ อนาคตศาสตร์ ในอนาคตเราจะต้องดูแลสิ่งแวดล้อมร่วมกัน ดังนั้น การเปิดโอกาสให้ครู โรงเรียน และนักเรียน ได้ใช้พลังของการเรียนรู้ในแต่ละท้องถิ่นโดยนำโครงการนี้เข้าไปมีส่วนร่วมนั้น จะทำให้การขับเคลื่อนงานไปในทิศทางที่มุ่งหวัง"

ในขณะที่**คุณสุชาลี สุมามาลย์ รองผู้อำนวยการสำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) กระทรวงพลังงาน** อีกหนึ่งพันธมิตรร่วมจัดได้กล่าวเสริมว่า "สนพ. มีพันธกิจสำคัญประการหนึ่ง คือ การบริหารจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารด้านพลังงานของประเทศ เพื่อให้ประชาชนได้เข้าถึงข้อมูลและมีความรู้ความเข้าใจในสถานการณ์ด้านพลังงาน ตลอดจนส่งเสริมการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ สถานการณ์ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ต้นทุนพลังงานมีแนวโน้มที่จะปรับตัวสูงขึ้น ดังนั้น ความร่วมมือเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้พลังงานและสิ่งแวดล้อมของ 3 หน่วยงานนี้ จะเป็นแรงผลักดันให้การเรียนรู้อยู่บนพื้นฐานความรู้ ความสามารถ และศักยภาพของทุกโรงเรียนภายใต้บริบทท้องถิ่นของตนเองได้อย่างยั่งยืน"

6 ผลงานบูรณาการรอบด้าน โดนใจกรรมการ

สำหรับโรงเรียนที่ได้รับรางวัลโรงเรียนดีเด่นประจำปี 2556 มีทั้งสิ้น 6 โรงเรียน จาก 20 โรงเรียนที่ส่งผลงานเข้าประกวด ซึ่งมาจาก 64 โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ ผลงานทั้งหมดผ่านการพิจารณาและคัดกรองอย่างเข้มข้นจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องด้านการศึกษา ด้านพลังงาน และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้พิจารณาครอบคลุมผลงานในการบริหารจัดการโรงเรียนทั้งระบบ การจัดการพลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ ผลลัพธ์ที่เกิดกับนักเรียน และการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชนและท้องถิ่น ในช่วงระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา ซึ่งสามารถบูรณาการแนวคิดให้เกิดผลในเชิงปฏิบัติได้จริง และสร้างการมีส่วนร่วมในชุมชนได้เป็นอย่างดี

"สายตรวจมนุษย์ไฟฟ้า และสายตรวจตำรวจน้ำ" โรงเรียนบ้านเขาเตียนมิตรภาพที่ 134 จ.ลพบุรี

"โรงเรียนบ้านเขาเตียนฯ เป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษา เราให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหมด กิจกรรม "สายตรวจมนุษย์ไฟฟ้า และสายตรวจตำรวจน้ำ" เราแต่งตั้งเด็กพิเศษที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ มาทำกิจกรรมพิเศษนี้ โดยเด็กๆ จะทำหน้าที่เดินสำรวจพื้นที่ในโรงเรียนว่า ตรงไหนลืมปิดน้ำ ปิดไฟบ้าง เป็นการสอนให้รู้จักใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า นอกจากนี้ ยังส่งเสริมเรื่องกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการพึ่งพาตนเอง โดยให้เด็กๆ ทำผลิตภัณฑ์ร่วมกับชุมชน มียาแก้ไอฝาง สเปรย์กันยุง ยาหม่อง พิมเสนน้ำ อีกส่วนที่เป็นไฮไลท์ คือ ลำตัด เราบูรณาการเอาศิลปะพื้นบ้านซึ่งเป็นจุดเด่นของโรงเรียน มาช่วยขยายผลกิจกรรมของโรงเรียนด้านอนุรักษ์พลังงานด้วย" **ครูชาญ ชาลี โรงเรียนบ้านเขาเตียนมิตรภาพที่ 134 จ.ลพบุรี** อธิบายผลงานของโรงเรียน

"อุปกรณ์ตาก เนื้อแดดเดียว และพริกแห้ง" โรงเรียนเทพสถิตวิทยา จ.ชัยภูมิ

"อุปกรณ์ตากเนื้อแดดเดียว มาจากแนวคิดที่ต้องการใช้ประโยชน์จากวัสดุที่เสื่อมสภาพ หรือวัสดุเหลือใช้ เราคิดริเริ่มมาจากการนำเตาที่ไม่ได้ใช้งานแล้วกลับมาใช้ใหม่ พร้อมกับเพิ่มคุณประโยชน์ของเตาให้กลายเป็นที่ตากเนื้อแดดเดียวและพริกแห้ง ซึ่งเป็นพืชผลทางการเกษตรในท้องถิ่น เพื่อช่วยย่นระยะเวลาในการตากให้แห้งเร็วขึ้น ถือเป็นการ Reuse ของใช้ที่ไม่สิ้นเปลืองพลังงาน โดยนำกลับมาใช้ใหม่ ลดการเกิดขยะ และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม" **นางสาวเจนจิรา โพกขุนทด นักเรียนจากโรงเรียนเทพสถิตวิทยา จ.ชัยภูมิ** เล่าถึงแนวคิดของผลงาน

"โคมไฟไดโอด และโดมพาราโบลา" โรงเรียนยางฮอมวิทยาคม จ.เชียงราย

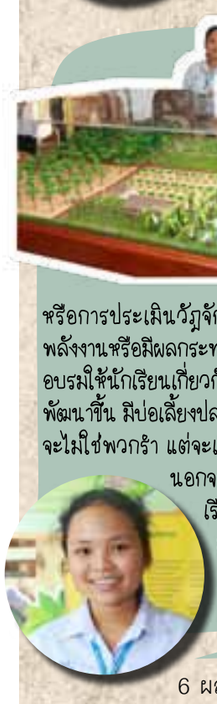
"โคมไฟไดโอดเป็นนวัตกรรมประหยัดค่าไฟ จากปกติที่เราใช้หลอดไฟฟลูออเรสเซ่นท์ ก็เปลี่ยนมาเป็นหลอดไฟแอลอีดี หรือหลอดไฟไดโอดเปล่งแสง เริ่มใช้กับนักเรียนในหอพักในเวลากลางคืน ซึ่งต้องเปิดไฟอ่านหนังสือ ช่วยลดการใช้ไฟฟ้าลงถึง 10% ในขณะที่โดมพาราโบลาได้แนวคิดมาจากวิชาฟิสิกส์เรื่องของการสะท้อนของแสง ลักษณะของโดมพาราโบลาทำให้เกิดการรวมแสงที่จุดโฟกัส หากวางทิ้งไว้ในระยะเวลาหนึ่งจะทำให้น้ำร้อนขึ้น เราก็นำน้ำร้อนมาใช้ประโยชน์ต่างๆ เช่น ใช้เป็นน้ำอุ่นสำหรับอาบในหอพัก แทนการใช้แก๊สหุงต้ม เป็นต้น" **คุณครูสุริยัน วรรณสอน โรงเรียนยางฮอมวิทยาคม จ.เชียงราย** กล่าวถึงที่มาของผลงาน

"ปานซอย" โรงเรียนแม่สะเรียง "บริพัตรศึกษา" จ.แม่ฮ่องสอน

"การทำปานซอย หรือการฉลุลายจากเศษวัสดุเหลือใช้ ได้นำกระบวนการ LCA หรือการประเมินวัฏจักรชีวิตผลิตภัณฑ์มาใช้ เนื่องจากสิ่งของที่เหลือจากการผลิต จัดจำหน่าย บริโภค ก่อนที่จะทำลาย มันยังอยู่ในสภาพที่สามารถนำมาแปรรูปได้ เราก็นำมารีไซเคิลฉลุลายเป็นกรอบรูป ของตกแต่งบ้านและซุ้มประตู ซึ่งอิงกับศิลปะของทางไทยใหญ่ การทำปานซอย มีคุณครูคอยให้คำแนะนำ ส่วนใหญ่เราทำและนำไปโชว์ในงานนิทรรศการ ในอนาคตหากเราทำในปริมาณที่มากขึ้น ก็อาจจะนำไปจำหน่ายที่สหกรณ์โรงเรียนหรือร้านค้าในชุมชนได้" **นางสาวเกื้อการุณ เจริญเมือง โรงเรียนแม่สะเรียง "บริพัตรศึกษา" จ.แม่ฮ่องสอน** กล่าวถึงแนวคิดของการสร้างสรรค์ผลงาน

"บ้านพอเพียง" โรงเรียนนิคมวิทยา จ.ระยอง

"บ้านพอเพียง เป็นตัวอย่างบ้านประหยัดพลังงานผสานกับวิถีพอเพียงจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ในบ้านนี้จะมีฐานการเรียนรู้อยู่ 9 ฐาน ที่มีแนวคิดเกี่ยวกับเรื่อง LCA หรือการประเมินวัฏจักรชีวิตผลิตภัณฑ์ว่า สิ่งของแต่ละอย่างที่เราใช้ มีการใช้พลังงานหรือมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไรบ้าง คุณครูก็จะจัดกิจกรรมเข้าค่ายอบรมให้นักเรียนเกี่ยวกับการลดโลกร้อน ตอนนี้มีกิจกรรมปลูกสวนยางซึ่งเพิ่งเริ่มพัฒนาขึ้น มีบ่อเลี้ยงปลา มีการหมุนเวียนให้นักเรียนมาให้อาหารปลา ซึ่งอาหารปลาจะไม่ใช่พวกรำ แต่จะเป็นปลวกจากสวนยางรอบๆ โรงเรียน เพื่อลดต้นทุนด้วย นอกจากนี้ ยังมีการทำปุ๋ยหมักชีวภาพ ทำผักสวนครัว เพื่อให้เรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย และเข้าใจท้องถิ่นของเรามากขึ้น" **นางสาวพิมลนาฏ ไพบูลย์ นักเรียนจากโรงเรียนนิคมวิทยา จ.ระยอง** เล่าถึงแนวคิดของผลงาน



"ห้องเรียนธรรมชาติ" โรงเรียนกรอกสมบูรณ์วิทยาคม จ.ปราจีณบุรี

"เรามี 26 ฐานการเรียนรู้ ถือว่าเป็นห้องเรียนธรรมชาติขนาดใหญ่ ที่อยู่ในสวนพฤษศาสตร์และสวนสมุนไพร ซึ่งได้จัดแบ่งพันธุ์ไม้ออกเป็น 7 ระดับ และมีประโยชน์ 5 อย่าง คือ เป็นแหล่งอาหาร เป็นสมุนไพรปลอดจากสารเคมี แบ่งปันเพื่อนบ้านและรักษาระบบนิเวศน์ เมื่อมีต้นไม้มาก เศษใบไม้ร่วงหล่นก็มากเช่นกัน นักเรียนจะช่วยกันเก็บใบไม้ไปทำปุ๋ยหมัก เพื่อนำมาใช้ ในสวนพฤกษศาสตร์ของโรงเรียน ช่วยลดการใช้พลังงานจากการขนส่งปุ๋ยเคมีจากแหล่งผลิตด้วย" **นางสาวเจวลี พิมพ์บูรณ์ โรงเรียนกรอกสมบูรณ์วิทยาคม จ.ปราจีณบุรี** เล่าถึงที่มาของห้องเรียนธรรมชาติ

6 ผลงานเชิงบูรณาการด้วยแนวคิด "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง" นี้ เป็นตัวอย่างของการเรียนรู้ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน ตลอดจนยังเป็นแรงผลักดันให้ "คุณครู" และ "โรงเรียน" ซึ่งเป็น ต้นทางสำคัญของการศึกษา ได้มีกำลังใจในการสานต่อสิ่งที่สำคัญ นั่นคือการสร้าง "เยาวชน" ให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศ และมีจิตสำนึกในการใช้พลังงานและทรัพยากรที่อยู่รอบตัวอย่างรู้คุณค่าและมีประสิทธิภาพ ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ส่งเสริมสุขอนามัยที่ดีของชุมชน

• **โรงไฟฟ้าระยอง** จัดโครงการสาธารณสุขชุมชนในพื้นที่ ด้วยกิจกรรมการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองและตรวจมะเร็งปากมดลูกเชิงรุกในชุมชน ณ อาคารอเนกประสงค์ ส่ง ชื่น ฉ่ำ ต.มาบข่า อ.เมือง จ.ระยอง

• **โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น** จัดโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ออกหน่วยตรวจสุขภาพชุมชน ณ ศาลากลางบ้านหนองคล้า หมู่ 8 มีเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอนิคมพัฒนา โรงพยาบาลส่งเสริมคุณภาพตำบลบ้านกระเฉท ชมรมนวดแผนไทย ตำบลมาบข่า และชาวบ้านตำบลมาบข่า รวมทั้งสิ้น 70 คนเข้าร่วมโครงการ

• **โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์** โครงการไทรเพชร ร่วมสนับสนุนกิจกรรมแข่งฟุตบอลชิงถ้วย อบต.หินมูลคัพ ณ สนามกีฬาโรงเรียนวัดศิลามูล ต.หินมูล อ.บางเลน จ.นครปฐม เมื่อเดือนมีนาคม

สนับสนุนการพัฒนาสาธารณูปโภค เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและร่วมสืบสานประเพณีทางศาสนาและวัฒนธรรมของชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

พัฒนาวัดท่าน้อย คุณประสิทธิ์ นาคะสรรค์ ผู้จัดการส่วนเดินเครื่อง นำผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานและนักศึกษาฝึกงานโรงไฟฟ้าขนอม ร่วมพัฒนาวัดท่าน้อย ณ วัดท่าน้อย หมู่ 11 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เมื่อเดือนเมษายน โดยมีคุณสุเทพ จันทร์อาภรณ์ ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 11 ต.ควนทอง และผู้นำชุมชน ให้การต้อนรับ

ร่วมสืบสานประเพณีงานบุญข้าวหลาม งานบุญข้าวหลามเป็นประเพณีเก่าแก่ของชาวระยอง จัดเป็นประจำทุกปีในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 หลังจากเสร็จสิ้นฤดูเก็บเกี่ยว เพื่อแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์และสืบทอดพุทธศาสนาได้อีกทางหนึ่ง เพราะการทำบุญด้วยข้าวหลามเป็นหนึ่งในลักษณะทาน 9 ครั้งตามพุทธประวัติ โดยแต่ละชุมชนจะรวมกันเผาข้าวหลามแล้วจะนำข้าวหลามพร้อมกับอาหารคาวหวานไปทำบุญร่วมกันที่วัด

• **โรงไฟฟ้าระยอง** ร่วมสนับสนุน ประเพณีงานบุญข้าวหลามประจำปี 2557 ของชุมชนต่างๆ อาทิ ชุมชนวัดห้วยโป่ง ชุมชนห้วยโป่งใน 1 ชุมชนห้วยโป่งใน 2 ชุมชนห้วยโป่งใน – สะพานน้ำท่วม ชุมชนซอยคีรี ชุมชนมาบข่า – สำนักอ้ายงอน จ.ระยอง เป็นต้น

• **โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น** ร่วมสนับสนุนประเพณีงานบุญข้าวหลามร่วมกับชุมชนในพื้นที่ 2 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนหนองหิน และชาวบ้านหมู่ 5 เทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา จ.ระยอง

เสริมส่งศรัทธาทอดผ้าป่าสามัคคี

• **โรงไฟฟ้าระยอง** ร่วมกับบริษัท โกลว์ พลังงาน จำกัด (มหาชน) และบริษัท บีแอลซีพี เพาเวอร์ จำกัด จัดทำบุญทอดผ้าป่า ณ วัดโขดหิน วัดมาบข่า และวัดมาบตาพุด จ.ระยอง เพื่อสืบสานประเพณีทางพุทธศาสนา และเชื่อมความสัมพันธ์กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้า

• **โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน** ร่วมเป็นเจ้าภาพงานทอดผ้าป่าสามัคคี ณ วัดป่าศรีไพรวัน วัดวิมลนิวาส วัดป่าธรรมมงคลเรือวนาราม วัดบ้านแดง วัดอัมพวัน ต.เหนือเมือง อ.เมือง และวัดโนนสว่าง (บ้านโพน) ต.ยางใหญ่ วัดบุปผาราม ต.ปาฝา อ.จังหาร จ.ร้อยเอ็ด

ร่วมส่งเสริมการเรียนรู้ของเยาวชน

• **โรงไฟฟ้าขนอม** อบรมค่ายเยาวชน "บ้านเราก็บ้านเขา (ด้วย)" ณ อ่าวท้องหยี ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ทั้งนี้ได้จัดพิธีเปิดการอบรม ณ ห้องประชุมโรงไฟฟ้าขนอม เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา โดยคุณพนมวรรณ ตะกี่ ผู้จัดการส่วนบริการ โรงไฟฟ้าขนอม กล่าวต้อนรับและเปิดโครงการ และมีคุณไมตรี พรหมพิชิต นายกเทศมนตรีตำบลอ่าวขนอม ปลัดอำเภอขนอม และผู้แทนโรงแยกก๊าซขนอม รวมทั้งเยาวชน อาจารย์ และผู้ปกครองเข้าร่วม ประมาณ 70 คน

ส่งเสริมกิจกรรมด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และความหลากหลายทางชีวภาพ

• **โรงไฟฟ้าขนอม** จัดกิจกรรม Big Cleaning Day อำเภอขนอม ครั้งที่ 1/2557 โดยมีคุณพนมวรรณ ตะกี่ ผู้จัดการส่วนบริการ และผู้ปฏิบัติงานโรงไฟฟ้าขนอม และชุมชนร่วมกิจกรรมทำความสะอาดชายหาดบริเวณหาดคอเขาตลอดแนวชายหาด ในพื้นที่เทศบาลตำบลอ่าวขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ในโอกาสนี้ ได้รับเกียรติจากคุณนิยม ดวงส้ม นายอำเภอขนอมเป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรม

• **โรงไฟฟ้าขนอม** จัดกิจกรรมปล่อยพันธุ์ลูกปูม้า (Young Crab) ครั้งที่ 1/2557 จำนวน 55,000 ตัว ณ บริเวณเขื่อนปากน้ำขนอม เพื่อเป็นการเพิ่มปริมาณปูม้าในทะเลขนอมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในบริเวณชายฝั่งทะเลขนอม ให้มีความอุดมสมบูรณ์ โดยมีพนักงานผู้ปฏิบัติงานและนักศึกษาเข้าร่วมปล่อยในครั้งนี้ จำนวน 30 คน

• **โรงไฟฟ้าขนอม** โดยคุณชาญกิจ เจียรพันธุ์ กรรมการผู้จัดการให้การต้อนรับคุณสกล จันทรักษ์ ปลัดจังหวัดนครศรีธรรมราช ประธานเปิดโครงการปล่อยเต่าคืนสู่ธรรมชาติ "เทศกาลวันรักเลหนอม รักษ์สิ่งแวดล้อม" ซึ่งโรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้านอำเภอขนอม ณ บริเวณหาดในเปร็ต หมู่ 7 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ในโอกาสนี้ ท่านนายกเทศมนตรีตำบลขนอม นายกเทศมนตรีตำบลอ่าวขนอม รองผู้กับการสถานีตำรวจขนอม ผอ.สถาบันการศึกษา ปลัดอำเภอขนอม ผู้นำชุมชน ประชาชนและพนักงานเข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 450 คน

โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสืบสานประเพณีรดน้ำดำหัวเทศกาลสงกรานต์ ปี 2557

- **โรงไฟฟ้าระยอง** จัดกิจกรรมรดน้ำขอพรผู้สูงอายุเนื่องในวันสงกรานต์ ณ ที่ทำการชุมชนเจริญพัฒนา ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง และจัดกิจกรรมสืบสานประเพณีและวัฒนธรรมงานวันสงกรานต์ ณ วัดซอยคีรี และวัดห้วยโป่ง ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง
- **โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน** ร่วมสนับสนุนเครื่องดื่ม ณ จุดตรวจบริการประชาชนช่วงเทศกาลสงกรานต์ให้กับองค์การบริหารส่วนตำบลเหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด โดยตลอดช่วงเทศกาลมีประชาชนที่เดินทางผ่านจุดบริการดังกล่าวกว่า 10,000 คน

เส้นทางที่เราเลือกได้ เพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่า
ลองช่วย 'น้องสุขใจ' เลือกทีว่าสิ่งไหนดีต่อสิ่งแวดล้อมมากกว่ากัน

วงกลมรอบข้อที่ควรเลือก แล้วส่งมาลุ้นรับรางวัลตามที่อยู่ด้านล่าง ภายในวันที่ 31 กรกฎาคม 2557

ชื่อ-นามสกุล .....

ที่อยู่ .....

.....

โทรศัพท์ ..... อีเมล์ .....

ติดตามรายชื่อผู้ได้รับรางวัลฉบับหน้า

ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป

คำถาม

1. .....
.....
2. .....
.....
3. .....
.....

ข้อเสนอแนะ

1. .....
.....
2. .....
.....
3. .....
.....

ชื่อ-นามสกุล .....

ที่อยู่ .....

.....

โทรศัพท์ ..... อีเมล์ .....

ที่อยู่สำหรับส่งไปรษณีย์

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)
อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่
กรุงเทพฯ 10210

ไม่ว่าโลกมันจะร้อนแค่ไหนก็ตาม
โลกร้อนแต่ใจเย็นนี่ทำได้
ถ้าเราไม่เผลอไปหงุดหงิด
หรือปล่อยให้ความหงุดหงิดครอบงำจิตใจ

พระไพศาล วิสาโล

Energy for life

บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน

เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน

www.egco.com

EGCO GROUP