สุขใจ

ฉบับที่ 5 กรกฎาคม - กันยายน 2557

EGCO GROUP

รักแท้ที่ยิ่งใหญ่
คือรักจากใจแม่

เด่นในฉบับ

รักแท้ที่ยิ่งใหญ่
...คือรักจากใจแม่

บึงสามพันบ้านฉัน

ข้าวอารมณ์ดี
คนกินสุขภาพดี คนปลูกมีความสุข

ตำลึง...ผักริมรั้ว

ขี้เถ้าแกลบ..ของเหลือใช้ไม่ไร้ค่า

เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ใน**โรงไฟฟ้าเชิงนิเวศน์**

สารบัญ

01 : เปิดบ้านทักทาย

02 : เรื่องจากปก
รักแท้ที่ยิ่งใหญ่
คือรักจากใจแม่

06 : บ้านฉันบ้านเธอ
บึงสามพันบ้านฉัน

08 : ภูมิใจบ้านเรา
ข้าวอารมณ์ดี

10 : เพื่อนถามเราตอบ

12 : จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง
ดูแลตัวเองให้ห่างไกล
โรคเอ็นซีดี

14 : สวนหลังบ้าน
ตำลึงผักริมรั้ว

16 : เปิดบ้านพลังงาน เพื่อชีวิต
ร้อยเอ็ดกรีน โรงไฟฟ้าชีวมวล

20 : ต้นทางสร้างสรรค์
ปลายทางสดใส
ขี้เถ้าแกลบ ของเหลือใช้ไม่ไร้ค่า
โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

22 : ห้องนั่งเล่น
เคล็ดลับขับรถให้ประหยัด
ในช่วงหน้าฝน

24 : สกู๊ปพิเศษ
ค่ายเยาวชนเอ็กโก เรียนรู้อย่าง
สร้างสรรค์ในโรงไฟฟ้าเชิงนิเวศน์

28 : ภาคไหนใคร่บอก

35 : สนุกคิดพิชิตรางวัล

36 : ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

ฉบับที่ 5 กรกฎาคม - กันยายน 2557

EGCO GROUP

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ"
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม
พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่
รอบโรงไฟฟ้า
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

กระดาษเนื้อใน
วารสารสุขใจใช้
นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมทำ
จากกระดาษที่ปราศจากสาร
คลอรีนในการผลิตและลดการ
ใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษ
ปกติ 50%

สวัสดี

เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีครับ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

ขึ้นปีที่ 2 แล้วสำหรับวารสาร "สุขใจ" ที่กลุ่มเอ็กโกตั้งใจพัฒนาให้เป็นสื่อกลางระหว่างบริษัทกับเพื่อนบ้านชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าทุกแห่ง ได้ทำหน้าที่สื่อสารข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ให้กับท่านและคนในชุมชนของท่าน รวมทั้งข่าวสารความเคลื่อนไหวที่สำคัญของกลุ่มเอ็กโกเกี่ยวกับโรงไฟฟ้าและกระบวนการผลิตไฟฟ้าของเราให้ทุกท่านได้รับทราบอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของเราให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปและยืนยันถึงเจตนารมณ์ของบริษัทในการอยู่ร่วมกับคนในชุมชนอย่างเกื้อกูลครับ

ในขณะเดียวกันการดำเนินงานของคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ในปีที่ผ่านมาได้ดำเนินงานโดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนเป็นอันดับแรก ด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่ ด้วยความเชื่อว่าความเข้าใจระหว่างกันและความร่วมมือของทุกภาคส่วนในชุมชน จะเป็นต้นทางสำคัญที่เป็นแรงผลักดันก่อให้เกิดประโยชน์ และความสุขที่ยั่งยืนแก่คนในท้องถิ่น นอกจากนั้น เอ็กโกยังมุ่งหวังจะสร้างคุณค่าทางการศึกษาด้านการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมด้วยโครงการ "เปิดบ้านโรงไฟฟ้า" กลุ่มเอ็กโก สำหรับลูกหลานของคนในชุมชนและผู้สนใจทั่วไปด้วย

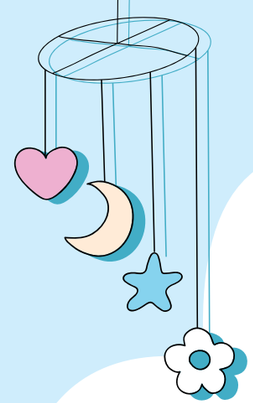
ท้ายสุดนี้ ผมในฐานะตัวแทนคณะทำงานฯ ที่มารับหน้าที่แทนประธานท่านเดิม ขอขอบคุณทุกท่านในความร่วมมือเป็นอย่างดีกับโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกมาโดยตลอด และขอยืนยันในความตั้งใจและความภูมิใจของพวกเราทุกคนที่ได้มีโอกาสร่วมทำงานกับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าในทุกท้องที่ พร้อมทั้ง ยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากทุกท่านโดยท่านสามารถใช้แบบฟอร์มในวารสารสุขใจนี้ ร่วมแสดงความคิดเห็นตรงมายังคณะทำงานฯ ที่สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ หรือแจ้งผ่านเจ้าหน้าที่โรงไฟฟ้าของเราที่ตั้งอยู่ ในชุมชนของท่าน เพื่อเราจะได้นำมาปรับปรุงการดำเนินงานให้เป็นประโยชน์และมีคุณค่ายิ่งๆ ขึ้นไป ขอบคุณครับ

ชาญกิจ เจียรพันธุ์
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานปฏิบัติการ
ประธานคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน
ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า กลุ่มเอ็กโก

รักแท้ที่ยิ่งใหญ่ คือรักจากใจ แม่

"แม่" คำสั้นๆ แต่มีความหมายยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของคนเป็นลูก เพราะนอกจากจะเป็นผู้ให้กำเนิด คอยเลี้ยงดู เป็นครูคนแรกของลูกแล้ว แม่ยังมอบความรักและความจริงใจให้กับลูกอย่างไม่มีเงื่อนไขตลอดชีวิตของท่าน

หากอยากเข้าใจถึงความทรมานของผู้เป็นแม่ช่วงเวลาอุ้มท้อง ให้ลองถือหรือมัดของที่มีน้ำหนักสักประมาณ 3-5 กก. ติดหน้าท้องไว้ตลอดเวลา ทั้งเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน เชื่อว่าเราคงทนได้ไม่กี่วัน แต่แม่ต้องอุ้มท้องลูกยาวนานถึงเก้าเดือน ไหนจะต้องคอยระวังเรื่องอาหารการกิน การเผชิญปัญหาสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงและอารมณ์ที่ปรวนแปร ความเครียด ความกังวลและความเจ็บปวดในการคลอด แต่ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่แม่ยินดีเพียงเพราะความรักที่มีต่อลูกนั่นเอง เพียงได้ยินเสียงลูก ได้เห็นหน้าลูกครั้งแรก ความทุกข์ทรมานทั้งหลายมลายสิ้นเหลือแต่ความสุขใจ



คำแรกของลูก

เคยสงสัยกันหรือไม่ว่าคำแรกของลูกคืออะไร ทำไมลูกเรียกแม่ได้ก่อนพ่อ แล้วทำไมทารกจึงออกเสียงว่า 'มามา' เหมือนกันทั่วโลก คำ 'มามา' เป็นสัมผัสคำสากลที่แสดงถึงหญิงผู้ให้กำเนิด แม้ว่าประเทศในโลกนี้ต่างก็มีภาษาที่แตกต่างกัน แต่ทารกทั้งหลายทั่วโลกก็ยังคงออกเสียงคำว่ามามาเป็นคำแรก

นักศึกษาศาสตร์ได้ทำการศึกษาคำว่า 'มามา' พบว่าเป็นคำที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับหน้าอกหรือเต้านม และยังเป็นคำที่เปล่งเสียงได้ง่ายที่สุดสำหรับทารกเล็กๆ เด็กทารกสามารถที่จะอ้าปากเพื่อเปล่งเสียงคล้ายการพูดคุยในเดือนแรก หลังจากนั้นจะค่อยๆ เกิดความคุ้นเคยในการใช้เสียง และเสียงที่ทำง่ายที่สุดคือเสียง 'อืม' และ 'มามา' ทารกออกเสียง 'มามา' เพื่อร้องขออาหาร ส่วนเสียง อืมมม ที่ทารกทำคือเสียงแสดงความรู้สึกสบายและพึงพอใจเมื่อได้รับการดูแลและเลี้ยงดูด้วยน้ำนมจากเต้าของแม่

ในภาษาลาตินคำว่า 'แมมมา' (Mamma) มีความหมายว่าหน้าอกหรือเต้านมเช่นเดียวกัน คำว่า "มามา" ยังเป็นต้นเสียงในการพัฒนาคำอื่นๆ อีกมากมาย ในปี พ.ศ.2243 ได้มีการจดบันทึกรากศัพท์ภาษาอังกฤษให้ใช้คำว่า "มามา" เป็นคำเรียกคนที่เป็นแม่ ดังนั้นคำพูดแรกของทารกจึงก่อให้เกิดเป็นคำเรียกแม่ที่เราใช้กันในหลายภาษารอบโลก

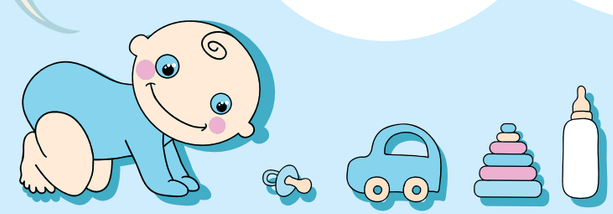
ผู้คนแต่ละประเทศนั้นใช้คำเรียกขาน "แม่" แตกต่างกันไป แต่โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะใช้อักษร ม.ม้า หรือตัวเอ็ม (M) คล้ายกับเสียงคำพูดแรก 'มามา' ของทารกแทบทั้งสิ้น มาลองดูกันว่าลูกๆ แต่ละประเทศเรียกแม่ว่าอย่างไรกันบ้าง

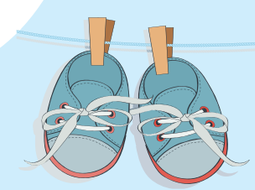
แม่ : ไทย
มาเธอร์ หรือ มัม : อังกฤษ
ม่าม้า : จีนแต้จิ๋ว
มามอง : ฝรั่งเศส
มัวร์ : คนแถบสแกนดิเนเวีย (เดนมาร์ก, นอร์เวย์, สวีเดน)
ออมม่า : เกาหลี
แมะ : โปรตุเกส
มาม่า : ภาษามาเลย์
มารดา : ภาษาสันสกฤต

อีแม : ลาว
มุสเธอร์ หรือ มาม้า : เยอรมัน
มาหมะ : จีนกลาง
มาเดร : คนสเปนและอิตาลี
โอก้าซัง : ญี่ปุ่น
แม๊ : เวียดนาม
กุนแม : เขมร
อุมมี : ภาษาอาหรับ
มาตา : ภาษาบาลี

มามา

ถึงแม้ว่าคำเรียกขานผู้ให้กำเนิดจะไม่เหมือนกัน แต่เชื่อว่าแต่ละคำเรียกนั้นมีความหมายที่ยิ่งใหญ่สำหรับผู้เป็นลูกในทุก ๆ ประเทศอย่างแน่นอน





วันของแม่

แม่คือสตรีผู้มีพระคุณสูงสุดของลูก นานาชาติจึงมีการกำหนดให้วันแม่เป็นวันสำคัญของประเทศ เพื่อให้เกียรติแม่และความเป็นแม่ และเพื่อลูกๆ จะได้ระลึกถึงพระคุณแม่เป็นพิเศษ ส่วนใหญ่ประเทศที่นับถือศาสนาคริสต์ จะเฉลิมฉลองวันแม่ในช่วงเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม บางประเทศยึดเอาวันที่ 8 มีนาคม ซึ่งเป็นวันสตรีสากลเป็นวันแม่ไปเลย

ในประเทศไทย งานวันแม่จัดขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2486 ณ สวนอัมพร โดยกระทรวงสาธารณสุข แต่ช่วงนั้นเกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 งานวันแม่ในปีต่อมาจึงต้องงดไป เมื่อวิกฤติสงครามสงบลง หลายหน่วยงานได้พยายามให้มีวันแม่ขึ้นมาอีก แต่ไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร และมีการเปลี่ยนกำหนดวันแม่ไปหลายครั้ง ต่อมาวันแม่ที่รัฐบาลรับรองคือวันที่ 15 เมษายน โดยเริ่มจัดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2493 แต่ต้องหยุดลงอีกในหลายปีต่อมา เนื่องจากกระทรวงวัฒนธรรมถูกยุบไป ส่งผลให้สภาวัฒนธรรมแห่งชาติซึ่งรับหน้าที่จัดงานวันแม่ขาดผู้สนับสนุน

ต่อมาสมาคมครูคาทอลิกแห่งประเทศไทย ได้จัดงานวันแม่ขึ้นอีกครั้ง ในวันที่ 4 ตุลาคม พ.ศ. 2515 แต่จัดได้เพียงปีเดียวเท่านั้น จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2519 คณะกรรมการอำนวยการสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงได้กำหนดวันแม่ขึ้นใหม่ให้เป็นวันที่แน่นอน โดยถือเอาวันเสด็จพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ วันที่ 12 สิงหาคมเป็นวันแม่แห่งชาติ

ทุกๆ ปีในงานวันแม่แห่งชาติ ที่จัดโดยสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จะมีการประกาศรางวัลแม่ดีเด่นและรางวัลลูกที่มีความกตัญญูกตเวทีอย่างสูงต่อแม่ประจำปี ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ได้แก่ แม่ผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม แม่ของผู้ทำประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ แม่ผู้มีความมานะอดทนขยันหมั่นเพียร แม่ผู้เป็นเกษตรกร และแม่ของผู้เสียสละ และรางวัลลูกที่มีความกตัญญูกตเวทีอย่างสูงต่อแม่ เพื่อยกย่องเชิดชูแม่และส่งเสริมลูกผู้มีความกตัญญูให้เป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม

นอกจากนี้ หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน จะพร้อมใจร่วมทำบุญถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ อาทิ ทำบุญตักบาตร ปลูกต้นไม้ ปล่อยพันธุ์กุ้ง ปู ปลา ทำความสะอาดชุมชนร่วมกัน เป็นต้น สำหรับแต่ละครอบครัว วันแม่เป็นวันหยุดราชการ ลูกๆ จึงมักจะไปกราบแม่ มอบดอกไม้ ของขวัญ บางครอบครัวอาจจะพาแม่ไปเที่ยว หรือไปทานอาหารนอกบ้าน เรียกได้ว่าเข้าร้านไหนก็เห็นแต่รอยยิ้มปลื้มใจของบรรดาคุณแม่ทุกร้านไป

ดอกมะลิ

ดอกมะลิ คือดอกไม้ที่ใช้เป็นสัญลักษณ์ของวันแม่ ด้วยความที่มะลิมีสีขาว ส่งกลิ่นหอมได้ไกลและได้นาน อีกทั้งยังออกดอกได้ตลอดทั้งปี เปรียบได้กับความรักบริสุทธิ์ของแม่ที่มีต่อลูกไม่เสื่อมคลาย ทุกๆปี ในช่วงวันแม่ ดอกมะลิทั้งของจริง ของประดิษฐ์หรือต้นมะลิ จึงมีราคาสูงขึ้นตามความต้องการของลูกๆ ที่ซื้อไปไหว้แม่ของตน ชาวญี่ปุ่นใช้ดอกคาร์เนชั่นเป็นดอกไม้ประจำวันแม่ ส่วนคนจีนจะนิยมนำดอกลิลลี่มอบให้แม่ในวันแม่

เชื่อว่าแม่ส่วนใหญ่คงไม่อยากให้ลูกๆ ต้องลำบากจัดหาดอกไม้หรือของขวัญใดๆ ไปมอบให้ท่านในวันแม่ ขอเพียงให้ลูกๆ เป็นคนดี ให้ความรัก ความเคารพ และดูแลท่านทุกๆ วัน ถ้าแยกครอบครัวออกมาแล้ว กลับไปเยี่ยมเยียนท่านเป็นประจำหรือโทรศัพท์คุยกับท่านบ่อยๆ แค่นี้ท่านก็สุขใจแล้ว เพราะรักของแม่เป็นรักที่ไม่มีเงื่อนไขและคงอยู่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ของขวัญวันแม่คือรักแท้จากลูกนั่นเอง เย็นนี้กลับไปกอดคุณแม่ที่บ้านกันนะครับ

ทารกที่ได้นมแม่นานเพียงพอจะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ค่อยป่วย หรือถ้าป่วยจะหายเร็ว เพราะได้รับภูมิคุ้มกันจากน้ำนมแม่ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะช่วยลดโอกาสการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจลงได้ร้อยละ 10 และลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานลงร้อยละ 40

ขอบคุณข้อมูล
วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี
www. theasianparent.com

เรายังอยู่กันที่จังหวัดในเขตภาคกลางตอนบนนะคะ ฉบับก่อนเราได้รู้จัก อ.บรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์ กันไปแล้ว ฉบับนี้ ด.ญ.อนุชสรา พิลุน หรือ น้องบี จากโรงเรียนบ้านซับไม้แดง ขออาสาพาเพื่อนจากภูมิภาคอื่น ไปเที่ยวบ้านเธอที่ อ.บึงสามพัน จ.เพชรบูรณ์ ตามน้องบีไปชม ของดี ของดัง ประจำบึงสามพันกันได้เลยค่ะ

บึงสามพันบ้านฉัน

สวัสดีค่ะ ดิฉันอนุชสรา พิลุน (บี) ค่ะ วันนี้หนูบีจะรับอาสาเป็นไกด์นำพาผู้อ่านทุกท่านได้มารู้จักกับอำเภอบึงสามพัน บ้านเกิดเมืองนอนของหนูก่อนนะคะ บ้านบึงสามพันเดิมเป็นหมู่บ้านขึ้นอยู่กับเขตปกครองของตำบลบ้านโภชน์ อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ หลังจากนั้นได้แยกออกเป็น ตำบลซับสมอทอด อำเภอหนองไผ่ เช่นเดิมหลังจากนั้นประมาณปีพุทธศักราช 2523 จึงได้ยกฐานะเป็นอำเภอบึงสามพัน สถานที่ตั้งของที่ว่าการอำเภอก็คือตำบลบึงสามพัน ถ้าถามชาวบ้านโดยทั่วไปจะรู้จักกันในนามซับสมอทอด หากมีคนถามถึงอำเภอบึงสามพันเกือบทุกคนจะพากัน มองหน้าผู้ถามด้วยสีหน้าที่งงงน (งง นั้นแหละ) ถ้าถามว่าซับสมอทอด อยู่ทางไหนเกือบทุกคนจะชี้หรือบอกได้อย่างถูกต้องเลยทีเดียว สำหรับประวัติของหมู่บ้านซับสมอทอดและอำเภอบึงสามพัน มีประวัติความเป็นมาที่น่าสนใจและถ้าสนใจ ขอเชิญท่านผู้อ่านติดตามมานะค่ะ บีจะเล่าให้ฟัง

เมื่อก่อนเคยมีหนองน้ำกว้าง 150 ม. ยาวประมาณ 3 กม. ซึ่งอุดมไปด้วยสัตว์น้ำนานาชนิด โดยเฉพาะมีจระเข้ชุกชุมมากประมาณไม่ต่ำกว่า 3000 ตัว จึงมีการเรียกต่อๆ กันมาว่าบึงสามพัน โดยมีหลักฐานอ้างอิงที่เชื่อถือได้จากผู้เลี้ยง (ผู้ฝึกจระเข้) ฟาร์มเลี้ยงจระเข้จังหวัดสมุทรปราการได้กล่าวถึงการได้มาล่าจระเข้ที่บึงสามพันว่ามีอยู่จริง

ส่วนบ้านซับสมอทอดมีตำนานเล่าว่ามีต้นสมอใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง ขึ้นอยู่บริเวณริมคลอง แล้วต้นก็เอนลงไปในคลองดูโดดเด่นกว่าต้นไม้อื่น ซึ่งบริเวณนี้เป็นแหล่งพื้นที่ ที่มีความอุดมสมบูรณ์มากจึงเป็นตำนานเล่าต่อๆ กันมาจนกลายเป็น ซับสมอทอด แต่น่าเสียดาย ต้นสมอใหญ่ล้มตายไปแล้ว

บ้านของบีอยู่ตำบลซับไม้แดงค่ะห่างจากอำเภอ 6 กม. มีศาลเจ้าพ่อขุนด่านชงชัย ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำหมู่บ้านจะมีการบวงสรวง ทุกๆปี มีเทือกเขายาว ทิวทัศน์สวยงาม. คุณครูพาสำรวจพื้นที่พบซากฟอสซิล พวกประการัง หอย มากมายที่นี่เคยเป็นทะเลมาก่อนแน่นอน มีถ้ำค้างคาว มีวัดซับไพเราะ (ถ้ำแก้วผางาม) ข่าวดังเรื่อง พญานาคลองเข้าเว็บดูนะค่ะ ผลิตภัณฑ์ประจำตำบล บ้านบีมีคือ ตุ๊กตากะลาออมสิน เนากว๊วยแท้พ่อขุนผาเมือง ทองม้วนทองมณี เป็นผลิตภัณฑ์ OTOP เลยนะคะ

การเดินทางมาจังหวัดเพชรบูรณ์ ใช้ทางหลวงแผ่นดินหลายเลข 21 (สายสระบุรี - หล่มสัก) ผ่านอำเภอวังน้อย เข้าสู่จังหวัดสระบุรี ผ่าน ลำนารายณ์ จะเห็นป้ายแสดงความยินดีต้อนรับเข้าสู่จังหวัดเพชรบูรณ์ ผ่านอำเภอศาลเทพ แวะรับประทานอาหารกลางวันที่อำเภอวิเชียรบุรี ซึ่งมีไก่ย่างขึ้นชื่อของจังหวัดเพชรบูรณ์ เมื่อลิ้มหนำสำราญแล้ว ก็ออกเดินทางเข้าสู่อำเภอบึงสามพัน และจังหวัดเพชรบูรณ์เป็นลำดับต่อไป

ค่ะอำเภอบึงสามพัน ยังมีสถานที่น่าเที่ยว สำหรับผู้มาเยือนและชมความงามตามธรรมชาติและแหล่งท่องเที่ยว โดยเฉพาะในช่วงของฤดูกาลท่องเที่ยวในช่วงเดือนธันวาคม - เดือนกุมภาพันธ์ ทุกท่านจะได้ชมความงามของดอกทานตะวันที่บ้านเขาพลวงที่เหลืองอร่ามไปทั่วหุบเขากว่า 1000 ไร่ ซึ่งหลายคนที่ได้ไปเยือนต่างจะบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า สวยงามกว่าสถานที่ใดๆที่ได้ไปมา ไกด์บี จึงอยากจะชวนเชิญทุกท่านที่ได้มาเยือนจังหวัดเพชรบูรณ์ได้แวะเยี่ยมเยือนอำเภอบึงสามพัน แวะไหว้หลวงพ่อบึงสามพัน เพื่อความเป็นสิริมงคลหรือจะตักน้ำในบึงสามพัน ดื่มแก้กระหาย เชื่อกันว่าใครที่ได้ดื่มน้ำจากบึงสามพันจะต้องได้กลับมาอีก ไกด์บีขอท้าพิสูจน์ ค่ะ

เด็กหญิงอนุชสรา พิลุน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านซับไม้แดง
ตำบลซับไม้แดง อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

ข้าวอารมณ์ดี

คนกินสุขภาพดี คนปลูกมีความสุข

สุขใจฉบับวันแม่อาสาพาผู้อ่านไปเยี่ยมกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแห่งหนึ่งในอำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ พี่น้องชาวนาที่นี่เขารวมตัวกันเป็นกลุ่มแปรรูปข้าวเพื่อสุขภาพ ที่รู้จักกันในชื่อ **ข้าวอารมณ์ดี** กันค่ะ

ณัฏฐ์นรี วงศ์เอี่ยมสิริ หรือ คุณนัท ประธานกลุ่มแปรรูปข้าวเพื่อสุขภาพ เล่าให้ฟังถึงจุดเริ่มต้นของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนว่า แต่เดิมทำธุรกิจส่วนตัว คุณพ่อ คุณแม่ และคุณนัทเองก็เป็นเกษตรกรชาวนาเหมือนครอบครัวอื่นทั่วไป เมื่อปลูกข้าวได้แต่ละปีจะเก็บไว้สีกินเองส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งขายให้โรงสี ต่อมาได้เล็งเห็นว่าการขายข้าวผ่านโรงสีอย่างเดียวคงไม่มีทางได้กำไรมากขึ้น จึงเกิดความคิดว่าทำอย่างไรถึงจะจำหน่ายข้าวให้ได้ราคามากกว่าขายให้โรงสี จึงได้จัดตั้งกลุ่มวิสาหกิจขึ้นมาเมื่อ 10 ตุลาคม 2551 เพื่อแปรรูปข้าวจำหน่าย โดยใช้ภูมิปัญญาชาวไทยอีสาน วิธีการคือ การนำข้าวเปลือกแช่น้ำ 24 ชั่วโมง นำมานึ่งและผึ่งลมให้แห้ง จากนั้นนำมากะเทาะเปลือกออก เรียกว่า ข้าวฮาง ภายใต้ตราสินค้า **"ข้าวอารมณ์ดี"** ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์แรกของกลุ่ม

หลังจากนั้นที่กลุ่มฯ ยังได้พัฒนาผลิตภัณฑ์แปรรูปจากข้าวอีกหลายผลิตภัณฑ์ เช่น ข้าวกล้องงอกชงพร้อมดื่มผสมธัญพืช ข้าวกล้องงอกชงพร้อมดื่มรสโกโก้และวนิลา กาแฟผสมจมูกข้าว เป็นต้น โดยกลุ่มมีที่นาเป็นของตนเองและใช้วิธีการปลูกแบบปลอดสารพิษเพื่อเป็นวัตถุดิบในการผลิตอีกด้วย นอกจากนี้ยังได้รับซื้อวัตถุดิบข้าวเปลือกจากเกษตรกรโดยให้ราคายุติธรรม

ในบรรดาผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม ทั้งข้าวกล้อง ข้างฮางงอก และผลิตภัณฑ์แปรรูปจากข้าวต่างๆ สินค้าที่ขายดีคือข้าวกล้องเพาะงอกชงพร้อมดื่ม เพราะรสชาติอร่อยไม่เหมือนใคร ทานง่าย ที่สำคัญมีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก ส่วนชื่อตราสินค้า ข้าวอารมณ์ดี นั้น คุณนัทเล่าอย่างอารมณ์ดีว่า มีที่มาจากข้าวเพาะงอกนั้นจะมีสารอาหารที่เรียกว่าสารกาบา ซึ่งเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ป้องกันโรคเกี่ยวกับระบบประสาท ความจำเสื่อม และป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง เมื่อทานแล้วทำให้สมองผ่อนคลายและนอนหลับสบาย อีกประการหนึ่งคือ คนเราเมื่อหิวข้าวอารมณ์จะแปรปรวน หงุดหงิด ดั่งคำที่ว่า โมโหหิว แต่เมื่อได้ทานข้าวอิ่มท้องก็หายหิว และทำให้อารมณ์ดีอีกด้วย

แม้ว่าที่กลุ่มจะมีสมาชิกเพียงแค่ 10 คน แต่มีการแบ่งโครงสร้างหน้าที่ให้ดูแลอย่างชัดเจน อาทิ แผนกโรงสีข้าว งานผลิตข้าวฮาง งานบรรจุ และงานจัดจำหน่าย ซึ่งมีช่องทางการจัดจำหน่ายหลายช่องทางทั้งผ่านเว็บไซต์ www.aromdeefarm.com ออกงานแสดงสินค้าโอท็อปที่เมืองทองธานี สนับสนุนโดยกรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย กรมส่งเสริมการเกษตร และกระทรวงพาณิชย์ อีกทั้งมีจำหน่ายตามร้านค้าซูเปอร์-มาร์เก็ตชั้นนำ อาทิ ร้านศิลปาชีพ ๙๐๔ ท็อปมาร์เก็ต เดอะมอลล์ ร้านดีใจออร์แกนิค ร้านสมุนไพรคุณยาย ตลาดอตก. ร้านโดยเฉพาะ สาขาศิริราชและสาขาบางขุนนนท์ ร้านรักบ้านเกิด พุทธมลฑล สาย7 ร้านบ้านบนดอย สมุทรสาคร ร้านของฝากสวนริมเขา ศูนย์โอท็อป พุแค ร้านของฝากสถานีบริการน้ำมัน ปตท.สาขาเชียงคาน สาขาแหลมฉบัง ร้านคำหลวง เป็นต้น

ประธานกลุ่มคนเก่งยังฝากกำลังใจทิ้งท้ายถึงพี่น้องเกษตรกรชุมชนอื่นๆ ที่กำลังคิดรวมกลุ่มกันเป็นวิสาหกิจชุมชนเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่นของตนว่า ***ต้องเรียนรู้ พัฒนาต่อยอด อย่าหยุดนิ่ง คิดบวกเสมอในการทำงาน สมัยนี้เราสามารถเรียนรู้ได้ง่ายมาก ในโลกออนไลน์ ใช้ความได้เปรียบตรงนี้ให้เป็นประโยชน์ พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ตามกระแสโลกให้ทัน ถึงแม้ว่าจะเจออุปสรรคต่าง ๆ เช่น คู่แข่งเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดการขายตัดราคา ซึ่งที่กลุ่มจะเน้นการรักษาคุณภาพ และใช้เทคโนโลยีทางด้านอาหารเข้ามาช่วยพัฒนาผลิตภัณฑ์อยู่เสมอ***

คงจะดีไม่น้อยหากพี่น้องเกษตรกรของเราจะมีโอกาสได้ร่วมกันเรียนรู้และต่อยอดอาชีพเกษตรกรรมที่เป็นหลักของประเทศมาช้านาน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืนเช่นเดียวกับกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแปรรูปข้าวเพื่อสุขภาพที่แก้งคร้อนี้ ผู้บริโภคอย่างเราๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือหน่วยงานต่างๆ จึงควรช่วยกันสนับสนุนตามกำลัง และเราเชื่อว่าในอนาคตเมืองไทยของเราคงจะมีผลิตภัณฑ์ที่ทำให้ทั้งคนขายและคนซื้ออารมณ์ดีเพิ่มมากขึ้นอย่างแน่นอน มาร่วมสร้างสังคมอารมณ์ดีด้วยกันนะคะ

รางวัลแหล่งความภูมิใจ

- ข้าวกล้องเพาะงอก "ข้าวอารมณ์ดี" ได้รับคัดสรรเป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ระดับ 5 ดาว ประจำปี 2555
- รางวัลเกษตรกรสำนึกรักบ้านเกิด ประจำปี 2554
- โครงการพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันของอุตสาหกรรมแปรรูปการเกษตรในภูมิภาคตามนโยบาย 1 Province 1 Agro-Industrial Product
- รางวัลชนะเลิศประกวดข้าวผงชงดื่ม งานวันเกษตรภาคอีสาน มหาวิทยาลัยขอนแก่น และกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ประจำปี 2555

สนใจผลิตภัณฑ์และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โทร. 08 6243 7618, 09 0668 9252
LINE ID : natnaree999

เพื่อนถาม เราตอบ

มีเพื่อนบ้านให้ความสนใจถามไถ่ถึงการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะการทำงานมาด้วย กองบรรณาธิการจึงรวบรวมคำถามและคำตอบนำมาเสนอให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับทราบด้วยครับ

เพื่อนถาม : ประเด็นแรก เป็นคำถามเกี่ยวกับโรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพพนา วินด์ฟาร์ม อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ คุณภาวิณี อ่วมคำ ถามว่า เพราะเหตุใดถึงเลือกมาตั้งกังหันลมที่ จ.ชัยภูมิ และประชาชนจะได้รับประโยชน์อย่างไร พร้อมทั้งเสนอให้พัฒนาโครงการเป็นสถานที่ท่องเที่ยว

เราตอบ : สาเหตุที่กลุ่มเอ็กโกเลือกสถานที่ตั้งโรงไฟฟ้าพลังงานลมที่ อ.เทพสถิต เพราะจากรายงานผลการศึกษาด้านพลังงานลม ซึ่งจัดทำโดยธนาคารโลกพบว่าศักยภาพของลมในเมืองไทยเราที่มีมากและสม่ำเสมอในแถบพื้นที่จังหวัดชัยภูมิ โดยมีความเร็วลมเฉลี่ยประมาณ 6-7 เมตรต่อวินาที ที่ระดับความสูง 65 เมตร พื้นที่ดังกล่าวจึงเหมาะต่อการสร้างโรงไฟฟ้าพลังงานลมขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับแนวนโยบายของเอ็กโกกรุ๊ปที่มุ่งมั่นพัฒนาการนำพลังงานจากธรรมชาติ หรือพลังงานหมุนเวียนที่เป็นแหล่งพลังงานที่สะอาดมาใช้ประโยชน์เพื่อความมั่นคงด้านพลังงานไฟฟ้าของประเทศ

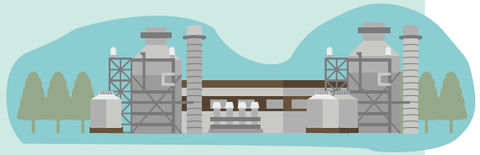
ประโยชน์ที่ชุมชนได้รับจากโครงการโรงไฟฟ้าพลังงานลม เริ่มตั้งแต่ช่วงระยะเวลาก่อสร้าง เอ็กโกกรุ๊ปกำหนดให้บริษัทผู้รับเหมาให้ความสำคัญกับการจ้างแรงงานในท้องถิ่นก่อนเป็นอันดับแรก แม้จะเป็นการจ้างงานชั่วคราวในระยะก่อสร้าง แต่ก็ช่วยให้ชุมชนรอบพื้นที่โครงการมีรายได้เพิ่มขึ้นจากเดิม จนถึงช่วงดำเนินงานเดินเครื่องผลิตกระแสไฟฟ้า เอ็กโกยังคงนโยบายรับบุคลากรที่มีคุณสมบัติตรงตามความต้องการซึ่งอยู่ในพื้นที่ก่อน นอกจากการจ้างงานแรงงานท้องถิ่นแล้ว การปรับปรุงถนนหนทางให้กว้างขวางและได้มาตรฐาน ทำให้ชาวบ้านบริเวณใกล้เคียงโรงไฟฟ้าเดินทางเข้าไร่สวนหรือไปไหนมาไหนได้สะดวกขึ้น

ปัจจุบัน เทพพนา วินด์ฟาร์ม ได้กลายเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของชุมชนแห่งนี้ นอกจากจะเป็นสถานที่ให้คนในท้องถิ่นและนักท่องเที่ยวเข้ามาเรียนรู้เรื่องพลังงานสะอาดอย่างใกล้ชิดแล้ว โรงไฟฟ้าฯ ยังมีส่วนช่วยสร้างเศรษฐกิจให้ชุมชนในพื้นที่ได้อีกทางหนึ่ง คือ ช่วง มิ.ย.-ส.ค. มีนักท่องเที่ยวที่มาชมความงามของทุ่งดอกกระเจียวและแวะเข้ามาดูกังหันลมกันเยอะมาก ถือเป็นสถานที่ท่องเที่ยวใหม่ของอำเภอเทพสถิตเลย เมื่อนักท่องเที่ยวมาย่อมมีการจับจ่าย ซื้อของ ชาวบ้านก็มาขายของรายได้เข้าชุมชน เป็นผลประโยชน์ทางอ้อมที่ชาวบ้านได้รับอีกทางหนึ่ง

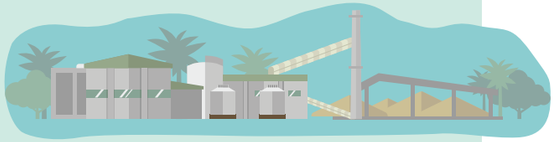
เพื่อนถาม : ประเด็นที่สอง คุณจิราภรณ์ ด่านสุวรรณ์ มีข้อสงสัยเกี่ยวกับประเภทของเชื้อเพลิงที่ใช้ในแต่ละโรงไฟฟ้าของเอ็กโกกรุ๊ป และโรงไฟฟ้าที่ใหญ่ที่สุดของกลุ่มอยู่ในจังหวัดใด

เราตอบ : โรงไฟฟ้าสามารถใช้เชื้อเพลิงหลากหลายประเภทในการผลิตไฟฟ้ารวมทั้งพลังงานทดแทน เพื่อให้พอเพียงต่อความต้องการใช้ไฟฟ้า โดยขอยกตัวอย่างโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกที่ใช้เชื้อเพลิงแต่ละประเภท ดังนี้

- **โรงไฟฟ้าพลังความร้อน** ใช้การต้มน้ำในหม้อน้ำ เพื่อให้ไอน้ำที่มีอุณหภูมิและแรงดันสูงไปหมุนกังหันไอน้ำเพื่อให้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าผลิตไฟฟ้า **โรงไฟฟ้าบีแอลซีพี จ.ระยอง** เป็นโรงไฟฟ้าพลังความร้อนที่**ใช้ถ่านหินเป็นเชื้อเพลิง**



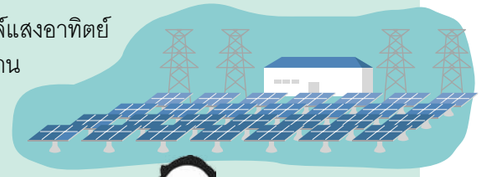
- **โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม** เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการผลิตไฟฟ้าให้สูงขึ้น จึงได้นำการผลิตไฟฟ้าโดยการเผาเชื้อเพลิงมาทำงานร่วมกับการผลิตไฟฟ้าโดยการต้มน้ำในหม้อน้ำ โดยนำก๊าซร้อนที่เหลือใช้จากการหมุนกังหันแก๊สมาผ่านหม้อน้ำเพื่อต้มน้ำให้เกิดไอน้ำ ที่มีอุณหภูมิและแรงดันสูงไปหมุนกังหันไอน้ำ ให้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าผลิตไฟฟ้าได้อีกทางหนึ่ง **โรงไฟฟ้าระยอง จ.ระยอง** และ**โรงไฟฟ้าขนอม จ.นครศรีธรรมราช** จัดอยู่ในประเภทโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม ซึ่งโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วมนี้จะ**ใช้น้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิง**



- **โรงไฟฟ้าชีวมวล** เป็นโรงไฟฟ้าที่ใช้พลังงานที่ได้จากการนำวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร แกลบ กากอ้อย ซังข้าวโพด ขี้เลื่อย ฟืนหรือขยะ มาเป็นเชื้อเพลิงในการเผาไหม้ให้ความร้อนในการต้มน้ำ เพื่อให้เกิดไอน้ำที่มีอุณหภูมิและแรงดันสูงไปหมุนกังหัน ให้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าผลิตไฟฟ้าขึ้นมา **โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน จ.ร้อยเอ็ด** คือตัวอย่างโรงไฟฟ้าชีวมวลของเอ็กโกกรุ๊ป ที่**ใช้แกลบเป็นเชื้อเพลิงหลัก**

- **โรงไฟฟ้าพลังน้ำ** ใช้น้ำในการผลิตไฟฟ้า ทำได้โดย**ใช้แรงดันของน้ำ**ที่กักเก็บไว้ในเขื่อนหรืออ่างเก็บน้ำ แล้วปล่อยเข้าไปเป็นแรงหมุนกังหันเพื่อส่งไปหมุนเครื่องกำเนิดไฟฟ้า ซึ่งข้อดีของพลังงานจากน้ำคือ ต้นทุนการผลิตต่ำ แต่ปริมาณการผลิตไฟฟ้าขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำในเขื่อน ตัวอย่างโรงไฟฟ้าพลังน้ำ เช่น **โรงไฟฟ้าน้ำเทิน 2 สปป.ลาว**

- **โรงไฟฟ้าพลังงานลม ใช้พลังงานจากลม**เป็นแรงหมุนใบพัดที่เชื่อมต่อกับแกนของเครื่องกำเนิดไฟฟ้า เพื่อใช้ในการผลิตกระแสไฟฟ้าได้เช่นกัน เช่น **โรงไฟฟ้าเทพพนา วินด์ฟาร์ม อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ**



- **โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์** การใช้เซลล์แสงอาทิตย์เพื่อเปลี่ยน**พลังงานแสงอาทิตย์**ให้เป็นพลังงานไฟฟ้า ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่กำลังได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น **โรงไฟฟ้าลพบุรี โซล่าร์ จ.ลพบุรี**

โรงไฟฟ้าที่ใหญ่ที่สุดของกลุ่มเอ็กโก คือ **โรงไฟฟ้าระยอง จ.ระยอง** มีกำลังผลิตรวม 1,232 เมกะวัตต์ ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าที่เอ็กโกถือหุ้น 100%

สำหรับข้อเสนอแนะที่ผู้อ่านแนะนำมา ทางคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า จะรับไปพิจารณาและดำเนินการต่อไปครับ

ขอขอบคุณ คุณภาวิณี อ่วมคำ อ.ชับใหญ่ จ.ชัยภูมิ และคุณจิราภรณ์ ด่านสุวรรณ์ อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช รอรับของที่ระลึกจากกองบรรณาธิการได้เลยครับ

ดูแลตัวเอง ให้ห่างไกล โรคเอ็นซีดี

วิถีชีวิตที่เร่งรีบและคร่ำเครียดของผู้คนสมัยนี้ รวมถึงพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เน้นความสะดวกสบาย กินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ ขาดการออกกำลังกาย ล้วนเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยรุมเร้า โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทว่าหากรู้และเข้าใจเรื่องการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง จะลดอัตราเสี่ยงโรคดังกล่าวลงได้

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือกลุ่มโรคเอ็นซีดี (NCDs : Non-Communicable Diseases) กลุ่มโรคนี้ไม่ได้มีสาเหตุจากการติดเชื้อหรือจากเชื้อโรค ไม่ติดต่อผ่านการสัมผัส คลุกคลี หรือผ่านตัวนำโรค (พาหะ) แต่เกิดจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย และส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบไม่ระวัง กลุ่มโรคเอ็นซีดีมีอยู่ 6 โรคที่มีอัตราผู้เสียชีวิตสูงสุด คือ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรงมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูงและโรคอ้วนลงพุง ข้อมูลจากสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ พบว่าคนไทยมีผู้ป่วยด้วยโรคในกลุ่มนี้ถึง 14 ล้านคน เสียชีวิตมากกว่า 3 แสนคน หรือคิดเป็นร้อยละ 73 ของการเสียชีวิตของประชากรไทยทั้งหมด ซึ่งสูงกว่าอัตราการเสียชีวิตเฉลี่ยของประชากรทั้งโลกถึงร้อยละ 10 และมากกว่าครึ่งเสียชีวิตในวัยทำงานหรือก่อนอายุ 60 ปีด้วยซ้ำ

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคนี้ได้แก่ เหล้า บุหรี่ อาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด การออกกำลังกายไม่เพียงพอ ความเครียดและกรรมพันธุ์ ปัจจัยส่วนใหญ่เราเป็นคนกระทำเอง จึงเรียกได้ว่ากลุ่มโรค NCDs นี้เป็นโรคที่เราสร้างมันขึ้นมาเองจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมของเรา ดังนั้น ผู้ที่จะช่วยขจัดโรคเหล่านี้ให้หายไปจากตัวเรา คงไม่ใช่ใครอื่นไปได้ นอกจากตัวเราเอง

ฉลาดกินพิชิตโรคเอ็นซีดี

อาวุธสำคัญอย่างหนึ่งที่ใช้พิชิตโรคในกลุ่มเอ็นซีดีคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน พึงระลึกไว้เสมอว่า ทุกครั้งที่เลือกกินอาหาร ไม่ควรเพียงกินให้อิ่มท้อง หรือเน้นแค่ความอร่อย แต่ต้อง "กินอย่างฉลาด" เพื่อต้านทานโรคด้วย

อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญโภชนาการ กล่าวว่า การเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไม่ควรเจาะจงไปที่โรคใดโรคหนึ่งแต่ควรป้องกันไม่ให้เรามีความเสี่ยงเลยในทุกๆ โรค ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ '**ความสมดุล**' ในการรับประทาน **พฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้องที่นำพาไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้แก่ การกินอาหารที่พลังงานสูงมากเกินไป ไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด**

สาเหตุหลักของโรคความดันโลหิต เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง หรือเค็มจัด ซึ่งโซเดียมไม่ได้มีแค่ในเกลือน้ำปลากะปิเท่านั้นแต่ยังมีในอาหารอื่นๆ ด้วย แม้ในอาหารที่ไม่มีรสเค็มแต่มีปริมาณโซเดียมสูงอย่างผงชูรส ผงฟูที่ใช้ในการทำเบเกอรี่ ควรจะต้องระวังด้วยเช่นกัน

ปัจจุบันคนเราบริโภคอาหารเค็มเพิ่มขึ้นอย่างไม่รู้ตัว เพราะอาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารแช่แข็งแต่ละชนิดมักจะมีเกลือเป็นส่วนประกอบ ในขณะที่เราควรบริโภคเกลือเพียงวันละ 1 ช้อนชา หรือไม่เกิน 6 กรัมเท่านั้น การกินเค็มส่งผลให้ปริมาณโซเดียมในเลือดมากขึ้น ทำให้แรงดันของเหลวสูงขึ้น ร่างกายจึงต้องปรับสมดุลด้วยการทำให้เจือจางลงโดยการดันน้ำออกจากเซลล์ ทำให้ปริมาณน้ำเลือดมีมากขึ้น เมื่อมีน้ำเลือดมากขึ้น ก็ต้องใช้แรงดันเลือดเพิ่มมากขึ้น

อาจารย์สง่า ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า "**โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตมีความสอดคล้องกัน ความดันโลหิตสูงส่งผลกระทบหลายประการต่อหัวใจ เพราะเมื่อร่างกายมีภาวะความดันในหลอดเลือดสูง หัวใจก็จะต้องบีบตัวมากขึ้นเพื่อต้านกับความดันในหลอดเลือดที่สูง เพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกาย ฉะนั้นการได้รับอาหารปริมาณที่พอเหมาะ และถูกสัดส่วน ไม่มากหรือน้อยเกินไป เป็นสิ่งที่จำเป็นที่ไม่ควรมองข้าม**"

อีกหนึ่งโรคยอดนิยมคือ โรคเบาหวาน ที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดมากเกินปกติ จากการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลและแป้งสูง หลายคนที่ควบคุมความหวานมักจะเน้นไปที่การคุมน้ำตาล แต่ละเลยการควบคุมแป้ง ทำให้ยังคงมีความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานเช่นเดิม ดังนั้น จึงควรรับประทานอาหารที่ครบถ้วนตามโภชนาการ โดยเฉพาะอาหารที่มีกากใยสูง ผัก ผลไม้ ธัญพืช เพื่อช่วยให้การย่อย และการดูดซึมน้ำตาลช้าลง ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายสามารถดึงน้ำตาลที่อยู่ในเลือดไปใช้งานได้ทัน ไม่เกิดการสะสมมากเกินความจำเป็นของร่างกาย

"อาหารไทยพื้นบ้านเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เช่น น้ำพริก แกงเลียง แกงส้ม ล้วนมีผักเป็นส่วนประกอบ และมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม"

เคล็ดลับในการกินอย่างถูกต้อง คือการดูข้อมูลแหล่งที่มาของอาหารที่รับประทานว่ามีปริมาณไขมัน น้ำตาล หรือเกลือมากน้อยเท่าไหร่ สังเกตพฤติกรรมการรับประทานของตนเอง ลดปริมาณการบริโภคให้เพียงพอกับร่างกาย แล้วหันมารับประทานผัก และผลไม้ให้มากขึ้น ในทุกๆ มื้อ ควรจะมีผักผลไม้เป็นส่วนประกอบ

การสร้าง "สมดุล" ให้ชีวิต นับเป็นสันทางสู่การมี "สุขภาพดี" หากคุณใส่ใจสุขภาพเสียตั้งแต่วันนี้ เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเสียใหม่ กินให้ถูก ดูแลจิตใจ และออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ว่าจะอายุเท่าไร ย่อมห่างไกลจากการป่วยในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้อย่างแน่นอน

ขอบคุณข้อมูล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
www.cheewajit.com

ตำลึงผักริมรั้ว

ฝนโปรยปรายชุ่มฉ่ำเช่นนี้ ต้นไม้ทั้งเล็กใหญ่ต่างพากันเติบโตเพราะสมบูรณ์ไปด้วยน้ำและสารอาหาร มองไปทางไหนจึงเห็นแต่ความเขียวชะอุ่มสดชื่นสบายตา **ตำลึง** เป็นพืชชนิดหนึ่งที่ดูเหมือนจะชื่นชอบหน้าฝนเป็นพิเศษ ดึงดูดนี้ทีไรจะออกยอดยิ่งเด็ดยิ่งแตกยอดอ่อนเต็มรั้วไปหมด

ตำลึงหรือ เป็นผักตระกูลเดียวกับขวบ น้ำเต้า แตงร้าน มีถิ่นกำเนิดในเอเชียอาคเนย์นี่เอง มีใบคล้ายรูปหัวใจสีเขียวมัน ดอกสีขาวข้างในสีเหลืองอ่อน ผลคล้ายแตงกวาลูกเล็กสีเขียวเมื่อแก่จัดจะมีสีแดงสด ตำลึงมีชื่อเรียกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น ภาคเหนือ เรียก ผักแคบ ล้านนาเป็นทางแม่ฮ่องสอนเรียก แคเด๊าะ ส่วนภาคอีสานเรียก ตำนิน ล้านลงใต้ได้ยินใครเรียก ผักหมึงล่ะก็ หมายถึง ตำลึงนั่นเอง

ตำลึงเป็นผักปลูกง่าย ส่วนใหญ่มีนกใจดีช่วยปลูกให้ด้วยซ้ำ เป็นไม้เถาที่มีมือจับเกาะเกี่ยวหลัก ดังนั้นจึงควรปลูกรอบๆ รั้วบ้าน หรือทำซุ้มให้ตำลึงเลื้อยเกาะก็ได้ วิธีปลูกทำได้ด้วยการเพาะเมล็ดและปลูกด้วยเถาโดยการนำเถาแก่มาตัดออกเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ 6-8 นิ้ว แล้วนำไปชำในกระบะเพาะชำ หรือลงปลูกจริงเลย เป็นพืชที่ทนทาน ขึ้นง่ายตายยาก แต่ถ้าเราดูแลด้วยการกำจัดวัชพืชโคนต้น ใส่ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอกให้บ้าง ยอดจะอวบงามเก็บแทบไม่ทัน เพราะเป็นผักที่หาง่าย ราคาไม่แพง จึงเป็นที่นิยมรับประทานกันมาก ใบตำลึงนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ต้มจืดตำลึงหมูสับ ผัดตำลึงไฟแดง แกงเลียงผักรวม หรือลวกจิ้มน้ำพริก ด้วยความที่มีรสหวานมากกว่าขมจึงเป็นผักขวัญใจของเด็กๆ ที่คุณพ่อคุณแม่กำลังฝึกให้รู้จักกินผัก

ตำลึงเป็นพืชมีคุณสมบัติเย็นและมีคุณค่าทางโภชนการสูงมาก ที่โดดเด่นเป็นพิเศษเห็นจะเป็นสรรพคุณด้านการถนอม และบำรุงสายตา เพราะมีวิตามินเอสูง นอกจากนั้นใบตำลึงยังประกอบไปด้วยโปรตีน วิตามินบี วิตามินซี ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหาร เบตาแคโรทีน และกรดอะมิโนหลายชนิด

แพทย์แผนไทยใช้ใบ เถา และรากตำลึงมาใช้รักษาอาการคัน โรคตาช้ำ ตาแฉะ โดยนำใบและเถามาตำเล็กน้อยพอให้ช้ำและนำมาพอกบริเวณที่มีอาการคัน หรือประคบบริเวณดวงตา นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยกล่าวว่า ยอดตำลึงสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด จึงเหมาะสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน โดยให้นำใบตำลึงคั้นกับน้ำสะอาดดื่มวันละ 2 ครั้ง อีกทั้งยังช่วยรักษาแผลในช่องปาก ลิ้นเป็นแผล ดับพิษร้อน ลดไข้ หรือชงดื่มเพื่อแก้อาการวิงเวียนศีรษะได้

อย่าให้หน้าฝนนี้ผ่านพ้นไป โดยยังไม่ลองปลูกตำลึงสักต้นริมรั้วหลังบ้านกันนะคะ

เคล็ดลับความงาม

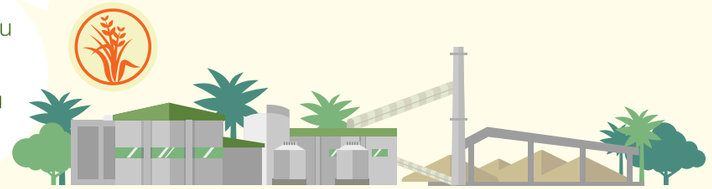
นำยอดตำลึงที่ล้างสะอาดแล้ว มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วปั่นรวมกับน้ำผึ้งให้ละเอียดเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นนำมาพอกหน้าที่ทำความสะอาดและซับหน้าจนแห้งดีแล้ว ทิ้งไว้ประมาณ 15–20 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด สูตรสวยด้วยสรรพชาตินี้จะช่วยลดรอยแผลเป็น รอยหมองคล้ำ จุดด่างดำบนใบหน้า และทำให้ผิวหน้าขาวเนียนใสขึ้น

นายช่างพาไปดู

ร้อยเอ็ดกรีน โรงไฟฟ้าชีวมวล

เสริมความมั่นคงด้านไฟฟ้า กระจายรายได้สู่ท้องถิ่น

“ วันนี้ เราจะพาไปรู้จักกับ โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าชีวมวลที่ได้รับรางวัลชนะเลิศโครงการดีเด่นด้านพลังงานใหม่และหมุนเวียนของประเทศไทย ประเภท on-grid ”



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ตั้งอยู่ที่จังหวัดร้อยเอ็ด ใจกลางของภาคอีสาน ซึ่งมีพื้นที่เกษตรกรรมอยู่มากและส่วนใหญ่ใช้ปลูกข้าว

ทุกๆ ปี จะมีวัสดุเหลือใช้จากการเกษตรเป็นจำนวนมาก ***โดยเฉพาะแกลบ*** ที่หาได้ในท้องถิ่น

เมื่อนาข้าวออกรวง
ก็พร้อมเก็บเกี่ยว
เอาข้าวไปขาย

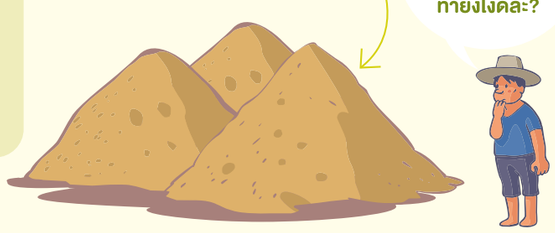
ชีวมวลคืออะไร

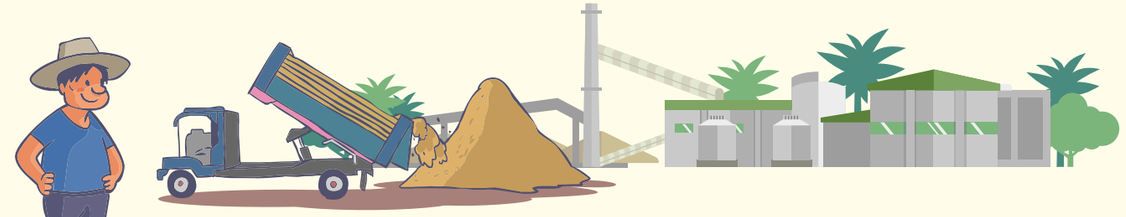
ชีวมวล (Biomass) หรือเชื้อเพลิงชีวมวล เป็นเชื้อเพลิงที่ได้มาจากอินทรีย์สาร หรือสิ่งมีชีวิต เช่น จากผลผลิตทางการเกษตรต่าง ๆ เช่น แกลบ ฟาง กากอ้อย กะลามะพร้าว เศษไม้ เศษหญ้า รวมถึงมูลสัตว์และของเสียจากโรงงานแปรรูปทางการเกษตร เช่น เปลือกสับปะรดจากโรงงานสับปะรดกระป๋อง หรือน้ำเสียจากโรงงานเป็นต้น

ชีวมวลเป็นเชื้อเพลิงหมุนเวียนรูปแบบหนึ่ง สามารถเกิดขึ้นใหม่ทดแทนได้ตลอดเวลา ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการผลิตไฟฟ้า ทำให้สามารถลดปริมาณการนำเข้าเชื้อเพลิงฟอสซิลจากต่างประเทศและประหยัดเงินตราจำนวนมาก

ข้าวเปลือกจากทุ่งนา เข้าสู่โรงสี
ผ่านกระบวนการสีข้าว ได้เมล็ดข้าวสาร
ที่พวกเราเอามาหุงกินกันทุกวัน

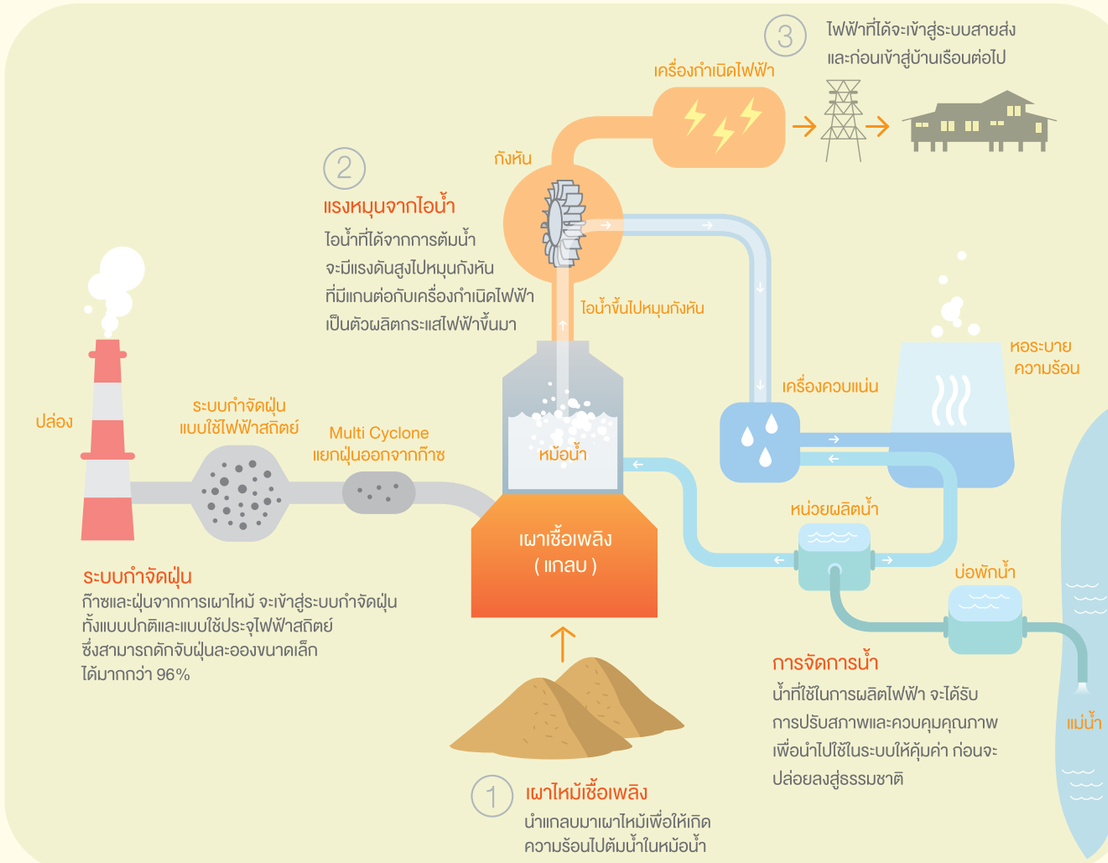
แต่ยังเหลือกองแกลบ
จำนวนมหาศาล
ทำยังไงดีล่ะ?





ซึ่งแทนที่เราจะเอาแกลบไปเผาทิ้งไปอย่างเปล่าประโยชน์
เราก็เอามาใช้เป็นเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้าได้

เอาแกลบ มาผลิตไฟฟ้าได้อย่างไร

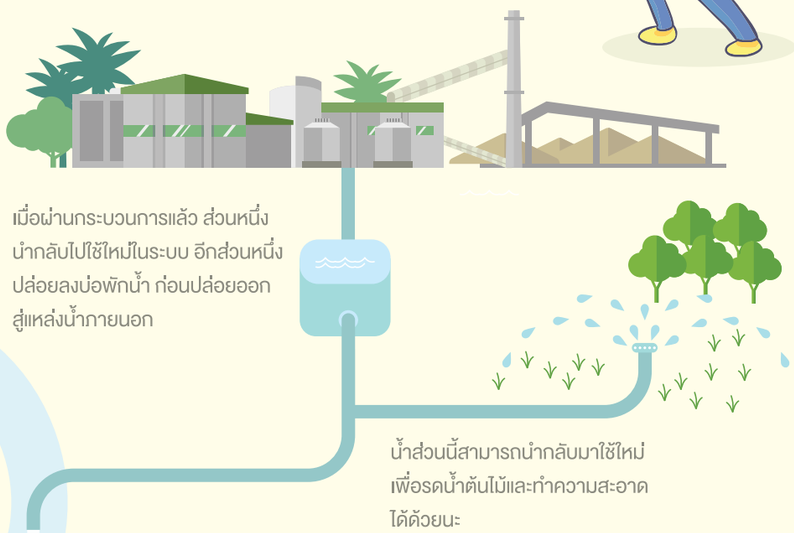


* นอกจากแกลบแล้ว เรายังสามารถใช้ วัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรอื่นๆ มาใช้เป็นเชื้อเพลิงในโรงไฟฟ้าชีวมวลได้อีกด้วย

โรงไฟฟ้าชีวมวล ก็คือโรงไฟฟ้าที่ใช้อินทรีย์สาร หรือสิ่งมีชีวิต รวมถึงมูลสัตว์ต่างๆ เป็นเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้านั่นเอง

ของเหลือ จากกระบวนการผลิตไฟฟ้า ไปไหนนะ

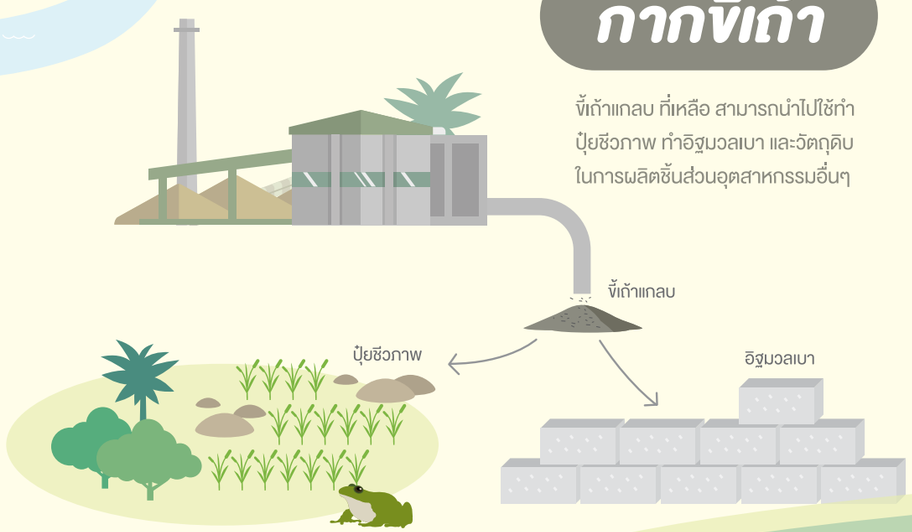
น้ำ



เมื่อผ่านกระบวนการแล้ว ส่วนหนึ่งนำกลับไปใช้ใหม่ในระบบ อีกส่วนหนึ่งปล่อยลงบ่อพักน้ำ ก่อนปล่อยออกสู่แหล่งน้ำภายนอก

น้ำส่วนนี้สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ เพื่อรดน้ำต้นไม้และทำความสะอาดได้ด้วยนะ

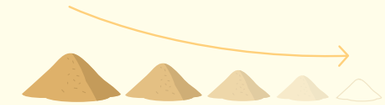
กากขี้เถ้า



ขี้เถ้าแกลบ ที่เหลือ สามารถนำไปใช้ทำปุ๋ยชีวภาพ ทำอิฐมวลเบา และวัตถุดิบในการผลิตชิ้นส่วนอุตสาหกรรมอื่นๆ

ข้อดีอื่นๆ ของโรงไฟฟ้าชีวมวล

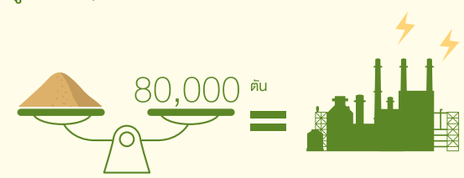
เป็นพลังงานสะอาด



ลดปริมาณขยะและวัสดุเหลือใช้จากการเกษตร

ลดการใช้เชื้อเพลิงฟอสซิล เช่นน้ำมันเตา ซึ่งตลอด 21 ปี ของสัญญาซื้อขายไฟฟ้า สามารถช่วยลดการนำเข้าน้ำมันเตาเพื่อใช้ในการผลิตไฟฟ้าได้ประมาณ 290 ล้านลิตร คิดเป็นมูลค่าถึง 4,400 ล้านบาท

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน รับซื้อแกลบและวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรจากชุมชน มาใช้เป็นเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้า ซึ่งเป็นการกระจายรายได้สู่ท้องถิ่นได้อีกด้วย



ซื้อแกลบและวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรจากชุมชน ประมาณวันละ 300 ตัน หรือ ประมาณ 80,000 ตันต่อปี

95% ของพนักงานเป็นคนในท้องถิ่น

ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

ตั้งอยู่ที่ : **ต.เหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด**

เทคโนโลยี : **โรงไฟฟ้าชีวมวล**

กำลังการผลิตติดตั้งรวม : **9.9 เมกะวัตต์**

ประเภทเชื้อเพลิง : **แกลบและวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร**

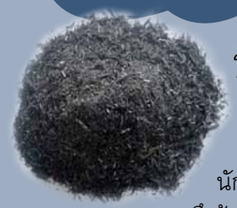
เริ่มเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ : **29 พฤษภาคม 2546**

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน เป็นโรงไฟฟ้าที่พัฒนาขึ้นตามนโยบาย เอ็กโก กรุ๊ป ในการพัฒนาและส่งเสริมโครงการด้านพลังงานทดแทนแห่งแรกในประเทศไทย ได้รับรางวัลชนะเลิศ โครงการดีเด่นด้านพลังงานใหม่และหมุนเวียนของประเทศไทย ประเภท on-grid

ขี้เถ้าแกลบ

ของเหลือใช้ไม่ไร้ค่า โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

แนวคิดการนำของเหลือใช้กลับมาทำประโยชน์ให้สูงสุด คือวิธีดูแลสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการยอมรับในนานาประเทศ โดยเฉพาะประเทศที่เจริญแล้ว เพราะทรัพยากรในโลกมีจำกัดด้วยอัตราการเพิ่มขึ้นที่ไม่สัมพันธ์กับจำนวนความต้องการใช้ของประชากรโลกที่สูงขึ้น การใช้ประโยชน์ให้คุ้มที่สุดหรือไม่ให้เกิดของเสียเหลือทิ้งเลย จึงเป็นวิธีแก้ปัญหาที่ถูกจุด และยังช่วยแก้ปัญหาขยะล้นโลกได้อีกด้วย



รู้จักขี้เถ้าแกลบ

แกลบเป็นวัสดุที่ให้ค่าความร้อนสูง เมื่อผ่านการเผาไหม้แล้วจะได้ขี้เถ้าแกลบ ซึ่งเป็นวัสดุเหลือใช้ที่มีประโยชน์มาก นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในขี้เถ้าแกลบมีซิลิกาเป็นองค์ประกอบถึงร้อยละ70-90 ซึ่งเป็นวัสดุเบื้องต้นในการผลิตกระจก ขวดแก้ว สายใยแก้ว และผลิตภัณฑ์เซรามิก ยิ่งไปกว่านั้น ขี้เถ้าแกลบยังมีความพรุนมาก น้ำหนักเบา มีพื้นที่ผิวมาก ดูดซับดี อีกทั้งยังมีคุณสมบัติเป็นฉนวนกันความร้อนที่ดีด้วย

ด้วยคุณสมบัติพิเศษของขี้เถ้าแกลบ ซึ่งแตกต่างจากขี้เถ้าจากวัสดุอื่นๆ ทั่วไป จึงมีการนำขี้เถ้าแกลบไปใช้ประโยชน์ในหลายอุตสาหกรรมเพราะมีราคาถูกและหาง่าย เช่น อุตสาหกรรมโลหะ อุตสาหกรรมซีเมนต์และคอนกรีต วัสดุก่อสร้างน้ำหนักเบา การผลิตอิฐทนไฟ

นอกจากนั้น ขี้เถ้าแกลบยังมีประโยชน์ต่อวงการเกษตร มีข้อมูลระบุว่า เกษตรกรในบางประเทศ เช่น ไทย อินโดนีเซีย นำขี้เถ้าแกลบมาใช้ป้องกันผลิตผลทางการเกษตรจากแมลงศัตรูพืช โดยนำขี้เถ้าแกลบมาคลุกกับเมล็ดถั่วเหลืองเพื่อป้องกันแมลงศัตรูพืชและปัจจุบันมีการใช้ขี้เถ้าแกลบเพื่อปรับปรุงดิน เพราะขี้เถ้าแกลบมีความพรุนตัวจึงช่วยการกระจายน้ำในดินได้ ที่สำคัญยังพบว่าขี้เถ้าแกลบสามารถปรับสภาพดินให้มีความเป็นกรดลดลงหรือใช้แก้น้ำที่มีสภาพเป็นกรดได้

ขี้เถ้าแกลบจาก โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน เป็นโรงไฟฟ้าชีวมวลที่ใช้แกลบเป็นเชื้อเพลิงให้ความร้อน จึงมีขี้เถ้าแกลบเป็นวัสดุเหลือใช้จากกระบวนการผลิตไฟฟ้าเป็นจำนวนมาก แต่เดิมกำจัดโดยใช้วิธีฝังกลบ ต่อมาจึงได้ทดลองนำขี้เถ้าแกลบมาทำปุ๋ยชีวภาพเพื่อบำรุงดิน

ต่อมาโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีนและองค์การบริหารส่วนตำบลเหนือเมือง อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ดร่วมดำเนิน**โครงการผลิตปุ๋ยชีวภาพจากขี้เถ้าแกลบ** ด้วยการสร้างอาคารเพื่อการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นขึ้นในปี 2551 เพื่อใช้จัดกิจกรรมส่งเสริมอาชีพเกษตรกร ผ่านการจัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้แก่เยาวชนและผู้แทนชุมชนจาก 23 หมู่บ้าน ในอำเภอเมืองร้อยเอ็ด ให้ประกอบอาชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ โดยแนะนำความรู้เรื่องการผลิตปุ๋ยชีวภาพจากขี้เถ้าแกลบ การทำเกษตรแบบผสมผสาน การปลูกพืชสมุนไพรและการใช้ประโยชน์ ตลอดจนสนับสนุนการดูงานนอกสถานที่ เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆ และแนวคิดการทำการเกษตรแบบยั่งยืน เพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ในที่สุด

นอกจากนี้ โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีนยังได้สนับสนุนขี้เถ้าแกลบให้กับศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวพระราชดำริฯ ร.๑๖ พัน.๑ ค่ายจังหวัดทหารบกร้อยเอ็ด ตั้งแต่ปี 2549 จนถึงปัจจุบัน โดย**จ่าสิบเอกอุทัยเรือง นามพรทาง** ผู้อำนวยการศูนย์ฯ ได้เล่าให้ฟังว่า ได้รับการสนับสนุนขี้เถ้าแกลบจากทางโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีนตั้งแต่ปี 2549 จากนั้นจึงค่อยๆ เริ่มปรับปรุงที่ดิน จากที่ดินว่างเปล่าให้เป็นบ่อพักสำหรับหมักปุ๋ยชีวภาพ และได้ทำการต่อยอดไปเรื่อยๆ เช่น นำปุ๋ยชีวภาพที่ได้ไปเพาะกล้าพืช ปลูกผักสวนครัว ใส่นาเพื่อเป็นปุ๋ยสำหรับปลูกข้าว

วิธีการทำปุ๋ยหมักชีวภาพจากขี้เถ้าแกลบ ให้นำขี้เถ้าแกลบไปใส่ในคอกที่เลี้ยงสัตว์ เช่น หมู วัว ควาย ทิ้งไว้สักระยะจนกว่าปริมาณมูลสัตว์จะเพียงพอ และเหมาะสมกับปริมาณขี้เถ้าแกลบที่ใส่ไป ในระหว่างนั้นให้รดน้ำหมักชีวภาพหรือน้ำ EM ไปเรื่อยๆ เมื่อส่วนผสมหมักได้ที่ในปริมาณที่เหมาะสมแล้ว จะได้ปุ๋ยหมักชีวภาพ ซึ่งไม่มีส่วนผสมของสารเคมีใดๆ เลย

จากความสำเร็จที่ทางโรงไฟฟ้าฯให้การสนับสนุนมาตลอด ทางศูนย์ฯ ได้พัฒนาตัวเองเรื่อยมา จนปัจจุบันมีชาวบ้านที่ผ่านการฝึกอบรมไปแล้วไม่ต่ำกว่า 60 รุ่น ผู้ผ่านการอบรมสามารถนำความรู้ไปต่อยอดเพื่อสร้างประโยชน์ให้กับตนเองได้มากมาย เช่น นำไปประกอบเป็นอาชีพทำดินปลูกขาย บ้างก็นำไปทำใช้ในครอบครัว สามารถลดค่าใช้จ่ายในการซื้อปุ๋ยเคมีลงได้มาก แต่สิ่งที่สำคัญที่ผู้เข้ารับการอบรมได้ประโยชน์สูงสุดคือการได้นำของเหลือใช้มาสร้างประโยชน์ และยังช่วยสร้างสุขภาวะที่ดีด้วยการลดการใช้สารเคมีในชีวิตประจำวัน และได้ดำเนินตามรอยพระราชดำริฯ ของพ่อหลวงผู้ให้แบบอย่างการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขบนความพอเพียง

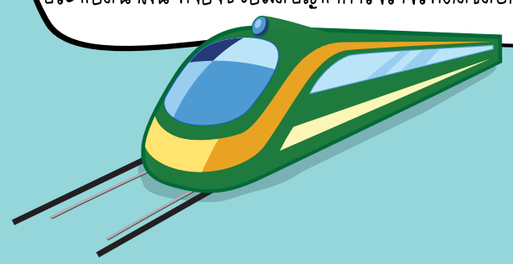
วันนี้ของเหลือทิ้งที่ดูไร้ค่าอย่างขี้เถ้าแกลบ กลับถูกนำมาใช้สร้างคุณประโยชน์ต่อชุมชนพี่น้องเกษตรกรรอบโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีนได้อย่างเป็นรูปธรรมด้วยการส่งเสริมจากทุกภาคส่วนอย่างจริงจังและต่อเนื่องและเหนืออื่นใดคือความตั้งใจจริงของพี่น้องชุมชนรอบโรงไฟฟ้า เอ็กโกกรุ๊ป ภูมิใจที่ได้ร่วมกับชุมชนสร้างความสมบูรณ์อย่างยั่งยืนให้กับผืนดินของบ้านเราให้คงอยู่ตลอดไป

ขอบคุณข้อมูล
- ศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติ
- คุณสุมาลี ตั้งภักดี
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

เคล็ดลับขับรถให้ประหยัดในช่วง หน้าฝน

หน้าฝนเช่นนี้อาจจะต้องทำใจกันหน่อย หากรถจะติดมากกว่าเดิมด้วยเพราะฝนที่ตกลงมา ซึ่งนอกจากจะเสียเวลาแล้ว ยังทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันมากขึ้นอีกด้วย โดยเฉพาะช่วงนี้ราคาน้ำมันแพง ทำให้ผู้ขับขี่รถยนต์ต้องแบกรับภาระจากผลกระทบของราคาน้ำมัน สุขใจฉบับนี้ขอนำเสนอเคล็ดลับ 6 วิธี เพื่อช่วยประหยัดน้ำมันรถในช่วงฤดูฝน

1 หลีกเลี่ยงการเดินทางในช่วงเวลาหลังฝนตกใหม่ๆ เพราะเป็นช่วงเวลาที่การจราจรติดขัดเป็นพิเศษ เปลี่ยนวิธีมาใช้การติดต่อกันทางโทรศัพท์ โซเชียลเน็ทเวิร์ค หรืออีเมลแทนดูบ้าง ถ้าหากมีความจำเป็นต้องเดินทางจริงๆ ลองหันมาใช้บริการขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟฟ้าบีทีเอส รถไฟฟ้าใต้ดิน จะสะดวก ทำเวลาได้ดีและประหยัดน้ำมัน ทั้งยังช่วยลดปัญหาการจราจรที่ติดขัดอีกได้อีกด้วย



2 หากมีความจำเป็นต้องเดินทางช่วงฝนตก ควรตรวจเช็คเครื่องยนต์เป็นพิเศษ เพราะหากรถดับหรือเสียขณะการเดินทางจะทำให้เสียเวลาและทำให้การจราจรติดขัดยิ่งขึ้น

3 เช็คเส้นทางให้พร้อมก่อนเดินทาง โดยเลือกเส้นทางการจราจรที่ใกล้ที่สุด เราสามารถตรวจสอบเส้นทางจราจรได้จากรายการวิทยุ สวพ.91 จส.100 หรือโทร.1197 เพื่อให้ไปถึงจุดหมายโดยใช้ระยะทางที่ใกล้ ไม่อ้อม ไม่หลงทาง ที่สำคัญช่วยทำให้ประหยัดน้ำมัน

4 เปลี่ยนผ้าเบรกใหม่เพื่อช่วยประหยัดน้ำมัน เพราะช่วงหน้าฝนถนนลื่นกว่าปกติทำให้ต้องแตะเบรกบ่อยครั้ง ผู้ขับขี่ควรสังเกตเสียงขณะเบรก หรือ การหยุดของรถในขณะเบรก เพราะถ้าเบรกแล้วรถไม่หยุดในระยะปกติจะทำให้เปลืองน้ำมันประมาณวันละ 400 ซีซี

5 ขับรถที่ความเร็วระดับ 80-90 กิโลเมตร/ชั่วโมง เพื่อลดอุบัติเหตุและช่วยประหยัดน้ำมันหากใช้ความเร็วสูงเกิน 90 กิโลเมตร/ชั่วโมง ในขณะขับรถจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันประมาณร้อยละ 10-25 การขับรถเร็วด้วยความประมาทและคึกคะนอง โดยเฉพาะในช่วงหน้าฝน อาจเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้

6 ไม่ปรับแอร์ในรถให้เย็นเกินไป เพราะหน้าฝนอากาศภายนอกรถเย็นอยู่แล้ว และควรปิดแอร์ก่อนถึงที่หมาย 2-3 นาที ซึ่งจะช่วยประหยัดน้ำมันได้ 30 ซีซี แต่หากไม่ใช้แอร์เลยตลอดการเดินทาง 20-30 นาที จะประหยัดน้ำมันได้ถึง 300 ซีซี

ถ้าผู้ใช้รถทุกท่านปฏิบัติได้ทั้ง 6 วิธี รับรองได้ว่านอกจากจะประหยัดน้ำมันแล้ว ยังช่วยประหยัดเงินในกระเป๋า และยังช่วยให้เราขับขี่ปลอดภัยมากยิ่งขึ้นอีกด้วย ลองทำดูนะครับ

ขอบคุณข้อมูล กระทรวงพลังงาน และสำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน

ยาหม่องขจัดหมาดฝรั่งเปื้อนผ้า

ปัญหาหมาดฝรั่งติดผ้าหนึบหนับ ซักอย่างไรก็ไม่ออกทำให้คุณแม่บ้านปวดหัวมานักต่อนัก กำลังจะหมดไป เพียงแค่ใช้ยาหม่องดูดรงยางเหนียวๆ ของหมาดฝรั่งไปมา ไม่นานยางของหมาดฝรั่งจะหลุดออกหมด จากนั้นให้นำผ้าไปซักตามปกติ

ค่ายเยาวชน เอ็กโก

เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ใน โรงไฟฟ้าเชิงนิเวศน์

'เยาวชน....เอ็ก...ก...ก...โก (เสียงปรบมือ 1 ชุดใหญ่) เอ็กโก สวัสดีครับ/ค่ะ' สัญญาณเตรียมความพร้อมของคณะเยาวชนจากหลากหลายโรงเรียนกว่า 60 ชีวิต ณ ห้องประชุมโรงไฟฟ้าระยอง แสดงให้เห็นว่าพวกเขาพร้อมแล้วที่จะเข้าสู่การเรียนรู้ภายนอกห้องเรียนที่เข้มข้นและสร้างสรรค์ในรูปแบบค่ายเยาวชน ภายใต้แนวคิดเยาวชนในโรงไฟฟ้าเชิงนิเวศน์ซึ่งกำลังจะเกิดขึ้นที่นี่

อาจารย์โอฬาร บุญมี ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดห้วยโป่ง ประธานในพิธีเปิดค่ายเยาวชนเอ็กโก รุ่นที่ 12 กล่าวเปิดงานว่า *เยาวชนที่ได้มาร่วมกิจกรรมในวันนี้ถือว่าโชคดีที่จะได้เรียนรู้การดำเนินงานของโรงไฟฟ้าที่สร้างระบบนิเวศน์และสิ่งแวดล้อมให้ดีอยู่ตลอดมา การดำเนินงานที่ผ่านมาเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าโรงไฟฟ้าระยองได้ดูแลระบบนิเวศน์เป็นอย่างดี และยังสร้างสรรค์องค์ความรู้ให้กับเยาวชนที่เข้ามาเข้าค่ายแต่ละรุ่น เราทุกคนต้องมีหน้าที่ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อให้คงอยู่ควบคู่กับการดำรงชีวิตของพวกเรา อยากจะฝากให้ทุกคนนำความรู้และประสบการณ์ที่เราได้รับในช่วงระยะเวลานี้กลับไปขยายผลต่อยังสถานศึกษาด้วย*

คุณประพันธ์ น้อมนำชัย ผู้จัดการฝ่ายบำรุงรักษาโรงไฟฟ้าระยอง ในฐานะเจ้าบ้าน กล่าวต้อนรับคณะเยาวชนและอาจารย์จากโรงเรียนต่างๆ ว่า *เป็นอีกครั้งที่โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกได้มีโอกาสต้อนรับน้องๆ เข้าค่ายเยาวชน เอ็กโกเป็นกลุ่มพลังงานกลุ่มหนึ่งในประเทศ เรามีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาพลังงาน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญมากกับการพัฒนาประเทศ จึงนับเป็นโอกาสดีที่น้องจะได้มาสัมผัสด้วยตัวเองว่าพลังงานเป็นอย่างไร พี่ๆ เต็มใจถ่ายทอดให้เรารู้ ซึ่งน้อยคนจะได้เข้ามาร่วมกิจกรรมแบบนี้ ขอให้เราใช้โอกาสอย่างเต็มที่ พัฒนาตนเองขึ้นไปเป็นคนดีของสังคมและเติบโตไปช่วยประเทศชาติต่อไป*

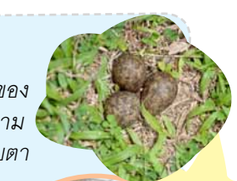
โรงไฟฟ้าระยอง จัดโครงการค่ายเยาวชนเอ็กโก รุ่นที่ 12 (เยาวชนในโรงไฟฟ้าเชิงนิเวศน์) ระหว่างวันที่ 9 -12 มิถุนายน 2557 ณ โรงไฟฟ้าระยองและอุทยานแห่งชาติเขาชะเมา-เขาวง จ. ระยอง โดยมีตัวแทนเยาวชนจากโรงเรียนวัดห้วยโป่ง โรงเรียนนิคมวิทยา โรงเรียนมาบตาพุดพันพิทยาคาร จ.ระยอง และโรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง จ.ปทุมธานี ที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 - 4 รวมทั้งพี่เลี้ยง พนักงานจิตอาสาและอาจารย์รวมทั้งสิ้น 120 คน แม้จะต่างที่ต่างโรงเรียน แต่เมื่อมารวมกัน ทุกคนต้องเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน การทำงานเป็นทีมกับเพื่อนต่างโรงเรียน

กิจกรรมวันแรก เยาวชนได้เดินทางไปอุทยานแห่งชาติเขาชะเมา-เขาวง เพื่อเรียนรู้เรื่องการดำรงชีวิตในป่า น้องๆได้รู้จักพืชชนิดต่างๆ ที่ใช้เป็นแหล่งน้ำและอาหารยามจำเป็น โดยมีคุณวันชัย หนองใหญ่ ผู้ช่วยหัวหน้าอุทยานแห่งชาติเขาชะเมา-เขาวงเป็นผู้ให้คำแนะนำ จากนั้นน้องค่ายและพี่เลี้ยงค่ายยังได้ร่วมกิจกรรมสร้างโป่งเทียมเพื่อเพิ่มแหล่งแร่ธาตุของสัตว์ป่าในพื้นที่อีกด้วย คืนแรกทุกคนพักค้างที่อุทยาน

กิจกรรมเรียนรู้วันที่สอง เยาวชนเดินทางกลับมาที่โรงไฟฟ้าระยอง ซึ่งทุกคนจะใช้เวลาอีกสามวันจนจบค่ายที่โรงไฟฟ้าแห่งนี้ วันนี้เป็นการเรียนรู้เรื่อง กระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้า แต่ละกลุ่มจะได้เดินเข้าไปชมหน่วยผลิตและห้องควบคุมของโรงไฟฟ้าระยองอย่างใกล้ชิด โดยมีพี่เลี้ยงที่เป็นพนักงานอาสาสมัครนำชม ในฐานะผู้ผลิตไฟฟ้าเอกชนรายใหญ่แห่งแรก นอกจากจะมุ่งมั่นดำเนินธุรกิจผลิตไฟฟ้าอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงให้กับระบบไฟฟ้าของประเทศแล้ว เอ็กโกยังมุ่งหวังที่จะเป็นองค์กรที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อสังคม โดยเฉพาะคุณค่าต่อการศึกษา เอ็กโกจึงยินดีเปิดให้โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมที่จับต้องได้นอกเหนือจากในบทเรียน

คุณวชิร พูลพิทักษ์ (พี่โหน่ง) พนักงานชุมชนสัมพันธ์อาวุโส

บทบาทสำคัญของการเป็นพี่เลี้ยงค่าย คือ การดูแลความปลอดภัยของลูกหลานชุมชนที่เขาไว้ใจให้มาอยู่กับเรา นอกจากนั้นก็เป็นเรื่องการให้ความสนุกสนาน สร้างความสามัคคี ให้ความรู้กระบวนการผลิต ได้เห็นของจริงกับตา มาสัมผัสจริง เขาได้เรียนรู้จริงๆ จะได้ข้อมูลที่ถูกต้อง



คุณจงเอก ฆ้องอำนวยชัย (พี่เอก) วิศวกรบำรุงรักษาอาวุโส โรงไฟฟ้าระยอง

ผมเป็นพี่เลี้ยงค่ายครั้งนี้เป็นครั้งที่สอง บทบาทหน้าที่คือช่วยดูแลความเรียบร้อย ความปลอดภัย และแนะนำกระบวนการผลิตว่าไฟฟ้า ส่วนด้านอื่นๆ จะมีพี่เลี้ยงค่ายที่เป็นน้องๆ ที่เคยเข้าค่ายมาก่อนมาช่วยดูแล น้องๆ ที่มาร่วมค่ายครั้งนี้ยังเด็กจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่จะปลูกฝังพื้นฐานจิตสำนึก

หลังอาหารเย็นที่น้องๆ ทุกคนได้ร่วมบรรเลงฝีมือ ต่อด้วยกิจกรรม พบเพื่อนใหม่ หัวใจร่าเริง ที่มีทีมวิทยากรพี่ๆ ทหารเรือจากฐานทัพเรือสัตหีบ มาช่วยสร้างสีสันพร้อมกับสอดแทรกความรู้และข้อคิดดีๆ จากนั้นทุกคนแยกย้ายเข้านอนในเต็นท์ที่กางไว้ข้างอ่างเก็บน้ำท่ามกลางบรรยากาศสุดฟิน ประกอบเสียงกรนจากเต็นท์โน้นที เต็นท์นี้ทีเป็นระยะ

วันที่สามโรงงานสะอาด ระบบนิเวศน์แจ่มใส เช้าวันที่สามแล้วที่ได้ใช้ชีวิตร่วมกัน ทั้งน้องค่ายและพี่เลี้ยงค่ายต่างรู้จักกันมากขึ้น ภารกิจของวันนี้เป็นการเรียนรู้เรื่องการดูแลระบบนิเวศน์และสิ่งแวดล้อม ผ่านกิจกรรมสถานีต่างๆ 5 สถานีที่อยู่ในบริเวณพื้นที่สวนในโรงไฟฟ้าระยองที่มีการจัดภูมิทัศน์ไว้อย่างสวยงาม

คุณธวัชชัย ปรางศรี (พี่เขียด)

พนักงานชุมชนสัมพันธ์อาวุโส - ผู้อำนวยการค่าย

เราจัดค่ายมาประมาณ 7 ปี รุ่น 12 นี้เป็นน้องๆ จาก โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าของเรา นำมาเรียนรู้กระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้า นอกจากจะเป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้าจากก๊าซธรรมชาติแล้ว ที่นี่ยังเป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องพันธุ์ไม้ที่หายาก ซึ่งท่านผู้อำนวยการท่านแรกของโรงไฟฟ้าระยอง สมัยยังเป็น กฟผ.ท่านปลูกต้นไม้ที่หายากของประเทศไว้ที่นี่ ผู้บริหารโรงไฟฟ้ามีนโยบายเปิดบ้านให้ชุมชนหรือนักเรียนที่อยู่รอบโรงไฟฟ้าเข้ามาเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้า และการดูแลระบบนิเวศน์ของโรงไฟฟ้า

นอกจากสาระความรู้ที่ได้รับจากแต่ละสถานีแล้ว น้องๆ ยังได้ฝึกการวางแผน การทำงานกลุ่ม การสื่อสาร ภาวะผู้นำ ความเสียสละ ความสามัคคี ความอดทน และความกล้าคิดกล้าแสดงออก ที่เห็นได้ชัดคือทุกคนให้ความร่วมมือกันเป็นอย่างดี ไม่มีการเกี่ยงงานหรือการโทษกัน กิจกรรมเย็นนั้นเล่นเอาทุกคนเปียกปอนไปตามๆ กัน ก่อนเข้านอนคืนสุดท้ายสำหรับค่ายครั้งนี้ พี่เลี้ยงได้ร่วมกันจัดพิธีเทียนและผูกข้อมือให้น้องค่าย

วันที่สี่ของการใช้ชีวิตในค่ายเยาวชนเอ็กโก ทุกคนตื่นเช้าประกอบภารกิจส่วนตัวเหมือนเช่นเคย ก่อนจะมารวมตัวกันที่ห้องประชุมอีกครั้งเพื่อสรุปกิจกรรมตลอดสามวันที่ผ่านมา ทีมงานเตรียมบอร์ดขนาดใหญ่ให้น้องๆ เขียนความรู้สึก และให้ทุกคนกล่าวแสดงความรู้สึกที่ได้มาร่วมเข้าค่ายเยาวชนเอ็กโกในครั้งนี้

น.ส.สิตานันท์ ศรีสังขาร (ฝน)

โรงเรียนมาบตาพุดพันพิทยาคาร

ก่อนเข้ามาที่โรงไฟฟ้านี้ หนูไม่รู้ว่าในโรงไฟฟ้าจะมีกระบวนการผลิตอย่างไรบ้าง แต่พอพี่เขาอธิบายให้ฟังหนูก็เข้าใจมากขึ้น ความรู้ที่ได้จากครั้งนี้มีทั้งเรื่องจริยธรรม วิชาการ และยังได้เพื่อนใหม่อีกด้วยค่ะ

นายพีรวัฒน์ กรีกระโทก (พี)

โรงเรียนนิคมวิทยา

ผมไม่เคยเข้ามาที่โรงไฟฟ้าระยองมาก่อน ตอนแรกคิดว่าเป็นเหมือนโรงงานธรรมดา แต่พอเข้ามาแล้วมันดีกว่าที่คิด มีต้นไม้เยอะ การได้มาเข้าค่ายเยาวชนทำให้เราได้เรียนรู้การเข้าสังคมกับคนอื่น ความสามัคคี ได้ความรู้เกี่ยวกับโรงไฟฟ้าว่าโรงไฟฟ้าระยองเป็นโรงไฟฟ้าพลังงานร่วม เขาใช้น้ำครั้งแรกผลิตไฟฟ้า และนำไปใช้อีกครั้งหนึ่งได้โดยส่งไปอีกเครื่องหนึ่ง พี่ๆ เขาสอนเรื่องการอยู่ร่วมกับคนอื่น และเรื่องการประหยัดไฟฟ้า ผมจะนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันและเล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่าได้เห็นอะไรมาบ้างครับ

นายศราพงษ์ เพิ่มมีนวล (โก๊ะ)

โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง

ตอนอาจารย์ให้สมัครมาเข้าค่าย ผมอยากมาก็เลยสมัครใจมาเอง เพราะอยากได้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องไฟฟ้า ซึ่งเป็นวิชาที่เรียนอยู่ด้วย โรงไฟฟ้าที่นี่ลมเย็น อากาศสดชื่น ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด กลับไปผมจะไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง

ด.ญ.พลอยสวย ประดิษฐ์ (พลอย)

โรงเรียนวัดห้วยโป่ง

บ้านหนูอยู่หลังโรงไฟฟ้านี่เองค่ะ แต่ไม่เคยเข้ามาที่นี่มาก่อน ปีที่แล้วพี่หนูมาร่วมกิจกรรม พอถึงปีนี้ หนูอยากมีโอกาสได้มาบ้างก็เลยสมัครมา ประทับใจพี่ๆ ที่เป็นพี่เลี้ยงและพี่ๆ พนักงานทุกคน ได้เพื่อนใหม่เยอะ หนูชอบทุกกิจกรรมที่ได้ร่วมทั้งหมด ได้เรียนรู้ความสำคัญของไฟฟ้า ถ้าเราไม่มีไฟฟ้าใช้ เราคงอยู่ไม่ได้ ขอบคุณพี่ๆ ทุกคนที่จัดกิจกรรมแบบนี้ ถ้ามีโอกาสหนูก็อยากมาร่วมกิจกรรมอีกค่ะ

จากนั้นพี่เลี้ยงค่ายได้ทำพิธีปลดผ้าพันคอให้น้องในกลุ่มของตนพร้อมอวยพรให้น้องๆ แต่ละคนประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นพิธีปิดค่ายที่เรียบง่ายแต่ซาบซึ้งใจทุกคนที่เข้าร่วม

คุณสาธิต ถนอมกุล

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปฏิบัติการโรงไฟฟ้าให้เกียรติกล่าวให้โอวาทและปิดค่ายเยาวชนเอ็กโก ครั้งที่ 12 ใจความตอนหนึ่งว่า *ช่วงเวลา 3-4 วันที่ผ่านมา น้องๆ ได้มีโอกาสอยู่กับเทคโนโลยี ได้รู้ว่ากว่าจะมีไฟฟ้าใช้ทุกวันนี้มีกระบวนการผลิตอย่างไรบ้าง โรงไฟฟ้าที่เป็นอุตสาหกรรมใหญ่อยู่ร่วมกับชุมชนอย่างไร โรงไฟฟ้าระยองได้รับคำชมเชยจากผู้มาเยี่ยมชมทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศว่าไม่เหมือนโรงไฟฟ้าทั่วๆไป เขาไม่คิดว่าเครื่องจักรจะมาอยู่ท่ามกลางป่า มีต้นไม้ ดอกไม้แบบนี้ได้ เราพยายามดูแลบำรุงรักษาตรงนี้อย่างดี* ***เราทำธุรกิจที่ตรงนี้ เราต้องดูแลพื้นที่ นี่คือนโยบายของเอ็กโก ไม่ว่าเราไปทำโรงไฟฟ้าที่ไหน เราจะต้องรักษาพื้นที่ให้เหมือนเดิมมากที่สุด เราจะใช้พื้นที่ส่วนน้อยเท่านั้นที่ตั้งโรงไฟฟ้า พื้นที่ส่วนใหญ่เราจะรักษาสิ่งแวดล้อมให้เหมือนเดิม***

เมื่อน้องกลับไปบ้าน ผมอยากจะเห็นน้องๆ เป็นเด็กมีระเบียบวินัย รู้จักหน้าที่ อย่างที่พี่ๆ เขาสอนตลอดที่อยู่ค่าย เชื่อว่าถ้าน้องรักษาสิ่งเหล่านี้ไว้ได้และนำไปใช้ต่อที่โรงเรียนและที่บ้าน น้องๆ จะประสบความสำเร็จในชีวิตนะครับ

คุณวณิชชา ขอบเขต

อาจารย์โรงเรียนวัดห้วยโป่ง

กิจกรรมที่จัดแต่ละอย่างเป็นการให้ความรู้เด็กๆ ไม่ว่าจะเป็นนำชมกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้า เด็กๆ เขาจะมาเล่าให้ฟังว่าวันนี้หนูเรียนรู้อะไรบ้าง หนูจะไปเล่าให้เพื่อนฟังว่าพี่ๆเขาทำงานกันอย่างไร นอกจากนั้นยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศน์และการอนุรักษ์ โดยแต่ละปีจะมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมเช่น สองปีก่อนมีกิจกรรมปลูกปะการัง ปีนี้ศึกษาเรื่องป่าที่เขาชะเมา เด็กได้เรียนรู้การทำโป่งเทียม รู้ว่าทำแล้วมีประโยชน์อย่างไร ขอขอบคุณที่มีกิจกรรมค่ายดีๆ แบบนี้ให้เด็กได้มีโอกาสเข้าร่วม

คุณขนิษฐา แก้วโลก

อาจารย์โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง

คิดว่าเด็กน่าจะได้ประสบการณ์พอสมควร เพราะได้ลงพื้นที่จริง ได้เห็นกระบวนการผลิตที่จริง การเรียนการสอนเราชั้น ม.3 เองมีเนื้อหาเรื่องการผลิตไฟฟ้า แหล่งผลิตไฟฟ้ามีอะไรบ้าง การคำนวณค่าไฟฟ้า เวลาสอนในห้อง เด็กอาจจะได้ดูแค่ข้อมูลจากหนังสือหรืออินเตอร์เน็ท แต่ตรงนี้คือของจริงที่เด็กๆ ได้พบเห็น

รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ น้ำตาแห่งความตื้นตัน และมิตรภาพที่งอกงามขึ้น ณ โรงไฟฟ้าระยอง คงจะประทับอยู่ในความทรงจำของพี่ค่ายน้องค่ายทุกคน ระยะเวลาสามคืนสี่วันได้หล่อหลอมดวงใจของเยาวชนจากต่างโรงเรียน ต่างชุมชนให้เป็นดวงเดียวกัน เยาวชน....เอ็ก..ก...ก...โก (ปรบมือ 1 ชุดใหญ่โดยพร้อมเพรียง) เอ็กโก ขอบคุณครับ/ค่ะ พร้อมด้วยแววตามุ่งมั่นว่าพวกเขาพร้อมแล้วที่จะเป็นอีกพลังหนึ่งที่ช่วยจรรโลงโลกใบนี้ให้งดงามน่าอยู่ต่อไป

กิจกรรม Energy for Life On Tour ภายใต้โครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง"

เอ็กโก กรุ๊ป จัดกิจกรรม Energy for Life On Tour ปีที่ 2 ภายใต้โครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง" ชวนอาสาสมัครพนักงานไปร่วมถ่ายทอดความรู้เรื่องพลังงานและกระบวนการผลิตไฟฟ้าให้กับเยาวชนใน 60 โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ ระหว่างปี 2556 - 2558 เพื่อเสริมให้เด็กและเยาวชนของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ ความเข้าใจอันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า โดยผ่านกิจกรรมให้ความรู้ที่ชวนน้องๆ มาค้นหาขุมทรัพย์ความรู้ช่วยวิกฤตโลกร้อนในนิทรรศการ Energy for Life Wonderland พร้อมทั้งเปิดเวทีให้เด็กและเยาวชนได้แสดงความรู้ ความสามารถ ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม ในกิจกรรมตอบคำถาม ประลองความรู้ Energy for Life Quiz โดยในปี 2557 นี้ มีกำหนด ออนทัวร์ไปยัง 30 โรงเรียนในภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน และภาคใต้ ในเดือนพฤศจิกายน

โครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง" เป็นโครงการความร่วมมือระหว่างเอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) กระทรวงพลังงาน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อส่งเสริมให้โรงเรียนจัดการเรียนการสอนด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมแบบบูรณาการ รวมทั้งสนับสนุนให้เยาวชนใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และขยายผลไปยังชุมชน โดยมีระยะการดำเนินโครงการ 3 ปี (2556-2558)

การมีส่วนร่วมส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

พัฒนาทักษะอาชีพ

- โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสงเคราะห์การทำสวนยาง จังหวัดระยอง และเทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา จัดทำโครงการฝึกอบรมหลักสูตร "การพัฒนาฝีมือกรีดยางพารา" ให้ชาวสวนยางตำบลมาบข่า จำนวน 21 คน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ และถ่ายทอดความรู้ให้กับเกษตรกรรายอื่นๆ ต่อไป ระหว่างวันที่ 23-27 มิถุนายน 2557 ณ โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น โดยมีนายกเทศมนตรีมาบข่าพัฒนา และปลัดเทศบาลมาบข่าพัฒนาให้เกียรติร่วมงาน

ส่งเสริมสุขอนามัยที่ดี

- โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอนิคมพัฒนา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านกระเฉท ชมรมนวดแผนไทย ตำบลมาบข่า จัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2557 ณ ศาลาทุ่งต้นเลียบ หมู่ 4 โดยมีชาวบ้านเข้ารับบริการกว่า 90 คน

- โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการมอบแว่นสายตายาวให้กับประชาชน ระหว่างวันที่ 21- 25 กรกฎาคม 2557 ณ อาคารสำนักงานโรงไฟฟ้าขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยคุณชาญกิจ เจียรพันธุ์ กรรมการผู้จัดการ ผู้บริหารและพนักงาน ให้การต้อนรับชาวชุมชนจำนวน 2,270 คน จาก 34 หมู่บ้านในอำเภอขนอมที่เข้าร่วมโครงการฯ ในโอกาสนี้ทุกคนจะได้รับการตรวจวัดสายตาโดยจักษุแพทย์ และยังได้มอบแว่นสายตายาวให้แก่ผู้ที่มีปัญหาสายตายาวอีกด้วย

▪ บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี จัดทำโครงการฟื้นฟูกลุ่มผู้ทุพพลภาพติดเตียง เข้าตรวจเยี่ยมตามบ้านชุมชนตำบลท่าผา ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ โดยมีผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจเยี่ยมวันที่ 22 พฤษภาคม จำนวน 240 ครัวเรือน และวันที่ 15 กรกฎาคม จำนวน 200 ครัวเรือน

▪ บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) บ้านท่าต้นจันทร์ หมู่ 1 ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี นำโดย น.ส.ดวงกมล ทันใจชน ประธานกลุ่มฯ จัดโครงการรณรงค์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชุมชน ด้วยกิจกรรมขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนหันมาออกกำลังกายเพื่อสร้างสุขภาพแข็งแรง โดยมีคุณสนอง สมสิทธิ์ กำนันตำบลลาดบัวขาว ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรม ทั้งนี้มีสมาชิก อสม. และประชาชนร่วมกิจกรรมกว่า100 คน เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคมที่ผ่านมา

▪ บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด สนับสนุนเทศบาลตำบลเบิกไพรจัดโครงการอบรมการป้องกันอัคคีภัยเบื้องต้นให้กับชุมชน จำนวน 80 คน เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2557 ณ เทศบาลตำบลเบิกไพร ต.เบิกไพร อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี ในการอบรมครั้งนี้ นอกจากชุมชนจะได้รับความรู้ภาคทฤษฎีแล้ว ยังมีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติการดับไฟเบื้องต้นด้วยตนเอง และยังได้รับถังดับเพลิงไว้ใช้งานในชุมชนอีกด้วย โดยมี ดาบตำรวจสินชัย สุวรรณพฤกษ์ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลเบิกไพรให้เกียรติเป็นประธานในงาน

▪ บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ร่วมสนับสนุนโครงการ "การฝึกอบรมทักษะด้านการดับเพลิงเบื้องต้น" ครั้งที่ 3 ประจำปี 2557 ให้กับชุมชนไวท์เฮ้าส์ซอย 6-9 กับสำนักงานฝ่ายป้องกันและรักษาความสงบเทศบาลเมืองคลองหลวง โดยมีคุณศักดิ์สง่า ชนะภัย ที่ปรึกษานายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองคลองหลวง ให้เกียรติเป็นประธานในงาน เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม ที่ผ่านมา

พัฒนาสาธารณูปโภค

▪ โรงไฟฟ้าขนอม ออกหน่วยให้บริการร่วมพัฒนาปรับปรุงระบบไฟฟ้าและอุปกรณ์แสงสว่าง ให้กับชุมชนอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกเดือน นำโดยคุณบัญชา พันธุนะ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ พนักงานอาสาสมัคร ผู้ปฏิบัติงาน และนักศึกษาฝึกงานโรงไฟฟ้าขนอม

● วันที่ 23 พฤษภาคม 2557 ณ โรงเรียนบ้านท่าจันทน์ หมู่ 4 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

● วันที่ 11 มิถุนายน 2557 ณ โรงเรียนบ้านเปร็ต หมู่ 7 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมี อาจารย์วิชาญ ทองนุ่ม ผู้อำนวยการ และผู้นำชุมชน ให้การต้อนรับ

● วันที่ 17 กรกฎาคม 2557 ณ อาคารอเนกประสงค์และสวนสาธารณะหาดบ้านแขวงเภา หมู่ 2 ต.ท้องนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช และได้มอบโต๊ะหินอ่อนจำนวน 4 ชุดให้เป็นสาธารณประโยชน์ โดยมีนายกเทศมนตรีตำบลท้องเนียน ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 2 ต.ท้องเนียน และผู้นำชุมชน ให้การต้อนรับ

▪ โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตชุมชนอิสลามบ้านท่าม่วง ณ มัสยิดดารุซซาอาดะห์ หมู่ 1 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เมื่อ 5 มิถุนายนที่ผ่านมา โดยมีคุณมานะ วิทวัสกุล รองกรรมการผู้จัดการสายปฏิบัติการ เป็นประธานมอบอาคารห้องน้ำ และร่วมพัฒนาอาคารเรียนและห้องน้ำในโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตชุมชนอิสลามบ้านท่าม่วง ในโอกาสนี้ คุณมณี ชำนาญ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 1 ผู้นำศาสนาอิสลาม ประธานชุมชนอิสลามบ้านท่าม่วง พนักงานและชาวบ้านชุมชนอิสลามบ้านท่าม่วง เข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ 40 คน

▪ โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น โดยพนักงานอาสาสมัครโรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น และวิทยาลัยเทคนิคบ้านค่าย รวมทั้งสิ้น 15 คน จัดโครงการปรับปรุงระบบไฟฟ้าศาลากลางบ้านหนองคล้า ระหว่างวันที่ 4-16 มิถุนายน 2557

สนับสนุนการศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้เยาวชน

▪ โรงไฟฟ้าขนอมจัดพิธีมอบทุนการศึกษาในโครงการมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2557 ให้แก่นักเรียนอำเภอขนอม จำนวน 220 ทุน ณ ห้องประชุม โรงไฟฟ้าขนอม ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน ที่ผ่านมา โดยคุณมานะ วิทวัสกุล รองกรรมการผู้จัดการ สายปฏิบัติการ เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยผู้บริหาร พนักงานโรงไฟฟ้าขนอม อาจารย์นพพร ศรีเทพ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเขาวันครู (2501) ฐานะประธานเครือข่ายโรงเรียนอำเภอขนอม ผู้บริหารการศึกษา ผู้อำนวยการโรงเรียนต่างๆ อาจารย์ และผู้ปกครอง เข้าร่วมในพิธีประมาณ 270 คน

▪ โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับโรงเรียนในอำเภอขนอม และศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเมืองขนอม (วัดกลาง) จัดโครงการเยาวชนต้นกล้าคุณธรรม รุ่นที่ 1 ประจำปี 2557 ขึ้นในวันที่ 4 12 19 และ 26 มิถุนายนที่ผ่านมา ณ ศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเมืองขนอม (วัดกลาง) หมู่ 5 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีคุณ มานะ วิทวัสกุล รองกรรมการผู้จัดการสายปฏิบัติการ เป็นประธานเปิดโครงการฯ พร้อมทั้งอาจารย์นพพร ศรีเทพ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเขาวันครู (2501) ประธานเครือข่ายโรงเรียนอำเภอขนอม อาจารย์ เยาวชน ผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง รวมทั้งพนักงาน เข้าร่วมกิจกรรมรวมกว่า 400 คน

▪ โรงไฟฟ้า เอสพีพี ทู ร่วมสนับสนุนกิจกรรมในโครงการเด็กรุ่นใหม่หัวใจอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ประจำปี 2557 ของเทศบาลตำบลแสลงพัน อ.วังม่วง จ.สระบุรี ซึ่งได้นำเยาวชนที่ร่วมโครงการไปทัศนศึกษาที่พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำบางแสน จ.ชลบุรี ระหว่าง 27-28 มิถุนายน 2557 เพื่อให้ความรู้และสร้างจิตสำนึกด้านอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชน

▪ โรงไฟฟ้า เอสพีพี ทรี ร่วมสนับสนุนโครงการจัดหาคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนบ้านหนองคับคา ต.ท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน ที่ผ่านมา

อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

▪ บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด สนับสนุนหนังสือสารานุกรมไทย สำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ฯ ฉบับเสริมการเรียนรู้ เล่มที่ 1 - 19 ให้กับโรงเรียนบ้านบุฉนวน โรงเรียนซับใหญ่วิทยาคม และโรงเรียนบ้านซับเจริญสุข จ.ชัยภูมิ เพื่อส่งเสริมความรู้พื้นฐานในเรื่องราวและวิชาการสาขาต่างๆ ซึ่งสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นสารานุกรมไทยแบบเป็นชุด เน้นความรู้ที่เกิดขึ้นและใช้อยู่ในประเทศไทย จัดทำโดยคนไทย เพื่อให้คนไทยทุกเพศทุกวัยมีโอกาสได้อ่าน แต่ละเล่มรวบรวมเนื้อเรื่องจากหลากหลายสาขาวิชา เนื้อหาของเรื่องต่างๆ เรียบเรียงให้เหมาะสมกับ 3 ระดับความรู้ ให้แก่เด็กรุ่นเล็ก เด็กรุ่นกลาง และเด็กรุ่นใหญ่ รวมทั้งผู้ใหญ่ที่สนใจทั่วไป แต่ละเรื่องเริ่มต้นด้วยเนื้อหาของระดับเด็กรุ่นเล็ก ตามด้วยเนื้อหาของรุ่นกลางและรุ่นใหญ่ตามลำดับ

▪ โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการส่งเสริมแหล่งน้ำชุมชนบ้านวัดใน ณ บ้านวัดใน หมู่ 11 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2557 โดยมีคุณชาญกิจ เจียรพันธุ์ กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานมอบฝายน้ำล้น เพื่อเป็นแหล่งน้ำไว้ใช้ประโยชน์ทางด้านเกษตรกรรมและสาธารณูปโภคในชุมชน ในโอกาสนี้คุณไมตรี พรหมพิชิต นายกเทศมนตรีตำบลอ่าวขนอม คุณวิวัฒน์ ชุมชู ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 11 ผู้นำชุมชน พนักงาน และชาวบ้านชุมชนวัดใน เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 200 คน

▪ บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ร่วมสนับสนุนกิจกรรม “การจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่น” เมื่อวันที่ 20 -22 มิถุนายน 2557 ซึ่งจัดขึ้นโดยอบต.ซับใหญ่ร่วมกับโรงเรียนซับใหญ่วิทยาคม และประชาชนในอำเภอซับใหญ่ เพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้มีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการจัดทำฐานข้อมูลทรัพยากรท้องถิ่น สร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่นในพื้นที่อำเภอซับใหญ่ อีกทั้งให้สถานศึกษาและประชาชนในพื้นที่ตระหนักถึงความสำคัญและความร่วมมือร่วมใจกันอนุรักษ์พืชพรรณในพื้นที่อำเภอซับใหญ่ให้คงอยู่เป็นทรัพยากรอันทรงคุณค่าสืบไป โดยมีผู้แทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สมาชิกสภา ข้าราชการ และบุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน เข้าร่วมสัมมนากว่า 200 คน โดยได้รับเกียรติจากวิทยากรในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) มาให้แนวทางการดำเนินงานเกี่ยวกับการสำรวจฐานข้อมูลทรัพยากรท้องถิ่น

■ บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ร่วมกิจกรรม “สร้างสามัคคี สร้างความสุขอย่างยั่งยืน” เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ ศาลาการเปรียญ วัดซับใหญ่พัฒนา ต.ซับใหญ่ อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ โดยมีนายอำเภอซับใหญ่ คุณณัฐวุฒิ วีระชุนย์ เป็นประธานในการกล่าวเปิดงาน และมีนายก อบต.ซับใหญ่ กำนัน ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้านใน อ.ซับใหญ่เข้าร่วมในกิจกรรมดังกล่าว โดยมีเจ้าหน้าที่ คสช. เป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายได้แสดงความคิดเห็นในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเขียน หรือการแสวงหาทางเลือกร่วมกันในการสร้างความสงบสุขอย่างยั่งยืนให้เกิดขึ้นกับหมู่บ้าน โดยผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์และสรุปผลส่งไปยังอำเภอเพื่อสรุปส่งไปยังจังหวัดต่อไป

■ โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมประเพณีแห่เทียนพรรษาประจำปี 2557 ขึ้นเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2557 เพื่ออนุรักษ์และธำรงไว้ซึ่งประเพณีที่ดีงามทางพุทธศาสนา โดยจัดแห่เทียนพรรษาถวายวัดและสำนักสงฆ์ต่างๆ ใน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช รวมจำนวน 16 แห่ง นำโดยคุณบัญชา พันธุนะ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ ผู้บริหาร พนักงานและผู้ปฏิบัติงาน เข้าร่วมงานประมาณ 90 คน

■ โรงไฟฟ้าระยองจัดงานทอดผ้าป่าสามัคคี ณ วัดกรอกยายชา ต.เนินพระ อ.เมือง จ.ระยอง เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2557 โดยมีคุณสมศรี เกตุทอง ผู้จัดการส่วนจัดซื้อและธุรการโรงไฟฟ้าระยอง เป็นประธานฯ และ วัดตากวน ต.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2557 โดยมีคุณธวัชชัย ปรางศรี พนักงานชุมชนสัมพันธ์อาวุโส เป็นประธานฯ เพื่อสืบสานประเพณีอันดีงามทางพุทธศาสนาและเชื่อมความสัมพันธ์กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าระยอง ร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่ อาทิ กลุ่มบริษัทโกลว์ บริษัท บีแอลซีพี เพาเวอร์ จำกัด หน่วยงานราชการและชุมชนในพื้นที่

■ โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ร่วมเป็นเจ้าภาพถวายต้นดอกเงินให้แก่วัดแสนระลึกวนาราม หมู่ที่ 10 บ้านหนองนาสร้าง ต.เหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด โดยท่านพระครูธรรมธรกฤษดา พุทญาโน เจ้าอาวาส เป็นผู้รับถวาย เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2557 ในโอกาสนี้มีชาวบ้านเข้าร่วมงานกว่า 100 คน

■ บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ร่วมสนับสนุน ประเพณีแข่งเรือยาวชิงถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประจำปี 2557 เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2557 ซึ่งจัดโดย อบต.ลาดบัวขาว ร่วมกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ และวัดรางวาลย์ ณ ลำน้ำแม่กลอง หน้าวัดรางวาลย์ ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี มีผู้สนใจเข้าร่วมชมงานกว่า 1,000 คน โดยได้รับเกียรติจากคุณนิสิต จันทร์สมวงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรีเป็นประธานในงาน

สนุกคิดพิชิตรางวัล

ลูกเต่าทะเลตัวน้อยเพิ่งฟักออกจากไข่มาเผชิญโลกกว้างที่สวยงาม แต่ก็เต็มไปด้วยอันตราย น้องๆ ช่วยลูกเต่าทะเลตัวน้อยเดินทางกลับทะเลไปหาแม่อย่างปลอดภัยกันดีกว่า

เกม
ลูกเต่ากลับบ้าน

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

ความรักนั้นยั่งยืนได้ **หากเราเปิดใจฟังกันให้มากขึ้น**
ฟังด้วยหัวใจ มิใช่ฟังด้วยหูเท่านั้น
ความเข้าใจกันนั้นสามารถสานรักให้ยืนยาวได้
ขณะเดียวกันการมองอดีตอันเจ็บปวดด้วยมุมมองใหม่
ก็สามารถ**นำเราข้ามพ้นความสูญเสียอันยิ่งใหญ่ได้**
อดีตนั้นสามารถให้บทเรียนหรือความหมายที่ทรงคุณค่าแก่เราได้เสมอ

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