สุขใจ

ปีที่ 3 ฉบับที่ 10 ตุลาคม - ธันวาคม 2558

EGCO GROUP

จากป่าต้นน้ำภาคเหนือ...สู่ใต้
กับการเรียนรู้ในค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า

เด่นในฉบับ

จากป่าต้นน้ำภาคเหนือ...สู่ใต้ กับการเรียนรู้ในค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า

กันทรลักษ์..ฮักอีหลี

ปลาร้า**จ่าวิรัช**

รั้วสวย**ด้วยอัญชัน**

เครื่องชาร์จแบตเตอรี่มือถือพลังงานมือหมุน

สารบัญ

01 : เปิดบ้านทักทาย

02 : เรื่องจากปก
จากป่าต้นน้ำภาคเหนือ...สู่ใต้
กับการเรียนรู้ในค่ายเยาวชน
เอ็กโกไทยรักษ์ป่า

08 : บ้านฉันบ้านเธอ
กันทรลักษ์...ฮักอีหลี

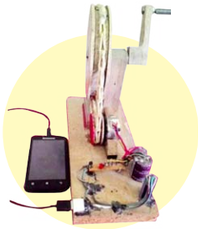
10 : ภูมิใจบ้านเรา
ปลาร้าจ่าวิรัช

12 : จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง
สมุนไพรไทยสู้ภัยหนาว

14 : สวนหลังบ้าน
รั้วสวยด้วย
อัญชัน

16 : เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต

20 : ต้นทางสร้างสรรค์
ปลายทางสดใส
เครื่องชาร์จแบตเตอรี่
มือถือพลังงานมือหมุน



22 : ห้องนั่งเล่น
ดูแลบ้าน
หน้าหนาว

24 : รู้ไว้ใช่ว่า
เคล็ดลับการออมเงิน
แบบง่าย ๆ

26 : เพื่อนถามเราตอบ

28 : ภาคไหนใคร่บอก

35 : สนุกคิดพิชิตรางวัล

36 : ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

ปีที่ 3 ฉบับที่ 10 ตุลาคม - ธันวาคม 2558

EGCO GROUP

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ"
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม
พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่
รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา :
วาสนา วงศ์พรหมเมฆ
สาธิต ถนอมกุล

บรรณาธิการบริหาร :
จณิน วัฒนปฤดา

บรรณาธิการข้อมูลโรงไฟฟ้า :
ธวัช หิรัณจารุกร

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน :
ศุภชัย ผงทอง

บรรณาธิการ :
พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

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 เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกครอบครัว

ก่อนหน้าที่ผมจะมีโอกาสเข้ารับหน้าที่กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป นั้น ผมทราบว่าตลอดระยะเวลาการดำเนินธุรกิจผลิตไฟฟ้ากว่า 20 ปี บริษัทฯ มีนโยบายให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าทุกแห่งอย่างเอื้ออาทรและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในฐานะเพื่อนบ้านที่สำคัญของบริษัทฯ

ผมเชื่อมั่นว่า การดำเนินธุรกิจด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและพัฒนาความเป็นอยู่ของผู้คนในสังคม โดยเฉพาะชุมชนที่อยู่รอบข้างให้เติบโตอย่างยั่งยืนไปพร้อมๆ กัน เป็นแนวทางสร้างความสุขให้กับชุมชนและสังคมไทยได้อย่างแท้จริง

ในโอกาสนี้ ผมขอเป็นตัวแทนของผู้บริหารและพนักงาน ขอบคุณเพื่อนบ้านทุกชุมชนในความรัก ความไว้วางใจ และความร่วมมือกับบริษัทฯ ด้วยดีเสมอมา ผมเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้ คือ พลังสำคัญที่จะผลักดันให้ชุมชนของเราก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง และผมขอยืนยันในการสานต่อเจตนารมณ์ของบริษัทฯ ที่จะดำเนินธุรกิจผลิตไฟฟ้าด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมสืบไป

ท้ายสุดนี้ ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2559 ซึ่งกำลังจะมาถึงนี้ ผมขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก โปรดดลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขสวัสดี มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง เจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงานตลอดไปครับ

ชนินทร์ เชาวน์นิรัติศัย
กรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป

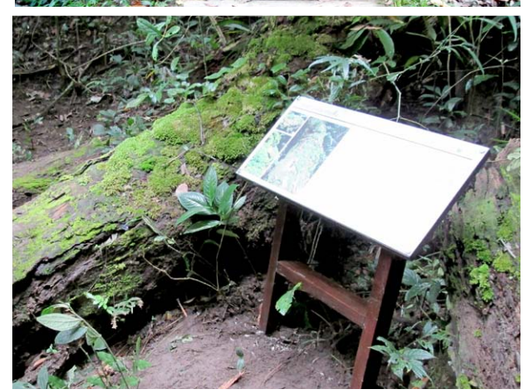
เรื่องจากปก

จากป่าต้นน้ำภาคเหนือ...สู่ใต้ กับการเรียนรู้ในค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า

ด้วยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โดยเฉพาะพื้นที่ป่าต้นน้ำ ซึ่งเปรียบเสมือนแหล่งผลิตและกักเก็บน้ำธรรมชาติ เป็นจุดเริ่มต้นของแม่น้ำลำธาร ปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด และเชื่อว่าหนทางที่จะรักษาป่าไม้ต้นน้ำลำธารให้คงอยู่ อย่างยั่งยืน คือ การปลูกจิตสำนึกในใจคน

มูลนิธิไทยรักษ์ป่า องค์กรสาธารณกุศลซึ่งก่อตั้งและสนับสนุนการดำเนินงานโดยเอ็กโก กรุ๊ป ได้กำหนดให้ "**การสร้างเสริมจิตสำนึกอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพ**" เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์ของมูลนิธิฯ จึง**ได้พัฒนาแหล่งเรียนรู้และสื่อการเรียนรู้**เกี่ยวกับคุณค่าและความสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพและป่าต้นน้ำ ตลอดจน**เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และจิตสำนึก**ต่อเรื่องดังกล่าวให้กับเยาวชน เพื่อให้เกิดการขยายผลทางความคิดและการลงมือปฏิบัติด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพ โดยเฉพาะป่าต้นน้ำอย่างเป็นรูปธรรมต่อสังคมและประเทศในภาพรวม

ด้วยพันธกิจดังกล่าว การดำเนินงานด้าน**การพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติในพื้นที่ป่าต้นน้ำ** และ**การนำเยาวชนศึกษาเรียนรู้ความรู้ในห้องเรียนธรรมชาติ**ที่พัฒนาขึ้น จึงเริ่มต้น ณ อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ ผืนป่าต้นน้ำสำคัญสูงสุดของแดนสยาม โดยเริ่มจากในปี 2538 เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมกับอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ พัฒนา***เส้นทางศึกษาธรรมชาติกิ่วแม่ปาน*** ป่าเมฆที่ชุ่มและอุ้มน้ำ ตั้งอยู่บนยอดเขาสูงประมาณ 2,000 เมตร



จากระดับน้ำทะเล อุดมด้วยความหลากหลายทางชีวภาพ และในปี 2540 จัด ***"ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า"*** นำเยาวชนจากทุกภูมิภาคทั่วประเทศเรียนรู้คุณค่าและความสำคัญของผืนป่าต้นน้ำและความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันของระบบนิเวศ

เพื่อให้การอนุรักษ์เกิดความยั่งยืน การดำเนินงานทั้ง 2 ด้าน ขยายผลอย่างต่อเนื่อง ผ่านการดำเนินงานโดยมูลนิธิไทยรักษ์ป่าในเวลาต่อมา และจากพื้นที่ป่าต้นน้ำภาคเหนือสู่ป่าต้นน้ำภาคใต้ของประเทศ โดยเปิดตัว***เส้นทางศึกษาธรรมชาติมณฑาธาร*** เส้นทางศึกษาธรรมชาติป่าต้นน้ำใกล้เมืองเชียงใหม่ ณ อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย เมื่อต้นปี 2558 นอกจากนั้น มีกำหนดเปิดตัว***เส้นทางศึกษาธรรมชาติเขาหลวง*** พื้นที่ป่าต้นน้ำที่มีความหลากหลายของพืชและสัตว์เฉพาะถิ่น ซึ่งประกอบด้วยเส้นทางศึกษาธรรมชาติ "น้ำตกอ้ายเขียว" "น้ำตกพรหมโลก" และ "น้ำตกกะโรม" ณ อุทยานแห่งชาติเขาหลวง จ.นครศรีธรรมราช ในปี 2559

สำหรับค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า หลังจากเริ่มต้นขึ้น ณ อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์แล้ว ในปี 2547 มูลนิธิไทยรักษ์ป่าได้ร่วมกับโรงไฟฟ้าขนอมในกลุ่มเอ็กโก อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ และอุทยานแห่งชาติเขาหลวง ขยายพื้นที่การดำเนินงานไปยังพื้นที่ป่าต้นน้ำภาคใต้ ณ อุทยานแห่งชาติเขาหลวง และอุทยานแห่งชาติใต้ร่มเย็น เช่นเดียวกับในปี 2558 ที่ "**ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่ารุ่นที่** 46" จัดขึ้น ณ น้ำตกกรุงชิง อุทยานแห่งชาติเขาหลวง อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 13-16 ตุลาคม ที่ผ่านมา โดยมีเยาวชนจากสถานศึกษาและที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดนครศรีธรรมราชเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 59 คน

การจัดค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่าในครั้งนี้ยังคงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ สร้างความเข้าใจและปลูกจิตสำนึกถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนได้สัมผัสธรรมชาติอย่างใกล้ชิด สนับสนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการอนุรักษ์ ตลอดจนร่วมกันสร้างเครือข่ายเพื่อให้การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมดำเนินอย่างต่อเนื่อง

ความคิดและความรู้สึกของเยาวชนส่วนหนึ่งที่เข้าร่วมกิจกรรม :

ด.ญ. พรลภัส พูลสวัสดิ์ จาก อ.ขนอม "ประทับใจการเดินป่า เพราะสอนถึงการดูแลรักษาป่าและการแบ่งปันความสุขให้แก่กัน ความรู้ทุกอย่างที่พี่เลี้ยงบอกกับหนู หนูจะนำไปบอกเพื่อนๆ ที่โรงเรียน คนในชุมชนและสังคมให้มากที่สุด และจะนำความรู้นี้ไปใช้ประโยชน์มากที่สุดค่ะ"

ด.ญ. กัญญาณัฐ อธิเกิด จาก อ.ขนอม "ดีใจที่ได้มาเข้าค่าย เพราะได้ความรู้มากมาย ได้เดินป่าจริงๆ ครั้งแรก ได้ฟังเสียงและสัมผัสกับธรรมชาติที่สวยงาม"

น.ส. วิลาวรรณ แซ่จิ้ว จาก อ.ขนอม "ขอบคุณค่ายนี้เป็นอย่างยิ่งที่ทำให้หนูได้มาสัมผัสกับธรรมชาติจริง ค่ายนี้สอนให้ทุกคนรู้ว่าถ้าเรามาอยู่ด้วยกัน เราต้องมีความสามัคคีกัน และต้องแบ่งปันกัน"

น.ส. ศดานันท์ สวนแก้ว จาก อ.นบพิตำ "ได้รู้จักป่า รู้คุณค่าของป่า สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ขอบคุณพี่ๆ ที่สอนว่าธรรมชาติมีความสำคัญกับเรา เราจะดูแลรักษาป่าเอาไว้ตลอด"

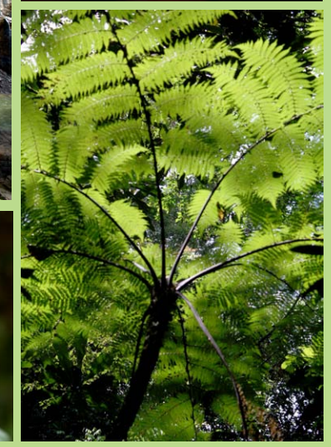
ความรู้ในค่ายมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ครอบคลุมการเรียนรู้เกี่ยวกับโลกและวิวัฒนาการของสิ่งที่มีชีวิต ความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศ ดาราศาสตร์เบื้องต้นและการดูดาว และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมต้นไม้เพื่อนรัก กิจกรรมนักสืบสายน้ำ เพื่อเรียนรู้คุณค่าของต้นไม้และน้ำต่อระบบนิเวศ รวมถึงการเดินป่าเพื่อศึกษาธรรมชาติและฝึกการดำรงชีพในพื้นที่ป่าธรรมชาติจริง

ระยะเวลา 4 วัน 3 คืน กับการบ่มเพาะจิตสำนึกอนุรักษ์ผ่านการเรียนรู้และอยู่ร่วมกับธรรมชาติให้กับเยาวชนนี้ อาจไม่ยาวนานนัก แต่เชื่อว่ามีส่วนช่วยกระตุ้นให้น้องๆ ได้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของป่าต้นน้ำ เพื่อกลับไปเป็นกำลังร่วมกับเพื่อนๆ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ในการขยายผลจิตสำนึก สู่การลงมือทำ และมีวิถีชีวิตอยู่ร่วมกับป่าต้นน้ำและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

ปัจจุบัน ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่าจัดขึ้นแล้ว จำนวน 46 รุ่น มีเยาวชนที่ผ่านการฝึกอบรมแล้วประมาณ 2,800 คน และมูลนิธิไทยรักษ์ป่า ยังคงมีแผนที่จะจัดกิจกรรมค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่านี้อย่างต่อเนื่องทุกปี

เกี่ยวกับพื้นที่จัดค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า ภาคใต้

น้ำตกกรุงชิง ถือเป็นอีกแห่งหนึ่งที่มีความสวยงามและมีชื่อเสียงมากเป็นอันดับต้นๆ ของจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยตั้งอยู่ในเขตพื้นที่อุทยานแห่งชาติเขาหลวง ในตำบลกรุงชิง ชื่อ "กรุงชิง" มาจากคำว่า "ต้นชิง" ซึ่งเป็นพันธุ์ไม้ตระกูลปาล์มชนิดหนึ่งที่มีมากในเขตนี้ นอกจากนั้น พื้นที่นี้ยังมีประวัติศาสตร์ เคยเป็นที่ตั้งของกลุ่มคอมมิวนิสต์ แต่ปัจจุบันกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวสวยงามที่มีผู้คนมาเยือนไม่ขาดสาย ด้วยน้ำตกขนาด 7 ชั้น ที่ลดหลั่นความสูงลงมาต่างระดับกัน และยังเป็นเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เนื่องจากมีพืชพรรณไม้ต่างๆ ให้ได้ศึกษา เช่น เฟิร์นมหาสดำ ปาล์มชก ต้นหลุมพอ ปาล์มชิง ปาล์มช้างร้องไห้ และอื่นๆ อีกหลายชนิดที่หาชมได้เฉพาะที่นี่เท่านั้น



ที่มา : http://www.paiduaykan.com/province/south/nakhonsithammarat/krungchingwaterfall.html

http://www.dnp.go.th/parkreserve/forprint.asp?npid=198&lg=1

"บ้านฉันบ้านเธอ" ฉบับนี้ น้องโฟน หรือ **ด.ช.วชิระ สุริยวงศ์ เยาวชนโรงเรียนกันทรลักษ์วิทยา** อ.กันทรลักษ์ จ.ศรีสะเกษ จะพาทุกท่านไปเที่ยวชมเมืองกันทรลักษ์ด้วยกัน เพราะความที่เป็นคนเมืองกันแต่กำเนิด น้องจึงรู้จักแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจหลายแห่งเป็นอย่างดี ช่วงหยุดยาวเทศกาลปีใหม่ที่จะถึงนี้ ตามมัคคุเทศก์น้องโฟนไปเที่ยวศรีสะเกษกันดูสักครั้งไหมคะ

กันทรลักษ์...ฮักอีหลี

สวัสดีครับ ผมชื่อ ด.ช.วชิระ สุริยวงศ์ ชื่อเล่นชื่อว่า โฟน (โฟนที่แปลว่าโทรศัพท์หนะครับ) กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนกันทรลักษ์วิทยาครับ ผมเป็น"คนเมืองกัน"มาแต่กำเนิด เพราะฉะนั้น วันนี้ผมจะพาทุกท่านไปเที่ยวชมเมืองกันทรลักษ์ด้วยกัน ก่อนอื่นเลย ผมคิดว่าใครที่เคยได้ยินสถานที่ที่น่าท่องเที่ยวของอำเภอกันทรลักษ์ ควรจะหนีไม่พ้น "ผามออีแดง" อันเลื่องลือของเราชาวอำเภอกันทรลักษ์ได้อย่างแน่นอน นอกจากนี้ยังมี "ภูฝ้าย" "ศรีษะอโศก" "ศาลหลักเมือง" อันศักดิ์สิทธิ์ "น้ำตกวังใหญ่" "น้ำตกภูละออ" เป็นต้น อนึ่งสำหรับผู้ที่ยังไม่รู้จัก อ.กันทรลักษ์ อ.กันทรลักษ์ ตั้งอยู่ใน จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยครับ

ผามออีแดง อันเลื่องลือของกันทรลักษ์นี้ ผมจะบอกให้ว่า คำว่า "ขอ" ในภาษาอีสานนั้นแปลว่า โพนเล็กๆ ที่โนน หรือที่สูงเป็นหย่อมๆ ส่วนคำหนึ่งที่ขอกว่า "อีแดง" นี้น่าจะเป็นชื่อเรียกของคนน่ะครับ ที่ตั้งของผานี้ตั้งอยู่ในจุดยุทธศาสตร์สำคัญของอยู่ต่อปราสาทพระวิหารชายแดนไทย - กัมพูชาครับ ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่ของอุทยานแห่งชาติเขาพระวิหาร ที่ต.เสาธงชัย ครับ ผามออีแดงเป็นหน้าผาสูงชันกั้นเขตแดนประเทศไทย - กัมพูชา รวมๆแล้ว ตลอดแนวยาว ผามออีแดงมีระยะทางประมาณ 300 เมตร เมื่อเราไปยืนอยู่ที่จุดชมวิวแล้ว เราจะเห็นทัศนียภาพอันงดงามของประเทศเพื่อนบ้านที่อยู่ต่ำลงไปเป็นมุมกว้าง และนั่นแหละครับคือจุดเด่นของผามออีแดง ยิ่งถ้าเป็นฤดูหนาวด้วยละก็น่ะ 555++ หนาวจนจับไข้เลยหละครับ (สำหรับผมน่ะ) และมีหมอกปกคลุมในตอนเช้าตลอดฤดูหนาวอีกด้วย นอกจากผามออีแดงอันเลื่องลือแล้ว ยังมีสถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆอีกมากมาย ที่เป็นที่เลื่องลือ เช่น "น้ำตกภูละออ" ดังที่ผมได้กล่าวไปข้างต้น ตั้งอยู่ตำบลเสาธงชัย ซึ่งเป็นน้ำตกขนาดเล็ก และยังคงสภาพความเป็นธรรมชาติที่สวยงามและอุดมสมบูรณ์ เพราะป่าบริเวณนี้ยังไม่ถูกทำลาย จึงเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ น้ำตกภูละออจะสวยมากในช่วงเดือนกันยายนถึงกุมภาพันธ์ มีทางเดินเท้าประมาณ 4 กิโลเมตร ได้รับพัฒนาให้เป็นเส้นทางที่ให้ความรู้ทั่วพื้นพันธ์ธรรมชาติและสภาพภูมิประเทศของน้ำตกภูละออ มีพันธ์ปลาหลายชนิด และฝูงปลาชุกชุมมาก การที่น้ำตกภูละออยังคงสภาพความเป็นธรรมชาติ และมีความรู่ไปแสดงบนทางเท้านั้นคือจุดเด่นของน้ำตกภูละออครับ

พ่อและแม่ของผมก็เป็นอีกคนที่สอนให้ผมอนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่น โดยที่อย่างน้อยๆ คือต้องไม่ทิ้งขยะลงพื้นหรือที่สาธารณะ รวมทั้งสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญต่างๆ และผมก็ปฏิบัติมาจนตัวทุกวันนี้ มันเป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่งของผม ที่อย่างน้อยๆ ผมก็ได้ช่วยรักษา ทรัพยากร และทัศนียภาพของสถานที่ท่องเที่ยวในท้องถิ่นของผม ผมต้องขอบคุณคุณพ่อแม่ตั้นอกาลจะเป็นครูแล้ว ยังเป็นนักอนุรักษ์ทรัพยากรอีกด้วย ขอบคุณพ่อแม่ที่ทำให้ผมรู้จักคุณค่าของคำว่า "ท้องถิ่น" ผมหลงรักกันทรลักษ์ ผมรักพ่อกับแม่ และผมสัญญาว่า ผมจะเป็นอีกคนที่ช่วยรักษา อนุรักษ์และปกป้องทรัพยากรท้องถิ่นของผม และพัฒนาให้ยั่งยืน.....สืบไป

จ่าวิรัช JAWIRAT FOOD

ปลาร้า จ่าวิรัช

อยากทำให้คนทั่วโลก รู้จักปลาร้า ให้เห็นว่าปลาร้ามีคุณค่า มีประโยชน์ กินปลาร้าแล้วภาคภูมิใจว่า เป็นมรดกทางวัฒนธรรม ของคนไทย

หากกล่าวถึงปลาร้า เชื่อว่าคนไทยทุกคนน่าจะเคยได้ลิ้มลอง หรืออย่างน้อยต้องเคยได้กลิ่นกันบ้าง เพราะเรานิยมใช้เป็นเครื่องปรุงในอาหารหลายอย่างโดยเฉพาะอาหารอีสาน ความจริงแล้วปลาร้าเป็นอาหารท้องถิ่นที่สำคัญของประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้หลายประเทศ เช่น ไทย ลาว รวมถึงบางส่วนของเวียดนาม โดยแต่ละท้องถิ่นจะมีการทำปลาร้าที่เป็นเอกลักษณ์ของตน แม้แต่ในประเทศไทยเราเอง แต่ละภูมิภาคก็จะมีกรรมวิธีและเคล็ดลับในการผลิตปลาร้าที่แตกต่างกันไป ทั้งในด้านรสชาติและวัตถุดิบ ภูมิใจบ้านเราฉบับนี้ จะพาไปรู้จักร้านปลาร้าจ่าวิรัช ร้านชื่อดังของนครสวรรค์กันค่ะ

ต้นตำรับปลาร้าเจ้าดังประจำ ต.ท่าน้ำอ้อย อ.พยุหะคีรี จ. นครสวรรค์ ที่สืบทอดความอร่อยจากรุ่นสู่รุ่นมานานกว่าร้อยปี จากยุคแรกเริ่มที่เป็นเพียงโรงงานทำปลาร้าบรรจุปี๊บเหมือนที่อื่นทั่วไป แต่หลังจากนั้นได้มีการนำมาปรุงเป็นน้ำพริกปลาร้าสูตรต่างๆ ในชื่อ “ปลาร้าเจ๊แอ๊ว” ตามชื่อเจ้าของร้าน คือ คุณไพลิน โตอิ้ม แต่ชาวบ้านส่วนใหญ่จะติดเรียกชื่อ จ่าวิรัช สามีคุณไพลินมากกว่า เพราะเป็นคนส่งปลาร้าให้ลูกค้า แม้ปัจจุบันจะเลื่อนขั้นเป็นร้อยตรีแล้วแต่ยังสมัครใจใช้ชื่อจ่าวิรัชอยู่เหมือนเดิม และชื่อจ่าวิรัชได้กลายมาเป็นตราสินค้าที่คนรู้จักแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน

คุณไพลิน โตอิ้ม เจ้าของร้านเล่าว่าตนเองเติบโตมาจากปลาร้าเลือดเนื้อทั้งตัวเป็นปลาร้า มีความภาคภูมิใจที่เป็นแม่ค้าขายปลาร้า ได้เคล็ดลับการผลิตจากปู่ย่าตายายที่สืบทอดส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น ค่อยๆ สร้าง

ธุรกิจจนทำให้ปลาร้าจ่าวิรัชเป็นที่รู้จักมากขึ้น จนสร้างงานสร้างรายได้ให้กับชุมชนในตำบลท่าน้ำอ้อยแห่งนี้ เพราะรสชาติและคุณภาพที่ไม่เปลี่ยนแปลง คนซื้อไปลองล้วนติดใจต้องกลับมาซื้อใหม่จนกลายเป็นลูกค้าประจำ เจ้าของร้าน ยังมีความฝันว่าอยากทำให้คนทั่วโลกรู้จักและยอมรับปลาร้ามากขึ้นให้ทุกคนเห็นว่าปลาร้ามีคุณค่า มีประโยชน์กินปลาร้าแล้วเกิดความภาคภูมิใจว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของคนไทย

เคล็ดลับมัดใจของปลาร้าเจ้านี้อยู่ที่การคัดเลือกปลาสดดีๆ จากบึงบอระเพ็ด เท่านั้นไม่พอ ยังต้องใช้ปลาร้าคัดพิเศษมาทำน้ำพริก โดยต้องหมักอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 6 เดือน ที่สำคัญต้องมีน้ำปลาแดงเกิดขึ้นในโอ่งเสียก่อน จึงค่อยนำมาทำเป็นน้ำพริก สำหรับปลาร้าปลากระดี่นั้นเนื้อปลาน้อยแต่หอม จึงเหมาะจะนำไปทำเป็นหลนปลาร้า แต่ถ้าชอบเนื้อเยอะต้องใช้ปลาช่อน

ที่นี่จึงใช้ปลาหลากชนิดคละกันไปในสัดส่วนที่พอเหมาะ เพื่อให้ได้ปลาร้าที่อร่อยแตกต่างจากที่อื่น ปัจจุบันโรงงานไม่ได้ผลิตแต่ปลาร้าเพียงอย่างเดียว แต่ยังจำหน่ายผลิตภัณฑ์น้ำพริกหลากหลายอย่าง เช่น ปลาร้าทรงเครื่อง ปลาร้าสับสมุนไพร แจ่วบองพริกเกลือ แจ่วบองทรงเครื่อง ปลาร้าหยอง น้ำพริกนรกปลาย่าง น้ำพริกเผาปลาร้า ฯลฯ สินค้าทุกตัวเน้นรสชาติที่เข้มข้นถึงเครื่องวัตถุดิบ และความสะอาด โดยใช้ชื่อตราสินค้าว่า "Jawirat Food" จัดเป็นของฝากชื่อดังประจำ จ.นครสวรรค์ที่ไม่ควรพลาดอย่างยิ่ง

ด้วยความมุ่งมั่นของสมาชิกในครอบครัวคุณไพลินและพนักงานทุกคน การเอาใจใส่ต่อการควบคุมการผลิตปลาร้าให้ได้คุณภาพอันประกอบไปด้วยรสชาติและความสะอาดที่ได้มาตรฐาน และมีคนหนุ่มไฟแรงอย่างคุณศุภเกียรติ โตอิ้ม บุตรชายมาช่วยจัดการด้านระบบการบริหาร โดยวางแผนจะนำเทคโนโลยีมาช่วยพัฒนาการผลิตเพิ่มเติม อนาคตอีกไม่ไกลเราคงได้เห็นปลาร้าจ่าวิรัชมีชื่อเสียงโด่งดังไกลทั่วโลก สร้างความภาคภูมิใจให้ประเทศไทยเป็นแน่

สนใจเลือกสรรปลาร้าและน้ำพริกรสเลิศ ติดต่อได้ที่
56/2 หมู่ 8 ต.ท่าน้ำอ้อย อ.พยุหะคีรี จ.นครสวรรค์
โทรศัพท์ สาขา Outlet : 056-267499
สาขาโรงงาน : 056-381181
มือถือ : 093-1499382 , 061-9294951

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ www.jawiratfood.com
http://m.donmueangairportthai.com

สมุนไพรไทย สู้ภัยหนาว

หลายๆ คนชื่นชอบฤดูหนาวเพราะว่าอากาศเย็นสบาย แต่สำหรับคนขี้หนาว เด็กเล็กหรือผู้สูงวัย พอถึงหน้าหนาวทีไรพาลเจ็บไข้ได้ป่วยทุกที ฉบับนี้เราจึงมีวิธีเตรียมตัวสู้ลมหนาวอย่างง่ายๆ มาฝากกัน โดยใช้สมุนไพรไทยของเรานี้เองช่วยแก้หนาว และยังช่วยปรับสมดุลของธาตุต่างๆ ในร่างกายเราได้อีกด้วย

ตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทยกล่าวไว้ว่า ร่างกายของคนเรามีธาตุเป็นองค์ประกอบด้วยกันทั้งหมด 4 ธาตุ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอาการเจ็บป่วยของคนเรามักจะขึ้นอยู่กับการเสียสมดุลของธาตุนั้น ๆ ส่วนใหญ่การเจ็บป่วยในฤดูหนาว มักจะเกี่ยวกับธาตุน้ำในร่างกายที่เสียสมดุล อาการที่พบบ่อยคืออาการเจ็บคอ แสบคอ มีเสมหะ ซึ่งเป็นกลุ่มอาการของโรคระบบทางเดินหายใจ คนไทยเราจึงมีวิธีการดูแลสุขภาพในหน้าหนาว โดยการนำเอาสมุนไพรมาปรับสมดุลของธาตุน้ำเพื่อป้องกันอาการหนาว สมุนไพรที่ว่าก็สามารถหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด หลายๆ บ้านยังปลูกไว้ใช้ประโยชน์เป็นพืชผักสวนครัวด้วยซ้ำ

พริก (chilli)

พริกช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ทำให้ระบบการหายใจสะดวกยิ่งขึ้น สารแคปไซซินที่อยู่ในพริกมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำมูกหรือลดปริมาณสารที่ขัดขวางระบบการหายใจในผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้ต่างๆ ช่วยบรรเทาอาการไอ ลดปัญหาปลายนิ้วมือและนิ้วเท้าเย็น ยิ่งไปกว่านั้นสารเบต้าแคโรทีนในพริกยังช่วยป้องกันการติดเชื้อต่างๆ บริเวณเนื้อเยื่อบุผนังช่องปาก จมูก ลำคอ และปอดอีกด้วย

ขิง (ginger)

ขิงเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เผ็ดร้อน ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและขับเหงื่อได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืดเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน ช่วยขยายช่องทางเดินของเลือดลมทั่วร่างกาย ไล่หวัด ลดอาการอักเสบบวมตามข้อต่างๆ รวมทั้งบรรเทาอาการปวดเมื่อยเนื่องจากข้อเสื่อมด้วย สารจิงเกอรอลในขิงจะช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีในร่างกาย และช่วยทำให้หลอดเลือดไม่แข็งตัวหรือจับเป็นลิ่มเลือดได้ง่าย

กระเทียม (garlic)

กระเทียมช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด มีผลการศึกษาพบว่ากระเทียมสามารถช่วยป้องกันโรคหวัดได้ โดยศึกษาเปรียบเทียบการใช้กระเทียมในระยะที่มีโรคหวัดระบาด ผลปรากฏว่าคนที่รับประทานกระเทียมจะเป็นโรคหวัดน้อยกว่าคนที่ไม่รับประทานกระเทียมเลย นอกจากนั้น ในระหว่างเป็นหวัดกระเทียมยังช่วยทำให้อาการของหวัดหายเร็วขึ้น

ข่า (galangal)

ข่ามีประโยชน์ในการบำรุงธาตุไฟ และช่วยย่อยอาหาร แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน ช่วยลดเสมหะ บำรุงร่างกายและยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ที่สำคัญเป็นสมุนไพรต้านมะเร็งอีกด้วย

กะเพรา (basil)

ใบสดของกะเพรามีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีสรรพคุณเป็นยาขับลม ช่วยลดอาการจุกเสียด ยิ่งถ้านำใบสดมาคั้นให้เป็นน้ำ จะช่วยขับเสมหะ ขับเหงื่อ หากมีแผลหรือเป็นโรคผิวหนัง ให้นำน้ำกะเพราคั้นมาทาบริเวณที่เป็น จะช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ได้บางชนิด นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ช่วยป้องกันยุงได้นานถึง 2 ชั่วโมง

โหระพา (sweet basil)

ใบมีสารเบต้าแคโรทีน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ อันเป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด น้ำคั้นจากใบผสมน้ำผึ้ง ใช้ดื่มแก้ระคายเคืองในลำคอ บรรเทาอาการไอ นอกจากนี้ใบสดยังมีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมจากลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร

กระชาย (finger root)

กระชายเป็นพืชที่มีรสเผ็ดร้อน มีวิตามินเอ บี12 และแคลเซียม ช่วยระบบการย่อยอาหาร แก้อาการจุกเสียดในกระเพาะอาหารอีกด้วย

สะเดา (neem)

สะเดามีฤทธิ์ดีท็อกซ์สารพิษในกระแสเลือด ทำให้มีปริมาณเลือดดีหมุนเวียนในร่างกายมากขึ้น ลดการติดเชื้อในร่างกาย ต้านโรคหวัดได้ดี และยังมีสรรพคุณบำรุงธาตุไฟ สร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย ช่วยให้ขับถ่ายคล่อง และช่วยให้นอนหลับสบาย

นอกจากเรื่องการปรับสมดุลของธาตุในร่างกายด้วยสมุนไพรไทยที่ใช้ประกอบอาหารแล้ว ในฤดูหนาวเรายังต้องเผชิญกับปัญหาผิวหนังแห้งแตกเป็นขุย ทำให้เกิดอาการคัน บางคนเกาจนผิวหนังอักเสบ ลุกลามเป็นแผลติดเชื้อ วิธีดูแลผิวในหน้านาวให้ใช้น้ำเย็นหรือน้ำปกติแทนน้ำอุ่น ทาครีมบำรุงผิวเป็นประจำ หากชอบแนวธรรมชาติจะใช้น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวก็ได้ สิ่งที่พึงระวังอีกอย่างหนึ่ง คือแสงแดดในหน้าหนาวเพราะร้อนแรงแสบผิวยิ่งกว่าฤดูไหนๆ ดังนั้น ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง จึงควรทาครีมกันแดดป้องกันไว้ก่อน หรือจะใช้น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันงาที่มีสรรพคุณช่วยลดอาการอักเสบของผิวหนัง ป้องกันมะเร็งผิวหนังที่เกิดจากแสงแดดได้ สุดท้ายคือการดูแลให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ อย่าให้ศีรษะ มือ เท้าเย็นเกินไป โดยเฉพาะเวลานอนหลับตอนกลางคืน เตรียมตัวพร้อมทั้งภายนอกและภายในขนาดนี้ รับรองลมหนาวทำร้ายเราไม่ได้แน่

ขอบคุณข้อมูล : www.สุขภาพไทย.com, www.m2fnews.com

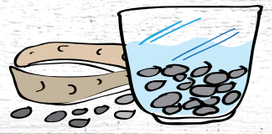
...รู้หรือไม่...

ความเชื่อที่ว่าการดื่มเหล้าเบียร์แก้หนาวนั้นเป็นความเชื่อที่ผิด แท้จริงแล้วเพียงแค่ทำให้ผู้ดื่มรู้สึกถึงความอบอุ่นที่ผิวกายในชั่วขณะสั้นๆ เท่านั้น เพราะหลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนังขยายตัว ความร้อนจะถูกระบายออกจากร่างกายมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว ทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลง ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดสภาวะไฮโปเทอร์เมีย (hypothermia) ที่อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลงกว่าอุณหภูมิปกติจนระบบการทำงานของกล้ามเนื้อและสมองสูญเสียการทำงาน อาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

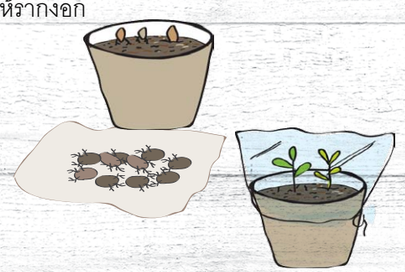
รั้วสวยด้วย อัญชัน

ความสวยงามของ "ดอกไม้" เมื่อมองแล้วรู้สึกสดชื่น เกิดความสบายใจ มีความสุข แต่จะดีกว่าไหม ถ้าจะปลูกดอกไม้ไว้ในบ้านให้ใช้ประโยชน์ได้มากกว่าแค่การประดับ แต่สามารถนำมารับประทานเป็นประโยชน์กับสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะดอกไม้พื้นบ้านไทยๆ อย่างอัญชัน ที่หาได้ง่ายตามท้องถิ่น แต่แฝงด้วยคุณค่าทางอาหารมากมาย

อัญชันเป็นพันธุ์ไม้เลื้อยล้มลุกขนาดเล็ก มีเถาขนาดเล็กและอ่อน แต่สามารถเลื้อยไปได้ไกลถึง 20 ฟุต ลักษณะเถาจะค่อนข้างกลม สีเขียว แต่หากเถาแก่จะเป็นสีน้ำตาล ตามลำต้นจะมีขนนุ่มๆ ปกคลุมโดยทั่วไป ดอกอัญชันจะเป็นดอกเดี่ยวและจะออกดอกเป็นช่อตามปลายยอดอัญชันจะมีทั้งชนิดดอกราและดอกซ้อน ดอกมีหลายสี เช่น สีน้ำเงินอมม่วง สีม่วง สีฟ้า สีขาว ลักษณะของดอกมี 2 กลีบ เมื่อกลีบดอกบานอ้าออกเต็มที่ จะมองเห็นลักษณะคล้ายกาบหอย หรือปีกผีเสื้อ เมื่อดอกโรยก็จะติดฝัก และยังเป็นพันธุ์ไม้ที่ออกดอกตลอดปี



วิธีการปลูกอัญชันมีขั้นตอนที่ง่ายไม่ยุ่งยาก เริ่มจากนำเมล็ดแห้งของต้นอัญชันแช่น้ำไว้ 1 คืน แล้วนำมาห่อผ้าทิ้งไว้ 2-3 วัน ให้รากงอก



จากนั้นนำดินที่เตรียมไว้ใส่กระถาง เทคนิคคือไม่ควรใส่ดินจนเต็มกระถาง ให้ใส่ประมาณขอบล่างของกระถาง เพื่อที่จะเหลือพื้นที่ไว้สำหรับรับน้ำเวลาปลูก จากนั้นรดน้ำลงบนดินปกติ แล้วจึงขุดหลุมในกระถางตื้นๆ วางเมล็ดอัญชัน 2-3 เมล็ดต่อ 1 กระถางเพาะ หากอยากให้ต้นงอกเร็ว ให้นำเอาถุงพลาสติกมาคลุมกระถางไว้เพื่อให้เกิดความชื้น โดยคลุมไว้จนกว่าต้นจะงอกพ้นดินขึ้นมา จึงเอาถุงพลาสติกออก แล้วนำกระถางไปวางรับแสงธรรมชาติ ประมาณ 1-2 เดือน ก็เริ่มมีดอกให้เก็บแล้ว

สรรพคุณและประโยชน์ของดอกอัญชัน

อัญชันมีสรรพคุณที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพราะมีสารที่ชื่อว่า "แอนโทไซยานิน" (Anthocyanin) ซึ่งมีหน้าที่ไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีมากขึ้น เช่น ไปเลี้ยงบริเวณรากผม ช่วยทำให้ผมดกดำ เงางาม หรือไปเลี้ยงบริเวณดวงตา จึงช่วยบำรุงสายตาไปด้วยในตัว หรือไปเลี้ยงบริเวณปลายนิ้วมือ จึงช่วยแก้อาการเหน็บชาได้ด้วย และที่สำคัญสารนี้ยังมีความโดดเด่นที่ใครหลายๆ คนยังไม่ทราบ นั่นคือ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดเส้นเลือดอุดตันได้ และการ "กินดอกอัญชันทุกวัน วันละหนึ่งดอก" จะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบได้อีกด้วย แต่สำหรับผู้มีภาวะเลือดจางห้ามรับประทานดอกอัญชันเด็ดขาดและควรหลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มที่ใช้อัญชันเป็นส่วนผสม เนื่องจากดอกอัญชันนั้นมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด

น้ำอัญชันช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอริ้วรอย เสริมสร้างภูมิต้านทานและเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ช่วยล้างสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย

ดอกอัญชันสดยังสามารถนำไปประกอบอาหาร เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือชุบแป้งทอดได้ ส่วนน้ำคั้นดอกสดใช้เป็นสีผสมอาหารหรือขนมโดยให้สีม่วง และใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ครีมนวดผม ยาสระผม เป็นต้น

คงไม่ง่ายนักที่จะหาต้นไม้ที่ปลูกก็ง่ายไม่ต้องดูแลอะไรมาก โตก็ไวเผลอเดี๋ยวเดียวออกดอกสีสันสวยงามเป็นไม้ประดับรั้วน่าชื่นตา และยังมีคุณประโยชน์นานัปการน่าชื่นใจอย่างต้นอัญชันนี้ ไม่ปลูกไม่ได้แล้วนะคะ

การเตรียมดินปลูก

วิธีปรุงดินมีส่วนผสมดังนี้ 1. ดินถุง 2. มูลสัตว์ (ปุ๋ยคอก) ควรเป็นมูลสัตว์แห้ง 3. เศษใบไม้แห้งใบเล็ก หากเป็นพืชตระกูลถั่วจะย่อยง่ายขึ้น 4. เศษอาหารสดหลากหลายชนิด ผัก ผลไม้ กากกาแฟ เปลือกไข่ ฯลฯ 5. หัวเชื้อจุลินทรีย์ 6. น้ำตาลทราย เติมลงไปเพื่อกระตุ้นให้หัวเชื้อจุลินทรีย์ให้ย่อยสลายได้เต็มประสิทธิภาพ

วิธีการหมักดิน ให้นำส่วนผสมทั้งหมดคลุกเคล้าให้เข้ากัน โดยให้กะปริมาณตามความเหมาะสม จากนั้นเติมน้ำพอชุ่มความชื้นให้พอดี สังเกตได้ด้วยการทดลองกำดินที่ผสมแล้วขึ้นมา หากจับกันเป็นก้อน ไม่แตก และบีบไม่มีน้ำไหลเป็นใช้ได้ แล้วจึงตักดินที่ผสมแล้ว ใส่ถุงดินที่ซื้อมา (ควรเป็นถุงกระสอบที่มีรูระบายอากาศ) ตั้งทิ้งไว้ในที่ร่ม จนจับดูแล้วดินหายร้อนจึงนำไปใช้ปลูกพืชผักได้

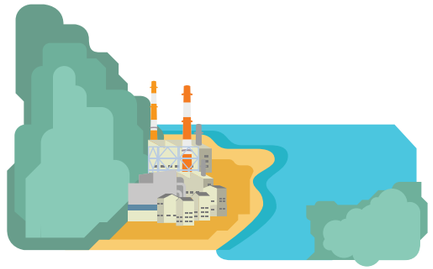
ขอบคุณข้อมูล : หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์

เปิดบ้าน
พลังงาน...เพื่อชีวิต

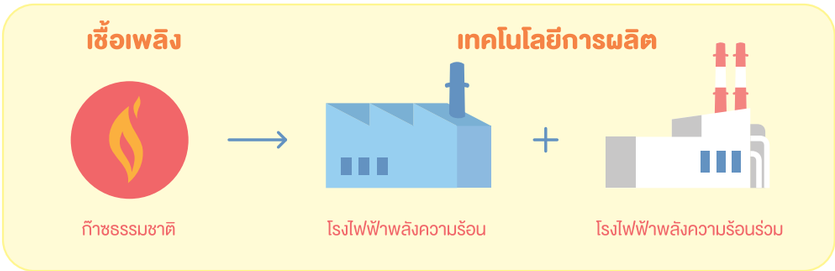
โรงไฟฟ้าขนอม
อยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน

ฉบับที่แล้ว นายช่างพาไปรู้จักกับ **โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น** ที่จังหวัดระยองกันมาแล้ว ในฉบับนี้ นายช่างจะพาไปรู้จักกับ **โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก** อีกแห่งหนึ่งทางภาคใต้กันบ้างนะ

โรงไฟฟ้าแห่งนี้ เราเรียกกันว่า **โรงไฟฟ้าขนอม** เพราะตั้งอยู่บนบริเวณปากน้ำขนอม อำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช มีเนื้อที่ถึง 484 ไร่



ที่ตั้งของโรงไฟฟ้าอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่มีความอุดมสมบูรณ์ ด้านหนึ่งติดกับเขาชัยสน อีกด้านหนึ่งติดกับชายฝั่งทะเลอ่าวไทย



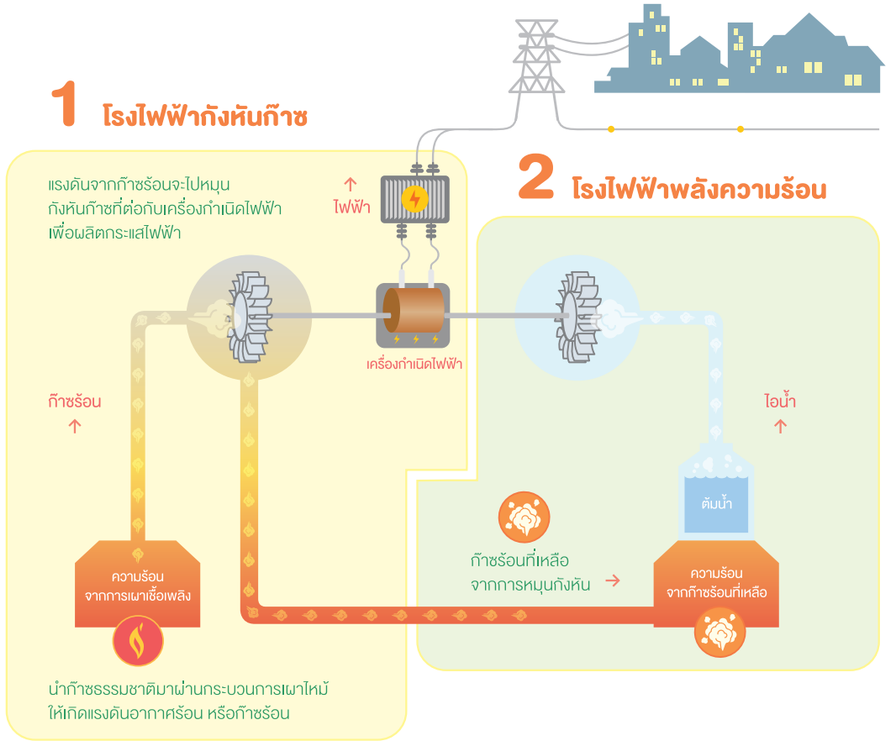
โรงไฟฟ้าขนอมในปัจจุบัน เป็น **โรงไฟฟ้ากังหันก๊าซ** ใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิงหลัก โดยส่วนหนึ่งเป็น **โรงไฟฟ้าพลังความร้อน** และอีกส่วนหนึ่งเป็น **โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม**

กระบวนการผลิตไฟฟ้าของโรงไฟฟ้าขนอม

2 เทคโนโลยี ร่วมสร้างพลังงาน

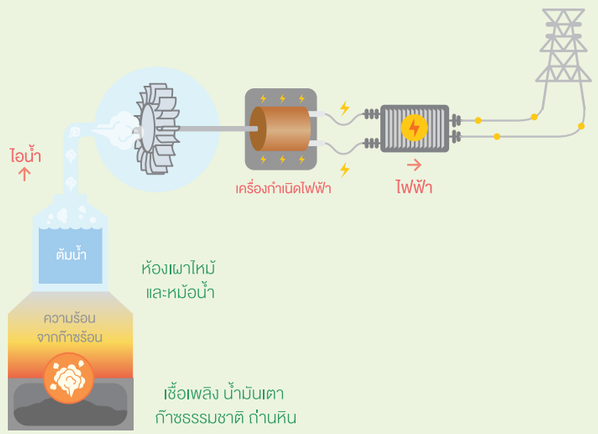
โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม

เป็นโรงไฟฟ้าที่นำเอาเทคโนโลยีของโรงไฟฟ้ากังหันก๊าซและเครื่องกังหันไอน้ำ มาทำงานเป็นระบบร่วมกัน โดยการนำไอเสียจากโรงไฟฟ้ากังหันก๊าซ ซึ่งมีความร้อนสูง ผ่านหม้อน้ำ และถ่ายเทความร้อนให้กับน้ำ ทำให้น้ำเดือด กลายเป็นไอ เพื่อขับกังหันไอน้ำที่มีเพลาต่อตรงไปยังเครื่องกำเนิดไฟฟ้าต่อไป



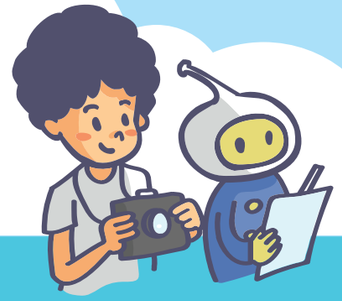
โรงไฟฟ้าพลังความร้อน
(Thermal Power Plant)

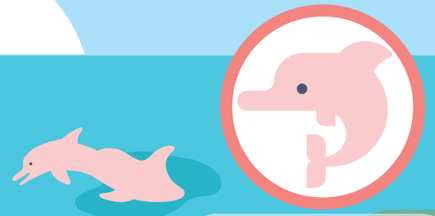
เป็นโรงไฟฟ้าที่ใช้น้ำมันเตา ก๊าซธรรมชาติ หรือถ่านหิน เป็นเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้า อาศัยความร้อนจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงไปต้มน้ำให้เป็นไอน้ำที่มีแรงดันและมีอุณหภูมิสูง เพื่อไปขับดันกังหันไอน้ำ ซึ่งจะมีเพลาต่อเชื่อมกับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า



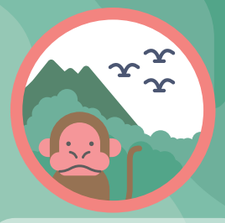
อยู่ร่วมกับธรรมชาติ อย่างเกื้อกูล

นอกจากจะเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการผลิตไฟฟ้าแล้ว บริเวณรอบๆ โรงไฟฟ้ายังมีความน่าสนใจ โดยเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่มีความอุดมสมบูรณ์ ให้เยี่ยมชมอีกมากมายเลยนะ





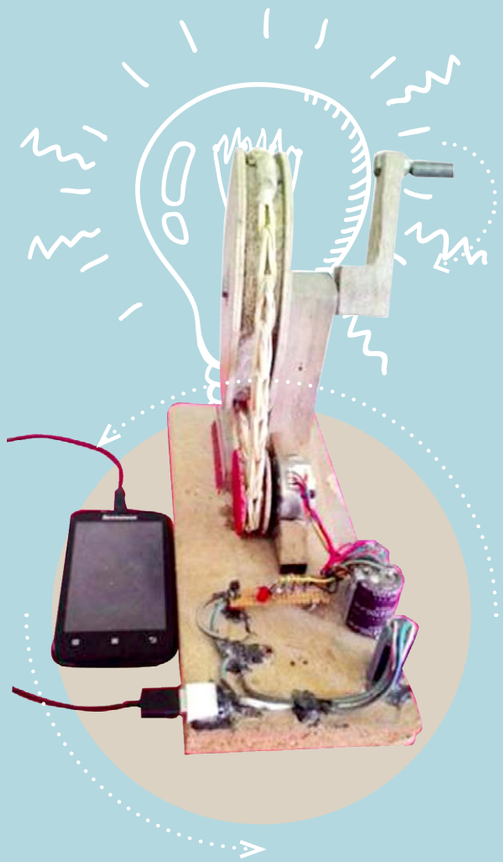
โลมาสีชมพู พระเอกประจำถิ่น เพื่อนบ้านที่แสนน่ารักของโรงไฟฟ้าขนอม



เขาชัยสน บ้านของ “นกออก” แสนสวย และ “ลิงแสม” แสนซน

ถัดออกไปแถวคลองขนอม ยังมี **ป่าชายเลน** แหล่งอาหารอันโอชะของสัตว์ทะเลน้อยใหญ่อีกด้วยนะ

เครื่องชาร์จแบตเตอรี่ มือถือพลังมือหมุน



เพราะเชื่อมั่นว่าต้นทางดี ย่อมก่อกำเนิดผลลัพธ์ปลายทางที่ดี เอ็กโก กรุ๊ป จึงร่วมกับพันธมิตรส่งเสริมให้เยาวชน ต้นทางอนาคตของชาติได้มีโอกาสและเวทีแสดงความสามารถใน "โครงงานเยาวชนดีเด่น" ภารกิจหนึ่งภายใต้โครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง" โดยส่งเสริมให้เยาวชนประมวลความรู้ที่ได้รับถ่ายทอดจากครูออกมาเป็นโครงงานด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมที่มีประโยชน์ต่อชุมชนของตน สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

ฉบับนี้เราจะพาไปชมโครงงานสิ่งประดิษฐ์ในโครงงานเยาวชนดีเด่นของน้องๆ โรงเรียนพอกพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก อ.ปรางค์กู่ จ.ศรีสะเกษ หนึ่งในโรงเรียนเครือข่ายลดโลกร้อนด้วยวิถีพอเพียง ประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เยาวชนคนเก่งทั้งสามคน ได้แก่ **นายอำนาจ สังขรณ์ นายแสงชัย สังขรณ์ และนายนันทชัย แจ่มใส** ร่วมกันคิดประดิษฐ์เครื่องชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือพลังงานกลขึ้นมา โดยมี**ครูประสิทธิ์ ชมพูเขา และครูณัฐพงษ์ นาคนวล** เป็นครูที่ปรึกษา

แรงบันดาลใจในการคิดสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ที่อาจทำให้บริษัทผู้ผลิตที่ชาร์จมือถือเกิดความเครียดนี้ เริ่มมาจากการมองเห็นถึงปัญหาเรื่องการสื่อสารที่เกิดขึ้นในภาวะวิกฤติต่างๆ เช่น การเกิดแผ่นดินไหว การเกิดอุทกภัยบ่อยครั้งในหลายพื้นที่ ทุกครั้งที่เกิดภัยพิบัติเหล่านี้ กระแสไฟฟ้ามักจะถูกตัดไปด้วย ส่งผลให้พื้นที่ขาดการติดต่อสื่อสาร การขอรับความช่วยเหลือระหว่างผู้ประสบภัยและหน่วยงานภายนอกเป็นไปอย่างยากลำบาก เยาวชนกลุ่มนี้จึงคิดประดิษฐ์เครื่องชาร์จแบตเตอรี่มือถือพลังงานกลขึ้นมาเพื่อรองรับสถานการณ์ฉุกเฉินดังกล่าว โดยการประยุกต์ใช้วัสดุท้องถิ่นสร้างอุปกรณ์ชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือ เพื่อให้สามารถติดต่อสื่อสารกับโลกภายนอกได้อย่างทันท่วงทีไม่ต้องง้อไฟฟ้า

โครงงานนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งของวิชาฟิสิกส์ มัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อส่งเสริมการเรียนและแก้ปัญหากระแสไฟฟ้าถูกตัดในสภาวะฉุกเฉิน น้องๆ ในทีมได้ช่วยกันประมวลความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดจากครูในห้องเรียน ออกมาเป็นชิ้นงานประดิษฐ์ซึ่งมีหลักการทำงานโดยใช้พลังงานจลน์จากแรงปั่นชุดฟันเฟืองที่ดัดแปลงเสริมเข้าไปสะสมพลังงานเฉื่อยไว้ในจานที่ออกแบบไว้ เมื่อผู้ใช้งานมีการปั่นอย่างต่อเนื่อง จานหมุนจะส่งกำลังและเปลี่ยนรอบในการหมุนให้เร็วขึ้นโดยการสัมผัสกับชุดไดนาโมปั่นไฟจักรยานทั่วไป กำเนิดแรงดันไฟฟ้ากระแสตรง (DC) 3-10 V ขึ้นอยู่กับความเร็วในการปั่น

วัสดุและอุปกรณ์ในการประกอบเครื่องชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือพลังงานกลนี้ประกอบด้วย เจนเนอร์เรเตอร์ คอนเดนเซอร์ ไดโอด คาปาซิเตอร์ หรือตัวเก็บประจุไฟฟ้า หัวแล้งและตะกั่ว แผ่นปริ้นอเนกประสงค์ นอต ทรานซิสเตอร์ สายไฟต่อการทำงาน และเรกูเลเตอร์หรือตัวปรับแรงดัน โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. การเตรียมอุปกรณ์และออกแบบวงจร
2. ติดตั้งอุปกรณ์ลงในแผ่นปริ้น
3. ติดตั้งพูเล่ย์และเจนเนอร์เรเตอร์บนแท่นยึด
4. ใส่ไซ่กับมอร์เตอร์ พูเล่ย์ และเจนเนอเรเตอร์
5. ต่อสายไฟออกจากเจนเนอเรเตอร์เข้าอุปกรณ์
6. ทดสอบการทำงานของอุปกรณ์

เมื่อทำการทดสอบจริงพบว่า เครื่องชาร์จโทรศัพท์มือถือพลังงานกลสามารถนำไปใช้ได้จริงมีขนาดเล็กพกพาได้สะดวก และสามารถใช้ได้กับโทรศัพท์ทุกรุ่นเพียงแต่ต้องเปลี่ยนอะแดปเตอร์ให้ตรงกับโทรศัพท์แต่ละรุ่นเท่านั้น โดยการหมุน 1 รอบ จะได้พลังงาน 0.06 จูล

นอกจากเครื่องชาร์จแบตเตอรี่มือถือต้นแบบรุ่นนี้ น้องเยาวชนกลุ่มนี้ยังมีแนวทางการพัฒนาให้อุปกรณ์มีความแข็งแรง ใช้งานได้สะดวกเพื่อปรับใช้กับเครื่องใช้ไฟฟ้าชนิดอื่นๆ ต่อไป น่าภาคภูมิใจในความพยายามที่เกิดจากความร่วมมือของครูและนักเรียนโรงเรียนพอกพิทยาคม จนสร้างสรรค์ผลงานที่นอกจากจะใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยเหลือในยามเกิดภาวะฉุกเฉินที่ไม่มีกระแสไฟฟ้าใช้ เพื่อช่วยชีวิตคนที่ต้องประสบภัยพิบัติได้อย่างทันท่วงทีแล้ว ยังช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้าได้อีกด้วย

ภาพแสดงการทดสอบเครื่องชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือพลังงานกล

โครงการ
"พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง"
จัดขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างบริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือเอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) กระทรวงพลังงาน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมแบบบูรณาการ โดยมุ่งเน้นการทำงานร่วมกับ "ครู" และ "โรงเรียน" ซึ่งเป็นต้นทางในการให้การศึกษา โดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ โครงการนี้มีระยะเวลาดำเนินการ 3 ปี (2556-2558)

ดูแลบ้านหน้าหนาว

ช่วงนี้ลมหนาวมาเยือนอย่างเป็นทางการแล้ว นอกจากจะทำให้เราได้เพลิดเพลินกับอากาศที่เย็นสบาย ท้องฟ้าปลอดโปร่งแล้ว ช่วงหน้าหนาวยังเป็นช่วงที่ดีที่สุดสำหรับการตรวจสอบและปรับปรุงซ่อมแซมบ้านอีกด้วย เพราะบ้านต้องเผชิญกับสายฝนถล่มมาตั้งแต่ช่วงกลางปี ย่อมเกิดความเสียหายในหลายๆ จุด ลองมาดูกันว่าเราควรสำรวจจุดใดบ้าง และควรทำอย่างไรบ้างเพื่อให้บ้านกลับมาสวยงามดังเดิม

หลังคา หากสังเกตเห็นรอยน้ำซึมที่ฝ้าเพดาน นั่นแสดงว่าหลังคาบ้านอาจเกิดความเสียหาย เช่น กระเบื้องเคลื่อนมีรอยแตกร้าวหรือเกิดปัญหาด้านโครงสร้าง ทำให้น้ำฝนไหลซึมเข้ามาที่ฝ้าได้ ให้ลองเปิดฝ้าเพดานปีนขึ้นไปส่องไฟสำรวจหาจุดแตกหักเสียหายของหลังคาบ้าน และตามช่างหลังคามาซ่อมแซมเสียแต่เนิ่นๆ ก่อนจะลุกลามเป็นปัญหาใหญ่จนแก้ไขได้ยากขึ้น

การทาสีซ่อมแซมหรือทาสีใหม่ ช่วงหน้าหนาวจะมีสภาพอากาศค่อนข้างแห้งเนื่องจากความชื้นในอากาศมีน้อยกว่าฤดูอื่นๆ จึงเป็นโอกาสเหมาะที่จะซ่อมแซมสีบ้านที่ซีดจาง หลุดลอก ร่อน จากสภาวะอากาศหรืออายุการใช้งานมากกว่า 10 ปีขึ้นไป รวมทั้งการทาสีใหม่ทับสีเดิมเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศและสร้างสีสันให้ตัวบ้าน เพราะอากาศแห้งจะทำให้ทาสีได้ง่าย แห้งเร็ว และตัวงานมีความสวยงามกว่าช่วงอื่นๆ โดยเฉพาะหน้าฝนที่ทาสีได้ยากกว่า มักเกิดปัญหาสีบวมและเกิดความเสียหายของสีได้ง่ายกว่า

กระเบื้องพื้นและผนัง นอกจากอากาศแห้งเพราะความชื้นลดลงแล้ว อุณหภูมิหน้าหนาวจะลดลงจากปกติเกือบ 10 องศา ผนวกกับปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ เป็นเหตุให้กระเบื้องปูพื้นหรือผนังหดตัวลง มากบ้างน้อยบ้างตามคุณสมบัติของวัสดุและกรรมวิธีการติดตั้งระหว่างก่อสร้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเน้นความสวยงามของการปูกระเบื้องในปัจจุบันที่นิยมลดความกว้างของรอยต่อหรือยาแนวให้เล็กที่สุด ดังนั้นเมื่อกระเบื้องหดตัวย่อมทำให้รอยต่อเสียหายหลุดร่อนออกมาหรือทำให้กระเบื้องแตกหักเสียหายได้ วิธีการซ่อมแซมคือ เลาะกระเบื้องที่เสียหายออกและปูใหม่ โดยเว้นรอยต่อให้มากกว่าเดิม และเพิ่มความกว้างของยาแนวรอยต่อตามสัดส่วนขนาดกระเบื้อง ส่วนวิธีแก้ไขคราบสกปรกหรือเชื้อราที่เกาะติดตามยาแนวกระเบื้องภายในบ้านที่เกิดจากช่วงหน้าฝน ทำให้บ้านไม่น่ามองและยังไม่ถูกสุขลักษณะ คือให้ขูดยาแนวเดิมทิ้งแล้วเปลี่ยนยาแนวใหม่เป็นชนิดป้องกันเชื้อราดำหรือยาแนวประเภทที่ทนกรด

ความเสียหายของไม้ ไม้อาจเกิดการโก่งหรือบิดตัว ซึ่งจะเห็นได้อย่างชัดเจนในกรณีที่วัสดุสองชนิดมาเจอกันไม่ว่าจะเป็น ไม้กับปูน ไม้กับหิน หรือ ไม้กับโลหะ เพราะวัสดุต่างชนิดกันมีอัตราการยืดหดตัวต่างกัน ถ้าเสียหายน้อยแก้ไขได้ด้วยการตัดเลาะเฉพาะส่วนที่เสียหายออกมาแล้วติดตั้งใหม่ หรือถ้าเสียหายมากแนะนำให้เปลี่ยนทั้งส่วนหรือทั้งแผ่น แต่อย่างไรก็ตามในกรณีวัสดุสองชนิดมาเจอกันนั้น ควรเว้นรอยต่อประมาณ 1 ซม. ให้วัสดุยืดหดตัวได้อย่างอิสระและไม่เกิดความเสียหาย โดยใช้คิ้วสำเร็จรูปปิดบังรอยต่อนั้นเพื่อความสวยงามได้

ความเสียหายของวงกบประตู-หน้าต่าง การยืดหดตัวของวัสดุวงกบประตู-หน้าต่างเนื่องจากสภาวะอากาศไม่ว่าจะเป็นวัสดุไม้จริงหรือโลหะ เช่น อลูมิเนียมหรือเหล็ก แต่วงกบโลหะอาจจะหดตัวน้อยกว่าวงกบไม้ โดยเฉพาะวงกบไม้ที่อบแห้งไม่ดีพอ การทำสีไม่ครบถ้วน หรือแม้แต่คุณสมบัติพื้นฐานของไม้แต่ละชนิดเอง เราสังเกตความเสียหายได้จากรอยแตกร้าวระหว่างตัววงกบกับสีทาผนัง หรือตัววัสดุผนัง การแก้ปัญหาควรให้ความสำคัญกับวงกบประตู-หน้าต่างที่อยู่ภายนอกเป็นลำดับแรก เพราะในช่วงหน้าฝนต่อไป อาจทำให้เกิดปัญหาน้ำรั่วซึมได้ ถ้ารอยแตกมีขนาดไม่มากนักให้ใช้ซิลิโคนอุดรอยแตกร้าวเหล่านั้นได้เลย แต่ถ้าอาการหนักแนะนำให้เปลี่ยนใหม่จะดีกว่า

ปลวก นก หนู มด และแขกที่ไม่ได้รับเชิญอื่นๆ ตอนหน้าฝนพวกสัตว์เล็กๆ เช่น หนู นก อาจจะแอบเข้ามาทำรังภายในบ้าน โดยเฉพาะตามฝ้าชายคาและลอนกระเบื้อง ดังนั้นเราควรปิดเชิงชายด้วยไม้ปิดลอนที่โค้งตามลอนกระเบื้องแล้วติดตั้งตาข่ายกันแมลงบนฝ้าชายคาที่เว้นร่องระบายอากาศ วิธีป้องกันมดโดยใช้ซอล์กไล่แมลงมาขีดรอบๆ ประตู-หน้าต่างเพื่อกันมดเข้าบ้าน ส่วนปลวกซึ่งเป็นปัญหาหนักใจของหลายๆ คน จึงควรป้องกันไว้ก่อนด้วยการเรียกบริษัทกำจัดปลวกมาตรวจดูสภาพบ้านทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งฉีดน้ำยากันปลวกตามระยะ

ทางเดินของบ้านลื่นหรือมีตะไคร่ ทางเดินนอกบ้านที่ตากฝนมาตลอดช่วงฤดูฝนที่ยาวนาน ทำให้เกิดตะไคร่เกาะตัวและทำให้ลื่น แถมยังเป็นภาพที่ไม่น่ามองเนื่องจากรอยตะไคร่ วิธีกำจัดรอยตะไคร่คือขัดล้างพื้นด้วยน้ำยาเพื่อป้องกันการลื่นล้ม หลังจากขัดตะไคร่ออกไปจนหายลื่นแล้ว อาจใช้เครื่องมือสกัดผิวหน้าของพื้นออกเล็กน้อยเพื่อทำให้พื้นหยาบและไม่ลื่นอีกต่อไป

นอกจากนั้นสิ่งที่พึงระวังอีกประการหนึ่ง คือการตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ เพราะฤดูหนาวเป็นช่วงที่สภาพอากาศแห้ง มีลมพัดแรง ทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดเพลิงไหม้ ให้หมั่นสังเกตความผิดปกติของอุปกรณ์ไฟฟ้า โดยเฉพาะอุปกรณ์ไฟฟ้าที่อยู่ในบริเวณแสงแดดส่องได้ถึง ฝนสาด และใกล้แหล่งความร้อน หากสายไฟฉีกขาด บุบ บวม สีเปลี่ยน แล้วมีกลิ่นเหม็นไหม้ ให้ซ่อมแซมหรือเปลี่ยนใหม่โดยทันที

เราใช้เวลาส่วนใหญ่พักผ่อนกับครอบครัวอยู่ที่บ้าน การหมั่นคอยดูแลบ้านอยู่เป็นประจำ ไม่ปล่อยปละละเลย ให้ผุพังตามสภาพลมฟ้าอากาศ บ้านของเราก็จะสวยงามแข็งแรง ทนร้อน ทนหนาว ทนฝน เป็นแหล่งพักพิงที่สร้างความสุขให้กับเราและครอบครัวไปได้อีกนาน

ขอบคุณข้อมูล : http://home.sanook.com
www.bangkokvoice.com
(ผู้เขียน ผศ.รัชด ชมพูนิช)

เคล็ดลับ การออมเงินแบบง่ายๆ

เวลาผ่านไปเร็วนะคะ เผลอเดี๋ยวเดียวจะสิ้นปีอีกแล้ว เพื่อเตรียมพร้อมก่อนจะเข้าสู่ศักราชใหม่อย่างดี ฉบับนี้เรามีเคล็ดลับเกี่ยวกับการออมเงินง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อนและไม่ได้รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันแต่อย่างใด เหมาะกับทุกเพศทุกวัยมาฝาก ขอเพียงมีความตั้งใจจริงเท่านั้นรับรองทุกคนมีเงินออมแน่

เก็บเฉพาะแบงค์ 50 บาท ให้ลองตั้งปณิธานไว้เลยว่าเราจะไม่ใช่แบงค์ 50 บาท เวลาแตกแบงค์ใหญ่แล้ว ได้เงินทอนเป็นแบงค์ 50 บาท มาเมื่อไร ให้แยกเก็บไว้ทันที ห้ามใช้โดยเด็ดขาด สมมุติว่าเก็บได้ทุกเดือน เดือนละ 10 ใบ สิ้นปีคุณจะมีเงินเก็บถึง 6,000 บาท

เก็บเฉพาะแบงค์ใหม่ วิธีนี้คล้ายๆ กับวิธีแรก แต่เพิ่มความตั้งใจไปอีกหน่อยว่าจะเก็บแบงค์ใหม่ด้วย คราวนี้พอได้รับแบงค์ใหม่เอี่ยมเรียบกริบกลิ่นสะอาด โดยเฉพาะเวลาไปถอนเงินจากธนาคารมาสดๆร้อนๆ ให้แยกเก็บไว้ก่อนเลย ไม่ว่าจะเป็นแบงค์ 20, 50, 100, 500 หรือ 1,000 บาท เพียงเท่านี้คุณก็จะเพิ่มจำนวนเงินเก็บได้มากทีเดียว

มื้อนี้ค่าอาหารกลางวันเท่าไร หยอดกระปุกเท่านั้น มื้อกลางวันบางคนกินก๋วยเตี๋ยวชามเดียว บางคนกินบุฟเฟ่ต์ชุดใหญ่ จะมากจะน้อยก็ตาม ขอให้คุณหยอดกระปุกเป็นจำนวนเงินเท่ากับที่คุณกินมื้อกลางวัน อย่าโกงตัวเองนะคะ วิธีนี้นอกจากจะช่วยให้ออมเงินได้แล้ว ยังมีส่วนช่วยทำให้ควบคุมน้ำหนักไปด้วย หากคิดว่าค่าอาหารกลางวันอาจจะเป็นเงินจำนวนสูงไป ลองเริ่มจากค่าเครื่องดื่มอย่าง ชา กาแฟในแต่ละวันก่อนก็ได้ หากวันนี้ดื่มกาแฟแก้วละ 35 บาทไป 2 แล้ว ก็ให้หยอดกระปุกไปเลย 70 บาท สิ้นเดือนลองนำเงินในกระปุกมานับดู จะพบว่าจำนวนเงินค่าอาหารกลางวันหรือเครื่องดื่มของเราแต่ละเดือนสูงไม่ใช่เล่น

แบ่งค่าใช้จ่ายประจำวันใส่ถุงหรือกระเป๋าใบเล็กๆ ลองคำนวณดูว่าคุณมีค่าใช้จ่ายประจำวันเท่าไร รวมค่ารถ ค่าอาหารเครื่องดื่ม ค่าซื้อของใช้ เมื่อทราบค่าใช้จ่ายคร่าวๆ ประจำวันแล้วให้แบ่งเงินที่ต้องใช้ในแต่ละวันใส่ถุงหรือกระเป๋าใบเล็กๆ เตรียมไว้สัก 1-2 อาทิตย์ล่วงหน้าก็ยิ่งดี ทีนี้พอตอนเช้าแต่ละวัน คุณแค่หยิบออกไปใช้ทีละถุง เพื่อช่วยควบคุมค่าใช้จ่ายประจำวันไม่ให้เกินความจำเป็น กรณีกลัวเหตุฉุกเฉินที่ต้องใช้เงินเป็นพิเศษ อาจสำรองเงินฉุกเฉินไว้ในกระเป๋าใบใหญ่ได้ แต่พึงระลึกไว้เสมอว่าต้องเป็นกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ซื้อเสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้าใหม่ไม่นับเป็นเหตุฉุกเฉินนะคะ

ออมเงินใส่กระปุกติดเป้าหมาย หากกระปุกใบโตพร้อมติดข้อความที่เป็นเป้าหมายที่คุณต้องการ เช่น คนรักการท่องเที่ยว อาจจะเขียนชื่อสถานที่ท่องเที่ยวที่อยากจะไป หรือเขียนชื่อของที่คุณอยากได้แต่ยังมีเงินไม่พอหรือไม่อยากรูดบัตรเครดิต เช่น จักรยาน โทรศัพท์มือถือ เสื้อผ้า ฯลฯ ตั้งกระปุกไว้ในตำแหน่งที่คุณเห็นชัดเจน จากนั้นให้หยอดเงินใส่กระปุกเป้าหมายของเราอย่างสม่ำเสมอ ได้ทั้งแบงค์และเหรียญ เชื่อว่าไม่ช้าไม่นานคุณจะได้รับสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้เป็นแน่

เก็บเหรียญประจำวัน ทุกเย็นพอกลับถึงบ้าน ลองดูว่ามีเหรียญเหลือติดกระเป๋าเท่าไร ให้หยอดกระปุกให้หมด สิ้นปีรับรองคุณได้นับเหรียญจนเมื่อยมือแน่ จากนั้นให้นำเหรียญไปแลกเป็นแบงค์เก็บไว้ใช้ได้ วิธีนี้เหมาะสำหรับการสอนลูกหลานให้รู้จักออมเงินจากค่าขนมประจำวัน

หักเศษเงินเดือนไว้ออม วิธีนี้ไม่เหลือบ่ากว่าแรงแน่นอน สมมุติคุณมีเงินเดือน 17,680 บาท พอวันที่เงินเดือนออกให้หักเศษ 680 บาท ไว้ทุกเดือน สิ้นปีคุณจะมีเงินถึง 8,160 บาท

แต่ละวิธีทำได้ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ ลองเลือกวิธีที่เหมาะกับรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละคน หรือจะผสมผสานหลายวิธีได้ยิ่งดี เพื่อสร้างนิสัยรักการออมให้เกิดขึ้นอย่างยั่งยืน นอกจากนั้น สิ่งที่ควรจะทำอย่างยิ่งตามที่เคยแนะนำไปแล้วครั้งหนึ่ง คือการจดบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวัน การตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไป การหารายได้เพิ่ม ซึ่งทำได้หลายวิธี รวมถึงการนำเงินออมไปลงทุนให้งอกเงยผ่านวิธีการต่างๆ ทั้งนี้ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเราและครอบครัวของเรานั่นเอง...ขอให้ปีใหม่ที่กำลังจะมาถึงเป็นปีทองของทุกๆ คนค่ะ

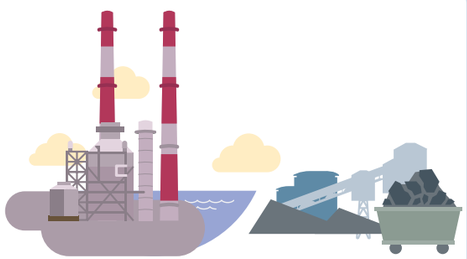
รู้หรือไม่...
หากคุณออมเงินตั้งแต่อายุ 25 ปี โดยเริ่มออมเดือนละ 1,000 บาททุกเดือน และเพิ่มเงินออมสูงขึ้นร้อยละ 10 ในปีถัดๆ ไป เช่น ปีที่ 2 ออมเดือนละ 1,100 บาท ปีที่ 3 เดือนละ 1,210 บาท ทำเช่นนี้ไปจนถึงวันที่คุณเกษียณอายุการทำงานอายุ 60 ปี (สมมุติได้ผลตอบแทนร้อยละ 5 ต่อปี) คุณจะมีเงินเก็บเพื่อใช้หลังเกษียณถึง 10,000,000 บาท

เพื่อนถาม เราตอบ

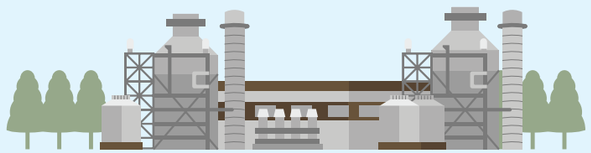
ฉบับส่งท้ายปีเก่านี้ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้ามีคำถามส่งมาถึงกองบรรณาธิการสุขใจ 3 คำถามที่มีสาระสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านท่านอื่นๆ ฉบับนี้ขอตอบคำถามที่ 1 และ 2 ก่อน คือ **โรงไฟฟ้านำอะไรมาผลิตเป็นไฟฟ้า และการดูแลใส่ใจสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก** ส่วนคำถามการจัดการปัญหาฝุ่นของโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีนจะตอบในฉบับหน้านะครับ

โรงไฟฟ้านำอะไรมาผลิตเป็นไฟฟ้า

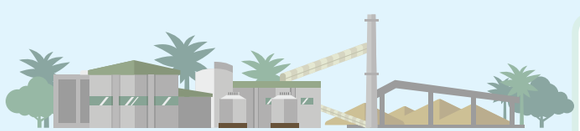
โรงไฟฟ้าสามารถใช้เชื้อเพลิงหลากหลายประเภทในการผลิตไฟฟ้ารวมทั้งพลังงานทดแทน เพื่อให้พอเพียงต่อความต้องการใช้ไฟฟ้า โดยขอยกตัวอย่างโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกที่ใช้เชื้อเพลิงแต่ละประเภท ดังนี้



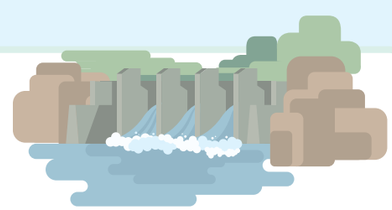
- **โรงไฟฟ้าพลังความร้อน** การต้มน้ำในหม้อน้ำเพื่อให้ไอน้ำที่มีอุณหภูมิและแรงดันสูงไปหมุนกังหันไอน้ำเพื่อให้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าผลิตไฟฟ้า โรงไฟฟ้าบีแอลซีพี จ.ระยอง เป็นโรงไฟฟ้าพลังความร้อนที่ใช้ถ่านหินเป็นเชื้อเพลิง



- **โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม** เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการผลิตไฟฟ้าให้สูงขึ้น จึงได้นำการผลิตไฟฟ้าโดยการเผาเชื้อเพลิงมาทำงานร่วมกับการผลิตไฟฟ้าโดยการต้มน้ำในหม้อน้ำ โดยนำก๊าซร้อนที่เหลือใช้จากการหมุนกังหันก๊าซมาผ่านหม้อน้ำเพื่อต้มน้ำให้เกิดไอน้ำ ที่มีอุณหภูมิและแรงดันสูงไปหมุนกังหันไอน้ำให้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าผลิตไฟฟ้าได้อีกทางหนึ่ง โรงไฟฟ้าขนอม จ.นครศรีธรรมราช จัดอยู่ในประเภทโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม ซึ่งโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วมนี้ จะใช้น้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิง

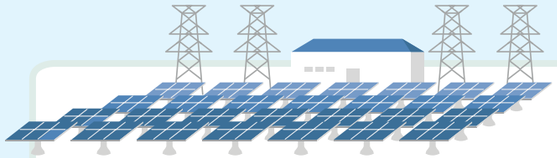


- **โรงไฟฟ้าชีวมวล** เป็นโรงไฟฟ้าที่ใช้พลังงานที่ได้จากการนำวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร แกลบ กากอ้อย ซังข้าวโพด ขี้เลื่อย ฟืนหรือขยะ มาเป็นเชื้อเพลิงในการเผาไหม้ให้ความร้อนในการต้มน้ำ เพื่อให้เกิดไอน้ำที่มีอุณหภูมิและแรงดันสูงไปหมุนกังหัน ให้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าผลิตไฟฟ้าขึ้นมา โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน จ.ร้อยเอ็ด คือตัวอย่างโรงไฟฟ้าชีวมวลของเอ็กโก กรุ๊ป ที่ใช้แกลบเป็นเชื้อเพลิงหลัก



- **โรงไฟฟ้าพลังน้ำ** ใช้น้ำในการผลิตไฟฟ้า ทำได้โดยใช้แรงดันของน้ำที่กักเก็บไว้ในเขื่อนหรืออ่างเก็บน้ำ ปล่อยเข้าไปเป็นแรงหมุนกังหันเพื่อส่งไปหมุนเครื่องกำเนิดไฟฟ้า ซึ่งข้อดีของพลังงานจากน้ำคือต้นทุนการผลิตต่ำ แต่ปริมาณการผลิตไฟฟ้าขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำในเขื่อน ตัวอย่างโรงไฟฟ้าพลังน้ำ เช่น โรงไฟฟ้าน้ำเทิน 2 สปป.ลาว

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



- **โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์** การใช้เซลล์แสงอาทิตย์เพื่อเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์ให้เป็นพลังงานไฟฟ้าก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่กำลังได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น โรงไฟฟ้าลพบุรี โซล่าร์ จ.ลพบุรี

การดูแลใส่ใจในสิ่งแวดล้อม เอ็กโก กรุ๊ป ตระหนักดีว่าธุรกิจผลิตไฟฟ้าเป็นอุตสาหกรรมที่ต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ จึงให้ความสำคัญกับการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ และมีการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมที่ดี สูงกว่าค่าที่กฎหมายกำหนด เพื่อป้องกันและลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งได้ปลูกฝังแนวคิดการใส่ใจในสิ่งแวดล้อมแก่พนักงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความเข้าใจและคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมควบคู่ไปกับการปฏิบัติงานในหน้าที่เสมอ

การอนุรักษ์พลังงาน โรงไฟฟ้าเป็นอุตสาหกรรมที่ต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก เอ็กโก กรุ๊ป จึงให้ความสำคัญกับการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งในด้านการลดใช้พลังงานโดยใช้อุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพสูงและการบำรุงรักษาอุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานอยู่เสมอ

การจัดการทรัพยากรน้ำ และการบำบัดน้ำจากกระบวนการผลิต นอกเหนือจากความพยายามลดปริมาณการใช้น้ำเพื่อลดการใช้ตั้งแต่ต้นทางแล้ว ยังได้นำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ในระบบปรับปรุงคุณภาพน้ำให้มีความเหมาะสมกับลักษณะของน้ำ ควบคู่ไปกับการปฏิบัติตามแผนการจัดการคุณภาพน้ำอย่างเคร่งครัด

การจัดการมลภาวะทางอากาศ ควบคุมกระบวนการผลิตอย่างใกล้ชิดและมีประสิทธิภาพ ให้คุณภาพอากาศที่ปล่อยจากปล่องระบายอากาศของโรงไฟฟ้าเอ็กโก กรุ๊ป อยู่ในเกณฑ์ที่ดีกว่าคุณภาพมาตรฐานอากาศที่กฎหมายอนุญาตให้ปล่อยออก ทั้งนี้ กลุ่มบริษัทยังได้ดำเนินการแผนการจัดการคุณภาพอากาศอย่างต่อเนื่อง

การจัดการมลภาวะทางเสียง โรงไฟฟ้าของเอ็กโก กรุ๊ป มีการตรวจวัดความดังของเสียงในพื้นที่ปฏิบัติงานเป็นประจำทุก 3 เดือน โดยกำหนดจุดตรวจวัดไว้ 3 จุด ได้แก่ ณ จุดกำเนิดเสียงภายในโรงไฟฟ้า ภายในห้องควบคุมในโรงไฟฟ้า และบริเวณบ้านพักพนักงาน

การจัดการวัสดุเหลือใช้ กำหนดวิธีการควบคุม และจัดการวัสดุเหลือใช้ขยะมูลฝอยและกากของเสียอื่นๆ ภายโรงไฟฟ้า โดยยึดหลักการสำคัญ คือให้พนักงานทุกคนปฏิบัติงานและทำกิจกรรมทุกประเภทโดยให้เกิดขยะมูลฝอยน้อยที่สุดและให้นำขยะบางประเภทกลับมาใช้ประโยชน์อีก มีการจัดการขยะอย่างถูกต้อง เริ่มต้นตั้งแต่การแยกประเภทขยะ วิธีการจัดเก็บ การขนถ่ายรวมทั้งการกำจัดที่เหมาะสมและถูกวิธี ส่วนขยะปนเปื้อนและกากของเสียที่อาจส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้ว่าจ้างบริษัทผู้เชี่ยวชาญนำไปกำจัดต่อไป โดยคำนึงถึงการกำจัดที่สอดคล้องกับกฎหมายสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องเป็นสำคัญ

ขอขอบคุณผู้ส่งคำถามและข้อเสนอแนะมาให้กองบรรณาธิการสุขใจนะครับ

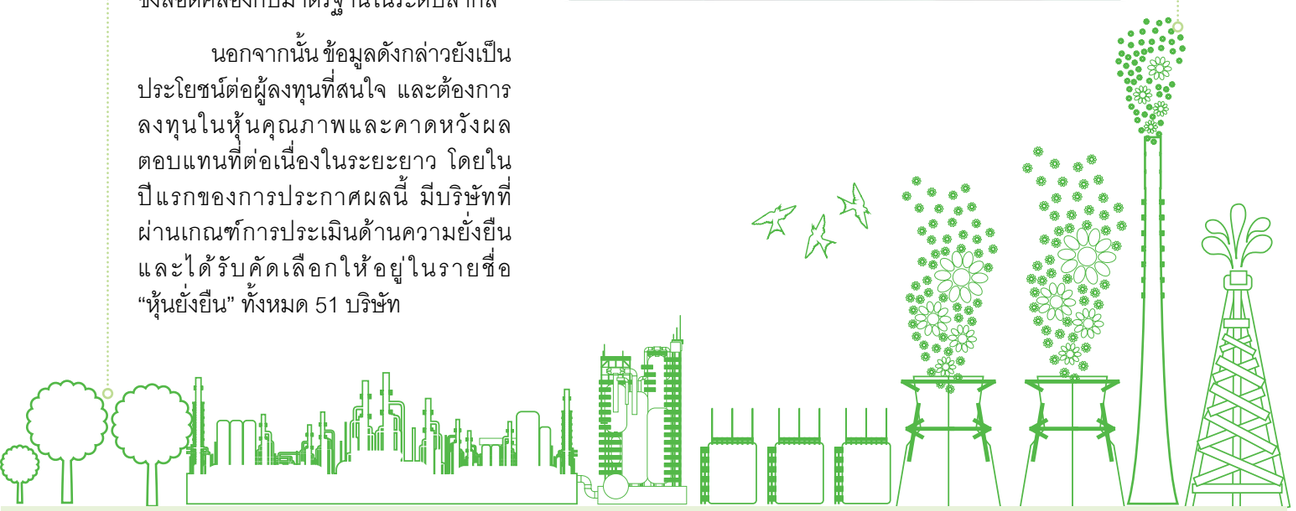
1. ด.ญ. หนึ่งฤทัย รุ่งจรัญ
2. คุณสฤษดิ์ แก้วระดี
3. คุณผดุง สมล
4. คุณทองสอน ทักขินัย
5. คุณทองยศ กิจชำนาญ
6. คุณพัทยา สุขมล

เอ็กโก กรุ๊ป ได้รับการประกาศ จากตลาดหลักทรัพย์ฯ ให้เป็น "หุ้นยั่งยืน"

เอ็กโก กรุ๊ป โดย คุณชนินทร์ เชาวน์นิรัติศัย กรรมการผู้จัดการใหญ่ เข้ารับโล่ Thailand Sustainability Investment (THSI) หรือการผ่านเกณฑ์การประเมินให้เป็น "หุ้นยั่งยืน" จาก คุณอภิศักดิ์ ตันติวรวงศ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ในพิธีมอบรางวัลด้านความยั่งยืน ครั้งแรกของตลาดทุนไทย ซึ่งจัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2558 ที่ผ่านมา ณ อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

สำหรับการประกาศผล Thailand Sustainability Investment 2015 หรือ "หุ้นยั่งยืน" นี้ สะท้อนว่า เอ็กโก กรุ๊ป เป็นหนึ่งในบริษัทจดทะเบียนที่มีความโดดเด่นด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม สังคม และบรรษัทภิบาล (ESG: Environment, Social, Governance) โดยผ่านเกณฑ์ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานในระดับสากล

นอกจากนั้น ข้อมูลดังกล่าวยังเป็นประโยชน์ต่อผู้ลงทุนที่สนใจ และต้องการลงทุนในหุ้นคุณภาพและคาดหวังผลตอบแทนที่ต่อเนื่องในระยะยาว โดยในปีแรกของการประกาศผลนี้ มีบริษัทที่ผ่านเกณฑ์การประเมินด้านความยั่งยืน และได้รับคัดเลือกให้อยู่ในรายชื่อ "หุ้นยั่งยืน" ทั้งหมด 51 บริษัท



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

- **โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก** ร่วมบริจาคโลหิตให้แก่สภากาชาดไทย โดยมีผู้ร่วมกิจกรรมจากบริษัทในสวนอุตสาหกรรมระยองอินดัสเตรียลพาร์ค รวมทั้งหมด 100 คน

- **โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก** จัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ให้บริการตรวจสุขภาพแก่ชุมชน ณ วัดหนองผักหนาม ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง โดยมีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น 80 คน

- **โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก** จัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ครั้งที่ 3/2558 ณ วัดสว่างไพบูลย์ (บ้านโนนแท่น) ทั้งนี้จากการสำรวจความพึงพอใจของผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีความประสงค์ให้โรงไฟฟ้าฯ จัดกิจกรรมออกหน่วยแพทย์เคลื่อนเป็นประจำ เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางเข้าไปพบแพทย์ในตัวเมือง และยังช่วยสร้างรายได้ให้กับกลุ่มแม่บ้านนวดแผนไทยที่ให้บริการร่วมกับการออกหน่วยแพทย์ในแต่ละครั้งอีกด้วย

- **โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี และ โรงไฟฟ้า เอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก** สนับสนุนการจัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ โดยองค์การบริหารส่วนตำบลท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ เพื่อให้บริการตรวจสุขภาพชุมชนในเขตพื้นที่

• **บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก** ร่วมส่งเสริมสุขอนามัยที่ดีของชุมชนในกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

- โครงการรณรงค์กำจัดยุงลาย เพื่อควบคุมและป้องกันไข้เลือดออกในชุมชนหมู่ 4 ต.สวนพริกไทย อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี โดยมีคุณปรียาลักษณ์ พันธ์หว้า ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 4 ให้เกียรติเป็นประธาน

- โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กลุ่ม 1 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมี คุณพรรณี เปรมจิตต์ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่ม 1 (ชุมชนไวท์เฮ้าส์ ซอย 7) ให้เกียรติเป็นประธาน

- เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กลุ่ม 6 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมี คุณธนากร สถิตย์ดร ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่ม 6 (ชุมชนประธานพร) ให้เกียรติเป็นประธาน

• **บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก**

- ร่วมสนับสนุนโครงการปราบยุงลายเชิงรุก เมื่อวันที่ 22 กันยายน ที่ผ่านมา โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางพัง ต.เบิกไพร อ.บ้านโป่ง ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และชุมชนบ้านบางพัง ลงพื้นที่ฉีดพ่นสารเคมีจำกัดยุง ใส่ทรายเคมีในน้ำป้องกันยุงวางไข่ ตามบ้านเรือนในชุมชน เพื่อป้องกันและลดการเกิดโรคไข้เลือดออก เนื่องจากพบผู้ป่วยเป็นไข้เลือดออก 84 รายและมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น

- สนับสนุนโครงการเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านครก เนื่องจากพบว่าชุมชนในพื้นที่รับผิดชอบป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้น โดยที่ผู้ป่วยอาจจะไม่รู้ตัวเพราะโรคนี้เป็นภัยเงียบ จึงได้จัดหาเครื่องมือให้สมาชิก อสม. ใช้ลงพื้นที่ตรวจอาการเบื้องต้น และเฝ้าระวัง พร้อมทั้งแนะนำการปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากโรค

- สนับสนุนโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา จัดทำถุงผ้าประจำตัวผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น เพื่อให้ผู้ป่วยใช้ติดตัวเป็นประจำเวลามาพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา โดยใช้ถุงผ้านี้ใส่ยาและเอกสารทางการแพทย์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรณรงค์ลดการใช้ถุงพลาสติก และลดค่าใช้จ่ายของ รพ.สต.ได้อีกด้วย

• **บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก** ร่วมสนับสนุนงบประมาณการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาเครือข่าย ประจำปีการศึกษา 2558 (หินหนีบเกมส์) ในระหว่างวันที่ 2-9 ตุลาคม 2558 โดยมีคุณสมชาย ศรีภิรมย์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบุฉนวน เป็นประธานกล่าวรายงาน และมีคุณยุทธชัย สายคำมี นายอำเภอซับใหญ่ เป็นประธานเปิดงานดังกล่าว ในการนี้ มีโรงเรียนในเครือข่ายเข้าร่วมกิจกรรม 14 โรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความสามารถในด้านกีฬา ส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกาย

• **บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก** ออกหน่วยให้บริการตรวจวัดสายตา ในโครงการแว่นแก้วเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ 60 พรรษา ในปี พ.ศ. 2558 เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ณ หอประชุมที่ว่าการอำเภอซับใหญ่ โดยมีผู้เข้ารับบริการครอบคลุมพื้นที่ทั้ง 3 ตำบล โดยแบ่งเป็น ตำบลซับใหญ่ จำนวน 600 คน, ตำบลท่ากูบ จำนวน 300 คน และตำบลตะโกทอง จำนวน 300 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 1,200 คน โดยมีคุณเทิดศักดิ์ วิจิตรสมบัติ ผู้จัดการทั่วไปฯ เป็นประธานกล่าวรายงาน และมีคุณยุทธชัย สายคำมี นายอำเภอซับใหญ่เป็นประธานในงานดังกล่าว

พัฒนาสาธารณูปโภค

• **โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก** ร่วมกับวิทยาลัยเทคนิคบ้านค่าย จัดกิจกรรมปรับปรุงระบบไฟฟ้าศาลาประจำหมู่บ้าน โดยได้ติดตั้งหลอดไฟ LED และพัดลม ณ ศาลาหนองหิน หมู่ 8 ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง

• **โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก** จัดกิจกรรมอาสาซ่อมแซมระบบไฟฟ้า ระหว่างเดือนกันยายน - ตุลาคม 2558 โดยคุณประสิทธิ์ นาคะสรรค์ ผู้จัดการส่วนเดินเครื่องพลังความร้อน 4 นำผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานและนักศึกษาฝึกงานโรงไฟฟ้าขนอมเข้าร่วมพัฒนาและมอบอุปกรณ์ต่างๆ ให้แก่ วัดอ่าวเตล็ด หมู่ที่ 6 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีผู้เข้าร่วมพัฒนา 30 คน

นอกจากนี้ยังได้เข้าร่วมพัฒนา ร.ร.บ้านท่าม่วง หมู่ 1 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีอาจารย์รัชนี สุวรรณน้อย ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านท่าม่วง และชาวบ้านร่วมพัฒนา ประมาณ 40 คน

• **โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก** สนับสนุนงบประมาณให้แก่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกระเฉท ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง เพื่อจัดซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์สำหรับใช้จัดเก็บข้อมูลการเจ็บป่วยของประชาชนในพื้นที่

• **บริษัท จี-พาวเวอร์ ซอร์ซ จำกัด (โรงไฟฟ้าดงคอน) ในกลุ่มเอ็กโก** สนับสนุนการติดตั้งกล้องวงจรปิด ให้แก่ป้อมจุดตรวจบ้านหนองแขม ต.ดงคอน อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท เพื่อความปลอดภัยและระวังภัย บริเวณจุดตรวจทางแยกของชุมชนโดยรอบ โดยมีผู้กำกับสถานีตำรวจสรรคบุรี จ.ชัยนาท เจ้าหน้าที่ตำรวจและเจ้าหน้าที่อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.) รวม 15 ท่านร่วมรับมอบ

ส่งเสริมการเรียนรู้เยาวชน

• **โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก** สนับสนุนเสื้อกีฬา ลูกวอลเลย์บอล และน้ำดื่ม ให้กับชุมชนหนองคล้า เพื่อมอบให้กับโรงเรียนนิคมสร้างตนเอง สำหรับใช้ในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2558

• **โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก** ร่วมกับบริษัทผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อุทยานแห่งชาติเขาหลวง อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ และมูลนิธิไทยรักษ์ป่า จัดโครงการค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 46 ประจำปี 2558 ระหว่างวันที่ 13 - 16 ตุลาคม 2558 ณ น้ำตกกรุงชิง อุทยานแห่งชาติเขาหลวง อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช โดยมีคุณบัญชา พันธุนะ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ เป็นประธานเปิดโครงการ ในโอกาสนี้มีเยาวชนผู้เข้าร่วมโครงการ ครูอาจารย์ เจ้าหน้าที่อุทยาน และผู้ปฏิบัติงานเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 112 คน

• **โรงไฟฟ้า เอสพีพี ทู จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก** สนับสนุนทีมมินิวอลเลย์บอลไปแข่งขันรอบภูมิภาค ภาคกลางและภาคตะวันออก ณ จังหวัดลพบุรี

ส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

• **โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก** โดยคุณมานะ วิทวัสกุล กรรมการผู้จัดการ ผู้บริหารและพนักงาน ได้ทำพิธีมอบผักให้กับศาลเจ้าบุ่นเถ่ากั๋ง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ในช่วงเทศกาลถือศีลกินเจ ประจำปี 2558 จำนวน 2,727 กิโลกรัม ทั้งนี้มีคุณเมษา กำเนิดนพลักษณ์ ประธานศาลเจ้าบุ่นเถ่ากั๋ง และคณะกรรมการ เป็นผู้แทนรับมอบ ผักดังกล่าวเป็นผักที่ปลูกในโครงการเกษตรชีวภาพเพื่อชุมชน ซึ่งมีโรงเรียนต่างๆ ในอำเภอขนอม จำนวน 11 โรงเรียนเข้าร่วมโครงการ ในปี 2558 โครงการฯ สามารถปลูกผักได้จำนวน 6,327 กิโลกรัม โดยได้บริจาคไปตามศาลเจ้าต่างๆ ทั้งใน จ.นครศรีธรรมราชและ จ.สุราษฎร์ธานี จำนวน 8 แห่ง

• **โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก** จัดกิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคีให้แก่วัดต่างๆ ใน จ.ระยอง ดังนี้

วันที่ 12 กันยายน 2558 ณ วัดหนองแฟบ ต.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีชาวบ้านในชุมชน พนักงานโรงไฟฟ้าระยอง บจ.บีแอลซีพีเพาเวอร์ และ บมจ.โกลว์ พลังงาน ร่วมพิธีรวมทั้งสิ้น 50 คน

วันที่ 12 ตุลาคม 2558 ณ วัดวัดซอยคีรี ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีชาวบ้านในชุมชนและพนักงานบริษัทร่วมพิธีรวมทั้งสิ้น 100 คน

27 ตุลาคม 2558 ณ วัดชากลูกหญ้า ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีชาวบ้านในชุมชนและพนักงานบริษัทรวมทั้งสิ้น 80 คน

• **โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก** สนับสนุนกิจกรรม "จัดแข่งขันกีฬาฟุตบอลชุมชนต้านยาเสพติด ห้วยโป่งใน1 คัพ ครั้งที่ 2" ระหว่างวันที่ 10-18 ตุลาคม 2558 ณ สนามฟุตบอล ชุมชนห้วยโป่งใน 1 ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยคุณจงเอก ฆ้องอวยชัย วิศวกรเดินเครื่องและบำรุงรักษาอาวุโสเป็นตัวแทนโรงไฟฟ้าฯ มอบให้ประธานชุมชนห้วยโป่งใน1 กิจกรรมนี้มีชาวบ้านในชุมชนและพนักงานบริษัทรวมทั้งสิ้น 120 คนร่วมงาน

- **บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก** ร่วมสนับสนุนงบประมาณและเข้าร่วมงาน “วันตำรวจแห่งชาติ” ในวันที่ 13 ตุลาคม 2558 ณ สถานีตำรวจภูธร อำเภอซับใหญ่ โดยมีพันตำรวจเอก ดุริยะ ปานกลิ่น ผู้กำกับสถานีตำรวจภูธรซับใหญ่ เป็นประธานในงาน โดยมีคุณยุทธชัย สายคำมี นายอำเภอซับใหญ่เข้าร่วมในกิจกรรมดังกล่าวด้วย เพื่อแสดงถึงการบำรุงขวัญ เสริมสร้างสามัคคีธรรมระหว่างตำรวจหน่วยต่างๆ ให้เป็นน้ำหนึ่งใจเดียว และยังถือเป็นการทดสอบความพร้อมเพรียงของร่างกาย จิตใจ ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของตำรวจหน่วยต่างๆ ว่ามีความเข้มแข็ง อดทน ตลอดจนสมรรถภาพและวินัยของตำรวจอีกด้วย

- **บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก** ร่วมกับสาธารณสุขอำเภอบ้านโป่งจัดงานเลี้ยงการเกษียณอายุราชการให้กับ คุณผ่องศรี พูลทรัพย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุภาพตำบลท่าผา โดยมีเจ้าหน้าที่ รพ.สต.ทุกตำบล ในอำเภอบ้านโป่งมาร่วมงานด้วย

- **บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก** ร่วมสนับสนุนการสร้างอาศรมปู่โตและปั้นรูปเหมือนปู่โตใหม่ สืบเนื่องจากประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าผา คณะกรรมการหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน มีมติร่วมกันว่า จะทำการปั้นรูปเหมือนองค์ปู่โตและสร้างอาศรมหลังใหม่ทดแทนหลังเก่าที่ชำรุด เพื่อให้เป็นที่เคารพบูชาของชาวบ้านในชุมชน ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี จึงได้รวบรวมเงินจากชุมชนและขอรับการสนับสนุนการจัดสร้างในครั้งนี้จากบริษัทต่างๆ ในพื้นที่

- **โรงไฟฟ้า เอสพีพี ทู จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก** จัดงานทอดกฐินสามัคคีสมทบทุนสร้างศาลาการเปรียญ ให้แก่วัดหนองกรดสามัคคี ต.แสลงพัน จ.สระบุรี พร้อมทั้งสมทบทุนสร้างกุฏิสงฆ์และปรับปรุงศาลาการเปรียญ ให้แก่วัดมณีโชติ ต.แสลงพัน จ.สระบุรี

- **โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี และ โรงไฟฟ้า เอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก** ร่วมทำบุญงานบุญมหาสังฆทานสืบสานวัฒนธรรมไทย ขับร้องสรภัญญะ ประจำปี 2558 ณ วัดหนองคับคา อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ และทอดกฐินสามัคคี เพื่อสมทบทุนทรัพย์บูรณะปฏิสังขรณ์เสนาสนะวัดวาอาราม ให้แก่ วัดบ้านโนนสำโรง อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

- **โรงไฟฟ้า เอสพีพี ไฟว์ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก** ร่วมสนับสนุนงานประเพณีบุญทอดเทียนโฮม ประจำปี 2558 ให้แก่วัดบ้านหัวนา อ.เมืองสรวง จ.ร้อยเอ็ด และสนับสนุนการจัดงานอนุรักษ์ และส่งเสริมประเพณีท้องถิ่น บุญตักบาตรนมัสการพระเจ้าใหญ่ บ้านหนองยางคำ-ยางคำ ประจำปี 2558 โดยกำนันตำบลกกกุง เป็นผู้แทนรับมอบ

สนุกคิดพิชิตรางวัล

ในป่าต้นน้ำวันจุดมสมบูรณ์ พบกองทัพกระรอกจอมป่วน น้องๆ ลองดูซิว่า สิ่งไหนบ้างที่เหล่ากระรอกทำแล้ว ไม่ถูกต้อง ✕ ไว้เลย แล้วส่งคำตอบมาชิงรางวัลกันได้เลยครับ

ชื่อ-นามสกุล .....

ที่อยู่ .....

.....

โทรศัพท์ ..... อีเมล์ .....

ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป

คำถาม

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

ข้อเสนอแนะ

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

ชื่อ-นามสกุล .....

ที่อยู่ .....

.....

โทรศัพท์ ..... อีเมล์ .....

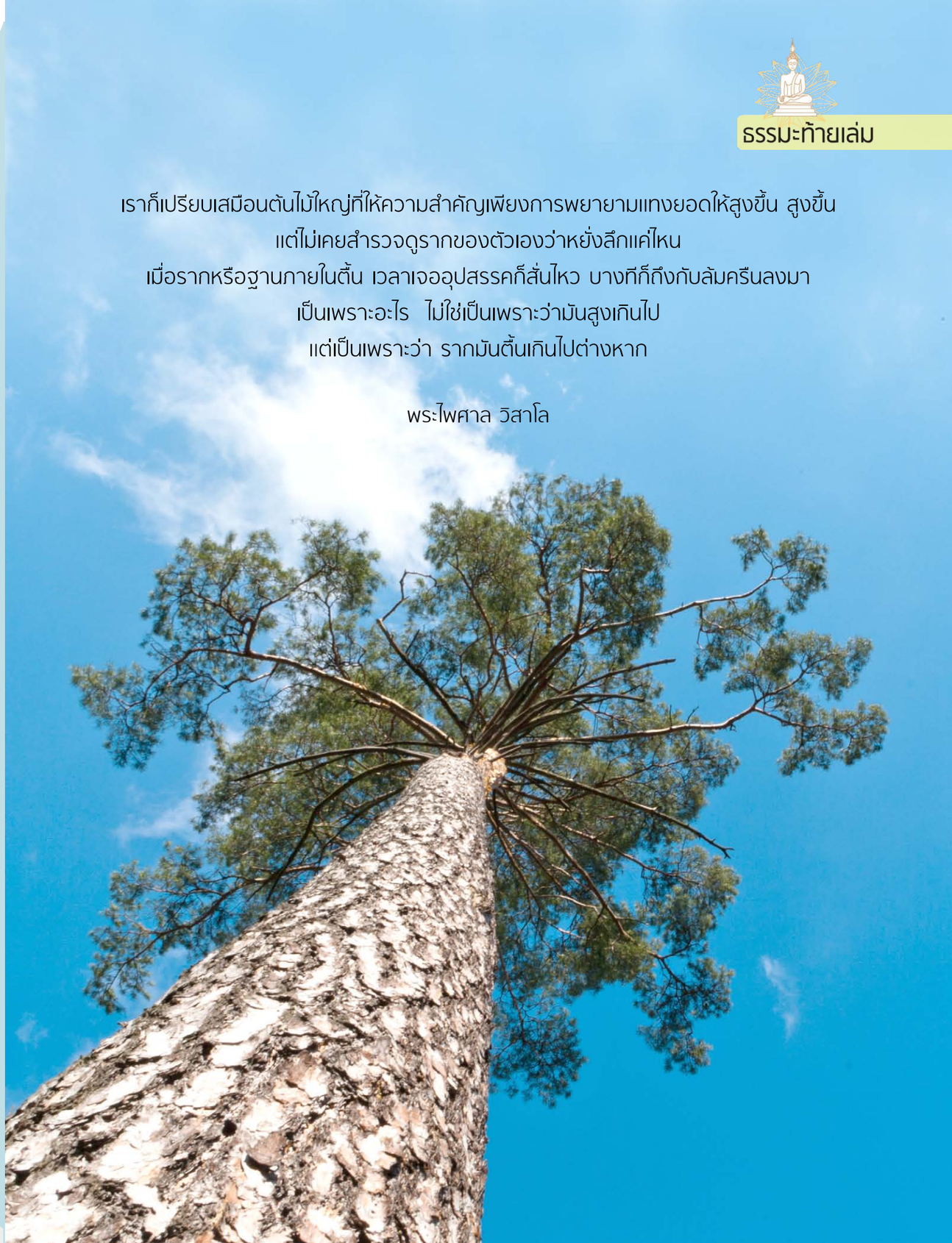
ที่อยู่สำหรับส่งไปรษณีย์

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

ธรรมะท้ายเล่ม

เราก็เปรียบเสมือนต้นไม้ใหญ่ที่ให้ความสำคัญเพียงการพยายามแทงยอดให้สูงขึ้น สูงขึ้น
แต่ไม่เคยสำรวจดูรากของตัวเองว่าหยั่งลึกแค่ไหน
เมื่อรากหรือฐานภายในตื้น เวลาเจออุปสรรคก็สั่นไหว บางทีก็ถึงกับล้มครืนลงมา
เป็นเพราะอะไร ไม่ใช่เป็นเพราะว่ามันสูงเกินไป
แต่เป็นเพราะว่า รากมันตื้นเกินไปต่างหาก

พระไพศาล วิสาโล



Energy for life
อยู่ร่วมอย่างกลมกลืน
เพื่อเสียงแห่งความสุขที่ยั่งยืนของบ้านเรา
เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข
ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่า ทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้ความสำคัญ
กับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อม
อย่างกลมกลืน
www.egco.com
EGCO
GROUP