สุขใจ

ปีที่ 4 ฉบับที่ 13 กรกฎาคม - กันยายน 2559

EGCO GROUP

"ครูต้นแบบพลังงานเพื่อชีวิต"

เปิดมุมมองด้านพลังงาน ณ "คิตะคิวชู"
เมืองต้นแบบแห่งการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

"ครูต้นแบบพลังงานเพื่อชีวิต"
เปิดมุมมองด้านพลังงาน ณ "คิตะคิวชู"

เชียงของเมืองแห่งธรรมชาติ

ไข่เค็มดินสอพองแม่บ้านทหารพลร่ม

รู้ทันโรค มือ-เท้า-ปาก
จิงจูฉ่าย สุดยอดสมุนไพรรักษาโรค

โรงเรียนบุญเรืองวิทยาคม
รักษ์โลกด้วยกระดาษชีวภาพ

จักรยานพลังปั่นกรองน้ำสะอาด
น้ำสลัดหลากรสเพื่อสุขภาพ

สารบัญ

01 : เปิดบ้านทักทาย

02 : เรื่องจากปก
ครูต้นแบบ...พลังงานเพื่อชีวิต
เปิดมุมมองด้านพลังงาน ณ "คิตะคิวชู" เมืองต้นแบบแห่งการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

06 : บ้านฉันบ้านเธอ
เชียงของเมืองแห่งธรรมชาติ

08 : ภูมิใจบ้านเรา
ไข่เค็มดินสอพองแม่บ้านทหารพลร่ม ของดีเมืองลพบุรี

10 : จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง
รู้ทันโรค มือ-เท้า-ปาก

12 : สวนหลังบ้าน
จิงจูฉ่าย สุดยอดสมุนไพรรักษาโรค

14 : เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต

18 : ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส
โรงเรียนบุญเรืองวิทยาคม... รักษ์โลกด้วยกระดาษชีวภาพ

20 : ห้องนั่งเล่น
จักรยานพลังปั่นกรองน้ำสะอาด

22 : รู้ไว้ใช่ว่า
น้ำสลัดหลากรสเพื่อสุขภาพ

24 : เพื่อนถามเราตอบ

26 : ภาคไหนใคร่บอก

35 : สนุกคิดพิชิตรางวัล

36 : ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

ปีที่ 4 ฉบับที่ 13 กรกฎาคม - กันยายน 2559

EGCO GROUP

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ"
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

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

กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกครอบครัว

เวลาผ่านไปเร็วนะคะ เผลอประเดี๋ยวเดียววารสาร “สุขใจ” ก้าวเข้าสู่ปีที่ 4 แล้ว คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ยังคงมุ่งมั่นพัฒนาให้ “สุขใจ” เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มเอ็กโกกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกพื้นที่ ด้วยการนำเสนอข่าวสารความเคลื่อนไหวที่สำคัญของกลุ่มเอ็กโกเกี่ยวกับโรงไฟฟ้าและกระบวนการผลิตไฟฟ้าของเรา รวมทั้งข้อมูลอันเป็นสารประโยชน์ให้ทุกท่านได้รับทราบอย่างต่อเนื่อง

ฉบับนี้เราจะตามคณะครูต้นแบบ จากโครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง" ไปเปิดมุมมองด้านพลังงาน ณ เมืองคิตะคิวชู ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นเมืองต้นแบบแห่งการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของประเทศญี่ปุ่น และตามเยาวชนโรงเรียนบุญเรืองวิทยาคมไปชมหมอกที่เมืองเชียงของจังหวัดเชียงราย ก่อนจะแวะจังหวัดลพบุรี ซื้อไข่เค็มดินสอพองมาเป็นของฝากเพื่อนๆ ด้วยกัน

เมืองไทยของเราเข้าสู่ฤดูฝนอย่างเต็มที่แล้ว คงพอช่วยบรรเทาปัญหาภัยแล้งลงไปได้บ้าง ตอนนี้คงได้แต่ช่วยกันลุ้นให้ปริมาณน้ำในเขื่อนมีปริมาณสูงเพียงพอต่อการอุปโภคบริโภคในช่วงฤดูแล้งที่กำลังจะตามมา อย่างไรก็ตาม ขอเชิญชวนให้พวกเราช่วยกันประหยัดน้ำต่อไปเพราะหลายพื้นที่ยังคงเดือดร้อนจากภัยแล้ง ช่วงฝนตกแทบทุกวันอย่างนี้ ต้องดูแลสุขภาพกันเป็นพิเศษ โดยเฉพาะกับเด็กๆ อาจจะไม่สบายกันได้ ฉบับนี้ เรามีข้อมูลโรคมือ เท้า ปากซึ่งมักจะระบาดในช่วงนี้มาฝากให้ผู้ปกครองรู้เท่าทันโรค และการเสริมสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างผักจิงจูฉ่าย รวมทั้งสูตรการทำน้ำสลัดเพื่อสุขภาพค่ะ

ท้ายที่สุด คณะทำงานฯ ขอขอบคุณเพื่อนบ้านที่ส่งคำถาม ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะมายังวารสาร “สุขใจ” เราจะทยอยตอบข้อสงสัยของท่าน และนำข้อเสนอแนะด้านต่างๆ ไปปรับปรุงการดำเนินงานให้เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อชุมชนยิ่งๆ ขึ้นไป เพราะเราเชื่อว่าการให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของชุมชน ควบคู่ไปกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพี่น้องในชุมชนร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่ จะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานของความเข้าใจและความสุขที่ยั่งยืนของบ้านเราตลอดไป

พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ

ครูต้นแบบ...พลังงานเพื่อชีวิต

เปิดมุมมองด้านพลังงาน ณ "คิตะคิวชู" เมืองต้นแบบแห่งการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

ประเทศที่ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในแบบอย่างที่ดีของการพัฒนา "**อีโคทาวน์**" ของโลกก็คือญี่ปุ่น นี่จึงเป็นที่มาของการจัดทริปศึกษาดูงานด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในต่างประเทศให้กับ 17 ครูต้นแบบต้นทางความรู้และ 5 เยาวชนนักคิดนักประดิษฐ์ จาก 60 โรงเรียนทั่วประเทศที่เข้าร่วมโครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อนด้วยวิถีพอเพียง" ที่บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป ได้ร่วมมือกับสำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จัดขึ้นเพื่อขับเคลื่อนงานส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม มาเป็นเวลา 3 ปี โดยทำงานร่วมกันเป็นเครือข่าย เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมแบบมีส่วนร่วม

ทริปนี้เอ็กโก กรุ๊ป ได้เลือกเมืองคิตะคิวชู จังหวัดฟุกุโอกะ ให้เป็นสถานที่เปิดประสบการณ์และแลกเปลี่ยนมุมมองด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของสุดยอดคุณครูและเยาวชนคนเก่งของโครงการ เนื่องจากคิตะคิวชูเป็นเมืองแรกที่ได้รับการอนุมัติแผนการดำเนินโครงการอีโคทาวน์ของประเทศญี่ปุ่นในปี 2540 โดยองค์ประกอบสำคัญของเมืองที่เป็นอีโคทาวน์ก็คือ 1) เมืองที่ใช้ทรัพยากรหมุนเวียนอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดของเสียน้อยที่สุดหรือมีของเสียเป็นศูนย์ (Zero Waste) 2) ใช้เทคโนโลยีสะอาดตามหลักการ 3Rs (Reduce, Reuse, Recycle) และ 3) ต้องได้รับความร่วมมืออย่างเข้มแข็งของไตรภาคีทั้งจากภาครัฐ เอกชน และประชาชน

เมืองคิตะคิวชูเดิมเคยเป็นแหล่งอุตสาหกรรมหนักที่สำคัญของญี่ปุ่น สภาพแวดล้อมของเมืองคิตะคิวชูเลวร้ายลงจากมลภาวะทางน้ำและทางอากาศ อันเป็นผลมาจากการปล่อยควันและน้ำเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม ผลที่เกิดขึ้นนั้นทำให้ “อ่าวโดไค” (Dokai Bay) ได้ชื่อว่าเป็น “ทะเลแห่งความตาย” (Sea of Death) เพราะสีน้ำทะเลเปลี่ยนไป เนื่องจากน้ำเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม ที่ถูกปล่อยลงทะเล

การแก้ไขปัญหามลพิษของเมืองคิตะคิวชูนั้น เริ่มต้นขึ้นจากการเคลื่อนไหวของกลุ่มแม่บ้าน ที่ตระหนักว่าหากปล่อยให้อุตสาหกรรมปล่อยควันพิษและน้ำเสียต่อไปเรื่อยๆ อาจส่งผลกระทบถึงลูกหลานของตน จึงมีการเคลื่อนไหวเพื่อวิจัยและศึกษาปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น ทำให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องเริ่มตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นและหันมาร่วมมือแก้ไขปัญหา และขยายผลมาสู่การพัฒนาอีโคทาวน์ โดยการเซ็นสัญญาเพื่อควบคุมมลพิษในช่วงทศวรรษ 1960s-1970s เพื่อเปลี่ยนแนวทางการพัฒนาจากอุตสาหกรรมหนักมาสู่อุตสาหกรรมที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม

แม้คิตะคิวชูต้องเผชิญกับปัญหาสิ่งแวดล้อมดังกล่าว แต่ก็สามารถพลิกฟื้นเมืองให้กลับมาน่าอยู่อีกครั้ง ด้วยปัจจัยหลัก 2 ประการคือ การมุ่งมั่นพัฒนาเทคโนโลยีด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ และการขยายตัวของธุรกิจที่ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้นและที่สำคัญคือ ความตระหนักในเรื่องสิ่งแวดล้อมของประชาชนในเมืองคิตะคิวชูเอง

นอกจากนี้ เมืองคิตะคิวชูยังเป็นเมืองแห่งความเป็นผู้นำด้านสิ่งแวดล้อมนานาชาติ โดยมีแหล่งเรียนรู้ศึกษาดูงานด้านการจัดการพลังงานและสิ่งแวดล้อมหลากหลายรูปแบบ โดย 17 ครูต้นแบบพลังงานเพื่อชีวิตและ 5 เยาวชนคนเก่งได้เปิดประสบการณ์ด้านพลังงานอย่างครบวงจร เริ่มตั้งแต่แนวคิดและกลยุทธ์ในการจัดการสิ่งแวดล้อมของเมืองของภาครัฐ ณ Kitakyushu Asian Center for Low Carbon Society และ Kitakyushu Environment Museum ด้วยการสร้างสังคมคาร์บอนต่ำ โดยการสนับสนุนให้ใช้พลังงานแต่น้อยและใช้อย่างคุ้มค่า การเพิ่มพื้นที่สีเขียว และการลดการผลิตก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

ต่อจากนั้น ก็ยังได้ไปดูตัวอย่างการบริหารจัดการขยะอย่างมีประสิทธิภาพของภาคเอกชนและภาคประชาชน ได้แก่ โรงงานคัดแยกขยะประเภทขวดพลาสติก แก้ว และกระป๋อง ของภาคเอกชน รวมทั้ง Yokoshiro Citizen Center ประชาคมชุมชนที่เป็นตัวอย่างของการจัดการขยะมูลฝอยอย่างเป็นระบบ ซึ่งแต่เดิมนโยบายการจัดการขยะมูลฝอยของเทศบาลนครคิตะคิวชูเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการกำจัด แต่ต่อมาได้เปลี่ยนนโยบายเป็นกระบวนการที่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น โดยเน้นการสร้างความรู้และความเข้าใจให้กับประชาชนในการคัดแยกขยะมูลฝอย และขอความร่วมมือจากประชาชนในการคัดแยกขยะ ในช่วงแรกเทศบาลให้บริการถุงขยะและคู่มือการคัดแยกขยะแก่ประชาชน จนประชาชนสามารถคัดแยกขยะจนเป็นกิจวัตร

นอกจากเรื่องการบริหารจัดการขยะของเมืองแล้ว ครูและเยาวชนยังได้ไปดูตัวอย่างของการนำพลังงานหมุนเวียนประเภทต่างๆ มาใช้ผลิตกระแสไฟฟ้าด้วย ได้แก่ Kitakyushu Next Generation Energy Park แหล่งเรียนรู้ที่มุ่งสร้างความรู้และความเข้าใจในการนำพลังงานหมุนเวียนมาใช้ประโยชน์ เช่น โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ และโรงไฟฟ้าพลังงานลม เป็นต้น Zero Emission Transportation System ระบบการขนส่งโดยใช้รถบัสไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ และ Hydrogen Town ต้นแบบเมืองที่ใช้พลังงานไฮโดรเจนผลิตไฟฟ้า รวมทั้งการได้เข้าไปสัมผัสกับอาคารเพื่อการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบและเอื้อประโยชน์ต่อชุมชน ดังเช่นห้างสรรพสินค้า AEON Mall Yahata-Higashi ที่นำเทคโนโลยีอันทันสมัยมาตรวจวัดค่าพลังงานที่ใช้ในอาคารในแต่ละวัน ซึ่งช่วยกระตุ้นให้ผู้เช่าร้านค้าและประชาชนที่มาจับจ่ายใช้สอยในห้างได้เกิดความตระหนักว่าตนเองได้ใช้พลังงานในอาคารแห่งนี้ไปมากน้อยเพียงใด

อ.ดวงดาว หาญทนงค์ รร.ราชประชานุเคราะห์ 51 เป็นตัวแทนคณะครูต้นแบบกล่าวว่า “การได้มาดูงานที่คิตะคิวชูทำให้เห็นตัวอย่างของเมืองที่ทำได้จริงและประสบความสำเร็จในการบริหารจัดการพลังงานและสิ่งแวดล้อม โดยมีพลังขับเคลื่อนมาจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน โรงเรียน และชุมชน แม้ว่าประเทศไทยจะมีเทคโนโลยีไม่ทัดเทียมญี่ปุ่น แต่เราก็มีหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่สามารถนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของประเทศไทยได้เช่นกัน”

ในขณะที่น้องปราณี สีซุย รร.ศรีมงคลวิทยาคม จ.เพชรบูรณ์ เป็นตัวแทน 5 เยาวชนที่มาร่วมทัศนศึกษาครั้งนี้ กล่าวความรู้สึกว่า “สิ่งที่ประทับใจที่สุดในการมาญี่ปุ่นเป็นครั้งแรกก็คือ การได้เห็น “ความมีระเบียบวินัยของคนญี่ปุ่นและความสะอาดของบ้านเมือง” เพราะไม่ว่าจะไปที่ไหนหนูจะไม่เห็นถังขยะวางระเกะระกะ ทุกคนจะรับผิดชอบขยะที่ตนเองสร้างขึ้นมา นอกจากนี้ หนูชอบไอเดียของชาวคิตะคิวชูที่มีการลดปริมาณขยะอินทรีย์ โดยนำไปทำปุ๋ยหมักในครัวเรือน ซึ่งเทศบาลก็ได้ให้ความรู้แก่ประชาชนในการทำปุ๋ยหมักเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ภายในครัวเรือนด้วย ซึ่งตรงนี้เป็นไอเดียที่หนูอยากจะไปถ่ายทอดให้เพื่อนๆ และครอบครัวทำตามบ้างค่ะ”

นอกจากได้เรียนรู้ทางวิชาการและเปิดมุมมองใหม่ๆ ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมแล้ว ตลอดทริปคณะครูและเยาวชนคนเก่งยังได้เรียนรู้วัฒนธรรมและความเป็นอยู่ของชาวญี่ปุ่นผ่านการรับประทานอาหาร เช่น ไคเซกิ ชุดอาหารที่บริการทีละอย่างเป็นลำดับตามธรรมเนียมดั้งเดิมของญี่ปุ่น การใช้ชีวิตประจำวัน และสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญๆ ของจังหวัดฟุกุโอกะ เช่น ศาลเจ้าดาไซฟุ และเมืองท่าโมจิโค เรโทร ด้วย

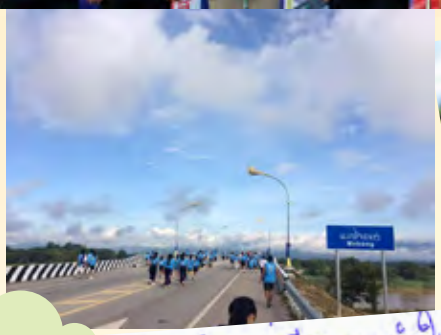
การมาทัศนศึกษาที่เมืองคิตะคิวชู ประเทศญี่ปุ่นของทั้งครูและเยาวชนคนเก่งของโครงการ “พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง” ไม่เพียงแต่จะทำให้ได้ความรู้และมุมมองด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในด้านวิชาการเท่านั้น แต่เชื่อว่าการได้มาสัมผัสและมีประสบการณ์ตรงในสถานที่ต่างๆ จะทำให้ครูและเยาวชนสามารถเข้าใจที่มาที่ไปของสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ดียิ่งขึ้น

"บ้านฉันบ้านเธอ" ฉบับนี้พาไปเที่ยวไกลกันสักหน่อย น้องพลอยไพลิน ติ๊บปัญญา หรือ น้องมิ้ม จะพาทุกท่านไปแอ่ว อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ดินแดนที่อยู่เหนือสุดของประเทศไทยกัน อ่านเรื่องเล่าของน้องมิ้มแล้วทำให้เราอยากรู้จักอำเภอเชียงของมากขึ้นและอยากลองไปเที่ยวดูสักครั้ง ว่าแต่จะไปช่วงปลายฤดูฝนนี้เลยหรือรอเข้าฤดูหนาวก่อนก็ตาม น้องมิ้มกระซิบบอกว่าเชียงรายสวยตลอดทั้งปี ตามเธอไปพิสูจน์กันได้เลย

เชียงของเมืองแห่งธรรมชาติ

สวัสดีค่ะ ดิฉัน นางสาวพลอยไพลิน ติ๊บปัญญา ชื่อเล่น มิ้ม ค่ะ วันนี้ดิฉันจะพาทุกคนมาเที่ยว อำเภอเชียงของ ทุกคนคงจะงงว่าอำเภอเชียงของอยู่ที่ไหน มีอำเภอนี้ในประเทศด้วยหรือ ดิฉันจะขอแนะนำอำเภอเชียงของนะค่ะ อำเภอเชียงของอยู่ในจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นจังหวัดที่อยู่เหนือที่สุดในประเทศไทย มีภูเขาล้อมรอบและอยู่ติดกับแม่น้ำโขง มีบรรยากาศร่มรื่น จะมองเห็นภูเขาอยู่ทั่วไป และสามารถมองเห็นทางฝั่งของประเทศลาวได้เมื่ออยู่ริมฝั่งแม่น้ำโขง

จากที่ดิฉันได้พูดมานั้น คิดว่าหลายคนคงอยากมาเที่ยว อ. เชียงของกันบ้างแล้วแต่ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ อ. เชียงของยังมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจอีกมากมาย อาทิเช่น สะพานมิตรภาพไทย-ลาว แห่งที่ 4 ซึ่งเมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2559 ได้มีการจัดงาน โอ้ลิมปิกเดย์ที่เป็นการร่วมมือกันของ 3 ประเทศ คือ ประเทศไทย ประเทศลาว และประเทศเวียดนาม โดยการปิดสะพานเพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมงานได้เดินข้ามสะพานเพื่อชมความสวยงามของสะพาน และธรรมชาติ ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ อ. เชียงของยังเป็นแหล่งชื่อเรื่องปลาบึก ซึ่งเป็นน้ำจืดที่มีขนาดใหญ่ และอาศัยอยู่ในแม่น้ำโขงเท่านั้น อ. เชียงของ ยังเป็นบ้านเกิดของบุคคลระดับประเทศอย่างท่านมหาวชิรเมธี ว. วชิรเมธี ซึ่งท่านได้สร้างโรงเรียนวัดครึ่งใต้ตรีนิคมวิทยาขึ้นมาเพื่อให้พระสงฆ์ได้รับการศึกษา และท่านยังได้ประพันธ์หนังสือที่สอดแทรกข้อคิด และหลักธรรมต่างๆไว้มากมาย และเป็นบุคคลสำคัญของ อ. เชียงของ



อำเภอเชียงของทำให้ดิฉันรู้สึกรักและหวงแหน ธรรมชาติที่สวยงาม
เหล่านั้นไม่อยากให้ใครมาทำลาย และดิฉันคิดว่าคนในอำเภอเชียงของ
ก็รู้สึกแบบเดียวกับดิฉัน อำเภอเชียงของ ยังมีอีกหลายสิ่งที่น่าชื่นใจให้
ทุกคนได้รู้อีกมากมาย ถ้าอยากรู้จักอำเภอเชียงของมากกว่านี้ ต้องลอง
มาเที่ยวดูสักครั้งนะคะ

ไข่เค็มดินสอพอง

แม่บ้านทหารพลร่ม ของดีเมืองลพบุรี

เมื่อกล่าวถึงไข่เค็มในประเทศไทยเรา ส่วนใหญ่คงจะต้องนึกถึงไข่เค็มไชยาที่มีแหล่งผลิตอยู่ที่ อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ด้วยความที่ขึ้นชื่อเรื่องรสชาติอร่อย ไข่ขาวไม่เค็มจัด ไข่แดงมันอร่อย แต่วันนี้เราจะพาทุกท่านไปรู้จักไข่เค็มขึ้นชื่ออีกแห่งหนึ่งของประเทศ นั่นคือไข่เค็มดินสอพองของลพบุรีที่มีรสชาติอร่อยไม่แพ้กัน

จากแนวคิดที่ต้องการสร้างรายได้เสริมให้กับชมรมแม่บ้านกองพันปฏิบัติการจิตวิทยา หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษ จ.ลพบุรี โดยได้รับแรงบันดาลใจจากการที่ได้ไปปฏิบัติหน้าที่ใน จ.สุราษฎร์ธานี และเห็นของฝากอย่าง 'ไข่เค็มไชยา' ของ พ.ท.อัศวิน อิทธิรส ผู้บังคับกองพันปฏิบัติการจิตวิทยาของหน่วยบัญชาการสงครามพิเศษในขณะนั้น จึงได้เข้าศึกษาและเยี่ยมชมการผลิตไข่เค็มของ อ.ไชยา โดยได้รับความอนุเคราะห์จากกลุ่มผู้ประกอบการไข่เค็มไชยา จนเป็นที่เข้าใจกระบวนการผลิตได้เป็นอย่างดี หลังจากนั้นจึงได้นำมาถ่ายทอดและให้ทดลองทำกันดู โดยใช้วัสดุทดแทนที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นลพบุรีอย่าง "ดินสอพอง" ซึ่งเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่รู้จักกันดีในท้องถิ่น มีลักษณะสีขาวละเอียดสะอาดมาทดแทนดินจอมปลวก (ตามสูตรการหมักไข่เค็มไชยา) ทำให้เนื้อของไข่ขาวมีสีขาวขึ้นและมีความนุ่มนวล และไข่แดงมีสีแดงจัดเป็นมันเยิ้มรสชาติอร่อย

เมื่อทำการทดลองจนมั่นใจ จึงเริ่มผลิตไข่เค็มตั้งแต่ปลายปี 2532 เป็นต้นมา ในช่วงแรกๆ วางจำหน่ายในหน่วยงานราชการและหน่วยงานทหารในลพบุรี จากการจำหน่ายได้ผลดีเกินคาดทำให้ชมรมเกิดรายได้หมุนเวียนสามารถยืนได้ด้วยลำแข้งของตนเอง จนในปี 2533 ไข่เค็มดินสอพองชมรมแม่บ้านศูนย์ปฏิบัติการจิตวิทยาฯ ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก จนมีสื่อมวลชนให้ความสนใจมาทำข่าวทำสารคดีกันมาก สร้างชื่อเสียงให้ไข่เค็มดินสอพองลพบุรีเป็นที่รู้จักกันทั่วไป ใครไปเที่ยวลพบุรีก็มักจะซื้อเป็นของฝากติดไม้ติดมือกลับมา ปัจจุบันการผลิตยังดำเนินการตามคำสั่งเดือนละไม่ต่ำกว่า 150,000 ฟองโดยเฉพาะช่วงฤดูกาลท่องเที่ยวจะขายได้มากเป็นพิเศษ

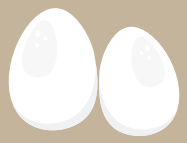
มาตรฐานและรางวัลที่ได้รับเป็นการรับประกันได้ถึงมาตรฐานในการผลิตและรสชาติความอร่อยของไข่เค็มดินสอพองลพบุรี อาทิ ใบรับรองคุณภาพ “เชลล์ชวนชิม” หนังสือรับรองการแจ้งข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย ประเภทองค์ความรู้ของกลุ่มบุคคลท้องถิ่น สาขาการผลิตอาหารและเครื่องดื่ม ใบรับรองให้แสดงเครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนจากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน และได้รับการคัดสรรเป็นสินค้าโอทอป ระดับ 5 ดาว ปี 2555

การรวมกลุ่มของชมรมแม่บ้านกองพันปฏิบัติการจิตวิทยา หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษหรือที่เรียกสั้นๆ ว่าชมรมแม่บ้านพัน.ปจว. นอกจากจะเป็นโครงการที่ส่งเสริมให้สมาชิกมีงานทำและมีรายได้เพิ่มแล้ว ยังเป็นการสร้างรายได้ให้กับกลุ่มผู้ผลิตวัตถุดิบ คือเกษตรกรผู้เลี้ยงเป็ด กลุ่มผลิตดินสอพอง กลุ่มจักสานไม้ไผ่ ฯลฯ ส่วนผลกำไรที่ได้จากการจำหน่ายไข่เค็ม ก็จะนำไปสนับสนุนกิจกรรมช่วยเหลือสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมและเป็นสวัสดิการของสมาชิก นอกจากนี้ ทางชมรมแม่บ้านฯ ยังเปิดโอกาสให้ผู้สนใจเข้าเยี่ยมชมกิจการการผลิตไข่เค็มดินสอพอง และร่วมกับหน่วยงานราชการไปสาธิตการผลิตไข่เค็มดินสอพองนอกสถานที่อยู่เป็นประจำโดยไม่หวงสูตรการผลิตแต่อย่างใด

สนใจสั่งซื้อสินค้า สอบถามรายละเอียด หรือเข้าเยี่ยมชมได้ที่กลุ่มผลิตไข่เค็มดินสอพองแม่บ้านทหารพลร่ม ชมรมแม่บ้านกองพันปฏิบัติการจิตวิทยา หน่วยบัญชาการสงครามพิเศษ (ชมรมแม่บ้านพัน.ปจว.) ที่อยู่ 130/373 สะพานอิฐ หมู่ 3 ต.ทะเลชุบศร อ.เมือง จ.ลพบุรี โทรศัพท์ 036 425146

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ :
นิตยสารเกษตรกรก้าวหน้า ปีที่ 3 ฉบับที่ 48
www.otoptoday.com,www.thaitambon.com

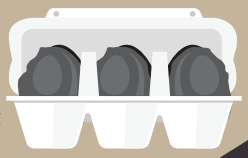
ขั้นตอนการทำไข่เค็มดินสอพองสูตรชมรมแม่บ้านกองพัน.ปจว. มีดังนี้



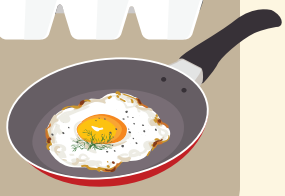
1.นำไข่เป็ดสดใหม่ ไม่มีรอยแตกร้าวมาคัดขนาดพอเหมาะ ทำความสะอาดไข่เป็ดจนเปลือกไข่มีสีขาวสะอาด

2. เตรียมดินสอพองและเกลือป่นอัตราส่วนเท่ากับ 3 : 1 ส่วน ขั้นแรกนำดินสอพองผสมกับน้ำสะอาดคลุกเคล้าให้เข้ากัน ไม่ให้ข้นหนืดหรือเหลวจนเกินไป หมักทิ้งไว้ 3–4 ชม. เพื่อให้ดินสอพองเข้ากับน้ำจนอิ่มตัว ขั้นตอนต่อไปเทเกลือลงไปผสมกับดินสอพองที่หมักเตรียมไว้คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง

3.นำไข่เค็มที่ทำความสะอาดไว้เรียบร้อยลงคลุกเคล้ากับดินสอพองที่เตรียมไว้ให้เนื้อดินสอพองจับที่เปลือกไข่หนาประมาณ 1 ซม. จากนั้นนำไข่ไปคลุกกับขี้เถ้าแกลบให้ทั่ว โดยให้ขี้เถ้าแกลบเกาะผิวไข่หนาราว 2 ซม.



4.นำไข่ที่ได้ลงกล่องบรรจุภัณฑ์ หมักไข่ไว้ประมาณ 3–7 วัน สามารถนำไปปรุงอาหารเป็นไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ตุ๋น โดยไม่ต้องปรุงรสด้วยน้ำปลาอีก และยังนำไปทำไข่หวานได้อีกด้วย หากต้องการให้เป็นไข่เค็มต้องหมักประมาณ 7–20 วัน หลังจากนั้นนำไปต้มจนสุก จะได้ไข่เค็มให้รสชาติอร่อย ความเค็มพอดี ไข่แดงมันเยิ้ม



นี่คืออีกหนึ่งตัวอย่างที่ดีของการแบ่งปันองค์ความรู้จากท้องถิ่นสู่ท้องถิ่น ในขณะที่ผู้ให้ยินดีถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ ผู้รับเองก็นำเอาองค์ความรู้นั้นมาประยุกต์ให้เหมาะกับบริบทของตน ก่อเกิดนวัตกรรมองค์ความรู้ใหม่ๆ สร้างรายได้ให้ครอบครัวและชุมชน โดยพร้อมจะแบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่นต่อไป

รู้หรือไม่...ดินสอพองถือเป็นสมุนไพรยาเย็น

ใช้แก้พิษร้อนกับร่างกาย ถอนพิษอักเสบ แก้ผด ผื่น คัน และเป็นยาห้ามเหงื่อ ไม่ทำให้ร่างกายเหนียวเหนอะจากอากาศร้อน สมัยโบราณหากเด็กหกล้มหรือเดินชนโต๊ะหัวโน จะใช้ดินสอพองผสมกับน้ำมะนาวหรือน้ำมะกรูดทาบริเวณที่เป็นเพื่อบรรเทาอาการ

รู้ทันโรค มือ-เท้า-ปาก

ช่วงฤดูฝนอย่างนี้ โรคระบาดที่พบบ่อยในกลุ่มเด็กเล็กชนิดหนึ่ง คือโรคมือ–เท้า–ปาก แม้จะไม่ใช่โรคอันตรายร้ายแรง แต่คุณพ่อคุณแม่คงอดเป็นดังวลไม่ได้ เพราะโรคนี้ติดต่อกันง่ายมาก ถ้าพบว่ามีเด็กป่วยถึงกับต้องปิดโรงเรียนเป็นอาทิตย์เพื่อป้องกันการติดต่อในวงกว้าง คอลัมน์จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง จึงนำข้อมูลเกี่ยวกับโรคมือ–เท้า–ปากมาฝากกัน เพื่อให้ทุกท่านรู้ทันและรับมือโรคนี้ได้อย่างถูกวิธี

รู้จักโรคมือ-เท้า-ปาก

โรคมือ-เท้า-ปาก (Hand-foot-mouth disease) เป็นไข้ออกผื่นชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยในเด็กเล็กซึ่งติดต่อกันง่าย แต่มักไม่รุนแรงและหายได้เองเป็นส่วนใหญ่ ส่วนน้อยที่อาจมีภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง โรคนี้เป็นคนละชนิดกับโรคปากเปื่อยเท้าเปื่อยในโคกระบือ และไม่ติดจากสัตว์ที่ป่วย แต่จะติดจากเด็กป่วยที่เล่นคลุกคลีกัน มักจะติดในกลุ่มเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และมักระบาดในช่วงฤดูฝน

นับแต่ปี 2540 เป็นต้นมา มีข่าวการระบาดของโรคนี้ซึ่งมีความรุนแรงถึงเสียชีวิตในกลุ่มเด็กเล็กของประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮ่องกง และออสเตรเลีย จึงกลายเป็นโรคฮิตติดอันดับโรคหนึ่ง ในบ้านเรามีรายงานผู้ป่วยโรคนี้ปีละประมาณ 1,500-3,000 ราย มักพบระบาดตามสถานรับเลี้ยงเด็กเล็กและโรงเรียนอนุบาล

สาเหตุของโรคเกิดจากการติดเชื้อกลุ่มไวรัสเอนเทอโร ซึ่งมีอยู่หลายชนิด ได้แก่ ค็อกแซกกีเอ ค็อกแซกกีบี ไวรัสเอนเทอโรชนิด 71 หรือเรียกสั้นๆ ว่า เชื้ออีวี 71 โรคนี้ส่วนใหญ่ติดต่อจากการกินอาหาร น้ำดื่ม การดูดเลียนิ้วมือหรือของเล่นที่ปนเปื้อนเชื้อที่ออกมากับอุจจาระ น้ำเหลือง จากตุ่มน้ำที่ผิวหนังหรือละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ส่วนน้อยที่ติดต่อโดยการสูดเอาฝอยละอองน้ำมูก น้ำลายที่ผู้ป่วยไอหรือจามรด เชื้อก่อโรคที่พบบ่อยที่สุดคือค็อกแซกกีเอชนิด 16 ซึ่งทำให้เกิดอาการไม่รุนแรงและหายได้เองเป็นส่วนใหญ่ ส่วนที่พบน้อยแต่รุนแรงคือไวรัสเอนเทอโร ชนิด 71 ซึ่งเป็นต้นเหตุการเสียชีวิตของเด็กเล็กในประเทศต่างๆ ดังกล่าว

อาการของโรค

หลังติดเชื้อ 3-7 วัน เด็กจะมีอาการไข้ และอาจมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหารร่วมด้วย หลังจากนั้น 1-2 วัน จะมีน้ำมูก เจ็บปาก เจ็บคอ ไม่ยอมดูดนม ไม่อยากกินอาหาร เด็กเล็กอาจร้องงอแง เมื่อตรวจดูในปากพบจุดนูนแดงๆ หรือมีน้ำใสอยู่ข้างใต้ ขึ้นตามเยื่อบุปาก ลิ้นและเหงือก ซึ่งต่อมาจะแตกกลายเป็นแผลตื้นๆ เจ็บมาก ในเวลาไล่เลี่ยกันจะมีผื่นขึ้นที่มือและเท้า บางคนขึ้นในฝ่ามือฝ่าเท้า หรือแก้มก้น ตอนแรกขึ้นเป็นจุดแดงราบก่อน แล้วกลายเป็นตุ่มน้ำตามมา ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3-7 มิลลิเมตร มักไม่คัน ไม่เจ็บ ส่วนน้อยอาจมีอาการคัน อาการไข้มักเป็นอยู่ 3-4 วัน ก็ทุเลาไปเอง ส่วนแผลในปากมักจะหายได้เองภายใน 7 วัน ส่วนตุ่มน้ำที่มือและเท้าจะหายได้เองภายใน 10 วัน ในรายที่เป็นรุนแรงซึ่งพบเป็นส่วนน้อย อาจมีอาการปวดศีรษะมาก อาเจียนรุนแรง ซึม ไม่ค่อยรู้ตัว ชัก แขนขาอ่อนแรงหรือหายใจหอบเหนื่อย

การรักษาและการป้องกันโรค

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคนี้หรือยารักษาโรคนี้โดยเฉพาะ หากเด็กป่วยเป็นโรคนี้ ให้ดูแลตามอาการ และเฝ้าติดตามอาการเปลี่ยนแปลงอย่างใกล้ชิด อาทิ ให้ยาลดไข้พาราเซตามอลเป็นครั้งคราวเวลามีไข้สูง ให้เด็กดื่มน้ำมากๆ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ โดยสังเกตดูว่ามีปัสสาวะออกมากและใสจึงนับว่าได้น้ำพอเพียง ในช่วงที่มีอาการเจ็บแผลในปาก ให้เด็กกินอาหารเหลว เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก แกงจืด นม น้ำเต้าหู้ น้ำหวาน โดยใช้ช้อนป้อนหรือใช้กระบอกฉีดยา ค่อยๆ หยอดเข้าปาก ไม่ควรให้เด็กดูดนมหรือน้ำจากขวด เพื่อบรรเทาอาการเจ็บในปาก อาจใช้วิธีให้เด็กอมน้ำแข็งก้อนเล็กๆ ดื่มน้ำ หรือนมเย็นๆ กินไอศกรีม หรือบ้วนปากด้วยน้ำเกลืออุ่นๆ (ผสมเกลือป่นครึ่งช้อนชาในน้ำอุ่น 1 แก้ว) วันละหลายๆ ครั้ง

นอกจากนี้ การป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่กระจายสู่คนหมู่มากเป็นวิธีการปราบโรคนี้ได้ดีที่สุด กล่าวคือ

- ควรแยกเด็กที่ป่วยไม่ให้คลุกคลีกับเด็กอื่นประมาณ 2 สัปดาห์ หรือจนกว่าตุ่มแผลต่างๆ จะหายดี
- ฝึกให้เด็กรวมทั้งผู้ดูแลเด็กมีสุขนิสัยที่ดี ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ เพราะการใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือไม่สามารถฆ่าเชื้อได้ โดยเฉพาะหลังจากเข้าห้องน้ำและเปลี่ยนผ้าอ้อม ก่อนเตรียมอาหารและก่อนรับประทานอาหาร ให้ใช้ผ้าปิดปากทุกครั้งเวลาไอหรือจาม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใส่นิ้วมือหรือของเล่นเข้าปาก
- หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ขวดนม ช้อน ชาม เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ของเล่น เป็นต้น ร่วมกับคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีการระบาดของโรคนี้ และฝึกให้เด็กรู้จักใช้ช้อนกลางรับประทานอาหาร
- สถานที่รับเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียนควรดูแลสถานที่ให้สะอาดอยู่เสมอ หมั่นทำความสะอาดของเล่น และสิ่งแวดล้อมทุกวัน โดยใช้สบู่ ผงซักฟอก หรือน้ำยาซะล้างทำความสะอาดทั่วไปแล้วทำให้แห้ง
- ช่วงที่มีการระบาดของโรค ให้หลีกเลี่ยงการนำเด็กไปอยู่ในสถานที่มีเด็กอยู่จำนวนมากๆ เพราะอาจเสี่ยงต่อการติดโรคได้

รู้จักโรคมือ-เท้า-ปากกันมากขึ้นแล้ว เรามาช่วยกันป้องกันดูแลลูกหลานให้ห่างไกลจากโรคนี้ เพื่อให้เด็กๆ มีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่แจ่มใส พร้อมจะเติบโตและเรียนรู้โลกกว้างได้อย่างเต็มที่

ไม่ควรดื่มน้ำมาก

ก่อนรับประทานอาหาร หรือระหว่างทานอาหาร ถ้าต้องการดื่มก็ไม่ควรเกิน 1 แก้ว เพราะน้ำจะเข้าไปเจือจางน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร เมื่อทานอาหารตามเข้าไป น้ำย่อยที่เข้มข้นสำหรับย่อยอาหารกลับเจือจางเสียแล้ว ทำให้อาหารย่อยไม่ดี เกิดการหมักหมมในกระเพาะอาหารได้

ขอบคุณข้อมูล : คลังปัญญาไทย www.thaihealth.or.th

จิงจูฉ่าย สุดยอดสมุนไพรรักษาโรค

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ชอบกินต้มเลือดหมู น่าจะคุ้นเคยกับ **จิงจูฉ่าย** ผักอีกชนิดหนึ่งที่คนขายนิยมใส่รองก้นชาม นอกเหนือจากใบตำลึงหรือผักกาดหอม แฟนพันธุ์แท้ต้มเลือดหมูตัวจริงเขาพร้อมใจกันโหวตให้ **จิงจูฉ่าย** เป็นผักที่กินกับต้มเลือดหมูแล้วอร่อยเป็นที่สุด

จิงจูฉ่าย มีชื่อภาษาอังกฤษว่า White Mugwort เป็นไม้ล้มลุกหรือไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 0.5-1 ฟุต รากหรือเหง้าใหญ่กระจายกว้าง แตกกิ่งก้านหนาแน่นแผ่กว้างคลุมดิน คล้ายๆ กับต้นบัวบก ใบรูปรีขอบจักเป็น 5 แฉก ทรงใบเหมือนใบขึ้นฉ่ายเนื้อใบหนา มีกลิ่นหอม รสขมเล็กน้อย ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดและกิ่งพันธุ์ เจริญงอกงามได้ดีในที่แสงแดดรำไร ปลูกได้ดีในอากาศเย็นมากกว่าอากาศร้อน เป็นผักที่ชาวจีนนิยมปลูกเพื่อนำไปปรุงเป็นอาหารรับประทานกันอย่างแพร่หลาย นิยมนำมาใส่ในต้มเลือดหมู แกงจืด ข้าวต้ม หรือรับประทานสด เป็นผักแกล้มกับลาบ หรือปั่นใบสด และกรองเอาแต่น้ำดื่มก็ได้ นอกจากนั้นยังมีการนำจิงจูฉ่ายมาตากแห้งและดื่มเป็นชาสมุนไพร แต่การกินให้ได้คุณค่าทางโภชนาการนั้นควรจะกินสดดีกว่า

ในประเทศไทย การปลูกจิงจูฉ่ายเริ่มมาจากการปลูกในพื้นที่โครงการหลวงเมื่อปี 2552 โดยปลูกจำหน่าย และขายกิ่งพันธุ์ให้กับเกษตรกรที่สนใจในพื้นที่ภาคเหนือ ในปัจจุบันผู้บริโภคนิยมจิงจูฉ่ายมากขึ้น หลังจากมีงานวิจัยระบุว่าจิงจูฉ่ายมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ โดยให้ใช้ต้นและใบพอประมาณ ปั่นผสมกับน้ำสะอาด 1-2 แก้ว ใช้ผ้าขาวบางกรอง เอาเฉพาะน้ำดื่มวันละแก้ว จึงมีเกษตรกรทั่วประเทศสนใจปลูกจิงจูฉ่ายมากขึ้นตามความต้องการของตลาด

จิงจูฉ่ายปลูกได้ในดินทั่วไป สามารถปลูกลงดินกลางแจ้งหรือปลูกในกระถาง ตั้งในที่มีแสงแดดส่องถึงตลอดวัน รดน้ำให้ชุ่มสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการปลูกประมาณ 1 เดือนเก็บผลผลิตได้ การเก็บผลผลิตจะใช้วิธีการตัดกิ่ง ดังนั้น หลังเก็บผลผลิตแล้วควรที่จะได้มีการตัดแต่งกิ่งเป็นประจำ เพื่อให้แตกใบดี ตัดกิ่งได้หลายรอบหรือจนกว่าต้นจะตาย และสามารถนำกิ่งมาตัดขยายพันธุ์ต่อได้ หากเป็นการปลูกครั้งแรกให้หาซื้อกิ่งพันธุ์มาปลูก ราคากิ่งพันธุ์ กิ่งละ 15- 20 บาท หาซื้อได้ที่โครงการหลวง หรือตลาดขายต้นไม้ทั่วไป เพราะปัจจุบันมีการปลูกเพาะพันธุ์กันอย่างแพร่หลาย ข้อดีอย่างหนึ่งของจิงจูฉ่าย คือเป็นพืชที่ไม่มีแมลงรบกวน ผู้บริโภคจึงมั่นใจได้ว่าปลอดภัยต่อสารเคมีฆ่าแมลง

คุณค่าทางโภชนาการของจิงจูฉ่ายมีไม่น้อยทีเดียว จิงจูฉ่าย 100 กรัมให้พลังงาน 392 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยสารอาหารนานาชนิด อาทิ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เส้นใย แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี6 วิตามินซี และวิตามินอี ส่วนสรรพคุณทางยา จุดเด่นของจิงจูฉ่าย คือมีกลิ่นหอม คล้ายๆ กับตั้งโอ๋ ยิ่งโดนความร้อนจะยิ่งหอม และยิ่งเพิ่มสรรพคุณมากขึ้น โดยกลิ่นหอมของจิงจูฉ่าย มาจากน้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในใบและลำต้นนั่นเอง ประกอบด้วยสารไลโมนีน (limonene) ซิลินีน (selinene) และสารไกลโคไซด์ (glycosides) ที่มีชื่อว่า อะปิอิน (apiin) ซึ่งสารเหล่านี้มีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลความดันโลหิต จึงเหมาะกับผู้ที่มีปัญหาเรื่องความดัน แถมยังช่วยขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ด้วย ส่วนต้นสดและเมล็ดของจิงจูฉ่ายมีโซเดียมต่ำ จึงดีต่อผู้ป่วยโรคไตด้วย

นอกจากนี้ในทางการแพทย์จีนเชื่อว่าจิงจูฉ่ายเป็นยาเย็น จึงช่วยบำรุงปอด ช่วยฟอกเลือด ทำให้เลือดลมหมุนเวียนได้สะดวก คนจีนจึงนิยมนำผักชนิดนี้มาปรุงเป็นอาหารรับประทานเพื่อช่วยในเรื่องการไหลเวียนของโลหิต ปรับสมดุลให้ร่างกายได้ดีนั่นเอง

ที่เรามักเห็นจิงจูฉ่ายอยู่ในเกาเหลาเลือดหมู นั่นก็เพราะจิงจูฉ่ายมีสรรพคุณช่วยดับกลิ่นคาวเลือดได้ดี แต่จริง ๆ แล้วจิงจูฉ่ายยังใช้ทำอาหารหลากหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นแกงจืด ผัดผัก ชุบแป้งทอด หรือจะกินใบสดๆ เป็นผักสลัดก็อร่อยและได้ประโยชน์เช่นเดียวกัน

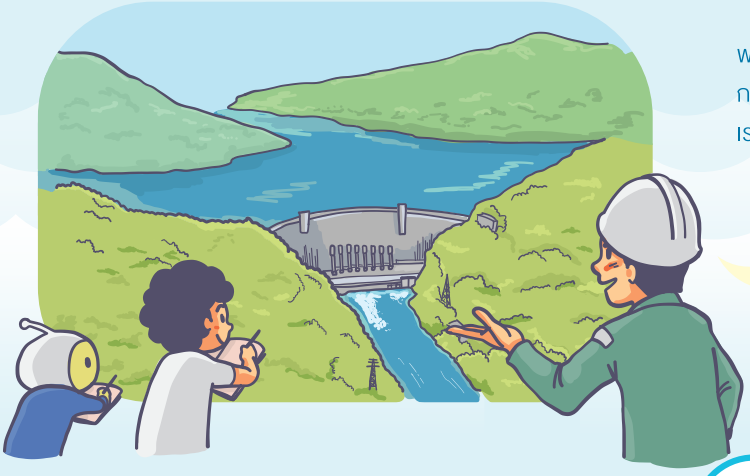
วิธี
ทำความสะอาดฉวด

แจกัน หรือคนโทแก้วทรงลึกแต่แคบ ให้ทุบเปลือกไข่ใส่ลงไป แล้วกรอกน้ำส้มสายชูตามลงไปเล็กน้อย เขย่าฉวดแล้วแช่ทิ้งไว้สักครู่ จากนั้นเทเปลือกไข่ออกและล้างด้วยน้ำสะอาดอีกที แค่นี้เครื่องแก้วจะใสแวววาว แถมยังปราศจากกลิ่นอีกด้วย

ขอบคุณข้อมูล :
www.samunpri.com
www.manager.co.th

มารู้จักกับ พลังงานน้ำกันเถอะ

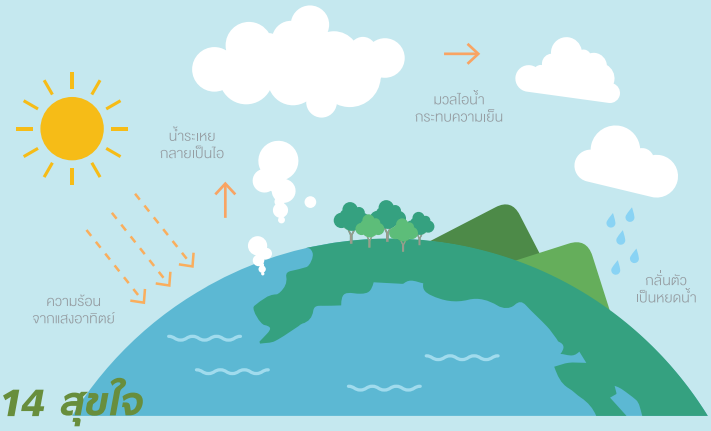
น้ำ ถือเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลายมาก นอกจากจะใช้อุปโภคและบริโภคแล้ว น้ำที่กำลังเคลื่อนที่ยังมีพลังงานสะสมอยู่มาก และมนุษย์สามารถนำพลังงานนี้มาใช้ ตั้งแต่การหมุนกังหันน้ำทั่วไป จนพัฒนาไปสู่การใช้พลังงานน้ำหมุนกังหันของเครื่องกำเนิดไฟฟ้า เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า



พลังงานน้ำ เป็นพลังงานรูปแบบหนึ่ง ที่เกิดจากการเคลื่อนที่ของน้ำ พลังงานเคลื่อนที่ของน้ำที่ไหล เราเรียกว่า **พลังงานจลน์ (Kinetic energy)**

ปัจจุบันนี้พลังงานน้ำส่วนมาก จะถูกใช้ในการผลิตไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าพลังงานน้ำแห่งแรกของประเทศไทย ได้แก่ **เขื่อนภูมิพล จ.ตาก**

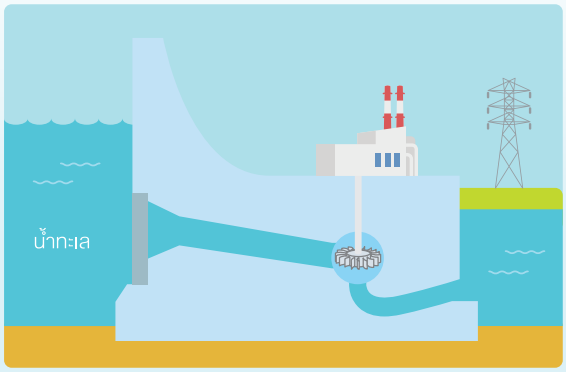


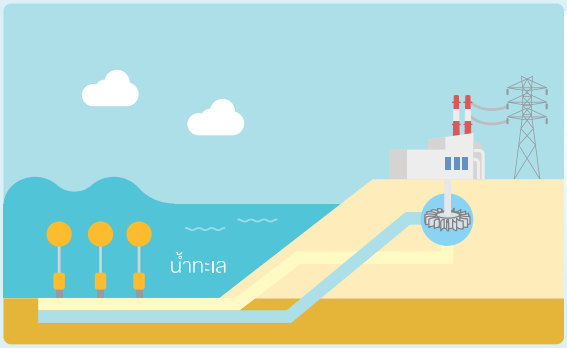
น้ำเหล่านี้มีการเปลี่ยนสถานะและหมุนเวียนอยู่ตลอดเวลา ระหว่างผิวโลกและบรรยากาศอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเรียกว่า **วัฏจักรของน้ำ** โดยเริ่มต้นจากการที่น้ำในแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ได้รับความร้อนจากแสงอาทิตย์ เกิดการระเหยขึ้นไปเป็นไอ และรวมตัวกันกลายเป็นเมฆ เมื่อมวลของเมฆเคลื่อนตัวไปกระทบกับความเย็นจากผิวโลก ก็เกิดการควบแน่นของไอน้ำกลายเป็นฝน ตกลงสู่พื้นโลก และไหลรวมกันไปสู่แหล่งน้ำตามธรรมชาติอีกครั้ง

ประเภทของพลังงานน้ำ

พลังงานน้ำตก

การผลิตไฟฟ้าจากพลังงานชนิดนี้ แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ แบบที่อาศัยน้ำตกตามธรรมชาติ และแบบที่อาศัยน้ำตกที่ดัดแปลงสภาพธรรมชาติ นั่นก็คือ **การสร้างเขื่อนกั้นน้ำ** เขื่อนกั้นน้ำ ทำงานโดยให้น้ำตกไหลผ่านกังหันน้ำ ซึ่งติดอยู่บนเครื่องกำเนิดไฟฟ้า พลังงานน้ำที่ได้จะขึ้นอยู่กับความสูงของน้ำและอัตราการไหลของน้ำที่ปล่อยลงมา



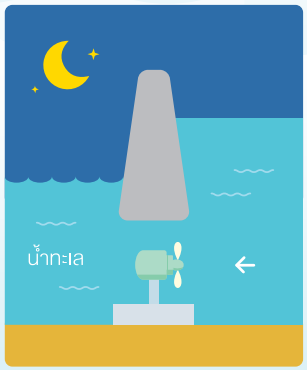


พลังงานคลื่น

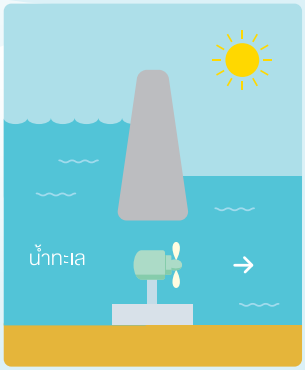
การผลิตไฟฟ้าชนิดนี้ เครื่องผลิตไฟฟ้าจะถูกออกแบบให้ลอยตัวอยู่บนผิวน้ำบริเวณหน้าอ่าวด้านหน้าที่หันเข้าหาคลื่น การใช้คลื่นเพื่อการผลิตไฟฟ้าจะอาศัยการเคลื่อนไหวในแนวตั้งของกระแสคลื่น และการพองตัวเป็นแรงกดอากาศ ผลักให้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าหมุน ซึ่งปริมาณของพลังงานจะขึ้นอยู่กับขนาดความสูงและกว้างของคลื่น จึงต้องอยู่ในโซนที่มียอดคลื่นความสูงเฉลี่ยอยู่ที่ 8 เมตร ซึ่งบริเวณนั้นต้องมีแรงลมด้วย

พลังงานน้ำขึ้นน้ำลง

ใช้ความต่างของระดับน้ำขึ้น น้ำลงในแต่ละวัน เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพของกำลังงาน โดยการสร้างเขื่อนบริเวณปากแม่น้ำ หรือปากอ่าว เพื่อที่การกักเก็บน้ำได้ปริมาณที่มากๆ เมื่อน้ำไหลเข้าสู่อ่างเก็บน้ำจนเต็ม และน้ำจะไหลออกจากอ่างเก็บน้ำเมื่อน้ำลง การไหลเข้าออกของน้ำจะต้องควบคุมโดยไหลผ่านกังหันน้ำที่เชื่อมต่อกับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า เมื่อกังหันน้ำหมุนก็จะได้กระแสไฟฟ้าออกมาใช้งาน



น้ำขึ้น



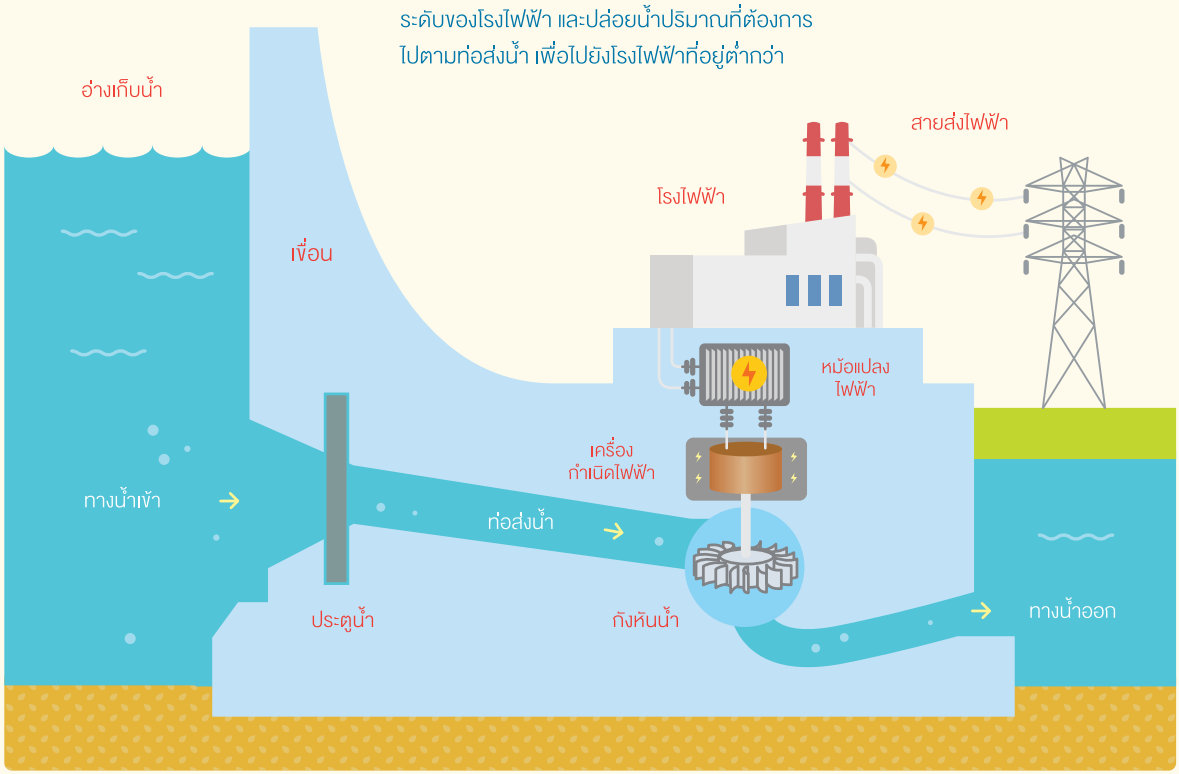
น้ำลง

ที่มา : https://th.wikipedia.org

หลักการทำงาน

1

สร้างเขื่อนหรืออ่างเก็บน้ำให้มีระดับน้ำสูงกว่า
ระดับของโรงไฟฟ้า และปล่อยน้ำปริมาณที่ต้องการ
ไปตามท่อส่งน้ำ เพื่อไปยังโรงไฟฟ้าที่อยู่ต่ำกว่า



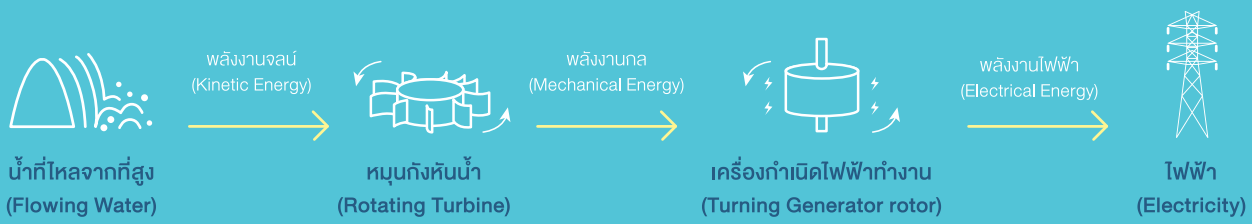
2

ในแหล่งกักเก็บน้ำนั้นจะให้ความสำคัญกับ
พลังงานที่สะสม (Stored energy)
ก็คือปริมาณน้ำที่มีอยู่ในเขื่อนหรืออ่างเก็บน้ำ
ถ้ามีระดับน้ำมากพลังงานที่สะสมไว้ก็จะมาก

3

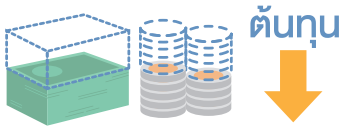
ใช้พลังน้ำ ไปหมุนเพลาของกังหันน้ำ
ที่ต่อกับเพลาของเครื่องกำเนิดไฟฟ้า
ทำให้เกิดการเหนี่ยวนำ ได้พลังไฟฟ้าเกิดขึ้น

น้ำเปลี่ยนมาเป็นไฟฟ้าได้อย่างไรนะ ?



ข้อดี

เป็นพลังงานหมุนเวียนที่สามารถ
นำกลับมาใช้ใหม่ได้ไม่หมดสิ้น



ต้นทุนในการผลิตต่ำและมีเสถียรภาพ

เป็นพลังงานสะอาดและ
ไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ

ทำให้ได้แหล่งน้ำขนาดใหญ่ สามารถใช้เลี้ยง
สัตว์น้ำหรือใช้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวได้

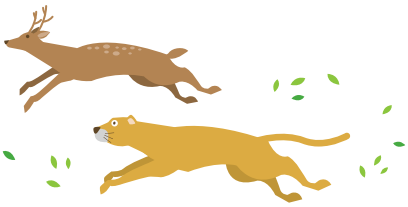
การสร้างเขื่อนเพื่อกักเก็บและทดน้ำให้สูงขึ้น
สามารถช่วยกักน้ำเอาไว้ใช้ในช่วงที่ไม่มีฝนตก

ข้อจำกัด

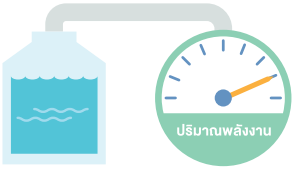
ถูกจำกัดด้วยสถานที่ เพราะจะผลิตได้
แต่เฉพาะที่ที่มีแหล่งน้ำขนาดใหญ่เท่านั้น

ใช้เงินลงทุนในการก่อสร้างสูง

อาจก่อให้เกิดมหันตภัยขึ้นได้
ในกรณีการพังทลายของเขื่อนกั้นน้ำ



ในการก่อสร้างอาจมีผลกระทบต่อระบบนิเวศ



ปริมาณพลังงานที่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำ
ที่จะนำมาหมุนเครื่องกำเนิดไฟฟ้า

โรงเรียนบุญเรืองวิทยาคม รักษ์โลกด้วยกระดาษชีวภาพ

ความต้องการใช้กระดาษเพิ่มขึ้น ทั้งจากการขยายตัวของภาคเศรษฐกิจ ภาคธุรกิจสิ่งพิมพ์ ภาคการศึกษา รวมถึงการบริโภคที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดการตัดไม้ทำลายป่ามากขึ้นและกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากการศึกษาและวิเคราะห์การประเมินวัฏจักรชีวิตผลิตภัณฑ์กระดาษ (LCA) วัตถุดิบในการผลิตกระดาษ คือ ต้นไม้ เข้าสู่กระบวนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งต้องใช้เชื้อเพลิงจากฟอสซิลและสารเคมี เช่น สารละลายโซเดียมไฮดรอกไซด์ สารฟอกขาวในการผลิต จากนั้นจึงเข้าสู่การจัดจำหน่ายโดยใช้กระบวนการขนส่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น ทางรถยนต์ รถไฟ สู่ขั้นตอนการบริโภค และขั้นตอนการกำจัดและทำลายซึ่งต้องใช้พลังงานและปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ จะเห็นได้ว่าทุกขั้นตอนของวัฏจักรชีวิตของผลิตภัณฑ์กระดาษ ล้วนมีผลทำให้สิ้นเปลืองพลังงาน เกิดสารเคมีกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน

น้องๆ นักเรียนโรงเรียนบุญเรืองวิทยาคม อ.เชียงของ จ.เชียงราย ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของปัญหานี้ จึงได้รวมกลุ่มกันทำโครงงานวิทยาศาสตร์ ชื่อว่า **โครงงานกระดาษรักษ์โลก** โดยมีครูศุภิสรา เรืองวิลัย และ ครูณรงค์ เรืองวิลัย เป็นครูที่ปรึกษา โครงการฯ จะนำวัสดุที่มีอยู่มากในท้องถิ่น และไม่ได้ใช้ประโยชน์อย่างสูงสุด เช่น กาบกล้วย ใบเตย ผักโขม ซึ่งเป็นพืชที่มีเส้นใยมากมาทำกระดาษ เพราะนอกจากจะลดการใช้พลังงาน ต้นไม้ และสารเคมีในกระบวนการทำกระดาษแล้ว ยังได้นำเศษกระดาษที่ใช้แล้วมาใช้ซ้ำหรือรียูส (reuse) เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการลดต้นทุนการผลิต ลดการใช้พลังงาน รักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และได้มีการเผยแพร่ความรู้นี้ไปสู่เพื่อนๆ น้องๆ ในโรงเรียน

ในปีต่อมา จึงมีกลุ่มนักเรียนที่สนใจร่วมสานต่อโครงงานนี้ โดยครูและนักเรียนได้ร่วมกันศึกษาบทความและโครงงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งหาความรู้เพิ่มเติมจากครูผู้สอนวิชาชีววิทยา ครูอัจฉรี รวมสุข ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มทำกระดาษชีวภาพ โดยใช้เชื้อจุลินทรีย์หมักกับพืช เพื่อย่อยสลายลิกนินในพืช แทนการใช้สารละลายโซเดียมไฮดรอกไซด์ ทำให้สามารถเพิ่มคุณภาพของกระดาษและช่วยลดการใช้สารเคมี

นอกจากนี้ จากการสังเกตในชีวิตประจำวัน พบว่าน้ำหมักชีวภาพ (EM) มีคุณสมบัติในการกำจัดกลิ่นจากกองขยะ การเลี้ยงสัตว์ โรงงานอุตสาหกรรมและชุมชนต่างๆ รวมทั้งกำจัดขยะด้วยการย่อยสลายให้มีจำนวนที่ลดน้อยลงเพื่อนำไปใช้ประโยชน์อย่างอื่นได้ ด้วยเหตุนี้สมาชิกกลุ่มโครงงานจึงสนใจผลิตกระดาษเช็ดมือด้วยวิธีทางชีวภาพ โดยใช้น้ำหมักชีวภาพมาย่อยสลายลิกนินออกจากกระดาษเหลือใช้ ผสมกับกาบกล้วยน้ำว้า และใบเตยเพื่อพัฒนาคุณภาพกระดาษจากวัสดุเหลือใช้ในท้องถิ่นให้มีคุณภาพที่ดีขึ้น และใช้น้ำย่อยจากปลวก ซึ่งเป็นสารจากวัสดุทางธรรมชาติเป็นสารที่ช่วยย่อยกระดาษ ดังนั้นกระดาษเช็ดมือของสมาชิกกลุ่มจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการลดต้นทุนการผลิต ลดการใช้พลังงาน รักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้กับประเทศและโลก

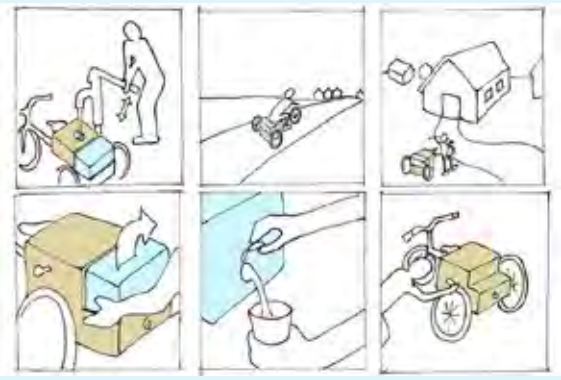
ขั้นตอนการทดลองของน้องๆ แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือการผลิตกระดาษจากกระดาษเหลือใช้ โดยเปรียบเทียบเยื่อจากวัสดุจากธรรมชาติในพื้นที่รอบโรงเรียน ได้แก่ ต้นกล้วยและใบเตย และการทดสอบประสิทธิภาพของกระดาษที่ผลิตได้ในด้านการดูดซับน้ำและความเหนียวของกระดาษ ซึ่งจากการทดลองพบว่ากระดาษเช็ดมือที่ผลิตจากกระดาษเหลือใช้ ผสมกับสารสกัดจากธรรมชาติได้แก่ กาบกล้วยและใบเตย มีคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกับกระดาษเช็ดมือที่มีขายตามท้องตลาด เนื่องจากกาบกล้วย ใบเตย กระดาษเหลือใช้มีเส้นใย และสามารถย้อมสีกระดาษให้เป็นสีธรรมชาติ ในส่วนของการทดสอบประสิทธิภาพกระดาษโดยพิจารณาจากการดูดซับน้ำและความเหนียวของกระดาษ พบว่าในด้านความเหนียวของกระดาษ กระดาษที่มีความเหนียวมากที่สุดคือ กระดาษที่ผสมกับกาบกล้วย รองลงมาคือกระดาษที่ผสมใบเตย และกระดาษเหลือใช้ที่ย่อยด้วยน้ำหมักชีวภาพมีความเหนียวน้อยที่สุด ส่วนการทดสอบการดูดซับน้ำ พบว่ากระดาษเช็ดมือที่ผสมกาบกล้วย และผสมใบเตยดูดซับน้ำได้ดีที่สุดในระดับที่เท่ากัน รองลงมาคือกระดาษเหลือใช้ที่ย่อยด้วยน้ำหมักชีวภาพ ผลจากการทดลองแสดงให้เห็นว่า กระดาษจากวัสดุจากธรรมชาติได้แก่ กาบกล้วย ใบเตย และกระดาษเหลือใช้ย่อยด้วยน้ำหมักชีวภาพ มีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับกระดาษที่ผลิตจากต้นไม้และผสมสารเคมี

โครงงานกระดาษรักษ์โลก ของนักเรียนบุญเรืองวิทยาคมที่ทำอย่างต่อเนื่องและต่อยอดรุ่นแล้วรุ่นเล่านี้ มิเพียงแต่นำวัสดุเหลือใช้จากธรรมชาติที่มีมากในท้องถิ่นมาผลิตกระดาษเช็ดมือ ทดแทนกระดาษที่ต้องผลิตจากต้นไม้ เพื่อช่วยลดการใช้พลังงานและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมแล้ว โครงการฯ ยังได้นำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่ต่อยังชุมชนรอบข้าง ให้สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำไปใช้งานได้จริง เช่น กระดาษเช็ดมือ กระดาษห่อของขวัญ เป็นต้น

โรงเรียนบุญเรืองวิทยาคมเข้าร่วมโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง โครงการความร่วมมือระหว่างบริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) โดยได้รับรางวัลโรงเรียนดีเด่นโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง ปีการศึกษา 2557 และในปีการศึกษา 2558 ครูศุภิสรา เรืองวิลัย ได้รับรางวัลครูต้นแบบ ต้นทางความรู้การจัดกระบวนการเรียนการสอนด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม และโรงเรียนได้รับการคัดเลือกให้เป็นโรงเรียนต้นแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมดีเด่น ระดับมัธยมศึกษา

จักรยานพลังปั่น กรองน้ำสะอาด

ปริมาณน้ำในโลกของเราเกือบทั้งหมด อยู่ในมหาสมุทร จึงเป็นน้ำเค็มที่ไม่สามารถใช้ดื่ม หรือทำการเกษตรได้ น้ำจืดในโลกเรามีเพียง ร้อยละ 2.5 เท่านั้น แถม 2 ใน 3 ของน้ำจืดยังอยู่ ในรูปของน้ำแข็งในขั้วโลก ถึงแม้ว่าการเข้าถึง น้ำดื่มสะอาดได้เปลี่ยนแปลงไปในช่วงหลายศตวรรษ ที่ผ่านมาในเกือบทุกส่วนของโลก แต่อย่างไรก็ตาม ประชากรประมาณ 1 พันล้านคนยังคงขาดแคลน น้ำดื่มสะอาด และกว่า 2.5 พันล้านคน ขาดแคลนสุขอนามัยที่เพียงพอ ซึ่งมีความเกี่ยวพันกับเรื่องน้ำสะอาด



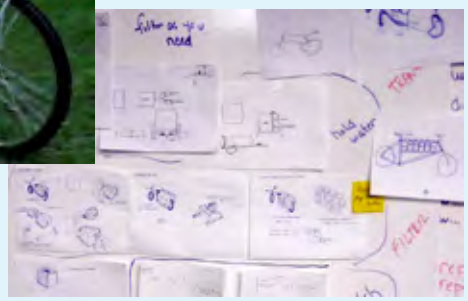
'น้ำสะอาด' เป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งสำหรับมนุษย์และสิ่งมีชีวิต แต่ปัจจุบันพบว่าน้ำสะอาดกำลังหมดลงไปทุกวัน ดังจะเห็นได้จากหลายพื้นที่ในโลกกำลังประสบปัญหาขาดแคลนน้ำสะอาดเพื่อการอุปโภคบริโภค ในขณะที่เรามีน้ำใช้อย่างสะดวกสบายเพียงแค่เอื้อมมือเปิดก๊อก น้ำสะอาดก็ไหลออกมาให้ใช้หรือดื่มกินได้เต็มที่ แต่เชื่อหรือไม่ว่า บางหมู่บ้านในเมืองไทยของเราเอง รวมถึงอีกหลายพื้นที่ในโลกยังคงประสบปัญหาการขาดแคลนน้ำสะอาดอย่างหนัก บางแห่งชาวบ้านต้องเดินเท้าเป็นระยะทางหลายสิบกิโลเมตร เพียงเพื่อจะเข้าถึงแหล่งน้ำสะอาด ห้องนั่งเล่นฉบับนี้ขอนำนวัตกรรมเพื่อแก้ปัญหาน้ำสะอาดเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์มาแบ่งปันให้ผู้อ่านทุกท่าน

งานแข่งขันการออกแบบ '08 Innovate or Die Competition' ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกูเกิล ทีมวิศวกรและนักออกแบบจากสถาบันชั้นนำของโลกอย่าง IDEO ได้รับรางวัลชนะเลิศจากแนวคิดการผนวกเครื่องกรองน้ำเข้ากับจักรยานสามล้อ โดยใช้พลังงานจากคนปั่นจักรยานพร้อมกรองน้ำไปในเวลาเดียวกัน เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนน้ำสะอาดในหลายพื้นที่ทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนา

'อควอดัก (Aquaduct)' เป็นชื่อเรียกต้นแบบยานพาหนะกรองน้ำที่ได้รับรางวัลดังกล่าว หลักการทำงานของจักรยานสามล้ออควอดักนั้น ออกแบบมาให้ช่วยทุ่นแรงการขนน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติกลับบ้าน โดยเก็บน้ำดิบที่ได้จากแหล่งน้ำในธรรมชาติไว้ในถังเก็บน้ำดิบสีฟ้าที่อยู่ด้านท้ายจักรยาน และขณะที่เท้าปั่นจักรยานกลับบ้านนั้น เท่ากับว่าคนปั่นกำลังปั๊มน้ำดิบจากถังด้านหลังผ่านกลไกการกรองน้ำที่ติดตั้งอยู่ในจักรยานเพื่อเปลี่ยนน้ำดิบจากธรรมชาติให้เป็นน้ำสะอาด สามารถดื่มได้อย่างปลอดภัย โดยปั๊มน้ำจะส่งน้ำสะอาดไปเก็บไว้ที่ถังน้ำด้านหน้าจักรยานซึ่งถังนี้สามารถถอดออกจากรถได้ จักรยานต้นแบบนี้สามารถกักเก็บน้ำได้ประมาณ 8 ลิตร นับว่าเพียงพอต่อความต้องการบริโภคของหนึ่งครอบครัว

ทางทีมออกแบบมีจุดมุ่งหมายให้ต้นแบบจักรยานอควอดักนี้ ช่วยสร้างความตระหนักถึงการแก้ไขปัญหาการขาดแคลนน้ำสะอาดในประเทศกำลังพัฒนาหลายพื้นที่ในโลก โดยทางทีมได้วางแผนพัฒนาเทคโนโลยีให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งในด้านต้นทุนและเทคโนโลยีการกรองที่เหมาะสม รวมไปถึงการขนส่ง เพื่อให้สุดยอดนวัตกรรมนี้สามารถเข้าถึงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ที่ประสบปัญหาหลายพันล้านคนทั่วโลก

นวัตกรรมทรงคุณค่าอาจไม่ได้หมายถึงสิ่งประดิษฐ์ที่ยิ่งใหญ่ซับซ้อนเท่านั้น แต่สิ่งประดิษฐ์เล็กๆ อย่างจักรยานสามล้อพลังปั่นกรองน้ำสะอาดอควอดัก ที่ออกแบบมาโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้ใช้จับต้องได้ ช่วยแก้ปัญหาความไม่เท่าเทียมกันในด้านการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรที่สะอาด และที่สำคัญ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม น่าจะเรียกได้ว่าเป็นนวัตกรรมที่มีคุณค่าต่อมวลมนุษยชาติอย่างแท้จริง



ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ www.EnergySavingMedia.com, GreenMBlog, วิกิพีเดีย

น้ำสลัด
หลากรสเพื่อสุขภาพ

ในยุคที่กระแสการดูแลสุขภาพกำลังมาแรง ผู้คนนิยมทานอาหารแบบปรุงแต่งแต่เพียงเล็กน้อย โดยเน้นให้คงความสดอยู่มากที่สุด 'สลัด' เป็นเมนูหนึ่งที่เข้ากันดีกับแนวทางการบริโภคดังกล่าว รู้ไว้ใช่ว่าฉบับนี้จะมาแนะนำสูตรการทำน้ำสลัดแบบต่างๆ ให้ลองทำกินเอง หรือจะทำขายสร้างรายได้ก็น่าสนใจไม่น้อย

เมนูสลัดไม่ว่าจะเป็นสลัดผัก สลัดไข่ หรือสลัดใส่เนื้อสัตว์ต่างๆ เป็นเมนูโปรดของใครหลายๆ คน แต่คงไม่มีใครอยากกินน้ำสลัดรสชาติเดิมๆ ทุกครั้ง มาลองดูสูตรน้ำสลัดหลากรสหลายรูปแบบกันดีกว่า เผื่อจะได้เปลี่ยนรสชาติเพิ่มความอร่อยให้เมนูโปรด แต่คงประโยชน์เพื่อสุขภาพเหมือนเดิม

น้ำสลัดน้ำใสสไตล์ญี่ปุ่น

ส่วนผสม

1. ซีอิ๊วถั่วเหลืองญี่ปุ่น	1/4	ถ้วยตวง
2. น้ำส้มสายชู	1/4	ถ้วยตวง
3. น้ำตาล	1/4	ถ้วยตวง
4. มายองเนส	1/4	ถ้วยตวง
5. งาคั่วและน้ำมันงา	1/4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- นำส่วนผสม 3 ข้อแรก มาผสมกัน ชิมรสดู ถ้ายังไม่ถูกใจให้ปรุงรสตามชอบ เช่น หากรู้สึกว่าหวานเกินไป ให้เติมน้ำส้มสายชูเพิ่มได้นิดหน่อย
- เทส่วนผสมที่รสชาติถูกใจแล้วใส่หม้อ ตั้งเตาให้น้ำตาลละลาย ยกลงจากเตา
- ใส่มายองเนส คนให้เข้ากัน ตามด้วยงาคั่ว และแต่งกลิ่นด้วยน้ำมันงานิดหน่อย
- นำไปราดบนผักสดที่เตรียมไว้

คำแนะนำ น้ำสลัดแบบนี้เหมาะกับผักเรดโอ๊ค กรีนโอ๊ค ผักกาดแก้ว และมะเขือเทศ มีกลิ่นอายของอาหารญี่ปุ่น รสเปรี้ยว หวาน เค็มไม่เลี่ยน

น้ำสลัดลูกพลับ

ส่วนผสม

1. ลูกพลับ 2 ผล
2. มะนาว 1 ผล (ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ)
3. เกลือ 1 ช้อนชา
4. น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ
5. พริกไทยดำเล็กน้อย

วิธีทำ

- ปอกเปลือกลูกพลับ แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- นำลูกพลับ และส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงเครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด

คำแนะนำ น้ำสลัดลูกพลับนี้เหมาะมากที่จะรับประทานกับสลัดผลไม้ มีรสเปรี้ยวอมหวานและหอมกลิ่นลูกพลับ หากไม่มีลูกพลับอาจเปลี่ยนจากลูกพลับเป็นผลไม้ชนิดอื่น เช่น มะม่วง สตรอว์เบอร์รี่ เป็นต้น

น้ำสลัดพริกไทยดำ

ส่วนผสม

1. มายองเนส 1 ถ้วย
2. น้ำตาลทราย 1.5 ถ้วย
3. น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ
4. เกลือ 1/4 ช้อนชา
5. พริกไทยดำ 2 ช้อนชา

วิธีทำ

- ใส่มายองเนสลงในชาม ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ และพริกไทยดำ
- ใช้ตะกร้อคนให้ส่วนผสมเข้ากันดี ชิมให้มีรสชาติออกเปรี้ยวนำ หวานเล็กน้อย และเผ็ดพริกไทย

คำแนะนำ พริกไทยดำมีสรรพคุณต่อต้านความอ้วน เนื่องจากมีสารไปเปอรีน ที่มีกลิ่นฉุนและมีรสชาติเผ็ดร้อน ที่สามารถขัดขวางไม่ให้เซลล์ไขมันใหม่ก่อตัวขึ้นได้

น้ำสลัดครีมแคลอรี่ต่ำ

ส่วนผสม

1. โยเกิร์ตรสธรรมชาติ 1 ถ้วย
2. กระเทียมสับ 1 ช้อนชา
3. น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำมันสลัด 2 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ
6. พริกไทยดำ 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

- นำส่วนผสมทั้งหมด ใส่ลงในเครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด
- ลองชิมดู แล้วปรุงรสเพิ่มตามที่ชอบ

คำแนะนำ ถึงแม้น้ำสลัดสูตรนี้จะเป็นน้ำสลัดครีมแต่มีแคลอรี่ต่ำ เหมาะสำหรับคนที่กำลังลดน้ำหนักอยู่ แล้วเบื่อสลัดน้ำใส สลัดสูตรนี้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ

สูตรการทำน้ำสลัดเพื่อสุขภาพแบบง่ายๆ ที่ได้ทั้งความอร่อยและมีประโยชน์ต่อร่างกาย แถมวิธีทำก็ไม่ยุ่งยากจนท้อใจ เคล็ดลับสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้มื้อสลัดของเราอร่อยยิ่งขึ้น คือ สลัดทุกชนิดควรรับประทานแบบเย็น หมายถึงผักทุกชนิด น้ำสลัดแม้กระทั่งเนื้อสัตว์ที่ใช้รับประทานกับสลัด ควรแช่เย็นเพื่อเพิ่มรสชาติอาหารเมนูโปรดให้อร่อยล้ำ

ขอบคุณข้อมูล : เว็ปไซต์ ชี้ช่องรวย.com

เขาคิดค่าไฟอย่างไรกัน

สำหรับคอลัมน์ เพื่อนถาม เราตอบ ในวารสารสุขใจฉบับนี้ มีเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าส่งคำถามที่น่าสนใจมายังกองบรรณาธิการเกี่ยวกับเรื่องค่าไฟฟ้าที่ผู้อ่านทุกท่านคงคุ้นเคยเป็นอย่างดี หากเราสังเกตค่าไฟฟ้าในแต่ละเดือนจะพบว่าอัตราค่าไฟฟ้าจะไม่เท่ากัน บางเดือนก็มีค่าไฟฟ้าสูง บางเดือนก็มีค่าไฟฟ้าต่ำกว่า แม้ว่าพฤติกรรมการใช้ไฟของเราจะไม่แตกต่างกันมากหรือบางครั้งรู้สึกว่าใช้ไฟลดลงด้วยซ้ำ วันนี้เราจึงนำข้อมูลจากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย และการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ซึ่งเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาไขข้อข้องใจให้ผู้อ่านทุกท่านได้เข้าใจถึงวิธีการคำนวณค่าไฟฟ้าในปัจจุบันมากขึ้น

ก่อนจะตอบคำถามว่าทำไมอัตราค่าไฟฟ้าถึงไม่เท่ากันในแต่ละเดือน เราขอเริ่มต้นด้วยการอธิบายถึงโครงสร้างราคาค่าไฟฟ้าในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในเบื้องต้น โดยโครงสร้างราคาค่าไฟฟ้าในปัจจุบัน ประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

1. ค่าไฟฟ้าฐาน
2. ค่าไฟฟ้าผันแปร (ค่าFt)
3. ภาษีมูลค่าเพิ่ม

1. ค่าไฟฟ้าฐาน คือ ค่าไฟฟ้าที่คำนวณจากค่าลงทุนก่อสร้างโรงไฟฟ้า สายส่งไฟฟ้า สถานีจ่ายไฟฟ้า และค่าเชื้อเพลิงรวมทั้งค่าใช้จ่ายอื่นๆ ตามนโยบายรัฐ ซึ่งค่าไฟฟ้าฐานจะมีอัตราที่แน่นอน และถูกกำหนดโดย คณะกรรมการนโยบายพลังงานแห่งชาติ หรือ กพช. โดยราคาค่าไฟฟ้าฐานแบ่งตามประเภทผู้ใช้ไฟฟ้า ดังนี้

ประเภทที่ 1 บ้านอยู่อาศัย
ประเภทที่ 2 กิจการขนาดเล็ก
ประเภทที่ 3 กิจการขนาดกลาง
ประเภทที่ 4 กิจการขนาดใหญ่
ประเภทที่ 5 กิจการเฉพาะอย่าง
ประเภทที่ 6 องค์กรไม่แสวงหากำไร
ประเภทที่ 7 สูบน้ำเพื่อการเกษตร
ประเภทที่ 8 ผู้ใช้ไฟฟ้าชั่วคราว

2. ค่าไฟฟ้าผันแปร (ค่า Ft) หรือค่าไฟฟ้าตามสูตรการปรับอัตราค่าไฟฟ้าโดยอัตโนมัติ คือค่าไฟฟ้าที่ปรับเปลี่ยนตามต้นทุนการผลิต ระบบส่ง และระบบจำหน่าย เนื่องมาจากปัจจัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของการไฟฟ้าที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละเดือน ปัจจุบันจะทำการปรับ 4 เดือนต่อครั้ง โดยการปรับค่าไฟฟ้าผันแปรดำเนินการโดยคณะอนุกรรมการกำกับสูตรการปรับอัตราค่าไฟฟ้าโดยอัตโนมัติ ภายใต้การกำกับดูแลของคณะกรรมการพิจารณานโยบายพลังงาน จึงมั่นใจได้ว่ากระบวนการกำหนดราคานั้นมีความโปร่งใสในทุกขั้นตอน

3 ภาษีมูลค่าเพิ่ม นอกจากค่าไฟฟ้าฐาน และค่าไฟฟ้าผันแปรแล้ว ผู้ใช้ไฟฟ้าจะต้องชำระภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT ร้อยละ 7) รวมกับค่าไฟฟ้าฐานและค่าไฟฟ้าผันแปร (Ft) ด้วย

ดังนั้นราคาค่าไฟที่ปรากฏในบิลค่าไฟแต่ละเดือนนั้น เป็นราคาค่าไฟสุทธิที่รวมราคาส่วนประกอบทั้ง 3 ส่วนเอาไว้ เมื่อผู้อ่านทุกท่านเข้าใจถึงโครงสร้างราคาค่าไฟฟ้าแล้ว ลำดับต่อไปจะเป็นการตอบข้อสงสัยของเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าว่า ทำไมอัตราค่าไฟฟ้าไม่เท่ากันในแต่ละเดือน บางเดือนมีค่าไฟฟ้าสูง บางเดือนมีค่าไฟฟ้าต่ำกว่า

ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างผู้ใช้ไฟฟ้าประเภทที่ 1 บ้านอยู่อาศัย สาเหตุที่อัตราค่าไฟฟ้าไม่เท่ากันในแต่ละเดือนเป็นผลมาจาก

1. อัตราค่าไฟฟ้าฐานประเภทที่ 1 บ้านอยู่อาศัย จะคิดแบบอัตราก้าวหน้าตามปริมาณการใช้พลังงานไฟฟ้าในแต่ละเดือน ยิ่งใช้ไฟฟ้ามากยิ่งแพง

2. ค่าไฟฟ้าผันแปร (ค่า Ft)

ดังนั้นจึงขออธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับที่มาของค่าไฟฟ้าผันแปร โดยสาเหตุที่ต้องมีการกำหนดค่าไฟฟ้าผันแปรขึ้นมาก็เพื่อความเป็นธรรมต่อทั้งผู้ใช้ไฟฟ้าเองและต่อการไฟฟ้าด้วย สืบเนื่องมาจากปี 2534 รัฐบาลได้ประกาศลอยตัวราคาน้ำมัน ทำให้ราคาเชื้อเพลิงผันแปรตามราคาตลาด นั่นหมายความว่าหากมีการกำหนดราคาค่าไฟฟ้าแบบคงตัว หากราคาค่าเชื้อเพลิงซึ่งถือเป็นวัตถุดิบหลักในการผลิตไฟฟ้าลดลง แต่ราคาค่าไฟฟ้าไม่ลดลง ก็จะไม่เป็นธรรมต่อผู้ใช้ไฟ หรือพูดง่ายๆ ว่า ผู้ใช้ไฟฟ้าต้องใช้ไฟฟ้าแพงกว่าความเป็นจริง ในทางกลับกันหากราคาค่าเชื้อเพลิงสูงขึ้น แต่ราคาค่าไฟฟ้าคงตัว ทำให้ไม่สามารถปรับขึ้นค่าไฟฟ้าได้ การไฟฟ้าก็ต้องแบกรับภาระส่วนต่างค่าเชื้อเพลิงที่เพิ่มขึ้นเอง ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีการกำหนดค่าไฟฟ้าผันแปร (Ft) ขึ้นมา เพื่อเป็นกลไกในการใช้ปรับอัตราค่าไฟฟ้าขึ้นลงตามค่าเชื้อเพลิงซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการผลิตไฟฟ้า

ดังนั้นในบางเดือนหากเราพบว่าค่าไฟฟ้าสุทธิในใบแจ้งยอดการใช้ไฟฟ้าสูงขึ้น แม้ว่าเรามีพฤติกรรมการใช้ไฟฟ้าเหมือนเดิมหรือน้อยลงกว่าเดิมด้วยซ้ำ จึงควรพิจารณาราคาค่าไฟฟ้าผันแปรที่ปรากฏในใบแจ้งยอดค่าไฟฟ้าด้วย หากในช่วงเดือนดังกล่าว ราคาค่าไฟฟ้าผันแปรมีราคาสูง ราคาค่าไฟฟ้าสุทธิของเราก็จะสูงขึ้นตาม แม้ว่าพฤติกรรมการใช้ไฟฟ้าของเราจะเหมือนเดิมหรือน้อยลงก็ตาม ในทางกลับกันในบางเดือนค่าไฟฟ้าสุทธิกลับลดลง ทั้งๆ ที่พฤติกรรมการใช้ไฟฟ้าของเรายังเหมือนเดิม นั่นเป็นผลมาจากราคาค่าไฟฟ้าผันแปรในช่วงนั้นมีราคาลดลงนั่นเอง

อัตราค่าไฟฟ้า

ประเภทที่ 1 บ้านอยู่อาศัย

1.1 อัตราปกติ		ค่าพลังงานไฟฟ้า (บาทต่อหน่วย)	ค่าบริการ (บาทต่อเดือน)
1.1.1 ใช้พลังงานไฟฟ้าไม่เกิน 150 หน่วยต่อเดือน			8.19
15 หน่วยแรก	(หน่วยที่ 0 – 15)	2.3488	
10 หน่วยต่อไป	(หน่วยที่ 16 – 25)	2.9882	
10 หน่วยต่อไป	(หน่วยที่ 26 – 35)	3.2405	
65 หน่วยต่อไป	(หน่วยที่ 36 – 100)	3.6237	
50 หน่วยต่อไป	(หน่วยที่ 101 – 150)	3.7171	
250 หน่วยต่อไป	(หน่วยที่ 151 – 400)	4.2218	
เกิน 400 หน่วยขึ้นไป	(หน่วยที่ 401 เป็นต้นไป)	4.4217	
1.1.2 ใช้พลังงานไฟฟ้าเกิน 150 หน่วยต่อเดือน			38.22
150 หน่วยแรก	(หน่วยที่ 0 – 150)	3.2484	
250 หน่วยต่อไป	(หน่วยที่ 151 – 400)	4.2218	
เกิน 400 หน่วยขึ้นไป	(หน่วยที่ 401 เป็นต้นไป)	4.4217	

ที่มา : http://www2.egat.co.th/ft-learning/
http://www.excelexperttraining.com/forums/showthread.php?t=4867

เอ็กโก กรุ๊ป รับรางวัล 2016 INVESTORS' CHOICE AWARD

เอ็กโก กรุ๊ป โดยคุณชนินทร์ เชาวน์นิรัติศัย กรรมการผู้จัดการใหญ่ รับรางวัล Investors' Choice Award ประจำปี 2559 จาก ดร.ชัยวัฒน์ วิบูลย์สวัสดิ์ ประธานกรรมการตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และเป็นประธานในพิธี โดยรางวัล Investors' Choice Award ประจำปี 2559 เป็นรางวัลที่มอบให้บริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยที่ได้รับคะแนนประเมินคุณภาพการจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 100 คะแนนเต็ม ซึ่งเอ็กโก กรุ๊ปได้รับรางวัลดังกล่าว ต่อเนื่องเป็นเวลา 8 ปี ตั้งแต่ปี 2552 เป็นต้นมา

เอ็กโก กรุ๊ป นำคณะครูต้นแบบและนักเรียนศึกษาดูงานด้านพลังงาน ณ ประเทศญี่ปุ่น

เอ็กโก กรุ๊ป นำคณะอาจารย์ผู้ได้รับรางวัลครูต้นแบบและนักเรียนผู้มีผลงานดีเด่น เดินทางศึกษาดูงาน การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ณ เมืองคิตะคิวชู ประเทศญี่ปุ่น ภายใต้โครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อนด้วยวิถีชีวิตพอเพียง"

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าขนอมในช่วงก่อสร้าง

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าขนอมในช่วงก่อสร้าง แก่คณะอาจารย์และนักเรียนโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอขนอม จำนวน 602 คน ณ โรงไฟฟ้าขนอม 4

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า แก่คณาจารย์และนักเรียนโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย จำนวน 150 คน ณ โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน โดยกิจกรรมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกระบวนการในการผลิตไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมสภากาแฟสัญจรยามเช้า

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมสภากาแฟสัญจรยามเช้า ณ โรงพยาบาลขนอม ซึ่งเป็นกิจกรรมการพบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงานต่างๆ ในอำเภอขนอม โดยมีกำหนดจัดขึ้นเดือนละ 1 ครั้ง และจะเปลี่ยนสถานที่ไปยังหน่วยงานต่างๆ ภายในอำเภอขนอม สำหรับกิจกรรมดังกล่าว มีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 300 คน

โครงการชัยภูมิวินด์ฟาร์ม เข้าร่วมกิจกรรม "จังหวัดเคลื่อนที่"

ทีมงานชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป ในโครงการชัยภูมิวินด์ฟาร์ม เข้าร่วมกิจกรรม "จังหวัดเคลื่อนที่" ณ บ้านซับห่าง หมู่ 9 โดยร่วมจัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโครงการชัยภูมิวินด์ฟาร์ม และความก้าวหน้าของโครงการชัยภูมิวินด์ฟาร์ม และได้รับเกียรติจากผู้ว่าราชการและผู้บริหารในหน่วยงานราชการ เดินทางเยี่ยมชมจุดตั้งกังหันลมของโครงการชัยภูมิวินด์ฟาร์มอีกด้วย

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก จัดอบรมเกษตรธรรมชาติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการอบรมเกษตรธรรมชาติตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีวัตถุประสงค์ในการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการของเกษตรธรรมชาติ เพื่อเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมและสุขภาวะที่ดีทั้งกายและใจ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 35 คน อาทิ ปลัดเทศบาลมาบข่าพัฒนา ชาวมาบข่าพัฒนา กองทุนพัฒนาไฟฟ้า และพนักงานโรงไฟฟ้า เอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับเทศบาลเมืองท่าผาจัดอบรม

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับเทศบาลเมืองท่าผาจัดอบรมเพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับคณะกรรมการชุมชนเทศบาลเมืองท่าผา และคณะกรรมการกลุ่มสตรีอาสาพัฒนา เทศบาลเมืองท่าผา การอบรมดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างศักยภาพแก่องค์กรท้องถิ่น ให้มีบทบาทในการจัดทำแผนและดำเนินงานตามแผนเพื่อพัฒนาชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับ รพ.สต. บ้านบางพัง จัดอบรม อสม.

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางพัง จัดกิจกรรมอบรมและพัฒนาศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน รพ.สต.บ้านบางพัง จำนวน 60 คน โดยจัดอบรมในหลักสูตร อสม.เชี่ยวชาญสาขานักจัดการด้านสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างความรู้ให้กับผู้รับการอบรม ในเรื่องการรักษาและคัดกรองโรคเบื้องต้นและสร้างความเข้าใจในการใช้อุปกรณ์ และเครื่องมือทางการแพทย์ที่จำเป็น เพื่อก่อให้เกิดความชำนาญต่อไป

โรงไฟฟ้าเทพพนาวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก เปิดป้ายโครงการปลูกต้นทานตะวัน

โรงไฟฟ้าเทพพนาวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก เปิดป้ายโครงการปลูกต้นทานตะวันเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวในจังหวัดชัยภูมิ โดยมีผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1 ต.วะตะแบก อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ เข้าร่วมในพิธี

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับ อสม. ให้ความรู้การป้องกันโรคไข้เลือดออก

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้และให้คำแนะนำแก่ชุมชน ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ในการป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออก เช่น การแจกทราย "อะเบท" เพื่อกำจัดลูกน้ำยุงลาย โดยกิจกรรมดังกล่าวถือเป็นหนึ่งในโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตชุมชน

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการแข่งขันฟุตบอล กีฬาต้านยาเสพติด

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดงานแข่งขันฟุตบอล กีฬาต้านยาเสพติด ครั้งที่ 9 ของชุมชนซอยคีรี ต.ห้วยโป่ง จ.ระยอง เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนซอยคีรีหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับ รพ.สต.บ้านกระเฉท จัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกระเฉท จัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ประจำเดือนมิถุนายนและกรกฎาคม เพื่อให้บริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพ ณ โรงเรียนวัดกระเฉท โดยมีชาวบ้านชุมชนมาบข่าพัฒนาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองครั้ง รวมกว่า 110 คน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับ รพ.ในอำเภอขนอม เปิดโครงการบริการสุขภาพเพื่อชุมชน

คุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก เป็นประธานเปิดโครงการบริการสุขภาพเพื่อชุมชน ครั้งที่ 3 ประจำปี 2559 ณ โรงพยาบาลขนอม ซึ่งเป็นโครงการร่วมกับโรงพยาบาลขนอม รพ.สต.บ้านท่าจันทน์ รพ.สต.บ้านเขาหัวช้าง รพ.สต.บ้านท่าน้อย รพ.สต.บ้านเปร็ต รพ.สต.บ้านบางคู สาธารณสุขอำเภอขนอม และ อสม.อำเภอขนอม โดยมี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลขนอม ผู้บริหาร ผู้นำชุมชน พนักงาน และชุมชนในอำเภอขนอม เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 2,000 คน

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนการแข่งขันฟุตบอลกีฬาต้านยาเสพติด

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงานแข่งขันฟุตบอล กีฬาต้านยาเสพติดครั้งที่ 4 ของชุมชนหนองหวายโสม ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนหนองหวายโสม หันมาเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและห่างไกลจากยาเสพติด โดยกิจกรรมดังกล่าวมีชาวบ้านในชุมชนเข้าร่วมประมาณ 100 คน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ครั้งที่ 2 ประจำปี 2559 ณ บ้านไผ่หมูม้น ต.หมูม้น อ.เชียงขวัญ จ.ร้อยเอ็ด โดยมีประชากรบ้านไผ่หมูม้นและชุมชนใกล้เคียงเข้ารับบริการด้านสุขภาพ จำนวนทั้งสิ้น 150 คน

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนการแข่งขันวอลเลย์บอลหญิง ปรินเซสคัพ

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนการจัดแข่งขันวอลเลย์บอลหญิง ปรินเซสคัพ รุ่นอายุไม่เกิน 19 ปี รอบชิงชนะเลิศแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ครั้งที่ 19 ณ จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งจัดโดยสำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดศรีสะเกษ

บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขอนามัยที่ดีสำหรับชุมชนตลอดช่วงที่ผ่านมา ได้แก่

- โครงการ "เพื่อนช่วยเพื่อนไวท์เฮ้าส์" ณ ชุมชนไวท์เฮ้าส์ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณณัฐชยาพร ธรรมรังศรี ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่ม 1 (ชุมชนไวท์เฮ้าส์ ซอย 10) ให้เกียรติเป็นประธาน

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวานที่นับถือศาสนาอิสลาม ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองหนึ่ง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณวิราศิณี อึ้งสำราญ พยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองหนึ่ง ให้เกียรติเป็นประธาน

- โครงการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ประจำปี 2559 ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณวิกิจตรา มิงไธสง หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ให้เกียรติเป็นประธาน

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการส่งเสริมสุขอนามัยที่ดี ดังนี้

- ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา ดำเนินโครงการตรวจเยี่ยมบ้านผู้ป่วยติดเตียงและฟื้นฟูสุขภาพผู้พิการ โดยจัดเจ้าหน้าที่เข้าตรวจเยี่ยมผู้ป่วยและผู้พิการติดเตียง ตามบ้านในชุมชนต่างๆ และให้บริการนวดและทำกายภาพบำบัดให้กับผู้พิการ พร้อมทั้งแจกของที่ระลึกเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจแก่ผู้ป่วย

- ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ อสม.ในตำบลท่าผา จัดโครงการป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออก ด้วยการลงนามบันทึกข้อตกลง ระหว่างหน่วยงานในท้องถิ่นกับบริษัทเอกชน เพื่อผนึกกำลังในการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคไข้เลือดออกในตำบลท่าผาอย่างจริงจัง

พัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยผู้บริหาร พนักงาน และนักศึกษาฝึกงานร่วมพัฒนาสาธารณูปโภคสำหรับชุมชน ดังนี้

- กิจกรรมพัฒนาวัดจันทน์ธาตุทาราม ม.4 ต.ท้องเนียน นำโดยคุณณรงค์ มาทอง ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 1-3 โดยมีผู้เข้าร่วม จำนวน 30 คน

- กิจกรรมพัฒนาโรงเรียนบ้านท่าม่วง หมู่ 1 ต.ท้องเนียน นำโดยคุณประสิทธิ์ นาคะสรรค์ ผู้จัดการส่วนเดินเครื่องพลังความร้อน 4 โดยมีผู้เข้าร่วมประมาณ 30 คน

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ปรับปรุงโรงอาหารโรงเรียนวัดกระเฉท

พนักงานโรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมปรับปรุงโรงอาหารด้วยการจัดสร้างอ่างสำหรับชำระล้างภาชนะที่ถูกสุขลักษณะ ณ โรงเรียนวัดกระเฉท อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง

- กิจกรรมพัฒนาซ่อมแซมและติดตั้งแผงโซล่าเซลล์ให้กับชุมชนกลุ่มเขาออกการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ หมู่ 3 ต.ท้องเนียน นำโดยคุณอารักษ์ ศรีสมัย ผู้จัดการส่วนบริหารโรงไฟฟ้า

ส่งเสริมการเรียนรู้เยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก มอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนในเขตอำเภอขนอม

คุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก พร้อมทั้งผู้บริหารและพนักงาน ร่วมพิธีมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนอำเภอขนอม จำนวน 220 ทุน ในโครงการมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2559 โดยมีผู้อำนวยการโรงเรียนต่างๆ อาจารย์ และผู้ปกครอง เข้าร่วมพิธีมอบทุนการศึกษาในครั้งนี้ รวมจำนวน 280 คน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมเยาวชนต้นกล้าคุณธรรม

คุณไพโรจน์ บุญมาก ผู้จัดการฝ่ายบริหารงานทั่วไป และผู้บริหารโรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมเป็นประธานเปิดโครงการเยาวชนต้นกล้าคุณธรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับโรงเรียนในอำเภอขนอม และศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเมืองขนอม (วัดกลาง) จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมและปลูกจิตสำนึกด้านคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่เยาวชนทั้งหมด 4 รุ่น โดยมี ผู้อำนวยการโรงเรียนในอำเภอขนอม คณาจารย์ เยาวชน ผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง และพนักงานเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 719 คน

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมส่งเสริมการเรียนรู้โรงเรียนโนนสำโรง

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบ BBL ณ โรงเรียนโนนสำโรง อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทู ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงานทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อการศึกษา

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทู ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนกิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อการศึกษา และปรับปรุงซ่อมแซมอาคารสถานที่โรงเรียนบ้านมณีโชติสามัคคี อ.วังม่วง จ.สระบุรี

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี สนับสนุนการพัฒนาโรงเรียนบ้านหนองคับคา

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนโรงเรียนบ้านหนองคับคา อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ ในการระดมทรัพยากรเพื่อพัฒนาโรงเรียน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมกิจกรรมวันวิทยาศาสตร์ โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมกิจกรรมวันวิทยาศาสตร์ ณ โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย ด้วยการออกบูธให้ความรู้เกี่ยวกับโรงไฟฟ้า และกระบวนการในการผลิตไฟฟ้า โดยมีคณาจารย์ และนักเรียนให้ความสนใจเยี่ยมชมบูธจำนวนกว่า 500 คน

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ไฟว์ สนับสนุนเสื้อยืดสีขาวให้แก่โรงเรียนบ้านหัวนา

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนเสื้อยืดสีขาว จำนวน 109 ตัว แก่โรงเรียนบ้านหัวนา อ.เมือง จ.กาญจนบุรี เพื่อใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน

อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ปล่อยพันธุ์ลูกปูสู่ธรรมชาติครั้งที่ 2

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดยคุณณรงค์ มาทอง ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 1-3 คุณไพโรจน์ บุญมาก ผู้จัดการฝ่ายบริหารงานทั่วไป ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงาน ร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาประมงชายฝั่งนครศรีธรรมราช หน่วยเฉพาะกิจ 321 ทหารเรือ และประชาชนในพื้นที่ ร่วมปล่อยพันธุ์ลูกปูม้าจำนวนกว่า 200,000 ตัวลงสู่ธรรมชาติ ครั้งที่ 1-2 ประจำปี 2559 ณ บริเวณปากน้ำ บริษัทผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด

โครงการชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุนกิจกรรมโครงการ "รักน้ำ รักป่า รักษาแผ่นดิน"

ทีมงานชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป ในโครงการชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุนกิจกรรมโครงการ "รักน้ำ รักป่า รักษาแผ่นดิน" ณ พื้นที่ป่าชุมชน บ้านซับใหญ่พัฒนา หมู่ 10 ต.ซับใหญ่ ซึ่งจัดโดยองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวจำนวน 150 คน

ส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคี

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับ บจ.บีแอลซีพีเพาเวอร์ และ บมจ.โกลว์ พลังงาน และชาวบ้านชุมชนต่างๆ ในจังหวัดระยอง จัดกิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคีให้แก่วัดมาบตาพุด วัดกรอกยายชา และวัดมาบชะลูด

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนประเพณีบุญบั้งไฟ

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนสำนักงานเทศบาลตำบลคูเมือง ในงานสืบสานประเพณีบุญบั้งไฟ ประจำปี 2559

โรงไฟฟ้าเทพพนาวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดงานท่องเที่ยวดอกกระเจียวบาน ประจำปี 2559

โรงไฟฟ้าเทพพนาวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนการจัดงานท่องเที่ยวดอกกระเจียวบาน ประจำปี 2559 โดยมีนายอำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ เป็นผู้รับมอบ

พนักงานโรงไฟฟ้าขนอมร่วมพิธีแห่เทียนพรรษา

คณะผู้บริหาร พนักงานและผู้ปฏิบัติงาน โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมประเพณีแห่เทียนพรรษา ประจำปี 2559 เพื่อสืบสานและธำรงไว้ซึ่งประเพณีอันดีงามทางพระพุทธศาสนา โดยมีกำหนดการแห่เทียนพรรษา จากนั้นจึงนำไปถวายวัดและสำนักสงฆ์ต่างๆ รวมทั้งสิ้น 16 แห่ง

บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมงานแข่งขันกีฬาเปตองร่มเย็นคัพ

ทีมงานชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมงานแข่งขันกีฬาเปตองร่มเย็นคัพ ครั้งที่ 5 ประจำปี 2559 ชุมชนร่มเย็น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณประเสริฐ ค่ายทอง นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองคลองหลวง ให้เกียรติเป็นประธาน

บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมงานถวายเทียนพรรษา ณ วัดบางขัน

ทีมงานชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมประเพณีถวายเทียนพรรษา ณ วัดบางขัน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณณรงค์ โตอ่อน หัวหน้าเทศกิจฝ่ายป้องกันและรักษาความสงบ เทศบาลเมืองคลองหลวง ให้เกียรติเป็นประธาน

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมการทำนุบำรุงศาสนาและวัฒนธรรมประเพณี ของชุมชนในพื้นที่ ตลอดช่วงที่ผ่านมา ดังนี้

- กิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคี ณ วัดบางพัง ต.เบิกไพร อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี เพื่อสมทบทุนในการบูรณะเมรุวัดบ้านพัง
- กิจกรรมปั่นจักรยานถวายเทียนพรรษาเพื่อถวายวัดต่างๆ ในพื้นที่ ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี จำนวนทั้งสิ้น 9 วัด
- ร่วมประเพณีแห่เทียนเข้าพรรษา เพื่อถวายวัดบ้านฆ้องน้อย ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี โดยมีชุมชนในหมู่ที่ 11 และหมู่บ้านอื่นๆ ใกล้เคียงในตำบลท่าผา เข้าร่วมพิธีเป็นจำนวนมาก

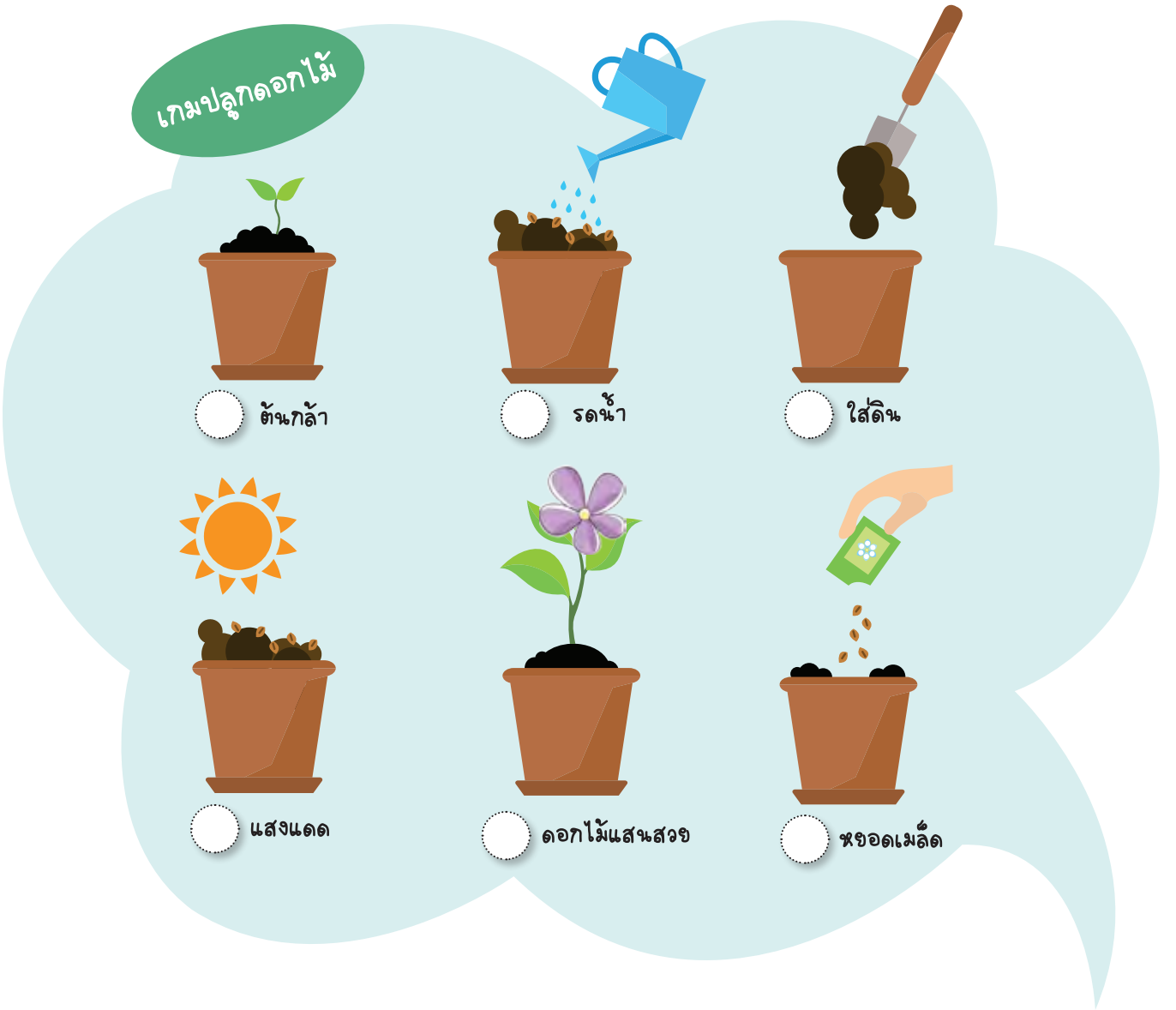
โครงการชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุนโครงการ "ประชารัฐร่วมใจ แรลลี่ดอกกระเจียวเริงร่าสู่อาเซียนน้ำ"

ทีมชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป ในโครงการชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุน กิจกรรมโครงการ "ประชารัฐร่วมใจ แรลลี่ดอกกระเจียวเริงร่าสู่อาเซียนน้ำ" ซึ่งจัดโดยหอการค้าจังหวัดชัยภูมิ โดยมีขบวนรถเข้าร่วมจำนวน 70 คัน และมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม กว่า 200 คน

สนุกคิดพิชิตรางวัล

น้องๆ ช่วยเรียงลำดับการปลูกดอกไม้แสนสวยให้ถูกต้องหน่อยนะครับ
โดยเขียนหมายเลข 1 – 6 ใต้ภาพ ให้เป็นลำดับที่ถูกต้อง
แล้วส่งมาชิงรางวัลกันได้เลย

เกมปลูกดอกไม้



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

ความสุขที่เกิดจากความสงบ...
เป็นความสุขที่สามารถติดตามเราไปได้ทุกที่
หล่อเลี้ยงจากภายในใจของเราเอง
เป็นสุขที่เบาสบายไม่ต้องหอบหิ้วสมบัติ
หรือแบกหัวโขนไปด้วยทุกหนแห่ง

พระไพศาล วิสาโล

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