สุขใจ

ปีที่ 4 ฉบับที่ 15 มกราคม-มีนาคม 2560

EGCO GROUP

เกษตรกรรม
ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

เกษตรกรรมตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

ระยอง เมืองเล็ก ที่น่าหลงรัก

ไชโป๊หวานแม่กิมฮวย สุขภาพดีเริ่มด้วย**การเคี้ยว**

ขมิ้นชัน สมุนไพรเหนือชั้น

SEABIN ถังขยะลอยน้ำ ฮีโร่แห่งท้องทะเล

รางวัลครูต้นแบบ ต้นทางความรู้

เทคนิคการ**ถนอมอาหาร**

สารบัญ

01 : เปิดบ้านทักทาย

02 : เรื่องจากปก
เกษตรกรรมตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

06 : บ้านฉันบ้านเธอ
ระยอง เมืองเล็ก ที่น่าหลงรัก

08 : ภูมิใจบ้านเรา
ไชโป๊หวานแม่กิมฮวย

10 : จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง
สุขภาพดีเริ่มด้วยการเคี้ยว

12 : สวนหลังบ้าน
ขมิ้นชัน สมุนไพรเหนือชั้น

14 : เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต

18 : ต้นทางสร้างสรรค์ปลายทางสดใส
โรงเรียนบ้านหว้า จ.ขอนแก่น

20 : ห้องนั่งเล่น
SEABIN ถังขยะลอยน้ำ
ฮีโร่แห่งท้องทะเล

22 : สกู๊ปพิเศษ
รางวัลครูต้นแบบ ต้นทางความรู้

24 : รู้ไว้ใช่ว่า
เทคนิคการถนอมอาหาร

26 : เพื่อนถามเราตอบ
โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

28 : ภาคไหนใคร่บอก

35 : สนุกคิดพิชิตรางวัล

36 : ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

ปีที่ 4 ฉบับที่ 15 มกราคม - มีนาคม 2560

EGCO GROUP

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ"
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา :
สาธิต ถนอมกุล
วาสนา วงศ์พรหมเมฆ

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%

สวัสดีวันสงกรานต์ครับ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้า เอ็กโก กรุ๊ป ทุกครอบครัว

เนื่องในโอกาสเทศกาลสงกรานต์หรือปีใหม่ของไทยเรานี้ ผมขอกล่าวสวัสดีปีใหม่ไทยเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกท่าน และขออนุญาตแนะนำตัว ในโอกาสที่มารับหน้าที่ประธานคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน เอ็กโก กรุ๊ป แทนผู้บริหารท่านเดิมที่เกษียณอายุไป

ผมมีโอกาสได้ทำงานที่โรงไฟฟ้าของเอ็กโก กรุ๊ป ทั้งในประเทศและต่างประเทศ และมีบริบทของพื้นที่แตกต่างกัน โดยทำงานที่โรงไฟฟ้าระยองซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่ในจังหวัดระยอง 20 ปี และมีโอกาสได้ไปทำงานที่โรงไฟฟ้าน้ำเทิน 2 โรงไฟฟ้าพลังงานน้ำ ในพื้นที่ชนบท ที่ สปป. ลาว ประมาณ 3 ปีกว่า ประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ผมเห็นว่าการอยู่ร่วมกับชุมชน เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกโรงไฟฟ้าไม่ว่าจะตั้งอยู่ที่ประเทศใดๆ ผมตั้งใจว่าจะนำความรู้และประสบการณ์ที่มี มาขับเคลื่อนงานพัฒนาชุมชนของเอ็กโก กรุ๊ป ให้พัฒนาอย่างต่อเนื่องและเทียบเคียงได้กับมาตรฐานระดับสากล

สาธิต ถนอมกุล
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่-บริหารโรงไฟฟ้า
ประธานคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน เอ็กโก กรุ๊ป

ปัจจุบันเอ็กโก กรุ๊ป มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชนในหลากหลายด้าน ครอบคลุมด้านการจ้างงานในชุมชน การส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับเด็กและเยาวชนในชุมชน การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ การส่งเสริมสุขอนามัย การพัฒนาสาธารณูปโภค และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ภายใต้กรอบทั้ง 6 ด้านนี้ แต่ละโรงไฟฟ้าจะร่วมกับชุมชนและหน่วยงานรัฐในท้องถิ่นดำเนินโครงการหรือกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับความต้องการของชุมชน เพื่อร่วมกันพัฒนาชุมชนของเราให้ก้าวหน้าอย่างยั่งยืน

ท้ายสุดนี้ ผมในฐานะตัวแทนคณะทำงานฯ ขอขอบคุณเพื่อนบ้านทุกท่านในความร่วมมือเป็นอย่างดีกับโรงไฟฟ้าของเอ็กโก กรุ๊ป มาโดยตลอด พวกเราทุกคนภูมิใจมากครับที่ได้มีโอกาสร่วมทำงานกับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าในทุกท้องที่ พร้อมทั้งยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากทุกท่าน เพื่อเราจะได้นำมาปรับปรุงการดำเนินงานให้มีคุณค่าร่วมกันมากยิ่งๆ ขึ้นไป ขอบคุณครับ

เกษตรกรรม
ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

นอกจากหน้าที่ในการผลิตไฟฟ้าอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อตอบสนองความต้องการของระบบไฟฟ้าในภาคใต้แล้ว โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ยังยึดมั่นในวิสัยทัศน์ของกลุ่มบริษัทที่มุ่งดำเนินธุรกิจควบคู่กับการใส่ใจที่จะธำรงไว้ซึ่งสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาสังคม โดยมีส่วนร่วมดูแลสิ่งแวดล้อมและพัฒนาคุณภาพชีวิต ของชุมชนรอบโรงไฟฟ้าอย่างต่อเนื่องมากว่า 20 ปี

วารสารสุขใจฉบับนี้ ขอนำเสนอโครงการเพื่อชุมชนที่โรงไฟฟ้าขนอมได้น้อมนำ **"แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง"** ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มาประยุกต์ใช้ ริเริ่มและดำเนิน **"โครงการส่งเสริมอาชีพการทำเกษตรกรรม ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง"** ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2559 เป็นต้นมา ด้วยความร่วมมือระหว่างโรงไฟฟ้า ชุมชน หน่วยงานภาครัฐและนักวิชาการในพื้นที่อำเภอขนอมและจังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อส่งเสริมการพัฒนาทักษะอาชีพ เพิ่มพูนรายได้ให้ชาวอำเภอขนอม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร และยังดีต่อสุขภาพรวมทั้งดีต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

คุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ได้เล่าถึงความร่วมมือและวัตถุประสงค์ของโครงการฯ ว่า *"โครงการส่งเสริมอาชีพ การทำเกษตรกรรม ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง เป็นโครงการความร่วมมือ 4 ภาคส่วน ได้แก่ โรงไฟฟ้าขนอม ในฐานะภาคเอกชน ร่วมกับชุมชนอำเภอขนอม อำเภอขนอม และสำนักงานเกษตรจังหวัดนครศรีธรรมราช ตลอดจนสำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ โดยมุ่งหวังให้เกิดประโยชน์ 3 ระดับ 3 ด้าน คือ 1) **ระดับบุคคล-ด้านสุขอนามัย** ด้วยการมีสุขภาพดี 2) **ระดับชุมชน-ด้านการพัฒนาทักษะอาชีพ** ด้วยการมีอาชีพเสริมและมีรายได้เพิ่ม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ในระยะยาว และ 3) **ระดับประเทศ-ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม** ด้วยการมีส่วนร่วมฟื้นฟูและรักษาธรรมชาติและสภาพแวดล้อมให้อุดมสมบูรณ์ พื้นดินปลอดสารเคมี มีความสมดุลเกิดขึ้นในระบบนิเวศอย่างยั่งยืน"*

คุณธวัชชัย แท้เที่ยง นายอำเภอขนอม กล่าวว่า *"อาชีพหลักของพี่น้องขนอม คือ การเกษตร เช่น ยางพารา ปาล์มน้ำมัน และสวนผลไม้ สำหรับโครงการฯ นี้ อำเภอขนอมได้ร่วมกับสำนักงานเกษตรจังหวัดนครศรีธรรมราช และโรงไฟฟ้าขนอม ดำเนินงานตามนโยบายของรัฐบาลที่จะทำให้พี่น้องเกษตรกร มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง สนับสนุนให้เกษตรกรมีอาชีพเสริม มีรายได้เพิ่ม ที่สำคัญ คือ ขณะนี้ ขนอมเป็นเมืองท่องเที่ยว มีร้านอาหารและโรงแรมจำนวนมาก อาหารที่วัตถุดิบผลิตอย่างปลอดภัย ปลอดสารเคมี จะช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวอีกทางหนึ่งด้วย"*

คุณประยูร ยศตันติ ผู้จัดการส่วนพัสดุ โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก หัวหน้าคณะทำงานผู้รับผิดชอบโครงการฯ ซึ่งนำทีมพี่น้องและเพื่อนพนักงานลงพื้นที่ให้ความรู้ และสาธิตวิธีการทำปุ๋ยอินทรีย์ สูตรต่างๆ ให้กับชุมชน ได้เล่าถึงการดำเนินโครงการว่า *"เราเข้ามาช่วยในเบื้องต้น เช่น การจัดเตรียมสถานที่ การจัดหาวัตถุดิบและเครื่องมือ ประสานความร่วมมือกับนักวิชาการ เพื่อให้ความรู้ด้านวิชาการเกษตร วิธีการเพาะปลูก การบำรุงดูแลรักษา ตลอดจนการป้องกันแมลงและโรคต่างๆ โดยอาศัยการปลูกพืชหลายชนิดแบบหมุนเวียน เพื่อทั้งป้องกันโรคและปรับสมดุลของสภาพดิน นอกจากนั้น ยังวางแผนรอบการปลูกและการเก็บเกี่ยวเพื่อให้ได้ผลผลิตที่จะช่วยสร้างรายได้อย่างต่อเนื่อง ตลอดจนจัดหาตลาดหรือแหล่งรับซื้อพืชผักให้กับชุมชนด้วย โดยปัจจุบันมีตลาดที่ จ.สุราษฎร์ธานี เป็นตลาดหลัก สามารถรับซื้อผลผลิตได้ทุกวัน เกษตรกรเพียงศึกษาและลงมือทำ เราลงทุนค่าใช้จ่ายในรอบแรกให้ทั้งหมด และเป็นพี่เลี้ยงช่วยดูแลจนเข้มแข็ง เมื่อปลูกผักรอบแรกได้ จะให้ชุมชนแบ่งเงินส่วนหนึ่งไว้เพื่อจัดซื้อวัสดุสำหรับรอบต่อไป ชุมชนก็จะค่อยๆ เรียนรู้และพัฒนา ทั้งการบริหารจัดการและการผลิต"*

การดำเนินโครงการส่งเสริมการทำเกษตรกรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ได้ดำเนินการต่อเนื่องทั้ง 3 พื้นที่ คือ บ้านคูนา กำลังดำเนินการปรับปรุงพื้นที่เพื่อที่ทำการเพาะปลูกผักชี เพื่อส่งออกไปยังประเทศสิงคโปร์ โดยจะเริ่มทำการปรับปรุงในช่วงสัปดาห์นี้ (20-26 มีนาคม 2560) ในส่วนของแปลงบ้านพังมะพร้าว เป็นการเพาะปลูกแบบสวนผสม แต่จะมีการปลูกดอกดาวเรืองเป็นหลัก และแปลงเพาะปลูกบ้านท่าม่วง กลุ่มเกษตรกรมีโครงการที่จะปลูกแตงกวา

คุณพิทักษ์ ใจรัก หัวหน้ากลุ่มโครงการเกษตรบ้านท่าม่วง เล่าถึงความรู้สึกหลังเข้าร่วมโครงการฯ ว่า *"ได้ทราบข่าวโครงการนี้จากโรงไฟฟ้าขนอม ชอบโครงการ เพราะชอบปลูกผัก ปลูกผัก 4 ชนิด มีผักกาด กวางตุ้ง คะน้า และผักบุ้ง ใช้พื้นที่ทั้งหมด 3 ไร่ มีสมาชิกที่ร่วมช่วยกัน 6 คน เราใช้ปุ๋ยที่ผลิตเอง ปราศจากสารเคมี ปลอดภัยสำหรับผักและสุขภาพของทุกคน"*

คุณโกศล งามยิ่ง ประธานกลุ่มโครงการส่งเสริมอาชีพเกษตรกรรมตามแนวทางพระราชดำริ บ้านคูนา อีกหนึ่งผู้แทนกลุ่มที่เข้าร่วมโครงการฯ เล่าว่า *"กลุ่มของเรามีสมาชิก 10 คน ช่วยกันปลูกผักบนพื้นที่ 10 ไร่ ซึ่งพื้นที่นี้เป็นของชาวบ้านที่อุทิศให้เราทำโครงการฯ โดยปลูกผักหลากหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง คะน้า ผักกาดขาว แตงกวา ปุ๋ยก็ผลิตเอง โดยใช้วัสดุในท้องถิ่น นำมาหมักเป็นปุ๋ยชีวภาพ ใช้ระบบการให้น้ำแบบน้ำหยด เพื่อการประหยัดน้ำ ถ้าใครว่างก็มาดูแลในพื้นที่ของตัวเอง เช่น ปลูกผักถอนหญ้า ในปี 2560 นี้ คิดว่าถ้ามีกำลังทรัพย์พอ ตั้งใจจะขยายเป็นอาชีพหลัก"*

คุณประยูรยังเล่าว่า "สมาชิกกลุ่มมีข้อตกลงร่วมกันในการจัดสรรพื้นที่เพาะปลูกให้คนละไม่น้อยกว่า 2 งาน พื้นที่ 2 งานนี้หากทำได้ตามเป้าหมาย จะมีรายได้ขั้นต่ำ 10,000 บาทต่อเดือน ซึ่งช่วยให้ครอบครัวอยู่ได้ และหลังจากที่เกษตรกรทั้ง 3 กลุ่ม ดำเนินการจนเชี่ยวชาญและมีความพร้อมในการส่งผลผลิตให้กับตลาดอย่างดีแล้ว จะขยายสู่กลุ่มอื่น เพื่อให้ครอบคลุมพื้นที่อำเภอขนอมอย่างน้อยตำบลละ 1 กลุ่ม รวมถึงอาจขยายเป็นการปลูกผลไม้ที่ชุมชนยังใช้สารเคมี โดยจะทดลองปลูกในแปลงที่มีก่อน เมื่อได้ผลจะนำเกษตรกรมาศึกษาดูงาน และน้อมนำเพื่อขยายกลุ่มเกษตรอินทรีย์นี้ต่อไป"

การดำเนินโครงการฯ ภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนในฐานะผู้ผลิต ให้พึ่งพาตนเองในระยะยาวได้ ควบคู่กับการมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งจะเอื้อต่อคุณภาพชีวิตที่ดี และการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนและสมดุลในอนาคต

ระยอง เมืองเล็ก ที่น่าหลงรัก

บ้านฉันบ้านเธอฉบับนี้ พาไปรู้จักเมืองระยองในหลากหลายแง่มุม ทั้งด้านประวัติศาสตร์ สถานที่ท่องเที่ยว ตลอดจนของกินขึ้นชื่อ น้องนภารัตน์ แก้วเพชร จากโรงเรียนนิคมวิทยา จังหวัดระยอง ร่วมถ่ายทอดเรื่องราวบ้านเกิดของเธอผ่านตัวอักษร ได้อย่างละเอียด และน่าสนใจมาก สงกรานต์นี้เก็บกระเป๋าไปคลายร้อนที่ระยองกันดีกว่า

ระยอง เมืองเล็ก ที่น่าหลงรัก

สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ นภารัตน์ แก้วเพชร ในวันนี้ดิฉันจะพาทุกคนมารู้จักจังหวัดระยอง ให้มากกว่าคำว่าชิ ที่ทุกคนเคยได้ยินมา คนที่นี่ละมีคำที่ทุกคน และพูดกันจนติดปากว่า "อยู่ระยองต้องรักระยอง" เป็นคำที่ท่านผู้ว่าได้ให้ไว้ เพื่อเตือนใจให้เรารัก และหวงแหน บ้านเกิด เราจึงรักที่นี่ และอยากให้ทุกคนรักระยอง เมืองเล็ก ๆ เมืองนี้ เหมือนที่เรารักค่ะ

จังหวัดระยอง เริ่มปรากฏชื่อ ในพงศาวดาร เมื่อปี พ.ศ. 2113 ในรัชสมัยของ สมเด็จพระมหาจรรมราชา แห่งกรุงศรีอยุธยา ซึ่งมีสถานที่ให้รำลึก และสักการะถึงบรรพบุรุษ เพื่อความเป็นสิริมงคล ดังนี้ค่ะ ศาลสมเด็จพระเจ้าตากสิน อยู่ในบริเวณวัดลุ่มมหาชัย ชุมพล มีต้นสะตือขนาดใหญ่อยู่หน้าศาล สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ทรงนำช้างมาผูกไว้ที่ต้นสะตือนี้ ครั้งเมื่อเสด็จ มารวบรวมไพร่พลที่จันทบุรี ตั้งทัพมั่นอยู่เพื่อเตรียมกู้อสรพพอบ ขึ้นไทยค่ะ พระพิชัยกลางนั้น เป็นสถานที่ที่สอง ตั้งอยู่บนเกาะในแม่น้ำระยองเป็นของเก่า มีมาแต่ในภพค่ะ บริเวณโดยรอบได้ถูกทัพมหา ให้เป็นหลังเรียนรู้ ระบบนิเวศ ป่าชายเลนค่ะ สถานที่ที่สาม ที่ดิฉันจัก และแนะนำนั้น อีกที่หนึ่งคือ วัดป่าประดู่ สันนิษฐานว่า สร้างในสมัยกรุงศรีอยุธยา ภายในวัดมีพระพุทธรูปใหญ่ บริเวณวัดมีโบสถ์เก่าแก่ มีลักษณะสถาปัตยกรรมที่สวยงาม สถานที่ที่สี่ ที่ชาวระยองต่างตื่นตัว ในการเป็นประจำ คือ หอพระพุทธชินราช ซึ่งเป็นพระพุทธรูปคู่บ้าน นอก เป็นอาคารทรงไทยหลังคาจัตุรมุข ประดิษฐานพระพุทธชินราช ซึ่งเป็นพระพุทธรูปคู่บ้าน คู่เมืองของชาวระยอง ตั้งอยู่ในสวนสาธารณะ ริมสาธารณสันทราย สถานที่ที่ยาวไม่ไกล ที่ดิฉันต้อง ไป สถานที่นี้ชวนให้รำลึกถึง วรรณคดีที่ตรึงใจ ชาวกับอ่าวมีพระอภัยมณี มาอยู่ที่จังหวัดของเราซึ่ง ๆ อีกใจและได้พลังงานดี ในการดำรงชีวิตกันแล้ว ที่นี้ดิฉันจะพาไปเดินบนหาดทราย สีดุดมาลินไทยของทะเลกันค่ะ จะว่าไปแล้วที่เล่นน้ำในจังหวัดเรามีไม่น้อย แต่ทุกคนรู้จัก จะมีไม่มาก อันนี้ดิฉันเลยอยากนำเสนอแบบครบทุกหาดกันเลยค่ะ

หาดพยูนและหาดพลา สวนสนสวยงามร่มรื่น หาดน้ำรัน มีนันแก่ สลักปลาพยูน หาดสุธาดา ร้านอาหารทะเลขึ้นชื่อ หาดแสงจันทร์ ใกล้เมือง สวยงามยามค่ำคืน หาดแหลมเจริญ แหล่งเชือประมง หาดแม่รำพึง หาดยูดนิมม หาดสวนสน สนสวยจนลืมหาด แหลมแม่พิมพ์ หาดสวนแสนสงบเหมาะกับการพักผ่อน

ที่เด่นของระยองนอกจากเล่นน้ำ บนชายหาดอันสั้ว เขายังมีเกาะเสม็ด ซึ่งเชื่อกันว่า เป็นเกาะแก้วพิสดาร ในกาพย์พระ ของสุนทรภู่ขึ้นเอง เพราะที่นี่ ชาวทางปราง น้ำทะเลสวย มีปะการัง ใต้ลำน้ำ ศึกษาระบบนิเวศ ใต้น้ำกันด้วย

ดิฉันพาไปเล่นน้ำชมทะเลกันจนเหนื่อย ตอนนี้จะพามาหาอาหาร และผลไม้ทานค่ะ อาหารถิ่นแนะนำก็มีประมาณนี้นะค่ะ หมูชะมวง แกงเผ็ดหน่อสัยปะรด จับลอน แกงส้มไข่ปลาเรียวเซียว น้ำพริกระกำ น้ำพริกไข่ปู แมงกะพรุนจิ้มน้ำจิ้มถั่ว แกงป่าปลาเห็ดโคน ส่วนผลไม้ก็หนีไม่พ้นทุเรียน แต่ดิฉันขอแนะนำค่ะ เดือนพฤษภาคม ของทุกปี จะมีเทศกาลผลไม้และของดีเมืองระยอง ที่ตลาดผลไม้เพื่อการเกษตรตะพง ในงานมีขบวนแห่รถประดับผลไม้ การประกวดธิดาชาวสวน การจำหน่ายผลไม้ และผลิตภัณฑ์อาหารทะเล ถูกจนต้องซื้อใส่เข่งกลับบ้านกันไปค่ะ

"ผลไม้รสล้ำ อุตสาหกรรมก้าวหน้า น้ำปลารสเด็ด เกาะเสม็ดสวยหรู สุขทรัพย์กวีเอก" เป็นคำขวัญที่สรุปทุกใจความสำคัญของจังหวัดระยอง เรื่องของดิฉัน เป็นเพียงข้อความสั้นๆ ที่รวบรวมความสุขในบ้านของเรามาแบ่งปันให้ทุกๆ คนค่ะ มาตามหาความสุข มาเติมเต็มความรู้ มาอยู่และรักระยอง ฝากจังหวัดเล็กๆ แต่น่าหลงรักจังหวัดนี้ด้วยนะค่ะ

ไชโป๊หวาน "แม่กิมฮวย"

จากภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีฝีมือในการนำพืชผักมาดอง ที่ถือเป็นวิธีการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง แต่ใครจะคิดว่าวิธีการง่ายๆ เช่นนี้ จะสร้างชื่อให้ "ไชโป๊หวานแม่กิมฮวย" (เดิมรู้จักในนามแม่ฮวย) โด่งดังไปไกลถึงต่างแดน กลายเป็นวัตถุดิบหลักในเมนูอาหารไทยที่ฝรั่งรู้จัก อย่าง 'ผัดไทย' ที่จะขาดส่วนผสมอย่างหัวไชโป๊ไปไม่ได้

เส้นทางของไชโป๊หวานแม่กิมฮวย เรียกได้ว่าเป็นเส้นทางในการดำเนินธุรกิจที่อาศัยความเชี่ยวชาญและภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของชาวบ้านที่สั่งสมมายาวนานมาปรับใช้ โดย**คุณทิพวัลย์ แววทอง** ผู้เป็นลูกสาวได้เล่าว่า เดิมผู้เป็นพ่อทำไชโป๊เค็มส่งลูกค้าในกรุงเทพฯ มาก่อน โดยปลูกหัวไชเท้าและรับซื้อบางส่วนมาจากพื้นที่บริเวณใกล้เคียง (บ้านกล้วย และโคกหม้อ) ต่อมาได้เริ่มทำเพิ่มขึ้นและขยายพื้นที่การเพาะปลูก รวมถึงรับซื้อเพิ่มขึ้นในละแวก อ.สวนผึ้ง จอมบึง จ.ราชบุรี และ จ.กาญจนบุรี

ส่วนคุณแม่เป็นแม่ค้าขายกล้วยทอดที่ตลาดเจ็ดเสมียน และทำผักดอง ซึ่งเป็นพืชผักเกษตรแปรรูปตามฤดูกาล เช่น ผักกาดดองเปรี้ยว แตงไทยดอง หอมแดงดอง และดองหัวไชเท้าสด เป็นต้น

จนกระทั่งในช่วงนั้นเริ่มมีคู่แข่งทำไชโป๊เค็มกันอยู่หลายราย เนื่องจากบริเวณนั้นนิยมปลูกหัวไชเท้ากันมาก และนำมาแปรรูปเป็นไชโป๊เค็มเช่นกัน ทำให้ต้องเปลี่ยนเป็นการทำไชโป๊ดองแบบหวานหลากหลายรูปแบบแทน ซึ่งเป็นสูตรเฉพาะของคุณแม่เอง ที่จะใช้น้ำตาลทรายล้วนๆ และใส่ใบเตยเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม พร้อมด้วยการดูแลเอาใจใส่ในการผลิตทุกขั้นตอน จนได้ผลิตภัณฑ์ที่สะอาด กรอบ อร่อย ปลอดภัย ถูกหลักอนามัย เนื่องจากไชโป๊หวานแม่กิมฮวยไม่ใส่สี ขัณฑสกร และบอแรกซ์ เคล็ดลับอย่างหนึ่ง คือ ไชโป๊หวานแม่กิมฮวยจะใช้น้ำตาลทรายขาวธรรมชาติในการดองไชโป๊หวาน เพราะจะทำให้เนื้อสัมผัสของไชโป๊หวานมีความกรอบ และมีสีน้ำตาลอ่อน

"หลังจากที่คุณแม่ได้ทดลองทำไชโป๊หวาน ก็เริ่มขายที่บ้านและตลาดสด จนเป็นที่รู้จักของคนในท้องถิ่นเพิ่มมากขึ้น และกลายเป็นของฝากประจำ จ.ราชบุรี จากนั้นจึงส่งผลิตภัณฑ์เข้าประกวดสินค้าโอทอปในปี 2546 ได้รับการคัดเลือกเป็น OTOP Product Champion 5 ดาว ระดับประเทศ เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งการที่เราได้เป็นสินค้าโอทอป ระดับ 5 ดาว ทำให้ช่องทางตลาดกว้างขึ้น"

ขั้นตอนการผลิตของไชโป๊หวานแม่กิมฮวย ใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นและบริเวณใกล้เคียง ผ่านกระบวนการถนอมอาหารและแปรรูปผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการรับประทานของคนไทยในปัจจุบัน และเพิ่มความสะดวกให้กับผู้บริโภคที่ต้องเร่งรีบในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์ไชโป๊หวานแม่กิมฮวย ยังภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมส่งเสริมครัวไทยสู่ครัวโลก โดยผลิตภัณฑ์ไชโป๊หวานนั้นเป็นวัตถุดิบในเมนูอาหารหลายๆ เมนูที่ชาวต่างชาตินิยม และเป็นวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบในอุตสาหกรรมผลิตอาหารสำเร็จรูปส่งออกจำหน่ายทั่วโลก จึงเป็นการช่วยเผยแพร่วัฒนธรรมด้านอาหารไทยให้ชาวต่างชาติได้รู้จักรสชาติความอร่อยและคุณค่าของอาหารไทย

นอกจากการเลือกใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นแล้ว ยังใช้แรงงานในพื้นที่เป็นหลักเกือบจะทุกขั้นตอนในการผลิต ตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ การตัดแต่ง (ไชโป๊เค็ม) การดองหวาน การคัดแยกสิ่งแปลกปลอม และการบรรจุ ช่วยสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน อีกทั้งที่นี่ยังเปิดโอกาสให้ชุมชนอื่นๆ และเยาวชนในท้องถิ่นเข้ามาศึกษาดูงานของกลุ่มได้ รวมถึงการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่เยาวชนรุ่นหลัง

ตลอดเวลาที่ผ่านมากระบวนการผลิตยังคงความพิถีพิถันทุกขั้นตอน เลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนได้รับการรับรองมาตรฐานการผลิตตามหลักสากล (GMP, HACCP, HALAL) และมาตรฐานความอร่อย เชลล์ชวนชิม และ OTOP 5 ดาว (ตั้งแต่ ปี 2546 - 2555) นับเป็นความภูมิใจของผู้ผลิตและชุมชนในท้องถิ่น เพราะเป็นสินค้าหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ของตำบลเจ็ดเสมียน ที่เกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษและชุมชนได้ช่วยกันพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์จนก้าวสู่ระดับสากล

รางวัลและมาตรฐานต่างๆ ที่ได้รับคงช่วยรับประกันคุณภาพและความอร่อยของไชโป๊หวานแม่กิมฮวยได้เป็นอย่างดี อาทิ มาตรฐานเชลล์ชวนชิม (พ.ศ. 2528) ในนามไชโป๊หวานแม่ฮวย ได้รับการคัดสรรเป็นสินค้า OTOP 5 ดาว ระดับประเทศ ในปี พ.ศ. 2546, 2547, 2549, 2552, 2553 และ 2555 ได้รับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน ปี พ.ศ.2548-2552, ปี พ.ศ.2553-2556 และปี พ.ศ. 2559-2562 ได้รับการรับรองมาตรฐานระบบการจัดการสุขลักษณะที่ดีในสถานประกอบการ (GMP) และมาตรฐานระบบการวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤติที่ต้องควบคุมในการผลิตอาหาร (HACCP) ได้รับอนุญาตให้ใช้ตราสินค้า Ratchaburi Premium ประเภท อาหาร ทะเบียนเลขที่ RB๐๒๕๗๐๓๐ เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2558

สนใจเลือกชมเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ถึงแหล่งผลิตได้ที่ :

ศูนย์จำหน่ายของฝากแม่กิมฮวย บ้านเลขที่ 10 หมู่ที่ 2 ต.เจ็ดเสมียน อ.โพธาราม จ.ราชบุรี 70120 โทร. 081-806-1527, 0-3239-7051 (พิกัด 13.6066,99.8367) หรือตามซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำ อาทิ ห้างเทสโก้โลตัส โกลเด้น เพลซ ฟู้ดแลนด์ ท็อปส์ มาร์เก็ต เลมอนฟาร์ม เป็นต้น รวมถึงการนำผลิตภัณฑ์ออกแสดงตามงานโอทอป และงานของกรมส่งเสริมการส่งออก กระทรวงพาณิชย์อีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ :
คุณทิพวัลย์ แวทอง
www.manager.co.th

สุขภาพดีเริ่มด้วยการเคี้ยว

เคยสังเกตตัวเองหรือไม่ว่าใช้เวลาในการเคี้ยวอาหารคำละกี่ครั้ง คนส่วนใหญ่มักทำไปตามนิสัยส่วนตัว แต่รู้หรือไม่ว่าประโยชน์ของการเคี้ยวให้ละเอียดนั้น ส่งผลดีต่อสุขภาพมากเพียงใด

การเคี้ยวอาหารให้ถูกต้อง

เคี้ยวประมาณ 10 ครั้ง สำหรับอาหารที่นิ่ม เช่น ข้าว ขนมปัง

เคี้ยวประมาณ 20-30 ครั้ง สำหรับเนื้อสัตว์และผัก

ถ้ายังไม่ละเอียด ให้เพิ่มจำนวนครั้ง ในการเคี้ยวมากขึ้น

"อาจารย์แววตา เอกซาวนา" นักโภชนาการบำบัดและผู้เชี่ยวชาญเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ให้ข้อมูลว่า การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนนั้นมีความสำคัญมาก เพราะถือว่าเป็นด่านแรกที่จะทำให้อาหารมีความละเอียดขึ้น ทำให้กระเพาะไม่ต้องทำงานหนักเกินไป ช่วยให้สารอาหารดูดซึมเข้าสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ง่ายขึ้น และยังทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีเป็นปกติ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดี

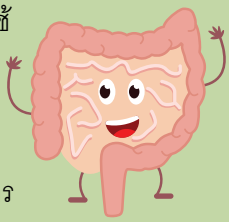
ถ้าหากเราเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดพอ กระเพาะจะต้องรับภาระย่อยอาหารมากขึ้น ยิ่งอาหารที่ย่อยยาก เช่น เนื้อสัตว์ กระเพาะจะต้องหลั่งกรดและมีการบีบตัวมากขึ้นกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการแน่นท้อง ท้องอืด หรือท้องเฟ้อตามมา

อาจารย์ยังบอกอีกว่า การเคี้ยวอาหารให้ถูกต้องนั้นคือ เคี้ยวประมาณ 10 ครั้งสำหรับอาหารที่นิ่ม อย่างข้าวหรือขนมปัง ขณะเดียวกันให้เคี้ยวประมาณ 20-30 ครั้งสำหรับเนื้อสัตว์และผัก ซึ่งจำนวนครั้งในการเคี้ยวที่เหมาะสมนั้น อาจทดลองโดยการเคี้ยวก้านผักคะน้า ฝรั่ง หรือแอปเปิ้ลประมาณ 10 ครั้ง แล้วใช้ลิ้นดุนสำรวจดูว่าอาหารที่เคี้ยวนั้นละเอียดเพียงพอหรือไม่ ถ้ายังรู้สึกไม่ละเอียดดี ก็ให้เพิ่มจำนวนครั้งในการเคี้ยวให้มากขึ้น

ประโยชน์ของการเคี้ยว จุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพด้วยตนเองอย่างง่ายๆ มีหลายประการ ดังนี้

ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดี

การเคี้ยวช่วยบดอาหารชิ้นใหญ่ให้เป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้ย่อยง่ายขึ้น และลำไส้จะดูดซึมสารอาหารจากอาหารที่ผ่านเข้ามาได้ง่ายขึ้น โดยปกติแล้วการเดินทางของอาหารในลำไส้นั้นใช้เวลาพอๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นอาหารละเอียดหรือไม่ละเอียด แต่เมื่ออาหารละเอียดแล้วร่างกายจะดูดซึมสารอาหารได้เร็วขึ้น เพราะใช้เวลาย่อยอาหารสั้น เนื่องจากการเคี้ยวอย่างละเอียดช่วยย่อยอาหารไประดับหนึ่งแล้ว ทำให้อาหารดูดซึมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าอาหารที่ไม่ละเอียด



ช่วยควบคุมน้ำหนัก

การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดจะทำให้เราอ้วนขึ้นได้ เพราะการไม่ใส่ใจที่จะเคี้ยวให้ละเอียดจะทำให้เราติดนิสัยการรับประทานเร็ว และเสี่ยงต่อการรับประทานอาหารมากเกินกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการ ปกติแล้วร่างกายเราจะใช้เวลาประมาณ 20 นาที ก่อนที่จะเริ่มส่งสัญญาณไปที่สมองว่าอิ่มแล้ว ดังนั้นการใช้เวลาเคี้ยวอาหารให้นานพอ จะช่วยทำให้รู้สึกอิ่มได้เร็วขึ้น และส่งผลให้น้ำหนักคงที่

ช่วยให้ย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น

เมื่ออาหารละเอียดก็จะย่อยได้ง่าย ร่างกายไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป เพราะหากร่างกายต้องทำงานหนักกว่าปกติแล้ว ในระยะยาวอาจทำให้ร่างการทรุดโทรมเร็วดูแก่ก่อนวัย

ลดปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อ และท้องผูก

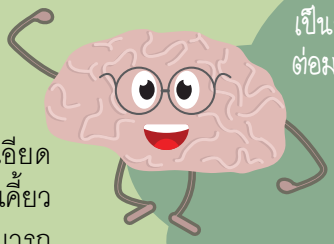
หลังการรับประทานอาหารที่เคี้ยวแบบไม่ละเอียดอาจมีผลให้รู้สึกท้องอืด ท้องเฟ้อได้ ทั้งนี้เพราะการบดเคี้ยวอาหารที่หยาบจนเกินไป ทำให้อวัยวะภายในไม่สามารถย่อยอาหารได้อย่างสมบูรณ์ อาหารที่ย่อยไม่หมดคือสาเหตุหลักของการเกิดอาการท้องอืดและท้องเฟ้อ ส่วนการรับประทานอาหารย่อยยากอย่างเนื้อสัตว์แล้วยังเคี้ยวไม่ละเอียด ยังทำให้เกิดปัญหาท้องผูกอีกด้วย

ช่วยให้เหงือกและฟันแข็งแรง

การเคี้ยวมากขึ้นจะทำให้น้ำลายออกมาช่วยทำความสะอาดฟันมากขึ้น ลดการสะสมของคราบหินปูน ช่วยให้ฟันผุน้อยลง รวมทั้งยังเป็นการบริหารเหงือกและฟันให้แข็งแรงอีกด้วย

อาจารย์แววตา บอกทิ้งท้ายด้วยว่า การเคี้ยวของคนในแต่ละวัยเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงด้วย โดย “วัยเด็ก” ต้องสอนให้เขารู้จักการเคี้ยวหลายๆ ครั้งก่อนกลืนจนเป็นนิสัย เพราะถ้าเคี้ยวไม่ละเอียด เด็กๆ มักจะปวดท้องได้ง่าย ส่วน “วัยรุ่น” อาจจูงใจให้เขาเคี้ยวละเอียดๆ เพราะจะช่วยให้ฟันสวยและยังลดน้ำหนักได้อีกด้วย ขณะที่ “วัยชรา” ควรปรับปรุงเมนูอาหารให้น่ารับประทาน แต่ยังคงความอ่อนนุ่มและเคี้ยวง่าย โดยอาจจะเพิ่มเติมสีสันจากผักต่างๆ ซึ่งจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุทานอาหารได้มากขึ้น

การเริ่มต้นใส่ใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างเช่น การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดมากพอ เพื่อช่วยให้ร่ายกายนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ได้เต็มประสิทธิภาพ และที่สำคัญก่อนเริ่มกระบวนการเคี้ยว อย่าลืมเลือกอาหารคุณภาพที่สะอาด ปลอดภัย พร้อมมีคุณค่าทางโภชนาการด้วย เพียงแค่นี้ก็เป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้มีสุขภาพดีได้แล้ว



การเคี้ยวช้าๆ เป็นจังหวะ จะช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำลาย ทำให้ร่างกายหลั่งสารฮอร์โมนที่มีผลต่อสมอง และเพิ่มปริมาณออกซิเจนในสมองให้สูงขึ้นด้วย ส่งผลให้เซลล์สมองทำงานได้ดีขึ้น เลือดในสมองไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านการขบคิด มีสมาธิดี ช่วยให้สมองแข็งแรงขึ้นได้

ขอบคุณข้อมูล www.thaihealth.or.th
http://www.manager.co.th/Home/ViewNews.aspx?NewsID=9590000089251

ขมิ้นชัน

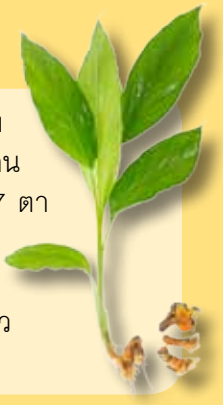
สมุนไพรเหนือชั้น

เมื่อนึกถึงอาหารไทยรสจัดจ้าน คงจะหนีไม่พ้นเมนูที่ใช้ขมิ้นชันเป็นเครื่องปรุงเพื่อเพิ่มสีสัน แต่งกลิ่นและรสชาติ ไม่ว่าจะเป็นแกงเหลือง แกงไตปลา แกงฮังเล ข้าวหมกไก่ เป็นต้น แต่ไม่ได้มีดีแค่สีสวยเท่านั้น ขมิ้นชันยังจัดได้ว่าเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาสูงมากชนิดหนึ่ง วันนี้เลยอยากชวนกันมาปลูกขมิ้นชันสักต้นประดับสวนหลังบ้าน

ขมิ้นชันเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ขิงข่า มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างกันไป เช่น ขมิ้นแกง ขมิ้นหัว (ภาคเหนือ) ขมิ้นชัน (กลาง, ใต้) ตายอ (กำแพงเพชร) สะยอ (แม่ฮ่องสอน) ขมิ้นชันเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุหลายปี ลำต้นเหนือดินเป็นลำต้นที่เกิดจากการอัดตัวกันของกาบใบ ลำต้นจริงอยู่ใต้ดินเรียกเหง้าขมิ้น ประกอบด้วย เหง้าหลักใต้ดินที่เราเรียกว่า หัวแม่ ซึ่งมีรูปไข่และแตกแขนงทรงกระบอกออกด้านข้างทั้ง 2 ด้าน ที่เรียกว่า แง่ง เนื้อในเหง้ามีสีเหลืองเข้มถึงแสดมีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเป็นใบเดี่ยว เจริญออกจากเหง้าเรียงเป็นวงซ้อนทับกัน ใบรูปหอก กว้าง 12-15 ซม. ยาว 30-40 ซม. ช่อดอกเจริญออกจากเหง้าแทรกขึ้นระหว่างใบ รูปทรงกระบอก ประกอบด้วยใบประดับจำนวนมาก มีสีเขียวอ่อน ใบประดับตรงปลายช่อจำนวน 6-10 ใบ สีขาวหรือขาวแกมชมพูเรื่อ ๆ ดอกสีเหลืองอ่อน เกิดในซอกใบประดับเว้นแต่ในซอกใบตรงปลายช่อ ผลทรงกลมมี 3 พู

ขอบคุณข้อมูล วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี http://www.thailovehealth.com/nutrient/health-2541.html http://oknation.nationtv.tv/blog/horti-asia

วิธีการปลูกขมิ้นชัน



ขมิ้นชันเป็นพืชที่ปลูกง่าย ขึ้นได้ทุกภาคของประเทศไทย เติบโตได้ดีในที่ดอน ไม่ชอบน้ำท่วมขัง ชอบแสงแดดจัด ดินร่วนซุยและมีความชื้นสูง ปัญหาโรคแมลงรบกวนน้อย อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 8-9 เดือน วิธีปลูกใช้เหง้าหรือหัวอายุ 10-12 เดือนทำพันธุ์ ถ้าเป็นเหง้าควรยาวประมาณ 8-12 ซม. หรือมีตา 6-7 ตา ปลูกลงแปลง กลบดินหนาประมาณ 5-10 ซม. ขมิ้นจะใช้เวลาในการงอกประมาณ 30-70 วัน หลังปลูกควรรดน้ำทุกวัน หลังจากนั้นเมื่อขมิ้นมีอายุได้ 9-10 เดือนจึงจะสามารถเก็บเกี่ยวได้ ฤดูกาลที่เหมาะสมในการปลูกควรเริ่มปลูกในช่วงต้นฤดูฝน ประมาณปลายเดือนเมษายนถึงต้นเดือนพฤษภาคม และเก็บเกี่ยวหัวขมิ้นในช่วงฤดูหนาว หรือประมาณปลายเดือนธันวาคมถึงมกราคม เพราะช่วงนี้หัวขมิ้นชันจะแห้งสนิท

สรรพคุณทางยา

เหง้าของขมิ้นชันมีรสฝาดมีสารประกอบที่สำคัญ เป็นน้ำมันหอมระเหย และยังมีสารสีเหลืองส้มที่เรียกว่า เคอร์คูมิน มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ลดการอักเสบ และมีฤทธิ์ในการขับน้ำดี น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นชันมีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด แน่น จุดเสียด แก้โรคผิวหนัง ขับลม แก้ผื่นคัน แก้ท้องร่วง ในขมิ้นชันยังมีวิตามินและแร่ธาตุมากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซี วิตามินอี แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เกลือแร่ เส้นใยอาหาร คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน

ทางภาคเหนือและภาคใต้นิยมใส่ขมิ้นชันลงไปในอาหารประเภทแกงเผ็ดเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้มีสีเหลืองและยังช่วยดับกลิ่นคาวปลา การใส่ขมิ้นชันลงไปในอาหารจะช่วยไม่ให้อาหารบูดเสียง่าย เพราะในขมิ้นชันมีคุณสมบัติที่ช่วยต่อต้านเชื้อจุลินทรีย์ นอกจากนั้น การใช้ขมิ้นชันในอาหารจะช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ ป้องกันการเหม็นหืนของน้ำมันและไขมันเมื่อต้องเก็บไว้เป็นเวลานานๆ นับว่าเป็นอีกหนึ่งวัตถุดิบในการช่วยถนอมอาหารและยังมีคุณค่าทางโภชนาการให้อาหารได้อีกด้วย นอกจากนี้ในสมัยโบราณนิยมเอาผงขมิ้นชันทาตัวให้ผิวเหลือง รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน ใช้ทาศีรษะหลังโกนผม เพื่อรักษาบาดแผลที่เกิดจากการใช้มีดโกนโกนผม

ส่วนการใช้ขมิ้นเพื่อรักษาอาการแน่นจุกเสียด อาหารไม่ย่อย เป็นข้อบ่งใช้เดียวที่มีรายงานการวิจัยทางคลินิกที่เป็นที่ยอมรับขององค์การอนามัยโลกและคณะกรรมการแห่งชาติด้านยา โดยให้รับประทานผงขมิ้นชันในขนาด 1.5 - 4 กรัม/วัน แบ่งเป็นวันละ 3-4 ครั้ง ช่วงเวลาหลังอาหารและก่อนนอน หรือใช้ขมิ้นชันผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นยาลูกกลอนรับประทานช่วงเวลาหลังอาหารและก่อนนอน ครั้งละ 3 - 5 เม็ด วันละ 3 เวลา

การเก็บเกี่ยวขมิ้นชัน

ไม่ควรเก็บขมิ้นชันในช่วงที่ระยะการแตกหน่อของขมิ้นชัน เนื่องจากในช่วงเวลาการแตกหน่อเป็นช่วงที่ขมิ้นชันผลิตสารเคอร์คูมินน้อยกว่าช่วงอื่นๆ เหง้าที่เก็บได้ดีควรมีอายุอย่างน้อย 9-12 เดือน และเมื่อเก็บมาแล้วก็ไม่ควรเก็บนานจนเกินไป เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นชันจะระเหยออกหมดเสียก่อน

เมื่อเก็บเกี่ยวเหง้าของขมิ้นชันมาแล้ว หากไม่ได้นำเอาไปทำอาหาร แต่จะใช้เป็นยาเพื่อรักษาโรคต่างๆ ควรนำขมิ้นชันไปล้างน้ำให้สะอาดเสียก่อน เสร็จแล้วจึงนำเอามาหั่นเป็นแว่นๆ ชิ้นบางๆ โดยไม่ต้องปอกเปลือกออก จากนั้นนำไปตากแดดโดยใช้เวลาประมาณ 2 วัน หลังจากนั้นจึงนำเอาขมิ้นชันมาบดให้ละเอียด แล้วเอาผงขมิ้นชันผสมเข้ากันกับน้ำผึ้งแล้วนำมาปั้นเป็นเม็ดกลมๆ เล็กๆ สามารถทานครั้งละ 2-3 เม็ด จำนวน 3 ครั้งต่อวัน โดยทานในช่วงเวลาหลังอาหารหรือก่อนนอน

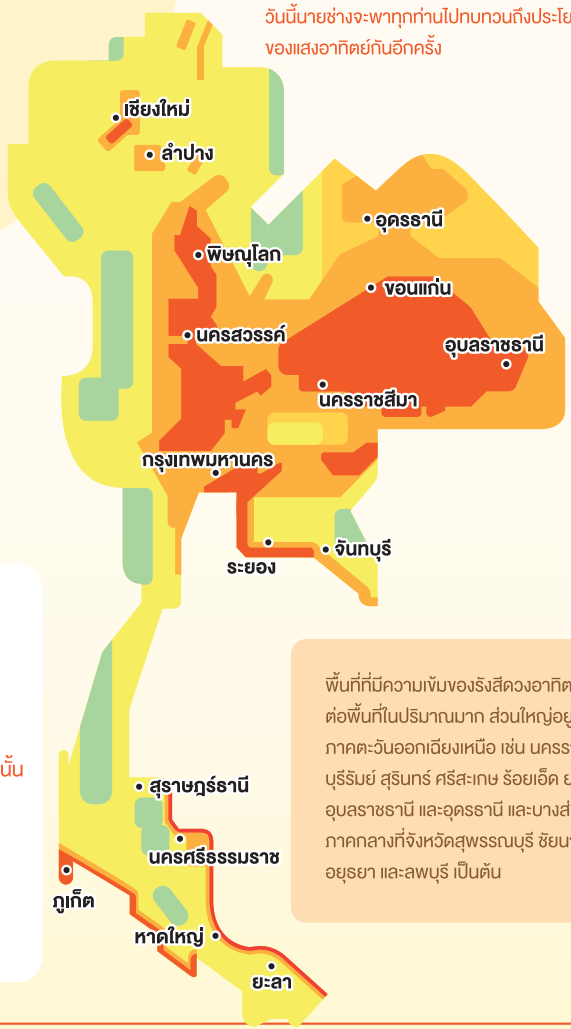
ข้อควรระวังในการใช้ขมิ้นชัน

สำหรับในสตรีมีครรภ์ ขมิ้นชันอาจทำให้เกิดการแท้งได้ในระยะแรกๆ ของการตั้งครรภ์ แต่ไม่มีผลต่อการตกไข่ เพราะฉะนั้นจึงควรระวังในการใช้ขมิ้นชันกับหญิงมีครรภ์ โดยการใช้ขมิ้นชันในปริมาณมากๆ อาจเป็นอันตรายได้ นอกจากนี้ การใช้ขมิ้นชันเป็นเวลานานๆ อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ เช่น อาเจียน ถ่ายเป็นเลือด งุ่นง่าน หรือตื่นกลัว เป็นต้น อย่างไรก็ตามขมิ้นชันเป็นสมุนไพรที่มีประสิทธิภาพในการรักษา โดยยังไม่พบพิษที่เกิดเฉียบพลัน พี่น้องชาวภาคใต้นั้นรับประทานสมุนไพรชนิดนี้เป็นอาหารกันเป็นเวลานาน อีกทั้งกระทรวงสาธารณสุขยังได้แนะนำให้ใช้ขมิ้นชันในโครงการสาธารณสุขมูลฐานอีกด้วย นับได้ว่าขมิ้นชันเป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์เหนือชั้นจริงๆ

นอกจากใช้ประกอบอาหารแล้ว ขมิ้นชันยังช่วยรักษาสิวและบำรุงผิวหน้าได้อีก ด้วยการนำผงขมิ้นชันมาผสมกับน้ำผึ้งให้เข้ากันดี จากนั้นให้นำไปพอกบนผิวหน้าที่ล้างสะอาดแล้วให้ทั่ว ทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำอุ่น จะช่วยทำให้ผิวหน้าผ่องใส อ่อนเยาว์ รักษาสิวเสี้ยนตลอดจนแผลเป็นจากสิว และช่วยกระชับรูขุมขน

มารู้จัก พลังงานแสงอาทิตย์ กันดีกว่า

เข้าสู่ฤดูร้อนกันแล้ว คุณผู้อ่านหลายๆ ท่าน อาจจะกำลังเบื่ออากาศที่แสนจะร้อนอบอ้าว แต่อย่าเพิ่งเบื่อแสงอาทิตย์กันนะครับ วันนี้นายช่างจะพาทุกท่านไปทบทวนถึงประโยชน์ของแสงอาทิตย์กันอีกครั้ง

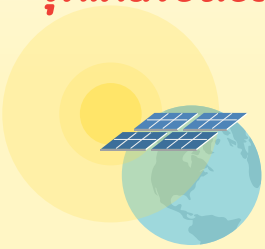


นอกจากดวงอาทิตย์จะมีประโยชน์ต่อทุกชีวิตบนโลกแล้ว ยังให้พลังงานจำนวนมหาศาลแก่โลกของเรา ซึ่งพลังงานจากดวงอาทิตย์นี้จัดเป็นพลังงานหมุนเวียนสำหรับการผลิตกระแสไฟฟ้าที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นพลังงานสะอาดไม่ทำให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

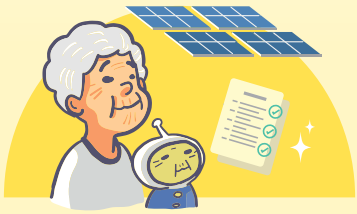
สำหรับการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ ด้วยการติดตั้งแผงโซล่าเซลล์นั้น องค์ประกอบที่สำคัญ คือความเข้มของ**รังสีดวงอาทิตย์ต่อพื้นที่ (Solar Irradiation)** ประเทศไทยซึ่งตั้งอยู่บริเวณใกล้เส้นศูนย์สูตร มีโอกาสได้รับความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์ต่อพื้นที่ในเกณฑ์สูง โดยพื้นที่ส่วนใหญ่ในประเทศไทย ได้รับรังสีจากดวงอาทิตย์เฉลี่ยทั้งปี อยู่ที่ 18-19 เมกะจูล/ตารางเมตร-วัน

พื้นที่ที่มีความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์ต่อพื้นที่ในปริมาณมาก ส่วนใหญ่อยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เช่น นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ ร้อยเอ็ด ยโสธร อุบลราชธานี และอุดรธานี และบางส่วนของภาคกลางที่จังหวัดสุพรรณบุรี ชัยนาท อยุธยา และลพบุรี เป็นต้น

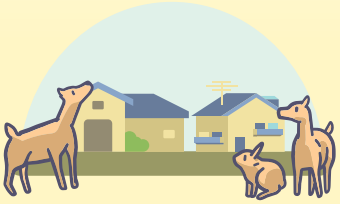
จุดเด่นของเซลล์แสงอาทิตย์



แหล่งพลังงานมาจากธรรมชาติ ที่ไม่มีวันหมดไปจากโลก



อายุการใช้งานยืนยาว และง่ายต่อการบำรุงรักษา



ไม่ส่งผลให้เกิดมลภาวะด้านอื่น เช่น มลภาวะทางอากาศ มลภาวะทางเสียง เป็นต้น

การผลิตกระแสไฟฟ้าด้วยเซลล์แสงอาทิตย์ แบ่งออกเป็น 3 ระบบ คือ

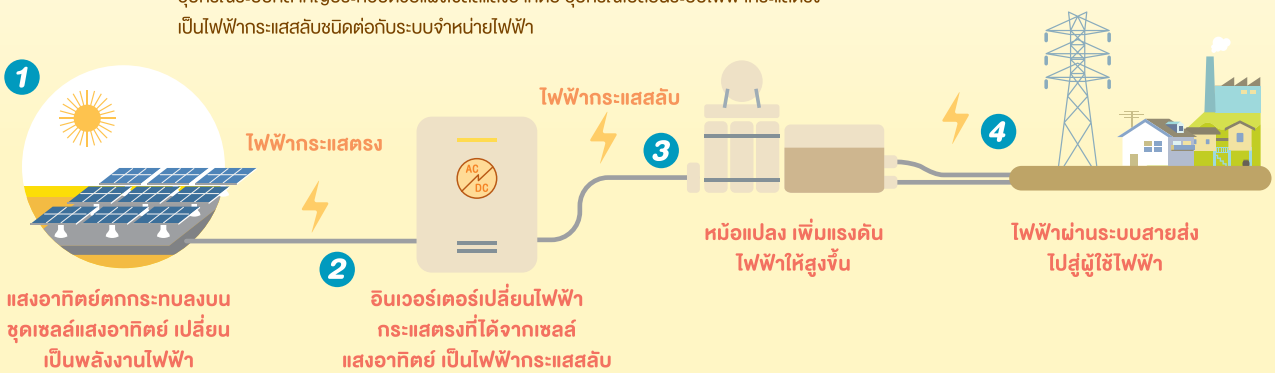
1. การผลิตกระแสไฟฟ้า ด้วยเซลล์แสงอาทิตย์แบบอิสระ (PV Stand alone system)

เป็นระบบผลิตไฟฟ้าที่ได้รับการออกแบบสำหรับใช้งานในพื้นที่ชนบทที่ไม่มีระบบสายส่งไฟฟ้า อุปกรณ์ระบบที่สำคัญประกอบด้วยแผงเซลล์แสงอาทิตย์ อุปกรณ์ควบคุมการประจุแบตเตอรี่ แบตเตอรี่ และอุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับแบบอิสระ

ที่มา: http://www3.egat.co.th/re/solarcell/solarcell_pg5.htm

2. การผลิตกระแสไฟฟ้า ด้วยเซลล์แสงอาทิตย์แบบต่อกับระบบจำหน่าย (PV Grid connected system)

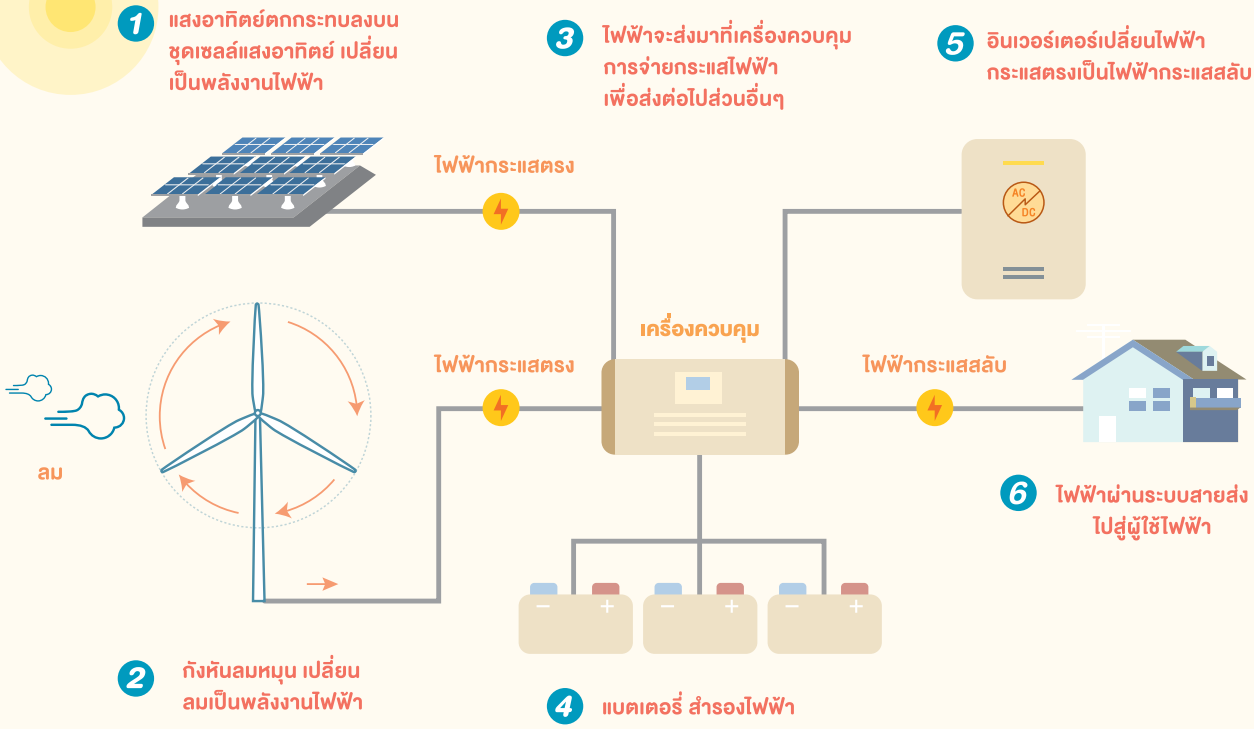
เป็นระบบผลิตไฟฟ้าที่ถูกออกแบบสำหรับผลิตไฟฟ้าผ่านอุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับ เข้าสู่ระบบสายส่งไฟฟ้าโดยตรง ใช้ผลิตไฟฟ้าในเขตเมือง หรือพื้นที่ที่มีระบบจำหน่ายไฟฟ้าเข้าถึง อุปกรณ์ระบบที่สำคัญประกอบด้วยแผงเซลล์แสงอาทิตย์ อุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรง เป็นไฟฟ้ากระแสสลับชนิดต่อกับระบบจำหน่ายไฟฟ้า



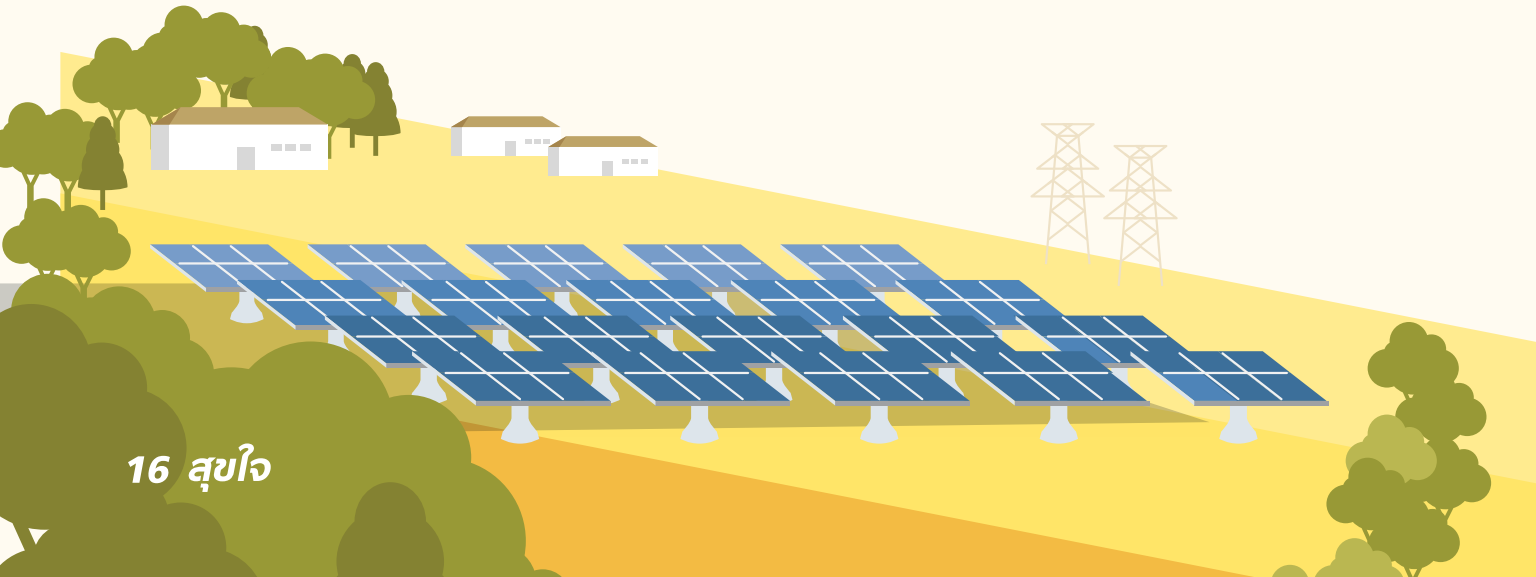
ที่มา: http://www3.egat.co.th/re/solarcell/solarcell_pg5.htm

3. การผลิตกระแสไฟฟ้า เซลล์แสงอาทิตย์แบบผสมผสาน (PV Hybrid system)

เป็นระบบผลิตไฟฟ้าที่ถูกออกแบบสำหรับทำงานร่วมกับอุปกรณ์ผลิตไฟฟ้าอื่นๆ เช่น ระบบเซลล์แสงอาทิตย์กับพลังงานลม และเครื่องยนต์ดีเซล ระบบเซลล์แสงอาทิตย์กับพลังงานลม และไฟฟ้าพลังน้ำ เป็นต้น โดยรูปแบบระบบจะขึ้นอยู่กับการออกแบบตามวัตถุประสงค์โครงการเป็นกรณีเฉพาะ



ที่มา: http://www3.egat.co.th/re/solarcell/solarcell_pg5.htm

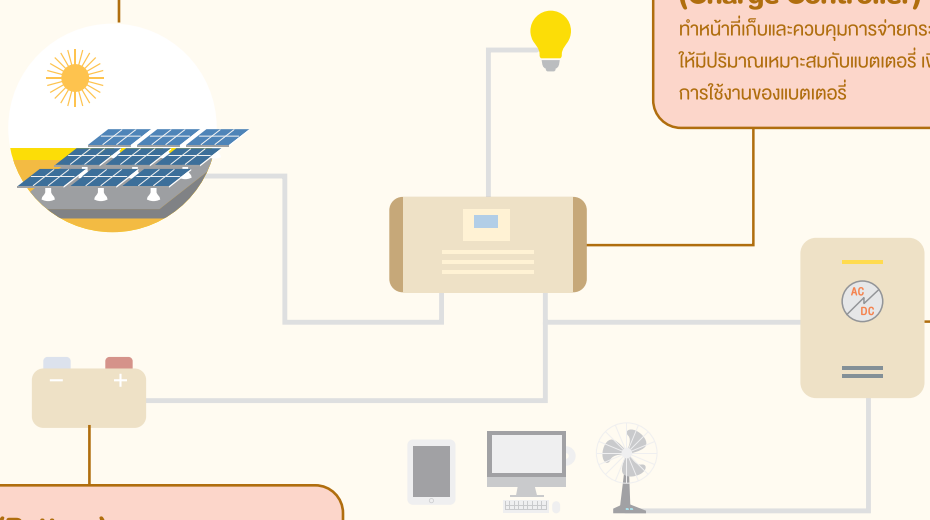


อุปกรณ์สำคัญ
ของระบบการผลิตกระแสไฟฟ้า
จากเซลล์แสงอาทิตย์

เซลล์แสงอาทิตย์ผลิตไฟฟ้ากระแสตรง จึงนำกระแสไฟฟ้าไปใช้ได้เฉพาะกับอุปกรณ์ไฟฟ้ากระแสตรงเท่านั้น หากต้องการนำไปใช้กับอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้ไฟฟ้ากระแสสลับหรือเก็บสะสมพลังงานไว้ใช้ต่อไป จะต้องใช้ร่วมกับอุปกรณ์อื่นๆ อีก โดยรวมเข้าเป็นระบบที่ผลิตกระแสไฟฟ้าจากเซลล์แสงอาทิตย์ อุปกรณ์สำคัญๆ มีดังนี้

แผงเซลล์แสงอาทิตย์ (Solar Module)
ทำหน้าที่เปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์ให้เป็นพลังงานไฟฟ้า ซึ่งเป็นไฟฟ้ากระแสตรง

เครื่องควบคุมการชาร์จ (Charge Controller)
ทำหน้าที่เก็บและควบคุมการจ่ายกระแสไฟฟ้าให้มีปริมาณเหมาะสมกับแบตเตอรี่ เพื่อยืดอายุการใช้งานของแบตเตอรี่

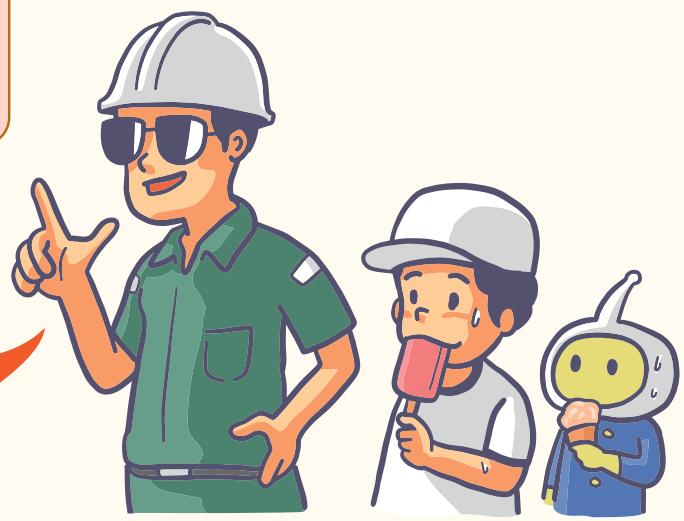


แบตเตอรี่ (Battery)
ทำหน้าที่เป็นตัวเก็บพลังงานไฟฟ้าที่ผลิตได้จากแผงเซลล์แสงอาทิตย์ไว้ใช้เวลาที่ต้องการ เช่น เวลาที่ไม่มีแสงอาทิตย์ เวลากลางคืน หรือนำไปประยุกต์ใช้งานอื่นๆ แบตเตอรี่มีหลายชนิดและหลายขนาดให้เลือกใช้งานตามความเหมาะสม

เครื่องแปลงกระแสไฟฟ้า (Inverter)
ทำหน้าที่แปลงพลังงานไฟฟ้าจากกระแสตรง (DC) ที่ผลิตได้จากแผงเซลล์แสงอาทิตย์ ให้เป็นพลังงานไฟฟ้ากระแสสลับ (AC) เพื่อให้สามารถใช้ได้กับอุปกรณ์ไฟฟ้ากระแสสลับ

ระบบป้องกันฟ้าผ่า (Lightning Protection)
ทำหน้าที่ป้องกันความเสียหายที่เกิดกับอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อฟ้าผ่าหรือเกิดการเหนี่ยวนำทำให้ความต่างศักย์สูง ในระบบทั่วไปมักไม่ใช้อุปกรณ์นี้ จะใช้สำหรับระบบขนาดใหญ่และมีความสำคัญเท่านั้น รวมถึงต้องมีระบบสายดินที่มีประสิทธิภาพด้วย

เห็นไหมละครับว่า แสงอาทิตย์มีประโยชน์กับเรามากขนาดไหน อย่าเพิ่งเบื่อแสงอาทิตย์กันนะครับ สำหรับวารสารสุขใจฉบับหน้า นายช่างจะพาทุกท่านไปทำความรู้จักโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ในกลุ่มเอ็กโกกันครับ



ที่มา: http://www.leonics.co.th/html/th/aboutpower/solar_knowledge.php

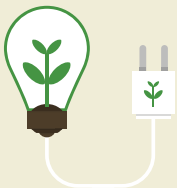
โรงเรียน บ้านหว้า

แหล่งเรียนรู้ ลดการใช้พลังงาน ทั้งระบบ

โรงเรียนบ้านหว้า อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น เป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา มีนักเรียน 333 คน ครูและบุคลากรจำนวน 25 คน เปิดสอนระดับอนุบาล 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชุมชนพื้นที่โดยรอบประกอบอาชีพเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม มีวัดศรีชมชื่นและวัดป่าสารกิจ (หนองอีเห็น) เป็นแหล่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่สำคัญของชุมชน โรงเรียนนำแนวคิดโครงการ **"พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง"** มาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการโรงเรียน มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของบุคลากร ผสานแนวคิดการบริหารที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ รวมถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กๆ ตระหนักถึงการใช้พลังงานภายในโรงเรียนอย่างรู้คุณค่า โดยใช้โรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้ด้านการลดใช้พลังงาน โรงเรียนเชื่อมั่นว่าการทำกิจกรรมเพื่อสร้างการมีส่วนร่วม ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของนักเรียนนั้นจักต้องทำอย่างมีเทคนิค เข้าถึงนักเรียนทุกชั้นวัย บนพื้นฐานของการร่วมคิดร่วมทำ

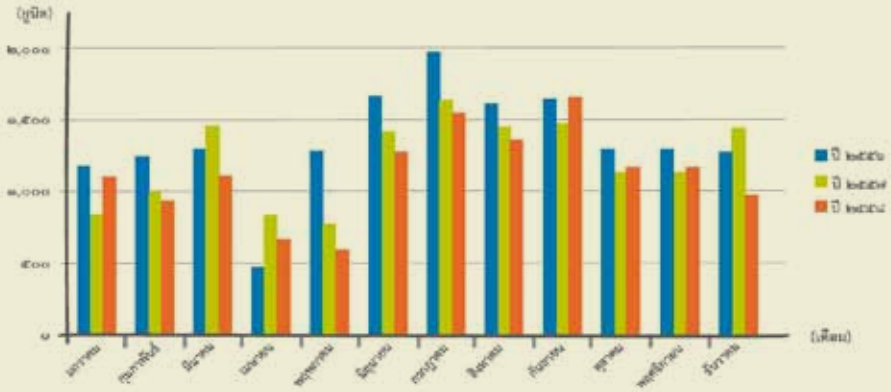
"โรงเรียนบ้านหว้าใช้หลักการบริหารแบบมีส่วนร่วม ร่วมคิด ร่วมทำ จะทำอะไรเราก็ต้องคุยกัน ปรึกษาหารือให้เข้าใจตรงกัน แล้วทำอย่างมีพลังทุกกิจกรรม" ผอ.สมแพน จำปาหวาย ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหว้า กล่าวถึงแนวทางการทำงาน

ด้วยนักเรียนใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง จำนวน 5 วันต่อสัปดาห์ การใช้ชีวิตในโรงเรียนล้วนมีความเกี่ยวข้องกับพลังงาน ทั้งการเรียนการสอน การทำกิจกรรม การรับประทานอาหาร การเล่นกีฬาต่างๆ ล้วนแต่ใช้พลังงานทั้งทางตรงและทางอ้อมทั้งสิ้น โรงเรียนจึงสนับสนุนให้นักเรียนทำ **กิจกรรมสายลับจับคาร์บอน** มาอย่างต่อเนื่อง

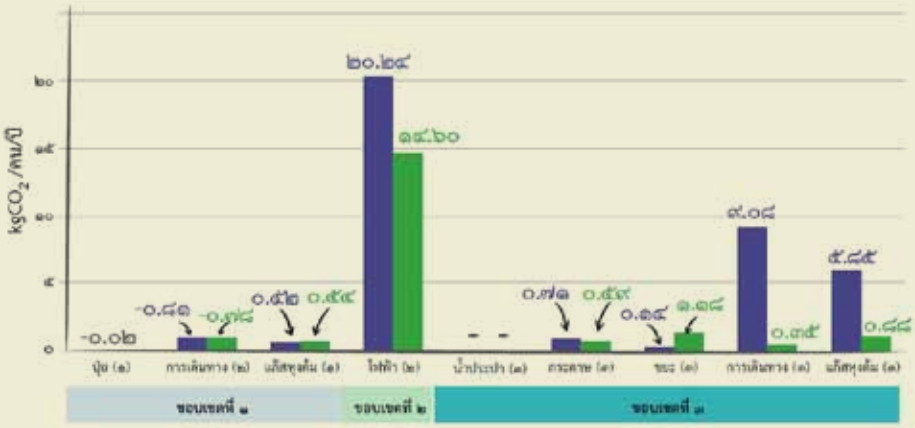


นักเรียนจิตอาสาระดับประถมศึกษา รับหน้าที่เป็น **"สายลับจับคาร์บอน"** สำรวจและเก็บบันทึกข้อมูลการใช้ไฟฟ้า น้ำ แก๊ส เศษอาหาร น้ำมันเชื้อเพลิง ขยะ รวมถึงกิจกรรมหรือสิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อการใช้พลังงานในโรงเรียนให้เพิ่มสูงขึ้น และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ผลกระทบต่อการใช้พลังงานของแต่ละกิจกรรม พร้อมระดมความคิดร่วมกันหาแนวทางแก้ไขเพื่อลดการใช้พลังงาน เช่น การจัดทำข้อตกลงในการประหยัดไฟฟ้าและน้ำในห้องเรียน โดยจะต้องปิดทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน การรับประทานอาหารให้หมดจานเพื่อลดปริมาณขยะ กิจกรรมส่งเสริมการคัดแยกขยะ เป็นต้น ซึ่งผลการดำเนินกิจกรรม **"สายลับจับคาร์บอน"** อย่างจริงจังนี้เองช่วยลดปริมาณการใช้พลังงานทางตรงและทางอ้อมลงได้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพลังงานไฟฟ้า

กราฟแสดงการเปรียบเทียบการใช้ไฟฟ้า (ยูนิต) ของโรงเรียนบ้านหว้า ระหว่างปี 2556-2558



กราฟแสดงข้อมูลคาร์บอนฟุตพริ้นท์ในโรงเรียนบ้านหว้า ปี 2557-2558



โรงเรียนบ้านหว้ามุ่งหวังที่จะจุดประกายให้เกิดจิตสำนึก และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่าให้เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน โดยการใช้พื้นที่และกิจกรรมในโรงเรียนเป็นจุดเรียนรู้การลดใช้พลังงานทั้งทางตรงและทางอ้อม และขยายผลออกไปยังชุมชน ด้วยการประยุกต์ใช้แนวคิดบริหารที่หลากหลาย กิจกรรมขับเคลื่อนด้วยพลังความร่วมมือของโรงเรียนและคนในชุมชน จนประสบผลสำเร็จ นักเรียนมีความสุข ชุมชนเชื่อมั่น ทำให้การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนบ้านหว้าเกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืน

โรงเรียนบ้านหว้า อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น โรงเรียนต้นแบบพลังงานเพื่อชีวิต ระดับประถมศึกษาและโรงเรียนดีเด่นประจำปี 2557 ในโครงการพลังงานเพื่อชีวิตลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง โครงการความร่วมมือระหว่างบริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และครูจิตรติชัย เกษแก้ว ได้รับรางวัลครูต้นแบบ ต้นทางความรู้การจัดกระบวนการเรียนการสอนด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

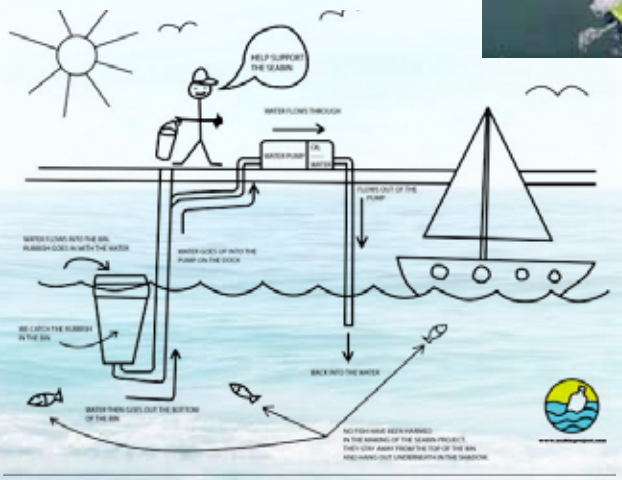
SEABIN
ถังขยะลอยน้ำ ฮีโร่แห่งท้องทะเล

www.seabinproject.com

หากชอบทะเลไม่ว่าจะนั่งชมทะเลบนฝั่ง หรือทำกิจกรรมทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ ดำน้ำ เล่นเรือใบ วินด์เซิร์ฟ นั่งเรือชมวิว ล้วนสร้างความเบิกบานใจได้ไม่น้อย แต่ขยะที่ลอยในทะเล โดยเฉพาะขยะพลาสติกนี่สิ นอกจากจะทำลายบรรยากาศความสวยงามของท้องทะเลแล้ว ยังเป็นศัตรูตัวฉกาจของสัตว์น้ำอีกด้วย

Andrew Turton และ Pete Ceglinski สองหนุ่มออสซี่ผู้ก่อตั้งโครงการซีบิน (Seabin project) ได้ร่วมกันคิดประดิษฐ์ซีบิน (Seabin) ที่ทำหน้าที่เป็นถังขยะลอยน้ำ กวาดล้างเศษขยะในทะเล โดยได้รับการสนับสนุนทางเงินทุนจาก Shark Mitigation Systems Pty Ltd (SMS) ซึ่งเป็นบริษัทพัฒนาเทคโนโลยีทางทะเลของออสเตรเลีย ทั้งคู่มีอาชีพและกิจกรรมโปรดเกี่ยวกับทะเล จึงได้พบเห็นปัญหาขยะในทะเลที่ล้วนเกิดจากน้ำมือมนุษย์ ซึ่งนับวันยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นจนก่อให้เกิดมลพิษทางสิ่งแวดล้อมทั้งกลิ่นเหม็น พาหะนำโรคและทำให้สัตว์น้ำตาย แม้ว่าทะเลหลายแห่งจะมีเรือเก็บขยะ แต่ต้องใช้งบประมาณสูงและยังมีข้อจำกัดหลายประการ สองหนุ่มจึงร่วมกันสร้างสรรค์นวัตกรรมถังขยะลอยน้ำขึ้นมา

หลักการทำงานของซีบินถังขยะลอยน้ำนี้จะคอยดูดขยะและสิ่งปฏิกูล ไม่ว่าจะเป็นเศษกระดาษ ขวดพลาสติก ถุงพลาสติก เศษอาหาร คราบน้ำมัน หรืออะไรก็ตามที่แปลกปลอมลอยอยู่บนผิวน้ำให้เข้ามาอยู่ในถุงดัก โดยจะต้องติดตั้งในบริเวณท่าเรือ โป๊ะ หรือบริเวณที่เหมาะแก่การทำความสะอาด ซึ่งการทำงานทั้งหมดจะผ่านเครื่องปั๊มน้ำที่จะคอยปั๊มน้ำให้ไหลวนอย่างต่อเนื่อง และในขั้นสุดท้ายของวงจรการทำงาน น้ำที่ดูดขึ้นมา หากมีคราบน้ำมันจะถูกแยกกรองอีกชั้น



ส่วนน้ำที่สะอาดก็ปั๊มคืนลงทะเลดั่งเดิม ฮีโร่ซีบินสามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ หรือ 365 วันต่อปี โดยมีแค่คนคอยเปลี่ยนถุงดักที่ไม่ยุ่งยากอะไรเลยเพียงแค่คนเดียว

ซีบินมีขนาดกะทัดรัด จึงเหมาะที่จะใช้เก็บขยะในน้ำได้ในทุกที่ และไม่เพียงแต่เก็บขยะในทะเลเท่านั้น ซีบินยังเป็นฮีโร่จับขยะได้ทุกแหล่งน้ำ ไม่ว่าจะเป็น ห้วย หนอง คลอง บึง ขอเพียงแต่ต้องมีโป๊ะ เรือท้องแบน หรือท่าเรือสำหรับวางปั๊มน้ำและจุดคัดแยกขยะที่ดักเก็บได้ ซึ่งขยะที่ได้จะนำไปคัดแยกและทำลายต่อไป

ความท้าทายในการผลิต สองหนุ่มบอกว่าตั้งใจปรับปรุงการผลิตซีบินเพื่อให้เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากที่สุด ทั้งในแง่วัสดุที่ใช้ผลิต การใช้พลังงานในการผลิต การลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ ทั้งสองมีความฝันว่าจะดีแค่ไหนหากสามารถนำขยะพลาสติกที่ซีบินเก็บขึ้นมาได้จากท้องทะเลมารีไซเคิล แล้วนำเป็นส่วนหนึ่งของวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตด้วย แต่ความคาดหวังสูงสุดของทั้งคู่คือทะเลทุกแห่งในโลกนี้ ไม่จำเป็นต้องใช้ซีบินเก็บขยะอีกเลย

โครงการได้เริ่มระดมทุนเพื่อสร้างเครือข่ายกลุ่มรักษ์ทะเล และการต่อยอดโครงการผลิตซีบินให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยทางโครงการมีสินค้าของโครงการ อาทิ หมวก เสื้อยืด ภาพพิมพ์บนผืนผ้าใบขนาดใหญ่ โปสเตอร์ เป็นต้น มอบให้

ในขณะที่กำลังอ่านบทความนี้อยู่ ฮีโร่ซีบินน่าจะทำกำลังปฏิบัติหน้าที่เก็บกู้ขยะอย่างเต็มกำลังในหลายพื้นที่ทางทะเล เพราะโครงการได้เริ่มส่งซีบินไปตามคำสั่งจองซื้อเมื่อปลายปีที่แล้ว ถ้าทราบว่าในเมืองไทยมีที่ใดสั่งซื้อเข้ามา เราจะไปติดตามข่าวมาเล่าสู่กันฟังในโอกาสต่อไป

ผลการสำรวจโดยทีมนักวิจัย มหาวิทยาลัยจอร์เจีย ปี 2558 ระบุว่า ประเทศไทยติดอันดับ 5 ของประเทศที่ทิ้งขยะลงทะเลมากที่สุดในโลก นอกจากนี้ยังพบว่าขยะในทะเล ร้อยละ 80 มาจากขยะบนบก ส่วนใหญ่เป็นถุงพลาสติก ขวดน้ำ และเศษอาหาร มีเพียงร้อยละ 20 ที่มาจากกิจกรรมทางทะเล

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ เยี่ยมชมเว็ปไซด์ และสนับสนุนโครงการได้ที่ :
www.indiegogo.com/projects/cleaning-the-oceans-one-marina-at-a-time/x/12701729#/
www.creativemove.com/creative/seabin/#ixzz4bvmQGSjL

รางวัล ครูต้นแบบ ต้นทางความรู้

ต่อจากฉบับที่แล้ว วันนี้เราจะมาเล่าสู่กันฟังเกี่ยวกับแรงบันดาลใจของครูต้นแบบ ต้นทางความรู้ ภายใต้โครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อนด้วยวิถีพอเพียง" ในสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์กันค่ะ ซึ่งมีจำนวน 11 ท่าน

"เน้นให้เด็กได้ฝึกคิดจากวิถีชีวิตของชุมชน ช่วยกันคิดแก้ไขปัญหาด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม ภายใต้ความร่วมมือระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน เพื่อเป็นชุมชนที่น่าอยู่ ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข พอเพียงและความยั่งยืน"

ครูจิตรติชัย เกษแก้ว
โรงเรียนบ้านหว้า จ.ขอนแก่น

"กิจกรรมต่างๆในชีวิตส่วนมีเรื่องพลังงานเข้ามาเกี่ยวข้อง ในฐานะครูจึงอยากให้การเรียนการสอนนำเรื่องพลังงานมาบูรณาการเพื่อเป็นการปลูกฝังให้เด็กมีจิตใจรักสิ่งแวดล้อม"

ครูเฉลิมเกียรติ เมืองงาม
โรงเรียนเทพสถิตวิทยา จ.ชัยภูมิ

"...เด็กจะเชื่อมโยงการใช้พลังงานในภาพใหญ่ได้ต้องมีความเข้าใจและรู้จักการใช้พลังงานจากจุดเล็ก ๆ ในท้องถิ่นของตัวเอง"

ครูเฉิดฉันท์ คงความซื่อ
โรงเรียนแม่สะเรียง "บริพัตรศึกษา" จ.แม่ฮ่องสอน

"...การให้นักเรียนได้รับความรู้จากประสบการณ์จริง ส่งผลให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น และสามารถสะท้อนความคิดเห็นเรื่องการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น"

ครูพิพัฒน์ อุตะมะ
โรงเรียนแม่ตื่นวิทยาคม จ.เชียงใหม่

"สิ่งที่ผมทำ ..ผมอยากฝึกให้นักเรียนตั้งคำถามเกี่ยวกับการใช้พลังงาน เพื่อฉุกคิดก่อนที่จะซื้อหรือใช้พลังงานทุกครั้ง"

ครูปิยะ มีนา
โรงเรียนนิคมวิทยา จ.ระยอง

"ในบทบาทของครู ผู้เป็นต้นทางความรู้ ครูต้องปลูกฝัง สร้างกิจกรรมกระบวนการทางความคิด ให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของพลังงาน ซึ่งนำไปสู่การใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า"

ครูมณีรัตน์ จิตปรีดา
โรงเรียนเทพสถิตวิทยา จ.ชัยภูมิ

"บูรณาการการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจ สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ทำให้เนื้อหาวิชามีความหมายต่อผู้เรียน เน้นให้เนื้อหาการเรียนรู้ สามารถเชื่อมโยงกับชีวิตจริงได้"

ครูวิไลวรรณ มนูศิลป์
โรงเรียนกัลยาณวัตร จ.ขอนแก่น

"เด็กๆ ปัจจุบันเกิดมาพร้อมการเปลี่ยนแปลง จึงต้องสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมให้เด็กๆ เพราะการดูแลและใส่ใจสิ่งแวดล้อม คือ หน้าที่และความรับผิดชอบของทุกๆคน"

ครูศิรากานต์ ไชยชนะ
โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จ.เชียงใหม่

"..กระตุ้นปลูกจิตสำนึกตั้งแต่ในโรงเรียน และขยายแนวคิดสร้างเครือข่ายสู่โรงเรียนข้างเคียง รวมทั้งเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ... ทุกครั้งที่มีการใช้ทรัพยากรต้องใช้อย่างรู้คุณค่าและเกิดประสิทธิภาพอย่างสูงสุด"

ครูศุภิสรา เรืองวิลัย
โรงเรียนบุญเรืองวิทยาคม
จ.เชียงราย

"จุดประกายจากปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อบูรณาการการเรียนรู้สู่การจัดทำโครงงานแก้ไขปัญหาชุมชน"

ครูสมพิศ เผือกสอาด
โรงเรียนดอนพุดวิทยา จ.สระบุรี

"การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจะทำให้นักเรียนมีความเข้าใจต่อเนื้อหา โดยไม่ต้องท่องจำ แต่เป็นความเข้าใจจากการลงมือทำ"

ครูสุจิตตรา เพียสีนุย
โรงเรียนอนุบาลวัดสระแก้ว จ.สระแก้ว

เทคนิคการถนอมอาหาร

การถนอมอาหาร หมายถึง กระบวนการเก็บรักษาอาหารไว้ให้นานที่สุด โดยไม่ให้เน่าเสีย จาก "จุลินทรีย์" ในขณะที่ยังรักษาคุณค่าทางโภชนาการ สีสัน และกลิ่นให้คงอยู่ การถนอมอาหารมีประโยชน์มายมาย เช่น ช่วยให้มีอาหารบริโภคนอกฤดูกาล ลดปัญหาอาหารที่เหลือทิ้ง ช่วยให้ขนส่งอาหารได้สะดวกขึ้น ช่วยยืดอายุการเก็บให้ยาวนานขึ้น เพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตร และลดปัญหาผลผลิตล้นตลาด เป็นต้น

หลักและวิธีการถนอมอาหารที่นิยมในครัวเรือน

การตากแห้ง เป็นวิธีที่ง่ายและประหยัดมากที่สุด ใช้กับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ หลักการคือทำให้อาหารหมดความชื้นหรือมีความชื้นอยู่เพียงเล็กน้อย เพื่อไม่ให้จุลินทรีย์เจริญเติบโตได้ ทำให้อาหารไม่บูดเน่า ก่อนตากแห้งจะต้องล้างสิ่งที่จะตากแห้งให้สะอาด ถ้าเป็นพวกผักมักลวกด้วยน้ำเดือดเสียก่อน อาหารที่นิยมตากแห้งมักเป็นประเภทผัก ผลไม้ และเนื้อ เช่น ดีปลี พริก (พริกไทย) เห็ดบางชนิด เช่น เห็ดแครง หมากแห้ง กล้วยตาก ลูกหยี ส้มแขก เนื้อเค็ม ปลาเค็ม เป็นต้น ทั้งนี้ การตากแห้งอาหารประเภทเนื้อ มักใช้เกลือเพื่อไม่ให้บูดเน่าและช่วยให้มีรสชาติดีขึ้น เช่น ปลาแห้ง เนื้อเค็ม กะปิ บางชนิดต้มให้สุกเสียก่อนแล้วนำมาตากแห้ง เช่น กุ้งแห้ง ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวเกรียบปลา เป็นต้น

ขอบคุณข้อมูล วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี
www.suvarnachad.co.th
http://signuphowto.blogspot.com/2012/02/blog-post_24.html#!/2012/02/blog-post_24.html

การดอง โดยใช้จุลินทรีย์บางชนิดที่ไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ จุลินทรีย์นั้นจะสร้างสารบางอย่างขึ้นมาในอาหาร ที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ตัวอื่นๆ ได้ ทำให้อาหารปลอดภัยจากจุลินทรีย์ชนิดอื่นๆ และเกิดอาหารชนิดใหม่ที่มีกลิ่นและรสชาติแตกต่างไปจากเดิม การดองมีหลายวิธี ดังนี้

1. **การดองเปรี้ยว** คือ การนำเอาผักมาเคล้ากับเกลือ และผสมน้ำเกลือกับน้ำส้มสายชูต้มให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วจึงนำมาเทราดลงบนผักที่เรียงไว้ในภาชนะให้ท่วมผัก ปิดฝาภาชนะไม่ให้ลมเข้า หมักทิ้งไว้ 4-7 วัน ก็นำมารับประทานได้ ผักที่นิยมนำมาดอง เช่น ผักกาดเขียว กะหล่ำปลี ผักเสี้ยน ถั่วงอก เป็นต้น

2. **การดอง 3 รส** คือ รสเปรี้ยว เค็ม หวาน โดยการนำผักมาเคล้ากับเกลือ ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ ต้มให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำมาเทราดลงบนผัก ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน ผักที่นิยม ได้แก่ ขิงดอง กระเทียมสด ผักกาดเขียว เป็นต้น

3. **การดองหวาน** โดยต้มน้ำตาล น้ำส้มสายชู เกลือให้เดือด มีรสหวานนำ ทิ้งไว้ให้เย็น เทราดลงบนผักผลไม้ทิ้งไว้ 2-3 วัน ผักและผลไม้ที่นิยมนำมาดอง เช่น มะละกอ หัวผักกาด กะหล่ำปลี เป็นต้น

4. **การดองเค็ม** ให้ต้มน้ำส้มสายชูและเกลือให้ออกรสเค็มจัดเล็กน้อยให้เดือดทิ้งไว้ให้เย็น กรองใส่ภาชนะที่จะบรรจุอาหารดอง แล้วหมักทิ้งไว้ตามระยะเวลาของแต่ละประเภท บางอย่างอาจใช้เวลานานหลายเดือน อาหารที่นิยมส่วนใหญ่จะเป็นพวกเนื้อสัตว์และผัก เช่น ปูเค็ม ปลาเค็ม กะปิ หัวผักกาดเค็ม ไข่เค็ม เป็นต้น

5. **การหมักดองที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์** คือ การหมักอาหารพวกแป้ง น้ำตาล โดยใช้ยีสต์เป็นตัวช่วยให้เกิดแอลกอฮอล์ เช่น ข้าวหมาก ไวน์ เป็นต้น

การเชื่อม การเชื่อมและการกวนเป็นวิธีถนอมอาหาร โดยอาศัยน้ำตาลป้องกันไม่ให้อาหารนั้นบูดเน่า การถนอมอาหารโดยการเชื่อมมี 3 วิธี ดังนี้

1. **การเชื่อมแบบธรรมดา** เคี่ยวจนน้ำเชื่อมข้นเหนียว น้ำเชื่อมแทรกซึมเข้าในเนื้อของสิ่งที่เชื่อมแล้วใช้น้ำเชื่อมที่เหลือแช่หล่อไว้อีกชั้นหนึ่ง เช่น กล้วยเชื่อม สาเกเชื่อม ลูกตาลเชื่อม ขนุนเชื่อม เป็นต้น หรืออาจเคี่ยวต่อไปจนน้ำเชื่อมเข้มข้น เมื่อเย็นลงจะแห้งและแข็งตัว

2. **การแช่อิ่ม** นำอาหารมาแช่ในน้ำเชื่อมและเปลี่ยนเพิ่มความเข้มข้นจนถึงจุดอิ่มตัวแล้วนำมาทำแห้ง มักใช้กับผลไม้ที่มีรสขม รสขื่น หรือรสเปรี้ยวจัด ทำให้สิ่งนั้นรสจืดลงเสียก่อนโดยวิธีต่าง ๆ เช่น แช่น้ำเกลือ แช่น้ำปูน แช่สารส้ม เป็นต้น ผลไม้ที่นิยมนำมาแช่อิ่ม เช่น มะม่วง มะขาม มะกอก มะยม มะเขือเทศ มะขามป้อม กระท้อน เป็นต้น

3. **การฉาบ** คือการเคี่ยวน้ำตาลให้เป็นน้ำเชื่อมเข้มข้นจนเป็นเกล็ด แล้วเทลงผสมคลุกเคล้ากับผักหรือผลไม้ทอดที่หั่นหรือฝานเป็นแผ่นบาง ทิ้งไว้ให้เย็นจนน้ำเชื่อมเกาะเป็นเกล็ดติดอยู่บนผิวอาหารที่ฉาบ เช่น เผือกทอด มันทอด กล้วยทอด เป็นต้น

การกวน คือ การที่นำเนื้อผลไม้ที่สุกแล้วผสมกับน้ำตาล โดยใช้ความร้อน เพื่อกวนผสมให้กลมกลืนกัน โดยมีรสหวาน และให้เข้มข้นขึ้น เช่น แยม เยลลี่ กล้วยกวน สับปะรดกวน ทุเรียนกวน เป็นต้น

การรมควัน เป็นวิธีการย่างให้แห้ง โดยใช้ไฟอ่อนและมีควันไฟ เป็นการถนอมอาหารที่ต่างไปจากการตากแห้งธรรมดา เพราะนอกจากจะทำให้อาหารแห้งแล้ว ยังมีกลิ่นหอมและรสชาติแปลกออกไป นิยมรมควันเนื้อสัตว์ เช่น แฮม ไส้กรอก เบคอน แหนม และกุนเชียง เป็นต้น การรมควันอาจทำได้เองในครัวเรือนแบบง่ายๆ โดยการสุมไฟด้วยไม้กาบมะพร้าว ขี้เลื่อย ซางข้าวโพด ให้แขวนอาหารไว้เหนือกองไฟใช้ไฟอ่อนๆ เพื่อรมควันอาหารไปพร้อมกับไอร้อนจะช่วยทำให้อาหารแห้งเร็ว เช่น รมควันปลา เป็นต้น

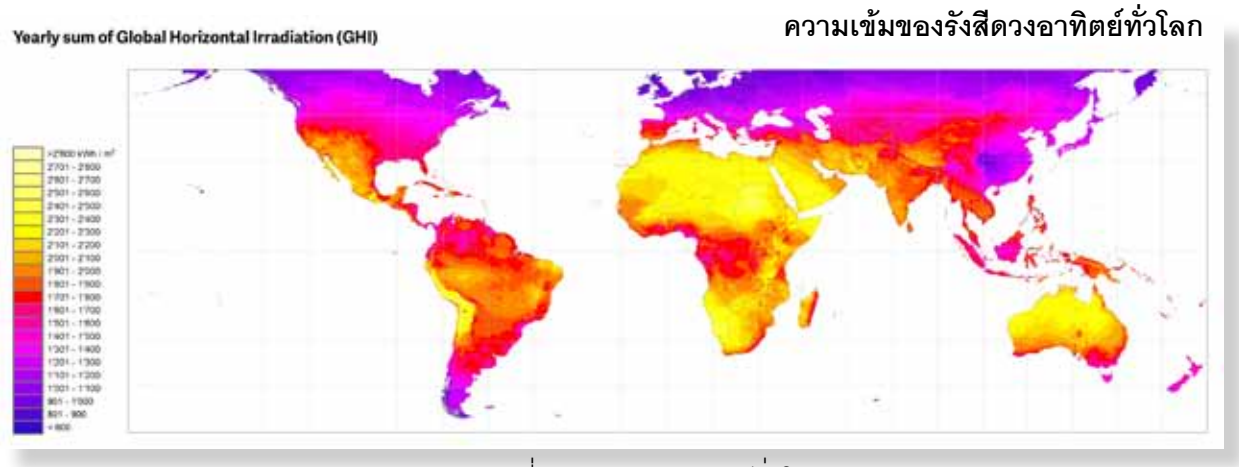
การแช่เย็น เป็นวิธีการแช่ในตู้ที่มีอุณหภูมิประมาณ 40 องศาฟาเรนไฮท์ หรือในช่องทำน้ำแข็งอุณหภูมิต่ำกว่า 32 องศาฟาเรนไฮท์ (ต่ำกว่า 0 องศาเซลเซียส) จะสามารถหยุดการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ และเอนไซม์ในอาหารได้

วิธีถนอมอาหารบางอย่างเป็นภูมิปัญญาไทยที่นิยมปฏิบัติกันมาช้านาน ทุกครัวเรือนสามารถทำเองได้เพื่อลดค่าใช้จ่ายและสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

มีเพื่อนบ้านให้ความสนใจถามกันเข้ามาว่า **จริงหรือไม่ที่โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ไปสร้างอยู่ ณ จุดใด จุดนั้นคือจุดที่ร้อนจัดถึงผลิตไฟฟ้าได้ดี**

ความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์ทั่วโลก

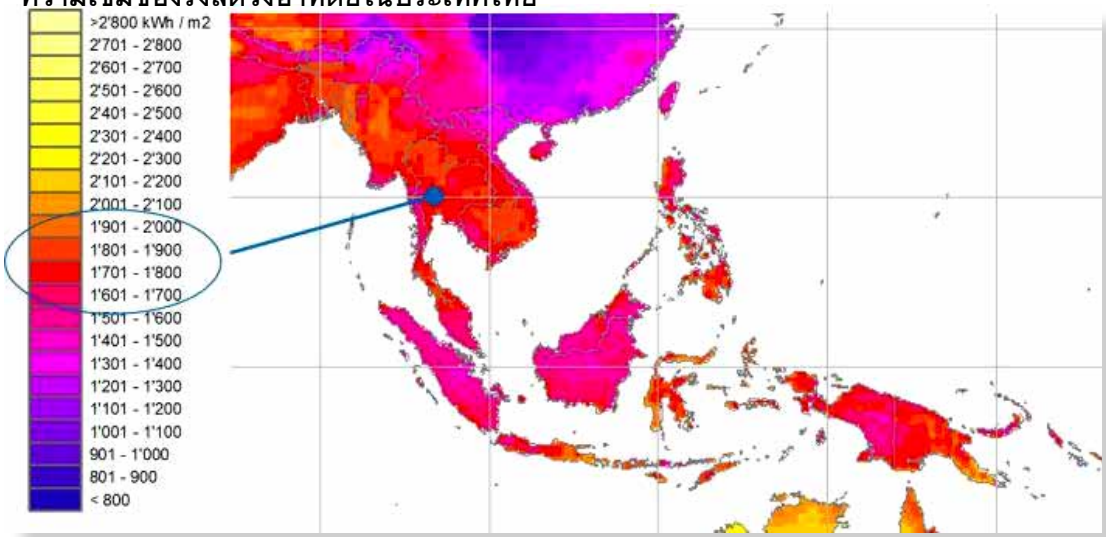


แผนที่พลังงานแสงอาทิตย์ทั่วโลก

การผลิตไฟฟ้าด้วยการติดตั้งแผงโซล่าเซลล์นั้น องค์ประกอบที่สำคัญในการพิจารณาพื้นที่ติดตั้ง ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อปริมาณไฟฟ้าที่สามารถผลิตได้มากหรือน้อย คือ ความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์ต่อพื้นที่ (Solar Irradiation) โดยพื้นที่ที่มีความเข้มข้นของรังสีดวงอาทิตย์ต่อพื้นที่มาก ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นพื้นที่ที่มีความร้อนสุดก็ได้

จากรูปจะเห็นว่าประเทศที่อยู่ในเขตเส้นศูนย์สูตรที่มีอากาศร้อนแดดจัดบางประเทศมิได้มีความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์มากที่สุด เช่น กลุ่มประเทศอาเซียน แต่ถ้าเป็นประเทศในทวีปแอฟริกาบางประเทศมีความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์สูงมาก และบางประเทศมีความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์ใกล้เคียงกับบ้านเรา แต่ที่น่าสนใจคือประเทศในฝั่งตะวันตกของทวีปอเมริกาใต้ซึ่งเป็นพื้นที่รอยต่อของประเทศ ชิลี โบลิเวีย และ อาเจนติน่า นั้นมีความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์สูงที่สุดในโลก

ความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์ในประเทศไทย



แผนที่พลังงานแสงอาทิตย์เฉพาะในเขต Asean

การศึกษาจากข้อมูลดาวเทียมประกอบการตรวจวัดภาคพื้นดินของกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) พบว่าพื้นที่ที่มีศักยภาพด้านพลังงานแสงอาทิตย์ของประเทศไทย ซึ่งมีความเข้มรังสีแสงอาทิตย์เฉลี่ยทั้งปีประมาณ 18.2 เมกะจูลต่อตารางเมตร ส่วนใหญ่อยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เช่น ร้อยเอ็ด ศรีสะเกษ อุบลราชธานี และอุดรธานี และบางส่วนอยู่ในพื้นที่ภาคกลางตอนล่าง เช่น สระบุรี ลพบุรีและพระนครศรีอยุธยา เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้ประเทศไทยมีศักยภาพในการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ได้ถึง 10,000 เมกะวัตต์ ส่วนหนึ่งมาจากการเลือกพื้นที่ที่เหมาะสมในการติดตั้งและผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

นับเป็นเรื่องดีที่ประเทศไทยเรามีศักยภาพในการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานทดแทนดังกล่าว ซึ่งภาครัฐเองก็ได้ให้การสนับสนุนเอกชนให้ผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ให้มากขึ้น เอ็กโก กรุ๊ป ในฐานะบริษัทผลิตไฟฟ้าเอกชนรายใหญ่รายแรกของประเทศได้ให้ความสำคัญกับการผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ เพื่อลดการใช้เชื้อเพลิงจากฟอสซิล และลดการพึ่งพาการนำเข้าพลังงานจากต่างประเทศ รวมทั้งยังช่วยกระจายความเสี่ยงในการจัดหาเชื้อเพลิงเพื่อการผลิตไฟฟ้ามากขึ้น

ที่มา : www.epco.co.th/departmentofenergybusiness.php

เอ็กโก กรุ๊ป ได้รับการประกาศจาก ตลาดหลักทรัพย์ฯ ให้เป็น "หุ้นยั่งยืน" ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2

เอ็กโก กรุ๊ป โดย **คุณพันทิพา มูลศาสตร์** ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานกลยุทธ์และบริหารสินทรัพย์ เป็นผู้แทนองค์กร เข้ารับโล่ Thailand Sustainability Investment (THSI) หรือการผ่านเกณฑ์การประเมินให้เป็น "หุ้นยั่งยืน" ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 จัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย โดยมีคุณเกศรา มัญชุศรี กรรมการและผู้จัดการ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เป็นผู้มอบโล่รางวัล ในพิธีมอบรางวัลด้านความยั่งยืน ครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2560 ที่ผ่านมา ณ อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ร่วมใจช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในภาคใต้ ดังนี้

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณ**สืบศักดิ์ ชูฤทธิ์** กรรมการผู้จัดการและพนักงาน ร่วมจัดทำและส่งมอบถุงยังชีพจำนวน 150 ถุง เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในอำเภอขนอมแก่อำเภอขนอม โดยได้รับเกียรติจาก คุณวีรศักดิ์ บัวศรี ปลัดอาวุโสอำเภอขนอมเป็นตัวแทนรับมอบ เพื่อจัดสรรให้ผู้ใหญ่บ้านพื้นที่ต่างๆ นำไปช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนต่อไป และจากสถานการณ์อุทกภัยที่ยังไม่บรรเทาลง โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก จึงจัดทำและส่งมอบถุงยังชีพรอบที่ 2 จำนวน 200 ถุงแก่อำเภอขนอม นอกจากนี้ยังได้ส่งมอบน้ำดื่มจำนวน 9,600 ขวด แก่กองทัพภาคที่ 4 ค่ายวชิราวุธ จ.นครศรีธรรมราช เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของชุมชนในพื้นที่อำเภอขนอม รวมไปถึงพื้นที่อื่นๆ ใน จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ทรี ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณแก่สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดศรีสะเกษ เพื่อร่วมช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในภาคใต้

เอ็กโก และโรงไฟฟ้าในกลุ่ม จัดเตรียมชุดเครื่องเขียนและพัดลมไฟฟ้าเพื่อเป็นของรางวัลสนับสนุนงานวันเด็กแห่งชาติ และร่วมจัดงานวันเด็ก ประจำปี 2560 ดังนี้

โรงไฟฟ้าเทพพนาวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก มอบของขวัญวันเด็กให้กับนักเรียนใน 3 โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก จัดซุ้มเกมส์ในกิจกรรมวันเด็กประจำปี 2560 ณ โรงเรียนวัดกระเฉท อีกทั้งยังสนับสนุนของขวัญ และอาหารในกิจกรรมวันเด็ก ณ เทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณไพโรจน์ บุญมาก ผู้จัดการฝ่ายบริหารงานทั่วไป เป็นประธานเปิดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2560

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณชาตรี โรมวิลาส รักษาการผู้จัดการส่วนบริหารทั่วไป สนับสนุนของขวัญวันเด็ก ประจำปี 2560 แก่โรงเรียนบ้านมาบตาพุด และ โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง จ.ระยอง ๔ นอกจากนี้ยังร่วมสนับสนุนงบประมาณสำหรับดำเนินการจัดกิจกรรมวันเด็ก แก่ชุมชนซอยคีรี ชุมชนหนองหวายโสม และโรงเรียนวัดห้วยโป่ง

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนของขวัญวันเด็กประจำปี 2560 แก่โรงเรียนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ทู ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนของขวัญวันเด็กประจำปี 2560 แก่โรงเรียนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ได้แก่ โรงเรียนบ้านมณีโชติสามัคคี โรงเรียนหนองกรดสามัคคี และมอบงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมวันเด็กแก่สำนักงานเทศบาลตำบลแสลงพัน

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี และโรงไฟฟ้าเอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนของขวัญวันเด็ก แก่โรงเรียนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ได้แก่ โรงเรียนบ้านสว่างโนนทอง โรงเรียนบ้านบัวเจริญ โรงเรียนบ้านคำกลาง โรงเรียนบ้านท่าคล้อ โรงเรียนบ้านหนองคับคา และโรงเรียนบ้านหนองเขียว

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนของขวัญวันเด็ก แก่โรงเรียนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ได้แก่ โรงเรียนบ้านสูงยาง โรงเรียนบ้านกกกุงคุรุราษฎร์พัฒนา โรงเรียนหนองยางวิทยาคม โรงเรียนบ้านหัวนา โรงเรียนป่าดวนพังหาด และ สนง.เทศบาลตำบลคูเมือง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

โรงไฟฟ้าโซลาร์โก ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนของขวัญวันเด็กประจำปี 2560 แก่โรงเรียนและหน่วยงานราชการรอบพื้นที่โรงไฟฟ้า ได้แก่ อบต.หินมูล อบต.บางตาเถร อบต.บางหลวง และโรงเรียนวัดโพธิ์ราษฎร์ศรัทธาธรรม

การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการเป็นตัวแทนโรงไฟฟ้า มอบตู้อบแห้งพลังงานแสงอาทิตย์ เพื่อใช้ถนอมอาหารทะเล โดยมีคุณกิตติพันธ์ เพชรชู นายอำเภอขนอม ให้เกียรติเป็นประธานในการรับมอบ โครงการดังกล่าวมีที่มาจากชาวบ้านในชุมชนส่วนหนึ่งประกอบอาชีพทำการประมงพื้นบ้าน แต่บางครั้งไม่สามารถขายได้หมด จึงต้องหากรรมวิธีในการถนอมอาหารให้สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานขึ้น จึงเป็นที่มาของตู้อบแห้งพลังงานแสงอาทิตย์จากภูมิปัญญาชาวบ้านขนาดประมาณ 1.1 x 1.5 เมตร โดยมีกำหนดนำไปใช้งานในชุมชนประมงจำนวน 6 ตู้

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมอบรมเรื่อง "เกษตรธรรมชาติตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง" แก่ชาวบ้านในชุมชนรอบโรงไฟฟ้า เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่มีประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

พัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณอารักษ์ ศรีสมัย ผู้จัดการส่วนบริหารงานทั่วไปโรงไฟฟ้า 1 - 3 พร้อมผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงาน เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนสัมพันธ์ ประจำเดือนพฤศจิกายน 2559 ด้วยการพัฒนาวัดในขนอม หมู่ที่ 11 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยกิจกรรมดังกล่าวเป็นความร่วมมือระหว่างผู้นำชุมชน ชาวบ้าน และโรงไฟฟ้า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 40 คน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ พร้อมทั้งคณะผู้บริหาร ร่วมพิธีส่งมอบหน่วยบริการป้อมสวนโชว์ แยกบ้านน้ำโฉ ซึ่งโรงไฟฟ้าขนอม เป็นผู้สนับสนุนงบประมาณในการก่อสร้าง โดยได้รับเกียรติจาก พ.ต.อ.หญิง อรวรรณ ปานแก้ว รอง ผบก.ภ.จว.นครศรีธรรมราช และคุณกิตติพันธ์ เพชรชู นายอำเภอขนอม พร้อมทั้ง พ.ต.อ.อิสการดาร์ อามิน ผกก.สภ.ขนอม เข้าร่วมในพิธีรับมอบ

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกระเฉท จัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ครั้งที่ 4 ประจำปี 2559 ณ วัดหนองผักหนาม ต.มาบข่าพัฒนา จ.ระยอง ด้วยการให้บริการและให้คำปรึกษาทางการแพทย์ รวมทั้งให้บริการด้านทันตกรรม โดยมีชาวบ้านเข้าร่วมรับบริการทั้งสิ้น 70 คน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ครั้งที่4/2559 ณ วัดบ้านบัว ต.หนองแวงเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด เพื่อตรวจสุขภาพทั่วไป และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ พร้อมทั้งให้บริการนวดแผนไทย แก่ชาวบ้านในชุมชนหนองแวงเมือง โดยมีชาวบ้านให้ความสนใจเข้ารับการตรวจสุขภาพรวมทั้งสิ้น 46 คน

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ทู ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินโครงการป้องกันและลดอุบัติเหตุในช่วงเทศกาลปีใหม่ ปี 2560 แก่เทศบาลตำบลแสลงพัน อ.ลำปลายมาศ จ.บุรีรัมย์

โรงไฟฟ้า เอสพีพีทรี และโรงไฟฟ้า เอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณค่าอาหารและของชำร่วยแก่ผู้บริจาคโลหิต แก่โรงพยาบาลศรีสะเกษและเหล่ากาชาดจังหวัดศรีสะเกษ

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี และโรงไฟฟ้า เอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณการจัดแข่งขันกีฬา แก่โรงเรียนบ้านบัวเจริญ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนมีทักษะด้านกีฬาและห่างไกลยาเสพติด

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ทรี และโรงไฟฟ้า เอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณสำหรับตั้งศูนย์ปฏิบัติการป้องกันและลดอุบัติภัยทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่ แก่องค์การบริหารส่วนตำบลท่าคล้อ

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมจัดการแข่งขัน "ฟุตบอลประเพณีกระชับมิตร ร้อยเอ็ด กรีน - PEA" โดยได้รับเกียรติจากคุณวิเชียร สุชล ผู้จัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขัน โดยมีผู้เข้าร่วมการแข่งขันกว่า 100 คน

บริษัท โซลาร์โก จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก โดยโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โครงการไทรเพชร สนับสนุนงบประมาณสำหรับจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาต้านยาเสพติด แก่องค์การบริหารส่วนตำบลหินมูล จ.นครปฐม

ส่งเสริมการเรียนรู้เยาวชน

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณแก่ศูนย์เครือข่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐานเมืองสรวง (ศูนย์ 19) เพื่อสนับสนุนการแข่งขันกีฬานักเรียนประจำปี 2559

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมมอบทุนการศึกษานักเรียนในพื้นที่กองทุนพัฒนาไฟฟ้าจังหวัดระยอง 2 โดยโรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่นสนับสนุนชุดอาหารว่างจำนวน 200 กล่อง ณ ศาลาประชาคม อ.นิคมพัฒนา

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก แจกเสื้อกีฬาและมอบทุนการศึกษา รวมทั้งสนับสนุนงบประมาณปรับปรุงห้องสมุด เพื่อสร้างโอกาสทางการศึกษาแก่นักเรียนรอบโรงไฟฟ้า ณ โรงเรียนบ้านหนองนาสร้าง โรงเรียนบ้านหนองตากร้า โรงเรียนบ้านสามแยกโพธิ์ชัย โรงเรียนบ้านปาผา โรงเรียนบ้านโนนแท่น โรงเรียนบ้านโนนเมือง และโรงเรียนบ้านหนองผักแว่น รวมทั้งสิ้น 7 โรงเรียน ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่บริเวณรอบโรงไฟฟ้า โดยมีคณาจารย์และนักเรียนร่วมในพิธีรับมอบกว่า 150 คน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษาระดับอาชีวศึกษาและอุดมศึกษาแบบต่อเนื่อง ณ ห้องประชุมอาคารบริหาร โรงไฟฟ้าขนอม ทุนการศึกษาดังกล่าวมอบให้แก่นักเรียนในอำเภอขนอมที่มีผลการเรียนดีและมีความสามารถ แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษาต่อ โดยแบ่งออกเป็นทุนการศึกษาระดับอาชีวศึกษา จำนวน 10 ทุนๆ ละ 20,000 บาท และทุนการศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 4 ทุนๆ ละ 40,000 บาท

อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ เป็นตัวแทนมอบอุปกรณ์สำหรับการดำเนินโครงการคลองสวยน้ำใส โดยมีคุณกิตติพันธ์ เพชรชู นายอำเภอขนอมเป็นประธานในการรับมอบ ร่วมกับเทศบาลตำบลขนอม

กิจกรรมคลองสวยน้ำใสมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขและปรับปรุงคุณภาพน้ำ ให้มีคุณภาพที่สามารถใช้ประโยชน์ในกิจกรรมต่างๆ ของอำเภอขนอมได้ โดยได้คัดเลือกคลองขนอมในหมู่ที่ 1 และ 8 ต.ท้องเนียน และหมู่ที่ 1 ต.ขนอม เป็นคลองนำร่องในการจัดการคุณภาพน้ำในคลอง เพื่อการฟื้นฟูคุณภาพน้ำในคูคลองอื่นต่อไป

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ ร่วมด้วยผู้บริหาร และพนักงานกว่า100 คน จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้จำนวน 1,000 ต้น ภายในบริเวณโรงไฟฟ้าขนอม จำนวน 35 ไร่ เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับโรงไฟฟ้าและชุมชนโดยรอบ

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก

สนับสนุนงบประมาณแก่ผู้ใหญ่บ้าน บ้านบัวป่า สำหรับจัดหาถังขยะและเตาเผาขยะเพื่อใช้ในหมู่บ้าน

โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอสพีพีร่วมสนับสนุนกิจกรรมสำคัญของชุมชนในพื้นที่ในช่วงที่ผ่านมา ดังนี้

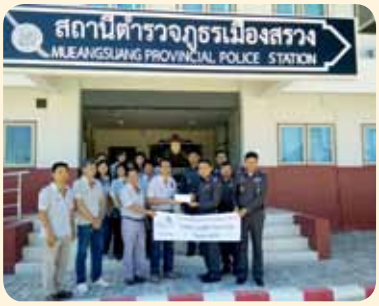
โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี และโรงไฟฟ้าเอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณสำหรับพิธีทอดกฐินสามัคคีประจำปี 2559 เพื่อสมทบทุนซื้อที่ดิน ณ วัดป่าเพ็กน้อย และวัดป่าเบญจพรรณ ต.หนองหว้า จ.ศรีสะเกษ

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณในการทอดผ้าป่าสามัคคีสร้างพระมหาเจดีย์ ประจำปี 2559 ณ วัดคูเมือง ต.คูเมือง จ.ร้อยเอ็ด

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณแก่อำเภอเมืองสรวง เนื่องในโอกาสวันรวมน้ำใจให้กาชาด ประจำปี 2559

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณแก่ สำนักงานเทศบาลตำบลกกกุง จ.ร้อยเอ็ด สำหรับดำเนินโครงการวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2560

โรงไฟฟ้า เอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณแก่ สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดศรีสะเกษ เพื่อร่วมจัดงานกาชาดจังหวัดอุบลราชธานี



โรงไฟฟ้า เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณแก่สถานีตำรวจภูธรเมืองสรวง อ.เมืองสรวง จ.ร้อยเอ็ด สำหรับก่อสร้างหอบูชาพระพุทธรูปเพื่อประดิษฐานพระพุทธชินราช

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณสำหรับจัดงานปฏิบัติธรรม ประจำปี 2560 แก่วัดราษฎร์สีสุก จ.ร้อยเอ็ด

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมสนับสนุนกิจกรรมสำคัญของชุมชนในพื้นที่ในช่วงที่ผ่านมา ดังนี้

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณภานุวัฒน์ ใจสบาย เจ้าหน้าที่ส่วนบริการ และพนักงาน เป็นตัวแทนโรงไฟฟ้าร่วมสนับสนุนงบประมาณสำหรับประเพณีทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2559 ณ วัดเจดีย์หลวง หมู่ 4 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ มอบอุปกรณ์การแสดงหนังตะลุง ซึ่งประกอบด้วยชุดเครื่องเสียง อุปกรณ์ไฟ และรูปหนังตะลุง โดยมีคุณกิตติพันธ์ เพชรชู นายอำเภอขนอม เป็นประธานรับมอบ กิจกรรมดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นของชาวภาคใต้ และปลูกฝังความรู้สึกหวงแหนและภาคภูมิใจต่อเยาวชนในท้องถิ่นที่จะสืบสานให้คงอยู่ต่อไป

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับวัดกลาง จัดโครงการบรรพชาและอุปสมบท เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยมีคุณกิตติพันธ์ เพชรชู นายอำเภอขนอม เป็นประธานในพิธี สำหรับกิจกรรมดังกล่าวมีผู้เข้าร่วมบรรพชาและอุปสมบทกว่า 60 รูป

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณชาตรี โรมวิลาส รักษาการผู้จัดการส่วนบริหารทั่วไป เป็นตัวแทนมอบงบประมาณสนับสนุนประเพณีลอยกระทง ประจำปี 2559 ณ ชุมชนมาบชลูด-ชากกลาง ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง

โรงไฟฟ้า เทพพนาวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณ ในประเพณีถวายช้างแด่เจ้าพ่อพญาแลประจำปี 2560 เพื่ออนุรักษ์และสืบสานประเพณีท้องถิ่นโดยได้รับเกียรติจากนางสาวจตุรพร ชุมแวงวาปี ปลัดอำเภอเทพสถิต จ.ชัยภูมิ เป็นตัวแทนรับมอบ

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณเพื่อสืบสานประเพณีบุญข้าวหลาม ซึ่งเป็นประเพณีท้องถิ่นของชาวระยอง ณ ชุมชนหนองคล้า

ทะเลไทยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยสัตว์น้ำนานาชนิด แต่ทุกวันนี้ทะเลไทยกำลังเผชิญปัญหาเรื่องขยะน้องๆ ลองช่วยกันกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ควรอยู่ในท้องทะเล เพราะจะเป็นอันตรายต่อชีวิตสัตว์น้ำและทำลายระบบนิเวศทางทะเล โดยวงกลมรอบสิ่งแปลกปลอมทั้ง 5 อย่าง แล้วส่งมาชิงรางวัลได้เลย ช่วยกันอนุรักษ์ทะเลบ้านเราให้สะอาดสวยงามตลอดไปนะครับ

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

แม้แต่ใบไม้ร่วงเพียงใบเดียว
หาก**พินิจด้วยใจสงบ**ก็สามารถ**เข้าถึงสัจธรรม**
จนปล่อยวางความทุกข์ได้
ปัญหาก็คือทุกวันนี้เราวุ่นกับสารพัดเรื่อง
จนไม่มีเวลาอยู่กับตัวเองเงียบๆ
เราคิดไม่หยุด จน**จิตไม่ว่างพอ**
ที่จะได้ยินกระแสเสียงจากธรรมชาติ

พระไพศาล วิสาโล

Energy for life

บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน

เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน

www.egco.com

EGCO GROUP