สุขใจ

ปที่ 5 ฉบับที่ 17 กรกฎาคม - กันยายน 2560

25 Years EGCO GROUP

รู้จักนักเรียนทุนโครงการ
โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง

ในฉบับพบกับ

- รู้จักนักเรียนทุนโครงการโรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง
- ลพบุรีบ้านฉัน
- คุณแอ๊ด ลูกชุบชาววัง
- รู้รักษาโรคภัยที่มากับน้ำท่วม
- มะละกอ ดิบกินได้ สุกกินดี
- โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จ.เชียงใหม่
- ออกแบบบ้านเพื่อความสุขของผู้สูงวัย
- แยมผลไม้

สารบัญ

01 : เปิดบ้านทักทาย

02 : เรื่องจากปก
รู้จักนักเรียนทุน โครงการ
โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง

08 : บ้านฉันบ้านเธอ
ลพบุรีบ้านฉัน

10 : ภูมิใจบ้านเรา
คุณแอ๊ด ลูกชุบชาววัง

12 : จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง
รู้รักษาโรคภัยที่มากับน้ำท่วม

14 : สวนหลังบ้าน
มะละกอ ดิบกินได้ สุกกินดี

16 : เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต
โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์
เอสพีพี ทู (SPP2)

20 : ต้นทางสร้างสรรค์
ปลายทางสดใส
โรงเรียนบ้านสันป่าสัก
จ.เชียงใหม่

22 : ห้องนั่งเล่น
ออกแบบบ้านเพื่อ
ความสุขของผู้สูงวัย

24 : รู้ไว้ใช่ว่า
แยมผลไม้

26 : ภาคไหนใคร่บอก

35 : สนุกคิดพิชิตรางวัล

36 : ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

ปีที่ 5 ฉบับที่ 17 กรกฎาคม - กันยายน 2560

25 Years EGCO GROUP

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ"
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม
พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่
รอบโรงไฟฟ้า

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%

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้า ในกลุ่มเอ็กโกทุกครอบครัว

พบกันอีกเช่นเคยนะคะ สำหรับวารสาร "สุขใจ" สื่อกลางระหว่างกลุ่มเอ็กโกกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกพื้นที่ สำหรับฉบับนี้ นับเป็นที่น่ายินดียิ่ง เพราะ "สุขใจ" ได้ก้าวเข้าสู่ปีที่ 5 แล้ว คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ยังคงยึดมั่นตามเจตนารมณ์ ด้วยการนำเสนอข่าวสารความเคลื่อนไหวที่สำคัญของกลุ่มเอ็กโกเกี่ยวกับโรงไฟฟ้าและกระบวนการผลิตไฟฟ้าของเรา รวมทั้งข้อมูลอันเป็นสารประโยชน์ให้ทุกท่านได้รับทราบอย่างต่อเนื่อง

ฉบับนี้ เรามาร่วมแสดงความยินดีและให้กำลังใจกับเยาวชนที่ได้รับทุนอาชีวศึกษา 25 ปี เอ็กโก กรุ๊ป หนึ่งในกิจกรรมภายใต้ โครงการ "โรงไฟฟ้าพี่โรงเรียนน้อง" เนื่องในโอกาสฉลอง 25 ปี เอ็กโก กรุ๊ป ที่ริเริ่มขึ้นเพื่อสะท้อนความมุ่งมั่นของบริษัทในการมีส่วนร่วมดูแลและพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่องในทุกที่ที่เข้าไปดำเนินกิจการ โดยเฉพาะเรื่องการพัฒนาเด็กและเยาวชน

ช่วงปลายฝนต้นหนาวอย่างนี้ ต้องดูแลสุขภาพกันเป็นพิเศษนะคะ โดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ควรรู้เท่าทันและป้องกันโรคภัยต่างๆ ที่มักระบาดช่วงน้ำท่วมไว้ให้ดี นอกจากนี้เรายังนำข้อมูลการออกแบบบ้านเพื่อผู้สูงวัยมาฝากเพื่อเป็นการเตรียมรับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี 2564 และพาไปชิมของอร่อยอย่างลูกชุบชาววัง ก่อนจะพาไปเที่ยวลพบุรีกับเยาวชนในท้องถิ่น และยังได้นำสูตรการทำแยมผลไม้เพื่อสุขภาพมาฝากกัน

ท้ายที่สุด คณะทำงานฯ ขอขอบคุณเพื่อนบ้านทุกท่านที่ส่งคำถามหรือข้อเสนอแนะมายังวารสาร "สุขใจ" เราจะทยอยตอบข้อสงสัยของท่านและนำข้อเสนอแนะด้านต่างๆ ไปปรับปรุงการดำเนินงานให้เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อชุมชนยิ่งๆ ขึ้นไป เพราะเราตระหนักดีถึงการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานของความเข้าใจ เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืนของบ้านเรา

พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ
พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ

รู้จักนักเรียนทุน โครงการ โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง

สุขใจฉบับที่ 16 เราได้แนะนำให้ทุกท่านได้รู้จักกับ "โครงการโรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง" หนึ่งในโครงการใหม่แกะกล่อง ฉลอง 25 ปี เอ็กโก กรุ๊ป พร้อมทั้งการมอบทุนอาชีวศึกษา 25 ปี เอ็กโก กรุ๊ป (ระหว่างปี 2560-2564 ปีละ 25 ทุน) ที่มอบให้แก่เยาวชนที่ผ่านการคัดเลือกจาก 49 โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกเพื่อศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จนจบการศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) กันไปแล้ว สุขใจฉบับนี้จะแนะนำให้รู้จักกับเยาวชนที่ได้รับทุนอาชีวศึกษาในปี 2560 ค่ะ ว่าวันนี้ เรามีน้องๆ คนเก่ง นักเรียนทุน รุ่นที่ 1 เป็นใคร เรียนสาขาอะไร และที่ไหนกันบ้าง มารู้จักกับน้องๆ กันเลยค่ะ

จาก 6 สาขา ที่เปิดรับ ได้แก่ สาขาวิชาช่างยนต์ ช่างกลโรงงาน ช่างไฟฟ้ากำลัง ช่างอิเล็กทรอนิกส์ ช่างซ่อมบำรุง และแมคคาทรอนิกส์ ในปี 2560 นี้ มีน้องๆ ที่ได้รับทุนอาชีวศึกษาเอ็กโก กรุ๊ป รวมถึง 4 สาขา ด้วยกัน

สาขาไฟฟ้ากำลัง

นายธนวัฒน์ ฟองย้อย

วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด จ.ร้อยเอ็ด สาขาไฟฟ้ากำลัง

ดีใจมากครับที่ได้เป็นนักเรียนทุนของเอ็กโก รุ่นที่ 1 ทุนนี้ช่วยแบ่งเบาภาระของแม่ที่ต้องส่งผมเรียน ผมอยากเรียนอาชีวศึกษา เพราะเมื่อเรียนจบแล้วเราไม่ต้องกังวลว่าเราจะไม่มีงานทำ อนาคตผมอยากจะมีงานทำมีเงินใช้และดูแลครอบครัว ผมชอบเรียนวิชาเครื่องวัดไฟฟ้าครับ

นายนันท์พงศ์ จันทร์สว่าง

วิทยาลัยการอาชีพบรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์ สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมดีใจมากครับที่ได้รับทุนนี้ แบ่งเบาภาระพ่อแม่ได้มากครับ ผมเลือกเรียนสายอาชีพ เพราะคาดหวังว่าจะได้มีวิชาความรู้ติดตัวเพื่อจะได้ประกอบอาชีพสร้างงานสร้างอนาคตให้ครอบครัวของผมมีความเป็นอยู่ที่ดีกว่าปัจจุบัน วิชาที่ผมชอบ คือวิชาเขียนแบบไฟฟ้าครับ

นางสาวกนกพิชญ์ แถลงสุข

วิทยาลัยเทคนิคเดชอุดม จ.อุบลราชธานี สาขาไฟฟ้ากำลัง

หนูรู้สึกดีใจมากค่ะ ที่ได้เป็นนักเรียนทุน EGCO รุ่นที่ 1 ทุนนี้ช่วยหนูได้เยอะเลยค่ะ ไม่ว่าเป็นค่าเทอม ค่าอุปกรณ์ในการเรียน ค่าที่พัก และค่าใช้จ่ายทั่วไป สามารถแบ่งเบาภาระครอบครัวได้เยอะมาก หนูเลือกเรียนอาชีวะศึกษาในสาขาช่างไฟฟ้ากำลัง เพราะเรียนแล้วสามารถปฏิบัติงานได้จริงและเรียนจบก็มีงานทำ สามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้ด้วยลำแข้งของตัวเอง หนูชอบเรียนวิชาวงจรไฟฟ้ากระแสตรง เพราะหนูชอบการคำนวณค่ะ

นายพงษ์ศกร สมโพธิ์

วิทยาลัยการอาชีพร้อยเอ็ด จ.ร้อยเอ็ด สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมรู้สึกภูมิใจและดีใจมากครับที่ได้เป็นหนึ่งในนักเรียนทุนของเอ็กโก ทุนนี้ช่วยแบ่งเบาภาระให้ครอบครัวได้มาก ทำให้ผมรู้จักบริหารเงินให้ถูกต้องได้ด้วยตนเอง โดยไม่ทำให้พ่อแม่เดือดร้อน ขอขอบคุณทางบริษัทที่ได้มอบโอกาสดีๆ ให้ผม ผมจะตั้งใจเรียนเป็นเด็กดีและไม่ทำให้ครอบครัวและท่านผิดหวัง ผมจะทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด ผมชอบวิชาการติดตั้งไฟฟ้าในอาคารครับเพราะทำให้ผมได้ความรู้ เข้าใจง่ายและช่วยให้ผมรู้จักการติดตั้งไฟฟ้าในอาคารครับ

นายณัฐวุฒิ ชมเชย

วิทยาลัยการอาชีพบรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์ สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมดีใจมากครับที่ผมได้รับทุนอาชีวศึกษา ผมจะใช้จ่ายอย่างประหยัดและเก็บออมเงิน ผมจะตั้งใจเรียนให้พ่อกับแม่ภูมิใจ การเรียนอาชีวศึกษาทำให้ผมได้ทำงานเร็วขึ้น ผมจะได้ดูแลพ่อกับแม่ด้วยครับ

นายรุ่งเพชร เกตุรัตน์
วิทยาลัยการอาชีพบรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์
สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมดีใจมากครับที่ได้รับทุนอาชีวศึกษา ทำให้ผมได้มีโอกาสเรียนต่อ โดยไม่รบกวนพ่อแม่ ผมอยากเรียนสายอาชีพเพื่อจะได้ทำงานหารายได้เร็วขึ้น เพื่อช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระครอบครัวของผมครับ

นายอนันท์ เจริญผล
วิทยาลัยการอาชีพบรรพตพิสัย
จ.นครสวรรค์
สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมดีใจมากครับที่ได้รับทุนจากเอ็กโก ไม่ต้องรบกวนพ่อกับแม่เรื่องค่าเทอม ค่าอุปกรณ์การเรียน ผมอยากเรียนสายอาชีพเพราะจบแล้วจะได้มีงานทำ ช่วยแบ่งเบาภาระของแม่ครับ ผมชอบเรียนวิชาติดตั้งไฟฟ้าในอาคาร เป็นการปูพื้นฐานการติดตั้งไฟฟ้าครับ

นายธนกร แพงคำฮัก
วิทยาลัยเทคนิคมวกเหล็ก จ.สระบุรี
สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมขอขอบคุณครับที่ได้มอบโอกาสด้านการเรียนให้ผม มันมีคุณค่าสำหรับครอบครัวของผมมากครับ ผมได้แบ่งเบาภาระของพ่อ พ่อเลี้ยงผมมาคนเดียว ผมเลือกเรียนสายอาชีพ เพราะอยากให้พ่อสบาย ไม่ต้องมาทำงานหนักเหมือนทุกวันนี้ ผมชอบวิชาคณิตศาสตร์ครับ ทำให้เราคิดคำนวณ และใช้ในชีวิตประจำวันได้มากครับ

นายปรีชา นิลทัย
วิทยาลัยเทคนิคมวกเหล็ก จ.สระบุรี
สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมดีใจที่ได้เป็นเด็กทุนของเอ็กโก เป็นทุนการศึกษาที่ดีมากครับ ให้โอกาสได้เรียน ช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่ได้มาก และอยากให้มีทุนแบบนี้ให้กับน้องๆ รุ่นต่อๆ ไป ผมเลือกเรียนสายอาชีพ เพื่อจบมาแล้วจะได้มีงานทำ ผมอยากให้พ่อแม่สบายตอนแก่เฒ่าครับ วิชาที่ผมชอบคือ ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ ที่ชอบเพราะเราได้รู้ถึงอาชีพที่เราอยากทำเกี่ยวกับไฟฟ้า

นางสาวพัณณิตา พูนนิวัฒน์
วิทยาลัยเทคนิคระยอง จ.ระยอง สาขาไฟฟ้ากำลัง

หนูอยู่ในการอุปการะของตากับยาย ทุนที่ได้จากเอ็กโกช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัว ทำให้หนูรู้จักการบริหารเงินของตัวเองในแต่ละเดือนให้พอใช้ หนูต้องปรับตัวพอสมควรเมื่อเข้าไปเรียนเทคนิคเพราะสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน แต่ตอนนี้ปรับตัวได้แล้ว ได้เพื่อนใหม่ หนูชอบเรียนวิชาติดตั้งไฟฟ้าภายในอาคาร ได้ความรู้มากเลยค่ะ

นายจิราวัฒน์ พุกเผื่อน

วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 จ.ราชบุรี สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมรู้สึกดีใจมากครับที่ได้เป็นนักเรียนทุนรุ่นที่ 1 ของเอ็กโก ช่วยแบ่งเบาภาระพ่อและแม่ เพราะท่านทำงานหนักเพื่อส่งผมเรียน ผมเลือกเรียนสายอาชีวศึกษา เพราะเน้นทักษะในการประกอบอาชีพ ใช้เวลาในการศึกษาสั้นกว่า ค่าใช้จ่ายน้อยกว่า ผมจะตั้งใจเรียน ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ผมอยากทำงานโรงไฟฟ้าและเอาเงินที่ทำงานมาเลี้ยงดูครอบครัว ผมชอบวิชาการติดตั้งไฟฟ้าในอาคารครับ

นายธันวา สุวรรณประเสริฐ

วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 จ.ราชบุรี สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมรู้สึกดีใจและภูมิใจมากๆ ครับ ที่ได้รับทุนจากเอ็กโก ทุนนี้ช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในการเรียนได้มากเลยครับ การเรียนสายอาชีวศึกษามีค่าใช้จ่ายในการเรียนน้อยกว่าสายสามัญ ผมตั้งใจจะเรียนจนจบปริญญาตรีเพื่อความก้าวหน้าของอาชีพต่อไป ในอนาคต ผมอยากเข้าทำงานที่โรงไฟฟ้าของเอ็กโกครับ ผมชอบวิชาการเขียนแบบไฟฟ้าในอาคารครับ

นายธนวินท์ สายสวาท

วิทยาลัยเทคนิคนครปฐม
จ.นครปฐม สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมรู้สึกดีใจมากครับ ที่ได้เป็นนักเรียนทุนอาชีวศึกษา รุ่นที่ 1 ทุนนี้ ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อกับแม่ ผมอยากเรียนอาชีวศึกษาเพราะมีงานรองรับ อนาคตผมอยากดูแลตัวเองและครอบครัวให้ได้ วิชาที่ผมชอบเรียนคือวิชาเครื่องวัดไฟฟ้าครับ

นายอานนท์ ไทรหาญ

วิทยาลัยเทคนิคนครปฐม
จ.นครปฐม สาขาไฟฟ้ากำลัง

ผมรู้สึกดีใจมากครับ ที่ได้เป็นนักเรียนทุนของเอ็กโก รุ่นที่ 1 ทุนนี้ช่วยผมได้มากครับ ผมไม่ต้องรบกวนพ่อกับแม่เลยครับ ทั้งค่ารถ ค่ากิน ค่าใช้จ่ายการเรียนทั้งหมด ผมอยากเรียนอาชีวศึกษาเพราะเรียนจบก็มีงานทำ อนาคตผมอยากจะหางานทำ หารายได้ดูแลครอบครัว ผมชอบเรียนวิชาการติดตั้งไฟฟ้าในอาคาร ครับ

นายปฏิภาณ แสนสุรินทร์

วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี
จ.ราชบุรี สาขาไฟฟ้ากำลัง

ดีใจมากครับที่ได้เป็น 1 ในผู้ที่ได้ทุนและรู้สึกโชคดีมากๆ ที่ได้ทุนนี้ ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ผมอยากเรียนอาชีวะเพราะว่ามีงานรองรับ อยากจะทำงานที่ได้เงินเดือนเยอะๆ เพื่อที่จะให้พ่อแม่สบาย ตอนนี้ผมเรียนที่วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ซึ่งดีมากๆ เลยครับ ปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี เรียนสนุก ผมชอบวิชาวงจรไฟฟ้ากระแสตรงมากที่สุดครับ

สาขาอิเล็กทรอนิกส์

นายก้องเกียรติ แก้วสีไว
วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ จ.ชัยภูมิ
สาขาอิเล็กทรอนิกส์

ผมดีใจและปลื้มใจเป็นอย่างมากที่ได้ทุนการศึกษาของเอ็กโก ทำให้ผมและครอบครัวนั้นลดค่าใช้จ่ายได้เป็นอย่างมาก ผมตั้งใจเรียนสายอาชีพ ในสาขาอิเล็กทรอนิกส์เพราะเห็นข้อมูลความต้องการในตลาดแรงงานค่อนข้างสูง ไม่ว่าจะเป็นอุตสาหกรรมโรงงาน หรือบริษัทต่างๆ ครับ จบแล้วจะได้ทำงานมีรายได้ ผมขอขอบคุณเอ็กโกที่ได้จัดโครงการ "โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง" เป็นโครงการที่ดีมากครับ

นายรัฐธรรมนูญ สุทธิประเสริฐ
วิทยาลัยเทคนิคบ้านค่าย จ.ระยอง
สาขาอิเล็กทรอนิกส์

ผมรู้สึกดีใจที่ได้เป็นนักเรียนทุนรุ่นแรกครับ ทุนนี้สามารถช่วยผมได้หลายอย่างเลยครับ เช่น ค่าใช้จ่ายประจำวัน ผมเลือกเรียนสายอาชีวศึกษา เพราะใช้เงินน้อยกว่าการเรียนสายสามัญ จบมามีงานรองรับแน่นอน ในอนาคตผมอยากร่วมทำงานกับโรงไฟฟ้าและถ้ามีโอกาสจะเปิดกิจการเป็นของตนเองครับ ตอนนี้ผมชอบวิชาไฟฟ้ากระแสตรงมากครับ

นางสาวอุมา จ้อยทองมูล
วิทยาลัยการอาชีพบางแก้วฟ้า จ.นครปฐม สาขาอิเล็กทรอนิกส์

หนูรู้สึกดีใจ ที่ได้เป็น 1 ใน 25 คนของทุนอาชีวศึกษา ทุนนี้เป็นประโยชน์ต่อหนูมาก ถ้าไม่ได้ทุนนี้หนูอาจจะไม่มีโอกาสได้เรียน เพราะพ่อหนูเป็นคนพิการ และแม่ทำงานคนเดียว หนูมีความฝันและความตั้งใจที่จะเรียนอาชีวศึกษา เพราะอยากมีงานทำช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่ มีเงินเดือนเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายไม่รบกวนผู้ปกครอง หนูชอบวิชาเชื่อมโลหะ กับเครื่องมือวัดไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ค่ะ เป็นวิชาที่ท้าทายและสนุก

สาขาช่างกลโรงงาน

นายกวิน อ่อนพฤกษ์ภูมิ
วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด
จ.ร้อยเอ็ด สาขาช่างกลโรงงาน

ดีใจมากเลยครับที่ได้เป็นนักเรียนทุนเอ็กโกรุ่นที่ 1 ทุนนี้ทำให้ผมไม่ต้องรบกวนพ่อกับแม่มากอย่างที่เคยเป็นครับ ผมเลือกเรียนอาชีวะเพราะจะได้ทำงานได้เร็วๆ ผมอยากหาเงินเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ผมชอบเรียนวิชางานเครื่องมือกลเบื้องต้นครับ

นางสาวนฤตา เวกสันเทียะ
วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ
จ.ชัยภูมิ สาขาช่างกลโรงงาน

หนูดีใจค่ะที่ได้เป็นนักเรียนทุนของเอ็กโก หนูขอบคุณมากๆ ค่ะ ทำให้หนูมีโอกาสเรียน พ่อแม่ไม่ต้องลำบากมาก หนูอยากเรียนสายอาชีวศึกษา เพราะหาอาชีพทำได้ง่าย มีประสบการณ์และมีรายได้ระหว่างเรียน หนูชอบเรียนวิชาเครื่องมือกลเบื้องต้นค่ะ

นายสพล เป้าหินตั้ง
วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ จ.ชัยภูมิ สาขาช่างกลโรงงาน

ผมรู้สึกดีใจมากๆ ที่ได้ทุนนี้ ช่วยแบ่งเบาพ่อกับแม่และได้เรียนต่อในสายอาชีวศึกษาที่อยากเรียนครับ เรียนจบแล้วสามารถหางานทำได้ โอกาสว่างงานน้อย ทำให้ผมสามารถส่งเงินให้พ่อแม่ได้ ผมชอบลงมือปฏิบัติวิชาตะไบครับ ได้ฝึกฝนความอดทน ใช้ความคิดเยอะครับ เพราะต้องคำนวณว่าจะตะไบยังไงให้ได้ระดับครับ

สาขาช่างยนต์

นายวราวุฒิ คำดำ
วิทยาลัยเทคนิคเดชอุดม
จ.อุบลราชธานี สาขาช่างยนต์

ผมดีใจมากครับที่ได้ทุนอาชีวศึกษาจากเอ็กโก ทำให้ผมได้เรียนอาชีวศึกษาอย่างที่ตั้งใจไว้ แบ่งเบาภาระค่าใช้จ่าย ทั้งค่าเรียน ค่าหอพักและค่าอาหาร การเรียนสายอาชีพจะทำให้เรามีทักษะ ได้ลงมือปฏิบัติจริงทำงานได้เร็ว งานมีรองรับ ผมชอบเรียนเรื่องเครื่องยนต์และวิชาภาษาไทยครับ

นายจีรกฤต โตแก้ว
วิทยาลัยเทคนิคชัยนาท จ.ชัยนาท
สาขาช่างยนต์

ผมดีใจมากครับที่ได้เป็นนักเรียนทุนอาชีวศึกษารุ่น 1 ของเอ็กโก ผมไม่ได้รบกวนเงินจากพ่อและแม่อีกเลยครับ ช่วยแบ่งเบาภาระท่านได้มาก ผมเลือกเรียนสายอาชีพเพราะผมอยากเรียนจบและมีงานรองรับ เพื่อหารายได้แบ่งเบาภาระของพ่อกับแม่ ผมชอบเรียนวิชาเครื่องยนต์เล็กครับ

นายธรรณาธร โพธิ์งาม
วิทยาลัยการอาชีพบ้านโป่ง จ.ราชบุรี สาขาช่างยนต์

ผมดีใจมากครับที่ได้ทุนอาชีวศึกษา ทุนนี้ช่วยในเรื่องค่าเทอมของผมและช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่ของผม ผมอยากเรียนอาชีวะ เพราะว่าตลาดแรงงานต้องการจำนวนมากในอนาคต และลดปัญหาการตกงาน เมื่อได้มาเรียนที่วิทยาลัยการอาชีพบ้านโป่งดีมากครับ ผมสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี และผมชอบเรียนวิชาจักรยานยนต์เบื้องต้นครับ

ขอแสดงความยินดีอีกครั้งกับน้องๆ คนเก่งทั้ง 24 คน ที่ได้รับทุนอาชีวศึกษา 25 ปี รุ่น 1 ของเอ็กโกกรุ๊ป ในครั้งนี้ เราเชื่อมั่นว่าความตั้งใจจริงในการศึกษาหาความรู้ของทุกคนและการสนับสนุนทุนการศึกษาจากเอ็กโก กรุ๊ป จะเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ส่งเสริมให้น้องทุกคนประสบความสำเร็จในการศึกษาและมีอนาคตที่ดีรออยู่ในวันหน้าอย่างแน่นอน

สวัสดีค่ะ สุขใจฉบับนี้เราจะตามน้องวรรณิศา รัตนพันธ์ จากโรงเรียนบ้านเขาเตียน มิตรภาพที่ 134 อาสาพาเที่ยวบ้านเธอที่จังหวัดลพบุรีกัน นอกจากจะนำไปชมสถานที่ท่องเที่ยวขึ้นชื่อประจำจังหวัดแล้ว น้องวรรณิศายังนำเราไปชมพิพิธภัณฑ์เกี่ยวกับพลังงานทดแทน ของบริษัท พัฒนาพลังงานธรรมชาติ ที่อยู่ในชุมชนของเธออีกด้วย ตามสาวน้อยตากลมไปชมด้วยกันค่ะ

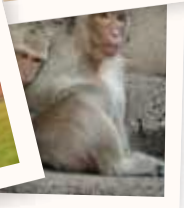
เรื่อง ลพบุรีบ้านฉัน

สวัสดีค่ะ ดิฉัน ชื่อ ด.ญ.วรรณิศา รัตนพันธ์ อยู่ชั้นประถมศึกษาปี ที่ 6 อยู่โรงเรียนบ้านเขาเตียน มิตรภาพที่ 134 ดิฉันจะแนะนำสถานที่ในจังหวัดลพบุรีให้ฟังค่ะ

ศาลพระกาฬ เป็นเขาลักษณะคล้ายลพบุรี ใครไปใครมาก็ต้องมาสักการะกันทั้งนั้นเลยค่ะ ส่วนปรางค์สามยอด ก็อยู่ใกล้ๆ ศาลพระกาฬ ถ้าใครมาศาลพระกาฬก็จะเห็นปรางค์สามยอดค่ะ เพราะมันอยู่ใกล้ๆกันค่ะ

วังนารายณ์ เป็นสถานที่สำคัญของจังหวัดลพบุรี จะมีงานประจำปีคือ งานแห่ผ้าคืนพระนารายณ์ก็จะมีการแสดงต่างๆ รื่นเริงพื้นบ้านอย่างเยอะแยะ

ส่วนเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ เป็นโครงการพระราชดำริของในหลวง นั้นเองค่ะ พูดถึงทุ่งทานตะวันก็อยู่ตรงทางไปเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ค่ะ และที่นั่นก็มีของประจำจังหวัดลพบุรีขายด้วยนี่คือดินสอพอง



บริษัทพัฒนาพลังงานธรรมชาติ (NED) เป็นคำที่ธรรมดาที่เกี่ยวกับพลังงานทดแทน หรือ พลังงานจากธรรมชาติค่ะ ก็เป็นสถานที่อยู่ใกล้บ้านเรองค่ะ

สถานที่ท่องเที่ยวในลพบุรีก็ได้แก่ ศาลพระกาฬ, วังนารายณ์, ปรางค์สามยอด, เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ และสถานที่ใกล้บ้านของเราคือ บริษัทพัฒนาพลังงานธรรมชาติ (NED) แหล่งท่องเที่ยวพวกนี้คือยากจะบอกชื่อให้ทุกคนมาดูจะได้มารู้จักสถานที่พวกนี้ค่ะ

คุณแอ๊ด ลูกชุบชาววัง

นอกจากรสชาติอร่อย หอมหวาน เป็นที่ถูกอกถูกใจของคนได้ลิ้มลองแล้ว เสน่ห์อันเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของขนมไทยหลายชนิด คือ ความวิจิตรบรรจงและพิถีพิถันในทุกขั้นตอนการผลิต ฉบับนี้ เราภูมิใจที่จะนำเสนอลูกชุบชาววังของ**คุณยุพิน กิจวิถี หรือ คุณแอ๊ด** พี่น้องชาวชุมชนไวท์เฮ้าส์ ซอย 3 คลองหลวง ปทุมธานี ที่สะท้อนคำกล่าวข้างต้นได้เป็นอย่างดี

คุณแอ๊ด เล่าให้ฟังว่า แต่เดิมนั้นทางครอบครัวทำลูกชุบอยู่แล้ว จึงได้รับการถ่ายทอดวิชามาและค่อยๆ ศึกษาเพิ่มเติมเพื่อต่อยอด ต่อมาประมาณช่วงปี 2545 ก่อนที่คุณแอ๊ดจะเกษียณอายุงาน ได้มีโอกาสไปเที่ยวตลาดน้ำตามสถานที่ต่างๆ และเห็นช่องทางค้าขาย จึงมาเปิดกิจการขายขนมลูกชุบที่ตลาดน้ำดอนหวาย จ.นครปฐม

จุดเด่นของ **คุณแอ๊ด ลูกชุบชาววัง** ที่แตกต่างจากที่อื่น คือ การให้ความสำคัญกับเรื่องความสะอาด การคัดสรรวัตถุดิบที่มีคุณภาพ เพิ่มคุณค่าของขนมด้วยความประณีตในการปั้น จนทำให้ลูกชุบมีกลิ่นหอม สีสันสวยงาม อร่อยพอดีคำ และที่สำคัญ ลูกชุบร้านนี้เป็นร้านเดียวที่ให้ลูกค้าชิมก่อนซื้อ นอกจากนั้น ที่ร้านยังทำลูกชุบหลากหลายรูปแบบ ไม่จำกัดเฉพาะแค่รูปผลไม้เท่านั้น แต่สร้างสรรค์รูปทรงอื่นเพื่อความแปลกใหม่และดึงดูดความสนใจของผู้ซื้อ เช่น เป็ดเหลือง หรือรูปสัตว์ต่างๆ จึงไม่น่าแปลกใจที่ลูกชุบร้านคุณแอ๊ด จะเป็นที่ชื่นชอบของนักชิมทุกเพศและวัย ต่างแวะเวียนมาเลือกซื้อกันอย่างเพลิดเพลิน

แต่ก่อนจะมาถึงจุดนี้ได้ คุณแอ๊ดบอกว่า มีปัญหาและอุปสรรคในการทำงานที่ผ่านมาอยู่บ้าง เช่น วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตราคาสูง หรือราคาขึ้นๆ ลงๆ ไม่ว่าจะเป็นถั่วเขียว น้ำตาล ฯลฯ หรือปัญหาเรื่องการขาดแคลนแรงงาน ซึ่งกว่าจะมีทักษะ ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนนาน จึงต้องเป็นผู้มีใจรักงานและมีความอดทนสูง โดยแรงงานที่มีส่วนช่วยให้กิจการลูกชุบก้าวหน้ามาเป็นลำดับ ส่วนหนึ่งคือพี่น้องในชุมชนไวท์เฮ้าส์นั่นเอง ยิ่งไปกว่านั้น คุณแอ๊ดยังยินดีที่จะฝึกและให้ความรู้แก่ผู้ที่สนใจการทำขนมลูกชุบอีกด้วย

ด้วยความตั้งใจจริงในการผลิตสินค้าดีมีคุณภาพมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ลูกชุบชาววังของคุณแอ๊ด ได้เข้าเป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ของจังหวัดปทุมธานี นำมาซึ่งความภาคภูมิใจของตนและครอบครัว ลูกชุบชาววังของคุณแอ๊ด แห่งชุมชนไวท์เฮ้าส์นี้ มีร้านจำหน่ายที่ตลาดน้ำดอนหวาย นอกจากนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ และเอกชนให้ไปจัดจำหน่ายตามงานต่างๆ เป็นประจำ สนใจลูกชุบชาววังขนมไทยที่ทรงคุณค่า ติดต่อ คุณแอ๊ด 08 1172 6538

"ลูกชุบ" เป็นขนมประจำถิ่นโปรตุเกส ซึ่งแพร่หลายเข้ามาสมัยกรุงศรีอยุธยา แต่ถ้าเป็นขนมของโปรตุเกสนั้นเขาจะใช้เมล็ดแอลมอนด์เป็นส่วนผสมสำคัญ แต่ในประเทศไทยเราไม่มีจึงใช้เป็นถั่วเขียวแทน และอีกจากข้อมูลกล่าวว่าลูกชุบ แบบชาววัง แต่เดิมไม่ได้ทำจากถั่วกวน แต่ทำจากเนื้อในของเมล็ดแตงโม กระเทาะทีละเมล็ด เอามาปั่นให้ละเอียดก่อนนำมากวน แล้วจึงปั้นเป็นรูปผัก หรือผลไม้ต่าง ๆ ขนาดพอคำ ผู้คิดค้นเป็นคนแรกคือ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ส่วนผู้คิดเติมสีธรรมชาติให้ลูกชุบมีสีสันสวยงามเหมือนจริง คือ ม.ล.เติบ ชุมสาย ณ อยุธยา

(ที่มา Gourmet & Cuisine 2006)

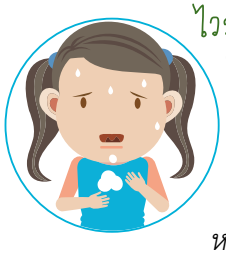
การดื่มน้ำ

ให้เพียงพอ ช่วยป้องกันอาการป่วยจากโรคหวัดในช่วงเปลี่ยนฤดูได้ เนื่องจากน้ำจะทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ในระบบทางเดินหายใจชุ่มชื้น ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคฝังตัว และทำให้ระบบภูมิชีวิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ควรดื่มน้ำสะอาดที่อุณหภูมิห้องปกติ

รู้รักษา โรคภัยที่มากับน้ำท่วม

หน้าฝนปีนี้นับว่ายาวนานและมีปริมาณน้ำฝนมากจนท่วมขังในหลายพื้นที่ของประเทศ แม้ช่วงนี้จะเข้าสู่ช่วงปลายฝนต้นหนาว ปัญหาน้ำท่วมคลี่คลายแล้ว แต่สิ่งที่ตามมาคือโรคและภัยสุขภาพต่างๆ ที่มักเกิดช่วงน้ำท่วม ฉบับนี้ เรามาทำความรู้จักโรคต่างๆ และการดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคเหล่านั้นดีกว่า

◉ **โรคน้ำกัดเท้าจากเชื้อราและแผลพุพองเป็นหนอง** เกิดจากการย่ำน้ำหรือแช่น้ำที่มีเชื้อโรค หรืออับชื้นจากเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายที่ไม่สะอาดเป็นเวลานาน โดยจะมีอาการเท้าเปื่อยเป็นหนอง และเริ่มคันตามซอกนิ้วเท้า ผิวหนังลอกเป็นขุย จากนั้นผิวหนังจะพุพอง นิ้วเท้าหนาและแตก มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อน คือ ผิวหนังอักเสบ *ป้องกันได้ด้วยการเช็ดเท้าให้แห้งสนิททุกครั้ง หากมีบาดแผลควรใช้แอลกอฮอล์เช็ดแล้วทายาฆ่าเชื้อ*



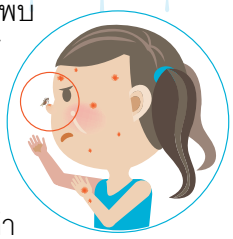
◉ **โรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ที่เกิดจากเชื้อไวรัส** ติดต่อได้ทุกเพศทุกวัย แพร่กระจายในลมหายใจ เสมหะ น้ำลาย อาการคือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ไอ จาม อ่อนเพลีย *ป้องกันได้ด้วยการใช้ผ้าปิดปากเวลาไอ จาม ดื่มน้ำอุ่นมากๆ หากมีไข้สูงเกิน 7 วัน ควรพบแพทย์*

◉ **โรคปอดบวมเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือสำลักสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในปอด** เช่น น้ำสกปรก จนทำให้เกิดการอักเสบ อาการไข้สูง ไอมาก หอบหายใจเร็ว เห็นชายโครงบุ๋ม ริมฝีปากซีดหรือเขียวคล้ำ กระสับกระส่ายหรือซึม หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบพบแพทย์ทันที

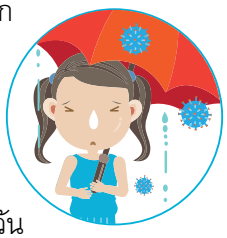
◉ **โรคตาแดง** ติดต่อได้ง่ายในเด็กเล็ก ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส แม้จะเป็นโรคที่ไม่มีอันตรายรุนแรง แต่หากไม่ได้รับการรักษาอาจเกิดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้ หลังได้รับเชื้อประมาณ 1–2 วันจะมีอาการระคายเคือง ปวดตา น้ำตาไหล กลัวแสง มีขี้ตามาก หนังตาบวม เยื่อบุตาขาวอักเสบแดง หากดูแลถูกวิธีจะหายได้ใน 1–2 สัปดาห์ แต่ถ้าไม่ดูแลอาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น กระจกตาดำอักเสบ *ป้องกันได้ด้วยการล้างดวงตาให้สะอาดเมื่อถูกฝุ่นละออง ล้างมือบ่อยๆ ไม่ควรขยี้ตา ไม่คลุกคลีหรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย อย่าให้แมลงหวี่แมลงวันตอมตา ไม่ควรซื้อยามาหยอดเอง*

◉ โรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น อาหารปรุงสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารค้างคืนหรือเน่าบูด แบ่งออกเป็นหลายโรค ได้แก่ **โรคอุจจาระร่วง** มีอาการถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ อาจมีมูกเลือดและอาเจียนร่วมด้วย **อหิวาตกโรค** จะถ่ายเป็นน้ำคล้ายน้ำซาวข้าวทีละมากๆอาการรุนแรง **อาหารเป็นพิษ** มักมีอาการปวดท้องร่วมกับการถ่ายอุจจาระเหลว คลื่นไส้ อาเจียน มีอาการปวดศีรษะและเมื่อยเนื้อตัวร่วมด้วย **โรคบิด** จะถ่ายอุจจาระมีมูกหรือเลือดปน มีไข้ ปวดท้องและมีปวดเบ่งร่วมด้วย **โรคไข้ไทฟอยด์** หรือ**ไข้รากสาดน้อย** มีไข้ เบื่ออาหาร ท้องผูก เมื่อยเนื้อตัว ปวดศีรษะ *ป้องกันได้โดยการ ยึดหลัก "กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ" ไม่ทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรือไม่สะอาด กำจัดสิ่งปฏิกูลขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เกิดแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน หากป่วยควรดื่มน้ำหรืออาหารเหลว รวมทั้งดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ด้วย*

◉ โรคฉี่หนู [เลปโตสไปโรซิส] ติดต่อจากสัตว์ฟันแทะมาสู่คน มีหนูเป็นตัวแพร่โรคที่สำคัญ เชื้อออกมากับปัสสาวะสัตว์แล้วปนเปื้อนในน้ำท่วมขัง โดยโรคนี้จะติดต่อทางบาดแผลรอยขีดข่วนหรือไชเข้าตามเยื่อบุตา จมูก ปาก หรือผิวหนังที่แช่น้ำนานๆ หลังจากได้รับเชื้อประมาณ 4-10 วัน จะมีไข้สูงทันที ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง และศีรษะมาก บางรายมีอาการตาแดง เจ็บคอ เบื่ออาหาร ท้องเดินร่วมด้วย จำเป็นต้องรีบพบแพทย์ มิเช่นนั้นอาจถึงขั้นเยื่อหุ้มสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และเสียชีวิตได้ ป้องกันได้โดยสวมรองเท้าบูทยางกันน้ำ ทำความสะอาดที่พักไม่ให้เป็นแหล่งอาศัยของหนู



◉ โรคไข้เลือดออก มียุงลายเป็นพาหะ พบผู้ป่วยได้ทุกวัยในทุกพื้นที่ มีอาการไข้สูงตลอดทั้งวัน หน้าแดง เกิดจุดแดงๆ เล็กๆ ตามลำตัว ต่อมาไข้จะลดลง ซึ่งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเพราะอาจเกิดอาการรุนแรง มีความผิดปกติ เช่น ถ่ายดำ ไอปนเลือด เกิดภาวะช็อคและเสียชีวิตได้ ทั้งนี้การรักษาห้ามใช้ยาแอสไพริน *ป้องกันได้โดยการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุลาย และควรระวังไม่ให้ถูกยุงกัด*

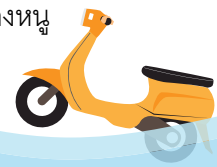


◉ โรคหัด เป็นโรคไข้ออกผื่นที่พบในเด็ก เกิดจากเชื้อไวรัส มักพบในฤดูฝน หากมีการแทรกซ้อนอาจเสียชีวิตได้ สำหรับการติดต่อผ่านทางการไอจาม เชื้อกระจายอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย อาการหลังจากได้รับเชื้อ 8 – 12 วัน มีไข้ ตาแดง พบจุดขาวๆ เล็กๆ ในกระพุ้งแก้ม *ป้องกันได้โดยฉีดวัคซีน หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วย*

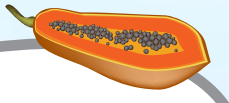
นอกจากนั้น ยังมีภัยสุขภาพที่สำคัญอื่นๆ ในช่วงน้ำท่วมคือ **ภัยจากสัตว์มีพิษกัดต่อย** เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ที่หนีน้ำท่วมเข้ามาอาศัยอยู่ในบ้านเรือน ดังนั้น หลังฝนตก ควรตรวจสอบจุดต่างๆ ภายในบ้าน หากพบเจอสัตว์มีพิษควรตั้งสติให้ดี และเรียกผู้ชำนาญมาช่วย กรณีที่ถูกงูกัด ควรจดจำลักษณะของงูว่าเป็นงูชนิดใดเพื่อการรักษาที่ถูกต้อง และรีบนำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด ส่วนในกรณีที่ถูกตะขาบ แมงป่องกัด ให้ทาแผลด้วยแอมโมเนีย หรือครีมไตรแอมซิโนโลน หากมีอาการปวดมากหรือมีอาการแพ้ เช่น หนังตาบวม หายใจไม่สะดวก ควรรีบไปพบแพทย์

ภัยจากการถูกไฟฟ้าดูด อาจทำให้บาดเจ็บรุนแรง พิการ และเสียชีวิตได้ ดังนั้น ก่อนน้ำท่วมควรขนย้ายอุปกรณ์ไฟฟ้าและสิ่งของจำเป็นไว้ที่สูงหรือที่ปลอดภัย น้ำท่วมไม่ถึง และถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าในบ้าน งดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด รวมถึงห้ามเปิดปิดสวิตซ์ไฟโดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะตัวเปียกหรือยืนแช่น้ำ และหากระดับน้ำท่วมขังสูงเกินกว่าปลั๊กหรือเมนสวิตซ์อย่าเดินลุยน้ำ ให้หาวัสดุที่เป็นฉนวนไฟฟ้า เช่น ลังไม้ กล่องพลาสติก เพื่อใช้เป็นทางเดินไม่ให้ร่างกายถูกน้ำ

ขอบคุณข้อมูล : หนังสือสื่อพิมพ์โพสต์ทูเดย์,
สำนักโรคติดต่อทั่วไป/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค



มะละกอ
ดิบกินได้ สุกกินดี



มะละกอเป็นผลไม้ที่คนไทยคุ้นเคยอย่างยิ่ง เนื่องจากมะละกอดิบใช้เป็นวัตถุดิบสำคัญในการทำส้มตำ เมนูขึ้นชื่อของบ้านเรา และยังใช้ประกอบอาหารอื่นๆ ได้อีกมากมาย เช่น แกงส้ม แกงเหลือง เป็นต้น ส่วนผลสุกนั้นนิยมรับประทานสด ถึงแม้จะดูเป็นผลไม้ประจำถิ่น แต่เชื่อหรือไม่ว่า การปลูกมะละกอให้ได้กินผลนั้นยากไม่ใช่เล่น งั้นเรามาทำความรู้จักมะละกอให้มากขึ้นดีกว่า

มะละกอมีถิ่นกำเนิดในอเมริกากลาง นำเข้าสู่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในสมัยกรุงศรีอยุธยา ผลดิบมีสีเขียว เมื่อสุกแล้วเนื้อในจะมีสีเหลืองถึงส้ม นิยมนำมารับประทานทั้งสดและนำไปปรุงอาหาร หรือนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ ได้

มะละกอปลูกได้ทุกภูมิภาคของประเทศไทย แต่ละท้องถิ่นมีชื่อเรียกมะละกอแตกต่างกันออกไป อาทิ ภาคเหนือ เรียก มะก้วยเทศ ภาคใต้ เรียก ลอกอ ภาคอีสาน เรียก บักหุ่ง เป็นต้น นับเป็นพืชเศรษฐกิจที่นิยมปลูกกันมาก ได้รับความนิยมบริโภคมากที่สุดชนิดหนึ่ง เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่หลายชนิด ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ชะลอวัย ลดเลือนและป้องกันการเกิดริ้วรอยต่าง ๆ ยางมะละกอนำไปต้มเพื่อช่วยให้อาหารเปื่อยได้ ยางมีฤทธิ์กัดกร่อนอย่างอ่อน ยอดอ่อนนำมาต้มสุกรับประทานได้ดีแก้ร้อนใน

แม้ว่าจะมีขนาดต้นสูงใหญ่ แต่มะละกอจัดเป็นไม้ล้มลุกที่มีอายุได้หลายปี มีความสูง 2-8 ม. ลำต้นตั้งตรงมักไม่แตกกิ่ง ไม่มีแก่น ต้นอวบน้ำ มีรอยแผลเป็นของก้านใบที่หลุดร่วงไป มีน้ำยางสีขาวทั่วลำต้น ดอกช่อสีขาวนวล มีกลิ่นหอม ออกที่ซอกใบ มีทั้งดอกสมบูรณ์เพศและดอกแยกเพศ ดอกเพศผู้ออกเป็นช่อ ก้านช่อดอกยาว กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดยาว 1.5-2.5 ซม. ปลายแยกเป็น 5 กลีบ เมื่อบานเส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5-2.5 ซม. เกสรเพศผู้มี 10 อัน ดอกเพศเมียและดอกสมบูรณ์เพศออกเดี่ยวหรือ 2-3 ดอก กลีบดอก 5 กลีบ ดอกมีขนาดใหญ่กว่าดอกเพศผู้

การเพาะกล้ามะละกอ

มะละกอเจริญเติบโตได้ดีในทุกสภาพดินที่มีการระบายน้ำได้ดี ไม่ชอบพื้นที่น้ำท่วมขัง หากต้องการให้มะละกอได้ผลผลิตดี ต้องเริ่มจากการเพาะต้นกล้าที่ดี ก่อนนำไปลงแปลงปลูก

- เลือกต้นมะละกอ ที่จะนำไปทำเมล็ดพันธุ์จากต้นที่สมบูรณ์ กิ่งก้านแข็งแรง ควรเก็บลูก 2 แต้มถึงสุกเหลืองทั้งลูก ไม่ควรเก็บผลสุกที่มีแผลเน่ามาผ่า เมื่อเก็บผลสดมาแล้วต้องรีบผ่า ล้างเก็บเมล็ด ไม่รอให้สุกเกินจนเน่า

- นำเมล็ดออกมาขยี้ให้เยื่อหุ้มเมล็ดแตก ล้างน้ำ คัดเมล็ดลอยทิ้ง ล้างเมล็ดให้สะอาด แล้วผึ่งให้แห้งในที่ร่ม ไม่ควรนำไปตากแดด เพราะจะทำให้เซลล์เมล็ดพันธุ์ตาย จากนั้น รีบนำเข้าตู้เย็น อุณหภูมิ 8–10 °C โดยวิธีการห่อใส่หนังสือพิมพ์ แล้วใส่ถุงหุ้มอีกครั้งหนึ่ง หรือนำไปใช้เพาะได้เลย เมล็ดพันธุ์ที่เก็บไว้ 3 เดือน จะมีอัตราการงอก ร้อยละ 80–90 หากเก็บไว้ 3–6 เดือน จะมีอัตราการงอก ร้อยละ 60–70

- ก่อนที่เราจะนำเมล็ดไปเพาะเป็นต้นกล้า ต้องนำเมล็ดที่ได้ไปแช่น้ำ 1 คืน จึงนำลงปลูกในถุงดำที่มีดินที่มีส่วนผสม คือ ดินร่วน 3 บุ้งกี๋ ผสมกับปุ๋ยคอก ขี้เถ้าแกลบ และทรายหยาบ อัตราส่วน 1:1:1 ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วรดน้ำก่อนหยอดเมล็ดเพื่อให้ดินปลูกชื้นพียงพอ

- ใช้ไม้เจาะหลุม ปลูกประมาณ 1 – 2 ซม. หยอดเมล็ด ถุงละ 3 เมล็ด เผื่อการคัดต้นพันธุ์ที่พร้อมจะออกผลผลิต ซึ่งต้นพันธุ์นั้นจะต้องเป็นเพศกระเทย คือ มีดอกสมบูรณ์เพศ หลังจากนั้น 15 วัน ต้นอ่อนจะงอก พอต้นกล้าอายุครบ 45 วัน ให้นำไปลงแปลงปลูกได้

การเตรียมแปลงปลูกมะละกอ

มะละกอนั้น จัดได้ว่าเป็นพืชที่มีระบบรากลึกและกว้าง ควรทำหลุมปลูกระยะห่างระหว่างแถว 2-2.5 เมตร ระหว่างต้น 2 เมตร ตีหลุมลึก 0.5 เมตร แล้วรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมักที่สลายตัวดีแล้ว แล้วนำต้นกล้ามะละกอลงปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ กลบโคนเล็กน้อยด้วยดินและปุ๋ยหมัก ปิดด้วยฟางหรือแกลบ แล้วรดน้ำให้ชุ่ม หลังปลูกเสร็จให้ทำหลักเพื่อยึดลำต้นมะละกอ ไม่ให้โยกขณะลมพัด

การดูแลรักษาต้นมะละกอ ใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอย่างสม่ำเสมอ มะละกอเป็นพืชที่ต้องการน้ำน้อย แต่ไม่ควรให้ขาดน้ำ เพราะจะทำให้ต้นแคระแกรน ไม่ติดดอกออกผล อย่าให้น้ำมากเกินไป ถ้าน้ำท่วมขังนาน 1-2 วัน ต้นมะละกอเกิดบวมน้ำ มีอาการใบเหลืองและต้นจะเน่าและตายในที่สุด นอกจากนั้น ควรพรวนดินกำจัดวัชพืช และทำไม้หลักเพื่อค้ำยันพยุงลำต้นไม่ให้ล้ม โดยเฉพาะช่วงติดผล หลังจากที่ลงปลูกมะละกอไปได้ประมาณ 3 เดือน มะละกอทั้ง 3 ต้นที่อยู่ในหลุมเดียวกันจะเริ่มออกดอก ให้ตัดต้นที่เป็นตัวผู้และตัวเมียทิ้ง เหลือไว้แต่ “ต้นกะเทย” เนื่องจากต้นกะเทยจะให้ผลดก ลูกมะละกอที่ออกมาจะยาวสวย เนื้อหนากว่าต้นที่เป็นตัวเมียและตัวผู้ การสังเกตต้นกะเทยนั้น ให้แหวกกลีบดอกดู ต้นที่มีทั้งเกสรตัวเมียและตัวผู้อยู่ในดอกเดียวกัน

การเก็บเกี่ยวมะละกอ ผลดิบเก็บได้หลังปลูกประมาณ 5-6 เดือน แต่ถ้าเก็บผลสุกหลังจากปลูกประมาณ 8-10 เดือน ถึงสามารถเก็บเกี่ยวได้ ให้เลือกเก็บเกี่ยวผลที่กำลังเริ่มสุกมีสีแต้มสีส้มปนเขียวนิดๆ ผลยังไม่นิ่ม

มะละกอเป็นพืชที่มีประโยชน์มาก ปลูกและดูแลง่าย วันหยุดนี้มาลงมือเพาะกล้ามะละกอ เพื่อเตรียมลงในสวนหลังบ้านกันดีกว่า

ยางมะละกอ

ใช้หมักเนื้อ ทำให้เนื้อนุ่มและเร่งให้ต้มเปื่อยเร็วขึ้น หากนำยางมะละกอไปสกัด จะได้เอนไซม์ที่มีชื่อว่า ปาเปอีน นำไปใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางได้อีกด้วย

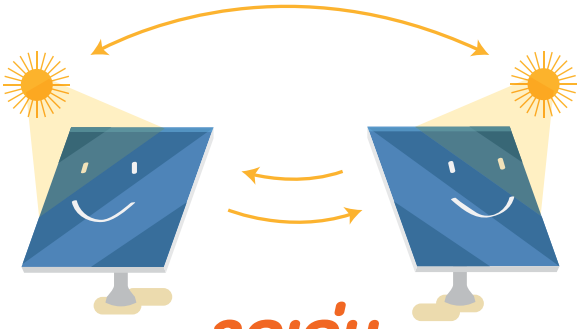
ขอบคุณข้อมูล
www.wikipedia.org
www.kamnanchul.com
www.kasetorganic.com

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ เอสพีพี ทู (SPP2)

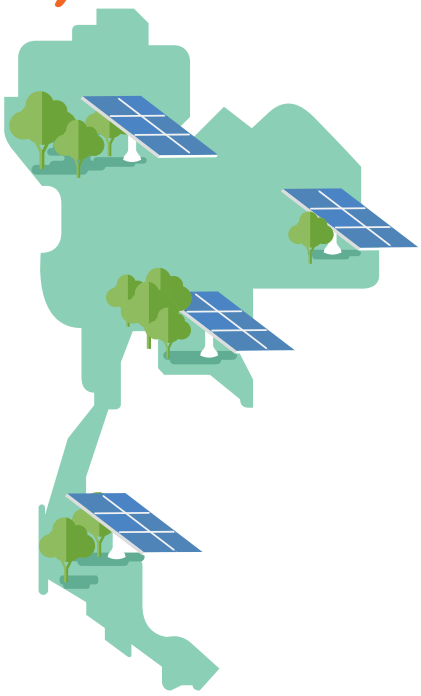
อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี แผงโซลาร์เซลล์หมุนตามดวงอาทิตย์แห่งแรกในประเทศไทย

จากคอลัมน์ เปิดบ้าน พลังงานเพื่อชีวิต ในวารสารสุขใจ ฉบับที่ 16 นายช่างได้พาไปชมโรงไฟฟ้าลพบุรีโซลาร์และวังเพลิงโซลาร์ที่เป็นโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์แห่งแรกของประเทศไทยที่ใหญ่ติดอันดับโลก และมีความพิเศษที่ใช้เทคโนโลยีเซล์แสงอาทิตย์แบบฟิล์มบาง (Thin Film) กันไปแล้วในฉบับนี้นายช่างจะพาไปชมโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP 2 ที่มีความน่าสนใจไม่แพ้กันเลยนะครับ

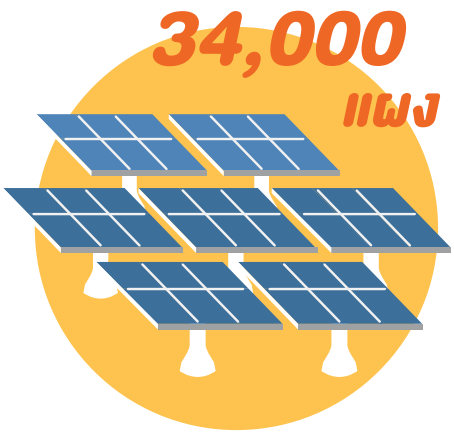
ที่ตั้ง : ตำบลแสลงพัน
: อำเภอวังม่วง จังหวัดสระบุรี
พื้นที่ : 205 ไร่
เทคโนโลยี : โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์
ประเภทเชื้อเพลิง : แสงอาทิตย์
กำลังการผลิตติดตั้งรวม : 8 เมกะวัตต์
เริ่มเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ : วันที่ 2 พฤษภาคม 2555



จุดเด่น
ของโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์
เอสพีพี ทู (SPP2)



โรงไฟฟ้าของเอกชน 1 ใน 4 แห่งแรกของประเทศไทย ที่มีการติดตั้งระบบปรับแผงโซลาร์เซลล์แบบหมุนตามดวงอาทิตย์ (Tracking System)



ใช้แผงโซลาร์เซลล์ประเภทผลึกรวม (Poly-crystalline silicon) จำนวน 34,000 แผง

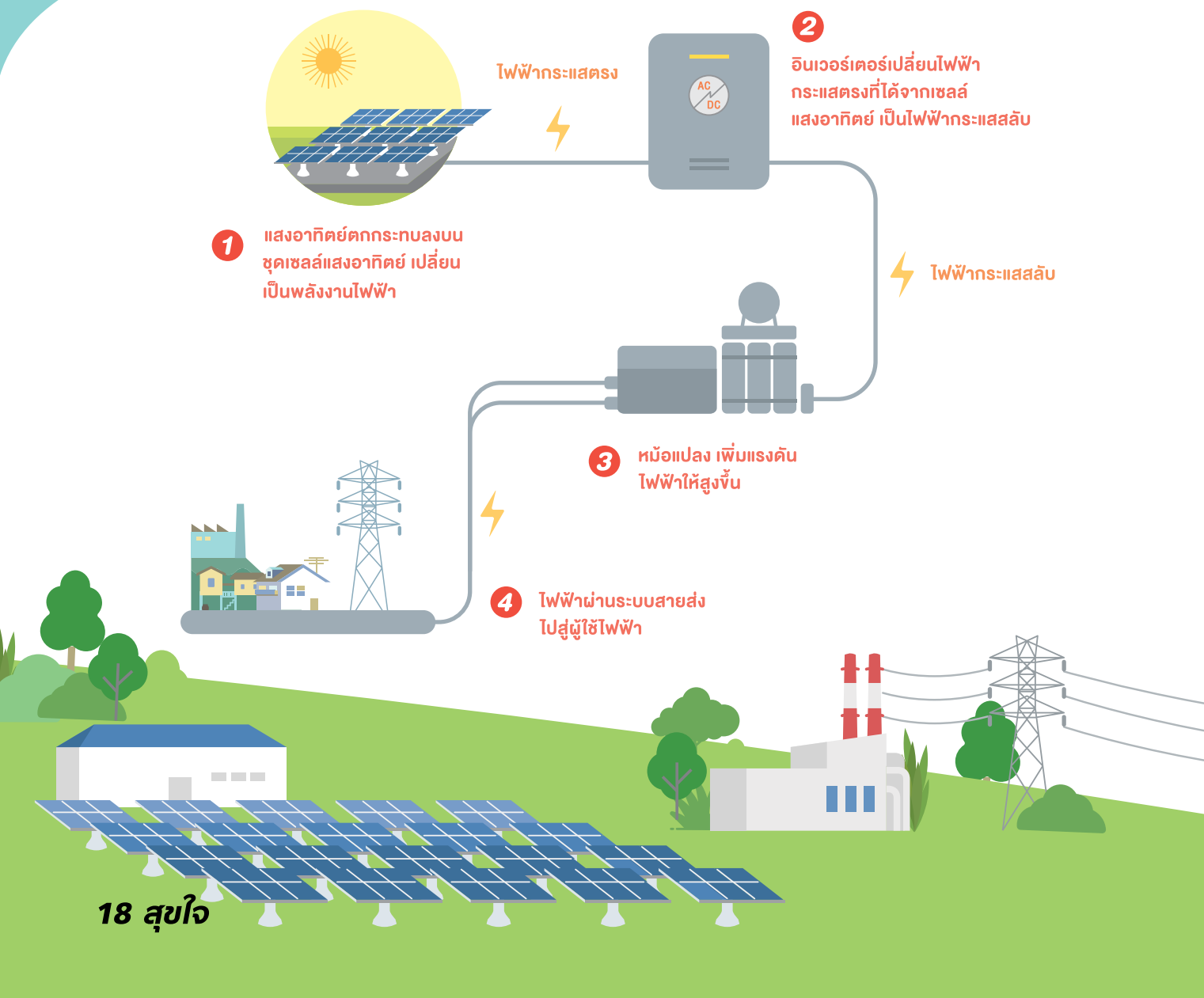
กระบวนการผลิตไฟฟ้าของ

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ทู (SPP2)

ระบบไฟฟ้าแบบต่อกับสายส่ง

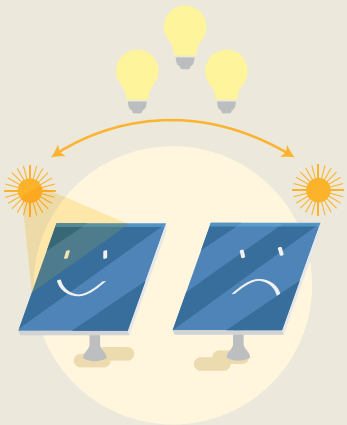
(Grid-Connected Solar Power System)

สำหรับผลิตไฟฟ้าผ่านอุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็น
ไฟฟ้ากระแสสลับเข้าสู่ระบบสายส่งไฟฟ้าโดยตรง ใช้ผลิตไฟฟ้าในเขตเมือง
หรือพื้นที่ที่มีระบบจำหน่ายไฟฟ้าเข้าถึง



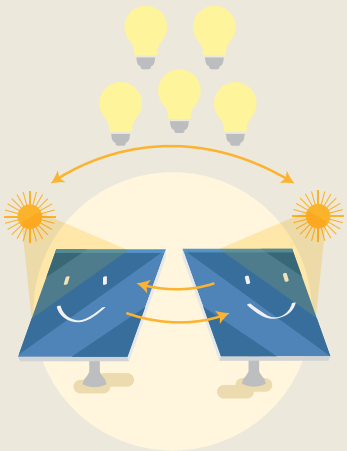
ความแตกต่างของการติดตั้งแบบอยู่กับที่ และการติดตั้งแบบหมุนตามดวงอาทิตย์

Fixed system
การติดตั้งแบบอยู่กับที่

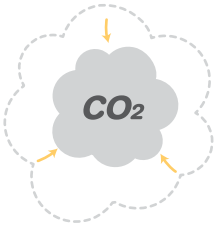


การติดตั้งแบบอยู่กับที่
แผงโซลาร์ไม่สามารถหมุนตามดวงอาทิตย์ได้ ใช้การคำนวณความเข้มของแสงเพื่อกำหนดการติดตั้งแผงเพื่อรับแสงอาทิตย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

Tracking system
การติดตั้งแบบหมุนตามดวงอาทิตย์



การติดตั้งแบบหมุนตามดวงอาทิตย์
ใช้ระบบเซ็นเซอร์ หรือการตั้งเวลาควบคุมแผงให้หมุนตามดวงอาทิตย์ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงขึ้น



โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทู (SPP2) ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ได้มากกว่า 1.9 แสนตัน ตลอดอายุโรงไฟฟ้า 25 ปี

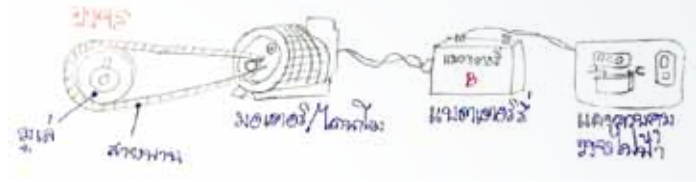
รถจักรยาน อเนกประสงค์ 3 in 1

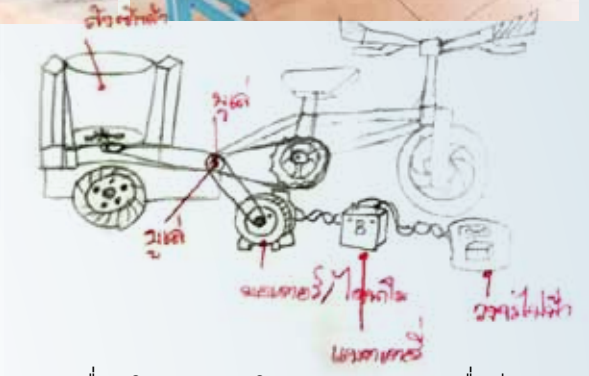
ความภูมิใจของ โรงเรียนบ้านสันป่าสัก

โรงเรียนบ้านสันป่าสัก ต.หนองควาย อ.หางดง จ.เชียงใหม่ เป็นโรงเรียนขยายโอกาสเปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนตั้งอยู่กึ่งกลางของเขตเมืองและชนบท ความทันสมัยของสังคมที่ถาโถมเข้ามาทำให้การใช้พลังงานของชุมชนเพิ่มมากขึ้น และสิ่งที่ตามมาคือปัญหาขยะ ตลอดจนปัญหาภาวะโลกร้อนที่โลกกำลังเผชิญในปัจจุบัน โรงเรียนบ้านสันป่าสักตระหนักถึงปัญหาและเข้าร่วมโครงการเป็นเครือข่ายโรงเรียนอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมมาอย่างต่อเนื่องและดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อปลูกฝังจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้กับนักเรียน

โรงเรียนจึงจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้นักเรียนสร้างสรรค์ ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อการใช้พลังงานอย่างฉลาดและคุ้มค่า และจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่อนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น เมื่อนักเรียนเกิดความตระหนักรู้ จากความเข้าใจต่อยอดสู่การสร้างสรรค์ผลงานสิ่งประดิษฐ์เพื่อร่วมอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม และขยายต่อแนวคิดการอนุรักษ์ให้ขยายวงกว้างมากขึ้น อาทิ โครงงานเกมคอมพิวเตอร์คัดแยกขยะ เป็นเกมที่ช่วยฝึกการคัดแยกขยะให้กับน้องๆ ได้รู้จักการคัดแยกขยะอย่างถูกต้อง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการคัดแยกขยะในชีวิตประจำวันได้

นอกจากนี้ยังมีโครงงานสิ่งประดิษฐ์ซึ่งเป็นโครงงานที่นักเรียนภาคภูมิใจและนำไปใช้งานได้จริงในชีวิตประจำวัน คือโครงงานจักรยานอเนกประสงค์ 3 in 1 เป็นโครงงานที่นักเรียนสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อการลดใช้พลังงานในการซักผ้า โดยใช้แรงในการปั่นจักรยานมาหมุนแกนเครื่องซักผ้าแทนไฟฟ้า ในขณะเดียวกัน ยังชาร์ตแบตเตอรี่โทรศัพท์ได้อีกด้วย





ขยับเท่ากับออกกำลังกาย

โครงงานสิ่งประดิษฐ์ รถจักรยานอเนกประสงค์ 3 in 1 ถือกำเนิดขึ้นจากแนวคิดที่ต้องการส่งเสริมให้ทุกคนได้ขยับร่างกาย พร้อมกับได้พลังงานไฟฟ้า และช่วยแม่บ้านทำความสะอาดผ้าในเวลาเดียวกัน และเป็นการนำวัสดุเหลือใช้กลับมาใช้งานใหม่ให้ได้ประโยชน์คุ้มค่ามากที่สุด

จักรยานอเนกประสงค์ 3 in 1 ใช้หลักการทำงานของแรงหมุน โดยใช้แรงจากคนปั่นจักรยานเป็นต้นกำลังให้มู่เลย์หมุน ส่งกำลังไปสู่มอเตอร์ทำให้เครื่องซักผ้าทำงาน และเกิดกระแสไฟฟ้าส่งไปเก็บไว้ที่แบตเตอรี่ สามารถชาร์จแบตเตอรี่ของเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีความต่างศักย์ไม่เกิน 6 V

รถจักรยานอเนกประสงค์ 3 in 1 สามารถใช้ออกกำลังกายได้ สามารถซักผ้าได้ (น้ำหนักไม่เกิน 5 กิโลกรัม) และมีประสิทธิภาพในการเก็บประจุไฟฟ้า เมื่อทำการปั่นรถจักรยานอเนกประสงค์ 3 in 1 แบบธรรมดา จำนวน 90 รอบ/นาที

การเชื่อมโยงแนวคิดโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง โดยการเรียนการสอนที่ใช้สื่ออย่างหลากหลาย และเชื่อมโยงการเรียนรู้สู่ชุมชน ทำให้นักเรียนเกิดการคิดวิเคราะห์ เลือกกินเลือกใช้ของที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งเป็นแรงบันดาลใจต่อยอดการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์ จนเกิดผลงานที่เป็นรูปธรรมอย่างเช่น จักรยานอเนกประสงค์ 3 in 1 ซึ่งในอนาคตจะมีการพัฒนาให้จักรยานดังกล่าวเคลื่อนที่ได้

ผู้จัดทำโครงงาน :
เด็กชายยุทธภูมิ ชัยสิทธิ์พนาลัย
เด็กชายพิทวัส คำฝั้น เด็กหญิงธีราภรณ์ วงค์มูล
ครูที่ปรึกษา : ครูมนัสชนม์ มูลเมือง ครูมนตรา อินต๊ะ

โรงเรียนบ้านสักป่าสัก จ.เชียงใหม่ เข้าร่วมโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง โครงการความร่วมมือระหว่างบริษัทผลิตไฟฟ้า จำกัด หรือ เอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้รับรางวัลโรงเรียนต้นแบบพลังงานเพื่อชีวิต ระดับดีเด่น โดยโครงงานรถจักรยานอเนกประสงค์ 3 in 1 ได้รับรางวัลโครงงานเยาวชนดีเด่นประจำปี 2557 ประเภทโครงงานสิ่งประดิษฐ์

หายใจคลายเครียด

รู้หรือไม่เวลาที่เรามีความเครียด ให้เราสูดหายใจเข้าให้สิกๆ และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ พร้อมกับปล่อยวางเรื่องเครียดในสมองลงเสีย การทำเช่นนี้จะช่วยเพิ่มออกซิเจนในเลือด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยให้จิตใจสงบลงได้

ออกแบบบ้านเพื่อความสุขของ ผู้สูงวัย

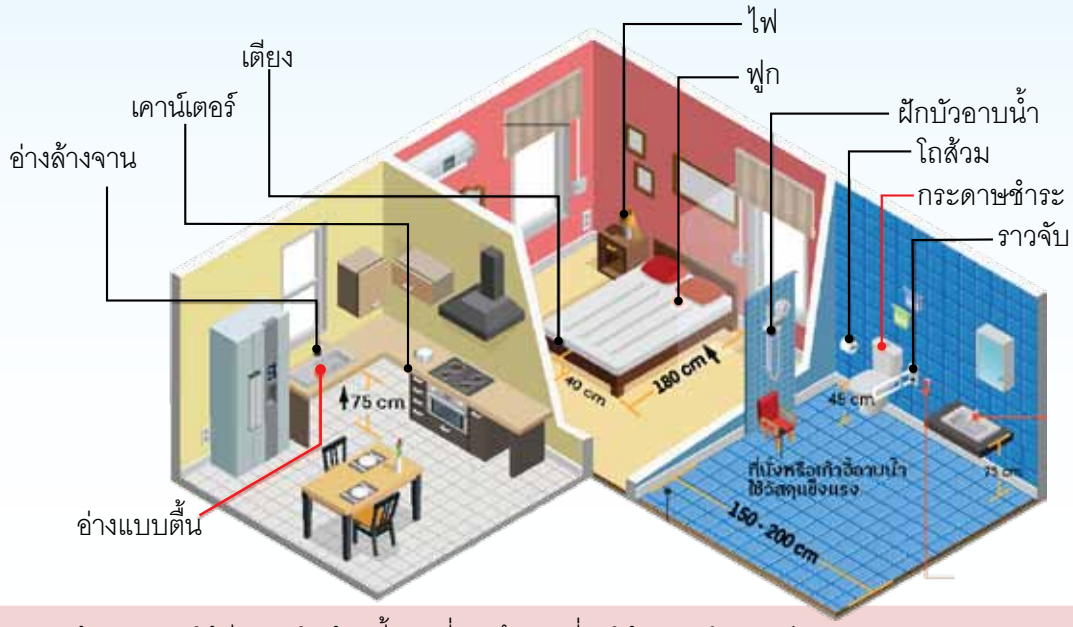
ประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี 2564 และจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดในปี 2574 ดังนั้น หลายๆ ภาคส่วนทั้ง ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม ล้วนแต่ใส่ใจและให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งคุณภาพชีวิต และจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีลดภาระการดูแลของครอบครัว และเป็นพลังของสังคม

ส่วนหนึ่งของการใส่ใจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ การออกแบบบ้านเพื่อคนในสังคม หรือเรียกว่า Universal Design เพราะการอยู่ดีมีสุขของสมาชิกทุกคนในบ้าน คือ คุณภาพความสุขของบ้านซึ่งมีหลักการออกแบบที่สำคัญ ดังนี้

7 หลักการของการออกแบบบ้านเพื่อคนในสังคม (Universal Design)

1. ความเท่าเทียมกันในการใช้สอยของผู้ใช้ที่ต่างวัยและต่างความสามารถ (Equitable Use)
2. ปรับเปลี่ยนการใช้งานได้ (Flexibility in use)
3. ใช้งานง่ายและสะดวก (Simple and Intuitive Use)
4. การสื่อสารความหมายเป็นที่เข้าใจ มีสัญลักษณ์ที่ชัดเจน เข้าใจง่าย (Perceptible Information)
5. ทนทานต่อการใช้ที่ผิดพลาด (Tolerance for Error)
6. ไม่ต้องออกแรงมาก (Low Physical Effort)
7. มีขนาด และพื้นที่ที่เหมาะสมซึ่งทุกคนเข้าถึงได้ (Size and Space for Approach and Use)

ต่อไปนี้คือตัวอย่างลักษณะของการออกแบบ ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว สำหรับผู้สูงอายุ โดยยึดหลักแนวทางการออกแบบบ้านเพื่อคนในสังคม



ห้องนอน ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตอยู่ในห้องนี้มากที่สุด จึงควรที่จะให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก

- **เตียง** : ควรสูงพอดีกับล้อรถเข็น หรือสูงประมาณ 40 ซม. ยาวไม่น้อยกว่า 180 ซม. ใต้เตียงควรเปิดว่างไว้สำหรับใส่อุปกรณ์ช่วยเหลือหรือของใช้ที่จำเป็น เช่น ยาประจำตัวชุดปฐมพยาบาล เป็นต้น
- **ฟูก** : ที่นอนลมแบบลอน เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่เดินไม่ไหว เช่น ผู้ป่วยเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ รวมถึงผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด เพื่อป้องกันแผลกดทับ ที่นอนประเภทผสม เช่น ที่นอนใยมะพร้าวผสมยางพารา จะมีความยืดหยุ่นสูง นุ่มและคงทน ส่วนที่นอนลมแบบบับเบิ้ลเหมาะสำหรับผู้มีแผลกดทับ เพราะจะช่วยลดการเสียดสีระหว่างที่นอนกับผิวของผู้ป่วย
- **ไฟ** : ต้องมีความสว่างพอเพียง โดยเลือกใช้หลอดไฟแบบคอมแพกต์ ฟลูออเรสเซนต์ชนิดที่ให้แสงเหลืองอ่อนนวลตา เพื่อช่วยให้ผ่อนคลายและทำให้ห้องอบอุ่น การเปิดปิดไฟต้องสะดวก โดยติดตั้งสวิตช์ไฟ ที่ผู้สูงอายุสามารถเอื้อมถึงได้จากที่นอน

ห้องน้ำ ควรเลือกวางตำแหน่งห้องน้ำอยู่ใกล้ห้องนอน หรือมีอยู่ในห้องนอนได้ยิ่งดี

- ขนาดความกว้างที่เหมาะสมคือ 150-200 ซม. พื้นเรียบและไม่ลื่น โถส้วมสูงจากพื้น 45 ซม. มีพนักพิง
- กระดาษชำระควรใช้มือข้างเดียวดึงได้ และติดในตำแหน่งที่หยิบใช้ง่าย
- ฝักบัวอาบน้ำ เป็นชนิดแรงดันต่ำ และปรับระดับได้
- ติดตั้งปุ่มกดกริ่งฉุกเฉินในระยะสูงจากพื้น 90-100 ซม.
- มีราวจับข้างโถส้วมสูงจากพื้น 80-90 ซม. เพื่อช่วยพยุงตัวขณะลุก
- อ่างล้างหน้าสูงจากพื้น 75 ซม. ใช้ก๊อกน้ำชนิดก้านโยกก้านกดหรือก้านหมุน
- ที่นั่งอาบน้ำ หรือเก้าอี้อาบน้ำผลิตจากวัสดุแข็งแรงพร้อมเบาะอ่อนนุ่ม
- ลูกบิดประตูห้องน้ำเลือกแบบมีก้านจับเพื่อไม่ลื่นและหลุดง่าย

ห้องครัว พื้นต้องไม่ลื่น แยกพื้นส่วนทำครัวออกจากส่วนที่รับประทานอาหาร

- เคาน์เตอร์ครัวควรสูงไม่น้อยกว่า 75 ซม. เฟอร์นิเจอร์แบบบิลท์อิน ติดตั้งในระดับต่ำพอให้สามารถหยิบถึง
- อ่างล้างจาน ใช้อ่างแบบตื้นและเดินท่อใต้อ่างให้แนบกับผนังด้านหลัง
- ก๊อกน้ำใช้แบบก้านโยกหรือมีระบบปิด-เปิด ด้วยก้านบิด

การออกแบบบ้านที่ดี ควรออกแบบบ้าน สำหรับคนทุกวัยในบ้านของเรา เพราะความสุขคือการได้ใช้ชีวิตอยู่กับคนที่เรารักและวันหยุดของการใช้ชีวิตกับครอบครัว จะมีแต่ความอบอุ่นที่เกิดขึ้นภายในบ้าน

ไล่หนูด้วย
ลูกเหม็น ให้เอาลูกเหม็น
ไปวางไว้ตามทางเดินของหนู ไม่
ว่าจะเป็นขอบผนัง ใต้เพดาน หรือมุมอับข้างตู้
เตียง เมื่อหนูเดินมาเจอ มันจะไม่อยากเข้าใกล้
และไม่อยากผ่านมาบริเวณนี้อีก เพราะฤทธิ์
ของลูกเหม็นนั่นเอง

ขอบคุณข้อมูล หนังสือ คู่มือบ้านใจดี โดยสมาคมสถาปนิกสยามฯ และ สสส, http://www.thaihealth.or.th

แยมผลไม้

อีกหนึ่งทางเลือกของการถนอมอาหาร

เมืองไทยเรามีผลไม้อร่อยมากมาย บางฤดูกาลผลไม้บางชนิดมีผลผลิตมาก จนทานสดแทบไม่ทัน จะทิ้งก็เสียดาย ถ้าอย่างนั้นเราลองมาแปรรูปผลไม้เป็นแยมโฮมเมดแสนอร่อย เอาไว้ทาขนมปังหรือนำไปทำขนมดูบ้างดีกว่า แต่ละสูตรที่นำมาเสนอนั้น ทำง่ายๆ อร่อย สะอาด ที่สำคัญปลอดภัยจากสารกันบูดด้วย

ขอบคุณข้อมูล https://cooking.kapook.com
นิตยสารแม่บ้าน คุณ isolateboy (www.pantip.com) คุณอ้อมกอดของความเหงา

แยมแก้วมังกร

แก้วมังกรมีเนื้อ 2 สี คือ สีขาวและม่วง ในการทำแยม เราใช้แก้วมังกรสีม่วง เพื่อให้แยมมีสีสันสวยงาม น่ารับประทาน

ส่วนผสม • เนื้อแก้วมังกรสีม่วง 500 กรัม • น้ำตาลทราย 250 กรัม • น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ • เจลาตินชนิดแผ่น 1 แผ่น (แช่น้ำเย็นจนนิ่ม)

วิธีทำ
1. นำเนื้อแก้วมังกรและน้ำตาลทรายใส่หม้อเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ในขณะที่เคี่ยวให้ใช้ทัพพี กดให้เนื้อเละ เคี่ยวจนส่วนผสมงวด
2. ใส่น้ำมะนาวและเจลาติน เคี่ยวต่อจนเหนียวข้น พักให้เย็น ตักใส่ขวดเก็บไว้

แยมสตรอว์เบอร์รี

สตรอว์เบอร์รี่มีกลิ่นหอมหวาน รสหวานอมเปรี้ยว เหมาะต่อการนำมาแปรรูปเป็นแยมอย่างยิ่ง

ส่วนผสม
- สตรอว์เบอร์รีสด (หรือแช่แข็ง) 1 กิโลกรัม
- น้ำสะอาด 1/2 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 400 กรัม
- เจลาตินชนิดแผ่น 3 แผ่น (แช่น้ำเย็นจนนิ่ม)

วิธีทำ
1. ใส่สตรอว์เบอร์รีลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟจากนั้นเติมน้ำลงไป ตามด้วยน้ำตาลทรายต้มให้เดือดและหมั่นคนเป็นระยะๆ เคี่ยวจนสตรอว์เบอร์รีเริ่มนิ่ม จากนั้นกรองเอาเนื้อสตรอว์เบอร์รีออกพักไว้
2. เคี่ยวน้ำต่อจนเริ่มงวด (วิธีสังเกตคือ ยกไม้พายขึ้นจะไม่เป็นหยดแต่จะเป็นเส้นหนืด ๆ) แล้วปิดไฟ ยกลงจากเตา
3. ใส่เจลาตินแผ่นที่แช่น้ำเย็นจนนิ่มแล้วลงไปคนผสมให้ละลายเข้ากันดี
4. ใส่เนื้อสตรอว์เบอร์รีที่พักไว้ลงไป คนผสมให้เข้ากัน (หากต้องการให้เนื้อแยมเป็นลิ่มหรือแน่นกว่านี้ ให้เพิ่มเจลาตินลงไปได้) ทิ้งไว้ให้เย็นเก็บใส่ภาชนะแล้วแช่ตู้เย็น

แยมมะละกอและเสาวรส

แยมชนิดนี้อาจจะมีวิธีทำที่ยุ่งยากกว่าแยมอื่นๆ ที่ผ่านมา แต่รับรองรสชาติอร่อย ถูกใจคนชอบแยมรสเปรี้ยวนำหวานตามเป็นอย่างยิ่ง

ส่วนผสม
- มะละกอสุก 1 ลูก (น้ำหนักประมาณ 1.5 กก.)
- ฝักวานิลลา 1 ฝัก
- น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
- เนื้อเสาวรส เกือบเต็ม 1 ถ้วย

วิธีทำ
1. ปอกเปลือกมะละกอแล้วหั่นเป็นชิ้นใส่ลงในหม้อที่จะใช้กวน ตามด้วยฝักวานิลลาที่ขูดเม็ด (ใส่ฝักลงไปด้วย แล้วค่อยตักออกทีหลัง)
2. เติมน้ำตาลทรายลงไป ตามด้วยเนื้อเสาวรส
3. นำส่วนผสมขึ้นตั้งไฟปานกลางจนเริ่มเดือด ค่อย ๆ ใช้ช้อนไม้บดเนื้อมะละกอให้ละเอียด
4. เคี่ยวไปเรื่อย ๆ แล้วลดเป็นไฟอ่อน หมั่นคนเพื่อป้องกันก้นหม้อไหม้ พอข้นได้ที่ก็ตักใส่ขวดแก้วที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้วในขณะที่ยังร้อน ๆ

เมื่อได้แยมฝีมือตนเองแล้ว อาจจะเพิ่มมูลค่าด้วยการตกแต่งขวดให้สวยงาม เพื่อจำหน่ายสร้างรายได้เสริม หรือให้เป็นของขวัญของฝากคนใกล้ชิดได้อีกด้วย นอกจากนี้ ยังมีผลไม้อีกหลายประเภทที่นิยมนำมาแปรรูปเป็นแยม เช่น สับปะรด มะม่วง แอปริคอต ดอกกระเจี๊ยบ เป็นต้น คอลัมน์ รู้ไว้ใช่ว่า จะนำสูตรมาฝากผู้อ่านในโอกาสต่อไป

เคล็ดลับการฆ่าเชื้อขวดแก้วที่ใช้บรรจุแยม

การฆ่าเชื้อขวดแก้วที่จะใช้เก็บแยมมีวิธีการที่สามารถทำได้ง่ายๆ อีกเช่นกัน โดยการต้มน้ำให้เดือด แล้วนำขวดแก้วลงไปแช่ประมาณ 3-5 นาที จากนั้นให้นำมาคว่ำบนตะแกรงให้ขวดแห้งสนิท ห้ามใช้ผ้าเช็ดขวดให้แห้งโดยเด็ดขาด ส่วนฝาขวดให้นำไปแช่ไว้ประมาณ 10 นาทีหลังจากที่ปิดไฟ แล้วนำมาผึ่งให้แห้งบนตะแกรงเหมือนกัน เพียงเท่านี้เราก็สามารถยืดอายุของแยมให้ยาวนานขึ้น โดยไม่ต้องพึ่งพาสารกันบูด ให้เป็นโทษต่อร่างกาย

เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมกับกลุ่ม กฟผ.

บริจาคเงินจำนวน 5 ล้านบาท ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมในพื้นที่ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด พร้อมคณะผู้บริหารและพนักงาน พร้อมทั้งตัวแทนจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ผู้ประกอบการ ชมรมฯ ประชาชนทั่วไปร่วมกิจกรรม “สภากาแฟยามเช้า” ณ ชายทะเลปากน้ำ บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ตามนโยบายอำเภอขนอม เพื่อเป็นการสานสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานต่างๆ ในอำเภอขนอม อีกทั้งยังเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รายงานความก้าวหน้าของแต่ละหน่วยงาน และเรื่องประชาสัมพันธ์อื่นๆ โดยมีผู้เข้าร่วมประมาณ 140 คน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

โดยคุณพนมวรรณ ตะกี่ ผู้จัดการส่วนบริการ และพนักงาน บริษัท ผลิตไฟฟ้า ขนอม จำกัด เข้าร่วมกิจกรรม “กาแฟสัญจร” ประจำเดือน มิถุนายน 2560 ณ ท่าเทียบเรือ ส.ลาภวาสนา 2 บ้านบางแพง ม.8 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม โดยมีสมาคมประมงอำเภอขนอม เป็นเจ้าภาพในการจัดงานในครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 100 คน จากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ประชาชน ในอำเภอขนอม วัตถุประสงค์การจัดงาน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประชาสัมพันธ์ข่าวสารของแต่ละหน่วยงานให้รับทราบโดยทั่วกัน

ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

จัดพิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2560 สำหรับนักเรียนจาก 22 โรงเรียนในอำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ พร้อมทั้ง ผู้บริหารสถานศึกษา และพนักงานโรงไฟฟ้าเข้าร่วม

โรงไฟฟ้าเอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก

จัดกิจกรรมเลี้ยงอาหารกลางวันนักเรียนและคณะครูโรงเรียนบ้านสว่างโนนทอง โดยมีผู้บริหารโรงไฟฟ้า คุณประสงค์ วิวาสุขะ ผู้อำนวยการโรงเรียน พร้อมทั้งคณะครูและนักเรียน 232 คน เข้าร่วม

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี ในกลุ่มเอ็กโก

จัดกิจกรรมเลี้ยงอาหารกลางวันนักเรียน และคณะครูโรงเรียนบ้านหนองคับคา โดยมีผู้บริหารโรงไฟฟ้า คุณกอบชัย โพธินาแค ผู้อำนวยการโรงเรียนพร้อมทั้งคณะครูและนักเรียน 120 คน เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

จัดกิจกรรมโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม ประจำปี 2560 ค่ายพุทธบุตร “เยาวชน ต้นกล้าคุณธรรม” รุ่น 1-5 โดยร่วมกับ ศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเมืองขนอม และโรงเรียนในอำเภอขนอม ณ ศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเมืองขนอม (วัดกลาง) หมู่ที่ 9 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ โรงไฟฟ้าขนอม เป็นประธานในพิธีเปิด ซึ่งมีนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 (ป.4 - ป.6) เข้าร่วม จำนวน 680 คน

บริษัท จี - พาวเวอร์ ซอร์ส จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก

โดยโรงไฟฟ้าดงคอนและโรงไฟฟ้าตาสัง จัดโครงการ หนึ่งโครงการ หนึ่งโรงไฟฟ้า ติดตั้งระบบน้ำดื่มเพื่อนักเรียน โรงเรียนเทพรัตน์ และปรับปรุงโรงอาหาร โรงเรียนวัดบ้านไผ่ โดยมีผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้บริหารโรงไฟฟ้า พนักงาน คณะครู และนักเรียนเข้าร่วม

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทู ในกลุ่มเอ็กโก

มอบคอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษาให้กับโรงเรียนบ้านมณีโชติสามัคคี ต.แสลงพัน อ.วังม่วง จ.สระบุรี จำนวน 9 เครื่อง พร้อมเลี้ยงอาหารกลางวันเด็กนักเรียนจำนวน 520 คน เพื่อช่วยให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมสนับสนุนการประกวดระเบียบแถวลูกเสือ เนตรนารี ระดับประเทศ ประจำปี 2560 ของโรงเรียนซับใหญ่วิทยาคม โดยมีคุณจิมมี่ ทองพิมพ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนซับใหญ่ คุณพิษณุ เพชรไพทูล นักวิชาการพัฒนาอำเภอซับใหญ่ พร้อมด้วย คณะครูและนักเรียนโรงเรียนซับใหญ่วิทยาคม ร่วมงานทั้งสิ้น 50 คน

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมปรับปรุงศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลกกกุง อ.เมืองสรวง จ.ร้อยเอ็ด

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก

สนับสนุนการจัดหาคอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษาให้ทันเทคโนโลยี ให้แก่ โรงเรียนบ้านหัวนา อ.เมืองสรวง จ.ร้อยเอ็ด

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมกับโรงพยาบาลขนอม อำเภอขนอม จัดโครงการบริการตรวจสุขภาพประชาชน ประจำปี 2560 โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ ผู้บริหาร และพนักงานโรงไฟฟ้าเข้าร่วม โดยมีชุมชนเข้ารับบริการรวมจำนวน 1,500 คน

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก

จัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการตรวจสุขภาพประชาชน ณ โรงเรียนวัดกระเฉท ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง โดยมีผู้มาใช้บริการประมาณ 25 คน และที่ชุมชนมาบข่า ศาลาทุ่งต้นเลียบ หมู่ 4 ต.มาบข่า

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก

ปรับปรุงระบบความปลอดภัยของระบบไฟฟ้าของวัดสุระชัย ต.เหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด โดยมีผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล และชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 30 คน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

จัดกิจกรรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบุฉนวน โดยมีคุณเมตตา ยิ่งชัยภูมิ ผอ.รพ.สต.บ้านบุฉนวน คุณพิษณุ เพชรไพฑูล นักวิชาการพัฒนา อำเภอซับใหญ่ คุณทัดทรวง ศรีสุวรรณ ประธานกลุ่มหม่อนเลี้ยงไหมบ้านโนนสะอาด ให้เกียรติร่วมงาน โดยมีผู้สูงอายุในชุมชนเข้าร่วม 100 คน

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี และเอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมสนับสนุนการออกหน่วยรับบริจาคโลหิตของเหล่ากาชาด อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก

เข้าร่วมโครงการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเขตพื้นที่ชุมชนเมืองฯ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองสอง ต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณมนต์ชัย ธรรมพิรานนท์ ผู้อำนวยการ รพ.สต.คลองสอง ให้เกียรติเป็นประธาน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก

เข้าร่วมโครงการรณรงค์ตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูก ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณมุสตาฟา อาดำ สมาชิกสภาเทศบาลเมืองคลองหลวง (เขต 1) และคุณวิกิจตรา มิ่งไธสง หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ให้เกียรติเป็นประธาน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมสนับสนุนกิจกรรม "โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ปี 2560" ของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบุฉนวน โดยมีคุณรณรงค์ เทพรักษ์ นายอำเภอซับใหญ่ เป็นประธาน และมีคุณสุระ ตั้งใจ นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ให้เกียรติร่วมงาน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

เข้าร่วมกิจกรรมของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบุฉนวน กับกลุ่มชมรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ โดยมีคุณรณรงค์ เทพรักษ์ นายอำเภอซับใหญ่ เป็นประธาน โดยมีการทำดอกไม้จันทน์ การแนะนำโครงการของกลุ่มหม่อนเลี้ยงไหม โดยคุณทัดทรวง ศรีสุวรรณ ประธานกลุ่มหม่อนเลี้ยงไหมบ้านโนนสะอาด เป็นวิทยากรอบรมให้ความรู้ต่อชมรมผู้สูงวัย โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว จำนวน 100 คน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมกับเทศบาลเมืองท่าผาและโรงพยาบาลบ้านโป่ง ห้องประชุม ทม.ท่าผา ต.ท่าผา อ.บ้านโป่งจ.ราชบุรี จัดกิจกรรมอบรมหลักสูตรผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 70 ชั่วโมง โดยให้ตัวแทนชุมชนในตำบลท่าผาและสมาชิก อสม.ตำบลต่างๆ เข้าอบรม โดยมีวิทยากรจากโรงพยาบาลบ้านโป่ง จ.ราชบุรี มาอบรมให้ รวมทั้งสิ้น 55 คน โดยมีคุณจรัญ กุรุพินท์พาณิชย์ รองนายกเทศมนตรี เทศบาลเมืองท่าผา ให้เกียรติในกิจกรรม

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมสนับสนุนการแข่งขันกีฬาภายในตำบลลาดบัวขาว ประจำปี 2560 ณ สนามฟุตบอล ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี โดยมีคุณเฉลียว เก็งวิเชียรไชย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลลาดบัวขาว ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

รวมใจ ซ่อมแซม/ปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้ครัวเรือนยากจน อยู่เย็น เป็นสุข โดยมีคุณรณรงค์ เทพรักษ์ นายอำเภอซับใหญ่ เป็นประธานการมอบ และมีคุณสุระ ตั้งใจ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ เป็นผู้กล่าวรายงาน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมพัฒนาถนนรอบสำนักสงฆ์ทรัพย์ศิลาทอง ณ บ้านปะรัมช้าง โดยมีคุณณัฐภูมิ ขันโพธิ์ ปลัดอำเภอซับใหญ่ คุณอำนวย กลิ่นศรีสุข ผู้ใหญ่บ้านซับห่าง และชาวบ้านคุ้มปะรัมช้าง เข้าร่วมรวม 50 คน

บริษัท โซลาร์โก จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก

โดยโรงไฟฟ้าไทรเพชร สนับสนุนองค์การบริหารส่วนตำบลหินมูล ในการขยายเขตไฟฟ้าสาธารณะ บริเวณหน้าโรงไฟฟ้าไทรเพชร โดยมีนายกองค์การบริหารส่วนตำบลหินมูล เป็นผู้รับมอบ

บริษัท โซลาร์โก จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก

โดยโรงไฟฟ้าไทรใหญ่ ร่วมสนับสนุนงานก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก ของชุมชนหมู่17 ตำบลคลองบางหลวง

อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้โครงการธนาคารอาหารชุมชน (Food Bank) ขององค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ และศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ขอนแก่น) ณ ป่าชุมชนบ้านซับใหญ่พัฒนา หมู่ที่ 10 เพื่อการมีส่วนร่วมในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ สร้างสมดุลระหว่างการอนุรักษ์กับการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน ปลูกต้นไม้ให้เป็นแหล่งต้นน้ำลำธารและแหล่งอาหารในอนาคต โดยมีคุณรณรงค์ เทพรักษ์ นายอำเภอซับใหญ่ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ และคุณสุระ ตั้งใจ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่เป็นผู้กล่าวรายงานถึงวัตถุประสงค์ของการจัดงานในครั้งนี้ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวจำนวน 250 คน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมสนับสนุนกิจกรรมเปลี่ยนขยะสะสมเป็นเงิน เพื่อลดปริมาณขยะและปัญหาสิ่งแวดล้อม ณ บ้านซับห่าง หมู่ 9 โดยมีคุณอำนวย กลิ่นศรีสุข ผู้ใหญ่บ้านซับห่าง คุณงาม กลิ่นศรี สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ และชุมชนในพื้นที่เข้าร่วม รวม 50 คน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาประมงชายฝั่งนครศรีธรรมราช จัดโครงการเพิ่มผลผลิตปูม้าในธรรมชาติ ประจำปี 2560 ครั้งที่ 1-2 เพื่อเสริมสร้างรายได้เป็นเงินหมุนเวียนให้กับประชาชนในพื้นที่ ณ ปากน้ำขนอม บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ คุณไพโรจน์ บุญมาก ผู้จัดการฝ่ายบริหารงานทั่วไป ผู้บริหาร พร้อมด้วยสมาคมประมงอำเภอขนอม หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน สมาชิก อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ม.8 ต.ท้องเนียน พนักงานโรงไฟฟ้า และประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนกว่า 200 คน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมจัดกิจกรรมทำดีเพื่อพ่อ สานต่อรักษ์ป่ารักษ์น้ำสู่ความยั่งยืน ณ สวนพุทธอุทยานเฉลิมพระเกียรติ กำจัดวัชพืช ปรับปรุงหน้าดิน ให้ปุ๋ย และดูแลผืนป่าและต้นไม้ที่เคยปลูกอยู่ให้เจริญเติบโต ส่งเสริมให้นักเรียนในเขตรอบ ๆ พื้นที่เป็นนักอนุรักษ์ต้นไม้ ส่งเสริมดูแลให้เจริญเติบโต และสร้างจิตสำนึกการเป็นนักอนุรักษ์ให้เยาวชนเป็นแนวทางต่อไป โดยมีผู้อำนวยการโรงเรีนบ้านวังพง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านซับเจริญสุข คุณพิษณุ เพชรไพทูล นักวิชาการพัฒนา อำเภอซับใหญ่ พร้อมด้วย นักเรียนในโรงเรียนรอบพื้นที่ฯ เข้าร่วม รวมทั้งสิ้น 100 คน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

จัดโครงการเพิ่มประชากรสัตว์น้ำจืดและพัฒนาแหล่งน้ำผุด ณ อ่างเก็บน้ำคลองบ้านกลาง ม.4 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ พร้อมคณะผู้บริหารและพนักงาน ร่วมปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำจำนวน 50,000 ตัว เพิ่มเติมประชากรสัตว์น้ำลงในแหล่งน้ำลำคลองต่างๆ ให้พื้นดินและท้องน้ำบริเวณดังกล่าวมีความอุดมสมบูรณ์ยั่งยืนตลอดไป

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมจัดกิจกรรมพัฒนาและทำความสะอาดบริเวณที่ว่าการอำเภอซับใหญ่ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร 65 พรรษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงถึงความร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจของพี่น้องประชาชนคนไทยทุกภาคส่วนทั่วประเทศ เพื่อร่วมเทิดพระเกียรติและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกหน่วยงาน ทั้งภาครัฐ และเอกชน ประมาณ 300 คน

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก

บำเพ็ญประโยชน์ร่วมกับชาวชุมชนหนองคล้า เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ณ ชุมชนหนองคล้า หมู่ 8 ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง

ส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมกิจกรรม "แรลลี่ประชารัฐ ร่วมใจ จับหมอก หยอกดอกกระเจียว" ประจำปี 2560 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวฤดูฝนของจังหวัดชัยภูมิ และช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจชุมชนและสินค้าของชุมชน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวมีการจัดกิจกรรมผ่านเส้นทางในพื้นที่ อ.ซับใหญ่ บริเวณโรงเรียนบ้านบุฉนวน โดยเป็นการแรลลี่ผ่านต้นกังหันลมของบริษัทฯ และแวะทำกิจกรรมบริเวณโรงเรียนบ้านบุฉนวนด้วย โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวจำนวน 150 คน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก

เข้าร่วมงานประเพณีถวายเทียนพรรษา วัดกล้าชอุ่ม ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณประเสริฐ ค่ายทอง นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองคลองหลวง ให้เกียรติเป็นประธาน

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก

จัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ตามรอยพ่อหลวง (ปลูกดอกดาวเรือง) โดยร่วมกับเทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี และเอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมทำบุญงานวันเข้าพรรษา งานวันอาสาฬหบูชา และงานรำลึกบูรพาจารย์กับโรงเรียนทุ่งเทิงยิ่งวัฒนา ต.ทุ่งเทิง อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก

เข้าร่วมงานโครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน (วัยใส ใส่ใจ ทำดี) กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองคลองหลวง ต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณชัยวัฒน์ ยิ่งยวด รองนายกเทศมนตรี (กองสาธารณสุขฯ) ให้เกียรติเป็นประธาน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

เข้าร่วมกิจกรรมถวายเทียนพรรษา ผ้าอาบน้ำฝน ณ วัดบ้านซับเจริญสุข โดยมีคุณไพรวัลย์ ทั่วไธสง ผู้ใหญ่บ้านซับเจริญสุข คุณเครือวัลย์ คำไกร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ คุณพิษณุ เพชรไพทูล นักวิชาการพัฒนาอำเภอซับใหญ่ คุณชาญ เนียมไธสงค์ กำนันตำบลซับใหญ่ หน่วยงานท้องถิ่นและชุมชนเข้าร่วม รวมทั้งสิ้น 200 คน

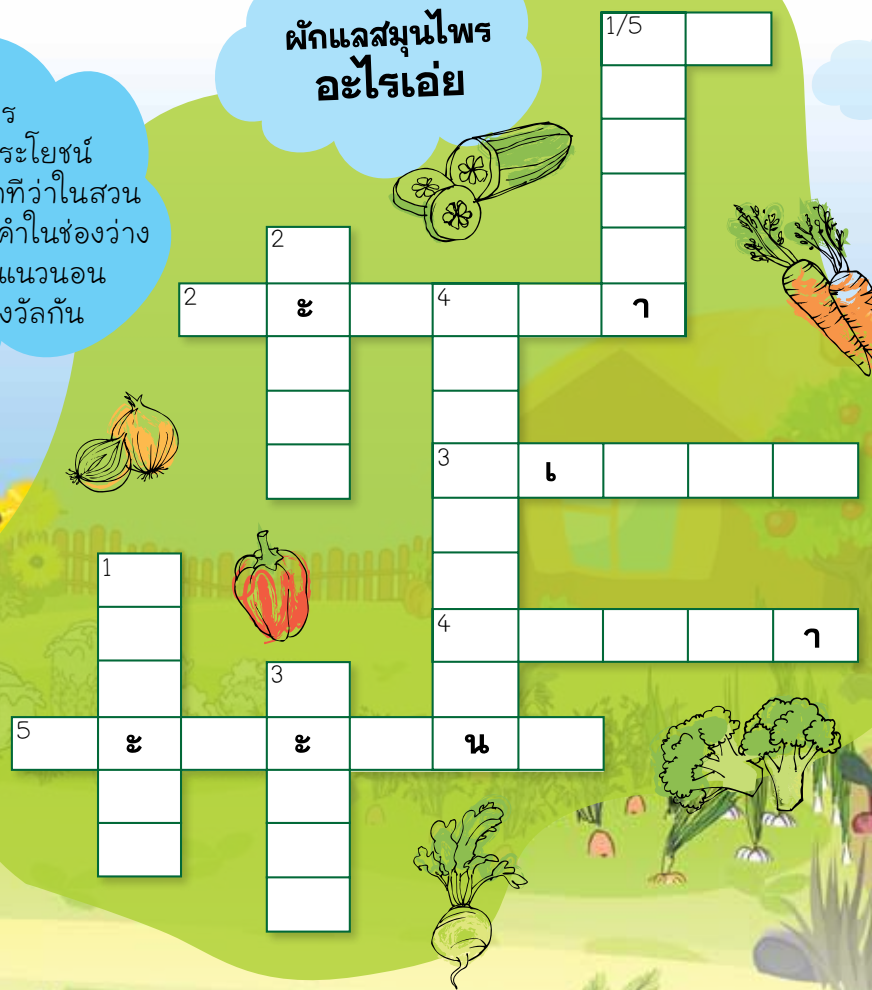
โรงไฟฟ้าคลองหลวง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก

เข้าร่วมงานกิจกรรมวันแม่แห่งชาติ ชุมชนผาไท-ผาเมือง ร่วมกับ ชุมชนมิตรแท้ ชุมชนเนตรมิตร ชุมชนทองแท้ ชุมชนคลองหนึ่งหมู่ 3 และชุมชน 7-8 พัฒนา ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณจันทร์เพ็ญ มีถาวร ประธานชุมชนผาไท-ผาเมือง ให้เกียรติเป็นประธาน

สนุกคิดพิชิตรางวัล

ผักแลสมุนไพร อะไรเอ่ย

พืชผักและสมุนไพร ในสวนหลังบ้านล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย มาช่วยกันค้นหาทีว่าในสวนมีพืชชนิดใดซ่อนอยู่บ้าง เติมคำในช่องว่างให้ถูกต้องทั้งแนวตั้งและแนวนอน เสร็จแล้วรีบส่งมาชิงรางวัลกันได้เลย



แนวตั้ง

1. ใบมีกลิ่นหอม ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหาร ดับคาว มีสารเบต้าแคโรทีน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
2. ใบและผิวใช้ประกอบอาหาร ช่วยขับลม แก้วิงเวียน น้ำใช้บำรุงผม
3. ไม้ล้มลุกขึ้นเป็นกอ มีกลิ่นหอมใช้ไล่แมลง ต้นใช้ใส่ต้มยำ
4. จิ๋วแต่แจ๋ว ผักสวนครัวเคียงคู่อาหารไทยมาช้านาน ช่วยให้เจริญอาหาร
5. ลำต้นเป็นเถา ผลมีฤทธิ์เย็น แก้กระหาย เพิ่มความชุ่มชื้น และช่วยกำจัดของเสียตกค้างในร่างกาย

แนวนอน

1. ดอกมีสีขาว สีแดง ใช้ประกอบอาหาร แก้ไข้หัวลม
2. ไม้พุ่ม ใบมีน้ำมันหอมระเหย ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร
3. ไม้ยืนต้น นิยมนำใบและดอกแกงกับปลาย่าง เป็นยาระบาย ช่วยให้นอนหลับ
4. ใบมีรส ขม ยอดกินกับปลาดุกน้ำปลาหวาน เมล็ดใช้ทำยาฆ่าแมลง
5. ผลขรุขระ มีรสขม ช่วยลดน้ำตาลในเลือด โรคตับ บรรเทาอาการโรคเก๊าต์และข้ออักเสบ

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

แม้แต่ของที่มีประโยชน์
เราควรยึดถือก็ต่อเมื่อถึงเวลาใช้งาน
เมื่อใช้เสร็จ ก็ควรวางลงเสีย
นับประสาอะไรกับของที่ไร้ประโยชน์
เช่น ความทุกข์ ความห่วงกังวล ยิ่งต้องวางทันที
ที่รู้ตัวว่ามาครองใจ
หาไม่แล้วจะกลายเป็นของหนัก
จนเอาตัวไม่รอด

พระไพศาล วิสาโล

Energy for life

บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน

เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน

www.egco.com

25 Years EGCO GROUP