สุขใจ

ปีที่ 5 ฉบับที่ 18 ตุลาคม-ธันวาคม 2560

25 Years EGCO GROUP

"โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง"

ผนึกพลังพนักงานจิตอาสา

ร่วมพัฒนาสาธารณูปโภคเพื่อสุขภาวะเยาวชน
และชวนน้องไปค่ายอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

ในฉบับพบกับ

- **"โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง"** ผนึกพลังพนักงานจิตอาสา ร่วมพัฒนาสาธารณูปโภคเพื่อสุขภาวะเยาวชน และชวนน้องไปค่ายอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม
- **ราชบุรีบ้านฉัน**
- **ขนมกัญญา** ผู้สืบสานตำนานขนมไทยมากว่า 50 ปี
- **สมุนไพรคลายเครียด**
- **เครื่องตัดหญ้าจิ๋ว** ลดโลกร้อน โรงเรียนกันทรลักษณ์วิทยา จังหวัดศรีสะเกษ
- **การยืดอายุผักสดให้ยาวนาน**

สารบัญ

01 : เปิดบ้านทักทาย

02 : เรื่องจากปก
"โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง"
ผนึกพลังพนักงานจิตอาสา ร่วมพัฒนาสาธารณูปโภค เพื่อสุขภาวะเยาวชน และชวนน้องไปค่ายอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

08 : บ้านฉันบ้านเธอ
ราชบุรีบ้านฉัน

10 : ภูมิใจบ้านเรา
ขนมกัญญา ผู้สืบสานตำนานขนมไทยมากว่า 50 ปี

12 : จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง
สมุนไพรคลายเครียด

14 : สวนหลังบ้าน
ถั่วพลู

16 : เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต
โรงไฟฟ้าคลองหลวง
โรงไฟฟ้าน้องใหม่
ของเอ็กโก กรุ๊ป

20 : ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส
เครื่องตัดหญ้าจิ๋ว ลดโลกร้อน
โรงเรียนกันทรลักษณ์วิทยา
จังหวัดศรีสะเกษ

22 : ห้องนั่งเล่น
จุดสำคัญในบ้านที่ไม่ควรมองข้ามเรื่องความสะอาด

24 : รู้ไว้ใช่ว่า
การยืดอายุผักสดให้ยาวนาน

26 : ภาคไหนใคร่บอก

35 : สนุกคิดพิชิตรางวัล

36 : ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

ปีที่ 5 ฉบับที่ 18 ตุลาคม - ธันวาคม 2560

25 Years 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%

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกครอบครัว

พบกันอีกครั้งกับวารสาร "สุขใจ" สื่อกลางระหว่างกลุ่มเอ็กโกกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกพื้นที่ สุขใจฉบับนี้เป็นฉบับส่งท้ายปี พ.ศ. 2560 ซึ่งทีมงานยังคงคัดสรรเรื่องราวนานาสารประโยชน์ และข่าวสารความเคลื่อนไหวของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกมาฝากผู้อ่านทุกท่านอย่างเช่นเคย

เริ่มด้วยคอลัมน์เรื่องจากปก ฉบับนี้ขอนำเสนอกิจกรรมสำคัญในโครงการ "โรงไฟฟ้าพี่โรงเรียนน้อง" ต่อเนื่องถึง 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมพนักงานจิตอาสาร่วมพัฒนาสาธารณูปโภคเพื่อสุขภาวะเยาวชน และกิจกรรมค่ายเยาวชนอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นกิจกรรมที่เอ็กโกกรุ๊ปนำศักยภาพของบุคลากรมาร่วมกันสร้างสรรค์กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน พร้อมมีส่วนร่วมพัฒนาเยาวชน โดยเฉพาะเยาวชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ให้เติบโตเป็นกำลังสำคัญของชุมชนต่อไป

ใกล้สิ้นปีแบบนี้ เชื่อว่าหลายท่านคงจะต้องรีบสะสางงานให้เสร็จก่อนถึงวันหยุดยาว หักโหมเกินกำลังอาจทำให้เกิดความเครียดได้ ฉบับนี้เราขอนำวิธีคลายเครียดอย่างปลอดภัย ด้วยสมุนไพรไทยจากภูมิปัญญาแต่โบราณมาฝากกันค่ะ และในช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการทำความสะอาดบ้านเรือนเพื่อต้อนรับศักราชใหม่นี้ มีจุดสำคัญในบ้านที่มักถูกละเลย เราจะมาเฉลยว่าเป็นจุดใดบ้างที่ต้องหันมาให้ความสำคัญ เพื่อที่บ้านเราจะได้สะอาดและปลอดภัยสำหรับสมาชิกทุกคนอย่างแท้จริง เมื่อพูดถึงเทศกาลปีใหม่หากกำลังมองหาขนมไทยอร่อยเป็นของขวัญที่รับรองว่าถูกใจผู้รับ ขอเชิญได้ที่ร้านขนมกัญญา ร้านดังประจำอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี พร้อมกับตามเยาวชนท้องถิ่นไปเที่ยวเมืองราชบุรีกันค่ะ

สุดท้าย คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ขอขอบพระคุณเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกท่านสำหรับไมตรีจิตที่มีให้กันเสมอมา เราสัญญาว่าจะยึดมั่นแนวทางการดำเนินงานโดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมกับเพื่อนบ้าน พร้อมจะรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืนต่อไป ปีใหม่นี้ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงดลบันดาลให้ท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์กันถ้วนหน้าค่ะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ

โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง

ผนึกพลังพนักงานจิตอาสา

ร่วมพัฒนาสาธารณูปโภคเพื่อสุขภาวะเยาวชน และชวนน้องไปค่ายอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

สุขใจสองฉบับที่ผ่านมาได้นำเสนอ **"โครงการโรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง"** โครงการต่อเนื่อง 5 ปี (2560-2564) ที่เอ็กโก กรุ๊ป ริเริ่มขึ้นเนื่องในโอกาสครบรอบ 25 ปีการก่อตั้งบริษัทฯ โดยมุ่งหวังที่จะมีส่วนร่วมพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ผ่านกิจกรรมหลากหลายที่ครอบคลุม 3 ด้านหลัก ได้แก่ Health ส่งเสริมสุขภาวะเยาวชน Head & Hand สนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม และ Heart ปลูกจิตสำนึกอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม โดยกิจกรรมภายใต้โครงการที่เปิดตัวไปเมื่อช่วงต้นปี คือ การมอบทุนอาชีวศึกษา 25 ปี เอ็กโก กรุ๊ป ให้แก่เยาวชนโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก เพื่อศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) - ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

สำหรับสุขใจฉบับนี้ มีกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนที่สำคัญในโครงการ "โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง" อีก 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาสาธารณูปโภคเพื่อสุขภาวะเยาวชน และกิจกรรมค่ายอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมมาเล่าสู่กันฟัง

พัฒนาสาธารณูปโภคเพื่อน้อง

"โครงการ "โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง" สะท้อนความมุ่งมั่นของเอ็กโก กรุ๊ป ในการมีส่วนร่วมดูแลและพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่อง ในทุกที่ที่เราเข้าไปดำเนินธุรกิจ โดยเฉพาะเรื่องการพัฒนาเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นวัยต้นทางที่จะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชุมชนและสังคม โดยมุ่งเน้นการใช้ศักยภาพหลักขององค์กรด้านการผลิตไฟฟ้าทั้งสถานที่ของโรงไฟฟ้าและองค์ความรู้ที่เรามี ซึ่งพนักงานของเราจะเข้าร่วมเป็นจิตอาสาเอ็กโก กรุ๊ป ผสานความร่วมมือกับชุมชนในท้องถิ่น ร่วมกันพัฒนาเยาวชน.." **คุณสาธิต ถนอมกุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริหารโรงไฟฟ้า เอ็กโก กรุ๊ป** ในฐานะประธานคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า เอ็กโก กรุ๊ป เล่าถึงจุดเริ่มต้นของโครงการ

พนักงานจิตอาสาเอ็กโก กรุ๊ป ได้ผนึกพลังกันไปร่วม**กิจกรรมพัฒนาสาธารณูปโภคในโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า** (Health) เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขอนามัยที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ด้านต่างๆ ต่อไป เช่น **การปรับปรุงและทาสีห้องน้ำของโรงเรียนคลองหนึ่งแก้วนิมิตร อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี** ซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่ใกล้เคียงกับโรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ให้สะอาดปลอดภัยและถูกสุขลักษณะมากขึ้น และ**การปรับปรุงสนามเด็กเล่นของโรงเรียนชุมชนวัดท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี** ซึ่งอยู่ใกล้เคียงกับโรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ให้ปลอดภัยและเอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็กเล็ก

ตัวแทนพนักงานจิตอาสาซึ่งได้มาร่วมทาสีและส่งมอบห้องน้ำ **คุณอดุลย์ แสงสุวรรณ หัวหน้าบำรุงรักษาเครื่องกลโรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก** กล่าวว่า *"รู้สึกประทับใจที่ได้มาร่วมเป็นจิตอาสา ทำให้เด็กๆมีห้องน้ำ มีสาธารณูปโภคที่ถูกสุขลักษณะ รู้สึกอิ่มใจที่เห็นรอยยิ้มเด็กๆ ได้พบปะผู้ใหญ่ของชุมชน และมาทาสีห้องน้ำโรงเรียนร่วมกับเพื่อนพนักงานและคนในชุมชนคลองหลวง อยากให้โรงไฟฟ้าของเราทำกิจกรรมเช่นนี้ร่วมกับชุมชนไปเรื่อยๆ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลของโรงไฟฟ้าและชุมชน"*

ไม่ต่างกันกับที่ **คุณสุดฤดี สุขสำราญ พนักงานธุรการ โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก** เล่าความรู้สึกว่า *"เป็นครั้งแรกที่ได้มาทำกิจกรรมนี้ร่วมกับชุมชน รู้สึกประทับใจมาก เพราะมีประโยชน์กับชุมชน นักเรียนได้ใช้ห้องน้ำและสาธารณูปโภคต่างๆ ที่ถูกสุขลักษณะภายในโรงเรียน เมื่อมีบริษัทมาสนับสนุน โรงเรียนและชุมชนก็จะได้ช่วยกันดูแลรักษาสาธารณูปโภคที่เราได้ร่วมกันปรับปรุงต่อไป"*

คุณณัฐชานันท์ โชติรัตนานุกูล ผู้อำนวยการ รร.คลองหนึ่งแก้วนิมิตร กล่าวว่า *"รู้สึกดีใจที่โรงเรียนได้รับการสนับสนุนปรับปรุงห้องน้ำ จริงๆ ห้องน้ำเป็นปัญหาใหญ่ของโรงเรียน เพราะเราไม่มีพื้นที่เพียงพอ นักเรียนต้องเดินออกไปเข้าข้างนอกที่มัสยิด ประโยชน์ตรงนี้คือ สามารถมีบริเวณให้เด็กเข้าห้องน้ำในโรงเรียนอย่างปลอดภัย อยากขอบคุณโรงไฟฟ้าคลองหลวงที่เข้ามาสนับสนุนและเห็นความสำคัญของการพัฒนาสุขอนามัยของเยาวชน นักเรียนของเราจะได้มีห้องน้ำใช้อย่างถูกสุขลักษณะ สะอาด น้ำไม่ขัง บรรยากาศดี การดูแลในอนาคตก็จะมอบหมายเวรประจำวันให้ทั้งครูและนักเรียนช่วยกันดูแลรักษาความสะอาด เพื่อให้เห็นความสำคัญว่าเมื่อได้รับการสนับสนุนแล้วก็ต้องใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่ามากที่สุด"*

ด.ช.อภิวัฒน์ อาดำ นักเรียน ชั้น ม.3 ประธานนักเรียน รร.คลองหนึ่งแก้วนิมิตร บรรยายความรู้สึกภายหลังที่โรงเรียนได้รับมอบห้องน้ำจากโรงไฟฟ้าคลองหลวงว่า "ดีใจมากครับที่ได้รับการสนับสนุนจากโรงไฟฟ้า มีห้องน้ำสะอาดถูกสุขอนามัย สภาพแวดล้อมรอบๆ ห้องน้ำก็ดีขึ้น มีความปลอดภัย ทำให้ไม่ต้องเดินออกจากโรงเรียนไปเข้าห้องน้ำที่มัสยิดเหมือนเมื่อก่อน"

ตัวแทนพนักงานจิตอาสา **คุณจงเอก ฆ้องอำนวยชัย วิศวกร โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก** เล่าว่า *"รู้สึกมีความสุขที่ได้มาร่วมปรับปรุงและพัฒนาสาธารณูปโภคที่โรงเรียนชุมชนวัดท่าผา ซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่ใกล้โรงไฟฟ้าของเรา การปรับปรุงสนามเด็กเล่นให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์พร้อมใช้งาน ทำให้เด็กๆ ได้ปีนป่ายและเล่นอย่างอิสระ เมื่อออกกำลังกายมาก สุขภาพกายและสุขภาพใจก็จะแข็งแรง เติบโตได้สมวัย พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ต่อไป"*

คุณจุฑาทิพย์ ชื่นบุญมา ผู้อำนวยการ รร.ชุมชนวัดท่าผา กล่าวว่า *"คณะครูและนักเรียนรู้สึกดีใจที่ได้รับการสนับสนุนจากโรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในการปรับปรุงสนามเด็กเล่นที่ชำรุดทรุดโทรมให้โรงเรียน เด็กปฐมวัยนอกจากจะต้องดูแลเรื่องอาหารการกินแล้ว การได้ออกกำลังกายอย่างอิสระและสร้างสรรค์ก็เป็นเรื่องจำเป็น ดังนั้นสนามเด็กเล่นจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ของเด็กวัยนี้ให้แข็งแรง ถ้าเด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เขาก็จะมีความสุขในการเรียนรู้ต่อไป ต้องขอขอบคุณทีมงานเป็นอย่างสูงที่ให้ความสำคัญกับโรงเรียนเล็กๆ ของเรา และให้โอกาสเข้ามาร่วมพัฒนา"*

คุณฤชุตาติ์ พุวัฒนะ เจ้าหน้าที่เลขานุการบริษัท เอ็กโก กรุ๊ป หนึ่งในพนักงานจิตอาสาที่ได้ไปร่วมปรับปรุงสนามเด็กเล่น รร.ชุมชนวัดท่าผา กล่าวว่า *"ดีใจที่ได้มาร่วมทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่พอจะทำได้ ให้แก่ชุมชนและเด็กๆ โดยส่วนตัวชอบกิจกรรมจิตอาสาอยู่แล้ว เพราะเราได้ใช้ศักยภาพของเราทำประโยชน์ให้แก่สังคม ในสิ่งที่เขาต้องการ สนามเด็กเล่นจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของน้องๆ ให้เติบโตสมวัย พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ต่อไป"*

ด.ญ.นันท์สินี ดอมพรหมมะ ชั้น ป.6 รร.ชุมชนวัดท่าผา สะท้อนความรู้สึกที่ได้รับสนามเด็กเล่นใหม่ว่า "แต่ก่อนอุปกรณ์เครื่องเล่นเก่าและทรุดโทรมมาก บางชิ้นก็พัง ดีใจที่พี่ๆ โรงไฟฟ้ามาช่วยปรับปรุงเครื่องเล่นให้น้องๆ อนุบาล ช่วยให้น้องอนุบาลมีสุขภาพแข็งแรง หลังจากนี้พวกพี่ๆ ชั้นประถมปีที่ 4 ก็จะแบ่งเวรมาช่วยดูแลทำความสะอาด ถ้าเห็นน้องๆ เล่นไม่ถูกวิธีก็จะช่วยตักเตือนและแนะนำให้เล่นอย่างถูกวิธี"

ค่ายเยาวชนอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

กิจกรรม**ค่ายเยาวชนอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมภายใต้โครงการ "โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง"** มุ่งหวังที่จะปลูกจิตสำนึกอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้แก่เยาวชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก พร้อมทั้งสนับสนุนให้ขยายผลไปสู่การประยุกต์ใช้ในโรงเรียนและชุมชนของตนเองต่อไป

"ค่ายเยาวชนอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม เป็นกิจกรรมด้านการพัฒนาจิตใจ (Heart) ซึ่งเป็น 1 ใน 3 ด้าน ภายใต้โครงการ "โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง" เรามุ่งเน้นการสร้างจิตสำนึก ที่มาจากความรู้ความเข้าใจในเรื่องพลังงานและสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้อง ให้น้องๆ ได้มีประสบการณ์ตรง ได้สัมผัสของจริงและได้ฝึกกระบวนการคิด การค้นหาคำตอบเพื่อเชื่อมโยงหาข้อสรุป และนำไปสู่การคิดค้นเพื่อหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพลังงานและสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว โดยมีพี่ๆ โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกและคุณครูเป็นพี่เลี้ยง" **คุณสาธิต ถนอมกุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่-บริหารโรงไฟฟ้า และประธานคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน เอ็กโก กรุ๊ป** เล่าถึงการจัดค่ายเยาวชนครั้งนี้

เยาวชนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกว่า 40 คน และครูพี่เลี้ยงราว 20 คน จาก 19 โรงเรียนที่อยู่ใกล้เคียงโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก จากภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคอีสาน และภาคเหนือ ได้รับการคัดเลือกให้มาร่วมเรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์นอกห้องเรียนในค่ายเยาวชนฯ ครั้งนี้ ณ ศูนย์รวมตะวัน อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี โดยแต่ละโรงเรียนจะมีพี่ๆ จากโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ในพื้นที่นั้นๆ คอยเป็นพี่เลี้ยงช่วยดูแลทั้งช่วงของการเดินทาง และตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ของการใช้ชีวิตร่วมกันในค่ายฯ

กิจกรรมในค่ายฯ มี**ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ** ที่เน้นให้เข้าใจเรื่องใกล้ตัวที่หลายคนมองข้าม จากความเคยชินกลายเป็นวิถีชีวิต ที่นำไปสู่การสร้างความเสียหายให้แก่ธรรมชาติเป็นเวลานาน จนเกิดวิกฤตการณ์ทางพลังงานและสิ่งแวดล้อมมากมายอย่างที่เห็นในปัจจุบัน

กิจกรรมวันแรกทำให้เยาวชนเข้าใจว่าสิ่งแวดล้อมสำคัญกับทุกชีวิตอย่างไรและมีความเชื่อมโยงกันอย่างไร ผ่าน**การเยี่ยมชมกระบวนการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานน้ำของโรงไฟฟ้าเขื่อนศรีนครินทร์ การเดินป่าศึกษาธรรมชาติในเส้นทางศึกษาธรรมชาติป่าสลักพระ** เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระบบนิเวศในป่า สัตว์ป่า และชีวิตมนุษย์

เข้าสู่วันที่สอง เยาวชนได้เรียนรู้วิธีการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ผ่านกิจกรรมในสถานีความรู้ต่างๆ เช่น **สถานีเปิดโลกพลังงาน** ได้เรียนรู้ตั้งแต่พลังงานและไฟฟ้ามาจากไหน ซึ่งจะมีพี่ๆ จากโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกให้ความรู้เกี่ยวกับโรงไฟฟ้าประเภทต่างๆ และกระบวนการผลิตไฟฟ้า **สถานีรู้ใช้พลังงาน** เข้าใจสาเหตุของการสิ้นเปลืองพลังงานและการใช้พลังงานอย่างคุ้มค่า ถ้า

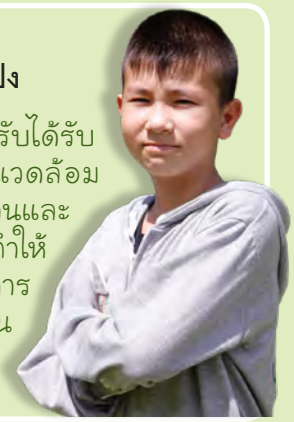
ต้องการให้มีพลังงานใช้ตลอดไปเราควรดูแลรักษาแหล่งพลังงานอย่างไร **สถานีรู้ใช้ชีวิต** แนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม **สถานีรู้ใช้น้ำ** น้ำมาจากไหนและใช้น้ำอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด และ**สถานีรู้จัดการขยะ** รู้จักประเภทของขยะและวิธีการทำให้สิ่งของที่เราใช้แล้วเกิดเป็นขยะน้อยที่สุด

ส่วนวันสุดท้ายเป็นการระดมความคิด เพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยเยาวชนและครูพี่เลี้ยงที่มาจากโรงเรียนเดียวกันได้ร่วมกันคิดและวางแผนการจัดทำโครงการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับปัญหาในโรงเรียนของตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาและขยายผลเป็นโครงการที่ยั่งยืนในโรงเรียนของตนเองต่อไป

คุณสุวรรณา บุญอร่าม - ครูณา
รร.วัดโพธิ์ จ.นครปฐม
ซึ่งอยู่ใกล้โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก

กล่าวว่า "การมาอบรมในค่ายนี้เป็นประโยชน์มากเลยค่ะ เพราะบางเรื่องเราไม่ทราบ เช่น การประหยัดไฟฟ้า เครื่องใช้ไฟฟ้าตัวไหนใช้ไฟฟ้าน้อยหรือมาก ครูรับผิดชอบ "โครงการขยะเป็นศูนย์" รณรงค์ให้โรงเรียนไม่มีขยะอยู่แล้ว ได้ความรู้เพิ่มขึ้นมากเกี่ยวกับการจัดการและคัดแยกขยะ นอกจากนี้ ยังได้ไอเดียที่จะเอาใบไม้แห้งในโรงเรียน ที่มีวันละ 3-4 เข่ง ไปทำปุ๋ยหมัก เพื่อใส่ต้นไม้ในโรงเรียน เพราะตามปกติเราต้องซื้อปุ๋ยมาใช้"

ด.ช.สิรวิชญ์ สวัสดิ์รักษา-ซันเดอร์ ม.1
รร.วัดดอนเสลา จ.ราชบุรี ซึ่งอยู่ใกล้โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



เล่าความรู้สึกในการมาค่ายว่า "ประทับใจมากครับได้รับความรู้เรื่องการใช้ชีวิตประจำวันที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การเลือกซื้อ การคัดแยกขยะ ที่สามารถเอาไปใช้ที่บ้านและที่โรงเรียนได้ในโรงเรียนของผมมีปัญหาการเผาขยะ ทำให้เกิดมลพิษ ไม่มีการแยกขยะ แล้วก็มีปัญหาเรื่องการเปิดพัดลม เปิดน้ำทิ้งไว้ คิดว่าจะนำความรู้ไปใช้ในโรงเรียน ลดขยะ ลดพลังงานในโรงเรียน ช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมด้วยครับ"

ค่ายเยาวชน "โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง" ได้ช่วยจุดไฟแห่งจิตสำนึกในการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในตัวเยาวชนและครูที่มาร่วมค่ายแล้ว นับจากนี้ พี่ๆ โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกและครูทุกท่านจะช่วยกันดูแลจิตสำนึกของเยาวชนทุกคนให้คงอยู่ และสนับสนุนให้ความคิดสร้างสรรค์ของน้องๆ เกิดประโยชน์ที่โรงเรียนอย่างเป็นรูปธรรม สมดังความตั้งใจของพี่ๆ เอ็กโก กรุ๊ป ทุกคน ที่จะเป็น "โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง" ที่พร้อมมีส่วนร่วมพัฒนาเยาวชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าของเรา ให้เติบโตเป็นกำลังสำคัญของชุมชนต่อไป

กิจกรรมพัฒนาสาธารณูปโภคเพื่อน้อง และกิจกรรมค่ายอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ภายใต้โครงการ **"โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง"** นับเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลและพึ่งพาอาศัยกันระหว่างโรงเรียน ชุมชน และโรงไฟฟ้า โดยดึงพลังและศักยภาพของบุคลากรมาร่วมด้วยช่วยกันสร้างสรรค์กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน พร้อมทั้งยังตอกย้ำความมุ่งมั่นของเอ็กโก กรุ๊ป ที่จะมีส่วนร่วมดูแลและพัฒนาชุมชนในทุกที่ที่เข้าไปดำเนินธุรกิจอย่างต่อเนื่อง

ราชบุรีบ้านฉัน

บ้านฉันบ้านเธอฉบับนี้เป็นหนุ่มน้อยจากอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี น้องนัทธ์ ไชยโยธา ได้มาเปิดมุมมองที่น่าสนใจของจังหวัดราชบุรีให้เรารู้จัก ทั้งสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติที่ขึ้นชื่อ และความสำคัญของเมืองราชบุรีในฐานะเมืองหน้าด่านของทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตามน้องนัทธ์ไปเที่ยวราชบุรีด้วยกันเลยครับ

เรื่อง ราชบุรีบ้านฉัน

สวัสดีครับ ผมชื่อ เด็กชายนัทธ์ ไชยโยธา อายุ 14 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดโกสินารายน์ ต.ท่าผา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ผมรักและภูมิใจในจังหวัดภูมิลำเนาของผมมากครับ

ผมขอแนะนำจังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นเมืองที่มีรากฐานทางเศรษฐกิจที่มีศักยภาพได้ชื่อว่าเมืองหน้าด่านของทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้อยู่ทางตะวันตกของประเทศไทย ซึ่งมีเทือกเขาตะนาวศรีกั้นพรมแดนระหว่างประเทศพม่ากับประเทศไทยติดกับอำเภอสวนผึ้ง จอมบึง บ้านคา ปากท่อ ซึ่งทั้ง 4 อำเภอ มีบรรยากาศธรรมชาติและภูมิอากาศคล้ายทางภาคเหนือ นักท่องเที่ยวทั้งไทยและต่างชาตินิยมชมชอบมาเยี่ยมเยือนกันอย่างไม่ขาดสาย เป็นเมืองย่านการค้าอุตสาหกรรมที่เลื่องลือชื่อมีโรงงานผลิตเครื่องอุปโภคบริโภค สร้างรายได้ให้กับประชากรนับพันโรงงานมีโรงงานผลิตอุปกรณ์ประดับยนต์แหล่งใหญ่ที่สุดในประเทศไทยมีชื่อเสียงทั้งในประเทศและต่างประเทศ แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติในจังหวัดราชบุรีมีมากมาย ได้แก่

- ถ้ำจอมพล ตั้งอยู่ที่ตำบลจอมบึง อำเภอจอมบึง เป็นพระนามที่รัชกาลที่ 5 พระราชทานให้ ครั้งที่เสด็จประพาสเมื่อปี พ.ศ. 2438 ด้วยทางจินตนาการว่าหินย้อยที่ผาวิจิตนั้นมีลักษณะคล้ายรั้วไหมอินทรธนูบนป่าจอมพล
- ถ้ำเขาบิน อยู่ในเขตติดต่อระหว่างอำเภอเมืองราชบุรีกับอำเภอจอมบึง ภายในถ้ำเต็มไปด้วยหินงอกหินย้อยที่มีความสวยงามวิจิตตระการตา โดยเฉพาะหินย้อยรูปนกกระพือปีกอันเป็นที่มาของชื่อถ้ำเขาบิน
- ถ้ำค้างคาวร้อยล้าน อยู่บริเวณวัดเขาช่องพราน ในเขตอำเภอโพธาราม เป็นถ้ำที่อาศัยของค้างคาวจำนวนมากนับร้อยล้านตัวจะออกหากินเกาะกันเป็นกลุ่มเหมือนเกลียวพายุยาวเป็นกิโลเมตรนับชั่วโมง เป็นที่ตื่นตาตื่นใจของนักท่องเที่ยว
- ถ้ำน้ำ เป็นถ้ำขนาดใหญ่ อยู่ที่ตำบลเขาชะงุ้ม อำเภอโพธาราม ภายในถ้ำจะมีลำธารไหลผ่านออกจากโพรงถ้ำ
- ธารน้ำแก่งส้มแมว ในส่วนป่าสิริกิติ์เป็นแหล่งรวบรวมและขยายพันธุ์ไม้หายาก มีน้ำไหลผ่านสวยงามเป็นเกาะแก่ง
- ธารน้ำบ่อคลึง อยู่ในอำเภอสวนผึ้ง เป็นธารน้ำร้อนที่ไหลมาจากเทือกเขาตะนาวศรี มีความร้อนอุณหภูมิ 4 ๆ - 5 ๆ C สม่ำเสมอ
- ถ้ำฤาษีเขาง อยู่อำเภอเมืองราชบุรีเป็นที่ประดิษฐ์สถานพระพุทธรูปทรารวดี อายุราวพุทธศตวรรษที่ 11-16 และมีอุทยานหินที่วิจิตตระการตา
- สระน้ำศักดิ์สิทธิ์โกสินารายน์ เป็นส่วนหนึ่งของเมืองโบราณยุคขอมเรืองอำนาจในสมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ ๆ

จังหวัดราชบุรีมีเส้นทางคมนาคมขนส่งที่สะดวกรวดเร็วทุกเส้นทางมีระบบการปะปาและไฟฟ้าที่สนองต่อความต้องการของประชาชนอย่างเพียงพอโดยเฉพาะไฟฟ้าปัจจุบันมีบริษัท ยูทิลิตี้ จำกัด (ECGO GROUP) เป็นบริษัทไฟฟ้าเพื่อจำหน่ายให้ภาครัฐบาลผลิตไฟฟ้าโดยใช้เชื้อเพลิงก๊าซธรรมชาติ NGV ผลิตเพื่อความมั่นคงด้านพลังงานไฟฟ้าของประเทศไทยทางบริษัทได้จัดกิจกรรมคืนประโยชน์ให้สังคมอย่างหลากหลายโดยเฉพาะสถานศึกษารวมถึงโรงเรียนของข้าพเจ้าและโรงเรียนใกล้เคียงด้วย ทางบริษัทได้เล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาโดยการจัดโครงการโรงไฟฟ้าพี่โรงเรียนน้องได้จัดสรรทุนการศึกษาให้กับนักเรียนในระดับปวช. และปวส. จนจบการศึกษาเพื่อสร้างอนาคตให้กับเด็กด้อยโอกาสจัดกิจกรรมเข้าค่ายอบรมเรื่องอนุรักษ์พลังงานการประหยัดพลังงานผลิตพลังงานไฟฟ้าเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้และสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พลังงานนอกจากนี้ทางบริษัท (ECGO Group) ยังคำนึงถึงสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อมในชุมชนโดยจัดสรรงบประมาณสร้างห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะให้กับโรงเรียนต่างๆอีกด้วย

ขนมกัญญา

ผู้สืบสานตำนานขนมไทยมากว่า 50 ปี

หากใครมีโอกาสได้ไปเที่ยวอำเภอบ้านโป่ง ราชบุรี แล้วถามถึงของดีของเด่นประจำอำเภอ เชื่อว่าคำตอบหนึ่งที่ได้คงจะต้องมีร้านขนมกัญญา ร้านขายขนมที่สืบสานตำนานขนมไทยจากรุ่นสู่รุ่น จนเป็นสัญลักษณ์หนึ่งของอำเภอบ้านโป่งไปแล้วก็ว่าได้

ร้านขนมกัญญาเป็นร้านที่โด่งดังและเก่าแก่ของอำเภอมาช้านาน คุณกันยา แดนศิลป์ หรือ เจ๊กันยา ย้อนอดีตให้ฟังว่า เริ่มเรียนรู้การทำขนมไทยจากคุณแม่ ชื่อคุณยายเง็กจู ตั้งแต่อายุเพียง 11 ขวบ เรียกได้ว่า คุณยายเง็กจูคือต้นตำรับความอร่อยของขนมไทยที่ร้านกัญญานั่นเอง เมื่อพี่สาวของคุณกันยาแต่งงานออกเรือนไป คุณกันยาจึงต้องออกจากโรงเรียนมาช่วยทำขนมเลี้ยงน้องๆ และครอบครัว แต่ด้วยความรักในอาชีพ และใช้ชีวิตอยู่กับการทำขนมมาตั้งแต่เด็ก จึงมุ่งมั่นสืบสานงานทำขนมไทยนี้ต่อจากคุณแม่จนมาถึงปัจจุบัน 50 กว่าปีแล้ว

ร้านขนมกัญญาทำขนมไทยขึ้นชื่อนานาชนิดที่แสนอร่อย ขนมที่ร้านจำหน่ายเป็นประจำ ได้แก่ ขนมขี้หนู ข้าวเหนียวมูนหน้าต่างๆ ข้าวเหนียวกลอย ข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียวทุเรียน ขนมชั้น ขนมตาล ขนมกล้วย ลอดช่องแก้ว ข้าวเหนียวแก้ว วุ้น หมี่กรอบ ข้าวต้มมัด ขนมน้ำดอกไม้ เปียกปูน ฯลฯ แต่ถ้าถามถึงขนมที่โดดเด่นประจำร้านเห็นจะเป็น ขนมขี้หนู ข้าวเหนียวมะม่วง ขนมกล้วย โดยเฉพาะขนมขี้หนูที่มีขั้นตอนการผลิตซึ่งต้องพิถีพิถัน ปัจจุบันจึงหาขนมขี้หนูทานได้ยาก คนรุ่นใหม่แทบจะไม่รู้จักกันแล้ว

ชื่อเสียงที่ได้มาของร้านขนมกัญญา ไม่ได้เกิดขึ้นโดยความบังเอิญหรือเป็นเพราะโชคช่วย แต่เพราะคุณกันยาให้ความสำคัญกับทุกขั้นตอนการผลิต และเป็นผู้ใฝ่หาความรู้ที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติมอยู่เสมอ และลงมือทดลองทำ เพื่อให้ขนมมีรสชาติถูกใจลูกค้า จึงนับว่าคุณกันยาคือปราชญ์ผู้เชี่ยวชาญด้านขนมไทยโดยแท้ นอกจากนั้น ยังรู้จักประยุกต์ใช้วัตถุดิบที่มีตามฤดูกาลมาผลิตขนม เช่น ช่วงฤดูฝนมีหน่อไม้ไผ่ตง ก็นำมาทำขนมหน่อไม้ ฤดูหนาวเป็นช่วงที่ข้าวเหนียวดำมีรสชาติอร่อย จึงนำมาขายคู่กับหน้ากระฉีก หน้าร้อนทำข้าวเหนียวมะม่วง ทุเรียน ช่วงปีใหม่ทำวุ้นเค้ก รวมทั้งทำขนมเข่ง ขนมเทียนขายตามเทศกาลตรุษจีน สารทจีน เป็นต้น

คุณกันยาเปิดเผยเคล็ดลับความอร่อยของขนมที่ร้านว่า ของทุกอย่างที่นำมาใช้ล้วนแต่สดใหม่ มาจากธรรมชาติ และเป็นของที่มีอยู่ในท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นมะพร้าว กล้วย ใบตอง จะหาซื้อจากชาวสวนชาวไร่ทั้งในอำเภอบ้านโป่งเอง และในพื้นที่ใกล้เคียงทั้งในจังหวัดราชบุรีและสมุทรสงคราม *"อย่างน้ำตาลปี๊บที่ใช้ทำสังขยา ต้องเป็นน้ำตาลปี๊บที่มาจากสวนที่เคี่ยวน้ำตาลอย่างดี ไม่มีการปน หรือฟอกด้วยน้ำยาใดๆ เพราะน้ำตาลปี๊บที่ดีและหอม จะทำให้สังขยาอร่อย ส่วนไข่เป็ดที่ใช้ ต้องมาจากการเลี้ยงให้กินอาหารแบบธรรมชาติจากฟาร์มที่อำเภอดำเนินสะดวก เพราะไข่แดงจากเป็ดพวกนี้ จะทำให้สังขยามีสีสวยและนุ่มฟู"* คุณกันยา เผยเทคนิค

ยิ่งไปกว่านั้น การทำขนมของคุณกันยายังเป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นแบบดั้งเดิม ด้วยการนำพืชและสมุนไพรมาใช้เป็นส่วนผสม อาทิ ดอกอัญชันทำขนมชั้น ขนมน้ำดอกไม้ กาบมะพร้าวเผาใช้ทำขนมเปียกปูน ก้านดอกกรรณิการ์ใช้ทำขนมน้ำดอกไม้ ใบเตยใช้ทำวุ้น ขนมชั้น ขนมขี้หนู โดยให้ความใส่ใจพิถีพิถันทุกขั้นตอนการผลิต ร้านจะขูดมะพร้าวเอง ส่งผลให้ขนมมีความหอมสดใหม่ แป้งจะโม่เอง ไม่ใช้แป้งสำเร็จ ขนมทำสดใหม่ทุกวันไม่มีค้างคืน ทำให้ขนมมีรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ถูกใจลูกค้า

คุณกันยามักจะสอนลูกๆ และลูกมือก้นครัวเสมอว่า คนขายของต้องไม่เอาเปรียบลูกค้า เพราะลูกค้ารับรู้ได้ ที่ร้านขนมกัญญา นอกจากจะไม่เอาเปรียบลูกค้าแล้ว ยังได้ชื่อว่า "ร้านขนมรวยน้ำใจ" เพราะขายไปแถมไป อีกทั้งการใส่วัตถุดิบทุกอย่าง ต้องถึงรสถึงเครื่อง คติที่ยึดถือมาตลอดคือ "เพราะมีลูกค้า จึงมีเราในวันนี้"

จากความมุ่งมั่นตั้งใจ และยึดถืออุดมการณ์ในการทำขนมไทยให้ถึงทั้งรสชาติและคุณภาพ ทำให้ร้านขนมกัญญา ครองใจลูกค้าทั้งในอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ตลอดจนจังหวัดใกล้เคียง ทุกๆ วันจะมีลูกค้าแวะเวียนมาซื้อหาขนมอร่อยในราคามิตรภาพอย่างเนืองแน่น

ปีใหม่นี้ หากมองหาของขวัญหรือของฝากที่มีเอกลักษณ์สะท้อนความเป็นไทย ขอเชิญแวะมาหาซื้อความอร่อยได้ที่ร้านขนมกัญญาที่อำเภอบ้านโป่ง รับรองถูกใจและที่สำคัญถูกปากผู้รับแน่นอน

ร้านขนมกัญญาอยู่หน้าตลาดสดเทศบาลบ้านโป่งอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ถ้ามาจากกรุงเทพฯ ใช้เวลาเพียง 1ชั่วโมง ใช้เส้นทางพุทธมณฑล ผ่านจังหวัดนครปฐม ตรงไปจังหวัดกาญจนบุรี ไม่ต้องเข้าไปตัวจังหวัดราชบุรี หากเดินทางไปไม่ถูกหรือต้องการสั่งขนมไทยอร่อยไปลองรับประทาน **ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่โทรศัพท์** (032) 211-599, 08 3221 1599, 08 6328 5717

รู้หรือไม่

น้ำช่วยรักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน หากคุณมีอาการปวดศีรษะหรือปวดไมเกรน สิ่งแรกที่คุณควรทำเพื่อบรรเทาอาการ คือ การดื่มน้ำให้มากๆ เพราะบ่อยครั้งอาการปวดหัวและไมเกรนเกิดจากร่างกายขาดน้ำ จากการศึกษาซึ่งตีพิมพ์ในวารสารประสาทวิทยาในยุโรปพบว่า การดื่มน้ำให้มากขึ้นจะช่วยลดชั่วโมงและความรุนแรงของอาการปวดหัวในกลุ่มผู้เข้าร่วมการศึกษาได้

ขอบคุณข้อมูล : หนังสือพิมพ์เส้นทางเศรษฐี หนังสือปราชญ์ท้องถิ่น ฉบับที่ 3 โดยสำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
ขอบคุณภาพประกอบ : คุณรวินันท แดนศิลป์

สมุนไพร คลายเครียด

ทุกวันนี้คนเรามีความเครียดจากปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้าเข้ามา บางคนมีวิธีจัดการกับความเครียดด้วยการออกกำลังกาย นั่งสมาธิ อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เป็นต้น แต่อีกหลายคนต้องหาทางออกด้วยการพึ่งยาคลายเครียดที่ทำจากสารเคมี ทำให้เกิดผลข้างเคียง เป็นโทษต่อร่างกายในระยะยาวได้ ทางเลือกคลายเครียดที่ทั้งปลอดภัยและเหมาะสมกับยุคนี้ คือการใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยคลายเครียดมาทดแทน

ขอบคุณข้อมูล : นิตยสารชีวจิต
www.manager.co.th

ขี้เหล็ก

มีการศึกษาพบว่าใบอ่อนและดอกตูมของขี้เหล็กมีสารที่ชื่อว่า แอนไฮโดรบาราคอล (anhydrobarakol) ซึ่งมีสรรพคุณช่วยคลายเครียด และมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อนๆ อีกด้วย นอกจากจะนำไปแกง เรายังมีวิธีนำขี้เหล็กมาปรุงเป็นยาสมุนไพรคลายเครียด 2 สูตร คือ นำใบอ่อนและดอกตูมแห้ง 30 กรัม หรือหากสดต้องใช้ 50 กรัม ใส่โหลแก้ว เทเหล้าขาวพอท่วมยาแช่ไว้ 7 วัน หมั่นคนบ่อยๆ ทุกวัน ครบ 7 วันใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำยา จิบครั้งละ 1-2 ช้อนชา ก่อนนอน หรือใช้ใบอ่อนแห้งประมาณ 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 1 ลิตร กรองด้วยผ้าขาวบางเอาแต่น้ำดื่มก่อนนอน ครั้งละ 1 แก้ว ข้อควรระวังคือ ห้ามดื่มมากเกินไป เพราะมีสรรพคุณเป็นยาระบาย อาจทำให้ท้องเสียได้

ชุมเห็ดไทย

เป็นสมุนไพรไทยอีกชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณกล่อมประสาท คลายเครียด และทำให้นอนหลับได้ดี โดยให้นำเมล็ดชุมเห็ดไทยประมาณ 1-3 ช้อนโต๊ะ (5 -15 กรัม) คั่วจนเกรียมแล้วต้มกับน้ำ 1 ลิตร เคี่ยวจนเหลือ 600 มิลลิลิตร กรองด้วยผ้าขาวบางเอาแต่น้ำดื่ม แบ่งดื่มครั้งละ 200 มิลลิลิตร เช้า กลางวัน เย็น หลังอาหาร หรือชงดื่มแทนน้ำชาได้ โดยใส่เมล็ดที่คั่วแล้ว 1 หยิบมือ ลงในกาน้ำชาขนาดประมาณ 0.5 ลิตร เติมน้ำร้อนให้เต็ม ดื่มวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

ดอกบัวหลวง

ใช้ดอกบัวหลวงสีขาวที่ใกล้จะบาน 5 ดอก ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ให้เดือดนาน 10 นาที ดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3-4 ครั้ง หรือดื่มได้ทั้งวัน ชาดอกบัวหลวงจะมีรสฝาดๆ หอมๆ ดื่มแล้วชุ่มชื่นหัวใจ ทำให้หายอ่อนเพลีย สดชื่นขึ้น แถมช่วยให้นอนหลับสบาย

ต้นพริกไทย

ใช้ต้นพริกไทยแห้งที่หั่นแล้วประมาณ 1 หยิบมือ นำมาคั่ว จากนั้นนำไปใส่ในกาชาเติมน้ำร้อนจนเต็ม ชาต้นพริกไทยดื่มได้ทั้งวัน หรือวันละ 3-4 ครั้ง ทำให้สมองปลอดโปร่ง และช่วยลดเครียดได้ดีมาก

พลู

ใบหรือเถาพลูแห้งนำมาคั่วหรืออบให้แห้งชงดื่มแทนน้ำชาได้ โดยใช้ใบหรือเถาพลูที่คั่วแล้วประมาณ 1 หยิบมือ ต้มน้ำร้อน 1 ลิตร หรือชงใส่น้ำ 1 กาชา ดื่มวันละ 3-4 ครั้ง หรือดื่มทั้งวันก็ได้ ชาพลูจะออกรสเผ็ดร้อนเล็กน้อย ทำให้ตาสว่าง สดชื่นขึ้น และแก้เครียดได้

พวงชมพูดอกขาว

ใช้เถาแห้ง 1 กำมือ หรือรากแห้ง 1/2 กำมือ ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย ต้มให้เหลือ 2 ถ้วย รับประทานครั้งละ 3 ช้อนโต๊ะ ก่อนนอน ช่วยกล่อมประสาท และทำให้นอนหลับ

ฟ้าทะลายโจร

ใช้ต้นฟ้าทะลายโจรตากแห้งประมาณ 1 กำมือใหญ่ๆ หั่นและต้มกับน้ำ 1 ลิตร กรองเอาแต่น้ำดื่มครั้งละ 1 แก้ว เช้า-เย็น ก่อนอาหาร แก้อาการปวดหัวโดยไม่มีสาเหตุ และคลายเครียดได้

มะนาวหรือมะกรูด

สมุนไพรใกล้ตัวที่มีอยู่ทุกครัวเรือน มีสรรพคุณช่วยให้นอนหลับ บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย และทำให้หายเครียดได้ ซึ่งมีวิธีทำง่ายๆ 2 วิธี ได้แก่ ใช้ลูกมะนาวหรือมะกรูด 1 ลูก ผ่าซีก บีบเอาแต่น้ำใส่แก้ว เติมเกลือและน้ำตาลทรายไม่ขัดขาวอย่างละครึ่งช้อนกาแฟ แล้วเทน้ำร้อนใส่ให้เต็มแก้ว คนให้เข้ากัน ดื่มอุ่นๆ ทันทีเมื่อมีอาการ จะช่วยคลายเครียดได้รวดเร็ว หรือใช้ใบมะนาวหรือมะกรูดแห้งประมาณ 1 หยิบมือ นำมาคั่ว จากนั้นนำไปใส่กาชา เติมน้ำร้อนจนเต็ม ชงเป็นชาดื่มได้ทั้งวัน หรือวันละ 3-4 ครั้ง ช่วยขับเลือดลม และแก้เครียดดีมาก

มะเฟือง

ใช้มะเฟืองที่แก่จัด 1 ผล ล้างให้สะอาด หั่น และแกะเมล็ดออก นำมาคั้นน้ำใส่แก้ว เติมเกลือครึ่งช้อนกาแฟ และเทน้ำร้อนลงไปให้เต็มแก้ว คนให้เข้ากัน ดื่มครั้งละ 1 แก้ว เช้า-เย็น ก่อนอาหาร ช่วยกล่อมประสาทและระงับความฟุ้งซ่าน ทำให้นอนหลับง่ายขึ้น

มะละกอ

ใช้ลูกมะละกอขนาดเขื่องๆ (8 ขีด - 1 กิโลกรัม) 1 ลูก ปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด แกะเมล็ดออก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ประมาณ 15-20 นาที หรือจนกระทั่งน้ำเดือด ยกลง กรองด้วยผ้าขาวบาง เอาแต่น้ำ ยกน้ำที่ได้ตั้งไฟใหม่ นำใบชาชนิดใดก็ได้ใส่ลงไป 1 หยิบมือ ต้มต่อจนน้ำเดือด ดื่มแทนน้ำชาได้ทั้งวัน

ใบสะระแหน่

อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ หลายชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น และยังให้พลังงาน 47 กิโลแคลอรี่ (ใน 100 กรัม) ส่งผลให้ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย โดยใบสะระแหน่นั้นควรเลือกใช้ใบสดและยอดอ่อนจะได้สรรพคุณที่ดีกว่าใบแห้ง วิธีทำคือเด็ดใบแก่มาตากแห้ง ทำเป็นชา ชงดื่มจะช่วยแก้ความเครียด วิตกกังวลชะงัด

ผลลำไย

ประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 12 ซึ่งมีส่วนช่วยในการผ่อนคลายเครียด กระสับกระส่าย อาการใจสั่น อาการนอนไม่หลับ โดยวิธีการคือให้นำเนื้อลำไยแห้งประมาณ 5-10 กรัม เติมน้ำในปริมาณที่พอเหมาะแล้วต้มให้เดือดพร้อมกับเคี่ยวจนเหนียวข้นจากนั้นรอให้อุ่นรับประทานวันละ 2 ครั้ง

ที่นี้เรารู้จักพืชสมุนไพรช่วยคลายเครียดแล้ว แถมบางชนิดยังช่วยให้หลับลึก หลับสนิท ทำให้เรารู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอน แต่อย่างไรก็ตามควรดูแลสุขภาพองค์รวมทั้งภายนอกและภายใน หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและลดความเครียดด้วยสติและการคิดบวก เพียงเท่านี้ความเครียดก็จะลาจากเราไปได้อย่างถาวร

รู้หรือไม่

ในน้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง ซึ่งจะช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ ในสตรีวัยทอง และยังช่วยให้ผิวพรรณสดใส เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนเป็นส่วนสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ที่ช่วยให้ผิวกระชับ ยืดหยุ่น ชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัย

ถั่วพู

ถั่วพู (Winged bean, Winged pea) มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ถั่วพูใหญ่ ถั่วพูตะขาบ ถั่วพูจีน เป็นต้น จัดเป็นพืชในเขตร้อน มีถิ่นกำเนิดในประเทศแถบเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งได้แก่ ประเทศไทย ลาว พม่า อินเดีย ฟิลิปปินส์ และปาปัวนิวกินี คำว่า "พู" ใช้เรียกของสิ่งที่มีลักษณะนูนออกมา เช่น พูทุเรียน จากความหมายดังกล่าว คนไทยเราจึงนำมาตั้งเป็นชื่อของถั่วที่มีส่วนยื่นนูนออกมาชนิดนี้ ในขณะที่ชาวต่างชาติมองว่าถั่วชนิดนี้มีลักษณะเป็นปีก จึงเป็นที่มาของชื่อ "Winged bean" นั่นเอง

ลักษณะของต้นถั่วพู

ต้นถั่วพู จัดเป็นไม้เลื้อย ไม่มีเนื้อไม้แต่มีอายุได้หลายปี มีลำต้นสีเขียวและเขียวปนม่วง ส่วนของรากสะสมอาหารอยู่ใต้ดิน ถั่วพูเป็นพืชที่ปลูกง่ายและเจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ยกเว้นในดินที่มีน้ำขัง ขึ้นได้ในระดับน้ำทะเลจนถึงระดับความสูงที่ 2,300 เมตร ขยายพันธุ์และเพาะปลูกด้วยวิธีการใช้เมล็ดและการเพาะกล้า **ใบถั่วพู** เรียงสลับ เป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยมี 3 ใบ โคนใบกลมและเบี้ยว ส่วนปลายใบแหลม มีรูปร่างหลายแบบ เช่น รูปสามเหลี่ยม รูปไข่ และรูปใบหอก **ดอกถั่วพู** ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบเป็นแบบช่อกระจะ ในช่อหนึ่ง ๆ จะมีดอกอยู่ประมาณ 3-12 ดอก กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันลักษณะคล้ายรูประฆัง ปลายเป็น 5 กลีบ กลีบเป็นซี่สั้น ๆ กลีบดอกมีสีระหว่างขาวและสีม่วงแดง สีน้ำเงิน สีแดง ดอกมีเกสรตัวผู้อยู่ 10 ก้าน แบ่งเป็น 2 มัด มัดหนึ่งมี 9 ก้าน ส่วนอีกมัดมี 1 ก้าน

ฝักถั่วพู เป็นรูปขอบขนานถึงรูปแถบ มีหน้าตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม และแต่ละมุมของฝักจะมีปีกตามยาว ปีกมีลักษณะเป็นหยักแบบจักคล้ายฟันเลื่อย มีสีเขียว มีรูปร่างเป็นฝักสี่เหลี่ยม มีปีก 4 ปีก ฝักมีความยาวประมาณ 11-30 ซม. สีของฝักมีทั้งสีเขียว สีม่วง และสีเหลือง ส่วนผิวของฝักจะแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ แบบผิวเรียบและแบบผิวหยาบมาก ในฝักถั่วพูจะมีเมล็ดอยู่ประมาณ 8-20 เมล็ด **เมล็ดถั่วพู** ลักษณะของเมล็ดเป็นรูปกึ่งทรงกลม มีตั้งแต่ สีขาว สีเหลือง สีครีม สีน้ำตาล สีดำ และแบบที่เป็นลวดลายต่าง ๆ แต่ส่วนใหญ่แล้วเมล็ดจะมีสีน้ำตาล และยังมีขนาดต่าง ๆ กัน

การปลูกถั่วพู

ปัจจุบันนิยมปลูกถั่วพูไว้ตามริมรั้วหรือในสวนหลังบ้าน หรือปลูกตามหัวไร่ปลายนาเพื่อใช้เป็นผักสวนครัว โดยมีวิธีปลูกแบบง่ายๆ ดังนี้

- หยอดเมล็ด 2-3 เมล็ดต่อหลุม ไม่ต้องลึกมาก แค่พอกลบเมล็ด
- รดน้ำวันละครั้ง ประมาณ 5 วัน ต้นถั่วจะงอก ต้องเตรียมค้างให้ถั่วพูเกาะ คล้ายกับถั่วฝักยาว
- เมื่อต้นมีอายุพอประมาณก็จะออกฝัก ฝักนั้นมีการเจริญเติบโตเป็น 2 ช่วงคือ ระยะแรกใช้เวลาประมาณ 20 วัน ฝักจะโตจนถึงที่สุด และระยะที่สองใช้เวลาประมาณ 45 วัน เมล็ดก็จะแก่และฝักจะแห้งเป็นสีน้ำตาล เก็บไว้เป็นเมล็ดพันธุ์ต่อไป

ประโยชน์ของถั่วพู

ถั่วพูจัดเป็นยอดอาหารที่เหนือชั้นกว่าพืชตระกูลถั่วทั้งหลาย เพราะมีคุณค่าทางอาหารมาก และเกือบทุกส่วนสามารถรับประทานได้ แต่โดยมากคนไทยทั่วไปนิยมใช้ฝักอ่อนเป็นผักสดจิ้มรับประทานกับน้ำพริก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ หรือนำไปปรุงอาหาร เช่น ผัดน้ำมันหอย แกงเผ็ด ลวกราดน้ำกะทิ ยำถั่วพู หั่นเป็นเครื่องเคียงขนมจีน ใช้ผสมในทอดมันเช่นเดียวกับถั่วฝักยาว พี่น้องทางภาคใต้นิยมกินยอดอ่อน ฝักอ่อน และดอกอ่อนเป็นผักสด หรือนำไปต้ม นำไปผัด ใส่แกงส้ม ทำแกงไตปลาก็ได้ ชาวญี่ปุ่นนิยมใช้ฝักอ่อนนำมาทอดเทมปุระ ในอินเดียและศรีลังกาก็นิยมนำฝักอ่อนมาดองไว้รับประทาน นอกจากนี้ยังใช้ปรุงกับอาหารและเครื่องเทศรสจัดได้ทุกชนิด

ยอดอ่อน หากเด็ดยอดอ่อนออกบ้าง จะช่วยให้ต้นถั่วพูแตกกิ่งก้านสาขาได้มากขึ้น เรียกได้ว่ายิ่งเด็ดยิ่งแตก คล้ายๆ กับพวกตำลึง ยอดของถั่วพูมีโปรตีน และแร่ธาตุ สามารถนำมาต้มจิ้มกับน้ำพริก ผัด ใส่ต้มจืดก็อร่อย **ใบอ่อน** ใบอ่อนของถั่วพูนำมาผัด หรือใส่ต้มจืดได้ **ดอก** หากปล่อยดอกทิ้งไว้ก็จะติดเป็นฝัก แต่ถ้ามีฝักมากเกินไปต้นจะโทรม จึงควรเด็ดออกมากินบ้าง โดยนำมาใส่ในสลัด ชุบแป้งทอด ทอดกับน้ำมัน รสชาติคล้ายเห็ด **ฝักอ่อน** เมื่อดอกบานเกิดการผสมพันธุ์ ฝักจะโตอย่างรวดเร็ว ฝักจะโตเต็มที่ใช้เวลาประมาณ 10 -14 วัน ฝักจะใหญ่ที่สุดเหมาะที่จะนำไปกินได้ ฝักอ่อนนำไปชุบไข่ทอด การรับประทานถั่วพูเป็นประจำ

จะช่วยบำรุงกระดูกและฟันได้เป็นอย่างดี เพราะถั่วพูมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง **เมล็ดอ่อน** ฝักที่มีอายุเกิน 14 วันหรือ 2 อาทิตย์ จะเริ่มมีเสี้ยนมากจนไม่เหมาะที่จะกินฝัก แต่เมล็ดภายในฝักยังอ่อนพอที่จะนำไปกินได้ โดยการนำไปทำเป็นผักต้มหรือผัดได้

เมล็ดแก่ เมื่อฝักแก่แห้งเหี่ยวแล้ว เมล็ดที่อยู่ภายในจะยังไม่แตกออก หากมีมาก เมล็ดเหล่านี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ 2 ทาง คือ สกัดน้ำมันได้น้ำมันที่มีคุณภาพดี เพราะมีกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว และนำมาต้มหรือคั่ว จะได้คุณค่าของโปรตีนไล่เลี่ยกับเมล็ดถั่วเหลือง ซึ่งจัดว่าเป็นโปรตีนจากพืชที่ดีเยี่ยม ใช้ทำผลิตภัณฑ์อาหารได้เช่นเดียวกับเมล็ดถั่วเหลือง แต่เมล็ดถั่วพูมีเปลือกแข็งจึงต้องใช้เวลานานในการหุงต้มหรือคั่ว โดยปกติจะใช้เวลาต้มถึง 2-3 ชั่วโมง

นอกจากใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่างแล้ว ถั่วพูยังเป็นพืชที่บำรุงดินได้เป็นอย่างดี เพราะปมรากเป็นที่อาศัยของเชื้อไรโซเบียมที่มีคุณสมบัติในการตรึงไนโตรเจนจากอากาศ ดังนั้นการปลูกถั่วพูจึงเป็นการเพิ่มไนโตรเจนให้แก่ดินและเมื่อไถกลบต้นถั่วพูหลังการเก็บเกี่ยวไปแล้วยังกลายเป็นปุ๋ยพืชที่ดินต้องการอีกด้วย เรียกได้ว่าเป็นประโยชน์ตั้งแต่ยอด ใบ ดอก ผล ยันรากเลย คุ้มค่าที่จะปลูกในสวนสักต้น

เคล็ดลับ

วิธีต้มไข่
ไม่ให้แตกร้าว ให้ใส่น้ำให้ท่วมไข่ จากนั้น จึงใส่น้ำมะนาวลงในน้ำต้มสักเล็กน้อย น้ำมะนาวจะช่วยไม่ให้ไข่ไหลออกจากเปลือก หรือใส่เกลือลงในน้ำที่ต้มประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ เกลือจะช่วยป้องกันไม่ให้ไข่ไหลออกมาตามรอยแตก และยังช่วยให้ปอกเปลือกไข่ได้ง่ายด้วย

โรงไฟฟ้า คลองหลวง

โรงไฟฟ้าน้องใหม่ ของเอ็กโก กรุ๊ป ในปี 2560

มารู้จักกับโรงไฟฟ้าคลองหลวง

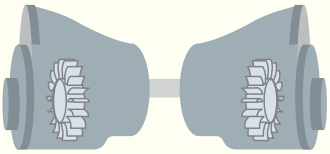
ที่ตั้ง ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

โรงไฟฟ้าคลองหลวง เป็นหนึ่งในโครงการตามแผนพัฒนากำลังการผลิตไฟฟ้า ของประเทศไทย ปี 2553-2573 หรือ PDP 2010 ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3 เพื่อรองรับความต้องการใช้ไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้น และเสริมสร้างความมั่นคงให้กับระบบไฟฟ้าของประเทศ ตามสถานการณ์ความต้องการใช้ไฟฟ้าของประเทศที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเป็นการส่งเสริมการผลิตไฟฟ้าอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยระบบผลิตไฟฟ้า และความร้อนร่วม (Cogeneration)

1 มิถุนายน 2560
เริ่มจ่ายไฟฟ้าเชิงพาณิชย์ โดยมีสัญญาซื้อขายไฟฟ้า (Power Purchase Agreement - PPA) กับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) 90 เมกะวัตต์ เป็นระยะเวลา 25 ปี

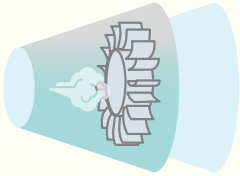
ลักษณะโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าคลองหลวง เป็นโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม (Cogeneration)จำนวน 1 ชุด
ขนาดกำลังการผลิตติดตั้งรวม (Gross Output) 121 เมกะวัตต์
ใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิงหลัก ประกอบด้วย



เครื่องกังหันก๊าซ (Gas Turbine)

ขนาดกำลังผลิต 47 เมกะวัตต์ จำนวน 2 เครื่อง

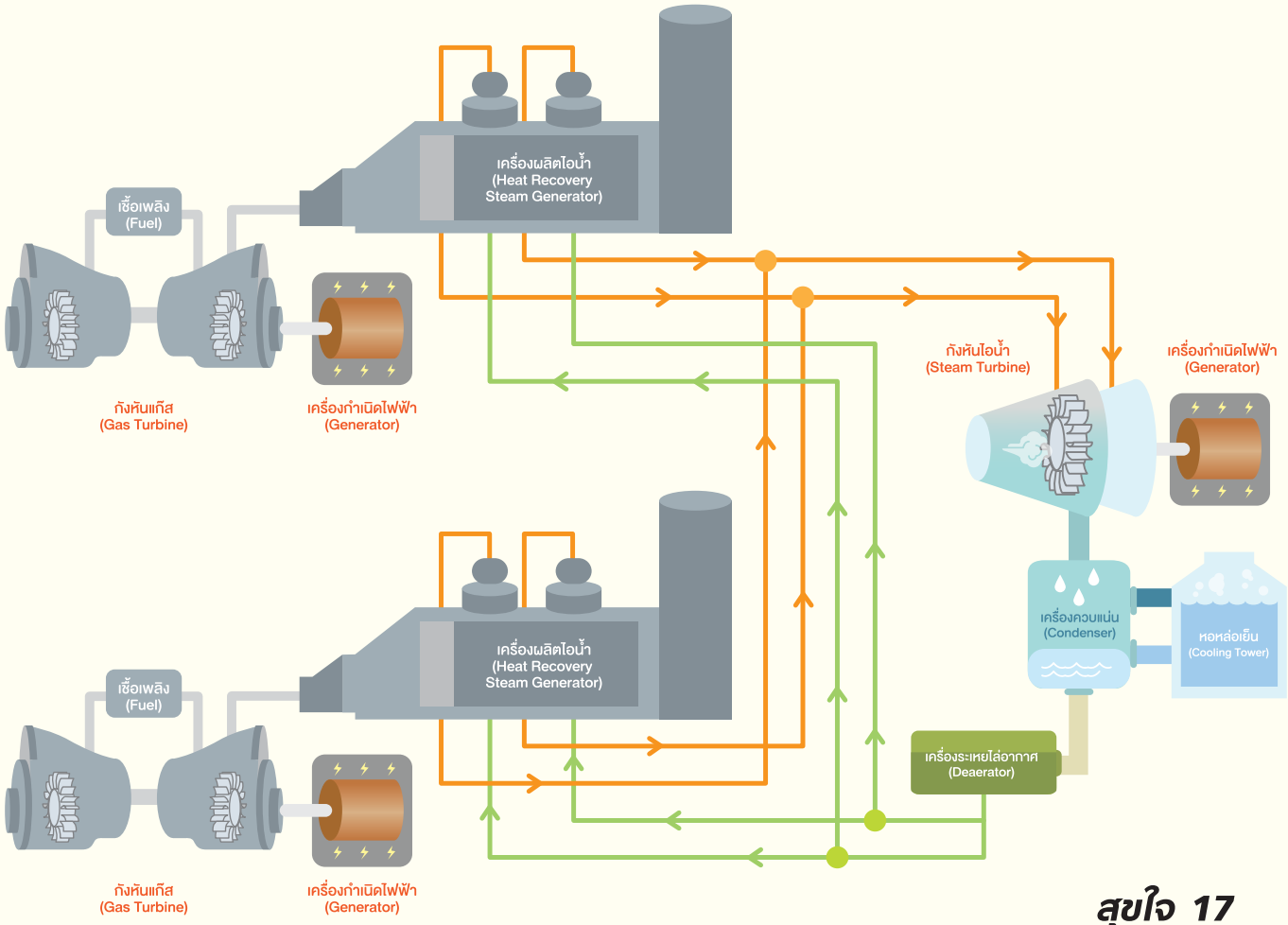


เครื่องกังหันไอน้ำ (Steam Turbine)

ขนาดกำลังผลิต 27 เมกะวัตต์ จำนวน 1 เครื่อง

กระบวนการผลิต

เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างเครื่องกังหันก๊าซ เครื่องกังหันไอน้ำ และเครื่องกำเนิดไฟฟ้า โดยใช้พลังงานความร้อนจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงก๊าซ ในเครื่องกังหันก๊าซเป็นแหล่งกำเนิดพลังงานต่อเพลาเข้ากับ เครื่องกำเนิดไฟฟ้าและใช้ไอเสียที่ออกจากเครื่องกังหันก๊าซเป็นแหล่งกำเนิดพลังงานในการผลิตไอน้ำเพื่อขับเคลื่อน เครื่องกังหันไอน้ำที่ต่อเพลาเข้ากับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า



เชื้อเพลิง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ใช้ก๊าซธรรมชาติ
จากแหล่งก๊าซธรรมชาติในอ่าวไทยเป็นเชื้อเพลิงหลัก

แหล่งน้ำ

น้ำดิบ ใช้น้ำประปาอุตสาหกรรมจากการประปา
ส่วนภูมิภาค เพื่อผลิตน้ำใช้ในระบบผลิตไอน้ำ
รวมถึงใช้เป็นน้ำหล่อเย็นและกิจกรรมต่างๆ

การจ่ายไฟฟ้า

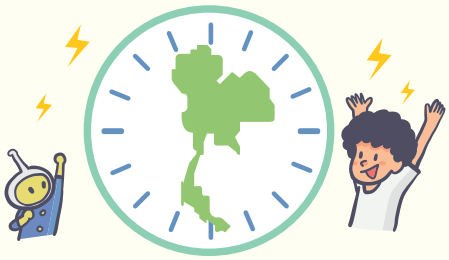
โรงไฟฟ้าคลองหลวง ส่งไฟฟ้าที่ผลิตได้ผ่านสายส่ง
ขนาด 115 กิโลโวลต์ ไปยังสถานีไฟฟ้าแรงสูง
ของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค และส่งต่อไปยัง
สถานีไฟฟ้าแรงสูงรังสิตของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

การเดินเครื่องโรงไฟฟ้า และการบำรุงรักษา

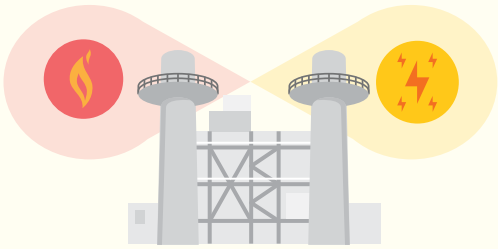
โรงไฟฟ้าคลองหลวงใช้เจ้าหน้าที่จากโรงไฟฟ้าระยอง
ซึ่งมีประสบการณ์ในการเดินเครื่องและบำรุงรักษาโรงไฟฟ้า
พลังความร้อนร่วมมาเป็นผู้ดูแล นอกจากนี้ ยังได้ทำสัญญา
Long Term Service Agreement (LTSA)
กับบริษัท ไอเอชไอ คอร์เปอเรชั่น จำกัด ด้วย

ประโยชน์ที่ได้รับจากโรงไฟฟ้าคลองหลวง

ระดับประเทศ



เสริมสร้างความมั่นคงของระบบไฟฟ้า
สามารถรองรับความต้องการใช้ไฟฟ้าอย่างเพียงพอและ
มีเสถียรภาพ

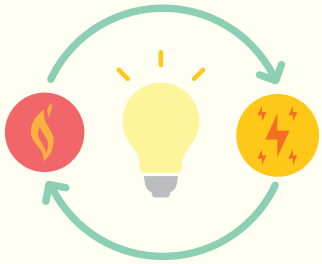


เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตไฟฟ้า เพื่อการใช้ทรัพยากร
ก๊าซธรรมชาติจากแหล่งอ่าวไทยให้เกิดประโยชน์สูงสุด
โดยใช้ระบบการผลิตพลังงานความร้อนและไฟฟ้าร่วมกัน
(Cogeneration)

ช่วยแบ่งเบาภาระทางด้านการลงทุนของรัฐในระบบการผลิต
และระบบจำหน่ายไฟฟ้า

ระดับท้องถิ่น

ส่งเสริมการจ้างงานและอาชีพ
ตลอดจนการกระจายรายได้ในพื้นที่



ส่งเสริมให้มีการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ
โดยใช้ความร้อนเหลือใช้ในกระบวนการผลิตอุตสาหกรรม

ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต วิถีชีวิตชุมชน
โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน
เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

เครื่องตัดหญ้าจิ๋ว ลดโลกร้อน

โรงเรียนกันทรลักษ์วิทยา จังหวัดศรีสะเกษ

เมื่อหญ้าเป็นปัญหา..!

สภาพพื้นที่โดยรอบสนามกีฬาของโรงเรียนกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ และสถานที่พักผ่อนที่ยังไม่ได้เทพื้นคอนกรีต จะพบหญ้ามาเลเซียและหญ้าญี่ปุ่นเจริญเติบโตอยู่เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะบริเวณใต้โต๊ะหินอ่อนและช่องทางเดินแคบๆ ที่ไม่สามารถนำเครื่องตัดหญ้าขนาดใหญ่เข้าไปได้

คณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดแก้ปัญหาดังกล่าวด้วยการประดิษฐ์รถตัดหญ้าขนาดเล็ก สามารถทำงานในพื้นที่เล็กและแคบได้ โดยนำวัสดุเหลือใช้มาดัดแปลงให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ของเก่า เล่าใหม่

มอเตอร์ปัดน้ำฝนเก่าของรถยนต์ กลายเป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนใบเลื่อยของเครื่องตัดหญ้าจิ๋วลดโลกร้อน แบตเตอรี่เก่านำไปอัดไฟอีกครั้ง เพื่อใช้เป็นแหล่งพลังงานให้กับมอเตอร์เพื่อหมุนใบเลื่อย และล้อจักรยานเก่าขนาด 12 นิ้ว ถูกนำมาติดตั้งกับโครงเหล็กที่เป็นฐานรองรับระบบกลไก เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนที่

ภาพบริเวณสนามกีฬา ภายในโรงเรียนกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ที่ปกคลุมด้วยหญ้ามาเลเซียและหญ้าญี่ปุ่น

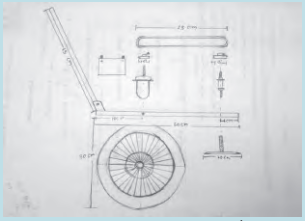
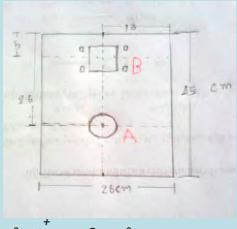
ผลการทดสอบ

หลังจากลงมือประกอบเครื่องตัดหญ้าจิ๋วจนสำเร็จ คณะทำงานได้ทำการทดสอบประสิทธิภาพเครื่องตัดหญ้าจิ๋วลดโลกร้อน เปรียบเทียบกับรถตัดหญ้าตามท้องตลาดทั่วไป ผลการทดสอบพบว่า ภายในพื้นที่ 400 ตารางเมตร เครื่องตัดหญ้าจิ๋วลดสภาวะโลกร้อนใช้เวลาในการตัดมากกว่าเครื่องตัดหญ้าตามท้องตลาด 2 เท่า แต่ค่าใช้จ่ายด้านพลังงานจะน้อยกว่ามาก โดยเครื่องตัดหญ้าตามท้องตลาดใช้น้ำมัน 0.9 ลิตร คิดเป็นเงิน 31.95 บาท (ราคา 35.50 บาท/ลิตร) ส่วนเครื่องตัดหญ้าจิ๋วลดสภาวะโลกร้อนมีค่าใช้จ่ายในการอัดไฟครั้งละ 10 บาท และด้วยขนาดที่ไม่ใหญ่เกินไป จึงทำให้เครื่องตัดหญ้าจิ๋วสามารถเข้าตัดหญ้าในบริเวณพื้นที่แคบได้ดีกว่า

แนวทางการพัฒนาในอนาคต

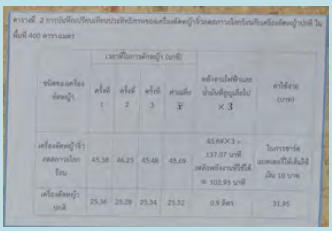
ผู้จัดทำโครงการมีแนวทางการพัฒนาเครื่องตัดหญ้าจิ๋วในอนาคต โดยการติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันใบมีดตัดหญ้า หรือปรับเปลี่ยนตำแหน่งการวางชุดขับเคลื่อนใบมีดตัดหญ้า เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุจากการใช้งาน

นี่คืออีกตัวอย่างผลงานสร้างสรรค์ของกลุ่มเยาวชนที่มากความสามารถจากโรงเรียนกันทรลักษ์วิทยา ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งประดิษฐ์ที่ช่วยลดโลกร้อนอย่างแท้จริง เพราะประกอบขึ้นมาจากวัสดุเหลือใช้แทบทุกส่วน และที่สำคัญการยังช่วยประหยัดพลังงานอีกด้วย คราวนี้ถึงหญ้าจะมีมากแค่ไหน ก็ไม่ใช่ปัญหาของที่โรงเรียนแห่งนี้เสียแล้ว

ภาพร่างการออกแบบเครื่องตัดหญ้าจิ๋วลดโลกร้อน และภาพการวางตำแหน่งอุปกรณ์ต่างๆ

ภาพวัสดุอุปกรณ์และการประกอบเครื่องตัดหญ้าจิ๋วลดโลกร้อน

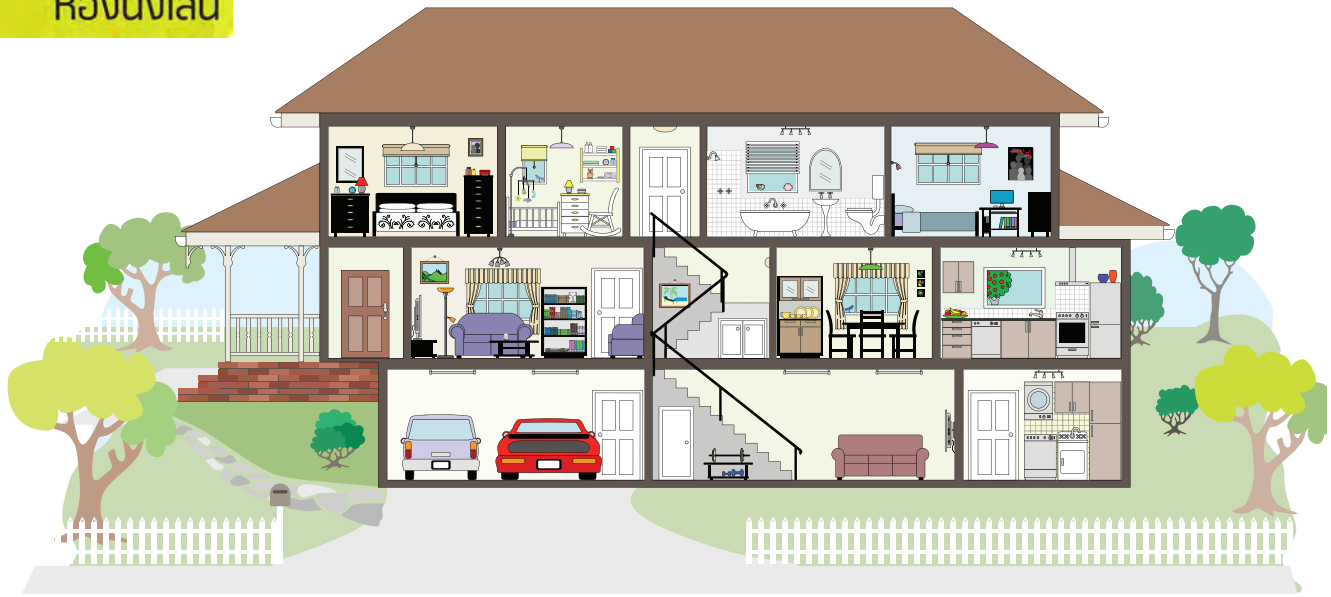


ชนิดของเครื่องตัดหญ้า	เวลาที่ใช้การตัดหญ้า (นาที) ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	หลังงานไฟฟ้าและน้ำมันที่สูญเสียไป × 3	ค่าใช้จ่าย (บาท)
เครื่องตัดหญ้าจิ๋วลดภาวะโลกร้อน	45.38	46.23	45.48	45.69	45.69X3 = 137.07 บาท เหลือพลังงานที่ใช้ได้ = 102.93 บาท	ในการชาร์จแบตเตอรี่ได้ใช้ไฟเพียง 10 บาท
เครื่องตัดหญ้าทั่วไป	25.36	25.29	25.34	25.32	0.9 ลิตร	31.95

ภาพการทดสอบประสิทธิภาพเครื่องตัดหญ้าจิ๋วลดโลกร้อน บริเวณสนามกีฬา ภายในโรงเรียนกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

ผลงานโครงงานเครื่องตัดหญ้าจิ๋วลดโลกร้อน ของโรงเรียนกันทรลักษ์วิทยา จังหวัดศรีสะเกษ ได้รับรางวัลโครงงานเยาวชนดีเด่น ประจำปี 2558 ประเภทโครงงานสิ่งประดิษฐ์ ระดับชั้นมัธยมปลาย ในโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง โครงการความร่วมมือระหว่าง บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด หรือ เอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

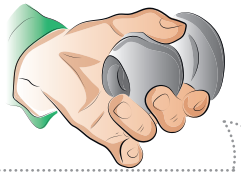
ผู้จัดทำโครงงาน :
นายเอกพงษ์ ถุงจันทร์
นางสาวตรีลดา คมใส และ นางสาวปานชีวา ยงทวี
ครูที่ปรึกษา :
นางมลิวัลย์ เลาหสูต และ นายบุญเลิศ บุญมา



จุดสำคัญในบ้านที่ไม่ควรมองข้าม

เรื่องความสะอาด

บ้าน คือ สถานที่ซึ่งเรามั่นใจว่าสะอาดปลอดภัย สมกับเป็นที่อยู่อาศัยของสมาชิกในครอบครัวทุกคน แต่เชื่อหรือไม่ว่า วิมานแสนสุขของเรานั้น อาจมีภัยเงียบที่แฝงตัวอยู่ตามส่วนต่างๆ นั่นคือ สารพัดเชื้อโรคที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ลองมาสำรวจกันดูว่าจุดไหนบ้างที่เข้าข่าย และเรามีวิธีจัดการกับเหล่าวายร้ายได้อย่างไร



ลูกบิดประตู เป็นจุดที่เราต้องสัมผัสวันละหลายๆ ครั้ง เมื่อมือไปสัมผัสกับเชื้อโรค สิ่งสกปรกที่มองไม่เห็นก็กลับมาบิดประตู และเมื่อไม่ได้ทำความสะอาดนานวันเข้าก็กลายเป็นแหล่งสะสม เชื้อโรคที่น่ากลัว

ข้อแนะนำ : เวลาทำความสะอาดบ้านครั้งต่อไป อย่าลืมจุดสำคัญอย่างลูกบิดประตูด้วย ใช้ผ้าชุบน้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดให้ทั่ว รวมทั้งบานประตูและมือจับหน้าต่างด้วย

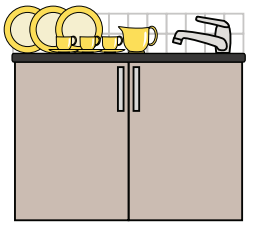
โทรศัพท์มือถือ

เพราะเราใช้กด ใช้จิ้ม ใช้สไลด์ตลอดทั้งวัน โทรศัพท์มือถือจึงได้รับการสะสมเชื้อโรคเยอะแยะมากมาย บ่อยครั้งที่เราเอามาใช้แนบหน้า แนบหู ดังนั้นมือถือของเราจึงสมควรได้รับการดูแลความสะอาดมากที่สุด

ข้อแนะนำ : อย่าหยดหรือฉีดน้ำยาทำความสะอาดโดยตรงกับมือถือ แต่ควรใช้ผ้านุ่มๆ ชุบน้ำยาทำความสะอาด แล้วเช็ดทำความสะอาดที่มือถืออีกที

ของเล่นลูกๆ บางครั้งลูกเอาไปหยิบอม ปาลงพื้น ปะปนกับของอื่นๆ ที่ไม่สะอาด ของเล่นลูกๆ ควรได้รับการดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขอนามัยที่ดีของลูกน้อย

ข้อแนะนำ : ถ้าของเล่นมีจำนวนมาก อาจล้างทำความสะอาดทีเดียวด้วยการผสมน้ำยาทำความสะอาดกับน้ำเปล่า แล้วแช่ของเล่นไว้ 10 นาที ก่อนนำขึ้นมาเช็ดทำความสะอาดให้แห้ง

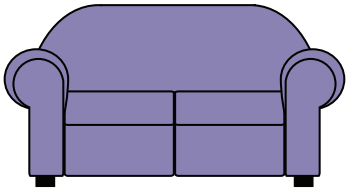


อ่างล้างจาน เราใช้อ่างล้างจานเป็นพื้นที่ทำความสะอาดถ้วย จาน ชาม จนสะอาด ทำให้สิ่งสกปรกต่างๆ กลับไปรวมอยู่ในอ่างล้างจานแทน เศษอาหารเล็กๆ น้อยๆ ในอ่างล้างจาน หากปล่อยไว้เนิ่นนานจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคได้

ข้อแนะนำ : ขัดถูอ่างล้างจานให้สะอาดหลังใช้งานทุกครั้ง เพื่อไม่ให้คราบสะสม เก็บเศษขยะ เศษอาหารไม่ให้ตกค้าง นอกจากทำความสะอาดปกติแล้ว ควรผสมน้ำและน้ำยาฆ่าเชื้อโรคลงไปแช่อ่างล้างจานทิ้งไว้เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรคเชื้อแบคทีเรียต่างๆ เป็นประจำด้วย

ตู้เย็น ตู้เย็นที่ใช้แช่อาหารเป็นแหล่งเชื้อโรคที่เราไม่ค่อยนึกถึงกัน นอกจากทำความสะอาดอย่าสม่ำเสมอแล้ว ต้องคอยตรวจสอบดูว่ามีอาหารหมดอายุ หรือบูดเสีย ติดค้างอยู่ในตู้เย็นด้วยหรือไม่

ข้อแนะนำ : นำอาหารทั้งหมดในตู้เย็นออกมา และเช็ดทำความสะอาดคราบต่างๆ ในตู้เย็นให้สะอาด หากมีชิ้นส่วนตู้เย็นที่ถอดออกมาได้ ควรถอดออกมาล้าง แช่น้ำยาฆ่าเชื้อก่อนเช็ดให้แห้ง และนำกลับเข้าไปประกอบให้เรียบร้อย



เตียง โซฟา เครื่องนอน ผ้าห่ม ปลอกหมอน คราบเหงื่อไคลจากตัวเรามักจะถูกสะสมไว้บนโซฟา ผ้าห่ม และเครื่องนอนอย่างเหนียวแน่น ถ้าเป็นปลอกหมอน ผ้าคลุม ยังอาจจะนำไปซักได้ แต่ถ้าเป็นโซฟา หรือเตียง อาจจะลำบากสักหน่อย

ข้อแนะนำ : ถอดเปลี่ยนซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนเป็นประจำหรือสัปดาห์ละครั้ง และพยายามเปิดม่านหรือหน้าต่างทุกเช้าให้แสงแดดเข้ามาช่วยขจัดกลิ่น และเชื้อโรคในเนื้อผ้าและโซฟาได้

รีโมททีวี ครอบครัวไหน กินไปดูทีวีไป กดรีโมทไป ต้องระวัง เพราะรีโมทเป็นแหล่งรวมสะสมเชื้อโรคที่สำคัญ ยิ่งเราสัมผัสรีโมทแล้วหยิบของกินเข้าปากด้วย อาจทำให้ได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายๆ

ข้อแนะนำ : เช็ดทำความสะอาดเป็นประจำ และหากมือเลอะอาหาร ขนม ควรล้างและเช็ดมือให้สะอาดก่อนหยิบใช้รีโมท

สวิตช์ไฟ อีกหนึ่งจุดที่ต้องสัมผัสกับมือเราอยู่บ่อยที่สุดจุดหนึ่งในบ้าน เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคที่เราอาจคาดไม่ถึง

ข้อแนะนำ : ทำความสะอาดสวิตช์ไฟ ใช้ผ้าชุบน้ำยาฆ่าเชื้อหมาดๆ เช็ดทำความสะอาด

ชั้นหรือตู้เก็บรองเท้า เราคงไม่ได้ทำความสะอาดรองเท้าทุกครั้งที่กลับถึงบ้าน ส่วนใหญ่จะถอดเก็บไว้ในตู้รองเท้าเลยด้วยความสะดวก นั่นทำให้ในตู้รองเท้าอาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคอย่างดี

ข้อแนะนำ : นอกจากจะนำรองเท้ามาทำความสะอาดแล้ว ควรเช็ดทำความสะอาดภายในตู้ให้สะอาดเป็นประจำอีกด้วย

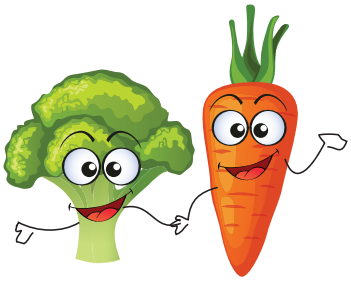
โถส้วม ที่กดชักโครก โถส้วมในห้องน้ำ แหล่งรวมเชื้อโรคสำคัญที่เรารู้กันอยู่แล้ว

ข้อแนะนำ : นอกจากชักโครกที่ต้องหมั่นทำความสะอาดแล้ว อย่าลืมทำความสะอาดจุดสำคัญอย่างฝาชักโครก และที่กด ที่ต้องสัมผัสมือกับเราโดยตรง

คราวหน้าเมื่อถึงเวลาทำความสะอาดบ้าน อย่าลืมเผื่อเวลาสักนิดให้กับการทำความสะอาดบริเวณจุดต่างๆ เหล่านี้ที่มักถูกมองข้าม จนกลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค เพื่อสมาชิกในครอบครัวของเราทุกคนจะได้อาศัยอยู่ในบ้านอย่างมีความสุขและมีสุขอนามัยที่ดี

ขอบคุณข้อมูล WWW.RUKLUKE.COM

การยืดอายุผักสด ให้ยาวนาน



การยืดอายุผักสดให้เก็บไว้ประกอบอาหารได้นานๆ เป็นวิธีการหนึ่งที่นอกจากจะช่วยเราประหยัดเงินในกระเป๋าได้แล้ว ยังเท่ากับเราได้ช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมด้วยการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เหลือทิ้งเป็นขยะน้อยที่สุดอีกด้วย 'รู้ไว้ใช่ว่า' ฉบับนี้ จะมาแนะนำวิธีการยืดอายุผักให้คงความสดได้นานขึ้น

รู้ก่อนเก็บรักษาผัก

- ไม่ควรเก็บผักและผลไม้ไว้รวมกัน เพราะจะทำให้เน่าและเสื่อมสภาพเร็วขึ้น เนื่องจากผลไม้สุกจะปล่อยก๊าซเอทิลีนออกมา ทำให้ผักที่วางอยู่ใกล้ๆ เน่าเสียเร็วขึ้น ทางที่ดีควรเก็บผักและผลไม้แยกถุงหรือแยกชั้นให้ห่างกัน
- การเก็บผักด้วยวิธีแช่น้ำ ไม่ควรแช่ผักลงในน้ำทั้งต้น เพราะจะทำให้วิตามินละลายน้ำเสียไป ถ้าต้องการเก็บด้วยวิธีนี้ให้แช่เฉพาะส่วนโคนหรือส่วนรากในภาชนะ แล้วใช้ผ้าชุบน้ำคลุมไว้ โดยหมั่นชุบผ้าให้ชื้นอยู่เสมอ
- การเก็บผักเล็กๆ น้อยๆ ที่ใช้ในครัวและเก็บในตู้เย็นนั้น ควรล้างผักที่เก็บให้สะอาดก่อน เพราะผักที่ซื้อจากตลาดขายปลีกมักไม่สะอาด ถ้ายังไม่ใช้ทันทีให้ล้างทั้งต้นด้วยน้ำสะอาด แล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำจริงๆ จึงเอาเข้าเก็บที่ช่องผักในตู้เย็น และควรแยกผักใส่ถุงพลาสติกเป็นหมวดหมู่ จะช่วยให้เก็บได้นานขึ้น

เคล็ด(ไม่)ลับ เก็บผักให้สด

• **กลุ่มผักเน่าเสียง่าย** เช่น เห็ด ผักชี ผักกาดหอม ถั่วงอก ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ชะอม ผักเหล่านี้มักเหี่ยวง่ายและเหลืองอย่างรวดเร็ว แม้จะเก็บอยู่ในตู้เย็นก็ไม่ช่วยยืดอายุมากนัก ทางที่ดีที่สุดคือ บรรจุผักในถุงพลาสติกแล้วเก็บไว้ในตู้เย็นโดยถุงพลาสติกจะต้องสะอาดและแห้ง จะช่วยให้เก็บผักได้นานขึ้น 5-7 วัน หรือถ้าอยากยืดอายุผักแบบกินใบที่ยังมีรากติดอยู่ เช่น ผักโขม คื่นช่าย ต้นหอม ผักชี ให้ยาวนานขึ้นถึง 2 สัปดาห์ ให้นำกระดาษทิชชูแบบที่ใช้ซับน้ำมันมาห่อบริเวณรากผักที่สำคัญกระดาษต้องชุบน้ำหมาดๆ เพื่อให้ความชุ่มชื้นกับผัก

วิธีการห่อ : วางกระดาษให้มุมแหลมด้านหนึ่งชี้เข้าหาตัวเอง วางผักบริเวณกึ่งกลางกระดาษจากนั้นพับมุมแหลมที่อยู่ใกล้ตัวไปที่โคนผัก ให้คลุมบริเวณราก และพับมุมแหลมด้านซ้ายและขวาเข้ามาตรงกลาง เป็นการห่อผักบริเวณโคนและรากนั่นเองเมื่อห่อผักเสร็จแล้วให้นำผักใส่ในถุงพลาสติกแบบซิปล็อคและนำไปแช่ช่องผัก โดยให้วางถุงตั้งขึ้น

• **กลุ่มผักที่เก็บได้ในระยะเวลาจำกัด** เช่น ผักกาดขาว ผักคะน้า มะเขือเทศ และผักอื่นๆ ผักกลุ่มนี้ควรเก็บไว้ในห้องเย็นหรือตู้เย็น โดย ผักใบ ถั่วลันเตา ถั่วแขก ควรแยกใส่ถุงพลาสติก แล้วเก็บในอุณหภูมิ 7-8 องศาเซลเซียส จะช่วยให้คงความสดได้นานขึ้น สำหรับมะเขือเทศนั้น เมื่อเกิดรอยช้ำหรือเน่าที่ผลใดผลหนึ่ง จะลามไปยังลูกอื่นได้โดยง่าย วิธีการป้องกันคือ ให้ใช้กระดาษทิชชูห่อมะเขือแยกแต่ละผล เพื่อกันกระแทกและเก็บแยกแต่ละถุง

• **กลุ่มผักที่เก็บไว้ได้นานกว่าผักอื่น** ผักกลุ่มนี้มักมีเปลือกหนา เช่น ฟัก มัน ฟักทอง เป็นต้น หากเก็บรักษาระยะสั้นไม่จำเป็นต้องนำเข้าตู้เย็นหรือห้องเย็น โดยเฉพาะฟักทอง และถ้าเก็บไว้ในที่มีอากาศเย็น แห้ง มีการถ่ายเทที่ดีจะเก็บได้นาน 2-3 เดือน แต่ถ้าผักถูกใช้ไปบางส่วนแล้วใช้ไม่หมด จำเป็นต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็น โดยต้องปล่อยให้ผิวรอยตัดแห้งเสียก่อน และเก็บได้นานเพียง 1 สัปดาห์เท่านั้น ผักหัวประเภทแครอท หัวผักกาด ควรตัดใบออกให้หมดก่อนเก็บ มิเช่นนั้นจะทำให้ความหวานในหัวผักลดลง

เพียงเท่านี้เราก็จะมีผักสดเก็บไว้บริโภคได้นานขึ้น แต่ทางที่ดีควรซื้อผักแต่พอรับประทานและนำไปประกอบอาหารให้หมดภายใน 1-3 วัน เพราะผักจะยังคงคุณค่าทางอาหารมากกว่าผักที่เก็บไว้หลายวัน ที่สำคัญรสชาติของผักสดใหม่ อร่อยกว่าแน่นอน

ขอบคุณข้อมูล
www.thaihealth.or.th

ผักและผลไม้เป็นอาหารที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การกินผักและผลไม้สดสะอาดให้เป็นประจำทุกวันไม่ต่ำกว่า 400 กรัม ตามที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้ จะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคอ้วนลงพุง เป็นต้น

เคล็ดลับ

ขจัดคราบเหงื่อไคลบนเสื้อผ้าในจุดที่ไม่พึงประสงค์

ปัญหาคราบสกปรกที่แขนเสื้อตรงบริเวณรักแร้ เกิดจากเหงื่อไคลและโรลออน ทำให้เกิดคราบฝังแน่นจนซักอย่างไรก็ไม่ออก ให้ลองผสมน้ำมะนาวกับเบกกิ้งโซดาแล้วป้ายเสื้อตรงบริเวณที่มีคราบเหลือง จากนั้นทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วจึงนำไปซักตามปกติ แค่นี้คราบเหลืองๆ บริเวณรักแร้จะหลุดหายไปในพริบตา

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมจัดกิจกรรม "สภากาแฟยามเช้า" เพื่อเป็นการสานสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานต่างๆ ในอำเภอขนอม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประชาสัมพันธ์ข่าวสารต่างๆ

"สภากาแฟยามเช้า"
ประจำเดือนกันยายน 2560
ณ ศาลพ่อตาคูระ

โรงไฟฟ้าขนอมนำโดยคุณณรงค์ มาทอง ผู้จัดการฝ่ายจัดการโรงไฟฟ้าขนอม 1-3 ผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงาน เข้าร่วมกิจกรรม โดยชมรมผู้สูงอายุ อำเภอขนอม ณ ศาลพ่อตาคูระ เป็นเจ้าภาพ

"สภากาแฟยามเช้า"
ประจำเดือนตุลาคม 2560
ณ ร้านอาหาร My Home
อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

คุณภานุวัตน์ ใจสบาย เจ้าหน้าที่บริการ รวมทั้งพนักงาน เข้าร่วมกิจกรรม โดยมี ชมรมคนรักเพลง เป็นเจ้าภาพในการจัดงานในครั้งนี้

"สภากาแฟยามเช้า"
ประจำเดือนพฤศจิกายน 2560
ณ โรงเรียนวัดเขา (วันครู 2501)
อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

คุณภานุวัฒน์ ใจสบาย เจ้าหน้าที่บริการ รวมทั้งพนักงานโรงไฟฟ้าขนอมเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีคณะครู อาจารย์ และเจ้าหน้าที่โรงเรียนวัดเขา (วันครู 2501) เป็นเจ้าภาพในการจัดงาน

พิธีมอบทุนการศึกษา "โครงการทุนการศึกษาระดับอาชีวศึกษาแบบต่อเนื่อง ครั้งที่ 2 ประจำปี 2560 "

คุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ ผู้บริหารและพนักงาน บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด เล็งเห็นถึงความสำคัญของการศึกษา โดยเฉพาะนักเรียน ที่เรียนอยู่ในอำเภอขนอม ที่มีผลการเรียนดี และมีความสามารถ แต่ยากจนและขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษาต่อ ทำให้หมดโอกาสในการศึกษาต่อในระดับอาชีวศึกษาและอุดมศึกษา จึงจัดทำ "โครงการทุนการศึกษาระดับอาชีวศึกษาและอุดมศึกษาแบบต่อเนื่อง ครั้งที่ 2 ประจำปี 2560 " เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2560 ณ ห้องประชุมอาคารบริหาร บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ปีที่ 2 จำนวน 25 ทุน เป็นเงิน 660,000 บาท

โครงการค่ายเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 50 ประจำปี 2560 ณ น้ำตกกรุงชิง อุทยานแห่งชาติเขาหลวง อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับอุทยานแห่งชาติเขาหลวง อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ และมูลนิธิไทยรักษ์ป่า จัดโครงการค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 50 ประจำปี 2560 ณ น้ำตกกรุงชิง อุทยานแห่งชาติเขาหลวง อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช ระยะเวลา 4 วัน 3 คืน ระหว่างวันที่ 16-19 ตุลาคม 2560 เพื่อสร้างจิตสำนึก ให้ความรู้และรู้ถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อีกทั้งเยาวชนได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติอย่างใกล้ชิด มีความผูกพันกับธรรมชาติ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

โครงการส่งเสริมคุณภาพภาคประชาชนบ้านบางแพง ประจำปี 2560 ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 8 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช วันที่ 27 ตุลาคม 2560

คุณไพบูลย์ รักเหย้า ผู้จัดการส่วนเคมีและสิ่งแวดล้อม คุณวรรณา พัฒน์แก้ว ผู้จัดการส่วนรับจ่ายเงิน พร้อมทั้งพนักงานโรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 8 โรงพยาบาลขนอม และคณะอาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐานบ้านบางแพง (อสม.) หมู่ที่ 8 จัดกิจกรรมคัดกรองความเสี่ยงเร่งด่วน ได้แก่ การวัดความดัน การเจาะเลือด ทดสอบเบาหวานและดัชนีมวลกาย ซึ่งมีผู้เข้าร่วมกว่า 100 คน โดยคุณโกศล ศิริวาลย์ ผู้ช่วยผู้จัดการโรงไฟฟ้า เป็นประธานในการเปิดโครงการฝึกอบรมเยาวชน และมีเยาวชน ครูอาจารย์ เจ้าหน้าที่อุทยาน และผู้ปฏิบัติงาน เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 112 คน

พิธีเปิดอาคารแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลขนอม วันที่ 15 พฤศจิกายน 2560 ณ โรงพยาบาลขนอม ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

คุณพนมวรรณ ตะกี่ ผู้จัดการส่วนบริการ ผู้บริหาร และพนักงานโรงไฟฟ้าขนอม ร่วมพิธีเปิดอาคารแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลขนอม ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยโรงไฟฟ้าขนอมตระหนักถึงความสำคัญ ในการดูแลสุขภาพของประชาชน และเพื่อให้งานแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลขนอม มีบริการที่ครบวงจรทางด้านการตรวจวินิจฉัยโรค การปรุงยาสมุนไพร การให้ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนไทย จึงได้ร่วมสนับสนุนโครงการต่อเติมและตกแต่งภายในอาคารแพทย์แผนไทยเพื่อเปิดรับบริการให้ครบวงจรและเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนและผู้มารับบริการ โดยมีผู้ร่วมพิธีประมาณ 50 คน

กิจกรรม "ช่วยชีวิตโลมา ด้วยจิตอาสาดำน้ำเก็บขยะใต้ทะเล "

คุณพนมวรรณ ตะกี่ ผู้จัดการส่วนบริการ และพนักงาน เข้าร่วมกิจกรรมโดยมี คุณสกล จันทรักษ์ รองผู้ว่าการจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นประธานฯ เปิดงาน เมื่อวันที่ 21 กันยายน 2560 ณ หาดแขวงเภา หมู่ที่ 2 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมทอดกฐินสามัคคีกับวัดต่างๆ เพื่อส่งเสริมการทำนุบำรุงประเพณีทางศาสนาและพัฒนาวัดวาอารามในพื้นที่

วันที่ 7 ตุลาคม 2560

คุณณรงค์ มาทอง ผู้จัดการโรงไฟฟ้าขนอม 1-3 และพนักงานร่วมกิจกรรมทอดกฐินสามัคคี วัดเขาวังทอง หมู่ที่ 9 ต.ควนทอง อ.ขนอม เพื่อนำปัจจัยมาใช้ในการก่อสร้างพระอุโบสถ

คุณสุรเชษฐ์ เทพรักษ์ ผู้จัดการส่วนตรวจจ่าย และพนักงาน ร่วมกิจกรรมทอดกฐินสามัคคี วัดเขาใน หมู่ที่ 11 ต.ขนอม อ.ขนอม เพื่อนำปัจจัยมาใช้ในการก่อสร้างที่พักสำหรับผู้มาปฏิบัติธรรม และลานปฏิบัติธรรม

วันที่ 8 ตุลาคม 2560

คุณมนตรี โชคอนันต์ เจ้าหน้าที่เคมีและสิ่งแวดล้อม อาวุโส และพนักงาน ร่วมกิจกรรมทอดกฐินสามัคคี วัดกลาง หมู่ที่ 9 ต.ขนอม อ.ขนอม เพื่อนำปัจจัยมาใช้ในการก่อสร้างศาสนวัตถุภายในวัดกลาง

คุณพนมวรรณ ตะกี่ ผู้จัดการส่วนบริการ คุณชนิต ทองแซม หัวหน้าชุดเดินเครื่องและพนักงาน ร่วมกิจกรรมทอดกฐินสามัคคี วัดจันทน์ธาตุทาราม หมู่ที่ 4 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม เพื่อนำปัจจัยมาใช้ในการปฏิสังขรณ์บูรณะเสนาสนะภายในวัด

วันที่ 13 ตุลาคม 2560

คุณสุรเชษฐ์ เทพรักษ์ ผู้จัดการส่วนตรวจจ่าย คุณปัทมา บุญยประสพ เจ้าหน้าที่ธุรการอาวุโส และพนักงาน ร่วมกิจกรรมทอดกฐินสามัคคี วัดเจดีย์หลวง หมู่ที่ 4 ต.ควนทอง อ.ขนอม เพื่อนำปัจจัยมาใช้ในการก่อสร้างเจดีย์และซ่อมบำรุงกุฏิ

วันที่ 14 ตุลาคม 2560

คุณพนมวรรณ ตะกี่ ผู้จัดการส่วนบริการ คุณภานุวัฒน์ ใจสบาย เจ้าหน้าที่บริการ และพนักงาน ร่วมกิจกรรมทอดกฐินสามัคคี ณ วัดธารทอง หมู่ที่ 1 ต.ควนทอง อ.ขนอม เพื่อนำปัจจัยมาใช้ก่อสร้างศาลาอเนกประสงค์ 3 ชั้น

วันที่ 29 ตุลาคม 2560

คุณภานุวัฒน์ ใจสบาย เจ้าหน้าที่บริการ และพนักงานร่วมกิจกรรมทอดกฐินสามัคคี วัดป่าคลองวัง หมู่ที่ 8 ต.ควนทอง อ.ขนอม โดยเพื่อนำปัจจัยมาใช้ในการก่อสร้างศาลากึ่งอุโบสถ

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก

สนับสนุนงบประมาณ Run for kids

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่นในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณ และเข้าร่วมกิจกรรมวิ่งการกุศล Run for kids ครั้งที่ 2 จัด โดยมูลนิธิคามิลเลี่ยน ณ ชุมชนซากลูกหญ้า ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2560

กิจกรรม "หน่วยแพทย์เคลื่อนที่"

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่นในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เพื่อตรวจสุขภาพชาวบ้าน เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2560 ณ ศาลากลางบ้านหนองคล้า หมู่ 8 ต.มาบข่า โดยมีชาวบ้านมาใช้บริการประมาณ 50 คน

ร่วมกิจกรรม "วิ่งการกุศล Rayong Together Run"

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่นในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรม "วิ่งการกุศล Rayong Together Run" จัดโดยหอการค้าจังหวัดระยอง ณ สวนศรีเมือง - ตลาดเก่ายมจินดา - เจดีย์กลางน้ำ วันที่ 24 กันยายน 2560

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ เอสพีพี ทู และ เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก

สนับสนุนการจัดการแข่งขัน "ฟุตบอลแสลงพันคัพ"

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ เอสพีพีทู ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดการแข่งขันกีฬาต้านยาเสพติด "ฟุตบอลแสลงพันคัพ " ณ โรงเรียนบ้านมณีโชติสามัคคี ต.แสลงพัน อ.วังม่วง จ.สระบุรี

โครงการมอบคอมพิวเตอร์และเลี้ยงอาหารกลางวันเด็ก

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการมอบคอมพิวเตอร์และเลี้ยงอาหารกลางวันเด็ก พร้อมมอบเสื้อยืดจำนวน 150 ตัว เพื่อใช้ในงานกิจกรรม ให้แก่โรงเรียนบ้านหัวนา จังหวัดร้อยเอ็ด

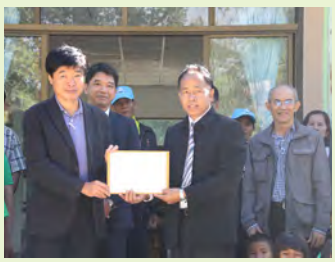
โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก

กิจกรรม Open House 2017

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรม Open House เปิดบ้านต้อนรับน้อง ๆ นักเรียนในโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า ได้แก่ รร.บ้านหนองนาสร้าง, บ้านหนองตะกร้า, หนองผักแว่น, โนนแท่น และปาฝา โดยมีคณะครูและนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 200 คน เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2560

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก

มอบถังน้ำดื่มให้กับชุมชนบ้านหนองนาสร้าง ณ วัดแสนระลึกวนาราม เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2560 โดยมีผู้ใหญ่บ้าน สมาชิก อบต. และกลุ่มชาวบ้าน ในพื้นที่ร่วมรับมอบ



กิจกรรมส่งเสริมเยาวชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณภาสกร ศศะนาวิน ผู้จัดการกลุ่มบริหาร SPP ร่วมส่งเสริมเยาวชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ด้วยการสนับสนุนเสื้อกีฬา มอบทุนการศึกษา และสนับสนุนการปรับปรุงห้องสมุดสำหรับโรงเรียนต่างๆ เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2560

โครงการ "สุขภาพดี ชีวีเป็นสุข กับโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน"

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการ "สุขภาพดี ชีวีเป็นสุข กับโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน" ครั้งที่ 2/2560 ออกหน่วยให้บริการตรวจสุขภาพสำหรับชุมชนในพื้นที่ ณ วัดไพบูลย์ บ้านโนนแท่น ตำบลหนองแวง อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด วันที่ 17 ตุลาคม 2560 โดยมีผู้เข้าร่วมจำนวน 60 คน

ทอดผ้าป่าสามัคคี

- โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมงานทอดผ้าป่าสามัคคี ณ วัดวิมลนิวาสวนาราม เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2560 โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นประธานในพิธี
- โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมงานทอดผ้าป่าสามัคคี ณ วัดแสนระลึกวนาราม เมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2560 โดยมีชุมชนในพื้นที่ร่วมงานกว่า 100 คน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ยูทิลิตี้ ร่วมกับ เอ็กโก กรุ๊ป จัดกิจกรรมส่งมอบงานพัฒนาสาธารณูปโภคเพื่อสุขภาวะเยาวชน ภายใต้โครงการโรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง ให้กับโรงเรียนในพื้นที่ ระหว่างเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2560 ดังนี้

• พัฒนาห้องน้ำเพื่อเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดีให้กับนักเรียน โรงเรียนวัดยางหัก อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

• ปรับปรุงสนามเด็กเล่น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับนักเรียน พร้อมเลี้ยงอาหารกลางวันนักเรียนโรงเรียนชุมชนวัดท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

• พัฒนาห้องน้ำจำนวน 3 ห้อง เพื่อให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนและเป็นการเสริมสร้างสุขอนามัยที่ดีให้กับนักเรียนให้โรงเรียนวัดโกสินารายน์ อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

โครงการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก มอบเครื่องเจาะตรวจน้ำตาลในเส้นเลือด จำนวน 6 เครื่อง ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านครก ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2560

ร่วมทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ประจำปี 2560 โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ประจำปี 2560 ณ วัดท่าผา วัดดอนเสลา วัดโกสินารายน์ วัดลาดบัวขาว และวัดบางพัง อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี ระหว่างวันที่ 15-29 ตุลาคม 2560 เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา สืบสานประเพณีวัฒนธรรมอันดีงามของชาวพุทธ ส่วนปัจจัยที่ถวายนั้นมุ่งเน้นการใช้ประโยชน์ทางพระพุทธศาสนา โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส เทศบาลเมืองท่าผา

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ยูทิลิตี้ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส เทศบาลเมืองท่าผา ให้บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น รวมถึงบริการการตัดผม และกิจกรรมส่งเสริมอาชีพเสริม ณ บริเวณสระน้ำโกสินารายน์ อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี วันที่ 9 พฤศจิกายน 2560 โดยมีรองนายกเทศมนตรีให้เกียรติร่วมงาน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมกับเอ็กโก กรุ๊ป จัดกิจกรรมส่งมอบงานพัฒนาสาธารณูปโภคเพื่อสุขภาวะเยาวชน ภายใต้โครงการโรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง ให้กับโรงเรียนในพื้นที่ ระหว่างเดือนกันยายน-พฤศจิกายน 2560 ดังนี้

• **ส่งมอบห้องน้ำให้กับน้อง ๆ ในโรงเรียนบ้านวังพง** โดยมีคุณสุเทพ สื่อกลาง ประธานเครือข่ายโรงเรียนซับใหญ่ คุณจันทร์เพ็ญ วรรณขาว ผอ.โรงเรียนบ้านวังพง คุณบุญหลั่น แก้วสีไว ประธานสภา อบต.ซับใหญ่ คุณจำปี โครตมงคุณ ผู้ใหญ่บ้านวังพง อสม.บ้านวังพง และคณะกรรมการสถานศึกษาเข้าร่วมการส่งมอบ

• **ร่วมสร้างอาคารโรงอาหารให้กับน้อง ๆ โรงเรียนบ้านตลุกคูณพัฒนา** โดยมีคุณสุเทพ สื่อกลาง ประธานเครือข่ายโรงเรียนซับใหญ่ คุณรัฐภัทร โพธิ์ศรีนาค ผอ.โรงเรียนบ้านตลุกคูณพัฒนา คุณบุญหลั่น แก้วสีไว ประธานสภา อบต.ซับใหญ่ คุณอังกูร โรจนวิริยางกูร ปลัด อบต.ซับใหญ่ คุณสมร อำฤกษ์ ผู้ใหญ่บ้านตลุกคูณ อสม.บ้านตลุกคูณ และคณะกรรมการสถานศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม

• **ส่งมอบงานพัฒนาระบบน้ำดื่มสะอาดให้กับน้อง ๆ ในโรงเรียนบ้านซับเจริญสุข** โดยมีคุณสุเทพ สื่อกลาง ประธานเครือข่ายโรงเรียนซับใหญ่ คุณอภิชัย สุรเสน ผอ.โรงเรียนบ้านซับเจริญสุข คุณบุญหลั่น แก้วสีไว ประธานสภา อบต.ซับใหญ่ คุณไพรวัล ทั่วไธสง ผู้ใหญ่บ้านซับเจริญสุข อสม.บ้านซับเจริญสุข และคณะกรรมการสถานศึกษาร่วมรับมอบ

• **สนับสนุนงบประมาณเทพื้นคอนกรีตโรงอาหาร** โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณเทพื้นคอนกรีตโรงอาหารให้กับน้อง ๆ ในโรงเรียนบ้านตลุกคูณพัฒนา ให้มีสุขอนามัยที่ดีเมื่อวันที่ 12 กันยายน 2560 โดยมีคุณรัฐภัทร โพธิ์ศรีนาค ผอ.โรงเรียนบ้านตลุกคูณพัฒนา คุณบุญหลั่น แก้วสีไว ประธานสภา อบต.ซับใหญ่ คุณสมร อำฤกษ์ ผู้ใหญ่บ้านตลุกคูณ อสม.บ้านตลุกคูณ และคณะกรรมการสถานศึกษา เข้าร่วมทั้งสิ้น 50 คน

• **สนับสนุนโครงการเปลี่ยนขยะสะสมเป็นเงิน** โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณการจัดฝึกอบรมโครงการเปลี่ยนขยะสะสมเป็นเงินฯ เพื่อสร้างเสริมอาชีพ และกำจัดขยะป้องกันการเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน เพื่อให้มีสุขอนามัยที่ดี ณ ที่ทำการหมู่บ้านซับห่าง หมู่ 9 วันที่ 14 กันยายน 2560 โดยมีคุณอำนวย กลิ่นศรีสุข ผู้ใหญ่บ้านซับห่าง หมู่ 9 คุณบุญหลั่น แก้วสีไว ประธานสภา อบต.ซับใหญ่ คุณชาญ เนียมไธสงค์ กำนันตำบลซับใหญ่ ผู้ใหญ่บ้าน อสม.บ้านซับห่าง และคณะกรรมการธนาคารขยะบ้านซับห่าง เข้าร่วม รวมทั้งสิ้น 50 คน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ บริษัท จี-พาวเวอร์ ซอร์ซ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก

ปรับปรุงระบบไฟฟ้าวัดคลองขวัญ

โรงไฟฟ้าตาขีด ในกลุ่มเอ็กโก ปรับปรุงระบบไฟฟ้าวัดคลองขวัญ สอบต.หมู่ที่ 5 ต.ตาขีด อ.บรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์ ในโครงการ "หนึ่งโครงการ หนึ่งโรงไฟฟ้า" และดำเนินการส่งมอบเมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2560 โดยมีเจ้าอาวาส วัดคลองขวัญ เป็นประธานการส่งมอบ

ปรับปรุงโรงสีข้าวชุมชนโคกตายอ

โรงไฟฟ้าบึงสามพัน ในกลุ่มเอ็กโก ปรับปรุงโรงสีข้าวสำหรับชุมชนโคกตายอ ในโครงการ "หนึ่งโครงการ หนึ่งโรงไฟฟ้า" โดยมีปลัด อบต. ซับสมอทอด ร่วมรับมอบ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ บริษัท โซลาร์โก จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก

ทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษา ในกลุ่มเอ็กโก

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โครงการไทรใหญ่ จัดกิจกรรมทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษา โรงเรียนวัดราษฎร์สามัคคี วันที่ 28 พฤศจิกายน 2560 นำโดยคุณวีระ วีระเศรษฐกุล ผู้จัดการทั่วไปกลุ่มธุรกิจโรงไฟฟ้า 2 คุณรัฐพล งามถิ่น ผู้จัดการส่วนเดินเครื่องและบำรุงรักษา กลุ่มธุรกิจโรงไฟฟ้า 2 ผู้จัดการส่วนวิศวกรรมและบริหารสัญญา โดยมีพนักงาน รักษาการผู้อำนวยการโรงเรียนวัดราษฎร์สามัคคี คณะครูและนักเรียน เข้าร่วมทั้งสิ้น 80 คน

สนับสนุนงบประมาณ โครงการซ่อมเปลี่ยนอะไหล่เครื่องทันตกรรม รพ.สต.

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โครงการไทรใหญ่ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณ โครงการซ่อมเปลี่ยนอะไหล่เครื่องทันตกรรม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตำบลบางหลวง วันที่ 28 พฤศจิกายน 2560 นำโดยคุณวีระ วีระเศรษฐกุล ผู้จัดการทั่วไปกลุ่มธุรกิจโรงไฟฟ้า 2 คุณรัฐพล งามถิ่น ผู้จัดการส่วนเดินเครื่องและบำรุงรักษา กลุ่มธุรกิจโรงไฟฟ้า 2 ผู้จัดการส่วนวิศวกรรมและบริหารสัญญา พนักงาน โดยมี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางหลวง เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เข้าร่วมการรับมอบการสนับสนุน

เกมงานเลี้ยงปีใหม่

หลังงานเลี้ยงฉลองส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ น้องๆ คนเก่งคนไหนมาช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำความสะอาด อย่าลืมช่วยแยกขยะทิ้งให้ถูกประเภททีนะครับ โดยลากเส้นโยงขยะในวงกลมให้ลงถังถูกประเภท เสร็จแล้วส่งมาชิงรางวัลกันด่วนเลยครับ

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

หลักประกันแห่งความสุข
แทนที่จะร่ำร้องเรียกหา
หรืออธิษฐานขอให้เจอสิ่งดีๆ
ควรที่เราจะให้ความสำคัญกับ
การหมั่นฝึกใจให้ดี มีคุณภาพ
เพราะนี้ต่างหากที่เป็นหลักประกัน
แห่งความสุขที่แท้จริง

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