

สายน้ำจ๋าเย็น วันเพ็ญเดือนสิบสอง



เด่นในฉบับ
สายน้ำจ๋าเย็น
วันเพ็ญเดือนสิบสอง
ของดีร้อยเอ็ด
แม่หวานปลาร้าบองสุก
โรงเรียน
พลังงานแสงอาทิตย์
บ้านเขาเตียน

ระวังภัยที่มากับเทศกาลลอยกระทง
เตรียมรับมือ
โรคที่มาพร้อมฤดูหนาว

เปิดบ้านทักทาย	1
เรื่องจากปก	2
สายน้ำจำเริญ วันเพ็ญเดือนสิบสอง	
บ้านจันบ้านเรอ เปิดประตูสู่เทพสถิต	6
ภูมิใจบ้านเรา ปลาไร่บองแม่หวา	8
เพื่อนถามเราตอบ โรงไฟฟ้าพลังงานลม	10
สวนหลังบ้าน เรื่องกล้วย กล้วย	12
เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต	14
เปิดวงจรความคิด สู่การเรียนรู้	
พลังงานเพื่อชีวิต ตอน 2	
ต้นทางสร้างสรรค์...ปลายทางสดใส	18
โรงเรียนพลังงานแสงอาทิตย์ บ้านเขาเตียน	
ห้องนั่งเล่น	20
ระวังภัยที่มาพร้อมกับเทศกาลลอยกระทง	
จิตแจ่มใส..ร่างกายแข็งแรง	22
เตรียมรับมือโรคที่มาพร้อมฤดูหนาว	
ภาคไหนใคร่บอก	25
การมีส่วนร่วมส่งเสริมคุณภาพชีวิตชุมชน	
ของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก	
สก๊อปพิเศษ	31
โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพพนา วินด์ฟาร์ม	
สนุกคิดพิชิตรางวัล	35
ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน	36



กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)
อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
โทรศัพท์ : (66) 0 2998 5999 โทรสาร : (66) 0 2955 0956-9



สวัสดิ์ศิริบ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

วารสาร “สุขใจ” ในมือท่านฉบับนี้เป็นฉบับที่สองแล้ว ทั้งนี้กลุ่มเอ็กโก ตั้งใจพัฒนาให้วารสารฉบับนี้เป็นสื่อกลางระหว่างบริษัทกับชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าทุกแห่ง โดยจะสื่อสารข้อมูลข่าวสารต่างๆ ทั้งส่วนที่เป็นประโยชน์กับท่านและชุมชนของท่าน รวมทั้งข่าวสารความเคลื่อนไหวที่สำคัญของกลุ่มเอ็กโก โดยเฉพาะเรื่องราวเกี่ยวกับโรงไฟฟ้าและกระบวนการผลิตไฟฟ้าของเรา ให้ทุกท่านได้รับทราบอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นเครื่องยืนยันถึงเจตนารมณ์ของบริษัทในการอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างยั่งยืน เกื้อกูล และไม่หยุดนิ่งที่จะพัฒนางานและความสัมพันธ์ของเราให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปครับ

ในปีนั กลุ่มเอ็กโก ได้จัดตั้งคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ประกอบด้วยตัวแทนจากโรงไฟฟ้าต่างๆ ในกลุ่ม เพื่อมาช่วยกันพัฒนาและขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชนของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญที่สุด คือ เราให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นอันดับแรก ไม่ว่าจะเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน ตลอดจนการพัฒนาชุมชนร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่ ด้วยความเชื่อมั่นว่า ความเข้าใจและความร่วมมือกันของทุกภาคส่วน จะเป็นต้นทางสำคัญที่ผลักดันให้เกิดประโยชน์สุขที่ยั่งยืนในท้องถิ่นของท่านครับ

ท้ายสุดนี้ ผมในฐานะตัวแทนคณะทำงานฯ ขอยืนยันในความตั้งใจและความภูมิใจของพวกเราทุกคนที่ได้มีโอกาสร่วมทำงานกับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าทุกท้องที่ พร้อมทั้งยินดีรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากเพื่อนบ้านทุกท่าน เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งๆ ขึ้นไป โดยท่านสามารถร่วมแสดงความคิดเห็นตรงมายังคณะทำงานฯ ที่สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ หรือแจ้งผ่านเจ้าหน้าที่โรงไฟฟ้าของเราที่ตั้งอยู่ในชุมชนของท่านก็ได้ครับ

พรดักดิ์ พรชนาธรรม

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานบริหารโครงการ
ประธาน คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิต
ชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า กลุ่มเอ็กโก



สายน้ำจ๋าเย็น วันเพ็ญเดือนสิบสอง



ประเทศไทยเป็นเมืองเกษตรกรรมที่อาศัยน้ำเป็นหลัก วิถีชีวิตของคนไทยจึงผูกพันแน่นกับสายน้ำมายาวนาน รวมถึงประเพณีต่างๆ ล้วนแต่น้ำเข้ามาเป็นส่วนประกอบ และหนึ่งในประเพณีเกี่ยวกับน้ำที่ทำให้ชาวโลกรู้จักบ้านเรา ไม่น้อยไปกว่าประเพณีสงกรานต์ คือประเพณีลอยกระทง หรือวันเพ็ญเดือนสิบสอง ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันที่ 17 พฤศจิกายน

ย้อนรอย..ลอยกระทง

ลอยกระทงเป็นประเพณีของไทยที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาแต่โบราณ ในอดีตงานลอยกระทงเริ่มตั้งแต่ กลางเดือนสิบเอ็ด ถึงกลางเดือนสิบสอง ซึ่งเป็นฤดูน้ำหลาก น้ำจะเต็มสองฝั่งแม่น้ำ พอถึงวันเพ็ญเดือนสิบสอง พระจันทร์เต็มดวงแสงส่องทั่วท้องฟ้าและผืนน้ำ เป็นบรรยากาศที่สวยงาม เหมาะแก่การลอยกระทง

เดิมพิธีลอยกระทงเรียกว่า พระราชพิธีจองเปรียงชักโคม ลอยโคม ซึ่งเป็นพิธีของพราหมณ์ เพื่อบูชาพระเป็นเจ้าทั้งสาม คือ พระอิศวร พระนารายณ์ และพระพรหม ครั้นพอลคนไทยนับถือพระพุทธศาสนา ได้ทำพิธีชักโคมเพื่อบูชาพระบรมสารีริกธาตุ พระจุฬามณี ณ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ลอยโคมบูชาพระพุทธบาท ณ หาดทรายแม่น้ำนัมมทานที ประเทศอินเดีย



ส่วนการลอยกระทงตามสายน้ำนี้ ท้าวศรีจุฬาลักษณ์ หรือนางนพมาศ สนมเอกของพระร่วงเจ้ากรุงสุโขทัย คิดประดิษฐ์กระทงรูปดอกบัว และรูปต่างๆ ถวาย พระร่วงทรงให้ลอยกระทงตามสายน้ำ จนมาถึงสมัยรัตนโกสินทร์ มีการทำกระทงขนาดใหญ่และสวยงาม ดังพระราชพงศาวดารกรุงรัตนโกสินทร์ ของเจ้าพระยาทิพาราชวงศ์ กล่าวไว้ว่า

"ครั้นมาถึงเดือน 12 ขึ้น 14 ค่ำ 15 ค่ำ แรมค่ำหนึ่งพิธีจองเปรียงนั้น เดิมได้โปรดให้ขอแรงพระบรมวงศานุวงศ์ฝ่ายหน้า ฝ่ายใน และข้าราชการที่มีกำลังพาหนะมาทำกระทงใหญ่ ผู้ถูกเกณฑ์ต้องเป็นถึงบ้าง ทำเป็นแพหยวกบ้าง กว้าง 8 ศอกบ้าง 9 ศอกบ้าง กระทงสูงตลอดยอด 10 ศอก 11 ศอก ทำประกวดประชันกันต่างๆ ทำอย่างเขาพระสุเมรุทวีปทั้ง 4 บ้าง และทำเป็นกระเจาตื้นๆ บ้าง วิจิตรไปด้วยเครื่องสด คนทำก็นับร้อย คิดในการลงทุนทำกระทงทั้งค่าเลี้ยงคนและพระช่าง เบ็ดเสร็จก็ถึง 20 ชั่งบ้าง ย่อมกว่า 20 ชั่งบ้าง"

ลอยกระทงในปัจจุบัน ยังคงรักษารูปแบบเดิมเอาไว้ได้ตามสมควร เมื่อถึงวันเพ็ญพระจันทร์เต็มดวงในเดือนสิบสอง ชาวบ้านจะจัดเตรียมทำกระทงจากวัสดุที่หาง่ายตามธรรมชาติ เช่น หยวกกล้วย ดอกบัวและใบตองนำมาประดิษฐ์เป็นกระทงสวยงาม ปักธูปเทียน และดอกไม้เครื่องสักการบูชา ก่อนทำการลอยในแม่น้ำก็จะอธิษฐานในสิ่งที่มุ่งหวัง พร้อมขอขมาต่อพระแม่คงคา ตามวัดหรือสถานที่จัดงานหลายแห่ง มักจัดให้มีการประกวดกระทง ประกวดนางนพมาศ และมีงานรื่นเริงในตอนกลางคืน

คติความเชื่อเกี่ยวกับวันลอยกระทง

แต่เดิมเชื่อกันว่าการลอยกระทง เพื่อเป็นการสักการะรอยพระพุทธบาท ที่พระพุทธรูปเจ้าทรงได้ประทับรอยพระบาทไว้หาดทรายแม่น้ำนัมมทานที ในประเทศอินเดีย ชาวไทยในภาคเหนือมีความเชื่อว่า การลอยกระทงเป็นการบูชาพระอุปคุต ตามตำนานเล่าว่า พระอุปคุตทรงสามารถปราบพระยามารได้ แต่ปัจจุบัน คนส่วนมากลอยกระทงด้วยความเชื่อว่าการลอยกระทงเป็นการขอขมาพระแม่คงคาที่ให้น้ำได้ใช้น้ำอุปโภค บริโภค และขอขมาที่ได้ล่วงเกินสิ่งสิ่งปฏิกูลต่างๆ ลงในแม่น้ำ รวมทั้งลอยความทุกข์ ความโศกเศร้าถึงโรคภัยต่างๆ ให้ลอยไปกับแม่น้ำ





ลอยกระทงทั่วไทย

ภาคเหนือตอนบน นิยมทำโคมลอยเรียกว่า "ลอยโคม" หรือ "ว่าวฮม" หรือ "ว่าวควีน" ทำจากผ้าบางๆ แล้วสูมควันข้างใต้ให้ลอยขึ้นไปในอากาศ ประเพณีของชาวเหนือนี้เรียกว่ายี่เป็ง หมายถึงการทำบุญในวันเพ็ญเดือนยี่ นับวันตามแบบล้านนา ตรงกับวันเพ็ญเดือนสิบสองในแบบไทย

- จังหวัดเชียงใหม่ จัดงานประเพณี "ยี่เป็ง" ทุกปีอย่างยิ่งใหญ่ตระการตา และมีการปล่อยโคมลอยขึ้นเต็มท้องฟ้า
- จังหวัดตาก มีประเพณีลอยกระทงขนาดเล็กทยอยเรียงรายไปเป็นสาย เรียกว่า "กระทงสาย"
- จังหวัดสุโขทัย จัดขบวนแห่โคมชักโคมแขวนการเล่นพลุดะไล ไฟพะเนียง

ภาคอีสาน ในอดีตมีการเรียกประเพณีลอยกระทงในภาคอีสานว่า สิบสองเพ็ง หมายถึงวันเพ็ญเดือนสิบสอง ซึ่งจะมีเอกลักษณ์แตกต่างกันออกไป เช่น

- จังหวัดร้อยเอ็ด มีชื่องานประเพณีว่า "สมมาน้ำคืนเพ็งเส็งประทีป" ตามภาษาถิ่นมีความหมายถึงการขอขมาพระแม่คงคา ในคืนวันเพ็ญเดือนสิบสอง การประกวดประทีปโคมไฟและกระทงอันสวยงาม มีการจำลองแห้วเมืองสาเกตุนครทั้ง 11 หัวเมือง

- จังหวัดสกลนคร ในอดีตจะมีการลอยกระทงจากกาบกล้วย ลักษณะคล้ายกับการทำปราสาทผึ้ง โบราณเรียกงานนี้ว่าเทศกาลลอยพระประทีปพระราชทาน สิบสองเพ็งไทสกล
- จังหวัดนครพนม จะตกแต่งเรือแล้วประดับไฟเป็นรูปต่างๆ เรียกว่า "ไหลเรือไฟ" โดยเฉพาะที่จังหวัดนครพนม เพราะมีความงดงามและอลังการที่สุดในภาคอีสาน

ภาคกลาง มีการจัดประเพณีลอยกระทงขึ้นทั่วทุกจังหวัด

- กรุงเทพมหานคร จะมีงานภูเขาทอง เป็นรูปแบบงานวัด เฉลิมฉลองราว 7-10 วัน ก่อนงานลอยกระทงและจบลงในช่วงหลังวันลอยกระทง
- จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีการจัดงานประเพณีลอยกระทงกรุงเก่าขึ้นอย่างยิ่งใหญ่บริเวณอุทยานประวัติศาสตร์พระนครศรีอยุธยา ภายในงานมีการจัดแสดงแสง สี เสียง อย่างงดงามตระการตา

ภาคใต้ อย่างที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ก็มีการจัดงานอย่างยิ่งใหญ่ นอกจากนั้น ในจังหวัดอื่นๆ ก็จัดงานวันลอยกระทงด้วยเช่นกัน

ลอยกระทงเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมกันดีกว่า

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ด้วยปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ทำให้หลายภาคส่วนได้พยายามรณรงค์ใช้โคมทำฐานกระทง เพราะเป็นวัสดุย่อยสลายยาก ผู้คนจึงนิยมหันมาใช้กระทงที่ทำจากแป้งขนมปังกันมากขึ้น แต่ก็ยังยากที่จะสรุปลงไปว่าแท้จริงแล้ววัสดุประเภทใดที่เหมาะสม และสร้างมลพิษให้แก่แหล่งน้ำน้อยที่สุด เนื่องจากในบางครั้งการใช้วัสดุที่ย่อยสลายง่าย เช่น ขนมปัง ในบางพื้นที่ หากมีปริมาณมากเกินไปก็อาจมีผลให้แหล่งน้ำเน่าเสียได้เช่นกัน

ดร.ธนาธิ ลิ้มจากภัย ศูนย์เทคโนโลยีโลหะและวัสดุแห่งชาติ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) กล่าวว่า เป็นเรื่องยากที่จะระบุวัสดุประเภทใดดีที่สุดสำหรับการลอยกระทง เพราะไม่สามารถพิจารณาได้จากตัววัสดุเท่านั้น แต่ต้องอาศัยการประเมินจากสภาพพื้นที่ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการขยะของในพื้นที่นั้นๆ เป็นองค์ประกอบด้วย



ลองมาดูกันว่าการเลือกวัสดุลอยกระทงที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมนั้น มีแนวทางอย่างไรบ้าง

- เลือกวัสดุลอยกระทงให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ หากอยู่ใกล้แหล่งวัสดุจากธรรมชาติ เช่น ต้นกล้วย ดอกบัว ควรเลือกใช้วัสดุเหล่านั้น เพราะหาง่าย ราคาถูก และย่อยสลายได้ง่าย แต่หากอยู่ในเมืองซึ่งหาวัสดุจากธรรมชาติได้ยาก ให้พิจารณาเลือกใช้วัสดุสังเคราะห์ หรือวัสดุทางเลือกอื่นๆ ที่ย่อยสลายง่าย เช่น ขนมปัง กระดาษชานอ้อย เป็นต้น โดยพิจารณาสภาพพื้นที่ประกอบด้วย เช่น หากลอยในแหล่งน้ำที่มีปลาหรือสัตว์น้ำเยอะ ควรเลือกกระทงขนมปังที่ไม่ใส่สี และไม่ควรตกแต่งด้วยกากเพชรหรือวัสดุอื่น เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสัตว์น้ำได้ ถ้าปริมาณกระทงขนมปังเหมาะสมกับจำนวนสัตว์ เท่ากับได้บุญ 2 ต่อ คือ ได้ขอขมาพระแม่คงคา และยังได้ทำทานกับสัตว์น้ำอีกด้วย แต่หากพิจารณาแล้วเห็นว่าจำนวนสัตว์น้ำน้อยเกินกว่าจะกินขนมปังหมด อาจเลือกใช้กระทงใบตอง หรือวัสดุอื่นแทน เพราะเมื่อขนมปังเปื่อยยุ่ย จมลงพื้นน้ำ จะจับเก็บได้ยาก ส่งผลให้น้ำเน่าเสียได้

- ใช้หลัก **การลด (Reduce)** ลดขนาด จำนวนชิ้น และการตกแต่งกระทงให้น้อยลงเท่าที่จะทำได้ เพราะเท่ากับช่วยลดการใช้วัสดุ ประหยัดทรัพยากร และลดปริมาณการกำจัด ทำลายด้วย หรือการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้คุ้มค่า เช่น หนึ่งกระทง ต่อหนึ่งครอบครัว หรือเพื่อนหนึ่งกลุ่ม รวมถึงการ**แปรสภาพเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ (Recycle)** โดยชุมชนและหน่วยงานต่างๆ อาจช่วยกันวางแผนการคัดแยกและนำกลับมาใช้ใหม่ เช่น การนำกระทงที่ทำจากวัสดุจากธรรมชาติ ไปหมักในถังหมักสำหรับทำปุ๋ยชีวภาพ หรือก๊าซชีวภาพ เป็นต้น

- การรณรงค์ **"ลอยกระทงวัสดุแบบเดียวกัน"** ปัญหาสำคัญของการลอยกระทง คือการจับเก็บและทำลายกระทงภายหลังการจัดงาน ถ้าวัสดุที่นำมาใช้เหมือนกัน การจัดการจะง่าย และทำได้ทีเดียวพร้อมกันทั้งหมด ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและเวลาในการคัดแยก



ประเพณีลอยกระทงอันดีงามของไทย คือการแสดงออกถึงความกตัญญูรู้คุณค่าแห่งสายน้ำ เราจึงควรหันมาช่วยกันสืบสานประเพณีอันดีงามนี้ให้สมดังตั้งใจ ด้วยการเลือกใช้วัสดุที่เหมาะสม ลดการใช้ และหาวิธีการกำจัดหรือนำกลับมาใช้ใหม่อย่างเหมาะสม เพื่อให้การลอยกระทงขอขมาแม่คงคาในครั้งนี้และสืบไป ไม่เป็นการซ้ำเติมมลพิษให้กับแหล่งน้ำ บุญจะได้ส่งให้เราสุขใจ...อย่างแท้จริง

ขอบคุณภาพประกอบและข้อมูล

- www.thaihealth.or.th
- www.vcharkarn.com
- สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ
- www.loikrathong.net การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย



ฉบับที่แล้ว น้องผึ้ง จากขนมเขียนมาแล้วเรื่องราว
ความสมบูรณ์ของท้องทะเลขนมและกิจกรรมเพื่ออนุรักษ์
สิ่งแวดล้อมที่ชุมชนร่วมกันดูแล ฉบับนี้ขอพาขึ้นอีसान ดินแดน
ที่ราบสูงกว้างใหญ่ของประเทศกันบ้าง ไปพบกับน้องแนน หรือ
นางสาวชนิษฐา สังข์สีแก้ว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/2
โรงเรียนเทพสถิตวิทยา ถึงที่นี้จะไม่มีทะเลสีฟ้าคราม แต่ที่ชุมชน
ของน้องแนนเขามีดีอะไร เราตามไปดูกันนะคะ

[illegible]

นอกจากอุทยานแห่งชาติที่มีทั้งหมดแล้ว ถ้าเกิดเทมสติด ชัฟส์สถานที่จะมีอีกมากมาย
 อย่างเช่น สถานที่ที่มีพื้นที่ใกล้เคียงกัน อุทยานแห่งชาติที่มีทั้งหมด ก็จะ มี น้ำตกเทพา, น้ำตกเทพ
 ฟ้าประทาน, น้ำตกเทพาของดี, หล่มน้ำตื้น, ภาพยนตร์ไฮม, วัดเขาพระพุทธฉาย, เทพารักษ์
 ฟ้ารั่ม (โรงงานผลิตไฟฟ้าพลังงาน อวกาศใหญ่ที่สุดในเอเชีย) ซึ่งสถานที่ที่ใกล้เคียง แต่สถานที่ที่จะมี
 ความสวยงามหลากหลายแตกต่างกันออกไป ดังนั้นในครั้งนี้นักท่องเที่ยวที่ได้มาเที่ยวชม สัมผัส
 มาจากภาพ ความสวยงามของน้ำตก เทมสติด จึงเกิด ข้อสงสัย ว่าได้มาเที่ยวชม แล้ว ความสุข และ ความประทับใจ
 ในครั้งนี้อยู่ในความทรงจำ อย่างแน่นอน



...แม่หว่า... ปลาร้าของสุก ของกินถูกปาก ของฝากจากร้อยเอ็ด



ภูมิปัญญาการถนอมอาหารให้เก็บไว้กินนานๆ แต่ครั้งโบราณของคนไทยแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค แต่มีหลักการคล้ายกันคือใช้ความเค็มของเกลือเพื่อหมัก ดอง หรือความหวานของน้ำตาลเพื่อ เชื่อม กวน การถนอมอาหารประเภท “ปลาร้า” อย่างหนึ่งที่คนไทยทุกภาคต่างรู้จักและ(น่าจะ) เคยลิ้มลอง แถมยังคิดถึงเป็นพิเศษเมื่อต้องอยู่ห่างไกลบ้านเกิดเมืองนอน ใช่แล้วค่ะ ปลาร้า นั่นเอง

ปลาร้าใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ปลาร้าทรงเครื่อง น้ำพริกปลาร้า ปลาร้าหลน หรือจะนำไปต้มกรองเอาแต่น้ำมาใส่อาหารที่สัวๆ ทุกคนคุ้นเคยอย่างส้มตำปลาร้าหนึ่งในเมนูปลาร้าที่พี่น้องชาวอีสานรู้จักดี คือ ปลาร้าบอง หรือที่เรียกว่า “แจ่วบอง” ซึ่งหมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเครื่องเทศและสมุนไพรต่างๆ เช่น หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ พริกแห้ง ใบมะกรูด นำมาคั่วหรืออบจนสุกบดผสมให้เข้ากัน เติมปลาร้าที่หมักได้ที่และบดให้ละเอียด ผสมให้เข้ากัน อาจปรุงรสด้วยก็ได้ แล้วนำไปผัดจนสุกหรือนำไปอบแห้งก็ได้

วันนี้จะพาไปรู้จักปลาร้าบองแม่หว่า เจ้าตำรับปลาร้าบองสูตรเด็ดประจำเมืองร้อยเอ็ด ที่ได้ปรับปรุงและพัฒนาปลาร้าบองให้เข้ายุคสมัย ถูกหลักโภชนาการ สะอาดถูกหลักอนามัย ที่สำคัญไม่ใส่สารกันบูด **คุณจันทร์ถาวา พูลเพิ่ม** หรือ แม่หว่า เล่าให้ฟังว่าแต่เดิมนั้นคุณยายน้อย พูลเพิ่ม (ทาโกสุม) สอนให้ลูกๆ ผักทำปลาร้าบองไว้กินในครอบครัว และแบ่งปันให้ญาติสนิทมิตรสหายรับประทานกันเป็นประจำ จนเกิดความชำนาญ กระทั่งผลิตจำหน่ายตั้งแต่ปี 2542 เป็นต้นมา

“เดิมป่าทำขายเองเป็นถุง เป็นกระป๋องเล็กๆ ราคาแค่ 10 บาท ต่อมาธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรเข้ามาชวนให้ไปประกวดปลาร้าบอง เมื่อปี 2545 แล้วได้รางวัลที่ 1 เลย

ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น ที่นี่เลยเอาจริงเอาจัง ทำเองหมดทุกอย่าง เริ่มหมักปลาร้าเองเลย จากแต่เดิมซื้อปลาร้าเขา จนถึงปี 2547 ที่เริ่มมีสินค้าโอท็อปจึงได้จดทะเบียนเป็นวิสาหกิจชุมชน ชื่อกลุ่มสตรีการผลิตชุมชนวัดเวฬุวัน”

เมื่อเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการคัดสรรสินค้าหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ (โอท็อป) ปลาร้าบองแม่หว่าอยู่ในระดับ 2 ดาว แต่ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจของแม่หว่าและสมาชิกในกลุ่มทำให้ต่อมาได้รับการคัดสรรเพิ่มระดับเป็น 3 ดาว จนเมื่อวันที่ 1 มีนาคมที่ผ่านมา ปลาร้าบองสุกของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่หว่า



ปลาร้าบองได้รับประกาศนียบัตรที่แสดงถึงการได้รับคัดสรรเป็นผลิตภัณฑ์ระดับ 5 ดาว นอกจากนี้ยังมีรางวัลรับประกันความอร่อยของผลิตภัณฑ์อีกมากมาย และรางวัลเชิดชูคุณูปการของแม่หว่าในฐานะผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาไทย แม่ตัวอย่างที่ทำความดีเพื่อแผ่นดิน เนื่องในวันแม่แห่งชาติประจำปี 2553

แอบถาม**คุณสุพัฒนา สนองผัน** หรือคุณอ๊ว ลูกสาวคนกลางของแม่หว่าถึงจุดเด่นของผลิตภัณฑ์ คุณอ๊วแยมเคล็ดลับให้ฟังว่า “ปลาร้าเราทำเอง ใช้ปลาที่มีเนื้อมากอย่างปลาไหลหรือปลาช่อน ที่สำคัญต้องต้องหมักไว้นาน 1 ปีขึ้นไป เพราะปลาร้าจะได้มีกลิ่นหอม ถ้าหมักไม่นานพอ กลิ่นจะไม่หอม ไม่ได้รสชาติของปลาร้า ของเรามีกลิ่นปลาร้าแท้ๆ ปลาร้าภาคกลางจะใส่น้ำตาล แต่ของเราไม่ใส่น้ำตาลจึงไม่มีรสหวาน นอกจากนั้น พวกเครื่องปรุงเครื่องเทศเราจะรับซื้อจากชุมชนเกษตรกรในท้องถิ่น และจากสมาชิกในกลุ่ม”

นอกจากปลาร้าบองสุกของฝากขึ้นชื่อแล้ว ที่ร้านยังจำหน่ายผลิตภัณฑ์ถนอมอาหารจากปลาอีกหลายอย่าง อาทิ ปลาร้าผง กะปิปลาร้า น้ำปลาร้า รายการหลังโด่งดังไปไกลถึงต่างประเทศ ช่วยคนไทยในต่างแดนคลายความคิดถึงอาหารประจำชาติอย่างล้ำค่าลงไปได้บ้าง

สนใจแวะดูงานหรืออุดหนุน **แม่หว่าปลาร้าบองสุก** ของกินถูกปาก ของฝากจากร้อยเอ็ด อร่อยเด็ดถูกใจ ได้ที่บ้านเลขที่ 14/1 คุ่มวัดเวฬุวัน ซอย 13 ถ.เทวภิบาล ต.ในเมือง อ.เมืองร้อยเอ็ด จ.ร้อยเอ็ด 45000 โทร. 043 522837, 08 5373 0062, 08 1546 5125 ทางร้านมีบริการจัดส่งสินค้าหากสั่งในปริมาณมากคะ

สำหรับท่านที่พลาดไม่ได้อ่าน ภูมิใจบ้านเรา ฉบับก่อนที่เราได้นำเสนอผลิตภัณฑ์ **น้ำพริกดวงกมล** ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชน แม่บ้านเกษตรกรท่าคันตันจันทร ฉบับนี้จึงสรุปรายละเอียดให้ติดตามกันอีกครั้งคะ

วิสาหกิจชุมชน แม่บ้านเกษตรกรท่าคันตันจันทร เริ่มจากการรวมกลุ่มของแม่บ้านที่ว่างเว้นจากงานประจำ มีความคิดที่จะหารายได้เสริม จึงสรรหาผลิตภัณฑ์ที่คิดว่าจะทำตลาดได้ดีด้วยเหตุผลทั้งหลายจึงมาลงตัวที่ผลิตภัณฑ์ **"น้ำพริกแปรรูป"** เพราะเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนไทยชอบรับประทานคุ้นเคยกันอยู่ทุกครัวเรือนด้วยสูตรที่ปรุงกันมาตั้งแต่ดั้งเดิม นำมาพัฒนาปรับปรุงให้ถูกปากผู้บริโภคมีรสชาติเข้มข้น โดยเน้นการคัดสรรวัตถุดิบที่สะอาดได้มาตรฐานหาได้ในท้องถิ่น นำมาผ่านกระบวนการแปรรูปที่พิถีพิถัน เพื่อพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์จนกลายมาเป็นสินค้า "หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์" ของตำบลลาดบัวขาว อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี จนเป็นที่รู้จักของบุคคลทั่วไปว่า น้ำพริกดวงกมล...รสชาติอร่อยถึงใจ

สนใจซื้อหาน้ำพริกอร่อยไว้ติดครัวหรือเป็นของฝากได้ที่กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรท่าคันตันจันทร ที่อยู่ 99 หมู่ 1 ตำบลลาดบัวขาว อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี **ติดต่อคุณดวงกมล กันใจชน** โทร. 032 343 425, 089-0167887





เพื่อนถาม เราตอบ

ฉบับนี้เพื่อไม่ให้ตกเทรนด์โรงไฟฟ้าพลังงานทดแทน เรามีคำถาม-คำตอบที่เกี่ยวข้องกับโรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าพลังงานลมแห่งแรกของกลุ่มเอ็กโกมาฝากกันค่ะ

1. โรงไฟฟ้าพลังงานลม ไม่ก่อมลพิษทางอากาศ แต่มีผลกระทบ ต่อชุมชนเรื่องเสียงดังจริงหรือไม่ อย่างไร

แหล่งกำเนิดเสียงของกังหันลมทั่วไป มาจาก 2 ส่วนคือ

- จากการทำงานของกลไกภายใน (Mechanical noise) เช่น จากชุดเฟืองทด (Gearbox) เครื่องกำเนิดไฟฟ้า (Generator) จานหมุนกังหัน (Yaw drive) กลไกปรับมุมกังหัน (Pitch drive) และพัดลมระบายความร้อน (Cooling fan) เป็นต้น
- จากกระแสลม (Aerodynamic noise) เช่น จากการที่ใบพัด (Blade) ปะทะกระแสลม (ใบพัดกินลม)

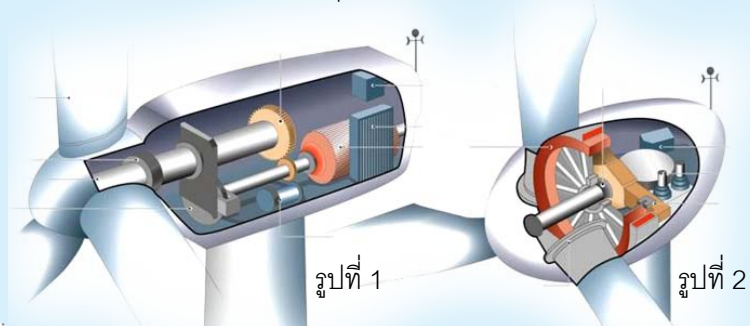
การทำงานของ โรงไฟฟ้าพลังงานลมแบบทั่วไป จะมีชุดเฟืองทด (ตามรูปที่ 1) เพื่อถ่ายพลังงานลม ไปสู่ใบพัด เข้าชุดเฟืองทด และเครื่องกำเนิดไฟฟ้าตามลำดับ

ลม --- > ใบพัด --- > ชุดเฟืองทด (gearbox) --- > เครื่องกำเนิดไฟฟ้า (Generator) --- > กระแสไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม เป็นชนิดที่ไม่มีชุดเฟืองทด (gearbox) หรือเรียกว่า gearless (ตามรูปที่ 2) ทำงานโดยการถ่ายพลังงานลม ผ่านใบพัดแล้วเข้าสู่เครื่องกำเนิดไฟฟ้าโดยตรง พร้อมชุดระบายความร้อนด้วยอากาศ โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม จึงไม่มีแหล่งกำเนิดเสียงจาก ชุดเฟืองทด (Gearbox) และพัดลมระบายความร้อน

ลม --- > ใบพัด --- > เครื่องกำเนิดไฟฟ้า (Generator) --- > กระแสไฟฟ้า

เพื่อยืนยันเรื่องนี้ ทางโรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม ได้ทำการวัดระดับเสียง (ตามมาตราการลดผลกระทบสิ่งแวดล้อม) พบค่าระดับเสียงสูงสุด 52.8 เดซิเบลเอ dB (A) ที่ระยะ 520 เมตรจากกังหันลม ที่ระดับพื้นดิน ระดับเสียงนี้เทียบเท่ากับเสียงของเครื่องปรับอากาศติดหน้าต่าง ซึ่งไม่มีผลกระทบกับชุมชน



2. กังหันลมที่ไม่มีชุดเฟืองทด จะผลิตกระแสไฟฟ้าได้อย่างไร เพราะเมื่อมองจากภายนอก เห็นว่ากังหันหมุนช้าๆ

โดยทั่วไปเครื่องกำเนิดไฟฟ้า จะได้รับการควบคุมความเร็วรอบให้คงที่ เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าที่มีความถี่คงที่ เช่น 50 เฮิร์ตซ์ (Hz) และสามารถจ่ายกระแสไฟฟ้าเข้าระบบสายส่งของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกรณีของกังหันลมนั้น ความเร็วรอบของกังหันจะเปลี่ยนแปลงไปตามความเร็วลมที่ปะทะ จึงต้องใช้เทคนิคเฉพาะในการเชื่อมต่อ เรียกว่าระบบ Converter แบบเต็มพิกัดกำลัง (Full Scale Converter) ระบบนี้ทำให้สามารถต่อเครื่องกำเนิดไฟฟ้ากับกังหันลมได้โดยตรง แม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงความเร็วรอบตามกระแสลม โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม ซึ่งเป็นแบบไม่มีเฟืองทดก็ใช้ระบบนี้

3. ระบบ Converter แบบเต็มพิกัดกำลัง (Full Scale Converter) มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร

ข้อดี คือการบำรุงรักษาต่ำ ไม่มีเสียงจากชุดเฟืองทด (gearbox) และพัดลมระบายความร้อน ส่วนข้อเสียคือ ราคาสูง เครื่องกำเนิดไฟฟ้า (generator) มีน้ำหนักมาก จึงต้องออกแบบฐานรากเพื่อให้น้ำหนักได้เพิ่มขึ้น

สำหรับในประเทศไทยของเรา โรงไฟฟ้าที่มีการติดตั้งกังหันลมขนาดใหญ่ ตั้งแต่ 2 เมกะวัตต์ขึ้นไปมี 3 แห่ง คือ 1. โรงไฟฟ้าลำตะคอง 2. โรงไฟฟ้าห้วยบง และ 3. โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าพลังงานลมแห่งเดียวที่ไม่ใช้ชุดเฟืองทด

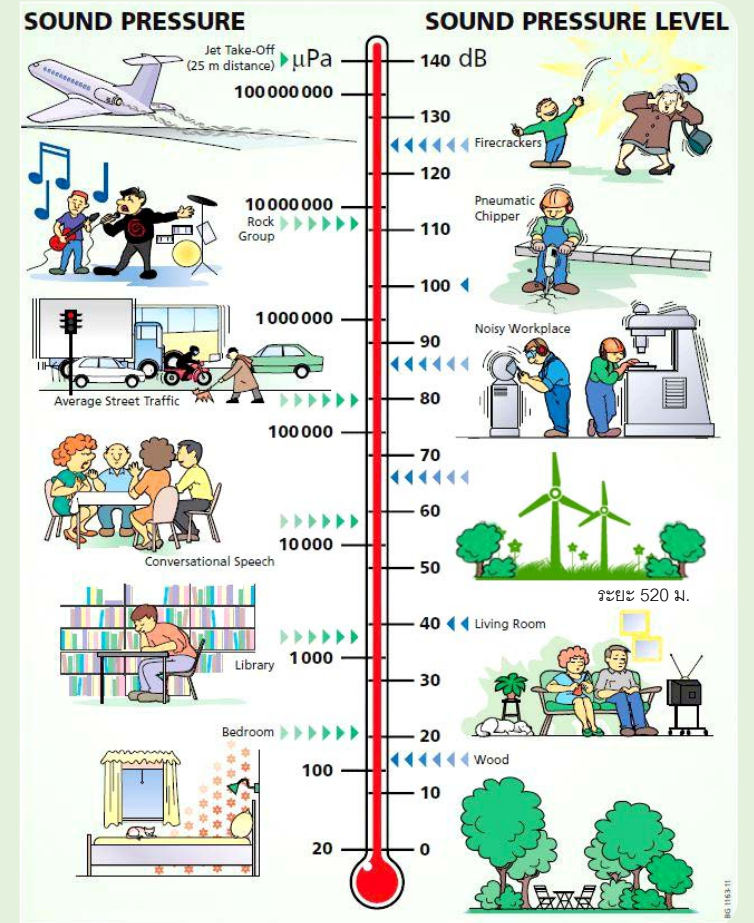
4. ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความดังของเสียงที่เกิดจากกังหันลม และมาตรการจัดการผลกระทบ

- ระดับความดังของเสียง ในภาวะปกติ และในกรณีที่ลมแรง กังหันลมเมื่อเดินเครื่องทั้ง 3 ตัว ที่ระยะห่างจากโครงการ 520 ม. ค่าระดับเสียงเฉลี่ย 24 ชม. คือ

- ภาวะปกติ ความเร็วลม 5-6 เมตรต่อวินาที (m/s) = 52.5 เดซิเบลเอ dB (A)
- ภาวะลมแรง ความเร็วลม 9 เมตรต่อวินาที (m/s) = 52.8 เดซิเบลเอ dB (A)

• ระยะห่างจากบ้านเรือน และระยะทางที่เสียงส่งถึง กฎหมายตามประกาศคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ฉบับที่ 15 (พ.ศ. 2540) ระดับเสียงเฉลี่ย 24 ชม. ไม่เกิน 70 เดซิเบลเอ dB (A) โดยที่กฎหมายไม่ได้ระบุระยะทาง แต่ในทางปฏิบัติเราหมายถึงแนวเขตติดตัวของโรงไฟฟ้ากับชุมชน (แนวเขตทาง)

จากการวัดเสียงในการจัดทำรายงานผลกระทบสิ่งแวดล้อมเบื้องต้น (IEE) พบค่าระดับเสียงสูงสุด 52.8 เดซิเบลเอ dB (A) ที่ระยะ 520 ม. เทียบเท่ากับระดับเสียงดังของเครื่องปรับอากาศติดหน้าต่าง



5.เงาของกังหันมีผลกระทบกับผลผลิตทางการเกษตรหรือไม่

เงาของกังหันไม่มีผลกระทบต่อผลผลิตทางการเกษตรแต่อย่างใด เพราะเงาของกังหันไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ แต่จะหมุนเปลี่ยนไปตลอดวันตามทิศทางการเคลื่อนที่



เพื่อนบ้านท่านใด สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โครงการโรงไฟฟ้าของ กลุ่มเอ็กโกสามารถส่งคำถามของท่าน มาได้ที่ : กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ" คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิต บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) โดยไใช้แบบฟอร์มในหน้าที่ 36 หรือส่งที่เจ้าหน้าที่ของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกในพื้นที่ของท่าน



เรื่องกล้วย..กล้วย



กล้วยเป็นพืชที่เราคนไทย ไม่ว่าจะอยู่ภาคไหนต่างคุ้นเคยกันดี เรียกได้ว่าเราเติบโตมาพร้อมกับกล้วยเลยทีเดียว เราใช้ประโยชน์จากทุกส่วนของกล้วย ไม่ว่าจะเป็นลำต้น กาบ ใบ และผล แม้แต่ก้านใบ ยังใช้เป็นของเล่นที่เด็กๆ ชื่นชอบ

ไม่น่าเชื่อจะคะว่ากล้วยมีวิวัฒนาการมานานถึง 50 ล้านปี โดยมีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียใต้ และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อินเดีย เป็นประเทศที่ปลูกกล้วยมากที่สุดในโลก และมีพันธุ์กล้วยมากเสียจนมีผู้กล่าวว่า "กล้วยเป็นผลไม้ของชาวอินเดีย" ต่อมาได้มีผู้นำกล้วยไปปลูกขยายพันธุ์ในทวีปแอฟริกา และอเมริกากลางตามลำดับ จนทำให้ในปัจจุบัน ประเทศในอเมริกา กลางสามารถส่งกล้วยเป็นสินค้าออกมากที่สุดของโลก ปลูกมากในประเทศคอสตาริกาและฮอนดูรัส

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- **ลำต้น** กล้วยมีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่าเหง้า ที่เราเห็นอยู่เหนือพื้นดิน เป็นลำต้นเทียม ประกอบด้วย กาบใบ ซึ่งจะชูก้านใบและใบเมื่อเจริญแล้ว จะมีใบสุดท้ายก่อนเกิดดอกเรียกว่า ใบธง หลังให้ผล ลำต้นเทียมจะตายลง แต่หน่อจะพัฒนาขึ้นจากตาที่หัวใต้ดิน ทำให้กล้วยเป็นพืชที่มีอายุได้หลายปี

- **ดอก** กล้วยออกดอกเป็นช่อ ในช่อดอกยังมีกลุ่มช่อดอกย่อย เป็นกลุ่มๆ ระหว่างกลุ่มของช่อดอกย่อย มีกลีบประดับสีม่วงเข้มกันเรียกว่า กาบปลี ในช่อดอกย่อยแต่ละช่อมีดอกเพศเมียเรียงซ้อนกันอยู่ 2 แถว ซึ่งจะเจริญต่อไปเป็นผล ส่วนดอกเพศผู้ที่อยู่ปลายคือ ส่วนที่เรียกว่า หัวปลี

- **ผล** กลุ่มดอกเพศเมียเจริญเป็นผลได้โดยไม่ต้องผสมพันธุ์ จึงทำให้กล้วยส่วนใหญ่ไม่มีเมล็ด กลุ่มของดอกเพศเมีย 1 กลุ่ม เจริญเป็นผล เรียกว่า 1 หวี ช่อดอกเมื่อเจริญเป็นผล เรียกว่า เครือ บางเครือมีเพียง 2-3 หวี บางเครืออาจมีมากกว่า 10 หวี ทั้งนี้แล้วแต่พันธุ์กล้วย และการบำรุงดูแล

- **เมล็ด** กล้วยบางพันธุ์มีเมล็ด เมล็ดมีลักษณะกลมเล็ก บางพันธุ์มีขนาดใหญ่ มีเปลือกหนา แข็ง สีดำ

- **ราก** เป็นระบบรากฝอย แผ่ไปทางกว้าง

- **ใบ** มีลักษณะเป็นแผ่นใบใหญ่สีเขียว กว้างประมาณ 70-90 ซม. ยาวประมาณ 1.7-2.5 ม. เมตร ทั้งปลายและโคนใบมน รูปใบขอบขนาน

หากจำแนกกลุ่มกล้วยตามวิธีรับประทาน แบ่งออกเป็นกล้วยที่รับประทานสด เช่น กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า ส่วนอีกชนิดหนึ่งมีแป้งมาก และเนื้อแข็ง เมื่อจะรับประทานต้องต้ม เผา ปิ้ง หรือเชื่อมก่อน จึงจะมีรสอร่อย เช่น กล้วยหักมุก กล้วยกล้วย กล้วยเล็บช้างกุด เป็นต้น



สารพันประโยชน์...จากกล้วย

นอกจากจะมีหลากหลายสายพันธุ์แล้ว กล้วยยังเป็นต้นไม้สารพัดประโยชน์ เรานำทุกๆ ส่วนของกล้วยมาใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวันและในพิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีกรรมทางศาสนา งานแต่งงาน การปลูกบ้าน

ในบรรดากล้วยทั้งหมดที่เรานิยมบริโภคกัน กล้วยน้ำว้าให้วิตามินเอสูงสุด นอกจากนั้นก็ยังมีวิตามินบี 1 บี 2 ซี ในอะซิน (บี 6) และโปรตีนที่อยู่ในกล้วยน้ำว้า ยังมีกรดอะมิโน อาร์จินิน และฮีสติดิน ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารก

ใบกล้วย หรือ ใบตอง นั้น มีประโยชน์นานัปการ เช่น ใช้ห่ออาหาร ทั้งเพื่อเก็บรักษาความชุ่มชื้น และเพื่อป้องกันเชื้อรา ใช้ทำกระทงใส่ดอกไม้ หรือนำมาประดิษฐ์เป็นบายศรี ส่วนที่เป็นกาบกล้วย ก็มีประโยชน์มากมาย เช่น เมื่อนำมาฉีกเป็นเส้นใหญ่ๆ ใช้มัดผักเป็นกำๆ เช่น ชะอม ตำลึง เพื่อให้ความชื้นแก่ผัก ถ้าฉีกเป็นเส้นเล็กๆ ใช้เป็นเชือกมัดของ กาบแห้งทำเป็นเชือกกล้วย หรือใช้สานทำภาชนะใส่สิ่งของ หรือสานเป็นกระเป๋าก็ได้

นอกจากนั้น การแปรรูปกล้วยยังทำให้เก็บรักษานานขึ้น และทำให้ผลผลิตมีมูลค่าเพิ่มมากขึ้นด้วย อาจนำกล้วยมาแปรรูปได้ ทั้งในสภาพที่ยังดิบ และสุกแล้ว

เป็นตัวยุงต้นแมกก็พอ แต่ถ้ากล้วยอยู่ระหว่างออกดอกไม่ควรแตะหน่อ เพราะจะกระทบกระเทือนถึงต้นได้

การขยายพันธุ์นิยมใช้หน่อใบแคบหรือใบดาบ คือ มีใบเรียวยาวเล็ก โคนหน่อใหญ่ จึงจะมีอาหารสะสมมาก เมื่อนำไปปลูก ก็จะได้ต้นที่แข็งแรง ส่วนหน่ออ่อน และหน่อใบกว้างมีอาหารสะสมในลำต้นน้อย ทำให้ลำต้นไม่แข็งแรง กล้วยบางพันธุ์ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ส่วนวิธีขยายพันธุ์อีกวิธีหนึ่งคือ การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อจากหน่อใบแคบ จะได้ต้นพันธุ์ที่สะอาด ปราศจากโรคและแมลง การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ จากหน่อที่สมบูรณ์เพียง 1 หน่อ อาจขยายต้นกล้วยได้ถึง 10,000 ต้น ภายในเวลา 1 ปี

ถ้ากล้วยยังดิบอยู่อาจนำมาทำกล้วยฉาบ หรือกล้วยทอดกรอบ ทำแป้งกล้วยเพื่อใช้เป็นส่วนผสมขนมต่างๆ ส่วนกล้วยสุกเรานิยมนำมาทำเป็นกล้วยตาก กล้วยเชื่อม กล้วยบวชชี กล้วยทอด (กล้วยแขก) กล้วยกวน ทอฟฟี่กล้วย บางแห่งทำน้ำผลไม้จากกล้วยสุก ปลีและหยวกกล้วยก็ยังสามารถนำมาทำเป็นอาหารที่อร่อยและมีคุณค่าทางอาหารสูงได้ เช่น ยำหัวปลี แกงเลียงหัวปลี แกงหยวกกล้วย เป็นต้น เรียกได้ว่าเป็นต้นไม้สารพัดประโยชน์ที่น่าจะหาหน่อมาลงไว้ที่สวนหลังบ้าน สักหน่อสองหน่อ รับรองคุณจะมีกล้วยไว้ทานแถมยังเหลือแบ่งปันเพื่อนบ้านไปอีกหลายปีเลยล่ะ

ขอบคุณข้อมูล :
สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน

TIPS

หากมีปัญหากับกล้วยน้ำว้า
ยังไม่ทันหมดหัว ก็ถ้าไม่มารับประทาน
เสียแล้วให้ลองนำกล้วยสุกไปจุ่มในน้ำเดือดประมาณ
3 นาที แล้วนำมาแช่จนถึงลม วิธีนี้จะช่วยขัดเอา
กล้วยสุกออกไปได้ถึง 3 อาทิตย์
เลขที่เด็ดใจ



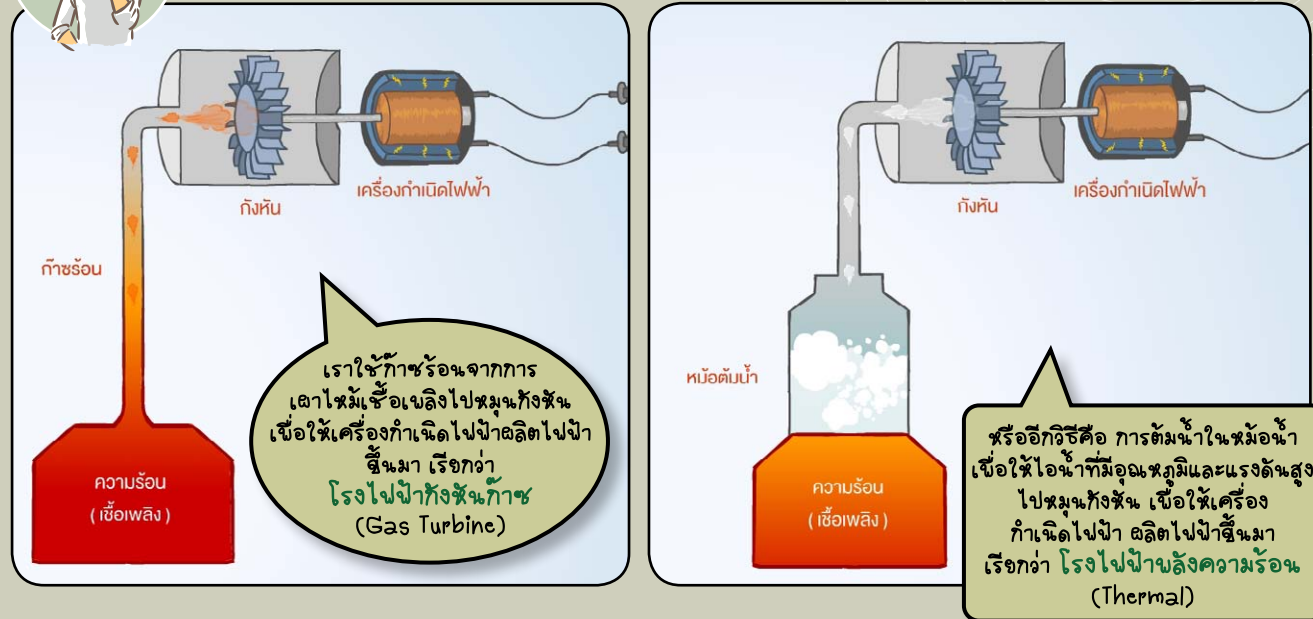


เปิดวงจรความคิดสู่การเรียนรู้ พลังงานเพื่อชีวิต ตอน 2

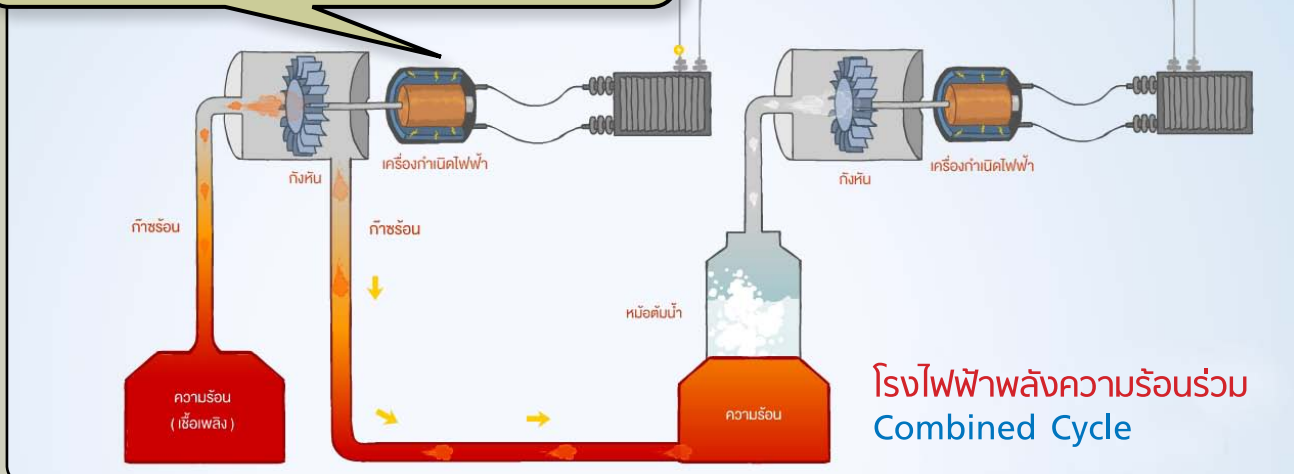
กลับมาตามสัญญาณครับ ฉบับก่อนเราเล่าให้ฟังถึงความสำคัญของไฟฟ้า และต้นกำเนิดไฟฟ้าในโลกและของประเทศไทยเรา ฉบับนี้เราจะมาทำความรู้จักโรงไฟฟ้าที่ใช้เชื้อเพลิงแต่ละประเภทกันดีกว่า



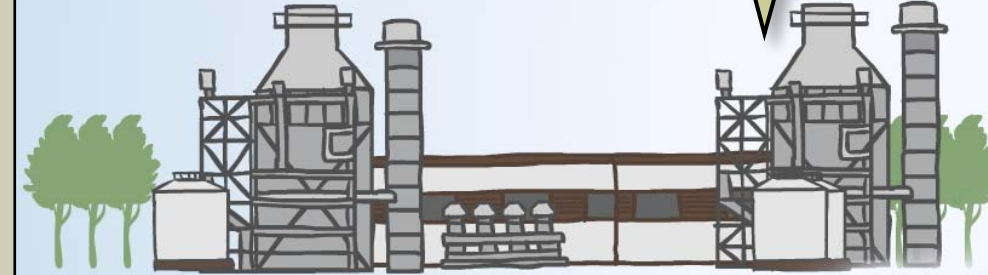
ต้นกำเนิดพลังงาน



และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการผลิตไฟฟ้าให้สูงขึ้น จึงได้นำการผลิตไฟฟ้าโดยการเผาเชื้อเพลิงมาทำงานร่วมกับการผลิตไฟฟ้า โดยการต้มน้ำในหม้อน้ำ เราเรียกโรงไฟฟ้าประเภทนี้ว่า **โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม (Combined Cycle)** โดยนำก๊าซร้อนที่เหลือใช้จากการหมุนกังหันมา ใช้ต้มน้ำเพื่อให้เกิดไอน้ำ ที่มีอุณหภูมิและแรงดันสูงไปหมุนกังหันให้เครื่องกำเนิดไฟฟ้าผลิตไฟฟ้าได้อีกทางหนึ่ง



ตัวอย่างโรงไฟฟ้า



โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก จัดอยู่ในประเภทโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม ซึ่งโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วมนี้ จะใช้น้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิง

โรงไฟฟ้า BCLP เป็นโรงไฟฟ้าพลังความร้อนที่ใช้ถ่านหินเป็นเชื้อเพลิง



โรงไฟฟ้าพลังความร้อนที่ใช้ถ่านหินเป็นเชื้อเพลิง



อย่างไรก็ตาม เชื้อเพลิงฟอสซิล อย่างน้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ และถ่านหิน เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่เกิดจากการสะสมนับล้านๆ ปี และเราสามารถขุดได้ ในขณะนี้จึงจำเป็นต้องมีการผลิตไฟฟ้าจากทรัพยากรอื่นๆ ด้วย



พลังงานหมุนเวียน



ชีวมวล



น้ำ



ลม



แสงอาทิตย์

พลังงานหมุนเวียน หรือพลังงานทดแทน
เป็นพลังงานที่ไม่มีวันหมด นำมาใช้ทดแทน
เชื้อเพลิงฟอสซิลต่างๆ ตัวอย่างพลังงานทดแทน
ได้แก่ พลังงานชีวมวล พลังน้ำ พลังลม
และพลังงานแสงอาทิตย์

พลังงานชีวมวล คือพลังงานที่ได้จากการนำวัสดุเหลือใช้
ทางการเกษตร กากอ้อย ฟางหรือเศษ มาเป็นเชื้อเพลิงใน
การเผาไหม้ให้ความร้อนในการต้มข้าว เพื่อให้เกิดไอน้ำที่มี
อุณหภูมิและแรงดันสูงไปหมุนกังหัน ให้เครื่องกำเนิดไฟฟ้า
ผลิตไฟฟ้าขึ้นมา ซึ่งมีข้อดีคือ ช่วยลดปริมาณขยะและ
เศษวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร



พลังงานชีวมวล

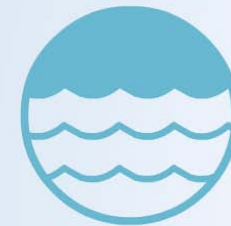


โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน
โรงไฟฟ้าชีวมวล

พลังงานทดแทน



การใช้น้ำในการผลิตไฟฟ้า ทำได้โดยใช้แรงดันของน้ำที่กักเก็บไว้
ในเขื่อน หรืออ่างเก็บน้ำ ปล่อยเข้าไปเป็นแรงหมุนกังหันเพื่อส่ง
ไปหมุนเครื่องกำเนิดไฟฟ้า ซึ่งข้อดีของพลังงานจากน้ำคือ
สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้มากใช้ได้อย่างไม่มีวันหมด



พลังงานน้ำ



โรงไฟฟ้าน้ำเทิน 2
โรงไฟฟ้าพลังน้ำ

นอกจากนี้ เรายัง
สามารถใช้พลังงาน
จากลมเป็นแรงหมุน
ใบพัดของเครื่อง
กังหันไฟฟ้า
เพื่อใช้ในการผลิต
กระแสไฟฟ้าได้
เช่นกัน



พลังงานลม



โรงไฟฟ้าพลังงานลม "เทพพนม"
โรงไฟฟ้าพลังงานลม



พลังงานแสงอาทิตย์



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ "อวรุโธ ไซฮาร์"
โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

ส่วนการผลิตไฟฟ้าด้วย
วิธีการอื่นๆ เช่น การใช้
เซลล์แสงอาทิตย์ เพื่อเปลี่ยน
พลังงานแสงอาทิตย์
ให้เป็นพลังงานไฟฟ้า
ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ที่กำลังได้รับการพัฒนา
ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ถึงแม้จะผลิตไฟฟ้าได้
จากเชื้อเพลิงหลายประเภทรวมทั้ง
พลังงานทดแทนแต่ถ้าเราจะกระช่นำใช้ไป
โดยไม่ต้องประช่นและครั้น ข้นข้นข้นไปทุก
ครั้นว่าเราจะทำอย่างไรให้มีไฟฟ้า
ใช้อย่างยั่งยืน



บ้านเขาเตียน โรงเรียนพลังงาน แสงอาทิตย์



บ่ายวันนี้เรามีนัดกับครูชาญ ชาลี คุณครูประจำโรงเรียนบ้านเขาเตียน
 มิตรภาพที่ 134 เพื่อพูดคุยกันถึงโครงการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน
 ที่เรียกได้ว่า “จ๊วแต่แจ้ว” จริงๆ

โรงเรียนบ้านเขาเตียน มิตรภาพที่ 134 ตั้งอยู่ที่ ต.วังเพลิง อ.โคกสำโรง จ.ลพบุรี
 ใกล้กับโรงไฟฟ้าแสงอาทิตย์ ลพบุรี โซลาร์ ซึ่งดำเนินการโดย บริษัท พัฒนาพลังงาน
 ธรรมชาติ จำกัด (ร่วมทุนระหว่าง เอ็กโก กรุ๊ป ซีแอลพี จากฮ่องกงและดีจีเอ
 จากญี่ปุ่น) ปัจจุบันมีนักเรียน 121 คน อาจารย์และผู้บริหารรวม 10 คน
 เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล-ประถมศึกษาปีที่ 6 มองเผินๆ
 ที่นี่อาจไม่ต่างจากโรงเรียนระดับประถมอื่นๆ ตามต่างจังหวัด
 ทั่วไป แต่หากตั้งใจมองไปรอบๆ พื้นที่ของโรงเรียน
 จะพบว่าทุกตารางเมตร คือ แหล่งเรียนรู้ด้านพลังงาน
 และสิ่งแวดล้อมแทบทั้งสิ้น

ครูชาญเล่าให้ฟังว่าจุดเริ่มต้นของโครงการ
 ต่างๆ เกิดขึ้นเมื่อมีโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์
 ของ บริษัท พัฒนาพลังงานธรรมชาติ จำกัด (NED)
 มาตั้งในชุมชน ซึ่งต่อมาได้มีการทำกิจกรรมเพื่อสังคม
 (ซีเอสอาร์) เลยก่อให้เกิดความร่วมมือทำงานด้านพลังงาน
 ทดแทนระหว่างโรงไฟฟ้า โรงเรียน และชุมชน

“เดิมทีเด็กรักสนุก เด็ก และชุมชน
 รู้จักประโยชน์ของโซลาร์เซลล์
 แค่เครื่องคิดเลขเท่านั้น แต่ขอเราได้ทำงาน
 ร่วมกับโรงไฟฟ้า ทำให้รู้ว่าโซลาร์เซลล์
 ทำอะไรได้มากกว่านั้น โรงไฟฟ้าเขาให้แสงโซลาร์เซลล์
 และองค์ความรู้ โดยการพาไปอบรมศึกษาดูงาน สัมผัส
 ทั้งวัสดุอุปกรณ์ และงบประมาณ ขอเรามีความรู้มากขึ้น
 จึงเริ่มกลับมาทำโครงการต่างๆ ในโรงเรียน
 เกิดเป็นฐานหรือสถานีเรียนรู้ 9 สถานี”



ฐานการเรียนรู้แรก
 คือเรือนแพกลางสระน้ำ
 ความพิเศษอยู่ตรงหลังคา
 แพที่ติดตั้งแผงโซลาร์
 เซลล์ ให้เป็นแหล่งกำเนิด
 พลังงานไฟฟ้า เพื่อใช้ต่อเข้ากับระบบปั๊มน้ำ
 และแสงสว่างในอาคาร เมื่อมีน้ำที่สูบขึ้น
 มาใช้ได้ จึงนำไปสู่โครงการด้านสิ่งแวดล้อม ทั้ง
 ปลูกผักปลอดสารพิษ ปลูกต้นไม้ ทำโรงเพาะ
 เห็ดที่มีระบบน้ำควบคุมความชื้น นอกจากนี้
 ยังมีฐานเตาเผาถ่านพลังความร้อนสูงจากถ่าน
 200 ลิตร ประยุกต์จากองค์ความรู้เรื่องการ
 เผาถ่านจากเศษไม้ของชุมชน เพื่อลดการตัด
 ต้นไม้ ในบริเวณสระน้ำยังติดตั้งจักรยานปั๊มน้ำ
 ให้เด็กช่วยกันปั่นน้ำขึ้นมารดต้นไม้ ได้ทั้ง
 ความสนุกสนานและได้ออกกำลังกาย และยังมี
 ฐานทำปุ๋ยหมักจากเศษผัก เศษผลไม้ในโครงการ
 อาหารกลางวัน

พื้นที่ขนาด 1 งาน ด้านข้างอาคารเรียน
 จัดสรรไว้สำหรับทำสวนกล้วย และสมุนไพร
 โดยได้รับความร่วมมือจากชุมชนนำหน่อกล้วย
 และสมุนไพรพื้นบ้านมาให้ เพียงแค่โรงเรียน
 ขอความร่วมมือว่าจะทำโครงการปลูกกล้วย
 สำหรับเป็นอาหารเช้าของเด็กๆ ที่ส่วนใหญ่ไม่มี
 โอกาสได้กินอาหารเช้า เนื่องจากผู้ปกครองออกไป
 ทำงานรับจ้างแต่เช้ามืด

ทุกฐานเรียนรู้จะบูรณาการเข้าสู่ชั้นเรียน
 เพื่อเป็นหลักสูตรให้เด็กแต่ละชั้นลงไปศึกษา
 เรียนรู้ โดยต้องมีส่วนร่วมตามศักยภาพของตน
 “นักเรียนอนุบาลปลูกผัก ตะไคร้ กะเพรา เล็กๆ
 น้อยๆ ของเขา เด็กโตทำงานหนักขึ้น ปลูกไม้ที่
 ใหญ่ขึ้นหรือต้องใช้การดูแลที่ซับซ้อนยุ่งยากขึ้น
 เช่น โรงเห็ด เตาเผาถ่าน” ครูชาลีขยายความ

โรงเรียนบ้านเขาเตียนเป็นโรงเรียนแรกในจังหวัดลพบุรีที่นำ
 โครงการพลังงานทดแทนจากโซลาร์เซลล์มาใช้ **จุดประสงค์หลัก** คือ
 ต้องการให้เกิดผลในเชิงการเปลี่ยนแปลง มิใช่เพียงแค่การรับรู้ โรงเรียน
 พัฒนาพลังงานทดแทนไปใช้ได้จริงแล้วขยายผลสู่ชุมชนให้นำไปใช้ได้
 โรงเรียนเป็นต้นแบบถ่ายทอดความรู้ นวัตกรรม ด้านพลังงานทดแทน
 สู่การพึ่งตนเองในระดับครัวเรือน ส่วนเรื่องการประหยัดค่าไฟเป็น
 ผลพลอยได้ของผู้ที่นำไปประยุกต์ใช้ ปัจจุบันชุมชนกว่า 20 หลังคา
 เรือน ได้ใช้ไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โดย 4 บ้าน ใช้เป็นพลังงานหลัก
 100% นอกนั้นใช้เป็นระบบสำรอง ช่วยลดค่าไฟฟ้าได้เดือนละไม่
 ต่ำกว่า 300 บาท

เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา โรงเรียนจัดงาน **พลังชุมชน พลังบุญ**
พลังงานทดแทน นำเสนอผลงานในรอบปีของโรงเรียน เชิญชุมชน
 รอบข้างและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาร่วมงาน โดยได้ตั้งกล่องรับบริจาค
 ให้เป็นพลังบุญ เพื่อเอาไปให้บ้านที่ไม่มีไฟฟ้าใช้ ได้มีโอกาสใช้ไฟ
 จากโซลาร์เซลล์

“บ้านที่ไม่มีไฟฟ้าใช้ เด็กต้องจุดเทียนพรรษาทำกรบบ้าน เราไป
 เห็นที่บ้านมีแต่น้ำตาเทียนทั้งนั้นเลย ก็เลยคิดจัดงานเพื่อหาทุนกัน
 ขอแผงโซลาร์เซลล์จากโรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์มา ส่วนเงินที่ชุมชน
 บริจาคมาก็นำไปซื้อแบตเตอรี่ สายไฟ หลอดไฟ แล้วไปทำงานร่วมกัน”
 ครูชาญเล่าให้ฟังด้วยความภาคภูมิใจ

การรู้จักประยุกต์ใช้แบตเตอรี่เก่าที่ถอดออกจากรถยนต์มาใช้กับ
 โซลาร์เซลล์ เพื่อประหยัดต้นทุนเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้โครงการขยาย
 ผลและยั่งยืนได้ “แบตเตอรี่ของโรงเรียน ก็ใช้แบตเตอรี่เก่า ใช้งานมา
 เกือบสองปีแล้ว ยังใช้ได้ดี สำหรับรถยนต์ กระแสไฟ (แอมป์) มันไม่พอ
 จะสตาร์ทรถแล้ว เพราะการสตาร์ทรถยนต์ต้องการกระแสไฟสูง แต่ยังไม่
 นำมาใช้เรื่องแสงสว่างได้”

ส่งท้าย ครูชาญย้ำว่า “หัวใจหลักคือความร่วมมือของชุมชน และ
 โรงเรียนสู่การพัฒนาในด้านต่างๆ ตัวอย่างเช่น **กลุ่มออมทรัพย์เพื่อ
 อนาคตบ้านขอนแก่น** พัฒนาและสร้างกระบวนการพึ่งพาตนเอง
 มีการออมทรัพย์ร่วมกันทุกเดือน พัฒนาผลิตภัณฑ์ เช่น ผลิตภัณฑ์น้ำยาล้าง
 จาน แชมพู ยาสระผม น้ำมันนวดคลายเส้น สบู่สมุนไพรใช้เอง เหลือ
 ก็จำหน่าย เราขอองค์ความรู้ชุมชนบ้าง ให้ความรู้เขาบ้าง แลกเปลี่ยน
 เรียนรู้ซึ่งกันและกัน หรือสมุนไพรที่ใช้เป็นวัตถุดิบในผลิตภัณฑ์ต่างๆ
 เช่น น้ำมันนวดคลายเส้น ครีมนวดหน้ามะขาม ก็ใช้สมุนไพรที่โรงเรียน
 หรือชุมชนปลูกเอง”

ความสำเร็จทั้งปวงเกิดจากพลังของเด็กเล็กๆ ผู้บริหาร คณะครู
 และชุมชนรอบโรงเรียน ไม่สำคัญว่าจะต้องมีเงินทุน กำลังคนมากมาย
 หรือต้องเป็นเด็กโตเท่านั้น ขอเพียงแค่เริ่มต้นลงมือทำ พลังจิ๋วก็สามารถ
 เปลี่ยนแปลงโลกได้เช่นกันค่ะ

ระวังภัย ที่มากับเทศกาลลอยกระทง



ลอยกระทงเป็นหนึ่งในเทศกาลแห่งความสุขของชาวไทยที่คงไม่มีใครอยากได้ยินข่าวเหตุการณ์เศร้าสลดที่มักเกิดขึ้นโดยความประมาท วารสาร **สุขใจ** จึงขอนำเสนอภัยต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นในวันลอยกระทงมาเตือนพร้อมวิธีรับมือ เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านเที่ยวลอยกระทงอย่างสนุกและปลอดภัยเต็มร้อย

อุบัติเหตุทางถนน

- ก่อนออกเดินทางต้องตรวจสอบสภาพรถให้พร้อมใช้งาน และเพิ่มความเสี่ยงระมัดระวังในการขับขี่ เนื่องจากในคืนวันลอยกระทงจะมีรถมากเป็นพิเศษ
- ลอยกระทง คงไม่หลงทาง หากคุณเพียงแต่ศึกษาสภาพเส้นทางก่อนออกเดินทาง และไม่ควรขับเร็วเกินกว่าอัตราที่กำหนด
- ไม่ดื่มสุรหากต้องขับรถ และปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด
- วิทยุรุ่นที่มักขับขี่ยารถจักรยานยนต์ไปเที่ยวงาน ต้องสวมหมวกกันน็อคทุกครั้ง ทั้งผู้ขับขี่และผู้ซ้อน



พลุ ดอกไม้ไฟ

ลอยกระทงกับการจุดพลุดอกไม้ไฟเป็นของคู่กัน การจุดพลุและประทัดหรือดอกไม้ไฟที่ถูกต้อง จะอนุญาตให้เฉพาะผู้จัดงานหรือผู้ประกอบการเท่านั้น แต่ไม่ว่าปีไหนก็มักได้ยินข่าวคนบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตจากการถูกพลุดอกไม้ไฟระเบิดใส่ แต่ละปีมีคนรักษาในโรงพยาบาลเกินกว่า 13,000 ราย โดยเฉพาะเด็กอายุ 10-14 ปี ที่สำคัญผู้บาดเจ็บรุนแรงกว่าร้อยละ 30 คือ คนเมา!

วิธีรับมือ

- อธิบายให้ความรู้แก่บุตรหลานเกี่ยวกับอันตรายของพลุ ดอกไม้ไฟ และระยะปลอดภัยในการยืนดูพลุ คือ 10 เมตรขึ้นไป
- งดเว้นที่จะซื้อพลุ ดอกไม้ไฟมาเล่นเอง เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีเพียงเสน่ห์แห่งความสวยงาม แต่ยังแฝงไว้ด้วยมหันตภัยอันร้ายแรง

รู้หรือไม่ เล่นพลุ ดอกไม้ไฟ อาจโดนจับ

- เล่นให้เกิดเสียงดัง เป็นที่เดือดร้อนรำคาญ มีโทษปรับไม่เกิน 100 บาท
- เล่นด้วยความประมาทจนเกิดอันตรายแก่ผู้อื่น มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 เดือน ปรับไม่เกิน 1,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- ถ้ามีผู้บาดเจ็บสาหัส มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 6,000 บาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ
- ถ้ามีผู้เสียชีวิตมีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือ ปรับไม่เกิน 20,000 บาท
- เป็นเหตุไฟไหม้โรงเรือน ที่อยู่อาศัย ที่เก็บหรือทำสินค้า สาธารณสมบัติของแผ่นดิน จำคุกตั้งแต่ 5-20 ปี

อุบัติเหตุจมน้ำ

เทศกาลลอยกระทงเป็นช่วงที่เด็กไทยเสี่ยงจมน้ำเสียชีวิตสูงสุดในรอบปี สถิติ 4-5 ปีที่ผ่านมา ในคืนวันลอยกระทง จะมีเด็กจมน้ำเสียชีวิตทันที 5 ศพ และในวันรุ่งขึ้นจะพบอีก 8 ศพ หรือเฉลี่ย 13 ศพ จาก 2 สาเหตุหลัก คือ พลัดตกน้ำเพราะผู้คนเบียดเสียด และการลงน้ำไปเก็บเศษเงินในกระทง

วิธีรับมือ

- พาเด็กไปลอยกระทงในสถานที่ปลอดภัยซึ่งจัดเตรียมสำหรับลอยกระทงโดยเฉพาะ ดึงตมไม่สูงชันจนเกินไป หากมีการลงเรือต้องเตรียมเสื้อชูชีพให้พร้อมทุกครั้ง
- ผู้ปกครองควรดูแลเด็กไม่ให้คลาดสายตา จูงมือเด็กให้แน่น และไม่ปล่อยเด็กให้ลอยกระทงเพียงลำพัง
- หลีกเลี่ยงการพาเด็กเดินเล่นบริเวณริมน้ำ เพราะผู้คนเบียดเสียด เสี่ยงต่อการตกน้ำ
- กำชับเด็กไม่ให้ลงไปเล่นน้ำเพื่อเก็บเงินในกระทง เพราะการแช่อยู่ในน้ำเย็นเป็นเวลานานๆ อาจทำให้เป็นตะคริวจมน้ำเสียชีวิตได้

อย่าลืมว่าอุบัติเหตุป้องกันได้ด้วยความปลอดภัย มาช่วยกันสร้างวัฒนธรรมการใช้ชีวิตอย่างมีสติ เพื่อลดสถิติอุบัติเหตุจากงานฉลองเทศกาลต่างๆ ดีกว่าค่ะ เริ่มจากลอยกระทงปีนี้เลย ขอให้ทุกท่านเที่ยวอย่างสนุกและปลอดภัยนะคะ

ขอบคุณข้อมูล :
จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข
ปีที่ 7 ฉบับที่ 110 พฤศจิกายน 2553
www.boe.moph.go.th www.rcthai.net www.lgmobilelover.com

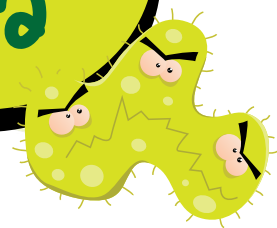
TIPS

กลิ่นเหม็นอับในรถแก้ไขได้ง่ายๆ
โดยใช้ถ่านหุงข้าว 2-3 ก้อนหรือถ่านรถใหม่หรือ
กลิ่นแรงมากอาจใช้ทั้งถ่านเลอ ใส่ภาชนะวางทิ้งไว้
ในรถสัก 2-3 วัน ถ่านจะดูด
กลิ่นอับได้ผลชะงัดนัก





เตรียมรับมือ โรคที่มาพร้อม ฤดูหนาว



• โรคไข้หวัด (Common Cold)

อาการ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม คื่นค้อ ไม่ค่อยมีอาการไข้และปวดกล้ามเนื้อเหมือนไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ แม้จะเป็นโรคที่หายเองใน 1 สัปดาห์ แต่เป็นโรคที่นำผู้ป่วยไปพบแพทย์มากที่สุด โดยเฉพาะเด็กจะเป็นไข้หวัด 6-12 ครั้ง ต่อปี ผู้ใหญ่จะเป็น 2-4 ครั้ง

การป้องกันรักษา ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคหวัด เนื่องจากเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุมีมากถึง 100 สายพันธุ์ย่อย อย่างไรก็ตามสิ่งที่ช่วยป้องกันได้ คือการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีคุณค่า พักผ่อนให้เพียงพอ เท่านั้นก็สามารถป้องกันไข้หวัดได้แล้วค่ะ

• โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

อาการ โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน จากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดศีรษะและปวดเมื่อยตามตัวมาก อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ร่วมด้วย พบมากในกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานและเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ

การป้องกันรักษา หากมีไข้สูง ควรรีบไปพบแพทย์ เมื่อไอหรือจามให้ปิดปาก ปิดจมูก หรือสวมหน้ากากอนามัย ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่เสี่ยงต่อการติดโรค เช่น สถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ปัจจุบันมีการพัฒนาวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ซึ่งมักฉีดให้กับกลุ่มเสี่ยง ซึ่งถ้าหากฉีดวัคซีนแล้ว ต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนทุกปี เนื่องจากไวรัสมีการแลกเปลี่ยนพันธุกรรมทำให้มีไวรัสลูกผสมสายพันธุ์ใหม่ซึ่งร่างกายยังไม่มีภูมิคุ้มกัน

ปลายฝนต้นหนาวที่อากาศเริ่มแห้งและเย็นแบบนี้ เชื้อโรคแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วจนกระทั่งโรคระบาดที่มักพบผู้ป่วยจำนวนมากในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสกุใส โรคอุจจาระร่วง เป็นต้น ดังนั้นเราจึงควรรู้เท่าทันโรค เพื่อจะได้ดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองและคนที่เรารักนะคะ



• โรคปอดบวม (Pneumonia)

อาการ โรคปอดบวม คือภาวะปอดเกิดการอักเสบ อาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือเชื้อราและพยาธิ เมื่อเป็นปอดบวม จะมีหนองและสารน้ำในถุงลม ทำให้ร่างกายไม่สามารถรับออกซิเจนและอาจถึงแก่ชีวิตได้ อาการที่พบคือ มีไข้ ไอ เสมหะมาก แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก หอบ หายใจเร็ว มักเกิดตามหลังไข้หวัดเรื้อรัง รุนแรง หรือโรคหลอดลมอักเสบ โดยเฉพาะกลุ่มที่เป็นโรคหอบหืด พบมากในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบและผู้สูงอายุ

การป้องกันรักษา การทำร่างกายให้อบอุ่น การดื่มน้ำอุ่น อยู่ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหายใจรับเชื้อเข้า ผู้ป่วยเป็นไข้หวัด เวลาไอ จาม ควรมีผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก จมูก ด้วยทุกครั้ง และหมั่นล้างมือ ในกรณีเด็กเล็กที่ป่วยเป็นไข้หวัดอยู่ พ่อแม่ต้องสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ โดยเด็กมีอาการซึมลง ไม่กินน้ำ ไม่กินนม มีไข้สูง หายใจหอบเร็วมีเสียงหวีด และหายใจแรงจนชายโครงบวม ซึ่งเป็นสัญญาณของอาการปอดบวม ให้รีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันที

• โรคหัด (Measles)

อาการ โรคหัด เป็นโรคติดต่อเกิดจากเชื้อไวรัสรูบิโอลา พบได้ในจมูกและลำคอของผู้ป่วย ติดต่อกันทางลมหายใจ จากการไอ จามรดกันโดยตรง หรือหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป อาการคล้ายคลึงกับอาการของไข้หวัดธรรมดา คือ มีไข้ น้ำมูกไหล มักจะไอแห้ง ๆ ตลอดเวลา ไม่มีทางทราบเลยว่าเด็กเป็นหัดแล้ว จนเมื่ออาการเพิ่มขึ้น มีไข้สูง ตาแดง และระคายเคือง เวลาโดนแสงจะแสบตา ไอ และมีน้ำมูกมาก ปากและจมูกแดง เด็กอาจจะจะมีไข้สูงประมาณ 3-4 วัน จึงเริ่มมีผื่นจากหลังหู ลามไปยังหน้าและร่างกาย ผื่นจะมีขนาดโตขึ้นและสีจะเข้มขึ้นเรื่อยๆ โรคหัดมักระบาดในช่วงปลายฤดูหนาวต่อฤดูร้อน โดยเพิ่มสูงมากเดือนมกราคมจนถึงมีนาคมของทุกปี ส่วนมากเกิดกับเด็กอายุ 5-9 ขวบ พบบ่อยในกลุ่มเด็กที่ไม่ได้รับวัคซีนป้องกัน แต่ไม่ค่อยพบในเด็กเล็กกว่า 8 เดือน เพราะมีภูมิคุ้มกันจากแม่

การป้องกันรักษา ปัจจุบัน โรคนี้มีวัคซีนป้องกัน เป็นวัคซีนรวมหัด หัดเยอรมัน และคางทูมซึ่งเด็กทุกคนควรไปรับวัคซีนป้องกันโรคหัด ตามช่วงอายุที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด คือฉีดวัคซีนในเด็กวัย 9-12 เดือน และกระตุ้น เมื่อเริ่มขึ้นประม 1 หรืออายุ 6 ขวบ หากเด็กป่วยเป็นโรคนี้ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา กินยาลดไข้ รักษาตามอาการ

• โรคหัดเยอรมัน (Rubella)

อาการ โรคหัดเยอรมันพบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เกิดจากไวรัสรูเบลลา เชื้อจะอยู่ในน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย วิธีแพร่กระจายเช่นเดียวกับโรคหัดหรือโรคหัดเยอรมัน ผู้ป่วยจะมีไข้ต่ำ ถึงปานกลาง ร่วมกับเป็นผื่นเล็กๆ สีชมพูอ่อนๆ กระจายไปทั่ว ผื่นมักจะแยกกันอยู่ชัดเจน เริ่มที่หน้าผาก ขา ข้อมือ รอบปาก และใบหูก่อนที่อื่น แล้วลงมาถึงลำคอ ลำตัว แขนขา อาจมีอาการคัน ผื่นมักขึ้นวันเดียวกับที่มีไข้และมักจะหายได้เองภายใน 3-6 วัน โดยทั่วไปจะจางหายอย่างรวดเร็ว ไม่ทิ้งรอยดำให้เห็น บางรายอาจมีผื่นขึ้นโดยไม่มีไข้ก็ได้ บางรายอาจมีอาการแสบเคืองตา เจ็บคอเล็กน้อย ปวดเมื่อยตามตัวแต่ไม่มากนัก อาการทั่วไปไม่ค่อยรุนแรง บางรายอาจติดเชื้อหัดเยอรมันและไม่มีอาการก็ได้ สิ่งสำคัญซึ่งบ่งชี้ถึงโรคนี้ คือ มีต่อมน้ำเหลืองโต สามารถคลำพบได้บริเวณหลังหู หลังคอ ท้ายทอย และข้างคอทั้ง 2 ข้าง อาการแทรกซ้อนอาจทำให้ข้อนิ้วมือ และนิ้วเท้าอักเสบเล็กน้อย อาจพบสมองอักเสบ หากหญิงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรกแล้วเป็นโรคนี้ อาจทำให้ทารกในครรภ์พิการได้

การป้องกันรักษา โรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการฉีดวัคซีน ครั้งแรกในตอนอายุ 9-12 เดือน และฉีดวัคซีนป้องกันโรคนี้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียน ถ้าผู้ป่วยเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ทั่วไปที่ไม่ตั้งครรภ์ ให้การรักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาทาแก้ผื่นคัน แต่ถ้าพบในหญิงตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรกแนะนำให้ผู้ป่วยให้ไปตรวจเลือดพิสูจน์ที่โรงพยาบาล ถ้าเป็นจริงอาจพิจารณายุติการตั้งครรภ์

TIPS

ใส่หน้ากากป้องกันไข้หวัดได้เพราะมีเครื่องเทศสำคัญ โป๊ยกั๊ก หรือ จันทน์แปดกลีบ ซึ่งมีฤทธิ์ที่เรียกว่า จิตมิก อยู่มาก กรดตัวนี้คือสารสำคัญที่ใช้ในการผลิตยาต้านไวรัสหวัด การรับประทานสมุนไพรที่มีส่วนผสมของโป๊ยกั๊กจึงจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นลดลมพิษและเวียนศีรษะบรรเทาอาการปวดได้





• โรคสุกใส (Chickenpox)

อาการ โรคสุกใสเกิดจากเชื้อไวรัสวาริเซลลา ติดต่อกันโดยการสัมผัสตุ่มน้ำโดยตรงหรือสัมผัสตุ่มของใช้ที่เป็นของเล่นของคนที่ป่วยหรือสูดหายใจเอาละอองของตุ่มน้ำผ่านเข้าทางเยื่อเมือก ผู้ป่วยจะมีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามตัว คล้ายไข้หวัดใหญ่มาก่อน โดยจะมีผื่นขึ้นพร้อมๆ กับวันที่เริ่มมีไข้ หรือหลังจากมีไข้ 1 วัน เริ่มแรกจะขึ้นเป็นผื่นแดงราบ ต่อมากลายเป็นตุ่มหนอง หลังจากนั้น 2-4 วัน ก็จะตกสะเก็ด ผื่นและตุ่มจะขึ้นตามไรผมก่อน แล้วลามไปตามหน้า ลำตัว และแผ่นหลัง ทยอยขึ้นเต็มที่ภายใน 4 วัน เนื่องจากผื่นตุ่มของโรคนี้จะค่อย ๆ ออกทีละลอก ไม่พร้อมกันทั่วร่างกาย ดังนั้น จึงพบทั้งผื่นแดงราบ ตุ่มใส ตุ่มกักตุน และเริ่มตกสะเก็ด ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยลักษณะนี้ จึงเรียกว่า อีสุกอีใส (มีทั้งตุ่มสุกตุ่มใส) และเรียกเป็นโรคสุกใสในปัจจุบัน โรคนี้พบมาก ช่วงปลายฤดูหนาวถึงต้นฤดูร้อน (มกราคมถึงมีนาคม) เช่นเดียวกับหัด มักพบในเด็กวัยเรียนอายุต่ำกว่า 15 ปี ในผู้ใหญ่อาจพบได้บ้าง ซึ่งมักมีอาการและภาวะแทรกซ้อนมากกว่าในเด็ก

การป้องกันรักษา โรคนี้ติดต่อได้ค่อนข้างง่ายจากการสัมผัส แต่ถ้าคนที่เคยป่วยแล้วจะมีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันโรคนี้แล้ว แต่ยังไม่มีราคาแพง ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดโรคนี้สูง อาจรับวัคซีนเพื่อป้องกันโรคนี้ได้ ส่วนการรักษาเน้นให้รักษาตามอาการ ส่วนใหญ่จะหายป่วยในเวลาไม่นานและไม่มียาโรคแทรกซ้อน ยกเว้นบางรายที่อาจมีการติดเชื้อโรคบริเวณรอยแผลตุ่มใสทำให้เกิดแผลเป็นได้



• อุจจาระร่วง (Diarrhea)

อาการ โรคอุจจาระร่วงที่พบในช่วงตุลาคม-กุมภาพันธ์ ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากเชื้อโรต้า ไวรัสและมักเป็นในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ขวบ เพราะเป็นวัยที่ชอบหยิบสิ่งของรอบตัว (ที่มีเจ้าโรต้าไวรัสแฝงอยู่) เข้าปาก อาการที่พบคือถ่ายเป็นน้ำร่วมกับเป็นไข้ อาเจียน และก้นแดง ซึ่งถือว่าเป็นอาการสำคัญของโรคนี้ โดยที่อาการถ่ายเป็นน้ำจะหายได้เองภายใน 3-7 วัน ส่วนอาการไข้และอาเจียนอยู่ในช่วง 2-3 วันแรกเท่านั้น พ่อแม่ผู้ปกครองควรสังเกตอาการของเด็กอย่างใกล้ชิด หากพบว่ามีไข้และอาเจียนประมาณ 1-2 วัน จากนั้นพอเริ่มถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ให้สงสัยว่าเด็กกำลังเป็นโรคอุจจาระร่วงที่เกิดจากการติดเชื้อโรต้าไวรัส หากเด็กมีอาการรุนแรงให้รีบพาไปพบแพทย์ด่วนเพราะเด็กมีโอกาสช็อกและอาจเสียชีวิตได้จากการขาดน้ำ

การป้องกันรักษา โรต้าไวรัสมีอยู่ตามสิ่งแวดล้อมทั่วไป เพราะฉะนั้นจึงต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขอนามัย อาหารและน้ำดื่ม สภาพแวดล้อม การล้างมือหลังการเปลี่ยนผ้าอ้อม การทำความสะอาดสถานที่ ของเล่นของใช้ และภาชนะทุกชิ้น หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่แออัด นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถลดโอกาสการเกิดโรคอุจจาระร่วงจากโรต้าไวรัสได้ เพราะลดโอกาสสัมผัสเชื้อที่ปนเปื้อนอยู่ตามขวดนมและน้ำดื่ม และในนมแม่ยังมีสารและภูมิคุ้มกันต้านทานช่วยป้องกันการติดเชื้อโรต้าไวรัสได้ด้วย

ทั้งนี้ กรมควบคุมโรค ยังได้เตือน

เป็นพิเศษสำหรับกลุ่มที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ

โรคปอด โรคโลหิตจาง เนื่องจากมีระดับภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำอยู่แล้ว ให้รักษาความอบอุ่นร่างกาย ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มมีน้ำตาล ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ล้างมือบ่อยๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคภัยที่มาพร้อมกับหน้าหนาวนั่นเอง แต่โรคหนาวใจ เขาไม่ได้แนะนำไว้ คงต้องหาหนทางรักษาตนเองนะคะ

ขอบคุณข้อมูล :

กลุ่มสื่อสารสาธารณะ และพัฒนาภาคีเครือข่าย สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค www.kapook.com



คอลัมน์เล่าสู่กันฟังถึงการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

สำรวจชุมชน

บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด

▶▶ ทีมชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมกิจกรรมกับนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์รังสิต สำรวจความเป็นอยู่ของประชาชนชาวชุมชนงามฉวี ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ซึ่งเป็นชุมชนที่อยู่รอบโครงการของบริษัทฯ เพื่อความสุขของชุมชน โดยมีคุณณรงค์ โตอ่อน ประธานชุมชนงามฉวีให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกระหว่างเข้าพื้นที่เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2556



ถวายเทียนพรรษา WSSHA



▶▶ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2556 ทีมชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมสืบสานประเพณีแห่เทียนพรรษาพร้อมกับ 13 ชุมชนรอบโครงการคลองหลวง ยูทิลิตี้ ณ วัดบางชัน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณธนากร สถิตยัตร์ ผู้ช่วย คุณสุทิน นพขำ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดปทุมธานี เขต 1 และคุณณรงค์ โตอ่อน ประธานชุมชนงามฉวี ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี



▶▶ เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2556 ทีมชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป ยังได้ร่วมกับชุมชนในพื้นที่ถวายเทียนพรรษาให้แก่ วัดแสงสรรค์ วัดจันทรสฐ วัดคลองหนึ่ง แก้วนิมิต และวัดธรรมสุขใจ จ.ปทุมธานี โดยได้รับเกียรติจากคุณธีรวุฒิ กลิ่นกุสม นายกเทศมนตรีเทศบาลนครรังสิต เป็นประธานในพิธี

รักษ์
สิ่งแวดล้อม

บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด



▶ ทีมชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมกิจกรรมกับอำเภอคลองหลวงปลุกต้นไม้ตามโครงการประชาสัมพันธ์ปลูกป่า 800 ล้านกล้า 80 พรรษาหมาราชินี เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2556 ณ บริเวณสระเก็บน้ำพระรามเก้า ต.คลองห้า อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยคุณสุวิทย์ คำดี นายอำเภอคลองหลวง ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน



▶ เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2556 ยังได้ ร่วมกิจกรรมทำความสะอาด ปลุกต้นไม้ ปรับภูมิทัศน์ เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ประจำปี 2556 บริเวณหมู่บ้าน หมู่ 4 ต.สวนพริกไทย อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี โดยมีคุณปริยาลักษณ์ พันธุ์หว่า ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 4 ให้เกียรติเป็นประธานในงาน

สร้างเสริม
สุขภาพ
ที่ดีของชุมชน



▶ เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2556 ทีมชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมจัดกิจกรรมโครงการรณรงค์ตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูกให้กับพี่น้องชุมชนในพื้นที่ ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่วมเย็น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 500 คน ทั้งนี้ได้รับเกียรติจากนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองคลองหลวง เป็นประธาน



▶ วันที่ 14 - 15 กันยายน 2556 บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ร่วมสนับสนุนกิจกรรมโครงการส่งเสริมการทำผลิตภัณฑ์ไว้ใช้เองในครัวเรือนให้แก่ชาวชุมชนไวก์เฮาส์ซอย 7 และซอย 10 โดยร่วมกับประธานกองทุนสวัสดิการชุมชนเทศบาลเมืองคลองหลวง ในการนี้ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 40 คน ณ บริเวณลานเปตอง ชุมชนไวก์เฮาส์ ซอย 10 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

กิจกรรม
ส่งเสริม
อาชีพ

ทอดผ้าป่า
สามัคคี



▶ เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคมที่ผ่านมา โรงไฟฟ้าระยอง ร่วมจัดงานทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคี ประจำปี 2556 ณ วัดตากวน ต.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีชุมชนในพื้นที่และพนักงานร่วมงานจำนวนมาก



▶ วันที่ 21 สิงหาคม 2556 พนักงานโรงไฟฟ้าระยอง ได้ร่วมทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคีประจำปี 2556 ณ วัดเขาไผ่ ต.ทับมา อ.เมือง จ.ระยอง พร้อมกับชุมชนในพื้นที่

มหกรรม
วิชาการ
สามัคคี



▶ โรงไฟฟ้าระยอง จัดอบรม โครงการความรู้การดับเพลิงเบื้องต้นสู่ชุมชน ให้แก่ชาวบ้านในชุมชนวัดห้วยโป่ง ชุมชนห้วยโป่งใน-สะพานน้ำท่วม ชุมชนมาบยาและชุมชนบ้านบน ณ โรงไฟฟ้าระยอง โดยมีคุณชุมศักดิ์ ดิสดิจิต ผู้อำนวยการโรงไฟฟ้าระยองและพนักงานเข้าร่วมโครงการจำนวนมาก การอบรมครั้งนี้ได้ให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและเน้นการฝึกภาคปฏิบัติจริงเพื่อให้ชาวบ้านสามารถป้องกันอัคคีภัยที่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง



โรงไฟฟ้าระยอง



กิจกรรม
วันแม่
แห่งชาติ



▶ โรงไฟฟ้าระยองจัดกิจกรรมวันแม่แห่งชาติเพื่อพัฒนาและบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ ร่วมกับชุมชนวัดห้วยโป่ง ณ วัดห้วยโป่ง ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2556

▶ เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม ที่ผ่านมา โรงไฟฟ้าระยอง จัดโครงการ “งานมหกรรมวิชาการสามัคคี วัดบ้าน โรงเรียน ประจำปี 2556” ณ โรงเรียนห้วยโป่ง (จันทรรามราษฎร์บำรุง) ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง เพื่อให้ทุกภาคส่วนร่วมส่งเสริมการเรียนรู้ของเยาวชนในชุมชนโดยมี คุณอิม จิรัฐภิกาลพงษ์ กำนันตำบลห้วยโป่งเป็นประธานในงาน ในงานมีหน่วยราชการนักเรียน พนักงานโรงไฟฟ้า และชาวบ้านในชุมชน มาร่วมงานกว่า 700 คน

อบรม
ดับเพลิง
เบื้องต้นให้
ชุมชน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

สุขภาพดี
ชีวิเป็นสุข

▶▶ โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ร่วมกับโรงพยาบาลร้อยเอ็ดและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเกล็ดดินจัดกิจกรรม "สุขภาพดี ชีวิเป็นสุข กับโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน" ครั้งที่ 2 ด้วยการตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้กับพี่น้องในชุมชน ต.หนองแวง จำนวนกว่า 100 คน (หมู่ที่ 2,3,4,5 และ 12) ณ วัดบ้านบัว ต.หนองแวง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม 2556

โรงไฟฟ้าขนอม

พัฒนา
โรงเรียน

▶▶ เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2556 คุณบัญชา พันธนะ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ นำผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานและนักศึกษาฝึกงานโรงไฟฟ้าขนอม เข้าร่วมพัฒนาโรงเรียนบ้านแขวงเกา หมู่ 2 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีผู้นำชุมชน และชาวบ้านร่วมพัฒนา ประมาณ 45 คน ทั้งนี้ อาจารย์ประกอบ ชุนไกร ผู้อำนวยการโรงเรียนฯ และผู้นำชุมชนให้การต้อนรับ

ทัศนศึกษา
ผู้สูงอายุ
ครั้งที่ 8
ประจำปี 2556

▶▶ เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม - 2 สิงหาคม 2556 ทาง โรงไฟฟ้า ขนอม โดยทีมงานคุณปรัชญา พูลเพิ่ม และคุณมนตรี ไชคอนันต์ นำคณะผู้สูงอายุโรงพยาบาลขนอม ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนรอบโรงไฟฟ้า ขนอม รอบอ่างเก็บน้ำคลองบ้าน กลาง และอ่างเก็บน้ำบ้านบางคู จำนวน 88 คนไปเยี่ยมชมสถานที่ต่างๆ ในจังหวัดภาคกลาง เช่น กรุงเทพฯ อยุธยา สุพรรณบุรี ชัยนาท กาญจนบุรี ประจวบคีรีขันธ์ เป็นต้น

โรงไฟฟ้าขนอม

ต้นกล้า
คุณธรรม

▶▶ โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเมืองขนอม (วัดกลาง) สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาานครศรีธรรมราช เขต 4 กลุ่ม โรงเรียนในอำเภอขนอม และองค์กรนิสิตมหาจุฬาลงกรณ- ราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช จัดโครงการฝึกอบรมเยาวชน "ต้นกล้า คุณธรรม" ประจำปี 2556 จำนวน 4 รุ่น ณ ศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเมืองขนอม (วัดกลาง) อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมี คุณมานะ วิทวัสกุล รองกรรมการผู้จัดการสายปฏิบัติการเป็นประธาน เปิดโครงการฯ พร้อมด้วยผู้บริหารการศึกษา อาจารย์ ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงาน รวมทั้งนักเรียนและผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 459 คน



โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

ถวายเทียน
พรรษา

▶▶ ผู้บริหารและพนักงานโรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่นร่วมถวายเทียนพรรษาให้แก่วัดหนองผักหนาม ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม ที่ผ่านมา



หน่วยแพทย์
เคลื่อนที่และ
นวดแผนไทย

▶▶ โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุข อำเภอนิคมพัฒนา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบ้าน กระเจ็ดและชมรมนวดแผนไทยตำบลมาบข่าจัดโครงการหน่วย แพทย์เคลื่อนที่ ณ ศาลากลาง บ้านหมู่ 5 ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยองเมื่อวันที่ 25 สิงหาคม 2556 ในงานมีให้บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น และนวดแผนไทยโดยชมรมนวดแผนไทยตำบลมาบข่า มีผู้ร่วมงานกว่า 80 คน



ปรับปรุง
อุปกรณ์ไฟฟ้า
ในโรงเรียน



▶▶ บริษัท จี-พาวเวอร์ ซอร์ซ จำกัด สาขา บึงสามพัน จัดกิจกรรม โครงการปรับปรุงสภาพ อุปกรณ์ไฟฟ้าในโรงเรียน บ้านตะกวดหิน ต.ชัยสมอทอด อ.บึงสามพัน จ.เพชรบูรณ์ที่มีสภาพ ชำรุด อาจเกิดอันตราย แก่ครูและนักเรียน เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2556



▶▶ เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม ที่ผ่านมา บริษัท จี-พาวเวอร์ ซอร์ซ จำกัด สาขา ดงคอนได้จัดกิจกรรม โครงการปรับปรุง สภาพอุปกรณ์ไฟฟ้า ในโรงเรียนให้แก่ ร.ร.วัดหนองแขม ต.ดงคอน อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท

รวมพลัง
ต้านภัย
ยาเสพติด

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด



▶▶ วันที่ 8 กันยายน 2556 บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ร่วมสนับสนุนกิจกรรม โครงการพลังกายพลังใจ ต้าน ภัยยาเสพติด โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 600 คน ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลเบิกไพร อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี



▶▶ วันที่ 9 กันยายน 2556 บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด สนับสนุน โครงการป้องกันโรค ไข้เลือดออก ให้กับโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลปากแรต เพื่อร่วมรณรงค์ให้ความรู้ประชาชนให้ป้องกัน ตนเอง และชุมชนให้ปลอดภัยจากโรคไข้เลือดออก โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 125 คน ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากแรต อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

สร้างเสริม
สุขอนามัยที่ดี
ของชุมชน





โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม

ความภูมิใจของชาวอำเภอเทพสถิต กับพลังงานสะอาด

คงจะดีไม่น้อยหากประเทศไทยสามารถลดการใช้เชื้อเพลิงฟอสซิล เพื่อผลิตไฟฟ้า เช่น ก๊าซธรรมชาติ หรือน้ำมันลงบ้าง และหันมาใช้ พลังงานสะอาดจากธรรมชาติที่มีอยู่มากมายทั้งสายน้ำ แสงแดด และสายลม



เมื่อขับรถใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 205 (ถนน สุรนารายณ์) เส้นทางเชื่อมต่อระหว่างจังหวัดลพบุรี เพื่อ มุ่งหน้าสู่ดินแดนที่ราบสูงของประเทศ ผ่านทางจังหวัดชัยภูมิ และนครราชสีมา พอเริ่มเข้าสู่เขตลำสนธิ จ.ลพบุรี จะเห็น กังหันลมขนาดใหญ่ 3 ตัว ตั้งตระหง่านท่ามกลางสายตา นั่นคือที่ตั้งของโรงไฟฟ้าพลังงานลมแห่งแรกของเอ็กโก กรุ๊ป โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม ณ บ้านวะตะแบก ตำบลวะตะแบก อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ ใกล้กับป่าหิ นงามและทุ่งดอกกระเจียว สถานที่ท่องเที่ยวขึ้นชื่อของอำเภอ เพียงนิดเดียว

จากรายงานผลการศึกษาด้านพลังงานลมซึ่งจัดทำ โดยธนาคารโลกพบว่า ศักยภาพของลมในเมืองไทยเรามีมาก และสม่ำเสมอในแถบพื้นที่จังหวัดชัยภูมิ โดยมีความเร็วลม เฉลี่ยประมาณ 6-7 เมตรต่อวินาที ที่ระดับความสูง 65 เมตร พื้นที่ดังกล่าวจึงเหมาะต่อการสร้างโรงไฟฟ้าพลังงานลมขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับแนวนโยบายของเอ็กโก กรุ๊ป ที่เพิ่ม การลงทุนในโครงการโรงไฟฟ้าพลังงานทดแทน เพื่อสนอง นโยบายภาครัฐในการช่วยลดการใช้พลังงานฟอสซิล





โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม ตั้งอยู่บนเขาพนมโดม อำเภอเทพสถิต พื้นที่ดั้งเดิมของหมู่บ้านวะตะแบก เป็นพื้นที่เกษตรกรรม โดยทางโครงการได้เช่าพื้นที่ของชาวบ้าน และสำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม (สปก.) ตามกฎหมาย ชาวบ้านยังคงอยู่อาศัยและประกอบอาชีพตามวิถีชีวิตแบบเดิมได้ แม้จะมีโรงไฟฟ้าพลังงานลมตั้งอยู่ก็ตาม ดังนั้นพื้นที่รอบบริเวณกังหันลมทั้ง 3 ชุด จึงรายล้อมไปด้วยไร่ข้าวโพด ไร่พริก ไร่มันสำปะหลัง และยางพารา สุดลูกหูลูกตา

เมื่อแรกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนวะตะแบก เอ็กโก กรุ๊ป ตระหนักถึงความสำคัญของชุมชนในพื้นที่ จึงเน้นการมีส่วนร่วมตั้งแต่แรก โดยเริ่มทำความเข้าใจในโครงการ ประสานกับหน่วยงานราชการในท้องถิ่น โรงเรียน ผู้นำชุมชน และชาวบ้าน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้มีการซักถาม หรือเสนอข้อคิดเห็นต่างๆ เพื่อนำมาปรับปรุงมาตรการของการดำเนินโครงการทั้งด้านสิ่งแวดล้อม ช่องทางการติดต่อสื่อสารกับโครงการ และ การมีส่วนร่วมระหว่างโครงการกับชุมชน

ช่วงระยะเวลาก่อสร้าง เอ็กโก กรุ๊ป กำหนดให้บริษัทผู้รับเหมาให้ความสำคัญกับการจ้างแรงงานในท้องถิ่น ก่อนเป็นอันดับแรก แม้จะเป็นการจ้างงานชั่วคราวในระยะก่อสร้างแต่ก็ช่วยให้ชุมชนรอบพื้นที่โครงการมีรายได้เพิ่มขึ้นจากเดิม จนถึงช่วงดำเนินงาน เอ็กโก ยังคงนโยบายรับบุคลากรที่มีคุณสมบัติตรงตามความต้องการ ซึ่งเป็นคนในพื้นที่เป็นอันดับแรก

ปัจจุบัน เทพนา วินด์ฟาร์ม ได้กลายเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของชุมชนแห่งนี้ นอกจากจะเป็นสถานที่ให้คนในท้องถิ่นและนักท่องเที่ยวเข้ามาเรียนรู้เรื่องพลังงานสะอาดอย่างใกล้ชิดแล้ว โรงไฟฟ้าฯ ยังมีส่วนช่วยสร้างเศรษฐกิจให้ชุมชนในพื้นที่ได้อีกทางหนึ่ง

โรงไฟฟ้าแห่งนี้ดำเนินการก่อสร้างตั้งแต่ปลายปี 2555 แล้วเสร็จกลางปี 2556 โดยมีขนาดกำลังการผลิตติดตั้ง 7.5 เมกะวัตต์ ประกอบด้วยกังหันลมจำนวน 3 ชุด กำลังผลิตต่อชุด 2.5 เมกะวัตต์ ความสูงของเสา 90 เมตร มีเส้นผ่านศูนย์กลางใบพัด 109 เมตร โครงการเลือกใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การขับเคลื่อนของกังหันลมเป็นแบบต่อตรงกับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า จึงช่วยลดการเกิดเสียงดังรวมถึงลดภาระการซ่อมบำรุง



คุณณะพงษ์ น้อยหมื่นไวย

ผู้จัดการส่วนเดินเครื่องและบำรุงรักษา กลุ่มธุรกิจโรงไฟฟ้า 1 เอ็กโก กรุ๊ป

ผู้ดูแลงานโครงการโรงไฟฟ้านี้ตั้งแต่เริ่มแรก เล่าให้ฟังถึงช่วงสำรวจพื้นที่และก่อสร้างโรงไฟฟ้าว่า “เดิมพื้นที่นี้เป็นทางที่ลูกรังและแคบ ต้องใช้รถคุโบต้าเล็กๆ ลุยเข้าไปกันเลย เราไปช่วยพัฒนาถนนทางเข้าจากเล็กๆ ขยายเป็น 5 เมตร และบดอัด ทำให้ชาวบ้านเดินทางได้สะดวกขึ้น ชาวบ้านรอบๆ นั้นเขาเข้าใจเราดี นายกเทศมนตรี นายกองค์การบริหารส่วนตำบล นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดต่างก็ทราบว่าพลังงานหมุนเวียนเป็นพลังงานสะอาด จึงเข้าใจและสนับสนุนให้เกิด และยัง

เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ทำให้ชาวบ้านหรือหน่วยงานราชการเองได้ประโยชน์กลับคืนสู่ท้องถิ่น ยกตัวอย่างพื้นที่ข้างๆ ห้องควบคุมของเรา เป็นที่ของชาวบ้านคนหนึ่ง ระหว่างก่อสร้างเราก็ใช้ตรงนั้นบดอัดเพื่อที่จะวางอุปกรณ์ เรามีใบเบลคอยู่ใบหนึ่งที่ใช้เป็น spare พองานเสร็จเราเตรียมจะคืนพื้นที่ให้เขาเหมือนเดิม เพื่อเขาจะได้เพาะปลูก

คุณอำนาจ คล้ายตระกูล

พนักงานเทคนิคอาวุโส เอ็กโก กรุ๊ป

ประจำโรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม

“ผมย้ายมาทำงานที่นี่ประมาณกลางปีที่แล้ว อยู่ตั้งแต่เริ่มก่อสร้างจนถึงปัจจุบัน ที่ผ่านมาก็เดินเครื่องได้ดีไม่มีปัญหาอะไร ทางเข้ามาที่โครงการนั้น แต่ก่อนเป็นทางที่ชาวบ้านสัญจรใช้ชนพีซีไร๋ พอเรา来做โครงการ เราก็บดอัดหินขยายทางให้กว้างและดีขึ้น ชาวบ้านขนย้ายสิ่งของต่างๆ ได้สะดวกขึ้น

โรงไฟฟ้าพลังลมของเรานี้เสียงไม่ดัง จะได้ยินเสียงบ้างเล็กน้อยแบบนี้ อาจจะได้ยินเสียงพัดลมระบายอากาศบ้าง ส่วนตัวกังหันเองเสียงไม่ดัง เพราะเป็นเทคโนโลยีใหม่ที่ไม่มีชุดเฟืองทด (Gear Box) การขับเคลื่อนแบบต่อตรงกับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า ทำให้ไม่มีเสียงดังและไม่ต้องซ่อมบำรุงบ่อย นอกจากนี้พื้นที่เดิมยังคงสภาพความเป็นธรรมชาติอยู่มาก แทบไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลยหลังเราสร้างโรงไฟฟ้าแล้วเสร็จ”



คุณพงษ์ศิริ ตั้งสกุล

พนักงานเดินเครื่องกังหันลม โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพนา วินด์ฟาร์ม

“ผมเป็นคนชัยภูมิ บ้านอยู่อำเภอเมืองครับ ตอนที่บริษัท ต้องการหาพนักงาน ได้มาติดต่อผ่านอาจารย์ที่วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ ผมสนใจก็เลยลองสมัครดู คุณสมบัติตรงเลยได้ทำที่นี่ ผมเรียนจบ ปวส. ช่างไฟฟ้ากำลัง เริ่มทำงานมาได้ประมาณสี่เดือนแล้วครับ ชอบทำงานที่นี่เพราะได้อยู่ใกล้บ้าน และได้ความรู้ด้วย มีพี่คอยสอนงาน ผมรู้สึกภูมิใจมากที่เป็นคนแรกๆ ที่ได้ทำงานเป็นพนักงานเดินเครื่องโรงไฟฟ้ากังหันลมในประเทศไทย เพราะเป็นโรงไฟฟ้าที่ไม่สร้างมลพิษให้กับสิ่งแวดล้อม”

เขาบอกว่าไม่ต้องคืนพื้นที่ เขาว่าให้เบลคตั้งตรงนั้น เพื่อให้คนมาถ่ายรูปกลายเป็นจุดเด่น เพราะใบเบลคมันยาวมาก 54 เมตร สูง 3 เมตร คนไปถ่ายรูปกันเยอะ เพราะมันน่าตื่นตาตื่นใจ”





คุณทองคำ สนทองหลาง

ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านวตะแบก ต.วตะแบก อ.เทพสถิต

“แต่แรกที่จะสร้างโรงไฟฟ้าพลังงานลม เขาจะมีการสำรวจหาพื้นที่ติดต่อกับชาวบ้านว่าใครสนใจที่จะเข้าร่วมโครงการกับเขา ชาวบ้านสนใจเข้าฟังกันเยอะ บริษัทเล่าให้ฟังว่าจะเป็นอย่างไร มีภาพถ่ายทางอากาศให้ดูตำแหน่งพื้นที่เจ้าของพื้นที่ก็สนใจเข้าร่วมโครงการ ประโยชน์ข้อแรกที่ชาวบ้านพอใจมาก คือเรื่องถนนหนทาง เพราะว่าสมัยก่อนทางเส้นทางนี้ไปไหนมาไหนลำบาก โดยเฉพาะหน้าฝน ทางเลอะ เวลาจะมาไร่ที่ รถก็ติดติดหล่มประจำ งบประมาณทาง อบต.ก็ไม่มี เพราะเป็นทางเข้าไร่เข้าสวน ไม่ใช่ทางสาธารณะ พอโรงไฟฟ้าทำทางให้ก็สะดวกขึ้น ชาวบ้านได้รับผลประโยชน์จากโครงการนี้ 20 กว่าหลังคาเรือน

ประโยชน์ทางอ้อม คือนักท่องเที่ยวที่มาดูทุ่งดอกกระเจียวก็แวะเข้ามาดูกังหันลมกันเยอะมาก ช่วง มิ.ย.-ส.ค. ถือเป็นสถานที่ท่องเที่ยวใหม่ของอำเภอเทพสถิตเลย เมื่อนักท่องเที่ยวมาก็ต้องมีการจับจ่าย ซื้อของ ชาวบ้านก็มาขายของ รายได้เข้าชุมชน เป็นผลประโยชน์ทางอ้อมที่ชาวบ้านได้รับ นอกจากนั้นโรงไฟฟ้าเองได้ให้ความร่วมมือกับหน่วยงานในท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็น อบต. โรงเรียน เวลาเทศบาลจัดกิจกรรมในท้องถิ่น เอ็กโกก็มีส่วนเข้าไปร่วมสนับสนุนด้านต่างๆ อยู่เสมอ

ผมคิดว่าชาวบ้านมีความภูมิใจกับโรงไฟฟ้านี้ครับ เพราะทำให้บ้านเราเป็นที่รู้จักของคนทั้งประเทศ ไม่ใช่แค่เฉพาะภาคอีสาน และทำให้ภูมิทัศน์บ้านเราน่าสนใจยิ่งขึ้น พอขับรถขึ้นเขาเข้าเขตลำสนธิ จะเห็นกังหันลมสามต้นเด่นสง่ามาแต่ไกลแล้ว เป็นจุดหนึ่งที่ทำให้คนเทพสถิตภูมิใจว่าบ้านเรามีกังหันลม หากไปทำงานที่อื่น แล้วถ้าใครเขาถามว่าบ้านอยู่ไหน ก็ตอบได้อย่างภาคภูมิใจว่าอยู่เทพสถิต ที่เขาดึงกังหันลมไป เป็นจุดขายของเรา

ส่วนเรื่องการจ้างงานเมื่อเข้าเริ่มมาก่อนสร้างครั้งแรกทางผู้ใหญ่ทางเอ็กโกเขาจะเน้นกับผู้รับเหมาให้หาคนงานในพื้นที่ หาเครื่องจักรในพื้นที่ซึ่งสามารถทำได้ ถ้านอกเหนือจากนั้นให้ติดต่อมาจากที่อื่น ทุกวันนี้ชาวบ้านเขาก็ถามผม เมื่อไรจะมาทำโครงการอีก ระหว่างก่อสร้าง ชาวบ้านก็มาทำงานทำเป็นรายได้เสริมจากงานไร่สวนหรือรับจ้างทั่วไป”

คุณเป้า สังข์คำ

แม่บ้าน

“หนูเป็นคนที่จะตะแบก บ้านอยู่หลังทางรถไฟตรงนี้เอง เดินมาทำงานได้เลย แต่บางทีก็ขึ้นรถมาทำงานที่โรงไฟฟ้ามาได้สองเดือนแล้ว เมื่อก่อนรับจ้างเก็บพริก ทำงานที่นี้ มีความสุขดีทั้งหัวหน้าและพนักงานเป็นกันเองดี รู้สึกว่าตั้งแต่มีกังหันลมแล้วปัญหาเรื่องไฟตกไม่ค่อยมี ขอขอบคุณบริษัท เอ็กโก ที่มาสร้างกังหันลมให้เราค่ะ”

คุณพล จั๊กกลาง

พนักงานรักษาความปลอดภัย

“ลุงดีใจที่ได้ทำงานประจำอยู่ที่โรงไฟฟ้า บ้านอยู่ที่หมู่บ้านเทพภูธร ขี่รถเครื่องมาทำงานทุกวัน ผลัดกับรปภ.อีกคนหนึ่ง ช่วงเทศกาลหรือวันหยุดมีนักท่องเที่ยวขับรถเข้ามาดูกังหันลมกันเยอะเลยครับ”



โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพพนา วินด์ฟาร์มเดินเครื่องและจ่ายไฟ เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2556 โครงการดำเนินงานภายใต้กลไกการพัฒนาที่สะอาด (Clean Development Mechanism CDM) โดยกระแสไฟฟ้าที่ผลิตได้จะถูกขายกลับเข้าสู่ระบบของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (กฟภ.) ทดแทนการผลิตไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงฟอสซิล โรงไฟฟ้านี้จะช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศโลกได้ปีละประมาณ 12,690 ตันต่อปี ลดการนำเข้าน้ำมัน เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าได้ปีละประมาณ 4.8 ล้านลิตรต่อปี

เพราะทุกที่เปรียบเสมือนบ้าน เอ็กโก กรุ๊ป จึงร่วมกับชุมชนดูแลรักษาความสุขสมบูรณ์ในทุกพื้นที่เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล และร่วมกันสร้างความมั่นคงของระบบไฟฟ้าให้กับประเทศอย่างยั่งยืน



สนุกคิดพิชิตรางวัล

น้องๆ ลองมาช่วยจับคู่ดูที่ว่า...วัสดุที่ใช้ทำกระถางชนิดใด ใช้เวลาช่อยสลาหานานเท่าไร...แล้วส่งมาชิงรางวัลสมุดโน้ตพร้อมปากกาเก๋เก๋ จำนวน 20 รางวัลภายในวันที่ 30 พฤศจิกายนนี้ นะครับ



วัสดุที่ใช้ประดิษฐ์กระถาง

	1. กระถางขนมปัง	 มากกว่า 50 ปี
	2. กระถางของกัลลว/กาบกลว/ใบตอง	 2-5 เดือน
	3. กระถางมะพร้าวแห้ง	 14 วัน
	4. กระถางกระดาษ	 3 วัน
	5. กระถางโคม	 30 นาที - 1 ชม.

มาช่วยกันชมและรังสรรค์ออกกระถางปีนี้ 1 ครอบครัว ใช้กระถาง 1 ใบ ก็พอจะครับ เพื่อแสดงความกตัญญูรู้คุณพระแม่คงคา ...บุญจะส่งผลให้เราสุขใจ...

ชื่อ-นามสกุล
ที่อยู่
โทรศัพท์ อีเมล

ติดตามรายชื่อผู้ได้รับรางวัลฉบับหน้า

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินโครงการโรงไฟฟ้าของกลุ่มเอ็กโก
หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป

คำถาม

1.
2.
3.

ข้อเสนอแนะ

1.
2.
3.

ทุกท่านที่ส่งเข้ามา
เรามีของที่ระลึก
มอบให้
นะครับ

ชื่อ-นามสกุล

ที่อยู่

โทรศัพท์ อีเมล

ที่อยู่สำหรับส่งไปรษณีย์

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)

อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 15 ถนนวิภาวดีรังสิต

แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่

กรุงเทพฯ 10210



จิตที่มีประสิทธิภาพ
มิได้หมายถึงจิตที่อัดแน่นไปด้วยความคิด
หรือมีเรื่องครุ่นคิดเต็มไปหมด
ตรงกันข้าม จิตที่ทรงประสิทธิภาพ
คือจิตที่รู้จักวางจากความคิด

พระไพศาล วิสาโล



เราภูมิใจ...ที่ได้ร่วมกับชุมชน
ดูแลความสุขสมบูรณ์ **ของบ้านเรา**



เอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่า ทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้านของเรา บ้านที่เราได้ร่วมกับชุมชนจะช่วยให้ทุกคนมีความสุขภายในบ้าน และสิ่งแวดล้อมรอบๆ บ้าน เพื่อรักษา
ทุกเสียงของความสุขไว้...ไม่เปลี่ยนแปลง



www.egco.com


EGCO
GROUP
Energy for life