สุขใจ

ฉบับที่ 6 ตุลาคม - ธันวาคม 2557

EGCO GROUP

ปณิธานปีใหม่

เด่นในฉบับ

ปณิธานปีใหม่

โรงเรียนในฝัน สายสัมพันธ์ สามพรมแดน

เสื่อกก บ้านซับใหญ่พัฒนาคุณค่าภูมิปัญญาท้องถิ่น

อ่อนหวานสักนิด พิชิตโรคร้าย

ขิงสมุนไพรต้านภัยหนาว

ตู้เย็น**ไม่ต้องง้อไฟฟ้า**

ก๋วแม่ปาน จากเส้นทางลาดตระเวนสู่การเป็นห้องเรียนธรรมชาติ

ก๊าซขี้หมู พลังงานทางเลือกลดโลกร้อน

สารบัญ

01 : เปิดบ้านทักทาย

02 : เรื่องจากปก
ปณิธานปีใหม่

06 : บ้านฉันบ้านเธอ
โรงเรียนในฝัน
สายสัมพันธ์ สามพรมแดน

08 : ภูมิใจบ้านเรา
เสื่อกก บ้านซับใหญ่พัฒนา
คุณค่าภูมิปัญญาท้องถิ่น

10 : เพื่อนถามเราตอบ
เทคโนโลยีเซลล์แสงอาทิตย์
ในปัจจุบัน

12 : จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง
อ่อนหวานสักนิด พิชิตโรคร้าย

14 : สวนหลังบ้าน
ขิงสมุนไพรต้านภัยหนาว

16 : เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต
จากแสงอาทิตย์สู่ไฟฟ้า

20 : ต้นทางสร้างสรรค์
ปลายทางสดใส
ก๊าซขี้หมู พลังงานทางเลือก
ลดโลกร้อน

22 : ห้องนั่งเล่น
ตู้เย็นไม่ง้อไฟฟ้า

24 : สกู๊ปพิเศษ
"กิ่วแม่ปาน" จากเส้นทาง
ลาดตระเวนสู่การเป็น
ห้องเรียนธรรมชาติ

26 : ภาคไหนใคร่บอก

35 : สนุกคิดพิชิตรางวัล

36 : ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

ฉบับที่ 6 ตุลาคม-ธันวาคม 2557

EGCO
GROUP

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ"
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม
พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่
รอบโรงไฟฟ้า
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

กระดาษเนื้อใน
วารสารสุขใจใช้
นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมทำ
จากกระดาษที่ปราศจากสาร
คลอรีนในการผลิตและลดการ
ใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษ
ปกติ 50%

สวัสดี

เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีปีใหม่ค่ะเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

พบกันอีกครั้งนะคะ *สุขใจ* ฉบับนี้เป็นฉบับส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ซึ่งนับเป็นโอกาสอันดีที่เราจะได้ทบทวนการทำงานของเราตลอด 6 เล่มที่ผ่านมา จึงใคร่ขอรบกวนเวลาทุกท่านช่วยทำแบบประเมินความพึงพอใจของท่านต่อวารสารสุขใจ โดยทางกองบรรณาธิการจะได้นำผลประเมินที่ได้ไปปรับปรุงงานให้ถูกใจผู้อ่านทุกท่านมากขึ้น สำหรับท่านที่ส่งแบบประเมินเข้ามาเรามีของที่ระลึกจากใจมอบให้ด้วยนะคะ

ฉบับนี้เราได้นำเรื่องราวสารประโยชน์มาฝากทุกท่านเหมือนเคย เริ่มด้วยเรื่องปณิธานปีใหม่เพื่อให้เข้ากับบรรยากาศ ต่อด้วยลงใต้ไปดูโครงการรักษ์โลกอย่างโครงการก๊าซชีวภาพจากฟาร์มหมูที่อำเภอขนอม โดยแวะเยี่ยมบ้านเยาวชนจากราชบุรีด้วย จากนั้นเปลี่ยนเป็นขึ้นเหนือบ้าง สำหรับผู้ที่ยังไม่รู้จะไปเที่ยวไหนช่วงวันหยุดยาว ขอเชิญไปเดินป่าที่กิ่วแม่ปาน อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ด้วยกัน นอกจากนั้นเรายังมีเรื่องนวัตกรรม ตู้เย็นที่ไม่ต้องใช้ไฟฟ้า การปลูกขิง และเรื่องราวของโทษภัยจากน้ำตาล รวมถึงข่าวสารความเคลื่อนไหวของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกในแต่ละพื้นที่มานำเสนอเหมือนเช่นเคย

ในปีใหม่ที่จะถึงนี้ คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ยังคงยึดมั่นแนวทางการดำเนินงานโดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้า พร้อมจะรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืนต่อไป

สุดท้ายคงไม่สายเกินไปที่จะอวยพรปีใหม่ให้แด่ทุกท่าน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ และมีสุขภาพดีกันถ้วนหน้านะคะ แล้วเรามา *สุขใจ* ด้วยกันใหม่ในปี 2558 ค่ะ

กองบรรณาธิการ

ปณิธาน ปีใหม่

หากเคยชมหนังฝรั่งที่ฉากเป็นช่วงเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ คงจะเคยเห็นตัวละครตั้งปณิธานปีใหม่ หรือที่เรียกภาษาอังกฤษว่านิวเยียร์สเรโซลูชั่น (New Year's Resolution) กันอยู่บ้าง แม้ว่าปณิธานปีใหม่หรือความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำอะไรดีๆ สักอย่างให้สำเร็จตลอดปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง จะเป็นประเพณีที่พบมากในซีกโลกตะวันตก แต่ซีกโลกตะวันออกเองก็พบเห็นอยู่ไม่ใช่น้อย เมื่อถึงช่วงประเพณีส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ผู้คนในหลายประเทศจะทบทวนเรื่องราวชีวิตในปีที่ผ่านมา พร้อมกับตั้งใจทำสิ่งดีๆ เพื่อต้อนรับปีที่กำลังจะมาถึงด้วยเช่นกัน

ต้นกำเนิด

ปณิธานปีใหม่มีต้นกำเนิดมาจากความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนา ชาวบาบิโลเนียนได้สัญญาต่อพระเจ้าของพวกเขาว่าจะเริ่มต้นปีใหม่ด้วยการประพฤติดี เช่น จ่ายเงินให้เจ้าหนี้ หรือคืนของให้กับผู้ที่ขอยืมมา ชาวโรมันเองก็ให้คำมั่นสัญญาหรือความตั้งใจกับพระเจ้าในช่วงเวลาเริ่มต้นแต่ละปี

ในยุคกลาง เมื่อถึงช่วงปลายเทศกาลคริสต์มาส บรรดาอัศวินจะทำการสาบานว่าจะยึดมั่นในหลักวีรคติ ซึ่งกำกับความเป็นอัศวิน จนถึงช่วงปลายศตวรรษที่ 19 การตั้งปณิธานปีใหม่จะเน้นไปที่การตั้งใจทำงาน การปรับปรุงตัวเองให้นึกถึงผู้อื่นมากขึ้น ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นคนงานที่ขยันขันแข็งรวมถึงการปรับปรุงนิสัยภายในแต่ละคน พอถึงปลายศตวรรษที่ 20 การตั้งปณิธานปีใหม่ส่วนมากจะเป็นเรื่องการปรับปรุงรูปร่างหน้าตาทรงผม การแต่งหน้าและการแต่งกาย แม้เวลาจะผ่านไปจนถึงต้นศตวรรษที่ 21 ชาวอเมริกันกว่าร้อยละ 40 ยังนิยมตั้งเป้าหมายหรือปณิธานในปีใหม่

ปณิธานยอดนิยม

คนจำนวนมากมักมีความตั้งใจในช่วงปีใหม่ว่าจะเอื้อเฟื้อต่อคนยากจนให้มากขึ้น จะกล้าแสดงออกให้มากขึ้นหรือจะใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ปณิธานที่คนส่วนใหญ่นิยม ดังนี้

- **ปรับปรุงร่างกายของตนเองให้ดีขึ้น** เช่น ตั้งใจว่าจะดูแลสุขภาพ โดยกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ ลดน้ำหนัก ออกกำลังกายให้มากขึ้น ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง เลิกสูบบุหรี่ เลิกกัดเล็บ หรือเลิกนิสัยที่ไม่ดีต่างๆ ให้หมด การลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนดูจะเป็นปณิธานยอดฮิต โดยเฉพาะกับสาวๆ ที่ใส่ใจเรื่องความสวยงาม แต่กลับเป็นสิ่งที่ทำได้เพียงไม่กี่สัปดาห์ก็หันกลับมามีพฤติกรรมเหมือนเดิม
- **ปรับปรุงด้านจิตใจของตนเองให้ดีขึ้น** ตั้งใจจะคิดบวก หรือหัวเราะให้บ่อยขึ้น สนุกกับชีวิต

- **ปรับปรุงด้านการเงิน** รู้จักออม ไม่สร้างหนี้ หาช่องทางลงทุนอะไรเล็กๆ น้อยๆ
- **พัฒนาด้านอาชีพ** โดยการตั้งใจทำงานในปัจจุบันให้ดีขึ้น หางานใหม่ที่ดีกว่าหรือการสร้างธุรกิจของตัวเอง
- **พัฒนาด้านการศึกษา** เช่น ทำคะแนนให้ดีขึ้น เรียนในระดับสูงขึ้น เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ (เช่น ภาษาต่างประเทศหรือดนตรี) ตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือให้มากขึ้น พัฒนาความสามารถด้านต่างๆ
- **ปรับปรุงตนเอง** ตั้งใจว่าจะมีระเบียบให้มากขึ้น เครียดและหงุดหงิดน้อยลง จัดการเวลาให้ดีขึ้น เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ดูโทรทัศน์หรือเล่นเกมน้อยลง สำหรับในปัจจุบันนี้คงต้องมีความตั้งใจ ลดการเสพติดโซเชียลเน็ทเวิร์คลง

- **เดินทางไกล** หาเวลาพักจากการงานไปท่องเที่ยวหาประสบการณ์ในที่ต่างๆ เป็นการเปิดโลกทัศน์และเติมพลังได้เป็นอย่างดี
- **ทำงานอาสาสมัคร ช่วยเหลือผู้อื่น** ฝึกทักษะการดำเนินชีวิต มีจิตสาธารณะ บริจาคให้กับองค์กรการกุศลหรือการเป็นอาสาสมัครทำงานนอกเวลาในองค์กรการกุศล
- **พัฒนาทักษะการเข้าสังคม** ตั้งปณิธานว่าจะเข้ากับคนอื่นให้ดีขึ้น พัฒนาการสร้างสัมพันธภาพ หาเพื่อนใหม่ๆ มากขึ้น
- **ให้เวลากับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น** ทำกิจกรรม เช่น ทำสวนครัว ทำอาหารร่วมกัน
- **ลงหลักปักฐานเสียที** ตั้งใจว่าจะหมั้น แต่งงาน หรือมีลูก
- **ลองกินอาหารชาติอื่นดูบ้าง** หรือลองศึกษาวัฒนธรรมอื่นๆ ที่แตกต่างจากสิ่งที่เราคุ้นเคย
- **สวดมนต์ภาวนาให้มากขึ้น** ศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรม
- **ลองเล่นกีฬาหรือหากิจกรรมแปลกๆ** ที่ต่างไปจากเดิมดูบ้าง

วัตรา ความสำเร็จ

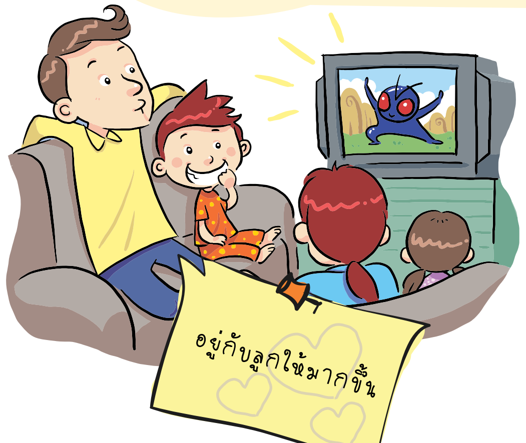
จากงานศึกษาวิจัยของริชาร์ด ไวส์แมน มหาวิทยาลัยบริสตอล ในปี 2007 โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 3,000 คน พบว่าผู้ที่ตั้งปณิธานปีใหม่ร้อยละ 88 ไม่ได้ทำตามความตั้งใจนั้นหรือทำไม่สำเร็จ ในขณะที่ผู้เข้าร่วมทำการศึกษานี้ จำนวนร้อยละ 52 มีความมั่นใจในตอนแรกว่าจะประสบความสำเร็จ ผู้ชายสามารถบรรลุเป้าหมายได้ร้อยละ 22 หรืออาจจะมากกว่านี้เมื่อพวกเขามีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายที่วัดค่าได้ชัดเจนด้วยตนเอง เช่น ระบุลงไปเลยว่าจะลดน้ำหนักลง 2 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ แทนการว่า "ลดน้ำหนัก" ลอยๆ ในขณะที่ผู้หญิงจะประสบความสำเร็จมากขึ้น ถึงร้อยละ10 เมื่อพวกเธอประกาศเป้าหมายให้คนอื่นๆ รู้ และได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนๆ

แฟรงค์ ลา ผู้เขียนหนังสือปณิธานปีใหม่ชื่อ แนวทางแห่งความสุข (A course in happiness) กล่าวว่า ปณิธานปีใหม่จะยั่งยืนหรือเป็นไปได้มากขึ้นเมื่อเราทำร่วมกัน ทั้งกับผู้ที่จะได้รับประโยชน์จากปณิธานปีใหม่ของคุณหรือผู้ที่มีส่วนช่วยให้คุณพยายามรักษาปณิธานเอาไว้ให้ได้ การสนับสนุนจากเพื่อนมีส่วนสำคัญที่ทำให้ปณิธานปีใหม่มีอัตราประสบความสำเร็จสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้การได้พูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายปณิธานปีใหม่ จะช่วยให้เรารักษาปณิธานนั้นไว้ได้

เคล็ดวิธีบรรลุปณิธานปีใหม่

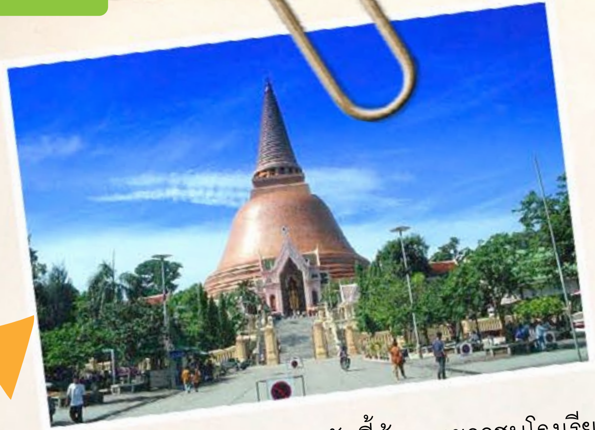
เมื่อตั้งใจทำอะไรดีๆ เราคงอยากให้สิ่งนั้นสำเร็จ ลองมาดูเคล็ดลับที่เป็นตัวช่วยให้เราปฏิบัติตามปณิธานนั้นได้ตลอดรอดฝั่ง

- เขียนปณิธานลงบนกระดาษและแปะให้ทั่วบ้าน อาจพิมพ์ปณิธานลงบนกระดาษลวดลายสวยงามและแปะไว้บนกระจกห้องน้ำ ประตูตู้เย็น หรือที่ไหนก็ได้ที่เรามองเห็นง่ายเพื่อเตือนใจอยู่เสมอ
- แบ่งปันปณิธานกับคู่ชีวิต บอกให้สามีหรือภรรยาทราบว่าจะทุ่มเทเป็นพ่อหรือแม่ที่ดีกว่าเดิม จะลดน้ำหนัก หรือลด ละ เลิกอะไรก็แล้วแต่ ขอให้เขาหรือเธอสนับสนุนให้บรรลุปณิธานได้สำเร็จหรือถ้าชวนให้ร่วมปณิธานเดียวกันได้ยิ่งดี รวมถึงเพื่อนๆ ด้วย
- ย้ำเตือนปณิธานกับคู่ชีวิตและผู้ร่วมปณิธานคนอื่น ๆ ทุกเดือน รวมทั้งรายงานความคืบหน้าให้ทราบด้วย ใช้โอกาสนี้ขอบคุณทุกคนที่มีส่วนช่วยสนับสนุนเรา
- อย่ามองความพลาดพลั้งเป็นความพ่ายแพ้ ปณิธานทุกอย่างย่อมมีอุปสรรค อย่าไปกลุ้มใจกับมันมาก ลุกขึ้นและดำเนินตามแผนบรรลุปณิธานต่อไป
- ตั้งปณิธานที่อยู่บนความเป็นจริง แทนที่จะมุ่งลดน้ำหนักให้ได้ 10 กิโลกรัม ลองตั้งเป้าหมายไว้ที่ 1-2 กิโลกรัมต่อเดือนจะดีกว่า หรือการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน วันละ 20-30 นาทีก็น่าจะเป็นเป้าหมายที่บรรลุได้ง่ายกว่าการตั้งปณิธานว่าจะออกกำลังกายทุกวัน วันละหนึ่งชั่วโมง
- ให้รางวัลตนเองเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ ได้คืบหน้า เช่น เมื่องดบุหรี่ได้นาน 30 วัน อาจออกไปทานมื้ออร่อยหรือซื้อของที่อยากได้มานานเป็นรางวัลให้ตัวเอง
- ตั้งปณิธานครอบครัว เช่น ตั้งใจว่าจะไม่ตะโกนใส่กัน ไม่ทะเลาะกัน หรือไม่ดื่มน้ำอัดลม ทานอาหารเย็นด้วยกันอย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์และใช้เวลาสนุกสนานร่วมกันทั้งครอบครัว จำไว้ว่า...ยิ่งมากคน ยิ่งครึ้นเครง
- ขอให้แน่ใจว่าปณิธานนั้น ๆ คือสิ่งที่เราต้องการทำจริงๆ ด้วยตัวเราเอง ไม่ใช่สิ่งที่คิดว่าคนอื่นคาดหวังให้เราทำ
- หาสิ่งทดแทนพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน เช่น หากต้องการลดไขมันในอาหารที่รับประทาน ก็ให้ทานอย่างอื่นที่อร่อยแทน ถ้าต้องการใช้เวลากับครอบครัวให้มากขึ้น ก็อย่าหักโหมทำงานหนักเกินไป หรือให้ปิดโทรศัพท์ระหว่างทานอาหารเย็นกับครอบครัว เป็นต้น

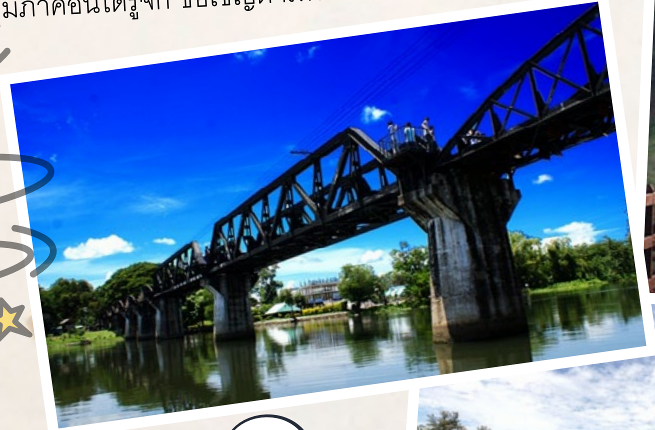


ปณิธานปีใหม่เป็นสิ่งดีงาม แต่บางครั้งอาจส่งผลด้านลบต่อชีวิตเรามากกว่าด้านบวก ถ้าเราจริงจังมากเกินไป เพราะชีวิตไม่ได้ไร้ที่ติและเราเองไม่ได้สมบูรณ์แบบ ดังนั้น เมื่อตั้งปณิธานปีใหม่ ขอให้ตั้งด้วยความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จพร้อมทั้งตระหนักอยู่เสมอด้วยว่าการพลาดพลั้งไม่ได้แปลว่าล้มเหลว ตั้งปณิธานด้วยความเข้าใจว่าการปรับเป้าหมาย ไม่ใช่หมายความว่าเราอ่อนแอ ตั้งปณิธานโดยยึดถือว่าเป้าหมายที่แท้จริงคือเพื่อให้เรามีความสุขยิ่งขึ้น สุขภาพดียิ่งขึ้น ครอบครัว ชุมชนและสังคมดีขึ้น ปีใหม่นี้ ลองตั้งปณิธานกันดู และขอให้ประสบผลสำเร็จในปณิธานที่ตั้งใจกันทุกคนครับ

ขอบคุณข้อมูล : เว็ปไซต์ theasianparent.com http://en.wikipedia.org



"บ้านฉันบ้านเธอ" ฉบับนี้น้องๆ เยาวชนโรงเรียนกรับใหญ่ว่องกุศลกิจพิทยาคม อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี 3 คน คือ น.ส.ศิริพร ทองแพง (สาว) น.ส.ลัดดาวัลย์ แก้วงอก (ตุ๊ก) และ น.ส.จุฑามาศ กันทะชาติ (จูน) ช่วยกันถ่ายทอดเรื่องราวสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในท้องถิ่นรวมทั้งจังหวัดใกล้เคียงให้เพื่อนๆ จากภูมิภาคอื่นได้รู้จัก ขอเชิญตามพวกเธอไปเที่ยวด้วยกันเลยค่ะ



โรงเรียนในฝัน สายสัมพันธ์ สามพรมแดน

โรงเรียนกรับใหญ่ว่องกุศลกิจพิทยาคมเป็นโรงเรียนประจำตำบลขนาดเล็กๆ และเป็นโรงเรียนต้นแบบ ๑ อำเภอ ๑ โรงเรียนในฝัน โรงเรียนของพวกเราได้รับความอนุเคราะห์จากคุณกมล ว่องกุศลกิจและครอบครัวว่องกุศลกิจ จึงทำให้โรงเรียนมีศักยภาพและความพร้อมทางด้านบุคคลากรการเรียนการสอนที่ดี โรงเรียนของพวกเราตั้งอยู่ในจังหวัดราชบุรี ซึ่งอยู่ระหว่างจังหวัดกาญจนบุรีและจังหวัดนครปฐม โรงเรียนตั้งอยู่ในอำเภอบ้านโป่ง คนงาม อำเภอบ้านโป่งมีความเจริญทางด้านเศรษฐกิจมาก และมีโรงงานอุตสาหกรรมมากมาย ทำให้มีเศรษฐกิจที่ดีกว่าในอำเภอเมือง และมีสภาพอากาศที่ดีมีสถานที่ท่องเที่ยวเยอะ เช่น ล่ะโกสินารายณ์เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ในสมัยรัชกาลที่ ๕ แต่ในปัจจุบันกลายเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจเลี้ยงปลาเป็นส่วนสาธารณะที่สวยงามและสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดราชบุรีที่พวกเราประทับใจอีกแห่งหนึ่ง คือ น้ำตก ๙ โจน ในอำเภอสวนผึ้ง มีทั้งหมด ๙ ชั้น แต่ละชั้นเป็นน้ำตกที่สวยงาม ใสและเย็นอย่างเป็นธรรมชาติ ล้อมรอบไปด้วยต้นไม้นานาพันธุ์ ถัดจากเมืองราชบุรีจะเป็นเมืองแห่งเพชรพลอยคือจังหวัดกาญจนบุรี เป็นจังหวัดที่อยู่ใกล้กับจังหวัดราชบุรี ที่พวกเราสามารถไปหาความรู้และท่องเที่ยวเพื่อความผ่อนคลายได้ดี มีงานประจำปีที่พวกเราชอบไปเที่ยวและหาความรู้ทุกปีคืองานสะพานข้ามแม่น้ำแคว เป็นงานที่มีแสงสีเสียงที่ใหญ่และมีการจำลองเหตุการณ์ระเบิดสะพานในสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ อีกสถานที่ท่องเที่ยวหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรีที่น่าประทับใจมากคือ สะพานมอญ เป็นสถานที่ที่สวยงามและพวกเราได้รับความรู้ประวัติของสะพานมอญได้เป็นอย่างดี อีกจังหวัดหนึ่งที่ใกล้เคียงคือ จังหวัดนครปฐมมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าประทับใจคือ องค์พระปฐมเจดีย์ เราสามารถแวะเวียนไปสักการะบูชาองค์พระร่วงที่มีประวัติความเป็นมาว่าเป็นพระคู่บ้านคู่เมืองของจังหวัดนครปฐมและจะมีงานประจำปีเกิดขึ้นทุกปี สถานที่อีกแห่งหนึ่งคือ พุทธมณฑล เป็นสถานที่จำลองพุทธประวัติของพระพุทธเจ้า เมื่อมีเทศกาลสำคัญของคนไทยก็จะใช้สถานที่แห่งนี้จัดงาน เช่น วันสำคัญทางศาสนา ดังนั้นการที่โรงเรียนของพวกเราตั้งอยู่ระหว่างจังหวัดกาญจนบุรีและนครปฐมนั้น ทำให้พวกเราได้รู้จักเพื่อน สถานที่ท่องเที่ยว ความรู้และวัฒนธรรมในแต่ละจังหวัด เราขอเชิญชวนทุกท่านเข้ามาเยี่ยมชมโรงเรียนของพวกเราและเชิญมาท่องเที่ยวที่จังหวัดราชบุรี กาญจนบุรี และนครปฐมที่พวกเรากล่าวมาค่ะ

เสื่อกก

บ้านซับใหญ่พัฒนา คุณค่าภูมิปัญญาท้องถิ่น

หากใครผ่านไปแถวบ้านซับใหญ่พัฒนา ต.ซับใหญ่ อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ คงจะสังเกตเห็นสองข้างทางวางจำหน่ายเสื่อกกสีสันสวยงามกันบ้าง บางคนอาจจะโชคดี ได้เจอช่างฝีมือกำลังสานเสื่อให้เห็นเป็นบุญตาอีกด้วย

คุณบุหลั่น แก้วสีไว ปราชญ์ชาวบ้านและผู้ประสานงานกลุ่มสตรีแม่บ้านทอเสื่อกก บ้านซับใหญ่พัฒนา เล่าให้เราฟังว่า ชุมชนบ้านซับใหญ่พัฒนาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำไร่มันสำปะหลัง ไร่อ้อย และทำนา ส่วนการทอเสื่อกกนั้นทำกันมานานตั้งแต่บรรพบุรุษรุ่นปู่ย่าตายาย ยามว่างเว้นจากงานประจำ แทบทุกบ้านจึงไม่ต้องหาซื้อเสื่อแต่ทอเสื่อคุณภาพดีไว้ใช้งานเองได้

ในระยะเวลาต่อมาสำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดชัยภูมิเข้ามาช่วยสอนเสริมทักษะ พัฒนาลวดลายต่างๆ ให้หลากหลายมากขึ้น และช่วยแนะนำการต่อยอดงานทอกกทำเป็นเสื่อพับแบบที่นิยมใช้ปิกนิกกัน ที่รองแก้ว หมวก กระเป๋า ฯลฯ แต่ที่กลุ่มจะเน้นทอเสื่อมากกว่า

สมาชิกในกลุ่มสตรีแม่บ้านทอเสื่อกก ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำงานในไร่ในนา พอมีเวลาว่างคุณป้าคุณลุงก็จะทอกกไปเรื่อยๆ การตลาดไม่ได้วิ่งไปขายที่ไหน เพราะมีคนมาซื้ออยู่เป็นประจำ บางบ้านอยู่แถวเส้นทางสัญจรไปมา รถวิ่งผ่านไปผ่านมาเห็นคนทอเสื่อ มักสนใจจอดซื้อ

ปราชญ์ชาวบ้านยังได้อธิบายเพิ่มเติมด้วยว่า ในอดีตจะมีแต่กกน้ำทำให้การทอเสื่อทำได้แค่ช่วงฤดูที่กกเติบโตเต็มที่เท่านั้น แต่ปัจจุบันมีพันธุ์กกที่ปลูกบนดินได้แต่ต้องเป็นที่ชุ่มน้ำ ปลูกได้ตลอดทั้งปี ชาวบ้านต่างปลูกต้นกกไว้ในที่ของตน พอต้นแก่ได้ที่ก็เก็บ ทำให้มีกกทอได้ตลอด แต่ส่วนมากต้นกกที่ดีและทนทานใช้งานได้นานจะเริ่มเก็บช่วงเดือนพฤศจิกายน – กุมภาพันธ์ ต้นกกในช่วงนี้จะยาวและเหนียว เพราะผ่านช่วงของฤดูฝนมา เวลาจะเข้า

ฤดูหนาวธรรมชาติของพืชจะสะสมอาหารไว้ เพื่อให้ต้นแข็งแรงเตรียมต่อสู้ฤดูหนาว จากนั้นกกจะออกใหม่อีกที่ช่วงพฤษภาคม - มิถุนายน ปีหนึ่งเก็บได้สองครั้ง แต่ชาวบ้านที่ทำจะทยอยเก็บไปเรื่อยๆ คือเขาจะรู้ว่าต้นไหนแก่ ต้นไหนอ่อน

ต้นกกที่เอามาทำต้องมีความยาวได้ที่และแก่จัด เสื่อมีขนาดต่างๆ กัน ทั้ง ด้านความกว้างและความยาว ถ้าความยาวไม่ได้ตามที่กำหนดไว้ เช่น เสื่อกกมีความกว้างประมาณ 1.50 เมตร แต่ถ้ายาวไม่ถึงก็ต้องเอาไปทำเสื่อพับ ที่ใช้ความยาวเสื่อแค่ 50 ซม. ขึ้นอยู่กับประเภทของงานที่จะทำว่าเป็นแบบไหนหรือขนาดเท่าไร

ความพิเศษของงานหัตถกรรมสานเสื่อกกของที่นี่ อาจจะไม่ได้อยู่ที่ลวดลายวิจิตรบรรจง แต่เป็นความใส่ใจและทักษะความชำนาญที่ส่งผ่านรุ่นต่อรุ่น ตั้งแต่เรื่องการปลูก เก็บ ตาก ย้อมสีต้นกก จนถึงการทอ ทุกขั้นตอนต้องมีองค์ความรู้ที่สั่งสมกันมานานจนเป็นทักษะการทอกกให้ได้คุณภาพ สวยงามและทนทานต่อการใช้งาน

เมื่อคิดถึงปริมาณเนื้องานที่ต้องทำเทียบกับรายได้จากการขาย อาจจะดูไม่คุ้ม แต่นี่เป็นการใช้เวลาว่างจากการทำไร่ทำนาให้เป็นประโยชน์มากกว่า ผู้สูงวัยเองก็ภูมิใจที่ได้ทำงาน ถึงจะไม่ได้ขายแต่ยังได้ใช้เองในบ้าน หรือเป็นของฝากของที่ระลึก คุณบุหลั่นกล่าวทิ้งท้าย

ปีใหม่นี้หากยังไม่มีของขวัญของฝากญาติสนิทมิตรสหาย ลองแวะไปที่บ้านซับใหญ่พัฒนา จ.ชัยภูมิ เพื่อเรียนรู้ดูงานการทอเสื่อกก หรือจะช่วยกันอุดหนุนเสื่อกกภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ถักทอด้วยใจและฝีมือของผู้สูงวัย ใช้เป็นของฝากมากคุณค่าที่ถูกใจทั้งผู้ให้และผู้รับ สอบถามรายละเอียดได้ที่คุณบุหลั่น แก้วสีไว โทร. 08 7258 5329

กกเป็นไม้ล้มลุกจัดเป็นวัชพืชมีรูปร่างลักษณะและนิเวศวิทยาเหมือนหญ้ามากที่แตกต่างจากหญ้า คือ กกมักมีลำต้นตัน และเป็นสามเหลี่ยมหรือสามมุม ลักษณะลำต้นเรียวยาวไม่มีการแตกกิ่ง ใบกกจะเรียงตัวอัดกันแน่นเป็นสามมุมรอบโคนต้น มีกาบห่อหุ้มลำต้นและไม่มีลิ้นใบ ทั่วโลกมีพันธุ์กกมากถึง 4,000 ชนิด กระจายใน 46 ประเทศ มักจะขึ้นในที่ชื้นแฉะระดับต่ำตามหนองบึง ทางระบายคันคูน้ำและโคลนเลน มีหลายชนิดใช้เป็นอาหารและหลายชนิดนำมาทำเครื่องจักสาน เช่น เสื่อ กระจาด กระเช้า กระเป๋า หมวก ให้ความสวยงามแบบธรรมชาติและทนทานเพราะลำต้นมีความเหนียวมาก (ข้อมูลจากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี)

วิธีกำจัดกลิ่นคาวอาหารในตู้เย็น ให้นำกากชาที่ชงแล้วห่อผ้าผูกให้แน่น แล้วนำไปแช่ในตู้เย็น กากชาจะช่วยดูดกลิ่นได้ดี หรือนำเบกกิ้งโซดาใส่ภาชนะเล็กๆ วางไว้ในตู้เย็น เพื่อช่วยดูดกลิ่นคาวต่างๆ ให้หมดไป

เทคโนโลยี เซลล์แสงอาทิตย์ ในปัจจุบัน

คอลัมน์เพื่อนถาม เราตอบ นำข้อมูลเกี่ยวกับโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์มาเล่าสู่กันฟังเพิ่มพลังต้อนรับปีใหม่ถึง 2 ตอน ในสุขใจ ฉบับที่ 6 และ ฉบับที่ 7 พลาดไม่ได้เชียวนะคะ

พลังงานแสงอาทิตย์ เป็นพลังงานจากธรรมชาติที่มีความสะอาดปราศจากมลพิษ ซึ่งเวลานี้ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายทั่วโลก เป็นพลังงานทดแทนที่มีศักยภาพสูงสามารถนำมาใช้อย่างไม่หมดสิ้น โดยเฉพาะการนำพลังงานแสงอาทิตย์มาผลิตไฟฟ้า ซึ่งจะเข้ามาช่วยเสริมความมั่นคงให้ระบบไฟฟ้าของประเทศไทยและยังช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้อีกทางหนึ่งด้วย

ไทยมีศักยภาพการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ค่อนข้างมาก เพราะอยู่ในเขตเส้นศูนย์สูตร ทำให้ได้รับความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์โดยเฉลี่ยทั้งปีสูงกว่าเขตอื่นของโลก โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือและบางส่วนของภาคกลางตอนล่าง เป็นพื้นที่ที่มีความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์สูง ส่งผลให้ไทยมีศักยภาพในการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ได้ถึง 10,000 เมกะวัตต์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ในแบบที่ใช่...กับประเทศไทย

ปัจจุบันการนำพลังงานแสงอาทิตย์มาใช้ประโยชน์อาจจำแนกได้ 2 ประเภทหลัก ได้แก่ **การผลิตไฟฟ้าด้วยเซลล์แสงอาทิตย์ และการผลิตไฟฟ้าด้วยความร้อนจากแสงอาทิตย์** ซึ่งการผลิตไฟฟ้าด้วยแสงอาทิตย์ที่สามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสภาพอากาศในประเทศไทย คือ การใช้เซลล์อาทิตย์ (solar cell) ซึ่งสามารถรับพลังงานจากแสงอาทิตย์ได้ทั้งรังสีตรงและรังสีกระจาย ส่วนการผลิตไฟฟ้าด้วยความร้อนจากแสงอาทิตย์ จะผลิตไฟฟ้าได้จากรังสีตรงเท่านั้น เช่น แสงอาทิตย์ในเขตทะเลทราย

เทคโนโลยีเซลล์แสงอาทิตย์ที่ใช้ในปัจจุบัน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ในไทย มีความโดดเด่นและใช้เทคโนโลยีที่แตกต่างกันออกไป ตามชนิดของสารหลักที่ใช้ในการผลิตเซลล์แสงอาทิตย์ ซึ่งปัจจุบันนิยมใช้กันอยู่ 2 กลุ่มใหญ่

กลุ่มแรกเป็นเซลล์แสงอาทิตย์ที่ทำจากสารกึ่งตัวนำประเภทซิลิคอน จะแบ่งตามลักษณะของผลึกที่เกิดขึ้น แบบที่เป็นรูปผลึก (Crystalline) และแบบที่ไม่เป็นรูปผลึก (Amorphous)

แบบที่เป็นรูปผลึก จะแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. **แบบผลึกเดี่ยว** (Mono Crystalline) เป็นเซลล์แสงอาทิตย์ชนิดแรกๆ ที่ได้รับการผลิต และจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ มีลักษณะเป็นแผ่นซิลิคอนหนาประมาณ 300 ไมครอน หรือที่เรียกว่าเวเฟอร์

2. **แบบผลึกรวม** (Poly Crystalline) เป็นเซลล์แสงอาทิตย์ที่ได้รับการพัฒนาขึ้น เพื่อลดต้นทุนของโซลาร์เซลล์แบบผลึกเดี่ยว โดยยังคงคุณสมบัติและประสิทธิภาพการใช้งาน ใกล้เคียงกับแบบผลึกเดี่ยวมากที่สุด ซึ่งโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ส่วนใหญ่ในประเทศไทยจะนิยมใช้เซลล์แสงอาทิตย์ประเภทนี้ เช่น โรงไฟฟ้า "เอสพีพี ทู" จ.สระบุรี โรงไฟฟ้า "ตาขีด" จ.นครสวรรค์ ของเอ็กโก กรุ๊ป เป็นต้น

แบบที่ไม่เป็นรูปผลึก ได้แก่ ชนิดฟิล์มบางอะมอร์ฟัสซิลิคอน (Amorphous หรือ Thin Film) เป็นเทคโนโลยีใหม่ที่ได้รับการคิดค้นและพัฒนาขึ้น เพื่อประหยัดต้นทุนและเวลาในการผลิต เนื่องจากเป็นฟิลม์บางเพียง 0.5 ไมครอน น้ำหนักเบาและมีความยืดหยุ่นกว่าแบบผลึกเหมาะกับการใช้ในโครงการโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่

อย่างไรก็ตาม นับเป็นเรื่องที่น่ายินดีว่าในบ้านเรานั้น ก็มีโรงไฟฟ้าที่นำเซลล์แสงอาทิตย์ประเภทนี้มาใช้แล้ว เช่น "ลพบุรี โซลาร์" ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ประเภทฟิล์มบาง (Thin Film) ที่ใช้เซลล์แสงอาทิตย์มากกว่า 500,000 แผง

ชนิดผลึกเดี่ยว

ชนิดผลึกรวม

ชนิดฟิล์มบาง

อีกกลุ่มหนึ่งเป็นเซลล์แสงอาทิตย์ที่ทำจากสารประกอบที่ไม่ใช่ซิลิคอน เป็นเซลล์แสงอาทิตย์ที่มีประสิทธิภาพสูงถึง 25% ขึ้นไป มีราคาสูงมาก จึงไม่นิยมนำมาใช้บนพื้นโลก เหมาะนำไปใช้งานสำหรับดาวเทียมและระบบรวมแสงเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม การพัฒนากระบวนการผลิตสมัยใหม่จะทำให้เซลล์แสงอาทิตย์ประเภทนี้มีราคาถูกลง และสามารถนำมาใช้มากขึ้นในอนาคต โดยปัจจุบันนำมาใช้เพียง 7% ของปริมาณที่มีใช้ทั้งหมด

มหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์นในชิคาโก พบว่า การเล่นคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนในตอนกลางคืน เสี่ยงจะทำให้เป็นโรคอ้วน เพราะนั่งอยู่กับที่ไม่มีการเคลื่อนไหว อีกทั้งแสงไฟสีฟ้าจากจอจะไปกระตุ้นความหิวอีกด้วย

อ่อนหวานสักนิด พิชิตโรคร้าย

น้ำตาลเป็นของคู่ครัวไทยมาช้านาน เรานำน้ำตาลมาประกอบอาหารทั้งคาวหวานได้หลากหลาย

นับเป็นประโยชน์ของน้ำตาล แต่ทราบหรือไม่ว่าคนไทยเราบริโภคปริมาณน้ำตาลสูงกว่าชาติใดๆ ในอาเซียน ส่งผลเสียโดยตรงต่อสุขภาพ ทำให้ประโยชน์กลับกลายเป็นโทษมหันต์ไปได้

นพ.มงคล แก้วสุทัศน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ กล่าวว่าน้ำตาลเป็นอาหารที่จัดอยู่ในกลุ่มที่ให้คาร์โบไฮเดรตชนิดโมเลกุลไม่ซับซ้อน เป็นอาหารให้พลังงานชนิดว่างเปล่า คือให้พลังงานแต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยน้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี่ ดังนั้นน้ำตาล 1 ช้อนชา จะให้พลังงานประมาณ 15 แคลอรี่

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า แต่ละวันควรใช้น้ำตาลในการปรุงแต่งรสชาติอาหารไม่เกินร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด เด็กเล็กควรรับประทานน้ำตาลไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา (16 กรัม) และผู้ใหญ่ควรรับประทานไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม) แต่ปัจจุบันพบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยประมาณ 23 ช้อนชา (92 กรัม) ต่อวันซึ่งถือเป็นปริมาณที่มากเกินกว่าที่แนะนำถึงเกือบ 4 เท่า

โทษของน้ำตาล

แม้ว่าน้ำตาลจะให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ไม่ควรกินน้ำตาลเพื่อใช้เป็นแหล่งพลังงาน เพราะเป็นพลังงานที่ไม่ค่อยมีคุณค่า ในวันหนึ่งๆ เรารับประทานอาหารเข้าไปหลากหลายประเภท ทั้งแป้ง โปรตีน ไขมัน ซึ่งแล้วแต่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงทั้งสิ้น ดังนั้น การกินน้ำตาลมาก ๆ ไม่ว่าจะมาจากเครื่องดื่ม ขนมหวาน หรือจากน้ำตาลโดยตรง จะมีอันตรายต่อสุขภาพหลายประการ ผลเสียของน้ำตาลต่อร่างกายมี ดังนี้

- น้ำตาลจะถูกเปลี่ยนเป็นกรด โดยแบคทีเรียในปาก ทำให้เกิดการกัดกร่อนของเคลือบฟัน ทำให้ฟันผุ
- น้ำตาลเป็นพลังงานส่วนเกินที่เก็บสะสมไว้ได้ในร่างกายในรูปของไขมัน ทำให้เกิดโรคอ้วน และน้ำหนักเกิน
- น้ำตาลจะไปจับกับคอลลาเจน (ไกลเคชั่น) ลดความยืดหยุ่น ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น และลดปริมาณของฮอร์โมนแห่งความอ่อนเยาว์ (Growth Hormone) ทำให้ผิวหนังแห้งเหี่ยวย่น และอ้วนได้
- น้ำตาลเป็นแหล่งอาหารของเซลล์มะเร็ง
- น้ำตาลเป็นอาหารของยีสต์ในลำไส้ ทำให้ยีสต์เพิ่มจำนวนมากขึ้นและเกิดภาวะลำไส้รั่ว (การดูดซึมบกพร่อง)
- น้ำตาลเพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) และลดปริมาณคอเลสเตอรอลที่ดี (HDL)
- การกินหวานมากทำให้เลือดมีธาตุแคลเซียมสูงขึ้น ฟอสฟอรัสลดลง ซึ่งอาจไปตกตะกอนสร้างปัญหานิ่วในไต
- การเผาผลาญน้ำตาลในร่างกายบ่อยๆ ยังเร่งให้เกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวเร่งให้เกิดทั้งโรคหัวใจและมะเร็ง
- กินน้ำตาลทรายมากจะทำให้กรดอะมิโนที่ชื่อ "ทริปโตเฟน" ถูกเร่งให้ผ่านเข้าสู่สมองมากเกินไป สมดุลของฮอร์โมนในสมองเปลี่ยนแปลง ผลที่ตามมาคือเกิดอาการเหนื่อย เซ็งซึมเซา ไม่กระฉับกระเฉง
- น้ำตาลทำให้สมดุลของแร่ธาตุเสียไป ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้ป่วยง่าย

รู้ทันน้ำตาลในอาหาร คิดก่อนกิน

อาหารหลายชนิดมีปริมาณน้ำตาลสูง โดยที่เราอาจรับประทานเข้าไปโดยไม่รู้ เนื่องจากมีความอร่อยมากลบเกลื่อน หรือบางทีอาจจะรู้แต่คิดว่านิดหน่อยไม่เป็นไรจนกระทั่งไปตรวจสุขภาพแล้วแพทย์บอกว่าเป็นเบาหวานจึงค่อยมาลดหรือควบคุมอาหาร

เมื่อการบริโภคน้ำตาลส่งผลเสียต่อสุขภาพ แต่น้ำตาลกลายเป็นส่วนหนึ่งของการบริโภคในชีวิตประจำวันไปแล้ว ดังนั้น การค่อย ๆ เปลี่ยนไปกินอาหารอื่นที่เป็นธรรมชาติและเป็นประโยชน์มากกว่าการกินน้ำตาล จึงเป็นสิ่งที่ควรพิจารณา ทั้งนี้ก็เพื่อให้ร่างกายได้มีการปรับตัวก่อนนั่นเอง โดยมีข้อแนะนำดังนี้

- ลดปริมาณน้ำตาลทุกชนิดในอาหาร ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลทรายขาว ทรายแดง น้ำเชื่อม และน้ำผึ้ง
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมาก เช่น ลูกอม น้ำอัดลม ขนมเค้ก คุกกี้ ขนมหวานทุกชนิด
- อ่านฉลากก่อนกิน เพื่อรู้ปริมาณน้ำตาล (อย่าลืมไม่ควรเกินวันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม)
- ลดอาหารประเภทแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะอย่างยิ่งมื้อเย็น
- สร้างนิสัยการกินผลไม้แทนขนมหวานหลังมื้ออาหาร และเพิ่มการบริโภคใยอาหาร โดยทานผักผลไม้ให้มากขึ้น

เราลองหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคหวานให้น้อยลงกันดีกว่า ที่สำคัญคือความมุ่งมั่นตั้งใจจริง อย่าใจอ่อนกับรสชาติหวานที่คุ้นเคย ขอให้คิดอยู่ในใจเสมอว่า อ่อนหวานลงบ้าง เพื่อสุขภาพที่ดีของเรานั่นเอง

ขอบคุณข้อมูล
http://health.kapook.com

ขิง สมุนไพรต้านภัยหนาว

ในช่วงฤดูหนาวอย่างนี้ ร่างกายเราต้องการความอบอุ่นเป็นพิเศษ เพื่อให้กลไกในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ วิธีการคลายหนาวทำได้หลายอย่าง การบริโภคอาหารบางประเภทก็ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นได้เช่นกัน หนาวนี้ เมื่อบริโภค "ขิง" แก้หนาวแล้ว เหง้าที่ยังใช้ไม่หมดลองนำมาปลูกในสวนหลังบ้านกันดีกว่า

ขิง (Ginger) เป็นสมุนไพรและเครื่องเทศที่มีความสำคัญ และเก่าแก่ชนิดหนึ่งของโลกที่ใช้กันมานานทั้งตะวันออกและตะวันตก หลักฐานการใช้ยาวนานกว่า 5,000 ปี มีการใช้อย่างกว้างขวางในประเทศอินเดียและจีน คุณสมบัติเด่นคือมีรสเผ็ดร้อน ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย นอกจากนั้นในขิงยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อร่างกายหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินซี เบต้าแคโรทีน อีกทั้งยังมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และเส้นใยเป็นจำนวนมาก

ขิงเป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองนวล มีกลิ่นหอม แทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอประกอบด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกัน ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกันเป็นสองแถว ใบรูปหอกเกลี้ยงๆ กว้าง 1.5 - 2 ซม. ยาว 12 - 20 ซม. ดอกสีขาว ออกรวมกันเป็นช่อรูปเห็ดหรือกระบองโบราณ

ปลูกขิงกันอย่างไร

ขิงเป็นพืชที่ชอบอากาศชื้นมีอุณหภูมิสูงพอสมควร พื้นที่ปลูกควรมีร่มเงากำบังบ้าง ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนปนทราย หรือดินเหนียวปนทราย มีสารอาหารเพียงพอ อาจจะผสมปุ๋ยหมักเพิ่ม ที่สำคัญคือต้องมีการระบายน้ำดี ถ้าน้ำขังอาจมีเชื้อราขึ้นทำให้เน่าได้

ขิงที่นิยมปลูกในปัจจุบัน มี 2 ประเภท ซึ่งแต่ละประเภทประกอบไปด้วยพันธุ์ย่อยๆ อีก

- **ขิงไทย** พันธุ์ที่นิยมปลูกในบ้านเรา เช่น ขิงมาเลย์ ขิงไทย ขิงเผ็ด ขิงเล็กหรือขิงดำ ลักษณะที่เห็นชัดของขิงประเภทนี้คือ แง่งขิงมีขนาดเล็ก สั้น และเบียดชิดกันมาก มีเสี้ยนมาก รสชาติค่อนข้างเผ็ด
- **ขิงใหญ่ ขิงหยวกหรือขิงขาว** ขิงชนิดนี้มีข้อห่าง แง่งมีขนาดใหญ่ไม่เบียดกันชิด เนื้อละเอียด มีเสี้ยนน้อยมากหรือไม่มีเสี้ยน รสเผ็ดน้อย ขิงสดที่มีจำหน่ายในท้องตลาดทั่วๆไป ส่วนมากเป็นขิงชนิดนี้

ขิงขยายพันธุ์ด้วยการใช้เหง้าปลูก ให้ตัดเหง้าเป็นท่อนๆ ละ 2 นิ้ว โดยแต่ละท่อนให้มีตาบนแง่งประมาณ 2-3 ตา นำท่อนพันธุ์วางลงเป็นแนวตั้งในหลุมปลูกที่ความลึก 4-5 ซม. หลุมละ 1 ท่อน ระยะห่างระหว่างหลุม 20-25 ซม. หลังจากปลูกประมาณ 1 เดือน ขิงจะแทงหน่อขึ้นมาให้ชื่นชมสูงประมาณ 15-20 ซม. ปลูกต่อไปจนอายุ 4-6 เดือน ก็ถึงเวลาเก็บหน่อไปใช้งานได้ แต่ระยะนี้ยังเป็นขิงอ่อน แต่ถ้าอยากได้ขิงแก่ อาจต้องรอถึง 8-12 เดือน ให้สังเกตได้จากใบและลำต้นเริ่มเหี่ยวเฉา ถึงจะรอนานแต่คุ้มค่า เพราะขิงยิ่งแก่ยิ่งเผ็ดนะครับ เหง้าที่ใช้บริโภคไม่หมด ยังเก็บไว้ทำพันธุ์ต่อไปได้

คุณค่าของขิง

การบริโภคขิงนั้นจะช่วยขับเหงื่อ ทำให้ร่างกายอบอุ่น อีกทั้งยังช่วยบรรเทาพิษไข้ ช่วยลดอาการไอ และระคายคอจากเสมหะ นอกจากนี้แล้ว ขิงยังมีสรรพคุณช่วยไล่ความเย็น ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เลือดไหลเวียนดี เพราะสารสำคัญในน้ำมันหอมระเหยจากขิง จะออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้นิ่ว บำรุงธาตุไฟ ลดความดัน และลดคอเลสเตอรอลได้ โดยการลดดูดซึมคอเลสเตอรอลจากอาหารในลำไส้ แล้วปล่อยให้ร่างกายขับออกทางระบบขับถ่าย

การศึกษาวิจัยยังพบว่า ขิงมีสรรพคุณในการช่วยรักษาและบำบัดโรคข้ออักเสบได้ เพราะในขิงมีฤทธิ์แก้ปวดและต้านการอักเสบได้อีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ขิงยังช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น ลดการเกิดไข้หวัด ตามตำราแพทย์แผนตะวันออกใช้ขิงทั้งสดและแห้งเพื่อแก้หวัด แก้อาการปวดศีรษะและแก้หนาว วิธีกินคือนำเหง้าขิงแก่มาต้มแล้วดื่มน้ำขิงเพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น

ขิงนำมาทำอาหารได้หลากหลาย ขิงอ่อนใช้เป็นผักจิ้ม ทำผัดขิง ปลาเจี๋ยน ยำหอยแครง ใส่ในแกงฮังเล น้ำพริก กุ้งจ่อม ต้มส้มปลา เมี่ยงคำ ไก่สามอย่าง ใช้ทำขิงดอง หรือทำเป็นอาหารหวาน เช่น เต้าฮวยน้ำขิง ขิงแช่อิ่ม ขนมปังขิง และยังทำเป็นขิงผงสำเร็จรูป สำหรับชงดื่ม

เมื่อบริโภคขิง 100 กรัม คุณค่าทางโชนาการที่ได้รับคือ พลังงาน 25 กิโลแคลอรี่ โปรตีน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.4 กรัม ไขมัน 0.6 กรัม เส้นใยอาหาร 0.8 กรัม ธาตุเหล็ก 1.2 มิลลิกรัม แคลเซียม 18 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 10 ไมโครกรัม วิตามินซี 1 มิลลิกรัม ไธอะมีน 0.02 มิลลิกรัม ไนอะซีน 1 มิลลิกรัม ไลโบฟลาวิน 0.02 มิลลิกรัม

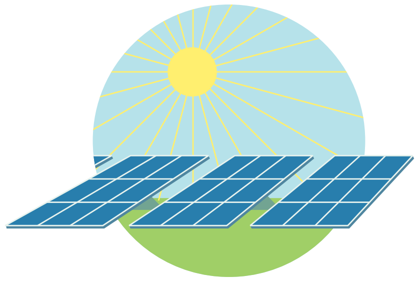
เรียกได้ว่าประโยชน์และสรรพคุณของขิงนั้นมีมากมายทีเดียว หนาวนี้คงต้องหาขิงมากินแก้หนาวบ้างแล้ว

รู้หรือไม่...การนำขิงมาประกอบอาหารให้ปลอดภัย ควรซื้อแบบเป็นแง่งจะดีกว่าแบบซอยมาให้แล้ว เพราะเสี่ยงกับการได้รับสารฟอกขาวจำพวกซัลไฟต์ แต่ถ้าจำเป็นให้เลือกซื้อขิงซอยที่มีสีขาวอมชมพูเล็กน้อย จะปลอดภัยกว่าสีขาวซีด หรือเหลืองจัด

ขอบคุณข้อมูล : ผู้จัดการออนไลน์ / วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี กรมส่งเสริมการเกษตร หมอชาวบ้าน

จากแสงอาทิตย์ สู่ไฟฟ้า

มารู้จักโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ในกลุ่มเอ็กโกกันเถอะ

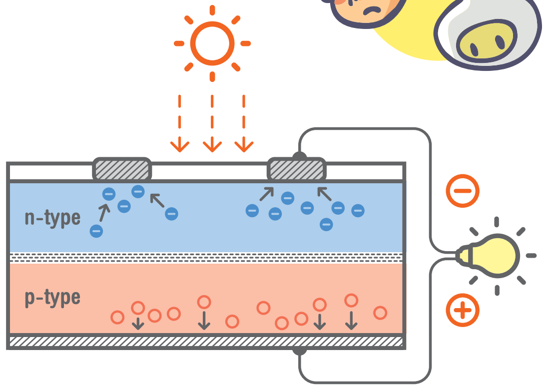


ครั้งที่แล้วนายช่างพาเราไปดูโรงไฟฟ้าพลังงานชีวมวลกันไปแล้ว ฉบับนี้ จะพาไปรู้จักกับโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ที่เป็นพลังงานหมุนเวียนอีกแบบหนึ่งที่น่าสนใจไม่แพ้กันเลยนะ

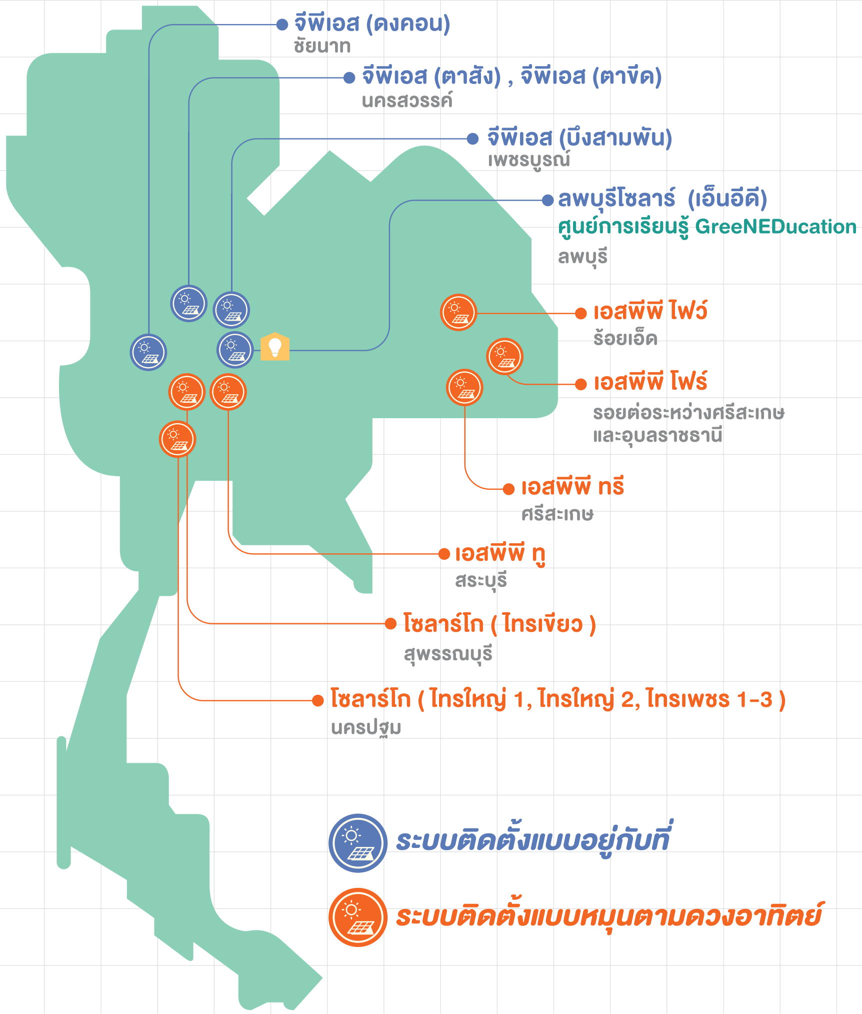
จากแสงอาทิตย์ กลายเป็นไฟฟ้าได้อย่างไร

เทคโนโลยีเซลล์แสงอาทิตย์ เป็นเทคโนโลยีการผลิตกระแสไฟฟ้าโดยใช้สารกึ่งตัวนำ เช่น ซิลิคอน มาผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ผลิตให้เป็นแผงเซลล์แสงอาทิตย์ เพื่อเป็นตัวกลางในการเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์เป็นพลังงานไฟฟ้า

เมื่อแสงอาทิตย์ตกกระทบลงบนเซลล์แสงอาทิตย์ อนุภาคโฟตอนที่อยู่ในแสงอาทิตย์ จะถ่ายเทพลังงานแก่อิเล็กตรอนที่อยู่ในสารกึ่งตัวนำ ทำให้อิเล็กตรอนเกิดการเคลื่อนที่ แยกเป็นประจุไฟฟ้าบวกและลบ กลายเป็นไฟฟ้ากระแสตรง (Direct Current) ที่ขั้วทั้งสองของเซลล์แสงอาทิตย์



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ในกลุ่มเอ็กโก



ชนิดของระบบติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์

ระบบติดตั้งแบบอยู่กับที่
(Fixed system)

แผงโซลาร์ไม่สามารถหมุนตามดวงอาทิตย์ได้ ใช้การคำนวณความเข้มของแสงเพื่อกำหนดการติดตั้งแผง เพื่อรับแสงอาทิตย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

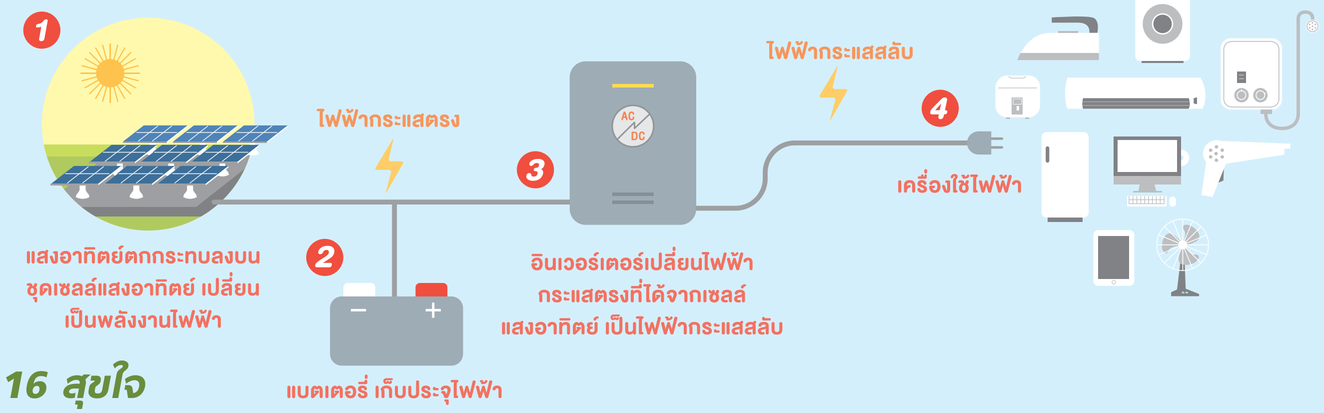
ระบบติดตั้งแบบหมุนตามดวงอาทิตย์
(Tracking system)

ใช้ระบบเซ็นเซอร์ หรือการตั้งเวลาควบคุมแผงให้หมุนตามดวงอาทิตย์ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงขึ้น

ระบบไฟฟ้าแบบอิสระ

(Stand-Alone Solar Power System)

สำหรับใช้งานในพื้นที่ชนบทที่ระบบสายส่งไฟฟ้ายังเข้าไม่ถึง โดยเชื่อมต่อกับเครื่องใช้ไฟฟ้า หรือเก็บไฟฟ้าในแบตเตอรี่



ระบบไฟฟ้าแบบต่อกับระบบสายส่ง

(Grid-Connected Solar Power System)

สำหรับผลิตไฟฟ้าผ่านอุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับเข้าสู่ระบบสายส่งไฟฟ้าโดยตรง ใช้ผลิตไฟฟ้าในเขตเมือง หรือพื้นที่ที่มีระบบจำหน่ายไฟฟ้าเข้าถึง

พลังงานสะอาด
ที่ไม่มีวันหมด

ข้อดีของการผลิตไฟฟ้าด้วยพลังงานแสงอาทิตย์มีหลายอย่างด้วยกัน เช่น

ไม่มีวันหมด

แหล่งพลังงานอื่นๆ ที่เราใช้งานอยู่ ทั้ง น้ำมัน ถ่านหิน ก๊าซธรรมชาติ เป็นต้น ล้วนแต่เป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ต่างจากดวงอาทิตย์ที่จะยังคงอยู่ในจักรวาล

ไม่มีต้นทุนค่าเชื้อเพลิง

ขอแค่แสงอาทิตย์ในเวลานั้นๆ มีความเข้มเพียงพอก็ผลิตไฟฟ้าได้แล้ว

ดูแลง่าย

รักษาความสะอาดของแผงเซลล์แสงอาทิตย์ด้วยการใช้น้ำสะอาดล้างฝุ่นละอองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถรับแสงอาทิตย์ได้มากที่สุด และซ่อมบำรุงตามเวลาที่กำหนด เท่านี้ก็ผลิตไฟฟ้าได้แล้ว

สะอ๊าด สะอาด

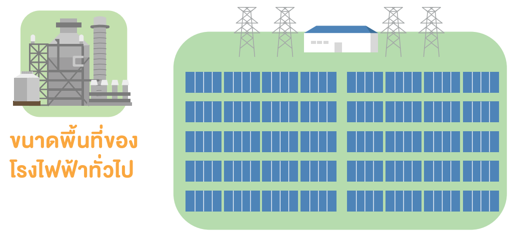
เป็นพลังงานสะอาด ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะจากกระบวนการผลิตไฟฟ้า

พื้นที่ห่างไกลก็มีไฟฟ้าใช้ได้

สามารถนำไปใช้ในพื้นที่ชนบทที่ระบบสายส่งไฟฟ้ายังเข้าไม่ถึง

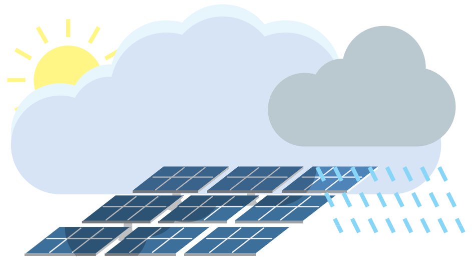
โซลาร์เซลล์ของดี
แต่มีข้อจำกัด

แม้ว่าการผลิตไฟฟ้าด้วยพลังงานแสงอาทิตย์จะมีข้อดีหลายๆ อย่าง ก็ตาม แต่ก็ยังมีข้อจำกัดที่ทำให้เราไม่สามารถพึ่งพาการผลิตไฟฟ้าด้วยพลังงานแสงอาทิตย์เพียงอย่างเดียวได้



ใช้พื้นที่มาก

ต้องใช้พื้นที่ขนาดใหญ่สำหรับวางแผงโซลาร์เซลล์รับแสงอาทิตย์



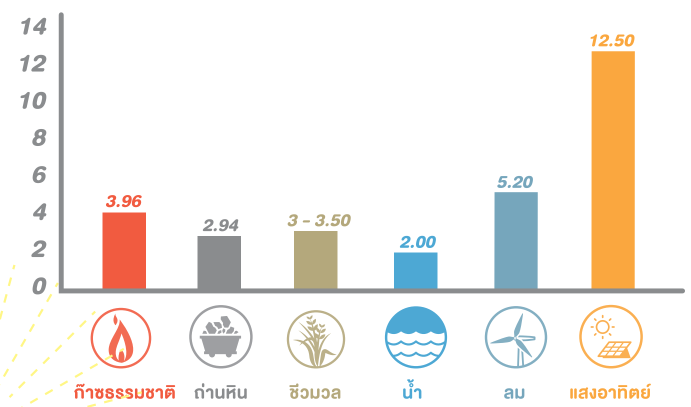
เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

ความไม่แน่นอนของสภาพดินฟ้าอากาศทำให้ไม่สามารถผลิตไฟฟ้าได้ต่อเนื่อง เนื่องจากความเข้มของแสงไม่คงที่และไม่สม่ำเสมอ

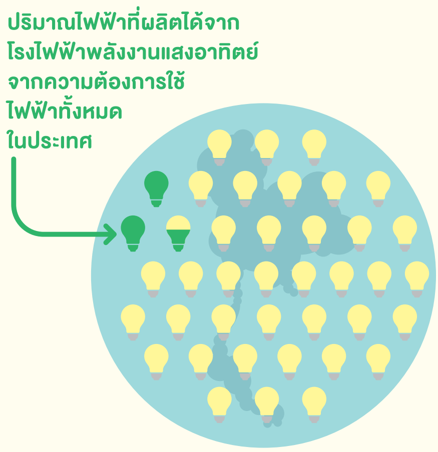
ต้นทุนสูง

เมื่อเทียบปริมาณไฟฟ้าที่ได้กับเงินลงทุนแล้ว การผลิตไฟฟ้าด้วยพลังงานแสงอาทิตย์ ยังมีต้นทุนที่สูงที่สุด

ต้นทุนการผลิตไฟฟ้าต่อหน่วย จำแนกตามประเภทเชื้อเพลิงของโรงไฟฟ้า



ที่มา : สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน, 2555



สู้ต่อไป พลังงานแสงอาทิตย์

เมื่อดูปริมาณพลังงานไฟฟ้าที่ผลิตได้จากโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์แล้ว จะเห็นได้ว่า พลังงานแสงอาทิตย์ยังเป็นพลังงานทางเลือกที่ยังต้องพัฒนาอีกมาก เพื่อให้สามารถผลิตไฟฟ้าได้เพียงพอกับความต้องการใช้ไฟฟ้าของเราในปัจจุบัน

ก๊าซขี้หมู

พลังงานทางเลือก ลดโลกร้อน

ขี้หมูนอกจะจากส่งกลิ่นเหม็นสร้างความรำคาญให้คนที่อยู่ใกล้คอกหมูหรือฟาร์มเลี้ยงแล้ว ยังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์พาหะนำโรคต่างๆ อีกมากมาย ในอดีตเราใช้ขี้หมูเป็นปุ๋ยคอกบำรุงต้นไม้ แต่ปัจจุบันนี้ขี้หมูมีมูลค่ามากกว่านั้น สุขใจฉบับนี้เราจะพาไปชมตัวอย่างการพลิกวิกฤติกลิ่นเหม็นจากฟาร์มเลี้ยงสุกร อู๊ด อู๊ด หลายร้อยตัวให้กลายเป็นโอกาส คือ ก๊าซชีวภาพสำหรับใช้หุงต้มอาหารแทนก๊าซแอลพีจีนั่นเอง

เมื่อประมาณปี 2552 ชุมชนในหมู่บ้านคีรีรัตน์ หมู่ที่ 9 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ประสบปัญหาด้านมลภาวะกลิ่นขี้หมูจากฟาร์มเลี้ยงในพื้นที่ จึงร้องเรียนไปที่ผู้ว่าราชการ ซึ่งในสมัยนั้นท่านเป็นประธานกองทุนพัฒนาไฟฟ้า ในช่วงเวลาเดียวกันนั้น โรงไฟฟ้าขนอม มีส่วนร่วมในกองทุนฯ โดยดำรงตำแหน่งประธานอนุกรรมการด้านสิ่งแวดล้อม ทางประธานกองทุนพัฒนาไฟฟ้าจึงนำกรณีนี้มาหารือให้โรงไฟฟ้าขนอมช่วยพิจารณา โรงไฟฟ้าฯ จึงได้เสนอเรื่องโครงการก๊าซชีวภาพจากฟาร์มหมูเข้ากองทุนฯ เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณนำไปลงทุนร่วมกับงบประมาณของชุมชนเอง และดูแลการจัดสร้างระบบก๊าซชีวภาพเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว

ขั้นตอนการดำเนินงานจัดสร้างระบบก๊าซชีวภาพจากฟาร์มเลี้ยงสุกรในพื้นที่บ้านคีรีรัตน์นี้ ใช้เวลาประมาณ 6 เดือน เริ่มจากปรับสภาพพื้นที่บริเวณฟาร์มที่เป็นรางระบายน้ำทิ้ง และสร้างระบบบ่อคอนกรีตหมักก๊าซชีวภาพแบบ Fixed Dome ขนาด 200 ลูกบาศก์เมตร พร้อมงานวางระบบท่อหลักเพื่อจ่ายก๊าซชีวภาพจากบริเวณบ่อหมักไปตามแนวถนนหลักในหมู่บ้าน สำหรับต่อท่อเข้าแต่ละครัวเรือน

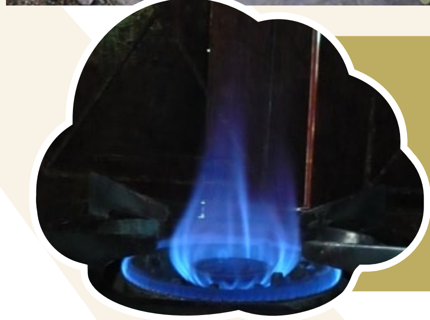
เมื่อวางระบบให้ทางระบายน้ำล้างคอกหมูและมูลหมูไหลลงมารวมในบ่อหมักก๊าซ โดยผ่านบ่อดักตะกอนก่อน จุลินทรีย์ในบ่อหมักก๊าซจะช่วยย่อยสลายขี้หมูที่หมักอยู่ในสภาวะแบบไร้อากาศ จนเกิดก๊าซขึ้น ซึ่งก๊าซที่เกิดส่วนใหญ่คือก๊าซมีเทนตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาสภาวะโลกร้อน จึงควรนำไปใช้เป็นเชื้อเพลิง ก๊าซนี้จะส่งผ่านไปยังบ้านชุมชนทางท่อที่เดินเตรียมไว้ นอกจากจะได้ก๊าซหุงต้มใช้แล้ว น้ำที่เหลือจากกระบวนการหมักและตะกอนขี้หมูยังเป็นปุ๋ยชั้นดีเต็มไปด้วยแร่ธาตุสำหรับต้นไม้ได้อีกด้วย

คุณสิทธิชัย จันทสุวรรณ ผู้ใหญ่บ้านคีรีรัตน์ หมู่ที่ 9 เล่าให้ฟังว่า ในระยะแรกโครงการประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี ชาวบ้านมีก๊าซชีวภาพใช้แทนก๊าซหุงต้มในครัวเรือนได้เกือบ 100 หลังคาเรือน แต่ละครัวเรือนเสียค่าใช้จ่ายเพียงเดือนละ 20 บาท โดยไม่ต้องซื้อก๊าซแอลพีจีหรือใช้น้อยลง ที่สำคัญช่วยแก้ปัญหาเรื่องกลิ่นขี้หมูลงได้ หลังจากใช้ระบบได้ประมาณ 1 ปี ระบบก๊าซชีวภาพเริ่มมีปัญหา บ่อคอนกรีตรั่ว ซึ่งทางโรงไฟฟ้าขนอมได้เข้าไปดูแลสนับสนุนการซ่อมแซมอยู่เป็นระยะ

แม้ว่าในระยะหลัง จำนวนครัวเรือนที่ใช้ก๊าซชีวภาพจากฟาร์มหมูนี้จะลดน้อยลง เนื่องจากความไม่สะดวกสบายเหมือนการสั่งก๊าซแอลพีจีถังมาใช้ เพราะการใช้ก๊าซชีวภาพต้องหมั่นดูแลทำความสะอาดตะกรันที่หัวเตาทุก 1-2 อาทิตย์ มิเช่นนั้นไฟจะไม่แรง แต่ผู้ใหญ่สิทธิชัยยังไม่ย่อท้อ พร้อมยืนหยัดเป็นตัวอย่างให้ลูกบ้านเห็นคุณค่าของพลังงานทางเลือกจากของเสียในท้องถิ่น

"ทุกวันนี้ที่บ้านผมยังใช้ก๊าซชีวภาพนี้อยู่ ตั้งแต่ปี 2552 มาแทบจะไม่ต้องซื้อถังก๊าซเลย มีสำรองไว้แค่ถังเดียวกรณีฝนตกหนัก แล้วก๊าซขี้หมูมันไม่ค่อยขึ้น หมู่บ้านเราเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง ชาวบ้านประกอบอาชีพทำสวน เลี้ยงเป็ด ทำไข่เค็ม เวลาทำไข่เค็มหรือเวลาที่วัดมีงานบุญ ชาวบ้านเขาจะมาช่วยงานกันที่บ้านผม ใช้ก๊าซชีวภาพจากขี้หมูได้ตลอดเลย ผมเห็นว่ามีประโยชน์จริง ใช้ได้จริง ถึงจะมีปัญหาเกิดขึ้นบ้าง ก็จะหาความรู้หรือหาผู้รู้ต่อไปครับ"

ปัจจุบันนี้ ปัญหากลิ่นขี้หมูหายไป สภาพพื้นที่ซึ่งเคยเต็มไปด้วยขี้หมูน้ำล้างคอกหมูหมดไป เหลือเพียงบ่อหมักก๊าซชีวภาพ ที่ช่วยลดปัญหาสภาวะโลกร้อน ปัญหาด้านสุขอนามัย แมลงพาหะนำโรคร้าย และที่สำคัญลดค่าใช้จ่ายในกระเป๋าของชาวชุมชนบ้านคีรีรัตน์แห่งนี้ด้วย



ก๊าซชีวภาพเป็นพลังงานทดแทนที่ผลิตขึ้นจากมูลสัตว์ หรือ ขยะอินทรีย์ที่ย่อยสลายได้จากครัวเรือนและชุมชน ผ่านกระบวนการหมักในสภาวะไร้อากาศ เช่น หมักในถัง หรือบ่อ จุลทรีย์ที่มีอยู่ในธรรมชาติจะย่อยสลายอินทรีย์วัตถุเหล่านี้และทำให้เกิดเป็นก๊าซขึ้น และสามารถนำไปใช้เป็นพลังงานได้ เช่น ก๊าซหุงต้ม แสงสว่างหรือใช้เดินเครื่องจักร

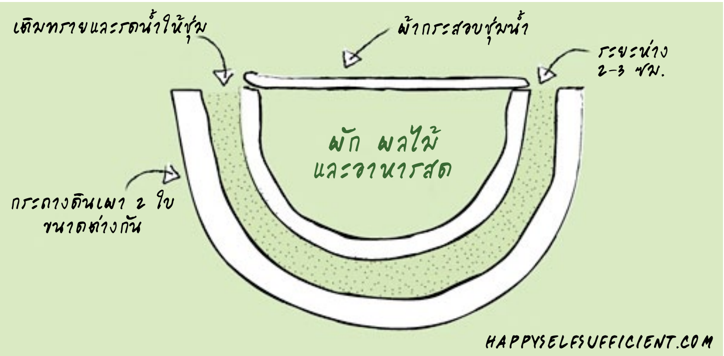
ห้องนั่งเล่น

ตู้เย็นไม่ง้อไฟฟ้า

เครื่องใช้ไฟฟ้านำมาซึ่งความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างเช่น ตู้เย็นที่ช่วยถนอมอาหารให้คงความสดได้นานหลายวัน แต่สำหรับท้องถิ่นห่างไกลที่ยังไม่มีไฟฟ้าใช้ เขาจะมีวิธีการถนอมอาหารสดอย่างไรให้คงอยู่ได้นาน ห้องนั่งเล่นฉบับนี้พาไปเที่ยวไกลถึงไนจีเรีย เพื่อดูนวัตกรรมการเก็บผักผลไม้ให้สดโดยไม่ต้องง้อไฟฟ้ากันครับ

เป็นที่ทราบกันดีว่าตู้เย็นตามบ้านทั่วไปช่วยรักษาอาหารให้สดใหม่ไม่เน่าเสียง่าย แต่อาจเป็นเรื่องยากสำหรับผู้อาศัยอยู่กลางทะเลทรายที่จะเก็บรักษาอาหารไว้ให้นานที่สุด เนื่องจากพวกเขายังไม่มีไฟฟ้าใช้ ทั้งนี้ **มูฮัมหมัด บาห์ แอบบา** ครูชาวไนจีเรียที่เติบโตมาในครอบครัวช่างปั้น ตระหนักถึงปัญหานี้ดี จึงได้คิดค้นวิธียืดอายุความสดของผักผลไม้อย่างง่ายด้วยการเก็บรักษาไว้ในเครื่องปั้นดินเผา โดยผลงานดังกล่าวมีชื่อเรียกว่า เซียร์ (Zeer Pot)

วัสดุที่ใช้ทำประกอบด้วยกระถางดินเผาที่ไม่เจาะรู มีขนาดต่างกัน ขอบหนา 2 ถึง 3 นิ้ว จำนวน 2 ใบ ทรายบริสุทธิ์ 1 ถุง กระสอบป่านสำหรับคลุม วิธีทำก็ไม่ยากเลย เพียงแค่เททรายลงในกระถางใบใหญ่ให้หนาประมาณ 1 นิ้ว วางกระถางใบเล็กลงบนทรายที่เกลี่ยจนได้ระดับแล้ว จัดกระถางใบเล็กที่ซ้อนอยู่ตรงกลางให้ขอบกระถางอยู่ในแนวเดียวกันกับขอบกระถางใบใหญ่ จากนั้นเททรายในช่องว่างระหว่างกระถางทั้ง 2 ใบ เว้นระยะจากขอบประมาณ 1 นิ้ว นำน้ำมารดทรายให้เปียกชุ่ม และนำผักและผลไม้มาใส่ในกระถางที่วางซ้อน คลุมด้วยกระสอบป่านที่ชุ่มน้ำ เพียงแค่นี้ก็สามารถเก็บอาหารสดได้นานขึ้น 3 ถึง 4 สัปดาห์ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ไฟฟ้าสักวัตต์ ซึ่งหากไม่มีการเก็บรักษาผักและผลไม้สดอย่างถูกวิธี จะสามารถเก็บรักษาไว้รับประทานได้เพียง 1 ถึง 2 วันเท่านั้น แต่ทั้งนี้ ควรหมั่นเทน้ำเพื่อให้ทรายชุ่มอยู่ตลอดเวลา อาจจะเทครั้งเดียวหรือสองครั้งต่อวันก็ได้ แต่เซียร์พ็อทอาจจะไม่เหมาะกับสภาพภูมิอากาศที่มีความชื้นสูง เพราะอุณหภูมิภายในจะลดลงไม่มากนัก



แนวคิดดังกล่าวส่งผลให้ มูฮัมหมัด บาห์ แอบบา คว้าเงินรางวัลใหญ่ 2 รางวัล อันได้แก่ Rolex Award for Enterprise ซึ่งเขาได้รับเงินรางวัลจำนวน 75,000 ดอลลาร์สหรัฐ และ World Shell Award for Sustainable Development ด้านนวัตกรรมสำหรับผู้ยากไร้ ปัจจุบัน มูฮัมหมัด บาห์ แอบบา มียอดการจำหน่ายตู้เย็นสำหรับผู้ยากไร้ชาวไนจีเรีย 30,000 ชิ้นต่อปี ในราคาชิ้นละ 1.30 ดอลลาร์สหรัฐ

นับเป็นนวัตกรรมที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน แต่สามารถใช้งานได้ประสิทธิภาพจริง ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนในท้องถิ่นห่างไกลให้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด หากใครสนใจจะลองนำไปประยุกต์ใช้ดูบ้างก็ได้นะครับ วัสดุนั้นสามารถหาได้ทั่วไปในบ้านเรา ลองเลือกกระถางสวยๆ มาสักสองใบ นอกจากจะใช้เป็นเครื่องประดับบ้านได้แล้ว ยังน่าจะช่วยประหยัดค่าไฟได้หลายบาทนะครับ

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ
www.EnergySavingMedia.com
www.modernbushman.com

การกินผลไม้หลังอาหารทันทีนั้น
มีผลเสียต่อร่างกายมากกว่าผลดี เพราะน้ำย่อยในผลไม้เองจะไปย่อยอาหารหลักจนสภาพน้ำย่อยหมดความเป็นกรด ทำให้ผลไม้ย่อยและดูดซึมในลำไส้เล็กได้ช้า เมื่อย่อยไม่ทันผลไม้จึงบูดและเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้อง ดังนั้น ควรรออย่างน้อย 1–2 ชั่วโมงถึงกินผลไม้เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์เต็มที่

"กิ่วแม่ปาน"

จากเส้นทางลาดตระเวน สู่การเป็นห้องเรียนธรรมชาติ

เข้าหน้าหนาวทีไร สถานที่ท่องเที่ยวซึ่งได้รับความนิยมในอันดับต้นๆ คงจะหนีไม่พ้นอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ยิ่งถ้าข่าวพยากรณ์อากาศบอกว่าอากาศเย็นจัด จนเกิดปรากฏการณ์น้ำค้างแข็งหรือเหมยขาบในภาษาเหนือหรือที่หลายคนเรียกว่าแม่คะนิ้ง ซึ่งเป็นคำเรียกภาษาอีสานด้วยล่ะก็ พาลจะไม่เป็นอันทำการทำงาน อยากเก็บกระเป๋าไปนอนกางเต็นท์รับลมหนาวชมดาวบนยอดดอยทันที

แต่เดิมดอยอินทนนท์มีชื่อว่า "ดอยหลวง" หรือ "ดอยอ่างกา" ดอยหลวง หมายถึงภูเขาที่มีขนาดใหญ่ ส่วนที่เรียกว่าดอยอ่างกานั้นมีเรื่องเล่าว่า ห่างจากดอยอินทนนท์ไปทางทิศตะวันตก 300 เมตร มีหนองน้ำอยู่แห่งหนึ่งลักษณะเหมือนอ่างน้ำ แต่ก่อนนี้มีฝูงกาไปเล่นน้ำกันมากมาย จึงเรียกว่า อ่างกา ต่อมาจึงรวมเรียกว่า ดอยอ่างกา

ดอยอินทนนท์เปรียบเหมือนหลังคาของประเทศไทย เพราะเป็นจุดสูงสุดของแดนสยาม ด้วยความสูงถึง 2,565 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง เป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาหิมาลัยซึ่งพาดผ่านจากประเทศเนปาล ภูฐาน พม่า และมาสิ้นสุดที่นี่ สิ่งที่น่าสนใจของดอยนี้ไม่เพียงแต่เป็นยอดดอยที่สูงที่สุดในประเทศเท่านั้น แต่สภาพภูมิประเทศและสภาพป่าที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นป่าดงดิบ ป่าสน ป่าเบญจพรรณ และอากาศที่หนาวเย็นตลอดทั้งปี โดยเฉพาะในฤดูหนาวจะมีหมอกปกคลุมเกือบทั้งวันและบางครั้งน้ำค้างยังกลายเป็นน้ำค้างแข็ง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเสน่ห์ดึงดูดให้มีผู้มาเยือนที่นี่อย่างไม่ขาดสาย แม้จะอยู่สูงแต่กลับเป็นดอยที่เที่ยวง่ายและสะดวกสบายที่สุด เพราะทุกสถานที่เที่ยวเด่นเชื่อมต่อด้วยถนนลาดยางอย่างดี

แหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงในอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์มีอยู่มากมาย เช่น วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร พระธาตุประจำปีชวด ที่นักท่องเที่ยวมักจะแวะสักการะก่อนที่จะเดินทางขึ้นดอย น้ำตกแม่ยะ น้ำตกแม่กลาง น้ำตกวชิรธาร สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ที่ภายในตกแต่งร่มรื่นสวยงาม มีโรงปลูกดอกไม้ผลไม้เมืองหนาว รวมทั้งร้านอาหารและบ้านพักให้บริการ พระมหาธาตุนภเมทนีดล และพระมหาธาตุนภพลภูมิสิริซึ่งกองทัพอากาศสร้างถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 5 รอบ บริเวณโดยรอบสามารถมองเห็นทิวทัศน์งดงามของดอยอินทนนท์ได้

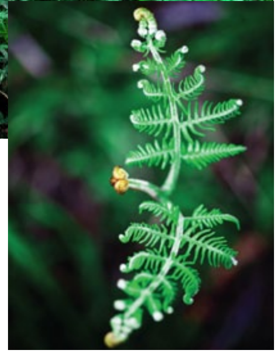
นอกจากแหล่งท่องเที่ยวที่กล่าวมา ณ กิโลเมตรที่ 42 ของถนนสายจอมทอง-ยอดดอยอินทนนท์ ใกล้กับพระมหาธาตุนภเมทนีดล และพระมหาธาตุนภพลภูมิสิริ ยังมีจุดท่องเที่ยวที่รอให้ผู้คนไปสัมผัสและเรียนรู้ นั่นคือ "เส้นทางศึกษาธรรมชาติกิ่วแม่ปาน" ซึ่งอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ และมูลนิธิไทยรักษ์ป่า ซึ่งเป็นองค์กรสาธารณกุศลที่บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด(มหาชน)หรือเอ็กโก กรุ๊ป ก่อตั้งและสนับสนุนการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำ ได้ร่วมกันพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติแห่งนี้ จากเส้นทางลาดตระเวนของเจ้าหน้าที่อุทยานฯ โดยออกแบบเส้นทางเดินเท้า จุดชมวิวทิวทัศน์ ป้ายสื่อความหมาย พร้อมทั้งจัดทำนิทรรศการให้ความรู้บริเวณทางเข้าเส้นทาง (Head Trail) เพื่อให้เส้นทางศึกษาธรรมชาติแห่งนี้เป็นห้องเรียนธรรมชาติ สำหรับนักท่องเที่ยวและประชาชนทั่วไปได้มาเรียนรู้เข้าใจความหมายและคุณค่าของ "ป่าต้นน้ำ" ด้วยตนเอง โดยนำเอาความอุดมสมบูรณ์และงดงามของผืนป่ามาเป็นแหล่งเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้นักท่องเที่ยวไม่เพียงเพลิดเพลิน แต่ยังเข้าถึงและเข้าใจความสัมพันธ์และความสำคัญของระบบนิเวศด้วย

"เส้นทางศึกษาธรรมชาติกิ่วแม่ปาน" มีระยะทางประมาณ 3 กิโลเมตร ที่ระดับความสูงประมาณ 2,000 เมตร จากระดับน้ำทะเล จุดเด่นคือ การมาบรรจบกันของลักษณะทางธรรมชาติที่แตกต่างกัน 2 ลักษณะ ระหว่างป่าดิบเขาระดับสูงหรือป่าเมฆที่ยังคงความสมบูรณ์และมีเมฆหมอกปกคลุมเหนือพื้นที่ป่าดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ และทุ่งหญ้าโล่งกว้างกึ่งอัลไพน์ ที่มีแสงแดดและลมแรงตลอดเวลา และนี่เองจึงเป็นที่มาของชื่อ "กิ่วแม่ปาน" ซึ่งเป็นสันบนเขาหรือส่วนที่แคบที่สุด มีธรรมชาติลาดเขา 2 ด้านต่างกัน ด้านนอกถูกแดดส่อง ร้อนตลอดทั้งวัน ผิดกับด้านในป่าที่ชุ่มชื้นด้วยพันธุ์ไม้ดั้งเดิม น้ำฝนปะทะใบไม้ไหลตามลำต้น แล้วซึมลงดินไหลลงลำห้วย นอกจากนี้ ที่กิ่วแม่ปาน ยังเป็นที่พักพิงของ "กวางผา" หรือ "ม้าเทวดา" สัตว์ป่าสงวน 1 ใน 15 ชนิดของประเทศไทยที่เคยลดจำนวนลงจนเกือบจะไม่เหลือให้เห็นอีกด้วย

นักท่องธรรมชาติที่อยากจะแบกเป้ตะลุยกิ่วแม่ปาน ควรมีเวลาอย่างน้อยสัก 3 ชั่วโมง เพื่อที่จะได้เรียนรู้และซึบซับคุณค่าของผืนป่าได้อย่างเต็มที่ โดยเส้นทางเดินเท้าแบ่งออกเป็น 3 ช่วงหลัก ๆ ได้แก่ ป่าเมฆ ทุ่งหญ้ากึ่งอัลไพน์ และป่าต้นน้ำ ซึ่งจะมีฐานการเรียนรู้ทั้งหมด 21 จุด แม้ "เส้นทางศึกษาธรรมชาติกิ่วแม่ปาน" จะไม่ได้ซับซ้อนวกวน แต่ทางอุทยานฯ ได้กำหนดให้นักท่องเที่ยวทุกคนหรือทุกกลุ่มต้องมีมัคคุเทศก์ท้องถิ่นเป็นคนนำทาง เพื่อส่งเสริมการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน เพื่อให้ชุมชนมีรายได้และช่วยแบ่งเบาภารกิจในการดูแลป่าของเจ้าหน้าที่พิทักษ์ป่าอีกทางหนึ่ง

ช่วงเวลาเหมาะสมที่จะเดินทางไปค้นหาความอัศจรรย์ที่ซ่อนในผืนป่าแห่งนี้ คือ ช่วงเดือนพฤศจิกายน - พฤษภาคม ส่วนในช่วงเดือนมิถุนายน - ตุลาคม เส้นทางศึกษาธรรมชาตินี้ปิดให้บริการ เนื่องจากอยู่ในช่วงฤดูฝน อาจไม่ปลอดภัยสำหรับการเดินป่า อีกทั้งยังเป็นโอกาสอันดีที่จะปล่อยให้ธรรมชาติได้ซ่อมแซมและฟื้นฟูตัวเองด้วย

หนาวนี้หากยังไม่มีแผนว่าจะไปเที่ยวไหน ลองชักชวนเพื่อนฝูง หรือครอบครัวไปเที่ยวดอยอินทนนท์และหาเวลาเข้าห้องเรียนธรรมชาติด้วยการไปเดิน "เส้นทางศึกษาธรรมชาติกิ่วแม่ปาน" กันดูสักครั้ง แล้วจะรู้ว่าธรรมชาตินั้นช่างงดงามและยิ่งใหญ่เหลือเกิน



เอ็กโก กรุ๊ป โดยคุณจณิน วัฒนปฤดา ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร พร้อมด้วยผู้บริหารโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกในแต่ละพื้นที่ เป็นผู้แทนองค์กรเดินสายมอบแผงโซลาร์เซลล์ขนาด 3.5 กิโลวัตต์ พร้อมให้ความรู้เรื่องการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ ให้แก่ 6 โรงเรียนดีเด่น ประจำปี 2556 ภายใต้โครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง" เพื่อต่อยอดการเรียนรู้ด้านการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนและส่งเสริมให้โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับชุมชน ตลอดจนเพื่อผลิตไฟฟ้าสำหรับใช้ในโรงเรียน ระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2557

- วันที่ 7 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงเรียนเทพสถิตวิทยา ซึ่งอยู่ใกล้เคียงกับโรงไฟฟ้าเทพพนา วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก จ.ชัยภูมิ โดยมีคุณสุวัฒน์ พงศ์สุวรรณ ผู้อำนวยการโรงเรียนเทพสถิตวิทยา เป็นผู้แทนโรงเรียนรับมอบ และคุณเดช เสนาะคำ ปลัดอำเภอเทพสถิต ร่วมเป็นสักขีพยาน
- วันที่ 14 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงเรียนนิคมวิทยา จังหวัดระยอง อยู่ใกล้กับโรงไฟฟ้าระยองและโรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก โดยมีคุณบุญส่ง สมุทรเสน ผู้อำนวยการโรงเรียนนิคมวิทยา เป็นผู้แทนรับมอบ

การมีส่วนร่วมส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

พัฒนาทักษะอาชีพ

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุน**กิจกรรมฝึกอบรมการอนุรักษ์พลังงานและการใช้พลังงานทดแทน** เพื่อส่งเสริมการประกอบอาชีพกลุ่มวิสาหกิจชุมชนให้แก่กลุ่มวิสาหกิจชุมชนเกษตรกรบ้านลาดบัวขาว ตำบลลาดบัวขาว อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม 2557 โดยมีคุณสนอง สมสิทธิ์ กำนัน ตำบลลาดบัวขาว คุณเสริม เบิกไพร พลังงานจังหวัดราชบุรี และกลุ่มแม่บ้านวิสาหกิจชุมชนเกษตรกรลาดบัวขาว เข้าร่วมประมาณ 100 คน

ส่งเสริมความปลอดภัยและสุขอนามัยที่ดี

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมส่งเสริมความปลอดภัยของชุมชนในจังหวัดระยอง โดยจัด "**โครงการฝึกทักษะด้านการดับเพลิงเบื้องต้นและการดับไฟที่ลุกไหม้จากการทำอาหารในครัวเรือนสู่ชุมชน ประจำปี 2557**" นำโดยคุณสันต์ สุขแสนไกรศร ผู้จัดการส่วนความปลอดภัยและพนักงานโรงไฟฟ้าระยอง เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2557 ณ ชุมชนตลาดห้วยโป่งและชุมชนห้วยโป่งใน 2 โดยมีผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวม 60 คน

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2557 คุณสาธิต ถนอมกุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปฏิบัติการโรงไฟฟ้า ลงนามในข้อตกลงความร่วมมือ **"โครงการร่วมเสริมสร้างมาตรการองค์กรเพื่อความปลอดภัยทางถนน"** ร่วมกับสถานีตำรวจภูธรห้วยโป่ง บริษัท กลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด และองค์กรเครือข่ายในจังหวัดระยอง เพื่อประสานการปฏิบัติงานด้านการคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ ณ โรงไฟฟ้าระยอง จังหวัดระยอง โดยมีผู้ร่วมงานกว่า 150 คน

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน**โครงการสร้างความปลอดภัยให้กับชุมชนตำบลท่าผา** และเข้าร่วมพิธีเปิดศูนย์แจ้งเหตุ 24 ชม.ของชุมชน เมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2557 ณ ศูนย์แจ้งเหตุ กำนันผู้ใหญ่บ้านตำบลท่าผา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยมีคุณรุจประทีป ธรรมรพีภัทร์ นายอำเภอเมืองบ้านโป่ง เป็นประธานในพิธี

ทีมงานชุมชนสัมพันธ์ **บริษัท คลองหลวงยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก** สนับสนุนโครงการ **"การฝึกอบรมทักษะด้านการดับเพลิงเบื้องต้น"**ครั้งที่ 4 ประจำปี 2557 โดยสำนักงานฝ่ายป้องกันและรักษาความสงบ เทศบาลเมืองคลองหลวงให้กับชุมชนไวท์เฮ้าส์ซอย 10-11 จังหวัดปทุมธานี โดยมีคุณประเสริฐ ค่ายทอง นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองคลองหลวง ให้เกียรติเป็นประธานในงาน เมื่อวันที่ 7 กันยายน 2557

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอนิคมพัฒนา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกระเฉท ชมรมนวดแผนไทยตำบลมาบข่า จัดกิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่อย่างต่อเนื่อง เมื่อวันที่ 31 สิงหาคม 2557 ณ ศาลากลางบ้าน หมู่ 5 และเมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2557 ณ วัดหนองผักหนาม โดยมีผู้เข้ารับการบริการตรวจสุขภาพ รวม 60 คน และ 90 คน ตามลำดับ

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน จัดกิจกรรมให้บริการตรวจสุขภาพ ภายใต้โครงการ **"สุขภาพดี ชีวีมีสุข กับโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน"** เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2557 ณ บ้านหนองเรือ ตำบลเหนือเมือง อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีผู้เข้ารับการบริการตรวจสุขภาพรวมกว่า 80 คน

ส่งเสริม ความปลอดภัยและ สุขอนามัยที่ดี

บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก นำโดยทีมงานชุมชนสัมพันธ์ เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมสนับสนุนกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลเมืองคลองหลวง ในการจัด**โครงการตรวจคัดกรองแก้ไขปัญหาสายตาของผู้มีปัญหาด้านสายตา** ให้บริการตรวจสุขภาพตาแก่ชุมชนเจริญสุข จังหวัดปทุมธานี โดยมีคุณชูชาติ ฐานะโชติ สมาชิกสภาเทศบาลเมืองคลองหลวง เขต 2 ให้เกียรติเป็นประธานในงาน เมื่อวันที่ 6 กันยายน ที่ผ่านมา

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนการจัด**โครงการเฝ้าติดตามสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรังของชุมชน** โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านครก เพื่อเฝ้าติดตามสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อาทิ ความดันโลหิตสูง เบาหวานและโรคอื่นๆ โดยคุณกฤษณะ คำจันทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านครก เป็นประธานการจัดโครงการ เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2557 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านครก ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี มีผู้เข้ารับบริการ ประมาณ 300 คน

บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุน**โครงการดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการแบบบูรณาการ** โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบุฉนวน เพื่อคุณภาพที่ดีและยั่งยืนของผู้สูงอายุและผู้พิการในปั้นปลายของชีวิต โดยได้รับเกียรติจากคุณสุระ ตั้งใจ นายก อบต.ซับใหญ่ เป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2557ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบุฉนวน ตำบลซับใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ

พัฒนา สาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าขนอม ออกหน่วยให้บริการร่วมพัฒนาปรับปรุงระบบไฟฟ้าและอุปกรณ์แสงสว่าง พร้อมทั้งพัฒนาสาธารณูปโภคให้กับชุมชนอำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช ในเดือนสิงหาคม และตุลาคม 2557 นำโดยคุณประสิทธิ์ นาคะสรรค์ ผู้จัดการส่วนเดินเครื่องพลังความร้อน 4 พนักงานอาสาสมัคร ผู้ปฏิบัติงานและนักศึกษาฝึกงานโรงไฟฟ้าขนอม

→ วันที่ 15 สิงหาคม 2557 พัฒนาสนามเด็กเล่นและมอบอุปกรณ์กีฬาให้กับโรงเรียนบ้านคลองวัง หมู่ 8 ตำบลควนทอง

→ วันที่ 3 ตุลาคม 2557 ซ่อมแซมไฟฟ้าและมอบอุปกรณ์กีฬา ให้กับโรงเรียนบ้านเขาหัวช้าง หมู่ 10 ตำบลควนทอง

โรงไฟฟ้าขนอม จัดกิจกรรมทัศนศึกษาเยาวชน ประจำปี 2557 นำโดย คุณไพโรจน์ บุญมาก ผู้จัดการฝ่ายบริหารงานทั่วไป ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงาน นำคณะนักเรียน และอาจารย์โรงเรียนต่างๆ ในอำเภอขนอม จำนวน 22 โรงเรียน โรงเรียนละ 9 คน (อาจารย์ 1 คน นักเรียน 8 คน) ไปทัศนศึกษาดูงานสถานที่ต่างๆ ในภาคกลาง ได้แก่ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี และกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีผู้เข้าร่วมจำนวน 198 คน ระหว่างวันที่ 19-23 สิงหาคม 2557

สนับสนุน การศึกษาและ ส่งเสริมการเรียนรู้ เยาวชน

นอกจากนี้ ยังได้สานต่อกิจกรรมส่งเสริมการปลูกจิตสำนึกรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชนอำเภอขนอม ด้วยกิจกรรมเรียนรู้ระบบนิเวศป่าต้นน้ำเขาหลวงใน**โครงการค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 44** โดยร่วมกับอุทยานแห่งชาติเขาหลวง ทั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ส่งทีมวิทยากรสื่อความหมายธรรมชาติมาร่วมให้ความรู้กับน้องๆ ระหว่างวันที่ 14- 17 ตุลาคม 2557 ณ น้ำตกกรุงชิง อุทยานแห่งชาติเขาหลวง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีเยาวชนเข้าร่วม จำนวน 112 คน

สนับสนุนการศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้เยาวชน

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงานกีฬากระชับมิตร 12 โรงเรียน ในกลุ่มเครือข่ายบ้านโป่ง 4 พร้อมทั้งมีโรงเรียนที่อยู่ใกล้เคียงและชุมชนเข้าร่วมประมาณ 1,500 คน โดยคุณณัฐภัทร อินทร์อ่อน รองผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาราชบุรีเขต 2 เป็นประธานในพิธี เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2557 ณ โรงเรียนกรับใหญ่ว่องกุศลกิจพิทยาคม ต.กรับใหญ่ อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

บริษัท จีพีเอส จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก โดยโรงไฟฟ้าบึงสามพัน สนับสนุนงบประมาณในโครงการ “**ลานกีฬาพัฒนาสุขภาพชุมชนบ้านโคกตายอ**” เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยที่ดีของชุมชน โดยมีปลัดอำเภอบึงสามพัน เป็นผู้แทนรับมอบ เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2557 ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 2 ตำบลซับสมอทอด จังหวัดเพชรบูรณ์

อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าขนอม จัดโครงการเพิ่มประชากรสัตว์น้ำจืดและพัฒนาแหล่งบ่อผุด ประจำปี 2557 โดยคุณชาญกิจ เจียรพันธุ์ กรรมการผู้จัดการ นำผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงาน ร่วมกิจกรรมเพิ่มประชากรสัตว์น้ำจืดและพัฒนาแหล่งบ่อผุด โดยมีคุณนิยม ดวงส้ม นายอำเภอขนอม นายกองค์การบริหารส่วนตำบลควนทอง กำนันตำบลควนทอง ผู้นำชุมชน ชาวบ้านรอบๆ อ่างเก็บน้ำบ้านกลาง อาจารย์และนักเรียน จาก ร.ร.วัดเจดีย์หลวง ร.ร.บ้านท่าน้อย เข้าร่วมประมาณ 700 คน เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2557 ณ บริเวณอ่างเก็บน้ำบ้านกลาง ตำบลควนทอง อำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช

บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัด “**โครงการประชาปลูกป่า 800 ล้านกล้า 80 พรรษา มหาราชินี**” โดยองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ เพื่อเสริมสร้างความปรองดองสมานฉันท์ ณ แหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์เขาจอมดอย วันที่ 7 ตุลาคม 2557 โดยคุณสุระ ตั้งใจ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยหน่วยงานท้องถิ่นและชาวบ้านในพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวประมาณ 200 คน

ร่วมสืบสานประเพณีและกิจกรรมชุมชนอื่นๆ

โรงไฟฟ้าระยอง ร่วมกับกลุ่มบริษัทเอกชนด้านพลังงาน จัดงานทอดผ้าป่าสามัคคี อย่างต่อเนื่อง เพื่อสืบสานประเพณีอันดีงามทางพุทธศาสนาและเชื่อมความสัมพันธ์กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้า โดยระหว่างเดือนสิงหาคม - ตุลาคม 2557 ผู้บริหารและพนักงานโรงไฟฟ้าระยองร่วมพิธีทอดผ้าป่า รวม 4 วัด ในอำเภอเมือง จังหวัดระยอง ได้แก่ วัดหนองแฟบ วัดโสภณวนาราม ในตำบลมาบตาพุด และวัดซอยคีรี วัดชากลูกหญ้า ในตำบลห้วยโป่ง

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมสนับสนุนเทศกาลถือศีลกินเจประจำปี 2557 โดยคุณชาญกิจ เจียรพันธุ์ กรรมการผู้จัดการ ผู้บริหารและพนักงาน มอบผักให้กับศาลเจ้าบุ่นเถ่ากง อ.ขนอม จำนวน 2,400 กิโลกรัม ทั้งนี้มีคุณเมษา กำเนิดนพลักษณ์ ประธานศาลเจ้าบุ่นเถ่ากง และคณะกรรมการเป็นตัวแทนในการรับมอบ เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2557 ณ ศาลเจ้าบุ่นเถ่ากง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยผักที่มอบให้กับศาลเจ้าในครั้งนี้ เป็นผักที่ปลูกในโครงการเกษตรชีวภาพเพื่อชุมชน โดยให้โรงเรียนต่างๆ ในอำเภอขนอม จำนวน 11 โรงเรียนเข้าร่วมโครงการ ในปี 2557 รวมปริมาณผักที่ได้ 5,100 กิโลกรัม ซึ่งได้บริจาคไปตามศาลเจ้าต่างๆ ทั้งในจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ร่วมสืบสาน ประเพณีและ กิจกรรมชุมชน อื่นๆ

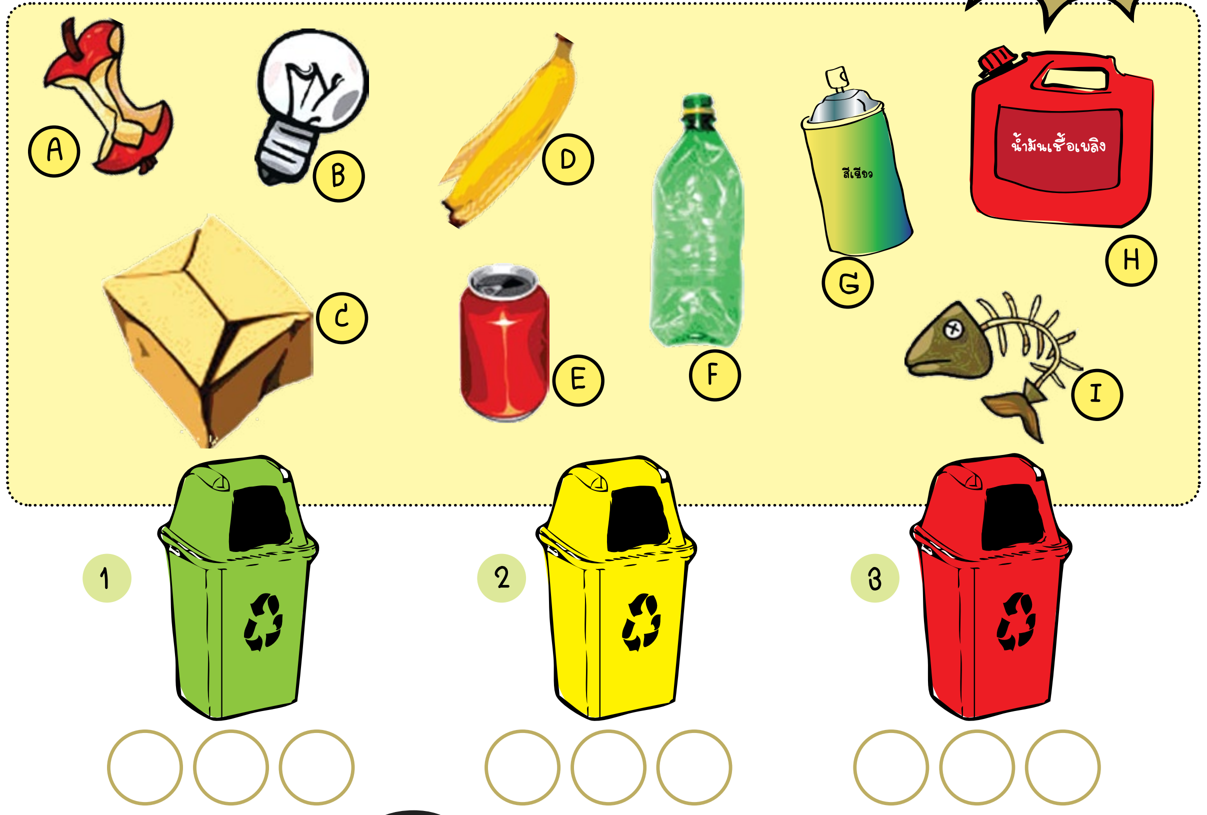
นอกจากนี้โรงไฟฟ้าขนอมยังได้ร่วมสืบสานประเพณีทางพุทธศาสนาโดยจัด**กิจกรรมทำบุญทอดกฐินสามัคคีอำเภอขนอม ประจำปี** 2557 นำโดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ ผู้จัดการฝ่ายบำรุงรักษา ผู้บริหาร และพนักงาน ได้ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี ณ วัดท่าน้อยคุณาราม หมู่ 1 ตำบลขนอม อำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2557 พร้อมร่วมเป็นเจ้าภาพทอดกฐินวัดอื่นๆ ในอำเภอขนอม รวม 14 วัด

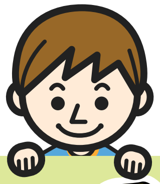
โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น **ร่วมทอดกฐินวัดกระเฉท** ตำบลมาบข่า จังหวัดระยอง เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2557 โดยมีผู้เข้าร่วม รวม 300 คน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ร่วมทำบุญทอดกฐินแก่วัดในอำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ดในโครงการ "9 **วัด กฐินสามัคคีธรรม ผ้าป่าสามัคคี**" ชมรมธรรมะปฏิบัติ เอ็กโกกรุ๊ป ณ วัดป่าดงนางย่อง และโครงการ "**ทอดผ้ากฐินทาน**" ณ วัดแสนระลึกวนาราม ตำบลบ้านหนองนาสร้าง เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2557 และโครงการ "**ถวายผ้ากฐินพระราชทาน กระทรวงอุตสาหกรรม ประจำปี** 2557" ณ สำนักงานอุตสาหกรรมร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2557

เกม... แยกขยะ ช่วยโลกให้สดใส....

กติกาง่ายๆ น้องๆ ช่วยกันแยกขยะแต่ละชนิด โดยนำตัวอักษรภาษาอังกฤษที่กำกับขยะแต่ละชิ้นไปเติมลงในช่องว่างของถังขยะแต่ละใบให้ถูกต้อง แล้วส่งคำตอบมาลุ้นรางวัลตามที่อยู่ด้านล่างนะครับ





ถังขยะสีเขียว
ขยะเปียกหรือเศษอาหาร (พืช ผัก ผลไม้ และเศษอาหารต่างๆ)

ถังขยะสีเหลือง
ขยะแห้งหรือขยะรีไซเคิล (เศษกระดาษ กระป๋อง เศษผ้า)

ถังขยะสีแดง
ขยะอันตราย (หลอดไฟ กระป๋องสารเคมี)

ชื่อ-นามสกุล ....

ที่อยู่ ....

....

โทรศัพท์ .... อีเมล์ ....

ติดตามรายชื่อผู้ได้รับรางวัลฉบับหน้า

ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป

คำถาม

1. ....
   ....
2. ....
   ....
3. ....
   ....

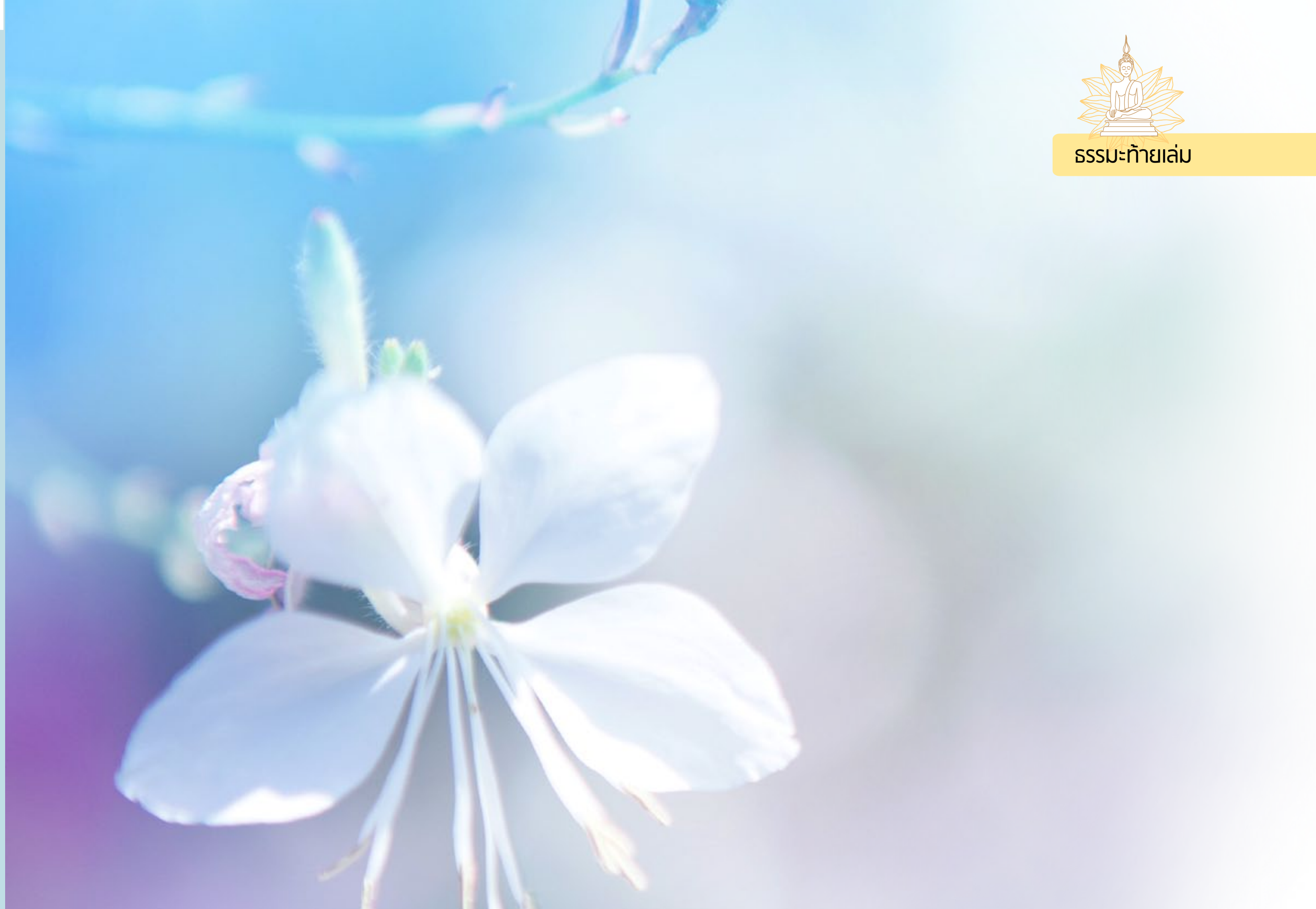
ข้อเสนอแนะ

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



ความสุขนั้นหาได้อยู่ไกลตัว
แท้จริงอยู่กลางใจนี้เอง
เพียงแค่วางใจให้ถูก ก็จะพบความสุขสงบเย็นที่กลางใจ
ความสุขอยู่กับเราแล้วทุกขณะ ไม่จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหา
เพราะเพียงแค่ไม่ทุกข์ ก็สุขแล้ว
เป็นเพราะใจเผลอจมอยู่ในอดีต กังวลกับอนาคต
จึงมองไม่เห็นความสุขในปัจจุบัน
เป็นเพราะใจหลงวนอยู่ในความคิด
จึงไม่สามารถเปิดรับความสุขที่อยู่เบื้องหน้า
ทั้ง ๆ ที่ความสุขปรากฏต่อหน้าต่อตาเราแล้ว
แต่กลับมองไม่เห็น
จึงไม่ต่างจากคนที่ถูกเส้นผมบดบังจนมองไม่เห็นภูเขา

พระไพศาล วิสาโล

เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน

www.egco.com

EGCO GROUP