

สุขใจ

ปีที่ 3 ฉบับที่ 9 กรกฎาคม - กันยายน 2558



เส้นทางศึกษาธรรมชาติ น้ำตกมณฑารพ แหล่งเรียนรู้ระบบนิเวศป่าต้นน้ำ



เด่นในฉบับ
เส้นทางศึกษาธรรมชาติ
น้ำตกมณฑารพ
เยาวชน**เมืองบุรีรัมย์**
มะขามหวาน**ไร่นา**
มัลเบอร์รี่...ปลูกง่าย
อร่อยดี มีประโยชน์
ใช้น้ำอย่างรู้ค่า
ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

สารบัญ

01 : เปิดบ้านทักทาย

02 : เรื่องจากปก
เส้นทางศึกษาธรรมชาติ
น้ำตกมณฑาธาร



06 : บ้านฉันบ้านเธอ
เยาวชนเมืองบุรีรัมย์



08 : ภูมิไอบ้านเรา
มะขามหวานไร่นา



10 : จัดแจ่มใสร่างกายแข็งแรง
มหัศจรรย์ส้มทอง

12 : สวนหลังบ้าน
มัลเบอร์รี่...ปลูกง่าย
อร่อยดี มีประโยชน์



14 : เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต

18 : ต้นทางสร้างสรรค์
ปลายทางสดใส
บูรณาการการเรียนรู้
รอบด้าน สู่การสร้างพฤติกรรม
“รักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม”



20 : ห้องนั่งเล่น
ใช้น้ำอย่างรู้ค่า



22 : รู้ไว้ใช่ว่า
ชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ



24 : เพื่อนถามเราตอบ
โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์
เอสพีพี ทุ (ตอนที่ 2)

26 : ภาคไหนใคร่บอก

35 : สนุกคิดพิชิตรางวัล

36 : ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน



ปีที่ 3 ฉบับที่ 9 กรกฎาคม-กันยายน 2558



กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม
พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่
รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา :

วาสนา วงศ์พรหมเมฆ
สาธิต ถนอมกุล

บรรณาธิการบริหาร :

จณีน วิวัฒนปฤดา

บรรณาธิการข้อมูลโรงไฟฟ้า :

ธวัช หิรัณจารุกร

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน :

ศุภชัย ผงทอง

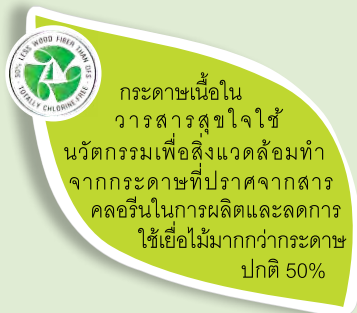
บรรณาธิการ :

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)
อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5
ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่
กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์ : (66) 0 2998 5999

โทรสาร : (66) 0 2955 0956-9



กระดาษเนื้อใน
วารสารสุขใจใช้
นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมทำ
จากกระดาษที่ปราศจากสาร
คลอรีนในการผลิตและลดการใช้
เยื่อไม้มากกว่ากระดาษ
ปกติ 50%



เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกคนครับ

ก้าวสู่ปีที่ 3 แล้ว สำหรับวารสาร ‘สุขใจ’ ที่กลุ่มเอ็กโกตั้งใจให้เป็นสื่อกลางในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับชุมชน
รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก และบอกเล่าความเคลื่อนไหวของกลุ่มเอ็กโก รวมถึงกิจกรรมเพื่อชุมชนและสังคม
ให้เพื่อนบ้านได้รับทราบอย่างต่อเนื่องทุกไตรมาส เพื่อการอยู่ร่วมกันและพึ่งพาอาศัยกันบนพื้นฐานของความ
เข้าใจระหว่างชุมชนกับโรงไฟฟ้าทุกพื้นที่

‘สุขใจ’ ฉบับที่ 9 นี้ ต้อนรับครึ่งปีหลังด้วยงานด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
ป่าต้นน้ำ ผ่านการดำเนินงานของมูลนิธิไทยรักษ์ป่า ที่ เอ็กโก กรุ๊ป ก่อตั้งขึ้นเพื่อสานต่อเจตนารมณ์ในการมี
ส่วนร่วมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมกันบ้างนะคะ โดยเราจะพาทุกท่านไปรู้จักแหล่งเรียนรู้ระบบ
นิเวศป่าต้นน้ำใกล้เมือง จ.เชียงใหม่ ซึ่งเพิ่งเปิดเส้นทางอย่างเป็นทางการเมื่อต้นปี 2558 นี้เอง นั่นก็คือ
เส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกมณฑาธาร อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย จากนั้นแวะชิมมะขามหวานของ
ไร่นา ที่ จ.เพชรบูรณ์ เมืองที่มีมะขามหวานเป็นพืชเอกลักษณ์และพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ก่อนจะเลยไปชื่นชม
ตัวอย่างการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๕๑ จ.บุรีรัมย์ พร้อมทั้งผลิตเพลิน
ไปกับเรื่องเล่าของเยาวชนในพื้นที่

ทุกวันนี้การดูแลสุขภาพกายและใจเป็นเรื่องสำคัญ เราจึงนำเสนอบทความเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั้งเรื่อง
การบริหารสมองอวัยวะอันแสนมหัศจรรย์ของร่างกายมนุษย์ การทำสมาธิเพื่อสุขภาพไว้ดื่มเองหรือสร้าง
รายได้ รวมถึงการแนะนำการปลูกต้นมัลเบอร์รี่หรือต้นหม่อน พืชสารพัดประโยชน์มาฝากในคอลัมน์สวน
หลังบ้าน โดยความมุ่งหวังให้เพื่อนบ้านทุกท่านมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ

สุดท้ายนี้ กองบรรณาธิการขอขอบคุณการมีส่วนร่วมจากเพื่อนบ้านทุกๆ ท่านที่ห้วงใยถามไถ่และเสนอแนะ
ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกเข้ามาถึงกองบรรณาธิการวารสารสุขใจ
โดยเราจะทยอยตอบคำถามผ่านทางคอลัมน์เพื่อนถามเราตอบในแต่ละฉบับ พร้อมทั้งเปิดรับข้อเสนอแนะจาก
เพื่อนบ้านทุกท่าน โดยสามารถส่งมาถึงกองบรรณาธิการวารสารสุขใจได้เช่นเดิม เพราะทุกเสียงของท่านคือ
กำลังใจที่สำคัญยิ่งต่อการทำงานของพวกเราค่ะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ



“เส้นทางศึกษาธรรมชาติ น้ำตกมณฑาทาร”

แหล่งเรียนรู้ระบบนิเวศป่าต้นน้ำใกล้เมืองเชียงใหม่



เส้นทางอนุรักษ “ป่าต้นน้ำ”
ต้นทางชีวิต ต้นกำเนิดพลังงาน



ด้วยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ด้านป่าไม้และน้ำ โดยเฉพาะป่าต้นน้ำ ซึ่งเปรียบเสมือนแหล่งผลิตและเก็บกักน้ำธรรมชาติ เป็นจุดเริ่มต้นของแม่น้ำลำธาร ปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด เอ็กโก กรุ๊ป จึงมุ่งหวังจะกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือ สนับสนุนการอนุรักษ์ผืนป่าไว้อย่างยั่งยืนเพื่อชุมชนรุ่นหลัง โดยจัดโครงการ และกิจกรรมต่างๆ เพื่อร่วมรณรงค์เสริมสร้างจิตสำนึกการรักผืนป่าที่ “ป่าต้นน้ำ” ตั้งแต่ปี 2539 จนถึงปัจจุบัน อาทิ การสนับสนุนการจัดสร้าง อาคารกาญจนาภิเษก เพื่อใช้เป็นศูนย์บริการข้อมูลสำหรับนักท่องเที่ยว



ณ อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ การจัดประกวด ป่าชุมชนดีเด่น การก่อตั้งมูลนิธิไทยรักษ์ป่า โครงการค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า โครงการหนึ่งป่าต้นน้ำ หนึ่งต้นกำเนิดพลังงาน การพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติกิ่วแม่ปาน อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ และขยายพื้นที่มาพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกมณฑาทาร อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย เป็นลำดับต่อไป



ประธานในพิธีและแขกผู้มีเกียรติร่วมกันปลูกต้นมณฑาเป็นที่ระลึก



คุณปิยะ เจตะสานนท์

“หนทางที่จะรักษาป่าไม้ต้นน้ำลำธารให้คงอยู่อย่างยั่งยืน คือ การปลูกจิตสำนึกในใจคน... การเรียนรู้ด้วยการมีประสบการณ์ตรงกับธรรมชาติ สามารถสร้างทั้งความรู้ ความเข้าใจ และแรงบันดาลใจที่จะต่อยอดการเรียนรู้ให้กว้างไกลยิ่งขึ้น ตลอดจนยังก่อให้เกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าของธรรมชาติ ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกที่จะหวงแหน

และรักษาไว้ให้คงอยู่ตลอดไป” คุณปิยะ เจตะสานนท์ รองประธานกรรมการมูลนิธิไทยรักษ์ป่า และรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานบัญชีและการเงิน เอ็กโก กรุ๊ป กล่าวถึงความตั้งใจของมูลนิธิไทยรักษ์ป่า องค์กรสาธารณกุศลซึ่งก่อตั้งและสนับสนุนการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำ โดยเอ็กโก กรุ๊ป ในการพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกมณฑาทาร

“เส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกมณฑาทาร เป็นเส้นทางศึกษาธรรมชาติแห่งที่ 2 ที่มูลนิธิไทยรักษ์ป่า ร่วมกับ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช พัฒนาขึ้น โดยแห่งแรกเริ่มจากการมีส่วนร่วมพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติกิ่วแม่ปาน ณ อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ ตั้งแต่ปี 2550 และในปี 2555 ได้ขยายงานพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติมายังดอยสุเทพ โดยร่วมกับอุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย พัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกมณฑาทาร ด้วยความมุ่งหวังร่วมกันที่จะให้เป็นแหล่งเรียนรู้ระบบนิเวศป่าต้นน้ำที่สมบูรณ์ใกล้เมืองเชียงใหม่ สำหรับเยาวชน ครอบครัว และนักท่องเที่ยวที่สนใจ โดยได้ร่วมกันสำรวจเส้นทางที่ปลอดภัย มีความหลากหลายของระบบนิเวศ

ที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ ปรับปรุงจุดเรียนรู้ธรรมชาติให้สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติจริงที่เปลี่ยนแปลงไป จัดทำป้ายสื่อความหมายธรรมชาติตลอดเส้นทาง และปรับปรุงศูนย์บริการนักท่องเที่ยวและนิทรรศการให้ความรู้ ซึ่งการพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาตินี้เสร็จสมบูรณ์เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2557” คุณปิยะกล่าวเสริม



คุณชนะ แพงพิบูลย์

“ป่าไม้ที่เมืองเชียงใหม่ เป็นปาดันน้ำสำคัญที่หล่อเลี้ยงเชียงใหม่และคนทั้งประเทศที่เราจะต้องช่วยกันดูแล เส้นทางศึกษารวมชาติน้ำตกมณฑลธารใกล้เมืองเชียงใหม่ จึงนับเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการเพิ่มพูนและต่อยอดการเรียนรู้ของชาวเชียงใหม่ โดยเฉพาะเยาวชน ซึ่งเป็นอนาคตของชาติ” **คุณชนะ แพงพิบูลย์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่** กล่าวในฐานะประธานในพิธีเปิดเส้นทางศึกษารวมชาติน้ำตกมณฑลธารอย่างเป็นทางการ

เส้นทางศึกษารวมชาติน้ำตกมณฑลธารมีจุดการเรียนรู้ 12 จุด รวมระยะทาง 1.6 กิโลเมตร อยู่ในบริเวณน้ำตกมณฑลธาร ภายในอุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย มีลักษณะเป็นปาดงดืบแล้ง ที่กระจายตัวอยู่บริเวณหุบเขา สันเขา และริมลำห้วยของดอยสุเทพ มีพันธุ์ไม้ที่น่าสนใจ และน้ำตกมณฑลธารที่สวยงาม รวมทั้งบริเวณร่องเขาที่เป็นเสมือนทางส่งน้ำ จึงมีความสำคัญในฐานะเป็นปาดันน้ำสู่เมืองเชียงใหม่



คุณนิภาพร ไพศาล

ตลอดเส้นทางเดินกว่า 3 ชั่วโมงของปาดิบแล้งแห่งนี้ เต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่น้อย อาภาศที่บริสุทธิ์ และเย็นตามธรรมชาติ **นิภาพร ไพศาล ผู้ช่วยอุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย หรือผู้ช่วยจิว และลุงต้น มณีโต ที่ปรึกษามรมนักรักษาความหมายธรรมชาติ** ซึ่งเป็นผู้นำการเดินเส้นทางฯ ในวันนี้ ได้อธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศในป่า ความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตในป่า การปรับตัวของสิ่งมีชีวิตและความสำคัญของปาดันน้ำ

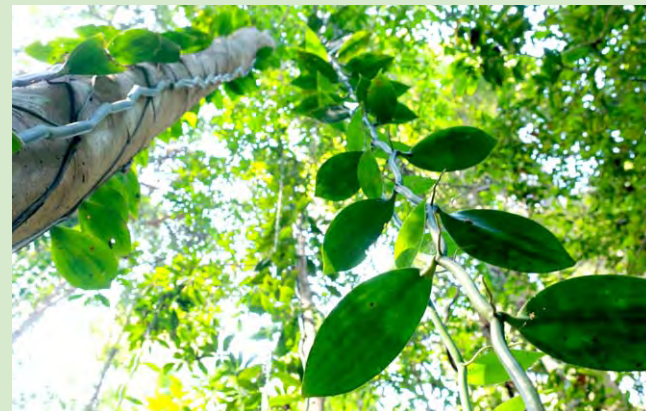


ลุงต้น มณีโต



“สิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ร่วมกันในป่า ไม่ว่าจะเป็นมีขนาดเล็กหรือใหญ่ ต่างมีความสำคัญทั้งนั้น เพราะต่างพึ่งพาอาศัยกัน และทำให้ป่าเกิดความสมดุล” ลุงต้น เริ่มต้นเล่าให้ฟังถึงความสัมพันธ์และการปรับตัวของสิ่งมีชีวิตระหว่างที่พวกเราเดินเท้าเข้าสู่เส้นทางศึกษารวมชาติน้ำตกมณฑลธาร

การเรียนรู้และตระหนักรู้สอดแทรกอยู่ในธรรมชาติที่พบเจอระหว่างทาง เช่น **พลูช้าง หรือวานิลลาเมืองไทย** พันธุ์ไม้หายากที่พบได้ในเมืองไทยเท่านั้น



และได้รับการบันทึกว่าพบครั้งแรกที่อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย พลูช้างเป็นไม้เลื้อย เติบโตโดยการอิงอาศัยต้นไม้อื่น แต่ไม่ทำร้ายต้นไม้ที่อิงอาศัย สะท้อนถึงการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันของสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ **สลัดได** พืชที่สามารถเติบโตและอยู่ได้แม้ในที่แห้งแล้งบริเวณหน้าผา หรือภูเขาหิน สลัดไดมีลักษณะคล้ายกระบองเพชร ปรับตัวด้วยการเปลี่ยนใบเป็นหนาม เพื่อลดการคายน้ำ และพัฒนาให้ทั้งต้นมีสีเขียว เพื่อสร้างคลอโรฟิลล์ที่ช่วยในการสังเคราะห์แสง สะท้อนถึงความพยายามในการปรับตัวเพื่อเอาชนะข้อจำกัดต่างๆ



จุดสำคัญและเป็นไฮไลต์ของเส้นทางศึกษารวมชาติแห่งนี้ คือช่วงที่ทางเดินขึ้นลงลาดชันอันเกิดจากภูมิประเทศที่เขา 2 ลูกมาบรรจบกัน ลักษณะของพื้นที่เช่นนี้ทำให้เกิดร่องน้ำ เมื่อพ้นจากจุดนี้ ด้านหนึ่งจะเห็นน้ำใสเย็นที่ไหลมารวมกัน อีกด้านคือทัศนียภาพของเมืองเชียงใหม่ ซึ่งจุดการเรียนรู้นี้เชื่อมโยงให้เห็นว่า**ผืนป่าดอยสุเทพ-ปุย เป็นแหล่งกำเนิดของน้ำที่ไหลลงสู่เบื้องล่าง เป็นสายน้ำหล่อเลี้ยงผู้คนในเมืองเชียงใหม่อย่างแท้จริง**

“น้ำจากป่าแห่งนี้ไหลลงแม่น้ำปิงไปหล่อเลี้ยงเมืองเชียงใหม่ บางส่วนไหลลงเขื่อนภูมิพลและแม่น้ำเจ้าพระยา เราต้องการบอกคนที่มาเดินป่าเส้นทางนี้ว่า มนุษย์ใช้ป่าตลอดเวลา แม้แต่ตอนหลับก็เปิดแอร์ เปิดพัดลม ดังนั้นปลายทางที่แท้จริงของป่าคือชีวิตมนุษย์...**เส้นทางศึกษารวมชาติจึงไม่เพียงพาเราเข้ามาดูว่ามีดอกไม้ต้นไม้อะไรบ้าง แต่คือการเรียนรู้ว่าสิ่งต่างๆ ในธรรมชาตินั้นเชื่อมโยงกับเราอย่างไร หากเชื่อมโยงได้ เราก็จะเห็นคุณค่าของป่าและธรรมชาติมากขึ้น**” ผู้ช่วยจิวทิ้งท้าย ณ ป้ายสื่อความหมายจุดสุดท้ายของเส้นทางศึกษารวมชาติน้ำตกมณฑลธาร จุดที่เบื้องหน้า คือ วิถีชีวิตและเมืองของผู้คนชาวเชียงใหม่

เส้นทางศึกษารวมชาติน้ำตกมณฑลธาร คืออภิรูปธรรมหนึ่งที่สะท้อนถึงความตระหนักและการให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติป่าไม้และน้ำของเอ็กโก กรุ๊ป โดยเฉพาะอย่างยิ่งปาดันน้ำที่สำคัญของประเทศ ให้อยู่หล่อเลี้ยงสรรพชีวิตทั้งต้นน้ำ กลางน้ำ จนถึงปลายน้ำได้อย่างยั่งยืนต่อไป



คณะกรรมการมูลนิธิไทยรักษ์ป่า





A portrait of a young woman with dark hair tied back, smiling at the camera. She is wearing a bright yellow polo shirt with a small green and orange emblem on the left chest. The background is a lush green lawn with trees and a building in the distance.

บุรีรัมย์เป็นเมืองที่น่าอยู่สำหรับคนในท้องถิ่น และเป็นเมืองที่น่ามาเยือนของ
และเป็นที่ขึ้นชื่อของจังหวัดบุรีรัมย์ในตอนนี้ คือ สนามกีฬาบัว-โสมนา สเตเดียม
ผ่านในการการ่า ถิ่นเดอะ คาสเซิล สเตเดียม เป็นสนามกีฬากีฬาสร้างใหม่เพื่อให้
อย่างตงสีไมสรูปตามลบุรีรัมย์ ยุโธธา เป็นสนามฟุตบอลแห่งแรกและหนึ่งใน
ในประเทศไทยที่ไม่มีสิ่งรบกวนสนาม พัดลมทั้งผ่านมาตรฐานระดับเวิลด์คลาส
และยังผ่านมาตรฐานระดับเวิลด์คลาสสเตเดียมจากเอฟซี หลกทกนี้
จะเห็นภาพไปทั่วต้นสนแล้ว มีปากปล่องดูทะลุเห็นได้ชัดเจน บนเขา
มีอนุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช "พระสุภัทรบนิตร" พระพุทธองค์สูงใหญ่
สำหรับภานไหว้พืชมั่นสิริมงคล และสถานที่ที่หาไม่ได้ถึงสถานทั้งหิ้ง
ทำปามถกถึงความเป็นบุรีรัมย์ได้ชัดเจน คือ ตลาดร่มที่เชื่องขิองบุรีรัมย์ กับ
โดยยุคสมัยเดียวกัน นั่นคือปลาตากแห้งแบบหม้อ ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น
รวมทั้งความก็สุดในประเทศไทย เพราะหินทรายสีขาวถูกประกอบกันเป็นตัว
การแกะสลักชิ้นฝีมือช่างชั้นครู



เขื่อนปราสาทหิน ต้นทุเรียนไฟ
น้ำไหลริน ธารน้ำร้อน

น.ส. ฉัตรภรณ์ สังข์ศิลา ชั้น ม.๔/๑
โรงเรียนสาธิตนานาชาติกรุงเทพ ๕๐ จ.บุรีรัมย์





ภูมิไฉบ้านเราฉบับนี้จะพาไปเที่ยวภาคเหนือตอนล่าง จังหวัดหนึ่งที่ปลูกมะขามหวานกันมาก จนถึงขนาด กล่าวไว้ในคำขวัญประจำจังหวัดว่า “เมืองมะขามหวาน อุทยานน้ำหนาว ศรีเทพเมืองเก่า เขาค้ออนุสรณ์ นครพ่อขุนผาเมือง” นึกออกหรือยังคะว่าจังหวัดอะไร ใช่แล้วค่ะ จังหวัดเพชรบูรณ์นั่นเอง

ประโยชน์ของมะขามมีมากมาย จากการวิจัยพบว่า มะขามเป็นยาสมุนไพรรักษาโรคต่างๆ ได้แก่ ยาระบาย แก้พิษสุรา ใช้รักษาอัมพาต โรคบิด โรคดีซ่าน ไพลามทุ่ง เหงือกอักเสบ หิดหอบ น้ำมะขามเปียกมีฤทธิ์ฆ่าเห็บได้ดี เพราะในน้ำมะขามเปียกมีกรดออกซาลิก กรดมาลิก กรดซัคซินิก และกรดทาร์ทาริก ซึ่งมีผลทำให้ผิวหนังเห็บพองและเป็นแผลและตายในที่สุด (อ้างในจินตนา สนามชัยสกุล 2543)



ไร่มะขามที่มีประวัติยาวนานกว่า 40 ปี สิ่งสม
ทั้งประสบการณ์และมากด้วยคุณภาพอันดับต้นของ
เพชรบูรณ์แห่งหนึ่ง คือ **ไร่ชนิกา** ภายในไร่มีต้นมะขาม
ขนาดสูงใหญ่มากมาย บรรยาการร่มรื่น ชวนให้เดินชมได้
อย่างเพลิดเพลินใจ ปัจจุบันไร่ชนิกาบริหารงานโดยคนรุ่นใหม่
ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์ให้หลากหลาย และภาพลักษณ์ของ
บรรจุภัณฑ์ให้สวยงาม เหมาะที่จะใช้เป็นของฝากประจำ
จังหวัด และที่สำคัญสะดวกต่อการรับประทานมากขึ้น

ผลิตภัณฑ์มะขามของไร่ชนิคามีทั้งในรูปแบบของ
มะขามหวานรับประทานสด และผลิตภัณฑ์แปรรูป เช่น
น้ำมะขามเปียก น้ำมะขามเข้มข้น น้ำมะขามพร้อมดื่ม ซอส
มะขาม มะขามแช่อิ่ม มะขามแคะเมล็ด มะขามกวน มะขาม
3 รส มะขามอัดเม็ด ทอफीมะขาม และมะขามคลุกหลากรส
เช่น รสคลุกบ๊วย คลุกน้ำตาลไอซิ่ง มะขามรสจิตจัด เป็นต้น
อยากกินมะขามแบบไหน ไปไร่ชนิการับรองได้ตามที่ต้องการ

ผลิตภัณฑ์มะขามแปรรูปของทางไร่ชนิกา ได้รับการกล่าวขวัญถึงความอร่อยถูกปากผู้บริโภคเป็นอย่างมาก โดยมีตราเครื่องหมายเป็ปพิศดารและรางวัลโอทอป 5 ดาวเป็นหลักประกัน ที่ไร่ชนิกาให้ความสำคัญกับคุณภาพของสินค้าและความอร่อย โดยไม่ละเลยการพัฒนาอาชีพของชาวบ้านในชุมชน ที่นี้เป็นศูนย์กลางกระจายสินค้าชุมชน รวมถึงสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์อีกด้วย

นอกจากจะมีผลิตภัณฑ์มะขามรสเด็ดและสินค้าโอท็อปของชุมชนวางจำหน่ายแล้ว ไร่ชนิกายังเน้นการทำเกษตรที่คำนึงถึงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไปพร้อมๆ กันด้วย เห็นได้จากการปลูกป่าเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวในบริเวณพื้นที่ว่าง อาทิ ต้นสัก ยูคาลิปตัส มะขามป้อม ฯลฯ ยิ่งไปกว่านั้น ทางไร่ยังใช้ระบบชีวภาพเช่น มูลวัว น้ำหมักชีวภาพ ในการดูแลรักษาผลผลิต อีกทั้งยังเป็นที่ศึกษาดูงานให้ความรู้กับยุวเกษตรกรทั้งในและนอกสถานศึกษาอยู่เป็นประจำ

หากมีโอกาสได้ไปเยือนจังหวัดเพชรบูรณ์ครั้งใด อย่าลืม
แวะ ชม ชิม ซื้บ สินค้าคุณภาพที่มาพร้อมกับความอร่อย
กันได้ที่นี่เรchner แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร ต.ชัยสมรทอด
อ.บึงสามพัน จ.เพชรบูรณ์ หากไปไม่ถูกติดต่อสอบถาม
ข้อมูลได้ที่ ครูจี ร้านมะขามหวานชนิกา โทร. 056 561-135,
056 561-235, 085-123-4787



นาคออกจากรูหัวไฟได้ภัยที่สุดในมัจฉานุหรือไม้ ในหน้าไฟไปชนน้ำ
นาคไถ่ลวงเห็นอศิวหน้าสองว่าเห็นไฟเก่าแล้ว ทั้งนี้เห็น
เพราะรูปผิวของเปลือกว่าจะค่อย ๆ ระบายออกจนอากาศ
เข้าไประจุตื้นใน ทำให้ไฟขึ้นน้ำหนักเบาและลอยตัว
ขึ้นมานั่นเอง

มนัสการ สมอง



“สมอง” วัฏจักรของมนุษย์ เปรียบเสมือนจักรวาลในร่างกาย เพราะมีศักยภาพมากกว่าที่คาดคิด เซลล์สมองทำงานซับซ้อนและเชื่อมโยงเช่นเครือข่าย ยิ่งศึกษา ค้นคว้า ยิ่งค้นพบความมหัศจรรย์ของสมอง

สมองเป็นศูนย์กลางของระบบประสาททำหน้าที่ควบคุมและสั่งการ การเคลื่อนไหว พฤติกรรม รวมไปถึงการรักษาสมดุลในร่างกาย สมองประกอบด้วยเซลล์สมองมากกว่า 1 แสนล้านเซลล์ จึงมีศักยภาพที่สามารถพัฒนาได้ไม่สิ้นสุด แต่น่าเสียดายที่มนุษย์เรายังใช้สมองได้ไม่เต็มศักยภาพ สมองของเราเหมือนอวัยวะอื่นๆ ที่ต้องได้รับการดูแล ฝึกฝนการใช้งาน และหมั่นออกกำลังกายให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ ถึงจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เลิกนิสัยร้ายๆ ตัวการทำลายสมอง

ปัจจัยที่ทำให้สมองทำงานได้ไม่เต็มที่ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะสมองหมดพลังไปกับการคิดเรื่องที่ไม่ก่อประโยชน์ คิดแต่เรื่องลบซึ่งเป็นตัวการสำคัญในการบั่นทอนประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของสมอง ทำให้เป็นคนเรียนรู้ช้า ขาดความสามารถในการทำสมาธิอย่างต่อเนื่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ซึ่งพฤติกรรมที่เคยชินของเราเองหลายอย่างเป็นตัวการทำร้ายสมอง เช่น ไม่กินอาหารเช้าทำให้สมองได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ การอดนอนส่งผลให้เซลล์สมองตาย การใช้สมองในขณะที่ร่างกายไม่สบาย การกินอาหารมากเกินไปโดยเฉพาะของหวานจะไปขัดขวางการพัฒนาสมอง ความเครียด ความคิดฟุ้งซ่าน การสูบบุหรี่หรือการสูดดมพิษทำให้สมองฟ่อ ไม่ชอบคิดหรือไม่ชอบพูด ทำให้สมองไม่ได้รับการพัฒนา รวมถึงเรื่องที่หลายคนอาจจะคิดไม่ถึงคือการนอนคลุมโปงก็มีผลร้ายกับสมอง เพราะทำให้สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ

ฝึกสมองได้อย่างไร

- **ลองปรับเปลี่ยนวิธีคิด** จากเดิมชอบคิดแต่แง่ลบ ลองเปลี่ยนมาคิดแต่เรื่องดีหรือคิดเชิงบวกให้มากขึ้น อาจเริ่มด้วยการสร้างเป้าหมายในสิ่งที่จะทำ เรา กำลังทำอะไรอยู่

ทำไปเพื่ออะไร เพื่อจะได้มุ่งสู่เป้าหมายอย่างชัดเจนขึ้น ที่สำคัญต้องเลิกความคิดหรือความเชื่อที่ว่า เราทำไม่ได้ เราไม่มีความสามารถ เรื่องนี้ยากเกินไป ทิ้งไปเสีย ตรงกันข้ามควรทดแทนด้วยความคิด เราทำได้ ไม่มีสิ่งใดยากเกินความพยายาม ทุกปัญหามีทางออก เป็นต้น

- **รู้จักผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ** ด้วยวิธีที่เหมาะสมกับเวลาและความชอบ เช่น การสวดมนต์ ฟังโยคะ ฟังสมาธิ ออกกำลังกาย เป็นต้น เมื่อร่างกายจิตใจสงบผ่อนคลาย จะช่วยยับยั้งความคิดในด้านลบหรืออารมณ์โมโหฉุนเฉียวที่มีผลร้ายกับสมองลงได้

- **ลองสังเกตดูว่าเรามีทักษะความสามารถหรือความฉลาดในด้านใดเป็นพิเศษ** ทฤษฎีพหุปัญญาของ ศาสตราจารย์โฮวาร์ด การ์ดเนอร์ นักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด แบ่งความฉลาดออกเป็น 8 ด้าน คือความฉลาดด้านภาษา ด้านตรรกศาสตร์และคณิตศาสตร์ ด้านมิติสัมพันธ์ ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว ด้านดนตรี ด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านการเข้าใจตนเอง และด้านธรรมชาติวิทยา สรุปได้ว่ามนุษย์มีความหลากหลายทางปัญญา แต่ละด้านมีความอิสระในการพัฒนาให้เจริญงอกงาม ในขณะเดียวกันก็มีการบูรณาการเข้าด้วยกัน เติบโตขึ้นซึ่งกันและกัน แสดงออกเป็นเอกลักษณ์ทางปัญญาของมนุษย์แต่ละคน การที่เรารู้จักตัวเองจะทำให้เราฝึกฝนพัฒนาสมองให้ถูกทางมากขึ้น

- **พยายามสร้างจุดเชื่อมโยงระหว่างสมองกับข้อมูล** จะช่วยให้ประสิทธิภาพสมองของเราสามารถเก็บข้อมูลและดึงข้อมูลมาใช้ได้อย่างรวดเร็ว ควรเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้อ่านวิเคราะห์ และนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด จะทำให้สมองมีการพัฒนาต่อเนื่อง

- **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** จะทำให้เรากระตือรือร้น สดชื่น อารมณ์แจ่มใส ส่งผลให้สมองทุกส่วนทำงานเชื่อมโยงกันอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ฝากทิ้งท้ายด้วยท่าบริหารสมองแบบง่ายๆ ที่ทำได้ทุกที่ทุกเวลา ลองฝึกให้เป็นประจำ เพื่อช่วยกระตุ้นสมองของเราให้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แล้วคุณพบว่าสมองของเรานั้นมหัศจรรย์จริงๆ

ท่าบริหารสมอง



1. **กระตุ้นในเลือดไปเลี้ยงสมองได้ดี**

ท่าบริหารปมสมอง
(นิ้วโป้งปลาย 30 วินาที จากนั้นสลับมือ)

2. **สมองสองซีกทำงานสมดุลกัน**



ท่าบริหารปมขมับ
(ใช้นิ้วนิ้วขมับเบาๆ 30 วินาที)



3. **กระตุ้นการทำงานของสมองส่วนที่สัมพันธ์กับมือ**

ท่าจิบ แอล (L)
(มือหนึ่งจิบ อีกมือหนึ่งทำเป็นรูปตัวแอล ทำสลับมือไปมา 10 ครั้ง)

4. **ในสมองสั่งการสมดุล**



ท่าโป้งก้อย
(มือข้างหนึ่งยกนิ้วโป้ง อีกข้างยกนิ้วก้อย ทำสลับมือกัน 10 ครั้ง)



5. **กระตุ้นสมองส่วนคิดคำนวณ ประชวร**

ท่าแตะหู
(มือซ้ายจับหูขวา มือขวาอ้อมมาจับหูซ้าย ทำสลับไปมา)



สมองฝึกทุกวันๆ!!!

ขอบคุณข้อมูล
www.thairath.co.th
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส.
นิตยสารหมอชาวบ้าน



มัลเบอร์รี่

ปลูกง่าย อร่อยดี มีประโยชน์



ในขณะที่กระแสการดูแลสุขภาพกำลังมาแรง ผลไม้สีม่วงแดงลูกเล็กๆ ที่มีชื่อฝรั่งว่า “มัลเบอร์รี่” หรือ “ลูกหม่อน” ชื่อไทยที่ทุกคนน่าจะคุ้นหูเป็นอย่างดี พลอยได้รับความนิยมไปด้วย คอลัมน์สวนหลังบ้านฉบับนี้จึงอยากพาผู้อ่านไปรู้จักผลไม้ชนิดนี้กันให้มากขึ้น รับรองว่ายิ่งรู้จัก ยิ่งอยากปลูกต้นหม่อนสักต้นในสวนกันเป็นแน่

มัลเบอร์รี่เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ มีผลงานวิจัยจากหลายสถาบันในประเทศไทย มหาวิทยาลัยทางการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต และงานวิจัยจากต่างประเทศ กล่าวถึงประโยชน์ของมัลเบอร์รี่ ดังนี้

- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ชื่อแอนโธไซยานิน ซึ่งเป็นสารสีม่วงแดง ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และป้องกันโรคมะเร็ง
- มีวิตามินบี 6 ช่วยบำรุงเลือด ตับ ไต ลดการเกิดสิว ลดอาการปวดประจำเดือน
- ป้องกันและยับยั้งการเกิดลิ่มเลือด ป้องกันเส้นเลือดแตกสาเหตุของโรคอัมพฤกษ์ - อัมพาต
- ผลหม่อนอบแห้งมีสารออกฤทธิ์ป้องกันการตายของเซลล์ประสาทในภาวะต่างๆ เช่น โรคความจำเสื่อม

หรืออัลไซเมอร์

- มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันหวัด โรคภูมิแพ้ โรคปอดอักเสบ ป้องกันเชื้อไวรัส
- มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดต้อกระจก (ป้องกันแสงสีน้ำเงินเข้าทำลายเลนส์ตา)
- บำรุงเหงือกและฟัน สร้างภูมิให้ระบบหายใจ บำรุงผิว ลดการอักเสบของผิว
- มีกรดโฟลิก ป้องกันโรคโลหิตจาง ป้องกันทารกพิการ ช่วยการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
- ช่วยแก้อาการเมาค้าง ผ่อนคลายความเครียด
- ช่วยบำรุงเส้นผมให้ดกดำ ป้องกันผมหงอกก่อนวัย

ปัจจุบันนี้ผลมัลเบอร์รี่ยังได้รับการวิจัยและพัฒนาการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์หลากหลายรูปแบบ อาทิ น้ำผลไม้ไวน์ แยม เยลลี่ ลูกอม เค้ก พาย ไอศกรีม เรียกได้ว่าใช้ทดแทนผลไม้ นำเข้าราคาแพงอย่างบลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ ราสพ์เบอร์รี่ ได้เป็นอย่างดี รสชาติของมัลเบอร์รี่ลูกห่ามสีแดงจะมีรสเปรี้ยว แต่ถ้าสุกจะมีสีม่วงรสหวาน

ต้นมัลเบอร์รี่ปลูกเองได้ ง่ายนิดเดียว

เห็นประโยชน์มากมายขนาดนี้ หลายคนคงอยากจะลองปลูกต้นมัลเบอร์รี่กันแล้ว มัลเบอร์รี่เป็นต้นไม้ที่ปลูกง่าย เพราะสามารถปลูกได้ดีในดินเกือบทุกชนิด แต่ต้องระบายน้ำดี ไม่ท่วมขัง ดินไม่เป็นกรดหรือด่างมากเกินไป ฤดูกาลที่เหมาะสมสำหรับการปลูก คือช่วงต้นฤดูฝน (ปลายเมษายน-พฤษภาคม) เพราะมัลเบอร์รี่จะตั้งตัวได้เร็ว เจริญเติบโตดี และรากแข็งแรงแผ่กระจายได้ดีในดินที่มีความชุ่มชื้น ต้นจะแข็งแรงทนทาน

วิธีการปลูกที่นิยมกันมีสองวิธี คือ นำท่อนพันธุ์ไปปลูกโดยตรงในแปลงที่เตรียมไว้ หรือนำท่อนพันธุ์ไปปักชำในแปลงเพาะชำก่อน แล้วจึงย้ายปลูก ส่วนการเตรียมท่อนพันธุ์นั้นต้องเลือกกิ่งจากต้นพันธุ์ที่ให้ผลผลิตสูง คุณภาพใบดี กิ่งมีอายุอยู่ในช่วง 4-12 เดือน จะแตกรากและกิ่งก้านได้อย่างรวดเร็วและแข็งแรง กิ่งขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1-1.5 ซม. ผิวเปลือกเป็นสีน้ำตาล มีตาที่สมบูรณ์ปราศจากโรคและแมลงศัตรูพืช

เมื่อเลือกกิ่งที่เหมาะสมได้แล้ว ให้ตัดท่อนพันธุ์ด้วยการกรีดตัดแต่งกิ่งหรือมีดคมๆ เพื่อไม่ให้ท่อนพันธุ์ฉีกและชำ ขนาดความยาวท่อนจะประมาณ 20 ซม. หรือมีตาอยู่บนท่อนพันธุ์ประมาณ 4-5 ตา โดยตัดส่วนบนของท่อนพันธุ์ให้มีลักษณะตรงเหนือตาบนสุดประมาณ 1 ซม. ถ้าตัดเฉียงกิ่งจะมีการคายน้ำสูงเกินไป ส่วนโคนของท่อนพันธุ์ตัดเฉียงประมาณ 45 องศา ต่ำกว่าข้อตาล่างสุดประมาณ 1.5 ซม. โดยให้ด้านเฉียงอยู่ตรงข้ามกับตาล่างสุด เมื่อเตรียมท่อนพันธุ์เสร็จแล้ว ควรรีบนำ

ไปปลูกหรือปักชำทันที ถ้าไม่สามารถนำไปปลูกได้ทันทีให้เอาท่อนพันธุ์เก็บไว้ในร่ม ใช้แกลบเผาหรือขี้เลื่อยหรือกระสอบคลุมไว้แล้วรดน้ำให้ชุ่มวันละครั้ง จะเก็บท่อนพันธุ์ไว้ได้นาน 2 สัปดาห์

เมื่อต้นมัลเบอร์รี่อายุได้ประมาณ 5 เดือน ต้องมีการตัดแต่งกิ่งบังคับทรงพุ่ม โดยให้เลื่อกกิ่งสมบูรณ์ไว้ประมาณ 5 กิ่งต่อต้น ตัดไว้ต่อช่วงต้นฤดูฝนเพื่อให้แตกกิ่งแขนง สร้างทรงพุ่มให้แตก หลังจากต้นมัลเบอร์รี่ออกดอกติดผลแล้วอีกประมาณ 3 เดือนถึงจะเก็บผลมัลเบอร์รี่ได้ หรือคอยสังเกตจากสีของผล หากต้องการกินผลสด ควรเก็บเกี่ยวผลตอนที่ผลมีสีม่วงแดง หรือสีม่วงดำ แต่ถ้าต้องการเก็บเพื่อการแปรรูป การทำน้ำมัลเบอร์รี่ที่มีสีแดง ควรเก็บเกี่ยวในระยะผลสีแดงม่วงผสมกับสีม่วง การแปรรูปเป็นไวน์ควรเก็บเกี่ยวในระยะสีม่วงดำ

การเก็บรักษาผลมัลเบอร์รี่ ควรนำมาบรรจุในกล่องกระดาษเป็นชั้นๆ หนาไม่เกิน 2 ชั้น และปิดกล่อง เมื่อต้องการนำไปแปรรูปทันที หากยังไม่ได้นำไปแปรรูปทันที ควรเก็บไว้ที่อุณหภูมิ -14 องศาเซลเซียส จะสามารถเก็บไว้ได้นานถึงประมาณ 1 ปี

แม้จะปลูกมัลเบอร์รี่เพียงแค่ 1-2 ต้น แต่หากเราคอยดูแลใส่ใจ ตัดแต่งกิ่ง จัดทรงพุ่ม รีดใบแก่ออกเป็นประจำ ต้นมัลเบอร์รี่จะออกผลแสนอร่อยและมากประโยชน์ให้เก็บกินจนพุงกางเลยทีเดียว

วิธีเปิดขวดโหล

ฝาขวดโหลที่ติดแน่น จะหมุนบิดอย่างไร ก็ยังไม่เปิดออก เล่นเอาคนเปิดหัวงอ ในใจจะเจนนางงามมาครอบที่ฝา แล้วบิดเพื่อเปิดฝาทู นึกว่าจะลองสวนถุงนิ้วข้างแล้วจับฝาทวดให้แน่นก่อนจะเปิด ขางจะช่วยเหลือแรงเสียดทานระหว่างนิ้วเราและฝาทวดช่วยทำให้เปิดฝาทูดได้ยาวง่ายดาย



ขอบคุณข้อมูล
- สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร
- www.dailynews.co.th



เปิดบ้าน
พลังงาน...เพื่อชีวิต

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

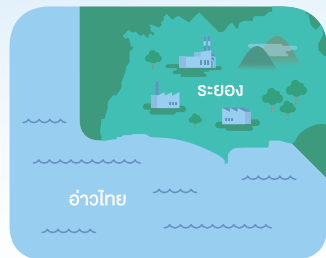
จ.ระยอง

โรงไฟฟ้าโคเจนเนอเรชั่น
คืออะไร ?

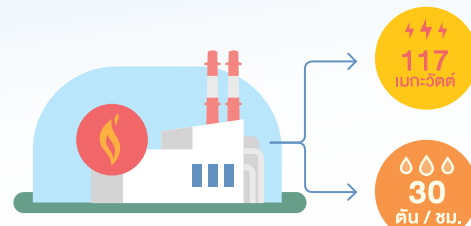
วันนี้ช่างจะพาไป
ไขคำตอบให้ทุกคน
ได้รู้กันครับ



โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น จ.ระยอง



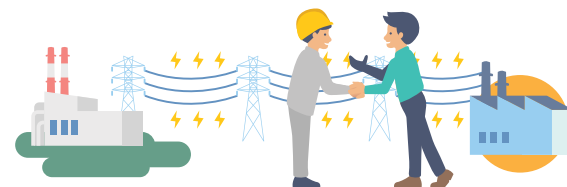
ตั้งอยู่ในสวนอุตสาหกรรมระยอง
(Rayong Industrial Park)



มีกำลังการผลิตไฟฟ้ารวม 117 เมกะวัตต์ และกำลังการผลิต
ไอน้ำ 30 ตันต่อชั่วโมง ซึ่งใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิงหลัก



จำหน่ายไฟฟ้าให้กับ กฟผ. ในปริมาณ 60 เมกะวัตต์
ภายใต้สัญญาซื้อขายไฟฟ้าระยะยาว 21 ปี



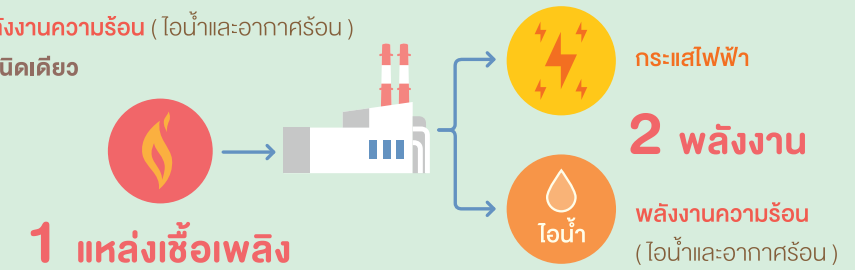
จำหน่ายไฟฟ้าส่วนที่เหลือและไอน้ำ ให้แก่ลูกค้าอุตสาหกรรม
ในสวนอุตสาหกรรมระยอง ภายใต้สัญญาซื้อขายระยะยาว

มารู้จักระบบโคเจนเนอเรชั่น

ระบบโคเจนเนอเรชั่น คือ การผลิตพลังงาน 2 รูปแบบ ได้แก่

กระแสไฟฟ้า และ พลังงานความร้อน (ไอน้ำและอากาศร้อน)

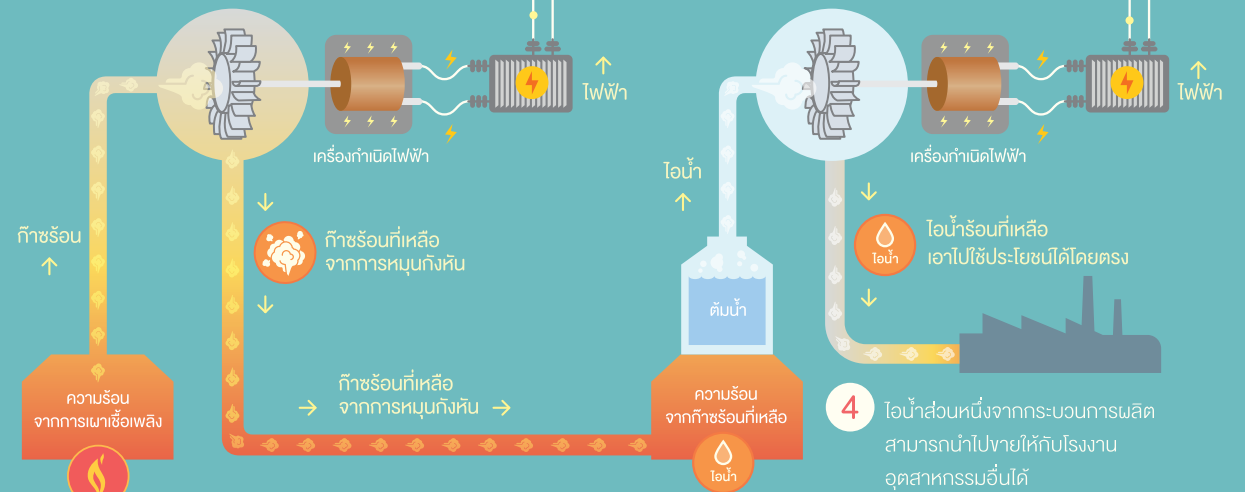
จาก แหล่งเชื้อเพลิงชนิดเดียว



กระบวนการผลิตไฟฟ้าของโรงไฟฟ้าโคเจนเนอเรชั่น

2

แรงดันจากอากาศร้อนจะไปหมุน
กังหันก๊าซที่ต่อกับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า
เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า

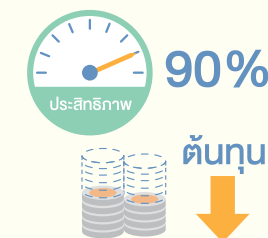


1

นำก๊าซธรรมชาติมาผ่านกระบวนการเผาไหม้
ให้เกิดแรงดันอากาศร้อน หรือก๊าซร้อน

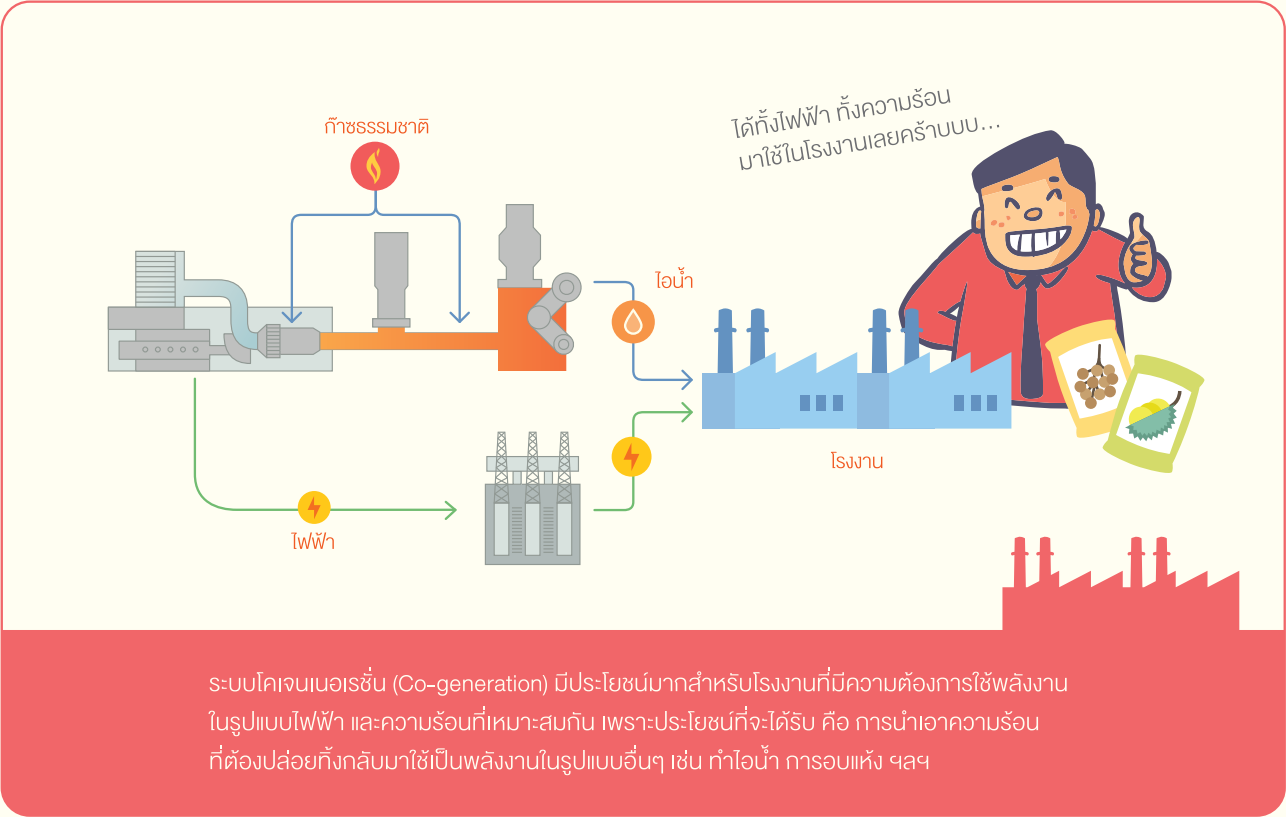
3

ความร้อนจากก๊าซร้อนที่เหลือจะเข้าสู่หม้อไอน้ำ (Boiler) เพื่อต้มน้ำจนน้ำเปลี่ยนสภาพเป็นไอน้ำ จากนั้นแรงดันจากไอน้ำจะไปหมุนกังหันไอน้ำที่ต่อกับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า



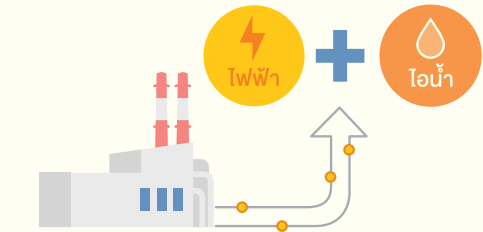
ระบบโคเจนเนอเรชั่นนี้
นับว่าช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ
โดยมีประสิทธิภาพได้สูงสุดถึง
90%
และลดต้นทุนในการผลิต

ระบบโคเจนเนอเรชัน เหมาะกับการใช้งานแบบใด



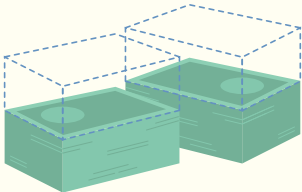
ระบบโคเจนเนอเรชัน (Co-generation) มีประโยชน์มากสำหรับโรงงานที่มีความต้องการใช้พลังงานในรูปแบบไฟฟ้า และความร้อนที่เหมาะสมกัน เพราะประโยชน์ที่จะได้รับ คือ การนำเอาความร้อนที่ต้องปล่อยทิ้งกลับมาใช้เป็นพลังงานในรูปแบบอื่นๆ เช่น ทำไอน้ำ การอบแห้ง ฯลฯ

จุดเด่นของระบบผลิตไฟฟ้าแบบโคเจนเนอเรชัน



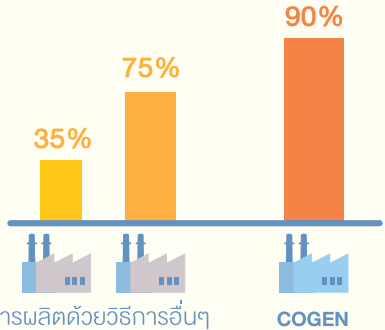
ใช้พลังงานอย่างคุ้มค่า

โดยการนำความร้อนที่เหลือจากการผลิตไฟฟ้า มาผลิตพลังงานในรูปแบบอื่นๆ



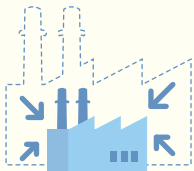
ลงทุนเริ่มต้นน้อยกว่า

เงินลงทุนเริ่มแรกของระบบ cogeneration ต่ำกว่าเงินลงทุนในการสร้างโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่มาก



มีประสิทธิภาพ

การผลิตไฟฟ้าด้วยระบบ cogeneration มีประสิทธิภาพประมาณ 50-90% สามารถประหยัดเชื้อเพลิงได้ 10-30% เมื่อเทียบกับการผลิตด้วยวิธีการอื่นๆ



ลดภาระในการสร้างโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่

ระบบ cogeneration ช่วยลด peak load ของการไฟฟ้า ทำให้ช่วยลดภาระของการไฟฟ้าในการก่อสร้างโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่



ขอบคุณที่มาจาก : วารสารธุรกิจสีเขียว ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคม-ธันวาคม 2549 บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
<http://www.pptc.co.th/th/blog/2012/05/25/2048/>



ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 51 เป็นโรงเรียนที่สร้าง
คุณธรรม มีนักเรียน 753 คน ครูและบุคลากร 80 คน จัดการศึกษาตามหลักสูตร
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น-ตอนปลาย และศึกษาระดับปริญญาตรี รวมถึงมีศูนย์เรียนรู้
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดี และเป็น



บูรณาการการเรียนรู้อย่างรอบด้าน



สู่การรับพฤติกรรม “รักสิ่งแวดล้อมและสิ่งแวดล้อม” ในเขาวงกต

มีแนวคิดหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า หากเราต้องการจะสร้าง
พฤติกรรมใหม่ขึ้นมาสักอย่างหนึ่งให้ตัวเอง เราต้องปฏิบัติ
สิ่งนั้นให้เป็นกิจวัตรต่อเนื่องกัน 21 วัน เช่นเดียวกันกับการ
ปลูกฝังเรื่องการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้เยาวชน
ต้องปฏิบัติโดยมีความรู้ความเข้าใจในคุณค่าและประโยชน์
ที่จะเกิดขึ้นเป็นพื้นฐาน ที่สำคัญคือต้องส่งเสริมให้ปฏิบัติใน
ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

ดังเช่นโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 51 อ.นางรอง
จ.บุรีรัมย์ หรือชื่อเดิมโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์นางรอง
เป็นโรงเรียนประจำที่จัดการศึกษาให้กับนักเรียนด้อยโอกาส
มีนักเรียน 753 คน ครูและบุคลากร 80 คน จัดการศึกษา
ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการควบคู่กับการ
ฝึกทักษะพื้นฐานด้านอาชีพและทักษะการดำรงชีวิต รวม
ทั้งมีการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายใน
โรงเรียน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนให้สามารถ
พึ่งพาตนเองได้

ด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจของผู้บริหารในการอนุรักษ์
พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้สามารถดำเนินการได้จริง
แนวทางการบริหารจึงเน้นการถ่ายทอดนโยบายไปสู่การ
ปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม โดยการมีส่วนร่วมของคณะครู
และนักเรียน จนทำให้ได้รับคัดเลือกเป็น 1 ใน 7 โรงเรียน
ดีเด่น ประจำปี 2557 ภายใต้โครงการ “พลังงานเพื่อ
ชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง” ซึ่งจัดขึ้นโดยบริษัท
ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป สำนักงาน
นโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) กระทรวงพลังงาน
และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
กระทรวงศึกษาธิการ โดยมุ่งเน้นการทำงานร่วมกับ “ครู”
และ “โรงเรียน” เพื่อส่งเสริมให้โรงเรียนบูรณาการการเรียน
การสอนด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน โดย
น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ เชื่อมโยง
องค์ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และงานด้านวิชาการได้
อย่างกลมกลืน จนนำไปสู่การปฏิบัติเป็นวิถีชีวิตของโรงเรียน



คุณกนกวลี กรเทศกมล ผู้อำนวยการโรงเรียน
ราชประชานุเคราะห์ 51 กล่าวว่า “โรงเรียนของเรามี
นโยบายว่าครูทุกคนต้องบูรณาการเรื่องการอนุรักษ์พลังงาน
และสิ่งแวดล้อมในการเรียนการสอน เมื่อก่อนเราเน้นแต่
ผลลัพธ์ปลายทาง แต่ตอนนี้เราได้นำแนวคิด LCA (Life
Cycle Assessment) หรือการประเมินวัฏจักรชีวิตผลิตภัณฑ์
เข้ามาบูรณาการในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อปลูกฝังให้
นักเรียนรู้จักคิด วิเคราะห์อย่างรอบด้าน พร้อมทั้งมีการใช้
ประโยชน์จากพื้นที่ของโรงเรียน โดยจัดให้มี 16 แหล่งเรียนรู้
ซึ่งเชื่อมโยงกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อให้เด็กได้
ลงมือปฏิบัติจริง เขาจะรู้ว่าสิ่งของแต่ละอย่างกว่าจะเป็นรูป
เป็นร่างอย่างที่เราเห็น มีการใช้พลังงานหรือมีผลกระทบต่อ
สิ่งแวดล้อมอย่างไร และทำอย่างไรจึงจะทำให้เกิดประโยชน์
สูงสุด เขาจะเห็นคุณค่ามากกว่าที่มาเรียนรู้ปลายทาง”

เนื่องจากเป็นโรงเรียนที่เน้นการจัดการศึกษาตาม
หลักสูตร ควบคู่กับการฝึกทักษะพื้นฐานอาชีพและการดำรง
ชีวิตตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถ
พึ่งพาตนเองได้เมื่อจบการศึกษา ดังนั้น เด็กๆ จะได้เรียนรู้
วิถีชีวิตวิเคราะห์และเชื่อมโยงไปสู่การลงมือปฏิบัติในชีวิต
ประจำวันด้วยตนเองผ่านฐานการเรียนรู้ทั้ง 16 ฐาน เช่น
การปลูกผักปลอดสารเคมี เพื่อเป็นอาหารกลางวันใน
โรงเรียน เป็นวิถีชีวิตของการพึ่งพาตนเองอย่างเป็นมิตรกับ
สิ่งแวดล้อม ช่วยลดค่าใช้จ่าย และลดการใช้พลังงานทาง
อ้อมจากการขนส่งวัตถุดิบต่างๆ นอกจากนั้น ผักสวนครัวที่เหลือ
จากการปรุงอาหาร ยังนำไปขายให้กับชุมชนข้างๆ โรงเรียน
ได้ วิธีการทำปุ๋ยอินทรีย์อัดเม็ดเป็นการนำเศษใบไม้และ
วัชพืชที่เป็นขยะในโรงเรียนมาอัดอายุการใช้งาน สร้าง
มูลค่าเพิ่มและสร้างประโยชน์กลับคืนให้ต้นไม้ หรือแม้แต่
การเรียนทำขนมไทย เด็กจะได้เรียนรู้การเลือกใช้วัตถุดิบ
ที่หาได้ในท้องถิ่น นำมาทำขนมไทยที่มีรสชาติอร่อยและ

มีคุณภาพ ตลอดจนประหยัดต้นทุน และช่วยลดการใช้
พลังงานในกระบวนการขนส่ง เป็นต้น

นอกจากนี้ อีกตัวอย่างหนึ่งที่เห็นได้ชัดเจนว่าการ
อนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมได้กลมกลืนเป็นส่วนหนึ่ง
ในวิถีชีวิตของนักเรียน คือ กิจกรรม “อนุรักษ์พลังงาน” ที่
เกิดจากความคิดริเริ่มของคณะกรรมการประจำหอพักของ
โรงเรียนที่ต้องการช่วยโรงเรียนประหยัดพลังงาน และขยาย
ไปสู่ความร่วมมือของนักเรียนทุกระดับชั้นที่อยู่ในหอพัก
นั้นๆ โดยการช่วยกันตรวจตราการใช้ไฟฟ้าให้อยู่ใน
ปริมาณที่ตกลงร่วมกัน พร้อมทั้งบันทึกสถิติการใช้ไฟฟ้า
อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการสิ้นเปลืองพลังงาน และทำ
ให้โรงเรียนมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น



ที่เอ็กโก กรุ๊ป เราเชื่อว่า
ต้นทางดี จะก่อให้เกิดผลลัพธ์
ปลายทางที่ดี การริเริ่มโครงการ
นี้เป็นสิ่งที่เราภูมิใจ ที่ได้มีส่วนร่วม
สนับสนุนการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมผ่านการ
ทำงานร่วมกับโรงเรียน ซึ่งเป็นต้นทางให้การศึกษา หัวใจ
สำคัญที่ทำให้การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของ
โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 51 เห็นผลเป็นรูปธรรม
คือ ความสำเร็จในการส่งผ่านนโยบายมาสู่การปฏิบัติและ
ดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง โดยการมีส่วนร่วมของทุกคน
ตั้งแต่ผู้บริหาร คุณครู และนักเรียน จนกลายเป็นกิจวัตร
ประจำวัน ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีของการปลูกฝังจิตสำนึก
อนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชนที่เป็น
รูปธรรมและยั่งยืน อีกทั้งยังช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับ
โรงเรียนอื่นๆ ได้ต่อไป” คุณจณิน วัฒนปฤดา ผู้จัดการ
ฝ่ายสื่อสารองค์กร เอ็กโก กรุ๊ป กล่าวสรุป



ใช้น้ำอย่างรู้ค่า

ผลสำรวจของ องค์การอนามัยโลกและเกษตรแห่งชาติ (เอฟแอนด์เอ) ระบุว่าคนไทยใช้น้ำเฉลี่ยต่อคนต่อวัน 1 ใน 10 ของโลก รองจากประเทศจีน อินเดีย สหราชอาณาจักร และญี่ปุ่น ส่วนใหญ่อยู่ในภาคอุตสาหกรรมเกษตร วนาการเพื่อการส่งออก เฉลี่ย 2.1 ลิตร/คน/วัน

ปีนี้ฤดูฝนมาเร็วกว่าทุกปี 2-3 เดือนที่ผ่านมาเมืองไทยเราจึงต้องประสบปัญหาวิกฤติภัยแล้งอย่างหนัก หลายพื้นที่ขาดแคลนน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภค โดยเฉพาะพื้นที่ภาคกลางซึ่งเป็นแหล่งเพาะปลูกข้าวขนาดใหญ่ และถึงแม้ว่าในขณะนี้ฝนจะเริ่มตกลงมาอย่างต่อเนื่อง แต่ทว่าข้อมูลระดับน้ำในเขื่อนที่รายงานโดยกรมชลประทานยังอยู่ในระดับต่ำ คาดว่าอาจจะไม่เพียงพอรองรับการใช้น้ำในช่วงฤดูแล้งของปีหน้าด้วยซ้ำ ห้องนั่งเล่นฉบับนี้จึงขอร่วมเป็นสื่อหนึ่งที่ช่วยรณรงค์ประหยัดน้ำประปาด้วยวิธีง่ายๆ เพื่อเตรียมพร้อมเผชิญปัญหาขาดแคลนน้ำที่อาจเกิดขึ้นในวันข้างหน้า

วิธีง่ายๆ ใช้น้ำประปายังรู้ค่า



• **การอาบน้ำ** การอาบน้ำควรใช้สบู่ล้างร่างกายให้สะอาด รวดเร็ว ยิ่งเล็ก ยิ่งประหยัดน้ำ และหากใช้อ่างอาบน้ำจะต้องใช้น้ำถึง 110-200 ลิตร



• **การโกนหนวด** โกนหนวดแล้วให้กระดาษเช็ดก่อน จึงใช้น้ำจากแก้วมาล้างอีกครึ่งล้างมิดโกนหนวดโดยการจุ่มล้างในแก้ว จะประหยัดกว่าล้างโดยตรงจากก๊อก



• **การแปรงฟัน** การใช้น้ำขั้วบนปากและแปรงฟันโดยใช้น้ำจืด จะใช้น้ำเพียง 0.5-1 ลิตร แต่การปล่อยให้ไหลในปากจากก๊อกตลอดการแปรงฟันจะใช้น้ำถึง 20-30 ลิตรต่อครั้ง



• **การใช้ชักโครก** การใช้ชักโครกจะใช้น้ำถึง 8-12 ลิตร ต่อครั้ง เพื่อการประหยัดควรใช้วาล์วหรือขดลวดบนราวน้ำในชักโครกเพื่อลดการใช้น้ำ หรือเลือกใช้รุ่นประหยัดน้ำ โถส้วมแบบชักโครกจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าแบบชักโครกนาลงเท้า หากใช้ชักโครก ควรกดถังโถส้วมและโถส้วมแยกจากกัน



• **การซักผ้า** หากทำการซักผ้าไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้ตลอดเวลา จะสิ้นเปลืองถึง 4 ลิตร/นาที่ ควรรวบรวมผ้าให้ได้มากพอต่อการซักแต่ละครั้ง ทั้งการซักด้วยมือและเครื่องซักผ้า



• **การล้างถ้วยจานภาชนะ** ให้กระดาษเช็ดจากสกปรกออกก่อน แล้วล้างพร้อมกันในอ่างน้ำ จะประหยัดเวลาประหยัดน้ำ และให้สะอาดมากกว่าล้างจากก๊อกโดยตรง ซึ่งสิ้นเปลืองน้ำ 4 ลิตร/นาที่



• **การล้างผักผลไม้** ใช้ภาชนะรองน้ำเท่าที่จำเป็น ล้างผัก ผลไม้ ได้สะอาด และประหยัดกว่าเปิดล้างจากก๊อกโดยตรง ถ้าเป็นภาชนะที่ขังน้ำไว้ จะสิ้นเปลืองน้ำไปหมดสิ้นไม่ได้ด้วย



• **การเช็ดพื้น** ควรใช้ภาชนะรองน้ำและซักล้างอุปกรณ์ในภาชนะก่อนที่จุ่มน้ำไปเช็ด จะใช้น้ำน้อยกว่าการใช้น้ำจากก๊อกล้างทำความสะอาดพื้นโดยตรง



• **การรดน้ำต้นไม้** ควรใช้ฝักบัวรดน้ำต้นไม้แทนการใช้น้ำจากก๊อก น้ำที่บริเวณกว้าง ก็ควรใช้สปริงเกอร์ หรือใช้น้ำที่เหลือจากกิจกรรมอื่นมารดต้นไม้ก็จะช่วยประหยัดน้ำลงได้



• **การล้างรถ** ควรรองน้ำใส่ภาชนะ เช่น ถังน้ำ แล้วใช้ผ้าหรือเครื่องพ่นน้ำล้างรถ ร่มน้ำในถัง เพื่อเช็ดทำความสะอาด แทนการใช้น้ำจากก๊อกโดยตรง ซึ่งจะสิ้นเปลืองน้ำประมาณมากถึง 150-200 ลิตร/ครั้ง หากสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเช่นการใช้น้ำที่ควรใช้จริง อย่างถูกวิธี ไม่เปิดน้ำทิ้งระเนงการใช้น้ำหรือปล่อยให้น้ำไหล จะสามารถลดการใช้น้ำได้ถึงร้อยละ 20-50 ที่เดียว

นอกจากนั้น ควรหมั่นตรวจตราดูว่าท่อประปาในบ้านมีจุดรั่วซึมตรงไหนหรือเปล่า ด้วยการหยุดกิจกรรมการใช้น้ำทุกอย่าง แล้วสังเกตดูว่ามีเตอร์น้ำหมุนหรือไม่ หากยังหมุนอยู่ แสดงว่ามีจุดรั่วซึม ต้องรีบตามช่างมาหารอยรั่วและซ่อมแซมโดยด่วน

เพียงเท่านี้เราก็เป็นหนึ่งในพลังที่ช่วยหยุดยั้งปัญหาวิกฤติน้ำได้ แถมยังประหยัดค่าน้ำได้ทุกเดือน ช่วยกันคนละไม้ละมือ และที่สำคัญสอนลูกหลานของเราให้มีนิสัยประหยัดน้ำตั้งแต่วินาทีนี้ด้วยนะครับ



เรื่องเช็ดหน้าผาก
ได้ง่ายๆ เพียงใช้น้ำขั้วล้างแล้ว

นำน้ำขั้วบนคาน้ำดื่มมาเช็ดหน้าผาก แล้วจากนั้นให้นำน้ำขั้วมาเช็ดคาน้ำดื่มอีกครั้งหนึ่งก่อนจะนำน้ำขั้วมาเช็ดหน้าผากอีกครั้งหนึ่ง น้ำขั้วที่เหลือจากกิจกรรมอื่นมาเช็ดหน้าผากก็ได้



รู้ไว้ใช้ว่า

ชาสมุนไพร

เพื่อสุขภาพ



เครื่องดื่มชาสมุนไพรกำลังได้รับความนิยม เพราะผู้คนหันมาใส่ใจกับการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น “รู้ไว้ใช้ว่า” ฉบับนี้ จึงนำวิธีการแปรรูปชาสมุนไพรมาฝากผู้อ่านทุกท่านค่ะ

พืชสมุนไพรที่จะมาแนะนำให้แปรรูปเป็นชาในวันนี้ คือ หม่อน ตะไคร้ และใบเตย แม้จะไม่ได้มาจากต้นชาจริงๆ แต่ด้วยวิธีการดื่มน้ำที่เหมือนกัน คือ ต้องชงด้วยน้ำร้อนจัด เราจึงใช้คำนำหน้าพืชสมุนไพรที่ผ่านการอบหรือคั่วแห้งนี้ว่าชาเช่นเดียวกัน

การผลิตชาสมุนไพรนั้นมี 2 ลักษณะคือ การผลิตในรูปโรงงานและการผลิตแบบครัวเรือน การผลิตแบบครัวเรือน ทุกคนสามารถทำได้ เพราะวิธีการไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรเป็นพิเศษ แต่หากต้องการผลิตเพื่อจำหน่ายในปริมาณมาก ต้องคำนึงถึงคุณภาพเป็นอันดับแรก โดยเฉพาะเรื่องความชื้น ถ้าคั่วชาไม่ได้ที่ ความชื้นในใบชาสูงเกินไป อาจเกิดเชื้อราและแบคทีเรีย ทำให้ชาเสื่อมคุณภาพ และอาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้

ชาใบหม่อน

นอกจากเป็นอาหารเลี้ยงตัวไหมแล้ว ใบหม่อนยังเป็นสมุนไพรที่นำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด เพราะช่วยเพิ่มรสชาติอาหารและมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์สูง รายงานการศึกษาวิจัยจากประเทศญี่ปุ่นพบว่า ใบหม่อนมีคุณสมบัติในการป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะโรคเบาหวาน คอลเลสเตอรอลสูง และความดันโลหิตสูง ดังนั้น จึงมีการผลิตชาจากใบหม่อนเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ซึ่งได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง เนื่องจากหม่อนเป็นพืชปราศจากสารพิษ และเป็นที่รู้จักของชาวญี่ปุ่นมาเป็นเวลาช้านาน หม่อนมีแร่ธาตุและวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายโดยรวมสูงกว่าชาทั่วไป อาทิ แคลเซียม โปแตสเซียม โซเดียม แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 และวิตามินซี



วิธีทำชาใบหม่อน

วัตถุดิบในการผลิตชาคือ ใบหม่อนสด พันธุ์วีรรมย์ 60 หรือพันธุ์นครราชสีมา 60 ซึ่งทั้งสองพันธุ์ให้ผลผลิตสูง ใบขนาดใหญ่ หนา ไม่เหี่ยวง่าย เหมาะที่จะนำมาผลิตเป็นชา ใบต้องมีความสด สมบูรณ์ ไม่ใช้ใบเหี่ยวหรือเป็นโรค ใบหม่อนสดจะทำให้ได้ใบชาที่มีสีเขียวและมีคุณภาพดี นอกจากนั้นต้องคำนึงเรื่องความสะอาดของใบที่นำมาใช้เป็นสำคัญ ต้องไม่มีสิ่งเจือปน และต้องปลอดสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ห้ามเก็บใบหม่อนใส่ถุงปุ๋ย เพราะจะทำให้ปนเปื้อนสารเคมีในถุงปุ๋ยได้ การผลิตชาใช้ใบหม่อนสดทั้งใบอ่อนและใบแก่ มีขั้นตอนการทำดังนี้

1. คัดใบหม่อนที่ไม่ได้คุณภาพออก เช่น ใบเหลือง เป็นโรคหรือมีสิ่งเจือปน
2. ตัดก้านใบทิ้ง และหั่นใบหม่อนให้มีขนาดประมาณ 0.5x4.0 ซม.
3. ลวกน้ำร้อน 20-30 วินาที หรือหนึ่งประมาณ 1 นาที
4. ถ้าใช้วิธีลวกในน้ำร้อน ให้จุ่มน้ำเย็นทันที จากนั้นนำไปผึ่งลมให้แห้งหมาดๆ
5. คั่วในกระทะด้วยไฟอ่อน ประมาณ 20 นาที
6. อบที่อุณหภูมิ 80 °C นาน 1 ชม. เก็บไว้ในภาชนะป้องกันความชื้น สามารถเก็บไว้ดื่มได้นาน

ชาตะไคร้

พืชสมุนไพรไทยที่คุ้นเคยกันอีกชนิดหนึ่ง นอกจากใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่างแล้ว ตะไคร้ยังได้รับความนิยมนำมาแปรรูปเป็นชาด้วยเช่นกัน ด้วยสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปวดกระตุก ปวดหลัง ปวดเมื่อยตัว ป้องกันกระดูกงูเบาหวาน และช่วยลดคอเลสเตอรอล

วิธีทำชาตะไคร้

1. นำต้นตะไคร้มาล้างให้สะอาด ใช้เฉพาะส่วนที่เป็นต้น ใบกับรากไม่ใช่
 2. ซอยต้นตะไคร้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง
 3. จากนั้นนำมาคั่วในกระทะหรืออบให้เหลืองมีกลิ่นหอม
 4. เก็บไว้ในภาชนะป้องกันความชื้น
 5. ชงดื่มเหมือนชาทั่วไป อาจเติมน้ำผึ้งเล็กน้อยให้รสชาติดีขึ้น
- บางคนนิยมชงชาตะไคร้ ผสมกับชาใบเตย



ชาใบเตย

ใบเตยมีสรรพคุณบำรุงหัวใจ ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต กลิ่นหอมของใบเตยช่วยคลายเครียด และทำให้ร่างกายผ่อนคลาย หากไม่มีเวลาต้มน้ำใบเตยสดบ่อยๆ การทำชาใบเตยไว้ดื่มก็น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ

วิธีทำชาใบเตย

1. ล้างใบเตยให้สะอาด โดยแช่น้ำไว้สักพัก
2. ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ หากใช้กรรไกรจะตัดง่ายกว่ามีดหั่น
3. นำใบเตยที่หั่นแล้วไปตากแดดประมาณ 2-3 ชั่วโมง
4. จากนั้นนำไปคั่วในกระทะโดยใช้ไฟอ่อนๆ จนกระทั่งเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน อย่าคั่วนานหรือใช้ไฟแรงเกินไป
5. เก็บใส่ภาชนะป้องกันความชื้น

วิธีการแปรรูปสมุนไพรทั้ง 3 ชนิดเป็นชา ถือเป็น การถนอมอาหารอีกรูปแบบหนึ่งที่ทำให้ใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรได้อย่างเต็มที่และยังดีต่อสุขภาพด้วยนะคะ



ขอบคุณข้อมูล : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี กลุ่มหม่อนไหม กองส่งเสริมพืชสวน กรมส่งเสริมการเกษตร
www.bansuanporpeang.com

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ เอสพีพี ภูเก็ต (ตอนที่ 2)



เพื่อนถามเราตอบฉบับที่แล้ว เราได้ตอบคำถามของเพื่อนๆ ในพื้นที่ชุมชน ต.แสงพัน อ.วังม่วง จ.สระบุรี ในประเด็นที่เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติงานของโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ “เอสพีพี ภูเก็ต” (SPP2) กันไปแล้ว ฉบับนี้จะมาไขข้อสงสัยในประเด็นความห่วงใยเรื่องผลกระทบของโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ต่อชุมชนและสิ่งแวดล้อมนะครับ

ห่วงใยสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ “เอสพีพี ภูเก็ต” เป็นโรงไฟฟ้าที่มีการติดตั้งแผงเซลล์แสงอาทิตย์แบบหมุนตามดวงอาทิตย์ (Tracking System) มีกำลังการผลิต 8 เมกะวัตต์ ตั้งอยู่บนพื้นที่ 205 ไร่ ต.แสงพัน อ.วังม่วง จ.สระบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่ซึ่งมีศักยภาพสูง หากพิจารณาจากระบบการทำงานของ เซลล์แสงอาทิตย์ จะเห็นได้ว่าเป็นการผลิตพลังงานที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เนื่องจาก

- ไม่ใช้เชื้อเพลิงใดๆ นอกจากแสงอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังงานที่สะอาด
- ไม่มีการเผาไหม้ จึงไม่ก่อให้เกิดมลภาวะด้านอากาศและน้ำ
- ไม่มีการเคลื่อนไหวยกั้นและไม่มีเสียงรบกวน จึงไม่ก่อให้เกิดมลภาวะด้านเสียง

- ช่วยลดปัญหาการสะสมของก๊าซต่างๆ ในบรรยากาศ เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์, ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์, ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์, ก๊าซไฮโดรคาร์บอน และก๊าซไนโตรเจนออกไซด์ ฯลฯ ซึ่งเป็นผลจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิงพวกน้ำมัน ถ่านหิน และก๊าซธรรมชาติ ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เกิดก๊าซเรือนกระจก ทำให้โลกร้อนขึ้น ฯลฯ
- ไม่เกิดของเสียขณะใช้งาน จึงไม่มีการปล่อยมลพิษทำลายสิ่งแวดล้อม

สำหรับการดูแลบำรุงรักษาอื่นๆ มีเพียงการทำความสะอาดแผงเซลล์แสงอาทิตย์ที่เกิดจากฝุ่นละออง ขึ้นมา ไขน็อต หรือละอองของเขม่า เป็นต้น สิ่งสกปรกเหล่านี้จะบดบังแสงที่มากกระทบบนผิวหน้าของแผงเซลล์แสงอาทิตย์ ทำให้ผลิตพลังงานไฟฟ้าได้ลดลง วิธีการทำความสะอาดใช้เพียงน้ำสะอาดที่ทดสอบแล้วว่ามีค่าความเป็นกรดเป็นด่างเหมาะสม โดยใช้รถขนน้ำเข้าไปฉีดล้างทำความสะอาดแผงเซลล์แสงอาทิตย์ปีละ 6-7 ครั้ง โดยเฉพาะในช่วงที่มีการเผาอ้อยช่วงฤดูเก็บเกี่ยว น้ำที่ใช้ทำความสะอาดไม่มีการใช้สารเคมีหรือสารซักฟอกแต่อย่างใด จึงไม่มีปัญหาการปนเปื้อนของสารเคมีตกค้างในพื้นดินและแหล่งน้ำของชุมชน

ใส่ใจชุมชน

เอ็กโก กรุ๊ป ตระหนักถึงการให้ความสำคัญกับทุกพื้นที่ที่เราได้ดำเนินธุรกิจ ด้วยเจตนารมณ์ในการอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างเกื้อกูล คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า จึงคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนเป็นอันดับแรก ด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่ในมิติต่างๆ อาทิ การส่งเสริมความปลอดภัยและสุขอนามัยที่ดี การพัฒนาทักษะอาชีพ การพัฒนาสาธารณูปโภค การสนับสนุนการศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้เยาวชนร่วมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมถึงร่วมสืบสานประเพณีและกิจกรรมชุมชนอื่นๆ เพราะเราเชื่อว่าความเข้าใจระหว่างกันและความร่วมมือของทุกภาคส่วนในชุมชน จะเป็นต้นทางสำคัญที่เป็นแรงผลักดันก่อให้เกิดประโยชน์ และความสุขที่ยั่งยืนแก่คนในท้องถิ่น



ตัวอย่างการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนรอบโรงไฟฟ้าเอสพีพี ภูเก็ต ได้แก่ การสนับสนุนโครงการเพื่อชุมชนในด้านต่างๆ ร่วมกับเทศบาลตำบลแสงพัน อ.วังม่วง จ.สระบุรี เช่น กิจกรรมในโครงการเด็กรุ่นใหม่หัวใจอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ประจำปี 2557 นำเยาวชนไปทัศนศึกษาที่พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำบางแสน จ.ชลบุรี เพื่อให้ความรู้และสร้างจิตสำนึกด้านอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชน โครงการมอบแว่นสายตาให้กับผู้สูงอายุในชุมชนรอบโรงไฟฟ้า พร้อมให้บริการวัดสายตาและคัดกรองต้อกระจก การสนับสนุนงานป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลปีใหม่ และกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี เป็นต้น

ปัจจุบันพลังงานทดแทนจากแสงอาทิตย์มีบทบาท และได้รับการยอมรับนำมาใช้อย่างแพร่หลายในนานาประเทศทั่วโลก เพราะว่าเป็นพลังงานจากธรรมชาติที่มีความสะอาดปราศจากมลพิษเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชนอย่างแท้จริง ที่สำคัญเป็นพลังงานทดแทนที่มีศักยภาพสูง สามารถนำมาใช้อย่างไม่หมดสิ้น โดยเฉพาะการนำพลังงานแสงอาทิตย์มาผลิตไฟฟ้า ซึ่งจะเข้ามาช่วยเสริมความมั่นคงให้ระบบไฟฟ้าของประเทศไทย และยังช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้อีกทางหนึ่ง

โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกได้รับรางวัล

Thailand Energy Awards 2015 และ ASEAN Energy Awards 2015

- โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ “วังเพลิง ไชลาร์” ซึ่งเอ็กโก กรุ๊ป ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 66.66 บริหารงานโดยบริษัท พัฒนาพลังงานธรรมชาติ จำกัด และโรงไฟฟ้าชีวมวล “ยะลา กรีน” ซึ่งเอ็กโก กรุ๊ป ถือหุ้นในสัดส่วนร้อยละ 50 บริหารงานโดย บริษัท กัลป์ ยะลา กรีน จำกัด ได้รับรางวัลดีเด่น ด้านพลังงานทดแทน ประเภทโครงการพลังงานหมุนเวียนที่เชื่อมโยงกับระบบสายส่งไฟฟ้า (On-Grid) จากการประกวด Thailand Energy Awards 2015 จัดโดยกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) กระทรวงพลังงาน เพื่อยกย่องและชื่นชมผู้ที่มีผลงานดีเด่นด้านการอนุรักษ์พลังงานและพัฒนาพลังงานทดแทน ตลอดจนส่งเสริมให้เกิดความตื่นตัวในการอนุรักษ์พลังงาน และผลักดันให้เกิดการพัฒนาพลังงานทดแทนมากยิ่งขึ้น
- นอกจากนี้ โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ “ลพบุรี ไชลาร์” และ “วังเพลิง ไชลาร์” ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ประเภท On-Grid (National Grid) จากการประกวด ASEAN Energy Awards 2015 ทั้งนี้ รางวัล ASEAN Energy Awards ถือเป็นสุดยอดรางวัลด้านพลังงานอาเซียนในระดับสากล



เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมกับยันฮี โซล่า เพาเวอร์ จัดพิธีเปิดโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ไชลาร์ โก อย่างเป็นทางการ

เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมกับ บริษัท ยันฮี โซล่า เพาเวอร์ จำกัด จัดพิธีเปิดโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ไชลาร์โก ปริมาณพลังไฟฟ้าตามสัญญาซื้อขาย 57 เมกะวัตต์ อย่างเป็นทางการ ณ โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ไทรเพชร จ. นครปฐม เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2558 ที่ผ่านมา



ภายในงานได้รับเกียรติจาก คุณสมบัติ ศานติจารี ประธานกรรมการ บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) คุณพวงทิพย์ ศิลปศาสตร์ กรรมการกำกับดูแลกิจการและความรับผิดชอบต่อสังคม บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) คุณสหัส ประทักษ์นุกูล กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) นายแพทย์สุพจน์ สัมฤทธิ์วิณิจชา กรรมการผู้จัดการ บริษัท ยันฮี โซล่า เพาเวอร์ จำกัด และคุณธวัช บวรวิชัยกุล ที่ปรึกษาประจำกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ เข้าร่วมในพิธี

บริษัท ไชลาร์ โก จำกัด เกิดขึ้นจากความร่วมมือของเอ็กโก กรุ๊ป และบริษัท ยันฮี โซล่า เพาเวอร์ จำกัด ในเครือโรงพยาบาลยันฮี ผู้เล็งเห็นความสำคัญของพลังงานหมุนเวียน เพื่อร่วมกันพัฒนาและบริหารจัดการโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โดยประกอบด้วยโรงไฟฟ้าทั้งหมด 6 แห่ง ได้แก่ โรงไฟฟ้าไทรใหญ่ 1 และ 2 และโรงไฟฟ้าไทรเพชร 1, 2 และ 3 ซึ่งตั้งอยู่ในจังหวัดนครปฐม นอกจากนั้น ยังประกอบด้วย โรงไฟฟ้าไทรเขียว ซึ่งตั้งอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี โดยโรงไฟฟ้าทุกแห่งใช้เทคโนโลยีแผงโซลาร์เซลล์แบบผลึกรวม และการติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์แบบคงที่ มีปริมาณพลังไฟฟ้าตามสัญญาซื้อขายแต่ละแห่ง 9.5 เมกะวัตต์ รวมปริมาณพลังไฟฟ้าตามสัญญาซื้อขายทั้งสิ้น 57 เมกะวัตต์ นับเป็นโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ขนาดใหญ่ลำดับต้นๆ แห่งหนึ่งของประเทศไทย

เอ็กโก กรุ๊ปจัดกิจกรรม “Energy for Life On Tour” ปีที่ 3

กลับมาอีกครั้งเป็นปีที่ 3 กับกิจกรรม “Energy for Life On Tour” ภายใต้โครงการ “พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง” โดยเอ็กโก กรุ๊ป ออันทัวร์ไปยัง 18 โรงเรียน ในทุกภูมิภาค ระหว่างเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2558 เพื่อให้ความรู้เรื่องที่มาของพลังงานไฟฟ้าและชวนน้องๆ ร่วมสนุกกับการตอบคำถามด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน



- โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ นิคมพัฒนา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านกระเจต ชมรมนวดแผนไทยตำบลมาบข่า จัดกิจกรรม “หน่วยแพทย์เคลื่อนที่” ให้บริการตรวจสุขภาพ ณ โรงเรียนวัดกระเจต ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง โดยมีผู้เข้าร่วมรวมทั้งสิ้น 54 คน



- โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับเทศบาลตำบลมาบข่า พัฒนาโครงการฝึกอบรมการป้องกันและระงับอัคคีภัยให้กับเยาวชนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนวัดกระเจต ณ โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น โดยคุณรุ่งทิพา พวงเพชร รองนายกเทศมนตรี และคุณไพฑูรย์ เทพศาสตร์ ปลัดเทศบาลให้เกียรติร่วมงาน พร้อมทั้งอาจารย์นักเรียน และเจ้าหน้าที่เทศบาลฯ รวมทั้งสิ้น 60 คน



- โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโกจัดกิจกรรม “สุขภาพดี ชีวิตเป็นสุข กับโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน” ประจำปี 2558 ครั้งที่ 1 และ 2 ออกหน่วยให้บริการตรวจสุขภาพแก่ชุมชน ณ วัดอัมพวัน บ้านหนองม่วง และวัดโพธิ์รังษะภู บ้านโนนเมือง ต.เหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด โดยมีผู้ได้รับการตรวจสุขภาพ รวมกว่า 180 คน



- โรงไฟฟ้าเอสพีที ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับสำนักงานเทศบาลตำบลกกกุง จัดโครงการตรวจสายตาและตัดแว่นสายตาให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

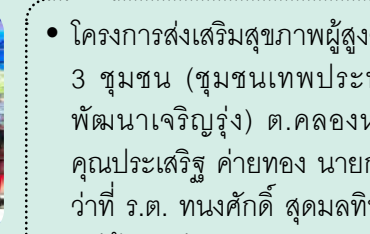
บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก โดยทีมชุมชนสัมพันธ์ ร่วมสนับสนุนและเข้าร่วมกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขอนามัยที่ดีของชุมชน ตลอดช่วงที่ผ่านมาอย่างต่อเนื่อง



- โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน ชุมชนมุสลิม คลองหนึ่ง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณสุรียนต์ โคตรชมภู ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองหนึ่ง และคุณวิภาศิริ นิ่งสำราญ พยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองหนึ่ง ให้เกียรติเป็นประธาน



- กิจกรรมการดำเนินการนโยบาย “ทีมหมอครอบครัว” ต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณประเสริฐ ค่ายทอง นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองคลองหลวง และ คุณมนต์ชัย ธรรมพิรานนท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองสอง ให้เกียรติเป็นประธาน



- โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุ อารมณดี ซีวีสดไส) กลุ่ม 3 ชุมชน (ชุมชนเทพประทาน หมู่ 1 และ หมู่ 16 และชุมชนพัฒนาเจริญรุ่ง) ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณประเสริฐ ค่ายทอง นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองคลองหลวง และ ว่าที่ ร.ต. ทนงค์ศักดิ์ สดุมลทิน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่ม 3 ชุมชน (ชุมชนพัฒนาเจริญรุ่ง) ให้เกียรติเป็นประธาน



- โครงการ Training for Trainer และโครงการจัดทำระบบการส่งต่อสำหรับประชาชนทั่วไป ศูนย์บริการสาธารณสุข ชุมชนร่มเย็น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณวิภาศิริ นิ่งสำราญ หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุข ชุมชนร่มเย็น ให้เกียรติเป็นประธาน

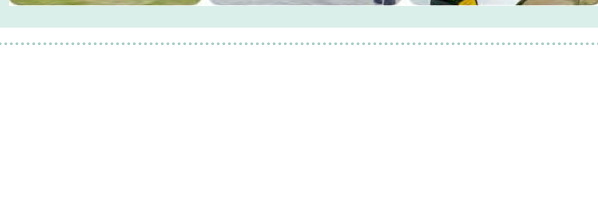
- บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดกิจกรรม “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ ลดพุง ลดโรค” โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองน เพื่อส่งเสริมให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรค และภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่จะตามมา โดยมี คุณยุทธชัย สายคำมี นายอำเภอชัยใหญ่เป็นประธานในพิธี และมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 250 คน



- บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ให้บริการตรวจและรักษาผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ทั้งผู้ป่วยติดเตียงและผู้ป่วยที่สามารถเดินได้ ทั้งนี้ได้จัดให้มีแพทย์จากโรงพยาบาลบ้านโป่ง มาตรวจรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี โดยมี คุณผ่องศรี พูลทรัพย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา ให้เกียรติเปิดงาน



- บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโกสนับสนุนการจัดกิจกรรม โครงการแข่งขันกีฬา อบต.ลาดบัวขาว ประจำปี 2558 ซึ่งองค์การบริหารส่วนตำบลลาดบัวขาวร่วมกับ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน จัดการแข่งขันกีฬาหลายประเภท เช่น ฟุตบอล เปตอง และกีฬามหาสนุก ให้ชุมชนได้ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและสร้างความสามัคคีในชุมชน ระหว่างวันที่ 7-28 มิถุนายน 2558 ณ ลานกิจกรรม อบต.ลาดบัวขาว ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี โดยมี ดร.ปารมี เฟ่งสวัสดิ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลลาดบัวขาว ให้เกียรติเปิดงาน



พัฒนาชุมชนและสนับสนุนสาธารณูปโภค



- โรงไฟฟ้าชนอม ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมอาสาซ่อมแซมไฟฟ้า ประจำเดือนพฤษภาคม โดยคุณ บัญชา พันธนะ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ นำผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานโรงไฟฟ้าชนอม เข้าร่วมพัฒนาโรงเรียนบ้านวัดใน หมู่ 11 ต.ชนอม อ.ชนอม จ.นครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน ทั้งนี้ คุณโกศล งามยิ่ง รักษาการผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวัดใน อาจารย์ และผู้นำชุมชนให้การต้อนรับ



- บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับพลังงานจังหวัดราชบุรี โดยคุณเกริก มั่นคง นักวิชาการพลังงานชำนาญการ รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงานพลังงานจังหวัดราชบุรี จัดทำโครงการพัฒนาการใช้พลังงานในชุมชนบ้านไร่กล้วย ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี สนับสนุนโดมอบแห้งพลังงานแสงอาทิตย์ เพื่อให้ชุมชนใช้ในการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร เช่น อบกล้วย อบข้าวตัง เป็นต้น



- โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนสาธารณูปโภคให้กับชุมชน ด้วยการมอบเครื่องผลิตน้ำดื่มให้กับชุมชนบ้านหนองนาสร้าง ณ วัดแสนระลึกวนาราม บ้านหนองนาสร้าง ต.เหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด



- บริษัท จี-พาวเวอร์ ซอร์ซ จำกัด (โรงไฟฟ้าตงคอน) ในกลุ่มเอ็กโก นำโดยคุณประพันธ์ น้อมนำชัย ผู้จัดการทั่วไป - ธุรกิจโรงไฟฟ้า 2 เอ็กโก กรุ๊ป สนับสนุนงบประมาณภายใต้โครงการ “หนึ่งโครงการ หนึ่งโรงไฟฟ้า” เพื่อใช้ในการปรับปรุงศาลาประชาคม ให้แก่ชุมชนหมู่ที่ 11 ต.ตงคอน อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท โดยมีรองนายกเทศบาลตำบลตงคอน เป็นผู้รับมอบ พร้อมด้วยชาวบ้านในชุมชนหมู่ที่ 11 ต.ตงคอน เข้าร่วมรวมทั้งสิ้น 60 คน



- โรงไฟฟ้าเอสพีที ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนเครื่องปรับอากาศให้กับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลแสงพัน อ.วังม่วง จ.สระบุรี

ส่งเสริมการเรียนรู้เยาวชน



- คุณมานะ วิทวัสกุล กรรมการผู้จัดการ โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก เป็นประธานเปิดโครงการเยาวชนต้นกล้าคุณธรรม รุ่นที่ 1 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับโรงเรียนในอำเภอขนอม และศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมเมืองขนอม (วัดกลาง) จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมและปลูกจิตสำนึกด้าน คุณธรรมและจริยธรรมแก่เยาวชน ทั้งหมด 4 รุ่น ณ ศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมเมืองขนอม (วัดกลาง) หมู่ 5 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีผู้อำนวยการโรงเรียนต่างๆ ในอำเภอขนอม อาจารย์ เยาวชน ผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง และพนักงานเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 686 คน

- คุณมานะ วิทวัสกุล กรรมการผู้จัดการ ผู้บริหารและพนักงาน โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมจัดพิธีมอบทุนการศึกษา ให้นักเรียนอำเภอขนอม จำนวน 220 ทุน ในโครงการมอบทุน การศึกษา ประจำปี 2558 ณ ห้องประชุม โรงไฟฟ้าขนอม หมู่ 8 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีผู้อำนวยการ โรงเรียนต่างๆ อาจารย์ และผู้ปกครอง เข้าร่วมในพิธีมอบทุน การศึกษาในครั้งนี้ รวมจำนวน 272 คน



- บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก โดยทีมงานชุมชนสัมพันธ์ ร่วมสนับสนุนโครงการ พัฒนาปรับปรุงศูนย์การเรียนรู้ในสถานศึกษาโรงเรียน คลองหนึ่ง (แก้วนิมิตร) ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณจิตติภรณ์ เชื้อใจ ผู้อำนวยการ โรงเรียนคลองหนึ่ง (แก้วนิมิตร) ให้เกียรติเป็นประธาน



- โรงไฟฟ้าเอสพีที ไฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนการจัดโครงการ ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในโรงเรียนบ้านป่าดวนพังกา ให้แก่ วัดบ้านป่าดวนพังกา อ.เมืองสงขล จ.ระยอง



- โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโกมอบสารานุกรม ให้แก่ โรงเรียนบ้านหนองนาสร้าง โรงเรียนบ้านหนองจิก โคกสูง และโรงเรียนบ้านโนนแท่น อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด และโรงเรียนบ้านไผ่หมื่น ต.หมื่น อ.เชียงขวัญ จ.ร้อยเอ็ด เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของเยาวชนในพื้นที่ รอบโรงไฟฟ้า

ส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีและกิจกรรมทางศาสนา



ผู้บริหาร พนักงานและผู้ปฏิบัติงาน โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกันจัดกิจกรรมประเพณีแห่เทียนพรรษา ประจำปี 2558 เพื่อเป็นการอนุรักษ์และธำรงไว้ซึ่งประเพณีที่ดั่งามทางพุทธศาสนา โดยกำหนดแห่เทียนพรรษาและถวายวัดและสำนักสงฆ์ต่างๆ ทั้งหมด 16 แห่งในอำเภอขนอม จ.นครศรีธรรมราช นำโดยคุณมานะ วิทวัสกุล กรรมการผู้จัดการ ซึ่งมีผู้เข้าร่วมประมาณ 90 คน



บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับกำนัน ผู้ใหญ่ คณะกรรมการชุมชน และสมาชิก อสม. จัดกิจกรรม ปันจักรยานถวายเทียนพรรษา ให้แก่ วัดบางพัง วัดหุบกระเทียม วัดใหม่รางวาลย์ วัดรางวาลย์เก่า และ วัดลาดบัวขาว โดยมีคุณสนอง สมสิทธิ์ กำนันตำบลลาดบัวขาว ให้เกียรติเป็น ประธานในงาน พร้อมชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมปันจักรยาน 120 คัน



บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุน กิจกรรม “อบรมผู้นำต้นแบบ หมู่บ้านรักษาศีล 5” ณ หอประชุม อำเภอซับใหญ่โดยคุณยุทธชัย สายคำมี นายอำเภอซับใหญ่ เป็นประธานในกิจกรรมดังกล่าว โดยมีมุ่งหวังให้หัวหน้า ส่วนราชการ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สารวัตรกำนัน แพทย์ประจำ ตำบล และผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านทุกท่าน เป็นต้นแบบการรักษา ศีล 5 และนำไปขยายผลให้กับราษฎรต่อไป



โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับ บจ.บีแอลซีพี เพาเวอร์ และ บมจ.โกลว์พลังงาน จัดงานทอดผ้าป่าสามัคคี ระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2558 ให้แก่ วัดตากวน ต.มาบตาพุด วัดกรอกยายชา ต.เนินพระ วัดมาบชูด ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง



บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมงานบุญจวนผู้ว่าราชการ จังหวัด ราชบุรี โดยคุณสุรพล แสงศักดิ์ ผู้ว่าราชการจังหวัด ราชบุรีได้เชิญชวนภาคราชการ เอกชน และประชาชน ร่วมงานบุญมุงหลังคาวัดนาหนอง จ.ราชบุรี



โรงไฟฟ้าเอสพีที ตรี และ โรงไฟฟ้าเอสพีที ไฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมทอดผ้าป่าสามัคคีสมทบทุน เทพีนคอนกรีตทางเข้าศาลาโรงธรรม ให้แก่ วัดป่า เบญจพรรณ และสร้างศาลาประชาคม วัดบ้าน โนนสำโรง อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ



สนุกคิดพิชิตรางวัล

ปลอดภัยไว้ก่อน

ความปลอดภัยไม่ใช่เรื่องไกลตัวเพราะเราต้องเผชิญความเสี่ยงอันตรายอยู่ทุกวัน จึงเป็นสิ่งที่คุณควรใส่ใจและรู้จักป้องกัน ขอชวนน้องๆ นูๆ นู๋ๆ มาช่วยกันเลือกอุปกรณ์ป้องกันตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่เราจะทำ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ล่วงหน้าก่อนเกิดเหตุร้ายขึ้น

1.



2.



3.



4.



บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก

- สนับสนุนและร่วมพิธีถวายพระพรสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวันแม่แห่งชาติ ณ ที่ว่าการอำเภอบ้านโป่ง ต.บ้านโป่ง อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี โดยมีคุณสมยศ พุ่มน้อย นายอำเภอเมือง บ้านโป่ง เป็นประธานในพิธี
- สนับสนุนกิจกรรม ปั่นเพื่อแม่ Bike For Mom ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนต่างๆ ณ ศาลากลางจังหวัดราชบุรี โดยมีคุณสุรพล แสงวงศ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นประธาน
- สนับสนุนกิจกรรมทำดีเพื่อแม่ ร่วมกับชุมชนบ้านท่าต้นจันทร์ ต.ลาดบัวขาว อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี ทำความสะอาดบริเวณหน้าบ้าน ถนนหนทาง และพื้นที่สาธารณะต่างๆ ในชุมชน โดยมีคุณสนอง สมสิทธิ์ กำนันตำบลลาดบัวขาว ให้เกียรติร่วมงาน



บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ โดยในช่วงเช้ามีกิจกรรมร่วมกันปลูกต้นไม้ถวายแด่แม่ของแผ่นดิน จำนวน 1,349 ต้น ณ สวนพุทธอุทยานเฉลิมพระเกียรติ โดยมีคุณยุทธชัย สายคำมี นายอำเภอชัยใหญ่ เป็นประธานในพิธี และในช่วงค่ำมีกิจกรรมจุดเทียนชัยถวายพระพร โดยมีหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และประชาชนชาวอำเภอชัยใหญ่มากเข้าร่วม



พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก
หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป

คำถาม

1.
2.
3.

ข้อเสนอแนะ

1.
2.
3.



ชื่อ-นามสกุล

ที่อยู่

โทรศัพท์

อีเมล



ที่อยู่สำหรับส่งไปรษณีย์

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

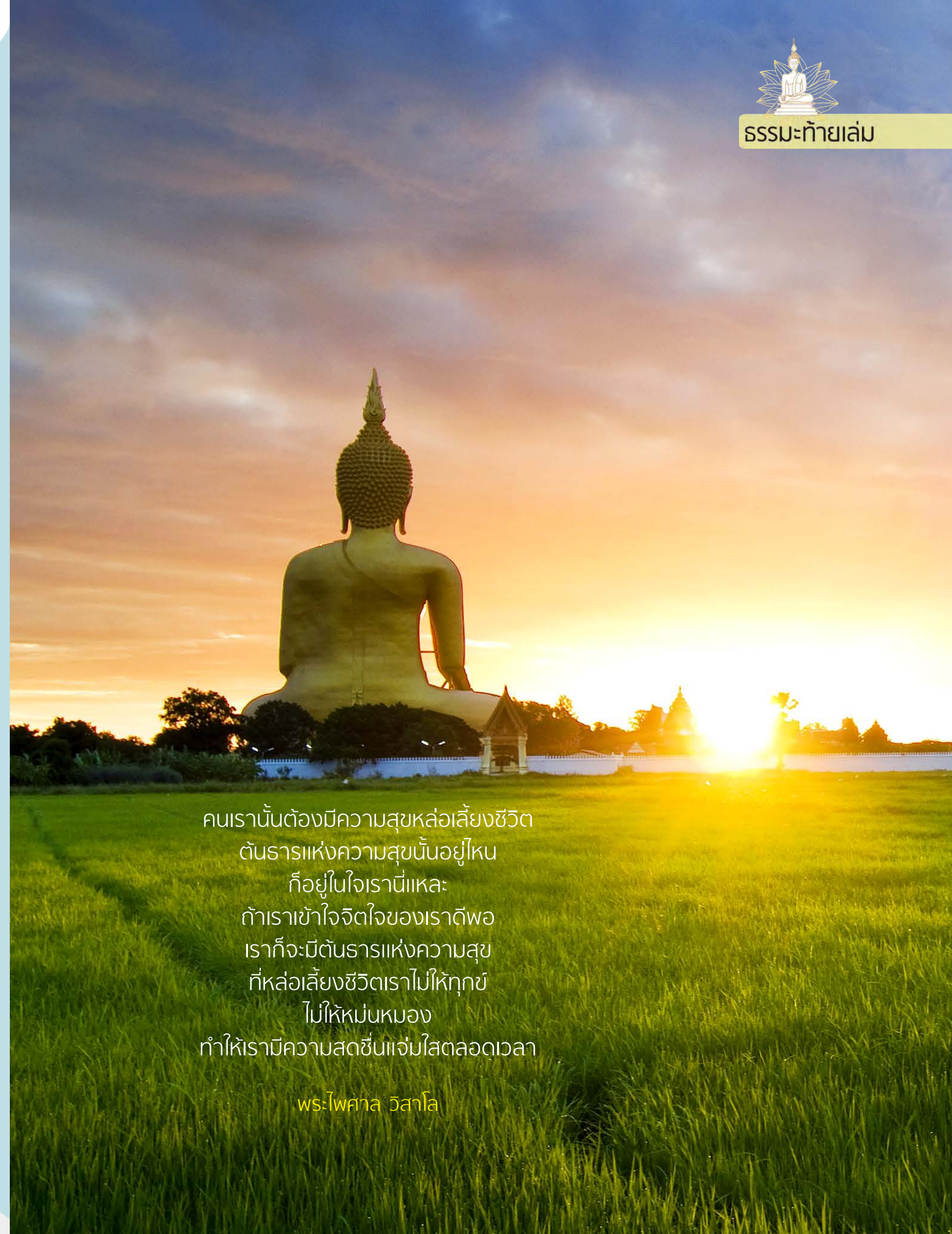
คณะกรรมการส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)

อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต

แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่

กรุงเทพฯ 10210



คนเรานั้นต้องมีความสุขหล่อเลี้ยงชีวิต
 ดันธารแห่งความสุขนั้นอยู่ไหน
 ก็อยู่ในใจเรานี่แหละ
 ถ้าเราเข้าใจจิตใจของเราดีพอ
 เราก็จะมีดันธารแห่งความสุข
 ที่หล่อเลี้ยงชีวิตเราไปให้ทุกข์
 ไม่ให้หม่นหมอง
 ทำให้เรามีความสดชื่นแจ่มใสตลอดเวลา

พระไพศาล วิสาโล



อยู่ร่วมอย่างกลมกลืน เพื่อเสียงแห่งความสุขที่ยั่งยืนของบ้านเรา

เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากคามอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุขที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่า ทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกันกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน



www.egco.com