สุขใจ

ปีที่ 3 ฉบับที่ 12 เมษายน - มิถุนายน 2559

EGCO GROUP

พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง

เด่นในฉบับ

มอบรางวัลโครงการ “พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง”

เยาวชนสระแก้ว

อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม

แค..ปลูกง่าย ประโยชน์เยอะ

พิพเพอร์ สแตนดาร์ด ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดรักษ์โลก

การเพาะเห็ดฟางในตะกร้า

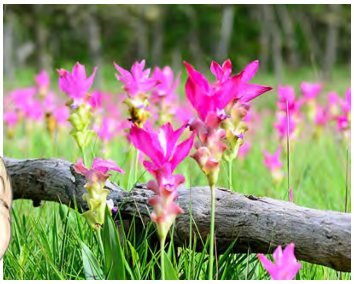
สารบัญ

01 : เปิดบ้านทักทาย

02 : เรื่องจากปก : มอบรางวัลโครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง"

06 : บ้านฉันบ้านเธอ
ลัดเลาะรอบเมืองสระแก้ว

08 : ภูมิใจบ้านเรา
อุทยานแห่งชาติ ป่าหินงาม



10 : จิตแจ่มใส...ร่างกายแข็งแรง
กินไข่อย่างไรให้ได้ประโยชน์

12 : สวนหลังบ้าน
แค ปลูกง่าย ประโยชน์เยอะ

14 : เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต

18 : ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส
ดอนพุดวิทยา...แก้ปัญหาตอซังข้าวอย่างสร้างสรรค์

20 : ห้องนั่งเล่น
พิพเพอร์ สแตนดาร์ด ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดรักษ์โลก

22 : สกู๊ปพิเศษ
เอ็กโก กรุ๊ปพาวัยทีนสำรวจโลกพลังงาน ให้เข้าถึงที่มาและคุณค่าของไฟฟ้า

24 : รู้ไว้ใช่ว่า
การเพาะเห็ดฟางในตะกร้า

26 : ภาคไหนใครบอก

35 : สนุกคิดพิชิตรางวัล

36 : ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

ปีที่ 3 ฉบับที่ 12 เมษายน - มิถุนายน 2559

EGCO GROUP

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ"
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา :
วาสนา วงศ์พรหมเมฆ
สาธิต ถนอมกุล

บรรณาธิการบริหาร :
จณิน วัฒนปฎดา

บรรณาธิการข้อมูลโรงไฟฟ้า :
ธวัช หิรัณจารุกร

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน :
ศุภชัย ผงทอง

บรรณาธิการ :
พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)
อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5
ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่
กรุงเทพฯ 10210
โทรศัพท์ : (66) 0 2998 5999
โทรสาร : (66) 0 2955 0956-9

กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

สวัสดี

เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

ฝนโปรยลงมาบ่งบอกถึงการเข้าสู่ฤดูฝนที่เราทุกคนรอคอย หวังว่าเพื่อนบ้านจะคลายร้อนกันลงไปได้เยอะนะคะ ปีนี้เป็นปีที่บ้านเราได้รับผลกระทบการจากเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศมากจริงๆ ในอีกแง่มุมหนึ่ง วิกฤตินั้นอาจเป็นสัญญาณเตือนให้พวกเราใช้ชีวิตโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมให้มากขึ้น เพราะไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไปแล้ว

สุขใจฉบับที่ 12 นี้ เรานำสาระดีๆ มาฝากผู้อ่านทุกท่านเช่นเคย เริ่มด้วยพิธีมอบรางวัลโครงการ “**พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง**” ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างเอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ผ่านระบบการศึกษาในโรงเรียน ระหว่างปี 2556-2558 จนมาถึงเวลามอบรางวัลสำคัญของโครงการ ประกอบด้วยรางวัลโรงเรียนดีเด่นประจำปี 2558 รางวัลโรงเรียนต้นแบบ และรางวัลครูต้นแบบ ต้นทางความรู้ โดยได้รับเกียรติจาก พล.อ.อนันตพร กาญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานในพิธีฯ

เราภูมิใจที่จะพาทุกท่านไปชมแนวทางการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชนด้วยวิธีสร้างสรรค์ของครูและนักเรียนโรงเรียนดอนพุดวิทยา และตามเยาวชนโรงเรียนอนุบาลวัดสระแก้วไปรู้จักของดีของเด่นในชุมชนของน้องได้ในคอลัมน์บ้านฉันบ้านเธอ โดยโรงเรียนทั้งคู่เป็นโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียงด้วย

นอกจากนั้น ฉบับนี้ยังได้แนะนำให้เพื่อนบ้านทุกท่านได้รู้จักกับโรงไฟฟ้าพลังงานใต้พิภพแห่งแรกที่กลุ่มเอ็กโกเข้าไปร่วมทุน ต่อเนื่องจากความรู้เรื่องพลังงานความร้อนใต้พิภพในฉบับที่แล้ว และเรื่องราวที่น่าสนใจอยากให้ทดลองทำอย่าง เช่น ปลูกเห็ดฟางในตะกร้า การปลูกต้นแค รวมถึงความรู้รอบตัวอย่างการกินไข่ให้ได้ประโยชน์ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์รักษ์โลก และพาไปเที่ยวชมดอกกระเจียวบาน ณ อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม จ.ชัยภูมิ

สุดท้ายนี้ ไม่ว่าท่านจะอยู่รอบโรงไฟฟ้าใดของกลุ่มเอ็กโก คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า ขอขอบคุณทุกความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ คำถาม รวมทั้งการร่วมสนุกในคอลัมน์สนุกพิชิตรางวัลที่ส่งเข้ามาอย่างสม่ำเสมอ เราหวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากทุกท่านด้วยดีอย่างเช่นเคย เพื่อเป็นกำลังใจในการพัฒนางานร่วมกันต่อไป

ขอให้ทุกท่านรักษาสุขภาพ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บรรณาธิการ

มอบรางวัลโครงการ
“พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง”

การปลูกจิตสำนึกรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมจะเกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืน มีรากฐานสำคัญอยู่ที่การสร้างความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งต้องเริ่มสั่งสมตั้งแต่วัย “เด็ก” ซึ่งเป็นวัยต้นทางของการเรียนรู้

ต้นเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ได้มีโอกาสไปร่วมงานพิธีมอบรางวัลโครงการ **“พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง”** จากความร่วมมือของ เอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) กระทรวงพลังงาน และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อเชิดชูและยกย่องโรงเรียนต้นแบบพลังงานเพื่อชีวิต และครูต้นแบบ ต้นทางความรู้ ซึ่งได้รับการคัดเลือกจาก 60 โรงเรียนทั่วประเทศที่เข้าร่วมโครงการฯ ณ อาคารเอนเนอร์ยี่ คอมเพล็กซ์ โดยได้รับเกียรติจาก พล.อ.อนันตพร กาญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานในพิธีมอบรางวัล จึงขอนำรายละเอียดและภาพบรรยากาศงานมาฝากผู้อ่านทุกท่าน

ย้อนกลับไปเมื่อปี 2556 เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมกับ สนพ. และ สพฐ. **สร้างเครือข่ายต้นแบบ “โรงเรียนและครู” เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน** สำหรับเด็กและเยาวชน ภายใต้แนวคิด **“พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง”** ด้วยมุ่งหวังจะเห็นเด็กไทยเปิดวงจรความคิดสู่การเรียนรู้พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน สามารถคิดวิเคราะห์ รู้จักเลือก รู้จักใช้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ เหมาะสมกับชุมชนที่อาศัยอยู่ ด้วยจิตสำนึกที่ดีงาม จนกลายเป็นวิถีชีวิตที่พอเพียงและยั่งยืน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ตลอดระยะเวลาดำเนินการโครงการ **“พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง”** เน้นการมีส่วนร่วมของโรงเรียน ครูและเยาวชน ในการเสริมสร้างศักยภาพของโรงเรียนที่มีประสบการณ์และความพร้อมให้จัดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ด้วยการประยุกต์แนวคิดพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง เข้าสู่งานโรงเรียนทั้งระบบ เพื่อสนับสนุนให้โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้และเป็นต้นแบบที่ดีแก่โรงเรียนอื่นๆ รวมถึงมุ่งส่งเสริมความเข้มแข็งทาง

ด้านความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมให้คุณครู เพื่อเป็น **"ต้นแบบที่ดี"** ในการบูรณาการแนวคิดเข้าไปในกระบวนการเรียนรู้ทั้งระบบของโรงเรียนผ่านการปฏิบัติงานจริง เกิดผลงานที่เป็นรูปธรรม และเชื่อมโยงแนวคิดเข้ากับวิถีชีวิตชุมชน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจและรักท้องถิ่นของตนเอง

นอกจากนี้ โครงการฯ ยังเป็นจุดเชื่อมโยงเครือข่าย **"ครูต้นแบบ"** ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน การช่วยเหลือเกื้อกูล เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ซึ่งข้อดีที่สำคัญของการรวมตัวเป็นเครือข่าย "ครูต้นแบบ" ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม คือการสานต่อและขยายแนวคิดไปสู่โรงเรียนและสังคมในวงกว้าง ซึ่งได้ดำเนินการใน 60 โรงเรียนทั่วประเทศ รวมทั้งโรงเรียนในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ในระยะเวลา 3 ปี (2556-2558) และจากการดำเนินงานที่ผ่านมา โครงการฯ ได้สร้างเครือข่ายต้นแบบ **"โรงเรียนและครู"** ที่มุ่งส่งเสริมการเรียนรู้พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้านและยั่งยืน

พิธีมอบรางวัลในครั้งนี้ นอกจากจะมีการมอบรางวัลโรงเรียนดีเด่นประจำปี 2558 ที่เยาวชนได้มีโอกาสนำเสนอผลงานในรูปแบบนิทรรศการ รวมทั้งการนำเสนอบนเวทีใหญ่แล้ว ในงานยังมีการมอบรางวัลสำคัญที่เปรียบเสมือนบทสรุปของโครงการตลอดระยะเวลาดำเนินการ 3 ปี คือ รางวัลโรงเรียนต้นแบบพลังงานเพื่อชีวิต 5 รางวัล และรางวัลครูต้นแบบ ต้นทางความรู้ 18 รางวัล

รางวัลโรงเรียนต้นแบบพลังงานเพื่อชีวิตฯ พิจารณาจากโรงเรียนที่มุ่งมั่นสนับสนุนให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง ภายใต้การดำเนินงานทั้งระบบโรงเรียน ตลอด 3 ปีของการเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 5 โรงเรียน ดังนี้

ประเภทประถมศึกษา ระดับดีเยี่ยม ได้แก่ โรงเรียนบ้านหว้า จ.ขอนแก่น
ระดับดีเด่น ได้แก่ โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จ.เชียงใหม่
ประเภทมัธยมศึกษา ระดับดีเยี่ยม ได้แก่ โรงเรียนแม่สะเรียง "บริพัตรศึกษา" จ.แม่ฮ่องสอน
ระดับดีเด่น ได้แก่ โรงเรียนเทพสถิตวิทยา จ.ชัยภูมิ และโรงเรียนบุญเรืองวิทยาคม จ.เชียงราย

รางวัลครูต้นแบบ ต้นทางความรู้ มอบให้แก่ครูจำนวน 18 ท่าน ซึ่งพิจารณาสรรหาครูดีเด่นจาก 60 โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ ที่มีผลงานการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิด "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อนด้วยวิถีพอเพียง" อย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของโครงการไม่น้อยกว่า 2 ปี

ในพิธีมอบรางวัลโครงการ **พล.อ.อนันตพร กาญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน** กล่าวแสดงความยินดีในฐานะประธานในพิธีมอบรางวัลฯ ว่า

"ความร่วมมือของภาครัฐและเอกชนในการดำเนินโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง สอดคล้องกับสถานการณ์พลังงานในปัจจุบันและแนวทางการทำงานแบบประชารัฐ ที่บูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อส่งเสริมการพัฒนาอย่างยั่งยืนของประเทศ ด้วยการร่วมกันเสริมศักยภาพและเชิดชู "โรงเรียน" และ "ครู" ซึ่งเป็นต้นทางสำคัญด้านการศึกษา ตลอดจนน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหัวใจสำคัญในการปลูกจิตสำนึกเรื่องการอนุรักษ์พลังงานและทรัพยากรธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน "เยาวชน" ซึ่งจะเป็นพลังสำคัญของประเทศต่อไปในอนาคต ผลงานที่ปรากฏเป็นรูปธรรมของโรงเรียนและครูในวันนี้ นอกจากจะเป็น "แบบอย่าง" ที่ดีแล้ว ยังสามารถเป็น "แรงบันดาลใจ" ให้ผู้อื่นเชื่อมั่น ศรัทธา และดำเนินงานตาม ตลอดจนเป็นศูนย์กลางของการเผยแพร่ความรู้สู่ "ชุมชนในพื้นที่" เพื่อนำไปสู่การร่วมคิด ร่วมสร้างสรรค์ เพื่อความยั่งยืนของสังคมโดยรวม"

คุณชนินทร์ เชาวน์นิรัติศัย กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอ็กโก กรุ๊ป เปิดเผยว่า ในฐานะผู้ผลิตไฟฟ้าเอกชนรายใหญ่แห่งแรกของไทย เอ็กโก กรุ๊ป มุ่งมั่นดำเนินธุรกิจผลิตไฟฟ้าให้เติบโตอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ เพื่อร่วมสร้างความมั่นคงให้กับระบบไฟฟ้าของประเทศ ควบคู่ไปกับการร่วมดูแลสิ่งแวดล้อมให้อุดมสมบูรณ์ และการร่วมสร้างชุมชนและสังคมให้เข้มแข็ง

การดำเนินงานโครงการนี้ มุ่งเน้นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมแบบมีส่วนร่วม โดยถ่ายทอดองค์ความรู้ของแต่ละหน่วยงานไปสู่ "**โรงเรียน**" และ "**ครู**" ซึ่งเป็นต้นทางการเรียนรู้ของสังคมไทย เพื่อบ่มเพาะจิตสำนึกที่ดีให้กับ "**เยาวชน**" และขยายผลไปสู่ "**ชุมชนในแต่ละพื้นที่**" โดยมุ่งหวังให้โรงเรียน ครู เยาวชน และชุมชน เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายในระดับท้องถิ่น เพื่อเป็นรากฐานของสังคมที่เข้มแข็งต่อไป

ตลอดระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมา "โรงเรียน" และ "ครู" ที่เข้าร่วมโครงการฯ ได้ร่วมกันสร้างสรรค์ผลงานการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยใช้ 3 เครื่องมือสำคัญของโครงการฯ ช่วยขับเคลื่อนแนวคิดไปสู่ผลงานการเรียนรู้ที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ *หลักการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ (Whole School Approach – WSA) แผนที่วิถีพอเพียง (Sufficiency Map – S-Map) และการประเมินวัฏจักรชีวิตผลิตภัณฑ์ (Life Cycle Assessment – LCA)* ซึ่งพิสูจน์ให้เห็นว่า จิตสำนึกอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นได้จากการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในโรงเรียน นำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้พอเพียงและสอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น ซึ่งนับเป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีคุณภาพและยั่งยืน

*"สำหรับแนวทางการต่อยอดความสำเร็จของโครงการพลังงานเพื่อชีวิตฯ ในอนาคต บริษัทฯ จะขยายผลไปยังโรงเรียนที่อยู่ใกล้โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก โดยใช้รูปแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมที่สรุปได้จากการดำเนินงานโครงการนี้ เริ่มจากการ**สร้างความตระหนักในปัญหา การส่งเสริมให้เรียนรู้จากชีวิตจริงตามบริบทท้องถิ่น** และ **สนับสนุนให้เยาวชนคิดวิเคราะห์และได้ลงมือปฏิบัติ** ตลอดจนให้โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านพลังงานไฟฟ้า ที่เยาวชนในชุมชนสามารถมาเรียนรู้และสัมผัสได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ จะเผยแพร่เครื่องมือการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในโครงการพลังงานเพื่อชีวิตฯ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อครู โรงเรียน และผู้สนใจต่อไป"*

ดร.ทวารัฐ สูตะบุตร ผู้อำนวยการสำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) กระทรวงพลังงาน ในฐานะองค์กรร่วมจัดกล่าวว่า *"ตลอดระยะเวลา 3 ปี ที่ทั้ง 3 หน่วยงานได้ร่วมมือกันขับเคลื่อนงานส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและยั่งยืน โดยมี "โรงเรียน" และ "ครู" ที่เข้าร่วมโครงการฯ ช่วยกันสร้างสรรค์การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบที่หลากหลาย ทำให้เยาวชนเกิดความเข้าใจในเรื่องพลังงานและการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถขยายผลต่อไปในวงกว้าง ผมเชื่อมั่นว่าความร่วมมือนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสื่อสารด้านพลังงานของประเทศ และเป็นรากฐานสำคัญต่อการสร้างความมั่นคงด้านพลังงานต่อไป"*

ในขณะที่ **คุณสนิท แย้มเกสร ที่ปรึกษาด้านนโยบายและแผน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ** กล่าวว่า *"กระบวนการดำเนินงานของโครงการฯ สามารถเชื่อมโยงโรงเรียน ครู ครอบครัว และชุมชน ให้มีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน โดยส่งเสริมให้เยาวชนเรียนรู้จากสถานการณ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เพื่อให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง รู้จักคิด วิเคราะห์ และสืบค้นข้อเท็จจริงของสิ่งต่างๆ สนับสนุนให้ทำความรู้จักและเข้าใจท้องถิ่นของตนเองอย่างลึกซึ้ง ตลอดจนเปิดโอกาสให้ลงมือปฏิบัติจริง เพื่อสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์ตรง สอดคล้องแนวทางการจัดการศึกษาในขณะนี้"*

ผลงานที่เห็นเป็นรูปธรรมตลอดระยะเวลาการดำเนินงาน 3 ปี ของโครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง" ได้แก่

- โรงเรียนต้นทางจากทั่วประเทศ 60 **โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการฯ** และให้ความสำคัญในการนำเรื่องพลังงานและสิ่งแวดล้อมมาบูรณาการให้เข้ากับกระบวนการเรียนการสอนของโรงเรียนทั้งระบบ
- เกิด**เครือข่ายครู 806 คน** ที่มีการจัดการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน โดยมีโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกเป็นหนึ่งในแหล่งเรียนรู้
- มีการสร้างสรรค์ 243 **แผนการเรียนการสอนที่บูรณาการแนวคิด "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วย วิถีพอเพียง"** ใน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ การงานอาชีพและเทคโนโลยี สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ภาษาไทย ภาษาต่างประเทศ ศิลปะ รวมทั้งสุขศึกษาและพลศึกษา
- เปิดวงจรความคิดด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้านให้แก่**เยาวชน 50,580 คน** ให้มีความเข้าใจ รู้จักคิดวิเคราะห์ เกิดความตระหนัก รู้คุณค่าและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้พลังงานอย่างยั่งยืน ตลอดจนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชนและท้องถิ่นของตนเอง

ในโอกาสหน้าวารสารสุขใจจะทยอยนำตัวอย่างโรงเรียนต้นแบบพลังงานเพื่อชีวิตที่บูรณาการแนวคิดพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง เข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ทั้งระบบของโรงเรียน ผ่านการลงมือทำจริง จนเกิดผลงานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตชุมชนตามบริบทท้องถิ่นที่เป็นรูปธรรม ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจและรักชุมชนของตนเองเพื่อเป็นแนวทางและสร้างแรงบันดาลใจให้โรงเรียนในพื้นที่อื่นต่อไป

รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงการ "พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง" สามารถดูได้ที่ www.s-school.egco.com

"บ้านฉันบ้านเธอ" ฉบับนี้ขอนำเสนอผลงานวาดรูปประกอบการเล่าเรื่องของ ด.ญ.หทัยกาญจน์ ธีระเศวต หรือ น้องเอิร์น จากโรงเรียนอนุบาลวัดสระแก้ว จ.สระแก้ว เราตามศิลปินตัวน้อยๆ แต่มากความสามารถไปรู้จักเมืองสระแก้ว บ้านเกิดของเธอกันเลยค่ะ

"ลัดเลาะรอบเมืองสระแก้ว"

สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ เด็กหญิง หทัยกาญจน์ ธีระเศวต หรือเรียกสั้นๆ ว่าน้องเอิร์น นะคะ วันนี้ น้องเอิร์น จะพาทุกคนไปเที่ยวลัดเลาะรอบเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว กันนะคะ ซึ่งหากเอ่ยถึงจังหวัดสระแก้วแล้ว ทุกคนจะคุ้นเคยกับ ตลาดโรงเกลือ อำเภออรัญประเทศ ที่อยู่ติดกับประเทศกัมพูชากันเป็นส่วนใหญ่ เพราะเป็นสถานที่สำคัญทางเศรษฐกิจและแหล่งท่องเที่ยวที่ขึ้นชื่อของจังหวัดสระแก้ว อยู่ห่างจากอำเภอเมืองสระแก้ว ประมาณ ๖๐ กม. ค่ะ แต่หลายๆ คนอาจจะยังไม่รู้จัก เมืองสระแก้ว ดีว่า มีอะไรน่าสนใจหรือประทับใจบ้าง

อำเภอเมืองสระแก้ว ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของจังหวัดสระแก้ว ติดต่อกับอำเภอกบินทร์บุรี และอำเภอนาดี จังหวัดปราจีนบุรี สำหรับฉันแล้ว เมืองสระแก้วถือเป็นดินแดนที่สงบและน่าอยู่มาก ใครก็ต้องหลงใหล เพราะเป็นแหล่งที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วย ทรัพยากรธรรมชาติ ขนบธรรมเนียมวัฒนธรรม และ อารยธรรมโบราณมากมาย เช่น อุทยานแห่งชาติปางสีดา อ่างเก็บน้ำท่ากระบาก

สวนสาธารณะสระแก้ว สระขวัญ ศาลหลักเมือง หอสมุด จ.สระแก้ว ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาสระแก้ว วัดสระแก้ว (พระอารามหลวง) อุทยานพุทธมณฑลสระแก้ว หลวงพ่อพระโลกธาตุหยกขาว เทพลีลาโพธิ์วิหาร โรงเรียนกาสรกสิวิทย์ ในโครงการธนาคารโคกระบือเพื่อเกษตรกรตามพระราชดำริ เขตจังหวัดสระแก้ว เป็นไงหละคะ ว่ารอบๆ ชุมชนที่ฉันอยู่มีแหล่งท่องเที่ยว และพื้นที่สำคัญมากมาย

สถานที่สำคัญ ที่น้องเอิร์น มีความภาคภูมิใจนำเสนอวันนี้ คือ โรงเรียนกาสรกสิวิทย์ เป็นโครงการที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มูลนิธิชัยพัฒนาจัดตั้งโรงเรียนกาสรกสิวิทย์ ขึ้น เพื่อเป็นโรงเรียนสำหรับฝึกกระบือให้สามารถไถนาและทำงานด้านการเกษตร และสอนผู้ที่ต้องการฝึกกระบือทำการเกษตรให้สามารถทำงานร่วมกับกระบือได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถดูแลกระบือให้มีสุขภาพแข็งแรง

นอกจากนี้ ยังเป็นสถานที่ที่ให้ความรู้ในเรื่องวิถีชีวิต ความเป็นอยู่
แบบพื้นบ้านที่เรียบง่าย และการใช้ชีวิตแบบพอเพียงตามแนวพระราชดำริ
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้วย
น้องเอิร์นจำได้ว่าเคยมาเที่ยวที่นี่ตั้งแต่ตอนเรียนอยู่ชั้นอนุบาลซึ่ง
ยังไม่รู้อะไรมากมาย แต่พอโตขึ้น พ่อกับแม่ก็พามาที่นี่บ่อยครั้ง และพาไป
ดูตามมุมต่างๆ จนรู้สึกค่อยๆ ซึมซับ และตื่นเต้นทุกครั้งที่ได้มา จนกระทั่ง
น้องเอิร์น ได้มีโอกาสเป็นไกด์นำเที่ยวให้กับครูต่างชาติที่อาสาเป็นครูตาม
โรงเรียนต่างๆ ได้ นอกจากภูมิใจในการสนทนาที่สามารถนำมาใช้ได้จริงแล้วยังภาค
ภูมิใจในองค์พระมหากษัตริย์ไทย ในความเป็นไทย ในวิถีชีวิตแบบไทยด้วย นอกเหนือกว่านั้น
คือความภาคภูมิใจที่ได้เกิด ณ ที่นี้ ที่อำเภอเมืองสระแก้ว และไม่คิดทิ้งบ้านเกิดที่เติบ
ไปด้วย ความดีงามไปที่ใด น้องเอิร์นจึงอยากชวนทุกท่าน
ได้เข้ามาเที่ยวและสัมผัสความมหัศจรรย์ด้วยกันนะคะ
This is a....

อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม

ต้นฝนอย่างนี้นึกครึ้มอกครึ้มใจ อยากชวนผู้อ่านไปเที่ยวป่า สูดกลิ่นไอดินหลังฝนให้ฉ่ำปอด เวลามีไม่มากนักขอเลือกป่าที่ไม่ใกล้ไม่ไกล เดินทางไม่เหนื่อยจนเกินไป จึงมาลงตัวที่อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม จ.ชัยภูมินี่เอง นอกจากจะมีหินรูปร่างแปลกๆ ดูเพลินตาแล้ว ยังมีทุ่งดอกกระเจียวสีชมพูดูเพลินใจเป็นอย่างยิ่ง นับเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ชาวชัยภูมิเขาภาคภูมิใจอีกแห่งหนึ่ง

หากขับรถมาทางจากกรุงเทพฯ ตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1 ผ่านสระบุรีจนถึงบ้านพุแค เลี้ยวขวามาตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 21 จนถึง อ.ชัยบาดาล แล้วใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 205 ผ่านกิ่ง อ.ลำสนธิ ก่อนถึง อ.เทพสถิตประมาณ 1 กม. ให้เลี้ยวซ้ายไปตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 2354 ระยะทางประมาณ 17 กม. แล้วเลี้ยวซ้ายไปตามถนนลาดยางระยะทางประมาณ 13 กม. ก็จะถึงที่ทำการอุทยานแห่งชาติป่าหินงาม รวมระยะทางประมาณ 270 กม.

ก่อนถึงตัวอุทยานฯ อย่าลืมแวะเยี่ยมโรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพพนา วินด์ฟาร์ม ถ่ายรูปกับกังหันลมขนาดใหญ่กันก่อน ที่นี่คือโรงไฟฟ้าพลังงานลมแห่งแรกที่กลุ่มเอ็กโกสร้างขึ้นตามแนวนโยบายมุ่งมั่นพัฒนาการนำพลังงานจากธรรมชาติหรือพลังงานหมุนเวียนที่เป็นแหล่งพลังงานสะอาดมาใช้ประโยชน์ เพื่อความมั่นคงด้านพลังงานไฟฟ้าของประเทศ มีขนาดกำลังการผลิตติดตั้ง 7.5 เมกะวัตต์ ประกอบด้วยกังหันลมจำนวน 3 ชุด โรงไฟฟ้าพลังงานลม เทพพนา วินด์ฟาร์ม เดินเครื่องและจ่ายไฟไปเมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2556

อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม มีเนื้อที่ประมาณ 62,437.50 ไร่ หรือเกือบร้อยตารางกิโลเมตร ตั้งอยู่ในท้องที่ อ.เทพสถิต และ อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ มีสภาพป่าสมบูรณ์ เป็นป่าเต็งรังผสมผลัดใบป่าดิบแล้ง มีไม้เหียงเป็นไม้เด่น และมี เต็ง รัง พยอม ก่อ กะบก ประดู่ อินทนิลบก ส้าน ฯลฯ เป็นแหล่งต้นน้ำลำธารของลุ่มน้ำชีและลำน้ำสนธิ ซึ่งไหลลงแม่น้ำป่าสัก มีจุดเด่นทางธรรมชาติที่สวยงามหลายแห่ง ทั้งความโดดเด่นทางธรณีวิทยา มีลานหินที่มีรูปลักษณ์สวยงามแปลกตา น้ำตกที่สวยงาม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งทุ่งดอกกระเจียว ซึ่งเป็นพันธุ์ไม้ล้มลุกประจำถิ่นที่มีดอกสีชมพูอมม่วงหลายเฉดสี ออกดอกสะพรั่งในช่วงต้นฤดูฝน ที่ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวหลั่งไหลเข้ามาชมความงดงามเป็นจำนวนมาก

หากไม่ใช่ฤดูการท่องเที่ยวชมดอกกระเจียวบานที่ทางอุทยานจัดงานประจำทุกปี (ราวเดือนมิถุนายน - สิงหาคม) เราสามารถขับรถเข้าไปชมพื้นที่ในอุทยานได้เลย แต่ถ้าเป็นช่วงเทศกาลทุ่งดอกกระเจียว ต้องจอดรถด้านนอกและซื้อตั๋วรถรางเข้าชมภายในอุทยานแทน

จุดแรกของการท่องเที่ยวในอุทยานแห่งชาติป่าหินงามอยู่ทางทิศเหนือ คือจุดชมวิวสุดแผ่นดินที่ผาสุดแผ่นดิน ซึ่งเป็นแนวหน้าผาและชะง่อนหิน เป็นจุดที่สูงที่สุดของเทือกเขาพังเหย (ความสูง 846 ม.จากระดับน้ำทะเลปานกลาง) อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม เป็นเขตรอยต่อระหว่างภาคกลางกับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ณ จุดนี้จะมองเห็นทิวทัศน์ของสันเขาพังเหยและเขตพื้นที่ป่าของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าซับลังกา หากเรายืนอยู่บนหน้าผาสุดแผ่นดิน ณ จุดนั้นคือภาคอีสาน แต่ผืนดินด้านล่างอยู่ในเขตภาคกลาง หากอากาศดี ท้องฟ้าแจ่มใสเราจะเห็นผืนแผ่นดินที่ราบภาคกลางกว้างใหญ่ไปไกลสุดลูกหูลูกตา บริเวณนี้ควรเดินชมด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะเด็กเล็ก

หลังจากชมวิวที่สูงจนหนำใจแล้ว ลองเปลี่ยนบรรยากาศมาเดินลัดเลาะตามเส้นทางที่อุทยานจัดสร้างไว้ให้นักท่องเที่ยวเดินเข้าไปชมทุ่งดอกกระเจียวอย่างใกล้ชิดดูบ้าง ดอกกระเจียวสีชมพูไล่เฉดอ่อนแก่ บางดอกมีสีขาวล้วน กระจายอยู่ทั่วบริเวณตัดกับสีเขียวของใบยิ่งขับให้ดูเด่น ทางอุทยานเขาขอร้องว่า ให้ชื่นชมความงามของดอกกระเจียวกันได้เต็มที่ จะถ่ายรูปนานเท่าไรก็ไม่เป็นไร ขออย่างเดียวอย่าเดินออกนอกเส้นทางที่ทางอุทยานจัดไว้ให้ เพราะจะทำให้ต้นกระเจียวบอบช้ำเสียหายได้

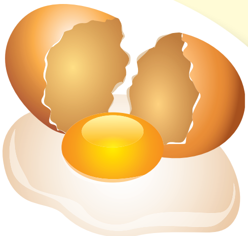
สถานที่น่าสนใจอีกจุดหนึ่งในอุทยานแห่งชาติป่าหินงาม ซึ่งถือได้ว่าเป็นที่มาของชื่ออุทยานก็ว่าได้ นั่นคือ ลานหินงาม ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกของพื้นที่ทำการอุทยาน เป็นลานหินที่มีรูปร่างแปลกๆ ในพื้นที่กว่า 10 ไร่ เกิดจากลมกัดเซาะเนื้อดินและหินในส่วนที่จับตัวกันอย่างเบาบางหลุดออกไปเป็นเวลานานนับล้านปี จึงเกิดโขดหินที่มีรูปลักษณ์แตกต่างกันมองดูสวยงามแปลกตา ชวนให้จินตนาการเป็นรูปโน้นรูปนี้ตามแต่ใจคนมอง เช่น หินถ้วยฟุตบอลโลก หินตะปู หินรูปเรดาห์ หินรูปปราสาทโบราณ หินรูปสัตว์ต่างๆ เป็นต้น

ขอแนะนำว่าการมาเที่ยวที่อุทยานแห่งชาติป่าหินงามนี้ควรมาช่วงเช้าๆ เพราะนอกจากแดดไม่ร้อนเดินชมได้อย่างสบายๆ แล้ว ยังมีโอกาสได้เห็นทะเลหมอกที่ผาสุดแผ่นดิน และชมดอกกระเจียวเคล้าสายหมอกบางๆ ชวนฝัน รับรองประทับใจจนอยากกลับมาอีกแน่นอน

เทศกาลงานดอกกระเจียวบานประจำปี 2559 เปิดงานวันที่ 18 มิถุนายนนี้ สอบถามรายละเอียดได้ที่ อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม โทร. 0-4489-0105 องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ โทร. 0-4481-1376 และสำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดชัยภูมิ โทร. 0-4482-2502

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ : สำนักอุทยานแห่งชาติ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

กินไข่ อย่างไรให้ได้ประโยชน์



องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) จัดให้โปรตีนในไข่เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีที่สุด มีคุณค่าทางชีวภาพของโปรตีนประมาณ 100 ซึ่งหมายความว่าเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการดูดซึมสูงกว่าโปรตีนชนิดอื่น

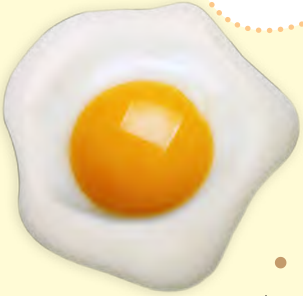
ไข่ถือเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มีคุณค่า ราคาถูก เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะกับเด็กๆ ที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต เนื่องจากไข่มีประโยชน์และให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตหลายอย่าง เรียกได้ว่าเป็นอาหารบำรุงร่างกายอย่างหนึ่งเลยทีเดียว ไข่สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายประเภท ทั้งคาวและหวาน การบริโภคไข่อย่างชาญฉลาดจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลายและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

คุณค่าทางโภชนาการของไข่

ชนิดของไข่ (น้ำหนักดิบ 100 กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินเอ (ไมโครกรัม)
ไข่ไก่ทั้งฟอง	160	12.3	11.7	126	204	1.6	272
ไข่เป็ดทั้งฟอง	186	12.3	14.3	156	214	0.9	296
ไข่นกกระทา	171	13.3	12.0	153	167	3.5	143

คอเลสเตอรอลกับการบริโภคไข่

ถึงแม้ว่าคอเลสเตอรอลจะมีอยู่แต่เฉพาะในไข่แดงเท่านั้น แต่ไข่แดงยังมีเลซิธิน (Lecithin) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยบำรุงประสาทและสมองด้วย ดังนั้น การบริโภคไข่ทั้งฟองจึงเป็นการบริโภคที่ทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากไข่อย่างเต็มที่ แต่ยกเว้นผู้ที่อยู่กลุ่มเสี่ยง เช่น คนที่เป็นโรคอ้วน ไขมันในเส้นเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ควรบริโภคไข่ด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะไข่แดง โดยทั่วไปแล้วร่างกายควรได้รับคอเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน ไข่ไก่มีคอเลสเตอรอลประมาณ 200 มิลลิกรัม ไข่เป็ด 250 มิลลิกรัม ไข่นกกระทาประมาณ 50 มิลลิกรัมต่อฟอง เพราะฉะนั้น ถ้ากินไข่ไก่ 1 ฟอง ร่างกายจะได้รับคอเลสเตอรอลไปแล้ว 200 มิลลิกรัม



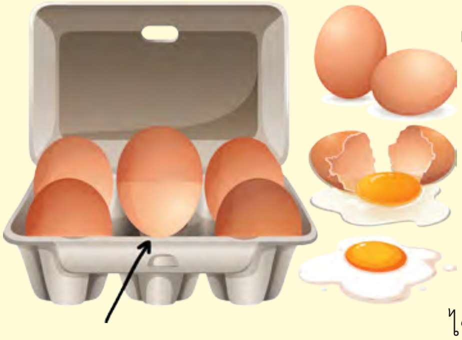
ควรกินไข่วันละกี่ฟอง

คงไม่อาจจะระบุชี้ชัดลงไปได้เลยว่า ทุกๆ คนสามารถกินไข่ได้วันละฟอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ในที่นี้จะแบ่งออกเป็นกลุ่มต่างๆ ดังนี้

- **เด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป** ให้กินไข่แดงต้มสุกผสมกับข้าวบด ให้ครั้งแรกปริมาณน้อย ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ส่วนเด็กอายุ 7 เดือนขึ้นไปจนถึงวัยรุ่น บริโภคไข่ได้วันละ 1 ฟอง
- **คนทำงานสุขภาพปกติ** บริโภค 3-4 ฟองต่อสัปดาห์
- **ผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูง** เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ควรบริโภคไข่ 1 ฟองต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์

กินไข่อย่างไรให้ปลอดภัยและได้ประโยชน์

ควรบริโภคไข่ที่ปรุงสุก เพราะไข่ไม่สุกจะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และไข่ขาวที่ไม่สุกจะขัดขวางการดูดซึมไบโอติน (วิตามินชนิดหนึ่งในกลุ่มวิตามิน บี) ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ ไข่ไม่สุกจะย่อยยาก ร่างกายจึงได้รับประโยชน์จากไข่ได้ไม่เต็มที่ นอกจากการบริโภคไข่ ผู้บริโภคควรกินอาหารให้หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมวัยและสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ลดระดับคอเลสเตอรอล และไขมันส่วนเกินให้เป็นปกติ

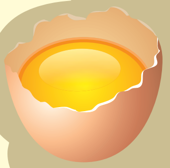


วิธีเลือกซื้อและเก็บไข่ที่ถูก

ควรเลือกซื้อไข่ที่สดใหม่ เปลือกไข่ไม่แตกหรือบุบร้าว เช็ดเปลือกไข่ที่สกปรกให้สะอาด และล้างมือทุกครั้งทั้งก่อนและหลังสัมผัสไข่ หากยังไม่ได้นำไข่ไปประกอบอาหาร ควรเก็บไข่ไว้ในตู้เย็น เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ วิธีเก็บไข่ที่ถูกต้องให้เอาด้านแหลมลง เอาด้านป้านขึ้น เพราะไข่แดงมีน้ำหนักเบากว่าไข่ขาว แม้จะพยายามลอยตัวขึ้นบนแต่ก็จะปะทะกับโพรงอากาศที่อยู่ทางด้านป้านไม่ปะทะกับเปลือกไข่ ไข่แดงจึงอยู่กลางใบ หากเราเปลี่ยนเอาทางด้านป้านลง ไข่แดงจะลอยขึ้นไปติดที่เปลือกไข่ ทำให้ไข่แดงแตกง่ายเวลาตอก การเก็บไข่จึงควรนำด้านแหลมลงทุกครั้ง ที่สำคัญควรบริโภคไข่ให้หมดภายใน 2 สัปดาห์หลังจากซื้อ

จะเห็นได้ว่า ไข่ คือสุดยอดอาหารราคาย่อมเยาว์ที่หาซื้อได้ง่าย ทุกคนจึงสามารถเข้าถึงได้ เพียงแต่ต้องรู้จักเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับแต่ละคน รวมทั้งรู้จักดัดแปลงเมนูไข่ให้หลากหลายนอกเหนือจากแค่ต้มหรือทอด จะได้ไม่เบื่อกินไข่กันไปเสียก่อน มื้อหน้าเลือกเมนูไข่สักอย่างขึ้นโต๊ะเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงกันดีกว่า

รู้หรือไม่...



สีของไข่แดงไม่ได้บอกถึงคุณค่าทางอาหาร แต่ไข่แดงที่มีสีเข้มมาจากสีของอาหารที่ใช้เลี้ยงแม่ไก่นั้นมีสีเข้มต่างหาก

ขอบคุณข้อมูล สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

แค ปลูกง่าย ประโยชน์เยอะ

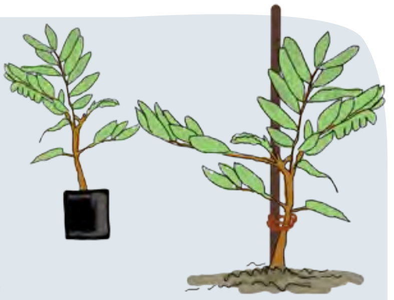
จำได้ว่าเมื่อตอนที่ยังเป็นเด็ก เวลาเปลี่ยนฤดูทีไร จะมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัวเหมือนจะไม่สบาย ผู้ใหญ่แนะนำให้กินแกงส้มดอกแค บอกว่าแก้ไข้หัวลมได้ดีนัก แต่ความที่ดอกแคมีรสขม จึงดื้อไม่ค่อยยอมกิน สุดท้ายไม่หายไข้ ต้องพึ่งยาแผนปัจจุบันทุกครั้งไป สวนหลังบ้านฉบับนี้ ขอพาทุกท่านไปรู้จักสรรพคุณของต้นแคกันค่ะ

ต้นแคมีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แถบประเทศอินโดนีเซีย เป็นพืชที่ปลูกง่าย เจริญเติบโตได้ดีทั้งในที่แห้งแล้งและชุ่มชื้นจึงสามารถปลูกได้ทุกพื้นที่ มีอายุราว 20 ปี แต่ถ้าเก็บใบกินบ่อยๆ จะแตกใบอ่อนบ่อยครั้งและต้นจะมีอายุสั้นลง คนไทยสมัยก่อนนิยมปลูกไว้เป็นรั้วบ้าน ปลูกตามคันนาหรือริมถนน เมื่อก่อนเคยเห็นแต่แคดอกสีขาว แต่เดี๋ยวนี้เริ่มเห็นแคดอกสีแดงมากขึ้น เรียกง่ายๆ ว่า แคขาว แคแดง แต่ไม่ว่าจะเป็นแคขาวหรือแคแดง ก็จัดอยู่ในประเภท แคบ้าน ที่กินอร่อยและมากประโยชน์เหมือนกัน นอกจากนี้ยังมีแคอีกประเภทหนึ่งที่นิยมปลูกกันมากขึ้นคือแคพันธุ์เตี้ย ปลูกง่ายประโยชน์เยอะเช่นเดียวกัน

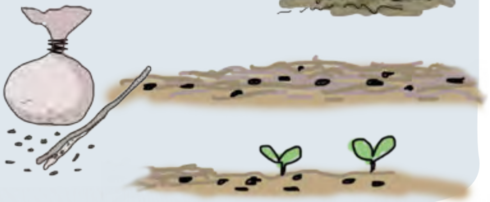
แคพันธุ์เตี้ย กับแคบ้าน มีลักษณะคล้ายคลึงกันทุกอย่าง แต่แคพันธุ์เตี้ยมีข้อดีคือ เก็บผลผลิตง่ายกว่า แคบ้านเป็นไม้ยืนต้นขนาดสูง ประมาณ 3-10 ม. แต่แคเตี้ยจะมีความสูงแค่ประมาณ 1.50-2 ม. จึงเก็บผลผลิตได้ง่ายกว่า ต้นแคเป็นไม้โตเร็วและมีกิ่งก้านแขนงมาก เปลือกต้นมีสีน้ำตาลปนเทา ขรุขระหนา แต่เป็นสะเก็ด ใบเป็นใบประกอบ ใบย่อยมีขนาดเล็กเรียงเป็นคู่ใบย่อย 30-50 ใบ เรียงขนานกัน ดอกคล้ายดอกถั่วฝักยาว ออกเป็นช่อตรงซอกใบ แต่ละช่อมี 2-4 ดอก ดอกสีขาวหรือสีแดง ดอกยาว 6-10 ซม. กลีบเลี้ยงเป็นรูประฆังหรือรูปถ้วย ผลเป็นฝักแบนยาวประมาณ 8-15 ซม. ฝักเมื่อแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก เมล็ดกลมแป้น สีน้ำตาล มีหลายเมล็ด

ทั้งแคบ้านและแคพันธุ์เตี้ยมีวิธีการปลูกที่เหมือนกัน คือ เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ชอบที่โล่งแจ้ง และเป็นไม้ชอบที่ลุ่มไม่มีน้ำท่วมขัง ก่อนการปลูกต้องมีการไถพรวนให้ดินละเอียด แล้วจึงขุดหลุมปลูก ใช้ระยะปลูกระหว่างต้น 2 ม. ระหว่างแถว 2 ม.ขุดหลุมกว้างประมาณ 50 ซม. ลึก 50 ซม. แล้วพรวนดินในหลุมจนละเอียดโดยผสมปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วจึงนำต้นพันธุ์มาลงปลูก การปลูกสามารถทำได้ 2 วิธี คือ ใช้กล้าปลูก และการหยอดเมล็ด

- **การใช้กล้าปลูก** โดยนำต้นกล้าที่เพาะจากเมล็ด สูงประมาณ 50-80 ซม.หรือเพาะไว้ประมาณ 1 เดือน จึงย้ายปลูกลงในแปลง หลังปลูกแล้วควรกลบโคนต้นให้แน่น แล้วนำไม้มาปักทำเป็นหลักยึดเพื่อไม่ให้กล้าล้ม



- **การหยอดเมล็ด** ก่อนจะนำเมล็ดไปปลูกควรจะบ่มเมล็ดไว้ประมาณ 1 คืน โดยการนำผ้าไปจุ่มน้ำให้เปียกพอหมาด ๆ แล้วจึงนำเมล็ดมาใส่ผ้า โดยใช้เมล็ดให้พอดีกับพื้นที่ที่จะปลูก เสร็จแล้วให้นำมาใส่ในภาชนะที่ปิดมิดชิด เพื่อให้เมล็ดมีความชื้นสม่ำเสมอ และยังช่วยให้เมล็ดงอกได้ดี หลังจากที่บ่มเอาไว้ 1 คืน ให้นำเมล็ดไปหยอดในแปลงที่เตรียมไว้ ควรหยอดเมล็ดในหลุมให้ลึกประมาณ 1-2 ซม. แล้วนำดินมากลบ รดน้ำให้ชุ่ม หาฟางมาปิดคลุมไว้ป้องกันความชื้นในดินให้ระเหยไปได้ช้าลง



หลังจากที่เราลงปลูกแล้ว ให้รดน้ำอย่างสม่ำเสมอทั้งตอนเช้าและเย็น แต่เมื่อแคงอกเป็นต้น และเจริญแข็งแรงดี ควรลดการให้น้ำลงบ้าง เหลือประมาณ 3-4 วัน/ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความชื้นในดิน ไม่ควรรดน้ำให้แฉะจนเกินไป เพราะจะทำให้รากเน่าได้ ถ้าหากพบวัชพืชขึ้นมาต้องรีบกำจัดอย่าปล่อยเอาไว้ เพราะจะไปแย่งอาหารในดินกับแคที่เราปลูก ทำให้แคของเราเจริญเติบโตช้ากว่าปกติ เมื่อปลูกได้ประมาณ 3 เดือน ก็เริ่มเก็บผลผลิตได้แล้ว แคจะออกดอกแทบทุกวัน ควรเลือกเอาแต่ดอกที่โตพอเหมาะ ช่วงออกดอกดกทานไม่ทัน เก็บแจกเพื่อนบ้านดีกว่าปล่อยให้ร่วงโรยนะคะ

อาหารเป็นยา

แคมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกายหลายอย่าง โดยเฉพาะ "ยอดแค" จะมีสารอาหารมากกว่า "ดอกแค" เสียอีก คือมีโปรตีนถึงร้อยละ 36 เกษตรกรนิยมผสมยอดแคปนฟางและหญ้าเพื่อเพิ่มโปรตีนให้กับปศุสัตว์ นอกจากนี้ยอดแคและดอกแคยังมีเส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ 1 วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี และไนอาซีน

ส่วนที่นิยมนำมารับประทานนั้นจะเป็นบริเวณยอดอ่อน ดอกอ่อน ใบอ่อน และฝักอ่อนซึ่งจะออกในช่วงฤดูฝน ส่วนดอกอ่อนจะออกในช่วงฤดูหนาว คนไทยเรานิยมนำดอกแคมาทำอาหารที่รู้จักกันดี คือ แกงส้มดอกแค แกงเหลืองปลากะพงดอกแค ดอกแคลวก หรือดอกแคชุบแป้งทอดกินกับน้ำพริกต่างๆ แกงจืดดอกแค ดอกแคผัดหมูหรือกุ้ง ทั้งนี้มักจะเอาเกสรตัวผู้ออกจากดอกแคก่อนใช้ประกอบอาหารเพื่อลดความขม นอกจากดอกแคจะอร่อยแล้ว ต้นแคยังมีสรรพคุณทางยาสูงอีกด้วย อาทิ เปลือกมีรสฝาด นำมาต้ม คั้นน้ำรับประทานแก้ท้องร่วง แก้บิด แก้มูกเลือด ใบสดต้มกับน้ำรับประทานลดไข้ ดอกแค ช่วยแก้ไข้ลดไข้ถอนพิษไข้ แก้ไข้หัวลม ยอดอ่อนลวกจิ้มกับน้ำพริก รับประทานแก้ปวดศีรษะข้างเดียว

เวลาผ่านไปเราได้พิสูจน์ด้วยตัวเองแล้วว่าคำสอนของผู้ใหญ่ที่ว่าแคมีประโยชน์ในการแก้ไข้หัวลมนั้นจริงเสียยิ่งกว่าจริง ช่วงนี้กำลังจะเปลี่ยนจากฤดูร้อนเข้าสู่ฤดูฝนกันแล้ว ลองหาแคมาลงสวนหลังบ้านก็ไม่เลวนะคะ

ขอบคุณข้อมูล : www.kasetporpeangclub.com, www.doctor.or.th, www.dailynews.co.th
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ก้าวแรกกับการพัฒนา โรงไฟฟ้าพลังงานความร้อนใต้พิภพในอินโดนีเซีย

ในบรรดาพลังงานหมุนเวียนที่สามารถใช้ในการผลิตไฟฟ้าได้ เราอาจรู้จักพลังงานชีวมวล พลังงานน้ำ พลังงานแสงอาทิตย์ และพลังงานลม วันนี้ นายช่างขอนำเสนอโรงไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนอีกแหล่ง คือ **โรงไฟฟ้าจากพลังงานความร้อนใต้พิภพ** ที่ตั้งอยู่ที่ประเทศอินโดนีเซียใกล้ๆ บ้านเรานี่เอง

ประเทศอินโดนีเซียนับเป็นประเทศที่มีแหล่งพลังงานความร้อนใต้พิภพมากเป็น**อันดับ 3 ของโลก** ซึ่งสามารถผลิตไฟฟ้าได้ถึง 27,000 เมกะวัตต์ เนื่องจากมีสภาพภูมิประเทศเป็นเกาะและตั้งอยู่ในบริเวณที่มีรอยเลื่อนของเปลือกโลก

เอ็กโก กรุ๊ป เข้าไปร่วมทุนในโรงไฟฟ้าจากพลังงานความร้อนใต้พิภพ 20% ในโรงไฟฟ้าสตาร์ เอ็นเนอร์ยี่ ที่อินโดนีเซีย เมื่อเดือนตุลาคม 2557

'สตาร์ เอ็นเนอร์ยี่ จีโอเทอร์มอล' ถือเป็น 1 ใน 3 ของโรงไฟฟ้าพลังงานความร้อนใต้พิภพที่ใหญ่ที่สุดของประเทศอินโดนีเซีย

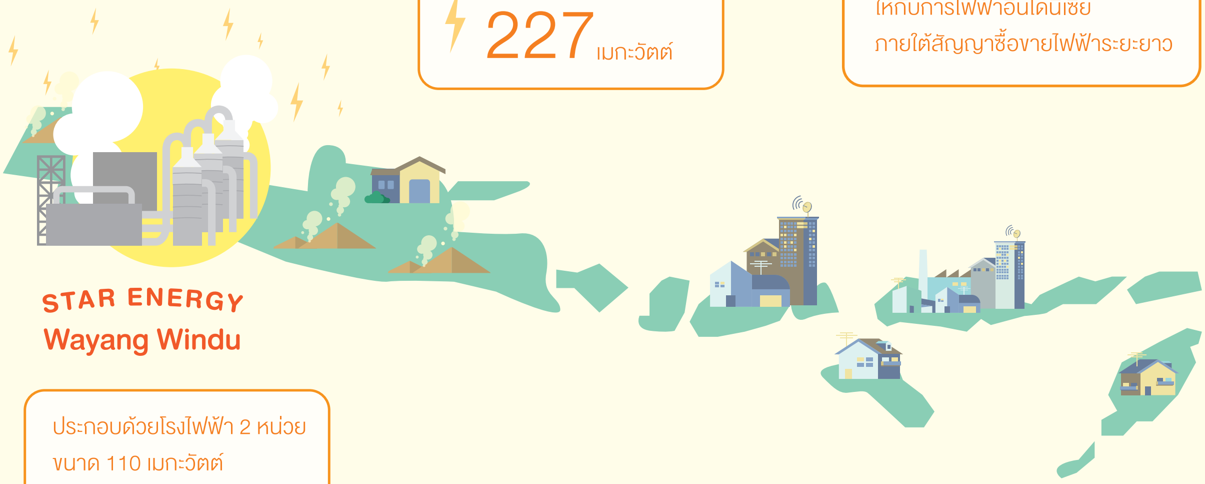
เกี่ยวกับโรงไฟฟ้าสตาร์ เอ็นเนอร์ยี่

โรงไฟฟ้าสตาร์ เอ็นเนอร์ยี่ จีโอเทอร์มอล (Wayang Windu)

ตั้งอยู่บนเกาะชวา เมือง Pangalengan จังหวัดชวาตะวันตก
ประเทศอินโดนีเซีย ถือเป็นโรงไฟฟ้าพลังงานความร้อนใต้พิภพแห่งแรก
และเป็นโรงไฟฟ้าใหม่ล่าสุดที่เอ็กโกมีส่วนเข้าไปร่วมทุน

ขนาดกำลังการผลิตติดตั้ง
227 เมกะวัตต์

เริ่มเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ตั้งแต่
ปี 2543 และ 2552 โดยขายไฟฟ้า
ให้กับการไฟฟ้าอินโดนีเซีย
ภายใต้สัญญาซื้อขายไฟฟ้าระยะยาว



ประกอบด้วยโรงไฟฟ้า 2 หน่วย
ขนาด 110 เมกะวัตต์
และ 117 เมกะวัตต์

โดยรอบของโรงไฟฟ้าเป็นแหล่งที่อยู่ของ กวางดาว (Axis deer)
และนกท้องถิ่นได้แก่ นกกระทาภูเขา (Arborophila javanica)
นกปรอดชนิดต่างๆ (Setornis criniger, Pycnonotus
bimaculatus, Pycnonotus melanicterus) เป็นต้น

กวางดาว นกกระทาภูเขา นกปรอด นกปรอดเหลืองหัวจุก

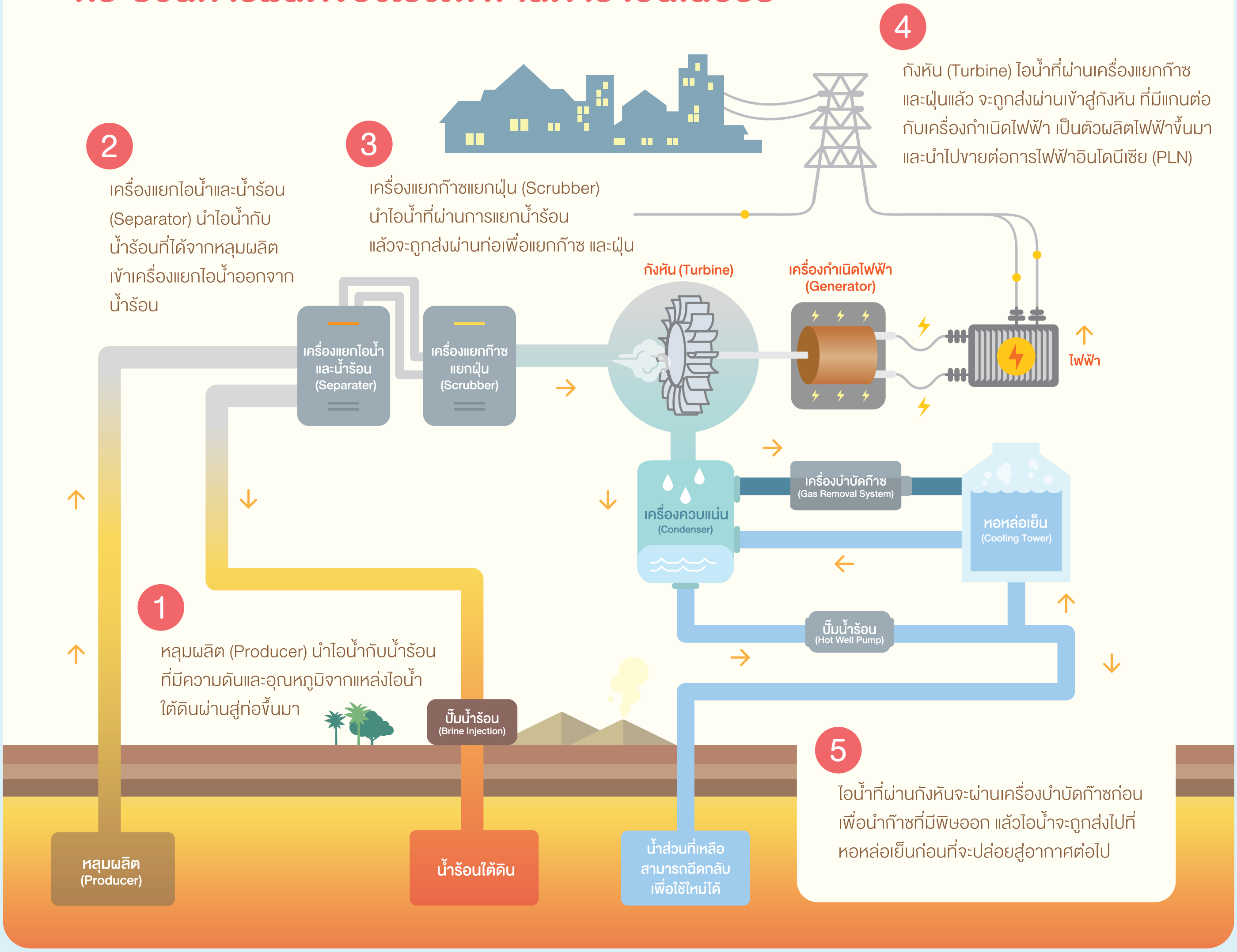
สภาพแวดล้อมทั่วไปของพื้นที่

โดยรอบของโรงไฟฟ้าประกอบด้วย ไร่ชาและป่าไม้
อยู่สูงจากระดับน้ำทะเล 1,770 เมตร อากาศเย็นตลอดทั้งปี

1 ด้านทิศ เหนือ ตะวันตก และใต้ เป็นที่ตั้งของไร่ชา
ซึ่งรัฐบาลได้จัดสรรให้ชาวบ้านได้ใช้ประโยชน์
จากการเก็บเกี่ยวและขายใบชาสด

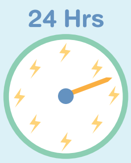
2 ด้านทิศตะวันออกติดกับ ภูเขา **Wayang**
และ **Windu** (จากซ้ายไปขวา) ซึ่งยังสมบูรณ์
อยู่และเป็นที่อาศัยของ กวางดาว (Axis deer)

กระบวนการผลิตของโรงไฟฟ้าสตาร์ เอ็นเนอร์ยี่



ข้อดี

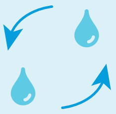
ไอน้ำที่เจาะขึ้นมามีสัดส่วนไอน้ำต่อน้ำที่สูงมาก จึงทำให้สามารถผลิตไฟฟ้าได้ทันที



สามารถผลิตไฟฟ้าได้ 24 ชั่วโมงต่อวัน

0 Carbon

ไม่มีการใช้เชื้อเพลิงจากฟอสซิล จึงไม่มีการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์สู่ระบบนิเวศ



สามารถนำน้ำที่ได้จากการผลิตกลับมาใช้ใหม่

ข้อเสีย

ไอน้ำที่เจาะจะลดลงเรื่อยๆ จึงต้องสำรวจเพิ่มเติมและขุดหลุมใหม่ทดแทน

เกร็ดน่ารู้

น้ำพุร้อน
มหัศจรรย์ธรรมชาติ

เราสามารถใช้ประโยชน์อย่างไรได้บ้างนะ
จากพลังงานความร้อนใต้พิภพ
ประเภทที่เป็นน้ำร้อน (Hot Water) คือ
มีอุณภูมิต่ำกว่า 180 องศาเซลเซียส

เป็นเวลายาวนานนับพันปี ที่ความมหัศจรรย์ของธรรมชาติ ได้สร้างสรรค์คุณประโยชน์มหาศาลต่อมวลมนุษย์ โดยเฉพาะพลังงานจากธรรมชาติในรูปแบบต่างๆ ที่ถูกนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น พลังงานความร้อนใต้พิภพ ซึ่งไม่เพียงแต่จะกลายเป็นต้นทุนสำหรับใช้ในการผลิตกระแสไฟฟ้าเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเป็นจุดกำเนิดของ “น้ำพุร้อน” หนึ่งในของขวัญล้ำค่าจากธรรมชาติที่ทุกคนรู้จักกันดี ในแง่ของแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมในกลุ่มคนรักสุขภาพ

สำหรับในเมืองไทย มีการค้นพบแหล่งน้ำพุร้อนจำนวน 112 แหล่ง กระจายอยู่ทั่วไปตั้งแต่ทางภาคเหนือ ภาคตะวันตก ภาคกลางและภาคใต้ โดยมีอุณหภูมิน้ำร้อนที่ผิวดินอยู่ในช่วง 40-100 องศาเซลเซียส

ปัจจุบันกระแสการดูแลรักษาสุขภาพด้วยน้ำแร่ร้อนจากธรรมชาติ ได้กลายเป็นเทรนด์สุขภาพที่ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เห็นได้จากแหล่งน้ำพุร้อนหลายแห่ง ที่มีบริการอาบน้ำแร่และแช่น้ำแร่เพื่อสุขภาพ ซึ่งเหตุผลหลักก็คือ อุณหภูมิของน้ำแร่ร้อนจะช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น นอกจากนั้นแล้ว ในน้ำแร่ร้อนก็ยังมีแร่ธาตุต่างๆ ที่มีคุณสมบัติในด้านการบำรุงรักษาผิวพรรณ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และบำบัดอาการทางกระดูกและไขข้อได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

ดอนพุดวิทยา...
แก้ปัญหาตอซังข้าว อย่างสร้างสรรค์

การเผาเศษวัสดุเหลือทิ้งเพื่อเตรียมพื้นที่สำหรับการเพาะปลูกในรุ่นต่อไป อาจเป็นวิธีที่สะดวกและช่วยย่นระยะเวลาการทำงานให้เกษตรกร แต่ทว่าผลเสียที่เกิดจากการเผานั้นมีมากมายจนกลายเป็นปัญหาระดับชาติหรือระดับโลกไปแล้ว เพราะการเผาในที่โล่งทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กและก๊าซอันตรายต่างๆ เช่น ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ คาร์บอนมอนอกไซด์ และไนโตรเจนไดออกไซด์ในบรรยากาศ แพร่กระจายไปยังบริเวณชุมชน เป็นมลพิษที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ หรือบางครั้งผู้เผาคุมไฟไม่อยู่ ทำให้ไฟไหม้ลุกลามไปยังพื้นที่ป่าอันอุดมสมบูรณ์ ทำลายความสมดุลของระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อม

ณ โรงเรียนดอนพุดวิทยา อ.ดอนพุด จ.สระบุรี ชุมชนรอบโรงเรียนก็เหมือนชุมชนในเขตที่ราบภาคกลางทั่วไป ที่ประกอบอาชีพทำนา ในอดีตเมื่อผ่านพ้นฤดูเก็บเกี่ยวข้าว ชาวนาต้องเตรียมผืนนาให้พร้อมสำหรับการปลูกข้าวในฤดูฝนด้วยการเผาตอซังข้าว ทำให้มีปัญหามลพิษจากหมอกควันทั้ง 4 ตำบลในอำเภอ

คุณครูสมพิศ เผือกสอาด หัวหน้ากลุ่มสาระฯ วิทยาศาสตร์ และคุณครูที่ปรึกษาโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง เล่าให้ฟังว่าทางโรงเรียนทำงานร่วมกับโครงการฯ ซึ่งต้องบูรณาการแนวคิดด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมเข้าสู่การเรียนการสอน ที่เน้นให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติเอง เราจึงให้เด็กลงพื้นที่สำรวจปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน และกลับมาคิดแก้ปัญหา โดยให้คำนึงถึงหลักการประเมินวัฏจักรชีวิตผลิตภัณฑ์ (Life Cycle Assessment : LCA) ที่ต้องศึกษาตั้งแต่เรื่องวัตถุดิบ การผลิต การขนส่ง การใช้งาน ใช้เสร็จจะกำจัดทิ้งอย่างไร เพื่อให้รู้ว่าแต่ละขั้นตอนจะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมมากน้อยเพียงใด

เมื่อเด็กๆ ลงสำรวจพื้นที่ในชุมชนใกล้ๆ โรงเรียน พวกเขาได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญา ทรัพยากรท้องถิ่น โดยใช้เครื่องมือแผนที่วิถีพอเพียง (sufficiency map : s-map) เพื่อให้เข้าใจและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่เหมาะกับท้องถิ่นของตนเอง ประเด็นปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชนที่ทุกคนเห็นชัดเจนคือปัญหาหมอกควันจากการเผาฟางและตอซังข้าว เพราะชาวบ้านส่วนใหญ่ทำอาชีพเกษตรกรรม หรือเป็นชาวนานั่นเอง นอกจากควันจะส่งกลิ่นเหม็นรบกวนตามสถานที่ต่างๆในชุมชนแล้ว ก๊าซพิษที่ปะปนอยู่ยังส่งผลต่อสุขภาพของคนในชุมชนอีกด้วย

หลังจากรู้ว่าปัญหาคืออะไร เด็กๆ ช่วยกันระดมความคิดเพื่อแก้ปัญหาว่าจะนำฟางและตอซังข้าวนี้ไปทำประโยชน์อะไรบ้าง ในตอนแรกเด็กๆ คิดกิจกรรมรณรงค์ลดการเผาตอซังข้าว ร่วมกับเกษตรอำเภอ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน จัดกิจกรรมทอดผ้าป่าฟางข้าว มีนิทรรศการประโยชน์ของฟางข้าว ชาวบ้านก็มาดูงาน ต่อมาโรงเรียนจึงได้นำปัญหานี้มาบูรณาการเข้ากับฐานการเรียนรู้ของโรงเรียน ได้แก่ ฐานการเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีกิจกรรมลดภาวะโลกร้อนด้วยการประหยัด อดออม จนออกมาเป็นโครงงานที่ตอบสนองการแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี โดยไม่ลืมการตระหนักถึงแนวคิด LCA ในโครงงานด้วย กล่าวคือ วัตถุดิบ ในที่นี้คือตอซังข้าวและฟางข้าวที่เหลือจากการเก็บเกี่ยว ขนส่งมาเก็บไว้ที่โรงเรียน และทดลองแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ ในขั้นแรกนี้น้องๆ ได้ทดลองแปรรูปเป็น 2 ผลิตภัณฑ์ ได้แก่

- **กระดาษจากฟางและตอซังข้าว** โดยกลุ่มนักเรียนมัธยมต้นเป็นผู้คิดโครงงาน เริ่มจากตัดฟางเป็นชิ้นเล็กๆ และนำไปต้มในสารละลายโซเดียมไฮดรอกไซด์ให้เส้นใยย่อย ก่อนนำไปปั่นให้ละเอียด เทใส่ภาชนะปากกว้าง ใช้ตะแกรงช้อนเยื่อกระดาษและนำไปตากแดด พอแห้งกระดาษฟางข้าวจะหลุดออกมาจากตะแกรง เก็บไว้ใช้เขียนหรือสร้างสรรค์งานประดิษฐ์ของใช้ได้อีกหลายอย่าง

- **ปุ๋ยหมักชีวภาพ** สร้างสรรค์โดยนักเรียนมัธยมปลาย เด็กๆ ลงมือผลิตปุ๋ยจากตอซังข้าวโดยใช้น้ำหมักชีวภาพย่อยสลายตอซังข้าว เมื่อผลิตปุ๋ยหมักชีวภาพเสร็จ จะบรรจุถุงและส่งกลับไปให้เจ้าของนาที่โรงเรียนไปเก็บตอซังข้าวมา เมื่อเขาได้ใช้ปุ๋ยหมักจะได้เห็นประโยชน์จากตอซังข้าว นำไปสู่การเลิกเผาตอซังข้าวในที่สุด

เยาวชนของดอนพุดวิทยาภูมิใจในผลงานทั้ง 2 โครงการของพวกเขาเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นโครงการที่มีส่วนร่วมตั้งแต่เริ่มสำรวจจนเห็นปัญหาจริง ได้ลงมือทำจริงทุกขั้นตอน และยังนำไปเผยแพร่ความรู้ให้ชาวบ้านและน้องๆ รุ่นต่อไปได้อีก ที่สำคัญยังเป็นโครงงานที่นำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน ภูมิใจที่ได้มีส่วนช่วยแก้ไขปัญหาในชุมชน ได้สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ดีๆ ให้กับชุมชน ทำให้เห็นคุณค่าของตอซังข้าว จะได้ลดการเผาตอซังข้าวลงได้

จากจุดเริ่มโครงการในปี 2551 ในช่วงแรกยังไม่ค่อยได้รับความร่วมมือจากชาวบ้านเท่าที่ควร แต่ความเอาจริงเอาจังของนักเรียนและคุณครูที่ดอนพุดนี้ ทำให้โครงการเริ่มเห็นผลเป็นที่รู้จักและยอมรับมากขึ้น ปัจจุบันนี้ในตำบลดอนพุดแทบจะไม่มีการเผาตอซังข้าวเหลืออยู่แล้ว

นี่คือตัวอย่างหนึ่งของกระบวนการคิดอย่างรอบด้าน ที่ครูและโรงเรียนเป็นต้นทางที่สำคัญ ถ่ายทอดสู่เด็ก การเรียนรู้ที่ไม่ได้แค่เรียน อ่าน ท่องจำแต่ในห้อง แต่เรียนจากชุมชน ที่สำคัญคือการคิด ลงมือปฏิบัติให้เกิดผลเป็นรูปธรรม ซึ่งไม่ได้เกิดประโยชน์เพียงแค่ในโรงเรียนหรือแต่กับตัวเด็กเท่านั้น แต่ผลลัพธ์นั้นยังส่งต่อสู่ครอบครัว ชุมชนโดยรอบและสังคมในวงกว้างต่อไป

โรงเรียนดอนพุดวิทยาร่วมโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อนด้วยวิถีพอเพียง โครงการความร่วมมือระหว่าง บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด หรือ เอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน [สนพ.] และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน [สพฐ.] โดยได้รับรางวัลโรงเรียนดีเด่นโครงการพลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง ปีการศึกษา 2557 คุณครูสมพิศ เผือกสอาด ได้รางวัลครูต้นแบบ ต้นทางความรู้ การจัดกระบวนการเรียนการสอนด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

PiPPER STANDARD

พิพเพอร์ สแตนดาร์ด

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดรักษ์โลก

ท่ามกลางความเจริญทางวัตถุที่ยิ่งสูงมากขึ้นเท่าใด อันตรายจากสารเคมีดูเหมือนจะยิ่งขยับมาอยู่ใกล้ตัวเรามากขึ้นเท่านั้น การใช้สารเคมีเพื่อเพิ่มผลผลิตให้เพียงพอและต้านทานโรคในภาคการเกษตร การใช้สารเคมีเพื่อยืดอายุอาหารหรือปรุงแต่งรสชาติและรูปลักษณ์ให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น แม้กระทั่งผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดบ้าน ภาชนะ หรือกระทั่งทำความสะอาดร่างกายล้วนแต่มีสารเคมีอันตรายเป็นส่วนประกอบแทบทั้งสิ้น ห้องนั่งเล่นฉบับนี้จะพาทุกท่านไปรู้จักผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ไม่ใช้สารเคมีอันตราย แต่ใช้พลังธรรมชาติจากสับปะรด จึงปลอดภัยต่อผู้ใช้และดีต่อสิ่งแวดล้อม

จุดเริ่มต้นแนวคิดการผลิตสินค้าที่ดีต่อโลกและปลอดภัยต่อสุขภาพนั้น เนื่องจากตัวเจ้าของเองมีอาการแพ้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในครัวเรือนที่จำหน่ายในท้องตลาดทั่วไป และพบว่าการเกิดโรคหอบหืดและโรคภูมิแพ้ทั่วโลกกำลังเพิ่มจำนวนมากขึ้น จึงตัดสินใจค้นคว้าและวิจัยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในครัวเรือนที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ ไม่มีสารเคมีอันตราย และได้รับการรับรองว่าไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ (ไฮโป-อัลเลอร์เจนิก) โดยมีประสิทธิภาพในการทำความสะอาดเทียบเท่ากับผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารเคมีเป็นส่วนประกอบ หลังจากทำการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายปีจนมั่นใจ จึงวางจำหน่ายผลิตภัณฑ์พิพเพอร์ สแตนดาร์ดในตลาดภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกเมื่อปลายปี 2557 ทำให้บริษัท อิเควเตอร์ เพียวเนเจอร์ จำกัด เป็นผู้นำด้านการผลิตผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดธรรมชาติในครัวเรือนของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก

เรามีความมุ่งมั่นในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดจากธรรมชาติ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้น ของการมีสุขภาพที่ดี โดยเริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในบ้าน ที่ทำจากสารเคมีอันตราย สู่ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติที่ปลอดภัย เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัว มร.ปีเตอร์ เวียนแมน ประธานบริหาร (ซี อี โอ) บริษัท อิเควเตอร์ เพียวเนเจอร์ จำกัด ผู้ผลิตผลิตภัณฑ์พิพเพอร์ สแตนดาร์ด กล่าวย้ำ

พิพเพอร์ สแตนดาร์ดผลิตโดยกระบวนการหมักชีวภาพโดยมี "สับปะรด" เป็นส่วนผสมหลัก โดยใช้แลคโตบาซิลลัส ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์และสามารถพบ

ได้ในโยเกิร์ต เพื่อเปลี่ยนน้ำตาลในผลไม้ให้กลายเป็นสารทำความสะอาดธรรมชาติ กรดอินทรีย์ เอนไซม์และสารฆ่าเชื้อธรรมชาติหลากชนิด จึงไม่จำเป็นต้องเติมสารเคมีรุนแรงที่มีอันตรายหรือสารเคมีสังเคราะห์ลงในผลิตภัณฑ์

ผลิตภัณฑ์รักษ์โลกนี้ได้ผ่านการทดสอบการแพ้ โดยบริษัทฯ ส่งตัวอย่างผลิตภัณฑ์ไปทดสอบการแพ้กับสถาบันที่มีชื่อเสียง โดยผู้เชี่ยวชาญจะนำผลิตภัณฑ์หยดลงบนผิวหนังของอาสาสมัครและทิ้งไว้เป็นระยะเวลาหนึ่ง เพื่อดูว่าผลิตภัณฑ์ก่อให้เกิดอาการแพ้หรือไม่ ผลทดสอบแสดงให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์พิพเพอร์ สแตนดาร์ดไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้แต่อย่างใด นอกจากนั้น ผลิตภัณฑ์พิพเพอร์ สแตนดาร์ดยังสามารถย่อยสลายได้เองในธรรมชาติและปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม จากการทดลองเพาะเลี้ยงสาหร่ายในน้ำที่มีการหยดผลิตภัณฑ์ลงไป เปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่น เมื่อเวลาผ่านไปพบว่า สาหร่ายที่หยดด้วยผลิตภัณฑ์พิพเพอร์ สแตนดาร์ดสามารถเติบโตได้ตามปกติ ในขณะที่สาหร่ายที่หยดด้วยผลิตภัณฑ์ทั่วไปค่อยๆ ตายและน้ำเน่าเสีย

การควบคุมคุณภาพในทุกขั้นตอนการผลิตเป็นปัจจัยหลัก โดยเฉพาะกับผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ เพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีการปนเปื้อนจากแบคทีเรียหรือจุลินทรีย์ที่ไม่พึงประสงค์ เริ่มตั้งแต่การค้นหาและคัดสรรวัตถุดิบ นำมาทำความสะอาดผ่านกระบวนการต่างๆ จนกระทั่งกลายเป็นส่วนผสม ตลอดจนขั้นตอนการบรรจุ การสุ่มตรวจตัวอย่างผลิตภัณฑ์อย่างเข้มงวด ดังนั้นการควบคุมคุณภาพการผลิตในทุกขั้นตอนจึงรับประกันได้ว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้มาตรฐานระดับสากล

ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจจริงในการผลิตสินค้าคุณภาพที่ปลอดภัย ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์พิพเพอร์ สแตนดาร์ด ชนะรางวัลผลิตภัณฑ์ยกระดับคุณภาพชีวิต ในงาน Thailand Green Design Awards 2016 ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยคณะกรรมการลงความเห็นให้ผลิตภัณฑ์พิพเพอร์ สแตนดาร์ดได้รับรางวัล เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดธรรมชาติ ไม่มีส่วนประกอบของสารเคมีอันตราย จึงปลอดภัยต่อผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์สามารถย่อยสลายได้เองในธรรมชาติเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การออกแบบบรรจุภัณฑ์น่าสนใจ และใช้พื้นที่จัดเรียงในกล่องได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ประหยัดพื้นที่ระหว่างการขนส่ง

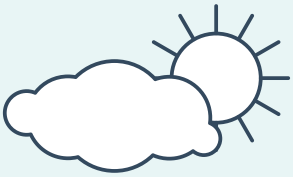
นอกจากนั้น ยังมีรางวัลยืนยันถึงคุณภาพอีกหลายรางวัล อาทิ รางวัลชนะเลิศการประกวดผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Eco Awards) จัดโดยสภาพัฒนาการค้าฮ่องกง (HKTDC) รางวัลผู้ประกอบการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Eco Entrepreneur) ที่มอบให้แก่ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดเล็กและขนาดกลางในประเทศไทยปี 2015 (Entrepreneur NOW Awards 2015) และรางวัลชนะเลิศ Gold Awards สาขาการพัฒนาการออกแบบผลิตภัณฑ์พลาสติกประเภทบรรจุภัณฑ์คงรูปไม่ได้ใช้บรรจุอาหาร (Non-Food Rigid Packaging) ในงาน The 2nd Thailand Plastics Awards 2015 จัดโดยกลุ่มอุตสาหกรรมพลาสติก สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ร่วมกับสมาคมอุตสาหกรรมพลาสติกไทยและสถาบันพลาสติก เป็นต้น

ปัจจุบัน บริษัทจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ 2 กลุ่ม คือกลุ่มผลิตภัณฑ์ดูแลเสื้อผ้า ซึ่งประกอบด้วย ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ผลิตภัณฑ์ปรับผ้านุ่ม และผลิตภัณฑ์ขจัดคราบ และกลุ่มผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดภายในบ้าน ได้แก่ผลิตภัณฑ์ล้างจาน สนใจลองหามาทดลองใช้ดูได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไปหรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 02-719-9650

วิธีแก้สับปะรดคันลิ้น

หลังจากที่ปอกและหั่นสับปะรดเป็นชิ้นใหญ่ๆ แล้ว ให้นำไปแช่น้ำเกลือเค็มพอประมาณก่อนสัก 2-3 นาที แล้วจึงนำมารับประทาน การใส่เกลือจะไปทำให้เอนไซม์บรอมีเลนในสับปะรด (มีประโยชน์ในการช่วยย่อยโปรตีนไม่ให้ตกค้างในลำไส้ แต่หากกินโดนเอนไซม์โดยตรงจะเกิดระคายเคืองกับเนื้อเยื่อบริเวณลิ้น) ปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางโมเลกุล ทำให้ไม่สามารถเกิดปฏิกิริยาตามปกติได้ เราจึงไม่แสบหรือคันลิ้นเวลากินนั่นเอง

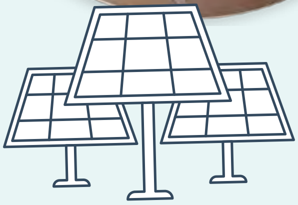
ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ : บริษัท อิเควเตอร์ เพียวเนเจอร์ จำกัด

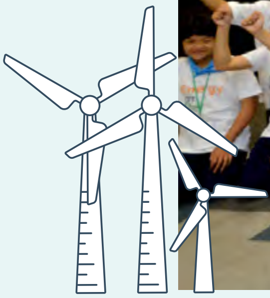


เอ็กโก กรุ๊ปพาวัยทีนสำรวจโลกพลังงาน ให้เข้าถึงที่มาและคุณค่าของไฟฟ้า

เพราะเชื่อว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง จะทำให้เยาวชนเข้าใจที่มาของสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ดียิ่งขึ้น **บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)** หรือ **เอ็กโก กรุ๊ป** จึงจัดกิจกรรมทัศนศึกษาโรงไฟฟ้า พาวัยทีนระดับมัธยมศึกษา ที่ชนะการประกวดโครงงานเยาวชนดีเด่น ประจำปี 2558 ภายใต้โครงการ **"พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อนด้วยวิถีพอเพียง"** จำนวน 81 คน จาก 22 โรงเรียนทุกภูมิภาคของประเทศ ไปสำรวจแหล่งพลังงานไฟฟ้านอกห้องเรียน เรียนรู้กระบวนการผลิตไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงประเภทต่างๆ จากเจ้าหน้าที่โรงไฟฟ้าตัวจริง ณ โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก 3 แห่ง ได้แก่ โรงไฟฟ้าบีแอลซีพี และโรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จ.ระยอง และโรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ จ.ลพบุรี พร้อมทั้งแหล่งเรียนรู้ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะพลังงานไฟฟ้า ให้เยาวชนเกิดความตระหนักถึงที่มาและคุณค่าของไฟฟ้า ตลอดจนคำนึงถึงผลกระทบจากการใช้พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างรอบด้าน

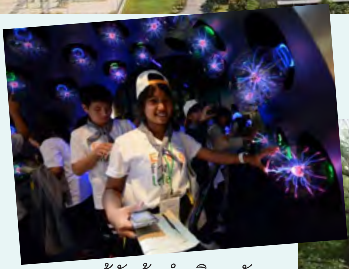
ก่อนที่เหล่านักสำรวจโลกพลังงานวัยทีนจะเดินทางไปสัมผัสโรงไฟฟ้าของจริง **คุณชนินทร์ เชาวน์นิรัติศัย กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอ็กโก กรุ๊ป** ได้บรรยายให้ความรู้แก่น้องๆ เรื่อง *"รู้จักไฟฟ้า รู้จักพลังงานเพื่อชีวิต"* โดยบอกเล่าถึงที่มาของไฟฟ้า ประเภทของโรงไฟฟ้า กระบวนการผลิตไฟฟ้า และวิธีการส่งไฟฟ้าไปยังบ้านเรือน ซึ่งน้องๆ ให้ความสนใจและสอบถามเกี่ยวกับเรื่องไฟฟ้าในหลากหลายแง่มุม





มุ่งหน้าสู่โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

เรียนรู้กระบวนการผลิตไฟฟ้า
ณ โรงไฟฟ้าบีแอลซีพี



รู้จักต้นกำเนิดพลังงาน
ในอาคารพลังงานเคียงสะเก็ด

ศูนย์การเรียนรู้
ระบบนิเวศป่าชายเลน
พระเจดีย์กลางน้ำ

เรียนรู้กระบวนการ
ผลิตไฟฟ้าจาก
ก๊าซธรรมชาติ
ณ โรงไฟฟ้าเอ็กโก
โคเจนเนอเรชั่น

ทุ่งโซลาร์ฟาร์ม "ลพบุรี โซลาร์"

คุณชนินทร์ฝากแง่คิดไว้ให้น้องๆ ก่อนออกเดินทางว่า ***"การที่น้องๆ ได้เรียน คิด ศึกษา และวิเคราะห์ จะเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง ปัจจุบันเราสามารถหาคำตอบจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้ง่ายมากขึ้น ขอให้น้องๆ อย่าละทิ้งโอกาสในการเรียนรู้ เพราะทุกคน คือกำลังสำคัญสำหรับอนาคตของประเทศ"***

จากนั้นก็ถึงเวลาที่ทุกคนได้ไปสัมผัสและเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตไฟฟ้า โดยจุดหมายแรกอยู่ที่ ***โรงไฟฟ้าบีแอลซีพี จ.ระยอง*** ซึ่งใช้ถ่านหินเป็นเชื้อเพลิงผลิตไฟฟ้า ตลอดการเยี่ยมชมภายในโรงไฟฟ้า น้องๆได้รับความรู้อย่างลึกซึ้งจากเจ้าหน้าที่โรงไฟฟ้า ที่ช่วยอธิบายขั้นตอนการผลิตไฟฟ้าจากถ่านหินและตอบข้อซักถาม พร้อมกันนี้ น้องๆ ยังได้มีโอกาสไปชมนิทรรศการเกี่ยวกับต้นกำเนิดของถ่านหิน ภายใน***อาคารพลังงานเคียงสะเก็ด*** ซึ่งตั้งอยู่ภายในโรงไฟฟ้าบีแอลซีพีด้วย

ในวันที่สอง น้องๆ ได้ไปเรียนรู้เรื่องระบบนิเวศป่าชายเลน ณ ***ศูนย์การเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนพระเจดีย์กลางน้ำ*** บริเวณปากแม่น้ำระยอง ซึ่งสนับสนุนโดยโรงไฟฟ้าบีแอลซีพี จากนั้นจึงยกขบวนเดินทางต่อไปยัง***โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จ.ระยอง*** ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้า SPP ระบบโคเจนเนอเรชั่น ที่ใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิง ก่อนที่น้องๆ จะเข้าไปเห็นกระบวนการผลิตไฟฟ้าภายในโรงไฟฟ้าด้วยตนเอง

ปิดท้ายกิจกรรมสำรวจโลกพลังงานไฟฟ้ากันที่โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ลพบุรี โซลาร์ และวังเพลิง โซลาร์ จ.ลพบุรี ที่ใช้แผงโซลาร์เซลล์แบบฟิล์มบาง และเป็นโรงไฟฟ้าที่มีขนาดใหญ่ติดอันดับโลก ซึ่งที่นี่น้องๆ ได้มีโอกาสเรียนรู้กระบวนการผลิตไฟฟ้าด้วยพลังงานแสงอาทิตย์กันอย่างเข้มข้นในทุ่งโซลาร์ฟาร์มที่มีแผงโซลาร์เซลล์นับแสนแผง โดยมีพี่ๆ วิศวกรโรงไฟฟ้าให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งการได้ไปเรียนรู้ภายในศูนย์การเรียนรู้พลังงานทดแทน "กรีน เอ็ดดูเคชั่น" ด้วย

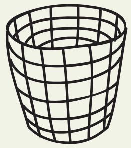
"การมาทัศนศึกษาครั้งนี้ทำให้หนูและเพื่อนๆ ได้เรียนรู้และเข้าใจ "ไฟฟ้า" มากขึ้น เป็นกิจกรรมที่ให้อะไรมากกว่าในห้องเรียนมาก มีทั้งความรู้ ความสนุกสนาน และมุมมองใหม่ๆ เวลา 3 วัน 2 คืน ทำให้หนูได้เปลี่ยนความคิดตัวเอง ให้เห็นถึงความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น" **น้องฐิตาภา บุญชิต รร.กันทรลักษณ์วิทยา จ.ศรีสะเกษ** บอกเล่าความรู้สึกที่ได้มาทัศนศึกษาครั้งนี้

การเพาะเห็ดฟางในตะกร้า

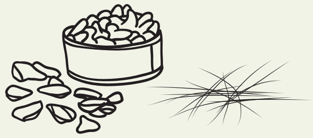
ช่วงนี้ไปไหนมาไหนได้ยินแต่คนบ่นว่าของแพง ไม่ว่าจะเป็น ผัก ไข่ ปลา หรือหมู สาเหตุหนึ่งน่าจะเป็นเพราะอากาศร้อนแล้ง ขาดแคลนน้ำอย่างหนักในปีนี้ ทำให้ผลผลิตทางการเกษตรไม่อุดมสมบูรณ์อย่างเช่นเคย รู้ไว้ใช่ว่า ฉบับนี้ขอนำเทคนิคการเพาะเห็ดฟางแบบง่าย และไม่ต้องใช้พื้นที่มากมาฝากกัน เหลือจากกินในครอบครัวยังขายเป็นรายได้เสริมอีกทาง

เห็ดฟางเป็นพืชที่ได้รับความนิยมในกลุ่มของผู้บริโภค เพราะเป็นแหล่งโปรตีนชั้นยอด นำมาประกอบอาหารได้หลายอย่างและยังเป็นที่นิยมของคนปลูกด้วย เนื่องจากขายได้ราคาสูง วิธีการปลูกแบบเดิมๆ อาจมีขั้นตอนยุ่งยากและต้องใช้พื้นที่มากสักหน่อย แต่วิธีการเพาะเห็ดฟางแบบใหม่ที่ประยุกต์ โดย **อาจารย์สำเนาว์ ฤทธิ์นุช จากวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีชัยนาท** คือ การเพาะเห็ดฟางในตะกร้าพลาสติก (ตะกร้าซักผ้า ตะกร้าใส่ผลไม้ หรือตะกร้าใส่ปลาของชาวประมงนั่นเอง) หากต้องการผลผลิตมากขึ้น ก็ให้เพาะในตะกร้าหลายๆ ใบ ถ้ามีที่จำกัด ให้นำตะกร้าซ้อนกันได้หลายชั้น เพื่อเพิ่มพื้นที่การออกดอกเห็ด เป็นวิธีการเพาะที่เหมาะสำหรับผู้สนใจเริ่มต้นทำเพื่อไว้บริโภคเองในครัวเรือนหรือต่อยอดเพาะเห็ดฟางขาย ที่สำคัญเห็นผลเร็วเพียงแค่สัปดาห์เดียวก็เริ่มเก็บผลผลิตได้แล้ว เริ่มน่าสนใจแล้วใช่ไหมครับ

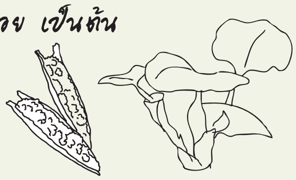
วัสดุและอุปกรณ์



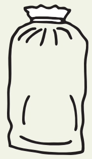
1. **ตะกร้าพลาสติกขนาดสูง 11 นิ้ว** ปากตะกร้ากว้างประมาณ 14 นิ้ว มีตาห่างกันประมาณ 1 นิ้ว ดอกเห็ดจะออกทางตานี้



2. **วัสดุสำหรับใช้ในการเพาะเห็ด** เช่น ฟางแห้ง ควรเป็นฟางใหม่ไม่ปนเปื้อนสารเคมี ขี้เลื่อยไม้เนื้ออ่อน กระดาษ ขุยมะพร้าว ก้อนเชื้อเห็ดเก่า ต้นข้าวโพด เปลือกมันสำปะหลัง ทะลายปาล์ม ต้นกล้วยหั่นตากแห้ง ชานอ้อย เป็นต้น



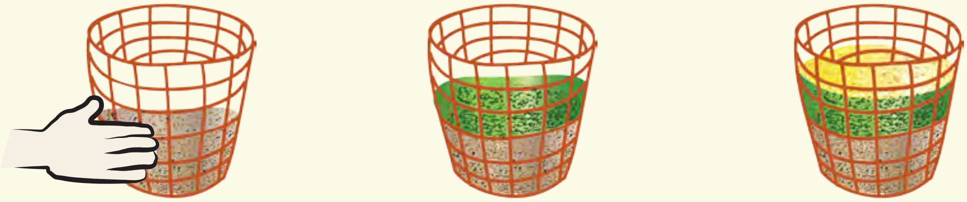
3. **อาหารเสริม** เช่น ผักตบชวาสด หรือแห้ง ไส้นุ่น



4. **เชื้อเห็ดฟาง 1 ก้อน** แบ่งออกเป็น 3 กอง เพาะได้ 3 ตะกร้า
5. **แป้งสาลีหรือแป้งข้าวเหนียว**
6. **ปุ๋ยเห็ด** (น้ำมูลค้างคาว)
7. **อุปกรณ์อื่นๆ** ได้แก่ สุ่มไก่ พลาสติกสำหรับคลุม มุ้งไนล่อน บัวรดน้ำ ชั้นวางหรือโรงเรือนหากเพาะจำนวนมาก

ขั้นตอนการเพาะเห็ดฟาง

1. ล้างทำความสะอาดตะกร้าให้สะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากใช้ตะกร้าเก่า
2. เตรียมวัสดุในการเพาะเห็ด โดยการนำฟางหรือขี้เลื่อยไปแช่น้ำ 1 คืน
3. นำเชื้อเห็ดฟางมาคลุกเคล้าด้วยแป้งสาลีหรือแป้งข้าวเหนียว เพื่อช่วยให้เส้นใยเดินได้เร็วขึ้น
4. จัดเรียงวัสดุในตะกร้า



- ขั้นที่ 1 ให้วัดขี้เลื่อยหรือวัสดุเพาะเห็ดฟางลงก้นตะกร้า หนาประมาณ 1 ฝ่ามือ
- ขั้นที่ 2 โรยผักตบชวาหรือไส้นุ่นเป็นอาหารเสริม หนา 1 นิ้ว โดยโรยให้ชิดรอบขอบตะกร้า 1 ฝ่ามือ เหลือพื้นที่ตรงกลางไว้เล็กน้อย
- ขั้นที่ 3 โรยเชื้อเห็ดฟาง 1 ส่วนทับบนชั้นอาหารเสริม

5. จัดเรียงเช่นนี้อีก 1 รอบ เริ่มด้วยขี้เลื่อย ผักตบชวา และเชื้อเห็ดฟาง โดยผักตบชวาและเชื้อเห็ดฟางไม่ต้องโรยเต็มเช่นเดียวกับรอบแรก
6. รอบที่ 3 ซึ่งเป็นรอบสุดท้าย เริ่มด้วยขี้เลื่อย ผักตบชวาโรยเต็ม เชื้อเห็ดฟางโรยเต็ม และปิดท้ายด้วยขี้เลื่อย
7. นำปุ๋ยเห็ดผสมกับน้ำสะอาด รดน้ำให้ชุ่มเล็กน้อย ทั้งด้านบนและด้านข้างตะกร้า
8. เอาสุ่มไก่ครอบ และคลุมพลาสติกบนสุ่มไก่อีกที วางไว้ในที่ร่ม
9. วันที่ 4 ลองเปิดสำรวจดูว่ามีเส้นใยมากไหม ถ้ามากให้ตัดเส้นใย
10. วันที่ 8 สามารถเก็บผลผลิตได้ โดยดอกเห็ดฟางจะออกมารอบ ๆ ตะกร้า ควรเก็บดอกเห็ดฟางช่วงเช้า ใช้มีดตัดอย่างระมัดระวัง ทำความสะอาดก่อนนำไปปรุงอาหาร

เทคนิคการดูแลรักษา

สถานที่วางตะกร้าเพาะเห็ด ควรเป็นพื้นดินใต้ร่มไม้หรือชายคา ไม่ควรวางบนพื้นปูน โดยให้รดน้ำที่พื้นดินให้เปียกแฉะ จะได้ความชื้นจากการระเหยของน้ำที่ดิน การคลุมด้วยพลาสติกปล่อยทิ้งไว้ 3 คืน พอครบ 3 คืน เปิดระบายอากาศตรงกลาง แล้วคลุมไว้เหมือนเดิม อีก 3-4 วัน เก็บผลผลิตได้ การเพาะเห็ด 1 ตะกร้า จะเก็บผลผลิตได้เฉลี่ย 1 กก. ขึ้นอยู่กับฤดูกาลในการเพาะ ความสมบูรณ์ของเชื้อเห็ด และอาหารเสริมที่ยิ่งใส่มาก ผลผลิตยิ่งสูงตาม โดยอาหารเสริมจะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือใช้ร่วมกันหลายๆอย่างก็ได้

ลองนำเทคนิคการเพาะเห็ดฟางในตะกร้านี้ไปทำดูนะครับ ไม่นานเกินรอ ดอกเห็ดฟางอวบๆ หวานๆ จะแข่งกันบานรอบตะกร้า จนเก็บไม่ทันเชียวละครับ นอกจากช่วยประหยัดค่ากับข้าวแล้วยังมีประโยชน์และปลอดภัยต่อคนกินด้วยนะครับ

ขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ อาจารย์สำเนาว์ ฤทธิ์นุช
ผู้จัดการออนไลน์

ผลการวิจัยพบว่าการเดิน 10,000 ก้าวใน 1 วัน สามารถช่วยเผาผลาญพลังงานได้ถึง 400 - 500 กิโลแคลอรี่ ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ลดการสะสมของไขมัน ทั้งยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก รวมทั้งข้อต่อต่างๆให้แข็งแรงและเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ นำผู้บริหาร พนักงานและผู้ปฏิบัติงาน ร่วมเป็นเจ้าภาพต้อนรับผู้นำชุมชน หัวหน้าหน่วยงาน ทั้งราชการและเอกชนในกิจกรรม “สภากาแฟสัญจรยามเช้า ครั้งที่ 3 ประจำปี 2559” ณ หมู่ 8 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยบริษัท ผลิตไฟฟ้า ขนอม จำกัด เป็นเจ้าภาพ ซึ่งมีคุณธวัชชัย แท้เที่ยง นายอำเภอขนอม ผู้นำชุมชน หัวหน้าหน่วยงานทั้งราชการและเอกชน เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ 90 คน

พัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนเทศบาลเมืองท่าผา จัดทำโครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ประจำปี 2559 เพื่อส่งเสริม ฟื้นฟูสมรรถภาพ เสริมสร้างแรงบันดาลใจในการสร้างอาชีพและให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิต่างๆ ที่คนพิการจะได้รับ รวมทั้งอบรมผู้ดูแลคนพิการให้ช่วยเหลือคนพิการได้อย่างถูกต้อง ในการนี้มีผู้เข้าร่วมโครงการประมาณ 200 คน โดยมีคุณวิชัย ศรีขจรวุฒิศักดิ์ ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่นายกเทศมนตรีเมืองท่าผาเป็นประธาน

บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมอบรมโครงการส่งเสริมการขับเคลื่อนการพัฒนาตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างต่อเนื่อง หมู่ที่ 4 ต.สวนพริกไทย อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี โดยมีคุณชฎาพร กมลกิจไพศาล นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานยุทธศาสตร์ จังหวัดปทุมธานี ให้เกียรติเป็นประธาน

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ นำโดยคุณสุระ ตั้งใจ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ ในการจัดโครงการฝึกอบรมเพิ่มศักยภาพอาสาสมัครป้องกันฝ่ายพลเรือน ประจำปี 2559 เพื่อให้รู้เท่าทันภัยต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น สามารถป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยได้อย่างทันท่วงที มีประสิทธิภาพ รวดเร็ว และถูกต้องตามหลักวิชาการ อันจะทำให้ลดความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นให้น้อยลง

โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี และโรงไฟฟ้าเอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนดูแลความปลอดภัยให้แก่ชุมชนในพื้นที่ ช่วงเทศกาลสงกรานต์ ดังนี้

- สนับสนุนการจัดหาชุดดับเพลิงสำหรับงานป้องกันและระงับอัคคีภัยให้แก่องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งเทิง อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี
- สนับสนุนการตั้งจุดตรวจและบริการประชาชน ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ 2559 ให้แก่องค์การบริหารส่วนตำบลท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณไพบูลย์ รักเหย้า ผู้จัดการส่วนเคมีและสิ่งแวดล้อม นำผู้บริหารและพนักงานจากโรงไฟฟ้าขนอม เข้าร่วม “กิจกรรมออกเยี่ยมอนามัยแม่และเด็ก” ในโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตชุมชน หมู่ 8 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ 8 และสาธารณสุขอำเภอขนอม และชุมชนเข้าร่วมจำนวน 50 คน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมบริจาคโลหิตเพื่อช่วยเหลือชีวิตเพื่อนมนุษย์ให้กับงานคลังโลหิต โรงพยาบาลร้อยเอ็ด โดยมีพนักงาน ลูกจ้างที่ปฏิบัติงานในโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน และเครือข่ายจากศูนย์เรียนรู้ตามแนวพระราชดำริ ร.๑๖ พัน.๑ เข้าร่วมบริจาคทั้งสิ้นกว่า 50 คน

บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการและกิจกรรมการส่งเสริมสุขอนามัยที่ดีให้แก่ชุมชนในพื้นที่ ในช่วงที่ผ่านมา ดังนี้

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณมุสตาฟา อาดำ สมาชิกสภาเทศบาลเมืองคลองหลวง และคุณพัฒน์นรี ศิริชาญวนิชย์ หัวหน้างานศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนมุสลิม ให้เกียรติเป็นประธาน

โครงการคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูกและโรคมะเร็งเต้านม ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสวนพริกไทย หมู่ 8 ต.สวนพริกไทย อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี โดยมีคุณไพฑูรย์ คงสุวรรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสวนพริกไทย หมู่ 8 ให้เกียรติเป็นประธาน

เข้าร่วมงาน**ชุมชนมุสลิมร่วมใจ ห่วงใยสุขภาพ ปราศจากขยะ ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนมุสลิม** ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณประเสริฐ ค่ายทอง นายกเทศมนตรีเมืองคลองหลวง ให้เกียรติเป็นประธาน

โครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย "ทีมหมอครอบครัว" โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองหนึ่ง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณวิราศิณี อึ้งสำราญ พยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองหนึ่ง ให้เกียรติเป็นประธาน

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและโครงการอบรมตรวจมะเร็งเต้านม ชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณปริญญา หอมจันทร์ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (ชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง) และคุณวิราศิณี อึ้งสำราญ พยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองหนึ่ง ให้เกียรติเป็นประธาน

โครงการอบรมให้ความรู้และตรวจสุขภาพประชาชน กลุ่มที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสวนพริกไทย หมู่ 8 ต.สวนพริกไทย อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี โดยมีคุณไพฑูรย์ คงสุวรรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสวนพริกไทย หมู่ 8 ให้เกียรติเป็นประธาน

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

บริษัท จี-พาวเวอร์ ซอร์ซ จำกัด โดยโรงไฟฟ้าตาขีด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดงาน "กีฬาสานสัมพันธ์ประชาชนและคน อบต. เกมส์ ประจำปี 2559" นำโดยปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลตาขีด อ.บรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์

บริษัท จี-พาวเวอร์ ซอร์ซ จำกัด โดยโรงไฟฟ้าตาสัง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดงาน "กีฬาสานสัมพันธ์ประชาชนและคน อบต. เกมส์ ประจำปี 2559" นำโดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลตาสัง อ.บรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์

บริษัท โซลาร์โก จำกัด โดยโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โครงการไทรเพชร ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดแข่งขัน "หินมูล คัพ" ณ สนามกีฬาโรงเรียนวัดศิลามูล โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลหินมูลให้เกียรติเป็นประธานในพิธี

พัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมชุมชนสัมพันธ์ โดยผู้บริหารและอาสาสมัครพนักงานออกให้บริการ ตรวจเช็ค ซ่อมแซม และปรับปรุงระบบไฟฟ้า ให้แก่ชุมชนในพื้นที่ ในเดือนกุมภาพันธ์และมีนาคม ดังนี้

คุณณรงค์ มาทอง ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 1-3 นำผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานและนักศึกษา จากโรงไฟฟ้าขนอม เข้าร่วมพัฒนาโรงเรียนวัดเจดีย์หลวง หมู่ 4 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน ทั้งนี้มี อาจารย์สุนันท์ ขุนฤทธิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเจดีย์หลวง อาจารย์ และผู้นำชุมชนให้การต้อนรับ

คุณประสิทธิ์ นาคะสรรค์ ผู้จัดการส่วนเดินเครื่องพลังความร้อน 4 นำผู้บริหารพนักงาน ผู้ปฏิบัติงานและนักศึกษา จากโรงไฟฟ้าขนอม เข้าร่วมพัฒนาโรงเรียนวัดกระดังงา หมู่ 6 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน ทั้งนี้มีอาจารย์วัฒนา ณ ชำนาญ รักษาการผู้อำนวยการโรงเรียนวัดกระดังงา อาจารย์และผู้นำชุมชน ให้การต้อนรับ

โรงไฟฟ้า เอสพีพี ทรี และเอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนการปรับปรุงซ่อมแซมสนามเด็กเล่น และอุปกรณ์เครื่องเล่นเด็ก ให้แก่ โรงเรียนบ้านบัวเจริญ

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนองค์การบริหารส่วนตำบลลาดบัวขาว จัด "โครงการรณรงค์กำจัดขยะเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม พร้อมใจห่างไกลยาเสพติด ประจำปี 2559" โดยจัดขบวนแห่พร้อมปั่นจักรยาน และติดป้ายเพื่อรณรงค์ในชุมชนตำบลลาดบัวขาว ทั้ง 7 หมู่บ้าน ให้ตระหนักและช่วยกันดูแลปัญหาขยะและยาเสพติด ที่ทำลายสิ่งแวดล้อมและสังคมในปัจจุบันนี้ โดยมีคุณเฉลียว เก็งวิเชียรไชย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลลาดบัวขาว เป็นประธานในพิธี

บริษัท คลองหลวง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมงานประชารัฐร่วมใจ คืนคลองสวย น้ำใส ให้ประชาชน ซึ่งจัดโดยเทศบาลเมืองคลองหลวง (ฝ่ายสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม) ต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณประเสริฐ ค่ายทอง นายกเทศมนตรีเมืองคลองหลวง ให้เกียรติเป็นประธาน

ส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าระยอง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีทางศาสนาของชุมชนในพื้นที่ในช่วงที่ผ่านมา ดังนี้

คุณสันต์ สุขแสนไกรศร รักษาการผู้จัดการส่วนบริหารทั่วไป เอ็กโก - ระยอง นำพนักงานโรงไฟฟ้าระยองเข้าร่วม **"กิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคี"** ของวัดต่างๆ ในพื้นที่

- วัดโขดหิน ต.เนินพระ อ.เมือง จ.ระยอง ร่วมกับชุมชนในพื้นที่ รวมกว่า 100 คน
- วัดห้วยโป่ง ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง ร่วมกับชุมชนในพื้นที่ รวม 120 คน
- วัดโสภณ ต.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง ร่วมกับชุมชนในพื้นที่ รวม 100 คน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงาน "ประเพณีบุญผะเหวด" ประจำปี 2559 ซึ่งจัดขึ้น ณ บึงพลาญชัย โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ดเป็นประธาน และประชาชนร่วมงานทั้งสิ้นกว่า 10,000 คน

คุณสันต์ สุขแสนไกรศร รักษาการผู้จัดการส่วนบริหารทั่วไป เอ็กโก-ระยอง เป็นผู้แทนบริษัท ร่วมมอบเงินทำบุญ **“งานบุญข้าวหลาม ประจำปี 2559 ”** ให้แก่

- ชุมชนหนองหวายโสม ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีคุณบุญรอด โตสุวรรณ ประธานชุมชนหนองหวายโสม เป็นผู้แทนรับมอบเงินสนับสนุน และชุมชนเข้าร่วมงาน รวม 85 คน
- ชุมชนเจริญพัฒนา ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีคุณน้ำเงิน ยอดสร้อย ประธานชุมชนเจริญพัฒนา เป็นผู้แทนรับมอบเงินสนับสนุน และชุมชนเข้าร่วมงาน รวม 83 คน
- ชุมชนซอยคีรี ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีคุณเอนก นาคเรืองศรี ประธานชุมชนซอยคีรี เป็นผู้แทนรับมอบเงินสนับสนุน และชุมชนเข้าร่วมงาน รวม 70 คน
- ชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายงอน ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีคุณวิเชียร ศักดิ์เจริญ ประธานชุมชนชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายงอน เป็นผู้แทนรับมอบเงินสนับสนุน และชุมชนเข้าร่วมงาน รวม 120 คน

"งานประเพณีเดือน 3 (ทำบุญศาลหลวงเตี่ย) ประจำปี 2559" ให้แก่

- ชุมชนห้วยโป่งใน 1 ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีคุณดวงสมร กิจเจริญ ประธานชุมชนห้วยโป่งใน 1 เป็นผู้แทนรับมอบเงินทำบุญ พร้อมด้วยชุมชนในพื้นที่ร่วมงาน รวม 90 คน
- ชุมชนห้วยโป่งใน 2 ต.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง โดยมีคุณณรงค์ สูงล้น ประธานชุมชนห้วยโป่งใน 2 และชาวบ้านในชุมชนและพนักงานบริษัทร่วมงาน รวมทั้งสิ้น 100 คน

บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ นำโดยคุณอังกูร โรจนวิริยางกูร ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ จัดกิจกรรมเนื่องในวันท้องถิ่นไทยจังหวัดชัยภูมิ ณ บริเวณศาลากลาง จ.ชัยภูมิ เพื่อรวบรวมเอาผลงานและสิ่งดีงามในอำเภอซับใหญ่ไปแสดงให้สาธารณชนได้รับรู้รับทราบ อันจะเป็นการประชาสัมพันธ์ผลงานและกิจกรรมของท้องถิ่นในอำเภอซับใหญ่ ร่วมกับอำเภออื่น ๆ ในจังหวัดชัยภูมิ

บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนการสร้างฐานองค์เจ้าพ่อพญาแล ประจำอำเภอซับใหญ่ เพื่อเป็นที่ประดิษฐานองค์เจ้าพ่อพญาแล ประจำอำเภอซับใหญ่ โดยมีคุณชูศักดิ์ ตรีสาร ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิให้เกียรติมอบใบประกาศเกียรติคุณแก่ทางบริษัท ให้แก่คุณเทิดศักดิ์ วิจิตรสมบัติ ผู้จัดการทั่วไปฯ

บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด จังหวัดราชบุรี ในกลุ่มเอ็กโก
ร่วมสนับสนุนการจัดงานกาชาดประจำปี 2559 จังหวัดราชบุรี ภายใต้ชื่องาน ท่องเที่ยวราชบุรี ของดีเมืองโอ่งประจำปี 2559
โดยคุณปรีชา ขวัญเมือง พลังงานจังหวัดราชบุรี และนายอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี เข้าร่วมสนับสนุนกิจกรรมงานกาชาดในครั้งนี้ ในโอกาสนี้ คุณสุรพล แสวงศักดิ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยประชาชนในจังหวัดราชบุรีเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก

โลกเราร้อนขึ้นทุกวัน สาเหตุหลักเกิดจากน้ำมือมนุษย์เรานี่เองที่ทำลายทรัพยากรและสมดุลทางธรรมชาติ หากอยากช่วยโลกของเราให้รอดพ้นวิกฤติ ต้องเริ่มที่ตัวเราเองตั้งแต่วันนี้ น้องๆ ช่วยกาเครื่องหมาย x ลงบนภาพพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 3 อย่าง แล้วส่งมาชิงรางวัลกันได้เลยครับ

ชื่อ-นามสกุล ....

ที่อยู่ ....

....

โทรศัพท์ .... อีเมล์ ....

ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป

คำถาม

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

ข้อเสนอแนะ

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

ชื่อ-นามสกุล ....
ที่อยู่ ....
....
โทรศัพท์ .... อีเมล์ ....

ที่อยู่สำหรับส่งไปรษณีย์

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ"
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)
อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่
กรุงเทพฯ 10210

เมื่อเราทำความดี

เราให้ความสุขแก่เพื่อนมนุษย์
ความสุขนั้นไม่ไปไหนเลย
จะย้อนกลับมาที่ใจเรา
ทำให้เรามีความสุขอย่างลึกซึ้ง
และทำให้ชีวิตเรารู้สึกมีคุณค่า
ได้รับการเติมเต็ม

พระไพศาล วิสาโล

Energy for life
อยู่ร่วมอย่างกลมกลืน
เพื่อเสียงแห่งความสุขที่ยั่งยืนของบ้านเรา
เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุขที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่า ทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน
www.egco.com
EGCO
GROUP