

สุขใจ

ปีที่ 4 ฉบับที่ 16 เมษายน-มิถุนายน 2560



โครงการใหม่แกะกล่อง ในโอกาสครบรอบ 25 ปี เอ็กโก กรุ๊ป



ในฉบับพบกับ

โครงการ
โรงไฟฟ้าที่ โรงเรียนน่อง
บ้านเล็กในหุบเขา

Puff Stick สร้างปรากฏการณ์
กะหรี่ปั๊บบ้านแห่ง

มือเข้านั้นสำคัญไฉน

ซ่า...ยาดีคู่ครัวไทย

การดูแลบ้านในฤดูฝน

เอ็กโก กรุ๊ป ส่งมอบ "3 เส้นทางศึกษาธรรมชาติ เขาลอง"

สารบัญ



- 01 : เปิดบ้านทักทาย
- 02 : เรื่องจากปก
โครงการโรงไฟฟ้าฟิ
โรงเรียนน้อง
- 06 : บ้านฉันบ้านเธอ
บ้านเล็กในหุบเขา
- 08 : กุมิใจบ้านเรา
Puff Stick
สร้างปรากฏการณ์
กะหรี่ปั๊บบแบบแห่ง
- 10 : จัดแจ่มใสร่างกายแข็งแรง
มือเข้านั้นสำคัญไฉน
- 12 : สวนหลังบ้าน
ข้า...ยาคีคู่ครัวไทย
- 14 : เปิดบ้านพลังงาน...เพื่อชีวิต
โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์
ลพบุรี ไชลาร์
- 18 : ต้นทางสร้างสรรค์
ปลายทางสดใส
โรงเรียนกัลยาณวัตร จ.ขอนแก่น
- 20 : ห้องนั่งเล่น
การดูแลบ้านในฤดูฝน
- 22 : สก๊อปพิเศษ
เอ็กโก กรุ๊ป ส่งมอบ
“3 เส้นทางศึกษาธรรมชาติ
เขาหลวง”
- 26 : รู้ไว้ใช่ว่า
ผักต้องสามารถ
- 28 : ภาคไหนใคร่บอก
- 35 : สนุกคิดพิชิตรางวัล
- 36 : ความคิดเห็นจากเพื่อนบ้าน



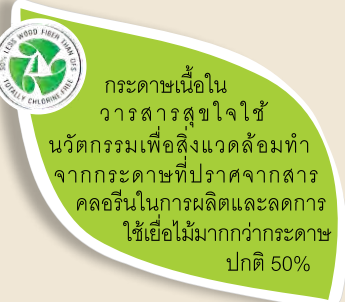
ปีที่ 4 ฉบับที่ 16 เมษายน - มิถุนายน 2560



กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม
พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่
รอบโรงไฟฟ้า

- ที่ปรึกษา :
สาธิต ถนอมกุล
วาสนา วงศ์พรหมเมฆ
- บรรณาธิการบริหาร :
จณีน วัฒนปฤดา
- บรรณาธิการข้อมูลโรงไฟฟ้า :
ธวัช หิรัณจารุกร
- บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน :
ศุภชัย ผงทอง
- บรรณาธิการ :
พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

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



เปิดบ้านทักทาย



สวัสดิ์คะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกครอบครัว

หากเปรียบกับอายุคุณ 25 ปี ขณะนี้เอ็กโก กรุ๊ป กำลังอยู่ในช่วงก้าวผ่านวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่เปี่ยมไปด้วยพลังและประสบการณ์ พร้อมเติบโตต่อไปเพื่อร่วมสร้างความมั่นคงให้กับระบบไฟฟ้าของประเทศ รวมทั้งใช้ศักยภาพหลักขององค์กรให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชนและสังคมให้เข้มแข็งอย่างยั่งยืนต่อไป

เริ่มต้นด้วยโครงการน้องใหม่เนื่องในโอกาสครบรอบ 25 ปี ของการก่อตั้งบริษัท นั่นคือ โครงการ “โรงไฟฟ้าฟิ โรงเรียนน้อง” ที่สะท้อนความมุ่งมั่นของบริษัทฯ ในการมีส่วนร่วมดูแลและพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่องในทุกที่ที่เข้าไปดำเนินกิจการ โดยเฉพาะเรื่องการพัฒนาเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นวัยต้นทางที่จะเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญของชุมชนในพื้นที่ โดยกิจกรรมแรกที่จะนำมาเล่าสู่กันฟังคือ การมอบทุนอาชีวศึกษา 25 ปี เอ็กโก กรุ๊ป

นอกจากโครงการโรงไฟฟ้าฟิ โรงเรียนน้องแล้ว เรายังพาทุกท่านไปร่วมส่งมอบเส้นทางศึกษาธรรมชาติ 3 เส้นทาง ได้แก่ เส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกพรหมโลก น้ำตกกะโรม และน้ำตกอ้ายเขียว อุทยานแห่งชาติเขาหลวง เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้นิเวศป่าต้นน้ำภาคใต้ ในโอกาสครบรอบ 25 ปี ของการก่อตั้งเอ็กโก กรุ๊ป อีกด้วย

สุขใจฉบับนี้เรายังได้นำสาระดีๆ มาฝาก อาทิ การดูแลบ้านในช่วงฤดูฝน ความสำคัญของอาหารเข้า ประโยชน์ของสมุนไพรไทยๆ อย่าง ข่า ตามไปดูสิ่งประดิษฐ์ด้านการอนุรักษ์พลังงานของเยาวชนโรงเรียนกัลยาณวัตร จ.ขอนแก่น รวมถึงเรื่องอื่นๆ ที่น่าสนใจอย่างเช่นเคยคะ

ตอนนี้บ้านเราเข้าสู่ฤดูฝนเต็มที่แล้ว ดูแลสุขภาพกันทุกคนนะคะ

พบกันใหม่ฉบับหน้าคะ



พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ



โครงการใหม่แกะกล่อง ในโอกาสครบรอบ 25 Years EGCO GROUP

ในโอกาสครบรอบ 25 ปี ของการก่อตั้งบริษัท เอ็กโก กรุ๊ป ได้ริเริ่มโครงการ “โรงไฟฟ้าที่ โรงเรียนน้อง” โครงการน้องใหม่ ซึ่งเป็นโครงการระยะยาว 5 ปี ตั้งแต่ปี 2560 - 2564 โครงการนี้ริเริ่มขึ้นเพื่อสะท้อนความมุ่งมั่นของบริษัทในการมีส่วนร่วมดูแลและพัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่องในทุกพื้นที่ที่เข้าไปดำเนินกิจการ โดยเฉพาะเรื่องการพัฒนาเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นวัยต้นทางที่จะเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญของชุมชนในพื้นที่ โดยมุ่งเน้นการใช้ศักยภาพหลักขององค์กร ทั้งสถานที่ของโรงไฟฟ้าและทรัพยากรบุคคล ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการผลิตไฟฟ้า ผสานความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน และชุมชนในท้องถิ่น เพื่อร่วมกันพัฒนาเยาวชน ผ่านกิจกรรมหลากหลายรูปแบบที่ครอบคลุม การพัฒนาเยาวชนทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยกิจกรรมสำคัญของโครงการครอบคลุม 3 ด้านหลัก ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพะเยาวชน การส่งเสริมความรู้ และพัฒนาทักษะด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม และการปลูกจิตสำนึกอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม



นอกจากนั้น ในโอกาสพิเศษนี้ เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการผลิตไฟฟ้า โดยเปิดโอกาสให้เยาวชน ชุมชน และหน่วยงานภายนอกใช้ประโยชน์จากโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกในฐานะแหล่งเรียนรู้ด้านกระบวนการผลิตไฟฟ้าในสถานที่จริง จึงได้ริเริ่มโครงการพัฒนาและปรับปรุงอาคารโรงไฟฟ้าชนอม หน่วยที่ 1 ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าแบบพิเศษที่ก่อสร้างบนเรือขนาดใหญ่ประกอบสำเร็จรูปจากประเทศญี่ปุ่น เพียงแห่งเดียวในประเทศไทย ที่หมดสัญญาการเดินเครื่องเชิงพาณิชย์แล้ว ให้เป็นศูนย์การเรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอมจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีกำหนดแล้วเสร็จในปี 2561 อีกด้วย ซึ่งจะนำความคืบหน้าที่สำคัญของโครงการมาเล่าสู่กันฟังในโอกาสต่อไป



สำหรับสุขใจฉบับนี้ กองบรรณาธิการ นำข่าวการมอบทุนอาชีวศึกษา 25 ปี เอ็กโก กรุ๊ป ซึ่งเป็นกิจกรรมภายใต้โครงการ โรงไฟฟ้าพี โรงเรียนน้อง ที่เริ่มต้นดำเนินการ ก่อนเป็นกิจกรรมแรกมาฝากกันค่ะ

การมอบทุนอาชีวศึกษา 25 ปี เอ็กโก กรุ๊ป ภายใต้โครงการ “โรงไฟฟ้าพี โรงเรียนน้อง” นี้มอบให้แก่เยาวชนที่ผ่านการคัดเลือก จาก 49 โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ปีละ 25 ทุน เป็นเวลา 5 ปี ระหว่างปี 2560-2564 เพื่อศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จนจบการศึกษาในระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โดย มุ่งหวังที่จะมีส่วนร่วมพัฒนาศักยภาพของ เยาวชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายทางการศึกษา ให้กับผู้ปกครอง และสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง โรงเรียน ชุมชน กับโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

“เอ็กโก กรุ๊ป ให้ทุนการศึกษาต่อด้าน อาชีวศึกษาในระดับ ปวช. จนถึง ปวส. ใน 6 สาขา ได้แก่ สาขาวิชาช่างยนต์ ช่างกลโรงงาน ช่างไฟฟ้ากำลัง ช่างอิเล็กทรอนิกส์ ช่างซ่อม บำรุง และแมคคาทรอนิกส์ โดยบริษัทให้

ทุนการศึกษาต่อเนื่อง 5 ปี ทุนละ 320,000 บาท ในระดับ ปวช. ปีละ 60,000 บาท และระดับ ปวส. ปีละ 70,000 บาท โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากผู้อำนวยการและคณะครูจากโรงเรียนรอบ โรงไฟฟ้า ในการคัดสรรนักเรียนที่เรียนดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ และมีความประพฤติดี เข้ารับการพิจารณารับทุน” คุณชนินทร์ เชาวนินันต์ชัย กรรมการบริหาร รักษาการกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป กล่าว

นอกจากนั้น เอ็กโก กรุ๊ป ยังนำเยาวชนที่ได้รับทุนการศึกษาไป เรียนรู้เรื่องไฟฟ้า ณ โรงไฟฟ้าวังน้อย จ.อยุธยา ของการไฟฟ้า ฝายผลิตแห่งประเทศไทย และโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ลพบุรี โซลาร์ จ.ลพบุรี ในกลุ่มเอ็กโก รวมถึงเยี่ยมชมนิทรรศการศูนย์การ เรียนรู้ Green Education ภายในโรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ ด้วย เพื่อให้ เยาวชนเข้าใจเรื่องไฟฟ้าและได้รับแรงบันดาลใจเพื่อการประกอบอาชีพ ในอนาคต

ความรู้สึกของเยาวชนส่วนหนึ่งที่ได้รับทุน



นายรัฐธรรมณูญ สุทธิประเสริฐ หรือ “น้องดิ่ว” นักเรียนโรงเรียนวัดมาบข่า อ. นิคมพัฒนา จ. ระยอง เล่าความรู้สึกในวันที่ได้รับทุนว่า “พี่ๆ จากโรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น มาแนะนำให้ความรู้และนำทุนดีๆ มาแจ้งที่โรงเรียนครับ พอทราบผล ผมรู้สึกดีใจมากที่ได้รับทุน ยิ่งวันนี้ที่ได้มารับทุนเองรู้สึกดีใจและตื่นเต้นมากครับ ทั้งการรับทุนและที่จะได้ไปดูโรงไฟฟ้าของจริง ผมอยากขอบคุณพี่ๆ ทีมงานทุกคนที่นำทุนดีๆ แบบนี้มาให้พวกเรา ทำให้ช่วยแบ่งเบาภาระของ ครอบครัวผมได้มาก และขอบคุณคุณครูที่ช่วยประสานงานให้โดยตลอดครับ”

นางสาวอูมา จ้อยทองมูล หรือ “น้องนิ” นักเรียนโรงเรียนวัดโพธิ์ อ.บางเลน จ.นครปฐม เล่าถึงความรู้สึกที่ได้รับทุน “หนูทราบข่าวทุนอาชีวศึกษาจากพี่ โรงไฟฟ้าเข้าไปบอกคุณครูที่โรงเรียน และคุณครูแนะนำให้หนูสมัครค่ะ พอรู้ว่าได้ ทุน หนูดีใจมาก เพราะจะได้ช่วยแบ่งเบาภาระแม่ แม่ต้องทำงานคนเดียวเพื่อที่จะ เลี้ยงหนูและพี่กับน้อง ถ้าไม่ได้ทุนหนูคงไม่มีโอกาสเรียนสูงขนาดนี้ ขอขอบคุณพี่ๆ ที่ให้โอกาสและมอบทุนนี้ให้หนูศึกษาต่อจนจบ ปวส. หนูจะตั้งใจเรียนให้สมกับที่ ได้ทุน และจะเรียนต่อจนจบปริญญาค่ะ นอกจากนั้น ดีใจมากค่ะที่ได้มีโอกาสเข้ามา ดูโรงไฟฟ้าของจริง พี่ๆ ที่โรงไฟฟ้าเล่าเกี่ยวกับกระบวนการผลิตไฟฟ้า บอกว่าที่ โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ วางแผงโซลาร์โดยทำมุมเอียง 10 องศา ทำให้สามารถรับ แสงอาทิตย์ได้ตลอดทั้งวัน และยังได้อธิบายเกี่ยวกับแผงโซลาร์เซลล์ประเภท ต่างๆ ด้วยค่ะ”



คุณครูเดือนดารา พลแสน คุณครูโรงเรียนทุ่งเทิงยิ่งวัฒนา อ. เดชอุดม จ. อุบลราชธานี กล่าวว่า “ทุนอาชีวศึกษา ภายใต้โครงการ “โรงไฟฟ้าพี โรงเรียนน้อง” เป็นทุนระยะยาว ซึ่งเป็นประโยชน์กับเด็กๆ อย่างมาก เพราะเป็น การเพิ่มโอกาสให้เด็กได้เรียนต่อในระดับที่สูงขึ้นไป คุณครูและนักเรียนรู้สึกยินดี ที่มีผู้ใหญ่มาสนับสนุนให้นักเรียนได้เรียนต่อ ขอขอบคุณทีมงาน และผู้บริหาร เอ็กโก กรุ๊ป ที่ช่วยส่งเสริมด้านการศึกษาและให้โอกาสน้องๆ เป็นการตอบแทน สังคมที่ถือว่าเป็นประโยชน์อย่างมากค่ะ”

ทุนการศึกษา พร้อมการเดินทาง 2 วัน 1 คืน ได้เปิดโอกาส ประสบการณ์ใหม่ และเสริมสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ให้กับเยาวชนทั้ง 25 คน ซึ่งจะเป็นกำลังส่วนหนึ่งในการพัฒนาประเทศในอนาคต การสนับสนุนนี้ยังสะท้อนความมุ่งมั่นของเอ็กโก กรุ๊ป ที่ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องที่จะมีส่วนร่วมดูแล และพัฒนาชุมชนในทุกพื้นที่ที่เข้าไปดำเนินกิจการ



บ้านฉันบ้านเธอฉบับนี้ น้องปริมพร หนูสิงห์ เยาวชนจากโรงเรียนแมตีนวิทยาคม รับหน้าที่เป็นมัคคุเทศก์นำเที่ยวสถานที่สำคัญในตำบลแมตีน ตำบลม่อนจอง อำเภออมก๋อย ดินแดนที่อยู่ใต้สุดของจังหวัดเชียงใหม่ แต่ละที่จะสวยงามและน่าตื่นตาตื่นใจเพียงไหน ตามน้องปริมพรไปชมได้เลย

น้ำหมักใบชา

ต้องตัดปะ ดินน้ำมัน ปรอท หล่อกึ่ง ดินน้ำมัน ขอบหน้าให้ทุกคนรู้จักกับ
ตำนานแผ่นดิน - ผนังจอ อ.อภิชัย จ.เชียงใหม่ ให้มากกว่า ตำราเล่มอื่นๆ ตำราเล่มนี้
ทำขึ้นให้สอดคล้องของจังหวัดเชียงใหม่ คนทำหนังสือตำราเล่มนี้อาจจะมีกำลังด้านศิลปะ
ที่เรียกว่า วัสดุ ไม้หรือหวาย ไม้เนื้อแข็งสีน้ำตาล มีแต่ต้นไม้ ธรรมชาติ ภูเขา
แม่น้ำ ดินน้ำ แผ่นดินที่แบ่งอาณาเขต ตำราเล่มนี้ ตำราเล่มนี้อาจจะมี 2 ฟัง

ชื่อของตำบลแม่ต๋าน ตั้งขึ้นเพราะว่ามาจาก ลำน้ำแม่ต๋าน และในเดิมทีมี 2 หมู่บ้าน
ที่ตั้งห่างกัน คือ หมู่บ้านเพือก และ หมู่บ้านเลิกลาจากเรือใหญ่เข้ามาตั้งถิ่นฐานสร้างบ้าน
สร้างเมือง กลายเป็น ตำบลแม่ต๋าน ตำบลแม่ต๋านอยู่ในปัจจุบัน มีการตั้งกลุ่มคำวิจัย พระยาเจ้าเมือง
และตั้งเป็นพ่อตาพระยาเจ้าเมืองตามความเชื่อของคนในชุมชน ได้ถูกกล่าวถึงในพงศาวดาร
หลังจากนั้นยังมี วัดร้างวัดที่อยู่คู่บ้านคู่เมืองและเก่าแก่แห่งนี้ คือ วัดจอมแจ้ง มีจุดมุ่ง
ยังเหลือซากของอิฐ เหนือกำแพงเมืองโบราณ ซึ่งประตูโขง พระธาตุจอมแจ้ง ในตัวพระธาตุ
ลักษณะของพระ พุทธเจ้า 1 เส้น และพระพุทธรูปสมัยสุโขทัยมาอยู่ วัดจอมแจ้ง
พระธาตุจอมแจ้ง เป็นที่กราบไหว้ และเป็นที่สักการะ จนทุกวันนี้ ยังมีวัดจอมพลก
และวัดห้วยน้ำขาวที่มีอายุเก่าแก่หลายสิบปี ที่สร้างมาเพื่อแสดงความเลื่อมใสศรัทธา
ชาวแม่ต๋าน และจลลิตยาลัย



จากที่เข้าวัดทำบุญให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ แล้วจะแนะนำให้ไปเที่ยววัดเขาตากแต่นี้หรือ
เห็นสถานที่ที่สวยงามแล้วเห็นที่วัดก็ได้รับความชื่นชมในไร่ไปเที่ยวใหญ่ในวันพรุ่งนี้
น้ำและอากาศก็เย็นสบาย จะเย็นสบาย
เที่ยวไปส่วนหนึ่งที่ราบลุ่มแต่ขึ้นยอดดอยก็จะเย็นและน้ำเย็นและดี ถ้า
คนไหนชอบแบบดูๆ ไปเที่ยวที่พระธาตุโงะผะได้ในการขึ้นไปเที่ยววันพรุ่งนี้
ไม่สะดวกเพราะว่ายังไม่ค่อยมีน้ำดื่มด้วย แต่ถ้าไปดอยก็จะไม่มีน้ำดื่มด้วย
หรือถ้าหากมองเห็นทุ่งนาเขียวชอุ่มด้วยก็แปลก เพราะที่โงะผะได้แล้วยังมี
อีกสองที่หรือสองที่ที่ได้รับความชื่นชมในไร่ที่สวยงามในฤดูหนาว เพราะจะมีน้ำ
ที่ปลูกตามพื้นที่ปลูกข้าวหรือปลูกพืชไร่หรือปลูกพืชไร่หรือปลูกพืชไร่หรือปลูกพืชไร่
อุทยานจะชอบทุกๆ คนมาเที่ยว ตำบลแม่ต๋ำ - ส่วนจากพระธาตุโงะผะได้แล้วยังมี
ความสงบ และธรรมชาติที่สวยงาม มีสถานที่ที่สวยงาม วิถีชีวิต รอยยิ้ม
ถ้าใครชอบเที่ยวดูชม ดอยมานะคะ เพราะที่นี่มีดอยที่สวยงาม ๖





Puff Stick

สร้างปรากฏการณ์ กะหรี่ปั๊บบแบบแท่ง ของดี จ.สระบุรี



กะหรี่ปั๊บบ ขนมของฝากจากจังหวัดสระบุรี แต่ด้วยความที่กะหรี่ปั๊บบเป็นขนมที่มีมาช้านาน บางครั้งทำให้คนรู้สึกเบื่อกับรสชาติ และรูปแบบเดิม ประกอบกับการแข่งขันของธุรกิจขนมของฝากอย่างกะหรี่ปั๊บบนั้นสูงมาก ทำให้ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของขนมกะหรี่ปั๊บบในปัจจุบันอย่างที่ได้เห็นได้ชัด คือ ไส้ของขนมที่ใหม่ และหลากหลายมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงเพียงแค่นี้ก็คงจะเรียกลูกค้าไม่ได้มากนัก หากไม่ได้เป็นแบรนด์ที่มีชื่อเสียงจริงๆ ด้วยเหตุนี้เองเป็นที่มาของ Puff Stick Khun Toy ฉีกรูปแบบของกะหรี่ปั๊บบ สร้างปรากฏการณ์ใหม่ๆ ให้วงการกะหรี่ปั๊บบ ของฝากจังหวัดสระบุรีเลยทีเดียว

คุณเอกอิศรา สาริคำ ทายาทที่เข้ามาช่วยบริหารกิจการร้าน “กะหรี่ปั๊บบ คุณต๋อย” เล่าว่า การเปลี่ยนแปลงของกะหรี่ปั๊บบ ร้านคุณต๋อย ครั้งนี้ เกิดขึ้นมาจากเดิม คุณต๋อยซึ่งเป็นน้ำทำกะหรี่ปั๊บบขายที่จังหวัดสระบุรี แต่เนื่องจากการแข่งขันสูง และลูกค้าส่วนใหญ่จะมุ่งไปที่ร้านชื่อดังของจังหวัด ถึงแม้ที่ผ่านมาจะมีการปรับตัว โดยการคิดสูตรไส้กะหรี่ปั๊บบใหม่ออกมาอย่างต่อเนื่อง แต่ปัญหาคือ เกิดการลอกเลียนแบบ สุดท้ายพอร้านอื่นๆ มีไส้เหมือนกับเรา เขาก็ไปซื้อร้านที่มีชื่อเสียง

ทั้งนี้ เพื่อหนีปัญหาดังกล่าว ทาง “คุณต๋อย” “กันตา สาริคำ” ก็เลยคิดสูตรแข่งขันมาใหม่ และทำออกมาเป็นรูปแบบของสติ๊ก (Stick) หรือแบบแท่ง แต่ยังคงลายกันหอยเหมือนกับกะหรี่ปั๊บบดั้งเดิม ในขณะที่ส่วนอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นไส้แบ่งที่ใส่แบ่งกะหรี่ปั๊บบ แต่มีการปรับสูตรแบ่งใหม่เพื่อให้ได้ Puff Stick ในแบบที่ต้องการ และเข้ากับตัวไส้ที่ทางร้านได้คิดขึ้นมาใหม่ โดยที่ไม่มีไส้ในแบบเดิมเลย



สำหรับไส้ของ Puff Stick ประกอบไปด้วย 6 ไส้ คือ ไส้ต้นตำรับ (เบคอน ไส้กรอก ปูอัด) ยำสาหร่ายปูอัด ไข่หวาน ปูอัด ข้าวโพด ฯลฯ และเพิ่มรสชาติความเข้มข้นด้วยการโรยผงปาปริกาเพิ่มรสชาติในการกิน เรียกได้ว่าลบภาพของกะหรี่ปั๊บบแบบเดิมไปเลยก็ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทางร้านคุณต๋อยต้องการส่วนหนึ่งเพื่อสร้างกลุ่มลูกค้าใหม่ หนีการแข่งขันในตลาด แม้ว่าในช่วงแรกอาจจะไม่ได้ประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งใจไว้นัก เพราะเป็นสิ่งที่ลูกค้าอาจจะรู้สึกว่ามันไม่ใช่กะหรี่ปั๊บบ แต่พอเวลาผ่านไป เมื่อลูกค้าได้มีโอกาสรู้จักและได้ชิม คนที่ชื่นชอบอาหารแนวนี้ ก็ต้องกลับมาซื้ออีก และเกิดการบอกกันแบบปากต่อปาก จนทำให้วันนี้ Puff Stick ประสบความสำเร็จเกินกว่าที่คาดหวังไว้

คุณเอกอิศราเล่าว่า ในช่วงนั้นน้ำต๋อยเองก็คิดว่าจะเลิกทำกะหรี่ปั๊บบแล้ว เพราะการแข่งขันที่สูง และรู้สึกว่าคนอาจจะเบื่อขนมโบราณแบบนี้ หลังจากได้ทดลองและปรับเปลี่ยนกะหรี่ปั๊บบมาแล้วหลายครั้ง และการเปลี่ยนเป็น Puff Stick คิดว่าเป็นครั้งสุดท้าย ถ้าไปไม่ได้ก็จะเลิกทำ ซึ่งในช่วงแรกไม่ประสบความสำเร็จ จนกระทั่งได้มาทดลองเปิดร้านที่ปาลิโอ เขาใหญ่ ปรากฏว่าได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี เพราะที่แห่งนี้มีนักท่องเที่ยวชาวกรุงเทพฯ ไปเที่ยวกันมาก และมีการนำขนมของเราไปแชร์ผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ก ในเว็บบอร์ดชื่อดังกันเป็นจำนวนมาก แต่ตอนนั้นเราเองก็ไม่ได้ถนัดเรื่องของโซเชียลเน็ตเวิร์ก หรือออนไลน์ ก็เลยไม่รู้ว่ามีคนพูดถึงเรา และถามหาขนมของเราตลอด หลังจากที่เราไปปาลิโอชอบเขาเพราะมีคนมาเที่ยวเยอะลงไปเนื่องจากเก็บค่าเช่า ทำให้ยอดขายของเราน้อยลงไปด้วย สุดท้ายก็ต้องปิดร้าน



อย่างไรก็ตาม พอรู้ว่ามีคนติดตามและต้องการขนมของเราเป็นจำนวนมาก หลังจากที่เขาได้มาเจอขนมของเราที่จังหวัดสระบุรี เลยเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เราหันมาแนะนำร้าน และแนะนำขนมผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ก พอลูกค้ามาสระบุรีก็จะซื้อกลับไปเป็นของฝาก เช่นเดียวกับขนมกะหรี่ปั๊บบทั่วไป

สำหรับ Puff Stick เปิดมาได้จนถึงปัจจุบันกว่า 6 ปี มีสาขาที่เปิดในจังหวัดสระบุรี 3 สาขา และมีสาขาในกรุงเทพฯ อีก 2 สาขา ตลาดจตุจักร และเปิดใหม่ท่ามหาราช เคยมีคนต้องการขอซื้อแฟรนไชส์ เคยคิดจะเปิด แต่ติดปัญหาหลายอย่าง กลัวเรื่องคุณภาพของขนม ก็เลยตัดสินใจหยุดเรื่องแฟรนไชส์ไปก่อน และหันมาขยายสาขาด้วยตัวเอง และมีแผนที่จะขยายสาขาในกรุงเทพฯ เพิ่มมากขึ้น เพราะผลตอบรับที่ดีจากที่ตลาดจตุจักร และมองว่ายังมีคนอีกจำนวนมากที่ยังไม่รู้จักรเรา เป็นช่องว่างที่ทำให้เราขยายตลาดได้อีกมาก

นอกจากนี้ จากการขายในตลาดสวนจตุจักรทำให้มองการขยายตลาดในต่างประเทศ เพราะลูกค้าที่ตลาดจตุจักรเกือบ ร้อยละ 50 เป็นลูกค้านักท่องเที่ยวจากต่างประเทศ ประกอบกับการแนะนำสินค้าผ่านโซเชียล ทำให้มีลูกค้าต้องการนำสินค้าของเราไปขายในต่างประเทศ เช่น สิงคโปร์ ฮองกง และญี่ปุ่น

คุณเอกอิศราเล่าถึงราคา Puff Stick ว่า ก็คงจะเทียบราคากับกะหรี่ปั๊บบไม่ได้ เพราะเราไม่ใช่กะหรี่ปั๊บบแล้วทุกอย่างเปลี่ยนไป วัตถุดิบทุกอย่างไม่เหมือนเดิม ส่วนของ Puff Stick อยู่ที่ราคาชิ้นละ 15 บาท 20 บาท และ 25 บาท ส่วนราคา 25 บาท เป็นราคาที่ขายในกรุงเทพฯ และนอกจากรูปแบบและรสชาติ เรายังให้ความสำคัญต่อเรื่องของบรรจุภัณฑ์เนื่องจากเป็นขนมของฝาก ดังนั้นจึงให้ความสำคัญต่อบรรจุภัณฑ์ โดยมีการออกแบบกล่องขนมให้มีความทันสมัย และส่วนของตลาดในกรุงเทพฯ มีการเพิ่มช่องกระดาษเคลือบภายใน เพื่อให้ลูกค้าสะดวกแก่การรับประทาน และความปลอดภัย เนื่องจากเป็นอาหาร

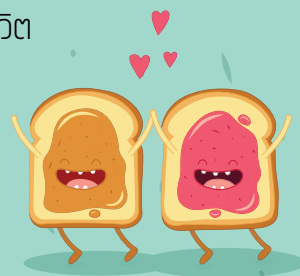
การมุ่งมั่นตั้งใจ ไม่ยอมพ่ายแพ้ต่ออุปสรรค และการรู้จักปรับตัวให้ตอบสนองกับความต้องการของผู้บริโภคอยู่เสมอ ทำให้วันนี้ กะหรี่ปั๊บบแบบแท่ง Puff Stick ได้สร้างปรากฏการณ์เป็นของฝากที่ถูกใจ ถูกปาก ประจำจังหวัดสระบุรีกันเลยทีเดียว



สนใจสินค้าสอบถาม
รายละเอียดได้ที่
โทร. 08-2456-5269
www.facebook.com/PuffStick.KhunToy
ขอบคุณข้อมูล www.manager.co.th

มือเช้า นั้นสำคัญไฉน

เนื่องจากร่างกายของเราอดอาหารมาตลอดทั้งคืน อาหารเช้าจึงสำคัญและมีประโยชน์กับร่างกายเป็นอย่างมาก เพราะช่วยทำให้ร่างกายมีพลังงานที่สามารถนำไปทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ มือเช้ายังเป็นมือที่ทำให้เราสดชื่น กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง ช่วยกระตุ้นพลังงานสมอง ทำให้มีสมาธิและความจำที่ดีอีกด้วย แต่ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ จึงทำให้ละเลยการกินอาหารเช้า ส่งผลให้ร่างกายเสี่ยงต่อโรคต่างๆ อาทิ



โรคอ้วน การอดอาหารมือเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำและอัตราการเผาผลาญยังลดลง ส่งผลให้เรากินอาหารมื้อต่อไปของวันปริมาณมากขึ้น และมักจะทำให้ผลอกินของหวานเข้าไปอีกด้วย

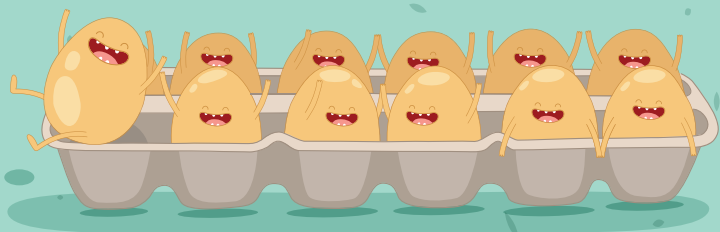
โรคเบาหวาน การงดมือเช้าทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน หากรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำจะช่วยลดภาวะผิดปกติดังกล่าวลงได้ถึงร้อยละ 35-50

โรคอัลไซเมอร์ การรับประทานอาหารเช้าจะช่วยกระตุ้นพลังให้สมองและทำให้มีความจำที่ดีได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากเราอดอาหารมือเช้าจะทำให้ร่างกายไม่สดชื่น ไม่กระปรี้กระเปร่า ความจำไม่ดี ไม่มีสมาธิ หากงดบริโภคอาหารเช้าจนเป็นนิสัย อาจนำไปสู่โรคอัลไซเมอร์ได้

มาซึ่งโรคอัลไซเมอร์ได้

โรคเส้นเลือดในสมองและโรคหัวใจ หลังจากที่เราตื่นนอนในช่วงเช้า เลือดของเราจะมีความเข้มข้นสูง ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมองหรือหัวใจอุดตันได้ ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2546 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวได้

โรคกรดไหลย้อน โรคนี้ปัจจัยหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม และการกินอาหารไม่เป็นเวลา หนำซ้ำบางรายไม่กินอาหารเช้า แต่หันไปพึ่งพาเครื่องดื่มคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา เครื่องดื่มชูกำลัง ฯลฯ เพียงอย่างเดียว ซึ่งเครื่องดื่มเหล่านี้จะยิ่งเป็นตัวกระตุ้นให้น้ำย่อยหลั่งออกมามากขึ้น นำไปสู่โรคกรดไหลย้อนได้



โรคนี้ การไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมง จะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกัน และหากมีพฤติกรรมเช่นนี้เป็นประจำ จะทำให้กลายเป็นก้อนนิ่วได้ ซึ่งการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำจะช่วยให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายไม่ให้คอเลสเตอรอลจับตัวกัน สามารถป้องกันการเกิดโรคนี้ได้

แม้ว่าอาหารเช้าจะเป็นมือที่สำคัญสำหรับร่างกาย ช่วยป้องกันโรคร้ายต่างๆ ได้ แต่เมนูที่เราเลือกทานเป็นมือเช้านั้นก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ด้วยความเร่งรีบของคนในยุคปัจจุบันทำให้การหาอาหารเช้าแบบมีประโยชน์อาจจะค่อนข้างลำบากไปหน่อย เลยมักจะเลือกรับประทานอะไรง่ายๆ พอให้อิ่มท้องและสะดวกไว้ก่อน ซึ่งอาหารจำพวกนั้นเป็นอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วยังอ้วนและทำลายสุขภาพ อาทิ

เครื่องดื่มรสหวานต่างๆ กาแฟเย็น ชาเขียว ชาเย็น โกโก้ น้ำหวานต่างๆ เป็นของคู่ใจของคนทำงานเลยก็ว่าได้ บางคนต้องดื่มกาแฟเย็นตอนเช้าเป็นประจำทุกวัน ซึ่งในเครื่องดื่มเหล่านี้อุดมไปด้วยน้ำตาล นมข้น ครีมเทียม เช่น กาแฟเย็น 1 แก้ว มีแคลอรีเฉลี่ยอยู่ที่ 97-400 กิโลแคลอรี โดยเป็นไขมัน 0.4-22.1 กรัม โปรตีน 0.6-10.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 14.4-49.4 กรัม น้ำตาล 11-38 กรัม หรือประมาณ 3-10 ช้อนชา (ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) ซึ่งล้วนแต่เป็นปัจจัยเพิ่มน้ำหนักทั้งสิ้น ทางที่ดีหันมาดื่มกาแฟดำ หรือถ้ายังทำใจเลิกดื่มไม่ได้ ให้ลองสั่งแบบหวานน้อยแทน

น้ำผลไม้สำเร็จรูป หลายคนชอบดื่มน้ำผลไม้ตอนเช้าเพราะคิดว่ามีประโยชน์และทำให้ร่างกายสดชื่น แต่ถึงจะขึ้นชื่อน้ำผลไม้ แต่ก็ใช่ว่าจะมีประโยชน์เสมอไป เพราะในน้ำผลไม้สำเร็จรูปมักจะมีปริมาณน้ำตาลสูงมาก ยิ่งดื่มยิ่งอ้วน ทางที่ดีลองคั้นหรือปั่นน้ำผลไม้ดื่มเอง หรือหากทำทานผลไม้สดๆ ไปเลยจะดีกว่า

อาหารทอด ข้าวเหนียวไก่ทอด-หมูทอด เป็นเมนูที่หารับประทานง่ายและเหมาะกับเวลาเร่งด่วนในตอนเช้าหาซื้อได้ง่ายตามตลาดและบริเวณที่ตั้งอาคารสำนักงาน เมนูนี้เป็นที่นิยมเพราะสะดวกและรวดเร็ว แต่อย่าลืมว่าของทอดมักจะเต็มไปด้วยน้ำมัน แอมแคลอรีสูงอีกด้วย



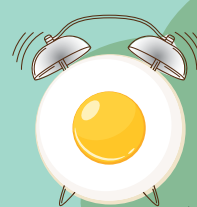
อาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน อาหารประเภทนี้มีปริมาณแป้ง ไขมัน และน้ำตาลสูง หากรับประทานเป็นประจำจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน ฯลฯ

อาหารเข้าแบบสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กสำเร็จรูป มักจะมีปริมาณโซเดียมค่อนข้างสูง โดยทั่วไปแล้วเราควรได้รับปริมาณ

โซเดียมไม่เกิน 2000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือประมาณ 1 ช้อนชา ซึ่งหากได้รับปริมาณโซเดียมมากเกินไปเกินความจำเป็นแล้ว จะทำให้เกิดอาการอ้วนบวม น้ำ ขาดสารอาหาร และทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หรือโรคหลอดเลือด เป็นต้น แต่ถ้าหากมีความจำเป็นหรืออยากรับประทานอาหารเช้าแบบสำเร็จรูปขึ้นมาจริงๆ ควรใส่ผัก ใส่ไข่ หรือเนื้อสัตว์เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารลงไปด้วย

อาหารปิ้งย่าง อาทิ หมูปิ้ง ไก่ปิ้ง ตับปิ้ง ฯลฯ ถือได้ว่าเป็นเมนูมือเช้าที่ชื่นชอบของใครหลายๆ คน เพราะหาซื้อรับประทานง่าย อิ่มท้อง อีกทั้งประหยัดเวลาในการรับประทาน แต่ทราบหรือไม่ว่าข้าวเหนียวครึ่งทัพพีมีพลังงาน 80 แคลอรี หมูปิ้ง 1 ไม้ พลังงาน 130 แคลอรี และโดยส่วนใหญ่คนทั่วไปมักจะนิยมรับประทานเฉลี่ยคนละ 3 ไม้ คิดเป็นพลังงาน 470 กิโลแคลอรี ซึ่งมีแคลอรีใกล้เคียงกับข้าวมันไก่เลยทีเดียว นานๆ กินทีคงไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้ากินแบบนี้เป็นประจำทุกวัน น้ำหนักขึ้นได้แน่นอน

อาหารที่กล่าวไปข้างต้นนั้นเชื่อว่าห้ามรับประทานได้เลย ถ้าวันไหนที่เร่งรีบจริงๆ เราอาจเลือกรับประทานได้มือนัดไปค่อยหาอาหารที่มีคุณภาพให้กับร่างกายแทน ที่สำคัญควรบริโภคแต่พอดี รวมถึงอย่าลืมหันออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยจะดีที่สุด



เคล็ดลับ
สำหรับคนที่อยากลดน้ำหนักให้กินอาหารเช้าเร็วที่สุดหรืออย่างช้าที่สุดคือหลังตื่นนอนไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังต้องการสารอาหารและเร่งอัตราการเผาผลาญในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้อ้วนอีกด้วยในตอนสายๆ



ส่วนหลังบ้านฉบับนี้จะพาไปรู้จัก **ข่าว** สมุนไพรไทยอีกชนิดหนึ่งที่เราใช้ประโยชน์กันมาช้านาน ทั้งเป็นยาและใช้ประกอบอาหาร อาหารที่สร้างชื่อเสียงให้ประเทศอย่างต้มยำกุ้ง ต้มยำไก่ หรือสารพัดแกง ล้วนขาดเครื่องเทศที่สำคัญนี้ไม่ได้



ดอกข่าเป็นแบบช่อ แหงออกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาวตรง ประกอบด้วยดอก 10-30 ดอก ดอกมีขนาดเล็กคล้ายดอกกล้วยไม้ ประกอบด้วยกลีบดอกสีขาว ขาวนวล หรือขาวอมชมพู ผลข่ามีรูปร่างกลมรี เปลือกแข็ง

ข้าจัดเป็นพืชล้มลุก อยู่ในวงศ์เดียวกับขิง ขมิ้น มีอายุมากกว่า 1 ปี เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุยมีอินทรีย์วัตถุสูง ชุ่มชื้นและไม่มีน้ำท่วมขัง นิยมปลูกด้วยการแยกเหง้า โดยปลูกช่วงต้นฝนหรือในฤดูฝน เตรียมแปลงด้วยการไถตะ และตากดินประมาณ 7 วัน พร้อมกำจัดวัชพืช จากนั้นไถพรวนดินให้ละเอียดอีกครั้งและตากแดดประมาณ 2-5 วัน การเตรียมเหง้า ปลูกควรเป็นเหง้าแก่ อายุมากกว่า 1 ปี โดยให้ตัดต้นเทียมออกเหลือ 1-2 ต้นที่ติดกับเหง้าสูงประมาณ 15-20 เซนติเมตร เหง้ามีแฉ่งประมาณ 1-2 แฉ่ง และตัดรากที่ยาวทิ้ง

การเก็บผลผลิตนั้น ต้นอ่อนให้เก็บที่อายุ 6-10 เดือนโดยการขุดทั้งกอ ตัดลำต้นเทียม ยาวประมาณ 20 ซม. และลอกกาบใบออกจนเหลือแกนอ่อนสำหรับขาย แบ่งเหง้าออกล้างให้สะอาดก่อนการบรรจุจำหน่ายเป็นชำอ่อน ต้นแก่เก็บที่อายุ 1 ปี หรือเริ่มออกดอกโดยการขุดทั้งกอ ตัดลำต้นเทียม ยาวประมาณ 20 ซม. และลอกกาบใบออกจนเหลือแกนอ่อนสำหรับขาย แบ่งเหง้าออกล้างให้สะอาดก่อนการบรรจุจำหน่ายสำหรับการสกัดน้ำมันหรือแปรรูปอื่น ๆ

ข่าเป็นพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารมากมาย ใช้ใส่ในต้มข่า ต้มยำ น้ำพริกแกงทุกชนิดใส่ข่าเป็นส่วนประกอบ ยกเว้นแกงเผ็ดซึ่งและแกงกอและทางภาคใต้ที่ไม่นิยมใส่ข่า สืบบทบาทในการดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลา



สรรพคุณทางยา ข่ามีรสเผ็ดปร่า มีน้ำมันหอมระเหย กลิ่นหอมฉุนแรง คนไทยใช้เป็นยารักษาอาการเจ็บป่วยในแบบทบกระบบของร่างกาย อาทิ

ระบบทางเดินหายใจ ช่วยช่วยแก้ไข แก้วหวัด ลดน้ำมูก แก้อบซิดได้เช่นเดียวกับขิง เนื่องจากการที่มีรสร้อน จึงเหมาะที่จะบรรเทาหวัดที่มากับหน้าหนาวได้เป็นอย่างดี คนสมัยก่อน นิยมนำขิงมาต้มน้ำ เป็นยาากินเพื่อแก้หวัดลดน้ำมูก ในส่วนของการใช้แก้ไข้ นิยมฝนกากับน้ำ ผีงกินเพื่อกัดเสลด โดยอาจเจือน้ำมะนาวกับเกลือลงไปเล็กน้อย นอกจากนี้ยังช่วยขยาย หลอดลมได้อีกด้วย

ระบบหัวใจและหลอดเลือด ว่าเป็นยาร้อนทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี มีกำลังวังชา ช่วย
ขับเลือดเสียในหัวใจหลังคลอด ช่วยขับน้ำอสุ

ระบบประสาธ าชช่วยลดอาการปวด ไม่ว่าจะปวดเมื่อยตามตัว ปวดข้อ ปวดฟัน ารมขนาด ปวดท้อง ปวดท้องประจำเดือน รวมทั้งอาการปวดบวม ซึ่งถ้ามีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาเภสัชกรก่อนจะรับประทานยา เพราะยาแก้ปวดบวม ซึ่งถ้ามีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาเภสัชกรก่อนจะรับประทานยา เพราะยาแก้ปวดบวม ซึ่งถ้ามีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาเภสัชกรก่อนจะรับประทานยา เพราะยาแก้ปวดบวม

ระบบพินิจ ข่าแก่กลมพิษ แก้วผุดผื่นคัน แก้กกลากเกลื้อน แผลงัสสัตว์กัดต่อย พิษแมงมุม เป็นต้น ซึ่งการใช้ข่าในด้านนี้ ต้องเป็นข่าแก่เท่านั้นจึงจะได้ผล โดยจะใช้ข่าแก่ตำใส่เหล้าขาวพริบร้อนที่เป็น แต่สำหรับกรรักษาแผลงัสสัตว์กัดต่อยแล้ว นิยมฝนกับน้ำมันาวทา แต่กรใช้ข่าทางพินิจต้องมียี่อควรระวังอยู่บ้าง เนื่องจากบางคนแพ้ข่า โดยเมื่อทาแล้วถ้ามีอาการแสบร้อนก็ต้งหยุดใช้ทันที

ปัจจุบันมีการวิจัยพบว่า ภาษีสรรพคุณแก้ปวดแก้อักเสบที่ต่ำเกินไป และยังสิทธิด้านอนุบาลอิสระ ด้านมะเร็ง ด้านเนื้องอก ขยายหลอดลม น้ำมันหอมระเหยเป็นสิทธิภาษีนำเข้าแบบยกเว้นและรา ซึ่งเป็นหลักฐานสนับสนุนสรรพคุณทางยาของยาตามที่ใช้กันมาแต่โบราณ

ข้า คือ ของสิริบ้าน คู่ครัวไทย ปลุกกินใช้ได้ไม่ยาก จัดทั้งโรตย ไข่ปวยไข่เผือก
นำมาใช้ได้ทันที อย่างนี้เห็นทีจะต้องเพิ่มตำรับในส่วนหลังบ้านอีกสักกองดีกว่า

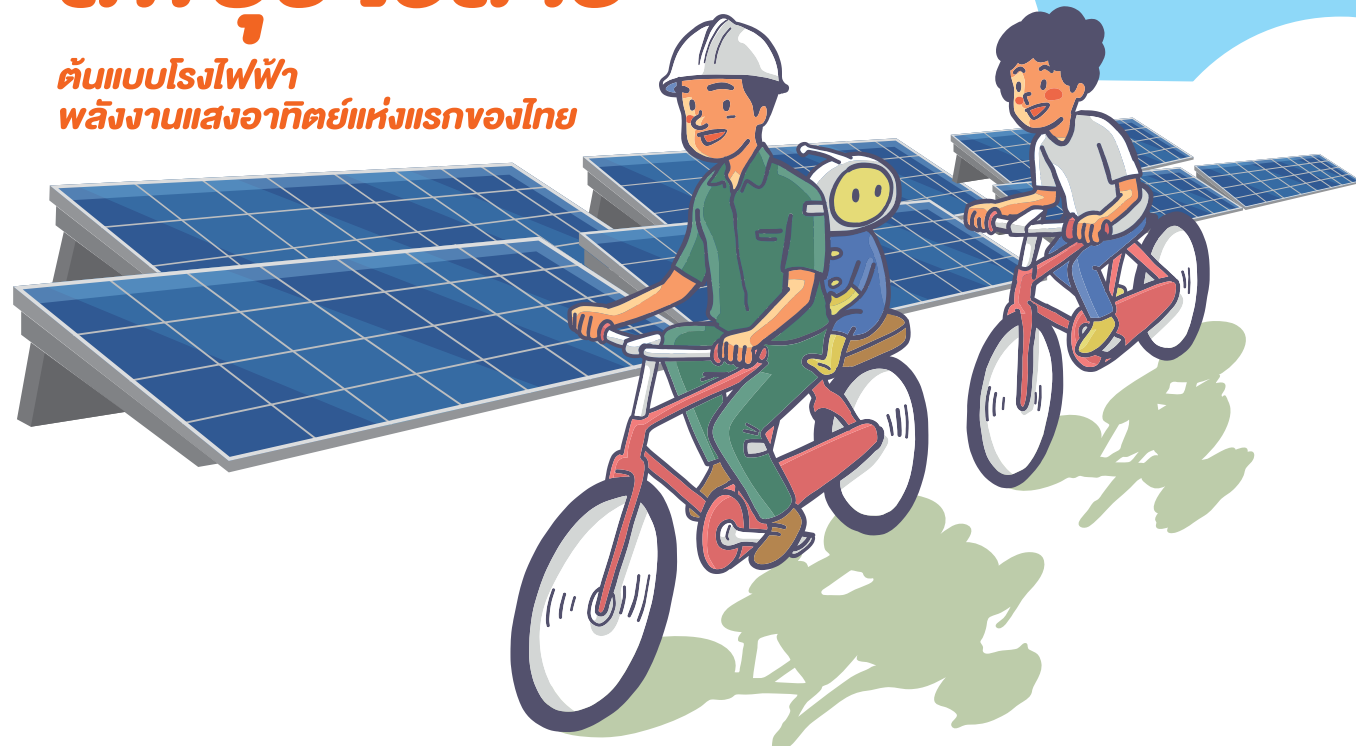
ขอขอบคุณข้อมูล : www.puechkaset.com
 นิตยสารหมอชาวบ้าน : โดย ภาณุ.ดร.สุภาภรณ์ปิติพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาล
 เจ้าพระยาอภัยภูเบศร
 วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี



เปิดบ้าน
พลังงาน...เพื่อชีวิต

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ ลพบุรี โซลาร์

ต้นแบบโรงไฟฟ้า
พลังงานแสงอาทิตย์แห่งแรกของไทย



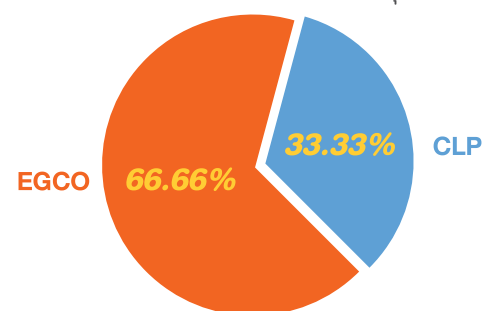
จากคอลัมน์ เปิดบ้าน พลังงานเพื่อชีวิต ในวารสารสูงใจ ฉบับที่ 15
ที่ผ่านมา นายช่างได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์
ในเบื้องต้นไปแล้ว ฉบับนี้ นายช่างจะพาทุกท่านไปทำความรู้จักกับโรงไฟฟ้า
พลังงานแสงอาทิตย์ในกลุ่ม เอ็กโก กันครับ เรามาเริ่มต้นที่โรงไฟฟ้า
ลพบุรีโซลาร์ และโรงไฟฟ้าโซลาร์กันดีกว่าครับ

ดำเนินการโดยบริษัท พัฒนาพลังงานธรรมชาติ จำกัด (NED)

เอ็กโก ถือหุ้นรายใหญ่ สัดส่วน 66.66 %
และ บริษัท ซีแอลพี ไทยแลนด์ รีนิวเอเบิลส์ ลิมิเตด ถือหุ้นอีก 33.33 %



ที่ตั้ง : อ.โคกสำโรง จ.ลพบุรี
พื้นที่ : 1,400 ไร่
เทคโนโลยี : โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์
ประเภทเชื้อเพลิง : แสงอาทิตย์
กำลังการผลิตติดตั้งรวม : 63 เมกะวัตต์ (โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ ขนาด
กำลังการผลิตติดตั้ง 55 เมกะวัตต์ และ
โรงไฟฟ้า วั่งเพลิง โซลาร์ ขนาดกำลัง
การผลิตติดตั้ง 8 เมกะวัตต์)

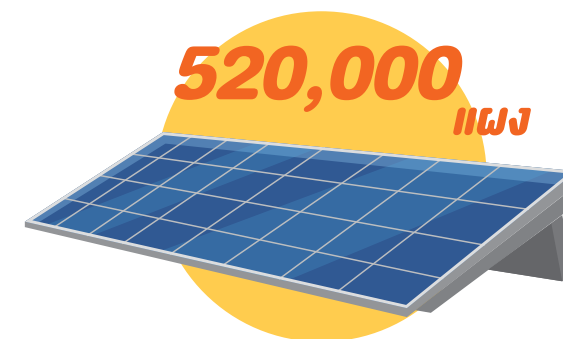
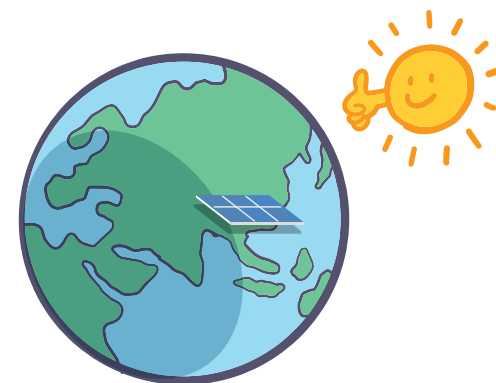


เริ่มเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ : โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ ปี 2554 และโรงไฟฟ้า
วั่งเพลิง โซลาร์ ปี 2556
รองรับการใช้ไฟฟ้า : 70,000 ครัวเรือนของประชาชนได้ (จำนวนที่
900 วัตต์ ต่อครอบครัว)
ระยะเวลาสัญญา : 25 ปี

จุดเด่น

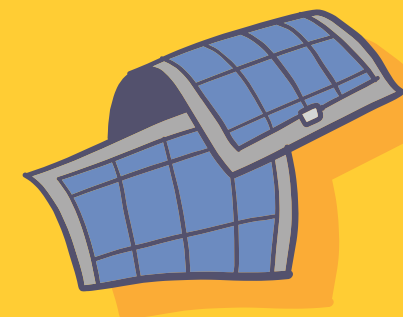
โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ ลพบุรีโซลาร์
เป็นโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์แห่งแรก
ของประเทศไทยที่ใหญ่ติดอันดับโลกเขียนะ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ลพบุรีโซลาร์
ใช้เทคโนโลยีเซลล์แสงอาทิตย์แบบฟิล์มบาง (Thin Film)
จำนวนกว่า 520,000 แผง



แล้วเซลล์แสงอาทิตย์แบบฟิล์มบางนั้นดีอย่างไร

แบบฟิล์มบาง (Thin Film Solar Cell) จำนวนกว่า 520,000 แผง
เป็นเทคโนโลยีการผลิตที่พึ่งพาวัตถุดิบซิลิคอนต่ำกว่าการผลิตแบบ
เดิม มีขนาดบางเพียง 0.5 ไมครอน มีน้ำหนักเบา มีคุณสมบัติคงทน
ต่อความร้อน ช่วยให้การผลิตไฟฟ้ามีประสิทธิภาพมากขึ้น โดย
เฉพาะเมื่อทำงานในพื้นที่ที่มีอุณหภูมิสูง



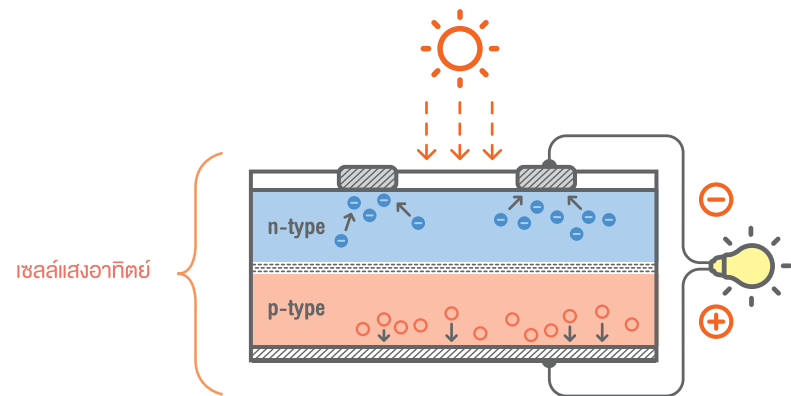
โรงไฟฟ้าแห่งนี้ มีส่วนร่วมช่วยลดการปล่อยก๊าซ
คาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่ชั้นบรรยากาศได้มากกว่า
1.5 ล้านตันตลอดอายุการดำเนินโครงการ 25 ปี



ช่วยลดการนำเข้าเชื้อเพลิงได้มากถึงปีละ 60,000 ตัน

กระบวนการผลิตไฟฟ้า

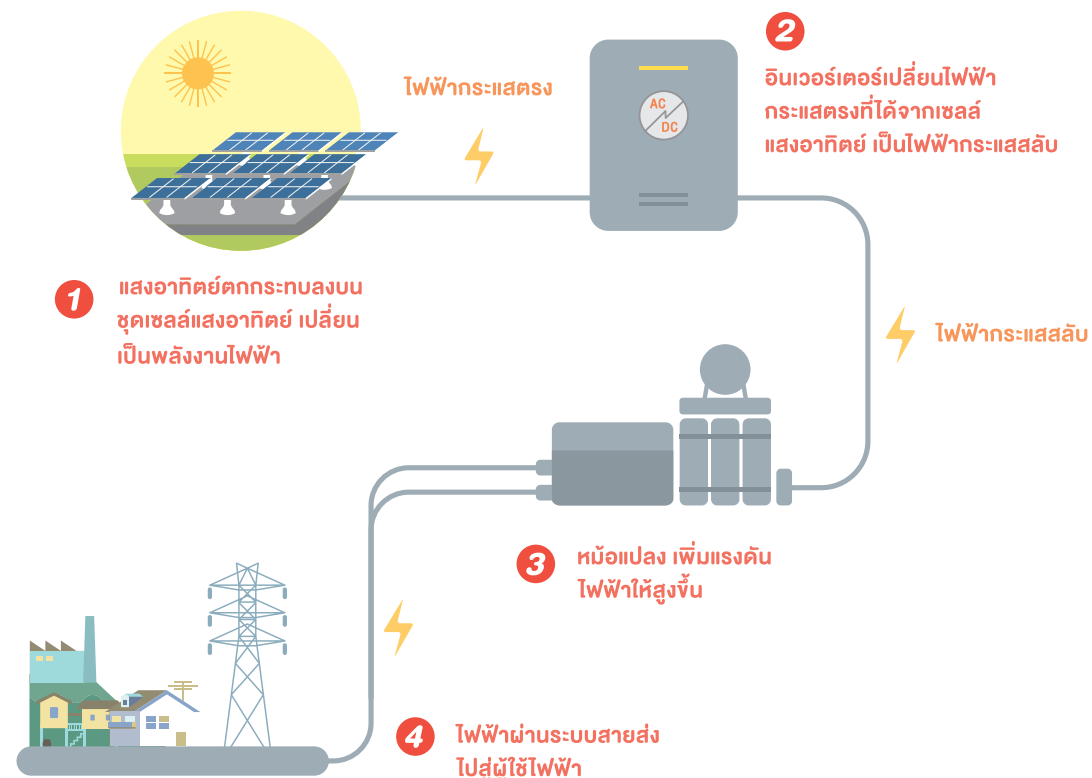
โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ ลพบุรี โซลาร์ และโรงไฟฟ้าวังเพลิง โซลาร์ ใช้เทคโนโลยีเซลล์แสงอาทิตย์แบบฟิล์มบาง (Thin Film Solar Cell) เป็นเทคโนโลยีการผลิตไฟฟ้า โดยใช้สารกึ่งตัวนำ เช่น ซิลิคอน มาผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ผลิตให้เป็นแผ่นบางบริสุทธิ์ เพื่อเป็นตัวกลางในการเปลี่ยนโฟตอน (Photon) ของพลังงานจากแสงอาทิตย์ให้เป็นพลังงานไฟฟ้า



เมื่อแสงอาทิตย์ตกกระทบบนเซลล์แสงอาทิตย์ อนุภาคโฟตอนที่อยู่ในแสงอาทิตย์ จะถ่ายเทพลังงาน แก้อิเล็กตรอนที่อยู่ในสารกึ่งตัวนำ ทำให้เกิดอิเล็กตรอน เกิดการเคลื่อนที่ แยกเป็นประจุไฟฟ้าบวกและลบ กลายเป็นไฟฟ้ากระแสตรง (Direct Current) ที่ขั้วทั้งสองของเซลล์แสงอาทิตย์

ระบบไฟฟ้าแบบต่อกับระบบสายส่ง (Grid-Connected Solar Power System)

สำหรับผลิตไฟฟ้าผ่านอุปกรณ์เปลี่ยนระบบไฟฟ้ากระแสตรงเป็นไฟฟ้ากระแสสลับ เข้าสู่ระบบสายส่งไฟฟ้าโดยตรง ใช้ผลิตไฟฟ้าในเขตเมือง หรือพื้นที่ที่มีระบบจำหน่ายไฟฟ้าเข้าถึง



นอกจากการเป็นโซลาร์ ฟาร์มขนาดใหญ่ติดอันดับโลกแล้ว ที่โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ ยังมีศูนย์เรียนรู้ด้านพลังงานทดแทน "GreenEDucation" ซึ่งศูนย์การเรียนรู้ แห่งนี้ถูกออกแบบมาเพื่อให้ความรู้และส่งเสริมพลังงานทดแทนผ่านสื่อแบบ อินเตอร์แอคทีฟและทำหน้าที่เป็นเวทีสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้ด้าน พลังงานทดแทนในชุมชน พร้อมทั้ง เป็นอีกหนึ่งจุดท่องเที่ยวของจังหวัดลพบุรี เพื่อช่วยให้ชุมชนโดยรอบมีรายได้เสริมจากการเยี่ยมชมของ นักท่องเที่ยวผู้มาศึกษาดูงานอีกด้วย



ศูนย์เรียนรู้ด้านพลังงานทดแทน
"GreenEDucation"



โรงเรียนกัลยาณวัตร สร้างสรรค์พลังงานจาก ฝักคูน



โรงเรียนกัลยาณวัตรเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ แม้จะตั้งอยู่ใจกลางเมืองขอนแก่น และมีพื้นที่ค่อนข้างจำกัด แต่การดำเนินงานด้านการอนุรักษ์พลังงาน และสิ่งแวดล้อมนั้นเต็มเปี่ยมไปด้วยประสิทธิภาพ เพราะทีมบริหารที่เข้มแข็งและการร่วมแรงร่วมใจของคณะครูและนักเรียนทุกคน วันนี้เราจะพาไปชมโครงการสิ่งประดิษฐ์ 2 โครงการด้านการอนุรักษ์พลังงานของเยาวชนกัลยาณวัตร ที่คิดค้นมาจากขยะอินทรีย์หรือของเหลือทิ้งในท้องถิ่นกันค่ะ

โครงการ “เอทานอลพลังงานทดแทนจาก เนื้อฝักคูนต้นไม้แห่งชาติ”



แปลงร่างฝักคูนเป็นพลังงาน

จากแนวคิดที่ว่าในยุคปัจจุบันนี้ ปริมาณความต้องการเชื้อเพลิงทั้งในด้านการใช้ชีวิตประจำวัน การคมนาคม การอุตสาหกรรม ฯลฯ มีจำนวนสูงมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเชื้อเพลิงฟอสซิล ที่ถือว่าเป็นพลังงานสิ้นเปลืองและกำลังจะหมดลง ทั้งน้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ ถ่านหิน ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยต่างตระหนักถึงข้อจำกัดของเชื้อเพลิงฟอสซิลนี้ จึงได้พยายามหาวิธีการลดการใช้พลังงานฟอสซิลและหาพลังงานอื่นๆ มาทดแทน เช่น พลังงานชีวมวล พลังงานน้ำ พลังงานลม เป็นต้น

เพิ่มคุณค่าฝักคูนเป็นเอทานอล

การนำฝักคูนซึ่งเป็นพืชที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นวิธีการหนึ่งในการลดขยะอินทรีย์ในชุมชน โดยนำฝักคูนมาผลิตเอทานอล (C_2H_5OH) ด้วยการหมักสารละลายเนื้อฝักคูน โดยใส่ยีสต์ นำมากลั่นแล้วทดสอบการติดไฟ พบว่าน้ำตาลในเนื้อฝักคูนสามารถนำมาหมักกับยีสต์เพื่อผลิตเอทานอลได้ โดยอัตราส่วนสารละลายเนื้อฝักคูนที่เหมาะสมในการผลิตเอทานอล คือ เนื้อฝักคูน : น้ำ เท่ากับ 1 : 3 โดยใส่ยีสต์ 0.5 g. และ 0.75 g. ให้ระยะเวลาหมัก 4 วัน ซึ่งเอทานอลที่ผลิตได้จากกระบวนการนี้ ทางโรงเรียนจะนำไปใช้ในห้องทดลองวิทยาศาสตร์ของโรงเรียน ซึ่งถือว่าช่วยลดการใช้พลังงานได้ทางหนึ่ง

โครงการ “ถ่านอัดแท่งจากฝักคูนและขานอ้อย”



ต้นคูน...ต้นไม้อัจฉริยะจังหวัดขอนแก่น

เยาวชนกลุ่มนี้มีแนวคิดริเริ่มโครงการจากการสำรวจภายในบริเวณโรงเรียนและในชุมชน พบต้นคูนเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะตามถนนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น เนื่องจากเป็นต้นไม้อัจฉริยะจังหวัดขอนแก่น แต่เมื่อฝักแก่ของต้นคูนร่วงหล่นตามพื้นจะ

กลายเป็นขยะ ต้องใช้พลังงานคนและเวลาในการทำมาสะอาดยานพาหนะมาก จึงเกิดความคิดการนำฝักคูนมาผลิตเป็นถ่านอัดแท่ง

ฝักคูนกับพลังงานทางเลือกแทนถ่านไม้

เมื่อนำฝักแก่ของต้นคูนและขยะขานอ้อยที่เหลือทิ้งจำนวนมากในท้องถิ่น มาทดลองเป็นถ่านอัดแท่งให้มีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับถ่านไม้ เพื่อลดการพึ่งพิงทางด้านพลังงานในครัวเรือน ลดการตัดไม้ทำลายป่า และลดปัญหาขยะในเมืองขอนแก่นไปพร้อมกัน โดยน้องๆ ได้ทดลองผสมถ่านอัดแท่งเป็น 4 ชุด คือ

1. ผงถ่านฝักคูน
2. ผงถ่านฝักคูน 5 ส่วน ผสมผงถ่านขานอ้อย 1 ส่วน
3. ผงถ่านฝักคูน 4 ส่วน ผสมผงถ่านขานอ้อย 2 ส่วน
4. ผงถ่านจากขานอ้อย

เมื่อทดสอบประสิทธิภาพการใช้งานของถ่านอัดแท่งทั้ง 4 ชุด เปรียบเทียบกับถ่านไม้ พบว่าประสิทธิภาพการเผาไหม้ของถ่านอัดแท่งจากฝักคูนใช้งานหุงต้มได้ดี ไม่มีการแตกปะทุ ติดไฟได้ดี ไม่มีเขม่า ไม่มีควัน และไม่มีกลิ่น คุณภาพของถ่านอัดแท่งจากฝักคูนมีค่าใกล้เคียงกับถ่านไม้ สามารถทำให้อุณหภูมิของน้ำสูงสุด $79^{\circ}C$ ใกล้เคียงกับถ่านไม้ที่ทำให้อุณหภูมิของน้ำสูงสุด $79.66^{\circ}C$ ค่าปริมาณความร้อนของถ่านอัดแท่งจากฝักคูนให้ค่าความร้อน 49,000 แคลอรี/กรัม ใกล้เคียงกับถ่านไม้ที่ให้ค่าความร้อน 49,660 แคลอรี/กรัม ดังนั้นถ่านอัดแท่งจากฝักคูนจึงสามารถนำมาใช้ทดแทนถ่านไม้ได้ เป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยลดการตัดไม้ทำลายป่า



โครงการสิ่งประดิษฐ์ทั้งสองโครงการล้วนมีแนวคิดในการพัฒนามาจากการส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้ความรู้ ความสามารถ มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน คือ ฝักของต้นคูน ต้นไม้อัจฉริยะจังหวัดขอนแก่นที่ปลูกเป็นจำนวนมากในโรงเรียนและในท้องถิ่น เมื่อฝักร่วงกลายเป็นขยะที่ต้องมีการกำจัด เยาวชนจึงรวมพลังความคิดหาวิธีสร้างคุณค่าจากสิ่งเหลือทิ้งให้เกิดประโยชน์สูงสุด พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติจริง โดยมีครูคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด และยังได้เผยแพร่แนวคิดด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมออกไปในวงกว้างมากยิ่งขึ้น นับได้ว่าเป็นผลงานที่สร้างสรรค์อย่างแท้จริง

โรงเรียนกัลยาณวัตร อ.เมือง จ.ขอนแก่น ได้รับรางวัลโครงการเยาวชนดีเด่นประจำปี 2557 ประเภทโครงการสิ่งประดิษฐ์ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ในโครงการพลังงานเพื่อชีวิตลดโลกร้อน ด้วยวิธีพอเพียง โครงการความร่วมมือระหว่างบริษัทผลิตไฟฟ้า จำกัด หรือ เอ็กโก กรุ๊ป สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

โครงการ “เอทานอลพลังงานทดแทน จากเนื้อฝักคูนต้นไม้แห่งชาติ”

ผู้จัดทำโครงการ :
 นายสุทธิรักษ์ ณะกระโทก
 นางสาวสรลพร เผือกผ่อง
 และนางสาวอุษา จารย์โพธิ์
 ครูที่ปรึกษา : ครูละเอียด กองสมบัติ และ
 ครูปิยะวรรณ อุณาศรี

โครงการ “ถ่านอัดแท่งจากฝักคูนและขานอ้อย”

ผู้จัดทำโครงการ :
 นางสาวสุริยาพร นาคโนนหัน
 นางสาวณัฐริรา คลังกลาง
 และนางสาวสิริมาล สกลชัยไพสิณฑ์
 ครูที่ปรึกษา : ครูวิไลวรรณ มนุศิลป์
 และ ครูอาภรณ์ มาตย์ภูธร

การดูแลบ้านในฤดูฝน

เมื่อย่างเข้าสู่หน้าฝนในประเทศไทยเรา นอกจากปัญหาน้ำท่วมจากการระบายน้ำไม่ทัน ปัญหาการจราจรติดขัด และปัญหาโรคภัยต่างๆ ที่มาพร้อมกับฝนแล้ว ยังมีปัญหาอีกอย่างที่เราเจอเป็นประจำในช่วงฤดูฝน นั่นคือปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวบ้านที่เราพักอาศัยนั่นเอง ปัญหาเหล่านี้จะมีอะไรบ้างและมีวิธีป้องกันแก้ไขอย่างไร ห้องนั่งเล่นฉบับนี้จะพาไปดูกัน

หลังคาบ้าน ฝ้า ผนัง 3 สิ่งนี้ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของบ้านที่เราต้องมาตรวจสอบกันก่อน เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของบ้านกันเลยทีเดียว เพราะเป็นจุดที่มักเกิดปัญหาขึ้นก่อนที่ผู้อยู่อาศัยจะรับรู้ถึงปัญหานั้น ดังนั้นก่อนที่จะให้ปัญหามันเกิดเราต้องมาตรวจสอบหลังคาบ้าน ฝ้า ผนัง ด้วยวิธีง่ายๆ โดยการหมั่นสังเกตรอยแตก ร้าว รอยรั่วต่างๆ ของบ้านหรือรอยต่อของวัสดุต่างๆ ว่ามีรอยแตกหรือรอยแยกหรือไม่ ส่วนใหญ่ถ้าตรงไหนมีรอยแตกหรือรอยแยกเราจะรีบซ่อมแซมให้เร็วที่สุด เพราะถ้าเราทิ้งไว้นานอาจจะเกิดปัญหาตามมาอีกมากมายจนทำให้บ้านเสียหายเพิ่มมากขึ้น อาจจะไม่ใช้แค่รอยแยก แตกร้าวเท่านั้น

รางน้ำฝน รางน้ำฝนเป็นส่วนประกอบของบ้านอีกอย่างที่สำคัญ การทำความสะอาดรางน้ำฝนในช่วงฤดูฝนนั้นจำเป็นมาก เพราะตามรางน้ำฝนส่วนใหญ่จะมีเศษใบไม้ กิ่งไม้ ที่ไหลลงมากรอกรวมกันจนปิดกั้นทางไหลของน้ำฝนที่จะมาในช่วงฤดูฝน ทำให้น้ำฝนไม่ไหลไปในทิศทางที่เราต้องการ แต่น้ำฝนจะไหลย้อนหรือหยดจนเป็นสาเหตุให้น้ำฝนไหลเข้าบ้านเราได้ ทำให้บ้านเกิดความเสียหายตามมา



ท่อระบายน้ำ ท่อระบายน้ำภายในบ้านนั้นมีหลายแบบทั้งท่อระบายน้ำภายในบ้าน ท่อระบายน้ำออกข้างบ้าน หน้าบ้าน เราควรทำความสะอาดเพราะท่อระบายน้ำเหล่านั้นมักจะมีเศษใบไม้ หรือโคลนสะสมจนทำให้ท่อระบายน้ำเกิดการอุดตัน เราควรที่จะตัดเศษดินเศษโคลนออกจากบ่อหรือท่อเพื่อให้ทางระบายน้ำโล่ง และที่สำคัญอีกส่วนของบ้านคือระเบียบหรือเจดียงควรที่จะล้างและทำความสะอาดด้วย

พื้น เมื่อมีฝนตก น้ำเจิ่งนองหรือน้ำซังบริเวณพื้นบ้าน เป็นสาเหตุที่ทำให้พื้นบ้านมีคราบน้ำ คราบตะไคร้ เราจึงควรหมั่นขัดล้างทำความสะอาดหลังฝนตก ไม่ปล่อยทิ้งไว้เป็นคราบสะสมจนขจัดออกยาก เพราะอาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุลื่นล้มได้

เฟอร์นิเจอร์สนาม ให้เคลื่อนย้ายเฟอร์นิเจอร์สนามเข้าที่ร่ม ถึงแม้ว่าเฟอร์นิเจอร์สนามเหล่านี้จะทนทานต่อแสงแดด สายฝน แต่เมื่ออุปกรณ์เหล่านี้เมื่อโดนฝน เปียกน้ำเป็นเวลานานๆ อาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เฟอร์นิเจอร์เหล่านี้เสื่อมสภาพและเสียหายเร็วกว่ากำหนด ดังนั้นเพื่อป้องกันการเสียหายที่อาจเกิดขึ้นเราควรที่จะย้ายเฟอร์นิเจอร์สนามเพื่อหลบฝนเสียก่อนหรืออาจนำผ้าพลาสติกมาคลุมเมื่อฝนตก เพื่อยืดอายุการใช้งาน ป้องกันการสึกกร่อนเสื่อมโทรมก่อนเวลาอันควรของเฟอร์นิเจอร์สนามสุดสวยของเรา

ชายคาและกันสาด ชายคาและกันสาดช่วยป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดกับตัวบ้านได้ โดยทั่วไป หน้าฝนมักจะไหลย้อนเข้ามาทางรอยต่อประตู หน้าต่างบริเวณผนัง ทำให้เกิดรอยคราบหยดน้ำ เชื้อรา ตะไคร้ จึงควรติดตั้งชายคาหรือกันสาดเพื่อป้องกันฝนสาดเข้าตัวบ้าน และยังช่วยยืดอายุการใช้งานวัสดุหน้าต่าง-บานประตูไม่ให้ผุพังเร็วอีกด้วย

กิ่งไม้ใหญ่ ตัดแต่งกิ่งไม้ใหญ่รอบๆ บ้านให้สั้นลง เมื่อเกิดพายุฝนตกหนัก กระแสลมกรรโชกแรงอาจจะทำให้กิ่งไม้ใหญ่หักโค่น หล่นลงมาทับตัวบ้านสร้างความเสียหาย โดยเฉพาะกิ่งไม้ขนาดใหญ่ที่อยู่ติดหลังคาบ้านที่ต้องระวังกิ่งหักลงมาทับกระเบื้องหลังคาเสียหายและสัตว์เลื้อยคลานใช้กิ่งไม้เป็นทางผ่านเลื้อยเข้าไปในบ้าน

การปลูกต้นไม้ใหม่ - ทำไม้ค้ำยันเสริมความแข็งแรง ฤดูฝนเป็นช่วงเวลาเหมาะสมที่สุดในการปลูกต้นไม้ เนื่องจากอากาศมีความชื้นสูง พื้นดินชุ่มฉ่ำ เราควรย้ายต้นไม้ใหญ่หรือพืชต้นใหม่ลงดินในช่วงหน้าฝน เพราะไปไม่จะคายน้ำไม่มาก ลำต้นสามารถยึดเกาะกับเนื้อดินได้อย่างรวดเร็ว ต้นไม้จะเจริญเติบโตได้ดี และยังมีน้ำฝนมาให้ความชุ่มฉ่ำกับต้นไม้ ทำให้ต้นไม้มีโอกาสรอดสูง และเพื่อเสริมความแข็งแรงให้ต้นไม้ขนาดเล็ก-กลางที่อาจจะโอนเอนโคล่นล้มตามแรงลม ควรทำไม้ค้ำยันรอบด้านยันลำต้นให้ตั้งตรง ช่วยให้อายุยืนยาว ยึดเกาะกับพื้นดินมั่นคงยิ่งขึ้น

การคว่ำภาชนะที่ขังน้ำฝน เราควรที่จะตรวจสอบรอบๆ บ้านว่ามีภาชนะที่เราไม่ได้ใช้งาน แต่มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดน้ำขัง เช่น กระถางต้นไม้ อ่างน้ำ อ่างปลา



ฯลฯ ที่อาจเป็นแหล่งการเพาะพันธุ์ของยุงลายได้ ดังนั้นในช่วงฤดูฝนเราควรที่จะคว่ำภาชนะเหล่านี้ให้หมดเพื่อป้องกันการเพาะพันธุ์ของยุงลาย พาหะนำโรคให้เล็ดออก

เคล็ดลับง่ายๆ ที่นำมาฝาก เพื่อต้อนรับหน้าฝนที่เข้ามาในประเทศไทยของเรา เพราะปัญหาของฟ้าฝนลมพายุอาจจะก่อให้เกิดความเสียหายของบ้านเราได้ การดูแลบ้านให้สะอาดน่าอยู่ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญมาก ถึงแม้ว่าหน้าฝนจะนำความเสียหายมาสู่ตัวบ้านเรา แต่ถ้าเราดูแลอย่างถูกวิธีก็จะทำให้บ้านเราไม่เกิดความเสียหายและน่าอยู่ยิ่งขึ้น แค่นี้ฤดูฝนก็ไม่ใช่ว่าปัญหาของบ้านเราอีกต่อไป



การเปลี่ยนไปใช้ไฟแบบหลอด LED จะได้ประสิทธิภาพในการให้แสงสว่างและประหยัดกว่าหลอดไฟปกติทั่วไปถึงร้อยละ 40 และยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ในขณะที่ส่งความร้อนออกมาน้อยกว่าปัจจุบันนี้หลอดหลอดไส้แบบเดิมสามารถเปลี่ยนมาใช้ไฟหลอด LED ได้ทั้งสิ้น

เอ็กโก กรุ๊ป ส่งมอบ 3 เส้นทาง ศึกษาธรรมชาติ เขาสลวง

เอ็กโก กรุ๊ป ยึดมั่นพันธกิจองค์กร ตอกย้ำการเป็น
สมาชิกที่ดีของสังคม โดยมูลนิธิไทยรักษ์ป่าลงนาม
ความร่วมมือกับกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า
และพันธุ์พืชพร้อมส่งมอบ “3 เส้นทางศึกษาธรรมชาติ เขาสลวง”
ในโอกาสครบรอบ 25 ปี การก่อตั้งบริษัท



หลังจากที่ได้เล่าสู่กันฟังในสุขใจ ฉบับที่ 10 เมื่อปลายปี
2558 เรื่องค่ายเยาวชนในพื้นที่อุทยานแห่งชาติเขาสลวง
ไปแล้วนั้น สกริปพิเศษฉบับนี้ ทีมบรรณาธิการจะนำความคืบหน้า
ของงานส่งเสริมการปลูกจิตสำนึกเพื่อร่วมรักษาทรัพยากร
ธรรมชาติป่าต้นน้ำ ผ่านงานพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติ
เพื่อเป็นห้องเรียนตามธรรมชาติมาฝากกันค่ะ

มูลนิธิไทยรักษ์ป่า องค์การสาธารณกุศล ซึ่งก่อตั้ง
และสนับสนุนการดำเนินงานโดยบริษัท ผลิตภัณฑ์ จำกัด
(มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป เพื่อสนับสนุนการอนุรักษ์
สิ่งแวดล้อมและป่าต้นน้ำที่สำคัญของประเทศให้ยั่งยืน
ได้ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือกับกรมอุทยาน
แห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช เพื่อร่วมดำเนินโครงการ
อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ป่าอนุรักษ์ ระหว่าง
ปี 2560-2564 พร้อมส่งมอบเส้นทางศึกษาธรรมชาติ
3 เส้นทาง ได้แก่ เส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกพรหมโลก
น้ำตกกะโรม และน้ำตกอ้ายเขียว เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้
ระบบนิเวศป่าต้นน้ำภาคใต้ ในโอกาสครบรอบ 25 ปี ของ
การก่อตั้งเอ็กโก กรุ๊ป



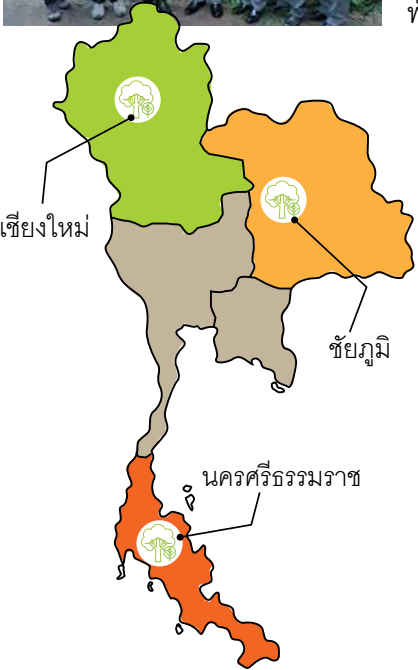
คุณชนินทร์ เชาว์นิริติชัย กรรมการ รักษาการ
กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอ็กโก กรุ๊ป และประธาน
กรรมการมูลนิธิไทยรักษ์ป่า กล่าวว่า เอ็กโก กรุ๊ป ในฐานะ
ผู้ผลิตไฟฟ้าเอกชนรายใหญ่ ตระหนักถึงความสำคัญของ

ทรัพยากรธรรมชาติ ได้กำหนดให้การเป็นสมาชิกที่ดีของ
สังคม ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม เป็นหนึ่งในพันธกิจขององค์กร
ตั้งแต่เริ่มดำเนินกิจการ และก่อตั้งมูลนิธิไทยรักษ์ป่าใน
ปี 2545 ด้วยเจตนารมณ์ที่จะสนับสนุนการอนุรักษ์
สิ่งแวดล้อมและฟื้นฟูป่าต้นน้ำลำธารที่สำคัญของประเทศ
ให้เกิดความยั่งยืน

มูลนิธิไทยรักษ์ป่าเริ่มดำเนินงานในพื้นที่อุทยาน
แห่งชาติดอยอินทนนท์ ซึ่งเป็นป่าต้นน้ำสำคัญของประเทศ
และร่วมมือกับกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
พัฒนาและสนับสนุนโครงการในพื้นที่ป่าอนุรักษ์ ตั้งแต่
ปี 2551 เป็นต้นมา และในโอกาสที่เอ็กโก กรุ๊ป ครบรอบ
25 ปีของการก่อตั้งบริษัท จึงสานต่อการดำเนินงาน
ดังกล่าวด้วยการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ ปี
2560 - 2564 ภายใต้กรอบการดำเนินงานหลัก 5 ข้อ ได้แก่
1) การสื่อความหมายธรรมชาติ 2) การสนับสนุนการ
ปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่พิทักษ์ป่า 3) การสนับสนุนงาน
สำรวจ วิจัย และส่งเสริมบุคลากร เพื่อการอนุรักษ์
ทรัพยากรธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพ
4) การสร้างเครือข่ายชุมชนและเยาวชน เพื่อการมีส่วนร่วม
อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และ 5) การอนุรักษ์และฟื้นฟูป่า
ต้นน้ำ ร่วมกับกรมอุทยานแห่งชาติฯ และชุมชนในพื้นที่
เพื่อการมีส่วนร่วมรักษาป่าของประเทศ



ส่งมอบ 3 เส้นทางศึกษาธรรมชาติ อช.เขาหลวง



“สำหรับแผนการดำเนินงานในพื้นที่ภาคใต้ ภายใต้บันทึกข้อตกลงความร่วมมือฉบับนี้ มูลนิธิฯ จะร่วมกับอุทยานแห่งชาติเขาหลวง พัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกกรุงชิง ระยะทางประมาณ 4 กิโลเมตร พร้อมทั้งพัฒนาเครือข่ายชุมชนและเยาวชน เพื่อร่วมอนุรักษ์ผืนป่าเขาหลวง รวมทั้งมีแผนที่จะดำเนินงานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่จังหวัดชัยภูมิ เพิ่มเติมจากการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องในพื้นที่ภาคเหนือ เพื่อให้ครอบคลุมพื้นที่ป่าต้นน้ำที่สำคัญในแต่ละภูมิภาคของประเทศ” คุณชนินทร์ กล่าวเสริม

สำหรับการพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติ ซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ระบบนิเวศป่าต้นน้ำ เพื่อให้เยาวชนประชาชนและนักท่องเที่ยว เกิดความรู้ความเข้าใจ แรงบันดาลใจที่จะต่อยอดการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ ตระหนักในคุณค่าของป่าต้นน้ำ และร่วมรักษาไว้ให้ยั่งยืน มูลนิธิฯ เริ่มจากการพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติกุ่มแม่ป่าน อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ เส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกมณฑาธาร อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย และได้ขยายสู่พื้นที่ภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยร่วมกับอุทยานแห่งชาติเขาหลวง พัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกพรหมโลก น้ำตกกะโรม และน้ำตกอ้ายเขียว ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่ได้รับความนิยม และนักท่องเที่ยวเข้าถึงได้ง่าย โดยปรับปรุงเส้นทางเดินให้มีความปลอดภัย จัดทำป้ายสื่อความหมายธรรมชาติตลอดเส้นทาง และก่อสร้างอาคารศูนย์บริการนักท่องเที่ยว พร้อมจัดทำแผ่นพับ เพื่อเผยแพร่พืชพรรณไม้ที่สำคัญและระบบนิเวศในเส้นทางทั้ง 3 แห่ง ซึ่งการพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติทั้งหมดนี้เสร็จสมบูรณ์ในปี 2559

น้ำตกพรหมโลก เป็นน้ำตก 1 ใน 15 แห่งของเขาลอง เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่เข้าถึงได้ง่าย ได้รับความนิยมจากชาวนครฯ ประชาชนทั่วไป รวมถึงนักท่องเที่ยวต่างชาติที่มาพักผ่อนหย่อนใจ **เส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกพรหมโลก** เป็นทางเดินหินผสมปูนเรียบน้ำตก มีระยะทางไป-กลับ สั้นๆ ประมาณ 600 เมตร บางช่วงเป็นขั้นบันไดให้เดินไต่ขึ้นไปตามระดับของเขา บางช่วงเป็นลานหินซึ่ง**มูลนิธิไทยรักษ์ป่า** ได้ร่วมกับ**อุทยานแห่งชาติเขาหลวง** ปรับและพัฒนาเส้นทางให้มีความปลอดภัยมากขึ้น พร้อมเก็บรวบรวมข้อมูลจัดทำป้ายสื่อความหมายธรรมชาติ แผ่นพับ บอกกล่าวถึงความสำคัญของอุทยานแห่งชาติเขาหลวง ระบบนิเวศของป่าต้นน้ำ และพืชพรรณไม้โดดเด่นในเส้นทางศึกษาธรรมชาติแห่งนี้ และยังสร้างอาคารศูนย์บริการนักท่องเที่ยว เพื่อเป็นจุดให้บริการข้อมูลเกี่ยวกับอุทยานฯและเส้นทางฯ รวมถึงเป็นอาคารอเนกประสงค์ด้วย



จุดเรียนรู้ก่อนเข้าเส้นทาง (Trail Head) บอกเล่าเรื่องราวเบื้องต้นของเขาลอง ป่าต้นน้ำสูงที่สุดและสำคัญ เป็นเสมือนหลังคาและอ่างเก็บน้ำของภาคใต้ ที่ให้น้ำหล่อเลี้ยงผู้คน 2 จังหวัด คือ นครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานี



เส้นทางประวัติศาสตร์ ที่ครั้งหนึ่งพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เสด็จประพาสเมื่อปี 2502 โดยก่อนเสด็จพระราชดำเนินกลับ ทรงลงพระปรมาภิไธยย่อ “ภ.ป.ร.” และพระนามาภิไธยย่อ “ส.ก.” บริเวณหน้าผาน้ำตก



คุณธัญญา เนติธรรมกุล อธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่า และพันธุ์พืช กล่าวว่า กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดความยั่งยืน อุทยานแห่งชาติเขาหลวง นับเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่สำคัญของภาคใต้ เนื่องจากมีน้ำตกสวยงามรอบ



เขาลองถึง 15 แห่ง การพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกพรหมโลก น้ำตกกะโรม และน้ำตกอ้ายเขียว เป็นความร่วมมือที่สำคัญระหว่างกรมอุทยานแห่งชาติฯ และมูลนิธิไทยรักษ์ป่าที่จะเป็นเครื่องมือในการศึกษา เพิ่มพูนความรู้ และกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของผืนป่าเขาหลวง ซึ่งเป็นป่าต้นน้ำที่สูงที่สุดของภาคใต้ และเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารที่สำคัญของจังหวัดนครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานี “อุทยานแห่งชาติเขาหลวงมีศักยภาพสูงที่จะช่วยบอกเล่าเรื่องราวของธรรมชาติ ถ่ายทอดคุณค่าความเป็นผืนป่าต้นน้ำที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง และคอยหล่อเลี้ยงจังหวัดในภาคใต้ ผมหวังว่าเส้นทางศึกษาธรรมชาติทั้ง 3 เส้นทางนี้ จะสามารถอำนวยความสะดวกให้กับนักท่องเที่ยวตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาเส้นทาง” คุณธัญญา กล่าวเสริม



ความสวยงามของธรรมชาติ และพืชพรรณที่โดดเด่นระหว่างทาง เช่น **เฟินต้นหรือมหาสดำ** เฟินดึกดำบรรพ์ตั้งแต่ยุคไดโนเสาร์กว่า 180 ล้านปีก่อน ที่พัฒนาจากพืชที่อาศัยอยู่ในน้ำมาอยู่บนบก ยังคงเติบโตและดำรงอยู่จนปัจจุบัน (ภาพซ้าย)

เตยป่า พืชที่สามารถเติบโตได้ตามแผ่นดินที่มีน้ำไหลผ่านเพียงเล็กน้อย มีหนามแหลมคมช่วยป้องกันภัยจากสัตว์ใหญ่ ผลคล้ายสับปะรด ใบแก่นำมาจักสานเป็นเครื่องใช้ได้ (ภาพขวา)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเส้นทางศึกษาธรรมชาติได้ที่ **อุทยานแห่งชาติเขาหลวง**
โทรศัพท์ : 0 753 0494 โทรสาร : 0 7530 0494
อีเมล : Khao_luang@hotmail.com



รู้ไว้ใช้ว่า

ผักดอง สามรส



การดองผักถือเป็นการถนอมอาหารวิธีหนึ่ง เพื่อยืดอายุของผักให้เก็บไว้ได้นานขึ้น วิธีการดองมีหลายรูปแบบ เช่น การดองเค็ม การดองหวาน แต่วันนี้จะมาแนะนำวิธีการดองผักให้ได้ทั้งหลากรสทั้งเค็ม หวานและเปรี้ยว หรือการดองผักสามรสนั่นเอง

เราสามารถเลือกใช้ผักที่จะนำมาดองสามรสนั้นได้หลายอย่าง เช่น แครอท แตงกวา ดอกกะหล่ำ หัวไชเท้า หอมแดง พริกขี้หนู ถั่วฝักยาว เป็นต้น

ส่วนผสม

ผักชนิดต่างๆ ที่เราต้องการนำมาดองสามรส อาจเป็นผักที่เหลืออยู่ในตู้เย็น โดยสูตรนี้ใช้ผักชนิดต่างๆ ตามชอบรวมกันประมาณ 1 กิโลกรัม

เครื่องปรุง

น้ำส้มสายชูหมัก	2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
น้ำเปล่า	2	ถ้วย
เกลือ	2	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. ล้างผักให้สะอาดด้วยเบกกิ้งโซดา หรือน้ำยาล้างผัก
2. ขั้นตอนการปอกเปลือกและตัดแต่ง

แครอท/หัวไชเท้า : ปอกเปลือก และหั่นเป็นชิ้นบางๆ ตามขวาง เพื่อให้ น้ำดองซึมเข้าเนื้อผักได้เต็มที่

ดอกกะหล่ำ : หั่นเป็นชิ้นเล็กพอดีคำ

แตงกวา : หั่นตามขวางหนาพอประมาณ หรือผ่าตามแนวยาวเป็น 4 ส่วน แล้วตัดไส้ทิ้ง ใช้แต่เนื้อแตง

พริกขี้หนู : หั่นตามขวาง

หอมแดง : ปอกเปลือกและหั่นแบ่งครึ่งตามขวาง

ถั่วฝักยาว : ล้าง คัดหมักและเด็ดรากทิ้ง

หมายเหตุ ไม่จำเป็นต้องใช้ผักตามตัวอย่างทุกชนิด อาจเลือกใช้เฉพาะผักที่ต้องการก็ได้ แต่ให้น้ำหนักรวมประมาณ 1 กิโลกรัม

3. นำผักทั้งหมดมาใส่ในภาชนะที่จะใช้ดอง ควรเป็นแก้วหรือภาชนะเครื่องเคลือบที่มีฝาปิดสนิท ทนความร้อนสูงได้ ควรหลีกเลี่ยงภาชนะสแตนเลส เพราะจะโดนกัดกร่อนจากน้ำส้มสายชู
4. นำส่วนผสมเครื่องปรุง คือ น้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ น้ำเปล่า ผสมกันในหม้อ คนให้ส่วนผสมเข้ากัน
5. นำไปตั้งไฟ ใช้ไฟกลางค่อนข้างมาทางอ่อน คอยคนจนเดือด และน้ำตาลละลายหมด ปิดไฟ
6. เมื่อได้รสชาติที่ถูกต้องแล้ว ให้เทน้ำดองผักนี้ลงในภาชนะผักที่เตรียมไว้จนท่วมผัก พอหายร้อนจึงปิดฝาภาชนะ
7. นำขวดผักดองใส่ตู้เย็น
8. ทิ้งไว้ประมาณ 1-2 วัน จึงนำมาบริโภคได้ จะได้ผักดองสามรสคือเปรี้ยว หวาน เค็ม กรอบอร่อยใช้บริโภคเป็นเครื่องเคียง เข้ากันได้ดีกับอาหารหลายประเภท หากฤดูกาลไหนที่พืชผักราคาถูก การนำมาแปรรูปด้วยการดองสามรสนี้จะเป็นการช่วยเพิ่มมูลค่าให้พืชผลทางการเกษตรได้อีกทางหนึ่ง หากบริโภคไม่หมด จะแจกจ่ายญาติสนิทมิตรสหาย หรือทำขายเพิ่มรายได้ก็ไม่เลว



การกินหวาน

มากเกินไปจะทำให้ผิวเหี่ยว เพราะเมื่อร่างกายมีปริมาณน้ำตาลอยู่ในกระแสเลือดมากเกินไป มันจะไปเกาะติดกับเส้นใยโปรตีนที่อยู่ระหว่างเซลล์ผิว ทำให้เกิดภาวะผิวเครียดขึ้น และนำไปสู่อาการแก่ก่อนวัย ผิวหยาบกร้านและเหี่ยวลงในที่สุด รู้แบบนี้เรามาลดความหวานกันดีกว่าไหม





โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ ในกลุ่มเอ็กโก

พล.อ.อนันตพร กาญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน และคณะผู้บริหารระดับสูงจากกระทรวงพลังงาน เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ลพบุรี โซลาร์ ในกลุ่มเอ็กโก เนื่องในโอกาสลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมโครงการสูบน้ำพลังงานแสงอาทิตย์สู่ภัยแล้ง ณ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดลพบุรี โดย พล.อ.อนันตพร และคณะฯ ได้เยี่ยมชมการผลิตไฟฟ้าภายในห้องควบคุมของโรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ และเข้าชมนิทรรศการเกี่ยวกับพลังงานทดแทน ณ GreeNEDucation หรือศูนย์การเรียนรู้ด้านพลังงานทดแทนครบวงจร โดยมีคุณณัฐเดช จิตกรธรรม ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท พัฒนาพลังงานธรรมชาติ จำกัด และคณะฯ ให้การต้อนรับ



บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก

นำโดยคุณชินนทร์ เซาว์นนีรัตติย์ รักษาการกรรมการผู้จัดการใหญ่ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารเอ็กโก กรุ๊ป เข้าร่วมแสดงความยินดีกับ คุณชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ในโอกาสเข้ารับตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรีคนใหม่



โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

โดยคุณพนมวรรณ ตะกี้ ผู้จัดการส่วนบริการ และพนักงานบริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ร่วมกิจกรรม “สภากาแฟยามเช้าเสวนาเรื่องราวเพื่อสานสัมพันธ์สร้างสรรค์เมืองขนอม” ณ ศูนย์การศึกษาอนุกระบพและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอขนอม โดยมีคุณกิตติพันธ์ เพชรชู นายอำเภอขนอม เป็นประธานเปิดงานฯ เพื่อจัดเวทีพบปะสนทนา ระหว่างหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และกลุ่มองค์กรต่างๆ โดยหมุนเวียนการจัดกิจกรรมไปยังหน่วยงานต่างๆ ทุกเดือน



บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก คุณชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี คุณสมยศ พุ่มน้อย นายอำเภอบ้านโป่ง คุณนิพนธ์ บุตรดี ปลัดอำเภอบ้านโป่ง คุณนิรันดร์ ง่วนลำอ่างค์ (อุย) กำนันตำบลท่าผา เยี่ยมชมโครงการ TP SK Cogen หรือ บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด พร้อมทั้งเยี่ยมชมกระบวนการผลิตโดยคุณทองสุข สุขสำราญ ผู้จัดการโครงการให้การต้อนรับ

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน



โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ ร่วมสนับสนุนและเป็นประธานพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาต้านยาเสพติด อบต.ควนทองคัพ ครั้งที่ 18 ประจำปี 2560 ณ สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนตำบลควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงานบริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ซึ่งมีการแข่งขันกีฬาฟุตบอลนักเรียนและประชาชน ประเภท 7 คน การแข่งขันวอลเลย์บอล และกีฬาอื่นๆ



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรม “หน่วยแพทย์เคลื่อนที่” ณ วัดหนองผักหนาม โดยมีสำนักงานสาธารณสุขอำเภอโคกพัฒนา รพ.สต.บ้านกะเจต และชมรมนวดแผนไทยมาบ๋า เข้าร่วมกิจกรรม ในการนี้มีชุมชนเข้าร่วมตรวจสุขภาพ จำนวน 50 คน

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 8 ต.ท้องเนียน โรงพยาบาลขนอม เทศบาลตำบลท้องเนียน อาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐานบ้านบางแพง หมู่ที่ 8 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จัดโครงการส่งเสริมคุณภาพภาคประชาชนบ้านบางแพง ประจำปี 2560 เพื่อช่วยเหลือประชาชนที่ประสบปัญหาด้านสุขภาพและอนามัย ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นการสานสัมพันธ์ระหว่างชุมชนกับโรงไฟฟ้าขนอมอีกด้วย

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิตให้กับคลังโลหิต โรงพยาบาลร้อยเอ็ด เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาปัญหาการขาดแคลนโลหิตของคลังโลหิต โรงพยาบาลร้อยเอ็ด



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรม “หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ครั้งที่ 1/2560” (สุขภาพดี ชีวีเป็นสุขกับโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน) ณ วัดสระชัย บ้านหนองบัวทอง ต.เหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด โดยมีผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน และชาวบ้าน ร่วมกิจกรรมจำนวน 44 คน



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนบ้านโนนเมือง “โนนเมือง คัพ” ณ สนามฟุตบอลโรงเรียนบ้านโนนเมือง โดยมีสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโนนเมือง เป็นประธานในงาน ซึ่งมีเยาวชนในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 50 คน



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนกิจกรรม ผ้าป่าหมวกกันน็อค ร่วมกับสำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัด เพื่อรณรงค์การขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนกิจกรรมวิ่งการกุศล run for kids 2017 ของมูลนิธิคามิลเลียนโซเซียล เซ็นเตอร์ระยอง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อช่วยเด็กกำพร้าที่ติดเชื้อ HIV และผู้ป่วยโรคเอดส์ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข



โครงการชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรม "ชัยภูมิ ร่วมใจ ซ่อมแซม/ปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้ครัวเรือนยากจน อยู่เย็น เป็นสุข" จัดโดยอำเภอชัยภูมิ โดยผู้มีคุณธรรม ทหารรักษาอำเภอย้ายใหญ่ เป็นประธานในกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นการสร้างบ้านที่อยู่อาศัยที่แข็งแรงและปลอดภัยให้กับผู้มีรายได้น้อยในพื้นที่บ้านชัยห่าง หมู่ 9 อ.ชัยภูมิ



บริษัท คลองหลวงยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 3 อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่ม 3 ชุมชน (ชุมชนเทพประทาน หมู่ 16) ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณวิรัชชัย วีระวุฒิ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่ม 3 ชุมชน (ชุมชนเทพประทาน หมู่ 16) เป็นประธานในพิธี



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โครงการโทรเพชร ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนน้ำดื่มและเครื่องดื่มให้กับองค์การบริหารส่วนตำบลหินมูล อ.บางเลน จ.นครปฐม ในโครงการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาลสงกรานต์ (7 วันอันตราย)



โรงไฟฟ้าเอสพีที ฑู ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนโครงการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงสงกรานต์ ให้กับสำนักงานเทศบาลตำบลแสงพัน



บริษัท คลองหลวงยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมกิจกรรมคัดกรองกลุ่มเสี่ยงความดันเบาหวาน ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่ม 4 (ชุมชนบ้านฟ้าคลองหลวง) ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณวิรัชชัย วีระวุฒิ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่ม 4 (ชุมชนบ้านฟ้าคลองหลวง) เป็นประธานในพิธี



บริษัท คลองหลวงยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมกิจกรรมอบรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวานที่นับถือศาสนาอิสลามในเดือนรอมฎอน ชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณภรณ์อนงค์กุลเกล้า ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอคลองหลวง คุณสุรียนต์ โคตรชมภู ผู้อำนวยการ รพ.สต.คลองหนึ่ง และคุณวิรัชชัย วีระวุฒิ ประธานในพิธี



โรงไฟฟ้าเอสพีที ฑู ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนเสื้อยืด ให้กับสำนักงาน เทศบาลตำบลแสงพัน เพื่อจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประจำปี 2560

โรงไฟฟ้าเอสพีที ฑู ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนโครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนด้านภัยยาเสพติดให้กับสำนักงานเทศบาลตำบลแสงพัน อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

พัฒนาสาธารณูปโภค



โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ พร้อมทั้งผู้บริหารพนักงานและลูกจ้างบริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ร่วมกันพัฒนาและซ่อมแซมเครื่องเล่นสนาม และอุปกรณ์ไฟฟ้า ณ โรงเรียนชุมชนวัดบางคู ม.3 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีผู้เข้าชม คณะอาจารย์ และชาวบ้านร่วมกิจกรรมกว่า 40 คน

ส่งเสริมการเรียนรู้เยาวชน



โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ ร่วมกับโรงเรียนบ้านท่าม่วง จัดพิธีมอบทุนการศึกษาจำนวน 20 ทุน ณ ห้องประชุมอาคารบริหารบริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ตามโครงการสอบแข่งขันความรู้ระดับประถมศึกษา ซึ่งทุนการศึกษา ครั้งที่ 17 โดยการสอบแข่งขันในปีนี้มีนักเรียนเข้าสอบจำนวน 178 คน และมีผู้เข้าร่วมพิธีมอบทุนการศึกษา 70 คน

อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณพนมวรรณ ตะกั่ว ผู้จัดการส่วนบริการ พร้อมทั้งพนักงานบริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ร่วมกิจกรรมโครงการปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ ได้แก่ กุ้งกุลาดำ จำนวน 3 ล้านตัวสู่ธรรมชาติ ณ คลองชุมชนบ้านราษฎร์พัฒนา ม.1 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีคุณกิตติพันธ์ เพชรชู นายอำเภอขนอม เป็นประธานในพิธี โดยประชาชนในพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนกว่า 150 คน



โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมโครงการปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำและเก็บสิ่งกีดขวางทางน้ำเส้นทางศึกษาธรรมชาติ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ ศูนย์เรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนบ้านท่าบ่อโก ม.7 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 500 คน



โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรม Big cleaning Day ณ หาดคอเขา ม.2 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีคุณกิตติพันธ์ เพชรชู นายอำเภอขนอม เป็นประธานในพิธี ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นความร่วมมือของเทศบาลตำบลอ่าวขนอม อำเภอขนอม ผู้ประกอบการโรงแรมหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน และพี่น้องประชาชน ในการร่วมกันพัฒนาแนวชายหาดของอำเภอขนอม ตั้งแต่หาดคอเขา ถึงหาดในเพลา รวมระยะทางกว่า 10 กิโลเมตร โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม กว่า 500 คน

โครงการชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมกิจกรรมและสนับสนุน โครงการ "ปลูกจิตสำนึกคนไทยใส่ใจสิ่งแวดล้อม" ขององค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่ ซึ่งมีคุณณรงค์ เทพรักษ์ นายอำเภอซับใหญ่ เป็นประธานในพิธี โครงการดังกล่าวเป็นการกำจัดผักตบชวาในสระน้ำสาธารณะบ้านซับเจริญสุข เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับชุมชนในการใช้น้ำเพื่ออุปโภคและบริโภค และด้านการเกษตร โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 150 คน

ส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน



บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนและร่วมพิธีมอบข้าวสารประทานจากสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ให้กับประชาชนชาวราชบุรี โดยมีคุณชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นประธาน พร้อมด้วยคุณสมยศ พุ่มน้อย นายอำเภอบ้านโป่ง หัวหน้าส่วนราชการ และฝ่ายปกครอง เข้าร่วมพิธี ณ ที่ว่าการอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยมีผู้ยากไร้เข้ารับข้าวสารประทานจากสมเด็จพระสังฆราช จำนวน 60 คน



โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคี ณ วัดศรีวังวัดท่าน้อยคุณาราม และวัดสุวรรณบรรพต ในเขตอำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก โดยคุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ พร้อมคณะผู้บริหาร และพนักงาน



บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด สนับสนุนและร่วมพิธีการบรรจุสรีระสังฆารพท่านอาจารย์พระครูไพโรจน์คณาภิบาล อดีตเจ้าคณะวัดจันทน์ธาตุทาราม อดีตเจ้าคณะอำเภอขนอม ณ วัดจันทน์ธาตุทาราม ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนและร่วมกิจกรรมประเพณีสงกรานต์ และรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ ของเทศบาลตำบลมาบข้าพัฒนา ประจำปี 2560



โครงการชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมกิจกรรม "วัน อสมประจำปี 2560" ณ ที่ว่าการอำเภอซับใหญ่ เพื่อส่งเสริมให้ อสม.มีความสำคัญต่อการพัฒนางานสาธารณสุขมูลฐานในชุมชนอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมดังกล่าวจัดโดยอำเภอซับใหญ่ ซึ่งมีคุณณรงค์ เทพรักษ์ นายอำเภอซับใหญ่ เป็นประธานในพิธี มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 200 คน



โครงการชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรม "ของดีอำเภอซับใหญ่" ซึ่งเป็นกิจกรรมประจำปีที่ทำนายอำเภอซับใหญ่จัดขึ้น เพื่อนำของดีในแต่ละตำบลมาจัดแสดง โดยมีคุณชูศักดิ์ ตรีสาร ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ เป็นประธานในพิธี มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 300 คน



บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมและสนับสนุน "เปิดตำนานสระน้ำศักดิ์...ท้องเมืองโกสินารายณ์" เทศบาลเมืองท่ามา ต.ท่ามา อ.เมือง จ.ราชบุรี โดยมีคุณชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วยหน่วยงานราชการ ตลอดจนชนประชานตำบลท่ามา และชุมชนใกล้เคียงมาร่วมชมและร่วมสนุกภายในงาน



บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมและสนับสนุน "งานสมโภช 200 ปี ศาลหลักเมืองราชบุรี" โดยมีคุณชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี เป็นประธานในงาน พร้อมด้วยข้าราชการและประชาชนร่วมขบวนแห่และพิธีเปิดงานอย่างคึกคัก



บริษัท บ้านโป่ง ยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนประเพณี สงกรานต์ ณ วัดยางหัก ม.14 ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี โดยมีคุณทรงยศ อรัญยานนท์ นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองท่าผา เป็นประธานในงาน กิจกรรมดังกล่าวมีชุมชนหมู่ที่ 13 14 15 และ 20 ตำบลท่าผา และชุมชนใกล้เคียง มาร่วมกันทำบุญเลี้ยงพระ และร่วมกิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และหมู่บ้านใกล้เคียง



บริษัท คลองหลวงยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมงานบำเพ็ญกุศล ครบรอบ 4 ปี พระครูปฐมศีลโสภณ (หลวงพ่อดมศักดิ์ สีสสาโร) อดีตเจ้าอาวาสวัดทวีการะอนันต์ และร่วมทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อนำปัจจัยไปสร้าง “เขื่อน” ริมบ่อในที่ดินแปลงใหม่ (แปลง 8 ไร่) วัดทวีการะอนันต์ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณสุเทพ วงษ์แจ้ง ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองคลองหลวง เป็นประธานในพิธี



บริษัท คลองหลวงยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมงานทำบุญประจำปี

ชุมชนไวก้อไฮล์ ซอย 3 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณพิเชษฐ์ หาญจางสิทธิ์ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี เขต 2 และคุณบัญชา กิจวิธิ ประธานชุมชนไวก้อไฮล์ซอย 3 เป็นประธานในพิธี



บริษัท คลองหลวงยูทิลิตี้ จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมการถือศีลอดในเดือนรอมฎอนของชาวมุสลิมสถาบันคุณวุฒิวิชาชีพฯ ชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณอาดุล มะหะหมัด ประธานการศึกษาสถาบันคุณวุฒิวิชาชีพฯ วิทยาคุณมุสตาฟา อาดำ ประธานชมรมกลุ่มหนุ่มพัฒนาชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง และสมาชิกสภาเทศบาลเมืองคลองหลวง เขต 1 และ คุณปริญา หอมจันทร์ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (ชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง) เป็นประธาน



โรงไฟฟ้าจีพีเอส(ตงคอน) ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนกิจกรรมงานวันสงกรานต์ สรงน้ำพระและอาบน้ำผู้สูงอายุ ของเทศบาลตำบลตงคอน ณ ศาลาประชาคม หมู่ที่ 11 ต.ตงคอน อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท โดยมีผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 11 ต.ตงคอน อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท เป็นประธานในงาน



โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรีและเอสพีพี ไฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงานทอดผ้าป่าสามัคคี ถวายแด่วัดโคกปากงูเจริญธรรม อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี และ วัดบ้านท่าค้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ



โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี และเอสพีพี ไฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนประเพณีงานสงกรานต์ที่จัดโดย อบต.ทุ่งเทิง อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี



โรงไฟฟ้าเอสพีพี ทรี และเอสพีพี ไฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนโครงการทอดผ้าป่าโรงเรียนบ้านสว่างโนนทอง อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี



โรงไฟฟ้าเอสพีพี ไฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนสลากบำรุงสภาพอากาศไทย ให้กับสำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดร้อยเอ็ด



น้องๆ มาช่วยกันหาภาพที่ไม่ใช่กิจกรรมที่ช่วยลดภาวะโลกร้อน ด้วยการกากบาททับภาพ 3 กิจกรรม แล้วส่งมาซึ่งของรางวัลกันได้เลยครับ



ชื่อ-นามสกุล
ที่อยู่
โทรศัพท์ อีเมล



พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก
หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป

คำถาม

1.
2.
3.

ข้อเสนอแนะ

1.
2.
3.



ชื่อ-นามสกุล
ที่อยู่

โทรศัพท์ อีเมล



ที่อยู่สำหรับส่งไปรษณีย์

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

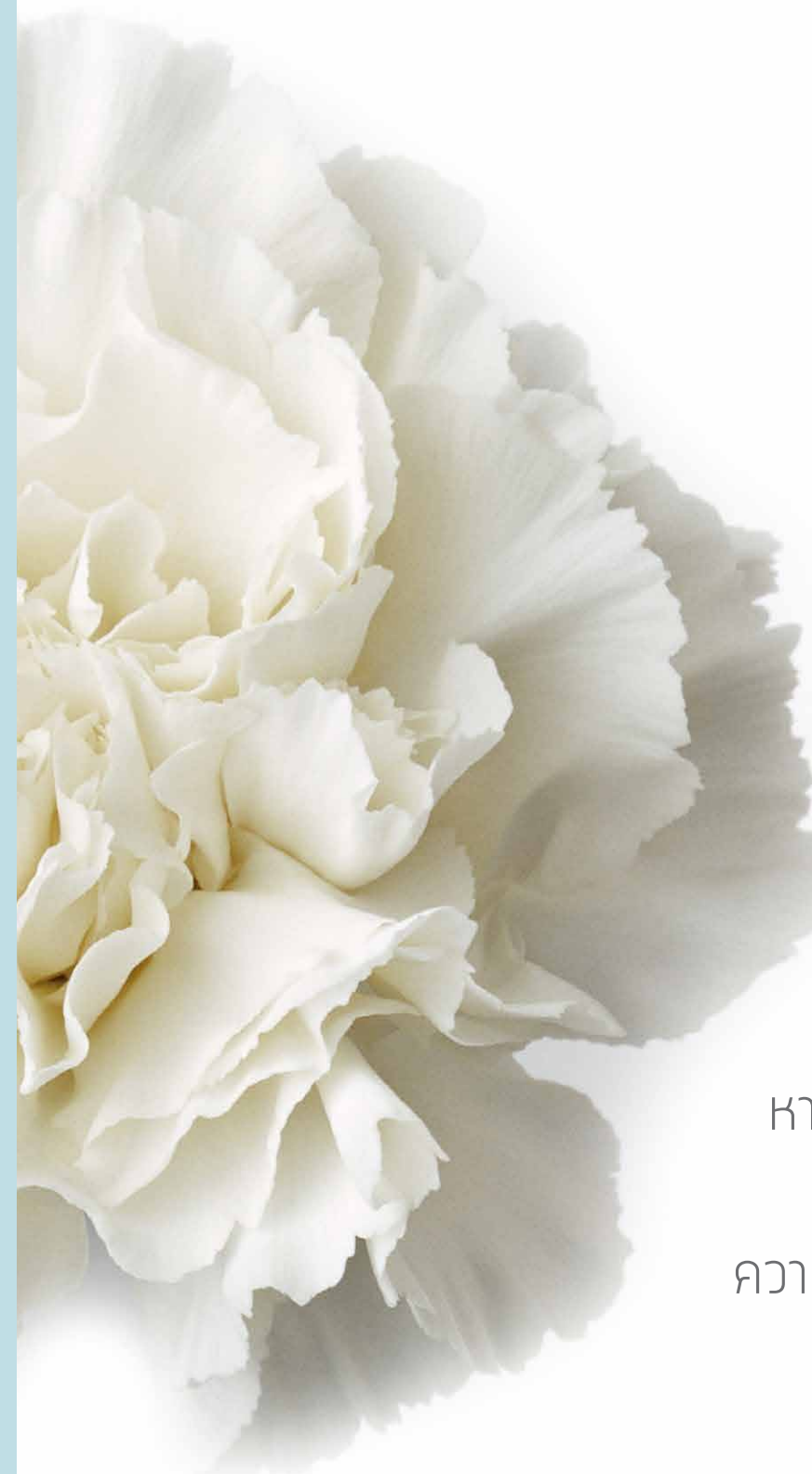
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน)

อาคารเอ็กโก 222 หมู่ที่ 5 ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต

แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่

กรุงเทพฯ 10210



ทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่เกิดขึ้นกับเรา
เป็นประโยชน์ทั้งนั้น
ถ้าเรารู้จักมอง
ถ้าเราวางใจเป็น

เราสามารถ
หาประโยชน์ได้จากทุกสิ่ง
แม้ว่ามันจะเป็น
ความเจ็บปวด ความสูญเสีย

พระไพศาล วิสาโล





บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยนแปลง



เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์
ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป
เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้
ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็น
ต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน



www.egco.com