

สุขใจ

ปีที่ 6 ฉบับที่ 19 มกราคม - มีนาคม 2561



สันติแดงโมเดล
คนอยู่ได้ ป่าอยู่ได้

บ้านจัน บ้านเรอ
พาเที่ยวตลาดริมน้ำ
วัดศาลเจ้า

Liter of Life
வடலித்ரஸ்ஸவ்வ

ล้างเคลีดลัษ
คุณแอ็ดลูกซุบชาววัง
ทำอย่างไรให้คนติดใจ

เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2

สันติเตนโมเดล คนอยู่ได้ ป่าอยู่ได้

ความสัมพันธ์ของการอยู่ร่วมกัน
อย่างยั่งยืนระหว่าง “คน”
“ป่า” และ “ต้นน้ำ”



หน้า 20

5 วิธีไล่มดให้หมดบ้าน

วิธีกำจัดมดที่ทำได้ง่าย ๆ
ด้วยของใช้ในบ้าน



หน้า 6

บ้านฉัน บ้านเธอ

พาเที่ยวตลาดริมน้ำวัดศาลเจ้า

อึ้งท้อ อึ้งใจ ไกล ๆ
คลองหลวง

หน้า 12

ต้นอ่อนทานตะวัน

ปลูกก็ง่าย ขายก็มีโอกาส
(หรือจะปลูกกินเองก็ได้นะ)

ต้นอ่อนทานตะวัน
เทรนด์สุดฮิตที่ทำรายได้ง่าย ๆ



หน้า 8

ล้างเคล็ดลับ คุณแอ๊ด ลูกชุปข้าววัง

ทำอย่างไรให้คนติดใจ

ลูกชุปเจ้าดัง
แห่งตลาดน้ำดอนหวาย



กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่ รอบโรงไฟฟ้า
ที่ปรึกษา: ภาสกร ศตะนาวิน, วาสนา วงศ์พรหมเมฆ บรรณาธิการบริหาร: จณิน วัฒนปฤดา บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์
ปัญญาหงษ์ บรรณาธิการ: พินทุสุตา 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



กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

เปิดบ้านทักทาย



สวัสดีวันปีใหม่ไทยครับ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าเอ็กโก กรุ๊ป ทุกครอบครัว

เนื่องในโอกาสเทศกาลสงกรานต์หรือวันปีใหม่ไทยของเรานี้ ผมขอกล่าวสวัสดีปีใหม่ไทย และขออนุญาตแนะนำตัวกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกท่านในโอกาสที่มารับหน้าที่ประธานคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน เอ็กโก กรุ๊ป แทนผู้บริหารท่านเดิมที่ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติภารกิจด้านอื่นของเอ็กโก กรุ๊ป

ตลอดกว่า 31 ปีในการทำงาน ผมมีโอกาสดำเนินการและทำงานที่โรงไฟฟ้าของเอ็กโก กรุ๊ป ทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่แตกต่างกันแต่สิ่งที่เห็นจุดร่วมเหมือนกันไม่ว่าจะอยู่ในพื้นที่ใดก็คือ การให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมกับชุมชนโดยรอบ ซึ่งเป็นเพื่อนบ้านที่ใกล้ชิดกับโรงไฟฟ้ามากที่สุด ผมตั้งใจที่จะนำความรู้และประสบการณ์มาสานต่อ และพัฒนาการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชนรอบโรงไฟฟ้าตามกรอบการดำเนินงานของเอ็กโก กรุ๊ป ให้มีการพัฒนาอย่าง “ไม่หยุดนิ่ง” โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้าน “การพัฒนาเยาวชน” ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชนและสังคมที่ดี

ในปีนี้เป็นปีที่ 5 ของวารสาร “สุขใจ” ซึ่ง “สุขใจ” รูปแบบใหม่นี้ ยังคงนำเสนอสาระน่ารู้ที่เป็นประโยชน์ และข่าวสารจากโรงไฟฟ้าในทุกพื้นที่ มาส่ง “ความสุข” ให้แก่เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกท่านเหมือนดังเช่นเคย พร้อมด้วยเพิ่มเติมการเผยแพร่ความรู้ด้านพลังงานไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงที่หลากหลาย ในรูปแบบของการ์ตูน ในชื่อ “เอ็กโก เรนเจอร์” เพื่อให้เป็นประโยชน์และสร้างความเพลิดเพลินให้แก่ผู้อ่านที่เป็นเด็กและเยาวชนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาขึ้นไป และความคิดสร้างสรรค์หรือนวัตกรรมที่น่าสนใจ ในคอลัมน์ใหม่ ชื่อว่า “เปิดโลก เรียนรู้” พร้อมทั้ง ปรับปรุงการนำเสนอในคอลัมน์ “บ้านฉัน บ้านเธอ” และ “ของดี บ้านเรา” ให้น่าสนใจและชวนติดตามมากขึ้นด้วยครับ

ท้ายสุดนี้ผมในฐานะตัวแทนคณะทำงานฯขอให้วารสาร “สุขใจ” ยังคงเป็น “พื้นที่” สื่อกกลางในการน้อมรับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รับฟังข้อเสนอแนะ ระหว่างเอ็กโก กรุ๊ป กับชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าทุกแห่ง

นายสาธิต ศตะนาวิน

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่-บริหารโรงไฟฟ้า

ประธานคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมการพัฒนาชุมชน เอ็กโก กรุ๊ป

สันดินแดงโมเดล

คนอยู่ได้ ป่าอยู่ได้

เราทุกคนคงเคยได้เรียนรู้เกี่ยวกับ
ความสำคัญของป่ามาตั้งแต่
สมัยประถมศึกษาเรื่อยมา ซึ่งหลายคน
ก็อาจจะจดจำได้ แค่ว่า
“ป่า” เป็นต้นกำเนิดของ “ต้นน้ำ”
แต่จะมีใครเคยคิดหรือตั้งคำถาม
หรือไม่ว่า “ป่า” หรือ “ต้นน้ำ”
สำคัญต่อชีวิตเราอย่างไร
ในชีวิตประจำวันนั้น “คน” “ป่า” “ต้นน้ำ”
จะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างไร

ดังนั้นในวารสารสุขใจฉบับนี้จึงจะพาทุกคนมารู้จักวิถีชีวิต
ความเป็นอยู่ชาวปกาเกอญอ หมู่บ้านสันดินแดงซึ่งเป็นหนึ่งตัวอย่าง
ของการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับป่าอย่างยั่งยืน หรือที่รู้จักกันในชื่อว่า
“สันดินแดงโมเดล: คนอยู่ได้ ป่าอยู่ได้” ทั้งนี้เพื่อให้เห็น
ความสัมพันธ์ของการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนระหว่าง “คน” “ป่า”
และ “ต้นน้ำ”

“สันดินแดง” คืออะไร

อันดับแรกเราพามาทำความรู้จักชื่อของ “สันดินแดงโมเดล”
ก่อน “สันดินแดง” คือ ชื่อของหมู่บ้านในอำเภอจอมทอง
จ.เชียงใหม่ โดยหมู่บ้านสันดินแดงนี้ตั้งอยู่บนไหล่เขาใจกลาง
อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ซึ่งล้อมรอบด้วยป่าไม้ที่มีความ
อุดมสมบูรณ์ ทั้งป่าเบญจพรรณและป่าดิบชื้น พื้นที่เป็นเขาสลับ
ซับซ้อน มีความลาดชัน และสูงกว่าระดับน้ำทะเล 920 เมตร
โดยหมู่บ้านสันดินแดงนี้มีชาวปกาเกอญอซึ่งเป็นคนพื้นเมือง
อาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่นี้เป็นเวลานาน

จุดเริ่มต้นของ “สันติคางโมเดล”

ดังที่กล่าวมาในตอนต้นว่า ที่ตั้งเดิมของหมู่บ้านสันติคางและวิถีชีวิตของชาวปกากะญอตั้งอยู่ใจกลางอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ โดยในปี 2541 ได้มีการประกาศให้พื้นที่ของหมู่บ้านสันติคางเป็นเขต “พื้นที่ทับซ้อน” ในเขตอุทยานแห่งชาติ นั้นจึงส่งผลกระทบต่อชาวปกากะญอในหมู่บ้านสันติคาง จะต้องมีส่วนร่วมในการเข้าไปดูแลรักษา “ป่า” อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะที่เดียวกันชาวปกากะญอก็จำเป็นต้องยังชีพด้วยตนเองให้ได้อีกด้วย

“คนอยู่ได้แล้วป่าจะอยู่ได้อย่างไร”

เพื่อให้ชาวปกากะญอในหมู่บ้านสันติคางสามารถอยู่ร่วมและช่วยกันรักษาป่าได้อย่างยั่งยืน ในปี 2550 มูลนิธิไทยรักษ์ป่า องค์กรสาธารณกุศลที่เอ็กโก กรุ๊ป ก่อตั้งและสนับสนุนการดำเนินงานเพื่อการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำของประเทศ ได้เข้าไปทำหน้าที่เชื่อมระหว่างชุมชนผู้อยู่อาศัยและทำกินในผืนป่าและอุทยานแห่งชาติผู้รักษาผืนป่าและกฎหมาย ผ่านการดำเนินโครงการ “หมู่บ้านไทยรักษ์ป่า” ภายใต้แนวคิด “คนอยู่ได้ ป่าอยู่ได้” โดยดำเนินงาน 4 เรื่อง ได้แก่ 1) การจัดตั้งคณะกรรมการชุมชน 2) การจัดการที่ดินอย่างมีส่วนร่วม 3) การส่งเสริมการทำเกษตรแบบผสมผสาน และ 4) การส่งเสริมอาชีพ

ทางมูลนิธิไทยรักษ์ป่าได้มีส่วนร่วมในการนำแนวคิด “คนอยู่ได้ ป่าอยู่ได้” ไปใช้กับ “หมู่บ้านสันติคาง” ไปปรับใช้โดยหัวใจสำคัญของโมเดล “คนอยู่ได้ ป่าอยู่ได้” ก็คือการทำงานร่วมกันระหว่างตัวแทนของชุมชน เจ้าหน้าที่อุทยานและมูลนิธิไทยรักษ์ป่า โดยทั้งหมดร่วมกันกำหนดกฎระเบียบในการใช้พื้นที่และการจัดการทรัพยากรธรรมชาติทั้งดิน น้ำ ป่าร่วมกัน ซึ่งมีการกำหนดแผนงาน ข้อพึงปฏิบัติ ข้อห้าม และบทลงโทษกรณีฝ่าฝืนหรือไม่ทำตามกฎเกณฑ์ของชุมชน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้าน **การจัดการที่ดินอย่างมีส่วนร่วม** ได้สำรวจและกำหนดแนวเขตพื้นที่ในภาพรวมและพื้นที่สำหรับแต่ละครัวเรือน มูลนิธิไทยรักษ์ป่าทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการประสานให้ทุกฝ่ายเห็นขอบเขตของพื้นที่ที่ชุมชนสันติคางมีสิทธิใช้ประโยชน์ชัดเจนมากขึ้น

โดยในพื้นที่ทั้งหมดกว่า 2.3 หมื่นไร่ของอุทยานแห่งชาตินั้นแบ่งการใช้ประโยชน์เป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย 1) **พื้นที่ทำกินและที่อยู่อาศัย** 2) **พื้นที่ป่าอนุรักษ์** และ 3) **พื้นที่ป่าอนุรักษ์เพื่อใช้สอย** ซึ่งการทำความเข้าใจและจัดสรรพื้นที่ร่วมกันนี้จึงช่วยให้ไม่เกิดการบุกรุกพื้นที่เพิ่ม และเกิดความร่วมมือดูแลรักษาป่า



- พื้นที่ทำกินและที่อยู่อาศัย
- พื้นที่ป่าอนุรักษ์
- พื้นที่ป่าอนุรักษ์เพื่อใช้สอย



คุณตุล ศิลากุลไพร

ผู้นำชุมชนจากบ้านสันดินแดง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

นอกจากการจัดสรรพื้นที่แล้ว เพื่อให้คนอยู่คู่กับป่าได้อย่างยั่งยืน ลดการพึ่งพาและใช้ประโยชน์จากป่าเพียงด้านเดียว มูลนิธิฯ ได้ส่งเสริมการทำเกษตรกรรมแบบผสมผสาน และส่งเสริมอาชีพเพื่อให้ชุมชน มีรายได้เสริม โดยพบว่ากลุ่มแม่บ้านสันดินแดง มีความสามารถด้านการทอผ้าย้อมสีธรรมชาติ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ชุมชนต้องการอนุรักษ์ไว้ ในขณะเดียวกันสามารถสร้างรายได้เสริมแก่ชุมชนได้ โดยมูลนิธิฯ ส่งเสริมการทำงาน เช่น ช่วยพัฒนากระบวนการย้อมสี การทอ การคำนวณค่าใช้จ่าย และการหาตลาด ปัจจุบันมีผู้สนใจผลิตภัณฑ์ของบ้านสันดินแดงมากขึ้น

หัวใจของ “ป่า” “ต้นน้ำ” และ “วิถีชีวิต”

คุณตุล ศิลากุลไพร ผู้นำชุมชนจากบ้านสันดินแดง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ กล่าวว่า

“ป่าเหมือนชีวิตของเรา ถ้าไม่มีป่า เราก็ไม่มีชีวิตตั้งแต่แรกเกิด จนกระทั่งเราหมดหายใจ วิถีชีวิตของชาวปกากะญอ บ้านสันดินแดงนั้นสัมพันธ์กับป่าไม้ เมื่อเด็กเกิด ก็เอาเสตือไปติดกับต้นไม้ จะเป็นวิญญาณของปกากะญอ ซึ่งส่งผลให้ตัดไม้ไม่ได้ เพราะวิญญาณของปกากะญออยู่ที่นั่น”

ดังนั้นความหมายของ “ป่า” ของชุมชนชาวปกากะญอแทบจะเรียกได้ว่ากลมกลืนและเป็นส่วนหนึ่งไปกับวิถีชีวิตและจิตวิญญาณ ความเชื่อของชาวปกากะญอ

นอกจากวิถีชีวิตและความเชื่อของปกากะญอที่มีมานานนั้น ประกอบกับความร่วมมือของมูลนิธิไทยรักษ์ป่า เจ้าหน้าที่ของรัฐและคณะกรรมการหมู่บ้านชาวปกากะญอ ที่มีมาต่อเนื่องมากกว่า 10 ปี โดยคุณตุล ผู้นำชุมชนยังถึงความสำคัญของการจัดทำสันดินแดงโมเดลนี้ว่า

“บริเวณที่สันดินแดง ชาวปกากะญอได้รวมกันเป็นคณะกรรมการหมู่บ้าน โดยมีเจ้าหน้าที่รัฐเข้าร่วมด้วย ทำกฎระเบียบออกมาเพื่อที่จะรักษาแหล่งน้ำและพื้นที่ทำกิน ป่าที่ไหนอุดมสมบูรณ์ก็รักษาไว้ ที่ไหนเป็นที่ทำกินก็ทำกิน อนาคตของป่าและน้ำก็จะยั่งยืนขึ้น ถ้าสันดินแดงไม่รักษาป่า อนาคตจะอยู่ไม่ได้ เด็กอยู่ไม่ได้ คนปลายน้ำจะมีผลกระทบเยอะ คนบนดอยก็เช่นกัน”





ภาพพิธีบวชป่าของชาวปะกาเกอญอ

ความสำเร็จของ “สันติคังแดโมเดล”

ในปี 2560 ที่ผ่านมามีหมู่บ้านสันติคังแดได้รับการประกาศให้เป็นเขตวัฒนธรรมพิเศษ และได้ร่วมกับอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ รับรางวัลระดับดีเด่น ประเภทรางวัลพัฒนาการบริหารราชการแบบมีส่วนร่วม จากสำนักงานคณะกรรมการรักษาระบบราชการ (ก.พ.ร.) ซึ่งสะท้อนถึงการเป็นหนึ่งในด้านแบบของความร่วมมือระหว่างชุมชนและภาครัฐโดยมีหน่วยงานเอกชนและภาคประชาชนอย่างมูลนิธิไทยรักษ์ป่ามีส่วนร่วมสนับสนุน



ชาวปะกาเกอญอ เจ้าหน้าที่รัฐและเจ้าหน้าที่มูลนิธิไทยรักษ์ป่าฯ ประชุมหารือแนวทางร่วมกัน

ดังนั้นการนำ “สันติคังแดโมเดล: คนอยู่ได้ ป่าอยู่ได้” ของมูลนิธิไทยรักษ์ป่าไปใช้ เป็นการผลักดันให้เกิดการรวมกลุ่มและมีการกำกับดูแล มีกลไกและกฎระเบียบที่ชุมชนจะควบคุมซึ่งกันและกัน รวมถึงผลจากการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนให้เห็นปัญหาและหาทางออกร่วมกัน ตลอดจนส่งเสริมความมั่นคงทางอาหารและความเป็นอยู่ให้กับชุมชนคนต้นน้ำ เพราะเมื่อคนอยู่ได้ ป่าก็จะอยู่ได้ เป็นโมเดลของการพึ่งพาและรักษาทรัพยากรป่าต้นน้ำอย่างยั่งยืน

ท้ายที่สุดแล้ว การอยู่ร่วมกันระหว่าง “วิถีชีวิต” “ป่า” และ “ต้นน้ำ” เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างกัน หากคนที่อยู่ร่วมกับ “ป่า” ที่เป็นแหล่งกำเนิด “ต้นน้ำ” ดังเช่น ชาวปะกาเกอญอ หากเลยหรือไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของ “ป่า” ไม่ดูแลรักษา “ป่า” และ “ต้นน้ำ” “คนปลายน้ำ” อย่างพวกเราที่ใช้ชีวิตโดยต้องพึ่งพาประโยชน์จาก “น้ำ” และ “ป่า” ก็ย่อมได้รับผลกระทบอย่างหนักแน่นอน ♥

เพราะ “ป่า” นั้นคือ
“จุดเริ่มต้นของทุกชีวิต”
“ถ้าไม่มีป่าก็ไม่มีชีวิต”

บุญหนา พุงแน่น ที่ตลาดริมน้ำ วัดศาลเจ้า

ศาลเจ้าพ่อวัดศาลเจ้า



บ้านฉันบ้านเธอในฉบับนี้ เราได้น้องเปิ้ลและน้องลูกหว่า นักเรียนชั้น ม. 3 โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง รับอาสาพาไปเที่ยวตลาดริมน้ำวัดศาลเจ้า สถานที่ท่องเที่ยว น่าสนใจที่ทำให้เราทั้งอ้อมท้องและอ้อมบุญไปพร้อมกัน ซึ่งอยู่ ไม่ไกลจากโรงไฟฟ้าคลองหลวง จ.ปทุมธานี เท่าไรนัก

ไกด์ทัวร์ตัวน้อยของเรา
จากโรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง



น้องเปิ้ล
ปวีณา พุทธสาร
ชั้น ม. 3/2

น้องลูกหว่า
โสธญา ป้ายาง
ชั้น ม. 3/1



อุโบสถวัดมะขาม



บรรยากาศก่อนเวลาเที่ยงในวันธรรมดา ที่นี่ยังคงมีผู้คนมาเดินเที่ยว ซื้อของกินอย่างคึกคัก น้องเปิ้ลและน้องลูกหว้าบอกกับเราว่า สำหรับนักท่องเที่ยวสายบุญ รับรองว่าจะได้สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์จิตใจ เนื่องจากตลาดริมน้ำวัดศาลเจ้าแห่งนี้ เป็นเหมือนศูนย์รวมจิตใจขนาดใหญ่ มีพื้นที่รวมของหลายวัด ทั้งวัดมะขามและวัดศาลเจ้าที่มีพื้นที่ต่อกัน ศาลเจ้าเขียนแปะที่มีชื่อเสียงเรื่องขอพรการงานและการเงิน ศาลเจ้าพ่อวัดศาลเจ้าหรือที่รู้จักในนามอาแปะโรงสีที่มีความเก่าแก่กว่าสามร้อยปี ทั้งยังมีพระนอน ศาลปู่กล้าย่าพร้อม เจ้าแม่กวนอิมและหลวงพ่อดโต ไอโห เรียกได้ว่าเป็นที่เดียวที่ครบถ้วนไปเต็มๆ นอกจากนี้ ตัววัดยังติดกับแม่น้ำเจ้าพระยา และคลองบางหลวงเชียงราก หากเหนื่อยๆ ก็สามารถนั่งพักที่ศาลาริมน้ำให้อาหารปลาให้อิ่มบุญ สบายใจกันได้อีก

หลังจากเดินเล่นเข้าศาลานั้น ออกศาลานี้ ไหว้พระอย่างอึ้งอึ้งมึนกันไปแล้ว ก็ใกล้เวลาเที่ยง ทุกคนเริ่มท้องร้อง ซึ่งที่นี่ก็มีที่เด็ดที่พลาดไม่ได้คือ ตลาดนัดวัดศาลเจ้าอันโด่งดังที่มีมากกว่า 10 ปี คอยต้อนรับให้ผู้มาเยือนด้วยของอร่อยขึ้นชื่อ นานาชนิด เราลองเลือกร้านเด็ดที่ไม่นำพลาตมาแนะนำดังนี้



1

บ้าน วัดศาลเจ้า

ขนมบ้านมะพร้าวอ่อน จะถูกหยอดในพิมพ์ก่อนจะนำไปแช่บนเตาร้อนๆ ทั้งสองด้าน แม้จะหนากว่าบ้านอื่นทั่วไปแต่เมื่อรับประทานร้อนๆ นั้นจะรู้สึกถึงความกรอบจากผิวหน้าทั้งสองด้าน และแป้งที่นุ่มหนึบอยู่ด้านใน ไม่เหมือนเจ้าไหนๆ ที่เคยชิม

ตำนานจระเข้เซื่อง

แม่น้ำหน้าวัดศาลเจ้าเคยขึ้นชื่อเรื่องจะเข้ชุกชุม มีตำนานเล่ากันถึงที่มาของชื่อวัดศาลเจ้า เพราะเป็นวัดที่เจ้าน้อย เจ้าในยุคนั้นสร้างให้กับพระอาจารย์ที่เคารพ เป็นผู้มีวิชาอาคม และแม่น้ำหน้าวัดก็เป็นที่อาศัยของจระเข้ ทำร้ายคนที่ผ่านไปมาเจ้าน้อยผู้มีวิชาปราบจระเข้จึงร้ายกาจทำให้จระเข้เซื่อง เกิดเป็นตำนานเรื่องแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์หน้าวัดศาลเจ้า ที่ใครที่ผ่านไปผ่านมาจะขวักหัวเรือหรือโบหน้าเพราะเป็นเหมือนน้ำมนต์ศักดิ์สิทธิ์นั่นเอง



2 กุยช่ายเจี๊มล

ร้านดังแห่งจังหวัดปทุมธานีที่มีหน้าร้านติดกับด้านหลังของวัด ที่ปั่นแป้งกุยช่ายกันสดๆ เพื่อเตรียมหนึ่งหรือทอดร้อนๆ พร้อมขายที่นั่นที่ เอกลักษณะของเจี๊มลอยู่ที่แป้งนุ่มหนึบ ไส้และบางจนเห็นไส้แน่นเต็มคำ สูตรเด็ดนี้ขายมาแล้วร่วม 30 ปี เรียกได้ว่าอยู่มาก่อนตลาด เป็นร้านที่ห้ามพลาดชิม



3 ป้าป๋อง ห่อหมกและงอด

อีกร้านที่ห้ามพลาดของตลาดนี้ เพราะป้าป๋องเจ้าของร้านทอดกุ้งและปูกรอบๆ กะทะต่อกะทะและตักใส่กล่องขายให้แบบไม่หวง เราได้ชิมกุ้งชุบแป้งทอด ตัวขนาดกำลังดี กรอบหอมอร่อยเต็มๆ คำ มากๆ นอกจากของทอดแล้วยังมีห่อหมกใบยอ และใบโหระพาที่ชวนให้ลองซื้อกลับบ้านไปชิม ร้านนี้ไม่ว่าจะช่วงไหนก็มีคนต่อแถวรอซื้ออยู่ตลอดเวลา อยากอร่อยก็ต้องอดทนรอต่อคิวกันหน่อยละ



4 ก๋วยเตี๋ยวเรือนไม้

ร้านก๋วยเตี๋ยวริมน้ำเจ้าดัง ที่ใครๆ มักแวะมาฝากท้องมื้อกลางวันอยู่เสมอ นอกจากทำเลที่อยู่ริมน้ำเจ้าพระยาและบ้านไม้ที่น่านั่งแล้ว รสชาติและราคาของก๋วยเตี๋ยวนี้ก็ดีไม่แพ้กับบรรยากาศ เป็นอีกร้านที่อยู่มาก่อนจะมีตลาดวัดศาลเจ้าอันโด่งดัง



ล่องเคลิ็ดลับ “คุณแอ็ด ลูกซุบชาววัง”

ทำอย่างไรให้คนติดใจ

ด้วยเนื้อตัวที่เนียนละเอียดยเป็นเนื้อเดียวกัน ไปด้วยกลิ่นหอม
นุ่มละมุนลิ้น ประกอบกับรสชาติที่หวานกลมกล่อมลิ้นกำลังดี
ทำให้ “คุณแอ็ด ลูกซุบชาววัง” กลายเป็นลูกซุบเจ้าเด็ด ที่ไม่ว่า
ใครที่ได้มาเยือนตลาดน้ำดอนหวายแล้ว ถ้าได้ลองชิมก็
อดไม่ได้ที่จะต้องซื้อกลับบ้าน เพราะมันอร่อยจริงๆ นะ
ทางทีมวารสาร “สุขใจ” ขอบอก!!



“เราบั่นใจในรสชาติ
ของเรา ต่อให้ลูกค้า
ซื้อของเจ้าอื่นมาแล้ว
ก็ตาม เราก็ขอให้เขาได้ลองชิม
ของเราก่อน ส่วนใหญ่พอได้ชิมแล้ว
ก็จะซื้อกลับไป”

ลุงบัญชา สามังทอง “คุณแอ็ด” เจ้าของสูตรลูกซุบ
ตำนานความอร่อยจากต้นตำรับชาววัง



เจ้าของขนมลูกชุบสุดอร่อย รสชาติกลมกล่อม หวานกำลังดี ที่มีรูปทรงต่างๆ ของลูกชุบ ทั้งผลไม้ และรูปตัวการ์ตูน รูปสัตว์น่ารักๆ คือ คุณลุงบัญชา กิจวิติ ในนามร้าน **“คุณแอ๊ด ลูกชุบชาววัง”** ซึ่งเป็นชื่อของคุณป้าภรรยาคุณลุงบัญชา ผู้สืบทอด รับสืบทอดมาจากคุณยาย และพัฒนาสูตรส่งต่อให้คนในครอบครัว ได้สืบสานตำนานความอร่อยนี้

“ก่อนหน้านี้ก็เป็นข้าราชการ พอไม่ได้ทำงานราชการแล้ว ก็อยากจะหากิจการอะไรสักอย่างเพื่อเลี้ยงคนในครอบครัว” ลุงบัญชาเริ่มเล่าให้เราฟังถึงที่มาของการหันมาทำกิจการ ลูกชุบนี้ **“ก็มาลงตัวที่ทำขนมลูกชุบส่งที่ตลาดน้ำดอนหวาย เพราะเรามีสูตรดั้งเดิมตั้งแต่รุ่นคุณยาย จากนั้นทำแล้วก็ พัฒนาสูตรมาเรื่อย”**

ทุก ๆ วันขนมลูกชุบกว่า 4,000 ลูก จะถูกผลิตขึ้นภายในบ้าน ของครอบครัวลุงบัญชา ซึ่งอยู่ในชุมชนไวก้อะสลัก โรงไฟฟ้า คลองหลวง โดยใช้ชั้นล่างเป็นที่ทำขนมลูกชุบ ทำตั้งแต่เช้าจนถึงดึก เป็นกิจการในครัวเรือนที่สร้างรายได้เลี้ยงดูครอบครัวได้อย่างน่าชื่นชม

ลุงบัญชาเล่าว่าทุก ๆ วันจะต้องชิมขนมว่ารสชาติได้หรือไม่ หรือยัง หรือมีอะไรผิดปกติไปไหม **“มันมีรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้ขนมมันออกมาแตกต่าง เราก็กินไปแล้วก็ สังเกต แล้วก็ปรับปรุงให้ดีขึ้น”** รายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้นก็คือ ความใส่ใจในการคัดเลือกวัตถุดิบ การรักษา อุณหภูมิของถั่วที่นึ่งแล้ว แม้กระทั่งการลงสีตัวขนมลูกชุบ ก็ต้องมีวิธีเฉพาะ **“อย่างตัวการ์ตูนตัวนี้ ถ้าลงสีลูกตามีวิธี**

สีก็จะกระจาย ดูไม่เป็นจุดลูกตามแบบนี้” ความใส่ใจในรายละเอียด บวกกับความตั้งใจที่จะให้ลูกค้าทุกคนได้สัมผัสรสชาติ ลูกชุบที่อร่อย คือหัวใจของการทำกิจการลูกชุบของลุงบัญชา

นอกจากรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวแล้ว รูปทรง ของขนมลูกชุบลุงบัญชาก็ยังได้สร้างสรรค์ในแบบของตัวเอง ที่นอกเหนือไปจากลูกชุบในรูปทรงผัก ผลไม้ ซึ่งคุณลุง บัญชาลงมือ ปั้นแบบดินน้ำมันเพื่อทำแม่พิมพ์ด้วยตัวเองทั้งรูป สัตว์ต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งตัวการ์ตูนขวัญใจคนทุกเพศทุกวัย อย่าง โดราเอมอน ปิกาจู นกแองกี้เบิร์ด ก็ถูกลุงบัญชาจับมา แปลงเป็นขนมลูกชุบ **“เราก็ดูว่าช่วงนี้คนเค้าชอบอะไร หรือเป็น เทศกาลอะไร ถ้าช่วงไหนเป็นเทศกาลตรุษจีน เราก็กิน ลูกชุบเป็นของไหว้เลยก็มี อย่างถ้าต้องทำไปให้คนที่ เป็น มุสลิมเราก็กินเอาตัวหมูออกไปเลย”** ลุงบัญชาเล่าให้ฟังอย่าง อารมณ์ดี

“ความภูมิใจของเราก็คือการที่ลูกค้าซื้อไปแล้ว เค้ากิน แล้วเค้ากลับมาซื้อต่อ หรือซื้อไปฝากเพื่อนบ้าน หรือแม้ กระทั่งคนต่างชาติที่ได้มาลองชิมแล้วซื้อกลับไปเป็นของ ฝากเมืองนอก แสดงว่าเค้ามั่นใจในขนมของเรา”

หากอ่านมาถึงตรงนี้แล้ว ใครเริ่มรู้สึกทนนิดๆ อยากรอง ชิมดูสักหน่อย ก็หาซื้อขนมลูกชุบของลุงบัญชาได้ที่ตลาดน้ำ ดอนหวาย จังหวัดนครปฐม หากใครสนใจก็สามารถสั่งมาลอง ทานได้ที่ เบอร์โทรติดต่อ 06-1643-3465

แต่จะบอกว่าไว้อ่อนนะ ว่าใครก็ตามหากได้ชิมแล้ว มันก็ อดใจไม่ไหวต้องซื้อกลับบ้านกันทุกคนแหละ ❤️

กรรมวิธีการทำลูกชุบ

1 นึ่งถั่วเขียวกะเทาะเปลือก (หรือถั่วซีก) ได้ เนื้อถั่วสีเหลือง (ระวังอย่าเข้าใจผิดว่าเป็นถั่ว เหลืองล่ะ)

2 นำเนื้อถั่วที่ได้ไปกวน ผสมกับน้ำตาลหรือ เติบเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ อื่นๆ เข้าไปในเนื้อถั่ว

3 เอาเนื้อถั่วที่ผ่านการ กวนและบดจนได้เป็น เนื้อเดียวกันมาใส่แม่ พิมพ์ หรือใครจะใช้การ ปั้นเอาก็ได้เหมือนกัน

4 ลงสีผสมอาหาร (ห้ามใช้สีจากบ้านนะ)

5 ชุบวุ้นเพื่อเคลือบให้ลูกชุบ อยู่ทรงเป็นรูป และเพิ่มรสชาติความ กรอบกรุบ

เคล็ดลับ

การทานลูกชุบให้อร่อยมาก ขึ้น ให้แช่เย็นลูกชุบไว้ในตู้เย็น สัก 1 วัน ค่อยนำออกมาทาน รสชาติ ของลูกชุบจะเข้าที่ กลมกล่อม จนไม่ สามารถหยุดทานได้

ลดหวาน หยุดโรคเรื้อรัง

รสน้ำตาลหวานล้นกลืนถึง
คอยร่ำพิงถึงความหวานผ่านชีวหา
ต่างชั้นชอบตอบคำย้ากันมา
ปรากฏหาลิ้มชวนชิมเชิญ

“รสหวาน” อาจจะเป็นรสชาติโปรดปรานของใครหลาย ๆ คน หรือหลายครั้งที่เราใส่น้ำตาลลงในอาหารหวานจนติดเป็นนิสัย หรือมักจะหาอะไรหวาน ๆ มาแก้กระหาย บ้างก็ตบท้ายมื้ออาหารด้วยของหวาน บางครั้งบางคนถึงขั้นมีอาการง่วงหงิด หรือหมดเรี่ยวแรง ถ้าไม่ได้กินอะไรหวาน ๆ รู้หรือไม่ว่ารสน้ำตาลหวานล้นที่เราถวิลหานั้น อาจเป็นสัญญาณ ที่บ่งบอกถึงภาวะติดน้ำตาลที่เกิดขึ้นกับตัวเรา และการติด “รสหวาน” นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด



ของกินที่ชอบ มีน้ำตาลอยู่เท่าไร



ชาเขียวต้นตำรับ
1 ขวด (500 มล.)

น้ำตาล 9-10 ช้อนชา



เค้กฟ็อก
1 ชิ้น (4x4x5 ซม.)

น้ำตาล 1-2 ช้อนชา



น้ำอัดลมโคล่า
1 กระป๋อง (325 มล.)

น้ำตาล 8-9 ช้อนชา



ขนมชั้น
1 ชิ้น (3.6x4.5x3 ซม.)

น้ำตาล 2-3 ช้อนชา



กาแฟกระป๋อง
1 กระป๋อง (180 มล.)

น้ำตาล 4-5 ช้อนชา



กล้วยบวดชี
1 ถ้วย (220 กรัม)

น้ำตาล 7-8 ช้อนชา



ไม่ว่าจะกินหรือดื่มในมือไหน มักจะมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบอยู่เสมอ แม้แต่อาหารหวานเช่นแกงเผ็ดหรือผัดต่างๆ ก็ยังเติมน้ำตาลเพิ่มรสหวาน คนไทยส่วนใหญ่มักมีนิสัยใส่น้ำตาลในถ้วยเตี้ยทันทีสองสามช้อนก่อนลองชิมรส พฤติกรรมเหล่านี้ ทำให้เราบริโภคน้ำตาลเข้าไปเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ซึ่งมีปริมาณแค่วันละไม่เกิน 6 ช้อนชา จากสถิติคนไทยหนึ่งคนบริโภคน้ำตาลเพิ่มขึ้น จากเดิมที่เฉลี่ย 12 กิโลกรัมต่อปี เพิ่มสูงเป็น 30 กิโลกรัมต่อปีในปัจจุบัน

สาเหตุที่เรากินน้ำตาลแล้วรู้สึกสดชื่น มีเรี่ยวแรงเป็นเพราะน้ำตาลที่เข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงานให้กับตัวเรา แต่เมื่อเราได้รับน้ำตาลเยอะๆ น้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้น ตับอ่อนที่มีหน้าที่สร้างอินซูลินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดก็ต้องทำงานหนักมากขึ้น เพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ แต่การที่ตับอ่อนต้องทำงานหนัก

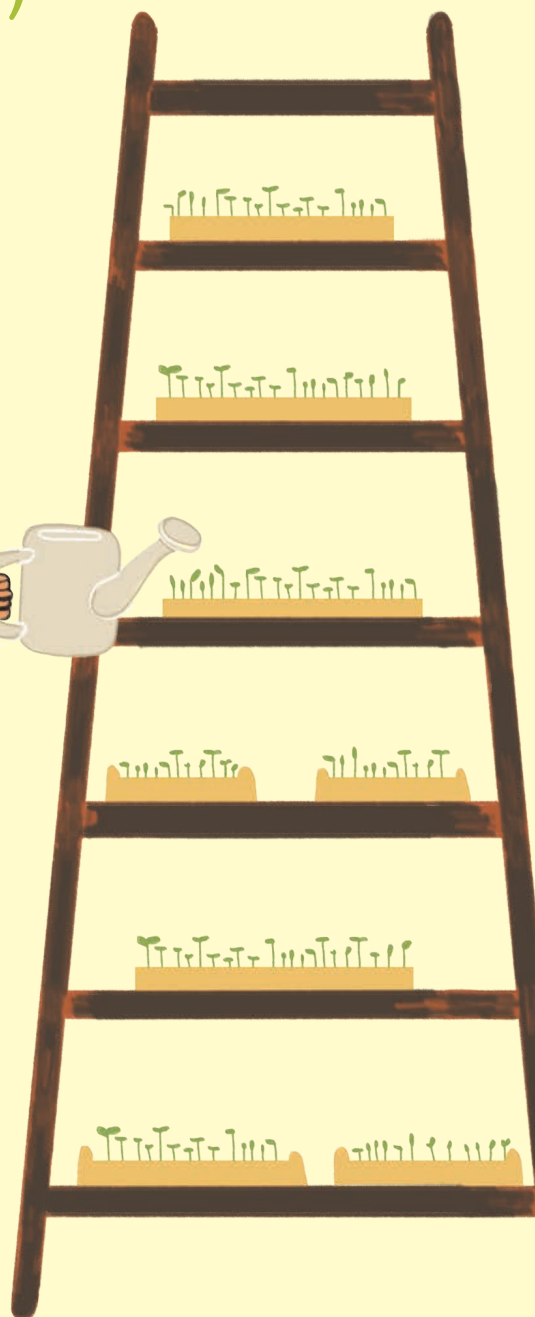
เป็นเวลานานๆ จะทำให้ตับอ่อนล้า หรือเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินได้ ผลที่ตามมาคือการเกิดโรคเบาหวาน ร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพื่อควบคุมน้ำตาล ก็จะเสื่อมโทรมเร็ว ดูแก่กว่าวัย นอกจากนี้น้ำตาลที่มากเกินไปยังกลายร่างไปเป็นไขมันสะสมไปทั่วร่างกาย เป็นสาเหตุของโรคอ้วน และทั้งยังเพิ่มอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรงเช่นโรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูงอีกด้วย

รู้แบบนี้แล้ว แทนที่จะคิดถึงแต่รสชาติความอร่อยในอาหาร จมมองไม่เห็นโรคร้ายที่แฝงมาในรูปความหวาน ลองมองกลับมาที่ร่างกายของเรา ลองมาลด ละ เลิกน้ำตาลไปด้วยกัน ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม หรือน้ำชาขวดหวานๆ ลดน้ำตาลที่ใส่ถ้วยเตี้ยเพื่อลิ้มรสครั้งช้อน เล็กๆ แบบนี้ ก็สามารถทำให้เรามีสุขภาพดีขึ้น มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แถมอาจยังมีเงินหยอดกระปุกเพิ่มขึ้นจากการลดอาหารหวานอีกด้วย ❤️

ต้นอ่อนทานตะวัน

ปลูกง่าย ขายก็มีโอกาส
(หรือจะกินเองก็ได้นะ)

เมื่อพูดถึงทานตะวัน หลายคน
คงคิดถึงดอกทานตะวัน ดอกไม้
สีเหลืองที่หันหน้าตามดวงอาทิตย์
หรือบางคนก็อาจจะนึกถึง
เมล็ดทานตะวันที่เป็นของขบเคี้ยว
แต่หากพูดถึง “ต้นอ่อนทานตะวัน”
หลายคนอาจจะยังนึกภาพยังไม่ออก
อันที่จริงก็คือต้นอ่อนของ
ดอกทานตะวันที่เรารู้จักกันดีนี่แหละ
ซึ่งกำลังเป็นที่ต้องการในตลาดเป็น
อย่างมาก คอลัมน์ “สวนหลังบ้าน”
ฉบับนี้จะชวนทุกคนมาทำความรู้จัก
กับต้นอ่อนทานตะวันให้มากขึ้นกัน



ต้นอ่อนทานตะวัน กำลังได้รับความนิยมในกลุ่มคนรักสุขภาพ เนื่องจากมีคุณค่าทางอาหารและมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายอย่าง เป็นแหล่งไขมันชนิดที่ดีแก่ร่างกาย มีใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย เป็นแหล่งโปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม อุดมไปด้วยวิตามินต่าง ๆ บำรุงสายตาและช่วยชะลอความแก่โดยใช้เวลาเพาะปลูกเพียง 7-11 วัน ก็สามารถนำมาบริโภคได้อย่างเอร็ดอร่อย มีรสชาติที่หวานกรอบที่แปลกใหม่ ไม่ว่าจะใช้ผัดน้ำมันหอย ใส่ในแกงจืด ใส่ในสลัดหรือทานแบบสด ๆ ก็ยังได้

การปลูกต้นอ่อนทานตะวันไว้ที่ส่วนหลังบ้านของคุณผู้อ่านก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจไม่น้อย เกษตรกรหลายรายได้หันมาปลูกพืชชนิดนี้เพื่อจำหน่ายมากขึ้น รวมไปถึงผู้ที่ไม่มีอาชีพเกษตรกรโดยตรงก็หันมาปลูกเพื่อเสริมรายได้ เนื่องจากความนิยมในกระแสการดูแลสุขภาพและโภชนาการที่ขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความต้องการต้นอ่อนทานตะวันจำนวนมาก นอกจากนี้ ยังปลูกง่าย พร้อมขายได้เร็วอีกด้วย



เริ่มลงมือปลูก

เริ่มแรกให้นำเมล็ดพันธุ์ที่มีอยู่ แช่น้ำประมาณ 8 ชั่วโมง จากนั้นนำผ้ามาห่อไว้ประมาณ 10 ชั่วโมง เมื่อครบกำหนดเวลาให้สังเกตหากที่เมล็ดมีปมขาว ๆ ออกขึ้นมา ก็สามารถเริ่มนำลงดินไปปลูกได้ทันที โดยดินที่ใช้ปลูกต้นอ่อนทานตะวันได้ดีต้องเป็นดินละเอียด ไม่อุ้มน้ำจนเกินไป ใช้ส่วนผสม 3 อย่างในการเตรียมดินคือ แกลบดำ ขุยมะพร้าว และหน้าดิน นำลงปลูกในกระบะที่มีขนาดพอเหมาะ ประมาณ 30 x 60 เซนติเมตร ใช้เมล็ดพันธุ์ประมาณ 150 กรัม โรยให้ทั่วกระบะ



จากนั้นรดน้ำให้ทั่วกระบะ และนำกระบะเปล่าอีกใบมาปิดไว้เพื่อช่วยให้ลำต้นขึ้นสูงเสมอกัน ทั้งไว้หนึ่งวันก่อนเริ่มรดน้ำทุกวันในตอนเช้าและเย็น เมื่อครบ 3 วัน หรือเมื่อต้นอ่อนสูงถึงกระบะที่ปิดไว้ ก็ให้นำกระบะที่ซ้อนไว้ออก และเมื่อต้นอ่อนมีอายุครบ 7 วัน ก็สามารถบริโภคหรือเก็บขายได้ การปลูกต้นอ่อนทานตะวันนั้นมีเคล็ดลับอยู่ที่เรื่องแสงแดดและความชื้น ถ้าควบคุมทั้งสองอย่างนี้ได้ ก็จะได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ สวยงามน่ารับประทานอย่างแน่นอน

ต้นอ่อนทานตะวันมีข้อดี คือสามารถปลูกได้ตลอดทั้งปี แต่ช่วงฤดูก็จะมียุทธวิธีการดูแลที่แตกต่างกันไป ถ้าเป็นช่วงหน้าร้อนก็จะเพิ่มการให้น้ำมากขึ้น โดยอาจเพิ่มเป็น 3 ช่วงเวลาเพื่อไม่ให้ต้นอ่อนขาดน้ำ ช่วงหน้าฝนอาจให้เพียงวันละครึ่งส่วนฤดูหนาว เป็นฤดูที่ต้นอ่อนทานตะวันชอบ และมักจะได้ผลผลิตที่งอกงามมีคุณภาพเป็นพิเศษ เรื่องที่ต้องระวังมีเพียงเรื่อง เชื้อราที่อาจเกิดได้จากการปลูกในกระบะ ซึ่งการนำไปตากแดดก็สามารถช่วยลดปัญหานี้ได้

นอกจากจะปลูกง่าย โตไว พร้อมให้รับประทานในเวลาไม่นานแล้ว ยังสร้างโอกาสในการมีรายได้เสริม โดยราคาขายเฉลี่ยปัจจุบันอยู่ที่กิโลกรัมละ 100 บาท ซึ่งผู้ปลูกบางรายสามารถสร้างรายได้เสริมได้กว่าหมื่นบาทต่อเดือน ถือเป็นพืชระยะสั้นที่นอกจากมีคุณประโยชน์มากมายแล้ว ยังน่าสนใจในแง่ของการลงทุนปลูกเพื่อเป็นรายได้เสริมที่ดีอีกด้วย ♥

จังหวัดชลบุรี

โรงเรียนสืตหีบวิทยาคม

ชุดทดสอบฟอร์มาลินจากสารสกัดน้ำมะยม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18



ผู้จัดทำโครงการ

1. นางสาวอาทิตย์ยา ทนงค์
2. นางสาวจันทกานต์ อุ่ทอง
3. นางสาวธัญลักษณ์ ดีพร้อม

ครูที่ปรึกษา

ครูสิริกร บุญเลิศ
ครูสุภารัตน์ ภูทองหล่อ



ในคอลัมน์ “ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส” นี้ จะขอหยิบยกโครงการ ของน้องๆ โรงเรียนสัตหีบวิทยาคม ซึ่งเป็นโครงการที่น่าสนใจมาเล่าสู่กันฟัง

ที่มาของโครงการ

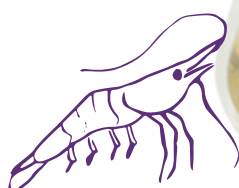
ชาวบ้านในอำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ส่วนหนึ่งประกอบอาชีพประมงเพื่อยังชีพและค้าขาย ในแต่ละวัน ชาวบ้านจะลงเรือไปจับสัตว์ทะเล เช่น ปลา กุ้ง ปลาหมึก ฯลฯ แต่สัตว์ทะเลที่จับมาได้นั้นกว่าจะส่งถึงมือผู้บริโภค ต้องใช้ระยะเวลายาวนาน จึงจำเป็นต้องรักษาสภาพให้คงสภาพสดด้วยน้ำแข็งระหว่างการเดินทางบนเรือ ยิ่งไปกว่านั้นพ่อค้าคนกลางบางคนมีการแช่สารฟอร์มาลินเพื่อคงสภาพภายนอกให้ดูสดใหม่เสมอ

สำหรับการตรวจสอบฟอร์มาลิน มีชุดทดสอบฟอร์มาลินขององค์การเภสัชกรรมจัดจำหน่ายอยู่แล้ว แต่เนื่องด้วยราคาที่สูง ดังนั้นน้องๆ จากโรงเรียนสัตหีบวิทยาคม จึงคิดค้น วิธีตรวจสอบสารฟอร์มาลิน โดยใช้สารสกัดน้ำมะยม เมื่อชุดทดสอบสารฟอร์มาลินสกัดจากน้ำมะยมพบอาหารที่ปนเปื้อนสารฟอร์มาลิน จะเกิดวุ้นสีขาวขุ่น ซึ่งจากการทดลองพบว่า มีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับชุดทดสอบจากองค์การเภสัชกรรม โดยแนวทางพัฒนาในอนาคตจะศึกษาการยืดอายุการใช้งานของสารสกัดน้ำมะยม โดยเก็บในตู้เย็น หรือเติมวัตถุกันเสียเพื่อใช้งานได้ยาวนานมากขึ้น ♥

ภาพอาหารที่นำมาทดสอบโดยชุดทดสอบทั้งสองชนิด



สารสกัด
จากน้ำมะยม



ภาพแสดงผลการทดสอบฟอร์มาลิน
ในน้ำแช่ปลาหมึกและกุ้ง
โดยชุดทดสอบฟอร์มาลินในอาหาร
ขององค์การเภสัชกรรม และชุดทดสอบฟอร์มาลิน
จากสารสกัดน้ำมะยม

Liter of Light

ขวดลิตรส่องสว่าง

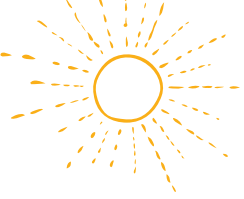


เชื่อไหมว่า ขวดน้ำพลาสติก
ธรรมดา กับน้ำยาฟอกขาว
ไม่กี่ช้อน สามารถกลายเป็น
หลอดไฟพลังงานแสงอาทิตย์ได้?



อิลเลค ดีแอส





การมีแสงไฟส่องสว่างในบ้าน อาจจะดูไม่ได้เป็นเรื่องใหญ่สำหรับคนที่อาศัยอยู่ในเมือง แต่สำหรับคนยากจน และด้อยโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรพื้นฐานอย่างไฟฟ้าแล้ว เพียงแค่มีแสงสว่างภายในบ้าน อาจจะเป็นเรื่องที่สามารถช่วยพลิกชีวิตและสร้างโอกาสในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แตกต่างจากเดิมได้อย่างมหาศาล

กิจการเพื่อสังคม ชื่อ ขวดลิตรส่องสว่าง หรือ “Liter of Light” เกิดขึ้นจากแนวคิดที่อยากจะช่วยเหลือชุมชนผู้อยู่อาศัยย่านชุมชนแออัดในฟิลิปปินส์ ที่มีปัญหาเรื่องความยากจนและการขาดแคลนไฟฟ้าใช้ในบ้าน โดย คุณ **อิลแลค ดิแอส (Illac Diaz)** ได้นำแนวคิดการประดิษฐ์หลอดไฟพลังงานแสงอาทิตย์มาพัฒนา จากการดัดแปลงขวดน้ำพลาสติกที่หาได้ทั่วไปมาใส่น้ำ และนำยาฟอกขาว และนำแผ่นสังกะสีมาเจาะช่องเพื่อติดขวดน้ำเข้าไปกับหลังคาบ้าน เมื่อติดตั้งเสร็จขวดน้ำก็จะสะท้อนแสงอาทิตย์ให้ส่องผ่านเข้ามาในบ้าน ได้เหมือนหลอดไฟจริงๆ!

“ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ง่าย ๆ น้ำในขวดเป็นตัวช่วยนำทาง ให้แสงกระจายได้ทั่วห้อง ประมาณ 55-60 วัตต์ ได้ถึง 10 เดือนเลยทีเดียว” อิลแลค ดิแอส อธิบายกระบวนการทำงานของหลอดไฟที่ถูกพัฒนาร่วมกับกลุ่มนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ ในประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นเวลากว่า 5 ปี ด้วยความมุ่งมั่นที่จะนำการใช้พลังงานที่ยั่งยืนไปเผยแพร่ให้กับชุมชนยากจน



สิ่งประดิษฐ์ชิ้นนี้ทำได้ง่ายมาก ติดตั้งเสร็จภายในเวลาไม่ถึง 1 ชั่วโมง อีกทั้งประหยัด ใช้ได้อย่างยั่งยืน และให้ประโยชน์อย่างมหาศาลแก่ชาวบ้านที่ขาดแคลน ลองคิดดูว่า เพียงแค่มีแสงไฟส่องสว่างภายในบ้าน ผู้คนก็สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้



มากขึ้น เด็กสามารถนั่งอ่านหนังสือหรือทำการบ้านได้ ผู้หญิงและคนแก่ที่อยู๋ในบ้านสามารถทำงานพิเศษบางอย่างได้ สร้างโอกาสในการมีรายได้ และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้มากขึ้น

โครงการนี้เริ่มทดลองกับชุมชนแออัดใกล้ทางรถไฟของเมืองมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ เป็นที่แรก ซึ่งบ้านแต่ละหลังอยู่ติดกันมาก และแทบไม่มีไฟฟ้าใช้ บ้านจึงมืดมากแม้ในตอนกลางวัน โครงการนี้เข้าไปติดตั้งหลอดไฟให้ชาวบ้านกว่า 15,000 ดวง ซึ่งสร้างความตื่นเต้น และความสุขให้กับชาวบ้านแถบนั้นมาก เมื่อการทดลองประสบความสำเร็จ โครงการนี้จึงกระจายตัวไปยังเมืองต่างๆ ของฟิลิปปินส์อย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นที่พูดถึงทั่วโลก

ปัจจุบันพลังงานมีอยู่อย่างจำกัด ไม่เพียงพอต่อทุกคนเป็นเพราะเราพึ่งพาพลังงานมากเกินไป การช่วยพัฒนาสิ่งประดิษฐ์นี้ เป็นการทำให้เรามีแหล่งพลังงานเป็นของตัวเอง สำหรับผู้อยู่อาศัยในชุมชนแออัดแล้ว มันทำให้พวกเขาสามารถประหยัดการใช้ไฟฟ้าในตอนกลางวัน เพื่อมีเงินไปใช้จ่ายในส่วนอื่นมากขึ้น มันเป็นความคิดที่เรียบง่าย แต่ให้ประโยชน์มหาศาล แล้วยังช่วยให้ความเป็นอยู่ของคนในประเทศดีขึ้นด้วย” อาสาสมัครในโครงการกล่าวอย่างภาคภูมิใจ

ปัจจุบัน โครงการ ขวดลิตรส่องสว่าง หรือ Liter of Light ได้ติดตั้งหลอดไฟให้บ้านไปแล้วกว่า 300,000 หลัง ใน 24 ประเทศทั่วโลก อีกทั้งพัฒนาหลอดไฟจากขวดน้ำอย่างต่อเนื่อง ให้ใช้ได้แม้ในเวลากลางคืน ซึ่งองค์ความรู้ทั้งหมด ทางโครงการได้เผยแพร่ให้คนทั่วไปได้อำนาจไปใช้ได้ฟรี ส่งผลให้ได้รับการสนับสนุนและคำชมเชยจากสถาบันทั่วโลกมากมาย อีกทั้งยังได้รับรางวัลจากยูเนสโกอีกด้วย ❤️

ข้อมูลอ้างอิง

<http://www.literoflightusa.org>, https://en.wikipedia.org/wiki/Liter_of_Light, <https://uk.reuters.com/video/2011/07/11/bringing-light-to-the-poor-one-liter-at?videoId=216968892>

พลังงานแสงอาทิตย์ กับการเกษตรยั่งยืน

คุณ รอน มาแล้ว สุกใจบับนี้จึงขอพาผู้อ่าน
ไปเยี่ยมชมโครงการที่นำ “ดวงอาทิตย์”
แหล่งพลังงานที่ใหญ่ที่สุดของโลก
มาใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืนกันค่ะ

คุณ สายชล ถนอมศักดิ์ ผู้ใหญ่บ้าน
หมู่ที่ 3 ตำบลวังเพลิง จ. ลพบุรี

พื้นที่ภาคกลางตอนบนที่ อ.โคกสำโรง จ.ลพบุรี พื้นที่ที่มีความเข้มของแสงอาทิตย์สูง เป็นที่ตั้งของโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ลพบุรี โซลาร์ ซึ่งเป็นที่โดยรอบมีความแห้งแล้ง มีสภาพดินที่เป็นดินเหนียว โครงสร้างดินแน่นทึบ เมื่อขุดลงไปเพียงไม่กี่เมตรจากผิวน้ำดิน ยังพบเป็นชั้นหิน อีกทั้งยังขาดแคลนน้ำกินน้ำใช้ ซึ่งเป็นอุปสรรคแก่การเพาะปลูกหรือทำเกษตรกรรม

หลังจากร่วมศึกษาข้อมูลกับชุมชนในพื้นที่กว่า 3 ปี ในช่วงพัฒนาโรงไฟฟ้า **ลพบุรี โซลาร์** จึงได้ริเริ่ม **โครงการศูนย์การเรียนรู้ NED-CSR Center เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมกับชุมชน** ขึ้น เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ เผยแพร่ความรู้และเทคโนโลยีการใช้พลังงานทดแทนในการเกษตร และพื้นที่สาธิตการเพาะปลูก ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงให้กับชุมชนในพื้นที่ตั้งแต่ปี 2557 เป็นต้นมา

กระทั่งในปี 2560 ที่ผ่านมามีผลจากพื้นที่ทดลองโดยส่งต่อความรู้การใช้ประโยชน์จากพลังงานแสงอาทิตย์กับการเกษตรให้เกิดขึ้นจริงในชุมชนบ้านหนองม่วง ภายใต้ชื่อโครงการ **“NED โซลาร์เซลล์เพื่อแปลงเกษตรบ้านหนองม่วง”** โดยการขยายผลดังกล่าวครอบคลุม การนำเทคโนโลยีการผลิต

ไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานที่มีศักยภาพสูงในพื้นที่ดังกล่าว ไปใช้กับระบบปั๊มน้ำแปลงเกษตร เป็นแหล่งพลังงานเสริม

วันนี้ แดดดี ฟ้าใส เห็นโอกาสเหมาะจึงชวนทุกท่านไปเยี่ยมชมแปลงเกษตรของ **คุณสายชล ถนอมศักดิ์ ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 3 ตำบลวังเพลิง** ที่เป็นต้นแบบและแหล่งเรียนรู้การนำพลังงานทดแทนมาใช้ในการเพาะปลูกและการทำการเกษตรแบบพอเพียงของชุมชนบ้านหนองม่วงกันค่ะ

แรกเริ่มเดิมที ผู้ใหญ่สายชล ปลูกมันสำปะหลังและพืชไร่ชนิดอื่นๆ ที่ทนต่อความแห้งแล้ง และเป็นที่ต้องการของตลาด ซึ่งปลูกและขายได้ตามฤดูกาลเท่านั้น ซ้ำยังต้องพึ่งพาการใช้สารเคมีปริมาณไม่น้อยเพื่อต่อสู้กับศัตรูพืชและควบคุมคุณภาพของผลผลิต ซึ่งนอกจากจะเป็นต้นทุนในการเพาะปลูกแล้วยังส่งผลต่อคุณภาพของดิน และสุขภาพของตัวเองอีกด้วย

ผู้ใหญ่สายชลได้เข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าลพบุรีโซลาร์ ที่เน้นเรื่องการประกอบอาชีพเกษตรอย่างยั่งยืน ตั้งแต่การนำโซลาร์เซลล์มาใช้ผลิตไฟฟ้าเพื่อใช้งานกับระบบปั๊

พื้นที่ทดลองและสาธิตการปลูกพืชผักท้องถิ่นที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ

ฝึกอบรมการใช้พลังงานแสงอาทิตย์ในการเกษตร





น้ำในแปลงเกษตร และเป็นแหล่งผลิตไฟฟ้าเสริมสำหรับใช้ในครัวเรือน ส่วนแม่บ้านที่ชำนาญเรื่องการปลูกผักสวนครัวก็มีการรวมกลุ่มกันส่งเสริมให้ปลูกผักที่เป็นที่ต้องการของตลาดและเน้นผักท้องถิ่น เช่น ผักหวาน และผักอื่นๆ ที่เหมาะกับสภาพดินและทนแล้ง แล้วก็ได้ทดลองนำไปใช้ในพื้นที่เพาะปลูกของตัวเองในปี 2560 เป็นต้นมา

“ทดลองใช้ในพื้นที่เพาะปลูกของตัวเอง โดยแนวคิดที่ทำให้เราอยู่ด้วยตัวเองให้ได้มากที่สุด คือลองทำแบบครบวงจรแบบค่อยเป็นค่อยไป แล้วก็นำแนวคิดมาใช้ในพยายามลดค่าใช้จ่ายที่เป็นต้นทุน อย่างการที่โรงไฟฟ้าลพบุรีโซลาร์มาส่งเสริมการใช้โซลาร์เซลล์นี้ก็เอามาใช้กับปั๊มน้ำแปลงเพาะปลูก ที่พวกนี้จะสูบน้ำก็ต้องใช้ปั๊มน้ำที่ใช้ไฟฟ้า นี่ก็เป็นเงิน

ผักสวนครัวก็ปลูกไว้กินไว้ใช้ ไว้แบ่งขายบ้าง พวกผักหวานนี่ก็ขึ้นดี ขายได้ แล้วก็เลี้ยงได้ เลี้ยงเปิด เอาขี้มันทำปุ๋ยก็ไม่ได้ต้องซื้อ ปุ๋ยก็ขุดบ่อน้ำเลี้ยงไว้ เพราะต้องใช้น้ำรดต้นไม้อยู่แล้ว ค่อยๆ ทำไป พวกบ้านอื่นๆ ที่เขาสนใจเขาก็มาเยี่ยมชม มาดู ที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ก็บอกต่อกันกันไป”

“ระบบโซลาร์เซลล์ก็ใช้ปั๊มน้ำเสริมที่ใช้กับปั๊มน้ำโดยเฉพาะได้เลยตัวเองก็พอเป็นอยู่แล้วในเรื่องงานช่าง ก็ต่อเองได้มีแผงโซลาร์เซลล์ มีแบตเตอรี่ไว้เก็บไฟ ก็ไม่ต้องกังวลใช้ได้ตลอด แล้วไฟก็ค่อยๆ เก็บเต็มเข้าแบตเตอรี่ในแต่ละเวลาของวัน แต่ปั๊มน้ำก็ทำงานได้ตลอด มีถังเก็บน้ำ มีเครื่องสูบน้ำ แล้วก็ต่อไฟแบบกระแสตรงเลย ไม่ไปเกี่ยวกับบ้าน แล้วก็ติดตั้งเครื่องตั้งเวลารดน้ำเข้าไปด้วย ก็ช่วยได้ดี ลดค่าไฟได้ส่วนหนึ่ง”

“มัลเบอร์รี่” พืชทนแล้ง สร้างรายได้ตลอดปี

ผู้ใหญ่สายชล เลือปลูกมัลเบอร์รี่ เป็นส่วนใหญ่ของพื้นที่ เพราะเป็นพืชพันธุ์ทางการเกษตรที่ เห็นว่ามีตลาดรองรับและสามารถสร้างรายได้ให้ได้ตลอดทั้งปี เดิมทีที่เคยปลูกพืชไร่แล้วต้องรอผลผลิตตามฤดูเพาะปลูกก็ลองเปลี่ยนจากพืชไร่ มาปลูก “มัลเบอร์รี่” ดู เพราะเป็นพืชที่ทนอากาศแล้งได้ อยู่ได้ทุกสภาพอากาศ ปลูกได้ตลอดปี โดยผลผลิตที่ปลูกได้นั้น นอกจากขายผลสดแล้ว ยังสามารถแปรรูปทำเป็นผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นมูลค่าเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้มัลเบอร์รี่ แยม เป็นต้น ซึ่งช่วยเพิ่มรายได้ให้อีกทาง

“ผลผลิตที่ปลูกได้เราก็ทำสัญญากับบริษัทที่เขารับซื้อเลย โดยเขามารับจากแปลงเราเลย แล้วก็เชื่อมโยงกับเขาเรื่องต้นทุนด้วย เราปลูกให้ ได้ผล ถึงเวลาเขาก็มารับ แล้วอีกส่วนหนึ่งโรงไฟฟ้าเขาก็ได้อุดหนุนเอาน้ำมัลเบอร์รี่ไปช่วยเขารับแขก เยี่ยมชม เขาก็ว่าอร่อยว่าดีแล้วสดชื่นดีนะ” ผู้ใหญ่สายชล กล่าวทิ้งท้าย

นอกจากแปลงเกษตรของผู้ใหญ่สายชล ที่เป็นหนึ่งในสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการกับโรงไฟฟ้าลพบุรีโซลาร์แล้ว ในปีที่ผ่านมา ยังมีชุมชนบ้านใกล้เคียงประมาณ 10 ครัวเรือน ได้ลองนำพลังงานแสงอาทิตย์ไปใช้เป็นแหล่งพลังงานเสริมสำหรับใช้งานในครัวเรือนอีกด้วย หลังจากนั้น โรงไฟฟ้าลพบุรีโซลาร์ก็มีแผนที่จะสนับสนุนให้ชุมชนบ้านหนองม่วงเป็นครอบครัวต้นแบบด้านพลังงานทดแทนสู่เศรษฐกิจพอเพียง สำหรับเป็นแหล่งเรียนรู้และขยายผลสู่ชุมชนอื่นต่อไป ❤️



5 วิธีไล่มดให้หมดบ้าน 🐜🐜



มด สัตว์ที่สร้างความกวนใจ
ไม่หยุดหย่อน ทุกพื้นที่ในบ้าน
ไม่ว่าชั้นอาหาร กัดเราให้เจ็บๆ คันๆ
หรือกลืนเห็บที่ติดมือก็เป็นเหตุผลที่เรา
อยากหนีห่างจากเจ้าวายร้ายตัวจิ๋ว
รู้ไว้ใช่ว่าในฉบับนี้จะขอนำเสนอวิธี
กำจัดมดแบบง่ายๆ แต่ได้ผล
จากวัตถุดิบใกล้ครัวบ้านเรา

กำจัดมดด้วยเปลือกไข่

นำเปลือกไข่ไปล้างให้สะอาดไม่ให้เหลือเนื้อไข่
ผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาคั่วหรือย่างไฟ จากนั้นบดละเอียด
เป็นผง นำไปผสมน้ำไว้ 15-20 นาที กรองเอาเฉพาะ
น้ำมาฉีดไล่มด อีกวิธีคือนำเปลือกไข่ที่ผ่านการคั่วหรือย่าง
มาบดละเอียดมาร่อนเอาแต่ผงฝุ่น นำไปผสมกับดินสอพอง
และปูนปลาสเตอร์ในส่วนที่เท่ากัน เติมน้ำเล็กน้อย แล้วนำไป
หล่อในพิมพ์ เช่น หลอดขานมไข่มุก แล้วตากแดดจนแห้ง
แข็ง ก็จะได้ขอลูกเอาไว้ขีดบริเวณที่พบมดเดิน แค่นี้มดก็จะ
หนีไปอย่างแน่นอน เพราะเปลือกไข่มีส่วนประกอบเกือบ
ทั้งหมดเป็นแคลเซียมคาร์บอเนต สารที่เคลือบผิวเปลือกไข่
เมื่อย่างไฟมาผสมกับน้ำจะได้สารแคลเซียมไฮดรอกไซด์
มีฤทธิ์เป็นด่าง ทำให้มดชนไข่ หรือย้ายรังไปที่อื่น

กำจัดมดด้วยการบูร หรือมันต์

โรยการบูรให้ทั่วบ้าน หรือ
น้ำมันกลิ่นมันต์มาทาไว้โดย
เฉพาะในห้องครัวที่มักมีมดมา
กินอาหาร นอกจากจะไล่มดได้
แล้วยังทำให้บ้านมีกลิ่นหอม
สดชื่นอีกด้วย

สารส้ม

นำสารส้มมาบดตำกับน้ำ
จากนั้นนำน้ำที่ได้ราดที่รังมด
หรือบริเวณที่มดเดินผ่านเป็น
ประจำ มดจะไม่เดินกลับมา
ทางเดิมหรือทำรังในจุดนั้นอีก

กำจัดมดด้วยมะนาว

นำน้ำมะนาว 1 แก้ว
ผสมกับน้ำเปล่า 3 แก้ว
แล้วนำไปพ่นตามพื้นหรือ
ขอบผนังบ้าน หรือถึงขยะใน
บ้าน เนื่องจากในน้ำมะนาว
จะมีกรดซิตริก มีฤทธิ์สามารถ
ไล่มดได้

กำจัดมดด้วยเปลือกไข่

นำขี้มันชันมาตำจน
ละเอียดแล้วนำไปผสม
กับน้ำมันก๊าด นำไปโรย
บริเวณที่มีมด

นอกจากวิธีที่นำมาฝากกันทั้งหมดนี้แล้ว อีกวิธีที่สำคัญที่สุดและได้ผลดีที่สุดคือ การป้องกันไม่ให้มดขึ้นบ้าน
เพราะหากมีอาหารหรือน้ำที่วางทิ้งไว้ มดก็จะเข้ามาทำรัง ซึ่งการกำจัดนั้นอาจจะยุ่งยากกว่าวิธีง่ายๆ
อย่างการทำให้บ้านสะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะห้องครัว ควรจะกำจัดเศษอาหารและขยะให้เรียบร้อย
หรือเก็บไว้ในที่มีฝาปิดมิดชิด เพียงเท่านั้น ก็บอกกล่าวเจ้าพวกมดตัวแสบไปได้เลย ♥

ประมวลภาพกิจกรรม

ประมวลภาพข่าว กิจกรรมวันเด็ก



โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก

นอกจากนี้ยังมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติร่วมกับพื้นที่ในชุมชน ได้แก่ โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโกนำโดย นายพนมวรรณ ตะกั่ว ผู้จัดการส่วนบริการ และพนักงานของโรงไฟฟ้าขนอม ที่จัดกิจกรรมเปิดบ้านโรงไฟฟ้าต้อนรับเยาวชนในชุมชนให้เข้ามาเยี่ยมชม

นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องความปลอดภัย กิจกรรมการทนายปัญหาบนเวทีของเยาวชนในอำเภอขนอม กิจกรรมระบายสี การแสดงบนเวที การเล่นเกมและการมอบของขวัญ และเลี้ยงอาหาร ขนม น้ำดื่มแก่เด็ก ๆ

เริ่มต้นที่โรงไฟฟ้าเอสพีฟิว ในกลุ่มเอ็กโก

ร่วมสนับสนุนของขวัญวันเด็ก ให้แก่โรงเรียนบ้านมณีโชติสามัคคี และโรงเรียนวัดปากน้ำ



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โฉเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โฉเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมจัดซุ้มของขวัญ และซุ้มอาหารโดยมีพี่ ๆ จากโรงไฟฟ้าร่วมกันจัดซุ้มไก่ทอดและเฟรนช์ฟราย ณ โรงเรียนวัดกระเจต

นอกจากนี้พี่ ๆ จากโรงไฟฟ้าเอ็กโก โฉเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ยังได้ไปร่วมกันจัดซุ้มข้าวเหนียวหมูทอด และซุ้มไอศกรีม ณ เทศบาลตำบลมาบตาพุดพัฒนา อีกด้วย

อีกทั้งยังมีการสนับสนุนของขวัญ
ของที่ระลึก สำหรับใช้มอบในกิจกรรม
วันเด็ก ในพื้นที่ต่างๆ



เสื้อ สำหรับให้น้องๆ
ไว้ใส่ร่วมกิจกรรม

ชุดอุปกรณ์เครื่องเขียน



คณะกรรมการการตัดสิน

นายพพร ปันกาญจน์, นายสุธรรม วงศ์ภูดี
เจ้าหน้าที่โครงการ บริษัท ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จำกัด

นาย บุญหลั่น แก้วสีโว
ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลซับใหญ่

และนาย พิษณุ เพชรโพธิ์
นักวิชาการพัฒนาชุมชนอำเภอซับใหญ่ ร่วมกันตัดสิน



ภาพประกวดของผู้ที่ได้รับรางวัล
ในครั้งนี้ ทางเอ็กโก ได้นำภาพวาด
ของน้อง ๆ ไปจัดทำปฏิทินตั้งโต๊ะ
และปฏิทินแขวน เพื่อสร้างความภูมิใจ
ให้แก่เด็กและเยาวชนในพื้นที่อีกด้วย



ผลงานชนะการประกวด

ชนะเลิศอันดับ 1
โรงเรียนบ้านชัยเจริญสุข



ด.ช.เกรียงไกร ทาณรงค์
ป.3

ชนะเลิศอันดับ 1
โรงเรียนบ้านบุญนวน



ด.ญ.นุศราพร กงศรี
ป.1

ชนะเลิศอันดับ 1
โรงเรียนบ้านตุ๊กคุณพัฒนา



ด.ช.อดิสร เมื่อมขุนทด
ป.3

ชนะเลิศอันดับ 1
โรงเรียนบ้านวังพง



เด็กหญิงสุชาณุช ก้นยาประสิทธิ์
ป.3



ด.ญ.สุธิธิดา มะธิมาปะเป
ป.6



ด.ญ.อารีรัตน์ รินลา
ป.6



ด.ช.อภิรักษ์ อารีย์
ป.6

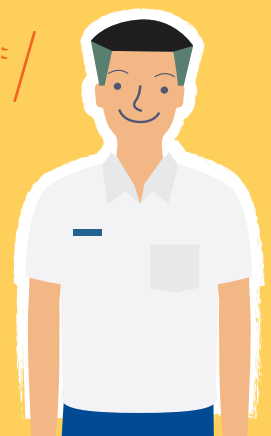


เด็กชายณภัทร แก้วสังข์
ป.6



น.ส.ปัญญาพร แป้นเพชร
ม.3

นำรางวัลมาสร้างสรรคผลงานด้วยกันอีกนะ



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดยนายอภิชาติ คุ้มฮั่น ผู้จัดการฝ่ายบัญชีและงบประมาณ เข้ารับมอบรางวัล ธรรมมาภิบาลดีเด่นระดับประเทศ จากคุณกฤษณ์ อิศดิศัย อธิบดีกรมพัฒนาธุรกิจการค้า โดยรางวัลนี้เป็นรางวัล สำหรับธุรกิจที่สามารถนำหลักธรรมาภิบาลมาใช้ในการ ประกอบธุรกิจ ที่ได้รับคะแนนสูงสุด



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ได้รับคะแนนสูงสุด นายจำเริญ ทิพญพงศ์ธาดา ผู้ว่าราชการจังหวัด นครศรีธรรมราชและนายสุเมธ ช้างชนะ เลขาธิการ ผู้ว่าราชการจังหวัด เข้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า ขนอม โดยมีนายกิตติพันธ์ เพชรชู นายอำเภอขนอม และคณะผู้บริหารโรงไฟฟ้าขนอม นำโดย นายไพโรจน์ บุญมาก ผู้จัดการฝ่ายบริหารงานทั่วไป นายธีรยุทธ พรหมสุข ผู้ช่วยฝ่ายบำรุงรักษา และ นายพนมวรรณ ตะกั้ ผู้จัดการฝ่ายบริการให้การต้อนรับ



การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน “โครงการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพและทักษะที่เป็น ประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ (ขนมโดนัทจิ๋ว) โดยมี คุณปรีชาลักษณ์ พันธุ์หว่า ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 4 และตัวแทน คณะกรรมการการมีส่วน

ร่วมของชุมชน หมู่ 4 ต.สวนพริกไทย เข้า ร่วมเป็นประธาน ณ ที่ทำการผู้ช่วยผู้ใหญ่ บ้าน อ.เมืองปทุมธานี โดยโครงการนี้จัดขึ้น เพื่อเพิ่มศักยภาพ และ ทักษะการประกอบ

อาชีพให้กับกลุ่มแม่บ้านได้ใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ และสามารถสร้างเป็นอาชีพหลัก ในครอบครัวได้



การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อร่วมส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดย นายสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการ ผู้จัดการ พร้อมอดีตผู้บริหาร คณะ ผู้บริหาร และพนักงานร่วมกิจกรรม ละหมาดประจำวันศุกร์ของศาสนา อิสลาม ณ มัสยิดดารุซซาดะฮ์ บ้านท่าม่วง ซึ่งกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อ สานสัมพันธ์พี่น้องมุสลิมบ้านท่าม่วง และดูแลความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น



พัฒนาสาธารณูปโภค



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณการดำเนินโครงการทำแนวกันไฟ ในสวนพุทธรักษาเฉลิมพระเกียรติ เพื่อเตรียมความพร้อมรับมือไฟป่า ซึ่งทางโครงการฯ ได้ดำเนินการปลูกต้นไม้บริเวณรอบพื้นที่สวนพุทธรักษาฯ ณ วัดชัยใหญ่พัฒนา สวนพุทธรักษาเฉลิมพระเกียรติ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมสนับสนุนงบประมาณในการปรับปรุงภูมิทัศน์ที่ว่าการอำเภอ เพื่อเพิ่มความสะอาดมากขึ้นให้แก่ประชาชนในการเข้ารับบริการจากที่ว่าการอำเภอ บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในการทำบุญเปิดที่ทำการของชุมชนประธานพร เพื่อเป็นสถานที่ทำการแห่งใหม่ของชุมชนประธานพรไว้ให้ชุมชนจัดกิจกรรม พบปะประชุมกันต่อไปโดยมีนายธนากร สถิตย์ธร ประธานชุมชน เป็นตัวแทนรับมอบ



การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อร่วมส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัด "งานประชุมสามัญประจำปี 2561 ชุมชนไวก้อ" ณ ที่ทำการสมาคมผู้สูงอายุชุมชนไวก้อ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ซึ่งในงานประชุมนี้จัดขึ้นเพื่อแสดงผลงานการดำเนินการในรอบปีที่ผ่านมาให้สมาชิกทราบและครบวาระเลือกตั้งคณะกรรมการชุดใหม่ โดยมีนายบุญคง หอมเนียมอุปนายกสมาคมผู้สูงอายุชุมชนไวก้อเป็นประธาน



อบต.ชัยใหญ่ และ นายพิษณุ เพชรไพฑูรย์ นักวิชาการพัฒนาอำเภอฯ เข้าร่วม ทั้งนี้เพื่อเป็นการกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่างโครงการชัยภูมิวินด์ฟาร์มกับชมรมกำนัน ผู้ใหญ่บ้านในตำบลชัยใหญ่ และเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานตลอด 1 ปีที่ทำงานร่วมกันได้อย่างดี

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดย นายสืบศักดิ์ สุทธิธรรมการผู้จัดการ พร้อม คณะผู้บริหารและพนักงาน บริษัทผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด (บพข.) ร่วมกิจกรรมประชุมหมู่บ้านประจำเดือน กุมภาพันธ์ ณ ศาลาหมู่บ้าน หมู่ที่ 4 ตำบลควนทอง เพื่อรับทราบปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่ บพข.ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาหมู่บ้านตามโครงการต่าง ๆ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนให้ดีขึ้น

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมประชุมกำนัน-ผู้ใหญ่บ้าน ต.ชัยใหญ่ โดยมี นายชาญ นิยมไธสง กำนันตำบลชัยใหญ่ นายโอฬาร เจริญรักไทย ส.อบจ นายสุระ ตั้งใจ นาย



ความปลอดภัยและสงวนามียของชุมชน



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน “โครงการสร้างเสริมสมรรถนะการใช้ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างเหมาะสมแก่ชุมชน ประจำปี 2561 ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ซึ่งโครงการนี้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มีความรู้และเข้าใจเรื่องการใช้อยาและผลิตภัณฑ์ได้ถูกต้องและปลอดภัย

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ” ซึ่งโครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เป็นแนวทางให้ทางอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดูแลและให้ความรู้ผู้สูงอายุที่กระจายอาศัยอยู่ในชุมชนอย่างใกล้ชิดโครงการนี้จัดขึ้น ณ ลานเอนกประสงค์ชุมชนเทพประทาน หมู่ 16 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณใน โครงการส่งเสริมสุขภาพและให้ความรู้ผู้สูงอายุ ซึ่งโครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทางอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดูแลและให้ความรู้ผู้สูงอายุที่กระจายอยู่ในชุมชนอย่างใกล้ชิด โดยมีนายปริญญา หอมจันทร์ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (ชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง) เป็นตัวแทน ณ สถาบันสวนอาอิชะหิวิทยา ต.คลองหนึ่ง อ. คลองหลวง จ.ปทุมธานี

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งยุคลี

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดซื้ออุปกรณ์การแพทย์ (เครื่องวัดความดัน) ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี



อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาพันธุ์กรรมสัตว์น้ำนครศรีธรรมราช จัดโครงการเพิ่มผลผลิตปูม้าในธรรมชาติ ประจำปี 2561 ครั้งที่ 1 จำนวน 420,000 ตัว ซึ่งเป็นโครงการที่ตรงกับความต้องการของชุมชนและเสริมสร้างรายได้เป็นเงินหมุนเวียนให้กับประชาชนในพื้นที่



ส่งเสริมการเรียนรู้ กีฬา และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมศึกษาดูงานกับกองทุนพัฒนาไฟฟ้าจังหวัดระยอง 2 ใน “โครงการพัฒนาศักยภาพคณะกรรมการพัฒนาพื้นที่โรงไฟฟ้า (คพรฟ.) และเจ้าหน้าที่กองทุนฯ ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง” ณ ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรสีห์ ตามแนวพระราชปณิธาน จังหวัดทหารบกกาญจนบุรี และศูนย์กิจกรรมธรรมชาติท่ามะขาม จังหวัดกาญจนบุรี

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุน “วัสดุอุปกรณ์เพื่อใช้ในการกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลมาข่าพัฒนา”

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน “การแข่งขันกีฬาประเพณีต่อต้านยาเสพติด บางพูด คลับ ครั้งที่ 19 ที่จัดขึ้นใน วันที่ 11-25 มีนาคม 2561 ณ บริเวณสนามกีฬาภายใน รร.วัดเวฬุวัน หมู่ 1 ต.บางพูด อ.เมือง ปทุมธานี จ.ปทุมธานี โดย

มีนายสมศักดิ์ อัมรฐา นายกองค้การบริหารส่วนตำบลบางพูด เป็นประธานในการเปิดงาน ซึ่งกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง และกระตุ้นให้ผู้คนในชุมชนหันมาสนใจเล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และลดปัญหาการมั่วสุมกับยาเสพติด

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเพชร)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเพชร) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาต้านยาเสพติด โดยมีนายกองค์การบริหารส่วนตำบลหินมูลเป็นตัวแทนในการรับมอบ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ จีพีเอส (โรงไฟฟ้าตาดัด)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ จีพีเอส (โรงไฟฟ้าตาดัด) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรม “กีฬาสามัคคีสัมพันธ์ คนท้องถื่นอำเภอบรรพตพิสัย เจริญผลเกมส์ ประจำปี 2561”



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดย นายภานุวัฒน์ ใจสบาย เจ้าหน้าที่บริการ เข้าร่วมสนับสนุนงบประมาณการจัดกิจกรรมการแข่งขันฟุตบอลธารทองคัพ ครั้งที่ 1 โดยงบประมาณหลังหักค่าใช้จ่ายจะมอบให้แก่โรงเรียนบ้านท่าจันทน์ โรงเรียนบ้านแขวงเขาและโรงเรียนวัดศรีวัง



ส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน “งานประจำปี 2561 ปิดทองหลวงพ่อบุทธโสธร” ณ วัดเปรมประชา ต.บางขุน อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี ซึ่งเป็นงานประเพณีที่จัดขึ้นเพื่อเชิญชวนให้คนในชุมชนร่วม

กันทำบุญปิดทององค์พระ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของชาวพุทธที่สืบทอดมายาวนาน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน “บริจาคเงินงานประเพณีบุญผะเหวด” หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า บุญมหาชาติ เป็นประเพณีที่



เกี่ยวกับการบริจาคทานครั้งยิ่งใหญ่ โดยโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก ได้ร่วมสนับสนุนเงินบริจาคให้แก่วัดรอบ ๆ โรงไฟฟ้า ใน ต. เหนือเมือง จำนวน 4 วัด ได้แก่ วัดสุรชัย วัดป่าศรีโพธิ์วัน วัดอัมพวัน และวัดโพธิ์รังสฤษฎ์

โรงไฟฟ้า บ้านโป่ง



โรงไฟฟ้า บ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัด “งานย้อนรอยเมืองโกสินารายณ์” โดยกิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การทำบุญถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ รำวงย้อนยุค ชุ้มอาหาร และจัดจำหน่ายสินค้าราคาประหยัด ซึ่งงานนี้จัดขึ้นเพื่อ

ให้ประชาชนที่อาศัยในเขตพื้นที่เทศบาลเมืองท่าผาและบริเวณใกล้เคียงได้มีส่วนร่วม อนุรักษ์สละโกสินารายณ์ โบราณสถานที่สำคัญให้คงอยู่ต่อไป

โรงไฟฟ้า เอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน “งานบุญข้าวหลามประจำปี 2561” ซึ่งเป็นประเพณีงานบุญท้องถิ่นที่จัดขึ้นในช่วงเดือนสามของทุกปี โดยชาวบ้านในแต่ละชุมชนก็จะมาเผาข้าวหลามรวมกัน เมื่อเผาข้าวหลามเสร็จ ก็จะแบ่งกันไปทำบุญวัดใกล้ ๆ ของบ้านแต่ละบ้าน แต่ละชุมชน โดยชุมชนที่กลุ่มเอ็กโกสนับสนุน ก็จะมีชุมชนหนองคล้า ชุมชนทุ่งต้นเลียบ ชุมชนกระเจกกลาง ชุมชนมาบจำเริญ-ใต้ ชุมชนหนองหินกัวหน้า ชุมชนหนองผักหนาม และชุมชนหนองปรือ



ชุมชนหนองผักหนาม, หนองปรือ

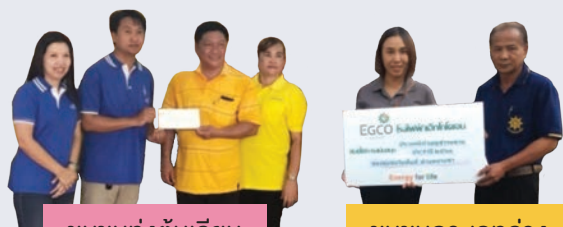


ชุมชนหนองคล้า

ชุมชนหนองหินกัวหน้า



ชุมชนมาบจำเริญ-ใต้



ชุมชนทุ่งต้นเลียบ

ชุมชนกระเจกกลาง

เปิดบ้านพลังงาน

เอ็กโก เรนเจอร์

“สุขใจโฉมใหม่ฉบับนี้ ชวนมาร่วมเรียนรู้เรื่องพลังงานไปกับเหล่า
เอ็กโกเรนเจอร์ ฮีโร่ ที่จะช่วยให้ประเทศไทยมีไฟฟ้าใช้อย่างยั่งยืน
จะมีเชื้อเพลิงใดบ้าง และฮีโร่แต่ละตัว จะต้องต่อสู้กับสิ่งชั่วร้ายที่
จะทำให้โลกมืดมิดได้อย่างไร ร่วมลุ้นไปกับพวกเรากันได้เลย”

เกิดข่าวลือว่า
อีกไม่นานประเทศไทย
และโลกจะไม่มี
ไฟฟ้าใช้

ความกลัวกระจาย
ไปทุกที่โดยเฉพาะ
กับเด็กๆ





ณ เมืองถ่านหินที่มีถ่านหินมากมาย
หลายชนิด มีถ่านหินผู้หนึ่ง
ที่ตัวโตแข็งแรงตั้งแต่เกิด



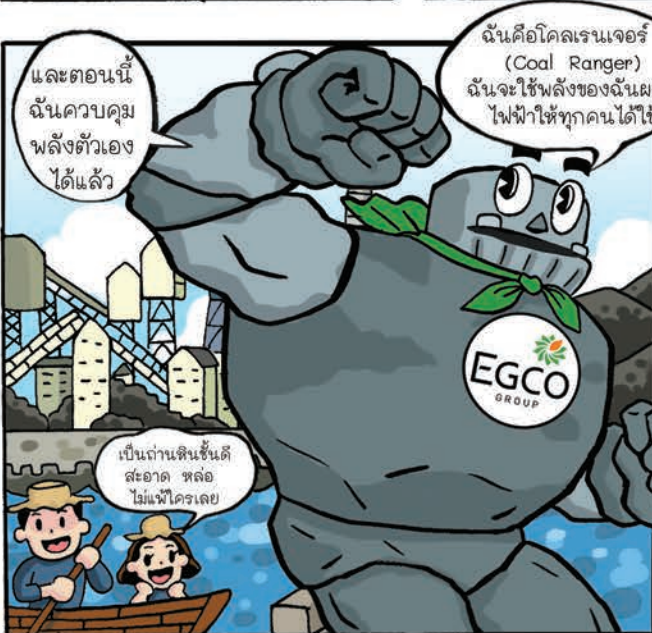
สักวันหนึ่ง ฉันจะ
เป็นเรนเจอร์ให้ได้
และฉันจะ
ช่วยเหลือ
ทุกคนเลย



แต่เนื่องจากเขาปล่อยพลังได้ไม่ทัน



และตอนนี้
ฉันควบคุม
พลังตัวเอง
ได้แล้ว



ฉันคือโคลเรนเจอร์
(Coal Ranger)
ฉันจะใช้พลังของฉันผลิต
ไฟฟ้าให้ทุกคนได้ใช้

ก๊าซเรนเจอร์รู้เรื่องความแข็งแกร่ง
ของโคลเรนเจอร์จึงรีบมาหา



พลังของนาย
สุดยอดมาก

ขอใบ้ใจนะ
เป็นเพราะฉันซ่อม
ทุกวัน ว่าแต่นาย
เป็นใครเหรอ?



ฉันคือก๊าซเรนเจอร์
ตอนนี้เจ้าดาร์กมอนเตอร์กำลัง
จะทำให้โลกนี้มีมืดมิดลง ทำให้เด็กๆ
กลัวมาก ฉันอยากให้นายมาช่วย



ได้เลย ฉันมั่นใจว่า
พลังของฉัน
จะช่วยเด็กๆ ได้แน่

ไปด้วยกัน
เถอะเพื่อน

เจอกัน
สักตั้ง!





ลม สาวน้อยอารมณ์อ่อนไหว
ผู้สร้างสายลมหลากหลายชนิด
ให้ผู้คนและสิ่งต่างๆ บนโลก



แต่มีเหตุการณ์ที่ทำให้ลมน้อยๆ
คนนี้เปลี่ยนตัวเองไป



เมื่อสาวน้อยลมได้รับ
คำชักชวน เธอก็ตอบตกลง
ทันที โดยไม่หวั่นไหว
หรือหวาดกลัว
แม้ศึกครั้งนี้จะยากลำบาก
เพียงใดก็ตาม





มีเรนเจอร์อีกคน
เขาเกิดมาจากฝน
เป็นสุภาพบุรุษ
และจิตใจดีงามตั้งแต่เด็ก
มีพลังมาก และแข็งแรง



พลังของผมจะทำให้เกษตรกร
และคนทุกคนอยู่ดีมีสุข
พืชพันธุ์ต้นไม้งอกงาม



มีข้าวปลาอาหารสมบูรณ์

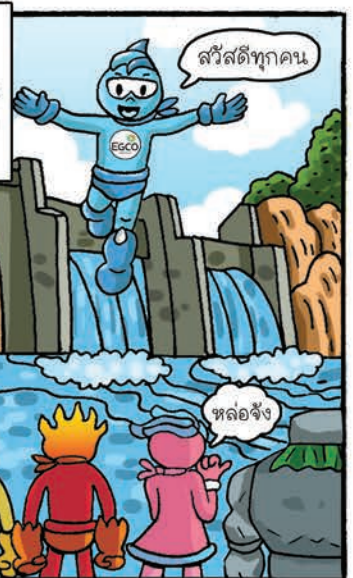


ทำให้ทุกคนสดชื่นเป็นสบาย



และเมื่อผมกับเพื่อน
อยู่รวมกัน ก็จะมีพลังมาก
มหาดล ใช้ผลิตไฟฟ้า
ได้ด้วยครับ

เมื่อเหล่า
เอ็กโกเรนเจอร์
เดินทางมาและเห็นถึง
พลังของน้ำที่มีมากมาย
จึงชวนเข้าร่วมทีม



สวัสดีทุกคน

หล่อจิง



เราไปสู้
ด้วยกันนะ

เพื่อโลกที่
สว่างไสวงดงาม
ผมไปอยู่แล้ว

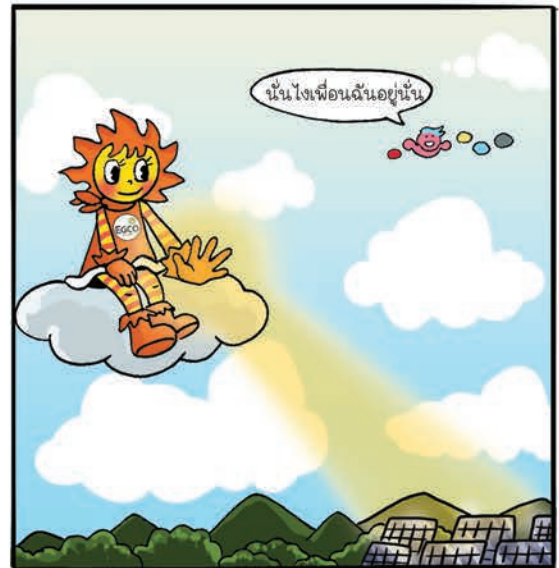
แฉ่ว

พลังงานนาย
จะช่วยให้เราทำลาย
เจ้าดาร์กมอนสเตอร์ได้แน่ๆ

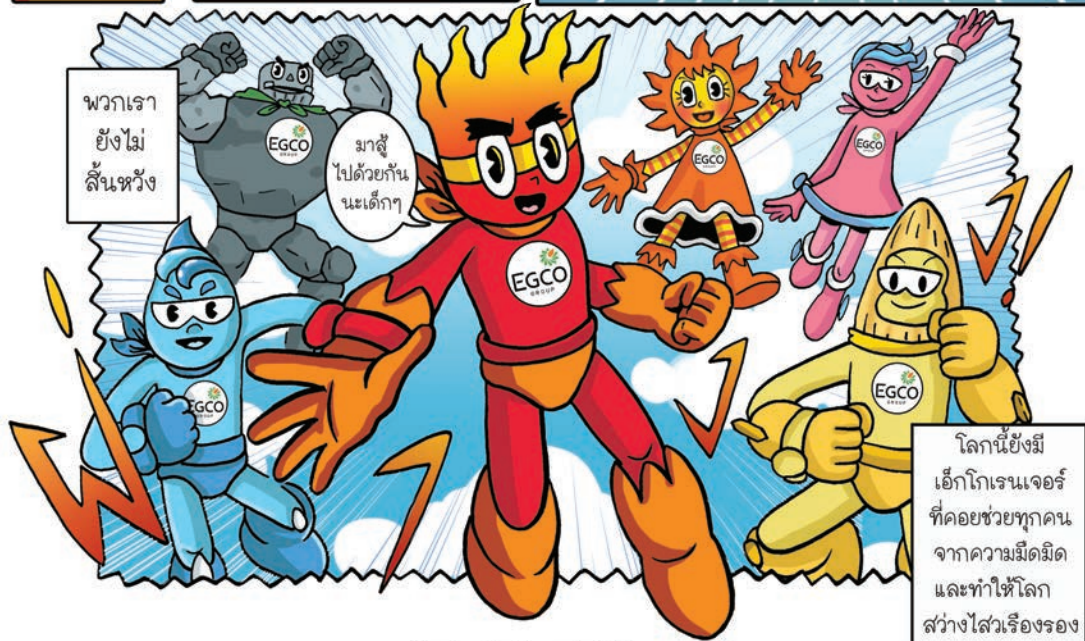
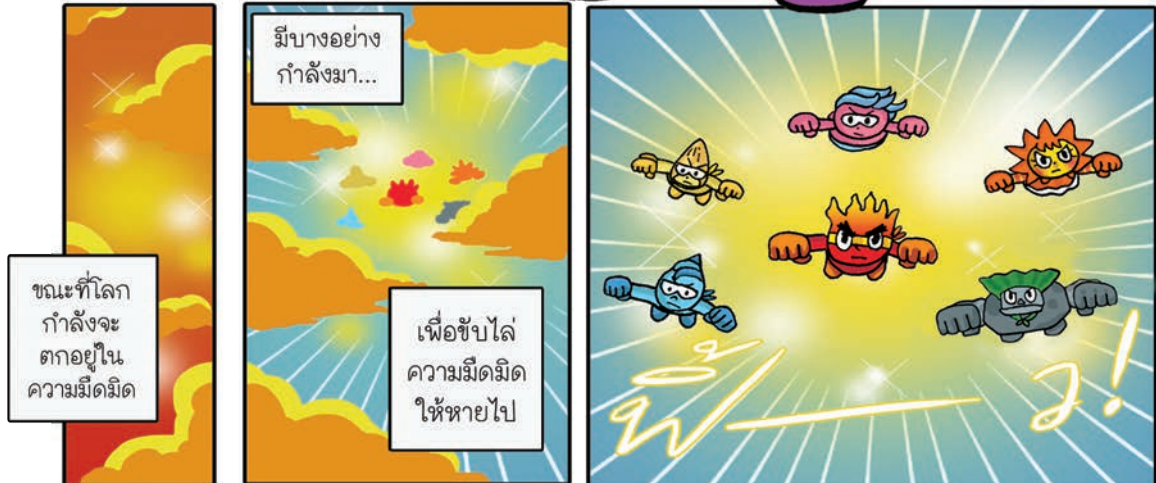


แล้วน้ำ
ก็ได้กลายเป็น
วอเตอร์เรนเจอร์
(Water Ranger)
และได้ออกตามหา
เรนเจอร์คนสุดท้าย
ต่อไปกับผองเพื่อน

ฉันมีเพื่อนอยู่คนหนึ่ง
น่ารักและมีพลังมากด้วย
เราไปหาเขา







ไฟฟ้ามาจากไหน?

พลังงานที่ใช้ผลิตไฟฟ้า
มี 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1 พลังงาน สิ้นเปลือง

คือพลังงานที่ใช้แล้วหมดไป
นำกลับมาใช้ใหม่ไม่ได้
เกิดจากซากพืชซากสัตว์
ที่ทับถมกันเป็นเวลานาน เช่น
น้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ และถ่านหิน



น้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ



ถ่านหิน

2 พลังงาน หมุนเวียน

เป็นพลังงานจากธรรมชาติ
สามารถสร้างทดแทนได้
ภายในช่วงเวลาสั้นๆ เช่น พลังงานน้ำ
พลังงานลม พลังงานแสงอาทิตย์

พลังงานน้ำ



พลังงานแสงอาทิตย์



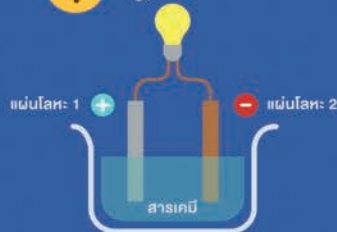
พลังงานลม



พลังงานเหล่านี้เปลี่ยนเป็น
พลังงานไฟฟ้าได้อย่างไร

ไฟฟ้าสามารถผลิตได้
หลายวิธี เช่น

1 ปฏิกิริยาเคมี



2

เปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์
ให้เป็นพลังงานไฟฟ้า



3 เปลี่ยนพลังงานกลให้เป็นพลังงานไฟฟ้า

โดยการใช้แรงหมุน ที่ได้จากแหล่งพลังงานต่างๆ
เป็นวิธีที่ใช้ในการผลิตไฟฟ้าส่วนใหญ่



ถ่านหิน

น้ำมัน

ก๊าซธรรมชาติ

ต้มน้ำ



ไอน้ำ

เผาเชื้อเพลิง

ฟอสซิล



ก๊าซร้อน



แรงหมุน
(พลังงานกล)



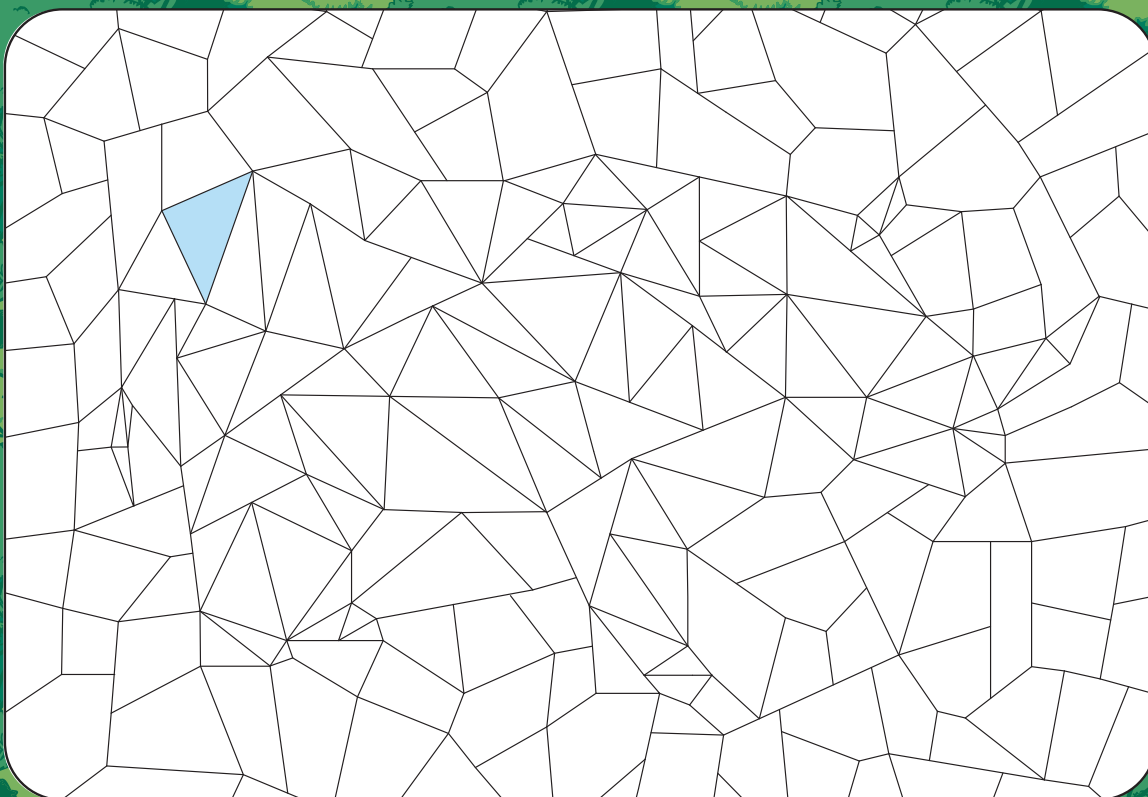
สนุกคิดพิชิตรางวัล

สัตว์ป่าในปัจจุบันกำลังจะสูญพันธุ์ลงไปเรื่อยๆ จากการบุกรุกป่า
เจ้าตัวนี้ก็เช่นกัน น้องๆ อยากรู้แล้วใช่ไหมว่าคือตัวอะไร
ง่ายๆ เพียงแค่ระบายสีเฉพาะช่องที่เป็นสามเหลี่ยม ลองเริ่ม
จากช่องที่เราระบายไว้ไปเรื่อยๆ คูสิ แล้วส่งคำตอบมาบอกเรา
เพื่อร่วมชิงรางวัลได้เลย !



ช่วยกันอนุรักษ์
สัตว์ป่ากันนะครับ

ไม่อยาก
อย่างที่คิด !



ขอตอบว่าสัตว์ที่ซ่อนอยู่คือ

ชื่อ - นามสกุล

ที่อยู่

.....

โทรศัพท์ อีเมล หรือ ไลน์ไอดี

ความคิดเห็น จากเพื่อนบ้าน

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้า

ในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพ

ชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222

หมู่ที่ 5 ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210



คำถาม

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

ข้อเสนอแนะ

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

ชื่อ-นามสกุล

ที่อยู่

โทรศัพท์ อีเมล

การสนใจ ใฝ่คว้า หาคความรู้
ให้เป็นผู้ แก่เรียน เพียรศึกษา
มีศีลดี สติมั่น เกิดปัญญา
ย่อมนำพา ตัวยอด ล้วนยอดเยี่ยม

ยิ้มที่สูงใจ

เรายิ้มเมื่อเราเป็นสุข ว่ากันว่า การยิ้มคือสิ่งมหัศจรรย์ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น
ขอเพียงแค่อยิ้มออกมา ก็จะทำให้ทุกอย่างคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นเสมอ
หน้าปกสูงใจฉบับนี้ ได้รอยยิ้มจากน้องลูกหว้า นักเรียนชั้น ม. 3 จากโรงเรียน
บุญคุ้มราษฎร์บำรุง มามอบความสุขให้ทุกๆ คน ซึ่งนอกจากจะยิ้มให้กับปก
ของสูงใจแล้ว ยังพาเราไปเที่ยวสถานที่น่าสนใจใกล้ๆ โรงไฟฟ้าคลองหลวงอีกด้วย





บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



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



www.egco.com