

สุขใจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 21 กรกฎาคม - กันยายน 2561



เรื่องเด่นเล่มนี้

รู้จักนักเรียน
ทุนอาชีวศึกษา รุ่น 2

เอ็กโกเรนเจอร์

ร่วมใจพิทักษ์พลังงาน
กับเหล่าฮีโร่ ตอนที่ 3

บ้านฉัน บ้านเธอ

กังหันลม กุ้งดอกกระเจียว
สวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย

ของดีบ้านเรา

ผลิตภัณฑ์จากเกษตรอินทรีย์
สู่วิถีชีวิตใหม่ เกษตรกร



เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2



โรงไฟฟ้า โรงเรียนน้อง
รู้จักนักเรียนทุนอาชีวศึกษา รุ่น 2

หน้า 8

บ้านอันบ้านเรอ
กิ่งหันลม
ทุ่งดอกกระเจียว

พาเที่ยวสวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย



หน้า 14

หญ้าหวาน
ทางเลือกใหม่
ไม่จืดน้ำตาล



หน้า 10

ผลิตภัณฑ์จาก
เกษตรอินทรีย์
สู่วิถีชีวิตใหม่เกษตรกร

พาไปรู้จักผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์
ของกลุ่มหม่อนเลี้ยงไหม
ชุมชนบ้านโนนสะอาด จ.ชัยภูมิ



หน้า 16

เปลี่ยนเขม่าควัน
ให้กลายเป็นปุ๋ยหมัก
โครงการบดขยี้ไฟฟ้า ไร้มลพิษ

แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของ
ร.ร. บ้านบุฉนวน



หน้า 20

ปลูกป่าในใจคน
สู่ป่าชุมชนที่ยั่งยืน

พาไปรู้จักกับ “ป่าชุมชน” ในพื้นที่
รอบโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม



กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่ รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: ภาสกร ศตะนาวิน, วาสนา วงศ์พรหมเมฆ **บรรณาธิการบริหาร:** ศิริรัชต์ วงศ์ปิยะ **บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน:** อติศักดิ์ ปัญจหงษ์ **บรรณาธิการ:** พินทุสุตา เปี่ยมปิติ

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

โทรศัพท์: (66) 0 2998 5999 **โทรสาร:** (66) 0 2955 0956-9



กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

เปิดบ้านทักทาย

สวัสดิ์ค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกครอบครัว

พบกันอีกครั้งกับวารสาร “สุขใจ” ฉบับนี้ ขอต้อนรับทุกท่านกับฤดูฝนที่สดชื่น ด้วยภาพสวยๆ จากทุ่งกระดวกเจียว ในเขตอุทยานแห่งชาติป่าหินงาม โดยมีน้องๆ เยาวชนที่อาสาเป็นไกด์นำชมสถานที่ท่องเที่ยวใน จ. ชัยภูมิ ซึ่งทุกท่านสามารถพลิกไปอ่านเพิ่มเติมได้ที่คอลัมน์ บ้านฉัน บ้านเธอ ได้อีกเช่นเคย

สำหรับความพิเศษของวารสารสุขใจฉบับนี้นอกจากภาพสวยๆ ในคอลัมน์ บ้านฉัน บ้านเธอ แล้ว คอลัมน์ เรื่องเด่นเล่มนี้ ก็พิเศษไม่แพ้กัน โดยฉบับนี้จะเป็นการแนะนำน้องๆ นักเรียนทุนอาชีวศึกษา รุ่นที่ 2 ภายใต้โครงการ “โรงไฟฟ้าที่โรงเรียนน้อง” ทั้ง 25 คน ให้ทุกท่านได้รู้จัก จากนั้นพาไปชิม “น้ำมัลเบอร์รี่ แยมมัลเบอร์รี่” ของอร่อยจากกลุ่มหม่อนเลี้ยงไหม บ้านโนนสะอาด จ.ชัยภูมิ ที่คอลัมน์ “ของดีบ้านเรา” และสำหรับเด็กๆ ก็สามารถไปติดตาม เอ็กโก เรนเจอร์ ในตอนที่ 3 กันต่อได้ที่หน้า 30 รับรองว่าเนื้อหาทั้งสนุก ครบเครื่องเรื่องความรู้เกี่ยวกับพลังงานไฟฟ้าอย่างแน่นอน

สุดท้ายนี้ กองบรรณาธิการยังคงตั้งใจที่จะคัดสรรเรื่องราวที่เป็นสาระ นานา ประโยชน์ และคอยอัปเดตกิจกรรมข่าวสารความเคลื่อนไหวของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก เพื่อที่ใหวารสาร “สุขใจ” เป็นพื้นที่สื่อกลางระหว่างกลุ่มเอ็กโกกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกที่ ซึ่งทางทีมกองบรรณาธิการหวังว่า ผู้อ่านทุกท่านจะได้รับทั้งสาระ รอยยิ้ม และความสุข จากวารสารสุขใจที่ท่านถือในมือเล่มนี้

เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่ทีมงานวารสารสุขใจอย่าลืมร่วมสนุกส่งคำตอบในหน้าสนุกคิดพิชิตรางวัล และส่งความคิดเห็นมาทักทายพวกเราบ้างนะคะ

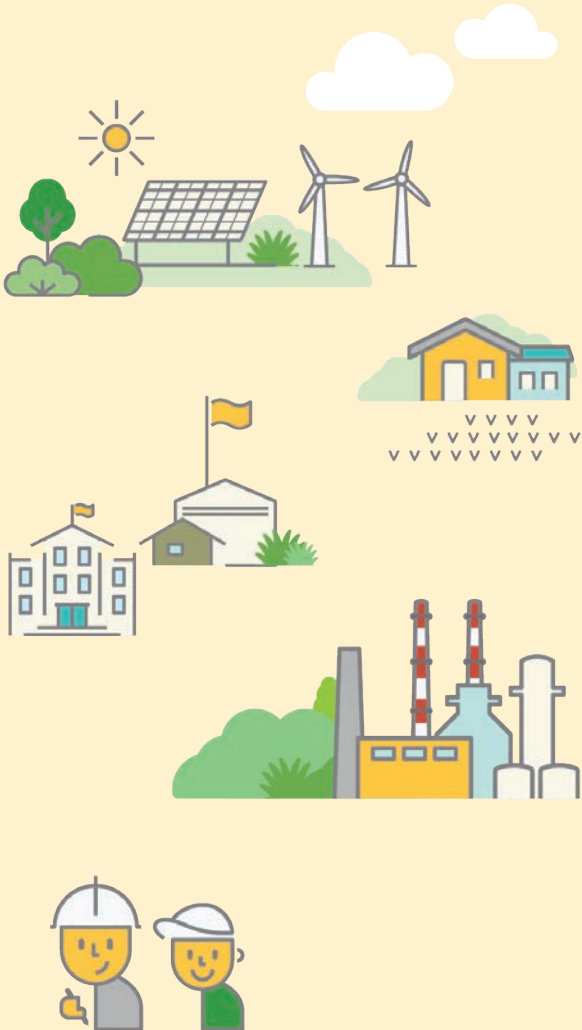
พินทุ์สุดา เป็ชมพิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ



รู้จัก นักเรียนทุนอาชีวศึกษา รุ่นที่ 2

โครงการ โรงไฟฟ้า โรงเรียนน้อง



วารสารสุขใจฉบับที่แล้ว เราได้เล่าถึงกิจกรรมการมอบ “ทุนอาชีวศึกษา รุ่นที่ 2” ภายใต้โครงการ “โรงไฟฟ้าโรงเรียนน้อง” หนึ่งในโครงการเพื่อชุมชน ในโอกาสครบรอบ 25 ปี ของการก่อตั้งบริษัท โดยเอ็กโก กรุ๊ป ได้พิจารณามอบทุนอาชีวศึกษาจำนวน 25 ทุน ซึ่งไม่มีภาระผูกพันให้แก่เยาวชนที่เรียนดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ให้ได้ศึกษาต่อในในระดับ ปวช.-ปวส. ซึ่งจากการพิจารณาคัดเลือกตัวแทนเยาวชนจาก 49 โรงเรียน รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกนั้น ในปี 2561 มีเยาวชนจำนวน 25 คน ที่ผ่านการคัดเลือกและได้รับการพิจารณาให้เข้าเรียนใน 5 สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมไฟฟ้า ดังนี้

- สาขาไฟฟ้ากำลัง 14 คน
- สาขาอิเล็กทรอนิกส์ 3 คน
- สาขาช่างกลโรงงาน 4 คน
- สาขาช่างยนต์ 3 คน
- สาขาซ่อมบำรุง 1 คน

เพื่อให้ทุกท่านได้รู้จักน้อง ๆ เยาวชนคนเก่งที่ได้รับคัดเลือกรับทุนอาชีวศึกษารุ่นที่ 2 มากขึ้น วารสารสุขใจฉบับนี้จะขอแนะนำน้อง ๆ นักเรียนทุนอาชีวศึกษารุ่นที่ 2 ให้ทุกท่านได้รู้จักว่าแต่ละคนเรียนสาขาอะไรและที่ไหนกันบ้าง และที่สำคัญคือ ความฝัน อนาคตที่น้อง ๆ ทั้ง 25 คนที่ได้มุ่งมั่นตั้งเป้าหมายไว้มีอะไรกันบ้าง

สาขาไฟฟ้ากำลัง

แคมป์ส - อนุกุล โชติชัย

วิทยาลัยเทคนิคบ้านค่าย

จ. ระยอง

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“ผมเลือกเรียนสาขาไฟฟ้ากำลัง เพราะผมทราบข้อมูลว่ามันเป็นสาขาวิชาที่ขาดแคลนในจังหวัดระยอง ยิ่งไปกว่านั้นความฝันของผมคือผมอยากส่งตัวเองและน้องเรียนให้จบ ทำงานเก็บเงินซื้อบ้านให้ครอบครัวตัวเองได้ และสามารถแบ่งเบาภาระของครอบครัวให้หมดให้ได้”

บอล - ศราวุธ ขอนทอง

วิทยาลัยอาชีวศึกษาปทุมธานี

จ. ปทุมธานี

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“ตอนเด็กๆ ผมชอบประดิษฐ์สิ่งของ หรือไม่กี่ซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าตลอด ผมเชื่อว่าผมมีความสามารถทางด้านไฟฟ้า ผมจึงอยากจะเรียนต่อด้านสาขาไฟฟ้ากำลัง ผมมั่นใจว่าผมจะนำความสามารถที่ผมมีไปต่อยอด และเป็นช่างไฟฟ้าที่ดีในอนาคตได้”

พลุก - จินตนา เจียมจริต

วิทยาลัยเทคนิคชัยนาท

จ. ชัยนาท

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“ฉันฝันอยากเป็นช่างไฟฟ้า จึงตัดสินใจเลือกเรียนสาขาไฟฟ้ากำลัง เพราะคิดว่าถ้าเรียนจบแล้ว จะนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาชุมชนหมู่บ้านของตัวเอง ซึ่งความฝันของฉันนี้เป็นเหมือนพลังที่ทำให้ฉันมุ่งมั่นและพยายามที่จะตั้งใจเรียนให้จบในสาขาวิชานี้ให้ได้”

มายด์ - สุธีรา กงจันทร์

วิทยาลัยเทคนิคชัยนาท

จ. ชัยนาท

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“ฉันมีความใฝ่ฝันที่อยากจะเรียนรู้เรื่องไฟฟ้า และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติต่างๆ ฉันเชื่อว่าถ้าฉันเรียนไฟฟ้า ฉันจะสามารถใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่จะมาผลิตไฟฟ้าได้อย่างคุ้มค่า นอกจากนี้ฉันฝันว่าฉันจะนำความรู้เรื่องไฟฟ้าไปใช้ในการประกอบอาชีพสุจริต และช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัว”

มายด์ - วรณพร ช่อวงษ์

วิทยาลัยการอาชีพบรบือ

จ. บุรีรัมย์

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“ตอนเด็กๆ ฉันเคยฝันอยากจะเป็นหลายอาชีพ แต่ตอนนี้ฉันรู้ว่าตัวเองถนัดเรียนไฟฟ้า อนาคตของฉัน ฉันจึงอยากเป็นวิศวกรไฟฟ้า สิ่งที่สำคัญที่สุดของความฝันของฉันคือ ฉันอยากจะทำให้ครอบครัวของฉันมีความสุขและความสบาย ฉันไม่อยากให้พ่อแม่ต้องทำงานหนัก ฉันสัญญาว่าจะตั้งใจเรียนจบให้สูงๆ และหางานทำได้”

เกออม -

ประภาพรรัตน์ ศรีพระจันทร์

วิทยาลัยเทคโนโลยีสารสนเทศเพชรบูรณ์

จ. เพชรบูรณ์ สาขาวิชาไฟฟ้ากำลัง



“ความฝันของฉัน คือการได้เรียนสูงๆ เพื่อวันหนึ่งฉันจะสามารถดูแลพ่อแม่ให้มีชีวิตที่สุขสบายได้ ทุกวันนี้สุขภาพของพ่อแม่ไม่ค่อยแข็งแรง แต่พ่อก็ยังทำอาชีพรับจ้างเพื่อหาเงินมาให้ฉันและน้องได้มีค่าใช้จ่ายไปโรงเรียนในแต่ละวัน พ่อ คือ แรงบันดาลใจของฉันที่ทำให้ฉันไม่ย่อท้อและจะมุ่งมั่นตั้งใจเรียน”

นัทธ์ - นัทธ์ ไชยโยธา

วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี ีต 1

จ. ราชบุรี

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“ตอนเด็ก ๆ ความภาคภูมิใจของผม คือ การสอบได้ที่ 1 เพราะนั่นทำให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวผม พอโตขึ้นผมได้รับคัดเลือกเป็นประธานนักเรียน ผมรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นตัวแทนทำหน้าที่นี้ ในอนาคตผมอยากเป็นวิศวกรไฟฟ้า ผมอยากจะทำหน้าที่ของผมให้เต็มความสามารถเท่าที่จะทำได้เพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้แก่พ่อแม่ คุณครู และเพื่อน ๆ”

จ้าวตัม - กัญญดา ต่อมคำ

วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

จ. ราชบุรี

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“ในอนาคต ฉันฝันอยากจะเป็นช่างไฟฟ้า ฉันคิดว่ามันอาชีพที่ท้าทาย และเป็นเรื่องใกล้ตัว เพราะถ้าเราไม่มีไฟฟ้า เราจะสามารถอยู่ได้อย่างไร ฉันตัดสินใจเลือกเรียนสายอาชีพ เพื่อที่จะได้มีรายได้ระหว่างที่เรียน มีทักษะวิชาชีพติดตัว ฉันอยากจะมีมัน ตั้งใจทำความฝันเพื่อทำให้พ่อแม่ภูมิใจ และทำให้ครอบครัวสุขสบาย”

กัญ - รุ่งตะวัน ผิวนวนวล

วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ

จ. ชัยภูมิ

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“การเป็น ‘วิศวกร’ คือ ความฝันของฉันตั้งแต่เด็ก แน่แน่นอนว่าก่อนที่จะไปถึงจุดนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องค่าใช้จ่าย ในการเล่าเรียนการศึกษาที่ค่อนข้างสูง ครอบครัวของฉันก็ไม่ได้มีเงินมากมายอะไร แต่ฉันเชื่อว่า ด้วยความพยายามและความมุ่งมั่น จะทำให้เราเดินไปถึงฝันแน่นอน”

แนน - จารุวรรณ หากุลณรงค์

วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ

จ. ชัยภูมิ

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“ฉันเชื่อว่า ‘ความฝัน’ จะเป็นแรงผลักดันให้ทุกคนดำเนินชีวิต สำหรับฉันก็เช่นเดียวกัน ฉันอยากจะทำให้พ่อแม่ได้ภาคภูมิใจ ฉันอยากจะมีหน้าที่การงานที่ดี และสามารถเลี้ยงดูพ่อแม่ให้สุขสบายได้ ดังนั้นฉันจะตั้งใจเรียนในสาขาวิชาที่ฉันได้เลือกเรียนอย่างเต็มที่เพื่ออนาคตของฉันจะได้เป็นไปตามความฝันที่หวังไว้”

หมีว - อารีญา จตุพรหม

วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด

จ.ร้อยเอ็ด

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“อนาคตของฉัน ฉันอยากจะเป็นวิศวกรไฟฟ้า เพราะฉันชอบเรียนสิ่งเกี่ยวกับไฟฟ้า ฉันอยากจะมีเงินเดือนสูง ๆ เพื่อที่จะสามารถเลี้ยงดูพ่อแม่ และทำให้พ่อแม่ภาคภูมิใจให้ได้”

หนูกั - เสาวลักษณ์ ศิริวงจันทร์

วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด

จ.ร้อยเอ็ด

สาขาไฟฟ้ากำลัง



“การที่ได้เห็นแม่ทำงานหนักทุกวัน คือ แรงบันดาลใจของหนูที่ทำให้หนูมุ่งมั่นตั้งใจจะเรียนให้จบสูงเท่าที่สูงได้ เพื่ออนาคตหนูจะได้เป็นวิศวกร มีงาน มีเงิน ช่วยแบ่งเบาภาระของแม่ และทำให้แม่ได้สุขสบายให้ได้ในที่สุด”

แพน - จิรากรณ สิงสวาส
วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด
จ.ร้อยเอ็ด
สาขาไฟฟ้ากำลัง



“เหตุผลที่หนูเลือกเรียนสาขาไฟฟ้ากำลัง เพราะหนูอยากจะเป็นช่างไฟฟ้าในอุตสาหกรรมของรัฐหรือเอกชนค่ะ หนูเชื่อว่าอะไรที่ผู้ชายทำได้ ผู้หญิงก็ทำได้ ที่สำคัญคือ หนูจะนำความรู้เรื่องไฟฟ้าไปใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้า การต่อวงจรไฟฟ้าแบบง่าย และหนูเชื่อว่าสิ่งที่หนูเรียนน่าจะมีประโยชน์ต่อชุมชนค่ะ”

เพชร - ศิวเทพ วรรณสุทธิ์
วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด
จ.ร้อยเอ็ด
สาขาไฟฟ้ากำลัง



“ผมอยากจะเรียนสาขาไฟฟ้ากำลัง เพราะผมชอบศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องวงจรไฟฟ้า ค่ากำลังไฟฟ้า นอกจากนี้ ผมเชื่อว่าความรู้ที่ผมได้เรียนมา จะทำให้ผมสามารถเปิดร้านเป็นของตนเองได้โดยอาศัยความรู้เกี่ยวกับไฟฟ้าที่ผมเรียน และทำให้ผมมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ให้ได้”

สาขาอิเล็กทรอนิกส์

สิงห์ - อธิภัทร หลอมนาค
วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2
จ. ราชบุรี
สาขาอิเล็กทรอนิกส์



“ผมเติบโตมากับพ่อแม่ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม อาชีพของพ่อกับแม่เป็นแรงบันดาลใจให้ผม ผมจึงอยากจะเป็นช่างกลสาขาอิเล็กทรอนิกส์ที่มีความรู้ความสามารถ ทั้งในงานช่างที่ผมจะทำ และสามารถแบ่งเบาภาระและดูแลครอบครัวให้ได้”

เนตร - การวินี จ้อยทองมูล
วิทยาลัยการอาชีพบางแก้วฟ้า
(หลวงพ่อบึงอุปถัมภ์)
จ. นครปฐม สาขาอิเล็กทรอนิกส์



“ด้วยข้อจำกัดของครอบครัวหนู ทำให้หนูฝันที่จะเรียนจบสูงๆ เพื่อที่จะได้มีงานดี ๆ ทำ มีเงินเดือนสูงๆ หนูฝันอยากเป็นวิศวกรอิเล็กทรอนิกส์ ความฝันสูงสุดที่หนูอยากทำได้ คือ เลี้ยงดูพ่อแม่ให้สบาย ไม่ให้ท่านต้องทำงานหนัก หนูอยากมีเงินให้แม่ใช้เหมือนที่แม่เคยให้หนู อยากมีบ้านหลังใหญ่ๆ เหมือนที่แม่เคยฝันไว้”

เปา - บัณฑิต ภูวาดสาย
วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด
จ.ร้อยเอ็ด
สาขาอิเล็กทรอนิกส์



“ผมเชื่อว่า หากผมได้เรียนหนังสือในชั้นสูงๆ จะเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตผมที่จะทำให้ผมได้มีงานทำที่ดี สามารถหารายได้ได้ด้วยตนเอง สามารถเลี้ยงดูยาย และครอบครัวญาติพี่น้องให้มีชีวิตความเป็นอยู่พอกินดีขึ้นมาบ้าง”



สาขาช่างกลโรงงาน

เฟิร์ส - พิรภัทร พุดจ๊ะ
วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี
จ. ราชบุรี
สาขาช่างกลโรงงาน



“ตอนเด็กผมฝันอยากจะเป็นวิศวกรเพราะผมเชื่อว่าอาชีพนี้ เป็นอาชีพที่สุจริต มีความมั่นคง และมีรายได้สูง และทำให้ผมสามารถดูแลพ่อแม่และทุกคนในครอบครัวให้มีความสุขได้ ผมอยากให้พ่อแม่ภาคภูมิใจในตัวผมที่ผมมีอาชีพที่สุจริต สามารถหาเงินได้ด้วยตัวเอง และสักวันหนึ่ง ผมจะเป็นที่พึ่งพิงให้แก่พ่อแม่ในอนาคต”

บาส - ทายกร ปล้ำนาค
วิทยาลัยเทคนิคบ้านค่าย
จ. ระยอง
สาขาช่างกลโรงงาน



“ผมมีความฝันอยากจะเป็นวิศวกร ผมคิดว่าการเรียนวิศวกร หากเลือกเรียนสายสามัญจะมีค่าใช้จ่ายสูง ผมจึงตัดสินใจเรียนสายอาชีพ และตั้งใจที่จะเรียนไปด้วย ทำงานไปด้วย เพื่อลดค่าใช้จ่ายในบ้าน แบ่งเบารภาระของตาและยาย ผมฝันว่าสักวันหนึ่ง ผมจะเป็นวิศวกรที่สามารถดูแลครอบครัวได้”

แนน - พิมพชนก แคว้นโรสง
วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ
จ. ชัยภูมิ
สาขาช่างกลโรงงาน

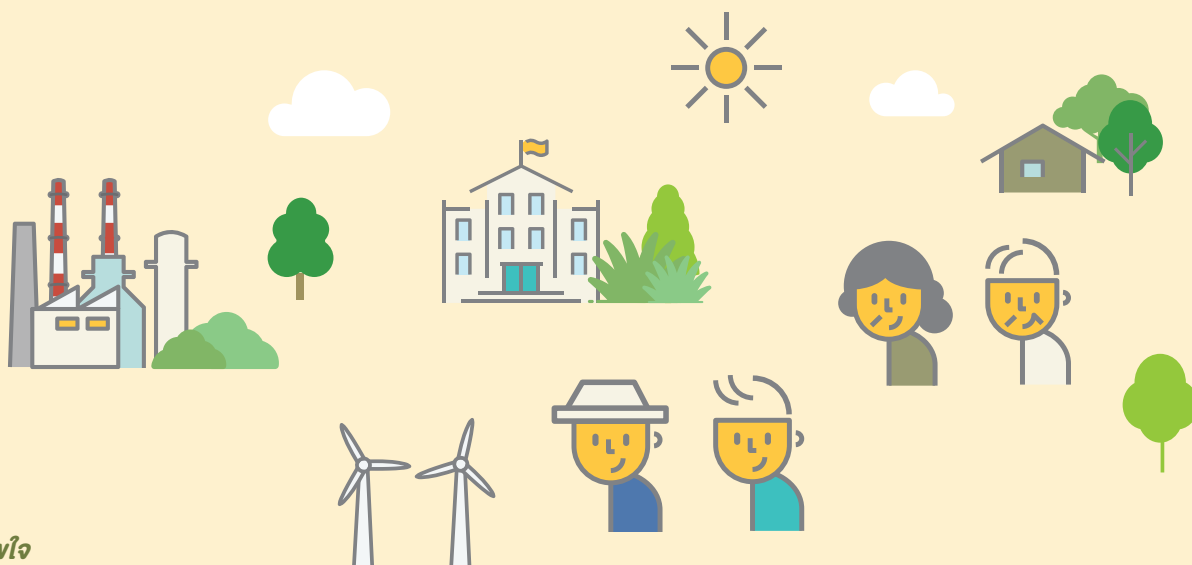


“ฉันฝันอยากจะเป็น ‘ช่างกลโรงงาน’ ฉันจึงตัดสินใจเลือกเรียนสายอาชีพ ฉันมีความฝันว่า ฉันจะมีเงินเหลือจากการฝึกงานมากพอที่จะส่งตัวเองเรียนจบปริญญาตรีในสาขาวิศวกรรมเครื่องกล เพื่อที่ฉันจะได้มีงานที่มั่นคงจนสามารถสร้างบ้านหลังใหม่ให้ตาและยายได้”

นพ - นพรัตน์ สว่างเนตร
วิทยาลัยเทคนิคเดชอุดม
จ. อุบลราชธานี
สาขาช่างกลโรงงาน



“ผมอยากจะเป็นช่างกลโรงงาน ผมเชื่อว่าอาชีพ ‘ช่าง’ จะเป็นอาชีพที่ช่วยให้พ่อแม่ผมภูมิใจและมีความสุข ที่สำคัญคือ มันเป็นสิ่งที่ผมชอบ ผมคิดว่ามันคงเป็นเรื่องที่ดีที่สุดที่ผมจะได้ทำในสิ่งที่ผมรัก ในขณะเดียวกันก็สามารถเลี้ยงดูพ่อแม่ให้สุขสบายได้”



สาขาช่างยนต์

เบิร์ด - แสงสุริย์ กันตรง
วิทยาลัยการอาชีพร้อยเอ็ด
จ. ร้อยเอ็ด
สาขาช่างยนต์



“ความใฝ่ฝันสูงสุดของผมคือ การเรียนสูงๆ มุ่งมั่นทำสามารถ เลี้ยงดูครอบครัวได้ ผมฝันที่อยากจะเป็นตำรวจ เพื่อที่จะได้มี งานที่มั่นคง ผมเชื่อว่ารอยยิ้ม กำลังใจจากครอบครัว และความ มุ่งมั่นของผมจะผลักดันให้ผมประสบความสำเร็จได้ในที่สุด”

เกมส์ - อนุชา วรรณาม
วิทยาลัยการอาชีพร้อยเอ็ด
จ. ร้อยเอ็ด
สาขาช่างยนต์



“ผมมีความสนใจที่จะศึกษาต่อในสาขาวิชาช่างอุตสาหกรรม แผนกช่างยนต์ เพราะผมชอบศึกษาเกี่ยวกับรถยนต์ ยี่ห้อ- รถยนต์ รวมถึงการซ่อมแซมรถยนต์ ผมอยากที่จะพัฒนาความรู้ ความสามารถเพื่อนำไปใช้ประกอบอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การที่ผมเลือกเรียนสายอาชีพ ทำให้ผมสามารถประกอบอาชีพ ได้อย่างรวดเร็ว และช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัวอีกด้วย”

คน - ธีรดนัย ควงแก้ว
วิทยาลัยเทคนิคเดชอุดม
จ. ร้อยเอ็ด
สาขาช่างยนต์



“ความมุ่งมั่นในอนาคตของผม ผมตั้งใจจะศึกษาต่อในสาขา ช่างยนต์ ผมอยากจะเป็นช่างยนต์ ซ่อมรถให้พ่อกับแม่และญาติ พี่น้อง ผมเชื่อว่าอาชีพ ‘ช่าง’ จะเป็นอาชีพที่ผมรัก และทำมันได้ ดีที่สุด จนสามารถที่จะมีงาน มีรายได้ที่สามารถแบ่งเบาภาระ ของครอบครัวให้ได้”

สาขาช่างซ่อมบำรุง

บอส - อัจฉริยะ กรรเชียง
วิทยาลัยเทคนิควทเหล็ก
จ. สระบุรี
สาขาซ่อมบำรุง



“แม้ว่าอนาคตจะเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แต่สำหรับผมนั้น ผมเชื่อว่า ความตั้งใจ และความเชื่อมั่นคือสิ่งที่แน่นอนสำหรับความฝันของผม ถ้าผมตั้งใจ ผมเชื่อว่า ผมจะสามารถเป็น ‘ช่าง’ ได้ ผมเชื่อว่า อาชีพ ‘ช่าง’ นั้น เราจะต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำมันจริง ๆ และถ้าเราตั้งใจทำด้วยใจรัก อาชีพ ‘ช่าง’ จะกลายเป็นอาชีพที่ สร้างรายได้ และช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัวของผมในอนาคต”

สุดท้ายนี้ขอส่งพลังและกำลังใจให้น้อง ๆ คนเก่ง ทั้ง 25 คน ที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของนักเรียนทุน อาชีวศึกษา รุ่นที่ 2 ของเอ็กโก กรุ๊ป ขอให้น้อง ๆ รักษาความมุ่งมั่น ตั้งใจ ที่จะเดินทางไปถึงอนาคตที่คาดหวัง ประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งใจไว้กันทุกคน ❤️



ตระเวนเที่ยวชัยภูมิ

ทุ่งดอกกระเจียว กังหันลม สวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย

พื้นที่อำเภอชัยใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ หลายคนอาจจะไม่เคยได้ยินชื่อ แต่ที่นี่มีสถานที่
น่าสนใจหลายอย่างเลยทีเดียว ทีมงานวารสารสุขใจฉบับนี้ ได้ร่วมเดินทางไปกับน้องๆ จาก
โรงเรียนบ้านบุฉนวน ได้แก่ น้องปุ-เป๋ น้องน้อยฟ้าแฝด น้องเอน น้องเพชร น้องกระแต
น้องออย (หนุ่มน้อยคนเดียวในทีม) และครูหนู-คุณครูหทัยกาญจน์ ปองดี มาสำรวจ
พื้นที่ท่องเที่ยวที่สวยงามไม่เหมือนใคร จนอยากเชิญชวนให้ทุกท่านมาลองสัมผัสด้วยตัวเองสักครั้ง

ทุ่งกังหันลม ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

เริ่มต้นจากพื้นที่รอบโรงเรียนบ้านบุฉนวน สามารถมองเห็น
ทุ่งกังหันลมที่ทั้งสวยงามและแปลกตาตั้งอยู่ในทิวเขาร่วมกับ
ไร่มันสำปะหลัง ไร่อ้อยของชาวบ้าน ในพื้นที่ของทุ่งกังหันลม
ขนาดใหญ่นี้ มีเส้นทางสำหรับจักรยานให้มาปั่นท่องเที่ยวและ
ออกกำลังกายได้

น้องปุ-เป๋ สองสาวฝาแฝดและน้องเอนเล่าให้เราฟังว่า “แต่เดิม
ที่นี่เป็นพื้นที่เกษตรของชาวบ้านธรรมดา แต่หลังจากมีทุ่งกังหันลม
เกิดขึ้น ถนนหนทางต่าง ๆ ก็ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น การเดินทาง
ในหมู่บ้านมีความสะดวกกว่าเดิมและเมื่อมีคนมาเที่ยวที่นี้มากขึ้น

ก็อาจนำรายได้เข้ามา
สู่ชุมชนเพิ่มขึ้น”

ทุ่งดอกกระเจียว หนึ่งปีบานสองเดือน เพื่อนๆ อย่าพลาด

ต่อมาเราเดินทางเข้าสู่อำเภอเทพสถิต อุทยานแห่งชาติ
ป่าหินงามซึ่งมีทุ่งดอกกระเจียวที่บานเฉพาะช่วงฤดูฝน ตั้งแต่
กลางเดือนมิถุนายนจนถึงสิงหาคม ช่วงที่เราไปถึงมีหมอกลงหนา
สร้างบรรยากาศสวยงามลึกลับชวนตื่นตึ่งน่าค้นหา เมื่อถึงทาง
เข้าอุทยานเราเลือกได้ว่าจะเดินขึ้นไปซึ่งต้องออกแรงมากหน่อย
แต่ก็ได้บรรยากาศ หรือจะนั่งรถที่ทางอุทยานเตรียมไว้ก็ได้

ไปชมดอกไม้ด้วยกันละ !





ทุ่งดอกกระเจียว

จากผาสุดแผ่นดิน เราเดินผ่านทุ่งหินงามไปราว ๆ อีก 300 เมตร ก็ถึงทุ่งหญ้าสีเขียวสุดกว้างไกล แซมด้วยสีชมพูของดอกกระเจียวที่กำลังบานสะพรั่งต้อนรับผู้มาเยือน ที่นี่ถือเป็นไฮไลท์ของการเดินทาง พวกเราเดินผ่านสะพานไม้ที่ทอดยาวลงไปในทุ่งดอกกระเจียว ลดเลี้ยวไปตามสภาพภูมิประเทศของพื้นที่เพลิบเพลินกับความงดงามตามธรรมชาติ โดยมีจุดแวะพักเป็นระยะ จะนั่งพักชมธรรมชาติหรือถ่ายรูปก็ได้ เราคิดว่าสำหรับใครที่ได้สัมผัสกับความสวยงามของธรรมชาติเช่นนี้ จิตสำนึกในการอนุรักษ์รักษาดูแลธรรมชาติให้คงอยู่คู่กับเราก็น่าจะเกิดขึ้นในใจได้ไม่ยาก

ผาสุดแผ่นดิน ผาหินวัดความกล้า

ก่อนที่จะเข้าสู่ทุ่งดอกกระเจียวนั้น ที่ที่พลาดไม่ได้ก็คือ “ผาสุดแผ่นดิน” ลานผาหินที่ยื่นออกไปในอากาศ เป็นจุดชมวิวยอดนิยมนักถ่ายภาพรูปลวดความกล้า น้อง ๆ เเล้วให้ฟังว่าในวันที่อากาศแจ่มใสเป็นปกติจะมองเห็นทิวทัศน์เมืองชัยภูมิอยู่ด้านล่าง แต่เนื่องจากวันที่ทางทีมงานสุขใจเดินทางไป มีหมอกหนาทำให้มองไม่เห็นอะไร แต่เราก็ได้ภาพที่สวยงามแปลกตาไปอีกแบบ



ลานหินงาม ประติมากรรมหินตามธรรมชาติที่มหัศจรรย์

จากทุ่งดอกกระเจียวในอุทยาน ยังมีลานหินงามให้แวะชมอีกหนึ่งที่ ซึ่งที่นี่เป็นที่มาของชื่อ “อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม” เนื่องจากเป็นลานที่มีก้อนหินขนาดใหญ่แต่โดนกัดกร่อนจากกาลเวลา จนเกิดเป็นประติมากรรมหินรูปทรงแปลกตาชวนให้จินตนาการ หินแต่ละก้อนก็มีชื่อตามจินตนาการของผู้พบเห็น เช่น หินพิฆา หินแม่ไก่ หินช้างเอราวัณ เป็นต้น นอกจากก้อนหินทรงแปลกตาเหล่านี้แล้วเรายังสามารถศึกษาพันธุ์ไม้หายาก เช่น ไล้คั่นส์ ข้าวตอกฤๅษีและเฟิร์นหลากหลายชนิดที่กระจายตัวอยู่ตามลานหินงามนี้ได้ด้วย



สำหรับทีมงานสุขใจที่ไม่เคยมาชัยภูมิมาก่อน การที่น้อง ๆ จากโรงเรียนบ้านบุฉนวนพาเที่ยวในครั้งนี้ ได้มีโอกาสชมความงามที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในหลายพื้นที่ ถือเป็นเรื่องประทับใจที่อยากจะบอกกับผู้อ่านทุก ๆ คนว่าชัยภูมินี้ มีดีไม่แพ้ใครเลยจริง ๆ ♥



ผลิตภัณฑ์จาก เกษตรอินทรีย์ สู่วิถีชีวิตใหม่เกษตรกร ชุมชนบ้านโนนสะอาด

การทำเกษตรอินทรีย์ อีกหนึ่งทางเลือกสำหรับเกษตรกรยุคใหม่ที่จะช่วยแก้ไขและบรรเทาปัญหาเรื่อง
ราคาผลผลิตตกต่ำ การระบาดของโรคพืช แมลง ศัตรูพืช และกรณีผลผลิตเสียหายจากธรรมชาติ
ซึ่งวันนี้เราจะพาไปดูอีกหนึ่งตัวอย่างจากกลุ่มหม่อนเลี้ยงไหม จากชุมชนบ้านโนนสะอาด จ. ชัยภูมิ

เกษตรอินทรีย์ ความยั่งยืนที่ต้องใช้เวลา

คุณทัศนพร ศรีสุวรรณ หรือคุณหนึ่ง ผู้นำกลุ่มหม่อนเลี้ยงไหม บ้านโนนสะอาด หมู่ 3 ได้ริเริ่มปลูกผักอินทรีย์
ปลอดสารพิษ และนักพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชน โดยจุดเริ่มต้นที่คุณหนึ่งหันมาทำเกษตรอินทรีย์อย่างจริงจังนั้น
คุณหนึ่งเล่าให้ฟังว่า “ตอนแรกพี่ตัดสินใจย้ายกลับมาใช้ชีวิตที่บ้านเกิดก็เพื่อมาดูแลคุณพ่อที่ไม่ค่อยสบาย
โดยคุณหมอแนะนำให้คุณพ่อทานแต่ผัก ซึ่งพี่เองก็รู้สึกว่าการปลูกส่วนใหญ่ในตลาดนั้นปนเปื้อนสารเคมี
ก็เลยอยากจะเริ่มลงมือปลูกผักปลอดสารพิษด้วยตัวเอง จึงเริ่มเข้าอบรมหาความรู้เพิ่มเติม”

จากจุดเริ่มต้นแรก ด้วยความใฝ่รู้อยู่กับความรู้ที่ได้รับจากการอบรม คุณหนึ่งได้ลองทำปุ๋ย
อินทรีย์ใช้เอง โดยได้นำน้ำหมัก ไส้แมลงด้วยการใช้สาคูและบอระเพ็ด แบบไม่ใช่สารเคมี
คุณหนึ่งเชื่อว่า “ถ้าในสมัยก่อน คนเฒ่าคนแก่ เขายังสามารถปลูกพืชโดยไม่ใช้เคมีที่อันตรายได้
เราก็น่าจะใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านมาทำได้” อย่างไรก็ตามการหันมา
ทำเกษตรอินทรีย์ก็ไม่ได้รวดเร็วอย่างที่คิด คุณหนึ่งแชร์ประสบการณ์
ให้เราฟังว่า “การทำปุ๋ยอินทรีย์ การทำน้ำหมักต้องใช้ระยะเวลา

มะนาวโห่

สบู่

ผักข้าว

กล้วยสอใส่แยมบลูเบอร์รี่

ที่นานกว่าปุ๋ยเคมี เนื่องจากปุ๋ยหมักต้องรอหมักทิ้งไว้ 2-3 เดือน ที่เชื่อว่าการใช้ปุ๋ยเคมีทำให้ดินเสีย มีสารตกค้าง และยังมีค่าใช้จ่ายในการซื้อปุ๋ยสูง แถมมีระบบสินเชื่อที่ทำให้เป็นหนี้ไม่รู้ตัว แม้ว่าปุ๋ยหมักจะใช้ระยะเวลานานกว่า แต่มีต้นทุนน้อยกว่ามาก ผลเพาะปลูกก็ดีกว่า มันดีกว่า ยิ่งยืนมากกว่า”

ผลิตภัณฑ์แปรรูป สร้างรายได้รายวัน

เมื่อขยายการเลี้ยงไหมออกไป ส่งผลให้พื้นที่ในการปลูกต้นมัลเบอร์รี่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นถึง 300 ต้น ส่วนของใบแก่ก็นำมาเลี้ยงเพื่อช่วยให้งูไหมแข็งแรงตัวมากขึ้น ส่วนลูกก็แปรรูปเป็นน้ำลูกหม่อนสูตรเข้มข้นและแยม

หลังจากนั้น คุณหนึ่งได้พัฒนาผลิตภัณฑ์จากผลิตผลทางการเกษตรให้ออกมาหลากหลาย ทั้งของกินและของใช้ เช่น ไข่เค็มสมุนไพรน้ำมัลเบอร์รี่เข้มข้นกล้วยมันหวานสอดไส้แยมมัลเบอร์รี่ สบู่ฟักข้าว ฯลฯ ซึ่งทุกผลิตภัณฑ์ก็ได้ผลตอบรับอย่างดีจนกลายเป็นของใช้ ของฝากสำหรับคนในชุมชนรวมทั้งกลายเป็นสินค้าจำหน่ายออกไปนอกชุมชนด้วย ถึงวันนี้คุณหนึ่งเล่าว่า ทางกลุ่มมีสินค้าโอท็อปเป็นของตัวเอง 15 ชนิด ทั้งหมดใช้วัตถุดิบพื้นบ้านปลูกเองในชุมชนทั้งหมด และนำไปจำหน่ายสร้างรายได้รายวันหรือรายสัปดาห์ ผ่านช่องทางขาย ทั้งตามเทศกาล งานอำเภอผ่านเฟซบุ๊ก รวมทั้งมีคนเดินทางมาซื้อถึงหน้าบ้านเองและยังได้รับการสนับสนุนจากชุมชนหรือหน่วยงานท้องถิ่นต่าง ๆ อีกด้วย



หม่อนไหม จากรายได้ตามฤดูกาลสู่รายเดือน

พื้นที่ชุมชนบ้านโนนสะอาด อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ เป็นพื้นที่ที่เกษตรกรนิยมปลูกมันปะหลัง หรือปลูกพืชเชิงเดี่ยว

เช่น อ้อย ข้าวโพด ซึ่งนอกจากจะทำให้ดินเสียในระยะยาวแล้วยังมีปัญหาคาตราขายได้ระหว่างฤดูเก็บเกี่ยว คุณหนึ่งจึงได้เริ่มเลี้ยงหม่อนไหม เลี้ยง 20 วันก็สามารถส่งขายได้เงิน เกิดเป็นรายได้ที่เข้ามาทุกเดือน

ทำให้เห็นว่าดี จึงมีคนร่วมสร้าง

ในการเริ่มต้นโครงการต่าง ๆ คุณหนึ่งเริ่มจากการทำด้วยตัวเองก่อน คุณหนึ่งเล่าให้ฟังว่า “เมื่อเริ่มต้น คนอื่นอาจจะยังไม่เห็นว่าโครงการเหล่านี้จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตได้อย่างไร แต่ถ้าเราสามารถทำงานสำเร็จเห็นผล ใคร ๆ ก็อยากมาเข้าร่วมช่วยเหลือ” ต่อมาพอทุกคนในชุมชนเข้ามาช่วยกันทำผลิตภัณฑ์ จึงก่อให้เกิดเป็นโครงการพัฒนาชุมชนขึ้น โดยมีแนวคิด ให้ทุกคนพึ่งพาตัวเอง ใช้ชีวิตพอเพียง ทำการเกษตร ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ ไว้กิน ทำของใช้ไว้ใช้ ซึ่งช่วยลดรายจ่ายสร้างรายได้จากการทำผลิตภัณฑ์ขาย



ก้าวต่อไปของบ้านโนนสะอาด

ในวันนี้ชุมชนบ้านโนนสะอาดได้รับรางวัล “หมู่บ้านท่องเที่ยว นวัตกรรมจากรัฐบาล” เนื่องจากการมีสินค้าที่ผลิตจากวัตถุดิบในชุมชนที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน และต่อไปในอนาคต ทางชุมชนบ้านโนนสะอาดก็วางแผนพัฒนาเป็นหมู่บ้านชุมชนท่องเที่ยวโอท็อป นวัตกรรมโดยเริ่มจากการพัฒนาวางแผนให้มีสถานที่ท่องเที่ยวในชุมชน จุดพักผ่อน อาหารท้องถิ่น เพื่อจะดึงดูดผู้คนจากภายนอกเข้ามาภายในชุมชน เพื่อเปลี่ยนจากแต่เดิมที่นำเอาผลิตภัณฑ์ไปขายภายนอกชุมชน ให้กลายเป็นคนจากภายนอกเดินทางมาซื้อในพื้นที่เอง ซึ่งหากทำได้ ชาวบ้านก็ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการออกไปขาย ไปเช่าพื้นที่อีกต่อไป ❤

น้ำเปล่า ดื่มถูกวิธีหรือเปล่า

การดื่มน้ำ เป็นกิจวัตรประจำวันที่เราอาจไม่ได้ใส่ใจมากนัก
แต่รู้หรือเปล่าว่า การดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ นั้น ส่งผลต่อ
ร่างกายอย่างไม่น่าเชื่อ ไม่ว่าจะช่วยผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง
ช่วยให้ระบบเลือดและอวัยวะภายในต่างๆ รวมทั้งระบบขับถ่าย
ทำงานอย่างราบรื่น แล้วยังช่วยลดความเสี่ยงเกิดโรคภัยได้ด้วย
มาเริ่มสังเกตตัวเองไปด้วยกันว่าทุกวันนี้เราดื่มน้ำพอแล้วหรือยัง



ดื่มน้ำปริมาณเท่าไรในหนึ่งวัน

$(\text{น้ำหนักตัว} \times 2.2 \times 30) / 2 = \text{ปริมาณน้ำที่ควรดื่มใน 1 วัน}$
หน่วยเป็นมิลลิลิตร

ปริมาณน้ำที่ควรดื่มอยู่ที่ประมาณ 1.5 - 2 ลิตร
หรือเทียบเท่ากับขวดน้ำขวดลิตร 1-2 ขวดนั่นเอง

การดื่มน้ำใน 1 วัน



ตื่นแล้วดื่มเลย !

ดื่ม 1 แก้ว



ยังไม่ต้องรีบลุกไปแปรงฟัน ให้ดื่มน้ำ
ทันทีหลังตื่นนอน เพราะหลังตื่นนอน
เลือดจะมีความเข้มข้นสูงหรือขาดน้ำ
การดื่มน้ำก่อนการแปรงฟันยังช่วย
กระตุ้นระบบขับถ่ายให้ทำงานดีขึ้นด้วย



9:00 - 10:00 น.

ดื่ม 2 แก้ว

ดื่มเพื่อกระตุ้นให้ร่างกาย
ชำระของเสียที่เกิดขึ้น



ในร่างกายมีน้ำอยู่ถึง 70%

หากต้องอดอาหาร ร่างกายคนเรายังมีกลไกที่สามารถอยู่ต่อไปได้ถึง 5 วัน หรือมากกว่านั้น แต่ถ้าขาดน้ำเพียงวันเดียวก็อาจทำให้เสียชีวิตได้ทันที หากดื่มน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในหนึ่งวันจะส่งผลให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ไม่ดีและเกิดเป็นลิ่มเลือด ขั้วถ่ายของเสียได้ยาก ท้องผูก ผิวพรรณไม่สดใสและเป็นต้นเหตุของโรคอีกหลายชนิด เพราะร่างกายของเราประกอบด้วยของเหลวจำนวนมาก การดื่มน้ำให้เพียงพอในหนึ่งวันจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรละเลย



น้ำเย็นชื่นใจ แต่ไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุด

สภาพอากาศที่ร้อนจัดทำให้หลายๆคนเรียกหาน้ำแข็งหรือเลือกดื่มน้ำเย็นเป็นเรื่องปกติ แต่การดื่มน้ำเย็นทำให้ระบบต่างๆในร่างกายต้องทำงานหนักขึ้นในการปรับอุณหภูมิของน้ำให้เท่ากับตัวเรา ตัวเลือกที่ดีที่สุดคือน้ำเปล่าที่อุณหภูมิปกติ ไม่ใช่ น้ำที่หยิบออกมาจากตู้เย็น หรือน้ำที่ใส่น้ำแข็ง

น้ำเปล่า ดีที่สุด

น้ำหวาน น้ำอัดลม ชาเย็น กาแฟต่างๆ แม้จะเป็นน้ำเหมือนกันแต่ไม่สามารถทดแทนการดื่มน้ำเปล่าได้ แถมยังเพิ่มความเสี่ยงโรคไตจากการที่ร่างกายต้องกรองเอาน้ำตาลออกจากน้ำหวาน เพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคอ้วนซึ่งเกิดจากการดื่มน้ำหวานเป็นเวลานาน ทางเลือกที่ดีที่สุดคือการเลือกดื่มน้ำเปล่าที่อุณหภูมิปกติให้ติดเป็นนิสัย เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ระบบในร่างกายทำงานได้ดีขึ้นแล้ว



หลังจากรับประทาน
ดื่ม 3 แก้ว

ช่วงบ่ายๆ เป็นช่วงเวลาที่มักขาดน้ำ ทำให้รู้สึกง่วงได้ง่าย ดื่มน้ำในช่วงเวลานี้จะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง รู้สึกสดชื่นขึ้น



19 - 20:00 น.
ดื่ม 3 แก้ว

ดื่มน้ำเพื่อช่วยชำระสิ่งตกค้างในลำไส้ และกระเพาะอาหาร ก่อนนอนดื่มอีก 1 แก้ว เพื่อระบบหมุนเวียนเลือดที่ดี

ตารางเวลาในการดื่มน้ำ เราสามารถปรับและยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม และควรมีน้ำอยู่ใกล้มือให้สามารถจิบน้ำเรื่อยๆ อย่าลืมว่า การดื่มน้ำที่ถูกต้องไม่ใช่การดื่มให้หมดในคราวเดียว หรือดื่มมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ เพราะจะก่อให้เกิดผลเสียและเป็นอันตรายเช่นเดียวกัน ทางที่ดีควรค่อยๆ ดื่มให้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ เพื่อสุขภาพที่ดีของเรา ❤️

หญ้าหวาน

ทางเลือกใหม่ อร่อยไม่จืดน้ำตาล



หลายคนอาจไม่คุ้นเคยกับชื่อของหญ้าหวาน แต่สรรพคุณของพืชชนิดนี้นับตรงตัว หญ้าหวานเป็นพืชที่ให้ความหวานแต่กลับไม่ทำให้อ้วน! สวนหลังบ้านเล่มนี้จะพาไปทำความรู้จักกับพืชชนิดนี้ให้มากขึ้น

หญ้าหวานมีลักษณะคล้ายต้นกะเพราหรือต้นแมงลัก ส่วนใบให้สารรสหวานมากกว่าน้ำตาล 10 - 15 เท่า และถ้าหากสกัดสารออกมาจากใบจะให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลถึง 200-300 เท่า แต่ให้พลังงาน 0 แคลอรี หรือพูดง่ายๆ คือไม่ทำให้อ้วนแน่นอน สรรพคุณน่าสนใจแบบนี้แต่ยังไม่เป็นที่นิยมทั่วไป เนื่องจากหญ้าหวานเคยถูกกล่าวหาว่าเป็นพืชอันตรายซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด ปัจจุบันมีผลการวิจัยรับรองว่าพืชชนิดนี้ปลอดภัยรวมทั้งสารสกัดที่ให้ความหวานจากใบหญ้าหวานก็ได้รับการรับรองจาก อย. ให้ขึ้นทะเบียนเป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลเรียบร้อยแล้ว

หวานปลอดภัย ไกลโรค

แม้หญ้าหวานเมื่อสกัดใบออกมาแล้วจะให้สารสกัดรสหวานมากกว่าน้ำตาลเป็นร้อยเท่า แต่หญ้าหวานกลับให้พลังงานเป็น 0 แคลอรี เหมาะจะใช้ในคนที่ต้องการลดความอ้วน ควบคุมน้ำหนัก แถมยังมีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือดซึ่งผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย ทั้งยังช่วยลดไขมันในเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง ช่วยบำรุงตับอ่อน คนที่รู้สึกไม่ค่อยมีแรงจากการงดน้ำตาลก็สามารถนำหญ้าหวานมาชงดื่มเป็นชาหรือผสมกับชาสมุนไพรอื่น ๆ ช่วยเพิ่มกำลังให้หายจากอาการอ่อนล้าได้ ปัจจุบันหญ้าหวานมีความนิยมในตลาดเพิ่มขึ้นจากการนำไปผสมเครื่องดื่มหรืออาหารเพื่อสุขภาพ เรียกได้ว่าเป็นพืชมหัศจรรย์ก็คงไม่เกินจริงเท่าไรนักจากสรรพคุณเหล่านี้



หญ้าหวาน ใช้งานอย่างไร

หญ้าหวานถูกแปรรูปเป็นรูปแบบต่างๆ ให้ใช้งานง่ายและสามารถเก็บไว้ได้นานยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นใบสด ใบอบแห้งสำหรับชงดื่ม ใบบดแห้งเพื่อใช้แทนน้ำตาล การนำไปต้มและเคี้ยวหรือนำไปสกัดให้ได้สารเพิ่มความหวานยิ่งขึ้น ถ้าต้องการชงกาแฟแล้วอยากลองใช้พืชรสหวานชนิดนี้ ให้ลองไม่ใส่น้ำตาลแล้วแทนด้วยการหยิบใบหญ้าหวานใส่ลงเครื่องดื่ม 1-2 ใบ ทั้งไว้เพื่อให้รสหวานแล้วกรองออก ยิ่งแช่ใบหญ้าหวานไว้นานก็จะยิ่งหวานยิ่งขึ้นด้วยนะ

ชวนปลูกหญ้าหวาน

หญ้าหวานสามารถปลูกได้ทั้งวิธีเพาะเมล็ดหรือปักชำ สามารถปลูกเป็นไม้ประดับหรือปลูกแซมกับพืชสมุนไพร พืชผักสวนครัวอื่นๆ ได้ เหมาะที่จะมีไว้ในสวนหลังบ้าน นำมาต้มกับน้ำก็จะได้สารให้ความหวานนำไปประกอบอาหารต่อได้ หรือถ้ามีพื้นที่แล้วต้องการปลูกขาย หญ้าหวานก็น่าจะให้ผลตอบแทนที่น่าสนใจ การเก็บเกี่ยวหญ้าหวานครั้งแรกใช้เวลาประมาณหนึ่งเดือนหลังปลูก หากเป็นต้นที่แข็งแรงดี จะสามารถเก็บใบได้เดือนละครั้งตลอดทั้งปีและต้นมีอายุเก็บเกี่ยวได้ถึง 3 ปี ♥



ขอบคุณข้อมูลจาก: <https://www.pobpad.com/หญ้าหวานต้านโรค-พิสุจน์>

บุญนวนฟ้าใสไร้มลพิษ

เปลี่ยนเฒ่าคว้นให้กลายเป็นปุ๋ยหมัก
แก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์
แบบบ้านบุญนวน

จุดประกายความคิดสร้างสรรค์อาจจะเริ่มต้นง่ายๆ จากการพลิกแพลง
มุมมองแก้ไขปัญหาลึกๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

หนึ่งในปัญหาที่เกิดขึ้นของโรงเรียนบ้านบุญนวน อ.ซับใหญ่ จ. ชัยภูมิ ก็คือ
ปัญหาเฒ่าคว้นที่เกิดจากการเผาขยะใบไม้ในโรงเรียน

หลังจากที่ทางบริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป และโรงไฟฟ้า
ชัยภูมิวิวัฒน์ฟาร์ม ได้เรียนเชิญคุณครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านบุญนวน คือ คุณครู
หทัยกาญจน์ ปองดี เด็กหญิงรุ่งตะวัน ผิวนวน และเด็กหญิงวรรณิกา ช่วยงาน
มาเข้าร่วมอบรมค่ายอนุรักษ์พลังงานที่ศูนย์อบรมรวมตะวัน เมื่อเดือนตุลาคม
ปี 2560 ที่ผ่านมา

ภายหลังจากจบค่ายอนุรักษ์ฯ ครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านบุญนวนจึงได้
นำความรู้ที่ได้จากการอบรมมาต่อยอด และริเริ่มทำโครงการ “บุญนวนฟ้าใส
ไร้มลพิษ” โดยกิจกรรมภายในโครงการจะเป็นการแก้ไขปัญหาคัดมลพิษ
จากการเผาใบไม้และหญ้าที่ตัดบริเวณสนามภายในโรงเรียน ซึ่งจากเดิมเคย
ใช้วิธีเผา ก็เปลี่ยนเป็นการหมักใบไม้และเศษหญ้าในบ่อแทน โดยวิธีนี้เกิดผล
พลอยได้เป็นปุ๋ยหมักและปุ๋ยพืชสดอีกด้วย ซึ่งนอกจากจะได้ประโยชน์ทางตรง
คือ การลดคว้นพิษจากการเผาใบไม้และเศษหญ้าแล้ว ยังมีประโยชน์ทางอ้อม
คือช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายจากการที่ไม่ต้องไปซื้อปุ๋ยที่มีราคาแพงมาใช้งาน
เกษตรภายในโรงเรียนอีกด้วย



นอกจากนี้ในพื้นที่ของโรงเรียนยังมีการสร้างแปลงเกษตรให้แก่วัยรุ่น ๆ ตั้งแต่ชั้น ป.5-ม.3 ได้เรียนรู้การทำการเกษตรตั้งแต่ต้น ไม่ว่าจะเป็นการขุดดิน เตรียมดิน บำรุงดิน ทำแปลง ลงมือปลูกพืชและนำปุ๋ยหมักปุ๋ยพืชสดที่ช่วยกันหมักไว้มาใช้ เกิดเป็นผลผลิตพืชผักที่เกิดจากความร่วมมือของทุกคนในโรงเรียน

การได้มีโอกาสเข้าค่ายอบรมต่าง ๆ ทั้งครูและนักเรียนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ความรู้ใหม่ที่ได้รับมา ช่วยจุดประกายความคิด ทำให้เกิดความรู้สึกรอยยิ้มเปลี่ยนแปลง จากที่ไม่มีความรู้หรือไม่เคยมองว่าเรื่องนั้นสำคัญ เกิดเป็นความรู้มาพัฒนาต่อยอดมากมาย รวมทั้งมุ่งมั่นที่ไม่เคยมองด้วย ♥



นักเรียนอบรมในค่าย
อนุรักษ์พลังงาน ที่
ศูนย์อบรมรวมตะวัน

แค่หมักไว้ ไม่ต้องเผา
เราก็ได้ปุ๋ยใช้แล้ว

พื้นที่แปลงเกษตร
ภายในโรงเรียน



ขั้นตอนการทำปุ๋ยหมักใบไม้

- 1 สร้างบ่อเก็บใบไม้ โดยใช้ฐานบล็อกคอนกรีตก่อขึ้นเป็นบ่อ ขนาดประมาณ 2 x 3.5 เมตร



- 2 นำขยะใบไม้ที่เก็บได้ในทุกวัน มาใส่ในบ่อนี้



- 3 รดน้ำใส่กองใบไม้ให้ชุ่ม



- 4 ทำซ้ำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จะได้กระบวนการหมักใบไม้ตามธรรมชาติ ขยะใบไม้จะเน่าเปื่อยทับถมกันจนกลายเป็นปุ๋ยชั้นดี



สวัสดีอนาคต รถยนต์ไฟฟ้ากำลังจะมา

(ตอนที่ 2)



จากวารสารสุดใจฉบับที่แล้วที่เล่าถึง นโยบายของประเทศต่างๆ ที่เริ่มปรับตัวเพื่อรองรับการใช้รถที่ไม่ใช้น้ำมัน หรือ รถยนต์ไฟฟ้าแทน โดยประเทศไทยก็เริ่มที่จะมีแผนปรับตัวให้มีรถยนต์ไฟฟ้าประมาณ 1 ใน 4 ภายในปี 2579 นี้อีกด้วย ซึ่งวารสารสุดใจฉบับนี้ จะพาไปหาคำตอบว่า ขั้นตอนการทำงานของรถยนต์ไฟฟ้าว่ามีขั้นตอนการทำงานอย่างไร เพื่อที่จะช่วยตอบใจผู้อ่านว่า รถยนต์ไฟฟ้า จะเป็นไปได้จริงๆ หรือ ในอนาคต

รถยนต์ไฟฟ้า ใช้ไฟฟ้าจากไหน ?

รถยนต์ไฟฟ้าจะเก็บพลังงานไฟฟ้าไว้ในแบตเตอรี่ขนาดใหญ่ เมื่อชาร์จจนเต็มก็สามารถวิ่งได้จนกว่าพลังงานไฟฟ้าในแบตเตอรี่จะหมด และสามารถชาร์จไฟใหม่กลับเข้าไปได้ ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ลดชิ้นส่วนกลไกในการขับเคลื่อนทำให้ดูแลรักษาได้ง่ายกว่ารถยนต์ที่ใช้น้ำมันที่ต้องมีระบบหล่อลื่นเครื่องยนต์ และช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์จากการเผาไหม้เครื่องยนต์ได้อีกด้วย

แล้วชาร์จไฟหนึ่งครั้ง แล้ววิ่งได้ไกลแค่ไหน ?

เนื่องจากรถยนต์ไฟฟ้าเป็นเทคโนโลยีใหม่ที่อยู่ในช่วงเริ่มต้นการพัฒนาดังนั้นประสิทธิภาพก็กำลังถูกปรับปรุงให้ดีขึ้นเรื่อยๆ สำหรับรถยนต์ไฟฟ้าที่ผลิตและขายอยู่ในปัจจุบันสามารถวิ่งได้ประมาณ 100 - 300 กิโลเมตรต่อการชาร์จหนึ่งครั้ง ซึ่งก็เพียงพอสำหรับการใช้งานทั่วไปในชีวิตประจำวัน

นอกจากรถยนต์ส่วนบุคคลแล้ว ปัจจุบันยังได้มีการพัฒนารถยนต์ไฟฟ้าประเภทต่างๆ ออกมาใช้งานจริง เช่น รถบัส รถบรรทุก ไปจนถึงรถเก็บขยะ



ต้องชาร์จไฟนานไหม ?

การชาร์จพลังงานไฟฟ้าให้กับแบตเตอรี่รถยนต์ที่ใช้พลังงานไฟฟ้า โดยสามารถแบ่งการชาร์จออกเป็น 2 ประเภท คือ การชาร์จแบบปกติ (Normal Charge) และการชาร์จแบบเร็ว (Quick Charge) ซึ่งระยะเวลาในการชาร์จนั้นจะอยู่ที่ตั้งแต่ 15 นาที ไปจนถึง 8 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกำลังขนาดของแบตเตอรี่รถยนต์ และกำลังของเครื่องชาร์จที่ติดตั้งในตัวรถหรือเครื่องชาร์จแบตเตอรี่แบบออนบอร์ด (On Board Charger) นั้น ยกตัวอย่าง เช่น รถยนต์ไฟฟ้าที่มีแบตเตอรี่รถยนต์ขนาด 24 KWh และมีเครื่องชาร์จแบตเตอรี่แบบออนบอร์ด ขนาด 3KW ระยะเวลาในการชาร์จจะอยู่ที่ $24/3 = 8$ ชั่วโมง เป็นต้น

ถ้าแบตเตอรี่หมดกลางทาง จะทำอย่างไร ?

คำถามนี้ก็เหมือนกับปัญหาน้ำมันหมดกลางทาง เมื่อน้ำมันหมดเราก็หาทางเข้าปั้มเติมน้ำมัน แต่ในกรณีของรถยนต์ไฟฟ้าล่ะ ถ้าหากแบตเตอรี่หมด จะต้องทำอย่างไร ซึ่งคำตอบก็คือ การเพิ่มสถานที่สำหรับชาร์จไฟระหว่างทางให้เพิ่มมากขึ้น หรือการสร้าง “สถานีชาร์จไฟฟ้า” (EV Charger) ขึ้นมานั่นเอง

เมื่อเราศึกษาตัวอย่างในประเทศที่มีรถยนต์ไฟฟ้าใช้งานจริง เราจะพบว่าการสร้างสถานีชาร์จไฟฟ้า ไปควบคู่กันก็เป็นสิ่งสำคัญ ยกตัวอย่างเช่น ประเทศญี่ปุ่น รัฐบาลญี่ปุ่นสนับสนุนและตั้งเป้า ให้มีการสร้างสถานีชาร์จไฟฟ้าทุกๆ 15 กิโลเมตร หรือในระยะรัศมี 30 เมตร

ส่วนสหภาพยุโรปนั้น กำลังจะออกแผนบังคับให้บ้านสร้างใหม่ ทุกหลังต้องมีสถานีชาร์จไฟฟ้าสำหรับรถยนต์ในบ้านด้วย รวมถึงที่จอดรถของอาคารต่าง ๆ ก็ต้องติดตั้งสถานีชาร์จไฟฟ้าเช่นกัน

สำหรับประเทศจีน ซึ่งใช้งานรถยนต์ไฟฟ้าแพร่หลายที่สุดประเทศหนึ่งในโลก ในปัจจุบันมีสถานีชาร์จไฟฟ้าเกือบ ๆ 200,000 จุด ตั้งเป้าเพิ่มเป็น 500,000 จุด ในอีกสองปีข้างหน้า เรียกว่ามีสถานีชาร์จไฟฟ้ามากพอจนไม่ต้องกังวลว่าแบตเตอรี่หมดแล้วจะหาจุดชาร์จไม่ได้เลยทีเดียว

ส่วนประเทศไทย ถึงแม้จะยังไม่มีการใช้รถยนต์ไฟฟ้าแพร่หลายนัก แต่ก็เริ่มมีการสร้างสถานีชาร์จไฟฟ้าทั้งจากภาครัฐ (กฟผ.) และบริษัทเอกชนที่เริ่มลงทุนล่วงหน้าไปก่อนแล้วมากกว่า 100 จุด



สถานีอัดประจุไฟฟ้า (ชาร์จไฟ) ของ กฟผ. ซึ่งติดตั้งให้ทดลองใช้งานอยู่ในปัจจุบัน

ประเทศไทยจะต้องเปลี่ยนไปใช้รถยนต์ไฟฟ้าจริงๆ หรือ ?

คำถามนี้อาจจะคาดเดาคำตอบได้ยาก แต่เมื่อดูจากการพัฒนาของเทคโนโลยี ประโยชน์ของการลดใช้เชื้อเพลิงและนโยบายจากนานาประเทศทั่วโลกแล้ว รถยนต์ไฟฟ้ากำลังจะค่อย ๆ เข้ามาแทนรถยนต์ที่ใช้ น้ำมันไปเรื่อย ๆ อย่างแน่นอน

ในปัจจุบันสำคัญที่สุดของการเปลี่ยนมาใช้รถยนต์ไฟฟ้าก็คือ “ราคา” ที่มีการคาดกันว่า ราว ๆ อีกสิบกว่าปีข้างหน้า รถยนต์ไฟฟ้าจะมีราคาถูกกว่ารถยนต์น้ำมัน ซึ่งเมื่อถึงเวลานั้น การซื้อรถยนต์ไฟฟ้ามาใช้งาน ก็อาจจะประหยัดกว่าการใช้รถยนต์ที่ใช้ น้ำมัน

การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นรวดเร็วและมีผลกระทบกับทุก ๆ คน การเตรียมตัวให้พร้อมกับความเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้บางคนคิดว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัวและยังไม่ถึงเวลา แต่เรื่องอย่างนี้ก็รู้ไว้ซะว่า ถ้าเรามีความรู้ที่พร้อมรับกับกระแสการเปลี่ยนแปลง ก็น่าจะทำให้เราเอาตัวรอดในอนาคตได้ดีกว่า ใช่ไหมล่ะครับ ❤️



ปลูกป่าในใจคน สู่ป่าชุมชนที่ยั่งยืน

ด้วยอีกโก กรูป ตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ที่มุ่งเน้นการสนับสนุนชุมชน ให้สามารถอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืน ซึ่งคอลัมน์สฎีปพิเศษฉบับนี้จะพาทุกท่านไปดูหนึ่งในตัวอย่างกิจกรรม การสนับสนุน ”ป่าชุมชน” ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์มกันค่ะ

จุดเริ่มต้นของการสนับสนุนแนวคิด “ป่าชุมชน”

อันดับแรก เรามาทำความเข้าใจแนวคิดเรื่อง “ป่าชุมชน” กันก่อน โดยอ้างอิงความหมายของคุณเสน่ห์ จามริก และคณะ (2536) ที่ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “ป่าชุมชน” ไว้ว่า “เป็นพื้นที่ที่ได้รับการจัดการทางด้านทรัพยากรดิน น้ำ ป่าไม้โดยกระบวนการของ ผู้คนในชุมชน เพื่อให้เกิดประโยชน์ตามความต้องการของชุมชนอย่างยั่งยืน” ดังนั้นภายใต้แนวคิดเรื่อง “ป่าชุมชน” นั้นจะต้องมี การตกลงร่วมกันของคนในชุมชน การร่วมมือร่วมใจกันในการดูแลรักษาผืนป่าเพื่อประโยชน์และสอดคล้องไปกับวิถีชีวิตของชุมชนนั้น ๆ

จุดเริ่มต้นของการสนับสนุนแนวคิด “ป่าชุมชน”

เพื่อให้การสนับสนุนเรื่อง “ป่าชุมชน” เป็นไปอย่างยั่งยืน ทางโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม จึงริเริ่มโครงการโดยผสานความร่วมมือ และเสริมศักยภาพชุมชนที่มีการดำเนินการเรื่องนี้อยู่แล้วให้เข้มแข็งขึ้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 เป็นต้นมา โดยร่วมกับ พระอาจารย์ สยาม โสภณสีโล เจ้าอาวาสสวนพุทธอุทยานเฉลิมพระเกียรติ ในการร่วมปลูกต้นไม้พันธุ์ไม้ที่กินได้และเน้นการปลูกพืชที่มีประโยชน์ ตรงตามความต้องการของชุมชนในพื้นที่ ซึ่งโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์มได้ดำเนินงานมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 5 ปี นอกจากนี้ยัง ได้สนับสนุนการดำเนินโครงการ “การทำแนวกันไฟ” ในสวนพุทธอุทยานเฉลิมพระเกียรติ ในทุก ๆ ปีควบคู่กับการปลูกต้นไม้ ก็เพื่อ เตรียมความพร้อมรับมือป้องกันปัญหาการเกิดไฟป่า

สานต่อการสนับสนุนแนวคิด “ป่าชุมชน”

หลังจากที่ทางโรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ได้ร่วมสนับสนุนการดูแลรักษา “ป่าชุมชน” ทั้งการปลูกต้นไม้และการทำแนวพื้นที่กันไฟบริเวณสวนพุดอุทยานเฉลิมพระเกียรติ ต่อมาในปี 2561 ทางโรงไฟฟ้า ได้นำแนวคิดการอนุรักษ์และการจัดการพื้นที่ให้เกิดประโยชน์อย่างยั่งยืนมาประยุกต์ใช้กับพื้นที่บริเวณรอบโรงไฟฟ้า พร้อมทั้งเชิญชวนการมีส่วนร่วมจากหลายภาคส่วน อาทิเช่น หัวหน้าส่วนราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พันธมิตรทางธุรกิจภาคเอกชน บริษัท โกลด์วินด์ อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย) บริษัท อีเทลไทยวิศวกรรม จำกัด และพัฒนาเป็นโครงการ “ปลูกป่ารับฝน ปลูกคนรักป่า ธนาคารอาหารชุมชน” สนับสนุนการขับเคลื่อนกิจกรรมโดยคณะกรรมการชุมชนหมู่บ้านซับห่าง นำโดย นายอำนาจ กลิ่นศรีสุข ผู้ใหญ่บ้านซับห่าง หมู่ 9 นายมานพ จันทรียวงค์ นอ. ซับใหญ่ เป็นผู้ริเริ่มที่มีบทบาทสำคัญ พร้อมด้วยคณะครูและนักเรียน โรงเรียนบ้านบุฉนวน โรงเรียนซับใหญ่-วิทยาคม และโรงเรียนบ้านตุ๊กคุณพัฒนา เข้ามาร่วมในกิจกรรมนี้อีกด้วย



พื้นที่ก่อนดำเนินโครงการ



พื้นที่หลังดำเนินโครงการ

“เพื่อให้พื้นที่ 2.5 ไร่ พื้นที่เล็ก ๆ ของชุมชนของเราเป็นมากกว่า “พื้นที่สีเขียว” เป็นพื้นที่ที่ทุกคนในชุมชนได้ประโยชน์ร่วมกัน เป็นแหล่งอาหารให้กับคนในชุมชน เราจึงจำเป็นต้องร่วมมือร่วมใจกันอนุรักษ์ และดูแลรักษาพื้นที่ป่าชุมชนของเราไว้” นายอำนาจ กลิ่นศรีสุข ผู้ใหญ่บ้าน บ้านซับห่าง หมู่ 9 กล่าวถึงที่มาของโครงการ “ปลูกป่ารับฝน ปลูกคนรักป่า ธนาคารอาหารชุมชน” ขึ้น

นาย มานพ จันทรียวงค์ นอ. ซับใหญ่ หนึ่งในผู้ผลักดันโครงการ กล่าวเสริมอีกว่า “เพื่อให้ป่านี้เป็นป่าชุมชน ที่ชุมชนได้ใช้ประโยชน์สูงสุด เราจึงเลือกพันธุ์ไม้ที่เติบโตได้เร็วและที่สำคัญคือเป็นพันธุ์ไม้ที่กินได้ มีความหลากหลายทางด้านชีวภาพและอีกทั้งมีความยั่งยืนในมาปลูกทดแทนป่าไม้ที่หายไปในพื้นที่กำหนดขอบเขตพื้นที่ “ป่าชุมชน” ที่เกิดขึ้น”

ปลูกป่าในใจคน สู่ป่าชุมชนที่ยั่งยืน

จากการตกลงร่วมกันของผู้นำในชุมชนทั้ง ผู้ใหญ่บ้าน นายอำเภอ โรงเรียน และคนในชุมชนที่ตั้งใจจะร่วมกันสร้างพื้นที่ของ “ป่าชุมชน” โดยมีกล้าไม้ที่นำมาปลูกมากกว่า 300 ต้น ซึ่งส่วนใหญ่กล้าไม้ที่นำมาปลูกจะเป็นพันธุ์ไม้ที่ให้ผลผลิตได้เร็ว เป็นไม้ใหญ่ให้ร่มเงา เจริญเติบโตได้ดีในทุกสภาพภูมิอากาศ ได้แก่ ไม้กุ่มซุง มะม่วง มะรุม มะละกอ แคนา มะขามเทศ เป็นต้น

ท้ายสุดนี้โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม เชื่อมั่นว่าการสร้าง “ป่าชุมชน” ที่มาจากพื้นฐานความต้องการของคนในชุมชนที่แท้จริง จะช่วยปลูกจิตสำนึกในการดูแลรักษาป่าไม้ ในขณะที่เดียวกันทุกคนในชุมชนก็จะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลรักษา “ป่าชุมชน” ให้สามารถอยู่ร่วมกันระหว่างป่าไม้กับคนในชุมชนได้อย่างยั่งยืน ❤️

รู้ไว้ใช่ว่า

ยาหม่องน้ำ

ทำเองปลอดภัย หอมชื่นใจทั้งวัน



ไม่มีใครจะรู้ใจเราได้เท่ากับตัวเราเอง เพื่อให้ได้ยาหม่องน้ำที่ปลอดภัย
ไม่ผสมเทียนหรือสีเคมีอันตรายแล้ว ยังสามารถเลือกสมุนไพรมาแก้อาการหน้ามีดวงเวียน
ได้ตรงจุด รับรองว่านี่จะเป็นยาหม่องน้ำทำเองที่ปลอดภัยและถูกใจเรามากที่สุด

ส่วนผสมในการทำยาหม่องน้ำ

ยาหม่องน้ำสูตรเคี้ยว ใช้ส่วนผสมหลัก 3 ส่วน นั่นก็คือ สมุนไพร น้ำมัน และน้ำมันหอมระเหย เราสามารถเลือกชนิดของน้ำมันได้ตามความพอใจ แต่แนะนำให้ใช้น้ำมันมะพร้าว เนื่องจากคุณสมบัติของน้ำมันมะพร้าวสามารถเป็นตัวนำสารสำคัญเข้าสู่ผิวหนังได้ดีกว่าน้ำมันชนิดอื่น

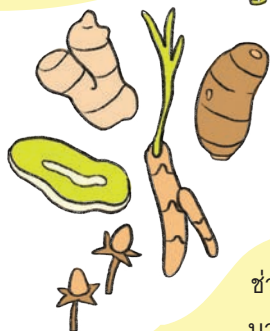
เลือกสมุนไพรให้ถูกใจ

เลือกสมุนไพรกลิ่นที่ชอบหรือสรรพคุณที่ต้องการได้ตามใจชอบ แต่ถ้าคิดไม่ออกเราก็ช่วยจัดกลุ่มมาให้ดูเป็นตัวอย่างให้ลองเลือกใส่กันได้เลย

กลุ่มให้น้ำมันหอมระเหย
ขยายหลอดเลือดแกว่งเวียน
ผิวมะกรูด ตะไคร้ การบูร



ช่วยลดการอักเสบ
บวม แก่ปวดเมื่อย
ไพล ขมิ้น ขิง ว่าน กานพลู

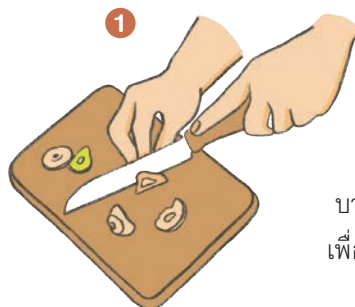


รักษาและช่วยบำรุงผิว
พิมเสน ใบมะขาม



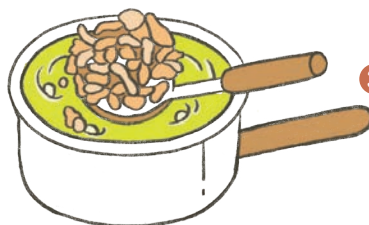
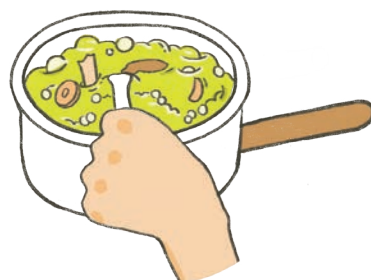
ลงมือกันเลย

ขั้นตอนง่ายๆ ได้ยาหม่องน้ำทำเอง



นำสมุนไพรที่เตรียมมา
ล้างน้ำให้สะอาดแล้ว
เจียนข้าวออก หั่นเป็นแว่น
บาง ๆ โดยไม่ต้องปอกเปลือก
เพื่อให้ได้น้ำมันหอมระเหยจาก
สมุนไพรมากที่สุด

2 ใส่ น้ำมันมะพร้าวลงใน
หม้อต้ม จากนั้นใส่สมุนไพร
ที่ผ่านแล้วลงไป ใช้อัตราส่วน
สมุนไพรต่อน้ำมัน 2 : 1



3 เคี่ยวต่อไปเรื่อย ๆ ด้วย
ไฟเบา จนสมุนไพรแห้ง
กรอบทั้งหมด

ปล่อยให้แห้งให้เย็น แล้วกรองเอาเฉพาะ
น้ำมันยาหม่องมาบรรจุลงขวดให้
เรียบร้อย หยดน้ำมันหอมระเหย
เพิ่มกลิ่นได้ตามใจชอบ



เพียงเท่านี้ก็จะได้ยาหม่องน้ำหอมชื่นใจ ปลอดภัยแล้วยังช่วยรักษาอาการเบื้องต้นทางผิวหนัง
แถมถ้าทำจนชำนาญแล้วยังสามารถแบ่งให้เพื่อนบ้าน หรือขายสร้างรายได้เพิ่มอีกนะ ♥

ขอบคุณข้อมูลจาก : <https://www.greenery.org/articles/greeneryworkshop-balm/>



การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดให้เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าเพื่อส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมกิจกรรมการนำเสนอแนวทางและกิจกรรมโครงการที่ทำให้โรงไฟฟ้าขนอมอยู่ร่วมกับประชาชนตามเกณฑ์มาตรฐานธรรมาภิบาลธุรกิจโดยมีนางกุลณี อิศดิศัย อธิบดีกรพัฒนารัฐกิจการค้า เป็นประธานเยี่ยมชมจุดแสดงงานผลิตขยายศักยภาพตามธรรมชาติของโรงไฟฟ้าขนอม ซึ่งมีนายพานิช ภูโพนุลย์ และนายมนตรี สิทธิศักดิ์ ให้การต้อนรับและอธิบายรายละเอียด



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรม “เปิดบ้านต้อนรับน้อง (Open House 2018)” โดยได้พาคณะครูและตัวแทนนักเรียนเยาวชนซึ่งเป็นแกนนำห้องเรียนสีเขียว เข้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า อีกทั้งยังมีการบรรยายขั้นตอนในกระบวนการผลิตไฟฟ้าทุกขั้นตอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งขั้นตอนการจัดการของเสียที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผลิตไฟฟ้า เพื่อให้คณะครูและตัวแทนนักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรงไฟฟ้าพลังงานชีวมวล



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ลพบุรีโซลาร์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ลพบุรีโซลาร์ ในกลุ่มเอ็กโก ได้เข้าร่วมรับรางวัลและเกียรติบัตร CSR-DIW Continuous Award ปี 2561 โครงการส่งเสริมโรงงานอุตสาหกรรมให้มีความรับผิดชอบต่อสังคมและชุมชนอย่างยั่งยืน ซึ่งรางวัลดังกล่าวเป็นรางวัลที่กรมโรงงานอุตสาหกรรมมอบให้แก่ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมดำเนินกิจการตามมาตรฐานด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสร้างการพัฒนาอย่างยั่งยืน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก เปิดบ้านต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากหน่วยงานด้านการศึกษาและโรงเรียนในพื้นที่ ซึ่งได้รับความสนใจจากคณะนักเรียน คณะครู และคณะผู้บริหารที่เข้ามารับฟังการบรรยายเรื่องการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนและเยี่ยมชมกระบวนการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานลม



โรงเรียนบ้านบูนวน



เครือข่ายโรงเรียนชัยใหญ่



คณะกรรมการสถานศึกษา โรงเรียนบ้านโคกสะอาด

ส่งเสริมการเรียนรู้ และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก จัดโครงการมอบทุนสนับสนุนการศึกษาให้แก่นักเรียนที่เรียนดี แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ และสนับสนุนทุนกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน ที่อยู่ในอำเภอขนอม ประจำปี 2561 จำนวน 22 โรงเรียน โรงเรียน ๆ ละ 10 ทุน รวมทั้งสิ้น 220 ทุน



โรงไฟฟ้าขนอม ^

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับ ศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมเมืองขนอมและโรงเรียนในอำเภอขนอม จัดโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรมค่ายพุทธบุตร “เยาวชนต้นกล้าคุณธรรม” ประจำปี 2561 สำหรับนักเรียนประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 (ป.4 – ป.6) จำนวน 130 คน โดยนายพนมวรรณ ตะกั่วผู้จัดการส่วนบริการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ด้วยคณะกรรมการจากโรงเรียนต่างๆ เข้าร่วมพิธีเปิดโครงการ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง >

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการ “อบรมคุณธรรม จริยธรรมและแนวทางการปฏิบัติธรรมตามหลักวิถีพุทธ” เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในพื้นที่ อ.บ้านโป่ง ได้ศึกษาเรียนรู้หลักธรรมในทางพุทธศาสนา โดยจัดขึ้นที่อาคารอารีนา ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในการจัดสนับสนุนการจัดซื้อสับปะรดสด เพื่อช่วยเหลือเกษตรกรได้รับสับปะรดที่ประสบภาวะผลผลิตราคาตกต่ำ และผลิตเกิดความต้องการของโรงงานแปรรูป



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน โครงการ “ฝึกอบรมอาชีพการทำซาลาเปา” เพื่อเป็นการต่อยอดความรู้ด้านอาชีพจากกลุ่มวิสาหกิจชุมชนไปสู่ผู้ที่มีความสนใจหารายได้เพิ่มเติม โดยโครงการฯ นี้จัดขึ้นที่วิสาหกิจชุมชนเกษตรแปรรูป หมู่ 2 ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี



ความปลอดภัยและสุขภาพของชุมชน

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและระงับอัคคีภัยให้แก่เยาวชน ณ ห้องประชุมโรงเรียนวัดกระเฉง



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณโครงการ “รู้เร็ว รู้ทันป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง” โดยโครงการฯ จัดขึ้นเพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้เรียนรู้อาการผิดปกติและภาวะฉุกเฉินของโรคหลอดเลือดสมองเบื้องต้น ก่อนที่จะนำผู้ป่วยส่งตัวรักษาให้ทันเวลา และวิธีการช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉินเมื่อเกิดสภาวะหมดสติ ซึ่งมีนางสาววิกิจตรา มิ่งไธสง หัวหน้าศูนย์สาธารณสุขชุมชนร่วมเย็น นางวารุณี แหลมโพ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการผู้เชี่ยวชาญในการช่วยเหลือผู้ป่วยทีม 1669 จาก โรงพยาบาลคลองหลวง เป็นเจ้าหน้าที่บรรยายให้แก่ประชาชน ณ ศูนย์สาธารณสุขชุมชนร่วมเย็น จ.ปทุมธานี



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณในการปรับปรุงทัศนียภาพโรงเรียนจากรุศรบำรุง โดยได้ปรับปรุงพื้นที่ถนนบริเวณหน้ารั้วโรงเรียนที่ชำรุดให้มีสภาพดีขึ้น เพื่อความสะดวกและปลอดภัยต่อผู้ที่มารับ-ส่งบุตรหลาน และผู้คนที่สัญจรไปมาบริเวณหน้าโรงเรียน โดยมีนายแฉ่ว อยู่เปรม

คณะกรรมการสถาน

ศึกษาขั้นพื้นฐาน

โรงเรียนจากรุศรบำรุง

เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์จีพีเอสตาสัง

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์จีพีเอสตาสัง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในการขุดลอกคลองส่งน้ำบริเวณโดยรอบโรงไฟฟ้า



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณในการปรับปรุงพื้นที่เพื่อสร้างโรงอบพลังแสงอาทิตย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์กับเกษตรกรในพื้นที่ใช้โรงอบพลังแสงอาทิตย์ในการแปรรูปสินค้า ซึ่งจะช่วยแก้ไขปัญหาสินค้าราคาตกต่ำและเพื่อเป็นการส่งเสริมเกษตรกรในการประกอบอาชีพสามารถนำผลผลิตต่าง ๆ ในชุมชนมาใช้บริการได้ จะทำให้ชุมชนเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป ทั้งนี้ นายสาคร พวงราช ผู้ใหญ่บ้านบุฉนวน เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์จีพีเอสตาคอน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์จีพีเอสตาคอน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณภายใต้กิจกรรม “หนึ่งโครงการ หนึ่งโรงไฟฟ้า” โดยทางโรงไฟฟ้าได้ปรับปรุงลานปูรอบพระอุโบสถวัดอารีทิววนาราม เพื่อเป็นพื้นที่ประโยชน์ใช้สอยสำหรับการทำกิจกรรมทางศาสนา





โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนงบประมาณภายใต้โครงการ “โรงเรียนผู้สูงวัยเบิกไพรสร้างสุข” เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข โดยโครงการฯ นี้จัดขึ้นที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเบิกไพร



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนนมสดไทย-เดนมาร์ค ภายใต้โครงการ “มหัศจรรย์ 1000 วันแรกของชีวิต” ซึ่งจัดขึ้นโดยอำเภอซับใหญ่ ณ โรงพยาบาลซับใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการบูรณาการและการทำงานร่วมกันของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ และเอกชนที่ให้การดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และเด็กจนถึงอายุ 2 ปี

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณใน “โครงการจิตอาสา ปลุกต้นไม้พื้นที่สาธารณประโยชน์” โดยร่วมกันปลุกต้นไม้เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวกับชุมชน หมู่ 8 นครชุมน์ อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี ให้เพิ่มมากขึ้น



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรม “วันทะเลโลก ประจำปี 2561” โดยมีนายพนมวรรณ ตะเกี ผู้จัดการส่วนบริการ นายอารักษ์ ศรีสมัย ผู้จัดการส่วนบริหารงานทั่วไปโรงไฟฟ้าขนอม 1-3 เป็นตัวแทนในการเข้าร่วมทั้งนี้ภายในกิจกรรม มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากหน่วยงาน ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชนในพื้นที่มากกว่า 200 คน



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมดำน้ำเก็บขยะใต้ทะเลกับสำนักงานบริหารจัดการทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งที่ 6 (สบทช.6) และปล่อยเต่าทะเล จำนวน 7 ตัว คืนสู่ธรรมชาติตามโครงการอนุรักษ์แนวปะการังและสิ่งมีชีวิตใต้ทะเล ในพระดำริ พระเจ้าหลานเธอ-พระองค์เจ้าสิริวัณณวรีนารีรัตน์ โดยมีพลเรือโทชุมศักดิ์ นาควิจิตร ผู้บัญชาการทัพเรือ ภาคที่ 2 เป็นประธานเปิดกิจกรรม



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีทรี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีทรี ในกลุ่มเอ็กโกร่วมสนับสนุนงบประมาณในการบริจาคเงินสนับสนุนค่าเครื่องปรับอากาศของชมรมกำนันตำบลท่าคล้อ โดยมีผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 3 ต.ท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ เป็นตัวแทนในการรับมอบ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในกิจกรรม “ท้องถิ่นอาสา ปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ” ภายใต้โครงการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เพื่อเป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับชุมชนมากขึ้น



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมรณรงค์พัฒนาความสะอาด และจัดการสิ่งแวดล้อมภายในชุมชน เพื่อร่วมถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ร.10 โดยมีนางสุตา ทองวิลัย รองปลัดเทศบาลรักษาราชการแทนปลัดเทศบาลปฏิบัติหน้าที่

นายกฯเมืองคลองหลวงและ นส.เพ็ญพิชชา ศรีทอง หัวหน้าฝ่ายบริหารงานกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรม



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในโครงการ “จิตอาสาบำเพ็ญสาธารณประโยชน์” โดยร่วมกันเก็บกวาดขยะ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ร.10 ณ หมู่ 1-6 ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี



โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในกิจกรรมพัฒนาชุมชนหนองคล้า โดยมีกิจกรรมเก็บกวาดขยะในพื้นที่ต่าง ๆ ภายในชุมชน เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ร.10



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์มในกลุ่มเอ็กโกร่วมสนับสนุนงบประมาณในกิจกรรม “ปลูกป่ารับฝน ปลูกคนรักป่า ธนาครอาหารชุมชน” เพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้และแหล่งอาหารตามธรรมชาติ ให้มีความอุดมสมบูรณ์กลับคืนมาดังเดิม สร้างจิตสำนึก และการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ประกอบด้วย บ้าน วัด โรงเรียน ในการร่วมกันดูแลรักษา และให้ความสำคัญของป่าที่จะเป็นแหล่งอาหารของคนในพื้นที่



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีไฟร์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีไฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในกิจกรรม “ผ้าป่าสามัคคีสร้างกุฏิสงฆ์หลังใหม่” ณ วัดหนองคับคา จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้คนในชุมชน วัด และโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมกิจกรรมการทอดผ้าป่าขยะรีไซเคิล ซึ่งจัดโดย อบต.ซับใหญ่ โดยทางโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์มได้จัดรถร่วมขบวนขยะรีไซเคิลและร่วมขบวนแห่ผ้าป่าพร้อมแห่เทียนพรรษา โดยตั้งขบวนที่ศูนย์ กศน.ตำบลซับใหญ่ เวลา 09.30 น. เดินแห่ขบวนรณรงค์จากศูนย์กศน.ผ่านตลาดไป รร.ซับใหญ่วิทยาคม และไปทอดผ้าป่าที่วัดซับใหญ่พัฒนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อหน่วยงานท้องถิ่นในระยะยาว



การส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม “ปั่นจักรยานประชาสัมพันธ์ท่องเที่ยว จ.ราชบุรี” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยว จ.ราชบุรี โดยจัดขึ้น ณ เทศบาลบึงกระจับ อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดย นายสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ พร้อมทั้งคณะผู้บริหาร ร่วมกิจกรรมประเพณีแห่เทียนพรรษาประจำปี 2561 โดยกำหนดแห่เทียนพรรษาในวัดและสำนักสงฆ์ต่าง ๆ

ใน อ.ขนอม ทั้งหมด 16 แห่ง



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนอาหารกลางวันของว่างให้แก่เด็ก ๆ และสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรม “วันไหว้ครู ประจำปี 2561” ณ อาคารเอนกประสงค์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคลองหลวง ต.คลองหนึ่ง

อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีนางสาวอุไรวรรณ ศรีสุข หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคลองหลวง 1 (ไวก่เช้าส์) และคณะคุณครูในศูนย์เด็กเล็กเข้าร่วมกิจกรรม



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ณ วัดแสนระลึก บ้านหนองนาสร้าง โดยมีนายก อบต. กำนันผู้ใหญ่บ้าน หนองนาสร้าง เป็นตัวแทนถวายปัจจัยในครั้งนี้



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีทรี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีทรี ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในกิจกรรมการทำบุญทอดผ้าป่า ณ วัดป่าพรหมณี ต.ท่าคล้อ จ.ศรีสะเกษ เพื่อสืบสานประเพณีของพุทธศาสนิกชนและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ต่อไป



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม “แรลลี่จับหมอกหยอดดอกกระเจียว ปี 2561” ซึ่งกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ ตามหลักยุทธศาสตร์การท่องเที่ยว 3 ถูของ จ.ชัยภูมิ โดยกิจกรรมนี้มีนายสมศักดิ์ ศรีชนะเนตร รองผู้ว่าราชการ จ.ชัยภูมิ เป็นประธานในการปล่อยตัวรถแรลลี่ พร้อมด้วยนายมนตรี ชาลี เครือนายก อบจ.ชัยภูมิ นายบัณฑิต เกียรติกิจ-ชูชัย ประธานหอการค้า จ.ชัยภูมิ และสมาชิกผู้ร่วมแข่งขัน เข้าร่วมพิธีเปิด ซึ่งจัดขึ้น

ณ ลานอเนกประสงค์ หน้าศาลากลาง จ.ชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดย นายสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ พร้อมทั้งคณะผู้บริหาร และพนักงานบริษัทผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ร่วมทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคี และร่วมวางศิลาฤกษ์สร้างหอฉันวัดธารทอง ต.ท้องเนียน อ.ขนอม โดยมีผู้นำชุมชน หน่วยงานราชการ เอกชนและชาวบ้าน เข้าร่วมกิจกรรม



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมกิจกรรมการถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2561 ณ วัดรางวาลย์ วัดยางหัก วัดท่าผา และวัดดอนขมิ้น เพื่อเป็นการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ร่วมสืบสานประเพณีอันดีงามของพุทธศาสนิกชนให้คงอยู่และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับชุมชนโดยรอบ





ณทุ่งนาสีเหลืองทองแห่งหนึ่ง



โรงสีข้าวชุมชน



เปิดบริการสีข้าวเพื่อให้ชาวบ้านมีข้าวสารกินอย่างพอเพียง



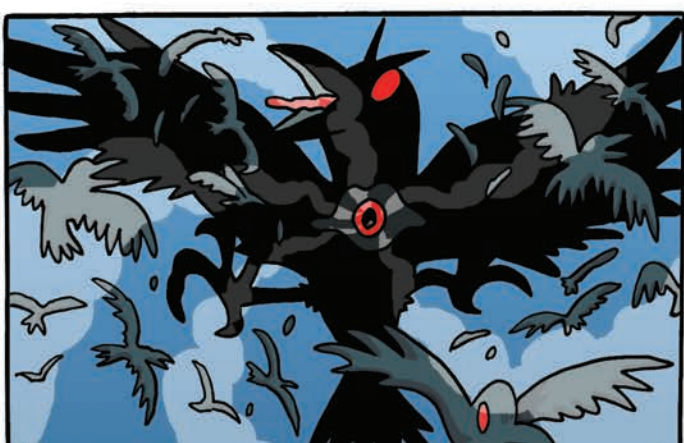
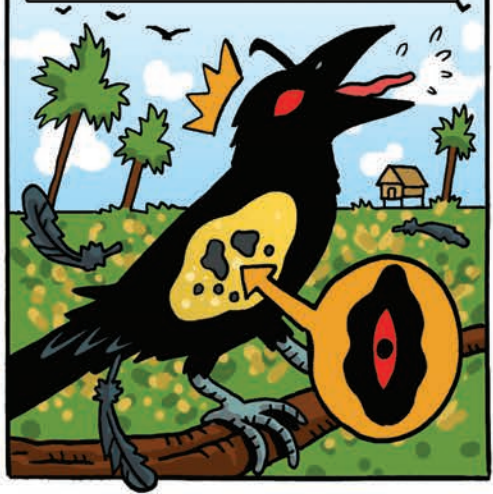
วิถีชีวิตอันเรียบง่าย
ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว



เป็นชาวนาเนี่ย
มีความสุขจริงๆ



จนถึงวันที่ไซแห่งความดีร้าย
ลูกสมุนของดาร์กมอนสเตอร์
ที่ซ่อนตัวอยู่ในท้องของอีกาเริ่มฟักตัว



มันขยายตัวใหญ่ขึ้นและดูดเหล่าอีกาทั้งหมด
ในท้องทุ่งรวมร่างเป็นอีกาขนาดใหญ่

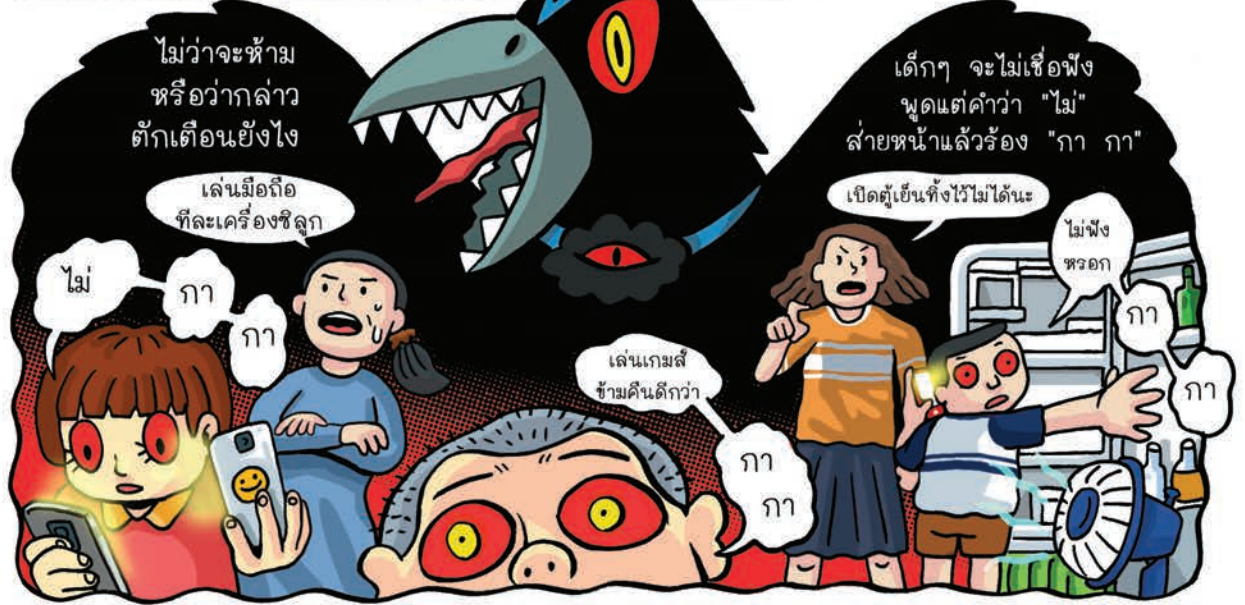


ข้าคือ
Raven monster
ปีศาจอีกาดำ

ข้าจะทำลายทุกอย่าง
และจะสะกดจิตเด็กๆ
ให้ต้อร้นไม่ฟังใคร
กา! กา!



หากเด็กคนไหนได้ยินเสียงร้อง กากา ของมัน
ก็จะกลายเป็นเด็กต้อร้น



ไม่ว่าจะห้าม
หรือว่ากล่าว
ตักเตือนยังไง

เล่นมือถือ
ที่ละเครื่องซิลูก

ไม่
กา
กา

เล่นเกมส์
ข้ามคืนดีกว่า

กา
กา

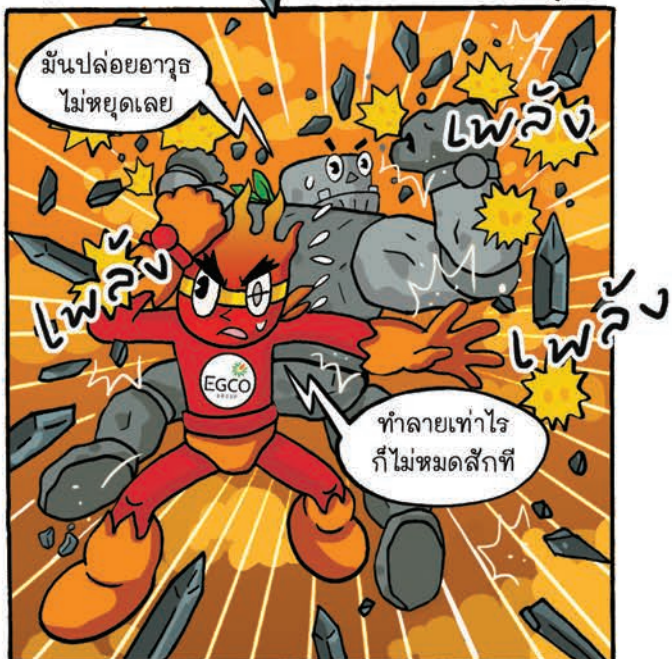
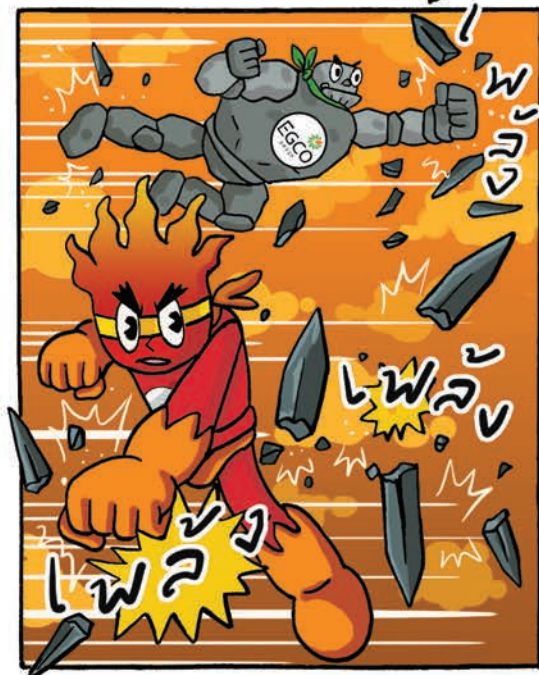
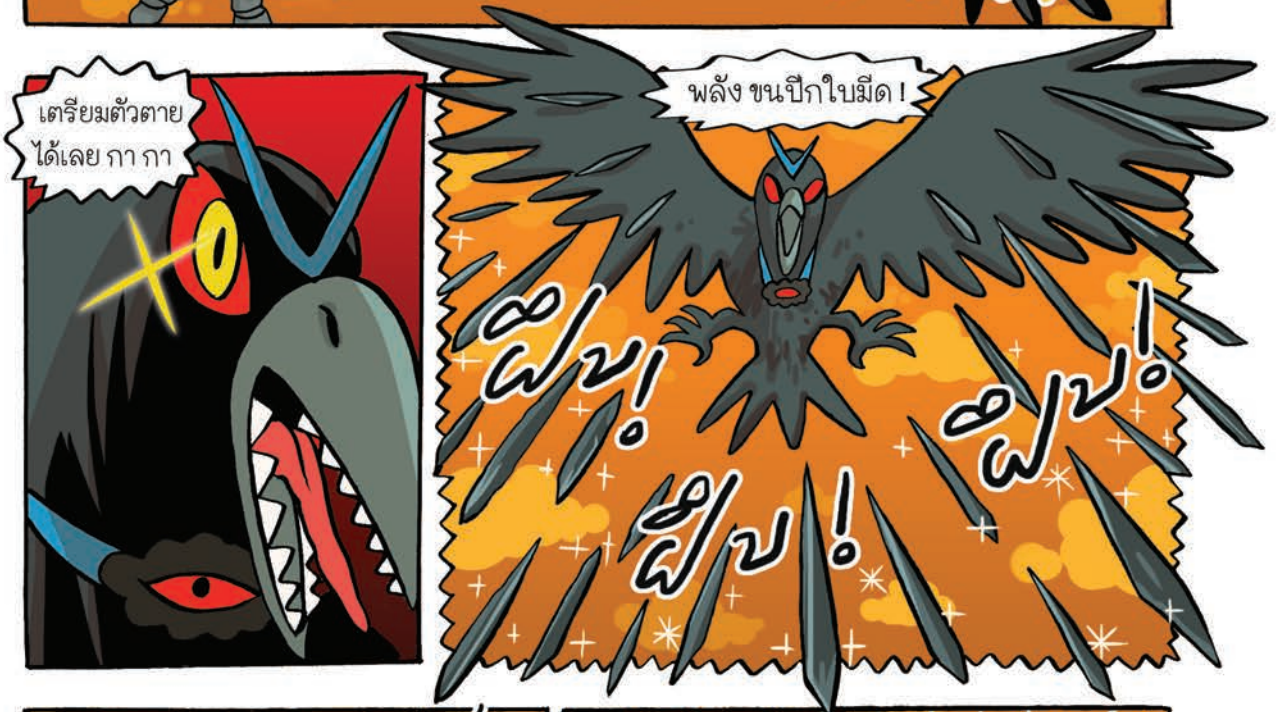
เด็กๆ จะไม่เชื่อฟัง
พูดแต่คำว่า "ไม่"
ส่ายหน้าแล้วร้อง "กา กา"

เปิดตู้เย็นทิ้งไว้ไม่ได้นะ

ไม่ฟัง
หรือกา

กา
กา



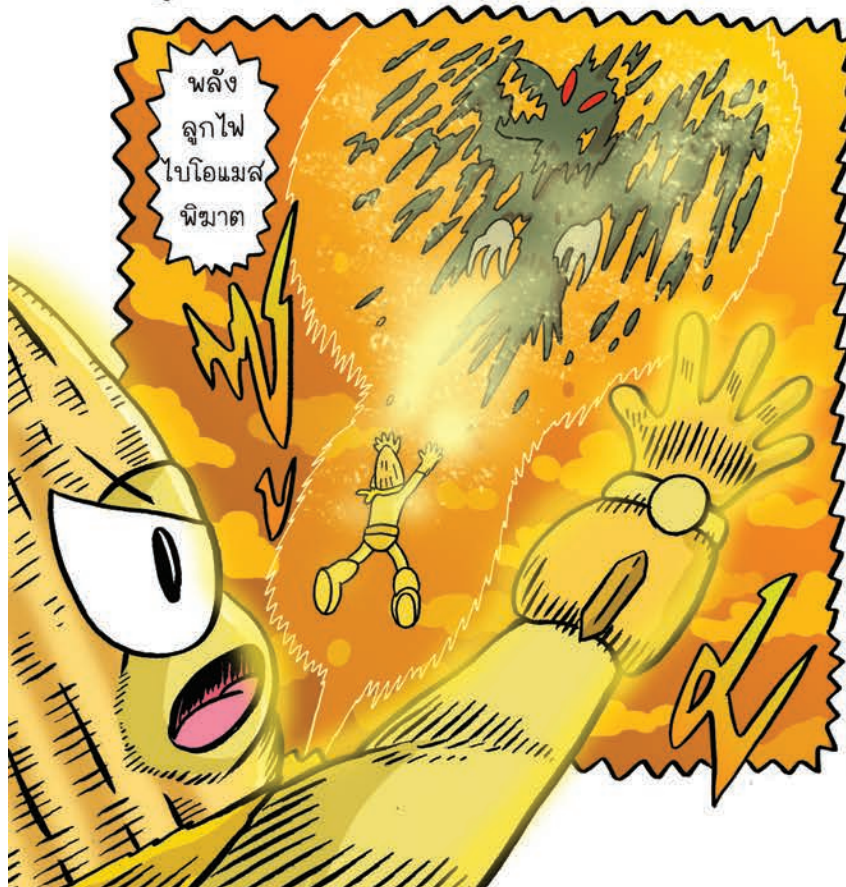


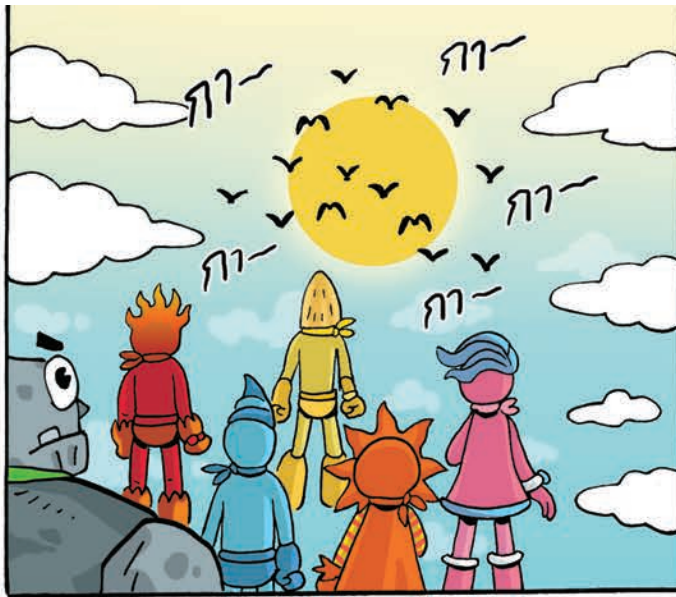




แล้วไปโอมเมสเรนเจอร์ก็รีบ
บินไปรวบรวมพลัง







แล้วหมู่บ้านแห่งนี้ก็กลับคืนสู่สภาวะปกติ





สนุกคิดพิชิตรางวัล

เด็กๆ ลองหาดูซิว่า ในไร่นาอันกว้างใหญ่นี้ มีอะไรอีกบ้างที่เป็นเชื้อเพลิงชีวมวล (ไบโอแมส) เพื่อใช้ผลิตไฟฟ้าได้อีก เจอแล้วรีบวงกลมล้อมรอบสิ่งนั้นไว้เลย !



1. แกลบมาจากส่วนใดของต้นข้าว?

ก. ใบ ข. ราก ค. เปลือกของเมล็ด

2. ข้อใดไม่ใช่เชื้อเพลิงชีวมวล?

ก. แกลบ ข. กากอ้อย ค. เศษอาหาร

3. ข้อใดคือการใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างรู้คุณค่า?

ก. เปิดทีวีข้ามวันข้ามคืน

ข. รับปิดตู้เย็นทันทีหลังจากเปิดตู้เย็นเพื่อหยิบของที่ต้องการเสร็จแล้ว

ค. ถูกทุกข้อ

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

ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

คำถาม

1.
2.
3.

ข้อเสนอแนะ

1.
2.
3.

ชื่อ-นามสกุล

ที่อยู่

โทรศัพท์ อีเมล

จะทำงาน การใด ตั้งใจมัน
อย่าผัดวัน ทำเล่น เข้าเย็นค่ำ
ไม่ทิ้งคา พอกพูน มากมูลมาย
เร่งคลี่คลาย ให้เสร็จ สำเร็จการ

ยิ้มที่สูงใจ

เรายิ้มเมื่อเราเป็นสุข หลายครั้งที่ความสุขจากการเดินทางไม่ได้อยู่ที่จุดหมายปลายทาง แต่อยู่ที่เรื่องราวระหว่างทาง... หน้าปกสูงใจฉบับนี้ได้รับพลังแห่งรอยยิ้มจาก **น้องเพชร ค.ญ. รุ่งนภา ปรีดาธิ์น** นักเรียนชั้น ป.4 โรงเรียนบ้านบุฉนวน ที่ได้อาสาเป็นไกด์ ส่งรอยยิ้มระหว่างทาง ให้ทีมงานวารสารสูงใจได้บันทึกภาพความสุข ความทรงจำระหว่างที่เดินทางไปชมทุ่งดอกกระเจียว และ ทุ่งกันหันลม ชัยภูมิวันดีฟาร์ม มาฝากให้แก่ผู้อ่านวารสารสูงใจทุกท่านด้วย



บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



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



www.egco.com