

สุขใจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 25 สิงหาคม - ตุลาคม 2562



เรื่องเด่นเล่มนี้

เจาะลึกเบื้องหลังความสำเร็จ
ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าพนอม

บ้านฉัน บ้านเธอ

ชมโลมา ล่องทะเล
หลงเสน่ห์เมืองพนอม

เอ็กโกเรเนเจอร์

ร่วมใจพิทักษ์พลังงาน
กับเหล่าฮีโร่ ตอนที่ 7

สวนหลังบ้าน

เคล็ดลับการปลูกฝรั่งกินจุ
ผลไม้ปลอดหนัของลุงแดง



เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2

เรื่องเด่นเล่มนี้
เบื้องหลังความสำเร็จ
ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม
เจาะลึกที่มา และ 10 เรื่องน่ารู้
ของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม



หน้า 8

บ้านจัน บ้านเรอ
ชมโลมา ล่องทะเล
หลงเสน่ห์เมืองขนอม

ออกตามหาปลาโลมาสีชมพู
แวะสักการะหลวงปู่ทวดเหยียบน้ำจืด



หน้า 22

รู้ไว้ใช่ว่า
นมข้าวโพด ทำง่าย
ได้ประโยชน์เต็มแก้ว

วิธีทำแสนง่าย
ทำเองได้ที่บ้าน



หน้า 10

งองดีบ้านเรา
หลากหลายผลิตภัณฑ์พื้นถิ่น จากขนอม

เยี่ยมชมผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญา
ของชุมชนแหลมประทับ
และกลุ่มบ้านสวนอัมพัน



หน้า 14

จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง
หมูกระทะ
อันตรายที่แฝงไว้
มากกว่าเมื่อก่อน

รู้ทันอันตรายจากหมูกระทะ
ที่มาพร้อมกับความอร่อย



หน้า 16

สวนหลังบ้าน
สวนฝรั่งทิมจู
ผลไม้ปลอดหนี้ ออกผลตลอดปี

แวะชิม แวะเที่ยวสวนฝรั่งลุงแดง
ทั้งอร่อย และได้ความรู้!



ยิ้มที่สุขใจ

หน้าปกสุขใจฉบับนี้ได้รับรอยยิ้มจาก **คุณลุงสุชาติ ขุนจันทร์** ผู้ซึ่งเล่าเรื่องราววิถีชีวิต
ของชาวประมงชุมชนบ้านบางแพ่งให้เราฟังอย่างร่าเริง ด้วยความรัก และความชำนาญใน
อาชีพของตัวเอง แถมยังสอนภาษาพื้นถิ่นให้กับทีมงานเราหลายคำ จนเรียกเสียงหัวเราะ
และอดไม่ได้ที่จะยิ้มตามไปกับคุณลุงสุชาติกันทุกคน ♥



เปิดบ้านทักทาย

สวัสดิ์ค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

สำหรับ วารสารสุขใจ ฉบับที่ 25 นี้ ต้อนรับครึ่งปีหลังด้วยการพาทุกท่านไปเจาะลึกเบื้องหลังความสำเร็จของการพัฒนาศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอม ที่ได้จัดพิธีเปิดอย่างเป็นทางการไปเมื่อเดือนมิถุนายน โครงการ “ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอม” นับเป็นหนึ่งในความสำเร็จ และความภาคภูมิใจที่สำคัญมากโครงการหนึ่งสำหรับช่วงครึ่งปีแรกที่ผ่านมา ศูนย์เรียนรู้แห่งนี้มีความน่าสนใจอย่างไร ติดตามได้ในคอลัมน์ “เรื่องเด่นเล่มนี้” พร้อมทั้งข้อมูลที่น่าสนใจอื่น ๆ เกี่ยวกับอำเภอ “ชนอม” อำเภอเล็กๆ ในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่มีทรัพยากรทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ทั้งทางบกและทางทะเล และเป็นอำเภอที่มีชายหาดต่อเนื่องยาวที่สุดในจังหวัดนครศรีธรรมราช จนได้ชื่อว่าเป็น “อัญมณีแห่งอ่าวไทย” โดยในคอลัมน์ “บ้านฉัน บ้านเธอ” เราจะพาทุกท่านไปตามหาปลาโลมาสีชมพู สัตว์ที่เป็นพระเอกของอำเภอชนอม เทียวชมเสน่ห์ของวิถีชีวิตชาวประมง และสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตำนานหลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด

จากนั้นใน คอลัมน์ “ของดีบ้านเรา” เราจะพาไปรู้จักผลิตภัณฑ์ชุมชนของชาวชนอม ตั้งแต่ผลิตภัณฑ์กะปิ น้ำมันมะพร้าว สบู่ ผ้ามัดย้อม และเรียนรู้เกี่ยวกับการนำเชื้อราตัวดีมากำจัดเชื้อราตัวร้ายในโรคพืช ในคอลัมน์ “เส้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส” ยังไม่หมดเราไปเรียนรู้ ต้นแบบวิธีการปลูกฝรั่งแบบง่าย ๆ ของสวนลุงแดง ชาวชนอม ในคอลัมน์ “สวนหลังบ้าน”

สำหรับแฟนคลับวารสารสุขใจรุ่นเด็ก ๆ ยังสามารถเพลิดเพลินได้อย่างต่อเนื่องกับ เอ็กโก เรนเจอร์ ในตอนที่ 7 รับประกันความสนุกและครบเครื่องเรื่องความรู้เกี่ยวกับพลังงานไฟฟ้าอย่างแน่นอน

สุดท้ายนี้ ทางทีมงานวารสารสุขใจหวังว่าเรื่องราวที่ทางทีมได้ตั้งใจคัดสรรมาจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน โดยทางทีมงานฯ จะคอยอัปเดตกิจกรรมข่าวสารและความเคลื่อนไหวของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก เพื่อให้วารสาร “สุขใจ” เป็นพื้นที่สื่อกลางระหว่างกลุ่มเอ็กโกกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกที่

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ



เรื่องเด่นเล่มนี้

เจาะลึกเบื้องหลังความสำเร็จ ของการพัฒนา “ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม”

ประสานความร่วมมือส่งต่อความรู้ด้านพลังงานสู่เยาวชน
กับ “ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม”

จากวารสารสุขใจฉบับที่ 24 ที่ผ่านมามีได้กล่าวถึงภาพรวมของบริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป กับบทบาทการเป็นแหล่งเรียนรู้ทางด้านพลังงาน ซึ่งโครงการที่ถือว่าเป็นโครงการน้องใหม่ล่าสุดของทางเอ็กโก กรุ๊ป นั่นก็คือ “โครงการศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม” ซึ่งเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2562 ทางเอ็กโก กรุ๊ป ได้จัดพิธีเปิด “ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม” เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียนด้านพลังงานไฟฟ้า

กระบวนการผลิตไฟฟ้า สะท้อนการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลของโรงไฟฟ้า ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเป็นสถานที่ท่องเที่ยวของเยาวชน ชุมชน และประชาชนทั่วไป ของในอำเภอยะนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช

ภายหลังจากการจัดงานพิธีเปิดศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมที่เกิดขึ้นแล้ว วารสารสุขใจฉบับนี้จะพาไปเจาะลึกเบื้องหลังความสำเร็จของการพัฒนา “ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม”



พิธีเปิดศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม



พิธีเปิดครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก

คุณสาธิต ถนอมกุล กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็กโก เอนจิเนียริง แอนด์ เซอร์วิส จำกัด

คุณจักษ์กริช พิบูลย์ไพโรจน์ ดร.พสุ ไชยารุณ คณะกรรมการกำกับดูแลกิจการและความรับผิดชอบต่อสังคม เอ็กโก กรุ๊ป

คุณจำเริญ ภิพญพงศ์ธาดา ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

คุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการบริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด

คุณเสริมคุณ คุณาวงศ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ซีเอ็มไอ จำกัด (มหาชน)

เป็นประธานร่วมในพิธี

1. ใครคือผู้มืบทบาทหลักในการดำเนินงานโครงการศูนย์เรียนรู้

บริษัท ผลิตไฟฟ้า (มหาชน) และโรงไฟฟ้าชนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับ บริษัท เอ็กโก เอ็นจิเนียริง แอนด์ เซอร์วิส จำกัด หรือ เอสโก ผู้เชี่ยวชาญทางด้านงานวิศวกรรมงานโรงไฟฟ้า ในการปรับปรุงพื้นที่ภายในในการปรับปรุงพื้นที่โรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำให้เป็นอาคารสาธารณะ และ บริษัท ซีเอ็มโอ จำกัด (มหาชน) ผู้เชี่ยวชาญในการออกแบบนิทรรศการภายในศูนย์เรียนรู้

2. อะไรคือแรงบันดาลใจในการริเริ่มพัฒนาโครงการศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอม



คุณสืบทศักดิ์ ชูฤทธิ์
กรรมการผู้จัดการ
บริษัท ผลิตไฟฟ้าชนอม จำกัด

คุณสืบทศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ผลิตไฟฟ้าชนอม จำกัด เล่าถึงจุดเริ่มต้นโครงการนี้ว่า

“โรงไฟฟ้าชนอมหน่วยที่ 1 เป็นโรงไฟฟ้าที่มีความพิเศษ กล่าวคือเป็นโรงไฟฟ้าก่อสร้างบนเรือขนาดใหญ่ ภายหลังจากก่อสร้างแล้วเสร็จที่ประเทศญี่ปุ่น ก็ลากจูงจากญี่ปุ่นมาติดตั้งที่ อ.ชนอม จ.นครศรีธรรมราช ซึ่งในช่วงเวลานั้นต้องถือเป็นโรงไฟฟ้าที่มีบทบาทสำคัญในการผลิตกระแสไฟฟ้าสำคัญของภาคใต้ หลังจากหมดสัญญาเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ ทางทีมผู้บริหารเอ็กโกและทางโรงไฟฟ้าชนอมก็มีความคิดว่า จะทำอย่างไรให้โรงไฟฟ้าชนอม 1 ให้เกิดประโยชน์กับสังคม ชุมชน รวมถึงเยาวชนมากที่สุด ทางทีมผู้บริหารจึงคิดจะฟื้นชีวิตให้โรงไฟฟ้าชนอม 1 มาเป็นศูนย์เรียนรู้โดยมุ่งหวังจะเป็นแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียนที่ให้ความรู้แก่เยาวชนได้มีความรู้เบื้องต้นตั้งแต่กระบวนการผลิตพลังงาน รู้ว่าพลังงานมาจากไหน และพลังงานมาอย่างไร”



พ.ศ. 2523 โรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำจากญี่ปุ่น ถูกลากจูงมายัง อ.ชนอม

3. ความท้าทายของการพัฒนาโครงการศูนย์เรียนรู้ : ปลุกโรงไฟฟ้าเก่าให้เล่าเรื่อง



คุณสาธิต กนอมกุล
กรรมการผู้จัดการ
บริษัท เอ็กโก เอ็นจิเนียริง แอนด์ เซอร์วิส จำกัด (เอสโก)

“...โจทย์ที่ท้าทายที่สุดในการทำงานครั้งนี้ คือ การปรับปรุงอาคารโรงไฟฟ้าเก่าหลังนี้ได้อย่างไรให้สามารถเปิดรับผู้เยี่ยมชมจำนวนมากได้บนพื้นฐานของความปลอดภัยที่เหมาะสมสูงสุด และสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของสถานที่แห่งนี้ได้อย่างสดใหม่ โดยยังรักษาคุณค่าทางประวัติศาสตร์ของสถานที่ไว้ให้ได้มากที่สุดด้วย...”

โจทย์แรกของความท้าทายศูนย์เรียนรู้ ก็คือ การปรับปรุงสถานที่ เราจะทำอย่างไรที่จะปรับปรุงโรงไฟฟ้าเก่าให้กลายเป็นอาคารศูนย์เรียนรู้ คุณสาธิต กนอมกุล กรรมการผู้จัดการ บริษัท เอ็กโก เอ็นจิเนียริง แอนด์ เซอร์วิส จำกัด กล่าวถึงความท้าทายของโครงการศูนย์เรียนรู้ว่า

“ณ ตอนนี้นี่นี้เป็นแห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศไทยที่

นำโรงไฟฟ้าจริง ๆ มาปรับปรุงเป็นศูนย์เรียนรู้ นั่นหมายถึงการเปลี่ยนบทบาทของสถานที่ เปลี่ยนการใช้งานจากโรงไฟฟ้าที่เป็นอาคารควบคุมให้เป็นอาคารสาธารณะที่ต้องมีความเหมาะสมและพร้อมที่จะเปิดพื้นที่ให้คนเข้ามาเยี่ยมชม ดังนั้น การรักษาสมดุลระหว่างพื้นที่ที่เป็นประวัติศาสตร์ การรักษาพื้นที่ที่เป็นบรรยากาศของโรงไฟฟ้าให้คงอยู่จึงสำคัญ ในขณะเดียวกันเราก็จำเป็นต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้เข้ามาใช้งานภายในอาคาร เป็นเรื่องที่เราให้ความสำคัญมาก อย่างเช่นบันไดที่ขึ้น-ลง ระหว่างชั้นบางช่วงที่เหมาะสมกับการทำงานของเจ้าหน้าที่ และถูกต้องตามกฎหมายอาคารตอนที่เป็นโรงไฟฟ้าแต่อาจไม่ปลอดภัยและไม่สอดคล้องกับข้อบังคับการเป็นอาคารสาธารณะ อย่างนี้ทางทีมผู้เกี่ยวข้องก็มีการออกแบบร่วมกันในการปรับปรุงให้ปลอดภัยและเหมาะสม คงของเดิมไว้บางส่วนและปรับปรุงบางส่วน เพื่อยังให้ได้บรรยากาศของการเป็นโรงไฟฟ้าบนเรือได้อยู่ หรือ ทางลาดและลิฟต์โดยสารเพื่อผู้พิการและผู้สูงอายุ ซึ่งเดิมในโรงไฟฟ้าเรือมันไม่มี ก็ต้องเพิ่มเติม เป็นต้น

ดังนั้นโจทย์ที่ท้าทายที่สุดในการทำงานครั้งนี้คือการปรับอาคารโรงไฟฟ้าเก่าหลังนี้อย่างไร ให้สามารถเปิดรับผู้เยี่ยมชมจำนวนมากได้บนพื้นฐานของความปลอดภัยที่เหมาะสมสูงสุด และสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของสถานที่แห่งนี้ได้อย่างสดใหม่ โดยยังรักษาคุณค่าทางประวัติศาสตร์ของสถานที่ไว้ให้ได้มากที่สุดด้วย และแน่นอนว่าความท้าทายนั้น เราทำเองคนเดียวไม่ได้ เพราะเราชำนาญเรื่องเครื่องจักร การซ่อมบำรุง แต่ไม่ได้เชี่ยวชาญในการทำให้สิ่งที่มีอยู่สามารถเล่าเรื่องได้ ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้โครงการนี้ประสบความสำเร็จได้คือการทำงานเป็นทีม ตลอดการทำงานเราทุกคนเรียนรู้ร่วมกัน ทางเอสโกเราทำงานเป็นพันธมิตรร่วมกับ บริษัท ซีเอ็มโอ จำกัด (มหาชน) ผู้เชี่ยวชาญการออกแบบนิทรรศการเพื่อที่จะออกแบบสถานที่ที่เป็นแหล่งเรียนรู้ หากมีปัญหการปรับปรุงสถานที่ เราจะปรึกษาทีมซีเอ็มโอ ร่วมกันหาข้อสรุปว่า การปรับรูปแบบใดจะออกมาเหมาะสมที่สุด”

└ ด้านในอาคาร ระหว่างการปรับปรุง



└ บันไดภายในโรงไฟฟ้า



4. เล่าเรื่องโรงไฟฟ้าเก่า ให้ไม่ out

คุณพินทุสุตา เปี่ยมปิติ

ผู้จัดการส่วนกิจกรรมองค์กร
และสังคม



โจทย์ที่สองที่เป็นความท้าทายเรื่องการพัฒนาเนื้อหาภายในศูนย์ คุณพินทุสุตา เปี่ยมปิติ ผู้จัดการส่วนกิจกรรมองค์กรและสังคม เล่าถึงความท้าทายของโครงการนี้

“เราจะทำอย่างไรให้เยาวชนที่เข้ามาที่ศูนย์ ได้เรียนรู้รอบด้านในทุกมิติ เกี่ยวกับเรื่องกระบวนการผลิตไฟฟ้า พลังงานไฟฟ้า การจัดการสิ่งแวดล้อม และวิถีชีวิตของคนในชุมชนชนอม” โดยกลุ่มเป้าหมายหลักของศูนย์เรียนรู้แห่งนี้คือ “กลุ่มเยาวชน” ทางทีมทำให้เรามีโจทย์เพิ่มขึ้นว่า

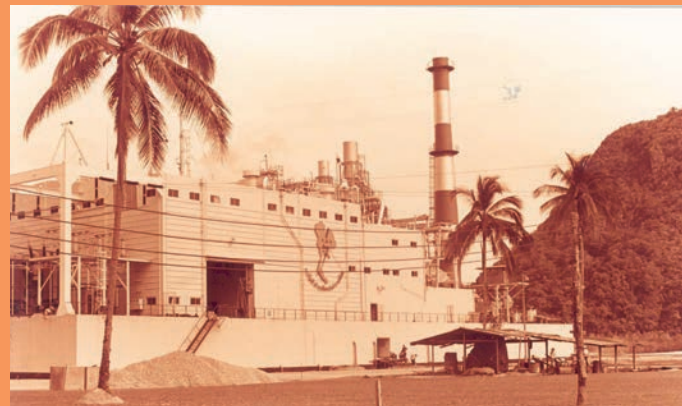
“เราจะทำอย่างไรให้เรื่องราวที่มีในตัวสถานที่แห่งนี้ เป็นข้อมูลที่มีชีวิต กระตุ้นการเรียนรู้ และสร้างการมีส่วนร่วม



คุณเสริมคุณ คุณาวงศ์
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท
ซีเอ็มโอ จำกัด (มหาชน) กล่าวถึง
ศูนย์เรียนรู้ที่น่าอย่างน่าสนใจว่า

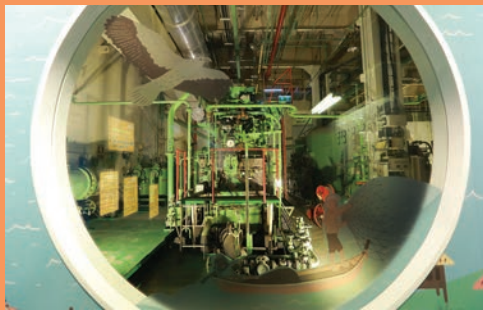
“พิพิธภัณฑ์แห่งนี้มีลักษณะเฉพาะที่โดดเด่นมาก ๆ ของงานสร้างสรรค์ คือศูนย์เรียนรู้แห่งนี้มีความเป็น “Historical Site” มีที่มาทางประวัติศาสตร์ที่เป็นโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำที่แรกในประเทศไทย

Historical Site : โรงไฟฟ้าขบวนอนโนตติ



ให้เยาวชนทุกคนสนุกในการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้มีประสบการณ์ตรงและเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเองมากที่สุด ดังนั้น การจะปลูกโรงไฟฟ้าเข้ามาเล่าเรื่อง มันไม่ใช่การเล่าเรื่องแค่อ่าน หรือเล่านิทานให้ฟังธรรมดา แต่โจทย์ของเราคือเราจะทำอย่างไรจะดึงความสนใจของเยาวชนมาได้หรือกระตุ้นความสนใจของเขาอยู่ได้”

อีกสิ่งที่ทีมพัฒนาเนื้อหาทุกคนให้ความสำคัญคือ “ความถูกต้อง” ของข้อมูล ทีมงานทุกฝ่ายตรวจสอบข้อมูลเครื่องจักรกับผู้เชี่ยวชาญหลายฝ่าย และพยายามถ่ายทอดข้อมูล โดยให้เด็ก ๆ สามารถ “สนุก เข้าใจง่ายและถูกต้อง” การทำงานของเครื่องจักรบางส่วนอาจเข้าใจยาก เป็นกลไก เราพยายามหาเทคนิคสื่อเรื่องให้เข้าใจง่ายขึ้น ซึ่งในระหว่างการทำงาน สิ่ง que ทีมพัฒนาเนื้อหาข้อมูลคาดหวัง ก็คือ “เพียงแค่เราได้สร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นแก่เด็ก 1 คน สำหรับคนทำงานพัฒนาเนื้อหาภายในศูนย์เรียนรู้ ก็รู้สึกยินดีและภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการส่งต่อประสบการณ์นำเสนอข้อมูลภายในศูนย์เรียนรู้”



Industrial Design : การออกแบบภายในที่ยังคงความเป็นโรงงานไว้

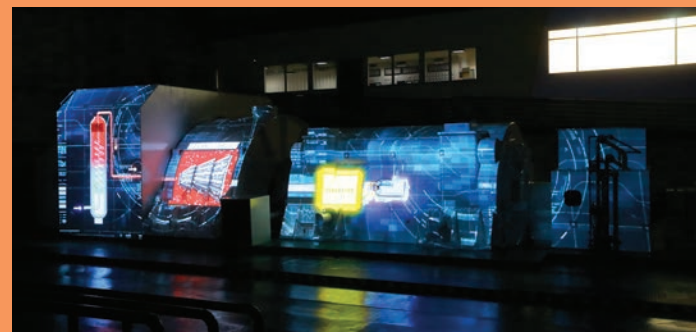
และเป็นรูปแบบ **Industrial design** คือการออกแบบดีไซน์ในรูปแบบของตัวโรงงาน สองความหมายนี้ เมื่อรวมเข้ามามีด้วยกันก็จะเป็นส่วนสำคัญในการออกแบบให้มีลักษณะเฉพาะด้วยความเป็นอุตสาหกรรมที่เป็นการผลิตพลังงาน

และเราก็ได้นำงานมัลติมีเดียใส่เข้าไป นำเทคนิคสมัยใหม่ใส่เข้าไปเพื่อสร้างให้สถานที่แห่งนี้มีคุณค่า เพื่อที่จะสามารถสื่อสารคอนเทนต์ที่เกี่ยวกับพลังงานได้อย่างไม่รู้จบสิ้น”

สำหรับวารสารสุขใจฉบับหน้า จะพาไปเจาะลึกกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เยาวชนของอีโก กรุ๊ป ที่จัดขึ้นช่วงสัปดาห์วิทยาศาสตร์ที่อัดแน่นไปด้วยความรู้และความสนุกสนานกันเลยทีเดียว แล้วไว้มารพบกันนะคะ♥



ออกแบบ Welcome Zone โดยใช้สนามแม่เหล็กไฟฟ้า คัดแปลงให้เข้ากับรูปแบบโรงงาน (Industrial Design)



สื่อมัลติมีเดีย แสดงการออกแบบเครื่องผลิตไฟฟ้า ใช้กังหันไอน้ำ หัวใจสำคัญของโรงไฟฟ้าเป็นฉายภาพ



What, Where ,When, Why

10 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม



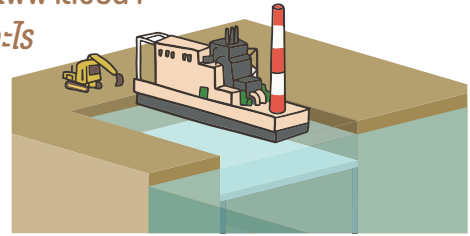
where

ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม
ตั้งอยู่ที่ไหน จังหวัดอะไร

ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าตั้งอยู่ที่ 112
หมู่ที่ 8 ตำบลท้องเนียน อำเภอบน
ขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช



“โรงไฟฟ้าลอยน้ำ”
คืออะไร

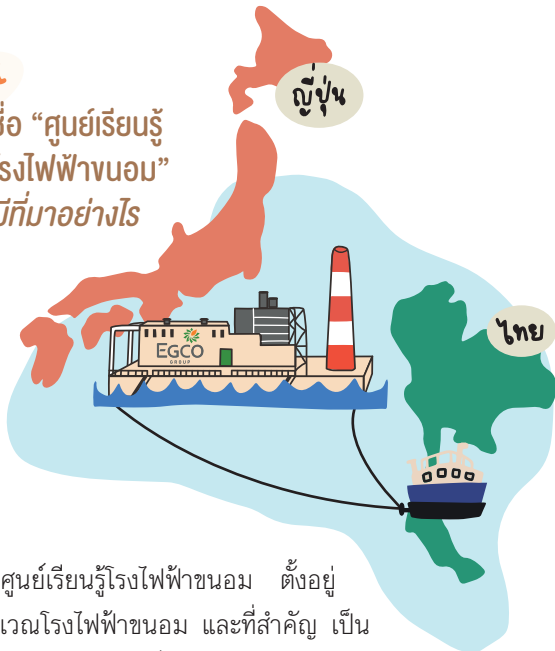


when

ในช่วงปี พ.ศ. 2524 ประเทศไทยมีไฟฟ้าไม่พอใช้งาน
ทางภาคใต้จึงมีการนำโรงไฟฟ้าประกอบสำเร็จรูปจากที่
ญี่ปุ่น ลากจูงมาทางทะเล มาติดตั้งที่ท่าเรือน้ำลึกใน อ.ขนอม
ก็คือ โรงไฟฟ้าขนอมหน่วยที่ 1 ซึ่งในปัจจุบันหมดอายุสัญญา
เดินเครื่องเชิงพาณิชย์ นั่นคือเป็นโรงไฟฟ้าที่ไม่ได้ผลิตกระแส
ไฟฟ้าอีกแล้ว เพราะเครื่องจักรหมดอายุ จึงเปลี่ยนมาเป็น
ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมในปัจจุบัน

what

ชื่อ “ศูนย์เรียนรู้
โรงไฟฟ้าขนอม”
มีที่มาอย่างไร



ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม ตั้งอยู่
ในบริเวณโรงไฟฟ้าขนอม และที่สำคัญ เป็น
ศูนย์เรียนรู้แห่งแรกที่ปรับปรุงมาจากโรงไฟฟ้า
ขนอมหน่วยที่ 1 ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าแบบพิเศษ ที่สร้าง
บนเรือขนาดใหญ่ที่เรียกว่า “โรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ”

why

ทำไมต้องสร้าง ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมขึ้น

หลังจากโรงไฟฟ้าหมดอายุสัญญาเดินเครื่องเชิงพาณิชย์
ทางทีมผู้บริหารเอ็กโก กรุ๊ป รวมถึงกรรมการผู้จัดการ บริษัท
ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด มีโจทย์ความคิดคือ 'จะอย่างไรให้
โรงไฟฟ้าขนอม 1 มีประโยชน์ขึ้นอีกครั้งกับสังคม ชุมชน
รวมถึงเยาวชนวัยต้นทางของการเรียนรู้ได้รับประโยชน์
มากที่สุด' จึงตัดสินใจสร้างศูนย์เรียนรู้เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้
เกี่ยวกับพลังงาน และกระบวนการผลิตไฟฟ้า

how

ถ้าสนใจเข้าไปชม ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม ต้องทำอย่างไร

การเข้าชมศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม ต้องแจ้งประสานงานเข้ามาเพื่อจองวัน-เวลา เข้าชมศูนย์ ผ่าน 2 ช่องทาง คือ

• จองผ่านระบบจอง

<http://varpevent.com/museum/khanom/>

เมื่อลงทะเบียนผ่านหน้าเว็บไซต์แล้ว เจ้าหน้าที่จากทางศูนย์เรียนรู้จะติดต่อประสานงานกลับไปเพื่อยืนยันรายละเอียดการจอง



• หรือจองผ่านโทรศัพท์
โทร 075-466-6062
089-014-2249



when

ศูนย์เรียนรู้ เปิดให้เข้าชมวันเวลาใดบ้าง

เวลาเปิดทำการ

วันอังคาร – วันเสาร์ เวลา 08.00 – 17.00 น.

แต่ละรอบจะใช้เวลาในการเดินชมอย่างน้อย

ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แบ่งเป็นรอบชม จำนวน 7 รอบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 เวลา 09.00 น. | 5 เวลา 13.00 น. |
| 2 เวลา 10.00 น. | 6 เวลา 14.00 น. |
| 3 เวลา 11.00 น. | 7 เวลา 15.00 น. |
| 4 เวลา 12.00 น. | |

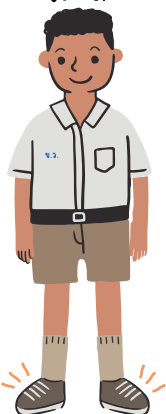
how

แต่งตัวอย่างไร

ไปเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม

เพื่อความสะดวกและปลอดภัยในการเดินเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้ฯ จึงขอความร่วมมือทุกท่านแต่งกายสุภาพ งดเว้นการสวมรองเท้าแตะ กรรมาศสวมรองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้าหุ้มส้นมิดชิด

เข้าได้!



what

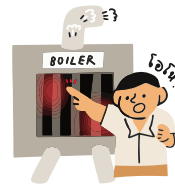
ในศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม มีอะไรให้เข้าชม

ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมมีทั้งหมด 7 โซน

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 ค้นพบเปลี่ยนโลก | 5 รักษาสิ่งแวดล้อม เป็นมากกว่าหน้าที่ |
| 2 ย้อนอดีตโรงไฟฟ้าขนอม หน่วยที่ 1 | 6 บ้านของเรา |
| 3 เราผลิตไฟฟ้าได้อย่างไร | 7 แหล่งเรียนรู้อำเภอขนอม |
| 4 ป่า เขา ทะเล คือเสน่ห์ของขนอม | |

how

ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม พิเศษ แตกต่างจากศูนย์เรียนรู้อื่นๆ อย่างไร



ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม เป็นศูนย์เรียนรู้แห่งแรกของประเทศไทยในหลาย ๆ ด้านทั้งการนำโรงไฟฟ้าเก่าปรับปรุงเป็นศูนย์เรียนรู้แห่งแรกในประเทศไทย เป็นโรงไฟฟ้าที่เป็นเรือลอยน้ำแห่งแรก และจะได้เห็นภายในของหม้อไอน้ำ หรือ Boiler แห่งแรกของประเทศไทย รวมทั้งมีการนำสื่อมัลติมีเดียที่น่าสนใจมาเล่ากระบวนการผลิตไฟฟ้า พร้อมจำลองสถานการณ์การทำงานวันที่ไฟฟ้าดับให้ได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน

3 คำสั้นๆ เชิญชวนให้มาเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม

สนุก รู้ สนุก คิด
พลังงานเพื่อชีวิต
และชุมชน

บ้านฉันบ้านเธอ

ชมโลมา ล่องทะเล หลงเสน่ห์เมืองขนอม



บ้านฉันบ้านเธอในฉบับนี้ เราจะพาท่านผู้อ่านเที่ยวชมทะเลขนอม
ไปสักการะหลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด พร้อมออกตามหาโลมาสีชมพูไปด้วยกัน

ไกด์ทัวร์ของร้าน
น้องแยม : ปวีตา ใจสบาย



แวะชมประมงวิถีพื้นถิ่นชาวขนอม

ก่อนจะเริ่มการเดินทางในครั้งนี้ ทางทีมงานสุขใจมีโอกาสดูผ่านไปที่หมู่บ้านชาวประมงเล็กๆ ที่อยู่ไม่ไกลจากสะพานบางแพง และได้พูดคุยกับ คุณลุงสุชาติ ขุนจันทร์ ถึงวิถีชีวิตชาวประมงในพื้นที่ คุณลุงเล่าอย่างอารมณ์ดีว่า ที่นี่ยังทำประมงตามวิถีดั้งเดิมของชาวขนอมจากภูมิปัญญาที่ส่งต่อกันรุ่นต่อรุ่น โดยการสังเกตน้ำขึ้น-น้ำลง ช่วงไหนที่น้ำขึ้นมาก-ลงมากที่สุด ลัทธิทะเลจะซุกซุน ชาวประมงก็จะออกหาปลา ซึ่งชาวประมงที่ขนอม จะถักแหและต่อเรือใช้เองจากไม้ตะเคียนในพื้นที่ที่นี่ยังคงออกเรือเล็กจับปลา มาทำอาหารกันในครอบครัว หากเหลือก็จะนำไปขายที่ตลาดแบบวันต่อวัน เป็นการใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติอย่างพอเพียง

พร้อมเดินทางสู่อ่าวท้องโหนด

เช้าวันรุ่งขึ้นเราเตรียมตัวออกเดินทางไปที่ท่าเรือแหลมประทับ อ่าวท้องโหนดกันแต่เช้า เพื่อทันเวลาออกหาอาหารของเหล่าโลมา ไกด์ทัวร์ประจำทริปครั้งนี้ น.ส.ปวีตา ใจสบาย หรือ น้องแยม โรงเรียนทองเนี่ยนคณาภิบาล อาสาพาเราไปพบกับเจ้าโลมา ถ้าโชคดีนอกจากจะเห็นแบบใกล้ชิดแล้ว ยังอาจได้เห็นโลมาที่เป็นสีชมพูด้วยนะ





ถึงแก่
แต่น่ารัก
นะ♡



รู้มั๊ย สิงของโลมาบอกอายุ

โลมาสีชมพูที่ทุกคนตามหา คือ โลมาหลังโหนด ตัวจะเป็นสีชมพูเมื่อมีอายุมากขึ้น เป็นเหตุผลที่เราไม่ค่อยพบโลมาสีนี้มากนัก ถ้าใครอยากเจอโลมาสีชมพูเยอะๆ ก็ต้องช่วยกันดูแลรักษาสภาพแวดล้อมให้โลมามีชีวิตอยู่ไปนาน ๆ จนเปลี่ยนสีชมพูด้วยกันนะ

เราล่องเรือออกไปได้สักพัก น้องแยมก็เรียกทีมงานสุขใจด้วยความตื่นเต้น โลมาตัวแรกโผล่พ้นน้ำให้เราได้เห็น สร้างความตื่นเต้นให้กับทีมงานสุขใจเป็นอย่างมาก

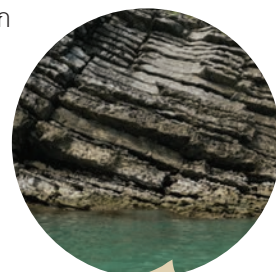


จากนั้นเราได้เจอโลมาว่ายน้ำหาอาหารอยู่ใกล้ๆ ไม่ขาดสาย โลมาสีชมพูก็ออกมาอวดโฉม สร้างความตื่นเต้นและประหลาดใจอย่างไม่น่าเชื่อ น่าเสียดายที่โลมาสีชมพูอยู่ห่างจากเรือของเราเลยอดเก็บภาพมาฝากกัน เชื่อว่าถ้าผู้อ่านสุขใจทุกท่านได้ไปล่องเรือที่খনอมบ้าง ก็น่าจะโชคดีจะได้เจอโลมาสีชมพูอย่างทีมงานสุขใจ



เขาหินพับผ้าและเวทียุ่มพวง

ระหว่างเส้นทางออกเรือ เราผ่านเกาะมากมาย รวมทั้งเขาหินพับผ้า ซึ่งพื้นผิวของหินบนภูเขาจะเป็นแผ่นซ้อนเรียงกันเป็นชั้นดูสะดุดตาคล้ายผ้าพับไว้ เป็นอีกหนึ่งเอกลักษณ์เด่นของพื้นที่খনอม นอกจากนี้ยังมีบริเวณที่เป็นไฮไลต์อีกจุดบนเกาะทำไร่ ไม่ว่าใครผ่านไปผ่านมาก็จะเห็นพื้นที่ถ้าหินซ้อนเว้าเข้าไปบนหาดทราย และมีลานหินลักษณะคล้ายเวทีดนตรี จึงได้ชื่อเรียกติดปากจากคนในพื้นที่ว่า เวทียุ่มพวง



เขานินพับผ้า

เกาะนุ้ย สักการะหลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด

อีกหนึ่งสถานที่ห้ามพลาด เกาะนุ้ย ที่ตั้งของบ่อน้ำจืดศักดิ์สิทธิ์ จากตำนานหลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืดที่หลายคนน่าจะเคยได้ยินมาก่อน ถ้ามาในช่วงน้ำลงก็จะได้เห็นบ่อน้ำจืดรูปรอยเท้าแบบชัดๆ อีกสิ่งทีพลาดไม่ได้เลยคือการแวะสักการะหลวงปู่ทวดบนเกาะนุ้ยเพื่อเป็นสิริมงคลก่อนออกเดินทางกันต่อ



มาลองชมดูนะ!

ได้ล่องเรือ ชมปลาโลมา พร้อมกับสักการะหลวงปู่ทวดที่খনอมครั้งนี้ ไม่ผิดหวังจริง ๆ เพราะนอกจากจะได้เห็นโลมาอย่างใกล้ชิดแล้ว ยังได้เห็นความอุดมสมบูรณ์และสวยงามของพื้นที่খনอมที่เกิดจากความร่วมมือร่วมใจของชาวบ้าน โดยเฉพาะการอนุรักษ์และสร้างแหล่งอาหารตามธรรมชาติให้โลมา เช่นการปลูกหญ้าทะเลเพิ่มจากที่ขึ้นอยู่เดิมเพื่อเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ นอกจากดีกับชาวประมงแล้ว นี่ยังเป็นแหล่งอาหารของโลมา ทำให้เราได้พบโลมาหลายตัวเวียนมาให้เราชมตลอดช่วงเวลาที่เรารอเรือไป ด้วยธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์เหล่านี้ยังรอให้ทุกคนมาเยี่ยมชม อย่าลืมแวะมาสัมผัสด้วยตาคุณเองนะ ♡

หลากหลายผลิตภัณฑ์พื้นถิ่น จากขนอม

คอลัมน์วงศ์บ้านเรฉบับนี้ จะพาทุกท่านไปพบกับหลากหลายผลิตภัณฑ์ชุมชนใน
อำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้แก่ กลุ่มวิสาหกิจของชุมชน ตำบลท้องเนียน
และ กลุ่มวิสาหกิจบ้านสวนอัมพัน



กะปิท้องเนียน อีกหนึ่งวงศ์ขนอม

จุดหมายแรก ทีมงานสุขใจได้แวะ
ไปพูดคุยกับ คุณณิชา ใจสบาย เพื่อ
ชมการทำกะปิของกลุ่มชุมชน ต.ท้องเนียน กะปิแห่ง
ความร่วมมือของชาวแหลมประทับ ต.ท้องเนียน จาก
กลุ่มคนในพื้นที่ร่วมกันทำกะปิต่อเนื่องมากกว่า10ปี
นำกุ้งเคยที่จับได้มากในอ่าวขนอมมาแปรรูปเป็น
กะปิไว้ใช้ในครัวเรือน พอทำกะปิเสร็จแล้วก็จะแบ่ง
กะปิให้คนที่มาช่วยเป็นสินน้ำใจ และในส่วนที่เหลือ
ก็จะนำไปขาย

สดใหม่เสมอ

แม้กะปิท้องเนียนนี้จะทำกันในกลุ่มชุมชน
ไม่มียี่ห้อ แต่จากการแนะนำปากต่อปาก รวมทั้ง
ลูกค้ากลุ่มที่มาเที่ยวนิยมซื้อเป็นของฝากทำให้กะปิ
ของที่นี่ขายดี

เนื่องจากจะผลิตกะปิเฉพาะช่วงฤดูที่จับกุ้ง
เคยได้มาก ๆ และขายหมดทันที ทำให้มั่นใจได้ว่าจะ
ได้กะปิสดใหม่ ไม่ใส่สารกันบูดแน่นอน

เคล็ดลับความอร่อย

กะปิที่มีรสที่ต่างจากกะปิในตลาด ถ้าเป็นกะปิ
ในตลาด บางเจ้าใช้ทั้งปลาและกุ้ง ให้รสออกเค็มจัด
บางเจ้าจะเอากุ้งไปล้างน้ำจืดก่อนทำให้กลิ่นทะเล
หายไป ซึ่งเคล็ดลับของกะปิท้องเนียนคือการไม่นำ
กุ้งเคยไปล้างน้ำจืด เพื่อคงความเค็มไว้ เพราะเมื่อ
นำมาทำกะปิ จะทำให้มีรสชาติแตกต่างจากเจ้าอื่น
และที่สำคัญคือจะไม่ให้วัตถุดิบทำกะปิโดนน้ำฝน
เด็ดขาดเพื่อรักษากลิ่นหอมธรรมชาติจากทะเล
ให้คงไว้ อีกทั้งยังหมักกับเกลือคุณภาพดี ก็จะได้
กะปิรสกลมกล่อมจากธรรมชาติ 100%

อีกหลากหลายอาชีพที่ท้องเนียน

ถึงแม้ว่าจะทำกะปิขายตลอดทั้งปี
ไม่ได้ เนื่องจากปัจจัยเรื่องวัตถุดิบ แต่
คนในพื้นที่ก็ยังมีรายได้ จากทั้งการทำ
สวนปาล์ม สวนยาง ทำประมง หรือ
การทำเรือท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ถือว่า
เป็นกลุ่มชุมชนที่เข้มแข็งที่น่าเอาเป็น
ตัวอย่างอีกหนึ่งชุมชนจริง ๆ



จุดหมายต่อมา ทางทีมงานสุขใจเดินทางต่อไปที่บ้านสวนอัมพัน อีกแหล่งเรียนรู้ทางการเกษตรทฤษฎีใหม่ เพื่อพบกับตัวแทนจากหลากหลายกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในชนอม เจ้าของผลิตภัณฑ์คุณภาพจากของดีภายในพื้นที่ ที่อยากชวนให้ท่านผู้อ่านสุขใจทุกท่านรู้จักไปพร้อม ๆ กัน

กะปิกุ้งบ้านท่าม่วง

กะปิคุณภาพดีจากการหมักกุ้งเล็ก ๆ ทั้งกุ้งเคย กุ้งสายไหม กุ้งสารส้มโอ ที่มาจากอ่าวขนอมนำไปทำอาหารได้หลากหลายชนิด เก็บได้นาน ปราศจากสารกันบูดและผงชูรส

กะปิบ้านท่าม่วง ติดต่อ Facebook: Oocckกะปิบ้านท่าม่วง อ่าวขนอม หรือ โทร 090-8744005



น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นและอีกหลายสินค้าทั้งโลชั่น เซรั่ม แชมพู และสบู่ผสมสมุนไพรพื้นบ้านอย่างหญ้าหางหรือพลูป่าของ คุณฟองคำ คำนัว เจ้าของผลิตภัณฑ์ Fong @ Khanom ที่แม้จะเป็นน้ำมัน แต่ก็อุดมไปด้วยไขมันดีต่อร่างกาย ไม่แต่งกลิ่น สี สกัดเย็นจากวิธีโบราณตามภูมิปัญญาที่ถูกส่งต่อจนได้น้ำมันมะพร้าวที่สะอาด ใส กลิ่นหอมเหมือนขนมไทย ช่วยบำรุงผิว ลดริ้วรอย ลดสิว และผื่นจากธรรมชาติ

ผลิตภัณฑ์ของ Fong @ Khanom ติดต่อ โทร 085-4829948 หรือ Facebook: Fong at Khanom

น้ำผึ้งชันโรง

ชันโรงหรือตัวอุ๋ง คือผึ้งจิ๋วที่ไม่มีเหล็กใน ให้น้ำผึ้งคุณค่าสูงไม่แพ้ผึ้งทั่วไป มีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาระบบทางเดินอาหารและลำไส้ ให้สมดุล ช่วยสมานแผล ยับยั้งการอักเสบได้ดี ที่สำคัญคือไม่มีสารเคมีปนเปื้อนสิ่งดี ๆ ที่มาจากธรรมชาติ 100%

น้ำผึ้งชันโรงวิสาหกิจชุมชน
คนรักเกษตร @ขนอม ติดต่อ
โทร 084-6289397





กระบองเพชรและโกโปแลนด์

จากการสะสมกระบองเพชรในห้องสู่การทำสวน กระบองเพชรของตัวเอง **คุณณัฐพล ไทยสม** ลงมือเริ่มเพาะต้นกระบองเพชรจนสามารถขายได้ทั้งตลาดออฟไลน์ และ ตลาดออนไลน์ นอกจากนี้ยังมีแผนในอนาคตเกี่ยวกับธุรกิจฟาร์มโกโป เป็นโกโปแลนด์ที่มีทั้งลักษณะแปลกตา ส่วนใหญ่จะนิยมเลี้ยงไว้เพื่อความสวยงามหรือถ้าเลี้ยงเพื่อกินไข่ก็ได้กำไรเช่นกัน หากท่านใดสนใจกระบองเพชร

ติดต่อ Facebook : ทุ่งแสงนวลเมลอนฟาร์ม



ควนทองบาติก

ขนอมเป็นอำเภอที่มีชายหาด และทะเลที่สวยงาม และมีโลมาสีชมพู ที่เป็นจุดเด่นของจังหวัด จึงถูกนำมาเป็นแรงบันดาลใจสำคัญในการเขียนลายและย้อมสีจนเป็นผลิตภัณฑ์ ผ้าบาติกที่สวยงามจากกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านบางคู มีทั้ง ผ้าคลุมไหล่ ผ้าพันคอ เสื้อยืด อีกหนึ่งของที่ระลึกจากขนอมที่พลาดไม่ได้

ควนทองบาติก ติดต่อ โทร 086-2721573 หรือ Facebook : ควนทองบาติกและหัตถศิลป์

ผลิตภัณฑ์ Let's sea

สำหรับซื้อจากอ่าวเตล็ดสู่เครื่องสำอาง **Let's Sea** ของวิสาหกิจชุมชนกลุ่มท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์อ่าวเตล็ด **คุณสุทธาทิพย์ สมพงษ์สกุล** ได้รับความร่วมมือจากนักวิจัยในการพัฒนาสินค้าจนได้ตรารับรองจาก อย. และอนุสิทธิบัตร ทั้งสบู่ สครับ และเซรั่มที่มีสารซิลิกาสูง ช่วยทำให้ผิวแข็งแรง คอลลาเจนสูง ช่วยทำให้ผิวเต่งตึง ช่วยลดฝ้า กระ อีกส่วนผสมสำคัญคือ **ไบโองา** ที่มีสารลูทีนและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ดีกับผิวหน้า และทำให้อ่อนเยาว์อย่างธรรมชาติ

ผลิตภัณฑ์ **Let's Sea** ติดต่อ Facebook: กลุ่มท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์อ่าวเตล็ด



ข้าวสังข์หยดบางคู

ข้าวสังข์หยดบางคู ข้าวหอมนุ่ม และมีวิตามินบีสูง **คุณสุพรรณิ จิตต์มาต** เล่าว่า ทางกลุ่มข้าวกล้องเพื่อสุขภาพบ้านบางคู ลงมือปลูกและดูแลเองทุกขั้นตอน ตั้งแต่การนำพันธุ์จากศูนย์วิจัยพืชหลวงมาทดลองปลูกในช่วงแรกจนถึงวันนี้มีเครื่องสีข้าวขนาดย่อมไว้สีเอง ใส่ใจทุกขั้นตอน เพื่อให้ผู้บริโภคได้ทานข้าวกล้องนุ่ม ๆ หอม ๆ และได้รับคุณค่าจากข้าวแบบเต็มเมล็ด

ข้าวสังข์หยดบ้านบางคู ติดต่อ Facebook : ข้าวสังข์หยด ข้าวเพื่อสุขภาพ

ป้าโรส น้ำเชื่อมกล้วยเข้มข้น

น้ำเชื่อมกล้วยน้ำว้าสูตรเข้มข้น หวาน เข้ม เต็มรสกล้วย อีกหนึ่งไอเดียการนำผลิตผลทางการเกษตรที่มีมากในพื้นที่มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ของ **ป้าโรส นฤพรรณ รองเมือง** จะผสมเครื่องดื่ม ทาขนมปัง หรือใช้กับอาหารอื่นๆ ก็ช่วยเพิ่มรสหวาน หอมกลิ่นกล้วยแบบไม่เหมือนใคร นอกจากนี้ยังมีน้ำเชื่อมกล้วยเล็บมือนาง และกล้วยตากเพื่อสร้างสูตรใหม่ๆ ให้ลูกค้าได้เลือกสรรที่ชอบที่สุด

น้ำเชื่อมกล้วยเข้มข้น สวนเฉลิมพระเกียรติเกษตรกรธรรมชาติ ติดต่อ โทร 081-416312



น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่

ผลไม้ชื่อแปลกที่มาพร้อมกับสรรพคุณมากมาย รู้หรือไม่ว่าผลมะม่วงหาวมะนาวโห่จากต้นเดียวกันให้ประโยชน์ต่างกัน **คุณอำพัน ใจสบาย** บอกกับเราว่าหากกินผลมะม่วงหาวมะนาวโห่สีแดงจะช่วยให้ตาสว่าง แต่ผลสีดําจะทำให้หลับสบายยิ่งขึ้น ส่วนน้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ที่เป็นสินค้ายอดนิยมก็เป็นเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง เมื่อคั้นสด ไม่ผ่านความร้อน จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น

น้ำมะม่วงหาวมะนาวโห่ วิสาหกิจชุมชน
คนรักเกษตร@ชนอม ติดต่อ โทร 084-6289397



ชาลู่พริกไทยดำ

ชาลู่พริกไทยดำ ใครจะคิดว่าจะสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มได้ แต่**คุณชลธิชา พรหมศิริ** เล่าว่าชาใบลู่พริกไทยดำนี้สามารถนำมาสกัดเป็น "ชา" ที่มีรสชาติไม่เผ็ด ที่สำคัญคือมีสรรพคุณทางยาที่เป็นประโยชน์ ทั้งช่วยเรื่องกรดไหลย้อน ลดความดัน ลดไขมันในเส้นเลือด รวมทั้งดีกับคุณแม่หลังคลอดด้วย



นอกจากที่ทีมงานสุขใจจะได้ทั้งของกินของใช้กลับไปเป็นของฝากแล้ว **คุณอัมพันธ์ ใจสบาย** เจ้าของสวนอำพัน และประธานกลุ่ม

วิสาหกิจชุมชนคนรักเกษตร @ ชนอม ยังเชิญชวนให้ทุกท่านถ้ามีโอกาสได้แวะมาชนอม ก็สามารถแวะชมศูนย์ให้ความรู้เกษตรทฤษฎีใหม่บ้านสวนอำพันกันได้ ติดต่อโทร 084-6289379 แล้วอย่าลืมแวะหาซื้อของฝากคุณภาพดีกลับไปใช้ตามเบอร์โทรติดต่อได้เลยค่ะ ❤️



หมูกระทะ

อันตรายที่แฝงไว้มากกว่ามะเร็ง

หลายครั้งที่เราหิวจัด หรืออยากลองอะไรที่กินกับหมูเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน หมูกระทะคงเป็นหนึ่งในตัวเลือกของหลายคน ด้วยความอร่อย อาหารหลากหลาย กินดื่มได้ไม่จำกัด แม้จะได้ยินมานักต่อนักว่า หมูกระทะไม่ดี แต่วันนี้เราจะมาขยายความกันอีกที ว่าทำไมมันจะร้ายแรงเพียงใด

รู้หรือไม่ว่า ...

เครื่องในวัว

เครื่องในวัวอย่างผ้าขี้ริ้วแท้จริงแล้วมีสีเข้ม แต่มีการใช้สารฟอกขาวฟอกจนซีด เพื่อให้ นำทานขึ้น ซึ่งเจ้าสารฟอกขาวอาจจะตกค้าง อยู่ในอาหาร

ระวัง

หากทานมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการ

- ปวดท้อง อาเจียน ท้องร่วง
- หายใจติดขัด
- ความดันโลหิตต่ำ
- ช็อกและหมดสติ

รู้หรือไม่ว่า ...

เนื้อสัตว์

เนื้อหมูหรือเนื้อวัวที่สด หรือลูกชิ้นที่กรอบ นุ่ม เด้ง นั้น อาจมีการใส่สารบอแรกซ์ สารไนเตรท-ไนไตรท์ หรือดินประสิวเพื่อให้ มีรสชาติที่อร่อยขึ้นก็เป็นได้

ระวัง

หากทานมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการ

- ระคายเคืองทางเดินอาหาร
- ไตอักเสบ
- มะเร็งลำไส้ใหญ่

รู้หรือไม่ว่า ...

ไส้กรอก ลูกชิ้นต่างๆ

ความกรอบแดงของไส้กรอกและลูกชิ้น อาจจะมีส่วนผสมของสารกันบูด และ บอแรกซ์เพื่อให้อาหารอร่อย

ระวัง

หากทานมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการ

- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- ร่างกายอ่อนเพลีย
- ไตวายเฉียบพลัน

รู้หรือไม่ว่า ...

อาหารทะเล

บางที่มีการใช้สารต้องห้ามอย่าง ฟอร์มาลีน หรือน้ำยาอบศพเพื่อ ช่วยคงความสดใหม่ของอาหารทะเล

ระวัง

หากทานมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการ

- คลื่นไส้ อาเจียน หมดสติ
- ส่งผลเสียต่อการทำงานของ ไตและหัวใจ
- เป็นสาเหตุของอาการสมองเสื่อม





ปิ้งย่างบ่อยๆ ค่อยๆ รับสารก่อมะเร็งร้ายเหล่านี้

1 ไนโตรซามีน

เป็นอีกหนึ่งสารที่ก่อมะเร็งตับ และมะเร็งหลอดอาหาร มักจะพบสารนี้ในปลาหมึก ปลาย่าง และเนื้อสัตว์ที่ใส่ไนเตรทเพื่อให้มีสีแดงสดขึ้นเช่น แหนม ไส้กรอก เบคอน และแฮม เป็นต้น

2 ไพลโซไลเซต (Pyrolysates)

หมูย่างเกรียม ๆ ยิ่งเกรียมยิ่งอร่อย แต่ส่วนที่เกรียมนี้แหละที่เราจะพบสารไพลโซไลเซต ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่มีฤทธิ์ร้ายแรง และยังเป็นหนึ่งในสาเหตุให้เกิดการกลายพันธุ์ของพันธุกรรมได้ด้วย

3 สารพีเอเอช หรือสารกลุ่มโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน

สารนี้พบในเนื้อสัตว์ส่วนไหม้เกรียมที่ติดกับไขมัน ไม่ว่าจะเป็นหมูย่างติดมัน หมูสามชั้น สารอันตรายนี้เป็นสารชนิดเดียวกันกับสารที่เกิดจากควันไฟ ไอเสียเครื่องยนต์ หรือเตาเผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดมะเร็งได้ หากเรารับประทานหมูกระทะ หรืออาหารปิ้งย่างเป็นประจำ

รู้ว่าไม่ดี แต่ยังติดใจไม่ได้ ทำอย่างไรให้อันตรายน้อยที่สุด?

1 ไหม้เกรียมไม่ได้แปลว่าสุก

เนื้อหมักส่วนมากจะต้มมาขึ้นไม่เท่ากัน แม้ย่างจนขอบเกรียมแต่ด้านในอาจจะยังไม่สุก จึงควรทานช้าๆ และหันให้แน่ใจว่าเนื้อสุกเท่ากันแล้วทั้งชิ้น ไม่ทานส่วนที่ไหม้เกรียม

2 แยกตะเกียบเนื้อดิบกับเนื้อสุกทุกครั้ง

เนื้อดิบมีเชื้อโรคปนอยู่มาก การที่เราใช้ตะเกียบเพียงคู่เดียวคีบทั้งเนื้อดิบและเนื้อที่ปิ้งแล้วเข้าปาก มีโอกาสที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายกว่า เสี่ยงอาการท้องเสีย อาหารเป็นพิษได้มากกว่า ดังนั้นจึงควรแยกตะเกียบที่คีบเนื้อดิบและเนื้อสุกออกจากกัน

3 ทานกินเองที่บ้านด้วยวัตถุดิบสดใหม่

หาซื้อวัตถุดิบจากแหล่งที่ไว้วางใจ มั่นใจเรื่องความสดและปลอดภัย แล้วอย่าลืมหั่นล้างขัดตะแกรงปิ้งย่างให้สะอาดไม่ให้เหลือคราบไหม้ ผึ่งตากแดดให้เรียบร้อยจนแห้งสนิทเสมอ



หากยังไม่สามารถตัดใจจากหมูกระทะได้ ก็พยายามที่จะเลือกร้านอาหารที่สะอาด คัดสรรวัตถุดิบคุณภาพดี เลือกรับประทานอาหารให้หลากหลายทั้งเนื้อสัตว์และผัก หลีกเลี่ยงการทานอาหารที่เนื้อไหม้เกรียม ที่สำคัญที่สุด ไม่ทานบ่อยจนเกินไป และอย่าลืมหั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย ❤️

สวนหลังบ้าน

สวนฝรั่งกิมจู ผลไม้ปลอดหนี้ ออกผลตลอดปี

คุณอรุณ คำคุ้ม (ลุงแดง)

เจ้าของสวนฝรั่งลุงแดง แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรเพื่อการเรียนรู้ อดีตนักการเมืองท้องถิ่น ผู้ผันตัวมาปลูกฝรั่งกิมจูที่ช่วยปลดหนี้ 10 ล้านได้ภายในเวลา 6 ปี

หลายๆ คนอาจเคยได้ยืมและได้ชิมฝรั่งกิมจูกันมาบ้างแล้ว แต่รู้หรือไม่ว่า ฝรั่งกิมจูนั้นเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากฝรั่งอุดมไปด้วยกากใยอาหารทำให้อิ่มนาน นอกจากฝรั่งจะอุดมไปด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพแล้ว ยังปลูกง่าย แรกให้ผลผลิตมากตลอดทั้งปี แบบไม่ต้องรอตามฤดูกาลอีกด้วย วารสารสุขใจฉบับนี้จะชวนผู้อ่านทุกท่านมาเรียนรู้เคล็ดลับการปลูกฝรั่งที่สามารถปลูกได้ง่ายๆ จากสวนลุงแดงกัน

เคล็ดลับปลูกฝรั่งสร้างรายได้ของลุงแดง

สวนฝรั่งลุงแดงเป็นการนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามคำสอนของ ร.9 มาประยุกต์ใช้โดยมุ่งเน้นการใช้พื้นที่ในทุกตารางนิ้วให้เป็นประโยชน์ ลุงแดงเล่าเคล็ดลับการสร้างรายได้ให้ฟังว่า “ฝรั่ง เป็นผลไม้สุภาพ ที่ हमจะแนะนำให้ทุกคนทานทำให้ฝรั่งเป็นที่ต้องการของตลาดอยู่เสมอ ดังนั้นเวลาเลือกปลูกอะไร เราจะเลือกปลูกทุกอย่างที่ขายได้ และปลูกในสิ่งที่เขาไม่ปลูกกัน เช่นฝรั่งกิมจู แก้วมังกร ส้มโชกุน และชมพูทับทิมจันทร์ เพราะเมื่อคนปลูกกันน้อย ผลผลิตในตลาดน้อย ความต้องการ

หวาน อร่อย ไร้เมล็ด
แถมมีวิตามินสูง!

ก็จะมาก ราคาจะสูง” นอกจากนี้ยังมีเคล็ดลับ การเลือกปลูกโดย ศึกษาความต้องการของตลาดก่อน ลุงแดงเล่าว่า “เรายึดหลัก การตลาดต้องมาก่อนการผลิตเสมอ ทุกอย่างที่เราปลูกในสวน เราต้องกำหนดราคาเองได้” ดังนั้นเมื่อลุงแดงได้ผลผลิตจาก สวนแล้ว ป้าแจ่ม ภรรยาของลุงแดง ก็จะนำไปขายในตลาดด้วย ตัวเอง หรือส่งขายตามออเดอร์ หัวใจสำคัญคือ **การขายโดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง** ทำให้ฝรั่งกิมจูของลุงแดงได้กำไร และ เป็นที่ต้องการในตลาดเสมอ จนเก็บไม่ทันขายเลยทีเดียว

อีกหนึ่งเคล็ดลับที่ทำให้ลุงแดงสามารถปลดหนี้ 10 ล้าน ได้ภายในเวลา 6 ปี ก็คือ การทำงานอย่างทุ่มเท การรู้จักและ ดูแลสวนฝรั่งเป็นอย่างดี เรียกได้ว่า เมื่อเข้าไปในสวนแล้ว ก็จะ สามารถรู้ได้เลยว่า ต้นฝรั่งต้นไหนต้องการอะไร ดังนั้นเราลอง มาศึกษาวิธีดูแลฝรั่งกิมจูของลุงแดงกันเลย!

วิธีดูแลฝรั่งกิมจู

ฝรั่งกิมจูเป็นฝรั่งพันธุ์ที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน เพราะเปลือกบาง เมล็ดน้อย รสชาติหวาน กรอบอร่อยและมี วิตามินซีสูง แต่ในแง่ของการปลูก ฝรั่งเป็นผลไม้ที่ต้องใส่ใจดูแล ต้องขยันให้น้ำและปุ๋ยอย่างสม่ำเสมอ ถ้าให้น้ำไม่พอ ฝรั่งก็จะไม่ กรอบ และถ้าใส่ปุ๋ยไม่พอ ฝรั่งก็จะไม่หวาน นอกจากนี้ยังต้อง คอยตัดแต่งกิ่งเพื่อช่วยให้ฝรั่งแตกกิ่งอ่อนออกมา และต้องแต่ง ทรงเป็นพุ่มโปร่งใสอากาศถ่ายเทสะดวกแสงแดดส่องทั่วถึงเพื่อ ควบคุมให้ได้ผลผลิตที่แน่นอน ผลฝรั่งมีขนาดใหญ่

ขั้นตอนสำคัญที่สุดคือ **การห่อผล** ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ ห่อครอบผลฝรั่ง แล้วสวมถุงพลาสติกทับอีกชั้น เพื่อช่วยป้องกัน แมลงและโรคพืช รวมถึงทำให้ผิวของฝรั่งมีสีเนียนสวยอีกด้วย โดยจะเริ่มห่อผล หลังจากดอกฝรั่งบานแล้ว 1 เดือน หรือเมื่อ ผลมีขนาดเท่าลูกมะนาว ประมาณ 2-3 เดือน ก็สามารถเก็บ ขายได้ทันที



เคล็ดลับการทำสวน อย่างมีความสุข

ระหว่างที่ลุงแดงเข้าไปในสวนฝรั่ง ลุงแดงจะสวมชุด ที่เรียกว่า "ชุดครุย" ซึ่งมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ช่วยให้ลุงแดง ทำงานได้อย่างสุขใจ ดังต่อไปนี้



หากผู้อ่านท่านใดสนใจ สามารถติดต่อมาเยี่ยมชมสวน ฝรั่งกิมจูของลุงแดงได้ที่ สวนฝรั่งกิมจูลุงอรุณ (สวน ลุงแดง) เลขที่ 24/2 หมู่ 4 ตำบลควนทอง อำเภอ ขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช 80210 เบอร์โทร 081-958-2616 ❤️



ฆ่าเชื้อราตัวร้าย ด้วยเชื้อราตัวดี



โครงการพัฒนาเชื้อราไตรโคเดอร์มา ควบคุมโรคพืชในสวนเกษตรอินทรีย์

คอลัมน์เส้นทางสร้างสรรค์ปลายทางสดใสฉบับนี้จะพาทุกท่านไปรู้จักกับโครงการพัฒนาเชื้อราไตรโคเดอร์มา สำหรับควบคุมโรคพืชในสวนเกษตรอินทรีย์ ซึ่งเป็นโครงการที่ทางศูนย์ส่งเสริมเทคโนโลยีเกษตรด้านอารักขาพืช จังหวัดสุราษฎร์ธานี สำนักงานเกษตรจังหวัดนครศรีธรรมราช และ โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกันพัฒนาโครงการนี้ขึ้น เพื่อให้เกษตรกรสามารถควบคุมโรคพืชและศัตรูพืชโดยลดการใช้สารเคมี ซึ่งทำให้เกษตรกรสามารถนำพืชผักสวนครัวไปขายหรือบริโภคได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น

รู้จักเชื้อราไตรโคเดอร์มา

เชื้อราไตรโคเดอร์มา คือ เชื้อราชนิดหนึ่งที่ดำรงชีวิตอยู่ในดิน อาศัยซากอินทรีย์วัตถุเป็นอาหาร เป็นเชื้อราตัวดีที่ไม่เป็นอันตรายต่อพืช มนุษย์ และสัตว์ มีประสิทธิภาพในการควบคุมเชื้อราตัวร้ายที่เป็นสาเหตุของโรคพืชหลายชนิด ยกตัวอย่างการนำเชื้อราไปใช้ในผลิตภัณฑ์ เช่น กะปิ ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์เด่นของชุมชน ที่มีขั้นตอนการหมักบ่มเป็นเวลานาน ทำให้บางทีเกิดเชื้อราขึ้นมาได้ทางผู้ประกอบการในชุมชนก็สามารถนำเชื้อราไตรโคเดอร์มาไปใส่ไว้รอบๆ ภาชนะที่ใช้หมักกะปิ เพื่อจะป้องกันเชื้อราตัวร้ายไม่ให้ขึ้นรา และทำลายรสชาติกะปิให้เสียหายได้

สวนฝรั่งกิมจู อบต. ควนทอง

สวนฝรั่งกิมจู อบต. ควนทอง เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่เป็นพื้นที่ตัวอย่างสำหรับการนำเชื้อราไตรโคเดอร์มา มาใช้ประโยชน์ ซึ่งไม่ได้เป็นแค่สวนฝรั่งเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงการเกษตร และแหล่งเรียนรู้การปลูกพืชสวนและการพัฒนาสินค้าทางการเกษตร (OTOP) โดยในพื้นที่นี้จะมีวิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เชื้อราไตรโคเดอร์มา และ การใช้ปุ๋ยผสมอินทรีย์เพื่อปลูกฝรั่งกิมจูแบบใช้สารเคมีน้อยที่สุดให้แก่กลุ่มเกษตรกรที่สนใจเข้ามาเยี่ยมชม ซึ่งได้เปิดบริการต้อนรับผู้มาเข้าเยี่ยมชมมานานกว่า 12 ปีแล้ว

ผู้ริเริ่มพัฒนาเชื้อราไตรโคเดอร์มา

คุณมนตรี สิริศักดิ์
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
อาวุโสโรงไฟฟ้าขนอม

คุณพานิช ภูโพบูลย์
หัวหน้าชุดส่วนบริหารงานทั่วไป
โรงไฟฟ้าขนอม



มาลองผลิตขยายเชื้อราไตรโคเดอร์มากันเถอะ!

- 1** หุงข้าวให้สุกโดยใช้อัตราข้าว 3 ส่วน และน้ำ 2 ส่วน



- 2** ตักข้าวใส่ถุงพลาสติกทนความร้อน พับปากถุงแล้วทิ้งไว้ให้ข้าวอุ่น



- 3** หยดเชื้อไตรโคเดอร์มา 6 หยดต่อข้าว 200 กรัม



- 4** รัดปากถุงให้แน่น แล้วเขย่าเพื่อให้หัวเชื้อกระจายทั่วถึง



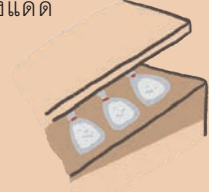
- 5** รวบถุงให้บริเวณปากถุงพอง แล้วใช้เข็มแทงรอบ ๆ บริเวณที่รัดยางประมาณ 20-30 ครั้ง



- 6** วางถุงให้ข้าวแผ่กระจาย ดึงให้มีช่องว่างกลางถุง ไม่ให้พลาสติกแนบติดกับข้าว



- 7** บ่มไว้ 3 วัน เก็บในบริเวณที่อากาศไม่ร้อน และไม่ให้อุณหภูมิสูงเกินไป



- 8** เมื่อครบ 3 วัน นำออกมาเขย่าถุงเบา ๆ แล้ววางกลับเช่นเดิม บ่มต่อไปอีก 7-10 วัน



- 9** เมื่อข้าวกลายเป็นสีเขียว ก็นำไปใช้ได้ทันที หรือเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา



แล้วจะนำเชื้อราไปใช้กับพืชสวนอย่างไรล่ะ?

หลังจากทำการขยายเชื้อราแล้ว ก็เชื่อว่าจะสามารถเอาไปใช้ได้เลยนะ มาดู 4 วิธีนำเชื้อราไตรโคเดอร์มาไปใช้กับพืชสวนกัน!



คลุกเมล็ด

วิธีนี้จะช่วยควบคุมเชื้อราที่ติดมากับเมล็ดพืชของเราได้



ผสมกับปุ๋ยอินทรีย์

สามารถนำไปหว่านหรือผสมกับดินในแปลงปลูกพืชได้



ผสมน้ำฉีดพ่น

สามารถนำไปฉีดพ่นในแปลงพืชหรือฉีดพ่นใบพืชได้



ทาบนลำต้น

วิธีนี้จะใช้สำหรับทาผลต้นที่เป็นโรครากเน่า-โคนเน่า

หากท่านผู้อ่านสุขใจท่านใดที่มีปัญหาเกี่ยวกับเชื้อราในโรคพืช ก็อย่าลืมนำสูตรเชื้อราไตรโคเดอร์มาไปปรับใช้กัน ♥

จากถุงพลาสติก สู่บล็อกปูถนน

เปิดโลกเรียนรู้ในฉบับที่แล้ว เราได้พูดถึงขยะพลาสติกที่กำลังเป็นปัญหาที่ทั่วโลกกำลังให้ความสนใจ ในฉบับนี้เราจะพาผู้อ่านทุกท่านมารู้จักกับโครงการจัดการขยะด้วยการเปลี่ยนถุงพลาสติกมาเป็นบล็อกปูถนน ที่แก้ปัญหาได้จริง น่าสนใจ แถมเป็นไอเดียของคนไทยเราอีกด้วย!

ปริมาณถุงพลาสติกใน 1 วัน

ในหนึ่งวัน เราใช้พลาสติกกันไปถึงกี่ชิ้น? เฉลี่ยแล้วคนไทยใช้พลาสติกกัน 8 ชิ้นต่อวัน ถ้าคำนวณตามประชากรไทยทั้งประเทศก็จะเท่ากับ 520 ล้านชิ้นต่อวัน! ซึ่งพลาสติกมากมายเหล่านี้ สุดท้ายจะกลายเป็นขยะที่ใช้เวลากว่า 400 ปีในการย่อยสลาย ที่มีวิธีการจัดการแตกต่างกันไป ทั้งฝังกลบ เผา กระทั่งทิ้งลงทะเล และประเทศไทยเองนี่แหละ **ที่ติดอันดับ 6 ในการสร้างขยะพลาสติกลงทะเลมากที่สุดในโลก!** (ข้อมูลจากโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ) เป็นสาเหตุใหญ่ให้สัตว์ทะเลตายมากมาย และสร้างปัญหาโลกร้อนด้วย

ขยะพลาสติกเหล่านี้น้อยมากที่จะถูกนำไปใช้ซ้ำ หรือรีไซเคิล แม้ว่าจะมีการรณรงค์เรื่องลดการใช้พลาสติกโดยหน่วยงานต่างๆ มากมาย มีข่าวตามช่องทางต่างๆ ที่เริ่มกระตุ้นให้คนรู้สึกตัว แต่หลายๆ คนก็ยังรู้สึกว่าเป็นเรื่องไกลตัว และไม่รับรู้ถึงความรุนแรงของปัญหาใหญ่ระดับโลกนี้เท่าไรนัก ทั้งๆ ที่เรื่องนี้ส่งผลกระทบโดยตรง แล้วเราจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ยังไงบ้าง?

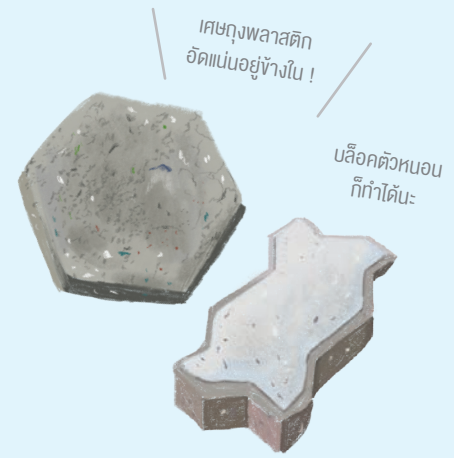
เปลี่ยนถุงพลาสติกให้มีประโยชน์ด้วยเทคโนโลยี

ผศ.ดร.เวชสวรรค์ หล้าภาส หรือ อาจารย์เป้า จากภาควิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นหนึ่งคนที่เกิดคำถามนี้ขึ้นมาในใจ และลงมือหาทางจัดการกับขยะพลาสติกมากมาย โดยใช้ความรู้ด้านวิศวกรรมโยธาที่มีอยู่ เริ่มทดลองนำถุงพลาสติกมาผสมกับยางมะตอยที่ใช้ราดถนน จนเกิดเป็นโครงการบล็อกปูถนนรีไซเคิลขึ้นมา โดย อ.เป้าได้ศึกษาว่าถุงพลาสติกมีแหล่งกำเนิดจากอุตสาหกรรมปิโตรเคมีเหมือนกับยางมะตอย ดังนั้นการที่เพิ่มถุงพลาสติกลงไปจะช่วยให้พื้นถนนที่ราดยางมีความยืดเกาะได้ดีขึ้น คงทน แข็งแรง และที่สำคัญ วิธีนี้ก็เป็นเทคโนโลยีที่เข้ามาช่วยแก้ไขปัญหारेื่องขยะพลาสติกในชุมชนได้ดีมาก ๆ อีกด้วย

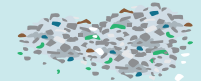
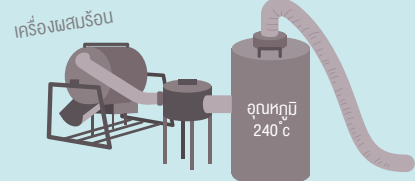
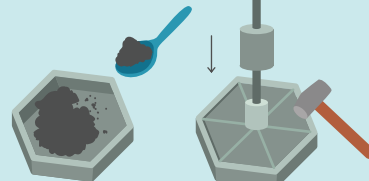
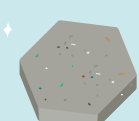


ถนนรีไซเคิล

บล็อกปูถนนรีไซเคิล 1 ก้อน ใช้ขยะถุงพลาสติก 100 ใบ ถ้าเราใช้บล็อกปูถนนเป็นพื้นที่ 10 ตารางเมตร ก็เท่ากับว่าเราช่วยลดขยะถุงพลาสติกไปได้เกือบ 4,000 ใบเลยทีเดียว ซึ่งเป็น การลดขยะพลาสติกได้จำนวนมากขนาดนี้ ถือเป็นการลดการฝังกลบขยะที่ส่งผลต่อมลพิษใน แหล่งน้ำ แถมยังช่วยลดขยะในชุมชนได้รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพด้วย ลองจินตนาการดูว่า ถ้าทุกหมู่บ้านในประเทศไทยหันมาลองทำและใช้บล็อกปูถนน เริ่มต้นแค่พื้นที่เล็กๆ แค่ 10 ตารางเมตร ก็จะสามารถกำจัดถุงพลาสติกในชุมชนได้กว่าพันใบเลยทีเดียว!



วิธีการทำ

-  1. คัดแยกขยะ โดยเลือกแค่ถุงพลาสติก ที่ยืดได้หรือถุงแบบอ่อนเท่านั้น
-  2. นำถุงพลาสติกไปย่อยเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแห้ง
-  3. ผสมกับทรายในอัตรา 1:3 (พลาสติก 1 ส่วน ต่อ ทราย 3 ส่วน)
-  4. คั่วทรายในเครื่องผสมร้อนหรือกระทะ แล้วเติมพลาสติกผสมแล้วลงไป คั่วให้เป็นเนื้อเดียวกัน ระวังไม่ให้นานเกินจนไหม้
-  5. เทลงบนแม่พิมพ์บล็อกปูถนน ใช้ค้อนตีให้แน่น
-  6. ทิ้งไว้ให้เย็น ถอดบล็อกออกมา แค่นี้ก็สามารถนำไปปูถนนได้แล้ว!

ต่อยอด

อ.เป้าและภาควิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ได้ทดลองทำและ เผยแพร่โครงการถนนรีไซเคิลไปแล้วในหลายพื้นที่ เช่น ชุมชน วัดแม่สาหลวง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ตลาดแม่กลอง จังหวัดสมุทรสงคราม ตลาดร่มโพธิ์ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี และชุมชนอ่าวนาง จังหวัดกระบี่ ซึ่งได้รับการตอบรับที่ดีมาก และคาดหวังว่าจะพยายามส่งต่อความรู้เหล่านี้ไปให้กว้างขึ้น ในทุกภูมิภาคทั่วประเทศไทยในอนาคต

ผู้ที่สนใจอยากส่งขยะถุงพลาสติกที่คัดแยกแล้วมาสนับสนุน โครงการ สามารถส่งมาให้โดยตรงที่ **ภาควิชาเทคโนโลยี อุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่** หรือหากใครเห็นความสำคัญของปัญหาขยะ พลาสติกนี้แล้ว แต่ยังไม่รู้จะเริ่มต้นจากอะไร อย่างน้อยให้ เริ่มจากการคัดแยกขยะในบ้าน โรงเรียน หรือที่ทำงานก่อนก็ได้ ก็นับเป็นการช่วยเหลือเจ้าหน้าที่แยกขยะให้สามารถนำไปส่งต่อ กระบวนการรีไซเคิลได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น ทั้งยังช่วยแก้ปัญหา ขยะได้ง่ายที่สุด เริ่มต้นจากตัวเราเอง ♥

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

www.facebook.com/enviroman.th

readthecloud.co/recycled-plastic-pavement-blocks



นมข้าวโพด

ทำง่าย ได้ประโยชน์เต็มแก้ว

เชื่อว่าข้าวโพดเป็นของโปรดของใครหลายๆ คน ด้วยความอร่อย หอม เคี้ยวมัน แต่นอกจากข้าวโพดฝักที่เราทานกันเป็นประจำแล้ว วันนี้คอลัมน์รู้ไว้ใช้ว่า จะมานำเสนอวิธีอร่อยกับนมข้าวโพดที่ทำเอง ได้ง่ายๆ ที่บ้าน เชื่อว่าทุกท่านจะดื่มเพลิน อร่อย แถมได้รับสารอาหาร ที่เป็นคุณประโยชน์อัดแน่นเต็มแก้ว



นมข้าวโพด อร่อยมากคุณค่า

แม้ว่าข้าวโพดฝักจะถูกแปรรูปเป็นนมข้าวโพด แต่ก็ยังคงอุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย ได้แก่ วิตามินเอ และวิตามินอี นอกจากนี้นมข้าวโพดยังให้พลังงานสูงแต่แคลอรีต่ำ ทำให้รู้สึกอิ่มได้นานขึ้น ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายดีขึ้น ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ได้ในระยะยาว ยิ่งไปกว่านั้นยังช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งตับและมะเร็งเต้านม เนื่องจากในนมข้าวโพดมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง อีกทั้งยังช่วยป้องกันโรคหัวใจได้อีกด้วย ถ้าผู้อ่านทุกท่านพร้อมแล้ว เราไปดูส่วนผสมและขั้นตอนการทำกันเลยดีกว่า

เตรียมส่วนผสม



ข้าวโพดหวาน
3 ฝัก



นมพร่องมันเนย
200 มิลลิลิตร



เกลือบ่น
1/2 ช้อนชา



น้ำตาล
2 ช้อนชา



ใบเตยหอม
3 ใบ



น้ำสำหรับต้ม
1 ลิตร



ผ้าขาวบางสำหรับกรอง



เครื่องปั่น

เข้าครัวกับเลย

- 1 ล้างข้าวโพดให้สะอาด หั่นเป็นท่อนๆ แล้วต้มกับน้ำและใบเตยหอม โดยใส่น้ำให้ท่วมข้าวโพด เมื่อต้มเสร็จให้เก็บน้ำที่ต้มข้าวโพดไว้เพื่อเตรียมนำไปใสในเครื่องปั่น



- 2 ตักข้าวโพดขึ้นมาพักไว้ รอให้อุ่น แล้วเฉือนเมล็ดข้าวโพดออก โดยเฉือนให้ติดฝักมากที่สุด เพื่อที่จะได้ส่วนของจุกข้าวโพดที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ติดไปด้วย



- 3 นำเมล็ดข้าวโพดใส่ลงในเครื่องปั่น จากนั้นเติมนมพร่องมันเนย และเติมน้ำที่ได้จากการต้มข้าวโพดลงไป ปั่นรสด้วยเกลือและน้ำตาล จากนั้นปั่นให้ละเอียด



- 4 เมื่อปั่นจนส่วนผสมละเอียดเข้ากันดีแล้ว ก็นำผ้าขาวบางมากรองเอาส่วนของกากออก



- 5 นำนมข้าวโพดที่กรองแล้วไปต้มไฟอ่อนๆ คนเรื่อยๆ เมื่อมีควันและเดือดอ่อนๆ ก็ปิดไฟได้เลย ระวังอย่าให้เดือดเกินไป เพราะนมข้าวโพดอาจจะแยกชั้นได้



- 6 พักให้เย็นแล้วดื่มได้ทันที หรือจะกรอกใส่ขวด หรือแช่เก็บในตู้เย็นก็ได้ แต่ไม่ควรเก็บเกิน 3 วันนะ เพราะคุณประโยชน์ของนมข้าวโพดจะหายไป



อร่อยและได้ประโยชน์ แถมทำง่าย ๆ ได้ที่บ้านแบบนี้ ไม่ว่าจะทำดื่มเองเย็น ๆ นำไปแบ่งเพื่อนบ้าน หรือลองทำขายก็ดูเป็นไอเดียที่น่าสนใจมากทีเดียว 💙

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดใจเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าเพื่อส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก เปิดบ้านต้อนรับนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสุวรรณภูมิ จ.ร้อยเอ็ด เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้กระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้าตลอดจนกระบวนการกับของเสียที่เกิดขึ้นจากการผลิตกระแสไฟฟ้า



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับสมาคมประมง อ.ขนอม เป็นเจ้าภาพในการจัดงานประชุมประจำเดือนกรกฎาคม เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประชาสัมพันธ์ข่าวสารของแต่ละหน่วยงานให้รับทราบโดยทั่วกัน โดยมีคุณอภิษฎา วิฑิตกุล เจ้าหน้าที่เคมีและสิ่งแวดล้อม พร้อมพนักงานโรงไฟฟ้าขนอม เข้าร่วมกิจกรรม



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการคัดเลือกหมู่บ้านดีเด่น (บ้านสวย เมืองสุข) ประจำปี 2562 ซึ่งเป็นโครงการที่กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย จัดประกวดขึ้นเพื่อคัดเลือกหมู่บ้านที่มีความเข้มแข็ง และมีผลการดำเนินงานดีเด่น เป็นการสร้างแรงจูงใจในการทำงานของกำนันผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการหมู่บ้าน โดยมีคุณพานิช ภูไพบูลย์ หัวหน้าชุด พร้อมทั้งโรงไฟฟ้าขนอมเข้าร่วมกิจกรรม



โรงไฟฟ้าขนอม ✓

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการจับกาแพยางเข้าและปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ โดยมีคุณมนตรี โชคอนันต์ ผู้จัดการส่วนบริการ คุณสายัณห์ สิกขชาติ ผู้จัดการส่วนควบคุมความปลอดภัย โรงไฟฟ้าขนอม เข้าร่วมกิจกรรมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประชาสัมพันธ์ข่าวสารของแต่ละหน่วยงานให้รับทราบ



< โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ให้การต้อนรับผู้อำนวยการฯ สำเนียง เพ็งผล คณะครู และนักเรียนจาก รร. บ้านตลุกคุณพัฒนา รวมทั้งให้ข้อมูลโครงการที่เป็นรายละเอียดของโครงการผลิตไฟฟ้าจากกังหันลม ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาเรียนรู้ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพลังงานทางเลือกและพลังงานสะอาดดังกล่าว



ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม ประจำปี 2562 ค่ายพุทธบุตร “เยาวชนต้นกล้าคุณธรรม” จัดขึ้น ณ ศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเมืองขนอม (วัดกลาง) หมู่ที่ 9 อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนชุดกีฬาฟุตบอลเยาวชนชุมชนร่มเย็น 1 ณ สนามกีฬาฟุตบอลหญ้าเทียมฟิวเจอร์ปาร์คอารีนา ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี โดยมีคุณละอัย หารสารี ประธานชุมชนร่มเย็น 1 และ เด็กเยาวชนอายุ 12 ปี ในชุมชนร่มเย็น 1 เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงานกีฬาระดับความสัมพันธ์กลางปี โดยมีคุณชาญ เนียมไธสงค์ กำนันต.ชัยใหญ่ คุณอำนาจ กลิ่นศรีสุข ผู้ใหญ่บ้านชัยท่า่ง

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีที

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีที ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการแข่งขันฟุตบอลกระชับมิตร ระหว่างทีม เอสพีพีที-เอสพีพีพีว กับทีม PEA เขต 2 ณ สนามหญ้าเทียมราชันย์ฟุตบอลเคาเดมี อ.เมือง จ.อุบลราชธานี โดยมีผู้อำนวยการโรงไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 2 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้บริหารและพนักงาน PEA เขต 2 และผู้บริหารและพนักงาน SPP 2-5 เข้าร่วม



การพัฒนากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการผลิตภัณฑส่งเสริมอาชีพเกษตรกรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มเกษตรกร อ.ขนอม โดยมีคุณพานิช ภูโพบูลย์ หัวหน้าชุดและพนักงานโรงไฟฟ้าขนอม บรรจุปุ๋ยหมักที่มีการดำเนินการของสมาชิกเพื่อแจกจ่ายให้แก่สมาชิกที่ร่วมโครงการได้นำไปใช้ ในการปลูกผักไร้สารพิษ ตามโครงการผลิตภัณฑส่งเสริมอาชีพเกษตรกรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามโครงการส่งเสริมอาชีพการเกษตรและศูนย์การเรียนรู้เพื่อการสาธิต



โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการปลูกผักระหว่างพี่ๆ โรงไฟฟ้า ครู และนักเรียน รร. วัดกระเจต เพื่อเป็นการฝึกทักษะการประกอบอาชีพให้แก่ นักเรียน นอกจากนั้นยังเป็นการเสริมสร้างรายได้แก่นักเรียนภายในโรงเรียน และยังช่วยลดค่าใช้จ่าย เนื่องจากสามารถนำผักสวนครัวที่ปลูกได้ มาใช้ในโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนอีกด้วย



ความปลอดภัยและสุนาามิของชุมชน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์มในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสุขภาพโดยแพทย์แผนไทย รพ.สต. บ้านบุญนวน อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ เป็นโครงการส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ใช้สมุนไพรตามท้องถิ่นในการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ ลดการใช้ยาแผนปัจจุบันเพื่อป้องกันภาวะไตเสื่อม และส่งเสริมอาชีพนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ โดยมีคุณสุระ ตั้งใจ นายก อบต.ชัยใหญ่ คุณเมตตา ยิ่งชัยภูมิ ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านบุญนวน เข้าร่วม



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมจิตอาสา "เพื่อนช่วยเพื่อน" โดยจะเป็นกิจกรรมที่ อสม.ทุกคนของอำเภอขนอมร่วมกันจัดขึ้น เพื่อสนับสนุนงบประมาณในการช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลของ คุณสมศักดิ์ เกราะแก้ว ซึ่งเป็นคณะกรรมการ อสม.ของอำเภอขนอม



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับ รพ.ขนอม จัด "โครงการตรวจสุขภาพประชาชนประจำปี 2562" ณ อาคารเวชศาสตร์ฟื้นฟู รพ.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนชาว อ.ขนอม ให้หันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการบริการและส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมีคุณวิจิตรามิ่งไธสง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ร่วมกับคณะอาจารย์ และนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์ศูนย์รังสิต ได้ร่วมกันจัดกิจกรรมโครงการนี้ขึ้นมาเพื่อตรวจและประเมินสุขภาพประชาชนในชุมชนทุกกลุ่มทุกวัย และประเมินศักยภาพภายหลังการเรียนรู้เพื่อที่จะสามารถไปปฏิบัติหรือดำเนินกิจกรรมในชุมชนต่อไป



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีฟู้ด

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีฟู้ด ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการจัดหาวัสดุอุปกรณ์สร้างผนังโรงครัว ณ วัดปึกสำโรง ต.แสงฝน



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมพัฒนาคลองขนอม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ อ.ขนอม ร่วมกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนใน อ.ขนอม ร่วมพัฒนาคลองขนอมให้สะอาดและเพื่อเป็นการจัดระเบียบคูคลองและพัฒนาส่งเสริมในด้านการท่องเที่ยวต่อไป



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการสร้างรั้วบริเวณอาคารเรียนอนุบาล รร.บ้านบุญนวน อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ โดยมี คุณศรายุทธ ปาปะกัง ผู้อำนวยการ รร.บ้านบุญนวน เป็นผู้รับมอบ



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการสร้างฐานวางแท่งน้ำ สก.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ โดยมี พันตำรวจเอก ธนัท แสงตันชัย ผู้กำกับสถานีตำรวจภูธรซับใหญ่ เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการจัดซื้อตู้ถังกักน้ำเย็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคลองหลวง 1 ไวท์เฮาส์ ซ.8 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมี คุณอุไรวรรณ ศรีสุข หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคลองหลวง 1 เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการตรวจวัดคุณภาพน้ำดื่ม และระบบน้ำดื่มประจำหมู่บ้านรอบโรงไฟฟ้า ที่วัดแสนระลึกวนาราม บ้านหนองนาสร้าง ต.เหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด เพื่อดูแลผู้คนในชุมชนที่อาศัยอยู่รอบโรงไฟฟ้าให้มือน้ำดื่มที่ถูกต้องสุขภาพ



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการซ่อมแซมถนน ระหว่างหมู่บ้านเขาดินวนา-หมู่บ้านซับห่าง ตามแนวสายส่ง 115 กิโลวัตต์ ของโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม โดยมี คุณอำนาจ กลิ่นศรีสุข ผู้ใหญ่บ้านซับห่าง และ คุณงาม กลิ่นศรีสุข ส.อบต.ซับใหญ่ เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนสมทบทุนก่อสร้างอาคารเรียนหลังใหม่ ณ สถาบันสวนอาชีวะหิ์ ชุมชนมุสลิม ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อประโยชน์แก่ประชาชน เด็ก และเยาวชน โดยไม่มีค่าใช้จ่ายในการศึกษา โดยมีคุณอดุลย์ มะหะหมัด ประธานฝ่ายการศึกษา และฝ่ายโครงการก่อสร้างอาคารเรียน เป็นตัวแทนรับมอบ



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนในกิจกรรม “ปล่อยพันธุ์ปลา คืนสู่แม่กลอง ประจำปี 2562” ณ ลานอเนก-ประสงคริมน้ำ อ.บ้านโป่ง เพื่อเพิ่มพันธุ์ปลาให้กับแม่น้ำแม่กลอง และสร้างสมดุลระบบนิเวศให้แก่แม่น้ำ



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาพันธุ์กรรมสัตว์น้ำนครศรีธรรมราช สนับสนุนการจัดโครงการเพิ่มผลผลิตปูม้าในธรรมชาติ ประจำปี 2562 ครั้งที่ 2 โดยมี คุณสมพงษ์ มากมณี ปลัดจังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นประธาน



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม วันทะเลโลก ครั้งที่ 4 ประจำปี 2562 ณ ชายฝั่งบ้านอ่าวเตล็ด ม.6 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมี คุณธีระพงศ์ ช่วยชู นายอำเภอขนอม เป็นประธานพิธีเปิด ซึ่งในงานมีกิจกรรมการปลูกหญ้าทะเล การแสดงของนักเรียน การจัดนิทรรศการ การเก็บขยะบนชายหาด การปลูกป่าชายเลน การแข่งขันจับกุ้งมือเปล่า และการแข่งขันเรือหางยาวประจำชุมชน



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับส่วนท้องถิ่นและชุมชน ปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ อ.ขนอม สนับสนุนกิจกรรม “เพิ่มประชากรสัตว์น้ำจืดและพัฒนาแหล่งน้ำผุด ประจำปี 2562” เพื่อเพิ่มจำนวนสัตว์น้ำในแหล่งน้ำให้มีความอุดมสมบูรณ์มากขึ้น



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการจัดสร้างฝายกักเก็บน้ำเพื่อการเกษตร และเพื่อเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ปลา ณ จุดสร้างฝายหลังวัดชัยท่า อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ โดยมีคุณณรงค์ วุ่นซิ้ว ผู้ว่าราชการ จ.ชัยภูมิ คุณวิชัย ตั้งคำเจริญ ปลัด จ.ชัยภูมิ คุณสุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ นายอำเภอชัยใหญ่ และประชาชนในพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรม



โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการพัฒนาชุมชนทุ่งต้นเลียบ โดยการเก็บกวาดขยะเพื่อช่วยรักษาความสะอาดให้แก่ชุมชน



การส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ได้เข้าสนับสนุนและร่วมกิจกรรมแรลลี่จับหมอกหอยดอกกระเจียว โดยมี คุณสิทธิพล สุทธิศักดิ์ภักดี ประธานหอการค้า จ.ชัยภูมิ เป็นประธานในการปล่อยตัวรถแรลลี่ และสมาชิกผู้ร่วมแข่งขัน โดยวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อจะกระตุ้นการท่องเที่ยวของจ.ชัยภูมิ ให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมทอดผ้าป่าขยะรีไซเคิล โดยทางโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์มได้จัดรถร่วมขบวนขยะรีไซเคิล และร่วมขบวนแห่ผ้าป่าพร้อมแห่เทียนพรรษาโดยมีคุณสุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ นายอำเภอซับใหญ่ และ คุณสุระ ตั้งใจ นายก อบต.ซับใหญ่ เข้าร่วม



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีพี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีพี ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมงาน “วันอาสาฬหปุรณิ” ณ รร.ทุ่งเทิงยิ่งวัฒนา ต.ทุ่งเทิง อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี โดยมี คุณทองเสาร์ แก้วหลวง ผู้อำนวยการ รร.ทุ่งเทิงยิ่งวัฒนา เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน “งานเทศกาลอาหารอร่อยและของดี 123 ปี เมืองคนงาม บ้านโป่ง” เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว และสนับสนุนผลิตภัณฑ์ที่เป็นของดีในอ.เมืองบ้านโป่ง โดยมี นายอำเภอบ้านโป่ง เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมถวายหลอดไฟเนื่องในวันเข้าพรรษา ณ วัดป่าสันติพุทธาราม



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษาของ รร.ท้องถิ่นชนวนาภิบาล ม.4 ต.ท้องถิ่น อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำรายได้ไปปรับปรุงภูมิทัศน์และพัฒนาการศึกษาของโรงเรียน



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนเข้าร่วมกิจกรรมแห่เทียนพรรษาและทอดผ้าป่าสามัคคีวัดบ้านซับเจริญสุข โดยมี คุณไพวัลย์ ท้าวโธสง ผู้ใหญ่บ้านซับเจริญสุข คุณเครือวัลย์ คำไกร ส.อบต.ซับใหญ่ พระอาจารย์สุริยา คุตตมโม เจ้าอาวาสวัดบ้านซับเจริญสุขเป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมไหว้ครู ประจำปี 2562 ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคลองหลวง 1 ซอยไวก่อส 8 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่ออนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีสำคัญในวันไหว้ครูให้คงอยู่ต่อไป





เปิดบ้านพลังงาน เอ็กโกเอนเนอร์จี้ ตอนที่ 7

ณ เมืองชายทะเล
ที่เต็มไปด้วยนักท่องเที่ยว



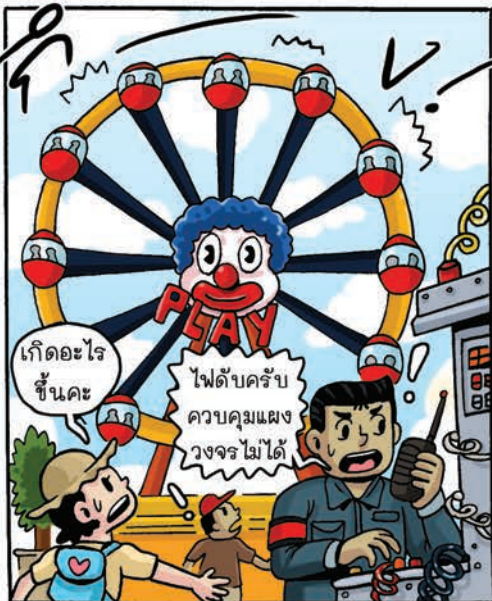
เมืองนี้มีร้านอาหาร ส่วนน้ำและทางสรรพสินค้ามากมาย
มีความต้องการใช้ไฟฟ้าค่อนข้างสูง



จู่ๆวันหนึ่ง ไฟฟ้าก็ดับทั้งเมือง
ทางสรรพสินค้ามิดสไนท์ การซื้อขายหยุดชะงักลง



เมื่อส่วนสนุกไม่มีไฟฟ้า
ความโกลาหล ความวุ่นวายก็เกิดขึ้น





2วันก่อนเกิดเหตุการณ์ไฟดับ
ณ ใต้ท้องทะเลลึก



ไซของควมไม่สู้จักพอที่ซ่อนตัว
อยู่ในท้องของปลาหมึกเริ่มฟักตัว



บัตน้ำมันโตเต็มที

และ
กลายเป็น !!!



ข้าคือ
ปีศาจหมึกยักษ์
'Octomaster'

พลังงานทั้งโลก
ข้าจะดูดกิน
ให้หมดเลย
ฮ่า ๆ ๆ ๆ



ท่อก๊าซนี่นา

รสาธาติอรรย
ถูกใจที่ซูด...ด



เป้าหมายต่อไป
ข้าจะไปจัดการกับ
มนุษย์บนโลก ให้อยู่
ในความมืดตลอดกาล

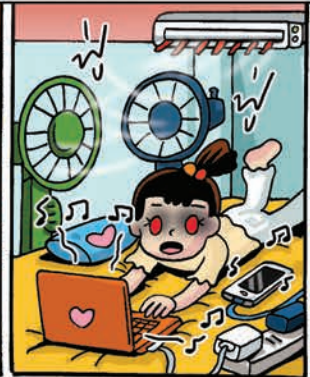


ฮ่า ฮ่า ฮ่า
เจ้ามนุษย์เด็ก
เจ้าจงมาเป็นทาสของข้า

ช่วยให้ข้า
ยึดครอง
เมืองนี้
เดี๋ยวนี้



เมื่อเด็กๆ ทั้งหลายถูกพลังของน้ำหมึกพุ่มเฟิอย ก็จะมีนิสัยพุ่มเฟิอย ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าพร้อมกันหลายชิ้น

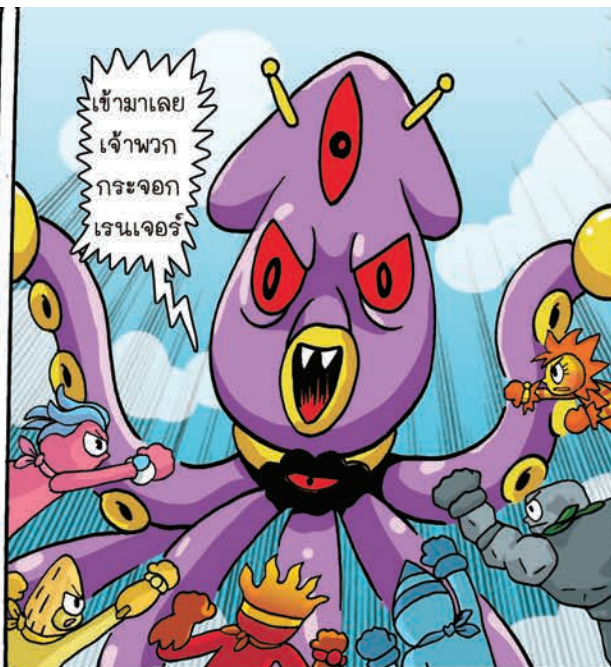


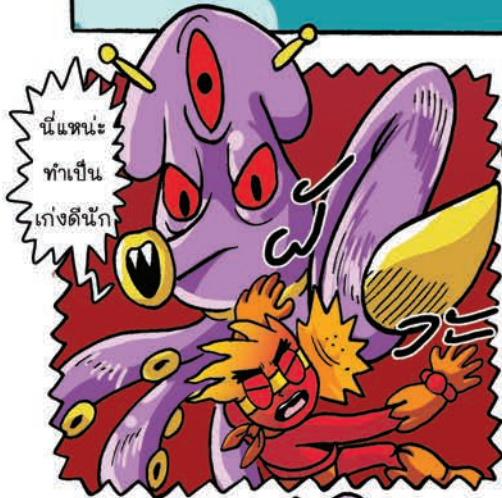
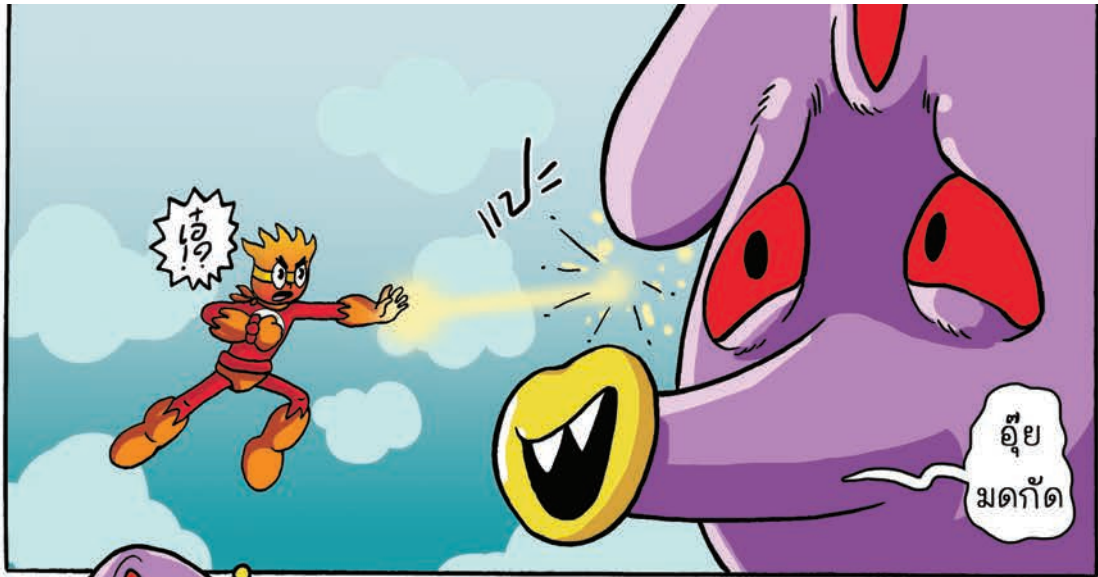
ขณะเดียวกันปีศาจปลาหมึกก็ดูดกินก๊าซธรรมชาติจากท่อที่ส่งมาเป็นเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้าจนเกือบหมด

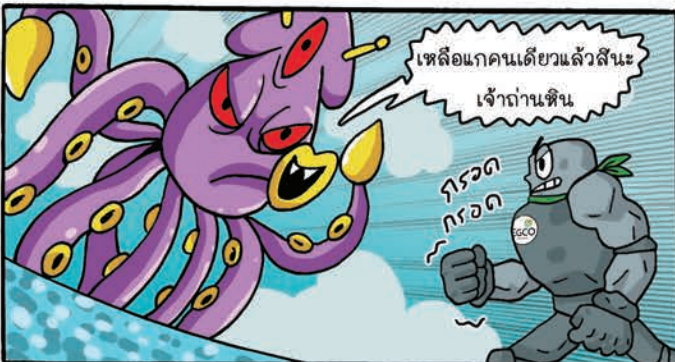
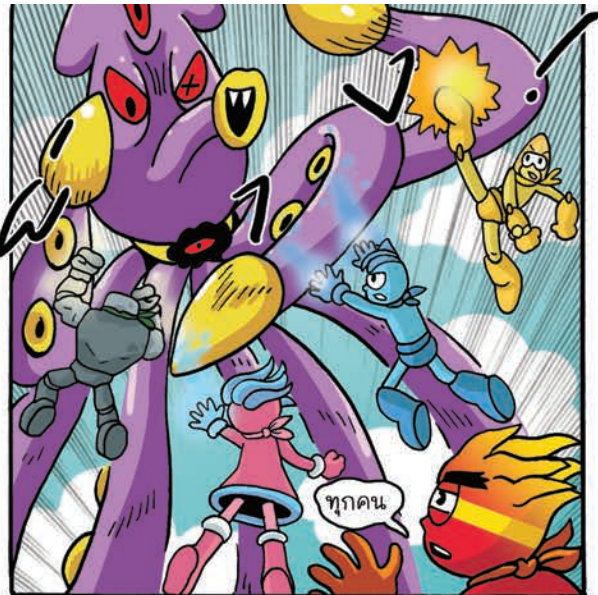


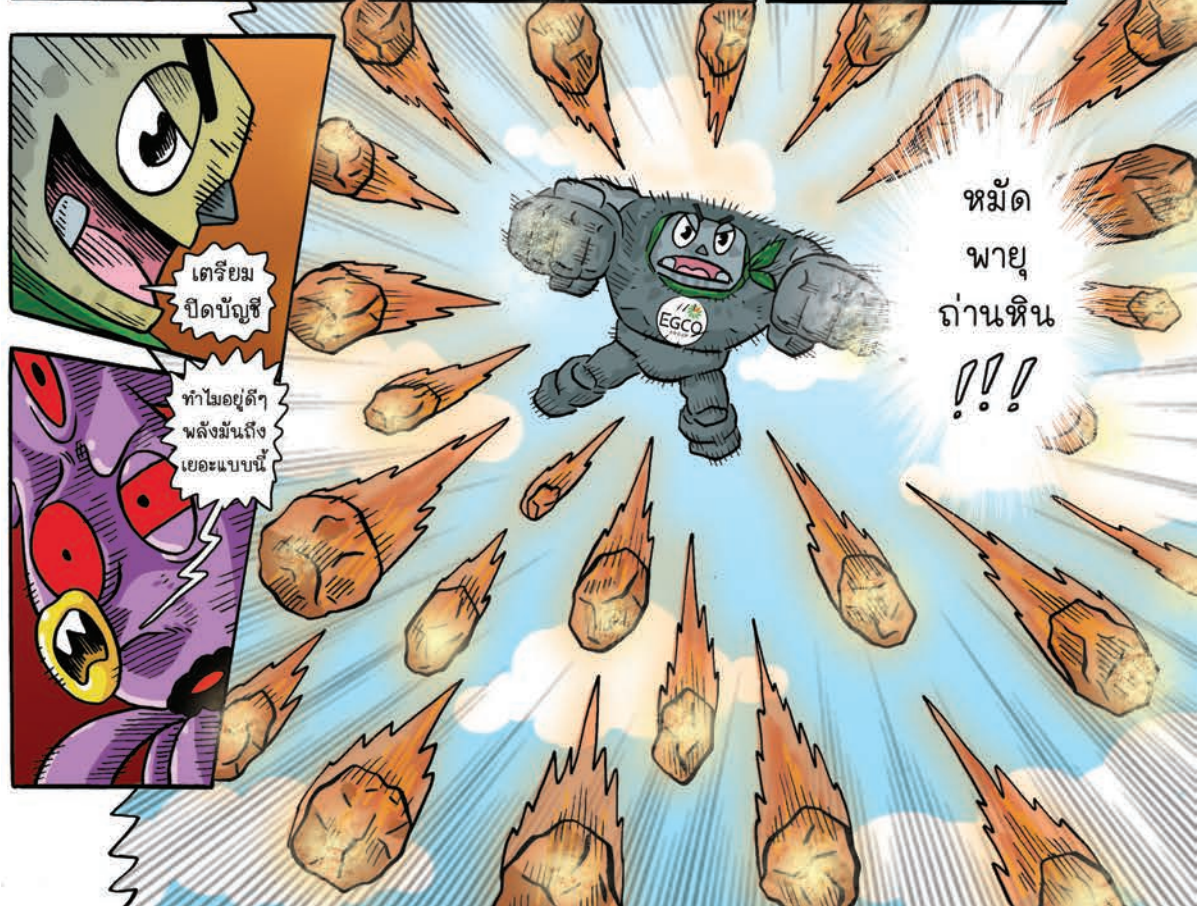
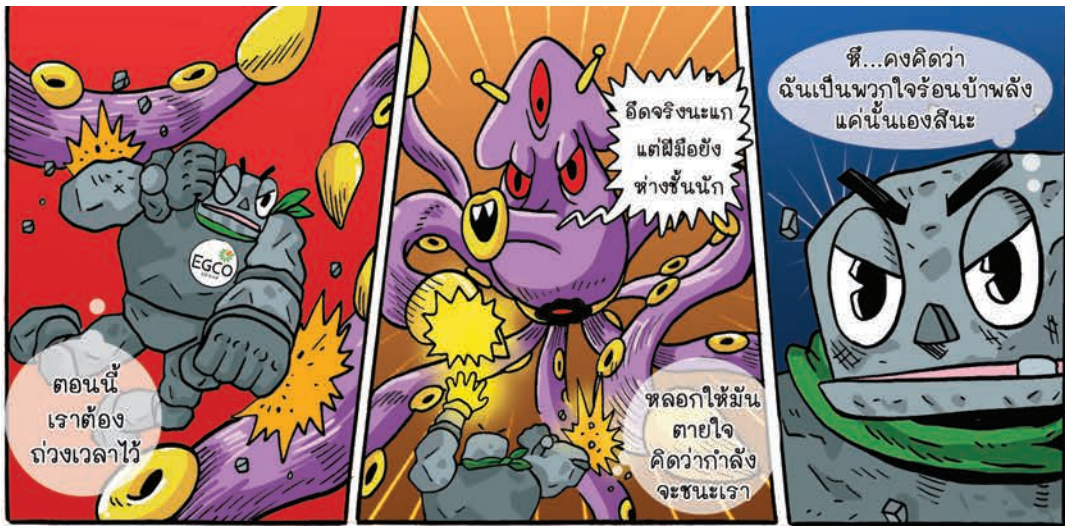


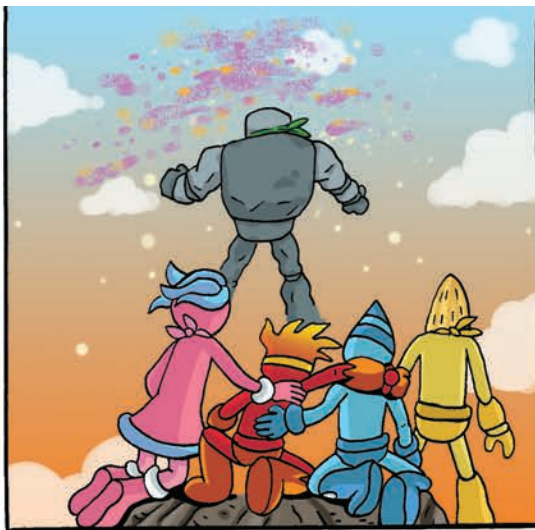
เมื่อเอ็กโกเกรนเจอร์ได้รับสัญญาณ
ถึงพลังงานที่ขาดหายจึงรวมพลออกต่อสู้











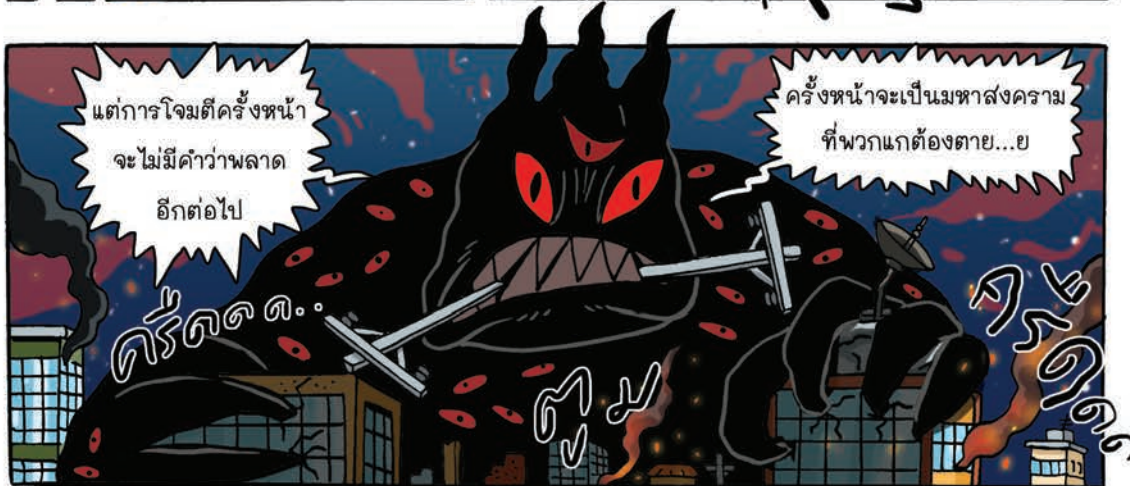


อีกด้านหนึ่งของมุมมืด
พลังความโกรธแค้น
ได้ปะทุขึ้นถึงขีดสุด



ย้าก!!!
พลาดอีก
จนได้

ได้พวกลูกสมุน
สุดห่วย



แต่การโจมตีครั้งนี้
จะไม่มีคำว่าพลาด
อีกต่อไป

ครั้งนี้จะเป็นมหาสงคราม
ที่พวกแกต้องตาย...ย



เพราะข้าจะไป
ลุยกับพวกแกเอง
เจ้าเอ็กโกเรนเจอร์



สงครามครั้งสุดท้าย
กำลังจะมาถึง
เหล่าเรนเจอร์จะเป็นอย่างไร
มาเอาใจช่วยเหล่า
เอ็กโกเรนเจอร์กัน
ในตอนหน้านะได้ๆ

สนุกคิดพิชิตรางวัล

2 ภาพนี้ มีจุดแตกต่างกันอยู่ 9 จุด

น้องๆ มาช่วยพีโคลเรนเจอร์สังเกตจุดต่างในภาพที่ 2 กันนะคะ



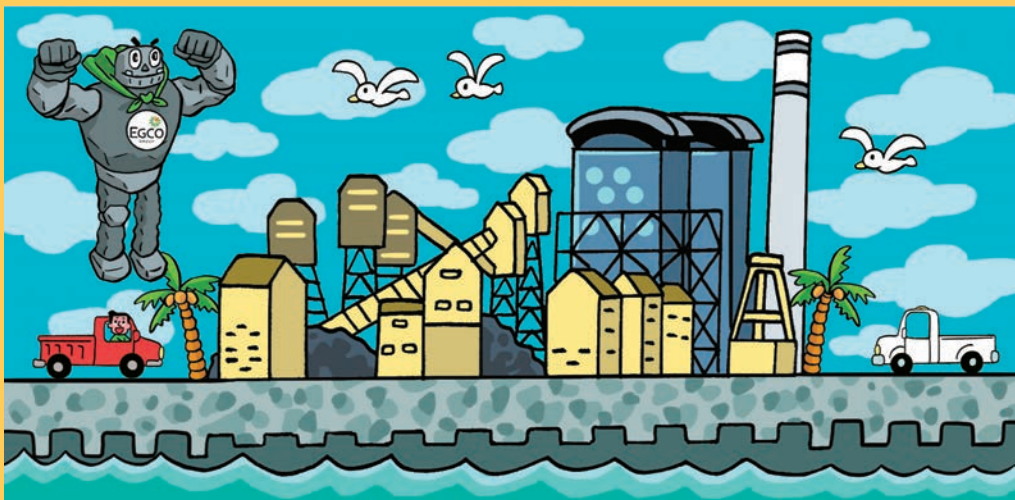
มีของรางวัลด้วยนะ !



1



2



อย่าลืมตอบคำถาม
2 ข้อนี้ด้วยนะ น้องๆ

จงเลือกข้อที่ถูกต้อง

1. ถ่านหินเป็นพลังงานประเภทใด

ก. ใช้แล้วหมดไป

ข. หมุนเวียนใช้ได้เรื่อยๆ

ค. พลังงานทดแทน

2. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับโคลเรนเจอร์ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เชื้อเพลิงฟอสซิล

☐ มีกำลังการผลิตไฟฟ้าสูง

☐ อาศัยแรงลมในการผลิตไฟฟ้า

☐ เกิดขึ้นได้ใหม่ในระยะเวลาอันสั้น

☐ ผลิตไฟฟ้าได้แน่นอนขึ้นกับฤดูกาลเก็บเกี่ยวของเกษตรกร

☐ ไม่สามารถผลิตไฟฟ้าได้ในเวลากลางคืน

☐ เกิดจากการกักตุนของซากพืชตามธรรมชาติ

☐ เป็นแหล่งเชื้อเพลิงสามารถติดไฟได้มีธาตุคาร์บอนเป็นองค์ประกอบ

ชื่อ - นามสกุล _____

ที่อยู่ _____

โทรศัพท์ _____

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ความคิดเห็น จากเพื่อนบ้าน



พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของ
โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก 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

(รรรมะก้ายเล่ม)

ชื่นชมสิ่งดีๆที่มีอยู่
อย่ามัวหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป



กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่ รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: ภาสกร ศสະนาวัน ธงชัย โชติขจรเกียรติ **บรรณาธิการบริหาร:** ศิริรัชต วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญจหงษ์ **บรรณาธิการ:** พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 14, 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

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



กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%



บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



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



www.egco.com