สุขใจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 26 ตุลาคม - ธันวาคม 2562

EGCO GROUP

เรื่องเด่นเล่มนี้
เอ็กโกเรนเจอร์ ออนทัวร์ ปี 2
จัดเต็มความรู้ให้เยาวชน

บ้านฉัน บ้านเธอ
เที่ยวตลาดย้อนยุค 100 ปี
ดูวิธีตีเหล็กโบราณ

เอ็กโกเรนเจอร์
ร่วมใจพิทักษ์พลังงาน
กับเหล่าฮีโร่ ตอนที่ 8

เปิดโลกเรียนรู้
กลั่นน้ำทะเลสู่น้ำดื่มสะอาด
ด้วยพลังงานแสงอาทิตย์

เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2
เรื่องเด่นเล่มนี้
เอ็กโกเรนเจอร์ ออนทัวร์ ปี 2
นำทัพจัดเต็มความรู้
แก่น้องเยาวชนรอบโรงไฟฟ้า

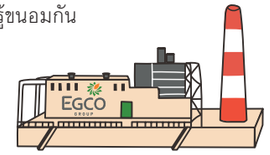
หน้า 6
บ้านฉัน บ้านเธอ
เที่ยวตลาดย้อนยุค
บุกโรงตีเหล็ก
เดินเล่น ชิมของอร่อยจาก
ตลาด 3 แห่ง ของจังหวัดนครปฐม

หน้า 22
รู้ไว้ใช่ว่า
ชัวร์ก่อนแชร์
6 ขั้นตอน เช็กชักนิดก่อนกดส่งข่าว
ว่าเป็นข่าวจริงหรือข่าวปลอม

หน้า 8
ของดีบ้านเรา
งานสานผักตบชวา
พลิกมูลค่าสู่ครัวเรือน
เรียนรู้วิธีการสานตระกร้าใบสวย
จากผักตบชวา

หน้า 14
ต้นทางสร้างสรรค์
ปลูกหลายอย่าง
สร้างรายได้ไม่รู้จบ
เรียนรู้วิถีเกษตรอินทรีย์ ที่ลด
การใช้สารเคมี และเปลี่ยนมา
ปลูกพืชหลายชนิดแทน

หน้า 18
สกู๊ปพิเศษ
สวมบท นักสืบพลังงาน
ในกิจกรรม 'สัปดาห์วิทยาศาสตร์'
ฟังที่มาและความรู้สึกของน้อง ๆ ที่มาร่วม
กิจกรรมกับศูนย์การเรียนรู้ขนอมกัน



ยิ้มที่สุขใจ

หน้าปกสุขใจฉบับนี้ได้รับรอยยิ้มจาก **คุณสมาน วิเชียรศรี เจ้าของพิพิธภัณฑ์บ้านเก่าเล่าเรื่อง และโรงตีเหล็กใน ตลาด รศ. 122** ที่สืบทอดความรู้และสาธิตวิธีการตีเหล็กแบบโบราณให้เราได้ดูกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งสร้างความประทับใจต่อทุกคน ในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษเอาไว้ได้อย่างดี ด้วยใจรัก และมีความสุขกับงานที่ทำ ♥

เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

สำนวนที่ว่า “Time Flies” หรือ “เวลาผ่านไปเร็วเหมือนโกหก” นั้น มักจะตรงกับความรู้สึกของหลาย ๆ ท่าน ในช่วงปลายปี 2562 นี้ บางท่านอาจจะรู้สึกว่าเหมือนตนเองได้ทำงานอย่างหนักมาตลอดปีจนเวลาผ่านไปไวมาก ๆ แบบไม่ทันได้ตั้งตัว บางท่านอาจจะกำลังวางแผนที่จะเตรียมตัวไปพักผ่อนในวันหยุดกับครอบครัว เป็นการให้โบนัสกับตัวเองเพื่อต้อนรับพุทธศักราชใหม่ที่จะมาถึงนี้

สำหรับทีมงานสุขใจเอง ก็ขอใช้เวลาช่วงท้ายปีนี้ในการส่งความสุขให้แก่ผู้อ่านทุกท่าน ด้วยการแนะนำจังหวัด **“นครปฐม”** จังหวัดที่มีสถานที่ท่องเที่ยวที่สามารถจัดโปรแกรมแบบเช้าไปเย็นกลับได้ โดยจะแนะนำการท่องเที่ยวแบบเรียนรู้วิถีชีวิตของชุมชน เอาใจเหล่าแม่บ้านที่ชอบเดินตลาด ซึ่งรวบรวมมาให้ถึง 3 ตลาด 3 สไตล์ โดยยังรับประกันเรื่องไฮไลท์ของกินอร่อยและความเพลิดเพลินในการเดิน สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในคอลัมน์ **“บ้านฉัน บ้านเธอ”**

จากนั้นแวะไปดูต้นแบบวิถี **“สวนเกษตรชีวภาพ”** ที่สามารถสร้างรายได้อย่างยั่งยืนและปลูกพืชโดยไร้สารเคมีได้ในคอลัมน์ **“ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส”** พร้อม ๆ ไปกับการชมวิธีการเปลี่ยนวัชพืชอย่างผักตบชวาให้กลายมาเป็นกระเป๋า ตะกร้า และผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่สวยงาม ได้ในคอลัมน์ **“ของดีบ้านเรา”**

ยิ่งไปกว่านั้น ทางทีมงานสุขใจ ยังได้เก็บภาพบรรยากาศของการจัดกิจกรรม **“เอ็กโกเรนเจอร์ออนทัวร์ ปี 2”** ที่จะร่วมมอบความรู้และความสนุกให้แก่เยาวชน ในคอลัมน์ **“เรื่องเด่นเล่มนี้”** และภาพบรรยากาศกิจกรรม **“นักสืบพลังงาน แกะรอยการเดินทางของไฟฟ้า”** ที่จัดขึ้นที่ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมได้ที่คอลัมน์ **“สกู๊ปพิเศษ”** ทิ้งทวนส่งท้ายสำหรับแฟนคลับวารสารสุขใจรุ่นเด็ก ๆ สำหรับ **เอ็กโก เรนเจอร์ ในตอนที่ 8** ตอนจบของซีรี่ส์เอ็กโกเรนเจอร์นี้ แน่นอนว่า รับประกันความสนุกและครบเครื่องเรื่องความรู้เกี่ยวกับพลังงานไฟฟ้าเหมือนเดิม

สุดท้ายนี้ ทางทีมงานวารสารสุขใจหวังว่า เรื่องราวที่ทางทีมได้ตั้งใจคัดสรรมาจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน โดยทางทีมงานฯ จะคอยอัพเดตกิจกรรมข่าวสารและความเคลื่อนไหวของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก เพื่อที่ให้วารสาร “สุขใจ” เป็นพื้นที่สื่อกลางระหว่างกลุ่มเอ็กโกกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกที่

ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ขอให้ผู้อ่านทุกท่านสุขใจตลอดปีนะคะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ

"เอ็กโกเรนเจอร์" ฮีโร่พลังงาน

ยกทัพจัดเต็มความรู้พลังงานให้เยาวชน รอบโรงไฟฟ้า ต่อเนื่องปีที่ 2

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือเอ็กโก กรุ๊ป เดินหน้าจัดกิจกรรม "เอ็กโกเรนเจอร์ ออนทัวร์ ปี 2" มอบความรู้ เสริมความสนุกด้านพลังงานและกระบวนการผลิตไฟฟ้า ผ่านฮีโร่พลังงาน แก่นักเรียนระดับ ป.4 - ป.6 รวมกว่า 2,000 คน ใน 6 โรงเรียน ซึ่งอยู่ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก จ.ระยอง มุ่งกระตุ้นเยาวชนตระหนักถึงความสำคัญและมีส่วนร่วมในการใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า

กิจกรรม 'เอ็กโกเรนเจอร์ ออนทัวร์' ภายใต้โครงการ **"โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง"** จัดขึ้นต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 ซึ่งครอบคลุมการดำเนินงาน 3 ด้าน คือ การส่งเสริมสุขภาวะเยาวชน การส่งเสริมความรู้และพัฒนาทักษะด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม และการปลูกจิตสำนึกอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อพัฒนาเยาวชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ให้เติบโตเป็นกำลังสำคัญของชุมชน สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของเอ็กโกกรุ๊ป ในการดำเนินธุรกิจไฟฟ้าด้วยความใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมและการพัฒนาสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอยู่ร่วมกับชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าอย่างยั่งยืน

คุณประพันธ์ น้อมนำชัย
ผู้จัดการกลุ่มบริหาร
SSP เอ็กโก้ กรุ๊ป

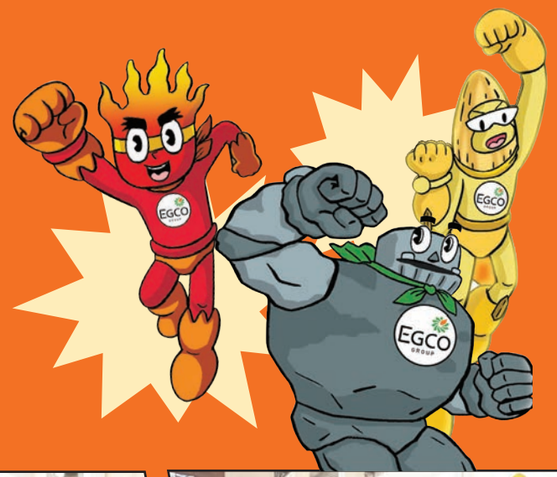
คุณประพันธ์ น้อมนำชัย ผู้จัดการกลุ่มบริหาร SPP เอ็กโก กรุ๊ป เปิดเผยว่า "สำหรับกิจกรรมเอ็กโกเรนเจอร์ ออนทัวร์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมความรู้ความเข้าใจด้านพลังงาน เพื่อให้เด็กและเยาวชนในโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า ทราบถึงที่มาและความสำคัญของพลังงานไฟฟ้า โดยภายในงานมีนิทรรศการ "เอ็กโกเรนเจอร์" ให้ความรู้เกี่ยวกับที่มาของเชื้อเพลิงต่าง ๆ ที่ใช้ผลิตไฟฟ้า กระบวนการผลิตไฟฟ้า ข้อดีและข้อจำกัดของเชื้อเพลิงแต่ละประเภท ซึ่งน้อง ๆ จะได้ร่วมเรียนรู้และเรียนเล่นอย่างสนุกไปพร้อม ๆ กัน โดยในปีนี้ เอ็กโกเรนเจอร์ได้ออนทัวร์ไปยังโรงเรียนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก จ.ระยอง จำนวน 6 โรงเรียน ได้แก่ รร.นิคมสร้างตนเอง จ.ระยอง 1 รร.วัดมาบข่า (มาบข่าวิทยาคาร) รร.วัดกระเฉท รร.วัดชากลูกหญ้า รร.วัดห้วยโป่ง และ รร.บ้านมาบตาพุด โดยมีเยาวชนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 เข้าร่วมกิจกรรมรวมกว่า 2,000 คน"

คุณอำนวย ศิริแพทย์ ผู้อำนวยการ รร.นิคมสร้างตนเอง จ.ระยอง 1 ซึ่งเป็นหนึ่งในโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเอ็กโกเรนเจอร์ ออนทัวร์ กล่าวว่า "เรื่องพลังงานเป็นชุดความรู้หนึ่งที่สอดคล้องกับกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ เห็นได้ชัดว่า นักเรียนให้ความสนใจกับกิจกรรมทั้งการ์ตูนเอ็กโกเรนเจอร์ และวิธีการนำเสนอของเนื้อหาสาระซึ่งการที่นักเรียนได้เรียนรู้ประโยชน์ของพลังงานในแต่ละประเภทแล้ว น่าจะมีประโยชน์อย่างน้อยในเรื่องของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า ซึ่งการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ช่วยสร้างประโยชน์ให้แก่ โรงเรียน ครู และนักเรียนได้มากทีเดียว"

คุณอำนวย ศิริแพทย์
ผู้อำนวยการ
รร.นิคมสร้างตนเอง จ.ระยอง 1

เรียนรู้ที่มาของเชื้อเพลิง
ที่ใช้ในการผลิตไฟฟ้า

เอ็กโกเรนเจอร์ เป็นตัวการ์ตูนฮีโร่พลังงาน ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นร่วมกันจากผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดทำสื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กและเยาวชน และบุคลากรของเอ็กโกที่มีความรู้ด้านการผลิตไฟฟ้า ซึ่งเนื้อหาของนิทรรศการนั้นอยู่บนพื้นฐานความรู้ของนักเรียนระดับประถมศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาวิทยาศาสตร์ เรื่องพลังงาน ถ่ายทอดผ่านการ์ตูนฮีโร่ ตัวแทนพลังงานทั้ง 6 เชื้อเพลิง ได้แก่



ก๊าซเรนเจอร์

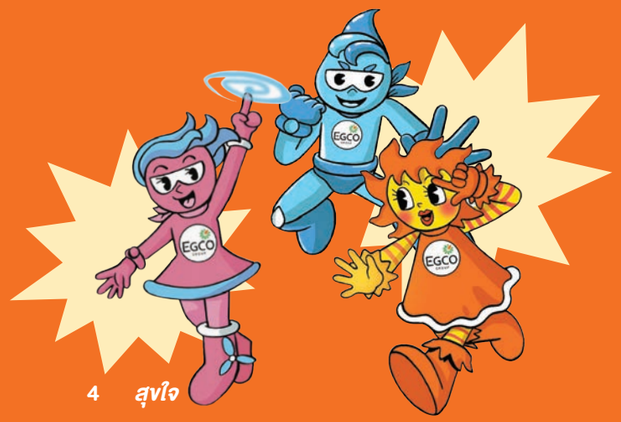
โคลเรนเจอร์

ไบโอแมสเรนเจอร์

วินด์เรนเจอร์

วอเตอร์เรนเจอร์

โซลาร์เรนเจอร์



ก๊าซเรนเจอร์ โคลเรนเจอร์ ไบโอแมสเรนเจอร์ วินด์เรนเจอร์ วอเตอร์เรนเจอร์ และโซลาร์เรนเจอร์ มาช่วยกอบกู้โลกจากปีศาจความมืด และช่วยเหลือเด็ก ๆ ให้มีไฟฟ้าใช้อย่างยั่งยืน โดยน้อง ๆ จะได้รู้ที่มาของเชื้อเพลิงที่ใช้ผลิตไฟฟ้า และกระบวนการผลิตไฟฟ้าอย่างง่ายผ่านชุดนิทรรศการ และการทดลองผลิตไฟฟ้าแต่ละฐาน เพื่อให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน โดยมีพนักงานเอ็กโก กรุ๊ป มาร่วมเป็นวิทยากรให้ความรู้ด้วย

เรียนรู้การใช้เชื้อเพลิงผลิตกระแสไฟฟ้าที่หลากหลายเพื่อสร้างสมดุลพลังงาน

แบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้

"รู้สึกดีใจที่มีพี่ ๆ มาให้ความรู้ ชอบมาก ทั้งสนุกและได้ความรู้ใหม่ ๆ ที่ไม่เคยได้เรียนรู้มาก่อน เช่น เรื่องชีวมวล การนำสิ่งเหลือใช้จากการเกษตรมาผลิตไฟฟ้า ส่วนตัวชอบวินด์เรนเจอร์มากที่สุด เพราะว่าที่โรงเรียนมีการผลิตไฟฟ้าจากกังหันลมด้วย ทำให้หนูมีความเข้าใจมากขึ้นกว่าเดิม และเห็นว่าน่าจะมีประโยชน์ในอนาคต ซึ่งหนูจะนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน"

ด.ญ.สุธิมนท์ สุขจำรัส (น้องส้มโอ)
อายุ 12 ปี ป.6 รร.นิคมสร้างตนเอง จ.ระยอง 1

"วันนี้ได้เรียนรู้หลาย ๆ อย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อนเก็บไปคิดในอนาคตว่าจะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร หนูชอบโคลเรนเจอร์มากที่สุด เพราะรู้สึกว่าเรื่องถ่านหินเป็นเรื่องใหม่ที่ไม่เคยรู้มาก่อน ไม่เคยรู้ว่าถ่านหินนำไปผลิตไฟฟ้าได้ และเมื่อใช้ก็จะหมดไปได้ แล้วหนูก็ชอบฐานวอเตอร์เรนเจอร์ด้วย หนูคิดว่าเรื่องน้ำเป็นเรื่องใกล้ตัว พี่ ๆ เขาสอนให้หนูเข้าใจข้อดีข้อเสียของการนำน้ำมาผลิตไฟฟ้า ทุกวันนี้เราใช้น้ำทำทุกอย่าง ใช้ล้างหน้าแปรงฟัน ใช้ดื่ม ต้องตระหนักในการใช้มากขึ้น เพราะข้อจำกัดคือ การหามายาก"

ด.ญ.สุกัญญา พรฉัตรภู (น้องเอม)
อายุ 12 ปี ป.6 รร.นิคมสร้างตนเอง จ.ระยอง 1

การให้ความรู้ด้านพลังงานนั้น นอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งที่จำเป็นสำหรับการเรียนแล้ว ยังช่วยสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมให้แก่เยาวชนโดยตรงด้วย โดยเฉพาะการใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า ซึ่งการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องให้แก่เยาวชน นับเป็นหนทางหนึ่งในการสร้างความยั่งยืนที่แท้จริงให้เกิดขึ้น ♥

บ้านฉันบ้านเธอ

เที่ยวตลาดย้อนยุค บุกโรงตีเหล็ก

บ้านฉันบ้านเธอฉบับนี้ เราได้ **น้องนิ อุมา จ้อยทองมูล จากวิทยาลัยการอาชีพบางแก้วฟ้า** อาสาพา พี่ๆ ทีมงาน เที่ยวตลาดทั้ง 3 แห่ง ของ อ.บางเลน จ.นครปฐม ที่เต็มไปด้วย เรื่องราว ผู้คน และของอร่อยที่กินกันจนพุงกางแน่นอน

ไปกันเลยค่ะ !

น้องนิ อุมา จ้อยทองมูล
ปวช.ปี 3 วิทยาลัยการอาชีพบางแก้วฟ้า
(หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์)

1 ตลาดบางหลวง รศ. 122
(เปิด เสาร์ - อาทิตย์ 9 โมง - 5 โมงเย็น)

ตลาดเก่าแก่กว่า 100 ปี ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 (มีปรากฏอยู่ในกลอนตั้งแต่สมัยสุนทรภู่เลยนะ) เป็นที่อยู่อาศัยของชุมชนชาวจีนที่มาลงหลักปักฐานอยู่ที่ ต.บางหลวง หลายคนเรียกย่านนี้ว่า **'บ้านเก่า เหล่าเต๊งไม้'** ด้วยลักษณะเป็นห้องแถวไม้สองชั้นเรียงยาวไปจนถึงแพริมแม่น้ำท่าจีน ในสมัยก่อนที่นี่เป็นศูนย์กลางการค้าขายหลักทางน้ำของอำเภอ มีร้านค้ามากมาย ทั้งร้านขายยา ร้านกาแฟโบราณ วิกหนัง แต่พอเวลาผ่านไปตลาดเงียบเหงาลง ลูกหลานที่เป็นคนรุ่นใหม่ในย่านนี้จึงต้องการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยจีนเก่าแก่นี้ไว้ และพัฒนาให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเพื่อให้พื้นที่นี้กลับมาคึกคักอีกครั้ง

ไฮไลท์ห้ามพลาด

พิพิธภัณฑ์บ้านเก่าเล่าเรื่อง โรงตีเหล็ก

บ้านของ **คุณสมาน วิเชียรศรี** ช่างตีเหล็กรุ่นที่ 3 ของตระกูล และเป็นนักสะสมของเก่าที่เปิดบ้านให้นักท่องเที่ยวนักศึกษาได้เข้ามาชมภายในพิพิธภัณฑ์เต็มไปด้วยของสะสมโบราณทั้งตะเกียง โทรทัศน์ ภาชนะ รูปถ่ายโปสเตอร์หนัง รวมไปถึงเครื่องมือจากเหล็กที่คุณสมานทำเองกับมือ น่าจะนับว่าเป็นที่เดียวในไทยที่เราสามารถเห็นการสาธิตวิธีตีเหล็กแบบโบราณได้ โดยทุกท่านสามารถมาดูการสาธิตวิถีการตีเหล็กของคุณสมานได้ในวันเสาร์-อาทิตย์ ที่เรียกได้ว่าได้ความรู้ และเหมือนได้ย้อนกลับไปในสมัยอดีตกันเลยทีเดียว

มีดและเครื่องมือ ที่คุณสมานตีเองกับมือ

ของสะสมในสมัยก่อน

2 ตลาดน้ำลำพญา
(เปิด เสาร์ - อาทิตย์ 8 โมง - 5 โมงเย็น)

หนึ่งในตลาดน้ำที่โด่งดังของ จ.นครปฐม มีจุดเด่นที่แพอาหารคาวหวานเรียงต่อกันเป็นทางเดินยาวกว่า 200 เมตร ขายทั้งผักผลไม้ อาหารอร่อยมากมายกว่า 100 ร้าน ไฮไลท์เด่นอยู่ที่โปรแกรมล่องเรือชมวิถีชีวิตริมฝั่งแม่น้ำ และการแวะไหว้พระที่วัดลำพญา แล้วค่อยออกมาเดินช้อปปิ้งก็ได้เช่นกัน

เบี่ยงคำลำพญา ของดีงประจำตลาด ห้ามพลาด

เซลฟี่กับมาสคอตนกได้นะจ๊ะ

ทั้งตัวทำจากวัสดุรีไซเคิล!

3 ตลาดบ้านรังนก
(เปิด เสาร์ - อาทิตย์ 9 โมง - 6 โมงเย็น)

ตลาดชุมชนวิถีอินทรีย์สำหรับคนรักสุขภาพ ที่เต็มไปด้วยผลิตภัณฑ์ออแกนิคใส่ใจสิ่งแวดล้อม เน้นช่วยเหลือเกษตรกรที่ปลูกพืชแบบไม่ใช้สารเคมีให้มีพื้นที่วางขายผลิตภัณฑ์ และสร้างกลุ่มเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน แบ่งเป็นพื้นที่เป็นโซนได้อย่างน่าสนใจ ทั้งโซนด้านหน้าที่เราจะได้เห็นมาสคอตนกจากวัสดุรีไซเคิลให้คนมาถ่ายรูปเล่น โซนกิจกรรมสร้างสรรค์ โซนร้านอาหารที่ใช้วัสดุธรรมชาติแทนพลาสติก โซนสินค้าเกษตรอินทรีย์ และร้านกาแฟสำหรับนั่งพักผ่อน โดยทางตลาดแนะนำว่า ถ้าใครมาเที่ยวที่นี่แล้ว อย่าลืมพกถุงผ้า และภาชนะใส่อาหารมาเองด้วยนะ เพื่อลดขยะและมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วย

บ้านดนตรีจีน คณะรวมมิตรบางหลวง
(เล่นทุกวันเสาร์ - อาทิตย์ ช่วงบ่าย)

บ้านดนตรีนี้เกิดขึ้นจากการรวมกลุ่มคนเล่นดนตรีจีนหล่อโก้ว ที่มีอายุยาวนานกว่า 80 ปี และยังคงเปิดสอนให้กับลูกหลานเพื่อส่งต่อความรู้ไปยังรุ่นหลัง ซึ่งเป็นการเล่นดนตรีแบบโน้ตโบราณ แม้แต่ที่ประเทศจีนก็หาฟังได้ยากแล้วในปัจจุบัน ซึ่งไม่ต้องกลัวสำหรับคนที่ฟังภาษาจีนไม่ออก เพราะทางคณะก็มีการประยุกต์เล่นเพลงไทยที่คุ้นหูให้เข้ากับเทศกาล เช่น เพลงวันลอยกระทง หรือ เพลงวันปีใหม่ เป็นต้น

มาฟังดนตรีจีนกันนะครับ

ขนมชุนเปี๊ยะ

ขนมยอดฮิตประจำตลาดหรืออีกชื่อคือ ขนมบ้อง ทำจากแป้งแผ่นบางม้วนไส้กุ้ยช่าย กุ้งแห้ง เนื้อหมู แล้วนำไปทอดกรอบ ที่หาทานยากมากนะ ใครมาเที่ยวต้องลองชิม ไม่งั้นถือว่ามาไม่ถึง!

ขนมบ้องนี้ คุณยายแนะนำจ้า

นั่งทานอาหารริมน้ำ และให้อาหารปลาหลากหลายชนิด

เดินมาจนถึงท้ายซอยของตลาดจะเป็นท่าน้ำ ที่ยื่นออกไปเป็นที่นั่งผ่อน จะนั่งทานอาหารรับลมเย็น ๆ หรือจะให้อาหารปลาก็ได้เหมือนกัน บรรยากาศดีสุด ๆ เลยนะ ขอบอก ♥

มาให้อาหารปลากันนะคะ

ของดีบ้านเรา

งานสานผักตบชวา พลิกมูลค่าสู่ครัวเรือน

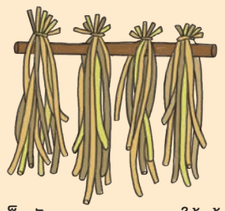
จากผักตบชวา วัชพืชลอยอยู่ตามแม่น้ำลำคลองที่ดูไม่มีราคานั้น ใครจะไปคาดคิดว่าเมื่อนำผักตบชวามาใช้ประยุกต์กับภูมิปัญญาด้านงานจักสานพื้นบ้าน จะกลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างมูลค่า และสร้างรายได้ให้กับชุมชนขึ้นมา ของดีบ้านเราฉบับนี้ จึงขอพาท่านผู้อ่านมารู้จักและชมขั้นตอนการแปรรูปผักตบชวาสู่ผลิตภัณฑ์น่าใช้หลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นตะกร้า กล่องใส่กระดาษทิชชู่ หรือ กระเป๋า เป็นต้น

คุณอำไพ ชัยวงศ์ และคุณการเวก ใจซื่อ สองผู้ชำนาญการสานผักตบชวามากกว่า 20 ปี โดยมีจุดเริ่มต้นจากการฝึกอบรมกับศูนย์ศิลปาชีพ เข้ามาให้ความรู้วิธีการนำพืชที่มีอยู่แล้วในคลองหลังบ้านอย่างผักตบชวา มาสร้างมูลค่าเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนขึ้น ซึ่งพอเราไปถึงบ้านของคุณการเวกที่เป็นจุดรวมกลุ่มคนทำผลิตภัณฑ์จากผักตบชวา ได้เห็นทั้งตระกร้า และกระเป๋าหลากชนิด วางต้อนรับเราอยู่หน้าชานบ้าน ซึ่งสินค้าก็จะมีคนมารับซื้อเพื่อนำไปส่งเข้ากระบวนการผลิตต่อไปตามออเดอร์ของลูกค้าในลำดับต่อไป

คุณอำไพ ชัยวงศ์

คุณการเวก ใจซื่อ

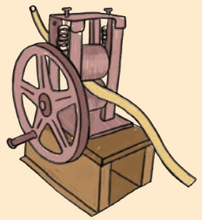
ขั้นตอนเปลี่ยนผักตบชวา สู่ตระกร้าใบสวย



1. เก็บผักตบชวา ตากแดดให้แห้ง

2. อบกำมะถัน เพื่อป้องกันเชื้อรา

3. ตัดเป็นเส้นให้ได้ขนาด ชุบน้ำตามใบให้นิ่มเล็กน้อย *เคล็ดลับคือใบต้องนิ่มก่อน จะได้สานแล้วไม่ขาด



4. รีดผักตบทีละก้าน ด้วยเครื่องรีด

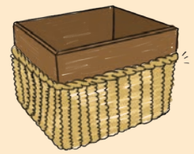
เริ่มต้นจากความต้องการลูกค้า

คุณอำไพเล่าให้เราฟังว่า งานสานผักตบชวาเป็นงานฝีมือที่ต้องใช้ความชำนาญและมีขั้นตอนมากกว่าจะเป็นกระเป๋าสักใบ ก่อนเริ่มงานก็ต้องคุยเรื่องแบบกับลูกค้าก่อน ว่าต้องการแบบไหน ทรงอย่างไรให้เข้าใจตรงกัน "*เราทำตามแบบที่เขาออเดอร์มา บางคนก็ส่งรูปมาให้เป็นตัวอย่างทางไลน์ว่าอยากได้แบบนี้ เราทำได้ไหม ถ้าเราตกลงทำได้ก็ค่อยเริ่มงาน*" คุณการเวกเล่าให้ฟังอย่างอารมณ์ดี นำผักตบชวาที่ตากแห้งแล้วพร้อมเครื่องมือในการสานมาให้เราดู มีทั้งเครื่องรีดผักตบชวา กรรไกร หมุดปักบอร์ด และโครงที่เป็นต้นแบบ เนื่องจากผักตบชวามีลำต้นนิ่มและไม่คงตัวเท่าหวาย จึงต้องมีโครงด้านในเพื่อเป็นแบบยึดในการสานก่อน เราจึงได้เห็นโครงต้นแบบที่ทำจากลังไม้ที่ทำขึ้นเอง วางอยู่ข้างผลิตภัณฑ์ที่เสร็จแล้วมากมาย

เคล็ดลับคือความเร็ว

ระหว่างที่นั่งคุยกัน คุณอำไพก็สานผักตบชวาให้ทีมงานดูเป็นตัวอย่างด้วย ไม่กี่นาทีก็สานจนเป็นฐานของตะกร้าแล้ว ซึ่งความเร็วนี้ก็มาจากความชำนาญ และการต้องแข่งกับเวลาด้วย *"คนรู้จักเรา ก็มาจากการบอกต่อ ๆ กัน สมัยก่อนเรามีออเดอร์เยอะมาก สานทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ ทำพนักเก้าอี้ก็มี ถึงขนาดต้องให้ทุกคนในบ้านมาช่วยกันเพราะทำไม่ทัน"* ซึ่งใน 1 อาทิตย์แค่คนเดียวสามารถทำตระกร้าผักตบชวาได้ถึง 50 ใบ โดยยิ่งถ้าออเดอร์มาจำนวนมาก และเวลาจำกัด เราจึงต้องรวมกลุ่มกันทำงาน เพื่อทำตามออเดอร์ให้ทันตามเวลาที่กำหนด

5. นำโครงที่มีอยู่มาตั้งเป็นแบบ แล้วเริ่มสานผักตบตั้งแต่ส่วนฐาน หรือก้นตระกร้าก่อน ยึดด้วยหมุด แล้วตอกให้แน่นด้วยค้อน



6. สานสลับกันไปตามลำดับ จนได้ตัวตระกร้าที่สมบูรณ์ พร้อมส่งขาย

ข้อจำกัดในการพัฒนาผลิตภัณฑ์

คุณอำไพเล่าให้ฟังถึงข้อจำกัดในการพัฒนาผลิตภัณฑ์คือ "**ราคา**" ตอนนี้ ในกลุ่มเราทำถึงแค่ขั้นตอนสานเสร็จเป็นกล่องหรือตัวโครงกระเป๋าเท่านั้น มีมูลค่าราคาไม่สูง เพื่อให้คนรับซื้อนำไปทำขั้นตอนต่อไป ซึ่งต่อมามีการรับสินค้าผ่านพ่อค้าคนกลางหลายคน ยิ่งทำให้ราคาของผลิตภัณฑ์ถูกลงอีก บวกกับทางทีมยังไม่มีความชำนาญในการทำหูกระเป๋า เพ้นท์ลายด้วยเทคนิคเดโคพาร์ท ชุบน้ำมันเคลือบ หรือเทคนิคพิเศษที่เพิ่มมูลค่าให้ผลิตภัณฑ์ ส่งผลให้ราคาขายของผลิตภัณฑ์มีมูลค่าไม่สูง

จากข้อจำกัดตรงนี้ คุณอำไพมองว่า ถ้าทางทีมพยายามพัฒนาผลิตภัณฑ์โดยเริ่มเรียนรู้ ฝึกฝนเทคนิคใหม่ ๆ และการทำการตลาดทั้งออนไลน์และออฟไลน์มากยิ่งขึ้น ก็น่าจะช่วยแก้ไขข้อจำกัดเหล่านี้ไปได้

วัชพืชลดพลาสติก

คุณการเวกและคุณอำไพ เล่าว่า ช่วงนี้มีกระแสรณรงค์ลดใช้พลาสติกกันเยอะ ตะกร้าผักตบชวาจึงเป็นอีกทางเลือกที่คนสนใจ เพราะนำมาใช้แทนภาชนะพลาสติกได้ ใช้ซ้ำได้ ไม่สร้างขยะ แถมยังสวยงามแฝงเอกลักษณ์พื้นถิ่นอีกด้วย บางคนรับซื้อแบบถ้วยเล็ก ๆ เพื่อไปใส่ขนมไทยพวกทองหยิบ ทองหยอดสำหรับวางรับรองในห้องประชุม ใช้เป็นแม่พิมพ์อบขนม หรือในช่วงเทศกาลก็จะมีคนมารับซื้อตระกร้าเพื่อไปใช้ใส่ของขวัญแทนกระเช้าพลาสติกด้วยเหมือนกัน ซึ่งเป็นวิธีการใช้ที่น่าสนใจ ไม่ใช่แค่นำผักตบชวามาถักเพื่อเป็นกระเป๋าถือสำหรับผู้หญิงเพียงเท่านั้น

อ่านมาถึงตรงนี้ ถ้าใครสนใจกระเป๋าสวย ๆ หรือผลิตภัณฑ์จากผักตบชวา ก็สามารถสั่งได้ที่ คุณอำไพ ชัยวงศ์ (กลุ่มพันใจธรรม) เบอร์ติดต่อ 086-162-2059

ลืมทานยาตามเวลา อันตรายหรือไม่?

เป็นกันบ้างไหม เวลาจะกินยาทีไร ต้องลืมทุกที แถมยังสับสนอีกว่าต้องก่อนหรือหลังอาหาร หรือรอหลังอาหารกี่นาที ยาก่อนนอนต้องรอนานแค่ไหน ถ้าลืมแล้วนึกขึ้นได้ ควรกินตามไปไหม? ทางทีมงานสุขใจขอไขข้อข้องใจเหล่านี้ ด้วยข้อมูลจาก **เภสัชกร ธีรัตถ์ เหลืองมั่นคง ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** มาให้ทุกท่านได้รู้กัน

ยาก่อนอาหาร

ทานก่อนอย่างน้อย 30 นาที

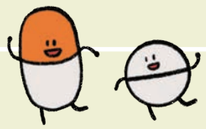
ควรทานในช่วงที่ท้องว่าง และยังไม่ได้เริ่มมื้ออาหาร

ต้องทานก่อนอาหารเพราะ

- เมื่อทานข้าวเสร็จแล้วกระเพาะจะหลั่งกรดปริมาณมากออกมา ถ้าทานยาเข้าไปยาอาจถูกทำลายและทำให้เสียประสิทธิภาพ
- อาหาร และส่วนผสมอื่น ๆ ในอาหารที่เราทาน อาจจะไปลดการดูดซึมของยาเข้าสู่ร่างกาย
- ยาที่ออกฤทธิ์เพิ่มการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหาร ยาลดอาการคลื่นไส้อาเจียน รวมทั้งยาที่ออกฤทธิ์เพิ่มการหลั่งอินซูลิน จะใช้เวลาประมาณ 30 นาทีก่อนที่จะออกฤทธิ์ *ดังนั้นการทานยาก่อนอาหาร ก็เหมือนการเตรียมพร้อมให้ระบบทางเดินอาหารก่อนจะเริ่มต้นมื้ออาหารนั่นเอง*

ถ้าลืมทำยังไง?

ถ้านึกได้ทีหลัง แต่ยังอยู่ในครึ่งชั่วโมง ถ้าทานยาตามไปทันที ก็ไม่ต่างกับการทานยาหลังอาหาร จึงควรข้ามยามื้อที่ลืมไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง**ยาที่ออกฤทธิ์เพิ่มการหลั่งอินซูลิน** ส่วนยาที่ต้องทานเพราะเรื่องของการดูดซึม เราควรรอให้ท้องว่างก่อนค่อยทาน ก็คือประมาณ 2 ชม. หลังทานอาหารเสร็จ แต่ถ้าเป็นยาที่ต้องทานในมื้อถัดไปอยู่แล้ว ให้ทานยามื้อถัดไปแทนได้เลย ไม่ต้องทานยาซ้ำ



ยาที่ทานเมื่อมีอาการ

ควรทานเมื่อมีอาการจริงๆ

ยากลุ่มนี้ ในฉลากมักจะบอกว่าให้ทานทุก 4-6 ชม. ทุก 8 ชม. หรือทุก 12 ชั่วโมง เวลามีอาการซึ่งพอรู้สึกถึงอาการที่เกิดขึ้น เราสามารถทานยาได้เลย โดยไม่ต้องคำนึงถึงมื้ออาหาร เพราะการทานอาหารไม่ส่งผลต่อการออกฤทธิ์ของยา หลังทานยา หากยังมีอาการอยู่สามารถทานยาซ้ำได้ตามระยะเวลาที่ระบุไว้ ไม่ควรทานบ่อยกว่านั้น และถ้าหายแล้ว สามารถหยุดยาได้เลย

ยาหลังอาหาร

ทานหลังอาหารทันที ไม่ควรนานเกิน 15 นาที

เมื่อทานอาหารเสร็จแล้ว เราทานยาหลังอาหารตามทันที อาจทานพร้อมอาหารหรือก่อนเริ่มทานอาหารคำแรกก็ได้ เพราะไม่ว่าจะแบบไหน ยาและอาหารที่เราทานก็จะเข้าไปรวมอยู่ในกระเพาะอาหารพร้อมกันอยู่ดี

ต้องทานก่อนอาหารเพราะ

- ยาบางตัวมีผลข้างเคียง คือ ระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน ถ้าทานยาพร้อมหรือหลังอาหารทันที จะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้
- ยาประเภทหลังอาหารต้องการกรดในกระเพาะอาหารเพื่อช่วยในการดูดซึมยาเข้าสู่ร่างกาย ซึ่ง**ช่วงที่กรดในกระเพาะอาหารจะหลั่งสูงสุด ก็คือในระหว่างที่ทานอาหาร**นั่นเอง

ถ้าลืมทำยังไง?

สามารถรับประทานยาได้ทันทีที่นึกได้ แต่ไม่เกิน 15 นาที ถ้าหลังจากนั้นแล้ว ควรรอมื้อถัดไปแทน หรืออาจทานอาหารมื้อย่อยแทนก่อนทานยาก็ได้ ถ้าตัวยานั้นสำคัญและจำเป็นต้องทานจริง ๆ

ยาก่อนนอน

ทานก่อนเข้านอน 15-30 นาที

ยาที่แนะนำให้ทานก่อนนอนมีหลายประเภท แต่โดยส่วนใหญ่ ควรทานก่อนนอน 15-30 นาที

ต้องทานก่อนอาหารเพราะ

- ยาชนิดทานก่อนนอน มีผลข้างเคียงสำคัญคือทำให้ง่วงนอน หรือเวียนหัว ถ้าทานยาตั้งแต่ตอนที่ยังไม่เริ่มนอน อาจทำให้ตัวเราทำงานหรือกิจกรรมบางอย่างได้ไม่เต็มที่
- ยาที่ช่วยให้นอนหลับ มักใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ก่อนที่จะออกฤทธิ์

ถ้าลืมทำยังไง?

ปกติแล้วคนที่ลืมทานยาก่อนนอน มักนึกขึ้นได้ตอนเช้าของอีกวันแล้ว ดังนั้นเราควรรอให้ถึงเวลาก่อนเข้านอนอีกครั้ง แล้วค่อยยาทานจะดีที่สุด

ยาบางประเภท อาจมีวิธีทานยานอกเหนือไปจากยาทั่ว ๆ ไปที่กล่าวมา และอาจทานก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ เนื่องจากยาอาจมีการออกฤทธิ์ที่พิเศษหรือมีผลข้างเคียงอื่น ๆ ซึ่งปกติแล้วเภสัชกรหรือผู้ที่จ่ายยาจะอธิบายวิธีการทานให้เรา แต่ถ้าเราสงสัย ก็สามารถถามให้มั่นใจได้ เพื่อให้ร่างกายเราได้รับยาอย่างมีประสิทธิภาพ หายเร็ว และกลับมาแข็งแรงดังเดิมได้อีกครั้ง ♥

ขอขอบคุณข้อมูลจาก https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/83/ยาก่อนอาหาร-ยาหลังอาหาร-ลืมกินยาตามเวลา-อันตรายหรือไม่/

ถ้วยโฟมหลบไป ใบเล็บครุฑลังกามาแล้ว!

เราเลือกปลูกต้นไม้จากอะไรกัน?
ปลูกเพื่อกิน เพื่อความร่มรื่น เพื่อความสวยงาม
หรือเพื่อความมงคล แต่ถ้าบอกว่าปลูกเพื่อใช้แทน
ถ้วยโฟมล่ะ นึกออกไหมว่าเราควรปลูกต้นไม้ชนิดไหน?
สวนหลังบ้านฉบับนี้ จะพาทุกท่านมารู้จักกับ
ต้นเล็บครุฑลังกา ต้นไม้ที่แปลกทั้งชื่อและรูปทรง
แต่เปี่ยมไปด้วยประโยชน์มากมายจนคาดไม่ถึง!

'เพราะมีขอบที่หยักเหมือนกรงเล็บของครุฑ คนเลยเชื่อกันว่า ปลูกแล้วจะช่วยป้องกันครอบครัวจากสิ่งอันตราย'

รู้จักต้นเล็บครุฑลังกา

ต้นเล็บครุฑลังกา เป็นไม้ประดับที่นิยมปลูกในกระถางและแปลงจัดสวน มีลักษณะเป็นพุ่มเตี้ยขนาดเล็ก โดดเด่นตรงใบกลมที่คล้ายกระทง หรือถ้วย มีลวดลายสวยงาม ทางความเชื่อถือเป็นไม้มงคลที่จะคอยคุ้มครองให้ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ และในทางวิทยาศาสตร์ใบเล็บครุฑสามารถนำมารับประทานได้ บางคนนำไปทอดกิน เป็นผักเครื่องเคียง ทำห่อหมกแทนใบยอ ส่วนคนภาคเหนือนำมารับประทานคู่กับลาบหรือจิ้มน้ำพริก นอกจากนั้นใบยังมีกลิ่นหอม ให้รสเผ็ดร้อน นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยนำมาต้มดื่มแก้อาการปวดหัวหรือปวดเมื่อยได้เรียกได้ว่าสารพัดประโยชน์จริง ๆ

จากต้นไม้สู่ภาชนะ

ใบเล็บครุฑลังกามีรูปทรงที่สามารถใช้เป็นภาชนะใส่อาหารทดแทนโฟม หรือจานเซรามิคได้อย่างดีเยี่ยม จนกลายเป็นที่นิยมพร้อม ๆ กับเทรนด์การรณรงค์ลดการใช้พลาสติก โฟม เพื่อลดขยะตอนนี้นั่นเอง ซึ่งบางร้านอาหารก็นำไปใช้เป็นภาชนะใส่อาหารแห้งเพื่อช่วนลดต้นทุนในการค้าขายกันบ้างแล้ว

สำหรับใบที่นำมาเป็นภาชนะ มีสามขนาด ถ้วยเล็กถึงกลางมีขนาดประมาณ 5 นิ้ว ส่วนถ้วยใหญ่มีขนาด 8-10 นิ้ว แต่จะให้ได้ถ้วยใหญ่ต้องเป็นต้นที่มีอายุ 7-8 ปี จะเก็บใบขายต้องปลูกหลายต้น เพราะในหนึ่งต้นไม่สามารถเก็บใช้ได้ทุกใบ แต่ในการปลูกหนึ่งครั้ง หากดูแลดี ๆ สามารถเก็บผลผลิตได้เป็นสิบปี

วิธีปลูกต้นเล็บครุฑลังกา

ในส่วนของการปลูกต้นเล็บครุฑลังกานั้น สามารถปลูกได้ทั้งวิธีปักชำ ตอนกิ่ง หรือเพาะเมล็ดเพื่อการขายพันธุ์ ขั้นตอนจะเริ่มจากเตรียมดินปักชำ สามารถใช้ดินผสมที่มีวางจำหน่ายทั่วไปได้ จากนั้นรดน้ำให้ชุ่ม ใช้ไม้หรือเหล็กแทงนำก่อนจะทำให้ปักง่ายและกิ่งไม่ช้ำ กดดินให้แน่นพอประมาณเพื่อไม่ให้กิ่งโยกคลอน จากนั้นวางถุงปักชำไว้ในร่ม รดน้ำให้ชุ่ม อย่าขยับถุงบ่อย ๆ พยายามรดน้ำอย่าให้ดินแห้ง ประมาณ 2 สัปดาห์จะเริ่มมียอดแทงออกมา หากอยากให้โตเร็วสามารถใส่ปุ๋ยได้ หลังจากนั้นถ้าต้นพันธุ์เริ่มแตกใบแล้ว 3-5 ใบ ก็สามารถนำมาปลูกลงดินได้ หรือถ้าปลูกในกระถางก็รอสักระยะนึง แล้วเปลี่ยนไปใส่กระถางที่ใหญ่ขึ้นตามขนาดของต้น

แม้การขยายพันธุ์จะมีขั้นตอนที่ง่าย สามารถทำเองได้ที่บ้าน แต่ยังมีข้อควรระวัง คือ ถ้าปลูกเพื่อนำใบไปเป็นภาชนะใส่อาหาร ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ เพราะขึ้นอยู่กับแสง น้ำ และความชื้น ต้นไม้ชนิดนี้ชอบดินร่วนปนทราย ถ้าปลูกในป่าทึบ ไม่ค่อยโดนแดด ใบจะแบนไม่เป็นรูปถ้วย แต่ถ้าแดดจัด ใบจะเล็กและเหลือง ฉะนั้นควรปลูกใต้ร่มไม้ใหญ่ โดนแดดบ้างเล็กน้อย จะได้ใบสีเขียวสดมันเป็นรูปถ้วย พร้อมนำไปใช้ใส่อาหารได้อย่างมีเอกลักษณ์ ไม่ซ้ำใคร และช่วยลดขยะให้กับโลกได้อย่างแน่นอน ♥

ขอขอบคุณข้อมูลจาก https://www.sentangsedtee.com/farming-trendy/article_118095, farmerspace.co/ใบเล็บครุฑลังกา-มาแล้ว/

ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส

ปลูกหลายอย่าง สร้างรายได้ไม่รู้จบ

พลิกเกษตรแบบเคมี สู่วิถีเกษตรชีวภาพ

วิถีเกษตรชีวภาพ การปลูกพืชโดยไม่ใช้สารเคมี จะสร้างรายได้ที่ยั่งยืนได้อย่างไร คอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส ฉบับนี้ จะพาไปดูสวนเกษตรชีวภาพของ **คุณอำพัน ลิมัสกุล ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนพัฒนาการเกษตร** ที่ หมู่ 19 ต.บางหลวง อ.บางเลน จ.นครปฐม กัน

จากครอบครัวเกษตรกร "เคมี"

คุณอำพัน ลิมัสกุล ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนพัฒนาการเกษตร เล่าให้เราฟังถึงจุดเปลี่ยนที่สำคัญว่า *"ในยุคของเกษตรเคมี ทุกคนใช้สารเคมีเพื่อให้ได้ผลผลิตมาก ให้รายได้เยอะขึ้นซึ่งเราก็เป็นหนึ่งในนั้น ต่อมาพอใช้ยาพ่นฆ่าแมลงและสารเคมีต่าง ๆ นานขึ้น สามีก็ป่วยจนต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อย นอนให้น้ำเกลือประจำ เราก็มานั่งคิดว่ามาจากสาเหตุอะไร เพราะสามีเราต้องนอนให้น้ำเกลือทุกครั้งที่พ่นยาฆ่าแมลงในแปลงผัก เราเลยเริ่มฉุกคิดว่าถ้าเรายังใช้เคมีต่อไปแบบนี้ สุขภาพของเราต้องแย่แน่ ๆ เงินที่ได้จากการรับจ้างพ่นยาในแปลงผักต่าง ๆ ก็ต้องเปลี่ยนเป็นค่ารักษาพยาบาลหมด"*

เดินกลับสู่วิถี "เกษตรชีวภาพ"

จากวิกฤตเรื่องสุขภาพของคนในครอบครัวนั้นส่งผลให้คุณอำพันลิมัสกุลประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนพัฒนาการเกษตรเริ่มต้นปลูกพืชหลายชนิดควบคู่ไปกับการทำนา *"เราเปลี่ยนการแบ่งสัดส่วนของพื้นที่ในการทำเกษตรออกเป็น การทำนาข้าว 40 ไร่ และพืชสวนอีก 10 ไร่ มีบ่อเลี้ยงกุ้งอีก 5 ไร่ และทำบ่อปลาด้วย"* สิ่งเหล่านี้เองที่กลายเป็นเครื่องมือที่ช่วยแก้ปัญหาเรื่องรายได้ เวลาที่ราคาข้าวตกต่ำหรือเมื่อไม่ใช่ฤดูกาลทำนา เราก็ยังมีรายได้จากหลายทางจากผักที่เราปลูก จากบ่อกุ้งที่เรามี หรือพืชผักในแต่ละฤดูกาลเราก็สามารถเก็บผักมารับประทานมาขายได้ มีรายได้อยู่ตลอด จากหนี้สินที่เรามี ก็สามารถปลดหนี้ เลี้ยงครอบครัวตัวเองได้ จากวิถีเกษตรชีวภาพ

"ความรู้" คือขุมทรัพย์

คุณอำพัน ลิมัสกุล ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนพัฒนาการเกษตร เล่าว่าได้ศึกษาและลองผิดลองถูกหลายครั้งเรื่องเพาะปลูก แต่ด้วยความตั้งใจหาความรู้เพิ่มตลอด พอมีเจ้าหน้าที่มาอบรมก็จะเข้าฟัง แล้วนำความรู้ที่ได้มาใช้กับแปลงของตัวเอง

"แต่ก่อนปลูกแบบไม่มีความรู้ ใช้สารเคมีไปโดยไม่ได้คิดถึงเรื่องสารตกค้างเลย แค่คิดว่าราคาถูกก็ซื้อมาใช้เลย แต่พอเรารู้ว่าไม่ดี เราก็เลิก และหันมาศึกษาว่าสารเคมีตัวไหนที่ใช้ได้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค เพราะว่าผักในแปลงของเรา เราก็กินเอง ถ้ามีสารเคมีเราก็กินไม่ได้" จากความรู้ที่ได้ทำให้คุณอำพันใส่ใจการใช้สารเคมีให้ถูกต้องเหมาะสม และใส่ใจเรื่องสินค้าเกษตรปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

ถ้าดินดี สารเคมีไม่ต้อง

คุณอำพัน ลิมัสกุล ได้แชร์เทคนิคการปลูกพืชหลักว่าหัวใจสำคัญอยู่ที่ดิน เราต้องปรุงดินก่อนเริ่มปลูก ถ้าเรามีดินที่ดี ไม่จำเป็นต้องทำอะไรมากมาย ก็ได้ผลผลิตที่ดีตามมาแล้ว

อย่างไรก็ตาม คุณอำพันก็ไม่ได้ปฏิเสธการใช้สารเคมีทั้งหมด *"ใช้เคมีอยู่บ้างถ้าจำเป็น เช่นช่วงที่อากาศเปลี่ยน มีโรคระบาดของพืช แต่เราเลือกสารเคมีที่จดทะเบียนถูกต้อง ใช้ให้ถูกต้อง เหมาะสมเพราะยาที่ใช้กับพืชแต่ละชนิดก็ไม่เหมือนกัน บางตัวก็มีระยะเวลาว่าจะตกค้างในตัวพืชกี่วัน ควรเก็บเกี่ยวเวลาไหน วิธีการปลูกก็ต้องศึกษาให้ลึก ต้นไหนควรใช้ดินชนิดไหน ปลูกตำแหน่งใกล้ไกลกันยังไงเพื่อป้องกันแมลง หรือป้องกันการแย่งอาหารกัน รู้อย่างนี้แล้วก็ไม่จำเป็นต้องใช้ยาฆ่าแมลงเลย"*

รู้จักขาย สร้างรายได้ไม่รู้จบ

คุณอำพัน ลิมัสกุล เล่าถึงหัวใจหลักการสร้างรายได้ของตนเองว่า "**ไม่เน้นร่ำรวยด้วยปริมาณ แต่เน้นขายหลายอย่าง**" เนื่องด้วยจะมีรถที่เข้ามารับซื้อพืชผักที่คุณอัมพันปลูกถึงที่หน้าบ้านทุกตอนเย็น พอเราปลูกพืชหลายชนิด ก็ส่งผลให้มีผลผลิตตลอดปี *"เมื่อเราเก็บผลผลิตเอง มีรถเข้ามารับซื้อทุกวัน แล้วเราเก็บเท่าไหร่ก็ขายไปเท่าที่ได้ รายได้ก็มีเท่าที่ขาย รายจ่ายก็ไม่ได้มีอะไรมาก เพียงแค่นี้เราก็อยู่ได้"*

มะเขือพวง ต้นยอ ชะอม ยี่หร่า สะเดา ขี้เหล็ก นับรวมกันกว่า 30-40 ชนิด!

ส่งต่อความรู้สู่ชุมชน

นอกจากจะขยันปลูกพืชหลายชนิดและศึกษาด้วยตัวเองแล้ว บ้านของคุณอำพันยังเป็นศูนย์จัดการศัตรูพืชชุมชน ผลิตสารชีวพันธุ์ให้เกษตรกรทั้งไตรโคโลม่า บิวเวอเรีย เชื้อบีที อีกด้วย

"เรารู้ว่าดี เลยมีอบรมให้ชาวบ้านฟังบ้าง แต่มีแค่ส่วนน้อยที่ทำตาม เพราะหลายคนยังไม่เชื่อว่าการเลิกใช้เคมีนั้นดี เขารู้สึกเสียเวลา ยุ่งยาก รายได้จะลดและไม่เห็นผลชัดเท่าการใช้เคมี แต่จริง ๆ สารชีวพันธุ์ใช้เวลาไม่นาน พอสร้างภูมิคุ้มกันให้พืชได้ก็เท่ากับลดการฉีดสารเคมีและลดต้นทุนด้วย" คุณอำพันอธิบายให้ฟังทิ้งท้ายอย่างอารมณ์ดี และหวังให้เกษตรกรหันมาลดใช้สารเคมี เปลี่ยนวิถีชีวิตสู่เกษตรชีวภาพ เพื่อทั้งผู้บริโภคที่ซื้อผลผลิตก็มีสุขภาพดี และคนปลูกก็สุขภาพดีเช่นกัน ♥

น้ำทะเล ดื่มได้!

กลั่นน้ำทะเลสู่น้ำดื่มสะอาด ด้วยพลังงานแสงอาทิตย์

เปิดโลกเรียนรู้ฉบับนี้จะพาทุกท่านไปรู้จักกับ โครงการกลั่นน้ำจากมหาสมุทรอินเดีย เป็นน้ำดื่มสะอาดด้วยพลังงานแสงอาทิตย์ ขององค์กร Givepower ที่ได้ช่วยชีวิตผู้คน ในประเทศเคนย่ากว่า 35,000 คนจากปัญหาการขาดแคลนน้ำ

น้ำปนเปื้อนใน Kiunga

พื้นที่ของโลกในทุกวันนี้ ประกอบด้วยน้ำถึง 70 % น้ำเป็นทรัพยากรณ์สำคัญที่มนุษย์ขาดไม่ได้ เพราะเราต้องดื่มน้ำและใช้น้ำเพื่อดำรงชีวิต แต่เชื่อไหมว่า ยังมีกลุ่มคนถึง 1 ใน 3 ของโลกต้องเจอกับภาวะขาดแคลนน้ำและไม่มีน้ำสะอาดใช้ **(ข้อมูลจาก UNICEF)** หนึ่งในนั้นคือชุมชน **Kiunga** ชุมชนเล็กในชายฝั่งตะวันออกของประเทศเคนย่า ที่ขาดแคลนน้ำจนต้องใช้ชีวิตด้วยน้ำจากบ่อน้ำกร่อยปนเปื้อนจนน้ำมีสีดำมาใช้ทำอาหาร อาบน้ำ และดื่มกิน ซึ่งส่งผลกระทบสุขภาพ และชีวิตของคนในชุมชนอย่างมาก เด็กๆ ในชุมชนมีแผลพุพอง และรอยด่างตามตัวจากการถูกเกลือในน้ำกัดผิว และบางรายถึงขั้นเสียชีวิตด้วยโรคไตวายจากการกินน้ำปนเปื้อนเข้าไปทุกวัน คนในชุมชนต่างเห็นปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหา เนื่องจากข้อจำกัดด้านความรู้ และเงินทุน ปัญหาจึงยืดเยื้อนานหลายปี

‘ให้พลัง’ กับชุมชน

GivePower องค์กรไม่แสวงผลกำไร หรือแปลไทยง่าย ๆ ว่า ‘ให้พลัง’ เป็นองกรณ์ที่ใช้พลังงานทดแทน เข้ามาช่วยแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม ช่วยเหลือชีวิตคนหรือสัตว์ตามพื้นที่ขาดแคลนทั่วโลก ชุมชน **Kiunga** ก็เป็นอีกหนึ่งพื้นที่ ที่ **GivePower** เห็นความสำคัญและอันตรายของปัญหาที่ต้องเร่งแก้ไข

“แหล่งน้ำในชุมชน **Kiunga** อันตรายและมีพิษมาก แต่ทุกครอบครัวยังจำเป็นต้องใช้ในทุกวัน จะมีวิธีใดที่จะเปลี่ยนให้ดีขึ้น และเราจะหาน้ำสะอาดปริมาณมากให้พอกับความต้องการได้อย่างไร” **Hayes Barnard** ผู้ก่อตั้ง **Givepower** ตั้งคำถามกับสิ่งที่เกิดขึ้นใน **Kiunga** แล้วเริ่มคิดค้นหาวิธี จนเป็นโครงการโรงกลั่นน้ำพลังงานแสงอาทิตย์ (Solar powered desalination plant) การแยกเกลือออกจากน้ำทะเลให้เป็นน้ำดื่มสะอาด โดยการเข้าไปติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ในชุมชน เพื่อใช้พลังงานแสงอาทิตย์ แล้วผลิตเป็นน้ำสะอาดออกมานั่นเอง

GivePower คิดค้นและเข้าไปติดตั้งโรงกลั่นน้ำพลังงานแสงอาทิตย์ใน Kiunga ในปี 2018 ถือเป็นที่แรกของโลก และสามารถช่วยเหลือชุมชนด้วยการผลิตน้ำสะอาดถึง 75,000 ลิตรต่อวัน เท่ากับช่วยเหลือคนได้ 35,000 คนทีเดียว และยังติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์เพื่อผลิตเป็นไฟฟ้าให้กับโรงเรียน 2,650 แห่งใน 17 ประเทศทั่วโลกอีกด้วย

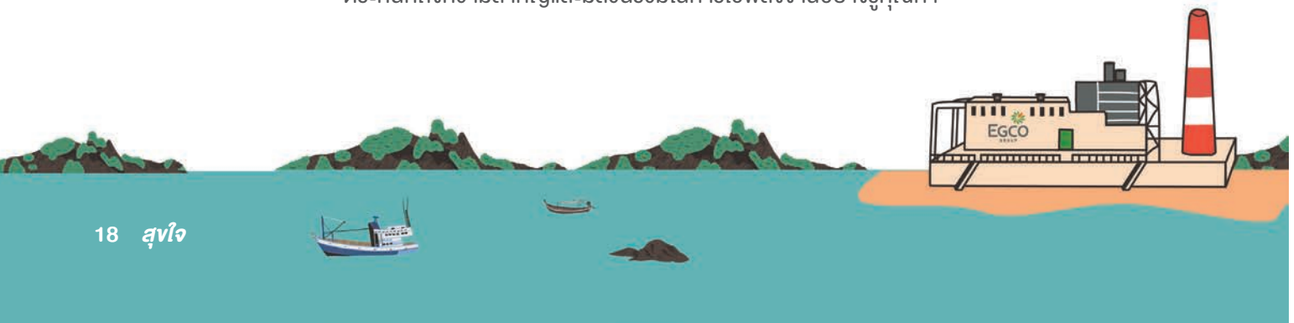
โครงการอื่นๆ ของ Givepower

นอกจากนี้ GivePower ยังมีโครงการใช้เทคโนโลยีช่วยเหลือและแก้ปัญหาอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ยา ไฟฟ้า ไปจนถึงช่วยฝูงช้าง! ซึ่งปัจจุบัน GivePower ก่อตั้งมาได้ 6 ปีแล้ว และมุ่งมั่นที่จะทำงานด้วยหัวใจแห่งการช่วยเหลือต่อไป❤

ขอขอบคุณข้อมูลจาก https://givepower.org

ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม
จัดกิจกรรม งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์
"นักสืบพลังงาน แกะรอยการเดินทางของไฟฟ้า"

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือเอ็กโก กรุ๊ป โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ประจำปี 2562 ขึ้น ภายใต้ธีม "นักสืบพลังงาน แกะรอยการเดินทางของไฟฟ้า" ระหว่างวันที่ 16-24 สิงหาคม 2562 ณ ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม เพื่อสนับสนุนและกระตุ้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้นอกห้องเรียน ด้านพลังงานและกระบวนการผลิตไฟฟ้า แก่นักเรียนระดับ ป.1 จนถึงระดับอาชีวศึกษา จำนวน 22 โรงเรียน ซึ่งอยู่ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก จ.นครศรีธรรมราช รวมจำนวนกว่า 2,500 คน มุ่งกระตุ้นเยาวชน ตระหนักถึงความสำคัญและมีส่วนร่วมในการใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า



จุดประกายการเรียนรู้นอกห้องเรียน

คุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้า ขนอม จำกัด เล่าให้ทีมงานวารสารสุขใจถึงที่มาของการจัดกิจกรรมพิเศษในช่วงสัปดาห์วิทยาศาสตร์ว่า *"เริ่มต้นเราตั้งโจทย์ว่า จะทำอย่างไรให้เยาวชนในชุมชน อ.ขนอม ได้มีโอกาสและได้รับประโยชน์จากการมาเรียนรู้ที่ศูนย์เรียนรู้แห่งนี้มากที่สุด ประกอบกับในช่วงสัปดาห์วิทยาศาสตร์ แต่ละโรงเรียนก็จะมีกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้นักเรียนอยู่แล้ว จึงคิดว่าเป็นโอกาสที่ศูนย์เรียนรู้จะมีส่วนร่วมเป็นแหล่งให้นักเรียนได้สนุกและได้เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน เราจึงได้จัดกิจกรรมพิเศษนี้ขึ้นโดยกระตุ้นผ่านการแสดงสาธิตทางวิทยาศาสตร์ และมีรูปแบบของใบงานกิจกรรมเพื่อให้น้อง ๆ นักเรียนได้มาสนุกกับการค้นหาความรู้และทำกิจกรรม ที่สำคัญเรายังพยายามที่จะมุ่งเน้นให้เด็ก ๆ ตระหนักถึงเรื่องการรักษาสิ่งแวดล้อม โดยในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ได้ขอความอนุเคราะห์ไปยังโรงเรียน ให้แจ้งเด็กนักเรียนพกกระติกน้ำหรือแก้วน้ำมา โดยทางศูนย์เรียนรู้ฯ จะมีน้ำและอาหารว่างไว้ให้ เราพยายามเลือกขนมที่ไม่มีบรรจุภัณฑ์หีบห่อพลาสติกเพื่อช่วยกันลดขยะที่เกิดขึ้นจากการจัดกิจกรรมมากที่สุด ซึ่งในปีนี้มีโรงเรียนที่อยู่ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าขนอมให้การตอบรับในการมาเข้าร่วมกิจกรรม 22 โรงเรียน โดยมีนักเรียนระดับชั้น ป.1 จนถึงระดับอาชีวศึกษา จำนวน 2,500 คน ที่มาเข้าร่วม"*

ดื่มน้ำเย็นชื่นใจ
จากแก้วที่พกมาเอง

นักสืบพลังงานเตรียมพร้อม

แกะรอยนักสืบพลังงาน

สนุกกับไฟฟ้าสถิต

สนุกกับการเรียนรู้ ผ่าน Mission ของนักสืบพลังงาน

เพื่อให้น้อง ๆ สนุกกับการเรียนรู้มากขึ้น ทางศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมได้จัดกิจกรรม **"นักสืบพลังงานแกะรอยการเดินทางของไฟฟ้า"** โดยได้ขออาสาสมัครน้อง ๆในแต่ละโรงเรียนมาเป็น **"นักสืบพลังงาน"** เพื่อจะมาเป็นตัวแทนในการร่วมไขความลับด้านพลังงานและกระบวนการผลิตไฟฟ้า สนุกกับการแกะรอยตอบคำถามเพื่อลุ้นรับของที่ระลึกตลอดกิจกรรมการเรียนรู้ภายในศูนย์เรียนรู้ฯ เมื่อน้อง ๆ แต่ละโรงเรียนมาถึงจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเป็น **"นักสืบพลังงาน"** ว่าจะต้องมีทักษะใดบ้าง ผ่าน Dr. Who นักวิทยาศาสตร์สติเฟื่อง ที่จะมาพร้อมกับการแสดงสาธิตทางวิทยาศาสตร์ที่ทั้งสนุก ตื่นเต้น และช่วยฝึกทักษะการสังเกต การตั้งคำถาม การสืบค้น การวิเคราะห์ และการสรุปผล ซึ่งเป็นกระบวนการการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ทั้ง 5 ขั้นตอน เพื่อเตรียมพร้อมให้น้อง ๆ พร้อมจะทำภารกิจของ **"นักสืบพลังงาน"** ที่จะเข้าไปแกะรอยการเดินทางของไฟฟ้าภายในศูนย์เรียนรู้ฯ

สนุกรู้ สนุกคิด พลังงานเพื่อชีวิตและชุมชน

คุณครูภาวิณี โชติมณี รร.บ้านท่าม่วง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เล่าถึงความประทับใจที่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษ เนื่องในโอกาสสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ในครั้งนี้ว่า "คิดว่าเด็กที่มาเรียนรู้วันนี้จะได้ประโยชน์จากการมาแหล่งศึกษาเรียนรู้ตรงนี้มากและก็ถือเป็นโอกาสที่ดีที่ทางเอ็กโก กรุ๊ป จัดทำศูนย์เรียนรู้แห่งนี้ ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ครูได้มาเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมในฐานะของคนขนอมรู้สึกภูมิใจในแหล่งเรียนรู้ที่นี่เป็นอย่างมากที่มีความเป็นมาตรฐาน เป็นแหล่งเรียนรู้ที่ให้ความรู้ทั้งทางด้านกระบวนการผลิตไฟฟ้าและของดีที่เป็นของสำคัญของชุมชน ต่อไปในอนาคตศูนย์เรียนรู้น่าจะเป็นศูนย์เรียนรู้ที่ติดอันดับหนึ่งของ จ.นครศรีธรรมราช ทั้งในด้านการเรียนรู้เรื่องพลังงานไฟฟ้าและการอนุรักษ์พลังงาน และถือว่าเป็นโชคดีของเด็ก ๆ ชาวขนอมมาก ๆ เลยค่ะที่มีแหล่งเรียนรู้ที่ดีแบบนี้"

สำหรับนักเรียนที่ได้มาเยี่ยมชมและเข้าร่วมกิจกรรม
ต่างได้แบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้
และความประทับใจ ดังนี้

ด.ช. ธีทัต ดำรงวุฒ (น้องกิต)
โรงเรียนวัดเขาวันครู (2501)

"ผมรู้สึกประทับใจในโซนที่ 1 เพราะนอกจากจะได้เรียนรู้ว่านักวิทยาศาสตร์คนใดบ้างที่ได้ผลิตกระแสไฟฟ้า ยังได้ทำการทดลองเกี่ยวกับการแข่งกันปั่นไฟ การผลิตไฟฟ้า สนุกมาก ๆ และได้ความรู้ไปพร้อม ๆ กันด้วยครับ"

ด.ญ. ฉัตรธิดา มีสว่าง (น้องน้ำฝน)
โรงเรียนบ้านท่าม่วง

เล่าให้ฟังถึงความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์วิทยาศาสตร์ในครั้งนี้ว่า "รู้สึกทึ่งในตัวพี่ ๆ ที่ทำงานในโรงไฟฟ้ามากเลยค่ะ โดยเฉพาะตอนที่เห็นเครื่องผลิตไฟฟ้ากังหันไอน้ำทำงาน ยิ่งไปกว่านั้นพอได้เห็นการจำลองสถานการณ์วันไฟดับ รู้สึกว่าพี่ ๆ ที่โรงไฟฟ้าเขาทำงานกันยากมาก กว่าจะได้ไฟฟ้ามา มันทำให้หนูรู้สึกว่าเราควรจะประหยัดไฟฟ้ามากขึ้นค่ะ"

พี่วิทยากร
ตั้งใจให้ความรู้น้องๆ
ในทุกโซน

ด้านหน้าศูนย์เรียนรู้ฯ
มุมถ่ายรูปรวมยอดฮิต

ทุกคนตื่นตาตื่นใจ
กับเอฟเฟคอลังการ

เก็บภาพประทับใจ
ด้วยวิวติดภูเขาและทะเล

ด.ญ. อรกมล เกิดสุวรรณ (น้องอร)
โรงเรียนบ้านคลองวัง

เล่าถึงความรู้สึกเมื่อได้ชมในโซนที่ 2 ย้อนอดีตการแกะรอยโรงไฟฟ้าขนอมให้ได้ฟังว่า "รู้สึกตื่นเต้นมากที่ได้รู้ที่มาของอดีตโรงไฟฟ้าขนอม ตอนที่คุณลุงที่เป็นพนักงานโรงไฟฟ้าออกมาเล่าเรื่อง หนูรู้สึกตื่นเต้นมาก ๆ เลยค่ะ ยิ่งได้เห็นว่าโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำเดินทางมาอย่างไร ก็รู้สึกทึ่งคนสมัยก่อนมาก ๆ เลยค่ะ"

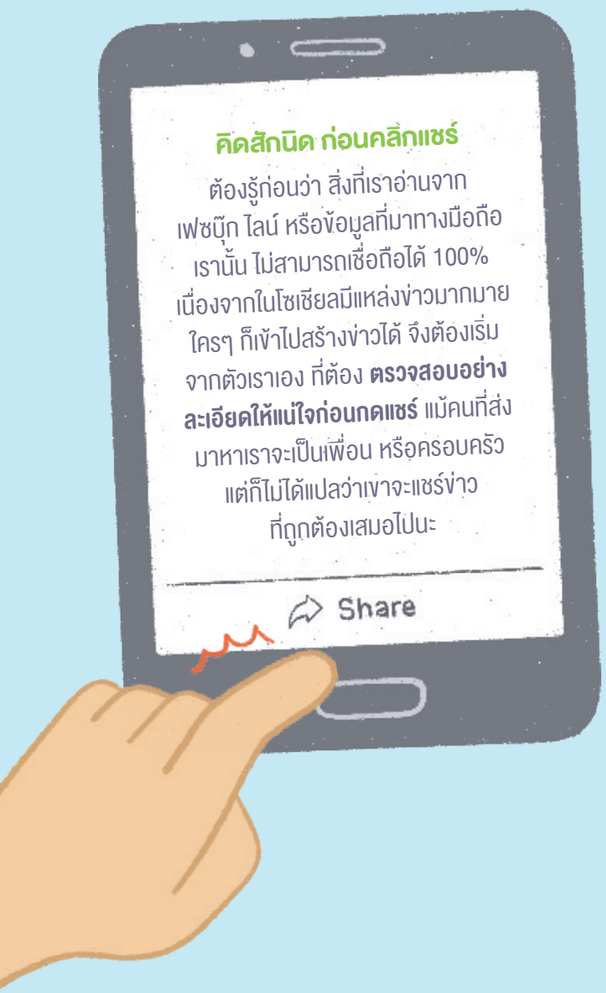
ด.ญ. ธันนพร มาสา (น้องพราว)
โรงเรียนบ้านท่าม่วง

เล่าความรู้สึกประทับใจเพิ่มเติมว่า "หนูรู้สึกภูมิใจใน อ.ขนอมมากเลยค่ะ พอมาถึงโซนที่ 6 นี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับประวัติของสะพานที่เชื่อมต่อ อ.ขนอมมายังโรงไฟฟ้า นอกจากนี้ยังได้ความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตของชาวบ้านใน อ.ขนอม พอได้มาที่ศูนย์เรียนรู้แห่งนี้แล้วรู้สึกว่า อยากให้เพื่อน ๆ ที่เรียนอยู่ในพื้นที่ อ.ขนอม มาเยี่ยมชมและเรียนรู้ที่นี่อย่างน้อยสักครั้งค่ะ ส่วนหนูก็อยากกลับมาดูซ้ำอีก และจะพาพ่อแม่และครอบครัวมาด้วยค่ะ"

รู้ไว้ใช่ว่า

ชัวร์ก่อนแชร์ รู้ทันโลกโซเชียล

เชื่อว่าทุกวันนี้ใครๆ ก็ติดตามข่าวสารจากโลกโซเชียลมีเดีย และแชร์ส่งต่อกันให้เพื่อนบ้าง ครอบครัวบ้าง แต่ก็มีหลายครั้งที่ข่าวต่างๆ ที่เราแชร์ออกไปนั้น ไม่เป็นความจริง แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าข้อมูลข่าวสารที่เราอ่านนั้นจริงหรือโกหก? วันนี้คอลัมน์รู้ไว้ใช่ว่า จะมานำเสนอวิธีตรวจสอบข่าวปลอมง่ายๆ มาเช็กข่าวก่อนแชร์อย่างมีสติกันเถอะ!



6 ขั้นตอนก่อนกดแชร์

1. อย่าอ่านแค่หัวข้อข่าว

บางคนพอเห็นหัวข้อข่าวปุ๊บ ก็กดแชร์ต่อปั๊บ ใจเย็นก่อน! บางข่าวก็ชอบพาดหัวด้วยคำแรง ๆ หรือคำที่ชวนทำให้คนสนใจ ถึงแม้จะมาจากเว็บข่าวที่น่าเชื่อถือแค่ไหนก็ไม่ควรอ่านแค่หัวข้อข่าว หรือแม้แต่รูปพาดหัวข่าวก็อย่าพึ่งด่วนตัดสิน เพราะบางรูปอาจจะถูกตัดต่อมาก็ได้

2. ดูแหล่งที่มา

ข่าวนี้มาจากไหนใครเป็นคนเขียน ควรนำไปตรวจสอบว่ามาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือหรือไม่ ถ้าไม่ได้มาจากเว็บข่าวโดยตรงก็ ลองเอาไปเสิร์ชใน google ก่อน ว่ามีใครพูดถึงข่าวนี้อีกบ้าง แต่ถ้าเจอแต่เว็บที่ไม่ได้เป็นสำนักข่าวดัง ๆ ที่น่าเชื่อถือ หรือหาไม่เจอในเว็บไหนเลยล่ะก็ คิดไว้ก่อนเลยว่ามันไม่จริง!

3. ตรวจสอบวันที่

ตามเว็บสำนักงานข่าว หนังสือพิมพ์ ออนไลน์ และบทความมักจะลงวันที่และชื่อคนเขียนข่าวเอาไว้เพราะบางข่าวที่เราเพิ่งได้รับมา อาจจะมีคนไปขุดข่าวเก่ามาแชร์ต่อ ๆ ด้วยความอยากสร้างกระแสให้กลัว หรือตกใจขึ้นมา ทั้งที่ความจริงแล้วอาจจะเป็นเรื่องที่จบไป หรือแก้ไขแล้วก็ได้

5. เช็กรูปและภาษาที่เขียน

ภาษาที่เขียนก็สำคัญ บางข่าวที่เราอ่านแล้วรู้สึกแปลกมาก สะกดผิดเยอะ ไม่น่าเชื่อถือ ก็อาจจะเป็นข่าวปลอม หรือถ้าในข่าวมีภาพประกอบ แล้วเราไม่แน่ใจ ให้ดูภาพดี ๆ หรือเอาไปเสิร์ชใน Google ดูก่อน เพราะอาจเป็นรูปตัดต่อ หรือเอามาจากคนละข่าว ที่ไม่เกี่ยวข้องกันเลยก็ได้

6. ถามผู้รู้

ถ้าทำครบทุกข้อแล้ว แต่ก็ยังไม่แน่ใจอยู่ดี เราสามารถเอาข่าวที่สงสัยไปถามในเว็บตรวจสอบข่าวได้ ซึ่งก็มีให้บริการอยู่หลายแห่ง และใช้งานง่ายมาก ๆ เช่น

แอดไลน์ **@TNAMCOT** หรือเข้าเว็บ **sonp.or.th**
หรือ **https://tna.mcot.net/sureandshare/**

ทีมงานจะตรวจสอบ หรือถามผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องให้ โดยใช้เวลาไม่นาน เราก็จะได้ความกระจ่างและมั่นใจก่อนแชร์ได้อย่างแน่นอน

4. ทำใจเป็นกลาง

บางข่าวเราอาจมีอคติในใจ ซึ่งส่งผลกับความเชื่อในการอ่านข่าวของเราแน่นอน เตือนตัวเองเสมอว่าควรทำใจให้เป็นกลาง ไตร่ตรองก่อนสักนิด อย่าเพิ่งรีบร้อนกดแชร์

ขี้เกียจเช็กส่งผลเสียมากกว่าที่คิด

แน่นอนว่า 6 ขั้นตอนนี้มันเสียเวลามากกว่าการได้ข่าวมาปุ๊บกดส่งปั๊บ แต่การตรวจสอบข่าวปลอมนั้นสำคัญมากนะ มันไม่ใช่แค่เราส่งต่อข้อมูลที่ผิดแล้วจะจบไป แต่มันอาจจะหมายถึงเรากำลังทำ**ผิดกฎหมายโดยไม่รู้ตัว**ได้ เช่น การสนับสนุนเรื่องการเมือง การไปทำลายชื่อเสียง การหมิ่นประมาท การปั่นข่าวจากคนที่มีจุดประสงค์แอบแฝง การแชร์ลูกโซ่แบบเรียไรเงิน หรือหลอกให้โอนเงินจนหมดเลยตัวก็มี

ซึ่งเหล่านี้มันอันตราย และส่งผลเสียในภาพกว้างกว่าที่เราคิด จนมีหน่วยงานหลายที่ออกมารณรงค์ให้เห็นกันมากขึ้น เช่น ชัวร์ก่อนแชร์ของสำนักข่าวไทย หรือ **#แชร์ช้า ๆ ได้พร้าเล่มงาม** ของมูลนิธินิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เพียงใช้เวลาคิดและตรวจสอบสักนิด เราก็จะรู้เท่าทันโซเชียล เมื่อมั่นใจจึงแชร์ต่อเพื่อน ๆ ครอบครัวได้อย่างสบายใจ หากรู้ว่าเป็นข่าวปลอมที่เผลอแชร์ไปแล้ว ก็อย่าลืมกลับไปลบด้วยนะ 💛

ขอขอบคุณข้อมูลจาก https://www.schoolofchangemakers.com/knowledge/9742/

ภาคไหนใคร่บอก

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดให้เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าเพื่อส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก พาผู้นำชุมชนศึกษาดูงานกระบวนการผลิตไฟฟ้าจากหลากหลายเชื้อเพลิงโดยมีโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก เป็นแหล่งเรียนรู้และศึกษาดูงาน ซึ่งการศึกษาดูงานในครั้งนี้ ครอบคุลมโรงไฟฟ้าบ้านโป่ง โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม โดยใช้เชื้อเพลิงก๊าซธรรมชาติ จ.ราชบุรี และโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก จ.นครปฐม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมต้อนรับ คุณเมตตา ยิ่งชัยภูมิ ผอ.รพ.สต บ้านบุฉนวน และคุณสูน หาระดี หัวหน้าคณะโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านบุฉนวน เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตไฟฟ้า พลังงานทางเลือก และความเป็นมาของโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมให้การต้อนรับ ดร.โพธิวัฒน์ เผ่าพงศ์ช่วง ประธาน อ.กรอ.อศ (ประธานคณะอนุกรรมการร่วมภาครัฐและเอกชนเพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนอาชีวศึกษา) คณะครูและนักศึกษาจากวิทยาลัยเทคนิคหาดใหญ่ สถาบันการอาชีวศึกษาภาคใต้ 3 ในการเข้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรม “Open House” เปิดบ้านต้อนรับคณะครูและนักศึกษาได้เข้าเยี่ยมชมเพื่อเรียนรู้กระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้าและการจัดการกากของเสียจากกระบวนการผลิตอย่างถูกวิธี โดยช่วงที่ผ่านมามีคณะเยี่ยมชม ดังนี้

วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด

วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีร้อยเอ็ด

รร. โรงเรียนพระกุมารร้อยเอ็ด

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์จี-พาวเวอร์ ซอร์ซ (ตาขีด)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์จี-พาวเวอร์ ซอร์ซ (ตาขีด) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการปรับปรุงระบบอุปกรณ์ทางการแพทย์ รพ.สต.ตาขีด ซึ่งอยู่ภายใต้โครงการ “หนึ่งโรงไฟฟ้า หนึ่งโครงการ” โดยในพิธีมีปลัดสาธารณสุข อ.บรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์ เป็นตัวแทนในการรับมอบ

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการวิ่งการกุศล Rayong Together ซึ่งจัดโดยหอการค้า จ.ระยอง เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของคนในชุมชนให้แข็งแรง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมฟุตบอลการกุศล รร.วัดยางหักและชุมชนบ้านยางหัก เพื่อส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีระหว่างโรงเรียนและชุมชนบ้านยางหัก อีกทั้งส่งเสริมให้เยาวชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (เต้นลีลาศ) ของสมาคมผู้สูงอายุและคลังปัญญา อ.บ้านโป่ง ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและมีร่างกายแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรม “Open House” เปิดบ้านต้อนรับคณะชุมชนไวท์เฮ้าส์และชุมชนใกล้เคียงได้เข้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า เพื่อให้ชุมชนได้ศึกษาขั้นตอนวิธีการผลิตกระแสไฟฟ้าและการจัดการสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้าที่ดำเนินแนวทางปฏิบัติตามมาตรการสิ่งแวดล้อมตามที่กฎหมายกำหนด และไม่เป็นอันตรายต่อชุมชนที่อยู่รอบ ๆ โรงไฟฟ้า

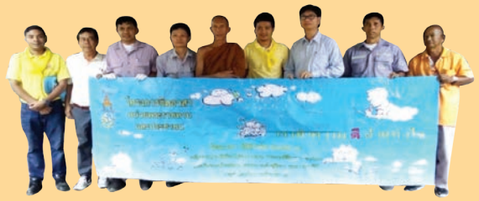
การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเขียว)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเขียว) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดสร้างเต็นท์เก้าอี้และโต๊ะ ของชุมชนหมู่ 1 ต.บางตาเถร จ.สุพรรณบุรี เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกให้แก่คนในชุมชน

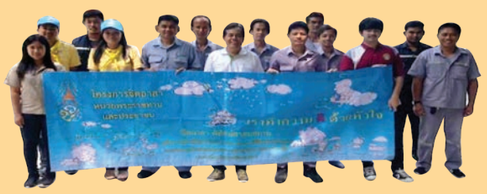
โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน โครงการจิตอาสาพิทักษ์ศาสนสถานเฉลิมพระเกียรติ วัดป่าเขาหัวช้าง โดยได้ร่วมซ่อมระบบไฟฟ้าภายใต้โครงการจิตอาสาพิทักษ์ศาสนสถานเฉลิมพระเกียรติของศูนย์อำนวยการใหญ่จิตอาสาพระราชทาน 904 วปร. เนื่องในปีมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษกและเทิดพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดาฯ พระบรมราชินี



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกันซ่อมระบบไฟฟ้าให้แก่วัดกระดังงา ภายใต้การสนับสนุนโครงการจิตอาสาพิทักษ์-ศาสนสถานเฉลิมพระเกียรติของศูนย์อำนวยการใหญ่จิตอาสาพระราชทาน 904 วปร.



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการติดตั้งเหล็กดัด บริเวณชั้น 5 รร.บุญคุ้มราษฎ์บำรุง เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและเพิ่มความปลอดภัยในการใช้อาคารเรียน โดยมีคุณสุรางค์ ประไพนพ ผู้อำนวยการ รร.บุญคุ้มราษฎ์บำรุง เป็นตัวแทนรับมอบ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ดำเนินการซ่อมแซมระบบไฟฟ้าให้แก่สำนักสงฆ์คลองวังซึ่งอยู่ภายใต้โครงการจิตอาสาพิทักษ์ศาสนสถานเฉลิมพระเกียรติของศูนย์อำนวยการใหญ่จิตอาสาพระราชทาน 904 วปร.

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดการผักตบชวาและขยะที่ลอยมาสะสมในชุมชนทองแท้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจของคนในชุมชน โดยชุมชนทองแท้ร่วมมือกับหน่วยงานกองช่างเทศบาลเมืองคลองหลวง และทีมงานจัดการคลองชลประทานได้นำเรือมาตักวัชพืชทั้งหมดขึ้นมาและนำไปกำจัดทิ้งต่อไป

ก่อนกำจัดขยะ

หลังกำจัดขยะ

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม >

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับ อุทยานแห่งชาติเขาหลวง และอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ จัดโครงการ "ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า" รุ่นที่ 54 ประจำปี 2562 ณ น้ำตกกรุงชิง อุทยานแห่งชาติเขาหลวง อ.นบพิตำ จ.นครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นค่ายที่จัดขึ้นเพื่อปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้แก่เยาวชน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีโฟร์ >

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีโฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการจ้างครูและบุคคลากรทางการศึกษาโรงเรียนหนองคับคา โดยมี ผอ.กุลนิษฐ์ จุลเหลา ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองคับคา ร่วมเป็นตัวแทนรับมอบ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีทู ∨

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีทู ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมดำเนินโครงการปรับปรุงต่อเติมโรงเรียนผู้สูงอายุ ต.แสลงพัน เพื่อเป็นการปรับปรุงสถานที่ให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง >

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการดำเนินการติดตั้งผ้าใบกันฝนใหม่ ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กชุมชนไวท์เฮ้าส์ เพื่อทดแทนผ้าใบบังฝนชุดเดิมที่เสื่อมสภาพแล้ว เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้สถานที่ในการทำกิจกรรมขณะฝนตกหรือแดดออกได้โดยสะดวก โดยมีคุณอุไรวรรณ ศรีสุข หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เป็นตัวแทนรับมอบ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรใหญ่) ∨

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรใหญ่) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการดำเนินการต่อเติมอาคารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ต.บ้านบางหวาย เพื่อเป็นพื้นที่ที่ดูแลและอำนวยความสะดวกให้แก่คนในชุมชน

การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมการเกษตรแบบปลอดสารพิษ ณ ศูนย์สาธิตการเกษตรบ้านเปร็ต ม.7 ต.ขนอม อ.ขนอม โดยเป็นโครงการที่มีความร่วมมือระหว่างกลุ่มเกษตรกร อ.ขนอม และโรงไฟฟ้าขนอม ในการผลิตและส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตรปลอดสารพิษ ภายใต้โครงการผลิตภัณฑ์ส่งเสริมอาชีพเกษตรกร ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมโครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง กับ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และองค์กรราษฎรอาสาพิทักษ์ป่า(รสทป.)พร้อมทั้งหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเข้าร่วมกิจกรรม โดยมี นายอำเภอขนอม เป็นประธาน ซึ่งเป็นโครงการที่จัดขึ้น เพื่อแสดงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมาหากรุณาธิคุณที่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชชนนีพันปีหลวงที่มีต่อพสกนิกรทุกหมู่เหล่า

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการ "ลดพุง ลดโรค ลดเสี่ยงโรคเรื้อรัง ปี 2562 บ้านบุฉนวน" รร.บ้านบุฉนวน อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ โดยมีคุณสุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ นายอำเภอซับใหญ่ และ สจ.โอฬาร เจริญรักไทย เป็นประธาน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการ "ปลูกป่าชุมชน หมู่บ้านซับห่าง" อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ เพื่อเพิ่มพื้นที่ป่าชุมชน ให้มีพันธุ์ไม้ที่เป็นแหล่งอาหารแก่ชุมชนมากขึ้นโดยมีคุณวรวิทย์ นามมหานวล ปลัดอาวุโส อ.ซับใหญ่ เป็นประธานในการเปิดพิธี

การส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีโฟร์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีโฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมทำบุญกฐินสามัคคีวัดป่าหนองขี้เห็นใหญ่ โดยมี ผอ.ประสงค์ วิวาสุข ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสว่างโนนทอง เป็นตัวแทนในการรับมอบ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีไฟว์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมประเพณีท้องถิ่นตักบาตรข้าวกระยาสารทเพื่อสืบสานและอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีไทยไว้ให้คงอยู่

โรงไฟฟ้าเทพนาวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าเทพนาวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกฐิน อ.เทพสถิต ประจำปี 2562 โดยมีคุณสัมฤทธิ์ แทนทรัพย์ ส.ส. จ.ชัยภูมิ คุณโกศล ธรรมวิเศษ ปลัดอำเภอรักษาราชการแทนนายอำเภอเทพสถิต และหน่วยงานราชการและชุมชนในพื้นที่ อ.เทพสถิต เข้าร่วมงาน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเพชร)

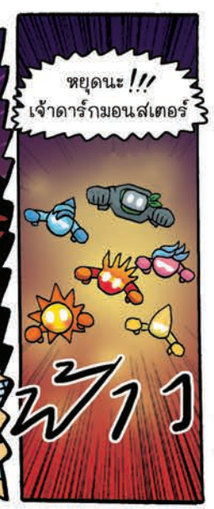
โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเพชร) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม "ทอดกฐินสามัคคีประจำปี 2562" วัดบางไผ่นารถ ตำบลบางไทรป่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

โรงไฟฟ้าขนอม >

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2562 วัดสุวรรณบรรพต จ.นครศรีธรรมราช ซึ่งทางวัดมีวัตถุประสงค์เพื่อนำปัจจัยมาใช้ในการก่อสร้างศาลาเทียบเมรุ

เปิดบ้านพลังงาน

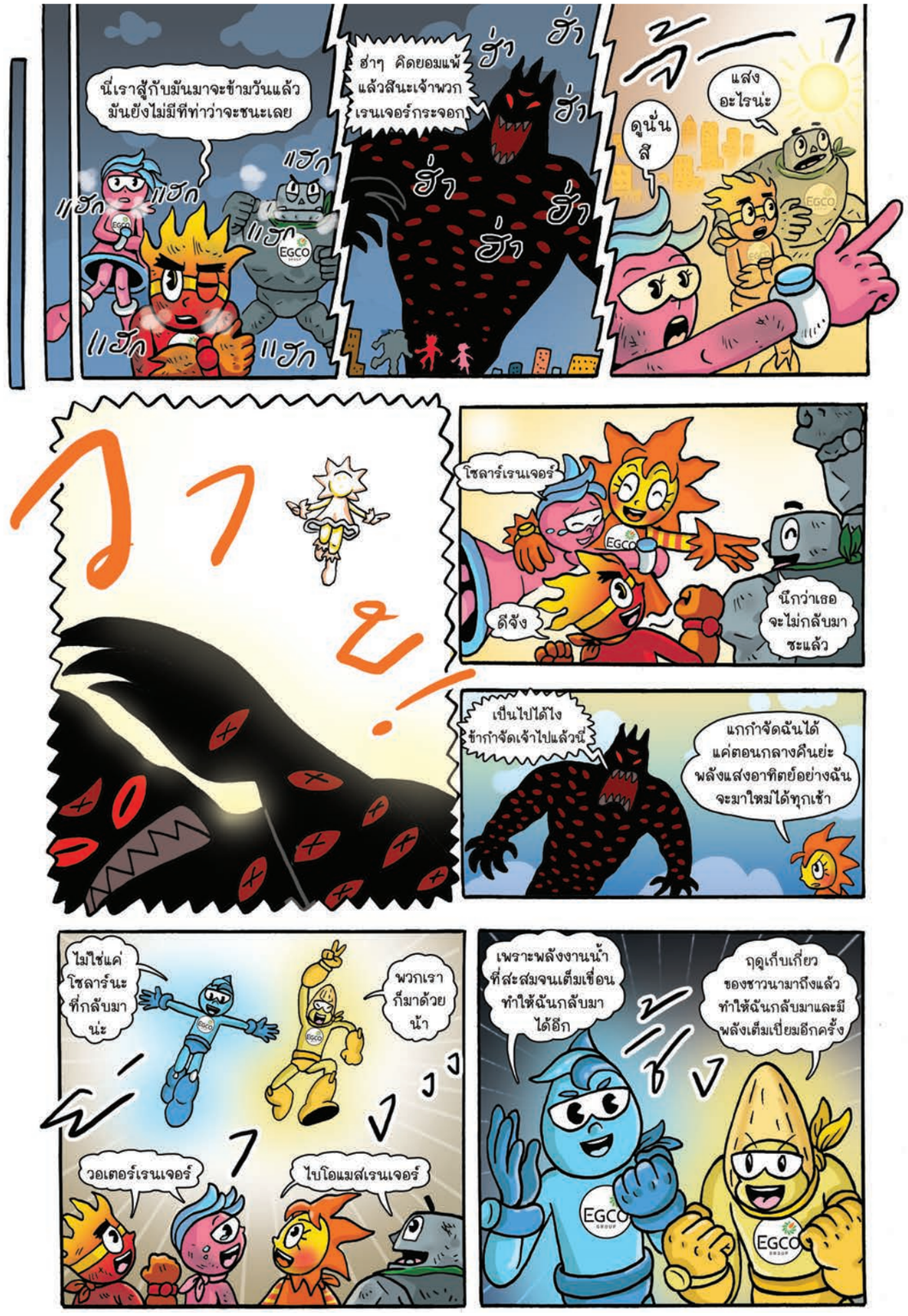
เอ็กโกเรนเจอร์ ตอนที่ 8



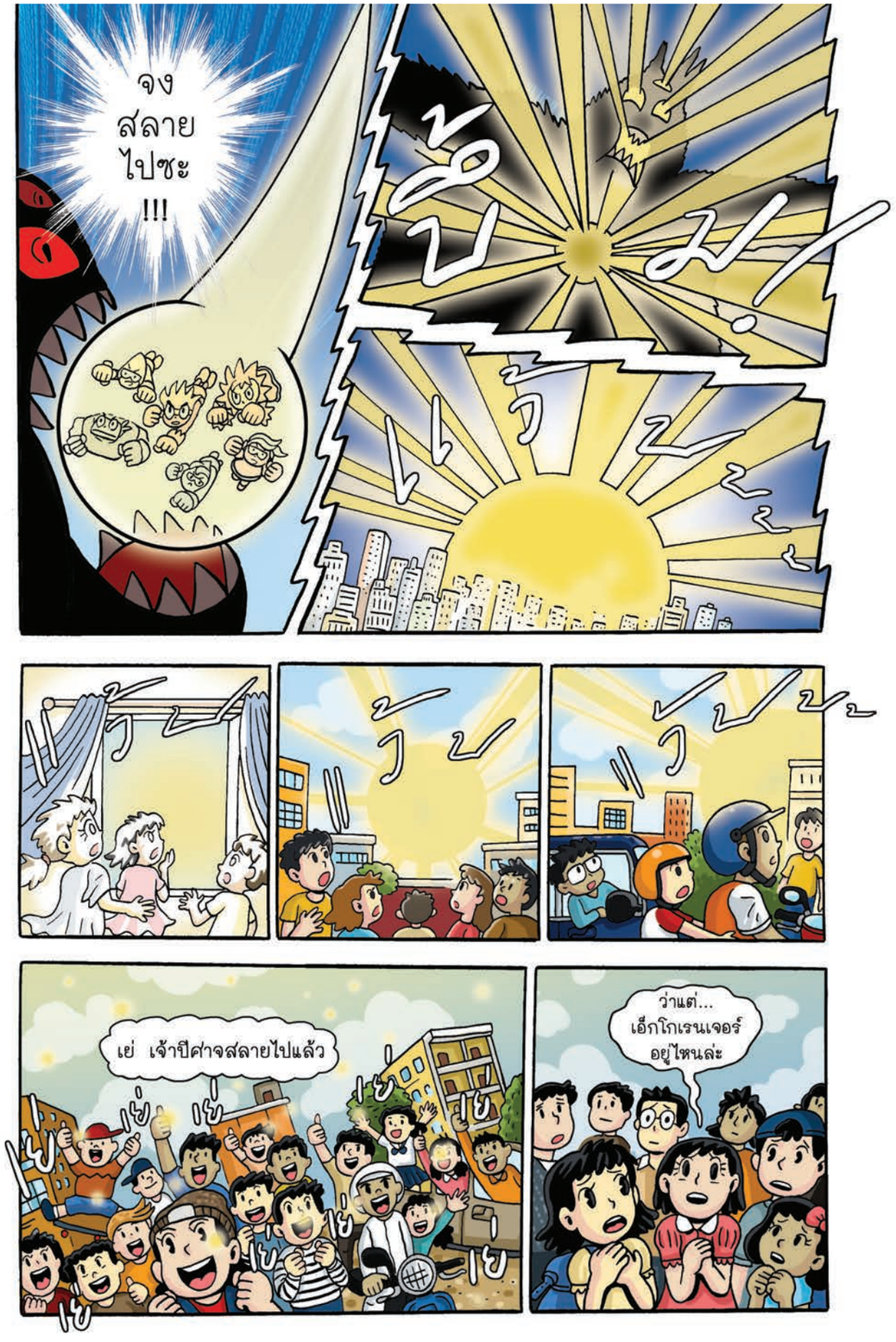
ชักรำคาญแล้วสิ ขอปิดบัญชีเลยแล้วกัน
แกก่อนเลย เป็นไง เจ้าสีแดง
ท่าไม้ตาย ดัชนีพิฆาต เมื่อชี้ไปที่ใด พร้อมกับออกคำสั่ง สิ่งนั้นก็จะเป็นจริงทันที ฮ่าๆ
เจ้าจงหายไปซะเถอะ !!!
ก๊าซเรนเจอร์ หลบไป
อย่ายอมแพ้นะ เพื่อนๆ
ไม่นะ
ไบโอแมสเรนเจอร์
หนอย...ย
ฮ่าๆ ฮึดสู้ไปก็ไร้ผล

ฮ่า ฮ่า ฮ่า ฮ่า ฮ่า
รายต่อไปที่จะหายไปเป็นใครดีน้า
ทุกคนตั้งหลักก่อน
ถึงตาแกแล้ว เจ้ามนุษย์ถ่านหิน
จงหายไปซะ
ปกป้องโลกนี้กับเด็กๆ แทนฉันด้วยนะ
กำจัดความมืดมิดนี้ให้ได้นะ
วอเตอร์เรนเจอร์
โซลาร์เรนเจอร์
ไม่นะ
เมื่อโซลาร์เรนเจอร์และวอเตอร์เรนเจอร์ได้จากไป โลกก็ยิ่งมืดมิดลงเรื่อยๆ
อีกมุมหนึ่ง โรงไฟฟ้าต่างก็ช่วยผลิตไฟฟ้าเต็มกำลัง เพื่อให้โลกมีแสงสว่างเหลืออยู่บ้าง
พวกเราไม่ยอมให้โลกนี้มืดลงง่ายๆ หรอกน่า
พวกเราก็จะสู้ไปกับเหล่าเรนเจอร์ด้วย

ซูมมม ซูมมม
ตอนนี้เหลือพลังดัชนีชี้ให้เป็นจริงแค่ครั้งเดียว หากเราใช้ดัชนีอีกคงต้องมีใครมาชิงรับก่อนอีกแน่ๆ แล้วก็คงจัดการมันไม่หมดอยู่ดี
วูบบบ
หึ หึ คิดออกแล้ว
ดัชนีจงทำให้ตัวข้านี้ใหญ่ขึ้น
ฮ่าๆๆ ทีนี้ข้าก็ไร้เทียมทานแล้ว !!!
ไกลออกไปพื้นที่บนเขาสูงได้เกิดฝนตกอย่างต่อเนื่องจนทำให้น้ำเต็มเขื่อน
ส่วนไร่นาทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือก็เริ่มเก็บเกี่ยวสีข้าว เกิดแกลบมากมาย
แผนลดพลังงาน
ปิดไฟที่ไม่ใช้
ปิดทีวีเรียบร้อย
ปิดแอร์เรียบร้อย
ถอดปลั๊กเรียบร้อย
ประหยัดไฟฟ้า
รวมทั้งเด็กๆ ทุกคนที่ช่วยกันรวมพลังคิดแผนการใช้ไฟฟ้าอย่างคุ้มค่า เพื่อช่วยเหล่าเอ็กโกเรนเจอร์
ถึงยังไงพวกเราก็ไม่ถอดใจหรอก

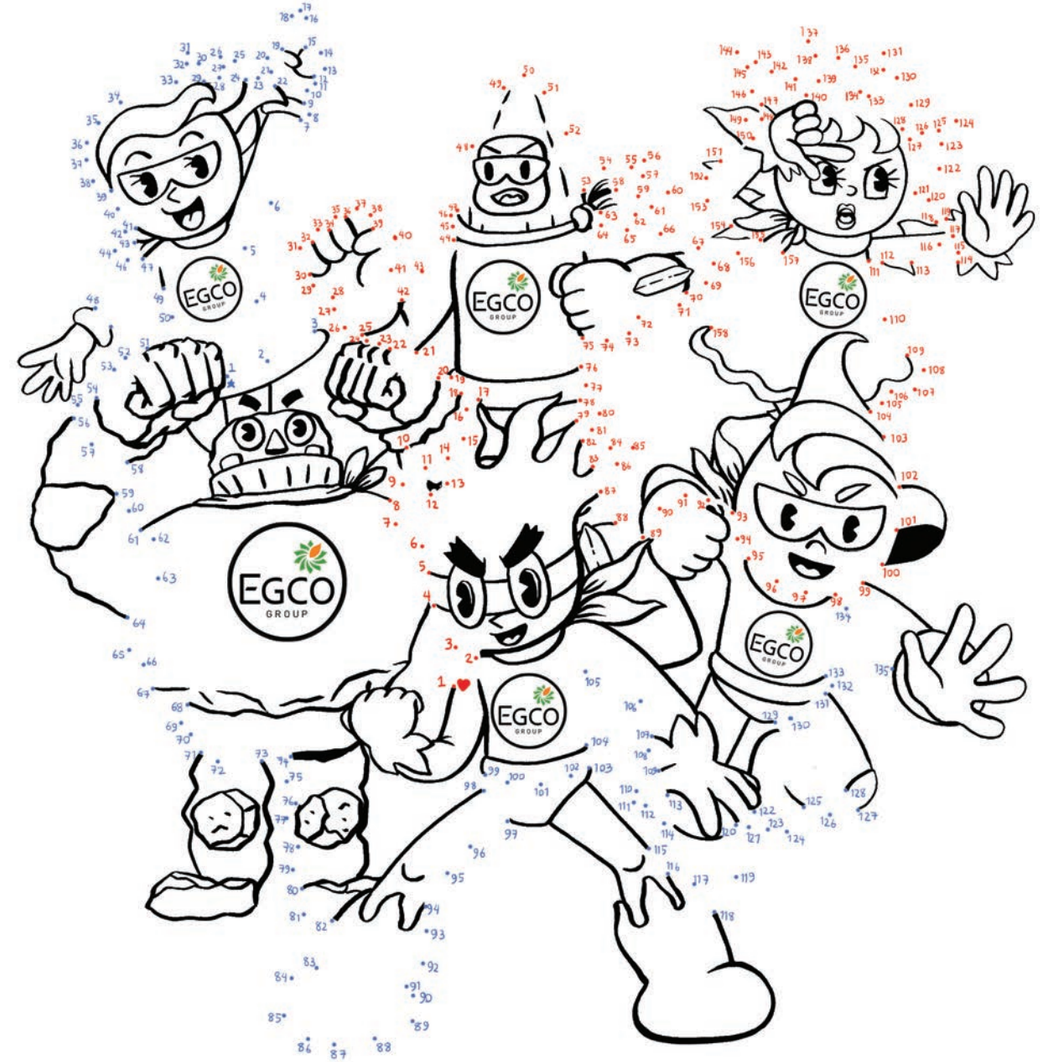

นี่เราสู้กับมันมาจะข้ามวันแล้ว มันยังไม่มีทีท่าว่าจะชนะเลย
แฮก แฮก แฮก แฮก แฮก แฮก
ฮ่าๆ คิดยอมแพ้แล้วสินะเจ้าพวกเรนเจอร์กระจอก
ฮ่า ฮ่า ฮ่า ฮ่า ฮ่า ฮ่า
ดูนั่นสิ
แสงอะไรน่ะ
วาบ!
โซลาร์เรนเจอร์
ดีจัง
นึกว่าเธอจะไม่กลับมาซะแล้ว
เป็นไปได้ไง ข้ากำจัดเจ้าไปแล้วนี่
แกกำจัดฉันได้แค่ตอนกลางคืนย่ะ พลังแสงอาทิตย์อย่างฉันจะมาใหม่ได้ทุกเช้า
ไม่ใช่แค่โซลาร์นะที่กลับมาน่ะ
พวกเราก็มาด้วยน้า
วอเตอร์เรนเจอร์
ไบโอแมสเรนเจอร์
เพราะพลังงานน้ำที่สะสมจนเต็มเขื่อนทำให้ฉันกลับมาได้อีก
ฤดูเก็บเกี่ยวของชาวนามาถึงแล้ว ทำให้ฉันกลับมาและมีพลังเต็มเปี่ยมอีกครั้ง

ทีนี้ก็ถึงตาพวกเราคิดบัญชี
กับแกแล้วเจ้าดาร์กมอนสเตอร์
กรอด
หนอย...ย
อย่างพวกแก
จะทำอะไร
ข้าได้
ยึก...ก
ตายซะเถอะ
ทำไมพวกมัน
ถึงพลังเยอะ
ขนาดนี้
งั้นเจอนี่หน่อยเป็นไง
ลำแสงปีศาจเต็มพิกัด
เอ็กโก
เรนเจอร์
หก
พลัง
กอบกู้
ปฐพี


จง
สลาย
ไปซะ
!!!
เย่ เจ้าปีศาจสลายไปแล้ว
ว่าแต่...
เอ็กโกเรนเจอร์
อยู่ไหนล่ะ

สนุกคิดพิชิตรางวัล

น้องๆ มาช่วยกันลากเส้นต่อจุดจนภาพสมบูรณ์ และระบายสีเหล่าเอ็กโกเรนเจอร์ ให้สวยงาม แล้วส่งมาชิงรางวัลกันนะคะ



ชื่อ - นามสกุล _____

ที่อยู่ _____

_____

โทรศัพท์ _____ อีเมล์ หรือ ไลน์ไอดี _____

ความคิดเห็น จากเพื่อนบ้าน

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่ **กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ" คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) 222 อาคารเอ็กโก ชั้น 14, 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210**

คำถาม

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

ข้อเสนอแนะ

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

ชื่อ-นามสกุล .....

ที่อยู่ .....

.....

โทรศัพท์ ..... อีเมล์ .....

ไม่มีความรู้ใดที่จะดีเลิศ
เท่ากับรู้ว่าตัวเองผิด
แล้วพยายามปรับปรุง
แก้ไขตัวเอง

- พระธรรมกิตติวงศ์

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ" คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่ รอบโรงไฟฟ้า
ที่ปรึกษา: ภาสกร ศศะนาวิน ธงชัย โชติขจรเกียรติ **บรรณาธิการบริหาร:** ศิริรัชต วงศ์ปิยะ
บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อดิศักดิ์ ปัญจหงษ์ **บรรณาธิการ:** พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) 222 อาคารเอ็กโก ชั้น 14, 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
โทรศัพท์: (66) 0 2998 5999 **โทรสาร:** (66) 0 2955 0956-9

กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

Energy for life

บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน

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

www.egco.com

EGCO GROUP