สุขใจ

ปีที่ 8 ฉบับที่ 27 เมษายน - มิถุนายน 2563

EGCO GROUP

อ่านแบบออนไลน์
สแกนเลย !

NEW **ท้องถิ่นมีดี ประเพณีน่ารู้**
มุมมองของคนในชุมชนทั้ง 3 รุ่น
ต่องานบุญข้าวหลาม

บ้านฉัน บ้านเธอ
เที่ยวระยองผ่านเส้นทาง
ปั่นจักรยานรอบมาบข่า

NEW **เมนูสุขใจ**
ชวนชิมเมนูพื้นถิ่นสุดอร่อย
ที่หาได้ที่ระยองเท่านั้น!

เรื่องเด่นเล่มนี้
ปัญหาโลกร้อน แก้ได้ !
เริ่มจากที่ตัวเรา

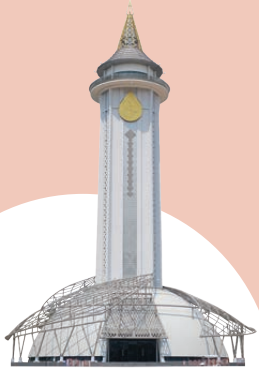
เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2

ท้องถิ่นมีดี ประเพณีน่ารู้

มากกว่างานบุญประเพณี
คือความสามัคคีของคนในชุมชน

ตามรอยตำนานบุญข้าวหลาม จ.ระยอง
ผ่าน 3 มุมมอง 3 Generation



หน้า 10

บ้านฉัน บ้านเธอ

ทริปปั่นจักรยาน
รอบมาบข่า

แนะนำเส้นทางท่องเที่ยว
ที่น่าสนใจของ จ.ระยอง
ผ่านเส้นทางนักปั่นจักรยาน

หน้า 12

เมนูสุขใจ

อาหารเอกลักษณ์
เมืองระยอง

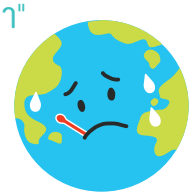
ตามหาอาหารจานเด็ด
ที่มากทั้งความอร่อย และเรื่องราว

หน้า 6

เรื่องเด่นเล่มนี้

เปลี่ยนโลก เริ่มจากเปลี่ยน "เรา"

ปัญหาโลกร้อน และ
ก๊าซเรือนกระจก สามารถลดลงได้
สรุปสาระน่ารู้ที่ได้จากกิจกรรม
ประชุมเชิงปฏิบัติการฯ



หน้า 16

จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง

สร้างภูมิคุ้มกัน
ด้วยผักผลไม้วิตามินซีสูง

ป้องกันโรคร้ายที่กำลังระบาดอยู่ช่วงนี้
อย่าง Covid-19 ด้วยวิตามินซีจากผลไม้

หน้า 38

ดูดวงช่วงนี้

เดือน เม.ย. - มิ.ย.

แวะอ่านดวงตามราศีของคุณ
ในช่วง 3 เดือนนี้ ว่าจะเป็นอย่างไร

ยิ้มที่สุขใจ

หน้าปกสุขใจฉบับนี้ได้รับรอยยิ้มแสนสดใสจาก **น้องก๋วยเตี๋ยว ทัสชา พฤคณา** ที่ติดตามมาร่วมประเพณีบุญข้าวหลามนี้อย่างสนใจ และเป็นความหวังให้กับทุกคนว่า งานประเพณีท้องถิ่นนี้ จะถูกสานต่อและสืบทอดให้คงอยู่ต่อไปได้อีกหนึ่งรุ่นในอนาคตข้างหน้าอย่างแน่นอน ♥

เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

นาทีนี้คงไม่มีอะไรจะดีไปกว่า **"อโรคยา ปรมาลาภา" ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ** ทีมงานสุขใจขออาราธนาอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยคุ้มครองทุกท่านให้มีสุขภาพแข็งแรง และพร้อมรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บนานัปการทั้งโรคตามฤดูกาลและโรคระบาดอื่น ๆ ที่ไม่อาจคาดเดาได้ ในคอลัมน์**จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง** และคอลัมน์**สวนหลังบ้าน** ฉบับนี้จึงนำวิธีการออกกำลังกายอยู่กับบ้าน พร้อมทั้งแนะนำพืชผักผลไม้ที่มีวิตามินสูงมาฝากทุกท่าน เพื่อเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคให้กับร่างกายได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเราเอง สำคัญที่สุดในช่วงนี้อย่าลืม! รักษาสุขอนามัยอย่างเคร่งครัด หมั่นล้างมือให้สะอาด กินอาหารปรุงสุก ใช้ช้อนกลางกันด้วยนะคะ **#เราจะผ่านมันไปด้วยกัน**

แม้ว่าในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เราอาจจะต้องงดหรือเลื่อนการเดินทางต่าง ๆ ออกไปนั้น "วารสารสุขใจ" ขอเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่ช่วยทำให้การอยู่บ้านเป็นเวลาที่คุ้มค่า และไม่เป็นอุปสรรคต่อการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ผ่านตัวหนังสือ สร้างโอกาสในการเรียนรู้และผ่อนคลายไปพร้อมกับนานาสาระได้ โดยไม่ต้องเดินทาง โดยในปี 2563 วารสารสุขใจฉบับที่ 27 นี้ได้มีการปรับปรุงการนำเสนอเพื่อเพิ่มความเพลิดเพลินให้แก่ผู้อ่านทั้งในคอลัมน์เดิมและเพิ่มคอลัมน์ใหม่ได้แก่ ปรับปรุงคอลัมน์**บ้านฉันบ้านเธอ** เพิ่มคอลัมน์**ท้องถิ่นมีดีประเพณีน่ารู้** ที่จะนำเสนอประเพณีหรือวัฒนธรรมท้องถิ่นที่น่าสนใจจากพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น และคอลัมน์**เมนูสุขใจ** เอาใจนักชิม และสำหรับผู้อ่านรุ่นเยาว์ ไม่ต้องห่วงว่าความสนุกและความรู้ของเราจะลดน้อยลง แม้ว่าเอ็กโกเรนเจอร์จะจบไปแล้ว แต่เราก็ยังมี เนื้อหาอื่น ๆ มาทดแทนให้ได้เพลินเพลินและได้รับความรู้ไปพร้อมกัน อาทิ คอลัมน์**ภาษาอังกฤษน่ารู้** สอนภาษาอังกฤษ ง่าย ๆ คำน่ารู้ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน การ์ตูนความรู้ที่เป็นประโยชน์ และแน่นอนว่า คอลัมน์**ตอบคำถามชิงรางวัล** ก็ยังคงอยู่ และคอลัมน์**ดูดวงช่วงนี้** ทั้งหมดนี้เพื่อเพิ่มความหลากหลายของเนื้อหาสุขใจให้ครบรส กลมกล่อมมากขึ้น

สุดท้ายนี้ ในฉบับแรกของปี ทางทีมงานวารสารสุขใจได้เพิ่มเติม**แบบสอบถามความคิดเห็น**ให้ทุกท่านได้เล่าสู่กันฟังว่าคอลลัมน์ไหนเป็นคอลัมน์โดนใจและเปิดรับข้อเสนอแนะ เพื่อหวังว่าเรื่องราวที่ทางทีมได้ตั้งใจคัดสรรมาจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านมากที่สุด นอกจากนั้นยังได้**เพิ่มเติม QR Code สำหรับให้ download** สุขใจและเปิดอ่านบนมือถือได้ง่าย ๆ อีกด้วยค่ะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ

มากกว่างานบุญประเพณี คือความสามัคคีของคนในชุมชน

ในปีนี้ 2563 วารสารสุขใจ ฉบับที่ 27 จะขอพาท่านผู้อ่านทุกท่านไปนั่งอยู่ท่ามกลางบทสนทนาที่ตลบอบอวลไปด้วยกลิ่นหอมๆ จากข้าวหลามร้อนๆ ผ่านมุมมอง จาก 3 มุม 3 Generation ของตัวแทนคนในชุมชน หมู่ 5 สาย 9 หนองกวาง จ.ระยอง ได้แก่

คุณป้าสุนีย์ พูลสวัสดิ์
แม่งานเจ้าของสูตรข้าวหลาม
ของชุมชนหนองกวาง

คุณไพฑูรย์ เทียนเงิน
ประธานชุมชนหมู่ 5
สาย 9 หนองกวาง

คุณปนันดา เทียนเงิน
ตัวแทนเยาวชน
ในชุมชน

ตามรอยตำนานบุญข้าวหลามระยอง

พอถึงเดือน 3 ชุมชนในเมืองระยองก็จะตลบอบอวลไปด้วยกลิ่นหอมของการเผาข้าวหลามแต่ละชุมชน **คุณป้าสุนีย์ พูลสวัสดิ์** หนึ่งในบุคคลในชุมชนที่เรียกได้ว่าเป็นแม่งานในการทำบุญข้าวหลาม ไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนการทำข้าว-หลามหรือขั้นตอนการทำกับข้าวเพื่อถวายพระ เล่าถึงความแตกต่างของประเพณีทำบุญข้าวหลาม จ.ระยอง *"งานบุญข้าวหลามมีทั้งหมด 5 ที่ คือ จ.ฉะเชิงเทรา ชลบุรี นครปฐม จันทบุรี และระยอง แต่สิ่งที่แตกต่างกัน ก็คือความเชื่อที่มาของประเพณีนี้ ชาวระยองเชื่อว่าในเดือน 3 หลังจากเสร็จสิ้นฤดูเก็บเกี่ยว การนำข้าวหลามมาทำบุญแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของคนในท้องที่ และการทำบุญด้วยข้าวหลามเป็นหนึ่งในลักษณะ 'ทาน 9 ครั้ง' ตามพุทธประวัติ แต่หากจะพูดถึงรายละเอียด ขั้นตอนของประเพณีก็มีความคล้ายคลึงกันน่ะแหละ"* ป้าสุนีย์ยื่นข้าวหลามให้เราชิมพร้อมกับชวนทีมงานพูดคุย

ข้าวหลามกระบอกแรกที่ป้าสุนีย์ยื่นมาให้ชิม ประกอบกับการเล่าที่มาอร่อยสุดๆ !

"กว่าจะมีงานทำบุญข้าวหลาม ก็จะต้องเตรียมการเผาข้าวหลามก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย 2-3 วัน ก่อนลงมือเผาจริง เพราะต้องเตรียมตั้งแต่การหาไม้ทำฟืน ขุดรางเตรียมพื้นที่วางกระบอกข้าวหลาม หาวัตถุดิบต่าง ๆ ทั้งข้าว กระบอกไม้ไผ่ แช่ข้าวเหนียวไว้ค้างคืน เตรียมเคี่ยวกะทิรอ ซึ่งแต่ละขั้นตอนใช่ว่าป้าทำคนเดียวนะ มันเป็นงานที่ทำคนเดียวไม่ได้ มันเหมือนงานบุญที่ต้องมาร่วมแรงร่วมใจกันทำทั้งหมู่บ้าน"

การเตรียมตัวก่อนเผาข้าวหลาม

หาฟืน

ขุดราง
วางกระบอกไม้ไผ่

หากระบอกไม้ไผ่

แช่ข้าวเหนียว

เคี่ยวน้ำกะทิ

งานเกิดขึ้นได้
เพราะร่วมแรงร่วมใจกัน

ปรับเพื่อให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลง

"ปัจจุบันอะไรก็พยายามลดทอนให้มันสั้นง่ายขึ้นไปหมด จากประเพณีดั้งเดิมที่มาจากทุกคนทำอาชีพทำไร่ทำสวนทำนา ปัจจุบันพื้นที่ระยอง เราทำงานในโรงงาน พิธีทำขวัญข้าว การละเล่นพื้นเมือง หรือดูมหรสพ ก็หายไป ที่ยังเหลือก็คงมีแค่งานบุญ แต่เป็นการซื้อข้าวหลามจากที่อื่นแล้ว ต่างคนต่างทำ"

ป้าสุนีย์เล่าให้เราฟังถึงความเปลี่ยนแปลงรูปแบบประเพณีที่ได้มองเห็นตั้งแต่สมัยหนุ่มสาว

ในระหว่างนั้น **คุณไพฑูรย์ เทียนเงิน** หรือ **คุณปุ๊ก** ประธานชุมชนหมู่ 5 สาย 9 หนองกวาง ในฐานะคนในรุ่นที่ 2 เดินเข้ามาเล่าเรื่องความเปลี่ยนแปลงของประเพณีนี้เสริมเพิ่มเติม

"เดี๋ยวนี้เหลือแค่ไปซื้อข้าวหลามมาทำบุญ สิ่งที่มันหายไปก็คือการร่วมแรงร่วมใจกันของคนในชุมชน ซึ่งมันกลายเป็นโจทย์ของเราที่อยากจะอนุรักษ์ประเพณีนี้ไว้ แต่จะทำอย่างไรให้เด็ก ๆ ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่มาสนใจ ให้คนในชุมชนได้เห็นความสำคัญ เราในฐานะประธานชุมชนก็ไปดึงคนเก่าคนแก่ในพื้นที่ที่มีความรู้มาสอน ไม่ว่าจะเป็นวิธีการเผาข้าวหลาม ให้คนในชุมชนช่วยกันตัดกระบอกไม้ไผ่ แต่เราก็ต้องรู้จักปรับ เช่น สภาพอากาศที่เมื่อก่อนไม่ร้อนมาก ยังเผาข้าวหลามตอนเช้าได้ เดี๋ยวนี้ปรับมาเริ่มรวมตัวกันตอนใกล้ค่ำ หลบร้อนเผาข้าวหลามกันตอนหัวค่ำถึงตีสองแทน แล้วทำบุญเลี้ยงพระช่วงกลางวันในวันรุ่งขึ้นเพื่อให้ไม่เหนื่อยจนเกินไป"

ข้าวหลามสูตรใหม่ ผสานใจคน 3 รุ่น

ในฐานะคนในรุ่นที่ 2 **คุณไพฑูรย์**เล่าให้ทีมงานพร้อมกับยื่นกระบอกข้าวหลามรสถั่วดำดั้งเดิมให้ได้ชิมไปด้วย

"จากข้าวหลามแบบดั้งเดิม เราก็เริ่มมีแนวคิดอยากปรับสูตรข้าวหลาม เปิดรับความเห็นคนในชุมชนโดยเฉพาะเด็ก ๆ รุ่นใหม่ ว่าอยากจะเห็นข้าวหลามรูปแบบไหนนอกเหนือไปจากสูตรต้นตำรับใส่ถั่วดำบ้างก็ได้ข้อเสนอเป็นสูตรที่น่าสนใจอย่างข้าวหลามหน้าลำใย แปะก๊วย กล้วย ชาไทย หรือกระทั่งสตรอว์เบอร์รี่ ช็อกโกแลต"

"ในสายตาเรา ช่วงแรกเราก็แค่รู้สึกมันว่าไม่เข้ากัน ไม่น่าจะเป็นไปได้" ป้าสุนีย์เล่าให้ทีมงานฟัง คุณไพฑูรย์ก็ตอบอย่างยิ้มแย้มว่า *"เราในฐานะคนกลางก็อยากจะสื่อสารระหว่างผู้เฒ่าผู้แก่ว่า ใส่ถั่วดำแบบเดิมก็ยังคงมี แต่ก็อยากจะดึงวัยรุ่นคนในชุมชนมาลองดู ก็เริ่มทดลองทำสูตรแปลก ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน ได้นำมาปรับและลองผิดลองถูกใช้วัตถุดิบให้เข้ากับยุคสมัยมากขึ้น ซึ่งปัจจุบันนี้รูปแบบประเพณีก็เริ่มเลือนหายคนในชุมชนก็ต่างคนต่างอยู่ ลูกหลานก็ไปทำงานบริษัท อย่างเลย์เอง ปกติก็ไม่ได้เจอกันเท่าไรหรอก"*

คุณปนันดา เทียนเงิน หรือ **คุณเลย์** เดินเข้ามาพร้อมยื่นกระบอกข้าวหลามหน้ากล้วยให้ทีมงานสุขใจได้ลองชิม

"เลย์เกิดและอาศัยอยู่ในชุมชนนี้กว่า 20 ปี ได้เห็นและผูกพันกับประเพณีบุญข้าวหลามมาตั้งแต่ยังเด็กเวลามีงานบุญประเพณีผู้ใหญ่ก็จะใช้ให้เราหยิบจับช่วยงานพอโตมาแม้จะไม่ชำนาญในขั้นตอนของการเผาข้าวหลาม แต่พอได้มาช่วยตั้งแต่เด็ก ๆ ก็ทำให้เราได้จดจำวิธีขั้นตอน เตรียมส่วนผสมของน้ำกระทิเป็นอยู่บ้าง ซึ่งเลย์รู้ว่าจุดประสงค์ของประเพณีนี้ไม่ได้หวังให้แต่ละคนชำนาญระดับทำข้าวหลามขายเป็นอาชีพ แต่มันเหมือนเป็นการลงแรงร่วมมือร่วมใจของคนในครอบครัว ความรู้สึกผูกพันแล้วเป็นส่วนหนึ่งในชุมชนต่างหากที่เป็นหัวใจของงานนี้"

เรื่องเล่าจากการลงพื้นที่

ข้าวหลามที่วางขายส่วนใหญ่ มักจะทำให้ส่วนบนแห้ง ลดการใส่น้ำกะทิเพื่อให้ข้าวหลามอยู่ได้นาน ไม่บูดเสีย แต่หลายคนบอกว่า ส่วนอร่อยที่สุดของข้าวหลามอยู่ที่ด้านบนสุด! เพราะด้านหน้าของข้าวหลามจะเป็นส่วนที่รวบรวมความมันของกะทิและไส้ต่าง ๆ ยังมีความอ่อนนุ่มอยู่ทำให้รสชาติส่วนนั้น มีความนุ่มหวานมัน

เวลาผ่านไป แต่เรายังร่วมใจกัน

ป้าสุนีย์ คุณปุ๊ก และ**คุณเลย์**นั่งล้อมวงคุยกันระหว่างที่ผ่ากระบอกข้าวหลาม โดยใจความหนึ่งของบทสนทนาระหว่างคนทั้ง 3 Generation ให้มุมมองเกี่ยวกับประเพณีบุญข้าวหลามไว้อย่างน่าสนใจว่า *"ประเพณีนี้เป็นโอกาสพิเศษที่ทุกคนกลับมาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ในชีวิตปัจจุบัน คนใช้ชีวิตไม่เหมือนคนสมัยก่อน คนรุ่นลูกออกไปหางานทำในเมืองกันเยอะขึ้น ไม่ค่อยได้เจอหน้ากัน การที่ยังเหลืองานบุญเล็ก ๆ ที่รวมคนในหมู่บ้านให้มาเจอกัน มาพูดคุย เปลี่ยนความเห็นเรื่องต่าง ๆ ร่วมกัน เป็นงานบุญที่เสริมสร้างเอกลักษณ์ท้องถิ่นยังคงอยู่และเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทำให้ชุมชนเข้มแข็งมาจนทุกวันนี้"*

คุณป้าสุนีย์
ผ่ากระบอกข้าวหลาม
ด้วยความชำนาญ

บุญข้าวหลามกับความหวังรุ่นต่อไป

จากบทสนทนาในวงข้าวหลามนั้น ตัวแทนของคนทั้ง 3 Generation แสดงความเป็นกังวลและเป็นห่วงประเพณีนี้เป็นอย่างมาก แม้ว่าเราจะพยายามอนุรักษ์ประเพณีนี้โดยพยายามปรับเปลี่ยนให้เข้ากับยุคสมัยมากมายเพียงใด แต่ก็ไม่แน่ใจว่าด้วยยุคสมัยที่ต้องการความรวดเร็ว ความง่าย จะทำให้เด็ก ๆ ในรุ่นต่อไป มองข้ามมันไปหรือไม่ แต่เราก็ได้แต่คาดหวังว่าการพยายามชี้ชวนให้เด็ก ๆ ที่มาเข้าร่วม เข้าใจที่มา และเหตุผลเบื้องหลังความสำคัญของประเพณีนี้ จะทำให้คนรุ่นต่อไปเห็นคุณค่าในการอนุรักษ์ประเพณีนี้สืบต่อไป ♥

เกร็ดเรื่องเล่าจากตำนานทำบุญข้าวหลาม

ป้าสุนีย์เล่าเกร็ดความรู้ให้เราฟังว่า การทำบุญนี้เชื่อว่าเป็นการทำบุญสะเดาะห์เคราะห์ โดยนำข้าวปลา อาหาร ขนม จตุปัจจัยตามกำลังศรัทธา และก้านมะยม ที่ผ่านการปัดเป่าตามร่างกายจากผู้เข้าร่วมพิธี เพื่อนำสิ่งไม่ดีออกไปจากตัวเรา แล้วนำใส่ในกาบหมาก ซึ่งสมมติว่ากาบหมากเป็นเรือ หลังจากพระฉันภัตตาหารและสวดมนต์แล้ว ชาวบ้านก็จะนำกาบหมากออกไปทิ้งไว้ข้างทาง เพื่อให้ผีไม่มีญาติได้กินกัน

เปลี่ยนโลก เริ่มจาก เปลี่ยน "เรา"

ทำไมโลกจึงร้อน?

สาเหตุหลักของปัญหาโลกร้อน เกิดมาจากปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่เพิ่มสูงขึ้นส่งผลให้ชั้นบรรยากาศมีความสามารถในการกักเก็บความร้อนได้มากขึ้น ก่อให้เกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก **(Greenhouse Effect)** ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อน **(Global Warming)**

การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของก๊าซเรือนกระจกเกิดจากการเผาไหม้ ในภาคอุตสาหกรรม การขนส่ง การใช้ไฟฟ้ารวมถึงกิจกรรมภาคเกษตร เช่น การใช้ปุ๋ยในการเกษตร การเน่าเปื่อยของพืชในบริเวณน้ำขัง ของเสียจากการเลี้ยงสัตว์ประเภทเคี้ยว-เอื้อง เป็นต้น

คุณภาสกร ศศะนาวิน
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริหารโรงไฟฟ้า
พร้อมทั้งผู้บริหารและเจ้าหน้าที่โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก
คณะผู้บริหารและคณะครูจาก 16 โรงเรียน
ร่วมถ่ายภาพ

เอ็กโก กรุ๊ป มุ่งหวังที่จะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมการแก้ไขปัญหาพลังงานและสิ่งแวดล้อม ด้วยความเชื่อที่ว่า **"ต้นทางดี ก่อกำเนิดผลลัพธ์ปลายทางที่ดี"** จึงมุ่งมั่นในการปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้กับเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นวัยต้นทางของการเรียนรู้ตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน

จะเกิดอะไรขึ้นหากเรายังไม่ยอมเปลี่ยนแปลงตัวเอง?

ที่มา : หนังสือ "โลกร้อน ทุกสิ่งที่เราทำเปลี่ยนแปลงโลกเสมอ" มูลนิธิโลกสีเขียว 2550

สำหรับการจัดกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการฯนี้ โครงการได้รับเกียรติจาก **ดร.บรรเจอดพร สู่แสนสุข รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)** มาให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับนโยบายการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประจำปี 2563 ของ สพฐ. โดยเฉพาะนโยบายที่ 5 ที่พูดถึงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ที่สอดคล้องกับแนวคิด **"การพัฒนาเพื่อมุ่งสู่สังคมคาร์บอนต่ำ"** ซึ่งมีตัวชี้วัดที่น่าสนใจ เช่น

ตัวชี้วัดที่ **28** สถานศึกษามีการบูรณาการเรื่องการจัดการขยะแบบมีส่วนร่วม และการนำขยะมาใช้ประโยชน์ รวมทั้งสอดแทรกในสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง

ตัวชี้วัดที่ **29** นักเรียนเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ มีการขยายผลแหล่งเรียนรู้ นักเรียน โรงเรียน ชุมชน เรียนรู้ด้านการลดใช้พลังงาน การจัดการขยะและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ และตัวอย่างรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น โรงงานอุตสาหกรรมสีเขียว ฯลฯ

ตัวชี้วัดที่ **30** นักเรียน สถานศึกษา มีการเก็บข้อมูลเปรียบเทียบการลดปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ ในการดำเนินกิจกรรมประจำวันในสถานศึกษาและที่บ้าน และข้อมูลของ Carbon Footprint ในรูปแบบ QR CODE และ Paper less

"ทุกโรงเรียนของ สพฐ. จำนวนกว่า 30,000 โรงเรียน ดำเนินการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อมอยู่แล้ว ทั้งในวิชาเรียนและทั้งในชีวิตความเป็นคน ที่เราต้องดูแล ช่วยเหลือ เพราะเป็นปัญหาที่ต้องร่วมกันรับผิดชอบ และในฐานะที่เราเป็นครู เรากำลังสร้างคนสร้างให้เค้าเติบโตอย่างมีคุณภาพ สิ่งเหล่านี้เราต้องปลูกฝังให้เค้าในหลากหลายวิธีการ"

ดร.บรรเจอดพร สู่แสนสุข
รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

นับได้ว่าการที่โรงเรียนได้เข้าร่วมโครงการฯ กับเอ็กโก ก็เป็นการดำเนินงานตามนโยบายตามตัวชี้วัดของ สพฐ. ไปพร้อม ๆกันด้วย ซึ่งการเริ่มแก้ไขปัญหาพลังงานและสิ่งแวดล้อมจากจุดเล็ก ๆ ในสังคม เช่น ในโรงเรียนนั้น จุดที่น่าสนใจในการริเริ่มสำรวจปัญหาพลังงานและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ของตนเองสามารถเริ่มได้อย่างง่าย ๆ ตามหลักการทำ "แผนที่คาร์บอน" นั่นเอง

ตัวอย่างแผนที่คาร์บอนโรงเรียนหอวัง ปทุมธานี

คุณกชกร วิสุทธิวสุธาร
นักวิชาการด้านสิ่งแวดล้อมศึกษา

"แผนที่คาร์บอนจะเป็นเครื่องมือช่วยวิเคราะห์สภาพปัญหาของโรงเรียน เป็นข้อมูลตั้งต้นให้เราตั้งเป้าหมายในการลดก๊าซเรือนกระจกในโรงเรียน ทำให้ทราบว่าแหล่งปล่อยและดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์อยู่ตรงไหนบ้าง และเราควรจะลดแหล่งปล่อย ควรจะเพิ่มแหล่งดูดซับในโรงเรียนอย่างไร เครื่องมือนี้จะช่วยวางแผนและต่อยอดพัฒนาโครงการอนุรักษ์ในโรงเรียนและสามารถใช้การเรียนการสอนในห้องเรียน บูรณาการพัฒนาแผนที่ให้เป็นปัจจุบันมากยิ่งขึ้นได้"

นอกจากนั้น **คุณกชกร** ยังชวนให้ทุกโรงเรียนร่วมกันทบทวนการจัดทำแผนที่คาร์บอนเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ สอดคล้องกับกิจกรรมที่โรงเรียนดำเนินการและสามารถต่อยอดไปใช้ประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนรวมถึงการทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่นด้วย

ตลาดนัดไอเดีย...เรียนรู้ผ่านแผนที่คาร์บอน

คือ กิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วม ทั้งผู้อำนวยการโรงเรียนคณะครูทั้ง 16 โรงเรียน ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำเสนอแผนที่ เปิดรับข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมอื่น ๆ และนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาแผนที่คาร์บอนของโรงเรียนเพื่อให้สมบูรณ์ รวมทั้งเปิดมุมมองกิจกรรมการลดการเกิดก๊าซเรือนกระจกในโรงเรียนที่หลากหลาย

คุณอภิสิทธิ์ เสนาวงศ์ นักวิชาการชำนาญการ
องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน)

ก๊าซเรือนกระจกลดลงได้! เพราะมีคนช่วยแนะนำ

ปลายทางของกิจกรรมโรงเรียน ยังสามารถคำนวนตัวเลขการลดการเกิดก๊าซเรือนกระจกอย่างเป็นรูปธรรม โดยการร่วมผนึกกำลังกันระหว่าง**ทีมองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) หรือ อบก.** มาร่วมให้คำแนะนำการจัดเก็บข้อมูลคาร์บอนฟุตพริ้นท์ พร้อมด้วยทีมพี่เลี้ยงจาก**ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการจัดการสารและของเสียอันตราย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือ ศสอ.** ที่จะร่วมลงพื้นที่ทั้ง 16 โรงเรียน เพื่อเป็นเพื่อนคู่คิด ให้คำแนะนำการดำเนินงานการจัดเก็บข้อมูลคาร์บอนฟุตพริ้นท์ เพราะเมื่อเราเริ่มต้นทำสิ่งดี ๆ ด้วยกันแล้ว เราก็จะจับมือกันเดินไปสุดทางที่ความสำเร็จพร้อม ๆ กัน

การจัดกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการฯ คือ จุดเริ่มต้นในการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และต่อยอดการพัฒนา ให้กับโรงเรียน

มาฟังความรู้สึกจาก ผู้อำนวยการโรงเรียน และคณะครูที่เข้าร่วมกัน

"โครงการของ รร.ซับใหญ่วิทยาคม นอกจากการปรับพฤติกรรมของนักเรียน เช่น การจำกัดพื้นที่รับประทานอาหารให้เป็นที่ ไม่เดินรับประทานอาหาร การส่งเสริมการปลูกไม้ยืนต้นขนาดใหญ่รอบบริเวณโรงเรียน เพื่อเพิ่มจุดดูดซับก๊าซเรือนกระจก และการฝึกฝนวินัยให้กับนักเรียนแล้ว สิ่งที่สำคัญคือ การสร้างจิตสำนึกการลดขยะในชีวิตประจำวันให้กับนักเรียน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลไปพร้อมกัน การแลกเปลี่ยนในการประชุมฯครั้งนี้ ได้เห็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาให้โครงการเป็นไปได้จริงมากขึ้น มองเห็นจุดที่ยังจำเป็นต้องเรียนรู้แก้ไขต่อไป และหาแนวทางการเก็บคาร์บอนฟุตพริ้นท์ที่ชัดเจนและเป็นระบบมากขึ้น"

ผอ. จิมมี่ ทองพิมพ์
ผู้อำนวยการจากโรงเรียนซับใหญ่วิทยาคม จ.ชัยภูมิ
(โรงเรียนในพื้นที่โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม)

ครูปยุต ชัยวรธนิน
ครูโรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง จ.ปทุมธานี
(โรงเรียนในพื้นที่โรงไฟฟ้าคลองหลวง)

"หลังจากการสำรวจทำแผนที่คาร์บอน พบปัญหาส่วนใหญ่คือจุดทิ้งขยะของโรงเรียนที่ไม่มีการคัดแยก ส่งผลให้เกิดมลภาวะต่าง ๆ ตามมา โรงเรียนจึงเลือกทำกิจกรรม "ธนาคารขยะ" เพื่อฝึกให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบการคัดแยกขยะ การอบรมครั้งนี้ ช่วยให้โรงเรียนมีความชัดเจนในการดำเนินงานมากขึ้น ชอบกิจกรรมที่ได้แลกเปลี่ยนข้อมูล "แผนที่คาร์บอน" เพราะได้เห็นความหลากหลายและสามารถนำมาปรับใช้กับแผนที่คาร์บอนของโรงเรียน รวมทั้งการสร้างสรรค์กิจกรรมลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่หลากหลายและมีสีสัน ซึ่งเมื่อก่อนเราจะคิดไม่ค่อยออกว่าจะทำอะไรกันดี แต่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้นี้ ช่วยเปิดมุมมองเราได้เยอะมาก อีกอย่าง การเก็บข้อมูลคาร์บอนนี้ ก็จะช่วยให้โรงเรียนได้มีสถิติที่จะใช้ในการวิเคราะห์และพัฒนาด้านอื่น ๆ ตามมาด้วยครับ"

หลังจากการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ นี้ ทั้ง 16 โรงเรียน จะลงมือปฏิบัติการจริงอย่างเป็นรูปธรรม โดยสร้างการมีส่วนร่วมของทุกคนในโรงเรียน เพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโลกร้อน เป็นการร่วมมือร่วมแรงร่วมใจเพื่อให้โลกของเราใบนี้ คงอยู่กับเราได้อีกนานเท่านาน

เราเริ่มแล้ว..คุณล่ะ เริ่มหรือยัง? ♥

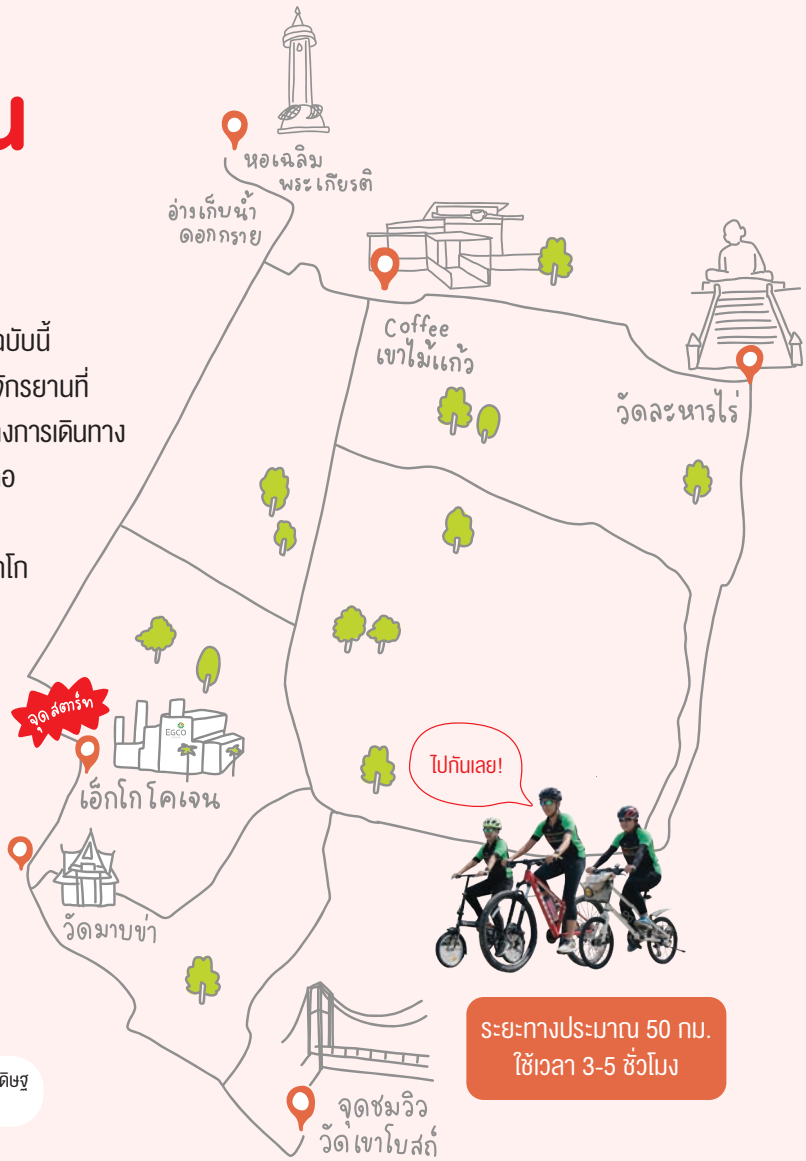
ทริปปั่นจักรยาน รอบมาบข่า

คุณผู้อ่านท่านไหนเป็นนักปั่นกันบ้างคะ? บ้านฉันบ้านเธอ ฉบับนี้ขอนำเสนอสถานที่ท่องเที่ยว จ.ระยอง ตามเส้นทางนักปั่นจักรยานที่อาจทำให้ได้เห็นความสวยงามและความน่าสนใจต่างๆ ระหว่างการเดินทางในมุมมองที่แตกต่างออกไป โดยไกด์อาสานำเที่ยวในวันนี้คือพี่ๆ จากโรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก และบริษัท เอ็กโก เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ เซอร์วิส จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก ซึ่งแต่ละคนเรียกได้ว่าไม่ธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ประสบการณ์ในการลงแข่งการขี่จักรยาน อีกทั้งยังอยู่ในชมรม EGCO Bike for Life อีกด้วย

คุณยุภาพรรณ วงษ์รักษ์ (พี่แป้ง)

คุณพลอยชมพู ศรีเมืองบุญ (พี่พลอย)

คุณสุวรรณี นาวาประดิษฐ (พี่น้องณี)



1 เอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

เรามาเริ่มต้นกันที่โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก จุด Start ของทริปปั่นวันนี้

Tips พี่พลอยขอแนะนำว่า ถ้าอยากขี่จักรยานในเส้นทางนี้ให้สบาย แดดไม่ร้อนแสบผิวและรถบนถนนไม่เยอะมาก แนะนำให้เริ่มปั่นตั้งแต่ตี 5 หรือ 6 โมงเช้า เพื่อที่จะสามารถจบเส้นทางการปั่นตอน 10 โมงได้แบบไม่ต้องรีบ เสร็จทันเวลาทานมื้อเที่ยงพอดี

2 อ่างเก็บน้ำดอกกราย & หอเฉลิมพระเกียรติ

ปั่นจักรยานตรงมาตามถนนใหญ่เรื่อย ๆ เราจะพบกับอ่างเก็บน้ำดอกกรายที่เป็นแหล่งกักเก็บน้ำจืดเพื่อการเกษตร และชลประทาน พร้อมทั้งหอเฉลิมพระเกียรติที่เป็นไฮไลท์ของที่นี่ โดยเปิดให้ความรู้เกี่ยวกับโครงการในพระราชดำริของรัชกาลที่ 9 และเป็นจุดชมวิวมุมสูง จุดห้ามพลาดคือ**ส่วนตรงบริเวณสันเขื่อน** ที่สามารถปั่นจักรยานชมบรรยากาศสุดร่มรื่น แถมในช่วงเดือนสิงหาคม ก็ยังมีทุ่งดอกทานตะวันสดใสรอต้อนรับนักท่องเที่ยวให้มาเก็บภาพสวย ๆ อีกด้วยนะ

Tips พี่แป้งแนะนำให้ถ่ายรูปกับจักรยานคู่ใจตรงวิวสันเขื่อน เท่สุด ๆ เลย

3 Coffee เขาไม้แก้ว

แวะพักจิบกาแฟเย็นชื่นใจกันสักหน่อยก่อนปั่นต่อ ร้านนี้มีความพิเศษตรงที่พนักงานทั้งหมดเป็นผู้ต้องขังจากเรือนจำ เพราะเขาไม้แก้วเป็นเรือนจำชั่วคราวในสังกัดเรือนจำกลางระยอง โดยมีนโยบายในการให้โอกาสผู้ต้องขังที่ประพฤติดี ได้พัฒนาฝึกฝนทักษะ เพื่อที่อนาคตจะสามารถออกไปประกอบอาชีพสุจริตและมีชีวิตที่ดีอยู่ร่วมในสังคมได้ต่อไป

Tips ด้านหน้าของร้านกาแฟเขาไม้แก้วจะมีจุดจัดจำหน่ายผักปลอดสารพิษราคาย่อมเยาที่ปลูกโดยผู้ต้องขัง อย่าลืมแวะอุดหนุนกันเยอะ ๆ นะคะ

4 วัดละหารไร่

ไปกันต่อที่วัดละหารไร่ กราบนมัสการหลวงปู่ทิม อิสริโก หรือ “พระครูภาวนาภิรัต” อดีตเจ้าอาวาส ซึ่งมีชื่อเสียงในการเป็นยอดพระคณาจารย์ที่มีพลังจิตแก่กล้ารูปหนึ่งของภาคตะวันออก เนื่องจากท่านเป็นต้นแบบของคนที่มีความสมถะ ไม่ยึดติดทรัพย์สินใด ๆ ฉันอาหารเพียงมื้อเดียว ไม่ฉันเนื้อสัตว์ จึงเป็นที่เคารพศรัทธาของคนในพื้นที่เป็นอย่างมาก

5 จุดชมวิววัดเขาโบสถ์

สำหรับนักปั่นบางท่านที่อยากทดสอบกำลังขา เราขอแนะนำการปั่นขึ้นจุดชมวิววัดเขาโบสถ์กัน (แต่ถ้าใครปั่นไม่ไหว ก็จูงจักรยานขึ้นได้ไม่เหนื่อยจนเกินไป) ชมวิวพาโนรามาของ จ.ระยอง สูงกว่า 10 เมตร ที่รับรองว่าหายเหนื่อย และยังถ่ายรูปเป็นที่ระลึกสวย ๆ ได้อีกหลายมุมเลยนะ

Tips พี่น้องณีเล่าว่า สำหรับนักปั่นจักรยานเสือภูเขาก็มีเส้นทางทดสอบสมรรถภาพของจักรยานโดยเฉพาะอยู่ด้วย

6 วัดมาบข่า

จุดสุดท้าย เรามาแวะสักการะวิหารหลวงพ่อชื่น หรือพระครูพิพิธวรญาณ วัดมาบข่า ตั้งอยู่ห่างจากโรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเพียง 3 กม. หลวงพ่อชื่นเป็นหนึ่งในพระเกจิอาจารย์ที่เป็นที่เคารพของชาว จ.ระยอง เรียกได้ว่าเป็นการปิดทริปนักปั่นด้วยการไหว้พระขอพรเพื่อความเป็นสิริมงคลของทริปนี้

มาระยอง ต้องลองให้ได้!

คอลัมน์ “เมนูสุขใจ” คอลัมน์ใหม่ประจำปี2563 เอาใจผู้อ่านนักชิมทุกท่าน ด้วยการพาไปแสวงหามื้ออาหารแห่งความสุข ความภูมิใจของคนในท้องที่ รวมทั้งร้านที่เลือกวัตถุดิบใส่ใจสิ่งแวดล้อม โดยฉบับนี้ เป็นการตามหาเมนูเอกลักษณ์ท้องถิ่น และเป็นความภูมิใจของชาวระยอง ที่ประณีตตั้งแต่การคัดสรรวัตถุดิบ การทำ และโอกาสได้ลิ้มลอง อย่ารอช้าไปทานกันเลย

หมูชะมวง รสต้นตำรับ

เรื่องเล่าความอร่อย

แกงหมูชะมวงนั้น มีทั้งแบบน้ำใสและแกงกะทิน้ำข้นแบบดั้งเดิม โดย **คุณบุญช่วย ประทุมคีรี หรือป้าเล็ก** ผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารท้องถิ่น ที่ไหนมีงานบุญต้องให้ป้าเล็กทำอาหารอยู่บ่อย ๆ ได้เล่าเรื่องราวเมนูนี้ว่า

ถึงระยอง ต้องลองชะมวง!

รสเข้มถึงเครื่อง!

นี่ไง ต้นชะมวง

“ความอร่อยของเมนูหมูชะมวงแบบน้ำข้นนั้นต้องมี 3 รส ทั้งเปรี้ยวจากใบชะมวง ต้องเลือกที่ไม่อ่อนและไม่แก่เกินไป นำไปคั่วเพิ่มความหอมและได้รสเปรี้ยวกำลังดี รสหวานมันจากหมูสามชั้นมีมันแทรกเล็กน้อย ยิ่งเคี่ยวนานยิ่งเปื่อยนุ่ม รสชาติยิ่งเข้าเนื้อ ความหวานกลมกล่อมจากน้ำตาลมะพร้าว และรสเค็มจากเกลือ โดย “เวลา” ในการเคี่ยว คือหัวใจสำคัญที่สุด อย่างน้อยต้องเคี่ยวบนเตาถ่าน 6-8 ชั่วโมงเพื่อให้ได้รสชาติกลมกล่อม”

Tips

การกินแกงหมูชะมวงต้องกินทั้งหมูและใบชะมวงพร้อมกัน เพราะการทานคู่กับใบชะมวงซึ่งมีฤทธิ์ร้อนจะช่วยย่อยมันจากเนื้อหมูควบคู่กันไป

เมนูพื้นบ้าน ร้านกาแฟบ้านทวด

เรื่องเล่าความอร่อย

ถ้าผู้อ่านอยากชิมรสชาติของอาหารท้องถิ่นแบบไม่ต้องรอเทกาลงานบุญ สามารถไปลองชิมแกงชะมวงได้ที่ร้านกาแฟบ้านทวด 064-361-4593

อร่อยได้ ไม่ต้องรองานบุญ

Tips

นอกจากเมนูกาแฟและบรรยากาศร้านสวย ๆ อีกจุดเด่นของร้านนี้ คือเมนูอาหารท้องถิ่นที่เสิร์ฟมาในปิ่นโตน่ารัก น่าถ่ายภาพ

หมี่ไก่น้ำแดงโบราณ

เรื่องเล่าความอร่อย

คุณพิกุล กิตติพล ผู้นำชุมชนวิสาหกิจบ้านไม้กฤษณา เจ้าของบ้านไร่จันดี และเจ้าของสูตรหมี่ไก่น้ำแดงโบราณเล่าว่าหมี่น้ำแดงเป็นอีกเมนูที่เกิดจากการประยุกต์ ใช้ไก่ที่เลี้ยงไว้ในพื้นที่ ใช้แป้งกระสอบทำตัวเส้นหมี่ตีกับไข่แล้วอบแห้งให้เก็บได้นาน ผลพลอยได้คือเส้นบะหมี่จะนุ่มพิเศษ รสชาติไม่เหมือนที่ไหน ส่วนน้ำสีแดงที่เห็นไม่ใช่น้ำซอสทั่วไป แต่เกิดจากการนำข้าวเหนียวนึ่งไปตากแห้งแล้วหมักกับยีสท์นานถึงหนึ่งเดือน เพื่อให้ได้น้ำสีแดงและกากข้าวซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักของเมนูนี้

ตำนานความอร่อย
ที่ไม่เหมือนที่ไหน!

Tips

เนื่องจากเมนูหมี่ไก่น้ำแดงใช้ระยะเวลาการทำค่อนข้างนาน และมีความหมายดี เส้นหมี่สื่อถึงความยืนยาว สีแดงที่เป็นสีมงคลตามความเชื่อชาวจีน เมนูนี้จึงนิยมทำในงานมงคลอย่างงานแต่ง วันเกิด แซยิด หรือเป็นเมนูบำรุงร่างกาย หากอยากทานต้องติดต่อล่วงหน้า (รับทำครั้งละมาก ๆ) ได้ที่บ้านไร่จันดีหรือวิสาหกิจชุมชนบ้านไม้กฤษณา
โทร 081-889-0331

ความอร่อย
อยู่ในนี้!

ขนมนิ่มนวล

เรื่องเล่าความอร่อย

ขนมนิ่มนวล ขนมหวานชื่อน่ารักนี้ หากไม่เคยทานก็อาจอาจไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะหาทานค่อนข้างยากที่สำคัญเป็นขนมไทยโบราณขึ้นชื่อในระยอง

นุ่มมม
หนึบ !

ชิ้นเดียว
ไม่พอ!!

Tips

ในปัจจุบันขนมนิ่มนวลเป็นขนมมงคล พบได้ในงานสำคัญอย่างงานเทศกาล งานบุญ งานแต่ง หรือเลี้ยงแขกสำคัญ หากผู้อ่านท่านใดอยากทาน ตอนนี้ที่ระยองมีที่เดียวคือที่ตลาดวัดลุ่ม หรือติดต่อจองล่วงหน้าได้ผ่านทาง Facebook ขนมนิ่มนวลป้าแมว

ร้านกาแฟ บ.บ้านกาแฟ

เรื่องเล่าความอร่อย

ร้านนี้เอาใจวัยรุ่นสายถ่ายภาพ เนื่องจากเป็นร้านที่ตกแต่งบรรยากาศด้วยธรรมชาติ แบ่งเป็นเรือนไม้ประดับกองฟางแบบน่ารัก ที่สำคัญร้านนี้เครื่องดื่มชื่อพิเศษสะดุดหู ไม่ว่าจะเป็น เอสเป็นโสด ลาแล้วเต้ ดำปี๋ เขียวอี๋ หรือขาวจ๊ว๊ะ และเมนูอื่น ๆ รอให้ท่านผู้อ่านสุขใจแวะไปลอง ซึ่งร้านนี้มีหูหิ้วที่เป็นเชือกกล้วยช่วยลดพลาสติกอีกด้วยนะ

หูหิ้วเชือกกล้วย
ช่วยลดพลาสติก

Tips

ร้านนี้ชื่อร้าน บ. คาเฟ่ เนื่องจากครอบครัวเจ้าของที่มีชื่อขึ้นต้นด้วยตัว บ. รวมทั้งคุณพ่อของเจ้าของร้าน แล้วชื่อร้านอ่านว่า บ. คาเฟ่ ไม่ใช่บ้านคาเฟ่นะจ๊ะ

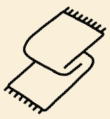
ออกกำลังง่ายๆ แค่ใช้ ผ้าขาวม้าในบ้าน

"ผ้าขาวม้า" ผ้าที่มีติดบ้านของคนไทยทั่วไป หรือแม้แต่คาดอยู่บนเอวของผู้อ่านในตอนนี้ เรารู้จักกันเป็นอย่างดีในฐานะผ้าสารพัดประโยชน์ ไม่ว่าจะใช้นุ่ง เช็ดตัว กันแดด หรือห่ม แต่อีกหนึ่งประโยชน์ที่ซ่อนไว้ของเจ้าผ้าลายตารางผืนนี้ ที่หลายๆ คนคิดไม่ถึง จิตแจ่มใสฉบับนี้ จะขอพาทุกท่านมาออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสายด้วยผ้าขาวม้ากัน!

ทำไมต้องผ้าขาวม้า?

พกพาสะดวก ติดตัวเราอยู่ทุกวัน ทำให้หยิบผ้าขาวม้าออกมาออกกำลังกายได้ทันทีทุกที่ทุกเวลา ไม่ต้องหาสถานที่หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ให้ยุ่งยาก การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าเป็นการยืดเหยียดที่ช่วยการพยุงกล้ามเนื้อ การทรงตัว แถมยังช่วยฝึกการหายใจให้เกิดสมาธิ จิตสงบ เรียกได้ว่าช่วยให้แข็งแรงทั้งกายและใจไปพร้อม ๆ กัน

นอกจากผ้าขาวม้าแล้ว ผ้าผืนยาวที่มีในบ้าน ก็สามารถใช้แทนได้ทั้งหมด!



ผ้าพันคอ

ผ้าเช็ดตัว

เสื้อ / กางเกง

ท่าที่ 1

บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่

Step1:
กางขาเล็กน้อย กางผ้าให้ตึง ทาบไว้ที่หน้าขา

Step2:
ยกแขนขึ้นไปด้านหน้าในระดับหัวไหล่ พยายามดึงผ้าให้ตึงตลอดเวลา ค้างไว้ 2 วินาที แล้วกลับมาท่าเดิม

ท่าที่ 2

บริหารกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่

Step1:
กางขาเล็กน้อย กางผ้าให้ตึง แล้วทาบไว้ที่หน้าขา

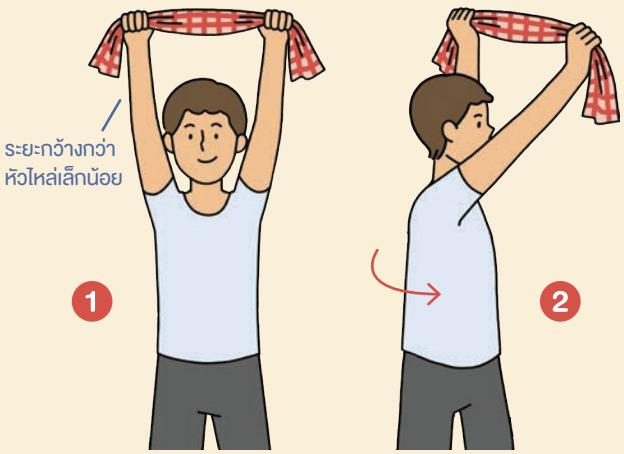
Step2:
ยกแขนขึ้น แล้วยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ ค้างไว้ 2 วินาที แล้วกลับมาในท่าเดิม

ท่าที่ 3

บริหารกล้ามเนื้อขา สะโพก ลำตัวด้านข้าง และหลัง

Step1:
กางขาเล็กน้อย กางผ้าให้ตึง แล้วยกแขนเหยียดจนสุด

Step2:
บิดลำตัวหันไปทางขวา ค้างไว้ 2 วินาที แล้วกลับมาในท่าเดิม ทำสลับข้างซ้ายขวา

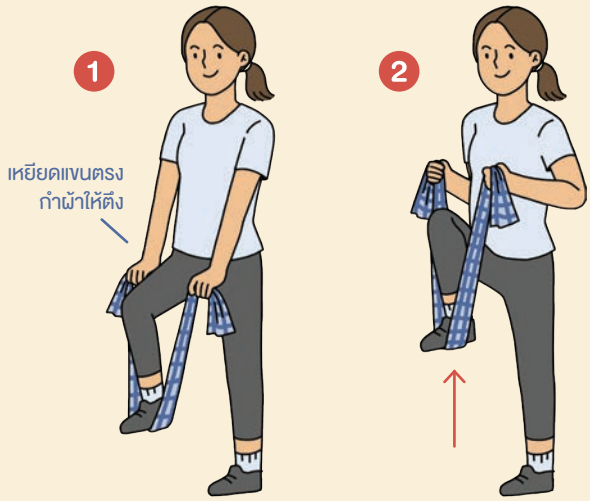


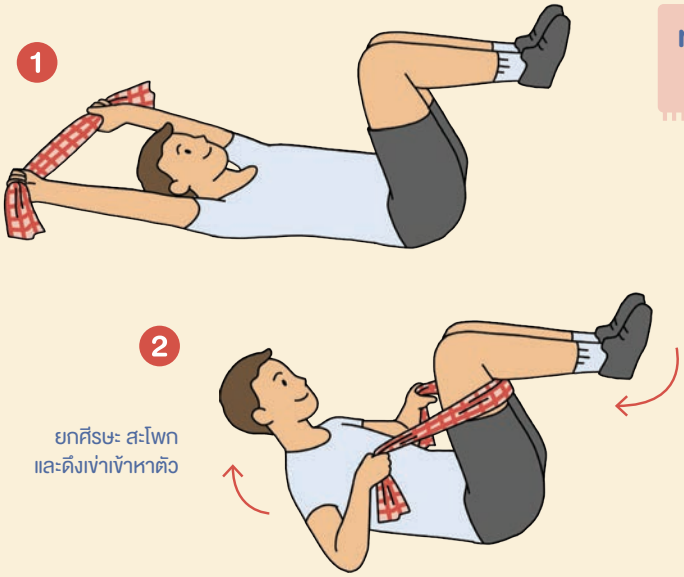
ท่าที่ 4

บริหารกล้ามเนื้อแขนด้านหน้า หลัง หน้าท้อง และต้นขา

Step1:
ยกเท้าหนึ่งข้างวางไว้บนผ้า มือกำผ้า แขนเหยียดตรง

Step2:
ค่อยๆ งอเข่าขึ้น พยายามให้ข้อศอกแนบลำตัว ทำสลับข้างซ้ายขวา





ท่าที่ 5

บริหารกล้ามเนื้อส่วนหน้าท้อง และสะโพก

Step1:
นอนหงาย งอเข่าขึ้น แล้วเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ กำผ้าให้ตึงและกว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อย

Step2:
ยกช่วงตัวและแขนขึ้นจากพื้นแล้วสอดผ้าคล้องไว้ใต้ขา จากนั้นเหยียดแขนขึ้นกลับมานอนในท่าเดิม

แต่ละท่าควรทำ 10-12 ครั้ง
จนครบ 5 ท่า แล้วพัก 1 นาที
ทำวันละ 2-3 รอบ เท่านี้ก็ฟิตแล้ว!

อ่านจบแล้ว ก็อย่าลืมนึกถึงผ้าขาวม้า และลองหยิบมาออกกำลังกายตาม ทั้ง 5 ท่า และที่สำคัญคือ ต้องออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที รวมอาทิตย์ละ 150 นาที เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของเรา ♥

ขอบคุณข้อมูลจาก Healthy Friday [by Mahidol] (https://www.youtube.com/watch?v=KFn6ZKzf11c&t=264s)

สร้างภูมิคุ้มกัน ด้วยผักผลไม้วิตามินซีสูง!

ท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่าหรือ Covid-2019 ที่ใกล้ตัวเข้ามาทุกที นอกจากจะหมั่นล้างมือและใส่หน้ากากอนามัยแล้ว มาสร้างเกราะป้องกันตัวเราเองจากภายใน เสริมสร้างภูมิต้านทานเพื่อต้านโรคด้วยผักผลไม้วิตามินซีสูงกันเถอะ!

ทำไมเราถึงต้องการวิตามินซี?

วิตามินซีเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายมาก ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ต้านเชื้อไวรัส แบคทีเรีย และเพิ่มความแข็งแรงให้กับเหล่าเม็ดเลือดขาว ให้มาสู้กับเจ้าไวรัสตัวร้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ผิวพรรณเราสุขภาพดีอีกด้วยนะ

5 ผักวิตามินซีสูง

1. พริกหวาน

ถึงแม้จะไม่เผ็ดเหมือนชื่อ แต่คุณสมบัติก็เด็ดไม่แพ้ใคร พริกหวานนอกจากวิตามินซีที่สูงแล้ว ยังเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เบต้าแคโรทีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 เหล็ก และโพแทสเซียม และยิ่งพริกหวานแก่ที่มีสีแดง เหลือง ส้ม หรือม่วง จะให้วิตามินซีเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่าเลยทีเดียว

2. บร็อคโคลี

ผักยอดฮิตที่เรามักเห็นอยู่ในอาหารหลายประเภทที่เต็มได้ด้วยคุณค่าทางสารอาหารทั้งต้นทั้งดอก แนะนำว่าตอนทำอาหารให้ใส่บล็อคโคลีช่วยท้าย ๆ อย่าใส่ก่อนใครเพื่อน เพราะถ้าบล็อกโคลีถูกความร้อนนานเกินไปจะทำให้วิตามินและสารอาหารหายไปเยอะเลยทีเดียวล่ะ

3. ผักปวยเล้ง

นอกจากมีวิตามินที่สูง ยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโพแทสเซียม แคลเซียม เหล็ก และกรดโฟลิก การรับประทานปวยเล้งเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้สนิท

4. ใบมะรุม

มะรุมผักพื้นบ้านที่หลายคนนิยมมาประกอบอาหารแต่จุดเด่นอยู่ที่ใบของมะรุม ที่เต็มไปด้วยคุณประโยชน์ ทั้งเป็นยาระบายอ่อน ๆ ป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และยังช่วยให้นอนหลับสบายอีกด้วย

5. ผักคะน้า

คะน้าสุดยอดผักที่มีวิตามินซีสูง ช่วยต้านการเกิดมะเร็ง ช่วยเซลล์ทำงานได้ดี และช่วยไล่สารพิษต่าง ออกจากร่างกาย แต่ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาทำอาหารนะ เพราะไม่งั้นเราจะได้สารเคมีตกค้างเข้าร่างกายซะเอง

5 ผลไม้วิตามินซีสูง

1. ฝรั่ง

ถึงแม้ฝรั่งจะไม่มีรสเปรี้ยวเหมือนผลไม้อื่นในนี้ แต่ก็มีวิตามินซีสูงไม่แพ้ใคร โดยเฉพาะส่วนเปลือกฝรั่งที่มีวิตามินเยอะกว่าส่วนอื่น แนะนำว่าให้กินฝรั่งสด ๆ ที่พึ่งตัดจากต้น เพราะจะได้วิตามินแบบเต็ม ๆ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้วิตามินซีลดลง

2. ส้ม

ผลไม้ยอดฮิตของคนไทย ขึ้นชื่อเรื่องมีวิตามินซีสูง มีใยอาหารที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายให้ดีขึ้นรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน กินอย่างไรก็คุณประโยชน์ครบถ้วนทั้งแบบผล และคั้นเป็นน้ำผลไม้

3. มะละกอ

มะละกอถือเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ช่วยต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น และยังสามารถเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยแก้ท้องผูกได้อีกด้วย

4. มะขามป้อม

มะขามป้อม เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีมากกว่าใครเพื่อน เราจึงมักเห็นผลไม้ชนิดนี้ อยู่ในส่วนประกอบของบรรดายาแก้หวัดทั้งหลาย นอกจากนี้ยังมีสารป้องกันการเกิดออกซิไดซ์ ที่ทำให้วิตามินซีคงอยู่ได้อย่างยาวนาน และไม่เสื่อมสภาพแม้จะถูกความร้อน

5. สับปะรด

นอกจากจะเป็นผลไม้ที่มีวิตามินสูงแล้ว ยังสามารถช่วยย่อยอาหารได้ ไม่ทำให้แน่นท้องหลังทานอาหาร และลดอัตราเสี่ยงเป็นโรคกระเพาะอีกด้วย

ถึงแม้ว่าผักผลไม้เหล่านี้ จะช่วยต้านทานไวรัสไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่หากมีภูมิคุ้มกันที่ดี ก็ช่วยลดความเสี่ยงติดเชื้อโรคตัวร้าย ไม่เพียงเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ที่กำลังระบาด แต่รวมถึงเชื้อโรคอื่น ๆ อย่าลืมดูแลสุขภาพ พักผ่อนให้เพียงพอ และเพิ่มผักผลไม้เหล่านี้ในมื้ออาหารด้วยนะ ♥

ตามรอยใบชะมวง
พืชสมุนไพรใกล้ตัวครัวระยอง

ในบรรดาผักพื้นบ้านที่มีรสเปรี้ยวทั้งหลายนั้น หนึ่งในผักยอดนิยมของที่อาจจะมีปลูกอยู่แล้วในสวนหลังบ้านจังหวัดระยอง นั่นก็คือ ใบส้มโมง หรือใบชะมวง ซึ่งใบชะมวงนอกจากนำมาเป็นวัตถุดิบเมนูอาหารสุดอร่อยแล้ว ก็ยังมีประโยชน์ที่ซ่อนอยู่อีกมากมายเลยนะ

ชะมวงสารพัดชื่อ

เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งต้นจะมีลักษณะ เป็นพุ่มด้านบน สูงประมาณ 15-30 เมตร อยู่ในตระกูลเดียวกับมะขามแขก มังคุด และมะพูด ใบจะมีรสเปรี้ยว เลยนิยมใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารขึ้นชื่อหลายเมนู มีปลูกกันทั่วไปในหลายภาค ชื่อเรียกก็ยังต่างกันออกไปด้วย เช่น ภาคตะวันออก จ.ระยอง จะเรียกกันว่าใบชะมวง ชาวใต้เรียกว่า **ใบมวง** หรือ**กะมวง** แถมบางจังหวัดยังเรียกว่า**ผักโมง**หรือ**หมากโมง**อีก! นับว่าเป็นผักที่มีหลายชื่อจริง ๆ

ต้มกระดูกหมูใบชะมวง

ชะมวงสารพัดเมนู

เนื่องจากรสชาติของใบที่เปรี้ยวกำลังดี ชะมวงเลยเป็นวัตถุดิบสำคัญในอาหารหลายเมนูด้วยกัน ทั้งแกงหมูชะมวง และต้มขาหมูใบชะมวงที่มีรสหวาน เปรี้ยว มัน แบบเมนูท้องถิ่น จ.ระยอง ต้มส้มปลาไหล เครื่องใน ปลาแห้ง หรือ ต้มกระดูกหมูที่ให้ซดอุ่น ๆ คล่องคอ แบบตำรับภาคใต้ แกงส้มไข่ปลาเรียวเซียว แกงเนื้อใส่ใบชะมวง ยำชนิดต่าง ๆ และอีกหลายเมนู ที่ให้รสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ไม่ซ้ำใคร

ชะมวงสารพัดประโยชน์

นอกจากปลูกเพื่อนำมาใช้ประกอบอาหารเพิ่มรสชาติแล้ว
ทุกส่วนของต้นชะมวงก็ยังมีประโยชน์อีกมากมาย นับตั้งแต่

ใบ
ใช้ประกอบอาหาร
ให้คุณค่าทางสารอาหารทั้ง
พลังงาน โปรตีน แคลเซียม
และวิตามิน

ผล
เมื่อสุกเป็นสีเหลืองแล้ว
สามารถรับประทานเป็นผลไม้ได้
มีสรรพคุณทางยาใช้กัดเสมหะ
แก้ไข้ ระบายท้อง

ยอดอ่อน
ใช้ทานคู่กับน้ำพริก
หรือจะนำไปหมักจุลินทรีย์
ใช้เป็นยาปราบศัตรูพืชได้

ต้น
ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับ ให้ร่มเงา
ใช้ทำเฟอร์นิเจอร์ ตู้ เก้าอี้ได้

เปลือก
สามารถสกัด
ใช้ทำสีย้อมผ้า จะให้สีเหลือง

ใบแก่
นำมาหมัก จะให้กรด
ใช้สำหรับฟอกหนังวัว หนังควาย
ในการแกะสลักรูปหนังตะลุงได้

ยาง
นำมาใช้ผสมในน้ำมันชักเงา

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับชะมวงอีกมากมาย เช่น งานวิจัยจาก **รศ.ดร.ภก.ภาคภูมิ พาณิชยูปการนันท์** อาจารย์และอำนวยการสถานวิจัยยาสมุนไพรและเทคโนโลยีชีวภาพทางเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์ พบว่า ชะมวงสามารถออกฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อโรคในทางเดินอาหารได้ดี และได้นำมาพัฒนาสกัดเป็น **สารชะมวงโอน** เพื่อใช้ทดสอบวิจัยในการต้านเซลล์มะเร็งปอดและเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวอีกด้วย

สำหรับผู้อ่านทุกท่านที่อ่านสรรพคุณของชะมวงมาถึงตรงนี้แล้วอยากปลูกต้นชะมวง สามารถทดลองปลูกได้ง่าย ๆ เนื่องจากต้นชะมวงสามารถเจริญเติบโตได้ดีในดินทุกสภาพ มีระบบรากลึกฝังแน่น ถ้าปลูกลงดินจะได้ต้นไม้ที่สูงใหญ่ ดูแลให้ได้รับแสงแดดที่มากพอ ต้นชะมวงจะแตกยอดและใบอ่อนให้เก็บอยู่เสมอ ♥

ขอบคุณข้อมูลจาก www.technologychaoban.com/agricultural-technology/article_81314, medthai.com/ชะมวง, www.psu.ac.th/th/node/4908

ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส

หลากโครงการ หลายความร่วมมือ สร้างชุมชนเข้มแข็ง

"มาบตาพุด หนึ่งในเมืองอุตสาหกรรมที่เจริญที่สุดในไทย รายได้ต่อหัวมากที่สุดในประเทศแต่รู้ไหมว่า38ชุมชนในเขตนี้ มีผู้สูงอายุ 6,000 กว่าคน ผู้ป่วยติดเตียง 200 กว่าคน" คุณวิเชียร ศักดิ์เจริญที่ทุกคนเรียกติดปากว่า "น้าเชียร" ประธานชมรมผู้สูงอายุชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายงอนกล่าว

ผู้อ่านหลายท่านอาจสงสัยว่า การมีผู้สูงอายุกว่า 6,000 คนและผู้ป่วยติดเตียง 200 กว่าคน เป็นปัญหาอย่างไร? อยากให้จินตนาการเปรียบเทียบจำนวนดังกล่าว จะพบว่า

วัยแรงงาน 1 คน
รายได้วันละ 350 บาท

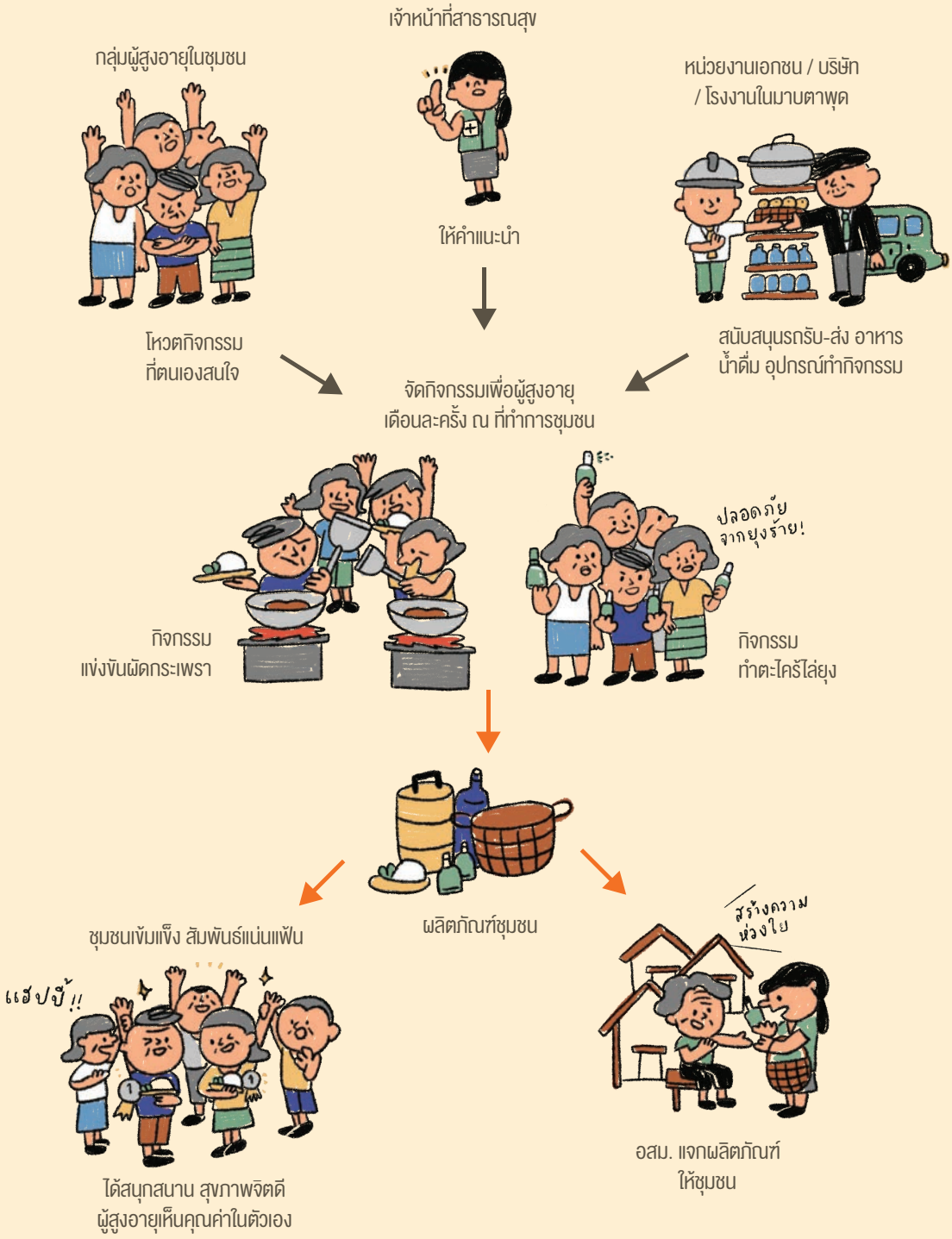
อาหารและยาประมาณ
3,000 บาท / เดือน

หรือถ้าในบ้าน 1 บ้านมีผู้สูงอายุ 1 ท่าน ซึ่งอาจไม่ได้เป็นผู้ป่วยติดเตียงแต่อาจมีปัญหาด้านสุขภาพ ไม่สามารถออกไปทำงานได้ ผู้สูงอายุจะต้องอยู่บ้าน แล้วทำอะไรใน 1 วัน

"น้าเชียร" ประธานชมรมผู้สูงอายุชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายงอน มองเห็นว่าในฐานะของกลุ่มผู้สูงอายุ ควรจะดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ซึ่งปัญหาสุขภาพหลักที่กลุ่มผู้สูงอายุต้องเจอคือเรื่อง ปัญหาหกล้มได้ง่าย (ข้อมูลจากกระทรวงสาธารสุข 2557 พบว่าร้อยละ 20 มีปัญหาเรื่องการหกล้มเนื่องจากเรื่องการสะดุดสิ่งกีดขวาง และสุขภาพข้อเข่าเสื่อมและ ร้อยละ 44 พบปัญหาสุขภาพจิตใจ มีความคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า) ซึ่งการเสริมสร้างให้กลุ่มผู้สูงอายุมารวมตัวและทำกิจกรรม จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2557)

จากแนวคิดที่อยากจะดูแลพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ของน้าเชียร จึงทำให้น้าเชียรเป็นหนึ่งในกำลังสำคัญในการริเริ่มผลักดัน 2 โครงการขึ้นในชุมชน เริ่มต้นจากโครงการที่ 1 เป็นโครงการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน

รูปแบบการจัดกิจกรรม
โครงการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน



น้าเชียรอธิบายถึงโครงการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน เริ่มต้นจากการประสานงานขอความร่วมมือทางสาธารณสุข จัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุขึ้น เดือนละ 1 ครั้ง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มารวมตัวกัน พูดคุยกัน และใช้เวลาว่าง ทำประโยชน์ให้เหมาะสม ซึ่งกิจกรรมที่จะจัดขึ้นมาจากการโหวตของกลุ่มผู้สูงอายุ อย่างเช่นกิจกรรมแข่งกันผัดกระเพรา ให้ผู้สูงอายุแข่งกันผัดกระเพราและมอบรางวัลให้ผู้ทำผัดกระเพราอร่อยที่สุด เพื่อสร้างความสนุกสนาน

อย่างก่อนหน้านี้เป็นช่วงที่ไข้เลือดออกเยอะกลุ่มผู้สูงอายุจึงโหวตที่จะทำตะไคร้หอมไล่ยุง โดยมีเจ้าหน้าที่จากสาธารณสุขมาให้คำแนะนำ ดูแลความสะอาด บวกกับความถนัดในเรื่องภูมิปัญญาชาวบ้านของกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละท่าน ซึ่งเมื่อทำผลิตภัณฑ์ออกมาก็จะให้กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ที่ต้องทำหน้าที่ไปเยี่ยมแต่ละครอบครัวนำไปแจกให้คนในชุมชน

น้าเชียรยังเล่าให้ฟังถึงปัญหาและควาท้าทายของโครงการว่า ในช่วงแรกเรื่อง รถรับ-ส่ง เป็นปัญหาค่อนข้างมาก แต่ด้วยความมุ่งมั่นของน้าเชียรประธานชมรมผู้สูงอายุแห่งชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายงอน จึงได้ไปปรึกษากลุ่มบริษัทในชุมชนนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุดซึ่งทุกบริษัทล้วนตระหนักและเห็นความสำคัญของชุมชนจึงร่วมกันสมทบงบประมาณสนับสนุน

"โรงงานต่าง ๆ ให้งบไปจ้างเรียกรถสองแถวกลับบ้านทั้งขาไปและกลับ อย่างเอ็กโก ช่วยเหมาค่ารถ ส่วนของขวัญและของรางวัลในกิจกรรมต่าง ๆ บริษัทในกลุ่มปตท. เหมาอาหารเที่ยงหรือกระทั่งอาหารเบรคกับน้ำดื่ม ทุกโรงงานก็ช่วยกันสนับสนุนหมด" น้าเชียรเล่าด้วยน้ำเสียงภาคภูมิใจในโครงการ

อสม. ให้ความรู้กับกลุ่มผู้สูงอายุ

ในปัจจุบัน โครงการดังกล่าว กลายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนและกลายเป็นโมเดลต้นแบบให้แก่ชุมชนอื่น ๆ ทุกวันสัปดาห์แรกของต้นเดือน จะมีการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ณ ที่ทำการชุมชนสำนักมาบข่า-สำนักอ้ายงอน มีรถรับส่งจากบริษัทโดยรอบชุมชนไปรับ มีการช่วยสนับสนุนอาหาร เบรคและน้ำดื่มจากโครงการ ปัจจุบันมีชุมชนมาบข่าและชุมชนหนองกวางที่เริ่มทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนี้ด้วย

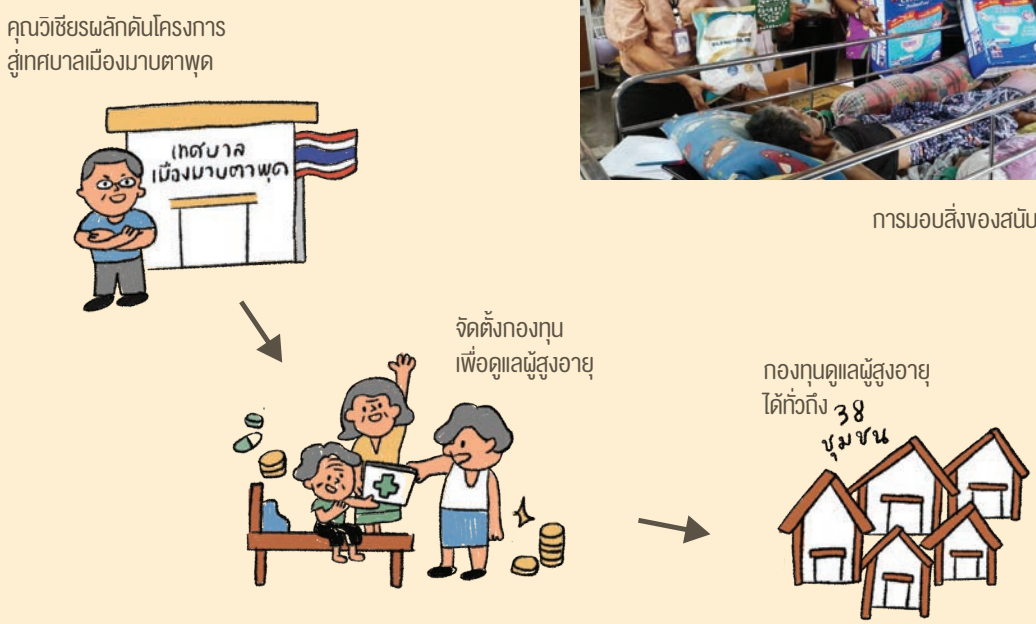
นอกจากการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนแล้ว ยังมีอีกหนึ่งโครงการนั่นก็คือ **โครงการที่ 2 การจัดตั้ง กองทุนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและผู้พิการ เป็นกองทุนช่วยเหลือผู้ป่วยติดเตียง ของ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและผู้พิการเมืองมาบตาพุด**

คุณวิเชียร ศักดิ์เจริญ หรือ "น้าเชียร" ของเรามีอีกหนึ่งบทบาทคือ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) พบข้อมูลน่าสะเทือนใจว่า**ในหนึ่งอาทิตย์เมื่อลงเยี่ยมบ้านในพื้นที่ชุมชน ใน 10 ครัวเรือนจะเจออย่างน้อย 1ครัวเรือนที่มีผู้ป่วยติดเตียง**

จากข้อมูลนี้ น้าเชียรจึงได้ปรึกษาหารือกับ**ท่านพระมหานักรบ เจ้าอาวาสวัดโขดหิน** จัดตั้งกองทุนขึ้นเพื่อช่วยเหลือกลุ่มผู้ป่วยติดเตียงขึ้น น้าเชียรชี้แจงให้เห็นว่า ก่อนหน้านี้ หน่วยงานเอกชนมักจะให้ความสำคัญกับการสนับสนุนในประเด็นอื่น ๆ ทำให้การสนับสนุนสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการในพื้นที่ อาจถูกละเลย และถูกมองข้ามไป

โดยในปัจจุบัน น้าเชียรได้ผลักดันโครงการดังกล่าว เข้าสู่แผนงานของเทศบาลเมืองมาบตาพุดจนเป็นผลสำเร็จ เพื่อให้กองทุนดังกล่าวดูแลได้ทั่วถึงทั้ง38ชุมชนและทางเทศบาลเมืองมาบตาพุด เล็งเห็นถึงความสำคัญต่อผู้ป่วยติดเตียง จึงตั้งเป็น **"กองทุนสนับสนุนการจัดบริการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการเมืองมาบตพุด"** โดยมีนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองมาบตาพุด (คุณถวิล โพธิบัวทอง เป็นประธานในกองทุนดังกล่าว

การมอบสิ่งของสนับสนุนแก่ผู้ป่วยติดเตียง



ซึ่งจากการผลักดันริเริ่มทั้ง 2 โครงการของ "น้าเชียร" น่าจะเป็นอีกหนึ่งเสียงสะท้อนถึงทั้งหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง ในการเข้ามาดูแลและสร้างความเข้มแข็งให้แก่พื้นที่ชุมชนในจังหวัดระยองไปพร้อม ๆ กัน ❤

เปลี่ยนโรงไฟฟ้า เป็นลานสกี สุดสร้างสรรค์

อาคารรูปร่างเหมือนภูเขาที่ตั้งโดดเด่นกลางเมืองนี้ ใครจะนึกว่า จริงๆ แล้วเป็นโรงไฟฟ้าจากเตาเผาขยะ! เปิดโลกเรียนรู้ฉบับนี้ จะพาทุกท่านไปรู้จักกับไอเดียสุดสร้างสรรค์ในเมืองโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก ที่เป็นตัวอย่างการจัดการพื้นที่และการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมได้อย่างน่าสนใจมาก ๆ จนอดไม่ได้ ที่จะอยากเห็นโรงไฟฟ้าแบบนี้ในไทยบ้าง!

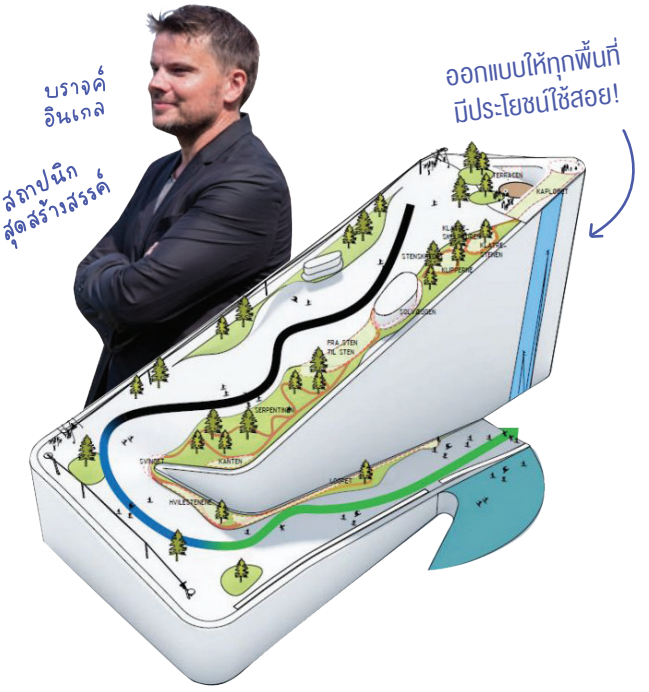
CopenHill

เดนมาร์กปลอดมลพิษ

จากปัญหาปริมาณขยะในเดนมาร์กที่เพิ่มจำนวนขึ้นแบบทวีคูณ ทำให้รัฐบาลเดนมาร์กประกาศนโยบายอย่างหนักแน่นว่า *ต้องลดปริมาณขยะที่เกิดขึ้นในประเทศลงอย่างจริงจังและขับเคลื่อนเมืองโคเปนเฮเกนให้เป็นเมืองที่ปล่อยคาร์บอนเป็นศูนย์ (carbon-neutral) ให้ได้อย่างสมบูรณ์เป็นเมืองแรกของโลกภายในปี 2025* เลยเป็นที่มาของการคิดค้นไอเดียแก้ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาวิธีการกำจัดขยะและหมุนเวียนพลังงานภายใต้การสร้างอาคารกำเนิดพลังงานไฟฟ้าที่มีชื่อว่า **CopenHill** นี้ด้วย

อาคาร **CopenHill** ออกแบบโดยสถาปนิกชื่อ **บราจค์ อินเกล** (Bjarke Ingels) จากสตูดิโอสถาปนิก BIG ที่คิดค้นให้โรงไฟฟ้ามีรูปทรงคล้ายภูเขาสูงกว่า 278 ฟุต และออกแบบพื้นที่ให้ลาดเอียงเพื่อประโยชน์ในการใช้งานด้านต่าง ๆ ได้สารพัด ตั้งแต่ เป็นลานเล่นสกี ออกกำลังกาย เป็นเส้นทางชมวิวด้วยต้นไม้นานาชนิดกว่า 300 ต้น เป็นสวนสาธารณะของคนในเมือง ร้านอาหาร แม้กระทั่งเป็นที่ปีนเขาจำลองสูง 85 เมตร บริเวณปล่องควัน!

ที่สำคัญคือ โรงไฟฟ้านี้เป็นโรงไฟฟ้าพลังงานความร้อนที่เปลี่ยนขยะให้กลายเป็นพลังงานไฟฟ้าโดยกำจัดขยะได้ถึงปีละ 440,000 ตัน และจ่ายไฟฟ้าให้กับบ้านในเมืองได้ 150,000 หลัง ซึ่งโครงการนี้ไม่มีทางเกิดขึ้นได้เลย ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากเทศบาลเมืองโคเปนเฮเกนและผู้เกี่ยวข้องที่มีเป้าหมายร่วมกัน คือ การพัฒนาให้โคเปนเฮเกนเป็นเมืองสะอาดไร้มลพิษ ตามนโยบายที่เล่าไปข้างต้น



นอกจาก CopenHill จะมีส่วนช่วยลดขยะในเมืองแล้ว อาคารนี้ยังออกแบบด้วยเทคโนโลยีการกรองมลพิษแบบล้ำสมัย ทำให้ตัวไอน้ำที่เกิดจากการเผาขยะถูกแปลงเป็นพลังงานสะอาดและอากาศบริสุทธิ์ได้ ไม่เป็นอันตรายต่อคนในเมือง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความยั่งยืน เป็นตัวอย่างการสร้างสรรค์พื้นที่ที่ช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมได้อย่างรอบด้าน และเป็นแหล่งสร้างพลังงานขับเคลื่อนการทำงานของเมืองเพื่อปูทางไปสู่อนาคต 'เมืองโคเปนเฮเกน ปลอดคาร์บอน' ได้อย่างแท้จริง ♥

ขอบคุณข้อมูลจาก www.solidsprout.com/post/copenhill, www.copenhill.dk/

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดให้เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าเพื่อส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมเปิดบ้านต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากหน่วยงาน รร.บ้านก่าน ต.หนองสังข์ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับพลังงานสะอาดที่เกี่ยวเนื่องกับพลังงานทางเลือก โดยเฉพาะส่วนกระบวนการผลิตไฟฟ้าจากกังหันลมซึ่งได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมศึกษาดูข้อมูลเป็นอย่างมาก

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ให้การต้อนรับ คุณณรงค์ วุ่นซิ้ว ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิและคณะ ในการเข้าเยี่ยมชมและรับฟังข้อมูลพลังงานสะอาดที่เกี่ยวเนื่องกับพลังงานทางเลือกโดยเฉพาะส่วนกระบวนการผลิตไฟฟ้าจากกังหันลมของโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก เปิดบ้านต้อนรับนักศึกษาสาขาการจัดการคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพสุวรรณภูมิ เข้าเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าคลองหลวง ในโครงการศึกษาดูงาน MGT พัฒนาความรู้กับโรงไฟฟ้า โดยมี คุณสมภพ เขียนดวงจันทร์ ผู้จัดการส่วนเดินเครื่องและเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการจากโรงไฟฟ้า ร่วมบรรยายถึงกระบวนการผลิตและพาเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนทุนการศึกษางานนูรุ้ลรำลึก โดยมี นายอับดุลเลาะห์ อาดำ ครูใหญ่โรงเรียนนูรุ้ลเอี๊ยะซาน ชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง หมู่ 4 เข้าร่วมกิจกรรม

การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ จีพีเอส (โรงไฟฟ้าบึงสามพัน)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ จีพีเอส (โรงไฟฟ้าบึงสามพัน) ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรม “หนึ่งโครงการ หนึ่งโรงไฟฟ้า ปรับปรุงระบบน้ำดื่มชุมชน บ้านโคกตายอ (เฟส 2)” โดยมีปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลซับสมอทอด เป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการปรับปรุงสถานที่ชุมชนไวท์เฮ้าส์ด้วยการทำป้ายไวนิลหน้าชุมชนไวท์เฮ้าส์ขึ้นมาใหม่เพื่ออำนวยความสะดวกและปรับปรุงภูมิทัศน์ความสวยงามแก่ชุมชน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมจิตอาสาทาสีสะพานข้ามคลอง สะพานดอนเสลา สะพานบ้านท่าใหญ่ โดยมี นายอำเภอบ้านโป่ง เข้าร่วมกิจกรรม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณในการปรับปรุงต่อเติมห้องกายภาพบำบัดเพื่อช่วยเหลือเด็กระยะเริ่มแรก และเตรียมความพร้อมของเด็กพิการเพื่อเข้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กรร.อนุบาล รร.เฉพาะความพิการ ศูนย์-การเรียนเฉพาะความพิการ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมงานฟุตบอลต้านภัยยาเสพติด หมู่บ้านดอนเสลา เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีกิจกรรมร่วมกัน และสร้างความสามัคคีต่อกัน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมแข่งขันทักษะทางวิชาการ รร.วัดบ้านฆ้องน้อย เพื่อให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ โดยมีผู้อำนวยการ รร.วัดบ้าน-ฆ้องน้อย เป็นตัวแทนรับมอบ

การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำทีมโดย คุณปรีชา แก้วทิพย์ ช่างเทคนิคบำรุงรักษาอาวุโส พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการโรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกิจกรรมถ่ายทอดความรู้งานผลิตขยายศัตรูธรรมชาติกับพี่น้องเกษตรกร และเกษตร อ.ขนอม ในการผลิตเชื้อราไตรโคเดอร์มาและเชื้อราบิวเวอร์เรียร์ เพื่อใช้ผลิตทางการเกษตรในการกำจัดศัตรูพืช ณ ศูนย์การเรียนรู้ด้านการเกตรบ้านเปร็ต ม.7 ต.ขนอม

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งในกลุ่มเอ็กโกร่วมสนับสนุนโครงการพัฒนาสายพันธุ์โคเนื้อ เพื่อชุมชนตำบลท่าผา ณ ชุมชนตำบลท่าผา

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก จัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมอาชีพ ร่วมกับงานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน สำนักปลัด เทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา ณ อาคารอเนกประสงค์ เทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา โดยมีกิจกรรมการทำไส้กรอกอีสาน การทำลูกประคบ กระเป๋าหนัง PC และพวงกุญแจ PC

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม ซุ้มจำหน่ายสินค้าศูนย์เรียนรู้สวนหลังบ้าน เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนทั่วไป ได้รับความรู้เกี่ยวกับการทำเกษตรแบบพอเพียง โดยมีผู้ใหญ่บ้านหมู่ 11 เข้าร่วมกิจกรรม ณ ศูนย์เรียนรู้สวนหลังบ้าน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมจัดกิจกรรม โครงการส่งเสริมอาชีพเกษตรกรตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีคุณพานิชย์ ภู่ไพบูลย์ หัวหน้าชุด คุณมนตรี สิทธิศักดิ์ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปอาวุโส พร้อมทั้งผู้ปฏิบัติงานโรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกิจกรรมบรรจุปุ๋ยใส่กระสอบ เพื่อแจกจ่ายให้กับสมาชิกเกษตรกรภายในกลุ่ม ณ ศูนย์สาธิตการเกษตรบ้านเปร็ต ม.7 ต.ขนอม อ.ขนอม โดยเป็นโครงการที่มีความร่วมมือระหว่างกลุ่มเกษตรกร อ.ขนอม และโรงไฟฟ้าขนอม ในการผลิตและส่งเสริมกิจกรรมด้านการเกษตรปลอดสารพิษตามโครงการผลิตภัณฑ์ส่งเสริมอาชีพเกษตรกรตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนกิจกรรมแก่ชุมชนรอบโรงไฟฟ้า เพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ชาวบ้านและชุมชนในพื้นที่ใกล้เคียง โดยมีคุณไชยรัตน์ มูลมณี ผู้อำนวยการ รพ.ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองนาสร้าง เป็นผู้รับมอบ ณ รพ.ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองนาสร้าง ต.เหนือเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการแนะนำแนวทาง ผู้สูงอายุกินอยู่อย่างเข้าใจห่างไกลโรค ซึ่งภายในงานมีการคัดกรองตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อคอยเฝ้าระวังโรคที่อาจเกิดขึ้น โดยมี นายทนงศักดิ์ สุดมลทิน ประธานชมรมผู้สูงอายุ 3 ชุมชน เป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรม ณ บริเวณถนนกลางซอย 5 ชุมชนพัฒนาเจริญรุ่ง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเขียว)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเขียว) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนน้ำดื่มและเครื่องดื่มให้กับโครงการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาลปีใหม่ (7 วันอันตราย) ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบางตาเถร

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดกิจกรรม รร.ผู้สูงวัยเบิกไพรสร้างสุข เพื่อกระชับความสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มผู้สูงอายุ ณ รร.ผู้สูงวัย ต.เบิกไพร

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น >

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมวิ่งสานพลังท้องถิ่นไทย ถวายพ่อของแผ่นดิน จัดโดย จ.ระยอง โดยมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้ประสานงาน

การส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนในการจัดงานประจำปี เจ้าพ่อพญาแล และงานกาชาด จ.ชัยภูมิ เพื่อกระชับความสัมพันธ์กับหน่วยงานราชการในพื้นที่ โดยมีคุณสุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ นายอำเภอซับใหญ่เป็นผู้รับมอบ

โรงไฟฟ้าเทพนาวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าเทพนาวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดงานประจำปี เจ้าพ่อพญาแล และงานกาชาด จ.ชัยภูมิ เพื่อกระชับความสัมพันธ์กับหน่วยงานราชการในพื้นที่ โดยมี คุณวุฒิชัย เสาโกมุท ปลัดอำเภอ (สนง.ปกครองชำนาญการ) รักษาราชการแทนนายอำเภอเทพสถิต เป็นผู้รับมอบ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการเป็นเจ้าภาพทอดผ้าป่าสามัคคี "กองทุนแม่ของแผ่นดิน" ในการประชุมกำนันผู้ใหญ่บ้าน อ.ขนอม ประจำเดือนมกราคม โดยมี คุณธีระพงศ์ ช่วยชู นายอำเภอขนอม และคุณสาโรจน์ ทองมาลา รองประธานชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้าน เป็นตัวแทนรับมอบ โดยกองทุนดังกล่าวมีวัตถุประสงค์ เพื่อสนับสนุนกองทุนแม่ของแผ่นดินในการพัฒนาและขับเคลื่อนให้กองทุนมีความเข้มแข็งและยั่งยืน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี โฟร์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี โฟร์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมทำบุญงานฉลอง อุโบสถวัดป่าหนองขี้เห็นใหญ่ ต.ทุ่งเทิง อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการสืบสานประเพณีการทำบุญข้าวหลาม ของชุมชนกระเฉทล่าง ชุมชนหนองผักหนาม ชุมชนหนองปรือ และชุมชนหนองคล้า เพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่างชุมชนและโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรใหญ่)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรใหญ่) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนน้ำดื่มและเครื่องดื่มให้กับ โครงการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศปีใหม่ (7 วันอันตราย) โดยมี นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางหลวง ร่วมกิจกรรม ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบางหลวง

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ทู

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ทู ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนของขวัญวันเด็กให้กับ รร.วัดปากน้ำ รร.ไทยรัฐวิทยา 68 และ รร.บ้านมณีโชติสามัคคี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ไฟว์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนของขวัญวันเด็กให้กับ รร.ดงเกลือวิทยา รร.บัวสูงบัวเงินวิทยา รร.บ้านสูงยาง รร.บ้านเหล่าหัวภู รร.บ้านหัวนา รร.บ้านกกกุงคุรุราษฎร์พัฒนา สนง.เทศบาลกกกุง และสนง.เทศบาลคูเมือง

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเพชร)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเพชร) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม CSR ร่วมกับการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อ.บางเลน ณ สำนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อ.บางเลน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ให้กับ 11 โรงเรียน 6 ชุมชน และ 5 หน่วยงานราชการ โดยมีเด็กและเยาวชนในพื้นที่ อ.บ้านโป่ง เข้าร่วมกิจกรรม

โรงไฟฟ้าขนอม >

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนจัดกิจกรรมงานวันเด็ก ประจำปี 2563 ซึ่งมี นายพนมวรรณ ตะกี่ ผู้จัดการฝ่ายบริหารงานทั่วไปเป็นประธาน โดยภายในงานจัดให้มีกิจกรรมบนเวทีของเยาวชนในอำเภอขนอม การมอบของขวัญ เกมส์การทายปัญหาเยาวชน การแสดงบนเวที กิจกรรมระบายสี และเลี้ยงอาหาร ขนม น้ำดื่มแก่เด็ก ๆ และกิจกรรมเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

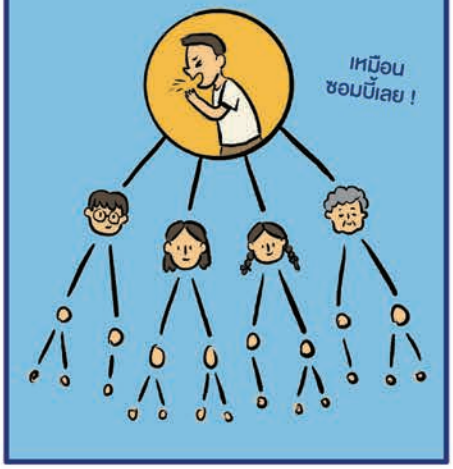
โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมรณรงค์การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ชุมชนวัดดอนตูม โดยมีประธานชุมชนวัดดอนตูมเข้าร่วมกิจกรรม

โรคนี้น่ากลัวยังไง?

ไวรัสโคโรน่าดูเหมือนไข้หวัดก็จริง แต่อันตรายกว่ามาก เพราะมันเข้าไปทำลายปอด และระบบต่างๆ ในร่างกาย

ไวรัสแพร่กระจายออกไปได้ง่ายมาก ถ้ามีคนติดเชื้อคนนึง คนที่อยู่รอบข้างก็มีสิทธิ์จะติดเชื้อต่อ และส่งต่อไปยังคนอื่นได้ ต่อไปเรื่อยๆ !



คนที่มีโรคประจำตัว และคนแก่ ยิ่งน่ากลัวเข้าไปใหญ่ ต้องดูแลระวังมากๆ เลยล่ะ

โรคโควิด 19 ติดต่อได้ทาง**ละอองจากการไอหรือจาม**ของผู้ติดเชื้อ
การที่จะทำให้เราไม่ติดเชื้อไวรัสนี้ คือ การที่เราต้องอยู่ให้ห่างจากผู้ป่วยเอาไว้ก่อน

แต่ที่ทำให้ไวรัสนี้แพร่ระบาดได้ไปทั่วโลกเร็วมากๆ ก็เพราะ
คนที่ติดเชื้อ ดูไม่มีอาการป่วย ก็**สามารถแพร่เชื้อให้คนอื่น**ได้ด้วย!

ช่วงนี้ เราจำเป็นต้องเว้นระยะห่างกันไว้
เพราะถ้าเราอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อแบบไม่รู้ตัว
เราก็อาจจะติดเชื้อไวรัสนี้ได้เหมือนกัน

ออกจากบ้าน ต้องเตรียมพร้อม !

หลีกเลี่ยงการจับและสัมผัส เพราะอาจมีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่

มาใช้ชีวิตในบ้านกันเถอะ

อยู่บ้านก็ต้องดูแลตัวเองนะ

เวลากินข้าว เราก็ควรเปลี่ยนไปกินแบบ
จานใครจานมันด้วย
ตักข้าวสวย
และกับข้าว
ไว้ในจานตัวเอง
รอบเดียว
จาน ช้อน
แก้วน้ำ แยกกัน

อยู่บ้านอาจจะเหงาหน่อย แต่ก็ต้องงดเจอเพื่อนก่อนช่วงนี้
ถ้าคิดถึงเพื่อน ก็โทรหาหรือแชทคุยกันไปก่อน
อยากเตะบอล!
11:00
Read 1
11:00
ออกไปเตะตอนนี้ ก็ไม่มีคนเตะ
ด้วย เดี๋ยวโควิดหายค่อยนัดกัน
OK

เชื้อไวรัสจะแพร่กระจายได้ยาก ถ้าทุกคนอยู่บ้าน ลดการเจอคนอื่นให้น้อยลง
และยังเป็นการช่วยให้คุณหมอ ให้รักษาผู้ป่วยได้อย่างทั่วถึง มีโอกาศรอดมากขึ้น
ขอบคุณทุกคน
เยี่ยมมาก
คุณหมอ
สู้ๆ
อยู่บ้าน
ก็เท่ากับ
ช่วยทุกคน
ออกไปข้างนอกก็เสี่ยง
อยู่บ้านดีกว่า

การติดตามข่าว อัพเดทข้อมูลก็สำคัญ
และถ้าเราบอกต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้
คนในบ้านเรารู้ ทุกคนก็จะยิ่งรับมือได้ดีขึ้น
ยายต้องใส่
หน้ากาก
ด้านนี้นะ
หนู
อ่านมา
อ้อหรอ
ใส่ผิดมา
ตั้งนาน

ถึงแม้โรคระบาด
จะน่ากลัว
แต่ถ้าเราป้องกัน
ดูแลตัวเองถูกต้อง
เราก็จะปลอดภัย
ถ้าเราทุกคนช่วยกัน
ก็เชื่อว่าทุกอย่าง
จะกลับมาเป็นปกติ
ได้เร็วๆ นี้แน่นอน !
เย้ !
เรามาสู้
ไปด้วยกันนะ !

ดูดวงช่วงนี้

ดวงประจำเดือน เมษายน - มิถุนายน 2563 โดย อาจารย์แสงมิ่ง

ราศีมังกร
14 มค. - 12 กพ.

การตัดสินใจหลายเรื่องต้องพิจารณาอย่างละเอียด ให้เวลากับตัวเองตัดสินใจ โดยเฉพาะเรื่องงานและการลงทุน

การงาน ควรใช้สติในการทำงานให้มาก ไม่ควรวู่วาม เพราะอารมณ์จะเป็นต้นเหตุของการขัดแย้งในอนาคต

การเงิน อาจตึงเครียดไปบ้าง มีเกณฑ์ต้องใช้เงินเก็บออมหรือต้องจำนำจำนอง

ความรัก แม้หลายอย่างช่วงนี้จะตึงเครียด แต่ความรักยังเกื้อหนุนกันได้อย่างสมดุล คนกำลังจะมีแฟนอาจทำคะแนนได้ในช่วงนี้

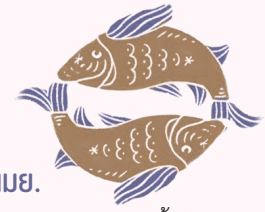
ราศีกุมภ์
13 กพ. - 14 มีค.

ต้องใส่ใจสุขภาพของตนเองให้มาก โดยเฉพาะสุขภาพในช่องปากและทางเดินอาหาร ความเครียดอาจส่งผลให้เจ็บป่วย และให้ระมัดระวังอุบัติเหตุจากยานพาหนะ

การงาน การค้าขายอาจเงียบซบเซา ผู้ที่กำลังวางแผนโครงการ อาจจะต้องชะลอออกไป ผลกำไรอาจขาดทุนไปบ้างช่วงนี้

การเงิน มีเกณฑ์ใช้จ่ายกับเรื่องสุขภาพทั้งของตัวเอง และคนใกล้ชิด โดยเฉพาะพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่

ความรัก คนมีคู่ควรหันมาใส่ใจคนรักความห่างเหินอาจส่งผลให้เกิดปัญหามือที่สาม



ราศีมีน
15 มีค.- 13 เมย.

กว่าจะผ่านต้นปี ชาวราศีนี้ก็แก้ปัญหาเอาตัวรอดได้ฉิวเฉียด แต่ยังมีเศษกรรมค้างเวียนวนใจไม่จบสิ้น ควรทำบุญกรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร แล้วจะผ่านไปได้ด้วยดี

การงาน อาจถูกผู้บังคับบัญชาตำหนิบ้าง ให้คิดเสียว่าผู้ใหญ่เมตตา เพราะการถูกตำหนิในช่วงนี้ จะเป็นการพัฒนางานของเจ้าชะตาให้มีประสิทธิภาพในอนาคต

การเงิน ไม่ควรให้ใครยืมสิ่งของเงินทอง เพราะอาจทำให้เดือดร้อนขั้นขึ้นโรงขึ้นศาล

ความรัก พูดจากับคนรักให้ไพเราะ เพราะช่วงนี้พูดอะไรอาจมีเรื่องผิดใจ เรื่องเล็กอาจลุกลามใหญ่โตเพราะน้ำเสียงที่ไม่น่าฟัง

ราศีกรกฎ
15 กค. - 15 สค.

ความสุขสมหวังจะมาเยือนในช่วงนี้ อดใจรอดูผลลัพธ์ที่จะเกิดและขอให้ยึดมั่นในความดี สิ่งดีๆ ก็จะส่งผลให้สมใจหวัง

การงาน จากการมานะมุ่งมั่นทำให้ผู้ใหญ่ให้ความไว้วางใจและชื่นชม ผู้ที่ทำธุรกิจจะเกิดผลกำไรอย่างมาก โดยเฉพาะการค้าระหว่างประเทศ

การเงิน อาจมีเกณฑ์ได้รับมรดกตกทอด หรือได้ของสำคัญจากผู้ใหญ่ที่เมตตา

ความรัก ความรักของชาวราศีนี้ มีการวางแผนการใช้ชีวิตในบั้นปลายเป็นความรักที่มั่นคง คนที่มีแฟนมีเกณฑ์ลงหลักปักฐาน เรียกว่าเป็นความรักแบบคู่ชีวิต

ราศีสิงห์
16 สค. - 14 กย.

มรสุมอาจโหมกระหน่ำทั้งการงาน การเงิน และความรัก จงใช้ชีวิตไม่ประมาท ความนิ่งสงบเท่านั้นที่จะประคองมรสุมนี้ไปได้ การโต้กลับต่อต้าน ไม่ใช่ทางออก ไม่ช้าทุกอย่างจะผ่านไป

การงาน ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด สงบปากสงบคำ เพราะพูดอธิบายอะไรไปไม่เข้าหูหัวหน้า ควรหาจังหวะโอกาสเจรจา

การเงิน มีเกณฑ์ใช้เงินฉุกเฉินอาจต้องซ่อมแซมยานพาหนะหรือเครื่องใช้ในบ้าน

ความรัก มีอะไรไม่สบายใจให้เจรจาอย่างตรงไปตรงมา ผู้ที่เจ้าชู้ควรหยุด ถ้าไม่อยากมีปัญหาอันเกิดจากตัวท่านเอง

ราศีกันย์
15 กย. - 15ตค.

ความโชคดีจะเกิดเมื่อมีศรัทธา อาจจะมีปาฏิหารย์เกิดขึ้น เมื่อมีความเชื่อ ชาวราศีนี้จะมีแต่เรื่องดี

การงาน ช่วงนี้เป็นช่วงศึกษาเรียนรู้ สิ่งที่ไม่คิดว่าจะทำได้อาจทำได้ดี คุณมีทางออกเสมอ เมื่อต้องการความช่วยเหลือจะมีคนช่วยอย่างเต็มใจและพร้อมเป็นมิตร

การเงิน ช่วงนี้มีเกณฑ์เสี่ยงโชคได้ลาภลอย มีเกณฑ์ใช้เงินเกี่ยวกับการเรียนการศึกษา

ความรัก ระวังตกหลุมรักคนใกล้ตัว บางทีความรักของคุณอาจจะอยู่ที่ทำงานก็เป็นไปได้ จงใช้หัวใจในเรื่องนี้มากกว่าเหตุผล

ราศีเมษ
14 เมย. - 15 พค.

การที่ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ทำให้พลาดโอกาสในเรื่องที่ดี ผลจากที่ช่วงนี้ลังเลและคิดมากทำให้การตัดสินใจและประมวลผลช้า เรื่องดีที่จะเกิดจึงต้องล่าช้าโดยเฉพาะเรื่องการเงิน

การงาน คิดทำสิ่งใดขอให้มุ่งมั่นมุ่งหน้าสู้ อย่าคิดแต่ว่าจะทำไม่ได้ ให้ดำเนินแผนงานเป็นขั้นตอนและฟังผู้มีประสบการณ์ไว้บ้าง

การเงิน แม้จะติดขัดเรื่องการเงิน แต่ยังมีบุญเก่าเกื้อหนุนบ้าง รายได้เม็ดเงินอาจยังไม่มาก แต่ถ้าอดทนเก็บออมก็ถือว่ายังมีใช้ไม่ขาดมือ

ความรัก บางครั้งการใส่ใจคนรักมากไปอาจทำให้อีกฝ่ายอึดอัด ควรเว้นระยะความเป็นส่วนตัวบ้าง ทุกอย่างจะได้ไม่มีปัญหา

ราศีพฤษภ
16 พค. - 14 มิย.

ชาวราศีนี้มีเกณฑ์น้ำหนักตัวเพิ่มด้วยช่วงนี้อาจเจริญอาหารกว่าปกติ หญิงมีครอบครัวมีเกณฑ์มีบุตร คนโสดมีเกณฑ์มีคนรัก ส่วนผู้ชายมีเกณฑ์ได้ลาภลอยจากการงานค้าขายรวมถึงเสี่ยงโชค

การงาน ด้วยอิทธิพลของความรัก อะไร ๆ ก็ง่ายทำอะไรก็สำเร็จ ผู้ใหญ่ให้ความเมตตาโดยเฉพาะถ้าติดต่อประสานงานกับเพศหญิงจะไปได้ดีในช่วงนี้

การเงิน ให้ระวังการใช้ฟุ่มเฟือย ควรเก็บออมบ้างแต่ส่วนใหญ่จะจับจ่ายเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่มเสียมาก

ความรัก ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาของความสุข หากคืนดีกับแฟนก็ขอให้ไม่ประมาทเพราะโอกาสดี ๆ บางครั้งก็มีแค่โอกาสเดียว

ราศีเมถุน
15 มิย. - 14 กค.

หลายสิ่งทำให้ชีวิตช่วงนี้มีความหวังมีความหมาย เพราะกำลังใจของเจ้าชะตา เกิดความคิดสร้างสรรค์ให้ตัวเองและคนรอบข้างรวมทั้งมีโอกาสทำสิ่งใหม่ ๆ ที่ให้ชีวิตของตัวเองมีสีสัน

การงาน แม้จะหนักหนาแต่ความคิดบวกจะทำให้บรรลุเป้าหมายเนื้องานได้ราบรื่น

การเงิน ช่วงนี้ที่มาของเงินอาจไม่ใช่เพียงอาชีพหลัก อาชีพรองอาจทำเงินเป็นกอบเป็นกำพอกัน หากจัดการบริหารเวลาได้รับรองได้ว่าการเงินชาวราศีนี้มีแต่เพิ่มพูน

ความรัก คนโสดมีเกณฑ์เจอเนื้อคู่แสดงตัวมากกว่าหนึ่ง จงใช้หลักการพิจารณาเลือกอย่างละเอียดเพราะบางครั้งสิ่งที่ใช่อาจไม่เป็นอย่างตาเห็น แต่อย่างไรแล้ว ถ้าเป็นพรหมลิขิต คนที่ใช่ก็คือคนที่ใช่

ราศีตุลย์
16 ตค. - 15 พย.

การเก็บตัวไม่ใช่ทางแก้ปัญหา ควรหาคนที่ไว้ใจได้ อาจได้มุมมองที่ดีกว่าคิดไปเองอยู่ผู้เดียว

การงาน ช่วงนี้อาจไม่ค่อยกระตือรือร้น สืบเนื่องจากความเครียด น้อยใจและเศร้า จากความคาดหวังเกินไป ควรปล่อยวางเพราะหลายอย่างหลายเหตุผลไม่ใช่เพราะเรา แต่อาจเป็นบริบทอื่นที่ควบคุมไม่ได้

การเงิน อยู่ในสภาวะปกติ แม้จะไม่มาก แต่ก็พอจะมีเงินออมเหลืออยู่

ความรัก ตัดใจกับเรื่องไม่ชัดเจน แล้วเริ่มต้นใหม่ อย่าหลงในคารมคำหวานเพราะการเป็นมือที่สามจะทำให้ตัวเองมีแต่ความทุกข์

ราศีพิจิก
16 พย. - 14 ธค.

อะไรก็ดีไปหมด โชคดีที่สุด ถึงแม้จะมีเรื่องที่แย่ ก็เป็นเรื่องแย่ที่ไม่เลวร้าย

การงาน อาจมีเกณฑ์ได้โปรโมตเลื่อนขั้น ผู้ที่ไม่มีงานอาจได้งานใหม่ที่ดี

การเงิน มีเกณฑ์ได้โชคใหญ่ลาภลอย หรือได้ผลกำไรในการค้าขายเป็นอย่างมาก

ความรัก คนโสดมีเกณฑ์สละโสด คนที่มีครอบครัวอาจมีเกณฑ์ตั้งครรภ์มีบุตรช่วงนี้ ความรักสดใส ชาวราศีนี้เตรียมตัวฉลองวันสละโสดได้เลย

ราศีธนู
15 ธค. - 13 มค.

การกดดันตัวเองไม่ใช่เรื่องที่ดีแม้ในวิกฤต ต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจและปล่อยวาง ช่วงนี้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเกี่ยวกับประสาทและความดัน ควรระวังและสังเกตตนเอง

การงาน มีความกังวลใจอย่างมาก ควรพักผ่อน ลาพักร้อน ปล่อยวาง อยู่กับสติและดำเนินการงานอย่างรอบคอบรัดกุม

การเงิน ควรประหยัดให้มาก อย่าจ่ายเกินตัว ถ้าคิดจะลงทุนช่วงนี้ควรระงับก่อน

ความรัก ทุกปัญหา ไม่มีใครผิดถูก ไม่ควรโทษตัวเองหรือคนรัก ควรหันหน้าทำความเข้าใจกันและกันช่วยประคับประคองความรู้สึกให้กำลังใจกันแล้วทุกอย่างก็จะไปได้ดี

ภาษาอังกฤษน่ารู้

อีก 1 คอลัมน์ใหม่ต้อนรับปี 2563 มาแล้ว! ทางทีมงานสุขใจจะขอรวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษน่ารู้ที่อยากจะเชิญชวนท่านผู้อ่านทุกท่านได้ลองนำไปใช้กันดูค่ะ ถ้าพร้อมแล้ว เรามาเริ่มกันเลย!

เผ็ด ใช้คำว่า Spicy (สไป'ซี)

คำนี้คงคุ้นหูผู้อ่านหลาย ๆ ท่านแล้ว ทั้งในเมนูตามร้านอาหาร และจากปากของนักท่องเที่ยวต่างชาติ ที่มาลิ้มลองรสชาติอาหารไทยขึ้นชื่อ จนต้องขอน้ำเปล่าดับเผ็ดมานักต่อนัก

สถานการณ์ตัวอย่าง

Is this spicy?
(อีส ดีส สไป'ซี)
เผ็ดมั้ย?

It's not spicy.
(อิทสฺ นอท สไป'ซี)
ไม่เผ็ด

Very spicy!
(เวรี่ สไป'ซี)
เผ็ดมาก!

Too spicy!
(ทู สไป'ซี)
เผ็ดเกินไปแล้ว!

* บางคนใช้คำว่า **Hot** (ฮอท) ที่แปลว่า**ร้อน** แทนคำว่า **Spicy** เพื่อสื่อถึง**ความเผ็ดร้อน** แต่ถ้าให้สื่อสารไม่สับสน แนะนำให้ใช้ **Spicy** เป็นหลักนะ

คำศัพท์อื่นๆ ที่น่าสนใจ

Sweet (สวีท) หวาน

Sour (ซาว'เออร์) เปรี้ยว

Salty (ซอล'ที) เค็ม

Bitter (บิท'เทอร์) ขม

Bland (แบลนด์) จืด

Delicious (ดิลิช'เชิส) อร่อย

สนุกคิดพิชิตรางวัล

2 ภาพนี้ มีจุดที่แตกต่างกันอยู่ 5 จุด
น้องๆ ช่วยกันวงกลมจุดต่างในภาพที่ 2 กันนะคะ

1

2

วงที่รูปนี้
เลยจ้า

ชื่อ-นามสกุล _____

ที่อยู่ _____

_____

โทรศัพท์ _____ อีเมล์ หรือ ไลน์ไอดี _____

วารสารสุขใจ ฉบับที่ 27

ความคิดเห็น จากเพื่อนบ้าน

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 11

ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

เราอยากทราบ ความคิดเห็นของคุณ

เพียงสแกน QR Code
เข้ามาร่วมตอบคำถามง่ายๆ 5 ข้อ
รับสิทธิ์ลุ้นรางวัลพิเศษ!

สุ่มผู้โชคดีจากรายชื่อผู้ร่วมตอบแบบสอบถาม จำนวน 1 ท่าน

Xiaomi Outdoor Bluetooth Speakers
จำนวน 1 รางวัล

สแกนเลย !

เพื่อพัฒนาและปรับปรุงวารสารสุขใจ
ให้ดีขึ้น ถูกใจผู้อ่านยิ่งขึ้น!

คำถาม

1. .....

.....

2. .....

.....

3. .....

.....

ข้อเสนอแนะ

1. .....

.....

2. .....

.....

3. .....

.....

ชื่อ-นามสกุล _____

ที่อยู่ _____

_____

โทรศัพท์ _____ **อีเมล์ หรือ ไลน์ไอดี** _____

เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาให้ได้ เพราะนี่คือ “ธรรมดาของชีวิต”

- พระไพศาล วิศาโล

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่ รอบโรงไฟฟ้า
ที่ปรึกษา: ภาสกร ศศะนาวิน ธงชัย โชติขจรเกียรติ **บรรณาธิการบริหาร:** ศิริรัชต วงศ์ปิยะ
บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อดิศักดิ์ 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%

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