สุขใจ

ปีที่ 8 ฉบับที่ 29 กรกฎาคม - กันยายน 2563

EGCO GROUP

อ่านแบบออนไลน์
สแกนเลย !

ท้องถิ่นมีดี ประเพณีน่ารู้
เล่าตำนาน 3 วัฒนธรรม
สานสัมพันธ์

ของดีบ้านเรา
ข้าวต้มมัด ขนมพื้นถิ่น
บินไกลไปทั่วโลก

เมนูสุขใจ
ปลาข้าวคั่ว ภูมิปัญญา
แสนอร่อย

เรื่องเด่นเล่มนี้
เรียนรู้เรื่องพลังงานผ่าน
นิทรรศการเสมือนจริง !

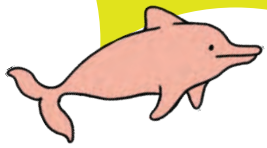
เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2

ท้องถิ่นมีดี ประเพณีน่ารู้

เล่าตำนาน 3 วัฒนธรรม
สานสัมพันธ์

มารู้ทำความรู้จักและหลงเสน่ห์
บ้านโป่งไปพร้อม ๆ กัน



หน้า 4

เรื่องเด่นเล่มนี้

เรียนรู้เรื่องพลังงานได้ทุกที่ ทุกเวลา
ผ่านนิทรรศการเสมือนจริง
ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม

หน้า 8

บ้านฉัน บ้านเธอ

เที่ยวบ้านโป่ง
ฟังเรื่องเล่าเคล้าวัฒนธรรม
เมืองอุตสาหกรรม วิถีพอเพียง

หน้า 24

ต้นทางสร้างสรรค์

วัดป่าสันติพุทธาราม
วิถีพอเพียง เคียงคู่ชุมชน

แนวคิดการพึ่งพาตัวเอง
เปลี่ยนวัดธรรมดากลายเป็นวัดต้นแบบยั่งยืน

หน้า 26

เปิดโลกเรียนรู้

แผงโซลาร์เซลล์ที่ผลิตไฟได้แม้หน้าฝน

จะเมฆครึ้ม ไม่มีแสง ก็ไม่หวั่น
ตามไปดูแผงโซลาร์เซลล์สุดล้ำกัน

สุขใจฉบับออนไลน์

อ่านย้อนหลังทุกเล่มได้ที่นี่
สแกนเลย!

ยิ้มที่สุขใจ

หน้าปกสุขใจฉบับนี้ได้รับรอยยิ้มจาก **พระมหาวีรพงศ์ วีรวํโส** เจ้าอาวาสผู้เล่าให้ทีมงานฟังถึงความตั้งใจ ที่อยากเปลี่ยนวัดให้กลายเป็นดั่งป่าที่สงบร่มเย็นของชุมชน พอเห็นรอยยิ้มที่เปี่ยมไปด้วยความมั่นใจของท่านแล้ว ก็พลอยทำให้ทีมงานทุกคนสุขใจไปพร้อมๆ กัน ♥

เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

หลังวิกฤติการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ผลกระทบเกิดขึ้นตามมามากมาย คนตกงานจำนวนมาก เศรษฐกิจชะลอตัว แต่ชีวิตก็ต้องไปต่อให้ได้ การเอาตัวรอดในวิกฤต หลายคนเดินทางกลับต่างจังหวัด พัฒนาพลิกฟื้นทำเกษตรแนวใหม่ตามหลักความพอเพียงก็ไม่ใช่น้อย ส่วนน้อง ๆ เยาวชน ที่ยังอยู่ในวัยเรียน ก็ต้องปรับตัวและเพิ่มทักษะการเรียนรู้ในรูปแบบที่ต่างไปจากเดิมอีกด้วย เมื่อโลกเปลี่ยนแปลงไปคนจึงต้องปรับตามทั้งวิธีคิดในการดำรงชีวิต รูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันที่ต่างไปจากเดิม หรือเกิดพฤติกรรมใหม่ที่รวมกันเป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตตามปกติแบบใหม่ หรือที่เรียกกันว่า **New Normal** นั่นเอง และแน่นอนว่าประเด็นหนึ่งที่ชวนให้คิดกันอย่างจริงจังคือ เราจะใช้ชีวิตอย่างไรให้ "ยั่งยืน" ท่ามกลางสถานการณ์ที่ยากจะคาดเดา และวิถีชีวิตปกติแบบใหม่สำหรับประเทศไทยนั้นทำให้เห็นได้ว่า หลักปรัญชา **"เศรษฐกิจพอเพียง"** ขององค์ในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่ได้ทรงปูแนวทางไว้ให้เรานั้น เป็นอีกหนึ่งหนทางรอดในทุกวิกฤต ส่งเสริมทั้งความมั่นคงทางอาหารและสร้างภูมิคุ้มกันทางใจได้เป็นอย่างดี **"เพราะความพออยู่พอกินเกิดจากการพึ่งพาตัวเอง"**

วารสารสุขใจฉบับนี้ จึงขอรวบรวมตัวอย่างการปรับตัวที่สอดคล้องกับ New Normal สำหรับน้อง ๆ เยาวชน และสำหรับเพื่อนบ้านชุมชนในพื้นที่ต่าง ๆ มาฝาก โดยเริ่มจากแนะนำนิทรรศการเสมือนจริง (Virtual Exhibition) ของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม มาเอาใจพี่ ๆ น้อง ๆ ชวนเปิดประสบการณ์การเรียนรู้และเที่ยวพิพิธภัณฑ์แบบออนไลน์ ตามด้วยเนื้อหาเข้มข้นที่นำเสนอตัวอย่างชุมชนในการนำแนวคิดวิถีพอเพียงมาประยุกต์ใช้ เน้นการพึ่งพาตนเองและพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง คือ **ชุมชนรอบโรงไฟฟ้าบ้านโป่งในกลุ่มเอ็กโก ตั้งอยู่ในตำบลท่าผา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี** ไม่ว่าจะเป็น **โครงการสวนหลังบ้าน** และ **ศูนย์การเรียนรู้เกษตรวิถีพุทธ วัดหุบกระทิง** ที่พลิกฟื้นที่รกร้าง สานแรงใจแรงกายของชุมชน สร้างทั้งรายได้และความภูมิใจให้คนในชุมชน **ศูนย์การเรียนรู้ โครงการพัฒนาสายพันธุ์โคเนื้อ** เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้เกตรกร รวมทั้งการปรับตัวของ **วัดป่าสันติพุทธาราม สาขาวัดหนองป่าพงสำรวจ ที่ 29** แหล่งพักพิงใจของพุทธศาสนิกชน ที่ส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง นอกจากนี้ยังมีเมนูอาหารที่น่าสนใจของตำบลท่าผามาชวนให้ลองกันด้วยนะคะ ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ยังมีข้อมูลที่น่าสนใจในเล่มอีกมากมาย อยากชวนทุกท่านเปิดอ่านกันเพลิน ๆ เสริมความรู้ ดูไอเดีย สร้างแรงใจกันนะคะ

เพื่อความสะดวกในการอ่าน วารสารสุขใจยังคงมี QR Code สำหรับดาวน์โหลดอ่านบนมือถือกันอยู่นะคะ เพื่อให้การเรียนรู้ในยุค New Normal เปิดกว้าง และที่สำคัญทีมงานอยากพัฒนาวารสารนี้ให้เกิดประโยชน์กับผู้อ่านให้มากที่สุด ความคิดเห็นของทุกท่านมีความสำคัญกับทีมงานมาก ๆ นะคะ จึงมีแบบสอบถามความคิดเห็น ให้ทุกท่านได้แบ่งปันความคิดว่าชอบคอลัมน์ไหนกันบ้าง มีข้อเสนอแนะหรือต้องการให้วารสารพัฒนาไปอย่างไร ทีมงานยินดีรับทุกข้อเสนอแนะ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเกิดประโยชน์กับทุกท่านมากที่สุดนะคะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ

เล่าตำนาน 3 วัฒนธรรม สานสัมพันธ์

" เมืองคนงาม สระน้ำศักดิ์สิทธิ์ พิพิธภัณฑ์พื้นบ้าน ย่านการค้า เมืองอุตสาหกรรม "

คำขวัญประจำอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี จากคำขวัญที่น่าสนใจนี้
ทำให้เรารู้สึกว่าบ้านโป่งมีเสน่ห์หลายอย่างที่ซ่อนอยู่ภายใต้ภาพลักษณ์ของเมืองอุตสาหกรรม
วันนี้เราจะมาทำความรู้จักเสน่ห์ของบ้านโป่งที่ซ่อนอยู่กันค่ะ แล้วคุณจะหลงรัก เมืองเล็กๆ เมืองนี้

ความเป็นมาอันยาวนาน

บ้านโป่งเป็นอำเภอสำคัญอำเภอหนึ่งของจังหวัดราชบุรี เป็นอำเภอที่มีความเป็นมายาวนาน นักโบราณคดีเชื่อว่าที่นี่มีความเก่าแก่ตั้งแต่สมัยทวารวดีเพราะเป็นชุมชนหัวเมืองที่มีการติดต่อค้าขายกับชุมชนและชาวต่างชาติ บ้านโป่งเป็นอำเภอที่รวมเอาความหลากหลายของผู้คนและวัฒนธรรมเอาไว้ ที่นี่มีผู้คนสามเชื้อชาติมาอยู่รวมกัน ได้แก่ **ชาวไทย ชาวจีน** และ **ชาวมอญ** โดยเริ่มจากชาวจีนได้เดินทางเข้ามาตั้งถิ่นฐานที่บ้านโป่งในช่วงรัชสมัยของสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จากเรือสินค้าที่เข้ามาค้าขายในแม่น้ำแม่กลอง ส่วนชาวมอญได้อพยพเข้ามาในประเทศไทยสองครั้งหลัก ๆ คือในสมัยของพระนเรศวรมหาราชและสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชาวมอญที่อพยพมาแต่ละครั้งได้กระจัดกระจายอยู่อาศัยตามที่ต่าง ๆ รวมไปถึงที่บ้านโป่งแห่งนี้ จากการรวมกันของสามเชื้อชาติว่ากันว่าผู้หญิงที่มีเชื้อสายจีนและมอญผสมกันนั้นจะมีหน้าตาสะสวยจนเป็นที่มาของคำว่า "คนงามบ้านโป่ง"

เหตุไฉน ใยเรียกบ้านโป่ง

ชื่อ "บ้านโป่ง" มาจากบริเวณที่ตั้งของอำเภอเพราะแต่ก่อนที่บริเวณนี้มีลักษณะเป็น "ป่าโปร่ง" ที่สัตว์โดยเฉพาะพวกเลียงผาชอบมาอาศัยและกินดินโป่งเป็นอาหาร (ดินโป่งเป็นชื่อของดินชนิดหนึ่งซึ่งมีรสชาติเค็ม) และจากอีกตำนานหนึ่งเล่าว่ามีกระท่อมหรือบ้านซึ่งสมัยก่อน เรียกว่า "ทับ" มาตั้งอยู่บริเวณข้างดินโป่งนี้ ชาวบ้านจึงเรียกกันว่า บ้านทับโป่ง และกลายมาเป็นแค่คำว่า บ้านโป่ง จนปัจจุบัน

ตามจดหมายเหตุได้บันทึกไว้ว่าแต่เดิมบ้านโป่งตั้งอยู่ที่ ต. ท่าผา แต่เมื่อมีการสร้างรถไฟสายใต้ การคมนาคมที่ท่าผาเป็นไปอย่างไม่สะดวกนักจึงให้ย้ายที่ว่าการอำเภอมาตั้งไว้ที่ ต.บ้านโป่ง แทนจนถึงทุกวันนี้

คัมภีร์งาช้าง สวยสุดๆ

พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านวัดม่วง

แม่กลองคล้องสัมพันธ์

บ้านโป่งมีแม่น้ำสำคัญไหลผ่านหนึ่งสาย คือ **แม่น้ำแม่กลอง** ในสมัยก่อนบริเวณนี้ นับว่ามีความอุดมสมบูรณ์ เป็นเส้นทางการติดต่อค้าขายที่สำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นที่รวมความหลากหลายทางวัฒนธรรมไว้อย่างกลมกลืนอีกด้วย

ชาวจีน เข้ามาทำการค้าขายเป็นหลัก มีหลักฐานที่สำคัญคือศาลเจ้าแม่เบิกไพร เป็นศาลเจ้าที่เป็นที่เคารพศรัทธาของชาวเรือ มีความเชื่อว่าจะคุ้มครองให้ปลอดภัยและเบิกทางไปถึงจุดหมายด้วยดี และการเข้ามาของชาวจีนยังเป็นจุดเริ่มต้นของการทำโอ่งลวดลายมังกรเนื่องด้วยช่างปั้นเครื่องปั้นดินเผาชาวจีนแต้จิ๋วพบว่า ดินเมืองราชบุรีมีคุณภาพดีเหมาะที่จะเป็นวัตถุดิบหลักในการปั้นโอ่งมังกร จนเกิดเป็นตำนานโอ่งมังกรแห่งเมืองราชบุรี ที่มีชื่อเสียงจวบจนปัจจุบัน

แม่น้ำแม่กลอง

ประเพณีแห่ปลา

งานประเพณีตามแบบฉบับมอญแท้ ๆ จะพบเห็นแค่ที่บ้านโป่ง จะมีเทศกาลหนึ่งที่นิยมจัดกันคือ **ประเพณีแห่ปลา** ด้วยความเชื่อว่าสมัยก่อนในหน้าแล้งเกิดน้ำแห้งขอดจนเห็นหลังปลา ชาวบ้านสงสารจึงพากันนำปลาใส่ขวดโหลไปปล่อยในแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์กว่าเป็นการต่อชีวิต สร้างบุญกุศล และเสริมความเชื่อในการต่ออายุให้ตนเอง ซึ่งแม่น้ำแม่กลองถือเป็นแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์ที่ชาวบ้านม่วงนิยมนำปลาที่แห่แล้วมาปล่อยกัน

ชาวมอญ ด้วยวิถีชีวิตเรียบง่ายของชุมชนมอญในบ้านม่วง จังหวัดราชบุรีที่มีอายุเก่าแก่มากกว่า 354 ปี ชีวิตที่เชื่อมโยงกับแม่น้ำแม่กลอง ความเคร่งครัดในพระพุทธศาสนา การรักษาวัฒนธรรมและเอกลักษณ์แบบพื้นถิ่นของตนเองไว้ได้อย่างเหนียวแน่น ทำให้เรายังได้เห็นวัดมอญที่ยังคงเอกลักษณ์มาจวบจนถึงปัจจุบัน เช่น วัดม่วง วัดเก่าแก่ริมแม่น้ำแม่กลองที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 300 ปี ปัจจุบันวัดม่วงมี **พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านวัดม่วง** ที่ได้รับการจัดตั้งเป็นศูนย์มอญศึกษา อีกทั้งยังเป็นแหล่งเรียนรู้ที่เก็บรวบรวมโบราณวัตถุต่าง ๆ เช่น คัมภีร์งาช้างที่จารึกอักษรมอญ รวมทั้งโรงเรียนวัดม่วงยังได้เปิดหลักสูตรท้องถิ่น ภูมิปัญญาชุมชน จัดการเรียนการสอนนาฏศิลป์มอญและหลักสูตรภาษามอญในโรงเรียนอีกด้วย

การผสมผสานวัฒนธรรมของบ้านโป่งนั้นสามารถพบเห็นได้ตลอดริมฝั่งแม่น้ำแม่กลอง ตั้งแต่ที่ตั้งของวัดไทยที่ถัดไปเป็นศาลเจ้าจีนหรือแม้กระทั่งวัดมอญที่มีการผสมผสานแบบไทยทั้งวิถีชีวิต อาหารการกิน ประเพณีวัฒนธรรม ที่ผ่านการร่วมไม้ร่วมมือกันของคนในชุมชน นับเป็นการผสมผสานทางวัฒนธรรมอย่างกลมเกลียวและมีเสน่ห์ที่จะพบได้แค่ที่ "บ้านโป่ง" เท่านั้น

วันหยุดหน้าลองจัดทริปมาบ้านโป่งกันนะคะ ♥

ขอบคุณข้อมูลจาก : https://mgronline.com/travel
http://rb-history.blogspot.com

เรื่องเด่นเล่มนี้

เรียนรู้เรื่องพลังงานไฟฟ้าได้ทุกที่ ทุกเวลา ผ่าน

นิทรรศการเสมือนจริง

ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม

KHANOM LEARNING CENTER VIRTUAL TOUR

เข้าชมศูนย์

สแกนเลย !

ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ผ่านมานั้น **บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป** ร่วมส่งเสริมให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ด้วยแนวคิด “หยุดโรค แต่ไม่หยุดเรียนรู้” จึงได้พัฒนารูปแบบ **“นิทรรศการเสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม (Virtual Exhibition)”** เพื่อมอบประสบการณ์ท่องโลกเรียนรู้พลังงานไฟฟ้าแบบออนไลน์ทุกที่ ทุกเวลา พร้อมกับชวนเยาวชนและผู้สนใจ เยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้ด้านพลังงานไฟฟ้าที่พัฒนามาจากโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำแห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศ

แนวคิดการพัฒนา
นิทรรศการเสมือนจริง ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม

“ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศไทย เราเล็งเห็นว่ากลุ่ม “เด็กและเยาวชน” จำเป็นจะต้องปรับรูปแบบการเรียนรู้เป็นการเรียนรู้ผ่านเทคโนโลยีออนไลน์ ดังนั้น เอ็กโก กรุ๊ป จึงได้พัฒนาระบบการเยี่ยมชมเสมือนจริงของ “ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม” ขึ้น เพื่อเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพลังงาน กระบวนการผลิตไฟฟ้าที่ถูกต้อง ตลอดจนแหล่งเรียนรู้ของชุมชนและสิ่งแวดล้อมใน อ.ขนอม เพื่อให้เยาวชนและผู้ที่สนใจสามารถเข้าเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้ฯ แบบเสมือนจริงนี้ด้วยตนเองได้ทุกที่ทุกเวลาและยังสามารถสนุกกับการเรียนรู้ด้วยการเล่นเกม เพื่อทบทวนความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และพลังงานไฟฟ้าได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย”

คุณธงชัย โชติขจรเกียรติ
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายบริหารองค์กร เอ็กโก กรุ๊ป

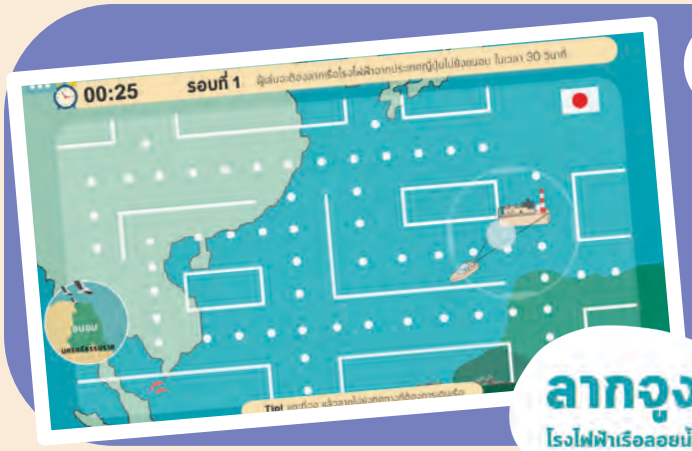
เรียนรู้ได้ทุกที่ ทุกเวลา

นิทรรศการเสมือนจริงของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมนี้ไม่ได้จัดทำขึ้นเฉพาะน้อง ๆ นักเรียนเท่านั้น สำหรับคุณครูก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์พลังงานไฟฟ้าได้เช่นเดียวกัน หรือคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครองที่ต้องพยายามหากิจกรรมให้น้อง ๆ ได้ทำช่วงที่เด็ก ๆ ปิดเทอมอยู่บ้านก็สามารถเข้ามาเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันได้ ซึ่งในนิทรรศการเสมือนจริงแห่งนี้ มีเกมที่ช่วยให้เราได้สนุกไปกับการเรียนรู้ โดยทุกท่านสามารถเข้าไปสนุกและเรียนรู้กันได้ที่เว็บไซต์ **www.egco.com/khanomlearningcenter** เมื่อคลิกเข้าไปจะเจอกับหน้าเว็บที่มีโลโก้ EGCO ให้กดที่ Touch to Start Tour แล้วเริ่มชมนิทรรศการกันได้เลย

> “ นิทรรศการเสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม แบ่งเป็น 7 โซน โดยแสดงเนื้อหาและสื่อมัลติมีเดีย ครอบคลุมความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ไฟฟ้า กระบวนการผลิตไฟฟ้า การรักษาสิ่งแวดล้อม และการอยู่ร่วมกันของโรงไฟฟ้าและชุมชน ”

โซนที่ 1 ค้นพบเปลี่ยนโลก

เริ่มต้นกันที่โซนแรก โซนนี้นำเสนอความรู้เรื่องการกำเนิดพลังงานไฟฟ้า ที่มาของไฟฟ้า นักวิทยาศาสตร์คนสำคัญ ฐานการทดลองวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ การเดินทางของไฟฟ้าตั้งแต่เข้ามาสู่ประเทศไทยครั้งแรกจนถึงจุดเริ่มต้นของโรงไฟฟ้าขนอม ซึ่งในโซนนี้มีเกม **“ตัวนำไฟฟ้า วงจรไฟฟ้ามหาสนุก”** ให้น้อง ๆ ได้ทดลองต่อวงจรไฟฟ้าให้ครบวงจรกัน โดยน้อง ๆ จะได้เรียนรู้เรื่องวัตถุที่เป็นตัวนำไฟฟ้าและฉนวนไฟฟ้าอีกด้วย



โซนที่ 2 ย้อนอดีตโรงไฟฟ้าขนอม หน่วยที่ 1

โซนที่ 2 นี้จะพาทุกคนย้อนอดีตไปยังจุดเริ่มต้นของโรงไฟฟ้าขนอม หน่วยที่ 1 พร้อมชมภาพห้องควบคุมการทำงานของโรงไฟฟ้าที่วิศวกรเคยปฏิบัติภารกิจดูแลการผลิตไฟฟ้าผ่านอุปกรณ์และบอร์ดควบคุมการทำงานต่าง ๆ และในโซนนี้น้อง ๆ จะได้สนุกไปกับการทดลองบังคับทิศทางในเกม **“ลากจูงโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ”** จำลองการลากเรือโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ และรู้จักโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำมากยิ่งขึ้น

ลากจูง
โรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ

โซนที่ 3

เราผลิตไฟฟ้าได้อย่างไร

โซนนี้เราจะได้เห็นเครื่องผลิตไฟฟ้ากังหันไอน้ำของจริง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของโรงไฟฟ้าขนอม หน่วยที่ 1 โดยเราจะได้เรียนรู้กระบวนการผลิตไฟฟ้าและสนุกไปกับเกม **"มาสนุกกับพลังงานนานาชนิด"** และ **"เกมไฟฟ้าพาเพลิน"** ที่ทุกคนจะได้เรียนรู้เรื่องราวของเชื้อเพลิงประเภทพลังงานหมุนเวียนและเชื้อเพลิงฟอสซิล และหลักการปฏิกิริยาที่ทำให้เกิดไฟฟ้าในรูปแบบต่าง ๆ

มาช่วยพาน้อง
กลับบ้านกัน

โซนที่ 4

ป่า เขา ทะเล คือเสน่ห์ของขนอม

เป็นอย่างไรกันบ้าง หลังจากที่เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตไฟฟ้าไปทั้ง 3 โซนแล้วอาจจะรู้สึกเหนื่อยไปบ้าง สลับพักเบรค ด้วยการแวะพักชมทัศนียภาพที่สวยงามรอบโรงไฟฟ้าธรรมชาติ และชุมชนรอบโรงไฟฟ้าขนอมที่อยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน จุดนี้มีเกมสนุก ๆ ที่ชื่อว่า **"พาน้องกลับบ้าน"** โดย **"น้อง"** ในที่นี้ หมายถึงบรรดาสัตว์ที่อาศัยอยู่ในชุมชนรอบโรงไฟฟ้า เกมนี้จะขอให้ทุกคนช่วยกันพาสัตว์ต่าง ๆ กลับบ้าน ซึ่งสิ่งสำคัญที่จะทำให้บรรดาสัตว์กลับบ้านได้อย่างปลอดภัยนั่นก็คือเราต้องช่วยกันแยกขยะ โดยนำขยะในเกมไปทิ้งลงในถังขยะให้ถูกประเภท ซึ่งเกมนี้นอกจากน้อง ๆ จะได้รู้จักสัตว์ต่าง ๆ ที่เป็นเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าแล้ว น้อง ๆ ยังได้เรียนรู้การคัดแยกขยะลงในถังให้ถูกประเภทอีกด้วย

โซนที่ 5

รักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นมากกว่าหน้าที่

การที่โรงไฟฟ้าจะตั้งอยู่ร่วมกับชุมชนได้นั้น จะต้องมีกระบวนการจัดการสิ่งแวดล้อมด้วย ทั้งเรื่องของเสีย น้ำ มลพิษทางอากาศ และเสียง พร้อมกับรู้จักพลังงานไฟฟ้าแบบต่าง ๆ เพื่อความสำคัญของการสร้างสมดุลพลังงานของประเทศเราให้มั่นคงยิ่งขึ้น

ช่วยกันรักษา
สิ่งแวดล้อมนะ
เด็ก ๆ

โซนที่ 6

บ้านของเรา

โซนนี้เมื่อข้ามสะพานจากโรงไฟฟ้าก็จะเข้าสู่ **"ตระนอม"** หรือชุมชนขนอม ที่มีอายุยาวนานกว่า 1,000 ปี ได้เรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของชาวขนอม ผ่านคำบอกเล่าของตัวแทนชุมชนหลากหลายอาชีพ โดยโซนนี้มีเกม **"จับคู่วิถีชีวิตของขนอม"** ที่จะทำให้เรียนรู้วิถีชีวิตของชุมชนชาวขนอมมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน อาชีพ ประเพณี และวัฒนธรรมต่าง ๆ

โซนที่ 7

แหล่งเรียนรู้อำเภอขนอม

โซนสุดท้ายถือว่าคุ้มมาก เพราะเป็นการพาไปรู้จัก อ.ขนอม มากขึ้น ผ่าน **"แผนที่แหล่งเรียนรู้ อ.ขนอม"** เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของเยาวชน และส่งเสริมการพัฒนาชุมชนขนอมอย่างยั่งยืน พูดง่าย ๆ ก็คือ นอกจากโรงไฟฟ้าฯ แห่งนี้ ที่ขนอมยังมีที่ไหนให้ไปเรียนรู้และเที่ยวชมได้อีกบ้างนั่นเอง ซึ่งเกม **"แฟนพันธุ์แท้แหล่งเรียนรู้ อ.ขนอม"** จะช่วยทำให้เรารู้จักแหล่งเรียนรู้ใน อ.ขนอม มากยิ่งขึ้น

เพราะไฟฟ้าและพลังงาน คือเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราทุกคน
ดังนั้นถ้าทุกท่านมีเวลาว่าง อย่าลืมแวะไปเยี่ยมชม
นิทรรศการเสมือนจริงของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม
โดยการสแกน QR code ที่หน้า 4 ได้เลย ♥

อย่าหยุดที่จะเรียนรู้
เพราะการเรียนรู้
เกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต !

หากท่านใดสนใจจะไปเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมที่
จ. นครศรีธรรมราช สามารถลงทะเบียนจองการเยี่ยมชมล่วงหน้าได้ที่

https://varpevent.com/museum/khanom
098-014-2249
Khanom Learning Center
www.facebook.com/khanomlearningcenter

แวะเข้าไป
กดไลก์ได้นะ

เที่ยวบ้านโป่ง
ฟังเรื่องเล่าเคล้าวัฒนธรรม เมืองอุตสาหกรรม วิถีพอเพียง

บ้านโป่งในความคิดใครหลายคน อาจนึกภาพเป็นเมืองอุตสาหกรรม ที่เต็มไปด้วยโรงงาน แต่คอลัมน์บ้านฉัน บ้านเธอฉบับนี้ จะขอพาทุกคน ไปเปิดมุมมองบ้านโป่งในแง่ของเมืองที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน และเต็มไปด้วยเรื่องราวที่น่าสนใจ จากคำแนะของไกด์คนสำคัญของเรา ในทริปนี้ คือ **พี่เต้ พรศิริ บัวผ่อง** จากโรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ที่ย้ายมาอยู่บ้านโป่งแค่ 3 ปี แต่ก็ตกหลุมรักวิถีชีวิตที่นี่ไปแล้ว

ตอนย้ายมาอยู่แรก ๆ ก็ไม่ได้คิดว่า บ้านโป่งจะมีเสน่ห์ขนาดนี้ คิดว่าเป็นแค่ เมืองอุตสาหกรรม เพิ่งได้รู้ว่าที่จริงแล้ว บ้านโป่งมีประวัติศาสตร์ยาวนาน มีวัฒนธรรม ที่ผสมผสานกันระหว่างไทย จีน และมอญ แถมยังเป็นเมืองศิลปะคนในพื้นที่ดูแลกัน พึ่งพาตนเองได้ โดยยึดแนวคิดวิถีพอเพียง และยังมีแหล่งเรียนรู้ดี ๆ อีกมากมาย

พี่เต้ พรศิริ บัวผ่อง

เริ่มต้นทริปด้วยการไปสักการะ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำบ้านโป่งกันก่อน
เพื่อให้การเดินทางราบรื่น

ศาลเจ้าแม่เบิกไพร

ศาลเจ้าศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่คู่ อ.บ้านโป่ง มาตั้งแต่โบราณ มีเรื่องเล่าว่าพ่อค้าจีนล่องเรือเข้ามาที่บ้านโป่งเพื่อมาค้าขาย ด้วยความเคารพศรัทธาต่อองค์เจ้าแม่เทียงโหวเซี้ยบ้อ (เจ้าแม่ทับทิม) จึงได้ตั้งศาลเล็กๆ ที่บรรจุผงธูปของเจ้าแม่ที่ติดตัวมาจากประเทศจีนไว้เป็นที่สักการะบูชา ภายหลังศาลแห่งนี้ได้รับการขนานนามตามตำบลที่อยู่ว่า "เจ้าแม่เบิกไพร" และมีกิตติศัพย์อภินิหารเลื่องลือถึงความศักดิ์สิทธิ์ เชื่อกันว่าคนที่ออกเดินเรือหากไปไหว้พระขอพรจะเดินทางปลอดภัย

พระวิหาร (อุโบสถเก่า) ประดับไปด้วยภาพจิตรกรรมฝาผนังของช่างฝีมือในตำบลนำเหตุการณ์ในพุทธประวัติตอนสำคัญๆ รวมไว้อย่างครบถ้วน

วัดม่วง

วัดเก่าแก่ที่เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์ของชาวมอญตั้งอยู่ใน ต.บ้านม่วง ริมแม่น้ำแม่กลองมายาวนานกว่า 400 ปี พื้นที่ด้านในวัดมีพิพิธภัณฑ์พื้นบ้านวัดม่วงที่บอกเล่าเรื่องราวตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษชาวมอญที่อพยพมาตั้งรกรากที่นี่ และให้ความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมชุมชนท้องถิ่น ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันผ่านโบราณวัตถุ คัมภีร์ใบลาน ให้เห็นถึงภูมิปัญญาและการอยู่ร่วมกันของคนมอญ คนไทย จีน และลาว ที่สัมพันธ์กันอย่างเหนียวแน่น

เจดีย์มอญ มีตำนานว่าแต่เดิมเจดีย์ตั้งอยู่กลางแม่น้ำแม่กลอง แต่พอต้องย้ายวัดม่วงมาตั้งริมฝั่งเพราะน้ำกัดเซาะตลิ่งพัง ตัวเจดีย์ก็ขยับมาใกล้กับวัดเองได้อย่างน่าอัศจรรย์!

วัดใหญ่นครชุมน์

ไม่ไกลจากวัดม่วง เราได้แวะมาวัดใหญ่นครชุมน์กันต่อ สักการะหลวงพ่อพญาแลและพระนอนเก่าแก่ นอกจากความเก่าแก่ของวัดที่มีอายุมากกว่า 1,000 ปี (ตั้งแต่ยุคทวารวดี) แล้ว วัดใหญ่นครชุมน์ยังเป็นวัดศูนย์รวมของการจัดพิธีกรรมทางศาสนาตามแบบโบราณและประเพณีสำคัญของชาวมอญที่ยังคงสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน เช่น ซังกรานชุมน์ (เทศกาลสงกรานต์ของชาวมอญ) ประเพณีแข่งเรือ พิธีทุคตะทาน เป็นต้น

เสร็จจากการฟังเรื่องเล่าในอดีตกันไปแล้ว เรามาทำความรู้จักวิถีชีวิตคนบ้านโป่งกันต่อ ที่ยังคงอนุรักษ์เรื่องราวในอดีต ควบคู่กับการปรับตัวตามยุคสมัยให้อยู่รอดได้ในทุกวิกฤต โดยมีหัวใจสำคัญคือ วิถีชีวิตพอเพียง พึ่งพาตนเอง ที่เกิดขึ้นได้จากความมุ่งมั่น และการร่วมใจกันของคนบ้านโป่งจริงๆ

ตึกเก่า บ้านเก่า และสตรีทอาร์ต

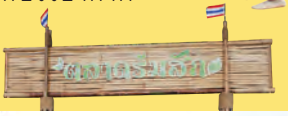
ตึกเก่า บ้านเก่าที่อยู่ในตัวเมืองบ้านโป่งมีความเก๋ไก๋คงเอกลักษณ์ของชุมชน หากหลายคนจำได้ ตึกเก่า บ้านเก่าของบ้านโป่งมักจะปรากฏอยู่ในหลายฉากหลายซีนในละครมากมายหลายเรื่อง จากนั้นเราเดินเล่นชมงานศิลปะและถ่ายรูปกับสตรีทอาร์ตที่กระจายอยู่ตามตัวเมือง เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่เรารอคอย ขณะที่เดินพี่เต้เล่าให้เราฟังว่า ผลงานเหล่านี้ได้รับความร่วมมือจากศิลปินในชุมชน และเด็กรุ่นใหม่ที่เข้ามาเปลี่ยนผนังเก่าของอาคารบ้านโบราณให้ดูมีสีสัน มีชีวิตชีวามากขึ้น แต่ก็ยังคงอนุรักษ์และให้ความเคารพแก่สถานที่ นับเป็นการผสานความเก่ากับใหม่ได้อย่างมีเสน่ห์และเป็นการดึงดูดนักท่องเที่ยวให้แวะมาที่บ้านโป่งอีกด้วย

ศูนย์การเรียนรู้เกษตรวิถีพุทธ วัดหุบกระทิง

จากการร่วมแรงร่วมใจของชาวบ้าน ผู้นำชุมชน และ **พระมหาสงกรานต์ สนฺติกโร เจ้าอาวาสวัดหุบกระทิง** ที่นำแนวคิด**เศรษฐกิจพอเพียง**มาใช้พัฒนาพื้นที่ว่างเปล่าภายในวัดหุบกระทิง เป็นศูนย์การเรียนรู้เกษตรวิถีพุทธเพื่อให้ความรู้แก่บุคคลทั่วไปในเรื่องของการทำเกษตรต่าง ๆ เช่น แปลงคุณลุงทำนา คุณป้าทำสวน ที่จะมีการสาธิตการปลูกข้าวแบบดำนา การเกี่ยวข้าว และการปลูกพืชแบบปลอดสารพิษ

1. ตลาดร่มสัก (เปิดเฉพาะวันเสาร์ - อาทิตย์)

แวะพักหาของรองท้องกันสักหน่อยที่ตลาดร่มสัก ตลาดที่เน้นขายผลิตภัณฑ์จากชุมชน ทั้งของใช้ เสื้อผ้า ของกิน ของฝาก แถมยังมีการเปิดพื้นที่ให้จัดการแสดงรำพื้นถิ่นของชาวไทยรามัญหรือการเล่นดนตรีไทยอีกด้วย ซึ่งทำให้บรรยากาศตลาดคึกคักและมีสีสันไม่ซ้ำใคร



2. มา-หา กาแฟบุญ

เติมความสดชื่นแถมได้บุญสมชื่อร้าน เพราะร้านนี้จะนำรายได้ทั้งหมดไปใช้เพื่อสาธารณะประโยชน์ต่าง ๆ ในวัด รวมถึงพัฒนาพื้นที่โดยรอบให้เขียวขจีไปด้วยทุ่งนา แปลงผัก และต้นไม้ เมนูก็มีหลากหลายทั้งกาแฟที่คัดเมล็ดอย่างดี เมนูน้ำอัญชันหรือน้ำผลไม้ตามฤดูกาล ปลอดสารพิษ ก็มีให้เลือกเอาใจคนรักสุขภาพสุด ๆ

3. แวะซื้อผักปลอดสารพิษ ติดกลับบ้าน

ติดกับร้านกาแฟจะเป็นแปลงผักปลอดสารพิษตั้งอยู่หลายชนิด หากถูกใจต้นไหน ก็สามารถเลือกตัดใส่ถุงกลับบ้านได้เลย สดกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว!

ศูนย์การเรียนรู้โครงการพัฒนาสายพันธุ์โคเนื้อ

ที่สุดท้ายของทริปนี้เรามารู้จัก**ศูนย์เรียนรู้โครงการพัฒนาสายพันธุ์โคเนื้อ** ถือเป็นศูนย์การเรียนรู้แห่งแรกของตำบลท่าผา ศูนย์เรียนรู้ฯนี้อยู่ในการดูแลของ **กำนันนิสันต์ ง่วนสำอางค์** หรือ **กำนันฉุย** ที่เกิดขึ้นจากความชื่นชอบและคลุกคลีกับตลาดเลี้ยงโคมาตั้งแต่วัยรุ่น กำนันตั้งใจอยากให้ศูนย์เรียนรู้ฯ นี้ เป็นแหล่งเรียนรู้การเลี้ยงโคพันธุ์ดีและเกิดการพัฒนาสายพันธุ์เพื่อสร้างมูลค่าและสร้างรายได้ให้กับเกษตรกรในพื้นที่

กำนัน นิสันต์ ง่วนสำอางค์

กำนันยังแนะนำวิธีการดูแลโคว่า จริงๆแล้ว ดูแลไม่ยาก แค่ต้องใส่ใจ คอยสังเกตโคที่เลี้ยงให้มีสุขภาพที่ดี ปล่อยออกมาเดินเล่น แปรงขนเป็นประจำ กำนันยังบอกว่ารักแต่ละตัวเหมือนลูกเลยนะ

นอกจากโรงเลี้ยงโคแล้วกำนันยังแบ่งพื้นที่มาปลูกผักสวนครัว และทำแปลงปลูกหญ้าสำหรับเป็นอาหารวัว เพื่อลดค่าใช้จ่าย

หญ้าพันธุ์แพงโกล่า
ขึ้นไว ปลูกง่าย ขายได้ราคาดี
กำนันแนะนำ!

สังเกตง่ายๆ ที่จมูกโค
ต้องมีเหงื่อเกาะอยู่เสมอ
แสดงว่าตัวนั้นสุขภาพดี!

ใครสนใจจะมาเที่ยวที่บ้านโป่ง เราแนะนำให้มาในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ จะมีงานย้อนรอยเมืองโกสินารายณ์ มีการแห่รูปเคารพรอบตลาด ให้ผู้คนได้สักการะเพื่อระลึกถึงพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร ชาวบ้านจะแต่งตัวอย่างสวยงามและออกมาร้องเล่นเต้นรำกันอย่างครื้นเครง หรือ ช่วงเมษายน จะมีประเพณีสงกรานต์ที่วัดใหญ่นครชุมน์ เทศกาลสงกรานต์ตามขนมธรรมเนียมมอญ มีการละเล่นตามประเพณี เช่น การเล่นสะบ้า แสดงรำผีมอญ การจัดประกวดเทพีสงกรานต์นางสาวรามัญ การจัดนิทรรศการอาหารมอญ แค่นี้ก็ดูน่าสนุกแล้วนะคะ...ทริปหน้า จัดกระเป๋าเตรียมไปบ้านโป่งกันนะคะ ♥

เมนูเด็ดตำบลท่าผา ท้าให้ลอง

คอลัมน์เมนูสุขใจฉบับนี้ จะขอพาทุกท่าน ไปลองลิ้มชิมรสอาหารจากหมู่บ้านใน ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี กับเมนูเทียนสลัดงา เมี่ยงกลีบบัว และปลาข้าวคั่ว ที่นอกจากชื่อเรียกไพเราะแล้ว รสชาติยังอร่อย ติดใจ เรียกว่าทานจนหยุดไม่ได้เลยทีเดียว

ปลาข้าวคั่ว

ปลาข้าวคั่วนับว่าเป็นเมนูพิเศษที่หาทานได้เฉพาะ ม.15 ต.ท่าผา ที่เดียวเท่านั้น ซึ่งเป็นเมนูที่อยู่คู่กับชาวบ้านโป่งที่อาศัยอยู่ติดริมฝั่งแม่น้ำแม่กลองมาตั้งแต่โบราณ เอกลักษณ์ของเมนูนี้คือการใช้ปลายี่สกที่หาได้ง่ายจากแม่น้ำแม่กลอง และสูตรการหมักด้วยข้าวคั่ว ที่ได้รับการสืบทอดกันมาแบบรุ่นต่อรุ่นอีกด้วย เมื่อลงทอดในกระทะแล้วจะส่งกลิ่นหอมโชยมาแต่ไกล

คุณประยงค์ ทองโชติ หรือ **ผู้ใหญ่ยงค์** ผู้ใหญ่บ้าน ม.15 ได้พาเราไปดูขั้นตอนการทำ ตั้งแต่การเตรียมวัตถุดิบ การหมักปลายี่สก รวมถึงแชร์เคล็ดลับสูตรเด็ดให้เราฟังว่าหัวใจสำคัญก็คือการคัดเลือกปลาที่ต้องเป็นปลายี่สกเท่านั้น เพราะเนื้อเยอะก้างน้อยและนิ่ม ถึงจะได้รสชาติ อร่อยเข้าเนื้อกันดีกับข้าวคั่วที่ช่วยเสริมทัพความหอม จึงทำให้ปลาข้าวคั่วมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว

ผู้ใหญ่ยงค์เล่าให้เราฟังว่า ปัจจุบันไม่ค่อยมีคนทำปลาข้าวคั่วกันแล้ว เหลือเพียงหมู่บ้านของเราหมู่เดียว เพราะการทำใช้เวลานาน และต้องพิถีพิถันแบบสุด ๆ จึงทำให้คนต้องมาต่อคิวซื้อทั้งแบบปลาข้าวคั่วสด ๆ กับแบบทอดเป็นปลาข้าวคั่วทรงเครื่องจนทำกันแทบไม่ทัน

คุณประยงค์ ทองโชติ

อร่อยยิ่งขึ้นกับเมนูปลาข้าวคั่วทรงเครื่อง ที่ครบเครื่องสมุนไพร ตะไคร้ หอมเจียว ใบมะกรูด พริกแห้ง ทานกับข้าวสวยร้อนๆ หรือแกล้มผักก็ได้ตามชอบใจ

กลุ่มแปรรูปปลาข้าวคั่วบ้านยางหัก
หมู่ 15 ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี
081-196-2798

วิธีการทำปลาข้าวคั่ว

1. ทำความสะอาดปลา ขอดเกล็ด ตัดหัวและแบ่งปลาออกเป็นชิ้นๆ

2. ทาเกลือให้ทั่วตัวปลา แล้วแช่น้ำแข็ง ทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อลดกลิ่นคาว

3. ใส่เกลือเพิ่ม พร้อมทั้งข้าวคั่ว กระเทียม ข้าวสุก น้ำตาลปี๊ป

4. หมักไว้อีก 10 วัน เท่านี้ก็จะได้ปลาข้าวคั่วสุดหอม พร้อมเอาไปใช้ทำ เมนูอาหารต่างๆ ได้แล้ว!

Tips เพิ่มความเปรี้ยวได้ โดยเก็บที่อุณหภูมิปกติ (ทานใน 1 อาทิตย์) แต่หากต้องการเก็บนานๆ แนะนำให้แช่ตู้เย็นนะคะ

ทานอาหารจานหลักแล้ว ก็ขอชวนทุกท่าน
มาลองชิมขนมหวานและของว่างทานเล่นกันต่อที่ โครงการสวนหลังบ้าน
ของคุณนงนุช เสลาหอม หรือ ผู้ใหญ่เจี๊ยบ ผู้ใหญ่บ้าน ม.11
ซึ่งเล่าให้เราฟังถึงที่มา วัตถุดิบที่ใช้ และวิธีทำที่น่าสนใจ เราไปดูกันเลยค่ะ

คุณนงนุช เสลาหอม

เทียนสลัดงา

ขนมไทยโบราณชื่อมงคลที่อาจจะไม่ค่อยคุ้นหู เกิดจากการประยุกต์ขนมเทียน และวัตถุดิบพื้นบ้าน อย่างข้าวเหนียวกวนกะทิและน้ำตาล สอดไส้มะพร้าวกวนน้ำตาลข้างใน และคลุกรอบนอกด้วยงาดำและงาขาว ปั้นเป็นชิ้นพอดีคำ เมื่อทานแล้วกลิ่นหอมจะอบอวลไปทั้งปาก ผู้ใหญ่เจี๊ยบชวนให้ทุกคนลองชิมและเล่าให้ฟังว่าขนมชนิดนี้ ปัจจุบันหาทานกันยากแล้ว จึงอยากให้คนรุ่นใหม่ ๆ ได้รู้จักขนมพื้นบ้านกันมากขึ้นเพราะอร่อย และดีต่อสุขภาพ

ขนมเทียนสลัดงา ยังเป็นหนึ่งในชื่อขนมหวานที่ปรากฏอยู่ในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานของอุทยาน รัชกาลที่ 2 และในอดีตขนมเทียนสลัดงานิยมนำไปถวายพระในงานบุญ งานมงคล เนื่องจากมีความหมายที่เป็นศิริมงคลในทุก ๆ ส่วนประกอบ

ความหมายสิริมงคลของเทียนสลัดงา

เทียน = การส่องแสง ความสว่างไสวรุ่งโรจน์
ข้าวเหนียว = ความเหนียวแน่นเป็นปึกแผ่น
ไส้มะพร้าว = ความหอมหวาน
งา = ความเจริญงอกงาม

การห่อขนมด้วยใบตอง
ที่นอกจากจะให้กลิ่นหอม
ยังสามารถย่อยสลายได้ในธรรมชาติ
เป็นการลดใช้บรรจุภัณฑ์อีกด้วย

เมี่ยงกลีบบัว

เราอาจจะคุ้นเคยกันดีกับเมนูอาหารอย่างเมี่ยงคำ ที่ใช้ใบชะพลูในการห่อ แต่สำหรับกลีบบัวแล้ว คิดว่าหลายท่านอาจจะยังไม่เคยลองทานและนึกไม่ถึงว่ากลีบบัวจะสามารถทานได้ อร่อยด้วย!

ในพื้นที่โครงการสวนหลังบ้านของผู้ใหญ่เจี๊ยบมีสระบัวขนาดใหญ่ ผู้ใหญ่เจี๊ยบจึงเกิดไอเดียใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ คัดเลือกกลีบบัวที่มีขนาดพอดีมาลองทำเป็นเมี่ยงคำดู ซึ่งอร่อยจนใครหลายคนติดใจซื้อกลับไปเป็นของฝากกัน ด้วยกลีบบัวจะนุ่มกว่าใบชะพลูและมีกลิ่นหอมอ่อน ๆ การนำมาใช้เป็นใบห่อกับน้ำเมี่ยง และเครื่องเคียงเมี่ยงคำต่าง ๆ เลยทำให้รสชาติออกมากลมกล่อม วางเรียงกันบนจานแล้วสีสันสวยงามน่ารับประทานสุด ๆ จนอดใจไม่ได้ที่จะต้องถ่ายรูปเก็บเอาไว้ แถมกลีบบัวยังมีสรรพคุณบำรุงหัวใจ แก้ไข้ มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดอีกด้วยเรียกได้ว่าทั้งสวยและมีประโยชน์สุด ๆ ♥

โครงการสวนหลังบ้าน บ้านห้วยขวาง
หมู่ 11 ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี
081-570-7770

ดัมเบลขวดน้ำ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

อยากออกกำลังกายแต่ที่บ้านไม่มีอุปกรณ์เลย ทำยังไงดี หลายคนคงประสบกับปัญหาเหล่านี้วันนี้ เราจึงมีทางเลือกดีๆ นั่นก็คือ **ดัมเบลจากขวดน้ำ** ที่สามารถประดิษฐ์ได้เองจากอุปกรณ์ที่มีในบ้าน ขั้นตอนการทำจะเป็นยังไง ไปดูกันเลย

D.I.Y. ง่ายๆ ด้วยของที่หาได้จากที่บ้าน

อุปกรณ์

- ขวดน้ำ 600 มิลลิลิตร หรือ 1.5 ลิตร
- เลือกใช้ ถั่วเขียว , ข้าวสาร หรือ น้ำเปล่า เพื่อบรรจุในขวดน้ำ

วิธีทำ

เทน้ำเปล่า,ถั่วเขียวหรือข้าวสาร อย่างใดอย่างหนึ่งลงในขวดน้ำ ขนาดที่เลือก ปิดฝาให้สนิท เท่านี้ก็จะได้ดัมเบลคู่ใจ ไว้ออกกำลังกายแล้ว

5 ท่าออกกำลังกายง่ายๆ ใครๆก็ทำได้

เคล็บลับในการเลือกดัมเบลสำหรับมือใหม่ควรเลือกน้ำหนักที่เบาไว้ก่อน เมื่ออยู่ตัวแล้ว ค่อยเพิ่มน้ำหนักขึ้นทีละน้อย

ควรทำ	ครั้งละ
15 - 17 ครั้ง	3 -5 รอบ

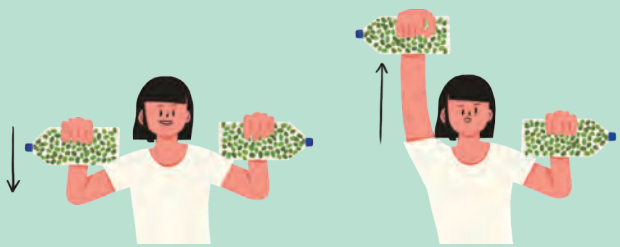
ท่าที่ 1

ยืนตรงกางขาเล็กน้อย มือถือดัมเบลไว้ข้างลำตัว จากนั้นเริ่มบริหาร 3 สเต็ป

สเต็ปที่ 1 เกร็งแขนยกดัมเบลขึ้นมาไว้หน้าลำตัว

สเต็ปที่ 2 ยกดัมเบลขึ้นมาไว้บริเวณสะโพก

สเต็ปที่ 3 ดึงแขนยกดัมเบลให้ค้างอยู่บริเวณอก



ท่าที่ 2

ยืดตัวตรง ยกดัมเบลไว้ที่ระดับศรีษะทั้งสองข้าง จากนั้นยืดแขนขวาขึ้นให้สุดแขน แล้วสลับกลับมาเป็นแขนซ้าย บริหารครบทั้งสองข้างแล้วถึงนับเป็น 1 รอบ

ท่าที่ 3

ทำคล้ายกันกับท่าที่ 2 โดยยืดตัวตรง ยกดัมเบลไว้ที่ระดับศรีษะทั้งสองข้าง จากนั้นยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นให้สุด ค้างไว้สักครู่จึงกลับมาในท่าเริ่มต้น

ท่าที่ 4

ยืดตัวตรง เริ่มต้นให้มือขวาถือดัมเบล เกร็งแขน แล้วไขว้ไว้หลังศรีษะ จากนั้นยืดแขนขึ้นให้สุด แล้วจึงกลับมาไขว้หลังศรีษะตามเดิม แล้วสลับไปบริหารแขนซ้ายต่อ

ท่าที่ 5

ยืดตัวตรง ใช้มือทั้งสองข้างประคองดัมเบลไว้ด้านหลังศรีษะ จากนั้น ยืดแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นไปให้สุด แล้วจึงค่อยลดลงมาที่ด้านหลังศรีษะตามเดิม

ขอบคุณข้อมูลจาก : https://women.trueid.net/detail/AVOoyKK9Vpn

อยู่บ้านให้ปลอดภัย ในหน้าฝน

เข้าสู่หน้าฝนแล้ว นอกจากการดูแลตัวเองให้ห่างจากโรค ก็อย่าลืมดูแลความเรียบร้อยต่างๆ ภายในบ้านด้วย โดยเฉพาะอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า ยิ่งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายที่จะตามมา

ปลอดภัย เมื่อใช้สายดิน

หากกระแสไฟฟ้ารั่ว สายดินจะทำหน้าที่นำกระแสไฟฟ้าลงไปที่ดินไม่ให้วิ่งมาสู่ตัวเรา ดังนั้นควรติดตั้งสายดินกับเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีโครงหรือวัสดุหุ้มเป็นโลหะ เช่น ตู้เย็น เครื่องทำน้ำอุ่น ไมโครเวฟ ตู้น้ำดื่ม นอกจากสายดิน อุปกรณ์ป้องกันไฟฟ้าชนิดต่าง ๆ เช่น เครื่องตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติ เบรกเกอร์ควบคุมไฟ ก็เป็นอีกตัวเลือกหนึ่งที่ใช้ได้เช่นกัน

เลือกใช้อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน

การเลือกซื้ออุปกรณ์ไฟฟ้า เพื่อความปลอดภัยควรเลือกซื้ออุปกรณ์ที่มี **ตราเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.)** โดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้าที่อยู่ภายนอกอาคาร ควรใช้แบบกันน้ำและมีฝาครอบปิดที่มิดชิด เพื่อป้องกันฝนสาดและน้ำรั่วซึม

เครื่องหมาย มอก.

ฝนเทเมื่อไหร่ ควรหยุดใช้งาน

ช่วงที่ฝนตกฟ้าคะนอง เสารับสัญญาณที่ติดอยู่บริเวณหลังคาบ้าน จะทำหน้าที่เป็นสายล่อฟ้าชั้นดี เมื่อฟ้าผ่ากระแสไฟปริมาณมหาศาลจะวิ่งมาตามสายไฟและสายสัญญาณภายในบ้าน แรงดันไฟฟ้าปริมาณมากจะวิ่งเข้าสู่เครื่องใช้ไฟฟ้าที่กำลังใช้งาน เป็นเหตุทำให้เครื่องใช้ไฟฟ้าเสียหาย ดังนั้นถ้าเกิดฝนตกฟ้าคะนอง เป็นไปได้ก็ควรหยุดใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีเสาสัญญาณทุกชนิด เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นตามมา

ตรวจเช็คสภาพเครื่องใช้ไฟฟ้า

หมั่นตรวจเช็คสภาพเครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างสม่ำเสมอ ทั้งเสียง สี และกลิ่น โดยเฉพาะบริเวณจุดต่อของเต้าเสียบ และหากพบเจอจุดที่ชำรุดเสียหาย ควรส่งซ่อมทันที เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

ยกเครื่องใช้ไฟฟ้าขึ้นที่สูง

บางครั้งอาจเกิดน้ำรั่วซึมตามพื้นบ้านหรือน้ำจากเพดานที่หยดลงพื้น ควรป้องกันไว้ก่อนโดยการยกเครื่องใช้ไฟฟ้าให้ขึ้นสูงจากพื้น ไม่ให้ถูกน้ำโดยตรง

การดูแลตัวเองก็สำคัญไม่แพ้กัน เรามาดูวิธีป้องกันตัวเองจากไฟฟ้ากันเลย

ไม่ควรสัมผัส เครื่องใช้ไฟฟ้า เมื่อตัวเปียก

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในช่วงหน้าฝน มักเกิดจากอุปกรณ์ที่มีไฟฟ้ารั่วซึมและหากเราไม่ระมัดระวัง ใช้มือที่เปียกน้ำไปสัมผัสอาจเกิดอันตรายถึงชีวิตเพราะน้ำเป็นสื่อนำไฟฟ้าหากเกิดไฟฟ้าลัดวงจรกระแสไฟจะแล่นผ่านน้ำเข้ามาที่ตัวเราอย่างรวดเร็ว ดังนั้นควรเช็คว่าตัวเองแห้งสนิทก่อนที่จะสัมผัสอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด

การช่วยเหลือผู้ที่โดนไฟฟ้าดูด

เมื่อโดนไฟฟ้าดูดให้เราตั้งสติ รวบรวมแรงที่มีกระชากอวัยวะที่สัมผัสกับสิ่งที่ทำให้โดนดูดออกมา หากไม่ได้ผลให้ตะโกนขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง

หากพบเห็นคนถูกไฟดูดอย่าเพิ่งผลีผลามเข้าไปช่วยด้วยการสัมผัสร่างกาย ควรตัดกระแสไฟฟ้า ปิดสวิตซ์หรือสับคัตเอาท์ลงก่อนและผู้ช่วยควรสวมรองเท้าหรือยืนบนผ้าหนา ๆ แล้วใช้สิ่งของที่ไม่เป็นตัวนำไฟฟ้า เช่น ไม้ ผ้า กระดาษแข็ง อุปกรณ์จำพวกพลาสติก มาเขี่ยส่วนที่ถูกดูดอยู่ออกอย่างเต็มแรง

เมื่อช่วยเหลือผู้โดนไฟฟ้าดูดออกมาได้แล้ว ให้รีบโทรขอความช่วยเหลือ ที่ **สายด่วนกู้ชีพ 1669 ในทันที**

ขอบคุณข้อมูลจาก : http://www.pd.co.th/th/article/detail/447/12 , https://erdi.cmu.ac.th/?p=1556

ข้าวต้มมัด ขนมพื้นถิ่น บินไกลไปทั่วโลก

ไม่น่าเชื่อว่าข้าวต้มมัดธรรมดาอันละสิบบาท จะกลายเป็นสินค้าที่ทั่วโลกต่างชื่นชอบ จนกลายเป็นลูกค้าประจำรายใหญ่ของชาวบ้านหมู่ 12 ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี มีออเดอร์หลั่งไหลเข้ามาอย่างล้นหลามจากตลาด**จีนกับออสเตรเลีย**

ข้าวต้มมัด เป็นขนมที่มีมาแต่โบราณ ที่มาและชื่อของข้าวต้มมัด จะแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค เช่น ภาคกลางเรียกข้าวต้มมัด ตามรูปลักษณ์ที่การห่อและมัด ภาคเหนือเรียกข้าวต้มผัด ส่วนภาคใต้เรียกว่า ข้าวเหนียวห่อกล้วย จากวิธีการทำ นอกจากนี้บางท้องถิ่นจะห่อข้าวต้มมัดเป็นทรงกรวยโดยใช้ใบกระพ้อแต่ไม่มัด หรือห่อเป็นก้อนแล้วไว้หางยาว เรียกว่าข้าวต้มลูกโยน

เรานิยมใช้ข้าวต้มมัดถวายพระในงานบุญวันออกพรรษา หรืองานตักบาตรเทโว เนื่องมาจากสมัยพุทธกาลเชื่อกันว่าเป็นของที่สะดวกและรับประทานง่าย และมีจุดประสงค์เพื่อให้พระสงฆ์ใช้เป็นเสบียงในการเดินทาง ส่วนข้าวต้มลูกโยนมาจากชาวบ้านที่ไปเบียดเสียดต้องการจะตักบาตรองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เข้าไปไม่ถึงพระองค์ จึงต้องใช้วิธีโยนข้าวต้มมัดแทน

จากของว่างง่ายๆ สู่เส้นทางการส่งออก

ด้วยรสชาติที่กลมกล่อม หวานมัน มีไส้ที่หลากหลาย ขนาดที่เล็กกระทัดรัดและหาทานง่าย ทำให้ข้าวต้มมัดได้รับความนิยมนำมาทานเป็นของว่างกันอย่างแพร่หลายนำมาซึ่งการริเริ่มรวมกลุ่มของชาวบ้านฝีมือเยี่ยมในชุมชนพร้อมการคัดสรรวัตถุดิบชั้นดีจากในท้องถิ่น หมู่ที่ 12 ต.ท่าผา ได้ร่วมกันสร้างสรรค์ให้ **"ข้าวต้มมัด"** สู่เส้นทางการส่งออกได้อย่างน่าภูมิใจ

ผู้ใหญ่กุ้ง - คุณวิริยา บุตรคำ ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 12 ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี ผู้ริเริ่มการรวมกลุ่มของชาวบ้าน ได้เล่าให้เราฟังว่า เมื่อเกิดการรวมกลุ่มทำข้าวต้มมัดจึงได้ดึงเอาผู้สูงอายุที่มีฝีมือและว่างงานเข้ามาทำงานในด้านต่าง ๆ เกิดเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์พร้อมกับสร้างรายได้และสร้างอาชีพเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ได้โดยพึ่งพาตัวเองเป็นหลัก

นอกจากนี้ ที่หมู่ 12 ยังมีการส่งเสริมให้ปลูกต้นกล้วยและเผือกซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักที่ใช้ในการทำข้าวต้มมัดเพื่อให้รายได้กระจายไปยังเกษตรกรอย่างทั่วถึง

ผู้ใหญ่กุ้งเล่าให้ฟังต่อว่า "เบื้องหลังของความพิเศษคือข้าวต้มมัดนี้ต้องใช้ความปราณีตและละเอียดละออ ทำให้ได้รสชาติที่นุ่มละมุนลิ้น มีความหวานมันกำลังดี ห่อด้วยใบตองอย่างสวยงามและมีไส้ให้เลือกหลากหลาย" โดยที่พระเอกของเราก็คือ ไส้เผือก สูตรขึ้นชื่อของทางหมู่ 12 ที่ทั้งหอมนุ่มหวานกลมกล่อมกำลังพอดี แล้วยังมีไส้กล้วย ไส้มันม่วง ไส้มะพร้าวอ่อน และไส้ทุเรียน (ตามฤดูกาล) แต่กว่าจะได้รสชาติที่ได้รับการยอมรับ ผู้ใหญ่กุ้งและชุมชนต้องลองผิดลองถูก มากกว่า 2 ปี เคยโดนตีกลับอยู่หลายครั้ง แต่ด้วยความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อและช่วยกันพัฒนา ปรับปรุงสูตรจึงได้รับการยอมรับและได้มาตรฐานมารับรอง

วัตถุดิบสดใหม่ ปลอดภัย ครองใจผู้บริโภค

อ่านมาถึงจุดนี้ คุณผู้อ่านคงอยากรู้แล้วใช่ไหมคะ ว่าข้าวต้มต้มมัดมาตรฐานส่งออกนี้พิเศษกว่าปกติยังไง วันนี้ผู้ใหญ่กุ้งได้เปิดเผยวิธีการทำและเคล็ดลับให้เราฟังอย่างเต็มที่ว่า สิ่งที่เน้นมากที่สุดคือวัตถุดิบที่นำมาทำ จะต้องคัดสรรอย่างถี่ถ้วน ใช้ของในท้องถิ่นที่ปราศจากสารเคมี การชั่งตวงสัดส่วนจะต้องเป๊ะไม่ขาดไม่เกิน จึงจะทำให้รสชาติของข้าวต้มทุกมัดคงที่อยู่เสมอ

การเตรียมวัตถุดิบ

น้ำกะทิ

ใช้กะทิสดผสมกับกะทิกล่อง เพื่อให้ได้ทั้งความหอมมัน และเก็บได้นาน

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู

แช่น้ำ 4-5 ชั่วโมง และ นำไปนึ่งให้สุก 30 นาที

เมื่อข้าวเหนียวสุกแล้วนำไปผสมกับ น้ำกะทิกวนจนน้ำกะทิซึมเข้าเนื้อ ข้าวเหนียว และพักทิ้งไว้ให้ส่วนผสม ทั้งหมดเข้ากัน

ผลผลิตจากสวนชุมชน มั่นใจได้ ปลอดภัยแน่นอน

ใบตอง

เลือกใบตองที่ไม่แก่เกินไป ทำความสะอาดและแช่น้ำเกลือ เพื่อให้ใบคงสีสวยและนุ่ม

เผือกหอม (สำหรับทำไส้)

เผือกที่เลือกมาต้องเป็นเผือกแก่ นึ่งให้สุกแล้วนำมาใส่เครื่องกวน ใส่น้ำกะทิ เกลือ และน้ำตาลปี๊ป เพิ่มรสหวานกว่าปกติเพื่อรสชาติ ที่เมื่อนำไปอุ่นทานแล้วจะหวานกำลังดี

กระบวนการห่อข้าวเหนียว

1

ชั่งข้าวเหนียวให้ได้น้ำหนัก ตามที่กำหนดของแต่ละห่อ ประมาณ 118 กรัม

2

ใส่ไส้ใน ห่อใบตอง อย่างแน่นหนา และสวยงาม

3

นำไปนึ่งให้สุก แล้วนำมา ประกบกันมัดด้วยตอก ที่ทำมาจากไม้ไผ่

แยกไส้ข้าวเหนียวง่ายๆ ได้จากวิธีการมัดตอกไม้ไผ่

ไส้เผือก มัดปมคนละข้าง

ไส้กล้วย มัดไว้ข้างเดียวกัน

ขั้นตอนการส่งออก เมื่อผ่านการตรวจวัดคุณภาพแล้วจะนำไปแช่แข็งที่ -40 องศา เพื่อคงคุณภาพเตรียมพร้อมส่งออก เมื่อข้าวต้มมัดส่งถึงมือลูกค้าที่ต่างประเทศ เพียงแค่อุ่นด้วยไมโครเวฟ ก็จะได้ข้าวต้มมัดร้อน ๆ พร้อมทาน

"ข้าวต้มมัด" นอกจากประโยชน์และคุณค่าทางอาหารเต็มเปี่ยมแล้ว ยังแฝงไปด้วยคุณค่าทางวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษได้สร้างสรรค์ น่าภูมิใจที่คนไทยได้ช่วยอนุรักษ์ และแผ่ขยายชื่อเสียงให้ไปไกลทั่วโลก แถมยังช่วยส่งเสริมอาชีพและอุดหนุนผลผลิตทางเกษตรที่ปลอดสารพิษ ใครสนใจอยากทานข้าวต้มมัดของหมู่ 12 อาจต้องรอนานสักหน่อยเพราะคิวยาวมาก แต่รับรองว่าคุ้มค่ากับการรอคอยแน่นอนค่ะ ♥

จากสวนหลังบ้าน สู่การสร้างคุณค่าให้ชุมชน

คอลัมน์สวนหลังบ้านในฉบับนี้จะพาผู้อ่านทุกคนไปรู้จักกับโครงการ “สวนหลังบ้าน” ของผู้ใหญ่บ้าน นงนุช เสลาหอม หรือผู้ใหญ่เจี๊ยบ ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 11 ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี ที่เปลี่ยนสวนหลังบ้านของตัวเอง ให้เป็นพื้นที่ที่มีประโยชน์และสร้างคุณค่าให้ชุมชน

กว่าจะมาเป็น “สวนหลังบ้าน”

บนพื้นที่กว่า 7 ไร่ ที่เขียวชอุ่มอุดมสมบูรณ์นี้ แต่เดิมเป็นพื้นที่รกร้างมาก่อน จนผู้ใหญ่เจี๊ยบได้มีโอกาสไปศึกษาดูงานโครงการในพระราชดำริของในหลวง รัชกาลที่ 9 หลายแห่ง จึงเกิดแรงบันดาลใจที่จะสร้างสวนเกษตรทฤษฎีใหม่ ตามหลักปรัชญาเศรฐกิจพอเพียงเพื่อเป็นตัวอย่างให้ชาวบ้านได้เห็นว่าศาสตร์ของในหลวงที่เราเคยเห็นแต่ในทีวี ทั้งหลักสามห่วงสองเงื่อนไขหรือเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ทำได้จริงและจับต้องได้

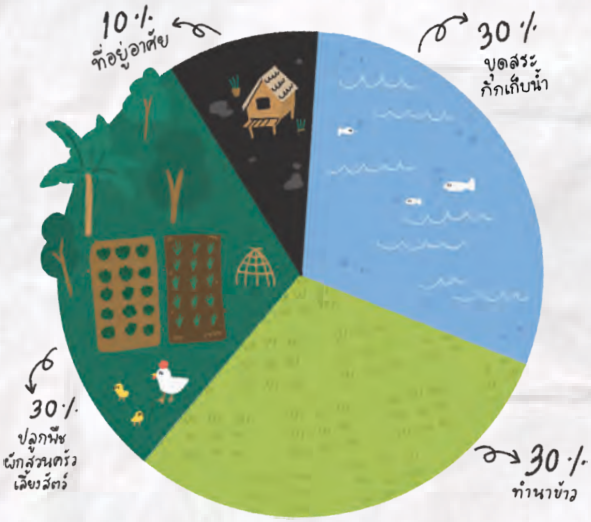
**“เพราะอยากให้ชาวบ้านมีรายได้
พึ่งพาตัวเองได้”**

ด้วยปณิธานที่มุ่งมั่น ผู้ใหญ่เจี๊ยบจึงได้ลงมือเริ่มต้นทดลองกับสวนของตัวเองก่อน เริ่มจากที่ดินแปลงเล็ก ๆ ลองผิดลองถูกสิ่งไหนที่ไม่มีความรู้ก็ศึกษาค้นคว้าขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ แถมชวนลูกบ้านมาร่วมรับฟังด้วยเพื่อให้ทุกคนได้รับความรู้อย่างทั่วถึง จากพื้นที่แปลงเล็ก ๆ ก็เริ่มขยายกว้างออกไปเรื่อย ๆ จากที่ทำคนเดียวก็เริ่มได้รับความร่วมมือและการยอมรับจากชุมชนเพราะทุกคนเห็นว่าสิ่งที่ผู้ใหญ่พยายามจะสร้างขึ้นมามันได้ผลและใช้ได้จริง

ผู้ใหญ่เจี๊ยบ - นงนุช เสลาหอม

เกษตรทฤษฎีใหม่แบ่งพื้นที่คล้ายระบบนิเวศตามธรรมชาติ

จากหลักการเกษตรทฤษฎีใหม่ที่เป็นกรอบแนวคิดริเริ่มของการสร้างสวนหลังบ้านธรรมดาให้กลายเป็นศูนย์การเรียนรู้ พื้นที่แห่งนี้จึงได้มีการแบ่งส่วนเพื่อการใช้สอยออกเป็นส่วน ๆ



การแบ่งพื้นที่ตามหลักเกษตรทฤษฎีใหม่

การแบ่งพื้นที่จากหลักการเกษตรทฤษฎีใหม่ที่เลียนแบบระบบนิเวศของธรรมชาติ จะทำให้พื้นที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ ไม่เน้นปลูกพืชชนิดใดชนิดหนึ่งเพื่อขายเอากำไร เมื่อพืชหลักที่ปลูกไม่ได้ผลผลิตที่ดี ก็ยังมีพืชหรือผลผลิตจากสัตว์เลี้ยงมารองรับ ซึ่งประโยชน์ในทางนี้จะสามารถช่วยให้ชาวบ้านสามารถพึ่งพาตัวเองได้ ลดการพึ่งพาปัจจัยภายนอกและยังเป็นการจัดสรรพื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดอีกด้วย

พื้นที่ภายในสวนหลังบ้าน

จากสวนหลังบ้านสู่การสร้างคุณค่าให้ชุมชน

ปัจจุบันความเรียบง่ายที่สอดคล้องกับวิถีธรรมชาติเป็นจุดขายที่โดดเด่นของชุมชนท่าผาและดึงดูดให้คนภายนอกอยากเข้ามาสัมผัสด้วยตัวเอง โครงการสวนหลังบ้านทำให้วิถีชีวิตของคนในหมู่บ้านเปลี่ยนไป มีการทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้นและยังสร้างรายได้ให้ชุมชนมากขึ้นด้วย เช่น การให้เด็ก ๆ ดูแลพืชผักและเลี้ยงสัตว์ ซึ่งเป็นการปลูกฝังเรื่องของอาชีพ แบ่งเบาภาระของผู้ปกครองส่งเสริมให้เด็กสามารถพึ่งพาตัวเองได้และสร้างรายได้ให้มีการหมุนเวียนในชุมชนจากการนำผลิตภัณฑ์มาขายภายในโครงการ

สวนหลังบ้านไม่เพียงแต่ให้ประโยชน์แก่ชาวบ้านใน ต.ท่าผาเท่านั้น แต่ยังให้ความรู้กับคนภายนอกที่เข้ามาเยี่ยมชมทำให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสวนที่บ้านได้และยังทำให้มองเห็นแนวทางการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ที่ครบวงจรตั้งแต่ การเริ่มปลูก การแปรรูป และการสร้างรายได้ตลอดจนการให้ความรู้เกี่ยวกับพืชผักหรือสัตว์แต่ละชนิดว่าคืออะไรซึ่งดูแลอย่างไรภายในสวนจะมี QR Code ให้สแกนเพื่อหาข้อมูลโดยจะขึ้นเป็นคลิปวิดีโอสั้น ๆ ที่ผู้ใหญ่เจี๊ยบมาอธิบายให้เราฟัง ด้วยตัวเอง

ลองสแกนดูเลย

การพัฒนาอย่างมั่นคง

สวนหลังบ้านแห่งนี้ยังคงพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมั่นคงควบคู่ไปกับการพัฒนาคนในชุมชนให้ท่าผาเป็นอีกหนึ่งตำบลที่เจริญขึ้นและให้ทุกคนในชุมชนมีรายได้จากการพึ่งพาตัวเอง ปัจจุบันโครงการสวนหลังบ้านมีกิจกรรมรองรับสำหรับบุคคลภายนอกที่สนใจ อยากสัมผัสวิถีชีวิตชุมชนและใกล้ชิดธรรมชาติซึ่งจะจัดพิเศษในวันเสาร์-อาทิตย์ ได้แก่

โครงการ " กินเพลินเดินสวน "

ด้วยพื้นที่สวนหลังบ้านแห่งนี้ไม่ได้เก็บค่าเข้าชมแต่คาดหวังให้คนที่เข้ามาเยี่ยมชมได้อุดหนุนผลิตภัณฑ์ที่ชาวบ้านนำมาขาย ซึ่งจะเป็นของในพื้นที่ที่ชาวบ้านปลูกเองและนำมาแปรรูปมีทั้งขนมเทียนสลัดงา ไข่เค็มสมุนไพร น้ำมะนาวสด และอีกมากมาย ซึ่งราคาไม่แพงเลยเมื่อเทียบกับคุณภาพ อยู่ที่ประมาณ 20-50 บาทเท่านั้น โดยกิจกรรมนี้จะเน้นไปที่การสนับสนุนสินค้าจากชุมชน กินไปด้วยเดินชมความร่มรื่นภายในสวนไปด้วยได้ทั้งอิ่มท้องและอิ่มใจไปพร้อม ๆกัน

โครงการ " เพลิดเพลินเดินสวน "

อีกหนึ่งโครงการที่เหมาะกับผู้เข้าชมที่มาเป็นกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวหรือโรงเรียนที่ต้องการพาเด็ก ๆ ออกมาทำกิจกรรม ให้ได้ความรู้ ปลูกจิตสำนึกใกล้ชิดธรรมชาติผ่านกิจกรรมหลากหลายในสวนอย่าง อุ้มไก่ เก็บไข่ไก่ ปั้นดิน ชมสวน เพ้นท์โอ่ง ล่องแพต้นกล้วย เล่นน้ำและสไลเดอร์โคลน ซึ่งจะมีพี่เลี้ยงดูแลอย่างชิดตลอดโปรแกรม

ในช่วงโควิดนี้ที่สวนก็มีมาตรการป้องกัน SHA ที่ได้รับการรับรอง และที่นี่ยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรในมาตรฐานกรมส่งเสริมการเกษตร ทุกครั้งก่อนที่จะเข้าทำกิจกรรมจะมีจุดคัดกรองและต้องสวมหน้ากากอนามัยตามวิถีใหม่หรือ New Normal รวมทั้งมีจุดล้างมืออยู่ทั่วทั้งสวน หากใครสนใจโปรแกรมนี้ต้องโทรจองก่อนล่วงหน้า ได้ที่เบอร์โทรศัพท์ **081-570-7770** หรือ **081-421-9856**

ขอบคุณรูปภาพจาก : Facebook สวนหลังบ้าน

SHA
โครงการแนวทาง ความปลอดภัย ในด้านสุขอนามัย

Amazing Thailand Safety & Health Administration การรับรองความปลอดภัยจากกระทรวงการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ที่นี่นักท่องเที่ยวสามารถมั่นใจในด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย สามารถเที่ยวได้อย่างอุ่นใจตลอดทั้งทริป ♥

ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส

วัดป่าสันติพุทธาราม
วิถีพอเพียง เคียงคู่ชุมชน

คอลัมน์ "ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส" ในฉบับนี้จะพาทุกท่านไปซึมซับกับความสงบร่มเย็นของวัดสถานที่แห่งการปฏิบัติธรรม ที่มาควบคู่กับแนวคิดความพอเพียงแนวคิดที่จะเปลี่ยนแปลงวัดธรรมดาให้กลายเป็นแบบอย่างของการพึ่งพาตัวเองและเป็นดั่งป่าที่จะอยู่คู่กับชุมชนและธรรมชาติอย่างยั่งยืน

วัดป่าสันติพุทธาราม สาขาวัดหนองป่าพงสำรวจที่ 29 จ.ราชบุรี ก่อตั้งจากแรงศรัทธาชุมชนที่ร่วมกันถวายที่ดินสร้างเสนาสนะ (ตามความจำเป็น) ร่วมปฏิบัติธรรมทำวัตรสวดมนต์ทุกเย็น จากศรัทธาและความตั้งใจดังกล่าววัดป่าสันติพุทธารามจึงได้รับการประกาศสำนักพุทธศาสนาแห่งชาติในความเห็นชอบของมหาเถรสมาคมให้จัดตั้งเป็นวัดขึ้นในพระพุทธศาสนาเมื่อปี 2557 ผู้ที่เป็นดั่งร่มไม้ใหญ่และเสาหลักสำคัญให้กับวัดป่าสันติพุทธาราม สาขาวัดหนองป่าพงสำรวจที่ 29 คือ พระมหาวีรพงศ วีรวํโส เจ้าอาวาส จากการสนทนากับท่านทำให้ได้รู้ถึงความตั้งใจที่จะทำให้วัดเล็ก ๆ แห่งนี้เป็นตัวอย่างของการดำเนินชีวิตตามแบบวิถีพอเพียงและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ทุกอย่างในวัดจึงถูกออกแบบมาเป็นอย่างดีด้วยพื้นฐานที่พระมหาวีรพงศ์จบการศึกษาด้านวิศวกรรมทำให้ท่านเป็นพระนักคิดนักพัฒนาที่มีระบบ นับตั้งแต่โครงสร้างอาคาร การใช้พลังงานทดแทน การลดขยะ ตลอดจนการนำแนวคิดพอเพียงมาปฏิบัติและเผยแพร่ให้ชุมชน

ภูมิทัศน์ดี ลดพลังงานได้มากกว่าครึ่ง

ด้วยความตั้งใจอยากให้วัดกลายเป็นป่าของชุมชนในอนาคต ภายในวัดแห่งนี้จึงมีการทำร่องน้ำเล็ก ๆ ไว้โดยรอบให้น้ำจากบ่อสามารถไหลไปยังส่วนต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึง เมื่อมีแหล่งน้ำที่ดีต้นไม้ก็จะเติบโตงอกงาม เป็นไม้ใหญ่ แผ่กิ่งก้านสาขาให้ร่มเงา ทำให้ภายในวัดมีบรรยากาศที่เย็นสบายร่มรื่น ซึ่งต้นไม้ต่าง ๆ ก็ร่วมปลูกโดยชาวบ้าน พระสงฆ์ รวมถึงพี่ ๆ จิตอาสาของโรงไฟฟ้าบ้านโป่งในกลุ่มเอ็กโกที่มาร่วมแรงร่วมใจกันเพื่อชุมชนจะได้มีป่าที่ร่มเย็น

แผนที่จำลองภาพพื้นที่บริเวณวัด ถึงจะมีต้นไม้เยอะแต่ก็ไม่แออัด เพราะที่นี่ปลูกต้นไม้โดยเว้นระยะให้ลมพัดผ่านได้!

กระจกภาพวาด ภายในอุโบสถ

วิหารพระพุทธเมตตา อุโบสถศาลาพบจันทร

อาคารที่ถูกออกแบบมาเพื่อให้ประหยัดพลังงานและใกล้ชิดกับธรรมชาติที่สุด อาคารแห่งนี้มีลักษณะโปร่ง โล่ง และเย็นสบายเพราะลมที่พัดเข้ามาตลอดเวลา ด้วยหน้าต่างบานพับที่ยาวเกือบถึงพื้น เปิดรับลมทุกด้านและประดับด้วยกระจก เพื่อให้แสงธรรมชาติส่องถึงได้แทนภาพวาดฝาผนังที่ทึบเพื่อลดการใช้ไฟในตอนกลางวัน เมื่อเปิดไฟในตอนกลางคืนวิหารแห่งนี้จะให้บรรยากาศสวยและสงบ เหมือนกับถ้ำอชันตาที่อินเดียเลยทีเดียว

โซลาร์เซลล์ ทางเลือกการลดใช้พลังงาน

แสงอาทิตย์ อีกหนึ่งพลังงานหมุนเวียนที่จะช่วยลดการใช้ทรัพยากรสิ้นเปลือง ทางวัดจึงหันมาใช้พลังงานไฟฟ้าจากระบบโซลาร์เซลล์ โดยโรงไฟฟ้าบ้านโป่งในกลุ่มเอ็กโกได้ร่วมสนับสนุนถวายโซลาร์เซลล์ เพื่อใช้เป็นระบบส่องสว่างในวัดในจุดที่สำคัญ เช่น บริเวณทางเดินเพื่อป้องกันไม่ให้เหยียบสัตว์เล็กใหญ่ที่มาอาศัยและไม่ให้รบกวนหิ่งห้อยที่มีอยู่จำนวนมาก เรียกว่าสร้างสมดุลให้ทุกชีวิตได้อยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลจริง ๆ

จากโควิดสู่แนวคิดการพึ่งพาตัวเอง

จากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่ทุกคนต้องเผชิญ ทำให้เราทุกคนต้องกลับมาทบทวนกับตัวเองว่าทำอย่างไรเราจึงจะอยู่รอดอย่างมั่นคงในทุกวิกฤต ซึ่งการพึ่งพาตนเองถือเป็นแนวคิดสำคัญที่พระมหาวีรพงศ์ได้แบ่งปันให้เราฟังว่า ในฐานะวัดของชุมชนก็ต้องคิดว่าจะทำอย่างไรให้ชุมชนพึ่งพาตนเองได้ในวิกฤตเช่นนี้ จึงคิดถึงคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่ว่า “ควรสอนให้ใช้เบ็ดหาปลาแทนการยื่นปลาให้ประชาชน” เจ้าอาวาสจึงริเริ่มแจกก้อนเห็ดให้กับชาวบ้าน เช่น เห็ดนางฟ้า เพราะเห็ดก้อนหนึ่งสามารถเก็บได้ 6-8 รุ่น ทั้งยังดูแลรักษาง่าย นอกจากแจกให้ชาวบ้านแล้ว ยังแจกให้วัดบริเวณใกล้เคียง เพื่อให้วัดได้นำไปเพาะและกระจายให้ชาวบ้านต่อไป ทั้งหมดนี้มุ่งหวังเพียงการต่อยอดให้ชุมชนได้เห็นความสำคัญของการปลูกผักปลูกพืชไว้กินเองเป็นจุดเริ่มต้นการสร้างความมั่นคงทางอาหารให้อยู่รอดในทุกวิกฤต

นอกจากนั้นภายในวัดก็ยังมี โรงปลูกเห็ด ทั้งเห็ดนางฟ้า เห็ดโคนญี่ปุ่น ปลูกผักริมน้ำ เช่น ผักกูด รวมทั้งพืชผักสมุนไพรที่สามารถใช้ประกอบอาหารภายในวัดและแจกจ่ายให้กับชุมชน

รบกวนธรรมชาติให้น้อย ชีวิตเราอยู่ได้โลกก็อยู่ได้

เพื่อให้พระสงฆ์ภายในวัดได้ยึดแนวปฏิบัติตามวิถีชีวิตของพระวัดป่า สำหรับจีวรของพระสงฆ์จะมีการตัดเย็บและย้อมจีวรกันเองจากสีธรรมชาติซึ่งมีข้อดีคือ ผ้าจีวรจะใช้ได้นาน ผ้าไม่มีกลิ่นอับทำให้ไม่ต้องซักบ่อย ๆ เป็นการลดใช้พลังงาน และเป็นตัวอย่างให้ทุกคนได้ตระหนักว่า การรบกวนธรรมชาติให้น้อย ชีวิตเราอยู่ได้ โลกเราก็อยู่ได้

เพราะคำนึงถึงการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสมดุลที่วัด จึงได้นำหลักการ **3R** มาใช้ภายในวัด เช่น

Reduce

- พระสงฆ์ตักอาหารตามปริมาณที่ฉันเพื่อแบ่งปันให้ญาติโยมนำไปรับประทานต่อได้
- รณรงค์ให้ใช้วัสดุธรรมชาติในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

Reuse

- รณรงค์ให้ผู้มาทำบุญใช้ปิ่นโตแทนถุงพลาสติก
- นำวัสดุเหลือใช้จากโรงงานหรือชุมชนมาใช้สร้าง กุฏิ ตู้โต๊ะ

Recycle

- ผลิตไม้กวาดและไม้หนีบผ้าจากวัสดุที่ใช้แล้ว
- ทำน้ำหมักและปุ๋ยชีวภาพจากเศษอาหารและใบไม้

เครื่องต้มน้ำแก่นขนุน ที่ไว้สำหรับย้อมจีวรพระสงฆ์

ไม้หนีบจีวรทำจากไม้ไผ่

แผงโซลาร์เซลล์ ที่ผลิตไฟได้แม้หน้าฝน

ในช่วงหน้าฝนที่มืดครึ้มไปด้วยก้อนเมฆ ไม่มีแสงอาทิตย์ลอดส่องลงมา ทำให้แผงโซลาร์เซลล์ไม่มีแหล่งพลังงานเพื่อใช้กักเก็บ แต่สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนไป เมื่อทีมนักวิจัยจากประเทศจีนได้ค้นพบวิธีแก้ปัญหาที่ชาญฉลาดคือ แผงโซลาร์เซลล์ที่ผลิตพลังงานได้แม้ในเวลาที่ฝนตก!

อย่างที่รู้กันว่าแผงโซลาร์เซลล์ถูกคิดค้นมาเพื่อแปลงพลังงานแสงอาทิตย์ให้กลายเป็นพลังงานไฟฟ้า แต่ในช่วงเวลาที่มีเมฆปกคลุมอย่างในหน้าฝนที่ฝนตกบ่อย ๆ ทำให้เราแทบไม่ได้ใช้ประโยชน์จากแผงโซลาร์เซลล์เลย

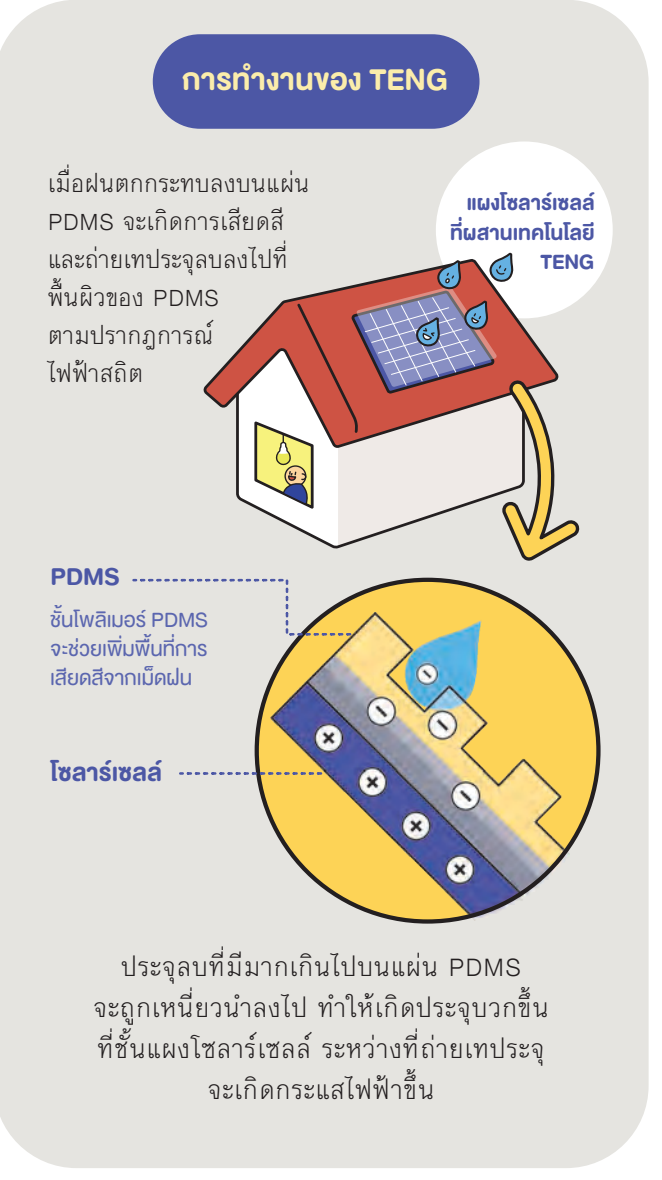
จนกระทั่งมีการตีพิมพ์ผลงานวิจัยของกลุ่มนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย Soochow ในมณฑลเจียงซู สาธารณรัฐประชาชนจีน ในวารสาร ACS Nano พวกเขาได้คิดค้นทางออกที่สามารถแก้ไขปัญหานี้ได้สำเร็จ สิ่งนั้นก็คือแผงโซลาร์เซลล์ที่สามารถเปลี่ยนพลังงานจากเม็ดฝนให้กลายเป็นพลังงานไฟฟ้า ซึ่งการค้นพบนี้อาจพลิกโฉมหน้าของอุตสาหกรรมพลังงานแสงอาทิตย์

โครงสร้างของแผงโซลาร์เซลล์ชนิดใหม่นี้เป็นแบบผสมประกอบไปด้วย 2 ส่วนหลักได้แก่ ส่วนของเซลล์แสงอาทิตย์ (Silicon) ที่จะทำการแปลงพลังงานแสงให้เป็นพลังงานไฟฟ้า ซึ่งก็คือแผงโซลาร์เซลล์ที่เราใช้กันอยู่ปัจจุบันและอีกส่วนคือเทคโนโลยีที่ถูกคิดค้นชนิดใหม่เรียกว่า TENG (Triboelectric nanogenerator) อุปกรณ์ที่ทำหน้าที่แปลงพลังงานกล ซึ่งก็คือการเคลื่อนที่ของเม็ดฝน ให้กลายเป็นพลังงานไฟฟ้าที่สามารถนำไปใช้งานได้ต่อไป

หลักการทำงานของ TENG คือการใช้ *ปรากฏการณ์ไฟฟ้าสถิต* คือ เมื่อวัสดุสองชนิดเกิดการเสียดสีกันจะมีประจุไฟฟ้าเกิดขึ้นตามมา แต่การเสียดสีระหว่างเม็ดฝนกับแผงโซลาร์เซลล์เดิมยังไม่มากพอที่จะทำให้เกิดการสะสมพลังงาน จึงได้มีการเพิ่มชั้นโพลิเมอร์ PDMS (Polydimethylsiloxane) ทับลงบนแผ่นโซลาร์เซลล์เดิม ให้ทำหน้าที่เป็นวัสดุที่เพิ่มพื้นที่การเสียดสีจากเม็ดฝน

ตามทฤษฎีแล้ววัสดุ 2 ชนิดหลักที่จะใช้นำมาเสียดสีกันต้องมีความสามารถในการถ่ายเทประจุได้ดี วัสดุชนิดแรกนั่นคือเม็ดฝนซึ่งจะให้ประจุลบ ส่วนอีกวัสดุหนึ่งคือ PDMS ที่สามารถถ่ายเทประจุบวก ซึ่งเมื่อวัสดุ 2 ชนิดนี้เกิดการเสียดสีกันจะเกิดเป็นพลังงานที่เราสามารถนำไปใช้ได้ต่อไป

งานวิจัยแผงโซลาร์เซลล์ชิ้นนี้ได้ข้อสรุปว่า สามารถผลิตพลังงานไฟฟ้าได้ทั้งในช่วงที่ฝนตกไม่มีแสงอาทิตย์และในช่วงที่มีแดดมากก็ยังทำงานได้อย่างปกติเหมือนแผงโซลาร์เซลล์ทั่วไป และถึงแม้จะประกอบไปด้วยเทคโนโลยีที่หลากหลายก็ยังมีน้ำหนักเบาสามารถนำไปติดตั้งบนหลังคาได้อย่างสบาย ๆ



แต่ปัญหาใหญ่คือเทคโนโลยีรุ่นใหม่นี้อาจมีราคาสูงอยู่สักหน่อย หากทีมนักวิจัยสามารถหาวิธีลดต้นทุนการผลิตของแผงโซลาร์เซลล์ดังกล่าวได้ เทคโนโลยีนี้อาจกลายเป็นสิ่งที่ปฏิวัติการใช้งานแผงโซลาร์เซลล์ในปัจจุบัน

การเก็บพลังงานจากเม็ดฝนในช่วงที่ฝนตกนั้นนอกจากจะทำให้เกิดความคุ้มค่าในการใช้แผงโซลาร์เซลล์แล้วยังเป็นอีกหนึ่งแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้คนหันมาสนใจใช้พลังงานสะอาดอย่างพลังงานแสงอาทิตย์และฝนจากธรรมชาติอีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก : http://www.thaiphysoc.org/article/94/ , https://web.tcdc.or.th/th/Articles/Detail/how-to-generate

“ไม่ประมาท การ์ดอย่าตก” เอ็กโก กรุ๊ป เคียงข้างร่วมสู้ภัยโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง

เอ็กโก กรุ๊ป ส่งมอบเตียงเคลื่อนย้ายผู้ป่วยความดันลบ เคียงข้างคนไทยฝ่าวิกฤตโควิด-19

เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมกับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ร่วมส่งมอบเตียงเคลื่อนย้ายผู้ป่วยระบบความดันลบ (Negative Pressure Mobile Bed) ซึ่งเอ็กโก กรุ๊ป ร่วมกับ กฟผ. พัฒนาและจัดทำขึ้นจำนวน 30 เตียง ภายใต้งบประมาณ 2,000,000 บาท เพื่อช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้กับบุคลากรทางการแพทย์ เมื่อต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยติดเชื้อ ตลอดจนป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ให้แก่โรงพยาบาล 2 แห่ง แห่งละ 1 เตียง ได้แก่ รพ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า และ รพ.พระนั่งเกล้า หลังจากนี้ เอ็กโก กรุ๊ป และ กฟผ. จะส่งมอบเตียงเคลื่อนย้ายผู้ป่วยระบบความดันลบให้แก่โรงโรงพยาบาลอื่น ๆ ทั่วประเทศต่อไป

เตียงเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ระบบความดันลบ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนงบประมาณเพื่อเฝ้าระวังป้องกันติดตามและควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ให้กับ อ.ขนอม และสนับสนุนข้าวสาร อาหารแห้งและเครื่องดื่ม ณ จุดคัดกรองผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรน่า (COVID-19) ให้กับบ้านหน้าแพ ม.8

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนอุปกรณ์ทางการแพทย์ (เครื่องวัดอุณหภูมิ หน้ากากผ้า ถุงมือฯ) เพื่อช่วยเหลือสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ให้กับ รพ.สต. บ้านบุฉนวน และ รพ.สต. บ้านตะโกทอง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนการเฝ้าระวังป้องกันติดตามและควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

- สนับสนุนโครงการเฝ้าระวังป้องกันติดตามและควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ให้กับ รพ.สต. ต.คลองหนึ่ง (หมู่ที่ 1-8 ,หมู่ 16, หมู่ 17) และชุมชนในพื้นที่ ต.คลองหนึ่ง และ ต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี จำนวน 53 ชุมชน

- สนับสนุนอุปกรณ์จราจร ชุมชน ต.สวนพริกไทย เพื่อใช้ประโยชน์ในการตรวจและตั้งจุดสกัดตามสถานที่ต่าง ๆ ใน ต.สวนพริกไทย จาก พรก.ฉุกเฉิน ห้ามออกนอกเคหะสถาน ตั้งแต่เวลา 22.00 ถึง 04.00 น. ในช่วงไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาด

- สนับสนุนกิจกรรมช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดโควิด-19

  - สนับสนุนการทำข้าวกล่องเพื่อนำไปแจกจ่ายให้ชาวบ้านในชุมชนซอยงามฉวี ต.คลองหนึ่ง และสนับสนุนงบประมาณช่วยเหลือประชาชนครอบครัวที่ยากไร้ชุมชนประธานพร ต.คลองหนึ่ง

- ร่วมสนับสนุนการติดตั้งอ่างล้างมือให้กับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคลองหลวงเพื่อให้เด็ก ๆ ได้ใช้ล้างมือทำความสะอาดป้องกันไวรัสโควิด-19

โรงไฟฟ้าเทพพนา วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าเทพพนา วินด์ฟาร์มสนับสนุนงบประมาณเพื่อช่วยเหลือสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ให้กับ อ.เทพสถิต และสนับสนุนอุปกรณ์ทางการแพทย์ (เครื่องวัดอุณหภูมิ หน้ากากผ้า ถุงมือฯ) เพื่อช่วยเหลือสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ให้กับ รพ.สต. ช่องสำราญ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดหาอุปกรณ์ป้องกันโควิดให้กับนักเรียน รร.ชุมชนวัดท่าผา และ รร.วัดบ้านฆ้องน้อย เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสและโรคติดต่ออื่น ๆ

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน สนับสนุนการจัดหาอุปกรณ์ป้องกันไวรัสโควิด-19 ให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองนาสร้าง โดยมี ผอ.ยุทธศักดิ์ อรรคเศรษฐัง ผอ.โรงเรียนบ้านหนองนาสร้าง เป็นผู้รับมอบ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP 3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP 3 สนับสนุนน้ำดื่มให้กับจุดคัดกรองโควิด-19 อบต.ทุ่งเทิง เพื่อเฝ้าระวังป้องกันติดตามและควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาขีด)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาขีด) สนับสนุนงบประมาณโครงการ “ตู้ปันสุข” ขององค์การบริหารส่วนตำบลตาขีด อ.บรรพตพิสัย จ.นครสวรรค์ เพื่อช่วยบรรเทาปัญหาความเดือดร้อนของประชาชนจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดให้เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าเพื่อส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน จัดกิจกรรม Open House ต้อนรับคณะเยี่ยมชมจากการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคเขต 2 และการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดร้อยเอ็ดเพื่อเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าและการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้า

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดพิธีมอบทุนการศึกษาโครงการสอบแข่งขันความรู้ระดับประถมศึกษา ชิงทุนการศึกษา ครั้งที่ 20 ประจำปี 2563 โดย คุณโกศล ศิริวาลย์ กรรมการผู้จัดการ และคณะผู้บริหารมอบทุนการศึกษา จำนวน 30 ทุน โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. นักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนกลุ่มเครือข่ายพัฒนาคุณภาพขนอม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 20 ทุน
2. นักเรียนโรงเรียนบ้านท่าม่วง จำนวน 10 ทุน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนงบประมาณเพื่อปรับปรุงหลังคาของอาคารอนุบาลที่ชำรุดของ รร.บ้านหนองคับคา ต.ท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนตู้ยาสามัญ และผ้าม่าน สำหรับห้องพยาบาลของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคลองหลวง 1 เพื่อสำหรับเก็บยาสามัญอำนวยความสะดวกในการใช้งาน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2 ร่วมสนับสนุนงบประมาณซ่อมแซมอาคารเรียนของ รร.บ้านมณีโชติสามัคคี ที่ได้รับผลกระทบจากวาตภัย

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงร่วมสนับสนุนซ่อมแซมผนังห้องเรียน รร.บุญคุ้มราษฎร์บำรุงฯ เพื่อความเรียบร้อยและส่งเสริมการเรียนรู้ในห้องเรียน โดยนางสุรางค์ ประไพนพ ผู้อำนวยการ รร.บุญคุ้มราษฎร์บำรุง เป็นผู้รับมอบ

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ร่วมสนับสนุนงบประมาณโครงการมอบทุนการศึกษาประจำปี 2563 ให้กับชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายงอน ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง โดยมีปลัดเทศบาลเมืองมาบตาพุดเป็นประธาน

การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งพร้อมพนักงานจิตอาสาร่วมปรับปรุงระบบไฟส่องสว่างให้กับวัดป่าสันติพุทธาราม ต.กรับใหญ่ โดยใช้โซลาร์เซลล์ส่องสว่างทางเดินภายในวัดและปรับปรุงระบบไฟส่องสว่างของ รร.วัดดอนเสลา ต.ท่าผา โดยเปลี่ยนเป็นหลอด LED เพื่อเป็นการใช้พลังงานอย่างคุ้มค่า

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณสร้างห้องน้ำ ณ จุดบริการประชาชน ต.ปากแรต เพื่ออำนวยความสะดวกให้ประชาชน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม อำนวยความสะดวกให้กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าที่ประสบภัยแล้ง โดยการนำรถบรรทุกน้ำและแจกจ่ายในจุดต่าง ๆ ในชุมชนโดยดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานราชการในท้องถิ่น

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุนกิจกรรม “ปลูกไผ่มงคลล้านต้นหน้าฝนปีนี้” โดยมีนายณรงค์ วุ่นซิ้ว ผู้ว่าราชการ จ.ชัยภูมิ เป็นประธานพร้อมด้วย น.ส.อ้อยใจ คำบุญเรือง นายอำเภอซับใหญ่ นายสุระ ตั้งใจ นายก อบต.ซับใหญ่ ปลูกต้นไม้บริเวณ ต.ซับใหญ่ โดยต้นไม้ที่นำมาปลูกเป็นการเพาะชำกล้าไม้จากเมล็ดที่ได้รับแจกจากหน่วยงานราชการ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งและพนักงานจิตอาสาร่วมถวายหลอดไฟและปลูกต้นไม้ (ต้นมะขาม) ให้กับวัดป่าสันติพุทธาราม ต.กรับใหญ่ เนื่องในโอกาสวันเข้าพรรษา

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสนับสนุนกิจกรรมปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำเพื่อเพิ่มผลผลิตการประมงในแหล่งน้ำธรรมชาติ ณ ท่าเทียบเรือ ส.ลาภวาสนา 2 ม.8 ต.ท้องเนียน โดยกิจกรรมได้มีการปล่อยพันธุ์กุ้งกุลาดำ 2,000,000 ตัว และพันธุ์ปูม้า 5,000,000 ตัว

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ร่วมสนับสนุนการรณรงค์ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่กับศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็นและศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนมุสลิมเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ที่อาจจะเกิดขึ้นกับประชาชนภาวะกลุ่มเสี่ยงในผู้ป่วยเรื้อรังภูมิคุ้มกันบกพร่องที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ขึ้นไป

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ร่วมสนับสนุนโครงการจัดทำประชาคมแก่ชุมชนคลองสอง (ดำเนินการจำนวน 19 ชุมชน) เพื่อพัฒนาระบบสุขภาพของประชาชนในชุมชน ให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและวิธีการดำเนินงานร่วมกับอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ร่วมสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดซื้อแผ่นรองกันเปื้อนสำหรับผู้ป่วยติดเตียงและผู้พิการ ให้กับองค์การบริหารส่วนตำบลลาดบัวขาว

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงร่วมสนับสนุนงบประมาณให้กับศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็นเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ สิ่งของเครื่องใช้สำหรับผู้พิการ ผู้ป่วยติดเตียง ผู้ด้อยโอกาสที่มีภาวะพึ่งพิงให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น และพนักงานจิตอาสาร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดาพัชรสุธาพิมลลักษณพระบรมราชินี ณ ชุมชนสายเก้า-หนองกวางและชุมชนหนองปรือ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ร่วมสนับสนุนกิจกรรมรณรงค์ป้องกันไข้เลือดออก (big cleaning day) ให้กับ รพ.ส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา

การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

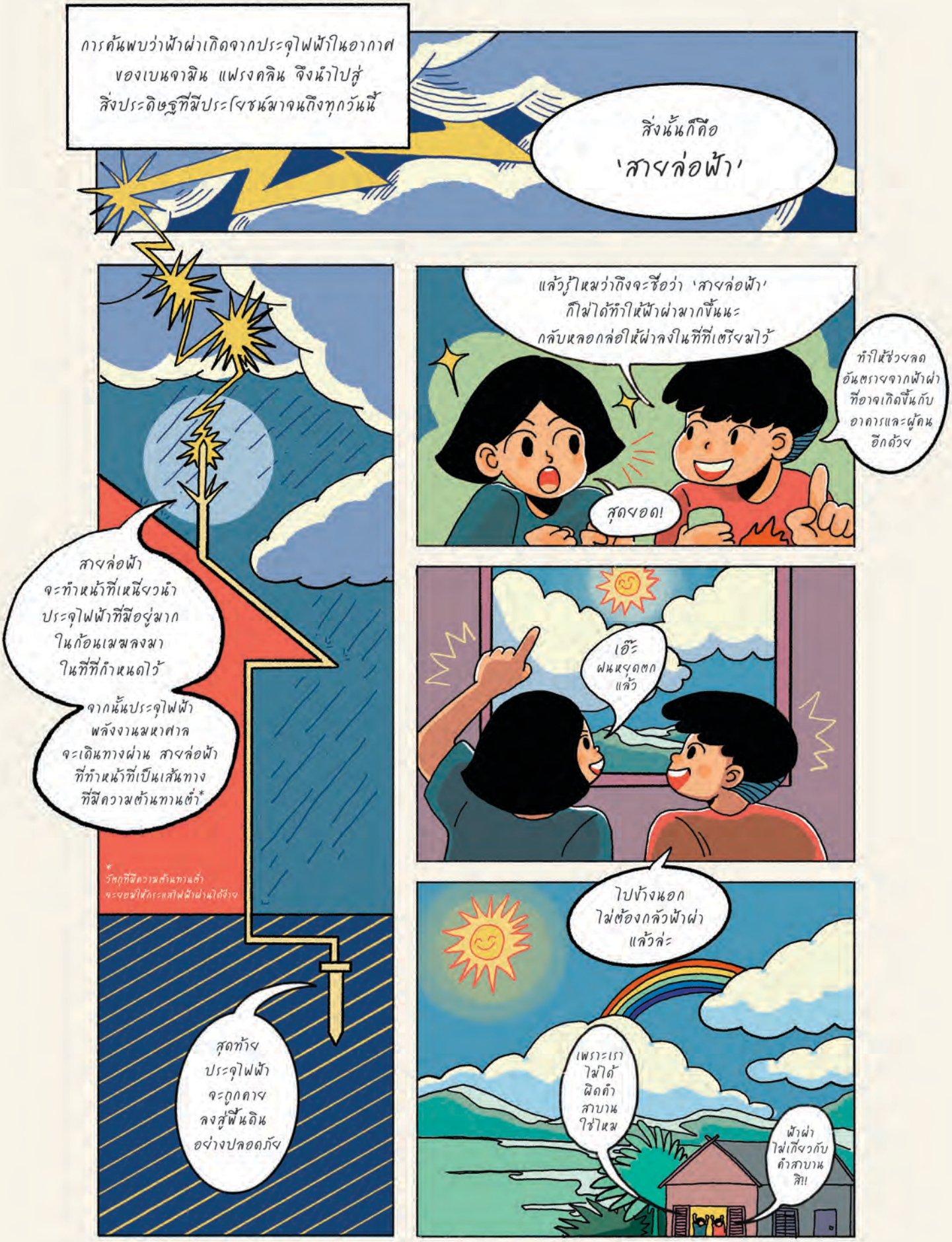
โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ร่วมสนับสนุนงบประมาณสร้างศูนย์การเรียนรู้โครงการพัฒนาสายพันธุ์โคเนื้อเพื่อชุมชนตำบลท่าผาของกำนันนิสันต์ ง่วนสำอางค์ เพื่อเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้และสร้างรายได้ให้กับชุมชน ในการพัฒนาสายพันธุ์โคคุณภาพ

ประวัตินักวิทยาศาสตร์
เบนจามิน แฟรงคลิน
กับการค้นพบประจุไฟฟ้าในอากาศ
ช่วงนี้ฝนตกบ่อย จังเลยนะ
ดูนั่นสิ ฟ้าผ่า ล่ะ
เปรี้ยง
วู้ยยย
น่ากลัวจังเลย ว่าแต่ฟ้าผ่า เกิดขึ้นได้ยังไง กันนะ
ไม่ต้องห่วง เดี๋ยวเรา หาข้อมูลให้
นี่ไงล่ะ!
นักวิทยาศาสตร์ เบนจามิน แฟรงคลิน!

เบนจามิน แฟรงคลิน คือคนที่พิสูจน์
ว่าฟ้าผ่านั้นเกิดจากประจุไฟฟ้า
ที่อยู่ในเมฆฝนที่กำลังปั่นป่วน
ในขณะที่ฝนตกฟ้าคะนอง
เขาได้ปล่อยว่าวที่มีเหล็กแหลมติดอยู่
ขึ้นไปบนฟ้า โดยใช้สายป่านเป็นเชือกว่าว
และใช้ลูกกุญแจเป็นตัวนำไฟฟ้า
จากนั้นเขาทำการผูกเชือกกริบบิ้น
ซึ่งเป็นฉนวนไฟฟ้าไว้เพื่อกัน
ไม่ให้ตัวเองถูกไฟฟ้าช็อต
และเมื่อแฟรงคลินนำลูกกุญแจ
มาจ่อกับหญ้าแห้ง ปรากฏว่า
เกิดประจุไฟฟ้าไหลเข้าสู่
มือของเขา
นอกจากนั้นประจุไฟฟ้า
ยังสามารถเก็บไว้ได้ใน
ขวดไลเดน ซึ่งเป็นอุปกรณ์
เก็บสะสมประจุไฟฟ้าได้ อีกด้วย
เปรี๊ยะ
เมื่อฝนตกทำให้สายป่านเปียกปรากฏว่า
มีประจุไฟฟ้า ไหลลงมาทางเชือกเข้าสู่ลูกกุญแจ
แต่ตัวเขาไม่ได้รับอันตราย จากกระแสไฟฟ้า
เพราะจับริบบิ้นที่เป็นฉนวนไฟฟ้าเอาไว้

การทดลองของเขา ได้ช่วยอธิบายปรากฏการณ์ฟ้าผ่าได้เป็นครั้งแรก โดยฟ้าผ่านั้นเกิดขึ้นจากการเสียดสีกันของแก๊สและไอน้ำ ทำให้ประจุไฟฟ้า 'ขั้วลบ' มารวมตัวกันจำนวนมากบริเวณด้านล่างของก้อนเมฆ



ขอบคุณข้อมูลจาก : https://www.trueplookpanya.com

ภาษาอังกฤษน่ารู้

คำศัพท์ภาษาอังกฤษน่ารู้ในฉบับนี้ ขอเสนอคำศัพท์ที่เอาไว้บอกเล่าอารมณ์ ความรู้สึก เพื่อให้สามารถนำไปใช้เริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้คนรอบข้าง ส่วนจะมีอารมณ์ความรู้สึกแบบไหนกันบ้างนั้นไปดูกันเลย

How do you feel today ?

(ฮาว ดู ยู ฟีล ทู เดย์)

วันนี้เธอรู้สึกยังไง ?

Today i feel...

(ทู เดย์ ไอ ฟีล...)

วันนี้ฉันรู้สึก...

Feeling (ฟีล'ลิ่ง)

อารมณ์ ความรู้สึก

Tired
(ไทร์ด)
เหนื่อย

Happy
(แฮพ'พิ)
มีความสุข

Sad
(แซด)
เศร้า

Confident
(คอน'ฟิ เด็นท์)
มั่นใจ

In Love
(อิน เลิฟ)
อยู่ในห้วงรัก

เรียนรู้คำศัพท์กันแล้วก็อย่าลืมนำไปใช้ในชีวิตประจำวันกันนะคะ
เพราะนอกจากจะเป็นการฝึกภาษาแล้ว เรายังได้ผูกมิตรกับเพื่อนหรือชาวต่างชาติอีกด้วย
และสุดท้ายทางทีมงานสุขใจขอให้วันนี้เป็นวันที่ Happy สำหรับผู้อ่านทุกท่านนะคะ ♥

สนุกคิดพิชิตรางวัล

จับคู่ขยะที่ต้องทิ้งกับประเภทของถังขยะให้ถูกต้อง
แล้วส่งคำตอบเข้ามาลุ้นรางวัลกันนะ

Tips สิ่งของต่างๆ ที่เลอะเศษอาหาร ให้ทิ้งลงในถัง 'ขยะทั่วไป'
ส่วนสิ่งของที่ล้างสะอาดแล้ว สามารถทิ้งลงในถัง 'ขยะรีไซเคิล' ได้เลย

ชุดเครื่องเขียน
สุดเท่

ทิชชู่

ภาชนะสะอาด

น้ำยาทาเล็บ

เปลือกผลไม้

ถุงพลาสติกสะอาด

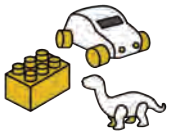
ขยะอินทรีย์

ขยะรีไซเคิล

ขยะทั่วไป

ขยะอันตราย

เศษอาหาร



ของเล่นพลาสติก

ภาชนะ
เลอะเศษอาหาร

กล่องพัสดุ

ถ่าน

ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล์ หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____

_____

**สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์**

เราอยากทราบ ความคิดเห็นของคุณ !

เพียงสแกน QR Code เข้ามาร่วมตอบคำถามง่ายๆ 5 ข้อ
รับสิทธิ์ลุ้นรางวัลใหญ่! ลำโพงบลูทูธ JBL GO+ Portable Bluetooth Speaker
และ**รางวัลของที่ระลึก**อีกมากมาย

สแกนเลย !

เพื่อพัฒนาและปรับปรุง
วารสารสุขใจให้ดีขึ้น
ถูกใจผู้อ่านยิ่งขึ้น! ♥

ขอแสดงความยินดีกับ
คุณสุภวัฒน์ วัฒนมีแก้ว
ผู้โชคดีได้รับรางวัลจากวารสารสุขใจ ฉบับที่ 28

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก
หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ" คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 11 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวง ทุ่งสองห้อง เขต หลักสี่ กทม. 10210

คำถาม

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

ข้อเสนอแนะ

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

ธรรมะท้ายเล่ม

คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ
จะทำให้เกิดปัญญา
จะทำให้เราเห็นคุณค่า
ของสิ่งที่เราเคยมี

พระไพศาล วิสาโล

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ" คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า
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