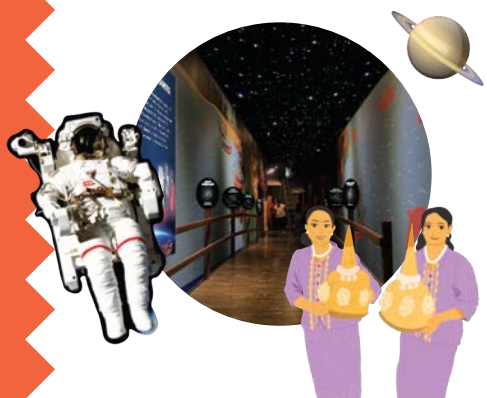
สุขใจ

ปีที่ 8 ฉบับที่ 30 ตุลาคม - ธันวาคม 2563

EGCO GROUP

อ่านแบบออนไลน์ สแกนเลย !



ท้องถิ่นมีดี ประเพณีน่ารู้
เล่าขานสู่ลูกหลาน
ตำนานสารทเดือนสิบ

บ้านฉัน บ้านเธอ
ขึ้นรถ ลงเรือ เยือนขนอม
พร้อมฟังประวัติศาสตร์ชุมชน

ขนอมโมเดล
ต้นแบบเกษตรอินทรีย์
สร้างอาหารดี ชีวีมีสุข

เรื่องเด่นเล่มนี้
ส่องไฟ มองฟ้า ค้นหาดวงดาว
ณ โรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ

เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2

ท้องถิ่นมีดี ประเพณีน่ารู้

เล่าขานสู่ลูกหลาน
ตำนานสารทเดือนสิบ

ประเพณีที่เป็นมากกว่างานบุญ

หน้า 4

เรื่องเด่นเล่มนี้

ส่องไฟ มองฟ้า ค้นหาดวงดาว
ณ โรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ

เรียนรู้ พร้อมหาแรงบันดาลใจ
ในเรื่องโลกอวกาศไปพร้อม ๆ กัน

หน้า 8

บ้านฉัน บ้านเธอ

ขึ้นรถ ลงเรือ เยือนขนอม
พร้อมฟังประวัติศาสตร์ชุมชน

เที่ยวขนอมพร้อมเรื่องเล่า
ผ่านสถานที่ต่าง ๆ

หน้า 24

ต้นทางสร้างสรรค์

ขนอมโมเดล ต้นแบบเกษตรอินทรีย์
สร้างอาหารดี ชีวีมีสุข

แนวคิดการแก้ปัญหา
เพื่อการอยู่รอดในทุกวิกฤต

หน้า 26

ดูดวงช่วงนี้

ดวงประจำปี 2564

แวะอ่านดวงตามราศีของคุณในปีหน้า
ว่าจะเป็นอย่างไร

สุขใจฉบับออนไลน์

อ่านย้อนหลังทุกฉบับได้ที่นี่
สแกนเลย!

ยิ้มที่สุขใจ

หน้าปกสุขใจฉบับนี้ ได้รับร้อยยิ้มจาก **พี่เล็ก-กฤตภาส สมปรีดา** เจ้าของฟาร์มไข่ไก่อารมณ์ดี ที่แชร์วิธีการเลี้ยงไก่ตามฉบับคนอารมณ์ดีให้เราฟัง แถมยังมอบรอยยิ้มสวยตลอดการเล่า พลอยให้เราอารมณ์ดีไปด้วย ♥

เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

วารสารสุขใจฉบับนี้ มาร่วมตื่นตาตื่นใจไปกับกิจกรรมพิเศษของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมในช่วงสัปดาห์วิทยาศาสตร์ **"Journey to the Stars" ส่องไฟ มองฟ้า ค้นหาดวงดาว** ชวนเยาวชนมาศึกษาโลกของดาราศาสตร์ ดวงดาว ความเชื่อเกี่ยวกับดวงดาวที่เชื่อมโยงกับวิถีชุมชน และเทคโนโลยีอวกาศในคอลัมน์เรื่องเด่นเล่มนี้ ตามด้วย ตัวอย่างความยั่งยืนทางอาหาร กับ **"ขนอมโมเดล" โมเดลของการส่งเสริมการทำเกษตรอินทรีย์ในชุมชนของโรงไฟฟ้าขนอม** ที่ปลอดสารเคมี 100% ซึ่งสามารถสร้างรายได้และความเข้มแข็งให้เกษตรกร สร้างโอกาสการเข้าถึงผลผลิตแบบปลอดสารพิษและคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้บริโภคในคอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส จากนั้นตามรอยประวัติศาสตร์ชุมชนขนอมที่น่าสนใจและล่องเรือชมป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดในคอลัมน์บ้านฉันบ้านเธอ และมีขนมอร่อย ๆ พร้อมวิธีทำที่แฝงด้วยความหมายในประเพณีสำคัญของชุมชนขนอมในคอลัมน์เมนูสุขใจมาฝากกันด้วย ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ยังมีข้อมูลที่น่าสนใจในเล่มอีกมากมาย อยากชวนทุกท่านมาร่วมเรียนรู้ เสริมแรงใจ เพลิดเพลินกับการอ่านนะคะ

สุดท้ายนี้ ขอส่งท้ายปีเก่าและร่วมต้อนรับปีใหม่ 2564 ซึ่งต่อให้จะเป็นปีที่ท้าทายเพียงใด ก็ขอให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง มีความมั่นคงในการรักษาความ **"สุขใจ"** ให้มีอยู่ในทุก ๆ วันตลอดปีนะคะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ

เรื่องเล่าสู่ลูกหลาน เล่าขานสารทเดือนสิบ

อำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาอันยาวนาน มีเรื่องเล่าขานที่ส่งต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น วันนี้เราจะมาเล่าเรื่องราวของขนอม ผ่านประเพณีล้ำค่าอย่าง **สารทเดือนสิบ** กันค่ะ

อดีตถิ่นฐานพราหมณ์ อาณาจักรตามพรลิงค์

ขนอมในอดีตเป็นเมืองท่าค้าขายที่สำคัญของจังหวัดนครศรีธรรมราช หรือ 'อาณาจักรตามพรลิงค์' ซึ่งมีหลักฐานสำคัญหลายอย่างที่แสดงถึงการติดต่อค้าขายทางทะเลกับต่างประเทศ หนึ่งในประเทศที่มีอิทธิพลต่อขนอมคือ 'อินเดีย' ที่ได้รับวิทยาการต่าง ๆ และอิทธิพลทางศาสนามาเป็นอย่างมาก จนขนอมมีความรุ่งเรืองทางศาสนา ทั้งพราหมณ์ ฮินดู และศาสนาพุทธ เห็นได้จากเทวสถาน พระพุทธรูปต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ภายในอำเภอขนอมนี้เอง รวมไปถึงประเพณีที่เรารู้จักกันดีอย่าง **สารทเดือนสิบ** ที่มีความผสมผสานทั้งศาสนาพุทธและพราหมณ์

จุดเชื่อมอดีต คือจารีตประเพณี

สารทเดือนสิบ หรือ **ชิงเปรต** เป็นประเพณีที่ยิ่งใหญ่มากทางภาคใต้ และโดดเด่นเป็นอย่างมากในจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นหลักฐานสำคัญที่ทำให้เห็นว่าในอดีตกาลทั้งขนอมและนครศรีธรรมราช มีความรุ่งเรืองทางศาสนาเป็นอย่างมาก สารทเดือนสิบถูกสันนิษฐานว่าเป็นประเพณีที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์ที่เรียกว่า **เปตพลี** มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ดวงวิญญาณของบรรพบุรุษที่ล่วงลับ มีความเชื่อกันว่า ในช่วงเทศกาลสารทเดือนสิบนี้คือช่วง**ปล่อยผี** หรือการปล่อยดวงวิญญาณออกมาจากนรกภูมิเพื่อขอส่วนบุญส่วนกุศลจากครอบครัวที่ยังอยู่ ก่อนจะกลับไปยังนรกภูมิอีกครั้ง

ส่งบุญส่งกุศล สู่บุคคลผู้ล่วงลับ

สารทเดือนสิบนั้นจะมีการทำบุญสองครั้ง ในเดือนสิบ (เดือนกันยายน) **ครั้งแรก** วันแรม 1 ค่ำ เดือนสิบ เรียกว่า **วันรับเปรต** เชื่อกันว่าเป็นวันที่ยมบาลจะปล่อยให้เปรต (ดวงวิญญาณที่ล่วงลับ) มาเยี่ยมลูกหลาน **ครั้งที่สอง** วันแรม 15 ค่ำ เดือนสิบ เรียกว่า **วันส่งเปรต** เป็นวันที่ดวงวิญญาณกลับไปยังนรกภูมิ ซึ่งก่อนถึงวันส่ง ผู้คนก็จะเตรียมขนมสำหรับทำบุญซึ่งแทนความหมายต่าง ๆ หลายอย่างด้วยกัน

การทำบุญทั้งสองครั้ง เป็นการทำบุญที่แสดงถึงความกตัญญูต่อบุพการีผู้ล่วงลับไปแล้ว โดยอุทิศส่วนกุศลไปให้วิญญาณของบรรพบุรุษที่ตกอยู่ในเปรตภูมิ เป็นคติของศาสนาพราหมณ์ที่ผสมในประเพณีของพุทธศาสนา

เมื่อถึงวันทำบุญ นอกจากนำอาหารไปทำบุญเลี้ยงพระที่วัดแล้ว จะมีการนำอาหารคาวหวาน วางไว้ที่ศาลาเปรต เรียกว่า **ตั้งเปรต** เป็นที่สำหรับทำบุญให้ผู้ที่ล่วงลับ เมื่อเสร็จพิธีจะมีการชิงอาหารนั้นอย่างสนุกสนาน ซึ่งนี่แหละที่เรียกว่า **ชิงเปรต** มีความเชื่อว่าอาหารนี้เป็นอาหารที่เหล่าดวงวิญญาณบรรพบุรุษกินเหลือ เมื่อเราได้กินจะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และถ้าเอาไปหว่านตามไร่นา จะทำให้มีผลผลิตดีอีกด้วย

การชิงเปรต ชาวบ้านจะแย่งชิงอาหารจากตั้งเปรตกันอย่างคึกครึ้น

สารทเดือนสิบนั้น สำคัญไฉน

วันสารท เป็นวันที่ถือเป็นคติ และเชื่อสืบกันมาว่าหากญาติพี่น้องที่ยังมีชีวิตอยู่ทำบุญให้กับบรรพบุรุษ บรรพบุรุษจะได้รับส่วนบุญเต็มที่และมีโอกาสหมดหนี้กรรมและได้ไปเกิดหรือมีความสุข

นอกจากนั้นสารทเดือนสิบ ยังเป็นอีกหนึ่งประเพณีที่ทำให้คนระลึกถึงบาปบุญคุณโทษ รวมถึงการแสดงออกซึ่งความกตัญญูที่เป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสถาบันครอบครัวให้แข็งแรง

และด้วยในอำเภอขนอมมีอาชีพเกษตรกรเป็นอาชีพหลัก ในช่วงเดือนสิบนี้ เป็นช่วงเก็บเกี่ยวผลผลิตทางเกษตร นำผลผลิตมาทำบุญ ด้วยการแปรรูปเป็น **สลากภัต** ถวายพระ นอกจากนี้ยังเป็นการขอบคุณสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระแม่โพสพ หรือผีไร่ ผีนาที่ช่วยรักษาข้าวกล้าในนาให้เจริญงอกงาม ออกเป็นผลผลิตที่ดี

ในช่วงเดือนกันยายนของทุกปีเราจึงจะได้เห็นรอยยิ้มของชาวขนอมที่มาคู่กับงานบุญที่ยิ่งใหญ่และมีคุณค่าที่ควรเก็บรักษาต่อไปยังคนรุ่นต่อไป

เปิดประสบการณ์ Unseen สุดพิเศษ

ส่องไฟ มองฟ้า ค้นหาดาว

JOURNEY TO THE STARS

ณ ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม

นับเป็นปีที่ 2 ของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมที่ไม่พลาดในการเข้าร่วม ขบวนมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ 2563 และสำหรับกิจกรรมพิเศษที่ได้จัดขึ้นนั้น ได้จัดขึ้นในธีม **"Journey to the Stars" "ส่องไฟ มองฟ้า ค้นหาดาว"** โดยได้จำลองบรรยากาศท้องฟ้ายามค่ำคืน สุดพิเศษของสะพานบางแพง ชุมชนขนอม มาให้เยาวชนในภาคใต้ได้ศึกษา โลกของดาราศาสตร์ ความเชื่อเกี่ยวกับดวงดาวที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของชุมชน และเรียนรู้ไปจนถึงเทคโนโลยีอวกาศ เรียกได้ว่าเป็นหนึ่งในศูนย์เรียนรู้ที่เดียวของภาคใต้ที่จำลองดวงดาวและอวกาศ ให้เยาวชนได้เรียนรู้บนโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำเลยทีเดียว

ยิ่งอนาคตไม่นิ่ง ยิ่งต้องเรียนรู้

"เพราะโลกปัจจุบัน ความรู้ต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เราจึงอยากจะสนับสนุนให้เด็ก ๆ มีทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตและไม่หยุดนิ่ง หรือจำกัดอยู่ที่ความรู้วิทยาศาสตร์บนโลกเท่านั้น แต่อยากให้ขยายการเรียนรู้ไปจนถึงเทคโนโลยีอวกาศเพื่อให้สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาชุมชนและสังคมของเราด้วย"

คุณโกศล ศิริวาลย์ กรรมการผู้จัดการบริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก กล่าวถึงแนวคิดและที่มาของการจัดกิจกรรมพิเศษของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม

“ ประสบการณ์ Unseen สุดพิเศษ ”
ตะลุยดวงดาวและอวกาศบนโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ

“**คุณพินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ** ผู้จัดการส่วนกิจกรรมองค์กรและสังคม กล่าวถึงไฮไลท์สำคัญในการนำเสนอนิทรรศการสุดพิเศษแห่งนี้ว่า เมื่อการเรียนรู้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่ในห้องเรียนศูนย์เรียนรู้ จึงได้จำลองนิทรรศการเพิ่มเติมขึ้นมาทั้งหมด 3 โซน ได้แก่

โซนที่ 1 วิถีชีวิต วิถีดาว

เราได้เปลี่ยนสะพานบางแพงที่คุ้นตาในเวลากลางวันให้กลายเป็นสะพานบางแพงของชุมชนขนอมในเวลาค่ำคืนที่คลอไปด้วยเสียงสัตว์ที่ออกหากินเพื่อบรรยากาศสมจริง และเชื่อมโยงเรื่องราวความผูกพันผ่านวิถีชีวิตท้องถิ่น ความเชื่อประเพณีที่เชื่อมโยงกับวิถีดวงดาวกับการดำรงชีวิตของคนในชุมชนขนอม และน้อง ๆจะได้นำไฟฉายทดลองส่องหาข้อมูลดวงดาวที่ซ่อนไว้ตามบ้านเรือนและสนุกไปกับการส่องดาวในชุมชนขนอม

โซนที่ 2 ตะลุยดวงดาว

สัมผัสประสบการณ์จักรวาลและอวกาศอย่างใกล้ชิดภายในโดมครึ่งวงกลมพร้อมกับชมบรรยากาศ **“ท้องฟ้าจำลอง”** โดยโดมนี้ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยดาราศาสตร์แห่งชาติ (องค์การมหาชน) และโดมนี้ยังเป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของโมเดลจำลองการเรียนรู้เรื่องดาราศาสตร์ที่โรงเรียนต่าง ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อีกด้วย

โซนที่ 3 ดวงดาวและอวกาศ

ตื่นตาตื่นใจไปกับระบบสุริยะจักรวาลและการสำรวจอวกาศ ร่วมค้นหาคำตอบเกี่ยวกับเกร็ดความรู้ในด้านนวัตกรรมอวกาศ เช่น สิ่งประดิษฐ์ที่ถูกทำขึ้นไว้ใช้บนยานอวกาศมีอะไรบ้างที่ถูกนำมาพัฒนาและใช้กันในชีวิตประจำวันของเรา?

สำหรับในโซนนี้เราคาดหวังว่าจะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ สร้างแรงบันดาลใจให้กับเยาวชน เพราะเราเชื่อว่า การเรียนรู้ไม่มีขอบเขต ไม่มีอะไรเกินความสามารถที่มนุษย์จะพัฒนา หากเราไม่หยุดที่จะเรียนรู้

“Journey to the Stars ส่องไฟ มองฟ้า ค้นหาดาว”
ณ ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช
13 พฤศจิกายน - 31 ธันวาคม 2563 เวลา 09.00 - 16.00 น.
วันอังคาร - วันเสาร์ (ปิดวันหยุดนักขัตฤกษ์)

ลงทะเบียนจองเข้าชมล่วงหน้า

www.egco.com/th/khanom-learningcenter
www.facebook.com/khanomlearningcenter
075-466-062

แวะเข้าไป
กดไลก์ได้นะ

ตามรอยประวัติศาสตร์ชุมชน ล่องเรือชมป่าชายเลนขนอม

เมืองขนอม เป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ และความรุ่งเรืองทางวัฒนธรรม มีร่องรอยประวัติศาสตร์ ความเจริญของศาสนาให้เห็นจนถึงปัจจุบัน บ้านฉันบ้านเธอ ฉบับนี้ ขอพาทุกท่านตามรอยแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรมของชุมชนขนอมที่น่าสนใจ และเยี่ยมชมธรรมชาติอันสวยงามของป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดในขนอมกัน โดยผู้ที่จะมาเล่าขานตำนานพื้นบ้านให้เราฟังในวันนี้คือ พี่ศักดิ์-พงษ์ศักดิ์ คงทอง จากโรงไฟฟ้าขนอม นั่นเอง

พี่ศักดิ์ได้เล่าย้อนอดีตให้เราฟังว่า เมืองขนอมในอดีต ได้ชื่อว่าเป็น **ประตูสู่เมืองพุทธภูมิ** ประวัติศาสตร์ที่นี่ ล้วนเกี่ยวโยงกับศาสนา ทั้งพุทธและพราหมณ์ ซึ่งมีร่องรอยหลักฐานแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยง ความเชื่อและสะท้อนชีวิตของผู้คนในสมัยก่อน

พี่ศักดิ์ - พงษ์ศักดิ์ คงทอง

ศาลหลักเมืองขนอม

ศาลหลักเมืองขนอม ตั้งอยู่ที่สวนสาธารณะพ่อตาคูระ หมู่ที่ 10 ต.ขนอม ศาลหลักเมืองนี้ได้ริเริ่มสร้างโดยลูกหลานชาวขนอม เพื่อเป็นที่สถิตย์ของ**แม่เมืองสนตราเทวี**เจ้าเมืองขนอมองค์แรก ให้เป็นขวัญและกำลังใจแก่ลูกหลาน โดยความพิเศษของศาลหลักเมืองขนอม อยู่ที่เอกลักษณ์ของไม้แกะสลักของเสาทั้ง 4 ด้าน ที่มีเรื่องเล่าต่อกันมาว่า ไม่ว่าจะแกะสลักสักกี่รอบ ก็จะแกะสลักได้เป็นหน้าผู้หญิง ซึ่งมีความเชื่อว่าคือใบหน้าของแม่เมืองสันตราเทวีนั่นเอง

ใบหน้าแม่เมืองสันตราเทวี บนเสาหลักเมือง

เจดีย์ปะการัง

เจดีย์ปะการังเป็นโบราณสถานเก่าแก่ อายุกว่าพันปี ประดิษฐานอยู่ที่ยอดเขาธาตุ วัดจันทร์ธาตุทาราม ต.ท้องเนียน เป็นเจดีย์ที่สร้างโดยหินปะการัง ตามตำนานเล่าว่า เจ้าเมืองไชยาสร้างเจดีย์นี้ขึ้นเพื่อฝังทรัพย์สินเงินทองที่เจ้าเมืองและประชาชนรวบรวมไปช่วยสร้างพระบรมธาตุเมืองนคร แต่พระบรมธาตุสร้างเสร็จก่อน จึงนำมาสร้างเจดีย์ปะการังนี้แทน เจดีย์แห่งนี้มีการขุดค้นทางโบราณคดี พบโบราณวัตถุที่ตกค้างในกรุเจดีย์ เช่น ภาชนะดินเผาสมัยราชวงศ์หยวน ราชวงศ์หมิง แสดงถึงการค้าขายทางทะเล เครื่องลายสุโขทัย เครื่องถ้วยพื้นเมือง เป็นหลักฐานเชื่อมโยงถึงความเชื่อและศาสนาอย่างเด่นชัด แถมที่นี่ยังเป็นจุดชมวิว อ่าวท้องเนียนที่สวยงามอีกด้วย

ซากโบสถ์มหาอุด

หลวงพ่อวชิรพงษ์ สกุลรัตน์

วัดกลาง

ไปต่อกันที่วัดกลาง หมู่ที่ 8 ต.ขนอม พี่ศักดิ์เล่าว่า เมื่อก่อนตรงนี้เป็นป่ารก แทบไม่มีใครรู้ว่าเป็นวัดมาก่อน แต่เมื่อมีการขุดพบวัตถุโบราณ ได้แก่ โบสถ์มหาอุด พระพุทธรูป พัทธสีมาหินเก่าแก่ ข้าวของเครื่องใช้ ไหบรรจุกระดูก ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันว่ามีขึ้นในสมัยศรีวิชัยหรือพันปีมาแล้ว ทำให้ในตอนนี้วัดกลางกำลังจะกลายเป็นศูนย์การเรียนรู้ทางประวัติศาสตร์และศาสนาที่สำคัญของขนอมที่สำคัญอีกที่หนึ่ง

วัดเจดีย์หลวง

ปิดท้ายตามรอยตำนานประวัติศาสตร์ชุมชนกันที่วัดเจดีย์หลวง หมู่ 4 ต.ควนทอง วัดเจดีย์หลวงนี้ เป็นดั่งรอยต่อระหว่างศาสนาพราหมณ์และศาสนาพุทธ มีการขุดค้นพบหลักฐานความรุ่งเรืองของศาสนา เช่น เทวสถาน เทวรูป รวมไปถึง **แท่นศิวลึงค์** เอกลักษณ์ของศาสนาพราหมณ์ ความพิเศษอีกอย่างของวัดเจดีย์หลวง คือ พระธาตุเก่าแก่อายุกว่า 600 ปี สร้างขึ้นในสมัยพระเจ้าแสนเมืองมาแห่งอาณาจักรล้านนา นับเป็นพระธาตุที่มีความสูงใหญ่ที่สุด จึงเป็นที่มาของการเรียกชื่อวัดเจดีย์หลวง ด้วยคำว่า**หลวง** ที่แปลว่าใหญ่นั่นเอง

แท่นศิวลึงค์ที่ถูกขุดค้นพบ

ตามรอยประวัติศาสตร์ชุมชนขนอมกันไปแล้ว ก็ถึงคราวลงเรือล่องป่าดึกดำบรรพ์กัน ชวนทุกท่านพบกับความอุดมสมบูรณ์ของ**ป่าชายเลนบ้านท่าบ่อโก**กันเลยค่ะ

ศูนย์เรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนบ้านท่าบ่อโก

ศูนย์เรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนท่าบ่อโก ตั้งอยู่ที่หมู่ 7 ต.ท้องเนียน มีพื้นที่เกือบ 2,000 ไร่ เป็นพื้นที่ที่มีความสมบูรณ์มากที่สุดในอำเภอขนอม มีแนวเขตอยู่ติดกับลำคลองปากน้ำขนอม ห่างจากฝั่งทะเลประมาณ 2 กิโลเมตร ป่าชายเลนท่าบ่อโกแห่งนี้ นับได้ว่าเป็นป่าดึกดำบรรพ์ที่อุดมสมบูรณ์มาก มีความหลากหลายทางชีวภาพ มีลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่แตกต่างกัน ประกอบไปด้วยเทือกเขา พื้นที่ราบ พื้นที่ชุ่มน้ำ มีการอยู่อาศัยของพันธุ์ไม้และพันธุ์สัตว์เป็นแบบผสมผสานทั้ง ป่า เขา ป่าพรุและป่าชายเลน แต่กว่าจะมาถึงวันนี้ได้ ก็ต้องใช้ความร่วมแรงร่วมใจของคนในชุมชน วันนี้ **พี่ออ-พิมพาภรณ์ ทองแซม** ประธานกลุ่มฟื้นฟู-อนุรักษ์ป่าชายเลนบ้านท่าบ่อโก เครือข่ายรักษ์ทะเลน้อมเกล้าฯ จะมาเล่าถึงความเป็นมาของการอนุรักษ์ป่าชายเลนแห่งนี้ให้เราฟังกันค่ะ

พี่ออ - พิมพาภรณ์ ทองแซม

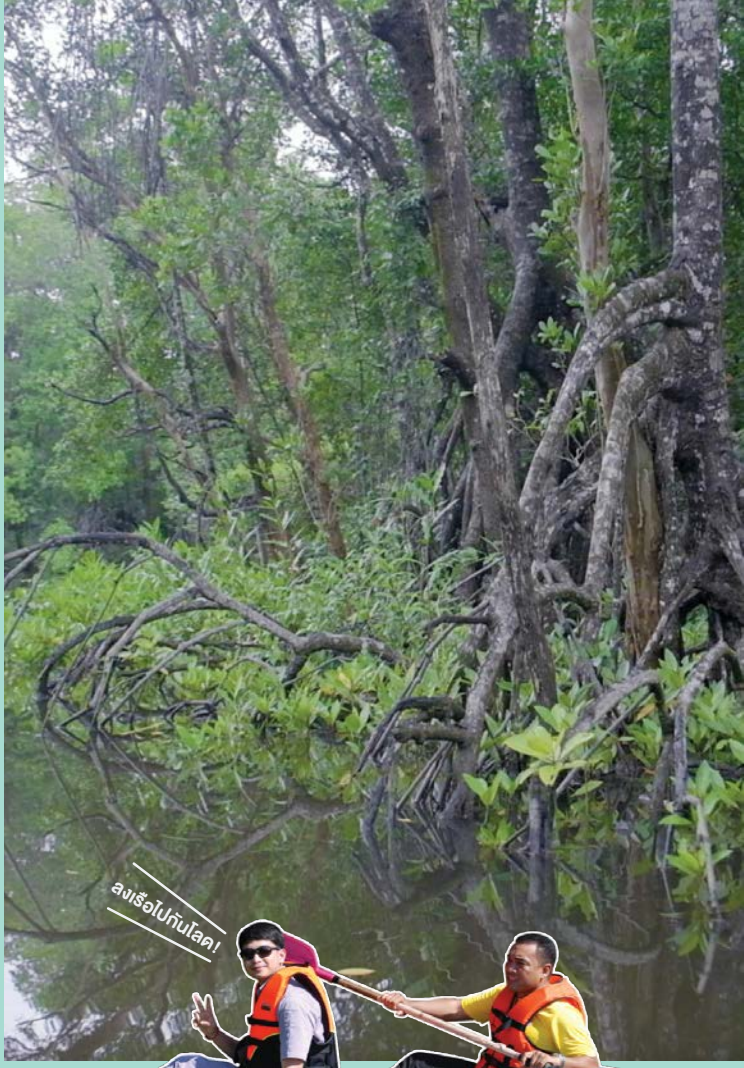
จากพื้นที่ถูกบุกรุก สู่การอนุรักษ์โดยรั้วชุมชน

แต่เดิมพื้นที่นี้ถูกทิ้งร้าง มีเพียงคนเข้ามาหาผลประโยชน์ ไม่มีใครเห็นคุณค่าของผืนป่าและลำคลอง แต่ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจของพี่ออ ประกอบกับความร่วมแรงร่วมใจของชาวบ้านท่าบ่อโก ที่ตั้งใจจะพัฒนา ฟื้นฟู ป่าชายเลนซึ่งเป็นเหมือนบ้านให้ทุกคนได้รู้จักคุณค่าและความสำคัญ จึงได้จัดตั้งกลุ่มฟื้นฟู-อนุรักษ์ป่าชายเลนบ้านท่าบ่อโกเครือข่ายรักษ์ทะเลน้อมเกล้าฯ ขึ้น โดยร่วมมือกับทางภาครัฐในการเริ่มสำรวจ กำหนดขอบเขตการดูแล และกำหนดกฎเกณฑ์การใช้สอยและฟื้นฟู แบ่งพื้นที่เป็นแหล่งขยายพันธุ์สัตว์น้ำ ห้ามจับสัตว์น้ำ และพื้นที่ใช้สอยเพื่อฟื้นฟูระบบนิเวศ โดยมีชาวบ้านโดยรอบเป็นกำลังสำคัญในการเป็นรั้วดูแลรักษาป่าของตัวเอง ตามความตั้งใจของการก่อตั้งกลุ่มอนุรักษ์ที่ว่า อยากให้ชาวบ้านในชุมชนได้รู้จักทรัพยากรในบ้านตัวเอง รู้ถึงคุณค่า ความสำคัญ และช่วยกันดูแล เพื่อให้เกิดความหวงแหนและรักในพื้นป่าของตนเอง พร้อมกับชูให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวสร้างรายได้ให้คนในชุมชนสามารถเลี้ยงตนเองได้

ความสมบูรณ์ที่เป็นมากกว่าป่าชายเลน

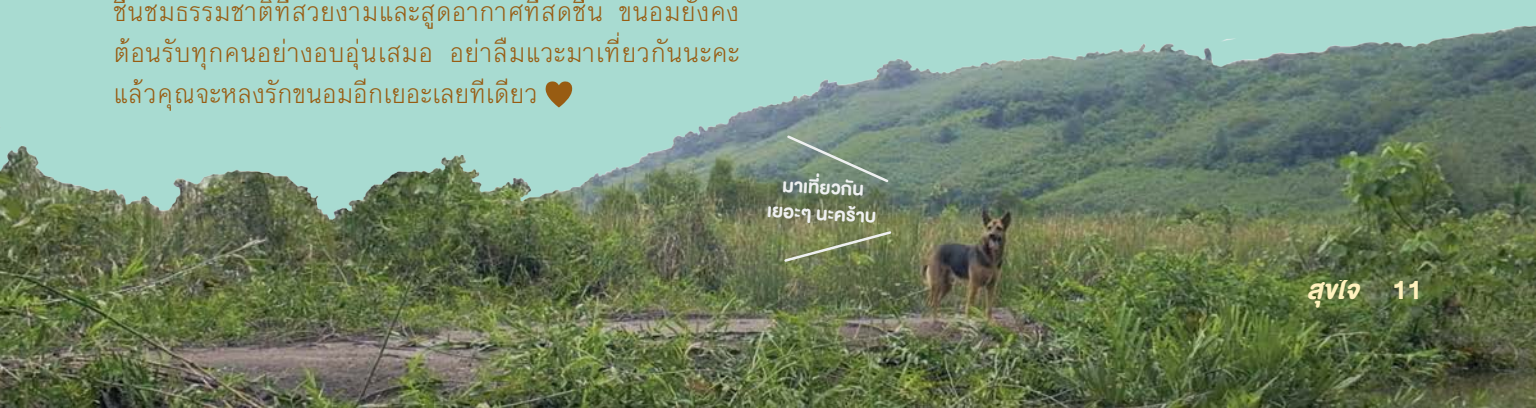
นอกจากป่าที่ได้รับการฟื้นฟูแล้ว คนก็ได้รับการฟื้นฟูด้วยเช่นกัน ที่นี่กลายเป็นแหล่งสร้างอาหาร สร้างงาน สร้างอาชีพ และยังช่วยลดผลกระทบจากน้ำท่วมที่ชุมชนต้องเจอประจำทุกปี เมื่อมีการดูแลป่า จัดการไม้ล้มที่ขวางทางน้ำ ทำให้ในสองปีมานี้ ต.ท้องเนียนไม่เกิดน้ำท่วมอีกเลย และยังได้รับความร่วมมือจากหลายภาคส่วน เข้ามามีส่วนร่วมโดยการปลูกป่า ปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ เป็นแหล่งอาหาร แหล่งท่องเที่ยวสร้างรายได้ให้กับชุมชน และระบบนิเวศที่สมบูรณ์ เพื่อคงสภาพให้ป่าแหล่งนี้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ มีการพัฒนากิจกรรมพายเรือคายัค ชมบรรยากาศโดยรอบ หรือจะนั่งเรือของชาวบ้านชมความงามของธรรมชาติก็ได้เช่นกัน

กิจกรรมปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ



พี่ออบอกกับเราว่า ต่อไปจะพัฒนาให้เหมาะสำหรับการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น ทั้งการทำป้ายบอกข้อมูล กำหนดจุดศึกษาต่าง ๆ ภายในพื้นที่ เช่น จุดชมนก ดอนหอย มีกิจกรรมปลูกป่า และปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ นักท่องเที่ยวได้เดินศึกษาธรรมชาติ ชมนก ชมไม้ เป็นห้องเรียนธรรมชาติสร้างการเรียนรู้ให้กับเยาวชนและคนที่สนใจทั่วไป

มาขนอมคราวนี้ ได้ตามรอยความรุ่งเรืองทางศาสนาแล้วยังได้ชื่นชมธรรมชาติที่สวยงามและสูดอากาศที่สดชื่น ขนอมยังคงต้อนรับทุกคนอย่างอบอุ่นเสมอ อย่าลืมแวะมาเที่ยวกันนะคะ แล้วคุณจะหลงรักขนอมอีกเยอะเลยทีเดียว ♥



ส่องสำรับ ขนมสารทเดือนสิบ

ประเพณีสารทเดือนสิบ จะต้องมีการจัดสำรับในการทำบุญ หรือ **หมฺรับ** สำหรับใส่เครื่องอุปโภคบริโภค สารทเดือนสิบมีขึ้นในช่วงฤดูฝน ซึ่งยากต่อการบิณฑบาต การจัดหมฺรับจึงมีขึ้นเพื่อถวายพระสงฆ์ และเพื่ออุทิศส่วนกุศล เตรียมเสบียงอาหาร และสิ่งของให้แก่ดวงวิญญาณได้นำไปใช้ในปรโลก จึงทำให้ขนมในประเพณีสารทเดือนสิบโดยส่วนใหญ่นั้นมีความหมายไปในเรื่องสิ่งของเครื่องใช้

ความหมายของขนมในสารทเดือนสิบ

แทน เงิน | แทน เครื่องประดับ | แทน หมอนหนุน | แทน แพ | แทน เสื้อผ้า | แทน ลูกสะบ้า

ที่บ้านบ่อโก ตำบลท้องเนียน เราได้ไปพบกับ **ป้าตุ๊ก-สุภา สอนชัย** ป้าตุ๊กทำขนมในประเพณีสารทเดือนสิบมานานหลายปีแล้ว สูตรที่ป้าทำนั้นส่งต่อกัน ภายในครอบครัวมารุ่นสู่รุ่น จึงแตกต่างจากที่อื่น ทั้งในเรื่องกรรมวิธีและรสชาติ แถมยังขายดีแบบเทน้ำเทท่าอยู่ทุกปีเลยล่ะ!

ป้าตุ๊ก - สุภา สอนชัย

ขนมพอง

หรือที่เรียกกันว่า**ข้าวพอง** ใช้แทน**แพ**สำหรับให้ดวงวิญญาณได้ข้ามฝั่งกลับไปยังปรโลก ขนมพองในสารทเดือนสิบของขนอมจะใช้เป็นรูปทรงสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด ข้าวพองของป้าตุ๊กมีสองสี เพราะใช้ข้าวสองแบบคือข้าวเหนียวขาวกับข้าวเหนียวดำ และยังมีสองรสชาติ คือ รสหวาน ที่นำน้ำตาลปี๊ปเคี่ยวมาราดบนหน้าข้าวพอง และรสเค็มที่จะโรยเกลือลงไป ไม่ว่าจะรสไหนเราบอกได้เลยว่าอร่อยจนหยุดกินไม่ได้แน่นอน!

ส่วนประกอบหลัก
- ข้าวเหนียว
- แม่พิมพ์รูปข้าวหลามตัด หรือวงกลม
- น้ำมันสำหรับทอด
- เกลือหรือน้ำตาลปี๊ป

วิธีทำขนมพอง

①

ซาวข้าวเหนียวให้สะอาด แช่น้ำทิ้งไว้หนึ่งคืน จากนั้นเทน้ำออก แล้วนำมานึ่งให้สุก

②

นำข้าวเหนียวมาเกลี่ยใส่แม่พิมพ์ตากแดดประมาณครึ่งวัน หรือตากให้ข้าวเหนียวแห้งจนเข้ารูป

③

เทน้ำมันลงกระทะให้ท่วมแล้วตั้งไฟ รอน้ำมันเดือด แล้วจึงนำลงไปทอด คอยกดข้าวให้จมน้ำมันเป็นระยะ

④

เมื่อข้าวพองตัวออกจนใหญ่ขึ้นเท่าตัว สีเหลืองนวลสวยงาม จึงนำขึ้นมาพักน้ำมัน โรยเกลือหรือน้ำตาลปี๊ป

ขนมกง

หรือที่เรียกกันว่าขนม**ไข่ปลา** ใช้แทน**เครื่องประดับ** เพราะด้วยรูปร่างของขนมที่คล้ายกำไลและแหวนนั่นเอง สำหรับให้ดวงวิญญาณสวมใส่ ตกแต่งร่างกายเมื่ออยู่ในปรโลก ขนมกงของป้าตุ๊กมีไส้ที่หวานกลมกล่อม อร่อยมาก ๆ มีเนื้อสัมผัสของถั่วเขียวที่ไม่สากลิ้นจนเกินไป บวกเข้ากับแป้งชุบที่ทอดออกมาได้บางกรอบกำลังดี ทานตอนยังร้อน ๆ อร่อยจนต้องร้อง ว้าว!

ส่วนประกอบหลัก
- ถั่วเขียว
- น้ำตาลปี๊ป
- แป้งข้าวเจ้า
- น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำขนมกง

①

นำถั่วเขียวที่ร่อนเปลือกออกแล้วไปคั่ว จากนั้นนำมาบดเป็นผง เคี่ยวน้ำตาลปี๊ป แล้วนำผงถั่วมาผสมปั้นเป็นก้อน

②

ใช้แป้งข้าวเจ้าผสมน้ำ นำไส้ขนมที่ขึ้นรูปมาชุบแป้ง ไม่ต้องชุบหนาเกินไป

Trick : ป้าตุ๊กผสมผงฟูลงไปด้วย ตอนทอดจะได้ออกมาฟูและกรอบ

③

เทน้ำมันลงกระทะ ตั้งไฟจนน้ำมันเดือด แล้วนำขนมกงลงไปทอด

④

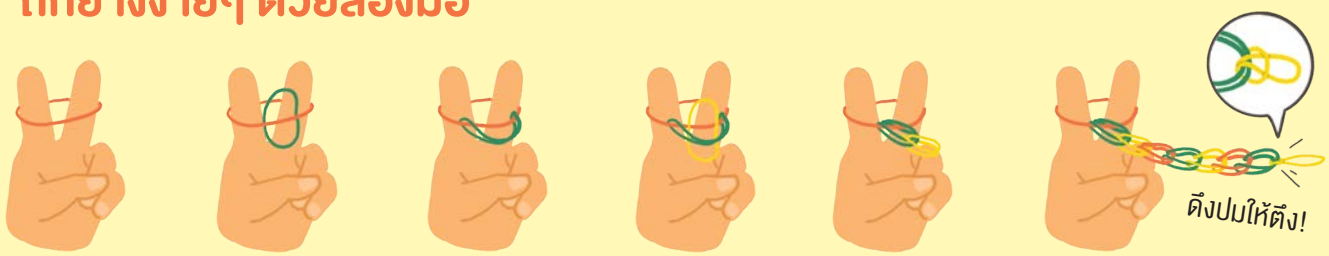
เมื่อแป้งสุกฟูและกรอบ(ไม่ต้องทอดนาน) จึงตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำมัน

หากใครสนใจขนมในงานสารทเดือนสิบสูตรป้าตุ๊ก
ก็สามารถโทรติดต่อป้าตุ๊กได้ที่เบอร์โทรศัพท์ **085-787-0895** นะคะ
แม้จะไม่ใช่ช่วงสารทเดือนสิบ ป้าตุ๊กก็มีขนมอร่อยๆ ให้ทุกท่านได้มาลองชิมกันนะคะ ♥

ยืดเส้นยืดสาย ฟิตร่างกายด้วยยางยืด

ใครจะรู้ว่าของเล่นในวัยเด็กอย่าง **ยางถัก** ที่เราใช้กระโดดเล่นกัน จะเป็นหนึ่งในของที่สามารถใช้ออกกำลังกายในบ้านได้ แถมยังมีวิธีทำที่แสนจะง่าย หาได้ทั่วไปและไม่ต้องเสียเงินซื้อ วันนี้เรามีวิธีการถักยางและท่าออกกำลังกายมาฝาก

ถักยางง่ายๆ ด้วยสองมือ



4 ท่าออกกำลังกาย

ยางยืด มีคุณสมบัติสะท้อนกลับหลังจากการถูกดึง คุณสมบัตินี้ของยางจะช่วยกระตุ้น และบำบัดรักษาระบบประสาทรวมถึงการรับรู้ของกล้ามเนื้อ

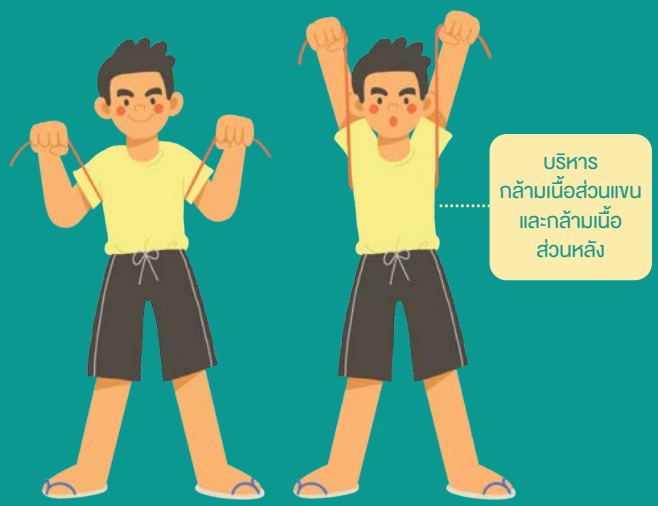
ควรทำ	ทำซ้ำ
12 – 15 ครั้ง	3 รอบ

ท่าที่ 1

ใช้เท้าเหยียบส่วนปลายของยางไว้ด้านหนึ่ง ใช้มือดึงยางให้สุด ทำสลับซ้าย-ขวา

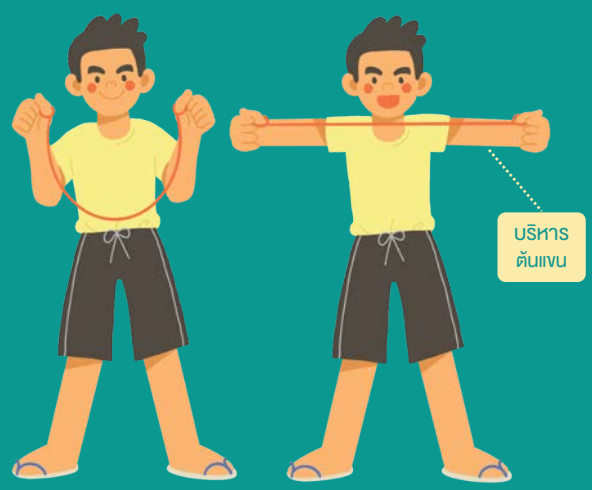
ท่าที่ 2

จับปลายห่วงของยางไว้ที่เอวข้างใดข้างหนึ่ง ดึงยางออกจากตัวไปให้สุด ทำมุม 45 องศา ทำสลับซ้าย-ขวา



ท่าที่ 3

จับที่ส่วนปลายของยางทั้งสองข้าง นำยางไปไว้ด้านหลัง ยืดยางขึ้นไปเหนือศีรษะจนสุดแขน



ท่าที่ 4

นำนิ้วโป้งคล้องที่ปลายของยางทั้งสองข้าง แล้วเหยียดแขนจนสุด

ขอบคุณข้อมูลจาก : https://www.sanook.com/women/7802/

บ้านสว่างไสว เลือกไฟให้เหมาะสม

ค่าไฟก็แพง แสงก็แสบตา! แต่มันจะไม่เกิดเรื่องแบบนี้ขึ้น ถ้าหากว่าเรารู้จักเลือกใช้หลอดไฟกับบ้านของเรา อย่างเหมาะสม

หลอดแบบไหน ใช้ในบ้าน

หลอดไฟนั้นมีหลายชนิด ซึ่งใช้ในโอกาสที่ต่างกัน แต่ที่นิยมใช้ภายในบ้านในปัจจุบัน แบ่งเป็น 3 ชนิด

หลอดไส้

เป็นหลอดที่ใช้กันมาอย่างยาวนาน โดยไส้หลอดจะทำมาจากสารที่ให้ความร้อนสูง กระแสไฟฟ้าจะผ่านไส้หลอดจนเกิดความร้อน ทำให้หลอดเกิดแสงสว่าง

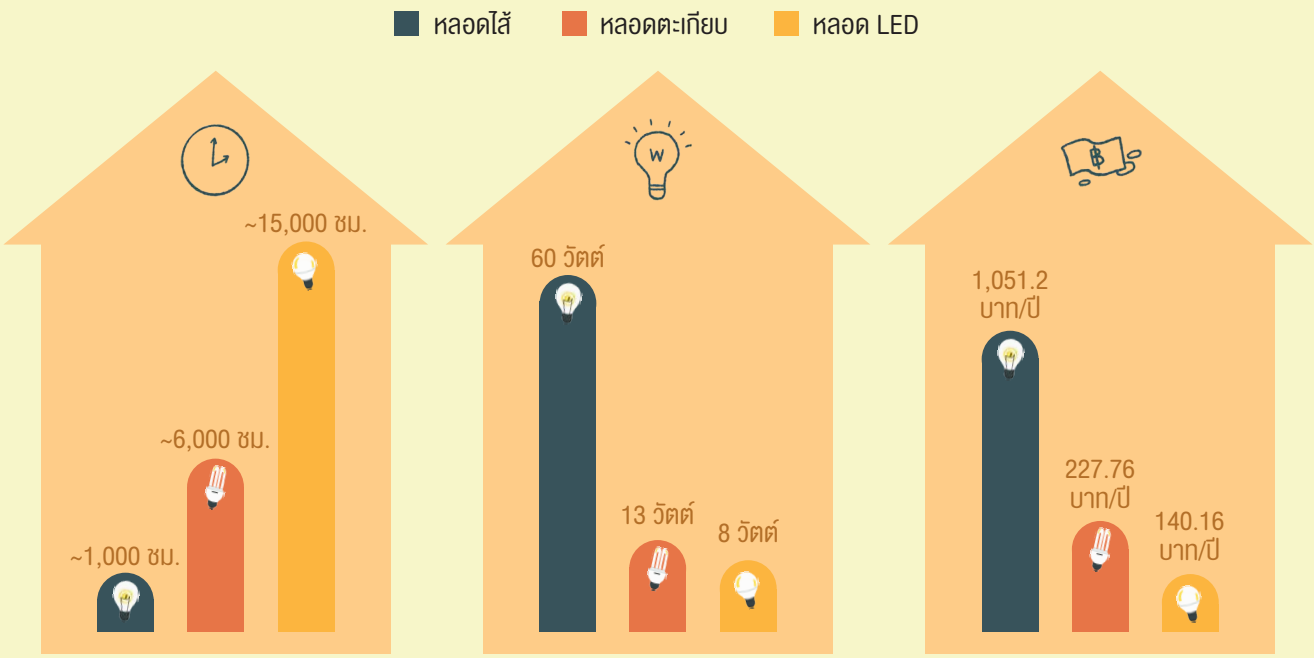
หลอดตะเกียบ

เป็นหลอดไฟที่นิยมใช้ เพราะให้แสงสว่างสูง และมีอายุการใช้งานที่ยาวนานกว่าหลอดไส้ หลอดนี้จะผสมไอปรอทเข้าไป และแผ่ออกมาในรูปแบบรังสี UV

หลอด LED

เป็นหลอดไฟที่นิยมใช้ในปัจจุบัน และถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนมีความคุ้มค่าและทนทานมากกว่าหลอดอื่น ๆ มีหลายโทนสีให้เลือกเพื่อให้เหมาะกับการใช้งาน

เทียบหลอดไฟที่ความสว่างเท่ากัน (650 ลูเมน)



อายุการใช้งาน **อัตราการกินไฟ** **ค่าไฟเฉลี่ย**

ห้องที่ใช่ ให้สีหลอดไฟช่วย

การเลือกสีที่เหมาะสมจะช่วยทำให้ห้องนั้นน่าอยู่ และทำให้สภาพโดยรวมของบ้านเป็นสัดส่วนมากขึ้น

Natural white

โทนสีธรรมชาติที่คล้ายคลึงกับแสงแดด เข้าได้กับทุกห้อง และยังเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ง่าย ดังนั้นแสงไฟสีนี้จึงใช้ได้ทั่วไป

Daylight

โทนแสงสีขาว แสงไฟสีนี้ให้ความรู้สึกที่สว่างที่สุด แต่ก็เป็นแสงที่ค่อนข้างสบายตา เหมาะที่จะเป็นไฟสำหรับอ่านหนังสือหรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้การเพ่งมอง

Warm white

โทนแสงสีเหลือง แสงไฟสีนี้จะให้ความรู้สึกผ่อนคลาย ดังนั้นแสงไฟสีนี้จึงเหมาะกับห้องนอน หรือห้องนั่งเล่น เพื่อสร้างบรรยากาศที่สบาย ๆ

Cool white

โทนแสงเป็นสีขาวอมฟ้า ให้ความรู้สึกที่สะอาดตา เหมาะกับห้องครัว หรือไม่ก็ห้องน้ำ

ขอบคุณข้อมูลจาก : https://www.wemall.com/blog/4099/light , http://tjrl.blogspot.com/2017/02/blog-post_20.html

ผลิตภัณฑ์ดี เคียงคู่วิถีเกษตร

ของดีบ้านเราในฉบับนี้ จะพาไปเจาะลึกกับผลผลิตดีๆ จากชุมชนท่าขาม หมู่ 1 และสวนอัมพัน หมู่ 13 ของตำบลขนอม อย่าง**ไข่ไก่อารมณ์ดี**และ**น้ำผึ้งชันโรง** กว่าจะได้เป็นผลผลิตธรรมชาติที่มีคุณค่าขนาดนี้ ต้องทำอย่างไรกันบ้าง มาดูกันเลย!

พี่เล็ก-กฤตภาส สมปรีดา หนึ่งในสมาชิกศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ท่าขาม เจ้าของฟาร์มไข่ไก่อารมณ์ดี ที่อารมณ์ดีเหมือนกับไก่ที่เขาเลี้ยง จะมาบอกเล่าเก้าสิบว่าเพราะอะไร ไก่ของพี่กฤตภาสถึงได้อารมณ์ดี และสามารถออกไข่ที่มีคุณภาพดีแบบนี้ได้

พี่เล็ก-กฤตภาส สมปรีดา
เจ้าของฟาร์มไข่ไก่อารมณ์ดี

ไข่ไก่อารมณ์ดี มาจากการเลี้ยงแบบอารมณ์ดี

ด้วยวิธีการเลี้ยงแบบปล่อยอิสระ ทำให้ไก่ไม่เครียด อาหารที่ให้ไก่กินก็เป็นพืชผักที่ปลูกเองแบบปลอดสารพิษและฮอร์โมนเร่งต่าง ๆ แถมยังเปิดเพลงเพราะ ๆ ให้ฟังทั้งวัน ทำให้ผลผลิตเป็นผลผลิตที่ดีต่อสุขภาพ ต่างจากไข่ของไก่ที่เลี้ยงทั่วไปในแง่ของลักษณะและสารอาหาร ไก่โดยส่วนมากจะเป็นไก่ที่ถูกบังคับให้ออกไข่วันละหลายฟอง มีความเครียดสูง จึงไม่มีคุณภาพที่ดีมากนัก ดังนั้น การเลี้ยงไก่ในวิธีของพี่เล็กเป็นวิธีที่เป็นมิตรต่อสัตว์ เลี้ยงดูด้วยความรัก และยังให้ผลผลิตที่ดีอีกด้วย

ไข่แบบนี้ สารอาหารล้นเหลือ

ไข่ไก่อารมณ์ดี จะมีลักษณะของไข่ขาวเป็นวุ้น ไข่แดงจะนูนขึ้นมา และมีสีเหลืองนวล ไม่มีกลิ่นคาว โปรตีนสูง และไม่มีคอเลสเตอรอล ชุมชนบอกเราว่าไข่หนึ่งฟองนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทำให้เป็นที่ต้องการของโรงพยาบาลอย่างมาก เพราะว่าเป็นอาหารที่ดีต่อผู้ป่วย ผู้สูงอายุ และเด็ก ไข่อารมณ์ดีเพียงหนึ่งฟองก็มอบสารอาหารที่เพียงพอต่อวันได้อย่างครบถ้วนแล้ว

หากสนใจผลิตภัณฑ์ไข่ไก่อารมณ์ดีจากชุมชนท่าขาม
สามารถติดต่อได้ที่พี่เล็ก เบอร์โทรติดต่อ 086-949-4333

ไก่จ๋า~

พี่แดง - อัมพัน ใจสบาย เจ้าของสวนอัมพัน
ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชนคนรักเกษตร อ.ขนอม
ได้เล่าให้เราฟังถึงการเลี้ยงผึ้งชันโรง พร้อมกับชื่นชมสวนสมรม
ของพี่แดง ที่มอบผลผลิตดีๆ ให้กับอำเภอขนอม

พี่แดง-อัมพัน ใจสบาย
เจ้าของสวนอัมพัน

จิ๋วแต่แจ๋ว ต้องชันโรง

ชันโรง หรือ ผึ้งตัวจิ๋ว เป็นผึ้งนักผสมเกสรตัวยง ชันโรงเป็นแมลงกลุ่มเดียวกับผึ้ง แต่ไม่มีเหล็กใน มีขนาดตัวเล็กมาก (เทียบเท่ากับแมลงหวี่) มีขา 3 คู่ คู่ที่สามจะยาวที่สุด ทำหน้าที่ขนเกสรเข้ารัง รสชาติของน้ำผึ้งชันโรงจะมีรสหวานอมเปรี้ยว แต่รสชาติก็จะแตกต่างกันไปตามดอกไม้ที่ผึ้งชันโรงไปผสมเกสร น้ำผึ้งชันโรงมีสรรพคุณคุณค่าทางอาหารสูง ทั้งการช่วยต้านอนุมูลอิสระ ต้านเชื้อโรค สร้างภูมิคุ้มกันและช่วยสมานแผล

เกร็ดความรู้ : ชื่อชันโรง หมายถึงโรงงานผลิตชัน สมัยก่อน
เราจะใช้ชันในการอุดภาชนะต่างๆ ทำยาแผนโบราณ

น้ำผึ้งธรรมชาติ จากสภาพแวดล้อมที่ดี

ชันโรงในสวนอัมพันจะมีหลัก ๆ ด้วยกัน 2 ชนิด ซึ่งเป็นพันธุ์ท้องถิ่น คือ พันธุ์ปากแตรและพันธุ์ขนเงิน พี่แดงบอกกับเราว่าชันโรงเลี้ยงง่ายมาก แทบไม่ต้องดูแลอะไร ชันโรงมีความสำคัญทางเศรษฐกิจ เป็นผึ้งที่ให้น้ำผึ้งอินทรีย์ที่มีราคาแพง เป็นน้ำผึ้งคุณภาพ เพราะเชื่อว่าเป็นน้ำผึ้งสมุนไพร ช่วยรักษาโรคและสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย พี่แดงเล่าว่าชันโรงเค้ามาเอง หากเรามีสภาพแวดล้อมที่ดี เอื้อต่อความเป็นอยู่ ปราศจากสารเคมี สวนอัมพันจึงเป็นที่ที่ตอบโจทย์ในการสร้างถิ่นฐานของชันโรง เพราะมีพันธุ์ไม้ที่หลากหลาย เป็นพื้นที่ทำเกษตรแบบปลอดสารเคมี ด้วยความอุดมสมบูรณ์ จึงเริ่มมีชันโรงเข้ามาในสวนของพี่แดง พี่แดงจึงสร้างบ้านให้กับชันโรงได้อาศัยกลมกลืนไปกับสวน ราวกับว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน ดูแลซึ่งกันและกัน ซึ่งพี่แดงก็ได้น้ำผึ้งชันโรงคุณภาพดีมาแบ่งปันให้กับชุมชนและคนที่รักสุขภาพได้ใช้ประโยชน์ต่อไป

นอกจากชันโรงที่พี่แดงดูแลแล้ว ยังมีสวนสมรม สวนเกษตรผสมผสาน ที่มีพืชอีกมากมายหลายชนิด ปลอดสารเคมี ปลูกเป็นอาหารในครัวเรือนรับประทานเอง และแบ่งปันความรู้กับผู้ที่สนใจเข้ามาเยี่ยมชมสวนของพี่แดงด้วย มาสวนที่นี่ได้ทั้งความรู้ และได้อิ่มท้องไปพร้อม ๆ กันเลย

หากสนใจผลิตภัณฑ์น้ำผึ้งชันโรงจากสวนอัมพัน
สามารถติดต่อได้ที่พี่แดง เบอร์โทรติดต่อ 084-628-9397

ปากแตร

ท่อที่ผึ้งสร้างขึ้น
เพื่อเป็นประตู
สำหรับเข้าออก

ชุดเก็บน้ำผึ้ง

เหรียง เอกลักษณ์ชาวปักษ์ใต้

เราคงเคยได้ยินคำว่า **หน่อเหรียง** กันมาบ้าง ซึ่งหน่อเหรียงก็คือเมล็ดจากผลฝักของต้นเหรียง มีรสชาติอร่อยไม่แพ้สะตอเลยทีเดียว ซึ่งนอกจากรสชาติแล้วก็ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีกมากมายเลยนะ คอลัมน์สวนหลังบ้าน จึงขอพาทุกท่านมารู้จักกับต้นเหรียงกันค่ะ

รู้จักกับต้นเหรียง

เหรียงเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูงประมาณ 30 เมตร และสามารถสูงได้ถึง 50 เมตร ต้นเหรียงจะให้ผลผลิตได้ก็ต่อเมื่อต้นมีอายุ 10 ปีขึ้นไป ต้นเหรียงมีลักษณะคล้ายต้นสะตอ ดอกและผลก็เป็นฝักคล้ายสะตอแต่ไม่ได้นิยมกินสดเหมือนกับสะตอ ผล 1 ฝัก จะมีเมล็ดอยู่ประมาณ 15-20 เมล็ด ซึ่งเมล็ดที่แกะออกมาจากฝักจะมีสีดำ

ก่อนจะเป็น หน่อเหรียง

หน่อเหรียงเป็นเมล็ดอ่อนสีเขียวมีรากออกมาคล้ายถั่วงอก แตกออกมาจากเมล็ดสีดำที่เราแกะออกมาจากฝัก ซึ่งจำเป็นต้องมีการเพาะก่อนที่จะนำไปรับประทาน ขั้นตอนนั้นจะมีอะไรบ้าง เรามาลองทำไปพร้อม ๆกันเลย

1 ตัดส่วนปลายของเมล็ดออกเล็กน้อย แล้วนำไปแช่น้ำ 1 คืน

2 เมล็ดจะมีลักษณะพองขึ้นและมีเมือกออกมาคลุม ให้ล้างออกให้สะอาด

3 ใช้ผ้าชุ่มน้ำใส่บนตะกร้าที่มีรูระบาย พร้อมเรียงเมล็ดลงบนผ้า

4 ห่อผ้าคลุมเมล็ด วางตะกร้าในที่ร่ม รดน้ำเช้า-เย็น เป็นเวลา 4-5 วัน

5 แกะเปลือกสีดำออก นำไปล้างน้ำให้สะอาด พร้อมรับประทานได้!

เหรียง คุณประโยชน์ที่เต็มเปี่ยม

ลำต้น

ลำต้นมีความอ่อน เลื่อยผ่าได้ง่าย สามารถนำมาใช้ขึ้นโครงสร้างง่าย ๆ เพื่อเป็นส่วนประกอบของเฟอร์นิเจอร์ไม้ที่มีน้ำหนักเบา หรือทำของใช้ต่าง ๆ เช่นกล่องใส่ของ หรือเครื่องใช้ในครัวเรือน

เมล็ด

เมล็ดมีรสมัน และขมเล็กน้อย ช่วยให้เจริญอาหาร มีวิตามินเอ วิตามินซี และ แคลเซียม ช่วยขับลม พร้อมแก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง

เปลือกต้น

ใช้เป็นยาสมานแผลได้ และยังช่วยให้การระบายน้ำเหลืองเป็นไปอย่างราบรื่น ลดโอกาสเกิดโรคน้ำเหลืองเสีย

หน่อเหรียง กินกับอะไรก็อร่อย

นอกจากจะรับประทานสด กินคู่กับน้ำพริกต่าง ๆ ได้รสชาติที่เคี้ยวมันและอร่อยแล้ว หน่อเหรียงยังนำไปปรุงสุกกับอาหารต่าง ๆ เช่นนำไปทำแกง นำไปผัด หรือกระทั่งการดองหน่อเหรียง ก็เป็นเมนูที่น่าลองรับประทานสักครั้ง ส่วนเมนูที่ได้รับความนิยมก็คงไม่พ้นแกงส้มหน่อเหรียง แกงหมูลูกเหรียง ผัดเผ็ดหมูหน่อเหรียง

แกงส้มหน่อเหรียง

ต้มกินคู่กับน้ำพริก

แกงหมูหน่อเหรียง

ขอบคุณข้อมูลจาก : https://www.technologychaoban.com

ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส

‘ขนอมโมเดล’ ชีววิถี เกษตรอินทรีย์ ตามวิถีพอเพียง

จุดประกายขนอมโมเดล

จากปัญหาการแพร่ระบาดของโควิด 19 ที่ส่งผลกระทบทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างกว้างขวาง รวมทั้งชุมชนรอบโรงไฟฟ้าขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ก็ได้รับผลกระทบไม่ต่างกัน เกิดปัญหาคนตกงาน ขาดรายได้ ด้วยปัญหานี้ จึงได้จุดประกายให้โรงไฟฟ้าขนอมจัดตั้งโครงการ **“ขนอมโมเดล (เกษตรอินทรีย์) ชีววิถี เกษตรอินทรีย์ตามวิถีพอเพียง”** ขึ้นมา เพื่อส่งเสริมการทำเกษตรอินทรีย์แบบครบวงจร สร้างรายได้ สร้างสังคมสุขภาพ และช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมสานเจตนารมย์ของโรงไฟฟ้าที่จะอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างเกื้อกูลและยั่งยืน

พี่ตรี - ราตรี มั่งคั่ง
ผู้จัดการส่วนบริการ โรงไฟฟ้าขนอม
(หัวหน้าทีมขนอมโมเดล)

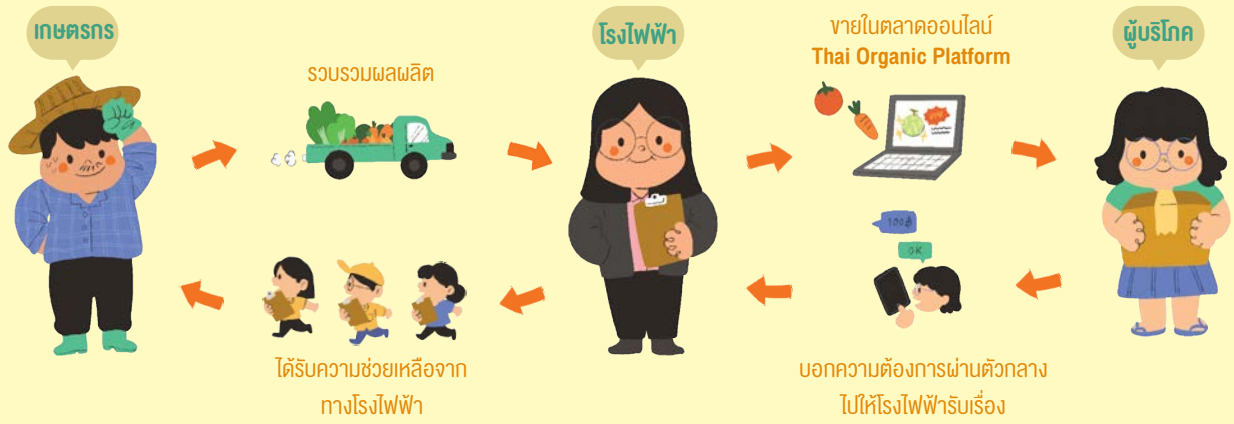
อาหารดี ชีวิตมีสุขจ้า

“ด้วยชุมชนขนอมนั้นประกอบอาชีพเกษตรเป็นหลัก หากทุกครัวเรือน สามารถปลูกพืชผักกินเอง ใช้เอง ที่เหลือก็แบ่งปันจำหน่ายสร้างรายได้ แถมยังได้กินของที่ดีต่อสุขภาพ เมื่อทุกคนสุขภาพดี ชุมชนเราก็เข้มแข็ง ไม่ว่าเราจะเจอวิกฤตหนักหนาแค่ไหน เราก็จะผ่านมันไปได้” **พี่ราตรี -ราตรี มั่งคั่ง** ผู้จัดการส่วนบริการ โรงไฟฟ้าขนอม หัวหน้าทีม “ขนอมโมเดล” บอกกับเราถึงเป้าหมายของโครงการอย่างภาคภูมิใจ

การทำเกษตรอินทรีย์ไม่ใช่เรื่องง่าย แถมการทำให้ครบวงจรถึงการทำการตลาด ยิ่งท้าทาย แต่ด้วยแรงใจที่มุ่งมั่น และอยากพลิกรูปแบบการทำ **CSR** หรือความรับผิดชอบต่อสังคมให้ยั่งยืนอย่างแท้จริง โดยการมีส่วนร่วมของพนักงานและชุมชน พี่ตรีและทีมงานจึงเริ่มศึกษาเรียนรู้อย่างจริงจัง ก่อร่างโครงการขึ้นมาอย่างมีกลยุทธ์ ส่งเสริมความรู้ สร้างเครือข่าย จัดอบรม ติดตาม พัฒนาปรับปรุง และที่สำคัญคือการทำงานแบบเพื่อนช่วยเพื่อนด้วยความจริงใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ และมีเครือข่าย/กลุ่มวิสาหกิจชุมชนมาเข้าร่วมโครงการด้วยความสนใจจำนวนมาก

การอบรมการทำเกษตรอินทรีย์โดยโรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับสวนสามพรานโมเดล สมาคมอาหารธรรมชาติยั่งยืนนครศรีธรรมราช และสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชนอำเภอขนอม

ขนอมโมเดล ทำงานยังไงนะ ?



ภารกิจสำคัญของทีมงานขนอมโมเดล นอกจากการคิดค้นทดลองใช้ปุ๋ยอินทรีย์จากธรรมชาติ ตามความต้องการของพืชและสภาพของดิน เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่ (การทดลองนำโดยทีมทำงานขนอมโมเดล ที่ขะมักเขม้น ตั้งใจกันสุด ๆ) อีกอย่างคือ การนำผลผลิตที่ได้จากเกษตรอินทรีย์เข้าสู่เครือข่ายตลาดออนไลน์ขนาดใหญ่ **Thai Organic Platform** ซึ่งเป็นตลาดผู้บริโภคเกษตรอินทรีย์ที่มี Demand สูง เป็นเป้าหมายที่พี่ตรีมองว่าจะสร้างรายได้อย่างยั่งยืนให้เกษตรกร เหนือสิ่งอื่นใด คือการสร้างโอกาสให้ผู้บริโภคได้บริโภคสินค้าที่ดี มีคุณภาพ ปลอดสารเคมี ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ช่วยให้ระบบนิเวศกลับมาสมดุลมากยิ่งขึ้น

พืชโตดีมากเลย!

ศูนย์การเรียนรู้เกษตรอินทรีย์ท่าขาม

วันนี้เราลงพื้นที่มาเยี่ยมชมเครือข่ายหนึ่งของโครงการขนอมโมเดลกันค่ะ เป็นชุมชนที่ทำเกษตรอินทรีย์ แบบปลอดสาร 100% ผลผลิตคุณภาพคับแก้ว เป็นที่ต้องการของตลาด ทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใส แถมยังใจดีเปิดเป็นศูนย์เรียนรู้ให้คนที่สนใจการทำเกษตรอินทรีย์เข้ามาเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง กับศูนย์การเรียนรู้เกษตรอินทรีย์ท่าขาม หมู่ 1 ต.ท่าขาม อ.ขนอม

ชุมชนบอกกับพวกเราว่า เมื่อเปลี่ยนเป็นเกษตรอินทรีย์เต็มรูปแบบ สิ่งที่พวกเขาได้รับนอกจากสุขภาพที่ดีแล้ว ผลผลิตที่ได้มีความแตกต่างชัดเจน ทั้งเรื่องรสชาติที่อร่อยขึ้น ผลผลิตมากขึ้น สภาพดินดีขึ้น ต้นทุนลดลง และคุณภาพของผลผลิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม

ชุนท่าขามมีสมาชิก 37 ครัวเรือน รวมตัวกันทำเกษตรมานานกว่า 2 ปีแล้ว ทุกคนที่นี่มีที่ดินของตัวเอง แต่ละคนจะทำการเกษตรแตกต่างกันไปเมื่อก่อนเพาะปลูกแบบผสมผสานระหว่างการใช้สารเคมี และการใช้อินทรีย์ แต่ชุมชนทั้งหมดชวนมาเรียนรู้ ทั้งแลกเปลี่ยนกันเอง และรับความรู้ความเข้าใจเรื่องเกษตรอินทรีย์อย่างต่อเนื่อง ชุมชนจึงค่อย ๆ ปรับ ค่อย ๆ ลดเลิกใช้สารเคมี จนกลายเป็นเกษตรอินทรีย์ร้อยเปอร์เซ็นต์ จนในตอนนี้ ทุกคนสามารถสร้างตัวเอง สร้างอาชีพ และมีรายได้ โดยเงื่อนไขของการเข้ามาเป็นชุมชนท่าขามที่เข้มแข็งและสร้างผลผลิตอันดีนี้ คือ **“ต้องปลอดสารพิษ”**

องค์ความรู้ที่ชุมชนได้รับมาจากโรงไฟฟ้าขนอม และได้นำมาปรับใช้อย่างต่อเนื่อง มี 4 อย่างคือ ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยสูตรน้ำ จุลินทรีย์ สังเคราะห์แสง ยาปราบศัตรูพืชแบบอินทรีย์ จุดเด่นอีกอย่างของชุมชนท่าขามคือรับความรู้แล้วจะมีการต่อยอดพัฒนาอยู่เสมอ เช่นเดียวกับองค์ความรู้ดังกล่าว ชุมชนก็ต่อยอดทำฮอร์โมนนมสดฯ เพื่อจะทำให้ผลผลิตมีคุณภาพดีขึ้น

ผลผลิตของชุมชนท่าขาม คือ ผักและผลไม้สด เนื้อสัตว์ ไข่ไก่อารมณ์ดี สินค้าแปรรูปจากผลผลิต เช่น อาหาร น้ำผัก ผลไม้ สมุนไพร ขนม ของเชื่อมของดอง ตลอดจนผลิตภัณฑ์เวชสำอางค์ ที่มีผลผลิตจากชุมชนเป็นส่วนประกอบ

ของดีบอกต่อ แคนตาลูปพันธุ์ท้องดี

แคนตาลูปที่นี่ดังมาก เพราะว่ามีรสชาติหวานกรอบ (ที่นี่น้ำทะเลท่วมขังและความเป็นกรดเป็นด่างของน้ำทะเลที่นำมาใช้ในการเพาะปลูก ทำให้รสชาติของแคนตาลูปนั้นอร่อยเป็นพิเศษ)ช่วงเวลาเพาะปลูกถึงเก็บเกี่ยวคือเดือนธันวาคมถึงเมษายน มาชิมกันให้ได้นะคะ

ส่องผลผลิตงาม จากท่าขามบ้านเรา

น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
นันทิยา กัตติกมาส
084-594-3265

ผักผลไม้ปลอดสารพิษและหมากเชื่อม
เสาวคนธ์ มุสิกลาย
063-079-1092

ขนมแปรรูปจากมะพร้าว
สุกัญญา จันทร์มุณี
099-480-8740

ไข่ไก่อารมณ์ดี
กฤตภาส สมปรีดา
086-949-4333

จุลินทรีย์สังเคราะห์แสง
สุเทพ สาระทิพย์
086-746-0234

ยาสระผมสมุนไพร
รยา รักษาบุญ

อาหารแปรรูปจากปลาอินทรีย์
รัตนา เทพมงคล
090-226-1807

เห็ดนางฟ้า
วาสนา ปิ่นสุวรรณ
062-245-1607

วันนี้ ผลผลิตในชุมชนท่าขามเรียกได้ว่าได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก แทบจะไม่พอขาย
แต่เป้าหมายต่อไปเมื่อขยับขยายกลุ่มกันไปมากขึ้น ก็หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าเราจะได้ชิมผลผลิตคุณภาพจากชุมชนท่าขามทาง Thai Organic Platform กันเร็วๆ นี้นะคะ 💚

พลังงานทางเลือก จากคลื่นทะเล

ด้วยพื้นที่ 3 ใน 4 ของโลก เป็นมหาสมุทรอันกว้างใหญ่
คงจะดีไม่น้อย ถ้าวันหนึ่ง เราสามารถเปลี่ยนให้คลื่นจากทะเล
กลายมาเป็นพลังงานที่จะทำประโยชน์ให้กับผู้คนได้อย่างมหาศาล

รู้จักกับพลังงานคลื่นทะเล

พลังงานคลื่นทะเลเป็น**พลังงานสะอาด** เช่นเดียวกับพลังงานลม และพลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานคลื่นทะเลนั้นเป็นอีกหนึ่งพลังงานที่น่าจับตามอง เพราะว่าพื้นที่ส่วนใหญ่บนโลกนั้นถูกปกคลุมไปด้วยน้ำทะเลและในทุกพื้นที่ที่มีน้ำทะเลก็จะสามารถเกิดคลื่นทะเลได้ ยิ่งในน้ำลึกจะยิ่งเกิดความแรงของคลื่นทะเลมาก ซึ่งคลื่นทะเลนี้เกิดจากการที่โลกหมุนรอบตัวเอง แรงดึงดูดของดวงอาทิตย์ และดวงจันทร์ หรือกระทั่งลมทะเล ลมธรรมชาติที่พัดไปมา ก็ทำให้เกิดคลื่นเช่นกัน อุปกรณ์ที่จะใช้ผลิตพลังงานไฟฟ้าจากคลื่นทะเล ถูกแบ่งออกเป็นสองประเภท คือแบบอยู่กับที่ (Fixed) ซึ่งติดตั้งบริเวณชายฝั่ง แหลมที่ยื่นออกไปในทะเล หรือหน้าผา และแบบลอยน้ำ (Floating) อุปกรณ์ทั้งแบบอยู่กับที่และลอยน้ำที่ใช้พลังงานคลื่นนั้นมีหลายแนวคิดที่เกิดขึ้นจากนักพัฒนา ซึ่งถูกศึกษาอย่างต่อเนื่องจนปัจจุบัน แต่ก็ยังเป็นเพียงการทดลองและแนวคิดอยู่ เพราะว่าเป็นนวัตกรรมที่ใช้ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง อาจจะไม่คุ้มค่าต่อการลงทุน และต้องคิดถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการสร้างอุปกรณ์เหล่านี้อย่างครอบคลุม ไม่ว่าจะต่อครัวเรือน ชุมชน และสภาพแวดล้อม

OE Buoy

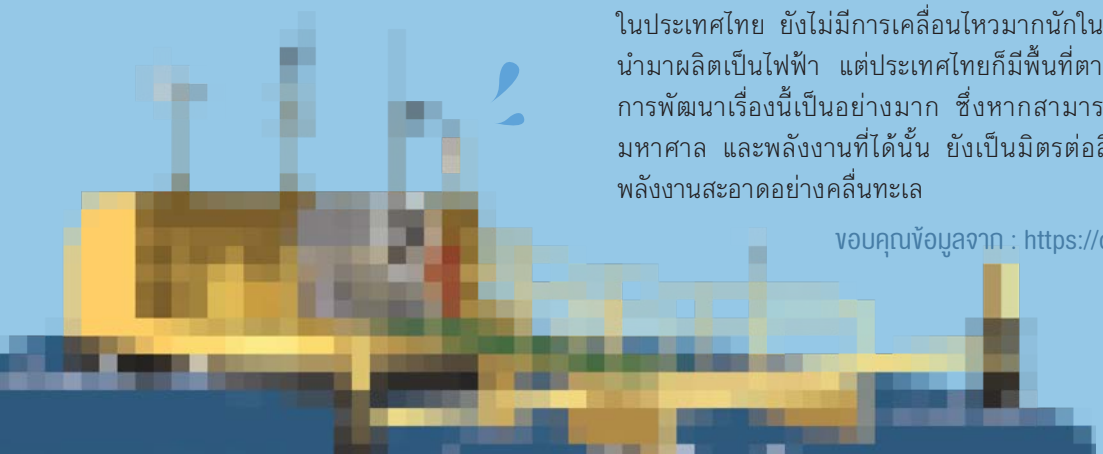
ยกตัวอย่างโครงการสาธิตที่เป็นรูปร่างอย่างโครงการ โออี บอย (OE Buoy) ทุ่นลอยน้ำกลางมหาสมุทรที่สามารถแปลงความเคลื่อนไหวของคลื่นให้กลายเป็นกระแสไฟฟ้า ซึ่งไม่ก่อมลพิษ โครงการนี้เป็นการร่วมมือกันระหว่างบริษัทวิเกอร์จากเมืองพอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน สหรัฐอเมริกา ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในด้านวิศวกรรมก่อสร้างเชิงอุตสาหกรรมทางทะเล กับบริษัทโอเชียนเอเนอร์จีจากไอร์แลนด์ ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านการผลิตไฟฟ้าจากคลื่นทะเล

ทุ่นโออี บอย ติดตั้งอยู่ในเขตพื้นที่ทดสอบพลังงานคลื่นสมุทรของกองทัพเรือสหรัฐฯ ในหมู่เกาะฮาวาย ซึ่งตัวทุ่นนี้มีความสามารถในการผลิตกระแสไฟฟ้าอยู่ที่ราว ๆ 1.25 เมกะวัตต์ หรือเพียงพอที่จะแจกจ่ายให้แก่สถานที่ต่าง ๆ บนเกาะฮาวาย เช่น โรงงานผลิตน้ำจืดจากน้ำทะเล สถานีชาร์จไฟฟ้าให้ยานพาหนะใต้น้ำแบบไร้คนขับ และโครงการการสื่อสารทางไกลแบบไร้สาย และทุ่นโออี บอย นี้ยังสามารถตรวจวัดและติดตามผลการทำงานได้ และยังให้พลังงานอย่างต่อเนื่อง แถมยังนำความเจริญมาสู่ชุมชนอีกด้วย

หลักการทำงานของ OE Buoy

ในประเทศไทย ยังไม่มีการเคลื่อนไหวมากนักในเรื่องของพลังงานคลื่นทะเลที่จะนำมาผลิตเป็นไฟฟ้า แต่ประเทศไทยก็มีพื้นที่ตามแนวชายฝั่งหลายแห่งที่เอื้อต่อการพัฒนาเรื่องนี้เป็นอย่างมาก ซึ่งหากสามารถทำได้ จะเกิดประโยชน์อย่างมหาศาล และพลังงานที่ได้นั้น ยังเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเพราะว่าเกิดขึ้นจากพลังงานสะอาดอย่างคลื่นทะเล

ขอบคุณข้อมูลจาก : https://oceanenergyusa.com/oe-buoy/



การส่งเสริมการลดก๊าซเรือนกระจกเพื่อมุ่งสู่สังคมคาร์บอนต่ำ

โครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก LESS

เอ็กโก กรุ๊ป รับใบประกาศเกียรติคุณโครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก LESS ภายใต้การสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจกของ 10 โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าในโครงการ "โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง" ซึ่งรวมจำนวนการกักเก็บก๊าซเรือนกระจกได้ 164 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า และลดก๊าซเรือนกระจกได้ 17 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า ประกาศนียบัตรของโครงการ LESS จัดทำขึ้นเพื่อยกย่องและส่งเสริมให้ประชาชนและองค์กรมีส่วนร่วมในการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกซึ่งจะนำไปสู่การจัดการก๊าซเรือนกระจกในเมืองใหญ่โดยมีเป้าหมายเพื่อขับเคลื่อนประเทศไปสู่เศรษฐกิจและสังคมคาร์บอนต่ำเพื่อความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าขนอมและโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2-5

โรงไฟฟ้าขนอมและโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2-5 รับใบประกาศเกียรติคุณโครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก LESS ของ อบก. โดยโรงไฟฟ้าขนอมดำเนินการวัดต้นไม้ในพื้นที่มีจำนวนการกักเก็บก๊าซเรือนกระจก 276 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า และโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2-5 ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ได้จำนวน 33,972 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดให้เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าเพื่อส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จัดกิจกรรม Open House ต้อนรับคณะผู้นำชุมชนในเขตเทศบาลตำบลมาบข่า อบต.นิคมพัฒนา เขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด เทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา เทศบาลตำบลทับมา อบต.หนองละลอก และอบต.หนองตะพาน เพื่อเยี่ยมชมกระบวนการผลิตไฟฟ้าและการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จัดกิจกรรม Open House ต้อนรับชาวบ้านชุมชนบ้านบุฉนวนเพื่อเยี่ยมชมกระบวนการผลิตไฟฟ้าและการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้า

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน มอบทุนการศึกษาและอุปกรณ์กีฬาประจำปี 2563 ให้กับโรงเรียนบ้านหนองนาสร้าง โรงเรียนบ้านหนองตากร้า โรงเรียนบ้านผักแว่น โรงเรียนบ้านปาฝา และโรงเรียนบ้านโนนแท่น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนรอบโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ร่วมสนับสนุนกิจกรรมโครงการเกษตรอินทรีย์ชีวีปลอดภัยของโรงเรียนวัดกระเฉท พร้อมนำทีมจิตอาสาพนักงานโรงไฟฟ้าเข้าร่วมกิจกรรม

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณเพื่อพัฒนาสถานที่ปรับปรุงอุปกรณ์ในโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า ดังนี้
1.ซ่อมระบบปั๊มน้ำบาดาลในโรงเรียนชุมชนวัดท่าผา
2.ปรับปรุงพื้นห้องเรียน โรงเรียนวัดบ้านฆ้องน้อย
3.ต่อเติมหลังคาของโรงเรียนวัดโกสินารายณ์

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนงบประมาณเพื่อซ่อมแซมพัฒนาสถานที่ของโรงเรียนและชุมชนรอบโรงไฟฟ้า ดังนี้
1.ซ่อมแซมผนังห้องเรียนของโรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง
2.จัดหาอุปกรณ์ไฟฟ้าเพื่อจัดสร้างฝ้าเพดานห้องศึกษาผู้ใหญ่ของสถาบันตูวันอาอีซะห์วิทยา ชุมชนมุสลิมคลองหนึ่ง ต.คลองหนึ่ง

การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงบประมาณเพื่อพัฒนาหมู่บ้านซับเจริญสุข อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ ให้สะอาดและปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม จัดกิจกรรมซ่อมแซมบำรุงรักษาระบบไฟฟ้าวัดในขนอม ม.11 ต.ขนอม อ.ขนอม โดยพนักงานจิตอาสาของโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนโครงการปรับปรุงสถานที่อาคารผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ ผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลบางพูด อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี เพื่อให้อาคารมีสภาพเหมาะสมต่อการให้บริการผู้สูงอายุ

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนโครงการติดตั้งเครื่องปรับอากาศโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมาบข่า พัฒนา เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ สวนสามพรานโมเดล สมาคมอาคารธรรมชาติยั่งยืนนครศรีธรรมราช และสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชนต่างๆ ในอำเภอขนอมจำนวน 12 กลุ่ม อบรมการทำเกษตรอินทรีย์ เพื่อเป็นโครงการที่สนับสนุนให้เกษตรกรได้รับประโยชน์ทางตรงต่อสุขภาพ รวมถึงการดูแลสิ่งแวดล้อม และมุ่งหวังในการนำพาเกษตรกรเข้าสู่เครือข่ายเกษตรกรอินทรีย์ อันจะนำไปสู่ช่องทางตลาดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเชื่อมโยงสังคมอินทรีย์แบบออนไลน์ของประเทศไทย เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกษตรกรมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณเพื่อโครงการส่งเสริมอาชีพและรายได้ให้ชุมชน
1.การทำพวงมาลัยผ้าขาวม้า ของบ้านปากบ่า หมู่ 4 ต.หนองตะพาน
2.สนับสนุนโครงการส่งเสริมอาชีพทำกะปิ บ้านตีนเนิน หมู่ 5 ต.หนองละลอก

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ โรงพยาบาลขนอม จัดโครงการบริหารตรวจสุขภาพประชาชนประจำปี 2563 เพื่อให้ประชาชนอำเภอขนอมตื่นตัว และเล็งเห็นความสำคัญ ใส่ใจในสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวมากขึ้น

โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการส่งเสริมคุณภาพภาคประชาชนบ้านบางแพง ประจำปี 2563 ประกอบด้วยกิจกรรมคัดกรองความเสี่ยงเร่งด่วน ได้แก่ การวัดความดัน/การเจาะเลือดทดสอบเบาหวาน และดัชนีมวลกาย และกิจกรรมออกเยี่ยมอนามัยแม่และเด็ก เพื่อส่งเสริมคุณภาพประชาชนบ้านบางแพง หมู่ 8 ต.ท้องเนียน ให้มีการใส่ใจการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว

โรงไฟฟ้าขนอม ส่งมอบโครงการก่อสร้างสระว่ายน้ำ เพื่อเสริมทักษะการช่วยเหลือตัวเองและการเอาตัวรอดจากการจมน้ำของเด็ก (โครงการไตรภาคี) ให้กับสำนักงานเทศบาลตำบลขนอม

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์โก โครงการไทรเพชร

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์โก จัดโครงการอบรมดับเพลิงเบื้องต้นและปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้กับโรงเรียนวัดโพธิ์ เพื่อเรียนรู้การดับเพลิงและการช่วยเหลือปฐมพยาบาลเบื้องต้น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณจัดซื้อเครื่องพ่นหมอกควันขนาดเล็ก ให้กับ อสม.นิคมพัฒนา เพื่อใช้สำหรับควบคุมและป้องกันโรคไข้เลือดตามชุมชนและหมู่บ้าน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกรับใหญ่ จัดกิจกรรม big cleaning day ป้องกันการเกิดไข้เลือดออกในชุมชน

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ อำเภอขนอม หน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่น และชุมชน จัดโครงการเพิ่มประชากรสัตว์น้ำจืด ปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำจำนวน 250,000 ตัว และพัฒนาแหล่งน้ำผุดประจำปี 2563 พร้อมการสนับสนุนอุปกรณ์การศึกษาให้แก่โรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม โรงเรียนละ 5,000 บาท ได้แก่ โรงเรียนวัดเจดีย์หลวง และ โรงเรียนชุมชนวัดบางคู

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ มูลนิธิไทยรักษ์ป่า อุทยานแห่งชาติเขาหลวง และอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ จัดค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 55 ประจำปี 2563 เพื่อสร้างจิตสำนึกให้กับเยาวชนได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ป่าไม้ สัตว์ป่า สายน้ำ (ป่าต้นน้ำ)

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนกิจกรรมปล่อยพันธุ์ลูกกุ้งกุลาดำ จำนวน 1,000,000 ตัว สู่คลองสิชลและอ่าวไทย ของสโมสรโรตารีสิชล ร่วมกับ สมาคมประมงอำเภอขนอม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมกิจกรรมปลูกป่า ณ บ้านซับห่าง อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวในชุมชน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน มอบขี้เถ้าแกลบ ให้กับโครงการทหารพันธ์ดี ของมณฑลทหารบกที่ 27 ค่ายประเสริฐสงคราม โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช และชุมชนรอบโรงไฟฟ้า เพื่อใช้ในการปรับปรุงดินให้มีคุณภาพเหมาะกับการเพาะปลูก

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งจัดกิจกรรม “ปล่อยพันธุ์ปลา คืนสู่แม่กลอง ครั้งที่ 2” ณ วัดท่าผา เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ให้กับระบบนิเวศน์แม่น้ำแม่กลอง

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณโครงการคัดแยกขยะ ของกลุ่มแยกขยะเพื่อชุมชนในเขตเทศบาลตำบลมาบข่า

ประวัตินักวิทยาศาสตร์
ไมเคิล ฟาราเดย์
กับการค้นพบเครื่องกำเนิดไฟฟ้า
พี่จ๋าาาาา
เกิดอะไรขึ้น !!
ทำยังไงแม่เหล็กก็ไม่ยอมดูดกันเลย
โธ่เอ้ย นึกว่าเป็นอะไร ก็น้องใช้แม่เหล็กผิดด้านไงล่ะ
นี่ไง!
ว้าว! สุดยอด
ดูด
แม่เหล็กสุดยอดได้มากกว่านี้อีกนะ!
เพราะว่าคนนี้เลย
ไมเคิล ฟาราเดย์
บิดาแห่งไฟฟ้า

เขาเป็นผู้ค้นพบว่า คุณสมบัติของแม่เหล็ก ทำให้เกิดกระแสไฟฟ้า
ซึ่งแรงบันดาลใจของเขามาจาก 'ฮันส์ คริสเตียน เออร์เตส' และ 'อังเดร มารี แอมแปร์' ผู้ค้นพบทฤษฎี ความสัมพันธ์ ระหว่างแม่เหล็กและไฟฟ้า
จากสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์สองคน ได้ค้นพบว่า ไฟฟ้าสามารถสร้าง อำนาจได้แบบแม่เหล็ก ซึ่งทำให้เกิด แรงดูดเข้าและผลักออก ฟาราเดย์ สนใจในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมาก เขาจึงได้ทำการทดลองต่อ ในแบบของตัวเอง
ในการทดลองเขาได้ใช้ขดลวดตัวนำ พันซ้อนกันเป็นรูปทรงกระบอก แล้วต่อปลายทั้งสองข้าง เข้ากับ เครื่องวัดกระแสไฟฟ้า จากนั้น เขาใช้แท่งแม่เหล็ก ดึง ขึ้น-ลง ผ่านในขดลวด ปรากฏว่าเข็มที่ เครื่องวัดกระแสไฟฟ้ากระดิกไปมา แสดงให้เห็นว่าเกิดกระแสไฟฟ้าขึ้น
ติ๊ก ติ๊ก
สิ่งที่เกิดขึ้นเรียกว่า 'กระแสไฟฟ้า เหนี่ยวนำ' เป็นหลักสำคัญที่นำไปสู่ การพัฒนาอุปกรณ์ทางไฟฟ้า หลายชนิด เช่น มอเตอร์ไฟฟ้า และ หม้อแปลงไฟฟ้า

แล้วถ้า ขดลวดเคลื่อนที่แทนล่ะ จะยังเกิดกระแสไฟฟ้าไหมนะ ?
N
S
ฟาราเดย์เริ่มทดลองอีกครั้ง ปรากฏว่าเกิดกระแสไฟฟ้าเช่นกัน แต่การเคลื่อนที่ตัดกันต้องเป็นในลักษณะตั้งฉากเท่านั้น
จากผลการทดลองที่ได้ นำไปสู่การสร้าง 'ไดนาโม'
โดยใช้แม่เหล็กรูปเกือกม้าและแผ่นจานทองแดง
ซึ่งการทำงานของไดนาโมคือ การเปลี่ยน 'พลังงานกล' เป็น 'พลังงานไฟฟ้า' คือ เมื่อเราออกแรงหมุนแกนที่เชื่อมอยู่กับแผ่นจานทองแดง แผ่นจานทองแดงจะหมุนตัดกับสนามแม่เหล็ก ทำให้เกิดกระแสไฟฟ้า
ไดนาโม ได้ถูกนำไปเป็นแบบของเครื่องกำเนิดไฟฟ้าในปัจจุบัน ที่สร้างประโยชน์ให้แก่เรามากมาย
EGCO

ขอบคุณข้อมูลจาก : https://www.trueplookpanya.com , http://nuclear.rmutphysics.com/blog-sci5/?p=4293

เริ่มต้นปี 2564 ปีนี้ดวงของทุกท่านจะเป็นอย่างไรกันบ้าง ไปติดตามกันเลยค่ะ

โดย อาจารย์ไวท์

ราศีมังกร (14 ม.ค.-12 ก.พ.)

การงาน งานเด่นมากในเรื่องของการติดต่อสื่อสาร จะได้รับโอกาสจากผู้ใหญ่ในสายงานของคุณให้ไปทำโปรเจคเด่น ๆ แต่ก็ต้องระวังอย่าใจร้อนวู่วาม งานที่คุณหวังไว้ยังต้องใช้เวลารออีกสัก 1-2 ปี หลังจากนั้นความสำเร็จจะมาแบบไม่ทันตั้งตัว คุณจะได้รับอะไรดี ๆ อีกมากในอนาคต

การเงิน จะได้เงินเป็นก้อน ๆ รายจ่ายไม่เยอะเท่าปีก่อน คุณวางแผนในอนาคตไว้ดีทีเดียว คงใช้เงินไปกับการลงทุน ในปี 2565 เตรียมตัวเป็นเศรษฐีได้เลย

ความรัก คนโสดก็ยังคงอยู่อย่างโสด ๆ เพราะหาคนที่เข้าใจกันได้ยาก ถ้าคนมีคู่ คู่รักจะช่วยเหลือเกื้อกูล นำพามาซึ่งการมีทรัพย์ ที่ดิน บ้าน รถ

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-14 มี.ค.)

การงาน งานในปีนี้ถือว่าเป็นปีแห่งการเปลี่ยนแปลง อาจมีจังหวะเกิดปัญหา แต่สุดท้ายจะดีได้ในช่วงครึ่งปีหลัง ภาพรวมในปี 2564 ดีแน่นอน เครื่องอาจจะติดช้าหน่อย แต่ได้เกณฑ์คุณภาพ เจ้านายเห็นถึงผลงาน ทำให้ได้โอกาสดี ๆ ช่วงปลายปี

การเงิน การเงินยังคงมีเข้ามาเรื่อย ๆ ใครที่หวังโบนัสหรือโชคลาภให้ไปลุ้นปลายปีช่วงหลังเดือนมิถุนายน อย่าลืมทำบุญเสริมดวงเรื่องการเงิน

ความรัก คนโสด มีคนให้คบหาดูใจ แต่อย่าเพิ่งลงเอยต้องดูไปยาว ๆ ส่วนใครที่มีครอบครัวแล้วจะช่วยเหลือเกื้อกูลส่งเสริมโดยองค์รวมถือว่ามีความสุข มีเกณฑ์ซื้อบ้านร่วมกัน

ราศีมีน (15 มี.ค.-13 เม.ย.)

การงาน ปี 2564 เป็นต้นไปการเงินและดวงค่อย ๆ ดีขึ้น เหมาะกับการทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน การติดต่อเจรจาส่งผลดี เพื่อนให้ความช่วยเหลือดี เจ้านายเมตตาให้ทำโปรเจคใหม่ ส่งผลให้ได้โชว์ฝีมือ ปลายปีผลงานเด่น มีโอกาสได้เลื่อนขั้น

การเงิน รายได้มาจากหลาย ๆ ทาง แต่รายจ่ายก็ยังสูง มีเกณฑ์ซื้อของชิ้นใหญ่

ความรัก คนโสดมีเกณฑ์สละโสด จะได้เจอความรักที่สดใสอีกครั้ง คนที่เข้ามาจีบจะค่อนข้างมีหน้าตาที่ดีและภูมิฐาน ระวังจะหลงแฟนมากเกินไป มีโอกาสที่จะได้ไปด้วยกันหลายครั้ง คนมีคู่จะกลับมาสวีทกันอีกครั้งและปีนี้มีเกณฑ์แต่งงานสายฟ้าแลบด้วย

ราศีกรกฎ (15 ก.ค.-15 ส.ค.)

การงาน งานปังมาก ธุรกิจที่ทำกับครอบครัวดีมาก ได้รับการส่งเสริมจากผู้ใหญ่ใกล้ตัว เพื่อนฝูงช่วยเหลือ มีความมั่นคงดี ธุรกิจเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์โดดเด่นมากจริง ๆ

การเงิน เงินทองเข้ามาเป็นกอบเป็นกำ เรื่องการเงินจะดีขึ้น หายเหนื่อย โชคใหญ่กำลังมา จะได้รับของชิ้นใหญ่

ความรัก มีเกณฑ์จะได้รับความรักแบบไม่ได้ตั้งตัว คนที่โสดมานาน ๆ ปีนี้จะเจอคู่ อาจจะเจอกันโดยบังเอิญ คนที่ใช่จะมาทำให้เราคิดถึงตลอดเวลา จะตกลงเป็นแฟนกันได้ในช่วงเดือนแรกที่เจอกัน

ราศีสิงห์ (16 ส.ค.-14 ก.ย.)

การงาน จะมีรายได้มากขึ้นจากสิ่งที่มีประสบการณ์มาทั้งชีวิต และได้ลงมือทำด้วยตัวเอง ทั้งงานที่เกี่ยวข้องกับต่างประเทศ เป็นโอกาสจะประสบความสำเร็จอย่างเห็นได้ชัด เป็นจังหวะที่จะกลับมาโด่งดังและสำเร็จอีกครั้ง ผู้ใหญ่อุปถัมภ์จะได้รับโอกาสดี ๆ

การเงิน เงินที่หวังจะได้แน่นอน ค้าขายคล่องเงินไหลมาเทมา สภาพคล่องทางการเงินจะดีขึ้นมากกว่าปีก่อน

ความรัก จะมีคนเข้ามาเยอะมาก เป็นช่วงที่ต้องเลือกว่าจะลงเอยกับใคร เกณฑ์เรื่องคู่จะชัดเจนในปี 2565 คนที่จะแต่งงาน ปี 2565 เตรียมตัวจัดงานวิวาห์ได้เลย

ราศีกันย์ (15 ก.ย.-15 ต.ค.)

การงาน ปีนี้งานประจำยังมั่นคง มีโอกาสทำงานเสริมเพิ่มรายได้ ช่วงเดือนเมษายนดีมาก จะได้รับโอกาสจากผู้ใหญ่ให้ทำงานชิ้นใหญ่มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่งในช่วงปลายปีอีกด้วย เรียกได้ว่าเป็นปีทอง

การเงิน รายได้หลายทาง แต่รายจ่ายก็ยังคงเยอะอยู่ มีเกณฑ์ซื้อของชิ้นใหญ่ หรือมีการลงทุนเพิ่ม ต้องระวังเรื่องการใช้เงิน

ความรัก คนโสด ระวังคนที่เข้ามาในชีวิตจะทำให้ตกกับดักในความรักความลวง ใครเพิ่งมีคนเข้ามาให้ดูกันยาว ๆ คนที่มีคู่ต้องใจเย็น ๆ ความรักจะได้มั่นคง

ราศีเมษ
(14 เม.ย.-15 พ.ค.)

การงาน ปีทองของคุณในเรื่องของงานในช่วงหลังเดือนมิถุนายน 2564 มีเกณฑ์ผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ จะได้รับโอกาสดี ๆ สานต่อสิ่งที่ตัวเองตั้งใจทำ จะลุล่วงไปได้ด้วยดี มีโอกาสได้ไปทำงานต่างประเทศ หรือได้ทำงานกับชาวต่างชาติ

การเงิน คุณจะเตรียมเงินและวางแผนในการใช้เงินมากขึ้น เพราะคุณมีแผนที่จะใช้เงินในช่วงปลายปีนี้อีก อาจจะเป็นการลงทุนเพิ่ม หรือซื้อบ้าน

ความรัก สำหรับคนโสด คุณมีเกณฑ์จะได้เจอคนที่เข้ามาคลายเหงาจากการเดินทางไกลในช่วงปีนี้ ส่วนคนที่มีคู่แล้วต้องระวังเรื่องการเงินเข้ามาทำให้เกิดความขัดแย้ง หรือหลังจากใช้จ่ายเงินแล้วจะมีความเครียดเกิดขึ้นในครอบครัว

ราศีพฤษภ
(15 พ.ค.-14 มิ.ย.)

การงาน โอกาสเปลี่ยนงาน เริ่มต้นงานจะเป็นการดีเป็นจังหวะที่ดีของดวงชะตา คิดวางแผนตัดสินใจลงทุนลาออกจากงานประจำมาทำธุรกิจจะส่งผลดีมาก ๆ หรือทำไปพร้อม ๆกับงานประจำก็ได้ แต่ต้องแบ่งเวลาให้ดี ควรจะทำอะไรด้วยตัวเองแล้วจะประสบความสำเร็จ ต้องศึกษาให้ดีเวลาตัดสินใจจะได้ไม่พลาด

การเงิน เป็นปีที่คุณสามารถได้เงินก้อนใหญ่ มีโอกาสได้เงินแบบฟลุ๊ค ๆ จากการลงทุนระยะสั้น

ความรัก สำหรับคนโสด ให้ครองตนเป็นโสด อย่าเพิ่งตัดสินใจคบใคร แต่ถ้าหากใครมีครอบครัวอยู่แล้ว ก็ขอให้อดทนประคับประคองสุดท้ายจะผ่านไปได้ด้วยดี

ราศีเมถุน
(15 มิ.ย.-14 ก.ค.)

การงาน งานยังสามารถดำเนินไปอย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีความแน่นอน ตัวคุณเองก็ดูจะพอใจกับสถานภาพที่คุณเป็น ถ้าเกิดปัญหาอันเนื่องมาจากการงาน ก็มักมีผู้หลักผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือสนับสนุน สำหรับคนที่เพิ่งเริ่มทำธุรกิจให้ค่อย ๆ ดูกันไปในระยะครึ่งหลังจะดีขึ้นตามลำดับ

การเงิน มีโอกาสได้เงินเป็นกอบเป็นกำตั้งแต่เดือน มี.ค. จนถึงเดือน พ.ย. ในปี 2564 และปี 2565 ดวงชะตาเรื่องการเงินโดดเด่นที่สุด ในรอบหลาย ๆ ปี

ความรัก คนโสดยังโสดอยู่ รอกันไปก่อน 2565 คนรักเก่าจะกลับมา หรือคนใหม่ก็จะมาพร้อมกัน ไปเลือกตอนนั้นว่าใครจะเป็นคนที่ใช่จริง ๆ มีโอกาสแต่งงานแบบสายฟ้าแลบด้วยภายใน 2 ปีนี้

ราศีตุลย์
(16 ต.ค.-15 พ.ย.)

การงาน ความสำเร็จมีโอกาสขยับขยายอย่างมาก คุณมีโอกาสมีบ้านมีรถเป็นของตัวเอง งานปังอย่างต่อเนื่อง คุณจะได้รับข่าวเกี่ยวกับเรื่องงาน สมัครงานไว้จะได้งาน หรืออยู่ในช่วงปรับตำแหน่ง มีโอกาสก้าวหน้าสูง

การเงิน ปีนี้คุณมีความตั้งใจอยากจะเก็บเงินให้ได้มากขึ้น อยากสร้างฐานะ อยากมีทรัพย์สินใหญ่โต ค้าขายคล่องสภาพทางการเงินจะดีขึ้นเก็บเงินอยู่

ความรัก ความรักของคุณค่อนข้างเรียบง่าย คนรักไม่ใช่คนโรแมนติก แต่ไม่ได้ขัดใจคุณ ความสัมพันธ์ยังไปได้เรื่อย ๆ มีดวงได้สามีอุปถัมภ์อีกด้วย ใครแต่งงานแล้วเตรียมได้บุตรในปีนี้

ราศีพิจิก
(16 พ.ย.-14 ธ.ค.)

การงาน จะได้รับความสำเร็จล้นหลาม การงานดีมากในทุกสายอาชีพ มีดวงได้เป็นคนมีชื่อเสียงในด้านที่ถนัด ชาวพิจิกบอกเลยว่าเรื่องงานไม่แพ้ใคร มีความเชี่ยวชาญ เป็นผู้ที่รอบรู้ในงานที่ทำอย่างสูง ปีนี้มีดวงได้ไปต่างประเทศอีกด้วย

การเงิน เงินทองไหลมาเทมาไม่ขาด มีใช้ตลอดทั้งปี เก็บเงินได้แน่นอน มีโอกาสซื้อบ้านใหม่ รถใหม่ หรือมีเกณฑ์ได้ลงทุนเพิ่ม ได้เงินก้อนใหญ่ ได้ของชิ้นใหญ่

ความรัก ความรักยังไม่แน่นอน เดี๋ยวมีคนเข้ามา แต่ความสัมพันธ์ยังไม่ชัดเจน สำหรับคนโสดอย่าเพิ่งตัดสินใจคบใคร แต่ถ้าหากใครมีครอบครัวก็ขอให้อดทนประคับประคองสุดท้ายจะผ่านไปได้ด้วยดี

ราศีธนู
(15 ธ.ค.-13 ม.ค.)

การงาน มีโอกาสเปลี่ยนงาน เริ่มต้นงานเป็นการดี นับตั้งแต่เดือน ม.ค. เป็นต้นไป คุณจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างมากในปีนี้ ชาวธนูเตรียมเฮกับงานที่โดดเด่นมากในรอบหลายปี การลงทุนส่งผลดีมาก ตั้งตัวได้ เตรียมขยายโปรเจค

การเงิน เป็นจังหวะที่ดีที่มีโอกาสได้เงินก้อนใหญ่และเป็นโอกาสที่ดีที่จะลงทุนทำธุรกิจ เงินทองที่หวังจะได้ตามที่ต้องการ แต่ดูการเงินให้รอบคอบ ระวังเรื่องของคน

ความรัก ความรักปีนี้ยังไม่ค่อยโดดเด่น คนโสดควรโฟกัสเรื่องงานมากกว่า คนที่มีครอบครัวอย่าทะเลาะกันเพราะเรื่องของอารมณ์ ดูแลสุขภาพของคนรักให้ดี

White Jewel

ภาษาอังกฤษน่ารู้

คำศัพท์ภาษาอังกฤษน่ารู้ในฉบับนี้ ขอเสนอประโยคให้กำลังใจ ไว้ใช้ปลอบโยนคนรอบข้างที่กำลังรู้สึกไม่ดี
มาดูกันว่าเราสามารถให้กำลังใจผู้อื่นด้วยประโยคไหนได้บ้าง

I will be by your side.
(ไอ วิล บี บาย ยัวร์ ไซด์)
ฉันจะอยู่เคียงข้างคุณ

Stay Strong
(ซเท ซทร็อง)
เข้มแข็งไว้นะ

Cheer up!
(เชียร์ อั๊พ)
ร่าเริงหน่อย

Don’t give up
(โดนทฺ กิฝ อัพ)
อย่ายอมแพ้นะ

Keep Fighting!
(คีพ ไฟททิง)
สู้เขา!

You can do it.
(ยู แคน ดู อิท)
เธอทำได้

เรียนรู้คำศัพท์กันแล้วก็อย่าลืมนำไปใช้ในชีวิตประจำวันกันนะคะ
ลองนำไปให้กำลังใจกับเพื่อนหรือกับชาวต่างชาติ เพราะนอกจากจะได้ผูกมิตรแล้ว
ยังได้ส่งต่อความรู้สึกดีๆ ถึงกันด้วยค่ะ ♥

สนุกคิดพิชิตรางวัล

เอ๊ะๆ ลืมอะไรไปหรือเปล่า มาช่วยกันหาหน่อยว่าเครื่องใช้ไฟฟ้า
ชิ้นไหนบ้างที่ยังไม่ได้ปิดก่อนที่จะออกจากบ้าน
แล้วอย่าลืมส่งคำตอบเข้ามาลุ้นรางวัลกันนะ

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! ♥

ขอความยินดีกับ
คุณ คำหมาย อุ่นจิต
ผู้โชคดีได้รับรางวัลจากวารสารสุขใจ ฉบับที่ 29

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

แก้ที่เขาไม่ได้ก็จริง แต่เราแก้ที่ตัวเราได้

พระอาจารย์ชยสาโร

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 และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน

www.egco.com

EGCO GROUP