

สุขใจ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 48 กรกฎาคม - กันยายน 2568

Years 33 EGCO GROUP



ชุมชนบ้านนี้มีพลัง



พาไปดูตัวอย่างชุมชนที่สร้างพลังเข้มแข็ง



จากภายในเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง

แปลงผักทำผา

จุดประกาย

เกษตรยั่งยืน

ผ้าทอบ้านสันติดินแดง

ถักทอพลังชีวิต

จากผืนป่าสู่วิถีชุมชน

พรีเซียมพลาสติก

พลิกมุมมองขยะพลาสติก

สู่วัสดุที่มีค่า

พลังชีวิต
พลังชุมชน

สแกน QR Code นี้ แล้วเปิดกล้อง
ส่องไปที่หน้าปก เพื่อดูวิดีโอชุมชน
น่ายรัก ในเล่มนี้ได้เลย



ฟรีเศษพลาสติก
พليمุมมองจากขยะ
เป็นของมีค่า

หน้า
4



หน้า
6

พลังชีวิต พลังชุมชน
เรียนรู้ 4 ชุมชนตัวอย่าง
ที่พร้อมรับมือกับการ
เปลี่ยนแปลงจากภายนอก



หน้า
14

**อันตรายจาก
Ultra Processed Food**
อาหารแปรรูปขั้นสูง



หน้า
16

ผ้าทอบ้านสันดินแดง
เส้นใยจากใจ ป่า และผู้คน



Best Garden
แปลงผักตัวอย่าง
เกษตรยั่งยืน

หน้า

18



**สวยปลอดสาร
พามาทานดอกไม้ที่
สวนสิริน**

หน้า

28

สุขใจ

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: วิชาญ ศรีไพโรจน์ บรรณาธิการบริหาร: ศิริรัชต์ วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญจพงษ์ 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 ใช้วัตถุดิบเพื่อสิ่งแวดล้อม

ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

**อ่านย้อนหลัง
ทุกฉบับได้ที่นี่**



สแกนเลย!



เปิดบ้าน ทักทาย



สุขใจ... ก้าวไปด้วยกันอย่างยั่งยืน

ในยุคที่โลกหมุนอย่างรวดเร็ว ทั้งเทคโนโลยี เศรษฐกิจและสังคมต่างก็เปลี่ยนแปลงไปไม่หยุดยั้ง สิ่งหนึ่งที่ยังคงมั่นคงไม่เปลี่ยนแปลง คือ “หัวใจของชุมชน” ที่สืบทอดความเชื่อเอกลักษณ์และวิถีชีวิต อันทรงคุณค่าเอาไว้ เพื่อเป็นรากฐานที่ช่วยให้ผู้อยู่ร่วมกันอย่างมีความหมายและส่งต่อพลังไปสู่คนรุ่นต่อไป

วารสารสุขใจ ฉบับนี้ เราตั้งใจจะพาผู้อ่านทุกท่านออกเดินทางไปรับรู้และสัมผัสพลังจากหลากหลายมุมของชุมชนที่เปี่ยมด้วยความคิดสร้างสรรค์ การปรับตัวและพลังใจอันเข้มแข็ง เริ่มต้นด้วย **คอลัมน์ไอเดียโดนใจ** มาแนะนำ **Precious Plastic** แนวคิดที่พลิกมุมมองใหม่ เปลี่ยน “ขยะ” ให้กลายเป็น “ของมีค่า” พร้อมจุดประกายแรงบันดาลใจในการจัดการสิ่งรอบตัวอย่างสร้างสรรค์ ต่อด้วย **คอลัมน์เรื่องเด่น** ที่ชวนทุกท่านไปเรียนรู้พลังความร่วมมือจากหลายชุมชน อาทิ **โฮมสเตย์บ้านนาต้นจั่นและมหาวิทยาลัยบ้านนอก “บ้านจำรุง”** ที่ผสานหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านเกษตรให้ผู้สนใจกว่า 20 ปี **ชุมชนซากแก้ว** ที่ใช้วัฒนธรรมเป็นรากฐานในการรับมือความเปลี่ยนแปลงและ**ชุมชนสวະถီ** ที่ต่อยอดทุนทางวัฒนธรรมให้กลายเป็นพลังสร้างคุณค่าใหม่แก่ชุมชน ด้านสุขภาพอย่าพลาด **คอลัมน์จิตแจ่มใส** ที่จะพามารู้เท่าทัน **“อาหารแปรรูปชั้นสูง”** ภัยเงียบใกล้ตัวที่อาจส่งผลกับสุขภาพโดยไม่รู้ตัว ขณะที่ **ต้นทางสร้างสรรค์** **ปลายทางสดใส** จะชวนไปสัมผัสวิถีชีวิตที่ถักทอพลังจากผืนป่า สู่การดำรงอยู่ของชุมชนบ้านสันดินแดง จ.เชียงใหม่ **คอลัมน์เพื่อนชุมชน** เราจะพาไปรู้จักความตั้งใจจริงของตำบลท่าผา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ที่รวมพลังกันสร้าง **“Best Garden”** ศูนย์เรียนรู้ด้านการเกษตร เพื่อเป็นต้นแบบเกษตรยั่งยืน นอกจากนี้ยังมีคอลัมน์เบาสมองและสร้างรอยยิ้ม ไม่ว่าจะเป็น **ภาษาอังกฤษน่ารู้** กับคำศัพท์สนุก ๆ ที่ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน **คอลัมน์วันว่าง** พาไปชมการปลูก “ดอกไม้กินได้” ซึ่งสร้างทั้งความสุขและรายได้ รวมถึง **ดูดวง** ที่ช่วยเปิดมุมมองใหม่เรื่องการเงิน การงานและความรัก ปิดท้ายด้วย **สนุกคิดพิชิตรางวัล** เกมสนุก ๆ ที่ชวนทุกคนมาลุ้นไปพร้อมกัน

ท้ายที่สุดนี้ เราหวังว่าวารสารสุขใจฉบับนี้จะเป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจ เต็มพลังบวก และสร้างรอยยิ้มให้กับทุกท่าน และเพื่อให้วารสารของเราเติบโตและตอบโจทย์ผู้อ่านได้ดียิ่งขึ้น ทีมงานขอเชิญทุกท่านร่วมตอบ **แบบสอบถามความพึงพอใจ** ผ่านการสแกน QR Code ที่ด้านล่างนี้ ความเห็นของท่านคือพลังสำคัญที่จะทำให้วารสารเติบโตและเป็นสื่อกลางเชื่อมโยงชุมชนได้อย่างแท้จริง พิเศษ! สำหรับ 50 ท่านแรกที่ร่วมตอบแบบสอบถามจะได้รับ **หมวกเอ็กโกแบบพับได้** ไปใช้แบบเท่า ๆ กันด้วยค่ะ

ขอให้ทุกท่านอ่านอย่างเพลิดเพลิน เต็มเต็มทั้งความรู้ แรงบันดาลใจ และความสุขไปพร้อมกันนะคะ

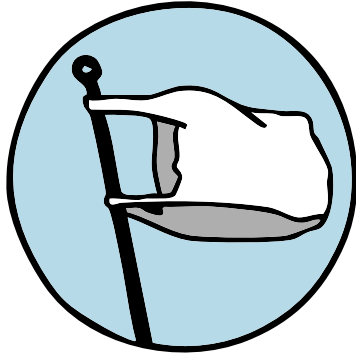


ทำแบบสอบถาม
สแกนที่นี่เลย



พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ



พรีเชียสพลาสติก

พลิกมุมมองจากขยะ เป็นของมีค่า

น้อยคนที่จะรู้ว่าประเทศไทยเรา นั้นติดท็อป 6 ประเทศที่สร้างขยะมากที่สุดในโลก ดังนั้น พวกเราทุกคนจึงควรตระหนักและหาวิธีที่จะช่วยกันลดขยะพลาสติกให้เหลือน้อยที่สุด เมื่อก่อนนี้มีการพูดถึงการใช้เคลพลาสติกกันมานาน แต่กระบวนการที่จะแยกขยะพลาสติกให้นำกลับมาใช้ได้ ยังกลับไม่ค่อยได้รับความสนใจมากนัก นั่นเป็นเพราะเรายังมองมันเป็น **ขยะ** ไม่ใช่ของมีค่าที่จับต้องได้ **เป็นรูปธรรม**

พรีเชียส พลาสติก (Precious Plastic) หรือพลาสติกมีค่า คือ โครงการเพื่อสิ่งแวดล้อมระดับนานาชาติ ที่เริ่มต้นจาก Dave Hakkens ชาวดัตช์ ในปี 2013 โดย Dave ได้ออกแบบเครื่องรีไซเคิลพลาสติกแล้วแจกจ่ายให้ผู้ที่สนใจในอินเทอร์เน็ต ให้สามารถผลิตของใช้เองได้ง่ายๆ โดยอาจจะเป็นเครื่องที่ตั้งไว้ในชุมชน ให้คนในชุมชนสามารถรวบรวมพลาสติกเหลือใช้มาสร้างเป็นผลิตภัณฑ์พลาสติกชนิดใหม่ๆ ที่อาจจะเอาไปใช้หรือขายทำกำไรให้ชุมชนก็ได้ ความคิดนี้ได้จุดประกายให้เกิดเครือข่ายรีไซเคิลพลาสติกทั่วโลกมากกว่า 500 กลุ่ม รวมถึงในประเทศไทยด้วย



ผลิตภัณฑ์นานาชนิด
จากพลาสติกรีไซเคิล



กลุ่ม Precious Plastic Bangkok ได้เริ่มก่อตั้งในปี พ.ศ. 2560 โดยมีคุณโดมินิก-ภูวสวัสดิ์ จักรพงษ์ นักสิ่งแวดล้อมลูกครึ่งไทย-อังกฤษเป็นผู้นำกลุ่ม เพื่อนำแนวคิดของฟรีเซ็สพลาสติกมาต่อยอดในเมืองไทย โดยได้ผลิตเครื่องรีไซเคิลพลาสติกและทำกิจกรรมกับชุมชนและโรงเรียนเพื่อเปลี่ยนแปลงมุมมองของผู้คนให้เห็นว่าพลาสติกนั้นเป็นทรัพยากรที่มีค่าไม่ใช่เป็นแค่ขยะ ดังนั้น แทนที่คนจะเอาขวดพลาสติกไปทิ้งหรือรอให้มีรถเข็นมาเก็บไปขายโรงงานรีไซเคิล ก็จะเกิดแรงจูงใจในการรวบรวมพลาสติกใช้แล้วนำไปรีไซเคิลเองที่เครื่องรีไซเคิลของชุมชน ให้เกิดเป็นของใช้ที่มีประโยชน์ต่าง ๆ ได้



ปัจจุบัน ฟรีเซ็สพลาสติกกรุงเทพฯ ได้ร่วมมือกับเครือข่ายชุมชนจำนวน 7 ชุมชนทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล ในการรีไซเคิลและสร้างผลิตภัณฑ์จากพลาสติกให้มีรูปแบบที่สอดคล้องไปกับเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชนอีกด้วย



ความคาดหวังของกลุ่มฟรีเซ็สพลาสติกคือ การเปลี่ยนมุมมองของพลาสติกในสายตาของคนทั่วไป จากที่คิดว่ามันเป็น**ขยะ** ให้กลายเป็นของที่มี**ค่า** มีประโยชน์ที่จะเอาไปทำอะไรต่อได้ แทนที่จะเอาไปทิ้งให้กลายเป็นปัญหาล้างแวดล้อม ก็จะเป็นการช่วยลดปัญหาตั้งแต่ต้นทางและเป้าหมายสูงสุดก็คือ ทำให้คนตระหนักถึงปัญหาขยะพลาสติกและช่วยกันลดการใช้งานไม่เหลือพลาสติกให้ต้องมารีไซเคิลอีกต่อไป

ดูรายละเอียดโครงการเพิ่มเติมหรือสนับสนุนผลิตภัณฑ์รีไซเคิลจากพลาสติกในชุมชนได้ที่
<https://www.preciousplasticth.org/>



PRECIOUS
PLASTIC
BANGKOK



เรื่องเด่นของสุขใจ ฉบับนี้ จะพาทุกคนไปรู้จักกับชุมชนที่มีความร่วมมือกัน สร้างพลังความเข้มแข็งจากภายใน จนสามารถที่จะรับมือกับความเปลี่ยนแปลงจากภายนอกได้ มีอะไรกันบ้าง เราลองไปดูกัน

เรียนรู้ความร่วมมือ เพื่อเติบโตไปด้วยกัน ที่ โฮมสเตย์ บ้านนาต้นจั่น

ณ ตำบลเล็กฯ ที่โอบล้อมด้วยทุ่งนาสีเขียวขจี จังหวัดสุโขทัย มีหนึ่งชุมชนเล็กๆ ที่เป็นดังจุดหมายของนักเดินทางหลายคน **บ้านนาต้นจั่น** คือคำตอบของการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน ที่นักท่องเที่ยวไม่ได้มาแค่เช็กอินแล้วกลับ แต่ได้สัมผัสวิถีชีวิต เรียนรู้และเติบโตไปพร้อมกันกับชุมชน

ย้อนกลับไปจุดเริ่มต้นเมื่อ **แม่เสงี่ยม แสงลาง** หญิงแกร่ง ผู้มองเห็นศักยภาพของบ้านเกิดว่าไม่ได้เป็นแค่ชุมชนเกษตรกรรมธรรมดา แต่สามารถเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่อุดมไปด้วยวิถีชีวิตได้

ในช่วงแรก ป้าเสงี่ยมเริ่มจากการเปิดโฮมสเตย์หลังแรกเพื่อต้อนรับแขกนักท่องเที่ยวที่อยากมาพักผ่อนแบบเรียบง่าย ต่อมาความตั้งใจนี้ค่อยๆ เติบโต จาก 1 หลังกลายเป็น 41 หลัง จนในปัจจุบัน ชุมชนแห่งนี้ก็ได้กลายเป็น **ชุมชนต้นแบบด้านการท่องเที่ยวโดยชุมชน**



แม่เสงี่ยม แสงลาง



ด้วยความคิดว่า **เราจะมีเงินคนเดียวไม่ได้** กลายเป็นแนวคิดสำคัญของการบริหารโฮมสเตย์ที่นี่ รายได้จากการท่องเที่ยวไม่ใช่แค่เข้ากระเป๋าเจ้าของบ้าน แต่กระจายสู่ทุกคนในชุมชน บางคนกลายเป็นไกด์ท้องถิ่น บางคนช่วยดูแลเรื่องซักรีด ทำอาหาร หรือขายวัตถุดิบจากสวนของตัวเองให้เพื่อนบ้านที่ทำโฮมสเตย์ ทุกบาททุกสตางค์หมุนเวียนอย่างมีคุณค่า และที่สำคัญคือทุกคนมีบทบาทในความสำเร็จนี้

โฮมสเตย์บ้านแม่บุญคำ บ้านที่เปลี่ยนวิถีเป็นพลัง

เราได้มีโอกาสพักที่ **บ้านแม่บุญคำ** หนึ่งในสมาชิกของกลุ่ม หลังจากสามปีที่เป็นเหมือนเสาหลักของบ้านเสียชีวิต ป้าคำไม่ยอมแพ้ แต่หันมาเปลี่ยนแปลงบ้านตัวเองเป็นที่พักนักท่องเที่ยว และนี่คือปีที่ 8 ของ โฮมสเตย์แห่งนี้

โฮมสเตย์ทุกหลังรับนักท่องเที่ยว 8-10 คนต่อกลุ่ม โดยเน้นความเป็นส่วนตัว ไม่จับกลุ่มลูกค้ารวมกัน การดูแลบ้านจึงต้องสะอาดและอบอุ่น เหมือนมาพักบ้านญาติ **“เขาได้ปลื้มตัวจากความวุ่นวาย เหมือนกลับมาหาญาติ เราต้องทำให้เต็มที่ ของที่ดีเราให้ลูกค้าก่อน”** ป้าคำเล่าพร้อมรอยยิ้ม



ป้าคำ

มือคำและมือเข้าที่ป้าคำจัดมาในขันโตกนั้นทั้งสวยงามและอร่อย ปลาหนัง ผักต้ม น้ำพริก และผลไม้ตามฤดูกาล มีเมนูที่ห้ามพลาดเด็ดขาดคือ **น้ำพริกชอกไข่** รสเผ็ดหวานกลมกล่อมที่ใครได้ชิมก็ต้องติดใจ



ที่นี่ไม่ได้มีแค่ธรรมชาติที่งดงาม หรืออาหารอร่อย แต่คือ **ความสามัคคี** ที่หล่อเลี้ยงให้ชุมชนบ้านนาต้นจั่นเติบโตและยืนหยัดได้อย่างยั่งยืน บ้านนาต้นจั่นคือคำตอบว่า **ท่องเที่ยวชุมชน** ไม่ใช่แค่แนวคิด แต่มันเกิดขึ้นได้จริงและเกิดขึ้นแล้วที่นี่



กิจกรรมเรียนรู้ภูมิปัญญาบ้านนาต้นจั่น

นั่งรถอีแต็กเที่ยวหมู่บ้านกับกิจกรรมที่อยากให้คุณมาสัมผัส

เมื่อไม่ต้องทำนา ชาวบ้านก็แปลงร่างเป็นไกด์ท้องถิ่นพร้อมรถอีแต็ก 16 คันที่จะพาคุณเที่ยวชมวิถีชีวิตรอบหมู่บ้าน



สวนมะนาวตาฮิติ



มะนาวลูกโตเกือบเท่ากำปั้น น้ำเยอะ ไม่มีเม็ด

ตุ๊กตาบาร์โหนบ้านตางงษ์

ของเล่นโบราณจากคุณตางงษ์วัย 86 ปีที่ทำจากไม้ แค่นับปลายไม้ดูก็ตาเบา ๆ ก็เห็นท่าทางโหนบาร์เหมือนเด็กกำลังเล่นสนุก



จุดเช็กอินห้ามพลาดสะพานใจเชื่อมทุ่ง



สะพานไม้ยาว 300 เมตร ที่เกิดจากแรงร่วมใจของคนในหมู่บ้าน ถ้าไปตอนเย็น จะเห็นแสงสีส้มของพระอาทิตย์ตกสะท้อนกับทุ่งนาเขียวขจี บรรยากาศดีสุดๆ

ผ้าหมักโคลนภูมิปัญญาบังเอิญ



จุดเริ่มต้นจากผ้าที่เปื้อนโคลน หลังลองนา กลายเป็นผ้าที่นุ่มและใส่สบาย จนมาเป็นผ้าหมักโคลนที่โด่งดังและมีเสน่ห์เฉพาะตัว

ตลาดแม่กิมฮ่วย สนุกครบทุกอารมณ์



ตลาดนี้เปิดทุกวันศุกร์-เสาร์ เป็นตลาดที่รวมของดีจากทุกบ้าน ไม่ว่าจะเป็นผักสด ขนม ของกินเล่น ไปจนถึงยาตองพื้นบ้าน ซอปปา เซ็งไป รับรองอิ่มท้องและอิ่มใจ

บ้านจำรุง

มหาวิทยาลัย บ้านนอก



ผู้ใหญ่ชาติชาย
เหลื่องเจริญ

“เราจะทำอย่างไรให้ชีวิตเรามีความมั่นคง ซึ่งมันไม่ใช่เรื่องเงินทอง แต่คือการที่เราอยู่ได้ไม่ว่าโลกภายนอกจะเป็นอย่างไร อยู่ได้ด้วย การพึ่งพาตัวเองไม่ใช่พึ่งพาการกำหนดจากกลไกภายนอก”

คือคำพูดแรกของผู้ใหญ่ชาติชาย เหลื่องเจริญ ผู้นำแห่งบ้านจำรุง ที่บอกกับเราด้วยความมุ่งมั่น

บ้านจำรุงเป็นหมู่บ้านเล็กๆ ในตำบลเนินซ้อ จังหวัดระยอง อยู่กันไม่กี่ยุคครอบครัว ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำเกษตรกรรม แต่ที่นี่กลับมีกลุ่มชุมชนจากทั่วประเทศ เข้ามาดูงาน 500-700 กลุ่มต่อปี หรือมีมาเกือบทุกวัน เพราะที่นี่ เป็นที่ตั้งของ **มหาวิทยาลัยบ้านนอก** ที่ **ผู้ใหญ่ชาติชาย เหลื่องเจริญ** กับเพื่อน ๆ ในชุมชน ร่วมกันก่อตั้งขึ้นมาตั้งแต่ปี 2547 ถึงวันนี้ก็นับว่าเป็นเวลา มากกว่า 20 ปี จนได้รับการยกย่องเป็น **หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ**

เศรษฐกิจพอเพียง จุดเริ่มแรงบันดาลใจ

“แรงบันดาลใจของเราคือ ทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 เวลาที่มีกลุ่มเข้ามาดูงานผมก็จะเล่าให้เขาฟังว่าเราได้นำหลักคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้อย่างไร ผมมีความสุขที่ได้พูดเรื่องนี้ทุกวัน” ผู้ใหญ่ชาติชาย เล่าถึงที่มาของมหาวิทยาลัยบ้านนอกแห่งนี้

การรวมกลุ่มของชาวบ้านในชุมชนเพื่อสร้างความเข้มแข็งจากภายใน สร้างผลิตภัณฑ์แปรรูปจากการเกษตร ทั้งบริโภคเองและจำหน่ายให้ผู้มาเยือน ใช้ภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาในเรื่องการเกษตรทำปุ๋ยหมัก น้ำหมักชีวภาพ หรือ ผลิตภัณฑ์การเกษตรอื่นๆ เพื่อลดการพึ่งพาปุ๋ยและสารเคมีอื่น ๆ ที่ต้องเสียเงินซื้อ “เป็นเกษตรกรนะดีที่สุดแล้ว” **ลุงสำเร็จ ดินาน** ประธานศูนย์การเรียนรู้เกษตรกรรมชาติ ผู้ดูแลหลักสูตรและถ่ายทอดความรู้ทางการเกษตรต่าง ๆ เริ่มต้นบอกกับเรา “เราออมเงินกับต้นไม้ ถ้าคุณเอาเงินสิบบาทไปฝากธนาคาร เพื่อกินดอกเบี้ย ผ่านไปสิบปีก็อาจจะได้เงินเพิ่มมาไม่กี่บาท แต่ถ้าเอาเงินสิบบาท ไปปลูกต้นไม้ สิบปีผ่านไปต้นไม้จะมีมูลค่าเพิ่มหลายเท่า ผ่านไปยี่สิบสามสิบปี ก็กลายเป็นมรดกให้ลูกหลานได้”

ปุ๋ยหมักและ
น้ำหมักชีวภาพ



ลุงสำเร็จ
ดินาน



นอกจากนี้ยังมีวิธีคิดที่น่าสนใจหลาย ๆ อย่างที่ผู้ใหญ่ชาตียายใช้ในการพัฒนาชุมชน “เราทำโฮมสเตย์เพื่อให้ชาวบ้านทำบ้านให้สะอาดถูกสุขอนามัยมากขึ้น เพราะถ้าเราจะเปิดบ้านให้คนมาพักได้ บ้านของเราก็ต้องสะอาดมีความเรียบร้อย ไม่เก่าไม่พัง ก็กลายเป็นว่าชาวบ้านที่อยากได้รายได้จากโฮมสเตย์ก็มาพัฒนาที่อยู่อาศัยของตัวเองให้ดีขึ้น”



มหาวิทยาลัยที่ไม่มีปริญญา แต่มีคนมาเรียนเป็นล้าน

ตลอดระยะเวลากว่า 20 ปี มีผู้คนจากทั่วประเทศ นักเรียน ครู อาจารย์ นักธุรกิจ เดินทางมาศึกษาเรียนรู้ที่นี่แล้วไม่ต่ำกว่าล้านคน การเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยบ้านนอกไม่ใช่การเรียนทฤษฎี แต่เป็นการสอนให้คนลงมือปฏิบัติจริง จากความรู้ที่ได้สั่งสมมาจากรุ่นสู่รุ่น ทุกกิจกรรมเป็นห้องเรียนไม่ว่าจะเป็นการทำปุ๋ยหมัก เผาถ่าน ตีมีด กรีดยาง หรือการทำกับข้าวพื้นบ้าน “มหาวิทยาลัยบ้านนอก ไม่มีใครจบ มีแต่คนมาเรียนรู้ แล้วเอาไปใช้จริง” ผู้ใหญ่ชาตียายกล่าว



ร้านส้มตำบ้านจำรุง ซอฟต์แวร์เวอร์แห่งชุมชน

สิ่งที่น่าสนใจของบ้านจำรุงอีกอย่างคือ ที่นี่มีร้านส้มตำชื่อดังที่แม้จะอยู่ห่างไกลแต่ก็มีผู้คนจากนอกชุมชน นักท่องเที่ยว นักเดินทาง ขับรถมากินทุกวัน ยิ่งช่วงวันหยุดเทศกาลจะมีรถเข้ามาจอดรอคิวกันยาวหลายร้อยเมตร เมนูเด็ดได้แก่ **ส้มตำปาล์ม** **ปีกไก่ทอดน้ำปลา** และเมนูส้มตำหลากหลายสูตรสร้างสรรค์ กินส้มตำแล้วก็สามารถเดินไปซื้อปิ้งย่างสินค้าชุมชนจากศูนย์เรียนรู้ของหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ใกล้ๆ ได้ทันที เรียกว่าเป็นซอฟต์แวร์เวอร์ของบ้านจำรุงได้เลย ใครผ่านไปก็อย่าลืมแวะไปลองชิมกันนะค่ะ





พลังชุมชน บ้านชากแง้ว

รับมือความเปลี่ยนแปลง ด้วยรากวัฒนธรรม

หากพูดถึง **บ้านชากแง้ว** หลายคนอาจนึกถึงเพียงหมู่บ้านเล็กๆ แถบชลบุรี
แต่แท้จริงแล้วที่นี่คือชุมชนไทยเชื้อสายจีนที่มีเรื่องเล่าข้ามศตวรรษ
และเป็นตัวอย่างว่าความเข้มแข็งของวัฒนธรรมสามารถพาชุมชนฝ่าคลื่น
การเปลี่ยนแปลงมาได้อย่างไร

เรื่องเล่าชุมชนชาวจีน จากจุดรุ่งเรืองสู่วันซบเซา

บรรพบุรุษของคนชากแง้วคือ**ชาวจีนแต้จิ๋ว**ที่อพยพมาตั้งรกรากเมื่อ
ร้อยกว่าปีก่อน ได้นำภูมิปัญญา ความเชื่อ และประเพณีชาวจีน
ติดตัวมาด้วย ไม่ว่าจะเป็นศาลเจ้าแม่ทับทิม โรงจั่ว และห้องแถวไม้
ที่สะท้อนรูปแบบชีวิตของชาวจีนโบราณ

ช่วงปี พ.ศ. 2490 – 2515 บ้านชากแง้วเป็นชุมชนที่โตเคียงคู่มากับ
เมืองต่างๆ ในจังหวัดชลบุรี จากการปลูกมันสำปะหลัง อ้อย มะพร้าว
จนเกิดโรงไม้แป่งกว่าหลายสิบแห่ง มีโรงหนัง โรงจั่ว และตลาดใหญ่
ที่คึกคักจนถูกขนานนามว่า **ย่านการค้าสำคัญของภาคตะวันออก**
มีแสง สี เสียงไม่ต่างจากเมืองใหญ่ จนมีการสร้างถนนสุขุมวิท
ความเจริญทั้งหมดไหลไปยังเมืองพัทยา ทำให้บ้านชากแง้วซบเซา
ชาวบ้านบางส่วนย้ายออกไป ลูกหลานไปทำงานในเมืองใหญ่ ตลาดที่คึกคัก
กลับกลายเป็นเงียบเหงา



ฟื้นคืนชีวิตชุมชนจากรากเหง้าวัฒนธรรม

สิ่งที่ทำให้บ้านซากเง้ายังยืนหยัดได้ มาจากการรวมพลังกันของคนในชุมชนที่ไม่ยอมให้ตลาดเก่าและวัฒนธรรมบรรพบุรุษสูญหาย พวกเขาพร้อมกันฟื้นฟูตลาดจีนโบราณ เปิด ถนนสายวัฒนธรรม ยาว 600 เมตรในปี พ.ศ. 2558 โดยเริ่มมีการเปิดบ้าน ทำอาหาร ขายของโบราณ และจัดกิจกรรมย้อนยุคทุกวันเสาร์ ชุมชนเต็มไปด้วยผู้คน มีนักท่องเที่ยวกว่า 6,000 คนต่อวัน สร้างรายได้และดึงดูดลูกหลานให้กลับมามีส่วนร่วมด้วยชุมชนได้

ความสำเร็จของการฟื้นคืนชีวิตให้กับชุมชนของบ้านซากเง้าคือการหยิบเอา **ทุนวัฒนธรรม** ที่มีอยู่มาใช้เป็นจุดเด่น โดยความร่วมมือร่วมใจของคนทั้งชุมชน ทั้งการดูแลปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้กลายเป็นจุดที่รองรับนักท่องเที่ยว เช่น การใช้ศิลปะและงานออกแบบมาตกแต่งชุมชนให้สะท้อนจุดเด่น การทำบ้านให้กลายเป็นพิพิธภัณฑ์ชุมชน ผู้คนในชุมชนที่พร้อมใจแต่งกายแบบจีนมาต้อนรับผู้มาเยือน ดึงดูดด้วยเมนูอาหารดั้งเดิมอย่าง บ๊ะจ่าง กระเพาะปลา กุยฮ่าย น้ำเต้าหู้ ฮ่อยจ๊อ กะลोजี ฯลฯ แวดล้อมบรรยากาศย้อนยุคที่คึกคัก สิ่งเหล่านี้ทำให้ตลาดเก่ามีชีวิตใหม่ ซึ่งไม่เพียงแต่สร้างรายได้และกระตุ้นเศรษฐกิจในชุมชนเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ลูกหลานที่ออกไปทำงานที่อื่นกลับมาสานต่อธุรกิจของครอบครัว ทำให้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของซากเง้ายังคงอยู่ และถูกส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น



เรื่องราวของชุมชนบ้านซากเง้าจึงสะท้อน

พลังของชุมชนที่เข้มแข็งจากวัฒนธรรมภายใน

ที่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจากภายนอกได้อย่างยั่งยืน เป็นตัวอย่างที่น่าสนใจว่าการฟื้นฟูและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการรักษาและสืบสานอัตลักษณ์ของชุมชนให้คงอยู่ต่อไปได้



จิตรกรรมฝาผนังวัดที่โดดเด่นของวัดไชยศรี



บ้านสาวะถี

ต่อยอดโอเดียดจาก ต้นทุนทางวัฒนธรรม

ในวันที่เศรษฐกิจไม่แน่นอน สิ่งหนึ่งที่ชาวบ้านสาวะถี
จังหวัดขอนแก่น ยึดไว้มั่นคงคือ ความเข้มแข็งจากภายใน
เพราะพวกเขาเชื่อว่า **ทุนที่ดีที่สุด คือ สิ่งชุมชนมีอยู่แล้ว**

ย้อนรอยสู่รากวัฒนธรรม นำวัดเก่ามาเล่าเรื่องใหม่

ชุมชนบ้านสาวะถี เป็นชุมชนเก่าแก่ มีชื่อเสียงโด่งดังในด้านศิลปวัฒนธรรม โดยเฉพาะการแสดงหมอลำ อีกทั้งยังเป็นที่ตั้งของ **วัดไชยศรี** ศูนย์รวมจิตใจสำคัญของชาวบ้าน ภายในวัดมี **สิมวัดไชยศรี** หรือ อุโบสถโบราณอายุกว่า 160 ปี อันทรงคุณค่า พร้อมด้วยจิตรกรรมฝาผนัง หรือ **สือบแต้ม** ซึ่งเล่าเรื่องราววรรณคดีพื้นบ้านอีสานเรื่อง **สังข์ศิลป์ชัย** เป็นเรื่องราวการผจญภัยของสามพี่น้องที่สะท้อนคติธรรม ความเชื่อ และความงดงามทางวัฒนธรรม นับเป็นงานจิตรกรรมโบราณที่ทรงคุณค่าและสมบูรณ์แบบที่สูญสิ้นหนึ่งของภาคอีสาน

สถาปัตยกรรมโบราณแห่งนี้เป็นที่จุดประกายโอเดียดต่อยอดให้แก่ **พี่น้อง - สุมาลี สุวรรณกร** และชาวบ้านในพื้นที่เห็นว่า สิมวัดแห่งนี้ไม่ควรถูกคงไว้เป็นเพียงสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ แต่สามารถเป็น **ต้นทุนทางวัฒนธรรม** ที่มีศักยภาพในการสร้างความรู้และรายได้

จึงเกิดการรวมกลุ่มจัดตั้ง **บริษัท สิ้นไซ โมเดล จำกัด วิสาหกิจเพื่อสังคม** ที่มีชาวบ้านเป็นเจ้าของร่วมกัน มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาสินค้า บริการ และกิจกรรมท่องเที่ยวในชุมชน โดยอิงจากวัฒนธรรม วิถีชีวิต และภูมิปัญญาที่มีอยู่เดิม



พี่น้อง
สุมาลี สุวรรณกร



— หยิบทุนเดิม — มาต่อยอดอย่างมีไอเดีย



ศิลปีส้มสวย กลายเป็นสินค้า

ด้วยความเคารพในรากเหง้า ชาวบ้านจึงนำลวดลายจากสूपแต้มบนลิมมาออกแบบใหม่ พัฒนาเป็นของที่ระลึก เช่น ผ้าคลุมไหล่ พวงกุญแจ ร่ม แก้วน้ำ กระเป๋าคloth ที่ทันสมัย นำใช้งาน แต่ยังคงกลิ่นอายของศิลปโบราณไว้ได้อย่างดี

อาหารท้องถิ่นสุดสร้างสรรค์

หนึ่งในของดีที่ห้ามพลาดเมื่อมาถึงสวະดี คือ ข้าวเกรียบโบราณที่มีจุดเด่นตรงผสมสมุนไพรท้องถิ่นอย่างรากเครือตดหมา หรือ กระพังโหม สมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ท้องอืด

จากขนมพื้นบ้านที่เคยมีแค่ในงานบุญงานบวช พี่หน้อยจับมาปรับสูตร ย่อขนาดให้พกง่าย ใส่กล่องสวยงาม พร้อมส่งขายทั่วประเทศ เป็นอีกช่องทางสร้างรายได้ที่ไม่ต้องพึ่งพาเฉพาะนักท่องเที่ยวเท่านั้น

เมนูท้องถิ่นอื่นๆ ก็ไม่ธรรมดา เช่น พาสวยสินไซ ชุดอาหารอีสานพื้นถิ่นจากวัตถุดิบตามฤดูกาล ข้าวปั้นฮ้อนสินไซเดินดง ขนมจีนที่เสิร์ฟพร้อมน้ำยาสามแบบและเมนูของหวานอย่างสาकुสังข์สินไซ สีสดใสน่ากิน เห็นแล้วอดใจไม่ไหว



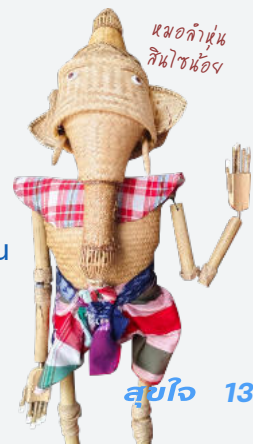
หมอลำหุ่น ศิลปะโบราณที่มีชีวิต

หมอลำบ้านสวະดี ไม่ได้หยุดอยู่แค่เสียงลำของผู้เฒ่า แต่ส่งต่อไปยังรุ่นหลานผ่าน หมอลำหุ่นสินไซน้อยที่ใช้ กระต๊อบข้าวเหนียว เป็นตัวละคร แสดงเรื่องราวจากสूपแต้มได้อย่างสนุกสนาน มีชีวิตชีวา นี่คือนวัตกรรมหนึ่งตัวอย่างของการส่งต่อวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่น



แม้โลกจะหมุนเร็ว ตลาดท่องเที่ยวจะขึ้นลงตามกระแส แต่สวະดีก็ไม่ไหวเอน เพราะหัวใจของความสำเร็จคือ **ความร่วมมือ** และ **การไม่ลืมรากของตัวเอง**

ต้นทุนที่แท้จริงของการพัฒนาชุมชน จึงไม่ใช่แค่เงิน แต่คือ **ความร่วมมือแรงร่วมใจ** และ **การนำสิ่งที่มียอยู่แล้วมาปรับใช้** ไม่ว่าจะเป็นวัดเก่า ของกินโบราณ หรือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ทุกอย่างล้วนมีค่า ถ้าทุกคนในชุมชนช่วยกันมองเห็น





Ultra Processed Food (UPF)

อาหารแปรรูปขั้นสูง

หยุดก่อน
ทุกคน

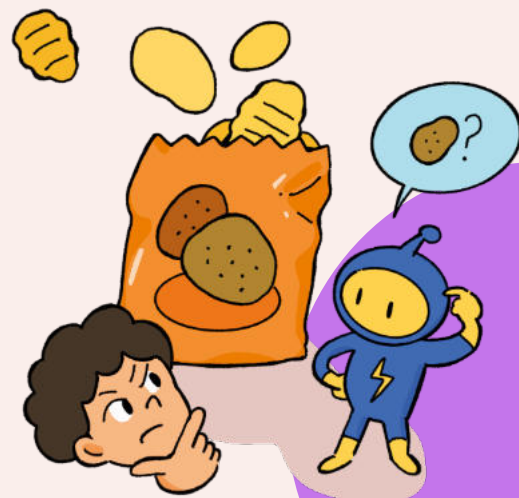
เวลาหิวๆ ว่างๆ เรามักจะเดินเข้าร้านสะดวกซื้อหาขนมถุง น้ำหวานๆ กินง่าย ๆ มากินกับใช้ใหม่ หรือบางทีก็ไม่ได้หิวอะไรมากนัก แต่อยากกินของหวานๆ เค็มๆ กรอบๆ หรือรสชาติบางอย่างที่กินแล้วติดใจ แต่หยุดก่อนทุกคน!! ของเหล่านั้นอาจเป็นอาหารแปรรูปขั้นสูง หรือ Ultra Processed Food (UPF) ที่กินมากเกินไปอาจจะไม่ดีกับเราก็ได้นะ

อาหารแปรรูปขั้นสูงคืออะไร

เราเคยสงสัยไหมว่า ขนมถุงๆ ที่เรากินทำมาจากอะไร มีอะไรเป็นส่วนประกอบบ้าง เช่น ขนมข้าวโพดอบกรอบที่ดูยังงี้ก็ไม่ใช่ข้าวโพดสักหน่อย แล้วอะมีกึ่งสำเร็จรูป นี้มันทำมาจากอะไร ใส่รอกอะไร ดูยังงี้ก็ไม่ใช่เนื้อไก่ เนื้อหมู แต่เป็นอะไรสักอย่างที่มีกลิ่นของรสชาติเหล่านั้น

หรือทำไมของกินในร้านสะดวกซื้อถึงเก็บไว้ได้นานหลายสัปดาห์หรืออาจจะหลายเดือน ไม่เน่าไม่เสีย ไม่เหมือนกับข้าวที่บ้านที่ทิ้งไว้คืนเดียวก็เสียกินไม่ได้แล้ว

นั่นเป็นเพราะของกินเหล่านั้นผ่านกรรมวิธีทางอุตสาหกรรมในการแปรรูปมากมายหลายขั้นตอน จนแทบไม่เหลือสภาพของวัตถุดิบดั้งเดิม ผสมสารสังเคราะห์ สารกันบูด แต่งกลิ่น รสชาติ ให้ขายในร้านสะดวกซื้อหรือซูเปอร์มาร์เก็ตได้ง่ายและนานขึ้น ที่สำคัญคือมันดันกินแล้วอร่อยติดใจจนอยากกลับมาซื้อกินซ้ำเรื่อย ๆ เสียด้วย





ความอร่อยที่มาพร้อมกับอันตรายแฝง

ของกินต่างๆ ที่ผ่านการแปรรูปขั้นสูงมาได้นั้น ผ่านวิธีการคิดที่จะทำให้เรากินแล้วรู้สึกดีใจ อยากกินเรื่อยๆ โดยการผสมสารบางอย่างเพื่อให้ได้รสชาติที่เข้มข้น เค็มจัด หวานจัด แซบ จัดจ้านถึงใจ ทำให้เรารู้สึกเสพติด อยากกลับมากินซ้ำ ซึ่งการกินอาหารแปรรูปขั้นสูงในปริมาณมากหรือกินซ้ำบ่อยๆ มีผลการวิจัยบอกว่า มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วน เบาหวาน มะเร็ง ซึมเศร้าและสมองเสื่อม!

7 ส่วนผสมที่อาจเป็นภัยเงียบในอาหาร



อาหารแปรรูปมีกี่แบบบ้าง

กลุ่มที่ 1



อาหารไม่แปรรูปหรือแปรรูปน้อย

ได้แก่ อาหารที่มีสภาพใกล้เคียงธรรมชาติ เช่น ผักผลไม้สด ถั่ว ไข่ เนื้อสัตว์ ข้าวกล้อง นมสด หรือ ถ้าแปรรูปก็อาจจะแค่ตากแดดหรือ อบแห้งโดยไม่เติมสารอื่น เพื่อให้เก็บได้นานขึ้นเล็กน้อย

กลุ่มที่ 2



ส่วนผสมอาหารที่ผ่านการแปรรูป

เป็นการนำเอาอาหารในกลุ่มที่ 1 มาผ่านกระบวนการเพื่อให้ได้เป็นวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร เช่น เกลือ น้ำตาล น้ำปลา น้ำมันพืช แป้ง เนย ซอสถั่วเหลือง

กลุ่มที่ 3



อาหารแปรรูป

เป็นอาหารที่ผลิตมาจากอาหารในกลุ่มที่ 1 กับกลุ่มที่ 2 เพื่อเพิ่มรสชาติ หรือ ยืดอายุการเก็บ เราจึงจะพบบ่อยๆ เป็นอาหารที่ทำมาจากอะไร เช่น ชีส ปลาเค็ม ผักดอง เนื้อตากแห้ง หมูแดดเดียว หรือ ขนมหึ่งแบบดั้งเดิม

กลุ่มที่ 4 อาหารแปรรูปขั้นสูง (Ultra Processed Food หรือ UPF)



อาหารที่ผ่านการแปรรูปมากเป็นพิเศษ ผ่านกระบวนการการผลิตที่ซับซ้อน ใช้ส่วนผสมหลากหลายและเทคนิคในการยืดอายุการเก็บรักษา เพิ่มรสชาติ สีกลิ่น รูปลักษณะที่น่าดึงดูด เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้วัตถุดิบจากกลุ่มที่ 2 ร่วมกับส่วนผสมสังเคราะห์ เช่น สารปรุงแต่ง กลิ่น สี สารให้ความหวานเทียม เนยเทียม สารกันบูด ผ่านกรรมวิธีทางอุตสาหกรรมหลายขั้นตอน เช่น ขนมหึ่งกรอบ ไอศกรีม ไส้กรอก น้ำอัดลม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ซีเรียล กาแฟกระป๋อง หรือ อาหารที่เราเห็นสภาพดั้งเดิมของมันไม่ออกมาทำมาจากอะไร

อันที่จริงไม่ใช่ว่าเราจะกินอาหารแปรรูปขั้นสูงไม่ได้เลย

ความสะดวกของอาหารแปรรูปขั้นสูงก็ช่วยให้เราอึดท้องในเวลาเร่งรีบได้ ซึ่งก็ช่วยไม่ให้เราต้องหิวจนตาลายไม่มีแรง แต่เราก็ควรกินอย่างรู้เท่าทัน ไม่กินเพราะแค่อยากกินหรือกินเป็นประจำ อาหารเหล่านี้ไม่ได้จะทำให้เราเกิดโรคต่างๆ ในทันที แต่เนื่องจากความอึดท้องแล้วเราอาจไม่ได้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายที่เพียงพอ เมื่อกินบ่อยๆ ไม่นานๆ มันจึงค่อยๆ ทำลายสุขภาพของเราแบบเงียบๆ สารปรุงแต่งบางตัวทำลายจุลินทรีย์ในลำไส้ (บางคนอาจจะเคยสังเกตว่าเวลากินขนมขบเคี้ยวแล้วท้องจะผูก) ร่างกายก็จะค่อยๆ เสื่อมลง ระบบภูมิคุ้มกันแย่ลง

ดังนั้นก่อนเข้าร้านสะดวกซื้อหาอาหารเหล่านี้ ลองคิดดูอีกสักนิดว่า จริงๆ แล้วเราอยากกินเพราะอะไรกันนะ บางทีอาจจะพบว่าจริงๆ แล้วเราไม่ต้องกินอาหารเหล่านี้ก็ได้เนี่ย

อังกิน

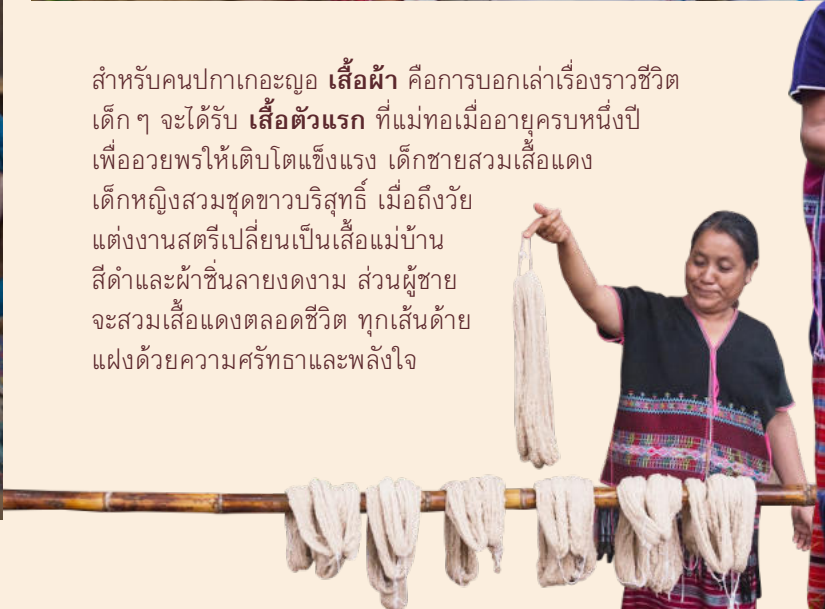


ถักทอ พลังชีวิต จากผืนป่า สู่วิถีชุมชน

บ้านสันติดินแดง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ คือ ชุมชนเล็กๆ ของพี่น้อง ปกาเกอญอ ที่ตั้งอยู่ ณ **ดอยอินทนนท์** ผืนป่า อันอุดมสมบูรณ์ที่เปรียบเสมือนบ้านและพลัง ชีวิตที่หล่อเลี้ยงผู้คน วิถีเรียบง่ายที่ผูกพันกับ ธรรมชาติ ทั้งทำการเกษตร ไร่หมุนเวียน และการ ทอผ้า สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงเป็นอาชีพเท่านั้น แต่คือ รากเหง้าที่เชื่อมโยงกับป่าและภูมิปัญญาที่สืบทอด จากรุ่นสู่รุ่น



สำหรับคนปกาเกอญอ **เสื้อผ้า** คือการบอกเล่าเรื่องราวชีวิต เด็ก ๆ จะได้รับ **เสื้อตัวแรก** ที่แม่ทอเมื่ออายุครบหนึ่งปี เพื่ออวยพรให้เติบโตแข็งแรง เด็กชายสวมเสื้อแดง เด็กหญิงสวมชุดขาวบริสุทธิ์ เมื่อถึงวัย แต่งงานสตรีเปลี่ยนเป็นเสื้อแม่บ้าน สีดำและผ้าซิ่นลายงดงาม ส่วนผู้ชาย จะสวมเสื้อแดงตลอดชีวิต ทุกเส้นด้าย แฝงด้วยความศรัทธาและพลังใจ



※ ความหมายในลายทอ ※



ลายตีนหมา
(ดูย-ป่อ-หล่อ)



ลายดอกไม้มะลิ
(พอ-กั)



ลายผีเสื้อ
(เงาะ-เกอ-เป)



ลายตีนหมา 2
(ดูย-ป่อ-หล่อ)



ลายปลา
(หญ่า-โพ-กั)



ลายน้ำไหล
(กั-ยว)

เบื้องหลังความงดงามเหล่านี้คือ ภูมิปัญญาการทอแบบ **กี่เอว** หรือท่างหลังที่ต้องใช้ทั้งร่างกายและสมาธิในการสร้างสรรค์ ลวดลายผ้าถูกถักทอจากแรงบันดาลใจในธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นดอกไม้ ใบไม้ หรือ สัตว์น้อยใหญ่ สะท้อนสายตาที่มองโลกด้วยความอ่อนโยน



อีกหนึ่งเอกลักษณ์คือ การย้อมด้วยสีธรรมชาติที่ได้จากใบไม้ ดอกผลและเปลือกไม้ ทุกขั้นตอนทำด้วยความเคารพต่อป่า เช่น หลังถากเปลือกไม้นำมาทำสี ชาวบ้านจะป้ายดินโคลนสมานรอยแผลและเก็บจากหลายต้นเพื่อลดผลกระทบการดูแลป่าจึงผูกพันโดยตรงกับการทอผ้า ป่าสมบูรณ์คือแหล่งพลังให้ชุมชนเติบโต



พันธุ์ไม้ที่นำมาย้อมเป็นสีต่างๆ



การสืบสานงานทอผ้าและย้อมสีธรรมชาติได้รับการพัฒนาผ่านโครงการ **หมู่บ้านไทยรักษ์ป่า** ภายใต้แนวคิด **คนอยู่ได้ ป่าอยู่ได้** ของมูลนิธิไทยรักษ์ป่า ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก **EGCO Group** โครงการนี้ไม่เพียงช่วยอนุรักษ์ภูมิปัญญา แต่ยังสร้างรายได้เสริมแก่กลุ่มแม่บ้าน ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงมากขึ้น

ปัจจุบันผ้าทอได้รับการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์หลากหลาย เช่น กระเป๋า ผ้าพันคอฯ ทุกชิ้นงานเต็มไปด้วยเรื่องราวและอัตลักษณ์เฉพาะตัวเปิดโอกาสให้ผู้คนภายนอกได้สัมผัสคุณค่าที่ถักทอจากพื้นป่าและหัวใจชุมชน

บ้านสันดินแดงจึงไม่ใช่แค่หมู่บ้านเล็กๆ หากแต่เป็นบทพิสูจน์ว่า
เมื่อผู้คนรักและดูแลป่า ผืนป่าก็มอบพลังกลับคืนให้ผู้คน
เป็นพลังชีวิตและพลังชุมชนที่เติบโตไปพร้อมกันอย่างยั่งยืน

สนใจสินค้าชุมชน สามารถติดตามข้อมูลได้ที่

Facebook: มูลนิธิไทยรักษ์ป่า หรือ Facebook: บ้านสันดินแดง



แปลงผักทำผา จุดประกาย เกษตรยั่งยืน

Best Garden แปลงผักสวยๆ แห่งนี้ ตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลท่าผา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ที่นี้ไม่ใช่แค่แปลงผักธรรมดา แต่มีเรื่องราวที่เต็มไปด้วยแรงบันดาลใจ ความร่วมมือ และความหวัง ที่กำลังก่อร่างสร้างเป็น **ศูนย์การเรียนรู้ประจำอำเภอบ้านโป่ง** พื้นที่ที่ใครๆ ก็เข้ามาเรียนรู้ได้ฟรี

กำนันดุษ
“นิสันต์ ง่วนสำอาง”

DPA



พี่ป๊อก
“ศรายุทธ หงษา”

ทุกอย่างเริ่มจากการพูดคุยกันอย่างเรียบง่ายแต่จริงจัง ระหว่าง **กำนันดุษ-นิสันต์ ง่วนสำอาง** กำนันตำบลท่าผา กับ **พี่ป๊อก-ศรายุทธ หงษา** ผู้จัดการทั่วไปโรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ว่า **เราจะเริ่มทำพื้นที่เรียนรู้แห่งนี้ ให้เป็นประโยชน์กับชุมชน** แล้วก็ลงมือจริง กำนันจัดสรรพื้นที่ประสานงานเครือข่ายทั้งโรงไฟฟ้า โรงงาน และชุมชน เข้ามาลงแรงร่วมใจสร้างเป็นเหมือน **ห้องทดลองกลางแจ้ง** ที่ทุกคนมาลองปลูกผัก ผสมดินและเรียนรู้ไปด้วยกัน

กำนันเล่าให้ฟังอย่างจริงจังว่า “แรกๆ ไม่ง่ายเลยครับ ดินที่ซื้อมาไม่ดี ผักไม่งาม เลยไปขอคำปรึกษานักวิชาการจากมหาวิทยาลัยมหิดล จนได้ สูตรดินใหม่ ใช้ฟิเตอร์เค้ก ผสมแร่ลิกไนต์และจุลินทรีย์เฉพาะสูตร ดินเลยร่วนซุยขึ้น ผักก็งาม ลดการใช้ปุ๋ยเคมีไปเยอะ ดินคือจุดที่สำคัญของการปลูกผัก และอยากทำให้ชุมชนได้ใช้ประโยชน์ได้”



ในส่วนของโรงไฟฟ้าบ้านโป่งก็ได้ส่งทีมงานจิตอาสามาช่วยกัน ตั้งแต่ยกแปลงสูง ผสมดิน ไปจนถึงปลูกผักและยังชวนโรงเรียนรอบ ๆ โรงไฟฟ้า 4 แห่ง มาร่วมกิจกรรม ได้แก่

- โรงเรียนวัดดอนเสลา
- โรงเรียนวัดโกสินารายณ์
- โรงเรียนบ้านซ้องน้อย
- โรงเรียนวัดยางหัก



เด็ก ๆ ได้ออกมาปลูกผักจริง เห็นต้นที่ตัวเองดูแลเติบโตทุกวัน ความภูมิใจเล็ก ๆ แบบนี้ จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้พวกเขาอยากเอาไปปลูกต่อที่บ้าน



พี่ป๊อก “ศรายุทธ หงษา” ผู้จัดการทั่วไปโรงไฟฟ้าบ้านโป่ง เล่าว่า “เป้าหมายต่อไปคือ ขยายการปลูกผักออกไปยังโรงเรียนทั้ง 4 แห่ง ยกแปลงให้สูงขึ้น ดูแลง่ายขึ้นและอยากให้เด็ก ๆ เอาความรู้ไปทำต่อที่บ้าน กินผักที่ตัวเองได้ปลูก จะสร้างความภูมิใจและทำให้สุขภาพดีด้วย”

จากการลองผิดลองถูก ทำให้วันนี้ศูนย์ฯ มีองค์ความรู้ครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ การเตรียมดิน การปลูกและดูแล เก็บเกี่ยว ไปจนถึงจำหน่ายในราคาย่อมเยา ผักบางชนิด ขายถูกกว่าตลาดเกือบครึ่ง เพื่อให้ชาวบ้านได้เข้าถึงอาหารปลอดภัย ส่วนดินปลูกที่ผลิตเองขายเพียง 30 บาท ต่อกระสอบ (ราคาขายของตลาดทั่วไปอยู่ที่ 50 บาท) และยังแจกฟรีให้ครอบครัวที่อยากทดลองปลูกผักกินเองที่บ้าน

กลุ่มแม่บ้านก็นำผลผลิตไปขายต่อ สร้างรายได้เสริม ขณะที่หน่วยงานต่าง ๆ ก็เริ่มมาดูงานที่นี่ ทุกครั้งที่มีการเยี่ยมชม ชาวบ้านก็มีโอกาสค้าขายเพิ่ม เป็นการหมุนเวียนที่ทุกฝ่ายได้ประโยชน์ ความสำเร็จนี้ไม่ได้มาจากใครคนเดียว แต่เกิดจากการรวมแรงใจของทุกภาคส่วน ทั้งมหาวิทยาลัย โรงไฟฟ้า โรงงาน โรงเรียนและคนในชุมชน ที่สำคัญคือ การลงมือทำด้วยหัวใจ

ก้านันนุชบอกว่า **ความสุขของเขาไม่ใช่เรื่องเงิน แต่คือการเห็นคนในชุมชนมีรายได้ สุขภาพดี และภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองปลูกได้**

เสียงจากพนักงานจิตอาสาโรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

“ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมครับ เราลงแรงจริง ทั้งขุดดิน เตรียมดิน ปลูกผัก แม้เหนื่อยแต่ได้ผูกพันกับชุมชน และยังเป็นการปลูกจิตสำนึกที่ดีในพนักงานรุ่นใหม่ด้วยครับ”

แบงค์ “ภริวิช ปุณยกุลวนิช”
ผู้จัดการส่วนบำรุงรักษา
โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



จากแปลงเล็กสู่ต้นแบบใหญ่

Best Garden ศูนย์การเรียนรู้ประจำอำเภอบ้านโป่งแห่งนี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อชุมชนรวมพลังกัน มีการวางแผน ใช้ความรู้มาผสมกับแรงใจ ความสำเร็จที่ยั่งยืนก็เกิดขึ้นได้จริง และนี่อาจเป็นเพียงก้าวแรก... เพราะเป้าหมายที่แท้จริงคือ การส่งต่อแรงบันดาลใจให้ชุมชนอื่น ๆ ลูกชิ้นสร้างพื้นที่เรียนรู้ของตัวเอง ให้คนรุ่นใหม่ได้ภูมิใจในผักที่ปลูกเอง กินอาหารปลอดภัยและสร้างรายได้จากสิ่งที่ทำด้วยมือ

Best Garden
จึงไม่ใช่แค่แปลงผัก
แต่คือ
เรื่องเล่าแห่งความหวัง
ที่พร้อมต่อยอด
ไปยังทุกชุมชน





กิจกรรมชุมชนสัมพันธ์



ใครทำอะไร มาดูได้ที่นี้



กิจกรรมเปิดบ้านเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House)



โรงไฟฟ้าขนอมเปิดบ้านต้อนรับหน่วยงานภาครัฐเพื่อศึกษาดูงาน

ด้านการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม และชุมชนอย่างยั่งยืน ภายใต้โครงการ “ขนอมโมเดล” ได้แก่

- ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช
- รองผู้ว่าการฝ่ายปฏิบัติการ การทางพิเศษแห่งประเทศไทย (กทพ.)
- อบจ.พังงา
- คณะอุตสาหกรรมจังหวัดยะลา
- พนักงานและนักศึกษาฝึกงาน ปตท.

ส่งเสริมการเรียนรู้ และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ สถานีตำรวจน้ำ 4 กองกำกับการ 6 กองบังคับการตำรวจน้ำ (ตำรวจน้ำขนอม) จัดโครงการจิตอาสา “ตำรวจน้ำสอนน้องว่ายน้ำ” ครั้งที่ 4 เพื่อลดการสูญเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากการจมน้ำและเป็นการเพิ่มทักษะการว่ายน้ำของเด็กและเยาวชนในพื้นที่ขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมนิทรรศการ ชุด “เคลื่อนไหว ดลใจ” (Automata Toys) ให้กับคุณครู 22 โรงเรียนในอำเภอขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการมอบทุนการศึกษาให้ทุกโรงเรียนในอำเภอขนอม ประจำปี 2568 และสนับสนุนกิจกรรมกีฬา รวมมูลค่า 440,000 บาท



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมพิธีทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อการศึกษา ณ โรงเรียนชุมชนบ้านบางโหนด เพื่อนำปัจจัยที่ได้ปรับปรุงและพัฒนาห้องเรียน English Program (EP) รวมถึงเป็นค่าตอบแทนรายเดือนสำหรับวิทยากรที่เลี้ยงและอาจารย์ชาวต่างประเทศ



โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุน สำนักข่าวเสียงเด็ก จัดกิจกรรม “ค่ายเยาวชนเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ” ภายใต้โครงการเครือข่ายเยาวชนคนใกล้สื่อสาร “Youth Ready : Preparation for Disaster” รุ่นที่ 12 เพื่อสร้างความตระหนักรู้ และเตรียมความพร้อมให้กับเยาวชนในการรับมือกับภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นในพื้นที่ของตนเอง

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเพชร)



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร) สนับสนุนงบประมาณติดตั้งกล่องวงจรปิด ให้กับโรงเรียนวัดศิลามูล

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเชียว)



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเชียว) สนับสนุนงบประมาณซ่อมบำรุงระบบสูบน้ำพลังงานแสงอาทิตย์ ให้กับ โรงเรียนบรรหาร-แจ่มใสวิทยา 5 เพื่อการใช้งานที่มีประสิทธิภาพ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนปรับปรุงอาคารหอประชุมโรงเรียน ของโรงเรียนวัดโคกหม้อ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณเพื่อปรับปรุงจุดประชาสัมพันธ์ให้กับโรงเรียนวัดโกสินารายณ์



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ไฟฟ้าในอาคารเรียนให้กับโรงเรียนวัดดอนเสลา

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนงานทำผ้าป่าเพื่อการศึกษา ให้กับโรงเรียนกกกุงคุรุราษฎร์พัฒนา



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมพัฒนาดนตรีนาฏศิลป์พื้นบ้านให้กับโรงเรียนสูงยาง-วิทยาประชารักษ์

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนงาน "ดินุ์ลารัก" ครั้งที่ 45 ของ สถาบันดินุ์ลอัสลาม ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่เด็กเยาวชนในชุมชนมุสลิม



โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนโครงการปรับปรุงภูมิทัศน์ห้องน้ำนักเรียนหญิงเพื่อให้บริเวณห้องน้ำสะอาด ถูกสุขอนามัยและสะดวกในการดูรักษาความสะอาด

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนการเปลี่ยนกระเบื้องปูพื้นอาคารเรียนโรงเรียนตลกคูณเพื่อความปลอดภัยในการใช้งานของนักเรียน



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานผ้าป่าเพื่อการศึกษาโรงเรียนบ้านบุญนวน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2 สนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดหาพัดลมติดผนังอาคารเอนกประสงค์ให้กับโรงเรียนบ้านมณีโชติสามัคคี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนร่วมเป็นเจ้าภาพผ้าป่าเพื่อการศึกษาโรงเรียนบ้านหนองคืบคา ต.ท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนทุนการศึกษาให้กับชุมชนมาบข่าสำนักอ้ายยอน

การพัฒนาสาธารณูปโภค



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณซ่อมแซมอาคารเก็บวัสดุอุปกรณ์ของหมู่ 16 ต.ท่าผา



โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ บริจาคอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ไม่ใช้แล้วให้แก่ โรงพยาบาลโคกสำโรง โรงเรียนบ้านมะม่วงเจ็ดต้น และโรงเรียนบ้านเขาเตียน วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี แห่งที่ 2

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และส่วนงานด้านการพัฒนางานสาธารณสุขมูลฐาน (อสม.) หมู่ที่ 8 จัดกิจกรรมเยี่ยมผู้สูงอายุ และคนพิการรอบโรงไฟฟ้าขนอม มอบสิ่งของเครื่องใช้จำเป็นและผักปลอดสารพิษจากศูนย์เรียนรู้เพื่อการสาธิตเกษตรอินทรีย์เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของประชาชน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุน โครงการฉีดวัคซีนโควิด-19 ให้กับศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ร่วมกับกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประธานชมรมผู้สูงอายุ และ อสม. สนับสนุนและเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียงของชุมชน หมู่ 5 ต.หนองละลอก



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนการจัดโครงการ “ตรวจคัดกรองตาต่อกระจกในผู้สูงอายุ” ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสวนพริกไทย 2 หมู่ 8 ต.สวนพริกไทย เพื่อคัดกรองดูแลผู้ป่วยโรคตาต่อกระจกในผู้สูงอายุ



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนการจัดโครงการตรวจคัดกรองผู้สูงอายุ 9 ด้าน ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองสอง เพื่อดูแลพัฒนาคุณภาพชีวิตกับประชากรในวัยสูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพหรือเสื่อมถอยของร่างกาย

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนการจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์และสาธารณสุขประจำหมู่บ้านของ หมู่ 13 ต.ท่าผา



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา สนับสนุนการจัดโครงการให้ความรู้และพัฒนาศักยภาพ อสม.



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์สำหรับผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ป่วยติดเตียงในชุมชน หมู่ 11 ต.ท่าผา

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับอุทยานแห่งชาติเขาหลวง จัด "ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 61" เสริมสร้างจิตสำนึกอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม วันที่ 12 - 15 พฤษภาคม 2568 ณ อุทยานแห่งชาติเขาหลวง (น้ำตกกรุงชิง) เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชนอย่างยั่งยืน



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกิจกรรมพิทักษ์สิ่งแวดล้อมในวันสิ่งแวดล้อมโลก โดยการปลูกต้นไม้และการปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำจิต ณ คลองคูระ อำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาพันธุ์กรรมสัตว์น้ำนครศรีธรรมราช ปล่อยกุ้งแชบ๊วย 2.7 ล้านตัว ณ ชายหาดโรงไฟฟ้าขนอม เพื่อฟื้นฟูระบบนิเวศทางทะเล ส่งเสริมอาชีพประมงพื้นบ้าน และกระตุ้นการท่องเที่ยวเชิงนิเวศในพื้นที่



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมกับกองทัพเรือและมูลนิธิอนุรักษ์แนวปะการังและสิ่งมีชีวิตใต้ทะเลไทยฯ ฟื้นฟูระบบนิเวศทางทะเลในกิจกรรม "รักษ์ ทะเล ขนอม" ณ อ่าวเตล็ด อำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อร่วมกันพิทักษ์และฟื้นฟูระบบนิเวศทางทะเลของอำเภอขนอมอย่างยั่งยืน



โรงไฟฟ้าขนอมจัดค่ายเอ็กโกรักษ์ทะเล รุ่น 4 เสริมศักยภาพเยาวชน ร่วมอนุรักษ์ทะเลขนอมอย่างยั่งยืน ณ ชายหาดโรงไฟฟ้าขนอม เพื่อปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางทะเลให้นักเรียนในพื้นที่อำเภอขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมวันสิ่งแวดล้อมโลกและจิตอาสาเก็บขยะชายหาด ณ ชายหาดโรงไฟฟ้าขนอม เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและสร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับพนักงานในด้านการรักษาสีสิ่งแวดล้อม



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุน กิจกรรมรณรงค์ใช้ถุงผ้าลดโลกร้อน ของเทศบาลเมืองคลอง ณ ตลาดคลองสวน ชุมชนซอยคุณพระ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนลดการใช้ถุงพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ด้วยการนำถุงผ้าทดแทนในชีวิตประจำวัน และเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับภาวะโลกร้อนและการจัดการขยะ โดยมีการคัดแยกทิ้งขยะแต่ละประเภทลงถังให้ถูกต้อง

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมประกาศเจตนารมณ์กับ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดชัยภูมิ ให้อำเภอบ้านไผ่ เป็น “อำเภอนาคาร์บอนต่ำดินแห่งแรกของประเทศไทย” ร่วมกับภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชนอำเภอบ้านไผ่



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จัดกิจกรรมปลูกป่าชุมชนและทำธนาคารน้ำใต้ดินบ้านชัยท่าเรือ โดยปลูกต้นไม้กว่า 100 ต้น เป็นพันธุ์ไม้ผลกินได้เพื่อสร้างธนาคารอาหารให้กับชุมชน

ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน / ผักอบสมออาชีพ



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับสำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดนครศรีธรรมราช จัดกิจกรรมวันแรงงานแห่งชาติ ประจำปี 2568 เพื่อส่งเสริมความสามัคคีและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างองค์กรนายจ้าง องค์กรลูกจ้าง และเครือข่ายแรงงานในจังหวัดนครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าขนอมนำคณะทำงานศูนย์เรียนรู้เพื่อการสาธิตเกษตรอินทรีย์ และตัวแทนกลุ่มแรงงานพันธุ์ดีฯ โรงไฟฟ้าขนอม เข้าร่วมงาน "มหกรรมมหานครแห่งความสุข ครั้งที่ 3" ณ สวนพลูเอียร์ อำเภอบางบาล จังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำเสนอ/แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านเกษตรอินทรีย์ และผลการดำเนินงานภายใต้ศูนย์เรียนรู้เพื่อการสาธิตเกษตรอินทรีย์ (Khanom Model)

โรงไฟฟ้าขนอมนำคณะ “แรงงานพันธุ์ดีตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง” เข้าร่วมจัดแสดงผลงานในนิทรรศการคลินิกเกษตรเคลื่อนที่ในพระราชานุเคราะห์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ประจำปี 2568



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ร่วมกับศูนย์การเรียนรู้ Best Garden ต.ท่าผา สนับสนุนการทำโรงผสมดินเพื่อการเกษตร

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จัดการอบรมให้ความรู้การทำพวงหรีดโตะพับดอกไม้จันทร์ และการทำตลาดออนไลน์ให้กับชุมชนบ้านหนองคล้า



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนโครงการธนาคารขยะ ชุมชนตำบลมาบตาพาด เทศบาลตำบลมาบตาพาดพัฒนา

ส่งเสริมประเพณี / วัฒนธรรมท้องถิ่น

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนการจัดงานทำบุญ หลวงปู่ทวด “เที่ยวฟรี กินฟรี หมู่บ้านแหลมประทับ” เพื่อสืบสานประเพณีวัฒนธรรม ทำบุญหลวงปู่ทวด และรำลึกถึงสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวในท้องถิ่น



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนการจัดงานทำบุญกลางบ้าน ประจำปี 2568 ของ หมู่บ้านยางหัก หมู่ 15 ต.ท่าผา



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสืบสานประเพณีวิสาขบูชา แห่ผ้าห่มเจดีย์ปะการัง ณ เจดีย์ปะการัง (เขาธาตุ) วัดจันทน์ธาตุทาราม เพื่อสืบสาน ประเพณีอันดีงามของท้องถิ่น



โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนงานทำบุญประจำปี ศาลพ่อตาคลองธง ณ ตำบลควนทอง อำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานทำบุญกลางบ้าน บ้านซับท่างู ต.ซับใหญ่ อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์



สนับสนุนข่าวสารให้แก่ ผู้สูงอายุในตำบลวังเพลิง เนื่องในวันสงกรานต์ ประจำปี 2568

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาสิ่ง)



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาสิ่ง) สนับสนุน กิจกรรมอนุรักษ์ฟื้นฟู สืบสานศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ดงแม่ปางเมือง ประจำปี 2568 ของ อบต.ตาสิ่ง

โรงไฟฟ้าเทพนา วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าเทพนา วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานถวายช้าง เจ้าพ่อพญาแล อำเภอเทพสถิต ประจำปี 2568

ดูดวงช่วงนี้

ดูดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง
จะมีดวงความรักบ้างไหม มาดูกันเลย



ราศีเมษ

13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

งานดีมาก ท่านสามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ ชีวิตการงานของท่านกำลังมาสู่ช่วงสมดุล การเงินดีโดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเสริม ถ้าเป็นงานออนไลน์จะยิ่งดีมาก **คนโสด** จะได้พบเจอคนมีคู่แล้ว เขาจะพยายามมาเร่งสานสัมพันธ์ ท่านไม่ควรใจอ่อนรับรักโดยเร็ว **คนมีคู่** เป็นช่วงเวลาแห่งความสุข ท่านและคู่ของท่านรักกันดี จนเพื่อนเริ่มอิจฉา **โชคกลาง** จะมีโชคดีจากคนรัก และคนในครอบครัว **สุขภาพ** แข็งแรงมาก ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



ราศีพฤษภ

15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

งานรัดตัวมาก ขอให้ท่านรีบตัดสินใจแก้ปัญหา งานอย่างเด็ดขาด จะสำเร็จแน่นอน การเงินดี ท่านควรแบ่งเงินไปทำบุญเสริมดวงเพื่อเป็นสิริมงคลในชีวิตด้วยนะค่ะ **คนโสด** จะมีคนที่อยู่ทางไกลมาชอบพาท่าน ควรเปิดโอกาสไปเที่ยวร่วมกัน เพื่อศึกษานิสัยก่อนคบกันจริงจัง **คนมีคู่** ท่านที่รอคอยการมีบุตรมานาน จะมีโอกาสสมหวังนะค่ะ **โชคกลาง** มีโชคกลางเล็กน้อย ประเภทลาถอย **สุขภาพ** จะมีอาการปวดหลัง มึนหัว และเมารถ



ราศีเมถุน

15 มิถุนายน - 14 กรกฎาคม

ท่านที่รอลุ้นเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งปีนี้จะไม่สมหวัง ถึงแม้ท่านจะทำงานหนักและเหนื่อยมาก การเงินเป็นช่วงจังหวะที่ดีเหมาะกับการลงทุน **คนโสด** ท่านยังคงคิดถึงคนรักเก่า ที่เพิ่งเลิกรากันไป จนไม่มีใจจะมองหาคนรักใหม่ **คนมีคู่** จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระของครอบครัว แต่ท่านเต็มใจรับภาระ และสามารถสู้ไหว **โชคกลาง** จะมีโชคจากสัตว์เลี้ยง **สุขภาพ** พยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด ถึงแม้ท่านจะแข็งแรงมาตลอด ระวังจะเป็นลมแดด



ราศีกรกฎ

15 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม

งานมีปัญหาหนัก แถมโดนเจ้านายลำเอียง เข้าข้างเพื่อนร่วมงาน และมาต่อว่าท่าน ควรระวังเรื่องการใช้จ่ายเงินกับการท่องเที่ยว จะใช้เงินเกินงบ **คนโสด** ยังไม่ควรเปิดใจรับคนใหม่เข้ามา ควรใช้เวลาดูนานๆ คนที่เข้ามาช่วงนี้ยังไม่ค่อยจริงใจกับท่าน **คนมีคู่** ความสัมพันธ์ไม่ค่อยดี ท่านจะระแวงคู่ของท่าน เหตุเพราะกลัวเขาจะมีคนอื่น **โชคกลาง** ยังไม่มีโชค **สุขภาพ** ระวังไฟดูด น้ำร้อนลวก



ราศีสิงห์

16 สิงหาคม - 16 กันยายน

ท่านจะเจอปัญหางานรุ่มลุ่มจนหาทางออกไม่เจอ อยู่ในภาวะมืดแปดด้าน ค่อยๆ ตั้งสติ แก้ไขไปที่ละเรื่องนะค่ะ ส่วนการเงินดี มีคนนำของมีค่ามาให้ **คนโสด** ยังไม่มีใครเข้ามาในช่วงนี้ ควรพกรอก่อนค่ะ **คนมีคู่** คู่ของท่านรักและสนับสนุนกันดี ครอบครัวมีความสุข **โชคกลาง** มีเล็กน้อย **สุขภาพ** อาจโดนมีดบาด ระวังของมีคม



ราศีกันย์

17 กันยายน - 16 ตุลาคม

งานดี เพื่อนร่วมงานและผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือ สนับสนุนท่านเป็นอย่างดี การเงินไม่ค่อยดี ช่วงนี้ท่านจะมีเรื่องต้องใช้เงินเป็นพิเศษ เช่น แอร์เสีย **คนโสด** มีคนมาแอบชอบโดยที่ท่านไม่รู้ตัว อาจเป็นคนใกล้ หรือคนทำงานในที่เดียวกัน **คนมีคู่** คู่ของท่านรักใคร่ท่านดีมาก สวีทหวานกันสุดๆ **โชคกลาง** ได้มาจากการเล่นเกมส์ **สุขภาพ** ดี ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มหวานๆ เช่น ชาไข่มุก ช่วงนี้ท่านจะอ้วนง่าย



ราศีตุลย์

17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ท่านมีเกณฑ์ลาออกจากงาน หรือย้ายแผนก จะมีผู้ใหญ่ช่วยฝากงานให้ งานที่ใหม่ดีมาก ต้องแก้ไขการใช้จ่ายเงิน ตอนรัดบัตรง่าย ตอนจ่ายหนักมาก **คนโสด** อยู่กับครอบครัวดีกว่า ยังไม่ใช่จังหวะดีที่ควรมีคู่ **คนมีคู่** คู่ที่ทำธุรกิจครอบครัว ดวงจะเป็นพิเศษ จะได้รับงานใหญ่ **โชคลาภ** คนรักจะเปย์ท่าน เตรียมขอของขวัญได้เลย **สุขภาพ** ระวังจะเป็นไมเกรน ปวดหัวข้างเดียว



ราศีพิจิก

16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ท่านที่เดินทางไปติดต่อกับงาน โดยเฉพาะงานขาย เป็นเซลล์จะโดนลูกค้าปฏิเสธ ทำกิจการธุรกิจส่วนตัวไม่ค่อยดี ยอดไม่เข้าเป้า การเงินดี สำหรับท่านที่ยืนยันมานาน จะได้จับเงินก้อนใหญ่ **คนโสด** คนที่เข้ามาคุยในช่วงนี้ ถ้ามาจากแอปหาคู่หรือเพื่อนแนะนำ ห้ามเชื่อใจ เพราะเป็นคนมีความลับซ่อนอยู่เยอะ **คนมีคู่** หากอยากให้ความรักราบรื่นให้พาไปทำบุญ ขอพรให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข **โชคลาภ** ยังต้องรอไปก่อน **สุขภาพ** ดี แต่มีอาการร้อนใน



ราศีธนู

16 ธันวาคม - 14 มกราคม

โดนเอาเปรียบจากเพื่อนร่วมงาน เกิดความเจ็บงานท่านอยากจะลาออกจากงาน จะใช้เงินส่วนใหญ่ไปกับการท่องเที่ยว **คนโสด** จะได้คนดีมาดูแลท่าน เขาไม่ได้มาหลอกลวง แถมเป็นคนมีฐานะดีมาก **คนมีคู่** คู่ของท่านจะทำให้ท่านเสียใจ โดยเฉพาะในเรื่องคำพูด **โชคลาภ** มีโอกาสถูกรางวัล **สุขภาพ** ระวังความเครียด จะทำให้ท่านป่วย



ราศีมังกร

15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ท่านที่ทำงานเกี่ยวกับบัญชี หรือการเงิน งานจะเยอะเป็นพิเศษ จะใช้เงินไปกับคนรัก มีแผนพากันไปเที่ยวพร้อมครอบครัว **คนโสด** มีโอกาสเจอรักสามเส้า เขามีแฟนอยู่แล้ว แต่ตั้งใจเข้ามาหลอกท่าน **คนมีคู่** ท่านจะทุกข์อยู่คนเดียว โดยเฉพาะการแก้ปัญหาเรื่องลูกหลาน **โชคลาภ** ยังไม่มี **สุขภาพ** จะมีอาการปวดคอ ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ



ราศีกุมภ์

13 กุมภาพันธ์ 14 มีนาคม

งานหนักมาก โดยเฉพาะงานที่ต้องทำเป็นทีม ท่านจะหาเงินยากมากช่วงนี้ **คนโสด** ท่านยังคงกลัวและเชื่อกับความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยแน่นอน จึงไม่อยากมีใครในตอนนี **คนมีคู่** ในช่วงนี้คู่ของท่านเริ่มไม่ค่อยใส่ใจท่านเหมือนเมื่อก่อน ทำให้รู้สึกท้อแท้ **โชคลาภ** จะได้ลาภสัตว์ 2 เท้า 4 เท้า **สุขภาพ** ระวังจะปวดสะโพก ปวดหัวเข่า



ราศีมีน

15 มีนาคม - 12 เมษายน

เป็นช่วงเวลาที่ท่านมีความสุขกับการทำงาน เจ้านายรักและใจดีกับท่านเป็นพิเศษ การเงินดีมาก กิจการก้าวหน้ารุ่งเรือง **คนโสด** ถ้าท่านเพิ่งคบหาดูใจกับใครอยู่ เขารักท่านจริง จะมีโอกาสได้แต่งงานกัน **คนมีคู่** จะมีเรื่องขัดคอกับคู่ของท่านบ่อยมาก แม้แต่ท่านหายใจก็ยัง **โชคลาภ** นอกจากไม่มีโชคแล้ว ให้ระวังจะเจอมีฉ้อฉล มาหลอกท่าน **สุขภาพ** ระวังโรคเกาต์กำเริบ

วันว่างฉบับนี้ เราจะพาทุกคนไปเยี่ยมชมสวนดอกไม้เล็ก ๆ ที่เกิดจากน้ำพักน้ำแรงของคุณแม่ที่ต้องการสร้างพื้นที่ปลูกผักให้ลูก ๆ จนกลายเป็นสวนดอกไม้กินได้ที่กลายเป็นธุรกิจเสริมและกิจกรรมเวิร์คช็อปสำหรับผู้สนใจอยากลองปลูกหรือหารายได้จากการส่งดอกไม้กินได้ให้ โรงแรม คาเฟ่ หรือร้านเบเกอรี่ต่างๆ



สวนสิริน ดอกไม้กินได้ เริ่มมาจากคุณแม่สิรินทร์ กล้วยพนาวัน เดิมอาศัยอยู่ในคอนโดที่มีพื้นที่จำกัด ได้ลองเช่าที่ดินย่านประชาชื่น มาพัฒนาทำแปลงสวนผักในเมืองขนาด 100 ตารางวา เพื่อให้ลูก ๆ ได้ทำกิจกรรมปลูกผักส่งคุณครู แต่เมื่อได้ลองทำแล้ว จึงกลายเป็นความสนุกในการเรียนรู้ ทำการทดลองปลูกผักต่างๆ แบบปลอดสารพิษ ได้ผลผลิตไปจำหน่ายสร้างรายได้เสริม



เริ่มต้นจากสวนผักสู่ดอกไม้กินได้

หลังจากความสำเร็จในการทำสวนผักแล้ว ก็ได้ต่อยอดมาปลูกดอกไม้กินได้ที่กำลังเป็นที่ต้องการของตลาด ดอกไม้กินได้เหล่านี้ จะใช้สำหรับตกแต่งหน้าเค้ก ขนมหวาน หรืออาหารบางชนิด สำหรับร้านคาเฟ่ เช่น ดอกดาวกระจายไทย ดาวกระจายฝรั่ง ดอกโบเดิน ดอกเข็มอินเดีย เดซี่ซ่อม่วง เวอร์บีน่า ทานตะวันแคระ และอื่นๆ อีกมากมายหลายชนิด ปลูกหมุนเวียนสลับกันไปให้ได้ผลผลิตต่อเนื่อง



สวนสิรินในปัจจุบันได้เปิดเวิร์คช็อปสำหรับผู้สนใจดอกไม้กินได้ ทั้งการสอนการตกแต่งหน้าเค้กด้วยดอกไม้กินได้สไตล์คาเฟ่ วิธีการปลูกดอกไม้กินได้ แשרประสบการณ์ความรู้ที่สั่งสมมาของคุณสิรินทร์ มีทั้งคอร์สสอนไลน์และคอร์สกลุ่มพิเศษที่เปิดสอนในสวน สามารถดูไอเดียการปลูกเพื่อเป็นแรงบันดาลใจ คุณสิรินทร์สอนแบบจับมือทำไม่มีกั๊กเพราะตลาดดอกไม้กินได้นี้ยังมีความต้องการอีกมาก

ใครชอบทำสวน ปลูกต้นไม้ งานนี้นอกจากจะสุขใจที่ได้ปลูกดอกไม้แล้วยังอาจจะเป็นรายได้เสริมได้ด้วยอีกนะ

ติดต่อสวนสิริน ดอกไม้กินได้

ที่เพจเฟซบุ๊ก Sirin garden & edible flower
เบอร์โทร 099-467-4918



Upcycle

(อัพไซเคิล) กับ Recycle

ต่างกันยังไงนะ

(รีไซเคิล)

คำศัพท์เกี่ยวกับการลดขยะเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมมีอยู่หลายคำ ที่เราค้นเคย
ก็อาจจะเป็น Recycle Reuse Reduce แต่บางคำก็อาจจะยังไม่คุ้นมากนัก
เช่น คำว่า **Upcycle** เอะ...แล้วมันต่างกับ **Recycle** ยังไงนะ?

Upcycle หมายถึง การนำของเหลือใช้หรือเศษวัสดุ
มาดัดแปลง ให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มีคุณค่ามากกว่าเดิม
ด้วยการออกแบบการใช้งานใหม่ หรือ เพิ่มความสวยงาม
โดยยังคงให้เห็นเป็นสภาพเดิม ไม่ผ่านกระบวนการปลอม
หรือแปรรูป ตัวอย่างเช่น กระเป๋ายี่ห้อ Freitag ที่นำผ้าใบ
รถบรรทุกที่ผ่านการใช้งานแล้ว กลับมาทำเป็นกระเป๋า
ที่มีรูปทรงและสีสันสวยงาม กลายเป็นของอิตีมีราคา หรือ
การนำเอาวัสดุเหลือใช้ เช่น ลังไม้เก่าทำเป็นเฟอร์นิเจอร์ใหม่
เป็นการมองของสิ่งนั้นในฐานะวัสดุ ว่าเราสามารถนำมา
ทำอะไรให้เกิดประโยชน์ได้บ้างที่จะเพิ่มมูลค่าของสิ่งนั้น

ดังนั้น การ **Upcycle** จึงอยู่ที่ผลลัพธ์ปลายทางของที่นำ
กลับมาใช้ใหม่ ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป เพื่อยืดอายุการ
ใช้งานและเพิ่มมูลค่า ไม่ว่าจะเป็นการใช้งานหรือหน้าตา
ส่วนการ **Recycle** นั้น จะเป็นการนำกลับไปผ่านกระบวนการ
ให้กลายเป็นวัตถุดิบเพื่อการผลิตอีกครั้ง โดยจะได้ของที่มี
คุณภาพลดลง แต่ก็จะช่วยลดการใช้วัตถุดิบใหม่ๆ และลดขยะ
ที่เกิดจากการผลิตสิ่งต่างๆ ออกมา

หรืออาจจะสรุปได้ว่า **Recycle** คือ การแปรรูปกลับไปเริ่มใหม่ แต่
Upcycle คือ การดัดแปลงเพิ่มมูลค่าให้สูงขึ้น เก้ขึ้น
ใช้ประโยชน์ได้ใหม่นั้นเอง

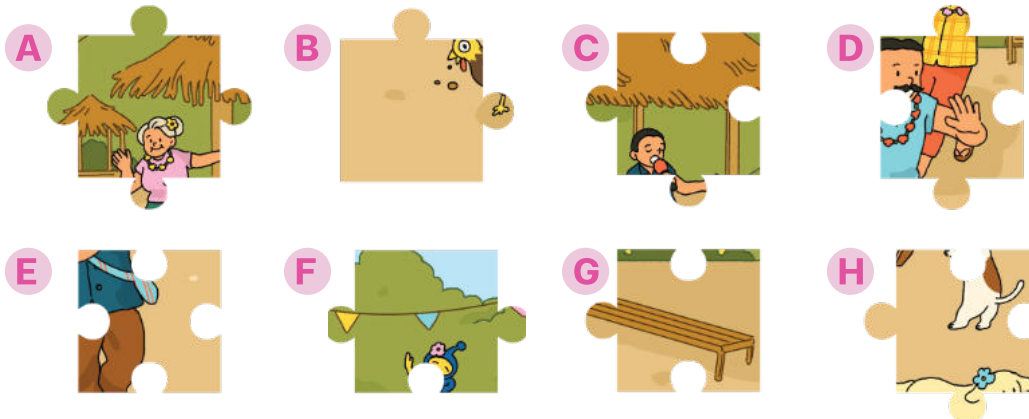
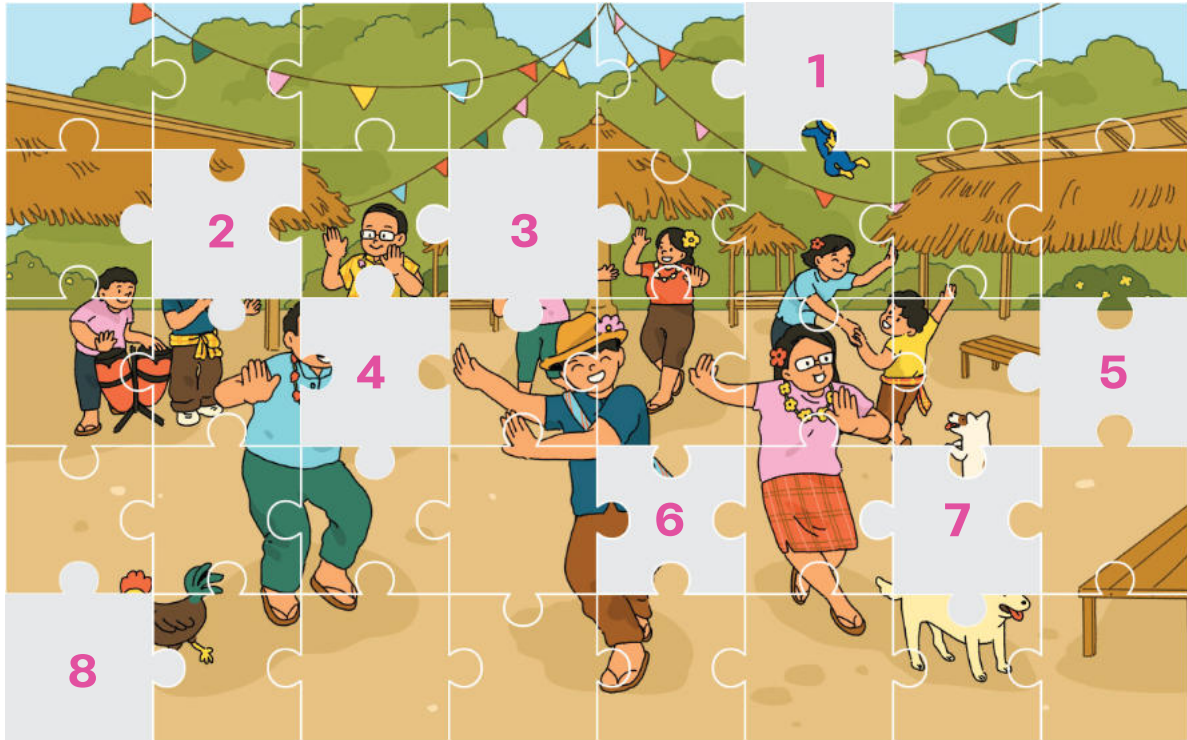




สนุกติดพิชิตรางวัล

เล่มนี้เราพาทุกคนไปเที่ยวชุมชนน่ารักๆ มากหลายที่
เกมฉบับนี้เลยมีภาพมาให้ทุกคนช่วยจับสมอง
ต่อภาพกันให้สมบูรณ์ บอกเราหน่อยว่าชิ้นไหนอยู่ตรงไหน

หมวกเอ็กโกเก้โก้
ใส่สบาย



ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

"แก้ตัว" ช่วยอะไรไม่ได้
"แก้ไข" ช่วยได้ทุกอย่าง
"แก้แค้น" ที่ดีที่สุด คือหยุดก่อเวรกรรม

- หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

มาเป็นเพื่อนกับสุขใจ
ใน Line กันเถอะ

ไม่พลาดทุกข่าวสาร
และสาระดีๆ มีเพียบเลย

LINE ID : @sukjaibyeeco



แอดไลน์กันเลย
พวกเรา



สุขใจ

ชวนแฟนฯ วารสารสุขใจ
มาช่วยกันทำแบบสอบถาม
เพื่อพัฒนาสุขใจให้ถูกใจทุกคน



สแกนที่นี่เลย



50 ท่านแรก
รับหมวกพับ
เอ็กโก เป็น
ของขวัญขอบคุณ
ไปเลย





ENERGIZING TODAY FOR A BRIGHTER TOMORROW

สสรสร้างพลัง สร้างสรรค์อนาคต



เอ็กโก กรุ๊ป มุ่งมั่นสู่การเป็นผู้นำธุรกิจพลังงานในระดับสากล ภายใต้หลักการกำกับดูแล
กิจการที่ดี ควบคู่การใส่ใจดูแลชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อม และผู้มีส่วนได้เสียทุกภาคส่วน
ในทุกที่ที่ดำเนินกิจการ เพื่อสร้างความเติบโตอย่างยั่งยืน



@sukjaibyeegco



f EGCO Group



www.egco.com