

สุขใจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 23 มกราคม - เมษายน 2562



เรื่องเด่นเล่มนี้

เปิดเส้นทางศึกษารรรษชาติ
ยอดดอย

เอ็กโกเรนเจอร์

ร่วมใจพิทักษ์พลังงาน
กับเหล่าฮีโร่ ตอนที่ 5

สกู๊ปพิเศษ

งานบุญข้าวหลามเดือนสาม
ประเพณีเก่าแก่แห่งระยอง

ของดีบ้านเรา

หลากหลายผลิตภัณฑ์
พลิกแนวคิดจากชุมชน



เรื่องเด่นประจำฉบับ



หน้า 2

เรื่องเด่นเล่มนี้ เปิดเส้นทางศึกษา ธรรมชาติยอดคดอย

แหล่งเรียนรู้ระบบนิเวศป่าเมฆ



หน้า 6

บ้านฉัน บ้านเธอ โรงเรียนน้ำเกี้ยว

แฉะชมพูพิพิธภัณฑสถานของโบราณ
และสวนผักปลอดสารที่ซ่อนตัว
อยู่ในโรงเรียน



หน้า 12

สวนหลังบ้าน ต้นไม้ออกอากาศ

ตัวช่วยให้อากาศในบ้านเรากลับ
มาสะอาดไร้มลพิษ



หน้า 10

จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง กินเค็มไม่รู้ตัว

รู้ตัวไว แก่ก่อนไตถามหา



หน้า 14

ต้นทางสร้างสรรค์ เรียนรู้แบบบูรณาการ จากสวนเกษตรอินทรีย์

พื้นที่จำกัด แต่การเรียนรู้ไม่จำกัด



หน้า 18

สตู๊ปพิเศษ ประเพณีข้าวหลาม

พาไปรู้จักกับประเพณีพื้นถิ่น
จาก จ.ระยอง



ยิ้มที่สุขใจ

หน้าปกสุขใจฉบับนี้ได้รับรอยยิ้มจาก น้องเอก-เอกศิษฐ์ คงมณี นักเรียน ชั้น ป.5 โรงเรียนวัดกระเดก ซึ่งเป็นรอยยิ้มแห่งความภาคภูมิใจ ระหว่างที่พาพี่ๆ ทีมงานวารสารสุขใจ ไปเดินชมสวนต้นมะเขือพวงที่อยู่ภายในแปลงผักปลอดสารพิษที่น้องเอกได้เฝ้าดูแลและนุกนอมมาเองกับมือ เห็นรอยยิ้มของน้องเอกแล้วหวังว่าผู้อ่านทุกท่านคงจะสดชื่น สดใส สุขใจไปด้วยกัน



เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกคนครับ

ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่ไตรมาสแรกของการทำงานต้นปี 2562 และขอสวัสดิ์ปีใหม่ไทยแก่ทุกท่านในช่วงเทศกาลวันสงกรานต์นี้ด้วย

วารสารสุขใจ ฉบับที่ 23 นี้ ได้เลือกนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับ จังหวัด “ระยอง” เป็นเนื้อหาหลัก เนื่องจาก “ระยอง” เป็นจังหวัดหนึ่งในแผนยุทธศาสตร์ขับเคลื่อนประเทศ ภายใต้โครงการระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (Eastern Economic Corridor หรือ EEC) เป็นหนึ่งในพื้นที่สำคัญในการพัฒนา Thailand 4.0 ดังนั้น การเตรียมความพร้อมต่อเรื่องดังกล่าว เพื่อพัฒนาพื้นที่อย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับหลักการพัฒนาอย่างยั่งยืน เริ่มจากการเตรียมความพร้อมของ “คน” ผ่านการพัฒนาด้านการศึกษาที่เน้นการเรียนรู้แบบ Active Learning เชิงบูรณาการ โดยทีมบรรณาธิการจะพาทุกท่านไปรู้จักโรงเรียนในจังหวัดระยอง ที่มีตัวอย่างของการเรียนรู้เชิงบูรณาการที่ครอบคลุมทั้งเรื่องประวัติศาสตร์ของชุมชนฝึกฝนทักษะ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนได้ ในคอลัมน์ บ้านฉัน บ้านเธอ และ คอลัมน์ ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส

นอกจากการพัฒนายุทธศาสตร์ทางด้านการศึกษาแล้ว ใน จ. ระยอง ยังส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชน ด้านการพัฒนาอาชีพเสริมที่สอดคล้องกับวัตถุดิบและบริบทท้องถิ่น ด้วยการพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนที่มีทั้ง ความหลากหลาย และมีความแปลกใหม่ คอลัมน์ ของดีบ้านเรา อย่างไรก็ตามแม้ว่าในแง่ของยุทธศาสตร์ การพัฒนาทางด้านต่างๆ จะมีมากขึ้น แต่การอนุรักษ์ประเพณีท้องถิ่นดั้งเดิมของ จ. ระยองก็ยังคงมีให้เห็น ซึ่งทางทีมงานวารสารสุขใจก็ไม่พลาดที่จะเก็บข้อมูล และนำภาพประเพณีการทำบุญข้าวหลาม สามารถไป ติดตามดูกันเพิ่มเติมได้ที่คอลัมน์ สกู๊ปพิเศษ

นอกจากนั้น วารสารสุขใจฉบับนี้ ทีมบรรณาธิการมีความยินดีในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้ ข้อมูลเพื่อไขข้อข้องใจแก่เพื่อนบ้านเยาวชนที่ได้สอบถามเข้ามา ในคอลัมน์ เพื่อนถาม เราตอบ และสำหรับ แพนคลับวารสารสุขใจรุ่นเด็กๆ ยังสามารถเพลิดเพลินได้มีอย่างต่อเนื่องกับ เอ็กโก เรนเจอร์ ในตอนที่ 5 รับประกันความสนุกและครบเครื่องเรื่องความรู้เกี่ยวกับพลังงานไฟฟ้าอย่างแน่นอน

สุดท้ายนี้ ทางทีมงานวารสารสุขใจหวังว่าเรื่องราวที่ทางทีมได้ตั้งใจคัดสรรมาจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน โดยทางทีมงานฯ จะคอยอัปเดตกิจกรรมข่าวสารและความเคลื่อนไหวของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก เพื่อที่ให้วารสาร “สุขใจ” เป็นพื้นที่สื่อกลางระหว่างกลุ่มเอ็กโกกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกท่าน

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ



มูลนิธิไทยรักษ์ป่า จับมือ อช.ดอยอินทนนท์ เปิดเส้นทางศึกษาธรรมชาติยอดดอย มุ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ระบบนิเวศป่าเมฆ



ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญ
ของทรัพยากรธรรมชาติ
เอ็กโก กรุ๊ป ได้กำหนดให้การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม
และใส่ใจต่อชุมชนและสิ่งแวดล้อม
เป็นหนึ่งในพันธกิจขององค์กรตั้งแต่เริ่มดำเนินกิจการ
และก่อตั้งมูลนิธิไทยรักษ์ป่า องค์กรสาธารณกุศล
ตั้งในปี 2545 เป็นต้นมา

ด้วยเจตนารมณ์ที่จะสนับสนุนการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและ
ฟื้นป่าต้นน้ำลำธารที่สำคัญของประเทศไทยให้เกิดความยั่งยืน ซึ่ง
การพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติให้เป็นแหล่งเรียนรู้ระบบ
นิเวศป่าต้นน้ำ เป็นหนึ่งในภารกิจของมูลนิธิไทยรักษ์ป่า ภายใต้
กรอบข้อตกลงความร่วมมือกับกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและ
พันธุ์พืช ที่จะร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ป่าอนุรักษ์
เพื่อให้เยาวชนและนักท่องเที่ยว มีความรู้ ความเข้าใจ ได้รับ
แรงบันดาลใจที่จะต่อยอดการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ พร้อมทั้ง
ตระหนักในคุณค่าของป่าต้นน้ำและร่วมรักษาไว้



เพื่อสนับสนุนการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและป่าต้นน้ำ มูลนิธิไทยรักษ์ป่าร่วมกับกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช โดยอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ได้พัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติให้เป็นเสมือนห้องเรียนที่มีชีวิต เริ่มต้นในปี 2550 โดยเริ่มจากการสร้างอาคารกาญจนาภิเษก ณ ที่ทำการอุทยานฯ กม. 31 การพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติกิ่วแม่ปาน และการจัดทำป้ายสื่อความหมายธรรมชาติในเส้นทางศึกษาธรรมชาติอ่างกา ต่อมาในปี 2559 ได้ขยายมาสู่การพัฒนาและปรับปรุงเส้นทางศึกษาธรรมชาติยอดดอย บริเวณจุดสูงสุดแดนสยาม ระยะทาง 150 เมตร โดยมีแนวทางการพัฒนาให้มีความแข็งแรง ปลอดภัย มีความกลมกลืนและเป็นมิตรกับระบบนิเวศ ตั้งแต่การออกแบบ การเลือกใช้วัสดุจากธรรมชาติ และกระบวนการก่อสร้างให้รบกวนธรรมชาติในพื้นที่น้อยที่สุด พร้อมจัดทำป้าย

สื่อความหมายธรรมชาติรวมถึงแผ่นพับเผยแพร่ข้อมูลระบบนิเวศ และพืชพรรณไม้ที่สำคัญในเส้นทาง และยังมีการปรับปรุงอาคารนิทรรศการด้วย ซึ่งการพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติยอดดอยนี้เสร็จสมบูรณ์ในเดือนพฤศจิกายน 2561 และได้จัดพิธีเปิดและส่งมอบ “เส้นทางศึกษาธรรมชาติยอดดอย” ในเดือนธันวาคม 2561 บริเวณจุดสูงสุดแดนสยาม จ.เชียงใหม่ ให้แก่อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ระบบนิเวศป่าเมฆที่สูงที่สุดของประเทศไทย สำหรับเยาวชนและนักท่องเที่ยว โดยได้รับเกียรติจาก นายคมสัน สุวรรณอัมพา รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ นายจักษ์กริช พิบูลย์ไพโรจน์ กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอ็กโก กรุ๊ป และประธานกรรมการมูลนิธิไทยรักษ์ป่าและนายธัญญา เนติธรรมกุล อธิบดีกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ร่วมในพิธี





แนวทางการปรับปรุงเส้นทางศึกษาธรรมชาติอย่างต่อเนื่อง
เน้นวิธีการออกแบบและก่อสร้างที่เป็นมิตร
และกลมกลืนกับระบบนิเวศ โดยใช้ไม้จากแปลงปลูก
ร่วมกับการนำไม้สกุลช่างท้องถิ่นล้านนา
และเสริมความแข็งแรงด้วยตอม่อปูน เพื่อให้สอดคล้อง
กับลักษณะการใช้และจำนวนนักท่องเที่ยวในปัจจุบัน
 อีกทั้งยังเน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการบริหารจัดการ
ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
เพื่อให้เกิดความยั่งยืน



ดอยอินทนนท์ นับว่าเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญทั้งทาง ด้านภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และนิเวศวิทยา นอกจากเป็นพื้นที่ที่สูงที่สุดของประเทศแล้ว ยังเป็นพื้นที่ป่าต้นน้ำ ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพสูง มีศักยภาพที่จะช่วยบอกเล่า เรื่องราวของธรรมชาติ และถ่ายทอดคุณค่าความเป็นผืนป่าต้นน้ำ ที่สูงที่สุดของประเทศการพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติยอดดอย จึงเป็นความร่วมมือที่สำคัญระหว่างกรมอุทยานฯ และมูลนิธิ ไทยรักษ์ป่า ที่จะใช้การสื่อความหมายธรรมชาติช่วยเสริมสร้าง ความรู้ความเข้าใจในความสำคัญ และคุณค่าของระบบนิเวศ ป่าเมฆ ซึ่งมีความสำคัญเป็นลำดับต้น ๆ ของประเทศ



นอกจากนี้ เส้นทางศึกษาธรรมชาติแห่งนี้ ยังถือเป็น
สิ่งพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
ในการเพิ่มพูนความรู้และกระตุ้นให้เกิดความตระหนัก
ถึงความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติ
ในอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์
ควรค่าแก่การรักษาและส่งเสริมให้ผู้มาเยี่ยมชม
มีความรู้ความเข้าใจในคุณค่าของผืนป่าสำคัญแห่งนี้
เพื่อร่วมกันดูแลรักษาป่าต้นน้ำต่อไป ♥

โรงเรียน... แปลงบ่มเพาะเยาวชนและ แหล่งเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของชุมชน

แะชมพิพิธภัณฑ์ของโบราณและสวนผักปลอดสารที่ซ่อนตัวอยู่ในโรงเรียน

คุณครูบุญรัตน์
สุขสบาย



น้องแฟรงค์
ค.ช.อนุวัฒน์ เพิ่งเป็น
ชั้น ป.6



โรงเรียน
วัดมาบข่า
วิทยาการ

บ้านฉันบ้านเธอฉบับนี้
เราจะพาผู้อ่านทุกท่านไปเที่ยวโรงเรียน 2 แห่ง
ในตำบลมาบข่า จังหวัดระยอง โรงเรียนธรรมดา
ที่ไม่ธรรมดา และมีของดีซ่อนอยู่ คาดว่าน่าจะ
ทำให้ท่านผู้อ่านประหลาดใจอย่างแน่นอน



น้องแอ้งจี้
ค.ญ.รัตนกรณ์ รุ่งเรือง
ชั้น ป.4



น้องเอก
ค.ช.เอกศิษฐ์ คงมณี
ชั้น ป.5

โรงเรียน
วัดกระเจต

โรงเรียน
วัดมาบข่า
วิทยาการ

พิพิธภัณฑ์ประจำชุมชนในโรงเรียน

จุดหมายแรกของเราตั้งอยู่ที่โรงเรียนวัดมาบข่าวิทยาการ โรงเรียนเก่าแก่คู่กับ
วัดมาบข่ามากกว่า 80 ปี ค.ช.อนุวัฒน์ เพิ่งเป็นชั้น ป.6 หรือ น้องแฟรงค์ และคุณครูบุญรัตน์
สุขสบาย อาสาเป็นไกด์พาเราไปที่ อาคารหลวงพ่อบัณฑิต ศิลปวัฒนธรรม เรือนไม้ทรงไทย
บรรยากาศร่มรื่น อาคารนี้เป็นพิพิธภัณฑ์เก็บสิ่งของโบราณต่าง ๆ โดยท่านอารีย์ กอเข็ม
อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนวัดมาบข่า เป็นผู้ริเริ่มให้สร้างเพื่อจัดแสดงวัตถุเก่าแก่ที่ได้
จากคนในพื้นที่ ทั้งเครื่องปั้นดินเผา เครื่องมือเกษตร อาวุธโบราณ คัมภีร์โบราณ
เครื่องแต่งกาย เครื่องเรือนต่าง ๆ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ประจำชุมชนสำหรับเด็ก ๆ และ
คนทั่วไป หากท่านผู้อ่านสนใจมาเยี่ยมชมก็สามารถติดต่อทางโรงเรียนได้โดยตรง

เรือนไม้หลังนี้ยังมีความพิเศษอีกข้อเพราะสร้างขึ้นด้วยไม้เก่าจากการรื้อถอนอาคารเรียน
หลังแรก ซึ่งหลวงพ่อบัณฑิตแห่งวัดมาบข่ากับชาวบ้านในชุมชนลงมือสร้างขึ้นเอง อาคาร
หลังนี้จึงมีคุณค่าทางจิตใจต่อผู้คนในชุมชน นอกจากนั้นเรือนไม้หลังนี้ยังใช้เป็นทั้งที่เรียน
วิชาภูมิปัญญาของเด็กนักเรียน ซึ่งโรงเรียนมาบข่าวิทยาการ นอกจากจะให้ความสำคัญ
กับการศึกษาแล้วยังส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของ
ประวัติศาสตร์และศิลปวัฒนธรรม เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของ
พวกเขาด้วย

เครื่องดินเผาและเครื่องสาน
หนึ่งในวัตถุที่มีคนนำมามอบให้



วัดมาบจำ ศูนย์รวมจิตใจของชุมชน

ก่อนกลับ น้องแพรงค์พาเราเดินตามทางร่มรื่นไปยังประตูเล็ก ๆ เชื่อมพื้นที่ไปยังวัดมาบจำ และแวะสักการะวิหารหลวงพ่อชื่น ผู้เป็นศูนย์รวมจิตใจของชุมชนมาบจำเพื่อเป็นสิริมงคล



หลวงพ่อชื่น

โรงเรียนวัดกระเจก

กำลังพรวนดิน

สวนผักไฮโดร
ปลอดสารพิษ



สวนผักจากความร่วมมือร่วมใจ

เราไปต่อกันที่โรงเรียนวัดกระเจกซึ่งบอกเลยว่าน่าสนใจ ตั้งแต่ทางเข้า เราเห็นน้อง ๆ ลากรถขนดิน ถูตะกร้าและอุปกรณ์การเกษตรกันเป็นกลุ่ม ๆ ตลอดทางเดิน น้องแอ้งจี้ - ด.ญ.รัตนภรณ์ รุ่งเรือง ชั้น ป.4 ,น้องเอก - ด.ช.เอกศิษฐ์ คงมณี ชั้น ป.5 และคุณครูโรงเรียนวัดกระเจก พาเราเดินเยี่ยมชมแปลงผักอินทรีย์ภายในมีพื้นที่ไม่มากแต่กลับร่มรื่นมีพืชผักหลากหลายพันธุ์แถมยังถูกแบ่งเป็นสัดส่วนชัดเจนอีกด้วย ส่วนแรกคือ สวนผักไฮโดรปลอดสารพิษที่ใช้ระบบหมุนเวียนน้ำอัตโนมัติปลูกง่าย ดูแลง่าย ได้ผลผลิตเป็นชั้นช่าย ผักสลัด เรดโอ๊ค กรีนโอ๊ค หัวใหญ่น่าทาน ในบริเวณนี้ยังปลูกต้นกุยช่ายขาวและมะเขือเทศอยู่หลายต้น เพราะราคาดี เป็นที่ต้องการในตลาดมาก

ต่อมาเป็นที่แปลงผักจากวัสดุเหลือใช้ น้องเอกบอกกับเราว่าในโรงเรียนมีนักเรียนและคุณครูรวม 300 กว่าคน และมีขยะเกิดขึ้นไม่น้อยในแต่ละวัน เช่น ขวดน้ำ แกลลอนใส่น้ำยาทำความสะอาดและกล่องโฟมใบใหญ่ คุณครูและนักเรียนจึงร่วมคิดออกแบบเป็นที่แปลงผักจากวัสดุรีไซเคิล ซึ่งผลผลิตที่ได้จากแปลงนี้รวมแล้วได้เกือบ 6,000 กว่าบาทเลยทีเดียว

ปลูกผัก
เป็น
แกลลอน



ประหยัด
พื้นที่

ส่วนไฮไลท์ที่ทำให้ตื่นเต้นและแปลกใจไม่น้อย ก็คือ โรงเรือนเมล่อนขนาดย่อม 3 โรง ซึ่งเมล่อนจัดว่าเป็นผลไม้มีราคาสูง ใครจะคิดว่าน้อง ๆ ชั้นประถมและคุณครูสามารถปลูกเองและรับประทานเป็นของหวานมื้อกลางวันที่โรงเรียนด้วย

เมล่อนกำลังโต!



คุณครูวันใจ

น้องเอก

น้องแอ้งจี้

“โรงเรียนนี้เลือกจัดการเรียนแบบ
ศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาผู้เรียน สร้างสวน
เกษตรอินทรีย์ในพื้นที่น้อย เห็นได้จากการ
ใช้วัสดุที่เหลือใช้ ตามหลักรีไซเคิล 5 ข้อ ใช้ปุ๋ยอินทรีย์และ
หลักไล่แมลงตามธรรมชาติ ไม่ฉีดยาเคมีอันตราย
ได้พืชผักสะอาดปลอดภัย ทานอร่อย แถมยัง
ขายได้ราคาดีอีกด้วย”

คุณครูอรสา

“นักเรียนชั้นเล็ก ๆ ก็ให้เรียนรู้ชื่อและคุณประโยชน์ของผักแต่ละชนิด ส่วนนักเรียนชั้นโตแต่ละคนจะรับผิดชอบดูแลพืชผักของตัวเอง ทำบัญชีรายรับรายจ่าย รวมทั้งออกจำหน่ายผลผลิต โดยมีคุณครูช่วยดูแลอยู่ ถือเป็นการเรียนรู้หลายวิชาและเพิ่มทักษะในชีวิตจริง แม้แต่คุณครูเอง ยังเรียนรู้ไปกับเด็ก ๆ ด้วย”

เรียนสนุก ใช้ได้จริง แถมได้รับประทานวัตถุดิบสะอาดสดใหม่ จากความร่วมมือร่วมใจของทุกคนในโรงเรียนแบบนี้ ก็เป็นที่น่าสนใจจริง ๆ ใช่มั้ยล่ะคะ ❤️

ผลิตภัณฑ์ชุมชน ตำบลมาบข่า

หลากหลายจากแนวคิดที่แตกต่าง

คอลัมน์วงศ์บ้านเราฉบับนี้ จะพาไปพบกับ
กลุ่มสมาชิพชุมชนบ้านมาบข่า หมู่ 5 และ กลุ่ม
วิสาหกิจชุมชนทุ่งต้นเลียบ หมู่ 4 ที่พัฒนาผลิตภัณฑ์
ที่หลากหลาย ภายใต้แนวคิดใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนใคร



กลุ่มสมาชิพชุมชนบ้านมาบข่า หมู่ 5

หลากหลายไม่หยุดพัฒนา

ในบรรดาสินค้าต่าง ๆ ทั้งน้ำพริกกากหมู และแฮมพุดสมุนไพร
ที่เป็นผลิตภัณฑ์ขายดีอยู่ตอนนี้ของกลุ่มชาวบ้านมาบข่า จังหวัด
ระยอง ยังมีผลิตภัณฑ์อื่นๆ ทั้งสับปะรดกวนกะทิ หมี่กรอบ
ไม้กวาด ลูกประคบ ข้าวหลาม หมูเส้น ฟังดูก็อาจจะเหมือน
กับที่เราเคยเห็นทั่วไป แต่ถ้าเหมือนเดิมจะขายได้อย่างไร เมื่อ
สินค้าบางอย่าง แคนในอำเภอเดียวกันนี้มีอยู่ถึง 10 เจ้า

ทางทีมงานสุขใจได้มีโอกาสพูดคุยถึงจุดเริ่มต้นของการ
เริ่มลงมือคิดผลิตภัณฑ์ชุมชนต่าง ๆ ประธานกลุ่มสมาชิพของ
ชุมชนบ้านมาบข่า **คุณไพฑูรย์ เทียนเงิน** เล่าว่า สิ่งที่ยากจะเน้น
คือ “แนวคิดที่แปลกใหม่ทางชุมชนจึงมีแผนพัฒนาสินค้าที่มีอยู่เดิม
ให้เตะตาและแตกต่าง ไม่ว่าจะเป็นแผนลงปรับปรุงข้าวหลาม
ลองใส่เครื่องใหม่ๆ แทนที่จะใส่ถั่ว ก็ลองใส่ลำไย แป๊ะก๊วย
มะพร้าวอ่อนหรือแม้แต่ซ็อกโกแลตลงไป ข้าวหลามรสสมุนไพร
ที่ผสมอัญชันและกระเจียบ ให้เกิดเป็นสีและรสชาติที่ต่างไปจาก
เดิม ทั้งยังเพิ่มคุณค่าให้กับขนม” แม้จะยังอยู่ระหว่างการพัฒนา
ผลิตภัณฑ์ก่อนวางจำหน่าย แต่ทางทีมงานสุขใจก็เห็นว่าน่าสนใจ
มาก ๆ ถ้าวางขายเมื่อไหร่ก็ต้องหามาลองชิมให้ได้แน่นอน



กลุ่มวิสาหกิจชุมชนทุ่งต้นเลียบ หมู่ 4



เริ่มต้นจากเรื่องใกล้ตัว

คนในชุมชนส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร มีฤดูเก็บเกี่ยวต่างกัน ทำให้มีช่วงเวลาว่างระหว่างรอเก็บผลผลิต จากเดิมที่ใช้เวลาว่างไปเปล่า ๆ เมื่อได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่าง ๆ จึงช่วยคิดหาวิธีสร้างรายได้ทุก ๆ เดือน ไม่ต้องรอแค่ช่วงเก็บเกี่ยว ชาวบ้านเริ่มรวมตัวมองหาทักษะของแต่ละคนที่มีอยู่ บางคนมีความรู้เรื่องสมุนไพรบางคนทำอาหารอร่อยเมื่อนำทักษะเฉพาะตัวรวมกับสิ่งที่มีในชุมชนและความคิดสร้างสรรค์ จึงออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างทั้งรายได้ และความภูมิใจให้ทุกคนในชุมชน



น้ำพริกเผา
แสนอร่อย

กลุ่มสมาชิก
ชุมชนบ้านมาบข่า
หมู่ 5

น้ำพริกเผาจากหมู ผลิตภัณฑ์ยอดนิยม

คุณนาถลดา รัตนกรจรกุล กรรมการน้ำพริกชุมชนบ้านมาบข่า ผู้คิดสูตรเล่าให้เราฟังว่า จุดเริ่มต้นมาจากอยากหาโอกาสสร้างรายได้ให้สมาชิกในกลุ่ม จึงคิดลงมือทำจากสิ่งที่ถนัดของแต่ละคนออกมาเป็นน้ำพริกจากหมู ลองขายตามงานต่าง ๆ รวมทั้งขายออนไลน์ ผ่านเฟสบุ๊กและไลน์ ผลตอบรับจากลูกค้าดีเกินคาด ด้วยรสชาติที่อร่อย เครื่องแน่น จนผลิตขายแทบไม่ทัน เพราะลงมือโขลกกันเองแบบไม่จ้อเครื่องจักร เคล็ดลับน้ำพริกอร่อยเกิดจากการหาออเดอร์ล่วงหน้าจากลูกค้า ทำให้สามารถทำส่งได้ตามจำนวน ไม่ต้องกังวลเรื่องของค้าง ส่งน้ำพริกสู่มือลูกค้าได้ทันทีที่ทำเสร็จใหม่ ๆ

ในอนาคต ทางกลุ่มยังตั้งใจพัฒนาสูตรน้ำพริกใหม่ๆ ทั้งน้ำพริกข่า แมงดา หรือผงบอระเพ็ดรสเผ็ดร้อนที่ชาวภาคใต้ชอบมาปรับให้ทันสมัย เข้าถึงคนกลุ่มใหม่ๆ มากขึ้น หากใครสนใจลองชิมน้ำพริกสูตรเด็ดก็สามารถติดต่อไปได้ที่ 094-818-0050



น้ำพริกเผาจากหมู

ปรับตัวเข้าหาตลาดยุคใหม่

ชาวบ้านหลายคนมีความสามารถแต่ยังมีความไม่มั่นใจว่าจะขายได้หรือไม่ ทางประธานกลุ่มสมาชิกได้ให้คำแนะนำว่า ถ้าหากมั่นใจว่ามีของดีให้ลงมือทำทันที เพราะตลาดเดี๋ยวนี้อะไรหลายช่องทางมาก ทั้งการไปออกงานเช่นโอท็อป ระดับตำบล จังหวัดหรือระดับประเทศที่เป็นช่องทางสำคัญที่จะได้แนะนำสินค้าสู่ลูกค้า รวมทั้งอาจจะมีคนสนใจแล้วรีบไปขายต่อเมื่อสินค้าเป็นที่รู้จักแล้วก็สามารถขายที่หน้าร้านในพื้นที่และขายผ่านช่องทางออนไลน์ได้ อาจจะต้องหาความรู้เพิ่มเติมบ้าง แต่รับรองว่าผลตอบแทนนั้นคุ้มค่า



แฮมพริกขี้
ยาดคัส

กลุ่มวิสาหกิจ
ชุมชนบ้านทุ่งต้นเลียบ
หมู่ 4

แฮมพริกขี้ ยายมากกว่าสามสิบปี

คุณบานชื่น กลี้อิม กลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านทุ่งต้นเลียบ หมู่ 4 เล่าให้เราฟังว่า เริ่มต้นจากการทำแฮมพริกใช้เองในระยะแรกจากสมุนไพรในชุมชน ทั้งว่านหางจระเข้ ใบบัวบก ประคำดีควาย อัญชัน บอระเพ็ด พัฒนาไปสู่การตั้งกลุ่มลงมือผลิตแฮมพริกสมุนไพรอย่างจริงจังจนได้งบประมาณสนับสนุนจากภาครัฐและหน่วยงานต่าง ๆ

เมื่อสอบถามทางกลุ่มว่าทำแฮมพริกมานานเท่าไร ก็ได้คำตอบที่น่าตกใจ เพราะทำต่อเนื่องมาถึง 30 กว่าปีแล้ว มีการปรับสูตรและเพิ่มสูตรใหม่ตลอดเวลาจากการไปดูงานในพื้นที่ใกล้เคียง มีผลิตภัณฑ์ทั้งแฮมพริกและครีมพริก และตั้งใจจะขายในราคาเดิมแม้ต้นทุนจะสูงขึ้น ปัจจุบันวางขายทั้งที่สวนสมุนไพรของ ที่ตัวอำเภอ มีการออกงานตามเทศกาล และมีการลูกค้าประจำที่โทรเข้ามาสั่งเนื่องจากใช้แล้วได้ผลดี หากใครอยากลองใช้ ก็สามารถติดต่อไปที่ 083-113-2323 ได้เลย ❤

รู้ตัวไว แก่ก่อนไตถามหา

6 นิสัยกินเค็มไม่รู้ตัว

เมื่อพูดถึงของอร่อย ใจคุณนึกถึงอะไร แกงเขียวหวาน ต้มแซบ ต้มยำปลา ร้า สุกี้ น้ำจิ้มแซบ คอแลมบ์ จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง ในฉบับนี้ ชวนผู้อ่านมาสำรวจตัวเองว่า นิสัยกินเค็มแอบซ่อนอยู่ในตัวหรือไม่ เพราะอาหารอร่อยๆ ที่เรากินเป็นประจำก็มีความเสี่ยงโรคไตซ่อนอยู่! ลองสำรวจไปทีละข้อว่าคุณติดเค็มหรือไม่ แล้วมารับปรับตัวหนีโรคไตไปพร้อมกัน!



1. นิสัยปรุงก่อน ชิมทีหลัง

น้ำตาล 2 น้ำปลา 2 พริก 1 สูตรสำเร็จการปรุงที่ติดเป็นนิสัยปรุงแบบไม่ต้องชิมรสอาหาร หรือนิสัยเรียกหาพริกน้ำปลาใส่ในกระเพราจานโปรด เคี้ยวพริกแกล้มให้ได้รสเค็มๆ เผ็ดๆ นิสัยเหล่านี้ทำให้เราบริโภครสเค็มเกินจำเป็นอย่างชัดเจน



ชิมก่อนทุกครั้ง และอย่าลืมนะว่าก่อนที่อาหารมาถึงเรานั้นมันก็ได้รับการปรุงมาแล้วเช่นกัน หากเราเผลอใส่เครื่องปรุงลงไปเพิ่มอีก เราก็จะได้รับโซเดียมเพิ่มขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว



2. นิสัยชอบอาหารแปรรูป

อาหารประเภทต้มน้ำร้อนแล้วทานได้ทันที เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง หรืออาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร เช่น ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น อาหารกระป๋อง อาหารที่เก็บไว้ได้นานๆ ทุกชนิดต้องผ่านกระบวนการใช้โซเดียมหรือความเค็มในการยืดอายุ รวมทั้งสารปรุงแต่งสี ให้สดใหม่ แม้จะเก็บไว้ได้นาน แต่ก็อันตรายเป็นสองเท่า



ลดการบริโภคอาหารประเภทที่เก็บไว้ได้นาน หรืออาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร เลือกวัตถุดิบที่สดใหม่ ทำอาหารเองให้บ่อยขึ้น นอกจากจะได้สารอาหารจากวัตถุดิบสดใหม่แล้ว ยังควบคุมรสชาติให้ไม่เค็มจนเกินไปได้อีกด้วย

3. นิยมน้ำจิ้มเยอะๆ อร่อยกว่า

อาหารบางอย่างมีรสชาติในตัวอยู่แล้ว แต่ถ้ามีน้ำจิ้มให้ด้วยก็คงไม่จืดจางไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นสุกี้ ลูกชิ้นทอด คอหมูย่างหรือแม้แต่ข้าวไข่ดาว แต่รู้หรือไม่ น้ำจิ้มเป็นอีกหนึ่งตัวร้ายที่ทำให้ร่างกายได้โซเดียมเข้าไปในปริมาณที่มากเกินไป



ลดปริมาณน้ำจิ้มที่กินลง ลองจิ้มน้อยๆ หรือลองทานแบบไม่จิ้มก็จะช่วยลดปริมาณความเค็มลงได้มาก



4. นิยมไม่ให้เหลือสีกหยด ชดหมดซาม

ถ้วยเดียว น้ำแกงต่างๆ แม้ว่าจะเต็มไปด้วยสมุนไพรที่มีประโยชน์ แต่ก็อุดมไปด้วยผงปรุงรสในปริมาณสูง หากชดจนหมดซามก็จะรับความเค็มไปเต็มๆ แทนที่จะได้ประโยชน์ อาจจะได้อันตรายเข้าไปโดยไม่ตั้งใจ



ลดการชดน้ำซุปรวให้คล่องคอ หรือลองทำอาหารเองโดยเน้นรสชาติจากวัตถุดิบ หลีกเลี่ยงการใช้ซุปรวก่อน ผงปรุงรส



5. นิยมน้ำปรุงรสจัด น้ำยา อาหารหมักดอง

อาหารรสจัด อาหารจานโปรดในดวงใจคนไทย ครบรสทั้งเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด กินเกลี้ยงทั้งน้ำและเนื้อ แต่รู้หรือไม่ว่าการปรุงอาหารสด หรืออาหารจำพวก น้ำยา น้ำปลาร้า ส้มตำนั้นมีปริมาณโซเดียมที่สูงมากในขั้นตอนการผลิต แล้วยังมีการปรุงรสในขั้นตอนการทำแบบใส่ไม่ยั้งมือ



ลดการกินน้ำปรุงเหล่านี้ หรือบอกแม่ค้าให้ลดเค็ม ใส่เครื่องปรุงแต่น้อย ก็จะช่วยลดปริมาณความเค็มของมื้อเหล่านี้ลงได้



6. นิยมน้ำปลา ร้า โตปลา พริกแกง กะปิ

เครื่องปรุงเหล่านี้เป็นส่วนประกอบของอาหารหลากหลายชนิด เรามักจะใช้น้ำปลาเป็นเครื่องปรุงหลัก และมักจะปรุงรสอื่นๆ ลงไปอีก ทั้งๆ ที่ขั้นตอนการทำของเหล่านี้ผ่านการปรุงรสอย่างหนักมาแล้ว

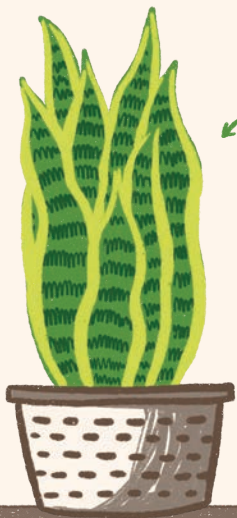


ลดความบ่อยในการกินอาหารที่มีส่วนประกอบเหล่านี้ลง หรือหากยังคงอยากกินก็ให้พยายามลดการปรุงเครื่องปรุงอื่นๆ ลงไปผสมแทน

ปริมาณโซเดียมที่ร่างกายต้องการต่อวัน คือ 2000 mg แต่คนไทยกินมากกว่านั้นถึงสองเท่า ความเค็มซ่อนอยู่ในทั้งซุปรวและผงชูรส หลีกเลี่ยงให้ใส่เพิ่มในรูปแบบโกน้ำปลาพริกขี้หนู การตามใจปากนอกจากจะทำให้เราตัวบวม เสี่ยงต่อโรคภัยร้ายแรง เช่น โรคหัวใจวายและโรคไต แต่หากเราเปลี่ยนพฤติกรรม เริ่มลด ละ เลิกนิสัยเหล่านี้ไปพร้อมกัน เราก็สามารถเปลี่ยนได้ ❤️

ต้นไม้ฟอกอากาศ

ในวันที่ฝุ่นควันพิษจำนวนมากลอยอยู่ในอากาศ แม้เราจะอยู่ในบ้านหรือออฟฟิศ ปิดประตู ปิดหน้าต่างอย่างมิดชิดเพียงใด แต่ก็ยังหนีเจ้าฝุ่นพิษไม่พ้น คอลัมน์ส่วนหลังบ้านในวันนี้
ขอนำเสนอต้นไม้ฟอกอากาศ ที่มีคุณสมบัติกรองอากาศและปล่อยก๊าซออกซิเจน
ซึ่งจะเป็นตัวช่วยให้อากาศในบ้านหรือในออฟฟิศ กลับมาสะอาดไร้มลพิษอีกครั้ง



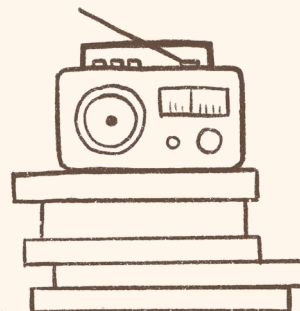
ลิ้นมังกร

ต้นลิ้นมังกรเป็นต้นไม้ที่ได้รับการยอมรับจากองค์การนาซ่าว่า
สามารถดูดซับสารพิษในบรรยากาศได้ดี และมีความโดดเด่นใน
เรื่องเปลี่ยนคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นออกซิเจนได้ โดยเฉพาะ
เวลากลางคืนจะปล่อยอากาศบริสุทธิ์ออกมาได้มากเป็นพิเศษ
ถ้าวางไว้ในห้องนอนก็จะช่วยให้หลับสบายยิ่งขึ้น



ปาล์มไผ่

ปาล์มไผ่เป็นต้นไม้ที่มีอัตราการคายความชื้นสูง จึงสามารถช่วย
เพิ่มความสดชื่นของอากาศภายในบ้านได้ดี เป็นไม้ประดับที่มีความ
สามารถในการดูดสารพิษที่ปนเปื้อนในอากาศ ช่วยดูดกลิ่นจากสาร
ฆ่าแมลง หรือสารระเหยจากเครื่องใช้ใหม่ๆ ในบ้านได้ และที่สำคัญ
คือเป็นต้นไม้ที่ปลูกได้ง่าย ไม่ต้องการแสงมาก ถ้าปลูกในห้องหรือ
ภายในบ้าน รดน้ำแค่วันละ 1 ครั้งก็เพียงพอ





เศรษฐีเรือนใบ

เศรษฐีเรือนใบเป็นไม้ประดับชนิดแรกๆ ที่ได้รับการเผยแพร่ จากองค์รนาชาว่ามีคุณสมบัติในการดูดสารพิษภายในอาคารได้เป็นอย่างดี เป็นต้นไม้ที่ช่วยฟอกสารพิษในอากาศได้ถึง 90% โดยเฉพาะสารฟอร์มัลดีไฮด์ที่ปะปนอยู่กับน้ำยาทำความสะอาด หรือสีทาบ้าน นอกจากนี้ยังสามารถผลิตออกซิเจนได้มาก ช่วยลดความเครียดและสารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ได้ด้วย

ว่านหางจระเข้เป็นพืชที่ช่วยดูดสารพิษอย่างเช่นสารฟอร์มัลดีไฮด์ที่มักจะทำให้เราระคายเคืองตา และก่อให้เกิดความระคายเคืองแก่ผู้ป่วย หอบหืด ทั้งนี้ว่านหางจระเข้ยังบอกเราได้ด้วยว่า ถ้าในบริเวณนั้นมีสารพิษมากเกินไป โดยทั่วไปของว่านหางจระเข้จะมีจุดสีน้ำตาลเกิดขึ้น



ว่านหางจระเข้



พลูด่าง

พลูด่างเป็นไม้ประดับที่เติบโตได้ดีในที่แสงน้อยช่วยฟอกสารพิษที่อยู่ในน้ำยาแอร์ ควันทูหรี และยาฆ่าแมลงที่ปะปนในอากาศให้จางลง ช่วยทำให้อากาศในห้องชุ่มชื้น นิยมปลูกพลูด่างไว้ในห้องน้ำเพราะพลูด่างช่วยดูดสารแอมโมเนียที่มีมากในห้องน้ำ แอมโมเนียจำเป็นต้องปลูกในดินเพียงแค่วางภาชนะใส่น้ำก็ปลูกได้แล้ว

ต้นนี้อาจจะปลูกยากกว่าเพื่อนอยู่สักหน่อย เพราะไม่ชอบแดดและต้องดูแลความชื้นเป็นพิเศษ แต่หากมีไว้จะช่วยดูดสารพิษได้ดีมาก โดยเฉพาะทำให้อากาศในบริเวณใกล้เคียงสะอาดและชุ่มชื้นขึ้นได้มากทีเดียว

บอสตันเฟิร์น



วาสนา

ต้นวาสนานอกจากจะนำโชคมาให้แล้ว ยังสามารถดูดซับสารพิษได้ในปริมาณมาก แอมยังดูดสารพิษได้หลายชนิดโดยเฉพาะสารที่มักพบในน้ำยาทำความสะอาด สีทาบ้าน หรือ สารฆ่าแมลง ปลูกง่าย ทนแดด ทั้งแสงทั้งสุขภาพดีแบบนี้ อย่าลื้อมีไว้สักต้นนะคะ ♥

เรียนรู้แบบบูรณาการ จากสวนเกษตรอินทรีย์

คอลัมน์ ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส ฉบับนี้
จะพาทุกท่านไปดูวิธีการจัดการพื้นที่เล็ก ๆ ของโรงเรียนวัดกระเจต
ที่สามารถเปลี่ยนพื้นที่ที่มีอย่างจำกัดเป็น “สวนเกษตรอินทรีย์”
และสามารถจัดการเรียนการสอน การเรียนรู้แบบบูรณาการ
ภายใต้สวนเกษตรอินทรีย์นี้ได้



ผ.อ.วิชัย สุขชา

คุณครูขวัญใจ ฉายาภิธรจิตโตวงศ์

จุดเริ่มต้นของสวนเกษตรอินทรีย์

“โรงเรียนเรายึดตามแนวทางพระราชดำริของ ร.9 เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง โดยเราพยายามที่จะจัดการเรียนการสอนโดยนำแนวคิดเรื่องศาสตร์พระราชามาประยุกต์ใช้เราอยากจะปลูกฝังให้นักเรียนของเรา อย่างน้อยที่สุดมีทักษะในการหยิบจับ หยิบเลียม ปลูก ตัดไม้สักคนละ 1 ต้นเป็นของตัวเอง และขยายต่อไปถึงคนในชุมชนที่ช่วยสร้างทักษะในการประกอบอาชีพ” ผ.อ.วิชัย สุขชา ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดกระเจต กล่าวถึงจุดเริ่มต้นของสวนเกษตรอินทรีย์ในพื้นที่จำกัดของโรงเรียนวัดกระเจตแห่งนี้

พื้นที่จำกัด แต่การเรียนรู้ไม่จำกัด

แม้ว่าพื้นที่ภายในโรงเรียนวัดกระเจตจะมีอย่างจำกัด แต่การเรียนรู้และทดลองการทำสวนเกษตรอินทรีย์ของคณะครูในโรงเรียนมีอย่างไม่จำกัด คุณครูขวัญใจ ฉายาภิธรจิตโตวงศ์เล่าให้เราฟังถึงรายละเอียดโครงการว่า “ในตอนแรก ผักที่เราเลือกมาปลูกในช่วงแรกก็เป็นผักสวนครัว เป็นพืชท้องถิ่น แต่เนื่องจากโรงเรียนก็มีพื้นที่จำกัด ดังนั้นผักที่เราเลือกมาปลูกให้เหมาะสมนั้น จึงจะต้องเป็นผักที่ใช้พื้นที่น้อย สามารถปลูกในกระถางได้หรือเป็นพืชท้องถิ่น จากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนการทดลองและการเรียนรู้”



หนึ่งต้น หนึ่งคนดูแล

เพื่อให้สวนเกษตรอินทรีย์เป็นแหล่งเรียนรู้ของทั้งนักเรียนภายในโรงเรียนและคนในชุมชน โรงเรียนวัดกระเจตได้บูรณาการนำวิชาอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ยกตัวอย่างเช่น วิชาภาษาไทย ที่ให้นักเรียนเขียนเรียงความ และพุดรายงานเรื่องสวนเกษตรอินทรีย์ วิชาวิทยาศาสตร์ ให้นักเรียนอภิปรายแนวทางการดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจจะเป็นการเรียนรู้เรื่องการทำสารไล่แมลงในสวนเกษตรอินทรีย์

โดยในช่วงแรกทางโรงเรียนเริ่มต้นปลูก ผักบุ้ง มะเขือ ตะไคร้ มะนาว ฝรั่ง และมะละกอในเชิง แต่ว่าผลผลิตที่ออกมาไม่ได้ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ พืชผักที่ปลูกมีแมลงเยอะ ยกตัวอย่างเช่น มะละกอ หรือฝรั่ง ผลก็ไม่โต มีหนอน มีแมลงมากินเยอะ ทางโรงเรียนก็ได้ทดลองเปลี่ยนพืชที่ปลูกมาเรื่อยๆ จนเจอผัก 3 ชนิดที่เหมาะสมก็คือ **กุยช่าย ต้นหอม และมะเขือเทศ** คือพืชที่ตอบโจทย์กับชุมชนเรามากที่สุด เนื่องจากปลูกง่าย ไม่มีแมลง ยิ่งไปกว่านั้น กุยช่ายยังเป็นพืชที่ขายสู่ท้องตลาดได้ราคาดี และเป็นที่ต้องการ ในขณะที่มะเขือเทศ ทางโรงเรียนสามารถนำผลของมะเขือเทศมาใช้ประกอบอาหารเป็นอาหารกลางวันให้แก่นักเรียน ในโรงเรียนได้รับประทานกัน เรียกได้ว่าลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ไปในคราวเดียวกัน

สิ่งที่น่าสนใจที่สุดของการบูรณาการเรียนรู้จากสวนเกษตรอินทรีย์ก็คือ ในวิชาการงานอาชีพ เด็กทุกคนในโรงเรียนมีต้นไม้ที่แต่ละคนคอยดูแล คอยรับผิดชอบคนละ 1 ต้น และเด็กนักเรียนในโรงเรียนวัดกระเจตในแต่ละช่วงชั้นจะมีการดูแลรับผิดชอบในสวนเกษตรอินทรีย์ที่แตกต่างกันดังนี้

กลุ่มอนุบาล

ช่วยกันทำแปลงผัก / รู้จักเมล็ดพันธุ์

กลุ่ม ป.1 - ป.3

ร่วมกันปลูกผักบุ้ง กุยช่าย ในรูปแบบของต้นกล้า / กำจัดวัชพืช และรดน้ำ

กลุ่ม ป.5 - ป.6

ตัดแต่งต้นไม้ และกำจัดวัชพืช

ซึ่งเมื่อมีผลผลิตเกิดขึ้น คุณครูและนักเรียนในโรงเรียนวัดกระเจตก็จะช่วยเก็บผลผลิต แพ็คใส่ถุง นำมาชั่งตวง และส่งออกจำหน่าย ทั้งนี้รายได้ที่ได้จากการจำหน่ายผลผลิต ทางโรงเรียนก็ให้นักเรียนฝึกทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย และนำรายได้เหล่านั้นมาเป็นต้นทุนในการซื้อปุ๋ย ดิน ในการลงมือทำต่อ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เป็นการฝึกทักษะในการประกอบอาชีพ สร้างการเรียนรู้และการรู้จักหน้าที่ ความรับผิดชอบของเด็กนักเรียนทุกคน ❤️

PM 2.5 ฝุ่นร้ายในอากาศ

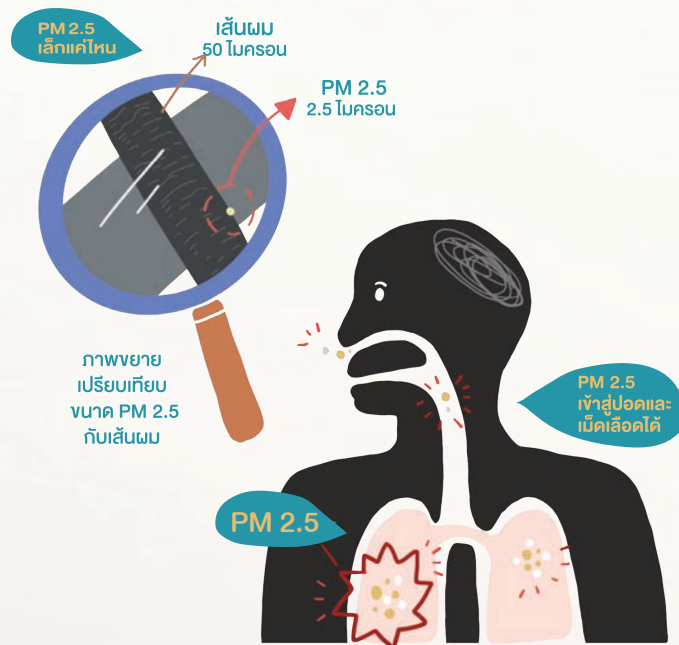
หลายๆ คนคงจะได้ยินคำว่าฝุ่นละอองจากข่าวกันมาบ้าง บางคนก็อาจจะรู้สึกด้วยตนเองว่าอากาศทุกวันนี้ไม่แจ่มใสเหมือนเมื่อก่อน และปัญหานี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในเมืองหลวง แต่เกิดขึ้นทั่วประเทศไทย คอลัมน์เปิดโลกเรียนรู้จะมาอธิบายคำว่าฝุ่นละออง และ PM 2.5 ให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

PM 2.5 คืออะไร

PM คือหน่วยบอกขนาดของฝุ่น ฝุ่นละอองขนาดที่จมูกจะกรองได้อยู่ที่ 10 ไมครอน แต่ PM 2.5 มีขนาดเล็กเพียง 2.5 ไมครอน เทียบได้กับการนำเส้นผมมาผ่าตามศูนย์กลางออกเป็น 25 ส่วน เล็กจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น เมื่อจมูกเรารองไม่ได้ จึงเข้าสู่ทางเดินหายใจ พร้อมพาสารพิษก่อมะเร็งในอากาศเข้าสู่ปอด อวัยวะภายในต่าง ๆ หรือแม้แต่กระแสเลือดซึ่งเป็นอันตรายกับระบบร่างกายของเราอย่างมาก

PM 2.5 มาจากไหน

นอกจากการรวมตัวของก๊าซในชั้นบรรยากาศแล้ว ฝุ่น PM 2.5 มีแหล่งกำเนิดจากสิ่งเหล่านี้



การเผาในที่โล่ง

ปล่อย PM 2.5 มากที่สุด ส่วนมากมาจากการปลูกพืชเชิงเดี่ยว หรือการปลูกพืชอย่างเดียวกว่าๆ เพื่อส่งเข้าสู่อุตสาหกรรมการผลิตอาหารอย่างอ้อยหรือข้าวโพด



การคมนาคมขนส่ง

ฝุ่นควันจำนวนมากทั้งมองเห็นและมองไม่เห็นเกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงของยานพาหนะ และปล่อยสารพิษออกมามากมายด้วย



อุตสาหกรรมการผลิต

ฝุ่นปริมาณมาก เกิดจากแหล่งโรงงานอุตสาหกรรม เนื่องจากการใช้สารระเหยและสารเคมีชนิดต่างๆ

รู้จักกับหน่วยวัด ก่อนตรวจสอบค่าฝุ่น

ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)

ดัชนีคุณภาพอากาศ หรือ AQI เป็นตัวเลขหน่วยที่แทนค่าความเข้มข้นของสารมลพิษทางอากาศ โดยค่าที่ปลอดภัยจะอยู่ไม่เกิน 100 AQI มาจากการนำสารพิษทั้ง 6 ชนิด มาคำนวณร่วมกัน ประกอบด้วย

1. ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5)
2. ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 10 ไมครอน (PM10)
3. ก๊าซโอโซน (O3)
4. ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO)
5. ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO2)
6. ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO2)

อย่าลืมดูหน่วยให้ด้วย

ค่า PM 2.5

ปริมาณของ PM 2.5 ชนิดเดียว มีหน่วยเป็นไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) ค่าเฉลี่ยต่อเนื่อง 24 ชั่วโมงที่ปลอดภัยอยู่ที่ไม่เกิน 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

เมื่อเข้าใจการบอกค่าฝุ่น PM 2.5 แล้ว สามารถตรวจสอบค่าฝุ่นในแต่ละวันได้ที่

<http://air4thai.pcd.go.th> หรือ <https://aqicn.org/city/bangkok>

อย่าลืมดูหน่วยให้ด้วยนะว่าเรากำลังดูหน่วยของไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร หรือ AQI

ดัชนีอากาศ (AQI)	PM2.5 (ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)	สีที่ใช้แทน	ความหมาย	คำแนะนำ
0-50	0-25	ฟ้า	คุณภาพดี ฟ้า	ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
51-100	26-37	เขียว	คุณภาพปานกลาง	ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
101-200	38-50	เหลือง	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ ไม่ควรอยู่นอกอาคารนาน
201-300	51-90	ส้ม	มีผลกระทบต่อสุขภาพมาก	มีผลกระทบต่อสุขภาพมาก ไม่ควรออกนอกอาคาร
มากกว่า 300	มากกว่า 90	แดง	อันตราย	อันตราย ไม่ควรออกนอกอาคาร

ป้องกันตัวอย่างไรในวันที่ค่าฝุ่นขึ้นสูง

1. พยายามอยู่บ้าน ปิดประตู หน้าต่างให้มากที่สุด
2. ทำความสะอาดบ้านเพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองสะสมในอากาศ และถ้าเป็นไปได้ควรเลิกกิจกรรมเกี่ยวกับการเผาไหม้ทั้งหมด เช่น การเผาในที่แจ้ง การสูบบุหรี่
3. ลดกิจกรรมใดๆ ที่จะทำให้ต้องหายใจเร็ว อย่างการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง เปลี่ยนมาเป็นการทำกิจกรรมในร่มแทนก่อน
4. ถ้าต้องออกไปข้างนอกในช่วงเวลานั้นจริงๆ อย่าลืมหาหน้ากากแบบกรองฝุ่น PM 2.5 มาสวมไว้ เพราะหน้ากากปกติที่เราใช้กัน ไม่สามารถกรองเจ้าฝุ่นละอองขนาดจิ๋วนี้ได้



หน้ากากแบบไหน จะช่วยเราได้?



หน้ากากแบบธรรมดานั้นกันฝุ่น PM 2.5 ไม่ได้ ให้ลองมองหาหน้ากากที่เขียนว่า N95 ชนิดที่สามารถกรองฝุ่นละออง PM 2.5 ได้ แล้วใส่ป้องกันในวันที่ค่าฝุ่นขึ้นสูงด้วยนะคะ แต่ถ้าหาซื้อไม่ได้ หน้ากากอนามัยแบบธรรมดา แต่นำมาซ้อนกันสองชั้น แล้วรองอีกชั้นด้วยทิชชูชุบน้ำหมาดๆ ก็ช่วยป้องกันได้บางส่วน ดีกว่าไม่ใส่อะไรกันไว้เลยนะ

นอกจากต้องป้องกันตัวจากฝุ่น PM 2.5 เข้าสู่ร่างกายแล้ว เรายังเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยลดมลพิษลงได้ ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางทางเดียวกันไปด้วยกัน ลดการใช้พลาสติก หรือการไม่เผาในที่โล่ง ก็มีส่วนทำให้อากาศวันนี้ดีขึ้นได้บ้างแล้วค่ะ มาช่วยกันนะคะ ❤️

ที่มาข้อมูล <https://www.honestdocs.co/pm-2-5-environmental-nano-pollutants>

ประเพณีทำบุญข้าวหลาม

สฎใจฉบับนี้ วอพาผู้อ่านไปดูตัวอย่างประเพณีดั้งเดิมของ
ชุมชนทุ่งสำนึก-ซากดาวเรือง หมู่ 7 ต.บวบเจ้า จ.ระยอง อย่างงานบุญข้าวหลาม เดือน 3 กัน
ที่กึ่งน่าสนใจ และยังน่าทอนอีกด้วยคะ!

ประเพณีพื้นถิ่นดั้งเดิม

ประเพณีทำบุญข้าวหลาม เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมานานกว่า 50 ปี ของจังหวัดระยอง ซึ่งจัดขึ้นในเดือน 3 ในสมัยก่อนจะจัดงานเผาข้าวหลามกันที่กลางทุ่งนาในช่วงหมดฤดูเกี่ยวข้าวแล้ว ชาวบ้านที่ว่างเว้นจากการทำนาก็จะรวมตัวกันเผาข้าวหลามและนำไปทำบุญถวายวัดที่อยู่ใกล้ชุมชนของตนเอง เพื่อความเป็นสิริมงคล รวมทั้งแจกจ่ายต่อ ๆ กันไป ซึ่งประเพณีนี้ก็ถูกสืบทอดจากรุ่นปู่ตายายสู่ลูกหลาน ปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนสถานที่ให้เข้ากับยุคสมัยมากขึ้น โดยใช้ลานโล่ง ศาลาชุมชน หรือพื้นที่ส่วนกลางของหมู่บ้าน ที่ทุกคนสามารถรวมตัวกันได้สะดวก ส่วนกรรมวิธีการเผาข้าวหลามแบบโบราณ ทางชุมชนต่างๆ ในเขตบวบเจ้า ยังคงอนุรักษ์ไว้เป็นอย่างดี

ไม้ไผ่คือหัวใจสำคัญ

ข้าวหลามจะอร่อยต้องเริ่มจากไม้ไผ่ ผญ.สังสรณ์ แก้วจรัสฉาย เล่าให้เราฟังว่างานทำบุญนี้ใช้เวลาเตรียมงาน 2 วัน เพื่อหาวัตถุดิบ โดยไม้ไผ่ที่ใช้ ก็เป็นต้นที่ขึ้นอยู่ด้านหลังศาลาชุมชนที่ใช้เป็นลานเผาข้าวหลามนั่นเอง การตัดกระบอกไม้ไผ่มาทำข้าวหลามต้องเลือกไม้ไผ่ที่มีเยื่อ ต้นไม้แก่มาก โดยสังเกตจากมวลสีขาวที่ขึ้นอยู่รอบ ๆ ลำต้น ซึ่งคนชุมชนหมู่ 7 ก็ลงมือทำเองทุกขั้นตอนถึง 400 กระบอกเลย! และยังมีเทคนิคพิเศษคือการผ่าส่วนกันของกระบอกไม้ไผ่ เพื่อให้ความร้อนผ่านเข้าไปถึงได้ง่าย และมีขา 2 ข้างเพื่อปักลงดินได้ไม่ล้ม ซึ่งเป็นเทคนิคแบบโบราณที่น่าสนใจและทำให้กระบอกข้าวหลามที่นี้แตกต่างจากที่เห็นทั่วไปตามท้องตลาดด้วย



ผญ.สังสรณ์ แก้วจรัสฉาย
ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 7 ต.บวบเจ้า



คุณราโพ เจริญทรัพย์
ประธานชุมชน
ทุ่งสำนัก-ซากดาวเรือง

เผาไฟแบบโบราณ

การเผาข้าวหลามบนดินแบบโบราณ เป็นสิ่งที่หาได้ยากในปัจจุบัน วิธีทำเริ่มจากสร้างคันดินขึ้นมาเป็นแนวยาว และใช้เหล็กทำเป็นรางสำหรับตั้งกระบอกรับข้าวหลามเรียงไปเป็นแถว จากนั้นนำไม้พินมาวางประกบข้างทั้งสองฝั่ง ขนานกันไปตามแนวคันดิน การเผาแบบโบราณนี้ ใช้เวลาเผา 3 - 4 ชั่วโมง และต้องคอยตรวจดูความสุกของข้าวเหนียวจากด้านบนปากกระบอกรับ เพื่อควบคุมความร้อนอย่างสม่ำเสมอโดยใช้คราด เขี่ยกองไฟขยับเข้าไปสุ่มให้ใกล้แนวกระบอกรับ ข้าวหลามขึ้นเป็นระยะ ซึ่งวิธีการนี้ต้องอาศัยประสบการณ์ ความชำนาญ และความอดทนต่อความร้อนจากกองไฟอีกด้วย



ร่อนบักเจ้า

ความร่วมมือร่วมใจ

การทำบุญข้าวหลาม นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อความ เป็นสิริมงคลแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้คนในชุมชน และคนจากพื้นที่ใกล้เคียงได้รวมตัว ช่วยกันจัดงาน พบปะพูดคุย และสังสรรค์กัน ซึ่งแต่ละชุมชนใน จ.ระยอง จะมีการปรึกษาเรื่องกำหนดวันจัดงาน ไม่ให้จัดชนกัน เพื่อให้คนสามารถผลิตไปช่วยเหลือชุมชนอื่นได้นับเป็นความร่วมมือร่วมใจความสามัคคี และมีน้ำใจต่อกันจริงๆ และจากเท่าที่สอบถามพี่ๆ ในงานนี้ ก็ล้วนแล้วแต่เคยไปช่วยชุมชนอื่นมาแล้ว ซึ่งนับเป็นความร่วมมือร่วมใจ สามัคคี และมีน้ำใจที่ดีต่อกันจริงๆ

เคล็ดลับความอร่อย

รสชาติความอร่อยของข้าวหลามที่ชุ่มฉ่ำมาบ่าจะต้องเค็มหวาน และมัน หลังจากผสมข้าวเหนียวและถั่วตำลงไปแล้ว ก็จะปรุงด้วยน้ำตาลทรายขาว เกลือ กะทิ และส่วนผสมสำคัญอีกอย่างก็คือ **แบะแซ** (น้ำเชื่อมข้าวโพด) ที่ทำให้ข้าวหลามมีความเหนียว และหวานยิ่งขึ้น ซึ่งที่อื่นจะไม่ค่อยใช้กันเพราะทำให้สุกช้า แต่เป็นเคล็ดลับที่ **คุณราโพ เจริญทรัพย์ ประธานชุมชนทุ่งสำนัก-ซากดาวเรือง** แอบบอกเรว่ามันทำให้อร่อยขึ้นจริงๆ นะ และหลังจากกรอกส่วนผสมทั้งหมดลงไปในกระบอกรับเรียบร้อยแล้ว ก็ค่อยเทกะทิลงไปด้านบนตอนเรียงบนคันดินโดยเหลือช่องว่างไว้เพื่อให้เวลาเดือดแล้วกะทิไม่หกกลับจากกระบอกรับ ซึ่งเป็นอีกเคล็ดลับหนึ่งที่ทำให้ข้าวหลามด้านบนมีความนุ่ม หวานมัน ยิ่งได้รับประทานกระบอกรับที่เพิ่งสุกใหม่ๆ แล้วละก็ ขอบอกว่าอร่อยสุดๆ ไปเลย



ใครอยากมาร่วมงานบุญข้าวหลาม อาจจะต้องอดใจรอหน่อย เพราะประเพณีนี้จัดแค่ปีละครั้งในเดือน 3 เท่านั้น แต่ถ้าใครสนใจอยากเห็นบรรยากาศประเพณีแบบดั้งเดิม ก็อยากจะชวนให้ลองมาดูกันปีหน้าค่ะ รับรองว่าทั้งได้บุญ และได้ของติดไม้ติดมือสุดอร่อยกลับไปแน่นอน ❤️



เพื่อนถาม เราตอบ

หลังจากห่างหายกันไปนานกับคอลัมน์ “เพื่อนถาม เราตอบ” วารสารสุขใจในฉบับนี้กองบรรณาธิการวารสารสุขใจได้รวบรวมคำถามที่น่าสนใจที่พี่ๆ น้องๆ ในชุมชนรอบโรงไฟฟ้า ร่วมสนุกตอบแบบสอบถามกันมา เพื่อไขข้อข้องใจให้ผู้อ่านทุกท่านได้ทราบร่วมกัน โดยฉบับนี้เป็นคำถามจากน้องๆ เยาวชนเพื่อนบ้านจังหวัดนครสวรรค์:

Q วอเตอร์เรนเจอร์ทำมาจากอะไร
โซลาร์เรนเจอร์ทำมาจากอะไร
วินด์เรนเจอร์มีพลังงานอะไรบ้าง
ทั้งสามเรนเจอร์เป็นพลังงานชนิดใด?

A

กองบรรณาธิการวารสารสุขใจรู้สึกดีใจ และขอขอบคุณน้องๆ มากๆ ที่เป็นแฟนคลับ เอ็กโกเรนเจอร์อย่างเหนียวแน่น ถึงขนาดสงสัยว่า วอเตอร์เรนเจอร์ และโซลาร์เรนเจอร์ ทำมาจากอะไร ทางทีมกองบรรณาธิการวารสารสุขใจจึงจะขอแนะนำเอ็กโกเรนเจอร์ แต่ละตัวให้รู้จักอย่างละเอียดกันเลยละ โดยในเบื้องต้น น้องๆ สามารถย้อนไปอ่านวารสารสุขใจ ฉบับที่ 19 เอ็กโกเรนเจอร์ ตอนที่ 1 หรือในหน้าเว็บไซต์ <https://www.egco.com/th/magazine/sukjai> และสามารถเลือกอ่านฉบับที่ 19 กันได้เลยละ โดยในเอ็กโกเรนเจอร์ตอนที่ 1 นั้น จะพาไปทำความรู้จักจุดเด่นและข้อจำกัดของเรนเจอร์แต่ละตัว ดังต่อไปนี้



วอเตอร์เรนเจอร์ (Water Ranger)

เป็นตัวแทนพลังงานน้ำ เป็นเรนเจอร์ที่เกิดมาจากฝน มีจิตใจดีงาม มีพลังมากและแข็งแกร่ง เมื่อรวมตัวกันอยู่มาก ๆ จะมีพลังมหาศาล และสามารถผลิตไฟฟ้าได้รวดเร็ว

ข้อจำกัดของวอเตอร์เรนเจอร์ คือ ต้องมีการจัดการการปล่อยพลังอย่างรอบคอบและมักจะใช้งานในเวลาที่ต้องการเร่งด่วนหรือใช้เป็นกำลังเสริมในช่วงสั้น ๆ

ไบโอบีสมเรนเจอร์ (Biomass Ranger)

เป็นตัวแทนพลังงานชีวมวล เช่น พลังงานจากเปลือกข้าวที่เหลือจากการสีข้าว และวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรอื่น ๆ

ข้อจำกัดคือ ถ้าอยู่แบบโดดเดี่ยวจะมีพลังน้อย แต่ถ้ารวมตัวรวมพลังจากเพื่อน ๆ เปลือกข้าวด้วยกัน ก็จะกลายเป็นเชื้อเพลิงที่มีพลังงานเยอะที่สามารถนำไปใช้เป็นเชื้อเพลิงผลิตกระแสไฟฟ้าได้

ก๊าซเรนเจอร์ (Gas Ranger)

เป็นตัวแทนของเชื้อเพลิงก๊าซธรรมชาติ ซึ่งก๊าซเรนเจอร์จะมีพลังเยอะ ให้ความร้อนได้สูง จัดเป็นเชื้อเพลิงสะอาด

ความปรารถนาของวอเตอร์เรนเจอร์ คือ ชาร์จพลังให้ตัวเองได้ซ้ำ ตัวอย่างการนำพลังงานก๊าซธรรมชาติไปใช้ประโยชน์ นอกจากในการผลิตไฟฟ้าแล้ว ยังใช้เป็นเชื้อเพลิงหุงต้มและเป็นเชื้อเพลิงรถยนต์ได้อีกด้วย

โซลาร์เรนเจอร์ (Solar Ranger)

เป็นตัวแทนพลังงานแสงอาทิตย์ เรนเจอร์สาวสวย ชน ช่า ที่สามารถปล่อยพลังแสงอาทิตย์ได้ไม่มีวันหมด แต่ข้อจำกัดของโซลาร์เรนเจอร์อยู่ที่เธอสามารถต่อสู้ได้เพียงแค่วันวัน อีกครั้งวันต้องนอนหลับพักผ่อน หรือบางครั้งหากมีเมฆบัง เธอก็จะอ่อนแรง เผลอเข้าไปหลับในก้อนเมฆทุกครั้ง

วินด์เรนเจอร์ (Wind Ranger)

เป็นตัวแทนพลังงานลม เรนเจอร์สาวน้อยอารมณ์อ่อนไหว ผู้สร้างสายลมหลากหลายชนิดให้ผู้คนและสิ่งต่าง ๆ บนโลก มีความเป็นศิลปินสูง คาดการณ์ได้ยาก แปรเปลี่ยนตามฤดูกาลและสภาพอากาศในแต่ละวัน บางครั้งพลังงานลมของเธอเยอะเกินไป ทำให้พัดพาให้บ้านเรือนกระจัดกระจาย แต่บางครั้งก็อ่อนแรง จนไม่สามารถนำมาใช้ผลิตกระแสไฟฟ้าได้

ไคลเรนเจอร์ (Coal Ranger)

เป็นตัวแทนเชื้อเพลิงถ่านหิน ซึ่งมีคุณสมบัติเด่นได้แก่ ความแข็งแรง ให้พลังงานความร้อนสูง แต่มีข้อจำกัดที่การสะสมพลังงาน กว่าที่จะมาเป็น

ถ่านหินได้นั้นต้องอาศัยเวลากว่ายาวนานหลายล้านปี ในการย่อยสลายซากพืชซากสัตว์ที่ทับถมกันอยู่ใต้ดินนอกจากนั้นการนำไคลเรนเจอร์มาใช้ประโยชน์ ต้องอาศัยระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมที่มีประสิทธิภาพสูง เพื่อช่วยควบคุมการปล่อยพลังงานหรือการเผาไหม้เชื้อเพลิงให้มีการเผาไหม้อย่างสมบูรณ์ เพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากการก่อให้เกิดฝุ่นละอองได้ หากมีการจัดการที่ไม่มีประสิทธิภาพและไม่ได้มาตรฐาน เจ้าไคลเรนเจอร์ก็อาจปล่อยพลังงานอย่างสะเปะสะปะได้

ทางทีมงานวารสารสุขใจหวังว่า เราจะช่วยไขข้อข้องใจให้อ่านทุกท่านได้ไม่มากก็น้อย ไม่ว่าจะเป็นคำถามใด ทางทีมงานสุขใจยินดีปรี๊ดรับทุกคำถามจากเพื่อนบ้านทุกเพศ ทุกวัย ทุกพื้นที่ เพื่อทำให้วารสาร “สุขใจ” เป็นพื้นที่ที่สื่อกลางไขข้อข้องใจระหว่างกลุ่มเอ็กโก และเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้า ดังนั้นทุกท่านหากมีคำถามอะไรอย่าลังเลใจ ที่จะส่งคำถามเข้ามาถามนะค่ะ ♥

หน้าร้อน ไม่ร้อนใน



หลากสมุนไพรฤทธิ์เย็นช่วยได้

บางคนอาจนึกไม่ถึงว่าอาการร้อนในที่เกิดช่องปากและลิ้น เกิดขึ้นจากความร้อนที่อยู่ในร่างกายไม่สมดุล ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บปาก ท้องผูก ไม่สบายตัว แถมยังสร้างความรำคาญใจ ทานอะไรก็ไม่อร่อย รู้ไว้ใช่ว่าฉบับนี้จึงจะแนะนำสมุนไพรให้ชงดื่มคลายร้อน แก้อร้อนใน ไปพร้อมๆ กัน



น้ำเก็กฮวย

เก็กฮวยเป็นสมุนไพรจีนที่มีสรรพคุณทางยา และมีฤทธิ์เป็นยาเย็น ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยแก้กระหาย และช่วยป้องกันและแก้อาการร้อนในได้ดี สารที่อยู่ในดอกเก็กฮวยยังช่วยป้องกันทั้งโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคทางเดินอาหาร อย่างไรก็ตามก็ต้องระวังน้ำเก็กฮวยที่ขายตามท้องตลาดซึ่งอาจจะมีน้ำตาลมากเกินไป หรือเติมสีหรือวัตถุกันเสียที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้นหากต้มดอกเก็กฮวยเองได้ ก็น่าจะดื่มได้อย่างสบายใจ พร้อมได้รับประโยชน์เต็มๆ

น้ำมะตูม

เมื่อพูดถึงน้ำมะตูม สิ่งนี้นึกถึงแรกๆ คือ กลิ่นหอม และรสหวาน แต่ถ้าเราทำน้ำมะตูมดื่มเองที่บ้านก็จะสามารถควบคุมปริมาณน้ำตาลได้ สรรพคุณของน้ำมะตูม นอกจากจะช่วยดับกระหายและชุ่มคอแล้ว มะตูมยังมีสารยับยั้งไวรัสต่างๆ ลดการอักเสบทั้งภายในและนอกร่างกาย ช่วยสมานแผล แก้อาการเจ็บคอ ทั้งอาการท้องผูก ท้องเสีย และยังช่วยยับยั้งมะเร็งต่อมไทรอยด์ได้ด้วยนะ



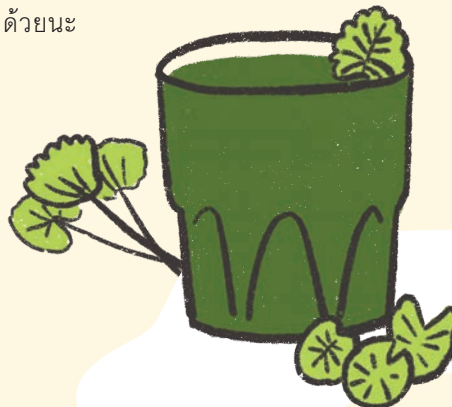


น้ำใบเตย

พืชยอดนิยมนิยมอยู่กับขนมไทย นอกจากกลิ่นหอม ๆ แล้ว ใบเตยยังมีสรรพคุณแก้อาการอ่อนเพลีย บำรุงหัวใจและความดัน หากนำไปต้มหรือคั้นดื่มก็จะได้ประโยชน์ในแง่ของการช่วยปรับสมดุลในร่างกาย และช่วยดับพิษร้อนในร่างกายได้เป็นอย่างดี หรือหากลองผสมน้ำผึ้งลงไปก็จะช่วยเพิ่มความอร่อยให้มากขึ้น

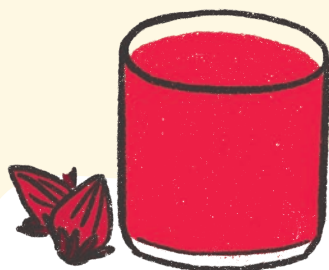
น้ำใบบัวบก

อีกหักซ้ำใจให้กินน้ำใบบัวบก คำพูดที่เล่นที่จริงที่บอกถึงสรรพคุณแก้ซ้ำใจได้เป็นอย่างดี เนื่องจากใบบัวบกมีสรรพคุณช่วยลดอาการซ้ำใจที่เกิดขึ้นจริง ๆ ภายในร่างกาย ทำให้เลือดกระจายตัวได้ดีขึ้น นอกจากนี้สารสกัดจากใบบัวบกยังช่วยบำรุงสมอง ลดความเสี่ยงโรคสมองเสื่อม แต่ด้วยรสชาติที่ทั้งเขียวและขม จึงต้องระวังน้ำตาลที่อาจจะเพิ่มเติมนะ



น้ำกระเจี๊ยบ

น้ำสมุนไพรรสเปรี้ยวที่ช่วยดับกระหาย ช่วยลดความร้อน ลดไข้ แก้ไอ ช่วยขับเสมหะ ขับของเสีย และไขมันออกจากร่างกาย ถึงแม้ว่าการดื่มน้ำกระเจี๊ยบจะมีประโยชน์มากมายแบบนี้ แต่ก็ยังมีข้อควรระวังอยู่เล็กน้อย เพราะจากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่มีการทำงานของไตผิดปกติ หากรับประทานน้ำกระเจี๊ยบติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้



ดื่มแก้ร้อนในนะจ๊ะ



ขอบคุนจ๊ะ

นอกจากอากาศร้อนจะทำให้เราเป็นร้อนในได้ง่ายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับอาหารที่เราทานเข้าไปด้วย ทางทีมงานสุขใจหวังว่าสมุนไพรรสเปรี้ยวที่เลือกมาฝากกันวันนี้ จะเป็นประโยชน์ให้อ่านได้ลองไปทำน้ำสมุนไพรรสเปรี้ยวดื่มคลายร้อนง่าย ๆ จะลองทำไปฝากเพื่อนข้างบ้านให้ชื่นใจกันหลาย ๆ คน หรือถ้าติดใจจะลองทำขายในหน้าร้อนนี้ก็น่าสนใจไม่น้อย ❤️

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดให้เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าเพื่อส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าวัยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าวัยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก เปิดบ้านให้การต้อนรับหน่วยงานเจ้าหน้าที่จากสำนักงานพลังงานจังหวัดสราครวม โดยมีผู้จัดการโรงไฟฟ้าวัยเอ็ด กรีน เป็นตัวแทนให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้า รวมถึงการจัดการกับของเสียที่เกิดจากการผลิตกระแสไฟฟ้าที่เกิดขึ้น เพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องให้แก่ผู้มาเยี่ยมชม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ได้ให้การต้อนรับและบรรยายให้ความรู้เรื่องพลังงานทางเลือกให้แก่คณะครูและคณะนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ได้ให้การต้อนรับนายชุมพร ตั้งประเสริฐวงศ์ คณะครู นักเรียน และรองผู้อำนวยการ ร.ร.สตรีชัยภูมิ 2 รวมทั้งให้ข้อมูลรายละเอียดโครงการ โดยเฉพาะข้อมูลพลังงานสะอาด ที่เกี่ยวเนื่องกับพลังงานทางเลือก โดยเฉพาะกระบวนการผลิตไฟฟ้าจากกังหันลมที่ได้รับ ความสนใจจากผู้เข้าร่วมศึกษาดูงานเป็นอย่างมาก



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก เปิดบ้านหน่วยผลิตไอน้ำและไฟฟ้า ครั้งที่ 1 ประจำปี 2562 ให้การต้อนรับคณะคุณครูโรงเรียนที่อยู่รอบโรงไฟฟ้า เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกระบวนการผลิตไฟฟ้า



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก เปิดบ้านให้การต้อนรับนายวรรณชัย อธิธิมณีสิริ รองประธานสภาเทศบาลนครรังสิต และเจ้าหน้าที่จากเทศบาลนครรังสิตและคณะประธานชุมชน อ.ธัญบุรี โดยทางโรงไฟฟ้าได้พาเข้าเยี่ยมชม โรงไฟฟ้า พร้อมรับฟังการบรรยายเกี่ยวกับกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้าและดูงานด้านมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดกิจกรรมประชุมกำนันผู้ใหญ่บ้าน ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน อ.ซับใหญ่ เพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์มกับชมรมกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ใน ต.ซับใหญ่ และเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานตลอด 1 ปี ที่ทำงานร่วมกันได้อย่างดี



สนับสนุนช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมให้การสนับสนุนมอบบ้านให้แก่ผู้ที่บ้านได้รับความเสียหายทั้งหลังจากพายุโซนร้อน “ปาบึก” โดยมี นายจำเริญ ทิพญพงศ์ธาดา ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นผู้รับมอบ



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดยนายสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการ คณะผู้บริหารและพนักงาน บพข. ร่วมมอบบ้านให้แก่ผู้ที่บ้านได้รับความเสียหายทั้งหลังจากพายุโซนร้อน “ปาบึก” โดยมี นายธีรพงศ์ ช่วยชู นายอำเภอขนอม เป็นผู้รับมอบ



ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนอุปกรณ์สำหรับแข่งขันทักษะวิชาการของโรงเรียนวัดบ้านฆ้องน้อยเพื่อสนับสนุนให้นักเรียนที่มีความสามารถได้แสดงออก



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาโก (ไทรเพชร)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาโก (ไทรเพชร) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงบประมาณ จัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬา ด้านยาเสพติด โดยมี ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหินมูล เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก เข้าร่วมประชุมและร่วมสนับสนุนกิจกรรมประชุมคณะกรรมการบริหารงาน อ.บ้านโป่ง เพื่อเป็นการสนับสนุนแผนการพัฒนา อ.บ้านโป่งให้พัฒนาอย่างต่อเนื่อง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการประชุม ของกลุ่มออมทรัพย์สวัสดิการชุมชนเบิกไพร เพื่อส่งเสริมให้ชาวบ้านรู้จักการออม และเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชนรอบโรงไฟฟ้า



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม “การรวมพลังสร้างสุขภาพดี อ.ขนอม” ภายใต้โครงการ มหกรรมสุขภาพ อ.ขนอม ครั้งที่ 1 ณ สนามหน้าที่ว่าการ อ.ขนอม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สำนักงานสาธารณสุข อ.ขนอม จัดขึ้นเพื่อกระตุ้นให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายที่เหมาะสม



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการตรวจสุขภาพ และให้ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองกับผู้สูงอายุ ชุมชนมุสลิม เพื่อดูแล สุขภาพผู้สูงอายุและให้ความรู้เรื่องหลอดเลือดสมอง



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าเทพาวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าเทพาวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนและ เข้าร่วมกิจกรรมปรับปรุงอาคารโรงเรียนมงคลวิทยา เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อชุมชนที่อยู่ใกล้จุดตั้งกังหันลมของ โรงไฟฟ้า



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการ ด้านการพัฒนาสถานที่สมาคมผู้สูงอายุ ณ ที่ทำการชมรม ผู้สูงอายุชุมชนไวก์เฮาส์ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยมี นายบุญคง หอมเนียน อุปนายกสมาคม ผู้สูงอายุชุมชนไวก์เฮาส์ เป็นประธานในการรับมอบ



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ใน
กลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการ
ปรับปรุงถนนและลานปูน
โรงอบพลังงานแสงอาทิตย์



บ้านบุญนวน โดยมีนายชาญ เนียมไธสงค์
กำนัน อ.ชัยใหญ่, นายสาคร พ่วงราช ผู้ใหญ่บ้านบุญนวน,
นางสาวเมตตา ยิ่งชัยภูมิ ผอ.รพสต.บุญนวน กลุ่มวิสาหกิจ
ชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงบ้านบุญนวน เข้าร่วม

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการปรับปรุง
“ลานกีฬาเพื่อน้อง” ณ ร.ร.วัดดอนเสลา เพื่อให้นักเรียนและ
บุคคลทั่วไปสามารถ
เข้ามาใช้ลานกีฬาที่มี
คุณภาพ และมีความ
ปลอดภัยมากขึ้น



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการ “ปรับปรุง
สนามเด็กเล่น” ของโรงเรียนวัดบ้านฆ้องน้อย โรงเรียนวัดบ้าน
ฆ้องน้อย เพื่อปรับปรุงให้เครื่องเล่นมีสภาพพร้อมใช้งาน และ
เพิ่มความปลอดภัยสำหรับเด็ก



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุน
โครงการ “สร้างฝายมีชีวิต” โดยมีนายชาญ เนียมไธสงค์
กำนันอ.ชัยใหญ่ ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้านและชาวบ้านจิตอาสา
เข้าร่วม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก
ร่วมสนับสนุนการสร้างอาคารร่วมกับคณะนักศึกษาจุฬารุ่น 45
และชุมชนในพื้นที่ ให้แก่ ร.ร.บ้านวังพง อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการ
พัฒนาสถานที่ในศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ณ
ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง
จ.ปทุมธานี เพื่อสำหรับรองรับใช้
งานประชุม อบรม สัมมนา จัดงาน
ต่างๆ ในศูนย์สาธารณสุข โดยมี
น.ส.วิจิตรา มิ่งไธสง หัวหน้างาน
ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น
เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดยนายสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์
กรรมการผู้จัดการ คณะผู้บริหารและพนักงาน บพข. ร่วม
กิจกรรมทาสีสะพานบางแพ่ง ตามโครงการรักษาสภาพ
สะพานสวยด้วยสองมือ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ ต.ท้องเนียน จัดขึ้น
และได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน อสม.
นักเรียน และประชาชน ในการร่วมกันทาสีสะพาน



การพัฒนากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดย นายมนตรี สิทธิศักดิ์ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปอาวุโส และพนักงาน บพข. ร่วมโครงการผลิตภัณฑ์ส่งเสริมอาชีพเกษตรกร ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดย บพข. สนับสนุนวัตถุดิบ อุปกรณ์ในการปลูกพืชปลอดสารพิษ ตามโครงการส่งเสริมอาชีพการเกษตรและศูนย์การเรียนรู้เพื่อการสาธิต บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม ประจำปี 2562



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการทำแนวกันไฟ ในสวนพุทธรักษาเฉลิมพระเกียรติ โดยกิจกรรมนี้จัดขึ้นร่วมกับคณะนักศึกษาราชภัฏชัยภูมิและคณะนักศึกษาราชภัฏนครราชสีมา เพื่อเตรียมความพร้อมรับมือสถานการณ์ในการป้องกันไฟป่าและร่วมกันรักษาผืนป่าที่ทางโครงการฯ ได้ดำเนินการปลูกต้นไม้บริเวณรอบพื้นที่สวนพุทธรักษาฯ



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการร่วมใจปลูกพื้ด่างลดฝุ่น PM 2.5 อย่างยั่งยืน ณ โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อเป็นการลดมลพิษ ลดฝุ่นในอากาศ บริเวณหน้าห้องเรียนแต่ละห้องในอาคารให้ลดลง และอยู่ได้อย่างยั่งยืนต่อไป โดยมีนางสุรางค์ ประไพพ ผู้อำนวยการ รร.บุญคุ้มราษฎร์บำรุง เป็นตัวแทน



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกิจกรรมทำความสะอาดชายหาดขนอม ตามโครงการรักจังขนอม ตามนโยบายของนายอำเภอขนอม นายธีระพงศ์ ช่วยชู ซึ่งกิจกรรมในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน ชมรม สมาคม ต่าง ๆ และประชาชนในอำเภอขนอมโดยร่วมกันทำความสะอาดชายหาดขนอมเป็นระยะทางรวม 10 กิโลเมตร



กิจกรรมวันเด็กประจำปี 2562

โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมวันเด็กประจำปี 2562 โดยการร่วมมอบของขวัญสนับสนุนให้แก่โรงเรียนและชุมชนในบริเวณรอบโรงไฟฟ้า



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

การส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมวันกาชาดและงานประจำปีเจ้าพ่อพญาแล ณ อนุสาวรีย์ เจ้าพ่อพญาแล โดยมีนายณรงค์ วุ่นซิ้ว ผู้ว่าราชการ จ.ชัยภูมิ เป็นประธานเข้าร่วมในพิธี



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับชุมชนและหน่วยงานในพื้นที่ ประชาสัมพันธ์เส้นทางท่องเที่ยวที่สวยงาม และเป็นที่ตั้งของโรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ภายใต้ชื่องาน “ชมทุ่งกังหันลมซับใหญ่ 2018” โดยมีนายณรงค์ วุ่นซิ้ว ผู้ว่าราชการ จ.ชัยภูมิ และนายสุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ นายอำเภอซับใหญ่ เข้าร่วมเป็นประธาน



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมงานปีใหม่และงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2019 รวมถึงสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน กระชับความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ชาวบ้านและชุมชนในพื้นที่ใกล้เคียง



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีไฟว์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม “ปฏิบัติธรรมนำชีวิต มาฆบูชารำลึก ประจำปี 2562” ณ วัดปทุมวนาราม จ.ร้อยเอ็ด



กิจกรรมวันเด็ก ประจำปี 2562



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ (จีพีเอส)



โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชัน



โรงไฟฟ้าขนอน



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน



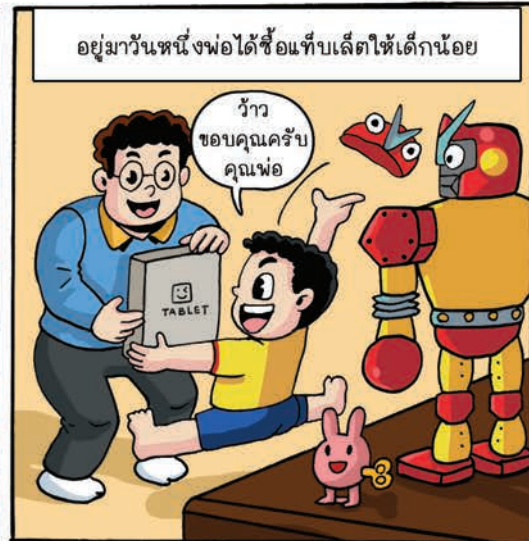
โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าอสฟฟง



เปิดบ้านพลังงาน เว็ทโกเรนเจอร์ ตอนที่ 5





หึ หึ
ข้ารับรู้ได้
ถึงความเหงา
ว้าเหว่ของแก
เจ้าหุ่นยนต์



ต่อจากนี้ข้าจะ
ใช้ร่างของเจ้าที่สิ้นหวัง
ว้าเหว่นี้แหละ
ยึดครองโลกให้นายของข้า
ท่านดาร์กมอนสเตอร์



ดูนั่นสิ เจ้าหุ่นนั่นเล่นแท็บเล็ต
ทั้งวันทั้งคืน ไม่สนใจแกเลย
ตอนนั้นแกได้เวลาล้างแค้น
มันแล้ว



ข้าจะล้างสมอง
อุดกั้นความคิด
กับจินตนาการของ
เจ้าให้หมดไปเลย
ชะ ฮา ฮ่า



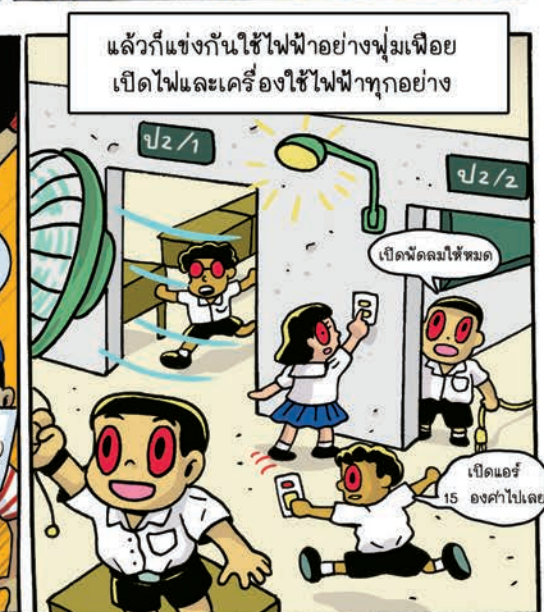
จากเด็กน้อยที่ร่าเริง สดใส
กลายเป็นเด็กที่หมกมุ่น
กับการเล่นเกมและมีอารมณ์ร้าย

กินข้าวหน่อย
เถอะลูก

บอกว่า
ไม่กินใจ
จะเล่นเกม



ดีมากเจ้าหนู
ใช้ไฟฟ้าเยอะๆแบบนี้แหละ





แล้วเมืองทั้งเมืองก็เริ่มมืด



ผู้ใหญ่เริ่มวิตกกังวลกับ
สถานการณ์นี้อย่างมากเมื่อไฟฟ้า
ที่เคยมีใช้ เริ่มหายไปและที่สำคัญคือ...



เมื่อเด็ก ๆ ตัดใจในด้านร้าย
ของเทคโนโลยีแล้วเมื่อไม่มีไฟฟ้า
เด็ก ๆ ก็อาจจะกลายเป็นเด็กก้าวร้าว

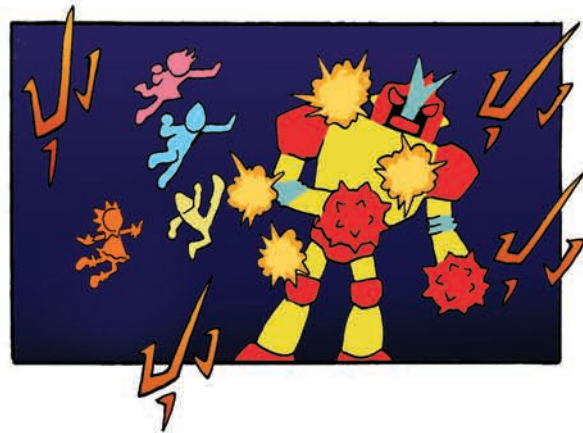


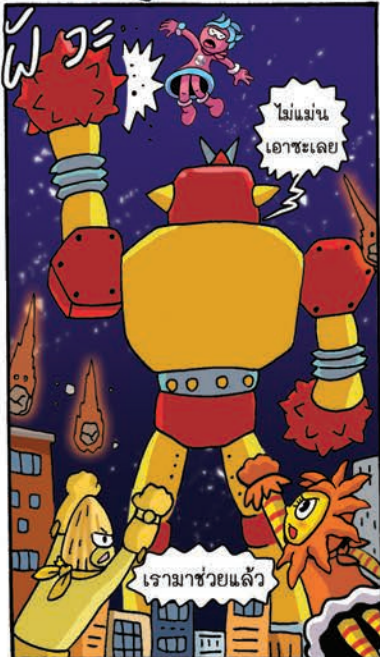
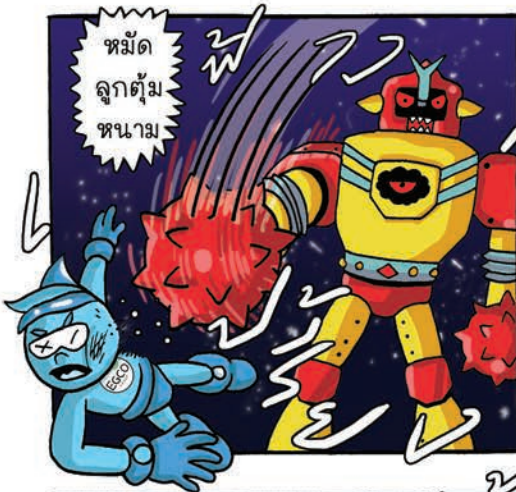
ดีมากเจ้าพวกเด็กๆ
ใช้ไฟเยอะๆ ให้เมือง
มืดมืดไปเลย

ท่านดาร์กมอนสเตอร์
จะได้ยึดครองโลก
ใบนี้ง่ายๆ

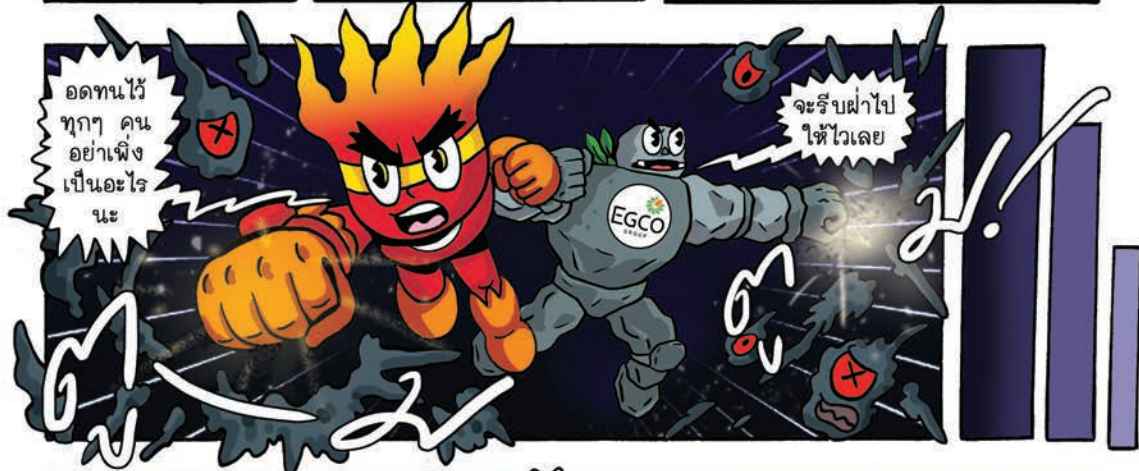


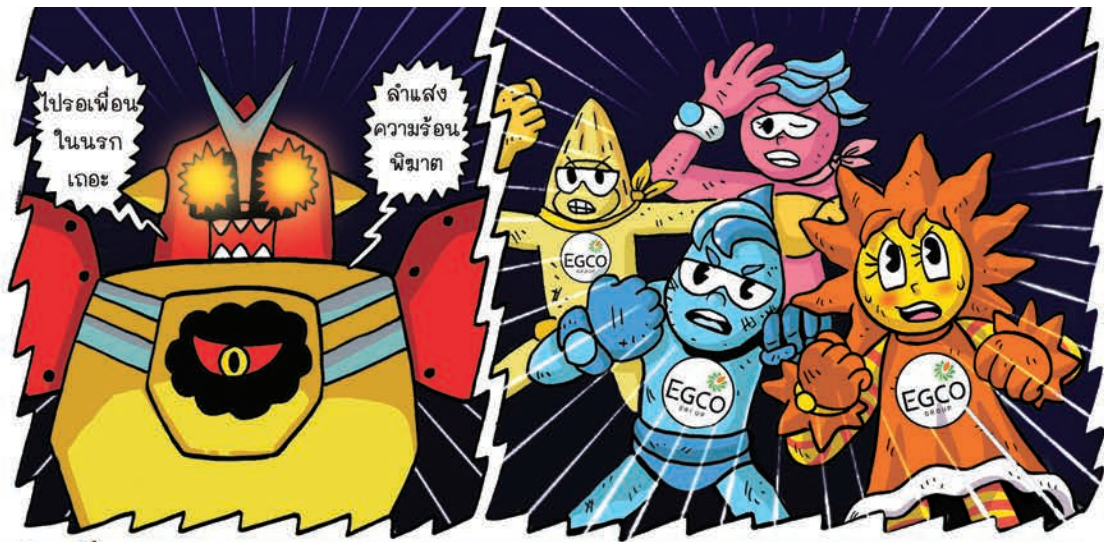
ฝันไป
เถอะยะ
พวกเรา
เอ็กโกเรนเจอร์
ไม่ยอมพ่าย





อีกด้านหนึ่ง







แล้วมันส์สะกดของปีศาจหุ่นยนต์ก็คลายลงไป



เมืองก็กลับคืนสู่ความสุขอีกครั้ง

เด็กๆ กลับมาสดใสไร้เรื่อง ช่วยกันทำความสะอาดเมือง



พวกเขาเลือกให้ประโยชน์ด้านดีของเทคโนโลยีเหล่านั้นในการหาความรู้

มาหาข้อมูล
ทำรายงานกัน

โอเคฉันจด
เว็บข้อมูล
มาเพียบ



ไม่หมีกมุ่นอยู่แต่หน้าจออีกต่อไป

ยอดเยี่ยม
เอ็กโกเรนเจอร์

ขอบคุณค่ะ
เอ็กโกเรนเจอร์

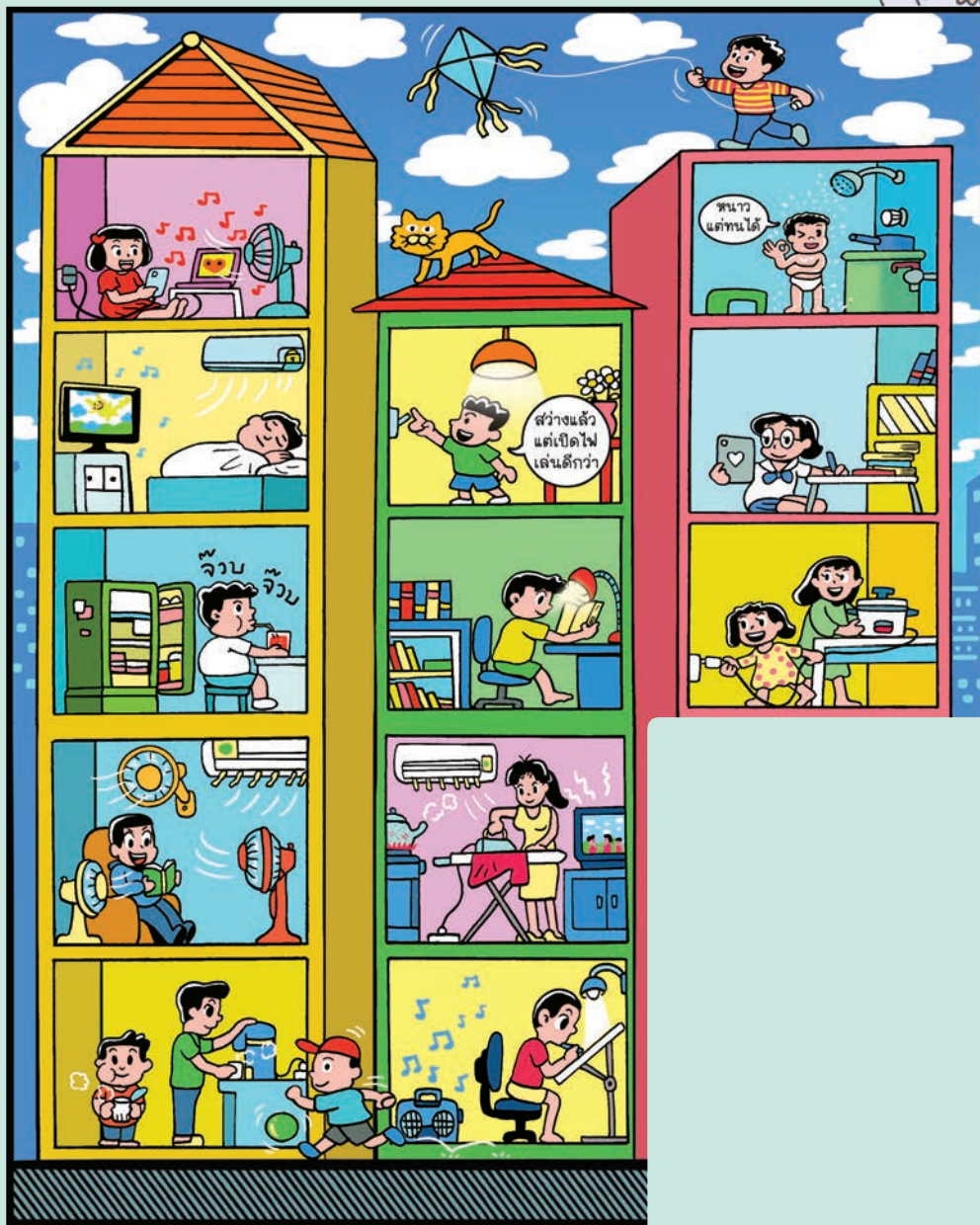
หา
ข้อมูล
แป๊ะปนะ

ดอก
อะไรนะ



สนุกคิดพิชิตรางวัล

น้องๆ จะช่วยกันใช้ไฟฟ้าอย่างรู้คุณค่าได้อย่างไรบ้าง มาช่วยกันวงกลมภาพการใช้ไฟฟ้าที่เหมาะสม และกากบาทภาพการใช้ไฟฟ้าที่ไม่เหมาะสมกันนะ ... เริ่มได้เลย!



ชื่อ - นามสกุล _____

ที่อยู่ _____

โทรศัพท์ _____ อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ความคิดเห็น จากเพื่อนบ้าน



พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของ
โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่
กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตชุมชนในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222
ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

คำถาม

1.
2.
3.

ข้อเสนอแนะ

1.
2.
3.

ชื่อ-นามสกุล

ที่อยู่

โทรศัพท์ อีเมล

รรมะท้ายเล่ม

ความผิดของผู้อื่นเห็นง่าย ความผิดของตนเห็นยาก

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่ รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: ภาสกร ศสะนาวัน, ธงชัย โชติขจรเกียรติ **บรรณาธิการบริหาร:** ศิริรัชต วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญจพงษ์ **บรรณาธิการ:** พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 11 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์: (66) 0 2998 5999 **โทรสาร:** (66) 0 2955 0956-9



กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%



บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



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



www.egco.com