

สุขใจ

ปีที่ 7 ฉบับที่ 24 พฤษภาคม - กรกฎาคม 2562



เรื่องเด่นเล่มนี้

ทุนอาชีวศึกษา รุ่น 3
ส่งเสริมเยาวชนสู่สายอาชีพ

บ้านฉัน บ้านเธอ

พาเที่ยวพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ
จังหวัดร้อยเอ็ด

เอ็กโกเรนเจอร์

ร่วมใจพิทักษ์พลังงาน
กับเหล่าฮีโร่ ตอนที่ 6

ของดีบ้านเรา

อร่อยเพลินกับถั่วป่านทอง
พาส้มซ่าใหม่มัดหมี่ย้อมคราม



เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2

เรื่องเด่นเล่มนี้ พิธีมอบทุนอาชีวศึกษา รุ่น 3

ความใส่ใจของตัวแทนนักเรียนทุนฯ
จากโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า



หน้า 6

บ้านฉัน บ้านเธอ

เที่ยวสบายใจ ในเมืองร้อยเอ็ด
แวะชมบึงพลาญชัย พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ
และสักการองค์พระใหญ่



หน้า 16

เปิดโลกเรียนรู้

หนึ่งมื้ออาหาร (สร้างขยะ)
ย่อยนานแค่ไหน

ขยะอะไรบ้างที่เราสร้าง
และเราจะช่วยลดขยะได้อย่างไร



หน้า 10

จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง 7 อาหารสุขภาพ ที่ดีไม่จริง

อาหารสุขภาพที่เราคิดว่าดี
แท้จริงแล้วอาจไม่ได้ดีต่อสุขภาพ
อย่างที่เราคิด



หน้า 20

เพื่อนถามเราตอบ ไฟดับต้องทำอะไร

ไขข้อสงสัยจากทางบ้าน
พร้อมวิธีรับมือกับไฟดับ



หน้า 18

สกู๊ปพิเศษ

โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก
กับบทบาทแหล่งเรียนรู้ด้าน
กระบวนการผลิตไฟฟ้า
ศูนย์การเรียนรู้โรงไฟฟ้าขอนแก่น



ยิ้มที่สุขใจ

หน้าปกสุดใจฉบับนี้ได้รับรอยยิ้มจาก น้องแบบ วรรณวิศา สาริมาศย์ นักเรียนชั้น ป.6 จากโรงเรียนวัดหนองตากrà หนึ่งในไกด์นำทัวร์ ในคอลัมน์ บ้านฉัน บ้านเธอ พลังจอร์อยยิ้มที่แสนสดใส เราถ่ายไว้ระหว่างกำลังเดินชมบึงพลาญชัย ที่ท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งทำให้พวกเราอดยิ้มตามไปด้วยไม่ได้ และหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะพบกับเรื่องที่สุดใจ และยิ้มอย่างร่าเริงแบบน้องแบบได้ในทุกๆ วันเช่นกัน ❤️



เปิดบ้านทักทาย

สวัสดิ์ค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกคนครับ

ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่ฤดูฝนที่มาเยือนอีกครั้ง สำหรับวารสารสุขใจ ฉบับที่ 24 นี้ ได้เลือกนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับ จังหวัด “ร้อยเอ็ด” เป็นเนื้อหาหลัก แม้ว่าจังหวัดร้อยเอ็ดนั้น จะถูกจัดเป็น “เมืองรอง” หรือ “Less visited area” ซึ่งในที่นี้ก็หมายถึงเมืองที่ไม่ได้เป็นเมืองท่องเที่ยวหลัก กล่าวคือยังมีนักท่องเที่ยวเข้าไปไม่มากนัก การกระจายรายได้ถึงชุมชนท้องถิ่นจึงแตกต่างกับเมืองท่องเที่ยวหลัก โดยมีเกณฑ์การพิจารณาความเป็นเมืองรองคือ เมืองดังกล่าวมีนักท่องเที่ยวเข้าไปเที่ยวไม่ถึง 6 ล้านคนขึ้นไปต่อปี เพื่อเป็นการสนับสนุนการท่องเที่ยวของชุมชนในท้องถิ่นนั้น เราจึงได้พาไปเที่ยวสถานที่ที่เป็นแหล่งเรียนรู้และที่ท่องเที่ยวที่สำคัญ ใน คอแล่น บ้านจัน บ้านธอ และรู้จักผลิตภัณฑ์ “ถั่วป่านทอง” และผ้าไหมมัดหมี่ยอดเยี่ยม ของดีของชุมชนร้อยเอ็ดได้ที่ คอแล่น ของดีบ้านเรา

จากนั้นไปต่อกันที่ **สฎิพิเศษ** เปิดบ้านโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกในฐานะแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียนและสถานที่ท่องเที่ยวแห่งใหม่ของ อ.ชนอม จ.นครศรีธรรมราช กับที่มาของโครงการศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอมที่กำลังจะเปิดอย่างเป็นทางการในเดือนมิถุนายนนี้

นอกจากนี้ วารสารสุขใจฉบับนี้ ทีมบรรณาธิการยังคงยินดีในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้ข้อมูลเพื่อไขข้อข้องใจแก่เพื่อนบ้านเยาวชนที่ได้สอบถามเข้ามาในคอแล่นเพื่อนถามเราตอบ และสำหรับแฟนคลับวารสารสุขใจรุ่นเด็ก ๆ ยังสามารถเพลิดเพลินได้อย่างต่อเนื่องกับ **เอ็กโก เรนเจอร์** ในตอนที่ 6 รับประกันความสนุกและครบเครื่องเรื่องความรู้เกี่ยวกับพลังงานไฟฟ้าอย่างแน่นอน

สุดท้ายนี้ ทางทีมงานวารสารสุขใจหวังว่าเรื่องราวที่ทางทีมได้ตั้งใจคัดสรรมาจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน โดยทางทีมงานฯ จะคอยอัปเดตกิจกรรมข่าวสารและความเคลื่อนไหวของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกเพื่อที่ใหวารสาร “สุขใจ” เป็นพื้นที่สื่อกลางระหว่างกลุ่มเอ็กโกกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกที่

พินทุ์สุดา เปี่ยมพิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมพิติ
บรรณาธิการ





เอ็กโก กรุ๊ป เดินหน้ามอบ 25 ทุนอาชีวศึกษา รุ่นที่ 3 ส่งเสริมเยาวชนรอบโรงไฟฟ้า สู่การเรียนรู้สายอาชีพ

การศึกษาเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความรู้ พัฒนาความคิด และต่อยอดไปสู่การประกอบอาชีพของเยาวชน ซึ่งการให้โอกาสทางการศึกษา เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างอนาคตให้แก่เยาวชนอย่างยั่งยืน บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือ เอ็กโก กรุ๊ป เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตเยาวชนรอบโรงไฟฟ้า จึงเดินหน้านำมอบ “ทุนอาชีวศึกษา” รุ่นที่ 3 อย่างต่อเนื่อง ภายใต้โครงการ “โรงไฟฟ้าที่โรงเรียนน้อง” เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนในโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ได้ศึกษาต่อในสายอาชีวศึกษา ในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมไฟฟ้า



นายจักษ์กริช พิบูลย์ไพโรจน์
กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอ็กโก กรุ๊ป

“เอ็กโก กรุ๊ป มุ่งมั่นดำเนินธุรกิจตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างเกื้อกูลและเป็นประโยชน์ พร้อมทั้งมีส่วนร่วมดูแลและพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งอย่างต่อเนื่องในทุกพื้นที่ที่เข้าไปดำเนินกิจการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีส่วนร่วมพัฒนา “เยาวชน” วยต้นทุนซึ่งเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต การมอบทุนการศึกษานี้จะช่วยเพิ่มโอกาสทางการศึกษาให้กับเยาวชน

ได้เรียนต่อในสายอาชีวศึกษา ซึ่งส่งเสริมให้เยาวชนได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สามารถนำมาใช้ประกอบอาชีพได้จริง นอกจากนี้ สายอาชีวศึกษายังเป็นสายที่มีความต้องการ และมีความสำคัญต่อการวางรากฐานของการพัฒนาอุตสาหกรรมและเศรษฐกิจของประเทศด้วย” นายจักษ์กริช พิบูลย์ไพโรจน์ กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอ็กโก กรุ๊ป เล่าถึงที่มาของการมอบทุนอาชีวศึกษาอย่างต่อเนื่อง



นายสาคร ศตะนาวิน
ประธานคณะกรรมการส่งเสริม
การมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน

“ทุนนี้เป็นทุนการศึกษาแบบต่อเนื่อง 5 ปี ตั้งแต่ระดับ ปวช. ถึง ปวส. ใน 6 สาขาวิชาที่เกี่ยวกับอุตสาหกรรมไฟฟ้า ซึ่งเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต ได้แก่ สาขาช่างยนต์ สาขาช่างกลโรงงาน สาขาช่างอิเล็กทรอนิกส์ สาขาช่างไฟฟ้ากำลัง สาขาวิชาช่างซ่อมบำรุง

และสาขาวิชาแมคคาทรอนิกส์ ปีละ 25 ทุน มูลค่าทุนละ 320,000 บาทต่อคน โดยไม่มีภาระผูกพันกับบริษัท จากการดำเนินโครงการจนถึงปัจจุบัน เอ็กโก กรุ๊ป ได้มอบทุนการศึกษาแล้วทั้งสิ้น 75 ทุน นอกจากนี้ ในช่วง 5 ปีระหว่างรับทุน นักเรียนทุนยังสามารถร่วมทำกิจกรรมจิตอาสากับโรงไฟฟ้าในพื้นที่ชุมชนของตนเองด้วย”
นายสาคร ศตะนาวิน ประธานคณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชน กล่าวถึงรายละเอียดของการมอบทุนอาชีวศึกษารุ่นที่ 3 เพิ่มเติม



กิจกรรมทัศนศึกษา ณ โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง จ. ราชบุรี

ในปี 2562 มีนักเรียนที่ผ่านการคัดเลือกเป็นนักเรียนทุนอาชีวศึกษารุ่นที่ 3 จำนวน 25 คน จากพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าในภูมิภาคต่างๆ 12 แห่ง นอกจากเยาวชนทั้ง 25 คน ได้เดินทางมารับมอบทุนอาชีวศึกษาจากคณะกรรมการและผู้บริหาร เอ็กโก กรุ๊ป ด้วยตนเองแล้ว นักเรียนทุนเอ็กโก กรุ๊ป ยังเข้าร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศและไปทัศนศึกษาศูนย์การเรียนรู้ กฟผ. และโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ได้แก่ โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

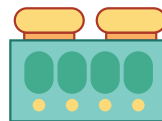
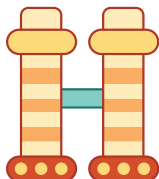
โซลาร์โก จ.นครปฐม และโรงไฟฟ้าบ้านโป่ง จ.ราชบุรี โดยมีพี่วิศวกรจากโรงไฟฟ้าทั้ง 2 แห่ง มาถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตไฟฟ้าจากโรงไฟฟ้าที่ใช้พลังงานหมุนเวียนอย่างพลังงานแสงอาทิตย์ และโรงไฟฟ้าที่ใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิง ตลอดจนบอกเล่าประสบการณ์การทำงานในโรงไฟฟ้าแก่น้องๆ ซึ่งความรู้ด้านพลังงานทั้งหมดนี้สามารถนำไปปรับใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อในระดับอาชีวศึกษาได้อีกด้วย



บรรยายภาคย์ต้อนรับนักเรียนทุนเอ็กโก

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมที่เป็นไฮไลท์สำคัญ คือ การแบ่งปันประสบการณ์จากพี่...สู่น้อง โดยมีตัวแทนนักเรียนทุนอาชีวศึกษารุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 รวมทั้งพี่ๆ จากเอ็กโก กรุ๊ป มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ในสายอาชีพและการปรับตัวเมื่อก้าวสู่รั้ววิทยาลัย รวมถึงการแลกเปลี่ยนแนวคิดเพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่รุ่นน้องก่อนเข้าสู่การเรียนในสายอาชีวศึกษาอย่างเต็มตัว

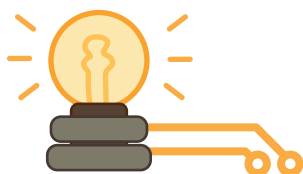
รู้จักตัวแทนนักเรียนทุนฯ รุ่นที่ 3
จากโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก
กับโอกาสที่ได้รับมอบทุน



นายทาวุส สุทธิโต ss.บ้านมณีโชติสามัคคี

โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าอสพัพ ภู จ.สระบุรี

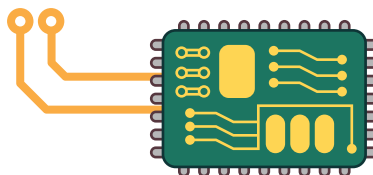
“ผมทราบข่าวเรื่องทุนอาชีวศึกษามาจากค่ายเยาวชนอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของโครงการโรงไฟฟ้าที่โรงเรียนน้องที่ผมได้มาเข้าร่วมเมื่อปี 2560 ผมรู้ตั้งแต่ตอนนั้น จึงตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้เกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.00 และจะได้ขอทุนเมื่อเรียนจบม.3 ผมตั้งใจไว้อยู่แล้วว่าอยากเรียนต่อสายอาชีวศึกษาเพราะเรียนจบไปมีงานรองรับ มีอาชีพที่มั่นคงและสุจริตครับ โดยเฉพาะสาขาไฟฟ้ากำลังที่เป็นสาขาที่ทางโรงงานอุตสาหกรรมทั่วประเทศกำลังต้องการด้วยครับ”



นางสาวสากินัน จันใด ss.วัดโกสินารายณ์

โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าบ้านโป่ง จ.ราชบุรี

“ปัจจุบันอาเป็นคนส่งเสียค่าเล่าเรียนให้หนู และหนูก็ช่วยอาทำงานบ้าน และขายของด้วย หนูภูมิใจมากและตื่นเต้นมากที่รู้ว่าได้รับทุน หนูจะเรียนต่อจนจบ ปวส. และหางานทำ พอมีเงินก็อยากจะเรียนต่อปริญญาตรีค่ะ อยากเรียนต่อสาขาอิเล็กทรอนิกส์ เพราะเป็นสาขาที่มีความสำคัญ เนื่องจากเทคโนโลยีพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และจะได้นำความรู้นี้ไปช่วยพัฒนาประเทศต่อไปด้วยค่ะ หนูจะรักษาทุนการศึกษานี้ให้ดีที่สุดค่ะ ให้ถึง 5 ปี แล้วก็จะทำงานเพื่อทำตามความหวังที่ตั้งเป้าหมายให้ดีที่สุด”





ค.ช. ณัฐวัชร์ โมเทียน ss.บ้านชัยไม้แดง

โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าจีพีเอส บึงสามพัน จ.เพชรบูรณ์

“ที่บ้านผมมีกัน 7 คนครับ พ่อแม่ไปทำงานขายของอยู่ต่างจังหวัด ผมอยู่กับตายาย ช่วงปิดเทอมผมก็จะไปช่วยพ่อแม่ทำงานขายของที่จ.พทุมธานี ตอนที่รู้ข่าวว่าได้ทุนก็ดีใจครับ บอกพ่อแม่ เขาก็บอกว่าดีใจ ตอนนี้ผมเป็นความหวังของเขา ผมเลือกเรียนสาขาช่างยนต์ เพราะผมชอบทางนี้ ก่อนที่พ่อจะไปเป็นพ่อค้า เขาก็เป็นช่างยนต์มาก่อนครับ ผมก็เลยอยากเป็นเหมือนพ่อ”

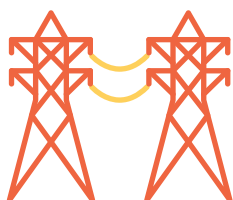


ค.ญ. แพร ไม้จันทร์ดี ss.ในพริตต์

โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าจีพีเอส ดงคอน

จ.ชัยนาท

“หนูอยู่กับแม่เลี้ยงค่ะ แม่เสียชีวิต ส่วนพ่อไปทำงานต่างจังหวัด พ่อเป็นคนส่งเสียค่าเล่าเรียนค่ะ หนูก็ช่วยงานบ้านเป็นหลัก รู้สึกดีใจมากเลยคะที่บ้านก็ดีใจมาก ทุนนี้จะช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่ได้ หนูอยากจะทำงานไปด้วย เรียนไปด้วยเพราะจะได้ส่งเสียน้องเรียนต่อ หนูเลือกเรียนสาขาไฟฟ้ากำลัง เพราะคิดว่าไฟฟ้าเป็นสิ่งสำคัญต่อคนทั้งประเทศ ถ้าไม่มีไฟฟ้าก็จะอยู่ลำบาก”



นายเจษฎาภรณ์ เสลามาศย์ ss.เทศบาลวัดป่าไร่

โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน จ.ร้อยเอ็ด

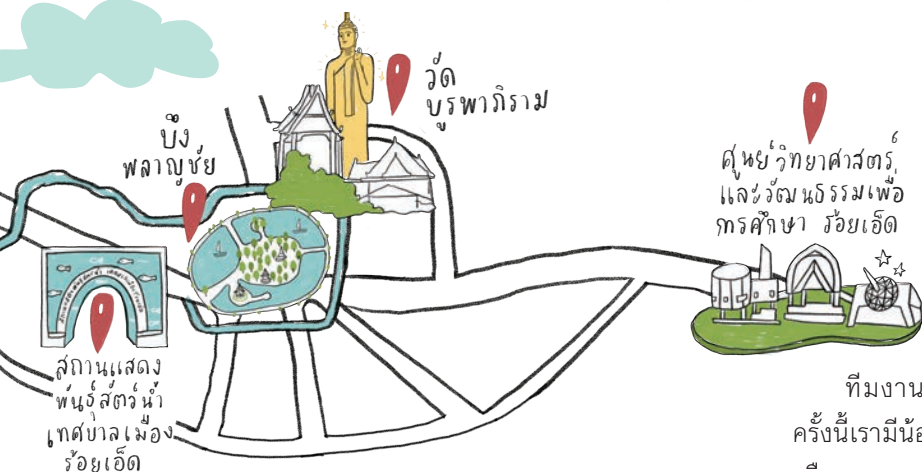
“ปัจจุบันแม่เป็นเสาหลักของครอบครัว ตอนปิดเทอมผมจะไปทำงานพาร์ทไทม์เป็นเด็กเสิร์ฟเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระแม่ พอรู้ว่าได้ทุนจากเอ็กโก กรุ๊ป ผมดีใจมากเลยครับเพราะช่วยแบ่งเบาภาระของแม่ได้มาก ช่วยเปลี่ยนชีวิต ทำให้เรามีกำลังใจที่จะสร้างอนาคตของเราต่อไป ผมตั้งใจว่าจะเรียนต่อให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผมอยากเรียนจบปริญญาตรีครับ”

การให้ทุนการศึกษา ไม่ใช่แค่เพียงการให้ออกาสทางการศึกษาเท่านั้น หากแต่ยังเป็นการให้ “อนาคต” แก่เยาวชน ได้ออกแบบเส้นทางชีวิตของตนเอง บนพื้นฐานของความรู้ทั้งทางทฤษฎีและการปฏิบัติที่รับจากการศึกษา อีกทั้งยังเป็นการร่วมสร้าง “ทรัพยากรบุคคล” ที่มีคุณภาพให้กับประเทศด้วย ♥

สิบเอ็ดประตูงาม
เรื่องนามพระใหญ่

เที่ยวสบายใจ ในเมืองร้อยเอ็ด

บ้านฉันบ้านเธอในฉบับนี้ เราพาท่านผู้อ่านทุกท่านมาเที่ยวเมือง
ที่เคยรุ่งเรืองอย่างมากในอดีต จนถูกเปรียบเปรยว่ายิ่งใหญ่ราวกับ
มีประตูเมืองเป็น101 ประตู เราอยู่กับที่จังหวัดร้อยเอ็ดนั่นเอง



น้องแบม
วรรณวิชา สาริมathy

น้องแป้ง
เกวลิน อาจเชียงตง

ทีมงานสุขใจเริ่มออกสำรวจเมืองร้อยเอ็ดกันตั้งแต่เช้า
ครั้งนี้เรามีน้องแป้ง หรือ ด.ญ.เกวลิน อาจเชียงตง และน้องแบม
หรือ ด.ญ.วรรณวิชา สาริมathy ชั้นป.6 โรงเรียนบ้านหนองตากรำ
อาสาเป็นไกด์พาเที่ยวชมรอบเมืองและแนะนำสถานที่ห้ามพลาด
ของที่นี่

หย่อนใจในพื้นที่สีเขียว

ที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจที่แรก น้อง ๆ พาเราเดินชมบรรยากาศ
รอบบึงพลาญชัยยามเช้า ซึ่งที่นี่เปรียบเสมือนสัญลักษณ์ประจำ
จังหวัดร้อยเอ็ดที่หากใครไม่ได้มาเยือน อาจเรียกว่ามาไม่ถึง
ด้วยความกว้างใหญ่ของบึงน้ำล้อมรอบพื้นที่สีเขียวรวมกว่าสอง
แสนตารางเมตร ที่นี่จึงเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจยอดนิยม
เนื่องด้วยความร่มรื่น ทำกิจกรรมได้หลากหลายไม่ว่าจะมาออก
กำลังกายในลานกีฬา มาวิ่งรอบ ๆ บึง ใช้เครื่องออกกำลังกาย เดิน
เล่นสบาย ๆ หรือจะมาพักผ่อนหย่อนใจ พายเรือหรือถีบเรือเป็ด
เล่นในบึง ก็ทำได้ตามใจชอบ





เพลิดเพลินกับนาฬิกาดวงปลา

เดินต่อไปไม่ไกล เราจะพบกับพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำของเมืองร้อยเอ็ดที่จัดแสดงสัตว์น้ำจืดหลากหลายพันธุ์ นอกจากตู้ปลาน้ำจืดภายในอาคารยังมีสวนอุโมงค์กระจกกลิ้ง ๆ ให้เดินลอดผ่านฝูงปลาได้ สามารถมองเห็นโลกใต้ผืนน้ำในมุมกว้างอย่างใกล้ชิดเหมือนได้เป็นส่วนหนึ่งของเหล่าปลาหลากชนิด สร้างความเพลิดเพลินตื่นเต้นให้น้อง ๆ และทีมงานสุขใจได้มากทีเดียว

นอกจากนี้ภายในอาคารยังมีส่วนจัดแสดงผลงานการแกะสลักต้นเทียนขนาดใหญ่จากศิลปินพื้นบ้าน นายครุฑ ภูมิแสนโคตร ซึ่งได้รับรางวัลกว่า 11 ปี รวมถึงให้ความรู้เกี่ยวกับการหล่อและการแกะสลักเทียนที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นของจังหวัดร้อยเอ็ดอีกด้วย

เกียพระ
ขนาดใหญ่



องค์พระใหญ่ ศูนย์รวมใจคนทั้งจังหวัด

ระหว่างที่นั่งรถสู่ตัวเมือง เราจะสามารถ มองเห็นองค์พระได้จากระยะไกลไม่ว่าเราจะผ่านไปไหนในตัวเมืองร้อยเอ็ด ทางทีมงานสุขใจจึงขอให้น้อง ๆ นำทางไปยังวัดที่มีองค์พระใหญ่ประดิษฐานอยู่เพื่อกราบไหว้เป็นสิริมงคล นั่นก็คือ **วัดบูรพาภิราม**

องค์พระขนาดใหญ่องค์นี้ คือ พระพุทธรูปนามมงคลนามนี้หรือที่ชาวร้อยเอ็ดเรียกกันว่า **"หลวงพ่อใหญ่"** เป็นพระพุทธรูปปางประทานพรที่สูงที่สุดในประเทศไทย ความสูงกว่า 67 เมตร ทำให้มองเห็นได้จากหลายมุมของเมือง ซึ่งนอกจากเป็นอีกหนึ่งสัญลักษณ์ประจำจังหวัด ตามคำขวัญของจังหวัดร้อยเอ็ดที่มีอยู่ว่า **"สิบเอ็ดประตูงาม เรืองนามพระสูงใหญ่ ผ้าไหมสาเกต บุญผะเหวดประเพณี มหาเจดีย์ชัยมงคล งามน่ายลบึงพลาญชัย เขตกว้างไกลทุ่งกุลา โลกลือชาข้าวหอมมะลิ"** แล้วยังถือเป็นศูนย์รวมจิตใจที่ชาวบ้านให้ความเลื่อมใสเป็นอย่างมากตามตำนานความเชื่อว่า หากได้มากราบไหว้หลวงพ่อใหญ่แล้ว จะได้านิสงส์สูงเทียมเมฆเหมือนกับองค์พระ ทำการสิ่งใดก็สำเร็จผลไปได้ด้วยดี

พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งภาคอีสาน

จุดหมายต่อไปเราตั้งใจแวะไปเยี่ยม คือ ศูนย์วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาร้อยเอ็ด ไฮไลท์สำคัญของเราอยู่ที่ "ท้องฟ้าจำลอง" แต่ด้วยวันที่เราไปเยี่ยม ทางสถานที่อยู่ระหว่างปิดปรับปรุงหลายส่วน รวมทั้งส่วนกล้องดูดาว หากคราวหน้าใครอยากไปเยี่ยมชมก็อย่าลืมติดต่อที่หมายเลข 043-569-340 จะได้ไม่พลาดชมเหมือนกับทางทีมงาน

ถ้าเพื่อน ๆ ที่อ่านสุขใจได้มีโอกาสแวะมาที่จังหวัดร้อยเอ็ดละก็ ที่นี่ก็เป็นอีกหนึ่งสถานที่ห้ามพลาด เพราะนอกจากส่วนท้องฟ้าจำลองแล้ว ยังมีส่วนของนิทรรศการวิทยาศาสตร์และเรื่องราวพื้นถิ่นอีสานที่น่าสนใจมากมาย ที่ทั้งดูสนุกและได้ความรู้ รวมทั้งนิทรรศการหมุนเวียนที่จัดขึ้นเฉพาะช่วง เชื่อว่าถ้าหากได้แวะไปชมด้านใน รับรองว่าได้ทั้งความรู้และความสนุกสนานแน่นอน อย่าลืมเที่ยวเพื่อทีมงานสุขใจด้วยนะ ❤️



หลายผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญา จากเมืองร้อยเอ็ด

คอลัมน์วงศ์บ้านเราฉบับนี้ จะไปคุยกันที่ 2 ชุมชนในเมืองร้อยเอ็ด ผู้ผลิตถั่วทอดขึ้นชื่อ จากชุมชนบ้านป่าน และ ฝ่าไหมมัดหมี่ย้อมคราม จากชุมชนหมู่ 13 โดยเราจะเริ่มต้นพาท่านผู้อ่านไปยังที่แรกนั่นคือ บ้านป่าน หมู่ 17 ต.ดงสิงห์ อ.จังหาร จ.ร้อยเอ็ด เพื่อไปพบกับคุณประมวล พลพุทธา ประธานกลุ่มแปรรูปถั่วป่านทองกัน

ขายดีที่สุด!
ถั่วทอดป่านทอง



ถั่วลิสงของคนบ้านป่าน

นอกจากการทำนาแล้ว ชาวบ้านในชุมชนตำบลดงสิงห์ นิยมปลูกถั่วลิสงกันมาก แต่ด้วยปัญหาการส่งขายกับพ่อค้าคนกลางทำให้ชาวบ้านต้องรวมตัวกันหาช่องทางใหม่ๆ ประกอบกับได้รับคำแนะนำจากสำนักงานพลังงานแห่งชาติ อีกทั้งสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอจังหาร ในการถนอมอาหารและแปรรูปผลิตภัณฑ์ และการสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์จึงได้ตั้งเป็น กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านป่านเทคโนโลยีขึ้น เริ่มลงมือแปรรูปถั่วลิสงหลายรูปแบบ ทั้งขนมถั่วตัด ถั่วกรอบแก้ว ถั่วคั่วทรายและถั่วทอดเค็ม ลองผิดลองถูกอยู่หลายปี ซึ่งผลิตภัณฑ์ถั่วทอดเค็มได้รับการตอบรับดีเกินคาด กลายเป็นสินค้า OTOP ในชื่อ “ถั่วป่านทอง”

ติดใจ ไปไกลถึงบนเครื่องบิน

ในปี 2551 กลุ่มถั่วป่านทองมีโอกาสออกฐานในงานนิทรรศการชุมชน ส่งผลให้มีคนจากสำนักพระราชวังมาชิมจนติดใจในรสชาติ ถั่วป่านทองจึงได้รับเลือกเข้าไปขายในร้านค้าสวัสดิการข้าราชการโครงการศูนย์ศิลปาชีพ 904 ทั้งยังได้รับคัดเลือกไปเป็นของว่างสำหรับผู้โดยสารสายการบินไทยอีกด้วย สร้างความภูมิใจและตอกย้ำถึงความเข้มแข็งของชุมชนเป็นอย่างดี



เจอบันบน
การบินไทย!!

รสชาติไม่หือหว่า แต่หยุดทานไม่ได้

ทั้ง ๆ ที่ถั่วทอดเค็ม รสชาติดั้งเดิม อาจจะดูเหมือนถั่วธรรมดาทั่วไป แต่เมื่อได้ลองชิมแล้วกลับพบว่ารสชาติกรอบกรอบเคี้ยวมันกว่าใคร ร้อยเป็นพิเศษ **คุณประมวล พลพุทธา** จึงเล่าให้เราฟังว่า “ถั่วที่เราใช้เป็นถั่วพันธุ์ไทยนานเก้าที่ปลูกในดินทรายแถมถม จึงมีความนุ่ม หวาน มัน ประกอบกับ เราเลือกคั่วถั่วด้วยมือทุกเม็ดอย่างใส่ใจ และเราทำใหม่ทุกวัน ถั่วเลยไม่ค่างสต็อก เพื่อรักษารสชาติถั่วให้กรอบ สดใหม่เสมอ จนเป็นที่มาที่ใคร ๆ ก็บอกกันปากต่อปากว่า ถั่วป่านทอง กินแล้วหยุดไม่ได้!”

คุณประมวล พลพุทธา

ก้าวที่ยิ่งใหญ่ สู่โรงงานมาตรฐาน

“ในช่วงแรกเริ่มจากการคั่วถั่วทำเองกันเองที่บ้าน แต่เมื่อต้องไปขอตรา อย. จึงต้องทำให้ถูกสุขลักษณะ จากความช่วยเหลือของหลายหน่วยงาน ทำให้เรามีโรงงานของตัวเอง ช่วยประหยัดทั้งแรงและเวลา แม้ในช่วงนี้จะเป็นช่วงปรับตัวให้เข้ากับการผลิตระบบใหม่แต่เชื่อว่าอีกไม่นานจะพร้อมสำหรับยอดสั่งซื้อที่รออยู่ในอนาคตแน่นอน” **คุณประมวล พลพุทธา** กล่าวทิ้งท้าย

หากผู้อ่านท่านใดสนใจสามารถติดต่อไปได้ที่
ถั่วป่านทอง โทร. 086-755-9345 รับรอง
ความอร่อย เคี้ยวมันจนหยุดไม่อยู่

เส้นไหมย้อมคราม
ก่อนเป็นผ้าผืนสวย

คุณครู โกสุม เพชรอำไพ

ต่อมาเราไปพบกับ คุณครูโกสุม เพชรอำไพ ครูชำนาญพิเศษ โรงเรียนบ้านเปลือย ผู้เป็นแกนนำค้นคว้า พัฒนา และถ่ายทอดหลากหลายภูมิปัญญา ให้คนในหมู่ 13 ต. วอนแก่น จ.ร้อยเอ็ด จนก่อให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจมากมาย

ผ้าทอจากภูมิปัญญาสู่สุดท้าย

เบื้องหลังผ้าคลุมไหล่ ผ่าสไบ ผ้าชิ้นสีล้วนสวยงาม ใครจะรู้ว่ากว่าจะทอออกมาแต่ละผืน มาจากฝีมือคุณยายในหมู่บ้าน ผ่านกรรมวิธีที่ค่อนข้างซับซ้อน โดย คุณปรางค์ ชันโพธิ์น้อย ประธานกองทุนหมู่บ้าน หมู่ 13 เล่าให้เราฟังว่า “แต่ละขั้นตอนกว่าจะขึ้นเป็นลายนกยูง หรือลายอื่น ๆ ได้ คุณยายต้องขึ้นด้ายสำหรับทอนำด้ายไปย้อมคราม พันด้าย และกว่าจะมาไล่ทอแต่ละเส้นนั้น แต่ละขั้นตอนใช้เวลาประณีต ละเอียด ใช้เวลาหลายวันทีเดียว”

ขั้นตอนการมัดเส้นไหม
ให้ออกมาเป็นลวดลาย

คุณปรางค์ ชันโพธิ์น้อย

มัดหมี่ย้อมคราม

ในแต่ละท้องถิ่นก็จะมีภูมิปัญญาของตัวเอง สำหรับสกลนครจะเป็นผ้าคราม ส่วนร้อยเอ็ดเองก็จะเป็น “ผ้าไหมมัดหมี่” ทางคุณครู โกสุม เพชรอำไพ และคนในกลุ่มจึงร่วมคิด สร้างความแตกต่างโดยนำภูมิปัญญาทั้ง 2 อย่างมารวมกัน “เนื่องจากร้อยเอ็ดไม่ได้ปลูกครามกันแพร่หลาย กลุ่มทอผ้าจึงเริ่มโครงการเพาะต้นครามกันขึ้น ซึ่งต้นอาจจะต้องโตไม่ทันใช้จึงอาจต้องซื้อจากแหล่งใหญ่อย่างสกลนคร แล้วมีคนคอยดูแลคราม ให้อาหารครามทุกวัน” เมื่อครามได้ที่ก็นำเส้นไหมที่ผ่านการมัดหมี่ ทำลวดลาย แล้วลงไปย้อม ซึ่งขั้นตอนทั้งหมดต้องอาศัยความชำนาญจริง ๆ

หลากหลายผลิตภัณฑ์จากการต่อยอด

ต่อมาเราไปพบกับคุณครูโกสุม เพชรอำไพ คุณครูชำนาญพิเศษโรงเรียนบ้านเปลือย เล่าว่า “ด้วยทักษะความรู้ การเป็นครู วิทยาศาสตร์ จึงสามารถนำความรู้ที่มี บวกกับการศึกษาค้นคว้า ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพิ่มเติม ลงมือทดลองกับสมุนไพรท้องถิ่นรอบตัว แล้วส่งต่อความรู้ให้แก่คนในหมู่บ้าน ช่วยกันพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ และรวมกลุ่มตั้งเป็นกลุ่มกองทุนหมู่บ้าน หมู่ที่ 13” แม้เริ่มตั้งเป็นกลุ่มได้ไม่นาน แต่ก็มียุติภัณฑ์หลากหลาย เช่น เลื่อกก ข้าวฮางอก สบู่รังไหม แชมพู ครีมนวด น้ำมันมะพร้าว สกัดเย็น ซึ่งทุกผลิตภัณฑ์ ใช้สมุนไพรธรรมชาติ จากท้องถิ่น ปราศจากสารเคมี มั่นใจได้ว่าได้รับประโยชน์จากธรรมชาติแน่นอน

ข้าวฮางอก

กำลังใจสำคัญ

สบู่รังไหม

แชมพูสมุนไพร

คุณครูโกสุม เพชรอำไพ กล่าวถึงเป้าหมายสำคัญในอนาคต ที่ทางกลุ่มหวังคือ “อยากให้สมาชิกในกลุ่มมีรายได้หมุนเวียน เพราะตอนนี้ทุกคน โดยเฉพาะคุณยายที่มีทักษะฝีมือ มาด้วยใจ ไม่ได้ค่าแรงหรือกำไรมากมาย ดังนั้นจึงอยากให้มียุติภัณฑ์มาสนับสนุนในการสำรองเงินทุนไว้ซื้อผลิตภัณฑ์ที่คุณยายทำ เพื่อให้คุณยายมีกำลังใจ อีกอย่างคืออยากชวนให้คนรุ่นใหม่ คนในท้องถิ่น เห็นความสำคัญ และหันมาเรียนรู้การทอผ้าไหมมัดหมี่นี้เอาไว้ เพื่อสืบสานให้คงอยู่ต่อไป”

หากใครมองหาผลิตภัณฑ์คุณภาพหรือผ้าไหมมัดหมี่สวย ๆ เป็นของฝากให้คนสำคัญ ก็ติดต่อได้ที่ คุณครูโกสุม เพชรอำไพ โทร.097-334-4833 หรือทาง Facebook : น้ำมันมะพร้าวออยล์ทิพย์ และสบู่รังไหม ❤️

7 อาหารสุขภาพ ที่ดีไม่จริง

เกรนดรีกสุขภาพกำลังเป็นที่นิยม รวมถึงอาหารเพื่อสุขภาพต่างๆ ที่มีมากมายให้เลือกสรร แต่อาหารสุขภาพบางอย่าง ที่หลายคนคิดว่าดีมีประโยชน์นั้น อาจจะได้ดังจริงอย่างที่เราคิด ลองมาดูใกล้ๆ กันอีกนิดว่า เรากำลังเข้าใจอาหารสุขภาพบางอย่างแบบผิดๆ หรือไม่

โยเกิร์ตไขมัน 0%

โยเกิร์ตที่ระบุว่ามีไขมัน หรือไขมัน 0% แท้จริงแล้ว ผู้ผลิตมักแทนไขมันด้วยน้ำตาลปริมาณสูง เช่น โยเกิร์ตสูตรปกติมีน้ำตาล 7 กรัม แต่หากเป็นโยเกิร์ตสูตรไร้ไขมันใส่มากถึง 19 กรัม (น้ำตาล 4 กรัม = 1 ช้อนชา) ดังนั้นหากเจอโยเกิร์ตสูตรไร้ไขมัน ให้ลองพลิกดูสัดส่วนน้ำตาลก่อนซื้อและดูว่ามีฟรุกโตสหรือน้ำเชื่อมข้าวโพดแยกมาอีกหรือไม่ หรือหากเป็นโยเกิร์ตผสมผลไม้ก็ไม่ได้ดีอย่างที่คิด เพราะตัวผลไม้เองก็เชื่อมน้ำตาลอีก ทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ ควรเลือกโยเกิร์ตธรรมชาติ และทานน้ำผึ้งหรือผลไม้สดมาเพิ่มเองจะดีกว่า



น้ำตาล
สูงมาก!



ซูปไก่สกัด

ใครจะไปเชื่อว่าซูปไก่ 1 ขวด มีสารอาหารที่น้อยกว่าไข่ไก่ครึ่งฟองเสียอีก ถึงแม้ข้อดีของซูปไก่สกัดคือ ย่อยง่าย ไม่ต้องเคี้ยว และดูดซึมไว เหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องระบบย่อยอาหาร ถ้าต้องการโปรตีนการรับประทานไข่ไก่ ก็ยังให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่า

สารอาหาร
น้อยกว่าเราอีก



ขนมปังโฮลวีต

ขนมปังโฮลวีตบางเจ้าอาจไม่ปลอดภัยอย่างที่คิด เพราะน้อยมากที่จะใช้แป้งโฮลวีตแท้ ส่วนใหญ่จะผสมระหว่างโฮลวีตกับแป้งขัดขาว และสัดส่วนของแป้งขาวก็อาจจะเยอะกว่าโฮลวีตด้วยซ้ำไป แถมยังใส่สารกันบูด เนยเทียม (มาการีน) อีกด้วย ถ้าอยากจะรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แนะนำให้ซื้อขนมปังที่มีแป้งโฮลวีตมากกว่า 30% ดูส่วนประกอบของขนมปังโฮลวีตที่ใช้เนยแท้ และไม่ใส่สารกันบูดจะดีกว่า



โฮล!

มากันมาแล้ว!

ชาเขียวพร้อมดื่ม

ชาเขียวอาจจะมีสรรพคุณและประโยชน์มากมายก็จริง แต่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพออกมายืนยันว่า ชาเขียวพร้อมดื่มนั้นมีน้ำตาลในปริมาณมาก เทียบเท่ากับน้ำหวานเลยทีเดียว แม้แต่ชาเขียวรสต้นตำหรับบางยี่ห้อ อาจมีน้ำตาลถึง 5% ในน้ำชาที่เจือจาง แถมยังแต่งกลิ่นอีกด้วย ดังนั้นหากต้องการได้รับคุณประโยชน์จากชาเขียว แนะนำให้เปลี่ยนเป็นการดื่มชาเขียวร้อนที่ไม่ผสมน้ำตาลน่าจะดีกว่า



น้ำผลไม้กล่อง

ไม่ว่าจะเป็นน้ำส้ม แอปเปิ้ล หรือน้ำผักผลไม้กล่อง ก็อาจให้ผลเสียมากกว่าที่คิด เนื่องจากน้ำผลไม้กล่องมีปริมาณน้ำตาลที่สูงพอ ๆ กับน้ำอัดลม ผลไม้แต่ละชนิดจะมีความหวานในตัวอยู่แล้ว ต่อให้เราเติมน้ำผลไม้กล่องที่บอกว่าไม่ใส่น้ำตาล เราก็ยังได้รับน้ำตาลจากผลไม้เองอยู่ดี อีกทั้งน้ำผลไม้กล่องส่วนใหญ่ใช้หัวเชื้อสกัด ไม่ได้ใช้ผลไม้จริง หรือน้ำผักส่วนใหญ่ก็มักผสมรสชาติของน้ำผลไม้หวานจัดลงไปอีกเพื่อกลบรสชาติผัก ดังนั้นหากต้องการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรเปลี่ยนมากินผลไม้เป็นลูกแทนน้ำผลไม้กล่องจะดีกว่า แม้ว่าผลไม้จะมีน้ำตาล แต่เราก็ยังได้รับวิตามินเกลือแร่ และไฟเบอร์ ในผลไม้ชิ้นนั้นได้โดยตรง

รังนก

สารอาหารหลักในรังนกก็คือ โปรตีนและน้ำ แต่ถ้าหากเปรียบเทียบกับไข่ไก่แล้ว พบว่าเราต้องทานรังนกประมาณ 70 - 75 มิลลิกรัม จำนวนถึง 26 ขวด เพื่อให้ได้โปรตีนเท่ากับไข่ไก่ 1 ฟอง (ข้อมูลจากสถาบันวิจัยโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยมหิดล) แถมในรังนกยังมีปริมาณน้ำตาลที่ใส่มากในขวดเพื่อเพิ่มรสชาติอีกด้วย



มีน้ำตาลซ่อนอยู่:-



สลัดผัก

แม้แต่สลัดผัก ที่เรามักเชื่อกันว่าดีมีประโยชน์ เหมาะแก่การลดน้ำหนัก ก็เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง 100% นะ เพราะ "น้ำสลัด" นี่แหละคือปัญหา ส่วนประกอบของน้ำสลัด มักจะเต็มไปด้วยไขมัน พลังงาน และน้ำตาลจำนวนมาก ไหนจะการใส่ชีส ไข่ต้ม ขนมปัง เพิ่มลงไปในสลัดอีก ซึ่งในบางครั้งที่พอทานรวมกันแล้ว แทบไม่ต่างอะไรกับการกินแฮมเบอร์เกอร์ 1 ชิ้นเลยทีเดียว เพราะฉะนั้นถ้าอยากสุขภาพดี แนะนำว่าให้หลีกเลี่ยงน้ำสลัดและทานแต่ผักสดจริงๆ เลยจะดีกว่า ❤



ต้นอ่อนข้าวสาลี

ปลูกง่าย โตไว ได้เงินแสน

ช่วงนี้เทรนด์การดื่มน้ำผักเพื่อสุขภาพกำลังมาแรง หลายคนหันมาสนใจรับประทานอาหารจากพืชผักกันมากขึ้น คอลัมน์สวนหลังบ้านฉบับนี้จึงขอพาผู้อ่านไปรู้จักกับ ต้นอ่อนข้าวสาลี พืชที่ปลูกง่าย และได้รับความนิยมในหมู่นักรักสุขภาพ ณ ตอนนี้

ข้าวสาลีมีหลายสายพันธุ์ แต่ในไทยนิยมเพาะพันธุ์ผสมพื้นเมือง เพราะเหมาะกับสภาพอากาศ ได้ผลผลิตดี

ทำความรู้จัก

ต้นอ่อนข้าวสาลี (Wheat grass) เป็นต้นอ่อนที่เจริญเติบโตมาจากเมล็ดข้าวสาลี โดยข้าวสาลีในระยะต้นอ่อนไม่เกิน 7 วันนั้น จะเป็นระยะที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีที่สุด เนื่องจากเป็นระยะที่ต้นกล้าจะมีสีเขียวเข้ม อุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์ วิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงทั้งยังมีสารช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระยับยั้งการเกิดโรคต่างๆ ได้ดี คนส่วนใหญ่จึงมักจะนำต้นอ่อนข้าวสาลีไปคั้นทำเป็นน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ



เตรียมอุปกรณ์



χυمةพร้าว

ผสมแกลบ

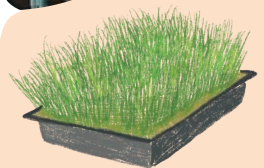
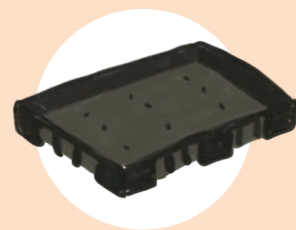


เมล็ดพันธุ์ข้าวสาลี



กระสอบ

พลาสติกสาน



ถาดพลาสติก
กว้าง 30 ซม.

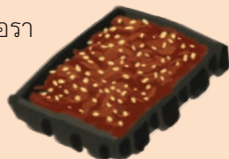
ยาว 60 ซม. สูง 3.5 ซม.

เริ่มปลูกกันเลย

1. นำเมล็ดข้าวสาลีไปแช่น้ำ 1 คืน ระหว่างนั้น คอยเปลี่ยนน้ำไม่ให้เน่า จนมีจมูกข้าวขาวๆ ขึ้นมา



2. ใส่χυمةพร้าวผสมแกลบลงไปในถาดพลาสติกให้ทั่ว แล้วโรยเมล็ดข้าวสาลีที่แช่น้ำแล้วลงไป กระจ่ายไม่ให้ทับกันเพื่อไม่ให้เกิดเชื้อรา โดยเมล็ดพันธุ์ 1 กิโลกรัม จะปลูกลงถาดเพาะได้ประมาณ 7-8 ถาด



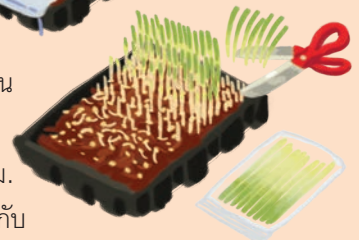
3. รดน้ำให้พอดี ทดสอบได้จากการลองใช้มือกดที่χυمةพร้าว ถ้ารู้สึกχυمةพร้าวชื้น ชุ่มน้ำ ถือว่ากำลังพอดี อย่าให้ถึงกับกดแล้วมีน้ำล้นขึ้นมาเพราะถ้าให้น้ำมากไป เมล็ดจะเน่า



4. คลุมถาดที่เพาะเมล็ดขึ้นพอดิไว้ด้วยถุงกระสอบ



5. เมื่อข้าวสาลีเริ่มมีรากและใบอ่อน ให้เอากระสอบออก เมื่อปลูกครบ 7 วันแล้ว ต้นจะสูงประมาณ 15 ซม. ถือว่าพร้อมขาย ให้ใช้กรรไกรตัดชิดกับบริเวณโคนต้น ล้างน้ำให้สะอาด บรรจุลงในถุงซิปล็อก เท่านั้นก็ได้ต้นอ่อนข้าวสาลีส่งให้กับลูกค้าแล้ว



ผลตอบแทนสูง

ต้นอ่อนข้าวสาลี 2 กิโลกรัม จะมีต้นทุนเฉลี่ยต่อถาดอยู่ที่ 30-50 บาท ขึ้นอยู่กับราคาเมล็ดพันธุ์ และระยะเวลาในการดูแล ส่วนราคาผลผลิตจำหน่าย 1 ซีด เท่ากับ 50 บาท บางที่มีบริการส่งถึงบ้าน ส่วนราคาของต้นอ่อนข้าวสาลีจะอยู่ที่กิโลกรัมละ 500 บาท ปัจจุบันความต้องการของตลาดอยู่ที่ 90-100 กิโลกรัม หรือเดือนละประมาณ 350-400 กิโลกรัม ถือว่าให้ผลตอบแทนสูงไม่แพ้พืชชนิดอื่นเลย ❤️

น้ำสมุนไพร รร.บ้านโนนแท่น จากสวนเกษตรอินทรีย์



“การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงคือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบและคุณธรรม ประกอบการวางแผนและการตัดสินใจ”

จากข้อความข้างต้นเชื่อว่าผู้อ่านหลาย ๆ ท่านอาจจะเคยเห็นข้อความเหล่านี้ปรากฏอยู่ในตำรา ซึ่งประเด็นหลักที่ทำนายสำหรับการพัฒนาแนวคิดตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงคือ การนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนในระบบการศึกษา แต่ก็ไม่ได้ยากเกินไปสำหรับ **โรงเรียนบ้านโนนแท่น จ.ร้อยเอ็ด** ที่มีโครงการที่ได้นำหลักแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ นั่นก็คือการริเริ่ม “**โครงการน้ำสมุนไพร**” โดยการมีส่วนร่วมของนักเรียนตลอดกระบวนการ

จากสวนผัก สู่น้ำสมุนไพร

นางบุษกร แสนยะบุตร ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโนนแท่น จ. ร้อยเอ็ด เชื่อว่า “การจัดการศึกษาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงดำเนินการได้ใน 2 ส่วน กล่าวคือ ส่วนที่หนึ่ง เรื่องการบริหารสถานศึกษาในด้านต่าง ๆ และส่วนที่สอง เรื่องการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งประกอบด้วยการสอดแทรกสาระเศรษฐกิจพอเพียงในหลักสูตรและสาระเรียนรู้ในห้องเรียนและการประยุกต์หลักเศรษฐกิจพอเพียงในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนอกห้องเรียนเพื่อการบรรลุเป้าหมายดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ให้นักเรียนปลูกพืชผักสมุนไพรและพืชผักสวนครัวภายในโรงเรียนขึ้น” ทั้งนี้เรื่องอาหารการกินเป็นเรื่องใกล้ตัวของนักเรียน และความรู้ที่นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติใช้ที่บ้านได้ด้วย ซึ่งพืชผักสมุนไพร และพืชผักสวนครัวที่ปลูกภายในโรงเรียน ได้แก่ มะนาว กระเจี๊ยบ ผักกาดขาว ใบเตย ตะไคร้ และมะตูม โดยพืชที่ทางโรงเรียนสามารถปลูกและดูแลได้ดีก็คือ “**ต้นฟักข้าว**”

การสร้างการมีส่วนร่วม และกระบวนการที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุดวิธีหนึ่งก็คือ **การลงมือปฏิบัติ** นักเรียนสามารถเรียนรู้ตั้งแต่ขั้นตอนการปลูกพืชสมุนไพร ฝึกสังเกต ติดตาม และวิเคราะห์ปัจจัยเกี่ยวข้อง กล่าวคือสามารถเรียนรู้วงจรของกระบวนการผลิตตั้งแต่ต้นทางไปจนถึงขั้นสุดท้ายของการพัฒนาเป็นอาหาร เป็นผลิตภัณฑ์



จากนั้นทางโรงเรียนก็นำพืชผักที่ปลูกเองมาทำเป็นอาหารกลางวันสำหรับนักเรียน ส่วนต้นพริกขี้หนูก็นำมาทำเป็นน้ำสมุนไพร โดยได้ทำเป็นน้ำสมุนไพรหลายชนิด เช่น น้ำมะนาว น้ำอัญชัน น้ำกระเจี๊ยบ น้ำวันไบเตย น้ำตะไคร้ น้ำมะตูม เป็นต้น

ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินโครงการนี้ เพื่อให้นักเรียนในโรงเรียนได้มีส่วนร่วมจึงเริ่มจัดทำในช่วงเปิดภาคเรียน และหากมีน้ำสมุนไพรหรือผักที่เหลือจากการรับประทาน ก็จะจัดส่งจำหน่ายให้แก่คนในชุมชนในช่วงที่มีเทศกาลงานต่างๆ โดยโครงการนี้เริ่มต้นเมื่อปี 2559 ซึ่งได้ดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่องถึง 3 ปีแล้ว นอกจากเด็กนักเรียนได้เรียนรู้การทำน้ำสมุนไพรยังรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการหารายได้เล็กๆ น้อยๆ ทั้งยังช่วยลดต้นทุนค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนได้อีกด้วย ในโครงการนี้เด็กนักเรียนทุกคนจะได้รับประทานพืชผักสวนครัวที่ตนเองได้ปลูกเองอย่างมั่นใจว่าสะอาด ปลอดภัย และได้ดื่มน้ำสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพในมื้ออาหารกลางวันอีกด้วย ❤️

น้ำพริกข้าวผสมน้ำมะนาว

สูตรเค็ดโรงเรียนบ้านโนนแท่น



แม้ว่าน้ำพริกข้าวจะมีประโยชน์มากมาย แต่ครั้งจะดื่มน้ำพริกข้าวเพียงอย่างเดียว รสชาติอาจจะยังไม่ถูกปากคนส่วนใหญ่ นักทางโรงเรียนบ้านโนนแท่นจึงได้ปรับปรุงสูตรน้ำสมุนไพรให้สามารถดื่มได้ง่าย อร่อย โดยน้ำพริกข้าวสูตรนี้จะเพิ่มกลิ่นหอมๆ และรสชาติเปรี้ยวๆ จากมะนาวเข้าไป ซึ่งจะได้รสชาติที่กลมกล่อมชวนดื่มยิ่งขึ้น ที่สำคัญจะได้รับประโยชน์เพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน

ขั้นตอนการทำ



1. เลือกเก็บลูกพริกข้าวที่สุกกำลังดีมาผ่าครึ่ง คว้านเอาเมล็ดออก จากนั้นปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ



2. หั่นมะนาวเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้ จากนั้นใส่เนื้อพริกข้าวลงในเครื่องปั่น ตามด้วยน้ำต้มสุก บั่นจนละเอียดเข้ากันดี เทใส่ภาชนะ



3. ผสมน้ำพริกข้าวและน้ำมะนาวเข้าด้วยกัน เติมน้ำตาลและน้ำเชื่อมลงไป ปรุงรสตามใจชอบ เท่านั้นก็พร้อมดื่มแล้ว !

หนึ่งมื้ออาหาร (สร้างขยะ) ยาวนานแค่ไหน?

ในแต่ละมื้ออาหาร เราใช้เวลาทานและย่อยอาหารเพียงไม่กี่ชั่วโมง
ถุงข้าวแกง ถุงหิ้ว ที่เราได้จากตลาด กล่องโฟมที่เราได้จากร้านตามสั่ง
ช้อน ถ้วย แก้วน้ำ และหลอดพลาสติกที่เราใช้งานเพียงไม่กี่นาที ก่อนจะทิ้งไปเป็นขยะ
เคยคิดหรือไม่ว่า ขยะเหล่านี้ใช้เวลานานเท่าไรกว่าจะย่อยสลายไปจากโลก?



เราพบขยะที่ไม่ย่อยสลายแบบไหนในทะเลบ้าง

แต่ละปีจะมีขยะไหลลงสู่ทะเลถึง 50,000 ตัน หรือ 750 ล้านชิ้นต่อปี



ถุงพลาสติก
16%



หลอดเครื่องดื่ม
10%



ภาชนะบรรจุอาหาร
8%



เชือก
6%



ฝาขวดน้ำ
8%



บุหรี่
5%

จะเห็นได้ว่าหลอดพลาสติกชิ้นเล็ก ๆ ที่ใช้งานแบบไม่ทันคิด มีจำนวนมากเกือบเท่ากับถุงพลาสติกเลยทีเดียว แถมยังรีไซเคิลใหม่แทบไม่ได้ เพราะมีขนาดเล็ก แต่ไม่ว่าจะเป็นหลอดหรือถุงพลาสติก ถ้าเราเลือกไม่รับได้ก็จะดีที่สุด

เราช่วยได้! โดยใช้หลัก 3R

Reduce ลดใช้

การคำนึงถึงความจำเป็นในการใช้ รู้จักปฏิเสธสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องกลายเป็นขยะในไม่ช้า เพียงเอยบอกร้านค้าว่า ไม่รับถุงพลาสติก ข้อนพลาสติก หลอด ก็เป็นการช่วยกันลดขยะที่เกิดขึ้นจากตัวเราได้แล้ว

Recycle แปรูปนำกลับมาใช้ใหม่

บางคนไม่แยกขยะ เพราะเข้าใจว่าถึงแยกไป คนเก็บขยะก็จะนำไปเทรวมกันอยู่ดี แต่ความจริงคือ จะมีการนำขยะไปคัดแยกในภายหลังเพื่อส่งเข้ากระบวนการรีไซเคิล ของบางอย่างถ้าเราไม่แยกประเภทแล้วทิ้งรวมกันทั้งหมด ก็จะไม่สามารถนำไปรีไซเคิลได้เหมือนอย่างน่าเสียดาย เช่น กระดาษประเภทต่าง ๆ หรือ กล่องลัง เป็นต้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราแยกขยะเปียก ขยะทั่วไป และขยะรีไซเคิล

ออกจากกัน ก็จะช่วยให้ขยะเหล่านั้นเข้าสู่กระบวนการนำกลับมาใช้ใหม่ได้ง่ายขึ้น หรือแยกแล้วนำไปขายตามจุดรับซื้อขวดพลาสติก และกระดาษหนังสือพิมพ์ นอกจากจะได้ช่วยโลกแล้ว ยังมีรายได้เล็กๆ น้อยๆ กลับมาเป็นรางวัลอีกด้วยนะ ♥

Reuse ใช้ซ้ำ

ถ้าอยากช่วยเหลือโลกให้มากยิ่งขึ้น ให้เริ่มจากการพกกระเป๋าผ้าและปฏิเสธการรับถุงพลาสติก ไม่เอาหลอด หรือพกกล่องอาหาร แก้วน้ำประจำตัว เพื่อลดการใช้โฟมและพลาสติกลง



โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก กับ บทบาทแหล่งเรียนรู้ ด้านกระบวนการผลิตไฟฟ้า



สานต่อเจตนารมณ์ 25 ปี ของการก่อตั้ง บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) หรือเอ็กโก กรุ๊ป ในการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมสำหรับเยาวชน ภารกิจที่สำคัญอย่างหนึ่งของเอ็กโก กรุ๊ป ในฐานะผู้เชี่ยวชาญในธุรกิจไฟฟ้า ก็คือการใช้ประโยชน์จากโรงไฟฟ้า ในกลุ่มเอ็กโก เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านกระบวนการผลิตไฟฟ้า เพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการผลิตไฟฟ้าที่ถูกต้องโดยเปิดโอกาสให้เยาวชนชุมชน และหน่วยงานต่างๆ ได้มาเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกในสถานที่จริง นอกจากนั้นยังมีศูนย์เรียนรู้ภายในโรงไฟฟ้าในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น **ศูนย์เรียนรู้ GreeNEducation** ณ โรงไฟฟ้าลพบุรีโซลาร์ จ.ลพบุรี เปิดดำเนินการในปี 2554 เพื่อเป็นศูนย์เรียนรู้ด้านพลังงานหมุนเวียน ซึ่งถ้าท่านผู้อ่านยังจำกันได้ กองบรรณาธิการสุขใจ ได้มีน้องๆ นักเรียนพาไปเยี่ยมชม ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญในจังหวัดลพบุรี (คอลัมน์บ้านฉัน บ้านเธอ ฉบับที่ 22 ตุลาคม-ธันวาคม 2561) หรือ ถ้าหากเป็นศูนย์เรียนรู้ที่เกี่ยวข้องเฉพาะพลังงานแสงอาทิตย์ก็ได้แก่ **ศูนย์เรียนรู้เคียงสะเกิด** ณ โรงไฟฟ้าบีแอลซีพี จ.ระยอง เปิดดำเนินการในปี 2549 และ Visitor Center ณ โรงไฟฟ้าน้ำเทิน 2 ที่ สปป.ลาว เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานน้ำ





ล่าสุด ในโอกาสครบรอบ 25 ปี ของการก่อตั้งบริษัท เมื่อปี 2560 เอ็กโก กรุ๊ป ได้พัฒนา “ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม” ซึ่งตั้งอยู่ในโรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียนด้านพลังงานไฟฟ้าและกระบวนการผลิตไฟฟ้า ตลอดจนสะท้อนการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลของโรงไฟฟ้า ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเป็นสถานที่ท่องเที่ยวของเยาวชน ชุมชน และประชาชนทั่วไป ซึ่งเปิดดำเนินการในเดือนมิถุนายน 2562



จากโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำสู่ “ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม”

ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมได้พัฒนาขึ้นจากการปรับปรุงโรงไฟฟ้าขนอมหน่วยที่ 1 ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าแบบพิเศษที่ก่อสร้างบนเรือขนาดใหญ่หรือที่เรียกว่า “โรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ” ซึ่งเป็นแห่งแรกและมีเพียงแห่งเดียวในประเทศไทย โดยเป็นโรงไฟฟ้าที่ประกอบสำเร็จรูปจากประเทศญี่ปุ่น ใช้ระยะเวลาในการก่อสร้างและนำมาติดตั้งเสร็จภายใน 2 ปี ทำหน้าที่ผลิตไฟฟ้าเพื่อตอบสนองต่อความต้องการใช้ไฟฟ้าในภาคใต้ตั้งแต่ปี 2524 ซึ่งเป็นช่วงที่ประเทศไทยมีไฟฟ้าไม่เพียงพอต่อการใช้งานหมดอายุสัญญาและหยุดเดินเครื่องเชิงพาณิชย์แล้วในปี 2554 โรงไฟฟ้าแห่งนี้จึงเป็นหนึ่งในโรงไฟฟ้าที่มีความสำคัญและคุณค่าทางประวัติศาสตร์ของธุรกิจไฟฟ้าของประเทศไทย



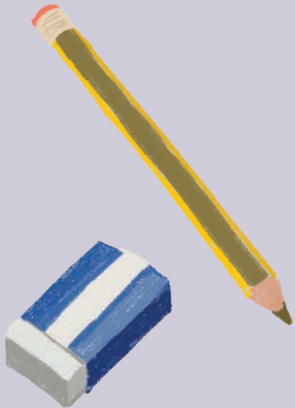
ผู้เข้าชมภายในศูนย์เรียนรู้จะได้เปิดประสบการณ์ของตนเองด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เพื่อเรียนรู้เรื่องราวของโลกพลังงานและไฟฟ้าไปด้วยกัน

เตรียมตัวออกเดินทางและสัมผัสภายในศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมไปพร้อมๆ กัน

ในวาระสพขใจ ฉบับที่ 25 กรกฎาคม-กันยายน ฉบับต่อไป ♥

เพื่อนถาม
เราตอบ

กลับมาพบกันอีกครั้งกับคอลัมน์ “เพื่อนถาม เราตอบ” ซึ่ง
ในวารสารสนุกใจฉบับนี้ ทีมงานได้รวบรวมคำถามที่น่าสนใจที่
พี่ๆ น้องๆ ในชุมชนรอบโรงไฟฟ้าร่วมสนุกตอบแบบสอบถาม
กันมา เพื่อไขข้อข้องใจให้ได้ผู้อ่านทุกท่านได้ทราบร่วมกัน



Q

ถ้าไฟดับ
ต้องทำอะไร



A คำถามนี้เป็นคำถามยอดฮิตอีกหนึ่งคำถามที่มีพี่ๆ น้องๆ ในชุมชนรอบโรงไฟฟ้า
สงสัยและส่งเข้ามา ดังนั้นทางทีมงานจึงได้ไปหาข้อมูลเพื่อมาไขข้อข้องใจ
ให้แก่ทุกท่าน ทราบดังต่อไปนี้

เตรียมพร้อมรับมือไฟดับ
ด้วยอุปกรณ์เหล่านี้



ไฟฉาย

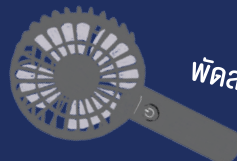


เทียนไข

เพาเวอร์แบงก์



ชุดปฐมพยาบาล



พัดลมพกพา



ไฟสำรอง (UPS)

สิ่งที่เราควรทำเมื่อไฟฟ้าดับ

เช็คว่าไฟบ้านเราดับอยู่บ้านเดียวหรือไม่

ถ้าบ้านเราไฟดับอยู่บ้านเดียว หรือดับแค่บางจุดในบ้าน สาเหตุอาจมาจากตัวตัดไฟรั้วทำงาน แบบนี้ควรแก้ไขจุดที่ไฟรั้ว และสับสวิตช์เครื่องตัดไฟให้เป็นปกติ

โทรแจ้งเจ้าหน้าที่

แต่หากบ้านใกล้เคียงดับเหมือนกัน สิ่งที่ได้ดีที่สุดคือโทรแจ้งเจ้าหน้าที่การไฟฟ้า และเผื่อร่อยางใจเย็นเท่านั้นสามารถติดต่อได้ที่เบอร์ต่อไปนี้

การไฟฟ้านครหลวง (กรุงเทพฯ นนทบุรี สมุทรปราการ) โทร **1130**
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (จังหวัดอื่นๆ) โทร **1129**

เปิดหน้าต่างระบายอากาศ

ถ้าทั้งพัดลมทั้งแอร์ไม่ทำงานแบบนี้ ควรแจ้งประตุนหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทบ้าง จะได้ไม่ร้อนหรืออึดอัดเกินไป แต่ถ้าฝนตกก็ระวังอย่าให้ฝนสาดเข้ามาละ

ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า

ควรปิดสวิตช์และดึงปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าออก ถ้าไม่อย่างนั้นเวลาไฟมาแบบกะทันหัน อาจเกิดอาการ “ไฟกระชาก” จนเครื่องใช้ไฟฟ้าเสียหายได้ โดยเฉพาะเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ต้องการความเสถียรสูง เช่น ทีวี คอมพิวเตอร์ แอร์ เป็นต้น

เปิดตู้เย็นให้น้อยที่สุด

ถึงแม้ตู้เย็นจะหยุดทำงาน แต่ความเย็นที่หลงเหลือในตู้ก็ยังพอจะรักษาสภาพอาหารไปได้อีกหลายชั่วโมง ดังนั้นไม่ควรเปิดตู้เย็นโดยไม่จำเป็น ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรเปิดเลย เพื่อรักษาความเย็นที่เหลือให้นานที่สุด ไม่อย่างนั้นของเน่าขึ้นมาจะยิ่งยุ่ง

หลีกเลี่ยงห้องครัว

ถ้าไฟดับเวลากลางคืน หรือมีแค่แสงไฟฉายหรือแสงเทียนไม่ควรใช้ห้องครัว เพราะในครัวเต็มไปด้วยเครื่องใช้ชิ้นเล็กชิ้นน้อย ของมีคม และของร้อน (ในกรณีที่ทำอาหารค้างไว้) อาจเกิดอุบัติเหตุได้

เพิ่มออกซิเจนให้ตู้ปลา

บ้านไหนเลี้ยงปลา ต้องระวังปลาตายเพราะขาดออกซิเจนระหว่างที่ไฟดับ ควรรีบกู้ชีพปลาโดยใช้ปั๊มลมชนิดถ่านไฟฉายหรือเพิ่มผงออกซิเจนลงในน้ำ แต่หากจะให้มั่นใจ ควรเลือกใช้ปั๊มลมชนิดมีไฟสำรอง

วางเทียนในที่ปลอดภัย

การจุดเทียนวางตามจุดต่างๆ ในบ้านก็พอแก่ขัดแทนหลอดไฟได้อยู่ แต่อย่าวางเยอะเกินไป หรือวางในจุดที่ใกล้เชื้อไฟ ไม่อย่างนั้นอาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ได้



ทางทีมงานวารสารสุขใจหวังว่า เราจะช่วยไขข้อข้องใจให้ผู้อ่านทุกท่านได้ไม่มากนักน้อย ซึ่งไม่ว่าจะเป็นคำถามใดทางทีมงานวารสารสุขใจยินดีเปิดรับทุกคำถามจากเพื่อนบ้านทุกเพศทุกวัยทุกพื้นที่ เพื่อที่ให้อารมณ์ “สุขใจ” เป็นพื้นที่สื่อกลางไขข้อข้องใจระหว่างกลุ่มเอ็กโกกับเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกที่ ดังนั้นหากทุกท่านมีคำถามอะไร อย่าลังเลใจที่จะส่งคำถามเข้ามากันนะคะ ♥

อ่านฉลาก อย่างฉลาด

เป็นกันหรือไม่ เวลาเดินซื้อของในร้านค้า
พอเจอสินค้าที่ต้องการแล้วเราจะหยิบลงตระกร้าทันที
ไม่เคยพลิกฉลากหลังกล่องขึ้นมาอ่านเลย
แต่รู้หรือไม่ว่า การอ่านฉลากนั้นให้อะไรมากกว่าที่เราคิด
และยังเป็นตัวช่วยให้เรามีพฤติกรรมบริโภคที่ดีได้ด้วย

ฉลากบอกอะไรกับเรา

แค่เห็นตารางที่เต็มไปด้วยตัวเลขก็ชวนปวดหัวแล้ว
ฉลากโภชนาการบอกอะไรแก่เราบ้างกันนะ เบื้องต้นแล้วฉลาก
จะบอกข้อมูลที่จะช่วยให้เราได้รับรู้ชนิดและปริมาณสารอาหาร
ที่ได้รับจากรับประทานผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เพื่อเอาไปประเมินว่า
ควรรับประทานอย่างไรให้เหมาะสมกับสุขภาพ ควรทาน
หรือหลีกเลี่ยงสารอาหารชนิดไหนที่จะส่งผลเสียแก่เรา

ฉลากมีแบบไหนบ้าง

ฉลากโภชนาการ จะแสดงข้อมูลที่แบ่งเป็นสามกลุ่มใหญ่
ได้แก่ **หน่วยบริโภค** คือปริมาณที่แนะนำให้ทานในแต่ละครั้ง
ต่อซอง อีกสองกลุ่มคือ **ชนิดและปริมาณสารอาหาร** ที่เราจะ
ได้รับเมื่อทานในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค เปรียบเทียบ
เป็นอัตราส่วนร้อยละของปริมาณที่แนะนำในแต่ละวัน

ฉลากมีอยู่ 2 แบบด้วยกัน คือ **ฉลากโภชนาการแบบเต็ม**
ที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารสำคัญที่ควรทราบ
15 รายการ และในกรณีอาหารบางชนิด มีสารอาหารที่
ควรทราบในปริมาณน้อยมากหรือเท่ากับ 0 ทำให้
ไม่จำเป็นต้องแสดงสารอาหารแบบเต็ม จึงลดลงมา
เหลือเพียงฉลากโภชนาการแบบย่อ



ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ครั้ง (10 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.		1 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.		0 %
โคเลสเตอรอล	20 มก.		7 %
โปรตีน	4 ก.		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	2 %

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป(Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

หนึ่งหน่วยบริโภค

คือ ปริมาณที่ควรแบ่งกิน

ในที่นี้คือซองนี้ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

เมื่อแบ่งกิน 2 ครั้ง

จะได้ปริมาณสารอาหารตามที่ระบุไว้

แต่ถ้ากินหมดในครั้งเดียว

ต้องนำเลว 2 ไปคูณกับ

เลวโภชนาการทุกตัว

เราจึงได้รับสารอาหารเพิ่มเป็น 2 เท่า

ปริมาณสารอาหารที่มี

ใน 1 หน่วยบริโภค

Thai RDI คือ ปริมาณสารอาหาร

ที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ซึ่งไม่เราไม่ควรบริโภคเกินนี้

พลังงาน

ผู้ชาย 2,000 kcal/วัน

ผู้หญิง 1,600 kcal/วัน

โซเดียม

ไม่ควรเกิน 2,000 มก./วัน

ไขมัน

ไขมันทั้งหมด 65 กรัม/วัน

กรดไขมันอิ่มตัว 20 กรัม/วัน

น้ำตาล

ไม่ควรเกิน 24 กรัม/วัน

ถ้าไม่อ่าน มีผลเสียหรือไม่

การที่เราได้รับประทานสารอาหารบางชนิดมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดผลเสียเป็นสิ่งที่ทุกคนรู้กันอยู่แล้ว แต่ถ้าเรายังละเลยการอ่านฉลากโภชนาการด้วยแล้ว จะเป็นการเพิ่มโอกาสการเกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น โรคไขมันในหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคอ้วน ไซ้ข้ออักเสบ ไปจนถึงโรคเมธิร์เร้นนะ

ดังนั้น เราควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ลดการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง อาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด และควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนซื้อ เพียงเท่านี้ เราก็สามารถลดความเสี่ยงต่อโรคร้าย และมีสุขภาพที่ดีได้แล้ว ❤

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดให้เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าเพื่อส่งเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม “สภากาแฟยามเช้า” ณ โรงแรมอ่าวา รีสอร์ทแอนด์สปา ม.6 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประชาสัมพันธ์ข่าวสารของแต่ละหน่วยงานให้ชุมชนรับทราบโดยทั่วกัน



ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม >

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดย คุณพนมวรรณ ตะกั่ว ผู้จัดการฝ่ายบริหารงานทั่วไป เข้าร่วมเป็นประธานในพิธีมอบทุนการศึกษา โครงการสอบแข่งขันความรู้ระดับประถมศึกษา ทุนการศึกษา ครั้งที่ 19 ประจำปี 2562 ณ ห้องประชุม อาคารบริหาร บริษัท ผลิตไฟฟ้า ขนอม จำกัด



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีไฟว์ <

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีไฟว์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการจัดงานทอดผ้าป่าสมทบทุนเพื่อการศึกษา ที่ รร.บ้านเหล่าหัวภู จ.ร้อยเอ็ด



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีทรี <

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพีทรี ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษา ณ รร.บ้านหนองคืบคา ต.ท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ โดยมี คุณกุลนิษฐ์ จุลเหลา ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองคืบคา เป็นผู้รับมอบ



ความปลอดภัยและสุขภาพของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดย คุณสืบศักดิ์ ชูฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการใหญ่ พร้อมพนักงานโรงไฟฟ้าขนอม เข้าร่วมพิธีเปิดการแข่งขันกีฬา อบต.ควนทองคัพ ครั้งที่ 19 ซึ่งมีกิจกรรมการแข่งขันกีฬาหลายประเภท และได้รับความร่วมมือจากประชาชนในพื้นที่ทุก ๆ หมู่บ้านส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกิจกรรมในครั้งนี้



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการแข่งขัน FMSCT ขนอมไทยแลนด์ซูเปอร์ครอส 2019 ประจำปี 2562 ณ สนามขนอมโมโตครอสขนอม (บ้านคลองเหลง) อ.ขนอม โดยมี คุณธีระพงศ์ ช่วยชู นายอำเภอขนอมเป็นประธาน



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง โดยมี คุณเมตตา ยิ่งชัยภูมิ ผู้อำนวยการ รพ.ส่งเสริมสุขภาพ ต.บ้านนุฉนวน และ อสม. ร่วมกันสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ป่วยที่อยู่ใน ต.บ้านนุฉนวน



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีฟู้

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีฟู้ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม “โครงการหมอชวนวิ่ง” ณ สำนักงาน ต.แสงพัน อ.วังม่วง จ.สระบุรี เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายของคนในชุมชนให้แข็งแรง



โรงไฟฟ้าขนอม >

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก นำโดย คุณมนตรี โชคอนันต์ ผู้จัดการส่วนบริการ และพนักงานโรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน (อสม.) หมู่ที่ 8 และ รพ.ขนอม จัดโครงการออกเยี่ยมผู้พิการและผู้สูงอายุ ประชาชน บ้านบางแพง ตามโครงการส่งเสริมคุณภาพภาคประชาชน บ้านบางแพง ประจำปี 2562 เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะการระบาดของโรคติดต่อต่าง ๆ ในชุมชนบ้านบางแพง



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการต่อเติมห้องน้ำ ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงบ้านบุญนวน เพื่อใช้ในการต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากชุมชนและหน่วยงานต่างๆ โดยมีคุณเจริญชัย เห่งขุนทด ประธานวิสาหกิจชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงบ้านบุญนวน เป็นประธานมอบ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์จีพีเอส (บึงสามพัน)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์จีพีเอส (บึงสามพัน) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการสร้างหอสมุดเฉลิมพระเกียรติเพื่อการอนุรักษ์พลังงาน รร.บ้านลำตะคร้อ โดยมีผู้อำนวยการ รร.บ้านลำตะคร้อ เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม “ฝายมีชีวิต” จุดสร้างฝาย ณ ต.บ้านบุญนวน อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ โดยมี คุณวิชัย ตั้งคำเจริญ ปลัดจังหวัดชัยภูมิ คุณสุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ นายอำเภอซับใหญ่ และหน่วยงานราชการและประชาชน อ.ซับใหญ่ เข้าร่วมกิจกรรม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนรถติดกระเช้าเพื่อใช้ในการแก้ไขโคมไฟ และเสาไฟถนนให้มีแสงสว่าง พร้อมใช้งานในเวลากลางคืน ในพื้นที่รับผิดชอบของ อบต.ซับใหญ่ จ. ชัยภูมิ



การพัฒนากักเก็บที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการผลิตภัณฑ์ส่งเสริมอาชีพเกษตรกรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยมี คุณมนตรี ลิทธิศักดิ์ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปอาวุโส และพนักงานโรงไฟฟ้าขนอม ร่วมติดตั้งระบบน้ำเพื่อใช้ในสถานที่ปลูกผักไร้สารพิษ ตามโครงการส่งเสริมอาชีพการเกษตร และศูนย์การเรียนรู้เพื่อการสาธิต บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม ประจำปี 2562





โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาดหาสีรื้อนามัย โดยมี คุณสุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ นายอำเภอชัยใหญ่ คุณเมตตา ยิ่งชัยภูมิ ผู้อำนวยการ รพ. ส่งเสริมสุขภาพ ต.บ้านบุฉนวน ชุมชน อสม. และจิตอาสาในพื้นที่เข้าร่วมกิจกรรม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนโครงการปรับปรุงสถานศึกษา ณ รร.บุญคุ้มราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โดยได้ปรับปรุงล็อกสีเก่าออกและทาสีใหม่ ในพื้นที่บริเวณหน้าห้องเรียนที่เป็นเหล็กดัด เพื่อปรับปรุงภูมิทัศน์หน้าห้องเรียนให้มีสภาพแวดล้อมดูสวยงามเหมาะแก่การเรียนรู้



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการปรับปรุงภูมิทัศน์ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคลองหลวง 7 ให้เป็นสถานที่เรียนรู้ของเด็กและเยาวชนที่สะอาดปลอดภัย ทั้งนี้ยังมีการพัฒนาสื่อการเรียนการสอนให้มีความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้น โดยมี คุณศิริยากร ชัยยะ รักษาการหัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองคลองหลวง 7 เป็นตัวแทนในการรับมอบ



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรม “ฝายมีชีวิต” ประจำ อ.บ้านซับห่าง โดยมีคุณสุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ นายอำเภอชัยใหญ่ คุณสุระ ตั้งใจ นายกอบต. ซับใหญ่ คุณสุพล เหล็กมา นายกอบต. ท่ากูป และกลุ่มจิตอาสา อ.ชัยใหญ่ เข้าร่วมกิจกรรม



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาพันธุ์กรรมสัตว์น้ำนครศรีธรรมราช จัดโครงการเพิ่มผลผลิตปูม้าในธรรมชาติ ประจำปี 2562 ครั้งที่ 1 จำนวน 300,000 ตัว โดยมี คุณสมพงษ์ มากมณี ปลัด จ.นครศรีธรรมราช เป็นประธาน



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ ณ แพ ส.ลาภวาสนา หมู่ 8 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม โดยมีคุณมนตรี โชคอนันต์ ผู้จัดการส่วนบริการ คุณสุนทร บุญแสวง ผู้จัดการส่วนเคมีและสิ่งแวดล้อม และพนักงานโรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกิจกรรม



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนถึงขยะ ภายใต้โครงการ “ธนาคารขยะรีไซเคิล” ของ รฟ.ประชาธิปไตย อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี เนื่องจากภาชนะที่รองรับขยะของ รฟ.ได้แตกชำรุด และมีไม่เพียงพอที่จะรองรับปริมาณขยะ ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันมลพิษสิ่งแวดล้อม รฟ. จึงจัดโครงการ คัดแยกขยะขึ้นมา และจำเป็นต้องใช้ถังขยะขนาด 240 ลิตร ในจำนวนมากขึ้น โดยมี คุณเชาวลิต สังข์ประสิทธิ์ ผู้อำนวยการ รฟ.ประชาธิปไตย เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการดำน้ำ เก็บขยะใต้ทะเลตามโครงการอนุรักษ์แนวปะการังและสิ่งมีชีวิตใต้ทะเล ในพระราชดำริสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าสิริวัณณวรีนารีรัตนราชกัญญา ประจำปี 2562 โดยมีผู้บัญชาการทัพเรือภาคที่ 2 เป็นประธาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ทุกภาคส่วนได้ร่วมกัน เก็บขยะใต้ทะเลและชายหาดขนอมบริเวณหาดคอเขา อีกทั้งเพื่อร่วมกันแสดง ความจงรักภักดี ด้วยการอนุรักษ์แนวปะการัง และสิ่งมีชีวิตใต้ทะเล



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีฟู้

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีฟู้ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการจัดงานทอดผ้าป่าเพื่อเป็นสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง สอน.เทศบาล ตำบลแสงพัน



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงานทำบุญสมาคมผู้สูงอายุชุมชนไวท์เหาะส์ ซอย 8 ณ สมาคมผู้สูงอายุ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เนื่องในโอกาสประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ ในเทศกาลสงกรานต์ โดยมี คุณบุญคง หอมเนียน อุปนายกสมาคมผู้สูงอายุชุมชนไวท์เหาะส์ เป็นประธาน



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมประเพณีแห่ผ้าขึ้นพระธาตุเจดีย์ปะการังเขาธาตุ ณ วัดจันทน์ธาตุ-ทาราม ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เพื่อสืบสานประเพณี วัฒนธรรมอันดีงามที่มีการปฏิบัติสืบเนื่องกันมาเป็นประจำทุกปี



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรใหญ่)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรใหญ่) ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนน้ำดื่มและเครื่องดื่ม โครงการป้องกันและลดอุบัติเหตุช่วงเทศกาลสงกรานต์ (7 วันอันตราย) ให้แก่ อบต. บางหลวง โดยมีรองปลัด อบต.บางหลวง เป็นตัวแทนรับมอบ



การส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมทางศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าอสพิพัทธ์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพัทธ์ ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการทำบุญงานผ้าป่าสามัคคีเพื่อการศึกษา ณ รร.บ้านหนองบักโทน ต.ท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ โดยมี ผู้อำนวยการคณะครูและนักเรียน รร.บ้านหนองบักโทน เป็นตัวแทนเข้าร่วม



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ ณ สระน้ำโกสินารายณ์ อ.บ้านโป่ง โดยมีนายกเทศมนตรีเมืองท่าผาเข้าร่วม



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ดกรีน ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมการทำบุญเพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ณ วัดสุขสวัสดิ์ และวัดสระชัยจ.ร้อยเอ็ด ซึ่งเป็นวัดในชุมชนพื้นที่ที่อยู่ใกล้เคียงโรงไฟฟ้า



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนการมอบผ้าขนหนูเนื่องในเทศกาลวันสงกรานต์ ณ หมู่ 5 บ้านดอนเสลา จ.ราชบุรี โดยมีนายปลัด อ.บ้านโป่ง เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนกิจกรรมงานสงกรานต์ก่อพระเจดีย์ทรายถวายวัดชัยแห่งประจำปี 2562 ณ วัดชัยแห่ง อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ โดยมี คุณอำนาจ กลิ่นศรีสุข ผู้ใหญ่บ้านชัยแห่ง อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ เป็นตัวแทนรับมอบ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในพื้นที่ เนื่องในเทศกาลวันสงกรานต์ เพื่อสืบสานประเพณีของไทยให้คงอยู่ โดยมีนายกเทศมนตรีเมืองบ้านโป่งเข้าร่วม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิวินด์ฟาร์ม ในกลุ่มเอ็กโก ร่วมสนับสนุนงานเจ้าพ่อพญาแล และของดี อ.ชัยใหญ่ประจำปี 2562 โดยมีคุณณรงค์ รุ่งชัย ผู้ว่าราชการ จ.ชัยภูมิ คุณสุพัฒน์ ศรีสวัสดิ์ นายอำเภอชัยใหญ่ เข้าร่วมในงานดังกล่าว



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์อสพิพัทธ์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพัทธ์ ในกลุ่มเอ็กโกร่วมสนับสนุนกิจกรรมการจัดงานบุญมหาชาติ (พะเหวด) ประจำปี 2562 ณ วัดบ้านหัวนา จ.ร้อยเอ็ด





เปิดบ้านพลังงาน เว็ทโทเรนเจอร์ ตอนที่ 6





กลุ่มตัวแทนจากหมู่บ้านบุปผาผาดง
ข้ามภูเขาหลายต่อหลายลูก...



จนเจอเข้ากับตู้โทรศัพท์ริมทาง



เมื่อเหล่าเอ็กโกเรนเจอร์
ได้รับแจ้งข่าวจึงรีบออกเดินทาง
มาช่วยเหลือชาวบ้านทันที



เหล่าเรนเจอร์ค้นหาปีศาจตัวร้ายอยู่นาน
แต่หาเท่าไรก็ไม่เจอสักที



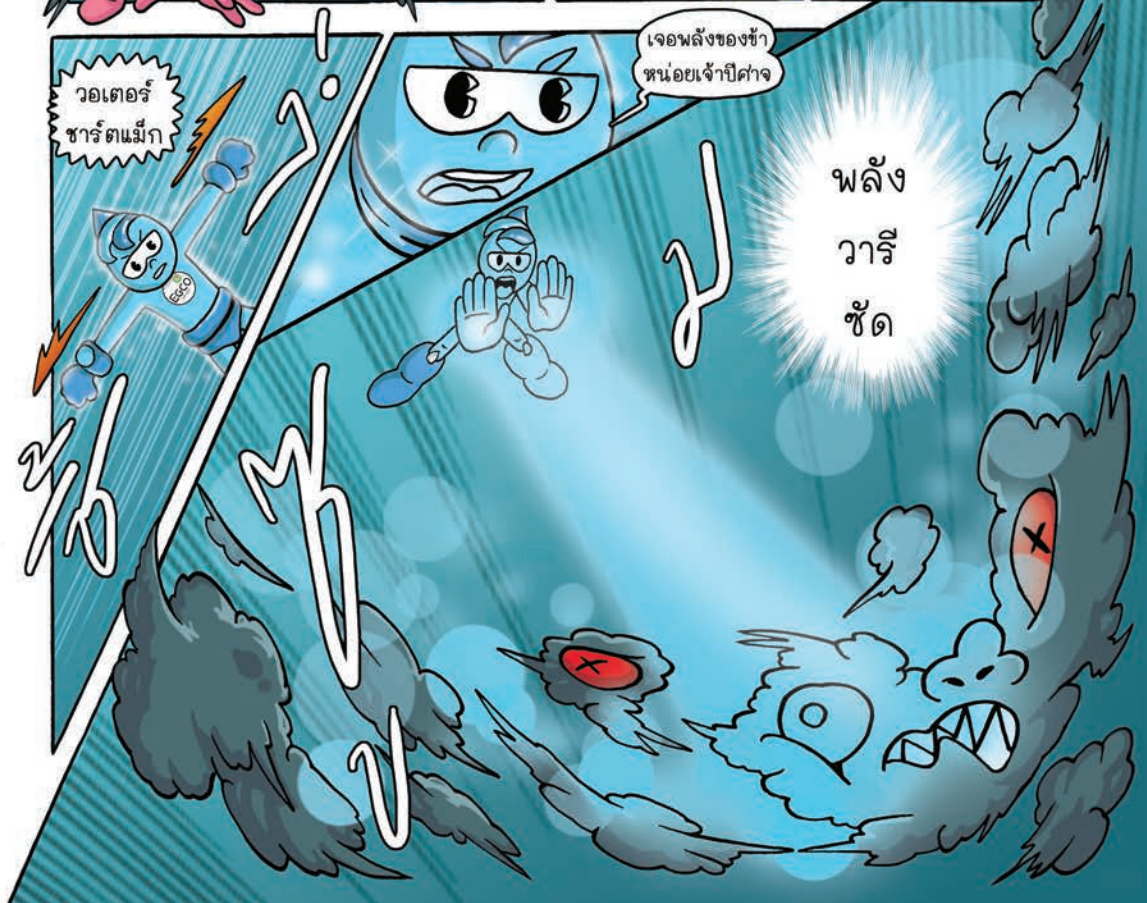
ส่วนก๊าซเรนเจอร์เอง
ก็ติดภารกิจที่อยู่
ไกลออกไป

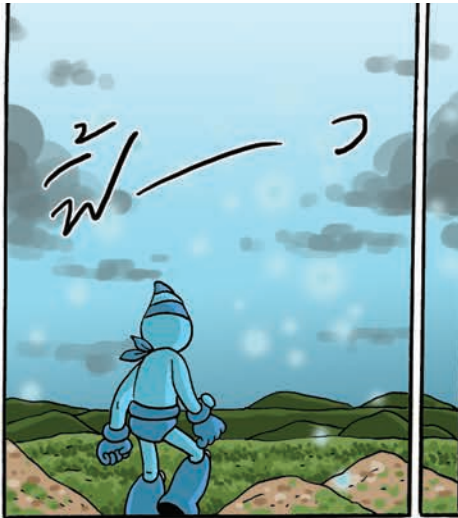


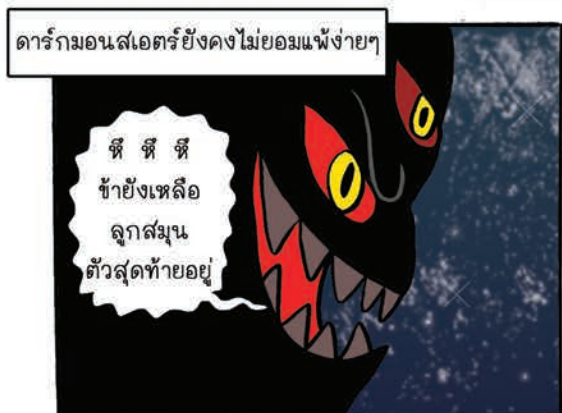
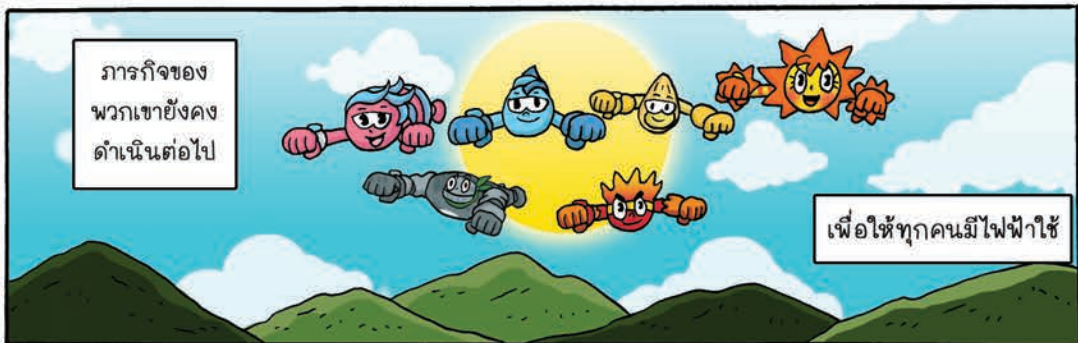




ฟัฟ







สนุกคิดพิชิตรางวัล

น้องๆ ช่วยกันหาเรนเจอร์ที่เหมาะสมกับการผลิตไฟฟ้าด้วยพลังงานน้ำ
ที่ซ่อนอยู่ในหมู่บ้าน และวงกลมล้อมรอบให้ครบทั้ง 6 ตัวกันนะ ... เริ่มได้เลย!



มีของรางวัลด้วยนะ !



อย่าลืมตอบคำถาม
2 ข้อนี้ด้วยนะ น้องๆ

จงเลือกข้อที่ถูกต้อง

1. ข้อดีของพลังงานน้ำที่ถูกนำมาใช้เป็นแหล่งพลังงานในการผลิตไฟฟ้าคือ

- ก. ให้ความร้อนสูง ผลิตไฟฟ้าได้มาก
- ข. เป็นพลังงานหมุนเวียนที่ใช้ได้ไม่มีวันหมดเพราะมีฝนมาเติมทุกปี
- ค. น้ำมีอยู่ทุกที่ใช้ผลิตเป็นไฟฟ้าทุกแห่ง

2. ข้อจำกัดของการใช้น้ำเพื่อการผลิตกระแสไฟฟ้าคืออะไร

- ก. ให้พลังงานได้ดีเฉพาะตอนที่มีฝนตก
- ข. ต้องใช้ความร้อนสูงมากเพื่อต้มน้ำแล้วผลิตไฟฟ้า
- ค. ต้องสะสมน้ำในปริมาณมากและใช้พื้นที่มากในการกักเก็บน้ำไว้ปั่นกังหันผลิตไฟฟ้า

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

ทุกข์เกิดที่ใจ ก็ต้องแก้ที่ใจ
หาทุกข์เจอ ระวังได้ ใจก็เป็นสุข

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วม พัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในพื้นที่ รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: ภาสกร ศະสนาวิน 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