EGCO GROUP

สุขใจ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 44 กรกฎาคม - กันยายน 2567

เส้นทางปั่นจักรยานแสนสุขใจ

พบเมืองไทยที่ไม่เคยเห็น

สแกน QR Code นี้ แล้วเปิดกล้องส่องไปที่หน้าปก เพื่อดูวิดีโอเส้นทางปั่นจักรยานแบบ AR กันได้เลย

สมาร์ทฟาร์ม การเกษตรอัจฉริยะ
ทำความรู้จักเทคโนโลยีที่จะช่วยเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร

ขนอม ความหลากหลายทางชีวภาพที่ทรงคุณค่า
รู้จักชีวิตในขนอมกันให้มากขึ้น

แบบประเมินความเครียด
เครียดมากไหมเรานะ

เส้นทางปั่นจักรยานใกล้สุพรรณฯ
ลองออกไปปั่นจักรยานเส้นทางรื่นรมย์ พบอะไรใหม่ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน

เล่มนี้มีอะไร

ขนอม
ความหลากหลายทางชีวภาพที่ทรงคุณค่า
หน้า 6

สมาร์ทฟาร์ม การเกษตรอัจฉริยะ หน้า 4

ครอบครัว เกษตรยั่งยืน
หน้า 12

มาลองทำแบบประเมิน ความเครียดกันเถอะ
หน้า 10

เส้นทางปั่นจักรยานท่องเที่ยวใกล้สุพรรณฯ

ชมสุ่มปลายักษ์ แวะพักวัดไผ่โรงวัว
หน้า 14

สแกนคิวอาร์โค้ด ชมเส้นทางแบบ AR

หลอกด้วย AI ทำอย่างไรถึงรู้ทัน
หน้า 28

สุขใจ

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”
คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า
ที่ปรึกษา: เทิดศักดิ์ วิจิตรสมบัติ **บรรณาธิการบริหาร:** ศิริรัชต วงศ์ปิยะ
บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อดิศักดิ์ ปัญจหงษ์ **บรรณาธิการ:** พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 14, 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 **โทรศัพท์:** (66) 0 2998 5999 **โทรสาร:** (66) 0 2955 0956-9

กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม
ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

อ่านย้อนหลัง ทุกฉบับได้ที่นี่

สแกนเลย!

เปิดบ้าน ทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

ความหลากหลายทางชีวภาพเป็นหัวใจสำคัญของระบบนิเวศ ที่จะสร้างสมดุลและความยั่งยืนให้กับโลกของเรา การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพไม่เพียงแต่ช่วยรักษาระบบนิเวศให้แข็งแรง แต่ยังส่งผลดีต่อการดำรงชีวิตและคุณภาพชีวิตของเราในระยะยาวด้วยนะคะ

วารสารสุขใจเล่มนี้ มาแบ่งปันประสบการณ์**การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพที่โรงไฟฟ้าขนอมในกลุ่มเอ็กโก**ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องใน**คอลัมน์เรื่องเด่นเล่มนี้** ต่อด้วย **คอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ปลายทางสดใส** ชวนไปสัมผัสเรื่องราว**การทำเกษตรอินทรีย์จากรุ่นพ่อสู่รุ่นลูก** กับ “ครอบครัวธีรกุล” ครอบครัวเกษตรอินทรีย์ตัวอย่างที่กำลังขยับขยายต่อยอดเป็นแหล่งเรียนรู้การทำเกษตรอินทรีย์ของชุมชน **คอลัมน์จิตแจ่มใส**ฉบับนี้**ชวนมาทำแบบประเมินความเครียด** ให้ทุกคนได้รู้จักและจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น ไม่กลายเป็นผลเสียกับสุขภาพกายและใจของเรานะคะ นอกจากนี้ **คอลัมน์เพื่อนชุมชน** มาแบ่งปันและสร้างแรงบันดาลใจกับพนักงานจิตอาสาของโรงไฟฟ้าขนอม ที่ร่วมกันปรับปรุงระบบไฟฟ้า เพื่อสร้างความสะดวกและปลอดภัยให้กับชุมชน และลงมือทำแปลงสาธิตเกษตรอินทรีย์ภายในโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นตัวอย่างการปลูกผักแบบปลอดสารเคมี และทำปุ๋ยจากธรรมชาติแจกจ่ายให้ชุมชนโดยรอบ เป็นศูนย์เรียนรู้ที่ครบครันมาก ๆ ติดตามอ่านกันนะคะ ไม่เพียงเท่านี้ ชวนไปตามติดนวัตกรรมการเกษตรยุคใหม่แบบอัจฉริยะ ที่ช่วยอำนวยความสะดวก ลดเวลา ลดการใช้ทรัพยากร กับ **Smart Farm** ในคอลัมน์**ส่องเทรนด์ล้ำนวัตกรรมพลิกโลก** สายรักสุขภาพ สายปั่นจักรยานเชิญทางนี้เลยค่ะ **คอลัมน์ชี้เป้าเราไป ชวนไปปั่นจักรยานกลางทุ่งนาที่ จ.สุพรรณบุรี** ชมวิถีชนบท เที่ยวตลาดชุมชน และไหว้พระเสริมศิริมงคลไปพร้อม ๆ กัน และใน**คอลัมน์ภัยร้ายออนไลน์** ให้เรารู้เท่าทันมิจฉาชีพที่ใช้รูปแบบ AI มาหลอกลวง เพื่อให้ทุกคนเพิ่มความระมัดระวังในการใช้เทคโนโลยี จากนั้นติดตามคำศัพท์เกี่ยวกับความหลากหลายทางชีวภาพ ใน**คอลัมน์ภาษาอังกฤษน่ารู้** เช็คดวงการเงิน ความรัก การงานได้ที่คอลัมน์**ดูดวง** และเล่นเกมร่วมสนุก ใน**คอลัมน์สนุกคิดพิชิตรางวัล** ใครที่อ่านข้อมูลครบถ้วนแล้วจะตอบคำถามได้สบาย ๆ ว่าสัตว์ท้องถิ่นของขนอมมีอะไรกันบ้าง ใครตอบถูกรับรางวัลไปเลย

สุดท้ายนี้ เราได้จัดทำแบบสอบถามเพื่อนำไปพัฒนาให้วารสารสุขใจถูกใจผู้อ่านทุกคนมากขึ้น อย่าลืมมาทำแบบสอบถามกันนะคะ เราจะได้ทราบว่าผู้อ่านชอบอะไร อยากให้เพิ่มเติมอะไร บอกเราได้เต็มที่เลยนะคะ มี QR Code ให้สแกนอยู่ด้านท้ายเล่ม เรามีของที่ระลึกมอบให้สำหรับท่านที่ส่งแบบสำรวจ 50 ท่านแรก รีบส่งนะคะ หมดเขต 29 พฤศจิกายน 2567 นี้

ทำแบบสอบถามกันได้ที่ QR Code นี้เลย

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บรรณาธิการ

Smart Farm
สมาร์ทฟาร์ม
ตามติดการเกษตรยุคใหม่ในแบบอัจฉริยะ

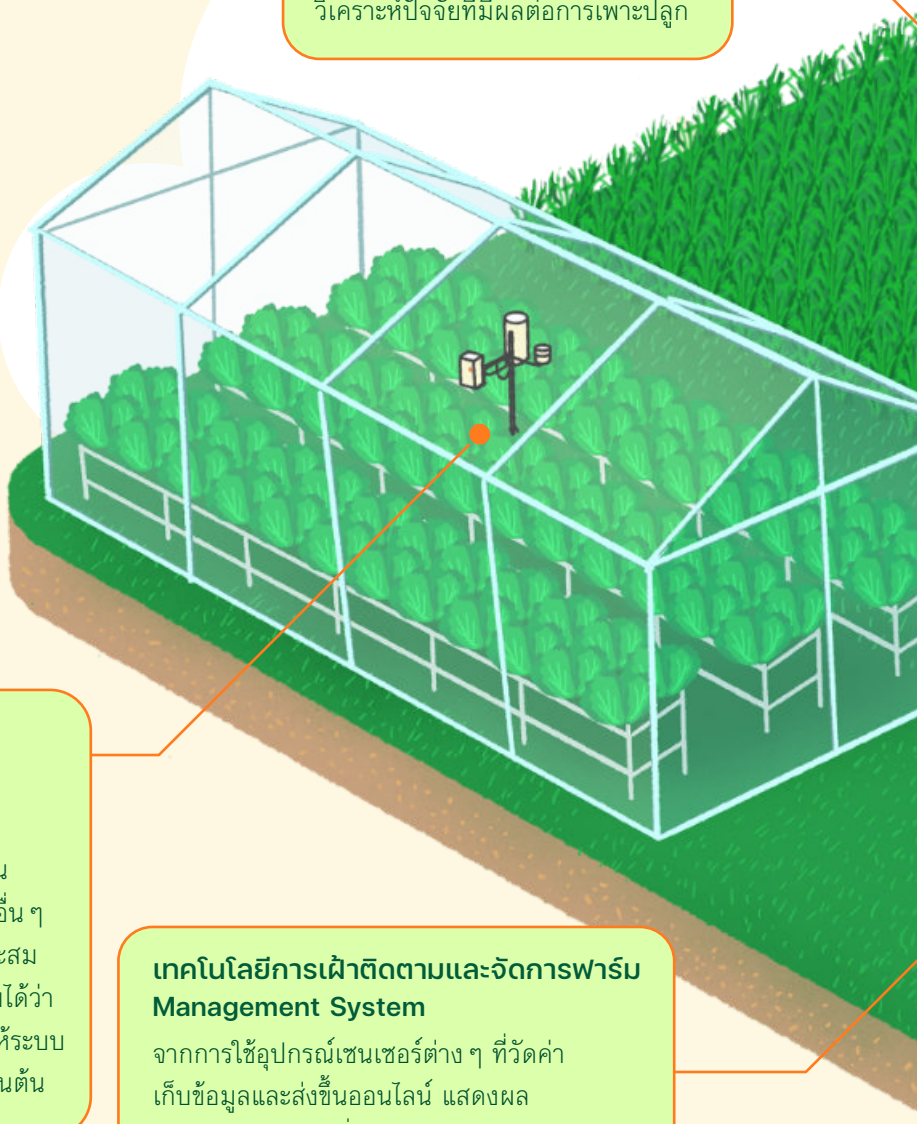
โลกปัจจุบันนี้มีการใช้เทคโนโลยีและข้อมูลเพื่อช่วยในการปรับปรุงการทำงานต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โลกของการเกษตรก็เช่นเดียวกัน เริ่มมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาช่วยในการปรับปรุงและดูแลการเพาะปลูก ให้ได้ผลผลิตที่มากขึ้น ลดการใช้แรงงานคน สามารถดูข้อมูลและควบคุมปัจจัยการผลิตให้เหมาะสมได้ทางแอปพลิเคชั่นที่ทำขึ้นมา โดยเฉพาะ สิ่งเหล่านี้คือสมาร์ทฟาร์ม (Smart Farm) หรือการเกษตรอัจฉริยะ

รู้จักกับเทคโนโลยีสมาร์ทฟาร์มในปัจจุบัน

สมาร์ทฟาร์มเป็นการรวมเอาเทคโนโลยีที่มีอยู่ในปัจจุบันมาใช้งาน ประกอบขึ้นเป็นระบบเพื่อรวบรวมข้อมูล และนำไปวิเคราะห์ และส่งต่อไปยังระบบจัดการต่าง ๆ ลองมาดูตัวอย่างการใช้งานเทคโนโลยีสมาร์ทฟาร์มในปัจจุบันนี้กันว่ามีอะไรบ้าง

เทคโนโลยีตรวจวัดสภาพอากาศ Climate Condition Monitoring

เทคโนโลยีตรวจวัดสภาพอากาศผ่านเซนเซอร์ที่ติดตั้งภายในสวน ใช้เก็บข้อมูลสภาพแวดล้อมเพื่อนำไปวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการเพาะปลูก



การจัดการโรงเรือนแบบอัตโนมัติ Greenhouse Automation

การจัดการโรงเรือนแบบอัตโนมัติ ใช้เซนเซอร์ในการเก็บข้อมูลอุณหภูมิ ปริมาณแสง ความชื้นในอากาศ ความชื้นในดิน และส่งไปยังอุปกรณ์อื่น ๆ ที่คอยควบคุมสภาพแวดล้อมให้มีสภาพที่เหมาะสมกับการเพาะปลูกมากที่สุด เช่น เมื่อเซนเซอร์จับได้ว่าอากาศภายในโรงเรือนร้อนเกินไป ก็จะจัดการให้ระบบพ่นละอองน้ำภายในโรงเรือนเพื่อลดอุณหภูมิเป็นต้น

เทคโนโลยีการเฝ้าติดตามและจัดการฟาร์ม Management System

จากการใช้อุปกรณ์เซนเซอร์ต่าง ๆ ที่วัดค่าเก็บข้อมูลและส่งขึ้นออนไลน์ แสดงผลผ่านทางแอปพลิเคชั่น ทำให้เกษตรกรสามารถติดตามผลผลิตได้ตลอด 24 ชั่วโมง

โดรน (Drone)
อุปกรณ์การบินขนาดเล็กไร้คนขับ ใช้ในการบินสำรวจเก็บข้อมูลพื้นที่ ถ่ายภาพและวิดีโอ หรือใช้ในการช่วยฉีดพ่นสารเหลวต่าง ๆ ในบริเวณพื้นที่เพาะปลูก

การเกษตรแบบแม่นยำ (Precision Agriculture)
เป็นการนำข้อมูลภายในพื้นที่เพาะปลูกมาวิเคราะห์และจัดการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ เพื่อให้ได้ผลผลิตสูงที่สุด ตั้งแต่การวิเคราะห์คุณภาพดินเพื่อลงเมล็ดพืชในจำนวนและความหนาแน่นที่เหมาะสม เลือกชนิดของพืชที่เพาะปลูกในดินต่าง ๆ การให้ปุ๋ยในจำนวนที่พอดี การตรวจหาวัชพืชเพื่อเน้นฉีดพ่นสารเคมีเฉพาะจุด จนถึงการวิเคราะห์น้ำในดินและสภาพอากาศเพื่อการปล่อยน้ำในดินให้มีความชื้นที่เหมาะสม

แม้ว่าสมาร์ทฟาร์มจะช่วยทำให้การเพาะปลูกมีประสิทธิภาพและได้ผลผลิตมากขึ้นได้จริงในพื้นที่ต่าง ๆ ที่ได้ทดลองทำขึ้นมา แต่การลงทุนวางระบบต่าง ๆ นั้น ยังจำเป็นต้องใช้เงินทุนและความรู้ต่าง ๆ อีกมาก และยังต้องคอยบำรุงรักษาดูแลระบบต่าง ๆ ให้ทำงานได้อย่างเรียบร้อยตลอดเวลา ทำให้เกษตรกรโดยส่วนใหญ่ยังไม่สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีนี้ได้ ในปัจจุบันนี้จึงมีเพียงเกษตรกรบางรายที่มีความพร้อมในด้านความรู้ เงินทุน สามารถทำสมาร์ทฟาร์มได้เป็นผลสำเร็จ แต่เราก็เชื่อว่าในอนาคตเทคโนโลยีเหล่านี้จะได้รับการพัฒนาและสนับสนุนให้สามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้น มีราคาถูกลง ซึ่งจะช่วยให้เกษตรกรทั้งแบบดั้งเดิมและคนรุ่นใหม่ที่สนใจทำการเกษตรนั้น มีทางเลือกและตัวช่วยในการสานฝันเป็นเกษตรกรแบบอัจฉริยะนี้อย่างแน่นอน

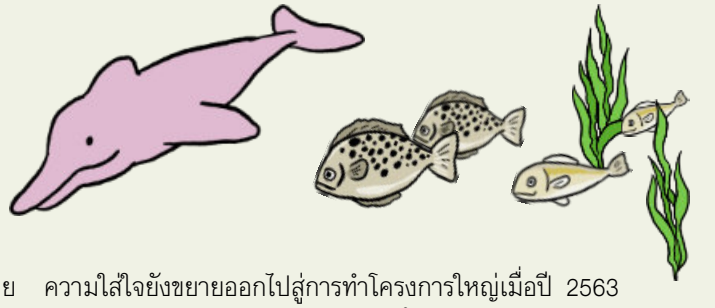
เรื่องเด่นเล่มนี้

ขนอม
กับความหลากหลายทางชีวภาพที่ทรงคุณค่า

ปากน้ำขนอม ต.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช พื้นที่แห่งความร่มรื่น
รายล้อมด้วย "เขาชัยสน" อันเขียวขจี และท้องทะเลที่สดใส
ทอดยาวไปสู่ขอบฟ้า เป็นที่ที่พิเศษที่ทุกๆย่างก้าว
จะเป็นการค้นพบความงามของธรรมชาติที่หลากหลาย

มีใครเคยไปเที่ยวที่ปากน้ำขนอม ต.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช กันไหมคะ ที่นี่มีความพิเศษมาก ๆ ทั้งหาดทรายสวย น้ำทะเลใส มีลำคลองขนอมเลียบชิดริมเขาเชื่อมออกสู่ท้องทะเล และยังถูกโอบล้อมด้วยทิวเขาชัยสนเป็นแนวยาว ทิวเขาที่ช่วยกำบังลมพายุ และยังเป็นที่ตั้งของโรงไฟฟ้าขนอม โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ที่ผลิตไฟฟ้ามายาวนานนับตั้งแต่ปี 2538

ด้วยพื้นที่ตั้งที่มีความหลากหลายของระบบนิเวศ ทั้ง ทะเล ภูเขา ลำคลองที่มีความอุดมสมบูรณ์ หน้าที่หนึ่งของโรงไฟฟ้านอกจากการผลิตไฟฟ้าแล้ว การดูแล ปกป้องระบบนิเวศนี้ก็เป็นภารกิจสำคัญ เราจึงมุ่งมั่นและตั้งใจดูแลระบบนิเวศโดยรอบให้คงอยู่ตามธรรมชาติ คอยดูแล เฝ้าระวังเพื่อลดอัตราการรบกวนธรรมชาติให้น้อยที่สุด วันนี้สุขใจขอมาเล่าให้ผู้อ่านทุกท่านได้ฟังกันว่า โรงไฟฟ้าขนอมมีภารกิจดูแลความหลากหลายทางชีวภาพอย่างไรกันบ้าง มาฟังกันเลยค่ะ

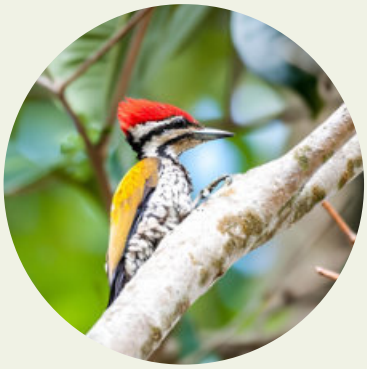


การดำเนินงานด้านความหลากหลายทางชีวภาพ

โรงไฟฟ้าขนอมมีการออกกฎระเบียบ รวมไปถึงติดตั้งป้ายห้ามล่าสัตว์ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าเพื่อสื่อสารกับพนักงาน ครอบครัว รวมถึงชุมชน นอกจากนี้ยังมีโครงการที่สนับสนุนให้พนักงานบันทึกการพบเห็นสัตว์ และส่งข้อมูลนี้ไปยังแผนกที่เกี่ยวข้อง เพื่อตรวจสอบและป้องกันไม่ให้เกิดการทำร้ายสัตว์ และในทุก ๆ ปี จะมีการตรวจตราบริเวณที่มีการติดป้ายเตือนห้ามล่าสัตว์อย่างสม่ำเสมอด้วยนะคะ

ความใส่ใจยังขยายออกไปสู่การทำโครงการใหญ่เมื่อปี 2563 คือ **“โครงการสำรวจสิ่งมีชีวิตบ่งชี้ ความหลากหลายทางชีวภาพโรงไฟฟ้าขนอม”** โดยร่วมมือกับจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการสำรวจสิ่งมีชีวิตรอบ ๆ โรงไฟฟ้า เพื่อศึกษาความหลากหลายของสัตว์ในพื้นที่ต่าง ๆ ครอบคลุมพื้นที่แนวเขาชัยสนส่วนที่ต่อเนื่องจากพื้นที่ดำเนินการของโรงไฟฟ้าขนอม พื้นที่ระบบนิเวศเกษตร (เช่น พื้นที่สาธิต/แปลงเกษตรอินทรีย์) ป่าชายหาด และพื้นที่ข้างเคียงด้านที่ติดกับปากอ่าวขนอมด้านที่ติดกับเขาผีหงาย สำหรับการสำรวจจะครอบคลุมสัตว์หลากหลายชนิด เช่น แมลง ไส้เดือน นก ลิง และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

ผลการสำรวจพบว่าที่นี่มีสัตว์มีกระดูกสันหลังถึง 134 ชนิด เช่น สัตว์สะเทินน้ำสะเทินบก 10 ชนิด สัตว์เลื้อยคลาน 21 ชนิด นก 86 ชนิด และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม 17 ชนิด



นกหัวขวานสามนิ้วหลังทอง

นกออก

ค่างแว่นถิ่นใต้

รวมถึงสัตว์ที่น่าสนใจอื่น ๆ ที่มีความสำคัญในการอนุรักษ์ธรรมชาติ นอกจากนี้ โรงไฟฟ้าให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม เพราะเป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยให้การอนุรักษ์และดูแลระบบนิเวศในพื้นที่เป็นไปอย่างยั่งยืนมากขึ้น

ใครได้มีโอกาสไปเที่ยวที่ขนอม ต้องแวะไปสัมผัสธรรมชาติ
ที่หลากหลาย และความอุดมสมบูรณ์ที่สมดุลกันได้นะคะ
แล้วแวะมาแชร์ความประทับใจให้สุขใจฟังบ้างนะคะ

จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง

เครียดกันแค่ไหน

เครียดไปไม่ดีนะ

มาทำแบบประเมินความเครียดกันเถอะ

ความเครียดเป็นต้นเหตุของโรคภัยไข้เจ็บอีกหลายโรค ซึ่งแต่ละคนก็สามารถรับมือกับความเครียดได้แตกต่างกัน บางคนอาจจัดการกับเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นต้นทางของความเครียดได้ดี ทำให้จัดการความเครียดให้ลดลงได้ แต่บางคนก็อาจจะไม่สามารถรับมือหรือจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เกิดเป็นความเครียดสะสม จนประสบปัญหาในการใช้ชีวิต ดังนั้น ลองมาประเมินดูกันก่อนว่าตอนนี้เราเครียดแค่ไหน

แบบประเมินความเครียด

(ST-5: Stress Test Questionnaire)

ด้วยการให้คะแนนในแต่ละหัวข้อ และรวมผลคะแนนด้วยตัวเอง หรือทำแบบออนไลน์ เพื่อรวมคะแนนอัตโนมัติโดยสแกนที่คิวอาร์โค้ดนี้

อ้างอิงจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การแปลผล

0-4 คะแนน	ความเครียดน้อย
5-7 คะแนน	ความเครียดปานกลาง
8-9 คะแนน	ความเครียดมาก
10-15 คะแนน	ความเครียดมากที่สุด

เครียดแค่ไหน ควรทำอย่างไร

หากทำแบบประเมินแล้วได้ผลว่ามีความเครียดมากหรือมากที่สุด ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะถือเป็นระดับความเครียดที่รุนแรง หากปล่อยทิ้งไว้อาจส่งผลเสียต่อตัวเองหรือคนรอบข้างได้ โดยสามารถไปที่โรงพยาบาลใกล้บ้านและขอรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์ประจำโรงพยาบาลได้ หรือใช้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โดยสามารถจองคิวผ่านเว็บไซต์ **https://1323alltime.camri.go.th/** จะมีนักจิตบำบัดโทรมาหาตามเวลาที่ได้จองไว้

มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก

- ☐ เป็นน้อยมาก หรือแทบไม่มี
- ☐ เป็นบ้างบางครั้ง
- ☐ เป็นบ่อยครั้ง
- ☐ เป็นประจำ

รู้สึกเบื่อ เซ็ง

- ☐ เป็นน้อยมาก หรือแทบไม่มี
- ☐ เป็นบ้างบางครั้ง
- ☐ เป็นบ่อยครั้ง
- ☐ เป็นประจำ

มีสมาธิน้อยลง

- ☐ เป็นน้อยมาก หรือแทบไม่มี
- ☐ เป็นบ้างบางครั้ง
- ☐ เป็นบ่อยครั้ง
- ☐ เป็นประจำ

ไม่อยากพบปะผู้คน

- ☐ เป็นน้อยมาก หรือแทบไม่มี
- ☐ เป็นบ้างบางครั้ง
- ☐ เป็นบ่อยครั้ง
- ☐ เป็นประจำ

หงุดหงิด,กระวนกระวาย,วุ่นวายใจ

- ☐ เป็นน้อยมาก หรือแทบไม่มี
- ☐ เป็นบ้างบางครั้ง
- ☐ เป็นบ่อยครั้ง
- ☐ เป็นประจำ

รวมคะแนน

เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี = 0 คะแนน
เป็นบ้างบางครั้ง = 1 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง = 2 คะแนน
เป็นประจำ = 3 คะแนน

สำหรับคนที่มีความเครียดระดับปานกลางหรือเครียดน้อย การปรับพฤติกรรมหรือทำกิจกรรมบางอย่างจะช่วยลดความเครียดได้ เช่น

- ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายหรือกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ หรือการนั่งสมาธิฝึกลมหายใจ
- พักผ่อนด้วยการออกไปเที่ยว ชื่นชมธรรมชาติ ออกไปเจอสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ
- มองโลกในแง่บวก โดยพยายามคิดว่าปัญหานั้นแก้ไขได้
- พบปะพูดคุยกับเพื่อน คนในครอบครัว ระบายปัญหาให้คนรอบข้างฟัง การพูดคุยเปิดใจรับฟังก็อาจจะทำให้เราได้ความคิดใหม่ ๆ ไปใช้แก้ปัญหาอีกด้วย

ความเครียดเป็นเรื่องปกติที่เกิดได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัย แต่หากความเครียดมีระดับรุนแรงขึ้นหรือเรื้อรังจนส่งผลต่อชีวิต ทั้งด้านความสัมพันธ์และสุขภาพร่างกาย จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ การยอมรับว่าเรามีปัญหาบางอย่างไม่ใช่เรื่องน่าอับอายและยังนำไปสู่การแก้ไขอย่างได้ผลอีกด้วย ขอให้ทุกคนสุขใจและไม่เครียดนะคะ

อ้างอิง https://www.bedee.com/articles/mental-health/stress-assessment
https://www.bedee.com/articles/mental-health/stress-disorder

ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส

ครอบครัวเกษตรกรรมยั่งยืน

การถ่ายทอดความรักในธรรมชาติจากรุ่นสู่รุ่น

ที่ตำบลซับใหญ่ อำเภอซับใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ มีสวนเกษตรกรรมที่โดดเด่น ซึ่งเป็นผลผลิตจากความรักและความทุ่มเท นั่นคือ สวนของคุณลุงประสิทธิ์ ธีรกุล อายุ 74 ปี อดีตสาธารณสุขคนแรกของซับใหญ่ ที่พลิกผันตนเองจากการดูแลสุขภาพประชาชน มาสู่การดูแลสวนเกษตรอินทรีย์แบบยั่งยืน

สวนคุณลุงประสิทธิ์

ฝรั่งกิมจู ของคุณลุงเป็นที่รู้จักในความหอม กรอบ หวาน อร่อย ไม่ใช้สารเคมี จนได้รางวัล “ของดีเมืองพระญาแล” ปี 2566 มาการันตีความสำเร็จ จนสุขใจต้องตามไปเรียนรู้เคล็ดลับการทำเกษตรที่เต็มไปด้วยความใส่ใจนี้มาฝากผู้อ่านทุกคนค่ะ

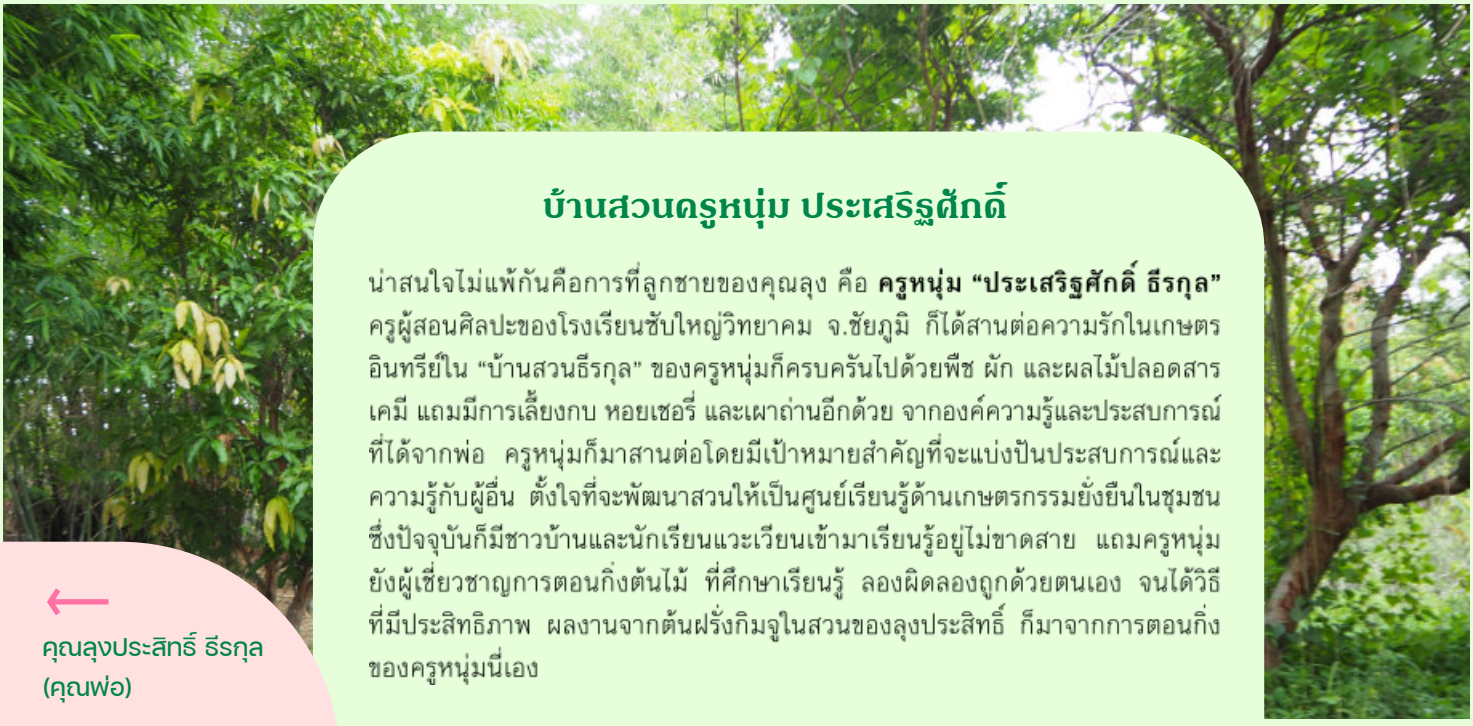
ครูหนุ่ม
ประเสริฐศักดิ์ ธีรกุล
(ลูกชาย)

ฝรั่งกิมจู หนึ่งในผลผลิต
เกษตรอินทรีย์ของคุณลุงประสิทธิ์

สวนของคุณลุงขนาด 3 ไร่ มีทั้งฝรั่งกิมจู ฟักทอง พุทธาจัมโบ้ สะเดาดำ ผักหวาน มะนาว และอื่น ๆ อีกมากมาย ทุกต้นในสวนนี้ ปลอดสารเคมีและมาจากความตั้งใจที่จะให้คนในครอบครัวและชุมชนได้มีสุขภาพดีผ่านอาหารที่ปลอดภัย เคล็ดลับความอร่อยของฝรั่งกิมจูของคุณลุงประสิทธิ์ อยู่ที่การใช้ปุ๋ยธรรมชาติและวิธีการควบคุมศัตรูพืชที่ไม่ใช้สารเคมี ทั้งการเด็ดดอกแรกของต้นฝรั่งออกก่อนเพื่อให้ลำต้นแข็งแรง การห่อผลด้วยกระดาษและถุงพลาสติกเพื่อป้องกันแมลงวันทอง การตัดแต่งกิ่งไม้ให้ต้นสูงเกินไป และการใช้ปุ๋ยขี้วัวและน้ำ EM เพื่อบำรุงต้นไม้

(ต้นไม้ในสวนคุณลุงประสิทธิ์)

ความใส่ใจในทุกขั้นตอน คือสิ่งที่ทำให้ฝรั่งกิมจูของคุณลุงมีคุณภาพเยี่ยม แม้กระทั่งพุทธาจัมโบ้ ก็เป็นอีกผลิตผลยอดฮิตที่มีการจับจองกันตั้งแต่ยังไม่ออกลูกกันเลย คุณลุงไม่ได้ปลูกเพื่อทำธุรกิจแต่อยากช่วยให้ทุกคนได้กินของที่ดี ปลอดสารเคมี ร่างกายจะได้แข็งแรง สมกับที่เป็นอดีตสาธารณสุขของซับใหญ่จริง ๆ สุขใจปรบมือให้เลยค่ะ



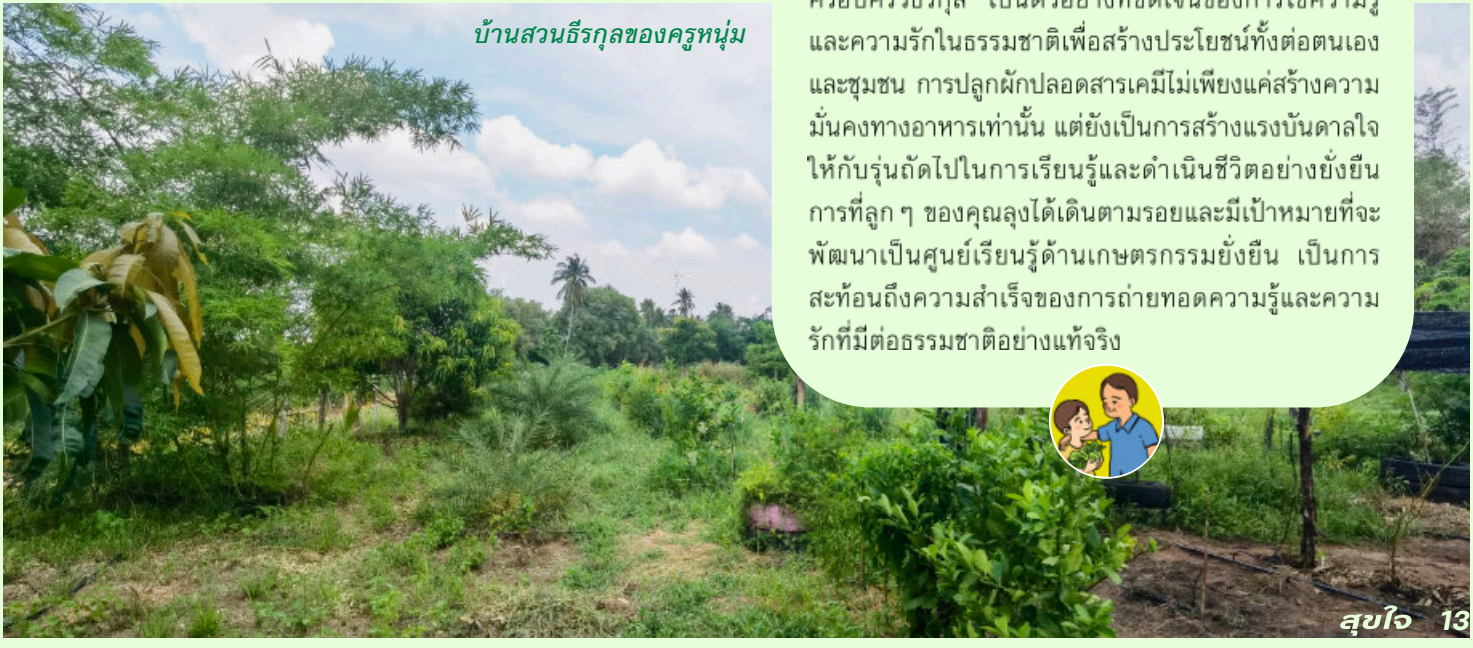
บ้านสวนครูหนุ่ม ประเสริฐศักดิ์

น่าสนใจไม่แพ้กันคือการที่ลูกชายของคุณลุง คือ **ครูหนุ่ม “ประเสริฐศักดิ์ ธีรกุล”** ครูผู้สอนศิลปะของโรงเรียนชัยภูมิวิทยาคม จ.ชัยภูมิ ก็ได้สานต่อความรักในเกษตรอินทรีย์ใน “บ้านสวนธีรกุล” ของครูหนุ่มก็ครบครันไปด้วยพืช ผัก และผลไม้ปลอดสารเคมี แถมมีการเลี้ยงกบ หอยเชอรี่ และเผาถ่านอีกด้วย จากองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากพ่อ ครูหนุ่มก็มาสานต่อโดยมีเป้าหมายสำคัญที่จะแบ่งปันประสบการณ์และความรู้กับผู้อื่น ตั้งใจที่จะพัฒนาสวนให้เป็นศูนย์เรียนรู้ด้านเกษตรกรรมยั่งยืนในชุมชน ซึ่งปัจจุบันก็มีชาวบ้านและนักเรียนแวะเวียนเข้ามาเรียนรู้อยู่ไม่ขาดสาย แถมครูหนุ่มยังผู้เชี่ยวชาญการตอนกิ่งต้นไม้ ที่ศึกษาเรียนรู้ ลองผิดลองถูกด้วยตนเอง จนได้วิธีที่มีประสิทธิภาพ ผลงานจากต้นฝรั่งกิมจูในสวนของลุงประสิทธิ์ ก็มาจากการตอนกิ่งของครูหนุ่มนี่เอง

คุณลุงประสิทธิ์ ธีรกุล
(คุณพ่อ)

ครูหนุ่มสาธิตการตอนกิ่งต้นมะม่วง ด้วยความเชี่ยวชาญ

มีดตอนกิ่งที่ครูหนุ่มประดิษฐ์ขึ้น เพื่อช่วยให้การตอนกิ่งมีประสิทธิภาพ



บ้านสวนธีรกุลของครูหนุ่ม

ครอบครัวธีรกุล เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการใช้ความรู้และความรักในธรรมชาติเพื่อสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและชุมชน การปลูกผักปลอดสารเคมีไม่เพียงแค่สร้างความมั่นคงทางอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับรุ่นถัดไปในการเรียนรู้และดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน การที่ลูก ๆ ของคุณลุงได้เดินตามรอยและมีเป้าหมายที่จะพัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้ด้านเกษตรกรรมยั่งยืน เป็นการสะท้อนถึงความสำเร็จของการถ่ายทอดความรู้และความรักที่มีต่อธรรมชาติอย่างแท้จริง

ปั่นจักรยาน กลางทุ่งนาสุพรรณฯ ชมสุ่มปลายักษ์ พักเที่ยววัดไผ่โรงวัว

บางคนอาจจะมีความเชื่อว่าการปั่นจักรยานบนถนนในเมืองไทยนั้นทำไม่ได้ เพราะถนนเต็มไปด้วยรถยนต์ที่ขับเร็วและน่ากลัว แต่อันที่จริงหากเราเลือกเส้นทางที่เหมาะสม จะพบว่ามีถนนมากมายในประเทศไทยที่เหมาะกับการปั่นจักรยาน มีการจราจรเบาบาง รถยนต์วิ่งไม่เร็ว เป็นถนนเล็กๆ ที่คนในชุมชนใช้สัญจรกัน ซึ่งถนนเหล่านี้มักจะมีวิวสวยๆ ให้ดูระหว่างทางเสมอ สุขใจฉบับนี้จึงไปค้นหาเส้นทางใกล้ๆ ว่ามีตรงไหนสามารถใช้เป็นเส้นทางปั่นจักรยานท่องเที่ยวหรือออกกำลังกายได้ และมีอะไรน่าสนใจระหว่างเส้นทางมานำเสนอให้ลองดูกัน

สแกนคิวอาร์โค้ด
ชมเส้นทางแบบ AR

เส้นทางปั่นจักรยานชมวิวท้องนาสุพรรณบุรี

จุดเด่นของเส้นทางนี้เริ่มตั้งแต่จุดออกตัวที่วัดไผ่โรงวัว วัดชื่อดังย่านสุพรรณบุรี-นครปฐม เป็นวัดที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ เต็มไปด้วยสถาปัตยกรรมหลากหลายรูปแบบไม่เหมือนวัดทั่วไป และรอบๆ วัดยังมีประติมากรรม รูปปูนปั้นมากมายที่มีเนื้อหาและคติธรรมแบบชาวพุทธ ส่วนจุดหมายปลายทางของเส้นทางจะอยู่ที่ตลาดน้ำสะพานโค้งหรือสุ่มปลายักษ์ ตลาดชุมชนที่มีการสร้างสุ่มปลาไม้ขนาดใหญ่เท่าอาคารสี่ชั้น สามารถเดินขึ้นไปชมวิวด้านบนได้ และยังมีทางเดินไม้บนบึงบัวขนาบคลองสองพี่น้องที่สามารถนั่งเรือชมวิวแม่น้ำได้อีกด้วย ส่วนระหว่างทางนั้นก็ร่มรื่นเขียวขจีจากต้นไม้และทุ่งนาตลอดเส้นทาง

การเตรียมตัวปั่นจักรยาน

เสื้อผ้าการแต่งกาย

สำหรับการปั่นออกกำลังกายในระยะทางที่ไม่ไกลมาก ไม่จำเป็นต้องใช้ชุดปั่นจักรยานแบบนักแข่ง เพียงใช้เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี และแนบชิดกับร่างกาย เพื่อไม่ให้เกิดเหตุเสื้อผ้าปลิวไปเกี่ยวกับกิ่งไม้ข้างทางหรือเข้าไปพันตัวจักรยานเอง ถุงมือ รองเท้าเลือกแบบที่กระชับพอดีตัว

อุปกรณ์

จักรยาน

การปั่นจักรยานออกกำลังกายในระยะทางสั้น ๆ สามารถใช้จักรยานอะไรก็ได้ ขอเพียงอยู่ในสภาพที่ดีและมีขนาดที่พอดีตัว ไม่เล็กไม่ใหญ่เกินไป

อุปกรณ์ซ่อมบำรุง

ชุดปะยางฉุกเฉิน ที่เติมลมเล็ก รวมถึงพลาสเตอร์ยา เผื่อเหตุไม่คาดฝัน

กระเป๋าเก็บของและอื่นๆ

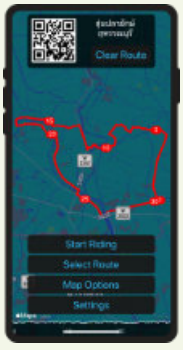
กระเป๋าติดจักรยานขนาดเล็ก ใช้เก็บของใช้ กุญแจ กระเป๋าเงิน กระบอกน้ำ ใส่น้ำไว้กินระหว่างทาง

อุปกรณ์นำทาง

หากไม่มีอุปกรณ์นำทางสำหรับจักรยานเฉพาะ ก็สามารถใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนได้ โดยดาวน์โหลดแอปพลิเคชั่นที่ช่วยนำทางจักรยานที่มีชื่อว่า **Bikegpx** ซึ่งฟรีและใช้งานได้ดี เมื่อดาวน์โหลดแอปพลิเคชั่นมาแล้ว จึงเข้าไปดาวน์โหลดเส้นทางที่มีคนทำไว้ให้มาใช้ได้ แล้วก็อย่าลืมหาอุปกรณ์ที่ช่วยติดสมาร์ทโฟนกับจักรยานมาด้วยล่ะ

ช่วงเวลาในการปั่น

ปั่นช่วงเช้าหรือช่วงเย็นจะดีที่สุด ไม่ร้อนและรถน้อย หากปั่นช่วงเย็นให้เช็คเวลาให้มั่นใจว่าจะกลับถึงก่อนค่ำ ไม่อย่างนั้นควรต้องเตรียมไฟส่องสว่างสำหรับจักรยานเพิ่มเติม



แอปพลิเคชั่น Bikegpx สำหรับใช้นำทางปั่นจักรยาน

ดาวน์โหลดสำหรับ iOS

ดาวน์โหลดสำหรับ Android

และต้องไม่ลืมเตรียมร่างกายให้พร้อม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอก่อนออกกำลังกายเสมอ

รีวิวเส้นทางปั่นจักรยานท่องเที่ยว วัดไผ่โรงวัว-สุ่มปลายักษ์

4 ระยะ 12.9-14.6 ก.ม.

จากทางหลวงชนบท 3351 เลี้ยวซ้ายมาจะพบกับเส้นทางที่ถือว่ามีวิวที่สวยงามและเงียบสงบมากที่สุดของเส้นทางนี้ ทั้งทุ่งนาสวย ๆ และอุโมงค์ต้นไม้ และถ้าโชคดีจะเจอฝูงนกกระยางนับร้อยตัวที่บินหาอาหารอยู่ตามทุ่งนาหนองน้ำอีกด้วย

5 ระยะ 14.6-17.2 ก.ม.

ยังเป็นการปั่นในถนนชุมชนไปเรื่อย ๆ จนพบกับสุ่มปลายักษ์ที่เป็นเป็นแลนด์มาร์คของเส้นทาง

6 ระยะ 17.2-26.6 ก.ม.

ขากลับของเส้นทาง จะเห็นสะพานไม้เล็ก ๆ ข้ามคลองสองพี่น้องบริเวณตลาดสุ่มปลายักษ์ ข้ามมายังวัดทองประดิษฐ์ หลังจากนั้นจะปั่นในถนนชุมชนจากวัดทองประดิษฐ์มายังวัดบางสามจนมาโผล่บนทางหลวงชนบท 3422 ตลอดเส้นทางจะเป็นอีกช่วงที่มีรถยนต์ผ่านน้อยมาก ๆ

7 ระยะ 26.6-27.1 ก.ม.

เป็นจุดที่มีรถยนต์เยอะที่สุด แต่ก็เป็นเพียงระยะสั้น ๆ เพียงแค่ข้ามสะพานแล้วเลี้ยวซ้ายข้ามถนนมายังสถานีตำรวจภูธรบางตาเถร เพื่อกลับเข้าไปยังถนนเลียบคลองสู่วัดไผ่โรงวัว แนะนำให้เดินจูงจักรยานข้ามก็จะปลอดภัยมากขึ้น

เทคนิคในการปั่น

ไม่จำเป็นต้องปั่นเร็ว ไม่ได้แข่งกับใคร เน้นออกกำลังกายแบบคาดิโอ บริหารหัวใจ

สังเกตถนนเสมอ ไม่ปั่นในจุดที่ถนนเสียหาย มีร่อง รอยแยกหรือมีทราย เศษใบไม้เยอะ ๆ

หากมีรถยนต์กำลังสวนทางหรือตามหลังมา ให้ชะลอและอยู่ชิดริมถนนเสมอ

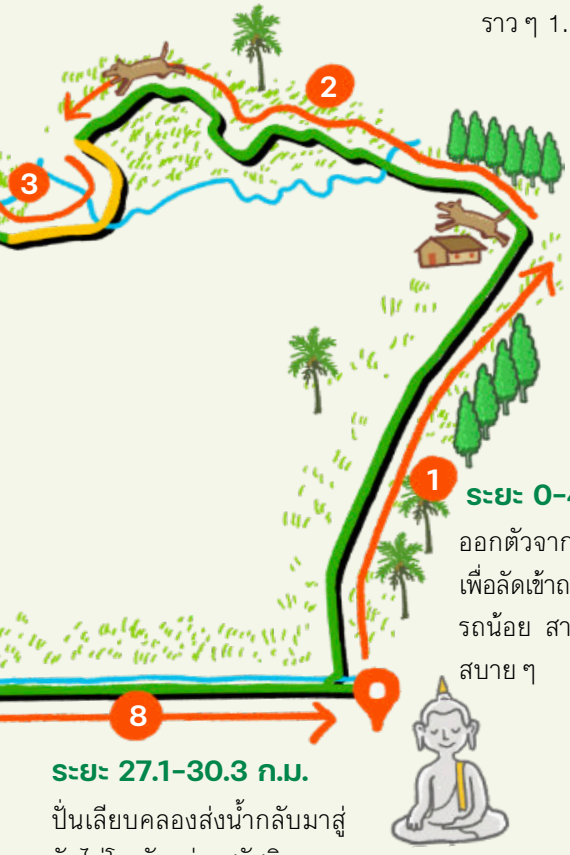
การพักถ่ายรูประหว่างทางถือเป็นส่วนหนึ่งของการปั่นจักรยานท่องเที่ยว แต่ไม่ควรชะล่าใจหยุดพักถ่ายรูปนาน เพราะอาจจะใช้เวลาเกินที่คาดไว้

ฟังเสียงรอบข้าง ไม่ควรใส่หูฟังเพลงจนไม่ได้ยินเสียงอื่น ๆ ต้องมีสติรับรู้ทุกสิ่งรอบข้างตลอดเวลา

หลังปั่น อย่าลืมยืดเหยียดร่างกาย ล้างหน้าให้สดชื่น

3 ระยะ 8.6-12.9 ก.ม.

ออกจากทุ่งนาเลี้ยวเข้าทางหลวงชนบทเส้น 3048 มีไหล่ทางเล็ก ๆ ให้เราปั่นได้ ช่วงนี้มีรถยนต์สัญจรมากขึ้น เมื่อปั่นมาได้ราว ๆ 1.6 กิโลเมตร จะเลี้ยวขวาเพื่อมาขึ้นสะพานบ้านบางซอข้ามแม่น้ำท่าจีน หลังจากนั้นปั่นมาตามทางจะเจอทางเลี้ยวขวาไปตามทางหลวงชนบท 3351 เลียบคลองส่งน้ำอีกราว ๆ 1.5 กิโลเมตร



2 ระยะ 4.3-8.6 ก.ม.

เลี้ยวซ้ายตามป้ายบอกทางไปวัดบางซอ ปั่นผ่านทุ่งนาเขียวขจี เป็นช่วงเส้นทางที่สวยและมีรถผ่านน้อยมากที่สุดจุดหนึ่ง

1 ระยะ 0-4.3 ก.ม.

ออกตัวจากวัดไผ่โรงวัว ข้ามสะพานเพื่อลัดเข้าถนนชุมชนเลียบคลองเล็ก ๆ รถน้อย สามารถปั่นจักรยานได้แบบสบาย ๆ

ระยะ 27.1-30.3 ก.ม.

ปั่นเลียบคลองส่งน้ำกลับมาสู่วัดไผ่โรงวัวอย่างสวัสดิภาพ

สุนัขวิ่งไล่ ใจต้องนิ่ง

สุนัขตามบ้านคนอาจเป็นสิ่งน่ากลัวที่หลายคนคาดไม่ถึง วิธีรับมือกับสุนัขมีหลายวิธีตามแต่ประสบการณ์ของแต่ละคน โดยส่วนใหญ่สุนัขมักจะแค่เห่าและวิ่งตามแต่ไม่กัด ถ้าปั่นหนีไปเรื่อย ๆ จะเลิกตามไปเอง ขอเพียงตั้งสติดี ๆ อย่าตกใจจนไถลออกนอกทางไปก่อน

สแกนเพื่อดาวน์โหลดเส้นทางด้วยแอปพลิเคชั่น Bikegpx ได้ที่นี่

สถานที่น่าสนใจในเส้นทาง

วัดไผ่โรงวัว

จุดสตาร์ทของเรา เป็นวัดที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ สถาปัตยกรรมแปลกตาผสมผสานหลายวัฒนธรรม จุดเด่นอีกอย่างคือประติมากรรมตามคติธรรมบอกเล่าเรื่องราวหลากหลายกระจายอยู่ทั่ววัด การปั่นจักรยานสำรวจวัดไผ่โรงวัวก็น่าสนใจไม่น้อย

สุ่มปลายักษ์

จุดหมายของเส้นทางปั่น เป็นตลาดชุมชนที่อยู่ริมคลองสองพี่น้องสุพรรณบุรี โดดเด่นตัวสุ่มปลายักษ์ที่สร้างจากไม้ไผ่ เดินขึ้นไปชมวิวด้านบนได้ ตัวตลาดก็เต็มไปด้วยของใช้ของกินจากผลิตภัณฑ์ในชุมชนมากมาย เปิดตั้งแต่เวลา 8:00 - 16:00 น.

ร้านอาหารครัวกางนา

หมู่เรือนไทยที่มีทั้งที่พัก ร้านอาหารและคาเฟ่ สำหรับใครที่ปั่นจักรยานแล้วอยากนั่งทานอาหาร ดื่มกาแฟดูวิวทุ่งนาเขียว ๆ ชิล ๆ ที่นี่ก็อยู่ใกล้ ๆ ไม่เกินห้านาทีจากวัดไผ่โรงวัว

เพื่อนชุมชน คนพลังงาน

โรงไฟฟ้า และ ชุมชน

ความเป็นหนึ่งเดียว ที่ กลมกลืน

เช้าวันใหม่ที่ตำบลขนอม อำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช เริ่มต้นด้วยเสียงเรือยนต์ที่เปรียบเสมือนนาฬิกาปลุก ชวนให้ผู้คนตื่นขึ้นมาเตรียมพร้อมสำหรับวันใหม่ และสำหรับพี่น้องที่โรงไฟฟ้าขนอม นี่คือเวลาแห่งการเริ่มต้นวันทำงานอันสดใสและควบคู่กับการดูแลชุมชนไปพร้อม ๆกัน

"บรรยากาศร้านกาแฟในยามเช้า"

ในเช้าที่เต็มไปด้วยบรรยากาศอันอบอุ่น ร้านกาแฟในชุมชนกลายเป็นที่รวมตัวของผู้คนในชุมชนและพี่ ๆ น้อง ๆ โรงไฟฟ้าขนอม ที่มาเติมพลังด้วยกาแฟเข้ม ๆ และน้ำชาหอม ๆ พร้อมการพูดคุยแลกเปลี่ยนข่าวสารทำให้ทุกคนได้ใกล้ชิดและเชื่อมโยงกันมากขึ้น ก่อนที่ทุกคนจะมุ่งหน้าสู่งานประจำวัน

พี่ปรีชา แก้วทิพย์ นำทีมมาร่วมซ่อมแซมระบบไฟฟ้า

การทำงานที่โรงไฟฟ้าขนอมไม่ได้มีแค่การผลิตไฟฟ้าเท่านั้น แต่ยังมีความรับผิดชอบต่อชุมชนรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ ตัวอย่างเช่นวันนี้ โรงไฟฟ้ามีการจัดกิจกรรมจิตอาสาที่พี่ ๆ น้อง ๆ จะลงมือร่วมกันเพื่อซ่อมแซมระบบไฟฟ้าที่วัดเจดีย์หลวง ทีมงานรวมพลังกันทำงานตั้งแต่เช้าเพื่อสร้างความปลอดภัยและความสะดวกให้กับคนในชุมชน

นอกจากนี้ ความปลอดภัยทางอาหารเป็นพื้นฐานที่สำคัญของชีวิตที่ดี โรงไฟฟ้าขนอมจึงได้ส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารเคมี และการทำปุ๋ยจากธรรมชาติ ได้จัดตั้งศูนย์เรียนรู้เพื่อการสาธิตเกษตรอินทรีย์ (Khanom Model : Smart Farming) ในพื้นที่โรงไฟฟ้า เพื่อทำแปลงสาธิตต่าง ๆ ทั้งการปลูกผักปลอดสารเคมี การทำเชื้อราไตรโคเดอร์มาที่เป็นเหมือนวัคซีนและยารักษาโรคราก่อของทุเรียน การนำกิ่งไม้ ใบไม้ที่ตัดแต่งภายในโรงไฟฟ้ามาสร้างประโยชน์ด้วยการเผาถ่าน และทำปุ๋ยหมักสูตรต่าง ๆ พัฒนาเครื่องให้น้ำผักแบบอัตโนมัติ และที่น่าภูมิใจมาก ๆ คือการมอบผักปลอดสารเคมีเหล่านี้ให้กับโรงเรียน โรงพยาบาล วัด และชุมชนโดยรอบ รวมทั้งผู้สูงอายุและผู้พิการ เพื่อใช้เป็นวัตถุดิบประกอบอาหาร และถ่ายทอดความรู้ให้กับกลุ่มหน่วยงาน หรือชุมชนที่สนใจ เพื่อสร้างเครือข่ายการปลูกผักปลอดสารเคมีให้ขยายออกไปในวงกว้าง เพราะพื้นฐานสุขภาพที่ดีเป็นกุญแจสำคัญของชีวิตที่มีความสุข

แปลงผักปลอดสารเคมีที่เราตั้งใจปลูกมาก ๆ

ส่งมอบผักปลอดสารให้วัดเจดีย์หลวง

แนะนำสถานีเรียนรู้การเผาถ่าน

ทีมงานคุณภาพผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของศูนย์เรียนรู้เพื่อการสาธิตเกษตรอินทรีย์ นำทีมโดย พี่ปรีชา แก้วทิพย์ ช่างเทคนิคบำรุงรักษาอาวุโส และพี่วุฒิชัย เจริญลาภ ผู้จัดการส่วนบริการ โรงไฟฟ้าขนอม

การทำงานที่โรงไฟฟ้าขนอมเป็นมากกว่าการสร้างความมั่นคงทางพลังงานไฟฟ้า แต่คือการร่วมมือกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน นอกจากประโยชน์ที่ชุมชนจะได้รับแล้ว คุณค่าทางใจที่พี่ ๆ น้อง ๆ จากโรงไฟฟ้าขนอมได้รับก็ช่วยชุบชูจิตใจให้มีพลังก้าวเดินเพื่อสร้างสังคมที่แข็งแรงและยั่งยืนไปด้วยกัน

วิทวิน รงค์ภักดี (ไวท์)
ช่างเทคนิคบำรุงรักษาเครื่องมือวัด
โรงไฟฟ้าขนอม

“เรามีต้นทุนความรู้จากงานเทคนิคบำรุงรักษาในโรงไฟฟ้า และได้นำมาช่วยเปลี่ยนหลอดไฟ ดูแลบำรุงระบบไฟให้กับวัดครับ ช่วยสร้างความภาคภูมิใจกับตัวเองที่สามารถทำประโยชน์ต่อคนอื่น ให้วัดในขนอมของเราน่าอยู่ พระและญาติโยมก็ใช้ประโยชน์ ได้รับความสะดวกมากขึ้น ถ้าว่างจากงานประจำก็จะมาทำจิตอาสาบ่อย ๆ ครับ”

มุกนลิน นวลแป้น (มุก)
เจ้าหน้าที่การเงินอาวุโส
โรงไฟฟ้าขนอม

“เวลาลงมาทำงานจิตอาสา เราจะรู้สึกถึงความเป็นหนึ่งเดียวกัน เหมือนมาร่วมกันทำบ้านของเราให้น่าอยู่ เราได้มาเจอรอยยิ้มของชุมชน ได้เห็นการช่วยเหลือร่วมแรงร่วมใจกัน มันทำให้รู้สึกอบอุ่น เหมือนเป็นครอบครัวค่ะ”

กิจกรรมเปิดบ้านเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House)

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงจัดกิจกรรมเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House) ต้อนรับผู้นำชุมชนตำบลคลองหนึ่ง / ตำบลคลองสอง อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี และคณะอาจารย์ เจ้าหน้าที่ พร้อมนักศึกษา คณะวิศวกรรม-ศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ศูนย์รังสิต) อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ร่วมศึกษาดูงานพร้อมรับฟังคำบรรยายในกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้า และการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม เปิดบ้านต้อนรับ

- กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น คณะนักบริหารงานท้องถิ่นระดับสูงโดยสถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น เข้าศึกษาดูงานด้านธรรมาภิบาล และแนวทางบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมกับความรับผิดชอบต่อชุมชน

- อบต. ขุนตัดหวาย อ. จะนะ จ. สงขลา เพื่อเข้าแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการดูแลสิ่งแวดล้อมและการดำเนินการด้านความรับผิดชอบต่อสังคมของภาคธุรกิจ

- คณะองค์การบริหารส่วนตำบลน้ำขาว อ. จะนะ จ. สงขลา เข้าศึกษาดูงานด้านการทำเกษตรอินทรีย์และการดูแลสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้า

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โครงการไทรเพชร ส่งมอบงานปรับปรุงระบบไฟฟ้าภายในโรงเรียนวัดศิลามูล เพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน พร้อมทั้งมอบอุปกรณ์การกีฬา อาหาร-เครื่องดื่ม ให้กับคณะครูและนักเรียน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร) ร่วมออกบูธให้ความรู้ด้านการผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ ในวันวิทยาศาสตร์ ณ โรงเรียนวัดโพธิ์

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณกิจกรรมแข่งตะกร้อยางหัก 2024 เพื่อเป็นทุนการศึกษาให้โรงเรียนวัดยางหักในการดำเนินงานพัฒนาโรงเรียน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับโรงเรียนบ้านท่าม่วง จัดโครงการสอบแข่งขันความรู้ระดับประถมศึกษา ชิงทุนการศึกษา ครั้งที่ 24 ประจำปี 2567 ณ โรงเรียนบ้านท่าม่วง ต. ท้องเนียน อ. ขนอม จ. นครศรีธรรมราช โดยหลังการสอบแข่งขัน โรงไฟฟ้าขนอมได้จัดพิธีมอบทุนการศึกษา ณ ห้องประชุม อาคารบริหาร โรงไฟฟ้าขนอม ซึ่งโครงการดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์ในการสอบแข่งขัน และเพิ่มขีดความสามารถให้เต็มศักยภาพของตนเอง

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนโครงการบวชสามเณรเฉลิมพระเกียรติ ณ วัดธารทอง ต. ควนทอง อ. ขนอม จ. นครศรีธรรมราช เพื่อสนับสนุนด้านการพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมการเรียนรู้ด้านศาสนาและวัฒนธรรมให้แก่เยาวชนในอำเภอขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุน “พิธีบรรพชาสามเณรและบวชเนกขัมมะจาริณีภาคฤดูร้อนถวายเป็นพระราชกุศล” ประจำปี 2567 ณ วัดกลาง (โครงการเปิดเมืองพุทธภูมิฯ) เพื่อถวายพระราชกุศลแด่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมทั้งร่วมพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมการเรียนรู้ด้านศาสนาและวัฒนธรรมให้แก่เยาวชนในอำเภอขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับสถานีตำรวจน้ำ 4 กองกำกับการ 6 กองบังคับการตำรวจน้ำ (ตำรวจน้ำขนอม) จัดโครงการจิตอาสา "ตำรวจน้ำสอนน้องว่ายน้ำ" ณ สระว่ายน้ำอลงกตรีสอร์ท ต. ขนอม อ. ขนอม จ. นครศรีธรรมราช เพื่อลดการสูญเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากการจมน้ำและเป็นการเพิ่มทักษะการว่ายน้ำของเด็กและเยาวชนในพื้นที่ขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาปรับปรุงพื้นที่เตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน โรงเรียนวัดเจดีย์หลวง พร้อมกับคณะครูและกลุ่มจิตอาสาอื่น ๆ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนการให้ความรู้การจราจรและระงับอัคคีภัยในสถานศึกษา ร่วมกับเทศบาลเมืองท่าผา และโรงเรียนในพื้นที่ตำบลท่าผา

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานผ้าป่าเพื่อการศึกษาโรงเรียนบ้านบุฉนวน เพื่อระดมทุนพัฒนาอาคารเรียนของโรงเรียน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนการปรับปรุงพื้นลานไม้เอนกประสงค์ โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อทำเป็นลานเอนกประสงค์ ใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอน นักเรียนได้พักผ่อน และเป็นทัศนียภาพที่ดีแก่โรงเรียน

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ สนับสนุนกิจกรรมทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษาโรงเรียนบ้านมะม่วงเจ็ดต้น

การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณโครงการ “ทางนี้มีผล ผู้คนรักกัน ถนนกินได้ฯ” จัดโดยที่ว่าการอำเภอบ้านโป่ง

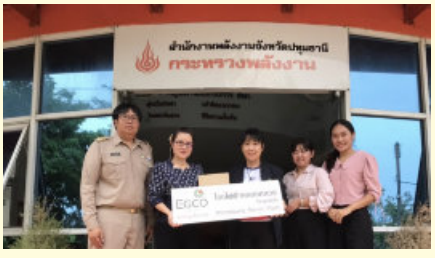
โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ” ซ่อมแซมบ้านให้ผู้ยากไร้ ให้กับ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 9 ต. ท่าผา อ. บ้านโป่ง จ. ราชบุรี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2 สนับสนุนโครงการจัดตั้งกองทุนช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้และผู้ด้อยโอกาสทางสังคม จัดโดย สำนักงานเทศบาลตำบลแสลงพัน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนการปรับปรุงภูมิทัศน์รอบที่ว่าการอำเภอซับใหญ่ จ. ชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนงานกาชาดจังหวัดปทุมธานี เพื่อหารายได้เป็นทุนในการดำเนินกิจกรรมสาธารณกุศลและช่วยเหลือผู้ยากไร้ ผู้ประสบภัยพิบัติต่าง ๆ ผ่านทางสำนักงานพลังงานจังหวัดปทุมธานี

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนการจัดซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์สำหรับใช้งานในสถานีตำรวจภูธรอำเภอซับใหญ่

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมและพนักงานจิตอาสาร่วมกิจกรรมทำความสะอาดถนนสายบางแพง - บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด และบริเวณปากทางเข้าโรงเรียนท่าม่วง-สำนักงานเทศบาลตำบลท้องเนียน เพื่อส่งเสริมการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของชุมชนรอบโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าขนอม จัดโครงการ "One Section, One Project" ได้แก่

- ปรับปรุงสะพานน้ำขาว (ทาสีสะพาน) ม. 4 ต. ขนอม อ. ขนอม จ. นครศรีธรรมราช

- ปรับปรุงระบบไฟฟ้าแสงสว่างและระบบประปาวัดณ วัดคีรีวง ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานวันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ ประจำปี 2567 ณ อ. ซับใหญ่ จ. ชัยภูมิ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนงานวันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ ประจำปี 2567 ณ สนามกีฬา หน้าที่ว่าการอำเภอขนอม จ. นครศรีธรรมราช เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติ อสม. ผู้ทำคุณประโยชน์และเสียสละต่อส่วนรวม

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนโครงการรับบริจาคโลหิต อวัยวะและดวงตา จัดโดยที่ว่าการอำเภอเมืองสรวง จ. ร้อยเอ็ด

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังของ รพ.สต. บ้านบุฉนวน เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอมส่งมอบผักอินทรีย์จากศูนย์เรียนรู้ Khanom Model : Smart Farming ให้กับโรงพยาบาลขนอม จำนวน 120 กิโลกรัม เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาวะให้กับผู้ป่วยได้รับประทานอาหารที่ปลอดจากสารพิษตกค้างและหลีกเลี่ยงจากการปนเปื้อน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งร่วมสนับสนุนงบประมาณจัดซื้อเครื่องช่วยหายใจ (SCBA) ของเทศบาลตำบลเบิกไพร

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนและร่วมกิจกรรมจิตอาสาปลูกต้นไม้ เนื่องในวันต้นไม้แห่งชาติประจำปี 2567 บริเวณแนวถนนด้านหน้าทางเข้าโรงไฟฟ้า จัดโดยเทศบาลเมืองท่าผา

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ กิจกรรมปลูกต้นไม้ เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาพันธุกรรมสัตว์น้ำนครศรีธรรมราช จัดกิจกรรมโครงการเพิ่มผลผลิตพันธุ์กุ้งแชบ๊วย ครั้งที่ 1 ประจำปี 2567 ณ บริเวณชายหาดโรงไฟฟ้าขนอม โดยมีหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและประชาชนกว่า 300 คน (พันธุ์กุ้งแชบ๊วย 10,000,000 ตัว และ พันธุ์ปูม้า 1,000,000 ตัว)

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสนับสนุนและปล่อยพันธุ์ปลาน้ำจืด ให้กับเทศบาลตำบลอ่าวขนอม ณ คลองคุระ อ. ขนอม จ. นครศรีธรรมราช เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณแห่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พร้อมแจกจ่ายพันธุ์ไม้ให้กับชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการ “ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 59” ณ อุทยานแห่งชาติเขาหลวง (น้ำตกกรุงชิง) เพื่อปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์-ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมผ่านกิจกรรมสื่อความหมายธรรมชาติต่าง ๆ

โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการ “ค่ายเอ็กโกรักษ์ทะเล รุ่นที่ 3” สร้างจิตสำนึกให้กับนักเรียน ได้เรียนรู้การอนุรักษ์ทะเลขนอม ณ อุทยานแห่งชาติหาดขนอม-หมู่เกาะทะเลใต้ เพื่อสร้างจิตสำนึกให้กับนักเรียน ได้เรียนรู้การอนุรักษ์ทะเลขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ ประจำปี 2567 จัดโดยสมาคมประมงอำเภอขนอม ณ กลุ่มเขาออกการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เพื่อส่งเสริมการเพิ่มผลผลิตพันธุ์สัตว์น้ำและเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ในระบบนิเวศน์ของทะเลขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมและพนักงานจิตอาสาร่วมกิจกรรมเก็บขยะหาดแขวงเภา ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรทางธรรมชาติ และการพัฒนาชุมชน

ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน / ฝึกอบรมอาชีพ

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิสนับสนุนการปรับปรุงอาคารวิสาหกิจชุมชนทอผ้าไทยบ้านบุฉนวน เพื่อเป็นส่งเสริมอาชีพและพัฒนาศักยภาพการทำผ้าทอของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (โรงไฟฟ้าแม่เมาะ), บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) และ สมาคมอาหารธรรมชาติยั่งยืน นครศรีธรรมราช จัดโครงการฝึกอบรมการใช้ฮิวมิค (Humic) ณ ห้องประชุมใหญ่ บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด เพื่อเพิ่มผลผลิตและลดค่าใช้จ่ายให้กับเกษตรกรในพื้นที่ด้านการทำเกษตรอินทรีย์

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรม Knowledge Sharing โครงการแรงงานพันธุ์ดี ตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อส่งเสริมให้พนักงานพร้อมลูกจ้าง สร้างอาชีพและรายได้เสริม รวมทั้งให้ความรู้ด้านการทำเกษตรอินทรีย์ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณ ณ ศูนย์เรียนรู้เพื่อการสาธิตเกษตรอินทรีย์ (Khanom Model)

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมตลาดสร้างสุข (Farmer's Market) ส่งเสริมการสร้างงาน สร้างรายได้ และสุขภาวะที่ดีให้กับพนักงานและลูกจ้าง โดยการให้นำผักผลไม้ปลอดสารพิษและอาหารเพื่อสุขภาพมาวางจำหน่าย ณ บริเวณอาคารสโมสร โรงไฟฟ้าขนอม

ส่งเสริมประเพณี / วัฒนธรรม

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนงานบุญผ้าป่า สร้างหอระฆัง วัดเทพลีลา (บ้านคำกลาง) ต. ท่าคล้อ อ. เบญจลักษ์ จ. ศรีสะเกษ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาสัง)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาสัง) สนับสนุนกิจกรรมดงแม่นางเมือง ให้กับ อบต. ตาสัง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง สนับสนุนงบประมาณการจัดกิจกรรมบุญกลางบ้าน ณ ศาลาหมู่บ้าน หมู่ 11 ต. ท่าผา อ. บ้านโป่ง จ. ราชบุรี

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานบุญอุปสมบทหมู่วัดซับเจริญสุขถวายเป็นพุทธบูชาเนื่องในวันวิสาขบูชา

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนกิจกรรมวันวิสาขบูชา "แห่ผ้าขึ้นธาตุ" เจดีย์ปะการัง ประจำปี 2567 ณ วัดจันทน์ธาตุทาราม

ดูดวงช่วงนี้

ดูดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง
จะมีดวงความรักบ้างไหม มาดูกันเลย

ราศีเมษ

13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

การทำงานในช่วงนี้ไม่ควรชิลเกินไป ต้องตั้งใจทำงาน ดวงบาปเคราะห์เกี่ยวกับเรื่องงานกำลังส่งผลร้าย ยังโชคดีที่มีผู้ใหญ่สนับสนุนจึงไม่รุนแรง แต่ท่านไม่ควรประมาท จะเสียเงินไปกับการดื่มกินท่องเที่ยวกับคนรัก ถึงจะใช้จ่ายไปเยอะ แต่ชีวิตก็ยังสมดุล แสดงว่าที่ผ่านมาชาวราศีเมษระมัดระวังเรื่องการใช้เงินมาพอสมควร คนโสดมีโอกาสยูเทิร์นกลับไปคบกับคนรักเก่า ท่านมีบทเรียนแล้ว จึงไม่ทำผิดพลาดเหมือนในอดีตอีก ทำให้การคบกันใหม่ครั้งนี้มีอนาคตที่สดใสมากขึ้นคนมีคู่ครอบครัวรักใคร่กันดี แต่ช่วงนี้เวลากลับมาบ้านท่านจะหงุดหงิดเป็นพิเศษ ขอแนะนำให้ท่านพาครอบครัวไปเที่ยวไหว้พระทำบุญเพื่อความสบายใจ ร่างกายแข็งแรงดี ทางด้านจิตใจอาจจะมีความเครียดที่เกิดจากความคาดหวังสูงเกินไป เผื่อใจไว้สำหรับความผิดหวังบ้างนะคะ

ราศีพฤษภ

15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

งานเหนื่อยหนักมาก ท่านทำงานแทบตายแต่เจ้านายมองไม่เห็น อุปสรรคเรื่องงานใหญ่หลวงประหนึ่งพายเรือในน้ำเชี่ยว เงินทองรั่วไหลไปกับการซื้อของชิ้นใหญ่ หรือของที่อยากได้มานาน แต่เป็นของฟุ่มเฟือย คนโสดจะสมหวังเรื่องความรัก จะได้เจอคู่ที่เคยทำบุญร่วมกันมาก่อน หากคบกันได้ยืนยาวชีวิตจะสมดุล มองเห็นภาพอนาคตร่วมกัน คนมีคู่ เหน็ดเหนื่อยกับการหาเงินแม้อยากจะพักแต่ด้วยความรักครอบครัวจึงต้องสู้ต่อไป ถ้าท่านป่วยในช่วงนี้จะได้เจอหมอดี ท่านที่เคยป่วยเรื้อรังจะหายได้ในเร็ววัน

ราศีเมถุน

15 มิถุนายน - 14 กรกฎาคม

ท่านเป็นคนสู้งาน ช่วงนี้อาจจะเจองานร้อน งานเร่ง งานด่วน แต่ท่านก็สามารถแก้ปัญหาการทำงานจนสำเร็จได้อย่างน่าชื่นชม ท่านจะมีโชคลาภจากเด็กน้อย บุตร บริวาร เงินเข้ามือซ้ายจ่ายออกมือขวา คนโสด จะมีคนมาให้เลือกมากกว่าหนึ่งคน ช่วงนี้ท่านมีเกณฑ์จะได้เจอเนื้อคู่และมีโอกาสได้แต่งงานแบบสายฟ้าแลบจนเพื่อนพากันงง คนมีคู่หากท่านเผลอไปปันใจให้คนอื่นท่านจะโดนจับได้ และโดนบังคับให้เลือก ท่านจะเจ็บปวดใจอย่างหนัก เพราะอยากเก็บเธอไว้ทั้งสองคน ช่วงนี้จะเป็นโรคเครียด ออฟฟิศซินโดรม ปวดหลัง คอ บ่า ไหล่ ระวังกล้ามเนื้ออักเสบเฉียบพลัน

ราศีกรกฎ

15 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม

งานจะรัดตัวจนกระดิกไปไหนไม่ได้ บางท่านต้องสรุปยอดกลางปี ถึงงานจะหนักแต่ท่านก็ทำได้ดี มีเกณฑ์เสียเงินไปกับอบายมุขท่องเที่ยวกลางคืน โดยเฉพาะท่านที่เป็นวัยรุ่น คนโสด ช่วงนี้เนื้อหอม มีคนมาชอบเยอะ ให้ระวังคนรักเก่าจะกลับมา หากท่านใจอ่อนยอมกลับไปคืนดี คบได้ไม่นานก็ต้องเลิกกันอีกครั้ง เพราะเขาไม่เปลี่ยนแปลงนิสัยเดิม คนมีคู่ที่อยู่กันมานานเกิน 5 ปี ถึงเวลาที่ต้องเปิดอกคุยกัน ในสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ส่วนคู่ที่เพิ่งเริ่มใช้ชีวิตร่วมกันไม่ถึง 2 ปี อยู่ในช่วงก่อร่างสร้างตัวจะมีอนาคตที่สดใสร่วมกัน ช่วงนี้ขอให้ท่านพยายามนอนพักผ่อนให้มากที่สุด เพราะท่านมีโอกาสเป็นไมเกรน เป็นโรคบ้านหมุน น้ำในหูไม่เท่ากัน

ราศีสิงห์

16 สิงหาคม - 16 กันยายน

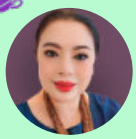
ท่านเป็นคนมีความสามารถ จะมีโอกาสดี ได้ทำงานเสริม หรือมีคนมาจ้างงานเป็นจ๊อบ ทำให้มีเงินเพิ่มขึ้น ดวงการงานดีขึ้นมาก จะได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง จะเสียเงินไปกับการท่องเที่ยว บางท่านจะบินไปดูกีฬาถึงต่างประเทศ หรือมีโอกาสได้ไปดูงาน อบรมสัมมนา คนโสด โสดมานานจนไม่อยากมีคู่แล้ว แต่กามเทพกลับแผลงศร ให้ได้เจอคนดี จนท่านกลับมาคิดทบทวนถึงเรื่องการสร้างครอบครัวอีกครั้ง คนมีคู่ คู่ที่ขยันสร้างเนื้อสร้างตัวเก็บเงินกันมานานจากนี้ไปความสำเร็จจะอยู่ไม่ไกลแล้วค่ะ ระวังรักษาสุขภาพให้ดี ช่วงนี้หากท่านป่วยจะเป็นหนักกว่าที่คิด บางท่านมีเกณฑ์เป็นโรคซึมเศร้า

ราศีกันย์

17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ช่วงนี้งานเยอะมาก ท่านที่ยังอายุน้อยมีความคิดอยากจะออกจากงาน ท่านที่เป็นผู้ใหญ่ คิดอยากจะเกษียณแต่เพราะดวงพลิกผัน กลับได้เซ็นสัญญาจ้างใหม่ ได้ขึ้นเงินเดือนแบบงง ๆ ทำงานเหนื่อยมากจนอยากทิ้งงานไปเที่ยวลั้นลา หากได้ไปเที่ยวรับรองใช้เงินไม่ยั้งเลยจ้า คนโสด ควรลดกฎเกณฑ์ลงบ้าง อย่าตั้งความหวังสูงนัก ไม่งั้นหาคู่ยากแน่ คนมีคู่ ชาวราศีกันย์ที่จับได้แล้วว่าแฟนนอกใจ แฟนท่านจะยังไม่ยอมเลิกกับคนใหม่ ทำให้ท่านต้องทนทุกข์อยู่คนเดียว ขอให้หมั่นทำบุญขอพรให้ท่านหาทางออกได้โดยเร็ว สำหรับท่านที่ความรักเป็นปกติให้ระวังแฟนจะเริ่มเกเร ติดเกมส์ ติดเพื่อน เที่ยวเตร่อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน มีเกณฑ์ผ่าตัด ให้สะเดาะเคราะห์ด้วยการบริจาคโลหิต ทำศัลยกรรม สักคิ้ว หรือไปตรวจร่างกายที่มีการเจาะเลือดเพื่อแก้เคล็ด

แม่หมอแหม่ม ภูริตา



ราศีตุลย์

17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

งานดีกว่าช่วงที่ผ่านมา ผลแห่งการทำงานหนักทำให้อนาคตการทำงานเริ่มสดใส เริ่มเห็นผลตอบแทน เจ้านายจะกลับมารักและเอ็นดู ช่วยเหลือเมื่อเรามีปัญหา จะชอปปิงเก่งเหมือนเงินบินออกจากกระเป๋า คนโสดจะรู้สึกเหงามากเป็นพิเศษ เริ่มอยากมีคู่จริงจัง ทั้งที่ก่อนหน้านี้เป็นมนุษย์บ้างาน แต่ในช่วงนี้มองไม่เห็นแม้เงาคนที่จะเข้ามาคุยให้ชุ่มชื่นหัวใจบ้าง คงต้องเหงาไปอีกพักใหญ่ คนมีคู่เครียดเรื่องค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับครอบครัว และเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ ถึงจะยังไม่ป่วยก็อย่าลืมตรวจสุขภาพประจำปีนะคะ

ราศีพิจิก

16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

งานประจำก็เยอะอยู่แล้ว ท่านยังใจอ่อนรับงานจิตอาสาที่ถูกขอร้องให้ช่วยจนได้ งานยุ่งจนไม่มีแพลนเที่ยวเตร่ อยู่ติดบ้านจนไม่ได้ใช้เงิน คนโสด คนที่เข้ามาในช่วงนี้จะบอกท่านว่าเขาโสด หากเผลอไปเชื่อใจจะโดนเขาหลอกให้รักแล้วหักอกนะจ๊ะ ทางที่ดีอย่าเพิ่งไว้ใจใครง่าย ห้ามใจร้อน เพราะเกรงว่าจะเจอรักซ้อนซ่อนรัก คนมีคู่จะทำงานหนักเพื่อครอบครัว ช่วงนี้ท่านจะขยันทำงานเป็นพิเศษ ควรระวังโรคเก่ากำเริบ จะเป็นหวัดง่าย ดูแลตัวเองให้ดี ท่านมีเกณฑ์เสียเงินไปกับการดูแลสุขภาพ เข้าฟิตเนส ทำสปา ซื้ออาหารเสริม

ราศีธนู

16 ธันวาคม - 14 มกราคม

งานด้านออนไลน์ที่ทำอยู่ที่บ้าน หรืองานในครอบครัว เจริญก้าวหน้าดี ส่วนงานประจำช่วงนี้ไม่มีอุปสรรคใด ๆ ชาวราศีธนูบางท่านคิดอยากจะเปลี่ยนงาน หรือทำงานเพิ่ม เพราะงานปัจจุบันเริ่มอยู่ตัวแล้ว ไม่ควรใช้เงินเกินตัวหรือรีบร้อนซื้อของชิ้นใหญ่ เพราะอาจเป็นเหตุให้ท่านติดขัดเรื่องเงินได้ในอนาคต คนโสด รักตัวเองจนไม่อยากมีคู่ มีความอยากท่องเที่ยว ผจญภัยสายธรรมชาติกับเพื่อนเก่า คนมีคู่ รักกันแน่นแฟ้น ช่วยเหลือเกื้อกูลกันดีพร้อมสู้ไปด้วยกัน ระวังของมีคม เช่น หนามข่วน มีดบาด ของร้อน น้ำร้อนลวก

ราศีมังกร

15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

อย่าพยายามทำผิดกฎเกณฑ์เรื่องงาน จะมีคนฟ้องเจ้านาย เขาจะมองว่าท่านไม่น่าเชื่อถืออีกต่อไป หากท่านทำการค้ายอดจะตกลูกค้าหดหาย ควรเร่งปรับปรุงการทำงานศึกษาข้อเสียและพยายามแก้ไข ช่วงนี้ท่านไม่ค่อยกล้าใช้เงิน เหตุเพราะช่วงที่ผ่านมาท่านอาจใช้จ่ายไปเยอะมากแล้ว คนโสด ท่านที่มีแพลนไปเที่ยว และนัดกับเพื่อนเรียบร้อย อาจเจอเรื่องไม่คาดฝัน มีโอกาสได้ไปงานขาว-ดำกระทันหัน คนมีคู่ รักใคร่ดูแลกันดี คู่ที่ทำงานอยู่ไกลกันคู่รักของท่านมาหาท่านสม่ำเสมอ ดวงความรักค่อนข้างดี ให้ระวังเครื่องดื่มที่มีแป้งและน้ำตาลสูง อาจทำให้ท่านป่วย หรือท้องเสีย สุขภาพโดยรวมปกติดี

ราศีกุมภ์

13 กุมภาพันธ์ 14 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ถึงจะเบื่องาน อึดอัดแค่ไหนก็อย่าด่วนตัดสินใจลาออกนะคะ งานที่ทำอยู่ช่วยให้ชีวิตท่านสมดุล ยังไม่เหมาะจะเปลี่ยนงานในช่วงนี้ สำหรับท่านที่ทำธุรกิจ ถึงสินค้าจะขายไม่ดี อย่าพึ่งเปลี่ยนสินค้าที่ขาย ท่านมีรายได้น้อยกว่ารายจ่ายอดทนหน่อยค่ะ ฟ้าหลังฝนสวยงามเสมอ คนโสด คนที่เข้ามาผูกสัมพันธ์กับท่านชอบท่านจริง มักจะหยอดคำหวานกับท่านเป็นพิเศษ คนมีคู่ คู่ของท่านทำบุญร่วมกันมา หากมีเรื่องทะเลาะกัน เพียงไม่นานก็กลับมาคืนดีกัน สุขภาพดี ช่วงนี้มีอาการโลกส่วนตัวสูง ชอบเก็บตัว

ราศีมีน

15 มีนาคม - 12 เมษายน

งานอาจมีปัญหาแบบสายฟ้าฟาดลงมาโดยไม่คาดคิด แต่โชคดีจะมีคนมาช่วยแก้ไขทัน จึงทำให้ท่านรอดตัวไปได้อย่างหวุดหวิด มีช่องทางหาเงินเพิ่ม ทำให้รายรับเข้ามาทันค่าใช้จ่ายที่รออยู่ คนโสด คนที่เข้ามาคุยในช่วงนี้ถึงอายุไม่น้อยแล้ว แต่จะมีนิสัยเหมือนเด็ก ซึ่งท่านอาจไม่ถูกใจเท่าที่ควร ค่อย ๆ เลือกนะคะ คอยคนที่ใช่ดีกว่า เลือกคนผิดคิดจนตัวตาย คนมีคู่ ทะเลาะกันจนเริ่มเหนื่อย ลิ้นกับฟันก็แบบนี้แหละค่ะ มีข้อสังเกต ใครเด็กกว่าคนนั้นเถียงชนะ ท่านที่เป็นวัยรุ่นร่างกายแข็งแรงดี สำหรับวัยผู้ใหญ่ ระวังเรื่องระดับฮอร์โมนช่วงนี้สวิงมากเป็นพิเศษ

หลอกแบบดิจิตอล
หลอกด้วย AI

การหลอกลวงทางออนไลน์ในปัจจุบันมีมาในรูปแบบใหม่เรื่อยๆ เรียกว่าทางกลุ่มมิจฉาชีพก็ไม่ยอมหยุดพัฒนาเทคนิควิธีการเช่นกัน สุขใจเคยนำเสนอเรื่องการนำ AI มาใช้ประโยชน์ในฉบับที่แล้ว แต่ AI ก็เหมือนดาบสองคม เพราะทางกลุ่มผู้ไม่หวังดีก็นำ AI มาใช้ประโยชน์ในการหลอกลวงเราเช่นกัน ซึ่งทำได้แนบเนียนมากขึ้นด้วย การใช้ AI มาเป็นเครื่องมือในการหลอกลวงมีได้หลายวิธีดังนี้

ปลอมรูปให้เหมือนจริง

การให้ AI สร้างภาพบุคคลนั้นทำได้ไม่ยาก บางครั้งก็อาจจะปลอมแค่ใบหน้าใส่แทนในรูปของคนอื่น หรือบางครั้งก็สร้างรูปปลอมขึ้นทั้งรูป

ปลอมวิดีโอ

ส่วนใหญ่จะใช้ AI สร้างหน้าของบุคคลที่ต้องการปลอมแทนในหน้าของอีกคนในวิดีโอ สามารถปลอมได้ทุกมุมมอง จะหันซ้ายหันขวา ขยับปากพูดให้ตรง แม้ในวิดีโอคอลที่กำลังคุยกันสด ๆ ก็อาจจะเป็น AI ก็ได้

ปลอมเสียง

มีทั้งแบบปลอมเป็นคลิปเสียงหรือเปลี่ยนเสียงพูดที่กำลังพูดสด ๆ ให้เป็นอีกคนหนึ่งก็สามารถทำได้เช่นกัน

ปลอมขนาดนี้จะรู้ได้อย่างไร

การใช้งาน AI เพื่อปลอมแปลงนั้น ต้องอาศัยข้อมูลพื้นฐานของบุคคลที่ต้องการปลอมมากจำนวนหนึ่ง เช่น หากต้องการปลอมรูปหรือวิดีโอก็ต้องมีรูปใบหน้าให้ AI ได้เรียนรู้ หากต้องการปลอมเสียงก็ต้องมีคลิปเสียงคุณภาพดีของเป้าหมายจำนวนหนึ่ง ซึ่งหากมิจฉาชีพตั้งใจจะปลอมเป็นคนใกล้ตัวของเราเพื่อหลอกลวงเรานั้น เราต้องเป็นเป้าหมายที่มิจฉาชีพเพ่งเล็ง สำหรับคนธรรมดาที่ไม่ได้เป็นคนมีชื่อเสียงที่มีข้อมูลมากมายในโลกออนไลน์จึงอาจจะยากที่จะโดนมิจฉาชีพปลอมเป็นคนใกล้ตัวมาหลอกด้วยวิธีนี้ ต่างจากคนดัง ดารา หรือคนมีชื่อเสียงต่าง ๆ ที่จะโดนปลอมได้ง่ายกว่า

อย่างไรก็ตามหากมีการติดต่อจากบุคคลใกล้ตัวด้วยสถานการณ์แปลก ๆ ไม่ว่าจะเป็นวิดีโอคอลหรือโทรศัพท์และลงท้ายด้วยการขอให้โอนเงินหรือทำธุรกรรมเกี่ยวกับการเงิน ควรจะต้องตั้งสติและลองพูดคุยทดสอบว่าเป็นบุคคลใกล้ตัวของเราจริงหรือไม่ เช่น ถามเรื่องที่รู้กันเฉพาะภายในเป็นต้น อีกเรื่องที่เราต้องระวังในยุคนี้ก็คือข้อมูลข่าวปลอมต่าง ๆ ไม่ว่าภาพนิ่ง วิดีโอ หรือคลิปเสียงอาจจะเป็นสิ่งที่ทำปลอมขึ้นจาก AI ก็เป็นได้ หรืออาจปลอมเป็นคนมีชื่อเสียงมาหลอกเราให้หลงเชื่อ หลอกให้ลงทุน ซื้อสินค้าปลอม โดยอาศัยความน่าเชื่อจากข้อมูลปลอมที่ทำขึ้น ในยุคนี้เราจึงไม่ควรเชื่ออะไรง่าย ๆ จนกว่าจะมีการพิสูจน์ให้แน่ชัดแล้วจริง ๆเท่านั้น

Diversity

(ไดเวอ'ซิที)

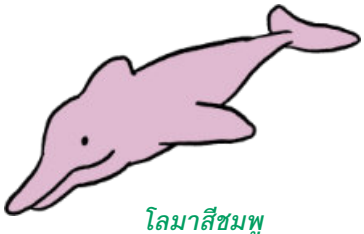
สุขใจฉบับนี้ขอเสนอคำว่า **Diversity** ซึ่งมีความหมายถึง **ความหลากหลาย** หรือการมีส่วนประกอบที่แตกต่างกันในกลุ่มหรือสังคม การใช้งานคำนี้สามารถสื่อถึงได้หลายเรื่อง เช่น ความหลากหลายทางเชื้อชาติ ความหลากหลายทางเพศ ความหลากหลายทางวัฒนธรรม ฯลฯ บางครั้งอาจจะมีคำนำหน้ามาช่วยเพิ่มความจำเพาะ เช่น Biodiversity ก็จะจำเพาะว่าเป็นความหลากหลายทางชีวภาพหรือการมีสิ่งมีชีวิตหลายสายพันธุ์อยู่ในพื้นที่เดียวกันเป็นต้น

สนุกคิดพิชิตรางวัล

ฉบับนี้เราได้มาทำความรู้จักกับความหลากหลายของสิ่งมีชีวิตในขนอมกันแล้ว ลองมาทบทวนกันหน่อยว่า อะไรเป็นสิ่งมีชีวิตประจำท้องถิ่นขนอมกันบ้าง

หมวกเอ็กโกเก๋ไก๋ ใส่สบาย

ช่วยวงกลมสิ่งมีชีวิตประจำท้องถิ่นขนอมมาให้หน่อยนะทุกคน



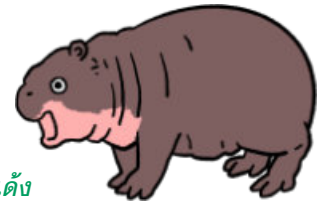
โลมาสีชมพู

นกฟลามิงโก

ค่างแว่นถิ่นใต้

หมีแพนด้า

นกออก



หมูเด้ง

นกหัวขวานสามนิ้วหลังทอง

นกเพนกวิน

ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล์ หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____

สแกนเพื่อส่งคำตอบแบบออนไลน์

ชวนแฟนๆ วารสารสุขใจ มาช่วยกันทำแบบสอบถาม

เพื่อพัฒนาสุขใจให้ถูกใจทุกคน

ชอบอะไร
อยากให้มีอะไร
อยากเพิ่มเติมอะไร
บอกเราได้เลย

ใครตอบไว
มีของให้ด้วยนะ

สแกนที่นี่เลย

ร่วมพับกันยูวี สีสดใสแสนน่ารัก
ของที่ระลึกสำหรับ 50 ท่านแรก
ที่ Scan QR Code ตอบแบบสอบถาม

หมดเขตวันที่ 29 พฤศจิกายน 2567 นี้
ช้าไม่ได้แล้วนะ ทุกคน

Energy for life

บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน

เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป เพราะเอ็กโก กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน

www.egco.com

EGCO GROUP