

สุขใจ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 45 ตุลาคม - ธันวาคม 2567



สแกน QR Code นี้ แล้วเปิดกล้อง
ส่องไปที่หน้าปก แล้วไปที่วัดถ้ำเก่า
ที่ชัยนาทแบบ AR กันได้เลย

ท่องเที่ยวชมธรรมชาติ วัดถ้ำเราไป
เที่ยววัดเก่าในชัยนาทแบบที่คนไม่ชอบ
เข้าวัดก็ยิ่งสนุกได้

จุดประกายเยาวชน
“ปลั่งแสง” ทางความคิด
ช่วยหยุดโลกเดือด

จาก “ชยะ” สู่
“สวัสดิการชีวิต”
หมู่บ้านเขาดินวนา จ. ชัยภูมิ

จากกังหันลมสู่การพัฒนา
ชุมชน ความร่วมมือที่เข้มแข็ง
ของโรงไฟฟ้าและชุมชน

เล่มนี้มีอะไร

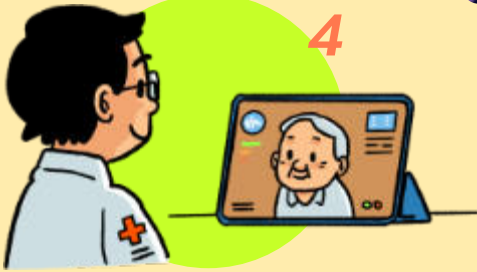
นวัตกรรมเพื่อ ผู้สูงอายุ

หน้า
4



จุดประกายความคิด
“เปล่งแสง”
ช่วยหยุดโลกเดือด

หน้า
6



จาก “ขยะ” สู่ “สวัสดิการชีวิต”

หน้า
12



หน้า
10



ชีวิตติดโซเชียล
เสียสุขภาพไม่รู้ตัว



เที่ยววัดในไทยให้สนุก ท่องเที่ยวสายธรรม วัดเก่าชัชนาท

หน้า
14

ระวังโดนหลอก
เปิดบัญชีม้า

หน้า
28

สแกนคิวอาร์โค้ด
เที่ยววัดแบบ AR



สุขใจ

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

กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม
ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

อ่านย้อนหลัง
ทุกฉบับได้ที่นี้



สแกนเลย!



เปิดบ้าน ทักทาย



สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

ในช่วงปลายปีที่อากาศเริ่มเย็นลงและหลายคนกำลังเตรียมตัวต้อนรับปีใหม่ วารสารสุขใจเล่มนี้ขอเชิญชวนทุกท่านมาร่วมค้นหาความรู้และแรงบันดาลใจผ่านบทความที่เราคัดสรรมาให้ในเล่มนี้ ทั้งในเรื่องของนวัตกรรมที่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้น การดูแลชุมชน และการสร้างสุขภาวะที่ดีผ่านกิจกรรมต่าง ๆ หวังว่าเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการเติมเต็มความสุขและความรู้ให้กับทุกท่านในช่วงเวลาพิเศษนี้ค่ะ

วารสารสุขใจเล่มนี้ ชวนผู้อ่านมาชมภาพบรรยากาศและงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ณ ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอม ใน**คอลัมน์เรื่องเด่นเล่มนี้** มาจุดประกายเปล่งแสงทางความคิดให้ทุกคนช่วยกันหยุดโลกเดือดในธีม **Glow in the Dark** ต่อด้วย **คอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ปลายทางสดใส** เผยเคล็ดลับสิ่งที่ทำให้ชุมชนบ้านเขาดินวนา ต.ซับใหญ่ อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ ที่ยังคงทำโครงการสวัสดิการขยะได้อย่างต่อเนื่องและมีผลสำเร็จที่ดี และได้ส่งต่อจิตสำนึกการดูแลชุมชนและสิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชนในหมู่บ้านต้องติดตามอ่านกันนะคะ **คอลัมน์ส่งเทรนด์ล้ำนวัตกรรมพลิกโลก** มาแบ่งปันข้อมูลนวัตกรรมเพื่อผู้สูงวัย ให้ดูแลตัวเองได้อย่างมีคุณภาพ เพื่อเป็นโอเดียนำไปใช้ดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน อินเทอร์เน็ตกันต่อกับ**คอลัมน์จิตแจ่มใส** เมื่อชีวิตเราติดโซเชียลแน่นอนว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพตามมากมาย ทั้งจิตใจ ร่างกายและสังคม บางอาการเราอาจจะไม่รู้เลยว่า เป็นผลเสียจากเรื่องนี้ มาเรียนรู้และปรับการใช้โซเชียลไปด้วยกันนะคะ **คอลัมน์เพื่อนชุมชน** มาติดตามการร่วมมือกันพัฒนาชุมชนอย่างเข้มแข็งของโรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม กับชุมชนโดยรอบ ไม่เพียงเท่านั้น **คอลัมน์ชี้เป้าเราไป** มารู้อีก จ.ชัยนาทมากกว่าที่เคยเพราะเราจะชวนไปเที่ยววัดเก่า ที่แม้ว่าคนที่ไม่ชอบวัดก็ยังสนุกได้ และใน**คอลัมน์ภัยร้ายออนไลน์** มาย้ำเตือนกันอีกครั้งระวังโดนหลอกเปิดบัญชีม้า เพราะเสี่ยงที่จะถูกจำคุกง่าย ๆ เรามีวิธีป้องกันมาฝากด้วยนะคะ จากนั้นติดตามคำศัพท์เกี่ยวกับความหวาดกลัวที่จะพลาดสิ่งสำคัญหรือสิ่งที่ตื่นเต้น โดยเฉพาะที่เกิดในโลกโซเชียล ใน**คอลัมน์ภาษาอังกฤษน่ารู้** เช็ควงการเงิน ความรัก การงานได้ที่**คอลัมน์ดูดวง** และเล่นเกมร่วมสนุก ใน**คอลัมน์สนุกคิดพิชิตรางวัล** ใครตอบถูกรับรางวัลไปเลย

ท้ายนี้ ชวนติดตามอ่านวารสารสุขใจในรูปแบบ Line OA กันค่ะ เพื่อให้เราได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น ส่งตรงความรู้สึกดี ๆ ให้เราได้สุขใจไปด้วยกัน แดมของรางวัลพิเศษมากมาย แอดไลน์มาเป็นเพื่อนกันตาม QR Code นี้ได้เลยค่ะ มาเป็นเพื่อนกับสุขใจกันเยอะ ๆ นะคะ



เพิ่มเพื่อนในไลน์
กันได้ที่นี่เลย

พินุกุสุดา เปี่ยมปิติ

พินุกุสุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ



นวัตกรรมเพื่อผู้สูงอายุ

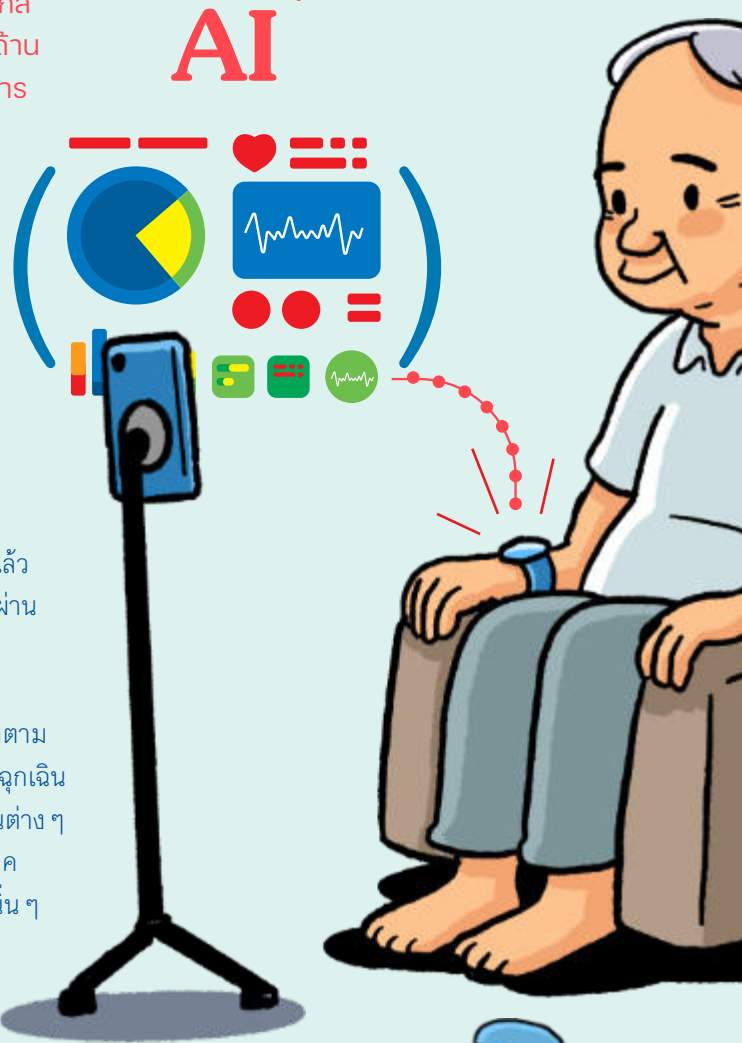
ดูแลตัวเองได้อย่างมีคุณภาพ

ปัจจุบันปัญหาอัตราการเกิดลดต่ำลงและได้กลายเป็นปัญหาใหญ่ของหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยเองด้วย ทำให้ประชากรผู้สูงวัยมีอัตราส่วนมากขึ้นเมื่อเทียบกับวัยอื่น ซึ่งในอนาคตอันใกล้ก็อาจจะประสบปัญหาการขาดแคลนแรงงานวัยทำงานในทุกๆ ด้าน รวมถึงผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในบ้านด้วย ดังนั้น จึงได้มีการคิดค้นนวัตกรรมหลายๆ อย่างเพื่อมารองรับสังคมผู้สูงอายุ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้ จะมีอะไรบ้างนั้น เรามาดูกัน

นวัตกรรมที่ช่วยดูแลผู้สูงอายุ

AI ตรวจหาโรคในระยะเริ่มต้น

การป้องกันโรคไว้ก่อนย่อมดีกว่าตามรักษาเมื่อเกิดโรคแล้ว ในปัจจุบันมีอุปกรณ์ที่ช่วยตรวจวัดสัญญาณการเกิดโรคผ่านอุปกรณ์สวมใส่อัจฉริยะ ตัวอย่างเช่น การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ว่าหัวใจเต้นเร็วหรือช้าไป หรือมีการเต้นที่ผิดปกติหรือไม่ การตรวจวัดออกซิเจนในเลือด การติดตามการนอน วัดอุณหภูมิ ตรวจจับการล้ม รวมถึงการโทรแจ้งฉุกเฉินโดยอัตโนมัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุ เมื่อรวมข้อมูลสุขภาพด้านต่างๆ เหล่านี้และใช้ AI ช่วยวิเคราะห์ จะช่วยให้การตรวจพบโรคในระยะแรกได้ง่ายขึ้น ทำให้เข้ารับการรักษาได้แต่เนิ่นๆ



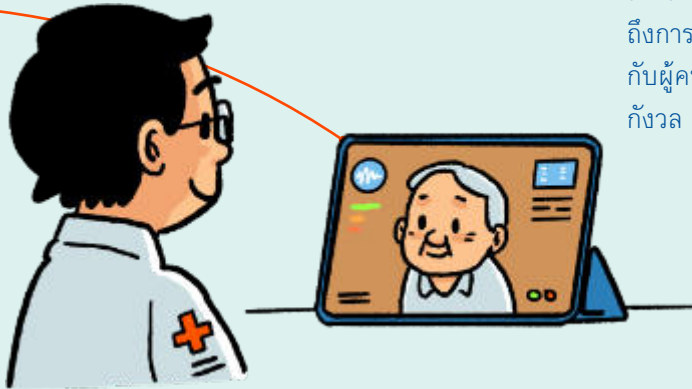
บริการขนส่งจับใจผู้สูงอายุ

ไม่ว่าจะพาผู้สูงอายุไปโรงพยาบาล หรือพาไปทำธุระ ชื่อของใช้เยี่ยมเยียนเพื่อนฝูง สามารถเรียกใช้บริการผ่านแอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟนได้ โดยมีความเข้าใจผู้สูงอายุ ได้รับการอบรมในการดูแลผู้สูงอายุมาโดยตรง



แพลตฟอร์มพบหมอออนไลน์

อยู่ห่างไกลก็ใกล้หมอได้ เมื่ออุปกรณ์ตรวจวัดข้อมูลสุขภาพสามารถส่งข้อมูลให้หมอทางออนไลน์ได้ ก็ทำให้ไม่ต้องเดินทางไปพบหมอที่โรงพยาบาล ช่วยลดภาระบุคลากรทางการแพทย์และลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

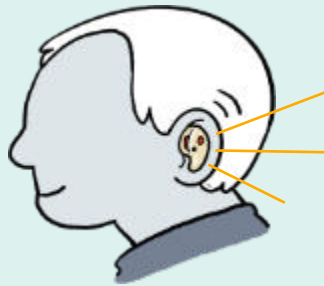


บริการดูแลผู้สูงอายุใกล้บ้าน

การสร้างคอมมูนิตี้หรือชุมชนในการช่วยกันดูแลผู้สูงอายุในบ้าน เพื่อลดการพึ่งพาการรักษาในโรงพยาบาลเพียงอย่างเดียว รวมถึงการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมให้กับผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ที่จะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา ซึมเศร้า และวิตกกังวล



นวัตกรรมที่ช่วยเสริม สมรรถภาพร่างกายให้ผู้สูงอายุ



เครื่องช่วยฟัง Smart Hearing Aids

เมื่ออายุมากขึ้นก็มักจะมีปัญหาเรื่องการได้ยินไม่ชัด เครื่องช่วยฟังส่วนใหญ่ก็มีขนาดใหญ่เทอะทะ หลายบริษัทจึงกำลังพัฒนาอุปกรณ์ช่วยฟังให้มีขนาดเล็ก สวมใส่สบาย นอกจากนี้ยังเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนให้สามารถบอกข้อมูลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสภาพอากาศ ช่วยบอกเส้นทางและควบคุมเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่นๆ ได้ด้วย

นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาเครื่องใช้ต่างๆ ให้ผู้สูงอายุใช้ช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น วีลแชร์ที่ใช้ใบหน้าควบคุมตัวรถให้เคลื่อนที่ การสร้างชุดสวมใส่เพื่อเสริมกำลังในการเคลื่อนไหวร่างกาย หุ่นยนต์ที่ช่วยบริการหยิบจับของ บ้อนอาหาร รวมถึงยกของหนัก

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นโจทย์ใหญ่ที่พวกเราต้องช่วยกันหาวิธีแก้ไข เพราะว่าเราทุกคนก็ต้องกลายเป็นผู้สูงอายุในวันข้างหน้า การเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อเราที่จะสามารถดูแลตัวเองได้และดูแลคนอื่นฯ ในสังคมไปได้พร้อมๆ กัน จึงเป็นทางออกที่จะสร้างสังคมที่น่าอยู่ในอนาคตให้กับตัวเราเอง





จุดประกายเยาวชน “เปล่งแสง” ทางความคิด ช่วยหยุดโลกเดือด

ในทุกๆ ปี เด็กๆ ในชุมชนที่อยู่รอบๆ โรงไฟฟ้าขอมต่างตั้งตารอคอย งาน **“สัปดาห์วิทยาศาสตร์”** ที่จะมาถึง เพราะนั่นคือโอกาสที่จะได้เรียนรู้นวัตกรรมใหม่ๆ ที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงโลกและอนาคตของพวกเขาได้ ปีนี้ก็เช่นกัน เอ็กโก กรุ๊ป โดยศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขอม ไม้พลาตที่จะชวนกิจกรรมที่น่าตื่นตาตื่นใจมาให้น้องๆ ได้ร่วมเรียนรู้ ในงานนิทรรศการ **“นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก ตอน Climate Tech เด็กเปล่งแสง ลดโลกเดือด”** ซึ่งได้จัดขึ้นในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติประจำปี 2567 ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี และยกขบวนมา จัดแสดงต่อที่ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขอม อ.ขอม จ.นครศรีธรรมราช เพื่อส่งต่อแรงบันดาลใจให้น้องๆ ในภาคใต้

การเดินทางในมิติของการเรียนรู้และนวัตกรรม

หากใครเคยคิดว่าโลกวิทยาศาสตร์นั้นเป็นโลกที่น่าเบื่อและยากเกินจะเข้าใจ บอกเลยว่าเมื่อมาชมนิทรรศการนี้ น้องๆ จะได้เห็นวิธีการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ที่สนุก แปลกใหม่ และตื่นตาตื่นใจ โดยปีนี้ เอ็กโก ได้ออกแบบนิทรรศการในธีม **Glow in the Dark** พาน้องๆ มา ร่วมเรียนรู้นวัตกรรมลดคาร์บอน ผ่านกิจกรรมที่จะมาปลูกไอดี และชวนให้ทุกคนเปล่งแสงทางความคิด เพื่อช่วยหยุดยั้งโลกเดือด โดยในงานน้องๆ จะได้เดินทางข้ามมิติเวลาใน อ.ขอม มุ่งหน้าไป ในยุคอดีตที่ยังมีมืดมิด แต่สมบูรณ์พร้อมด้วยความหลากหลายทาง

ชีวภาพและร่องรอยประวัติศาสตร์ที่น่าสนใจ ผ่านมาถึงยุคปัจจุบัน ที่เรากำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศ จนไปถึง อนาคตที่เราจะมุ่งหน้าสู่สังคมคาร์บอนต่ำ เพื่อเป็นการจุดประกาย ให้เยาวชนใช้ความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ “เปล่งแสง” ทางความคิด ร่วมหยุดยั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลก ซึ่งทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้ มาค้นหา คำตอบได้ในโซนนิทรรศการได้เลยค่ะ ตามมาเลย....

นิทรรศการในปีนี้ประกอบไปด้วย 4 โซนพิเศษ ได้แก่

4

โซนพิเศษ
เพื่อการเรียนรู้ที่สนุก
ไม่มีวันลืม

โซนที่ 1

"Khanom in the Garden"

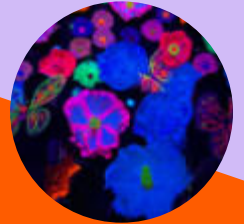


พาทุกคนไปชมทุ่งดอกไม้ยักษ์และเปิดประตูสู่การย้อนมิติเวลา

โซนที่ 2

"Khanom under the Moon"

เส้นทางสู่ประตูแห่งกาลเวลาที่พาไปรู้จักกับโลกของ **Glow in the Dark** เรียนรู้เรื่องแสง UV และไฟ Black Light ที่สร้างมิติการเรืองแสงของวัตถุในความมืด และเดินทางเข้าสู่ประตูแห่งจันทร์ตรา Check in ถ่ายรูปกับ พระจันทร์เทียม



โซนที่ 3

"Khanom in the Dark...We Glow"

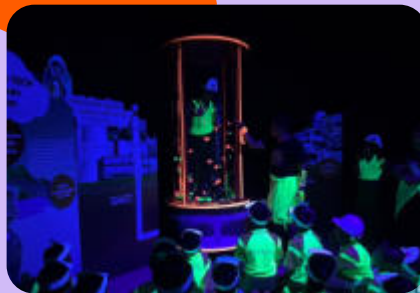
ก้าวเข้าสู่โลกยุคควรรสซิกของทะเลขนอม เรียนรู้เรื่อง ความหลากหลายทางชีวภาพและสิ่งแวดล้อม ผ่านการ ปลูกสิ่งมีชีวิตในอดีตให้เรืองแสง และพบกับ "เฟรนด์ มหาลดา" ต้นไม้โบราณขนาดยักษ์ ที่มีส่วนช่วยดูดซับ และกักเก็บคาร์บอน



โซนที่ 4

"Climate Tech เด็กเปล่งแสง ลดโลกเดือด"

โซนนี้จะพาน้อง ๆ ซ้ำมิติเวลากลับมาโลกยุคปัจจุบัน ท่องไปในโลกของเทคโนโลยีและนวัตกรรมพลังงานที่ ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก โดยจะมีกิจกรรม สนุก ๆ เช่น เกมการดักจับและกักเก็บคาร์บอน และการเรียนรู้จากโรงภาพยนตร์เสมือนจริง (Immersive Theater) ที่พาน้อง ๆ ไปชมการพัฒนาวัตกรรมการพลังงาน จากทั่วโลก ซึ่งจะช่วยให้มุมมองใหม่ๆ





ชวนคิด ชวนลงมือทำ

สร้างสรรค์นวัตกรรมที่ช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

นอกจากการเดินชมการแสดงนิทรรศการแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น การทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่ช่วยให้เด็ก ๆ ได้ลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง หรือการเล่นเกมตอบคำถามที่ทั้งสนุก และได้รางวัล รวมไปถึงการแฟนซีเสื้อเรื่องแสง พร้อมกระทบไหล่กับเหล่า EGCO Rangers ซีโรพลังงานที่มาช่วยกอบกู้โลกจากปีศาจความมืดอีกด้วย



สำหรับผู้สนใจในนวัตกรรม ไอเดียใหม่จากน้อง ๆ เยาวชน ต้องไม่พลาดกับการจัดแสดงผลงานการประกวด "Automata Toys" ตอน Climate Tech ผลงานของน้อง ๆ จาก อ.ขนอม ซึ่งได้คิดค้นและออกแบบของเล่นที่ไม่เพียงแต่ความสนุกสนาน แต่ยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ทำให้เราเห็นถึงความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ที่น่าชื่นชมของคนรุ่นใหม่ มีผลงานหลายชิ้นที่น่าสนใจไม่น้อยเลยนะคะ



เสียงสะท้อนจาก “ความสุข” ในการเรียนรู้



นายชยณัฐ สมบัติพิบูลย์
นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนขอนแก่นพิทยาคม

“เข้าร่วมงานวิทยาศาสตร์ของศูนย์เรียนรู้ฯ เป็นประจำทุกปี ปีนี้ชอบนิทรรศการโซนพิเศษ Glow in the Dark เพราะมีความแปลกใหม่ และได้เรียนรู้เรื่องการคิดค้นนวัตกรรม เช่น พลังงานทดแทนที่ช่วยลดปัญหาโลกเดือด ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่สุดของโลกในปัจจุบันและเด็ก ๆ ก็มีส่วนช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้ มีความประทับใจแนวคิดเรื่องเครื่องเก็บขยะพลังงานแสงอาทิตย์ในทะเลที่ทำงานได้ตลอดเวลา ที่มาจากเยาวชนนวัตกรรม อยากชวนคนที่ยังไม่เคยมางานวิทยาศาสตร์ของศูนย์เรียนรู้ฯ ให้มาสัมผัสด้วยตัวเอง คนที่มามีอาจจะได้รับแรงบันดาลใจ โดยเฉพาะแนวคิดใหม่ ๆ ที่ช่วยลดโลกเดือด และเติบโตไปเป็นวิศวกรที่คิดค้นนวัตกรรมในอนาคต”



นางสาวสุวิษา ทมวดคำ
ครูวิทยาศาสตร์ โรงเรียนบ้านเขาหัวช้าง

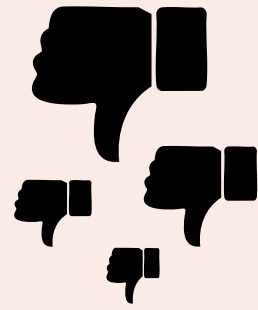
“คุณครูและนักเรียนที่เข้าร่วมงานวิทยาศาสตร์ต่างได้เปิดโลกและเสริมจินตนาการนอกห้องเรียนไปพร้อมกัน เด็ก ๆ ได้เรียนรู้เรื่องปัญหาโลกเดือด ภาวะเรือนกระจก และผลกระทบจากการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มากขึ้น เพราะเยาวชนในพื้นที่ อ.ขอนแก่น อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ และยิ่งเด็กเกินกว่าจะเข้าใจถึงปัญหาโลกเดือด การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนเห็นภาพและเข้าใจสิ่งที่เคยเรียนรู้ในห้องเรียนมากขึ้น ตลอดจนตระหนักว่าจะร่วมแก้ไขปัญหได้อย่างไร และได้รับแรงบันดาลใจจากนวัตกรรมลดโลกเดือดที่พัฒนาและคิดค้นจากเพื่อน ๆ นวัตกรรมทั่วโลก ในขณะที่คุณครูก็นำความรู้ที่ได้รับไปวิเคราะห์และเสริมในห้องเรียน เพื่อให้เด็ก ๆ ได้รับความรู้อย่างเต็มที่ รวมถึงจะได้ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่สนใจชวนครอบครัวมาเที่ยวและทำกิจกรรมในงานวิทยาศาสตร์ในวันหยุด เพราะเด็ก ๆ จะได้สนุกสนานและเรียนรู้นอกห้องเรียนไปพร้อมกัน”

สู่อุณหภูมิที่ยั่งยืน ด้วยการเรียนรู้ และความร่วมมือ



**ป้หน้ามาเจอกันที่งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์
ของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขอนแก่นนะคะ!**

ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขอนแก่น อ.ขอนแก่น จ.นครศรีธรรมราช เปิดให้เยี่ยมชมทุกวันอังคาร-วันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 9:00-16:00น. (หยุดวันอาทิตย์ วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์) ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนเพื่อเข้าชมล่วงหน้าได้ที่เว็บไซต์ www.egco.com/th/khanom-learningcenter โทร. 075 466 062 หรือ 098 014 2249 หรือติดตามข้อมูลและข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับศูนย์เรียนรู้ฯ ได้ที่ **เพจเฟซบุ๊ก** www.facebook.com/khanomlearningcenter/ **TikTok** : @khanomlearningcenter และ **IG** : khanomlearningcenter



ชีวิตติดโซเชียล

เสียสุขภาพไม่รู้ตัว ถ้ามันแต่เล่นมือถือ

ในปัจจุบันการใช้โซเชียลมีเดียได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทั้งการรับข่าวสาร ใช้เพื่อความบันเทิง ติดต่อสื่อสารกับคนอื่นๆ บางคนก็ใช้เป็นช่องทางในการประกอบอาชีพและประโยชน์ในแง่มุมอื่นๆ อีกมากมายที่เราได้รับจากโซเชียลมีเดีย

แต่โซเชียลมีเดียก็ไม่ต่างอะไรกับอาหารที่เรากิน ถึงแม้จะกินของที่มีประโยชน์ แต่ถ้ากินมากไปก็อาจจะเป็นโทษได้เหมือนกัน และโทษที่เกิดจากโซเชียลมีเดียก็มักจะมาแบบที่เราไม่รู้ตัว

ผลกระทบต่อสุขภาพจิต

เกิดภาวะซึมเศร้า

ในโซเชียลมีเดีย ไม่ว่าจะเป็นเฟซบุ๊ก อินสตาแกรม หรือ ทวิตเตอร์ ทุกคนมักจะแชร์เรื่องราวดี ๆ แต่เก็บเรื่องแย่ ๆ ร้าย ๆ เอาไว้ เราจึงมักเห็นคนที่มีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ มีความสุข ความสำเร็จ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับตัวเอง ทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ รู้สึกไร้ค่า ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงไม่มีใครมีชีวิตที่ดีไปหมดทุกด้าน เพียงแต่ในโซเชียลมีเดียเราจะเห็นเพียงแค่ด้านดี ๆ ของคนอื่นเท่านั้น

รวมถึงความรู้สึกที่เหมือนโดนปฏิเสธในโซเชียลมีเดีย ที่รู้สึกได้ง่ายกว่าในโลกความเป็นจริง เช่น การไม่ได้รับความสนใจเมื่อโพสต์สิ่งใดลงไป ไม่มีคนกดถูกใจหรือกดแชร์หรือเข้ามาโต้ตอบ ก็อาจจะนำมาซึ่งอาการซึมเศร้า บั่นทอนความสุขของตัวเอง

ภาวะกระวนกระวายใจ หงุดหงิดง่าย เมื่อไม่ได้เล่นโซเชียลมีเดีย ไม่สามารถควบคุมเวลาการใช้งานได้ จิตใจคิดถึงโซเชียลมีเดียตลอดเวลาไม่ว่ากำลังทำอะไรอยู่ จนไปถึงการโกหกเพื่อจะได้เล่นโซเชียลมีเดีย เหล่านี้เป็นอาการที่บอกว่าคุณกำลังติดโซเชียลอย่างหนัก และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอยู่

นอกจากนี้อาจจะยังเกิดอาการเครียดสะสมจากการเสพเรื่องราวข่าวสารจากโซเชียลมีเดียมากเกินไปด้วย

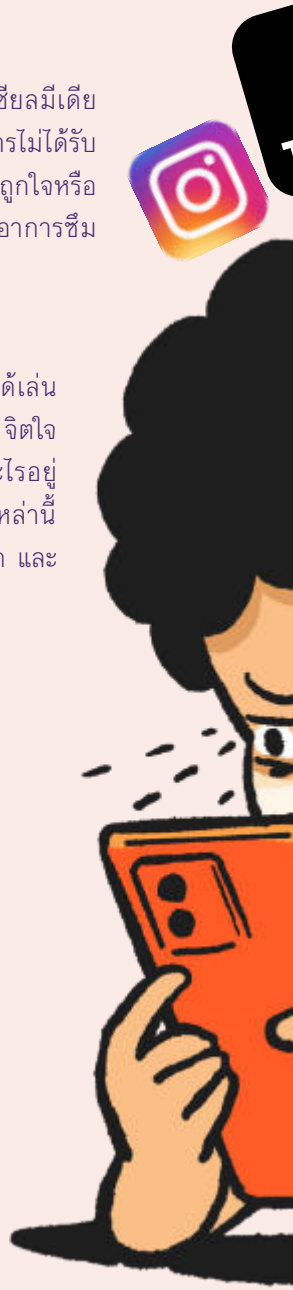
แบบทดสอบออนไลน์
มาซัดกันหน่อย
เรากำลังติดโซเชียล
มากเกินไปมั๊ย ?



ลองสแกนคิวอาร์โค้ดนี้
เพื่อลองทำแบบทดสอบ
การติดโซเชียลของคุณดู

อ้างอิง <https://www.sikarin.com/health/โรคยอดฮิตคนติด-social-media>
<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30205>

<https://ooca.co/blog/social-media-addiction/>
<https://www.sanook.com/health/13205/>



ผลกระทบต่อสุขภาพกาย



เกิดภาวะวุ้นในตาเสื่อม (Eye)

ภาวะวุ้นในตาเสื่อมมักจะเกิดกับวัยผู้สูงอายุ แต่ในปัจจุบันพบว่าเกิดในวัยคนทำงานและคนอายุน้อยเพิ่มมากขึ้น สาเหตุมาจากพฤติกรรมการใช้หน้าจอที่มากเกินไป โรควุ้นในตาเสื่อมจะเห็นจุดเล็กๆ ลอยผ่านไปผ่านมาโดยจะมีรูปร่างและขนาดต่างๆ กันไป เช่น จุดดำๆ เล็กๆ หรือวงใหญ่ๆ คล้ายเมฆ อาจจะมีเห็นแค่จุดเดียวหรือหลายจุดพร้อมกันก็ได้ จะสังเกตเห็นได้ง่ายเมื่อมองไปบนพื้นที่สว่าง



ละเมอแซก (Sleep Texting)

สำหรับคนที่ติดมือถือมากเกินไปจนเข้าข่ายเป็นโรคนี้จิตใจจะพะวงกับเสียงแจ้งเตือนข้อความต่างๆ หรือรู้สึกแฉะกับเสียงสั่นเตือน ต้องคอยหยิบมือถือมาดูบ่อยๆ จนทำให้นอนหลับไม่สนิท สะดุ้งตื่น ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเหนื่อยง่าย ไม่มีแรง ส่งผลให้เครียดสะสมและอาจจะเป็นต้นเหตุให้อ้วนขึ้นด้วย



โรคสมาธิสั้น (Smartphone)

หรือโรคหน้าแก่ก่อนวัย เกิดจากที่เราถ่มลงมองจอเป็นเวลานานเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อคอเกร็งและไปเพิ่มแรงกดบริเวณแก้ม ผิวบริเวณลำคอหย่อนคล้อย เหี่ยวยุ่นหรือที่เรียกว่า “เหนียง” นั้นเอง

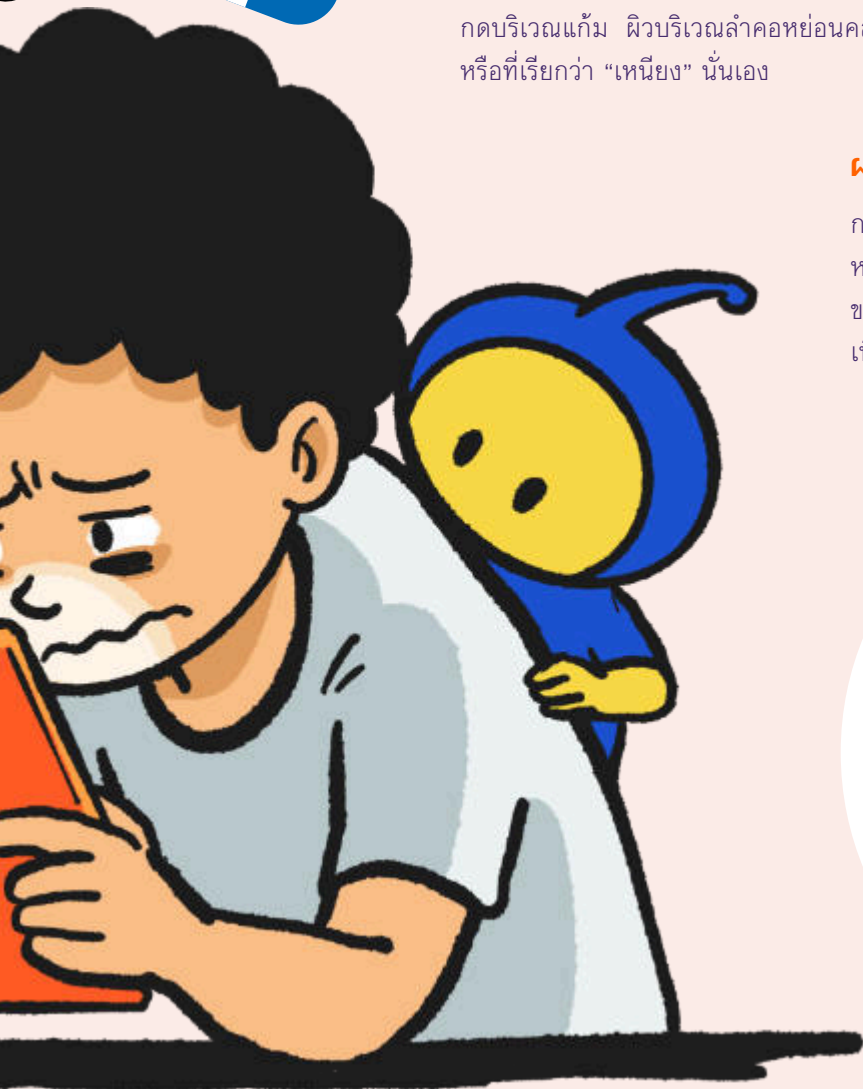


ผลกระทบทางสังคม

การให้ความสนใจแต่โลกโซเชียล ไม่สนใจคนที่อยู่ตรงหน้ามากเท่ามือถือ ก้มหน้าก้มตามองจอตลอด ทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง อาจทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฝูงหรือคนในครอบครัวได้



แนวทางการแก้ไขเบื้องต้น คือการพยายามลดการใช้งานโซเชียลมีเดียของตัวเองลง หรือจำกัดเวลาใช้งานและควบคุมให้ได้ หากไม่สามารถทำได้ หรือมีผู้ตัวว่ามีอาการติดค่อนข้างหนัก ก็ควรเข้ารับการรักษาจากจิตแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและทำการรักษาต่อไป



การสร้างชุมชนเข้มแข็งที่หมู่บ้านเขาดินวนา
อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ

จาก “ขยะ”
สู่

“สวัสดิการชีวิต”

ในทุกๆ วันอาทิตย์ บรรยากาศในหมู่บ้านเขาดินวนา อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ จะเต็มไปด้วยกิจกรรมที่ทุกคนในชุมชนร่วมกันทำความสะอาดบ้านเรือนของตนเอง พร้อมทั้งรวบรวมขยะรีไซเคิลเพื่อนำไปส่งที่ธนาคารขยะประจำหมู่บ้าน ขยะที่เคยเป็นสิ่งที่ไม่มีค่า กลายเป็นทรัพย์สินที่จะช่วยพัฒนาและดูแลสวัสดิการของคนในชุมชนอย่างยาวนานกว่า 10 ปีแล้ว

เรื่องราวเริ่มต้นขึ้นเมื่อ 10 กว่าปีก่อน เมื่ออำเภอได้เชิญชวนหมู่บ้านเขาดินวนาเข้าร่วมโครงการธนาคารขยะ โดยมีเป้าหมายหลักในการคัดแยกขยะและส่งต่อวัสดุรีไซเคิลเพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชน



ชุมชนนำขยะมาส่งให้ธนาคารขยะทุกวันอาทิตย์



มอบเงินช่วยเหลือเมื่อคลอดบุตรให้สมาชิก

คุณวัชรินทร์ เรตสันเทียะ ผู้จัดการธนาคารขยะของหมู่บ้านเขาดินวนา ได้เล่าถึงจุดเริ่มต้นของโครงการว่า "เมื่อก่อนขยะในหมู่บ้านเยอะมาก เกลื่อนไปหมด และแต่ละคนมีภาระในการทำงาน ทำไร่ ไม่ค่อยมีเวลาเก็บหรือคัดแยกขยะ แต่เมื่อเราร่วมโครงการนี้ ทุกคนค่อยๆ พัฒนาร่วมกัน เริ่มจากการเอาขยะมาส่งทุกวันอาทิตย์ คณะกรรมการก็ขายขยะแล้วเก็บสะสมเงินไว้ เพื่อนำมาต่อยอดเป็นสวัสดิการให้กับคนในชุมชน"

สำหรับสวัสดิการที่สมาชิกได้รับ ได้แก่ เงินช่วยเหลือเมื่อคลอดบุตร 2,000 บาท เงินช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วยหรือรักษาตัวในโรงพยาบาล 300 บาทต่อคืน (ไม่เกิน 10 วันต่อปี) รวมทั้งเงินสนับสนุนคนเฝ้าใช้ คั้นละ 100 บาท และเงินช่วยเหลือเมื่อเสียชีวิต 4,000 บาท นอกจากนี้ในช่วงวิกฤตโควิด-19 ทางคณะกรรมการธนาคารขยะยังได้ มอบข้าวสารอาหารแห้งเพื่อบรรเทาความเดือดร้อน หรือมอบของขวัญ ให้แก่ผู้สูงอายุในช่วงเทศกาลต่าง ๆ



การดำเนินงานนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย แม้จะมีหลายหมู่บ้านที่ได้รับ แรงบันดาลใจจากโครงการนี้ แต่ก็มีหลายแห่งที่ต้องยกเลิก โครงการไป เนื่องจากขาดการบริหารจัดการที่ดี คุณวัชรินทร์ ได้แชร์เคล็ดลับสำคัญในการทำให้โครงการนี้ดำเนินงานมา ได้ถึงทุกวันนี้ว่า "ในช่วงแรกเราต้องเปลี่ยนขยะเป็นกองทุน เป็นการสะสมบุญร่วมกัน จึงนำขยะไปขายเพื่อสะสมเงินให้ ได้มาก่อน แล้วค่อยนำมาจัดสวัสดิการเพื่อให้บริหารงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ"



ผ้าป่าขยะทำในช่วงเริ่ม โครงการเพื่อสะสมบุญ ร่วมกัน



แลกเปลี่ยนเรียนรู้และแบ่งปัน ประสบการณ์การจัดการขยะ ให้ชุมชนต่าง ๆ



การมีผู้นำที่มีความโปร่งใสและทุ่มเทจริงจัง ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ ทำให้ธนาคารขยะของหมู่บ้านเขาดินวนายังคงมีชีวิตชีวา ส่วนการมี จิตอาสาในชุมชนก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้โครงการนี้ประสบความสำเร็จ เพราะทุกคนในหมู่บ้านล้วนมีความรักในชุมชนและสิ่งแวดล้อม การคัดแยกขยะจึงกลายเป็นกิจกรรมที่ไม่เพียงแต่ช่วยให้ชุมชนสะอาด แต่ยังช่วยฝึกฝนเด็ก ๆ ให้รู้จักความสำคัญของการรักษาสิ่งแวดล้อม



การคัดแยกขยะในหมู่บ้านเขาดินวนาเป็นการสร้างความเข้มแข็งในชุมชน สร้างสวัสดิการที่ช่วยเหลือทุกคนตั้งแต่เกิดจนถึงเสียชีวิต และช่วยปลูกฝังให้ทุกคนในชุมชนเห็นความสำคัญของการร่วมมือกัน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงและสร้างประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ให้กับชุมชนได้





ท่องเที่ยวสายธรรม วัดเก่าเราไปที่ชยันต



วัดถือเป็นศูนย์กลางของสังคมไทยนับแต่โบราณ ทุกชุมชนล้วนมีวัดเป็นพื้นที่ในการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะงานบุญ งานประเพณี งานรื่นเริง ความสำคัญของวัดกับสังคมไทยจึงมีมากกว่ากิจกรรมทางศาสนา ปัจจุบันวัดหลายแห่งเป็นเสมือนที่ท่องเที่ยว พิพิธภัณฑ์ แหล่งเรียนรู้ทางประวัติศาสตร์ ตลาดหรือพื้นที่ทางเศรษฐกิจ สุขใจฉบับนี้ขอพาทุกคนไปสำรวจวัดเก่าในพื้นที่จังหวัดชยันตที่ใครๆ ก็อาจจะนึกถึงแค่สวนนก แต่วัดเก่าในชยันตก็น่าสนใจไม่น้อย ซึ่งทำให้เรารู้จักชยันตมากขึ้นกว่าที่เคย น่าสนใจชนิดที่คนที่ไม่ชอบเข้าวัดก็ยังสนุกได้

สแกนคิวอาร์โค้ด
เปิดกล้องส่องหน้าปก
เที่ยววัดในแบบ AR



วัดไกลกังวล

(เขาสารพัดดีศรีเจริญธรรม)

วัดแรกที่เราจะพาทุกคนไปคือวัดไกลกังวล ทางเข้าวัดต้องขึ้นเขาหนองสวด โดยระหว่างทางขึ้นเขาเราจะพบสวนป่าปลูกที่ต้อนรับทุกคนด้วยฝูงกวางจำนวนมาก (ไปสวนสัตว์ยังไม่เจอกวางเยอะขนาดนี้เลยทุกคน) โดยวัดได้จัดสรรพื้นที่ให้ผู้เยี่ยมชมสามารถให้อาหารกวางได้กับมืออย่างใกล้ชิด ใครอยากถ่ายรูปกับกวางก็ทำได้โดยสะดวก (แต่ต้องระวังไม่ทำให้กวางตกใจด้วยล่ะ)

สนุกสนานกับการให้อาหารกวางเรียบร้อยก็เดินทางขึ้นเขาต่อเมื่อถึงยอดเขา จะพบกับความร่มรื่นของบริเวณวัด ที่นี่เป็นวัดเก่าที่ได้รับการบูรณะใหม่ มีถ้ำจำลองที่มีเจดีย์อยู่ด้านบนและโบสถ์ที่เหมือนศาลาเปิด ไม่มีผนังล้อมรอบ ไม่มีภาพวาดฝาผนัง เดิมทีวัดไกลกังวลนี้เป็นวัดเก่าที่ตกอยู่ในสภาพร้าง โดยกรมศิลปากรได้พิสูจน์พบว่าเป็นวัดในสมัยลพบุรี มีอายุราว 1,000-1,500 ปี จึงได้รับการบูรณะปฏิสังขรณ์ใหม่ มีถ้ำจำลองที่ประดิษฐานพระพุทธรูปอยู่ด้านบน และพระพุทธรูปปางต่างๆ เมื่อเข้าไปด้านในจะรู้สึกเหมือนอยู่ในถ้ำที่มีหินงอกหินย้อยสวยงามและแปลกตาไม่เหมือนวัดที่ไหน ด้านนอกของถ้ำนี้เป็นฐานของเจดีย์ที่สามารถเดินขึ้นบันไดรอบถ้ำไปได้เห็นวิมมุมสูงแบบ 360 องศา และใกล้ๆ กับเจดีย์ถ้ำจำลองนี้ ก็จะได้เห็นวิหารของพระพุทธเจ้าห้าพระองค์ที่กำลังก่อสร้าง ซึ่งคาดว่าเสร็จในช่วงปลายปี 2568 หากใครสนใจจะลองมาเที่ยวในช่วงที่วิหารใหม่นี้เสร็จแล้วก็เป็นเวลาที่ดี



เกร็ดน่าสนใจอื่นๆ ของวัดไกลกังวล

วัดล้อมรอบไปด้วยกำแพงคอนกรีตถาวสูง 3.70 เมตร ยาวรอบภูเขา 5 กิโลเมตร จึงได้ชื่อว่าเป็นกำแพงวัดที่ยาวที่สุด

ในปี พ.ศ. 2537 ได้เริ่มโครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ มีพื้นที่ป่าปลูกทั้งหมด 2,400 ไร่ มีโครงการอนุรักษ์พันธุ์พืชสมุนไพรรวมทั้งสิ้นกว่า 1,000 ชนิด และโครงการอนุรักษ์สัตว์ป่าหายากและใกล้สูญพันธุ์ เช่น

- ◆ กวางป่า, กวางดาว, ละมั่ง, เนื้อทราย, เก้ง, เสียงผา, กระจง, หมู รวมกันทั้งสิ้นประมาณ 2,000 กว่าตัว
- ◆ นกยูงไทยและอินเดีย, นกหัวขวาน รวมกันประมาณ 1,000 กว่าตัว
- ◆ ไก่ป่า, ไก่ฟ้า, ไก่ต๊อก, ไก่วง ประมาณ 10,000 กว่าตัว
- ◆ นิ่ม, เต่าภูเขา, เต่านา, เต่าหับ, เต่าเหลือง, เต่าญี่ปุ่น, ตะกวด รวมกันประมาณ 1,000 กว่าตัว
- ◆ ผึ้งหลวง จำนวนกว่า 100 รัง
- ◆ นกพันธุ์ต่างๆ อีกมากมาย ฯลฯ



วัดทรงเสวย

ตามรอยเส้นทางประพาสรัชกาลที่ 5

วัดทรงเสวยตั้งอยู่ริมแม่น้ำท่าจีน เล่ากันว่า ชื่อวัดทรงเสวยมาจากเหตุการณ์ที่รัชกาลที่ 5 ทรงเสด็จประพาสต้นผ่าน โดยครั้งนั้นหลวงปู่คล้อยผู้เป็นเจ้าของวัดได้ชักชวนชาวบ้านให้มาสร้างพลับพลาเพื่อรับเสด็จและจัดเตรียมพระกระยาหารถวาย ในหลวงรัชกาลที่ 5 จึงโปรดให้เรียกวัดนี้ว่า “วัดเสวย” ชาวบ้านที่พยายามเรียกตามคำราชาศัพท์จึงเรียกว่า “วัดทรงเสวย” จนถึงทุกวันนี้



พื้นที่ในวัดทรงเสวยมีสิ่งที่น่าสนใจมากมาย ทั้งพิพิธภัณฑ์รัชกาลที่ 5 ซึ่งเป็นแหล่งเก็บข้าวของเครื่องใช้ ที่ชาวบ้านได้รับพระราชทาน เช่น บาตร ปิ่นโต พระขรรค์ ตาลปัตร ไบลาน ตะเกียงลาน เรือสำปั้น บ้านน้ำชา 1 ชุด นับเป็นของพระราชทานอายุกว่าร้อยปีที่สมบูรณ์ที่สุด



สำหรับใครที่เป็นสายมู ที่นี้มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์สำคัญคือ หลวงปู่ย่อย เกจิวิจาสิทธิ ขอพรให้ลดบันดาลความสำเร็จในเรื่องที่ปรารถนา และไอ้ส้มฉุนซึ่งเป็นเด็กวัดของหลวงปู่ย่อย ซึ่งบันดาลโชคเรื่องการเงินและการเงิน (โดยที่ใครที่ต้องการมาบนกับไอ้ส้มฉุนต้องทำการขออนุญาตหลวงปู่ย่อยก่อนด้วย) โดยเราจะเห็นของแก่นบนของไอ้ส้มฉุนเป็นของเล่นเด็กมากมาย

นอกจากนั้นพื้นที่โดยรอบวัดยังมีตลาดชุมชน ร้านขายของที่ระลึกต่างๆ เรียกว่าส่งเสริมธุรกิจชุมชนแบบครบวงจร



วัดเขาพลอง (วัดปฐมเทศนาอรัญวาสี)

จุดเด่นของวัดเขาพลองอยู่ที่บริเวณไหล่เขา ซึ่งเป็นที่ตั้งของ
สำนักปฏิบัติธรรมและเป็นທີ່ประดิษฐาน "พระพุทธอริยมโฆ"
พระพุทธรูปปางมารวิชัยขนาดใหญ่สีทองอร่าม เป็นพระพุทธรูป
ตามแบบศิลปะสุโขทัยอันงดงาม วัดแห่งนี้นับได้ว่าเป็นจุด
ชมวิวที่สวยงามที่สุดของชัยนาท หากมาวัดนี้ควรไปกราบไหว้ขอพร
เจดีย์บรมจุพระบรมสารีริกธาตุ และไหว้หลวงพ่อบุญรอด
พระประธานในพระอุโบสถ

สิ่งที่ถือเป็นไฮไลท์พลาดไม่ได้ นอกจากการมาไหว้พระแล้ว
ต้องขึ้นไปยังเขาพลอง ไปชมพระอาทิตย์ตกและวิวทิวทัศน์
ของตัวเมืองชัยนาท

วัดพระแก้ว

วัดที่ชื่อเหมือนกับวัดพระแก้วในกรุงเทพฯ แต่มีที่มาต่างกัน
โดยคนในพื้นที่เล่าว่าแต่เดิมเรียกว่าวัดป่าแก้ว ต่อมามีคน
พบพระพุทธรูปองค์เล็กเท่าปลายนิ้วจากในเจดีย์ ซึ่งสร้าง
จากแก้วหลายสีส่องประกายระยิบระยับ ผู้คนจึงเรียกกันติด
ปากว่าวัดพระแก้วนับจากนั้น

ไฮไลท์สำคัญของวัดนี้อยู่ที่เจดีย์สี่เหลี่ยมแบบละโว้ทรงสูง
ผสมกับเจดีย์ทวารวดีตอนปลาย เป็นศิลปะสมัยสุโขทัยผสม
กับสมัยศรีวิชัย ถือเป็นเจดีย์ที่สมบูรณ์และงดงามที่สุดใน
ประเทศไทย บริเวณด้านหน้าเจดีย์มีวิหารหลวงพ่อบุญรอด ด้าน
หลังองค์หลวงพ่อบุญรอดมีทับหลังแกะสลักติดอยู่ เป็นศิลปะ
ขอมอายุกว่าพันปี สันนิษฐานว่าเมื่อขอมเสื่อมอำนาจลง ได้
มีผู้นำโบราณวัตถุชิ้นนี้มาจากอาณาจักรขอม ซึ่งกรมศิลปากร
ได้ประกาศขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถานแห่งชาติเมื่อวันที่ 8
มีนาคม พ.ศ. 2478 ถือเป็นวัดเก่าแก่ที่ปลูกสร้างตั้งแต่ปี พ.ศ.
1900 วัดพระแก้วที่ชัยนาทนี้เหมาะสำหรับเป็นแหล่งท่องเที่ยว
เชิงเรียนรู้ทางประวัติศาสตร์ของไทย



นอกจากวัดเก่าในชัยนาทที่เราเลือกมาในครั้งนี้แล้วเมืองไทยก็ยังมีวัดที่น่าสนใจอื่นๆ อยู่อีกมาก
แต่ละที่ก็มีจุดเด่นและเรื่องราวที่น่าสนใจที่นอกจากเรื่องราวทางศาสนา เราสามารถเรียนรู้
เมืองไทยในมิติอื่นๆ ได้อีกมากผ่านเรื่องราวของวัด ว่างโอกาสหน้า เราจะไปแสวงหาเรื่องราว
ที่น่าสนใจของวัดในไทยมาฝากผู้อ่านสุขใจกันอีกเรื่อยๆ นะคะ



กันหันลม

ที่พัดพาความเปลี่ยนแปลงมาสู่

รับในลม

เป็นเวลามากกว่าสิบปีแล้วตั้งแต่กังหันลมต้นแรกได้ถูกตั้งขึ้นในพื้นที่อำเภอชัยใหญ่ พื้นที่ซึ่งห่างไกลความเจริญจากตัวเมือง แต่จากวันนั้นถึงวันนี้ ที่นี้ได้มีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้น เรานัดพินพ (นพพร บันกาญจน์) เจ้าหน้าที่ชุมชนสัมพันธ์อาวุโส และ พี่อำนาจ (อำนาจ คล้ายตระกูล) เจ้าหน้าที่เทคนิคอาวุโส ผู้มาบุกเบิกพื้นที่นี้ตั้งแต่แรกเริ่มมาเล่าถึงสิ่งต่างๆ ที่ได้รับการพัฒนา มาร่วมกันกับชาวบ้านในพื้นที่ ในวันที่พี่ๆ ทั้งสองกำลังทำกิจกรรมปลูกป่าร่วมกับผู้ใหญ่และเด็กๆ ในชุมชน

“แรกๆ ชาวบ้านกังวลมากว่าเราจะมาทำอะไร หรือบางทีก็กังวลว่ากังหันลมจะทำให้เกิดความเสียหายกับผลผลิตทางการเกษตรของชาวบ้านหรือไม่ ตรงนี้เราก็ต้องอธิบายและให้ข้อเท็จจริงเพื่อคลายความกังวลครับ”

พินพและพี่อำนาจเล่าให้ฟังถึงความไม่คุ้นเคยและความสงสัยกังวลใจต่างๆ ซึ่งพี่ๆ และทีมงานได้เข้าหาชุมชนและทำความเข้าใจ ทลายข้อกังวลใจต่างๆ ไปทีละข้อ



เปลี่ยนความสงสัยเป็นความเชื่อใจ

“แรกเริ่มเดิมที ที่นี้เป็นพื้นที่ไกลปืนเที่ยง ถนนเข้าออกลำบากมาก ต้องใช้รถโฟร์วีลเข้ามาสำรวจพื้นที่ พอมีการสร้างกั้นถนน เราก็เลยทำถนนเข้ามาจากถนนหลัก ซึ่งชาวบ้านก็ได้ใช้ประโยชน์ร่วมกันด้วยตั้งแต่ขนส่งผลผลิตการเกษตรจนถึงพาคคนที่บ้านไปหาหมอก็ทำได้สะดวกขึ้น ซึ่งถนนตรงนี้ เอ็กโกก็จะคอยดูแลบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพดีตลอดเวลา”

ดินชีวิตด้วยน้ำและป่า

“จากการสำรวจพื้นที่ พบว่าที่นี่มีปัญหาเรื่องแห้งแล้ง ขาดแคลนน้ำ จึงได้หารือกับหน่วยงานท้องถิ่น ร่วมมือกันจัดทำฝายกั้นน้ำ และสระน้ำ เพื่อช่วยกักเก็บน้ำไว้ใช้ พอทำฝายแล้ว จากพื้นที่แห้งแล้งก็กลับมาเขียวขึ้นอีกครั้ง และได้ใช้ในการอุปโภคบริโภค และการเกษตรที่สามารถปลูกพืชผักที่หลากหลาย สร้างรายได้มากยิ่งขึ้น”

จากความร่วมมือเรื่องน้ำ ขยายสู่การแก้ปัญหาที่ต้นทาง คือ การสร้างป่า สร้างพื้นที่สีเขียวให้ช่วยกักเก็บน้ำจากธรรมชาติไว้ เป็นการสร้างความอุดมสมบูรณ์ให้กับธรรมชาติและสัตว์ต่าง ๆ โรงไฟฟ้าจึงได้ร่วมปลูกป่ากับพระอาจารย์สยาม ณ สวนป่าพุทธอุทยานเฉลิมพระเกียรติ (แก่งซ้อผกา) มาตั้งแต่ปี 2555 และช่วยกันดูแลผืนป่าร่วมกับพระอาจารย์ที่ทำมาก่อนหน้า และทำต่อเนื่องนับ 10 ปี จนวันนี้เห็นผล ต้นไม้ที่ปลูกไว้เติบโต ให้ร่มเงา ให้ความอุดมสมบูรณ์กับผืนป่าให้สัตว์น้อยใหญ่ได้อาศัยเป็นบ้านที่อบอุ่น ชาวบ้านก็สามารถใช้ประโยชน์จากป่าชุมชนได้

“จุดเด่นที่เห็นชัดมาก ๆ คือจากเดิมที่ชาวบ้านจะย้ายออกจากที่นี่ไปหางานทำในเมือง ตอนนี้คนเริ่มกลับเข้ามา หรือไม่อยากย้ายออกไปไหนแล้ว เพราะมีป่า มีน้ำ มีพืชผล มีสัตว์ป่า ทำให้คนมีอาชีพ ทหารรายได้ดูแลครอบครัวได้”



“สิ่งที่ตามมาอีกอย่างคือเรื่องการท่องเที่ยว การมีกั้นถนนทำให้วิวทิวทัศน์ดูโดดเด่น สวยงาม มีเอกลักษณ์ มีการพัฒนาที่พัก ร้านอาหาร เพื่อรองรับนักท่องเที่ยวที่มาพักผ่อน เพราะที่นี่มีอากาศดีอยู่แล้ว การมีกั้นถนนทำให้พื้นที่มีจุดเด่น การเดินทางก็สะดวก คนก็อยากมาเที่ยวพักผ่อนถ่ายรูปกับกั้นถนน”

เช่นเดียวกับพื้นที่อื่น ๆ ที่เอ็กโก กรุ๊ป ดูแลชุมชนที่เราเข้าไปดำเนินธุรกิจอย่างใส่ใจ และจริงใจ เข้าใจปัญหาและสานความร่วมมือกับหน่วยงานในท้องถิ่นช่วยกันพัฒนาชุมชนให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด สิ่งนี้ทำให้ชุมชนวางใจ เชื่อใจและกลายเป็นมิตรภาพในการร่วมดูแลชุมชนไปด้วยกัน

“ตอนนี้ชาวบ้านเปิดใจกับโรงไฟฟ้า กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน คอยดูแลและสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลและสร้างความยั่งยืนไปพร้อม ๆ กัน” พื้นที่และพืชนานาจรูปร่างให้เราฟัง



จากพื้นที่แห้งแล้ง ห่างไกลความเจริญ คบอยากย้ายออก สิบกว่าปีที่ผ่านมาที่นี่ได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ทำให้เมื่อมองดูเด็ก ๆ ที่มาช่วยกันปลูกป่าในวันนี้ เราก็เห็นความหวังที่ทุกคนจะมีชีวิตที่ดีเมื่อเติบโตขึ้นไปพร้อมกัน



กิจกรรมชุมชนสัมพันธ์



ใครทำอะไร มาดูได้ที่นี้



กิจกรรมเปิดบ้านเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ โกล (โทรเพชร)



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ โกล (โทรเพชร) จัดกิจกรรม Open House ครั้งที่ 1/2567 เพื่อให้หน่วยงานท้องถิ่น ได้แก่ อบต. โรงเรียน และชุมชน ได้ทราบถึงการดำเนินงานระบบคุณภาพ ระบบความปลอดภัยในการทำงาน และกิจกรรม CSR ของโรงไฟฟ้าที่ได้รับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง จัดกิจกรรม Open House 2024 ครั้งที่ 1 ให้กับวิทยาลัยการอาชีพบ้านโป่ง และกิจกรรม Open House 2024 ครั้งที่ 2 ให้กับ วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี 2 เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจกระบวนการผลิตไฟฟ้า การรักษาสสิ่งแวดล้อม และการดำเนินงาน CSR รอบโรงไฟฟ้า

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขอนแก่น



โรงไฟฟ้าขอนแก่นร่วมสนับสนุนกิจกรรมงานเลี้ยงน้ำชา อิ่มบุญ อุ่นรัก กับกึ่งกาชาดอำเภอขอนแก่น ทหารายได้ช่วยเหลือผู้ยากไร้และผู้ประสบสาธารณภัย และกิจกรรมกินเลี้ยงน้ำชาเพื่อหารายได้ในการบริหารจัดการศึกษา ณ โรงเรียนทองเนียนคณาภิบาล



โรงไฟฟ้าขอนแก่นจัดกิจกรรมโครงการมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2567 จำนวน 242 ทุน เป็นเงินจำนวน 440,000 บาท



โรงไฟฟ้าขอนแก่นร่วมส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพ และส่งเสริมการเรียนรู้เยาวชนผ่านโครงการเด็กเล่าข่าว : ครั้งที่ 11 ร่วมกับสำนักข่าวเสียงเด็ก เพื่อพัฒนาการจัดทำสื่ออย่างมีคุณภาพ ถูกต้องตามจรรยาบรรณของสื่อวิชาชีพ ภายใต้แนวคิด "สื่อสารถูกต้อง สร้างสันติสุข"

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณจัดซื้อเครื่องเล่นสำหรับเด็กของโรงเรียนวัดบ้านฆ้องน้อย

โรงไฟฟ้าขอนแก่น



โรงไฟฟ้าขอนแก่นจัดกิจกรรม Safety Talk ส่งเสริมความปลอดภัยในการใช้ไฟฟ้าให้นักเรียนทุกโรงเรียนในอำเภอขอนแก่น เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ด้านการใช้ไฟฟ้าอย่างถูกวิธี



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาซัด)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาซัด) สนับสนุนกีฬาภายในโรงเรียนบ้านจิวแบ้



โรงไฟฟ้าขอนแก่นจัดกิจกรรมปรับปรุงระบบไฟฟ้าแสงสว่าง อาคารเรียน ณ โรงเรียนบ้านเปิร์ต หนึ่งในกิจกรรมของโครงการ "One Section One Project" ณ อ่างบ้านกลาง ต.ควนทอง อ.ชนอม จ.นครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร) จัดโครงการปรับปรุงระบบไฟฟ้าภายในโรงเรียนวัดโพธิ์ เพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงร่วมจัดบูธนิทรรศการโครงการถ่ายทอดเผยแพร่ สาธิตและจัดนิทรรศการองค์ความรู้ด้านพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงานเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวคิด และสร้างเครือข่ายความรู้ด้านพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ โก (ไทรเพชร)



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ โก (ไทรเพชร) สนับสนุนการป้องกันยาเสพติดการอบรมปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อถูกสัตว์มีพิษกัดและไฟฟ้าช็อตให้กับนักเรียนโรงเรียนวัดโพธิ์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนโครงการส่งเสริมนิสัยรักการอ่านและพัฒนาห้องสมุดมีชีวิต โรงเรียนบ้านสว่างโนนทอง ต.ทุ่งเท็ง อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี

การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสนับสนุนงบประมาณปรับปรุงท่อเมนประปาหมู่บ้าน บ้านเขาติน ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนร่วมสร้างเมรุ ให้กับวัดป่าหนองซี้เห็นใหญ่ ต.ทุ่งเท็ง อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุน ปรับปรุง ซ่อมแซมห้องน้ำ โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ให้ความปลอดภัยสะอาด สวยงาม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานทางระบายน้ำคลองล่องเสื่อบ้านบุญฉนวน ต.ซับใหญ่ อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 จัดทำกล่องวงจรปิดและไฟส่องสว่างพลังงานแสงอาทิตย์ให้กับ ชุมชนบ้านหนองคืบคา ต.ท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

โรงไฟฟ้าพยุหรี โซลาร์



โรงไฟฟ้าพยุหรี โซลาร์ จัดกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาวัดบ้านพุ่ม่วง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณต่อเติมหลังคาลานออกกำลังกาย ณ บ้านยางหัก หมู่ 15 ต.ท่าผา จ.ราชบุรี



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนและร่วมเป็นจิตอาสาทาสีสะพานหมู่ที่ 2 ต.ท่าผา จ.ราชบุรี

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการ "จิตอาสาพิทักษ์ศาสนสถาน" เจริญพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ วัดเจดีย์หลวง ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยเจ้าหน้าที่จิตอาสาของโรงไฟฟ้าได้ร่วมตรวจสอบระบบไฟฟ้าภายในอาคาร พร้อมปรับเปลี่ยนอุปกรณ์ที่ชำรุดเสื่อมสภาพ เก็บกวาดเศษใบไม้ ตัดแต่งกิ่งไม้



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสนับสนุนและเป็นจิตอาสาพัฒนาชุมชน ทำความสะอาด เก็บกวาดถนนสายโรงไฟฟ้าขนอม

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมส่งเสริมองค์กรชุมชนแกนหลักด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ภายใต้การดำเนินงานของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านท่าขามเกษตรพอเพียง



โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมตลาดสร้างสุข (Farmer's Market) เพื่อส่งเสริมให้พนักงานและลูกจ้างสามารถพึ่งพาตัวเองได้ตามแนวทางของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในโครงการ "แก่งอย่างมีคุณค่า ชาวอย่างมีคุณภาพ" ณ ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านบางคู

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นสนับสนุนการจัดซื้อผ้าอ้อมสำเร็จรูปให้กับ อสม. ตำบลลามาข่า เพื่อส่งต่อให้กับผู้ป่วยติดเตียงในพื้นที่



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นมอบฮิวมิคเพื่อใช้ในโครงการสวนเกษตรของโรงเรียนวัดกระเจต



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นสนับสนุนกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่น ต.มาบข่า ณ ศูนย์เรียนรู้ทุเรียนทุ้งใหม่ประยุกต์สู่โคกหนองนา (โคกหนองนาโมเดล) หมู่ 2 ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนช่วยเหลือผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ให้กับ รพ.สต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและประชาชน เพื่อตรวจสุขภาพเบื้องต้น และให้ความรู้วิธีการออกกำลังกาย โดยใช้ผ้าขาม้าเป็นอุปกรณ์ได้อย่างถูกวิธี ณ ลานเอนกประสงค์ ชุมชนพัฒนาเจริญรุ่ง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและให้ความรู้แก่ประชาชน ให้กับ อสม. สาธารณสุขชุมชนมุสลิม ร่วมกับ รพ.สต. คลองหนึ่ง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุและให้ความรู้ด้านสุขภาพในด้านต่าง ๆ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 ร่วมสนับสนุนหน่วยรับบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา ของอำเภอเมืองสรวง จ.ร้อยเอ็ด

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นสนับสนุนโครงการอบรมการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่เศรษฐกิจชุมชน ต.นิคมพัฒนา ณ ศูนย์การเรียนรู้ทฤษฎีใหม่โคกหนองนา หมู่ 3 ต.นิคมพัฒนา อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมส่งเสริมโครงการ ออกเยี่ยมผู้สูงอายุและคนพิการ ในพื้นที่หมู่ที่ 8 ต.ทองเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการตรวจสุขภาพประชาชนประจำปี ณ โรงพยาบาลขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน / ฝึกอบรมอาชีพ / ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงานพิธีจัดทำน้ำพระพุทธมนต์ศักดิ์สิทธิ์ของ จ.ราชบุรี ณ สระน้ำโกสินารายณ์ จ.ราชบุรี



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนโครงการอบรมอาสาสมัครท้องถิ่นรักโลก ให้กับเทศบาลเมืองท่าผา



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนวิสาหกิจชุมชนปลาข้าวคว่ำแปรรูป ณ ชุมชนบ้านยางหัก หมู่ 15 ต.ท่าผา จ.ราชบุรี

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรม จิตอาสา "พี่ ๆ โรงไฟฟ้าพาน้องเก็บขยะ (Beach Clean-Up Day)" ณ ชายหาด บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด โดยมีคณะคุณครูและนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่า 120 คน



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมส่งเสริม การสร้างงาน สร้างอาชีพ ผ่านกิจกรรม "การแข่งขันทำแกงไตปลา" ในงานผลไม้ดีเมืองขนอม ณ สนามหน้าที่ว่าการอำเภอขนอม จ.นครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรม "รวมพลคนไฟฟ้า พัฒนาชายหาด" ณ ชายหาด บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า 70 คน



โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการเพิ่มประชากรสัตว์น้ำจืด 500,000 ตัวได้แก่ ปลาชิมบ้า ปลาตะเพียนขาว และปลาเย่สกเทศ พร้อมพัฒนาแหล่งน้ำผุด ประจำปี ณ อ่างบ้านกลาง ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช



← โรงไฟฟ้าเอ็กโก โดเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โดเจนเนอเรชั่นสนับสนุนกิจกรรมธนาคารขยะรีไซเคิล ของเทศบาลตำบลมาบตาพุด

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง →

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งจัดกิจกรรม "ปล่อยพันธุ์ปลาคืนสู่แม่กลอง ครั้งที่ 6" ณ วัดท่าผา เพื่อเพิ่มประชากรสัตว์น้ำให้แหล่งน้ำในชุมชน



ดูดวงช่วงนี้

ดูดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง จะมีดวงความรักบ้างไหม มาดูกันเลย



ราศีเมษ

13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ช่วงนี้ถึงแม้จะเหนื่อยหนักอาจจะมีงานเพิ่มจนต้องวิ่งรอกหลายทาง อาจจะทำให้เครียดได้ ลู่ๆคะ ท่านจะซีฟจรลงเท้าอยู่ไม่ติดที่ใช้เงินไปกับการเที่ยวกับเพื่อนและคนรัก คนโสด จะมีคนดีเข้ามาคอยช่วยเหลือสนับสนุน โดยเฉพาะคนในเครื่องแบบ คนมีคู่ อาจอยากอยู่ห่างจากคู่เพราะการทะเลาะกันเกี่ยวกับการเที่ยวเตร่ใช้เงินเยอะของท่าน ควรระวังเป็นพิเศษเกี่ยวกับมือที่สาม ช่วงสิ้นปีควรไปกราบไหว้เยี่ยมพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ ขอพรท่านเพื่อให้ชีวิตก้าวหน้าและประสบความสำเร็จ



ราศีพฤษภ

15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

งานจะทำให้เครียดหนัก มีปัญหากับผู้ร่วมงาน และโดนกลั่นแกล้ง หากยังไม่ได้งานใหม่อย่าเพิ่งลาออก เพราะจะตกงานอีกนาน ให้ระวังการถูกเอาเปรียบ จะเซ็นสัญญาซื้อสิ่งใดให้ดูสัญญาให้ดี โดยเฉพาะบ้านและรถ คนโสด คนที่เข้ามาคุยในช่วงนี้จะทำให้เสียใจจนอยากยกเลิกความสัมพันธ์ คนมีคู่ คู่ของท่านเป็นคนเก่งขยันทำงาน แต่ก็อยากจะให้เขามีเวลาให้บ้าง ต้องการให้พาเที่ยวครอบครัวเขาไปตามตรง สำหรับคู่ที่เพิ่งเลิกกัน ยังรักเขาอยู่อยากกลับไปหาแต่ก็กลัวว่าจะกลับไปแยเหมือนเดิม ลองเปิดใจคุยกัน ปรับหากันคนละครึ่งทาง ถ้ารักกันจริงจะได้ไปต่อ สุขภาพดีมาก ช่วงนี้มีเกณฑ์ได้โชคลาภ



ราศีเมถุน

15 มิถุนายน - 14 กรกฎาคม

ถึงแม้งานเยอะมากแต่มีทีมงานที่ดีคอยช่วยเหลือกันเจ้านายจะมองเห็นผลงาน ระวังใช้เงินไปกับการช้อปปิ้ง ตอนจ่ายบัตรเครดิตจะหน้ามืด คนโสดมีคนเข้ามาให้เลือกเยอะ ค่อยๆ เลือก ชอบไม่ชอบอะไรควรบอกคนที่เข้ามาให้ชัดเจน ท่านจะได้ไม่เสียเวลาในการคบกับเขา คนมีคู่ หากความสัมพันธ์ยังไม่ถึงสองปีช่วงนี้อาจจะมีปัญหา ท่านกำลังคิดว่าไม่อยากจะไปต่ออยากจบความสัมพันธ์ แต่สำหรับคู่ที่อยู่กันเกินสองปีแล้วผ่านมรสุมมาแล้วอนาคตสดใสแน่นอนค่ะ สุขภาพแข็งแรงดี สำหรับนักเรียนนักศึกษาที่กำลังคิดว่าจะเรียนจบหรือเปล่า ได้รับปริญญาแน่นอน แต่ช่วงนี้ยังไม่มีโชคลาภนะคะ



ราศีกรกฎ

15 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม

ช่วงนี้งานหนักมาก ไม่ต้องกังวลนะคะ งานหนักแคไหนท่านก็สู้ไหวคะ จะใช้จ่ายเงินไปกับการซื้อของให้คนรักและการไปท่องเที่ยว คนโสด มีคนมาแอบชอบ ให้คอยสังเกตดูคนที่ชอบมาอยู่ใกล้ๆ อีกไม่นานเขาจะมาสารภาพรักกับท่าน คนมีคู่ ถึงจะมีปัญหาหนักบ้างแต่เป็นคู่กันแล้วไม่แคล้วกัน มีเกณฑ์ทะเลาะกันใหญ่โตแต่ยังงักไม่เลิกกัน โชคลาภมาจากการไปเที่ยวกับครอบครัวซื้อล็อตเตอรี่เสี่ยงดวง ชากลับมาอาจมีโชคใหญ่ ระวังอย่าห่างอยู่กับที่นานๆ ใช้มือถือมากไป อาจมีปัญหาเกี่ยวกับการปวดเมื่อย ออฟฟิศซินโดรม



ราศีสิงห์

16 สิงหาคม - 16 กันยายน

ท่านมีโอกาสทำงานพลาดได้เยอะ ให้ปรึกษาเจ้านายและตรวจสอบเอกสารสัญญาให้ดี ท่านที่จองทริปเที่ยวในช่วงสิ้นปีทริปนี้สนุกแน่นอนมีโอกาสได้เจอเพื่อนใหม่ คนโสด ท่านที่เพิ่งเลิกกับแฟนยังทำใจไม่ได้รับการคบคนใหม่เดี่ยวทุกอย่างก็ผ่านไปคะ คนที่ยังไม่มีแฟนช่วงนี้ยังไม่เหมาะที่จะคบใคร เพราะคบได้ไม่นานอาจจะต้องเลิกคบ คนมีคู่ ความสัมพันธ์ในช่วงนี้ดีมาก จะมีการปรึกษาหารือกันในการซื้อทรัพย์สินที่เคยอยากได้มานาน ช่วงสิ้นปีจะมีงานปาร์ตี้หลายงาน อย่าสังสรรค์เยอะจนล้มดูแลสุขภาพนะคะ เป็นโอกาสดีที่จะทำบุญเสริมดวง เพราะอีกไม่นานท่านจะมีโชคลาภ



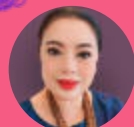
ราศีกันย์

17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ปัญหาเรื่องงานในช่วงนี้ท่านอาจต้องแก้ไขอยู่คนเดียว รอเวลาอีกนิด ทุกอย่างจะผ่านพ้นไปด้วยดี เงินจะไหลออกจากกระเป๋าได้เร็วอย่างไม่รู้ตัว จะซื้ออะไรตัดสินใจให้ดี คนโสดจะมีคนเข้ามาหา เข้ามาแสดงความเป็นเจ้าของท่าน เขารุกหนักมากแต่ให้ระวังเพราะเขาอาจมีเจ้าของแล้ว คนมีคู่ ท่านอาจหงุดหงิด คาดหวังกับคู่มากเกินไปในช่วงนี้ ค่อยๆ ปรับตัวเข้าหากันนะคะ ท่านจะมีโชคลาภใหญ่ ควรออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง มีเกณฑ์เจ็บป่วยหากไม่ดูแลร่างกายให้ดี



แม่หมอแฮมป์ ภูริตา



ราศีตุลย์

17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

งานจะทำให้ได้รับผลตอบแทนที่ดี อาจมาจาก โบนัสก่อนโต หรือรับผลตอบแทนจากโปรเจ็ค ที่ทำมายาวนาน การเงินของท่านจะดีมากในช่วงนี้ คนโสด ระวังมีสิทธิ์ถูกหลอกให้รัก แต่เป็นได้แค่กิ๊ก คนที่เข้ามาเขาจะไม่จริงจังกับท่าน คนมีคู่ จะมีเรื่องใช้จ่ายเงินไปกับการสั่งซื้อของใช้ภายในครอบครัว โดยเฉพาะเกี่ยวกับบุตรหลาน ระวังจะปวดหลัง ปวดตามข้อ ลากลอยยังไม่มีเนคะ โชคลาภจะมาจากการทำงานเท่านั้น ท่านจึงไม่ควรเสี่ยงโชค



ราศีพิจิก

16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

งานที่ท่านรักจะได้รับผลดี ส่วนงานหลักอาจทำให้เหนื่อยมากและไม่ค่อยเข้าเป้าหมายค่ะ ช่วงนี้ท่านควรเก็บเงิน แนะนำให้ท่านไปทำบุญขอพรเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคในชีวิต คนโสด คนที่เข้ามาคุยกับท่านจะชวนท่านไปเที่ยว หากท่านตกลงไปด้วยจะสนุกสนานมาก เขาจะให้สิ่งของสวยงามกับท่าน คนมีคู่ อย่าทำงานหนักจนลืมนดูแลคู่ของท่าน แฟนจะงอนหนักมากแต่ไม่แสดงออก โชคลาภยังไม่มีในช่วงนี้ ท่านอาจจะมีเกณฑ์ผ่าตัด ควรระวังมีอุบัติเหตุ แนะนำให้แก้เคล็ดโดยการบริจาคโลหิต สักคิ้ว หรือทำศีลยกรรม



ราศีธนู

16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ดวงการงานดีมาก ท่านจะทำงานอย่างมีความสุข แต่สวนทางกับความก้าวหน้าซึ่งช้ามาก หากทำงานราชการ จะแพ้ทางพวกเด็กเส้นค่ะ การเงินดีพอสมควร คนโสด เป็นคนโสดที่อยากมีความรักมาก โปรดส่งใครมารักฉันที อยู่อย่างนี้มันเหงาเกินไป คนมีคู่ ท่านที่อยากมีลูกและรอคอยมานาน จะมีโชคลาภจากเด็กเล็ก ๆ ระวังอาการร้อนใน ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



ราศีมังกร

15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ท่านโชคดีในเรื่องงาน เจ้านายรักและสนับสนุนท่าน แต่ท่านก็ยังอยากได้รายได้มากขึ้น เป็นช่วงจังหวะที่ดีในการทำงานเสริม คนโสด เจ้ากรรมนายเวรมาในรูปแบบของคนรัก อย่าเพิ่งคบใครจริงจังนะคะ คนมีคู่ ท่านที่มีลูกหลาน จะมีความสุขในครอบครัว คนรักจะให้โชค ระวังมีโรคสภาวะเจ็บเล็กน้อย จากของมีคม ควรไปทำบุญสะเดาะเคราะห์



ราศีกุมภ์

13 กุมภาพันธ์ 14 มีนาคม

การงานสำหรับท่านที่รอคอยมานาน จะได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งสมหวังสักที ท่านจะมีรายได้ดี ขอแนะนำให้ทำบุญซื้อข้าวใช้จ่ายนะคะ คนโสด ช่วงนี้เชื้อหน่ายจนไม่อยากคบใครเลย แต่ไม่ต้องกังวลค่ะอีกไม่นานความรักดี ๆ จะเข้ามาหาท่าน คนมีคู่ ความสัมพันธ์ไม่ค่อยดีเท่าไร หากทะเลาะกันต้องตัดสินใจอย่างมีสติ อย่าขานข่าวของออกจากบ้าน ท่านที่เพิ่งไปทำบุญ กลับมาจะมีโชค ระวังจะปวดหัว จะมีปัญหาเกี่ยวกับสายตา อย่าเล่นมือถืออนานเกินไป ต้องพักสายตาบ้าง



ราศีมีน

15 มีนาคม - 12 เมษายน

งานรัดตัว ช่วงสิ้นปีจะเป็นพิเศษ แต่ท่านก็สู้งานสุด ๆ ค่ะ เสียหายที่เงินไม่เข้าเป้าหมายที่ท่านหวังไว้ คนโสด คนรักเก่าอาจจะขอกลับมาคืนดี อย่าเพิ่งรีบกลับไปค่ะ เพราะช่วงนี้ท่านมีคนมาชอบหลายคน เนื้อหอมสุด ๆ คนมีคู่ จะได้เที่ยวอย่างมีความสุขกับครอบครัว หลังจากเหนื่อยกับการทำงานมานาน ยังไม่มีโชคลาภในช่วงนี้ ร่างกายแข็งแรงดี ถ้าป่วยอยู่จะหายโดยเร็วค่ะ



ระวังโดนหลอกเปิดบัญชีม้า พาเข้าเรือนจำ



ทุกครั้งเมื่อมีข่าวหลอกให้โอนเงิน
จะมีคำว่าบัญชีม้าโผล่ขึ้นมาเสมอ
แล้วบัญชีม้าคืออะไร?

บัญชีม้าคือบัญชีธนาคารที่มีจกอาชีพใช้เป็นตัวกลางในการรับเงินจากเหยื่อ ซึ่งเป็นบัญชีที่เปิดในชื่อของบุคคลอื่นไม่ใช่ตัวมีจกอาชีพเอง เพื่อป้องกันการสืบสวนติดตามของตำรวจไม่ให้มาถึงตัวได้ บางที่มีจกอาชีพก็จะเปิดบัญชีม้าไว้หลายๆ บัญชี เมื่อมีการโอนเงินจากเหยื่อเกิดขึ้น ก็จะโอนเข้าบัญชีม้าต่อกันหลายๆ ทอด ยิ่งทำให้การติดตามเงินนั้นยากเข้าไปอีก



โทษหนักทั้งจำทั้งปรับ หากรับเปิดบัญชีม้า

เนื่องจากบัญชีม้าเป็นเครื่องมือสำคัญที่มีจกอาชีพใช้กระทำความผิด จึงมีกฎหมายเอาผิดกับเจ้าของบัญชีม้าที่มีจกอาชีพนำไปใช้กระทำความผิดด้วย โดยเจ้าของบัญชีม้า หรือซิมม้า (เบอร์โทรศัพท์มือถือที่มีจกอาชีพนำไปก่อเหตุ) มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 300,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ รวมถึงผู้ร่วมมือในการซื้อขายบัญชีม้า ช่วยเป็นธุระจัดหาบัญชีเงินฝาก ซิมโทรศัพท์มือถือ เพื่อให้มีจกชีพนำไปเปิดบัญชี ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 2-5 ปี หรือปรับตั้งแต่ 200,000-500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ป้องกันตัวเองจากการโดนหลอกให้เปิดบัญชีม้า

นอกจากจะต้องระวังมีจกชีพมาหลอกเอาเงินไปแล้ว เรายังต้องระวังไม่ให้ตัวเองกลายเป็นเครื่องมือในการเปิดบัญชีม้าของมีจกชีพ ด้วยการระวังตัวเองดังนี้



- ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวของตัวเองกับใครง่าย ๆ
ไม่ว่าจะเป็นบัตรประชาชน ซิมการ์ดโทรศัพท์มือถือ

- หากมีคนมาติดต่อขอซื้อบัญชีเงินฝาก หรือจ้างให้เปิดบัญชี ต้องปฏิเสธทุกกรณี เพราะมีความเป็นไปได้สูงที่จะถูกนำไปใช้เป็นบัญชีม้าและเงินที่ได้รับจากการจ้างนั้นไม่คุ้มแน่หากต้องโดนตำรวจจับโดนปรับและติดคุก

ช่วยกันเป็นหูเป็นตาหากรู้ว่าในละแวกบ้านมีคนมาทำการซื้อขายหรือจ้างวานเปิดบัญชีม้า
ด้วยการแจ้งตำรวจให้ข้อมูลดังกล่าว นอกจากจะเป็นการช่วยเหลือไม่ให้มีคนโดนหลอกหลงโอนเงิน
ให้มีจกชีพแล้ว ยังช่วยให้ไม่ต้องมีใครถูกจับเพราะเป็นเจ้าของบัญชีม้าอีกด้วย

FOMO

(ไฟโม่-ดำสแลง)



คำว่า FOMO มาจากคำว่าเต็มๆ ว่า Fear Of Missing Out หรือความกลัวว่าจะพลาดสิ่งสำคัญหรือเรื่องที่น่าตื่นเต้น โดยเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้นในโซเชียลไม่ว่าจะเป็นข่าวสาร เหตุการณ์ดราม่าต่างๆ รวมถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่กำลังเป็นที่นิยม เช่น อาหารที่กำลังฮิต สถานที่ท่องเที่ยวที่กำลังเป็นที่นิยม หรืออะไรก็ตามที่กำลังเป็นกระแส จนกลัวว่าตัวเองจะตกข่าวไม่รู้เรื่องไปกับใครเขาด้วย

อาการ FOMO จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนติดการใช้โซเชียลมีเดียมากเกินไป เพราะความกลัวว่าจะพลาดเรื่องอะไรที่คิดว่าทุกคนต้องรู้นั่นเอง





สนุกติดพิชิตรางวัล

หมวกเอ็กโกเก้โก้
ใส่สบาย



สุขใจในฉบับนี้พาทุกคนไปเที่ยววัดที่ชัยนาทมา
ลองทบทวนกันดูหน่อยว่า มีอะไรบ้างที่เราจะพบ
ได้จากวัดที่ชัยนาท ถ้าทุกคนตามรอยไปวัดต่างๆ
ที่ได้แนะนำ

ติก ✓ สิ่งที่เราจะพบได้ในวัดที่อยู่ในชัยนาท



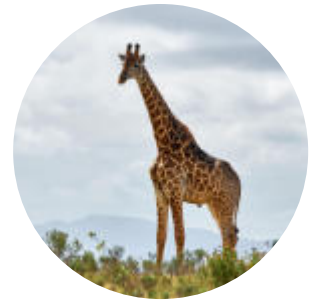
พระพุทธบาท



พระใหญ่ไผ่บุทลี



กวาง



ยีราฟ



ไฉ่



สัมจุน



พระปฐมเจดีย์



เจดีย์ทรงระไว

ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



สแกนเพื่อส่งค่าตอบแทน
แบบออนไลน์

ธรรมะท้ายเล่ม

ถ้าทำอะไรแล้วเป็นทุกข์ก็หยุดทำ
ถ้าพูดอะไรแล้วเป็นทุกข์ก็หยุดพูด
ถ้าคิดอะไรแล้วเป็นทุกข์ก็หยุดคิด

- หลวงพ่อเปิ่น ปิณฺณบทีโป



มาเป็นเพื่อนกับสุขใจ ใน Line กันเถอะ

ไม่พลาดทุกข่าวสาร
และสาระดีๆ มีเพียงบนเลย

LINE ID : @sukjaibyecco



แอดไลน์กันเลย
พวกเรา



ส่งเรื่องราวความประทับใจ

เกี่ยวกับวารสารสุขใจ หรือ
ข้อเสนอแนะต่างๆ ได้ที่นี่เลย



สแกนที่นี่เลย



Energy for life



บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



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



www.egco.com


EGCO
GROUP