

สุขใจ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 46 มกราคม - มีนาคม 2568



สแกน QR Code นี้ แล้วเปิดกล้อง
ส่องไปที่หน้าปก นิ่งเรือชมดอกบัว
ที่หนองบัวแดงแบบ AR กันได้เลย

ส่องเรือชมดอกบัวที่บางเลน

พาเที่ยวตลาดน้ำหนองบัวแดง
การพัฒนาพื้นที่ผ้าพายุเศรษฐกิจ

Plugin Solar Kit

ศูนย์นวัตกรรมชุดศึกษาโซลาร์เซลล์
ติดตั้งง่าย ๆ แบบใคร ๆ ก็ทำได้

กิจกรรมสานสัมพันธ์นักเรียนทุนเอ็กโก

แลกเปลี่ยน เรียนรู้ เสริมทักษะนักเรียนทุน
เอ็กโก เตรียมพร้อมสู่โลกแห่งการทำงาน

จาก “ใบไม้” สู่ “ความ เปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน”

ได้ปุ๋ย ลดมลพิษจากการเผา



เล่มนี้มีอะไร



Plugin Solar Kit

ชุดติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์แบบง่าย

หน้า

4



ทุนการศึกษา ประตูแห่งโอกาส

หน้า

6



คู่มือหนีก๊าซฝุ่น

PM2.5

หน้า

10



หน้า
12

จาก “ใบไม้” สู่
“ความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน”

เพราะการได้รับ
ส่งต่อกันได้

หน้า
18



แรงบันดาลใจในการพัฒนาและดูแล
ชุมชนรอบโรงไฟฟ้าโซลาร์โก



ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง
ล่องเรือพาย
ถ่ายรูปบัวบาน



สแกนคิวอาร์โค้ดชมส่องหน้าปก
ดูบัวบานแบบ AR

หน้า

14



เพลงปลอม
อย่าโลกจนโดนหลอก

หน้า

28

สุขใจ

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: วิชาญ ศรีไพโรจน์ บรรณาธิการบริหาร: ศิริรัชต์ วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญจพงษ์ บรรณาธิการ: พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 14, 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง

เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์: (66) 0 2998 5999 โทรสาร: (66) 0 2955 0956-9



กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม

ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

อ่านย้อนหลัง
ทุกฉบับได้ที่นี้



สแกนเลย!



เปิดบ้าน ทักทาย



สวัสดีปีใหม่ 2568 เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก

ในโอกาสแห่งการเฉลิมฉลองขึ้นปีใหม่ 2568 นี้ วารสารสุขใจขอส่งความสุขและความปรารถนาดีมายังทุกท่าน ขอให้พบแต่สิ่งดี ๆ ตลอดทั้งปี และขอขอบคุณที่ทำให้การสนับสนุนและติดตามวารสารของเรามาตลอดคั้งปีนี้เรามีสาระดี ๆ มาฝากกันอีกเพียบ อย่าลืมหิตตามอ่านกันนะคะ

ในฉบับนี้ เราพร้อมมอบความรู้และเปิดมุมมองใหม่ ๆ ให้ผู้อ่านทุกท่าน เริ่มต้นจากคอลัมน์**ส่องเทรนด์ล้ำนวัตกรรมพลิกโลก** พบกับชุดติดตั้งโซลาร์เซลล์แบบใหม่ ที่ไม่เพียงติดตั้งง่าย แต่ยังช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย แก้ปัญหาความยุ่งยากในการหาจุดติดตั้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ **คอลัมน์เรื่องเด่นเล่มนี้** ไปชมบรรยากาศ **"กิจกรรมสานสัมพันธ์นักเรียนทุนเอ็กโก รุ่นที่ 1-5" ภายใต้โครงการ "โรงไฟฟ้าที่ โรงเรียนน้อง"** ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงรุ่นพี่และรุ่นน้องนักเรียนทุนเอ็กโก ให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทั้งด้านการเรียนและการทำงาน พร้อมเสริมทักษะเพื่อเตรียมความพร้อมสู่โลกแห่งการทำงาน สำหรับเรื่องสุขภาพ ใครที่กำลังหาวิธีดูแลตัวเองในช่วงที่มีปัญหาฝุ่น PM2.5 **คอลัมน์จิตแจ่มใส** มาพร้อมกับวิธีการดูแลตัวเองอย่างง่าย ๆ ที่จะช่วยให้เราปลอดภัยจากฝุ่นPM2.5 และรักษาสุขภาพไปพร้อมกัน **คอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์** ไปเยือน**โรงเรียนบ้านบุญนวน จ.ชัยภูมิ** ที่ดำเนินโครงการลดการเผาใบไม้ในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างอากาศบริสุทธิ์และสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับนักเรียน พร้อมทั้งยังได้ปุยมาใช้ในการปลูกผักและดูแลต้นไม้ในโรงเรียนอีกด้วย และสายท่องเที่ยวต้องไม่พลาด พาไปสัมผัสบรรยากาศ**ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง จ.นครปฐม** ล่องเรือชมบรรยากาศเก๋ ๆ พร้อมชิมอาหารและเครื่องดื่มในบรรยากาศสุดชิลใน**คอลัมน์ชี้เป้าเราไป** และ**คอลัมน์เพื่อนชุมชน** มารู้จักกับพี่ ๆ จากโรงไฟฟ้าโซลาร์ โก ที่มุ่งมั่นดำเนินกิจกรรม CSR อย่างจริงจัง เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับเด็กและเยาวชนในชุมชน นอกจากนี้ อย่าลืมหิตตาม ใน**คอลัมน์ภัยร้ายออนไลน์** มาเตือนภัยเกี่ยวกับเพจปลอมที่มาหลอกลวงเงินจากเรา จากนั้นติดตามคำศัพท์ภาษาอังกฤษน่าสนใจใน**คอลัมน์ภาษาอังกฤษน่ารู้** ใช้คดวงการเงิน ความรัก การงานได้ที่**คอลัมน์ดูดวง** และเล่นเกมร่วมสนุกใน**คอลัมน์สนุกคิดพิชิตรางวัลกันนะคะ**

หวังว่าทุกท่านจะสนุกสนานและได้ประโยชน์จากสาระความรู้ที่นำเสนอในฉบับนี้ และขอให้ปี 2568 เป็นปีที่ทุกท่านประสบความสำเร็จและมีความสุขมาก ๆ นะคะ



พินุกุสุดา เปี่ยมปิติ
พินุกุสุดา เปี่ยมปิติ
ussnarika

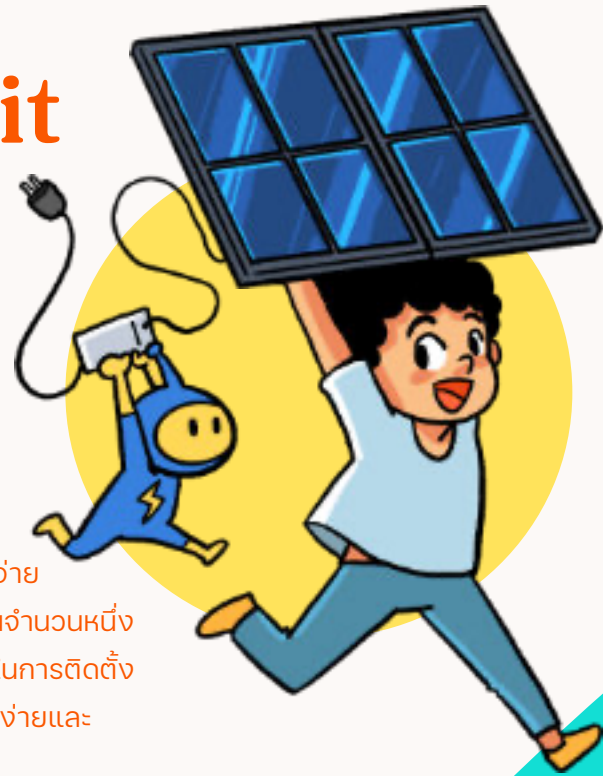


Plugin Solar Kit

ชุดติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์แบบง่าย ติดตั้ง เสียบปลั๊ก ไฟปั๊ง

นวัตกรรมที่ทำให้การผลิตไฟฟ้าจากโซลาร์เซลล์เข้าถึงได้ง่ายขึ้น
ประหยัดค่าใช้จ่ายและติดตั้งง่าย ติดได้ทุกที่แม้กระทั่งบ้านที่ไม่มีหลังคา

ในยุคที่ค่าไฟเริ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะในหน้าร้อน ทำให้หลายคนเริ่มหันมาสนใจ
พลังงานทางเลือกโดยมองหาการติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย
ในบ้าน แต่ก็พบว่า การติดตั้งโซลาร์เซลล์เองนั้นนอกจากจะต้องใช้เงินลงทุนจำนวนหนึ่ง
แล้วยังต้องใช้เวลาในการหาจุดที่เหมาะสมรวมถึงต้องจ้างช่างผู้เชี่ยวชาญในการติดตั้ง
จึงได้มีบริษัทที่หาทางแก้ปัญหานี้ ด้วยการพัฒนาชุดโซลาร์เซลล์แบบติดตั้งง่ายและ
สามารถปรับการติดตั้งได้หลายรูปแบบตามลักษณะบ้านของแต่ละคน



ติดตั้งเองได้ง่าย ประหยัดเวลาและเงิน

บริษัท Robinsun เป็นบริษัทจากประเทศสเปน ได้พัฒนาชุดโซลาร์เซลล์โดยมี
จุดมุ่งหมายให้มีราคาที่คนทั่วไปเข้าถึงได้และสามารถติดตั้งได้ง่ายแบบใคร ๆ
ก็ทำได้ ใช้เวลาติดตั้งสำเร็จภายในไม่กี่นาทีและเริ่มผลิตไฟฟ้าได้ทันที ช่วยลด
ค่าใช้จ่ายการจ้างช่างมาประกอบติดตั้งให้ นอกจากนี้ ยังใช้อุปกรณ์คุณภาพสูง
แถมเป็นรุ่นใหม่ล่าสุด รวมถึงแผงโซลาร์เซลล์แบบสองด้าน (bifacial solar
panels) ที่สามารถผลิตพลังงานจากทั้งสองด้าน และเพิ่มประสิทธิภาพ การ
ผลิตได้มากถึง 30%

คุ้มค่า อุ่นใจ ใช้งานได้นาน

การใช้อุปกรณ์คุณภาพสูงทำให้แผงโซลาร์เซลล์มีประสิทธิภาพที่ยาวนานขึ้น
โดยบริษัท Robinsun ให้การรับประกันการผลิตพลังงานนานถึง 30 ปี
เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นยังช่วยเพิ่มการผลิตไฟฟ้า ทำให้ลูกค้า
คืนทุนเร็วขึ้นและเริ่มประหยัดพลังงานได้อย่างรวดเร็ว ชุดอุปกรณ์เหล่านี้
ยังสามารถติดตั้งได้ในหลายตำแหน่ง เช่น บริเวณระเบียง ลานบ้าน
หรือกำแพงที่มีแสงแดด ทำให้เหมาะกับผู้ที่ไม่มีพื้นที่บนหลังคา



สร้างเพื่อโลกที่ดีขึ้น

บอริส ฮาเกเนย์ ผู้ก่อตั้ง Robinsun เล่าว่าเขาอยากช่วยต่อสู้
กับภาวะการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและลดการปล่อย
คาร์บอนให้กับโลก



ตัวอย่างการติดตั้งชุดแผงโซลาร์เซลล์แบบชุดปลั๊กอิน



ติดตั้งระเบียงบ้าน



ติดตั้งบนดาดฟ้า



ติดตั้งกำแพงบ้าน



ติดตั้งในสวน

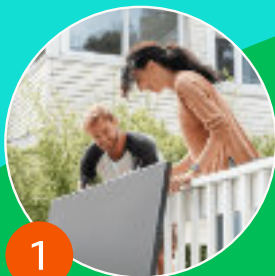


ติดตั้งบนโครงหลังคาอื่นๆ



ติดตั้งบนหลังคา

ชุดติดตั้งแบบง่ายๆ



1

ติดตั้งโซลาร์เซลล์เข้ากับพื้นที่ที่ได้รับแดดในบริเวณบ้าน



2

ในชุดโซลาร์เซลล์มีไมโครอินเวอร์เตอร์ที่แปลงไฟให้พร้อมใช้ เพียงเสียบปลั๊กเข้ากับเต้ารับไฟฟ้าในบ้าน ก็ใช้ได้ทันที



3

ตรวจสอบการทำงานได้ ผ่านแอปพลิเคชัน ดูไฟฟ้าที่ผลิตได้ และปริมาณคาร์บอนที่ลดลงได้พร้อม ๆ กัน



ทุนการศึกษา = ประตูแห่งโอกาส

แผนคลับของสุขใจคงจะคุ้นเคยกับ **กิจกรรมมอบทุนอาชีวศึกษา ภายใต้โครงการ “โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง”** กันอยู่บ้าง เอ็กโก กรุ๊ป เริ่มมอบทุนอาชีวศึกษาในปี 2560 เป็นช่วงครบรอบก่อตั้งบริษัทครบ 25 ปี โดยคัดเลือกนักเรียนในพื้นที่โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์และต้องการศึกษาต่อระดับ ปวช. และ ปวส. ใน 6 สาขาวิชา ที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมพลังงานไฟฟ้า ได้แก่ ช่างไฟฟ้ากำลัง ช่างอิเล็กทรอนิกส์ ช่างยนต์ ช่างกลโรงงาน ช่างซ่อมบำรุง และแมคคาทรอนิกส์ ทุนการศึกษานี้มอบปีละ 25 ทุน จำนวน 5 รุ่น

หลังจากเริ่มมอบทุนการศึกษาภายใต้โครงการ “โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง” ตั้งแต่ปี 2560 ผ่านไป 7 ปีแล้วนะคะ จากเด็กนักเรียนก้าวสู่วัยรุ่นที่เต็มไปด้วยความฝัน เอ็กโก กรุ๊ป ก็ยังคงเป็นแรงสนับสนุนเส้นทางสู่ฝันของน้อง ๆ เสมอ เราไม่เพียงแค่มอบทุนการศึกษา แต่ยังจัดกิจกรรมเสริมทักษะและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำงานและการศึกษาต่อ เพื่อเตรียมความพร้อมให้น้อง ๆ สู่ตลาดแรงงานที่ต้องการทักษะเฉพาะด้านและการปรับตัว ตามการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วกับ “**กิจกรรมสานสัมพันธ์นักเรียนทุน รุ่นที่ 1-5**” ที่จัดขึ้นเพื่อเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์ในอุตสาหกรรมไฟฟ้าหรือพลังงาน พร้อมเสริมทักษะที่สำคัญในการสร้างความมั่นคงทั้งทางจิตใจ ความรู้ และทัศนคติให้กับน้อง ๆ อีกด้วย

กิจกรรมนี้เต็มไปด้วยความพิเศษที่เตรียมไว้เพื่อเสริมโอกาสให้กับน้อง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการบรรยายพิเศษเกี่ยวกับ "การเปลี่ยนผ่านทางพลังงานและโอกาสอาชีพในสายงานอาชีพศึกษา" การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหัวข้อ "Green Skill Green Mindset" ต่อยอดสายช่างสู่ความยั่งยืน รวมถึงการพบกับ HR มืออาชีพที่จะแชร์เคล็ดลับการเตรียมความพร้อมสมัครงานและการสร้างโปรไฟล์ให้โดดเด่น นอกจากนี้ ยังเปิดเวทีให้นักเรียนทุนรุ่นพี่มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทั้งในด้านการทำงาน การศึกษาต่อ และการใช้ชีวิตที่เหมาะสม พร้อมทั้งคำแนะนำจากพี่โรงไฟฟ้าเกี่ยวกับทักษะที่ต้องฝึกฝนและเส้นทางจากสายอาชีพศึกษาสู่การเป็นผู้บริหาร ไม่เพียงเท่านั้นนะคะ ยังมีการเรียนรู้ Life Planning ที่ช่วยให้น้อง ๆ ทบทวนประสบการณ์และกำหนดเป้าหมายการเดินทางในชีวิต เพื่อให้มั่นใจในการบรรลุเป้าหมายอย่างยั่งยืนและไม่รีบเร่งจนเคร่งเครียดจนเกินไป แล้วยังมีการบริหารด้านการเงิน ซึ่งเป็นจุดสำคัญที่ช่วยให้เราสร้างฐานะได้อย่างมั่นคง สมดุล และลดความเสี่ยงจากปัญหานี้สิน



บรรยายบรรยายพิเศษเกี่ยวกับ "การเปลี่ยนผ่านทางพลังงานและโอกาสอาชีพในสายงานอาชีพศึกษา" โดยคุณวรพงษ์ ลินสุทธาวร ผู้จัดการฝ่ายแผนงาน



แชร์เคล็ดลับการเตรียมความพร้อมสมัครงาน โดยคุณนันทกา โมกขาว ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคล



"Green Skill Green Mindset" โดย คุณพินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ ผู้จัดการส่วนกิจกรรมองค์กรและสังคม



กิจกรรมสานสัมพันธ์นักเรียนทุนเอ็กโก รุ่นที่ 1-5





นายก้องเกียรติ แก้วสีโว นักเรียนทุนรุ่นที่ 1

**ทำงานตำแหน่งวิศวกร Engineer
บริษัท เอเพ็กซ์ เซอร์คิต (ไทยแลนด์) จำกัด**

“ผมภูมิใจเสมอที่ได้เป็นนักเรียนทุนของเอ็กโก และผมประทับใจกิจกรรมสานสัมพันธ์นักเรียนทุนมากครับ ได้แลกเปลี่ยน และรับความรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับตัวเอง โดยเฉพาะกิจกรรมที่ให้เขียนแผนอนาคตของตัวเอง ผมก็เขียนแต่เรื่องงานเรื่องสร้างอนาคตซึ่งมันทำให้ผมกดดันตัวเองมากๆ ตอนที่ได้แลกเปลี่ยนแผนอนาคตกับเพื่อนๆ น้องๆ มีน้องคนหนึ่งพูดกับผมว่า "ทำไมในแผนที่ไม่มีการเที่ยวบ้างเลย ทำไมไม่มีการผ่อนคลายเป็น" ซึ่งทำให้ผมฉุกละหุกได้ในหลายๆ เรื่อง และจะนำมาปรับการใช้ชีวิตตัวเองใหม่ครับ จะได้พบความสุขระหว่างทางก่อนจะเดินถึงเป้าหมายด้วยครับ”



นายภาณุวัฒน์ วรรณาม นักเรียนทุนรุ่นที่ 4

**กำลังศึกษาระดับ ปวส. 2
สาขาการควบคุมไฟฟ้าในอุตสาหกรรม
วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด จ.ร้อยเอ็ด**



นางสาววรรณพร ช่อวงศ์ นักเรียนทุนรุ่นที่ 2

**ทำงานตำแหน่ง ผู้ช่วยช่าง แผนก Instrument
บริษัท น้ำตาลทิพย์กำแพงเพชร**

“หนูขอขอบคุณพี่ๆ จากเอ็กโกมากๆ เลยค่ะที่ให้โอกาสได้รับทุน ตอนนั้นเป็นช่วงที่ครอบครัวกำลังเครียดเรื่องการเงินเพราะต้องส่งทั้งหนูและน้องเรียน เป็นจังหวะเหมาะเหมือนฟ้ามาโปรดเลยค่ะ ตอนที่เข้าร่วมกิจกรรมสานสัมพันธ์นักเรียนทุน หนูรู้สึกจุดที่หนูอยู่ สังคมรอบข้างยังมีอะไรอีกมากมายที่หนูยังไม่ถึงและยังไม่เคยเจอ ทุกๆ คนให้ข้อคิด ทั้งการใช้ชีวิต การเอาชีวิตรอดจากแรงกดดันต่างๆ รอบตัว ด้านการเงิน ด้านจิตใจ หนูจะนำมาปรับใช้กับชีวิตตัวเอง ให้มีสติกับการใช้ชีวิตในทุกๆ ด้านพยายามที่จะแสวงหาสิ่งดีๆ ที่จะเกิดกับชีวิตตัวเอง ไม่หยุดที่จะพัฒนาตัวเอง ขอขอบคุณเอ็กโกที่จัดทำโครงการนี้ขึ้นมา ได้มอบโอกาส มอบสิ่งดีๆ ให้กับเด็กหลายๆ คน หนูอยากขอบคุณจากใจจริง ๆ ค่ะ ในวันที่ข้างหน้าเมื่อหนูมีโอกาส หนูจะมอบโอกาสและสิ่งดีๆ เหล่านี้ให้กับเด็ก ๆ รุ่นหลังได้รับเหมือนกับที่หนูได้รับจากพี่ๆ เอ็กโกค่ะ”

“ตอนได้ทุนเอ็กโก ผมดีใจมากเพราะที่บ้านไม่มีเงินส่งเรียนครับ ทุนช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัวผมได้เยอะมากๆ ทำให้ผมได้รู้จักการบริหารเงินของตัวเองด้วย ตอนเอ็กโกจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์นักเรียนทุน ผมรู้สึกสนุกมาก ได้เห็นถึงมุมมองการใช้ชีวิตของเพื่อนๆ รุ่นพี่และพี่โรงไฟฟ้าที่มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงาน ผมเอามาปรับใช้ได้ทั้งตอนเรียนในปัจจุบัน และอนาคตที่ต้องไปทำงานครับ เช่น การวางตัว การสื่อสาร ควบคุมรักษาเวลา รู้จักการใช้คำพูด ไม่ให้มันมากระทบกับเราและคนอื่นครับ”

เอ็กโก กรุ๊ป เชื่อว่า “ทุนการศึกษา” ไม่เพียงช่วยให้น้อง ๆ มีอนาคตที่ดี แต่ยังเป็น การลงทุนในอนาคตของประเทศ เพราะนักเรียนทุนเหล่านี้จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา อุตสาหกรรมพลังงานและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และการเติบโตที่ยั่งยืนของประเทศไทย ปัจจุบันน้องนักเรียนทุนรุ่นที่ 1-3 จำนวน 57 คน จบการศึกษาระดับ ปวส. แล้ว บางส่วนศึกษาต่อระดับปริญญาตรี และบางส่วน เข้าสู่ตลาดแรงงานเต็มตัว ส่วนรุ่นที่ 4-5 จำนวน 44 คน กำลังศึกษาอยู่ในระดับ ปวส.



แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้และการทำงานจากรุ่นพี่นักเรียนทุนและพี่โรงไฟฟ้า



แลกเปลี่ยนความคิดการวางแผน Life Planning ของตนเองกับเพื่อน ๆ และพี่ ๆ โรงไฟฟ้า

"กิจกรรมทุนอาชีวศึกษา" ภายใต้โครงการ "โรงไฟฟ้าพี่ โรงเรียนน้อง" จึงเป็นอีกหนึ่งโครงการ ที่เราภูมิใจ ที่ได้เปิดโอกาสให้น้องๆ ที่มีศักยภาพแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ได้เรียนรู้ พัฒนา และเติบโตอย่างมั่นคง มาร่วมเป็นกำลังใจให้น้องๆ เดินตามความฝันไปด้วยกันนะคะ



คู่มือหนึ่กัยฝุ่น PM2.5

ดูแลตัวเองอย่างไรไม่ให้พังเพราะฝุ่น

ทำไมฝุ่น PM2.5 ถึงมาตอนหน้าหนาว

ในฤดูร้อน อากาศที่พื้นโลกจะมีอุณหภูมิสูง ดังนั้นอากาศที่พื้นโลกจึงลอยขึ้นด้านบน และมีอากาศเย็นเข้ามาแทนที่ ทำให้อากาศมีการหมุนเวียน มลพิษต่างๆ มีการกระจายตัวออกไป แต่ในฤดูหนาวอากาศบนพื้นโลกมีอุณหภูมิต่ำกว่าด้านบน ทำให้อากาศเย็นด้านล่างถูกอากาศร้อนด้านบนกดไว้ เรียกว่าสภาพอากาศปิด ทำให้มลพิษต่างๆ หยุดนิ่งไม่ไหลเวียนและมีการสะสมมากขึ้น



นอกจากนี้ในช่วงหน้าหนาวจะเป็นช่วงหลังจากเก็บเกี่ยวไร่อ้อย ไร่ข้าวโพดและมีการเผาไร่เพื่อเตรียมการเพาะปลูก โดยเฉพาะในภาคเหนือและประเทศเพื่อนบ้านทำให้เกิดฝุ่นจากการเผาจำนวนมาก

- ปิดประตูหน้าต่างต่าง ให้สนิท และใช้เครื่องฟอกอากาศที่มี HEPA (High efficiency particulate air) filter เพื่อช่วยกรองอากาศ

สังเกตอาการแพ้ฝุ่น PM2.5



สำหรับคนทั่วไป อาจจะมีอาการระคายเคืองแสบโพรงจมูก จาม มีน้ำมูก หรือหายใจไม่สะดวก บางคนอาจจะตาแดง คันตาคันตาไหล ในกลุ่มผู้ป่วยโรคภูมิแพ้โพรงจมูกอักเสบ โรคหอบหืดหรือโรคปอดอื่น ๆ จะพบอาการกำเริบของโรคตั้งแต่คัดจมูกมาก น้ำมูกไหล ไอ หอบเหนื่อย หายใจเสียวหรือหิว บางรายอาจรุนแรงถึงระบบหายใจล้มเหลวได้ กลุ่มผู้ป่วยภูมิแพ้ผิวหนัง จะมีอาการคันมาก เกิดผื่นแดงตามผิวหนังคุมโรคไม่ได้

- เมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ให้สวมหน้ากากกันฝุ่นที่ได้มาตรฐาน N95 เช่นเดียวกับการสวมหน้ากากอนามัยกันโควิด-19

อ้างอิง https://www.phyathai.com/th/article/3430-เมื่อหนีฝุ่น_pm_2_5_ไม่ได้_คว
<https://www.princhealth.com/articles/กสมการแพทย์-แนะ-วิธีการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากฝุ่น>

ช่วงเวลาหน้าหนาวปลายปีที่ไร ปัญหาฝุ่นละออง PM2.5 ก็กลับมาบั่นทอนสุขภาพทุกที หลายคนก็มีอาการภูมิแพ้ คัดจมูกไปจนปวดหัวไมเกรน หรือบางคนก็มีผื่นขึ้น จากการภูมิแพ้ผิวหนัง แล้วจะอย่างไรกันดีละ

ดูแลตัวเองไม่ให้พัง จาก PM2.5

ลดความเสี่ยงในการสัมผัสกับอากาศ ที่มีฝุ่น PM2.5 หนาแน่น

- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง

- ลองหาพื้นที่ภายในบ้าน หรือภายในอาคารเพื่อ ออกกำลังกายแทน

การเตรียมร่างกายให้แข็งแรง เพื่อต่อสู้กับโรคและอากาศภายนอก ยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญเสมอ

- ในกลุ่มที่เป็นโรคภูมิแพ้ โพรงจมูกอักเสบ หอบหืด ควรใช้ยาพ่นทาง ช่องปาก และยาพ่นจมูก พิจารณาการล้างจมูก ช่วยลดกึ่งฝุ่น PM2.5 และสารก่อภูมิแพ้ในตัว

- นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ

- ดื่มน้ำมากๆ

- ทานอาหารที่มี ประโยชน์ให้ ครบถ้วน

- รับประทานผลไม้ที่มี สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น มะขามป้อม มังคุด ฝรั่ง กับทิม ลัม ฯลฯ

- ในกลุ่มภูมิแพ้ผิวหนัง ให้ใส่เสื้อผ้าที่ปกปิด ร่างกายมิดชิด หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับ อากาศโดยตรง หลัง กลับเข้ามาในบ้าน ให้อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้า เพื่อชำระ ล้างฝุ่นที่ติดตัวเข้ามา

สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ หากพบอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที และติดตามข่าวสารสภาพอากาศเสมอ ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันที่รายงานคุณภาพของอากาศติดตัวและแจ้งเตือนในทุกเช้า

เช่น แอป IQAir AirVisual
คุณภาพอากาศ



ดาวน์โหลด
สำหรับ iOS



ดาวน์โหลด
สำหรับ Android





จาก “ใบไม้” สู่ “ความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน”



คำคมที่ว่า “สิ่งเล็กๆ ที่เรากำในวันนี้ อาจเป็นก้าวแรกของความสำเร็จในอนาคต” นั้นสะท้อนความหมายที่ลึกซึ้งกว่าที่เราคิด เพราะการเริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ ไม่ใช่แค่การทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงชั่วคราว แต่คือการปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งความตั้งใจ ความมุ่งมั่น และความไม่ย่อถอย เพื่อผลักดันตัวเราไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต แม้ในตอนแรก เราอาจไม่เห็นภาพทั้งหมด แต่การทำสิ่งเล็กๆ อย่างต่อเนื่องจะสร้างผลลัพธ์ที่ไม่ธรรมดาเลยก็ด้วย

ในฉบับนี้ สุขใจ จะพาทุกท่านไปเยือนโรงเรียนบ้านบุญฉนวน ในอำเภอซับใหญ่ จังหวัดชัยภูมิ โรงเรียนเล็กๆ ที่ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติแสนสวยงาม บนพื้นที่ 14 ไร่ เป็นโรงเรียนที่มีเรื่องราวของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการลงมือทำในเรื่องเล็กๆ แต่กลับส่งผลกระทบต่อที่ยิ่งใหญ่ ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตของนักเรียน

ทุกครั้งที่เราเดินทางไปเยี่ยมโรงเรียนบ้านบุญฉนวน เราจะได้รับ การต้อนรับที่อบอุ่น และได้พบกับบรรยากาศโรงเรียนที่เต็มไปด้วยตั้งใจของครูและนักเรียน ที่ทุ่มเทให้กับการดูแลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน โดยเฉพาะครูหทัยกาญจน์ ปองดี หรือ “ครูหนู” ผู้เป็นหัวใจใหญ่

ย้อนกลับไปในอดีต โรงเรียนบ้านบุญฉนวนเคยประสบปัญหาการกำจัดใบไม้ที่ร่วงหล่นจากต้นไม้ใหญ่ในบริเวณโรงเรียน เมื่อก่อนภาวโรงจะใช้วิธีการเผาใบไม้เพราะสะดวกไม่ต้องเก็บให้ยุ่งยาก



ซึ่งส่งผลให้เกิดควันและกลิ่นไม่พึงประสงค์ ซึ่งไม่เพียงแต่รบกวนสุขภาพของนักเรียนและครูในโรงเรียน แต่ยังส่งผลกระทบต่อชุมชนใกล้เคียงด้วย

และนั่นก็เป็นจุดเริ่มต้นของ โครงการ "บุญนวน ฟาร์ม ไร่คว้นพิษ" ด้วยความร่วมมือจากโรงเรียนและโรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ที่เห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหา โดยให้การสนับสนุนงบประมาณในการสร้างบ่อหมักไบโอดีป เพื่อให้นำไปใช้ที่ ร่วงหล่นมาหมักให้กลายเป็นปุ๋ยอินทรีย์ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยแก้ ปัญหาคว้นพิษ แต่ยังช่วยให้โรงเรียนสามารถใช้ปุ๋ยธรรมชาติ ในการดูแลพืชผักและต้นไม้ในโรงเรียนได้อย่างยั่งยืน



โครงการนี้ได้ดำเนินมานานกว่า 8 ปีแล้ว และยังคงดำเนินต่อไปทุกวัน โดยทุกเช้า นักเรียนมัธยมต้นจะรับหน้าที่กวาดไบโอดีปที่ ร่วงหล่นจากต้นไม้และนำไปใส่ในบ่อหมัก จากนั้นน้องๆ ใน ชุมชนยูวเกษตรจะนำปุ๋ยที่ได้ไปใช้ในแปลงผักของโรงเรียน ผลลัพธ์ที่ได้คือ ผักที่ออกงามและมีรสชาติหวาน โดยไม่ต้องใช้ สารเคมีใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย แต่ ยังดีต่อสุขภาพของนักเรียนและครูอีกด้วย

ความสำเร็จของโครงการนี้ไม่ได้เกิดจากการลงมือทำเพียงฝ่าย เดียว แต่เกิดจากการร่วมมือกันของครู นักเรียน และชุมชน รวมถึงการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอก ทำให้โครงการนี้ ได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับจากหลายหน่วยงานที่ต้องการ ร่วมมือในการพัฒนาโรงเรียนบ้านบุญนวนให้ดียิ่งขึ้น ทุกคนใน โรงเรียนภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงนี้ และ นี่ถือเป็นการยืนยันว่าการกระทำเล็กๆ นั้นสามารถสร้างการ เปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้จริง ๆ

"ตอนนี้โรงเรียนเราสะอาด สวยงาม ไม่มีคว้น เขม่าดำๆ ที่ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพเด็ก ๆ และคุณครูก็ภูมิใจที่ได้เป็นส่วน หนึ่งของโครงการดูแลสิ่งแวดล้อมนี้ เราเริ่มจากจุดเล็กๆ แต่ทำต่อเนื่องนะคะ แถมรวมพลังกันเพื่อให้ทุกคนเกิด ความภูมิใจ มีอากาศสดชื่นและผักอร่อย ๆ เป็นรางวัลค่ะ"



ครูหนูยิ้มและแชร์ความประทับใจให้กับเราอย่าง เต็มภาคภูมิใจ

นี่คือเรื่องราวของการเริ่มต้นจากปัญหาต่างๆ ที่ดูเหมือนเล็กน้อย แต่เมื่อทุกคนร่วมแรงร่วมใจกันทำต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่ได้ กลับ กลายเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่และน่าภาคภูมิใจ "สุขใจ" ขอเป็นกำลังใจ ให้กับทุกๆ โรงเรียนและทุกๆ คนที่มีความตั้งใจที่จะทำให้สิ่งแวดล้อมของเราดีขึ้นนะคะ





ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง บางเลน นครปฐม ส่องเรือพาย ถ่ายรูปบัวบาน



ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ ในอำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม มีจุดเช็คอินลับๆ ที่หลายคนอาจจะยังไม่รู้ นั่นคือ**ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง** ที่เราสามารถนั่งเรือล่องไปตามบึงบัวขนาด 24 ไร่ ที่เต็มไปด้วยยอดดอกบัวบานสะพรั่งตลอดปี เหมาะสำหรับมาพักผ่อนเปลี่ยนบรรยากาศใหม่ๆ แบบวันเดียวเที่ยวได้สบายๆ



สแกนคิวอาร์โค้ดชมส่องหน้าปก
ดูบัวบานแบบ AR



บึงบัวบาน สร้างจุดขาย ขยายโอกาสธุรกิจ

ตลาดน้ำทุ่งบัวแดงเป็นบึงบัวขนาดใหญ่ 24 ไร่ มีทั้งส่วนที่เป็นพื้นที่ร้านอาหาร บัว คาเฟ่ เสริฟอาหารที่ตกแต่งด้วยกลีบบัว แต่เดิมพื้นที่นี้เคยเป็นบ่อปลามาก่อน แต่เจ้าของพื้นที่ได้ปรับปรุงให้กลายเป็นบึงบัวเพื่อสร้างจุดเด่นสำหรับการท่องเที่ยว โดยมีร้านอาหารและคาเฟ่ พร้อมทั้งสวนตลาดไว้อรองรับนักท่องเที่ยว ซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างดี แต่ช่วงวิกฤตโควิดได้หยุดให้บริการมาช่วงหนึ่ง ภายหลังกลับมาเปิดใหม่ก็ยังได้รับการต้อนรับจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างชาติ เพียงแต่ในส่วนตลาดจะไม่คึกคักเท่าก่อนหน้า แต่ก็ยังพอมีของขายให้ซื้อติดไม้ติดมือกลับบ้านกันได้

ล่องเรือชมดอกบัว

แน่นอนว่าจุดไฮไลท์ของที่นี่คือการล่องเรือท่ามกลางดอกบัวที่บ้านสระพังอยู่เต็มพื้นที่ โดยมีค่าบริการแบบเหมาลำอยู่ที่ 100 บาท นั่งได้ 3-4 คน ใช้เวลา 20 นาที เมื่อซื้อตั๋วเรียบร้อยแล้วก็มีพนักงานถือเรือพาเรานั่งเรือไปรอบๆ บึงบัว ในทุ่งดอกบัวนี้จะมีดอกบัวอยู่สองชนิดคือ บัวแดงและบัวมะเหมี่ยว โดยบัวแดงจะบานในช่วงเช้ามีดและหุบในช่วงสายๆ ประมาณ 10 โมงเช้า ส่วนบัวมะเหมี่ยวนั้นจะบานตั้งแต่หกโมงเช้าถึงหกโมงเย็น อยากแนะนำว่าให้มาช่วงเช้าหน่อยจะดีกว่าเพราะจะได้วิวบัวบานมากกว่า แต่หากใครตื่นเช้าไม่ไหว ช่วงสายๆ ก็ยังมีบัวมะเหมี่ยวที่บ้านต้อนรับทุกคนตลอดวัน



อุตุสำหมานั่งเรือเที่ยวท่ามกลางดอกบัวทั้งที่ก็ต้องถ่ายรูปกันหน่อย โดยระหว่างการนั่งเรือทางสถานที่ที่มีบริการถ่ายรูปให้จากโดรน ซึ่งจะได้ภาพมุมสูงแปลกตา หรืออยากได้ภาพแบบไหนบอกเจ้าหน้าที่คุมโดรนได้เลย นั่งเรือเสร็จรับรูปผ่านทางไลน์ได้ทันที สะดวกสบาย เอาไปลงโซเชียลवादเพื่อนได้แบบทันที

* การถ่ายภาพด้วยโดรนเป็นบริการเสริม มีค่าบริการอยู่ที่ 300 บาท ใต้รูปประมาณ 30 รูป

อีกหนึ่งจุดเด่นของที่นี่คือบริเวณกลางบึงบัวจะมีรูปปั้นพญานาคโผล่ขึ้นมาจากบึงบัว โดยมีที่มาว่าหลังจากทุ่งบัวแดงได้เปิดบริการมาไต้ระยะหนึ่ง ก็ได้มีผู้มีสัมผัสพิเศษเกี่ยวกับพญานาคในพื้นที่แห่งนี้ โดยมีปรากฏการณ์พิเศษต่างๆ กับผู้คนมากมาย เจ้าของพื้นที่จึงได้สร้างรูปปั้นพญานาคไว้กลางสระบัวเพื่อให้คนเข้ามากราบไหว้บูชาเสริมสิริมงคล



บริเวณตลาด แม้ร้านค้าจะเบาบางลงหลังจากวิกฤตโควิด แต่ก็ยังมีร้านเปิดขายสินค้าอยู่บ้าง เช่น ร้านขายต้นไม้ ร้านขายภาชนะเซรามิค ร้านเช่าชุดไทยสำหรับใครที่ต้องการเปลี่ยนชุดเป็นชุดไทยไปนั่งเรือให้ได้ภาพเก๋ๆ



ส่วนของร้านอาหารและคาเฟ่ มีที่นั่งนั่งโซนริมสระและโซนดาดฟ้าให้ดูวิวกว้างๆ บรรยากาศสบายๆ เสิร์ฟอาหารที่ทำจากดอกบัว เช่น เมี่ยงค้ำกลีบบัว ยำไหลบัวและเมนูแนะนำของร้านอย่างชาหมูก็น่าลองชิมเช่นกัน



ตลาดน้ำทุ่งบัวแดง เป็นตัวอย่างของการพัฒนาพื้นที่ให้มีจุดเด่น น่าสนใจ เกิดมูลค่าทางเศรษฐกิจ และตอบรับกับยุคโซเชียล ซึ่งอาจจะช่วยให้ใครเกิดไอเดียนำไปรับใช้กับพื้นที่ของตัวเองให้มีจุดขาย ไม่เหมือนใคร โดยอาศัยทรัพยากรใกล้ตัวมาใช้ก็ได้นะ





เพราะ การได้รับ ส่งต่อกันได้

แรงบันดาลใจ ในการพัฒนา และดูแลชุมชน รอบโรงไฟฟ้า โซลาร์โก



“สิ่งที่ผมอยากเห็นมากที่สุดคือ
อยากเห็นเด็กฯ มีอนาคต มีโอกาส
มีเป้าหมายชีวิต”

พีโชนง รัฐพล งามถิ่น ผู้จัดการทั่วไป
กลุ่มธุรกิจโรงไฟฟ้า 2 เริ่มต้นบอกเล่าถึง
แรงบันดาลใจในการทำกิจกรรมต่างๆ
กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าโซลาร์ โก



เอ็กโก กรุ๊ป เรามีความเชื่อที่ว่า **ต้นทุนดีจะก่อกำไรดี ผลลัพธ์ปลายทางที่ดี** ในทุก ๆ ที่ที่เราเข้าไปดำเนินการพัฒนา โรงไฟฟ้าจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่เข้าถึงชุมชน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่จะเป็นต้นทุนสำคัญของการพัฒนา ประเทศ สำหรับพีโหนด จากเด็กต่างจังหวัดที่โอกาสในการ เรียนรู้ต่าง ๆ อาจจะมีข้อจำกัดอยู่บ้าง แต่จุดเปลี่ยนสำคัญ ของชีวิตอยู่ที่การได้รับคำแนะนำจากครูแนะแนวเกี่ยวกับการ เรียนต่อและแนวทางการประกอบอาชีพในอนาคต นั่นคือจุด เริ่มต้นที่ทำให้ทำให้พีโหนดได้มาเริ่มต้นทำงานกับเอ็กโก และ เติบโตจนกลายเป็นผู้บริหารในวันนี้ พีโหนดจึงเห็นความ สำคัญของการแนะแนวการศึกษา

การทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาเยาวชนและชุมชนรอบโรงไฟฟ้า พีโหนดและทีมงานทุกคนจะต้องลงพื้นที่เพื่อพูดคุยเพื่อค้นหา ปัญหาที่แท้จริง เราจะได้แก้ได้อย่างตรงจุด สำหรับเยาวชนก็ เช่นกัน จากการพูดคุย สอบถาม พีโหนดมักจะชอบถามเด็ก ๆ ว่า โตขึ้นอยากเป็นอะไร เพราะอยากให้เด็ก ๆ มีโอกาสคิด มีโอกาสฝันว่า ชีวิตสามารถไปได้ไกลกว่าที่เป็นอยู่ ดังนั้นใน กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำกับชุมชน เลยพยายามสอดแทรกการ แนะแนวเข้าไปเสมอ “เด็ก ๆ หลายคนเค้าไม่รู้ว่าจะจริง ๆ แล้ว ชีวิตเค้าสามารถฝันให้ไกลไปจากที่เป็นอยู่ได้ เพราะไม่เคยมี ใครบอก ผมก็ใช้ชีวิตผมเป็นตัวอย่งว่ามันเป็นไปได้นะ”

“ปัญหาของเด็กไทยคือความกลัว ไม่กล้าถาม ไม่กล้าตอบ เวลาเห็นเด็กเล็ก ๆ ที่กล้าถามกล้าตอบผมจะชอบมาก”

ด้วยเหตุนี้ นอกจากจะพยายามสอดแทรกการแนะแนวการ ศึกษาให้กับเด็ก ๆ แล้ว ในโรงไฟฟ้าเองพีโหนดก็ยังพยายาม สร้างให้พนักงานเป็นคนกล้าคิด กล้าทำ มีการจัด Knowledge Sharing หรือการให้พนักงานออกมาพูดนำเสนอความรู้ที่ ตัวเองเข้าใจ และเห็นว่า มีประโยชน์กับคนอื่น ๆ ซึ่งเป้าหมาย จริง ๆ คือการฝึกให้น้อง ๆ ในโรงไฟฟ้าได้แสดงออก มีความ กล้าพูด กล้านำเสนอความคิดของตัวเอง

“บางคนตอนแรก ๆ ก็กลัวมาก แต่พอต้องออกมาพูดก็ทำให้ ต้องฝึกในการแสดงออก ต้องมีความมั่นใจ ซึ่งสุดท้ายก็ ทำได้ อยากให้น้อง ๆ ได้เติบโตทั้งทางความคิด การสื่อสาร ซึ่งก็เป็นพื้นฐานความก้าวหน้าที่สำคัญในอนาคต”

นอกจากการพัฒนาคนซึ่งเป็นสิ่งที่พีโหนดให้ความสำคัญ มาก ๆ แล้ว การดูแลชุมชนรอบโรงไฟฟ้าก็ยิ่งเติมไปด้วย ความคิดที่ถลันกรองออกมาว่าชุมชนต้องได้ประโยชน์คุ้มค่า ไม่ว่าจะเป็นการซ่อมแซมไฟฟ้าให้กับชุมชน การติดตั้งแผง โซลาร์เซลล์ในโรงเรียนพร้อมทั้งดูแลให้มีการใช้งานได้อย่าง มีประสิทธิภาพ การดูแลไฟส่องสว่างในที่สาธารณะ โรงเรียน ถนน การให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย การเปิดโรงไฟฟ้า ให้ชุมชนได้เข้ามาทำความรู้จักเพื่อคลายความกังวลต่าง ๆ

อีกเรื่องที่พีโหนดให้ความสำคัญเสมอ คือ การให้พนักงาน ได้ภูมิใจที่โรงไฟฟ้าได้มีส่วนร่วมดูแลชุมชนทั้งของโรงไฟฟ้า และชุมชนของพนักงาน เช่น กิจกรรมโรงงานในงานกฐิน เราเลือกที่จะทำที่วัดในชุมชนที่พนักงานเราอาศัย เพื่อให้ พนักงาน ครอบครัว และชุมชนได้ภูมิใจที่โรงไฟฟ้าใส่ใจทุก ๆ ภาคส่วนอย่างแท้จริง และโรงงานของงานกฐินแห่งนี้ พิเศษ ตรงที่มอบเป็นกับข้าวให้คนเฝ้ากลับไปที่บ้านแทน เพราะ สามารถแบ่งปันคนในครอบครัวได้ และทานได้อีกหลายมือ กลายเป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้ชุมชนจำได้เมื่อมาทำงาน

“เราอยากให้ชุมชนมองเราเป็นเหมือนสมาชิกคนหนึ่ง ใน ชุมชนมากกว่าเป็นผู้ประกอบการที่เข้ามาทำกิจการในพื้นที่”

กิจกรรมเพื่อพัฒนาชุมชนโดยรอบโรงไฟฟ้าต่าง ๆ เหล่านี้จะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการ พัฒนาสำหรับเด็กและเยาวชนด้านการศึกษา แผนใน ลำดับต่อไปคือ การสนับสนุนทุนการศึกษา

"เพราะการศึกษาเป็นสมบัติที่สำคัญที่สุด ที่ไม่มีใครแย่งหรือขโมยไปได้ และยังเป็นทุน ในการต่อยอดชีวิตของเด็กทุกคนได้อย่างแท้จริง"



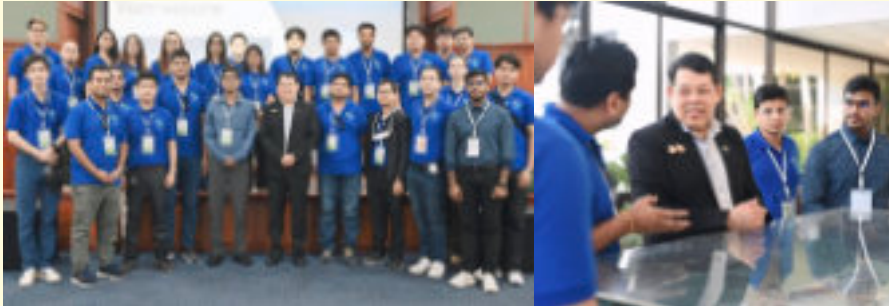
กิจกรรมชุมชนสัมพันธ์



ใครทำอะไร มาดูได้ที่



กิจกรรมเปิดบ้านเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House)



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมเปิดบ้านต้อนรับคณะนักศึกษาปริญญาโทและปริญญาเอก พร้อมคณะอาจารย์และเจ้าหน้าที่ สถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย เข้าเยี่ยมชมกระบวนการผลิตไฟฟ้าและการดำเนินงานด้าน CSR ของโรงไฟฟ้าขนอม

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนและร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาโรงเรียนบ้านคลองเหลง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนและชุมชนโดยรอบ เช่น การปรับปรุงสภาพแวดล้อม และสาธารณูปโภค เช่น ระบบไฟฟ้าทางเดินระหว่างห้องสุชา ปรับเปลี่ยนก๊อกน้ำ

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงร่วมสนับสนุนกิจกรรมงานการศึกษามัสยิดแก้วนิมิตรเพื่อหารายได้บำรุงการศึกษาและกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียนในชุมชนมุสลิม



โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการทุนการศึกษาระดับอาชีวศึกษาและอุดมศึกษาแบบต่อเนื่อง ครั้งที่ 9 ประจำปี 2567 จำนวน 42 ทุน เป็นเงิน 1,200,000 บาท

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณและนำพนักงานจิตอาสาทำกิจกรรมทาสีห้องเรียนโรงเรียนวัดยางหัก ต.ท่าผา



โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรม One Section, One project เพื่อปรับปรุงอาคารโรงอาหาร โรงเรียนวัดกระดังงา

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานค่ายศิลปะ โรงเรียนชัยใหญ่วิทยาคม เพื่อเสริมทักษะให้กับนักเรียนในการเรียนรู้งานศิลปะจากผู้เชี่ยวชาญ



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุนงานบุญทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษาโรงเรียนตลุกคุณ อำเภอยักษ์ใหญ่เพื่อหารายได้บำรุงการศึกษาและกิจกรรมของนักเรียน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนงบประมาณจัดทำโครงการการเรียนรู้ฐานสมรรถนะเครื่องอบแห้ง HERB DRY PRO แบบไฮบริด (Hybrid System) ให้กับโรงเรียนสูงยางประชาสรรค์

การพัฒนาสาธารณูปโภค



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนปรับภูมิทัศน์ รพ.สต. คลองสาม เพื่อนำงบประมาณไปจัดทำป้ายชี้บ่งบริเวณประตูทางเข้า-ออก และป้ายชี้บ่งในบริเวณสำนักงาน รพ.สต. เพื่อสะดวกแก่ประชาชนผู้ที่ได้เข้ามาใช้บริการและเปลี่ยนประตูห้องน้ำใหม่ที่ชำรุด



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณซื้อถังกักน้ำโซล่าเซลล์ ให้กับศูนย์การเรียนรู้สวนหลังบ้าน หมู่ 11 ต.ท่าผา

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์มสนับสนุนงบประมาณ บำรุงรักษาป่าชุมชนบ้านซับห่าง ซึ่งเป็นพื้นที่ป่าชุมชนใกล้เคียงกับโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาซัด ตาลัง)



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาซัด ตาลัง) สนับสนุนติดตั้ง Solar Rooftop ให้กับ สถานีตำรวจภูธรบรรพตพิสัย

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมส่งมอบผักอินทรีย์ จากศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ (Khanom Model) กว่า 100 กิโลกรัม เช่น ผักกาดและผักบุ้ง พร้อมด้วยมะพร้าว 150 ลูก ให้แก่ศาลเจ้าและร่วมสนับสนุนประเพณีถือศีลกินเจ ณ ศาลเจ้าขุนเถ้าก้ง อ. ขนอม จ. นครศรีธรรมราช โดยประเพณีถือศีลกินเจ เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณของชาวไทยเชื้อสายจีน



โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ อสม.หมู่ที่ 8 ต.ท้องเนียน และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอขนอม จัดโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภาคประชาชนบ้านบางแพง ประจำปี 2567 เพื่อคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ การวัดความดันโลหิต การเจาะเลือดเพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และการวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เพื่อค้นหาผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังให้ได้รับการรักษา เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับประชาชนในพื้นที่



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสนับสนุนอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อสม. เพื่อพัฒนาศักยภาพของ อสม. ใหม่ ที่เข้ามาทดแทนตำแหน่งที่ว่าง ให้มีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพประชาชนในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงเป็นการกระตุ้นให้ อสม. ทุกคนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของชุมชนอย่างต่อเนื่อง



โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมออกเยี่ยมอนามัยแม่และเด็ก เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของแม่และเด็กตั้งแต่ตั้งครรภ์ หลังคลอด และการดูแลทารกแรกเกิด พร้อมทั้งมอบของใช้จำเป็น เพื่อสนับสนุนให้คุณแม่และเด็กมีสุขภาพที่ดีและพัฒนาการที่สมบูรณ์ ภายใต้โครงการส่งเสริมสุขภาพประชาชนบ้านบางแพง หมู่ที่ 8 อำเภอขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมมือกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ 8 ตำบลท้องเนียน จัดกิจกรรมโครงการรณรงค์ป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออก ประจำปี โดยลงพื้นที่ให้ความรู้ ฉีดพ่นยุงลายบริเวณชุมชนรอบโรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการตรวจสุขภาพและให้ความรู้ผู้สูงอายุ เพื่อคัดกรอง ตรวจความดัน เบาหวานแบบเบื้องต้น และให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในชุมชน จัดโดยคณะกรรมการในชุมชนมุสลิม ร่วมกับ รพ.สต. คลองหนึ่ง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมให้กับสาธารณสุขอำเภอสามโคก จ.ปทุมธานี ออกหน่วยโดยมูลนิธิกาญจนบารมี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2 สนับสนุนกองทุนช่วยเหลือผู้ป่วยกลุ่มติดบ้าน ติดเตียง ให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแสงพัน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณเพื่อคลินิกโรคเรื้อรัง ให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผาและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านครก

โรงไฟฟ้า บ้านโป่ง ยูคลิตี้



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ ร่วมจัดซื้อเตียงสำหรับผู้ป่วยใน ให้กับโรงพยาบาลบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคนเจนเนอเรชั่น



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคนเจนเนอเรชั่นสนับสนุนสิ่งของเครื่องใช้สำหรับผู้ป่วยติดเตียง ให้กับเทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับ ศูนย์อนุรักษ์อุทยานใต้ทะเลจุฬารักษ์ สถาบันวิจัยจุฬารักษ์ และกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช จัดกิจกรรมเก็บขยะริมชายฝั่งและปลูกปะการังบริเวณชายหาดโรงไฟฟ้าขนอม เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อมชายฝั่งทะเล ให้ความสะอาดสวยงาม และเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จัดกิจกรรม International Coastal Clean up Day ณ บริเวณริมชายหาด โรงไฟฟ้าขนอม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหามลพิษจากขยะพลาสติกในทะเล

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนกิจกรรม 16 ปี Car Free Day 2024 ร่วมกับสำนักข่าวเสียงเด็ก (พันธมิตรเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย) เพื่อรณรงค์ลดปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซเรือนกระจก ลดปริมาณขยะอาหาร (Food Waste) และส่งเสริมการสร้างสังคมคาร์บอนต่ำ เพื่อดูแลสิ่งแวดล้อม สุขภาพชุมชน และสังคม



โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาพันธุ์กรรมสัตว์น้ำนครศรีธรรมราช จัดกิจกรรมโครงการเพิ่มผลผลิตพันธุ์ปูม้าในธรรมชาติ ครั้งที่ 2 ประจำปี 2567 ณ บริเวณชายหาด โรงไฟฟ้าขนอม จำนวน 7 ล้านตัว ตู้ท้องทะเลขนอม เพื่ออนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรปูม้า ซึ่งเป็นสัตว์เศรษฐกิจสำคัญของประเทศไทย



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จัดกิจกรรมปลูกป่าชุมชน ณ บ้านซับห่าง ร่วมกับชุมชนบ้านซับห่าง คณะครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านตลุกคุนพัฒนา โดยกล้าไม้ที่ปลูกเป็นพืชกินผล และพืชท้องถิ่น จำนวน 200 ต้น

ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน / ฝึกอบรมอาชีพ



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมโครงการข้าวใหม่-ปลาใหม่ เพื่อแลกเปลี่ยนผลผลิตเกษตรอินทรีย์และอาหารทะเลปลอดสารพิษ ระหว่างเครือข่าย PGS จังหวัดสุรินทร์ และวิสาหกิจชุมชน อ.ขนอม ณ คณะเกษตรศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณให้กับกำนันตำบลท่าผา เพื่อปรับพื้นที่พัฒนาเป็นโครงการเกษตรยั่งยืนเพื่อชุมชนและเยาวชน

ส่งเสริมประเพณี / วัฒนธรรมท้องถิ่น

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสนับสนุนอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น บุญสารทเดือนสิบ

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสืบสานประเพณีชักพระ อ.ขนอม พร้อมจัดขบวนแห่ ไน้ธึม "ผ้าไทยใส่สนุก ใส่สบาย" เพื่อร่วมอนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของท้องถิ่นให้คงอยู่สืบไป

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสืบสานประเพณีชักพระประเพณีสำคัญของ อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าเทพนา วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าเทพนา วินด์ฟาร์ม สนับสนุนกิจกรรมงานฤดูหนาวประจำปีของอำเภอเทพสถิต

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนงานบุญมหาสังฆทานในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาให้กับวัดป่าหนองขี้เห็นใหญ่ ต.ทุ่งเท็ง อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2 ร่วมทอดกฐินสามัคคี เพื่อสมทบทุนบูรณปฏิสังขรณ์วัดหนองกรดสามัคคี

การช่วยเหลือกรณีอุกฉุก



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงร่วมสนับสนุนบริจาคเพื่อช่วยเหลือน้ำท่วมจังหวัดหนองคายและจังหวัดเชียงราย เพื่อนำงบประมาณไปจัดซื้อข้าวสารอาหารแห้ง เครื่องใช้ อุปกรณ์ทำความสะอาด สำหรับร่วมบริจาคน้ำท่วมที่จังหวัดหนองคายและจังหวัดเชียงราย ร่วมกับวัดเปรมประชากร และวัดคลองหนึ่งแก้วนิมิตร อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี

ดวงดวงช่วงนี้

ดวงดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง
จะมีดวงความรักบ้างไหม มาดูกันเลย



ราศีเมษ

13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ท่านมีราศีเดียวกับดวงเมือง จากที่ดวงตกมานานจะค่อย ๆ เริ่มดีขึ้น มีการเซ็นสัญญาทำงานหรือได้งานใหม่ เงินเริ่มไหลมาเทมา บางท่านได้ขึ้นแท่นเป็นเศรษฐีใหม่ คนโสด เนื้อคู่ที่เคยทำบุญร่วมกันมาเริ่มปรากฏตัวแล้วค่ะ ลองชวนกันไปเที่ยวที่ลำบาก เช่น ล่องแก่ง หรือไปภูกระดึง เพื่อวัดใจพิสูจน์รักแท้ คนมีคู่ ท่านที่รักกันดีอยู่ ให้ระวังคู่ของท่านจะมีปัญหาด้านกฎหมาย โชคลาภมีเล็กน้อย ระวังจะเป็นหวัดหรือภูมิแพ้กำเริบ



ราศีพฤษภ

15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

งานยังคงเยอะอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะท่านที่ทำงานด้านบัญชี ท่านที่เก็บเงินเก่งรวยแบบเงียบ ๆ ปีนี้ จะมีฐานะมั่นคงแน่นอน คนโสดคนที่แอบชอบมานานเริ่มกล้าเข้ามาทักทาย มาเสนอตัวช่วยเหลือท่าน คนมีคู่ คู่ของท่านเข้มงวดกับท่านมากเป็นพิเศษ เพราะคาดหวังอยากให้ท่านสร้างบ้านใหม่ หรือย้ายจากคอนโดไปอยู่บ้านสักที จะมีโชคจากการงานเพิ่ม ร่างกายท่านแข็งแรงดี แต่ควรระวังหกล้มนะคะ



ราศีเมถุน

15 มิถุนายน - 14 กรกฎาคม

งานเริ่มสมดุลจากที่สับสนมานานงานเริ่มเข้าที่ มีอนาคตสดใส ดวงการเงินดีมากถือเป็นดวงรุ่งพุ่งแรง คนโสด จะมีพหุภรรยา-แม่ม่าย เข้ามาหยอดคำหวาน ถ้าท่านไม่ถือ ก็ลองเปิดใจคบดูได้ คนมีคู่ ช่วงนี้จะร้อนรุ่มอยากมีรักใหม่ อาการเหมือนอยากกลับไปเป็นโสดอีกครั้ง เหมือนนกน้อยบินออกจากกรง ร่างกายปกติดี แต่จะมีปัญหาด้านจิตใจ บางท่านอาจเป็นโรคซึมเศร้า



ราศีกรกฎ

15 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม

งานคือเงิน ถึงแม้งานหนักแต่ก็มองเห็นอนาคตที่สดใสอยู่ข้างหน้า ดวงสู้แล้วยิ่งรวย ถ้าทำงานเป็นทีม หรือเป็นเจ้าของกิจการยิ่งรวยค่ะ คนโสดถ้ายังไม่รีบ ตอนนี้หากคบใครอยู่ คบไปเรื่อย ๆ ก่อนนะคะ คนมีคู่ จะหยุดหงิดกับการใช้เงินฟุ่มเฟือยของคู่ของท่าน โชคลาภได้จากการทำงาน ระวังของหล่นใส่เท้า หรือเดินชนโต๊ะ



ราศีสิงห์

16 สิงหาคม - 16 กันยายน

ท่านที่ขยันทำงานมานาน ความดีเริ่มส่งผล มีโอกาสได้ขึ้นเป็นหัวหน้าในไม่ช้านี้ ระวังจะเสียเงินไปกับการซื้อของแพงเกินราคา คนโสด คนที่เข้ามาช่วงนี้ต้องการพัฒนาความสัมพันธ์เร็วมาก คงต้องระวังสักนิด คนมีคู่จะเครียดเพราะความหึงหวงคู่ของท่าน เพราะมีความระแวงว่าคู่ของท่านจะมีคนอื่น หากเสียใจจะได้ไม่คุ้มทุนค่ะ จะเป็นโรคเกี่ยวกับการดื่มและกินเลี้ยง เช่น ไขมันพอกตับ



ราศีกันย์

17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ปีที่ผ่านมางานทำให้ท่านเครียดมาก ทำงานหนักแต่มีความรู้สึกว่ามีใครมองเห็น ไตรมาสนี้งานจะง่ายขึ้น ท่านจะทำงานสบายมากขึ้น จะใช้เงินไปกับการท่องเที่ยวต่างประเทศ คนโสดคนที่เข้ามาช่วงนี้เป็นคนที่รักอิสระ เป็นคนที่ดีแต่ตอนคบกันใหม่ ๆ พอหมดโปรโมชันก็จะค่อย ๆ หายไป แล้วก็โผล่มาใหม่ วนเวียนอยู่แบบนี้ ถ้าคบไหวก็ไปต่อได้ค่ะ คนมีคู่ รักกันดีมีโอกาสพากันไปเที่ยวลันลา โดยเฉพาะคู่ที่ไม่มีลูกจะได้เที่ยวบ่อยมาก โชคลาภมาจากงานพิเศษที่เพิ่งปิดจ๊อบ จะเครียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว



ราศีตุลย์

17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

งานจะมีอุปสรรคต้องแก้ไข ท่านต้องปรึกษาทีมงาน พยายามอย่าตัดสินใจคนเดียว จะเกิดความเสียหายได้ ท่านที่เป็นเซลล์จะได้เงินเยอะเป็นพิเศษ คนโสด หากท่านหลงรักคนมีเจ้าของ ท่านจะมีแต่ด้านมองไม่เห็นทาง รับผิดชอบดีกว่านะคนมีคู่ ค่อย ๆ ฐานฐานไปเรื่อย ๆ นะคะท่านมาได้ครึ่งทางแล้วค่ะ ควรไหว้เจ้าที่เพื่อเปิดดวงรับทรัพย์ ระวังความเครียดจะทำให้ท่านป่วยค่ะ



ราศีพิจิก

16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

งานไม่ค่อยดีเท่าไร ยังไม่มีโอกาสได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เงินเข้ามาน้อยแต่ออกไปเยอะ คนโสด คนที่คุยอยู่ ท่านรักเขามากกว่าแต่ถ้ายังไม่มีความคืบหน้า คนมีคู่ มีปัญหาในชีวิตคู่บ้าง แต่คู่ของท่านร่วมกันแก้ปัญหาอีกไม่นานปัญหาก็จะหมดไปคะ หากมีเงินเข้ามาช่วงนี้ท่านก็ใช้ไปกับการท่องเที่ยวอย่างมีความสุข ร่างกายแข็งแรงดี



ราศีธนู

16 ธันวาคม - 14 มกราคม

งานมาถึงจุดสูงสุด ชะงักในทุกด้าน ดีทั้งท่านที่เป็นลูกจ้าง และท่านที่เป็นเจ้าของกิจการ การเงินหมุนเงินคล่องตัวดี คนโสด อย่าเพิ่งคบคนที่เข้ามาในช่วงนี้ เขากับท่านจะมีความคิดเห็นไม่ค่อยตรงกัน ท่านจะทุกข์มากกว่าสุข คนมีคู่ท่านจะหมดหน้าในอีกไม่นาน ครอบครัวยังมีความสุขดีกว่าแต่ก่อน โชคลาภรอไปก่อนนะคะ ใ้ระวังน้ำในหูไม่เท่ากัน เวียนหัว อย่านอนดึกค่ะ



ราศีมังกร

15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

งานง่าย ๆ สบาย ๆ เจ้านายสนับสนุนท่านดี มีอิสระในการทำงาน ท่านเริ่มทำบัญชีรายรับรายจ่าย รู้จักประหยัดจึงทำให้มีเงินเหลือพอสมควร คนโสด มีคนมาชอบท่าน เขาอาจมีอายุน้อยกว่า หากตัดสินใจคบ ท่านจะไม่ค่อยกล้าเปิดตัวเขา คนมีคู่ จะหนักเป็นพิเศษ เนื่องจากท่านเป็นหัวหน้าครอบครัว และต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายคนเดียวแต่ท่านก็ทำได้ดี โชคลาภจะมาแบบพลุก ๆ ระวังอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา



ราศีกบฏ

13 กุมภาพันธ์ 14 มีนาคม

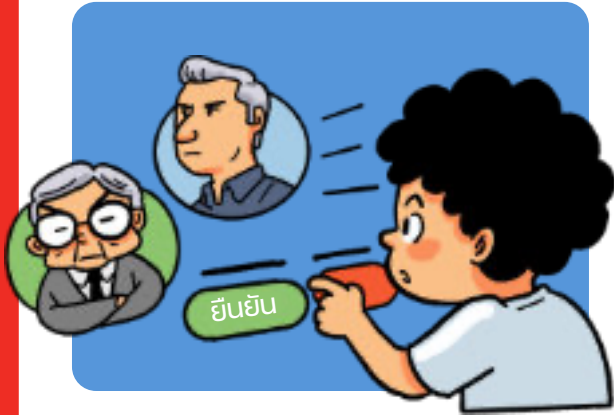
งานหนักแต่รายได้ดีมาก พอเห็นเงินแล้วหายเหนื่อยทันที ท่านจะซื้อของมีค่าราคาสูงอาจสั่งจากต่างประเทศ คนโสด คนที่ทำงานแอบชอบท่านมานาน แต่เขาไม่กล้า เพราะคิดว่าเขาไม่คู่ควรกับท่าน คนมีคู่ จะอยู่ห่างกัน เนื่องจากการทำงาน ท่านอาจต้องเดินทางกระชั้นหันหรือย้ายงาน แต่ครอบครัวก็รักใคร่กันดี โชคลาภมีเล็กน้อย จะป่วยจากการเดินทาง เป็นไข้เป็นหวัด



ราศีมีน

15 มีนาคม - 12 เมษายน

ท่านที่ทำธุรกิจส่วนตัว หรือสืบต่อกิจการของครอบครัว งานจะเด่นเป็นพิเศษ มีโอกาสขยายสาขา ขยายกิจการ ช่วงนี้ท่านจะใช้เงินมือเติบมาก คนโสด เครียดจนไม่อยากคบใคร เพราะท่านกลัวจะผิดหวังซ้ำอีก แผลเก่ายังไม่หาย ไม่อยากได้แผลใหม่อีกแล้ว คนมีคู่ ถึงงานจะเยอะ แต่สามารถจัดสรรเวลาดูแลครอบครัวได้เป็นอย่างดี ทำให้คู่ของท่านมีความสุขมาก โชคลาภมาจากบุญที่ท่านสั่งสมมานาน จะมีโอกาสได้เงินก้อนใหญ่ ระวังเจ็บเข่า มีโอกาสสะดุดล้ม

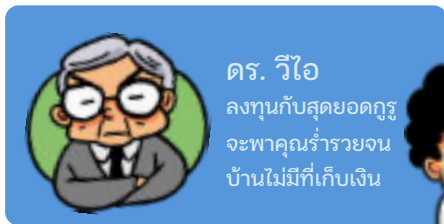


เพลงปลอม อย่าโลภจนโดนหลอก

ในช่วงที่ผ่านมาเราได้ยินข่าวการเชื่อเชยให้ลงทุนในธุรกิจต่างๆ ซึ่งมักจูงใจด้วยผลตอบแทนสูงๆ บางครั้งก็ชักจูงว่าเป็นการลงทุนที่เปลี่ยนชีวิต เป็นโอกาสที่พลาดไม่ได้ และจบลงด้วยการหมดเนื้อหมดตัว ซึ่งนอกจากเหตุการณ์ที่เป็นข่าวแล้ว เรายังพบเห็นการหลอกลวงให้ลงทุนต่างๆ ในโลกออนไลน์และโซเชียลมีเดีย ด้วยการสร้างเพลงปลอมเป็นคนมีชื่อเสียงต่างๆ โพสต์ข้อความที่เป็นเหมือนบทความต่างๆ ให้หลงเชื่อว่าเป็นตัวจริง และจบด้วยการชักชวนให้ลงทุนอีกเช่นกัน

จับโป๊ะเพลงปลอมคนดัง

หากไม่ได้สังเกต บางครั้งเราก็อาจจะคิดว่าเพลงปลอมคนดังเหล่านี้คือตัวจริงได้ไม่ยาก ด้วยการใช้ชื่อ รูปภาพ และโพสต์บทความที่เหมือนกับคนดังเหล่านี้เป็นผู้เขียนจริง ๆ บางครั้งก็เล่นกับข่าวที่กำลังเป็นกระแสทำให้เราอ่านแล้วหลงเชื่อได้ง่าย สิ่งที่ต้องสังเกตคือ การจบบทความด้วยการชักชวนให้ลงทุน หรือเข้ากลุ่มลับเฉพาะ เพราะคนดังเหล่านี้ส่วนใหญ่จะไม่ทำสิ่งนี้กัน



ดีเกินจริงมักไม่จริง

การพูดถึงผลตอบแทนที่สูงเกินจริง การอ้างว่ามีเคล็ดลับ สูตรลับ หรือเทคนิคพิเศษในการสร้างผลตอบแทนสูง ๆ และเราเป็นผู้โชคดีที่มีโอกาสได้รับรู้สิ่งนี้ คือวิธีการที่เพลงปลอมเหล่านี้มักจะใช้เสมอ



ปลอมคนไม่พอ บางทีก็ปลอมของ

เพลงปลอมต่างๆ เหล่านี้ บางทีก็ปลอมเป็นแบรนด์สินค้าชื่อดัง แล้วทำคอนเทนต์ลดราคาแบบถูกมากๆ เช่น ของราคาหลายพันบาท เหลือแค่ไม่กี่ร้อยบาท ลงรูปว่ามีคนรอแถวซื้อมากมาย ลงรูปสินค้าที่เหมือนสินค้าของแท้ทุกอย่าง แต่หากโอนเงินซื้อสินค้าไปก็อาจจะสูญเงินหรือได้รับสินค้าไม่ตรงปก เป็นสินค้าปลอมเลียนแบบที่ไม่ได้คุณภาพ ใช้งานไม่ได้

ป้องกันตัวจากเพลงปลอม

สิ่งสำคัญที่สุดคือการเตือนตัวเองว่าอย่าโลภและหลงเชื่ออะไรง่าย ๆ การตรวจสอบข้อมูลจากหลายๆ แหล่ง อย่าเชื่อความคิดเห็นในเพลงปลอมเหล่านั้นเพราะอาจจะเป็นหน้าม้าที่เข้ามาพูดคุย ระวังการให้ข้อมูลส่วนตัวที่อาจนำไปสู่การหลอกลวงอื่น ๆ ได้



13,900
เหลือ
490



สุดท้ายนี้ ท่องไว้เสมอว่า
อะไรที่ดีเกินจริง
มักจะไม่วจริง!!

ชีวิตติดแกลม (Glam-Glamorous)

(แกลม- แกลม-เมอะ-รัส)

ช่วงนี้บางคนอาจจะเคยได้ยินคำว่า “ชีวิตติดแกลม” ซึ่งคำว่า “แกลม” นั้นมาจากภาษาอังกฤษคำว่า “Glamorous” (แกลม-เมอะ-รัส) ซึ่งหมายถึงสิ่งที่ดูหรูหรา ดูดี มีเสน่ห์ดึงดูดความสนใจ ซึ่งคำว่าชีวิตติดแกลมมักจะถูกใช้กับการพูดถึงพฤติกรรม การอวดการใช้ชีวิตในโซเชี่ยลมีเดีย ด้วยการแต่งตัวสวยๆ ไปยังสถานที่สวยงาม หรือถ่ายรูปกับชุดอาหารที่ดูดี หรูหรา

คำว่า **Glamorous** จะย่อให้เหลือแค่ **Glam** (แกลม) ในการใช้แบบไม่เป็นทางการก็ได้ หรือบางครั้งก็ถูกนำไปผสมกับคำอื่นให้เกิดเป็นคำใหม่ เช่นคำว่า **Glamping** (แกลม-บิง) มาจากคำว่า **Glamorous + Camping** ซึ่งหมายถึงการพักผ่อนตั้งแคมป์ในธรรมชาติ แบบที่มีความสะดวกสบาย สวยงาม ไม่ลำบากเหมือนการตั้งแคมป์ในป่าแบบลุยๆ เลอะๆ

โดยทั่วไปแล้ว คำว่า **Glamorous** สามารถใช้อธิบายสิ่งที่ดูสวยงาม หรูหรา ดูดีเป็น อย่างมาก เช่น การชมผู้หญิงว่า วันนี้คุณแต่งตัวดูดีมาก ก็อาจจะใช้คำว่า **Glamorous** ในการพูดชมได้ เช่น **You're looking so glamorous today!**





สนุกติดพิชิตรางวัล

หมวกเอ็กโกเทโก้
ใส่สบาย



ภารกิจที่จะให้ทุกคนช่วยทำในฉบับนี้คือ
เราต้องเก็บดอกบัวทั้งหมดในภาพ แต่เก็บมาแล้ว
จะได้บัวทั้งหมดแต่ละสีอย่างละกี่ดอก งานนี้ต้อง
ค่อยๆ นับดูดีๆ เอาทั้งบัวตูมบัวบานเลยนะทุกคน

มีบัวสีขาวทั้งหมด ดอก มีบัวสีแดงทั้งหมด ดอก มีบัวสีม่วงทั้งหมด ดอก



ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

ธรรมะท้ายเล่ม

จงยินดีเผชิญหน้ากับปัญหาและทุกสิ่ง ด้วยสติและปัญญา

- พุทธสาสิกขุ

มาเป็นเพื่อนกับสุขใจ
ใน Line กันเถอะ

ไม่พลาดทุกข่าวสาร
และสาระดีๆ มีเพียงบนเลย

LINE ID : @sukjaibyegeo



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