สุขใจ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 38 มกราคม - มีนาคม 2566

มาเป็นเพื่อนกับ
LINE OA วารสารสุขใจ
กันเถอะ

LINE

ความรู้ สาระดีๆ เพียบ
แถมกิจกรรมลุ้นรางวัล
สแกนเลย!

งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ปี 2565
แปลงร่างโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ
แห่งแรกของไทยเป็นฐานทัพหุ่นยนต์

Pavegen Slab
ก้าวเดินที่ได้ไฟฟ้า

กินน้อยมื้อแบบ IF
คืออะไร
ช่วยให้อายุยืนจริงไหม

งานสงกรานต์มอญสยามลุ่มน้ำแม่กลอง
ชวนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม
ช่วงสงกรานต์นี้

เล่มนี้มีอะไร

2
Pavegen Slab
ก้าวเดินที่ได้ไฟฟ้า

4
งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ปี 2565
แปลงร่างโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ
แห่งแรกของไทยเป็นฐานทัพหุ่นยนต์

8
กินน้อยมื้อแบบ IF
คืออะไร ช่วยให้อายุยืนจริงไหม

10 **โครงการ "ข้าวใหม่ปลามัน"**
การแลกเปลี่ยนความมั่นคงทางอาหาร
จากสุรินทร์สู่ขนอม

12
งานสงกรานต์
มอญสยามลุ่มน้ำแม่กลอง
ชวนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม
ช่วงสงกรานต์นี้

14
ดูดวงฉบับพิเศษ
เช็คดวงทุกราศี ตลอดปี 2566

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!

เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

ช่วงต้นปีมักเป็นช่วงที่เราจะได้เริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ เติมพลังให้เป้าหมายสำคัญ สุขใจก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่าน ขอความสดชื่น สดใส และความมุ่งมั่นอยู่เคียงข้างผู้อ่านทุกท่านนะคะ

สุขใจ เริ่มต้นปีกันด้วย**คอลัมน์ส่องเทรนด์ล้ำ นวัตกรรมพลิกโลก** พบกับนวัตกรรมที่ช่วยผลิตไฟฟ้าได้ง่าย ๆ จากการก้าวเดินของคนกับ**แผ่นปูพื้นอัจฉริยะ Pavegen Slab** ยิ่งเดินเยอะก็ได้ไฟเยอะ แถมยังเป็นเทคโนโลยีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย ต่อด้วย**คอลัมน์เรื่องเด่นเล่มนี้** ควันหลง**งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม** ที่แปลงร่างโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำแห่งแรกของไทยมาเป็นฐานทัพหุ่นยนต์ ที่ความสนุกความประทับใจยังคงตราตรึงไม่จางหาย และคอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ พบกับมิตรภาพจากพื้นที่ราบสูงสู่ชายทะเลกับโครงการ **“ข้าวใหม่ปลามัน” การแลกเปลี่ยนความมั่นคงทางอาหารจากชาวนา จ.สุรินทร์ สู่ชาวเล จ.นครศรีธรรมราช** คอลัมน์จิตแจ่มใสเล่มนี้ชวนมารู้จักการทำ “IF” กันค่ะ เป็นวิธีการกินที่ช่วยให้อายุยืน จะกินอย่างไรติดตามได้ในคอลัมน์จิตแจ่มใสนะคะ และสงกรานต์นี้ชวนไปเที่ยวบ้านโป่ง จ.ราชบุรีกันค่ะ กับ**ประเพณีสงกรานต์มอญสยามลุ่มน้ำแม่กลอง** ประเพณีเอกลักษณ์ที่ชาวมอญยังคงรักษาไว้อย่างแนบแน่น ยังไม่หมดเพียงเท่านี้นะคะ ยังมีคอลัมน์ดูดวง คอลัมน์ภาษาอังกฤษ และคอลัมน์เกมพิชิตรางวัล และอีกมากมายที่อ่านสนุก เพลิน ๆ แบบวางไม่ลงเลยค่ะ

ท้ายสุดนี้ ใครยังไม่ได้แอดเฟรนด์กับ Line OA วารสารสุขใจกันบ้างคะ อย่าลืมแอดมาเป็นเพื่อนกันเยอะ ๆ นะคะ เพื่อความสะดวกในการรับข้อมูลข่าวสาร สาระที่เป็นประโยชน์แบบออนไลน์ ส่งตรงถึงคุณก่อนใคร แถมยังร่วมสนุกกับเกมและกิจกรรมเพื่อรับรางวัลมากมาย โดยทุกท่านสามารถสแกน QR Code ด้านล่างนี้ได้เลยค่ะ

LINE ID :
@sukjaibyegco

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ

Pavegen Slab ก้าวเดินที่ได้ไฟฟ้า

เวลามองไปข้างนอกแล้วเห็นคนมากมายเดินไปมาบนทางเดิน จะดีแค่ไหนหากการเดินของทุกคนสามารถสร้างไฟฟ้าให้กับเมืองได้ด้วย รู้ไหมว่าไอเดียแสนบรรเจิดนี้กำลังเกิดขึ้นแล้ว

เพพเจน (Pavegen) คืออะไร

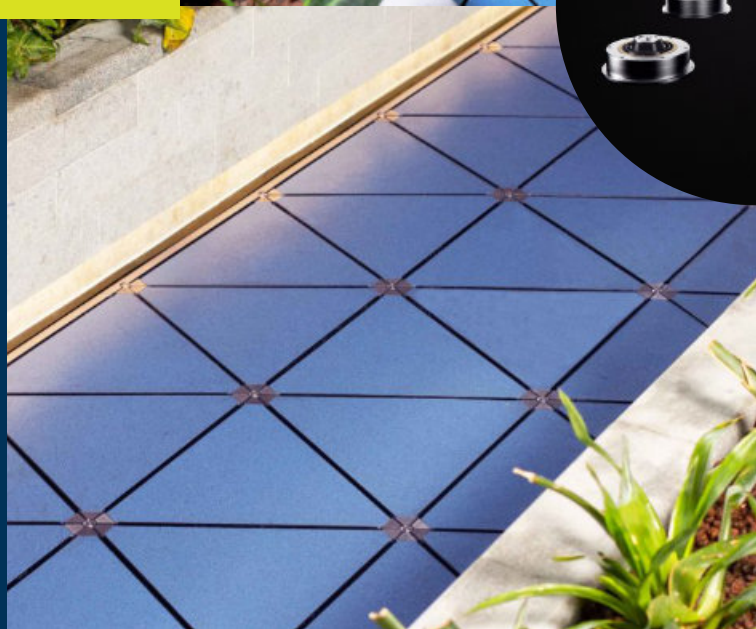
ในปี 2009 ลอว์เรนซ์ เคมบัลล์ นักศึกษาหนุ่มจากประเทศอังกฤษที่สนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศและอยากลดการใช้พลังงานฟอสซิล ได้สังเกตว่าทุกวันเขาต้องผ่านสถานีรถไฟในเมืองที่มีผู้คนนับล้านคนเดินผ่านไปผ่านมา หากเขาสามารถทำให้การเดินของผู้คนเปลี่ยนเป็นพลังงานไฟฟ้าได้น่าจะเป็นประโยชน์

หลังจากเขาเรียนจบ เขาได้ก่อตั้งบริษัทสตาร์ตอัปเพื่อพัฒนาเพพเจน แผ่นปูพื้นอัจริยะที่สามารถเปลี่ยนการเดินของผู้คนให้เป็นพลังงานไฟฟ้าเพื่อให้เมืองนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้

ติดไฟใส่(ทาง)เท้า

เพพเจนเป็นแผ่นปูพื้นที่สามารถเคลื่อนตัวได้เล็กน้อยเมื่อถูกคนเดินเหยียบ มันจะเคลื่อนตัวไปมาประมาณ 10 มิลลิเมตร การเคลื่อนไหวนี้จะไปหมุนตัวสร้างกระแสไฟฟ้าแม่เหล็กที่ติดอยู่ด้านล่างแผ่นปูพื้นแต่ละแผ่น โดยให้กำลังงานประมาณ 3 จูลต่อการก้าวเดินหรือประมาณ 5 วัตต์ต่อเนื่องในขณะที่คนผู้นั้นกำลังเดิน จากนั้นไฟฟ้าที่ได้ก็จะถูกนำไปเก็บไว้ในแบตเตอรี่ นำไปใช้กับป้ายไฟหรือเสาไฟส่องแสงสว่างยามค่ำคืนบนถนน

นอกจากนี้ เพพเจนยังเก็บข้อมูลการเดินของผู้คนในแต่ละพื้นที่เพื่อนำไปวิเคราะห์การใช้งาน การเดิน พฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลไปพัฒนาด้านอื่น ๆ ต่อไปด้วย



เดินเยอะได้ไฟ เดินไปได้แต้ม (และส่วนลด)

เมื่อคนเดินเยอะขึ้นก็ได้ไฟมากขึ้นแถมคนที่เดินก็ได้สุขภาพที่ดีด้วย เพพเจนจึงจัดกิจกรรมส่งเสริมการเดินกับร้านค้าในบริเวณที่ติดตั้งแผ่นปูพื้นอัจฉริยะนี้ ให้คนสามารถนำคะแนนสะสมจากการเดินไปแลกเป็นของรางวัลหรือส่วนลดกับร้านค้าได้

ทดลองและพัฒนา

เป็นเวลากว่า 5 ปีที่เพพเจนได้ถูกพัฒนาจนเกิดความร่วมมือในการสร้างทางเดินเท้าอัจฉริยะนี้ไปกว่า 36 ประเทศทั่วโลก เป็นส่วนหนึ่งของโปรเจ็คสมาร์ทซิตี้ในเมืองต่าง ๆ พื้นที่ที่เพพเจนได้ถูกทดลองติดตั้งมีทั้งสถานีขนส่ง สนามกีฬา พื้นที่สาธารณะ ออฟฟิศและห้างสรรพสินค้า โดยในประเทศไทยก็มีแผ่นเพพเจนติดตั้งที่ True Digital Park ด้วยเช่นกัน

แม้ไอเดียเรื่องของการทำถนนให้สามารถผลิตไฟฟ้าได้จะฟังดูเข้าท่าไม่น้อย แต่ข้อจำกัดของเพพเจน ณ ปัจจุบันคือเรื่องความคุ้มค่าของการลงทุนกับพลังงานที่ได้คืนมา ซึ่งยังต้องการเวลาในการพัฒนาให้ได้ประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ปรับปรุงให้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้มีความทนทานแข็งแรงมากขึ้น

เปิดประตูให้อนาคต

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่เพพเจนได้สร้างขึ้นมาในวันนี้คือความหวังให้กับผู้คน การเปิดประตูบานใหม่ให้กับพลังงานทางเลือกที่ลดการใช้ทรัพยากรจากสิ่งแวดล้อม และทำให้เราเห็นว่าหากเรายังคงใส่ใจที่จะพัฒนาเทคโนโลยีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อนาคตที่ดีกว่าวันนี้ก็สามารถเป็นไปได้เช่นกัน

ที่มาเรียบเรียงจาก

https://www.pavegen.com/en/case-studies?hsLang=en
https://ngthai.com/sustainability/35721/pavegen/
https://adaybulletin.com/know-modern-business-stories-pavegen/62539

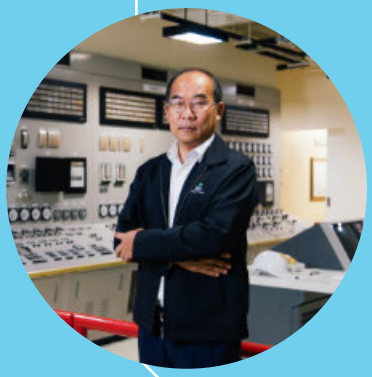
งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ปี 2565

แปลงร่างโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำแห่งแรกของไทย เป็นฐานทัพหุ่นยนต์

"หุ่นยนต์" ถือเป็นสัญลักษณ์ของความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในอดีต หุ่นยนต์ หรือ "โรบอท" (Robot) ได้ถูกวางรูปแบบให้เป็นเครื่องจักรที่สามารถคิดเองได้ และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี แล้วทุกคนรู้ไหมคะว่า ในโรงไฟฟ้าก็มีหุ่นยนต์เช่นกัน มาค่ะ ไปดูกัน

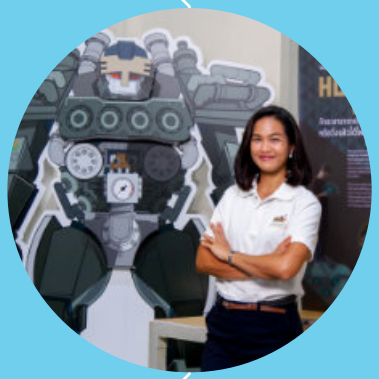
สุขใจขอนำภาพบรรยากาศ **งานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ประจำปี 2565** ที่จัดต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 4 ของ**ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม ภายใต้แนวคิด "นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก ตอน Energy Sci-tech Transformation For Life พลังงานเปลี่ยนโลก"** มาฝากทุกท่านกันนะคะ ปีนี้เราจะมาบอกเล่าเรื่องราว**การเปลี่ยนผ่านพลังงานหรือ Transformation** โดยมี Gimmick พิเศษที่นำหุ่นยนต์ 5 ตัว เป็นตัวแทนของเครื่องจักรสำคัญของโรงไฟฟ้า มาเล่าเรื่องราวและชวนไปชมนิทรรศการพิเศษพลังงานแห่งอนาคต ผสมผสานกับแสง สี เสียง และอินเตอร์แอ็คทีฟ ที่ช่วยจุดประกายการเรียนรู้ให้ความสนุกมาพร้อมกับความรู้ที่ไม่หยุดนิ่ง

พร้อมเป็นแหล่งเรียนรู้ จุดประกายสร้างสรรค์เพื่ออนาคต



"เอ็กโก กรุ๊ป และศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ให้ความสำคัญและส่งเสริมการเรียนรู้ด้านพลังงาน วิทยาศาสตร์และนวัตกรรมแก่เยาวชน ซึ่งเป็นวัยต้นทางและกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศมาโดยตลอด จึงได้จัดงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ภายในศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม ประจำปี 2565 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 **เพื่อให้พื้นที่แห่งนี้เป็นแหล่งเรียนรู้ แหล่งจุดประกายความคิด ความฝัน การเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะในด้านพลังงานที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่าน และกำลังมีการเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดด** เพื่อสนับสนุนให้เยาวชนได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ชุมชน และประเทศชาติต่อไปในอนาคตอย่างยั่งยืน" **นายโกศล ศิริวาลย์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด ในกลุ่มเอ็กโก กล่าวถึงความตั้งใจของการจัดกิจกรรมงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์**

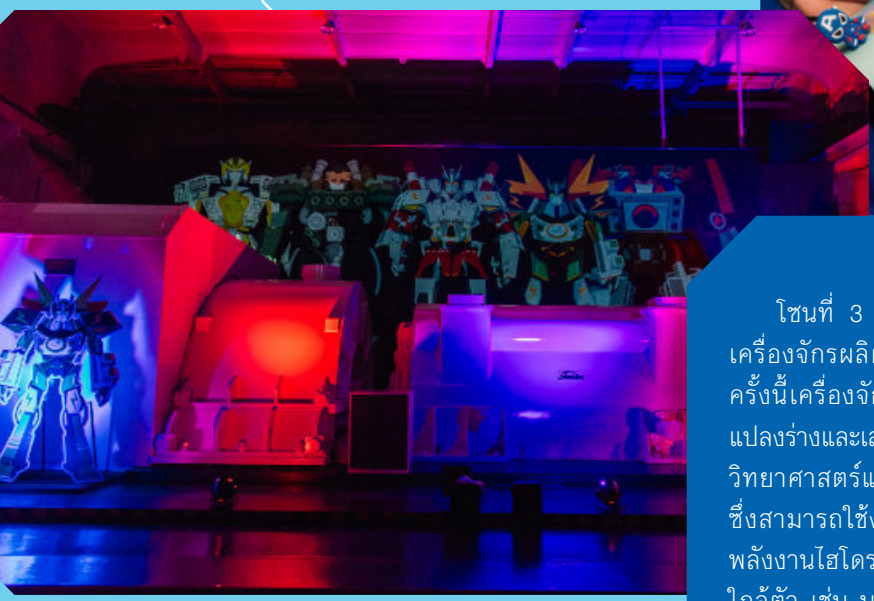
ชวนน้องๆ เรียนรู้การเปลี่ยนผ่าน "พลังงาน" สู่อนาคต



"ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมจัดงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ ประจำปี 2565 ภายใต้แนวคิด "นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก ตอน Energy Sci-Tech Transformation For Life พลังงานเปลี่ยนโลก" **เพื่อสื่อสารเรื่องการเปลี่ยนผ่านของเทคโนโลยีต่อเนื่องจากการจัดงานฯ ในปี 2564 โดยปีนี้มุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนผ่านด้านพลังงาน (Energy Transition) ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของทุกคน โดยเล่าเรื่องราวผ่านหุ่นยนต์ 5 ตัว** ที่แปลงร่างมาจากโรงไฟฟ้าขนอม หน่วยที่ 1 ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำแห่งแรกของประเทศและเครื่องจักรภายในโรงไฟฟ้า เพื่อนำเยาวชนเดินทางไปสัมผัสกับนวัตกรรมด้านพลังงานตั้งแต่อดีตจนถึงโลกอนาคต" **นางสาวพินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ ผู้จัดการส่วนกิจกรรมองค์กรและสังคม ฝ่ายสื่อสารองค์กร เอ็กโก กรุ๊ป กล่าวถึงแนวคิดการจัดกิจกรรมงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์**

ภายในงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์จุดเจ๋งครั้งนี้ น้อง ๆ ได้รับความรู้พื้นฐานจากนิทรรศการถาวรของศูนย์เรียนรู้ฯ โดยมีพี่หุ่นยนต์ทั้ง 5 ได้แก่ หุ่นยนต์ไฟฟ้า หุ่นยนต์เรือไฟฟ้า หุ่นยนต์บอยล์เลอร์ หุ่นยนต์คอนโทรล และหุ่นยนต์สตาร์ตอัพ พาชมนิทรรศการค่ะ

เริ่มตั้งแต่โซนที่ 1 “ค้นพบเปลี่ยนโลก” พาน้อง ๆ ย้อนอดีตไปเรียนรู้ต้นกำเนิดพลังงาน แล้วตามรอยไปรู้จักกิจการไฟฟ้าในประเทศไทย จากนั้นต่อด้วย โซนที่ 2 “ย้อนอดีตโรงไฟฟ้าขนอม หน่วยที่ 1” ชมบรรยากาศห้องควบคุมการผลิตไฟฟ้า สัมผัสประสบการณ์การทำงานของเจ้าหน้าที่โรงไฟฟ้าขนอมในวันที่เกิดวิกฤตไฟฟ้าดับทั่วภาคใต้ หรือ Black out Day



โซนที่ 3 ซึ่งถือเป็นไฮไลท์ของงานในครั้งนี้ เดิมโซนนี้จะมีเครื่องจักรผลิตไฟฟ้ามาให้ความรู้กระบวนการผลิตไฟฟ้า แต่ครั้งนี้เครื่องจักรที่ทำหน้าที่เป็นเครื่องกำเนิดไฟฟ้า จะลุกขึ้นแปลงร่างและเล่าเรื่องราวของพลังงานอนาคต ทั้งเรื่องการพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในส่วนของกระบวนการผลิตไฟฟ้าซึ่งสามารถใช้งานต่อยอดจากโรงไฟฟ้าเดิมได้ ตัวอย่างเช่น พลังงานไฮโดรเจน รวมทั้งนวัตกรรมของพลังงานในอนาคตที่ใกล้ตัว เช่น นวัตกรรมพลังงานแสงอาทิตย์ที่ติดตั้งได้ทุกพื้นผิว พลังงานชีวภาพจากสาหร่าย พลังงานจากร่างกายมนุษย์ พลังงานฟิวชั่น และพลังงานจากกังหันลมแบบลอยบนอากาศ

ส่งต่อไปที่โซนที่ 7 “นิทรรศการพลังงานแห่งอนาคต” ที่จัดแสดงนวัตกรรมพลังงานทางเลือกใหม่ ๆ ที่หลากหลาย เช่น พลังงานชีวภาพจากสาหร่าย พลังงานจากกังหันลมแบบลอยบนอากาศ พลังงานแสงอาทิตย์ที่ติดตั้งได้ทุกพื้นผิว พลังงานฟิวชั่น พลังงานจากร่างกายมนุษย์ เป็นต้น รวมถึงมีกิจกรรมให้เยาวชนได้ทดลองผลิตไฟฟ้าจากร่างกายอีกด้วย น้อง ๆ ชอบกันมาก ๆ เลย ดูจากภาพได้เลยค่ะ ^-^

เรามาฟังเสียงจากน้อง ๆกันนะคะ ว่าเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์วิทยาศาสตร์แล้วประทับใจอะไรกันบ้าง

นายสิทธิโชค สุขสบาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านเขาหัวช้าง เล่าถึงการเข้าร่วมงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ในครั้งนี้ว่า “ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ที่ได้เข้ามาเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม แต่รู้สึกได้ว่าครั้งนี้ตื่นเต้นกว่าครั้งที่แล้ว เพราะโชว์หลายส่วนมีความตื่นเต้นอลังการ โดยเฉพาะในการแปลงร่างโรงไฟฟ้าเป็นหุ่นยนต์ ไปพร้อมกับการอธิบายเรื่องราวของการผลิตไฟฟ้าด้วยวิธีต่าง ๆ อีกส่วนที่ประทับใจคือ โซนที่ 7 ที่เล่าเรื่องพลังงานทางเลือก โดยเฉพาะการนำสาหร่ายมาผลิตไฟฟ้า เพราะประเทศไทยติดทะเลและภาคใต้ก็ขนาบด้วยทะเลทั้งสองฝั่ง การนำสาหร่ายจากท้องทะเลมาช่วยในการผลิตพลังงานจึงน่าจะช่วยเพิ่มกำลังการผลิตไฟฟ้าได้มากขึ้น”

เด็กหญิงภูริชญา สมทรง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนบ้านบางคู เล่าถึงการเข้าร่วมงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ในครั้งนี้ว่า “รู้สึกประทับใจตั้งแต่โซนแรกถึงโซนสุดท้าย เพราะได้เรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่ยังไม่เคยรู้มาก่อน ทั้งได้รู้จักกับนักวิทยาศาสตร์ที่มีส่วนในการประดิษฐ์ไฟฟ้า ได้เห็นการทำงานของเครื่องจักรภายในโรงไฟฟ้า ที่สำคัญคือได้เรียนรู้เรื่องราวของหุ่นยนต์ เพราะในอนาคตโลกต้องใช้งานหุ่นยนต์มากขึ้น และจากการเยี่ยมชมครั้งนี้เป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ประหยัดไฟฟ้า เพราะกว่าจะผลิตไฟฟ้าได้มาต้องใช้พลังงานมหาศาล”

ปีหน้าเรามาติดตามกันนะคะว่าสัปดาห์วิทยาศาสตร์ของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมจะสนุกสนาน เต็มอิ่มความรู้กันขนาดไหน สามารถติดตามกันได้ที่ เฟซบุ๊ก www.facebook.com/khanomlearningcenter ค่ะ หรือท่านใดต้องการไปเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม เราตั้งอยู่ที่ โรงไฟฟ้าขนอม ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เปิดให้เข้าชมวันอังคาร-วันเสาร์ เวลา 08.00-17.00 น. สามารถลงทะเบียนแจ้งความประสงค์เข้าเยี่ยมชมล่วงหน้าได้ที่ www.egco.com/th/khanom-learningcenter

กินน้อยมื้อแบบ IF
คืออะไร ช่วยให้อายุยืนจริงไหม

การกินอาหารแบบน้อยมื้อที่เรียกว่า IF ย่อมาจาก Intermittent Fasting หรือบางคนอาจจะเรียกสั้นๆ ว่า Fasting เป็นรูปแบบการกินอาหารโดยจะมีช่วงกินและช่วงงดอาหารเป็นรอบๆ โดยมีการศึกษาว่า ในช่วงที่เราอดอาหาร ร่างกายจะนำไขมันที่สะสมมาใช้และมีการกำจัดเซลล์ที่เป็นของเสียออกไป ผลก็คือทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น และมีงานวิจัยว่ามีผลต่ออายุขัยของเราอีกด้วย

คนเราไม่ได้กินวันละ 3 มื้อมาแต่โบราณ

การกินอาหารวันละ 3 มื้อแบบที่นิยมในปัจจุบันนั้น เพิ่งเริ่มขึ้นในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมเมื่อราว ๆ ร้อยกว่าปีที่แล้ว เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่มนุษย์เริ่มทำงานเป็นระบบในโรงงาน จึงต้องกำหนดเวลากิน เวลาทำงาน เวลาพักให้พร้อมกัน เพื่อควบคุมจำนวนคนทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยก่อนหน้านั้น ชาวพื้นเมืองอเมริกันจะใช้ชีวิตแบบหิวตอนไหนก็กินตอนนั้น ส่วนชาวโรมันก็มีความเชื่อว่าการกินเพียงวันละหนึ่งมื้อจะช่วยให้มีชีวิตยืนยาว

เคยได้ยินมาว่า อาหารมื้อเช้าสำคัญที่สุด ยังไงก็ห้ามอดอาหารเช้า

ความคิดเกี่ยวกับอาหารเช้าคือมื้อสำคัญเริ่มในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 เมื่อรัฐบาลสหรัฐอเมริกาต้องการรณรงค์ให้เด็ก ๆ ได้กินอาหารเช้าก่อนเข้าเรียน เพื่อไม่ให้หิวระหว่างวันและมีสมาธิจดจ่อกับการเรียนอย่างเต็มที่ ซึ่งความคิดเกี่ยวกับอาหารเช้านั้นก็ได้ถูกส่งต่อมาจนถึงปัจจุบัน

คนเราควรกินกี่มื้อ ?

โรคภัยไข้เจ็บของคนยุคนี้ ส่วนใหญ่เป็นโรคที่มีผลจากการกินอาหารร่วมด้วย เช่น โรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน โรคเกี่ยวกับเส้นเลือดหรือไขมันอุดตันในเส้นเลือด ซึ่งทั้งหมดเป็นผลมาจากการกินมากเกินกว่าพลังงานที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับ จนเกิดไขมันหรือของเสียต่าง ๆ สะสมในร่างกายและเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคในที่สุด

คำถามที่ว่าคนเราควรกินกี่มื้อ อาจจะไม่มีคำตอบตายตัว แต่สำหรับผู้ที่สนใจการกินแบบ IF นั้นก็สามารถเริ่มต้นได้จากการกินวันละ 2 มื้อตามรอบเวลา เช่น IF แบบ 8:16 คือมีช่วงกินจำนวน 8 ชั่วโมงและช่วงงดอาหาร 16 ชั่วโมง เช่น กินได้ตั้งแต่ 10 โมงเช้าถึง 6 โมงเย็น และอดอาหารไม่กินอะไรเลย (นอกจากน้ำเปล่า) ในเวลาหลังจากนั้นจนถึง 10 โมงเช้าของอีกวัน โดยช่วงที่กินได้ในเวลา 8 ชั่วโมงนี้ สามารถกินได้เพียง 2 มื้อเท่านั้น ห้ามกินจุบจิบระหว่างเวลาตลอดวัน

หรือบางคนอาจจะลดรอบเวลากินเป็น 6:18 คือมีเวลากินได้ 6 ชั่วโมง และอดอาหารไม่กินอะไรเลยอีก 18 ชั่วโมง ก็เป็นการเริ่มต้นการกินแบบ IF ที่ทำได้ไม่ยากเช่นกัน

หัวใจสำคัญคือการอด

มีการศึกษาวิจัยจากหลายสถาบัน ซึ่งมีผลสอดคล้องไปในทางเดียวกันว่า การอดอาหารนั้นมีแนวโน้มจะช่วยให้มีอายุยืนขึ้น โดยเมื่อเราอดอาหาร ร่างกายจะเกิดกระบวนการ Autophagy (ออโตฟาจี้) คือ ปฏิกิริยาที่เซลล์กินชิ้นส่วนของตัวเองเพื่อความอยู่รอด ซึ่งเป็นการทำลายชิ้นส่วนของเซลล์ที่ผุพังหรือเซลล์ขยะเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงาน เปรียบเสมือนการรีไซเคิลขยะในร่างกายให้กลายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ซึ่งดีต่อสุขภาพ ลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน โรคมะเร็งและโรคหัวใจ

นอกจากนี้ยังพบว่าการงดอาหารชั่วคราวจะช่วยกระตุ้นโกรทฮอร์โมน (Human Growth Hormone) ช่วยการเผาผลาญไขมันและเพิ่มกล้ามเนื้ออีกด้วย

ส่วนคณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเยล ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ตีพิมพ์ผลการวิจัยในปี 2015 ว่า สารประกอบที่ร่างกายผลิตขึ้นเมื่ออดอาหาร สามารถป้องกันระบบภูมิคุ้มกันส่วนหนึ่งที่เกี่ยวโยงกับการอักเสบและบวมในหลายโรค เช่น โรคเบาหวานประเภท 2 โรคหลอดเลือด และโรคอัลไซเมอร์

และสำหรับใครที่ต้องการลดน้ำหนัก การกินแบบ IF นั้น จะช่วยในการควบคุมหรือลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพเลยทีเดียว

IF อาจจะไม่ได้เหมาะสำหรับทุกคน

แม้จะมีผลงานวิจัยออกมามากมาย แต่หลาย ๆ คนก็อาจจะไม่เหมาะกับการทำ IF เช่น คนที่ต้องการเพิ่มน้ำหนักตัวหรือนักกีฬาที่ต้องสร้างกล้ามเนื้อและใช้พลังงานไปในการแข่งขัน คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการทำงานของกระเพาะอาหาร หรือผู้มีอาการป่วยบางโรค นอกจากนี้ การทำ IF ให้ได้ผลดี ควรต้องคำนึงถึงสภาพการใช้ชีวิตของแต่ละคน ปริมาณและชนิดอาหารที่กิน รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอด้วยเช่นกัน

ในปัจจุบันนี้ ความรู้เกี่ยวกับการทำ IF หรือการงดอาหารเป็นช่วง ๆ ก็ยังมีการศึกษากันในสถาบันต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง และเช่นเดียวกับหลาย ๆ คน ที่ได้ลองทำกับตัวเองและได้ผลดี น้ำหนักตัวลดลง รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ก็อาจจะเป็นสัญญาณที่ดีว่ามาถูกทางแล้ว ส่วนใครที่ลองทำแล้วรู้สึกมีปัญหา ก็อาจจะลองศึกษาให้มากขึ้นหรือตรวจสุขภาพและปรึกษาแพทย์ เพื่อจะได้ปรับปรุงการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับร่างกายของเราให้มากที่สุดนั่นเอง

ที่มาเรียบเรียงจาก https://www.sanook.com/men/69277, https://www.brandthink.me/content/eat-3-meals https://thestandard.co/intermittent-fasting/

การแลกเปลี่ยนความมั่นคงทางอาหาร จากสุรินทร์สู่ขนอม โครงการ "ข้าวใหม่ปลามัน"

จากวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 ที่หลายชุมชนต้องเผชิญกับปัญหาการตกงาน ขาดรายได้ ตลาดปิด ทำให้ทุกคนหันกลับมาสนใจ ความมั่นคงทางอาหาร คือ การเข้าถึงอาหารได้ โดยไม่ขาดแคลน เป็นอาหารที่ปลอดภัย เพียงพอ เพื่อการดำรงชีวิต การมีสุขภาพที่แข็งแรง ป้องกันการเกิดโรคที่เกิดจากการปนเปื้อนสารเคมี

ด้วยปัญหาดังกล่าว โรงไฟฟ้าขนอม ซึ่งมีที่ตั้งอยู่ร่วมกับชุมชน ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช จึงคิดหาวิธีการที่จะสร้างความมั่นคงทางอาหาร การพึ่งพาตนเองให้เกิดขึ้นอย่างจริงจัง ทั้งพนักงานในโรงไฟฟ้าเองและขยายออกไปที่ชุมชน ซึ่งในระยะแรกโรงไฟฟ้าได้สนับสนุนชุมชนรอบโรงไฟฟ้าในการทำเกษตรอินทรีย์แบบครบวงจร จากจุดเริ่มต้นการผลิตสู่ปลายทาง คือ การสร้างเครือข่ายตลาดออนไลน์ขนาดใหญ่ เพื่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองได้อย่างแท้จริง จนมีเครือขาย/กลุ่มวิสาหกิจชุมชนเข้ามารวมกลุ่มจำนวนมาก

จากความสำเร็จดังกล่าว ผสานกับการมุ่งมั่นในการดูแลพี่น้องชุมชนโดยรอบที่ประกอบด้วยกลุ่มเกษตรกรชาวสวน และกลุ่มประมงพื้นบ้าน ซึ่งเป็นกลุ่มอาชีพสำคัญในพื้นที่ อ.ขนอม จึงเกิดการขยายเป็นกิจกรรมแลกเปลี่ยนผลผลิตข้าวหอมมะลิอินทรีย์และอาหารทะเลแปรรูปที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เพื่อยกระดับผลิตภัณฑ์ชุมชน และการสร้างความมั่นคงทางอาหารร่วมกัน

แต่การทำงานใหญ่ต้องมีเพื่อนร่วมเดินทาง ถึงจะทำให้บรรลุผลอย่างรวดเร็วและมั่นคง โรงไฟฟ้าขนอมได้ประสานความร่วมมือระหว่าง มหาวิทยาลัยราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ เครือข่ายธนาคารอาหารประเทศไทยและสมาคมอาหารธรรมชาติยั่งยืนนครศรีธรรมราช ทำให้เกิดกิจกรรม **"ข้าวใหม่ปลามัน"** ขึ้นครั้งแรก ณ ศาลากลางจังหวัดสุรินทร์ มุ่งหวังให้เกษตรกรทั้ง 2 พื้นที่ได้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนอาหาร ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต เบื้องต้นกลุ่มวิสาหกิจชุมทั้ง 2 ฝ่าย ได้ทำความรู้จัก แลกเปลี่ยนข้อมูลและติดต่อผ่านระบบออนไลน์ และสานต่อเป็นการแลกเปลี่ยนข้าวหอมมะลิอินทรีย์เครือข่าย PGS และอาหารทะเลที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ของวิสาหกิจชุมชนประมงพื้นบ้าน อ.ขนอม

ข้าวหอมมะลิอินทรีย์เครือข่าย PGS จ.สุรินทร์

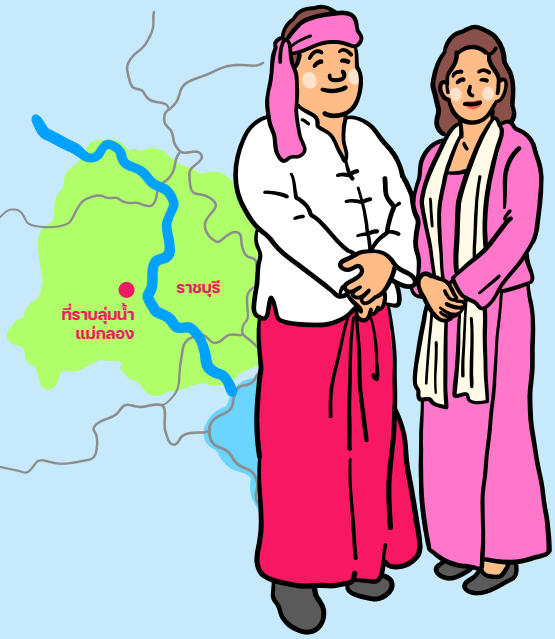
โรงไฟฟ้าขนอมร่วมเตรียมความพร้อมเพื่อตรวจรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหารอินทรีย์ (PGS)

ในการส่งเสริมวิสาหกิจชุมชนประมงพื้นบ้าน อ.ขนอม ก็ต้องอาศัยกระบวนการทางวิชาการและความร่วมมือจากทุกภาคส่วนทั้งการดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้ใหญ่บ้าน ความร่วมมือทางวิชาการของสมาคมอาหารธรรมชาตินครศรีธรรมราช ศูนย์วิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีเกษตรอินทรีย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ ซึ่งต้องช่วยกันดูแลพัฒนา ทั้งที่มาของอาหารทะเล การปฏิบัติตามมาตรฐานที่ชุมชนร่วมกันทำข้อตกลง การทำแพคเกจ การขนส่ง และการสร้างความเข้าใจ/พัฒนาให้กลุ่มประมงพื้นบ้านมีมาตรฐานการแปรรูปอาหารทะเลอินทรีย์ในระบบ PGS และขยายเครือข่ายไปยังพื้นที่ใกล้เคียง ให้ครบทุกตำบล และอำเภอใกล้เคียง โดยระยะแรกนอกจากการให้ความรู้แล้ว ได้มีการมอบเครื่องตากปลาพลังงานแสงอาทิตย์ (แบบเรือนกระจก) ที่ร่วมมือจัดทำโดย วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรมและการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ส่งมอบให้แก่ชุมชนเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาต่อยอดมาตรฐานอาหารทะเลแปรรูป ที่สะอาดปลอดภัยและมีคุณภาพ พร้อมทั้งการร่วมเตรียมความพร้อมเพื่อตรวจรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหารอินทรีย์ (PGS) อีกด้วย

ปัจจุบันแม้จะมีข้อจำกัดในการดำเนินงานบางส่วน เช่น สภาพดินฟ้าอากาศหรือฤดูกาลที่ส่งกระทบต่อปริมาณปลาที่ชาวประมงพื้นบ้านสามารถหาได้ แต่ก็เป็นความท้าทายที่โรงไฟฟ้าขนอมถือเป็นแรงผลักดันและมุ่งมั่นที่จะพลิกรูปแบบการดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคมหรือ CSR ที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง เป็นความยั่งยืนที่มาจากการมีส่วนร่วมของพนักงานและชุมชน เพราะการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลถือเป็นสิ่งที่โรงไฟฟ้าให้ความสำคัญและการดำเนินการควบคู่ไปกับการรักษาความมั่นของโรงไฟฟ้าตลอดมา

งานสงกรานต์มอญสยาม ลุ่มน้ำแม่กลอง

สงกรานต์ปีนี้ หากยังไม่รู้จะไปไหน เราลองเปลี่ยนบรรยากาศมาท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมกับงานสงกรานต์สไตล์ชาวมอญที่จังหวัดราชบุรีกันดู ทั้งอิ่มบุญอิ่มใจและอิ่มท้องแน่นอน



รู้จักกับชาวมอญสยามลุ่มน้ำแม่กลอง

ชาวมอญหรือชาวพื้นเมืองพม่า ได้เริ่มอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทยตั้งแต่ยุคกรุงศรีอยุธยาจนถึงรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดยสร้างชุมชนอยู่อาศัยกันบริเวณสองฝั่งแม่น้ำแม่กลอง ตั้งแต่บ้านโป่งถึงโพธาราม สังเกตจากการตั้งชื่อวัดต่าง ๆ เช่น วัดตาล วัดมะขาม วัดม่วง วัดนครชุมน์ และวัดคงคาราม ซึ่งเป็นชื่อเดียวกับวัดในเมืองมอญเดิม

การเลือกถิ่นฐานบริเวณลุ่มน้ำแม่กลอง มีเหตุผลหลัก ๆ คือ

1. เป็นแหล่งที่อุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การทำเกษตรกรรม การตั้งถิ่นฐานและการคมนาคม
2. บริเวณนี้ใกล้เส้นทางอพยพทางด่านเจดีย์สามองค์มากที่สุด และใกล้เมืองมอญมาก สะดวกต่อการกลับไปเยี่ยมบ้านเดิมหรือไหว้เจดีย์ละเก้ง (ชะเวดากอง)

สงกรานต์สไตล์มอญสยามลุ่มน้ำแม่กลอง

ร่วมขบวนแห่ข้าวแช่ แล้วมาแห่ปลา

ข้าวแช่ หรือที่ชาวมอญเรียกกันว่า “อลอง เปิง ด้าด” เป็นเมนูสำคัญของชาวมอญ ในสำรับข้าวแช่ของชาวมอญประกอบด้วย ข้าวแช่น้ำลอยด้วยดอกมะลิ พร้อมกับข้าว ยำขนุนอ่อน หมูหวาน ปลาป่น ยำมะม่วง ผัดหมี่ กะละแม และข้าวเหนียวแดง โดยแต่ละครอบครัวร่วมกันทำนำไปถวายพระสงฆ์ตามวัดต่าง ๆ ตามประเพณี

โดยขบวนแห่เริ่มจากวัดตาลปากลัดไปจนถึงวัดโพธิ์โสภาราม (วัดโพธิ์มอญ) ชาวบ้านจะแต่งกายในชุดพื้นบ้าน พร้อมหาบสำรับข้าวแช่ แห่ปลา และฟ้อนรำนำวงกลองยาว ข้าวแช่จะถูกส่งให้กับญาติผู้ใหญ่ที่นับถือตามบ้าน พร้อมไหว้บ้านสงกรานต์และไหว้ผีบ้านผีเรือน ตามความเชื่อที่ว่า หากทำบุญด้วยข้าวแช่ จะทำให้เจริญรุ่งเรืองอยู่เย็นเป็นสุขตลอดทั้งปี

นอกจากขบวนแห่ข้าวแช่แล้วยังมีขบวนแห่ปลา ซึ่งชาวมอญเชื่อว่าการปล่อยปลาเป็นการสร้างกุศลใหญ่ เนื่องจากในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ซึ่งตรงกับเดือน 5 ของไทยเป็นช่วงฤดูร้อน น้ำมักจะแห้งขอด ปลาที่อยู่ตามแอ่งน้ำมักขาดน้ำตาย ชาวมอญจึงนำปลาเหล่านี้ไปปล่อยตามแหล่งน้ำธรรมชาติ พร้อมกันนี้ชาวมอญจะทำพิธีบวงสรวงเทวดาในวันมหาสงกรานต์ด้วยการสร้างศาลไว้ที่หน้าบ้านของตนเองที่เรียกว่า บ้านสงกรานต์ ทำด้วยไม้ไผ่ผ่าซีก ประดับด้วยผ้าขาว กาบกล้วย กางร่มและตกแต่งด้วยดอกสงกรานต์ หรือดอกราชพฤกษ์ ที่บานสะพรั่งในช่วงนี้ของทุกปี

นอกจากนี้ ยังสามารถเที่ยวชมงานสงกรานต์ตามวัดต่าง ๆ แถบลุ่มน้ำแม่กลอง เช่น

- ประเพณีสงกรานต์พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านวัดม่วง จังหวัดราชบุรี ร่วมพิธีการละเล่นพื้นบ้านของชาวไทยเชื้อสายมอญ ชมการเล่นลูกสะบ้า การเล่นผีกระด้ง การแห่ปลา การบวชนาคและร่วมเล่นน้ำสงกรานต์ชาวมอญ
- ร่วมทำบุญตักบาตร สรงน้ำพระสงฆ์ กิจกรรมค้ำกิ่งโรยทราย ชมการแสดงการละเล่นพื้นบ้านของชาวไทยเชื้อสายมอญลุ่มน้ำแม่กลอง เช่น การเล่นลูกช่วง การเล่นสะบ้า บริเวณลานวัฒนธรรม วัดโพธิโสภาราม จังหวัดราชบุรี

ที่มาเรียบเรียงจาก
https://th.wikipedia.org/wiki/ชาวมอญ
https://www.thairath.co.th/news/local/central/912927
https://mgronline.com/travel/detail/9560000038914

ทำนายดวงปี 2566
ราศีไหนเป็นยังไง ไปดูกันเลย

ราศีเมษ
(13 เม.ย.-13 พ.ค.)

จะได้รับข่าวดีในเรื่องงานใหญ่หรืองานสำคัญ มีโอกาสประสบความสำเร็จดังที่คาดหวัง รวมถึงอาจได้เลื่อนขั้น เจ้าของธุรกิจจะมีช่องทางทำกินที่ดี โดยเฉพาะธุรกิจเกี่ยวกับของกินจะดีเป็นพิเศษ การเงินโดดเด่นพร้อมกับการงาน หรือได้สินทรัพย์ เช่น รถ บ้าน ที่ดิน คนโสดมีโอกาสเปิดใจหรือได้คบหามีคู่เป็นตัวเป็นตน แต่ต้องพ้นสามเดือนแรกของปีไปก่อนจึงจะเป็นจังหวะที่ดี คนมีครอบครัวแล้วชีวิตราบรื่นไร้ปัญหา ช่วยกันทำมาหากินสร้างความมั่นคง สุขภาพควรระวังการเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ อันเกิดจากความประมาทเลินเล่อ

ราศีพฤษภ
(14 พ.ค.-13 มิ.ย.)

การงานโดดเด่นอันดับต้น ๆ ของทุกราศี งานประจำมีโอกาสได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง ได้รับผิดชอบโปรเจ็คใหญ่ เป็นปีที่โดดเด่นในสายงานที่ทำ คนทำธุรกิจจะได้ติดต่อเจรจากับต่างประเทศ มีโอกาสได้ไปดูงานบ่อยขึ้น วางแผนดี ๆ ธุรกิจจะเติบโตได้รวดเร็ว การเงินจะมีรายรับที่มากขึ้น โดยการเปิดช่องทางหารายได้มากกว่าหนึ่งทาง แต่ควรระวังเงินไหลออกเพราะเผลอใช้จ่ายตามใจ ไม่งั้นควรแปลงเงินสดเป็นสินทรัพย์ เช่น บ้าน คอนโด รถยนต์ คนโสดปีนี้ไม่เหงาแล้ว จะมีความรักดี ๆ เข้ามาให้สดชื่นสดใส คนมีคู่มีโอกาสลั่นระฆังวิวาห์ สุขภาพระวังเรื่องเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ปวดกระดูก ปวดข้อ

ราศีเมถุน
(14 มิ.ย.-14 ก.ค.)

ปีแห่งการต่อสู้เรื่องการงาน แต่ก็สู้แล้วรวย จะมีโอกาสเข้ามาหา ควรต้องปรับตัวให้กระตือรือร้น แสดงศักยภาพในตัวเองให้คนอื่นได้เห็น ก็จะได้รับสิ่งดี ๆ กลับมา เจ้าของธุรกิจหน้าใหม่หรือหน้าเก่าล้วนมีพลังมีไฟในการทำงาน เล็งเห็นช่องทางแล้วก็คว้าไว้ได้ การเงินจะหาเงินได้มากขึ้น แต่มือเติบตามกระเป๋าที่ตุงขึ้นเช่นกัน ควรหัดจัดระเบียบวางแผนการเงินการบัญชีดี ๆ จะส่งผลดีในระยะยาว คนโสดจะมีเสน่ห์เนื้อหอม มีโอกาสเจอความรักแบบไม่ทันตั้งตัว จนถึงขั้นแต่งงานสายฟ้าแลบ คนมีครอบครัวมีเกณฑ์เดินทางร่วมกัน ส่งเสริมและสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้น สุขภาพขอแค่พักผ่อนให้เพียงพอก็ไม่มีปัญหาอะไรแล้ว

ราศีกรกฎ
(15 ก.ค.-16 ส.ค.)

มีโอกาสได้รับการช่วยเหลืออุปถัมภ์ที่ดี จนเติบโตรวดเร็วไม่คาดคิด จะมีเสน่ห์ในการติดต่อเจรจา ใครที่ทำงานวางแผนจะโดดเด่นเป็นพิเศษ เจ้าของธุรกิจการค้าจะค้าขายได้เป็นกอบเป็นกำ จนไม่มีเวลาทำเอกสารให้ดี ต้องระวังเรื่องนี้ การเงินจะได้ความคล่องตัวคล่องมือจากการงาน และก็มีลาภลอยบ่อย ๆ ในปีนี้ด้วยเช่นกัน คนโสดจะมีเสน่ห์และออร่าที่เปล่งปลั่ง ใครต่อใครอยากเข้าหา ซึ่งคุณก็อาจจะตกลงปลงใจกับใครสักคนก็ได้ คนมีคู่จะช่วยส่งเสริมกันในเรื่องการงาน ช่วยให้ครอบครัวมั่นคง สุขภาพระวังโรคที่เกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ

ราศีสิงห์
(17 ส.ค.-16 ก.ย.)

การงานมีเรื่องต้องแก้ปัญหา โดยเฉพาะช่วงสามเดือนแรก อาจมีเรื่องชวนให้หงุดหงิดปวดหัว แต่เมื่อเข้าสู่เดือนที่สี่เป็นต้นไป ก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น เรื่องร้อนจะเย็นลง คนทำธุรกิจก็เช่นกัน คือติดขัดในสามเดือนแรกและดีขึ้นหลังจากนั้น ใครที่ทำธุรกิจกับต่างประเทศ การนำเข้าส่งออก ธุรกิจจัดส่ง จะโดดเด่นอย่างเห็นได้ชัด การเงินจะดีขึ้นเป็นลำดับ พอมีเงินเก็บเงินก้อน ระวังอย่าผันตัวเองเป็นสายเปย์ก็พอ คนโสดมีโอกาสได้เปิดใจ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้ในช่วงเดือนสี่ของปีเป็นต้นไป คนแต่งงานแล้วควรจะหนักแน่น เพราะอาจจะมีเรื่องทะเลาะชวนตี ให้ปรับความเข้าใจ พูดคุยเปิดอกกันบ่อย ๆ จะดีขึ้นได้ สุขภาพระวังโรคเกี่ยวกับภูมิแพ้ รวมถึงเรื่องเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

ราศีกันย์
(17 ก.ย.-16 ต.ค.)

ช่วง 3-4 เดือนแรก การงานจะมีความสำเร็จต่อเนื่องจากปีก่อนหน้า แต่จากนั้นต้องสู้ชีวิต มานะบากบั่น รวมถึงใช้สติปัญญาให้มากขึ้น คนทำธุรกิจจะเด่นในเรื่องการเจรจา ซื้อขายกับคนต่างถิ่น หรือได้โอกาสดี ๆ กับคนต่างชาติ การเงินปีนี้มีโอกาสจะได้เงินเยอะขึ้น แนะนำให้เปลี่ยนเป็นสินทรัพย์ เช่น บ้าน ทองคำ หรือจัดระเบียบวางแผนใช้จ่ายดี ๆ คนโสดอย่าเพิ่งคาดหวังมาก ไม่ใช่ปีที่โดดเด่นเรื่องนี้ แอบชอบใครก็ยังคงไม่มีคนรู้ คนมีครอบครัวจะให้ความสำคัญน้อยลงจนมีปัญหา ดังนั้นควรมีเวลาให้ครอบครัวให้มากขึ้น พูดคุยกันมากขึ้น จะช่วยลดปัญหาครอบครัวได้ สุขภาพยังต้องการการดูแล มีปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่บ่อย ๆ

ราศีตุลย์
(17 ต.ค.-15 พ.ย.)

การงานขึ้น ๆ ลง ๆ โดยเฉพาะใน 3-4 เดือนแรก อาจจะมีการปรับเปลี่ยนในองค์กร หรือไม่ก็ตัวเองจะได้งานรับผิดชอบแบบไม่เต็มใจนัก แต่ก็อาจจะติดขัดในช่วงแรก หลังปรับตัวได้ก็จะลื่นไหลไร้ปัญหา เจ้าของธุรกิจมีโอกาสจะค่อย ๆ ดีขึ้น แต่ทางที่ดีควรหาพาร์ทเนอร์หรือหุ้นส่วนหรือลูกทีมที่ดีมาช่วยเหลือ ก็จะทำให้ธุรกิจมั่นคงอยู่รอดได้มากขึ้น การเงินอยู่ในระดับพอประมาณ คือไม่ขาดสภาพคล่องถ้าหากจัดสรรการใช้จ่ายได้เหมาะสม คนโสดถึงเวลาต้องเปิดใจหากต้องการความชัดเจน อย่างน้อยก็ให้คนที่เราแอบชอบได้รู้ แล้วความรักที่เฝ้ารอก็อาจจะเผยตัวออกมา คนมีครอบครัวจะเรื่อย ๆ ปัญหาที่ค้างคาก็จะค่อย ๆ แก้ไขไปได้ทีละจุด สุขภาพพึงระวังโรคเกี่ยวกับระบบเลือดหรือน้ำเหลือง ควรพักผ่อนให้เพียงพอและหมั่นตรวจเช็คร่างกายเป็นระยะ

ราศีมังกร
(15 ม.ค.-12 ก.พ.)

งานเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น อุปสรรคขวากหนามจะคลี่คลาย ความมั่นใจจะเปี่ยมล้น เจรจาต่อรองได้ผลดี ดีลงานได้ลงตัว แผนงานจะมีระเบียบชัดเจนขึ้น เจ้าของธุรกิจจะมีโชค ได้ขยับขยายกิจการหรือได้ร่วมงานกับต่างชาติ ทรัพย์สินจะเพิ่มพูน ใช้จ่ายได้ไม่ขัดสน มีโอกาสเป็นเศรษฐีในปีนี้ได้ คนโสดจะพบเจอคนถูกใจ โดยเฉพาะคนจากต่างถิ่นหรือต่างศาสนา คนมีคู่ครองจะมีความสุขดี เข้าอกเข้าใจกันมากขึ้นแม้ว่าจะมีเรื่องจุกจิกมีปากเสียงเล็กน้อยแต่ก็เป็นธรรมดาของชีวิตคู่ สุขภาพแข็งแรงดี ดูแลร่างกายให้ดี ไม่ประมาทก็ไม่มีอะไรต้องกังวล

ราศีพิจิก
(16 พ.ย.-15 ธ.ค.)

เป็นปีที่โดดเด่นในเรื่องงาน มีโอกาสได้เริ่มต้นโปรเจ็คใหม่ ๆ งานใหม่ ๆ หรือได้เลื่อนขั้น เลื่อนความรับผิดชอบที่สูงขึ้น คนที่ทำธุรกิจส่วนตัวจะรุ่ง พุ่ง ปัง โดยเฉพาะการค้าขายกับคนต่างถิ่น มีรายรับเข้ามาเยอะ แต่ควรระวังรายจ่ายที่จะออกไปเยอะเช่นกัน โดยเฉพาะรายจ่ายเกี่ยวกับสุขภาพและคนในครอบครัว คนโสดมีโอกาสเจอความรักครั้งใหม่ เป็นรักที่ดีกว่าเดิมและดีต่อใจ คนมีคู่จะรักกันดี ใครที่วางแผนจะมีทายาทจะมีโอกาสสูง สุขภาพระวังโรคเกี่ยวกับกระดูก ฟัน และการผ่าตัดใหญ่

ราศีกุมภ์
(13 ก.พ.-13 มี.ค.)

ได้รับความเมตตา การอุปถัมภ์จากเพื่อนร่วมงานหรือคนในองค์กร การงานมีความมั่นคงเพิ่มขึ้น มีโอกาสได้ทำงานในลักษณะใหม่ ๆ ที่ถูกใจ คนทำธุรกิจจะมีโชค เจอลูกค้าหน้าใหม่และคอนเนคชั่นใหม่ ๆ มากขึ้น การเงินได้รับการอุปถัมภ์ค้ำชู ช่วยเหลือส่งเสริม สภาพคล่องดี มีโชคและลาภลอย คนโสดเตรียมไม่โสด ดูแลตัวเองให้ดีให้พร้อมกับโอกาสที่จะเข้ามา คนมีครอบครัวเหมาะที่จะมีทายาท ครอบครัวอบอุ่นสมบูรณ์ดีไม่มีอะไรต้องกังวล

ราศีธนู
(16 ธ.ค.-14 ม.ค.)

ปีนี้พลังในการทำงานจะกลับมา ความคิดสร้างสรรค์จะพาให้การงานโดดเด่น คนที่มีธุรกิจจะมีโอกาสต่อยอดพัฒนากิจการให้เจริญก้าวหน้า ถือเป็นปีที่ดีในเรื่องการงาน การเงินจะคล่องตัว การลงทุนหากคิดพิจารณาถ้วนถี่ก็ไม่มีอะไรต้องกลัว คนโสดจะไม่ไขว่คว้ามากนัก แต่ก็จะมีคนเข้ามาคุย ขึ้นอยู่กับว่าอยากพัฒนาต่อหรือไม่ คนมีคู่ครองจะช่วยกันทำมาหากิน สร้างตัวด้วยกัน มีเกณฑ์ได้เดินทางไกลด้วยกัน สุขภาพกายแข็งแรงดี ระวังสุขภาพใจอย่าให้ร้อนมากไป

ราศีมีน
(14 มี.ค.-12 เม.ย.)

ปีทองของการงาน สิ่งใดที่คาดหวังจะสัมฤทธิ์ผล ใครตั้งใจจะทำงานอะไรโปรเจ็คอะไร กิจการอะไร ลงมือได้เลยในปีนี้ ใครอยากเปลี่ยนงานใหม่ก็จะสมหวังดังใจต้องการ คนทำธุรกิจเฮง ๆ ปัง ๆ ราบรื่นไร้ที่ติ การเงินดีตีคู่กับการงาน มีโอกาสได้เงินจากหลายทางรวมถึงลาภก้อนใหญ่จากผู้หลักผู้ใหญ่ คนโสดมีเกณฑ์ที่จะได้สานสัมพันธ์กับใครสักคน โดยเฉพาะคนที่มีอายุห่างกัน ผู้ใหญ่จะเป็นสื่อกลางให้พบเจอ คนมีครอบครัวจะสุขสม อาจจะวางแผนมีทายาทเพิ่มความอบอุ่น สุขภาพแข็งแรงดี สมบูรณ์มาก ระวังแค่อย่าให้มากเกินไปจนกลายเป็นน้ำหนักเพิ่ม

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น "สนับสนุนโครงการสวนเกษตร โรงเรียนวัดกระเฉท" เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนด้านการเกษตร ส่งเสริมการรับประทานพืชผักที่ปลอดสารเคมีและบางส่วนสามารถช่วยเสริมรายได้ให้โรงเรียน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนการปรับปรุงซ่อมห้องน้ำนักเรียนมัธยม โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อปรับปรุงซ่อมแซมขอบประตูห้องน้ำที่ชำรุด เพื่อความปลอดภัย เป็นระเบียบเรียบร้อย

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนซ่อมตู้ทำน้ำเย็น โรงเรียนชุมชนวัดเสด็จฯ เพื่อสุขอนามัยของนักเรียน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร) จัดกิจกรรมปรับปรุงระบบไฟฟ้าภายในโรงเรียนและเลี้ยงอาหารกลางวันนักเรียนโรงเรียนวัดบางไผ่นารถ ต.บางไทรป่า อ.บางเลน จ.นครปฐม

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์โก (ไทรเพชร) จัดฐานให้ความรู้เรื่องการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ เนื่องในวันวิทยาศาสตร์ ของโรงเรียนวัดบางไผ่นารถ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนโครงการปรับปรุงสนามเด็กเล่นโรงเรียนบ้านสว่างโนนทองให้ปลอดภัยและมีความสวยงาม

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม สนับสนุนโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภาคประชาชนบ้านบางแพง ประจำปี 2565 กิจกรรมรณรงค์ป้องกันควบคุมโรคไข้เลือดออกร่วมกับ อสม.หมู่ 8 ตำบลท้องเนียน เพื่อแจกจ่ายยาพ่นยุง ให้แก่ประชาชนในพื้นที่พร้อมทั้งให้คำแนะนำในการป้องกันตนเองให้ห่างไกลไข้เลือดออก

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนโครงการ “มหกรรมกีฬาพื้นบ้านสานสัมพันธ์” เพื่อสุขภาพและความสามัคคี ครั้งที่ 1 ซึ่งจัดโดยชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข อำเภอขนอม ร่วมกับโรงพยาบาลขนอม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงของทีม อสม. ซึ่งเป็นหน่วยที่สำคัญที่สุด ในการเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพพี่น้องในชุมชน จัดขึ้น ณ สนามที่ว่าการอำเภอขนอม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการรณรงค์ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ให้กับประชาชนกลุ่มเสี่ยง จัดโดยศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนร่มเย็น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อลดอัตราการป่วยหรือความรุนแรงจากการเป็นไข้หวัดใหญ่

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการตรวจสุขภาพและให้ความรู้ผู้สูงอายุ ของชุมชนมุสลิม ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการมหกรรมสุขภาพ “คนคลองหลวงสุขภาพดี ชีวีเป็นสุข” ร่วมกับกองสาธารณสุขเทศบาลเมืองคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนโครงการส่งเสริมสุขภาพและให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุพร้อมตรวจสุขภาพเบื้องต้น ให้กับชุมชนมุสลิม ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพชมรมผู้สูงอายุชุมชนมาบข่าสำนักอ้ายงอน ณ ศาลาชุมชนมาบข่าสำนักอ้ายงอน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนเสื้อกีฬา เพื่อใช้ในโครงการส่งเสริมสุขภาพ (แข่งกีฬา) ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอชั่นสนับสนุนเสื้อให้กับสภาเด็กเทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมจิตอาสา

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนกิจกรรมลดอุบัติเหตุและเสริมสร้างความปลอดภัยบนท้องถนน บ้านซากผักกูด อ.นิคมพัฒนา

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนหมวกกันน็อกในกิจกรรมการรณรงค์เพื่อลดอุบัติเหตุบริเวณทางข้าม และขับขี่ปลอดภัยสวมหมวกนิรภัย 100% จัดโดยอำเภอนิคมพัฒนา ซึ่งมีการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการขับขี่รถจักรยานยนต์ให้กับกลุ่ม อสม. ประชาชนทั่วไป และนักเรียน พร้อมจัดกิจกรรมตีเส้นจราจรบริเวณหน้าโรงเรียนนิคมวิทยา

การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จัดกิจกรรมปรับปรุงระบบไฟฟ้าให้กับ ศูนย์บริการสาธารณสุขมาบข่า ให้สะดวกและมีความปลอดภัยมากขึ้น

โรงไฟฟ้า ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนและร่วมเป็นจิตอาสาพัฒนาพื้นที่ริมถนน เพื่ออำนวยความสะดวกในการสัญจรและลดอุบัติเหตุในชุมชน

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม สนับสนุนกิจกรรม Khanom Car Free Day เพื่อเป็นการสร้างความตระหนักในการลดใช้พลังงานซึ่งมีเยาวชนและประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งจัดกิจกรรมปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ ร่วมกับชุมชน เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียว สวนสาธารณะริมน้ำ หมู่ 18 ต.ท่าผา

การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

ศูนย์เรียนรู้เพื่อการสาธิตเกษตรอินทรีย์ (Khanom Model) โรงไฟฟ้าขนอม ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจาก เทศบาลตำบลบ้านนา จังหวัดสงขลา เพื่อศึกษาเรียนรู้ขั้นตอนการเพาะเลี้ยง ไส้เดือนสายพันธุ์ AF เยี่ยมชมกรรมวิธีการผลิตปุ๋ยหมักชีวภาพ,การผลิตถ่านไร้ควันและน้ำส้มควันไม้,เยี่ยมชมโรงเรือนเลี้ยงห่านและไก่, รวมถึงรับชมระบบโซลาร์เซลล์ และระบบ Smart Farming (ระบบฟาร์มอัจฉริยะ สั่งการผ่านระบบ) ซึ่งความรู้ดังกล่าวสามารถนำไปปรับ ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันต่อไป

โรงไฟฟ้าขนอมส่งมอบเครื่องตากปลาพลังงานแสงอาทิตย์แบบเรือนกระจก จำนวน 12 เครื่อง ให้กับกลุ่มผู้ประกอบวิสาหกิจชุมชนในพื้นที่อำเภอขนอม ภายใต้โครงการข้าวแลกปลา เพื่อนำไปใช้ในในการพัฒนาต่อยอดมาตรฐานอาหารทะเลแปรรูป

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ โครงการส่งเสริมกองทุนสวัสดิการ สมาคมผู้สูงอายุและคลังปัญญาอำเภอบ้านโป่ง

ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาและสืบสานประเพณีสำคัญ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสืบสานประเพณีถือศีลกินเจ ประจำปี 2565 ซึ่งเป็นประเพณีที่ได้ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านานจนถึงปัจจุบัน ซึ่งคณะทำงาน Khanom model ได้นำผักอินทรีย์ที่ได้จากศูนย์เรียนรู้เพื่อการสาธิตฯ ไปส่งมอบให้แก่ศาลเจ้าบุ่นเถ่ากง ขนอม เพื่อใช้ประกอบอาหารในช่วงเทศกาลกินเจอีกด้วย

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนงานบุญมหาสังฆทานสืบสานวัฒนธรรมไทยประกวดขับร้องสารภัญญะ วัดหนองคับคา ต.ท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

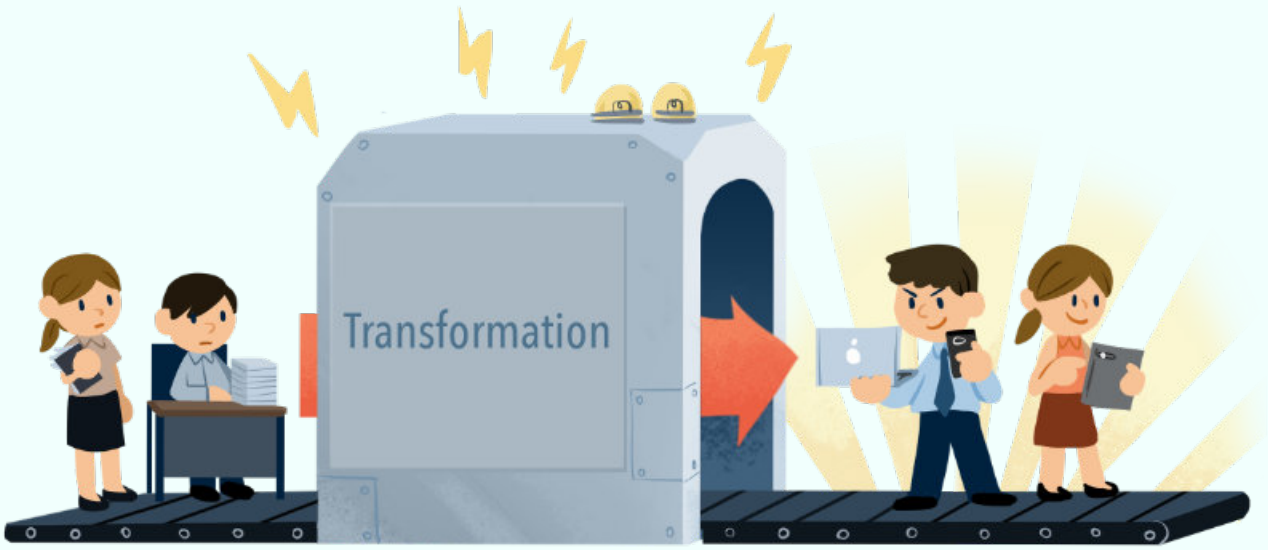
การสนับสนุนในภาวะฉุกเฉิน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมในพื้นที่ จ.ระยอง โดยบริจาคกระสอบทราย, เครื่องอุปโภคบริโภคให้กับอำเภอนิคมพัฒนา, เทศบาลตำบลมาบข่า พัฒนา และกำนันตำบลมาบข่า

ภาษาอังกฤษน่ารู้

ในฉบับนี้ เราได้ผ่านตาคำว่า Transformation กันมาแล้ว จากเรื่องราวการเปลี่ยนผ่านพลังงาน หรือ Energy Transformation ดังนั้น เรามาทำความเข้าใจคำว่า Transformation กันอย่างละเอียดอีกทีนะคะ ว่ามีการใช้กันในความหมายแบบไหนกันบ้าง

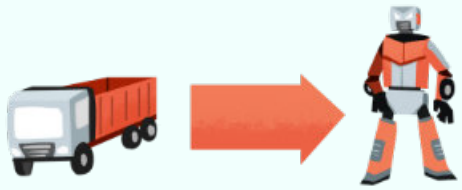


Transformation

(แทรนซฺฟอร์มเม'เชิน)

การเปลี่ยนแปลงรูปร่าง รูปทรง (แปลตรงตัว)

หรือ การปฏิรูปของธุรกิจ องค์กร วัฒนธรรมการทำงาน ไปสู่อีกรูปแบบหนึ่ง



คำว่า **Transformation** มีความหมายตรงตัวว่า **การเปลี่ยนแปลงรูปร่าง รูปทรง ของวัตถุสิ่งของ** ตัวอย่างที่ทุกคนน่าจะเคยเห็นอย่างเช่นภาพยนตร์เรื่อง Transformer ที่มีหุ่นยนต์ที่เปลี่ยนรูปร่างจากรถยนต์เป็นหุ่นยนต์ได้

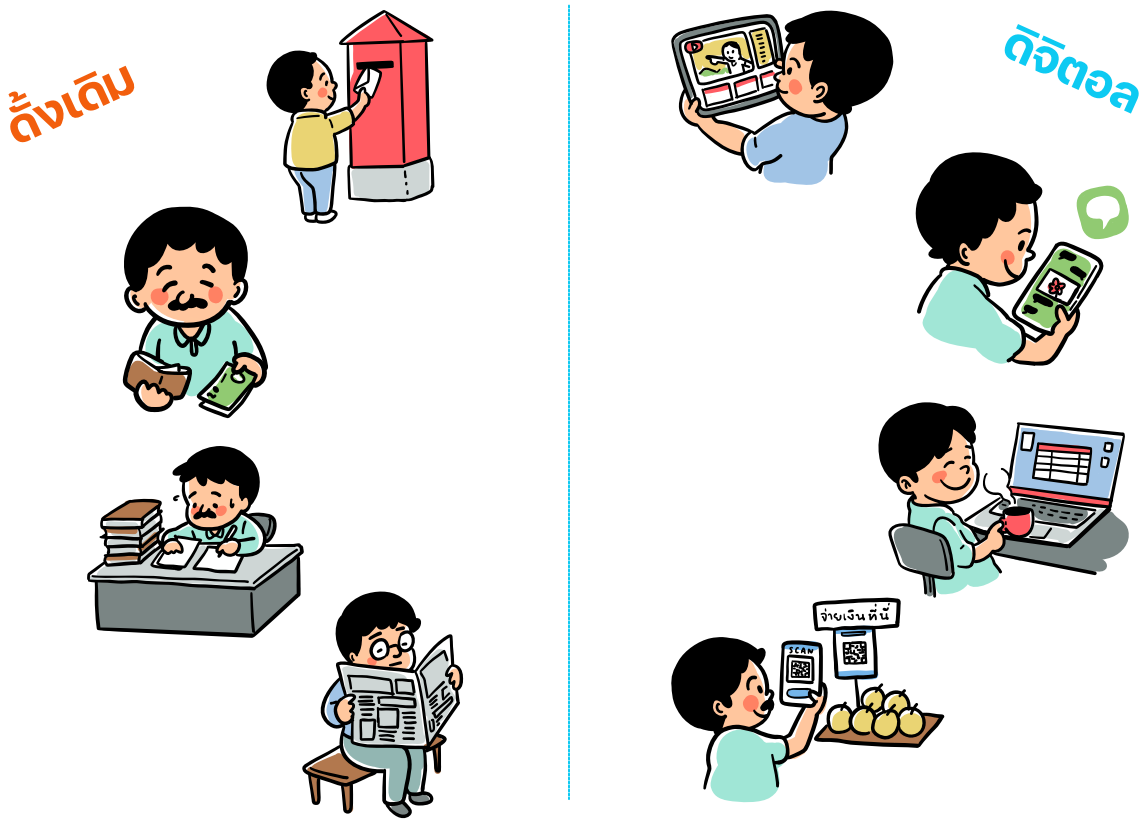
แต่สำหรับการใช้งานในแวดวงธุรกิจ องค์กร จะหมายถึง **การเปลี่ยนแปลงวิถีการทำงาน วิธีคิด จากการทำงานในแบบเดิมไปสู่รูปแบบใหม่** เช่น คำว่า Digital Transformation ก็หมายถึง การเปลี่ยนแปลงวิธีคิด วิธีการทำงานของบริษัทหรือองค์กร ไปสู่การใช้เทคโนโลยี Digital มาช่วยในการจัดการ ทำงานแทนวิธีการเดิมๆ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถแข่งขันและอยู่รอดในอนาคตได้ ซึ่งการ Transformation ในแต่ละธุรกิจหรือองค์กร อาจจะมีความแตกต่างกัน แต่ว่าล้วนเป็นการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่และแตกต่างจากเดิมไปอย่างมาก

สนุกคิดพิชิตรางวัล

เปลี่ยนไปเป็นดิจิตอล!

ดูให้หน่อยว่า คนไหนเปลี่ยนวิถีชีวิตไปเป็นดิจิตอล
หรือทำการ Digital Transformation ชีวิตตัวเองบ้างแล้ว

เกมฉบับนี้ง่ายมาก ช่วยลากเส้นจับคู่ของคนที่ใช้ชีวิตแบบดั้งเดิม
กับคนที่เปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นแบบดิจิตอลแล้ว ว่าคู่ไหนเหมาะกันที่สุด



ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล์ หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____

_____

สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

สุขใจมี Line แล้วน๊า

ให้เราได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น
ส่งตรงความรู้สึกดีๆ
ถึงมืออย่างรวดเร็ว
เต็มอิ่มด้วยเกมส์ร่วมสนุกมากมาย
แอดไลน์เข้ามาเป็นเพื่อนกัน

1 ผ่านทาง Line ID

@sukjaibyegco

ร่วมกิจกรรมลุ้นรับของที่ระลึกสุดคูล!

2 สแกน QR Code

บอกหน่อย เราอยากรู้

หรือสแกน QR Code เพื่อ
ส่งความคิดเห็นออนไลน์ที่นี่

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงาน
ของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่

กองบรรณาธิการ วารสาร "สุขใจ" คณะทำางานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 11 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวง ทุ่งสองห้อง เขต หลักสี่ กทม. 10210

คำถาม

ข้อเสนอแนะ

จงอย่าทำร้ายตนเอง
ด้วยความคิด

และอย่าทำร้ายคนใกล้ชิด
ด้วยวาจา

หลวงปู่ศุข เกสโร

Energy for life

บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน

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

www.egco.com

EGCO GROUP