EGCO GROUP

สุขใจ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 42 มกราคม - มีนาคม 2567

สแกน QR Code นี้ แล้วเปิดกล้อง ส่องไปที่หน้าปก เพื่อดูวิดีโอเที่ยวนครปฐมแบบ AR ได้ด้วยนะ

แนะนำอุปกรณ์ Smart Home
ปี 2024 แล้ว มาลองเปลี่ยนบ้านให้เป็นสมาร์ทโฮมกัน

ผาดอกเสี้ยว
ต้นแบบแหล่งท่องเที่ยว "นิเวศวัฒนธรรม"

กินกาแฟให้ได้ประโยชน์
แนะนำวิธีกินกาแฟให้ได้ประโยชน์มากกว่าโทษ

Unseen นครปฐม
เที่ยวนครปฐมมุมใหม่ วัด วัง ตลาด พิพิธภัณฑ์ คาเฟ่ ครบจบใน 1 วัน

เล่มนี้มีอะไร

7 อุปกรณ์เปลี่ยนบ้านเป็นสมาร์ทโฮม 2024 หน้า 2

เส้นทางศึกษาธรรมชาติ **ผาดอกเสี้ยว** หน้า 4

ดูดวงช่วงนี้ ดวงใครเป็นอย่างไร ไปดูกันเลย. หน้า 22

กาแฟ ดื่มอย่างไรให้ดีต่อร่างกาย หน้า 8

Romantic Scam หลอกให้รักให้หลง จบลงที่สูญเงิน รู้ไว้ป้องกันภัยออนไลน์ หน้า 14

เที่ยวนครปฐม วัง วัด ตลาด พิพิธภัณฑ์ คาเฟ่ ครบจบใน 1 วัน หน้า 12

สแกน QR Code นี้ แล้วเปิดกล้องส่องไปที่หน้าปกสุขใจ เพื่อดูวิดีโอนครปฐมแบบ AR ได้ด้วยนะ

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

สวัสดีปีใหม่ 2567 ค่ะ ขอให้ปีนี้เป็นปีมังกรทองแห่งความเจริญรุ่งเรือง เต็มไปด้วยโอกาสและประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยมสำหรับทุก ๆ ท่านนะคะ

เริ่มต้นปีกันด้วยเนื้อหาที่จะมาส่งกำลังใจ และเสริมความรู้ ไอเดียสร้างสรรค์ใหม่ ๆ เริ่มด้วย**คอลัมน์เรื่องเด่นเล่มนี้** ชวนตามรอย**เส้นทางศึกษาธรรมชาติผาดอกเสี้ยว จ.เชียงใหม่** ท่ามกลางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์และอิ่มเอมกับวิถีวัฒนธรรมของ “คนรักษ์ป่า” และ**คอลัมน์ส่องเทรนด์ล้ำนวัตกรรมพลิกโลก** ปีนี้หากใครมีไอเดียอยากเปลี่ยนบ้านให้เป็นสมาร์ทโฮม สุขใจมี **5 อุปกรณ์เปลี่ยนบ้านให้เป็นสมาร์ทโฮมแบบง่าย ๆ** มาแนะนำกันนะคะ ช่วยให้ชีวิตประจำวันสะดวกสบายแถมยังช่วยให้ใช้พลังงานได้อย่างคุ้มค่า และ**คอลัมน์จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง** คอกาแฟต้องไม่พลาด กับ**เทคนิคการดื่มกาแฟอย่างไรให้ดีกับร่างกาย** จากนั้นมาพบกับ**คอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ปลายทางสดใส**กับแรงบันดาลใจของ **“ครูพลังงาน”** ที่มาสร้างสรรค์การสอนให้เด็ก ๆ ได้สนุกกับการเรียนรู้พลังงาน จนเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานสิ่งแวดล้อมที่ทำให้จริง ณ **โรงเรียนอนุบาลวัดสระแก้ว** ต่อด้วยคอลัมน์**ชี้เป้าเราไป** ฉบับนี้ชวนเที่ยว**นครปฐม** จังหวัดที่มีสถานที่ท่องเที่ยวครบถ้วน ทั้ง วัง วัด ตลาด พิพิธภัณฑ์ และคาเฟ่เก๋ ๆ แบบเที่ยวได้ครบใน 1 วัน อย่าลืมเปิดกล้องสแกน QR Code ที่หน้าปกสุขใจ เพื่อดูวิดีโอเที่ยวนครปฐมด้วยเทคนิค AR กันนะคะ

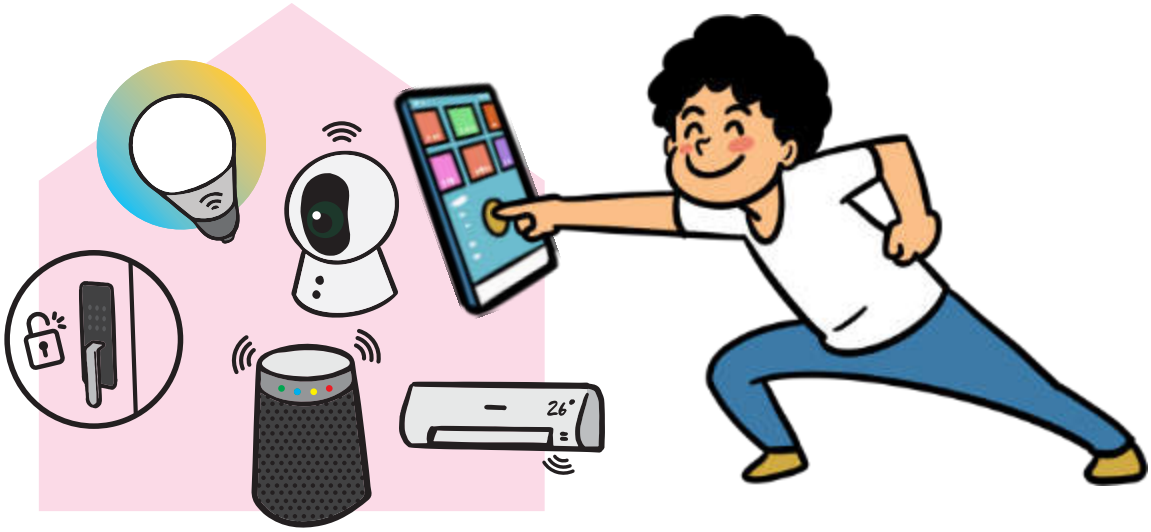
ท้ายนี้ ชวนติดตามอ่านวารสารสุขใจในรูปแบบ Line OA กันค่ะ เพื่อให้เราได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น ส่งตรงความรู้สึกดี ๆให้เราได้สุขใจไปด้วยกัน แถมของรางวัลพิเศษมากมาย แอดไลน์มาเป็นเพื่อนกันตาม QR Code นี้ได้เลยค่ะ มาเป็นเพื่อนกับสุขใจกันเยอะ ๆ นะคะ

LINE ID : @sukjaibyegco

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ

เปลี่ยนบ้านให้ฉลาดสุดสมาร์ทในปี 2024



สมาร์ทโฮม (Smart Home) หรือบ้านอัจฉริยะ เป็นระบบที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดการดูแลบ้าน ผ่านเครือข่ายไร้สายหรือระบบอินเตอร์เน็ต เราสามารถสั่งการและดูว่าอุปกรณ์ต่างๆ ภายในบ้านยังทำงานได้เรียบร้อยดีอยู่ไหมผ่านสมาร์ทโฟนหรือโทรศัพท์มือถือ ทำได้ตั้งแต่ควบคุมการเปิด-ปิดไฟ ควบคุมระบบปรับอากาศ ระบบความปลอดภัย กระทั่งสั่งหุงข้าวผ่านโทรศัทพ์มือถือก็ยังทำได้

ประโยชน์ของสมาร์ทโฮม

1. สะดวกสบาย

เราสามารถควบคุมจัดการและดูแลอุปกรณ์ต่าง ๆ ภายในบ้านผ่านแอปพลิเคชั่นในโทรศัพท์มือถือได้ตลอดเวลา

2. ประหยัดพลังงาน

เมื่อเราสามารถบริหารจัดการอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้แล้ว ก็จะช่วยให้การใช้งานอุปกรณ์ต่าง ๆ มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น และอุปกรณ์ใหม่ ๆ หลายอย่างก็ใช้พลังงานน้อยลง ทำให้ช่วยให้ประหยัดพลังงานมากขึ้น

3. ปลอดภัยยิ่งขึ้น

อุปกรณ์สมาร์ทโฮมที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย เช่น ระบบเซนเซอร์ต่าง ๆ ระบบกล้องวงจรปิด ระบบสัญญาณเตือนภัย จะช่วยตรวจสอบความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น และรายงานผลให้เราทราบในทันทีที่ต้องการ เราสามารถรู้ได้ว่าลืมปิดประตูหรือหน้าต่างทิ้งไว้หรือไม่ หรือช่วยป้องกันโจรผู้ร้ายที่แอบเข้ามาโดยรายงานให้เรารู้ตัวก่อน รวมไปถึงตรวจจับควันก่อนเกิดเหตุไฟไหม้ ป้องกันความเสียหายจากเหตุไม่คาดฝันต่าง ๆ

แนะนำอุปกรณ์สมาร์ทโฮม
ที่สามารถลองเริ่มต้นหามาใช้งานได้

1. หลอดไฟอัจฉริยะ

เป็นหลอดไฟ LED ที่สามารถเชื่อมต่อเครือข่ายอินเตอร์เน็ต ทำให้เราสามารถควบคุมการเปิด-ปิดไฟ หรือตั้งเวลาเปิด-ปิดอัตโนมัติ ปรับความสว่างของแสงได้ตามต้องการ รวมถึงเปลี่ยนสีของแสงก็ยังได้ ราคาเริ่มต้นมีตั้งแต่ร้อยกว่าบาท เราสามารถลองประสบการณ์บ้านสมาร์ทโฮมได้ง่าย ๆ ด้วยการลองเปลี่ยนมาใช้หลอดไฟอัจฉริยะนี้

2. กล้องวงจรปิด

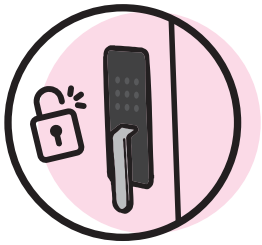
ก่อนหน้านี้กล้องวงจรปิดมักจะถูกใช้เฉพาะในร้านค้าต่าง ๆ เท่านั้น แต่ในปัจจุบันก็ได้รับความนิยมในการนำมาใช้เพื่อตรวจดูความเรียบร้อยภายในบ้าน หรือบางคนก็นำมาใช้สำหรับคอยดูสัตว์เลี้ยง ช่วยให้เราสามารถเช็คความเป็นไปต่าง ๆ จากกล้องแบบเรียลไทม์ เมื่อต้องห่างไกลบ้านผ่านสมาร์ทโฟน โดยในปัจจุบันสามารถหากล้องวงจรปิดมาใช้งานได้โดยมีราคาเริ่มต้นเพียงหลักร้อยเท่านั้น

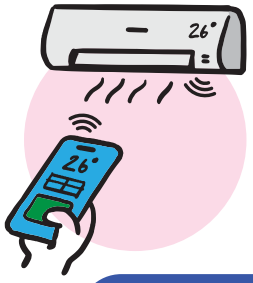
3. ลำโพงอัจฉริยะ

นอกจากจะทำหน้าที่เป็นลำโพงเล่นเสียงเพลงต่าง ๆ ให้เราฟังแล้ว ลำโพงอัจฉริยะยังสามารถพูดโต้ตอบกับเรา และช่วยทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการสั่งการอุปกรณ์อื่น ๆ ผ่านการพูดคำสั่งทางลำโพง เช่น สั่งให้ปิดไฟหรือเปิดไฟ ให้ตั้งเวลาปลุก หรือรายงานสภาพอากาศ โดยลำโพงอัจฉริยะนี้มีราคาเริ่มต้นตั้งแต่พันกว่าบาทหรือหลักร้อยปลาย ๆ เท่านั้น

4. ล๊อคประตูอัจฉริยะ

เป็นกลอนประตูแบบดิจิตอล (Digital Door Lock) ที่สามารถปลดล็อคโดยไม่ต้องใช้กุญแจ โดยสามารถใช้คีย์การ์ด ลายนิ้วมือ หรือปลดล๊อคผ่านโทรศัพท์มือถือ ป้องกันการสะเดาะกลอนหรือใช้กุญแจผีของโจรผู้ร้าย หมดห่วงเรื่องลืมกุญแจบ้าน และยังมีระบบเตือนภัยหากใครพยายามปลดล๊อคหรือทำลายกลอนประตู





5. เครื่องปรับอากาศอัจฉริยะ

เป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านอีกชนิดหนึ่งที่ปัจจุบันมีการปรับให้สามารถเชื่อมต่อเครือข่ายไร้สายกลายเป็นอุปกรณ์สมาร์ทโฮม เราสามารถตั้งการเพิ่ม-ลดอุณหภูมิได้ตามต้องการ หรือเมื่อกำลังเดินทางกลับบ้าน ก็สั่งให้เปิดแอร์ทำความเย็นต้อนรับเราเมื่อถึงบ้านก็ทำได้

ในปัจจุบัน อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าใหม่ๆ อีกหลายชนิดที่วางจำหน่าย ก็ได้เพิ่มความสามารถในการควบคุมการทำงานผ่านสมาร์ทโฟนได้ เช่น ทีวี หม้อหุงข้าว กาต้มน้ำ ฯลฯ โดยสามารถหาซื้อได้ตามห้างร้านหรือร้านค้าออนไลน์ทั่วไป ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ช่วยให้เราก้าวเข้าสู่วิถีบ้านสมาร์ทโฮมได้ง่ายๆ หรือถ้าใครกำลังจะสร้างบ้านใหม่ หรือต้องปรับปรุงบ้าน ก็อาจจะศึกษาเพิ่มเติม เพื่อวางระบบบ้านอัจฉริยะแบบเต็มรูปแบบก็น่าสนใจไม่น้อยทีเดียว

เรื่องเด่นเล่มนี้

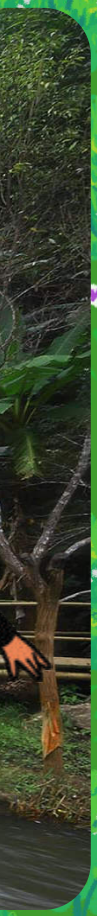
สัมผัสมนต์เสน่ห์ของธรรมชาติ

บนเส้นทางที่เชื่อมร้อยความงามและวิถีแห่งวัฒนธรรม

"เส้นทางศึกษาธรรมชาติ ผาดอกเสี้ยว"

มีใครเคยได้ยินชื่อ "น้ำตกรักจัง" หรือ "น้ำตกผาดอกเสี้ยว" กันบ้างไหมคะ แหล่งท่องเที่ยวยอดฮิตที่มีคนตามรอยกันมากมาย จากการปรากฏความงามบนแผ่นฟิล์มของภาพยนตร์เรื่อง "รักจัง" ที่ออกฉายเมื่อปี 2549 จวบจนวันนี้ "น้ำตกรักจัง" ก็ยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญที่ต้องแวะเที่ยวเมื่อไปดอยอินทนนท์ จ.เชียงใหม่

ความงามของ "น้ำตกรักจัง" หรือ "น้ำตกผาดอกเสี้ยว" นี้ เป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางศึกษาธรรมชาติผาดอกเสี้ยวในหมู่บ้านแม่กลางหลวง หมู่บ้านท่ามกลางอ้อมกอดของป่าใหญ่ "อินทนนท์" ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ไม่มีที่ไหนเหมือน ด้วยเส้นทางนี้ ผ่านป่าดิบเขาระดับล่างที่อุดมสมบูรณ์ พื้นที่เกษตรกรรม และปลายทางเป็นที่อยู่อาศัยของชุมชนปกาเกอะญอ เรียกได้ว่าที่นี่เป็นต้นแบบแหล่งท่องเที่ยว "นิเวศวัฒนธรรม"



ป้ายสื่อความหมายระหว่างเส้นทาง

เส้นทางศึกษาธรรมชาติที่สวยงาม

น้ำตกรักจังกับสะพานไม้ไผ่ข้ามลำธารอันเป็นเอกลักษณ์

บ้านแม่กลางหลวง

เส้นทางศึกษาธรรมชาติผาดอกเสี้ยว มีระยะทางประมาณ 2.6 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินเท้าประมาณ 2-2.5 ชั่วโมง มีจุดเด่นคือ **น้ำตกผาดอกเสี้ยว** หรือ **น้ำตกรักจัง** ที่มีความสวยงาม น้ำตกมีทั้งหมด 10 ชั้น และมีสะพานไม้ไผ่อันเป็นเสน่ห์ทอดข้ามผ่านสายลำธาร เป็นจุดไฮไลท์ที่นิยมถ่ายรูป ระหว่างทางยังมี **ผาดอกเสี้ยว** สถานที่อันเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่ เนื่องจากเป็นหน้าผาที่มีต้นเสี้ยวดอกขาว พันธุ์ไม้ท้องถิ่นที่จะออกมาอวดโฉมในช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคมของทุกปี

วิวทิวทัศน์นาขั้นบันได

ดอกเสี้ยวขาว

หากมาเยือนในช่วงฤดูเก็บเกี่ยว เราจะได้ดื่มด่ำกับวิว **นาขั้นบันได**สีทองเหลืองอร่าม รวงข้าวพลิ้วไหว เรียงรายลดหลั่นตามแนวเขาอย่างสวยงาม เป็นเสน่ห์เล็ก ๆ ที่เรียบง่าย แต่สร้างความประทับใจมิรู้ลืม และเมื่อมาถึงปลายเส้นทางศึกษาธรรมชาติจะได้พบกับ **หมู่บ้านแม่กลางหลวง** ที่เราจะได้พบกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่มีอัตลักษณ์และทรงคุณค่าของชาวปกาเกอะญอ ที่ยึดมั่นในแนวคิดการอยู่ร่วมกันของคนกับป่า ที่ว่า

"ออที เกอะ ตอที
ได้กินจากน้ำต้องรักษาน้ำ
ออก่อ เกอะ ตอก่อ
ได้กินจากป่าต้องรักษาป่า"

ในหมู่บ้านแม่กลางหลวง มีศาลาวัฒนธรรมเป็นหมุดหมายที่จะมาบอกเล่าความเป็นมาของหมู่บ้านจากอดีตจนถึงปัจจุบัน เยี่ยมชมการทอผ้าของชาวปกาเกอะญอ ที่ได้รับการกล่าวขานว่าเป็นชนเผ่าผู้มีฝีมือในการทอผ้า โดยเฉพาะการสร้างสรรค์ลวดลายและทักษะงานฝีมือที่สะท้อนถึงความรัก ความใกล้ชิดและความเคารพต่อธรรมชาติ และอย่าลืมจิบกาแฟหอม ๆก่อนเดินทางกลับนะคะ

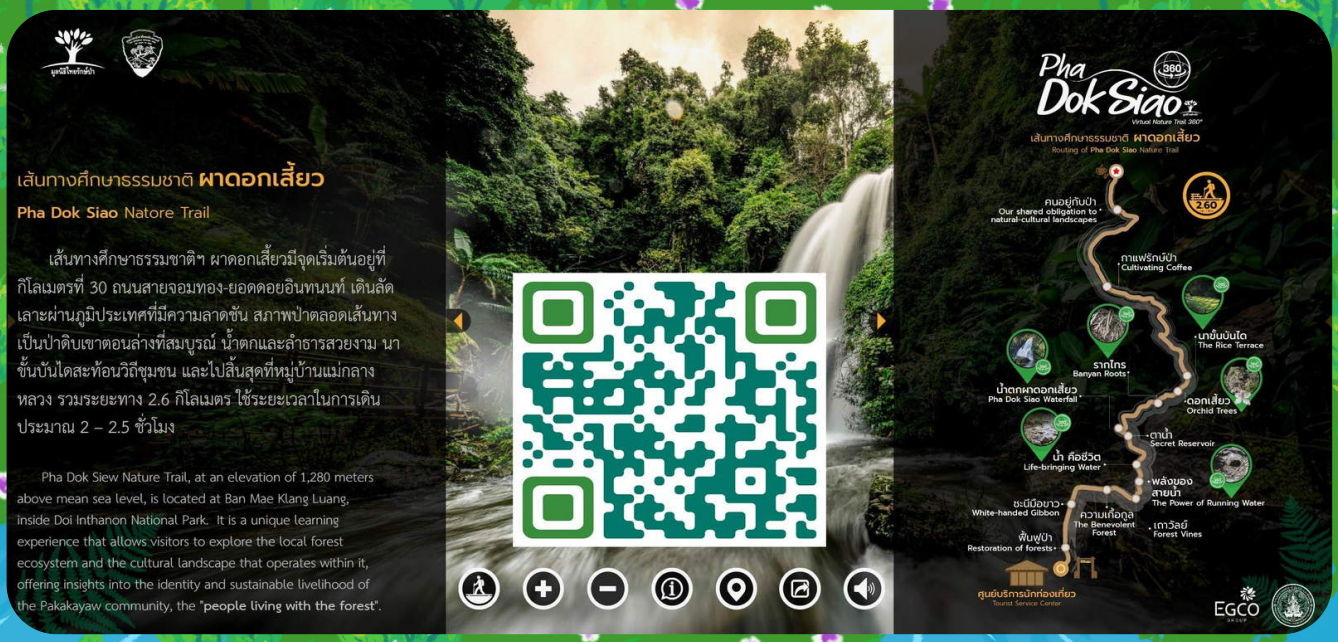
ศูนย์หัตถกรรมผ้าทอปกาเกอะญอ
บ้านแม่กลางหลวง

สำหรับการศึกษาธรรมชาติที่เส้นทางฯ นี้ จะมีมัคคุเทศก์ท้องถิ่นนำเที่ยว เพื่อดูแลให้ทุกคนได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติ ระบบนิเวศป่าต้นน้ำที่สวยงาม บันทึกความทรงจำอันภาคภูมิใจกับวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนชาวปกาเกอะญอบ้านแม่กลางหลวงในทุก ๆ รายละเอียด

ที่มาของเส้นทางศึกษาธรรมชาติผาดอกเสี้ยว ในระยะเริ่มแรกได้จัดทำโดยคนในชุมชนและอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ ต่อมาเมื่อชุมชนได้มาหารือร่วมกับมูลนิธิไทยรักษ์ป่าภายใต้การสนับสนุนของเอ็กโก กรุ๊ป เพื่อช่วยปรับปรุงเส้นทางให้มีมาตรฐาน จึงได้มีการปรับปรุงเส้นทางฯ โดยยึดหลักการออกแบบที่มีผลกระทบกับธรรมชาติน้อยที่สุด ผ่านการรับฟังความคิดเห็นและมีส่วนร่วมจากกลุ่มต่าง ๆ ตลอดจนนำภูมิปัญญาการก่อสร้างของชาวปกาเกอะญอมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบ เพื่อรักษาอัตลักษณ์ของชุมชน พร้อมมีการพัฒนาระบบสื่อความหมาย 14 จุด ในเส้นทางฯ เพื่อเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความรู้ คุณค่า และความสัมพันธ์ของระบบนิเวศในผืนป่า ตลอดจนพัฒนาระบบสื่อความหมายออนไลน์และวีดิโอเยี่ยมชมเสมือนจริง 360 องศา เพื่อให้ผู้สนใจสามารถสัมผัสธรรมชาติในเส้นทางฯ ผาดอกเสี้ยวได้ทุกที่ ทุกเวลา

ไม่เพียงเท่านี้ มูลนิธิไทยรักษ์ป่าได้มีแผนขับเคลื่อนงานอีก 6 มิติ เพื่อยกระดับบ้านแม่กลางหลวงเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศวัฒนธรรมอย่างยั่งยืนในเขตอุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ สะท้อนการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลระหว่างระบบนิเวศป่าต้นน้ำและวัฒนธรรมของชุมชนปกาเกอะญอ ได้แก่

1) การอนุรักษ์พื้นที่ป่าต้นน้ำและความหลากหลายทางชีวภาพ 19,000 ไร่
2) การฟื้นฟูพื้นที่ป่าและปรับระบบเกษตร 500 ไร่
3) การพัฒนาเส้นทางศึกษาธรรมชาติผาดอกเสี้ยว
4) การส่งเสริมเยาวชนคนรุ่นใหม่ขับเคลื่อนกิจกรรมอนุรักษ์
5) การวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรม โดยจัดทำฐานข้อมูลเพื่อจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน
6) การส่งเสริมพื้นที่ต้นแบบคนอยู่ร่วมกับป่า



เป็นอีกหนึ่งความภูมิใจ ที่เรามีเส้นทางศึกษาธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เป็นแหล่งท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ และเป็นพื้นที่ที่ "คนอยู่กับป่า" ได้อย่างเป็นรูปธรรม จุดหมายสำคัญของเส้นทางศึกษาธรรมชาติสุขใจ เชื่อว่านอกจากให้ทุกคนที่ได้สัมผัสความงดงามของธรรมชาติ เกิดความตระหนัก และเห็นความสำคัญของการพึ่งพากันระหว่างมนุษย์และระบบนิเวศแล้ว ยังมีส่วนสำคัญที่เสริมสร้างจิตสำนึกในการปกป้องและร่วมดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติ และป่าต้นน้ำอย่างยั่งยืนต่อไป

แพลนทริปถัดไป เก็บกระเป๋า พร้อมรองเท้าคู่ใจ ไปเดินเส้นทางศึกษาธรรมชาติผาดอกเสี้ยวกันนะคะ

จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง

ควรดื่มกาแฟอย่างไร ให้ดีต่อร่างกาย

กาแฟคือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนประกอบหลัก หลายคนหลงรักกาแฟเพราะรสชาติ กลิ่นหอม และความสุนทรีย์ในการดื่ม บางคนดื่มเพราะรู้สึกว่ากาแฟช่วยให้ตื่นตัว ไม่ง่วงนอน บางคนเสพติด กินวันละหลายแก้ว ซึ่งอาจจะส่งผลเสียแทนก็เป็นได้

จริงๆ แล้วเราสามารถดื่มกาแฟได้วันละกี่แก้ว?

ปริมาณการดื่มกาแฟที่เหมาะสม สามารถคำนวณได้จากจำนวนคาเฟอีนที่เหมาะสมกับน้ำหนักตัวของเรา โดยมีสูตรว่า

คาเฟอีน 2.5 มิลลิกรัม X น้ำหนักตัว

เช่น หากเราหนัก 60 กิโลกรัม จะได้จำนวนคาเฟอีนที่เหมาะในการบริโภคต่อวันอยู่ที่ 2.5 x 60 =150 มิลลิกรัม

โดยทั่วไปแล้ว กาแฟหนึ่งแก้วจะมีคาเฟอีนอยู่ที่ 95 มิลลิกรัม ดังนั้นสำหรับคนหนัก 60 กิโลกรัม ก็ไม่ควรดื่มกาแฟเกินวันละ 1-2 แก้วนั่นเอง

$$\frac{2.5 \times \text{น้ำหนักตัว}}{95} = \text{จำนวนแก้วกาแฟที่ดื่มได้ต่อวัน}$$

จะมีผลเสียอย่างไรหากดื่มกาแฟมากเกินไป

หากเรารับคาเฟอีนเกินขนาด อาจจะทำให้มีอาการดังนี้

- **อาการต่อระบบประสาทส่วนกลาง** ทำให้มือสั่น นอนไม่หลับ
- **อาการต่อระบบทางเดินอาหาร** จะเพิ่มการหลั่งของกรดและน้ำย่อย อาจจะเป็นผลเสียต่อผู้มีแผลในกระเพาะอาหาร หรือผู้เป็นโรคกระเพาะ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ
- **อาการต่อระบบไหลเวียนโลหิต** สารคาเฟอีนจะเข้าไปกระตุ้นหัวใจ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต อาจจะเพิ่มความดันโลหิตชั่วคราว ผู้มีโรคความดันสูงอาจจะเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้
- **อาการต่อระบบทางเดินปัสสาวะ** กระตุ้นให้เกิดการปัสสาวะบ่อย ขับแคลเซียมพร้อมกับปัสสาวะ หากเป็นผู้มีความเสี่ยงเป็นโรคนิ่ว อาจจะทำให้เกิดปัญหา

ดื่มกาแฟให้ถูกเวลา

เวลาดื่มกาแฟที่ดีที่สุดคือก่อน 14:00 น. เพื่อไม่ให้คาเฟอีนตกค้างซึ่งอาจจะส่งผลต่อการนอน หรือหากจำเป็นต้องกินกาแฟในช่วงบ่าย อาจจะดื่มก่อนเวลานอน 4-6 ชั่วโมง ไม่ควรดื่มกาแฟครั้งละมาก ๆ หรือกินต่อเนื่อง อย่างน้อยแต่ละแก้วควรจะห่างกัน 2-3 ชั่วโมง

นอกจากนี้ถ้าเราบริโภคคาเฟอีนอยู่เป็นประจำ อาจจะทำให้เกิดการเสียแคลเซียมทางปัสสาวะ ดังนั้นควรบริโภคอาหารเพื่อเพิ่มแคลเซียมทดแทน เช่น ปลา ผักใบเขียว และไม่ควรดื่มกาแฟในช่วงท้องว่างที่จะทำให้เกิดกรดในกระเพาะซึ่งจะอาจจะทำให้เป็นแผลในกระเพาะได้

กาแฟแบบไหนที่ควรดื่ม

หลายคนชอบกาแฟใส่นม ใส่น้ำตาล ชอบกาแฟหวาน ๆ ซึ่งกลายเป็นว่าได้รับผลกระทบจากการบริโภคน้ำตาลมากเกินอาจส่งผลต่อน้ำหนักตัวหรือโรคเบาหวานได้

ถ้าให้ดี กาแฟที่ควรดื่มควรเป็นกาแฟดำ เช่น เอสเพรสโซ อเมริกาโน่ โดยไม่ใส่น้ำตาลเพิ่มเข้าไป

สำหรับใครที่ชอบดื่มเอสเพรสโซ ซึ่งมีความเป็นกรดเข้มข้น ควรดื่มหลังมื้ออาหาร เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบต่อกระเพาะอาหาร

ประโยชน์ของการดื่มกาแฟ

เพิ่มประสิทธิภาพของระบบเมตาบอลิซึ่ม ทำให้ระบบเผาผลาญในร่างกายดีขึ้น

กาแฟดำ ลดกรดยูริคในเลือด ซึ่งเป็นที่มาของโรคเก๊าท์

มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการชะลอวัย

ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคภัยอื่น ๆ เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี โรคมะเร็ง ลดความเสี่ยงเป็นอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อม

กาแฟกับความจำ

แม้จะมีรายงานออกมาว่าผู้ดื่มกาแฟมากกว่า 5-6 แก้วต่อวันเป็นประจำ มีปัญหาด้านความจำมากกว่าปกติ แต่ในรายงานก็ยังขาดรายละเอียดถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น ผู้ที่บริโภคกาแฟมากถึง 5-6 แก้วต่อวัน อาจจะมีปัญหาพฤติกรรมเกี่ยวกับการนอน การพักผ่อนไม่เพียงพอ การทำงานหนักมากเกินไป ซึ่งล้วนแต่เป็นพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและความจำทั้งสิ้น

ในขณะที่ผลจากการวิจัยรายงานว่าผู้ดื่มกาแฟในจำนวนที่พอเหมาะนั้น กลับมีตัวเลขอัตราต่อโรคความจำเสื่อมน้อยกว่าคนไม่ดื่มกาแฟเลย ดังนั้น หากเราดื่มกาแฟในปริมาณที่เหมาะสมและดูแลพฤติกรรมด้านอื่น ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะทำให้การดื่มกาแฟของเราส่งผลดีกับสุขภาพนะคะ

ที่มา : https://rabbitcare.com/blog/wellness-tips/healthy-tips-for-drinking-coffee๐

จากความรู้ภายในห้องเรียนสู่การปรับพฤติกรรม การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน

การสร้างอนาคตด้านพลังงานที่ยั่งยืนให้กับเด็กและเยาวชน ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานในชีวิตประจำวันของเด็กๆ นั้นเกิดขึ้นได้จริงอย่างเป็นรูปธรรม และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะบังเกิดผลได้ก็ด้วยความรู้และเทคนิคการสอนของ “ครูพลังงาน” ที่จะเป็นตัวเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง...

ครูเล็ก สุจิตตรา เพียสีนุย จากโรงเรียนอนุบาลวัดสระแก้ว จ.สระแก้ว ครูผู้สอนสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ให้กับน้อง ๆ ระดับประถมศึกษาตอนปลาย เมื่อได้เรียนออนไลน์หลักสูตร “ครูพลังงาน” ของเอ็กโก กรุ๊ป ก็ได้นำไปปรับเทคนิคการสอนให้น่าสนใจ กระตุ้นความอยากรู้ และเน้นให้เกิดการตั้งคำถามและค้นหาคำตอบด้วยตนเอง เพิ่มลูกเล่นต่าง ๆ ที่มากกว่าการท่องจำ เพื่อทำให้การเรียนรู้พลังงานเข้าใจได้ง่าย และเป็นความรู้ที่คงทน

ครูเล็กเน้นการสอนแบบ Active Learning เพื่อให้เกิดการปฏิบัติจริงของนักเรียน ฝึกการตั้งคำถาม และตัวนักเรียนเองสามารถออกแบบการเรียนรู้ของตนเองได้ เช่น การต่อวัสดุกับมอเตอร์ไฟฟ้า การต่อวงจรหลอดไฟ เป็นต้น และที่สำคัญ โรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้ด้านพลังงานแสงอาทิตย์จากโซลาร์เซลล์ ซึ่งได้รับจากการประกวดโรงเรียนดีเด่น ภายใต้โครงการ “พลังงานเพื่อชีวิตลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง” ของเอ็กโก กรุ๊ป เป็นแหล่งกำเนิดพลังงานจากธรรมชาติ ให้เด็ก ๆ ได้ทำความรู้จักกับพลังงานอย่างใกล้ชิด ทั้งข้อดีและข้อจำกัด ทำให้เรื่องราวของพลังงานอยู่ใกล้ตัวและเป็นส่วนหนึ่งของเด็ก ๆ ซึ่งนอกจากความเข้าใจองค์ความรู้ต่าง ๆ แล้ว ยังรวมถึงการใช้พลังงานอย่างคุ้มค่า และใช้อย่างปลอดภัย อีกด้วย

นอกจากการเรียนการสอน การจัดโครงการจิตอาสามนุษย์ไฟฟ้าเป็นอีกโมเดลที่น่าสนใจ ที่ครูเล็กได้ดำเนินงานมาอย่างต่อเนื่อง ส่งต่อแนวคิดการทำงานกันจากเด็กรุ่นพี่สู่รุ่นน้องในทุก ๆ ปี เมื่อนักเรียนจิตอาสาออกตรวจการใช้น้ำ ไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้า ก็จะมารายงานหน้าเสาธง สร้างการตระหนักการใช้พลังงานอย่างคุ้มค่าให้กับนักเรียนทั้งโรงเรียน ส่งผลให้อาคารเรียนได้รับรางวัลอาคารประหยัดพลังงาน และปัจจุบันได้ขยับขยายโครงการออกไปเพื่อดูแลการคัดแยกขยะ โดยมีนักเรียนและคณะครูที่ร่วมแรงร่วมใจอย่างแข็งขัน เพื่อให้การใช้ทรัพยากรในโรงเรียนคุ้มค่ามากที่สุด และหวังในใจเล็ก ๆ ว่าสิ่งเหล่านี้จะติดตัวให้เด็กกลับไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้านด้วย

สิ่งที่ทำให้ครูเล็กภาคภูมิใจมากที่สุด นอกจากการได้สอนเด็ก ๆ ให้รู้จักและเข้าใจเรื่องพลังงานแล้ว สิ่งที่ครูเล็กปลูกฝังเด็ก ๆ มาจนถึง ป.6 ก็ได้เห็นดอกผลที่งอกเงยจากพฤติกรรมที่ปรับเปลี่ยน เกิดการปฏิบัติโดยเป็นนิสัย เห็นการใช้สิ่งของในชีวิตประจำวันอย่างคุ้มค่า ทั้งการลดการใช้ นำกลับมาใช้ใหม่ และการแปรรูปสิ่งของเครื่องใช้ในการเรียน เพียงเท่านี้ หัวใจของครูก็ชุ่มชื่นไม่น้อยทีเดียว

แรงบันดาลใจที่เด็กๆได้รับจากการสอนของครูเล็กที่เข้าถึง เข้าใจ และเน้นการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ ปลูกฝังความรู้สึกอยากรู้อยากเห็น และการตั้งคำถาม ประกอบกับการมุ่งเน้นการอนุรักษ์พลังงานทั้งระบบโรงเรียน นอกจากเกิดการปรับพฤติกรรมการใช้พลังงานอย่างคุ้มค่าที่ทำได้จริงแล้วนั้น ยังช่วยส่งเสริมการคิดอย่างอิสระและคิดวิเคราะห์วิธีแก้ปัญหา ที่เป็นนวัตกรรมเพื่อเตรียมรับมือกับความท้าทายด้านพลังงานในอนาคตอีกด้วย

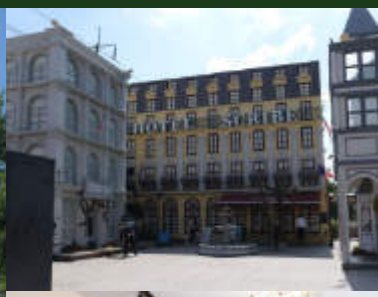
ชี้เป้า เราไป

เปิดมุม Unseen นครปฐม กับ 5 ที่ท่องเที่ยวไม่จำเจ

เมื่อพูดถึงนครปฐมทุกคนอาจจะนึกถึงพระปฐมเจดีย์ แต่รู้ไหมว่านครปฐมนั้นยังมีสถานที่ที่น่าสนใจอยู่อีกมากมาย ทั้งวัด วัง ตลาด พิพิธภัณฑ์และคาเฟ่ วันนี้เราจะพาชาวสุขใจทุกคนไปรู้จักสถานที่ใหม่ๆ ในนครปฐมกัน พร้อมแล้วก็มาเดินทางไปด้วยกันเลย

1 หอภาพยนตร์

เริ่มต้นที่หอภาพยนตร์ที่ตั้งอยู่บริเวณตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล ที่นี่พาเราไปรู้จักกับภาพยนตร์ในหลายแง่มุม ตั้งแต่ประวัติศาสตร์ภาพยนตร์โลกและในเมืองไทย เบื้องหลังและเทคนิคการถ่ายทำภาพยนตร์ โดยแบ่งพื้นที่เป็นสองส่วนใหญ่ ๆ ส่วนแรกคือ**เมืองมายา** ซึ่งสร้างเป็นฉากจำลองทรงยุโรปที่สวยงาม เหมือนพาเราไปเดินเล่นอยู่ในยุโรปจริง ๆ และเมื่อเราเดินเข้าไปในแต่ละอาคารก็จะพบกับประวัติศาสตร์ในการสร้างภาพยนตร์ในยุคแรกเริ่ม ถือเป็นส่วนที่ดึงดูดคนให้เดินเล่น สำรวจ หรือถ่ายรูปเป็นที่ระลึกได้อย่างสนุกสนาน และส่วนที่สองคือ**อาคารหอภาพยนตร์** ที่ใช้จัดแสดงนิทรรศการทั้งถาวรและหมุนเวียน จัดฉายภาพยนตร์และกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีส่วนของห้องสมุด ร้านอาหารและร้านค้าพิพิธภัณฑ์อีกด้วย ส่วนที่เราประทับใจคือการออกแบบตัวอาคารซึ่งมีลักษณะแบบสมัยใหม่ จัดสรรพื้นที่ได้อย่างน่าสนใจและแตกต่างจากพื้นที่ส่วนเมืองมายาด้านหน้า สำหรับนักท่องเที่ยวสายพิพิธภัณฑ์ ที่นี่เป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่ไม่ควรพลาดเลยทีเดียว



2 After The Rain Cafe

หลังจากเดินสำรวจหอภาพยนตร์จนบางคนอาจจะเริ่มหิว เราจะพาทุกคนไปคาเฟ่ที่อยู่ไม่ไกลกันนัก ชื่อว่า**อาฟเตอร์เดอะเรนคาเฟ่** ซึ่งได้รับความนิยมในหมู่คนชอบคาเฟ่สายธรรมชาติ เพราะคาเฟ่นี้ตั้งอยู่ในสวนที่มีความร่มรื่นเขียวขจี นอกจากความอร่อยของอาหาร ขนม และเครื่องดื่มแล้ว ที่นี่ยังมีไฮไลท์อยู่ที่มีบริการให้เราลงไปพายเรือเล่นในสวนได้ ซึ่งดูจะได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวชาวตะวันตก เกาหลี ญี่ปุ่น ที่มาพายเรือกันอย่างไม่ขาดสาย เป็นคาเฟ่ที่ใช้ธรรมชาติของบ้านเรามาเป็นจุดเด่นได้อย่างน่าชื่นชม

สแกนแล้วเปิดกล้องส่องหน้าปก
เพื่อดูวิดีโอเที่ยวนครปฐมแบบ AR

3 วัดห้วยตะโก

ทานอาหารเรียบร้อยแล้วก็ถึงเวลาที่จะพาเพื่อน ๆ สายมูมาเที่ยววัด โดยวัดที่เราเลือกมาในครั้งนี้คือวัดห้วยตะโก ตั้งอยู่ในอำเภอนครชัยศรี เป็นวัดเก่าแก่ว่ากันว่ามีอายุกว่า 700 ปีมาแล้ว มีจุดเด่นอยู่ที่ตัววิหารแบบศิลปะขอมซึ่งเป็นที่ประดิษฐานของหลวงพ่อประทานพร นอกจากตัววิหารที่โดดเด่นแล้ว ภายนอกวิหารก็มีความน่าสนใจไม่แพ้กันด้วยการจัดเป็นสวนหินที่สลับซับซ้อน ภายในสวนหินก็จะมีพระพุทธรูปและรูปปั้นหลวงพ่อชื่อดังจากหลายสถานที่ของเมืองไทยให้เรากราบไหว้ขอพรกันได้อย่างจุใจ ถูกใจสายมูแน่นอน

4 หอศิลป์สนามจันทร์

แม้ว่าพระราชวังสนามจันทร์จะปิดพื้นที่ปรับปรุงทำให้เราไม่สามารถเข้าไปพื้นที่ตัวพระราชวังได้ตั้งแต่กลางปี 2566 ที่ผ่านมา แต่เรายังสามารถเข้าไปในหอศิลป์สนามจันทร์ซึ่งอยู่ติดกันได้ ซึ่งยังคงความร่มรื่นและมีผลงานประติมากรรมติดตั้งอยู่ตามจุดต่าง ๆ สามารถเดินเล่น ผ่อนคลาย ถ่ายรูป และชื่นชมกับความสวยงามของเรือนไม้ทรงขนมปังขิงที่ตั้งอยู่โดยรอบได้

5 ถนนคนเดินชุมชนริมคลองวัดพระงาม ตลาดทวารดีศรีนครปฐม

ปิดท้ายการเดินทางของวันด้วยตลาดถนนคนเดินริมคลองวัดพระงาม หรือเรียกอีกชื่อว่า**ตลาดทวารวดีศรีนครปฐม** ซึ่งเปิดเฉพาะวันเสาร์อาทิตย์ช่วงเย็น มีพ่อค้าแม่ค้ามาออกร้านขายของกินของใช้ต่าง ๆ เรียงรายไปตามแนวคลองวัดพระงามยาวหลายร้อยเมตร ร้านค้ามีความหลากหลาย อาหารดูน่ากินไปหมด ต่อให้อิ่มมาจากไหนก็ต้องอดไม่ได้ที่จะต้องมีของติดมือกลับไปฝากคนที่บ้านหรือฝากตัวเองในมื้ออื่น ๆ อีกแน่นอน หรือจะของใช้ต่าง ๆ เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า ต้นไม้ ฯลฯ เดินสนุกสุขใจนักชอปเลยล่ะ

นอกจากสถานที่ที่เรามาแนะนำในวันนี้แล้ว นครปฐมยังมีสถานที่อื่นๆ
ที่น่าสนใจอยู่อีกมากมายรอคอยเพื่อนๆ ไปสำรวจ หรือใครมีสถานที่ใกล้บ้าน
ที่อยากแนะนำให้ชาวสุขใจ ก็ส่งมาบอกพวกเราได้นะ จะได้พาทุกคน
ไปเที่ยวและยังช่วยกันกระตุ้นเศรษฐกิจในพื้นที่ให้คึกคักได้อีกด้วย

หลอกให้รักให้หลง จบลงที่สูญเงิน

Romantic Scam คือการหลอกลวงต้มตุ๋นกับเหยื่อโดยใช้ความเสน่หาทางเพศ ซึ่งนักต้มตุ๋นหรือ Romantic Scammer จะใช้การสร้างโปรไฟล์ปลอมในสื่อโซเชียล โดยอาจจะขโมยรูปจากคนที่มีตัวตนจริงมาสร้างเป็นของตัวเอง แล้วไปหลอกพูดคุย หรือจีบเหยื่อจนเกิดเป็นความรัก หลังจากนั้นก็จะสร้างเรื่องราวให้ช่วยเหลือ จนเหยื่อต้องสูญเสียเงินทองไปจำนวนมาก

ขั้นตอนของนักต้มตุ๋นด้วยความรัก

1. สร้างโปรไฟล์ในโซเชียลมีเดียปลอมให้ดูสมจริง ด้วยการขโมยรูปจากแอคเคาน์ของคนอื่นที่มีความสวย หล่อ มาดึงดูดความสนใจ
2. หาเหยื่อ ด้วยการเข้าไปขอเป็นเพื่อนในโซเชียลมีเดีย หรือแอปหาคู่ต่าง ๆ
3. พูดคุยกับเหยื่อ สร้างความสนิทสนม หยอกล้อ ให้เหยื่อหลงเชื่อว่าได้พูดคุยกับตัวจริงอย่างที่เห็นในรูป มีการจีบ พูดจาให้เกิดเหยื่อคิดว่ามีความรักเกิดขึ้น
4. สร้างความสัมพันธ์ต่อเนื่อง ให้คำสัญญาว่าจะมีการสร้างชีวิตร่วมกันในระยะยาว สร้างฝันต่าง ๆ นานา
5. หลังจากนั้นก็จะเริ่มสร้างเรื่องให้เหยื่อเข้ามาช่วยเหลือ อาจจะเริ่มตั้งแต่ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ขอยืมเงิน หรือให้ช่วยออกค่าใช้จ่ายเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วใช้คืนเพื่อให้เกิดความเชื่อใจ
6. หลังจากเหยื่อหลงเชื่อจนสนิทใจแล้วก็จะเริ่มขอให้โอนเงินจำนวนที่มากขึ้น ๆ จนกระทั่งเหยื่อสูญเสียเงินไปจำนวนมาก ก่อนที่นักต้มตุ๋นจะปิดบัญชีหนีหายไป ทิ้งไว้แต่ความมึนงงของเหยื่อ

ป้องกันตัวจากการหลอกลวงด้วยความรัก

โดยส่วนใหญ่แล้ว นักต้มตุ๋นจะมองหาเหยื่อที่เป็นคนสูงอายุ โสด อยู่คนเดียว หรือคนขี้เหงา มีความเปราะบางทางจิตใจ เพื่อจะใช้ความรักเป็นเครื่องมือ ซึ่งถ้าเราเข้าใจตัวเองในข้อนี้ และคอยจับสังเกตสิ่งผิดปกติต่าง ๆ ก็จะช่วยให้เรารอดจากการตกเป็นเหยื่อได้

สิ่งผิดปกติต่าง ๆ ที่เราสังเกตได้

1. นักต้มตุ๋นมักจะสร้างเรื่องราวว่าเป็นบุคคลที่อยู่ห่างไกลจากเรา อาจจะอยู่ต่างภาคต่างถิ่น หรือต่างประเทศ
2. ไม่ยอมสื่อสารด้วยวิดีโอคอล หรือปฏิเสธการเจอตัว
3. พร่ำบอกว่ารู้สึกดีกับเรา ตกหลุมรักเราได้โดยที่รู้จักกันเพียงไม่นาน ซึ่งเป็นสิ่งผิดปกติในความสัมพันธ์
4. สร้างเรื่องราวขอความช่วยเหลือ มักจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับเงินทอง เช่น ค่ารักษาพยาบาล ภาษี เงินลงทุน ธุรกิจต่าง ๆ
5. บางครั้งก็จะชักชวนลงทุน เล่นหวย หุ้น คริปโต หรือธุรกิจอื่น ๆ โดยอ้างว่ามีเคล็ดลับต่าง ๆ ที่ทำให้รวยได้
6. อาจจะหลอกให้ลงแอปต่าง ๆ เพื่อใช้วิธีอื่น ๆ ในการขโมยเงินออนไลน์

Trail / Trekking / Hiking

สุขใจฉบับนี้พาทุกคนไปรู้จักกับเส้นทางศึกษาธรรมชาติผาดอกเสี้ยวกันมาแล้ว ซึ่งในภาษาอังกฤษจะใช้คำว่า Nature Trail คำว่า Trail นั้นมีความหมายอย่างไร ต่างกับคำว่า Trekking และ Hiking ที่คนชอบเดินป่าอาจจะเคยเห็นอย่างไร มาทำความเข้าใจไปด้วยกัน

Trail นั้นแปลตามตัวว่าการตามรอย หรือร่องรอยที่ทิ้งเอาไว้ให้สามารถติดตามได้ ดังนั้นเมื่อพูดถึง Trail จะหมายถึงตัวเส้นทางที่มีคนทำเอาไว้แล้ว หรือมีคนทิ้งรอยไว้ให้เราสังเกตและติดตามเส้นทางไปได้นั่นเอง

ส่วนคำว่า Hiking และ Trekking จะหมายถึงลักษณะของการเดินป่า โดยที่ Hiking จะเป็นการเดินป่าเพื่อความเพลิดเพลิน ใช้เวลาไม่นานนัก และเส้นทางมักจะวนกลับมาที่จุดเริ่มต้นได้

ส่วน Trekking จะเป็นการเดินป่าแบบสมบุกสมบัน อาจจะออกนอกเส้นทางหรือเปิดเส้นทางใหม่ มีระยะทางไกล ต้องพักแรมค้างคืน ต้องมีการเตรียมตัว ทั้งอาหาร เต็นท์พักแรม อุปกรณ์นำทาง และที่สำคัญคือร่างกายต้องพร้อมจริงๆ

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมพัฒนาและซ่อมแซมหน้าต่าง กระเบื้องหลังคา พัดลมเพดาน ประตูห้องน้ำ และทาสี ให้กับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก บ้านแขวงเภา ม.3 ต.ท้องเนียน ภายใต้โครงการ "One Section One Project"

โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการมอบทุนการศึกษาระดับอาชีวศึกษาและระดับอุดมศึกษาแบบต่อเนื่อง ครั้งที่ 8 ประจำปี 2566 ให้นักเรียน ในอำเภอขนอม เพื่อศึกษาในระดับอาชีวศึกษาและระดับอุดมศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 36 ทุน เป็นเงินจำนวน 1,080,000 บาท

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับ ศูนย์เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเมืองขนอม และโรงเรียนในอำเภอขนอม จัดโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม ประจำปี 2566 ค่ายพุทธบุตร “เยาวชนต้นกล้าคุณธรรม” เยาวชน 768 คนร่วมโครงการ ณ วัดกลาง หมู่ที่ 9 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับ สถานีตำรวจน้ำ 4 กองกำกับการ 6 กองบังคับการตำรวจน้ำ (ตำรวจน้ำขนอม) จัดโครงการจิตอาสา "ตำรวจน้ำสอนน้องว่ายน้ำ" ครั้งที่ 2 เพื่อลดการสูญเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากการจมน้ำ และเป็นการเพิ่มทักษะการว่ายน้ำของเด็กและเยาวชนในพื้นที่ขนอม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนการปรับปรุงพื้นที่ทางเดินเข้าห้องน้ำนักเรียน ให้กับ โรงเรียนบุญคุ้มราษฎ์รบำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน มอบเงินสนับสนุนซื้อชุดกีฬาให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองนาสร้าง

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ โก (ไทรเพชร)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ โก (ไทรเพชร) จัดอบรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการป้องกันอาชญากรรมทางเทคโนโลยี ให้กับนักเรียนโรงเรียนวัดโพธิ์

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรใหญ่)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรใหญ่) บริจาคครุภัณฑ์ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เคาน์เตอร์ ให้โรงเรียนวัดราษฎร์สามัคคี และ โรงเรียนบ้านหนองมะม่วง

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับโรงพยาบาลขนอม จัดโครงการบริการตรวจสุขภาพประชาชน ประจำปี 2566 เพื่อให้ประชาชนอำเภอขนอมตื่นตัวและเล็งเห็นถึงความสำคัญ ใส่ใจในสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว

โรงไฟฟ้าขนอมส่งมอบผักอินทรีย์ จากศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ (Khanom Model) ให้แก่ ศาลเจ้าบุ่นเถ่ากง อ. ขนอม จ. นครศรีธรรมราช ในเทศกาลถือศีลกินเจ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับโรงพยาบาลขนอม และสาธารณสุขอำเภอขนอม ศูนย์วิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีเกษตรอินทรีย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ และทีมงานแพทย์แผนไทยจัดโครงการฝึกอบรมลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพื่อให้ชุมชนได้มีการนำองค์ความรู้ไปดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเอง ประจำปี 2566

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดูแลงานด้านการพัฒนางานสาธารณสุขมูลฐาน(อสม.) หมู่ที่ 8 และโรงพยาบาลขนอม จัดกิจกรรมออกเยี่ยมอนามัยแม่และเด็กเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณบ้านบางแพง หมู่ 8 ในด้านสุขภาพ และการพัฒนาอาชีพ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (บึงสามพัน)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (บึงสามพัน) จัดโครงการติดตั้งโคมไฟโซลาร์เซลล์ ให้กับ โรงเรียนทรัพย์เกษตร

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์

โรงไฟฟ้าลพบุรีโซลาร์ ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังเพลิง จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพชุมชนประจำปี 2566 ณ วัดบ้านเขาเตียน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนตู้ยา ให้กับชุมชนศิริภาพ เพื่อช่วยเหลือคนภายในชุมชน บรรเทาความเจ็บป่วยในยามฉุกเฉินเบื้องต้น กรณีที่ไม่สะดวกเดินทางไปพบแพทย์

การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งพร้อมพนักงานจิตอาสา จัดโครงการติดตั้งโซลาร์เซลล์ ให้กับ โรงเรียนวัดโกสินารายน์

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง สนับสนุนงบประมาณเพื่อปรับปรุง ซ่อมแซมเพิ่มลำโพงกระจายเสียงให้กับหอกระจายเสียงหมู่บ้านหลักหก หมู่ 9 ต.ท่าผา

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณปรับปรุงและซ่อมแซมระบบประปาหมู่บ้าน หมู่ 19 ต.ท่าผา

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำจืดนครศรีธรรมราช จัดโครงการเพิ่มประชากรสัตว์น้ำจืด และพัฒนาแหล่งน้ำผุด ประจำปี 2566 โดยปล่อยพันธุ์ปลาน้ำจืดทั้งหมด 500,000 ตัว ในบริเวณแหล่งน้ำธรรมชาติ 3 แหล่ง ได้แก่ อ่างเก็บน้ำบ้านกลาง คลองบ้านบางคู และบ่อน้ำผุด

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเขียว)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเขียว) ส่งมอบไฟถนนโซลาร์เซลล์ให้กับ ต.บางตาเถร เพื่อให้แสงสว่างทางในหมู่บ้านในเวลากลางคืน สำหรับการสัญจรไปมาของคนในชุมชน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นร่วมกิจกรรมทำฝายชะลอน้ำขนาดเล็ก ในชุมชนสายเก้า หมู่ 5 ต.นิคมพัฒนา จ.ระยอง

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ดำเนินการจัดสร้างฝายน้ำล้นบ้านซับห่าง ต.ซับใหญ่ อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ในพื้นที่ป่าชุมชน

ฝึกอบรมอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนโครงการเลี้ยงผึ้งโพรงไทย ชุมชนบ้านคลองเหลง ม.6 ต.ควนทอง อ.ขนอม เพื่อส่งเสริมเกษตรกรในพื้นที่ให้มีรายได้

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นร่วมกับ กศน.ตำบลหนองตะพาน สนับสนุนโครงการสานตะกร้าจากหวายเทียมของชุมชนบ้านปากป่า ต.หนองตะพาน

ดูดวงช่วงนี้

ดูดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง มาดูดวงแบบเจาะลึกกันได้เลยครับ

ราศีเมษ
(13 เม.ย.-12 พ.ค.)

เริ่มต้นปีการเงินไม่ค่อยดีรวมถึงความรักก็เป็นไปในทิศทางที่ไม่โดดเด่น แต่ทุกอย่างจะโดดเด่นขึ้นอย่างผิดหูผิดตาหลังผ่านเดือนแรกไปแล้ว จะได้ของขวัญจากคนรัก ส่วนคนโสดจะพบรักจากการเดินทาง การงานไปได้ดีมาก ๆ โดยเฉพาะช่วงเดือนกุมภาพันธ์มีเกณฑ์จะมีข่าวดีเรื่องงาน ส่วนเดือนมีนาคมมีเกณฑ์ทำสัญญา หรือข้อตกลงในงานที่ทำ คนว่างงานน่าจะได้งานในช่วงสามเดือนนี้ ระวังปัญหาหนักใจจากเพื่อนที่จะนำมาให้ โดยเฉพาะช่วงกลางเดือนมกราคมถึงต้นเดือนมีนาคม เป็นเพื่อนรุ่นพี่หรือเพื่อนสมัยเรียน

ราศีพฤษภ
(13 พ.ค.-12 มิ.ย.)

การเงินค่อนข้างติดขัด ต้องใช้จ่ายกับบุตรบริวารและกิจกรรมเพื่อครอบครัว ต้องวางแผนการใช้จ่ายอย่างรอบคอบจึงจะผ่านไปได้ ความรักก็ยังไม่ใช่เวลาที่ดี มีเกณฑ์ไม่สมหวัง อกหัก หรือผิดใจกับคนรัก เรื่องงานยังพอไปได้ มีความกระตือรือร้นอยากจะทำงานให้สำเร็จลุล่วง มีผู้ช่วยเหลือสนับสนุนโดยเฉพาะเพศตรงข้าม ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเพื่อนฝูงเป็นไปด้วยดี จะได้รับเลือกเป็นผู้นำกลุ่มในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้ชีวิตทุกด้านดีขึ้นมาอย่าลังเลหากต้องเดินทางไกลหรือมีโอกาสทำบุญก็ควรทำ

ราศีเมถุน
(13 มิ.ย.-12 ก.ค.)

การเงินไม่คล่องตัวจากภาระต่าง ๆ ที่สร้างไว้ หลังผ่านเดือนแรกของปีอาจจะได้เงินก้อนใหญ่แต่ก็จะหมดไปในเวลาไม่นาน พ้นช่วงเวลานี้ไปถึงปลายมีนาคมก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น ความรักราบรื่นไม่มีปัญหาอะไรนัก คนโสดอาจจะพบรัก คนมีคู่อาจจะได้ข่าวดีบางเรื่อง การงานช่วงต้นปีนี้จะมีข่าวดี สิ่งที่คาดหวังจะสำเร็จ งานจะเข้ามาเยอะจนอาจทำให้เหนื่อยแต่อย่าเพิ่งท้อ ความสำเร็จจะรออยู่ภายหลัง ระวังเรื่องอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เท้าหรือศีรษะ

ราศีกรกฎ
(13 ก.ค.-12 ส.ค.)

การเงินรั่วไหล รายจ่ายมีมาก อาจจะถูกทวงหนี้หรือตามให้รับผิดชอบภาระจนเกินที่จะรับไหว แต่หลังจากกลางกุมภาพันธ์ไปแล้วจะผ่านปัญหาเหล่านี้ไปได้ ความรักยังไม่ค่อยดี มีระยะห่างไกลจากคนรัก หรือคนรักจะมีอาการเจ็บป่วยได้

การงานมีความท้าทายจากการมีคู่แข่ง หรือมีปัญหาในกิจการต้องแก้ไข เข้าเดือนมีนาคมแล้วดวงงานจะโดดเด่นขึ้น มีเกณฑ์จะได้งานใหญ่ หรือได้บริวารลูกน้อง หรือคนเก่งมาร่วมทีม ระวังอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ และอาการหัวร้อนหงุดหงิดง่าย ไปแข่งหรือต่อว่าใครระวังจะเข้าตัว

ราศีสิงห์
(13 ส.ค.-12 ก.ย.)

ดวงงานมีความโดดเด่นพอสมควร จะได้ทำงานใหม่ ๆ หรือได้ลูกน้องเก่ง ๆ มาช่วยงาน งานจะเข้ามาเยอะต้องบริหารความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้ดี โดยเฉพาะเพื่อนร่วมงานที่อาจไม่ได้ดังใจ หากทำได้ดีจะได้รับการชื่นชมในที่สุด ความรักไม่เด่นเท่าเรื่องงาน จะไม่มีเวลาให้เพราะงานเยอะ คนมีคู่ให้ประคองความรักไป คนโสดโฟกัสกับเรื่องงานอย่างเดียวไปก่อน การเงินขึ้น ๆ ลง ๆ ดีบ้าง เสียบ้าง สุขภาพระวังการเจ็บป่วยไม่สบาย โดยเฉพาะอาการเกี่ยวกับดวงตา

ราศีกันย์
(13 ก.ย.-12 ต.ค.)

สามเดือนแรกของปี 2567 เป็นช่วงที่ดีมาก มีเกณฑ์จะได้เงินก้อนใหญ่จากญาติพี่น้องหรือคนรัก ประกาศขายบ้านหรือรถจะได้รับความสนใจการงานจะเจอเรื่องยากที่ต้องแก้ไข เรื่องเอกสารที่อาจจะผิดพลาด ต้องรอบคอบระวัง มีเกณฑ์จะปวดฟันหรือปวดท้อง

ความรักไม่ใช่ช่วงที่ดี คนมีคู่ต้องระวังการแยกห่างหรือคนรักเจ็บป่วย คนโสดเปิดใจให้ใครก็อาจจะพบความผิดหวัง ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างจะมีเรื่องเดือดร้อนใจเพราะญาติพี่น้องหรือคนในครอบครัว

ครูโอ มงคล ราชาโชค
(พยากรณ์และสอนโหราศาสตร์ไทย)

ราศีตุลย์
(13 ต.ค.-12 พ.ย.)

ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้โอกาสด้านการงาน มีความท้าทายใหม่ ๆ เข้ามา แต่จะถูกจับตามอง ต้องทำอย่างตั้งใจและระมัดระวังรอบคอบ ถ้าผ่านไปได้จะพบความสำเร็จ เป็นดาวรุ่งพุ่งแรง

เงินที่เก็บได้จะเก็บไม่ค่อยอยู่ แต่ยังดีที่หาเงินได้มาก มีผลตอบแทนที่ดีจากการเก็งกำไรและการลงทุน ถ้าทำดีก็มีโอกาสร่ำรวย แต่ถ้าปล่อยให้เงินไหลออกตลอดก็จะกลับไปสู่จุดเดิม

ความรักระวังอารมณ์จะทำให้มีปัญหากับคู่ครอง หลีกเลี่ยงการทะเลาะเบาะแว้ง ห้ามตัดสินใจโดยใช้อารมณ์เด็ดขาด คนโสดมีเสน่ห์ต่อพ่อม่ายแม่ม่าย หรือชาวต่างชาติ

ราศีมังกร
(13 ม.ค.-12 ก.พ.)

งานมีปัญหาคาดไม่ถึง ซึ่งเกิดจากลูกน้องหรือบริวารพาเสียชื่อ ต้องเข้าไปแก้ไขเองให้ผ่านไปถึงจะสบายใจได้ อย่าเครียดมากเกินไปนัก การเงินรายจ่ายมีมากแต่ก็หาได้มาพอจ่าย ยังจัดการได้ ความรักขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่ลงตัวเท่าไหร่ แต่ก็มีเรื่องอื่นให้โฟกัสมากกว่าเรื่องรัก ๆ ใคร่ ๆ ในช่วงนี้เช่นกัน โดยเฉพาะเรื่องงานที่เรียกร้องเวลาให้เข้าไปดูแลมากกว่าเรื่องอื่น ๆ ผ่านกุมภาพันธ์ไปสถานการณ์ทุกอย่างถึงค่อยคลี่คลาย อาจจะมีทุกขลาภจากอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ มีข่าวดีหลังจากเจ็บตัว ชีวิตไม่แย่เกินไปนัก

ราศีพิจิก
(13 พ.ย.-12 ธ.ค.)

การเงินมีรายจ่ายไม่คาดฝันเข้ามามาก เงินได้มาง่ายก็ออกไปง่าย อย่าเพิ่งประมาทสร้างหนี้สินระยะยาว ซื้อสินค้าผ่อนจ่ายหลายรายการจนกลายเป็นภาระก้อนใหญ่ในภายหลัง การงานมีเรื่องต้องเดินทางไกล อบรมประชุมสัมมนาหรือพบเจอคู่ค้า แม้ไม่มีดวงเรื่องอุบัติเหตุแต่ก็ควรใช้ความระมัดระวังในการเดินทาง เหนื่อยล้าอ่อนเพลียควรพักผ่อน ความรักดูดีมากกว่าเรื่องอื่น ๆ พบเจอคนเยอะก็อาจมีใครถูกตาต้องใจเราได้ หากเปิดใจก็ได้โอกาสสานต่อ ส่วนคนมีคู่ครองจะดูแลเอาใจใส่กันดี มีโอกาสเดินทางไกลหรือได้เปลี่ยนบรรยากาศในการใช้ชีวิตคู่ให้ไม่น่าเบื่อ

ราศีกุมภ์
(13 ก.พ.-12 มี.ค.)

การเงินปังมาก เป็นจังหวะที่ดีในการหาเงินเพิ่มรายได้ ลงทุนทำการค้าน่าลองเสี่ยง ได้เดินทางพบผู้คนใหม่ ๆ ที่จะช่วยเกื้อหนุนกัน ช่วงปลายไตรมาสการงานอาจจะล่าช้าเพราะขาดคน ลูกน้องลาหยุดหรือลาออก ทำใจดี ๆ แก้ไขได้ มีเรื่องให้ผิดหวังหรือเสียใจจากความรัก แต่จะมีคนใหม่เดินเข้ามาในเวลาไม่นาน เป็นคนหัวอกเดียวกัน คุยกันเข้าใจกันดี ส่วนคนมีคู่แล้วอย่าซุกซนนอกลู่นอกทาง มีใครเข้ามาให้หวั่นไหวต้องใจแข็ง เผลอไผลไปไม่บ้านแตกก็หัวแตก มีเกณฑ์เลือดตกยางออกจากอุบัติเหตุ ไปบริจาคเลือดแก้เคล็ดไว้ก่อนก็ดี

ราศีธนู
(13 ธ.ค.-12 ม.ค.)

ชีวิตคนราศีธนูช่วงนี้ได้คืนความร่าเริงสดใส มีเรื่องให้ได้สนุกสนานกับการใช้ชีวิต มีโอกาสได้ลองอะไรใหม่ ๆ หรือได้ใกล้ชิดกับเด็กหรือวัยรุ่น อาจจะเป็นบุตรหลานหรือบริวาร ส่งพลังงานความสดใสมาให้กัน

การงานเป็นไปในทิศทางที่ดี รับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้ทุกรูปแบบ แก้ไขไปตามสถานการณ์ อาจจะไม่ได้รวดเร็วดังคาดหวังแต่ก็จะคลี่คลายไปได้ในที่สุด คนโสดจะมีเรื่องวุ่นวายใจจากคนมาแอบชอบ ส่วนคนมีคู่แล้วคนรักจะตามใจในช่วงนี้ ระวังอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นให้เจ็บตัว โดยเฉพาะศีรษะและขา จะช่าอะไรเอาแค่พอประมาณ

ราศีมีน
(15 มี.ค.-13 เม.ย.)

ช่วงแรกของปีนี้เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์ มีไฟทำงาน ขยันหาเงิน ชีวิตคล่องตัว หยิบจับอะไรก็ดูดี รายได้มากตามความขยัน เป็นช่วงเวลาดี ๆ ที่หลายคนอิจฉา ความรักอยู่ด้านบวก คนรักคอยสนับสนุนส่งเสริมเติมไฟให้ก้าวหน้า คนโสดก็ดูมีเสน่ห์ให้คนเข้าหา แต่อย่าได้เหลิงอย่าได้ประมาทมั่นใจเกินเหตุจนพลาดพลั้งทำตัวเป็นที่หมั่นไส้หรือไปสร้างศัตรูโดยไม่จำเป็น หากมีโอกาสทำบุญช่วยเหลือคนอื่นควรทำไว้บ้าง ยามขาลงจะได้ไม่แย่ รวมไปถึงกรรมเก่า หนี้สินหรือหนี้บุญคุณที่อาจจะถามหาหลังจากนี้

สนุกคิดพิชิตรางวัล

หมวกเอ็กโกเก๋ไก๋
ใส่สบาย

รูปไหนอยู่ในนครปฐม

วันนี้สุขใจพาทุกคนไปเที่ยวนครปฐม แล้วถ่ายรูปกลับมาเต็มเลย แต่รูปไหนในนี้ ที่เป็นรูปจากนครปฐมจริงๆ ที่เราไปมา ช่วยเลือกกันให้เราหน่อยนะ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

☐ นครปฐมแน่นอน ☐ ไม่ใช่ๆ

ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล์ หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____

_____

สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

บอกหน่อย เราอยากรู้

ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในแบบสอบถามง่ายๆ ของเรา เกี่ยวกับวารสารสุขใจที่คุณชอบ อยากให้สุขใจเป็นยังไง บอกมาได้เลย เรามีของรางวัลให้ด้วยนะ

สแกนที่นี่เลย

มาเป็นเพื่อนกับสุขใจ ใน Line กันเถอะ

ไม่พลาดทุกข่าวสาร
และสาระดีๆ มีเพียบเลย

LINE ID : @sukjaibyegco

แอดไลน์กันเลย
พวกเรา

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