EGCO GROUP

สุขใจ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 43 เมษายน- มิถุนายน 2567

สแกน QR Code
แล้วเปิดกล้องส่องไปที่หน้าปก
เพื่อดูหอโหวด 101 แบบ AR กัน

EGCO ECOsystem
ก้าวสำคัญสู่สังคมคาร์บอนต่ำ

เดินกี่ก้าว ได้กี่ประโยชน์
ยิ่งเดินยิ่งดี มาดูกันว่าเดินไกลเท่าไร ได้ประโยชน์อะไรบ้าง

ลองใช้ AI ฉบับเริ่มต้น
ทำความรู้จักกับ AI แล้วมาลองใช้กัน

หอโหวด 101 วิวร้อยเอ็ดแบบเกินร้อย
มาดูหอชมเมืองที่สูงที่สุดในภาคอีสาน ที่สวยแปลกมีเอกลักษณ์ไม่ซ้ำใคร

เล่มนี้มีอะไร

EGCO ECOsystem
ก้าวสำคัญสู่สังคมคาร์บอนต่ำ หน้า 6

มาลองใช้ AI ฉบับเริ่มต้น หน้า 4

เดินกี่ก้าว ได้กี่ประโยชน์ หน้า 10

กินผักปลอดสาร เพิ่มพูนความสุข ทุกมื้ออร่อย หน้า 12

หอโหวด 101
ชมเมืองร้อยเอ็ดแบบ 360 องศา หน้า 14

สแกนคิวอาร์โค้ด ชมหอโหวดแบบ AR

FAKE NEWS! ข่าวลวงหลอกเงิน หน้า 28

สุขใจ

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

กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม
ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

อ่านย้อนหลัง ทุกฉบับได้ที่นี่

สแกนเลย!

เปิดบ้าน ทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

สถานการณ์สิ่งแวดล้อมโลกที่เข้าขั้นวิกฤติมากขึ้นทุกวัน แนวคิดของ “ความยั่งยืน” (Sustainability) จะไม่ใช่แค่เพียงเทรนด์ระยะสั้น แต่จะกลายเป็นเป้าหมายสำคัญที่ทุกคนจะต้องร่วมมือกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลและมีผลกระทบต่อกันน้อยที่สุด

สุขใจฉบับนี้มาแบ่งปันข้อมูลที่น่าสนใจ เสริมความรู้ ไอเดียสร้างสรรค์ใหม่ ๆ ในการร่วมอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้กับผู้อ่านทุกคนนะคะ เริ่มด้วย คอลัมน์**เรื่องเด่นเล่มนี้** แบ่งปันประสบการณ์การทำโครงการ EGCO Ecosystem ที่เอ็กโก กรุ๊ป ดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นอีกหนึ่งก้าวสำคัญเพื่อมุ่งสู่สังคมคาร์บอนต่ำร่วมกัน ต่อด้วยคอลัมน์**ต้นทางสร้างสรรค์ปลายทางสดใส** ชวนชมสวนผักปลอดสารเคมีพร้อมแจกสูตรปุ๋ยอินทรีย์ที่ทดลองแล้วได้ผลจริง ต่อด้วยคอลัมน์**ส่องเทรนด์ล้ำ นวัตกรรมพลิกโลก** มาลองใช้ AI ฉบับเริ่มต้น ผู้ช่วยสารพัดประโยชน์ให้การทำงานและการเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น พลาดไม่ได้ ฉบับนี้สุขใจชวนเที่ยว **“หอโหวด 101”** หอชมเมืองของ จ.ร้อยเอ็ด ที่สวยงามทันสมัย วิว 360 องศา เป็นหอชมเมืองที่สูงที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แถมมีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร อย่าลืมเปิดกล้องสแกน QR Code ที่หน้าปกสุขใจ เพื่อดูวิดีโอสวย ๆ ของ **“หอโหวด 101”** กันนะคะ และเปิดตัวคอลัมน์ใหม่ **เพื่อนชุมชน คนพลังงาน** แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ของคนโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก และชุมชนโดยรอบ เพราะเราเชื่อว่า การแลกเปลี่ยนความรู้ พูดคุยสานสัมพันธ์จะต่อยอดเป็นไอเดียสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เพื่อดูแลและเกื้อกูลกันเสมอ ฉบับนี้เริ่มจากการแบ่งปันประสบการณ์ของพี่ ๆจากโรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนเนอเรชั่น และจะแวะเวียนไปตามโรงไฟฟ้าอื่น ๆ ด้วย อย่าลืมติดตามกันนะคะ ไม่เพียงเท่านี้ ยังมีคอลัมน์**ภัยร้ายออนไลน์** ที่เราต้องระมัดระวังอย่างต่อเนื่อง ฉบับนี้เสนอเรื่อง ข่าวปลอมที่หลอกให้เราสูญเสียเงิน จากนั้นติดตามคำศัพท์เกี่ยวกับเกษตรอินทรีย์ ในคอลัมน์**ภาษาอังกฤษน่ารู้** เช็คดวงการเงิน ความรักการงานได้ที่คอลัมน์**ดูดวง** และเล่มเกมร่วมสนุก ในคอลัมน์**สนุกคิดพิชิตรางวัล** เรามาท้าให้ผู้อ่านทุกท่านแยกขยะลงถังให้ถูกประเภทกันนะคะ ใครตอบถูกรับรางวัลไปเลย

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

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ

ส่องเทรนด์ล่า นวัตกรรมพลิกโลก

มาลองใช้ AI ฉบับเริ่มต้น

ช่วง 1-2 ปีที่ผ่านมา เทคโนโลยีที่ได้รับการพูดถึงและถูกจับตามองมากที่สุดคงจะหนีไม่พ้นเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์หรือว่า AI (Artificial Intelligence) ซึ่งกล่าวกันว่านี่คือเทคโนโลยีที่จะมาพลิกโลกในทุกๆ ด้าน เราสามารถฝึกให้ AI เรียนรู้วิธีการทำงานต่างๆ จากข้อมูลที่มีมากมายบนโลกและสั่งให้ทำงานตามที่ได้เรียนรู้ออกมาได้ในเวลาอันรวดเร็ว

ในปัจจุบันมีการใช้งาน AI ทำงานกับสิ่งต่าง ๆ โดยที่เราอาจไม่รู้ตัว เช่น การเลือกข้อความ ภาพ วิดีโอ มาแสดงให้เราดูในโซเชียลมีเดียทุกแพลตฟอร์มนี้ก็เป็นผลงานการเลือกของ AI เกือบทั้งหมด การพูดคุยกับร้านค้าชอปปิ้งออนไลน์หลายแห่งก็ใช้ AI มาตอบคำถามแทนคนเรียบร้อยแล้ว

แล้วหากเราจะเริ่มใช้งาน AI บ้างล่ะ จะเริ่มอย่างไรดี

การใช้งาน AI สามารถทำได้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับธุรกิจที่นำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูล หรือนำมาใช้กับระบบอัตโนมัติต่าง ๆ สำหรับคนทั่วไป เราสามารถใช้งาน AI ได้เหมือนผู้ช่วยสารพัดประโยชน์คนหนึ่ง วันนี้ทีมงานสุขใจจะมาแนะนำให้ทุกคนได้ลองใช้ AI แบบใคร ๆ ก็ใช้ได้

ลองใช้ ChatGPT, Gemini

ChatGPT *https://chat.openai.com*

Gemini *https://gemini.google.com/app*

ChatGPT และ **Gemini** เป็น AI ที่อยู่ใต้บริษัทไมโครซอฟต์และกูเกิ้ล ยักษ์ใหญ่ทางเทคโนโลยีที่เปิดให้ใคร ๆ ก็ใช้ได้แบบไม่เสียเงิน (หรือจะจ่ายเงินเพื่อซื้อความสามารถที่เพิ่มขึ้นก็ทำได้) เราสามารถพิมพ์ข้อความคุยกับ AI ทั้งสองตัวนี้ได้ด้วยภาษาที่เหมือนคุยกับคน และสามารถสั่งให้ทำงานบางอย่างได้

ค้นคว้าข้อมูล ถามอะไรตอบได้

AI ที่ใช้ทำงานนี้ได้ : ChatGPT Gemini

ทั้ง ChatGPT และ Gemini สามารถใช้เพื่อช่วยหาข้อมูล โดยเขียนคำถามออกไป ก็จะได้คำตอบที่ผ่านการค้นหาในอินเตอร์เน็ตแล้วมาให้เราในทันที สามารถเขียนคำถามได้ทั้งภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ

แปลภาษา

AI ที่ใช้ทำงานนี้ได้ : ChatGPT Gemini

การแปลภาษาจะทำได้ง่ายขึ้น เพียงแค่ใส่ประโยคที่ต้องการแล้วบอกกับ AI ว่าอยากให้แปลเป็นภาษาอะไรแค่นั้นเอง

ช่วยเขียนเอกสารให้หน่อย

AI ที่ใช้ทำงานนี้ได้ : ChatGPT Gemini

รูปแบบหนึ่งที่สามารถใช้ให้ AI ช่วยทำให้ได้จริงตอนนี้คือการเขียนเอกสารทางการต่าง ๆ เช่น จดหมายขอวีซ่า หนังสือมอบอำนาจ จดหมายลาพักร้อน หรือหนังสือทางการอื่น ๆ ฯลฯ เพียงบอกกับ AI ว่าต้องการเอกสารอะไรและใส่ข้อมูลที่จำเป็นของเราลงไป

AI นักถ่ายภาพ แต่งรูป และนักวาดรูป

พัฒนาการของ AI ในการสร้างรูปในปัจจุบัน หลายครั้งแทบจะแยกไม่ออกแล้วว่าเป็นรูปที่ถ่ายขึ้นมาจริง ๆ หรือสร้างขึ้นด้วย AI กันแน่ เพียงแต่เราระบุรูปแบบรูปที่ต้องการ และข้อมูลที่จำเป็นสั้น ๆ ที่ครอบคลุม AI ก็จะจัดการสร้างรูปภาพในแบบต่าง ๆ ให้เรามาเลือกใช้ได้อย่างรวดเร็ว

AI ที่ใช้ทำงานนี้ได้ : ***https://openart.ai***

ตัวอย่างรูปที่สร้างจาก AI

AI เสียงใส อารมณ์ศิลป์

มี AI ที่ทำงานเกี่ยวกับเสียง ตั้งแต่การถอดเสียงพูดเป็นตัวหนังสือ เช่น ถอดเทปการประชุม และสรุปให้เป็นข้อความสั้น ๆ และยังมี AI ที่ช่วยแต่งเพลง โดยสามารถกำหนดแนวเพลง เครื่องดนตรี อารมณ์เพลงที่ต้องการได้

AI ที่ใช้ทำงานนี้ได้ : เปลี่ยนเสียงเป็นตัวหนังสือ ***https://www.notta.ai***
แต่งเพลงด้วย AI ***https://www.beatoven.ai***

ข้อควรระวัง ในการใช้งาน AI ในปัจจุบัน

การใช้ AI หาข้อมูลหรือเขียนบทความที่ต้องอ้างอิงข้อมูลความถูกต้องนั้น ควรต้องมีการตรวจทานก่อนใช้งานจริง เพราะอาจจะมีความผิดพลาดขึ้นได้เสมอ เนื่องจากยังเป็นช่วงที่เทคโนโลยีกำลังอยู่ในการพัฒนาและเรียนรู้ลองผิดลองถูก แต่โดยส่วนใหญ่หากป้อนข้อมูลได้ถูกต้อง ก็สามารถคาดหวังผลลัพธ์ที่ใช้งานได้ อย่าลืมศึกษาข้อจำกัดของ AI แต่ละตัวด้วยนะคะ เราจะได้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ยังมี AI ที่ทำงานเฉพาะทางอื่นๆ อีกมาก หรือถ้าใครอยากรู้อะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับ AI ลองพิมพ์ถาม AI ดูก็ได้นะ

เรื่องเด่นเล่มนี้

EGCO ECOsystem

กับก้าวสำคัญสู่สังคมคาร์บอนต่ำ

ปัญหาขยะล้นโลกได้กลายเป็นวิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของมนุษย์อย่างมาก ในปี 2566 ข้อมูลสถานการณ์ขยะมูลฝอยและพลาสติกของประเทศไทย มีปริมาณมากกว่า 26.95 ล้านตัน หากเฉลี่ยต่อคนสร้างขยะถึงวันละ 1.1-1.5 กิโลกรัมต่อวัน

ปัญหาที่เรายังแก้ไขกันอย่างต่อเนื่องคือ การส่งเสริมให้คนคัดแยกขยะ เพราะปัจจุบันปัญหาการจัดการขยะ ขยะปนกันจนไม่สามารถแยกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ ทำให้ขยะจำนวนมากถูกทิ้งลงในหลุมฝังกลบ ซึ่งมีจำนวนมากกว่า 2,500 บ่อทั่วประเทศไทย (เฉลี่ย 32 บ่อต่อจังหวัด โอ้โห!!)

การสร้างสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ดีก็ควรเริ่มตั้งแต่ต้นทาง คือภายในองค์กร **เอ็กโก กรุ๊ป** เรามีความเชื่อว่า **"ต้นทางดี จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ปลายทางที่ดี"** ในด้านสิ่งแวดล้อม เราได้ดำเนินโครงการจัดการขยะภายในองค์กรอย่างยั่งยืน ภายใต้ ชื่อ **"EGCO Ecosystem"** ที่อาคารเอ็กโก สำนักงานใหญ่ กรุงเทพฯ อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2563 เป็นต้นมา ทำให้ปัจจุบัน อาคารเอ็กโกมี **อัตราการรีไซเคิลขยะ (Recycling Rate) เฉลี่ยเพิ่มเป็น 71.05%** และช่วยลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้รวมทั้งสิ้น 47 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า และได้ขยายโครงการออกไปยังโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก 13 แห่ง รวมถึงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช โดยนับเป็นอีกก้าวสำคัญที่สื่อถึงความใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมที่เอ็กโก กรุ๊ป จะร่วมดำเนินการกันทั้งองค์กร โดยมีกลยุทธ์การดำเนินงาน ดังนี้

1

กำหนดประเภทขยะที่ต้องคัดแยก เพื่อให้ชัดเจนว่าต้องการเก็บข้อมูลขยะประเภทใดบ้าง เอ็กโก กรุ๊ป จึงกำหนดการจัดการขยะออกเป็น

1. ขยะเศษอาหาร

2. ขยะรีไซเคิล เช่น กล่องอาหารพลาสติก กล่องนมสะอาด พลาสติกใสเนื้อเหนียว ฯ

3. ขยะทั่วไป เช่น กระดาษทิชชู่ กล่องชานอ้อย แก้วกระดาษ ถุงชาฯ

4. ขยะอันตราย เช่น ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ ฯ

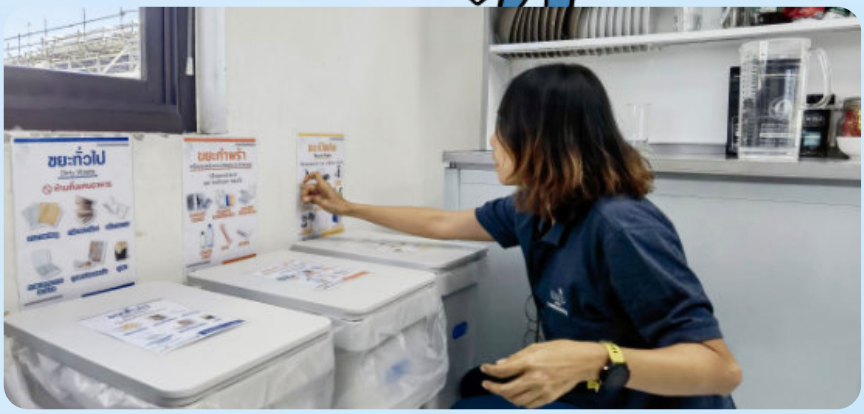
5. ขยะกำพร้า (ขยะพลังงาน) เช่น ซองฟอยล์/ซองขนม หลอดครีม/ซองเติมน้ำยาต่างๆ

6. ขยะติดเชื้อ เช่น หน้ากากอนามัย ชุดตรวจ ATK

2

จัดหาถังขยะ ป้ายกำกับพร้อมภาพประกอบขยะแต่ละประเภท เพื่อสร้างความชัดเจน เข้าใจง่ายให้กับผู้ใช้งาน (อีกเคล็ดลับสำคัญถังขยะหากใช้ถุงขยะแบบใส จะช่วยให้ผู้ใช้งานมองเห็นขยะที่อยู่ด้านในถัง ช่วยให้ทิ้งขยะถูกประเภทมากขึ้น)

(ตัวอย่างถังขยะที่จัดวางเพื่อรองรับขยะภายในอาคาร)



ตัวอย่างป้ายกำกับพร้อมภาพประกอบ

3

ฝึกอบรมและการสื่อสาร ฝึกอบรมแก่พนักงาน และทีมแม่บ้านทั้งแบบออนไลน์และแบบออนไซต์ เพื่อสร้างความเข้าใจ เกี่ยวกับวิธีการคัดแยกขยะอย่างถูกต้อง ปลายทางของขยะแต่ละชนิด เมื่อแยกแล้วจะต่อยอดเป็นอะไรได้บ้าง และมีการสื่อสารข้อความส่งเสริมการคัดแยกขยะอย่างสม่ำเสมอผ่านทางอีเมล์ขององค์กร

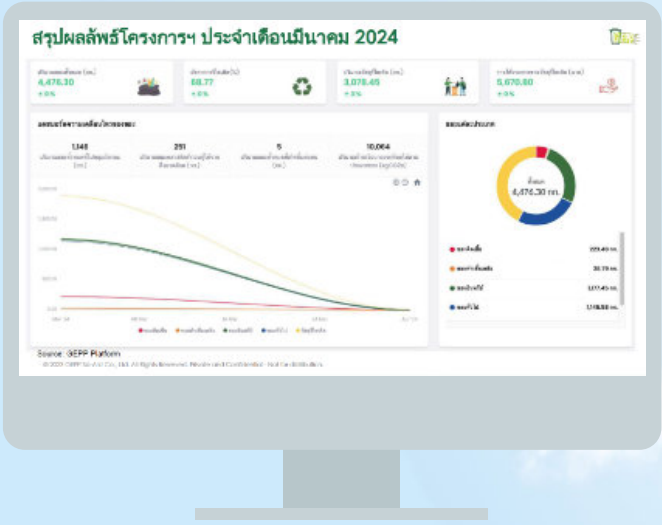
การฝึกอบรมแบบออนไลน์

การฝึกอบรมแบบออนไซต์
ณ โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จ.ระยอง

4

ติดตามผลและประเมินการคัดแยกขยะเป็นประจำทุกเดือน เพื่อปรับปรุงการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ที่บันทึกรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจงแสดงผลชัดเจน เข้าใจง่าย หากในแต่ละเดือนมีปริมาณขยะทั่วไปเพิ่มมากขึ้น จะมีการปรึกษาหารือเพื่อหากลยุทธ์จัดการลดปริมาณขยะทั่วไปและเพิ่มปริมาณการรีไซเคิล

ในส่วนของขยะอิเล็กทรอนิกส์ เอ็กโก กรุ๊ป ในฐานะสมาชิกองค์กรธุรกิจเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน (TBCSD) ได้จับมือกับ AIS ผู้ให้บริการโทรคมนาคมและการสื่อสารชั้นนำเข้าร่วมเป็นพันธมิตรในโครงการ **“คนไทยไร้ E-Waste”** เพื่อช่วยสนับสนุนและเป็นหนึ่งในการขับเคลื่อนการกำจัดขยะอิเล็กทรอนิกส์อย่างครบวงจร โดยการจัดวางถังขยะทั้งที่สำนักงานใหญ่และโรงไฟฟ้าเพื่อเพิ่มช่องทางในการทิ้งขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่จะนำไปสู่กระบวนการรีไซเคิลอย่างถูกวิธีแบบไม่เหลือเศษซากและปราศจากการฝังกลบ (Zero E-Waste to Landfill)



สรุปข้อมูลการคัดแยกขยะประจำเดือนมีนาคม 2567
จากโรงไฟฟ้าที่เข้าร่วมโครงการ โดยบันทึกใน GEPP Platform

จุดวางถังขยะอิเล็กทรอนิกส์
ภายในโรงไฟฟ้าคลองหลวง จ.ปทุมธานี

การขยายผลโครงการ "EGCO Ecosystem" ไปสู่โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกและศูนย์เรียนรู้ โรงไฟฟ้าขนอมควบคู่กับการร่วมสนับสนุนการกำจัดขยะอิเล็กทรอนิกส์อย่างถูกวิธี ช่วยส่งเสริมการจัดการขยะภายในองค์กรของเอ็กโก กรุ๊ป ให้มีความเข้มแข็งและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น เป็นแรงสนับสนุนสำคัญในการขับเคลื่อนสู่สังคมคาร์บอนต่ำ

รางวัล
"Asia Responsible Enterprise Awards 2022"
สาขา Green Leadership
จากสถาบัน Enterprise Asia ปี 2565

ไม่เพียงเท่านี้ โครงการจัดการขยะภายในองค์กร "EGCO Ecosystem" ได้รับการยอมรับทั้งในระดับประเทศและภูมิภาค โดยได้รับใบประกาศเกียรติคุณ "Low Carbon Business: Waste Management Award" จากโครงการ "ถนนวิภาวดีฯ ไม่มีขยะ" ในปี 2564 และรางวัล "Asia Responsible Enterprise Awards 2022"สาขา Green Leadership จากสถาบัน Enterprise Asia ในปี 2565 นอกจากนี้ เอ็กโก กรุ๊ป ได้ขยายผลสำเร็จของโครงการฯ สู่ชุมชนและสังคมภายนอก ด้วยการสนับสนุนถังขยะแยกประเภท และแบ่งปันองค์ความรู้ด้านการจัดการขยะแก่วัดและโรงเรียน เพื่อก้าวสู่สังคมคาร์บอนต่ำไปด้วยกัน

จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง

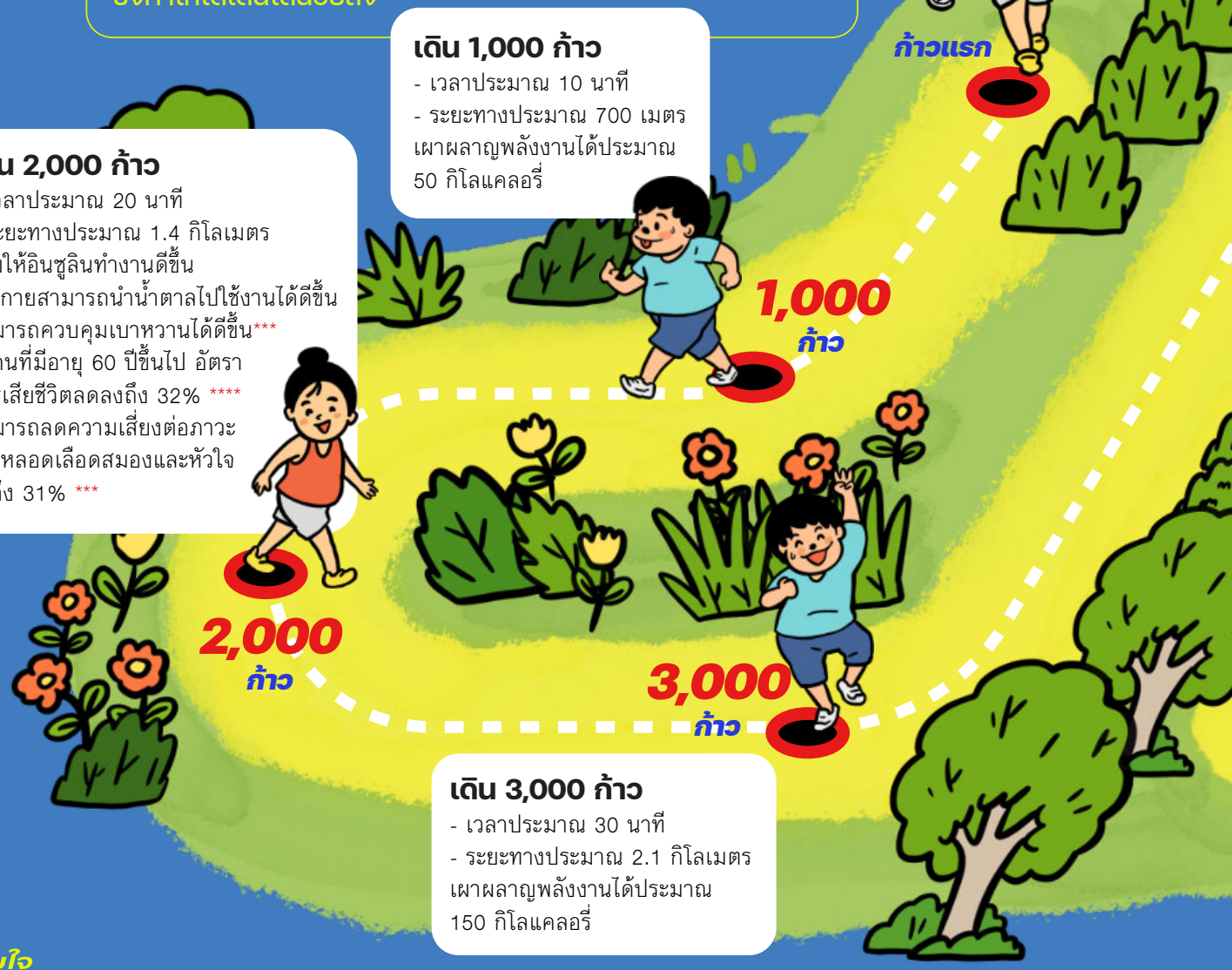
เดินกี่ก้าว ได้กี่ประโยชน์

จริงไหมที่ต้องเดินให้ครบ 10,000 ก้าว ถึงจะมีประโยชน์?

อาจจะเคยได้ยินมาว่า ถ้าออกกำลังกายด้วยการเดินควรต้องเดินให้ครบ 10,000 ก้าว ต่อวัน ซึ่งเป็นจำนวนที่หลายคนฟังแล้วอาจจะท้อใจ และเลิกล้มความคิดที่จะเดินออกกำลังกายไปทั้งหมด ซึ่งอันที่จริงแล้ว ประโยชน์ที่ได้จากการเดินนั้นเริ่มตั้งแต่ก้าวแรก จะเดินมากหรือเดินน้อยก็ได้ประโยชน์ เราลองมาดูว่าเดินแค่ไหนแล้วได้อะไรกลับไปบ้าง

เดินเร็วตายช้า เดินช้าตายก่อน

การออกกำลังกายด้วยการเดิน ควรเดินด้วยความกระฉับกระเฉง ให้หัวใจได้ออกกำลัง จะได้ประโยชน์สูงกว่าการเดินทอดน่องช้าๆ ซึ่งทำให้ได้เดินได้น้อยลง



เดิน 1,000 ก้าว

- เวลาประมาณ 10 นาที
- ระยะทางประมาณ 700 เมตร

เผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 50 กิโลแคลอรี่

เดิน 2,000 ก้าว

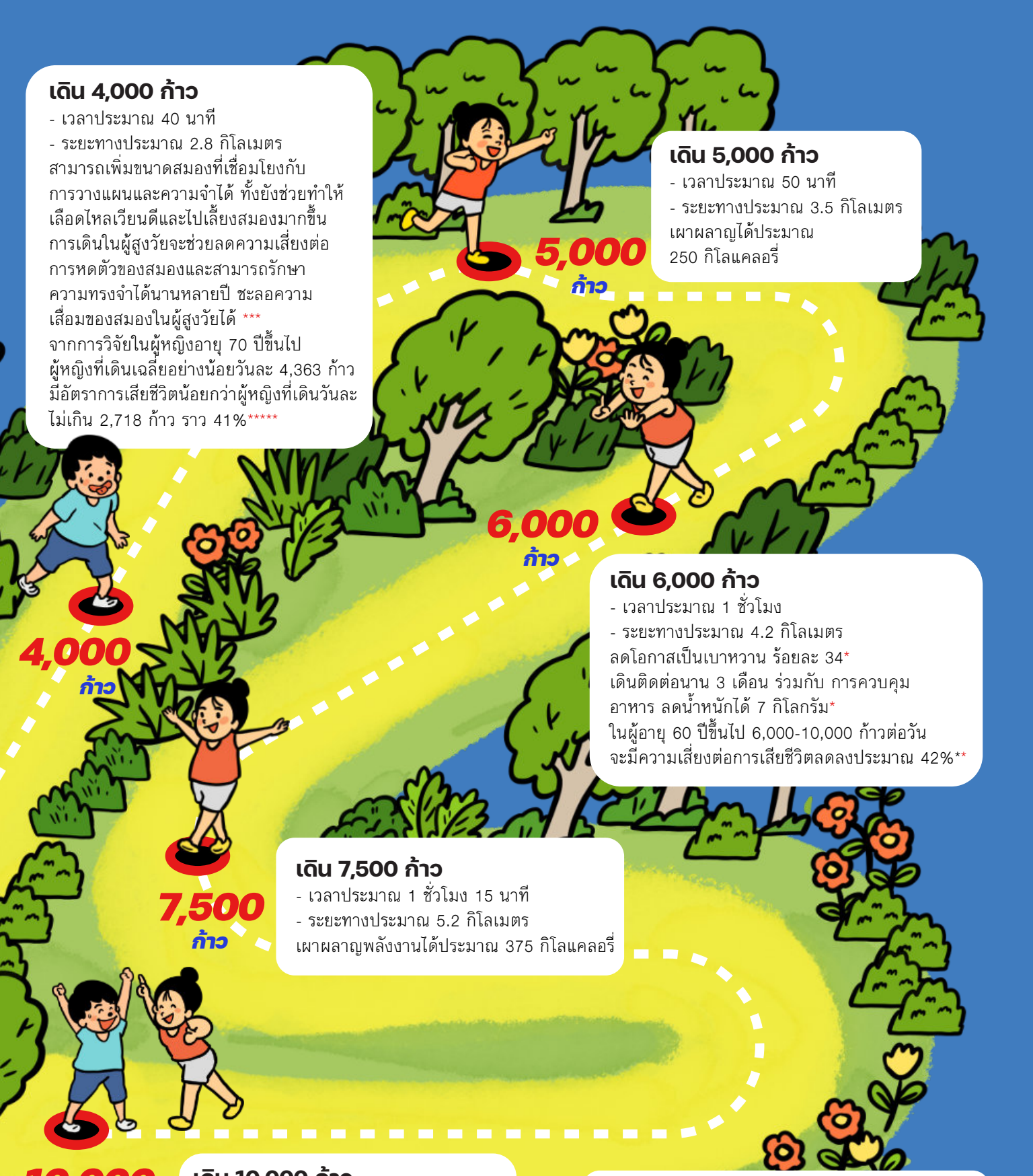
- เวลาประมาณ 20 นาที
- ระยะทางประมาณ 1.4 กิโลเมตร

ช่วยให้อินซูลินทำงานดีขึ้น ร่างกายสามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้ดีขึ้น สามารถควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้น*** ในคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อัตราการเสียชีวิตลดลงถึง 32% **** สามารถลดความเสี่ยงต่อภาวะโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจได้ถึง 31% ***

เดิน 3,000 ก้าว

- เวลาประมาณ 30 นาที
- ระยะทางประมาณ 2.1 กิโลเมตร

เผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 150 กิโลแคลอรี่



เดิน 4,000 ก้าว

- เวลาประมาณ 40 นาที
- ระยะทางประมาณ 2.8 กิโลเมตร

สามารถเพิ่มขนาดสมองที่เชื่อมโยงกับการวางแผนและความจำได้ ทั้งยังช่วยทำให้เลือดไหลเวียนดีและไปเลี้ยงสมองมากขึ้น การเดินในผู้สูงวัยจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการหดตัวของสมองและสามารถรักษาความทรงจำได้นานหลายปี ชะลอความเสื่อมของสมองในผู้สูงวัยได้ ***

จากการวิจัยในผู้หญิงอายุ 70 ปีขึ้นไป ผู้หญิงที่เดินเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 4,363 ก้าว มีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้หญิงที่เดินวันละไม่เกิน 2,718 ก้าว ราว 41%*****

เดิน 5,000 ก้าว

- เวลาประมาณ 50 นาที
- ระยะทางประมาณ 3.5 กิโลเมตร

เผาผลาญได้ประมาณ 250 กิโลแคลอรี่

เดิน 6,000 ก้าว

- เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง
- ระยะทางประมาณ 4.2 กิโลเมตร

ลดโอกาสเป็นเบาหวาน ร้อยละ 34*

เดินติดต่อนาน 3 เดือน ร่วมกับ การควบคุมอาหาร ลดน้ำหนักได้ 7 กิโลกรัม*

ในผู้อายุ 60 ปีขึ้นไป 6,000-10,000 ก้าวต่อวัน จะมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตลดลงประมาณ 42%**

เดิน 7,500 ก้าว

- เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที
- ระยะทางประมาณ 5.2 กิโลเมตร

เผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 375 กิโลแคลอรี่

เดิน 10,000 ก้าว

- เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที
- ระยะทางประมาณ 7 กิโลเมตร

เผาผลาญได้ประมาณ 500 กิโลแคลอรี่ เดินติดต่อนาน 12 สัปดาห์ ลดความดันโลหิต 8-12 มิลลิเมตรปรอท*

อ้างอิงข้อมูล

*[https://www.thaihealth.or.th/เดินวันละนิด-เพื่อชีวิ-2/]
**[https://www.thairath.co.th/lifestyle/health-and-beauty/2718335]
*** [https://www.phyathai.com/th/article/2775-มหัศจรรย์ของการเดิน_เด]
**** [https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/941854]
*****[https://www.voathai.com/a/health-step/4969080.html]

กินผักปลอดสาร เพิ่มพูนความสุข ทุกมื้ออร่อย

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเป็นหนึ่งในพื้นฐานที่สำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และได้รับการพูดถึงมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับอาหารที่เรากินในทุกวัน จึงไม่น่าแปลกใจที่ผักปลอดสารเคมี ได้รับความนิยมมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งเรื่องความสดใหม่ อร่อย กรอบและหวานเป็นพิเศษ ความสะอาด และความปลอดภัยที่เราสบายใจเมื่อได้รับประทาน

ด้วยความเชื่อที่ **เอ็กโก กรุ๊ป** ยึดมั่นเสมอว่า **"ต้นทางดี จะก่อกำเนิดผลลัพธ์ปลายทางที่ดี"** ในทุกๆ ที่ที่เราเข้าไปเป็นสมาชิกของชุมชน สิ่งที่เราให้ความสำคัญเสมอคือการส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน โดยเฉพาะกลุ่มเกษตรกรปลูกผักซึ่งเป็นกลุ่มอาชีพที่สำคัญต่อความยั่งยืนของแหล่งอาหารในแต่ละพื้นที่ เพื่อให้สามารถเป็นแบบอย่างและส่งเสริมการเกษตรที่มั่นคงและยั่งยืนในชุมชนของตนเอง

วันนี้สุขใจขอพาทุกท่านไปเยี่ยมชมสวนผักแบบเกษตรผสมผสานของ **"ป้าพร" นางสมพร บุญหลี** อายุ 63 ปี **แกนนำเกษตรผสมผสานชุมชนหนองหวายโสม จ.ระยอง** ที่เอ็กโก กรุ๊ป ได้มีโอกาสเข้าไปมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมองค์ความรู้การปลูกผักแบบปลอดสารเคมีและเตรียมความพร้อมเพื่อพัฒนาสู่เป็นศูนย์เรียนรู้เกษตรผสมผสาน มาดูกันนะคะว่าป้าพรมีเทคนิคหรือสูตรลับอะไรบ้างในการปลูกผักปลอดสารเคมี

พื้นที่สวนผักของป้าพรจำนวน 2 งานแห่งนี้ ได้รับการจัดสรรมาจากผู้ใหญ่บ้านหนองหวายโสมที่เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพและอาชีพของคนในชุมชน ให้ชุมชนนำมาปลูกผักขาย สร้างรายได้โดยไม่เก็บค่าเช่าพื้นที่ ในโซนนี้มีคนในชุมชนให้ความสนใจจำนวน 14 คน เมื่อแบ่งพื้นที่กันแล้ว แต่ละคนก็จัดการเพาะปลูกตามความถนัดของตนเอง

สวนผักของป่าพร มีผักหลากหลาย 100 กว่าชนิด)

สวนผักของป้าพรมีความหลากหลายกว่า 100 ชนิด ส่วนใหญ่จะเป็นผักพื้นบ้าน เช่น กระโดนน้ำ พลูคาว ผักชีไร่ ผักขะแยง ผักชีเลย ผักแพว กระเพรา ชะอม ผักหวานฯ และล่าสุดได้รับคำแนะนำจากทีมงานเอ็กโก กรุ๊ป ให้ปลูกผักสลัด เพราะเป็นที่ต้องการของตลาด ทำให้มีรายได้เสริมจากตรงนี้ได้

"ตอนแรกคิดว่ายาก คงต้องประคบประหงมเยอะมาก แต่พอทำจริงๆ มันกลับง่าย ทนโรค ทนแดด เวลาที่เก็บขายไม่ทันก็ยังอยู่ได้ ไม่แก่หรือเหี่ยว ล่าสุดป้าก็ขายไปได้ 1 รอบแล้ว ราคาดีเลย"

ป้าพรเล่าให้ฟังด้วยความภูมิใจ

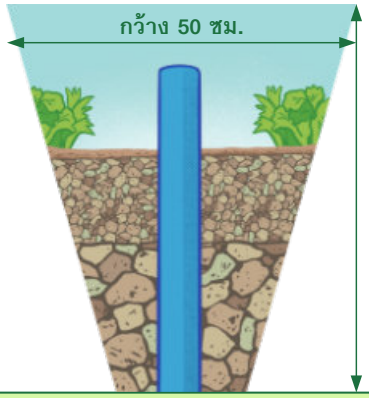
ผักสลัดที่ป้าพรได้ทดลองปลูก งามและอร่อยมาก

นอกจากนี้ เรื่องธนาคารน้ำใต้ดินก็เป็นอีกเรื่องสำคัญที่ป้าพรและทีมเอ็กโก กรุ๊ป ได้ร่วมกันศึกษาวิธีและนำมาใช้เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาน้ำท่วมขังเวลาฝนตกหนักซึ่งมีผลกระทบพืชผัก ที่จะเน่าเสียหาย และวันที่พวกเราลงไปหาป้าพร เป็นเช้าหลังจากที่โดนฝนตกกระหน่ำ เราเลยได้พิสูจน์ว่าผลการทำธนาคารน้ำใต้ดินที่ทำไว้ 13 หลุม นั้นได้ผลจริง น้ำระบายลงใต้ดินได้รวดเร็ว ไม่ท่วมขัง ผักไม่เสียหาย ไม่เสี่ยงต่อโรครากเน่า แบบนี้ช่วยให้ผลผลิตดีตลอดทั้งปีแน่นอน

ท่อน้ำพีวีซีที่นำมาทำธนาคารน้ำใต้ดิน ช่วยลดปัญหาน้ำท่วมขังได้เป็นอย่างดี น้ำค่อย ๆ ซึมลงพื้นดิน ไม่ทำให้รากพืชเน่าเสียหาย

ขั้นตอนการทำธนาคารน้ำใต้ดิน

1. ขุดหลุมทรงกรวย ปากหลุมกว้างประมาณ 50 ซม. ลึก 80 ซม.
2. นำท่อ PVC ขนาดประมาณ 2 นิ้ว วางกลางหลุมเพื่อเป็นจุดแลกเปลี่ยนอากาศ (หากไม่มีสามารถใช้ท่อที่เหลือใช้ในบ้านได้)
3. นำกรวด หินขนาดใหญ่ หรือของเหลือใช้ในบ้าน เช่น เศษอิฐ วางในหลุมเพื่อลดการพังทลายของหลุม



นอกจากนั้นแล้ว จุดขายซึ่งเป็นหัวใจสำคัญ ของการปลูกผักคือการดูแลดินและการกำจัดศัตรูพืช เมื่อก่อนป้าพรก็ใช้สูตรปุ๋ยเคมีรวมถึงปุ๋ยคอก แต่ก็ยังเจอเจอปัญหาโรคในพืช เช่น เชื้อรา แต่เมื่อได้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลดินที่เป็นแหล่งอาหารสำคัญของพืชตั้งแต่ต้นทางของการเพาะปลูก ก็เริ่มปรับมาใช้การทำปุ๋ยจากธรรมชาติ เช่น ปุ๋ยหมักแห้งโบกาฉิ จุลินทรีย์หน่อกล้วย ปุ๋ยหมักปลาทะเล รวมถึงการกำจัดศัตรูพืชด้วยวิธีธรรมชาติ เช่น เชื้อราไตรโคเดอร์มา น้ำหมักเมล็ดสะเดาฯ ก็ทำให้ผลผลิตดีมากขึ้น

ผักในสวนของป้าพร เป็นที่ชื่นชอบของคนในชุมชน ป้าพรจะนำผักไปขายที่ตลาดชุมชนวันอาทิตย์ ผักก็จะหมุนเวียนไปตามฤดูกาล วางผักแค่ไม่กี่ชั่วโมง ก็หมดแล้ว ป้าพรบอกกับเราว่า ความสุขตอนนี้คือ การได้อยู่ในสวนผัก ได้เห็นผักที่งอกงามและปลอดภัยทั้งต่อตัวเราและคนอื่น แค่นี้ป้าพรก็สุขใจมาก ๆแล้ว

ป้าพร เป็นหนึ่งในกรณีศึกษาของการนำแนวคิดการทำเกษตรปลอดสารเคมีและมีความพร้อมในการส่งต่อประสบการณ์ในกลุ่มชุมชนของตนเอง ในอนาคตชุมชนหนองหวายโสมก็มีแนวทางการพัฒนาให้เกิดเป็นศูนย์เรียนรู้การเกษตรแบบผสมผสาน ซึ่งต้องใช้ความร่วมแรงร่วมใจจากทุกภาคส่วนที่จะมาช่วย สุขใจเชื่อว่าจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเกษตรผสมผสานหนองหวายโสมแห่งนี้จะสร้างความมั่นคงทางอาหารและคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นตัวอย่างที่จะส่งต่อองค์ความรู้ให้กับผู้ที่สนใจต่อไป

ใครสนใจผลผลิตผักปลอดสารเคมีของป้าพร ติดต่อได้ที่ ป้าพร โทร 0800547966 กลุ่มวิสาหกิจชุมชนเกษตรผสมผสานหนองหวายโสม จ.ระยองนะคะ

พิเศษ!

แจกสูตรปุ๋ยหมักธรรมชาติ ตามไปสแกนดูกันเลย

ชี้เป้า เราไป

หอโหวด 101

สูงที่สุดในอีสาน

วิวอลังการ 360 องศา

วันนี้เราจะพาชาวสุขใจไปเที่ยวชมมุมสูงของเมืองร้อยเอ็ด ด้วยการขึ้นไปบนหอโหวด 101 แลนด์มาร์คใหม่ประจำจังหวัด ที่สวยงามทันสมัยไม่แพ้หอชมวิวประจำเมืองต่างๆ ในต่างประเทศ จะมีอะไรน่าสนใจบ้าง มาตามไปดูกันเลย

สูงที่สุดในอีสาน

หอโหวด 101 นับเป็นสิ่งก่อสร้างประเภทหอคอย สะพาน เจดีย์ และอื่นๆ ที่ไม่ใช่อาคารที่พัก สำนักงาน ห้างสรรพสินค้า ที่สูงที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และสูงเป็นอันดับ 6 ของประเทศ เป็นหนึ่งในหอชมเมืองประจำจังหวัดที่มีอยู่ไม่กี่แห่งในประเทศไทย สำหรับภาคอีสานที่มีหอชมเมืองได้แก่จังหวัดนครราชสีมา (หอคอยสกายเดค เทอร์มินอล 21 โคราช และหอสุรนภา) จังหวัดศรีษะเกษ (หอคอยศรีลำดวน) และจังหวัดมุกดาหาร (หอแก้วมุกดาหาร)

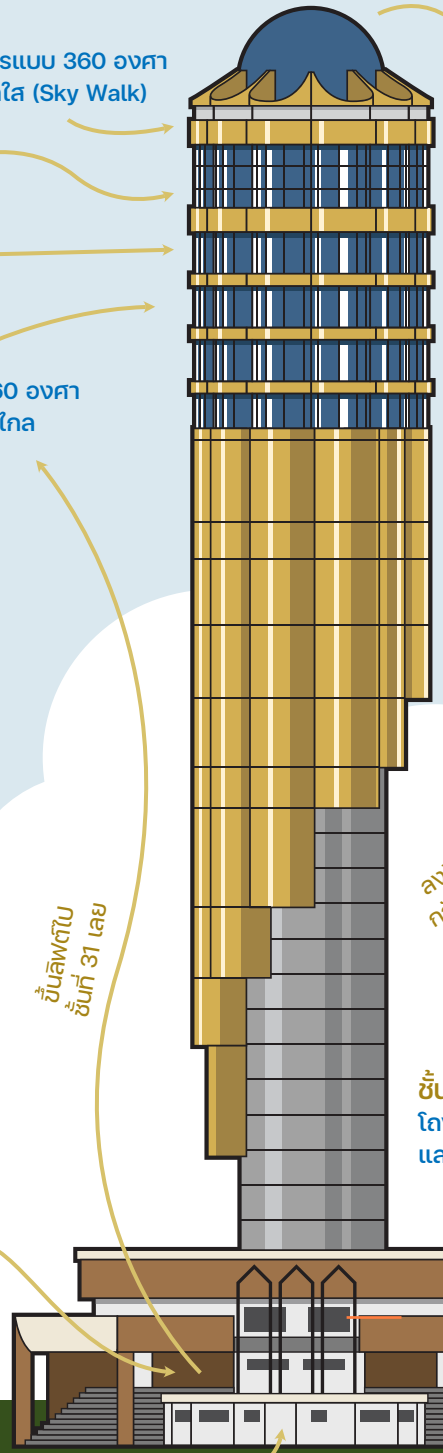
กว่าจะมาเป็นหอโหวด 101

แนวคิดในการสร้างหอชมเมืองประจำจังหวัดร้อยเอ็ดหรือหอโหวด 101 นั้น เริ่มพัฒนาแบบและแผนการก่อสร้างมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 หรือ 19 ปีที่แล้ว โดยได้มีการออกแบบและปรับปรุงทั้งด้านการใช้สอย ความสูง รวมถึงย้ายที่ตั้งมาหลายครั้งจนมาลงตัวที่หน้าบึงพลาญชัย หรือสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ และตั้งอยู่ด้านหน้าศาลากลางจังหวัดเมืองร้อยเอ็ด ซึ่งถือเป็นศูนย์กลางเมือง แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงเลยก็คือแนวความคิดที่ตั้งใจจะทำให้หอชมเมืองนี้เป็นรูปทรงของ **"โหวด"** เครื่องดนตรีพื้นบ้านอีสานซึ่งเป็นเครื่องดนตรีประจำจังหวัดร้อยเอ็ดที่มีรูปทรงอันเป็นเอกลักษณ์ โดดเด่นไม่เหมือนใคร หลังจากผลักดันโครงการเป็นเวลานานก็ได้รับอนุมัติงบประมาณและเริ่มก่อสร้างในปี พ.ศ. 2560 และเสร็จสิ้นในช่วงปลายปี พ.ศ. 2563 นี้เอง

หอโหวด 101 ถือเป็นความภูมิใจของชาวร้อยเอ็ด เป็นหอชมวิวประจำจังหวัดที่มีความสูงที่สุดในภาคอีสาน และช่วงส่งเสริมการท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี

เดี๋ยวเราจะพาทุกคนไปเที่ยวชมหอโหวด 101 นี้ไปพร้อมๆ กัน มาดูสิว่าในความสูง 101 เมตร ของหอโหวด 101 นี้ มีอะไรกันบ้าง

แผนการเที่ยวชม ภายในหอโหวด 101



ชั้นที่ 35
ที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ
และพระพุทธมิ่งเมืองมงคล
พระพุทธรูปประจำจังหวัดร้อยเอ็ด

ชั้นที่ 34
จุดชมวิวนอกอาคารแบบ 360 องศา
จุดชมวิวพื้นกระจกใส (Sky Walk)

ชั้นที่ 33
พิพิธภัณฑ์เมือง

ชั้นที่ 32
ชั้นชมวิวในอาคาร

ชั้นที่ 31
จุดชมวิวภายใน 360 องศา
และกล้องส่องทางไกล

ขึ้นลิฟต์ไป
ชั้นที่ 31 เลย

เดินกลับลงมา

ชั้นที่ 30
ร้านกาแฟและคาเฟ่

ชั้นที่ 29
สินค้าที่ระลึกและ
Co-Working Space

ชั้นที่ 28
เป็นพื้นที่ให้เช่าเพื่อ
จัดกิจกรรมต่างๆ
(ยังไม่เปิดให้บริการ)

ลงลิฟต์
กลับลงมา

ชั้นที่ 4
ร้านอาหาร
(ยังไม่เปิดให้บริการ)

ชั้นที่ 3
โถงจำหน่ายสินค้าที่ระลึก
และร้านกาแฟ

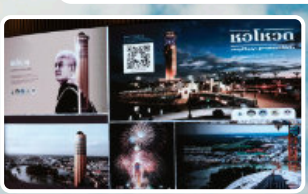
ชั้นที่ 2
โถงต้อนรับ ซื้อตั๋ว
สินค้าที่ระลึก
และประวัติหอโหวด

ชั้นที่ 1
สำนักงานและห้องน้ำสาธารณะ

เริ่มกันที่ชั้น 2

ก่อนจะขึ้นไปชมวิวเมืองร้อยเอ็ดบนยอดหอโหวด เราสามารถเดินดูนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับที่มาของหอโหวด 101 ทั้งความรู้เกี่ยวกับเรื่องของโหวดและการพัฒนาในการก่อสร้างหอโหวด 101 ให้เป็นจริงขึ้นมา นอกจากนี้ยังมีมุมถ่ายรูปอีกหลายมุม รวมถึงการถ่ายรูปกับฉากเสมือนสามมิติโดยใช้แอปพลิเคชั่น AR เข้ามาร่วมด้วย ซึ่งน่าจะถูกใจสายครอบครัวที่พาเด็ก ๆ มาเที่ยวอย่างแน่นอน

ส่วนด้านข้างของจุดซื้อตั๋วเข้าชม ก็ยังมีร้านค้าของที่ระลึกที่ออกแบบมาเพื่อหอโหวด 101 โดยเฉพาะ ซึ่งได้รับการออกแบบมาอย่างสวยงามและน่าสนใจ จนอดใจไม่ได้ที่ต้องซื้อเป็นที่ระลึกกลับมาด้วย

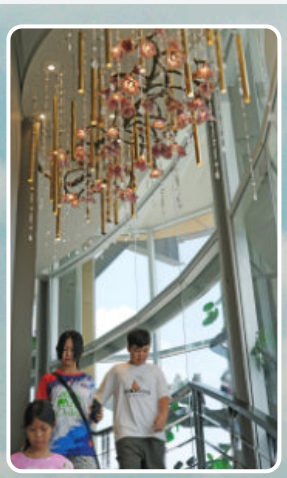


ของที่ระลึกหอโหวด 101

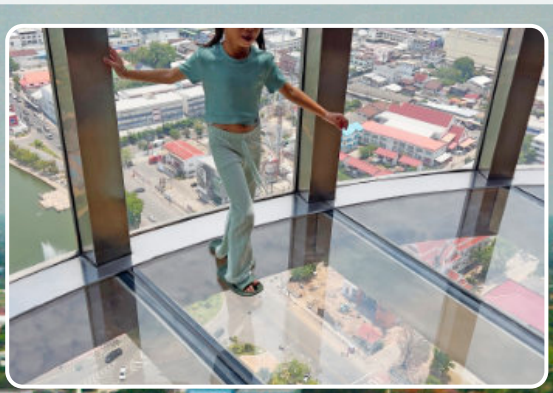
ขึ้นลิฟต์ชมวิวชั้นที่ 31

หลังจากเดินเล่นถ่ายรูปด้านล่างสักพัก เจ้าหน้าที่ก็จะแจ้งว่าลิฟต์ที่จะพาเราขึ้นไปด้านบนของหอโหวด 101 มารอรับเรียบร้อยแล้ว โดยจะพาเราขึ้นไปบนชั้นที่ 31 ก่อนเป็นชั้นแรก ซึ่งเป็นจุดชมวิวภายในอาคาร ชั้นนี้จะมีกล้องส่องทางไกลแบบหยอดเหรียญให้เราลองส่องเห็นสถานที่สำคัญของเมืองร้อยเอ็ดที่อยู่ไกล ๆ ได้ และตามกระจกอาคารก็ยังมีข้อมูลของสถานที่แบบ AR ให้เราใช้สมาร์ทโฟนส่องดูรายละเอียดตามจุดต่าง ๆ ได้ด้วย

เพลิดเพลินเดินชั้นที่ 32 ถึง 34 มีไฮไลท์สกายวอล์ค

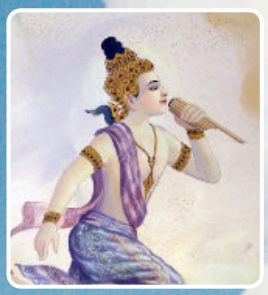


เมื่อขึ้นไปชั้น 32 จะมีโซฟาให้นั่งพักชมวิวแบบสบาย ๆ พอหายเหนื่อยแล้วก็เดินขึ้นบันไดไปชั้น 33 ซึ่งระหว่างทางจะตกแต่งด้วยดอกไม้และรูปปั้นกระรอกขาว มาสคอตประจำหอโหวด 101 ให้ความรู้สึกเหมือนเดินขึ้นสวนดอกไม้ รู้สึกตัวอีกทีก็อยู่บนชั้น 33 ซึ่งเป็นพื้นที่จัดแสดงนิทรรศการต่าง ๆ เมื่อเดินดูนิทรรศการเรียบร้อยแล้ว เราก็จะเดินขึ้นบันไดไปสู่ชั้นที่ 34 ซึ่งจะเป็นจุดชมวิวแบบเปิด โดยมีไฮไลท์อยู่ตรงพื้นที่สกายวอล์ค หรือการเดินบนพื้นกระจกที่มองไปเห็นเบื้องล่าง แนะนำว่าทุกคนต้องมาลองเอง ใครที่ไม่เคยรู้ตัวว่าตัวเองกลัวความสูงก็อาจจะได้รู้วันนี้ มีขาสั่นกันแน่นอน



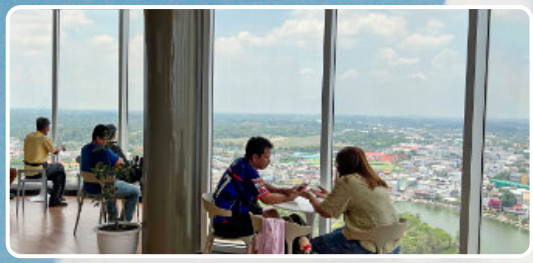
สักการะพระพุทธมิ่งเมืองมงคล

จากชั้นที่ 34 เราก็เดินขึ้นไปบนชั้นที่ 35 ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของหอโหวด 101 มีชื่อว่า “พุทธพิมานมงคล” เป็นห้องทรงโดมที่ประดิษฐาน “พระพุทธมิ่งเมืองมงคล” พระพุทธรูปประจำจังหวัดร้อยเอ็ดปางมารวิชัย ซึ่งสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ.2367 หรือ 200 ปีที่แล้วพอดิบพอดี และยังอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุจากวัดราชบพิธสถิตมหาศรีมาราม มาประดิษฐานเพื่อเป็นมิ่งขวัญแก่ชาวร้อยเอ็ดอีกด้วย



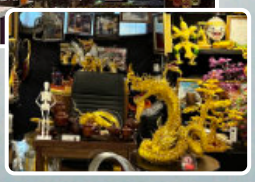
นั่งดื่มกาแฟชมวิวสบายๆ แบบลอยฟ้า

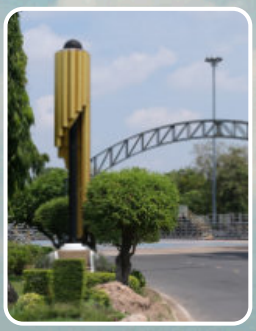
หลังจากสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์และนั่งพักผ่อนเย็นสบายหายเหนื่อยแล้ว เราก็จะเดินลงไปที่ชั้น 30 ซึ่งจะพบกับร้านกาแฟและคาเฟ่ให้นั่งดื่มชมวิวแบบเพลิน ๆ ก่อนจะลงไปหาลิฟต์ที่ชั้น 29 ที่จัดไว้เป็น Co-Working Space ซึ่งมีของที่ระลึกประจำหอโหวด 101 มาตั้งขายอำนวยความสะดวกตรงนี้อีกจุดหนึ่งด้วย



ลงลิฟต์กลับสู่พื้นโลก

ในการลงลิฟต์จากส่วนบนของหอโหวด จะพาเรามายังชั้นที่ 3 ซึ่งจะมีของที่ระลึก ทั้งอาหาร ของโอทอป งานศิลปะ เป็นจุดสุดท้ายก่อนจะเดินลงบันไดกลับไปชั้นที่ 2 ซึ่งเป็นชั้นที่เราซื้อตั๋วขึ้นมานั่นเอง





บึงพลาญชัย ใครๆ ก็ต้องมา

หากใครมาเที่ยวหอโหวด 101 แล้ว ก็ต้องไม่พลาดที่จะเดินเที่ยวบริเวณโดยรอบ โดยเฉพาะบึงพลาญชัย หรือสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ สวนสาธารณะประจำจังหวัดที่ร่มรื่น สวยงาม มีการใช้โหวดมาเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ในสวน เช่น เสาไฟ หรือจุดแลนด์มาร์คภายในสวน และยังมีประตูสาเกตนคร (ชื่อเดิมของเมืองร้อยเอ็ด) สีทองอร่ามที่ตั้งอยู่ด้านข้าง รวมถึงอนุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) ที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นที่จารึกว่าเมืองร้อยเอ็ดนั้น ได้รับการแยกเป็นจังหวัดในรัชสมัยนี้

หอโหวด 101 นั้นได้รับการออกแบบอย่างปราณีต พิถีพิถัน มีเอกลักษณ์ทั้งงานตกแต่ง ตัวนิทรรศการต่างๆ ของที่ระลึกที่ทำมาเป็นพิเศษโดยเฉพาะ รวมถึงการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาช่วยในการนำเสนอข้อมูลต่างๆ เป็นหนึ่งในหอชมเมืองที่สวยงามทันสมัยได้มาตรฐาน ทำให้เราเห็นว่าเมืองไทยนั้นยังมีที่ดีๆ อีกมากมายให้เราค้นหา ฉบับหน้าจะเป็นที่ไหน รอติดตามไปด้วยกันนะ

อย่าลืมสแกนคิวอาร์โค้ดแล้วมาดูหอโหวด 101 ในแบบ AR กันด้วยนะทุกคน

1 วัน กับคน ชุมชนสัมพันธ์

สุขใจฉบับนี้เรามีคอลัมน์ใหม่แกะกล่องมานำเสนอกับเพื่อนๆ ชาวสุขใจ โดยจะเป็นเรื่องราวของผู้คนรอบๆ โรงไฟฟ้า ไม่ว่าจะเป็นพนักงานโรงไฟฟ้า หรือชุมชน เราเชื่อว่าการแบ่งปันประสบการณ์ผ่านการพูดคุย จะทำให้เราได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ จากคนรอบข้างเสมอ

เริ่มจากฉบับนี้ เราจะพาทุกคนไปรู้จักกับพี่ๆ โรงไฟฟ้า เอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จ.ระยอง ที่มีประสบการณ์ทำงานกับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าแห่งนี้มาเป็นเวลาเกือบ 20 ปีแล้ว

รวมพลทีมงานและจิตอาสาดูแลชุมชน
โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จ.ระยอง

พี่นพ

พี่พลอย

จิตอาสาร่วมดูแลชุมชน

พี่เชน

พี่แป้ง

ความจริงใจคือสายสัมพันธ์

การอยู่ร่วมกันของโรงไฟฟ้ากับชุมชนนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการสื่อสารพูดคุยเพื่อทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน เมื่อมีโรงไฟฟ้าใหม่เกิดขึ้นในชุมชน ก็คล้ายกับมีเพื่อนบ้านใหม่เข้ามาอยู่ และถ้าหากเป็นเพื่อนบ้านที่น่ารัก ใคร ๆ ก็คงรู้สึกอุ่นใจและอยากต้อนรับ

เกือบยี่สิบปีมาแล้ว ที่พี่นพ พี่พลอย พี่แป้ง และพี่เชน ได้เป็นตัวแทนจากโรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ในการทำหน้าที่เพื่อนบ้านที่น่ารัก เข้าไปทำความรู้จักผูกสัมพันธ์กับชุมชนโดยรอบโรงไฟฟ้า จนคนในชุมชนนั้นก็ให้ความ "ใส่ใจ" และ "วางใจ" ตอบกลับมา

"ตอนแรก ๆ ที่มาอยู่ เราก็ไม่รู้จักใครเลย ก็ต้องขยันออกไปเจอไปทำความรู้จัก ทำกิจกรรมกับคนในชุมชนให้เค้ารู้จักเรา คุ้นเคยกับเรา พอได้ใช้ภาษาถิ่นพูดคุยกัน ก็ทำให้เกิดความรู้สึกกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน" พี่พลอยเล่าถึงช่วงแรกในการเริ่มต้นทำงานที่นี่

การไปร่วมกิจกรรมกับชุมชน ทำให้ได้มีโอกาสทำงานร่วมกัน พูดคุย ทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ปัญหารู้ความต้องการของชุมชน

"โครงการของเรากับชุมชน มีทั้งส่งเสริมอาชีพและดูแลสุขภาพ เช่น

การตรวจสุขภาพประจำปีให้กับคนในชุมชน เพื่อร่วมดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน" พี่นพเสริม

"ใจแลกใจ" กุญแจแห่งความไว้ใจ

การมีโอกาสได้ร่วมคิดร่วมพัฒนาโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ กับชุมชนอย่างสม่ำเสมอ แบบ "ใจแลกใจ" พร้อมความจริงใจที่มีทำให้ชุมชนเกิดความไว้ใจและความผูกพัน "เรารับรู้ได้ว่าคนในชุมชนรักเรา เห็นเราเป็นส่วนหนึ่งเสมือนคนในครอบครัว สามารถพูดคุยกันได้ทุกเรื่อง ตรงนี้เป็นอะไรที่เราก็ประทับใจ" พี่เชนเล่าเรื่องดี ๆ ในความสัมพันธ์กับผู้คนที่นี่

"เราจะได้รับคำแนะนำที่ดีจากชุมชน ทั้งการทำกิจกรรม การชวนให้เรารู้จักกลุ่มสมาชิกใหม่ ๆ ในชุมชน เหมือนต่อยอดความสัมพันธ์และทำให้เรากับชุมชนยิ่งสนิทแน่นแฟ้นกันมากขึ้น" พี่แป้งเสริม

เกือบยี่สิบปีที่การสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนในชุมชนเป็นไปอย่างราบรื่น แน่นแฟ้น คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เสมือนหนึ่งเป็นครอบครัวเดียวกัน ได้แสดงให้เราเห็นว่า โรงไฟฟ้ากับชุมชนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล และมั่นใจได้ว่าเพื่อนบ้านคนนี้ก็ยังจะเป็นเพื่อนบ้านที่น่ารักตลอดไปอย่างแน่นอน

1 วัน ทำอะไรบ้าง ลองตามติดชีวิตคนชุมชนสัมพันธ์

ช่วงเช้า

หลังจากพูดคุยประชุมงานกันที่ออฟฟิศแล้ว ทีมงานได้ออกเดินทางมาที่โรงเรียนวัดกระเฉท ซึ่งทางโรงไฟฟ้าได้สนับสนุนโครงการปลูกผักปลอดสารพิษ ให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้ผ่านวิธีการลองปลูกผักแบบปลอดสารพิษด้วยตัวเอง โดยสวนเกษตรอินทรีย์เล็ก ๆ ในโรงเรียนสามารถสร้างผลผลิตได้อย่างงดงาม แต่สิ่งที่น่าจะเติบโตได้ดีไม่แพ้กันก็คือความรู้ที่จะอยู่คู่กับตัวเด็ก ๆ ไปตลอดนั่นเอง

ช่วงเที่ยง

แวะทานข้าวกับผู้นำสมาชิกในชุมชน อาหารจากฝีมือคนท้องถิ่นที่มีรสชาติเฉพาะตัว อร่อยไปทุกจาน นอกจากอาหารที่อร่อยแล้ว เสียงหัวเราะระหว่างมื้ออาหารก็ฟังดูอร่อยไม่แพ้กัน

ช่วงบ่าย

พูดคุยเรื่องงานและกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนที่จะเกิดขึ้น โดยเปลี่ยนสถานที่เป็นร้านกาแฟละแวกใกล้เคียง ช่วยส่งเสริมบรรยากาศในการพูดคุยให้เป็นไปได้ด้วยดี ก่อนที่ทุกคนจะแยกย้ายกลับไปทำหน้าที่ประจำของตัวเองต่อไป

กิจกรรมชุมชนสัมพันธ์ **ภาคไหนใครบอก** ใครทำอะไร มาดูได้ที่นี่

กิจกรรมเปิดบ้านเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House) โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงจัดกิจกรรมเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House) เพื่อมาศึกษาดูงานในกระบวนการผลิตกระแสไฟฟ้า และการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในกระบวนการผลิต โดยมีกำนันและผู้ใหญ่บ้านตำบลสวนพริกไทย / ตำบลบางพูด อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี เข้าร่วมกิจกรรม

วันเด็ก 2567

กิจกรรมวันเด็กของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนของขวัญวันเด็ก ประจำปี 2567 ให้กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ โก

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าเทพพนา วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าพลังงาน แสงอาทิตย์ GPS

โรงไฟฟ้าพลังงาน แสงอาทิตย์ SPP2

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP4

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับศูนย์การเรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม จัดกิจกรรม Science Road Show ณ โรงเรียนวัดบ้านใน อ.กาญจนดิษฐ์ จ.สุราษฎร์ธานี เพื่อให้ความรู้ด้านการผลิตไฟฟ้าและประชาสัมพันธ์ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมไปยังพื้นที่ใกล้เคียงอำเภอขนอม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนงานการศึกษา "นูรุ้ลฯรำลึก" ครั้งที่ 31 ของสถาบันนูรุ้ลเอี๊ยะห์ชานชุมชนมุสลิม ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อเป็นทุนในการศึกษาของเยาวชนในชุมชนมุสลิม

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน มอบทุนการศึกษาให้นักเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า ได้แก่ โรงเรียนบ้านหนองนาสร้าง โรงเรียนบ้านหนองตากล้า โรงเรียนบ้านโนนแท่น โรงเรียนบ้านปาฝา และ มอบเงินสนับสนุนให้ รพ.สต.บ้านหนองนาสร้าง

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกิจกรรมทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษา เพื่อหารายได้มาพัฒนาโรงเรียนและดูแลนักเรียน โดยการต่อเติมโรงอาหาร ให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนที่มีเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และจัดซื้อคอมพิวเตอร์เพื่อการศึกษาและสนับสนุนผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ ณ โรงเรียนขนอมพิทยา

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนงานอัลอะลารำลึก ครั้งที่ 23 ของมัสยิดอัลอะลา ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อร่วมสมทบทุนการศึกษาแก่เด็ก ๆ และเยาวชนในชุมชนมุสลิม ของมัสยิดสถานศึกษาอัลอะลา

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน เป็นเจ้าภาพทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษาสมทบกองทุนเพื่อพัฒนาโรงเรียนบ้านม่วงน้ำ เพื่อซ่อมบำรุงรักษาอุปกรณ์ไฟฟ้าของโรงเรียน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมต้อนรับนักเรียนโรงเรียนวัดกระดังงา จัดกิจกรรมปั้นดินให้เป็นดาว เพื่อเรียนรู้การทำผ้ามัดย้อมจากสีธรรมชาติสร้างอาชีพ สร้างรายได้ และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ณ วิสาหกิจชุมชนบ้านท่าขาม

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ กิจกรรมแข่งขันศิลปหัตถกรรมนักเรียน ของโรงเรียนวัดบ้านฆ้องน้อย

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานผ้าป่าสามัคคีโรงเรียนบ้านวังตาเทพ เพื่อใช้ในกิจการพัฒนาการเรียนการสอนของโรงเรียน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนการก่อสร้างโดมเอนกประสงค์ ณ โรงเรียนบ้านบัวเจริญ ต.ทุ่งเทิง อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี

การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาชุมชน เนื่องในวันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ บริเวณถนนสายโรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรม "รวมพลคนไฟฟ้าพัฒนาชายหาด" โดยพนักงานและลูกจ้างโรงไฟฟ้า ร่วมกันทำความสะอาดบริเวณชายหาดโรงไฟฟ้าขนอม เนื่องจากขยะถูกพัดจากทะเลช่วงหน้ามรสุม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนโครงการปรับปรุงเสาปูนเพื่อปูพื้นลานเอนกประสงค์ ของโรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี สำหรับใช้ในการทำกิจกรรมการเรียนการสอนของเด็กนักเรียน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนกิจกรรมและร่วมเป็นจิตอาสาพัฒนาพื้นที่โดยรอบ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร และวันพ่อแห่งชาติ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร) ส่งมอบงานไฟถนนโซลาร์เซลล์ ที่ชุมชนบ้านบัวล้มช้าง หมู่ที่ 1 ตำบลหินมูล เพื่อการสัญจรที่ปลอดภัยของคนในชุมชน

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสมทบทุนการกุศลเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยติดเตียงจากการประสบอุบัติเหตุจำเป็นจะต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ณ บ้านคลองวัง ม.8 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมส่งมอบผักอินทรีย์จากศูนย์เรียนรู้เพื่อการสาธิตเกษตรอินทรีย์ ให้กับผู้สูงอายุ บริเวณรอบโรงไฟฟ้าขนอมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาวะให้กับประชาชน ได้รับประทานอาหารที่ปลอดจากสารพิษและหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนจากสารตกค้าง ทำให้ผู้สูงอายุ มีร่างกายที่แข็งแรงและปลอดจากโรค

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ บริจาคอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ไม่ใช้แล้วให้แก่ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังเพลิง

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนโครงการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)ใหม่/ทดแทน โดยร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ ซึ่งมีสถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งในพื้นที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่ดูแลสุขภาพคนในชุมชนพื้นที่อำเภอขนอมได้ครอบคลุมมากขึ้น จัดการอบรม ณ ห้องประชุมบ้านพักรับรอง โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

สนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและให้ความรู้ผู้สูงอายุเพื่อตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุ และให้ความรู้วิธีการออกกำลังกาย ในแบบต่าง ๆ เพื่อถูกหลักวิธีและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ให้กับ อสม.สาธารณสุข ร่วมกับ รพ.สต.คลองหนึ่ง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นสนับสนุนสิ่งของเครื่องใช้สำหรับโครงการเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการและผู้สูงอายุ ให้กับเทศบาลตำบลมาบข่า พัฒนา

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภาคประชาชน บ้านบางแพง ร่วมกับ อสม.หมู่ที่ 8 ต.ท้องเนียน และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอขนอม เพื่อคัดกรองความเสี่ยงเร่งด่วน ได้แก่ การวัดความดัน เจาะเลือดเพื่อวัดระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน และหาค่าดัชนีมวลร่างกายเพื่อนำข้อมูลสุขภาพชุมชนส่งต่อสาธารณสุขอำเภอและโรงพยาบาลขนอม เพื่อเข้าสู่กระบวนการการรักษาต่อเนื่อง

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2 สนับสนุนโครงการเพิ่มศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน ตามแนวทางเศรษฐกิจแบบพอเพียง ให้กับสำนักงานเทศบาลตำบลแสลงพัน จ.สระบุรี

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับกลุ่มฟื้นฟู-อนุรักษ์ป่าชายเลนบ้านท่าบ่อโก จัดโครงการ “ปล่อยร้อยได้ล้าน” (ปล่อยพ่อพันธุ์ แม่พันธุ์ปลา) เพื่อฟื้นฟูทรัพยากรสัตว์น้ำชายฝั่งในแหล่งน้ำธรรมชาติ พร้อมทั้งสร้างกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชนที่อยู่ใกล้แหล่งน้ำ และสร้างจิตสำนึกให้เกิดการรักษาและหวงแหนทรัพยากรสัตว์น้ำที่อยู่บริเวณชุมชนชายฝั่ง โดยมีผู้นำชุมชน เยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนเข้าร่วมกว่า 300 คน ณ ศูนย์เรียนรู้กลุ่มฟื้นฟูอนุรักษ์ป่าชายเลนบ้านท่าบ่อโกเพื่อการท่องเที่ยว ต.ท้องเนียน อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมปลูกป่าไม้ในพื้นที่โรงไฟฟ้า ณ อ่างเก็บน้ำบ้านบางคู ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เพื่อเพิ่มจำนวนต้นไม้ในพื้นที่ของโรงไฟฟ้าให้มากขึ้น พร้อมส่งเสริมให้เกิดการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนและร่วมเป็นจิตอาสาทำแนวกันไฟป่าสวนพุทธอุทยานเฉลิมพระเกียรติ ต.ซับใหญ่ อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ ร่วมกับคณะสงฆ์ อ.ซับใหญ่ คณะครูและนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนโครงการผ้าป่าขยะรีไซเคิลปันสุข ณ วัดนพเก้าพนาราม จัดโดย อำเภอนิคมพัฒนา

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณและร่วมกิจกรรม โครงการฯ "เปลี่ยนเราเพื่อเปลี่ยนโลก ลดโลกเดือด" จัดโดยทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จ.ระยอง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งจัดกิจกรรม “ปล่อยพันธุ์ปลาคืนสู่แม่กลอง ครั้งที่ 5”

ฝึกอบรมอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 10 กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร "ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง : ตลาดชุมชนสู่ตลาดออนไลน์ให้ DIPROM ภายใต้การยกระดับศักยภาพเศรษฐกิจชุมชน"

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกิจกรรมสตรีขนอมแบ่งปันรักจำหน่ายพืชผักและอาหารปลอดภัย ณ ศูนย์พักพิงร่วมใจอุ่นไอรัก อำเภอขนอม เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารจากการปลูกพืชแปรรูป รวมทั้งการยกระดับผลิตภัณฑ์กลุ่มอาชีพสตรีให้มีคุณภาพ ได้มาตรฐานและเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ โครงการส่งเสริมอาชีพและสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น สภาวัฒนธรรมเทศบาลเมืองบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดโครงการส่งเสริมอาชีพการทำดอกไม้จันท์ ของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา

ส่งเสริมประเพณี/วัฒนธรรม

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสืบสานประเพณีแห่ผ้าขึ้นธาตุเมืองคอน เนื่องในวันมาฆบูชา ประจำปี 2567 ณ วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงานบุญข้าวหลามประจำปี 2567 ของชุมชนรอบโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนโครงการปฏิบัติธรรมนำชีวิต ให้กับวัดปทุมวนาราม จ.ร้อยเอ็ด

ดูดวงช่วงนี้

ดูดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง จะมีดวงความรักบ้างไหม มาดูกันเลย

ราศีเมษ

13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

งานในช่วงนี้ผู้ใหญ่เมตตา ลูกค้าจะเอ็นดูเป็นพิเศษ งานด้านต่างประเทศจะก้าวหน้า มีโอกาสได้ทุนไปเรียนต่อ

ต้องระวังเรื่องการใช้เงินกระเป๋ารั่วสุด ๆ ลูกหนี้หลบหน้า ห้ามค้ำประกันโดยเด็ดขาด

คนโสดอาจได้เจอคนในเครื่องแบบ ที่มีความจริงใจและดูแลดีมาก ๆ คนมีคู่ จะทะเลาะกันบ่อย เพราะท่านระแวงมากเกินจริง จนคนรักรู้สึกอึดอัด

ช่วงนี้ไม่ควรหักโหมออกกำลังกายมากเกินไป ระวังเป็นลมแดด บางท่านอาจมีเกณฑ์ผ่าตัดควรสะเดาะเคราะห์ด้วยการบริจาคโลหิต ทำบุญไถ่ชีวิตสัตว์

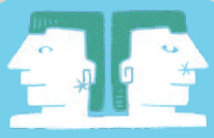
ราศีพฤษภ

15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

อุปสรรคในชีวิตกำลังจะหมดไป ช่วงนี้มีคนคอยช่วยเหลือ ระวังงานด้านบัญชีการเงิน เอกสารสัญญาอาจจะผิดพลาด เงินได้มาจากการทำงานล้วน ๆ ยังไม่มีลาภจากการเสี่ยงโชค

คนโสด ช่วงนี้ชีวิตสมดุลดี คนที่เข้ามาเขาอาจจะมีเจ้าของอยู่แล้ว แต่ปกปิดท่าน

คนมีคู่ให้ระวังมือที่สาม สุขภาพทางร่างกายแข็งแรงดี ให้ระวังเรื่องความเครียด



ราศีเมถุน

15 มิถุนายน - 14 กรกฎาคม

คุณจะเป็นผู้นำในครอบครัว ช่วงนี้ครอบครัวรักใคร่กันดี งานหนักมาก เครียดคนเดียว แต่ไม่ต้องห่วงนะคะ จะแก้ไขปัญหาได้ทันเวลา ช่วงนี้จะใช้เงินไปกับการดื่มกิน สายคาเฟ่ก็ต้องมา

คนโสด เจ้ากรรมนายเวรมาในรูปแบบคนรัก เขาจะมาจีบท่าน และระวังจากไปโดยไม่ทันตั้งตัว

คนมีคู่ ครอบครัวมั่นคงดี มีเงินเหลือเก็บ มีโอกาสได้ของชิ้นใหญ่

ทุ่มเททำงานหนักระวังจะปวดคอบ่าไหล่ได้นะ

ราศีกรกฎ

15 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม

งานที่เคยรุ่งเรืองมานาน อาจโดนปรับเปลี่ยนโครงสร้าง ทำให้ท่านต้องปรับตัวอย่างหนัก มีเกณฑ์ย้ายแผนก จะมีเรื่องใช้จ่ายเงินไปกับความชอบ เช่นดูบอล ดูคอนเสิร์ต

คนโสด จะมีคนดี ๆ เข้ามาให้ท่านหวั่นไหว เขาพร้อมจะสู้เคียงข้างท่าน

คนมีคู่ คนรักของท่านอาจทำงานจนไม่มีเวลาให้ ทำให้อดน้อยใจไม่ได้

ระวังของมีคม หนามเกี่ยว ตะปูตำ ทำให้ท่านป่วยหนักได้เลยนะ

ราศีสิงห์

16 สิงหาคม - 16 กันยายน

ช่วงนี้มีอิสระในการทำงาน การติดต่อเจรจาราบรื่นดี หากทำธุรกิจค้าขาย จะรับออร์เดอร์ปัง ๆ การเงินดี มีโอกาสได้ไปเที่ยวพักผ่อนกับแก๊งค์เพื่อนเก่า

คนโสด ช่วงนี้ท่านเนื้อหอมมีคนมาชอบหลายคน อาจมีคนไม่จริงใจเข้ามา ไม่ควรใจร้อนเลือกดูดี ๆ

คนมีคู่ คู่ของท่านให้โชค มีเกณฑ์ได้ของขวัญจากคนรัก

สุขภาพที่เคยเจ็บป่วยมานาน ร่างกายจะกลับมาแข็งแรงสดชื่นเหมือนเป็นเด็กอีกครั้ง

ราศีกันย์

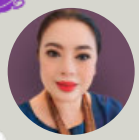
17 กันยายน - 16 ตุลาคม

งานเยอะจนขยับตัวลำบาก วิ่งเข้ามาพร้อมกันทีเดียว งานเก่ายังไม่ทันเสร็จ งานใหม่ก็เข้ามาอีก หัวหมุนเป็นลูกข่างเลยจ้า เงินได้ตามกำหนดที่หวังไว้ จัดงานปาร์ตี้ได้เลยนะ

คนโสด ต้องรอไปก่อนเพราะคนที่คุณปิ๊งอาจมีคู่อยู่แล้ว

คนมีคู่ ควรหาจังหวะกระชับความสัมพันธ์ด้วยการไปเที่ยวพักผ่อน ร่างกายแข็งแรงดี ถึงงานจะหนักแต่พักก็หาย มีเกณฑ์ปุบปับรับโชค

แม่หมอแหม่ม ภูริตา



ราศีตุลย์

17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

งานที่เหนื่อยยากมุ่งมั่นทำมาโดยตลอด กำลังจะได้รับผลตอบแทนคุ้มค่ากับการลงแรงมานาน โดยเฉพาะท่านที่ทำธุรกิจ จะเห็นผลได้เงินเป็นกอบเป็นกำ

ช่วงเมษายนนี้มีเกณฑ์ต้องจ่ายเงินก้อนใหญ่ หลุดรั่วออกจากกระเป๋า คนโสด คนที่เข้ามาช่วงนี้เป็นแค่คู่ซ้อม ยังไม่ใช่ตัวจริง หากตัดสินใจคบจะทำให้ท่านเสียศูนย์

คนมีคู่ ความสัมพันธ์ดูเหมือนนิ่ง ๆ ทำให้คิดมากไปเอง แต่แฟนก็ยังซัพพอร์ตดีอยู่นะคะ

หมั่นตรวจเช็คสุขภาพ ไขมัน หัวใจ และหลอดเลือด ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ

ราศีพิจิก

16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

งานถึงแม้จะมีอุปสรรคขวากหนามบ้าง แต่ท่านจะกัดฟันสู้จนประสบผลสำเร็จ เป็นช่วงเวลาที่ดีในการเก็บเงินเพื่อสร้างอนาคต

คนโสด จะมีคนเข้ามาทำให้หัวใจท่านหวั่นไหว อาจเป็นคนไกล ทำให้ท่านต้องรอคอย

คนมีคู่ ให้ระวังอาจจะมีมือที่สามเข้ามาแทรกแซงจนทำให้รักร้าว ทำงานหนักจนส่งผลกับสุขภาพ ช่วงนี้ดูแลตัวเองด้วยนะ

ราศีธนู

16 ธันวาคม - 14 มกราคม

งานที่ท่านคิดจะทำใหม่ งานเสริม พวกอาหารและเครื่องดื่มจะถูกโฉลกเป็นพิเศษ งานประจำเยอะจนทำให้ท่านท้อแท้ จะจ่ายเงินไปกับงานเลี้ยงจากการชนะรางวัล หรือตัดสินใจซื้อของมีค่า

คนโสด คนที่เข้ามาในช่วงนี้จะมีโอกาสสร้างอนาคตร่วมกัน

คนมีคู่ อาจมีปากเสียงกันบ้างแบบพ่อแง่แม่งอน แป๊บเดียวก็กลับมาคืนดีกัน สุขภาพโดยรวมดี หากท่านมีโรคประจำตัวจะได้หมอที่มีฝีมือมาช่วยเหลือ ไม่ต้องกังวลใจนะคะ

ราศีมังกร

15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

มีโอกาสเปลี่ยนงาน ย้ายงาน เนื่องจากโดนเอาเปรียบจากนายจ้างหรือคู่สัญญา จะได้เงินจากงานที่ต้องเดินทาง งานพิเศษ งานเสริม

คนโสด คนที่เข้ามาในช่วงนี้ขอให้คบกันแบบเพื่อนไปก่อน เขายังไม่ใช่ตัวเลือกที่ดีพอสำหรับท่าน

คนมีคู่ เหนื่อยยากเหมือนวิ่งมาราธอนกันมานาน ช่วงนี้ความสัมพันธ์อึมครึมจนท่านแอบใจเสีย ว่าเขายังรักท่านอยู่ไหม สุขภาพแข็งแรงดีจนเพื่อนอิจฉา

ราศีกุมภ์

13 กุมภาพันธ์ 14 มีนาคม

งานค่อนข้างดี มีอนาคตสดใส การติดต่อสื่อสารราบรื่น อาจเครียดเรื่องเงินบ้างนิดหน่อย เนื่องจากท่านมีหนี้สะสม จนทำให้เงินไม่เหลือเก็บ

คนโสด จะมีคนที่มีฐานะเข้ามาคบหา แต่ความสัมพันธ์ครั้งนี้ไม่ได้มาง่าย ๆ เล่นของสูงนะเนี่ย

คนมีคู่ จะลั้นลาเป็นพิเศษ ได้ไปท่องเที่ยวร่วมกัน ถึงแม้จะเครียดไปบ้าง แต่ครอบครัวอบอุ่นดีจนทำให้คุณมีกำลังใจที่จะสู้ต่อไป

ราศีมีน

15 มีนาคม - 12 เมษายน

ภาระรับผิดชอบช่วงนี้อาจจะหนัก แต่ท่านก็พร้อมที่จะแบกทุกอย่างเพื่อครอบครัว เงินสำเร็จได้จากการต่อสู้ แต่อาจไม่ได้ตามเป้าที่ตั้งไว้

คนโสด ยังไม่เหมาะจะคบใครจริงจัง คนมีคู่ต้องดูแลครอบครัวเป็นพิเศษในช่วงนี้ หัวหน้าครอบครัวอาจจะเหนื่อยหน่อย ระวังเรื่องสายตา อาจมีอาการปวดหัว มึนหัวบ้างเป็นบางครั้ง

ข่าวดี ข่าวร้าย สุดท้ายข่าวปลอม

หนึ่งในภัยออนไลน์ที่พบเห็นได้บ่อยๆ คือการสร้างข่าวปลอมมาหลอกเอาเงิน โดยบางครั้งก็เป็นข่าวปลอมผสมกับข่าวจริง โดยอิงกระแสข่าวที่ดังอยู่ในขณะนั้น ทำให้หลายคนหลงเชื่อจนสูญเสียเงินไป เช่น ข่าวการแจกเงินจากโครงการของรัฐบาล ข่าวภัยพิบัติขอบริจาคความช่วยเหลือ

ตัวอย่างข่าวปลอมที่พบได้บ่อยๆ

ข่าวปลอมแจกเงิน

จะอ้างถึงโครงการของรัฐบาล โดยอาจจะหลอกให้กดลิงค์เพื่อมาลงทะเบียน กรอกข้อมูลส่วนตัว เพื่อเอาไปใช้โจรกรรม หรือให้ลงแอปไม่หวังดีต่าง ๆ

ข่าวปลอมถูกรางวัล

ส่งข้อความมาแจ้งว่าคุณเป็นผู้โชคดีได้รับรางวัลชิงโชคต่าง ๆ แล้วหลอกให้โอนเงินค่าธรรมเนียมหรือภาษี

ข่าวปลอมชวนลงทุน

อ้างว่ามีการลงทุนที่ได้ผลตอบแทนสูง ต้องรีบสมัครทันทีหรือมีจำนวนจำกัด ให้รีบโอนเงินเพื่อได้สิทธิ์ในการลงทุน

ข่าวปลอมสินค้าราคาถูก

โฆษณาขายสินค้าในราคาถูก โปรโมชั่นลับ ของได้มาจำนวนจำกัด ให้รีบโอนเงินมัดจำ แต่โอนแล้วหาย เสียเงินฟรีไม่มีของจริง ๆ

ข่าวปลอมภัยพิบัติ

แจ้งข่าวขอความช่วยเหลือในการโอนเงินบริจาคในเหตุการณ์ภัยพิบัติฉุกเฉิน เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ พายุกระหน่ำ ฯลฯ

คาถาต้านข่าวปลอมหลอกเงิน "อย่าโลภ อย่าโลภ"

การใช้ข่าวปลอมเป็นการเล่นกับความโลภของเราเป็นหลัก เช่น การลงทะเบียนลงแอปแจกเงิน การถูกรางวัล การลงทุนต่าง ๆ โดยจะพยายามทำให้เราต้องรีบตัดสินใจทันที ดังนั้น ทุกครั้งที่เห็นการแจ้งข่าวทางข้อความหรือโซเชียลมีเดียในเรื่องแบบนี้ ให้คิดไว้ก่อนว่าอาจจะเป็นข่าวปลอมก็ได้

ส่วนการขอรับบริจาคในเรื่องภัยพิบัติต่าง ๆ นั้น ควรให้ความช่วยเหลือผ่านมูลนิธิหรือองค์กรที่ได้รับการรับรองเท่านั้น

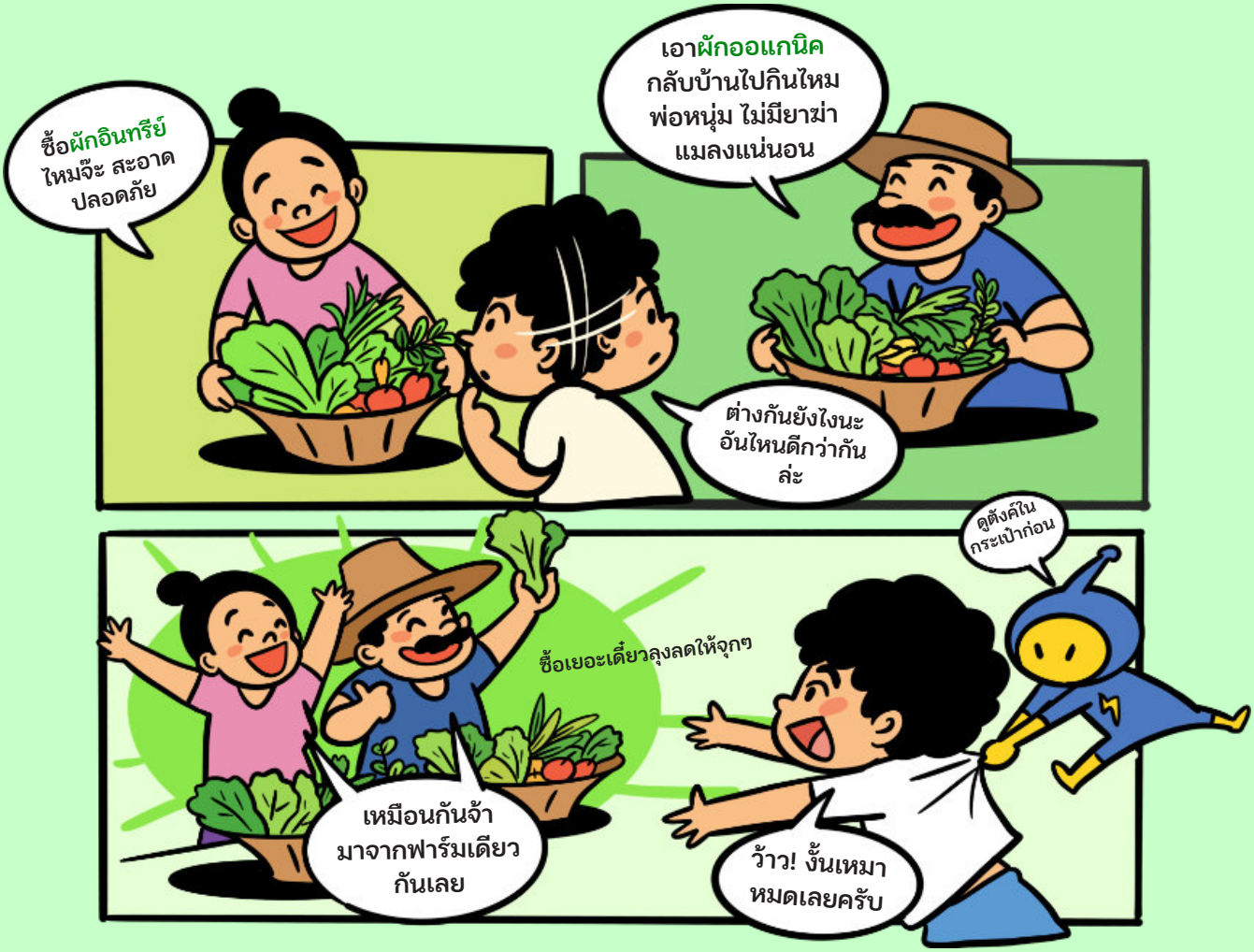
- ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้วยตัวเอง
- หาข่าวจากสำนักข่าวที่น่าเชื่อถือ (ระวังสำนักข่าวปลอมด้วยนะ)
- อย่าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เช่น หมายเลขบัตรประชาชน ที่อยู่ เบอร์โทร บัญชีธนาคาร หรือลงแอปจากลิงค์ข้อความข่าว
- อย่ารีบตัดสินใจทำอะไรโดยเฉพาะการโอนเงิน
- ตรวจสอบแหล่งที่มาของข่าวเสมอ

Organic Farming

เกษตรอินทรีย์ กินดีแบบปลอดสารเคมี

สุขใจฉบับนี้ ได้พาไปดูการทำเกษตรอินทรีย์ ซึ่งหมายถึงการไม่ใช้สารเคมีสังเคราะห์ในการเพาะปลูก ใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติเท่านั้น และได้ผลผลิตเป็นผักผลไม้อินทรีย์ ซึ่งบ่อยครั้งที่เราจะได้ยินคนเรียกกันแบบทับศัพท์ว่า "ผักออแกนิค" หรือ "ผลไม้ออแกนิค" ซึ่งคำว่า "ออแกนิค" นี้ ก็หมายถึงวิธีการปลูกแบบปลอดสารเคมีทุกชนิด หรือมาจากการทำ Organic Farming ซึ่งก็คือการทำเกษตรอินทรีย์นั่นเอง

ส่วนคำว่า"ปลอดสาร" ต้องดูว่าแค่ "ปลอดสารพิษ" หรือ "ปลอดสารเคมี" เพราะบางครั้งผักปลอดสารพิษก็ยังใช้สารเคมี เช่น ปุ๋ยเคมีในการเพาะปลูก ซึ่งไม่นับว่าเป็นเกษตรอินทรีย์แบบ 100%



สนุกคิดพิชิตรางวัล

สุขใจฉบับนี้ได้นำเสนอเรื่องการแยกขยะตามแบบวิธีการของ EGCO ECOsystem (หน้า 6-7) ทุกคนมาช่วยกันแยกขยะในภาพนี้ให้หน่อย แล้วส่งมาบอกเรา ใครทำได้ เรามีรางวัลให้ด้วยนะ

หมวกเอ็กโกเก๋ไก๋ ใส่สบาย

ทิ้งขยะให้ถูกถัง แบบ EGCO ECOsystem

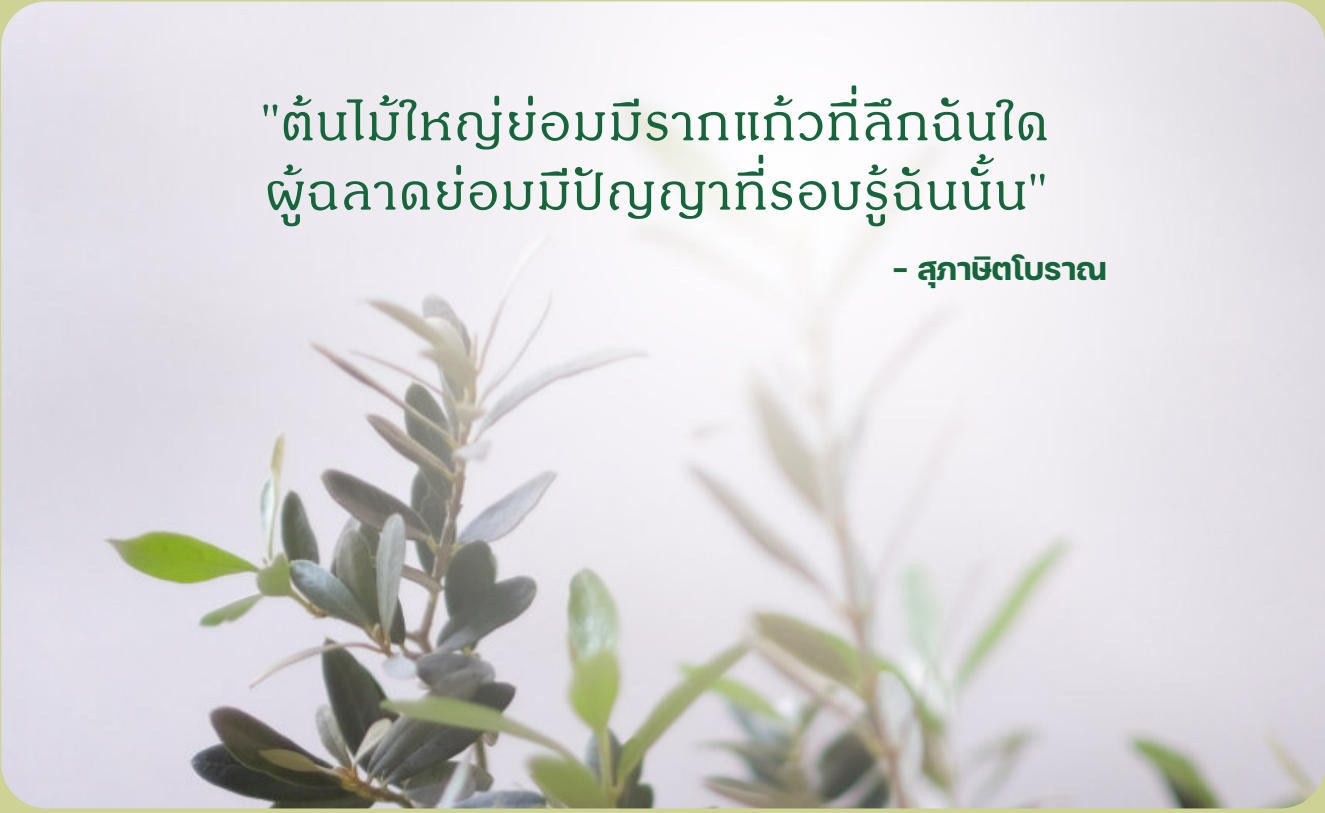
ด้วยการลากเส้นจากขยะไปสู่ถังขยะที่ถูกต้อง พร้อมแล้วมาเริ่มกันเลย!

ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล์ หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____

สแกนเพื่อส่งคำตอบแบบออนไลน์



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