

สุขใจ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 47 เมษายน - มิถุนายน 2568



อัปเดตไอเดียกับงานเทศกาล
ออกแบบกรุงเทพฯ 2025
ดูภูมิปัญญาไทยในงานออกแบบ

27 ปี แห่งการปลูกจิตสำนึก
รักธรรมชาติของเยาวชน
ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักป่า

พวงหรีดที่ไม่ร่วงโรย
อาลัยแบบใดไม่ทำร้าย
สิ่งแวดล้อม

สวนสวยยั่งยืน ชีวิตยืนยาว
พาดูสวนสาธารณะที่มาพร้อม
กับแนวคิดแห่งความยั่งยืน



สแกน QR Code นี้ แล้วเปิดกล้อง
ส่องไปที่หน้าปก เพื่อดูวิดีโอเที่ยว
สวนสวยฯ แบบ AR ได้ด้วยนะ





27 ปีของเอ็กโก กรุ๊ป
กับการปลูกจิตสำนึกรักธรรมชาติ

หน้า

8



อัปเดตไอเดียกับเทศกาล
งานออกแบบกรุงเทพฯ

หน้า

4

Holistic Health
ดูแลตัวเองแบบองค์รวม

หน้า

10



สวนสวยยั่งยืน
ชีวิตยืนยาว

หน้า

18



หน้า
12

พวงหรีดที่ไม่ร้องโรย



หน้า

14

ตลาดนัดสีเขียว
ผู้คนน่ารัก พักน้ำชื้อ
และช่องทำมือจากชุมชน



วันว่างกับ Tufting
ศิลปะนุ่มฟู ที่ใครๆ
ก็หลงรัก

หน้า

28

สุขใจ

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: วิชาญ ศรีไพโรจน์ บรรณาธิการบริหาร: ศิริรัชต์ วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญจพงษ์ บรรณาธิการ: พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

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

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



กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้วัตรกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม

ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

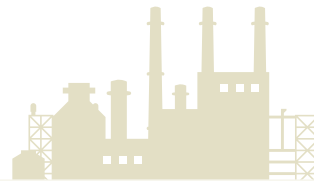
อ่านย้อนหลัง
ทุกฉบับได้ที่นี้



สแกนเลย!



เปิดบ้าน ทักทาย



ในโลกที่เปลี่ยนเร็วทุกวัน เราเชื่อว่าการพัฒนาที่แท้จริงไม่ใช่การทิ้งสิ่งเดิม แต่คือการใช้ความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาเมือง ชุมชนและสิ่งรอบตัว บนรากฐานของตัวตนและวัฒนธรรมที่เราภูมิใจ การมีพื้นฐานที่แข็งแรง ทำให้เราปรับตัวได้อย่างมั่นคง และสร้างความยั่งยืนได้จริง

วารสารสุขใจฉบับนี้ จึงขอเปิดตัวด้วยแนวทางใหม่ ทั้งในด้านเนื้อหาและดีไซน์ที่ผสมผสานความ “เก่าอย่างมีคุณค่า” กับ “ใหม่อย่างมีความหมาย” เช่น คอลัมน์ไอเดียโดนใจ กดไลค์ได้เลย พาไปชมงานออกแบบที่ผสานภูมิปัญญาของไทย ในงานบางกอกดีไซน์วีค 2025 คอลัมน์เรื่องดี ๆ จากฟิโรงไฟฟ้า พาทุกคนมาชื่นชมกับเมล็ดพันธุ์แห่งจิตสำนึกที่เอ็กโก กรุ๊ป ได้บ่มเพาะมาตลอด 27 ปี กับค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า พร้อมฟังเสียงจากหัวใจของเด็กค่ายที่อยากสื่อสารให้สังคมได้รับรู้ คอลัมน์จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง พาไปรู้จักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อให้กายและใจมีความสุขไปพร้อม ๆ กัน คอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์พบกับอีกแนวคิดของความอาลัยที่ยั่งยืน เพื่อสิ่งแวดล้อม สังคมและหัวใจของผู้สูงอายุ กับความคิดสร้างสรรค์ประดิษฐ์พวงหรีดรักษ์โลก คอลัมน์ปิกนิกไปได้ด้วยกัน ชวนมาชมสวนที่มีมากกว่าความสุข แต่คือการออกแบบ ที่ลึกซึ้งและยั่งยืน คอลัมน์เพื่อนชุมชน พื้นที่ตลาดนัดสีเขียว นอกจากผักปลอดสารที่น่าซื้อแล้ว ผู้คนก็น่ารัก และของทำมือ จากชุมชนตำบลมาบข่า จ.ระยอง ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ คอลัมน์น้องใหม่ วันว่าง ชวนคุณมาหากิจกรรมดี ๆ ทำในวันว่าง ฉบับนี้ชวนมารู้จัก Tufting อีกหนึ่งศิลปะจากเส้นไหมพรมที่รังสรรค์เป็นผลงานตกแต่งบ้านได้ นอกจากนี้ อย่าลืมติดตาม คำศัพท์ภาษาอังกฤษน่าสนใจในคอลัมน์ภาษาอังกฤษน่ารู้ เช็ควงการเงิน ความรัก การงานได้ที่คอลัมน์ดูดวง และเล่นเกม ร่วมสนุกในคอลัมน์สนุกคิดพิชิตรางวัลกันนะคะ

เราหวังว่าเรื่องราวในวารสารสุขใจฉบับนี้ จะจุดประกายให้ทุกคนมองเห็นคุณค่าของชุมชน และร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งรอบตัว ให้เติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืนไปด้วยกันนะคะ

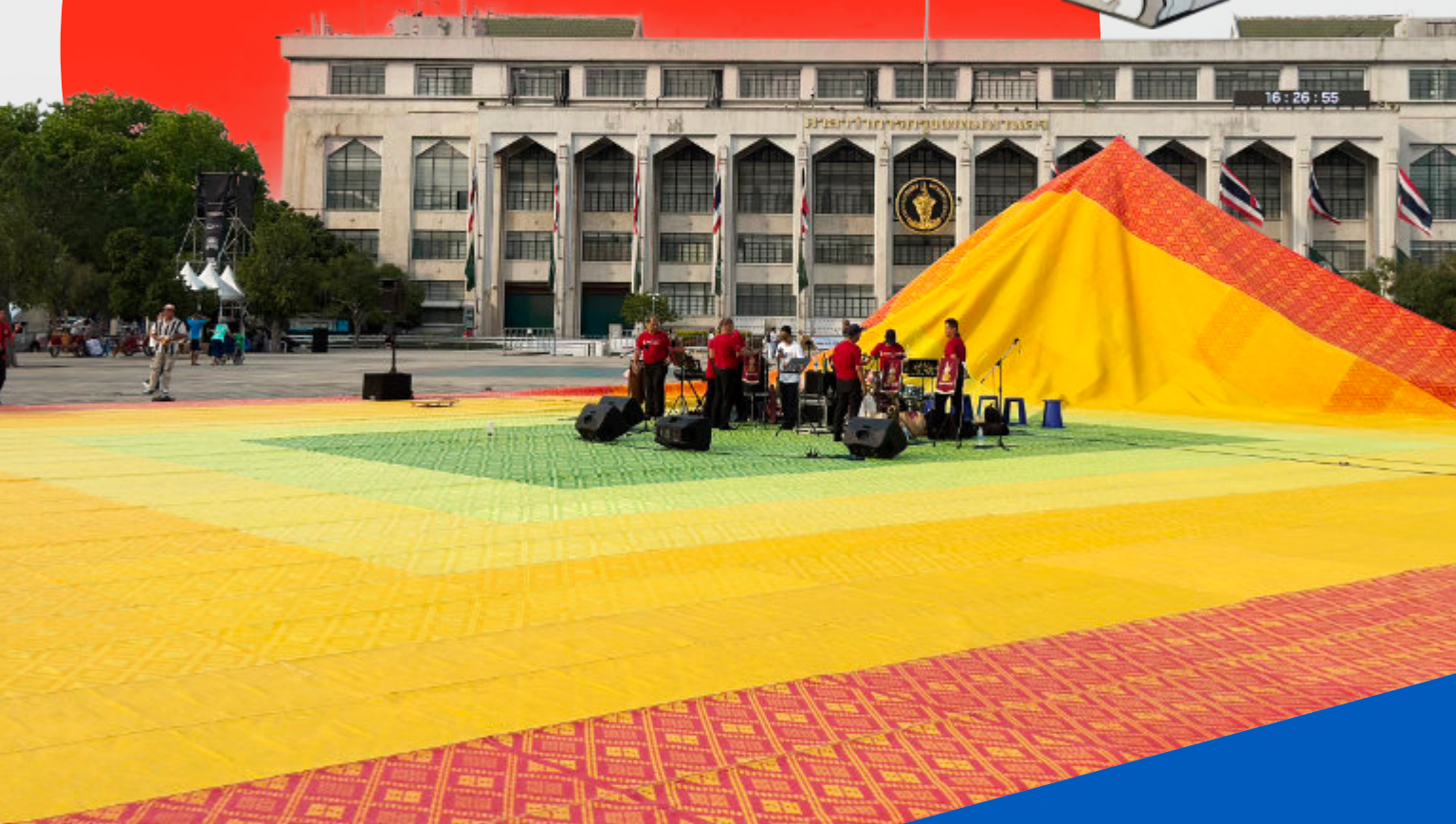


พินทุ์สุดา เปี่ยมขิტი

พินทุ์สุดา เปี่ยมขิติ
บรรณาธิการ



สำรวจงานออกแบบใหม่ๆ ที่พาสานภูมิปัญญาไทย ในงานเทศกาลออกแบบกรุงเทพฯ บางกอกดีไซน์วีค 2025



เทศกาลงานออกแบบกรุงเทพฯ

หรือบางกอกดีไซน์วีค จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดย

สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) ซึ่ง

เป็นงานที่จัดแสดงความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบในเมืองไทยต่อ

เรื่องราวต่างๆ ทั้งด้านการพัฒนาเมืองให้น่าอยู่ การส่งเสริมเศรษฐกิจและเสนอแนะแนวทาง

การแก้ปัญหา ตั้งแต่ชุมชนเล็กๆ ไปจนถึงระบบโครงสร้างพื้นฐานของเมือง ด้วยไอเดียที่แปลกใหม่

และหนึ่งในแนวทางของการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้แก่ การพัฒนาต่อยอดจากความรู้ ภูมิปัญญา วัฒนธรรม
ดั้งเดิมของไทย ที่ทำให้งานที่ออกมามีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในแบบของเราเอง สุขใจฉบับนี้ เราจะพาทุกคน
ไปดูไอเดียที่น่าสนใจต่างๆ จากงานนี้กัน



Mega Mat

เสื่อยักษ์จากวัสดุรีไซเคิล

งานที่เรียกได้ว่าเป็นไฮไลท์ของปีนี้ได้แก่ **เสื่อยักษ์**ที่ปูอยู่บริเวณลานคนเมือง หน้าศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร ให้ผู้เข้าได้เข้ามาทำกิจกรรม นั่ง นอน วิ่งเล่น รวมถึงมีการจัดการแสดงดนตรี หรือเล่นโยคะบนเสื่อนี้ด้วย ที่มาที่ไปของเสื่อผืนนี้ต้องการพูดถึงเรื่องขยะพลาสติกที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก สำหรับในประเทศไทย คาดว่ามีขยะพลาสติกมากถึง 2 ล้านตันในแต่ละปี และมีเพียง 2% เท่านั้นที่ได้รับการรีไซเคิล เสื่อยักษ์ขนาด 860 ตารางเมตรผืนนี้จึงเป็นการแสดงตัวอย่างการรีไซเคิลขยะพลาสติกให้กลายมาเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถใช้งานได้ ซึ่งคนไทยเองก็มีวัฒนธรรมการใช้เสื่อในชีวิตประจำวันมาตั้งแต่อดีต นอกจากนี้สีและลวดลายของเสื่อยักษ์ผืนนี้ยังมีที่มาจากหลังคาวัดสุทัศนเทพวราราม มีการไล่สีจากส้มไปถึงสีเขียว ซึ่งพยายามสื่อถึงเป้าหมายอนาคตที่ยั่งยืน

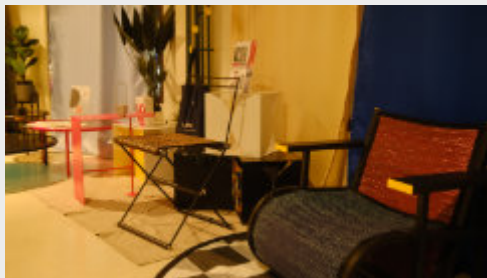


และเมื่อสิ้นสุดการแสดงในเทศกาลนี้ เสื่อยักษ์ผืนนี้ก็จะถูกรื้อถอนและนำกลับมาใช้ใหม่ บางส่วนจะถูกนำไปรีไซเคิลเป็นถุงและผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน บางส่วนมีแผนที่จะนำไปมอบเป็นของที่ระลึกหรือบริจาคให้กับวัด เสื่อยักษ์ผืนนี้จึงเป็นการนำเสนอแนวคิดของการหมุนเวียนวัสดุให้ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญและเห็นความเป็นไปได้ในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ จากวัสดุรีไซเคิล

เรื่องเก่า-เล่าใหม่

เฟอร์นิเจอร์ย้อนยุคที่ผสานความเป็นไทย

นิทรรศการเกี่ยวกับเฟอร์นิเจอร์ที่สร้างสรรค์โดยนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ร่วมกับผู้ผลิตเฟอร์นิเจอร์แบรนด์ไทยรุ่นใหม่ นำเสนอการผสมผสานระหว่างเฟอร์นิเจอร์สไตล์ตะวันตกย้อนยุคกับวัสดุไทย ๆ เกิดเป็นเฟอร์นิเจอร์ที่ดูร่วมสมัย ทั้งใหม่ทั้งเก่าในเวลาเดียวกัน



สองแถวแปลงร่าง

รถสองแถวแบบที่เราอยากได้!

งานชิ้นถัดมาที่น่าสนใจมาก ๆ มีชื่อว่า “สองแถวแปลงร่าง” คือการนำเสนอรถสองแถวในรูปแบบใหม่ เป็นการพัฒนาจากรูปแบบการใช้งานรถสองแถวแบบดั้งเดิมตามชุมชนต่างๆ ในประเทศไทย ที่ยังมีปัญหามากมาย เช่น ความปลอดภัย ความสะดวกในการขึ้นลง การจ่ายค่ารถแบบเก่าที่ไม่รองรับการจ่ายผ่านมือถือ การไม่รู้ตำแหน่งรถว่าจะมาถึงเมื่อไหร่ ให้กลายเป็นรถสองแถวที่ตอบโจทย์การใช้ชีวิตในปัจจุบัน มีความสะอาด จ่ายค่ารถได้หลายวิธี มีความปลอดภัย ขึ้นลงสะดวก โดยที่ยังคงรูปแบบพื้นฐานการดัดแปลงจากรถกระบะที่ยังทำให้ผู้คนคุ้นเคยและง่ายต่อการสร้างเพื่อใช้งานจริง

รถสองแถวแปลงร่างนี้ทำให้เราเห็นว่าการปรับปรุงจากสิ่งที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นได้มีหน้าตาเป็นอย่างไร จนอยากให้มีการสนับสนุนให้ผลิตใช้งานจริง ๆ ชีวิตการเดินทางของคนในชุมชนต่างๆ ทั่วประเทศก็คงจะดีขึ้นมากยิ่งขึ้นอย่างแน่นอน

ที่นั่งสบาย มีป้ายเส้นทาง พร้อมระบบระบายอากาศ



ขึ้นด้านหน้า
จ่ายเงินผ่านเครื่อง



เก้าอี้หลากหลายสไตล์ หลายเรื่องราว

ในเทศกาลนี้เราจะพบเห็นเก้าอี้มากมายหลายรูปแบบ ที่ถูกออกแบบโดยมีที่มาต่างกันไป เช่น เก้าอี้ที่เล่าเรื่องราวต่างๆ ของชุมชนเล็กๆ ในหัวลำโพง เก้าอี้จากจินตนาการของเด็กๆ เพื่อคนสูงอายุในครอบครัว เก้าอี้พลาสติกที่พบเห็นได้ตามร้านอาหารริมทางที่ถูกนำมาดัดแปลงให้มีที่วางอาหารส่วนตัวช่วยให้ประหยัดพื้นที่ในการนั่งกินคนเดียว เก้าอี้เหล่านี้คือการสะท้อนชีวิตและเรื่องราวความเป็นไทยในแง่มุมต่างๆ ออกมาเป็นผลิตภัณฑ์รูปแบบใหม่ๆ ให้ลองใช้จินตนาการกัน



ด้านหลังเอาไว้อั่ง
ห้ามขึ้น ห้ามท้อยโหน

นอกจากนี้ ยังมีการพัฒนางานออกแบบต่างๆ กับผลิตภัณฑ์ชุมชน เช่น การพัฒนาบรรจุภัณฑ์, หน้าร้าน, เมนูและป้ายของร้านค้าดั้งเดิมในชุมชนพระนคร ให้มีความร่วมสมัย เข้าถึงคนรุ่นใหม่มากขึ้น ซึ่งก็ได้รับความสนใจทั้งจากชาวไทยและชาวต่างประเทศที่เดินผ่านไปมาเป็นอย่างดี



งานเทศกาลออกแบบกรุงเทพฯ เป็นงานที่ทำให้เราได้เห็นความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ที่อาจเอาไปต่อยอดใช้งานจริงได้ โดยเฉพาะงานที่มีความเชื่อมโยงกับชุมชนหรือวัฒนธรรมดั้งเดิมที่เรามี จะทำให้ได้ผลลัพธ์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของชุมชน สำหรับผู้อ่านสุขใจที่อยู่ในชุมชนต่างๆ ก็อาจจะลองใช้เป็นตัวอย่างในการมองหาสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวในชุมชนของตัวเอง แล้วมาลองคิดดูเล่นๆ ว่าเราจะพัฒนาชุมชนของเราให้ดีขึ้นโดยที่ยังรักษาเอกลักษณ์ประจำถิ่นได้อย่างไรกันบ้าง ใครคิดได้อะไรดีๆ มาเล่าให้ฟังกันด้วยนะ



27 ปี

ของเอ็กโก กรุ๊ป
กับ

การปลูก
เมล็ดพันธุ์
แห่งจิตสำนึก

“รักธรรมชาติ”
ของเขาวชน

หากถามว่าเราในฐานะคน
ทำงานหรือคนในชุมชนจะทำอะไรให้
ธรรมชาติได้บ้าง บางคนอาจรู้ลึกรู้ว่า
เป็นเรื่องไกลตัวแต่ความจริงแล้ว
“การดูแลธรรมชาติ” ไม่ได้เริ่มจาก
การเปลี่ยนโลกทั้งใบในทันที หากแต่
เริ่มต้นจากหัวใจดวงเล็กๆ ที่เห็น
ความสำคัญของต้นไม้ ใบหญ้า และ
สิ่งมีชีวิตรอบตัว และนี่คือสิ่งที่ เอ็กโก
กรุ๊ป ตั้งใจปลูกฝังมาตลอด 27 ปี

ย้อนกลับไปในปี 2540 เอ็กโก กรุ๊ป ได้เริ่มต้น “ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า” ณ อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ พื้นที่ต้นน้ำสำคัญที่เปรียบเสมือนหัวใจของธรรมชาติ เป็นบ้านของสัตว์ป่าและพืชพรรณนานาชนิดที่ต่างพึ่งพาและเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล



สำหรับเอ็กโก กรุ๊ป ดอยอินทนนท์ไม่ได้เป็นเพียงสถานที่สวยงามแต่คือ “ห้องเรียนธรรมชาติ” ขนาดใหญ่ ที่เยาวชนได้สัมผัสธรรมชาติอย่างแท้จริง สูดลมหายใจของป่าด้วยตนเอง และรับฟังบทเรียนจากธรรมชาติที่ไม่มีในห้องเรียนใดๆ ตลอดระยะเวลากว่า 27 ปีที่ผ่านมา เราได้สร้าง “เยาวชนรักษ์ป่า” มากกว่า 3,500 คน พวกเขาได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่เน้นให้เกิดความเข้าใจ ไม่ใช่เพียงความรู้ ตั้งแต่การเดินสำรวจเส้นทางธรรมชาติก๊วแม่ปาน การผูกพันกับต้นไม้ จนถึงการสังเกตความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ในป่าใหญ่

ในปี 2568 ค่ายฯ รุ่นที่ 60 ได้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “ตามหาความหลากหลายในดอยอินทนนท์” ซึ่งเปิดโอกาสให้เยาวชนระดับมัธยมปลายจากทั่วประเทศ 69 คน ได้ร่วมเดินทางสู่ผืนป่าต้นน้ำที่เปี่ยมด้วยชีวิต

เยาวชนได้สัมผัสการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง เช่น การเดินป่าสำรวจธรรมชาติก๊วแม่ปาน อ่างกา และยอดดอย การลงพื้นที่ “ป่า 6 คนโอบ” เพื่อเรียนรู้โครงสร้างของป่าใหญ่ สวมบทบาทเป็นนักสืบสายลมและนักสืบสายน้ำ รวมถึงกิจกรรมปลูกจิตสำนึก เช่น “กวางน้อย” และ “ต้นไม้เพื่อนรัก” ที่เปลี่ยนการมองต้นไม้จากแค่สิ่งมีชีวิตหนึ่งต้นให้กลายเป็น “เพื่อน” ที่มีคุณค่า แม้เวลาในค่ายจะมีจำกัด แต่สิ่งที่เด็กๆ ได้กลับไปคือความเข้าใจใหม่ ความผูกพันกับธรรมชาติ และความตั้งใจที่จะลงมือทำอะไรสักอย่างเพื่อโลกใบนี้



เสียงจากหัวใจของเด็กค่าย



พิกซ์

นางสาววิมลพัชร ด่วงรัตน์

ร.ร. สะเดาธรรมศัชัยกัมพลานนท์อนุสรณ์
จ.สงขลา

เล่าถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่า “ความหลากหลายทำให้โลกของเรายังคงเป็นโลกของเราอยู่ได้ทุกอย่างล้วนมีความสำคัญและมีบทบาทของตัวเอง เราไม่สามารถขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปได้ การได้เข้าค่ายครั้งนี้เปลี่ยนมุมมองของหนูไปเลย ทำให้ได้รู้ว่าทุกอย่างสำคัญและมีความสัมพันธ์กันหมด รวมถึงส่งผลต่อชีวิตของเรา หนูจึงอยากอนุรักษ์และรักษาป่าไว้”



เบน

นางสาวอรสา สว่างส่อง

ร.ร. หนองขามวิทยา
จ.ชัยภูมิ

แบ่งปันความรู้สึกกับเราว่า “เยาวชนสามารถช่วยดูแลรักษาความหลากหลายทางธรรมชาติได้มากมายจากเรื่องใกล้ตัว เช่น การใช้น้ำอย่างประหยัด ถ้าเราไม่ได้ล้างหน้าแปรงฟันก็ปิดน้ำไว้ ถ้าเราล้างจาน ก็นำน้ำที่เหลือไปใช้ประโยชน์อย่างอื่นต่อไป หรือการทิ้งขยะไม่เป็นที่หรือทิ้งขยะลงทะเล ซึ่งส่งผลกระทบต่อทำให้สัตว์ทะเลเสียชีวิตหรือสูญพันธุ์ไป”



โทโก

นายทฤตทิน เวณเต้น

ร.ร. ไตรมิตรวิทยาลัย
จ.กรุงเทพฯ

ค้นพบคำตอบที่น่าสนใจเกี่ยวกับความหลากหลายว่า “ความหลากหลายคือการอยู่ร่วมกันของสภาพแวดล้อม พืชพรรณ ต้นไม้ แมลง ลำธาร และทุกอย่างที่เชื่อมโยงกันเป็นเหมือนห่วงโซ่ ถ้าหากขาดอะไรไปก็จะทำให้สายใยนั้นไม่สมบูรณ์ เราก็เป็นส่วนหนึ่งของความหลากหลาย อยากส่งต่อประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับให้กับคนในครอบครัวหรือสภาเด็กที่ทำอยู่ต่อมาคือต้องลงมือทำและลงมือช่วยกันเพื่อให้คนอื่นเดินตามและเกิดเมล็ดพันธุ์ใหม่ส่งต่อไป”



นอกจากการจัดค่ายฯ แล้ว เอ็กโก กรุ๊ป โดย มูลนิธิไทยรักษ์ป่า ยังได้ร่วมกับช่างภาพธรรมชาติระดับประเทศ ได้แก่ คุณณรงค์ สุวรรณรงค์ และคุณธเนศ งามสม บันทึกภาพของดอยอินทนนท์ตลอด 2 ปีเต็ม เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในวงกว้างถึงความอุดมสมบูรณ์ของป่าต้นน้ำแห่งนี้ รวมทั้งความเชื่อมโยงของสิ่งมีชีวิตและความหลากหลายทางชีวภาพในป่าเมฆ ซึ่งจะนำไปสู่การปลูกจิตสำนึกรักธรรมชาติและ การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

ผลงานเหล่านี้ถูกรวบรวมเป็นหนังสือภาพชื่อว่า “ลมหายใจในป่าเมฆ ดอยอินทนนท์” ที่ไม่ได้มีเพียงภาพที่สวยงามแต่มี “เรื่องราว” และ “ชีวิต” และเชิญชวนให้ทุกคน “มองธรรมชาติอย่างเข้าใจ” และตั้งคำถามกับตัวเองว่า “เราทำอะไรให้ธรรมชาติได้บ้าง?”

สนใจสั่งซื้อหนังสือภาพถ่าย “ลมหายใจในป่าเมฆดอยอินทนนท์” เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาป่าต้นน้ำที่ยิ่งใหญ่ของประเทศ ติดต่อได้ที่ Facebook มูลนิธิไทยรักษ์ป่า

นอกจากเด็กค่ายแล้ว
เรายังเปิดโอกาสให้น้องต่างวัยได้
เข้ามาเป็นพี่เลี้ยงดูแลน้องค่ายรุ่นที่ 60
เพื่อส่งต่อเมล็ดพันธุ์แห่งความ
“รักสิ่งแวดล้อม”

ศกษ

นางพัชราภรณ์ รันทะนะ

อดีตน้องค่ายฯ รุ่นที่ 56

แบ่งปันกับเราว่า “การที่เรามาค่ายและ
ร่วมปลูกจิตสำนึกให้กับคนรุ่นใหม่
เหมือนกับเราเพิ่มกองทัพที่มีอุดมการณ์
อนุรักษ์ธรรมชาติเหมือนกับเรา เยาวชน
ที่มาค่ายนี้จะได้เห็นว่สิ่งแวดล้อมที่เขา
เคยมองข้ามไปหรือสิ่งรอบตัวที่เขา
ไม่เคยรู้จัก มีความสำคัญมากแค่ไหน
เมื่อเขาเห็นความสำคัญ เขาจะรักและ
อยากดูแลธรรมชาติในที่สุด”



เอ็กโก กรู๊ป หัว้งเล็ก ๆ ว่า ในทุกค่ายเยาวชนที่เราสร้าง
จะมีต้นจิตสำนึกดิงงามกำลังเติบโต และขยายวงกว้างไปยังครอบครัว
ชุมชน และสังคมที่น้อง ๆ อาศัยอยู่ เพื่อตระหนักถึงคุณค่าของป่า
นั่นคือการเปลี่ยนแปลงที่เราภูมิใจ เพราะสุดท้ายแล้ว
“เมื่อเราดูแลป่า ก็คือการดูแลสมดุลของชีวิตเราเอง”



การดูแลธรรมชาติ ไม่ใช่หน้าที่ของ
คนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งแต่คือความรับผิดชอบ
ร่วมกันของพวกเราทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน
ทำอะไรอะไร หรืออายุเท่าไร ถ้าเราเชื่อมโยง
หัวใจตัวเองเข้ากับธรรมชาติได้ เราก็จะรู้ว่า..

“เมื่อเราดูแลป่า ก็คือ
การดูแลสมดุล
ของชีวิตเราเอง”



ทุกคนเคยได้ยินคำว่าดูแลสุขภาพแบบองค์รวมหรือ **Holistic Health** กันบ้างไหม แนวคิดนี้ไม่ใช่ของใหม่ แต่เป็นศาสตร์การแพทย์ดั้งเดิม ที่เน้นความสมดุลของร่างกาย จิตใจ ที่กลับมาเป็นที่นิยมในปัจจุบัน เพราะทุกวันนี้ คนเรามีอายุยืนขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็มีความเครียดสะสมกันมากขึ้น และมีปัจจัยด้านอื่น ๆ เข้ามามีผลกระทบต่อการใช้ชีวิต เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสังคมต่างๆ การมีสุขภาพดีจึงไม่ใช่เพียงแค่การดูแลร่างกายแต่รวมไปถึง การดูแลสุขภาพในด้านอื่นๆ เช่น อารมณ์ ความคิด จิตใจ การเข้าสังคม ซึ่งจะผสานทั้งการแพทย์สมัยใหม่และการแพทย์ทางเลือกในหลายรูปแบบ

สุขภาพดีแบบองค์รวม ไม่ใช่การไม่มีโรคหรือความซึมเศร้า เพราะปัญหาหลายอย่างเราก็ไม่สามารถควบคุมปัจจัยการเกิดขึ้นได้ แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อจัดการชีวิตให้มีความสมดุล และมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายเพื่อฟื้นฟูสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีแบบยั่งยืน

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม จึงไม่ได้ดูแลเพียงแค่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่พิจารณาถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการใช้ชีวิตแบบรอบด้าน ซึ่งแบ่งได้ 5 มิติดังนี้





ร่างกาย

ดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม ทั้งการกิน การนอน พักผ่อน การออกกำลังกาย ให้มีความสุข



อารมณ์

เรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ของตัวเอง ฝึกให้มีสติอยู่เสมอ รู้ทันความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อควบคุมและลดความเครียดลงได้ ซึ่งสุขภาพทางอารมณ์นั้น ก็มีความสำคัญ เทียบเท่ากับสุขภาพทางกาย



จิตใจ

ถ้าอารมณ์คือสายน้ำ จิตใจก็คือต้นน้ำ ถ้าเรามีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักตนเอง รู้เป้าหมายในการใช้ชีวิต มีความมั่นใจ และมีหลักคิดที่ถูกต้อง เมื่อมีปัญหาเข้ามา ก็จะช่วยให้เราสามารถตั้งหลักรับมือได้เสมอ



สังคม

คือความสัมพันธ์ที่เรามีต่อคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือผู้คนรอบข้าง การมีสังคมที่ดีจะช่วยสร้างพลังในการดูแลตัวเองและผู้อื่นให้มากขึ้นตามไปด้วย เรียนรู้ที่จะเป็นส่วนหนึ่งที่ดีของสังคมและหลีกเลี่ยงสังคมที่เป็นพิษหรือทำตัวเองให้เป็นพิษต่อผู้อื่น



จิตวิญญาณ

คือการมีความสุขที่เกิดจากการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต การเชื่อมโยงตัวเองกับธรรมชาติ อาจฝึกด้วยการทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม หรือฝึกปฏิบัติต่อแนวคิดที่ตัวเองมีความศรัทธา เพื่อช่วยให้เข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมชาติ และทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมนั้น จะเน้นไปที่การหาสาเหตุของปัญหามากกว่าการรักษา โดยมองว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนสัมพันธ์กัน ปัญหาทางกายอาจจะเกิดจากปัญหาทางจิตใจหรือปัญหากับสังคมแวดล้อม นอกจากนี้ยังเน้น การรักษาด้วยวิถีทางธรรมชาติมากกว่าการใช้ยา เพราะการใช้ยาเป็นเหมือนการรักษาที่ปลายเหตุ การหาต้นตอของปัญหาให้ได้จึงมีความสำคัญในการที่จะแก้ไขปัญหาลงอย่างยั่งยืน

หวังว่าผู้อ่านสุขใจทุกท่านจะมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจนะคะ

พวงหรีดที่ไม่ร่วงโรย



อาศัยอย่างยั่งยืน เพื่อสิ่งแวดล้อม สังคม และหัวใจของผู้คน

ในงานศพส่วนใหญ่เรามักจะพบเห็นพวงหรีดดอกไม้สดหลากสี ถูกจัดเรียงเพื่อแสดงความอาลัย กลีบดอกไม้สดยังคงชุ่มน้ำ บางดอกเริ่มเหี่ยวเฉา และไม่กี่วันถัดมาพวงหรีดเหล่านั้น ก็กลายเป็นขยะที่ถูกเผาส่งมลภาวะ หรือถูกกองเป็นขยะในบริเวณวัดต่อไป

ในยุคที่สังคมกำลังเผชิญปัญหาขยะล้นเมือง ผู้คนเริ่มตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ทำให้วันนี้ “พวงหรีด” จะไม่ถูกทิ้งเป็นขยะอีกต่อไป เพราะมันจะเปลี่ยนเป็นสัญลักษณ์แห่งความรัก ที่ส่งต่อได้จริง สร้างคุณค่าต่อทั้งโลกและต่อหัวใจของผู้คนที่ยังอยู่



“พวงหรีดรักษ์โลกจากโถ๊ะพับ” คือ สิ่งที่จะเปลี่ยนของที่ระลึกแห่งความเศร้าให้กลายเป็นของขวัญแห่งความหวัง ไม่เพียงเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม แต่ยังสะท้อนการให้เกียรติผู้ล่วงลับผ่านการช่วยเหลือผู้สูงวัยในชุมชนให้กลับมามีคุณค่าในสังคมอีกครั้ง

เอ็กโก กรุ๊ป และ โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จ.ระยอง ดำเนินธุรกิจผลิตไฟฟ้าเพื่อตอบสนองต่อความต้องการด้านพลังงาน ควบคู่ไปกับการขับเคลื่อน “พลังแห่งหัวใจ” โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุในชุมชนมาบข่าพัฒนา ผ่านโครงการ “พวงหรีด รัชกาล” ที่ใช้โต๊ะพับแทนดอกไม้สด ช่วยลดปริมาณขยะ พร้อมทั้งสร้าง “พลัง” ให้กับผู้สูงอายุให้กลับมามี “คุณค่า” อีกครั้ง การผลักดันของโรงไฟฟ้าภายใต้การดำเนินงาน ที่เข้มแข็งของกลุ่มผู้สูงอายุมาบข่าพัฒนา ร่วมกันออกแบบ สร้างสรรค์ วางแผนการผลิต การจัดส่ง และประชาสัมพันธ์ อย่างครบวงจร พร้อมทั้งใช้ LINE OA เป็นช่องทาง รับคำสั่งซื้อ ช่วยเสริมภาพลักษณ์ของกลุ่มให้ดูทันสมัย เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ง่ายและช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ เทคโนโลยีไปด้วยในตัว โดยใช้ชื่อ “หรีดหนองคล้า” เป็นชื่อที่ใช้ในการจำหน่ายพวงหรีดดังกล่าว

แม้กลุ่มจะรวมตัวทำพวงหรีดโต๊ะพับได้ไม่นานนัก แต่ก็ได้เริ่มได้รับความสนใจ มีการสั่งพวงหรีดเข้ามา ไม่ขาดสาย ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุสนุกกับการทำงาน มากขึ้น นอกจากรายได้แล้วการพบปะเพื่อนฝูง และ ลงมือสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ร่วมกันคือสิ่งที่มีความหมายและเป็น พลังสำคัญของชุมชนอีกครั้ง โครงการนี้ถือว่าได้พลิกบทบาท ผู้สูงอายุจาก “ผู้รับ” สู่ “ผู้ให้” ได้อย่างแท้จริง



คุณเยาวลักษณ์ ธรรมบันดาล หรือ “คุณโรส” ประธานชุมชน

บ้านหนองคล้า เล่าให้เราฟังอย่างภาคภูมิใจว่า ผู้สูงอายุในชุมชน มาบข่าพัฒนาเป็นกลุ่มที่มีความสามารถ มีทักษะ ละเอียดรอบคอบ และมีความตั้งใจจริง ที่สำคัญคือ “มีเวลา” ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็น พลังสร้างสรรค์ได้ “เราชวนผู้สูงอายุมาทำ พวงหรีดด้วยกัน ซึ่งนอกจาก จะช่วยเพิ่มรายได้ ยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้พวกเขาได้ออกกำลังกาย พบปะพูดคุย ลดความเครียด ลดความเหงา และลดความเสี่ยงของ โรคอัลไซเมอร์ด้วย ที่สำคัญ เราได้รับการสนับสนุนจากโรงไฟฟ้า ทั้ง การสนับสนุนการศึกษา ดูงาน ช่วยลงแรง แถมให้กำลังใจตลอด ทำให้ ก้าวเดินของพวกเขาแข็งแรงมากขึ้น”



พวงหรีดรัชกาลไม่เพียงช่วยลดขยะจากดอกไม้สด แต่ยังเปิดโอกาสให้โต๊ะพับ ถูกนำกลับมาใช้ในวัดหรือชุมชน สะท้อนแนวคิดเป็นความอาลัยที่ยั่งยืน ทั้งต่อสิ่งแวดล้อม สังคม และหัวใจของผู้คน

“นี่ไม่ใช่แค่พวงหรีด...แต่มันคือ “การส่งต่อความรัก” ที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง”



สวนสวยยั่งยืน ชีวิตยืนยาว



สวนป่าเบญจกิติ

สวนป่าเบญจกิติตั้งอยู่บริเวณด้านข้างของศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่ที่ปรับปรุงจากพื้นที่โรงงานยาสูบเดิม ให้กลายเป็นสวนป่าในเมือง มีแนวคิดที่จะทำให้สวนเป็นมากกว่าสวน โดยให้ผู้คนและสิ่งมีชีวิตอื่นๆ สามารถเข้ามาใช้พื้นที่ได้ และแก้ปัญหาสภาพแวดล้อม เป็นส่วนหนึ่งในการจัดการน้ำของเมือง

การสร้างสวนแห่งนี้ มีแนวคิดในบริหารทรัพยากรในพื้นที่ เช่น ไม่มีการนำดินจากภายนอกเข้ามา และไม่นำดินจากพื้นที่ออกไปข้างนอก การถมหรือขุดดินก็จะบริหารจัดการให้ใช้เฉพาะดินในสวนเท่านั้น

สิ่งที่เป็นจุดเด่นของสวนแห่งนี้คือเราจะเห็นเกาะดินในบึงน้ำ ซึ่งจะมีทั้งหมด 4 บึงเชื่อมต่อถึงกัน โดยบึงทั้งหมดนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดน้ำเสียแบบธรรมชาติ สามารถรองรับน้ำท่วมในฤดูฝนได้ เกาะดินในบึงนี้ได้ไอดีเดียวมาจากร่องสวนในอดีต ซึ่งช่วยให้น้ำไหลเวียนได้ดี เป็นที่อยู่ของสัตว์นานาชนิด และเก็บความชุ่มชื้นในหน้าแล้ง เป็นการนำภูมิปัญญาของชาวสวนมาปรับใช้ให้เกิดมุมมองใหม่ๆ ได้อย่างลงตัว

สวนแห่งนี้เราสามารถเข้าไปเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน และมีพื้นที่ออกกำลังกายเพื่อรองรับกิจกรรมกลางแจ้งอื่นๆ อีกด้วย



อุทยาน 100 ปี จุฬาฯ

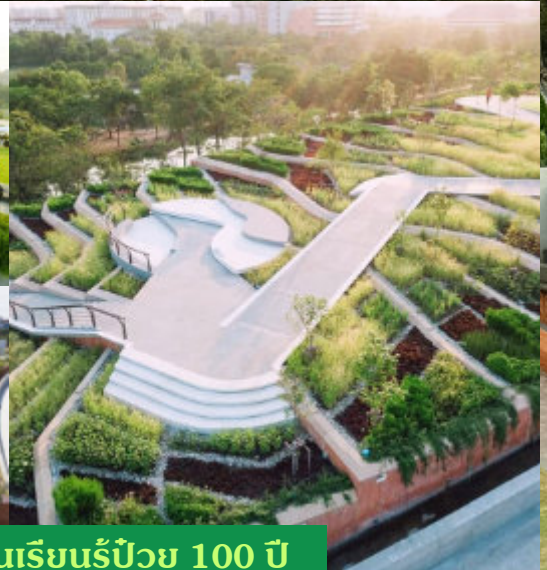
อุทยาน 100 ปีจุฬาฯ ตั้งอยู่บริเวณพื้นที่สวนหลวง-สามย่าน หรือเข้าได้ทางถนนบรรทัดทอง แล่งท่องเที่ยวที่กำลังเป็นที่นิยม เมื่อเข้ามาถึงเราจะเห็นการจัดพื้นที่ที่เรียบง่าย มีเนินหญ้าลาดเอียงตรงกลาง เป็นจุดที่คนนิยมมานั่งเล่น หรือรวมกลุ่มทำกิจกรรมด้วยกัน ด้านข้างเป็นทางเดินขึ้นเนินสูงที่ล้อมพื้นที่ด้านหลังโดยที่มีอาคารอเนกประสงค์อยู่ด้านล่าง ซึ่งสำหรับคนที่ต้องการวิ่งออกกำลังกายก็สามารถวิ่งขึ้นเนินตามทางรอบๆ สวนได้ หรือ

สวนสาธารณะนั้นเปรียบเสมือนจิตใจของเมือง ช่วยให้ผู้คนในเมืองได้ผ่อนคลายจากความเครียดจากการทำงาน ซึ่งการออกแบบสวนสาธารณะในปัจจุบัน ล้วนมีแนวคิดในเรื่องความยั่งยืน เชื่อมโยงกับสภาพภูมิอากาศของประเทศไทย และการ

สร้างสัมพันธ์กับชุมชนโดยรอบ สุขใจฉบับนี้ เราจะพาไปดูสวนสาธารณะที่ออกแบบด้วยแนวคิดใหม่ๆ ซึ่งนอกจากจะสวยงามมากๆ แล้ว ยังเต็มไปด้วยความคิดเบื้องหลังที่ลึกซึ้งน่าสนใจอีกด้วย



จะขึ้นมาดูวิวเมืองสวยๆ ด้านบนนี้ก็ได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังมีแนวพื้นที่รับน้ำ ซึ่งช่วยในการซึมน้ำ-หน่วงน้ำเมื่อฝนตก โดยมีทั้งพื้นที่ชุ่มน้ำประดิษฐ์ สวนซึมน้ำ บ่อหน่วงน้ำแบบเปียกและแบบแห้ง และพื้นที่แก้มลิง ช่วยในการชะลอน้ำฝน และกักเก็บน้ำไว้ใช้หมุนเวียนในพื้นที่ ถือเป็นต้นแบบของสวนสาธารณะในสถานะพื้นที่หน่วงน้ำของเมือง เพิ่มพื้นที่น้ำซึมดิน ลดผลกระทบจากการระบายน้ำไม่ทันเวลาฝนตก



อุทยานเรียนรู้ป้วย 100 ปี

อุทยานเรียนรู้ป้วย 100 ปี พื้นที่สาธารณะของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่มีทั้งที่จัดแสดงคอนเสิร์ต ห้องนิทรรศการ ห้องสมุดสาธารณะ ห้องประชุมและร้านอาหารออร์แกนิก ที่ซ่อนอยู่ในเนินดินขนาดใหญ่เหมือนภูเขาที่เป็น Green Roof Urban Farm หรือหลังคาเกษตรคนเมือง ซึ่งเป็นพื้นที่เปิดให้คนทั่วไปเข้ามาใช้งานได้ โดยสามารถทดลองปลูกพืชผักปลอดสารพิษบนแปลงเกษตรแบบขั้นบันได ที่เป็นหลังคาเนินดินขนาด 7,000 ตารางเมตร เมื่อได้ผลผลิตก็สามารถนำกลับไปรับประทานเอง หรือจะเอามาขายให้กับร้านอาหารของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ก็ได้

การใช้โอเดียของนาขั้นบันไดมาเป็นหลังคาของอาคาร ยังช่วยในการลดอุณหภูมิด้านใน ทำให้ประหยัดพลังงานในการใช้เครื่องปรับอากาศ ช่วยชะลอน้ำฝน มีบึงในการเก็บน้ำไว้ใช้หมุนเวียน ต้นไม้ทุกต้นสามารถใช้ น้ำจากบึงและคลองที่ไหลผ่านมาดูแล ทำให้ไม่ต้องใช้น้ำประปาเลย

สวนทั้งสามแห่งนี้ ล้วนแต่ตอบโจทย์ของการพึ่งพาตัวเอง หมุนเวียนทรัพยากรในพื้นที่และช่วยลดผลกระทบกับปัญหาสภาพแวดล้อม เป็นต้นแบบของสวนสาธารณะยุคใหม่ ใครอยู่ใกล้สวนแห่งนี้ลองหาเวลาไปเที่ยวชมกันดูนะคะ

รูปถ่ายอุทยานเรียนรู้ป้วย 100 ปี จาก : <https://www.facebook.com/pueypark>



ตลาดนัด สี่เขียว

ผู้คนน่ารัก
ผักน่าซื้อ
ของทำมือจากชุมชน



เช้าวันเสาร์แรกของเดือนที่สดใส เราขอพาทุกคนไปที่ตำบลมาบข่า จังหวัดระยอง ไม่ไกลจากที่ตั้งของโรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น เพื่อทำความรู้จักกับตลาดนัดสี่เขียวที่วัดหนองผักหนาม ตลาดนัดเล็กๆ ที่มีผู้คนน่ารัก ผักน่าซื้อ และของทำมือจากชุมชน

ทางนี้มีผล ผู้คนรักกัน

กว่า 6 เดือน ของการรวมตัวกันของคนในชุมชนตำบลมาบข่า ในการทำตลาดนัดสี่เขียว ซึ่งต่อยอดมาจากการทำศูนย์เมล็ดพันธุ์เพื่อการเกษตร ทำแปลงผักชุมชน โดยเอ็กโกได้สนับสนุนโครงการ และนำอริยมัคมาให้สมาชิกในชุมชนได้ทดลองใช้ เมื่อได้ผลผลิตแล้วจึงมีการหาตลาดเพื่อรองรับผลผลิต ให้สมาชิกมีรายได้เสริมนอกจากงานประจำ

เราลองมาคุยกับพี่ป้าน้ำอาในชุมชนกันดูว่าผลตอบรับเป็นยังไงกันบ้าง



ผู้ใหญ่อารมดี บ้านนี้พี่ดูแล

ผู้ใหญ่บุญเปรม เณร่น คือหัวเรี่ยวหัวแรงในการทำตลาดสีเขียวแห่งนี้ โดยใช้พื้นที่ว่างของตลาดนัดภายในวัดหนองผักหนาม มาทำเป็นตลาดเล็กๆ สำหรับ 15 ร้านค้า โดยตลาดนัดสีเขียวแห่งนี้จะมีแค่วันเสาร์แรกของเดือนเท่านั้น “พื้นที่หมู่ 2 มีคนทำการเกษตรพืชผักสวนครัวอยู่แล้ว ก็มองว่าถ้าจัดตลาดเสริมให้ชาวบ้านมาขายของด้วยก็น่าจะดี นอกจากนี้ ผักที่ชาวบ้านมาขายก็เป็นผักที่ชาวบ้านกินเองอยู่แล้วด้วย มั่นใจในความปลอดภัยได้ ขายของดี ๆ ให้คนอื่นกินก็จะดีสุขภาพดีไปด้วยกัน ส่วนทางเอ็กโกก็มาช่วยสนับสนุนร่วมกันแดดให้ อันที่จริงก็ขอไปแค่ 5 คัน แต่เอ็กโกเอามาให้ 10 คัน บังแดดได้เต็มพื้นที่พอดี แล้วก็ยังมาร่วมกิจกรรมกันตลอดทุกครั้ง”

สวนครัวปลอดสาร

ทุกบ้านกินได้ ปลอดภัยทุกคน

พี่ศรัสมิ์ จันทรมณี สมาชิกกลุ่มศูนย์เมล็ดพันธุ์ “ปกติที่บ้านทำสวนอยู่แล้ว ผักที่ปลูกก็มีพวกพืชผักสวนครัว ชะพลู ผักกูด ตำลึง ฯลฯ ปลูกแบบปลอดสารเคมี ได้ผักมาปกติก็ขายส่งแม่ค้า สำหรับการมาเข้าร่วมกลุ่มนี้ก็ได้อสังคม ได้เพื่อน ได้ความสนุกสนานไปด้วย”

อย่าให้พูดเยอะ เดี่ยวน้ำตาไหล

ซึ้งใจในความผูกพัน

พี่เยา ทักษิณา ชุมสุพรรณ, พี่เร สุนันทา ชมภูรัตน์ กรรมการตำบลมาบข่า ผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน ซึ่งที่ผ่านมาก็เคยได้รางวัลที่ 2 ในการประกวดตำบลเข้มแข็งระดับจังหวัด “เราประชุมกันว่าถ้ามีตลาดแล้วก็มีข้อดีหลายอย่าง ต่อยอดจากศูนย์เมล็ดพันธุ์ และหากิจกรรมให้กับสมาชิกกับชุมชนด้วย หรือบางบ้านก็ปลูกแล้วก็ให้ลูกหลานมาขาย ช่วยให้สมาชิกมีรายได้เพิ่มขึ้น”

“ส่วนเอ็กโกอย่าให้พูดเยอะ เดี่ยวน้ำตาจะไหล (ซึ้ง) ไม่มีที่ไหนมาช่วยดูแลกันขนาดนี้ มาร่วมกิจกรรมกับเราตลอด มีอะไรบอกไปก็มา หรือบางทีไม่ทันบอกก็มาแล้ว ช่วยจนบางทีก็เกรงใจ พนักงานทุกคนน่ารัก รู้สึกผูกพันเหมือนเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ลูกหลาน เด็กๆ ก็รักกันหมด เหมือนเป็นคนในครอบครัว” พี่เยาและพี่เรพูดถึงเอ็กโกด้วยความประทับใจ

การได้มาเที่ยวตลาดนัดสีเขียว

วัดหนองผักหนามในครั้งนี่ เราไม่ได้เห็นแค่กิจกรรมสร้างรายได้ แต่ยังเห็นถึงความสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืนของชุมชน กับโรงไฟฟ้าที่น้ำประกับใจ จนอยากชวนใครต่อใครให้ลองมาเที่ยวกัน ทุกวันเสาร์ต้นเดือน ผ่านไปผ่านมาแถวนี้ อย่าลืมมาแวะดูกันนะคะ



กิจกรรมชุมชนสัมพันธ์



ใครทำอะไร มาดูได้ที่นี้



กิจกรรมเปิดบ้านเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House)

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงจัดกิจกรรมเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House) เพื่อให้ชุมชนได้เข้ามาศึกษาดูงานกระบวนการผลิตไฟฟ้า การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และการดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ครั้งที่ 1 ตอนรับก้านันและผู้ใหญ่บ้าน ตำบลสวนพริกไทย ตำบลบางพูด ตำบลบางพูน อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี จำนวน 17 คน ครั้งที่ 2 ตอนรับประธานชุมชน ต.คลองหนึ่ง และ ต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี จำนวนประมาณ 55 คน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งจัดกิจกรรมเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House) ครั้งที่ 1 เพื่อให้ชุมชนได้เข้ามาศึกษาดูงานกระบวนการผลิตไฟฟ้า การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม และการดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคม โดยมีคณะอาจารย์และนักศึกษาจากวิทยาลัยเทคนิคตรัง จำนวน 90 คนเข้ามาศึกษาดูงาน



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม เปิดบ้านต้อนรับชุมชนและหน่วยงานที่สนใจเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า เพื่อศึกษาข้อมูลกระบวนการผลิตไฟฟ้า ความรับผิดชอบต่อสังคมและโครงการ Smart Farming ได้แก่

- คณะอธิบดีอัยการสถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายอัยการ
- คณะครูและนักศึกษา สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี
- สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดกระบี่
- คณะครูและนักศึกษาจากวิทยาลัยเทคนิคปัตตานี
- องค์การบริหารส่วนตำบลเสาดทอง
- องค์การบริหารส่วนตำบลนาหมอศรี จ.สงขลา

วันเด็กแห่งชาติประจำปี 2568

โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก ส่งมอบความสุขและรอยยิ้มในกิจกรรม วันเด็กแห่งชาติประจำปี 2568 โดยมอบของขวัญวันเด็กให้กับนักเรียนในโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า



ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมสนับสนุนและให้กำลังใจ น้อง ๆ ปฐมวัย ที่เข้าร่วมการสอบวัดทักษะเด็กปฐมวัยในอำเภอขนอม ภายใต้โครงการ "ต้นกล้าคนเก่ง เมืองขนอม" ณ โรงเรียนชุมชนบ้านบางโหนด



โรงไฟฟ้าขนอมมอบทุนการศึกษา 40 ทุน แก่ นักเรียนที่ผ่านการสอบแข่งขันความรู้ระดับประถมศึกษา ครั้งที่ 25 ณ ห้องประชุมอาคารบริหาร โรงไฟฟ้าขนอม เพื่อส่งเสริมการศึกษาและสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนในอำเภอขนอม โดยมี นักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 395 คน



โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมสนับสนุนและมอบโล่พร้อมเกียรติบัตรแก่เยาวชนคนเก่งที่เข้าร่วมการสอบวัดทักษะเด็กปฐมวัย ในอำเภอขนอม ภายใต้โครงการ "ต้นกล้าคนเก่ง เมืองขนอม" ณ อาคารเนกประสงค์ โรงเรียนชุมชนบ้านบางโหนด



โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกิจกรรมสืบสานงานประจำปี "สานฝันน้อง คล้องใจครู คืบสู่เหย้า ชาวท่าม่วง" ณ โรงเรียนบ้านท่าม่วง เพื่อระดมทุนสำหรับจ้างครูผู้สอนและพัฒนาการศึกษาในโรงเรียนท่าม่วง



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับโรงเรียนบ้านท่าม่วง จัดโครงการสอบแข่งขันความรู้ระดับประถมศึกษาชิงทุนการศึกษา ครั้งที่ 25 ประจำปี 2568 เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนในอำเภอขนอมได้แสดงศักยภาพทางวิชาการ ลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา และส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนซ่อมแซมอาคารและปรับปรุงทัศนียภาพ และมอบหนังสือ "ลมหายใจในป่าเมฆ ดอยอินทนนท์" ให้กับโรงเรียนบ้านสว่างโนนทอง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนงานทอดผ้าป่าสามัคคี โรงเรียนจารุศรบำรุง เพื่อหารายได้จ้างครูผู้สอน และปรับปรุงซ่อมแซมปรับปรุงภูมิทัศน์ในโรงเรียน



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนการซ่อมแซมปรับปรุงห้องน้ำนักเรียนหญิง โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนงบประมาณให้กับโรงเรียนบ้านห้วยาเพื่อจัดหาเครื่องดนตรีวงดุริยางค์ และโรงเรียนบ้านสูงยางเพื่อจัดหาเครื่องดนตรีพื้นบ้าน



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนงบประมาณ วัดปทุมวนาราม เพื่อจัดโครงการปฏิบัติธรรมนำชีวิตให้กับเยาวชน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร)



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก ร่วมจัดบูธนิทรรศการ Open House ที่โรงเรียนวัดโพธิ์ เพื่อแนะนำกระบวนการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์



มอบทุนการศึกษาให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านเขาเตียน โรงเรียนบ้านมะม่วงเจ็ดต้น โรงเรียนบ้านพุ่มวง ในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ 2568

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับสำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดนครศรีธรรมราช จัดโครงการส่งเสริมสวัสดิการแรงงานสูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายและสิทธิประโยชน์ที่ลูกจ้างสูงอายุพึงได้รับ ตลอดจนเตรียมความพร้อมด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อให้ลูกจ้างสูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ณ ห้องประชุมใหญ่ อาคารบริหารโรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอม สนับสนุนกิจกรรม "วัน อสม. แห่งชาติ" ณ หน้าที่ว่าการอำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อเชิดชูเกียรติและให้กำลังใจอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ทุ่มเททำงานเพื่อชุมชน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนกิจกรรมตรวจสุขภาพในช่วงเทศกาลถือศีลอด ชุมชนมุสลิม ณ โรงเรียนสวนอาชีวะหิญา หมู่ 4 ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อตรวจสุขภาพเบื้องต้นและดูแลสุขภาพของผู้ป่วยหลังจากการถือศีลอดในช่วงที่ผ่านมา



โรงไฟฟ้าขนอม นำคณะแรงงานพันธุ์ดีตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมอาชีพการผลิตยาหม่องสมุนไพรปลาล้มแดงและน้ำมันสมุนไพรเปเปอร์มินต์ ร่วมกับวิสาหกิจชุมชนบ้านท่าขาม เกษตรพอเพียง ณ วิสาหกิจชุมชนบ้านท่าขามเกษตรพอเพียง เพื่อส่งเสริมแนวคิดการสร้างอาชีพ โดยนำทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสร้างมูลค่าเพิ่มและสร้างรายได้เสริมให้กับชุมชน โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากภาคีเครือข่ายทั้งในอำเภอขนอมและสิชลจำนวน 30 คน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา สนับสนุนจัดตั้งศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs ต้นแบบ อ.บ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินดาฟาร์ม สนับสนุนโครงการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มโรคเบาหวาน รพสต. บ้านบุญนวน ต.ชัยใหญ่ อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์มร่วมทำบุญผ้าป่าสามัคคี รพสต. บ้านบุญนวน เพื่อจัดการรายได้สนับสนุนการดำเนินงานดูแลสุขภาพชุมชนบ้านบุญนวน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนการตั้งจุดรับบริจาคโลหิตดวงตาและอวัยวะ ณ อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด

การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าชนอม



โรงไฟฟ้าชนอมจัดกิจกรรม One Section, One Project ปรับปรุงระบบไฟฟ้าภายในอาคารเรียนเสริมสร้างความปลอดภัย ณ โรงเรียนบ้านควนทอง (ประชานุทิศ)



โรงไฟฟ้าชนอมสนับสนุนงานเลี้ยงน้ำชาเพื่อสร้างที่ทำการหมู่บ้าน บ้านบางแพง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณเพื่อลอกคลองส่งน้ำขนาดเล็กบริเวณหมู่ 2 ของตำบลท่าผาเพื่อให้น้ำไหลได้อย่างสะดวก ชุมชนสามารถใช้น้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณติดตั้งกล้องวงจรปิดในชุมชนหมู่บ้านรางวาลย์ หมู่ 17 ตำบลท่าผา เพื่อความปลอดภัยในชุมชน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง สนับสนุนงบประมาณชุดบ่อน้ำบาดาลและปั้มน้ำ สนามหญ้า ม.17 ตำบลท่าผา ร่วมกับเทศบาลเมืองท่าผา



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ ซ่อมแซมเครื่องเสียงหอกระจายข่าวในชุมชน หมู่ 2 ตำบลท่าผา เพื่อประสิทธิภาพในการสื่อสารในชุมชน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก สนับสนุนงบประมาณเพื่อซ่อมแซมระบบไฟฟ้าภายในโรงเรียนวัดโพธิ์ ให้มีประสิทธิภาพและมีความปลอดภัย



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมสนับสนุนโครงการปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ ส่งเสริมการอนุรักษ์ สร้างความหลากหลายและสร้างรายได้ให้ชาวประมงขนอม จัดโดยสมาคมอำเภอขนอม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมเป็นจิตอาสาและสนับสนุนงบประมาณทำแนวกันไฟป่า สวนพุทธอุทยานเฉลิมพระเกียรติ และป่าชุมชนบ้านซับห่าง



ส่งเสริมประเพณี / วัฒนธรรมท้องถิ่น

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสนับสนุนงานวันสตรีสากล "รวมพลังสตรี คนดีเมืองนคร" ณ สนามหน้าเมือง อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนกิจกรรมให้ทานไฟส่งเสริมการท่องเที่ยววัฒนธรรมอำเภอขนอม ณ วัดกลาง (โครงการเปิดเมืองพุทธภูมิฯ) อ.ขนอม

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ จัดงานวันย้อนรอยเมืองโกสินารายณ์ ประจำปี 2568 ร่วมกับเทศบาลเมืองท่าผา



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสืบสานประเพณีวันมาฆบูชา แห่ผ้าขึ้นธาตุนานาชาติ ในพิธีอัญเชิญผ้าพระบฏพระราชทาน ณ สนามหน้าเมืองนครศรีธรรมราช ณ สนามหน้าเมืองนครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมเป็นเจ้าภาพและสนับสนุนการแข่งขัน ครั้งที่ 31 ของ FMSCT ขนอมไทยแลนด์ โมโตครอส 2025 เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวอำเภอขนอม ณ สนามขนอมโมโตครอส (บ้านน้ำโจ) อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนงานอัลอะลา รำลึก ครั้งที่ 24 เพื่อหารายได้สมทบทุนเพื่อการศึกษา ณ มัสยิดอัลอะลา ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุนงานถวายช้างเจ้าพ่อพระยาแล อำเภอบ้านไผ่ ประจำปี 2568



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานของดีอำเภอบ้านไผ่ ประจำปี 2568



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุนการทำบุญผ้าป่ากองทุนสงฆ์อาพาธ ของวัดชัยเจริญสุข

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนงานบุญพระเวสเทสน์มหาชาติ ประจำปี 2568 วัดบ้านหนองคืบคา ต.ท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 ร่วมสนับสนุนการจัดงานบุญพระเวส ประจำปี 2568 ณ วัดดอนตูนวาราม

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์



โรงไฟฟ้าลพบุรีโซลาร์ สนับสนุนพิธีเททองหล่อพระ ณ วัดพุ่มง่ ต.วังเพลิง อ.โคกสำโรง จ.ลพบุรี

ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน / ผักอบรมอาชีพ

โรงไฟฟ้าขอนแก่น



โรงไฟฟ้าขอนแก่นร่วมสนับสนุนงาน “จิบน้ำชา รวมน้ำใจ พัฒนาแหล่งเรียนรู้ สู่ชุมชนบ้านท่าขาม” เพื่อช่วยเหลือชุมชนบ้านท่าขามในการปรับปรุงสถานที่จัดกิจกรรม ซึ่งได้รับความเสียหายจากพายุลม ทำให้ไม่ปลอดภัยต่อการใช้งาน

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งร่วมเป็นจิตอาสา และร่วมสนับสนุนการปลูกผักสลัด ณ ศูนย์การเรียนรู้ Best Garden โดยสนับสนุนให้นักเรียนมาร่วมปลูกในพื้นที่ดังกล่าว เพื่อนำผักไปรับประทานเป็นอาหารกลางวันโรงเรียน



ดูดวงช่วงนี้

ดูดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง
จะมีดวงความรักบ้างไหม มาดูกันเลย



ราศีเมษ

13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

งานจะเยอะและมีปัญหาอุปสรรคให้ต้องแก้ไข เมื่องานเยอะเงินก็เยอะตามมาด้วย ท่านจะได้รับเงินโบนัสพิเศษอย่างน่าพอใจ **คนโสด** ได้พบคนดี จะได้คู่ที่เขาเรียกกันว่า เทพคู่สมรส **คนมีคู่** ความรักดี มีการปรึกษากันอย่างรอบคอบเรื่องการใช้จ่ายเงิน **โชคลาภ** มีลาภปาก เพื่อนจะพาท่านไปเลี้ยงอาหาร **สุขภาพ** ระวังตามัว ปวดเมื่อยเนื้อตัวของแข็งตกรึ่



ราศีพฤษภ

15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

จะได้เดินทางไปทำงานอบรมสัมมนา หัวหน้า และเพื่อนร่วมงานสนับสนุนท่านดี จะใช้เงินเยอะเป็นพิเศษในช่วงนี้ซื้อออนไลน์ เก่งมาก **คนโสด** คนที่เข้ามาช่วงนี้เขารักท่านจริง คบแล้วพร้อมแต่งงานเลยจ้า **คนมีคู่** ระวังจะมีคนมาขอรบกวนของท่าน **โชคลาภ** ไม่มีค่ะ **สุขภาพ** ท่านที่ทำงานหนักมานาน ควรลางานไปพักผ่อนบ้างนะค่ะ



ราศีเมถุน

15 มิถุนายน - 14 กรกฎาคม

งานออนไลน์ งานเป็นทีม จะได้เงินเยอะเป็นพิเศษ การเงินในช่วงนี้ได้ตามเป้าหมาย **คนโสด** คนที่เข้ามาคุยกับท่านในช่วงนี้พร้อมสู่เพื่อชนะใจท่าน **คนมีคู่** จะหงุดหงิดน้อยใจคู่ของท่าน มีอาการนอนเหมือนเด็ก ๆ **โชคลาภ** ไม่มี เครียดมากระวังจะป่วยนะค่ะ



ราศีกรกฎ

15 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม

ท่านตั้งใจทำงาน แต่งงานจะมีปัญหาจนหาทางออกได้ยาก ระวังการใช้จ่าย แต่มีคนช่วยเหลือ **คนโสด** จะเหงาและเครียดเป็นพิเศษ แต่ชีวิตยังคงสมดุล **คนมีคู่** ถึงจะขัดแย้งกัน แต่ก็ยังคงรักกันดีค่ะ **โชคลาภ** จะได้โชคเป็นสัตว์ 2 เท้า 4 เท้า **สุขภาพ** แข็งแรงดี ช่วงนี้ท่านขยับออกกำลังกาย



ราศีสิงห์

16 สิงหาคม - 16 กันยายน

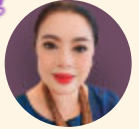
ท่านที่ทำงานช้าไม่เข้าเป้าหมายจะโดนเจ้านายตำหนิได้ การเงินจะหมดไปกับการเที่ยวเตร่ **คนโสด** คนที่เข้ามาในช่วงนี้จะไม่จริงใจ ท่านควรระวัง **คนมีคู่** รักกันดี มีโอกาสได้ไปเที่ยวกันมีความสุข **โชคลาภ** จะได้ของมีค่าราคาแพง **สุขภาพ** แข็งแรง ระวังของมีคม มีบาดแผลตามาก



ราศีกันย์

17 กันยายน - 16 ตุลาคม

งานมีปัญหาให้ท่านต้องแก้ไข แต่เพื่อนร่วมงานกลับได้หน้าแทน เอาผลงานของท่านไปเป็นของตัวเอง **คนโสด** มีคนเข้ามาหยอดคำหวานกับท่าน เขารักท่านเร็วเกินไป ท่านควรระวัง **คนมีคู่** จะห่างกันเพราะหน้าที่การงาน แต่ความรักไม่มีปัญหา **โชคลาภ** มีคนมาติดต่อให้ทำงานเสริม ท่านจะได้เงินดีจากงานนี้ **สุขภาพ** ระวังเจ็บหัวเข่าข้างซ้าย



ราตีตุลย์

17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ทั้งแผนกงานท่านจะเหนื่อยหนักคนเดียว
ช่วงนี้เครียดเรื่องงานเป็นพิเศษ คำเตือน
ห้ามเล่นการพนันเด็ดขาดนะ **คนโสด** จะ
พบคนดี มาจากญาติผู้ใหญ่แนะนำมา **คน
มีคู่** ให้หมั่นพากันไปทำบุญเสริมดวง มี
เกณฑ์ได้บ้านใหม่ **โชคหลัก** มีเล็กน้อย
ให้ระวังอุบัติเหตุเล็ก ๆ เช่น รถมอเตอร์ไซด์



ราศีพิจิก

16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

เจ้านายเพิ่มงานมาให้ ปฏิเสธก็ไม่ได้จึง
เหนื่อยใจเป็นพิเศษ จะมีคนนำเงินมาให้
โดยเสนาหา **คนโสด** คนรักเก่าจะชอกกลับ
มาคืนดี ท่านไม่ควรกลับไป จะเจ็บกว่าเดิม
คนมีคู่ ระวังคู่ของท่านจะไปมีใจให้คนอื่น
หนีไปเที่ยวแต่อ้างว่าไปทำงาน **โชคกลาง**
ขอแสดงความยินดี ท่านจะมีโชคกลางก่อน
ใหญ่ แข่งอะไรก็ชนะ **สุขภาพ** แข็งแรงมาก



ราศีธนู

16 ธันวาคม - 14 มกราคม

งานหนักมาก แม้จะเครียดแต่ท่านสู้ไหว
การเงินให้ระวังจะโดนมิฉฉาชีพหลอกท่าน
ห้ามหลงเชื่อคนแปลกหน้า **คนโสด** มีคน
มาชอบท่านเขาอยากได้ตัวท่าน แต่ไม่รักจริง
ท่านไม่ควรคบเขา **คนมีคู่** ช่วงนี้คนรัก
ของท่านรักท่านมาก ครอบครัวสุขสันต์
โชคลาภ อย่าโลภนะคะ หากต้องการเสี่ยง
โชค ขอให้เล่นนิดหน่อยพอ **สุขภาพดี** ไม่มี
เรื่องน่าเป็นห่วง



ราตีมังกร

15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ท่านที่ย้ายแผนกใหม่จะสับสนเรื่องงาน
ให้รีบสอบถามหัวหน้างาน อย่าทำเองโดย
ไม่มั่นใจจะเกิดความเสียหายได้ การเงิน
แย่มาก ท่านจะหมุนเงินไม่ทัน **คนโสด**
หากคนที่เข้ามาเด็กกว่าท่าน เขาอาจจะจะมี
คู่อยู่แล้วแต่ไม่บอกท่าน **คนมีคู่** จะระวัง
หึงหวงคนรักหนักมาก เช่น เวลาท่านรู้ว่า
เขาไปติดต่องานกับคนอื่น **โชคกลาง** ยังไม่มี
เงินได้มาทางเดียวคือการทำงาน **สุขภาพ**
ดีเยี่ยม



ราศีภุมภ์

13 กุมภาพันธ์ 14 มีนาคม

งานเยอะจนขยับตัวไม่ได้ ทำงานเยอะ แต่
ไม่มีใครเห็นผลงาน มีเหตุให้ใช้เงินไปกับ
การซ่อมแซมบ้าน **คนโสด** ไม่ค่อยอยาก
คบใครจริงจัง กลัวจะเจ็บอีก **คนมีคู่** เริ่ม
ต้องปรับตัวกันครั้งใหญ่ เพราะความคิด
เห็นเริ่มไม่ตรงกัน **โซเชียล** มีเกณฑ์มีโชค
แต่อาจจะต้องรอสักหน่อย **สุขภาพ** ระวัง
น้ำในหมไม่เท่ากัน มีอาการเวียนหัว บ้านหมุน



ราศีมีน

15 มีนาคม - 12 เมษายน

งานยุ่ง แต่ท่านแอบเกรง ชี้แจงทำงาน
ติดเที่ยวในช่วงนี้ อาจได้เงินจากการเคลม
ประกัน **คนโสด** คนที่เข้ามาช่วงนี้จะทำให้
ท่านเหนื่อยกับความสัมพันธ์ เพราะต้อง
ปรับตัวอยู่คนเดียว **คนมีคู่** อยู่ในช่วง
สร้างตัว ควรปรึกษากันเรื่องการออมเงิน
โซคลาก ยังไม่มี ระวังจะปวดหัว ออฟฟิศ
ซินโดรม

วันว่างของทุกคนทำอะไรกันบ้าง สุขใจแบบนี้เรามีคอลัมน์ใหม่มาแนะนำ เป็นคอลัมน์ที่จะหากิจกรรมให้ทุกคนได้ใช้เวลาทำกันในวันว่าง ไม่ว่าจะเป็นการทำงานฝีมือ พาไปเที่ยวร้านอาหาร คาเฟ่ หรือพาไปดูงานอีเวนท์ที่น่าสนใจ ให้วันว่างของทุกคนไม่น่าเบื่ออีกต่อไป

Tufting

ศิลปะปั๊มพู่กันใครๆ ก็หลงรัก



ทุกคนรู้จัก **Tufting** (ทัฟ-ทิง) กันไหม Tufting คือศิลปะการสร้างลวดลายด้วยเส้นไหมพรมโดยใช้เครื่องยิงไหม (Tufting Gun) ยิงลงบนผ้าพื้นใหญ่ที่ซึ่งตั้งอยู่บนเฟรมไม้ สิ่งที่ได้คือภาพที่มีพื้นผิวเป็นไหมพรมฟูนุ่ม ได้มิติแปลกตาน่าสัมผัส ซึ่งสามารถใช้ไปเป็นพรมแต่งบ้าน ทำเป็นหมอน กระเป๋าผ้า หรือเป็นงานศิลปะตกแต่งผนังบ้านก็ได้

ปัจจุบัน Tufting กลายเป็นกิจกรรมสุดฮิตทั้งในไทยและต่างประเทศ ด้วยความสนุกเพลินมือ บวกกับความผ่อนคลายระหว่างการสร้างงานศิลป์ จึงเหมาะกับคนที่สนใจงานฝีมือ ชอบประดิษฐ์สิ่งต่างๆ หรือคนที่สนใจอยากลองทำผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ขึ้นมาหารายได้เสริม

เสน่ห์ของ Tufting อยู่ตรงที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่ว่าใครก็ทำได้ การสร้างภาพด้วยไหมพรมทำให้เราไม่ต้องกังวลกับความเป๊ะเหมือนภาพวาด อุปกรณ์สำคัญที่ใช้คือปืนยิงไหมพรม (หรือ Tufting Gun) ซึ่งหาซื้อได้ไม่ยากและราคาไม่สูงมากนัก

อ่านมาถึงตรงนี้แล้ว หากใครสนใจอยากจะทำ Tufting ดูบ้าง ก็มีวิธีเริ่มต้นได้หลายทาง อาจจะเริ่มต้นค้นหาใน Youtube ที่มีคนทำคลิปวิดีโอสอนการยิงไหมพรมออกมาอยู่มากมาย ส่วนปืนยิงไหมพรมก็สามารถหาซื้อได้ตามร้านค้าออนไลน์หรือแอปช้อปปิ้งเจ๋งๆ ได้ หรือใครอยากได้คนช่วยสอนก็มีคนเปิดเวิร์กช็อปให้เข้าไปเรียน ทดลองทำดูก่อนได้

ขอให้ทุกคนสนุกกับกิจกรรมในวันว่างนะคะ



สแกนเพื่อรับชมคลิปตัวอย่างการทำงานศิลปะจากปืนยิงไหมพรม (Tufting) ได้ที่นี่



สแกนเพื่อดูเว็บไซต์ที่มีสอนเวิร์คช็อปการทำ Tufting ได้ที่นี่

โฮลิสติก Holistic (โฮล-ลิส-ติก)

หมายถึง "องค์รวม" หรือ "ครบทุกด้าน" เป็นแนวคิดที่มองสิ่งต่างๆ โดยรวมทั้งหมด ไม่แยกเป็นส่วนๆ เรามักจะพบเห็นคำว่า Holistic ร่วมกับคำอื่นๆ เพื่อเป็นการขยายความหมายของสิ่งนั้น เพื่อสื่อว่าสิ่งนั้น "ไม่มองแค่จุดเดียว แต่มองทั้งภาพรวม" เช่น

Holistic Health

สุขภาพแบบองค์รวม > ไม่ใช่แค่รักษาโรค แต่เป็นการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

Holistic Education

การศึกษาแบบรอบด้าน > ไม่ใช่แค่สอนหนังสือ แต่เป็นการพัฒนาทั้งความรู้ ความคิด จิตใจ

Holistic Development

การพัฒนาอย่างครบทุกด้าน > ไม่ใช่แค่การพัฒนาแก้ปัญหาจุดใดจุดหนึ่ง แต่คำนึงถึงทุกปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

Holistic Food

อาหารเพื่อสุขภาพแบบองค์รวม > ไม่ใช่อาหารเพื่อสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่คำนึงถึงการบำรุงร่างกายอย่างสมดุลในทุกด้าน

เจोकำนี้อีกเมื่อไหร่ ก็หายสงสัยกันได้แล้วนะทุกคน





สนุกติดพิชิตรางวัล

หมวกเอ็กโกเทโก้
ใส่สบาย



ภารกิจแสนสนุกสำหรับสุขใจฉบับนี้ เราพาทุกคน
ไปพร้อมกับค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า ขึ้นดอย
อินทนนท์ ที่นี่ยีนมากมาย มีตัวไหนบ้างที่เราน่าจะ
พบเห็นได้บนดอยอินทนนท์ เลือกมาให้เราหน่อยนะ

ช่วยวงกลมนกที่เด็กๆ ค่ายเยาวชนฯ จะเจอได้ในรูปนี้



ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์



ความเพียรชนะโชคชะตา

ความเพียรของมนุษย์เทวดาก็ทักกันไม่ได้

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

มาเป็นเพื่อนกับสุขใจ
ใน Line กันเถอะ

ไม่พลาดทุกข่าวสาร
และสาระดีๆ มีเพียบเลย

LINE ID : @sukjaibyegeo



แอดไลน์กันเลย
พวกเรา



ส่งเรื่องราวความประทับใจ

เกี่ยวกับวารสารสุขใจ หรือ
ข้อเสนอแนะต่างๆ ได้ที่นี่เลย



สแกนที่นี่เลย





ENERGIZING TODAY FOR A BRIGHTER TOMORROW

สสรสร้างพลัง สร้างสรรค์อนาคต



เอ็กโก กรุ๊ป มุ่งมั่นสู่การเป็นผู้นำธุรกิจพลังงานในระดับสากล ภายใต้หลักการกำกับดูแล
กิจการที่ดี ควบคู่การใส่ใจดูแลชุมชน สังคม สิ่งแวดล้อม และผู้มีส่วนได้เสียทุกภาคส่วน
ในทุกที่ที่ดำเนินกิจการ เพื่อสร้างความเติบโตอย่างยั่งยืน



@sukjaibyeegco



f EGCO Group



www.egco.com