



— ♦ — สกิตอยู่ใจตราบนิรันดร์ — ♦ —

สุขใจ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 50 มกราคม - มีนาคม 2569

 **EGCO**
GROUP

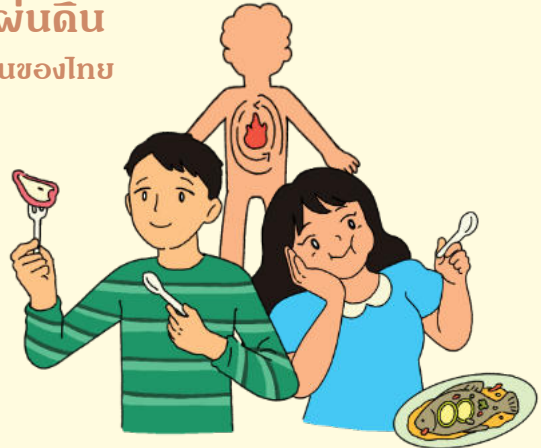


เล่มนี้มีอะไร

หน้า 6 **รำลึกแม่แห่งแผ่นดิน**
...ต้นแบบความยั่งยืนของไทย



หน้า 12 **เกาะจิก**
จุดประกายไฟแห่งความยั่งยืน



หน้า 16 **รู้จักธาตุเจ้าเรือน**
เสริมการกินสร้างสมดุลร่างกาย



พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ
ที่สุดของความประณีต
หัตถศิลป์ไทยในระดับโลก

หน้า

18



หน้า 28 **มากกว่าดวงดื้อเรื่องดูใจ**
มาเปิดไพ่ทาโรต์กัน

สุขใจ

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: วิชาญ ศรีไพโรจน์ บรรณาธิการบริหาร: ศิริรัชต วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญจพงษ์ บรรณาธิการ: พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

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

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



กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม

ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

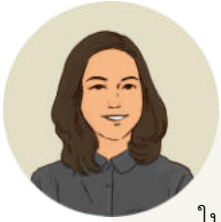
อ่านย้อนหลัง
ทุกฉบับได้ที่นี้



สแกนเลย!



เปิดบ้าน ทักทาย



ในช่วงเวลาที่คนไทยร่วมกันไว้อาลัยและน้อมใจรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ของ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชชนนีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างของการอุทิศพระวรกายและพระราชหฤทัยเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย พระราชกรณียกิจที่ทรงริเริ่มและทรงสืบสาน มิได้เป็นเพียงเรื่องราวในอดีต หากยังคงมีชีวิตอยู่ในวิถีชุมชนของคนไทยจวบจนวันนี้

วารสารสุขใจเล่มนี้ จึงนำพระราชกรณียกิจบางส่วน มาเผยแพร่เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ และสืบสานแนวคิดสำคัญของพระองค์ท่านที่เน้น “การทำเพื่อผู้อื่น” ให้คงอยู่ในหัวใจพวกเราทุกคน เริ่มต้นด้วย **คอลัมน์พิเศษ “รำลึกแม่แห่งแผ่นดิน ต้นแบบความยั่งยืนของไทย”** ที่พาไปเรียนรู้พระราชกรณียกิจอันทรงคุณค่า ซึ่งสะท้อนพระวิริยะอุตสาหะในการยืนหยัดเคียงข้างประชาชน โครงการต่าง ๆ ล้วนมุ่งเสริมสร้างความเข้มแข็ง ให้คนไทยพึ่งพาตนเองได้ และเติบโตอย่างสมดุล นี่คือการรากฐานของความยั่งยืนที่ยังคงงอกงามในสังคมไทย ต่อด้วยเรื่องเด่นประจำเล่มกับเรื่องราวของ **เกาะจิก ชุมชนต้นแบบด้านพลังงานสะอาด** ที่ก้าวไกลสู่เวทีโลก เป็นบทเรียนจากพลังความร่วมมือของคนในพื้นที่ ที่แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ เริ่มต้นได้จากชุมชนเล็ก ๆ ที่ร่วมคิด ร่วมทำ และเชื่อมั่นในพลังของตนเอง **คอลัมน์ทำความรู้จัก “ธาตุเจ้าเรือน”** เพื่อปรับการกินให้เหมาะสมกับร่างกาย ดูแลสุขภาพอย่างเข้าใจตนเอง **คอลัมน์ปักหมุดไว้ไปด้วยกัน** พาไปชมความงดงามของงานหัตถศิลป์ไทย ณ พิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดิน ที่สะท้อนคุณค่า ความเพียร และภูมิปัญญาของช่างฝีมือไทย มาเติมความผ่อนคลายด้วย **คอลัมน์ วันว่าง** ที่ชวนรู้จัก **ไฟยับชีนมุมของการ “ดูใจ”** เพื่อทบทวนตัวเองอย่างมีสติ พร้อมคอลัมน์ดูดวง ภาษาอังกฤษน่ารู้ และสนุกคิดพิชิตรางวัล ที่ช่วยเติมทั้งความรู้และรอยยิ้ม

เรื่องราวทั้งหมดในวารสารเล่มนี้ ชวนให้เห็นว่า “ความยั่งยืน” ไม่ใช่เรื่องไกลตัว หากเริ่มต้นได้จากความคิดเล็ก ๆ และการลงมือทำของคนในชุมชน สอดคล้องกับพระราชปณิธานของสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ทรงให้ความสำคัญกับการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า การพึ่งพาตนเอง และการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสมดุล

การใช้พลังงานอย่างพอเหมาะ การเปิดใจเรียนรู้พลังงานสะอาด และการร่วมกันดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัว คือส่วนหนึ่งของการสร้างความมั่นคงให้กับชุมชน หากเราทุกคนเริ่มจากการใช้พลังงานอย่างมีสติ ร่วมคิด ร่วมทำ และร่วมดูแลทรัพยากรของชุมชน ความยั่งยืนจะไม่ใช่เพียงแนวคิด แต่จะกลายเป็นวิถีชีวิตที่หยั่งรากลึก และเป็นพลังสำคัญในการก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืนตลอดไป



พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ



รำลึกแม่แห่งแผ่นดิน ...ต้นแบบแห่งความยั่งยืนของไทย

ตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา ชาวไทยทุกหมู่เหล่าต่างรับรู้และซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ผู้ทรงอุทิศพระวรกายและพระสติปัญญา เพื่อพสกนิกรไทยอย่างมิรู้เหน็ดเหนื่อย ทรงยืนหยัดเคียงข้างประชาชนในทุกสถานการณ์ ตั้งแต่ความเป็นอยู่ที่สำคัญของคนในชนบท ไปจนถึงการผลักดันวัฒนธรรมไทยให้เป็นที่รู้จักในระดับโลก วารสารสุขใจฉบับพิเศษนี้ ขอคัดเลือกบางส่วนของพระราชกรณียกิจสำคัญใน 3 ด้าน เพื่อเกิดพระเกียรติ และเพื่อให้ทุกคนได้ร่วมภาคภูมิใจในพระมหากรุณาธิคุณของ “แม่ของแผ่นดิน” ผู้ทรงทำงานหนักเพื่อความสุขของคนไทยมาตลอดพระชนม์ชีพ





1

การส่งเสริมอาชีพและอนุรักษ์ หัตถกรรม-วัฒนธรรม

ความรุ่งเรืองของศิลปาชีพ : งานฝีมือที่คืนชีวิตให้ชุมชน

พระองค์เสด็จ เยี่ยมราษฎรในทุกภูมิภาค ทรงเห็นความยากลำบากของเกษตรกรที่มีรายได้เพียงปีละครั้ง หลายคนต้องขายที่นาโยกย้ายถิ่นฐานไปทำงานในเมือง จึงมีพระราชดำริที่ต้องการสร้างอาชีพเสริมให้ชาวบ้านอยู่ได้อย่างยั่งยืน โดยไม่ต้องทิ้งบ้านเกิด นี่จึงเป็นจุดกำเนิดของ มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ อันมีเป้าหมายเพื่อให้ประชาชนมีงานทำตลอดปี และฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่นที่กำลังเลือนหายไปกลับมามีชีวิตอีกครั้ง จากพระราชปณิธานนี้ งานหัตถกรรมไทยจึงถูกยกระดับทั้ง “คุณภาพชีวิต” และ “คุณค่าทางศิลปะ” เช่น

- **ผ้าไหมไทย** : ทรงส่งเสริมอย่างครบวงจร ตั้งแต่การสอนให้ปลูกหม่อน เลี้ยงไหม ไปจนถึงการฟอก ย้อม และทอผ้าไหมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ผ้าไหมมัดหมี่ ผ้าแพรวา และผ้าไหมยกทองอันวิจิตร
- **งานจักสาน** : ทรงยกระดับงานจักสานจากวัสดุในท้องถิ่น เช่น ย่านลิเภา หวาย และไม้ไผ่ ให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความประณีตและสวยงาม
- **เครื่องเงิน** : ทรงส่งเสริมและพัฒนาารูปแบบเครื่องเงินของชาวไทยภูเขา โดยยังคงรักษาลวดลายอันเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละเผ่าพันธุ์ไว้
- **งานประณีตศิลป์อื่นๆ** : ทรงนำวิถุธรรมชาตินในท้องถิ่นมาสร้างสรรค์เป็นงานศิลปะที่มีเอกลักษณ์ เช่น การนำปีกแมลงทับมาใช้ในงานปักตกแต่ง และการนำดอกไม้ที่ถูกทิ้งมาแกะสลักเป็นผลงานที่งดงาม

พระองค์เคยตรัสให้กำลังใจช่างฝีมือไว้ว่า

“ข้าพเจ้านั้นภูมิใจเสมอมาว่า
คนไทยมีสายเลือดของช่างฝีมืออยู่ทุกคน...
ขอเพียงแต่ให้เขาได้โอกาสฝึกฝน
เขาก็จะแสดงความสามารถออกมาให้เห็นได้”

– ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา, 11 สิงหาคม พ.ศ. 2532

ผลกระทบสำคัญของมูลนิธิฯ คือ การอนุรักษ์ภูมิปัญญาโบราณที่ใกล้จะสูญหายไปกลับมามีชีวิตอีกครั้ง พร้อมทั้งสร้างความภาคภูมิใจในฝีมือและมรดกของชุมชนให้แก่คนรุ่นหลัง พระราชกรณียกิจนี้ได้พัฒนาไปสู่การก่อตั้ง “สถาบันสิริกิติ์” ซึ่งทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการฝึกอบรมช่างฝีมือชั้นสูง เพื่อสืบสานงานประณีตศิลป์ของชาติให้คงอยู่สืบไป ผลงานประณีตศิลป์เหล่านี้ได้ถูกจัดแสดงในพิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดิน เป็นการสร้างความภาคภูมิใจในอาชีพ และเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาศิลปอันประณีตงดงามของชาติ

ข้อมูล พิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดิน : ต.เกาะเกิด อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา
เวลาเปิด : เปิดให้เข้าชม วันพุธ – วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์และวันอังคาร) เวลา 10:00 – 15:30 น.



พลังวัฒนธรรมไทยบนเวทีโลก ต้นกำเนิดชุดไทยพระราชนิยม

ปี พ.ศ. 2503 เป็นปีที่โลกได้เห็นความงดงามของวัฒนธรรมไทยผ่านพระองค์อย่างจริงจัง เมื่อพระองค์เสด็จ เยือนหลายประเทศในยุโรปและสหรัฐอเมริกา ทรงตระหนักว่า **“ประเทศไทยต้องมีอัตลักษณ์ที่สง่างามบนเวทีโลก”** ขณะนั้นไทยยังไม่มีเครื่องแต่งกายประจำชาติที่ชัดเจน พระองค์จึงริเริ่มให้ทำการศึกษา ค้นคว้าประวัติศาสตร์และธรรมเนียมการแต่งกายของสตรีไทยในราชสำนักโบราณอย่างละเอียด และร่วมงานกับ **ปีแอร์ บัลแมง** ดีไซน์เนอร์ชั้นนำของฝรั่งเศส เพื่อสร้าง **“ชุดไทยสมัยใหม่ที่สวยงาม ทันสมัย และยังคงความเป็นไทย”** จึงเกิดเป็น **ชุดไทยพระราชนิยม 8 แบบ** ที่เราค้นเคยกันในทุกพิธีสำคัญ ได้แก่



ไทยเรือนต้น ไทยจิตรลดา ไทยอมรินทร์ ไทยบรมพิมาน ไทยจักรี ไทยจักรพรรดิ ไทยดุสิต ไทยศิวาลัย



ชุดไทยเหล่านี้กลายเป็น **“สัญลักษณ์ประเทศ”** ที่ได้รับความนิยมจนถึงทุกวันนี้ และพระองค์ยังทรงนำ **“ผ้าไทย”** จากมูลนิธิศิลปาชีพไปสวมใส่ในราชสำนักยุโรป โดยให้ตัดเย็บแบบสากล ทำให้ผ้าไหมไทยกลายเป็นที่สนใจทั่วโลก และถูกยกย่องว่าเป็น **“หนึ่งในสตรีที่แต่งกายงดงามที่สุดของโลก** ก่อนจะถูกบันทึกใน **The International Best-Dressed List Hall of Fame** ในปี 2508 ซึ่งถือเป็นการยอมรับในระดับสูงสุด และเป็นข้อพิสูจน์ถึงพระปรีชาสามารถในการใช้ **“พลังแห่งแฟชั่น”** เป็น **การทูตวัฒนธรรมที่ทรงพลัง** ที่ทำให้ชื่อเสียงของผ้าไทยและงานศิลปาชีพเติบโตไปทั่วโลก

การฟื้นฟูศิลปปะชั้ณสูงที่กลับมามีชีวิต



โขนเป็นมรดกอันงดงามของชาติไทย แต่อยู่ในช่วงเสื่อมถอย พระองค์จึงมีพระราชดำริให้ฟื้นฟูทั้ง “องค์ความรู้แบบโบราณ” และ “เทคนิคการแสดงสมัยใหม่” พร้อมออกแบบเครื่องแต่งกายให้วิจิตรตามแบบราชสำนัก ในปี พ.ศ. 2550 มูลนิธิศิลปาชีจัดการแสดงโขนพระราชทานครั้งแรก ชื่อตอน “พรหมาศ” จนสร้างความประทับใจทั่วประเทศ โขนชุดนี้กลายเป็นงานที่คนไทยรอชมทุกปี และทำให้เยาวชนรุ่นใหม่สนใจเรียนรู้ และยูเนสโกประกาศขึ้นทะเบียนโขนไทยเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติ เมื่อปี พ.ศ. 2561



2

การพัฒนาคุณภาพชีวิต สิ่งแวดล้อม และเกษตรกรรม

โครงการป่ารักน้ำ



ถือกำเนิดขึ้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2525 ณ บ้านถ้ำตัว อำเภอส่องดาว จังหวัดสกลนคร จากการที่สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงทอดพระเนตรเห็นความเสื่อมโทรมของป่าไม้ จนนำไปสู่ความแห้งแล้งของแผ่นดิน โดยเฉพาะพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งอยู่ใกล้กับแหล่งที่มีการสูบน้ำเกลือจากใต้ดินขึ้นมาใช้ประโยชน์ ส่งผลให้ผิวดินเป็นสาเกลือ แม้กระจายเป็นบริเวณกว้าง การทำงานของโครงการป่ารักน้ำเปรียบเสมือนการใช้ฟองน้ำขนาดใหญ่ (คือป่าไม้) ในการ **เติมน้ำจืดเข้าไปในดินเพื่อสกัดกั้นน้ำเค็ม** โดยอาศัยรากของต้นไม้เป็นตัวยึดและกักเก็บน้ำตามธรรมชาติ เพื่อพลิกฟื้นให้ผืนแผ่นดินกลับมามีความชุ่มชื้นและอุดมสมบูรณ์อีกครั้ง ปัจจุบันขยายผลในหลายพื้นที่ทั่วประเทศ

โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ ให้ “คนกับป่า” อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



โครงการนี้มีที่มาจากพระราชดำรัสที่แสดงถึงพระราชปณิธานอันแน่วแน่ที่จะทรงงานด้านการอนุรักษ์ป่า ซึ่งเป็นแหล่งต้นน้ำ เพื่อสนับสนุนการทรงงานด้านการพัฒนาแหล่งน้ำของในหลวง รัชกาลที่ 9

“พระเจ้าอยู่หัวเป็นน้ำ ฉันจะเป็นป่า
ป่าที่ถวายความจงรักภักดีต่อน้ำ
พระเจ้าอยู่หัวสร้างอ่างเก็บน้ำ ฉันจะสร้างป่า”

ทรงมีแนวคิดให้ **คนและป่าได้อยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน** พร้อมทั้งช่วยเหลือผู้ที่ไม่มิตินทำกินให้สามารถใช้ป่าเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้าง “วิถีชีวิตใหม่” โดยได้รับการจัดสรรที่ดินให้เหมาะสม พร้อมอบรมการเกษตรที่ไม่ทำลายธรรมชาติ โดยยึดหลักสำคัญ คือ **“3 อ.”**

อ้อ

มีอาหารโปรตีนเพียงพอ



อ่อน

มีบ้านอยู่อย่างมั่นคง

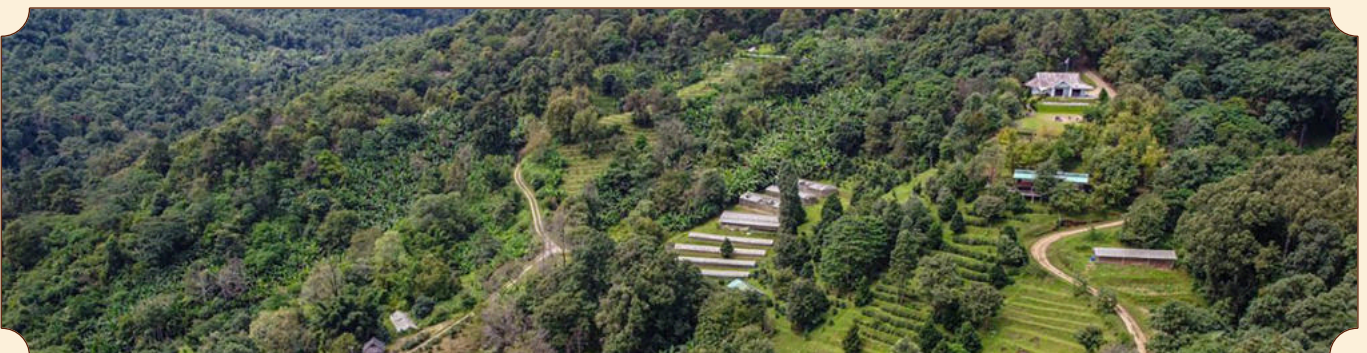


อุดมการณ์

มีใจอนุรักษ์ป่า

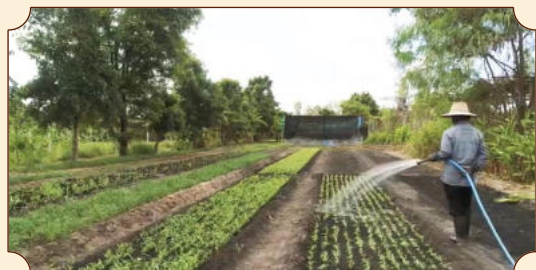


โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ตามพระราชดำริ บ้านห้วยไม้หก ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี โดย **คนกับป่าอยู่ด้วยกันได้โดยไม่เกิดการทำลาย** ดังพระราชประสงค์ หลังจากนั้นจึงมีการต่อยอดและจัดตั้งโครงการในหลายพื้นที่ เช่น บ้านอุดมทรัพย์ จ.กำแพงเพชร, บ้านหนองห้า จ.พะเยา, และคอยฟ้าห่มปก จ.เชียงใหม่ ซึ่งบางแห่งได้รับการพัฒนาจนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงาม รวมถึง บ้านห้วยหอม จ.แม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นหมู่บ้านเลี้ยงแกะและทอผ้าชนกะ ในโครงการศิลปะที่ยังคงดำเนินต่อมาจนถึงปัจจุบัน



การอนุรักษ์เต่าทะเล เกาะมันในและภารกิจฟื้นชีวิตให้ทะเลไทย

ประเทศไทยเคยมีเต่าทะเลจำนวนมาก แต่ลดลงอย่างรวดเร็ว พระองค์จึงพระราชทาน “เกาะมันใน” จ.ระยอง ให้เป็นพื้นที่เพาะพันธุ์-พักไข่-เลี้ยงลูกเต่าก่อนปล่อยคืนสู่ธรรมชาติ ปัจจุบันเป็นศูนย์กลางอนุรักษ์เต่าทะเลที่สำคัญที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ และเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ปลูกฝังเยาวชนให้รักทะเลไทย



ฟาร์มตัวอย่าง: ต้นแบบชีวิตพอเพียง และความมั่นคงทางอาหาร

โครงการฟาร์มตัวอย่างฯ มีที่มาจากการที่สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวงเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรในภาคเหนือ และ **ทรงพบเห็นปัญหาความยากลำบากของราษฎร** ซึ่งขาดความรู้ในการประกอบอาชีพและขาดแหล่งอาหารเพื่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวเขา ดังนั้น พระองค์จึงมีพระราชประสงค์ที่จะช่วยเหลือราษฎรให้หลุดพ้นจากความยากลำบาก และมีอาชีพที่มีรายได้เพิ่มขึ้น จึงมีพระราชดำริให้จัดตั้ง **"ฟาร์มตัวอย่าง"** ขึ้นใช้สำหรับ **ฝึกอาชีพด้านการเกษตร** เพื่อให้ชาวบ้านสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปปฏิบัติได้จริง ฟาร์มตัวอย่างแห่งแรกตั้งขึ้นที่บ้านขุนแตะ จ.เชียงใหม่ เพื่อสอนเกษตรกรครบวงจร เช่น การปลูกผัก-ผลไม้ เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงปลา โครงการฟาร์มตัวอย่างตามพระราชดำริได้พัฒนาอย่างต่อเนื่องและได้รับการขยายผลไปในหลายจังหวัด **กว่า 56 แห่งทั่วประเทศ** อาทิ บ้านแม่ตู่ตึง จ.เชียงใหม่ , บ้านแม่ต้า จ.ลำปาง, บ้านหนองหมากเผ่า จ.สกลนคร, และบ้านโคกป่าซาบือซา จ.นราธิวาส แม้ในช่วงโควิด-19 ฟาร์มยังช่วยจ้างงานให้ประชาชนจำนวนมาก เพื่อให้ประชาชนมีรายได้บรรเทาความเดือดร้อน

โครงการฟาร์มตัวอย่างตามพระราชดำริได้สร้างประโยชน์และผลลัพธ์ในหลายมิติ:

- เป็น **แหล่งจ้างแรงงาน** และ **พัฒนาชีวิตความเป็นอยู่** ของประชาชน
- ทำให้ประชาชนมี **อาชีพที่มั่นคง**
- ส่งเสริมการเลี้ยงสัตว์พื้นเมือง
- ช่วย **รักษาทรัพยากรป่าไม้ สัตว์ป่า ต้นน้ำ ลำธาร**



3

การสังคมสงเคราะห์ สาธารณสุข และการศึกษา



สภานายิกาสภาอากาศไทย มือแม่ที่โอบอุ้มคนไทยทุกคน

พระองค์ดำรงตำแหน่งสภานายิกาสภาอากาศไทยตั้งแต่ พ.ศ.2499 ปฏิบัติภารกิจ

- * ช่วยเหลือผู้ป่วย
- * บรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัย
- * จัดหาโลหิต
- * สนับสนุนบุคลากรทางการแพทย์



รวมทั้งก่อตั้ง **มูลนิธิสายใจไทย** เพื่อช่วยเหลือทหาร-ตำรวจที่บาดเจ็บจากการปฏิบัติหน้าที่

ในช่วงภัยพิบัติและโควิด-19 พระองค์ยังพระราชทานอุปกรณ์ทางการแพทย์ เพื่อให้บุคลากรทำงานได้อย่างปลอดภัย นับเป็นพลังใจสำคัญของชาติ

ศาลารวมใจ จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ในชนบท



ศาลารวมใจ คือ **“ห้องสมุดนอกประสงค์” พระราชทาน** ซึ่งได้รับการโปรดเกล้าฯ จัดตั้งขึ้นโดยสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง มีพระราชประสงค์หลักในการ **ส่งเสริมความรู้ให้กับคนทุกหมู่เหล่า** รวมถึงราษฎรทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับความรู้ แม้กระทั่งบุคคลผู้อ่านหนังสือไม่ออกที่อยู่ในท้องถิ่นทุรกันดาร ศาลารวมใจแห่งแรกตั้งที่ อ.พราหมณ์ จ.เชียงใหม่ ศาลารวมใจนี้เป็นมากกว่าแค่ห้องสมุด แต่เป็น **แหล่งเรียนรู้สำหรับผู้ไม่รู้หนังสือ** เป็นห้องปฐมพยาบาล และเป็นพื้นที่ที่สร้าง **“หมอมหมู่บ้าน”** ให้รู้จักช่วยเหลือเพื่อนบ้าน เรียกได้ว่าเป็นโครงการนี้ช่วยให้ชุมชนเข้มแข็ง และสร้างการเรียนรู้ไม่รู้จบ



การส่งเสริมการศึกษา พระแม่ของแผ่นดิน และครูผู้ประคับประคองอนาคตชาติ

พระราชปณิธานของพระองค์คือ **"จะต้องทำให้คนไทยมีโอกาสเล่าเรียนให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้และให้มากที่สุด"** จึงทรงพระราชทานทุนสร้างโรงเรียนบนพื้นที่สูงหลายแห่ง เช่น โรงเรียนเจ้าแม่หลวงอุปถัมภ์ 1 สำหรับชาวเขาเผ่าเย้าที่บ้านห้วยขาน จ.เชียงใหม่ ซึ่งปัจจุบันสอนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และ **โรงเรียนเจ้าแม่หลวงอุปถัมภ์ 2** สำหรับเด็กชาวไทยภูเขาเผ่าม้งทรงอุปถัมภ์เด็กยากจนกว่า 2,000 คน ให้มีโอกาสเรียนจนสามารถประกอบอาชีพได้ และพระมหากรุณาธิคุณนี้ยังแผ่ไพศาลไปยัง**เด็กพิการ** ให้เข้ารับการศึกษารวมในโรงเรียนการศึกษาพิเศษตามความสามารถ จนจบการศึกษา เพื่อนำความรู้ไปประกอบอาชีพหาเลี้ยงตนเองได้ในอนาคต

จากพระราชกรณียกิจที่เป็นคุณูปการแก่การศึกษาของชาติ คณะรัฐมนตรีจึงมีมติเมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ.2556 เห็นชอบถวายพระราชสมัญญานาม **"พระผู้ทรงเป็นแม่และครูแห่งแผ่นดิน"** แต่พระองค์

พระราชกรณียกิจของสมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวงมีรากฐานจาก **"หัวใจที่เข้าใจประชาชนอย่างลึกซึ้ง"** ทรงใช้หลักคิด **"เข้าใจ - เข้าถึง - พัฒนา"** ควบคู่กับการทำงานแบบ **"ระบบนิเวศ"** เห็นความเชื่อมโยงระหว่าง**มนุษย์-ป่า-น้ำ-โอกาสทางอาชีพ**

พระองค์ทรงสร้างงานที่ครบวงจร ตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ ทั้งด้านยุทธศาสตร์ วัฒนธรรม เกษตร และการสังคมสงเคราะห์ จนเกิดเป็นแบบอย่างของการพัฒนาอย่างยั่งยืนที่คนไทยและต่างชาติยอมรับในทุกบทบาท ทั้งบทบาท **"พระบรมราชินีนาถ"** **"พระราชมารดา"** **"ครู"** **"ผู้นำทางวัฒนธรรม"** **"ผู้อุปถัมภ์ธรรมชาติ"** พระองค์ทรงทำงานด้วยความทุ่มเท เสียสละ และมุ่งมั่นเพื่อให้คนไทย **"เข้มแข็งและยึดเหนี่ยวได้ด้วยตนเอง"**

พระราชกรณียกิจอันล้ำค่ามิได้อยู่เพียงในความทรงจำ หากเป็น **ต้นแบบของการพัฒนาอย่างยั่งยืน** ที่ยังคงส่งพลังให้เราก้าวเดินต่อ ทั้งการสร้างอาชีพที่มีมั่นคง การดูแลผืนป่าและต้นน้ำ การให้คุณค่าการศึกษา และการประคับประคองกันในยามลำบาก ให้เราก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ ด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง และด้วยความหวังว่า พระราชปณิธานที่พระองค์ทรงวางไว้ จะแบ่งบานอยู่ในทุกครอบครัว ทุกสวนไร่นา และทุกเส้นทางของชุมชนเราตราบนานเท่านาน

น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้



เกาะจิก

จุดประกายไฟแห่งความยั่งยืน

จากพื้นที่ห่างไกลไร้ไฟฟ้า สู่ชุมชนต้นแบบด้านพลังงานสะอาด ระดับนานาชาติ

สำหรับชาวบ้านในชุมชนบนเกาะจิก เกาะเล็ก ๆ ในเขต อ.ขลุง จ.จันทบุรี ที่มีคนอยู่อาศัยทั้งหมด 150 ครอบครัว รวมประมาณ 400 คน เมื่อราว ๆ ยี่สิบปีที่แล้ว พวกเขาอยู่กันแบบไม่มีไฟฟ้าใช้ทั้งเกาะ เนื่องจากตัวเกาะอยู่ไกลจากฝั่ง ทำให้ระบบสายส่งไม่สามารถส่งไฟฟ้ามาถึงได้ และการเดินสายเคเบิลใต้น้ำจากฝั่งมาขึ้นที่เกาะนั้น มีค่าใช้จ่ายที่สูงเกินไป ชาวบ้านที่อยากใช้ไฟฟ้าจึงต้องใช้วิธีซื้อน้ำมันดีเซลมาใช้กับเครื่องปั่นไฟ ซึ่งมีต้นทุนการผลิตไฟฟ้าที่สูงและยังเกิดเสียงดังจากเครื่องปั่นไฟอีกด้วย

แต่หลังจากปี พ.ศ.2547 เป็นต้นมา ชุมชนได้เริ่มปรับปรุงระบบการผลิตไฟฟ้าใช้เอง จนถึงวันนี้ ชุมชนเกาะจิกได้กลายเป็นชุมชนต้นแบบด้านพลังงานสะอาด ที่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นตัวอย่างที่น่าสนใจว่าพวกเขาทำกันได้อย่างไร

จากเมื่อก่อนที่ชาวบ้านต้องใช้เครื่องปั่นไฟโดยมีน้ำมันดีเซลเป็นเชื้อเพลิง ซึ่งมีต้นทุนที่แพงและแถมด้วยมลพิษทางเสียง ปัญหานี้ทำให้ชาวบ้านรวมตัวกันภายใต้การนำของ **ผู้ใหญ่แก้ว ณรงค์ชัย เหมสุวรรณ** เพื่อทำเรื่องขอการสนับสนุนโครงการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ โดยได้รับความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีส่งนักวิจัยมาช่วยในปี พ.ศ.2547 ในที่สุดก็ได้รับการอนุมัติการจัดสรรงบประมาณในการจัดสร้างระบบผลิตไฟฟ้าพลังงานทดแทนพลังงานแสงอาทิตย์แบบผสมผสานกับน้ำมันดีเซล ประกอบไปด้วยโซลาร์เซลล์กำลังผลิต 7.5 กิโลวัตต์ มีแผงโซลาร์เซลล์ 3 ชุด มีกำลังผลิตชุดละ 3,000 วัตต์ ใช้สูบน้ำจากบ่อน้ำตื้น 3 แห่งเพื่อใช้กับระบบประปาหมู่บ้าน และเครื่องยนต์ดีเซล 50 กิโลวัตต์ ใช้ระบบ 2 แบบนี้ผสมผสานกันในการผลิตพลังงานให้กับชุมชน



หลังจากที่มีระบบโซลาร์เซลล์เข้ามา ก็ทำให้ชาวบ้านประหยัดเงินได้มากขึ้นเพราะโซลาร์เซลล์ทำให้ใช้เครื่องยนต์ดีเซลในการปั่นไฟน้อยลง ซึ่งประหยัดเงินไปได้อย่างน้อยเดือนละ 2,000 – 3,000 บาท และสุขภาพของคนในชุมชนดีขึ้น เพราะไม่มีมลภาวะทางเสียงและควันจากเครื่องยนต์

แต่สิ่งที่น่าสนใจมากกว่านั้นคือ การพัฒนาระบบไฟฟ้าของชุมชนซึ่งนำโดยผู้ใหญ่แตก ที่นี่มีระบบสายส่งขนาดเล็กของพลังงานแสงอาทิตย์และการกักเก็บพลังงานในแบตเตอรี่ หลังจากที่ได้ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์กำลังผลิต 7.5 กิโลวัตต์ไปแล้ว ผู้ใหญ่และตัวแทนของชุมชนก็เริ่มพัฒนาและติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ที่ใช้ผลิตพลังงานไฟฟ้าให้กับชุมชนบนใจกลางของเกาะจิกเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเรียกว่า **“โรงเรียนผลิตไฟฟ้า”** ที่นี่เปรียบเสมือนหัวใจแหล่งพลังงานของหมู่บ้าน ปัจจุบันโรงเรียนแห่งนี้ประกอบไปด้วยโซลาร์เซลล์ที่มีกำลังการผลิต 40.5 กิโลวัตต์ และแบตเตอรี่ในการกักเก็บพลังงานเพื่อใช้ในตอนกลางคืน มีการจ้างคนในชุมชนเป็นพนักงานเพื่อดูแล

โดยตั้งเป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรเล็ก ๆ ขึ้นมาเพื่อจัดการดูแลโรงเรียนผลิตไฟฟ้าให้มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ

สิ่งหนึ่งที่มีความแตกต่างเฉพาะตัวของที่นี่คือการใช้ไฟฟ้าแบบเติมเงิน โดยชาวบ้านสามารถเลือกแพ็คเกจปริมาณการใช้ไฟฟ้าให้เหมาะสมกับตัวเองได้ เช่น บ้านที่ใช้ไฟน้อยเพราะเดินทางไปมาระหว่างเกาะกับฝั่ง ก็สามารถเลือกเติมเงินเฉพาะเวลาที่ต้องใช้ไฟฟ้าบนเกาะได้ หรือจ่ายเท่าที่ตัวเองจำเป็นต้องใช้ ทำให้ลดปัญหาการติดค้างค่าไฟ ซึ่งสำหรับสถานที่สาธารณะของชุมชนเช่น โรงเรียน วัดหรือศาลเจ้า ก็จะให้ใช้ไฟฟ้าได้ฟรี

ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีนโยบายชุมชนที่ให้ชาวบ้านออมเงินวันละ 1 บาท เพื่อเป็นทุนสำรองในการซ่อมแซมมอเตอร์ที่เสียหาย ทำให้มีเงินฉุกเฉินสำหรับการดูแลการใช้ไฟฟ้าโดยเฉพาะ ไม่ต้องไปกู้ยืมเงินจากกลุ่มออมทรัพย์ที่ต้องเสียดอกเบี้ยในยามคับขัน

วิถีชีวิตชาวประมงที่อยู่กับแบบกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม



เกาะจิกเป็นหมู่บ้านชาวประมงที่ยังคงวิถีชีวิตอย่างสงบมายาวนานกว่าร้อยปี โดยผู้ชายจะออกเรือหาปลา ส่วนผู้หญิงกับเด็กก็อยู่บนเกาะดูแลบ้าน ที่นี่มีการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมที่น่าสนใจ เพราะนอกจากจะใช้พลังงานไฟฟ้าจากโซลาร์เซลล์ซึ่งถือเป็นพลังงานหมุนเวียนที่สะอาด ยังมีการจัดการขยะที่เป็นระบบ แต่เดิมชาวบ้านก็ยังทิ้งขยะลงทะเลหรือใช้วิธีเผาทำลาย แต่เมื่อชาวบ้านตั้งใจจะเป็นหมู่บ้านแห่งการอนุรักษ์ จึงได้ร่วมกันจัดการขยะให้มีการแยกขยะเป็นหมวดหมู่ แยกของที่รีไซเคิลได้เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ต่อไป ส่วนของที่รีไซเคิลไม่ได้ก็จะถูกรวบรวมส่งให้องค์การบริหารตำบลบางชันนำไปทำลาย

นอกจากนี้ยังมีกฎระเบียบที่เข้มงวดห้ามใช้รถยนต์และรถจักรยานยนต์ที่มีเครื่องยนต์วิ่งบนเกาะ การเดินทางสัญจรบนเกาะจะใช้เพียงจักรยาน การเดินเท้า และรถเข็นสามล้อในการขนของเท่านั้น ทำให้เกาะจิกยังคงรักษาบรรยากาศที่เงียบสงบ ปราศจากมลพิษ สัมผัสได้ถึงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์

เกาะจิก Low Carbon ลดคาร์บอนสู่การขายคาร์บอนเครดิต

นอกจากการใช้พลังงานหมุนเวียนบนเกาะ ที่ยังมีนโยบายลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ โดยคำนวณตัวเลขจากปริมาณลิตรของน้ำมันที่ใช้ เทียบว่าใน 1 ปี ลดการใช้ น้ำมันดีเซลไปได้เท่าใด ก็จะทำให้ทราบว่าการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ไปได้มากแค่ไหน

ตัวอย่างเช่น เรือประมงพื้นบ้านที่มีจำนวนกว่า 40 ลำ เมื่อติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์เพื่อชาร์จพลังงานและกักเก็บไว้ในแบตเตอรี่สำหรับให้แสงสว่างและปั้มน้ำออกในกรณีเรือรั่ว เมื่อเทียบกับการใช้น้ำมันดีเซลแล้ว ในหนึ่งวันเรือจะต้องใช้น้ำมันในการปั่นไฟ 5 ลิตร

และ 1 ลิตรจะก่อให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ 2.46 หน่วย นั่นหมายความว่าใน 1 วัน เรือ 1 ลำจะลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ 12.3 หน่วย และในเมื่อเรือทั้ง 40 ลำนี้เปลี่ยนจากเครื่องปั่นไฟที่ใช้น้ำมัน มาเป็นแผงโซลาร์เซลล์ ก็ทำให้ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลงไปได้ถึง 492 หน่วยในเพียงวันเดียวเท่านั้น

เมื่อคำนวณจำนวนคาร์บอนที่ลดได้แล้ว ก็นำไปสู่การขายคาร์บอนเครดิต โดยมีบริษัทระดับโลกอย่างบริษัท Apple มาทำสัญญา รับซื้อ Carbon Credit จากเกาะนี้ในระยะยาว 15 ปี และรายได้จาก Carbon Credit ก็นำมาลดค่าใช้จ่ายค่าไฟฟ้าต่อครัวเรือนได้



ไฮมสเตย์บนเกาะจิก

จากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่งดงามของเกาะจิก ทำให้ที่นี่ได้รับความนิยมในการเดินทางมาพักผ่อน และศึกษาเรียนรู้การใช้พลังงานสะอาด จึงเกิดไฮมสเตย์ต้อนรับนักเดินทางจากภายนอก ซึ่งส่วนใหญ่จะขายเป็นแพ็คเกจ 2 วัน 1 คืน รวมค่าที่พักริมน้ำและอาหารทะเลสด ๆ จากประมงพื้นบ้านและกิจกรรมพาท่องเที่ยวรอบเกาะ แต่สายปาร์ตี้อาจจะไม่ใช่ทาง เพราะที่นี่เน้นความสงบ สำหรับคนต้องการอยู่หนึ่ง ๆ กับธรรมชาติ อ่านหนังสือ หรือหลบมาพักผ่อนฮิลใจให้หายเจ็บ

กิจกรรมไฮไลต์

ปั่นจักรยาน/เดินชมเกาะ: ไปดู "โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์" ต้นแบบ และชม "ต้นจิก" ที่เป็นที่มาของชื่อเกาะ

หาดหอยแตก: ชมปรากฏการณ์เปลือกหอยทับถมกันจนกลายเป็นหาดสีขาวนวล

ล่องเรือชมเหยี่ยวแดง: ชมฝูงเหยี่ยวแดงตามธรรมชาติในบริเวณป่าชายเลน

ชมสุสานหอย & ปรากฏการณ์: จุดชมวิวและสถานที่ประวัติศาสตร์ตั้งแต่สมัยสงครามอินโดจีน

ไหว้ศาลเจ้าแม่เกาะจิก: สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่ชุมชนที่มีอายุกว่า 300 ปี



จากหมู่บ้านชาวเกาะไร้ไฟฟ้าสู่การยอมรับในระดับสากล

จากความพยายามในการพัฒนาระบบไฟฟ้าแบบพึ่งพาตนเอง ทำให้ชุมชนเกาะจิก จ.จันทบุรี เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในฐานะ "ชุมชนต้นแบบด้านพลังงานสะอาด" และการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน ได้รับรางวัลต่าง ๆ มากมาย เช่น

รางวัลระดับนานาชาติ

รางวัล Energy Globe Award

ชุมชนเกาะจิกได้รับรางวัลระดับโลกนี้ จากการเป็นแบบอย่างที่ดีเยี่ยมในการใช้ระบบ Hybrid Energy System (ระบบพลังงานผสมผสานระหว่างโซลาร์เซลล์และเครื่องยนต์ปั่นไฟ) ซึ่งช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และสร้างความยั่งยืนให้ชุมชนที่อยู่ห่างไกลไฟฟ้าสายส่ง

รางวัลระดับประเทศ

รางวัลอุตสาหกรรมสีเขียว (Green Industry) รางวัลที่สะท้อนถึงการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมที่เข้มแข็ง

รางวัลด้านการจัดการพลังงานดีเด่น (Thailand Energy Awards) จากกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) ในฐานะชุมชนที่บริหารจัดการพลังงานสะอาดด้วยตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รางวัลจากมูลนิธิชัยพัฒนา ชุมชนเกาะจิกได้รับคำชมเชยและการสนับสนุนในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ โดยเฉพาะเรื่องการจัดการขยะและการอนุรักษ์ป่าชายเลน



จากความพยายามในการพัฒนาชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และยังคงอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืน ชุมชนเกาะจิกจึงเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ที่น่าสนใจสำหรับทุกๆ คน ทั้งการเอาชนะข้อจำกัดอุปสรรคต่างๆ และปรับใช้ให้เหมาะสมกับชุมชนของตนเองได้อย่างน่าชื่นชม



ข้อมูลจาก

<https://www.greenpeace.org/thailand/story/11137/climate-renewable-energy-kohjik-solar-energy/>
<https://wikicomunity.sac.or.th/community/874>
<https://readthelcloud.co/koh-jik-kanthaburi/>
 Facebook เกาะจิกบ้านเรา



รู้จัก

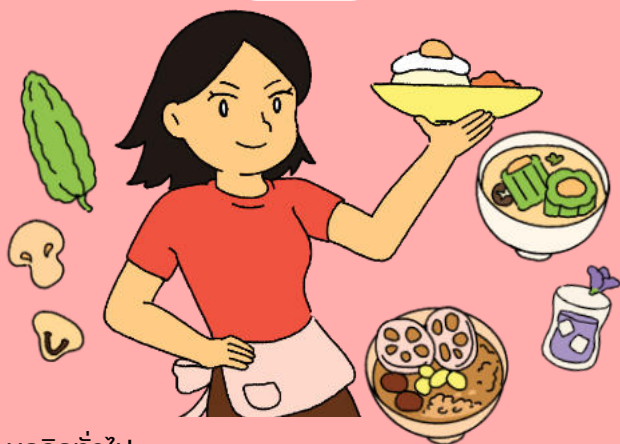


ธาตุเจ้าเรือน

เสริมการกินสร้างสมดุลร่างกาย



ธาตุไฟ



บุคลิกทั่วไป

รูปร่างสมส่วน ผิวขาวเหลือง ผมหยอกเร็ว ใจร้อน มีความคล่องตัวสูง มั่นใจในตัวเอง และมักหิวบ่อย กินเก่งเพราะระบบเผาผลาญทำงานดี

ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย

มักมีอาการร้อนใน เป็นแผลในปาก หรือเป็นโรคกระเพาะและกรดไหลย้อน หรือมีอาการอักเสบจากการทานอาหารรสจัด และดื่มแอลกอฮอล์

อาหารที่แนะนำ

อาหารรสขม รสจืด ฤทธิ์เย็น อาจเน้นไปที่เมนูที่มีสมุนไพรช่วยลดความร้อนในร่างกาย เช่น เมนูต้มมะระ ผัดเห็ดรวม แตงกวาผัดไข่ ของหวานอย่างเต้าทึงรากบัว หรือน้ำสมุนไพร เช่น เก๊กฮวย น้ำมะระผสมดอกอัญชันที่มีฤทธิ์เย็นช่วยขับพิษ

ธาตุน้ำ



บุคลิกทั่วไป

รูปร่างสูงโปร่ง ผอมบาง ผิวแห้ง ทนหนาวไม่ค่อยได้ มักพูดเก่ง มีไหวพริบ แต่ก็อารมณ์แปรปรวนง่าย

ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย

เพราะลมในร่างกายมากมักมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และด้วยนิสัยวิตกกังวลทำให้อ่อนไม่หลับบ่อยๆ จึงมีอาการวิงเวียน หน้ามืด อีกทั้งรูปร่างที่ผอมสูงกินเท่าไรก็ไม่อ้วนทำให้เสี่ยงเป็นโรคไขมันในเลือดสูง

อาหารที่แนะนำ

อาหารรสเผ็ดร้อน อาหารที่มีส่วนผสมของขิง ข่า พริกไทย ใบโหระพา จะช่วยขับลมออกจากร่างกาย เช่น เมี่ยงคำ ผัดกระเพรา บัวลอยน้ำขิง หรือน้ำตะไคร้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสมันและหวาน

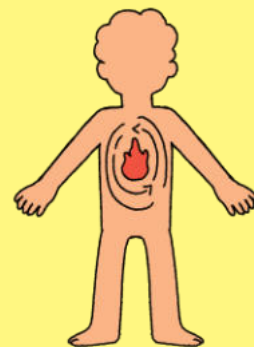




ธาตุเจ้าเรือน คืออะไร ?

ธาตุเจ้าเรือน เป็นแนวคิดจากศาสตร์การแพทย์แผนไทยที่มีมายาวนาน เชื่อว่าในร่างกายของคนเราประกอบไปด้วยธาตุหลัก 4 ธาตุ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ โดยแต่ละคนจะมีธาตุเจ้าเรือนแตกต่างกันออกไป และธาตุนี้เองที่ส่งผลต่อบุคลิกนิสัย สุขภาพ และความสมดุลของร่างกาย

การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนของตนเอง จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยปรับสมดุลร่างกายให้แข็งแรงจากภายใน



ธาตุน้ำ



บุคลิกทั่วไป

รูปร่างค่อนข้างสมบูรณ์หรืออวบ ผิวเต่งตึงสดใส ผอมตกตาหวาน เป็นคนใจเย็น ชอบนอน และเป็นคนมีน้ำในตัวมากจึงทนต่อความหิวและอากาศร้อนเย็นได้ดี

ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย

เกี่ยวข้องกับระบบของเหลวในร่างกาย เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง เสมหะ หรือโรคหอบหืด มักมีอาการเหนื่อยง่ายจากการเคลื่อนไหวน้อย

อาหารที่แนะนำ

อาหารที่มีรสเปรี้ยว และขม ความเปรี้ยวจะทำให้ร่างกายตื่นตัวมากขึ้น เช่น เมนูยำ ต้มยำน้ำใส ปลากระพงนึ่งมะนาว หรือผลไม้ตระกูลส้ม มะขาม เสาวรส ที่จะช่วยเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย

ธาตุดิน



บุคลิกทั่วไป

รูปร่างสูงใหญ่ แข็งแรง ผิวคล้ำ ผอมดำ น้ำเสียงหนักแน่น สุขุมรอบคอบ แต่เผาผลาญไม่ค่อยดี กินง่าย อ้วนง่าย

ปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย

มีแนวโน้มเป็นโรคไขมันในเลือดสูง เบาหวาน แม้ระบบการดูดซึมอาหารดี แต่ระบบเผาผลาญกลับไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ

อาหารที่แนะนำ

รสเผ็ด หวาน มัน เค็ม แต่ให้หลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้ง เพราะระบบเผาผลาญที่ไม่ดี เมนูแนะนำ เช่น ยำผักกูด ผัดผักกระเฉด เมนูขนมหวานอย่างฟักทองแกงบวด หรือน้ำผลไม้อย่างน้ำฝรั่งและน้ำอ้อย

ไม่ว่าคุณจะเป็นคนธาตุไหน การหันมาใส่ใจเรื่องอาหารการกินให้เหมาะสมกับร่างกาย ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพราะ **"ร่างกาย" คือ เรือนที่พักพิงของจิตใจ** หากดูแลให้สมดุลแล้ว ชีวิตเราก็จะมีพลัง ช่วยให้เรารับรู้ทุกวันด้วยสุขภาพดีทั้งกายและใจ





พิพิธภัณฑศิลป์แผ่นดิน

ที่สุดของความประณีตหัตถศิลป์ไทยในระดับโลก

หากใครเคยตื่นตาตื่นใจกับความงามของ
เครื่องทองและงานปักไหมในพระราชวังชั้นสูง
วันนั้นรดกอันล้ำค่าเหล่านั้น
ไม่ได้ถูกเก็บซ่อนไว้เพียงในเขตพระราชฐานอีกต่อไป
แต่ได้รับการรวบรวมและจัดแสดงอย่างยิ่งใหญ่
ณ "พิพิธภัณฑศิลป์แผ่นดิน" สถานที่ซึ่งเป็น
"ที่สุดแห่งงานประณีตศิลป์ของแผ่นดินไทย"

พิพิธภัณฑศิลป์แผ่นดิน ตั้งอยู่ที่ ต.เกาะเกิด อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา ที่นี้ได้จัดแสดงงานศิลป์ชั้นเอกโดยช่างฝีมือจากสถาบันสิริกิติ์ ที่มีความงดงาม ทรงคุณค่า สร้างความประทับใจให้กับทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

จากโรงฝึกศิลปาชีพ สู่พิพิธภัณฑศิลป์แผ่นดิน

เรื่องราวที่ชวนประทับใจของงานฝีมือชิ้นเอกเหล่านี้ คือเป็นฝีมือของลูกหลานชาวไร่ชาวนาที่มาฝึกอบรมงานศิลปาชีพแขนงต่างๆ ที่โรงฝึกศิลปาชีพ สอนจิตรลดา ซึ่งก่อตั้งโดยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เพื่อส่งเสริมให้ชาวบ้านมีรายได้เสริมจากการทำงานหัตถกรรม โดยไม่ทิ้งอาชีพเกษตรกรรม และยังเพื่อธำรงรักษางานศิลปะที่เกือบจะสูญหายไปตลอดระยะเวลา 40 ปี โรงฝึกศิลปาชีพฯ ได้สร้างสรรค์บุคลากรและผลงานประณีตศิลป์ชั้นสูง รวม 23 สาขา ได้พัฒนาช่างศิลปกรรมสู่ระดับฝีมือช่างหลวงแห่งกรุงรัตนโกสินทร์

วิจิตรตระการตากับงานหัตถศิลป์ชั้นเอก ในอาคารพิพิธภัณฑศิลป์ระดับสากล

ภายในพิพิธภัณฑศิลป์แผ่นดินนี้ ได้รับการออกแบบให้มีมาตรฐานการจัดแสดงในระดับสากล มีเครื่องบรรยายเสียง หรือ Audio Guide คอยให้ข้อมูลที่ทำให้เราเข้าใจเรื่องราวเบื้องหลังของผลงานในแต่ละชิ้นทั้งเทคนิคการสร้างหรือความหมายที่ซ่อนอยู่ โดยรองรับถึง 10 ภาษาสำหรับผู้ชมชาวต่างชาติอีกด้วย

ตัวอย่างผลงานชิ้นเอกในพิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดิน



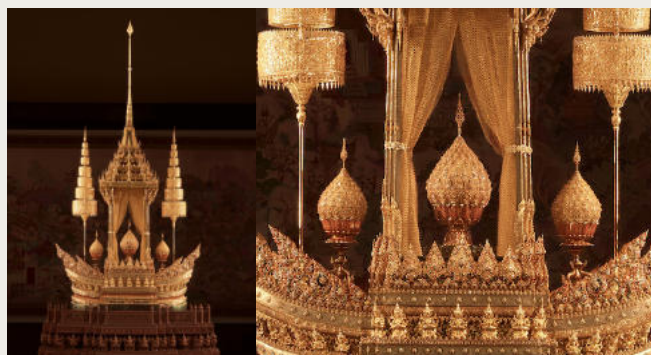
เครื่องเงินเครื่องทองลงยาสี หมู่เรือพระที่นั่งจำลองจากขบวนเรือพระราชพิธี ที่ละเอียดวิจิตรบรรจงยากจะอธิบาย



ต้นตาดำกับฉากไม้แกะสลักเรื่องสังข์ทองและหิมพานต์ ที่ตั้งตระหง่านตระการตา



ฉากปักไหมน้อย: งานปักด้วยเส้นไหมที่เล็กกว่าเส้นผม เล่าเรื่องราวจากวรรณคดีอย่าง "อิเหนา" ด้วยสีเส้นและเทคนิคการไล่เฉดสีที่มองไกล ๆ เหมือนภาพวาด แต่แท้จริงแล้วคืองานปักไหม



บุษบกมณฑล: ผลงานชิ้นเอกที่ถอดแบบมาจากพระที่นั่งในพระบรมมหาราชวัง ที่ผสมผสานงานฝีมือจากช่างถึง 7 แผนก อันได้แก่ การแกะสลักไม้ เครื่องเงินเครื่องทอง ช่างถมทอง ช่างคร่ำ งานตกแต่งปักแมลงทับและงานย่านลิเภา เป็นต้น

นอกจากจะได้ชื่นชมความงามของผลงานชิ้นเอกต่างๆ แล้ว ยังมีของที่ระลึกจำหน่าย ที่รวบรวมผลิตภัณฑ์ของสถาบันสิริกิติ์ มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ มูลนิธิสมเด็จพระพันวัสสาฯ ร้านภูฟ้า โครงการกำลังใจ มูลนิธิจุฬาภรณ์ถักร้อยสร้อยรัก และพิพิธภัณฑ์ผ้าไหมเหมาะสำหรับการซื้อเป็นของขวัญ ของขวัญ หรือเก็บเป็นที่ระลึกสำหรับการเยี่ยมชมในครั้งนี้

การเดินทางมาเยือนพิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดิน ไม่ใช่เพียงแค่การมาชมของสวยงาม แต่คือการพิสูจน์ศักยภาพของคนไทยว่า "ถ้าได้รับโอกาส ก็สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ยิ่งใหญ่ไม่แพ้ชาติใดในโลก" เป็นสถานที่ที่ควรหาโอกาสมาชมสักครั้งในชีวิต เพื่อให้ความภาคภูมิใจนี้ถูกส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นอย่างไม่รู้จบ

ข้อมูลการเดินทางและเข้าชม
พิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดิน

- **ที่ตั้ง:** ต.เกาะเกิด อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา (ใกล้ทางด่วนสายบางปะอิน-ปากเกร็ด)
- **เวลาทำการ:** เปิดวันพุธ – วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์-อังคาร) | 10.00 – 15.30 น.
- **ค่าเข้าชม:** บุคคลทั่วไป 150 บาท / นักเรียนและผู้สูงอายุ 75 บาท
- **ข้อเสนอแนะ:** โปรดแต่งกายสุภาพ (สุภาพสตรีสวมกระโปรงหรือผ้าขึ้น / สุภาพบุรุษสวมกางเกงขาสั้น)



กิจกรรมชุมชนสัมพันธ์



ใครทำอะไร มาดูได้ที่นี้



EGCO Group มอบถุงยังชีพและวัตถุดิบประกอบอาหาร ช่วยเหลือผู้ประสบมหาอุทกภัยภาคใต้

EGCO Group มอบถุงยังชีพและวัตถุดิบประกอบอาหารช่วยเหลือผู้ประสบมหาอุทกภัยภาคใต้ จำนวน 1,000 ชุด ซึ่งภายในบรรจุเครื่องบริโภคและอุปโภค ยาที่จำเป็น และอุปกรณ์ให้แสงสว่างเพื่อความปลอดภัย รวมทั้งได้มอบวัตถุดิบประกอบอาหาร ได้แก่ ข้าวสาร 2,500 กิโลกรัม ไข่ไก่ 500 ไข่แดง และน้ำมันพืช 500 ขวดให้แก่ศูนย์บรรเทาสาธารณภัย มณฑลทหารบกที่ 42 ค่ายเสนาณรงค์ (มทบ.42) เพื่อส่งต่อไปยังผู้ประสบมหาอุทกภัยและศูนย์พักพิงต่างๆ ในอำเภอหาดใหญ่ และในพื้นที่จังหวัดสงขลา



กิจกรรมเปิดบ้านเยี่ยมชมโรงไฟฟ้า (Open House)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ โก (ไทรเพชร)



โรงไฟฟ้าโซลาร์ โก จัดการประชุมชี้แจงการดำเนินงานและทัศนศึกษาดูงานโรงไฟฟ้าเอสพีที ทุ ให้กับองค์การบริหารส่วนตำบลบางหลวง

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมต้อนรับสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อแลกเปลี่ยนวิสัยทัศน์ขับเคลื่อนงานพัฒนาชุมชน พร้อมเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสนับสนุนกิจกรรม "เลี้ยงน้ำชา 50 ปี โรงเรียนบ้านคลองเหลง" ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช และมอบเงินสนับสนุนการศึกษาให้แก่โรงเรียน



โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรม Car Free Day ปีที่ 17 เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของเยาวชนเกี่ยวกับ การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และปลูกฝังความตระหนักในการลดใช้รถยนต์ และการรักษาสีสิ่งแวดล้อมสร้างจิตสำนึกการรักษาสีแวดล้อม



โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ มอบเงินสนับสนุนโครงการโรงเรียนต้นแบบด้านพลังงาน จำนวน 3 โรงเรียน ให้กับโรงเรียนบ้านมะม่วงเจ็ดต้น โรงเรียนบ้านเขาเตียน โรงเรียนบ้านพุ่มวง



โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ ร่วมกับวิทยาลัยเทคนิคโคกลำโรง ดำเนินการซ่อมแซมระบบไฟฟ้าให้กับโรงเรียนบ้านเขาเตียนให้ใช้งานได้อย่างปลอดภัย



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาดศาสนสถาน วัดสุวรรณบรรพต อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช พร้อมปรับปรุงภูมิทัศน์โดยรอบให้สะอาดสวยงาม และเป็นระเบียบเรียบร้อย รองรับพุทธศาสนิกชนที่จะเข้าร่วมพิธีทอดกฐินประจำปี



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสืบสานประเพณีถือศีลกินเจ มอบผักอินทรีย์ สนับสนุนประเพณีถือศีลกินเจ ประจำปี 2568 ศาลเจ้าปู่เต่ากั จากศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ (Khanom Model) รวมปริมาณมากกว่า 100 กิโลกรัม

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าคลองหลวงร่วมกับผู้นำชุมชนซอยศิริภาพ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี สนับสนุนกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับดูแลตัวเองและสมาชิกในครัวเรือน หรือสมาชิกเพื่อนบ้าน ให้ปลอดภัยก่อนที่จะส่งต่อไปยังสถานโรงพยาบาล

โรงไฟฟ้าคลองหลวง



เอ็กโก กรุ๊ป และ โรงไฟฟ้าคลองหลวงร่วมจัดทำขบวนขีดยัดในกิจกรรม ยึด..ยืน..ยาว เพื่อมอบให้กับ รพ.สต.คลองหนึ่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนมุสลิม คลองหนึ่ง ต. คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออก

กำลังกาย คลายกล้ามเนื้อส่วนแขน ขา หลัง คอ บ่าไหล่ จากขบวนขีดยัด

โรงไฟฟ้าพบุรีชลาร



โรงไฟฟ้าพบุรีชลาร ร่วมสนับสนุนกิจกรรมตรวจสุขภาพชุมชน ประจำปี 2568



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณเพื่อใช้ในกิจกรรมของคลินิกโรคเรื้อรัง ให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดซื้อเครื่องขยายเสียง หอกระจาย
ข่าวหมู่บ้านดอนขมิ้น



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาซัด)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาซัด) จัดโครงการ “หนึ่งโครงการ
หนึ่งโรงไฟฟ้า” ประจำปี 2568 โดยติดตั้ง Solar Rooftop ให้กับหน่วยบริการ
ประชาชน สภอ.บรรพตพิสัย ตำบลตาซัด จำนวน 3 กิโลวัตต์



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นสนับสนุนงานติดตั้งและปรับปรุงระบบไฟฟ้า
ศาลาชุมชนหนองคล้า

ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน / ฝึกอบรมอาชีพ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณซื้อวัสดุ อุปกรณ์จักสานตะกร้าหวายเทียม
วิสาหกิจชุมชนบ้านยางหัก ต.ท่าผา อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดทำแปลงผักแบบยกสูงของโครงการ
Best Garden ต.ท่าผา เพิ่มเติม

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการพัฒนาองค์ความรู้ชุมชน เพื่อการสร้างสรรค์เศรษฐกิจยั่งยืน-พื้นที่ชาวม (ผลิตภัณฑ์ผ้ามัดย้อม) ให้กับวิสาหกิจชุมชนบ้านท่าข้ามเกษตรพอเพียง เพื่อส่งเสริมการสร้างงานสร้างอาชีพ และเพิ่มมูลค่าสินค้าของชุมชน



โรงไฟฟ้าขนอมออกบูธและร่วมนำเสนอข้อมูลต้นแบบศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ ในงานสัมนา นครแห่งความสุข ณ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

ส่งเสริมประเพณี / วัฒนธรรมท้องถิ่น

โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมสืบสานประเพณี "ปิดทอง สรงน้ำพ่อท่านเจ้าวัด ชมเรือพระ" อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช ณ วัดสุวรรณบรรพต เพื่อสืบสานและอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมของอำเภอขนอม รวมถึงเป็นการส่งเสริมและสร้างรายได้ให้กับประชาชนในพื้นที่

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกิจกรรมทอดกฐินสามัคคี เพื่อสืบสานประเพณีและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้กับ

- วัดจันทน์ธาตุทาราม
- วัดกลาง (โครงการเปิดเมืองพุทธภูมิฯ)
- วัดธารทอง
- วัดบางคู
- สำนักสงฆ์ทวดเขาชัยสน
- วัดโน
- วัดเจดีย์หลวง
- วัดกระดังงา
- วัดคลองเหลง
- วัดเขาวังทอง
- วัดอ่าวเตล็ด
- วัดพุทธบูรณะ (วัดครุฑ)
- วัดสุวรรณบรรพต

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรเพชร)



โรงไฟฟ้าโซลาร์ โก “ร่วมงานทอดกฐิน ประจำปี 2568” วัดบางไผ่นารอด ต.บางไทรป่า อ.บางเลน จ.นครปฐม และจัดโรงงานมอบอาหารให้กับประชาชนที่มาร่วมงาน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2 สนับสนุนงบประมาณ ให้กับวัดหนองกรดสามัคคี วัดมณีโชติ เพื่อสมทบทำนุบำรุงศาสนสถาน



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนงบประมาณ “โครงการไหว้ ส้ม ลอยประทีป บูชาพระบรมสารีริกธาตุ” ให้กับ วัดปทุมวนาราม



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุนงบประมาณการจัดงานกฐินสามัคคี ให้กับ

- วัดหนองบัวทอง
- วัดชัยแห่งวราราม
- วัดเทพนิมิตวราราม
- วัดชัยเจริญสุข
- วัดทรัพย์ศิลาทอง



ดูดวงช่วงนี้

ดูดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีใหม่มีโชคโดดเด่น การเงินปัง จะมีดวงความรักบ้างไหม มาดูกันเลย



ราศีเมษ

13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

การงานมีการเริ่มต้นโปรเจกต์ใหม่ที่ทำหาย บทบาทหน้าที่การงานสูงขึ้นต้องมีความเป็นผู้นำ แต่ควรระวังความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ รายได้มั่นคง มีเกณฑ์ใช้จ่ายเพื่อลงทุนในอุปกรณ์การทำงานหรือจ่ายกับเรื่องการศึกษา **คนโสด** มีโอกาสได้สานสัมพันธ์กับคนที่มาจากแวดวงการทำงาน หรือได้พบปะสังสรรค์กับคนที่มีชื่อเสียง เป็นช่วงเวลาที่ดี **คนมีคู่** ความสัมพันธ์ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ช่วงนี้คนรักอาจหันไปสนใจงานมากกว่าท่าน **โศกโลก** โศกจากการติดต่อ ประสานงาน หรือการเดินทางระยะไกล **สุขภาพ** ระวังความเครียดสะสมที่อาจส่งผลต่อการนอน และมีอาการปวดหัวเรื้อรัง



ราศีพฤษภ

15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

งานก้าวหน้าแบบช้าแต่ชัวร์ การวางแผนระยะยาวเริ่มเห็นผล มีโอกาสได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ หรือผู้มีประสบการณ์ สภาพคล่องดีขึ้น มีเงินออมเพิ่มขึ้นจากการบริหารจัดการที่ดี ควรระวังการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูง **คนโสด** มีคนเข้ามาจากทางไกล หรือเป็นคนต่างชาติ เป็นความสัมพันธ์ที่พัฒนาจนกลายเป็นคู่รัก **คนมีคู่** ความสัมพันธ์มีสีสันและโรแมนติกขึ้น มีโอกาสได้ร่วมกันทำบุญหรือเดินทางแสวงบุญ มีโชคดีจากการเสี่ยงดวงเล็กน้อย หรือจากการเดินทางไกล **สุขภาพ** แข็งแรงดี ควรระวังเรื่องเกี่ยวกับกระดูก ข้อต่อ และการรับประทาน อาหารที่ทำให้ท้องอืด



ราศีเมถุน

15 มิถุนายน - 14 กรกฎาคม

งานค่อนข้างวุ่นวาย ต้องจัดการหลาย ๆ เรื่อง แต่การปรับตัวจะนำพาให้ผ่านไปได้ด้วยดี การเงินยังอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องระวังอาจมีรายจ่าย ไม่คาดฝันที่เกี่ยวกับยานพาหนะหรือการซ่อมแซม ควรทำบุญช้รายรับ-รายจ่าย **คนโสด** ช่วงนี้มีเสน่ห์ ดึงดูดให้มีคนเข้ามาจากหลายช่องทาง อาจเป็นคนใกล้ชิดที่พัฒนาความสัมพันธ์แบบเพื่อนสู่แฟน **คนมีคู่** ความรักต้องเปิดใจพูดคุยกัน ให้มากขึ้น ระวังความเบื่อหน่าย ไม่ควรคุยกัน โดยใช้อารมณ์ตัดสิน **โศกโลก** มาจากตัวเลข ที่เกี่ยวกับยานพาหนะหรือเลขที่บ้าน **สุขภาพ** ระวังอุบัติเหตุเล็กน้อยจากการเดินทาง ความเมื่อยล้าที่แขนและไหล่



ราศีกรกฎ

15 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม

ช่วงนี้เหมาะกับงานเบื้องหลัง ทำงานวางแผนมากกว่าการออกหน้า หากร่วมงานกับผู้ใหญ่จะส่งผลดีกับตัวท่าน มีเกณฑ์ได้รับเงินก้อนจากมรดก หรือเงินประกัน ระวังการถูกหลอกให้ลงทุน **คนโสด** หากมีคนเข้ามาต้องดูให้ดี อาจเจอคนที่มึนพิษ หรือท่านยังไม่พร้อมเริ่มต้นความสัมพันธ์ครั้งใหม่ควรพิจารณาอย่างรอบคอบ **คนมีคู่** ความสัมพันธ์ไม่ราบรื่น ต้องคุยเรื่องปัญหาการเงินให้ชัดเจน โศกโลกมาจากตัวเลข ที่เกี่ยวกับผู้ล่องลับหรือการเสี่ยงโชคแบบเจี๊ยบ ๆ **สุขภาพ** ระวังเรื่องสุขภาพจิต และความเครียดที่ส่งผลให้เกิดโรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร



ราศีสิงห์

16 สิงหาคม - 16 กันยายน

มีพลังในการสร้างสรรค์ ทำงานอย่างกระตือรือร้น มีโอกาสก้าวหน้าจากความสามารถในการเสนอผลงานใหม่ ๆ การเงินดี มีรายได้จากหลายทาง แต่ควรจัดสรรเงินลงทุน และเงินออมให้ชัดเจน มีเกณฑ์ได้ลาจากบุตรหลาน **คนโสด** มีเสน่ห์ อาจได้พบรักกับคนในสังคมเดียวกัน หรือจากการทำกิจกรรมร่วมกัน **คนมีคู่** ความรักสดใส ความเข้าใจกันดี หากมีบุตรหลาน ความสัมพันธ์จะยิ่งแน่นแฟ้น มีโอกาสได้ลาจากการเสี่ยงดวง หรือชนะการแข่งขัน/แข่งกีฬา **สุขภาพ** ควรดูแลเรื่องเกี่ยวกับระบบหัวใจ และสายตาให้ดี



ราศีกันย์

17 กันยายน - 16 ตุลาคม

งานเน้นความรอบคอบและการบริการลูกค้า หากมีปัญหาต้องการเจรจาอย่างประนีประนอม การทำงานเป็นที่มั่งคั่งสำเร็จ รายได้เข้ามาจากงานประจำอย่างสม่ำเสมอ แต่รายจ่ายเกี่ยวกับสุขภาพและการดูแลตัวเองยังคงสูง **คนโสด** ความรักยังไม่โดดเด่น ควรใช้เวลาพัฒนาตนเองก่อนจะมีคนที่จริงใจเข้ามาในจังหวะที่เหมาะสม **คนมีคู่** ระวังความขัดแย้งกับคนรักที่เกี่ยวข้องกับเรื่องงานหรือสุขภาพของกันและกัน ควรดูแลเอาใจใส่กันให้มากขึ้น มีโศกโลกเล็กน้อยจากการทำงานหนักและความตั้งใจ **สุขภาพ** ระวังอาการที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินปัสสาวะและภูมิแพ้



แม่หมอแม่หมื่น ภูริตา



ราศีตุลย์

17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

งานมีการเปลี่ยนแปลง มีคู่ค้า/หุ้นส่วนใหม่ ๆ การตัดสินใจต้องมีเหตุผล และรอบคอบเรื่องเอกสารสัญญา การเงินหมุนเวียนดี มีรายได้จากคู่ค้าและการเจรจาธุรกิจสำเร็จ ควรระวังการใช้เงินตามใจคนรัก **คนโสด** มีโอกาสพบรักกับคนที่มีฐานะ หรือมีชื่อเสียง เป็นความสัมพันธ์ที่จริงจังและมุ่งสู่การผูกมัด **คนมีคู่** หวานขึ้นเต็มไปด้วยความเข้าใจ คู่ครองให้การสนับสนุนที่ดีในทุกด้าน มีโชคดีจากการเสี่ยงดวงที่มาจากคนรักหรือหุ้นส่วน **สุขภาพ** แข็งแรงดี ช่วงนี้ควรดูแลรูปร่างและผิวพรรณให้ดูอยู่เสมอ



ราศีพิจิก

16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

งานมีความมั่นคงมาก มีโอกาสได้หาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อนำมาใช้ต่อยอดเรื่องงาน **การเงิน** ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มีโอกาสได้เงินจากความรู้ความสามารถที่มี หรือได้รับเงินจากทางไกล **คนโสด** ยังสนุกกับความเป็นโสด อาจมีคนเข้ามาแต่เป็นความสัมพันธ์แบบเพื่อนหรือผิวเผิน **คนมีคู่** เป็นช่วงเวลาที่ต้องการความใกล้ชิดและความเข้าใจ อาจมีปัญหาเล็กน้อยเรื่องเวลาและการดูแลเอาใจใส่ มีโชคที่ได้จากการเดินทางหรือจากคนแปลกหน้า **สุขภาพ** ระวังอาการที่เกี่ยวข้องกับช่องท้องและระบบทางเดินอาหาร



ราศีธนู

16 ธันวาคม - 14 มกราคม

งานด้านวิชาการ การสอน หรือการให้คำปรึกษาจะรุ่งเรืองอย่างมาก ความรู้ความสามารถ ที่มีจะถูกนำมาใช้อย่างดี การเงินอยู่ในช่วงที่ต้องระมัดระวัง มีรายจ่ายสูงเกี่ยวกับยานพาหนะหรือการปรับปรุงบ้าน **คนโสด** มีโอกาสพบรักกับคนที่มีวุฒิภาวะ หรือเป็นผู้ใหญ่กว่า มีการวางแผนร่วมกันในอนาคต **คนมีคู่** ความสัมพันธ์ราบรื่นและมีทิศทางที่ชัดเจนคนรักเป็นทั้งเพื่อนและที่ปรึกษาที่ดี **โชคลาภ** ควรศึกษาข้อมูลอย่างรอบคอบ ไม่ควรเสี่ยงดวงแบบขาดสติ **สุขภาพ** ระวังการปวดเมื่อยหัวเข่าหรือโรคประจำตัวที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิต



ราศีมังกร

15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

เป็นช่วงที่เหนื่อยกับงาน แต่ความพยายามจะนำมาซึ่งความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ มีโอกาสได้สร้างชื่อเสียงในระยะยาว การเงินยังคงมั่นคงและเติบโตอย่างต่อเนื่อง มีเกณฑ์ได้ลาจากอสังหาริมทรัพย์ หรือการได้รับความช่วยเหลือด้านเงินทุน **คนโสด** ช่วงนี้ควรเน้นสร้างความมั่นคงในชีวิตก่อน ความรักยังไม่โดดเด่น แต่หากมีคนเข้ามาจะเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นคล้ายกับท่าน **คนมีคู่** ความสัมพันธ์อาจตึงเครียดเพราะความบ้างานของคุณ ควรหาเวลาพักผ่อนและใส่ใจคนรักให้มากขึ้น **โชคลาภ** มีโชคดีจากการลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำ หรือการได้เงินก่อนจากการทำงาน **สุขภาพ** ระวังอาการปวดหลังเรื้อรังและความเครียดที่ส่งผลต่อผิวหนัง เช่น ผื่นแพ้



ราศีกุมภ์

13 กุมภาพันธ์ - 14 มีนาคม

งานที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี นวัตกรรม การร่วมทุนกับกลุ่มเพื่อนการเข้าสังคมจะนำมาซึ่งความสำเร็จ มีการร่วมมือกับทีมใหม่ ๆ ที่นำมาสู่ความสำเร็จ มีรายได้พิเศษเข้ามาจากเพื่อนและกลุ่มสังคม มีเกณฑ์ใช้จ่ายเพื่อกิจกรรมทางสังคมหรือจ่ายเพื่อความสุขส่วนตัว **คนโสด** มีเสน่ห์เหลือล้น อาจได้พบรักจากเพื่อนแนะนำ หรือคนที่มีความสนใจคล้ายกัน แต่ท่านยังไม่พร้อมผูกมัด **คนมีคู่** ความสัมพันธ์ต้องการพื้นที่ส่วนตัว และความเข้าใจอย่าคาดหวังว่าคนรักจะต้องเหมือนกับคุณเสมอไป **โชคลาภ** มีโชคดีจากการรวมกลุ่ม หรือการได้รับข้อมูลลงในจากเพื่อนสนิท **สุขภาพ** ระวังอาการปวดเมื่อยที่เกี่ยวข้องกับออฟฟิศซินโดรม ปวดคอ ปวดไหล่จากการใช้คอมพิวเตอร์หรือมือถือนานเกินไป



ราศีมีน

15 มีนาคม - 12 เมษายน

งานมีการเจริญก้าวหน้าจากความสามารถในการปรับตัว และการเจรจาที่นุ่มนวล มีโอกาสได้เดินทางไปทำงานต่างถิ่นหรือต่างประเทศ การเงินไหลเวียนดี มีรายได้จากหลายทาง ควรระวังการใจอ่อนให้คนอื่นยืมเงิน หรือการใช้จ่ายตามอารมณ์ **คนโสด** มีโอกาสพบรักกับคนในที่ทำงาน หรือคนที่มาอยู่มากกว่า เป็นความสัมพันธ์ที่ค่อยเป็นค่อยไปแต่จริงจัง **คนมีคู่** ความรักสดใสและมีความเข้าใจกันดี คนรักให้ความช่วยเหลือทั้งด้านกำลังใจและทรัพย์สิน **โชคลาภ** มีเกณฑ์มีโชคดีจากการเดินทางหรือการทำบุญเกี่ยวกับน้ำ **สุขภาพ** ควรใส่ใจสุขภาพที่เท้า ระวังจะเป็นรองเท้า หรืออุบัติเหตุเกี่ยวกับเท้าและควรพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อลดอาการอ่อนเพลีย

วันว่างฉบับนี้ รับรองถูกใจสายมู เพราะเราจะมาแนะนำ Workshop ที่กำลังเป็นที่นิยมในตอนนี้ นั่นคือการดูไพ่ทาโรต์หรือไพ่ยิปซี ซึ่งในไทยนี้สามารถหาเรียนได้มากมาย ตามเวิร์คช็อปที่สำนักดูไพ่หลายที่เปิดสอน หรือจะเรียนออนไลน์ก็มี และยังมีกลุ่มคอมมูนิตี้ไว้ให้พูดคุยช่วยแนะนำกันด้วย

มากกว่าดูดวง คือเรื่องการดูใจ มาเปิด ไพ่ทาโรต์กัน



เราอาจจะรู้จักไพ่ทาโรต์ว่าเป็นการเปิดไพ่ทำนายดวงตามไพ่ที่ได้รับ ซึ่งต้องอาศัยการตีความรูปภาพ การผสมผสานความหมายของไพ่แต่ละใบเข้าด้วยกัน แต่ในปัจจุบัน ไพทาโรต์ไม่ได้เป็นแค่เรื่องของ การดูดวง แต่พัฒนาไปเป็น **“ศาสตร์แห่งการสร้าง ความหมาย”** ซึ่งก้าวผ่านความเชื่อทางจิตวิญญาณไปสู่การเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเองอีกด้วย



เครื่องมือบำบัดจิตใจและพัฒนาตนเอง (Self-Care & Mental Health)

ในยุคปัจจุบัน ไพทาโรต์ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในทางจิตวิทยา และการดูแลสุขภาพจิต ช่วยให้ผู้ใช้ได้สำรวจตัวตน ความคิด ความต้องการที่อาจถูกมองข้าม และช่วยลดความวิตกกังวลจากความกลัวอนาคตที่ไม่แน่นอน

ศิลปะบนไพ่ทาโรต์ ตลาดใหม่ของนักสะสม

แม้ไพ่ทาโรต์จะมีชุดภาพที่สืบทอดกันมายาวนาน แต่ก็ไม่ได้ห้ามให้ศิลปินนักออกแบบได้วาดภาพเหล่านั้นในสไตล์ของตัวเอง ทำให้เกิดคอลเลกชันใหม่ ๆ ออกมาจากนักวาดในปัจจุบัน ซึ่งหลายคนก็ชื่นชอบและเก็บสะสมชุดไพ่ทาโรต์ไม่ต่างอะไรกับการสะสมอาร์ตทอยหรืองานศิลปะอื่น ๆ

เวิร์คช็อปเรียนรู้ดูไพ่ทาโรต์ จุดเริ่มต้นคนจริงจัง

เวิร์คช็อปเรียนดูไพ่ทาโรต์ในไทยมีมากมาย ทั้งการจดสอนโดยอาจารย์ นักดูดวงมืออาชีพ และการจัดอีเวนท์เวิร์คช็อปตามห้างร้านและที่สาธารณะต่าง ๆ ที่มีจัดออกมาเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังมีคอร์สออนไลน์ที่สามารถหาเรียนได้แบบไม่ต้องเดินทางอีกด้วย

ชุมชนคนดูไพ่

เฟซบุ๊กกรุ๊ป 789tarot ชุมชนคนรักไพ่ทาโรต์

พื้นที่สำหรับพูดคุยและแชร์ประสบการณ์การอ่านไพ่ รวมถึงอัปเดตข่าวสารในวงการไพ่

เฟซบุ๊กกรุ๊ป ชมรมคนรักไพ่ทาโร่ ไพ่ยิปซี

กลุ่มของคนสนใจไพ่ทาโรต์ทั้งมือใหม่และมือเก่า

เฟซบุ๊กกรุ๊ป คนอวดไพ่

แหล่งของนักสะสมไพ่ทาโรต์ ระวังเข้าไปดูแล้วจะอยากได้บ้าง



ไม่เหมือน *hotel*
ไม่ใช่ *guesthouse*
แต่เราคือ

homestay

(โฮม-สเตย์)



เวลาเดินทางท่องเที่ยว เราจะเจอคำศัพท์เกี่ยวกับที่พักหลายแบบ ทั้งโฮมสเตย์ โรงแรม เกสต์เฮาส์ โฮสเทล จนบางทีก็เริ่มไม่แน่ใจว่าแต่ละแบบต่างกันอย่างไร วันนี้จะมาแนะนำคำว่า **homestay** นั้นมีความแตกต่างกับที่พักแบบอื่นอย่างไร

สำหรับคำว่า **homestay** หมายถึงการพักอาศัยในบ้านของคนท้องถิ่น โดยอาจจะอยู่ร่วมชายคาเดียวกันหรือแยกหลังก็ได้ โดยเจ้าของบ้านจะเป็นคนดูแลจัดที่นอนและมักจะจัดหาอาหารท้องถิ่นไว้ต้อนรับ บางครั้งก็เป็นไกด์แนะนำสถานที่ต่างๆ รอบๆ บ้านให้ด้วย การพักแบบ **homestay** จึงเน้นประสบการณ์ของการกิน การอยู่แบบคนท้องถิ่นจริงๆ

Homestay (โฮมสเตย์)



อยู่บ้านคนท้องถิ่น เน้นประสบการณ์ บริการจากเจ้าของบ้านซึ่งเป็นคนท้องถิ่นจริงๆ เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่ชอบเรียนรู้วัฒนธรรมชุมชน

Hotel (โรงแรม)



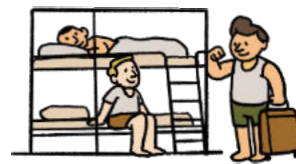
ที่พักแบบมาตรฐาน ให้ความสำคัญส่วนตัวสูง บริการจะคล้ายๆ กันทุกที่ จึงไม่ได้เน้นประสบการณ์ท้องถิ่นมากนัก

Guesthouse (เกสต์เฮาส์)



ที่พักที่ให้บริการคล้ายๆ โรงแรมแต่มีขนาดเล็กกว่า มีการบริการและบรรยากาศที่เป็นกันเอง และที่สำคัญคือราคาสบายกระเป๋ากว่าโรงแรม

Hostel (โฮสเทล)



ที่พักแบบห้องพักรวม มักมีห้องน้ำและพื้นที่ส่วนกลางใช้ร่วมกัน ความเป็นส่วนตัวน้อยที่สุด แต่จะมีโอกาสรู้จักคนใหม่ๆ ได้มากกว่าถ้าชอบพูดคุย



สนุกติดพิชิตรางวัล

หมวดเอกโกเท่โก้
ใส่สบาย



จากการพาทุกคนไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดินในเล่มนี้
เราลองมาทบทวนความจำกันหน่อยว่า อะไรที่เราจะเจอ
ในพิพิธภัณฑ์ศิลป์แผ่นดินได้บ้าง ใครจำไม่ได้ลองย้อน
กลับไปดูหน้าที่ 18-19 ได้เลย

1



☐ ตัวเลือก 1



☐ ตัวเลือก 2

2



☐ ตัวเลือก 1



☐ ตัวเลือก 2

3



☐ ตัวเลือก 1



☐ ตัวเลือก 2

4



☐ ตัวเลือก 1



☐ ตัวเลือก 2

5



☐ ตัวเลือก 1

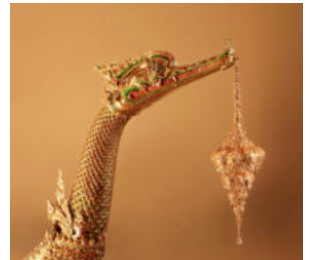


☐ ตัวเลือก 2

6



☐ ตัวเลือก 1



☐ ตัวเลือก 2

ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

ธรรมะท้ายเล่ม

ศีลธรรม คือเครื่องคุ้มครอง
ถ้าศีลธรรมจากเราไป
เราก็ขาดหลักประกัน
เหมือนอยู่บ้านที่ไม่มีหลังคา

- ปัญญานันทภิกขุ -

มาเป็นเพื่อนกับสุขใจ ใน Line กันเถอะ

ไม่พลาดทุกข่าวสาร
และสาระดีๆ มีเพียบเลย

LINE ID : @sukjaibyeeco



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