

# สุขใจ

ปีที่ 8 ฉบับที่ 34 ตุลาคม - ธันวาคม 2564



มาเป็นเพื่อนกับ Line OA  
วารสารสุขใจ กันเถอะ  
ความรู้ สารคดี เพียบ  
แถมลุ้นรับของรางวัลด้วยนะ  
**สนุกเลย !**

**NEW** **นวัตกรรมวิทยุพลิกโลก**  
เปิดโลกเรียนรู้กับสัปดาห์วิทยุ  
ออนไลน์เต็มรูปแบบ

**Digital Baht**  
เงินสดอาจไม่จำเป็นเสมอไป  
สำหรับโลกยุคใหม่

**บอนสี ราชนิไม้มัใบ**  
เผยเคล็ดลับวิธีการดูแล  
บอนสีแสนรักช่วงฤดูพักตัว

**เที่ยวระยองรับรองชื่นใจ**  
เดินทางสู่ระยอง เมืองที่  
ไม่ได้มีดีแค่อุตสาหกรรม



# เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 4

## นวัตกรรมวิทยัพโลก เปิดโลกเรียนรู้กับ สัปดาห์วิทยออนไลน์เต็มรูปแบบ

เปิดโลกนวัตกรรมใหม่ที่จะพาคุณไปสัมผัส  
ผ่านนิทรรศการออนไลน์



หน้า 10

## Digital Baht

เมื่อเงินสดอาจไม่จำเป็น  
สำหรับโลกยุคใหม่

พาไปรู้จักกับเงินสกุลใหม่  
ที่อาจพลิกโฉมการเงินของโลก

หน้า 8

## บอนสี ราชนิไม้ใบ

เผยเคล็ดลับวิธีการดูแล  
บอนสีแสนรักช่วงฤดูพักตัว



หน้า 14

## เที่ยวระยอง รับรองชื่นใจ

ไม่ต้องขึ้นเขาลงทะเล  
ก็สุดรับออกซิเจนได้เต็มปอด

พาเที่ยวเมืองระยอง  
เมืองที่ไม่ได้มีดีแค่อุตสาหกรรม



หน้า 18

## เปิดร้านแรกบน ตลาดนัดสุขใจ ผักสลัดบ้านตาอู๊ด ผักไฮโดรโปนิกส์ที่อยากให้ ทุกคนได้ลอง



## สุขใจฉบับออนไลน์

อ่านย้อนหลังทุกเล่มได้ที่  
สแกนเลย!



# เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

เริ่มต้นปี 2565 หลาย ๆ ท่านคงได้ไปพักผ่อน และมีการปรับเปลี่ยนสิ่งใหม่ ๆ ต้อนรับต้นปีกันด้วยความสุข ขอให้เป็นการเริ่มต้นปีใหม่ที่ดีสำหรับทุกท่านนะคะ มีพลังกายและพลังใจที่เข้มแข็ง ไม่ว่าจะมียุบสรรคใด ก็ขอให้ทุกท่านผ่านพ้นไปได้อย่างราบรื่นค่ะ

วารสารสุขใจก็ขอร่วมส่งความสุข เสริมพลังบวกให้กับทุกท่านเพื่อเริ่มต้นปีใหม่ ด้วยสาระความรู้และสิ่งดี ๆ เริ่มจาก **คอลัมน์เปิดโลกเรียนรู้** กับ เงินบาทดิจิทัลสู่นาตเงินบาทไทยไร้กระดาษ เพื่อเตรียมพร้อมสู่สังคมไร้เงินสดในอนาคต **คอลัมน์เรื่องเด่นเล่มนี้** กับบรรยากาศกิจกรรม การเรียนรู้ยุค New Normal ในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์ ประจำปี 2564 “นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก (Smart Solutions for Life)” ของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมที่เพิ่งผ่านไป ต่อด้วย**คอลัมน์บ้านฉันบ้านเธอ** ชวนออกเที่ยวพักผ่อน ณ จ.ระยอง กับแหล่งท่องเที่ยวใกล้เมืองที่ใกล้ขีดธรรมชาติ และ**เพิ่มคอลัมน์พิเศษ 2 คอลัมน์** ได้แก่ **คอลัมน์เพื่อนบ้าน** **ขอมมา** ฉบับนี้เป็นสาระที่ทางบ้านสนใจเกี่ยวกับการบริหารจัดการเงินให้รอดพ้นทุกวิกฤต และ**คอลัมน์ตลาดนัดสุขใจ** ที่ช่วยประชาสัมพันธ์ร้านค้าให้แบบไม่เสียค่าใช้จ่าย เพื่อเป็นกำลังใจให้กับพ่อค้าแม่ขายในชุมชนรอบโรงไฟฟ้า ในฉบับนี้ขอนำเสนอ ร้าน “ผัดสลัดบ้านตาอู๊ด จ.ระยอง” พร้อมแบ่งปันที่มาของร้านที่จะช่วยเป็นกำลังใจกับทุกท่านที่กำลังมองหาช่องทางในการปรับเปลี่ยนอาชีพกันนะคะ ยังไม่หมดเพียงเท่านั้นค่ะ ยังมีคอลัมน์ภาษาอังกฤษที่จะช่วยขยายคำศัพท์ที่น่าสนใจของงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ให้ไปปรับประยุกต์ใช้กัน แถมด้วยสาระความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้การออกกำลังกายได้ประโยชน์และเหมาะกับทุกช่วงวัย วิทยาทนต้องออกกำลังกายแบบไหน อยากให้ลองติดตามอ่านกันในเล่มนะคะ

ท้ายสุดนี้ วารสารสุขใจ ขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ทุกท่านมาสมัครเป็นเพื่อนทาง Line OA วารสารสุขใจ เพื่อความสะดวกในการรับข้อมูลข่าวสารและสาระที่เป็นประโยชน์ โดยทุกท่านสามารถสแกน QR Code ด้านล่างนี้ได้เลยนะคะ อย่าลืมชวนเพื่อน ๆ ในชุมชนมาร่วมเป็นเพื่อนกับ Line OA วารสารสุขใจ เพื่อสะสมคะแนนและลุ้นของรางวัลกันเยอะ ๆ นะคะ



พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ  
บรรณาธิการ





## สัปดาห์ วิทยาศาสตร์

เรียนรู้ยุค New Normal  
กับศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม  
ในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์  
ประจำปี 2564  
“นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก  
(Smart Solutions for Life)”

การเรียนรู้ยุค New Normal หลายท่านคงจะเริ่มคุ้นชินกันแล้ว ทั้งสะดวกและเรียนได้แบบไม่จำกัดเวลาและสถานที่ นับเป็นอีกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมขอเก็บความประทับใจ เนื้อหาสาระความรู้ดี ๆ มาแบ่งปันกันนะคะ กับงานมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ ประจำปี 2564 ที่จัดขึ้นระหว่างวันที่ 24 พฤศจิกายน – 3 ธันวาคม 2564 ที่ผ่านมา ภายใต้แนวคิด **“นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก (Smart Solutions for Life)”** ส่งเสริมการเรียนรู้แบบไร้ขีดจำกัด เรียนได้ทุกที่ทุกเวลาในรูปแบบออนไลน์ทางเว็บไซต์ <https://knlscifest.com/> และ Facebook Fanpage นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก โดยความพิเศษของการจัดกิจกรรมรอบนี้ ได้ขยายกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งเยาวชนและผู้สนใจ ไปร่วมเรียนรู้โลกแห่งเทคโนโลยี และนวัตกรรมพลังงานแห่งอนาคตไปพร้อมกัน มีผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 2,246 คน



นายเทพรัตน์ เทพพิทักษ์ กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอ็กโก กรุ๊ป กล่าวปาฐกถาเปิดงานมหกรรมวิทย์ฯ ว่า “โลกได้เผชิญกับเทคโนโลยีที่ล้ำขั้นมาเรื่อยๆ แล้ว ต่อมาเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในปี 2563 ส่งผลให้การเปลี่ยนแปลงทวีอัตราเร่งมากขึ้น มีการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้งานในทุกภาคส่วนอย่างก้าวกระโดด ขณะเดียวกันก็มีการพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ อย่างไม่หยุดยั้ง เช่น เมตาเวิร์ส หรือควอนตัม

ซึ่งจะเข้ามาเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมนุษย์ในอนาคตให้แตกต่างจากเดิมอย่างมาก ดังนั้น การส่งเสริมความรู้ด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี เพื่อเตรียมความพร้อมสู่โลกอนาคต จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อเยาวชน ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

เอ็กโก กรุ๊ป และศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขอนแก่น ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี เพื่อให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงเป็นที่มาของการจัด “มหกรรมวิทยาศาสตร์ ประจำปี 2564” ภายใต้แนวคิด “นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก (Smart Solutions for Life)” ด้วยความมุ่งหวังให้เป็นอีกหนึ่งแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียนได้ทุกที่ทุกเวลา แม้หยุดโรค ไม่หยุดการเรียนรู้ ที่จะส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ และสนับสนุนเยาวชนให้ได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ด้านนวัตกรรม เทคโนโลยีและพลังงานแห่งอนาคต ในรูปแบบออนไลน์ รวมถึงจุดประกายให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก” นายเทพรัตน์ กล่าว

เราไปดูไฮไลท์สำคัญในมหกรรมวิทยาศาสตร์ออนไลน์ ประจำปี 2564 ของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขอนแก่น ในกลุ่มเอ็กโก กันนะคะ มี 4 กิจกรรมหลัก จัดขึ้นระหว่างวันที่ 24 พฤศจิกายน ถึง 3 ธันวาคม 2564 โดยสรุปกิจกรรมที่น่าสนใจ ดังนี้ค่ะ

## ห้องเรียนออนไลน์ “นวัตกรรมวิทย์ ตัดเกรด”

หยิบยกนวัตกรรมที่น่าสนใจมาพูดคุยผ่าน Facebook Live เพื่อให้ความรู้และสร้างแรงจูงใจในการสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ตอบโจทย์การดำรงชีวิต พร้อมเปิดให้ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล ตัวอย่างห้องเรียนออนไลน์ มีหัวข้อที่น่าสนใจมากมาย เช่น

### 1. Living & Healthcare

นวัตกรรมแห่งอนาคตเพื่อการดำรงชีวิตเป็นนวัตกรรมที่ถูกออกแบบและพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหาการใช้ชีวิตของมนุษย์ เช่น นวัตกรรมอาหาร อาชีพ สุขภาพและการศึกษา



ตัวอย่างภาพกิจกรรมทางเฟสบุ๊กไลฟ์ ตอน Alternative Proteins

## 2. Transportation

นวัตกรรมการขับเคลื่อนที่โลกอนาคตที่คิดค้นพัฒนาเพื่อแก้ไข ปัญหาการเดินทาง และลดการใช้พลังงานเชื้อเพลิงฟอสซิล เป็นการเปลี่ยนแปลงโลกการเดินทางให้ไม่เหมือนเดิม แอมลดการใช้พลังงาน ประกอบด้วย นวัตกรรมการเดินทางทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ



ตัวอย่างภาพกิจกรรม ทาง เฟซบุ๊กไลฟ์ ตอนนวัตกรรม การขับเคลื่อนที่โลกอนาคต



## 3. Energy

นวัตกรรมพลังงานแห่งอนาคตที่ถูกพัฒนาเพื่อรองรับ การใช้งานพลังงานทางเลือกและสร้างความมั่นคงทาง พลังงาน เพื่อก้าวไปสู่สังคมคาร์บอนต่ำในอนาคต



ตัวอย่างภาพกิจกรรม ทางเฟซบุ๊กไลฟ์ ตอน Low Carbon City สังคมคาร์บอนต่ำ



## “นิทรรศการเสมือนจริง Khanom Learning Center Virtual Tour”

ไฮบริตนาที่มาของไฟฟ้าและความลับของพลังงาน พร้อมร่วมสนุกกับเกมคำถามพลังงานที่ซ่อนอยู่ใน นิทรรศการโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำแห่งแรกและแห่ง เดียวของประเทศไทย

ตัวอย่างคำถามร่วมสนุก เรียนรู้สนุกแถมยังได้ลุ้นรับของรางวัลกันอีกด้วยค่ะ



## กิจกรรมเสวนาออนไลน์

เปิดเวทีให้เหล่ากูรูมาร่วมแชร์มุมมองต่อวิธีการนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาช่วยพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

ตัวอย่างภาพกิจกรรมทางเฟซบุ๊กไลฟ์ เสวนาในหัวข้อ “เศรษฐกิจสร้างสรรค์ ชุมชนยั่งยืน” ได้รับเกียรติจากผู้แทนหน่วยงานต่างๆที่มาร่วมเสวนา ได้แก่



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คารณ พิทักษ์ รักษาการแทนผู้อำนวยการอุทยานวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



กลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านท่าขามเกษตรพอเพียง



คุณราตรี มิ่งคั่ง ผู้จัดการส่วนบริการ โรงไฟฟ้าขนอม ในกลุ่มเอ็กโก ผู้แทนบริหารโครงการศูนย์การเรียนรู้ เพื่อสาธิตเกษตรอินทรีย์ โรงไฟฟ้าขนอม



กลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านเขาวังทอง

นอกจากนี้ ขอแบ่งปันความประทับใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกำลังใจให้เราได้พัฒนากิจกรรมดี ๆ กันต่อไปนะคะ

- ได้ความรู้เยอะมากเลยคะ 1
- ดีใจที่ได้เข้ามาชม ได้รับความรู้มากเลยคะ ขอบคุณที่มีกิจกรรมดีๆ แบบนี้นะคะ 1
- สามารถไขและปรับในการเรียนการสอนให้ทันสมัยยิ่งขึ้น/น้องพุดา
- คนขอนแก่นมีความโชคดีที่มีศูนย์การเรียนรู้ที่มีประโยชน์ที่อยู่ในอำเภอขอนแก่น 1
- ขอบคุณสำหรับความรู้ดีๆทุกวันค่ะ/น้องต้นหอม ร.ร.วัดเขารับครุ 1

- ร่วมกิจกรรม เหมือนได้ไปเที่ยวเลย
- เป็นการปลูกจิตสำนึกให้กับเยาวชนในการอนุรักษ์สัตว์และธรรมชาติที่ดีมากๆเลยคะ 3

ประสบการณ์การเรียนรู้รูปแบบใหม่ แลกเปลี่ยนเนื้อหาเป็นประโยชน์มาก ๆ เลยนะคะ ครอบคลุมครบทุกด้านทั้งเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม แลกยังได้อัปเดตเทรนด์นวัตกรรมใหม่ๆ กัน ที่ช่วยเปิดโลกเรียนรู้ ผ่านทางหน้าจอแบบออนไลน์ ไม่เพียงกิจกรรมดี ๆ แบบนี้ที่จัดเป็นประจำทุกปีนะคะ ศูนย์เรียนรู้ โรงไฟฟ้าขนอมยังมีสาระข้อมูล แลกกิจกรรมร่วมสนุกให้ติดตามกันผ่านเพจเฟซบุ๊ก Khanom Learning Center อย่าลืมหัดติดตามกันไว้นะคะ รับรองไม่ตกเทรนด์แน่นอนคะ

# บอนสี ราชนินีไม้ใบ

## เผยแพร่เคล็ดลับวิธีการ

## ดูแลบอนสีแสนรักช่วงฤดูพักตัว

**“บอนสี” (Caladium)** หนึ่งในพันธุ์ไม้ที่เป็นที่นิยมมาตั้งแต่อดีตและได้รับความสนใจมาจนถึงปัจจุบัน และความนิยมมีความแพร่หลายมากขึ้นในยุคที่เทคโนโลยีด้านการสื่อสารมีความทันสมัยมากขึ้นกว่าแต่ก่อน โดยเฉพาะในยุคที่มีสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ค ยิ่งเป็นอีกช่องทางที่ส่งเสริมให้บอนสีได้รับความนิยมแพร่หลายมากขึ้น โดยเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น แต่ต่างประเทศก็ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน ทั้งในกลุ่มของผู้เลี้ยงบอนสีเพื่อชื่นชมตามอัธยาศัยด้วยความชอบส่วนตัว และกลุ่มผู้เพาะเลี้ยงบอนสีเพื่อจำหน่าย **สุขใจฉบับนี้ จึงนำเคล็ดลับไม้ประดับวิธีการดูแลบอนสีในช่วงฤดูพักตัวมาฝากกัน**

หนังสือ “บอนสี ราชนินีแห่งไม้ใบ (Queen of Foliage Plants)” โดยสมาคมบอนสีแห่งประเทศไทย\* ให้ข้อมูลเรื่องความงามและจุดเด่นของบอนสีว่า มีใบที่มีสีสันหลากหลาย ทั้งแดง ชมพู เขียว ขาว เหลือง น้ำตาล ฯลฯ และลีลาการแต่งแต้มที่แตกต่าง เช่น บ้ายสีหนึ่งกับสีหนึ่ง มีเม็ดสีเล็ก-ใหญ่กระจายไปทั่ว หรือมีเส้นสีที่จัดจ้านพาดผ่านทั้งใบ ไม่นับรวมรูปใบและทรงพุ่มที่มีเสน่ห์เป็นเอกลักษณ์ชวนมอง ที่สำคัญความงามของบอนสีมิได้หยุดอยู่เพียงแค่พันธุ์ใดพันธุ์หนึ่ง หากแต่ได้รับการปรับปรุงพันธุ์จากนักปลูกเลี้ยงบอนสีอยู่ตลอดเวลา จึงเกิดลูกผสมแปลกใหม่สวยงามให้ได้ชมอย่างมากมาย จนได้รับสมญาว่า **“ราชนินีแห่งไม้ใบ” (Queen of Foliage Plants)**

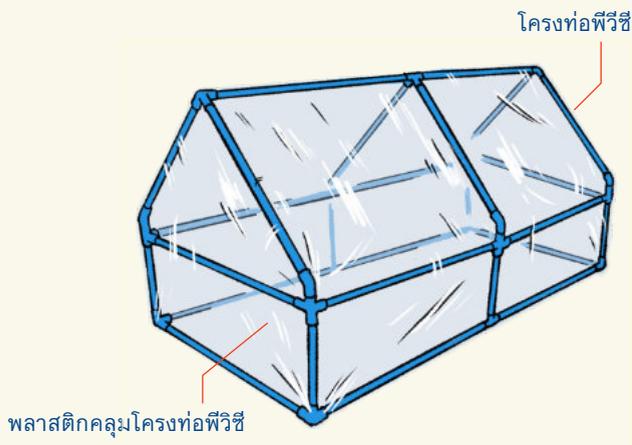
\* หนังสือ “บอนสี ราชนินีแห่งไม้ใบ (Queen of Foliage Plants)” โดยสมาคมบอนสีแห่งประเทศไทย ชุดไม้ดอกไม้ประดับ ลำดับที่ 44, สำนักพิมพ์บ้านและสวน, พิมพ์ครั้งแรก กรกฎาคม 2552

## บอนสี พักตัวช่วงไหน?

บอนสี จะพักตัวในช่วงฤดูหนาว ประมาณเดือนพฤศจิกายน/ ธันวาคม-มกราคม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศในแต่ละพื้นที่ โดยบอนสีจะเริ่มมีใบน้อยลงจนถึงไม่มีใบในที่สุด สำหรับบอนสีที่มีหัวแล้วและทิ้งใบจนหมดแล้ว วิธีการดูแลเพื่อรักษาหัวของบอนสีคือรดให้น้ำ ปล่อยให้หัวแห้งในกระถาง หรือขุดหัวขึ้นมา แล้วฝังให้แห้งในที่ร่ม 2-3 วัน จากนั้น เก็บหัวบอนสีที่ฝังจนแห้งแล้วใส่ไว้ในถุงกระดาษและเก็บในที่ร่ม

## วิธีดูแลบอนสีในตู้อบเพื่อรักษาให้มีใบตลอดปี

หลักการง่ายๆ ในการเลี้ยงบอนสีให้มีใบได้ตลอดทั้งปี คือ การรักษาความชื้นในดิน และเลี้ยงบอนสีในตู้อบเพื่อช่วยลดการคายน้ำ โดยวางกระถางบอนสีในตู้อบและหล่อน้ำให้สูงจากก้นกระถางประมาณ 2-3 เซนติเมตร - 1 นิ้ว สำหรับตู้อบที่ไม่มีฝ้ายางหรือพลาสติกกรองก้นตู้ ให้ใช้วิธีวางภาชนะใส่น้ำรองก้นกระถางบอนสีไว้ด้วย ทำอย่างนี้แล้วบอนสีจะไม่พักตัวจะแตกใบใหม่และเติบโตอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อผ่านเดือนมกราคมให้นำบอนสีออกมาวางในโรงเรือนหรือด้านนอกได้ตามปกติ โดยการเลี้ยงบอนสีในตู้อบมีหลากหลายรูปแบบตามความสะดวกของผู้เลี้ยงบอนสีแต่ละท่าน ทั้งเรื่องพื้นที่ความงดงามของภูมิทัศน์และงบประมาณ



ตัวอย่างโรงเรือนสำเร็จรูป (นำมาประยุกต์ใช้เพื่อทำเป็นตู้อบบอนสีได้)



## ฤดูกาลไหนที่บอนสีจะเจริญเติบโตหรือฟื้นตัวได้ดี?

ฤดูกาลที่บอนสีเจริญเติบโตได้ดี หรือเหมาะต่อการนำหัวบอนสีที่เก็บรักษาไว้ มาปลูกลงคือฤดูฝน วิธีการคือนำหัวบอนสีที่เก็บรักษาไว้ มาฝังลงในดินที่เตรียมไว้ แล้วรดน้ำให้ชุ่มอยู่เสมอ หัวของบอนสีจะค่อยๆ แตกรากและแตกใบขึ้นมาใหม่ได้เอง

ถุงพลาสติกคลุม  
มัดปิดกระถาง

โครงลวดและไม้  
ล้อมบอนสี



ถาดรองใส่น้ำ

ตัวอย่างตู้อบบอนสีที่ประกอบขึ้นเอง (ปรับขนาดให้เหมาะสมกับพื้นที่ได้)

# เงินบาทดิจิทัล

## สู่นาคตเงินบาทไทยไร้กระดาษ



หลายคนอาจจะเคยพูดประโยคเหล่านี้ หรือได้ยินอยู่บ่อยๆ เวลาไปจับจ่ายซื้อสินค้าต่างๆ อาจกล่าวได้ว่า ทุกวันนี้ คนไทยเราส่วนใหญ่เริ่มมีความคุ้นเคยกับการใช้จ่ายเงินแบบไม่ใช้เงินสดกันแล้ว มีแอปพลิเคชันต่างๆ มากมายที่เป็นตัวแทนในการแลกเปลี่ยนเงิน ทั้งแอปของทางธนาคารหรือกระเป๋าเงินดิจิทัลต่างๆ (เช่น ทรูมันนี่, แอปเปิ้ลตังค์ ฯลฯ) แต่ประมาณช่วงกลางปีหน้าจะเริ่มมีนวัตกรรมทางการเงินอย่างเป็นทางการ จากธนาคารแห่งประเทศไทยออกมาให้ทดลองใช้กัน นั่นคือเงินบาทดิจิทัล (หรือ CBDC: Central Bank Digital Currency)

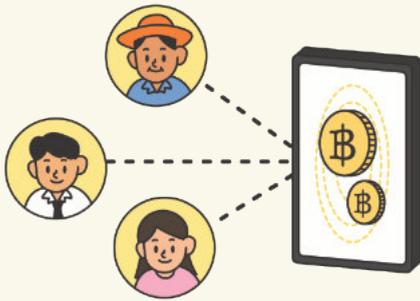
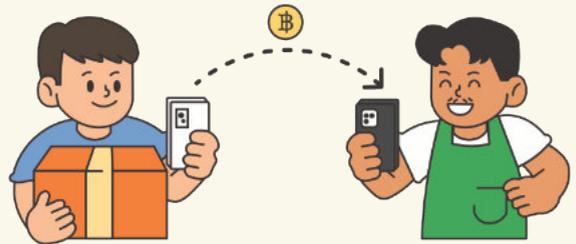


### เงินบาทดิจิทัลคืออะไร แล้วแตกต่างจากเงินบาทที่เป็นเงินสดอย่างไร?

เงินบาทดิจิทัลคือเงินบาทในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ที่ออกโดยธนาคารแห่งประเทศไทย เช่นเดียวกับเงินกระดาษหรือเหรียญ แต่จะต่างกันที่เป็นรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้เทคโนโลยีบล็อกเชน ซึ่ง 1 บาทดิจิทัลจะมีค่าเท่ากับ 1 บาทเงินสดเสมอ และสามารถใช้จ่ายเพื่อซื้อสินค้าได้เหมือนเงินสดปกติ

## ถ้าใช้ได้เหมือนเงินสด แล้วทำไมต้องมีเงินบาทดิจิทัล?

เงินบาทดิจิทัลถือเป็นพื้นฐานของการต่อยอดนวัตกรรมทางการเงินในอนาคต เนื่องจากสามารถกำหนดการใช้งานในรูปแบบต่างๆ ได้ เช่น ในการสั่งซื้อสินค้าออนไลน์ เราสามารถตั้งเงื่อนไขให้การจ่ายเงินเพื่อซื้อสินค้าจะสมบูรณ์ต่อเมื่อเราได้รับสินค้าแล้วเท่านั้น เป็นต้น



## เงินบาทดิจิทัลแตกต่างจากการใช้กระเป๋าเงินอื่นๆ อย่างไร?

เงินบาทดิจิทัลนั้นออกโดยธนาคารแห่งประเทศไทยต่างจากกระเป๋าเงินดิจิทัลอื่นๆ ที่มีผู้ให้บริการเอกชนต่างๆ เป็นเจ้าของ จึงได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการจากภาครัฐ สามารถใช้จ่ายได้กว้างขวางกว่าและด้วยเทคโนโลยีบล็อกเชนที่อยู่เบื้องหลังเงินบาทดิจิทัล ทำให้เราสามารถต่อยอดกำหนดเงื่อนไขการใช้งานต่างๆ ได้หลากหลาย เช่น การทำโครงการช่วยเหลือประชาชนหรือผู้ประสบภัยต่างๆ ทางภาครัฐสามารถกำหนดว่าผู้รับเป็นกลุ่มคนใดบ้าง หากเงื่อนไข อายุ อาชีพ สถานที่อยู่ตรงตามที่กำหนดก็สามารถจ่ายเงินช่วยเหลือเป็นเงินบาทดิจิทัลได้ทันทีรวดเร็วทันต่อสถานการณ์และไม่ต้องกังวลเรื่องของการรั่วไหลในการเบิกจ่าย

## แล้วเราจะได้เงินบาทดิจิทัลมาได้อย่างไร

เมื่อเงินบาทดิจิทัลเปิดให้เริ่มใช้งาน ทางธนาคารแห่งประเทศไทยมีแผนการให้ประชาชนสามารถนำเงินบาทปกติไปแลกเปลี่ยนเป็นเงินบาทดิจิทัลได้ที่ธนาคารพาณิชย์ที่เข้าร่วมโครงการ หรือหากเรามีเงินฝากที่ธนาคารพาณิชย์ที่เข้าร่วมโครงการก็สามารถเปลี่ยนเงินฝากของเราเป็นเงินบาทดิจิทัลได้ตามจำนวนที่เราต้องการ โดยเงินบาทดิจิทัลจะถูกเก็บไว้ในแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟนที่ได้รับการรับรองและอนุญาตจากธนาคารแห่งประเทศไทย ส่วนหากใครไม่สะดวกในการใช้สมาร์ตโฟนหรือไม่มียูเอสบีซีธนาคาร ยังสามารถเก็บไว้ในลักษณะสมาร์ตการ์ดได้อีกด้วย

จะเห็นว่าเงินบาทดิจิทัลนั้นเป็นอีกระดับของการเปลี่ยนเข้าสู่สังคมไร้เงินสดที่คนไทยเราได้เริ่มต้นมาอีกพักแล้ว นับเป็นอีกหนึ่งเรื่องที่กำลังจะเข้ามาทับถมกันต่อชีวิตประจำวันของเราในอนาคตไม่ไกลนี้ ซึ่งเป็นยุคที่ต้องบอกว่าจะใครรู้ก่อน ใช้เป็นก่อน ปรับตัวตามได้รวดเร็ว ก็ย่อมเป็นผลดีต่อชีวิตในอนาคตข้างหน้าแน่นอน ❤️

# บริหารเงินอย่างไร ให้อยู่รอดในทุกสถานการณ์

ช่วง 2 ปีที่ผ่านมา เราพบเจอสถานการณ์วิกฤตการแพร่ระบาดของโควิด 19 ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตการทำงาน โดยเฉพาะการเงิน หลายคนต้องหยุดกิจการ ถูกลดวันทำงาน โจทย์การเงินที่ท้าทายในช่วงนี้ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด การบริหารการเงิน เพื่อให้เราอยู่รอดในทุกสถานการณ์ สูงใจขอรวบรวมวิธีบริหารเงินในยุค Next Normal มาแชร์เพื่อได้ปรับประยุกต์ใช้กันนะคะ



## ใส่ใจการออมเงิน

วางแผนเก็บเงินไว้ยามฉุกเฉิน เพราะการมีเงินออมเป็นสิ่งสำคัญ ต่อการดำรงชีวิต สามารถทำให้คุณยืดหยุ่นกับการใช้ชีวิตในยามที่ต้องเจอกับวิกฤต

## เพิ่มช่องทางหารายได้ไว้มากกว่า 1 ทาง เพื่อเป็นรายได้เสริม

ความไม่แน่นอนของชีวิตเกิดขึ้นได้เสมอ อิงจากวิกฤตที่ผ่านมา อัตราคนตกงานมากขึ้น หากเรามีช่องทางของรายได้มากกว่า 1 ทาง ก็จะช่วยลดความเสี่ยงได้มากขึ้น ลองหันกลับมาทบทวนเพิ่มเติมว่าตัวเรามีทักษะอะไรที่ทำได้ดีเราอาจจะเจออีก 1 อาชีพ ที่ซ่อนอยู่กับตัวเองก็ได้



## ลดภาระหนี้สิน

สรุปหนี้สินทั้งหมดที่มี เช่น บ้าน รถ บัตรเครดิตฯ ว่าแต่ละอันคงเหลือเท่าไร ต้องผ่อนในแต่ละเดือนอย่างไร วางแผนการชำระหนี้ให้เรียบร้อย เพราะการไม่จ่ายหรือจ่ายช้าจะมีผลกระทบต่อเครดิตในอนาคต หากประเมินแล้วไม่สามารถผ่อนชำระได้จริงๆ ควรรีบติดต่อพูดคุยกับสถาบันการเงินที่เป็นเจ้าหนี้ เพื่อหาทางออกร่วมกัน หลายๆ สถาบันการเงินล้วนมีมาตรการให้ความช่วยเหลือกับลูกหนี้อยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นลดดอกเบี้ย ฯลฯ ทั้งนี้กรณีที่ดีที่สุดคือควรวางแผนการใช้จ่ายเงินให้รอบคอบและไม่สร้างภาระหนี้สินหากไม่จำเป็น

## ทำงานประมาณควบคุมการใช้จ่าย

วางแผนการเงินด้วยการทำงานประมาณเพื่อประเมินรายได้และนำไปเทียบกับค่าใช้จ่ายประจำเดือน เช่น ค่าผ่อนบ้าน ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ฯ จากนั้นดูว่ามีเงินเหลือเท่าไร เพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตหรือไม่ หากไม่พอเราจะได้วางแผนว่าสามารถลดค่าใช้จ่ายอะไรได้บ้างให้มีส่วนต่างที่เยอะมากขึ้น เพื่อการใช้ชีวิตแต่ละเดือนจะได้ไม่ตึงเกินไป และพูดคุยกับคนในครอบครัวถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจและช่วยเหลือกัน

ภจกบ	ภจจาง
	



## ตั้งสติก่อนซื้อทุกครั้ง

คิดอย่างรอบคอบทุกการใช้จ่ายหรือจ่ายเท่าที่จำเป็น เพื่อเก็บเงินสดหรือเงินหมุนเวียนสำหรับใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุด ก่อนจะซื้อลองตั้งคำถาม ดูสัก 5 ข้อ ว่าจำเป็นไหม ใช้ทำอะไร ใช้บ่อยแค่ไหน มีตัวเลือกอื่นไหมหรือเราออกได้ไหม เป็นต้น หากคุณตอบคำถามได้ครบก็จะช่วยให้คุณมองเห็นภาพรวมว่าสิ่งที่กำลังตัดสินใจนี้จำเป็นหรือไม่

## กระจายเงินในการลงทุน

สำหรับนักลงทุนหลายครั้งที่ตลาดหุ้นเกิดความผันผวน อันเป็นบทเรียนสำคัญที่ทำให้การลงทุนต้องมีการวางแผนกันมากขึ้น การลงทุนที่ปลอดภัยคือควรกระจายความเสี่ยง เปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนให้น้อยแล้วหันมาลงทุนในช่องทางอื่นที่มีความผันผวนน้อยควบคู่กันไปด้วย



## ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม

ใช้โอกาสนี้ในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ยิ่งในยุคปัจจุบันที่มีคอร์สออนไลน์ที่เปิดให้เรียนฟรีจำนวนมาก เป็นโอกาสทองที่เราจะได้เพิ่มพูนทักษะและความสามารถอื่นๆ ให้กับตัวเอง เพราะคนที่มีความรู้ความสามารถมากกว่าก็จะได้รับโอกาสที่มากกว่าตามไปด้วย

การเรียนรู้และปรับตัว วางแผนการใช้ชีวิตและการใช้เงินให้ได้อย่างเหมาะสม  
ไม่ว่าเราจะเจอวิกฤตในรูปแบบใดเราก็จะผ่านมันไปได้เสมอ ❤️

# เที่ยวระยอง รับรองชื่นใจ

หลังจากอดอู้ยู่ในบ้านมานานเราจะพากันออกมาเติมออกซิเจนเข้าปอดกันสักหน่อยกับ 2 สถานที่ที่เกี่ยวกับในแนวธรรมชาติในระยอง ไม่ต้องขึ้นเขาลงทะเลก็ได้ชิวชิวกับธรรมชาติแบบเต็มที่ แถมยังได้รูปสวยๆ พร้อมความรู้ดีๆ ตัดตัวกลับไปอีกด้วยนะ ถ้าพร้อมแล้วก็สตาร์ทออกเดินทางได้เลย!

## ศูนย์เรียนรู้ระบบนิเวศ

### ป่าชายเลนพระเจดีย์กลางน้ำ

ป่าใจกลางเมือง แหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์บนพื้นที่กว่า 500 ไร่ ถูกสร้างขึ้นเพื่อให้เป็นศูนย์การเรียนรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศสถานที่ออกกำลังกาย และเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ

โดยหนึ่งไฮไลต์คือสะพานไม้ที่ทอดยาวผ่านแม่น้ำไปจนถึงหอนาฬิกาเฉลิมพระเกียรติ ระหว่างทางเดินคลอไปด้วยเสียงนกนานาพันธุ์ ต้นไม้หลากชนิด และอากาศเย็นจากลมทะเลโอบมาตลอดเวลา รับรองว่าทำให้สดชื่นและหายเหนื่อยเป็นปลิดทิ้ง

นอกจากจะได้เดินเติมออกซิเจนเข้าปอดแล้ว ยังได้ความรู้เรื่องของพันธุ์ไม้และระบบนิเวศของสัตว์ด้วย เช่น กองไม้หน้าตาประหลาดที่เรียกว่า ‘คอนโดปู’ เป็นที่พักอาศัย ที่หลบภัยและขยายพันธุ์ ป้องกันสัตว์อื่นที่จะเข้ามารุกรานจนเสียระบบนิเวศของปูที่อาศัยอยู่ที่ป่าชายเลน

ศูนย์การเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนยังคงพัฒนาต่อเติมพื้นที่บริเวณรอบอู่เสมอ ด้วยความตั้งใจที่จะเชื่อมพื้นที่สะพานให้สามารถเดินชมวิวของจังหวัดระยองได้อย่างไม่มีเบื่อ อยากให้แวะไปเยี่ยมชมนกันนะคะ รับรองว่าจะได้รับรูปสวย ๆ พร้อมความประทับใจกลับไปอย่างแน่นอน



ปอทะเล  
*Hibiscus tiliaceus* L.  
พื : MALVACEAE



สแกน QR Code เพื่ออ่านพันธุ์ไม้ระหว่างเดินได้เพลินๆ



ประเพณีห่มผ้าเจดีย์



อีกหนึ่งแลนด์มาร์คคือ ‘พระเจดีย์กลางน้ำ’ เจดีย์ทรงระฆังที่ถูกสร้างขึ้นโดยเจ้าเมืองระยองตั้งแต่ พ.ศ. 2416 เพื่อเป็นสัญลักษณ์แก่ชาวเรือว่าได้เข้ามาถึงเขตเมืองระยองแล้ว

เจดีย์กลางน้ำเป็นสิ่งที่ชาวระยองให้ความเคารพนับถือมาก ช่วงกลางเดือน 12 ของทุกปีซึ่งเป็นฤดูน้ำหลากจะมีงานประเพณีห่มผ้าเจดีย์ที่จะนำผ้าสีแดงยาวกว่า 6 เมตร ห่มที่ส่วนบนของเจดีย์เพื่อตกแต่งให้สวยงามซึ่งชาวระยองจะออกมาร่วมงานกันท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นของป่าชายเลน

หากสนใจที่จะเดินมาที่เจดีย์กลางน้ำก็สามารถเดินเชื่อมมาจากทางต่างๆ ของสะพานได้เลย

สถานที่ตั้ง : ตำบลปากน้ำ อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง  
เวลาทำการ : 06:00 - 18:00 น.  
เปิดทำการทุกวัน

## ทุ่งดอกทานตะวันอ่างเก็บน้ำดอกกราย

ทุ่งดอกทานตะวันที่ตั้งอยู่ในบริเวณอ่างเก็บน้ำดอกกรายเป็นพื้นที่ของโครงการศูนย์พัฒนาปลวกแดง แรกเริ่มจากการปลูกต้นทานตะวันเพื่อศึกษาความเหมาะสมของดิน แต่กลับได้รับผลเกินคาด กลายเป็นจุดเช็คอินให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามาถ่ายรูป สัมผัสธรรมชาติและสัมผัสวิถีทะเลใกล้สุดลูกหูลูกตาของอ่างเก็บน้ำดอกกราย

ซึ่งนอกจากจะมีดอกทานตะวันแล้ว ภายในโครงการยังมีโซนให้เยี่ยมชมสัตว์ชนิดต่างๆ เช่น แกะ นกกระจอกเทศ วัว เหมาะสำหรับพาครอบครัวเข้ามาเยี่ยมชมกัน

ดอกทานตะวันจะบานเต็มทุ่งในช่วงเดือนธันวาคม โดยเฉพาะช่วงเช้าจะถ่ายรูปได้สวยเป็นพิเศษเพราะดอกทานตะวันจะเงยหน้ารับแสงเต็มๆ เอง

สถานที่ตั้ง : อ่างเก็บน้ำดอกกราย ตำบลพนานิคม อำเภอ นิคมพัฒนา จังหวัดระยอง  
เปิดให้เข้าชมทุกวันและไม่เก็บค่าเข้าชม



# ออกกำลังกายแบบไหน ‘ใช่’ สำหรับคุณ

เคยสงสัยกันไหมว่าทำไมบางทีออกกำลังกายหนักมากแล้วน้ำหนักก็ยังไม่ลด หรือกลับได้อาการปวดตรงนั้น เจ็บตรงนี้กลับมาแทนอีกต่างหาก เพราะการออกกำลังกายแต่ละประเภทให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการลดน้ำหนัก การสร้างกล้ามเนื้อ หรือให้ได้สุขภาพโดยรวมที่แข็งแรงจากภายในสู่ภายนอก วันนี้เราจึงอยากแนะนำการออกกำลังกายประเภทต่างๆ ให้ฟังกัน เพื่อให้ทุกคนได้นำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตัวเองนะคะ

## การออกกำลังกายแบบ Cardio

### เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด

เป็นการออกกำลังกายโดยเน้นไปทางความต่อเนื่อง ความสม่ำเสมอ และการใช้เวลาให้นานเพื่อการเผาผลาญแคลอรีมากกว่าเน้นเรื่องความเร็วและการใช้พลังกำลัง แบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ



### การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ (Lower Impact Cardio Exercise)

การออกกำลังกายที่ไม่ส่งผลให้เกิดแรงกดหรือแรงกระแทกที่ข้อมากนัก เช่น การเดิน ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

### การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง (Higher Impact Cardio Exercise)

การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวมากขึ้นอาจทำให้เกิดแรงกดหรือแรงกระแทกบริเวณข้อต่อ เช่น การวิ่ง จ็อกกิ้ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค เป็นต้น

## ประโยชน์

การออกกำลังกายที่ใช้เวลานานอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรงตั้งแต่ภายในสู่ภายนอก ปอด หัวใจ และหลอดเลือดจะแข็งแรงเพราะต้องทำหน้าที่ส่งออกซิเจนตลอดเวลา ทำให้หัวใจดีขึ้น ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ และช่วยเผาผลาญแคลอรีส่วนเกิน ร่างกายจะฟิตและเฟิร์มแบบเห็นผลเลยล่ะ

### เวลาและความถี่

20-30 นาที / 5-6 วัน / สัปดาห์



## การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อต่างๆ

การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกายช่วยให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายจากความเมื่อยล้า

ตัวอย่างเช่น การวอร์มร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกาย เล่นโยคะหรือไทเก๊ก

เวลาและความถี่

ไม่ต่ำกว่า 20 นาที / 3 วัน / สัปดาห์

### ประโยชน์

แก้ปัญหาอาการปวดหลังจากออฟฟิศซินโดรม ปัญหาการทรงตัว เคลื่อนไหวได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังจากออกกำลังกาย 5-10 นาที ยังช่วยลดอาการบาดเจ็บได้อีกด้วยนะ

## การออกกำลังกายแบบแรงต้าน เพิ่มความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายทุกรูปแบบที่ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ออกแรงต้านกับแรงโน้มถ่วง ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ เช่น ดัมเบล ไปจนถึงน้ำหนักตัวเอง

ตัวอย่างการออกกำลังกายด้วยการใช้น้ำหนักตัวเองเช่น วิดพื้น, ซิทอัพ, ยืนย่อตัว และถ้ามีอุปกรณ์เช่น การยกเวทหรือการดึงข้อไหนตัวต่างๆ

### ประโยชน์

เพิ่มประสิทธิภาพความแข็งแรงและทำให้มีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น



เวลาและความถี่

ไม่ต่ำกว่า 30 นาที / 3 วัน / สัปดาห์

## ช่วงอายุไหนเหมาะกับการออกกำลังกายยิ่ง

7-12 ปี



เป็นวัยที่ควรปล่อยให้เล่นสนุกไปตามวัย

13-17 ปี



ออกกำลังกายแบบ Cardio แบบที่มีการเคลื่อนไหวเยอะๆ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ

17-35 ปี



สามารถออกกำลังกายได้ทุกแบบ โดยเฉพาะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลดอาการออฟฟิศซินโดรม

36-59 ปี



ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายประเภทที่จะเกิดแรงปะทะกับข้อ

60 ปีขึ้นไป



เน้นไปที่การยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ ไทเก๊ก



# ผักสลัดไฮโดรโปนิกส์ ร้านนี้ต้องลอง



สวัสดีปีใหม่กับคอลัมน์ใหม่ ตลาดนัดสุขใจ ที่จะนำผลิตภัณฑ์ชุมชน ร้านค้า ของพ่อค้า แม่ขาย มาประชาสัมพันธ์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยส่งเสริมการขายให้กับทุกคนในชุมชน

และในฉบับนี้เราขอเสนอ **ผักสลัดบ้านตาอู๊ด** ที่มีผลิตภัณฑ์อย่าง ผักไฮโดรโปนิกส์และกล้วยปิ้งสมใจ ที่มีน้ำเชื่อมรสดีคั่นนอกจากความดีของผลิตภัณฑ์แล้ว ความคิดของคุณ **สุรชาติ สุวรรณศรี** หรือ คุณ **เต๋าสวย** ผู้เป็นเจ้าของร้านก็เยี่ยมไม่แพ้กัน จนเราต้องขอเอามาแบ่งปันให้ผู้อ่านทุกคนเพื่อเป็นแนวทาง ในการนำไปปรับใช้ เริ่มต้นค้าขายในหนทางใหม่ๆ กันนะคะ



## จากพนักงานบริษัท สู่อการเปิดสวนผัก

เดิมที่คุณเต๋าสวยทำงานที่บริษัทมาก่อนโดยมีส่วนผักเป็นธุรกิจเสริมควบคู่กันไป แต่พอไม่ได้เต็มทีกับการทำสวนผักมากพอทำให้ผลลัพธ์ออกมาไม่ดีเท่าที่ควร พอออกจากงานมา คุณเต๋าสวยจึงได้กลับมาสานต่อ ค่อยๆ เริ่มพัฒนาสวนผักไปอย่างช้าๆ จนสวนผักเริ่มเป็นรูปเป็นร่างมากขึ้น

‘เราเป็นคนชอบหาทำ ที่ทำเป็นหลายอย่างก็ต้องเริ่มจากการลงมือทำ’ หนึ่งในอย่างที่คุณเต๋าสวยมีคือการชอบหาความรู้ตลอดเวลาแล้วนำมาปรับใช้ ไม่ว่าจะเป็นวิธีการปลูกผักแบบไฮโดรโปนิกส์ หินภูเขาไฟที่นำมาบั้งกับกล้วย หรือไม่เว้นแม้แต่

การทำการตลาดให้คนรู้จักผลิตภัณฑ์ของเรามากขึ้น คุณเต๋าสวยได้ลองนำผลิตภัณฑ์ไปลงแพลตฟอร์มออนไลน์ อย่างเฟซบุ๊กกับแกร็บฟู้ด ซึ่งก็ได้การตอบรับที่ดีเกินคาด

สิ่งที่คุณเต๋าสวยอยากพัฒนาในอนาคตคือการขยายโรงเรียนให้ใหญ่ขึ้น มีทั้งสวนและแปลงผักให้ใช้เป็นพื้นที่เชิงท่องเที่ยว เปิดหน้าร้านเป็นร้านกาแฟรองรับนักท่องเที่ยวที่จะแวะเวียนผ่านมา ให้สามารถหยิบเลือกผักสดๆ ต้นไม้ที่ดูใจ ติดไม้ติดมือกลับบ้านกันได้เลย หรือถ้าไม่ซื้อคุณเต๋าสวยบอกว่าแค่แวะมาหาเราก็ดีใจแล้ว

## ผักปลอดสาร อาหารที่ปลูกด้วยใจ

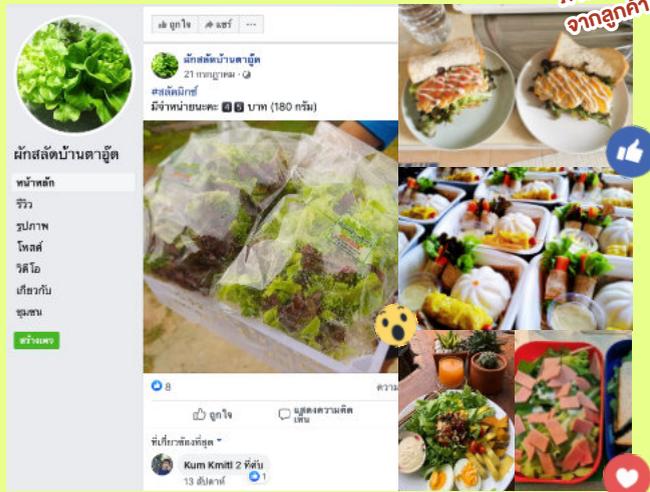
ผักในแปลงภายใต้แบรนด์ 'ผักสลัดบ้านตาอุ๊ด' มีการปลูกด้วยกันสองวิธี คือการปลูกแบบไฮโดรโปนิกส์ และการปลูกลงดินปกติ

การปลูกแบบไฮโดรโปนิกส์ ซึ่งจะใช้ปลูกผักจำพวกผักสลัด เช่น ผักคอส เรดโอ๊ค ฟิลเลย์ บัตเตอร์เฮด กรีนโอ๊ค เป็นต้น ซึ่งใช้ระบบน้ำวนในการปลูก ข้อดีคือ ไม่มีปัญหาวัชพืชจึงไม่ต้องใช้สารเคมี ไม่ต้องห่วงเรื่องสารปนเปื้อนในดิน สามารถปลูกพืชได้ทั้งปี ดูแลง่ายและทั่วถึงแถมยังประหยัดพื้นที่ในการปลูกเพิ่มอีกด้วย

ส่วนการปลูกพืชในดินก็ยังคงปลูกอยู่เช่นกันเพราะต้องการที่จะทดลองหมักพวกจุลินทรีย์สังเคราะห์แสงไว้ใช้แทนสารเคมี การันตีได้เลยว่าผักแบรนด์ผักสลัดบ้านตาอุ๊ดเป็นผักแบบปลอดสารเคมี 100%



ภาพรั่วจากลูกค้า



สำหรับใครที่สนใจสลัดผักบ้านตาอุ๊ดก็สามารถเข้าไปออเดอร์ได้ที่เพจเช็ท 'ผักสลัดบ้านตาอุ๊ด' ซึ่งใครที่อยู่ในตำบลมาบข่าก็สามารถเข้าไปรับที่หน้าร้านได้เลยหรือถ้าระยะทางไกลก็คุณเต้าฮวยก็มีบริการส่งด้วยนะ แต่สำหรับจังหวัดอื่นอาจต้องรออีกสักหน่อยเพราะการแพคผักเพื่อขนส่งอยู่ระหว่างการศึกษาวิธีการขนส่งที่เหมาะสม เพื่อให้ลูกค้าทุกคนได้ทานผักสดคุณภาพดีที่เหมือนเก็บใหม่จากสวน ❤️

คุณสุธาสี สุวรรณศรี (เต้าฮวย)  
โทร. 098-169-4262 , 061-326-6596  
Facebook.com/ผักสลัดบ้านตาอุ๊ด  
55/11 หมู่ 5 ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง



## กล้วยปั่นด้วยน้ำ

อีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่คุณเต้าฮวยภูมิใจและลูกค้าติดใจกันมากคือ **กล้วยปั่นสมใจ** ซึ่งมีความพิเศษตรงน้ำเชื่อมรสเด็ด ที่ผ่านการลองผิดลองถูกมานับครั้งไม่ถ้วน แถมยังใช้เวลาเคี่ยวนานถึง 2 ชั่วโมง ทำให้ได้น้ำเชื่อมที่หวานมัน หอม กลมกล่อมกำลังดี และยังทานคู่กับตัวเอกอย่างกล้วยที่ถูกย่างบนหินภูเขาไฟ ที่ให้ผิวสัมผัสของกล้วยแบบกรอบนอกนุ่มใน ยิ่งทำให้ลูกค้าทุกคนที่ผ่านมาซื้อผักต้องซื้อกล้วยปั่นติดมือกลับไปด้วยคนละชุด แต่ด้วยความพิถีพิถันในการทำที่ต้องใช้เวลาพอสมควรทำให้คุณเต้าฮวยเลือกขายกล้วยปั่นแค่บางวันเท่านั้น โดยวันไหนมีขายจะแจ้งก่อนล่วงหน้าซึ่งลูกค้าที่สนใจสามารถสั่งจองหรือออเดอร์ผ่านแกร็บฟู้ดได้เลย



พ่อค้า แม่ขายท่านอื่นๆ ที่อยู่ชุมชนรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หากต้องการฝากร้านในโคออดิเนต **ตลาดนัดสุขใจ** สามารถส่งข้อมูลผ่าน **QR Code** ด้านข้างได้เลย มีเงื่อนไขเล็กน้อยโดยต้องเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนที่ **ทำได้ ปลูกได้ ใช้ได้ สวมใส่สบาย และสมุนไพร** สินค้าที่ไหนได้รับการพิจารณาจะมีบรรณาธิการติดต่อกลับไปนะคะ



## “ไม่ประมาท การ์ดอย่าตก” เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมใจเคียงข้างคนไทยฝ่าวิกฤต COVID-19

### การดูแลชุมชนรอบโรงไฟฟ้าเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19

เอ็กโก กรุ๊ป เคียงข้างชุมชนสู้ภัยโควิด-19 ร่วมสนับสนุนและช่วยเหลือการปฏิบัติภารกิจด้านสาธารณสุขของหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชนและอาสาสมัคร ในการรับมือกับภาวะวิกฤตโควิด-19 มาอย่างต่อเนื่อง และยิ่งมุ่งมั่นเดินหน้าให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในการบรรเทาสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด-19 ต่อไป



#### โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โท

สนับสนุนโครงการถุงยังชีพบรรเทาความเดือดร้อนจากผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ให้กับ

1. อบต.บางตาเถร
2. หมู่ที่ 1 ตำบลบางตาเถร



#### โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โท (ทรใหญ่)

สนับสนุนโครงการถุงยังชีพบรรเทาความเดือดร้อนจากผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ให้กับ อบต. บางหลวง



#### โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โท (ทรเพชร)

สนับสนุนโครงการถุงยังชีพบรรเทาความเดือดร้อนจากผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ให้กับ อบต. หินมูล



สนับสนุนงบประมาณโรงครัวประกอบอาหารเพื่อช่วยเหลือผู้ติดเชื้อ Covid-19 และกลุ่มเสี่ยงๆ ณ วัดศิลามูล



## โรงไฟฟ้าอิกโก โคนเจนเนอร์ชั่น

มอบถุงห่วยใย (Home Isolation Kit) เพื่อส่งต่อให้กับผู้ที่กักตัวเนื่องจากโควิด19 ให้กับ

1. รพ.สต.บ้านกระเจต ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง
2. รพ.สต.บ้านหนองตะพาน ต.หนองตะพาน อ.บ้านค่าย จ.ระยอง
3. รพ.สต.บ้านสัตบรรณ ต.หนองละลอก อ.บ้านค่าย จ.ระยอง



สนับสนุนน้ำดื่ม เพื่อสนับสนุนการดำเนินการป้องกันคัดกรอง และ/หรือ ใช้ในศูนย์พักคอยของผู้ป่วยโควิด 19 ให้กับ

1. ด้านตรวจคัดกรองโควิด19ตำบลมาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง
2. เทศบาลตำบลทับมา อ.เมือง จ.ระยอง



สนับสนุนงบประมาณจัดซื้อเครื่องกรองน้ำดื่ม ให้กับเทศบาลเมืองมาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง เพื่อใช้งานที่ศูนย์พักคอยรอการส่งต่อผู้ป่วยโควิด19



สนับสนุนงบประมาณให้กับวัดมาบข่า ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง เพื่อจัดซื้อเครื่องอุปโภคบริโภค พร้อมลงเป็นจิตอาสา ร่วมมอบให้กับหน่วยงานต่างๆ และประชาชน ในช่วงของการระบาดโควิด19



## โรงไฟฟ้าบางอบ

ส่งมอบหุ่นยนต์ขนส่งเวชภัณฑ์/อุปกรณ์การแพทย์ผ่านระบบวิทยุ ให้แก่ รพ.ขนอม เพื่อใช้ในการขนส่งเวชภัณฑ์/อุปกรณ์การแพทย์ผ่านระบบวิทยุ และยังใช้ในการจัดส่งอาหาร น้ำดื่ม เวชภัณฑ์ต่างๆ ในการดูแลผู้ป่วย รพ.สนาม ซึ่งเป็นการจัดสร้างร่วมกับวิทยาลัยเทคนิคสิชล



สนับสนุนเครื่องอุปโภค บริโภค ให้ตัวแทนชุมชนต่างๆ ในเขตพื้นที่มีสียึดดารุชชาอาดะห์ และชมรมราชสีห์ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ติดเชื้อและถูกกักตัว จากการแพร่ระบาดของ COVID-19



## โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

มอบของอุปโภคบริโภคให้กับกำนันตำบลท่าผา เพื่อมอบให้กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้า ที่ประสบปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19



## โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

สนับสนุนกองทุนผ้าป่า ATK เพื่อชาวชัยภูมิ ให้กับอำเภอซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ

## ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

### โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

มอบทุนการศึกษาให้โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า และสนับสนุน รพ.สต.ตำบลหนองนาสร้าง



### โรงไฟฟ้าขนอม

จัดพิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2564 ให้แก่นักเรียนที่เรียนดีแต่ยากจน และทุนกิจกรรมกีฬา จำนวน 22 โรงเรียน



จัดโครงการมอบทุนการศึกษาระดับอาชีวศึกษาและระดับอุดมศึกษาแบบต่อเนื่อง ครั้งที่ 6 ประจำปี 2564

## โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ดงคอน)

สนับสนุนการปรับปรุงระบบห้องสมุดโรงเรียนเทพรัตน



## โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาจืด)

สนับสนุนการปรับปรุงระบบไฟฟ้าของโรงเรียนจิวแม่



## โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาสิง)

ปรับปรุงระบบถนนภายในโรงเรียนวัดบ้านไผ่



## การพัฒนาสาธารณูปโภค



## โรงไฟฟ้าขอม

- สนับสนุนงบประมาณจัดทำห้องน้ำบริการประชาชนให้กับ ศูนย์การเรียนรู้ท่าขามเกษตรพอเพียง ม.1 ต.ขนม

- สนับสนุนงบประมาณก่อสร้างถนน คสล. ของหมู่ที่ 6 และชุดเจาะบ่อบาดาล ของหมู่ที่ 10 ตำบลควนทอง

## โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

สนับสนุนงบประมาณจัดซื้อเครื่องออกกำลังกายให้กับชุมชนหนองคล้า ต.มาบข่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง โดยจัดตั้งเครื่องออกกำลังกายไว้ที่ทำการชุมชนหนองคล้า อาคารหลังใหม่



### โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

- สนับสนุนงบประมาณซ่อมแซมอาคารของชุมชน  
สระโกสินารายณ์



- สนับสนุนงบประมาณสร้างห้องน้ำสำหรับศาลากลาง  
หมู่บ้านรางวาลัย ต.ท่าผา



### โรงไฟฟ้าคลองหลวง

สนับสนุนการติดตั้งเหล็กดัดระเบียง โรงเรียนบุญคุ้ม  
ราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

## ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน



### โรงไฟฟ้าขนอม

- ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขมูลฐาน (อสม.) จัด  
โครงการส่งเสริมคุณภาพภาคประชาชน บ้านบางแพง  
ประจำปี 2564 ชุมชนบ้านบางแพง หมู่ที่ 8  
ต.ท้องเนียน อ.ขนอม



### โรงไฟฟ้าคลองหลวง

สนับสนุนการติดตั้งโคมไฟโซลาร์เซลล์ให้กับชุมชน  
ราชธานี



### โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP 2

สนับสนุนวัดหนองกรดสามัคคีเนื่องจากสถานการณ์  
น้ำท่วม

## การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ



## โรงไฟฟ้าขนอม

- จัดโครงการปล่อยพันธุ์กุ้งแช่บ้วยในธรรมชาติ ประจำปี 2564 ณ ชายทะเลปากน้ำ บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด

- จัดโครงการเพิ่มประชากรสัตว์น้ำจืดและพัฒนาแหล่งน้ำผุด ประจำปี 2564 อ่างเก็บน้ำคลองบ้านกลาง ม.4 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช

## ด้านการพัฒนาและสนับสนุนการสร้างอาชีพ



## โรงไฟฟ้าขนอม

จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้กลุ่มวิสาหกิจชุมชนเกษตรอินทรีย์

## โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

สนับสนุนงบประมาณซื้อถังไนโตรเจนเก็บน้ำเชื้อพันธุ์โคเนื้อ ศูนย์การเรียนรู้พัฒนาสายพันธุ์โคเนื้อ

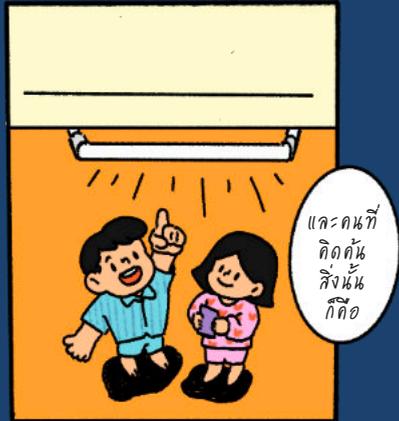
## โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

สนับสนุนโครงการแปรรูปหมูเส้นสมุนไพร ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มแม่บ้านเกษตรบ้านหนองคล้าสามัคคี



# นิโคลา เทสลา

อัจฉริยะผู้คิดค้นไฟฟ้ากระแสสลับ



หลังจากที่หลอดไฟของเอ็ดิสันได้รับความนิยมนองแพร่หลาย นั่นย่อมมาคือการพัฒนาระบบกระแสไฟฟ้าให้ใช้งานได้อย่างทั่วถึง

ซึ่งเอ็ดิสันได้คิดค้นระบบไฟฟ้ากระแสตรงขึ้นมาเอง

ทำงานโดยประจุจะเคลื่อนที่จาก + ไป - หรือจาก - ไป + ง่ายๆ ไม่มีการเปลี่ยนทิศทางไปมา

ซึ่งทำให้การส่งไฟฟ้าต้องต่างแบบแรงดันอ่อน ผลที่ตามมาคือเกิดปริมาณกระแสไฟในวงจรปริมาณมากกลายเป็นกำลังไฟที่สูงเสี่ยงไปตามสายไฟ

การแปลงค่าไฟก่อนจะส่งไปใช้งานยุ่งยาก

กระแสไฟในวงจรมีมากไปสูงเสี่ยงไฟไปตามสายไฟ

ค่าไฟแพงเพราะเกิดไฟสูงเสียดมาก

ซึ่งถ้าจะส่งไฟฟ้าด้วยการใช้กระแสตรง ต้องทำการขึ้นเสาไฟในระแวงที่ชิดกันมาก เกิดการสิ้นเปลืองงบประมาณและใช้คุ้มค่า

ระหว่างนั้น 'นิโกลา เทสลา' ที่ลาออกจากการทำงานกับเอ็ดิสัน ก็เริ่มคิดค้นกระแสไฟฟ้าอีกรูปแบบขึ้นมา เรียกว่า 'กระแสลับ'

การทำงานต่างจากกระแสตรงคือ ไฟฟ้ากระแสลับจะไม่สิ้นตัว ประจุไฟฟ้าจะเคลื่อนที่ไปมาตามกระแสไฟที่ไหลในวงจร ถ้ากระแสไฟฟ้าไปทางไหนประจุก็จะไหลไปทางนั้น

และการส่งไฟฟ้าจะส่งแบบกระแสลับแรงดันสูง	ส่งต่อเข้าหม้อแปลงเพื่อลดขนาดของแรงดันไฟฟ้า	แรงดันที่เหมาะสมจะถูกส่งเข้าอุปกรณ์ต่างๆในบ้าน
---	---	--

การส่งไฟฟ้าแบบกระแสลับ ช่วงลดความสิ้นเปลืองที่เกิดขึ้นทั้งด้านพลังงานและงบประมาณ



### หลักการทำงาน

เมื่อไม่มีการหมุนของแท่งโรเตอร์ที่มีแม่เหล็กติดอยู่ที่ปลายแท่งจานทองแดงจะหยุดอยู่กับที่ เพราะไม่เกิดสนามแม่เหล็ก

เมื่อหมุนแท่งโรเตอร์ แม่เหล็กตรงปลายจะทำปฏิกิริยาเกิดการเปลี่ยนแปลงของสนามแม่เหล็กเหนี่ยวนำให้จานทองแดงหมุนไปพร้อมกับแท่งโรเตอร์

มอเตอร์ไฟฟ้ากระแสสลับเป็นมอเตอร์ที่ติดตั้งอยู่ในเครื่องใช้ไฟฟ้ายุคปัจจุบัน และมันยังช่วยให้ไฟฟ้ากระแสสลับทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นี่ไปสู่ปัญหาการเสื่อกว่าจะใช้ไฟฟ้าประเภทไหนระหว่างไฟฟ้ากระแสตรงกับไฟฟ้ากระแสสลับ

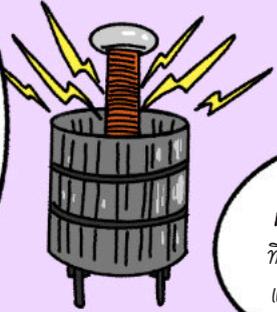
จนในปี 1893 งาน World's Columbian Exposition ที่เมืองชิคาโก

ไฟฟ้ากระแสสลับถูกใช้งานให้แสงสว่างแก่ไฟเกือบ 1 แสนดวงสร้างความประทับใจให้ผู้ร่วมงานกว่า 27 ล้านชีวิต เป็นผลให้ทุกบ้านต้องๆ เปลี่ยนมาใช้ไฟฟ้ากระแสสลับนับแต่นั้นเป็นต้นมา

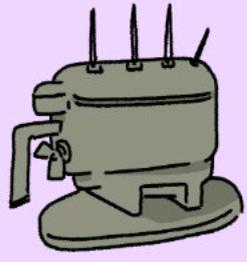


เทศาเป็นนักวิทยาศาสตร์  
ที่มีความคิดล้ำเกินกว่า  
คนทั่วไปอยู่เสมอ สิ่งหนึ่ง  
ที่เขาหลงใหลคือการประดิษฐ์  
อุปกรณ์โร้ส้าง เช่น

งคควดเทศา  
หอคองงคควด  
งหาคีใหญ่ที่จะ  
ปล่องแสงคค้าง  
ฟ้าผ่าออกมา  
ในอากาศ



ต้นแบบของ  
หลอดไฟนีออน  
ที่ถูกนำไปพัฒนา  
และใช้ในปัจจุบัน



วิทสุโร้บงคคับ  
ต้นแบบของโร้บ  
แคว้โร้สคคองโร้บ  
ที่ถูกประดิษฐ์ก่อนที่  
คคองจะมโร้โร้คค  
เกือบ 60 ปี



แปลกจคคังที่  
ชื่อของเทศา  
ไม่ต้องเป็นท  
ู้จักหรือถูกเองคคัง  
เลง



สงสารคคองเทศา

เพรคคะ  
บางคคองคคองคค  
กคคังมคคังอคคอบคค  
สมคคังนคคัง ทคคังจคคังคคองอคค  
17 ปีคคังคคังคคองเว  
กคคังคคังคคองคคองคค  
ถูกคคองคคองคคอง 1 ใน 100  
คคองคคองคคองคคอง  
งคคองคคอง



พคคองคคอง  
อคคองคคองคคอง  
?

พคคองคคอง  
งคคองคคองเทศา  
คคองคคองคคอง  
คคองคคองคคอง



5,500 Like  
คคองคคอง  
?

คคองคคอง  
คคองคคองคคองคคองคคองคคอง

คคองคคองคคอง  
คคองคคองคคอง



คคองคคอง  
คคองคคองคคอง

คคองคคอง  
คคองคคองคคองคคอง  
คคองคคองคคองคคอง

## ดวงชะตา

เริ่มต้นปี 2565 อะไรที่ไม่ดีก็ให้ทิ้งไว้ในปีเก่า มาเช็คดวงชะตาต้อนรับปีใหม่ไปพร้อมกันนะคะ

มกราคม - มีนาคม 2565

### ราศีเมษ

(13 เม.ย.-12 พ.ค.)



ระวังปัญหาสุขภาพ ระบบการหายใจ  
**การทำงาน** ทำไว คิดไว ลงมือไว เป็นจังหวะดีที่จะได้รับเงิน ชาวราศีนี้เป็นคนจริงจัง มีความตั้งใจสูง การริแรงแร่นิดในช่วงนี้ถือว่าดีมาก ๆ

**การเงิน** มีโชคทางการเงิน เจริญเด่นหลังวันที่ 13 ก.พ. มีโอกาสได้รับเงินก้อนจากต่างประเทศหรืองานออนไลน์ ช่วง 22 ก.พ. งานที่ทำจะสร้างชื่อให้ ใครค้าขายเป็นเจ้าของแบรนด์ช่วงนี้เหมาะกับการทำให้แบรนด์ติดตลาด หาเงินก้อนได้เลย

**ความรัก** คู่ส่วนใหญ่จะต้องเป็นคนที่ช่วยเหลืองานได้ คนโสดมีเกณฑ์ได้เจอคู่แท้ ช่วยเหลือนำพากันไปสู่ความเจริญ

### ราศีพฤษภ

(13 พ.ค.-12 มิ.ย.)



ได้รับโชคดีแบบไม่คาดฝัน ใครหวังอะไรมีโอกาสสำเร็จเห็นผลดีชัดเจน

**การทำงาน** ควรให้ความสำคัญกับงานใหญ่เป็นหลัก ปัญหายังคงมีจากสถานการณ์ของโควิดทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่นัก แต่ได้รับความช่วยเหลือดีจากคนรอบข้าง โปรเจกต์ใหญ่จะสมหวัง

**การเงิน** ให้ระวังเรื่องค่าใช้จ่ายก้อนใหญ่ แต่ได้กำไรกับงานด้านความเชื่อ ออนไลน์ และด้านต่างประเทศ งานที่ต้องอาศัยการพูด เจริญด้านค้าขาย

**ความรัก** คนโสดไม่เด่นเรื่องคู่ เเด่นเรื่องหุ้นส่วน ทำงานร่วมกับผู้อื่น คนมีคู่ระวังปัญหาสุขภาพของคู่ครอง

### ราศีเมถุน

(13 มิ.ย.-12 ก.ค.)



มีความเด่นเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ค่อยเด่นเรื่องโชคกลาง

**การทำงาน** โดดเด่นในด้านงานออนไลน์และงานเบื้องหลัง ระวังปัญหาที่งานประจำบางอย่างอาจถูกเลื่อน ถ้ามีคิดเรื่องย้ายงานแนะนำเน้นบริษัทต่างประเทศ งานที่เป็นอิสระจะเหมาะกับดวงของคุณ

**การเงิน** อยู่ในช่วงเกิดการเปลี่ยนแปลงเงินเข้าและออกเร็ว ราศีนี้เป็นคนใช้เงินเก่ง ต้องวางแผนการเงินให้ดี หากอยากเสี่ยงลงทุนให้เว้นไปก่อน

**ความรัก** มีปัญหาเรื่องระยะทาง ไม่ค่อยได้เจอกัน คนโสดมีโอกาสเจอคนถูกใจ แต่ต้องมีสติพิจารณาว่าเขาดีจริงไหม

### ราศีกรกฎ

(13 ก.ค.-12 ส.ค.)



อารมณ์แปรปรวน ชี้สังสารและชอบโดนเอาเปรียบตามสไตล์ชาวราศีกรกฎ

**การทำงาน** มีโอกาสเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ อะไรที่คิดว่าได้แน่นอน มีโอกาสผิดแผนหลัง 20 ก.พ. มีโอกาสดีเข้ามา งานใหญ่ความคาดหวังสูง หากมีอะไรเข้ามาต้องรีบคว้าไว้อย่าให้หลุดมือ

**การเงิน** ช่วงต้นเดือนอยู่ในจังหวะดี มีโอกาสได้เงินแบบไว ๆ 13 ก.พ. เป็นต้นไปต้องระวังเพราะมีเกณฑ์ใช้เงินก้อน

**ความรัก** มีความมั่นคง ช่วง 26 ก.พ. เป็นต้นไปอาจมีอุปสรรค เครียดจากเรื่องงานและมีปัญหาทักกับคู่ครอง ต้องคุมสติอย่ารีบร้อนแสดงอารมณ์

### ราศีสิงห์

(13 ส.ค.-12 ก.ย.)



มีปัญหาที่ปล่อยวางไม่ได้ ทำให้ไม่ค่อยสบายใจ แต่ปัญหาจะคลี่คลาย สบายใจขึ้น

**การทำงาน** มีโชคเรื่องงานถ้าวางแผนดี ๆ สามารถสร้างเงินก้อนได้เลย มีลูกน้องคอยช่วยเหลือ ส่วนใหญ่จะเป็นงานออนไลน์ 26 ก.พ. เป็นต้นไป ต้องระมัดระวังเพราะภาพรวมคืองานใหญ่ แต่ถ้าทำสำเร็จได้รับผลตอบแทนสูง สร้างความมั่นคงได้เลย

**การเงิน** การหาเงินจะได้เป็นช่วง ๆ มีขาดตอนบ้าง ควรวางแผนรายจ่ายให้ดี ไม่เหมาะกับการให้ใครยืมเงิน แนวทางการเสี่ยงโชคเด่นคือช่วงต้นเดือน

**ความรัก** มีโอกาสเจอคนใหม่ ๆ เข้ามาให้วางตัวปกติ มาดสุ่ม ดู ๆ กันไปก่อน

### ราศีกันย์

(13 ก.ย.-12 ต.ค.)



มีโอกาสเดินทางเจริญงาน ได้รับข่าวดี เป็นไปตามที่ตัวเองคิด

**การทำงาน** ต้นเดือน ก.พ. เด่นเรื่องการติดต่อประสานงาน การตัดสินใจอยู่ในเกณฑ์ดีให้เชื่อตัวเองได้เลย ช่วงกลางเดือนประสิทธิภาพการทำงานสูง มีไฟมากขึ้น

**การเงิน** ตำแหน่งดาวบอกการเงินดี มีโอกาสได้เงินก้อนใหญ่ ใครที่หวังกู้เงินเพื่อซื้อทรัพย์สินใหญ่จะได้ในช่วง ก.พ. แต่ระวังการใช้จ่ายเงินก้อน เพราะฉะนั้นควรแบ่งเก็บบ้างจะทำให้ไม่เดือดร้อนเรื่องเงิน

**ความรัก** คนมีคู่ไม่ค่อยเข้าใจกัน ต่างฝ่ายต่างมีอีโก้ ระวังปัญหาเรื่องบุคคลที่ 3 คนโสดยังไม่แนะนำให้รีบตัดสินใจคบคนที่เข้ามา

## ราศีตุลย์

(13 ต.ค.-12 พ.ย.)



หมั่นดูแลสุขภาพและต้องรอบคอบในการตัดสินใจ เพราะอาจมีเกณฑ์ที่ซื้อบ้าน รถ เลือกรถเช่า เลือกรถเช่า เลขที่บ้าน ให้เหมาะกับดวงชะตาคุณ

**การทำงาน** มีงานที่ต้องรีบทำให้เสร็จ หากทำงานกับคนในบ้านจะมีออเดอร์เยอะ หลัง 10 ก.พ. มีโอกาสดีเกิดขึ้นติดต่อกันสำเร็จ ต้องระวังการตัดสินใจไม่รอบคอบ จะทำให้เกิดปัญหากับคนใกล้ชิด ครอบครัว หรือหุ้นส่วน

**การเงิน** มีเกณฑ์ได้เงินก้อนและคุณจะมีเงินสำรองได้บ้างดี ๆ เร็ว ๆ นี้ การกู้เงินได้รับข่าวดี มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับบ้าน รถ ภาระค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง

**ความรัก** คนโสดมีโอกาสเจอคนถูกใจใช้เลย แต่ติดที่ความสัมพันธ์ยังไม่ชัดเจน

## ราศีพิจิก

(13 พ.ย.-12 ธ.ค.)



ได้รับเงินเข้ามาเยอะ มีโอกาสจากหลายด้าน ลูกค้าแน่น ทั้งหน้าเก่า หน้าใหม่

**การทำงาน** ดวงการทำงานเด่นมาก สิ่งที่คุณคาดหวังไว้จะได้ตามที่ปรารถนา หากอยากลงทุนทำอะไรที่ไม่ใหญ่มาก สามารถลุยได้เลย แต่คุณจะต้องเข้าใจและรักงานที่ทำ หากเป็นงานที่ไม่ถนัดเพียงเพราะถูกชักชวนไม่แนะนำ

**การเงิน** การเงินดีในรอบปี หาเงินได้เยอะ เดือนนี้เงินเข้ารัว ๆ ไม่ต้องห่วง ใครยังนิ่งให้ปลุกตัวเองขึ้นมา หาอาชีพเสริม การทดลองทำอะไรที่ตัวเองชอบช่วงนี้ อยู่ในเกณฑ์สมหวังตามที่ตั้งใจ

**ความรัก** คนโสดเลี้ยงชาวต่างชาติหรือคู่ทางไกลได้เลย มีโอกาสได้คู่แท้ คู่เป็นผู้ใหญ่สาว ๆ บางคนมีดวงได้เจอคนอุปถัมภ์

## ราศีธนู

(13 ธ.ค.-12 ม.ค.)



มีอะไรใหม่ ๆ หลายอย่างเข้ามาให้ตัดสินใจ จากสิ่งเก่าเริ่มต้นกับสิ่งใหม่ ๆ ดีกว่า **การทำงาน** คนที่ตกงานหรือรอคอยงานใหม่เป็นจังหวะที่ดี มีโอกาสใหญ่เข้ามา พุดอะไรก็เป็นจริง สัมภาษณ์ผ่าน ผู้ใหญ่เมตตา แต่ระวังปัญหาจากลูกน้อง บุตรบริวาร ระวังเรื่องของคน

**การเงิน** ยังอยู่ในช่วงหาเงินได้ไว มีเงินเข้าออกแบบรวดเร็ว ช่วงก.พ. เรียกได้ว่าเป็นเดือนที่ต้องรับผิดชอบดูแลคนใกล้ชิด เงินที่ได้มาต้องนำไปเก็บไม่ควรให้ใครยืมเงินง่าย ๆ ช่วงนี้

**ความรัก** มีโอกาสได้อยู่ใกล้ชิดกับคู่ครอง เกณฑ์ความรักไม่มีปัญหา หากใครที่ยังแคร์ ๆ อยู่ จะเป็นช่วงที่ได้ตัดสินใจว่าใช่ไม่ใช่ ให้เชื่อมั่นในความรูสึกตัวเอง

## ราศีมังกร

(13 ม.ค.-12 ก.พ.)



มีความมั่นใจในตัวเองมีกฎระเบียบในชีวิตค่อนข้างสูง บางครั้งอาจเครียดมากเกินไป มีความมุ่งมั่นและแสวงหาทางก้าวหน้าในชีวิต

**การทำงาน** ต้นเดือนใครที่ทำงานด้านออนไลน์ค่อนข้างไปได้ดี กลางเดือนงานจะหนักขึ้น ใครที่ลังเลจะลงทุนให้เตรียมความพร้อมไว้เลย เพราะตำแหน่งดาวเปลี่ยนการโคจรทำให้หาเงินได้ง่าย งานได้รับความสำเร็จ

**การเงิน** มีเกณฑ์ได้โชคใหญ่ ได้เงินก้อน แถมยังมีโชคมากแต่หลังวันที่ 20 ก.พ. มีรายจ่ายเกี่ยวกับบ้าน รถ และอุบัติเหตุ

**ความรัก** มีโอกาสพบรักโดยบังเอิญ แต่เป็นความรักแบบชั่วคราว มีคนมาคุยเล่นทำให้รู้สึกดีแต่ไม่ได้คิดจริงจัง เพราะชาวราศีนี้งานเยอะไม่มีเวลาจะเอาใจใคร

## ราศีกุมภ์

(13 ก.พ.-12 มี.ค.)



มีการกังวลใจในเรื่องงานค่อนข้างมาก แต่ในเดือนนี้จะได้โชค บุญหล่นทับ

**การทำงาน** ดาวอังคารโคจรไปตำแหน่งลักษณะดี ๆ และร่วมกับดาวศุกร์ยังส่งให้มีความสำเร็จ เดือนนี้ยังได้รับความช่วยเหลือจากกัลยาณมิตร ผู้ใหญ่ โครงการที่ทำจะไปได้สวย งานที่เกี่ยวกับออนไลน์และต่างประเทศจะประสบความสำเร็จมาก

**การเงิน** อยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยมมีเกณฑ์ได้รับเงินก้อน หรือใครคาดหวังเงินก็จะมีความสุขดี **ความรัก** ดวงความรักยังคงเกิดอุปสรรคไม่ราบรื่นเท่าไร ระวังเรื่องของอารมณ์ตัวเองเป็นใหญ่ ใจร้อน มีความเผด็จการต่อคู่ครองทำให้ชีวิตคู่มีปัญหา แต่สามารถกลับมาพูดคุยเจรจากันได้ตามปกติ

## ราศีมีน

(13 มี.ค.-12 เม.ย.)



ดาวประจำตัวโคจรไปอยู่ในเรือนวินาศ ต้องระวังและรอบคอบให้มาก บางสิ่งที่คาดหวังอาจจะไม่เป็นไปตามที่คิด

**การทำงาน** เด่นด้านงานออนไลน์หรือเป็นเบื้องหลังมีโอกาสดี ๆ เข้ามา ตั้งแต่วันที่ 9 ม.ค. ในรายยังมีดี มีโอกาสได้รับความสำเร็จจากเรื่องใหม่ ๆ มีโอกาสทอง ผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์

**การเงิน** ยังมีความแปรปรวน สวิง อิทธิพลของดาวมฤตยูช่วยให้หาเงินได้ไว มีไอเดียช่องทางใหม่ ๆ หาเงินได้ แต่ก็เก็บเงินไม่อยู่เพราะมีเรื่องต้องให้ใช้จ่าย อยากให้ลองมองหาอาชีพเสริมที่ลงทุนน้อยได้รับผลตอบแทนไว ไม่เสี่ยง มาเสริม

**ความรัก** มีโอกาสเจอคู่ทางออนไลน์ คู่ที่ทำงานส่งเสริมกัน แต่เวลาปรึกษากันมักเกิดความขัดแย้ง เนื่องจากความคิดไปคนละทางหรือมีเรื่องอื่นเข้ามา

โดย อาจารย์วอร์ เปิดดวง

White Jewel



# ภาษาอังกฤษน่ารู้

จากงานสัปดาห์วิทยุมีคำศัพท์น่าสนใจที่เราเห็นได้ชัดๆ คือคำว่า 'Smart' อยู่ในหลายๆ หัวข้อ เราจึงอยากชวนผู้อ่านทุกคนมารู้จักศัพท์คำนี้ให้มากขึ้นก้าวสู่การเป็น Smart Citizen ไปพร้อมๆ กันนะคะ

## Smart

(สมาร์ท)

## อัจฉริยะ ฉลาด ล้ำ นำสมัย

เป็นคำ Adjective หรือที่ในภาษาไทยเรียกว่า คำคุณศัพท์ ทำหน้าที่อธิบายหรือขยายคำนาม เพื่อบอกลักษณะ คุณสมบัติ ว่าคำนามนั้นเป็นอย่างไร ลองไปดูตัวอย่างการใช้กันเลย



### Smart Solution for life

(สมาร์ท โซลูชั่น ฟอส์ ไลฟ์)

แนวคิดหรือทางเลือกใหม่ที่**ชาญฉลาด**สำหรับชีวิต



### Smart Innovation for Better life

(สมาร์ท อินโนเวชัน ฟอส์ เบทเทอร์ ไลฟ์)

นวัตกรรม**ชาญฉลาด**เพื่อชีวิตที่ดีกว่า



### Smart Collaboration

(สมาร์ท คอลแลบอเรชัน)

การทำงานร่วมกันอย่าง**ชาญฉลาด**



### Smart Citizen

(สมาร์ท ซิตีเซียน)

พลเมืองที่**ชาญฉลาด**

## คำศัพท์น่าสนใจอื่นๆ



### Smart Energy

(สมาร์ท เอนเนอร์จี)

การบริหารจัดการพลังงาน สร้างสมดุล ระหว่างการผลิตและใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



### Future Farm

(ฟิวเจอร์ ฟาร์ม)

การเกษตรในอนาคต ที่เน้นการนำ เทคโนโลยีที่หลากหลายเข้ามาใช้เพื่อช่วย เพิ่มประสิทธิภาพด้านต้นทุนการเพาะปลูก และควบคุมคุณภาพผลผลิต



### Alternative Proteins

(อัลเทอร์เนทีฟ โปรตีน)

โปรตีนทางเลือก หมายถึง โปรตีนที่ได้จากพืชทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์

# สนุกคิดพีชตรางวัล

กำลังจะถึงเวลาเรียนออนไลน์แล้ว แต่ดันลืมรหัสผ่านซะได้ ช่วยกันตามหา  
 เลขกระดาษแล้วนำมาเรียงตามลำดับสีด้านล่าง จะได้รหัสผ่านสำหรับ  
 Log in เข้าคอมพิวเตอร์ อย่าลืมส่งคำตอบเข้ามาร่วมสนุกกันนะ



+
+
+
+
+
+
+
+
=
นำเลขกระดาษมาเรียงตามสี  
จะได้รหัสผ่านว่าอะไรนะ?

นริ  
การต  
รหัสผ่าน

1. ควรมีความยาว 8-12 ตัวขึ้นไป หรือ 14 ตัวเลยยิ่งดี
2. ควรเป็นคำที่อ่านไม่ได้และผสมไปด้วยตัวอักษรเล็ก-ใหญ่ กับ เครื่องหมายพิเศษ เพราะจะทำให้รหัสเดายากขึ้น เช่น Agsi02<!
3. หลีกเลี่ยงการนำข้อมูลส่วนตัวเช่น วันเดือนปีเกิด มาตั้ง

ชื่อ-นามสกุล \_\_\_\_\_

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี \_\_\_\_\_

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



สแกนเพื่อส่งคำตอบแบบออนไลน์

# เราอยากทราบ ความคิดเห็นของคุณ !

เพียงสแกน QR Code เข้ามาร่วมตอบคำถามง่ายๆ 5 ข้อ  
รับสิทธิ์ลุ้นรางวัลใหญ่! กระบอกน้ำเก็บความร้อน-เย็น ZOJIRUSHI 350 ml  
และรางวัลของที่ระลึกอีกมากมาย



สแกนเลย !



เพื่อพัฒนาและปรับปรุง  
วารสารสุขใจให้ดีขึ้น  
ถูกใจผู้อ่านยิ่งขึ้น! ❤️

ขอแสดงความยินดีกับ

**คุณมนีรัตน์ จิตปรีดา**

ผู้ใช้คดีได้รับรางวัลจากวารสารสุขใจ ฉบับที่ 33

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก  
หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า  
บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 11 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวง กุ่มสองห้อง เขต หลักสี่ กทม. 10210



## คำถาม

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

## ข้อเสนอแนะ

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

ธรรมะกายเล่ม

# ชีวิตคนเรานั้น อยู่อย่างไม่มีคู่อยู่ได้ แต่จะอยู่อย่างไม่มีคุณค่าไม่ได้

พระราชธรรมวาที  
คติธรรมจาก “เรายกวัดมาไว้ที่เซว่นฯ”

**กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า**  
ที่ปรึกษา: ภาสกร ศศะนาวิน 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%



## บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข  
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



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



[www.egco.com](http://www.egco.com)