

สุขใจ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 36 กรกฎาคม - กันยายน 2565



มาเป็นเพื่อนกับ
LINE OA วารสารสุขใจ
กันเถอะ



LINE

ความรู้ สาระดีๆ เพียง
แถมกิจกรรมลุ้นรางวัล
สแกนเลย!

8 ทักษะทำงานในอนาคต
เตรียมความรู้และทักษะ
สู่การทำงานในอนาคต

นอนนั้นสำคัญนะ
การนอนส่งผลกระทบ
ต่อชีวิตเรามากกว่าที่คิด

ประเพณีอุ้มพระดำน้ำ
ตำนาน 400 ปี
ของชาวเมืองมะขาม เพชรบูรณ์

รถยนต์ไฟฟ้าวันนี้
รถยนต์พลังงานไฟฟ้า
มีที่แบบกันนะ

เล่มนี้มีอะไร



2

8 ทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานในอนาคต

โลกเปลี่ยนเร็ว เราต้องเปลี่ยนตาม
มาดูกันว่าอะไรที่เราควรทำได้
เพื่อการอยู่รอดในอนาคต

6



นอนนั้นสำคัญนะ
การนอนส่งผลกระทบ
ต่อชีวิตเรามากกว่าที่คิด



10

ประเพณีอุ้มพระดำน้ำ

ตำนาน 400 ปี
ของชาวเมืองมะขาม
เพชรบูรณ์



12

รถยนต์ในไฟฟ้าวันนี้

รถยนต์พลังงานไฟฟ้า
กำลังมา แต่มีแบบไหน
ยังใ้งบ้าง มาลองดูกัน

24

ดูดวงช่วงนี้

เช็คชะตาของคุณระหว่าง
เดือน ก.ย.-ธ.ค. 2565



สุขใจ

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: เทิดศักดิ์ วจิตระสมบัติ บรรณาธิการบริหาร: ศิริรัชต วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญญาหงษ์ 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!



เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

ในโลกที่อะไรก็เปลี่ยนแปลงเร็ว เป็นโลกแห่งความผันผวนไม่แน่นอน ทำให้เราต้องเตรียมรับมือพร้อมกับเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มองในแง่ดีถือเป็นช่วงโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ นะคะ อาจจะเหนื่อยกันบ้าง สุขใจขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านนะคะ สู้ไปด้วยกันค่ะ

สุขใจฉบับนี้เรามาเติมความรู้กันนะคะ กับ **8 ทักษะที่จำเป็นต่องานในปัจจุบันและอนาคต** จะมีอะไรกันบ้าง ติดตามได้จาก**คอลัมน์เรื่องจากปนกะคะ** นอกจากนี้ มาแชร์ความรู้ดี ๆ เกี่ยวกับการนอนให้เรามีสุขภาพที่ดี เพราะการนอนก็สำคัญพอ ๆ กับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ชวนไปอ่านต่อที่**คอลัมน์จิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง** และต่อเนื่องจากเล่มที่แล้วกับคอลัมน์ส่องเทรนด์พลังงาน ฉบับนี้พาไปเปิดโลกรถยนต์พลังงานไฟฟ้ากันค่ะ ว่ามีรถยนต์พลังงานไฟฟ้าแบบไหนกันบ้าง มีหลักการทำงานโดยภาพรวมอย่างไร เพื่อศึกษาเป็นข้อมูลและไว้เป็นตัวเลือกนะคะเพราะกระแสการใช้รถยนต์ไฟฟ้ากำลังมาแรงเลยคะ **คอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ปลายทางสดใส** วันนี้เราพาไปชมการอภัสกาล เพิ่มทักษะให้กับวิสาหกิจชุมชนรอบโรงไฟฟ้าในการทำการตลาดออนไลน์กันนะคะ เพราะพฤติกรรมผู้บริโภคเปลี่ยนแปลง การตลาดออนไลน์จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญ **คอลัมน์ ชี้เป้า เราไป** ฉบับนี้พบกับ**ประเพณีอุ้มพระดำน้ำ จ.เพชรบูรณ์ คอลัมน์ตลาดนัดสุขใจ** พบกับไข่เค็มสมุนไพร “ใบขลุ่ย” ปลาหวานสูตรหญ้าหวาน และบานาน่าไรป์ ผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์แบบปลอดภัยจากเคมีของชุมชนรอบโรงไฟฟ้าขอนแก่น จ.นครศรีธรรมราช ยังไม่หมดเพียงเท่านั้นนะคะ ยังมีคอลัมน์ดูดวง คอลัมน์ภาษาอังกฤษ และคอลัมน์เกมพิชิตรางวัล รอบนี้สนุกมากอย่าพลาดนะคะ

ท้ายสุดนี้ วารสารสุขใจขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ทุกท่านมาสมัครเป็นเพื่อนทาง **Line OA วารสารสุขใจ** เพื่อความสะดวกในการรับข้อมูลข่าวสาร สารที่เป็นประโยชน์ และร่วมสนุกกับเกมและกิจกรรมเพื่อรับรางวัลมากมาย โดยทุกท่านสามารถสแกน QR Code ด้านล่างนี้ได้เลยคะ อย่าลืมชวนเพื่อน ๆ ในชุมชนมาร่วมเป็นเพื่อนกับ Line OA วารสารสุขใจ เพื่อสะสมคะแนนและลุ้นของรางวัลกันเยอะ ๆ นะคะ



LINE ID :
@sukjaibyegeo

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ





8 ทักษะ

ที่จำเป็นต่อการทำงาน ในปัจจุบันและอนาคต

จากเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้น
ทำให้โลกการทำงานในปัจจุบันนั้นเปลี่ยนแปลงจากสมัยก่อนไปอย่างมาก
มีหลายอย่างที่เราจำเป็นต้องปรับตัวเรียนรู้และฝึกฝนทักษะเพื่อให้อยู่รอดในอนาคตได้
ลองมาดูกันว่ามื่อะไรบ้าง



Ambiguity

การรับมือและอยู่ร่วมกับความไม่แน่นอน

โดยธรรมชาติของคนเรานั้นชอบความชัดเจนแน่นอนมากกว่าความไม่แน่นอน เพราะสิ่งที่คลุมเครือ ไม่แน่นอนจะทำให้เราเกิดความกลัว แต่ในโลกปัจจุบันที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงรวดเร็วในอัตราเร่งทวีคูณ ทำให้เราต้องพบเจอกับเรื่องที่ไม่ชัดเจน คลุมเครือ ไม่แน่นอนตลอดเวลา เราจึงจำเป็นต้องฝึกฝนในการก้าวข้ามความกลัวกับความไม่แน่นอนนี้ และเตรียมพร้อมรับมือและจัดการสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยสติปัญญา ฝึกใช้เหตุผลและข้อมูลเท่าที่มีในการตัดสินใจในสถานการณ์คลุมเครือต่างๆ เพื่อให้เดินต่อไปข้างหน้าได้



Entrepreneurship and Empathy

การใช้มุมมองแบบเจ้าของกิจการและมุมมองของคนเป็นลูกค้า

เมื่อตลาดเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การเข้าใจจิตใจลูกค้าอย่างลึกซึ้ง และปรับเปลี่ยนวิธีการต่างๆ ให้เข้ากับสภาวะตลาดจะเป็นสิ่งจำเป็นในการคิดค้นแนวทางการตลาดแบบใหม่ ซึ่งจะช่วยให้เราพบโอกาส ประเมินความเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม และมอบสิ่งที่มีคุณค่าต่อลูกค้าได้อย่างถูกต้อง และสิ่งเหล่านี้จะมีความสำคัญอย่างมากในการพาเราไปสู่อนาคต

Curiosity

อยากรู้อยากเห็นอยู่เสมอ

สิ่งที่จะช่วยในการอยู่รอดในโลกที่เต็มไปด้วยความคลุมเครือและไม่แน่นอนทั้งหลายนี้ได้ก็คือความอยากรู้อยากเห็น การเปิดใจเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ที่อาจไม่เคยสนใจมาก่อนอยู่เสมอ เพราะการมีความรู้ในหลายๆ เรื่อง จะทำให้เราเชื่อมโยงเรื่องต่างๆ เป็นภาพรวมใหญ่ๆ ให้เราเข้าใจได้ดีขึ้น มองเห็นรูปแบบแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคตได้



Openness

เปิดใจว่าโลกนี้มีความแตกต่าง

หลังโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัลและโซเชียลมีเดีย พบว่าคนเรานั้นถูกแบ่งแยกด้วยข้อมูลข่าวสารที่ตัวเองสนใจ ทำให้เกิดกลุ่มย่อยของความคิดเห็นมากมาย โดยในกลุ่มต่างๆ ก็จะมีข้อมูลที่สนับสนุนความเชื่อของแต่ละกลุ่มที่คัดกรองจากอัลกอริทึมของระบบคอมพิวเตอร์ ผลที่ตามมาก็คือ ทำให้คนในแต่ละกลุ่มมักจะเชื่อในความคิดเห็นของกลุ่มตัวเองอย่างสุดโต่ง และไม่ฟังความความคิดเห็นที่แตกต่าง แต่คนเราจะไม่สามารถพัฒนาได้หากเราจะยึดติดอยู่กับความเชื่อของตัวเองเพียงอย่างเดียวและปิดกั้นโอกาสที่จะรับรู้ข้อมูลที่แตกต่างที่อาจจะเป็นประโยชน์ การเปิดใจเรียนรู้ รับฟัง และฝึกฝนที่จะมองโลกในมุมอื่น ยอมรับว่าโลกนี้มีความแตกต่าง เพื่อที่จะจัดการความหลากหลายที่มีอยู่ในโลกและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้จึงเป็นทักษะที่สำคัญในสมัยนี้



Resilience

มีความยืดหยุ่น

มนุษย์จะไม่สามารถอยู่รอดได้หากปราศจากการปรับตัว ความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่างๆ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปข้างหน้า จำเป็นต้องมีทักษะดังนี้

- 1) อยู่กับข้อมูลใหม่ๆ อยู่เสมอ
- 2) ทำความเข้าใจกับข้อมูลนั้น
- 3) คิดค้นหาวิธีการในการแก้ปัญหา

การค้นหาแนวทางใหม่ๆ และปรับตัวตามข้อมูลเชิงลึกจะเป็นพื้นฐาน พาเราไปสู่ความสำเร็จ



Optimism and Imagination

จินตนาการถึงความเป็นไปได้ใหม่ๆ

ความเชื่อมั่นในอนาคตและจดจ่อกับความเป็นไปได้ใหม่ๆ จะพาเราก้าวไปข้างหน้า หลายครั้งที่พบว่าความย่ออยู่กับที่นั้น เกิดจากการขาดจินตนาการถึงอนาคต การฝึกฝนให้เราสามารถ คาดการณ์และมองเห็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า มีจินตนาการและ เชื่อมั่นในทางที่ดีจะทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะผลักดันเราไป ต่อได้



Rapport and Relationships

สร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์ที่ดี

เราไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยตัวคนเดียว ตามลำพัง การมีสังคม เครือข่ายต่างๆ จะช่วยทำให้เกิด แรงสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งในยุคปัจจุบัน เราสามารถ สร้างความสัมพันธ์หรือเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายต่างๆ ผ่านทางโลกออนไลน์ก็ได้ สิ่งสำคัญคือ อย่าลืมว่าการจะทำให้ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีนั้น จะต้องสร้างความไว้วางใจและ การให้ความสนทนอย่างจริงจังด้วยนะ

Action

ลงมือทำ

ร้อยรู้ไม่สู้หนึ่งทำ คำกล่าวนี้อย่างเป็นจริงเสมอ อนาคตจะอยู่ในมือของคนที่ลงมือทำเท่านั้น แม้ว่าการลงมือทำอาจจะพบกับ ความเสี่ยงที่ไม่แน่นอน ความเหนื่อยยาก แต่นั่นจะนำมาซึ่ง ประสบการณ์ การปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ความรู้ที่สามารถนำไป ต่อทอดอื่นๆ ได้ ดังนั้น ไม่ว่าคุณจะมีคามฝันอะไรก็ตาม จงลงมือทำเสีย



‘นอน’

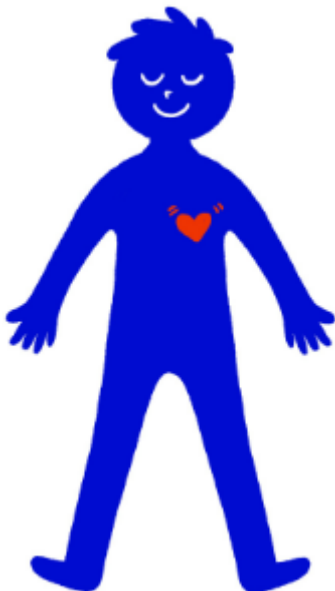
สำคัญกว่าที่คิด

เคล็ดลับสุขภาพดีที่คิดไม่ถึง

พื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดีมีอยู่สามอย่าง คือกินอาหารดีมีประโยชน์ ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ หากถามคนส่วนใหญ่ เรามักให้ความสำคัญกับการกินหรือออกกำลังกาย แต่รู้ไหมว่า จริงๆ แล้วการนอนหลับให้เพียงพอนั้นมีผลต่อสุขภาพมากกว่าอย่างอื่นเสียอีก



การศึกษาวิจัยเรื่องการนอนในปัจจุบัน พบว่าการนอนหลับให้เพียงพอจะช่วยลดอัตราเสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน โรคอ้วน ความจำเสื่อม นอกจากนี้ยังช่วยในเรื่องของความจำและการเรียนรู้ให้ดีขึ้นด้วย



นอนให้ดี นอนอย่างไร

เราได้ยินมาบ่อยๆ ว่าให้นอนหลับ 8 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเป็นจำนวนที่ร่างกายสามารถพักผ่อนได้เพียงพอ เมื่อเราหลับ ร่างกายจะมีการจัดระเบียบข้อมูลเรื่องความจำ การทำงานซ่อมแซมส่วนต่างๆ ดังนั้นเมื่อเรานอนไม่เพียงพอ (น้อยกว่า 6-7 ชั่วโมง) เวลาที่ร่างกายจะจดจำข้อมูลหรือซ่อมแซมร่างกายก็ลดน้อยลงไปด้วย แล้วลองคิดว่าเมื่อเรานอนน้อยติดต่อกันหลายวัน สมอที่จดจำและร่างกายที่ซ่อมแซมไม่สมบูรณ์ก็จะสะสมไปเรื่อย ๆ

นอนเร็วตื่นเช้าหรือนอนดึกตื่นสายดีกว่ากัน

คนเราแต่ละคนและแต่ละช่วงวัยจะมีช่วงเวลาการนอนที่ต่างกัน สำคัญคือ ควรจะนอนเมื่อรู้สึกง่วงและนอนหลับให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมง

เรื่องอันตรายที่มาพร้อมกับการอดนอน

การนอน 4 ชั่วโมงติดกัน 6 คืน แย่พอๆ กับคนที่ไม่นอนเลย 24 ชั่วโมง
การนอน 6 ชั่วโมงติดกัน 10 คืน แย่พอๆ กับ คนที่ไม่นอนเลย 24 ชั่วโมง
คนที่ตื่นมาแล้ว 19 ชั่วโมงแล้วยังไม่ได้นอนเลย จะแย่พอๆ กับคนเมา

ความสามารถต่างๆ ทางร่างกายจะลดลงเมื่ออดนอน

- อดนอนอ่านหนังสือไม่ช่วยให้จดจำได้ในระยะยาว แกรมเสี่ยงต่ออาการหลงลืมหรืออัลไซเมอร์ในอนาคต
- ผู้ใหญ่วัย 45 ปี ที่นอนหลับไม่ถึง 6 ชั่วโมง มีแนวโน้มจะเจอกับภาวะหัวใจวาย หรือเป็นโรคหลอดเลือดในสมองสูงกว่า 200% เมื่อเทียบกับคนที่นอน 7–8 ชั่วโมง การนอน 4 ชั่วโมงติดต่อกัน 6 คืน ประสิทธิภาพในการดูดซึมกลูโคสลดลง 40% เมื่อเทียบกับตอนนอนเต็มที่ เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
- ยิ่งนอนน้อย ยิ่งทำให้เพิ่มความหิวและอยากอาหาร ทำให้กินมากกว่าเดิม น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

- ระบบภูมิคุ้มกันจะทำงานได้แย่ง โดยมึสติคิดว่าคนที่นอนเฉลี่ย 5 ชั่วโมง มีโอกาสเจ็บป่วยจากเชื้อไวรัสมากกว่าคนที่นอน 7 ชั่วโมงขึ้นไป

อดนอนอันตรายกว่าอดอาหาร

มีการทดลองเอาหนูมาแยกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้กินอาหารแต่อดนอน กลุ่มที่สองอดอาหารแต่ให้นอน ปรากฏว่ากลุ่มที่อดนอนนั้นเสียชีวิตเร็วกว่ากลุ่มที่อดอาหาร

สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการนอนที่ดี

แอลกอฮอล์

หลายคนบอกว่าเมื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะช่วยให้หลับง่าย แต่การหลับเพราะแอลกอฮอล์จะเป็นการหลับที่ไม่มีคุณภาพ ร่างกายไม่สามารถซ่อมแซมได้เต็มที่



ความเครียด

หลายคนนอนไม่หลับเพราะมีเรื่องเครียดให้สมองครุ่นคิดตลอดเวลา การฝึกปล่อยวางและทำสมาธิก่อนนอนก็อาจช่วยลดความเครียดก่อนเวลานอนลงได้

กาแฟและคาเฟอีน

เมื่อเรากินกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนที่จะช่วยยับยั้งความง่วง แต่เมื่อคาเฟอีนหมดฤทธิ์ จะทำให้เราอ่อนเพลียกว่าปกติ



แสงไฟและหน้าจอของอุปกรณ์ต่างๆ

จะทำให้ร่างกายเตรียมตัวนอนหลับได้ไม่ดี ดังนั้น อย่าติดดูซีรีส์จนรบกวนเวลานอนของเราล่ะนะ



เสียงนาฬิกาปลุก

การนอนหลับในช่วงเวลาที่สำคัญมาก หากโดนปลุกทั้งๆ ที่ยังไม่พอก็จะทำให้คุณภาพการนอนลดลง



อพสกล เพิ่มทักษะ การค้าขายบนตลาดออนไลน์



หลังเกิดเหตุการณ์แพร่ระบาดของโควิด 19 ต้องยอมรับว่า เทคโนโลยีเข้ามา
มีส่วนสำคัญอย่างมาก ปัจจุบันผู้บริโภคได้ปรับเปลี่ยนทั้งพฤติกรรม วิถีชีวิต การจับจ่ายใช้สอย
ที่เน้นการใช้เทคโนโลยี การใช้สมาร์ทโฟน และสื่อสังคมออนไลน์
เกิดการซื้อสินค้าที่สะดวกรวดเร็วขึ้น ทั้งอาหาร เสื้อผ้า สินค้าอุปโภคบริโภค

ด้วยพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลง กลุ่มผู้ค้าขายก็ต้อง
ปรับเปลี่ยนตาม โดยเฉพาะการทำตลาดออนไลน์ที่จะเข้าถึง
ผู้บริโภคได้โดยตรง โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ในกลุ่ม
เอ็กโก เล็งเห็นความสำคัญของการอพสกล เพิ่มทักษะการขาย
ออนไลน์ให้กับกลุ่มอาชีพต่างๆ ที่อยู่ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า จึง
ได้จัดโครงการ “อบรมสร้างอาชีพออนไลน์ผ่านโซเชียลมีเดีย” ขึ้น
ณ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตำบลมาบข่า จ.ระยอง โดยมี
ชุมชนรอบโรงไฟฟ้ามาร่วมกิจกรรม เช่น กลุ่มวิสาหกิจชุมชน
บ้านหนองคล้าสามัคคี กลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านสายเก่า-หนอง
กว้าง กลุ่มสัมมาชีพบ้านซากไม้ลวก เพื่อส่งเสริมการตลาดของ
กลุ่มวิสาหกิจที่อยู่รอบพื้นที่โรงไฟฟ้า และเป็นการสร้างเครือข่าย

ของการจำหน่ายสินค้าในกลุ่มวิสาหกิจต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ซึ่งใน
การอบรมได้มีการแนะนำเกี่ยวกับช่องทางการตลาดที่น่าสนใจ
ทั้งเฟซบุ๊ก ติ๊กต็อก และ Line OA เพื่อให้กลุ่มวิสาหกิจได้นำ
ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับผลิตภัณฑ์หรือความถนัดของแต่ละคน
รวมถึงการสร้างการรับรู้ให้กับผู้บริโภค การสร้างแรงจูงใจด้วย
การเล่าเรื่อง การดึงดูดความสนใจด้วยภาพถ่ายสินค้า การจัด
ทำโปรโมชั่นต่างๆ ผ่านทางเฟซบุ๊กเพจ รวมถึงการพูดคุย
สื่อสาร ให้ข้อมูลต่างๆ ผ่านทางสื่อออนไลน์ อย่างมีประสิทธิภาพ
ตลอดจนปัจจัยสู่ความสำเร็จของการทำการตลาดและการขาย
ของออนไลน์



คุณไพฑูรย์ เทียนเงิน (คุณปู้ก) ประธานชุมชนบ้านสายเก่า-หนองกวาง กล่าวว่า กลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านสายเก่า-หนองกวาง มีสินค้าในกลุ่มที่หลากหลายและที่ขายดี คือ หมี่กรอบ หมูเส้น หมูฝอย และหมูแดดเดียว คุณไพฑูรย์ได้เล่าให้เราฟังถึงความตั้งใจที่มาประจวบเหมาะกับการนโยบายของโรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นที่มุ่งส่งเสริมการตลาดเพื่อขยายโอกาสทางการขายของกลุ่มวิสาหกิจรอบโรงไฟฟ้าว่า “ปัญหาเริ่มจากการทำหมี่กรอบ ซึ่งขายเฉพาะหน้าร้าน ขายได้ไม่เยอะ พบปัญหาการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างของพฤติกรรมผู้บริโภคที่เน้นซื้อออนไลน์มากขึ้น เลยมาปรึกษากับโรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น ซึ่งก็มีนโยบายส่งเสริมเรื่องการตลาดออนไลน์พอดี จึงได้ร่วมกันจัดโครงการนี้ขึ้นมา แล้วชักชวนกลุ่มวิสาหกิจกลุ่มอื่นมาร่วมอบรมด้วย ซึ่งพอเราได้เห็นช่องทางการตลาดออนไลน์แล้วพบว่ามันกว้างมาก และมีโอกาสในการซื้อเยอะ การอบรมครั้งนี้ได้เปิดโลกของตัวเอง ได้อะไรมาก และได้ความรู้ที่จะกลับไปทำเฟซบุ๊ก ตี๊กต็อก ในการขายของ เวลามาอบรมหลายๆ กลุ่ม

แบบนี้ก็ถือว่าได้เครือข่ายไปด้วย แถมเป็นการร่วมด้วยช่วยกัน การอบรมนี้ถ้าหากมีการเพิ่มเติมเรื่องที่เฉพาะจุดอีกก็จะดีมาก ขึ้น เช่น เทคนิคการถ่ายภาพสินค้า หรือระบบหลังร้าน เพื่อให้การขายออนไลน์นี้เป็นระบบมากขึ้นและได้รับความสนใจจากกลุ่มเป้าหมาย”



คุณอานันท์ ท่วมพุธา กลุ่มส้มมาชีพ บ้านซากไม้ลูก มีสินค้าขายดีของกลุ่มคือ น้ำพริกกุ้งสวรรค์ นรกปลา น้ำพริกกากหมู คุณอานันท์ได้เล่าให้เราฟังถึงความตั้งใจในการมาอบรมครั้งนี้ว่า “มาร่วมกิจกรรมเพราะอยากพัฒนาตัวเอง พัฒนาความรู้เกี่ยวกับการตลาดออนไลน์ เพราะเราเคยขายแต่หน้าร้านอย่างเดียว ตอนนี้เราได้ความรู้มากขึ้นแล้ว โดยจะใช้เฟซบุ๊กเป็นหลักก่อนในการทำการตลาด ซึ่งวันนี้ก็ได้ความรู้เกี่ยวกับการโพสต์ขาย ลักษณะการโพสต์ รวมทั้งการสร้างโปรไฟล์ให้น่าเชื่อถือ คนจะได้เชื่อมั่นในผลิตภัณฑ์ของเรามากขึ้น”



นี่เป็นจุดเริ่มต้นที่โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น และวิสาหกิจชุมชนจะเริ่มต้นไปด้วยกัน บนเส้นทางของการเปลี่ยนแปลงที่หลายคนมองว่าเป็นวิกฤต แต่นี่คือโอกาสสำคัญที่วิสาหกิจชุมชนจะพัฒนาสินค้าและบริการของตนให้สามารถตอบโจทย์ได้ตรงกับความต้องการ ได้อย่างเป็นมืออาชีพ ขณะเดียวกันสามารถใช้เทคโนโลยีที่อยู่ใกล้ตัวให้เป็นประโยชน์ เข้าสู่ตลาดออนไลน์ได้สำเร็จ ผลักดันเศรษฐกิจของชุมชน และประเทศให้เติบโตในที่สุด

ชี้เป้า เราไป



ประเพณีอุ้มพระดำน้ำ สุดทึ่งหนึ่งเดียวในโลกที่เมืองมะขามหวาน เพชรบูรณ์

วันนี้สุขใจจะพาไปรู้จักกับงานประเพณีที่ไม่เหมือนใครในโลก
ของชาวจังหวัดเพชรบูรณ์ เมืองแห่งมะขามหวาน
ที่สืบสานกันมานานกว่า 400 ปี จนกลายเป็นงานใหญ่ประจำปี
ที่ใครๆ ก็อยากไปเที่ยว



ประเพณีอุ้มพระดำน้ำเป็นประเพณีโบราณของชาวจังหวัด
เพชรบูรณ์ที่จะจัดในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 ของทุกปี ต่อเนื่อง
กันมา 400 ปีแล้ว โดยผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์จะเป็นผู้
อัญเชิญพระพุทธรูปทองคำ พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมือง
เพชรบูรณ์ ลงดำน้ำในแม่น้ำป่าสัก ท่ามกลางผู้คนจำนวนมาก
ที่มานั่งชมการประกอบพิธีอันศักดิ์สิทธิ์นี้ ด้วยเชื่อกันว่าจะนำ
มาซึ่งความสุขความเจริญ ทั้งยังส่งผลให้ฝนฟ้าตกต้องตาม
ฤดูกาลและพืชผลการเกษตรอุดมสมบูรณ์ดี



ตำนาน 400 ปี ของพระพุทธมหารัชมารชา อัศจรรย์กลางแม่น้ำป่าสัก

ตามประวัติเล่าขานสืบสานกันมาว่า เมื่อราวๆ 400 ปีที่แล้วมีชาวเพชรบูรณ์กลุ่มหนึ่งซึ่งมีอาชีพจับสัตว์น้ำอยู่ในแม่น้ำป่าสัก อยู่มาวันหนึ่งกลับไม่มีใครสามารถจับปลาในแม่น้ำได้เลย ประหนึ่งไม่มีสิ่งมีชีวิตอยู่ในแม่น้ำนั้น ในขณะที่พวกเขาได้นั่งหารื้อกันถึงเรื่องราวประหลาดที่เกิดขึ้นบริเวณวังมะขามแพบตอนเหนือของเพชรบูรณ์ น้ำในแม่น้ำได้เกิดหยุดไหล นิ่ง และปรากฏพรายฟองผุดขึ้นมากกลางแม่น้ำ ที่ละฟองๆ จนมากขึ้น และกลายเป็นแอ่งน้ำวนขนาดใหญ่ ทุกคนที่ได้เห็นเหตุการณ์ต่างมึนงงว่าเกิดอะไรขึ้น จนกระทั่งน้ำวนได้หยุดลงและปรากฏพระพุทธรูปองค์หนึ่งลอยขึ้นมา ดำผุดดำว่ายอยู่กลางน้ำอย่างน่าอัศจรรย์ ชาวบ้านจึงได้ลงไปอัญเชิญพระพุทธรูปขึ้นมาประดิษฐาน ณ วัดไตรภูมิ เพื่อทำการสักการะ แต่ในปีต่อมาในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 พระพุทธรูปองค์นี้กลับหายไปจาก

วัดอย่างไร้ร่องรอย ชาวเมืองได้ออกตามหาจนพบอีกครั้งที่กลางแม่น้ำป่าสัก บริเวณเดียวกับที่พบครั้งแรก ทุกคนจึงได้ร่วมใจกันอัญเชิญขึ้นประดิษฐานที่วัดไตรภูมิอีกครั้ง พร้อมกับร่วมกันถวายนามว่า “พระพุทธมหารัชมารชา” และทุกวันสารทไทย ซึ่งตรงกับแรม 15 ค่ำ เดือน 10 ของทุกปี เจ้าเมืองเพชรบูรณ์หรือผู้ว่าราชการจังหวัดในปัจจุบัน จะได้ทำการอัญเชิญพระพุทธมหารัชมารชาขึ้น ลงทำพิธีสงฆ์ที่วังมะขามแพบตรงที่พบในครั้งแรก หากปีใดน้ำน้อยเกินไปก็จะอัญเชิญไปสงฆ์ที่วัดโบสถ์ชนะมารแทน ซึ่งเป็นจุดน้ำลึก เหมาะกับการเอาเรือลงมาประกอบพิธีมากกว่า และหากปีใดไม่มีการอัญเชิญพระพุทธมหารัชมารชาไปดำเนิน ชาวเพชรบูรณ์เชื่อกันว่าปีนั้นจะเกิดความแห้งแล้ง ข้าวยากหมากแพงและพระพุทธรูปองค์นี้จะหายไป

จากประเพณีโบราณสู่ความรื่นเริง

พิธีอัญเชิญพระดำเนินำเริ่มจากการเป็นประเพณีท้องถิ่น และค่อยๆ ยกกระดับเป็นงานระดับเทศบาล และงานประจำจังหวัดในเวลาต่อมา โดยมีการประชาสัมพันธ์ ปรับรูปแบบให้ยิ่งใหญ่อลังการมากขึ้น มีการแสดงแสงสีเสียง, การประกอบพิธีกรรมทางพุทธศาสนา, กิจกรรมแข่งพายเรือทวนน้ำ, การจำหน่ายสินค้าโอท็อปและของดีประจำจังหวัดเพชรบูรณ์และกิจกรรมบันเทิงอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งปัจจุบันได้กลายเป็นงานที่ต้อนรับนักท่องเที่ยวต่างถิ่นหลากหลายจังหวัดและกำลังมีการส่งเสริมให้งานนี้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในระดับสากลต่อไป



หากชาวสุขใจท่านใดมีโอกาสได้ไปเที่ยวเมืองเพชรบูรณ์ในช่วงเดือนกันยายนนี้ ก็อย่าลืมแวะไปเที่ยวกันด้วยนะ

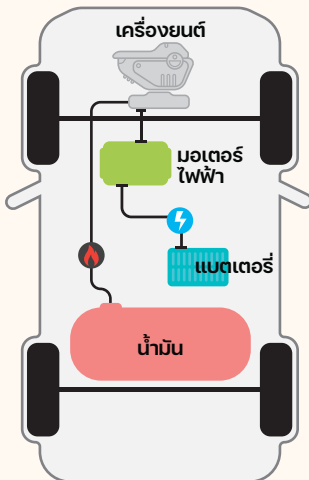
รถยนต์พลังงานไฟฟ้าในวันนี้



ต้องยอมรับว่าในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เทรนด์รถยนต์พลังงานไฟฟ้าได้เป็นที่พูดถึงเป็นอย่างมาก ยิ่งในปัจจุบันมีการสนับสนุนการเติบโตของรถยนต์พลังงานไฟฟ้าจากภาครัฐ ทำให้รถยนต์พลังงานไฟฟ้ามีราคาถูกลงและคนทั่วไปสามารถซื้อมาใช้ทดแทนรถยนต์เชื้อเพลิงน้ำมันได้มากขึ้น

แบบไหนยังใจคือรถยนต์พลังงานไฟฟ้า

สิ่งที่ทำให้เราแยกรถยนต์พลังงานไฟฟ้าออกจากรถยนต์ที่ขับเคลื่อนด้วยเชื้อเพลิงคือ รถยนต์คันนั้นต้องมี 'มอเตอร์ไฟฟ้า' ที่ใช้พลังงานไฟฟ้าเป็นตัวขับเคลื่อน ซึ่งมีข้อดีคือ สร้างอัตราเร่งในการเคลื่อนที่ได้เร็วกว่ารถยนต์ที่ใช้เครื่องยนต์เชื้อเพลิง นอกจากนี้ยังเงียบและไม่เกิดไอเสียออกมาอีกด้วย



รถยนต์พลังงานไฟฟ้ามีแบบไหนบ้าง

ในปัจจุบันเราสามารถแยกออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1 รถยนต์แบบ Hybrid

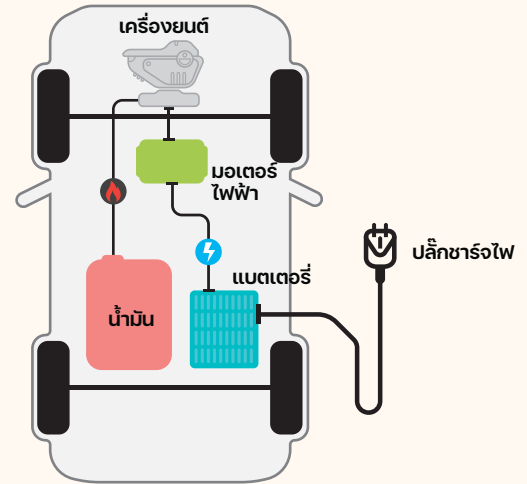
คือกลุ่มที่มีมอเตอร์ไฟฟ้าและเครื่องยนต์เชื้อเพลิงแบบดั้งเดิมทำงานร่วมกัน เรียกรวมๆ ว่าเป็นรถยนต์พลังงานไฟฟ้าแบบไฮบริด (Hybrid) ซึ่งมีเทคโนโลยีย่อยๆ ออกมาดังนี้

แบบเครื่องยนต์ไฮบริด (Hybird)

คือกลุ่มรถยนต์ที่มีมอเตอร์ไฟฟ้าที่ทำงานร่วมกันกับเครื่องยนต์สันดาป (ใช้น้ำมันเป็นเชื้อเพลิง) โดยรถยนต์จะทำการแปลงพลังงานที่เกิดจากการเบรกไปเป็นกระแสไฟฟ้าเก็บไว้ในแบตเตอรี่ เมื่อเร่งความเร็วหรือขับขึ้นความเร็วต่ำ ตัวรถจะดึงพลังงานไฟฟ้ามาให้มอเตอร์ไฟฟ้าใช้ในการขับเคลื่อน ทำให้ประหยัดน้ำมันและมีอัตราเร่งที่ดี

แบบปลั๊กอินไฮบริด (Plug-in Hybrid หรือ PHEV)

กลุ่มนี้จะแตกต่างจากรถยนต์ไฮบริดธรรมดา คือ สามารถเสียบปลั๊กชาร์จไฟให้รถยนต์เก็บไว้ในแบตเตอรี่ได้ ไม่ต้องพึ่งการชาร์จไฟจากระบบเบรกเพียงอย่างเดียว ทำให้รถยนต์สามารถวิ่งด้วยพลังงานไฟฟ้าโดยไม่ต้องใช้เครื่องยนต์สันดาปได้นานขึ้น โกลขึ้น และยังให้พลังในการขับเคลื่อนที่รวดเร็วมากขึ้นด้วย



ทำไมต้องไฮบริด

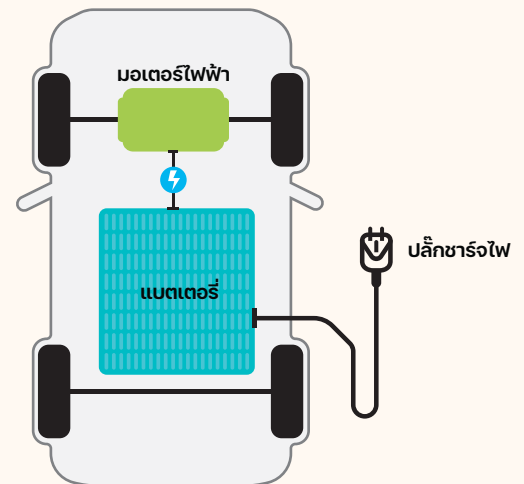
ในปัจจุบันต้องยอมรับว่าสถานีชาร์จไฟนั้นยังไม่ครอบคลุมทุกพื้นที่ทั่วประเทศแบบปั้มน้ำมัน เมื่อต้องเดินทางไกลด้วยรถยนต์ไฟฟ้าหากไม่ได้วางแผนการหยุดชาร์จไฟระหว่างทาง

ให้ดี ก็อาจจะเกิดปัญหาขึ้นมาได้ รถยนต์แบบไฮบริดที่ยังมีเครื่องยนต์ที่ใช้ น้ำมันแบบดั้งเดิมช่วยกับมอเตอร์ไฟฟ้าจึงอาจจะตอบโจทย์การใช้งานที่กว้างกว่า ไปได้ทุกพื้นที่ได้แน่นอนกว่า

2 รถยนต์อีวี

กลุ่มที่สองคือประเภทรถยนต์พลังงานไฟฟ้าแบบ 100% หรือ EV (Electric Vehicle)

สำหรับรถยนต์พลังงานไฟฟ้าในกลุ่มนี้จะไม่มีเครื่องยนต์ที่ใช้ น้ำมันมาเกี่ยวข้องแล้ว รถยนต์จะขับเคลื่อนด้วยมอเตอร์ไฟฟ้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งต้องทำการชาร์จไฟไปเก็บไว้ในแบตเตอรี่ขนาดยักษ์ที่อยู่ในตัวรถเพื่อเป็นพลังงานในการขับเคลื่อนรถยนต์จะวิ่งได้ไกลแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับขนาดของแบตเตอรี่ หากออกเดินทางไกลๆ ก็ต้องเตรียมพร้อมในการหยุดพักเพื่อชาร์จไฟกลับเข้ารถเป็นระยะตามสถานีชาร์จ ในปัจจุบันนั้นเริ่มมีรถยนต์พลังงานไฟฟ้า 100% หรือ EV นี้จำหน่ายมากขึ้นเรื่อยๆ พร้อมกับสถานีชาร์จที่ทยอยเพิ่มขึ้นตามจุดต่างๆ ทั่วประเทศเช่นกัน



นอกจากนี้ยังมีรถยนต์พลังงานไฟฟ้าอีกประเภทหนึ่งคือแบบเซลล์เชื้อเพลิง (Fuel Cell Electric Vehicle, FCEV) แต่เนื่องจากยังไม่มีรถยนต์ประเภทนี้ทำการตลาดและใช้งานจริงในบ้านเราจึงยังไม่กล่าวถึงมากนัก

เทรนด์รถยนต์พลังงานไฟฟ้านั้น เป็นที่คาดกันว่าจะเข้ามาทดแทนรถยนต์ที่ใช้เครื่องยนต์เชื้อเพลิงอย่างแน่นอนในเวลาประมาณสิบปีข้างหน้า สำหรับใครที่มีความพร้อมการได้ลองใช้ก่อนก็ทำให้มีความรู้และประสบการณ์ก่อน แต่คนที่ยังไม่พร้อมก็ลองศึกษาเทรนด์นี้เอาไว้ เพราะยังเฝ้ามองต้องได้ใช้ในวันข้างหน้าอย่างแน่นอน

ดูดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง มาดูดวงแบบเจาะลึกกันได้เลยค่า



ราศีเมฆ
(13 เม.ย.-12 พ.ค.)

การงาน มีอุปสรรคต่าง ๆ ค่อนข้างเยอะ เพราะว่าคุณกำลังจะประสบความสำเร็จ ขนาดใหญ่ในช่วงปลายปี แต่ก่อนหน้านี้ คุณจะต้องพยายามด้วยตัวเอง ใช้กลยุทธ์ มาเสริม เพื่อลดงานหรือภาระที่ไม่จำเป็น

การเงิน เงินเข้าเยอะ เงินออกก็เยอะ เพราะมีการค่าใช้จ่ายสูง แต่คุณเป็นคนไม่หยุดนิ่งทำให้รายได้มีเข้ามาตลอด แต่ต้องวางแผนอย่าใช้จ่ายกับสิ่งที่ไม่จำเป็นมากไป

ความรัก คนโสดจะเริ่มมีเพื่อนคู่คิด ได้เจอคนที่ถูกใจตรงสเปก ส่วนคนมีคู่มีความสุข เริ่มวางแผนไปเที่ยวเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับชีวิต



ราศีพฤษภ
(13 พ.ค.-12 มิ.ย.)

การงาน ต้องวางกลยุทธ์ให้ดี คุณอาจเริ่มเห็นช่องทางการสร้างรายได้ขนาดใหญ่ ช่วงนี้ต้องปลูกตัวเองขึ้นมา เพิ่มความขยัน งานจะสำเร็จตามที่ต้องการแน่นอน

การเงิน ปลายปียังมีเซอร์ไพรส์ได้รับงานใหญ่

การเงิน การเงินจะค่อนข้างแปรผันตามความขยัน จะมีเงินเข้ามาต่อเนื่อง ต้องลงมือทำด้วยตัวเอง ปลายปีมีเกณฑ์ได้รับเงินก้อนใหญ่มา

ความรัก คนโสดมีเกณฑ์ได้คู่กับทั้งคนใหม่ ๆ ทั้งคนเก่าที่ยวนกลับมา คนมีคู่มีปัญหาที่เกิดจากความคิดไม่ตรงกัน อาจจะต้องยอมรับและมองในข้อดีของกันและกันมากขึ้น



ราศีเมถุน
(13 มิ.ย.-12 ก.ค.)

การงาน ที่ผ่านมามีปัญหาติดขัดบ้าง เพราะปัญหาในหลาย ๆ ส่วน หลังจากนั้นจะเริ่มลงตัว หากเป็นแม่ค้าลูกค้าเก่า ๆ ที่เคยติดต่อแล้วเงียบไปก็จะเริ่มกลับมา

การเงิน เป็นช่วงที่มีความเครียดกับภาระต่าง ๆ ที่ต้องจ่าย แต่เนื่องจากงานกำลังส่งผลดีจึงทำให้มีรายได้เข้ามาเพิ่ม สามารถนำไปปลดหนี้ได้

ความรัก คนที่มีคู่อาจเจอปัญหาเรื่องเดิม ๆ ต้องทำความเข้าใจและหาจุดตรงกลางระหว่างกัน คนโสดจะมีเกณฑ์ได้เจอคู่ที่เข้ามาช่วยเหลืออุปถัมภ์กัน



ราศีกรกฎ
(13 ก.ค.-12 ส.ค.)

การงาน มีโอกาสดี ๆ เกี่ยวกับเรื่องงาน การเปลี่ยนแปลงส่งผลดีกว่าเดิม หากมีปัญหาก็จะเจอทางแก้ไข และมีแนวโน้มดีกว่าเดิม อะไรที่ไม่ใช่ให้เปลี่ยนเพื่อเจอความสำเร็จใหม่ที่ดีกว่า

การเงิน รายได้ค่อนข้างดี มีโอกาสใหม่ ๆ ทำให้ได้รับรายได้เพิ่ม แถมยังมีแนวโน้มที่จะเก็บเงินได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

ความรัก ปัญหาเรื่องความรักส่วนใหญ่จะมาจากเรื่องเดิม ๆ ต้องพยายามปรับความเข้าใจกันมากขึ้น คนโสดมีเกณฑ์ได้เจอคู่ที่อยู่ไกลกัน คนละจังหวัดหรือคนละประเทศ



ราศีสิงห์
(13 ส.ค.-12 ก.ย.)

การงาน มีจังหวะจะได้ทำงานใหม่ ที่อาจไม่เคยได้ทำมาก่อน ใครที่คาดหวังจะย้ายตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือสมัครงานใหม่ มีข่าวดีอย่างแน่นอน ด้านธุรกิจอยู่ในช่วงที่เริ่มต้นทำแล้วเห็นความสำเร็จไม่ยาก

การเงิน ดาวพุธอยู่ในตำแหน่งที่ดีจะส่งผลให้ชาวราศีสิงห์มีโอกาสดี ๆ เริ่มมีรายได้เป็นกอบเป็นกำ มีคนติดต่อ นำเงินมาให้ จะได้รับความสำเร็จในเรื่องที่เจรจาไว้แล้ว

ความรัก ภายใต้นปีคนโสดจะมีเกณฑ์ได้เจอคู่ที่ใช้ถึงขั้นแต่งงานได้เลย คนมีคู่ก็จะนำพาโอกาสและสิ่งดี ๆ มาให้



ราศีกันย์
(13 ก.ย.-12 ต.ค.)

การงาน ที่ผ่านมามีปัญหาหลายอย่าง บางงานอาจถูกเลื่อนหรือถูกพักไปก่อน แต่ในช่วงสิ้นปีจะมีโอกาสดี ๆ เข้ามาหา จะได้จับโปรเจกต์บึ้ก ๆ ระดับประเทศ แคม ช่วงหลังจากนี้ทำอะไรปัง แต่ต้องระวังเรื่องความเครียด เพราะงานจริงจังมาก อาจจะเป็นโรควิตกกังวลได้

การเงิน คุณมีการค่าใช้จ่ายต่อเดือนค่อนข้างเยอะ แต่ยังคงมีโอกาสทางการเงินอยู่ ยังหมุนเงินไปได้ ต้องวางแผนการเงินให้ดีและหาธุรกิจสร้างรายได้เพิ่ม

ความรัก คนโสดจะมีเกณฑ์ได้เจอคู่ที่มีนิสัยที่โตเป็นผู้ใหญ่กว่า และดูแลคุณได้ ภายใน 6 เดือน หลังจากนั้นยังอยู่ในช่วงที่จะได้เจอคู่แท้



ราศีตุลย์ (13 ต.ค.-12 พ.ย.)

การทำงาน ติดปัญหาที่คุณจะต้องแก้ไข หรือปรับเปลี่ยน ดวงงานออนไลน์เด่น งานที่ทำได้ผลตอบแทนดี มีกำไรเพิ่มขึ้น หากสนใจทำธุรกิจให้เน้นที่ธุรกิจเกี่ยวกับต่างประเทศ

การเงิน เงินปังไม่ขาดสนออยู่ในช่วงที่ดี แถมยังมีรายได้เข้ามาตลอด คุณมีเกณฑ์ที่จะได้เงินก้อนใหญ่อาจซึ่งอาจจะไม่ใช่แค่ครั้งเดียวด้วย

ความรัก ในด้านคนโสดยังไม่เด่นเรื่องคู่ คนมีคู่อาจจะจะมีปัญหากันบ้าง ถือว่าเป็นปกติไม่ใช่เรื่องร้ายแรงเพียงแค่ว่าต้องคอยเติมเต็มความรู้สึกดี ๆ ให้แก่กันบ้าง



ราศีพิจิก (13 พ.ย.-12 ธ.ค.)

การทำงาน ในช่วงปลายปีมีความคืบหน้าอย่างมากเรื่องการทำงาน แต่ก็ท้าทายมากด้วยเช่นกัน อาจจะต้องใช้กลยุทธ์ ฝีมือมากขึ้น แต่นั่นจะเป็นข้อดีที่ทำให้คุณได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ ธุรกิจคุณจะไม่หยุดนิ่ง และเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ

การเงิน มีเกณฑ์ได้เงินก้อนใหญ่ในรอบปี ยังมีรายจ่ายเยอะแต่รายรับก็ยังดีถึงดีมาก สามารถจัดการกับภาระค่าใช้จ่ายได้ดี

ความรัก คนมีคู่ คนรักจะส่งเสริมในด้านการทำงาน ส่วนคนโสดยังมีลุ้นจะได้เจอคู่แบบปั๊บปั๊บ แต่คุณจะต้องเลือกดี ๆ ถ้าไม่จั้นจะกลายเป็นสร้างปัญหาให้กับตัวเอง



ราศีธนู (13 ธ.ค.-12 ม.ค.)

การทำงาน ดาวพฤหัสบดีเป็นสีกัลกนาในทางโหราศาสตร์จัดว่าเป็นเกณฑ์ที่ดีมาก จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ไม่เคยได้ งานใหญ่ ๆ จะดีตามคาดหวัง มีเกณฑ์ได้ขยายขยายโปรเจกต์ ปลายปีนี้ปังแน่นอน

การเงิน รายได้ต่อเดือนสูงขึ้นจากงานใหม่ ค่าขายดีเห็นกำไร คอยรับลูกค้าใหม่ตลอด ลูกค้าน่าคบยังออเดอร์เยอะ ได้กำไรระดับฐานะ ตั้งตัวได้ มีเงินเหลือเก็บ

ความรัก คนโสดจะได้เจอคู่ที่จะมาช่วยสร้างงานและเงิน ส่วนคนที่มีคู่อาจจะจะมีปัญหาที่ทำให้เข้าใจผิดกันได้อยู่บ่อย ๆ ในช่วงปลายปีมีเกณฑ์คู่ส่งเสริมให้รวยหรือคู่พรวน



ราศีมังกร (13 ม.ค.-12 ก.พ.)

การทำงาน ในช่วงหลังจากนี้จะเริ่มได้รับความช่วยเหลือหรือซัพพอร์ตจากผู้ใหญ่ มีเกณฑ์ได้เริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ บางงานอาจจะยากในช่วงต้น แต่เมื่อสำเร็จจะเป็นช่องทางสร้างรายได้และสร้างความสำเร็จอย่างล้นหลาม

การเงิน ดาวราหูเป็นดาวการเงิน ยังมีโอกาสที่จะได้เงินแบบฟลุค ๆ ได้รับเงินจากงานพิเศษ งานออนไลน์ งานที่อยู่ในเทรนด์ เพราะฉะนั้นต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เข้าไว้

ความรัก คนโสดยังไม่เด่นเรื่องคู่ ส่วนคนที่มีคู่ต้องหมั่นดูแลความรู้สึกกันดี ๆ ในช่วงนี้อาจจะมีความไม่เข้าใจกันได้ง่าย



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-12 มี.ค.)

การทำงาน เรื่องงานยังได้รับความช่วยเหลือ อาจมีปัญหาให้ต้องแก้ไขบ้าง แต่ภาพรวมยังอยู่ในเกณฑ์ที่ดี เร็ว ๆ นี้ จะได้รับงานใหญ่ มีธุรกิจที่เกี่ยวกับทางออนไลน์ หรือต่างประเทศ

การเงิน ยังมีเกณฑ์ได้เงินตามที่คาดหวัง ส่วนเงินก้อนใหญ่ปลายปีมีเข้ามาแน่นอน แต่ต้องวางแผนรายจ่ายดี ๆ เพราะรายรับเยอะแต่รายจ่ายบานปลาย

ความรัก ในช่วงนี้คนโสดจะมีคนเข้ามามากขึ้น ยังต้องพิจารณาดี ๆ เลือกคนที่ส่งเสริมให้คุณมีชีวิตที่ดีขึ้นไม่ทำให้เสียสุขภาพจิต



ราศีมีน (13 มี.ค.-12 เม.ย.)

การทำงาน ดาวพฤหัสบดีทับลัคนาเป็นกมุทเกณฑ์ ถือว่ามีโอกาสดี ๆ เกิดขึ้นแน่นอน งานมีความก้าวหน้า ได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง ใครที่รองานใหม่ สมัครงานไว้รอรับข่าวดี ธุรกิจส่วนตัวประสบความสำเร็จดีเยี่ยม

การเงิน ดาวการเงินโคจรเป็นราชาโชค ถือว่าได้เห็นโอกาสใหม่ๆ เพิ่มขึ้น จะมีเงินไหลเข้ามาหลายช่องทาง มีโอกาสรับเงินก้อน ช่วงนี้จับอะไรก็เป็นเงินเป็นทอง

ความรัก คนที่มีคู่อาจจะจะมีปัญหาไม่ค่อยเข้าใจกัน ค่อย ๆ ใช้เหตุผลประคับประคอง ความสัมพันธ์ส่วนคนโสดจะเริ่มมีคนเข้ามาคุย ค่อย ๆ พัฒนาความสัมพันธ์กันไป



การดูแลชุมชนรอบโรงไฟฟ้าเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

โรงไฟฟ้าเทพพนา วินด์ฟาร์ม สนับสนุนน้ำดื่มเพื่อใช้ในกิจการ ศูนย์พักคอยผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 ต.วะตะแบก อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (โทรเพชร) สนับสนุนถุงยังชีพเพื่อช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนจากผลกระทบจากโรคโควิด-19 ให้กับ อบต.หินมูล



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน ร่วมกับสำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดร้อยเอ็ด อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด มอบอุปกรณ์ป้องกันโควิด-19 (หน้ากากอนามัย) ให้โรงพยาบาลร้อยเอ็ด



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง สนับสนุนงบประมาณจัดซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคมอบให้ผู้ติดเชื้อโควิด-19 ให้กับตำบลท่าผา



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณให้กับผู้ใหญ่บ้านหมู่ 2 ต.นิคมพัฒนาเพื่อจัดซื้อสิ่งของเครื่องอุปโภคบริโภคให้กับผู้ติดเชื้อโควิด-19



โรงไฟฟ้าขนอม มอบถุงยังชีพเพื่อช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนของพี่น้องชาวขนอมในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อีกทั้งได้มอบถุงยังชีพเพื่อให้กำลังใจช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนให้แก่ผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียงในพื้นที่อำเภอขนอมอีกด้วย





โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณให้กับเทศบาลตำบลมาบตาพุดพัฒนา เพื่อใช้ในโครงการฉีดวัคซีนโควิด-19



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นสนับสนุนงบประมาณให้กับอบต.หนองละลอก เพื่อจัดซื้อข้าวสารช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-19



ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขอนแก่นจัดพิธีมอบทุนการศึกษาโครงการสอบแข่งขันความรู้ระดับประถมศึกษา ชิงทุนการศึกษา ครั้งที่ 22 ประจำปี 2565 จำนวน 40 ทุน โดยจัดต่อเนื่องเป็นปีที่ 22



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนจัดซื้อโต๊ะเก้าอี้ให้นักเรียนมัธยมให้กับโรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนโครงการมอบทุนการศึกษาให้กับชุมชนมาบตาพุด-สำนักอ้ายงอน



โรงไฟฟ้าคลองหลวงร่วมออกบูธให้ความรู้การใช้เชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้าหลากหลายรูปแบบ และแนะนำโรงไฟฟ้าคลองหลวงในโครงการถ่ายทอด เผยแพร่ สาธิตและจัดแสดงนิทรรศการองค์ความรู้ด้านพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน ณ ศูนย์บริการวิชาการที่ 1 สำนักงานพลังงานจังหวัดปทุมธานี ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี



โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนปรับปรุงห้องน้ำ โรงเรียนบุญคุ้ม
ราษฎร์บำรุง ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อ
สุขอนามัยที่ดีของนักเรียน



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าชนอม

สนับสนุนกิจกรรมพัฒนาศาสนสถาน วัดกระดังงา ม.9 ต.ชนอม
อ.ชนอม โดยมีพนักงานจิตอาสาร่วมพัฒนาและปรับปรุงทัศน



โรงไฟฟ้าเทพนา วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าเทพนา วินด์ฟาร์ม สนับสนุนผ้าป่าสร้างถนนคอนกรีต
เสริมเหล็ก วัดป่าประดู่งาม ต.ห้วยยายจิว อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ โก (ไทรใหญ่)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ โซลาร์ โก (ไทรใหญ่) สนับสนุน
งบประมาณติดตั้งไฟฟ้าส่องสว่าง ลานกีฬา หมู่ที่ 17 ต.บางหลวง



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ทรี

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์เอสพีพี ทรี สนับสนุนการซ่อม
ถนนในหมู่บ้านหนองคืบคา



การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดสาธิตวิธีการเพาะเลี้ยงไส้เดือนสายพันธุ์ AF (African Nighth Crawler) และการใช้มูลไส้เดือนในการปลูกผักอินทรีย์ ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้สนใจได้นำไปปรับใช้ เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารและสร้างอาหารที่ปลอดภัยในครัวเรือนของตนเอง โดยจัดแสดงสาธิตให้กับผู้ที่สนใจที่ไปเยี่ยมชมภายในศูนย์เรียนรู้เพื่อการสาธิตเกษตรอินทรีย์โรงไฟฟ้าขนอม รวมทั้งออกไปให้ความรู้ชุมชนโดยรอบ เช่น

- ศูนย์การศึกษาอนุกระบวนและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอขนอม
- ศูนย์ทำขามเกษตรพอเพียง ม.1 ต.ขนอม

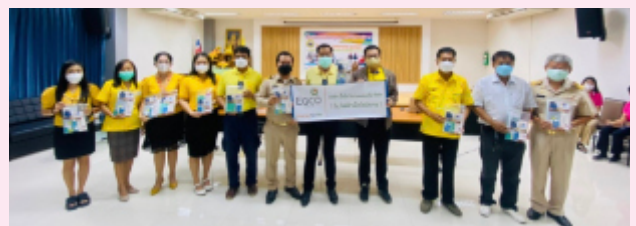


โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับสมาคมอาหารยั่งยืนนครศรีธรรมราชในฐานะเครือข่ายสมาพันธ์เกษตรอินทรีย์ไทย PGS และเครือข่ายธนาคารอาหารกรุงเทพ โดยความร่วมมือของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน ศูนย์วิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีสุรินทร์ จัดโครงการแลกเปลี่ยนข้าวหอมมะลิอินทรีย์กับผลิตภัณฑ์อาหารทะเลปลอดสารพิษ ในชื่อโครงการ “โครงการข้าวแลกปลา” แลกเปลี่ยนผลผลิตข้าวอินทรีย์และอาหารทะเลที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารและผลักดันให้เกิดการขับเคลื่อนความมั่นคงของชุมชนอย่างยั่งยืน



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณให้กับเทศบาลตำบลมาบตาพุดพัฒนา เพื่อใช้ในโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต คนพิการ



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม สนับสนุนถึงยังชีพผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ตำบลควนทอง อำเภอขนอม



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนโครงการส่งเสริมสุขภาพและให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ จัดโดย อสม.ชุมชนมุสลิมร่วมกับคณะกรรมการหมู่บ้าน ต. คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนช่วยเหลืองบประมาณให้กับชาวบ้าน ที่ประสบภัยพายุฤดูร้อน ของ หมู่ 2 ต.บางพูด ทำให้บ้านเรือนได้รับความเสียหาย



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนโครงการ “ซ่อมแซมที่อยู่อาศัยให้แก่ราษฎรที่ยากจนของอำเภอซับใหญ่”



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งร่วมกิจกรรมวันต้นไม้ประจำปีของชาติ และสนับสนุนน้ำดื่มให้กับเทศบาลเมืองท่าผา



โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม สนับสนุนกิจกรรมโครงการ เพิ่มผลผลิตการประมงในแหล่งน้ำธรรมชาติ ของสมาคมประมงอำเภอขนอม ม.8 ต.ท้องเนียน อ.ขนอม โดยการส่งมอบพันธุ์สัตว์น้ำให้แก่ตัวแทนกลุ่มประมงพื้นบ้าน จำนวน 10 กลุ่มในพื้นที่อำเภอขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาพันธุ์กรรมสัตว์น้ำ นครศรีธรรมราชจัดโครงการ “ปล่อยพันธุ์กุ้งแช่บ๊วยในธรรมชาติ ครั้งที่ 1 ประจำปี 2565” จำนวน 3,000,000 ตัว เพื่อแสดงถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรชายฝั่งทะเล อีกทั้งการเพิ่มขึ้นของปริมาณกุ้งทำให้การประกอบอาชีพประมงชายฝั่งของพี่น้องชาวขนอมให้คงอยู่อย่างยั่งยืน



โรงไฟฟ้าขนอม จัดกิจกรรม “รวมพล คนอาสา พัฒนาชายหาด ครั้งที่ 1 ประจำปี 2565” ณ ชายทะเล บริษัท ผลิตไฟฟ้าขนอม จำกัด เพื่อทำความสะอาดชายหาดหลังผ่านมรสุมฝนตกหนัก และเพื่อปรับภูมิทัศน์ให้สวยงาม



ภาษาอังกฤษน่ารู้

ภาษาอังกฤษในฉบับนี้ ขอนำเสนอคำศัพท์ที่กำลังเป็นที่นิยม เพราะเป็นทักษะที่คนรุ่นใหม่ควรมีไว้เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ และยังทำให้การอยู่ร่วมกับคนรอบข้างดีขึ้น นั่นคือคำว่า Empathy นั่นเอง

Empathy

(เอ็ม' พะธี)

ความเข้าใจ
ในความยากลำบากของผู้อื่น

คำว่า Empathy เป็นคำศัพท์ที่นิยมใช้เมื่อเราพูดถึงกระบวนการแก้ปัญหาที่มีคนมาเกี่ยวข้องด้วย เพราะจุดเริ่มต้นในการแก้ปัญหา นั้น เริ่มจากการทำความเข้าใจกับคนที่เผชิญกับปัญหาซึ่งจะมีความรู้สึกแตกต่างออกไป การรับรู้ความรู้สึกเดียวกันกับผู้ที่เผชิญปัญหา จะช่วยให้เข้าถึงจิตใจของผู้คนได้มากขึ้น ซึ่งการมี Empathy หรือการมีความสามารถในการเข้าใจจิตใจของคนอื่นๆ ได้นั้น ถือเป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่งในการแก้ปัญหาให้ประสบผลสำเร็จ



Sympathy กับ Empathy

Sympathy (ซิม' พะธี) หมายถึงความเห็นอกเห็นใจ แม้ว่าจะมีความหมายใกล้เคียงกับ **Empathy** แต่ก็มีความแตกต่างกัน โดย **Sympathy** จะใช้เมื่อมีใครสักคนมาเล่าความทุกข์ให้เราฟัง แล้วเรารู้สึกเห็นอกเห็นใจไปด้วย ส่วน **Empathy** นั้นคือการรับรู้ความทุกข์ของคนอื่นและเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจโดยไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นมาบอกกล่าวให้ฟังก่อนก็ได้



เกมขับรถไฟฟ้าเที่ยวตลาดนัดสุขใจ
ถ้าเจอร้านค้าที่ใช้ ให้เอาปากกามาวง



วันนี้ทีมงานสุขใจจะลงขับรถไฟฟ้าไปท่องเที่ยวตลาดนัดสุขใจค่ะ ทุกคนช่วยดูให้หน่อยว่า ร้านค้าไหนบ้างที่ขายผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ตามคอลัมน์ตลาดนัดสุขใจในหน้า 24 รวมถึงสถานัาจริจพลังงานไฟฟ้าอีกหนึ่งแห่งด้วย ถ้าเจอแล้วให้อาปากถามาวง แล้วส่งมาร่วสนกกันได้เลย



ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



สแกนเพื่อส่งคำตอบแบบออนไลน์

ตลาดนัดสุขใจ

คอลัมน์ตลาดนัดสุขใจฉบับนี้ ขอนำผลิตภัณฑ์จากชุมชนรอบโรงไฟฟ้า มาประชาสัมพันธ์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยส่งเสริมการขายให้กับชุมชน ฉบับนี้เรามีของดีของอร่อย “ผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์” จากพื้นที่ชุมชนรอบ โรงไฟฟ้าขนอม จ.นครศรีธรรมราช มาฝากกันค่ะ

1. ไข่เค็มสมุนไพรใบขลุ่



ชวนมาลิ้มรสไข่เค็มสมุนไพรกันค่ะ ผลิตภัณฑ์จากวิสาหกิจชุมชนบ้านท่าขามเกษตรพอเพียง ใช้สมุนไพร “ใบขลุ่” ซึ่งเป็นสมุนไพรท้องถิ่น มีสรรพคุณต้านทานอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ และต้านเซลล์มะเร็ง นำมาพัฒนาสูตรเป็นไข่เค็มสมุนไพรผสมผสานกับไข่ไก่อารมณ์ดีที่เลี้ยงแบบธรรมชาติ จึงได้ไข่เค็มที่มีคุณภาพ แบบเค็มน้อยแต่สรรพคุณเพียบ มีทั้งแบบไข่เปลือกหรือไข่ไก่

นอกจากไข่เค็มสมุนไพรแล้ว บ้านท่าขามยังมีผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ที่แปรรูปอีกมาก เช่น ชาใบขลุ่ ฯลฯ สนใจสั่งซื้อ ติดต่อได้ที่ วิสาหกิจชุมชนบ้านท่าขามเกษตรพอเพียง โทร 097-3256844 (คุณกาน) หรือ Line ID: 0973256844

2. ปลาหวานสูตรหญ้าหวาน



สุขใจชวนชิม ปลาหวานสูตรหญ้าหวาน ของดีจากกลุ่มแปรรูปอาหารทะเลอ่าวเสด็จ ปลาหวานที่ไม่มีแคลอรีเพราะได้ความหวานจากหญ้าหวาน แถมกระบวนการทำยังทันสมัยด้วยเครื่องตากพลังงานแสงอาทิตย์ ป้องกันแมลง ฝุ่นละออง มารบกวน เป็นสินค้าที่ได้มาตรฐาน สร้างความมั่นใจให้ผู้บริโภค และกำลังพัฒนาปลาหวานสูตรหญ้าหวานแบบเส้น ที่ทอดพร้อมรับประทาน ช่วยอำนวยความสะดวกให้คนทำงานที่เวลามีน้อยแต่อยากทานของอร่อยๆ ขกนี้ไว้ให้เลย

สนใจสั่งซื้อ ติดต่อได้ที่ กลุ่มแปรรูปอาหารทะเลอ่าวเสด็จ โทร 081-4556490 หรือ 084-8491387 (คุณอรวรรณ จันทร์อินทร์) หรือ Line ID: 081-4556490 หรือ เฟซบุ๊ก : ของฝากจากทะเลอ่าวเสด็จ

3. บานาน่าไซรัป

บานาน่าไซรัป เป็นน้ำเชื่อมที่ได้จากกล้วยน้ำว้าอินทรีย์แบบปลอดสารเคมี 100% ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านเขาวังทอง ที่ใส่ใจผู้บริโภคด้วยการเลือกใช้กล้วยปลอดสารเคมี 100% ผ่านกระบวนการหมักและเคี่ยวอย่างพิถีพิถัน จนได้น้ำเชื่อมกล้วยเข้มข้นที่มีกลิ่นหอม อุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่ กรดอะมิโน ซึ่งเป็นเครื่องดื่ม หรือใช้แทนน้ำตาลเป็นส่วนผสมของขนมเบเกอรี่ก็ได้ ใครทำแล้วมีสูตรเด็ดอย่าลืมมาแบ่งปันกันด้วยนะคะ

นอกจากบานาน่าไซรัปแล้วกลุ่มวิสาหกิจชุมชนบ้านเขาวังทอง ยังมีผลิตภัณฑ์อีกมากมาย สนใจสินค้าหรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ ป้าโรส (คุณณฤพวรรณ ร่องเมืองอีเรค) โทร. 098-0133343 หรือ เฟซบุ๊ก : โรส ร่องเมืองคนกล้าคืนถิ่น



ส่งกันเข้ามา
ได้เลยน้า



พ่อค้าแม่ขายท่านอื่นๆ ที่อยู่ในชุมชนรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หากต้องการฝากขายในคอลัมน์ ตลาดนัดสุขใจ สามารถส่งข้อมูลผ่าน QR Code นี้ได้เลยค่ะ มีเงื่อนไขเล็กน้อยๆ เพียงเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนที่ทานได้ ปลูกได้ ใช้ได้ สวมใส่สบาย หรือสมุนไพร สินค้าไหนที่ได้รับการพิจารณาจะมีบรรณาธิการติดต่อกลับไปนะคะ

บอกหน่อย เราอยากรู้

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงาน
ของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่

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



หรือสแกน QR Code เพื่อ
ส่งความคิดเห็นออนไลน์ที่นี่



คำถาม

ข้อเสนอแนะ

สุขใจมี Line แล้วน้ำ

ให้เราได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น
ส่งตรงความรู้สึกดีๆ
ถึงมืออย่างรวดเร็ว
เติมอ้อมด้วยเกมส์ร่วมสนุกมากมาย
แอดไลน์เข้ามาเป็นเพื่อนกัน

1

ผ่านทาง Line ID

@sukjaibyeeco

2

สแกน QR Code



ร่วมกิจกรรมลุ้นรับของที่ระลึกสุดคุณ!





บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



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



www.egco.com