

สุขใจ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 37 ตุลาคม - ธันวาคม 2565



4D+1E Energy Transition

ก้าวสู่ยุคเปลี่ยนผ่านพลังงาน

GreenNEducation

เช็กอินกันที่แหล่งเรียนรู้
พลังงานทดแทน

ผอมลงได้ด้วย NEAT

ไม่ต้องเหนื่อยก็เผาผลาญไขมัน
ได้เหมือนกัน

มอเตอร์ไซค์ไฟฟ้ารักยโล

นวัตกรรมจาก
โรงไฟฟ้าคลองหลวง

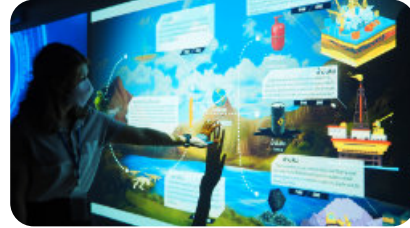
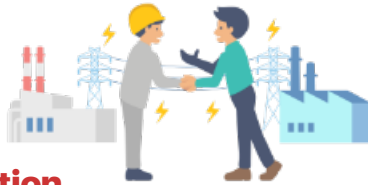
เล่มนี้มีอะไร

2

4D+1E

Energy Transition

ก้าวสู่ยุคเปลี่ยนผ่านพลังงาน



6

GreeNEducation

เช็กอินกันที่แหล่งเรียนรู้
พลังงานทดแทน

8

ผอมลงได้ด้วย NEAT

ไม่ต้องเหนื่อยก็เผาผลาญไขมัน
ได้เหมือนกัน



10

มอเตอร์ไซค์ไฟฟ้ารักษ์โลก

จากโรงไฟฟ้าคลองหลวง



12

ประเพณีแห่ผ้าขึ้นธาตุ

ตำนานเมืองนครศรีธรรมราช



14

ดูดวงช่วงนี้ เช็กชะตาชีวิตของคุณระหว่าง
มกราคม - มีนาคม 2566



สุขใจ

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: เทิดศักดิ์ วิจิตรสมบัติ บรรณาธิการบริหาร: ศิริรัชต วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญงหงษ์ 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

เราเดินทางร่วมกันมาถึงปลายปี 2565 กันแล้วนะคะ ปีนี้ หลายๆ สิ่งก็ค่อยๆ ดีขึ้น ตามลำดับ สุขใจเชื่อว่าปีหน้า
นี้ จะเป็นปีทองสำหรับเพื่อนบ้านทุกท่าน ขอให้ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน สุขภาพแข็งแรงนะคะ

สุขใจฉบับนี้เรามาส่งท้ายปีกันด้วยเนื้อหาดี ๆ กับ **Energy Transition กับแนวคิด 4D+1E** เพื่อเตรียมตัว
รองรับยุคเปลี่ยนผ่านพลังงาน ที่จะเปลี่ยนผู้ใช้ไฟฟ้าเป็นผู้ผลิต พัฒนาการจัดเก็บ และสร้างระบบจัดการ น่าสนใจ
มากๆ เลยนะคะ อยากให้ทุกท่านติดตามกับคอลัมน์ส่องเทรนด์ล้ำ นวัตกรรมพลิกโลกค่ะ ต่อด้วยคอลัมน์เรื่องเด่น
เล่มนี้ ชวนไปเช็ควินาทีแห่งการเรียนรู้พลังงานทดแทน **ศูนย์เรียนรู้พลังงานทดแทน GreenEDucation ของโรง
ไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ ในกลุ่มเอ็กโก** ที่เพิ่งเปิดต้อนรับน้องๆ และผู้ที่สนใจด้านพลังงานมาเรียนรู้กัน หลังจาก
ปรับปรุงใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาพลังงานแบบใหม่ๆ และเสริมความสนุกด้วยเทคโนโลยีการเรียนรู้แบบ Interactive
จากนั้นชวนมาเผาผลาญพลังงานแบบไม่ต้องออกกำลังกายในคอลัมน์จิตแจ่มใส ซึ่งมาแนะนำวิธี **เผาผลาญพลังงาน
แบบ NEAT** น่าสนใจนะคะ แถมวิธีก็ไม่ยุ่งยากเลย คอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ ฉบับนี้ขอพาทุกท่านไปรู้จักกับ
“มอเตอร์ไซด์ไฟฟ้ารักษ์โลกจากโรงไฟฟ้าคลองหลวงในกลุ่มเอ็กโก” จุดเริ่มต้นความร่วมมือร่วมใจที่จะช่วยกัน
ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ลดภาวะโลกร้อน ยังไม่หมดเพียงเท่านั้นนะคะ ยังมีคอลัมน์ชี้เป้าเราไป คอลัมน์ดูดวง
คอลัมน์ภาษาอังกฤษ และคอลัมน์เกมพิชิตรางวัลค่ะ

พิเศษช่วงท้ายนี้ วารสารสุขใจ เดินทางเคียงคู่ผู้อ่านเพื่อมอบสาระความรู้ และความสนุกมาระยะหนึ่งแล้ว เพื่อให้
วารสารสุขใจได้รู้จักและรู้จักทุกท่านมากยิ่งขึ้น เราจึงได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจ เพื่อขอรับคำแนะนำใน
การพัฒนาวารสารสุขใจให้ดียิ่งขึ้น ทุกท่านสามารถสแกน **QR Code** นี้เพื่อทำแบบประเมินได้เลยนะคะ และ
สำหรับ 50 ท่านแรกที่ส่งแบบสอบถาม จะได้รับหมวกเอ็กโกเป็นของที่ระลึกด้วยนะคะ

“เพราะทุกเสียง ทุกความคิดเห็น ทุกคำติชม ล้วนมีความหมาย ทุกคำแนะนำจะช่วยให้เราพัฒนาการให้บริการ
ข้อมูลได้ดียิ่งขึ้น สุขใจขอขอบคุณทุกการติดตามนะคะ”

Scan เลย อย่าช้า



ของที่ระลึก
สำหรับ 50 ท่านแรก
ที่ Scan QR Code
ตอบแบบสอบถาม



พินทุ์สุดา เปี่ยมขัติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมขัติ
บรรณาธิการ





Energy Transition

ก้าวสู่ยุคเปลี่ยนผ่านพลังงาน



พลังงานถือเป็นโครงสร้างพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อสังคมและเศรษฐกิจ โดยในยุคก่อนหน้านี้ การผลิตและกระจายพลังงานเป็นหน้าที่ของภาครัฐเกือบทั้งหมด แต่ในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ผู้ใช้รายย่อย สามารถเป็นผู้ผลิตไฟฟ้าได้เองด้วย วันนี้ จึงเป็นยุคของการเปลี่ยนผ่านพลังงาน ที่จะนำพาเราไปสู่โอกาสและวิธีการใหม่ๆ ในการผลิต ใช้งานและแจกจ่ายพลังงาน ให้มีประสิทธิภาพ ลดการใช้เชื้อเพลิงดั้งเดิม และเพิ่มปริมาณพลังงานสะอาดให้มากขึ้น

เปลี่ยนผู้ใช้เป็นผู้ผลิต พัฒนาการจัดเก็บ และสร้างระบบจัดการ

ในปัจจุบัน ต้นทุนในการผลิตไฟฟ้าด้วยแผงโซลาร์เซลล์มีราคาถูกลง จนคนทั่วไปสามารถติดตั้งระบบการผลิตและจัดเก็บไฟฟ้าเพื่อใช้ในครัวเรือน หรืออาจรวมกลุ่มกันเป็นชุมชนเพื่อผลิตไฟฟ้าใช้งานร่วมกันได้ ซึ่งหากเราสามารถนำไฟฟ้าจากทุก ๆ คน มารวมกันและบริหารจัดการให้มีประสิทธิภาพสูงสุดก็จะเกิดประโยชน์ในภาพรวม ซึ่งสิ่งนี้เองคือการเปลี่ยนผ่านพลังงาน หรือ Energy Transition โดยกระทรวงพลังงานได้มีนโยบายในการปรับโครงสร้างพื้นฐานเพื่อรองรับยุคของการเปลี่ยนผ่านพลังงานนี้ โดยการพัฒนาสายส่งไฟฟ้า (Grid) ไปสู่การเป็น Smart Grid โดยผู้ผลิตไฟรายเล็กสามารถผลิตและเชื่อมต่อเพื่อส่งไฟฟ้าที่ผลิตได้เข้าสู่ระบบสายส่งต่างจากเดิมที่ผู้ใช้ไฟฟ้าเป็นฝ่ายรับไฟจากการไฟฟ้าทางเดียว

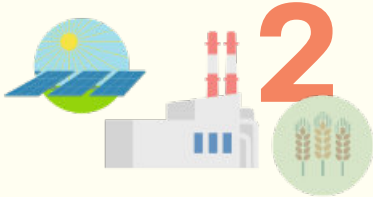
นอกจากนี้ พลังงานหมุนเวียนหรือพลังงานทดแทน (Renewable Energy) ที่ได้จากผู้ผลิตไฟฟ้าย่อยเหล่านี้ จำเป็นต้องมีระบบกักเก็บพลังงาน (Energy Storage: ES) หรือแบตเตอรี่ ที่ช่วยทำให้พลังงานทดแทนมีความเสถียรไม่ทำให้ไฟติด ๆ ดับ ๆ การทำวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยี ES จึงเป็นโจทย์สำคัญหนึ่งของการเปลี่ยนผ่านสู่ระบบไฟฟ้ายุคใหม่ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ผลิตรายเล็กที่เป็นสตาร์ทอัพสามารถพัฒนาไปสู่แพลตฟอร์มด้านการซื้อขายได้ และในที่สุดก็จะขยายสู่การพัฒนาเป็นเมืองอัจฉริยะ (Smart City) ต่อไป

โดยกระทรวงพลังงานมีแนวคิดในการเปลี่ยนผ่านพลังงานด้วยสูตร 4D และ 1E ดังนี้



Digitalization

สนับสนุนการยกระดับโครงข่ายไฟฟ้าให้เป็น Smart Grid สนับสนุนการพัฒนา Energy Storage สร้างเสถียรภาพให้กับโรงไฟฟ้าชุมชนและโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่ ผลักดันไทยสู่การเป็นศูนย์กลางพลังงานอาเซียน



Decarbonization

การลดคาร์บอนให้น้อยลง ผลิตและใช้ไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ ชีวมวลและชีวมวลสนับสนุนนโยบายพลังงานดูดซับสินค้าเกษตรส่วนเกินมาผสมในน้ำมันและใช้ B10, B20



Electrification

ส่งเสริมและขยายระบบโครงข่ายรถไฟฟ้า และส่งเสริมยานยนต์ไฟฟ้า (EV)



Decentralization

สนับสนุนการซื้อขายไฟฟ้าระหว่างกันแบบ P2P สนับสนุนการจัดตั้งโรงไฟฟ้าชุมชน สร้างความสมดุลของพื้นที่โรงไฟฟ้าในทุกภูมิภาค



De-Regulation

ปลดล็อกกฎระเบียบเพื่อช่วยลดต้นทุน ให้พลังงานที่ผลิตจากประชาชน สามารถเข้าสู่ Grid ได้ ส่งเสริมให้เกิดสตาร์ทอัปด้านพลังงาน แก้ไขกฎเกณฑ์กองทุนเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงานให้ส่งเสริมธุรกิจพลังงานชุมชน รวมถึงเปิดโครงการ Sandbox กระตุ้นการพัฒนาและทดสอบนวัตกรรมด้านพลังงาน

แนวทาง 4D+1E นี้เป็นการเตรียมตัวรองรับยุคของการเปลี่ยนผ่านพลังงานที่กำลังจะเกิดขึ้น การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานสายส่งโครงข่ายต่าง ๆ การพัฒนาระบบการจัดเก็บพลังงาน (ES) ตลอดจนสนับสนุนและส่งเสริมโรงไฟฟ้าชุมชนให้เกิดขึ้นเป็นโรงไฟฟ้าที่ใช้พลังงานหมุนเวียนเหมาะสมกับศักยภาพของพื้นที่นั้น ๆ เพื่อรองรับเศรษฐกิจและการจัดการพลังงานที่จะกระจายไปสู่ผู้พัฒนารายย่อยอย่างเหมาะสม จะเป็นพื้นฐานที่สร้างความแข็งแกร่งให้กับเศรษฐกิจและสังคมไทยในอนาคตต่อไป

สุขใจชวนเที่ยว เช็กอินกันที่แหล่งเรียนรู้พลังงานทดแทน **GreeNEDucation**

ใครกำลังหาที่ท่องเที่ยวแบบได้ทั้งความสุขและความรู้
ให้เด็กๆ ได้มาปล่อยพลังและเติมไอเดียสร้างสรรค์กับนวัตกรรมใหม่ๆ
สุขใจอยากชวนมาเช็กอินที่ greeNEDucation ศูนย์เรียนรู้ด้านพลังงานทดแทนกันค่ะ

ศูนย์เรียนรู้พลังงานทดแทน **greeNEDucation** นี้ ตั้งอยู่ภายในโรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ จ.ลพบุรี ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ ท่านใดแวะมาเที่ยวทุ่งทานตะวัน หรือพระปรางค์สามยอด หรือเขื่อนป่าสัก อย่าพลาดแวะมาชมศูนย์เรียนรู้แห่งนี้ค่ะ ได้ทั้งเรียนรู้ เรียนเล่น ตื่นตาตื่นใจกับเทคโนโลยีที่ผสมผสานการเรียนรู้ พุดขนาดนี้แล้ว เราไปดูกันนะคะว่าแต่ห้องของศูนย์เรียนรู้ มีไฮไลท์อะไรกันบ้าง ซึ่งศูนย์เรียนรู้ด้านพลังงานทดแทน **greeNEDucation** จัดแสดงนิทรรศการ 4 ห้องด้วยกัน คือ

1. ห้องลพบุรี

เมื่อมาถึงลพบุรีทั้งที เรามาทำความรู้จักเมืองลพบุรีให้ลึกซึ้งกันนะคะ เริ่มต้นด้วยการเดินทางย้อนเวลากลับไปเมื่อหลายพันปีก่อน ใครจะเชื่อว่าลพบุรีก็เคยมีชายหาด ถ้ามเป็นเมืองเก่าแก่ที่มีคนมาตั้งถิ่นฐานกันเนิ่นนานตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ จากนั้นมารับชมงานศิลปะบนกำแพง พร้อมเรียนรู้ความเป็นไปในแต่ละยุคสมัยผ่านโบราณสถานและสถาปัตยกรรมอันทรงคุณค่า ปิดท้ายด้วยลายแทงสถานที่ท่องเที่ยวเด่นๆ และของดีประจำจังหวัดบนแผนที่จำลองของเมืองลพบุรีที่จัดแสดงด้วยเทคโนโลยี Hologram



< ของดีประจำจังหวัดบนแผนที่จำลอง
ของเมืองลพบุรีด้วยเทคโนโลยี
Hologram

มาถึงลพบุรี
ต้องมาถ่ายรูป
กับพระปรางค์
สามยอดนะคะ

ของดี
เมืองลพบุรี
รวมไว้ให้
ครบแล้ว

2. ห้อง Power of Power



สนุกกับ Interactive wall touch เรียนรู้โลกพลังงานผ่านการสัมผัส

ห้องนี้ว่ากันด้วยเรื่องพลังงานที่ขับเคลื่อนชีวิตของมนุษย์ ทั้งพลังงานฟอสซิลหรือพลังงานที่ใช้แล้วหมดไป และพลังงานทดแทนไฮไลต์ของห้องนี้ คือ เทคโนโลยี Interactive wall touch ที่ชวนน้องๆ มาเรียนรู้ผ่านการสัมผัสผนังแทนจอภาพทั่วไป ชวนอ่านชวนเล่น เรียนรู้แบบไม่เบื่อเลย สุขใจเชื่อว่าน้องๆ ต้องชอบมากแน่ๆ

ข้อมูลพลังงานฟอสซิลในรูปแบบต่างๆ
จัดแสดงให้เรียนรู้ด้วยตัวเองแบบเพลินๆ





ต่อด้วยการจำลองสถานการณ์ผลกระทบในอนาคตที่เราได้เห็น
หากเราใช้พลังงานอย่างไม่รู้คุณค่าโดยใช้เทคโนโลยี 3D Mapping

< สแกนภาพผลกระทบจากการใช้พลังงานอย่างไม่รู้คุณค่า
โดยเทคโนโลยี 3D Mapping

แม้พลังงานฟอสซิลจะเป็นพลังงานหลักที่ทั่วโลกใช้ แต่
ด้วยจำนวนที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง พลังงานทดแทนจึงเป็นอีก
หนึ่งทางเลือกที่เข้ามาเสริมเพื่อให้การใช้พลังงานมีความมั่นคง
มากขึ้น ที่ศูนย์เรียนรู้แห่งนี้จึงมีโมเดลจำลองการผลิตไฟฟ้าจาก
พลังงานทดแทนซึ่งได้จากธรรมชาติด้วยนะคะ เช่น น้ำ ลม
ชีวมวล เพื่อให้ทุกท่านได้เข้าใจที่มากระบวนการผลิต แลมี
เพลิดเพลินไปกับเกมส์ Alternative Energy Games เป็น
การเก็บพลังงานนำไปผลิตกระแสไฟฟ้า



^
เกมส์ Alternative Energy Games
เป็นการเก็บพลังงานนำไปผลิตกระแสไฟฟ้า

3. ห้อง Power of sun Power

นอนชม
โซลาร์เรียเตอร์
แบบซิลลิ่ง



เมื่อเราเรียนรู้เกี่ยวกับพลังงานฟอสซิลและพลังงานทดแทน
บางส่วนไปแล้ว ต่อไปที่ห้อง **Power of sun Power** ที่จะ
พาทุกท่านรู้สึกถึงความเชื่อของมนุษย์กับดวงอาทิตย์ในอดีต
วิวัฒนาการ เทคโนโลยี และการใช้ประโยชน์จากดวงอาทิตย์ใน
ยุคต่าง ๆ จากนั้น มาเอนตัวนอนชมโซลาร์เรียเตอร์ ที่จะพา
ทุกคนไปนั่งอยู่ใจกลางระหว่างโลกกับดวงอาทิตย์ ล้วงความลับ
ของโซลาร์เซลล์แบบชั้นต่อชั้น และพบกับวิวัฒนาการอันยาวนาน
กว่าจะเป็นโซลาร์เซลล์ที่เห็นกันในปัจจุบัน

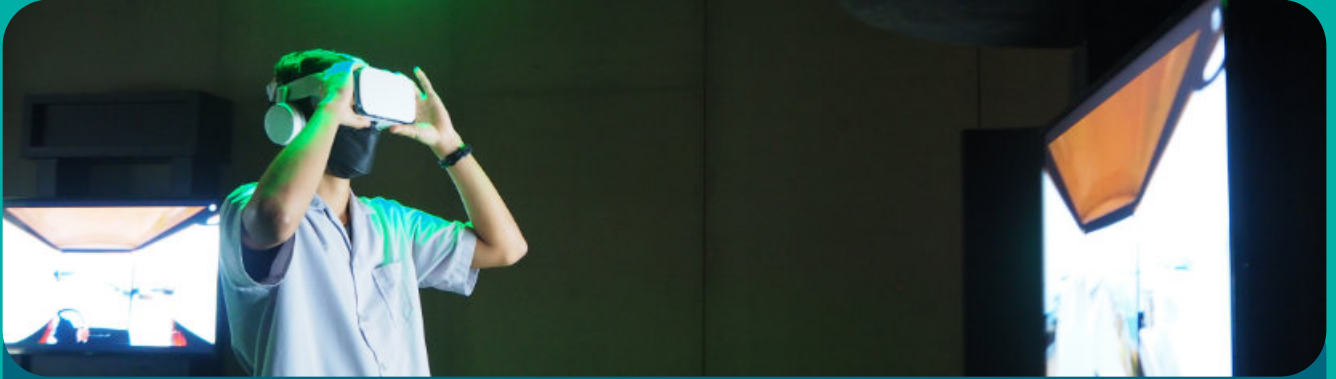
เมืองจำลองที่ใช้เทคโนโลยีโซลาร์เซลล์แบบต่าง ๆ >

ในห้องนี้นะคะเรามีการอัปเดตข้อมูล การติดตั้ง
โซลาร์เซลล์บนหลังคา หรือ โซลาร์รูฟท็อป พร้อม
ด้วยข้อมูล Floating Solar หรือ การติดตั้งแผง
โซลาร์เซลล์บนผืนน้ำ เพื่อทำความเข้าใจขั้นตอน
และกระบวนการผลิตไฟฟ้าอีกด้วย



4. ห้อง Our Power

✓ VR Tour โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์



มาถึงห้องสุดท้ายแล้วนะคะ เป็นห้องที่กล่าวถึงความเป็นมาของโรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ รวมถึงศูนย์การเรียนรู้แห่งนี้ โดยรวบรวมความรู้สึกจากใจของผู้อยู่เบื้องหลังโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ และ geeNEDucation ความภาคภูมิใจของผู้ผลิตไฟฟ้าจากพลังงานทางเลือกให้แก่ประเทศ รวมไปถึงการออกแบบอาคารที่สอดคล้องกับจิตสำนึกด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อม ก่อนที่จะมาถึงห้องนี้เรามีกิจกรรมพิเศษที่ช่วยให้การเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าสนุกไปอีกแบบกับ VR Plant Tour 360 องศา เอาใจเด็กรุ่นใหม่ โดยใช้แว่น VR พาทุกท่านไปเยี่ยมชมโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์กันอย่างใกล้ชิดสุดๆ เพิ่มมาก ๆ เลยค่ะ

ปิดท้ายกันด้วยการพาชม top view โรงไฟฟ้าจากหอคอยของศูนย์การเรียนรู้ค่ะ เราจะได้เห็นโรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ และโรงไฟฟ้าวังเพลิง โซลาร์ แบบกว้างสุด ๆ ที่นี้นับว่าเป็นโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ที่ใช้แผงโซลาร์เซลล์แบบ Thin Film ที่ใหญ่ติดอันดับโลก ใครอยากรู้ว่า Thin film คืออะไร แล้วโรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ จะใหญ่ขนาดไหน ทริปต่อไปต้องมาลพบุรีแล้วนะคะ

Top View โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ จ.ลพบุรี >



นอกจากนี้ โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์ ยังมีแปลงสาธิตการปลูกผักปลอดสารเคมี โดยมีการนำโซลาร์เซลล์ที่ติดตั้งบนหลังคาที่จอดรถมาใช้กับระบบปั๊มน้ำ เพื่อเป็นตัวอย่างให้ผู้สนใจได้เห็นการประยุกต์ใช้พลังงานทดแทนกับการเกษตรอีกด้วยนะคะ

< แปลงสาธิตการปลูกผักปลอดสารเคมี

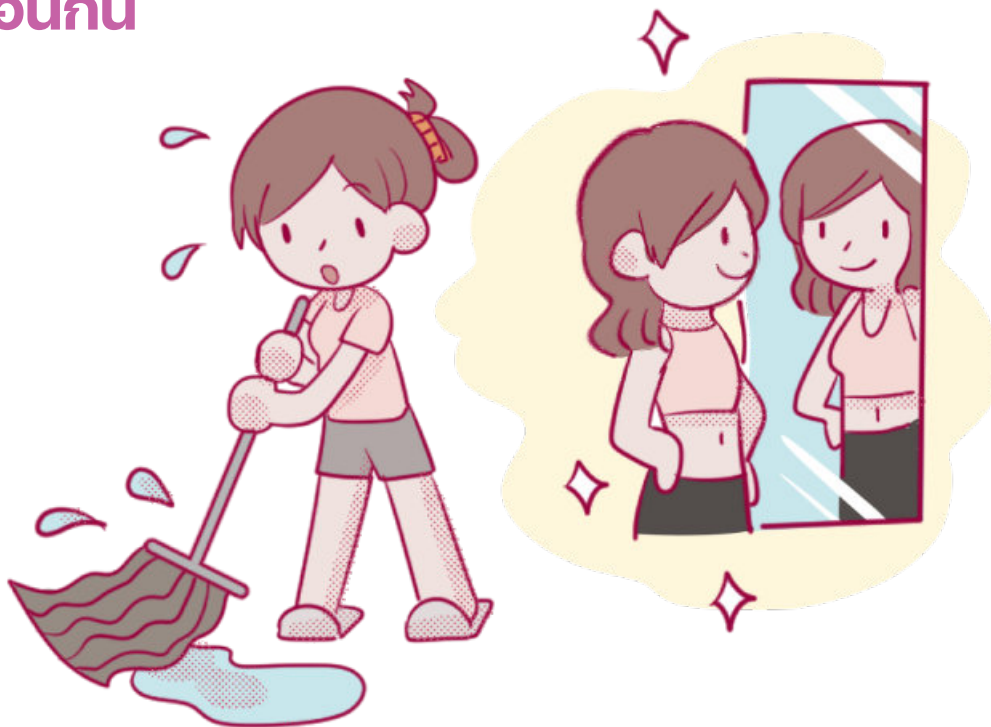
ศูนย์การเรียนรู้ geeNEDucation ยินดีต้อนรับน้องๆ นักเรียน นักศึกษา และผู้ที่สนใจด้านพลังงานเข้าเยี่ยมชม (รับจำนวน 100 คนต่อวัน) โดยเปิดให้บริการจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 8.00-16.30 น. หยุดวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ติดต่อขอเข้าเยี่ยมชมได้ที่

เบอร์โทรศัพท์ 036-418404 Email : Podjane@ned.co.th พจณี ทองดี (ปลา)

เบอร์โทรศัพท์ 036-418437 Email : Siriporn@ned.co.th สิริพร สะอาดเอี่ยม (กิ๊ก)

ผอมลงได้ด้วย NEAT

ไม่ต้องเหนื่อยก็เผาผลาญไขมัน
ได้เหมือนกัน



ทุกคนคงเคยได้ยินมาว่าหากต้องการลดน้ำหนัก นอกจากจะคุมอาหารแล้ว กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การวิ่งหรือปั่นจักรยานก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้เช่นกัน แต่จากการศึกษาในปัจจุบันพบว่า กิจกรรมในชีวิตประจำวันก็มีส่วนสำคัญที่สามารถทดแทนการออกกำลังกายหนักๆ ได้ และหากปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันดีๆ แล้วละก็เราอาจจะผอมลงได้โดยไม่ต้องวิ่งให้เหงื่อท่วมตัวก็ได้นะ

ผอมได้แค่ใช้ให้มากกว่ากิน

คนเรากินอาหารเพื่อให้ได้พลังงานมาใช้ในชีวิตประจำวัน หากเรากินอาหารแล้วได้พลังงานมากกว่าพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน ส่วนเกินเหล่านั้นก็จะกลายเป็นไขมันสะสม ดังนั้นหลักการง่ายๆ ในการควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้นก็คือ การใช้พลังงานให้พอกับอาหารที่กินเข้าไป และหากใช้พลังงานได้มากกว่าอาหารที่ทานเข้าไป ร่างกายก็จะนำไขมันที่สะสมมาเปลี่ยนเป็นพลังงานแทน ซึ่งจะทำให้เราน้ำหนักลดลงได้นั่นเอง

รู้จักกับ NEAT

NEAT ย่อมาจาก Non Exercise Activity Thermogenesis หมายถึง การเผาผลาญพลังงานในร่างกายโดยทำกิจกรรมที่ไม่ใช่การออกกำลังกาย ซึ่งก็คือกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั่วๆ ไป เช่น การเดิน ยืน ทำงานบ้าน หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่ใช่การนั่งหรือนอนอยู่เฉยๆ

จากการศึกษาของวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์การกีฬามิชิแกน (ACSM) พบว่า เมื่อเราเปลี่ยนจากทำนอนมาเป็นทำนั่ง ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น 4% และจะเพิ่มเป็น 13% ในทำยืน ซึ่งหากเราแค่เปลี่ยนจากการนั่งๆ นอนๆ มายืนให้มากขึ้นในแต่ละวัน ก็จะเพิ่มการเผาผลาญพลังงานรวมๆ กันได้ไม่น้อยทีเดียว

แค่ขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย

อุปสรรคสำคัญสำหรับคนอยากผอมทุกคนคือ การออกกำลังกายที่ใช้แรงเยอะๆ เช่นการออกไปวิ่ง บางคนอาจจะไม่มีเวลา หรือไม่สะดวกไปสวนสาธารณะหรือไม่มีทางวิ่งที่เหมาะสม และหลายคนก็อาจจะสารภาพตามตรงว่าการวิ่งนั้นแคะคิดก็เหนื่อยแล้ว โดยจากผลสำรวจพบว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอมีน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายมากเกินไป (ก็แน่ล่ะสิ)

ถ้าอย่างนั้นแล้ว เรามาลองปรับการใช้ชีวิตให้ขยับมากขึ้นแทนดีไหม

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยยูทาห์ ประเทศสหรัฐอเมริกา รายงานข้อมูลการวิจัยว่าทุกคนสามารถมี NEAT Lifestyle หรือการใช้ชีวิตโดยการเคลื่อนไหวบ่อยๆ ในแต่ละวัน ซึ่งอาจจะช่วยเผาผลาญพลังงานได้ถึง 350 แคลอรีต่อวัน ซึ่งพอๆ กับการวิ่งจ็อกกิ้งนานประมาณ 30 นาทีเลยทีเดียว โดยรายงานชิ้นนี้ได้แนะนำ 3 วิธีง่าย ๆ ดังนี้



1. หลีกเลี่ยงการนั่งทำงานนานๆ

คนทำงานในสำนักงานหรือออฟฟิศส่วนใหญ่จะนั่งทำงานอยู่กับที่โดยไม่ได้ลุกไปไหน ดังนั้นการเปลี่ยนพฤติกรรมให้ลุกออกจากที่นั่งให้มากขึ้น อาจจะทุกชั่วโมงครึ่งละไม่นาน หรือเมื่อมีโอกาสให้ต้องลุกขึ้นบ้างก็ควรทำโดยไม่แง่ง เช่น การเดินไปหยิบของ เดินไปถ่ายเอกสาร เดินไปตักน้ำ หรือลุกขึ้นยืนเพื่อยืดเหยียดเฉยๆ ก็ไม่ผิดอะไรนะ



2. พยายามเดินให้มากขึ้นในแต่ละวัน

การเดินเป็นการใช้ร่างกายเผาผลาญที่ดีเลยทีเดียว หากเราเปลี่ยนจากการนั่งรถเป็นการเดินในระยะทางใกล้ๆ ให้มากขึ้น เปลี่ยนจากขึ้น-ลงลิฟต์เป็นการใช้บันได หรือออกไปเดินเล่น เดินดูของชอบปีง (ระวังเสียเงิน) เดินเล่นกับสัตว์เลี้ยงบ่อยๆ ก็จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานในแต่ละวันได้อย่างน้อย 30-50 แคลอรีได้แน่ๆ หรือหากใครใช้อุปกรณ์นับก้าวอาจจะลองสัญญากับตัวเองว่าจะเดินให้ได้อย่างน้อย 10,000 ก้าวทุกวันสักหนึ่งเดือน รับรองได้ว่าน้ำหนักลดลงแน่นอน (แต่อย่ากินเยอะเกินไปละ)



3. งานบ้านที่รัก เอาจานบ้านมาอีก

การทำงานบ้านช่วยเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าที่คิด ไม่ว่าจะเป็นการกวาดบ้าน ถูบ้าน จัดเตียง เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ทำอาหาร ล้างจาน ซักผ้า รีดผ้า ปิดฝุ่นชั้นวางของ เช็ดกระจก หน้าต่าง ล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เราเผาผลาญพลังงานได้มากถึง 15-50 แคลอรีตามแต่ปริมาณงานที่เราทำ ซึ่งถ้าทำหลายๆ งาน รวมๆ กันก็เผาผลาญได้เยอะทีเดียวนะ (แถมบ้านยังสะอาดน่าอยู่อีกด้วย)

แม้ว่าวิถีชีวิตคนในปัจจุบันนี้จะชวนให้เราอยู่เฉยๆ นั่งๆ นอนๆ นิ่งๆ เล่นมือถือไปวันๆ เสียเหลือเกิน แต่หากเราสามารถปรับชีวิตประจำวันให้มีการขยับทำกิจกรรมต่างๆ ให้มากขึ้นตามหลัก NEAT ได้แล้ว นอกจากช่วยให้เราควบคุมน้ำหนักตัวได้ดีขึ้น ยังเป็นการช่วยรักษาสมดุลของร่างกายและป้องกันโรคต่างๆ ที่มาจากพฤติกรรมเนือยนิ่งมากเกินไป เช่น โรคหัวใจ ความดัน ฯลฯ ได้ด้วย ทำง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องเหงื่อท่วมตัวก็สุขภาพดีผอมได้นะทุกคน



มอเตอร์ไซค์ไฟฟ้ารักษ์โลก จากโรงไฟฟ้าคลองหลวง

เอ็กโก กรุ๊ป ได้กำหนดแนวทางการขับเคลื่อนธุรกิจภายใต้ทิศทาง Cleaner, Smarter, and Stronger to Drive Sustainable Growth มุ่งไปสู่การใช้พลังงานสะอาด เพื่อให้สอดคล้องกับการประกาศเป้าหมายของประเทศไทย ในการประชุม COP26 (การประชุมสหประชาชาติว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ) ว่าประเทศไทยจะยกระดับการแก้ไขปัญหาสภาพภูมิอากาศอย่างเต็มที่และด้วยทุกวิถีทาง เพื่อให้ประเทศไทยบรรลุเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอน (Carbon Neutral) ในปี ค.ศ. 2050 และบรรลุเป้าหมายการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net Zero) ภายในปี ค.ศ. 2065



จากแนวทางที่มุ่งมั่นดังกล่าว สานต่อมายังพนักงานเอ็กโก กรุ๊ป ที่ร่วมแรงร่วมใจ คิดค้นไอเดียสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก มีหลายอย่างน่าสนใจมาก ๆ ค่ะ วันนี้สุขใจชวนมาดูนวัตกรรมอันแรกกันก่อนนะคะ กับ “มอเตอร์ไซค์ไฟฟ้า” ของโรงไฟฟ้าคลองหลวงในกลุ่มเอ็กโก มอเตอร์ไซค์ไฟฟ้าคันนี้ นอกจากจุดเด่นเรื่องลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่ายได้ 10 เท่า ค่าบำรุงรักษาต่ำ เมื่อเทียบกับมอเตอร์ไซค์ที่ใช้น้ำมันเป็นเชื้อเพลิง ยังลดปัญหา/ข้อจำกัดของมอเตอร์ไซค์ไฟฟ้าทั่วไปด้วย คือ





คุณสมบัติรถมอเตอร์ไซด์ไฟฟ้ารักษ์โลก

- แบตเตอรี่ 48 โวลต์ 20 แอมป์ ชาร์จไฟบ้านได้ (ครั้งละ 3-4 ชั่วโมง)
- มอเตอร์ 500 วัตต์ 48 โวลต์
- วิ่งได้ต่อเนื่อง 40 กิโลเมตร/การชาร์จ 1 ครั้ง
- ความเร็วเสถียร มั่นคง และมี Volume ปรับความเร็วได้
- ไฟหน้าและไฟท้าย LED
- รับน้ำหนักได้ 150 กิโลกรัม

เสริมฟ่วงข้าง
เพื่อใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย

โมเดลชุดแรกนี้ ได้นำอุปกรณ์บางส่วนที่มีอยู่ในโรงไฟฟ้า มาใช้ในการประดิษฐ์และสร้างสรรค์ เป็นการใช้วัสดุให้คุ้มค่า จนได้รถมอเตอร์ไซด์ต้นแบบและมีการใช้งานจริงภายในโรงไฟฟ้า คลองหลวง จ.ปทุมธานี และต้นแบบนี้ก็ได้รับความสนใจจากชุมชน นำรถดังกล่าวไปเสริมฟ่วงข้างเพื่อใช้ในการค้าขายในชุมชนอีกด้วย

นอกจากนี้ มอเตอร์ไซด์ไฟฟ้า ยังสามารถใช้ควบคู่กับแหล่งกำเนิดไฟฟ้าทางอื่น ๆ ได้ เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานลม พลังงานน้ำ เป็นต้น นอกจากประโยชน์แล้ว ยังปรับใช้ได้หลากหลายพลังงานด้วยนะค่ะ เยี่ยมไปเลยค่ะ!! ยังมีนวัตกรรมอื่นที่น่าสนใจอีกนะค่ะ สู้ใจจะมาเล่าให้ฟังอีกค่ะ





ประเพณีแห่ผ้าขึ้นธาตุ ตำนานเมืองนครศรีธรรมราช

ประเพณีที่เป็นสัญลักษณ์ประจำเมืองนครฯ นั้นมีหลายประเพณี หนึ่งในประเพณีที่เป็นสัญลักษณ์ของเมืองนครฯ คือ “ประเพณีแห่ผ้าขึ้นธาตุ” ทั้งนี้เพราะประเพณีนี้ ไม่มีปฏิบัติกันที่ใดในประเทศไทย นอกจากเมืองนครฯ เท่านั้น

ประเพณีแห่ผ้าขึ้นธาตุคือประเพณีที่พุทธศาสนิกชนร่วมกันแห่ผ้าขึ้นห่มโอบรอบฐานพระมหาธาตุที่ประดิษฐานภายในวัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร จังหวัดนครศรีธรรมราช มักกระทำกันในวันสำคัญทางพุทธศาสนา คือวันมาฆบูชาและวันวิสาขบูชา



พระธาตุและพระบรม

พระธาตุ หมายถึงพระเจดีย์ของวัดมหาธาตุ หรืออาจจะเรียกว่า “พระมหาธาตุ” ก็หมายถึงเจดีย์นี้เช่นกัน เป็นที่เคารพสักการะอย่างสูงสุดของชาวเมืองนครฯ

พระบรม (หรือ พระบต) หมายถึงผ้าเขียนลายพุทธประวัติ ซึ่งเป็นที่มาของงานประเพณีแห่ผ้าขึ้นธาตุนี้

ตามตำนานประเพณีแห่ผ้าขึ้นธาตุมีว่า ในสมัยที่พระเจ้าสามพี่น้อง คือ พระเจ้าศรีธรรมโศกราช พระเจ้าจันทราภานุ และพระเจ้าพงษาสุระ กำลังดำเนินการสมโภชพระบรมธาตุอยู่นั้น คลื่นได้พัดผ้าแถบยาวชิ้นหนึ่ง ซึ่งมีลายเขียนเรื่องราวพุทธประวัติ (พระบฏ) ขึ้นที่ชายหาดปากพนัง จึงนำผ้าผืนนั้นไปถวายพระเจ้าศรีธรรมโศกราช พระองค์จึงรับสั่งให้ชักจนสะอาด แต่ลายเขียนพุทธประวัติก็ไม่ลบเลือนยังคงสมบูรณ์ดีทุกประการ จึงรับสั่งให้ประกาศหาเจ้าของ ได้ความว่าชาวพุทธกลุ่มหนึ่ง จะเดินทางไปลังกา เพื่อนำพระบรมธาตุไปถวายเป็นพุทธบูชาพระทันตธาตุ คือ พระเขี้ยวแก้ว แต่เรือถูกมรสุมพัดแตกที่ชายฝั่งเมืองนคร มีผู้รอดชีวิต 10 คน ส่วนพระบฏถูกคลื่นพัดขึ้นฝั่งปากพนัง พระเจ้าศรีธรรมโศกราชทรงพิจารณาเห็นว่าควรจะนำขึ้นไปห่มพระบรมธาตุเจดีย์เนื่องในโอกาสสมโภชพระบรมธาตุ เจ้าของพระบฏที่รอดชีวิตก็ยินดียิ่งด้วย จึงโปรดให้ชาวเมืองนครจัดเครื่องประโคมแห่ผ้าห่มโอบฐานพระบรมธาตุเจดีย์ จึงเป็นประเพณีประจำเมืองนครสืบมาจนทุกวันนี้



ปัจจุบันผ้าพระภฏที่เขียนภาพพุทธประวัติ (อาจมีการประดับด้วยสิ่งของต่าง ๆ เช่น ลูกปัด แพรพรรณและดอกไม้) เป็นสิ่งหายากมากขึ้นเพราะขาดช่างผู้ชำนาญ ในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไปจึงเน้นความสะดวกและเรียบง่าย ขณะที่ผ้าห่มพระธาตุก็มีหลากหลายสีมากกว่าสมัยก่อนที่นิยมสีขาว สีแดง และสีเหลือง และเดิมการแห่ผ้าขึ้นธาตุจะกระทำกันโดยพร้อมเพรียง เป็นขบวนที่เอิกเกริกเพียงขบวนเดียว ต่อมา ประชาชนมาจากหลายทิศหลายทางแต่ละคนต่างเตรียมผ้ามาเองทำให้การแห่ผ้าขึ้นธาตุ

มีการปรับเปลี่ยนเพื่ออำนวยความสะดวก สามารถแห่ผ้าขึ้นธาตุในเวลาใดก็ได้ตลอดทั้งวัน เมื่อขบวนแห่มาถึงวัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร ก็แห่ทักษิณาวตรอบองค์พระบรมธาตุเจดีย์ 3 รอบ แล้วนำผ้าเข้าสู่วิหารมา ซึ่งมีบันไดขึ้นสู่ลานภายในกำแพงแก้วล้อมฐานพระบรมธาตุเจดีย์ เพื่อนำผ้าขึ้นห่มโอฐฐานพระบรมธาตุเจดีย์ซึ่งบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ถือว่าเป็นการบูชาพระพุทธเจ้าอย่างใกล้ชิด

ประเพณีแห่ผ้าขึ้นธาตุเป็นประเพณีสำคัญของชาวนครฯ และเป็นประเพณีที่สำคัญของพุทธศาสนิกชนทั่วประเทศ นับเป็นประเพณีที่รวมเอาศรัทธาด้วยความบริสุทธิ์ใจของชาวพุทธเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคงต่อไป



ที่มาเรียบเรียงจาก

https://www.silpa-mag.com/history/article_27637

<https://th.wikipedia.org/wiki/Us:เพณีแห่ผ้าขึ้นธาตุ>

<https://clib.psu.ac.th/southerninfo/content/1/e7d25917>

เครดิตรูปภาพ

<http://www.sac.or.th/databases/rituals/detail.php?id=3>

http://m.khaosod.co.th/view_newsonline.php?newsid=1455802655

<http://www.sator4u.com/paper/812>

(ภาพจาก KOSIN SUKHUM / wikipedia)

ดูดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี ระหว่างเดือน มกราคม - มีนาคม 2566
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง มาดูดวงแบบเจาะลึกกันได้เลยค่า



ราศีเมษ
(13 เม.ย.-12 พ.ค.)

การงาน มีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงด้านการงานหรือได้โปรเจกต์งานใหญ่ๆ ให้อะไรดี ชอบ อาจจะเหนื่อยหน่อยแต่จะส่งผลดีในภายหลัง ระวังความขัดแย้งหรือคนที่เข้ามาเป็นอุปสรรค

การเงิน มีข่าวดีเรื่องการงานการเงินได้โชคจากการลงทุนเป็นเงินก้อนใหญ่ จับอะไรก็เป็นเงินเป็นทอง แต่ระวังรายจ่ายก้อนใหญ่ที่จะตามมาเช่นกัน อย่าประมาทใช้เงินที่ได้มาออกไปง่าย ๆ

ความรัก พบรักจากการทำงาน อาจจะไม่ได้ถูกใจแต่แรกเริ่มแต่จะไปได้ดีในภายหลัง คนโสดจะได้แฟนที่มีฐานะดีกว่า ส่วนคนมีคู่แล้วมีเกณฑ์ได้อยู่ห่างกัน ระวังอย่าผัดขิกในช่วงนี้



ราศีพฤษภ
(13 พ.ค.-12 มิ.ย.)

การงาน ใครที่ทำงานเกี่ยวกับเทคโนโลยีจะเป็นขาขึ้น คนทำงานประจำยังลุ่มๆ ดอนๆ แต่จะเอาตัวรอดได้ มีโอกาสได้โปรเจกต์ใหญ่ มีคนอุปถัมภ์ด้านการงานเป็นโอกาสสร้างเนื้อสร้างตัว

การเงิน ค่าใช้จ่ายยังรั่วไหล อย่าให้ใครยืมเงิน แต่ยังมีเกณฑ์ด้านการเสี่ยงโชคมีกำไรจากการลงทุนหรือได้โชคก้อนใหญ่เป็นโอกาสดีในการชำระหนี้สินที่ติดค้างหรือเก็บออม

ความรัก ยังไม่ค่อยมีความคืบหน้า คนคู่ยังไม่พัฒนาความสัมพันธ์ หรือเข้าทำนองหมาหยอกไก่ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์เป็นต้นไปสถานะความรักจะชัดเจนขึ้น อาจจะมีคนมาสารภาพรัก



ราศีเมถุน
(13 มิ.ย.-12 ก.ค.)

การงาน อาจจะเปลี่ยนงานย้ายงาน ได้เริ่มต้นงานใหม่ หรือหากไม่ย้ายงานก็จะมี การเปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบ มีลูกน้องใหม่มาช่วยงาน มีคนสนับสนุนหรือกัลยาณมิตรช่วยเหลือ เป็นช่วงที่ดีในการเริ่มต้นใหม่

การเงิน มีเหตุเรื่องการสูญเสียเงิน มีความปวดหัวเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ระวังการลงทุนในช่วงนี้อาจไม่เป็นไปอย่างที่คิด แต่ทุกอย่างจะดีขึ้นหลังเดือนมีนาคมเป็นต้นไป

ความรัก ช่วงนี้ทำงานกับแฟนหรือคู่ครองจะได้ผลดี คนโสดมีเกณฑ์สละโสด โดยคนที่เข้ามาจะมีอายุสูงกว่า ผ่านการแนะนำของเพื่อนหรือคนใกล้ชิด



ราศีกรกฎ
(13 ก.ค.-12 ส.ค.)

การงาน มีทั้งข่าวดีและเรื่องต้องระวัง ใครที่ทำงานเกี่ยวกับต่างประเทศจะได้ผลดี ไม่ว่าจะเป็นการไปทำงานต่างประเทศหรือทำเกี่ยวกับการส่งออก เรื่องต้องระวังคือจะทำคุณไม่ค่อยขึ้น อย่าไปโลเล

การเงิน ช่วงนี้การเงินไม่ค่อยดี มีเรื่องค่าใช้จ่ายเยอะ หลังเดือนมกราคมจะกลับมาดีขึ้น แต่อย่าชะล่าใจ เพราะยังมีเกณฑ์สูญเสียเงินก้อนใหญ่ ระวังการลงทุนหรือการให้คนอื่นยืมเงิน ใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง

ความรัก คนมีคู่แล้วจะได้แฟนอุปถัมภ์ คนโสดจะได้แฟนเป็นคนมีฐานะดี มีเกณฑ์พลัดพราก ระวังการมีปากเสียงกับคนรักหรือญาติๆ ของคนรัก อย่าทะเลาะกันในช่วงนี้จะดีกว่า



ราศีสิงห์
(13 ส.ค.-12 ก.ย.)

การงาน มกราคมจะพบอุปสรรคปัญหาในการทำงาน ให้ระมัดระวังรอบคอบ หลังจากนั้นจะดีขึ้น การทำงานกับเพศตรงข้ามจะดี มีการส่งเสริมกัน มีโอกาสเดินทางไกลช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม

การเงิน กลางเดือนกุมภาพันธ์ให้ระวังการเสียเงินก้อนใหญ่ ไม่ควรลงทุนเสี่ยงโชค หากผ่านกุมภาพันธ์ไปแล้วจะมีดวงกับเพศตรงข้ามที่ส่งเสริมกัน หรือได้โชคจากคู่ครอง

ความรัก ช่วงนี้มีเสน่ห์กับเพศตรงข้าม ใครที่โสดมานานก็มีโอกาสพบคู่ครอง แต่ไม่ควรรีบร้อน ค่อยๆ ดูใจสานสัมพันธ์กันไปก่อน ส่วนใครที่คบหากันมานานสารภาพรักช่วงกลางกุมภาพันธ์จะได้ผลดี



ราศีกันย์
(13 ก.ย.-12 ต.ค.)

การงาน มีวาสนากับการงาน โดยเฉพาะกับคนที่ทำงานกับหัวหน้าผู้ใหญ่ จะช่วยสนับสนุน ช่วงเดือนมีนาคมให้ระวังการตกปากกับคำกับใคร อาจจะมีอุปสรรคกับงานที่คาดไม่ถึง

การเงิน มีโชคด้านการเงินในเดือนแรกของปีส่วนเดือนถัดไปให้ระวังการใช้จ่าย เดือนมีนาคมจะกลับมามีโชคอีกครั้ง แต่ห้ามประมาท เพราะหลังจากนั้น จะมีเกณฑ์เงินไหลออกอีกเช่นเคย

ความรัก คนโสดจะมีเสน่ห์แรง คนที่สานสัมพันธ์หรือคบหากันมานานแล้วอาจจะถูกขอคบเป็นแฟนหรือขอแต่งงาน ภาพรวมเป็นช่วงที่ดีของความรัก



ราศีตุลย์ (13 ต.ค.-12 พ.ย.)

การทำงาน ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้โอกาสด้านการงาน มีความท้าทายใหม่ๆ เข้ามา แต่จะถูกจับตามอง ต้องทำอย่างตั้งใจ และระมัดระวัง ถ้าผ่านไปได้จะพบความสำเร็จ เป็นดาวรุ่งพุ่งแรง

การเงิน เงินที่เก็บได้จะเก็บไม่ค่อยอยู่ แต่ยังดีที่ทำเงินได้มาก มีผลตอบแทนที่ดีจากการเก็งกำไรและการลงทุน ถ้าทำดีก็มีโอกาสร่ำรวย แต่ถ้าปล่อยให้เงินไหลออกตลอดก็จะกลับไปสู่จุดเดิม

ความรัก ระวังอารมณ์จะทำให้มีปัญหา กับคู่ครอง หลีกเลี่ยงการทะเลาะเบาะแว้ง ห้ามตัดสินใจโดยใช้อารมณ์เด็ดขาด คนโสดมีเสน่ห์ต่อพ่อบ้านแม่บ้าน หรือชาวต่างชาติ



ราศีมังกร (13 ม.ค.-12 ก.พ.)

การทำงาน ใครที่หางานอยู่มีแนวโน้มว่าจะได้งานที่อยากได้ คนที่มีงานอยู่แล้วอาจจะมีเรื่องยุ่งวุ่นวาย แต่จะผ่านไปได้และได้ผลตอบแทนที่ดี มีโอกาสเกี่ยวข้องกับคนมากมายหลายตาที่ช่วยการงานให้เติบโต

การเงิน ระวังเสียเงินจากการซ่อมแซมบ้านหรือรักษาสุขภาพ แต่ยังมีดวงด้านการหาเงินเข้า เงินทองคล่องตัวไม่ขัดสน ทำดี ๆ มีโอกาสร่ำรวย

ความรัก คนที่ถูกใจใครไว้อยู่แล้วจะมีช่วงเวลาที่ดีให้สารภาพรัก คนมีคู่ครองแล้วให้ระวังเรื่องมือที่สามหรือความวุ่นวายจากคนนอก ระวังคำพูดอย่าให้ทำลายความสัมพันธ์ในช่วงนี้



ราศีพิจิก (13 พ.ย.-12 ธ.ค.)

การทำงาน มีโอกาสได้ร่วมงานกับผู้คน หรือทำโปรเจกต์ใหญ่ เป็นโอกาสในการก้าวหน้าเติบโต ผู้หลักผู้ใหญ่จะเห็นคุณค่า และให้การสนับสนุน เป็นสามเดือนแรกของปีที่มีข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องการงานเข้ามาเยอะ

การเงิน การเงินดีเช่นเดียวกับการงาน การซื้อขายอะไรจะมีความสะดวก การเจรจาติดต่อจะมีผลสำเร็จ เสียใจหากอาจจะได้ผล ลัทธิดี แต่อย่าทู่หมัดเยอะ

ความรัก คนที่เข้ามาอาจจะอายุน้อยกว่า ส่วนคนอายุมากกว่าจะสนับสนุนช่วยเหลือ แนะนำคนรักให้ เข้าทางผู้ใหญ่จะได้ผลดีที่สุดในที่สุด



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-12 มี.ค.)

การทำงาน คนทำงานประจำจะได้รับความรักความเอ็นดูจากผู้หลักผู้ใหญ่ ใครทำธุรกิจส่วนตัวจะได้รับการสนับสนุนจากคนรอบตัว เป็นช่วงที่การงานรุ่งพุ่งแรง ริเริ่มกิจการอะไรจะได้ผลดี

การเงิน การเงินดีตามการงาน ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการหาเงินจะได้รับผลตอบแทนที่ดี มีคนสนับสนุนทั้งเพื่อนสนิทญาติสหาย มีโอกาสหาเงินได้เยอะมากในช่วงนี้

ความรัก ได้รับการสนับสนุนเรื่องเงินจากคนรัก หรือเพศตรงข้ามให้โชค กลางเดือนกุมภาพันธ์เป็นต้นไปจะเป็นช่วงที่ดีของความรัก คนโสดมีโอกาสโดนสารภาพรัก คนมีคู่ความรักจะกลับมาดีขึ้น



ราศีธนู (13 ธ.ค.-12 ม.ค.)

การทำงาน มีเกณฑ์สำเร็จในการงาน คนว่างงานจะได้งานใหม่ เจ้าของธุรกิจจะมีรายได้คล่องตัว เป็นช่วงที่ดีกับการงาน ทำดี ๆ มีโอกาสร่ำรวย คนรอบตัวจะให้การเมตตาสนับสนุนอุปถัมภ์

การเงิน อยู่ในเกณฑ์ดีมาก เป็นช่วงที่ดีที่สุดในรอบหลายปี มีโอกาสร่ำรวยจากการหาเงินในช่วงนี้

ความรัก वासนาความรักค่อนข้างดี คนโสดจะมีคนมาหลงรัก คนมีคู่ครองมีโชคการเงิน เพื่อนและคนรอบตัวจะช่วยเหลือในเรื่องความรัก ภาพรวมคนราศีนี้ดีทั้งเรื่องการงาน การเงินและความรัก



ราศีมีน (13 ม.ค.-12 ก.พ.)

การทำงาน มีความปลอดภัยปรองม่นคงเรื่องการทำงาน ธุรกิจส่วนตัวจะสำเร็จสมหวัง แม้ว่าจะมีอุปสรรคปัญหาบ้าง แต่จะผ่านไปได้ด้วยดี เป็นช่วงที่ดีของการงาน

การเงิน หาเงินได้คล่อง เพื่อนฝูงจะช่วยเหลือติดต่อการงานการเงินให้ แต่ระวังเงินไหลออก รายรับไม่น่าเป็นห่วง ห่วงแค่รายจ่าย

ความรัก มีโชคจากเพศตรงข้าม คนที่เข้ามาจะมีฐานะดี สำหรับคนที่คบหาคุ้นกันมานาน ความรักจะชัดเจนขึ้นในช่วงนี้

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2565 ให้กับ 22 โรงเรียนในอำเภอขนอม โดยเป็นทุนการศึกษาสำหรับนักเรียน และทุนกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน



โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนชุดวงโยธวาทิตให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านท่าม่วง เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ



โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนการจัดกิจกรรมค่ายเยาวชนเด็กเล่าวาให้กับสโมสรเยาวชนสำนักข่าวเสียงเด็ก เพื่อรณรงค์ลดปัญหาขยะ ภายใต้หัวข้อ "Trash Ranger ลดขยะ... ลดภาระชุมชน"



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณสร้างห้องน้ำและอ่างล้างหน้า สำหรับนักเรียน โรงเรียนวัดลาดบัวขาว



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณอาหารเช้าสำหรับนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 2 วัดบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนกิจกรรมรณรงค์การป้องกันโควิดสำหรับนักเรียนของโรงเรียนวัดบ้านฆ้องน้อย



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนการบริการฉีดวัคซีน Pfizer แก่เด็กนักเรียน โรงเรียนวัดกล้าขุ่ม ต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 อย่างทั่วถึง



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนงบประมาณซ่อมแซมระบบประปา หมู่ที่ 10 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าขนอมจัดกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาชุมชน ร่วมกับชุมชน หมู่ที่ 8 และหมู่ที่ 1 ต.ท้องเนียน โดยเก็บกวาดขยะ ทำความสะอาด ถนนสายหลัก สะพานบางแพง-โรงไฟฟ้าขนอม เพื่อร่วมทำความดีพัฒนาพื้นที่ให้สวยงาม



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง สนับสนุนงบประมาณ ปรับปรุงสวนสาธารณะ ริมน้ำ หมู่ 18 ต.ท่าผา



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณและร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์กับชุมชน ต.มาบข่า, ต.หนองละลอก, ต.หนองตะพาน เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณพระบรมราชินี



การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการ ราชชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตขนอม จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการผลิตและใช้น้ำมันไบโอดีเซล เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน



โรงไฟฟ้าขนอมจัดอบรม การจัดทำมาตรฐานการแปรรูปอาหารทะเลอินทรีย์ในระบบ PGS เพื่อยกระดับคุณภาพและพัฒนาบรรจุภัณฑ์เพิ่มช่องทางการตลาดของผลิตภัณฑ์อาหารทะเลแปรรูปของกลุ่มประมงพื้นบ้าน



โรงไฟฟ้าขนอม จัดประชุมเตรียมความพร้อมการตรวจประเมินการแปรรูปอาหารทะเลขนอม ประจำปี 2565 เพื่อเตรียมความพร้อม ให้กระบวนการแปรรูปอาหารทะเลอินทรีย์มีความสะอาดปลอดภัย และเป็นการเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ มุ่งหวังสู่การเชื่อมโยงไปยังเครือข่ายเกษตรกรอินทรีย์ให้แน่นแฟ้นและการตลาดที่แข็งแกร่งในอนาคต

โรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลมาบตาพัตพัฒนา เรื่อง “นวดประคบสมุนไพร บำบัดโรค” เพื่อส่งเสริมอาชีพและการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุในชุมชน



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2 สนับสนุนโครงการอบรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คนพิการและผู้ด้อยโอกาส ให้กับสำนักงานเทศบาลตำบลแสงพัน



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม จัดโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตภาคประชาชน บ้านบางแพง ประจำปี 2565 ร่วมกับ เทศบาลตำบลท้องเนียน และอสม.หมู่ที่ 8 ตำบลท้องเนียน ในกิจกรรมเยี่ยมให้กำลังใจ แก่ผู้สูงอายุและผู้พิการในชุมชน โดยการมอบสิ่งของอุปโภค บริโภคที่จำเป็นในการอุปโภคบริโภค



โรงไฟฟ้าขนอมมอบผักอินทรีย์ (ปลอดสารเคมี) ให้ รพ.ขนอม เพื่อประกอบอาหารให้กับผู้ป่วย ซึ่งเป็นผลผลิตจากศูนย์เรียนรู้ เพื่อการสาธิตเกษตรอินทรีย์โรงไฟฟ้าขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับโรงพยาบาลขนอม จัดโครงการบริการ ตรวจสุขภาพประชาชน ประจำปี 2565 เพื่อให้ประชาชนอำเภอ ขนอมตื่นตัวและเล็งเห็นความสำคัญใส่ใจในสุขภาพของตนเอง และคนในครอบครัว



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนโครงการกิจกรรมทันตกรรมเคลื่อนที่ ของศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนมุสลิม/หน่วยทันตกรรมพระราชทานเคลื่อนที่ เพื่อบริการประชาชนในชุมชนให้เข้าใจถึงความสำคัญในการรักษาดูแลสุขภาพภายในปากและฟัน



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมร่วมกับอำเภอขนอมและชุมชน ร่วมปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำจำนวน 500,000 ตัว และปลูกต้นไม้ใน “โครงการเพิ่มประชากรสัตว์น้ำจืดและพัฒนาแหล่งน้ำผุด ประจำปี 2565” เพื่อเพิ่มจำนวนประชากรสัตว์น้ำ และเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้ระบบนิเวศมีความอุดมสมบูรณ์ ณ อ่างเก็บน้ำคลองบ้านกลาง ม.4 ต.ควนทอง อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าเทพนา วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าเทพนา วินด์ฟาร์ม สนับสนุน “เทศกาลท่องเที่ยวดอกกระเจียวบาน ประจำปี 2565” เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวสถานที่สำคัญในพื้นที่และกระจายรายได้สู่ชุมชน



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนและร่วมเป็นจิตอาสา กิจกรรมปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ บริเวณป่าชุมชนบ้านบุญฉนวน และชุมชนบ้านซับห่าง อ.ซับใหญ่ จ.ชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จัดกิจกรรม ปลูกป่าชายเลน ร่วมกับกลุ่ม อสม. เทศบาลตำบลมาบตาพัตพัฒนา, กลุ่มวิสาหกิจชุมชนอนุรักษ์ฟื้นฟูแม่น้ำระยองและป่าชายเลน ณ ศูนย์การเรียนรู้ป่าชายเลนพระเจดีย์กลางน้ำ



ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาและสืบสานประเพณีสำคัญ

โรงไฟฟ้า ชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมสนับสนุนงานถวายช้างเจ้าพ่อพญาแล ประจำปี 2565 จังหวัดชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาสัง)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาสัง) สนับสนุนการอนุรักษ์สืบทอดวัฒนธรรม แม่ดงนางเมือง ของ อบต.ตาสัง



ภาษาอังกฤษน่ารู้

ภาษาอังกฤษในฉบับนี้ ขอนำเสนอคำศัพท์ที่น่าสนใจ ในยุคปัจจุบันที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ของธุรกิจและอุตสาหกรรมต่างๆ จากการเข้ามา ของรูปแบบธุรกิจและเทคโนโลยีใหม่ๆ



Disruption

(ดิซรัพ-ฌัน)

การหยุดชะงัก ขัดขวาง
(แปลตรงตัว)

หรือการเปลี่ยนแปลงของ
ธุรกิจอย่างรวดเร็ว
จนการทำงานแบบเดิมๆ
หยุดชะงัก

คำว่า Disruption (ดิซรัพ-ฌัน) มีความหมายตามพจนานุกรมว่า การหยุดชะงัก หรือ การขัดขวาง แต่สำหรับในแวดวงธุรกิจที่นิยมใช้กันในปัจจุบันหมายถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางธุรกิจและอุตสาหกรรมอย่างรุนแรงและรวดเร็วในอัตราที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน จนธุรกิจเดิมๆ ที่เคยทำกันมาหลายสิบหลายร้อยปีอาจไม่สามารถดำเนินต่อไปได้เลย เช่น โซเซียลมีเดียได้ Disruption ธุรกิจสิ่งพิมพ์ ทวี วิทย์ ทำให้นิตยสารหลายฉบับต้องปิดตัวลง วงการทีวีวิทยุต้องปรับตัวเพราะมีกำไรลดลงอย่างรวดเร็ว

การเกิดขึ้นของเทคโนโลยีใหม่ๆ ในปัจจุบัน ทำให้หลายธุรกิจกำลังถูก Disruption อย่างไม่รู้ตัว ดังนั้น เราจึงต้องคอยอัปเดตความรู้ใหม่ๆ เพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่ในโลกอนาคตได้

สนุกคิดพีชิตรางวัล

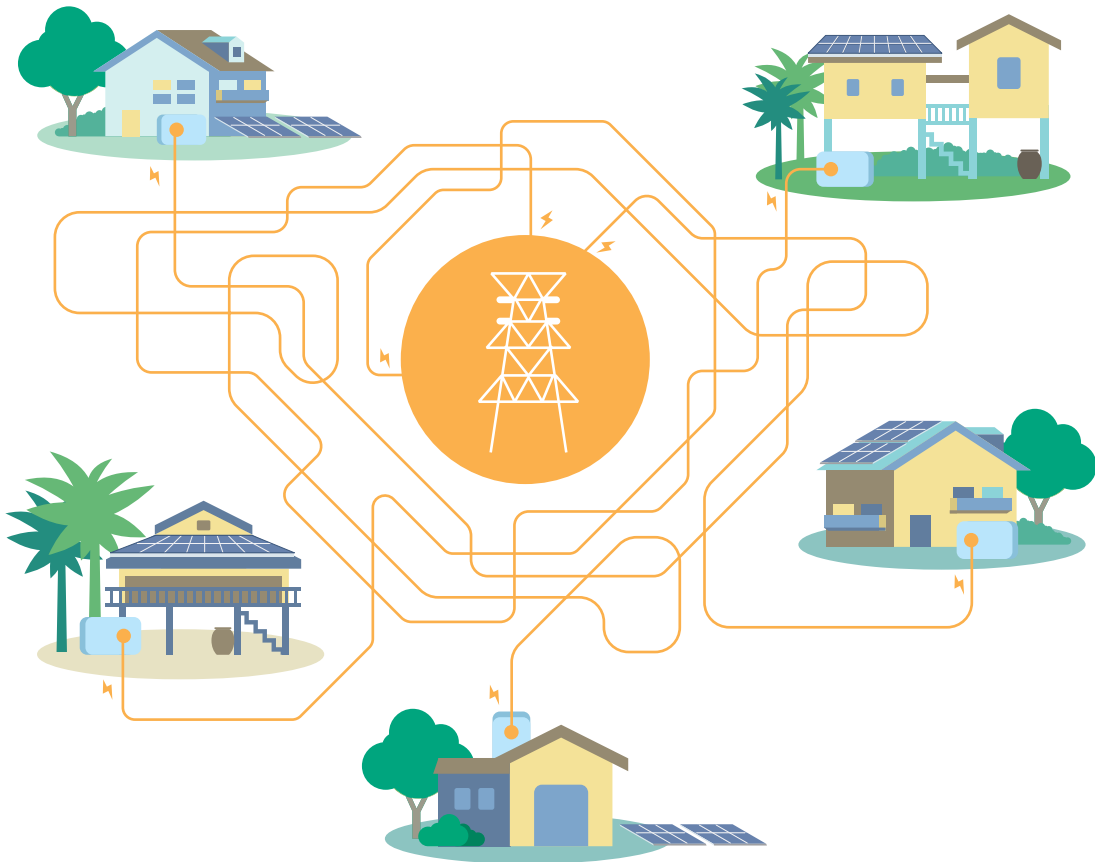
เกมฉบับนี้ เรามีบ้านที่ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์
ที่พร้อมเข้าสู่ยุค Energy Transition แล้ว
มาช่วยค้นหาให้หน่อยว่าใครพร้อมที่สุด



แก้วน้ำพับได้
สุดเท!



จากรูปนี้ มีบ้านบางหลัง ได้ต่อระบบไฟฟ้าที่ผลิตได้จากแผงโซลาร์เซลล์ที่ติดตั้งที่บ้าน เข้าสู่ระบบสายส่ง
ส่วนกลางเรียบร้อยแล้ว ช่วยหาให้หน่อยว่าเป็นบ้านหลังไหนบ้าง โดยถ้าเส้นจากบ้านหลังไหนไปจบที่รูป
สายส่งตรงกลางก็ใช่เลย ใ้ให้นิดนึงว่า มีแค่ 3 หลังเท่านั้น เจอแล้วก็เอปากกามาวง
แล้วส่งคำตอบมาได้ทางไปรษณีย์ หรือจะสแกน QR Code ส่งคำตอบออนไลน์ก็ได้นะ



ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

สุขใจมี Line แล้วนี้

1

ผ่านทาง Line ID

@sukjaibyeeco

ให้เราได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น
ส่งตรงความรู้สึกดี ๆ
ถึงมืออย่างรวดเร็ว
เติมอ้อมด้วยเกมส์ร่วมสนุกมากมาย
แอดไลน์เข้ามาเป็นเพื่อนกัน

ร่วมกิจกรรมลุ้นรับของที่ระลึกสุดคุณ!

สแกน QR Code

2



ชวนทำแบบสอบถาม

เพื่อพัฒนาสุขใจให้ถูกใจยิ่งขึ้น

ชอบอะไร อยากให้มีอะไร
อยากเพิ่มเติมอะไร บอกเราได้เลย
สำหรับคนตอบไว มีของให้ด้วยนะ

Scan เลย อย่าช้า

ของที่ระลึก
สำหรับ 50 ท่านแรก
ที่ Scan QR Code
ตอบแบบสอบถาม



ในดีมีเสีย ในเสียมีดี

ดังนั้นอย่ามองอะไรเพียงด้านเดียว

เพราะในมุมมืดอาจมีจุดสว่างที่คุณคาดไม่ถึง

และหากที่มืดแล้ว ยังหาทางออกไม่เจอ

อย่างน้อยคุณก็พบกับประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่า

และได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต

หลวงพ่ocha สุภทฺโท





บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



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



www.egco.com