

สุขใจ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 41 ตุลาคม - ธันวาคม 2566

ทุ่งคอสมอส
สุดสวยตา
ที่ชัยภูมิ



สแกน QR Code นี้ แล้วเปิดกล้อง
ส่องไปที่หน้าปก เพื่อดูวิดีโอ
ทุ่งคอสมอสแบบ AR ได้ด้วยนะ



ท่องโลกพลังงานแห่งอนาคต

กับโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำแห่งแรก
ในประเทศไทย

Energy Storage System

เทคโนโลยีกักเก็บพลังงาน
ระบบไฟฟ้าแห่งอนาคต

Shopaholic

โรคเสพติดการช้อปปิ้ง
มีใครเป็นกันบ้าง

ตระการตาทุ่งดอกไม้สีหวาน

เที่ยวชมทุ่งคอสมอสที่ชัยภูมิ
และสถานที่น่าสนใจใกล้กัน



Energy Storage System

เทคโนโลยีกักเก็บพลังงาน ระบบไฟฟ้าแห่งอนาคต

หน้า 2

ชวนท่องโลกพลังงานแห่งอนาคต กับโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ

หน้า 4



ดูดวงช่วงนี้ ดวงใคร เป็นอย่างไร ไปดูกันเลย.



หน้า 22

ชอบไม่หยุด จุดไม่อยู่ Shopaholic

โรคเสพติด การช้อปปิ้ง

หน้า 8



บูรณาการการอนุรักษ์พลังงาน

ต่อยอดไอเดียสร้างสรรค์ ร่วมแก้ปัญหาและพัฒนาชุมชน

หน้า 10



ตระการตาไปกับทุ่งคอสมอส ดอกไม้สีหวานที่ชัยภูมิ

หน้า 12



สแกน QR Code นี้ แล้วเปิดกล้องส่องไปที่ หน้าปกสุขใจ เพื่อดูวิดีโอ ทุ่งคอสมอสแบบ AR ได้ด้วยนะ



สุขใจ

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ”

คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: เทิดศักดิ์ วิจิตรสมบัติ บรรณาธิการบริหาร: ศิริรัชต วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญจพงษ์ บรรณาธิการ: พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

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

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



กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม

ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%

อ่านย้อนหลัง
ทุกฉบับได้ที่นี้



สแกนเลย!



เปิดบ้านทักทาย

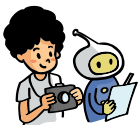
สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

เทศกาลปีใหม่นี้ถือเป็นโอกาสพิเศษในใจพวกเราทุกคน หมายถึงการเริ่มต้นใหม่ คำสัญญาของอนาคตที่สดใส การตั้งปณิธานของการทำงานหรือการใช้เวลาอันมีค่าของเราในปีที่กำลังจะมาถึง สุขใจขอใช้โอกาสนี้แสดงความขอบคุณเพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าทุกท่านที่ได้ให้สุขใจเป็นส่วนหนึ่งของการเฉลิมฉลอง เป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งที่สุขใจได้มีโอกาสสร้างความสุข ความรู้และเสียงหัวเราะให้กับทุกๆท่านนะคะ แน่นอนว่าการค้นหา “ความสุขใจ” เป็นสิ่งสำคัญที่เรายึดถือเสมอ และนั่นคือสิ่งที่เรามุ่งหวังที่จะทำผ่านวารสารสุขใจนี้ เพื่อส่งมอบความสุข แรงบันดาลใจ และความรู้ที่น่าสนใจถึงมือของทุกท่าน

สุขใจฉบับนี้ มีเรื่องราวที่จะมาสร้างแรงบันดาลใจ สร้างสรรค์ไอเดียการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมมากมาย อาทิ คอลัมน์เรื่องเด่นเล่มนี้ **ชวนมาท่องโลกพลังงานแห่งอนาคต ภายใต้แนวคิด นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก ตอน “Discovery Journey : Future Energy For Life”** กับโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ ที่สุดพิเศษเพราะเรายกขบวนมาจัดกิจกรรมทั้งที่เมืองทองธานี กทม. และที่ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอม จ.นครศรีธรรมราช จากนั้นมาพาไปรู้จักกับเทคโนโลยีกักเก็บพลังงานระบบไฟฟ้าแห่งอนาคต **Energy Storage System** กับคอลัมน์ส่องเทรนด์ล้ำ นวัตกรรมพลิกโลก ส่วนใครที่กำลังหาสถานที่ท่องเที่ยวช่วงเทศกาลปีใหม่ ขอแนะนำคอลัมน์นี้ไปเราไป ที่จะพาไปเที่ยว **“ทุ่งคอสมอส จ.ชัยภูมิ”** ทุ่งดอกไม้สีหวาน ที่ถ่ายรูปมุมไหนก็สวย พร้อมแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจของ จ.ชัยภูมิ ส่วนคอลัมน์ภัยร้ายออนไลน์ เสริมทักษะป้องกันภัยสมัยใหม่ ฉบับนี้ชวนมารู้จัก **Phishing** การหลอกลวงด้วยการใช้อีเมล เว็บไซต์ หรือ SMS ปลอม ให้ทุกท่านรู้เท่าทันและระมัดระวังกันค่ะ ยังมีอีกหลายความรู้ทั้งคอลัมน์ภาษาอังกฤษ ดูดวง รวมถึงเกมน่ารักๆ ที่จะชวนมานับดอกไม้สวยๆ กันด้วยค่ะ

ท้ายนี้ การเดินทางของสุขใจกับทุกท่านจะยังคงก้าวต่อไปบนความรู้ รอยยิ้มและเสียงหัวเราะ สุขใจขอถือโอกาสนี้ชวนทุกท่านมาร่วมตอบแบบสอบถามเพื่อพัฒนาวารสารสุขใจ ให้ดียิ่งขึ้น ตอบรับทุกไลฟ์สไตล์ของผู้อ่านและเป็นวารสารที่เคียงข้างทุกคน เพียงสแกนคิวอาร์โค้ดด้านล่าง ก็เริ่มทำแบบสอบถามได้เลยค่ะ สำหรับ 50 ท่านแรก สุขใจมีของขวัญเล็กๆ เป็นหมวกดีไซน์เก๋ไทม์มอบให้นะคะ มาทำแบบสอบถามกันเยอะๆ นะคะ

ร่วมตอบแบบสอบถามสุขใจที่นี่



พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

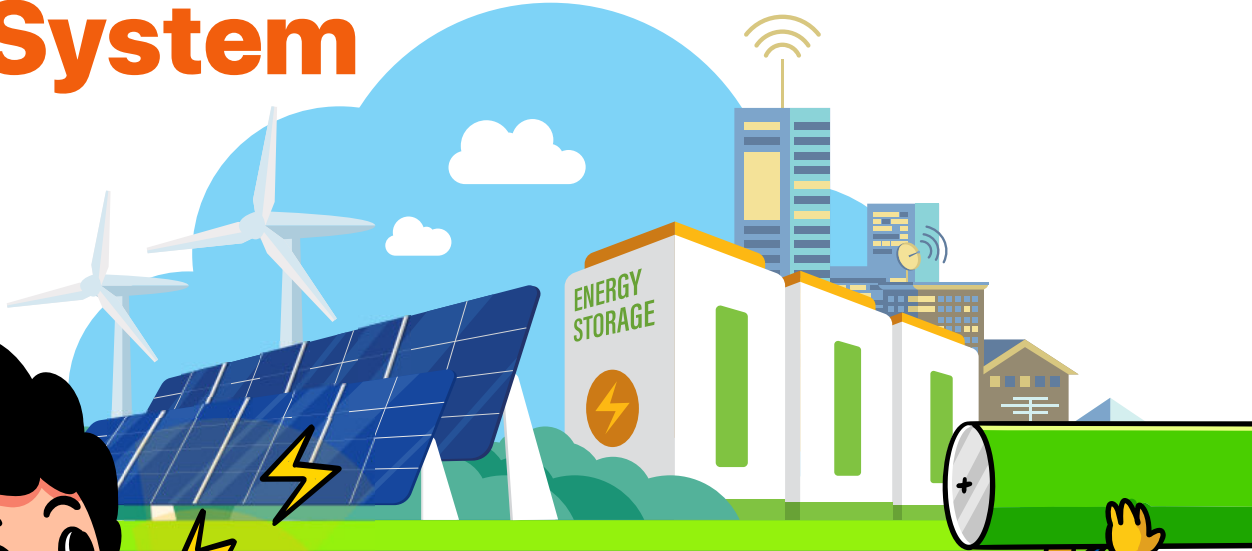
พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ





Energy Storage System

เทคโนโลยีกักเก็บพลังงานระบบไฟฟ้าแห่งอนาคต



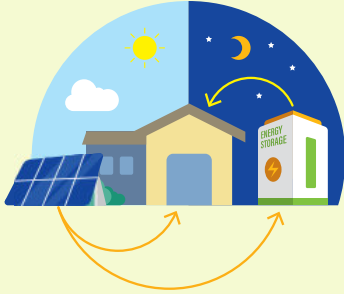
การพัฒนาในระบบไฟฟ้าในปัจจุบัน พยายามจะลดการพึ่งพาแหล่งพลังงานจากฟอสซิล เช่น ถ่านหินหรือน้ำมัน มาสู่การใช้พลังงานหมุนเวียน พัฒนาการจัดการที่มีประสิทธิภาพและระบบที่มีการกระจายศูนย์ ซึ่งระบบการกักเก็บพลังงาน หรือ Energy Storage System (ESS) ถือเป็นหัวใจสำคัญในการบริหารพลังงานหมุนเวียนที่ไม่สามารถผลิตไฟฟ้าได้ตลอด 24 ชั่วโมง แต่ยังสามารถทำให้เรามีไฟฟ้าใช้ได้ตลอดเวลา

ระบบกักเก็บพลังงาน เกิดขึ้นจากการขาดความสมดุลระหว่างการผลิต (Supply) และการใช้ไฟฟ้า (Demand) เช่น พลังงานแสงอาทิตย์สามารถผลิตไฟฟ้าได้เฉพาะเวลากลางวัน และไม่สามารถสร้างกระแสไฟได้ในเวลากลางคืน หรือพลังงานลมจะมีกำลังผลิตสูงในช่วงเช้าที่มีลมพัด แต่กลับเป็นช่วงที่มีความต้องการไฟฟ้าต่ำ ระบบการกักเก็บพลังงานจึงเข้ามาช่วยบริหารจัดการการผลิตและการใช้ไฟให้สามารถรองรับความต้องการได้นั่นเอง

แนวความคิดของระบบการกักเก็บพลังงาน คือเก็บพลังงานที่เหลือใช้จากช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อนำไปใช้กับความต้องการใช้ ในอีกช่วงเวลาหนึ่ง

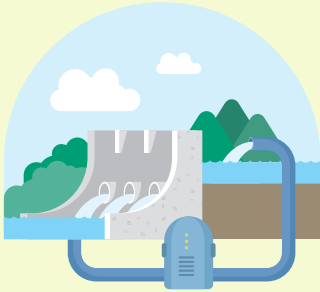
โดยใช้การแปลงพลังงานไฟฟ้าให้อยู่ในรูปแบบพลังงานอื่นๆ เช่น แปลงพลังงานไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ไปเก็บไว้ในแบตเตอรี่ (พลังงานไฟฟ้าเคมี) แปลงพลังงานไฟฟ้าจากน้ำไปใช้กับเครื่องสูบน้ำเพื่อดึงน้ำไปเก็บบนที่สูงเพื่อสำรองใช้ในการผลิตไฟฟ้าในช่วงเวลาที่มีความต้องการใช้สูงสุด เป็นต้น

ประเภทของระบบกักเก็บพลังงาน



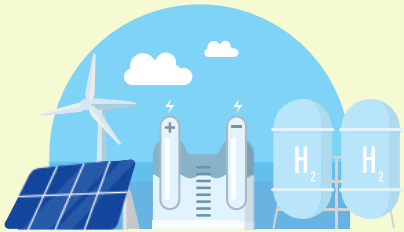
ระบบกักเก็บพลังงานด้วยแบตเตอรี่ (Battery Energy Storage System : BESS)

ในช่วงเวลาที่มีความต้องการใช้ไฟฟ้าต่ำแต่สามารถผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนได้มากเกินไปเกินความต้องการ การนำพลังงานไฟฟ้าเหล่านั้นมาเก็บประจุไว้ในแบตเตอรี่ เพื่อนำไปใช้ในช่วงเวลาที่มีความต้องการใช้ไฟสูง จะช่วยแก้ปัญหาของพลังงานหมุนเวียนที่ไม่สามารถผลิตไฟฟ้าได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ให้ยังสามารถมีไฟฟ้าใช้ได้ตามต้องการอยู่เสมอ



โรงไฟฟ้าพลังน้ำแบบสูบกลับ (Pumped Storage Hydro Plant)

พัฒนาโรงไฟฟ้าพลังน้ำให้มีระบบการนำไฟฟ้าที่เหลือนในช่วงที่มีคนใช้ไฟน้อยๆ มาใช้สูบน้ำจากอ่างเก็บน้ำส่วนล่างไปเก็บไว้ในอ่างเก็บน้ำส่วนบน เมื่อเวลาที่มีความต้องการไฟฟ้าสูง ก็ปล่อยน้ำจากอ่างเก็บน้ำส่วนบนลงมาผ่านเครื่องกำเนิดไฟฟ้า เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตไฟฟ้าให้เพียงพอ ณ เวลานั้น วิธีนี้ ถือเป็นระบบการกักเก็บพลังงานไฟฟ้าที่มีต้นทุนต่อหน่วยต่ำและปล่อยคาร์บอนน้อยกว่าระบบอื่น



ระบบกักเก็บพลังงานด้วยเซลล์เชื้อเพลิง

เป็นการกักเก็บพลังงานไฟฟ้าในรูปแบบก๊าซไฮโดรเจน (ดูรายละเอียดของพลังงานไฮโดรเจนได้ในสัปดาห์ที่ 39) โดยเมื่อพลังงานหมุนเวียนมีไฟฟ้าเกินความต้องการ ณ เวลานั้น ก็นำไฟฟ้าส่วนเกินมาใช้ในกระบวนการแยกไฮโดรเจนออกจากน้ำ (อิเล็กโทรไลซิส) ก๊าซไฮโดรเจนที่ถูกแยกได้จะถูกนำไปเก็บในถังบรรจุและนำมาใช้ผลิตไฟฟ้าในรูปแบบของเซลล์เชื้อเพลิง (Hydrogen Fuel Cell)

ประโยชน์ของระบบกักเก็บพลังงาน

1. ใช้สำรองไฟให้มีไฟฟ้าพร้อมใช้เสมอ เช่น โรงพยาบาลที่ต้องใช้ไฟฟ้าในการดูแลผู้ป่วยตลอดเวลา หรือโรงงานที่จำเป็นต้องผลิตสินค้าอย่างต่อเนื่องให้ทันความต้องการของตลาด
2. การกักเก็บพลังงานหมุนเวียนไว้ในภาคครัวเรือน เช่น การใช้โซลาร์เซลล์เพื่อชาร์จแบตเตอรี่ในรถยนต์ไฟฟ้า ซึ่งรถยนต์ไฟฟ้าบางรุ่นสามารถจ่ายไฟกลับให้กับเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านได้
3. ช่วยสร้างเสถียรภาพในการใช้ไฟฟ้าในพื้นที่ห่างไกล ทำให้ทุกพื้นที่สามารถมีไฟฟ้าใช้ได้เพียงพอ โดยไม่ต้องลงทุนสร้างโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่ซึ่งอาจมีข้อจำกัดหลาย ๆ อย่าง

ESS ระบบการกักเก็บพลังงาน

จึงเป็นแนวทางการพัฒนาของการสร้างเสถียรภาพและความมั่นคงทางพลังงาน ช่วยลดต้นทุนของการผลิตและการใช้ไฟฟ้าให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อม เรียกได้ว่าเป็น “ระบบไฟฟ้าแห่งอนาคต” ของพวกเรานั้นเอง



เอ็กโก กรุ๊ป ชวนท่องโลกพลังงานแห่งอนาคต กับโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ

นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก

ตอน **DISCOVERY JOURNEY : FUTURE ENERGY FOR LIFE**

ปกติแล้ว ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมจะจัดงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์กันที่ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช แต่ปีนี้พิเศษสุดๆ กับครั้งแรกที่เรายกขบวนความรู้พลังงานแห่งอนาคตมาที่โรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ ด้วยการจัดนิทรรศการสุดเจ๋ง ภายใต้แนวคิด “นวัตกรรมวิทย์ พลิกโลก ตอน Discovery Journey: Future Energy for Life ท่องโลกพลังงานแห่งอนาคตกับโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ” ในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประจำปี 2566 ด้วยความตั้งใจที่จะส่งเสริมการเรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจนอกห้องเรียน ให้แก่เยาวชน สถานศึกษา และผู้สนใจ ได้เรียนรู้และเข้าใจเรื่องความมั่นคงและความสมดุลด้านพลังงาน พร้อมทั้งช่วยยกระดับการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านพลังงานและวิทยาศาสตร์สู่สังคมวงกว้างระดับประเทศ ในรูปแบบที่สร้างสรรค์ สนุกสนาน กระตุ้นให้เกิดการคิดและการตั้งคำถาม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตและสนับสนุนการมุ่งสู่สังคมคาร์บอนต่ำ



อยากรู้แล้วใช่ไหมคะว่านิทรรศการเรามีอะไรบ้าง ไปดูกันเลย

ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชนอมได้จำลองโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำแห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศไทยมาเป็นไฮไลต์ในงาน ถ้าใครเดินเข้ามาในอิมแพคเมืองทองธานี โซลล์ 11 ก็จะพบกับโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำขนาดใหญ่ตั้งเด่นตระหง่านและมีน้องๆ รอคิวเยอะมาก นิทรรศการนี้ประกอบด้วย 3 โซนด้วยกัน คือ



โซนที่ 1

Cleaner, Smarter and Stronger to Drive Sustainable Growth

พบกับนายช่างโรงไฟฟ้าชนอมและชุมชนชาวชนอมที่มาต้อนรับทุกคนเข้าสู่ นิทรรศการ พร้อมแนะนำให้รู้จักกับแนวคิดเรื่องความมั่นคงและสมดุลทางพลังงานในการขับเคลื่อนสู่สังคมคาร์บอนต่ำ ความสำคัญของไฟฟ้า นวัตกรรมพลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยบรรเทาปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลก

โซนที่ 2

Discover the Journey of Future Energy for Life

ท่องโลกพลังงานผ่านโรงหนังในรูปแบบ Immersive Theater ที่ให้ทุกคนเข้าไปอยู่ในเรื่องราวการเปลี่ยนผ่านด้านพลังงานของประเทศไทย ตั้งแต่อดีต ปัจจุบันและอนาคต ที่มุ่งสู่สังคมคาร์บอนต่ำ โซนนี้จะทำให้ทุกคนเข้าใจว่า พลังงานไฮโดรเจนกำลังมาเป็นพระเอกคนสำคัญในช่วงการเปลี่ยนผ่านพลังงานเลยนะ

โซนที่ 3

Energy Transition for Better World

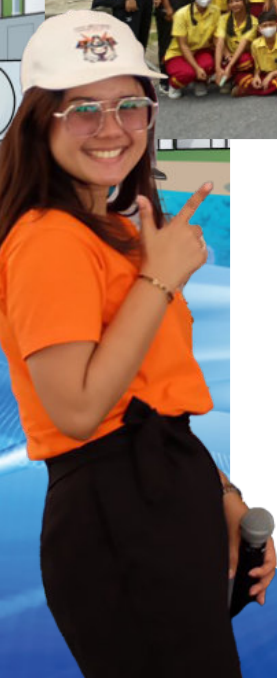
รู้จักนวัตกรรมพลังงานสะอาดที่มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนผ่านด้านพลังงานไปสู่โลกอนาคต ผ่านการทดลองผลิตไฟฟ้าจากไฮโดรเจน และทำความรู้จักพลังงานหมุนเวียนประเภทต่าง ๆ ใน “เมืองพลังงาน Renewable Lightbox”



นอกจากนี้ น้อง ๆ ยังได้กระชับไหล่เหล่า EGCO Rangers ฮีโร่พลังงานทั้ง 6 ตัว ที่มาช่วยกอบกู้โลกจากปีศาจความมืด และ กิจกรรมตอบคำถามลุ้นรางวัล เรียกว่าศูนย์เรียนรู้ของเราสร้างความประทับใจให้กับน้อง ๆ กลับบ้านไปด้วยรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ความตื่นตาตื่นใจ และความรู้เต็มเปี่ยมกันเลย



ไม่เพียงเท่านั้นค่ะ เมื่อโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำปฏิบัติการกิจที่งานมหกรรมวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประจำปี 2566 เรียบร้อยแล้ว ก็ยกขบวนกลับไปหาเด็ก ๆ ที่ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขอนแก่น อ.ขอนแก่น จ.นครราชสีมา กันต่อเลย เราจัดงานสัปดาห์วิทยาศาสตร์ที่ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขอนแก่นต่อเนื่อง เป็นปีที่ 5 แล้วนะค่ะ แน่นอนว่า เป็นที่ตั้งตารอของเด็ก ๆ ในอำเภอขอนแก่น เพราะกิจกรรมภายใน ศูนย์เรียนรู้ สนุก แปลกใหม่ ไม่ซ้ำใคร แถมยังมีกิจกรรมท้าทายความสามารถของน้อง ๆ เพียบเลย สำหรับขบวนของโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ “นิทรรศการนิเวศวิทยา พลิกโลก ตอน Discovery Journey: Future Energy for Life” ห้องโลกพลังงานแห่งอนาคตกับโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำ” ที่มาเทียบท่าที่โรงไฟฟ้าขอนแก่นแล้ว สร้างความสุข สนุกขนาดไหน ให้เสียงของน้อง ๆ มาบอกเล่าด้วยตนเอง เลยค่ะ





นายธีรพัฒน์ เพ็ชรเกลี้ยง
โรงเรียนบ้านเขาหัวช้าง

“ชอบโซลพลังงานไฮโดรเจนครับ เพราะพลังงานไฮโดรเจนจะมาแทนที่น้ำมัน จะส่งผลดีต่อมนุษย์ทุกคน เป็นการประหยัดทรัพยากรธรรมชาติอย่างหนึ่งครับ พี่ๆ ที่ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมน่ารักมากครับ คอยตอบทุกคำถามของน้องๆ ผมอยากให้ทุกคนได้มาเที่ยวที่ศูนย์เรียนรู้ เพราะเป็นโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำแห่งแรกของประเทศไทย มีโซนประจำการเรียนรู้เยอะแยะ พื้นที่มีขนาดใหญ่ และมีภูเขาล้อมรอบด้วย”

สุดท้าย มีอีก 1 ชาวดี ของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม เราได้รับเกียรติบัตร “รางวัลกินรี” ประจำปี 2566 ประเภทแหล่งท่องเที่ยว สาขาแหล่งท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้ จากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ด้วยนะค่ะ เป็นอีกหนึ่งความภูมิใจของคนขนอม เพราะรางวัลกินรี หรือรางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย เป็นรางวัลที่มอบให้แก่ผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว ทุกๆ 2 ปี เพื่อรับรองคุณภาพสินค้าและบริการทางการท่องเที่ยว ด้วยมาตรฐานการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน มีความรับผิดชอบต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม

การได้รับรางวัลนี้ถือเป็นการสะท้อนศักยภาพของศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม ในการเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวและการเรียนรู้ ด้านการผลิตไฟฟ้า พลังงาน และสิ่งแวดล้อมสำคัญในพื้นที่ภาคใต้ ภายใต้การบริหารจัดการที่มีคุณภาพและเป็นไปตามมาตรฐานด้านความยั่งยืน



พุดขนาดนี้แล้ว ต้องมีคนอยากแวะมาเยี่ยมชมศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอมแน่ๆ เลย
แวะมาเที่ยวและเช็กอินกันได้เลยคะ สามารถลงทะเบียนเพื่อเข้าชมได้ที่

<https://www.egco.com/th/khanom-learningcenter>
โทร. 07-546-6062 หรือ 098-014-2249

เปิดให้บริการทุกวันอังคาร - วันเสาร์ ตั้งแต่เวลา 09.00 - 16.00 น.
(หยุดวันอาทิตย์และวันจันทร์) แล้วมาพบกันนะค่ะ





ชอปไม่หยุด ดุดไม่อยู่ Shopaholic

โรคเสพติดการชอปปิ้ง



การซื้อของหรือชอปปิ้งสิ่งของที่อยากได้ก็เป็นเรื่องปกติที่ใครก็ทำกัน แต่หากชอปปิ้งมากเกินไป ควบคุมตัวเองให้หยุดชอปไม่ได้จนกลายเป็นปัญหา นั่นเป็นสัญญาณว่าเราอาจจะกำลังเป็นโรคเสพติดการชอปปิ้ง หรือ **Shopaholic** ก็ได้

ในปัจจุบันที่การชอปปิ้งทำได้โดยง่าย โดยเฉพาะช่องทางออนไลน์ต่างๆ โหนดจะมีโค้ดลดราคาและเทศกาลชอปปิ้งที่มาไม่หยุด ทั้งต้นเดือน กลางเดือน ปลายเดือน และวันเลขเบิ้ลประจำเดือน (เช่น 11.11 หรือวันที่ 11 เดือน 11) กระตุ้นให้เราชอปปิ้งกันตลอดเวลา ซึ่งก็คงไม่ใช่ปัญหาอะไรหากของที่เราซื้อเป็นสิ่งของจำเป็นที่ต้องใช้และไม่เดือดร้อนเงินในกระเป๋า แต่หากเริ่มซื้อของที่ไม่จำเป็นมากองทิ้งไว้เยอะๆ ซื้อของเดิมซ้ำๆ แบบเกินความต้องการ หาเรื่องซื้อของไปเรื่อย ๆ โดยไม่มี

เป้าหมาย จนเริ่มมีปัญหาสภาพคล่องของเงินในกระเป๋า ใช้หนี้บัตรเครดิตไม่ทัน มีปัญหาความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดที่ไม่เข้าใจว่าทำไมชอปปิ้งไม่หยุด (ซึ่งคนชอปปิ้งก็ไม่ใช่ใจเหมือนกัน) ต้องพยายามปกปิดหรือโกหกว่าไม่ได้ซื้อ หรือซื้อมาราคาถูกกว่าความเป็นจริง และมีความรู้สึกอยากซื้อของโดยตลอด มีความรู้สึกดีเมื่อได้กดสั่งซื้อสินค้าแต่รู้สึกผิดเมื่อจ่ายเงินออกไป ทั้งหมดที่ว่ามานี้คือเข้าข่ายเป็นโรคเสพติดการชอปปิ้งหรือ Shopaholic ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการเยียวยารักษา

ใครมีโอกาสเป็นโรคนี้บ้าง

ใครๆ ก็เป็นได้ โดยเฉพาะตั้งแต่วัยรุ่นขึ้นไปซึ่งเริ่มมีกำลังซื้อในการจับจ่ายใช้สอย โดยอาจจะมีส่วนผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย



สาเหตุที่ทำให้เรากลายเป็นโรคเสพติดการช้อปปิ้ง

อาจจะเกิดจากปัจจัยภายใน เช่น มีภาวะซึมเศร้า ไม่มั่นใจ หรือรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่สามารถควบคุมตัวเองต่ออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดแบบฉับพลันได้ หรือเป็นคนสมาธิสั้นอยู่แล้ว

ส่วนปัจจัยภายนอกก็ส่งผลเหมือนกัน โดยเฉพาะปัจจัยทางสังคมเมื่อโซเชียลมีเดียมีเดียต่างๆ ซึ่งกระตุ้นให้เกิดการซื้อตามๆ กัน (ของมันต้องมี) การกระตุ้นโดยโฆษณาต่างๆ ซึ่งปัจจุบันก็ใช้เทคโนโลยีด้านข้อมูลในการยิงโฆษณาแบบเฉพาะเจาะจงมาที่เรา (AI ยิ่งแตรั่วๆ) การกระตุ้นด้วยโปรโมชั่นการตลาด (เก็บโค้ดลดราคาเตรียมชอป) ซึ่งส่งผลทางจิตใจให้เราหวั่นไหว เกิดความอยากซื้อเกินความจำเป็นขึ้นมา

ผลเสียของการเสพติดการช้อปปิ้ง

นอกจากผลกระทบด้านการเงินแล้ว ปัญหาที่สำคัญอีกอย่างคือเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด เพราะเมื่อโดนจับได้ว่าเราซื้อของมากเกินไปจนความจำเป็น ก็อาจจะเกิดการทะเลาะกันได้ บางคนก็อาจจะแยกตัวออกจากสังคม เกิดภาวะซึมเศร้า วิถีวกังวล เกิดความรู้สึกผิดแต่ก็ควบคุมตัวเองไม่ได้

มาเริ่มแก้ไขก่อนต้องไปหาหมอ

หากเรารู้ตัวว่ามีอาการที่เข้าข่ายเสพติดการช้อปปิ้งแล้ว ควรต้องเริ่มปรับพฤติกรรมเพื่อแก้ไข โดยทำได้ดังนี้

1. มีสติ

รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง โดยเฉพาะคนที่ซื้อของเพื่อคลายเครียด อาจจะต้องหาวิธีคลายเครียดแบบอื่น เช่น หางานอดิเรก ทำกิจกรรมอื่นๆ หรือแก้ปัญหาความเครียดที่ต้นเหตุ

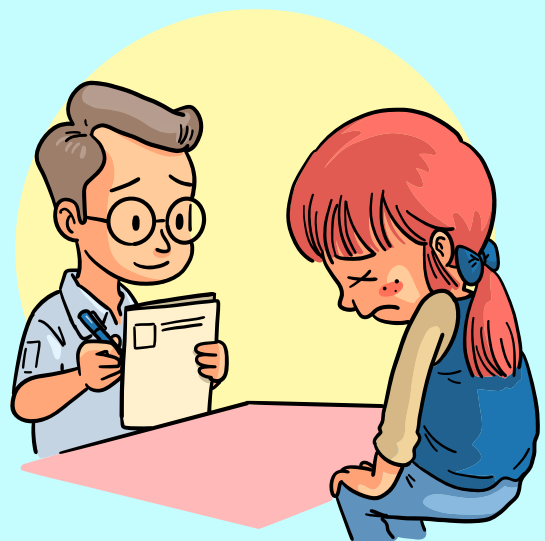
2. คิดทบทวนก่อนซื้อ

ว่าเราต้องการของเหล่านั้นจริงๆ หรือไม่ มีความจำเป็นแค่ไหน หรือเรามีของที่สามารถใช้ทดแทนได้อยู่แล้วถ้าไม่ซื้อก็ไม่ส่งผลอะไรกับชีวิตหรือเปล่า

3. จำกัดสิ่งเร้า

เช่น ลดการใช้โซเชียลมีเดีย ลดการเข้าแอปพลิเคชันที่ชวนเราช้อปปิ้งตลอดเวลา เตือนตัวเองว่าอย่าเป็นเหยื่อการตลาดง่าย ๆ

หากลองแล้วยังไม่สำเร็จ ยังไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เลิกช้อปปิ้งเกินความจำเป็นไม่ได้ ก็จำเป็นต้องไปหาจิตแพทย์ เพื่อให้ช่วยเหลือ ซึ่งมีทั้งการเข้ากลุ่มบำบัด และการใช้ยา หรือดูว่าเรามีอาการทางจิตอื่น ๆ ร่วมด้วยหรือไม่ เช่น ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการควบคุมอารมณ์อื่น ๆ



ของมันต้องมี แต่ถ้ามีแล้วไม่ใช้หรือมีมากเกินไป ก็ไม่ต้องมีก็ได้นะทุกคน

ที่มา: <https://www.manarom.com/blog/shopaholic.html>

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/en/article/shopaholic-โรคทางจิต-เสพติดการ/>

บูรณาการการอนุรักษ์พลังงาน ต่อยอดไอเดียสร้างสรรค์ ร่วมแก้ปัญหาและพัฒนาชุมชน



คุณครูณิรัตน์ จิตปรีดา

“ในฐานะครูอยากให้การเรียนรู้การสอนนำเรื่องพลังงานมาบูรณาการเพื่อเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนรู้คุณค่าของพลังงานกว่าจะมาเป็นไฟฟ้าให้นักเรียนได้ใช้ มีกระบวนการผลิตไฟฟ้าอย่างไร แหล่งกำเนิดไฟฟ้ามาจากไหนบ้าง และแนวความคิดการประเมินวัฏจักรชีวิตผลิตภัณฑ์ หรือ LCA ก็เป็นแนวคิดที่ร่วมสมัยใช้ได้ตลอดเพื่อให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ ตั้งแต่การหาวัตถุดิบการผลิต การจัดทำหน่วย การบริโภค การกำจัด/ทำลาย เพื่อให้เกิดการจุกคิดก่อนที่จะใช้สินค้าและพลังงานทุกครั้ง”

- ครูณิรัตน์ จิตปรีดา -

ฉบับที่แล้ว เราได้แรงบันดาลใจกับการนำความรู้ของคุณครูไปต่อยอดเป็นกิจกรรมลดขยะในโรงเรียนและชุมชน ฉบับนี้สุขใจจะขอพาทุกท่านไปชื่นชมอีกหนึ่งผลงานของคุณครูณิรัตน์ จิตปรีดา โรงเรียนจตุรัสวิทยาการอำเภอจตุรัส จังหวัดชัยภูมิ ที่ได้นำความรู้จากการเรียนออนไลน์หลักสูตร “การจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนด้วย Digital Learning ในการพัฒนาห้องเรียนในศตวรรษที่ 21 โดยใช้นิทรรศการเสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าชุมชน” ไปบูรณาการเรียนการสอนของน้องๆ มัธยมศึกษาปีที่ 2 วิชาวิทยาศาสตร์ เราไปดูกันค่ะ

ครูณิรัตน์ได้นำความรู้มาประยุกต์ใช้บูรณาการด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ในรายวิชาวิทยาศาสตร์สำหรับน้องๆ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หน่วยการเรียนรู้เรื่องทรัพยากรพลังงาน โดยบูรณาการสอดแทรกในเนื้อหาเพื่อส่งเสริมและสร้างความตระหนักเกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์และเรียนรู้เกี่ยวกับชุมชนของตนเอง เช่น กิจกรรมสำรวจชุมชนทำความรู้จักว่าในชุมชนของนักเรียนมีทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาที่สำคัญอะไรบ้าง และนำมาสร้างแผนที่วิถีพอเพียงของชุมชนตนเอง และต่อยอดมาเป็นโครงการที่นำวัสดุจากท้องถิ่นของตนมาพัฒนาและช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชุมชน น่าสนใจมากเลยนะคะ เรามาดูโครงการของน้องๆ กันค่ะ

1. โครงการงาน “แป้งทาร์ตจากมันเทศสีม่วง”

ในอำเภोजัตรัส จังหวัดชัยภูมิ มีการปลูกมันเทศสีม่วงจำนวนมาก มีผลผลิตมันเทศสีม่วงขายอยู่ตลอด 2 ฝั่งทาง เพื่อเพิ่มมูลค่าการเกษตรและช่วยเพิ่มโอกาสทางการตลาดให้กับมันเทศสีม่วง นื่อง ๆ จึงมีการแปรรูปมันเทศสีม่วง ให้เป็น “แป้งมันเทศ” นำมาผลิตเป็นถ้วยทาร์ต สำหรับขนมเบเกอรี่ เป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับผลผลิตทางการเกษตร ช่วยลดการนำเข้าแป้งสาลีจากต่างประเทศ เป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพเหมาะสำหรับผู้แพ้งลูเตนด้วยนะคะ



2. โครงการงาน “แป้งกล้วยน้ำว้า” เพื่อถนอมอาหารและใช้ทดแทนแป้งสาลีในผลิตภัณฑ์เบเกอรี่

“กล้วย” เป็นผลผลิตทางการเกษตรในท้องถิ่นที่มีปริมาณมาก และช่วงที่ล้นตลาดก็ทำให้เกษตรกรขาดทุนอยู่บ่อยครั้ง นื่อง ๆ จึงได้ช่วยกันคิดค้น “แป้งกล้วย” ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำกล้วยดิบมาแปรรูปเป็นแป้ง เพื่อถนอมอาหารและสามารถนำไปเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ขนมอบ ขนมไทย และเบเกอรี่โดยทั่ว ๆ เพื่อทดแทนแป้งสาลีที่นำเข้าจากต่างประเทศ และ “แป้งกล้วย” จากธรรมชาตินี้ยังช่วยลดปัญหาการแพ้โปรตีนกลูเตน (Gluten) ได้อีกด้วย สายเฮลตี้ที่น่าจะชื่นชอบสิ่งนี้นะคะ ^-^



3. โครงการงาน การทำดินปั้นเทียม โดยใช้เส้นใยจากเปลือกส้มโอ

เวลาทานส้มโอแล้ว เปลือกส้มโอเราก็มักจะทิ้งเป็นเศษอาหารอย่างน่าเสียดาย นื่อง ๆ เห็นโอกาสในการทำให้เปลือกส้มโอกลับมาใช้ประโยชน์ได้อีกครั้ง จึงนำเปลือกส้มโอมาเป็นส่วนผสมในการทำดินปั้นสำหรับทำงานประดิษฐ์ เพื่อใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นแนวทางในการสร้างงานสร้างอาชีพให้กับเกษตรกรและผู้สนใจ ซึ่งนื่อง ๆ ก็ได้นำมาให้นื่อง ๆ ระดับชั้นอนุบาลที่โรงเรียนได้ใช้งานจริง ๆ แล้วนะคะ ซึ่งก็ได้รับการตอบรับที่ดีมาก ๆ



ได้เทคนิคการบูรณาการแถมยังได้เห็นไอเดียสร้างสรรค์จากนื่อง ๆ โรงเรียนจัตรัสวิทยาคาร จ.ชัยภูมิ ต้องปรบมือให้คุณครูณัฏฐิณีที่นำความรู้ไปต่อยอดได้อย่างครอบคลุม ช่วยถึงศักยภาพ ใจความสามารถของนักเรียน แถมชุมชนเองก็ได้ประโยชน์ช่วยพัฒนาและเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้าทางการเกษตรด้วย ยอดเยี่ยมมากเลยคะ ฉบับหน้าเรามาติดตามผลงานของคุณครูท่านอื่นกันต่อละคะ รับรองว่าไม่ผิดหวังแน่นอนคะ



ชวนมาทุ่งดอกไม้สีหวานตระการตา ทุ่งคอสมอส ณ ชัยภูมิ

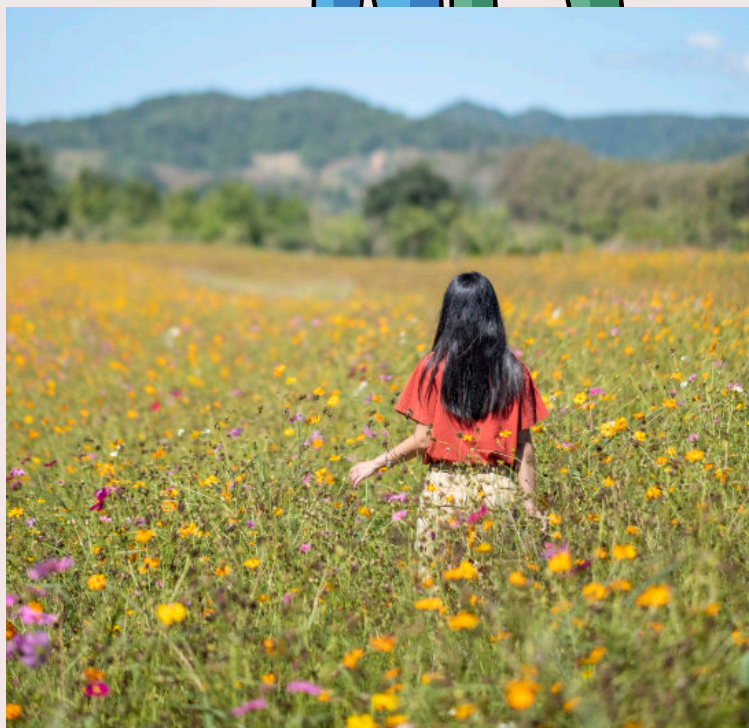
รู้ไหมว่า ที่ชัยภูมินอกจากจะมีทุ่งกังหันลมที่ทำให้ทิวทัศน์ดูสวยเหมือนอยู่ต่างประเทศแล้ว ทุกๆ ช่วงต้นปี ที่นี่ยังมีความน่าสนใจอีกอย่างหนึ่ง คือ เป็นช่วงที่ดอกคอสมอสจะบานบนพื้นที่หลายสิบไร่ เป็นทุ่งดอกไม้ที่สวยงามน่ารัก นำมาเที่ยวถ่ายรูปไปอวดเพื่อนๆ ด้วยนะ

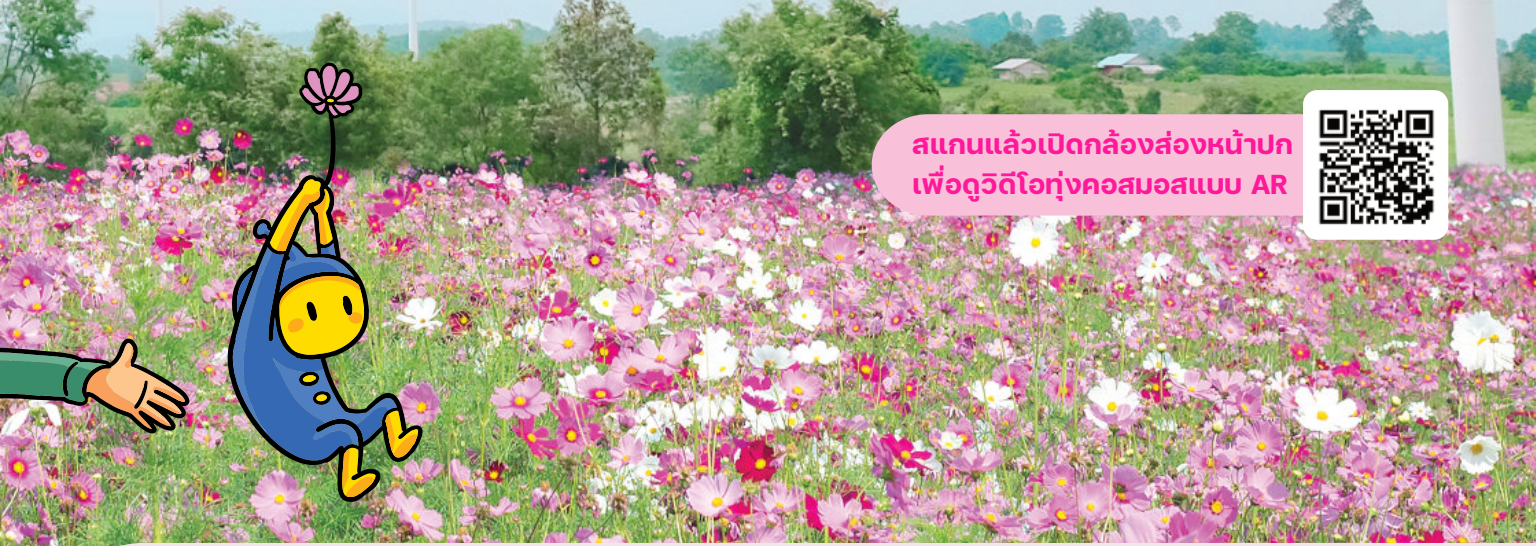
สำหรับวันว่างที่ใครกำลังมองหาสถานที่ท่องเที่ยวในช่วงต้นปีนี้ เราขอแนะนำทุ่งคอสมอส ทุ่งดอกไม้สีหวานที่บ้านสระพังรอให้ทุกคนมาสัมผัสทุก ๆ ช่วงต้นปีของอำเภอชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ โดยในปีนี้เป็นปีที่ 3 ที่ทางจังหวัดได้มีการปรับปรุงพื้นที่ในอำเภอชัยภูมินำเข้าดอกคอสมอสมาปลูกในพื้นที่ โดยในสองปีแรกนั้นมีการปลูกที่บริเวณพื้นที่บ้านบุญนวน ส่วนในปีนั้นได้ย้ายมาพื้นที่บ้านวังซ้อ โดยความร่วมมือของชุมชนในพื้นที่เองที่ต้องการทำให้เกิดสถานที่ท่องเที่ยวในท้องถิ่นขึ้น ซึ่งก็ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี มีนักท่องเที่ยวจากพื้นที่ใกล้เคียงและห่างไกลที่ทราบข่าว ได้เดินทางมาเยี่ยมชม ถ่ายรูป พักผ่อนหย่อนใจกับทิวทัศน์ทุ่งดอกไม้ทั้งดงงามราวกับภาพวาดในจินตนาการ จนบางคนบอกว่า เห็นในภาพว่าสวยแล้ว ของจริงสวยกว่านั้นอีก และนอกจากนี้ยังสามารถหาซื้อผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นต่าง ๆ เป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจในพื้นที่ให้มีความคึกคักอีกด้วย

และไหน ๆ ก็มาเที่ยวชัยภูมิกันแล้ว เราจะขอแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจให้ตามรอยกันไปดังนี้



ดอกคอสมอส หรือดอกดาวกระจาย มีถิ่นกำเนิดมาจากทวีปอเมริกาเหนือ ตั้งแต่ภาคใต้ของสหรัฐอเมริกาจนถึงเม็กซิโก เป็นดอกไม้ขนาดเล็ก มีพุ่มต้นสูงประมาณ 3-4 ฟุต เป็นไม้ดอกที่ปลูกตามรั้วบ้านและริมทางทั่วไป ปลูกง่ายและเจริญเติบโตเร็ว เมื่อโตเต็มที่ดอกจะทยอยผลิบบาน นาน 4-6 สัปดาห์ก่อนจะค่อยๆ ร่วงโรยพร้อมกับติดเมล็ด มีสีชมพู ชมพูอมม่วง ขาว แดงและเหลือง กลีบดอกบางมี 8 กลีบ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 8 เซนติเมตร





สแกนแล้วเปิดกล้องส่องหน้าปก
เพื่อดูวิดีโอทุ่งคอสมอสแบบ AR



อุทยานแห่งชาติภูแลนคา

อุทยานแห่งชาติภูแลนคาเป็นเทือกเขาสลับซับซ้อนและที่ราบสูงขนาดใหญ่ ครอบคลุมพื้นที่ 5 อำเภอของชัยภูมิ มีความสูงตั้งแต่ 200-1,000 เมตร จากระดับน้ำทะเล ทำให้มีสภาพป่าที่หลากหลาย เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่านานาชนิด เช่น หมูป่า สุนัขจิ้งจอก อีเห็นและนกหลายสิบสายพันธุ์ โดยมีไฮไลต์อยู่ที่ **มอหินขาว** เป็นกลุ่มหินสีขาวดึกดำบรรพ์ที่ถูกขนาบนามว่า **“สโตนเฮนจ์เมืองไทย”** ส่วนหินนี้เกิดจากการสะสมของตะกอนทรายและดินเหนียวในยุคโบราณจนแข็งตัวกลายเป็นเสาหินขนาดยักษ์รูปร่างแปลกตาเป็นประติมากรรมทางธรรมชาติที่สวยงามไม่เหมือนใคร

นอกจากนี้ยังสามารถชมวิวดูสวย ๆ ที่ผาหัวนาค ซึ่งเป็นผาหินรูปร่างคล้ายหัวพญานาคที่ยื่นออกมาจากภูเขา เป็นจุดชมวิวที่สามารถมองเห็นพื้นที่ป่า บ้านเมืองและเทือกเขาได้แบบสุดสายตา

และสำหรับสายเดินป่า ที่นี่ก็ยังมีเส้นทางเดินป่าให้ได้สำรวจถึง 3 เส้นทาง เรียกว่ามาแล้วคุ้มแน่นอน



น้ำตกตาดโตน

เป็นอีกแหล่งท่องเที่ยวที่พลาดไม่ได้หากได้มาเยี่ยมชมเยือนที่ชัยภูมิ เป็นน้ำตกที่สวยงามตั้งอยู่ในอุทยานแห่งชาติตาดโตน มีน้ำไหลตลอดปี ลักษณะจะเป็นน้ำตกที่ไหลจากลานหินที่อยู่ด้านบน ซึ่งมีพื้นที่กว้าง สามารถนั่งเล่น พักผ่อนหย่อนใจ ชมธรรมชาติ และต้นไม้ใหญ่ที่ร่มรื่น มีแอ่งน้ำสามารถเล่นน้ำได้เป็นจุด ๆ และน้ำทั้งหมดจะไหลลงมารวมกันที่หน้าผาเป็นน้ำตกตาดโตนซึ่งมีความสูงประมาณ 6 เมตร กว้าง 50 เมตร ถือเป็นน้ำตกที่มีความสวยงามไม่แพ้ที่ไหนในประเทศไทยเลยทีเดียว

สถานที่น่าสนใจเยอะขนาดนี้ ช่วงต้นปีนี้หากใครยังไม่รู้จะไปไหน
ก็แนะนำว่าลองมาเที่ยวที่ชัยภูมิดู รับรองว่าไม่ผิดหวังแน่นอน



Phishing

หลอกเราให้ตายใจ แล้วเอาไปหมดเลย



ภัยร้ายไซเบอร์ในฉบับนี้ เราจะพูดถึงเทคนิคการหลอกลวงที่เรียกว่า **Phishing (ฟิชชิ่ง)** ซึ่งพ้องเสียงกับคำว่า **(Fishing)** ที่หมายถึงการตกปลา สาเหตุที่เรียกแบบนี้ก็เพราะว่าทางแฮกเกอร์หรือผู้ไม่หวังดีจะใช้ **การสร้างอีเมล เว็บไซต์ หรือ SMS ปลอม** เป็นหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ทั้งร้านค้า ธนาคาร หน่วยงานรัฐ ฯลฯ เป็นเหยื่อล่อให้เราเชื่อว่าเป็นของจริง แล้วเข้าไปทำการกรอกข้อมูลชื่อผู้ใช้และพาสเวิร์ด และโดนผู้ไม่หวังดีเหล่านี้ตักเอาข้อมูลของเราไปใช้ประโยชน์ในการขโมยเงินหรือข้อมูลส่วนตัวนั่นเอง



เหยื่อล่อแบบแรก Email Phishing อีเมลปลอม

ผู้ไม่หวังดีจะใช้การสร้างอีเมลปลอม โดยจะปลอมเป็นองค์กร เช่น ธนาคารหรือร้านค้าชื่อดังที่มีคนใช้บริการเยอะๆ อีเมลปลอมเหล่านี้จะมีหน้าตาเหมือนของจริงมาก มีทั้งโลโก้ ที่อยู่เบอร์ติดต่อ มีการจัดหน้าอีเมลที่ดูน่าเชื่อถือ จะมาพร้อมกับการแจ้งข่าวสารว่ามีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลหรือเรื่องเร่งด่วนบางอย่างที่ต้องการให้เราเข้าไปแก้ไข โดยต้องกดลิงค์ที่ส่งมาให้ ซึ่งจะพาเราไปที่หน้าเว็บไซต์ปลอมที่จะทำการขโมยข้อมูลของเราอีกที



เหยื่อล่อแบบที่สอง Web Phishing เว็บไซต์ปลอม

ผู้ไม่หวังดีจะทำการสร้างเว็บไซต์ปลอมที่มีหน้าตาเหมือนหรือใกล้เคียงกับเว็บไซต์ของจริง ถ้าดูผ่านๆ ก็อาจจะแยกไม่ออก ซึ่งเว็บไซต์ปลอมเหล่านี้มักจะให้เรากรอกชื่อผู้ใช้ (User Log In) และพาสเวิร์ด (Password) ถ้าเราหลงเชื่อกรอกข้อมูลของเราเพื่อใช้งานเว็บ ผู้ไม่หวังดีหรือแฮกเกอร์ก็จะได้ข้อมูลของเราไปใช้กับเว็บของจริงนั่นเอง



เหยื่อล่อแบบอื่นๆ เช่น SMS หรือข่าวสารปลอมทางโซเชียลมีเดีย

บางครั้งแฮกเกอร์ก็จะใช้วิธีการส่ง SMS ปลอมหรือปล่อยข่าวปลอมทางโซเชียลมีเดีย ซึ่งอาจจะเป็นข่าวที่อยู่ในกระแสความสนใจ เช่น “ทางรัฐมีโครงการกระเป๋เงินใหม่โปรดคลิกที่ลิงค์นี้เพื่อลงทะเบียน” หรือ “รีบลงทะเบียนเพื่อรับสิทธิ์ลดค่าไฟได้ในเว็บนี้” เป็นต้น

จะป้องกันการ Phishing ได้อย่างไร

1. ถ้ามีอีเมลที่แนบลิงค์ให้เรากดเข้าไปทำสิ่งใด ๆ ก็แล้วแต่ ให้สันนิษฐานว่าปลอมเอาไว้ก่อน แล้วตรวจสอบเช็คกับหน่วยงานจริง

2. หากเว็บไซต์องค์กรที่เราเข้าไป แค้ให้กรอกข้อมูลชื่อผู้ใช้และพาสเวิร์ด โดยไม่สามารถเข้าไปดูรายละเอียดของเว็บในส่วนอื่นได้ ให้สันนิษฐานว่าเป็นเว็บปลอมที่ถูกสร้างขึ้นเช่นกัน

3. หากมีข้อความหรือ SMS ส่งเข้ามาหาเราให้เราติดต่อกลับไปเพื่อลงทะเบียนหรือเปลี่ยนแปลงข้อมูล ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ติดต่อกับหน่วยงานนั้นมาก่อนหน้า ให้สันนิษฐานว่าอาจจะเป็น SMS ปลอมก็ได้



4. สังเกตดูชื่ออีเมลหรือชื่อเว็บไซต์ดีๆ อาจจะเห็นว่ามีอาการสะกดแปลกๆ หรือพิมพ์ผิด ซึ่งเป็นความตั้งใจให้เราเชื่อถ้าไม่สังเกต

5. หากเนื้อหาในอีเมลหรือข้อความมีลักษณะแจ้งข่าวสารที่เร่งด่วนมากๆ ให้รีบทำทันที ก็ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าไม่ปกติ และทุกครั้งที่เราไม่แน่ใจจริงๆ ให้เข้าไปที่หน้าเว็บไซต์ของหน่วยงานนั้นโดยการพิมพ์ชื่อเว็บไซต์ด้วยตัวเองไม่ใช่จากการกดลิงค์จากอีเมล แล้วเข้าไปตรวจสอบข่าวสารหรือติดต่อหน่วยงานนั้นจากเว็บไซต์ที่เราแน่ใจว่าเป็นของจริงก่อนเสมอ

Augmented Reality (AR)



ภาษาอังกฤษน่ารู้ฉบับนี้ ขอเสนอคำว่า Augmented Reality (ออกเอนิด ริแอลลิตี้) หรือเรียกย่อๆ ว่า AR เห็นคำแล้วอาจจะดูเหมือนยาก แต่เข้าใจง่ายกว่าที่คิดนะ

คำว่า AR มาจากสองคำคือว่า Augmented (ออกเอนิด) ซึ่งหมายถึงส่วนเสริม การเพิ่ม หรือการขยาย และคำว่า Reality (ริแอลลิตี้) ซึ่งหมายถึงสภาพที่เป็นจริง ดังนั้น AR จึงหมายถึง การนำเทคโนโลยีเสมือนมาใช้เสริมเพิ่มเข้าไปในโลกที่เป็นจริง ซึ่งแตกต่างจากคำว่า VR (Virtual Reality) ซึ่งเป็นความจริงเสมือนทั้งหมด

ตัวอย่างของ AR ที่หลายคนอาจจะรู้จักก็คือเกมโปเกมอนโก ที่เราเอาโทรศัพท์มือถือส่องไปตามสถานที่ต่างๆ แล้วก็เห็นตัวโปเกมอนในจอโทรศัพท์อยู่บนสถานที่นั้นๆ หรือการใช้งาน AR ในการนำเสนอผลิตภัณฑ์ เช่น เอาโทรศัพท์มือถือส่องไปที่ห้องว่างๆ ของเรา แล้วก็ปรากฏเฟอร์นิเจอร์ที่ร้านค้าทำไว้ให้ดู ช่วยให้ เห็นว่าหากของชิ้นนี้มาวางจริงๆ จะมีสภาพ ขนาดจริงๆ เป็นอย่างไร

และตัวอย่างที่ใกล้ตัวที่สุดก็คือหน้าปกของวารสารสุขใจยังงี้ละ ทุกคนอย่าลืมลองเอาโทรศัพท์มือถือสแกน QR Code แล้วส่องหน้าปกสุขใจฉบับนี้กันดูนะ จะเห็นภาพวิดีโอและการ์ตูนอนิเมชันมาพาทุกคนไปเที่ยว ทุกๆ คอสมอสสวยๆ ที่ชัยภูมิที่อยู่บนหน้าปกแต่เห็นได้แบบหลากหลายมุมมอง

AR นี่เยี่ยมไปเลยใช่มั้ยละ



ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม

จิตอาสาของโรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกิจกรรม ปรับปรุงระบบไฟฟ้า ณ โรงเรียนบ้านทำน้อย หนึ่งในกิจกรรมของโครงการ "One Section One Project"



โรงไฟฟ้าขนอมมอบทุนการศึกษาประจำปี 2566 ให้กับโรงเรียนในอำเภอขนอม 22 โรงเรียน จำนวน 242 ทุน เป็นเงิน 440,000 บาท เพื่อส่งเสริมการศึกษา สำหรับเยาวชน ซึ่งเป็นโครงการที่ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง



โรงไฟฟ้าขนอม สนับสนุนโครงการพัฒนาสถานศึกษาพอเพียง ให้เป็นศูนย์เรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านการศึกษา ให้กับ กศน. อำเภอขนอม



โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุน กิจกรรมเด็กเล่าข่าว : รักทะเล Play & Learn ให้กับสำนักข่าวเสียงเด็ก เพื่อสร้างสรรค์และฝึกฝนเยาวชนรุ่นใหม่ในพื้นที่ให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ตระหนักถึงคุณค่าแหล่งทรัพยากรในบ้านเกิด และการสื่อสารสร้างความเข้าใจในชุมชน



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงร่วมจัดนิทรรศการให้ความรู้ด้านพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน ณ สำนักงานพลังงานจังหวัดปทุมธานี ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวคิดและสร้างเครือข่ายความรู้ด้านพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน



โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนการปรับปรุงซ่อมแซมห้องน้ำชาย โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง ที่ชำรุดทรุดโทรมให้มีสภาพที่ดี ถูกสุขลักษณะ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรใหญ่)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โก (ไทรใหญ่) จัดกิจกรรมปรับปรุงระบบไฟฟ้าภายในโรงเรียนบ้านหนองมะม่วงให้มีความปลอดภัยและสะดวกในการใช้งานมากขึ้น



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนเครื่องมือช่างพื้นฐาน เพื่อพัฒนาทักษะอาชีพและการเรียนรู้นอกห้องเรียนให้กับโรงเรียนบ้านบัวเจริญ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนเครื่องกรองน้ำเพื่อการอุปโภคและบริโภค ให้กับโรงเรียนบ้านสว่างโนนทอง



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าชนอม

โรงไฟฟ้าชนอม ร่วมกับ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ส่วนงานด้านการพัฒนางานสาธารณสุขมูลฐาน(อสม.) หมู่ที่ 8 และโรงพยาบาลชนอม จัดกิจกรรมโครงการ ออกเยี่ยมผู้สูงอายุและคนพิการ ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าชนอม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้โรงไฟฟ้าชนอมในด้านสุขภาพ



โรงไฟฟ้าชนอมสนับสนุนผักอินทรีย์จากศูนย์เรียนรู้ Khanom Model : Smart Farming ให้กับโรงพยาบาลชนอม เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้ป่วย ได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างและหลีกเลี่ยงจากการปนเปื้อน



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนกิจกรรมฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ปี 2566 ให้กับ ศูนย์บริการสาธารณสุขสุขชุมชนมุสลิม ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อป้องกันการระบาดของโรคไขหวัดใหญ่ กับกลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยงสูง



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่นสนับสนุนงบประมาณ จัดซื้อ เครื่องมืองานทันตกรรม ให้กับ รพ.สต.บ้านกระเจต



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น จัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตรวจสุขภาพชุมชนรอบพื้นที่โครงการโรงไฟฟ้า โดยได้รับความร่วมมือจากทีมแพทย์และพยาบาล จากโรงพยาบาลนิคมพัฒนา, ผู้ใหญ่บ้าน, ประธานและกรรมการชุมชน และ อสม.



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ดงคอน)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ดงคอน) สนับสนุนการ ติดตั้งระบบกล้องวงจรปิด ณ บ้านห้วยโก ม.11 ต. ดงคอน อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท เพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชน



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมกับ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จัดกิจกรรม โครงการแวนแก้ว ให้กับชุมชน ต.ชัยใหญ่ อ.ชัยภูมิ จ.ชัยภูมิ เพื่อดูแลสุขภาพสายตาให้กับ คณะสงฆ์ ผู้สูงอายุ รวมถึงผู้ด้อยโอกาสในชุมชน



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนการรับบริจาค โลหิต ดวงตาและอวัยวะให้กับที่ว่าการอำเภอเมืองสรวง



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชั่น สนับสนุนงบประมาณซ่อมแซม ฝ้าเพดาน อาคารที่ทำการของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบล มาบข่าพัฒนา



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาขีด)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาขีด) จัดกิจกรรมปรับปรุง โคมไฟโซลาร์เซลล์เพื่อส่องสว่างให้กับถนนของชุมชน อบต.ตาขีด



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับศูนย์วิจัยและพัฒนาพันธุ์กรรมสัตว์น้ำ นครศรีธรรมราช จัดโครงการเพิ่มผลผลิตพันธุ์ปูม้าในธรรมชาติ ครั้งที่ 2 ประจำปี 2566 จำนวน 5,100,000 ตัว เพื่อเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเลและส่งเสริมการประกอบอาชีพประมงชายฝั่งของพี่น้องชาวบ้านในอำเภอนวมให้คงอยู่อย่างยั่งยืน



โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ สำนักงานทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง ที่ 5 จัดกิจกรรม “วันทะเลโลก ประจำปี 2566” ณ ชายหาดโรงไฟฟ้าขนอม นครศรีธรรมราช ประจำปี 2566 พร้อมปล่อยเต่าทะเลจำนวน 15 ตัว พร้อมพันธุ์ปูม้าอีกจำนวน 35 ล้านตัว



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ อุทยานแห่งชาติหาดขนอม-หมู่เกาะทะเลใต้ จัด โครงการ “ปลูกป่าชายเลน รักษาสัตว์น้ำลดโลกร้อน ครั้งที่ 1” ณ บริเวณป่าชายเลน อุทยานแห่งชาติหาดขนอม-หมู่เกาะทะเลใต้ พร้อมปลูกป่าชายเลน ต้นโกงกาง และฝักโกงกาง รวม 1,500 ต้น

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ อุทยานแห่งชาติหาดขนอม-หมู่เกาะทะเลใต้ จัดโครงการ “ค่ายเอ็กโกรักษ์ทะเล” รุ่นที่ 2 ประจำปี 2566 เพื่อให้นักเรียน มีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักในความสำคัญและคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เกิดจิตสำนึกที่ดีและร่วมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อย่างยั่งยืนให้ชุมชนและสังคมตลอดไป

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับอุทยานแห่งชาติคอยอินทนนท์ อุทยานแห่งชาติเขาลง อูทยานแห่งชาติแม่โถ และมูลนิธิไทยรักษ์ป่า จัดกิจกรรม “ค่ายเยาวชนเอ็กโกไทยรักษ์ป่า รุ่นที่ 57 (โรงไฟฟ้าขนอม)” เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจซึ่งจะทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการ เกิดจิตสำนึกที่ดี ร่วมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และเกิดประโยชน์อย่างยั่งยืนตลอดไป



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนและร่วมเป็นจิตอาสาปลูกกิจกรรมปลูกป่าบนไหล่ทาง อบต.ชัยใหญ่

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนและร่วมเป็นจิตอาสาปลูกป่าทดแทนป่าเสื่อมโทรมชุมชนบ้านชัยห่าง



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ดำเนินการขุดลอกสระน้ำจุดที่ 1, 2 และ 3 ณ บ้านคุ้มประมัยช้าง เพื่อเตรียมรับน้ำในฤดูฝน



ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาและสืบสานประเพณีสำคัญ

โรงไฟฟ้าขอนแก่น

โรงไฟฟ้าขอนแก่นร่วมพิธีสมโภชผ้าพระบฏห่มเจดีย์ปะการัง ณ บริเวณเจดีย์ปะการัง(เขาธาตุ) วัดจันทน์ธาตุทาราม



ฝึกอบรมอาชีพ

โรงไฟฟ้าขอนแก่น

โรงไฟฟ้าขอนแก่น จัดโครงการ “ข้าวใหม่-ปลาใหม่” ปีที่ 2 ซึ่งเป็นกิจกรรมการแลกเปลี่ยนผลผลิตเกษตรอินทรีย์ระหว่างเครือข่ายระดับภูมิภาค คือ ข้าวหอมมะลิอินทรีย์สุรินทร์ กับผลไม้อินทรีย์และผลิตภัณฑ์อาหารทะเลปลอดสารพิษของเครือข่ายเกษตรอินทรีย์จังหวัดนครศรีธรรมราช พร้อมกิจกรรมเสวนาในหัวข้อ “ขอนแก่นเมืองสุขภาวะ Khanom Healthy City”



โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์

โรงไฟฟ้าลพบุรี โซลาร์สนับสนุนกลุ่มออมทรัพย์ เพื่ออบรมเลี้ยงจิ้งหรีดที่ไบหม่อนฟาร์ม เพื่อเสริมทักษะการประกอบอาชีพ



ดูดวงช่วงนี้

ดูดวง การเงิน การงานและความรักของทั้ง 12 ราศี
ราศีไหนมีโชคโดดเด่น การเงินปัง มาดูดวงแบบเจาะลึกกันได้เลยครับ



ราศีเมษ (13 เม.ย.-12 พ.ค.)

ช่วงปลายปีจะเหนื่อยกับคนรักหรือเพศตรงข้ามมากเป็นพิเศษ กลาง พ.ย. จนถึงปลาย ธ.ค. มีเหตุต้องเดินทางไกล ไปงานศพหรือไปทำบุญโลงศพ ระวังเรื่องอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ กันด้วย

การเงินจะมีความเดือดร้อนใจในเดือน พ.ย. พอเข้า ธ.ค. ทุกอย่างก็จะดีขึ้นตามลำดับ เงินมีเข้ามาไม่ขาดสาย ระวังโทรศัพท์ชำรุด นัดหมายกับใครก็ไม่เป็นไปตามนัด ให้ระวังเรื่องการสื่อสาร และการทำเอกสารสัญญาสำคัญในระยะนี้ไม่ค่อยดี



ราศีทaurus (13 ก.ค.-12 ส.ค.)

จะมีข่าวดีเรื่องเงินจากญาติพี่น้อง อาจถูกหวยรวยเบอร์เพราะญาติแนะนำ พ.ย. เป็นเดือนที่คุณมีเสน่ห์ที่สุด มีโอกาสดี ๆ เข้ามาไม่เว้นแต่ละวัน เดือน ธ.ค. จะมีโชคใหญ่เข้ามาทำให้ดีใจมาก

การเงินยังอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ไม่มีปัญหา มีเกณฑ์จะได้เงินก้อนใหญ่อีกด้วย ความรักไม่ค่อยโดดเด่น คนโสดจะหาคู่รักคงอีกนาน คนมีคู่เหมือนต่างคนต่างอยู่ ช่วงปลาย พ.ย. ถึง ธ.ค. ระวังปวดฟัน โทรศัพท์มือถือชำรุด ช่วงนี้ให้ระวังคำพูดจะดึงดูดศัตรูเข้ามาเสมอ



ราศีพฤษภ (13 พ.ค.-12 มิ.ย.)

ปลายปีนี้ ชีวิตวุ่นวายกับครอบครัว พ่อแม่หรือมีเรื่องบ้าน เรื่องรถ ที่ดินอสังหา ที่ต้องเข้าไปจัดการ มีอะไรใหม่ๆ เข้ามา ให้เรียนรู้จนอาจจะไม่สบายได้ หลังเดือน ธ.ค. ยาวไปจนถึงต้นปี 67 มีปัญหาใหญ่มาเยือน เรื่องหนี้สิน หรือเรื่องยุ่งยากที่คุณต้องแก้ไขในอนาคต

การเงินยังขึ้น ๆ ลง ๆ บริหารจัดการได้แม้ต้องจ่ายเยอะแยะแทบกระเป๋าลัง แต่ก็หาวิธีเอาตัวรอดได้เสมอ ต้น ธ.ค. เงินยังรั่ว แต่พอผ่านสัปดาห์แรกของเดือนไปแล้วการเงินจะเริ่มดีขึ้นตามลำดับ ความรักจะมีปัญหากับคนรักหรือเพศตรงข้าม มีเกณฑ์ปวดฟันหรือมีศัตรูเพราะปาก ต้องระวังให้มาก ๆ



ราศีสิงห์ (13 ส.ค.-12 ก.ย.)

มีเรื่องให้เหนื่อย เดี๋ยวร้อนเพราะคนอื่น ต้องประชุมและเดินทางบ่อยจนเกิดความหงุดหงิด การเงินไตรมาสนี้เริ่มต้นดูดีมีเกณฑ์ได้เงินก้อนใหญ่ หลังจากนั้นเริ่มจ่ายออกไปมากกว่ารายรับที่มีเข้ามา ความรักไม่ค่อยจะดีเท่าไร มีคนเข้าหาแต่สุดท้ายก็จะจากไป คนมีคู่ระวังสุขภาพของคู่ครอง อาจจะป่วยหรือไม่สบายได้ง่าย

สามเดือนนี้ยังเหนื่อยกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในการทำงาน แต่ยังคงที่มีสติและความสามารถในการผ่านปัญหาไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด



ราศีเมถุน (13 มิ.ย.-12 ก.ค.)

วุ่นวายกับการทำงานจนไม่มีเวลาได้พักผ่อน ชีวิตยังนิ่ง อาจจะเบื่อหน่ายในการใช้ชีวิต ต้องหาอะไรทำให้สบายใจขึ้น

การเงินยังอยู่ในเกณฑ์ที่ดีปานกลาง แม้มีรายจ่ายเข้ามาแต่ยังบริหารจัดการได้ยังไม่เสียหาย ความรักสามเดือนสุดท้ายของปี 2566 นิ่งและเงียบมาก คนมีคู่จะเบื่อและอยากอยู่คนเดียว ส่วนคนโสดยังไม่มีคนแสดงท่าทีสนใจ ระวังอุบัติเหตุ และการสื่อสารกับสังคมที่อาจมีปัญหา เพราะอารมณ์ที่ฉุนเฉียว การเดินทางอาจจะล่าช้าไม่เป็นไปตามที่วางแผนเอาไว้



ราศีกันย์ (13 ก.ย.-12 ต.ค.)

มีเกณฑ์ได้ทำงานใหญ่ หรืองานที่ต้องใช้เวลาในการทำเพื่อหวังผลระยะยาว ชีวิตจะต้องเดินทางอยู่เป็นประจำ ช่วงเดือน ธ.ค. มีเกณฑ์จะได้กลับบ้านหรือต้องไปทำกิจกรรมกับครอบครัว

การเงินเริ่มต้นไม่ค่อยดี รายจ่ายเยอะพอสมควรจนหมุนแทบไม่ทัน จะทุเลาและดูดีขึ้นมากในเดือนสุดท้ายของปี ไม่มีเรื่องติดขัดแม้จะต้องหมุนต้องจ่ายบ้างก็ตามที่

มีเกณฑ์จะเดินทางไกล ระวังผิดใจกับเพื่อนหรือคนหมู่มาก คนเยอะๆ จะทำให้คุณหงุดหงิดและรำคาญใจ ต้องระมัดระวังและดูแลจิตใจ อารมณ์ให้มันคง



ราศีตุลย์ (13 ต.ค.-12 พ.ย.)

ไตรมาสสุดท้ายของปีจะรู้สึกสบายใจเหมือนได้แก้ปัญหาต่างๆ ไปได้ด้วยความรู้ความสามารถของตนเอง แต่อย่าประมาท เพราะเหตุการณ์จะกลับตาลปัตร มีเกณฑ์ป่วยหรือเฉื่อยชาขึ้นมา เป็นจังหวะที่อยากหลีกเลี่ยงสิ่งคม ไม่ค่อยมีความสุข ผ่าน ธ.ค. ไปแล้วจะเริ่มมีความสุขมากขึ้น คลายความกดดัน เป็นตัวของตัวเอง

การเงินถือว่าพอไปวัดไปวาได้หมุนได้อยู่แม้เงินจะไม่ใช่มากนัก จะดีขึ้น ผิดหูผิดตาในช่วงหลังของปี มีเกณฑ์จะได้เงินหรือของมีค่าจากคนรักหรือเพศตรงข้าม หากมีหนี้สินจะขอผ่อนผันเวลาชำระหนี้ออกไปได้ ระวังความสัมพันธ์กับเพื่อนที่อาจจะทำให้หนักใจ



ราศีพิจิก (13 พ.ย.-12 ธ.ค.)

เป็นจังหวะที่ชีวิตเกิดปัญหาหลายด้าน มีอะไรบางอย่างที่ต้องทำแต่ยังไม่กล้าบอกคนอื่น กลางเดือน พ.ย. ไปแล้วชีวิตถึงจะเริ่มดีขึ้นตามลำดับ ระวังเรื่องหงุดหงิดเล็กๆ น้อยๆ จะนำไปสู่อุบัติเหตุ

การเงินในช่วงสามเดือนนี้ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี แต่การงานกลับมีปัญหาไม่เว้นวัน ปลายๆ พ.ย. เป็นต้นไปจึงเริ่มดีขึ้น สามารถบริหารจัดการงานได้ลงตัวมากขึ้น

ระวังการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ น้ำเข้าหูหรือปวดท้องลำไส้อักเสบ เป็นจังหวะที่ไม่ค่อยสบายใจนัก ความรักคนมีคู่ให้ระวังเรื่องระหองระแหง ส่วนคนโสดอาจจะพบรักแบบไม่คาดฝันได้



ราศีรณ (13 ธ.ค.-12 ม.ค.)

มีเกณฑ์ที่จะเดือดร้อนเพราะบุตรหลานบวราหรือลูกน้อง มีเรื่องต้องซ่อมบ้านซ่อมรถ การเงินเริ่มต้นไตรมาสยังไม่ค่อยดี แต่ปลาย ธ.ค. การเงินจะคล่องตัวขึ้น การทำงานดูยังไปได้ดี แก้งานค้างบ้างแต่ก็ไม่เหลือบ่ากว่าแรงอะไร ระวังความสัมพันธ์กับเจ้านาย การถูกนิทาหรือดิสเครดิต อาจจะเจอศัตรูแปลกๆ เหมือนไม่มีอะไรมากมายแต่สุดท้ายคนใกล้ตัวกลับไม่ชอบเราด้วยเหตุผลบางประการ ให้หลีกเลี่ยงการปะทะและเอาชนะใจให้ได้ ศัตรูจะกลายเป็นมิตรและมีข่าวดีมีโชคมีลาภกลับมาแทน



ราศีมังกร (13 ม.ค.-12 ก.พ.)

ยังเหนื่อยมากๆ กับการใช้ชีวิต เจอปัญหาเรื่องเงินเล่างาน ประคองตัวไป แล้วทุกอย่างจะค่อยๆ ดีขึ้น เมื่อถึง ธ.ค. แล้วทุกอย่างจะคลี่คลาย อุปสรรคยังคงมีบ้างเล็กๆ น้อยๆ แต่ก็แก้ไขมันไปได้ ระวังคนพูดมากพูดเยอะจะทำให้ปวดหัวเดือดร้อนใจเพราะเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนที่เป็นคนถิ่นฐานบ้านเดียวกัน จะทำให้ผิดหวังหรือเสียความรู้สึก ความรักเด่น คนโสดมีเกณฑ์จะพบรักในที่ทำงาน ถูกใจคนใหม่ๆ ที่เข้ามา

ระวังเรื่องการพูดไม่คิด พลังเหลือพูดอะไรออกไปจนอาจทำให้เข้าใจผิดได้



ราศีกุมภ (13 ก.พ.-12 มี.ค.)

วุ่นวายกับการหารายได้จนสุดตัวในช่วงสามเดือนสุดท้ายของปี 2566 เหตุเพราะรายได้มันมันตึงๆ ไม่ค่อยราบรื่นเอาเสียเลย เงินเหมือนจะได้แต่กลับไม่ได้หรือถ้าได้แต่ก็ได้นิดๆ หรือได้ไม่เต็มจำนวนอย่าไว้ใจเพื่อนในเรื่องเงินเดี๋ยวจะเกิดความผิดหวัง ช่วงสิ้นปีงานจะโดดเด่นขึ้นแบบก้าวกระโดด จะได้ทำงานใหญ่ หรืองานระยะยาว ท่านที่รับเหมาก่อสร้างหรือทำงานสายช่างจะมีเกณฑ์ได้ตกลงทำสัญญาในช่วงนี้

ความรักมีเรื่องดีในเวลาสั้นๆ แล้วอาจจะพลิกกลับเป็นมีดมนในช่วงปลาย คนโสดมีเกณฑ์จะพบรักแต่ต้องผิดหวัง คนมีคู่จะเป็นจังหวะที่แฟนต้องทำงานจนไม่มีเวลาได้คุยกัน ต้องดูแลใจให้หนักแน่นและมั่นคง



ราศีมีน (13 มี.ค.-12 เม.ย.)

สามเดือนส่งท้ายปีของราศีนี้เหมือนจะหมดไฟ ดูขี้เกียจ ไม่ค่อยมีกระจิตกระใจทำอะไรเลย หรือทำได้แค่เล็กๆ น้อยๆ ความสัมพันธ์มีเกณฑ์จะเสียหายหรือผิดใจกับเพื่อน การเงินร่วไหล ให้ระมัดระวังการใช้จ่าย

คนโสดมีเกณฑ์จะพบรักเพราะเพื่อนแนะนำหรือเจอคนถูกใจผ่านสื่อสังคมออนไลน์ สุขภาพระวังเรื่องของหู จะมีเรื่องทุกข์และกังวลใจหลายอย่าง เดินทางไกลบ่อย อาจจะมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ้างแต่แค่เล็กๆ น้อยๆ ทำใจให้สบายๆ แล้วอะไรๆ ก็ผ่านไปได้

สนุกคิดพีชิตรางวัล

วันนี้ทุกคนได้ไปเที่ยวทุ่งคอสมอส แล้วได้ถ่ายรูปกลับมาเป็นที่ระลึก
แต่อย่าลืมว่า ดอกคอสมอสในรูปนี้ แต่ละสีมีชื่อดอก มาช่วยกันนับ
แล้วส่งมาตอบคำถามชิงรางวัลกันนะคะ



หมวกเอ็กโกเท็กโก้
ใส่สบาย



ดอกสีชมพู

มี ดอก



ดอกสีขาว

มี ดอก



ดอกสีเหลือง

มี ดอก

ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



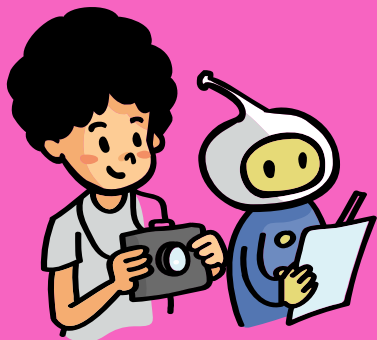
สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

ไม่มีดอกไม้ดอกใดงอกเงย
หากไม่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
ชีวิตก็เช่นกัน



บอกหน่อย เราอยากรู้

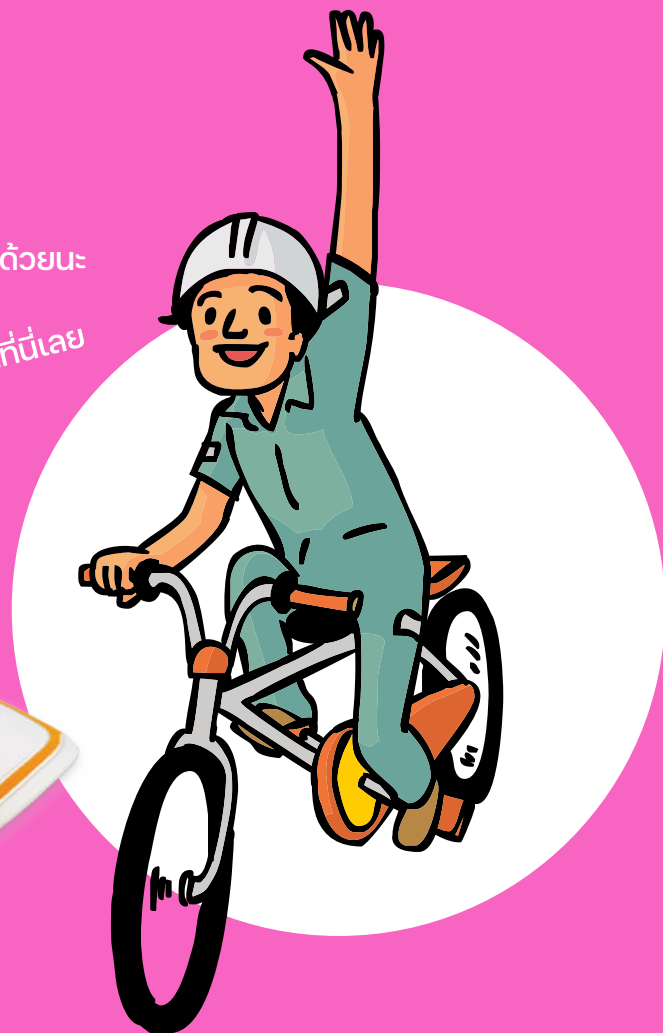
ร่วมนแสดงความคิดเห็นในแบบสอบถามง่ายๆ ของเรา
เกี่ยวกับวารสารสุขใจที่คุณชอบและอยากให้เป็น
อยากให้สุขใจเป็นยังไง บอกมาได้เลย เรามีของรางวัลให้ด้วยนะ



สแกนที่นี่เลย



50 ท่านแรกที่ตอบแบบสอบถาม
รับได้เลย หมวดเอ็กโก เทโก้





บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



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



www.egco.com