

สุขใจ

ปีที่ 8 ฉบับที่ 31 มกราคม - มีนาคม 2564



ท้องถิ่นมีดี ประเพณีน่ารู้
ประเพณีถวายช้างเจ้าพ่อพญาแล

ลดโลกร้อน ด้วยสองมือ
มาลดโลกร้อนไปพร้อมกับแกนนำ
16 โรงเรียนต้นทางสร้างสรรค์

เรื่องเด่น เล่มนี้
หลักสูตรเรียนรู้สำหรับครู
ในยุค New Normal

คูดวง ช่งนี้
การทำงาน การเงิน ความรัก
ราศีคุณจะเป็นเช่นไร ?



เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2



ท้องถิ่นมีดี ประเพณีน่ารู้

ประเพณีถวายช้าง
เจ้าพ่อพญาแล

ย้อนประวัติศาสตร์
เล่าตำนานคู่เมืองชัยภูมิ



หน้า 4

เรื่องเด่นเล่มนี้

เปิดการเรียนรู้สำหรับครู รูปแบบใหม่
ในยุค New Normal



หน้า 8

เมนูสุดใจ



คลายร้อน ด้วย 2 เมนูอร่อย

ชวนทุกท่านมาทำอาหาร 2
เมนูอร่อย ต้อนรับหน้าร้อน
รับรองว่าเด็ดสุด ๆ



หน้า 14

เส้นทางสร้างสรรค์

ร่วมลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก
ไปพร้อมกัน



กับแกนนำ 16 โรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า
ที่จะช่วยให้โลกนี้ดีขึ้นด้วยมือเรา



หน้า 28

คูดวงช่วงนี้

เดือน เม.ย. - มิ.ย.



แวะอ่านดวงตามราศีของคุณ
ในช่วง 3 เดือนนี้ ว่าจะเป็นอย่างไร



สนใจฉบับออนไลน์

อ่านย้อนหลังทุกเล่มได้ที่
สแกนเลย!



เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ตลอดปี 2563 ที่ผ่านมา และต่อเนื่องมาถึงปี 2564 นี้ นับได้ว่าเป็นความท้าทายสำหรับทุกคน ซึ่งความท้าทายนี้ในบางพื้นที่มีความรุนแรงในระดับที่เป็นวิกฤติที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของพวกเราในหลายๆ เรื่อง อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างไรก็ตามในทุกวิกฤติย่อมมีโอกาสอยู่ด้วยเสมอ หนึ่งในตัวอย่างที่ชัดเจน คือ การเกิดขึ้นของ “New Normal” หรือที่เรียกว่าวิถีชีวิตปกติใหม่ ชวนให้เราใส่ใจกับสุขภาพและการใช้ชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น วิธีการใหม่ๆ หรืออาชีพใหม่ในการหารายได้ก็เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย เป็นต้น

วารสารสุขใจฉบับแรกของปีและตลอดปีนี้ จะนำเสนอเนื้อหาที่เป็นวิธีและวิถีแบบใหม่ ๆ เพื่อเป็นเทคนิคในการดำรงรับ เตรียมพร้อม และปรับตัวกับความท้าทายที่มีอยู่และเรื่องอื่นๆ อีกมากมายที่จะเกิดขึ้นในวันข้างหน้า เริ่มจากคอลัมน์เรื่องเด่นเล่มนี้ จะมาชวนครูและคนที่สนใจร่วมเปิดประสบการณ์การเรียนรู้ในยุค New Normal ต่อเนื่องจากปีที่แล้ว กับการเรียนรู้ออนไลน์ ที่ใช้ทรัพยากรเสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม เป็นสื่อเรียนรู้สำคัญ หลักสูตรนี้ชื่อว่า **“หลักสูตรการจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนด้วย Digital Learning ในการพัฒนาห้องเรียนในศตวรรษที่ 21 โดยใช้นิทรรศการเสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม”** อยากให้ทุกท่านติดตามข่าวสารการรับสมัครได้เร็ว ๆ นั้นะคะ แอบบอกก่อน ว่ารับจำนวนจำกัด ห้ามพลาดข่าวสารนะค่ะ

คอลัมน์ฉบับนี้ มีสาระความรู้ที่มาชวนอ่านเพลิน ๆ แต่ยังคงความสนุกกันอยู่ ทั้งคอลัมน์ท้องถิ่นมีดี ประเพณีน่ารู้ กับประเพณีถวายช้างเจ้าพ่อพญาแล ประเพณีสำคัญของชัยภูมิที่มีแห่งเดียวในโลก ตามด้วยคอลัมน์เมนูสุขภาพกับอาหารเมนูควาและหวานรับหน้าร้อน ที่ทำเองง่ายๆ ในครอบครัว ชื่นใจช่วยคลายร้อนได้ไม่น้อย จากนั้น ทำความรู้จักกับโครงการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ของ 16 โรงเรียนแกนนำรอบโรงไฟฟ้า โครงการที่สร้างการมีส่วนร่วมของทุกคนในโรงเรียนเกิดรูปธรรมของการลดหรือกักเก็บก๊าซเรือนกระจก มีการทำงานเป็นระบบและต่อเนื่อง และพลาดไม่ได้กับคอลัมน์ดูดวงช่วงนี้ อีก 3 เดือนเราจะเป็นอย่างไร แวะอ่านสร้างกำลังใจและเตรียมรับมือสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีสติกันนะค่ะ ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ยังมีข้อมูลที่น่าสนใจในเล่มอีกมากมายเลย ลองเปิดอ่านสิคะ แล้วคุณจะติดใจ

ท้ายสุดนี้ เพื่อช่วยให้ผู้อ่านได้เข้าถึงวารสารสุขใจได้สะดวกมากขึ้น ในปีนี้เราจะเพิ่มช่องทางการเข้าถึงวารสารสุขใจ ให้ขยายไปถึงแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย อีกด้วย รอติดตามได้เลยค่ะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ





ประเพณีโบราณ ถวายช้างเจ้าพ่อพญาแล รวมใจชาวชัยภูมิสู่งานถวายช้างแห่งเดียวในโลก

เมื่อพูดถึงจังหวัดชัยภูมิ นอกจากจะมีทุ่งดอกกระเจียว ที่น่าท่องเที่ยวในช่วงฤดูฝน และทุ่งกังหันลมที่มีทิวทัศน์สวยงามราวกับต่างประเทศ ชาวชัยภูมียังมีงานเทศกาลประจำปีที่สำคัญของจังหวัด ที่จัดต่อเนื่องมายาวนาน สามารถรวมใจคนชัยภูมิให้กลับคืนถิ่นและดึงดูดคนนับหมื่นให้หลั่งไหลเดินทางมาเที่ยวในช่วงเดือนมกราคม ของทุกปี นั่นคืองานถวายช้างเจ้าพ่อพญาแล ซึ่งเป็นงานประเพณีถวายช้างที่มีเพียงแห่งเดียวในโลก

ย้อนรอยประวัติศาสตร์เจ้าพ่อพญาแล ผู้ก่อตั้งเมืองชัยภูมิ

เมื่อราว ๆ สองร้อยปีที่แล้ว ในช่วงปลายรัชกาลที่ 2 ของกรุงรัตนโกสินทร์ **ท้าวแล** ซึ่งเป็นข้าราชการสำนักเจ้าอนุวงศ์แห่งกรุงเวียงจันทน์ เมื่อลาออกจากราชสำนักก็ได้อพยพครอบครัวและบริวารมาตั้งถิ่นฐานในแถบจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นเมืองใหญ่ในขณะนั้นและได้เก็บส่วยส่งบรรณาการให้เจ้าอนุวงศ์อยู่เสมอจนได้รับการแต่งตั้งเป็น **“ขุนภักดีชุมพล”** แต่เนื่องจากบริเวณที่อยู่นั้นแห้งแล้งจึงได้ย้ายชุมชนไปตั้งอยู่ที่บริเวณบ้านหลวง ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างหนองปลาเฒ่ากับหนองหลอด เขตอำเภอเมืองชัยภูมิในปัจจุบัน และได้มาขึ้นตรงต่อเมืองนครราชสีมา ส่งส่วยทองคำถวายแด่พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 3) ไม่ยอมขึ้นต่อเจ้าอนุวงศ์แห่งเวียงจันทน์อีกต่อไป รัชกาลที่ 3 จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ยกบ้านหลวงเป็นเมืองชัยภูมิและแต่งตั้งขุนภักดีชุมพล (แล) เป็น **“พระยาภักดีชุมพล”** เจ้าเมืองคนแรกของเมืองชัยภูมิ

ต่อมาได้เกิดเหตุการณ์กบฏ เจ้าอนุวงศ์แห่งเวียงจันทน์ได้ใช้

เล่ห์กลนำทัพเข้ามายึดเมืองนครราชสีมาและทำการกวาดต้อนชาวเมืองนครราชสีมาออกเดินทางไปยังเมืองเวียงจันทน์ เมื่อไปถึงทุ่งสัมฤทธิ์ หญิงชายชาวเมืองนครราชสีมาที่ถูกจับได้ลูกฮึดต่อสู้ภายใต้การนำของคุณหญิงโม (ท้าวสุรนารีหรือย่าโม) โดยพระยาภักดีชุมพลเจ้าเมืองชัยภูมิพร้อมกับเจ้าเมืองใกล้เคียงได้ยกทัพออกไปสมทบกับคุณหญิงโมตีกระหนาบทัพเจ้าอนุวงศ์จนแตกพ่ายไป แต่ทว่ากองทัพลาวส่วนหนึ่งที่ได้ล่าถอยจากเมืองนครราชสีมา ได้เข้ายึดเมืองชัยภูมิไว้และพยายามเกลี้ยกล่อมให้พระยาภักดีชุมพลเข้าร่วมเป็นกบฏ แต่พระยาภักดีชุมพลไม่ยอม เจ้าอนุวงศ์จึงจับตัวมาประหารชีวิตที่บริเวณใต้ต้นมะขามใหญ่ริมหนองปลาเฒ่า ซึ่งต่อมาชาวชัยภูมิได้ระลึกถึงคุณความดีที่ท่านมี ทั้งความซื่อสัตย์และเสียสละต่อแผ่นดิน จึงได้พร้อมใจกันสร้างศาลขึ้น ณ บริเวณนั้น และได้เพิ่มศาลาทรงไทยที่มีรูปหล่อของท่านอยู่ภายในเป็นที่เคารพกราบไหว้และถือเป็นปูชนียสถานศักดิ์สิทธิ์แห่งหนึ่งของจังหวัด



งานถวายช้างเจ้าพ่อพญาแล สืบสานตำนาน ความภักดีและเสริมสิริมงคล

ในสมัยก่อน ชัยภูมิเคยเป็นที่ตั้งกองช้างหลวงและพระยาภักดีชุมพลเองก็เคยนำช้างเผือกขึ้นถวายแด่พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (รัชกาลที่ 2) เพื่อให้เป็นช้างคู่บารมีและใช้ในการสงคราม ช้างจึงเป็นสัตว์ใหญ่ที่มีความสำคัญและเชื่อว่าการถวายช้างต่อเจ้าเมืองถือเป็นสิริมงคลช่วยให้ผู้ถวายมีโชค มีลาภ การงานรุ่งเรือง ทางจังหวัดชัยภูมิจึงได้จัดงานถวายช้างแด่เจ้าพ่อพญาแลเจ้าเมืองชัยภูมิคนแรกที่เป็นดังศูนย์รวมความศรัทธาของชาวชัยภูมิ ตั้งแต่วันที่ 12-20 มกราคมของทุกปี และเป็นงานประเพณีที่มีการถวายช้างแห่งเดียวในโลกซึ่งมีผู้เข้าร่วมนับหมื่นคน แต่ละปีมีผู้คนร่วมถวายช้างหลายพันเชือก ชาวชัยภูมิทุกหมู่เหล่าต่างหลั่งไหลกันกลับบ้านเพื่อมาร่วมพิธีบวงสรวงขอพร และร่วมใจกันจัดงานมีกิจกรรมมากมายเช่นขบวนแห่ศิลปวัฒนธรรมผานภูมิปัญญาท้องถิ่นแหล่งท่องเที่ยวและวิถีชีวิตชาวชัยภูมิที่สวยงามตระการตา

งานออกร้านพระราชกาชาดและล้งรวงวัล จำหน่ายสินค้าโอท็อปขึ้นชื่อของดีประจำอำเภอ นิทรรศการของหน่วยงานต่าง ๆ การประกวดแข่งขันผลิตผลทางการเกษตร การประกวดสุดยอดเมืองชัยภูมิและชมการแสดงมหรสพสมโภชน์ตลอด 9 วัน 9 คืน

แม้ว่าในปีนี้ งานประเพณีถวายช้างเจ้าพ่อพญาแล จะต้องถูกเลื่อนจัดออกไปจากภาวะการระบาระลอกใหม่ของโควิด-19 แต่ก็เชื่อได้ว่า เมื่อทุกอย่างกลับมาเป็นปกติงานประเพณีประจำปีของชาวชัยภูมินี้ต้องกลับมาจัดอย่างยิ่งใหญ่ให้คนที่สนใจได้มีโอกาสไปเยือน ท่องเที่ยว ชื่นชมวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นและรับความประทับใจกลับไปอย่างแน่นอน

อ้างอิงข้อมูล

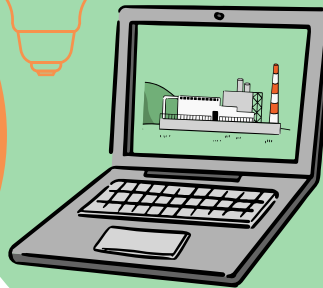
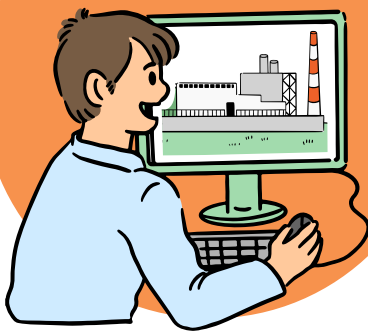
http://www.chaiyaphum.go.th/page_about/history.php

<http://www.chpao.org/travel/event/detail/25>

<https://www.facebook.com/ThePhayaLaeCity/>

เสริมครูสอนออนไลน์ เรียนรู้สนุกยุค New Normal

วิกฤติการแพร่ระบาดของโควิด-19 นอกจากส่งผลกระทบต่อ การเรียนของเด็กๆ แล้ว “ครู” ก็ได้รับความท้าทายใหม่ๆ เพื่อปรับตัว ในยุค New Normal หลากหลายรูปแบบ ทั้งการปรับการเรียน การสอนนอกห้องเรียน การใช้เทคโนโลยีต่างๆ ให้เข้ากับบริบท ในช่วงโควิด-19 ระบาด เพื่อให้การเรียนรู้ต่อเนื่องไม่หยุดนิ่ง



ความท้าทายนี้ ทำให้เกิดการร่วมมือกัน ระหว่างภาครัฐ และเอกชน เพื่อพัฒนาช่องทางการเรียนรู้แบบ New Normal เพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้ เอ็กโก กรุ๊ป เล็งเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง จึงได้ ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา พัฒนาหลักสูตรการจัดการ เรียนรู้เพื่ออนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ด้วย Digital Learning ในการพัฒนาห้องเรียนในศตวรรษที่ 21 โดยใช้พิพิธภัณฑ์เสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม ขึ้น เป็นหลักสูตรเรียนรู้แบบออนไลน์ โดยใช้พิพิธภัณฑ์เสมือนจริง ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม (Khanom Learning Center Virtual Exhibition) เป็นสื่อเรียนรู้หลัก ผสมผสานสื่อการเรียนรู้ของ เอ็กโก กรุ๊ป เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้ครูมีทักษะ ในการสร้างการ

เรียนรู้ มีความคิดสร้างสรรค์ในการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ บูรณาการไปสู่การจัดประสบการณ์ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู การปรับตัวหรือแก้ปัญหาด้านพลังงานและสิ่งแวดล้อมใน สถานการณ์จริงหรือบริบทท้องถิ่นและสร้างนักเรียนที่จะเติบโต ไปกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

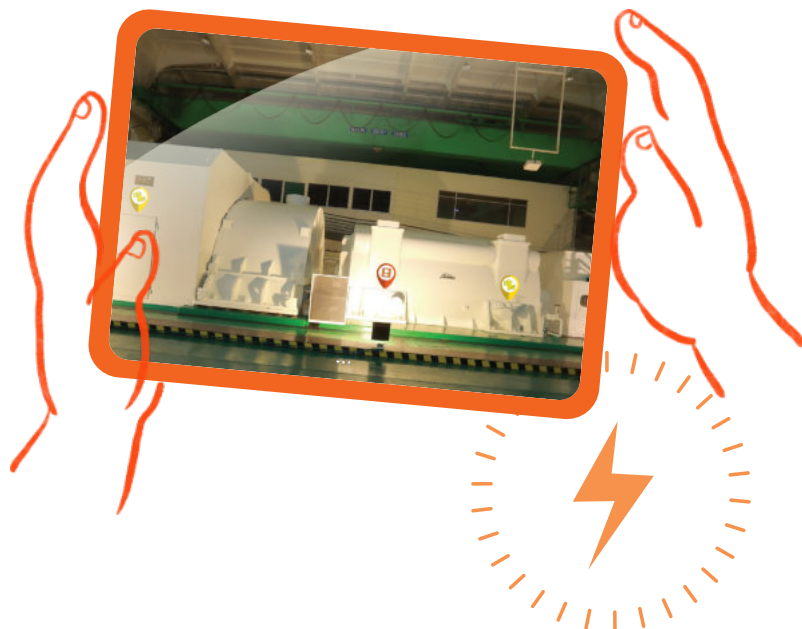
หลักสูตรออนไลน์นี้ ชวนคุณครูทั้งระดับประถม ม.ต้น และ ม.ปลาย มาเรียนรู้ด้วยกันนะคะ และก็ยังเปิดกว้างให้กับบุคคล ทั่วไปที่สนใจการเรียนรู้ด้านพลังงานรูปแบบใหม่ด้วยเช่นกัน โดยมีจำนวนชั่วโมงการเรียนรู้ 20 ชั่วโมง มี 4 หน่วยการ เรียนรู้ ซึ่งแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะมีการแนะนำตัวอย่างความ สอดคล้องของสื่อในหน่วยการเรียนรู้ กับมาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัดในหลักสูตรแกนกลางฯ ประกอบด้วย



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1:

นิทรรศการเสมือนจริงศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม (Khanom Learning Center Virtual Exhibition)

แนะนำภาพรวมเนื้อหาและการทำงานของนิทรรศการเสมือนจริงเป็นสื่อเรียนรู้และสื่อการสอน เปิดประสบการณ์ท่องโลกเสมือนจริงผ่านนิทรรศการทั้ง 7 โซน พร้อมสื่อเรียนรู้เสริมหลากหลายรูปแบบ พร้อมทั้งเพลิดเพลินกับเกมช่วยเสริมความเข้าใจรวมอีก 7 เกม เพื่อสร้างความเข้าใจ ให้ครูได้สร้างสรรค์การจัดการเรียนรู้บูรณาการให้นักเรียนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้แบบใหม่ ในยุค New Normal

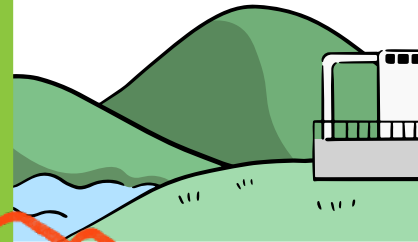


หน่วยการเรียนรู้ที่ 2:

เราผลิตไฟฟ้าได้อย่างไร



กว่าจะมาเป็นไฟฟ้าให้ทุกคนได้ใช้ เบื้องหลังมีความน่าสนใจที่น่าเรียนรู้ จึงชวนทุกท่านมาร่วมเรียนรู้พลังงานไฟฟ้า หลักการผลิตกระแสไฟฟ้าจากหลากหลายเชื้อเพลิง และความมั่นคงทางด้านพลังงาน

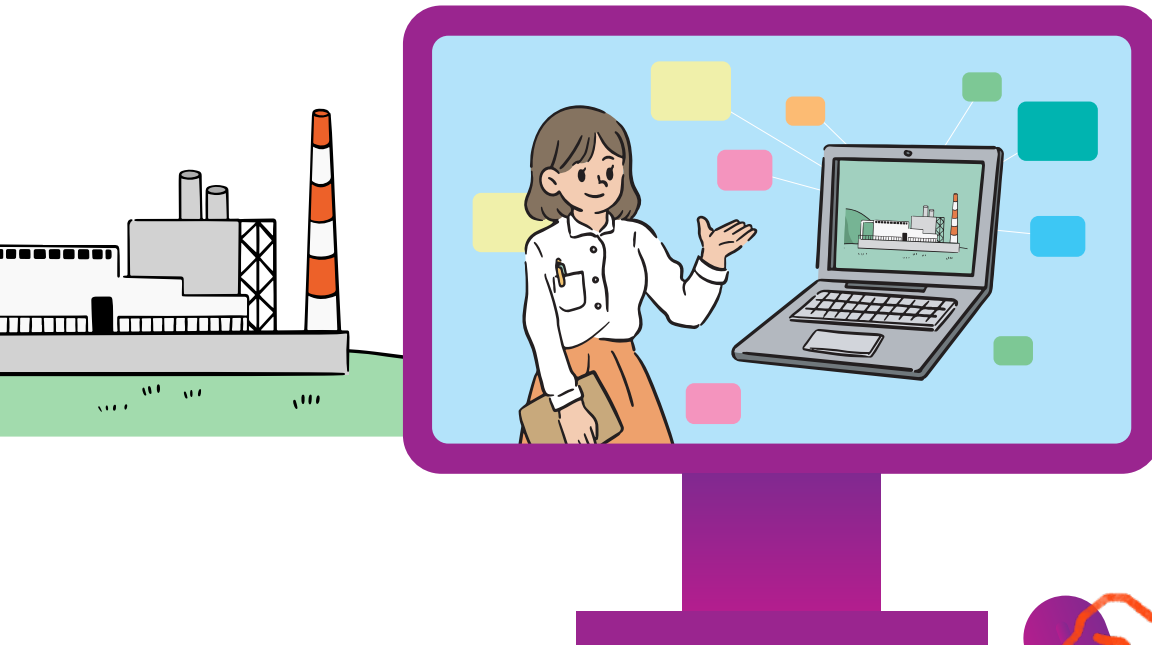


หน่วยการเรียนรู้ที่ 3:

รักษากำลังงานและสิ่งแวดล้อมเป็นมากกว่าหน้าที่

การใช้พลังงานและทรัพยากรให้คุ้มค่าไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป เราจึงขอชวนมาร่วมเรียนรู้เรื่องการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ทั้งสิ่งแวดล้อมในด้านการจัดการมลพิษสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมด้านทรัพยากรธรรมชาติ ระบบนิเวศ และความหลากหลายทางชีวภาพ ความเกี่ยวข้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ตลอดจนแนวทางการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม การใช้พลังงานให้คุ้มค่า ทั้งทางตรงและทางอ้อม ที่เชื่อมโยงให้เห็นถึงคุณค่าทรัพยากรในท้องถิ่น พร้อมทั้งตัวอย่างการศึกษาชุมชนเพื่อนำไปสู่แนวทางการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน





หน่วยการเรียนรู้ที่ 4:

การจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม
อย่างยั่งยืน ด้วย Digital Learning ในการพัฒนาห้องเรียน
ในศตวรรษที่ 21 โดยใช้ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าพนอม

ความรู้จากทรัพยากรออนไลน์ที่ได้เรียนรู้ไปในหน่วยที่ 1-3 มาสู่
การสร้างความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ด้วย
Digital Learning ในการพัฒนาห้องเรียนในศตวรรษที่ 21



หลักสูตรฯ นี้ น่าสนใจไม่น้อยเลยนะคะ เกมเรียนฟรี ไม่มี
ค่าใช้จ่ายด้วย รับรุ่นละ 100 คน (เปิดเรียนปี 2564-2565 ปีละ
2 รุ่น) ปัจจุบันได้นำส่งหลักสูตรเพื่อเข้ารับการพิจารณาเป็น
หลักสูตรอบรมพัฒนาครูเพื่อสามารถนับชั่วโมงการพัฒนา
มาประกอบการขอมีและเลื่อนวิทยฐานะของข้าราชการครู
สายงานการสอน ตามหลักเกณฑ์ที่ ก.ค.ศ. กำหนด สำหรับ
คุณครูที่สนใจติดตามข้อมูลการเรียนรู้ได้เร็วๆ นั้นะคะ

2 เมนูร่อยดืบร้อน ต้องลอง



เมื่อเข้าหน้าร้อนหลายคนคงจะคิดถึงอาหารที่จะมาช่วยคลายร้อนทำให้เราสดชื่นทั้งวัน สมัยก่อนมีเมนูคลายร้อนมากมาย ทั้งคาว อาทิ ข้าวแช่ ปลาแห้งแตงโม นมจิ้นขาวน้ำ บ้าฮ่อย และหวาน อาทิ มะยงชิดลอยแก้ว ลอดช่องแตงไทย เอาทิว殃 เมนูสุใจฉบับนี้เลยจะชวนทุกท่านมาทำเมนูคลายร้อนแบบง่ายๆ กันกันในครอบครัวกันคะ

เมนูอาหารคาว นมจิ้นขาวน้ำ

นมจิ้นขาวน้ำนั้นแตกต่างจากนมจิ้นน้ำยาทั่วไป ด้วยรสชาติที่หวานอมเปรี้ยวจากมะนาวและสัปปะรด ทานแล้วให้ความรู้สึกเย็นชื่นใจ

ส่วนประกอบ



จิงซอย กระเทียม พริก มะนาว

กะทิสด



ไข่ต้ม



นมจิ้น



ปลาป่น
หรือกุ้งแห้ง



ลูกชิ้น
ปลาทรายต้ม



สัปปะรด

วิธีทำ



ต้มกะทิด้วยไฟอ่อนเมื่อกะทิเดือดแล้ว ใส่เกลือป่นลงไปตามด้วยลูกชิ้นปลาทราย รอนจนลูกชิ้นลอยขึ้นมาเป็นอันเสร็จ



จากนั้นนำเครื่องที่เตรียมไว้ทั้งหมดจัดลงจาน



ก่อนรับประทานให้คลุกเครื่องทุกอย่างให้เข้ากัน รับรองว่าต้องเบิ้ลต่ออีกจานเลยละ

เมนูอาหารหวาน ข้าวเหนียวมะม่วง

หากเอ่ยถึงฤดูแห่งการทานข้าวเหนียวมะม่วง ต้องยกให้ฤดูร้อนเพราะเป็นฤดูที่มีมะม่วงอยู่มากหาทานได้ง่ายอีกทั้งยังเป็นผลไม้ที่สามารถแปรรูปได้หลากหลายเมนูทั้งคาว หวาน หรือจะเป็นเครื่องดื่มก็ยิ่งอร่อยหอมหวาน และถ้ามะม่วงเยอะเกินรับประทานไม่ไหวเรายังสามารถถนอมอาหารในรูปแบบอื่นๆ เช่น การดอง การแช่แข็ง การอบแห้ง ฯลฯ เอาไว้ใช้ทานในฤดูกาลอื่นๆ ได้

วันนี้เมนูสุขภาพจึงขอชวนทุกท่านมาทำเมนูข้าวเหนียวมะม่วงด้วยกันค่ะ ข้าวเหนียวมูนกะทิสดกลิ่นใบเตยหอมๆ โปะด้วยมะม่วงสุกหวานๆ ราดกะทิฉ่ำๆ มาเริ่มทำไปพร้อมกันเลยละ

ส่วนประกอบ

มะม่วง



กะทิ



ถั่วเหลืองทอด



ข้าวเหนียว



เคล็ดลับ
ความอร่อย

ข้าวเหนียวมูนใบเตย

นำข้าวเหนียวไปแช่ในน้ำใบเตยคั้นสด 1 ลิตร 1 คืน ก่อนนำมานึ่ง ก็จะได้ข้าวเหนียวสีเขียวสวยแถมหอมใบเตย เพิ่มความน่ารับประทานให้กับเมนู



วิธีทำ



แช่ข้าวเหนียวทิ้งไว้ 1 คืน ก่อนนำไปนึ่งในซึ้งพร้อมใบเตยจะทำให้ข้าวเหนียวหอมยิ่งขึ้น



ตั้งเตาต้มกะทิ ใส่น้ำตาล เกลือ 1 ช้อนชา และใบเตย ใช้ไฟอ่อน คนคนเรื่อยๆ จนน้ำตาลละลาย รอนกะทิเดือดจึงปิดเตาและพักทิ้งไว้



ตักข้าวเหนียวที่สุกใส่อ่างผสม พร้อมเทกะทิที่ต้มสุกแล้วลงไป คนให้เข้ากัน ปิดฝาทิ้งไว้ให้ระอุ ต่อประมาณ 15 นาที



ผสมกะทิกับแป้งข้าวเจ้าและเกลือ ตั้งไฟอ่อนคนเรื่อยๆ จนกะทิข้นและเดือด ก็จะได้กะทิสำหรับราดบนหน้าข้าวเหนียวมะม่วงแสนอร่อยแล้ว

ถึงเมนูข้าวเหนียวมะม่วงจะอร่อยแค่ไหนก็ควรรับประทานแต่พอดีนะคะ
เพราะว่าเมนูนี้มีแคลอรีสูงชะยวละ รักสุขภาพให้ดีก็จะได้ทานของอร่อยไปนานๆ นะคะ💖

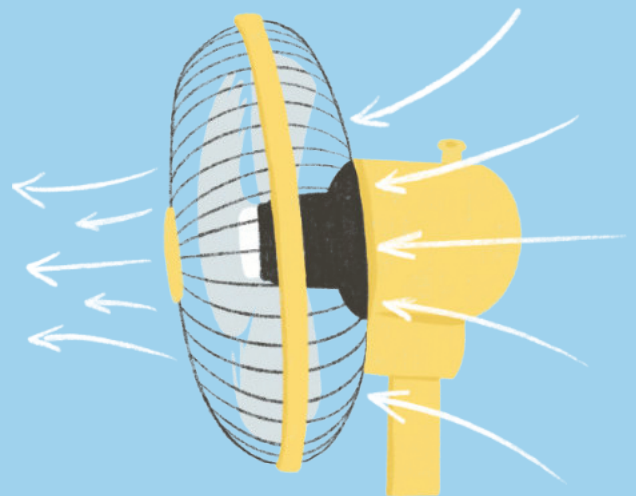
ตั้งพัดลมยังไง? ให้ไล่ความร้อนได้ดี



พัดลมคงจะเป็นสิ่งที่ทุกคนมีติดบ้านไว้ ยิ่งในหน้าร้อนแบบนี้ ยิ่งเป็นสิ่งที่ขาดไปไม่ได้เลย เพราะนอกจากจะให้ลมเย็นแล้วยังช่วยประหยัดไฟในบ้านได้มากกว่าเครื่องปรับอากาศ แต่บางครั้งที่เปิดพัดลม หลายคนคงเคยได้รับลมร้อนที่พัดลมพัดออกมา ทำให้หงุดหงิดใจ แทนที่จะได้รับลมที่เย็นสบาย เพราะตำแหน่งของการตั้งพัดลมนั้นมีผลต่อลมที่พัดออกมา ดังนั้นเราไปดูกันเลยว่าตำแหน่งใดที่เหมาะสมในการตั้งพัดลมในบ้านและยังมีเคล็ดลับอีกมากมายให้ทุกคนสามารถนำไปลองปรับใช้กันอีกด้วย

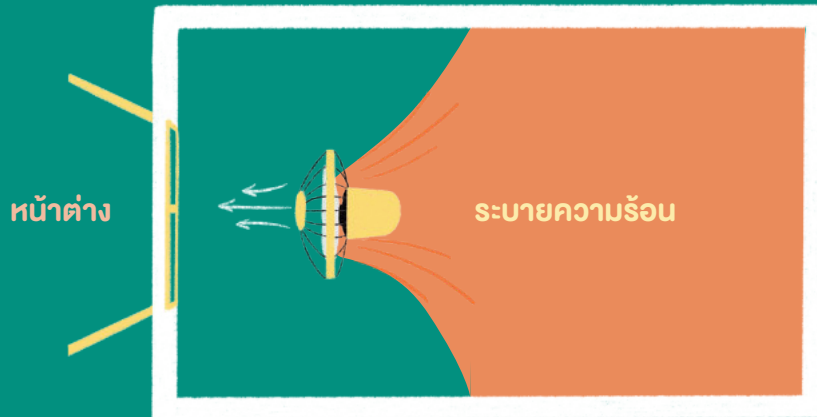
วางพัดลมให้ถูกตำแหน่ง

หากลองสังเกตพัดลมที่ตั้งอยู่ในบ้านดีๆ จะพบว่าการทำงานของพัดลมคือการดูดเอาอากาศจากด้านหลังเข้าเครื่อง แล้วเป่าออกทางด้านหน้า ซึ่งหมายความว่าถ้าเราตั้งพัดลมถูกตำแหน่งอากาศที่พัดออกมาก็จะเป็นลมเย็นนั่นเอง



เคล็ดลับ

ช่วงที่อากาศในห้องร้อนมากกว่าข้างนอกห้องอย่างตอนกลางวัน วิธีทำให้ห้องเย็นขึ้นทำได้โดย เปิดหน้าต่าง แล้วนำพัดลมไปตั้งบริเวณหน้าต่างโดยหันพัดลมออกด้านนอก เพื่อให้พัดลมดูดลมร้อนในห้องและเป่าออกนอกหน้าต่าง จากนั้นนำพัดลมไปตั้งไว้ในฝั่งที่ไม่โดนแดด หันหน้าพัดลมเข้าห้องแล้วเปิดส่าย วิธีนี้จะช่วยให้อากาศภายในห้องเย็นขึ้นอย่างแน่นอน



ระบายความร้อนออกนอกห้องบ้าน

เวลาที่เปิดพัดลมแล้วลมที่ออกมาเป็นลมร้อน นั้นเพราะพัดลมดูดอากาศร้อนที่มีอยู่ปริมาณมากภายในห้องแล้วพัดออกมานั่นเอง ดังนั้นควรเปิดหน้าต่างหรือประตูเพื่อระบายอากาศอยู่เสมอ และไม่ควรตั้งพัดลมในที่ที่แดดส่องถึงหรือใกล้ผนังจนเกินไป เพราะพัดลมจะดูดความร้อนจากผนังออกมา



เปิดพัดลมพร้อมเครื่องปรับอากาศ

รู้ไหมว่าหากเปิดเครื่องปรับอากาศให้อุณหภูมิสูงขึ้น 1-2 องศา พร้อมกับเปิดพัดลมไปด้วย โดยตั้งพัดลมไว้ใต้เครื่องปรับอากาศ พัดลมจะช่วยถ่ายเทความเย็นจากเครื่องปรับอากาศให้กระจายไปทั่วห้อง แถมยังเป็นวิธีที่ดีในการช่วยประหยัดไฟด้วย

ในหน้าร้อนที่เราต้องการความเย็นตลอดเวลาแบบนี้แค่เราตั้งพัดลมให้ถูกที่ แค่นี้ก็ช่วยให้เราสามารถใช้พัดลมได้อย่างคุ้มค่าและประหยัดไฟไปได้หลายบาทแล้วละ ❤️

คีย์โฮล การ์ดั้น

สวนเกษตร จากเศษอาหาร

คงจะได้ไม่น้อยถ้าหากเศษอาหารในครัว เศษใบไม้กิ่งไม้ในสวน สามารถแปลงสภาพเป็นปุ๋ย โดยที่เราไม่ต้องลงมือหมักปุ๋ยให้ยุ่งยาก วันนี้เราจึงพาทุกท่านมารู้จักกับ การทำ คีย์โฮล การ์ดั้น (Keyhole Garden) ที่แสนจะง่ายดายและคุ้มค่ามากๆ



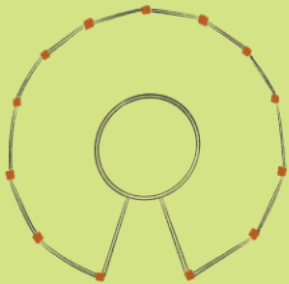
เป็นรูปคล้าย
รูกุญแจเลยล่ะ

คีย์โฮล การ์ดั้น คืออะไร?

คำว่า คีย์โฮล (Keyhole) มาจากภาษาอังกฤษที่แปลว่ารูกุญแจ บ่งบอกถึงรูปร่างของแปลงปลูกผักที่มีท่อทำปุ๋ยหมักอยู่ในส่วนกลางแปลงมีทางเดินให้เราสามารถเดินเข้าไปใส่เศษอาหารในท่อได้ง่าย เมื่อเกิดการย่อยสลายของเศษอาหารก็จะแปรสภาพเป็นปุ๋ยหมักให้ผักในแปลงต่อไป นอกจากจะช่วยลดขยะเศษอาหารหรือขยะอินทรีย์แล้วรูปแบบสวนนี้ยังช่วยประหยัดน้ำ โดยรดน้ำแค่ในส่วนของท่อปุ๋ย จากนั้นน้ำก็จะกระจายไปทั่วทั้งสวน

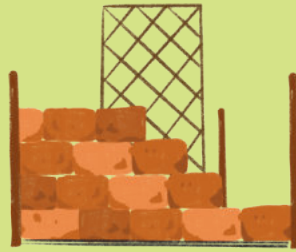
คีย์โฮล การ์ดั้น มีที่มาจากแอฟริกาซึ่งเป็นพื้นที่แห้งแล้งยากต่อการเพาะปลูกและแก้ไขปัญหาการขาดแคลนน้ำ ทำให้ชาวแอฟริกามีผักไว้รับประทานตลอดทั้งปี

วิธีการประกอบ



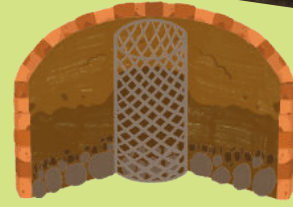
ขั้นตอนที่ 1

ร่างโครงสร้างของสวน โดยใช้ลวดหรือเส้นเชือกซึ่งเป็นรูปวงกลม เว้นช่องทางเดินสำหรับเดินไปทั้งอาหาร ความกว้างเว้นให้ตัวเราเดินได้โดยไม่อึดอัด จากนั้นใส่ท่อหมักปุ๋ยตรงกลางใช้เป็นตะแกรงเหล็กหรือท่อเจาะเพื่อให้มีรูระบาย



ขั้นตอนที่ 2

ใช้เศษวัสดุเหลือใช้เช่น อิฐ ไม้ไผ่ คอนกรีต หินก้อนใหญ่ มาก่อเป็นผนังของสวน



ขั้นตอนที่ 3

ปูพื้นชั้นล่างสุดของสวนด้วยก้อนหินและกากมะพร้าวเพื่อเป็นฉนวนกันความร้อนจากพื้นที่จะขึ้นมายังดิน จากนั้นใส่ดินสำหรับปลูกต้นไม้ โดยใส่เป็นลักษณะหนุนคล้ายปล่องภูเขาไฟ



เสร็จแล้วหน้าตาแบบนี้

วิธีทำปุ๋ยหมัก

รองก้นด้วยก้อนหินจากนั้นใส่ผัก ผลไม้ ใบไม้ รดน้ำและปิดปากท่อด้วยผ้าขาวบางเพื่อกันแมลง

การทำงานของ คีย์โฮล



รดน้ำและทิ้งเศษอาหารแคะในท่อปุ๋ยหมักเท่านั้น

น้ำที่รดจะซึมออกมาพร้อมกับสารอาหารที่จำเป็นสำหรับพืช

อาหารที่ทับถมในท่อปุ๋ยหมัก จะค่อยๆ ซึมไปพร้อมกับน้ำที่เรารดและไหลไปยังรากของผักที่อยู่ในดิน สำหรับเศษอาหารที่นำมาใส่ตรงท่อปุ๋ยหมัก ไม่ควรใส่แกง น้ำมัน หรือเนื้อสัตว์ เพราะจะทำให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ตามมา

มาลองทำ สวนคีย์โฮล จั๋วกัน

อุปกรณ์

กะละมัง , ขวดพลาสติก หรือสิ่งของที่เป็นท่อมีรูระบาย



วิธีทำ

ใช้หลักการเดียวกันกับสวนคีย์โฮลทั่วไป คือ ใส่กากมะพร้าวรองไว้ตรงฐานกะละมัง ตามด้วยใส่ดินเป็นรูปปล่องภูเขาไฟ ใช้ขวดพลาสติกหรือสิ่งของที่มีลักษณะเป็นท่อมีรูระบายวางตรงกลาง เทน้ำก็จะได้สวนจิ๋วที่ขนย้ายง่ายเหมาะสมที่สุดๆ สำหรับคนที่อยากปลูกต้นไม้แต่ไม่มีพื้นที่เพียงพอ



ลดโลกร้อน ด้วยสองมือ

กับแกนนำ 16 โรงเรียนต้นทางสร้างสรรค์



จากจุดเริ่มต้นของการเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสานต่อการดำเนินงานและเตรียมความพร้อมสู่ “สังคมคาร์บอนต่ำ” หนึ่งในกิจกรรมภายใต้โครงการ “โรงไฟฟ้าที่ โรงเรียนน้อง” ที่โรงเรียนแกนนำรอบโรงไฟฟ้าทั้ง 16 โรงเรียนได้เข้าร่วมเมื่อปี 2563 ที่ผ่านมานี้ เป็นก้าวอย่างมั่นคงและต่อเนื่องที่โรงเรียนได้ลงมือปฏิบัติการจริงอย่างเป็นรูปธรรม โดยสร้างการมีส่วนร่วมของทุกคนในโรงเรียน เพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโลกร้อนตลอดปีที่ผ่านมา ทำให้วันนี้ ผลการทำงานที่มุ่งมั่นโรงเรียนทั้ง 16 โรงเรียนได้ช่วยลด/กักเก็บก๊าซเรือนกระจกได้ถึง **238.741 tCO₂e** ซึ่งได้ผ่านการรับรองปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่กักเก็บหรือลดได้ จากกิจกรรมที่ส่งเข้าร่วมโครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก (LESS)” จัดโดย องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) หรือ อบก.

สรุปโครงการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า จำนวน 16 โรงเรียน จาก 3 ภูมิภาค แบ่งเป็นโครงการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ประเภทการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน และประเภทการจัดการของเสีย จำนวน 40.609 tCO₂e และโครงการกักเก็บคาร์บอน จากกิจกรรมนับจำนวนต้นไม้และวัดขนาดต้นไม้เพื่อคำนวณปริมาณการกักเก็บคาร์บอนของต้นไม้ ในพื้นที่สีเขียวของโรงเรียน รวมจำนวน 198.132 tCO₂e



โครงการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกประเภทพลังงาน
(การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน
การผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์และ
การจัดการของเสีย) จำนวน 40.609 tCO₂e

การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน

โรงเรียนได้สำรวจเครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ ในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพการทำงานลดลงทำให้สิ้นเปลืองพลังงาน จึงได้ปรับเปลี่ยนเครื่องปรับอากาศ หลอดไฟที่ชำรุดทรุดโทรม เพื่อให้การใช้พลังงานคุ้มค่ามากที่สุด

การผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์

โรงเรียนที่มีระบบการผลิตไฟฟ้าจากโซลาร์เซลล์ รางวัลโรงเรียนดีเด่นจากโครงการ “พลังงานเพื่อชีวิต ลดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง” โครงการที่เอ็กโก ร่วมดำเนินการกับ สพฐ. และ สนพ. ส่งเสริมให้โรงเรียนได้จัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการเพื่ออนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ซึ่งระบบการผลิตไฟฟ้านี้เมื่อใช้อย่างต่อเนื่องก็พบว่าช่วยลดการเกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จำนวนมาก





โครงการกักเก็บคาร์บอน จากกิจกรรมนับจำนวนต้นไม้ และวัดขนาดต้นไม้เพื่อคำนวณปริมาณการกักเก็บ คาร์บอนของต้นไม้ในพื้นที่สีเขียวของโรงเรียน รวมจำนวน 198.132 tCO₂e

ด้วยพื้นที่ของโรงเรียนมีต้นไม้รายล้อม ได้อาศัยร่มเงาเป็นแหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียน และพักผ่อนตามอัธยาศัย การนับจำนวนและวัดขนาดต้นไม้ ช่วยสร้างการมีส่วนร่วมให้กับนักเรียน ให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของต้นไม้ที่ช่วยกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ลดปัญหาโลกร้อน จากการที่เห็นตัวเลขของการกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักดูแลรักษาให้ต้นไม้มีขนาดใหญ่มากขึ้น และยังช่วยกันปลูกต้นไม้ทั้งที่บ้านและโรงเรียน เพื่อเพิ่มปริมาณการกักเก็บคาร์บอนให้มากขึ้น ให้ปัญหาโลกที่ร้อนอยู่ขณะนี้ได้บรรเทาเบาบางลงบ้าง

การจัดการของเสีย

ปัจจุบันการจัดการของเสียในโรงเรียนมี 2 ประเภท ได้แก่ ขยะรีไซเคิล ได้แก่ กระดาษ แก้ว อะลูมิเนียม และขยะอินทรีย์ เช่น กิ่งไม้ ใบไม้ เศษอาหาร เมื่อโรงเรียนนำแนวคิดไปปรับใช้จึงเกิดกิจกรรมที่สร้างการมีส่วนร่วมในโรงเรียน คือ กิจกรรมการคัดแยกขยะและการทำปุ๋ยหมักอินทรีย์ โดยนักเรียนเป็นแกนนำสำคัญ เกิดการถ่ายทอดความรู้ สร้างทีมงานและติดตามประเมินผล พร้อมพัฒนาอยู่เสมอและนอกจากการรู้จักประเภทขยะการใช้อย่างคุ้มค่าแล้ว สิ่งที่โรงเรียนสอดแทรกให้นักเรียนได้เข้าใจเสมอ คือ การลดขยะตั้งแต่ต้นทาง กินและใช้เท่าที่จำเป็น ไม่ฟุ่มเฟือย ขยะที่มีจำนวนมากนี้ก็จะลดลง ไม่ก่อให้เกิดปัญหากับโลกที่เราอาศัยอยู่



ครูอัมพร จันทรดำรงค์ (ครูกุ้ง)
โรงเรียนบ้านซับไม้แดง
แบ่งปันประสบการณ์การเข้าร่วม
กิจกรรมว่า

“ก่อนทำกิจกรรมก็มีความสงสัยว่าการเก็บข้อมูลจะช่วยลดคาร์บอนได้อย่างไร แต่เมื่อลองจัดเก็บและบันทึกข้อมูลเห็นการประมวลผลออกมาจึงเข้าใจว่า สิ่งที่เราทำสามารถลดคาร์บอนได้จริงมีข้อมูลแสดงชัดเจน เกิดความภูมิใจที่เราสามารถทำได้ อีกทั้งทำให้ทำงานเป็นระบบ ส่งเสริมการทำงานเป็นทีมสร้างความตระหนักให้คิดก่อนที่จะใช้และคิดก่อนที่จะทิ้ง ตอนนี้โรงเรียนก็ดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อความยั่งยืนและใช้เป็นอัตลักษณ์ของโรงเรียนคือสะอาดและมีวินัยค่ะ”

รายชื่อ 16 โรงเรียนแกนนำ

1. โรงเรียนวัดมาบข่า (มาบข่าวิทยาคาร) จ.ระยอง
2. โรงเรียนนิคมวิทยา จ.ระยอง
3. โรงเรียนบุญคุ้มราษฎร์บำรุง จ.ปทุมธานี
4. โรงเรียนคลองหนึ่ง (แก้วนิมิตร) จ.ปทุมธานี
5. โรงเรียนหอวัง ปทุมธานี จ.ปทุมธานี
6. โรงเรียนเทพรัตน์ จ.ชัยนาท
7. โรงเรียนบ้านจั่วแบ่ จ.นครสวรรค์
8. โรงเรียนวัดบ้านไผ่ จ.นครสวรรค์
9. โรงเรียนบ้านซับไม้แดง จ.เพชรบูรณ์
10. โรงเรียนวัดโกสินารายณ์ จ.ราชบุรี
11. โรงเรียนวัดดอนเสลา จ.ราชบุรี
12. โรงเรียนวัดบ้านฆ้องน้อย (ไทกุหลาบทิพย์ประชาสรรค์) จ.ราชบุรี
13. โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 5 จ.สุพรรณบุรี
14. โรงเรียนซับใหญ่วิทยาคม จ.ชัยภูมิ
15. โรงเรียนบ้านบุญฉนวน จ.ชัยภูมิ
16. โรงเรียนเทพสถิตวิทยา จ.ชัยภูมิ

ปัจจุบันโรงเรียนยังคงดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และมีการขยายไปสู่กิจกรรมอื่นๆ ครอบคลุมทั้งโรงเรียนเพื่อปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้คงอยู่ สร้างการมีส่วนร่วมให้นักเรียนและคณะครู ให้ภารกิจการดูแลโลกใบนี้ไม่ตกที่คนใดคนหนึ่ง แต่คือการใช้สองมือจากทุกคน ช่วยให้โลกใบนี้น่าอยู่มากขึ้น

Powerwall

แบตเตอรี่ยักษ์สำรองไฟในบ้าน อุ่นใจไม่ต้องกลัวไฟดับ

เราอาจจะคุ้นเคยกับแบตเตอรี่ที่ใช้กับเครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดเล็ก หรือแบตเตอรี่สำรองไฟที่ใช้ชาร์จไฟให้กับโทรศัพท์มือถือ (พาวเวอร์แบงค์) แต่รู้ไหมว่าในปัจจุบันนี้มีแบตเตอรี่ขนาดใหญ่หรืออาจจะเรียกว่าเป็นพาวเวอร์แบงค์ยักษ์ที่ใช้จ่ายไฟให้กับบ้านทั้งหลังได้เป็นวันเลยทีเดียว เจ้าสิ่งนี้เรียกว่า **พาวเวอร์วอลล์ (Powerwall)** แนวคิดที่มาของสิ่งนี้เป็นอย่างไรเราลองมาดูกัน

โดยทั่วไปแล้ว การใช้พลังงานไฟฟ้าในแต่ละวันจะมีช่วงที่ค่าไฟแพงจากการที่มีการใช้พลังงานไฟฟ้าสูงในตอนกลางวัน และช่วงที่ค่าไฟถูกในเวลากลางคืนเนื่องจากการใช้ไฟฟ้าน้อย ดังนั้นหากเราสามารถสำรองพลังงานในช่วงกลางคืนที่ค่าไฟมีราคาถูกเอามาใช้ในตอนกลางวันที่ค่าไฟแพงแทนก็จะดีกว่า แต่นี่เป็นแค่ประโยชน์อย่างแรกจากการใช้พาวเวอร์วอลล์มาสำรองไฟให้กับบ้านเท่านั้น



ชาร์จไฟเข้าแบตเตอรี่
ตอนกลางคืน
ที่มีค่าไฟถูก

ใช้ไฟจากแบตเตอรี่
ในตอนกลางวัน
ที่มีค่าไฟแพงกว่า



ประโยชน์อย่างที่สองต่อมาคือหากมีบ้านที่ใช้โซลาร์เซลล์ซึ่ง
นิยมติดตั้งที่หลังคา เพื่อทำหน้าที่ผลิตกระแสไฟฟ้าให้กับบ้าน แต่ทว่า
โซลาร์เซลล์ก็สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้ในเฉพาะเวลากลางวัน
ที่มีแสงอาทิตย์เท่านั้น ซึ่งหากเรามีเจ้าพาวเวอร์วอลล์นี้มาเป็น
ตัวเก็บกระแสไฟฟ้าที่ได้จากแผงโซลาร์เซลล์ในตอนกลางวัน
เอามาใช้ในตอนกลางคืนที่โซลาร์เซลล์ไม่สามารถผลิตกระแส
ไฟฟ้าได้ก็เท่ากับว่าเราแทบไม่ต้องใช้กระแสไฟฟ้าจากแหล่ง
อื่นเลย



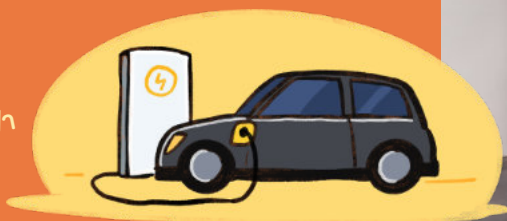
ไม่ต้องกลัวไฟดับแล้ว



นอกจากนี้เจ้าพาวเวอร์วอลล์ก็ยังสามารถทำหน้าที่สำคัญได้
อีกอย่างหนึ่งคือ การเป็นแหล่งพลังงานในเวลาที่จะระบบไฟฟ้ามี
ปัญหาหรือไฟดับ เช่น บ้านที่มีคนป่วยวิกฤตที่ต้องใช้เครื่องใช้
ไฟฟ้าในการช่วยเหลือพยุงชีพหรือบ้านที่มีระบบสมาร์ตโฮม
และอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ เช่น กล้องวงจรปิดหรือระบบรักษาความ
ปลอดภัยต่าง ๆ ให้มีพลังงานสำรองใช้ได้ในยามฉุกเฉินอยู่ตลอด

และสำหรับในอนาคตอันใกล้ที่คนเริ่มจะเปลี่ยนมาใช้
รถยนต์พลังงานไฟฟ้า พาวเวอร์วอลล์ก็จะมีบทบาทสำคัญ
เป็นแหล่งพลังงานในการชาร์จไฟให้กับรถยนต์ไฟฟ้าได้อีกด้วย

ชาร์จไฟเจ้า
รถยนต์ไฟฟ้า
สบายๆ



ถ้าอนาคต
ราคาถูกลงแล้ว
ก็น่าสนใจนะ

ทุกอย่างฟังดูดีใช้ได้เลย ข้อเสียอย่างเดียวของเจ้าพาวเวอร์
วอลล์ในปัจจุบันนี้คือการเป็นเทคโนโลยีใหม่ที่ยังมีราคาแพงอยู่
มาก ๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติของนวัตกรรมใหม่ทุกชนิดที่ในระยะแรก
จะมีราคาสูงและการใช้งานในวงจำกัด แต่ก็เป็นไปได้ว่าในอนาคต
เมื่อมีการผลิตที่มากขึ้นและมีต้นทุนที่ถูกลง ทุกบ้านก็อาจจะ
มีแบตเตอรี่พาวเวอร์วอลล์ใช้เหมือนกับที่เรามีพาวเวอร์แบงค์ใช้
ชาร์จโทรศัพท์มือถือในตอนนี้ก็ได้

การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดให้เยี่ยมชมโรงไฟฟ้าเพื่อเสริมชุมชนเข้มแข็ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง จัดกิจกรรมเปิดบ้านหน่วยผลิตไอน้ำและไฟฟ้า ครั้งที่ 2 เพื่อต้อนรับผู้นำชุมชน ต.ท่าผา เยี่ยมชมกระบวนการผลิตไฟฟ้าและการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของโรงไฟฟ้า



ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ วัดกลาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 4 สำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดนครศรีธรรมราช และสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด นครศรีธรรมราช จัดโครงการอบรมค่ายพุทธบุตร “เยาวชน ตันกล้าคุณธรรมเฉลิมพระเกียรติ” รุ่นที่ 8 ประจำปี 2563



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนปั้มน้ำอัตโนมัติ ให้กับศูนย์พัฒนา เด็กเล็ก เทศบาลเมืองคลองหลวง 7 ชุมชนมุสลิม จ.ปทุมธานี เพื่อใช้งานกับกิจกรรมต่างๆ ภายในศูนย์เด็กเล็ก



โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนการปรับปรุงอาคารเรียน โรงเรียน บุญคุ้มราษฎร์บำรุง โดยทาสีอาคารเรียนเพื่อปรับภูมิทัศน์ สถานที่ให้ดูใหม่สดใสนและน่าเรียนมากขึ้น



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP4

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP4 สนับสนุนผ้าป่าสามัคคี เพื่อการศึกษา โรงเรียนบ้านหนองบักโทน จ.ศรีสะเกษ



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมจัดโครงการชุมชนสัมพันธ์ เพื่อซ่อมแซมบำรุงรักษาระบบไฟฟ้าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าจันทร์ จ.นครศรีธรรมราช เพื่อให้มีความพร้อมในการให้บริการประชาชน



โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนแรงงานพร้อมอุปกรณ์เพื่อตัดหญ้า พัฒนาพื้นที่ริมถนน ตำบลท้องเนียน เพื่อภูมิทัศน์ที่สวยงาม และมีความปลอดภัย



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณให้กับเทศบาลเมืองท่าผาเพื่อจัดกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสระน้ำโกสินารายณ์



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชัน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชันสนับสนุนการแข่งขันกีฬา กลุ่มสตรีตำบลหนองตะพาน จ.ระยอง



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP4

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP4 สนับสนุนการติดตั้งไฟส่องทางในโรงเรียนบ้านสว่างโนนทอง จ.อุบลราชธานี เพื่อความปลอดภัยในโรงเรียน



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม ร่วมกิจกรรมจิตอาสาขุดลอกคลอง แหล่งน้ำสาธารณะและร่วมปลูกต้นไม้แนวรอบคูคลองบริเวณ ฝายจอมแก้ว บ้านบุฉนวน จ.ชัยภูมิ



การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณเพื่อกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ และวัฒนธรรม ของสภาวัฒนธรรม เทศบาลเมืองบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนโรงเรียนผู้สูงอายุ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านบุฉนวน เพื่อเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส มีการจัดให้ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การทำไม้กวาด เป็นต้น



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอมสนับสนุนเครื่องดื่มให้กับจุดบริการประชาชน 7 วัน อันตราย ช่วงเทศกาลปีใหม่ อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช



โรงไฟฟ้าขนอมมอบเครื่องอุปโภคบริโภคสนับสนุนโครงการ ธนาคารอาหารชุมชนอำเภอขนอม เพื่อดำเนินตามแนวพระราช- เสาถุณย์ของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เพื่อสร้างความมั่นคงทางด้านอาหาร ในภาวะวิกฤต หรือภัยพิบัติที่เกิดจากโรคระบาดในปัจจุบัน



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวงสนับสนุนช่วยเหลือ ผู้ป่วยติดเตียงและครอบครัวที่ขาดแคลนหรือต้องการเครื่องมืออุปกรณ์ที่จำเป็นเพื่อใช้ในชุมชน ในการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ให้กับ 37 ชุมชนรอบโรงไฟฟ้า



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ จัดหาอุปกรณ์ป้องกันโควิด ให้กับเทศบาลเมืองท่าผา



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ จัดกิจกรรมเดินวิ่งเพื่อการกุศล สโมสรโรตารีแก่นจันทน์



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณกิจกรรมของคลินิกโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านครก



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณ การเข้าร่วมประกวดต้นแบบดีเด่นแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบางพัง



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณกิจกรรมคัดกรองวัณโรค
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าผา



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงบประมาณกิจกรรม กีฬาเครือข่ายโรงเรียนชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนกิจกรรมปั่นปั่นสุข อำเภอยิ้มเคลื่อนที่ ประจำเดือนมกราคม 2564 โดยในกิจกรรม ได้ร่วมมอบของให้กับผู้ป่วยติดเตียงและผู้สูงอายุในชุมชน

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์มสนับสนุนเสื้อกันหนาว ให้กับนักเรียน โรงเรียนบ้านบุญฉนวน จ.ชัยภูมิ เพื่อมีส่วนร่วมดูแลสุขภาพนักเรียนช่วงอากาศหนาว



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าขนอม

โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับ โรงเรียนก้าชธรรมชาติขนอม จัดกิจกรรม “บพข.,ปตท. รวมพล คนอาสา พัฒนาชายหาด” เพื่อทำความสะอาดชายหาดหลังจากผ่านมรสุมฝนตกหนัก



โรงไฟฟ้าขนอม ร่วมกับกลุ่มฟื้นฟู - อนุรักษ์ป่าชายเลน บ้านท่าบ่อโก เพื่อการท่องเที่ยว จัดโครงการอนุรักษ์ธรรมชาติป่าชายเลน ณ พื้นที่ป่าเสื่อมโทรม บ้านท่า-บ่อโก หมู่ที่ 7 ตำบลท้องเนียน เพื่อพัฒนาฟื้นฟูป่าชายเลนให้อุดมสมบูรณ์เป็นแหล่งอาหารและส่งเสริมรายได้ให้ชุมชน



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม จัดกิจกรรมทำแนวกันไฟ บริเวณสวนพุทธอุทยานเฉลิมพระเกียรติ จ.ชัยภูมิ โดยมีจิตอาสาภาคครูและนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา ร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมรับมือสถานการณ์ไฟป่า และร่วมกันรักษาผืนป่าในพื้นที่สวนพุทธอุทยานฯ



การส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมศาสนา และวันสำคัญของชุมชน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน

โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน สนับสนุนงบประมาณทำบุญประจำปี 2564 ณ วัดอัมพวัน บ้านหนองม่วง จ.ร้อยเอ็ด



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนงานถวายช้างเจ้าพ่อพญาแล ประจำปี 2564 ร่วมกับอำเภอชัยใหญ่ เพื่อสืบสานประเพณีที่สำคัญของ จ.ชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP4

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP4 สนับสนุนงานบุญผะเหวด เทศน์มหาชาติ วัดหนองคัปปา จ.ศรีสะเกษ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP4 สนับสนุนงานมาฆปุรณมีบูชา โรงเรียนทุ่งเท็งยิ่งวัฒนา จ.อุบลราชธานี

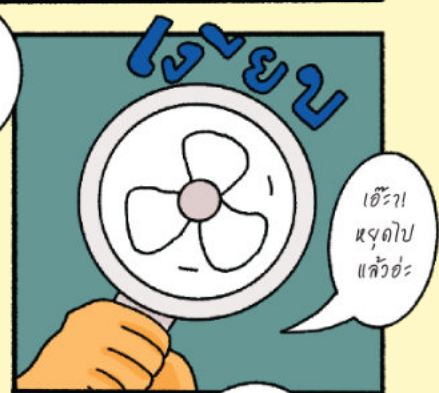




ประวัตินักวิทยาศาสตร์

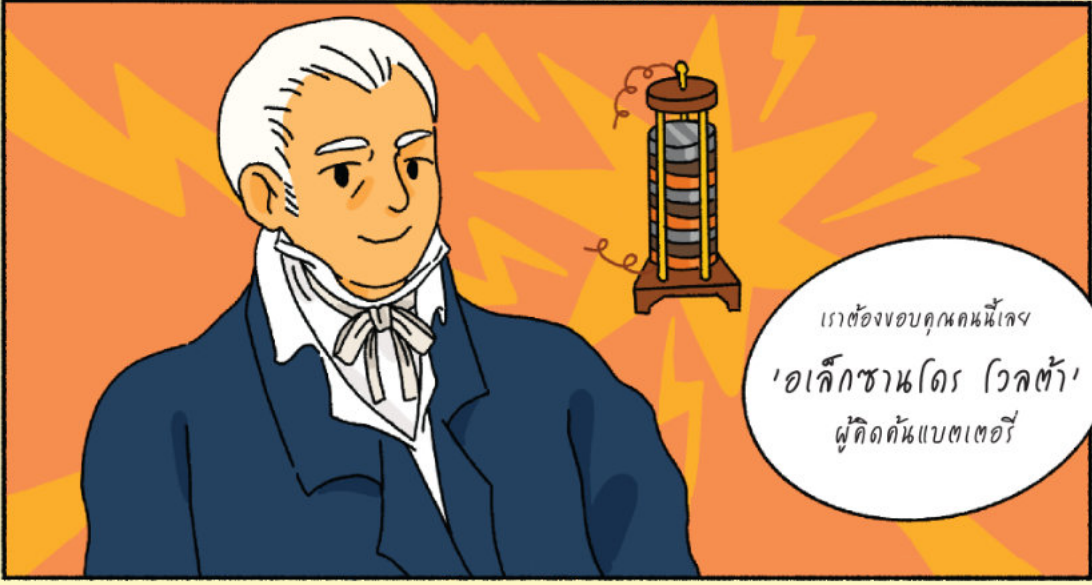
อเล็กซานเดอร์ ไวลต์

นักวิทยาศาสตร์เคมีผู้ค้นพบแบตเตอรี่



ถ้าไฟมีถ่านนี้ เราก็แจ่มเลยแหละ

ใช่เลย ถ่านมีถ่านหรือ แบตเตอรี่ ชีวิตเราคงไม่สะดวกสบายแบบนี้



เราต้องขอบคุณคนนี้เลย
'อเล็กซานเดอร์ ไวลต์'
ผู้คิดค้นแบตเตอรี่

โวลต้า เป็นนักฟิสิกส์และเคมีที่โดดเด่นจนได้รับการแต่งตั้งเป็นอาจารย์ตั้งแต่อายุยังน้อย ที่มาของการค้นพบและประดิษฐ์ "แบตเตอรี่" ของเขามาจาก วันหนึ่งเขาได้รับข่าวสารว่ามีการค้นพบไฟฟ้าจากกบของลูจจิ กาวาลินี นักวิทยาศาสตร์ชาวอิตาลี ซึ่งค้นพบโดยบังเอิญระหว่างการสอน แต่การค้นพบนี้ก็กลับมีผลทางลบไม่เห็นด้วยรวมถึงโวลต้าเอง

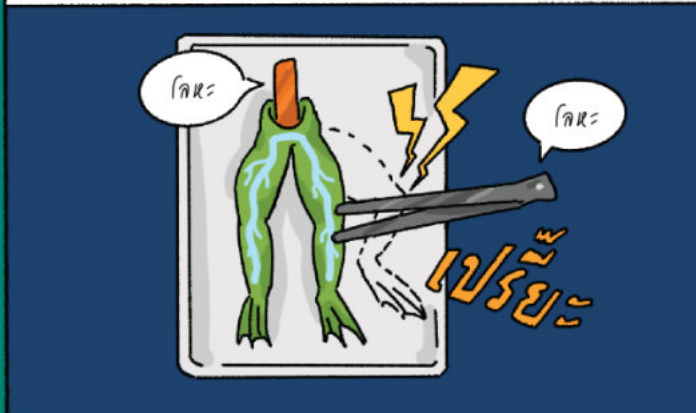


โวลต้าจึงทดลองด้วยตัวเอง เขาใช้หลอดกับโลหะต่างชนิด โดยสอดอุปกรณ์ที่จัดเป็น "คั่น" ของเขา ถัดกันแต่ละโลหะที่ต่างกันสองชนิด กระแสไฟจะไหลมาสู่คั่นทำให้นิ้นกระตุก

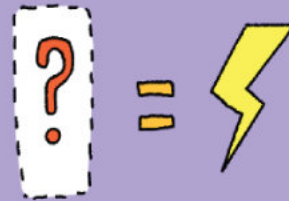
การทดลองของโวลต้าแสดงให้เห็นว่า ถ้ามีของเหลวที่สามารถนำไฟฟ้า เช่น น้ำเกลือและโลหะอีก 2 ชนิด ที่เชื่อมต่อกันก็จะทำให้เกิดกระแสไฟฟ้าได้ เรียกว่า "โวลตาซิกแอฟเฟค"



การค้นพบของโวลต้าได้รับการยอมรับมากกว่าของกาวาลินี ซึ่งโวลต้าอธิบายการค้นพบของกาวาลินีว่า กบไม่ได้นำไฟฟ้า แต่การที่ขาของกบดิ้นนั้นเกิดจากปฏิกิริยาเคมีของโลหะที่ถูกเชื่อมเรียงด้วยกรดซึ่งมีอยู่ในสัตว์ รวมถึงตัวกบและมนุษย์ด้วย



และเวลาจะทำได้ก็สรุปจากการทดลอง
ของตัวเองอีกว่า เราสามารถสร้าง
กระแสไฟฟ้าขึ้นมาได้ เรายิ่งเริ่ม
ประดิษฐ์สิ่งๆ นึงขึ้นมา



สิ่งนั้นคือ

“ voltaic cell ”

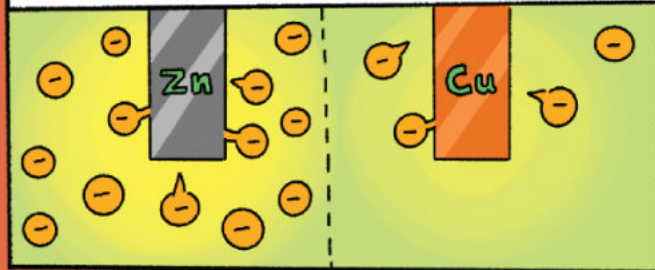
หรือที่รู้จักกันในชื่อ
“ แบตเตอรี่ไฟฟ้า ”

ประกอบด้วย

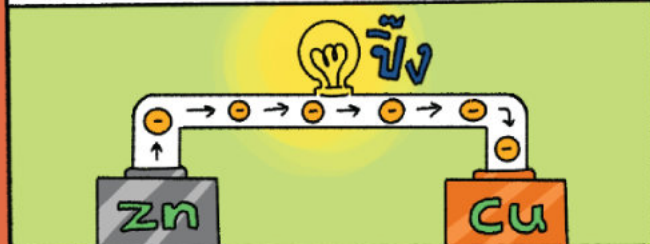
ด้านล่างเป็นแผ่นทองแดง
(แผ่นแรก) ต่อด้วยแผ่น
ที่ทำมาจากแผ่นหนึ่งรูปเกสร
สลับกับแผ่นสังกะสี วางซ้อน
สลับกันขึ้นไปเรื่อยๆ และ
ปิดทั้งด้วยแผ่นสังกะสี



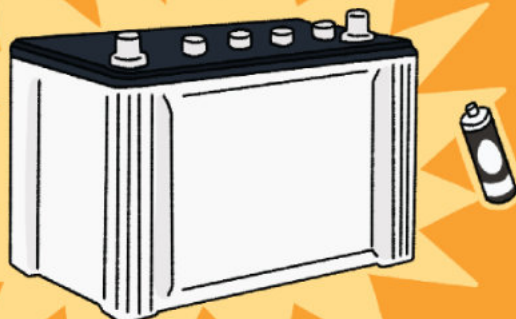
การทำงานของ voltaic cell คือ การเปลี่ยนพลังงานเคมีให้เป็น
พลังงานไฟฟ้า เมื่อสังกะสีและทองแดงปล่อยอิเล็กตรอนออกมา
ซึ่งทางฝั่งทองแดงจะปล่อยอิเล็กตรอนออกมาน้อยกว่า ทำให้
ในสารละลายมีแต่ประจุลบ



เมื่อเชื่อมต่อขั้วของทั้งสองฝั่งเข้าด้วยกัน ประจุลบส่วนเกิน
จากขั้วสังกะสีจะไหลไปสู่ขั้วทองแดง ช่วงนี้เองที่ทำให้เกิด
กระแสไฟฟ้าได้เป็นช่วงสั้นๆ ก่อนที่ปฏิกิริยาทางเคมีจะหยุดลง



voltaic cell นับเป็นต้นแบบ
ที่สำคัญในการนำไปพัฒนา
ต่อจนเป็น แบตเตอรี่
และถ่านไฟฉายที่เราใช้
กันมาจนถึงปัจจุบัน





หลังจากนั้น
โวลต้าได้มีโอกาส
ไปแสดงผลงานให้
จักรพรรดินโปเลียน
ซึ่งได้รับคำชื่นชมและ
ได้รับการแต่งตั้งให้เป็น
ท่านเอกอัคร
ราชทูต
อเมริกา
ของอิตาลี



หลังจากที่เา
เสียชีวิตชื่อ "โวลต์"
ของเา ก็ได้รับเกียรติ
ให้ตั้งเป็นชื่อของ
หน่วยวัดแรงดันไฟฟ้า
ที่ใช้กันต่อมา
ปัจจุบัน

อง่างผู้
ผู้เอง



แต่รู้ไหมว่าเจะจาก
แบตเตอรี่เช่น ถ่านไฟฉาย
เป็นเจะอันตรายที่เราจะต้อง
แยกทิ้งให้ถูกวิธีนะ



อ้อ...
เพราะว่าในถ่านมี
สารเคมีเช่น กรด
ที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมี
ซึ่งอาจซึมเข้าผิวหนัง
และสร้างอันตราย
ตามมาได้
ใช้ให้หมดนะ



ใช่แล้ว
เก่งเหมือนกันนะเนี่ย

เพราะคุณโวลต้า
สอนหนูมางี้ไงล่ะ



ไม่ใช่เพราะพี่สอน
หรอหรอ!

คู่มือช่วงนี้

คอลัมน์คู่มือช่วงนี้ขอเสนอ ดวงชะตา 12 ราศี ประจำเดือน เมษายน - มิถุนายน ไปดูพร้อมกันเลย

โดย อาจารย์หุ่ย Hui Mayflower

ราศีเมษ

(13 เม.ย.-12 พ.ค.)



การทำงาน ได้เปลี่ยนแปลงโยกย้ายหรือต้องเดินทาง ส่วนใหญ่เป็นงานเอกสารที่จุกจิก ดีเทลข้อกำหนดเยอะ ช่วงเดือน พ.ค. - มิ.ย. ได้เริ่มต้นเรียนรู้งานใหม่อาจออกตัวช้า แต่ในระยะยาวคุณยังไปได้ไกลไกลโชว์ฝีมือให้เต็มทีนะ

การเงิน ครึ่งนี้เหมือนคุณจะระวังตัวได้ดีกว่าเดิมมีการวางแผนการเงิน มีโอกาสได้รับคำชี้แนะจากผู้ใหญ่เกี่ยวกับการหารายได้หรือการลงทุนเสียเงินไปกับการเพิ่มความรู้

ความรัก คนโสดได้เจอคนหน้าใหม่ทางโซเชียล อายุน้อยกว่า ซื่ออ่อนน่ารัก ส่วนคนที่มีแฟนแล้วมีโอกาสดังครรภ์ง่าย ส่วนคนที่มีคนคุยหลังจากนี้ความสัมพันธ์จะก้าวหน้า

ราศีพฤษภ

(13 พ.ค.-12 มิ.ย.)



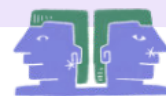
การทำงาน งานใหม่หน้าที่ใหม่กำลังรอคุณอยู่ คุณค่อนข้างกระตือรือร้นมาก ได้รับแรงสนับสนุนจากผู้ใหญ่เพชฌัญญ์ มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่ง ช่วง มิ.ย. งานเยอะและยากมากขึ้น อาจทำให้เครียดและป่วยได้

การเงิน ขยันหาเงินมีโอเคเดียวในการหารายได้กระฉูด อยากทำโน่นนี่ แต่ให้ระวังความขัดแย้งกับผู้อื่นโดยเฉพาะเพศชาย ในแวดวงวิศวกรรม ทหาร ตำรวจ เดือน มิ.ย. มีภาระด้านการบริหารเงิน

ความรัก สำหรับคนโสดต้องระวังคนที่เข้ามาเอาเปรียบ อาจโดนฉกไปต่อหน้าต่อตา คนที่มีแฟนช่วงนี้มีความสุขกันดี อย่าซัดเรื่องเก่าๆ ขึ้นมา และระวังคนเก่ากลับมาอวด คนที่ยังคุยๆ รักเก่าต้องใช้เวลาเคลียร์

ราศีเมถุน

(13 มิ.ย.-12 ก.ค.)



การทำงาน ได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่เพชฌัญญ์ มีโอกาสเลื่อนขั้น ผลงานเป็นที่ประจักษ์ มีเกณฑ์ต้องเดินทางบ่อย ช่วงเดือน มิ.ย. ได้เข้าอบรมสัมมนาเพิ่มเติมความรู้

การเงิน เงินทองหมดไปกับครอบครัวหรือคนรัก ระวังทรัพย์สินสูญหายถูกโกง ถูกขโมยต้องรอบคอบ เดือน มิ.ย. เกิดปัญหาการเงินอีกรอบแต่คุณจะจัดการได้ดี

ความรัก คนโสดโชคดีสุดๆ มีคนโปรไฟล์เลิศๆ มาจีบแบบไม่รู้ตัว ส่วนคนที่มีแฟนระยะนี้ถ้าแฟนเจ็บป่วยก็อย่าน้อยใจไปเขา มีเรื่องต้องคิดเยอะ ส่วนที่ยังคุยๆ กันอยู่คงต้องปรับตัวเข้าหากันอีกมากเลย

ความสัมพันธ์ยังไม่แน่นอน ยังเปลี่ยนได้

ราศีกรกฎ

(13 ก.ค.-12 ส.ค.)



การทำงาน ส่วนใหญ่หมดเวลาไปกับการบริหารต้นทุน จัดการเงิน บัญชีหรือตัวเลข เดือน พ.ค. จะเริ่มต้องเดินทางหรือติดต่อสื่อสารกับคนเยอะมาก ระวังช่วงเดือน มิ.ย. คุณอาจโดนเอาเปรียบหรือแย่งผลงาน

การเงิน เรื่องเงินอาจทำให้คุณมีปัญหา กับคนรอบข้างแถมยังมีรายจ่ายหลายทาง เดือน พ.ค. อาจเสียเงินจากอาการเจ็บป่วย ลืมนตาปากได้อีกที่ ช่วงเดือน มิ.ย.

ความรัก คนโสดสนใจงานเป็นหลักแต่พอมีคนมาจีบความสัมพันธ์รัดหน้าไว้มาก คนมีแฟนเครียดเรื่องเงินทอง เป้อแฟนส่วนคนคุยๆ เขาอยากจะทำอะไรทุกตัวเลือก

ราศีสิงห์

(13 ส.ค.-12 ก.ย.)



การทำงาน ต้องอด ต้องทน ทำอะไรก็บ่นแต่คุณเอาอยู่ ช่วง พ.ค. การงานขึ้นไม่ค่อยขึ้น มิ.ย. เริ่มก้าวหน้า แรงกายแรงใจกลับมา บางคนเริ่มกิจการของตัวเอง

การเงิน สองเดือนแรกปัญหาการเงินยังหาทางออกไม่ได้รายจ่ายเยอะ บางคนเสียเงินกับเรื่องสุขภาพเยอะ ในช่วงเดือน มิ.ย. จะได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว สถานการณ์เริ่มดีขึ้น

ความรัก รักครั้งใหม่อาจไม่สนใจคุณนัก เหมือนยังยึดติดกับอดีต ส่วนที่เป็นแฟนกันมีคู่แข่งเข้ามาแถมเจอคู่แข่งสายแข็งด้วย สำหรับคนที่ยังคุยๆ รักจะไม่ค่อยหวาน เพราะไปเจอคนหัวดี บุกคลิกแข็งๆ

ราศีกันย์

(13 ก.ย.-12 ต.ค.)



การทำงาน ใช้เวลาไปกับการวางแผนแต่ไม่ขยับตัวมากนัก ได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ เดือน มิ.ย. จะได้เริ่มต้นเรียนรู้อะไรใหม่ๆ โยกย้ายไปฝึกงานอีกแผนก

การเงิน ระวังปัญหาหนี้สินหรือคดีความทางการเงิน จะลงนามเซ็นต่ออะไรต้องดูให้รอบคอบ ควรเก็บออมเพราะเดือน มิ.ย. เป็นต้นไป จะมีรายจ่ายก้อนใหญ่รออยู่

ความรัก คนโสดยังไม่ชอบใครแต่ระวังโดนต้อจนน่ารำคาญและยังปฏิเสธไม่ได้ คนที่มีแฟนแล้วความรักน่าอึดอัด ถูกตีกรอบทำตัวเหมือนเป็นเจ้านาย คนที่ยังคุยๆ จะรู้สึกคิดถึงเหงาบ่อยเพราะอยู่ห่างหรือไม่มีเวลาให้กัน

ราศีตุลย์

(13 ต.ค.-12 พ.ย.)



การทำงาน ระวังคนใกล้ตัวเอาเปรียบเจอลูกค้าหรือเจ้านายที่เขี้ยวแถมพูดจาดูแรง แต่ช่วงเดือน พ.ค. เป็นต้นไป การงานก้าวหน้าขึ้นอย่างรวดเร็ว มิ.ย. มีโอกาสได้รับการโปรโมทเป็นคณะกรรมการหรือที่ปรึกษา

การเงิน ทำเอาคุณหมดหวังคิดจะท้อจนไปทะเลาะกันเรื่องเงิน ภาระอื่นยังคงหนักบางเรื่องไม่ใช่หน้าที่ก็ยังต้องแบก แต่จะสบายตัวและวางแผนเงินทองได้ดีขึ้นในช่วง มิ.ย. เป็นต้นไป

ความรัก ช่วงนี้คนโสดไม่ค่อยอยากเปิดรับใครแต่ก็โดนตามจนคุณรำคาญ คนมีแฟนหรือแต่งงานแล้วยุ่งแต่กับเรื่องของลูกมีกิจกรรมใหม่ให้ทำตลอด คนที่มีคนคุยช่วงนี้นหวานกันดี มีเซอร์ไพรส์มีของฝากกัน

ราศีพิจิก

(13 พ.ย.-12 ธ.ค.)



การทำงาน มีเกณฑ์เดินทางโยกย้ายเปลี่ยนแปลงเข้ามาชัดเจนหรืองานทำให้คุณต้องเดินทางบ่อย งานลาโหมเข้ามาพร้อมกันปัญหาหลายสิ่งต้องใช้เวลายุ่งยากลำบาก จะได้รับความสำเร็จมีข่าวดีช่วง มิ.ย.

การเงิน ปัญหาทำเอาคุณเครียดหนักในสองเดือนแรก แก้ไปทีละเปลาะ ไม่งั้นอาจต้องเสียเงินเพราะเรื่องสุขภาพไปด้วย เดือน มิ.ย. จะเริ่มเห็นทางออกความคิดสร้างสรรค์กลับมา ยิ่งเดินทาง ยิ่งได้เงิน

ความรัก คนโสดอยู่ในโหมดอินเลิฟ มีคนมาแอบรักข้างตัว คนที่มีแฟนระวังแฟนจะป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุ ความสัมพันธ์ราบรื่น คนที่ยังคุยๆ กันแปบปี แม้จะยังไม่ได้เลือกคนไหนเป็นตัวเป็นตนก็ตาม

ราศีธนู

(13 ธ.ค.-12 ม.ค.)



การทำงาน อยู่ในช่วงเซ็นไม่เซ็น คุณเองก็เหนื่อยๆ หมดแรงใจ แต่ช่วงเดือน พ.ค. จะได้รับคำแนะนำดี ๆ จากผู้ใหญ่มีโอกาสได้เลื่อนขั้น ได้เรียนรู้งานในหน้าที่ใหม่ เริ่มมีการลงทุนเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้น

การเงิน หนี้สินทำให้คุณอึดอัด เงินเดือนชนเดือน อาจได้เสียเงินเพื่อรักษาหน้าตัวเอง หรือปฏิเสธผลประโยชน์เพื่อหลีกเลี่ยงข้อครหา ระวังช่วงมิ.ย. จะโดนเอาเปรียบเรื่องเงินทองมีคนมาแย่งชิงไปซึ่ง ๆ หน้า

ความรัก คนโสดจะมีคนในเครื่องแบบมาแอบชอบ คนมีคู่แล้วระยะนี้เครียดกันแต่เรื่องเงินทอง รู้สึกเบื่อ เหนื่อยล้ากับความรัก ส่วนคนคุยๆ คงคุยกันไปอีกยาวๆ ยังไม่เห็นจุดเปลี่ยนแปลง

ราศีมังกร

(13 ม.ค.-12 ก.พ.)



การทำงาน เจอแต่พวกเลื้อยสิ่งกระตือรือร้นรอบตัว ให้ระวังการลงนามเซ็นสัญญาจะเสียเปรียบภายหลังเพราะถูกหลอก ลูกน้องบิรวารค่อนข้างดื้อ ในช่วง มิ.ย. ลงไปต้องระวังการงานเสียหายอย่างหนักจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย

การเงิน มีกิจกรรมมากมาย โอเคเสียเงินกระจุยแต่ส่วนใหญ่คุณทำเพื่อคนอื่น ได้รับข่าวดีเข้ามาช่วงเดือน พ.ค. ชีวิตเริ่มมีหวังและจะยังมีโชคใหญ่เข้ามาในเดือน มิ.ย.

ความรัก คนโสดช่วงนี้เบื่อหน่ายเรื่องรักแต่มีคนมาเพียรจีบเพียรต่อจนคุณรำคาญ คนที่มีคู่ระวังเพื่อนจะกลายเป็นมือที่สามจะมาแย่งข้างหลัง คู่ที่ยังคุยๆ ความสัมพันธ์เสียเปรียบมาก ๆ อีกฝ่ายไม่ให้เกียรติ

ราศีกุมภ์

(13 ก.พ.-12 มี.ค.)



การทำงาน เริ่มต้นหน้าที่ใหม่ ได้เรียนรู้งานใหม่ที่น่าสนใจ กระตือรือร้นมาก ช่วง พ.ค. พลังและแรงบันดาลใจเยอะ เดินทางบ่อย ติดต่อกับคนเยอะช่วง มิ.ย. งานอาจเซ็นไม่ขึ้น ติดปัญหาที่คุณแก้ไขเองไม่ได้ได้แต่รอคนอื่นมาช่วย

การเงิน เงินเข้าดีแต่ก็เหนื่อยจากการทำงานซ้ำซากจะมีคนชวนไปทำงานด้วยค่าตอบแทนยั่วใจ คิดวางแผนการลงทุนแต่ยังไม่กล้าซื้อกลัวขาดทุน

ความรัก คนโสดรู้สึกเหงาว่าเหว่ คนที่ใช้ไม่ได้รัก คนที่มารักกลับไม่ใช่ ส่วนคนที่มีแฟนแล้วระยะนี้แฟนกำลังก้าวหน้าอาจจะใส่ใจคุณน้อยลง และคนที่ยังคุยๆ เหมือนคุยฝ่ายเดียว ไม่คุณก็เขาค่อนข้างปิดใจ

ราศีมีน

(13 มี.ค.-12 เม.ย.)



การทำงาน มีเรื่องฉุกฉลักให้ต้องแก้ไข ระวังความอยากเอาชนะจะทำให้ทีมแตกได้ ช่วง พ.ค. ระวังการงานเสียหายได้ข่าวไม่ดีในแวดวงการงาน เดือน มิ.ย. มีโปรเจกต์ใหม่เข้ามาแต่ต้องวางแผนอย่างละเอียด

การเงิน เริ่มมีช่องทางทางการเงินหรือกิจกรรมการเงินแบบใหม่ๆ เปิดกิจการ ค่าขายออนไลน์หรือหารายได้จากงานพาร์ทไทม์ เดือน มิ.ย. จะมีผู้ใหญ่เข้ามาบิณฑบาตกับการเงินของคุณ

ความรัก คนโสดมีโอกาสคบกับคนใกล้ตัวเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมห้อง แต่ระวังการเป็นตัวเลือก ส่วนคนที่มีแฟน แฟนกำลังยุ่งกับงานแต่เขาก็ดูแลคุณไปด้วย และคนที่ยังคุยๆ กันอยู่ ได้คุยปรับทุกข์กันบ่อย ระวังความขื่นขมใจอ่อนไหวง่ายไว้ง่ายและเขาอาจซ่อนใครไว้



ภาษาอังกฤษน่ารู้

เข้าหน้าร้อนแล้ว คำศัพท์ภาษาอังกฤษน่ารู้วันนี้จึงอยากเสนอคำที่เหมาะสมกับสภาพอากาศบ้านเราสุดๆ จะเป็นคำอะไรไปดูกันเลย

Hot

(ฮอต)

แปลได้หลายความหมาย

ร้อน

ใช้อธิบายสภาพอากาศ

เผ็ด

ใช้อธิบายรสชาติอาหาร

ฮิต

สิ่งที่กำลังได้รับความนิยม

ตัวอย่างประโยคสนทนา

The weather is very hot today.

(เดอะ เวดเดอะ อิส เวย์ ฮอต ทูเดย์)

วันนี้อากาศร้อนมาก

Yes, It's very hot.

(เยส อิทส เวย์ ฮอต)

ใช่ ร้อนมากเลย



คำศัพท์อื่นๆ ที่น่าสนใจ



Hot Item

(ฮอต ไอเทม)

สินค้าขายดี



Hot News

(ฮอต นิวส์)

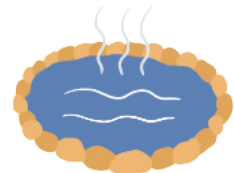
ข่าวด่วน



Hot Dog

(ฮอต ด็อก)

ไส้กรอก



Hot Spring

(ฮอต สปริง)

บ่อน้ำพุร้อน

สนุกคิดพีชित्रางวัล

รู้ไหมว่า จ.ชัยภูมิ มีทุ่งกังหันลมที่ใช้ในการผลิตไฟฟ้า เช่น โรงไฟฟ้าชัยภูมิ
วินด์ฟาร์ม เป็นทุ่งกังหันที่สวยงามและวิถีชีวิตละ แบบภาพนี้เลย แต่เอ๊ะ!
ลองสังเกตภาพ 2 ภาพนี้ แล้วหาจุดแตกต่าง 5 จุด แล้วส่งคำตอบเข้ามา
ลุ้นของรางวัลกันนะ

พัดลมหลอดไฟสุดน่ารัก



ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

เราอยากทราบ ความคิดเห็นของคุณ !

เพียงสแกน QR Code เข้ามาร่วมตอบคำถามง่ายๆ 5 ข้อ
รับสิทธิ์ลุ้นรางวัลใหญ่! ลำโพงบลูทูธ JBL GO+ Portable Bluetooth Speaker
และรางวัลของที่ระลึกอีกมากมาย



สแกนเลย !



เพื่อพัฒนาและปรับปรุง
วารสารสุขใจให้ดีขึ้น
ถูกใจผู้อ่านยิ่งขึ้น! ❤️

ขอแสดงความยินดีกับ

คุณ วิลาวัณย์ ศรีจันทร์

ผู้ใช้คดีได้รับรางวัลจากวารสารสุขใจ ฉบับที่ 30

พื้นที่สำหรับเพื่อนบ้านที่สนใจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานของโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก
หรือมีข้อเสนอแนะที่อยากส่งถึงเอ็กโก กรุ๊ป โดยส่งมาที่

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



คำถาม

1.
2.
3.

ข้อเสนอแนะ

1.
2.
3.

ธรรมะท้ายเล่ม

ไม่ต้องไปหาความสุข ความสมบูรณ์แบบที่ไหนไกล
แค่ใจเราสงบ นั่นแหละคือชีวิตที่ดีแล้ว

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: ภาสกร ศตะนาวิน **บรรณาธิการบริหาร:** ศิริรัชต วงศ์ปิยะ

บรรณาธิการกิจกรรมพัฒนาชุมชน: อติศักดิ์ ปัญจพงษ์ **บรรณาธิการ:** พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

บริษัท ผลิตไฟฟ้า จำกัด (มหาชน) อาคารเอ็กโก 222 ชั้น 14, 15 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

โทรศัพท์: (66) 0 2998 5999 **โทรสาร:** (66) 0 2955 0956-9

 กระดาษเนื้อในวารสารสุขใจ ใช้นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ทำจากกระดาษที่ปราศจากสารคลอรีนในการผลิตและลดการใช้เยื่อไม้มากกว่ากระดาษปกติ 50%



บ้านเราแสนสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



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



www.egco.com