

สุขใจ

ปีที่ 8 ฉบับที่ 33 กรกฎาคม - กันยายน 2564

EGCO
GROUP



อ่านแบบ
ออนไลน์
ได้เลย !



ตลาดนัดสุขใจ

เปิดพื้นที่ตลาดนัดสุขใจ
ให้สำหรับฟาร์ม

Job Trends 2022

ชวนมาดูอาชีพมาแรง
สำหรับปี 2022

Share & Care

พาไปฟังประสบการณ์
ปรับและเปลี่ยนเพื่อรับมือวิกฤต

ไอเดียดีจากทางบ้าน

แชร์ไอเดียรับมือวิกฤตโควิด
จากผู้อ่านทางบ้าน



เรื่องเด่นประจำฉบับ

หน้า 2

แฮร์ชีวิต ยุคโควิด

เปลี่ยนและปรับเพื่อรับมือ

พาไปฟังประสบการณ์ที่ได้และการรับมือ
ของเพื่อนบ้านสุขใจ ในช่วงโควิดที่ผ่านมา



หน้า 6

Job Trends 2022

ชวนดูเทรนด์อาชีพมาแรง สำหรับปี 2022

คอลัมน์พิเศษจากการแนะนำของผู้อ่าน

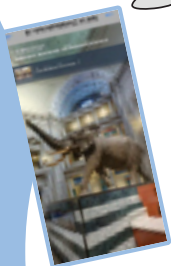
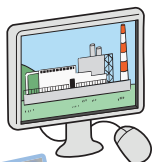


หน้า 12

เที่ยวทิพย์ ทริปไหนก็ได้

เปิดคอม ปลดล็อคโทรศัพท์ ท่อง Virtual tour ไปพร้อมกัน

ออกเที่ยวได้ทุกวันกับ 7 ที่เที่ยว
สุดตระการตา



หน้า 18

เปิดพื้นที่ฝากร้านกับ ตลาดนัดสุขใจ

เปิดพื้นที่ฝากร้าน
สำหรับพ่อค้าแม่ขายทุกท่าน



หน้า 28

ไอเดียดี ประสบการณ์เจ๋ง จากที่บ้าน

แนวทางการปรับตัวที่คุณสามารถ
นำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน



สนใจฉบับออนไลน์

อ่านย้อนหลังทุกเล่มได้ที่
สแกนเลย!



เปิดบ้านทักทาย

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโกทุกท่าน

พบกับวารสารสุขใจฉบับพิเศษอีกครั้งนะคะ ช่วงที่ผ่านมาต้องระมัดระวังดูแลสุขภาพกันอย่างสูงและปรับการใช้ชีวิตหลาย ๆ อย่าง ไปจนกว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จะเข้าสู่ระยะที่ปลอดภัย ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ต้องรับมือกันทั่วโลก แต่แน่นอนที่สุดว่าในทุกวิกฤตย่อมมีโอกาสแฝงมาด้วยอยู่เสมอ สุขใจฉบับนี้ เราจึงนำเรื่องราวตัวอย่างรูปแบบการปรับตัวจากเพื่อนชุมชนต่างพื้นที่ ต่างอาชีพ มาเล่าสู่กันฟัง เพื่อส่งต่อความห่วงใยและเป็นกำลังใจให้เราผ่านสถานการณ์นี้ไปด้วยกันค่ะ

ในคอลัมน์ต่าง ๆ กองบรรณาธิการได้ปรับปรุงเนื้อหาเป็นพิเศษ โดยรวบรวมประสบการณ์ของเพื่อนบ้านอาชีพต่าง ๆ อาทิ เกษตรกร ครู พ่อค้าแม่ขายฝีมือฉฉางที่เคยให้สัมภาษณ์ แบ่งปันแนวคิดกับเรามาก่อน ครั้งนี้จะเป็นการแชร์มุมมองของการปรับตัว รับมือกับสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีแนวคิดดี ๆ มีพลังใจเปี่ยมล้น อยากให้ทุกท่านได้อ่านกัน เพื่อนำกำลังใจก้าวข้ามอุปสรรคนี้ไปด้วยกันในคอลัมน์เรื่องเด่นเล่มนี้ พร้อมทั้งเนื้อหาเพื่อเอาใจเพื่อนบ้านสายฮิปสเตอร์และนักเดินทาง เรามีแหล่งเที่ยวทิพย์มานำเสนอแนะนะคะ โดยเป็นแหล่งท่องเที่ยวเสมือนจริงหรือ Virtual Tour ที่ช่วยเปิดประสบการณ์ ไม่จำกัดเวลาเข้าเยี่ยมชม แต่แต่ละที่ก็อยู่กันคนละฝากฝั่งทวีปที่น้อง ๆ หนู ๆ ก็สามารถเพลินเพลินไปด้วยกันได้ ไม่ไปดูไม่ได้แล้วนะคะ นอกจากนี้ เราได้เปิดคอลัมน์พิเศษตามที่คุณผู้อ่านขอมากับอาชีพที่เป็นเทรนด์ในปี 2022 จะมีอาชีพอะไรที่น่าสนใจไปติดตามกันได้นะคะ ยังไม่หมดเพียงเท่านั้นนะคะ ยังอัดแน่นด้วยสาระนั้นรู้ทั้งเรื่องการเก็บอาหารในตู้เย็นให้อยู่ได้นาน และภาษาอังกฤษที่จะช่วยให้คุณเที่ยวทิพย์ได้อย่างสนุก และเกมส์สนุก ๆ ให้ได้ผ่อนคลายกันอีกเช่นเคยค่ะ

ท้ายสุดนี้วารสารสุขใจ ขอเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ทุกท่านก้าวผ่านสถานการณ์นี้ไปด้วยกัน กับการเปิด **“ตลาดนัดสุขใจ”** พื้นที่พิเศษสำหรับลงโฆษณาฝากร้านที่ช่วยส่งเสริมผลิตภัณฑ์ของชุมชน เปิดให้ฝากร้านกันแบบไม่เสียค่าใช้จ่าย แต่มีกติกาเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่ท้ายเล่มนะคะ เรามาช่วยเป็นกำลังใจให้กันและกัน รวมทั้งร่วมกันเรียนรู้เพื่อผ่านสถานการณ์ครั้งนี้ไปด้วยกันพร้อมกับโอกาสใหม่ ๆ ที่ยังรอเราอยู่ข้างหน้าค่ะ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ

พินทุ์สุดา เปี่ยมปิติ
บรรณาธิการ



Share & Care

แบ่งปันเรื่องราวทั้งเปลี่ยนและปรับ ในวันที่ยังอยู่กับโควิด-19

ในปีที่การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เกิดผลกระทบกับการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพกันทั่วทุกหัวระแหง
มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป วารสารสูงใจฉบับนี้ จึงอยากจะขอกลับไปพูดคุยกับเพื่อนบ้านสูงใจ
ที่เราเคยนำเสนอเรื่องราวต่างๆ ลงในฉบับก่อน ว่าในปัจจุบันได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิดอย่างไรกัน
และมีวิธีการรับมือ ปรับ เปลี่ยน แนวคิดการทำงานกันอย่างไรบ้าง
อยากชวนทุกท่านมาจับฟังประสบการณ์ และร่วมเป็นกำลังใจให้กันและกันนะคะ

ห้วยขวาง Market

“มากกว่าการสั่งซื้อสินค้า คือ การสนับสนุนชุมชน”

“ห้วยขวาง” เป็นชื่อของหมู่บ้านเล็กๆ ในหมู่ที่ 11 ตำบลท่าผา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยการนำของคุณนงนุช เสลาหอม หรือ **ผู้ใหญ่เจ๊ียบ** ในพื้นที่ห้วยขวางนี้มีศูนย์การเรียนรู้ที่โดดเด่น อยู่แห่งหนึ่งคือ **ศูนย์การเรียนรู้สวนหลังบ้าน** ที่สร้างมาจากความตั้งใจของผู้ใหญ่เจ๊ียบ ที่อยากให้เป็นพื้นที่การเรียนรู้ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ให้ชาวบ้านพึ่งพาตนเองได้ แต่ด้วยสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ศูนย์การเรียนรู้ต้องปิดชั่วคราว แต่จะทำอย่างไรให้ชาวบ้านยังคงมีรายได้ประคับประคองกันไปในช่วงวิกฤตนี้

ผู้ใหญ่จึงพลิกวิกฤตเป็นโอกาสที่จะช่วยสร้างรายได้ โดยการทำโครงการ **ห้วยขวาง Market** นำสินค้าลูกบ้านเปิดตลาดออนไลน์ โดยใช้เพจของศูนย์การเรียนรู้สวนหลังบ้าน ช่วยให้ลูกบ้านและเด็ก ๆ มีรายได้เสริมเพราะ**มากกว่าการสั่งซื้อสินค้า คือ การสนับสนุนชุมชน**



คุณ นงนุช เสลาหอม (ผู้ใหญ่เจ๊ียบ)
ศูนย์การเรียนรู้สวนหลังบ้าน



เริ่มแรกผู้ใหญ่เริ่มจากการขายหน่อกล้วยน้ำว้ายักษ์ ซึ่งเป็นกล้วยที่ปลูกไว้ในศูนย์การเรียนรู้ แต่เมื่อสำรวจพื้นที่ของชาวบ้านก็ได้พบกับกล้วยอีกหลายสายพันธุ์ โดยเป็นพันธุ์ท้องถิ่นบ้าง พันธุ์หายากบ้าง จึงนำมาโพสต์ช่วยชาวบ้านขายในเพจ และกล้วยก็เป็นที่ต้องการของกลุ่มคนที่กำลังพัฒนาพื้นที่ทำสวนขนาดเล็กจนถึงใหญ่ในบ้าน จึงทำให้หน่อกล้วยของชุมชนมีออเดอร์สั่งซื้อจำนวนมาก เรียกได้ว่าแพคกันจนเหนื่อย

การทำงานให้สำเร็จก็ต้องอาศัยทีมงานที่มีคุณภาพ นอกจากชาวบ้านแล้ว ผู้ใหญ่ยังได้แรงสนับสนุนจากเด็ก ๆ ในชุมชนมาช่วยกันทำการตลาดออนไลน์ ทั้งเขียน Content ถ่ายรูป รับออเดอร์ แพคของ เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้การขายของออนไลน์ไปในตัว

ปัจจุบันนอกจากหน่อกล้วยแล้วยังมีต้นกล้าประเภทผักสวนครัว เช่น ชะอม ผัก แครอท เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นกล้าปลอดสารเคมี ใครที่สนใจเข้าไปเยี่ยมชมสินค้าใน “ห้วยขวาง Market” สามารถเข้าไปดูได้ที่ เพจเฟซบุ๊ก **สวนหลังบ้าน** ร่วมสนับสนุนสินค้าชุมชนเพื่อกระจายรายได้สู่เกษตรกรกันนะคะ

ทำของเราให้ดี ก็มีโอกาสำเร็จ

ในขณะที่หลาย ๆ ชุมชนได้รับผลกระทบในทางลบ รายได้ลดลง **คุณกานต์และชาวชุมชนบ้านท่าขาม** อ. ชนมะ จ. นครศรีธรรมราช กลับเป็นชุมชนหนึ่งที่ประสบผลสำเร็จในการปรับเปลี่ยนวิธีการประกอบอาชีพ และมีรายได้เพิ่มมากขึ้นกว่าช่วงก่อนโควิด-19 ระบาด ถึงแม้ตลาดจะปิด แต่การมีหน้าร้านที่รวมสินค้าที่หลากหลายทำให้ผลิตภัณฑ์ของชุมชนมีความโดดเด่นน่าเลือกซื้อ รวมถึงการขายทางช่องทางออนไลน์ (ไลน์และเฟซบุ๊ก) ลูกค้าที่ซื้อไปก็บอกกันแบบปากต่อปากเป็นการช่วยโปรโมทสินค้าที่ดีอีกทางหนึ่ง

ผลิตภัณฑ์อาหาร ของแปรรูปจากการเกษตรทุกอย่างที่ผลิตออกมาขายได้หมด ลูกค้าของคุณกานต์ มีทั้งคนในชุมชน ในอำเภอ ลูกค้าที่ซื้อไปให้ทางโรงพยาบาลและลูกค้าที่รักสุขภาพ

ยอดจำหน่ายที่เพิ่มขึ้นมาจากการพัฒนาผลิตภัณฑ์ ทั้งคุณภาพ แพ็คเกจ การตลาด ที่มาของความเร็จคือคนจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เข้ามาอบรมให้ความรู้ พัฒนาสินค้า ช่วยโปรโมท ช่วยส่งเสริมการตลาดให้กว้างขึ้น แต่ก่อนที่หน่วยงานจะเข้ามาช่วย ทางชุมชนท่าขามก็ได้พัฒนาสินค้าของตัวเองให้ออกมาดีได้มาตรฐานจนหน่วยงานให้ความสนใจ

ในปัจจุบันคุณกานต์และชาวท่าขามก็ยังพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ให้มีทั้งคุณภาพและความหลากหลายมากขึ้น “ให้มองว่าเราอยากทำอะไร แล้วทำให้ดีที่สุด ต่อยอดผลิตภัณฑ์ของตัวเองแล้วก็โปรโมทให้เป็นที่ยอมรับ” คือเคล็ดลับที่คุณกานต์ฝากไว้



คุณ กชพรรณ กองบุ๋ม (คุณกานต์) หัวหน้ากลุ่มชุมชนบ้านท่าขาม

ตลาดไม่ดีแต่ยังดีที่มีสวนเกษตรผสมผสาน

แม้ตลาดผลิตผลทางเกษตรจะได้รับผลกระทบอย่างหนัก จากการถูกสั่งปิดจากมาตรการของรัฐทำให้พืชผลไม้ต่าง ๆ ไม่มีที่จำหน่ายออกไปได้เหมือนเดิม แต่ด้วยพื้นฐานทางเกษตรกรรมทำให้ยังสามารถใช้ผลผลิตต่าง ๆ ที่อยู่ในสวน มาใช้เป็นแหล่งอาหารในครัวเรือน ทำให้ไม่เดือดร้อนเรื่องการกินมากนัก

ลุงแดงได้ย้ำถึงการทำการเกษตรว่าควรเป็น **แบบผสมผสาน** ซึ่งจะช่วยกระจายความเสี่ยงให้มีผลผลิตจำหน่ายตลอดปี เพราะหากทำการเกษตรเชิงเดี่ยวและไม่สามารถส่งออกขายได้ในเวลาที่มีผลผลิตออกมากก็จะกระทบหนัก เท่ากับว่าไม่มีรายได้จากการขายผลผลิตชนิดอื่น ๆ ไปด้วย

สำหรับการทำสวนเกษตร การทำตลาดออนไลน์อาจจะไม่ได้ช่วยมากนัก เพราะเมื่อปัจจัยหลักอย่างการขนส่งก็ถูกปิด ทำให้ไม่สามารถส่งผลผลิตออกไปได้หรือส่งได้ไม่ทันเวลา ก่อนที่ผลไม้จะเน่าเสีย ทางออกที่พอทำได้คือการแปรรูปหรือถนอมอาหารให้อยู่ได้นานขึ้น เช่น การทำเป็นมัจฉุดกวน ทุเรียนกวน ลำไยอบแห้ง

ช่วงเวลาที่ยังอยู่ในภาวะไม่ปกติ สิ่งที่ลุงแดงทำคือการฟื้นฟูบำรุงสวนดูแลต้นไม้ให้สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ เพื่อรอเวลาที่ตลาดพร้อมจะกลับมา ผลผลิตจะได้มีคุณภาพจำหน่ายได้ราคา นอกจากนี้ลุงแดงยังได้ฝากว่า “การทำธุรกิจเกี่ยวกับอาหารยังเป็นธุรกิจที่น่าทำที่สุด เพราะคนสามารถซื้อซ้ำได้กินได้เรื่อย ๆ สิ่งสำคัญคือการมีของหลาย ๆ อย่างให้คนเลือกซื้อหรือนำไปกระจายขายได้ในแต่ละช่วงเวลา จะเป็นการป้องกันความเสี่ยงในชีวิตได้ดีที่สุด”



คุณ อรุณ คำคุ้ม (ลุงแดง) สวนฝรั่งกิมจูจูงอรุณ



คุณ พชรา มะลิทอง (ป้าติ่ม) ข้าวตังสับหน้าหัวหมักกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตลาดบัวขาว

ปรับตลาดประคองตัว ช่วยเหลือคนประคองกันไป

ชุมชนเกษตรกรตลาดบัวขาวก็เป็นอีกชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิดมาตั้งแต่ปลายปีที่แล้ว เนื่องจากตลาดหลักที่ผลิตภัณฑของป้าติ่มอย่างข้าวตังวางจำหน่ายคือห้างใหญ่หรือร้านค้าของฝากถูกปิดหมด ทำให้ป้าติ่มต้องเปลี่ยนตลาดจำหน่าย ปรับขนาดการขาย ปรับราคา เพื่อให้ยังมีรายได้จากการขายอยู่บ้าง

“เรื่องการผลิตไม่มีปัญหา มีทุกอย่างพร้อมทั้งวัตถุดิบและอุปกรณ์ รวมถึงคนว่างงาน”

แม้ว่าตัวป้าติ่มเองจะได้รับผลกระทบไม่น้อย แต่ชุมชนของป้าติ่มก็ยังเป็นที่พึ่งให้กับคนที่ตกงานจากคนทำงานโรงงานที่ปิดตัวลง ด้วยการให้คนว่างงานมาช่วยผลิตวัตถุดิบ ทำแผ่นข้าวตังแทนการไปรับซื้อจากภายนอกที่มีราคาแพงกว่าทำให้ลดต้นทุนไปได้ด้วยในตัว ดังคำที่ป้าติ่มคอยย้ำให้เราฟังว่า “ผลิตภัณฑชุมชนทำกันด้วยจิต ผลิตกันด้วยใจ กำไรก็คืนสู่ชุมชน”

นอกจากนี้กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตลาดบัวขาวก็ยังหาทางพัฒนาผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ให้หลากหลายขึ้น โดยมุ่งไปที่ตลาดอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ข้าวเกรียบแป้งกล้วยแคบข้าว ที่ผลิตโดยใช้วัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพและไม่ทำสตีคเก็บไว้เยอะ เพื่อให้สินค้ามีคุณภาพที่ดีที่สุดก่อนถึงมือลูกค้า

ดังนั้นใครที่สนใจอุดหนุนสินค้าป้าติ่มนอกจากจะได้รับรสชาติที่อร่อยถูกปากแล้วยังได้ช่วยสนับสนุนให้ชุมชนอยู่ต่อไปได้ด้วยอีกทาง



บททดสอบชีวิตครั้งสำคัญ หากช่วยกันจะผ่านไปได้

ก่อนการแพร่ระบาด ชุมชนบ้านโนนสะอาด เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยววันวิถี ที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจอย่างมาก แต่ในภาวะที่ผ่านมามีชุมชนบ้านโนนสะอาดเป็นชุมชนที่มีคนติดโควิดคนแรกของอำเภอ นอกจากนี้วัดที่หมู่บ้านก็ถูกเปลี่ยนเป็นศูนย์พักพิงสำหรับผู้ป่วยที่มาจากพื้นที่เสี่ยง ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ในหมู่บ้านหยุดชะงัก ส่งผลให้ชุมชนขาดรายได้

“สิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้คืออย่าประมาทกับทุกอย่าง เพราะอะไรก็เกิดขึ้นได้ เหตุการณ์นี้เหมือนเป็นจุดที่ชาวบ้านลำบากที่สุด เพราะไม่มีงาน ไม่มีเงิน ไม่มีอาชีพ ถ้าผ่านไปได้ พวกเราจะเข้มแข็งกว่านี้ เพราะคิดว่าไม่มีอะไรแยกว่านี้แล้ว”

ปัจจุบันคุณหนึ่งและคนในชุมชนได้ปรับข้างบ้านเป็นตลาดนัด นำสินค้าเกษตร ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เพาะไม้ประดับมงคลที่กำลังนิยมมาวางขายทั้งข้างทางและออนไลน์ ให้ผู้ที่แวะผ่านไปมาได้ซื้อ ส่วนสิ่งที่อยากทำหลังจากนี้คือการพัฒนาตลาดนัดข้างทาง ให้เป็นจุดขายของฝากที่นำแะเวียนและชัดเจนขึ้นกว่าเดิม

คุณหนึ่งฝากถึงท้ายกับเราว่า “อยากให้ทุกคนสู้ผ่านภาวะนี้ไปด้วยกัน ครั้งนี้เป็นบทเรียนครั้งยิ่งใหญ่ ทดสอบชีวิตที่ทำนายและการช่วยเหลือกันของชุมชน”



คุณกิตกรวง ศรีสุวรรณ (คุณหนึ่ง)
หัวหน้ากลุ่มม่อนเลี้ยงไหม ชุมชนบ้านโนนสะอาด



เพราะการเรียนรู้ไม่มีวันหยุดนิ่ง

จากสถานการณ์แพร่ระบาด การเรียนการสอนในโรงเรียนเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ได้รับผลกระทบเต็ม ๆ เด็ก ๆ ไม่โรงเรียนไม่ได้ ครูต้องปรับกระบวนการสอนสู่แพลตฟอร์มออนไลน์เต็มรูปแบบ ไม่เว้นแม้แต่ **ครูเล็ก** ครูโรงเรียนอนุบาลวัดสระแก้ว จ.สระแก้ว โรงเรียนอนุบาลประจำจังหวัด

ด้วยความชอบเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ประกอบกับวิสัยทัศน์ผู้บริหารโรงเรียนที่ตั้งเป้าหมายให้สร้างห้องเรียนยุคใหม่ที่ทันสมัย ครูเล็กได้สั่งสมประสบการณ์ใช้งานโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ออนไลน์ไว้อย่างดี เมื่อโควิดแพร่ระบาด การที่เตรียมพร้อมไว้อยู่แล้วจึงปรับตัวได้ไม่ยาก แต่ก็ไม่ง่ายเพราะต้องขยับพร้อมกันทั้งระบบ แต่ด้วยความร่วมมือกันทั้งครู ผู้บริหาร นักเรียน ผู้ปกครอง เพื่อให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพ การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จึงสนุกและมีกำลังใจมากขึ้น

โจทย์ที่ทำนายของครูเล็กคือการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่ต้องปฏิบัติทดลอง โจทย์นี้ต้องวางแผนให้ครอบคลุม โดยมีการจัดการประชุมผู้ปกครองเดือนละครั้ง ทำไลน์กลุ่มเพื่ออัปเดตการเรียนรู้ของนักเรียนไปพร้อม ๆ กัน ใช้การชื่นชมเป็นแรงเสริมให้ทั้งผู้ปกครองและนักเรียนร่วมสนับสนุนการเรียนออนไลน์ไปด้วยกัน

เวลาในการเรียนก็ได้ปรับใหม่เพื่อไม่ให้กดดันจนเกินไป เรียนวันละ 4 ชม. ช่วงบ่ายจะเป็นการทบทวนความรู้จากสื่อต่าง ๆ ด้วยตนเอง สำหรับเด็กที่เรียนตามเวลาไม่ได้ มีการนำคลิปการสอนใส่ไว้ใน Google Classroom ให้ได้ดูย้อนหลังและส่งการบ้านตามเวลา ปัญหาการเรียนออนไลน์ของเด็ก ๆ ที่แตกต่างกัน ครูเล็กแก้ไขโดยแบ่งกลุ่มเพื่อดูแลอย่างทั่วถึง แม้เด็ก ๆ จะเรียนรู้ได้ไม่เท่ากันด้วยข้อจำกัดหลายอย่าง แต่หัวใจความเป็นครูที่ทุ่มเทเต็มที่เพื่อให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

คุณ สุจิตตรา เพียสนุย์ (ครูเล็ก)
ครูต้นแบบโครงการ “พลังงานเพื่อชีวิต อดโลกร้อน ด้วยวิถีพอเพียง”

ชวนมาดูเทรนด์ อาชีพมาแรง ต้อนรับปี 2022

เปิดตัวคอลัมน์พิเศษ **คุณจะมา เราจัดให้** ที่จะคัดเลือกเรื่องที่คุณอ่าน ขอเข้ามาผ่านทางแบบสอบถามที่เยอะที่สุด นำมาเล่าเพื่อให้ตรงกับผู้อ่านมากที่สุด

มีคุณผู้อ่านเรื่องอาชีพมาแรง เป็นที่ต้องการของตลาดในยุคนี้ สูงใจ จึงรวบรวม **เทรนด์อาชีพมาแรง** สำหรับสายงานในอนาคต เพื่อให้น้องจบใหม่หรือท่านที่สนใจจะเพิ่มทักษะให้สอดคล้องกับอาชีพในอนาคตได้ทราบข้อมูลดีๆ กันนะคะ และขอเสริมด้วย Personality Test เพื่อช่วยให้คุณได้รู้ว่าคุณลักษณะของคุณเหมาะสมกับอาชีพไหน



Digital Marketing : การตลาดสำคัญกับทุกสิ่ง

เมื่อผู้คนเริ่มหันไปจับจ่ายใช้สอยในโลกออนไลน์มากขึ้น ทำยังไงให้ขายได้? จึงเป็นคำถามสำคัญที่พ่อค้าแม่ค้าออนไลน์ต้องเจอ และผู้เชี่ยวชาญในการตอบคำถามนั่นก็คือ **นักการตลาดออนไลน์** ที่มีหน้าที่วางแผน จัดกลยุทธ์ในการส่งของของเราให้เข้าถึงลูกค้าให้ได้มากที่สุด

ตัวอย่างการประกอบอาชีพ

- Digital Marketing
- นักการตลาดออนไลน์

คุณเป็นคนแบบนี้หรือเปล่า?

คุณเป็นคนวิเคราะห์ข้อมูลเก่ง
มีความเป็นผู้นำสูง ตัดสินใจได้อย่างเด็ดขาด แถมฉลาดเรียนรู้ได้ไวอีกด้วย



Education : การศึกษาก็สำคัญไม่แพ้กัน

ในยุคสมัยที่ใครๆ ก็สามารถเรียนรู้ผ่านช่องทางออนไลน์ได้ การพัฒนาตัวเอง อัปเดตสกิลใหม่ๆ เป็นสิ่งที่ทุกคนกำลังให้ความสนใจ ไม่แปลกเลยที่อาชีพเกี่ยวกับการศึกษาจะยังคงเป็นอาชีพที่ต้องการของตลาดอยู่เสมอ

ตัวอย่างการประกอบอาชีพ

- Tutor Online
- Language Teacher ครูสอนภาษา (อังกฤษและจีน)

คุณเป็นคนแบบนี้หรือเปล่า?

คุณเป็นผู้มีความเห็นอกเห็นใจ
ตั้งรับต่อสถานการณ์ได้ดี เป็นผู้นำ
และซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ของตนเอง



Software & Technology : ยุคแห่งเทคโนโลยี

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าทุกวันนี้เทคโนโลยีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของเราไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นแอปพลิเคชันในมือถือหรือโปรแกรมซอฟต์แวร์ที่เราใช้ทำงานล้วนมีผู้อยู่เบื้องหลังในการออกแบบและควบคุมอยู่ นั่นคือคนที่เราเรียกว่า **โปรแกรมเมอร์** นั่นเอง

ตัวอย่างการประกอบอาชีพ

- Website Developer ผู้พัฒนาเว็บไซต์
- Application Developer ผู้ดูแลและคิดค้นแอปพลิเคชันในมือถือ

คุณเป็นคนแบบนี้หรือเปล่า?

คุณเป็นคนมีความคิดเป็นระบบ
แถมเชื่อในตรรกะมาก ไม่เปลี่ยนใจตามอารมณ์ ใจเย็นและตัดสินใจด้วยเหตุผล



AR/VR Developer : นักพัฒนาโลกเสมือนจริง

นับว่าเป็นยุครุ่งเรืองของเทคโนโลยีเลยก็ว่าได้เพราะอาชีพมาแรงนี้คือ นักพัฒนาและออกแบบ AR เทคโนโลยีที่จะช่วยเติมเต็มประสบการณ์ของผู้ใช้งานให้ได้ รับความรู้สึกที่สมจริงที่สุด ซึ่งในอนาคต VR อาจจะทำได้ถึงช่วยให้เราย้อนความทรงจำในอดีตหรือได้ไปท่องเที่ยวในโลกเสมือนสำหรับผู้ที่ไม่มีความ

คุณเป็นคนแบบนี้หรือเปล่า?

คุณเป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์สุดๆ แต่ก็ยังมีความคิดแน่วแน่เป็นของตัวเอง ชี้เป้า ชอบลงหาแนวทางใหม่ๆ ถ้ามี Passion จะทุ่มให้งานนั้นสุดตัวเลย



Digital Detox Therapist : นักบำบัดโซเชียลมีเดีย

ปัจจุบันเราใช้สื่อโซเชียลมีเดียในการทำกิจกรรมต่างๆ มากมายทั้ง เสพข่าว ดูกีฬา เรียนหนังสือ หรือเสพสิ่งบันเทิง ทำให้หลายคนมีอาการติดโทรศัพท์มือถือ ปัญหานี้ทำให้เกิดอาชีพใหม่ คือ นักบำบัดโซเชียลมีเดีย เพื่อมาปรับสมดุลให้กับชีวิตประจำวันให้มีความบาลานซ์ เพราะการใช้แอฟพลิเคชั่นโดยการจำกัดเวลาด้วยตัวเองอาจไม่เพียงพออีกต่อไป

คุณเป็นคนแบบนี้หรือเปล่า?

คุณเป็นผู้เชี่ยวชาญในการเข้าหาคนอื่น ชอบช่วยเหลือ ใจกว้าง และที่สำคัญคุณเป็นนักสร้างแรงบันดาลใจที่ดีมากคนหนึ่งเลย



Digital Currency Planner : นักวางแผนการเงินดิจิทัล

ในปัจจุบันคนเริ่มให้ความสนใจกับเงินดิจิทัล (สกุลเงินคริปโต) ที่เพิ่มขึ้นจากกระแส บิตคอยน์ ทำให้นักลงทุนและผู้ที่ต้องการจะเริ่มลงทุนต้องการ guru ผู้ชี้แนะแนวทาง มาช่วยจัดการความมั่นคงของสกุลเงินเหล่านี้ให้ ซึ่งก็เป็นหน้าที่ของ นักวางแผนการเงินดิจิทัลที่จะคอยจัดสมดุลดูแลความปลอดภัยให้กับเงินดิจิทัล

คุณเป็นคนแบบนี้หรือเปล่า?

คุณเป็นคนเปิดกว้างต่อความคิดที่แตกต่างเสมอ วิเคราะห์ข้อมูลเก่ง ทำงานอย่างตรงไปตรงมา

น่าสนใจใช่ไหมละกับตัวอย่างอาชีพมาแรงในอนาคต **แต่ตัวเราจะเหมาะสมกับอาชีพไหนล่ะ?** อาจเป็นคำถามที่หลายคนยังตอบตัวเองไม่ได้ เราจึงมี **แบบทดสอบบุคลิกภาพ (Personality Test)** รูปแบบที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายมาให้ทุกคนลองทำ เพื่อค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง ลองมาดูนะว่าตัวเองเป็นคนบุคลิกแบบไหนใน 4 ประเภทนี้

นักวิเคราะห์

นักออกแบบ : เป็นนักคิดกลยุทธ์ที่มีแผนสำหรับทุกอย่างเสมอ
นักตรรกะ : นักคิดค้นนวัตกรรมที่กระหายความอยากรู้
ผู้บัญชาการ : ผู้นำที่เด็ดเดี่ยวและหาทางออกได้เสมอ
นักไต่สวน : ฉลาดและช่างสงสัย ชอบคำถามท้าทายสมอง

นักการทูต

ผู้แนะนำ : เป็นคนเยือกเย็น ลึกซึ้งแต่มีพลังแรงบันดาลใจ
ผู้ไกล่เกลี่ย : กระตือรือร้นที่จะช่วยสร้างสิ่งดีๆ ให้สังคม
ตัวเอก : มีเสน่ห์และเป็นผู้นำสามารถจับใจผู้ฟังได้เสมอ
นักธรรมา : มีมนุษยสัมพันธ์ดีสามารถทำให้คนอื่นยิ้มได้เสมอ

ผู้เฝ้ายาม

นักคำนวณ : ชอบเสาะหาข้อเท็จจริง ไม่ยอมให้มีข้อสงสัย
ผู้ตั้งรับ : ละเอียดย่อนและพร้อมจะปกป้องคนที่รักเสมอ
ผู้บริหาร : โดดเด่นเรื่องการบริหารต่างๆ หรือบุคลากร
ผู้ให้คำปรึกษา : เป็นที่รักของทุกคน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

นักสำรวจ

ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะ : เป็นนักทดลองที่อยู่บนพื้นฐานความจริง
นักผจญภัย : ศิลปินทรงเสน่ห์พร้อมสำรวจและทดลองสิ่งใหม่ๆ
ผู้ประกอบการ : ฉลาด กระฉับกระเฉง เข้าใจผู้อื่น
ผู้มอบความบันเทิง : กระตือรือร้น ใช้สัญชาตญาณ

หลักการเลือกอาชีพให้เหมาะกับบุคลิกภาพเป็นเพียงการชี้แนะแนวทางเท่านั้น
อยากให้ผู้อ่านได้เลือกงานที่ชอบและถนัดนะค่ะ♥

16 Personalities



สแกน
เลย



ตู้ทองในตู้เย็นยังง ให้หายห่วง



สำหรับช่วงนี้ที่ต้องซื้ออาหารมาเพื่อไว้ตลอด ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ ของสด หรือ
อาหารปรุงสำเร็จมาเก็บไว้ ในคอลัมน์รู้ไว้ใช่ว่าฉบับนี้จึงอยากชวนมาทำความเข้าใจไปพร้อมๆ กับ
ว่าทองแต่ละประเภทควรจะใช้ไว้ที่ชั้นไหนบ้าง เพื่อกันให้อาหารสามารถอยู่ได้นานขึ้น
เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายไปในตัวด้วยนะ



เนื่องจากภายในตู้เย็น
แต่ละชั้นมีอุณหภูมิและ
ความชื้นแตกต่างกัน เช่น
ชั้นวางด้านบนสุดจะเป็น
จุดที่เย็นที่สุด เพราะอยู่ใกล้
กับพัดลมและคอนเดนเซอร์
เป็นต้น แต่ละชั้นจึงเหมาะกับการเก็บอาหารที่
แตกต่างกัน



การจัดวางให้เหมาะกับชั้นต่างๆ ภายในตู้เย็น

บน / หลัง ตู้เย็น

ถึงแม้ด้านบนของตู้เย็นจะดูว่างโล่งจนอยากจะนำของมาวางไว้ แต่ก็ขอเตือนไว้เลยว่าอย่านำอาหารมาวางไว้บริเวณนี้เด็ดขาด เพราะตู้เย็นจะปล่อยไอน้ำร้อนออกมาทำให้พื้นผิวบริเวณรอบตู้เย็นมีความร้อน ส่งผลให้อาหารที่นำไปวางเสียเร็วขึ้น

ช่องแช่แข็งและช่องลิ้นชัก

เหมาะจะเก็บอาหารประเภทที่อยู่ในรูปของอาหารแช่แข็ง เช่น น้ำแข็ง ผลไม้แช่แข็ง เนื้อสด หรืออาหารที่ต้องการเก็บไว้กินนาน ๆ

ชั้นวางกลางตู้เย็น

เป็นส่วนที่อุณหภูมิปานกลาง เหมาะสำหรับเก็บอาหารปรุงสุก ที่กินเหลือ เช่น ข้าวสวย กับข้าว แกงต่าง ๆ ขนมเบเกอรี่ อาหารหมักดอง และยัดอายุให้ผลไม้ เช่น แอปเปิ้ล ส้ม องุ่น

Tips

เก็บอาหารใส่กล่องลึกลับสุญญากาศ ช่วยลดกลิ่นไม่พึงประสงค์และยังช่วยเพิ่มระยะเวลาให้ในตู้เย็นเก็บของได้มากขึ้นอีกด้วย

ช่องแช่ผัก

ลิ้นชักด้านล่างของตู้เย็นจะช่วยกักเก็บความชื้นของผัก ผักที่จะแช่ตู้เย็นหากล้างทำความสะอาดแล้วต้องสะเด็ดน้ำให้แห้ง ห่อด้วยกระดาษหรือใส่ถุงสุญญากาศเพื่อคงความสดใหม่ และรสชาติยังคงดีเหมือนเดิม

แต่ทั้งนี้ผักแต่ละชนิดก็ใช้วิธีการเก็บที่ต่างกัน อย่าลืมศึกษาข้อมูลก่อนนะคะ



ช่องวางหลังประตู

เป็นส่วนที่อุ่น ฉะนั้นของที่จะแช่บริเวณนี้ควรเป็นประเภทที่ไม่เน่าบูดง่าย เช่น เครื่องปรุง น้ำผลไม้ น้ำอัดลม

ด้วยอุณหภูมิที่ค่อนข้างอุ่นกว่าส่วนอื่นๆ จึงเหมาะกับการแช่ ไข่ ที่ต้องการอุณหภูมิไม่สูงมาก

เที่ยวทิพย์ ท่องเที่ยวออนไลน์ ไปได้ทุกวัน

ในช่วงที่สถานที่ท่องเที่ยวหยุดให้บริการ การได้ออกไปเที่ยวอีกครั้งจะเป็นเรื่องที่ไกลตัวมากเกินไป
แต่ไม่ใช่กับยุค 2021 ด้วยเทคโนโลยีที่ถูกพัฒนาอย่างก้าวกระโดดทำให้เราสามารถไปท่องเที่ยว
ได้ทั่วโลกเพียงปลายนิ้วสัมผัส ทางวารสารสนุกได้เลือกแหล่งท่องเที่ยวทิพย์ที่เราสามารถว๊ापไป
ในทุกๆ วันมาให้ทุกคนแล้ว ถ้าพร้อมแล้วก็เก็บกระเป๋าออกเดินทางกันเลย!



Smithsonian National Museum of Natural History (วอชิงตันดีซี สหรัฐอเมริกา)

พิพิธภัณฑ์ที่เล่าเรื่องราวธรรมชาติได้ครบเครื่องที่สุด

พอได้ยินคำว่าพิพิธภัณฑ์หลายคนอาจหันหน้าหนี แต่ต้องขอ
การันตีเลยว่า ที่นี่ถูกยกให้เป็นพิพิธภัณฑ์ในฝันสำหรับหลาย ๆ คน
เพราะรวบรวมและจัดแสดงตัวอย่างพันธุ์พืช สัตว์ ฟอสซิล หิน แร่
อุกกาบาตที่เกี่ยวข้องกับวิวัฒนาการของมนุษย์ไว้ถึง 145 ล้านชิ้น
และฟังก์ชันที่ใช้งานง่าย แคมเปิดให้เข้าชมแบบ 360 องศา ยิ่งทำให้
ที่นี่ดูตื่นตาตื่นใจสุดๆ

ขอบคุณข้อมูลจาก : [https://
naturalhistory2.si.edu/vt3/NMNH/](https://naturalhistory2.si.edu/vt3/NMNH/)

แผนที่
มี 3 ชั้นให้เดินเล่นได้เพลินๆ



สแกนเลย!



ที่นี่คือโลเคชันในภาพยนตร์ เรื่อง
Night at the museum ภาค 2

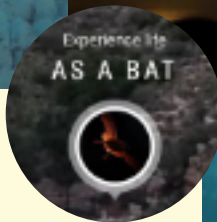




ปีนเขากันมา

Kenai Fjords

Bryce Canyon



ไปสำรวจ
ถ้ำค้างคาวกัน!



Dry Tortugas

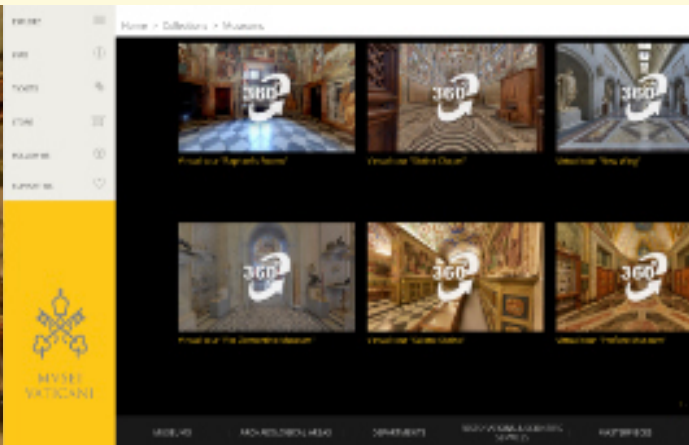
ท่องโลกกว้างไปพร้อมกันกับอุทยานลับ 5 ประเทศ The Hidden Worlds Of National Park (วอลชิงตันดีซี สหรัฐอเมริกา)

ชวนมาสัมผัสความตื่นตาตื่นใจในธรรมชาติไปกับ 5 อุทยานแห่งชาติของอเมริกาได้
สิ่งพิเศษสำหรับเว็บนี้คือ มุมมองของกล้องแทนตัวเราที่ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่นปีนภูเขาน้ำแข็ง ดำน้ำในมหาสมุทรฯ ไปพร้อมกับเสียงบรรยายของเจ้าหน้าที่ที่คอยเล่าเรื่องราวต่าง ๆ
รับรองว่าคุณจะรู้สึกเหมือนท่องโลกใหม่เลยละ

สถานที่ : Kenai Fjords , Hawaii Volcanoes , Carlsbad Caverns , Bryce Canyon , Dry Tortugas



ขอบคุณข้อมูลจาก : <https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service/kenai-fjords/exist-glacier-tour>



The Vatican Museum (นครรัฐวาติกัน กรุงโรม อิตาลี)

↖ หน้าตาเว็บไซต์

พิพิธภัณฑ์ที่รวมสมบัติล้ำค่าแห่งคริสตจักร

เอาใจสายอาร์ตกันด้วย The Vatican Museum พิพิธภัณฑ์ทางศาสนาและศิลปะขนาดใหญ่
รวบรวมผลงานทางศิลปะของศาสนจักรคาทอลิกที่มีอายุหลายร้อยปีไว้ให้ชม โดยมีไฮไลท์เป็น
ผลงานชิ้นเอกของศิลปินระดับโลกอย่าง Michelangelo และ Raphael เป็นอีกสถานที่ที่ต้อง
ไปชมให้ได้สักครั้งนะคะ เพราะตกแต่งได้สวยงามตั้งแต่พื้นยันเพดานเลยทีเดียว

ขอบคุณข้อมูลจาก : <https://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en/collezioni/musei/tour-virtuale-salone-sistino.html>



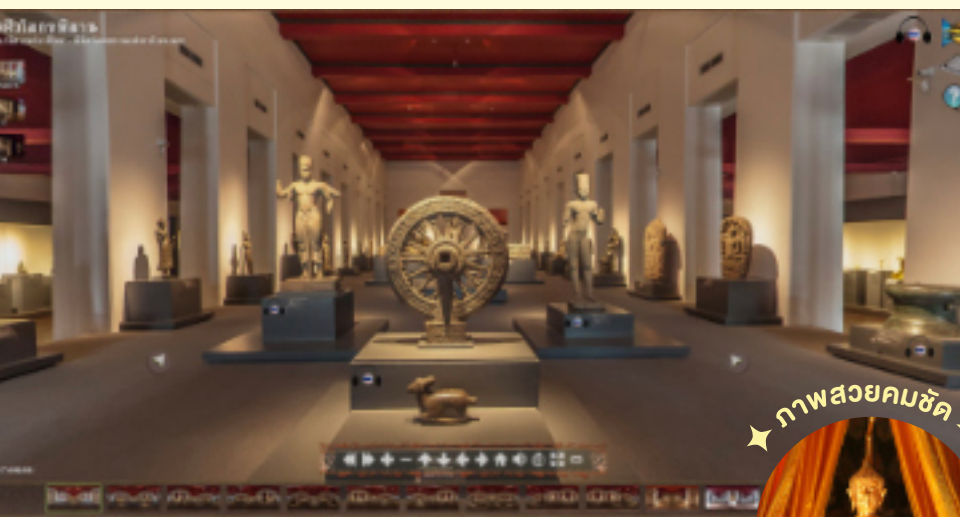


Museum Siam (กรุงเทพ)

พิพิธภัณฑ์ไทยร่วมสมัยสุดเก๋

เข้ามาที่พิพิธภัณฑ์ฝั่งของไทยกันบ้างกับ มิวเซียมสยาม พิพิธภัณฑ์ร่วมสมัยที่อธิบายความเป็นไทยออกมาได้อย่างกลมกล่อม ใน Virtual มีให้เราเดินชมทั้งหมด 3 ชั้น 17 ห้อง แต่ละห้องอธิบายข้อมูลพร้อมมีคลิปอธิบายให้เข้าใจอย่างละเอียด รับรองว่าเดินเพลินจนลืมเวลาเลย

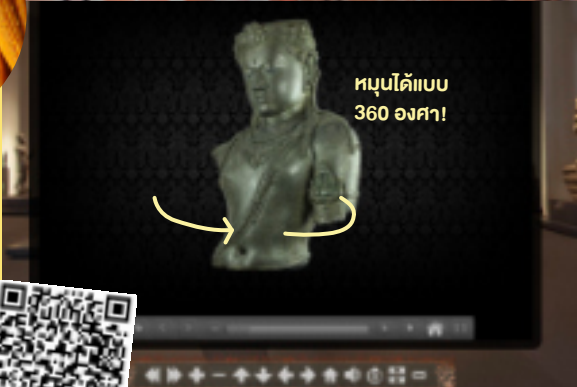
ขอบคุณข้อมูลจาก : <https://www.museumsiam.org/virtualexhibition/accountofthailand/>



พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร (กรุงเทพ)

พิพิธภัณฑ์แห่งแรกของประเทศไทย

พิพิธภัณฑ์ย่อนิยามของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติและคนไทย ภายในจัดแสดงโบราณวัตถุ ศิลปวัตถุ ผลงานชิ้นเอกของมนุษยชาติบนผืนแผ่นดินไทยแต่ละยุคสมัย รวมถึงหมู่พระที่นั่ง พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติพระนครเป็นพิพิธภัณฑ์ที่มีสถิติจำนวนผู้เข้าชมมากที่สุดในประเทศไทย แกรม Virtual ทำออกมา ได้ดีไม่แพ้ต่างชาติเลยละ





พิพิธภัณฑ์สิรินธร (กาฬสินธุ์)

พิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์แห่งแรกของไทย



ประเทศไทยมีพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ที่เจ๋งไม่แพ้ต่างชาติเลยนะ! ซึ่งที่นั่นก็คือ ศูนย์วิจัยไดโนเสาร์ภูพานันท์ ที่ถูกขนานนามว่าเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านธรณีวิทยาและ ซากดึกดำบรรพ์ที่สมบูรณ์ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่ง Virtual นี้ก็ให้ข้อมูล ความรู้เราได้ครบมาก ๆ เหมือนได้ไปเดินในพื้นที่จริงเลย

ขอบคุณข้อมูลจาก : <https://my.matterport.com/show/?m=WFq4DHVEZQQ>

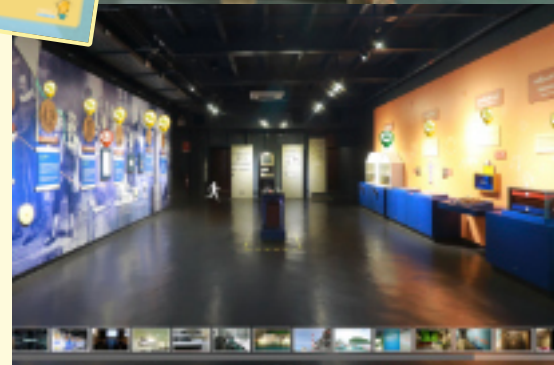


ศูนย์เรียนรู้โรงไฟฟ้าขนอม (นครศรีธรรมราช)

ศูนย์เรียนรู้ด้านพลังงานไฟฟ้า และการอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างยั่งยืน

หยุดอยู่บ้าน แต่ไม่หยุดที่จะเรียนรู้ มาร่วมเรียนรู้ด้านพลังงานไฟฟ้าและกระบวนการผลิตไฟฟ้าอย่างสนุกสนาน ตื่นตาตื่นใจกับโรงไฟฟ้าเรือลอยน้ำแห่งแรกและแห่งเดียวในประเทศไทย พร้อมการเรียนรู้วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ วัฒนธรรม แหล่งเรียนรู้ของ ชุมชนขนอมและสิ่งแวดล้อมอันอุดมสมบูรณ์ นอกจากนั้นใน Virtual ยังมีเกมส์สนุก ๆ กับ เนื้อหาเรื่องไฟฟ้าแบบเน้น ๆ ให้ได้เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก : <http://www.egco.com/khanomlearningcenter/>



แซ่สูตรอร่อย ข้าวตังป้าตัม

วงศ์บ้านโป่ง จ.ราชบุรี



เมนูสุดใจฉบับนี้ขอเสนอเมนู ข้าวตังป้าตัม ของดีบ้านโป่ง และแน่นอนว่าต้องไม่ใช่ข้าวตังธรรมดาๆ เพราะที่นี่มีทั้ง ข้าวตังหน้าน้ำพริกปลา หน้าเนยอัลมอนด์ หน้าสาหร่ายทะเล และอีกมากมายให้เลือกสรร รับรองว่าอ่านจบแล้ว ต้องรีบสั่งมารับประทานกันเลยทีเดียว

แผ่นข้าวสุดพิเศษ

ป้าตัมเลือกใช้ส่วนผสมปลายข้าว ซึ่งเป็นส่วนของข้าวที่แตกหักจากกระบวนการขัดสีที่อุดมไปด้วยสารอาหารหลายชนิด โดยการให้คนในชุมชนนำปลายข้าวไปแปรรูปเป็น ข้าวตังแผ่นแห้งและรับซื้อกลับมาเป็นการสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน



ขั้นตอนการทำข้าวตัง



ใช้ปลายข้าวหอมมะลิ 7 ชีด
ผสมข้าวเหนียว 3 ชีด หุงโดยใช้สูตร ข้าว 1 น้ำ 2



เมื่อข้าวสุกได้ที่นำขึ้นมาพักไว้ให้หายร้อน จากนั้นนำมาคนบี้ๆ ให้ข้าวเป็นเนื้อเดียวกัน



แบ่งข้าวมาวางบนแผ่นพลาสติก เตรียมนำไปเข้าเครื่องรีดให้เป็นแผ่นบาง



กดพิมพ์บล็อกเป็นรูปทรงวงกลม จากนั้นนำไปตากให้แห้ง 1 แดด จะได้แผ่นข้าวตังพร้อมทอด



รอให้น้ำมันเดือดได้ที่แล้วจึงใส่แผ่นข้าวที่ตากแห้งลงทอด แป้งจะลอยฟูขึ้นมา



ขั้นตอนการทำหน้าก็ง่ายมาก ๆ เพียงแต่งรสชาติตามที่เรต้องการแล้วนำไปเข้าตู้อบเพื่อให้เก็บได้นานขึ้น



จากนั้นนำมาจัดแบ่งลงถุง แล้วใช้เครื่องจักรซีลปิดปากถุง ก็สำเร็จเป็นข้าวตังพร้อมส่งขาย

“ไม่ประมาท การ์ดอย่าตก” เอ็กโก กรุ๊ป ร่วมใจเคียงข้างคนไทยฝ่าวิกฤต COVID-19

เอ็กโก กรุ๊ป เคียงข้างชุมชนสู้ภัยโควิด-19 ร่วมสนับสนุนและช่วยเหลือการปฏิบัติภารกิจด้านสาธารณสุขของหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน และอาสาสมัคร ในการรับมือกับภาวะวิกฤตโควิด-19 มาอย่างต่อเนื่องรวมมูลค่ากว่า 19 ล้านบาทและยังมุ่งมั่นเดินทางให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในการบรรเทาสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง



สนับสนุนอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นแก่ “ศูนย์พักคอยเพื่อส่งต่อเขตบางแค กรุงเทพฯ” ประกอบด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิ ชุด PPE ป้องกันเชื้อไวรัส ชุด CPE ป้องกันสารคัดหลั่ง หมวกอนามัย เฟสชีลด์ ถุงมือทางการแพทย์ ถุงคลุมเท้า และถุงคลุมรองเท้าพลาสติก



สนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 และส่งเสริมการจัดการขยะติดเชื้ออย่างถูกวิธีให้แก่โรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในภูมิภาคต่างๆ จำนวน 85 แห่งรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก โดยอุปกรณ์ป้องกันโควิด-19 ได้แก่ เครื่องวัดอุณหภูมิและจ่ายแอลกอฮอล์อัตโนมัติ แอลกอฮอล์ชนิดน้ำสำหรับล้างมือ หน้ากากอนามัยสำหรับเด็ก สบู่เหลวล้างมือ ถังขยะและถุงขยะอันตราย



สนับสนุนส่งมอบ “ถุงห่วงใย” บรรจุชุดยาและเวชภัณฑ์สำหรับผู้ป่วยโควิด-19 ที่ต้องแยกกักตัวที่บ้าน จำนวน 200 ชุดให้แก่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ศูนย์บริการสาธารณสุข และกลุ่มงานป้องกันและควบคุมโรค ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้าเอ็กโกโคเจนและนิคมอุตสาหกรรมเอ็กโกระยอง จังหวัดระยอง เพื่อนำไปส่งต่อไปกับผู้ป่วยโควิด-19 กลุ่มสีเขียวได้ใช้รักษาตัวระหว่างกักตัวอยู่ที่บ้าน



การดูแลชุมชนรอบโรงไฟฟ้าเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

โรงไฟฟ้าขนอม

สนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ทางการแพทย์ บรรเทาปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ให้กับ โรงพยาบาลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี



สนับสนุนงบประมาณจัดซื้อชุดตรวจ ATK ให้แก่ คณะ อสม. และผู้นำชุมชนทั้ง 34 หมู่บ้านของอำเภอนวม



มอบถุงยังชีพและน้ำดื่มเพื่อช่วยเหลือ บรรเทาความเดือดร้อน ของพี่น้องชาวขนอมในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ เชื้อไวรัสโควิด-19

- พื้นที่หมู่ที่ 3 ต.ขนอม
- หมู่ที่ 1 ต.ท้องเนียน
- พื้นที่ ต.ควนทอง อ.ขนอม
- ศูนย์พักคอยเทศบาลตำบลท้องเนียน ม.8 ต.ท้องเนียน
- เทศบาลตำบลขนอม อ.ขนอม

พร้อมกันนี้ สนับสนุนงบประมาณให้กับกลุ่มราชสีห์ เพื่อช่วยเหลือประชาชนชาวขนอมที่ต้องกักตัวและขาดเครื่องอุปโภค บริโภค และสนับสนุนน้ำดื่มจุดบริการตรวจคัดกรอง COVID-19 ที่ทำการปกครองอำเภอนวม จ.นครศรีธรรมราชอีกด้วย

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

สนับสนุนงบประมาณให้ รพ.สต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี เพื่อจัดโครงการตรวจคัดกรองผู้สัมผัสใกล้ชิด ผู้ป่วยโควิด-19 เพื่อคัดแยกผู้ติดเชื้อออกจากบ้านและชุมชน

สนับสนุนงบประมาณสร้างห้องน้ำสำหรับบุคลากรทาง การแพทย์ ณ โรงพยาบาลสนาม ศูนย์พักพิงพระราชทาน อำเภอนวม



สนับสนุนงบประมาณสร้างหุ่นยนต์ขนส่งเวชภัณฑ์/อุปกรณ์ การแพทย์ผ่านระบบวิทยุ ให้กับวิทยาลัยเทคนิคสิชล



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

สนับสนุนบรรเทาผลกระทบจากการแพร่ระบาดโควิด-19 ให้กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้า ที่ขาดของอุปโภค บริโภค และอุปกรณ์ป้องกันการแพร่เชื้อโควิด-19 โดยมีพื้นที่ชุมชน ดังนี้

1. ชุมชนใน ต.คลองหนึ่ง ต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี จำนวน 53 ชุมชน

2. ชุมชน ต.สวนพริกไทย ต.บางพูน อ.เมือง จ.ปทุมธานี

3. ชุมชน ต.บางพูน/ต.สวนพริกไทย อ.เมืองปทุมธานี

จ.ปทุมธานี

4. พื้นที่ชุมชนใน ต.บางพูน อ.เมือง จ.ปทุมธานี

พร้อมทั้งสนับสนุนการจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ให้กับเทศบาลนครรังสิต อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

สนับสนุนงบประมาณจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ป้องกันโควิด-19 ให้กับเทศบาลเมืองท่าผา วัดลาดบัวขาว วัดยางหัก รพ.สต.ตำบลท่าผา พร้อมทั้งสนับสนุนน้ำมันเชื้อเพลิงเพื่อมาปณิกิจศพผู้ป่วยโควิดให้กับวัดยางหัก

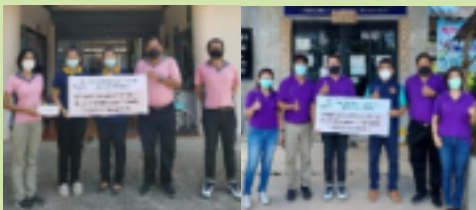


สนับสนุนงบประมาณ/ข้าวสารอาหารแห้ง ให้กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้าที่เฝ้าระวัง จากการติดเชื้อโควิด-19 ในตำบลท่าผา

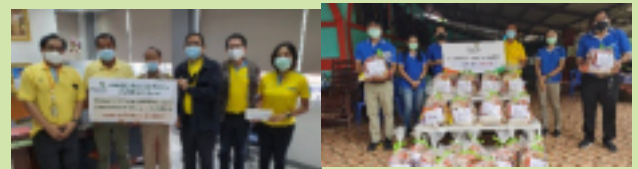


โรงไฟฟ้าอิกโก โคเจนเนอเรชัน

สนับสนุนงบประมาณจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ เพื่อป้องกันโควิด-19 ให้กับรพ.สต.บ้านกระเจต อสม.ตำบลนิคมพัฒนา และ อสม.ตำบลมาบข่า



สนับสนุนงบประมาณให้กับเทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา และกำนันตำบลมาบข่า เพื่อจัดซื้อถุงยังชีพนำไปมอบให้กับผู้ได้รับผลกระทบจากโควิด-19 และสนับสนุนถุงยังชีพให้กับชุมชนซอย 2 พัฒนา



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วิงค์ฟาร์ม

สนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดหาอุปกรณ์จัดตั้งโรงพยาบาลสนาม เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด-19 ร่วมกับหน่วยงานราชการท้องถิ่นในพื้นที่ อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ



สนับสนุน ถุงน้ำใจ ให้กับชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบุญนวน



โรงไฟฟ้าเทพพนนา อินด์ฟาร์ม

สนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดหาอุปกรณ์จัดตั้งโรงพยาบาลสนาม เพื่อให้การช่วยเหลือผู้ป่วยโควิด-19 ให้กับ อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โค

จัดโครงการถ่วงยังชีพบรรเทาความเดือดร้อนให้กับชุมชนรอบโรงไฟฟ้า ที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-19 รวมจำนวน 5,200 ชุด มอบให้กับ

- องค์การบริหารส่วนตำบลบางตาเถร
- ชุมชนหมู่ที่ 1 ต.บางตาเถร
- องค์การบริหารส่วนตำบลบางหลวง
- องค์การบริหารส่วนตำบลหินมูล



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (ตาดัก)

สนับสนุนงบประมาณให้กับศูนย์พักคอยเพื่อส่งต่อ (Community Isolation) ผู้ติดเชื้อโควิด-19 ขององค์การบริหารส่วนตำบลตาชีด



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

สนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดหาอุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด ของโรคโควิด-19 ให้อบต.ท่าคล้อ



สนับสนุนงบประมาณจัดหาอุปกรณ์เครื่องใช้สำหรับผู้ป่วยโควิด-19 หมู่บ้านหนองคับคา



ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าขนอม

มอบเครื่องดนตรีสากลให้แก่โรงเรียนบ้านคลองวัง และโรงเรียนชุมชนบ้านบางโหนด



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

สนับสนุนงบประมาณเพื่อกองทุนอาหารเช้าให้กับนักเรียน
โรงเรียนเทศบาล 2 (วัดบ้านโป่ง)



โรงไฟฟ้าอีโก โคเจนเนอเรชัน

สนับสนุนโครงการทุนการศึกษาให้กับเยาวชน
ของชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายยอง



สนับสนุนงบประมาณโครงการสวนเกษตรของ ร.ร.วัดกระเจต
เพื่อส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารเคมี สร้างสุขภาพที่ดีให้กับ
ชุมชน



การพัฒนาสาธารณูปโภค

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

สนับสนุนงบประมาณเพื่อซ่อมแซมอาคาร รพ.สต.คลองสอง
อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี



โรงไฟฟ้าขนอม

สนับสนุนการปรับปรุงห้องประชุม โรงเรียนวัดเขา (วันครู2501)
หมู่ที่ 4 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช เพื่อให้การ
บริการแก่ชุมชน มีความปลอดภัยและมีสภาพแวดล้อมที่ดี



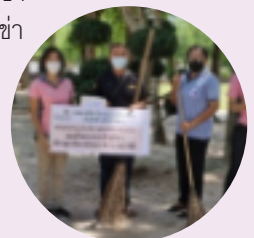
โรงไฟฟ้าอีโก โคเจนเนอเรชัน

สนับสนุนงบประมาณปรับปรุงศาลาชุมชนหนองหิน ที่เสียหาย
จากการถูกพายุพัดถล่ม



สนับสนุนงบประมาณและร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา
พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ในพื้นที่ชุมชน ได้แก่

1. บ้านหนองผักหนาม หมู่ 2 ต.มาบข่า
2. ชุมชนสายเก่า-หนองกวาง ต.มาบข่า
3. ชุมชนหนองหินก้าวหน้า ต.มาบข่า
4. บ้านกระเจตล่าง หมู่ 1 ต.มาบข่า
5. บ้านตีนเนิน ต.หนองละลอก
6. บ้านซากผักกูด ต.หนองบอน
7. บ้านมาบตอง ต.หนองละลอก



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าคลองหลวง

สนับสนุนโครงการรณรงค์ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ให้กับประชาชนของศูนย์บริการสาธารณสุขสุขชุมชนร่วมเย็น ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี



การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

สนับสนุนและร่วมกิจกรรมอนุรักษ์และฟื้นฟูป่าไม้ร่วมกับคณะสงฆ์ในพื้นที่ป่าไม้ สวนพุทธอุทยานเฉลิมพระเกียรติ หมู่10 ต.ชัยใหญ่ อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ และกิจกรรมสร้างป่าให้ชุมชน สร้างแหล่งอาหารให้ชุมชน พื้นที่ป่าชุมชน บ้านชัยห่าง อ.ชัยใหญ่ จ.ชัยภูมิ



การพัฒนาและสนับสนุนการสร้างอาชีพ

โรงไฟฟ้าอีโก โคเจนเนอเรชั่น

สนับสนุนงบประมาณให้กับชมรมอาสาสมัครคุมประพฤติ จ.ระยอง จัดกิจกรรม Street Food สร้างงาน สร้างอาชีพ คีนคนดีสู่สังคม



สนับสนุนงบประมาณให้กับเทศบาลตำบลมาบตาพพัฒนา เพื่อใช้ในโครงการส่งเสริมอาชีพชุมชน “การทำพวงมาลัยจากริบบิ้น” โดยจัดอบรมในรูปแบบออนไลน์



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

สนับสนุนงบประมาณจัดซื้อเครื่องบดอาหารสัตว์เพื่อใช้ในการประกอบอาชีพของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงบ้านบุญนวน





โทมัส อัลวา เอดิสัน

พ่อมดนักประดิษฐ์



หลับอะไร
อยู่ล่ะ
?



ก็ไฟเปิดไฟ
ทั้งวันเลย
ห้องเลยกลัว
มันจะร้อน
จนระเบิด



เดี๋ยวนี้ไม่มี
หลอดไฟไหน
ร้อนจนระเบิด
หรอกหน้า



หลอดไฟเลยนะ!



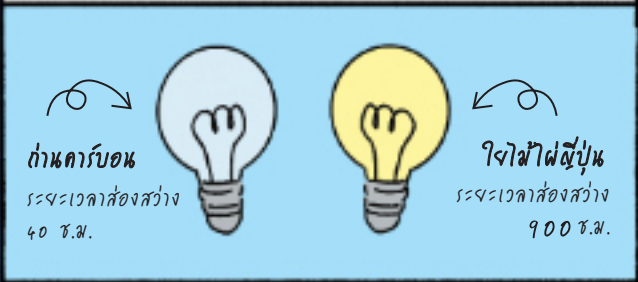
แต่ที่เรา
มีไฟสว่างๆ
ใช้ทุกวัน
เพราะคนนี้เลย

'โทมัส อัลวา
เอดิสัน'
พ่อมดนักประดิษฐ์

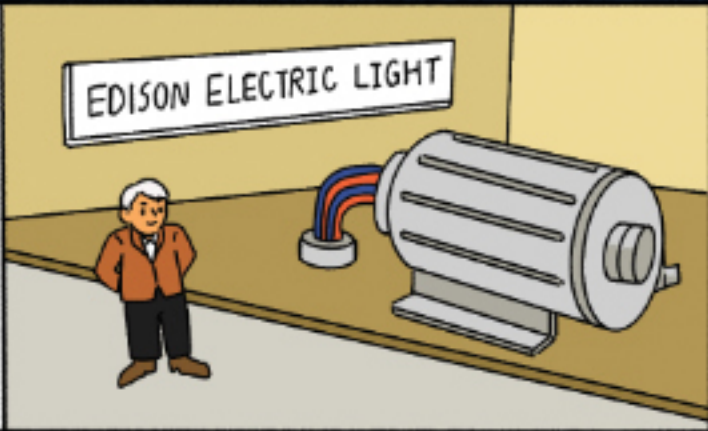




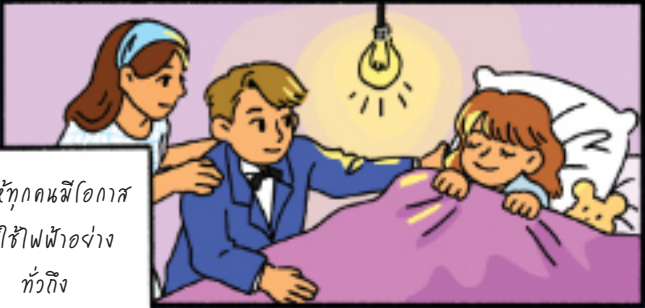
เอ็ดสันค้นพบว่า หากไส้ของหลอดไฟเป็นตัวนำที่สามารถทนความร้อนได้สูง หลอดไฟก็จะสว่างนานขึ้น ในตอนแรกเขาใช้ถ่านคาร์บอน ก่อนที่จะเปลี่ยนมาใช้ไส้ใยไหมที่ราคาถูกลงกว่าเดิม และให้ระยะเวลาสว่างได้นานกว่า



เอ็ดสันไม่หยุดเฟื่องท่านี้ เขาจดสิทธิบัตรหลอดไฟและจัดตั้ง Edison Electric Light Company ขึ้น ซึ่งเป็นโรงงานจ่ายกระแสไฟฟ้าที่นำโดเมนของไมเคิล ฟาราเดย์ มาปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและวางสายไฟไปทั่วนิวยอร์ก



ทำให้ทุกคนมีโอกาสดำไฟสว่างทั่วถึง



เอ็ดสันจึงเป็นหนึ่งในผู้บุกเบิกกิจการไฟฟ้าเป็นคนแรกของโลก



นอกจากนี้ เรายังได้พัฒนาการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากไฟฟ้ารั่วด้วย

หลักการการทำงานของสารดิน
เหมือนกับ สายล่อฟ้า ที่
เบนจามิน แฟรงคลิน ได้คิดไว้
คือการเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้า
ที่วิ่งออกมาให้เดินทางผ่าน
สารดินที่ทำหน้าที่เป็น
เส้นทางที่มีความต้านทานต่ำ
ก่อนจะปล่องประจุไฟฟ้า
ลงพื้นดินอย่างปลอดภัย



นอกจากหลอดไฟแล้ว
เวงยังมีสิ่งประดิษฐ์ที่จดสิทธิบัตร
อีก 1,093 ชิ้นเลยทีเดียว

เครื่องบันทึกภาพ

เครื่องบันทึกเสียง

เครื่องส่งโทรเลข

และ
ด้วยความอุตสาหะ
พยายาม เขาได้รับ
การยกย่องให้เป็น
หนึ่งในบุคคลที่สำคัญ
ที่สุดในโลกด้วย

คุณเอ็ดิสันเหมือน
พ่อมดจริงๆ ด้วย
เพราะสามารถทำให้
ผลงานของนักวิทยาศาสตร์
คนอื่นๆ สามารถใช้ได้จริง
ในชีวิตประจำวัน
ได้จนถึงทุกวันนี้



เป็นพ่อมดที่งั้น
และจ้องรักการทดลอง
มากคนหนึ่งเลยล่ะ

หนูก็จะงั้นบ้าง (ตรงเริ่มจากศึกษา
หาความรู้ในมือถือก่อนนอน!



จะแอบเล่นโทรศัพท์สิไม่ว่า!



คูดวงช่วงนี้

ช่วงส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ เรามาคุดวงชะตากันนะคะ ว่ามีเรื่องดีๆ อะไรรอเราอยู่บ้าง

ตุลาคม - ธันวาคม 2564

ราศีเมษ

(13 เม.ย.-12 พ.ค.)



การทำงาน มีความก้าวหน้า เอาตัวรอดได้ดี สิ่งที่เราทำในช่วงนี้จะสำเร็จเห็นผลดี สร้างความมั่นคงให้ตัวเองได้

การเงิน รายได้มีเข้ามาตลอด แต่ก็มียายจ่ายสูงด้วย ในเดือนนี้จะได้รับข่าวดีหนึ่งเรื่อง มีคนให้การเคารพนับถือ และมีชื่อเสียงโดดเด่น มีเงินก้อนเข้าตามที่เราคาดหวังไว้ สามารถปลดหนี้ได้

ความรัก มีโอกาสพบรักโดยบังเอิญ แต่ก็เป็ความรักแบบชั่วคราว มีคนมาคุยเล่นทำให้รู้สึกดี

สุขภาพ ช่วงนี้ควรควบคุมน้ำหนัก

ราศีพฤษภ

(13 พ.ค.-12 มิ.ย.)



การทำงาน เป็นการวางแผนแก้ปัญหา ร่องหระและโอกาสดี ๆ เข้ามา มีผู้ใหญ่เสนอโปรเจกต์ดี ๆ ให้ ซึ่งมีโอกาสสำเร็จในช่วงเร็ว ๆ นี้ บุตรบริวารช่วยเหลืองานดี ทำให้เกิดความสำเร็จ

การเงิน มีโอกาสดี ๆ เข้ามา คนในบ้านหรือคู่ครองช่วยกันคิดหารายได้ มีโอกาสได้เงินเกินเป้าที่คาดหวังไว้

ความรัก คู่ส่วนใหญ่จะต้องเป็นคน ที่ช่วยเหลืองานได้ หุ่นส่วนอยู่ในเกณฑ์ดี นำเงินทองมาให้

สุขภาพ ระวังปัญหาสุขภาพ ด้านระบบหายใจ

ราศีเมถุน

(13 มิ.ย.-12 ก.ค.)



การทำงาน งานมีความก้าวหน้า มีโอกาสที่ดี ลูกค้า ผู้ใหญ่ และครอบครัวให้การช่วยเหลือ

การเงิน มีค่าใช้จ่ายสูง มีภาระที่จะต้องรับผิดชอบหลายอย่าง เป็นเดือนที่จะต้องเร่งหาเงินเข้ามาเพื่อให้ทันรายจ่าย

ความรัก คนโสดไม่เด่นในเรื่องคู่ จะเด่นเรื่องของหุ่นส่วน ทำงานร่วมกับคนอื่นมากกว่า คนมีคู่ระวังปัญหาสุขภาพของคู่ครอง

สุขภาพ ระวังโรคที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้ออ่อนแรง อยู่ดี ๆ ก็ปวดเมื่อย ในช่วงนี้ยังต้องระวังการเดินทางไกล ห้ามประมาท

ราศีกรกฎ

(13 ก.ค.-12 ส.ค.)



การทำงาน มีโอกาสเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง หรือได้โปรเจกต์ใหญ่ ๆ สร้างผลงานได้ดี สำเร็จตามที่คาดหวังไว้

การเงิน ดีกว่าทุกเดือนที่ผ่านมา เพราะมีโอกาสได้เงินพิเศษเพิ่ม มีเกณฑ์ได้เงินก้อนใหญ่

ความรัก มีปัญหาและอุปสรรค บางคนเครียดจากเรื่องงาน และไปมีปัญหากับคู่ครองด้วย ต้องควบคุมสติให้ดี อย่ารีบร้อนแสดงออกทางอารมณ์ เพราะอาจทำให้เสียใจภายหลัง

สุขภาพ ระวังปัญหาสุขภาพของคู่ครอง เกี่ยวกับช่องท้อง กระเพาะอาหาร ลำไส้

ราศีสิงห์

(13 ส.ค.-12 ก.ย.)



การทำงาน มีโอกาสดี ๆ ที่เกิดจากเรื่องงาน ใครที่เพิ่งเปลี่ยนงานมาถือว่าได้เจองานที่ใช่ มีความมั่นคง หากใครที่งานหนัก ช่วงนี้ให้อดทนไปก่อน เพราะเดือนนี้งานทับตัว มีหลายสิ่งหลายอย่างให้จัดการ

การเงิน รายจ่ายเยอะตั้งแต่ต้นเดือน เพราะซื้อของใช้ที่จำเป็นเข้ามา ต้องรีบประหยัดช่วงกลางเดือน เพราะสิ้นเดือนมีแนวโน้มจะซื้อของที่มีราคาแพง

ความรัก มีโอกาสเจอคู่ในที่ทำงานหรือรุ่นน้องเข้ามาคุยด้วย

สุขภาพ ระวังปัญหาหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ และการทานอาหารไม่ตรงเวลา

ราศีกันย์

(13 ก.ย.-12 ต.ค.)



การทำงาน มีโอกาสได้เปลี่ยนแปลงงาน เปลี่ยนแปลงอะไรหลาย ๆ อย่าง มีสิ่งให้ตัดสินใจไว้ ๆ ควรรอบคอบและจะมีโอกาสใหญ่เข้ามา

การเงิน เป็นช่วงเดือนที่มีโชคเรื่องของการเงิน แต่ยังต้องระวังรายจ่ายที่มาแบบไม่คาดคิด ได้ปั๊ จ่ายปั๊

ความรัก มีเรื่องให้คิดเกี่ยวกับคู่ครองไม่ค่อยเข้าใจกัน ต่างฝ่ายต่างมีอีโก้ ต้องระวังปัญหาเรื่องบุคคลที่สาม ส่วนคนโสดยังไม่แนะนำให้รีบตัดสินใจคบกับคนที่เข้ามาในช่วงนี้

สุขภาพ ระวังอาการวิงเวียนศีรษะกับไข้หวัด

ราศีตุลย์

(13 ต.ค.-12 พ.ย.)



การทำงาน ได้รับโอกาสที่ดีจากผู้ใหญ่ ตำแหน่งหน้าที่การงานมีความมั่นคง มีคนให้ความช่วยเหลือ ระวังในเรื่องคำพูดกระทบกับคนในที่ทำงาน

การเงิน เงินไหลล้นมีโอกาสดำเนินการเข้ามาแบบไม่ยาก ได้เงินก้อนแบบพลุกพล่าน มีรายได้พิเศษเพิ่มขึ้น

ความรัก ระวังปัญหาที่เกิดจากอารมณ์น้อยใจคู่ครอง คนโสดจะมีคนเข้ามาแซวแต่ยังไม่ได้จริงจัง

สุขภาพ แข็งแรงดี มีแต่ปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานหนัก

ราศีพิจิก

(13 พ.ย.-12 ธ.ค.)



การทำงาน คนที่ทำงานประจำค่อนข้างดี เพราะได้รับโอกาสใหม่ๆ ในด้านออนไลน์ หรือต่างประเทศเข้ามาเพิ่ม และหากใครว่างงานต้องศึกษาเพิ่มเติมว่าตัวเองทำอะไรได้ดี โดยให้เน้นไปที่งานด้านออนไลน์

การเงิน หาเงินเก่ง แต่ในช่วงนี้จะต้องประหยัดเก็บออม เพราะคุณมีโอกาสซื้อของชิ้นใหญ่ในช่วงปี 2565 อาจเป็น บ้าน หรือรถ

ความรัก คนโสดมีเกณฑ์พบรักทางออนไลน์ หรือได้คู่เป็นคนต่างชาติ

สุขภาพ ควรออกกำลังกาย พิสูจน์ให้ดูดี

ราศีธนู

(13 ธ.ค.-12 ม.ค.)



การทำงาน ช่วงนี้เครียดเรื่องงาน มีปัญหาให้ต้องแก้ได้ แต่สุดท้ายสามารถแก้ไขได้สำเร็จ ได้รับคำชม ดวงมีความโดดเด่นในเรื่องงานออนไลน์อีกด้วย

การเงิน ในระหว่างช่วงเดือนนี้มีโอกาสได้โชค ได้เงินก้อนเข้ามา แต่รายจ่ายก็ค่อนข้างสูง ตั้งแต่ต้นเดือนต้องระวังการใช้จ่ายดี ๆ

ความรัก คนมีคู่ใช้ชีวิตปกติ คนโสดมีเกณฑ์เจอคู่ต่างถิ่น อยู่คนละที่ มีโอกาสได้เจอกันทางออนไลน์

สุขภาพ สุขภาพแข็งแรง ไม่มีอะไรต้องกังวล

ราศีมังกร

(13 ม.ค.-12 ก.พ.)



การทำงาน มีความโดดเด่นในตำแหน่งงานออนไลน์ และงานที่อยู่เบื้องหลัง ดวงงานเกี่ยวกับต่างประเทศดี ระวังปัญหาในด้านงานประจำ บางสิ่งอาจจะไม่สำเร็จตามเป้าหมายในช่วงแรก ๆ แต่กลางเดือนจะได้ข่าวดี แก้อุปสรรคถูกจุด ได้รับคำชื่นชม

การเงิน ยังอยู่ในช่วงที่การเปลี่ยนแปลงเงินเข้าและออกอย่างรวดเร็ว มีรายจ่ายที่ไม่จำเป็นเยอะ ต้องประหยัดวางแผนการเงินดี ๆ ไม่เงินหมดก่อนสิ้นเดือน

ความรัก คนโสดไม่เด่นเรื่องคู่ จะเด่นในเรื่องของหุ่นส่วน ทำงานร่วมกับคนอื่น

สุขภาพ ระวังโรคกระเพาะอาหาร

ราศีกุมภ์

(13 ก.พ.-12 มี.ค.)



การทำงาน คิดไว ลงมือไว เป็นจังหวะดีที่จะได้เงินเข้ามาไว ในช่วงแรกอาจมีเรื่องให้เครียดบ้าง แต่ไม่ต้องห่วงเพราะคุณจะสามารถแก้ไขได้แน่ และยังสามารถแก้ไขออกมาได้ดีด้วย

การเงิน มีโชคด้านการเงิน มีโอกาสได้เงินก้อนใหญ่ เจรจาเด่น มีเงินเข้ามาดี

ความรัก คู่ส่วนใหญ่จะต้องเป็นคนช่วยเหลืองานได้ หรือมีคู่ในที่ทำงาน

สุขภาพ ระวังปัญหาสุขภาพ กรดไหลย้อน ควรทานอาหารให้เป็นเวลา

ราศีมีน

(13 มี.ค.-12 เม.ย.)



การทำงาน ในเดือนนี้ควรให้ความสำคัญกับงานใหญ่ ๆ เป็นหลัก ปัญหาที่ยังคงมีจากสถานการณ์ของโควิด-19 ส่งผลให้บางโปรเจกต์ไม่สามารถทำได้ตามความต้องการ แต่ยังได้รับความช่วยเหลือที่ดีจากคนรอบตัว

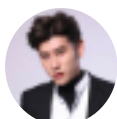
การเงิน ในเดือนนี้จะมีโชคได้เข้ามาแบบไม่คาดฝัน ใครหวังอะไร เดือนนี้มีโอกาสสำเร็จเห็นผลดี

ความรัก มีโอกาสเจอคู่ทางออนไลน์ คนมีแฟนมีโอกาสได้ไปเที่ยวได้เดินทางพักผ่อนด้วยกัน

สุขภาพ ระวังปัญหาหน้ามืด ความดัน ความเครียด ลองหาอะไรมาทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น

โดย อาจารย์ไวก์ เปิดดวง

f White Jewel





ไอเดียปรับคิดสู่วิกฤต จากที่บ้าน



จากฉบับที่แล้ว ที่สนใจชวนผู้อ่านมาร่วมแชร์ประสบการณ์การปรับตัวในช่วงวิกฤตโควิด-19
มีผู้อ่านส่งข้อมูลมาร่วมกิจกรรมมากมาย วันนี้เราขอไฮไลต์ไอเดียที่ประทับใจทีมงาน และ
ไอเดียการปรับตัวจากผู้อ่านทางบ้านกันนะคะ เพื่อได้แนวทางการไปปรับประยุกต์ใช้กันค่ะ

ประสบการณ์สุดประทับใจของ

คุณ วรรณิกา ช้วยงาน

กับไอเดียปรับตัวสู่การขายในตลาดออนไลน์



“ในช่วงโควิด-19 ได้หางานออนไลน์ทำ คือการขายของออนไลน์
เพราะเราออกไปไหนไม่ได้ ขาดรายได้และว่าง พบว่าขายได้ไม่แยءเลย”

น้องเป้ - วรรณิกา ช้วยงาน จ.ชัยภูมิ ได้เขียนเล่าไอเดียมาให้เราฟัง
ด้วยความที่ยังฝืนงาน และไม่ได้ทำงานเต็มตัวแต่อยากหารายได้ด้วย
ตัวเองจึงเริ่มขายเครื่องสำอางค์และเสื้อผ้า โดยลงขายทาง Shopee
และ เพจบุ๊กส่วนตัว พบว่าพอขายได้ทำให้มีรายได้เพิ่มเติม

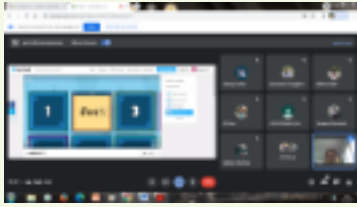
เวลาที่ส่งของก็จะทำการเช็คแอลกอฮอล์ก่อนแพคทุกครั้งและ
สวมหน้ากากอนามัยตอนออกไปส่งของ เพื่อป้องกันตัวเองและลูกค้า
ที่ได้รับของ

น้องเป้ ฝากแชร์ประสบการณ์สำหรับคนที่อยากขายของออนไลน์
ให้เลือกขายในสิ่งที่ตัวเองรักและถนัด เสริมความกล้าพูดกล้าคุย
ก็ทำให้เราขายของออนไลน์ได้สบาย ๆ เลยค่ะ

ขอบคุณสำหรับการแบ่งปันประสบการณ์ดี ๆ ของน้องเป้นะคะ
รับของที่ระลึกเป็นชุดไฟพร้อมขาตั้ง Ring Light LED นำไปเสริมสกล
เพิ่มยอดขายให้ปัง ๆ เลยน้า

ยังมีไอเดียและประสบการณ์จากผู้อ่านสนใจอีกหลากหลายที่ส่งมาร่วมสนุกกัน ทีมงานงอบคุณมากๆ เลยค่ะ
เราจึงขอส่งต่อประสบการณ์ไอเดียดี ๆ ในการปรับตัวสู่วิกฤตโควิดนี้ให้ทุกท่านได้อ่าน
เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันกันนะคะ





จากคุณ
ปัทมา เจริญสุข
จ.ระยอง

ปรับรูปแบบจัดการเรียนการสอนมาเป็นแบบออนไลน์ ทำให้ได้ศึกษาเรื่องการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น โดยเฉพาะเวลาสอนครูจะเป็นผู้พูดซะส่วนใหญ่ จึงได้ทรินนำเทคโนโลยีมาปรับใช้ในการสอน เช่น การให้เล่นเกม ทำกิจกรรมไปพร้อมกัน

จากคุณ
ทรงพล หมีนราช
จ.ระยอง

ใช้ Online ทุกเรื่อง ทุกที่ ทุกเวลา (everything, everywhere, everytime)

- 1.ประชุมทำงาน
- 2.อบรม สัมมนา
- 3.ต่อไปเมื่อต้องการลงมติหรือเลือกตั้งก็ให้ใช้ผ่าน Online meeting Zoom แชร์โอเดีย ต่อยอดโอเดีย
- 4.ทำธุรกรรม ธนาการ หรือจ่ายบิลต่าง ๆ



จากคุณ
อัจฉรา ช่างเรือ
จ.ระยอง

อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ทำให้เราค้นพบความสามารถของตัวเองที่ไม่เคยรู้มาก่อนมาต่อยอดด้านอาชีพใหม่ในการหารายได้เพิ่มและเป็นการเพิ่มเติมสเกลทั้งในปัจจุบันยังสามารถเรียนออนไลน์ได้หลายอาชีพเป็นการศึกษาค้นคว้าในสิ่งที่เราอยากจะทำให้ทันโลก



จากคุณ
จิณรรัตน์ แก่นแก้ว
จ.ระยอง

เปิดหน้าต่างห้องทำงานเพื่อให้อากาศในห้องทำงานหมุนเวียนได้ดี

จากคุณ
ธนบดี แสงวงษ์
จ.ระยอง

การป้องกันเชื้อโควิด-19 ด้วยแนวคิด

ส.ว.ย

ส. หมายถึง สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อออกจากที่พัก หรือเมื่อต้องพบปะผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

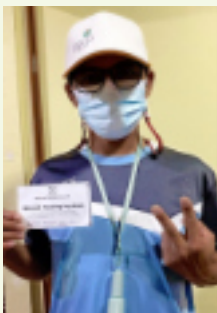
ว. หมายถึง การเว้นระยะห่างและควรเว้นระยะให้ห่างกัน 2 เมตร

ย. หมายถึง หยุดเชื้อ อยู่บ้านกักตัวและหลีกเลี่ยงการออกไปในสถานที่ต่าง ๆ เพื่อที่คนอื่นจะไม่แพร่เชื้อใส่เราและเราก็ไม่แพร่เชื้อใส่คนอื่น ดังคำที่พูดว่า “หยุดเชื้อ เพื่อชาติ”

อย่าลืม **ส.ว.ย.** กันนะครับ

จากคุณ
พรนภา สุนสบาย
จ.ชัยภูมิ

ใส่แมส พกเจลแอลกอฮอล์ไปด้วยในทุกที่หลังจากที่หยิบจับอะไรก็ให้ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เสมอ พยายามไม่ไปในที่แออัดเพราะอาจทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย



จากคุณ **ภิเชก วงษ์มาน** จ.ระยอง

ผมทำงานเป็นแมสเซนเจอร์ ปัจจุบันผมป้องกันตัวขั้นสูงสุดเพื่อรับมือไม่ให้ไปติดเชื้อในที่ต่าง ๆ โดยมีอุปกรณ์ประจำตัว เช่น

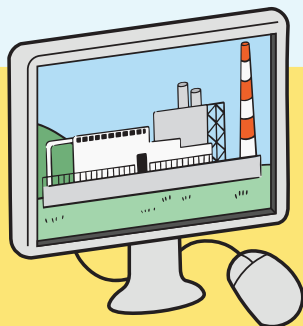
- แมส พร้อมสายคล้อง
- ขวดสเปรย์ฉีดแอลกอฮอล์พร้อมสายคล้อง สามารถหยิบใช้สะดวก
- สมุดTimeline เพื่อบันทึกการเข้าไปติดต่อทำธุรกรรมในสถานที่ต่าง ๆ ใช้เปิดดูย้อนหลังได้

สุดท้าย **ชู 2 นิ้ว**ให้ตรงกับหัวใจแล้วสู้ไปด้วยกันนะครับ

ผู้อ่านสนใจของเราล้วนแต่มีโอเดียน่าสนใจทุกคนเลยนะคะ สุขใจมีงongที่ระลึกมอบให้สำหรับการร่วมสนุนนะคะ และขอให้ผู้อ่านสุขใจทุกท่านสุขภาพแข็งแรง
ห่างไกลจากโรคภัยคะ ♥

ภาษาอังกฤษน่ารู้

ก่อนจะไปสำรวจโลกกันใน Virtual Tour เรามีคำศัพท์เกี่ยวกับเครื่องมือต่างๆ ใน Virtual Tour มาให้ทำความเข้าใจ เพื่อเตรียมพร้อมให้ทุกคนได้ท่องเที่ยว โดยไม่มีสะดุดเพิ่มความสุข เสริมประสบการณ์ไปพร้อมๆ กันนะคะ



Virtual Tour (เวอร์ชวล-ทัวร์)

ทัวร์เสมือนจริง เป็นระบบจำลองสถานที่ท่องเที่ยว มาจากเทคโนโลยีเสมือนจริง หรือ Virtual Reality (VR) ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อจำลองสภาพแวดล้อมต่างๆ ทั้งจากสภาพแวดล้อมจริงขึ้นมาด้วยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ เพื่อให้ผู้ใช้งานมีความรู้สึกเหมือนอยู่ในสถานที่นั้นจริงๆ โดยใช้งานผ่านอุปกรณ์เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต แว่น VR



Touch to start the tour

(ทัช-ทู-สตาร์ท-เดอะ-ทัวร์)

แตะเพื่อเริ่ม



Zoom in

(ซูม-อิน)

ขยายภาพ



Zoom out

(ซูม-เอาท์)

ลดขนาดภาพลง



Map

(แมพ)

แผนที่, แผนที่



Drag

(แดรก)

เลื่อน, ลากเมาส์



Click

(คลิก)

กด (เมาส์)



Turn on the sound

(เทิร์น-ออน-เดอะ-ซาวนด์)

เปิดเสียง



Turn off the sound

(เทิร์น-ออฟ-เดอะ-ซาวนด์)

ปิดเสียง



View

(วิว)

สำหรับการเยี่ยมชมนิทรรศการเสมือน จะหมายถึง ยอดผู้เข้าชมคลิกเข้าไปชม ยกตัวอย่างเช่น ยอดวิวในการเข้าชม จำนวน 250 Views

เป็นยังงั้นบ้างคะ ไม่อยากเลยใช่ไหม
หวังว่าจะช่วยให้ทุกคนได้ท่องเที่ยวได้อย่างเพลิดเพลินไม่มากก็น้อยนะคะ ♥

สนุกคิดพิชิตรางวัล

เวลาที่ทุกคนอยู่พร้อมหน้า บ้านก็รกตามไปด้วย ช่วยกันตามหาของ 4 ชนิด
รวมทั้งหมด 20 ชิ้น แล้วส่งคำตอบเข้ามาร่วมลุ้นของรางวัลไปพร้อมกันนะ!



แก้วน้ำพับได้
สุดเก๋!



ปากกา
__ ชิ้น

+



ดินสอ
__ ชิ้น

+



ไม้แขวนเสื้อ
__ ชิ้น

+



ขนมซอง
__ ชิ้น

=

รวมทั้งหมด
20 ชิ้น

ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

เราอยากทราบ ความคิดเห็นของคุณ !

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



สแกนเลย !



เพื่อพัฒนาและปรับปรุง
วารสารสุขใจให้ดีขึ้น
ถูกใจผู้อ่านยิ่งขึ้น! ❤️



ขอแสดงความยินดีกับ

คุณ กนกวรรณ คติธรรมบุญ

ผู้ใช้คดีได้รับรางวัลจากวารสารสุขใจ ฉบับที่ 32

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.

เราเกิดมา โดนนินทา โดนสรรเสริญ อย่าไปรับเอามาหมักไว้ในใจ ปล่อยผ่านไปเสีย

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

กองบรรณาธิการ วารสาร “สุขใจ” คณะทำงานส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน ในพื้นที่รอบโรงไฟฟ้า

ที่ปรึกษา: ภาสกร ศษะนาวีน **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
เพราะเด็กไทย กรุ๊ป คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้
ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็น
ต้นแบบของการอยู่ร่วมกันชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน



www.egco.com