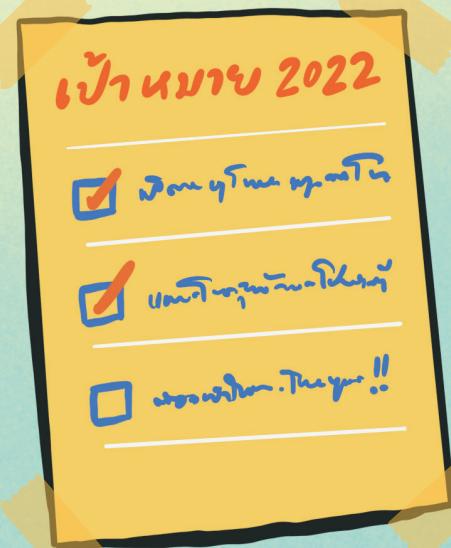


สุขใจ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 35 เมษายน – มิถุนายน 2565



SMART ENERGY

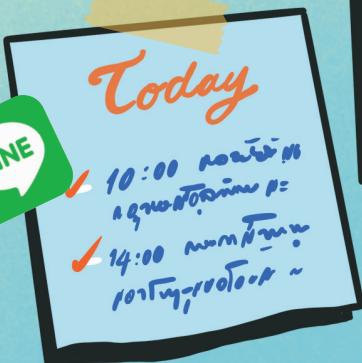


มาเป็นเพื่อนกับ
LINE OA วารสารสุขใจ
กันเดอะ



LINE

ความรู้ สาระเต็ม เพียง
แฉมกิจกรรมสุ่นรางวัล
สแกนเลย!



To Do List พิชิตเป้าหมาย
มาเริ่มพัฒนาตัวเองด้วย
การทำเป้าหมายให้สำเร็จ

ส่องเกรนเด้นวัตกรรม
มาดูพลังงานทางเลือก
ที่อาจเป็นอนาคตของเรา

เกศกาลประเพณีพื้นถิ่น
เที่ยวชมเกศกาลอดคลาดวนบ้าน
ของพื้นเมืองชาวครีสต์เกษ

Smart Energy Solution
พลังงานอัจฉริยะเพื่อชีวิต
ในวันหน้า



เล่นนี้มีอะไร



2

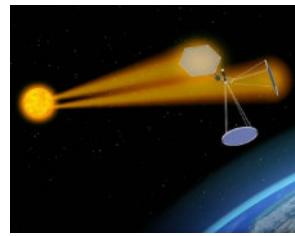
To do list พิชิตงาน

แจกเคล็ดลับพัฒนาตัวเองง่ายๆ
คุณเองก็ทำได้



6

**ส่องเทرن์ล้ำ
นวัตกรรมพลิกโลก**
โลกยุคใหม่กับพลังงาน
การเลือกแบบล้ำๆ



8

เกศกาลดอกลำดวนบาน
สีบานประเพณี 4 เผ่า
ประเพณีของชนสี่เผ่าไทย
ศรีสะเกษ



14

Smart Energy Solution

พลังงานอัจฉริยะเพื่อ
ชีวิตในวันหน้า



24

ดูดวงช่วงนี้

เช็คชะตาราคีของคุณระหว่าง
เดือน เม.ย.-มิ.ย. 2565



เรารายกราบความคิดเห็นคุณ

เพียงสแกน QR Code เข้ามา'r่วมตอบค่าถามง่ายๆ 5 ข้อ
รับสติ๊กเกอร์ลุ้นรางวัลใหญ่! ระบบอนไลน์เก็บความร้อน-เย็น
ZOJIRUSHI 350 ml และรางวัลของที่ระลึกอีกมากมาย

ขอแสดงความยินดีกับ

คุณ กมลวรรณ หลวงศ์เศษ

ผู้โชคดีได้รับรางวัลจากการสารสุขใจ ฉบับที่ 34



อ่านย้อนหลัง
ทุกฉบับได้ที่นี่



สแกนเลย!



เปิดบ้านทักษิณ

สวัสดีค่ะ เพื่อนบ้านรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอกโภกท่าน

แบบ ๆ ก็เดินทางมาถึงเกือบครึ่งปีแล้วนะค่ะ เป็นอย่างไรกันบ้างค่ะ หลาย ๆ คนก็มีแผนที่จะพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนที่เจริญขึ้น ทำงานดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น ซึ่งมักเป็นแผนที่มาในช่วงปีใหม่ ตอนนี้ดำเนินการไปได้มากน้อย อย่างไรบ้างค่ะ อัพเดตเล่าสู่กันฟังบ้างนะค่ะ สุขใจก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านได้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้นะค่ะ

สำหรับใครที่ยังไม่มีแผนหรือมีการปรับแผนกัน สุขใจฉบับนี้ก็มีเทคนิคให้เราพิชิตเป้าหมายให้ได้ค่ะ คือ การทำ **To Do List** จะทำแบบไหน ยกตัวอย่างได้ ติดตามได้ในคอลัมน์เรื่องจากปกนนะค่ะ นอกจากนี้ รวมถึงนวัตกรรมที่จะช่วยให้ชีวิตของเราง่ายดายขึ้น คือ คอลัมน์ส่องเทนน์สั้น นวัตกรรมพลิกโลก และคอลัมน์สุดปังพลังงาน เพื่ออัพเดต ให้ทันต่อโลกที่กำลังจะมุ่นไปค่า ส่วนคอลัมน์ที่มีแฟ้มคลับหนีวยแน่นเราก็ได้ปรับปรุงให้สนุกและ มีสาระน่ารู้เพิ่มมากขึ้นนะค่ะ เช่น คอลัมน์ต้นทางสร้างสรรค์ ปลายทางสดใส กับการแบ่งปันโซเชียล ที่นำสิ่งของโรงเรียนหรือหน่วยงานท้องถิ่นที่ดำเนินการเกี่ยวกับการสร้างสรรค์กิจกรรม/โครงการที่ช่วยลด พลังงานหรือลดภาวะโลกร้อน ฉบับนี้พับกับ ปุ๋ยมูลไส้เดือนของโรงเรียนบ้านคำกลาง จ.ศรีสะเกษ โรงเรียนเล็ก ๆ แต่ความมุ่งมั่นใจตั้งใจเต็มเปี่ยม และคอลัมน์ที่ส่งเสริมวัฒนธรรมสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ ของจังหวัดต่าง ๆ กับ คอลัมน์ชี้เป้า เราไป ฉบับนี้พับกับเทศบาลอดคลาดวนบาน จ.ศรีสะเกษ คอลัมน์ตลาดนัดสุขาภิบาล กับคอลัมน์ชี้เป้า เรายังคงรับฟังความคิดเห็นของผู้อ่านอย่างต่อเนื่อง ทุกท่านสามารถส่งมาทาง Line OA ของเรา พร้อมกับ QR Code ด้านล่างนี้ได้เลยค่ะ อย่าลืมชวนเพื่อน ๆ ในชุมชนมาร่วมเป็นเพื่อนกับ Line OA ของเรา สุขใจ เพื่อสะสมคะแนนและลุ้นของรางวัลกันเยอะ ๆ นะค่ะ

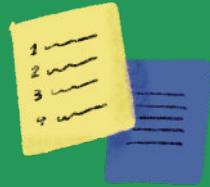


LINE ID :
@sukjaibyegco

พินกุสุดา เผ่าเมือง
พินกุสุดา เป่ายมปติ
บรรณาธิการ



To Do List พิชิตงาน แค่จดรายการก็จัดการงานได้



วารสารอุบัติในปีนี้ เราเม้าเป้าหมายกี่จันมอบสาระความรู้เกี่ยวกับการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่เจ้มชื่นกว่าเดิม ทำงานดีขึ้น สุขภาพดีขึ้นก็ต้องร่างกายและจิตใจ คิดอ่านได้ดีขึ้น ให้สัมภัยและพฤติกรรมที่ไม่อยากมีก็ต้องเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ที่เราอยากรับเป็น

เมื่อพูดถึงเป้าหมายของพวกรากันแล้ว ฉบับนี้เราเลยอยากจะพูดถึงเรื่องการตั้งเป้าหมาย และการจัดการเป้าหมายให้สำเร็จ ด้วยเทคนิคแรก คือ การทำ **To Do List** หรือ การจัดรายการสิ่งที่ต้องทำ



เครียด กังวล เพราะต้องทำอะไรไม่รู้เยอะไปหมด

หลายคนอาจจะรู้สึกว่าชีวิตของเราซ่างๆ วนวาย มีงานหลายอย่างที่ต้องทำเต็มไปหมด ทั้งที่ต้องทำให้เสร็จวันนี้ พรุ่งนี้ อาทิตย์นี้ ทั้งงานเล็กงานใหญ่ งานล่วงตัวหรืองานล่วงรวม อย่าง มันจะยุ่งอะไรกันขนาดนี้ เครียดแฉมคิดไม่อออกว่าต้องทำอะไรดี หนีไปนอนแล้วกัน

นั่นเป็นเพราะว่า โดยปกติเรามักจะใช้การจำว่าเรามีสิ่งอะไรที่ต้องทำบ้าง และเมื่อเริ่มมีรายละเอียดเข้ามา รายการเหล่านั้นจะเริ่มลับสน และเราอาจจะไม่ได้ว่ามีสิ่งที่ต้องทำกี่อย่าง และควรต้องทำอะไรก่อน สะสมจนกลายเป็นความเครียด และกังวล และคนส่วนใหญ่มักจะลงท้ายด้วยการทำสิ่งเล็ก ๆ ที่ไม่จำเป็นก่อนทำให้สิ่งสำคัญไม่ถูกจัดการให้ลืม และความเครียดความกังวลก็ไม่หายไป

หากเราลองใช้แนวทางการสิ่งที่เราต้องทำลงในกระดาษ หรือในหน้าสมุดบันทึกส่วนตัวก็คงจะดีมาก อาจ จะรู้สึกว่าชีวิตเราดูหวานห้อดลง และหากเราใช้เวลาทุกหน้ากังวล ให้อ่านว่าไม่น่าเชื่อ

ประโยชน์ของการ “จดสิ่งที่ต้องทำ”

คราวที่อยู่ในสภาพแวดล้อม กับวัลภกับการทำงานที่มากมายนั้น ลองมาเริ่มทดลองเขียนสิ่งที่ต้องทำทั้งหมดลงในกระดาษดู ไม่ว่าจะมีรายการงานเยอะมากขนาดไหน แต่เมื่อเราเขียนทั้งหมดลงในหน้ากระดาษแล้ว อาจจะเริ่มรู้สึกดีขึ้นเล็ก ๆ แล้ว บางคนอาจจะมีความรู้สึกคล้ายกันว่าได้ทำงานเสร็จไปแล้วด้วย

นั่นเป็น เพราะ เมื่อเราได้เขียนรายการงานที่ต้องทำทั้งหมดออกมา เราจะเห็นภาพรวมของงานทั้งหมด เป็นการเปลี่ยนจากความสับสนสุ่นว่ายในหัว ให้อกมาเป็นหัวข้อรายการที่ต้องทำได้ชัดเจน บางคนอาจจะรู้สึกว่าที่จริงแล้วมันก็ไม่ได้มากมายอย่างที่คิดไปนี่นา

แต่นี่เป็นประโยชน์ขั้นแรกของการจดรายการสิ่งที่ต้องทำเท่านั้น การ “จดสิ่งที่ต้องทำ” นั้น จะช่วยให้เราจัดการงานที่มากมายเหล่านั้นให้สำเร็จได้ง่ายขึ้นด้วย



จัดลำดับความสำคัญ



เมื่อเราเห็นสิ่งที่เราต้องการทำทั้งหมดแล้ว ลองมาเริ่มจัดลำดับความสำคัญของงานที่ต้องทำกัน บางงานสำคัญต้องทำให้เสร็จภายในวันนี้ บางงานอาจจะเอาไว้ทีหลัง ทำเมื่อมีเวลาว่างได้ หรือบางงานอาจจะเป็นสิ่งที่จะทำหรือไม่ทำก็ได้เหมือนกัน โดยเราควรต้องเริ่มจากเอกสารรายการงานที่สำคัญที่ต้องทำให้เสร็จมาไว้เป็นสิ่งแรกที่ต้องทำก่อน เมื่อได้รายการเหล่านี้ครบแล้ว จึงค่อยงานที่สำคัญรองลงมา หรือเป็นงานที่ทำให้เสร็จเมื่อมีเวลาว่างได้ มาเป็นสิ่งที่ต้องทำลำดับไป การทำแบบนี้ทำให้เราไม่พลาดในสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จ ซึ่งมักเป็นตัวการใหญ่ที่ทำให้เรารู้สึกเครียดและกวนใจอยู่เสมอ ไม่หลงไปทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ได้ช่วยให้เราเครียดน้อยลงหรือหายกังวลแต่อย่างใด

ใส่หมายเลขอหรือเช็คบ็อกซ์ในรายการที่ต้องทำ

การใส่หมายเลขอหน้ารายการงานที่ต้องทำ จะช่วยให้เราเห็นปริมาณงานที่ต้องทำจริง เช่น วันนี้มีสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จ 5 อย่าง เราทำไปได้แล้วกี่อย่าง เหลืออีกกี่อย่างที่ต้องทำต่อ ซึ่งจะทำให้เรามีกำลังใจจะพิชิตงานในทุกหัวข้อให้สำเร็จได้ดีขึ้น

การใส่เช็คบ็อกซ์ (กล่องติ๊กถูก) ก็เป็นอีกเทคนิคในการสร้างกำลังใจในการพิชิตรายการงานที่เขียนไว้ เพราะเมื่อเราได้ติ๊กถูกในแต่ละรายการ เราจะเห็นความสำเร็จของวันนี้ที่เกิดขึ้นแล้วครับไม่ยากจะติ๊กถูกให้ครบทุกหัวข้อ ว่าไหม?



พิชิตเป้าหมายใหญ่ ด้วยการสำเร็จเป้าหมายเล็กๆ

นอกจากการทำงานที่มีในแต่ละวันให้เสร็จได้แล้ว การ “จดรายการสิ่งที่ต้องทำ” สามารถนำไปใช้ในการวางแผนในการทำเป้าหมายงานต่างๆ ที่ไม่อาจทำให้เสร็จได้ภายในวันเดียวให้สำเร็จได้ เช่น การฝึกทักษะเพื่อประกอบอาชีพที่ต้องการ การฝึกภาษาใหม่ หรือแม้กระทั่งการซื้อของที่อยากได้ เป้าหมายเหล่านี้ อาจจะต้องการใช้เวลาสะสมสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน เช่น สะสมเงินที่จะเลิกลงน้อย ใช้เวลาเรียนรู้ต่อเนื่องยาวนาน แต่เราสามารถทำให้สำเร็จได้ด้วยการแบ่งเป้าหมายใหญ่ๆ นั้น เป็นเป้าหมายเล็กๆ ในแต่ละวัน เช่น ต้องหยอดกระปุกวันละกี่บาทถึงจะได้เงินที่ครบตามที่ต้องการ หรือใช้เวลาวันละกี่นาทีในการฝึกทักษะที่ต้องการเรียนรู้ จดรายการเหล่านี้ลงมาในสมุดบันทึกในแต่ละวันและอย่าลืมตีกูกว่าเราได้ทำสิ่งนี้สำเร็จไปในวันนี้แล้ว

คำแนะนำในการเขียน “รายการสิ่งที่ต้องทำ” (To Do List)

1. เขียนให้ละเอียดเห็นการกระทำ มากกว่าเขียนแค่คำสำคัญ เช่น

- ไปฟาร์มเก็บมะนาว
- วิ่งที่สวนครึ่งชั่วโมง
- พาคุณแม่ไปหาหมอที่โรงพยาบาล

2. ประเมินเวลาตามนิสัยของตัวเองให้ดี

จัดสรรเวลาในแต่ละรายการให้เหมาะสมเพียงพอเพื่อจะทำให้สำเร็จลงได้ โดยต้องประเมินจากนิสัยและพฤติกรรมและความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ของเรา และจะดีกว่าถ้าประเมินเวลาแบบเพื่อเหลือมากกว่าเผือขาด เพราะหากเราทำเสร็จได้ก่อนเวลา เราจะมีเวลาเหลือไปทำสิ่งอื่นต่อ

3. เปลี่ยนงานใหญ่ ให้เป็นงานเล็กๆ

ไม่ว่าจะมีงานใหญ่ๆ ก็งาน ให้เขียนเป็นขั้นตอนย่อยๆ ในแต่ละงาน ยิ่งเขียนได้ละเอียด จะยิ่งให้ช่วยทำให้เสร็จได้ง่ายขึ้น และมีกำลังใจทำให้สำเร็จในขั้นตอนอื่นๆ ต่อไป

4. เลือกทำงานตามความสำคัญในแต่ละวัน

เพราะเวลาในแต่ละวันของเรามีจำกัด เราจึงต้องเลือกทำงานที่สำคัญให้เสร็จก่อน และเราอาจงานที่สำคัญน้อยไว้ทำตอนท้ายแทน

ไม่ยากเลยนะจะกับเทคนิคการ “จดรายการสิ่งที่ต้องทำ” หากใครยังไม่เคยลองทำ มาลองเริ่มกันในวันนี้แล้วจะพบว่า เราอาจจะเปลี่ยนจากคนที่ยุ่งจนไม่มีเวลา空空 ไปเป็นคนที่มีความสุขกับการพิชิตเป้าหมายในแต่ละวันให้สำเร็จก็ได้ คราวนี้ลองตั้งเป้าหมายของเราให้ใหญ่ขึ้นว่าจะเป็นภาพรวมเป้าหมายของปีนี้ จะมีวิธียังไงให้เราเข้าใกล้เป้าหมายนั้นได้ ลองทำไปพร้อมกันนะ

เคล็ดลับการทำเป้าหมายให้สำเร็จ ตั้งเป้าหมายกี่อย่างในหนึ่งปีดีนะ?



ยิ่งเป้าหมายเยอะ ยิ่งสำเร็จยาก

เพราะการมีเป้าหมายหลายอย่าง จะทำให้เรามีเวลาโฟกัสในแต่ละเรื่องได้น้อยลง ดังนั้น ควรจำกัดเป้าหมายให้เหลือน้อยที่สุด เช่น เลือกเรื่องที่อยากทำให้สำเร็จจริง ๆ เพียงแค่ เรื่องเดียวแต่เป็นเรื่องสำคัญ หรือหากจำเป็นต้องมีมากกว่าหนึ่งเรื่อง ก็พยายามตัด เรื่องที่ไม่จำเป็นต้องรีบทำออกไปก่อน



ยิ่งกำเนิด ยิ่งเหนื่อย

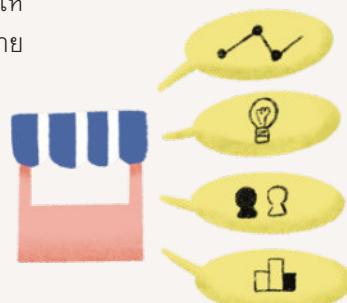
มีนักวิจัยพบว่า เมื่อเราเปลี่ยนจากการทำงานในเรื่องหนึ่ง ไปทำงานอีกเรื่องหนึ่ง เช่น เปลี่ยนจากการทำงานวางแผนขายของออนไลน์เป็นงานรับจ้างวาดรูป แล้วก็ไปฝึกทำขนมเพื่อขายที่ตลาด ซึ่งทุกงานไม่มีอะไรเชื่อมโยงกันจะทำให้เราต้องใช้พลังงานในการ รวบรวมสมាជิნในการเริ่มทำงานแต่ละงานใหม่ทุกครั้ง ซึ่งจะทำให้เราเกิดความเหนื่อย และอาจจะทำอะไรไม่ดีเลยสักอย่างก็ได้

อย่าลืมว่าเป้าหมายใหญ่หนึ่งอย่าง มีหลายอย่างที่ต้องทำ

การตั้งเป้าหมายแต่ละอย่างที่เป็นเป้าหมายใหญ่ ล้วนแต่มีเรื่องมากมายที่ต้องทำให้ สำเร็จ เช่น หากตั้งเป้าหมายว่า อยากจะมีร้านค้าออนไลน์ของตัวเอง ก็มีงานมากมาย หลายขั้นตอนที่ต้องทำ เช่น

- การสำรวจตลาด เพื่อหาสินค้าที่ตลาดต้องการ
- การจัดหาหรือผลิตสินค้ามาจำหน่าย
- การโฆษณาประชาสัมพันธ์ให้คนรู้จัก
- การแพ็คของและการจัดส่ง
- การทำบัญชีรายรับ รายจ่าย การจัดหาเงินทุน

ซึ่งในแต่ละรายการเหล่านี้ ก็อาจจะมีรายการย่อย ๆ ลงไปอีก



เลือกเป้าหมายให้เหมาะสมกับเวลา

ในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์ บางเป้าหมายอาจจะสร้างผลกระทบต่อชีวิตเราได้ ต่างกัน เช่น ในวัยเด็ก อาจจะโฟกัสที่การเรียนรู้ทักษะที่จำเป็น ในวัยผู้ใหญ่อาจจะโฟกัส ที่เรื่องการสร้างงานและสะสมรายได้ หรือคนที่มีปัญหาสุขภาพก็ต้องโฟกัสที่สุขภาพ ก่อนทุกอย่าง ดังนั้น ควรต้องเลือกลิสต์ที่จะวางแผนเป้าหมายให้สำเร็จตามช่วงเวลาและ สถานการณ์ชีวิตของแต่ละคน

โดยสรุปคือ การตั้งเป้าหมายจะไร้กัตาม ควรดูความเป็นไปได้ว่าเราสามารถทำได้สำเร็จภายในระยะเวลาที่มี ได้จริงไหม ไม่ควรตั้งเป้าหมายหลายอย่างจนไม่มีเวลาที่จะทำให้สำเร็จสักอย่าง อย่าลืมว่าทำให้สำเร็จ เพียงอย่างเดียวคือเป็นความสำเร็จของเราแล้ว

พลังงานทดแทน อนาคตพลังงานของเรา

พลังงานคือปัจจัยสำคัญที่สุดกี่ใช้ขับเคลื่อนโลกทั้งด้านเศรษฐกิจและการดำรงชีวิต มีต้นกำเนิดมาจากการต้นทางหลากหลายแหล่ง แบ่งออกเป็นสองประเภทใหญ่ๆ คือ เชื้อเพลิงที่ใช้แล้วหมดไปหรือเรียกว่า “พลังงานฟอสซิล” และเชื้อเพลิงที่ไม่มีวันหมดหรือที่เรียกว่า “พลังงานหมุนเวียน”

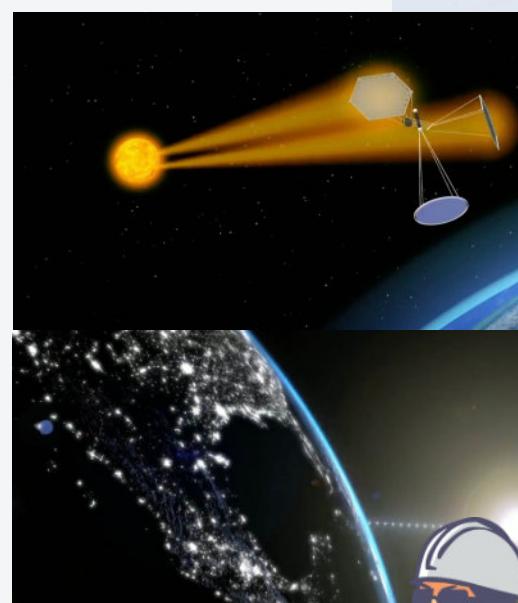
ในยุคที่โลกกำลังพัฒนาอย่างก้าวกระโดดก็ถือให้เกิดการวิจัยพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ๆ ใน การผลิตไฟฟ้าอีกมาก many เพื่อเป็นทางเลือกด้านเชื้อเพลิงในอนาคต วันนี้เราได้คัดเลือกพลังงานทดแทนที่นำเสนอมาเล่าให้ผู้อ่านได้ฟังกัน ไปดูพร้อมกันเลย

Space Based Solar Power พลังงานเซลล์แสงอาทิตย์จากห้วงอวกาศ



ไอแซค อารช์มอร์

นักเขียนนิยายวิทยาศาสตร์ชื่อดัง



แนวคิดการเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์จากห้วงอวกาศสู่โลกโดย ไอแซค อารช์มอร์ ต่อมา นักวิศวกรชาวอเมริกัน เบอร์ตัน แกรเซอร์ ได้นำแนวคิดดังกล่าวมาวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ของการผลิตกระแสไฟฟ้าจากห้วงอวกาศ ด้วยการส่งดาวเทียมติดแผงโซลาร์เซลล์นำไปติดตั้งตรงตำแหน่งที่เหมาะสม ที่สามารถรับพลังงานจากแสงอาทิตย์เป็นครั้งคราว ไม่ต้องคำนึงถึงการหันหน้าต่อโลก กลับมายังโลกและแปลงให้เป็นกระแสไฟฟ้านำไปใช้ต่อไป ซึ่งการรับพลังงานแสงอาทิตย์จากนอกโลกมีข้อดีมากมาย เช่น ในอวกาศคนนั่นไม่มีชั้นบรรยากาศ จึงไม่มีเมฆมานบดบังแสงอาทิตย์และดวงอาทิตย์ในอวกาศไม่มีเวลาถูกลมคืนทำให้สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้ตลอด 24 ชั่วโมงตลอดทั้งปี และที่สำคัญพลังงานที่ได้มาดังนี้เป็นพลังงานสะอาดที่ไม่ปล่อยก๊าซเรือนกระจก และบางประเทศที่เริ่มทำการทดลองโครงการนี้สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้สูงถึง 1 กิกะวัตต์ ซึ่งมีปริมาณมากเพียงพอที่จะหล่อเลี้ยงเมืองใหญ่ๆ ได้หนึ่งเมืองเลยที่เดียว



หากใครที่อยากรู้เรื่องพลังงานเซลล์แสงอาทิตย์แบบเต็มๆ ก็สามารถเข้าไปฟังได้ที่ Facebook **นวัตกรรมชีวิทัยพลิกโลก** นอกจากเรื่องพลังงานก็ยังมีเรื่องราวสนุกๆ เกี่ยวกับนวัตกรรมอื่นๆ อีกมากมายต่อไปนะ

ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก : <https://www.facebook.com/knlcsifest/videos>, <https://www.facebook.com/EGCOGroup/>, <https://www.wazzadu.com/article/5007>, www.dezeen.com



Cocoa Green Energy พลังงานจากโกโก้



ด้วยความนิยมอย่างแพร่หลายของช็อกโกแลตทำให้มีการใช้เมล็ดโกโก้ในการผลิตเป็นจำนวนมาก จึงทำให้ของเหลือทิ้งอย่างเปลือกเมล็ด ฝัก และของเหลวจากการหมักเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับประเทศไทย ประเทศแหล่งผลิตโกโก้รายใหญ่ของโลก ได้วางแผนสร้างโรงไฟฟ้าพลังงานชีวนิเวศที่จะนำส่วนประกอบเหลือทิ้งของโกโก้มาเป็นเชื้อเพลิงในการผลิตกระแสไฟฟ้า ซึ่งคาดว่าโรงไฟฟ้านี้เสร็จในปี 2023 หากสำเร็จตามที่คาดการณ์ไว้ โรงไฟฟ้านี้จะสามารถลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากการกำจัดของเสียจากโกโก้ได้ถึง 4.5 ล้านตัน นอกจากนั้นยังสามารถช่วยสร้างรายได้ให้แก่เกษตรกรกว่า 600,000 ราย และทำให้ประชาชนในประเทศไทยเข้าถึงไฟฟ้าได้มากขึ้นอีกด้วย



AuREUS แผงโซลาร์เซลล์จากเศษผัก

จากปัญหาของเหลือทิ้งทำให้เกิดแนวคิดในการนำขยะมาแปรรูปใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างยั่งยืน โดยหนึ่งในวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือ แผงโซลาร์เซลล์จากเศษผักเหลือทิ้งโดย คาฟี่ เอเวน ไมล์ นักวิศวกรรมชาวพิลippines ที่พยายามแก้ปัญหาผลผลิตการเกษตรที่ได้รับผลกระทบจากสภาพอากาศ เกิดเป็น โซลาร์เซลล์ AuReus ที่ใช้ออนุภาคเรืองแสงที่สกัดได้จากพืชผักมาดูดซับรังสี UV ในชั้นบรรยากาศที่สามารถมองไม่เห็น เช่น รังสีที่สะท้อนออกมานอกจากตึก ถนน และสิ่งปลูกสร้างรอบข้าง จากนั้นแสงที่ถูกดูดซับมาจะถูกแปลงเป็นไฟฟ้าด้วย เซลล์โฟโตวอลเทอิก(Photovoltaic) และจะถูกจัดเก็บเป็นพลังงานต่อไปโดยแผงโซลาร์เซลล์จากผักเหลือทิ้งนี้สามารถผลิตไฟฟ้าได้มากถึง 48% เมื่อเทียบกับแผงโซลาร์เซลล์ทั่วไป ปัจจุบันถูกนำมาใช้ผลิตไฟฟ้าในระดับครัวเรือนรวมทั้งผลิตเป็นหน้าต่างและผนังบนอาคาร นอกจากนี้ยังอยู่ในช่วงทดลองสำหรับการนำไปติดตั้งกับรถยนต์ เรือ และเครื่องบิน

Fusion Power พลังงานพิวชัน

นั่นคือกระบวนการที่ทำให้เกิดดวงอาทิตย์เทียมสามารถผลิตพลังงานได้อย่างมหาศาลไม่จำกัดและไม่ก่อให้เกิดมลพิษ โดยอาศัยหลักการทำงานด้วยการหลอมรวมไโอลูทิโพลิโตรเจนสองอัน คือ ดิวเทโอเรียมและทริเทียม ที่อยู่ในสถานะพางasma นึบอัծรวมกันแล้วปล่อยพลังงานมหาศาลออกมาน และในปัจจุบันได้มีการทดลองเครื่องปฏิกรณ์ประจำระหว่างประเทศ มีเชื่อว่าโครงการ ITER ประเทศฝรั่งเศส ที่จะทำให้ปฏิกรณ์พิวชันสามารถผลิตพลังงานออกมามาได้ คาดว่าจะเสร็จในปี 2027 ซึ่งหวังว่าจะเป็นโรงไฟฟ้าพลังงานพิวชันแห่งแรกของโลก



ความพยายามเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์มาพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อสร้างความมั่นคงทางด้านพลังงานถาวรจากการพัฒนานี้สำเร็จอาจพลิกโลกของเรา แบบที่เราคาดไม่ถึงเลยล่ะ



มหัศจรรย์ใส่เดือน เพื่อนร่วมโลก

แหล่งเรียนรู้สร้างอาชีพนักเรียน

ปัญหาเรื่องขยะ ถือได้ว่าเป็นปัญหาใหญ่ ที่ต้องการการมีส่วนร่วมของทุกคน ในการจัดการแก้ไข โดยเฉพาะปัญหาขยะอินทรีย์ ที่กำให้เกิดมลพิษและ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค สร้างผลกระทบกับชีวิตต่อสิ่งแวดล้อม

“การแก้ไขปัญหาขยะในโรงเรียนก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ที่เราจะได้ใช้กระบวนการเรียนการสอนแบบ Active Learning ช่วยสร้างกระบวนการเรียนรู้และเสริม ก้าวความคิด และก้าวเข้าสู่การเรียนได้ เพื่อให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ ด้วยตนเอง นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและสามารถสร้างรายได้”



ผอ. ปราโมทย์ โคตพันธ์
โรงเรียนบ้านคำกลาง

โรงเรียนบ้านคำกลาง ต.ท่าคล้อ อ.เบญจลักษ์ จ.ศรีสะเกษ เป็นโรงเรียนในเขตพื้นที่ สพป.ศรีสะเกษ เขต 4 เปิดสอนระดับชั้นอนุบาลถึงประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการนำของ ผอ.ปราโมทย์ โคตพันธ์ โรงเรียนบ้านคำกลาง ได้นำแนวคิดของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อลุյส์เสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะสำหรับศตวรรษที่ 21 ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มุ่งเน้นการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) บูรณาการกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบ Problem-based Learning (การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน หรือ PBL) และ Collaborative Learning (การเรียนรู้ร่วมกัน) ทั้งนี้ เพื่อสร้างทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการเป็นผู้ประกอบการและสร้างรายได้ให้นักเรียนพร้อมทั้งจัดการขยายภายในโรงเรียนอย่างสมบูรณ์ ทำให้วันนี้มีผลงานสร้างชื่อให้กับโรงเรียน คือ โครงการอาชีพ มหัศจรรย์ใส่เดือน เพื่อนร่วมโลก

โครงการอาชีพ มหัศจรรย์ใส่เดือน เพื่อนร่วมโลก คือ การทำปุ๋ยมูลไส้เดือนนั่นเอง ภายใต้ความร่วมแรงร่วมใจของนักเรียนและครูทั้งโรงเรียน ที่อยากร่วมกันลดปัญหาขยะอินทรีย์ในโรงเรียน แทนมีผลพลอยได้เป็นปุ๋ยชั้นดี สร้างทักษะให้นักเรียนและรายได้บางส่วนอีกด้วย โดยทางโรงเรียนได้นำใส่เดือนดิน พันธุ์ The Tiger Worm และ African Night Crawler หรือ AF มาเลี้ยง โดยใช้ขยะอินทรีย์ภายในโรงเรียน

เป็นอาหารส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นเศษผักและผลไม้ที่เหลือทิ้งจากการประกอบอาหาร โครงการอาชีพทำปุ๋ยมูลไส้เดือนนี้ดำเนินงานมาได้ 3 ปีแล้ว ผลงานปัจจุบันถือเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการทำปุ๋ยมูลไส้เดือน โดย ผอ.ปราโมทย์ยังรับเป็นวิทยากรให้ความรู้สำหรับโรงเรียนที่สนใจ เป็นการสร้างเครือข่ายโรงเรียนที่สนใจทำปุ๋ยมูลไส้เดือน หลายโรงเรียนก็สร้างผลงานขึ้นขยายจนเป็นที่ยอมรับมาก many ได้ปุ๋ยคุณภาพไว้ใช้ แคมป์ช่วยลดโลกร้อนอีกด้วย (เยี่ยมไปเลย)

โครงการนี้มีนักเรียนแทนนำคือ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และมีครูที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือในการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย และคอยให้คำแนะนำนักเรียนในการดำเนินงานแต่หลักๆ แล้ว ผอ.ปราโมทย์ ตั้งใจอยากให้นักเรียนได้ทำเองทุกขั้นตอน ซึ่งขั้นตอนการทำปุ๋ยมูลไส้เดือนก็ไม่ยุ่งยากซับซ้อนเด็กๆ ดูแลเองได้สบายๆ

ความมุ่งหวังอย่างสูงสุด นอกจากนักเรียนจะได้ทักษะอาชีพแล้ว หากทักษะอาชีพนี้นักเรียนได้ไปขยายต่อที่บ้านหรือชุมชนก็จะเป็นการต่อยอดที่มีคุณค่า สำหรับโรงเรียนมาก ๆ เพราะหมายถึงการสร้างอาชีพที่ยั่งยืนนั่นเอง



ขั้นตอนการทำปุ๋ยมูลไส้เดือน

ผอ.ปราโมทย์ แบ่งปันข้อมูลการเลี้ยงไส้เดือนดินเพื่อทำปุ๋ยมูลไส้เดือน เพื่อมีเพื่อนบ้านสุขาท่านได้สนใจนำไปปรับประยุกต์ใช้ มีขั้นตอนกับอุปกรณ์ ง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก ดังนี้



1. เตรียมบ้านและอาหารไส้เดือน

ก่อนที่จะปล่อยไส้เดือนลงบ่อนั้นต้องเตรียมอาหารหลักของไส้เดือนให้พร้อมก่อน ซึ่งก็คือ **มูลโคนม** นั่นเอง โดยผสมมูลโคนมจำนวน 25 กิโลกรัม และขุยมะพร้าว 5 กิโลกรัม แซ่น้ำทึบไว้อย่างน้อย 3 คืน (พร้อมเปลี่ยนน้ำและกวนบ่อทุกวัน) เพื่อลดความเค็ม ลดความเป็นกรด/เบส ให้ได้ค่า pH ที่เหมาะสม สังเกตว่าอาหารที่เตรียมไว้พร้อมแล้วจึงปล่อยไส้เดือนลงบ่อ

สร้างพักไส้เดือน!



2. ปล่อยไส้เดือนลงเลี้ยง

แต่ละบ่อจะใช้พื้นที่ไส้เดือนประมาณ 500-1,000 กรัม ในช่วง 2 อาทิตย์แรกจะมีการระดน้ำในบ่อจำนวน 2 ครั้ง จากนั้นจะไม่ได้รดน้ำอีก แต่ต้องล้างเกต海棠บ่อไม่แห้งจนเกินไป และนักเรียนต้องแบ่งเวรกัน หมั่นมาตรวจสอบหาดูแลบ่อไส้เดือนให้ไม่มีสาหร่ายอื่นๆ marrow กวนไส้เดือน โดยการกินจันต้องยกให้พี่ป.4-ป.6 มาช่วยดูแลเป็นหลัก ก็ถือเป็นความท้าทายที่เด็กๆ จะต้องตรวจตราและพยายามตรวจสอบแลอย่างเข้มงวด



3. การให้อาหารไส้เดือน

อาหารหลักของไส้เดือนคือ **มูลโคนม** ที่เตรียมไว้ในบ่อแล้ว แต่จะมีการให้อาหารเสริมคือ **เศษผัก** เศษผลไม้ที่เหลือใช้จาก การประกอบอาหารในโรงเรียน โดยจะให้อาทิตย์ละ 1 ครั้ง ระยะเวลา 3 อาทิตย์ เศษผัก เศษผลไม้จะต้องไม่มีรสเปรี้ยว ไม่เผ็ด และไม่ฉุน จากนั้นจะไม่ให้อาหารเสริมอีกเพื่อปล่อยให้ไส้เดือนได้อย่างสลายอาหาร(มูลโคนม และเศษผักและเศษอาหาร) ไปเรื่อยๆ จนได้ปุ๋ย

4. การคัดแยกไส้เดือน และบรรจุภัณฑ์



เมื่อครบ 2 เดือน หน้าดินบ่อนบ่อจะมีลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ ร่วนชุบขึ้นเต็มบ่อ โดยขั้นตอนนี้จะมีการแบ่งปุ๋ยแต่ละบ่อให้กับนักเรียนทุกดับชั้น ตั้งแต่ ป.1-ป.6 ได้รับผิดชอบแยกตัวไส้เดือน กับปุ๋ยออกจากกัน ซึ่งนักเรียนจะได้รับมอบหมายให้ดำเนินการ ตั้งแต่คัดแยกไส้เดือน บรรจุปุ๋ย โดยการซั่ง ตวาง วัด แต่สำหรับขั้นตอนการซีนบรรจุภัณฑ์ต้องยกให้พี่ป.6 ที่มีความสามารถ เพราะต้องใช้เครื่องมือที่มีความร้อน แมมยังต้องระวังไม่ให้ถูกฉีกขาดอีกด้วย



1 บ่อได้ปุ๋ยประมาณ
30 กิโลกรัม



แยกบรรจุถุงละ
1 กิโลกรัม



ได้ 150 ถุง
ต่อรอบ



จำหน่ายยังชุมชน งานนิทรรศการ/
ผลงานโรงเรียน ถุงละ 20 บาท



รายได้นำมาเป็นทุนในการ
เลี้ยงไส้เดือนและทุนสำหรับ
กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ประโยชน์ของปุ๋ยมูลไส้เดือน

ปุ๋ยมูลไส้เดือน มีธาตุอาหาร ประกอบด้วย ไนโตรเจน 0.995% พอสฟอรัส 0.669% โพแทสเซียม 1.487% เหมาะสำหรับบำรุงต้น راك ใช้ในช่วงที่พืชกำลังเติบโต ใช้เป็นส่วนผสมของวัสดุปูกลูกและวัสดุเพาะกล้าพืชได้ ช่วยให้ดินมีโครงสร้างดีขึ้น ระบายน้ำ และอากาศได้ดี และเก็บความชื้นได้มากขึ้น ช่วยให้ระบบ根系กระจายตัวในดินได้ดีขึ้น

สนใจปุ๋ยมูลไส้เดือนแก้

ติดต่อได้ที่ ผอ.ปราโมทย์ โคตพันธ์ เมอร์โตร 081-1865265 มีบริการจัดส่งให้ค่ะ



เทศกาลอกลำดวนบาน สืบสานตำนานสีເຜົາໄກ ໃນສະເກເຊ



วันนี้เราจะพาผู้อ่านสุขใจทุกท่านไปทำความรู้จักกับเทศกาลอกลำดวนบานงานใหญ่ประจำปีของชาวจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งมีความน่าสนใจหลายอย่าง ก็ทั้งความรู้ด้านประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม เป็นอยู่ ของดีประจำจังหวัด และ การแสดงแสง สี เสียง ที่ยิ่งใหญ่ตระการตา ล่องมาติดตามดูไปด้วยกันนะค่ะ

จังหวัดศรีสะเกษนั้นตั้งอยู่ในบริเวณภาคอีสานตอนล่าง มีพื้นที่ติดกับประเทศไทย (หรือชื่อเรียกในสมัยโบราณ) และอยู่ไม่ไกลจากประเทศไทยนัก โดยในสมัยก่อนยุคกรุงศรีอยุธยา พื้นที่บริเวณนี้ถูกปกครองโดยอาณาจักรขอม ซึ่งจะเห็นได้จากการที่มีปราสาททิพย়ายแห่งในพื้นที่บริเวณนี้ เช่น ปราสาทพินและปรางค์วู ไมเวลาต่อมาได้มีชนเผ่าต่างๆ ได้อพยพเข้ามาอยู่ ได้แก่ ชนเผ่า “กวย” หรือ “กูย” (หรือ “ส่วย”) ซึ่งเป็นชนเผ่าบ้านป่าขอมโบราณ ชนเผ่าเยอ ซึ่ง

ย้ายถิ่นฐานมาจากประเทศจีนตอนบน และชาวเผ่าล้วน

ดอกลำดวนนั้นเป็นดอกไม้ประจำจังหวัดของชาวศรีสะเกษ ซึ่งมีชื่อในสมัยโบราณว่า “เมืองศรีนครลำดวน” โดยในพื้นที่จัดงานเทศกาลดอกลำดวนบาน สืบสานตำนานสีເຜົາໄກ ณ สวนสมเด็จพระศรีนารายณ์ ผู้เข้าชมจะได้รับความรื่นรมย์จากต้นลำดวนกว่าห้าหมื่นต้น ซึ่งออกดอกบานสวยงาม เป็นประจำทุกปีในเดือนมีนาคมซึ่งเป็นเวลาเดียวกับการจัดงานด้วยเช่นกัน

ໄຊໄລທໍສຳຄັນຂອງໝານ

ບ້ານຈໍາລວງສື່ເຜົາໄກ

ວິຖີ່ວິທີຄວາມເປັນອຸ່ນຫຼັກທັງສື່ເຜົາ (ຂອມ, ລາວ, ກວຍ/ກຸຍ ທີ່ຮູ້ສ່ວຍ ແລະເຍືອ) ຍັງເປັນສິ່ງທີ່ມີຫລັກຮູ້ນຫລັງເຫັນວ່າໃນປັດຈຸບັນ ຂຶ້ງໃນເງັນເທສກາລດອກລຳດວນບານນີ້ ມີການຈັດແສດງບ້ານຈໍາລວງ ຂອງທັງສື່ເຜົາໃຫ້ເຮົາໄປສຶກຂາເຮັນຮູ້ວິທີ່ວິທີຈາກລັກຄະນະທີ່ ອຸ່ນຄຸ້ມຄັ້ງ ເຄື່ອງໄມ້ເຄື່ອງມືອັກຍີໃນບ້ານທຳໃຫ້ເຮົາໄຈອົດຕ ຂອງຜູ້ຄຸນທີ່ນີ້ໄດ້ດີຂຶ້ນ



“ວາຽຣຣມແຫ່ງຄຣກາ ມນຕາຄຣີ ພຸກເຮຄວ່ວ” ຕອນ ສັບຮານຮຣຄາ ຄຣີຍຣາຈາ ຜ້ອມບັນທີ 7

ກາຮແສດງໃນຊຸດນີ້ ລືອເປັນໄຊໄລທໍສຳຄັນຂອງເງັນເທສກາລ ດອກລຳດວນບານໃນປີນີ້ ຂຶ້ງມີກາຮແສດງໄປໃນວັນທີ 11-13 ມີນາຄມ 2565 ທີ່ຜ່ານມາ ຂຶ້ງມີຄວາມຍຶ່ງໃໝ່ຕ່າງໆ ທັງນັກແສດງ ທາຍລີບວິທີ ປະກອບກັບໜ້າງ ມ້າ ແລະໃຫເຕໂນໂລຢີຈອກພາບ ວິດີໂອຂານາດໃຫ້ໆສ້າງພາບຄວມພິວເຕອົກຮົາພິກເພື່ອປັບປຸງ ຈາກຫັ້ງ ປະກອບເຂົາກັບແສງ ສີ ເລື່ອງ ແລະເອົຟເຟືກຕ່າງໆ ຖ້າ ອັນນໍາຕື່ນຕາຕື່ນໃຈ ເພື່ອເລົ່າເຮືອງປະວັດສາຕ່ຽກກ່ອ່າງສ້າງເມື່ອ ຂອງໝາວຄຣີສະເກເບຍເຫຼື້ນເຂົ້າຮ່ວມມານຮັບຮັກກັນ

ຕລາດໂບຮານ ສິນຄ້າໂອກົບ ແລະ ເງັນມກຮຽນ ຮາກວັນນະຮຽນ “ຂອງດີບ້ານຈັນ”

ຕລາດໂບຮານ ສິນຄ້າໂອກົບ ແລະ ເງັນມກຮຽນຮາກວັນນະຮຽນ “ຂອງດີບ້ານຈັນ” ໄຊໄລທໍຄັດມາຂອງເທສກາລ ອື່ນ ຕລາດຈັດຈໍາໜ່າຍ ສິນຄ້າ ທັງອາຫານພື້ນບ້ານ ພັກທອບເບັງຈົກຕີ່ ສິ່ງທອທີ່ມີເອກລັກຊົນ ປະຈຳຄົນ ເຄື່ອງປະດັບສຸມຸນໄພຣ ແລະ ຂອງດີຕ່າງໆ ຂອງໝາວຄຣີສະເກເບຍ ຂຶ້ງນໍາຈະຄຸກໃຈນັກຊົມແລະນັກຂ້ອປ່າທີ່ໄດ້ໄປໝາງນາຍ່າງ ແນ່ນອນ ລັບກັບກາຮ່າມສິລປະກາຮແສດງພື້ນບ້ານທີ່ມີຮາກວັນນະຮຽນ ອັນຍາວນານ



ແມ່ວ່າເທສກາລງານດອກລຳດວນບານຂອງໝາວຄຣີສະເກເບຍໃນປີນີ້ຈະຜ່ານໄປເຮັດວຽກແລ້ວສິ່ງສ້າງຄວາມປະກັບໃຈ ໃຫ້ກັບຜູ້ຄຸນທີ່ເຂົາມາຮ່ວມມານຍ່າງນາກ ແລະ ແກ້າຜູ້ອ່ານສຸບໃຈໄດ້ມີໂຄກສໄປເຍື່ອນຄຣີສະເກເບຍໃນໜັງເດືອນມີນາຄມ ຂອງປັດຕົວ ໃປ ກົງຢ່າພລາດງານປະເພນີສຳຄັນຂອງເທສກາລດອກລຳດວນບານກັບນະຄະ

ตลาดนัดสุขใจ พร้อมเปิดตลาดใหม่แล้วจ้า



คือลัมบ์ตลาดนัดสุขใจฉบับนี้ ขอนำผลิตภัณฑ์จากชุมชนรอบโรงไฟฟ้ามาประชาสัมพันธ์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยส่งเสริมการขายให้กับชุมชน ฉบับนี้เรามีของอร่อยจากพื้นที่ จ.ระยอง และ จ.ชัยภูมิมาฝากกันค่ะ

กล้วยตากพลังงานแสงอาทิตย์ สด สะอาด หวานกำลังดี



ผลิตภัณฑ์กล้วยน้ำว้าแปรรูปแสนอร่อย และสารพัดประโยชน์ ผลิตจากกล้วยน้ำว้าปลอดสารจากชุมชน ผ่านกรรมวิธีอบแห้งในตู้อบพลังงานแสงอาทิตย์ ที่กันฝน แมลง ผุนละออง และสิ่งสกปรก ทำให้ได้กล้วยตากคุณภาพ ที่หอมหวานกำลังดี สีสวยน่ารับประทาน กล้วยตากเหมาะสมสำหรับคนทุกเพศทุกวัย หากทานปริมาณที่เหมาะสมสามารถเพิ่งพลังกายและพลังสมอง ช่วยระบบขับถ่ายและเสริมการทำงานของหัวใจ ประโยชน์เยื่อขนาดนี้ไม่สั่งไม่ได้แล้ว



สนใจสั่งซื้อติดต่อ

คุณหน้ายาญอนันต์ ปองดี โทร.062-2490818

ศูนย์เกษตรอุปโภคเพียงทานแม่พระราษฎร์บ้านหนองใหญ่

ต.อ.สัปใหญ่ อ.อ.สัปใหญ่ จ.ชัยภูมิ



น้ำพริกจ้า วัตถุดิบ คุณภาพ รสชาติจัดจ้าน

ร้อนแรงมาพร้อมกับอากาศเมืองไทย กับ น้ำพริกจ้า สูตรพิเศษ ด้วยการคัดสรรวัตถุดิบคุณภาพ โขลกเด็ยิ คลุกเคล้าได้รสชาติอร่อยและจัดจ้านเด็ดสุดในย่านอย่างอโคไคร ฝีมือจากกลุ่มส้มมาซีพ บ้านชากไม้ราก หมู่ 11 ต.หนองละลอก อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ซึ่งมีผลิตภัณฑ์อย่างน้ำพริกสวนรักกุ้ง น้ำพริกนรกปลา และน้ำพริกกาดหมู ให้ได้ลองลิ้มชิมรส รับรองเลยว่าแซ่บจนน้ำตามา!

สนใจสั่งซื้อติดต่อ

คุณอาณันท์ ท่วมพุดชา ประธานกลุ่มส้มมาซีพ

โทร. 061-9978947

หมูเส้นสมุนไพร กรอบ อร่อย เพื่อคนรักสุขภาพ

เอาใจคนรักหมูเล่น ที่ชื่นชอบความกรอบ อร่อย แม่รักษ์สุขภาพ เพราะ
ไร้ไขมัน แล้วยังมีสมุนไพรหอม ๆ เรียกว่ากินกับอะไรก็อร่อย ของอร่อยจาก
ฝีมือกลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านหนองคล้าสามัคคี ตั้งอยู่ที่
เลขที่ 1 หมู่ 8 ต.มหาบ่า อ.นิคมพัฒนา จ.ระยอง

สนใจสั่งซื้อติดต่อ

คุณไฟรินทร์ เตชะสร้อย รองประธานกลุ่มแม่บ้านฯ
โทร 082-4795007



ประภาฯ

เปิดรับฝากร้านกับ “ตลาดนัดสุขใจ”

พ่อค้าแม่ขายท่านอื่น ๆ ที่อยู่ในชุมชนรอบโรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก หากต้องการฝากร้านในคล้มน์
ตลาดนัดสุขใจ สามารถส่งข้อมูลผ่าน QR Code ได้เลยค่ะ แต่เมื่อเงื่อนไขเล็ก ๆ น้อย ๆ ดังนี้นะค่ะ

- ทานได้:** ผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรที่รับประทานได้ ไม่ว่าจะเป็นพืช ผัก หรืออาหารแปรรูปให้เก็บได้นาน เช่น ชาท้องถิ่น กล้วยซาบ กุ้งแห้ง หมูยอ ปลาส้มฯ
- ปลูกได้:** ต้นกล้าปลูกสารเคมี ปลูกได้แข็งแรง โตเร็ว จะเป็นผักสวนครัว ต้นไม้ พันธุ์ไม้ท้องถิ่นหายาก กันยาสนใจไม่น้อย
- ใช้ได้ สวมใส่สบาย:** ผ้าห่อ ผ้าขาวม้า ผ้าม่าน ผ้าห่ม ผ้าห่มชุดน้ำฝน ฯ จะมาเป็นผืนหรือแพรรูปเป็นช่องใช้ที่เก็บได้ เช่น กระเพา หมวก ชุดความเป็นของชุมชนที่โดดเด่นก็ได้เลย
- สมุนไพร:** ช่วยลดการใช้สารเคมีในครัวเรือน เช่น น้ำยาล้างจาน สมุนไพรโภคภัยฯ

ไม่มีค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนพื้นที่ เราอย่างช่วยชุมชนให้ผ่านสถานการณ์ไปด้วยกัน เพียงกรอกข้อมูลตาม QR Code ให้ครบถ้วน ได้แก่ ชื่อ นามสกุล ชื่อร้าน ชื่อสินค้า ราคา จุดเด่น ของผลิตภัณฑ์ แบบรูปสินค้า รูปร้าน (ถ้ามี) พร้อมข้อมูลการติดต่อต่าง ๆ (ที่ตั้งชุมชน) และโปรโมชั่นพิเศษ (ถ้ามี)

สารสุขใจขอสงวนสิทธิ์การพิจารณานำสินค้าลงประชาสัมพันธ์ เพื่อประโยชน์ของผู้ซื้อและผู้ขาย ขอเน้นย้ำ ว่าสินค้าควรเหมาะสมกับการขายส่ง (ไม่เน่าเสียระหว่างทาง) เป็นสินค้าต้องถูกกฎหมายไม่เป็นสินค้าละเมิดลิขสิทธิ์ ไม่เป็นสินค้าที่ซื้อมาขายไป และร้านค้ามีตัวตนในชุมชนและมีการขายจริง หากสินค้าไหน ที่ได้รับการพิจารณาจะมีบรรณาธิการติดต่อกลับไปประจำ



ส่งกันเข้ามา
ได้เลยน้า



Smart Energy Solution

พลังงานอัจฉริยะ
เพื่อชีวิตในวันหน้า



ทุกวันนี้ หลายคนอาจจะเห็นเทคโนโลยีบางอย่าง
ที่เข้ามายังตัวเรามากขึ้น เราอาจจะเห็นบ้านที่มี
โซลาร์เซลล์ผลิตพลังงานไฟฟ้าเพื่อใช้ในบ้าน
เห็นรถยนต์ไฟฟ้าวิ่งตามท้องถนน เห็นสถานีชาร์จไฟฟ้า
หรือแบบเตอร์รี่ที่ใช้งานได้นานขึ้นในอุปกรณ์ต่างๆ
มาลงดูว่า ถ้านำเทคโนโลยีเหล่านี้ อย่างเหล่านี้มาทำงาน
ร่วมกันเป็นเครือข่าย มันจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้างนะ



Smart Energy Platform หรือระบบพลังงานอัจฉริยะ คือ การนำเอา เทคโนโลยีต่างๆ มาทำงานร่วมกันให้เกิดเป็นระบบที่เชื่อมต่อ สื่อสาร ใช้ประโยชน์เพื่อพากันและกัน ลดการสูญเสียพลังงานและจัดการการใช้พลังงาน ในระบบให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ด้วยตัวอย่างเทคโนโลยีเหล่านี้ได้แก่



เรามาลองจินตนาการถึงการใช้ชีวิตยุคใหม่ด้วยกัน

1



เมื่อเราตื่นนอนขึ้นมา เราสามารถเชื่อมต่อเครื่องใช้ต่างๆ ภายในบ้านได้จากพลังงานโซลาร์เซลล์จากหลังคาบ้านที่นำแสงอาทิตย์มาผลิตเป็นพลังงานไฟฟ้าให้กับเรา

5



ในการเดินทางไกล ๆ รถยนต์ไฟฟ้าสามารถหาจุดชาร์จไฟฟ้าได้ด้วยตัวเอง หากพบว่าไฟฟ้าในรถไม่พอใช้ทำให้เราไม่ต้องกังวลว่าแบตเตอรี่จะหมดกลางทาง



ที่ทำงานหรือโรงเรียนใช้การจัดการพลังงานร่วมกัน ทั้งระบบทำความเย็นแบบรวมศูนย์ ที่ลดพลังงานในการใช้เครื่องปรับอากาศได้มากกว่าเดิม ระบบไฟส่องสว่างที่เปิดปิดเองอัตโนมัติ ระบบรักษาความปลอดภัยที่ทำงานร่วมกันเป็นระบบ

6



เมื่อกลับมาถึงบ้าน เราสามารถใช้ไฟฟ้าในบ้านได้จากแบตเตอรี่ที่ชาร์จไฟเก็บไว้จากโซลาร์เซลล์ตลอดเวลา ช่วงกลางวัน

2



เรากลับเดินทางจากบ้านด้วยรถยนต์ไฟฟ้า
ที่ชาร์จไฟจนได้พลังงานเต็มเปี่ยม

4

3



เมื่อเดินทางมาถึงที่ทำงานหรือโรงเรียน เราขึ้นรถโดยสาร
ภายในพื้นที่ซึ่งขับขี่อัตโนมัติด้วยพลังงานไฟฟ้า ไม่ต้องมี
คนขับและเรียกมาได้ทุกเมื่อด้วยแอปพลิเคชันในมือถือ

ทุกอย่างที่ว่ามาเหมือนเป็นโลกในอนาคต แต่ยังที่จริงแล้ว เทคโนโลยีหลายอย่างที่ว่ามาสามารถใช้งานได้จริงแล้ว
ในปัจุบัน เพียงแต่ยังต้องการการลงทุนในระบบพื้นฐานเพิ่มเติมและรอเวลาให้อุปกรณ์ต่างๆ มีราคายอดลงมากกว่านี้
อีกหน่อย เราจึงจะเห็นสิ่งเหล่านี้ในชีวิตประจำวันเรามากขึ้น

ในฉบับต่อๆ ไป เราจะมาเจาะลึกถึงเทคโนโลยีต่างๆ ใน Smart Energy Solution กัน กั้งเรื่องของการขนส่ง
การเดินทาง การใช้ชีวิตในบ้าน รวมถึงระบบการจัดการต่างๆ ที่บ้านเรา เพื่อเตรียมความรู้ไปสู่อนาคตด้วยกันครับ



หรือใครอยากรู้จะลองดูเมื่อตัวอย่างที่มีการออกแบบ
โดยใช้ Smart Energy Solution ลองดูรายละเอียดได้ที่
เว็บไซต์การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.)
ตาม QR Code นี้ ได้เลยครับ

การดูแลชุมชนรอบโรงพยาบาลเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

โรงพยาบาลสนับสนุนชุดอุปกรณ์ยังชีพ ให้แก่ชุมชนราษฎร์ช่วยเหลือชาวชุมชน สำหรับผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยติดเตียง ผู้ติดเชื้อ ผู้ล้มล้างเสี่ยงสูง รวมทั้งผู้กักตัวในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19



โรงพยาบาลร้อยเอ็ด กรีน สนับสนุนงบประมาณโครงการศูนย์พักคอยผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 ที่รับรักษาตัวอยู่ในพื้นที่ของ รพ.สต.บ้านหนองนาสร้าง



โรงพยาบาลลังงานแสงอาทิตย์โซลาร์ โกล สนับสนุนงบประมาณค่าอาหารและเครื่องดื่ม ให้ศูนย์ฉีดวัคซีน Covid-19 อ.บางเลน



โรงพยาบาลลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนงบประมาณจัดหาเครื่องมือและอุปกรณ์คัดกรองโรคโควิด 19 ให้กับชาวบ้านบัวป่า หมู่ 2



โรงพยาบาลโนนไทย สนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ป้องกัน > โควิดให้กับโรงเรียนบ้านช่องน้อยและโรงเรียนวัดยางหัก



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคงเจนเนอเรชัน สนับสนุนงบประมาณจัดซื้อชุดตรวจ ATK แบบตรวจน้ำลาย สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาล โรงเรียนวัดหวยโป่ง



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP5 สนับสนุนอุปกรณ์ด้านสาธารณสุข ให้กับ กลุ่ม อสม. บ้านหัวนา หมู่ที่ 4



โรงไฟฟ้าบ้านโป่งสนับสนุนงบประมาณจัดซื้ออุปกรณ์ป้องกันโควิดสำหรับนักเรียน โรงเรียนวัดลาดบัวขาว



วันเด็กแห่งชาติ ปี 2565

โรงไฟฟ้าในกลุ่มเอ็กโก สนับสนุนของขวัญวันเด็กให้กับโรงเรียนรอบโรงไฟฟ้า



โรงไฟฟ้าคลองหลวง



โรงไฟฟ้าร้อยเอ็ด กรีน



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าเอ็กโก
โคงเจนเนอเรชัน



โรงไฟฟ้าพลังงาน
แสงอาทิตย์โซลาร์ โภ



โรงไฟฟ้าพลังงาน
แสงอาทิตย์ SPP2



โรงไฟฟ้าพลังงาน
แสงอาทิตย์ SPP5



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ
วินด์ฟาร์ม



โรงไฟฟ้าพลังงาน
แสงอาทิตย์ SPP3-4

ส่งเสริมการเรียนรู้ และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สำหรับเยาวชน

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนทุนการศึกษา
ให้กับโรงเรียนบ้านบัวเจริญ ต.ทุ่งเทิง อ.เดชอุดม
จ.อุบลราชธานี



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP3 สนับสนุนโครงการ
ส่งเสริมสุขภาพโรงเรียนบ้านสว่างโนนทอง ตำบลทุ่งเทิง
อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง สนับสนุนโครงการสถานศึกษาปลอดภัย
เกี่ยวกับการจราจรและระเบียบอัคคีภัยของเทศบาลเมืองท่าผ้า



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ SPP2 สนับสนุนการปรับปรุง
ห้องประชุม ให้กับโรงเรียนบ้านมณีโชคสามัคคี



การพัฒนาสารสนับปโภค

โรงไฟฟ้าเทพพนา วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าเทพพนา วินด์ฟาร์ม สนับสนุนผ้าป่าสามัคคี
สร้างบ้านให้แก่ผู้ยากไร้ ต.วะตะเบก อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชัน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคเจนเนอเรชัน สนับสนุนการปรับปรุง
ภูมิทัศน์ บริเวณรอบสำนักงานเทศบาลตำบลมาข่าพัฒนา



โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม

โรงไฟฟ้าชัยภูมิ วินด์ฟาร์ม สนับสนุนกิจกรรม “มนต์เสน่ห์
กังหัน มหาศจรรย์ทุ่งค้อสมอส อำเภอชัยภูมิ” ให้กับ เครือข่าย
OTOP อำเภอชัยภูมิ จ.ชัยภูมิ



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง

โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง สนับสนุนค่าอาหารให้กับเจ้าหน้าที่ทหารและอาสาสมัครจิตอาสา ที่มาร่วมซ้อมแซมหลังคาให้กับผู้ประสบภัย



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง สนับสนุนการปรับปรุงอาคารประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 5 ต.ท่าพา



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง สนับสนุนงบประมาณค่าวัสดุอุปกรณ์ในการทาสีกำแพง ศูนย์การเรียนรู้สวนหลังบ้าน หมู่ 11 ต.ท่าพา



โรงไฟฟ้าบ้านโป่ง สนับสนุนงบประมาณปรับปรุงซ่อมแซมสนามเปตองของชุมชนซอยโรงถูป เทศบาลเมืองบ้านโป่ง



โรงไฟฟ้าขอนом

โรงไฟฟ้าขอนอมจัดกิจกรรม Big Cleaning Day ทำความสะอาดและพัฒนาถนนสายหลักเล้นบางแพง—หน้าโรงไฟฟ้า ให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย



โรงไฟฟ้าขอนอมสนับสนุนงบประมาณชุดลอกคุณลօงให้แก่ชุมชนบ้านปากน้ำ ม.8 ต.ท้องเนียน



การพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

โรงไฟฟ้าขอนอม

โรงไฟฟ้าขอนอมจัดกิจกรรมให้ความรู้วิถีเกษตรอินทรีย์สาธิวิธีการเพาะเลี้ยงໄส้เดือนสายพันธุ์ AF (African Nigh Crawler) และการใช้มูลไส้เดือนในการปลูกผักอินทรีย์ ณ ศูนย์ท่าขามเกษตรพอเพียง และศูนย์เรียนรู้การเกษตรแบบผสมผสานบ้านเปร็ต



โรงไฟฟ้าขอนомจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้การทำเชื้อราไตรโคร์เดอร์มาร์แก่เกษตรกรผู้ปลูกทุเรียน ณ ศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีโรงไฟฟ้าขอนом >



โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (บึงสามพัน)

โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ GPS (บึงสามพัน) สนับสนุนอุปกรณ์ ให้กับศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีเกษตรตำบลลับสมอทอง อ.บึงสามพัน จ.เพชรบูรณ์



โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคลเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคลเจนเนอเรชั่น สนับสนุนกิจกรรมการฝึกอบรมเพ้นท์กระเปาผ้าให้กับชุมชนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลมาบข่าพัฒนา เพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ



ความปลอดภัยและสุขอนามัยของชุมชน

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคลเจนเนอเรชั่น

โรงไฟฟ้าเอ็กโก โคลเจนเนอเรชั่นสนับสนุนงบประมาณจัดซื้อปั๊มลมสำหรับงานบริการด้านทันตกรรม ให้กับรพ.สต.บ้านกระเจา ต.มาบข่า



โรงไฟฟ้าบ้านโปง

โรงไฟฟ้าบ้านโปง สนับสนุนงบประมาณกิจกรรมของชุมชนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองท่าศาลา



โรงไฟฟ้าคลองหลวง

โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนโครงการส่งเสริมสุขภาพเพื่อตรวจสุขภาพเบื้องต้น และให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน ณ ชุมชนมุสลิมหมู่ที่ 4 ต. คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี



โรงไฟฟ้าคลองหลวง สนับสนุนกิจกรรมเพื่อสุขภาพของชุมชน เทพประทาน >



ໂຮງໄຟຟ້າຂໍ້ກົມື ວິນດົກຟ່າຣົມ

ໂຮງໄຟຟ້າຂໍ້ກົມື ວິນດົກຟ່າຣົມ ສນັບສຸນໂຄຮງກາຣຄັດກຣອງ
ສຸກພາຫາມກລຸ່ມວ້າຍຂອງໂຮງພຍາບາລສ່າງເສດຖະກິນສຸກພາຫ
ຕຳບລັບບ້ານບຸລະນວນ



ໂຮງໄຟຟ້າພລັງງານແສງວາທີຕົມ SPP3

ໂຮງໄຟຟ້າພລັງງານແສງວາທີຕົມ SPP3 ສນັບສຸນງານປະມານ
ຈັດຊື່ອຊຸດດັບເປັນ ໃຫ້ກັນ ອບ.ທ່າຄລູ



ກາຮອບຸຮັກຍົກຮັກພຍາກຣຽມຈາຕີ

ໂຮງໄຟຟ້າຂໍ້ກົມື ວິນດົກຟ່າຣົມ

ໂຮງໄຟຟ້າຂໍ້ກົມື ວິນດົກຟ່າຣົມ ສນັບສຸນກີຈກຣມທໍາແນວກັນໄຟ ໃຫ້ກັນ
ສວນພຸທອອຸຍານເຈລີມພຣະເກີຍຣຕີຮ່ວມກັບຊຸມໜັນ



ກາຮ່ວມເສດຖະກິນປະເພັນ ກົງກຣມກາງຄາສານ ແລະວັນສໍາຄັນຂອງຊຸມໜັນ

ໂຮງໄຟຟ້າພລັງງານແສງວາທີຕົມ SPP5

ໂຮງໄຟຟ້າພລັງງານແສງວາທີຕົມ SPP5 ສນັບສຸນ ຂານປົກປັບທິດຮຽມ
ເພື່ອສ່າງເສດຖະກິນສັນມາປົງປັຕິ ຮູ້ຫຼັກດອຮມ” ລະ ວັດຄູນເມືອງ



ໂຮງໄຟຟ້າເອົກໂກ ໂຄຈົນເນວເຮັ້ນ

ໂຮງໄຟຟ້າເອົກໂກ ໂຄຈົນເນວເຮັ້ນ ສນັບສຸນກີຈກຣມ
ນຳເພື່ອປະໂຍ້ຍືນເນື່ອງໃນໂຄກສວັນພ່ອແຫ່ງຈາຕີ



ໂຮງໄຟຟ້າບ້ານໂປ່ງ >

ໂຮງໄຟຟ້າບ້ານໂປ່ງສນັບສຸນງານປະມານກີຈກຣມລືບສານວັດນອຮຽມ
ທົ່ວງຄືນ ໃຫ້ກັນສ່າມມາສເກຕບອລາວຸໂສບ້ານໄປ່ງ



เวลาผ่านไปเร็วจริงๆ เพื่อเป็นเดียวกะเข้ากางลงเดือนกันแล้ว
มาตรวจดวงศะตากันนะจะว่ามีเรื่องดีๆ อะไร เรายาดดวงศะตากันนะจะ ว่ามีเรื่องดีๆ
อะไรขอเรออยู่บ้าน กับ ดวงศะตากของเดือน เมษายน - มิถุนายน 2565



ราศีเมษ
(13 เม.ย.-12 พ.ค.)

การงาน ปีทองของคุณในเรื่องของงาน ในช่วงหลังจากเดือนเมษายนมีเกณฑ์ผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ ได้รับโอกาสดี ๆ ปีนี้ เป็นปีที่ดีอย่างมากจะประสบความสำเร็จได้เชื้อเชิญเงินทองมากมาย

การเงิน มีการวางแผนด้านการเงินมากขึ้น เพราะคุณมีแผนที่จะใช้เงินในช่วงปลายปีนี้อีก อาจเป็นการลงทุนในการซื้อบ้าน รถ หรือทำธุรกิจเพิ่มเติม

ความรัก สำหรับคนโสดจะได้เจอกูที่
ถูกใจเป็นคนที่เข้ามาช่วยซัพพอร์ตหั้ง
เรื่องความรู้สึกและยังเป็นคนที่ช่วยคิด
เรื่องงานและธุรกิจให้แก่คุณ



ราชกิจจานุเบกษา^{๑๓}
(๑๓ พ.ค.-๑๒ ม.ย.)

การงาน จะมีโอกาสเปลี่ยนงานและ
เริ่มงานใหม่ จะเป็นการดีเป็นจังหวะที่ดี
ของดวงชะตา คิดดวงแผนตัดสินใจลงทุน
ลาออกจากงานประจำมาทำธุรกิจส่งผล
ดีมาก หรือ ทำไปพร้อมๆ กันกับงาน-
ประจำ ปีนี้พัฒนาอุปสรรคแล้วเตรียมรับ
โอกาสตีๆ

การเงิน เป็นปีที่คุณสามารถได้เงินก้อนโต มีโอกาส มีความมั่นคงทางด้านการเงิน มีโอกาสได้เงินแบบพลุ๊ค ๆ จากการลงทุนระยะสั้น

ความรัก คนโสดมีเกณฑ์สละโสดแบบ
ฉับพลัน



ราศีเมถุน
(13 มิ.ย.-12 ก.ค.)

การงาน การงานคุณยังดำเนินไปอย่างเป็นขั้นเป็นตอนและจะก้าวหน้าไปตามระบบของมัน มีความมั่นคง ตัวคุณเองก็จะพอใจกับสถานภาพที่เป็น หากเกิดปัญหาจากการงานก็ยังมีผู้ใหญ่คอยให้คำปรึกษา สำหรับคนที่ทำธุรกิจยังต้องดูถูกไป ใจจะเบื่อหลังจะลือชื่อตามความคืบลับ

การเงิน มีเกณฑ์ได้เงินก้อนใหญ่มาก ๆ ในรอบ 3 ปี ที่ผ่านมาแม้จะเครียดแต่หลังจากนี้รวยลอกเดียว

ความรัก มีโอกาสแต่งงานสายพานแลบ
เจอคนที่ใช้ในเวลาที่เหมาะสม



ราศีกรกฎ (13 ก.ค.-12 ส.ค.)

การงาน งานปั้นมาก! ธุรกิจที่คุณทำกับ
ครอบครัวดีมาก ได้รับการส่งเสริมจาก
ผู้ใหญ่ใกล้ตัว เพื่อนฝูงช่วยเหลือ มีความ
มั่นคงสูง ธุรกิจเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์
โดดเด่น ยิ่งธุรกิจออนไลน์จะทำให้คุณราย
การเงิน รายจ่ายเยอะ แต่รายรับเยอะกว่า
หมุนเงินได้อยู่ แต่ต้องระวังการใช้เงิน
ไปกับของจุกจิก

ความรัก มีเกณฑ์จะได้รับความรักแบบง่ายๆ มาแบบไม่ทันตั้งตัว คนที่โสดมานานปีนี้จะเจอคู่จากที่ทำงานเดียวกัน หรือทำอาชีวศิลป์สายๆ กัน



ราชสีสังข์
(13 ส.ค.-12 ก.ย.)

การงาน จะมีรายได้มากขึ้นจากลิสต์ที่
สนใจและมีประสบการณ์ และควรลงมือทำ
จริงๆ จังๆ ด้วยตัวเอง เช่น เป็นงานที่
เกี่ยวข้องกับต่างประเทศ เป็นโอกาสที่จะ
ประสบความสำเร็จแบบเห็นได้ชัด นับเป็น
จังหวะที่สมปรารถนา นำพาสู่ความสำเร็จ
อีกด้วย ผู้ใหญ่อุปถัมภ์ได้รับโอกาสเดี๋ย

การเงิน ขายคล่อง เงินไหลมาเทมา
สภาพคล่องทางการเงินดีขึ้น มีโชคเข้าหา^{ทุกทิศทาง}

ความรัก จะได้เจอกับคู่อุปถัมภ์เป็นคนที่พาราไปสู่จุดหมายแห่งความสำเร็จไปด้วยกัน



ราชกิจย์
(13 ก.ย.-12 ต.ค.)

การงาน งานประจำยังทำได้มั่นคง จะมีงานเสริมมาเพิ่มรายได้ ช่วงเดือนเมษายน งานจะปังมาก จะได้รับໂຄກສາຈາກຜູ້ໃຫຍ່ ให้ทำงานชั้นໃຫຍ່ ສ້າງรายได້ให້ຄຸນເປັນອຍ່ງດີ ມີໂຄກສາເລື່ອນຕຳແໜ່ງໃນຊ່າງປລາຍບີອຶກດ້ວຍ ສ່ວນໄຄຮອຍກາກທຳຊຽງກິຈປິນີ້ຕັ້ງງານອນໄລນ໌

การเงิน รายได้หลักทางแต่ร้ายจ่ายก็
ยังคงเบอะอยู่ มีเกณฑ์ซื้อของขึ้นใหญ่
 เช่น บ้านหรือรถ หรืออาจมีการลงทุนเพิ่ม
 ต้องระวัง เรื่องการใช้เงิน

ความรัก ระวังเจอกนเจ้าชู้ แต่ก็มีคืนดี ๆ
เข้ามาคุยกันด้วยเช่นกัน อย่างลัวแล้วปล่อย
ให้โอกาสเดี๋ยว หลุดมือไป



ราศีตุลย์ (13 ต.ค.-12 พ.ย.)

การงาน ชีวิตมั่นคง มีรายได้ที่แน่นอน และหากใครต้องการมีรายได้เสริม แนะนำทำธุรกิจเกี่ยวกับออนไลน์หรืออาจจะเป็นธุรกิจของสวยงาม มีเกณฑ์รวย ลับลับแน่นอน

การเงิน ปีนี้คุณมีความตั้งใจอย่างจะเก็บเงินให้ได้มากขึ้น ต้องการสร้างฐานะอย่างมีทรัพย์สินใหญ่โดย ซึ่งตัวคุณเองก็ค้าขายคล่อง เงินไหลมาเทมา ซึ่งสภาพทางการเงินจะดีขึ้น เก็บเงินอยู่

ความรัก มีเกณฑ์สนับสนานกับความรักอีกครั้ง จะได้เจอกันที่ตั้งใจชอบและจริงใจกับคุณเป็นพิเศษ



ราศีพิจิก (13 พ.ย.-12 ธ.ค.)

การงาน ได้รับความสำเร็จแบบลับๆ ตามงานปังในทุกสายอาชีพ มีดวงได้เป็นคนมีชื่อเสียงในด้านที่คุณถนัด คุณชาวพิจิกบอกเลยว่าเรื่องงานคุณไม่แพ้ใคร มีความเชี่ยวชาญเป็นผู้ที่รอบรู้ในงานที่ทำสูง และหากได้ทำงานที่ชอบจะสำเร็จ รุ่งโรจน์อย่างยิ่ง

การเงิน มีรายได้ติดตลอดในช่วงครึ่งปีหลัง การเงินจะเริ่มโดยเด่นมาก

ความรัก ดวงได้คู่เป็นคนนิสัยดี อบอุ่น ดูแลคุณได้ มีโอกาสแต่งเป็นอีกด้วย



ราศีธนู (13 ธ.ค.-12 ม.ค.)

การงาน grafฟุ่ง ดวงปัง การงานขาขึ้น! มีเกณฑ์เปลี่ยนงานแล้วปัง หรือเลือกงานในด้านที่ตัวเองชอบและถนัดจะหนุนดวงรายໄວ

การเงิน เงินทองที่คุณหวังจะได้ตามที่ต้องการ เป็นช่วงที่มีโอกาสได้เงินก้อนในรอบหลายปี

ความรัก มีเกณฑ์เจอกุ๊กกิ๊กออนไลน์แฉม ยังได้พบกับคนที่จะนำพาโอกาสใหญ่มาให้



ราศีมังกร (13 ม.ค.-12 ก.พ.)

การงาน เรื่องหนักๆ กะหาย ปัญหาเรื่องงานคลี่คลาย จะมีโอกาสใหญ่เกิดขึ้น แคมป์มีผู้ใหญ่ให้การชัพพร์ต

การเงิน จะได้เงินเป็นก้อนส่วนรายจ่ายไม่น่าห่วง เพราะไม่เข้ามายะยะเท่าปีก่อนๆ รายรับได้มากก็เก็บอยู่ มีเกณฑ์นำเงินไปลงทุนเพิ่มซึ่งจะส่งผลดีให้คุณในระยะยาว

ความรัก มีเกณฑ์โดดซึ่งจะเด่นในเรื่องงานมากกว่า เพราะฉะนั้นเรื่องมีคู่ต้องรอไปก่อนนะ



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-12 มี.ค.)

การงาน ชาวราศีกุมภ์ในต้นเดือนอาจต้องรอหน่อย เพราะดวงเรื่องงานของคุณจะปังมากในช่วงหลังเดือนเมษายน จะเห็นได้ชัดเลยว่าเกิดความสำเร็จตามที่คุณต้องการ

การเงิน รายจ่ายเข้ามาเบolareต์กไม่ต้องกังวล เพราะมีเงินเข้ามาหมุนประมาณช่วงเดือนเมษายน

ความรัก คนโสดเตรียมตัวให้ดี เพราะมีเกณฑ์เจอกุ๊กรองที่เด็กกว่าแคมนิสัยน่ารัก



ราศีเมิน (15 มี.ค.-13 เม.ย.)

การงาน ผลงานโดดเด่น เข้าตาผู้ใหญ่ถึงขั้นเลื่อนตำแหน่ง แคมถ้าทำงาน 2 อย่างในเวลาเดียวกันจะดีกับดวงชะตาของคุณ ได้รับเงิน 2 เท่า

การเงิน จะมีรายได้เข้ามาจากหลายทาง แต่รายจ่ายก็ยังค่อนข้างสูง เพราะอาจหมดค่าใช้จ่ายไปกับบ้าน รถ หรือธุรกิจ ต้องแบ่งสัดส่วนเงินให้ดี

ความรัก คนโสดมีเกณฑ์สละโสด จะได้เจอกับความรักที่สดใสมากขึ้น คนที่เข้ามาจีบมีหน้าตาดี และมีอาชีพการงานมั่นคง

อาจารย์ไวก์ หมอดูโอปป้า

White Jewel



ภาษาอังกฤษน่ารู้

เชื่อว่าหลายคนอยากรู้ตัวเองให้เป็นคนที่ดีขึ้น ปัจจุบัน มักมีหนังสือ How to มาquite many ให้เลือกสรรร่าบกันตามความต้องการ วันนี้เราชวนทุกท่านมาเรียนรู้คำพิเศษที่น่าสนใจที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตัวเองกันนะค่ะ



การเปลี่ยนแปลงตัวเอง

Self Transform

(เซลฟ์ ทรานส์ฟอร์ม)



Mindset

(ไม่บุด-เซก)

ครอบความคิด

ครอบความคิด ความเชื่อหรือทัศนคติที่ซึ่งทำพฤติกรรมของคน ที่ส่งสมมาจากประสบการณ์ การศึกษา หรือ วัฒนธรรม ที่หล่อหลอมให้เราเป็นเรา อาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้กันที่ ต้องใช้เวลา

แล้วคุณเป็นคนมี mindset แบบไหนกันนะ?

I can do it!



Growth mindset

(โกรก ไม่บุด-เซก)

ความเชื่อมั่นในคุณค่าและความสามารถของตัวเอง 'เราจะเป็นอะไรก็ได้ ถ้าเรา เชื่อว่าเราทำได้'

I can't do it.



Fixed mindset

(พิกชุ ไม่บุด-เซก)

ครอบความคิดที่ตั้งไว้ ความเชื่อว่า เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ไม่มีใครสามารถเปลี่ยนความคิดของคุณได้ยกเว้นตัวคุณเองนะค่ะ เป็นกำลังใจให้ผู้อ่านทุกท่านที่่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง เริ่มได้ง่ายๆ ด้วยการปรับ mindset ของตัวเรา

**Life is as good as your mindset.
ชีวิตดีได้เพราะ Mindset**

สนุกคิดพิชิตราชวัล

ขอขอบคุณผู้อ่านมาลับสมองประลองปัญญา กับเกมส์บริศนา ตลอดหัสค่า ลงทดสอบคำจำกัดความหมายต่อ กันจะได้คำว่าอะไรนะ มีทั้งหมด 3 ข้อเท่านั้น อย่าลืมส่งคำตอบเข้ามาเร็วๆ สนุกกันน้า



แก้วน้ำพับได้
สุดเท่!

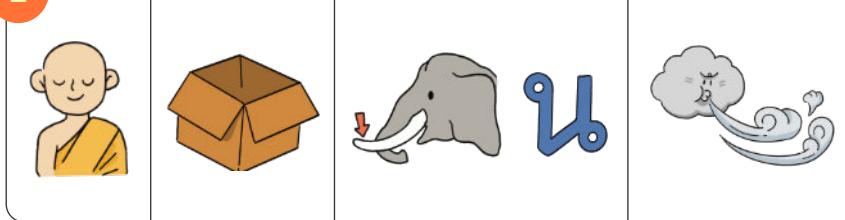


1



จะได้คำว่าอะไรนะ?

2



จะได้คำว่าอะไรนะ?

3



จะได้คำว่าอะไรนะ?

ชื่อ-นามสกุล _____

อีเมล์ หรือ ไลน์ไอดี _____

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ _____



สแกนเพื่อส่งคำตอบ
แบบออนไลน์

สุขใจมี Line แล้วน้า

ให้เราได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น ส่งตรงความรู้สึกดีๆ
ถึงมืออย่างรวดเร็ว เติมอิ่มด้วยเกมส์ร่วมสนุกมากมาย
แอดไลน์เข้ามาเป็นเพื่อนกัน

วิธีเพิ่มเพื่อนง่ายๆ

1 ผ่านทาง Line ID
@sukjaibyegco

2 สแกน QR Code



ร่วมกิจกรรมลุ้นรับ
ของที่ระลึกสุดคูล



ຮສນະກ້າຍເລີນ

ກົງແຫ່ງກຣມ ຄົວ ກົງທີ່ກຳໃຫ້ເຮົາຮູ້ວ່າ ມບຸເຍີສາມາດຄວອກແບບເຊີຕເວັງໄດ້

ວ.ວິຈີຣເມີ



ກອງບຽນາອີກາຮ ວາຮສາ “ສຸ່ໃຈ” ຄະນະກໍາງານສ່ວນເສັນການປັບປຸງພັດທະນາຄຸນກາພັບປຸງຂັ້ນຂັ້ນ ໃນພື້ນທີ່ຮອບໂຮງໄຟຟ້າ
ທີ່ປະກິບກຳ: ເກີດສັກດີ ວິຈີຣສມບັດ ປຣມາອີກາບຣິຫາຣ: ສີຣີຮັດ ວົງຄົ່ງປີຍະ

ປຣມາອີກາກິຈີກຣມພັດທະນາຂັ້ນຂັ້ນ: ອົດສັກດີ ປັນຈາກທີ່ປຣມາອີກາ: ພິນຖຸສຸດາ ເປີມປິດ

ບຣີໜັກ ພລິຕີໄຟຟ້າ ຈຳກັດ (ມາຫານ) ອາຄາຣເອັກໂກ 222 ຂໍ້ 14, 15 ຄົນນວິກາວດີຮັສລິຕ ແຂວງທຸ່ງສອງຫ້ອງ ເຂດຫລັກສີ ກຣຸງເທິງ 10210

ໂທຮສພທ: (66) 0 2998 5999 ໂທຮສາຣ: (66) 0 2955 0956-9

ກະດາຍເນື້ອໃນວາຮສາສຸ່ໃຈ ໃຫ້ນວັດກຣມເພື່ອສຶ່ງແວດລ້ອມ ທຳຈາກກະດາຍທີ່ປຣມາຈັກສາຮຄລອຽນໃນການຜລິຕີແລລດກາວໃຊ້ເຢື່ອໄມ້ມາກວ່າກະດາຍປົກຕິ 50%



บ้านเรางานสุขใจ

ทุกที่ที่เราไป ทุกเสียงของความสุข
จะดำเนินต่อไปไม่เปลี่ยน



เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์
ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุข ที่เราจะร่วมรักษาไว้ต่อไป
เพื่อการอนุรักษ์โลก ภารกิจ คิดเสมอว่าทุกที่ที่เราไปเป็นรัฐบาลเมืองบ้าน เรายังให้
ความสำคัญกับการรักษาสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมรอบปีโรงไฟฟ้า เพื่อเป็น
ต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน



www.egco.com


EGCO
GROUP