

# THE BALANCE

---

Vol. 9 Issue no. 55 (Mar-Apr 2024)



ทรงพระเจริญ

๒ เมษายน

วันคล้ายวันพระราชสมภพ  
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า  
กรมสมเด็จพระเทพ  
รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราช  
กุมารี



# สารบัญ

บ.ก. ทักทาย

ข่าวสารแรงงาน  
สัมพันธ์

ประวัติสงกรานต์ ... เป็นมา  
อย่างไร

อากาศร้อน เสียงฮีทส  
โตรก

เก็บมาฝาก..

เคล็ดลับ 6 ข้อ เดินทางปลอดภัยช่วง  
สงกรานต์

## บ.ก. ทักทาย

สวัสดีท่านผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน เนื่องในวันสงกรานต์ และถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ของคนไทย **The Balance** ฉบับนี้ขอเสนอเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของวันสงกรานต์ ซึ่งยังถือเป็นวันหยุดยาวติดกันหลายวัน จึงได้นำเคล็ดลับ **6** ข้อ ก่อนเดินทาง และหมายเลขสำหรับติดต่อกรณีเหตุฉุกเฉินมาฝากด้วยค่ะ

กล่าวถึงช่วงหน้าร้อนปี **2567** นี้ ประเทศไทยมีอุณหภูมิสูงสุดถึง **44** องศาเซลเซียส ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฮีทสโตรก บก.จึงมีวิธีการสังเกตอาการ และแนวทางป้องกัน เพื่อหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดอาการฮีทสโตรก อย่าลืมเช็คอาการตนเองด้วยนะคะ

สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านเดินทางปลอดภัย เที่ยววันหยุดอย่างมีความสุข สวัสดีปีใหม่นะคะ แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

# ข่าวสารแรงงานสัมพันธ์...



ข่าวสารแรงงานสัมพันธ์  
ฉบับที่ 115 ประจำเดือน มีนาคม 2567



**Happy 8** ตอน **Happy Heart** (น้ำใจงาม)

**Happy Heart** (น้ำใจงาม) ในองค์กร การมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ ให้กับส่วนรวม รู้จักการแบ่งปัน อย่างเหมาะสม รับผิดชอบต่อผู้บริหาร ผู้บังคับบัญชา พนักงาน รวมถึงเพื่อนร่วมงาน และมีเมตตาต่อกับคนรอบข้าง การให้ความช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง การทำงานเป็นทีม ความสัมพันธ์เหมือนพี่เหมือนน้อง การมีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน รู้จักการแบ่งปันอย่างเหมาะสม



พบกับตอนต่อไปของ **Happy 8** ในฉบับต่อไป ติดต่อพวกเราได้ที่ [kosln.de@age.co.th](mailto:kosln.de@age.co.th)

ประวัตินิทรรศการ .... เป็นมาอย่างไร



ประวัติ

# นิทรรศการ 2567

เป็นมาอย่างไร



## ภูมิภาค

### กับกิจกรรมที่ควรทำเสริมสิริมงคล

"วันสงกรานต์ 2567" หรือ "วันมหาสงกรานต์" เริ่มต้นในวันที่ 13 เมษายน ของทุกปี โดยคำว่า "สงกรานต์" มาจากภาษาสันสกฤต ว่า "ส-กรานต" แปลว่า ก้าวขึ้น ย่างขึ้น หรือก้าวขึ้น การย้ายที่ เคลื่อนที่ คือพระอาทิตย์ย่างขึ้น สู่ราศีใหม่ หมายถึง "วันขึ้นปีใหม่" วันที่ 13 เมษายน เรียกว่า "วันมหาสงกรานต์"

วันที่ 14 เป็น "วันเนา" วันที่ 15 เป็น "วันเถลิงศก"ในอดีต ถือเป็น "วันสงกรานต์" เป็น "วันขึ้นปีใหม่ไทย" ตรงกับช่วงหลังฤดูการเก็บเกี่ยวพืชพันธุ์ธัญญาหาร คนสมัยโบราณจึงคิดทำกิจกรรมเพื่อเป็นการพักผ่อนหลังจากทำงาน และเปิดโอกาสให้หนุ่มสาวได้พบกัน และเล่นสาดน้ำกัน เพื่อคลายความร้อนในเดือน เมษายน



### "มโหธรเทวี" นางสงกรานต์ปี 67 และคำทำนาย

ในปี 2567 วันสงกรานต์ หรือ วันปีใหม่ไทย ตรงกับวันเสาร์ ที่ 13 เมษายน นางสงกรานต์ นามว่า "นางมโหธรเทวี" ทัดดอกสามหาว ทรงพาหุรัด อาภรณ์ด้วยแก้วนิลรัตน์ ภัักษาหาคือ เนื้อทราย พระหัตถ์ขวาทรงจักร พระหัตถ์ซ้ายทรงตรีศูล เสด็จมาบนหลังมยุรา

สำหรับในปี 2567 นี้ ฝ่ายโหราพราหมณ์ กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง ได้มี  
ประกาศสงกรานต์ไว้ดังนี้



- ปีมะโรง (เทวดาผู้ชาย ธาตุทอง) จอศก จุลศักราช 1386 ทางจันทรคติ เป็น ปกติ มาสวาร ทางสุริยคติ เป็น อธิกสุรทิน
  - วันที่ 13 เม.ย. เป็น วันมหาสงกรานต์ ทางจันทรคติตรงกับวันเสาร์ ขึ้น 5 ค่ำ เดือน 5 เวลา 22.24 น.
    - นางสงกรานต์ ทรงนามว่า มโหธรเทวี
    - วันที่ 16 เม.ย. เวลา 02.15 น. เปลี่ยนจุลศักราชใหม่เป็น 1386
  - ปีนี้ วันอังคาร เป็น ธงชัย, วันพฤหัสบดี เป็น อธิบดี, วันจันทร์ เป็น อุบาทว์, วันเสาร์ เป็น โลกาวินาศ
- ปีนี้ วันอังคาร เป็นอธิบดีฝน บันดาลให้ฝนตก 300 ห่า ตกในโลกมนุษย์ 30 ห่า ตกในมหาสมุทร 60 ห่า ตกในป่าหิมพานต์ 90 ห่า ตกใน  
เขาจักรวาล 120 ห่า นาคให้น้ำ 7 ตัว
  - เกณฑ์ธัญญาหาร ได้เศษ 5 ชื่อ วิบัติ ข้าวกล้าในภูมินาจะเกิดกิมิชาติ จะได้ผลกึ่ง เสียกึ่ง
  - เกณฑ์ธาราธิคุณ ตกราศีวาโย (ลม) น้อย

# อากาศร้อน ปี 2567 นั้กกว่าปีก่อน เสี่ยง 'ฮีทสโตรก' แนะนำวิธีป้องกัน สังเกตอาการ

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
เผย ไทยเข้าสู่ "ฤดูร้อน" แล้ว ปีนี้  
อากาศจะร้อนกว่าปีก่อน อุณหภูมิ  
สูงสุดถึง 44.5 องศาเซลเซียส ห่วง  
ประชาชนเสี่ยงภาวะ "ฮีทสโตรก"  
อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ แนะนำวิธี  
ป้องกันสังเกตอาการ



เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2567 นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
เปิดเผยว่า ประเทศไทยได้เข้าสู่ "ฤดูร้อน" ตั้งแต่วันที่ 21 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา  
โดยตามประกาศของ [กรมอุตุนิยมวิทยา](#) คาดการณ์ว่าอุณหภูมิปีนี้ 2567  
จะสูงขึ้นกว่าปีก่อน อาจถึง 44.5 องศาเซลเซียส ซึ่งมีความเสี่ยงส่งผล  
กระทบต่อสุขภาพของประชาชนโดยดูได้จาก **ค่าดัชนีความร้อน**  
ซึ่งเป็นค่าที่สะท้อนความรู้สึกร้อนของร่างกาย จากการนำอุณหภูมิ  
ของอากาศมาคิดร่วมกับความชื้นสัมพัทธ์ เนื่องจากเมื่อความ  
ชื้นสัมพัทธ์สูงจะทำให้เหงื่อระเหยยาก และส่งผลให้รู้สึกร้อนกว่า  
อุณหภูมิจริงของอากาศ หากค่าดัชนีความร้อนเกิน 40 องศา  
เซลเซียส จะมีความเสี่ยงเกิด **โรคลมแดด** หรือ **โรคฮีทสโตรก**  
(**Heat Stroke**) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายร้อนจัดจนส่งผล  
กระทบต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย และเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้



“กลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิด โรคฮีทสโตรก ได้แก่  
เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ  
และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ  
โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน  
จึงควรอยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก  
ส่วนผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงแต่ต้องอยู่กลางแจ้งเป็น  
เวลานาน จะมีโอกาสเกิดฮีทสโตรกได้เช่นกัน  
ดังนั้น หากต้องทำงานกลางแจ้ง  
ควรเลี่ยงการสวมชุดที่มีสีเข้ม  
เนื่องจากจะดูดซับความร้อนได้ดี ดื่มน้ำมากๆ  
และสลับเข้าพักในที่ร่มเป็นระยะ เช่น ทุก 30 นาที  
หรือทุกชั่วโมง” นพ.โอภาสกล่าว



- ผู้ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ
- ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก
- ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ที่มาข้อมูล : [thaihealth.or.th](http://thaihealth.or.th)

เก็บมาฝาก..

เคล็ดลับ 6 ข้อ เดินทางปลอดภัยช่วงสงกรานต์

# เคล็ดลับ ข้อ เดินทางปลอดภัยช่วงสงกรานต์



งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
หรือยาที่มีผลทำให้ง่วงนอน



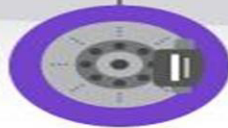
ช่วงไม่ขับ ควรหยุดพัก  
พักผ่อนให้เพียงพอ  
ก่อนการเดินทาง

เคารพกฎจราจร  
มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมทาง



cr.freepick

ตรวจเช็คสภาพรถ  
ทุกครั้งก่อนเดินทาง



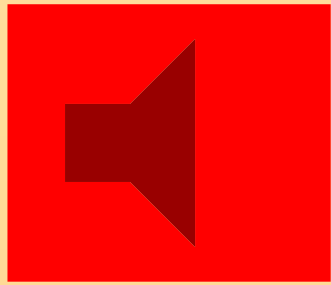
ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือ ขณะขับขี่



รัดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง  
ทั้งผู้ขับขี่ และผู้โดยสาร



30



10 เบอร์  
สายด่วน  
ช่วงวันสงกรานต์  
2567  
ที่ควรเซฟไว้  
เพื่อกรณีฉุกเฉิน

#ชีวิตวิถีใหม่ ขับขี่อย่างปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ

# 10 เบอร์สายด่วน

แจ้งเหตุฉุกเฉินในเทศกาลสงกรานต์

<b>191</b> แจ้งเหตุด่วน เหนือร้าย	<b>1155</b> ตำรวจท่องเที่ยว	<b>1192</b> แจ้งรถหาย
<b>1193</b> ตำรวจทางหลวง	<b>1543</b> สายตรงทางด่วน	<b>1669</b> เจ็บป่วยฉุกเฉิน
<b>199</b> ดับเพลิง	<b>1197</b> ข้อมูลการจราจร	<b>1554</b> หน่วยกู้ชีพ วิชาชีพพยาบาล
	<b>1146</b> กรมทางหลวงชนบท	

PRD  
www.prd.go.th

Thank you