

Vol.6 Issue No.34 (Sep - Oct 2020)



THE Balance



๑๓ ตุลาคม

วันคล้ายวันสวรรคต

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรฯ



สารบัญ

บ.ก.หักทนาย...	1
พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัส	2-3
น้ำตาลทรายขาว VS น้ำตาลทรายแดง	4-7
6 วิธีที่จะช่วยให้คนทำงาน มีความสุขมากขึ้น	8-11
เทศกาลกินเจ	12-14
วันปิยมหาราช	15-16
ข่าวประชาสัมพันธ์	17

บ.ก.ทักษาย

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน กล่าวถึงเดือนตุลาคม คงไม่มีใครลืมถึงการสวรรคตของ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2559 แม้จะผ่านมาเป็นระยะเวลา 4 ปี ที่พระองค์ท่านทรงจากพวกเราไปแล้วก็ตาม แต่ชาวไทยทุกคนก็ยังคงรำลึกถึงการสูญเสียครั้งใหญ่ของประเทศในครั้งนั้น รวมถึงพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัสของพระองค์ท่านมากมายที่ยังคงอยู่ในใจประชาชนชาวไทย ซึ่งทางเราจะมานำเสนอพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของ ในหลวง รัชกาลที่ 9 รวมถึงในเนื้อหาความสำคัญของวันปิยมหาราช และเทศกาลกินเจของ The Balance ฉบับนี้

พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัส

1. **การทำความดี** “การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้วคนโดยมาก ไม่ค่อยชอบปิดทองหลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. **การมีสัจจะ** “ผู้หนักแน่นในสัจจะ พูดอย่างไรทำอย่างนั้น จึงจะได้รับความสำเร็จ พร้อมทั้งความศรัทธา เชื่อถือและความยกย่องสรรเสริญจากคนทุกฝ่าย การพูดแล้วทำ คือพูดจริงทำจริง จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมเกียรติคุณของบุคคลให้เด่นชัด”

3. **เสรีภาพ** “การมีเสรีภาพนั้น เป็นของที่ดีอย่างยิ่ง แต่เมื่อจะใช้ จำเป็นต้องใช้ด้วยความระมัดระวังตามความรับผิดชอบมิให้ล่วงละเมิดเสรีภาพของผู้อื่นที่เขามีอยู่เท่าเทียมกัน ทั้งมิให้กระทบกระเทือนถึงสวัสดิภาพและความเป็นปกติสุขของส่วนรวมด้วย”



พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัส

4.การศึกษาพัฒนาชาติ “ประเทศชาติของเราจะเจริญหรือเสื่อมลงนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการศึกษาของประชาชนแต่ละคนเป็นสำคัญ ผลการศึกษาอบรมในวันนี้จะเป็นเครื่องกำหนดของชาติในวันข้างหน้า ท่านทั้งหลายจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบโดยตรงในเรื่องนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อท่านออกไปเป็นครู ท่านต้องพยายามทำหน้าที่ของท่านให้สำเร็จโดยสมบูรณ์”

5.หลักเศรษฐกิจพอเพียง “เศรษฐกิจพอเพียง...จะทำความเจริญให้แก่ประเทศได้ แต่ต้องมีความเพียร แล้วต้องอดทน ต้องไม่ใจร้อน ต้องไม่พูดมาก ต้องไม่ทะเลาะกัน ถ้าทำโดยเข้าใจกัน เชื่อว่าทุกคนจะมีความพอใจได้”


6.ความสามัคคี “ความสามัคคีปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กับความรักใคร่เผื่อแผ่ช่วยเหลือกันฉันญาติพี่น้อง สองประการนี้ คือคุณลักษณะสำคัญของไทย ที่ช่วยให้ชาติบ้านเมืองอยู่รอดเป็นอิสระ และเจริญมั่นคง มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน”



น้ำตาลทรายขาว

vs

น้ำตาลทรายแดง



น้ำตาลทราย เป็นที่นิยมในการใช้เพิ่มความหวาน หลายคนบอกว่าน้ำตาลทรายแดงมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า แต่น้ำตาลทรายขาวเป็นที่นิยมใช้มากกว่า วันนี้ The Balance จะมาไขข้อสงสัยว่า “น้ำตาลทรายขาว” หรือ “น้ำตาลทรายแดง” แบบไหนดีกว่ากัน?

น้ำตาลทรายขาว หรือ น้ำตาลทรายแดง ?

น้ำตาลทรายแดงคือน้ำตาลที่ไม่ขัดสี มีรสชาติหวานกว่าน้ำตาลทรายขาวและมีความชื้นปนอยู่มากกว่าน้ำตาลทรายขาวอีกด้วย

ส่วนน้ำตาลทรายขาวคือน้ำตาลที่ผ่านการฟอกสีและเอาโมลาสออกไป ความแตกต่างระหว่างน้ำตาลทั้งสองก็คือ รสชาติ น้ำตาลทรายแดงจะมีรสชาติหวานแบบน้ำตาลอ้อยโดยแท้จริง รสชาติเข้มข้นกว่า ส่วนน้ำตาลทรายขาวจะแห้งและหวานน้อยกว่า

คุณค่าทางโภชนาการ

หลาย ๆ คนเชื่อว่าน้ำตาลทรายแดงมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าและดีต่อสุขภาพมากกว่า เมื่อเรามาเทียบระดับซูโครสแล้วไม่ได้ต่างกันมากเลย น้ำตาลทรายขาวมีซูโครสอยู่ 99.9% ส่วนน้ำตาลทรายแดงมีซูโครสอยู่ 97% น้ำ 2% และอื่น ๆ 1%

หากคุณรับประทานน้ำตาลทรายขาว 1 ช้อนชาก็จะเท่ากับ 16 กิโลแคลอรี และถ้าหากคุณรับประทานน้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนชาก็จะเท่ากับ 17 กิโลแคลอรี ซึ่งต่างกันเพียง 1 กิโลแคลอรีเท่านั้น แต่โมลาสที่อยู่ในน้ำตาลทรายแดงทำให้น้ำตาลทรายแดงมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า เพราะว่ามีแคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม และธาตุเหล็กอยู่นั่นเอง แต่อย่าหลงกลว่าการบริโภคน้ำตาลทรายแดงมีประโยชน์มากกว่าจึงบริโภคน้ำตาลแบบเกินขีด เพราะจำนวนแร่ธาตุที่มีในน้ำตาลทรายแดงนั้น มีอยู่จำนวนน้อยมากและแทบจะไม่ได้ส่งผลอะไรกับสุขภาพคุณเลย

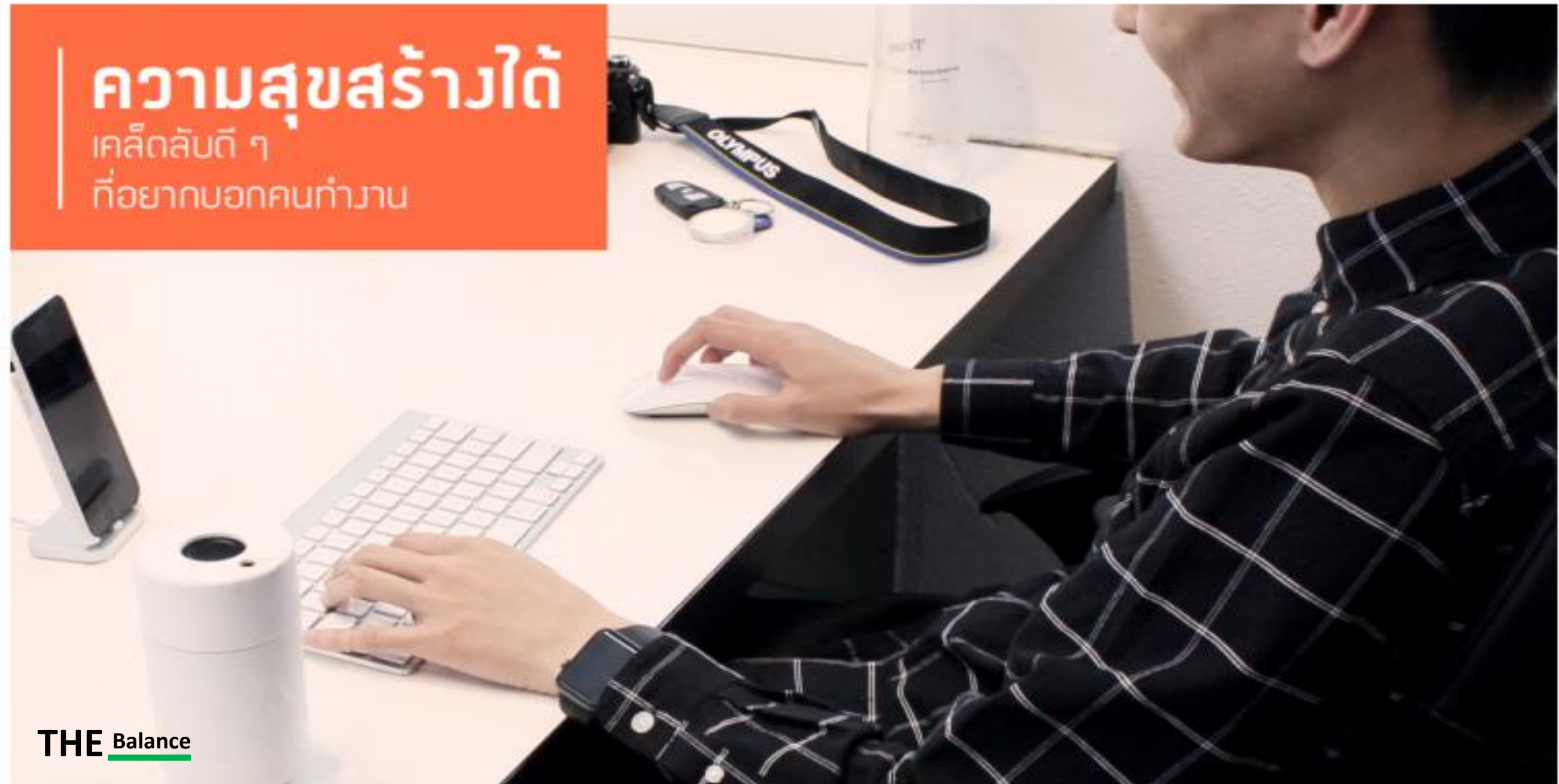
ดังนั้นการเลือกใช้น้ำตาลทรายขาวหรือน้ำตาลทรายแดงนั้นขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารที่คุณจะทำ การเลือกใช้น้ำตาลให้เหมาะกับชนิดของอาหารก็จะทำให้อาหารรสชาติออกมาดีและกลมกล่อมนั่นเอง อย่างไรก็ตามควรบริโภคน้ำตาลให้พอเหมาะ เพราะหากบริโภคน้ำตาลมากเกินไป จะทำให้เสี่ยงต่อโรคอ้วนและโรคอื่น ๆ ได้นะครับ

6 วิธีที่จะช่วยให้คุณทำงานมีความสุขมากขึ้น

ความสุขสร้างได้

เคล็ดลับดี ๆ

ที่อยากบอกคนทำงาน



- เริ่มที่เป้าหมายที่แน่นอน ไม่ต้องไปตามใครแค่ตามที่เราต้องการก็พอ
- ตัดอะไรที่ไม่สำคัญและไม่มีผลกับเป้าหมายทิ้งไปบ้าง
- ไม่ต้องเร่งทำอะไรตลอดเวลาหรือพักผ่อนบ้าง พักบ้าง แต่ถ้ายังไม่มีความสุขก็ลองหยุดดูสักพัก
- ลองทำอะไรใหม่ ๆ เพื่อจะได้ก้าวออกมาจาก Comfort Zone

ทุกวันนี้เราใช้เวลาไปกับการทำงานที่หนักขึ้นและยาวนานขึ้น เพราะคิดว่ามันจะช่วยให้เราประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต ซึ่งคนทำงานยุคนี้หลายคนก็คงเข้าใจแบบนี้เหมือนกัน หลายคนเริ่มไม่มีความสุขกับการทำงาน เพราะต้องเอาเวลาที่ใช้กับคนในครอบครัวไปทุ่มให้กับงานแถมยังไม่เหลือเวลาให้พักผ่อนหย่อนใจอีกต่างหาก

นอกจากเรื่องเวลาแล้วการแข่งขันทางธุรกิจที่สูงก็มีส่วนเหมือนกัน ถ้าใครปรับตัวไม่ทันก็ต้องพลาดตกเทรนด์ของการพัฒนา จนกลายเป็นคนทำงานที่ตกฐานไปได้ง่าย ๆ กลายเป็นความทุกข์ในอีกรูปแบบหนึ่ง แล้วจะทำยังไงดีให้ทำงานได้และมีความสุขด้วย?

รู้เป้าหมายของเราก่อน

การทำอะไรตามคนอื่นไปเรื่อย ๆ ไม่มีความสุขหรอก เพราะถ้าเราเห็นคนอื่นมีอะไรใหม่ก็ต้องทำตามเขาไปตลอด ลองนั่งคุยกับตัวเองดูว่าจริง ๆ แล้วเป้าหมายในการทำงานของเราคืออะไร อยากที่จะไปให้สุดในสายงานนี้ไหม? หรือเราอยากทำงานอะไรที่เปลี่ยนโลกได้ การเห็นเป้าหมายปลายทางนี้แหละที่จะช่วยให้เรารู้จักตัวเองชัดเจนและมีความสุขได้ง่ายขึ้น

อะไรไม่สำคัญก็ตัดทิ้งไป

พอรู้เป้าหมายแล้ว เราจะเข้าใจได้ว่าอะไรบ้างไม่อยู่ในสิ่งที่ควรทำก็ตัดทิ้งไปจากชีวิต หลายครั้งมันแสดงออกมาในรูปแบบของความเฉื่อยชาในการทำงาน ความเชิงที่ต้องทำเรื่องเดิมซ้ำ ๆ อยู่อย่างนั้น ถ้าความรู้สึกแบบนั้นเกิดขึ้นกับเราแล้ว คงต้องหาทางแก้ไขอะไรบางอย่างแล้ว

ไม่ต้องเร่งตลอด ผ่อนคลายบ้าง

หลายครั้งความทุกข์ก็ไม่ได้มาจากความผิดหวังอย่างเดียว มันมาจากความต้องการที่เมื่อได้สิ่งหนึ่งแล้วยังต้องวิ่งหาสิ่งต่อไปตลอด ถ้าอยากมีความสุขมากขึ้นต้องผ่อนคลายนลงบ้าง ใช้ชีวิตให้ยืดหยุ่นกว่าเดิม ปลดปล่อยเครียดแล้วพักสักนิด เราจะรู้สึกคลายกังวลและได้เห็นในมุมที่แตกต่างออกไป

แค่ผ่อนยิบไปพอ หยุดเลยแล้วกัน

ถ้าแค่การผ่อนชีวิตจากงานยังไม่ทำให้เรามีความสุขขึ้น บางครั้งการ “หยุด” ไปเลยสักพักน่าจะดีกว่า แทนที่เราจะเอาเวลาทั้งหมดไปทุ่มกับงานเพียงอย่างเดียว ลองอยู่เฉย ๆ บ้าง สนุกกับชีวิต แล้วไปทำเรื่องที่ตัวเองสนใจ แค่นี้ก็จะช่วยให้กลับมามีพลังและความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นแล้ว

ลองสิ่งใหม่ ไม่ต้องติดกับ Comfort Zone

ถ้าลองหยุดแล้วยังไม่ดีขึ้นและการอยู่กับสิ่งเดิมซ้ำ ๆ ก็ทำให้เรามีแต่ความท้อ ลองมีความสุขกับสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตดูบ้าง ปกติคนเราจะชอบคิดว่าสิ่งที่ตัวเองทำอยู่หรือมีอยู่นั้นดีที่สุดในแล้ว เพราะมันปลอดภัยกว่าการออกไปลองทำอะไรใหม่ แต่อย่าลืมนะว่าสมองของคนถูกสร้างมาเพื่อให้เรียนรู้เรื่องใหม่เสมอ

เข้าใจความรู้สึกคนอื่น

ทุกข้อที่ผ่านมาเป็นการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อตัวเอง จะดีกว่าไหม ถ้าเรามีความสุขแล้วคนรอบตัวเราก็มีความสุขไปพร้อมกันด้วย ลองกลับมามองคนใกล้ตัวและเข้าใจพวกเขามากขึ้นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า หรือลูกน้อง การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีแบบนี้จะช่วยให้เราทำงานได้ดีขึ้นแถมยังมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

เทศกาลกินเจ



เทศกาลกินเจ

คำว่า **เจ** ในภาษาจีนทางพระพุทธศาสนา หมายถึง “อุโบสถ หรือการรักษาศีล 8” ของ ศาสนาพุทธนิกายมหายาน ที่จะมีการรักษาอุโบสถ ศีล ไม่บริโภคอะไรหลังเที่ยงวันตามหลักศีล 8 ข้อ และไม่บริโภคเนื้อสัตว์ เพื่อเป็นการไม่เบียดเบียน สิ่งมีชีวิต ช่วงหลังจึงเรียกคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์ว่า “กินเจ” ไปด้วย แต่ถึงกระนั้นการกินเจไม่ใช่ เพียงแต่งดเนื้อสัตว์ อาหาร และเครื่องปรุงที่มี ส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ แต่ยังรวมถึงการรักษา ศีล ประพฤติตัวเป็นคนดีทั้งกาย วาจา ใจ อีกด้วย

เทศกาลกินเจ ปี 2563

ตรงกับวันที่ 17 ตุลาคม – 25 ตุลาคม 2563

เป็นระยะเวลา 9 วัน



ทำไมต้องกินเจ ?

กินเจ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น เพราะอาหารเจถือเป็นอาหารชีวิต อย่างหนึ่ง ช่วยปรับสภาพร่างกายให้สมดุล ล้างพิษในร่างกาย รวมถึงช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะคนจีนเชื่อว่า เนื้อสัตว์เป็น “หยิน” และผักผลไม้เป็น “หยาง” โดยธรรมชาติคนเรามากทานเนื้อสัตว์ เยอะกว่าผักผลไม้ การงดทานเนื้อสัตว์จึงเป็นการปรับให้หยิน และหยางสมดุลมากยิ่งขึ้นด้วย

กินเจ เพื่อทำบุญ เพื่อชำระล้างใจให้ใสสะอาด ไม่เบียดเบียน สัตว์โลก ทำให้จิตใจเรา่องใสมากขึ้น เมื่อเราทราบว่าสิ่งที่เรา ทำเป็นเรื่องที่ดี ก็จะส่งผลต่อจิตใจที่เบิกบาน เป็นสุขขึ้น

กินเจ เพื่อละเว้นกรรม ที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือ แม้กระทั่งการจ้างฆ่าเพื่อการบริโภค หากเราทราบว่าการงด บริโภคเนื้อสัตว์ เป็นการช่วยชีวิตสัตว์นับพันนับหมื่น เราก็จะ ช่วยลดกรรมของเราได้มากขึ้น

นอกจากเนื้อสัตว์แล้ว ห้ามกินอะไรบ้าง?

- ผักที่มีกลิ่นฉุน 5 อย่าง ได้แก่ กระเทียม (ไม่ดีต่อ หัวใจ), หอมใหญ่ แดง ขาว ต้นหอม (ไม่ดีต่อไต), หลักเกียว ผักของจีน มีลักษณะคล้ายกระเทียมโทน (ไม่ดีต่อม้าม), กุยช่าย (ไม่ดีต่อตับ) และ ใบยาสูบ (ไม่ดีต่อปอดเมื่อใช้สูบ) นอกจากนี้ผักชนิดไหนที่มี กลิ่นฉุนก็ไม่ควรทานระหว่างช่วงกินเจด้วย
- นม เนย น้ำมัน และผลิตภัณฑ์จากสัตว์
- อาหารรสจัด ไม่ว่าจะเป็นเค็มจัด หวานจัด เปรี้ยว จัด หรือเผ็ดจัด
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



๒๓ ตุลาคม
วันปิยมหาราช



“วันปิยมหาราช” ตรงกับวันที่ 23 ตุลาคม ของทุกปี ซึ่งเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 พระองค์ทรงเป็นที่รักยิ่งของปสกนิกรทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ พระองค์จึงได้รับการถวายพระราชสมัญญานามว่า “สมเด็จพระปิยมหาราช” ซึ่งมีความหมายว่า “พระมหากษัตริย์ที่ทรงเป็นที่รักยิ่งของปวงชน” ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ รัฐบาลจึงได้ประกาศให้วันที่ 23 ตุลาคม เป็น “วันปิยมหาราช”





ขอเรียนเชิญผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2563
เพื่อบูรณะปฏิสังขรณ์ ศาลาการเปรียญ ณ วัดแก้ว ตำบลแม่ลา อำเภอนครหลวง

ประชาสัมพันธ์

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ในวันอาทิตย์ที่ 11 ตุลาคม 2563

ประชาสัมพันธ์

เวลา 06.30 น.

เวลา 09.00 น.

เวลา 11.00 น.

เวลา 11.30 น.

เวลา 12.00 น.

เวลา 13.00 น.

ออกเดินทางจาก สำนักงานใหญ่ (โดยรถที่ทางบริษัทจัดเตรียมไว้ให้)

ตั้งองค์กฐินสามัคคี

ถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุสงฆ์

ประกอบพิธีถวายผ้ากฐิน

รับประทานอาหารร่วมกัน

เดินทางกลับ โดยสวัสดิภาพ

การแต่งกาย

สำหรับพนักงานที่ผ่านทดลองงานแล้ว

สำหรับพนักงานที่ยังไม่ผ่านทดลองงาน

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

ครับ **สัญญาแน๊**



ให้ใส่เสื้อยูนิฟอร์มพนักงาน

ให้แต่งกายสุภาพ