



THE Balance

Vol.5 Issue No.24 (January - February 2019)

A colorful illustration of seven diverse children of various ethnicities and ages, all smiling. The children are arranged in a group, with some in the foreground and others slightly behind. The style is simple and cartoonish, with large eyes and rosy cheeks. The background is plain white.

“ เด็ก เยาวชน จิตอาสา ร่วมพัฒนาชาติ ”

ตำบลวันเด็กแห่งชาติ

ประจำปี 2562

THE BALANCE

สารบัญ

THE BALANCE MAGAZINE

PAGE

1	บ.ก.ทักษิณ ...
2-5	เรื่องจากปก
6-9	เทศกาลตรุษจีน
10-12	วันสำคัญทางพุทธศาสนา
13-14	ความรู้ทั่วไป
15	สุขภาพดี ชีวิตมีสุข
16	ท่องเที่ยวสุขใจใกล้กรุงเทพฯ
17	3 เทคนิคง่ายๆ ให้มีเงินล้านก่อนอายุ 40
18-21	ประมวลภาพกิจกรรม
22	ข่าวประชาสัมพันธ์

บ.ก.ทักษทาย...

ขอต้อนรับชาว AGE ทุกท่าน เข้าสู่วารสาร THE BALANCE ฉบับเดือน มกราคม – กุมภาพันธ์ 2562
เนื่องในเทศกาลวันเด็กกำลังใกล้จะถึงนี้ บ.ก. THE BALANCE จึงคิดที่จะเขียนบทความสัก
บทความหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับ "เด็ก" ในฐานะที่ผู้เขียนก็เคยเป็นเด็กมาเช่นกัน บทความนี้จะกล่าวถึง
"หน้าที่ของเด็ก 10 ประการ" จนกระทั่งปัจจุบันที่มี "ดำนิยม 12 ประการ" ออกมาว่าสิ่งเหล่านี้กำลัง
สะท้อนอะไรถึงสังคมไทยตั้งแต่ 50 ปีที่แล้วถึงปัจจุบัน

ก็ต้องบอกว่าตัวผู้เขียนเองนั้นก็ไม่ได้ค่อยมีประสบการณ์อันเป็นชิ้นเป็นอันในวันเด็กนัก ตื่นมาก็
นั่งดูการ์ตูน กินข้าว เล่นกับเพื่อน เข้าบ้าน อาบน้ำ และกินนอน ผู้อ่านหลาย ๆ ท่านอาจจะหลงลืมไปแล้ว

THE BALANCE ฉบับนี้จะมาอธิบายให้ได้ทราบถึง “หน้าที่ของเด็ก” 10 ประการ กันเลย

เด็กไทยที่ดีต้องมีหน้าที่ตามหลัก 10 ประการ ดังนี้

1. นับถือศาสนา
2. รักษาขนบธรรมเนียมประเพณี
3. เชื่อฟังพ่อแม่และครูอาจารย์
4. วาจาดองสุภาพนอบน้อมอ่อนหวาน
5. มีความกตัญญูรู้คุณ
6. เรียนรู้และรักการงาน
7. ตั้งใจศึกษาวิชาการให้เกิดความเชี่ยวชาญ
8. รู้จักการประหยัด อดออม
9. มีความซื่อสัตย์ มีน้ำใจไมตรีจิต
10. รักษาขนบธรรมเนียมประเพณีอันเป็นสมบัติของชาติ

ในวารสาร THE BALANCE ฉบับนี้จะพาผู้อ่านทุกท่านย้อนวันวานกลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง
เพราะเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า ขอให้ผู้อ่านทุกท่านได้มีความสุขทุกครั้งที่ย่านวารสารฉบับนี้

เรื่องจากปก : ประวัติวันเด็กแห่งชาติ

วันเด็กแห่งชาติ มีต้นกำเนิดมาจากการที่องค์การสหประชาชาติทั่วโลกเกิดความตื่นตัว และเห็นพ้องต้องกันว่าควรให้ความสำคัญแก่เด็ก ๆ

โดยในปี พ.ศ. 2498 นายวี เอ็ม กุล ผู้แทนองค์การสหพันธ์เพื่อสวัสดิการเด็กระหว่างประเทศ ได้เป็นผู้เสนอต่อกรมประชาสงเคราะห์ ให้มีการจัดงานวันเด็กแห่งชาติขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้เห็นความสำคัญ และความต้องการของเด็ก รวมถึงเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กตระหนักถึงบทบาทอันสำคัญของตนในประเทศ โดยปลูกฝังให้เด็กมีส่วนร่วมในสังคม เตรียมพร้อมให้ตนเองเป็นกำลังของชาติ

ทั้งนี้ การชานรับกับการจัดงานวันเด็กแห่งชาติได้เป็นไปอย่างกว้างขวางในทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย

สำหรับประเทศไทยนั้น เริ่มมีการจัดงานวันเด็กครั้งแรกเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2498 จากนั้นเป็นต้นมา ราชการได้กำหนดวันจันทร์แรกของเดือนตุลาคมของทุกปีเป็นวันเด็กแห่งชาติ โดยจัดต่อเนื่องกันมาจนถึงปี 2506 ที่ประชุมคณะกรรมการจัดงานวันเด็กแห่งชาติในปีนั้น ได้มีความเห็นพ้องต้องกันว่า สมควรที่จะเสนอเปลี่ยนวันจัดงานวันเด็กแห่งชาติเสียใหม่ ด้วยเหตุผลว่า เดือนตุลาคมสำหรับประเทศไทย เป็นเดือนที่ยังอยู่ในฤดูฝน มีฝนตกมาก เด็ก ๆ ไม่สะดวกในการเดินทางมาร่วมงาน ด้วยเหตุนี้ คณะรัฐมนตรีจึงมีมติเห็นชอบ ในวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2507 ว่า ควรจะเปลี่ยนเป็นวันเสาร์ที่สองของเดือนมกราคม ที่มีความเหมาะสมและสะดวกมากกว่า ตามที่คณะกรรมการจัดงานวันเด็กแห่งชาติเสนอมา ส่งผลให้ในปี 2507 ไม่มีงานวันเด็กแห่งชาติด้วยการประกาศเปลี่ยนได้เลยวันมาแล้ว งานวันเด็กแห่งชาติจึงเริ่มจัดขึ้นใหม่อีกครั้งในปี 2508 เรื่อยมาถึงปัจจุบัน

ใกล้วันเด็กแห่งชาติเข้ามาแล้วทุกทีแล้วผู้อ่านรู้กันหรือไม่ว่า.. ในวันเด็กแห่งชาติในยุคนั้นมีค่านิยม 12 ประการ ที่เด็ก ๆ ควรรู้กันเอาไว้ด้วย ซึ่งค่านิยมทั้ง 12 ประการล้วนแต่เป็นข้อควรรู้ที่เด็ก ๆ ควรจำและนำไปปฏิบัติกันด้วย จะมีเรื่องอะไรกันบ้างนั้น ตามมาดูกันเลย..

1. ความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

การประพฤติปฏิบัติตนที่แสดงถึงความสำนึกและภาคภูมิใจความเป็นไทยปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ และจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์

2. ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม

การประพฤติปฏิบัติตนที่แสดงถึงการยึดมั่นในความถูกต้อง ประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่น ละความเห็นแก่ตัว รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือสังคมและบุคคลที่ควรให้ รู้จักควบคุมตัวเองเมื่อประสบกับความยากลำบากและสิ่งทีก่อให้เกิดความเสียหาย

3. กตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์

การประพฤติที่แสดงถึงการรู้จักบุญคุณ ปฏิบัติตามคำสั่งสอน แสดงความรัก ความเคารพ ความเอาใจใส่ รักษาชื่อเสียง และตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูอาจารย์



เรื่องจากปก : ประวัติวันเด็กแห่งชาติ

THE BALANCE

4. ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม
การประพฤติปฏิบัติตนที่แสดงถึงความตั้งใจเพียรพยายามในการศึกษาเล่าเรียน แสวงหาความรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม
5. รักชาติวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม
การปฏิบัติตนที่แสดงถึงการเห็นคุณค่า ความสำคัญ ภาคภูมิใจ อนุรักษ์ สืบทอดวัฒนธรรมและประเพณีไทยอันดีงาม
6. มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ หวังดีต่อผู้อื่น เผื่อแผ่และแบ่งปัน
การประพฤติปฏิบัติตน โดยยึดมั่นในคำสัญญา มีจิตใจโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่ช่วยได้ ทั้งกำลังทรัพย์ กำลังกาย และกำลังสติปัญญา
7. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง
การแสดงถึงการมีความรู้ ความเข้าใจ ปฏิบัติตนตามหน้าที่และสิทธิของตนเอง เคารพสิทธิของผู้อื่น ภายใต้อการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
8. มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่
การปฏิบัติตนตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ และกฎหมายไทย มีความเคารพและนอบน้อมต่อผู้ใหญ่

เรื่องจากปก : ประวัติวันเด็กแห่งชาติ

THE BALANCE

9. มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว การประพฤติปฏิบัติตนอย่างมีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำอย่างรอบคอบ ถูกต้องเหมาะสม และน้อมนำพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

10. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรู้ มีคุณธรรม และปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

11. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำ หรือกิเลส มีความละอายเกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา การปฏิบัติตนให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัย และมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความละอาย เกรงกลัวต่อบาป ไม่กระทำความชั่วใด ๆ ยึดมั่นในการทำความดีของศาสนา

12. ดำเนินถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม และของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง นิยาม การปฏิบัติตนและให้ความร่วมมือในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และประเทศชาติ ยอมเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อรักษาประโยชน์ของส่วนรวม

เป็นยังไงกันบ้าง คำนิยามหลักเด็กไทย 12 ประการ จำกันได้หรือยังครับ ถ้ายัง!

รีบซ่อมท่องเอาไว้นะ เวลาไปร่วมงานวันเด็กเสาร์นี้ หรือถ้ามีกิจกรรมตอบคำถามเกี่ยวกับ คำนิยามหลัก 12 ประการ เราจะตอบคำถามได้ ที่วางวัลกลับบ้านปริ่มใจ ไม่นานั่งเสียใจที่หลังนะครับ

เทศกาลตรุษจีน 2562



ซิน
เหิง
ชุน
ผิง

ซิน
เหิง
ชุน
ผิง



ประวัติวันตรุษจีน หรือเทศกาลปีใหม่มจีน

ตรุษจีนนั้นเป็นที่รู้จักและจำได้ทั่วไปว่าเป็นการฉลองเทศกาลฤดูใบไม้ผลิและการฉลองเป็นเวลานานถึง 15 วัน การเตรียมงานฉลองส่วนใหญ่จะเริ่มหนึ่งเดือนก่อนวันตรุษจีน (คล้ายกับวัน คริสต์มาสของประเทศตะวันตก) เมื่อผู้คนเริ่มซื้อของขวัญหรือสิ่งต่าง ๆ เพื่อประดับบ้านเรือน อาหารและเสื้อผ้า การทำความสะอาดครั้งใหญ่ก็เริ่มขึ้นในวันก่อนตรุษจีน บ้านเรือนจะถูกทำความสะอาดตั้งแต่บนลงล่าง หน้าบ้านยันท้ายบ้าน ซึ่งหมายถึงการกวาดเอาโชคร้าย ออกไป ประตูหน้าต่างมีการขัดสีฉวีวรรณทาสีใหม่ซึ่งสีแดงเป็นสีนิยม ประตูหน้าต่างจะถูกประดับประดาด้วยกระดาษที่มีคำอวยพรอย่างเช่น อยู่ดีมีสุข ร่ำรวย และอายุยืน เป็นต้น

ว่าด้วยเรื่อง : อาหารไหว้ตรุษจีน

ในวันฉลองตรุษจีน อาหารจะถูกรับประทานมากกว่าวันอื่น ๆ ในปี อาหารชนิดต่าง ๆ ที่ปฏิบัติกันจนเป็นประเพณี จะถูกจัดเตรียมเพื่อญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง รวมไปถึงคนรู้จักที่ได้เสียไปแล้ว ในวันตรุษครอบครัวชาวจีนจะทานผักที่เรียกว่า ไซ่ ถึงแม้ผักชนิดต่าง ๆ ที่นำมาปรุง จะเป็นเพียงรากหรือผักที่มีลักษณะเป็นเส้นใยหลายคนก็เชื่อว่าผักต่าง ๆ มีความหมายที่เป็นมงคลในตัวของมัน



เมื่อดบัว - มีความหมายถึง การมีลูกหลานที่เป็นชาย

เกาลัด - มีความหมายถึง เงิน

สาหร่ายดำ - ดำของมันออกเสียงคล้าย ความร่ำรวย

เต้าหู้หมักที่ทำจากถั่วแห้ง - ดำของมันออกเสียงคล้าย เต็มไปด้วยความร่ำรวย และ ความสุข

หน่อไม้ - ดำของมันออกเสียงคล้าย คำอวยพรให้ทุกอย่างเต็มไปด้วยความสุข เต้าหู้ที่ทำจากถั่วสดนั้นจะไม่นำมา
รวมกับอาหารในวันนี้เนื่องจากสีขาวซึ่งเป็นสีแห่งโชคร้าย สำหรับปีใหม่และหมายถึงการไว้ทุกข์

ปลาทั้งตัว - เป็นตัวแทนแห่งการอยู่ร่วมกันและความอุดมสมบูรณ์

ไก่ - สำหรับความเจริญก้าวหน้า ซึ่งไก่นั้นจะต้องยังมีหัว หางและเท้าอยู่ เพื่อเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์

เส้นหมี่ - ไม่ควรตัดเนื่องจากหมายถึงชีวิตที่ยืนยาว

ทั้งนี้ อาหารจำนวน มากที่ถูกเตรียมในเทศกาลนี้มีความหมายถึง ความอุดมสมบูรณ์และความร่ำรวยของบ้านอีกด้วย

ว่าด้วยเรื่อง : อั่งเปา

อั่งเปา

สัญลักษณ์ที่ทุกคนทราบดีในวันตรุษจีนคือ อั่งเปาสีแดง โดยมีธรรมเนียมคือ ผู้ใหญ่ที่ผ่านการแต่งงานมาและทำงานมีรายได้แล้ว จะมอบซองสีแดง(ที่มีเงินจำนวนหนึ่งข้างใน) ให้กับเด็ก ๆ ที่มีอายุต่ำกว่า หรือยังไม่ได้ทำงาน พร้อมกล่าวสวัสดีปีใหม่ ซึ่งสีแดงของอั่งเปานั้นมีความหมายถึง โชคดี และเงินที่ใส่ในซองอั่งเปานั้น มักจะมีจำนวนเป็นเลขนำโชคของจีน นั่นคือเลข 8 นั่นเอง



ชั้น 15 คำ เดือน 3

วันมาฆบูชา





วันมาฆบูชา

ความหมายของวันมาฆบูชา

วันมาฆบูชา หมายถึง การบูชา ในวันเพ็ญเดือน ๓
เนื่องในโอกาสคล้าย วันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง
โอวาทปาติโมกข์

มีเหตุการณ์อัศจรรย์ที่ พระสงฆ์สาวกของ
พระพุทธเจ้าจำนวน ๑,๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้า
ณ วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ โดยมีได้
นัดหมายกัน พระสงฆ์ทั้งหมดเป็นพระอรหันต์

กิจกรรมต่างๆ ที่ควรปฏิบัติในวันมาฆบูชา



๑. ทำบุญใส่บาตร
๒. ไปวัดเพื่อปฏิบัติธรรม และฟังพระธรรมเทศนา
๓. ไปเวียนขเทียนที่วัด
๔. ประดับธงชาติตามอาคารบ้านเรือนและสถานที่ราชการ





5 วิธีที่จะทำให้คนทำงาน กลับมามีความสุขกับงานอีกครั้ง

สำหรับคนทำงาน

เป็นเรื่องปกติที่เมื่อได้เริ่มงานใหม่ เราก็มักจะรู้สึกสนุก ตื่นเต้น และท้าทายที่จะได้ทำงาน ได้เห็นสิ่งใหม่ ๆ แต่เมื่อทำงานไประยะหนึ่ง อาการเบื่องานก็อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน แม้แต่คนที่คิดว่าได้เลือกงานที่ตัวเองรักแล้วก็ตามและหากคุณก็กำลังเผชิญกับความรู้สึกนี้ ผู้เขียนก็มี 5 วิธีที่จะช่วยให้คุณกลับมามีความสุขกับงานที่คุณเลือกอีกครั้ง เพราะบางครั้งการลาออกอาจไม่ใช่คำตอบและวิธีแก้ปัญหาก็ดีเสมอไป

1.หาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เบื่องาน

เมื่อรู้สึกเบื่องานสิ่งที่คุณควรทำเป็นอย่างแรก คือถามตัวเองว่าทำไมถึงรู้สึกอย่างนั้น และความรู้สึกนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่ มีปัญหาหรือเรื่องอะไรที่ทำให้สูญเสียความศรัทธาที่มีให้กับบริษัท งาน เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่ตัวเราเอง

2.จัดสรรเวลาทำงานให้ดี

สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้หลายคนเบื่อ หรือไม่อยากทำงานก็คือ การที่งานเริ่มเข้ามาเบียดเบียนการใช้ชีวิตส่วนตัวมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่มีความเครียดสูง ถูกบีบด้วยเดดไลน์ หรือต้องใช้ความคิดมาก ๆ การกำหนดขอบเขตของเวลาในการทำงานให้ชัดเจนจะทำให้มีเวลาให้กับการใช้ชีวิตส่วนตัวมากขึ้น และเมื่อมีความสุข คุณก็จะมาทำงานพร้อมกับจิตใจและสมองที่ปลอดโปร่ง การหาจุดที่สมดุลระหว่างเรื่องงานกับชีวิตส่วนตัวของตัวเองจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย





5 วิธีที่จะทำให้คนทำงาน กลับมามีความสุขกับงานอีกครั้ง

สำหรับคนทำงาน

3.ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ ดูบ้าง

การทำงานและใช้ชีวิตที่เป็นระบบ หรือทำสิ่งเดิมซ้ำ ๆ อยู่เสมอสามารถให้ทั้งผลดีและผลเสีย ต่อคุณ ข้อดีก็คือจะทำให้คุณทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามแผนและสร้างวินัยที่ดีให้กับคุณ ซึ่งจะส่งผลให้ การทำงานออกมามีประสิทธิภาพ แต่ในอีกมุมหนึ่งการที่ต้องทำงานเดิม ๆ ทุก ๆ วันก็เป็นสาเหตุที่ ก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายได้เช่นกัน คุณอาจลองปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน หรือการใช้ ชีวิตประจำวันดูบ้าง ไม่ว่าจะเรื่องเล็ก ๆ อย่างเปลี่ยนวิธีการเดินทางมาบริษัทในตอนเช้า หรือย้ายที่ นั่งทำงานในบางเวลา รวมทั้งการอาสาทำงานที่อยู่นอกเหนือจากหน้าที่ความรับผิดชอบ และท้าทาย ความสามารถของตัวเองก็อาจช่วยได้เพราะจะทำให้คุณรู้สึกว่ท้าทายและความสามารถที่คุณมีนั้นมี ประโยชน์

4.อยู่กับคนที่มีคามมุ่งมั่น และกระตือรือร้น

การอยู่กับคนที่กระตือรือร้น มุ่งมั่น และมีพลังในการทำงานจะช่วยกระตุ้นให้คุณกลับมาให้ ความสนใจกับงานที่คุณทำอยู่ได้ การได้พูดคุยกับคนอื่น ๆ ถึงการทำงาน และเป้าหมายในอนาคตของคุณ หรือแม้แต่การไปสอนงานให้กับพนักงานใหม่ จะเป็นการย้ำเตือนให้คุณตระหนัก และเห็นถึง ความสำคัญของงานที่คุณอาจไม่เคยมองเห็นก่อน

5.คิดถึงเรื่องงานของตัวเอง

เราทุกคนสามารถเลือกที่จะมองสิ่งต่าง ๆ ได้ ถ้าคุณมองหาสิ่งดี ๆ คุณก็จะเจอสิ่งที่ดี แม้จะ เป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย แต่ก็อาจทำให้คุณรู้สึกได้ว่างานของคุณยังมีคุณค่า มีความสำคัญ และคุ้ม ค่าที่จะทำมันต่อไป



สุขภาพดี ชีวิตมีความสุข

3 วิธีดูแลสมอง ก่อนจะความจำเสื่อม

เนื่องจากกระทรวงสาธารณสุขได้เผยถึงจำนวนผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ในประเทศไทยปี 2561 ว่า มีจำนวนมากถึง 600,000 ราย และคาดว่าจะเพิ่มจำนวนขึ้นถึง 1,117,000 รายในปี 2573 ซึ่งหากมองในภาพรวมของทั้งโลกนั้น ในปัจจุบันมีการคาดการณ์ว่า จำนวนผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์มีมากกว่า 50 ล้านราย และในทุก ๆ 68 วินาที จะมีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้น 1 ราย

สำหรับใครที่ไม่อยากข้องเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์ในตอนแก่ละก็ แม้ปัจจุบันจะยังไม่มีวิธีการรักษาโรคอัลไซเมอร์ให้หายขาดได้ก็ตาม แต่อย่าเพิ่งหมดหวัง เพราะคุณเองสามารถชะลอความเสื่อมของสมองได้ตั้งแต่วันนี้ด้วยวิธีการง่าย ๆ เพียง 3 วิธีนี้

1. หมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เช่น เล่นเกมลับสมอง ฝึกความจำ ฝึกคำนวณตัวเลข รวมถึงการเล่นดนตรีประเภทต่าง ๆ ก็ช่วยได้
2. การเข้าสังคม เราไม่ได้พูดถึงงานสังคมหรือหาเพื่อนเฟี้ยวใด ๆ แต่สิ่งที่กล่าวถึงคือ การพบปะผู้คน พูดคุย โตตอบบทสนทนาอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถช่วยยืดอายุสมองได้
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และควรนอนให้ได้อย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวันในสถานที่เงียบสงบ เพื่อให้การนอนมีคุณภาพมากที่สุด

นอกจากเช็คนั้น ...
เธอยังจำได้ไหม?





เที่ยวสุขใจ ใกล้กรุงเทพฯ



กลับมาอีกครั้งกับงานฤดูหนาวที่หลายคนรอคอย เนื่องในโอกาสที่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้จัด "งานอุ่นใจรัก คลายความหนาว สายน้ำแห่งรัตนโกสินทร์" ระหว่างวันที่ 9 ธันวาคม 2561 - 19 มกราคม 2562 ณ พระลานพระราชวังดุสิตและสนามเสือป่า ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00-21.00 น. เฉพาะวันศุกร์และวันเสาร์ จะปิดในเวลา 22.00 น. เพื่อเผยแพร่ความรู้ ความงดงามของความเป็นไทย ช่วยกันอนุรักษ์ ฟื้นฟู และเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีไทย ตลอดจนให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการทำบุญและสานต่อบุญไปยังผู้ประสบภัยด้านต่าง ๆ



3 เทคนิคง่าย ๆ

ให้มีเงินล้านก่อนอายุ 40



1. เพิ่มจำนวนเงินเก็บให้มากขึ้น

แนะนำให้เพิ่มจำนวนเงินเก็บให้มากขึ้น โดยเก็บเงินให้มากกว่า 30% ของรายได้ต่อเดือน โดยมีวิธีคือ ลดหรือตัดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยออกไปนั่นเอง

2. เพิ่มรายได้ให้ตัวเอง

ความรู้ความสามารถของตัวเองเพื่อสร้างผลงานให้โดดเด่น เป็นที่ยอมรับ ซึ่งจะให้เราได้เลื่อนตำแหน่งเร็วขึ้น หรือมีโอกาสได้ทำงานที่ท้าทายซึ่งได้ผลตอบแทนสูงขึ้นไปนั่นเอง หรือมองหาช่องทางเพิ่มรายได้ให้มากขึ้น โดยแปลงความรู้ความสามารถที่เรามีมาสร้างรายได้ด้วยการทำอาชีพเสริม

3. เริ่มให้เงินทำงานแทน

โดยการนำเงินไปลงทุน แต่การลงทุนนั้นมันไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เพียงแต่เอาเงินไปลงทุนแล้วจะได้กลับมาทันทีทันใด แต่เราต้องใช้เวลาทั้งความรู้ ความเข้าใจ รวมถึงประสบการณ์อีกมากมายในการตัดสินใจ ลองมองดูคนที่ประสบความสำเร็จทั้งหลายสิครับ กว่าที่เค้าจะมีวันนี้ บอกได้ลยง่ายแต่ยวดยว่า “เจ็บมาเยอะ”



ประมวลภาพกิจกรรม

Gift For You

มอบของขวัญวันเกิดพนักงาน



November

2018

December



ประมวลภาพกิจกรรม

Outing 2018

กิจกรรม Outing & CSR



THE BALANCE

ประมวลภาพกิจกรรม

กิจกรรมทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง





ประมวลภาพกิจกรรม

กิจกรรมจับฉลากของขวัญปีใหม่



ข่าวประชาสัมพันธ์

นำบุญมาฝากชาว AGE ร่วมกันบริจาคปฏิทินเก่าเพื่อน้อง ๆ ผู้พิการทางสายตาก็ันเยอะ ะคะ

เก็บโต๊ะทำงาน แล้วนำของ
มาบริจาคกันดีกว่า



ขอเชิญร่วมบริจาคปฏิทินตั้งโต๊ะเก่า
เพื่อเป็นสื่อการเรียนการสอนให้กับ ผู้พิการทางสายตา



ตั้งแต่วันที่ จนถึง 31 มกราคม 2562

ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษาเพื่อคนตาบอด
78/2 หมู่ 1 ต. บางตลาด ซ.ติวานนท์ – ปากเกร็ด
จ. นนทบุรี 11120 โทร. 02 962 5818-9



THE BALANCE

แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า
สวัสดีครับ...

