



# THE Balance

Vol.5 Issue No.25 (March - April 2019)

# สารบัญ

# CONTENT

บ.ก.กัททาย ...

เรื่องจากปก

1-3

เทศกาลสงกรานต์ 2562

4-6

ความรู้ทั่วไป : 10 วิธีที่จะทำให้คุณเป็นพนักงานเกรดเอ

7-10

สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

11-12

ท่องเที่ยวสุขใจใกล้กรุงเทพฯ

13-14

ขับรถผ่านมลพิษ PM 2.5 อย่างไรให้ปลอดภัย

15-16

4 นิสัย ปรับไลฟ์สไตล์ ส:สมสุข

17-19

ประมวลภาพกิจกรรม

20-24

ข่าวประชาสัมพันธ์

25-27

# 8 มีนาคม วันสตรีสากล

“รักตัวเอง”

คือสิ่งที่ต้องทำ

เป็นอย่างแรก

แล้วทุกอย่างจะเป็นไป

ตามทางของมันเอง ...

Love yourself first  
and everything else  
Falls into line



**International  
Women's Day**

## บ.ก.ทักษาย...

สวัสดิ์พี่น้องชาว AGE ทุกท่าน พบกันอีกเช่นเคยกับวารสาร

The Balance ฉบับเดือนมีนาคม-เมษายน 2562

ในเดือนมีนาคมนี้ไม่มีวันหยุดตามประเพณีไทยกันนะครับ แต่ทราบกันหรือไม่ครับว่า ในเดือนมีนาคมนี้มีวันสำคัญของโลกวันหนึ่งอยู่ หลาย ๆ ท่านคงคิดและตอบถูกกันแล้วใช่ไหมครับ ว่าวันนั้นคือ **“วันสตรีสากล”** นั่นเอง

วันสตรีสากล (International Women’s Day) มีขึ้นเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของสตรี ซึ่งในทุก ๆ ปี เมื่อถึงวันสตรีสากล นานาประเทศก็จะจัดกิจกรรมฉลองวันแห่งความเสมอภาคของเหล่าสตรีทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยด้วยเช่นกัน



# เรื่องจากปก : ประวัติวันสตรีสากล



International  
Women's Day

## ความเป็นมาของวันสตรีสากล

ประวัติวันสตรีสากล เกิดขึ้นจากกรรมากรหญิงในโรงงานทอผ้า รัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้พากันลุกฮือประท้วงให้นายจ้างเพิ่มค่าจ้าง และเรียกร้องสิทธิของพวกเธอ แต่สุดท้ายกลับมีผู้หญิงถึง 119 คน ต้องเสียชีวิตจากเหตุการณ์นี้ ด้วยการที่มีคนลอบวางเพลิงเผาโรงงานที่พวกเธอนั่งชุมนุมกันอยู่ โดยเหตุการณ์ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นในวันที่ 8 มีนาคม ค.ศ. 1857 (พ.ศ. 2400)

จากนั้นในปี ค.ศ. 1907 (พ.ศ. 2450) กรรมากรหญิงในโรงงานทอผ้าที่เมืองชิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา ทนไม่ไหวต่อการเอารัดเอาเปรียบ กดขี่ ทารุณ ของนายจ้างที่ใช้งานพวกเธอเยี่ยงทาส เนื่องจากกรรมากรหญิงเหล่านี้ต้องทำงานหนักถึงวันละ 16-17 ชั่วโมง โดยไม่มีวันหยุด ไม่มีประกันการใช้แรงงานใด ๆ เป็นผลให้เกิดการเจ็บป่วยล้มตายตามมาในระยะเวลาอันรวดเร็ว แต่กลับได้รับค่าแรงเพียงน้อยนิด และหากตั้งครรภ์ก็ถูกไล่ออก

ความอัดอั้นตันใจจึงทำให้ "คลารา เซตคิน" (CLARE ZETKIN) นักการเมืองสตรีสายแนวคิดสังคมนิยมชาวเยอรมัน ตัดสินใจปลุกกระดมเหล่ากรรมากรสตรีด้วยการนัดหยุดงานในวันที่ 8 มีนาคม ค.ศ. 1907 พร้อมกับเรียกร้องให้นายจ้างลดเวลาการทำงานลงเหลือวันละ 8 ชั่วโมง อีกทั้งให้ปรับปรุงสวัสดิการทุกอย่าง และให้สตรีมีสิทธิออกเสียงเลือกตั้งด้วย

อย่างไรก็ตามแม้การเรียกร้องครั้งนี้จะไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากมีแรงงานหญิงหลายร้อยคนถูกจับกุม แต่ก็ทำให้สตรีทั่วโลกสนับสนุนการกระทำของ "คลารา เซตคิน" และเป็นการจุดประกายให้สตรีทั่วโลกเริ่มตระหนักถึงสิทธิของตัวเองมากขึ้น

# เรื่องจากปก : ประวัติวันสตรีสากล



ต่อมาในวันที่ 8 มีนาคม ค.ศ. 1908 (พ.ศ. 2451) มีแรงงานหญิงกว่า 15,000 คน ร่วมเดินขบวนทั่วเมืองนิวยอร์ก เรียกร้องให้ยุติการใช้แรงงานเด็ก โดยมีคำขวัญการรณรงค์ว่า "**ขนมปังกับดอกกุหลาบ**" ซึ่งหมายถึงการได้รับอาหารที่พอเพียงพร้อม ๆ กับคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง

จนกระทั่งในวันที่ 8 มีนาคม ค.ศ. 1910 (พ.ศ. 2453) ความพยายามของกรรมกรสตรีกลุ่มนี้ก็ประสบผลสำเร็จ เมื่อมีตัวแทนสตรีจาก 17 ประเทศ เข้าร่วมประชุมสมัชชาสตรีสังคมนิยม ครั้งที่ 2 ณ เมืองโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก โดยในที่ประชุมได้ประกาศรับรองข้อเรียกร้องของบรรดากรรมกรสตรี ในระบบสาม 8 คือ ยอมให้ลดเวลาทำงานเหลือวันละ 8 ชั่วโมง ให้เวลาศึกษาหาความรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเองอีก 8 ชั่วโมง และอีก 8 ชั่วโมงเป็นเวลาพักผ่อน พร้อมกันนี้ยังได้ปรับค่าแรงของแรงงานหญิงให้เท่าเทียมกับแรงงานชาย และยังมีการคุ้มครองสวัสดิการสตรีและแรงงานเด็กอีกด้วย

ทั้งนี้ยังได้รับรองข้อเสนอของ "**คลารา เซทติน**" ด้วยการกำหนดให้วันที่ 8 มีนาคม ของทุกปี เป็นวันสตรีสากล

# เรื่องจากปก : ประวัติวันสตรีสากล



International  
Women's Day

## วันสตรีสากลในประเทศไทย

ประเทศไทยซึ่งเป็นหนึ่งในสมาชิกขององค์การสหประชาชาติ ได้แสดงเจตนารมณ์ที่จะมุ่งให้เห็นความสำคัญของสภาพสตรีเช่นกัน ดังนั้นในวันที่ 8 มีนาคม พ.ศ. 2532 ประเทศไทยจึงได้ก่อตั้งคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.) ขึ้นอย่างเป็นทางการ โดยสังกัดสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ทั้งนี้ก็เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนบทบาทของผู้หญิงในสังคม รวมทั้งระลึกถึงความเป็นมาแห่งการต่อสู้เพื่อให้ได้ซึ่งความเสมอภาค ยุติธรรม สันติภาพ และการพัฒนา นับตั้งแต่นั้นมาวันที่ 8 มีนาคม ของทุกปี ประเทศไทยจะมีการจัดกิจกรรมเพื่อฉลองเนื่องในวันสตรีสากลด้วย โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะจัดนิทรรศการต่าง ๆ เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรู้จัก และเห็นความสำคัญของวันสตรีสากล

อีกด้านหนึ่งก็ได้จัดให้มีการประกาศเกียรติคุณแก่สตรีดีเด่นประจำปี เนื่องในวันสตรีสากล ทั้งนี้ก็เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติ สตรีผู้สร้างประโยชน์ในสาขาอาชีพต่าง ๆ โดยผู้ที่เคยได้รับรางวัลดังกล่าว เช่น แพทย์หญิง คุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์, คุณหญิงสุดารัตน์ เกยุราพันธ์, ปวีณา หงสกุล ฯลฯ

การถือกำเนิดของวันสตรีสากลนี้ เป็นเสมือนจุดเริ่มต้นในการขจัดการแบ่งแยกและการเหยียดเพศให้หมดไป ทำให้ผู้หญิงในปัจจุบันมีบทบาทอย่างแพร่หลายต่อการขับเคลื่อนของสังคม ดังนั้น "วันสตรีสากล" จึงเป็นอีกวันหนึ่งที่เปิดโอกาสให้ผู้หญิงทุกคนได้แสดงความสามารถ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความทัดเทียมกันได้อย่างดี

Happy  มหาสงกรานต์  
Songkran Day  2562

# ประเพณีสงกรานต์(ที่คุณอาจจะยังไม่เคยรู้มาก่อน)

1. ปัจจุบันปฏิทินไทยกำหนดให้เทศกาลสงกรานต์ตรงกับวันที่ 13-15 เมษายนของทุกปี และเป็นวันหยุดราชการ โดย ทั้ง 3 วันจะมีชื่อเรียกโดยเฉพาะ
  - 13 เมษายน วันมหาสงกรานต์ เป็นวันที่พระอาทิตย์ย้ายออกจากราศีมีนเข้าสู่ราศีเมษ (วันผู้สูงอายุแห่งชาติ)
  - 14 เมษายน วันเนา เป็นวันที่พระอาทิตย์เคลื่อนเข้าอยู่ราศีเมษประจำที่เรียบร้อยแล้วสู่ราศีเมษ (วันครอบครัว)
  - 15 เมษายน วันเถลิงศก เป็นวันที่เริ่มเปลี่ยนจุลศักราชใหม่
2. สงกรานต์เป็นประเพณีเก่าแก่ของไทยที่สืบทอดมาแต่โบราณคู่กับประเพณีตรุษ เลยมักมีการเรียกรวมกันว่า “ประเพณีตรุษสงกรานต์” เป็นประเพณีส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ของไทย ก่อนที่ได้เปลี่ยนมาใช้วันที่ 31 ธันวาคม เป็นวันส่งท้ายปีเก่าแทน แล้วใช้วันที่ 1 มกราคมเป็นวันขึ้นปีใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2483 ให้เหมือนกับประเทศอื่น ๆ
3. คำว่า “สงกรานต์” มาจากภาษาสันสกฤตว่า “ส-กรานต” ซึ่งแปลว่า ก้าวขึ้นหรือย่างขึ้น โดยมีนัยความหมายว่า การเข้าสู่ศักราชราศีใหม่ หรือวันขึ้นปีใหม่นั้นเอง


# ประเพณีสงกรานต์(ที่คุณอาจจะยังไม่เคยรู้มาก่อน)

4. วันที่ 14 เมษายนของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็น “วันครอบครัว” เพื่อส่งเสริมให้เป็นวันที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวได้อยู่ด้วยกัน เนื่องจากเป็นช่วงวันหยุดสงกรานต์จึงถือเป็นโอกาสอันดีที่ทุกคนจะได้กลับบ้านไปอยู่กับครอบครัว

5. สงกรานต์ไม่ใช่ประเพณีของชาวไทยเพียงชาติเดียว แต่เป็นประเพณีที่มีการฉลองในอีกหลายประเทศในเอเชียได้แก่ ประเทศลาว กัมพูชา พม่า ชนกลุ่มน้อยชาวไตแถบเวียดนาม และมณฑลยูนนานของจีน ศรีลังกาและทางตะวันออกของประเทศอินเดีย

6. กิจกรรมในช่วงเทศกาลสงกรานต์นั้นมีหลายอย่าง เช่น ทำบุญตักบาตร สรงน้ำ พระพุทธรูป และกิจกรรมก่อพระเจดีย์ทราย ซึ่งเป็นประเพณีที่สืบเนื่องมาจากในสมัยก่อนนั้นเมื่อทุกคนเข้าวัด แล้วเวลาเดินออกจากวัดก็มีเม็ดทรายที่ติดเท้าออกไปด้วย ดังนั้นกิจกรรมก่อพระเจดีย์ทรายจึงเปรียบดังการขนทรายกลับเข้าวัดเพื่อเป็นการเติมเต็มทรายที่หายไป





# 10 วิธี

ที่จะช่วยให้คุณ...  
เป็นพนักงานเกรดเอ

# ความรู้ทั่วไป : 10 วิธีที่จะทำให้คุณ...เป็นพนักงานเกรดเอ



**1. รู้จักแยกแยะระหว่างสิทธิกับหน้าที่** – พนักงานทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็น จึงควรใช้สิทธินี้ให้เต็มที่ ไม่ใช่หนึ่ง ๆ เฉย ๆ ไม่ออกความเห็นอะไรเลย ในขณะที่เดียวกันพนักงานทุกคนก็มีหน้าที่ต้องปฏิบัติตามมติของที่ประชุมหรือนโยบายขององค์กร แม้ไม่เห็นด้วย หรือแนวทางนั้นอาจไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นที่เสนอไปก็ตาม

**2. จ้าง 500 ทำ 5,000** – ทำงานให้เกินความคาดหวัง ทำให้มากกว่าหน้าที่ที่กำหนดไว้ใน job description...คนที่ไม่ประสบความสำเร็จ มักคิดว่า “ได้เงินแค่ไหน ก็ทำแค่นั้น ทำมาก ๆ ก็ไม่ได้อะไรเพิ่ม ทำไปทำไม” ส่วนคนที่ประสบความสำเร็จคิดตรงกันข้าม

**3. ทำตัวให้เด่นและเป็นคนดี** – โบราณบอก จงทำดี แต่อย่าเด่น จะเป็นภัย แต่ผมเห็นตรงกันข้าม ผมว่าต้องเด่นและดีไปพร้อม ๆ กัน...คำว่าเด่นแปลว่าโดดเด่น (ภาษาอังกฤษใช้คำว่า outstanding ซึ่งมาจากคำว่า standing out หมายถึงยืนให้เด่นกว่าคนอื่น) ไม่ใช่หมายถึงการอวดเด่นหรืออวดเก่ง

**4. ทิวกระหายการเรียนรู้** – ทำตัวเป็นคนน้ำไม่เต็มแก้ว สนใจใฝ่เรียนรู้อยู่เสมอ ท่องให้ขึ้นใจ การเรียนไม่มีวันจบ ที่สำคัญต้องจดบันทึกสิ่งที่ได้เรียนไป จะได้ไม่ต้องถามซ้ำถามซากบ่อย ๆ การลงมือทำ และการสอนคนอื่น ก็เป็นอีกแนวทางในการเรียนรู้ด้วยเช่นกัน จงหมั่นทำอย่างสม่ำเสมอ

# ความรู้ทั่วไป : 10 วิธีที่จะทำให้คุณ...เป็นพนักงานเกรดเอ



**5. ฝากตัวกับพี่เลี้ยง** – หาใครสักคนที่มีประสบการณ์มากกว่า อาจุโลกว่า และที่สำคัญเป็นคนที่เราศรัทธายกย่อง ฝากเนื้อฝากตัวเป็นลูกศิษย์เพื่อขอคำแนะนำเรื่องทั่ว ๆ ไปในองค์กร เช่น การวางตัวอย่างไรให้เหมาะสม การวางแผนความก้าวหน้าในชีวิต เป็นต้น

**6. ชันอาสาโดยไม่ต้องรอให้ร้องขอ** – หากมีงานใหม่ ๆ ที่ยังไม่มีใครรับผิดชอบ รีบอาสาขอช่วยทำ อย่าเพิ่งไปคิดเรื่องเงินทอง หรือสิ่งตอบแทน ให้คิดซะว่าเป็นการสะสมบุญเก่าเอาไว้ใช้ในโอกาสข้างหน้า คนทำงานที่มีอายุงานเท่ากัน ไม่ได้หมายความว่ามีความสามารถเท่ากันเสมอไป เช่น คนที่ทำงานมา 5 ปี อาจมีประสบการณ์เท่ากับคนทำงาน 2 ปีก็เป็นไปได้ เพราะอีก 3 ปีที่เหลือทำงานซ้ำ ๆ แบบเดิม ๆ ไม่ได้เรียนรู้อะไรเพิ่มเติม

ในทางกลับกัน คนที่ทำงาน 3 ปี อาจมีประสบการณ์เท่ากับคนทำงาน 5 ปีก็ได้เช่นกัน เพราะเป็น 3 ปีที่ได้เรียนรู้มากมาย เป็นต้น

**7. รักษาคำพูด** – ระวังปากซี้ซั้ว เมื่อรับคำแล้วต้องทำให้ได้ตามที่พูดไว้ เช่น บอกว่าพรุ่งนี้จะส่งงาน ก็ต้องส่งตามกำหนดเวลาที่ได้ตกลงกันไว้ ไม่ต้องให้ทวงถามหรือติดตามอีก หรือถ้าบอกว่าจะมาเข้าร่วมประชุม ก็ต้องมาตรงเวลา ไม่ควรให้ใครต้องโทรตามอีก เป็นต้น

# ความรู้ทั่วไป : 10 วิธีที่จะทำให้คุณ...เป็นพนักงานเกรดเอ



**8.อย่าพูดให้ร้ายหัวหน้าหรือองค์กร** – หน้าต่างมีหู ประตูมีตา อย่าคิดว่า เขาไม่รู้ หากไม่ชอบ นายหรือไม่สบายใจกับนโยบายบางอย่างขององค์กร อย่าใช้วิธีการพูดลับหลัง ถ้าอยากพูด ให้หาจังหวะและโอกาสดี ๆ พูดคุยกันตรง ๆ ด้วยเหตุและผล (อย่าลืมนำกฎข้อที่ 1 มาใช้ด้วย) แต่หากคิดว่าไม่พูดดีกว่า ก็ไม่ต้องพูดเลย...ไม่ใช่ถึงเวลาให้พูด ไม่พูด แต่พอลับหลัง เอาไปด่าซะ ยับ แบบนี้รับรองไม่เจริณ

**9.รักงานที่ทำและทำงานด้วยใจรัก** – หากไม่สามารถหางานที่รักทำได้ ก็ต้องเรียนรู้ที่จะรัก งานที่ทำอยู่ ถ้าทำทั้ง ๆ ที่ไม่รัก ทำแบบแค้น ๆ ขอให้ผ่านไปวัน ๆ รับรองไม่มีทางประสบความสำเร็จ เพราะฉะนั้นก็อดติง่าย ๆ ถ้าไม่ได้ทำงานที่รัก ก็ต้องรักงานที่ทำ...แต่นั้น

**10.กล้าแย้งกล้าปฏิเสธ** อย่าทำตัวเป็น yes man – การเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องมีจุดยืนที่ชัดเจน อะไรได้ก็บอกว่าได้ อะไรไม่ได้ก็ต้องบอกว่าไม่ได้ ไม่ใช่เป็นไม้หลักปักขี้เลน โอนไปเอียงมา ตามกระแสไปเรื่อยเปื่อย การปฏิเสธคนไม่เป็น ก็เป็นจุดอ่อนร้ายแรงที่ต้องเร่งแก้ไข



สุขภาพดีชีวิที่มีสุข

# ความมัน

ความอร่อยที่ยากจะหลีกเลี่ยง

# สุขภาพดี ชีวิตมีความสุข

ความมัน...ความอร่อยที่อยากจะหลีกเลี่ยง

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีหลากหลายรสชาติทั้ง เปรี้ยว เผ็ด หวาน มัน และเค็ม โดยความจัดจ้านของอาหารไทย ยังเป็นที่ถูกปากทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติ แต่ภายใต้รสชาติแสนอร่อยนั้นก็ซ่อนอันตรายอยู่ไม่น้อย หากเราบริโภคมากเกินไป

แม้ไขมันจะมีประโยชน์ต่อการทำงานของสมองและหัวใจ แต่หากร่างกายได้รับไขมันมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น ไขมันเหล่านั้นอาจนำไปสู่อาการป่วยของโรคไขมันอุดตันเส้นเลือด โรคหัวใจ โดยเฉพาะคนที่เผลอรับประทานอาหารประเภทไขมันไม่อิ่มตัว และไขมันทรานส์สูงเป็นประจำ โดยควรบริโภคน้ำมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา หรือประมาณ 30 กรัม

นอกจากอาหารประเภททอด ในอาหารชนิดอื่น ๆ ก็มีไขมันแฝงตัวอยู่ เช่น ขนมเค้ก ขนมที่ใส่กะทิ อาหารแปรรูปอย่าง กุนเชียง ไส้กรอก หนุ่กระทะปิ้ง ปลากระป๋อง เนื้อสัตว์ติดมัน และอาหารประเภทก๋วย เป็นต้น



# เขาวราช **มืองตัก**

# China Town

เที่ยวสุขใจ... ไกลกรุงเทพฯ

# แซ่บแซ่บ

# เที่ยวสุขใจใกล้กรุงเทพฯ



ม้อดึก @เขาวราช



อร่อยต้องแซ่บ

หอยแครง เทศัส



ก๋วยจั๊บ นายเล็ก(อ้วน)



ข้าวมันไก่ เขาวราช



น้ำส้มแข็ง สด ๆ



ขนมไข่นกกระทา เจ้หงษ์



อร่อยต้องแซ่บ

นายลิ้วเปิดย่าง บะหมี่เปิดย่าง



ขนมปังไส้ทะลัก เยิ้ม ๆ



แกงกะหรือนายโย่ง



น้ำแข็งไส เขาวราช



ขับรถผ่านมลพิษฝุ่น PM 2.5 อย่างไรให้ปลอดภัย



ฝุ่นคัลุ้งทั้งเมือง

# 12 วิธีขับรถให้ปลอดภัย เมื่อเจอมลพิษ PM2.5

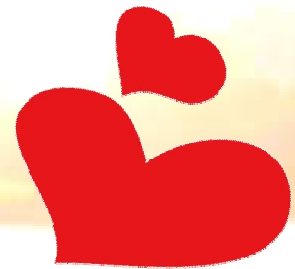
1. เปิดไฟหน้ารถและใช้ไฟตัดหมอก เพื่อให้มองเห็นทัศนวิสัยบนท้องถนนได้ดีขึ้น
2. ลดความเร็วในการขับรถลง
3. เว้นระยะห่างจากรถคันอื่นให้มากกว่าปกติ
4. หมั่นทำความสะอาดกระจกหน้ารถตลอดการขับรถผ่านหมอก
5. ไม่แซงหรือเปลี่ยนช่องทางในระยะกระชั้นชิดกับรถคันหน้า
6. หลีกเลี่ยงการขับรถร่อมช่องทางจราจร
7. ชะลอรถและระวังเป็นพิเศษ เมื่อต้องขับรถผ่านทางแยก
8. ปิดเครื่องเสียงต่าง ๆ ภายในรถ เพื่อให้ได้ยินเสียงรถบริเวณรอบข้างมากขึ้น
9. ให้สัญญาณล่วงหน้าก่อนเปลี่ยนเส้นทางหรือช่องทางการจราจร

10. บีบแตรเมื่อจำเป็น เพื่อเป็นสัญญาณสื่อสารกับรถคันอื่น ๆ
11. กรณีรถติด หรือติดไฟแดง ให้เหยียบเบรกไว้เสมอ เพื่อเป็นสัญญาณเตือนรถคันหลัง
12. ไม่ควรจอดรถในบริเวณที่มีฝุ่นละอองบดบังทัศนวิสัย แต่หากรถเสียให้รีบนำรถเข้าไหล่ทางและเปิดไฟเตือนไว้เสมอ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ



# 4 นิสัย

ปรับไลฟ์สไตล์



สะดวกสบาย

# 4นิสัย ปรับไลฟ์สไตล์ สะสมสุข



## 1. นิสัย...กินพอเพียง

เราสามารถเลือกกินอาหารที่ดีและมีประโยชน์มากขึ้นได้ โดยยึดตามหลักการกินอย่างพอเพียง กิน ‘พอดี’ คือ มีความหวานมันเค็มพอดี และมีความหลากหลาย กิน ‘พออิ่ม’ คือการกินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย และ กิน ‘พอสุข’ เลือกกินอาหารที่ชอบ อร่อยและทำให้เรามีความสุข นอกจากนี้ ในหนึ่งวันควรกินผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อย 400 กรัม อาจเริ่มง่าย ๆ จากการสั่งอาหารที่มีผัก 1 กำมือต่อมือ กินผักให้ครบ 5 สี และกินผลไม้ 2-3 ชนิดต่อวัน

## 2. นิสัย...เลือกดื่มน้ำเปล่า

ทุกคนต่างมีเครื่องดื่มที่ตัวเองโปรดปราน เช่น น้ำอัดลม น้ำส้มคั้น น้ำหวาน จนบางครั้งลืมไปว่าเครื่องดื่มที่ดีที่สุดต่อร่างกายคือน้ำเปล่า จึงควรดื่มน้ำให้ได้ 8-10 แก้วต่อวัน และเริ่มต้นสร้างนิสัยลดการดื่มของหวานลง เช่น สั่งเครื่องดื่มที่ลดความหวานลง เพื่อลดปริมาณน้ำตาลที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย

# 4นิสัย ปรับไลฟ์สไตล์ สะสมสุข



## 3. นิสัย...ขยับให้เกินหมื่น

เวลาพูดถึงการออกกำลังกาย คนส่วนใหญ่มักจะบอกว่าไม่มีเวลา ดังนั้นควรเริ่มจากแค่การขยับร่างกายระหว่างวันให้มากขึ้น และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทีละนิด สะสมการขยับให้ได้ 150 นาทีใน 1 สัปดาห์ หรือเดินให้ได้ 10,000 ก้าวต่อวัน

## 4. นิสัย...พักผ่อนอย่างมีคุณภาพ

การอดนอนนั้นมีผลต่อน้ำหนักตัว และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน และโรคหัวใจ ผู้ใหญ่จึงควรสร้างวินัย นอนให้ได้ 6-8 ชม. ต่อคืน โดยคุณภาพของการนอนนั้นสร้างได้จากการการนอนและตื่นให้เป็นเวลา เท่านั้น เรา ก็จะสามารถตื่นมาด้วยอารมณ์ที่แจ่มใสพร้อมรับวันใหม่



# ประมวลภาพกิจกรรม

บริจาคปฏิทินเก่า 246 ฉบับ ณ.ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษาเพื่อคนตาบอด



# ประมวลภาพกิจกรรม

ทำบุญตักบาตรยามเช้า.



# ประมวลภาพกิจกรรม

ดอยคำและโครงการหลวง เข้ามาจำหน่ายสินค้า



# ประมวลภาพกิจกรรม

คุณไม่ใช่...เราขอ ...บริจาคสิ่งของที่ไม่ใช่แล้ว





# ข่าวประชาสัมพันธ์

## กิจกรรมครบรอบ 15 ปี AGE



ขอเชิญชวนพี่น้องชาว**AGE**  
มาร่วมเขียนอวยพรกันเยอะๆนะคะ



# ให้เหล้า = แข่ง

ช่วงเทศกาล มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุ  
มากกว่าช่วงปกติถึง 2.5 เท่า  
หรือเฉลี่ย 87 รายต่อวัน

โดยสาเหตุอันดับ 1 คือ เมาแล้วขับ

WHO ยืนยันว่า “เหล้า” เป็นสาเหตุ  
ของโรคกว่า 200 ชนิด รวมถึงอุบัติเหตุ  
ความรุนแรง และการล่วงละเมิดทางเพศ



เกิดอุบัติเหตุ



โรคร้ายรุมเร้า



ความรุนแรง  
ในครอบครัว



การล่วงละเมิด  
ทางเพศ

การให้เหล้าเป็นของขวัญในเทศกาลต่างๆ แทนที่จะเป็นเรื่องดี  
แต่กลับเป็นการแข่ง ผู้รับให้เจอกับสิ่งเลวร้ายเสียมากกว่า



# ชาว AGE ร่วมรณรงค์

“สงกรานต์ปลอดภัย ใช้น้ำอย่างคุ้มค่า ร่วมกันรักษาประเพณีไทย”

ไม่เล่นสี ไม่เล่นแป้ง ไม่แต่งกายโฉบ  
ไม่ดื่มเหล้าเบียร์ ในสถานที่เล่นน้ำ

ขอเจ้าแม่ ไม่ขับตะค



แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า  
สวัสดีครับ...

