

อาณาจักร สยามคู่



**AGE
GROUP**



THE BALANCE

Volume 3, Issue 14 April 2017





..เย็นทั่วหล้า มหาสงกรานต์.. SONGKRAN FESTIVAL



บก. ทักทาย

ขอกราบสวัสดิ์ผู้บริหารและพนักงาน AGE Group ทุกท่านเนื่องในวาระโอกาสวันปีใหม่ไทยประจำปี พ.ศ. 2560

สำหรับสาระความรู้ในวารสารฉบับนี้อัดแน่นด้วยสาระความรู้ต่าง ๆ มากมายเช่นเคย อาทิ กิจกรรมประเพณีวันสงกรานต์, 10 นิสัยตอนเช้าที่ทำให้คนประสบความสำเร็จต่างจากคนอื่น, รวมถึงบทความดี ๆ สาระความรู้ที่มีประโยชน์แก่ทุกท่าน และปิดท้ายด้วยให้เล่นสนุกกันท้ายเล่ม

สำหรับท่านที่ต้องเดินทางไปเที่ยวหรือพักผ่อนช่วงวันสงกรานต์ ขอให้เดินทางโดยปลอดภัยสวัสดิภาพ...สวัสดิ์ครับ

CONTENTS



- * วันสงกรานต์ทำอะไรได้มากกว่ารดน้ำ
- * 10 นิสัยตอนเช้า ที่ทำให้คนประสบความสำเร็จต่างจากคนอื่น
- * การบริหารความสุขในที่ทำงานกับหลัก PDCA
- * คิดแบบ “ฝั่ง” หรือว่า “แมลงวัน”
- * ประเทศที่มีความสุขเชิงเศรษฐกิจมากที่สุดปี 2560
- * โรดฮีทสโตรก (Heat Stroke)
- * 4 มีวิธีการออมเงินง่าย ๆ รวยได้เหมือนกัน
- * กิจกรรมร่วมสนุกท้ายเล่ม



สงกรานต์ทำอะไรได้มากกว่าการรดน้ำ



ในช่วงเดือนเมษายนของทุกปีมีหลายคนวางแผนจะทำกิจกรรมในช่วงเทศกาลสงกรานต์ถ้าเมื่อไรคิดถึงเทศกาลสงกรานต์ เรื่องแรก ๆ คือการรดน้ำขอพรจากผู้ใหญ่ที่เคารพ หรือ การรดน้ำสาดน้ำเล่นกันระหว่างเพื่อน หรือการไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ แต่ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่อาจจะลืมเลือนไปตามกาลเวลา คำว่าสงกรานต์เป็นคำสันสกฤต หมายถึง การผ่าน หรือ การเคลื่อนย้าย การอุปมาถึงการเคลื่อนย้ายของการประทับในจักรราศี เริ่มจากวันที่ 13 เมษายน เป็นวันมหาสงกรานต์ หรือวันเริ่มต้นปีใหม่

วันสงกรานต์เป็นวันทำบุญใหญ่ประจำปี มี 3 วันคือ วันที่ 13 เป็นวันมหาสงกรานต์หรือวันส่งท้ายปีเก่า วันที่ 14 เป็นวันกลางหรือวันเนา และวันที่ 15 เป็นวันขึ้นปีใหม่ หรือวันเถลิงศก และการทำบุญในวันสงกรานต์มีทั้งพิธีหลวงและพิธีราษฎร์

การเตรียมงานก่อนเทศกาลสงกรานต์

1. เครื่องนุ่งห่ม เตรียมเพื่อใส่ในโอกาสไปทำบุญที่วัด เครื่องประดับตกแต่งร่างกายอย่างพิถีพิถัน
2. ของทำบุญ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ถือเป็นโอกาสจะมีการทำขนม 2 อย่าง ได้แก่ ข้าวเหนียวแดงในวันตรุษ และขนมกวน หรือกะละแมในวันสงกรานต์ นอกจากนี้จะทำขึ้นเพื่อทำบุญแล้ว นำไปแจกกันในหมู่บ้านใกล้เคียง
3. การทำความสะอาดบ้านเรือนที่อยู่อาศัย เพื่อให้ดูเรียบร้อยโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บูชาพระและที่เก็บอัฐิบรรพบุรุษ รวมทั้งเสื้อผ้าที่ใช้สอยต้องให้สะอาดหมดจดโดยถือว่าการจัดสิ่งสกปรกให้หมดไปพร้อมกับปีเก่า และต้อนรับปีใหม่ด้วยความบริสุทธิ์ผุดผ่อง
4. สถานที่ทำบุญ วัดเป็นสถานที่ทำบุญสวดมนต์เลี้ยงพระ และทำต่อเนื่องกันหลายวัน นอกจากนี้จะทำความสะอาดที่พักอาศัยแล้วยังต้องทำความสะอาดหอสวดมนต์ โบสถ์วิหาร ศาลาการเปรียญ ตลอดจนลานวัด





สงกรานต์ทำอะไรได้มากกว่าการรดน้ำ

การทำบุญตักบาตรในวันสงกรานต์

การทำบุญในวันสงกรานต์อาจจะทำการตักบาตรทำบุญ ที่วัดหรือในบริเวณงานที่จัดไว้แล้ว วิธีตักบาตร ใช้วิธีเรียงแถวและนิมนต์พระเดินตามลำดับ โดยชายตักบาตรด้วยข้าว หญิงตักบาตรด้วยของคาวหวาน ถ้าเต็มบาตรก็ถ่ายใส่ภาชนะอื่น และนิมนต์ท่านรับจนทั่ว เสร็จแล้วอาจนิมนต์ท่านฉัน ณ สถานที่จัดงาน หรือให้ท่านนำไปฉันที่วัดได้ ในเวลาตักบาตรพระสงฆ์จะสวดถวายพร บทพาหุง หลังจากนั้นจะช่วยกันยกอาหารคาวหวานไปถวายพระ ขณะพระฉันจะมีการอ่านประกาศสงกรานต์กันในตอนเช้า บางคนอาจจะอยู่ฟังอนุโมทนาถือเป็นการสร้างพินิจ

กิจกรรมที่ประชาชนนิยมทำในวันสงกรานต์

การก่อเจดีย์ทราย จะทำในวันใดวันหนึ่งของวันที่ 13-15 เมษายน ผู้ทำบุญจะช่วยกันขนทรายมาก่อเป็นเจดีย์ขนาดต่าง ๆ ในบริเวณวัด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ให้ใช้ก่อสร้างหรือถมพื้นที่เป็นเรื่องที่ถือว่าได้บุญและสนุกสนาน แต่ไม่มีข้อจำกัดว่าต้องทำทุกวัด

การปล่อยนกปล่อยปลา การทำบุญเพื่อแสดงความกรุณาต่อสัตว์ นิยมทำในวันสงกรานต์และไม่จำกัดทำในวัดเท่านั้น

การสงฆ์น้ำพระ เริ่มต้นด้วยสงฆ์น้ำพระพุทธรูปและภิกษุ สามเณร เพื่อความเป็นสิริมงคลในโอกาสขึ้นปีใหม่

การรดน้ำผู้ใหญ่ คือการแสดงคารวะต่อผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ ผู้ร่วมพิธีควรมีผ้า 1 สำรับ คือ ผ้าถุง 1 ผืน ผ้าห่ม 1 ผืน ไปมอบให้ผู้ใหญ่ที่เคารพพร้อมกับดอกไม้รูปเทียน การรดน้ำผู้ใหญ่ลักษณะนี้มักจะรดหรืออาบท่านจริง ๆ จึงต้องมีผ้าไปมอบให้ ปัจจุบันบางแห่งรดเฉพาะที่ฝ่ามือ โดยจะนำน้ำหอมเจือในน้ำด้วย แต่ก็ยังคงมีผ้าถุงห่ม 1 สำรับ และดอกไม้รูปเทียนไปแสดงความคารวะ และขอพรท่านจะให้ศิลาให้พรให้มีความสุขปีใหม่

การทำบุญอุทิศ นิยมทำลักษณะนิมนต์พระ ชักบังสุกุลอุทิศของญาติที่ล่วงลับไป และอุทิศส่วนกุศลนิมนต์พระไปยังสถานที่เก็บหรือบรรจุอัฐิ หรือถ้าไม่มีอัฐิจะเขียนชื่อผู้ที่ล่วงลับใส่ในกระดาษ เวลาทำบังสุกุลนำกระดาษที่มีชื่อผู้ล่วงลับนำมาเผาเป็นลักษณะคล้ายการเผาศพ การทำบุญอุทิศจะทำในวันไหนแล้วแต่จะนัดหมายกัน

การสาดน้ำ ถือว่าเป็นสัญลักษณ์ของสงกรานต์ คือ สาดน้ำกันโดยมากจะเริ่มต้นในวันสงกรานต์เริ่มสาดน้ำกัน ส่วนใหญ่แล้วใช้น้ำสะอาดมีน้ำอบน้ำหอมหรือแป้งหอมผสม

การแห่นางแมว บางแห่งอาจมีการแห่นางแมวเพื่อขอฝน ซึ่งเป็นเรื่องสนุกสนานรื่นเริง แต่หวังผลในทางเกษตรกรรม มีความเชื่อเมื่อเกิดฝนแล้งจะมีพิธีแห่นางแมวขอฝน จะทำกันในช่วงวันทำบุญสงกรานต์

อย่างไรก็ตามในแต่ละท้องถิ่นย่อมมีค่านิยมและธรรมเนียมปฏิบัติเกี่ยวกับประเพณีสงกรานต์ที่แตกต่างกันออกไปสมควรให้คนรุ่นหลังปฏิบัติตามนั้นเพื่อเป็นการเคารพภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ได้กลั่นกรองเลือกสรรเห็นว่าเหมาะสมกับท้องถิ่นของตนเอง

ดังนั้นการจะเปลี่ยนแปลงใด ๆ จึงขึ้นกับวิจาร์ณญาณของเจ้าของวัฒนธรรมนั้น ๆ โดยตรงที่จะเลือกรับหรือไม่รับสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม



10นิสัยตอนเช้า ที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ ต่างจากคนอื่น



1. ตื่นเช้ามาก

แน่นอนว่าทุกคนรู้ว่า “เวลา” มีค่ามากแค่ไหน เพราะฉะนั้น คนที่ประสบความสำเร็จ เขาจะเลือกตื่นเช้าสุด ๆ บางคนตี 5 บางคนตี 4 ครึ่ง หรือจะตี 4 เลยก็น่าจะมี เพราะนอกจากเขาจะมีเวลามากกว่าคนอื่น ๆ แล้ว เขายังมีโอกาสใช้เวลาตอนเช้าทำเรื่องของตัวเอง ก่อนที่จะทำงานอีกด้วย

เพราะฉะนั้น ลองเริ่มตื่นเช้าขึ้นกว่าเดิมนะ 15 นาทีไปเรื่อย ๆ สิ รับรองคุณจะได้ใช้วันเวลาคุ่มแน่น ๆ

2. ออกกำลังกายเผาผลาญแคลอรี

นี่ไม่จำเป็นว่าจะต้องทำการออกกำลังกายหักโหม หรือเผาผลาญมากๆ เท่านั้น เพียงการเล่นโยคะยืดเส้นสายก็ทำได้เช่นกัน และนี่คือสิ่งที่ Christies ซึ่งเป็น CEO ของ Steve Murphy ทำมาโดยตลอด เพราะการออกกำลังกายไม่ใช่แค่ทำให้สมองปลอดโปร่งสุขภาพดีเท่านั้น แต่มันยังให้คุณจัดการกับความเครียดได้ง่ายกว่าด้วย เพราะฉะนั้น หาเวลาออกกำลังกาย เริ่มต้นจากวันละ 10-15 นาทีในตอนเช้า อาจจะเดินแอโรบิคหรือวิ่งจ็อกกิ้งในบริเวณบ้านของคุณ แค่นี้ก็เป็นการเริ่มต้นที่ดีแล้ว

3. ชัวโมงแห่งพลัง!

แรงบันดาลใจ และแรงกระตุ้น ทำงานไปเรื่อย ๆ ก็อาจจะหมดได้ เพราะฉะนั้นคุณจะต้องเติมมันอยู่เรื่อย ๆ และนี่คือสิ่งที่คนที่ประสบความสำเร็จทำในตอนเช้าเขาจะอ่านหรือฟังบทความ หรือวิดีโอที่เสริมสร้างแรงบันดาลใจ หรือแรงกระตุ้นในการทำงานของเขานั้นเอง

ลองใช้เวลาประมาณ 30 นาทีตอนเช้า อ่านหรือฟังเรื่องราวดี ๆ ที่ให้กำลังใจคุณสิ ทั้งวันของคุณก็จะเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังเลยล่ะ!

4. จดบันทึกความรู้สึก “ขอบคุณ” ต่อสิ่งที่คุณได้รับ

หลาย ๆ คนอาจจะรู้สึกว่าคุณแปลก ๆ แต่ลองคิดใหม่ ! ความสุขไม่ได้มาจากการโหยหาสิ่งที่คุณยังไม่มี แต่มันคือการซาบซึ้งกับสิ่งที่คุณมีแล้ว ได้รับแล้วต่างหาก และนี่คือสิ่งที่คนที่สำเร็จเขาทำกัน เพื่อสร้างโลกในแง่บวก ให้ทั้งวันในการทำงานของเขานั้นมี “ความสุข”

ในทุก ๆ วัน จด 1 สิ่ง ที่คุณรู้สึกขอบคุณเพราะคุณได้มันมา หรือสำเร็จแล้ว แม้เป็นเรื่องเล็ก ๆ ก็ตาม

Good Morning

10 นิสัยตอนเช้า ที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ ต่างจากคนอื่น

5. ถามคำถามกับ “ตัวเอง”

“ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตคุณ คุณยังจะทำสิ่งที่คุณกำลังจะทำในวันนี้หรือไม่”
คำถามนี้เป็นคำถามที่ยาก และถ้าคุณพบว่า คุณตอบว่า “ไม่” หลายครั้งเกินไปในหนึ่งสัปดาห์ คุณต้องเปลี่ยนแปลงอะไรซักอย่างแล้วล่ะ

6. ทำเรื่องที่ยากที่สุดก่อน

ในตอนเช้าที่คุณมีพลังงานเต็มถัง มีสมองที่สดชื่น คุณนอนอึด เพราะฉะนั้น การทำงานที่ยากที่สุดก่อน คุณจะมีโอกาสที่จะทำมันสำเร็จได้ง่ายกว่าในทุกวัน เลือกงานที่ยากที่สุดเพียง 1 อย่าง แล้วทำมันให้เสร็จก่อนที่คุณจะทานข้าวเช้าเสียด้วยซ้ำ

7. พูดคุยกับคนที่คุณรัก

ไม่ว่างานของคุณจะยุ่งแค่ไหน อย่าลืมใส่ใจคนที่คุณรัก ในตอนเช้า คือเวลาที่ดีในการพูดคุยถามไถ่กับคนที่คุณรัก อาจจะคุยถึงแผนการวันนี้ของแฟนคุณหรือลูกคุณว่าจะทำอะไรบ้าง บางทีคุณอาจจะตั้งไว้ 1 วันต่ออาทิตย์ที่คุณจะ ออกไปทานข้าวเช้าในร้านใกล้บ้าน และนี่จะทำให้ความสัมพันธ์ของคุณกับคนรักอยู่ยัดแน่นนอน

8. วางแผนงานและกลยุทธ์

ถ้าคุณไม่ใช้เวลาเพียงเล็กน้อย วางแผนในหัวว่าวันนี้คุณจะทำอะไรบ้าง คุณจะไม่รู้เลยว่า คุณจะเดินไปถูกทางหรือไม่ คุณจะสำเร็จเป้าหมายระยะสั้นที่คุณตั้งไว้หรือไม่ เพราะฉะนั้น ลองใช้เวลาราว 10 นาทีวางแผนดู มันจะทำให้คุณควบคุมเวลาในหนึ่งวันของคุณได้ดีขึ้น เชื่อสิ!

9. นิ่งสมาธิ เคลียร์หัวให้โล่ง

ทำให้สงบ ให้ความเงียบและสันติจากภายในเกิดขึ้น ใช้เวลาไม่กี่นาทีในการนั่งสมาธิ หรือสวดมนต์ วิธีนี้จะช่วยให้คุณรับมือกับความเครียดที่มีอยู่ หรือกำลังจะมีในแต่ละวันได้ดี จำไว้ว่า 90% ของโรคต่าง ๆ เกิดจากความเครียด เพราะฉะนั้น หยุดชกนิต แล้วตั้งมั่นที่ลมหายใจของคุณ นิ่งสมาธิ แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น

10. กอดลูก ๆ ของคุณ

นี่คือข้อสำหรับ “คนที่มีลูก มีครอบครัว” อย่าให้คุณต้องกลายเป็นพ่อแม่ที่ทำงานหนักจนจำวันเกิดลูกของตัวเองไม่ได้



Good Morning

บริหารความสุขในที่ทำงานกับหลัก P-D-C-A



เราทุกคนต่างทราบกันดีว่า ความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำงานเปรียบเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงให้พฤติกรรมคนปรับเปลี่ยน และพัฒนาในทางที่ดีขึ้น ดังนั้น การบริหารความสุขในชีวิตการทำงานจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับเรา โดยเฉพาะสังคมไทยในยุคเศรษฐกิจเช่นนี้ อย่างไรก็ตามเรามีเทคนิคหนึ่งที่ยากให้ผู้อ่านทุกท่านได้ลองนำไปปฏิบัติ นั่นก็คือ หลักการ P-D-C-A ดังต่อไปนี้

1. Plan

ในการทำงานนั้นถ้าหากเราขาดเป้าหมายที่ชัดเจน ย่อมเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้พนักงานขาดความกระตือรือร้นและเกิดความเบื่อหน่ายไปในที่สุด ดังนั้น การวางแผนการปฏิบัติงานที่ชัดเจน (Performance Planning) รู้เป้าหมายว่าในแต่ละวันต้องทำอะไรบ้าง การวางแผนลักษณะนี้จะช่วยทำให้เกิดความคิดที่เป็นระบบมากขึ้น ทั้งนี้ แผนงานที่ถูกเขียนออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรจึงเปรียบเสมือนเข็มทิศ หรือเครื่องนำทางให้สามารถทำงานลุล่วง

2. Do

การให้ข้อมูลป้อนกลับกับตนเอง (Performance Feedback) ก็คือการ Feedback ให้กับตนเองโดยพูดคุยกับตนเองในแต่ละวัน ซึ่งการทำลักษณะเช่นนี้ก็เพื่อสำรวจว่าวันนี้คุณทำอะไรไปบ้างแล้ว แล้วงานใดบ้างที่คุณทำไม่สำเร็จ อย่างไรก็ตาม ในระหว่างการทำงาน แต่ละอย่างนั้นควรคิดถึงงานชิ้นนั้นอย่างเดียวยกทั้งกายและใจ เพราะจิตที่มีสมาธิจะทำให้เราเกิดปัญญาแล้วปัญญานี้จะทำให้งานของคุณสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี



บริหารความสุขในที่ทำงานกับหลัก P-D-C-A

3. Check

การประเมินผลงาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Performance Appraisal ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่ผลักดันให้คุณต้องปรับปรุงผลงาน อยู่เสมอ เมื่อไรก็ตามที่คุณทำงานได้สำเร็จตามแผนที่กำหนด แต่ผู้รับไม่ชอบหรือไม่พอใจ คุณก็ต้องปรับเปลี่ยนแผนงานใหม่เพื่อสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้าหรือผู้รับ ทั้งนี้ วิธีการประเมินผลงานที่คุณสามารถทำได้และไม่ยุ่งยากก็คือ สอบถามและลองพูดคุยกับลูกค้าของคุณว่าเขาชื่นชอบในผลงานของคุณมากน้อยเพียงไร ทั้งนี้ คำว่า “ลูกค้า” ไม่ได้มองเพียงแต่ลูกค้าภายนอกอย่างเดียวเท่านั้น คุณต้องมองลึกไปถึงผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน คู่ค้า เช่นเดียวกัน

4. Act

ความสุขในที่ทำงาน ลองนึกดูสิว่าวิธีการทำงานของคุณมีสาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้ลูกค้าไม่พอใจ เพื่อที่ว่าคุณจะได้หาวิธีการทำอย่างไรในการตอบสนองต่อ ความต้องการของลูกค้า เพราะถ้าลูกค้ามีความสุข คุณเองก็ย่อมมีความสุขในการทำงานด้วยเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม การพัฒนาผลงานของคุณ (Performance Development) จะทำให้คุณมีการปรับปรุงและปรับเปลี่ยนตนเองอยู่เสมอ เพราะการที่เราทำงานที่จำเจแบบเดิม ๆ ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกไม่มีความสุข

ท้ายที่สุดนี้ ความสุขในการทำงานทุกวันนี้ ไม่ได้เกิดขึ้นจากการได้รับเงินเดือนเพิ่มขึ้นทุกปีเท่านั้น แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้คุณเกิดความสุขได้ก็คือ การวางแผน การปฏิบัติการตรวจสอบ และการปรับปรุงสิ่งเหล่านี้จะเป็นหนทางให้ตัวคุณเองและผู้คนรอบข้างเกิดความสุขในการทำงาน



คิดแบบ “ผึ้ง” หรือว่า “แมลงวัน”



สมมุติว่า :

“เราจับผึ้งจำนวน 6 ตัว ใส่ในขวด และจับแมลงวัน 6 ตัว ใส่ในอีกขวด จากนั้นวางขวด
นอนลง โดยหันก้นขวดไปยังหน้าต่างที่มีแสงสว่างกว่า”

เราจะพบว่า...

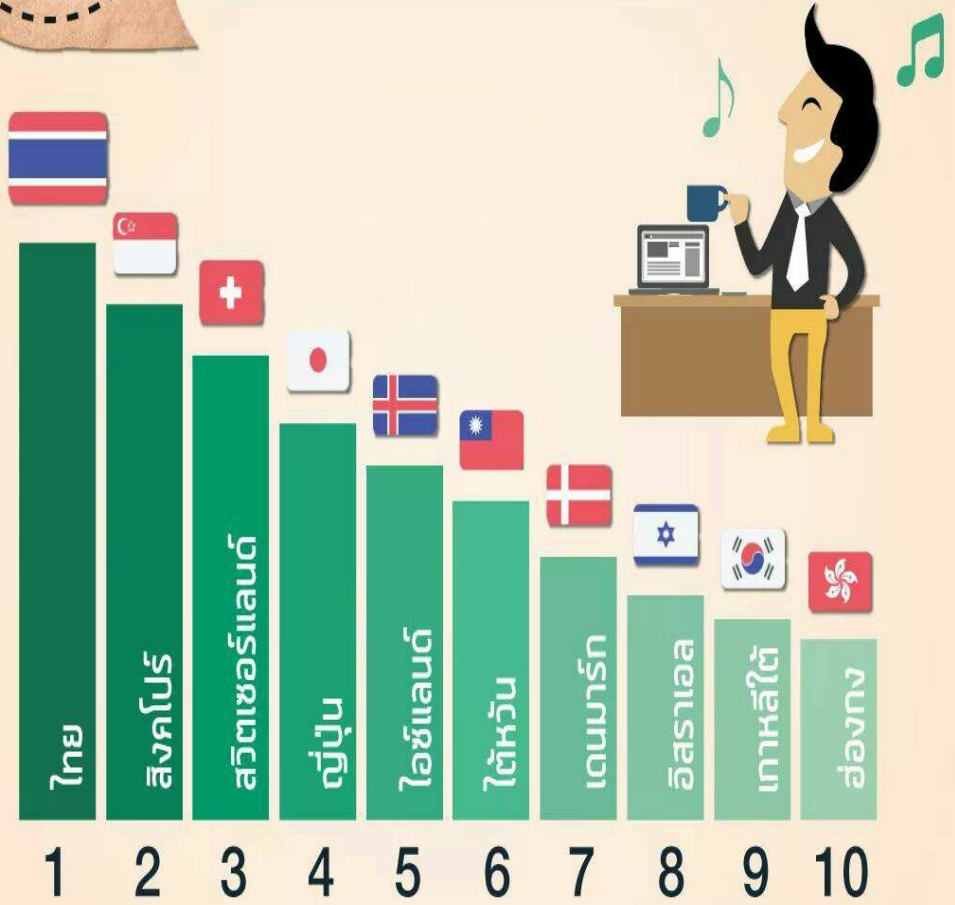
กลุ่มผึ้งจะพยายามบินออกทางก้นขวด จนกระทั่งมันตายจากการขาดอาหารหรือว่าหมดแรง
ในขณะที่แมลงวัน จะบินวนอยู่ในขวดจนไปชนมา แต่ก็ค่อย ๆ ทอยยบินหาทางออกมาจากขวดได้ จากผึ้งคอขวดที่อยู่ตรงกัน
ข้ามกับก้นขวดซึ่งหันไปทางหน้าต่าง

ทำไมผลการทดลองจึงออกมาแบบนี้....

นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า ผึ้งเป็นสัตว์ที่ฉลาด มีองค์ความรู้ พวกมันรู้ว่าหากบินไปในทิศทางที่มีแสงสว่าง
จะเป็นทางออกจากรัง แต่เมื่อมันต้องมาอยู่ในขวด ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ผึ้งไม่เคยประสบมาก่อน
มันก็ยังคงเชื่อในความคิดแบบเดิม ๆ ไม่เปลี่ยนแปลง คือ ต้องบินออกทางแสงสว่าง เท่านั้น
แต่สำหรับแมลงวัน เป็นสัตว์ที่ไม่มีความคิดเป็นตรรกะอะไร ดังนั้นเมื่อมันถูกจับไว้ในขวด มันจึงบินชนผนังขวดแคะทางไปเรื่อย ๆ
จนในที่สุดก็พบกับทางออก
การทดลองนี้แสดงให้เห็นว่า คนฉลาดก็สามารถที่จะพลาดพลั้งล้มเหลวได้ หากมีความรู้แต่ยึดติดกรอบเดิม ๆ ในขณะที่ผู้ไม่รู้ หาก
ทำในสิ่งที่แตกต่าง ก็อาจประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

TOP 10

ประเทศที่มีความสุขเชิงเศรษฐกิจมากที่สุดปี 2560



หมายเหตุ: อ้างอิงข้อมูลจากการจัดอันดับดัชนีความทุกข์ยาก (Misery Index) จากอันดับต่ำที่สุด จำนวน 10 อันดับ โดยสำนักข่าวบลูมเบิร์ก



"โรคฮีทสโตรก" (Heat Stroke) หรือ "โรคลมแดด"



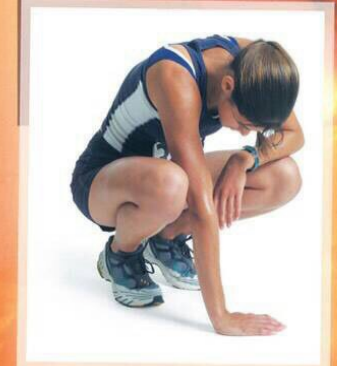
บุคคลที่มีความเสี่ยงว่าจะเกิดโรคฮีทสโตรก

- ผู้ที่ทำงานในสภาพอากาศที่ร้อน
- ใส่เสื้อพนักหนาหรือกั้นการระเหยของเหงื่อ
- ดื่มน้ำน้อย
- คนอดนอน
- คนดื่มเหล้าจัด
- ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง



อาการของโรค ฮีทสโตรก

โรคฮีทสโตรก เป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกาย (**core temperature**) สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการเบื้องต้น คือ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกกระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ หายใจเร่า อาเจียน ช็อค และอาจเสียชีวิตได้



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- นำผู้มีอาการเข้าร่ม นอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง คอเสื้อผ่าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบตามซอกตัว คอ รักแร้ เชิงกราน ศีรษะร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน
- เทน้ำเย็นราดลงบนตัวเพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุดแล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล



วิธีการป้องกันโรคลมแดด คือ

- การดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร หากต้องอยู่ท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออกกำลังกึ่งกลางสภาพอากาศร้อนแม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม
- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน และสามารถระบายความร้อนได้ดี
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัด





หลายๆ คนอยากจะมีเงินเก็บไว้ใช้ในอนาคต ใ้ยามฉุกเฉินหรือใช้จ่ายตามต้องการ ซึ่งการรู้จักเก็บออมจะสามารถช่วยในเรื่องเหล่านี้ได้ แต่การออมเงินก็มีมากมายหลายวิธี วันนี้เราจึงขอเสนอ 4 วิธี ออมแบบง่าย ๆ ก็รวยได้เหมือนกัน มาดูกันเลยครับ

1. ออมเงินอัตโนมัติ

หลาย ๆ คนอาจจะยังไม่รู้ว่ามึบริการการโอนเงินอัตโนมัติของธนาคารทันทีที่เงินเดือนเข้าบัญชีเราระบบก็จะทำการโอนเงินส่วนที่เรากำหนดไว้ไปเข้าบัญชีเงินออมของเราทันที โดยเราสามารถเลือกบัญชีที่จะโอนเข้าไปได้ไม่ว่าจะเป็นเงินฝากสำหรับกองทุนรวมหรือบัญชีฝากประจำของเราเอง

ซึ่งก่อนจะกำหนดจำนวนเงินที่ต้องการโอนอัตโนมัติ เราควรจะต้องรู้ว่า เรามีค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เท่าไร เงินใช้ต่อเดือนเท่าไรและออมได้เท่าไร หรืออาจจะลองแบ่งรายจ่ายออกเป็น 3 ส่วน ตามนี้ก็ได้ครับ

- เงินออม 20%
 - รายจ่ายต่อเดือน 45%
 - ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน 35%
- (ตัวเลขเป็นเลขตัวอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามแต่สภาวะการเงินของแต่ละคน)

2. เปิดบัญชีเงินออม

การเปิดบัญชีเงินออมเป็นอีกวิธีช่วยให้ออมได้ดีขึ้น โดยบัญชีเงินออมก็มีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับความต้องการของเรา โดยคำนึงถึงเป้าหมายที่ต้องการและระยะเวลาที่เราต้องการบรรลุเป้าหมายออมเงินของเราเป็นหลัก แล้วจึงดูว่าการลงทุนออมรูปแบบไหนที่จะเหมาะสมกับเรามากที่สุด โดยการลงทุนออมจะมีหลัก ๆ 3 ระยะด้วยกัน

- ระยะสั้น : เก็บเงินเอาไว้ใช้ฉุกเฉิน สามารถถอนได้หากมีความจำเป็น อาจจะไม่ฝากกับกองทุนรวมตลาดเงิน หรือบัญชีเงินฝากไม่ประจำก็ได้
- ระยะกลาง : เก็บเพื่อการลงทุนต่อยอด เช่น บัญชีฝากประจำ กองทุนรวมตลาดทุน ซื้อทอง ออมหุ้น หุ้นปันผลสูงทั้งหลาย เป็นต้น
- ระยะยาว : เก็บเงินเอาไว้เพื่อการเกษียณอายุ ได้แก่ ประกันชีวิตแบบบำนาญ หรือกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เป็นต้น

3. ซื้อสลากออมสิน หรือ สลาก ธกส.

การนำเงินไปลงทุนในสลากออมสิน หรือ สลาก ธกส. ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการออม โดยผู้ฝากจะได้รับดอกเบี้ยตามอัตราที่กำหนด และมีสิทธิ์ลุ้นรางวัลทุกเดือน เนื่องจากมีความเสี่ยงต่ำ และไม่ว่าเราจะมีต้นทุนมากหรือน้อย เราก็สามารถลงทุนได้ จึงเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ และการลงทุนในสลากออมสินเริ่มต้นเพียง 50 บาท ส่วนสลาก ธกส. เริ่มต้นที่ 500 บาทต่อหน่วย เท่านั้น

4. การลงทุนในกองทุน

เราสามารถเลือกออมโดยใช้การลงทุนในกองทุนก็ได้ เพราะจะช่วยให้ออมได้ง่ายและมีเงินปันผลให้อีกด้วย โดยสิ่งแรกที่เราต้องทำคือจะต้องตั้งเป้าหมายให้ได้ก่อนว่า เราจะออมให้ได้เท่าไร ภายในระยะเวลาที่กำหนด 3 ปี หรือ 5 ปีก็แล้วแต่ความเหมาะสมของเรา

ข้อสำคัญก่อนการออมด้วยการลงทุน เราควรจะต้องศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ให้ดีและดูว่า ระยะสั้น ระยะกลาง หรือระยะยาว แบบไหนเหมาะสมกับเรา เลือกลักษณะการลงทุนให้เหมาะสมกับตัวเองแล้วการออมเงินจะกลายเป็นเรื่องง่ายครับการเก็บออมอาจจะทำให้เรามีเงินเก็บไว้ใช้ในอนาคตหรือในยามจำเป็นก็จริง แต่สิ่งสำคัญที่เราไม่ควรลืม คือ ควรใช้จ่ายอย่างประหยัด ไม่ควรฟุ่มเฟือย และสร้างการออมให้เป็นนิสัย จะได้มีวินัยในการใช้เงินครับ

กิจกรรมร่วมสนุก ๆ ท้ายเล่ม The Balance

ลุ้นรับของที่ระลึก จำนวน 5 รางวัล



เพื่อน ๆ มีเทคนิคหรือวิธีการออมเงินเด็ด ๆ โดน ๆ

กันอย่างไรกันบ้าง ? มาแชร์กัน...



ร่วมแชร์คำตอบร่วมสนุกและลุ้นรับของที่ระลึกโดยส่งคำตอบได้ที่
pramote_1@agecoal.com หรือ kittiphob_p@agecoal.com

สาขานครหลวงส่งคำตอบได้ที่ : คุณนันทวัน, สาขานาดีส่งคำตอบได้ที่ : คุณธนาร์ตน์

หมดเขตการร่วมสนุกในวันที่ 25 เมษายน 2560 นี้!

เริ่มแล้วนะครับ

ต้องรัดเข็มขัดนิรภัยเมื่อโดยสารในรถทุกประเภท...



เพื่อความปลอดภัยของคุณ และเพื่อความปลอดภัยของทุกคน ร่วมกันคาดเข็มขัดนิรภัยกันทุกครั้ง
คุณพร้อมหรือยัง ถ้าคาดเข็มขัดนิรภัยแล้ว ก็ไปกันเลย!

ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพตลอดในทุก ๆ การเดินทาง