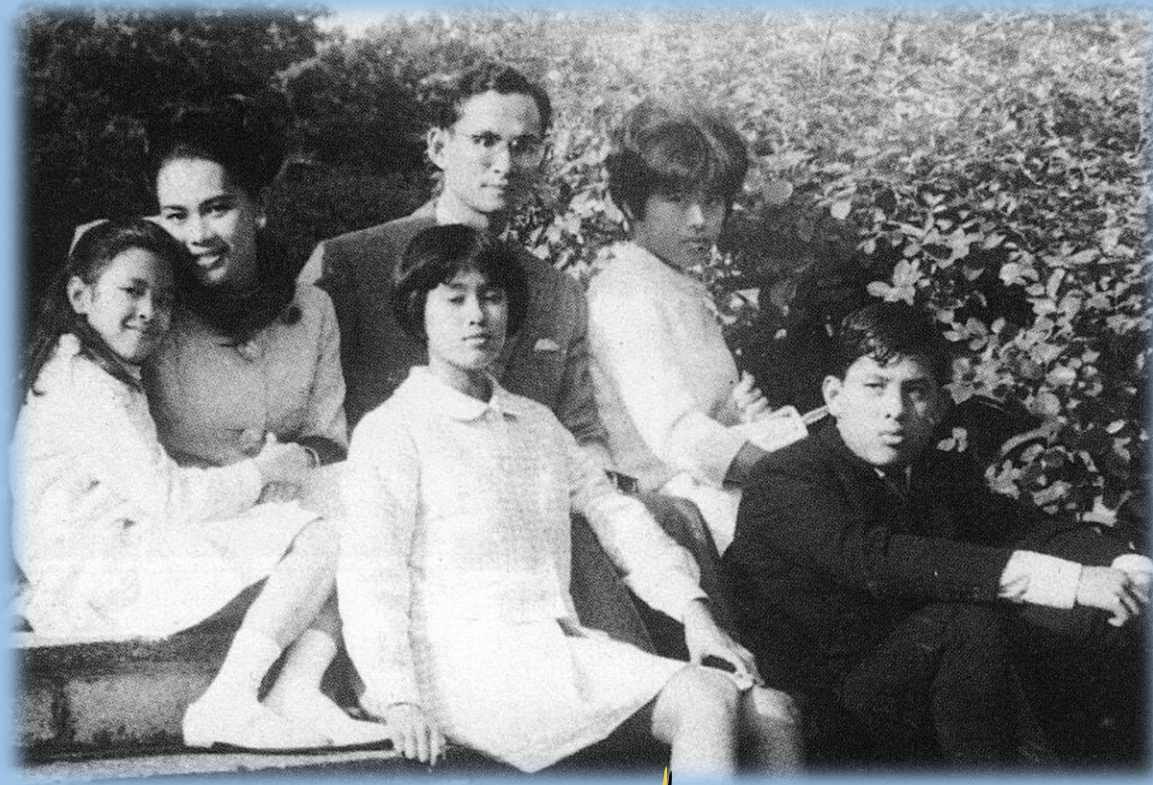


The background of the entire page is a clear blue sky filled with various white, fluffy clouds of different sizes and shapes. The clouds are scattered across the frame, with some larger ones in the foreground and smaller ones in the distance. The overall tone is bright and airy.

# THE BALANCE

---

Vol. 9 Issue no.57 Jul-Aug 2024



## ๑๒ สิงหาคม วันแม่แห่งชาติ

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา  
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง  
ขอพระองค์ทรงพระเจริญ  
๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๗



# CONTENT

บท. ทักทาย

กิจกรรมวันแม่

สิงหา..พาแม่เที่ยว

กิจกรรมวันแม่ **AGE GROUP**

สาระดี..มีประโยชน์

5 ภัยอันตรายในหน้าฝน

## บก. ทักทาย

สวัสดี ท่านผู้บริหารและพนักงาน **AGE** ในเครือทุกท่าน **The Balance E-Magazine** ฉบับประจำเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม **2567** ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย อย่าลืมดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะ และเนื่องในเดือนสิงหาคมนี้ ตรงกับวันแม่แห่งชาติ เรามีกิจกรรมดีๆ ที่สามารถทำร่วมกันในครอบครัวเนื่องในวันแม่ สิงหาคมแม่เที่ยว มาแนะนำ สถานที่เที่ยวต่างๆ และกิจกรรมวันแม่ของชาว **AGE** ซึ่งรางวัลเงินสด ในหัวข้อ “วันแม่ปีนี้ จูงมือแม่ไปไหนดี” ในส่วนของท้ายเล่ม มีสาระความรู้มาฝากเช่นเคยค่ะ

## แนะนำกิจกรรมในวันแม่



- นำพวงมาลัย ไปกราบแม่ ขอพร เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต
- ทำบุญตักบาตร และทำกิจกรรมสาธารณะประโยชน์
- ร่วมงาน/จัดกิจกรรมต่างๆ จัดนิทรรศการ การประกวด เพื่อรำลึกถึงพระคุณแม่
- ประดับไฟตามบ้านเรือน ประดับธงชาติ เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติ
- ร่วมจุดเทียนชัยถวายพระพร ที่สถานที่สำคัญของส่วนราชการในคืนวันที่ 12 สิงหาคม

# สิงหา..พาแม่เที่ยว



**Coro Field** สวนผึ้ง ราชบุรี

- ที่อยู่ : อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี
- พิกัด : <https://maps.app.goo.gl/9S7JzgPdh5CvRwfLA>
- เปิดให้เข้าชม : วันพฤหัสบดี - อังคาร และวันหยุดพิเศษ 09.00-17.00 น
- โทร : 08-5592-4954



พาแม่เที่ยว  
พิกัดที่เกี่ยวข้องครอบครัว  
.....  
ขับรถเที่ยว ไหว้พระ 9 วัด  
อยุธยา

**ไหว้พระ 9 วัด อยุธยา**

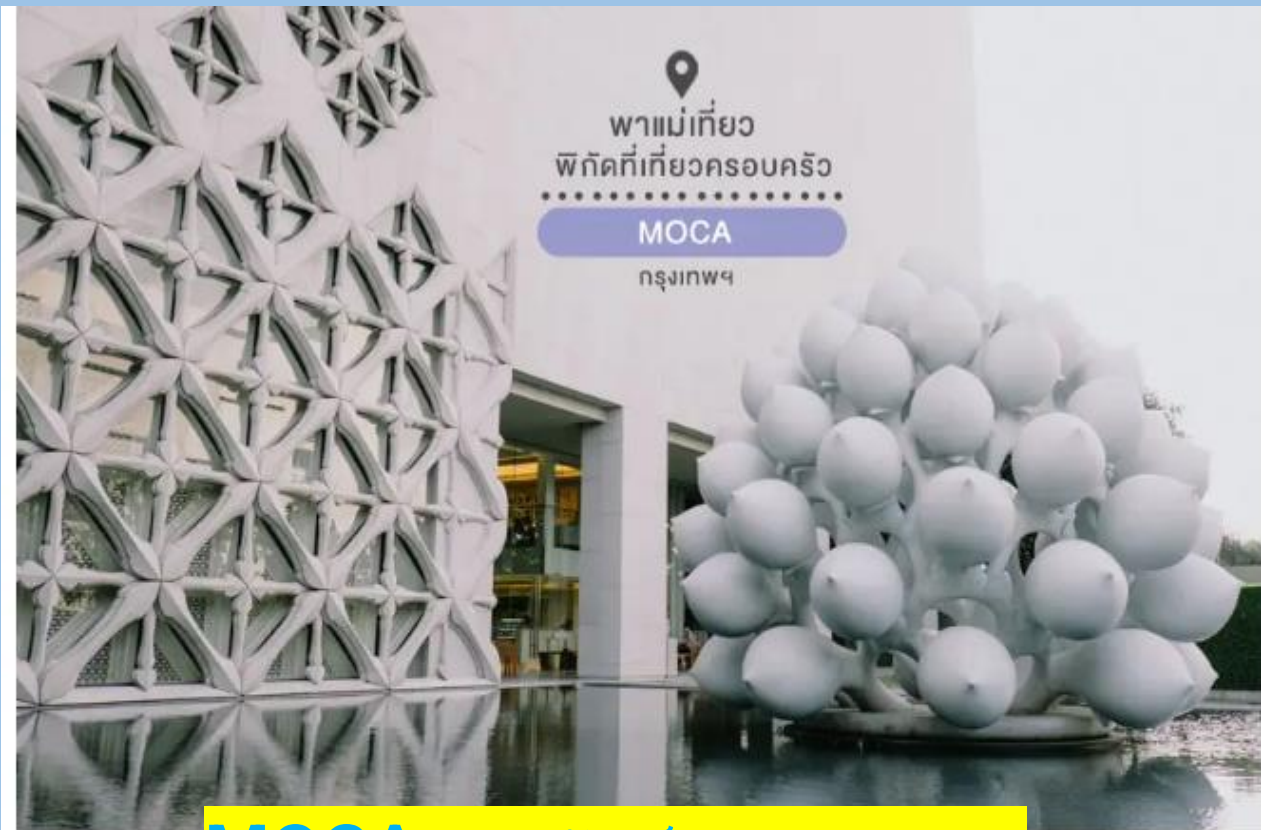
ใครกำลังจะเตรียมตัว พาคุณแม่ ไหว้พระ 9 วัด อยุธยา พร้อมกันทั้งครอบครัว ในวันแม่ปีนี้ และกำลังนึกอยู่ว่า จะเริ่มยังไงดี เพราะที่อยุธยานั้นเต็มไปด้วยวัดแทบจะทั้งเมือง ไม่ต้องกังวลค่ะ เราเลยแพลนเส้นทาง ไหว้พระให้ครบ ทั้ง 9 วัด รวมถึง ร้านร้านอร่อยระหว่างทางมาฝากกัน ไปตามนี้ เทียวเข้าไปเย็นกลับสบายๆ

# สิงหา..พาแม่เที่ยว



## ตลาดน้ำอัมพวา สมุทรสงคราม

ตลาดน้ำอัมพวา ตลาดน้ำชื่อดังใกล้กรุงเทพฯ ที่ในคลองอัมพวาจะเต็มไปด้วยพ่อค้า แม่ค้า พายเรือขายอาหาร และเครื่องดื่ม เช่น ขนมไทย อาหารทะเลเผา ก๋วยเตี๋ยวเรือ ผัดไทย หอยทอด ขนมใส่ไส้ ขนมกล้วย และอื่นๆ อีกมากมาย เรียกได้ว่าเป็นสวรรค์ของคนชอบทานเลยก็ว่าได้ รวมถึงมีของขายเออะแยะ นอกจากนี้จะอร่อยเต็มที่ได้ที่ ยังให้คุณแม่ได้มาร่ำลือความหลังสมัยเด็กๆ อีกด้วย



## MOCA พิพิธภัณฑ์ศิลปะ กรุงเทพฯ

พาคุณแม่สายอาร์ท มาเสพงานศิลป์แบบร่วมสมัยกันที่ MOCA พิพิธภัณฑ์ศิลปะไทยร่วมสมัย ในกรุงเทพฯ นี้เองค่ะ ที่นี่ได้รวบรวมผลงานศิลปะสวยๆ ผลงานดีๆ ระดับศิลปินแห่งชาติ เอาไว้มากมายในตลอดช่วงเวลา 30 ปีที่ผ่านมา นอกจากนี้ยังมีการออกแบบตัวอาคารอย่างสวยงามและอาร์ทสุดๆ เรียกได้ว่า สมกับเป็นอาร์ท มิวเซียม เดินถ่ายรูปสวยๆ ได้ชิลๆ กันไปเลยละ

# กิจกรรมวันแม่ AGE GROUP

## วันแม่ปีนี้...จูงมือแม่ไปไหนดี?

หนึ่งกิจกรรม ทำความดี  
ที่คุณอยากพาแม่ไปทำร่วมกันในวันหยุด  
พร้อมบรรยายเหตุผล

รางวัลชนะเลิศ	เงินสด	2,000 บาท
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	เงินสด	1,000 บาท
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	เงินสด	500 บาท
รางวัลชมเชย (3 รางวัล)	เงินสด	300 บาท

ร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันที่  
จนถึงวันที่ 8 สิงหาคม 2567

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
ติดต่อ คุณกัญญานันท์ (เล็ก)  
088 809 4631



## วันแม่ปีนี้...จูงมือแม่ไปไหนดี?

หนึ่งกิจกรรม ทำความดี  
ที่คุณอยากพาแม่ไปทำร่วมกันในวันหยุด  
พร้อมบรรยายเหตุผล  
กิจกรรม ของท่านใด โดนใจที่สุด  
รับรางวัลเงินสด **มูลค่ารวม 4,400 บาท**  
ไปเลยค่าะ



ร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันที่  
จนถึงวันที่ 8 สิงหาคม 2567

รู้ทัน 'น้ำตาลในผลไม้' กินอย่างไรไม่เสี่ยงเบาหวาน!

## 4 หลักในการกินผลไม้

1. หวานน้อยไม่ได้ดีเสมอไป หลายคนมีหลักการพื้นฐานในการเลือกบริโภคผลไม่ว่า ให้เลือกบริโภคผลไม้อ่อนหวานเป็นหลัก แต่ไม่ใช่ในทุกกรณี เพราะผลไม้บางประเภท แม้รสหวานน้อย แต่กลับมีส่วนประกอบของน้ำตาลกลูโคส และ ซูโครส ในสัดส่วนที่สูง หากบริโภคโดยไม่ระมัดระวัง ผู้ที่มีความเสี่ยงหรือเป็นโรคเบาหวานอาจเกิดอันตรายได้ ตัวอย่างเช่น แก้วมังกร กล้วยหอม กล้วยเล็บมือ นาง ข้าวโพดเหลืองต้ม สละ ฝรั่ง ลูกท้อ สับปะรดฤดูแล
2. ผลไม้อบแห้งก็ต้องระวัง ผลไม้อบแห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพลับ พุทราจีนแห้ง อินทผลัม ฯลฯ นั้น แม้ว่าเป็นชนิดที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการเติมน้ำตาล เช่น การนำไปแช่อิ่ม กวน หรือ คลุกพริกเกลือ ก็ต้องบริโภคอย่างพอดี เนื่องจากส่วนที่เป็นน้ำได้ระเหยออกไปมาก จึงทำให้มีน้ำหนักเบาลง ซึ่งอาจทำให้บริโภคได้มากกว่าขณะเป็นผลไม้สด เพราะอิมซึ่กว่า ในขณะที่ปริมาณน้ำตาลมีเท่าๆ กัน อย่างเช่น พุทราจีนแห้ง 100 กรัม มีน้ำตาลอยู่ถึง 13 ช้อนชา อินทผลัมน้ำหนักเท่ากัน มีน้ำตาล 14 ช้อนชา
3. ผลไม้สดดีที่สุด คำแนะนำให้บริโภคผลไม้สดมาเป็นประจำนั้น มุ่งที่ผลไม้สดเท่านั้น และไม่อาจทดแทนได้ด้วยผลไม้แปรรูป เช่น ผลไม้แช่อิ่ม กวน หรือคลุกเกลือน้ำตาล รวมทั้ง น้ำผลไม้สำเร็จรูป เพราะวิตามินและสารที่มีคุณค่าในผลไม้จะสูญเสียไปตามอายุและการได้รับความร้อน อีกทั้ง ในผลไม้แปรรูปและน้ำผลไม้ยังมีการเติมน้ำตาลเพื่อปรุงรสให้ชวนบริโภคเข้าไปอีกจำนวนมาก และอาจรวมถึงสารเคมีต่างๆ อีกด้วย
4. กินผักให้มากกว่าผลไม้ ในการปฏิบัติตามคำแนะนำให้บริโภคผักผลไม้วันละ 400 กรัม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ ควรเลือกบริโภคผักก่อนเป็นอันดับแรก และผลไม้เป็นส่วนเสริม เพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่กลายเป็นการ “หนีเสือปะจระเข้” จากการได้รับน้ำตาลจากผลไม้ล้นเกินจนกลายเป็นการเร่งให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา

# น้ำตาลในผลไม้แต่ละชนิด

## น้ำตาลในผลไม้แต่ละชนิด

(ปริมาณน้ำตาลต่อผลไม้ 100 กรัม)

### กลุ่มผลไม้ น้ำตาลต่ำ



แก้วมังกร  
2-2.4 ช้อนชา



ฝรั่ง  
1.4-1.6 ช้อนชา



ชมพู่  
1.2 ช้อนชา



แคนตาลูป  
1.5 ช้อนชา



แอปเปิลเขียว  
1.9 ช้อนชา



อะโวคาโด  
0.1 ช้อนชา

### กลุ่มผลไม้ น้ำตาลสูง



ทุเรียน  
4 ช้อนชา



ลำไย  
3.6 ช้อนชา



อินทผลาลัม  
11.1 ช้อนชา



กล้วยไข่  
4.4 ช้อนชา



มะม่วงสุก  
2.8 ช้อนชา



องุ่น  
3.2 ช้อนชา



## 5 ภัยอันตรายในหน้าฝน

เมื่อเข้าสู่ฤดูฝน จำเป็นจะต้องมีเรื่องระวังหลายอย่าง เพราะมักจะเกิดอันตรายจากสิ่งต่างๆ ที่มาพร้อมกับฤดูฝนนี้ ไม่ว่าจะเป็นโรคติดต่อ เช่น โรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบ ภัยจากอุบัติเหตุ เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ และตรวจสอบสภาพรถทุกครั้ง นอกจากนี้ยังมีอันตรายจากไฟดูดและไฟช็อต อันตรายจากสัตว์มีพิษ และฟ้าผ่าจากพายุฝนฟ้าคะนองดังนั้น เราควรเตรียมความพร้อม ระวังภัยและรับมือต่อฤดูฝนที่กำลังเข้ามาในแต่ละปีเพื่อความปลอดภัยด้วย

**PRUDENTIAL**  
พรุเด็นเชียล ประกันชีวิต

**5 ภัยอันตรายในหน้าฝน**

- อันตรายจากไฟดูด/ไฟช็อต**  
ตัวเปียก ห้ามสัมผัสปลั๊กไฟ และตรวจเช็กสายไฟฟ้า
- อันตรายจากสัตว์มีพิษ**  
หลีกเลี่ยงการเดินในที่หลุมารกสูง
- อุบัติเหตุจราจร**  
เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ และเตรียมสภาพรถให้พร้อม
- โรคติดต่อ**  
เสี่ยงการอยู่ในที่อากาศไม่ถ่ายเท และการอยู่ใกล้ผู้ป่วย
- ฟ้าผ่า**  
งดใช้โทรศัพท์มือถือขณะมีพายุฝนฟ้าคะนอง

สนับสนุนข้อมูลสุขภาพ :  
สื่อเฉพาะคุณ Persona Health จาก **สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

**175**  
สุขเข้มกับชีวิตในแบบคุณ

## 5 ภัยอันตรายในหน้าฝน

### อันตรายจากไฟดูด/ไฟช็อต

ตัวเปียก ห้ามสัมผัสปลั๊กไฟ

ตรวจเช็คสายไฟฟ้า

ติดตั้งเครื่องตัดไฟฟ้า ต่อสายดิน

### อันตรายจากสัตว์มีพิษ

หลีกเลี่ยงการเดินในที่หญ้ารกสูง

ถ้าจำเป็นควรรีไสรองเท้าหุ้มข้อเท้า

สวมกางเกงขายาว เสื้อแขนยาว

### ฟ้าผ่า

หาที่ปลอดภัยหลบ เลี่ยงหลบใต้ต้นไม้

หาที่หลบไม่ได้ให้หมอบ ให้ตัวอยู่ต่ำ

ที่สุด, ไม่สัมผัสสื่อนำไฟฟ้าทุกชนิด

เงิน ทอง และห้ามใช้โทรศัพท์มือถือ

ขณะมีฝนฟ้าคะนอง

### อุบัติเหตุจากรถ

เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ

เตรียมสภาพรถให้พร้อม

### โรคติดต่อ

ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่

หลอดลมอักเสบ ฯลฯ

เลี่ยงการอยู่ในที่อากาศ

ไม่ถ่ายเท

เลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วย

A bright blue sky with scattered white, fluffy clouds. The clouds are of various sizes and shapes, some appearing as small wisps and others as larger, more defined puffs. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

แล้วพบกันฉบับหน้า... สวัสดีค่ะ