



THE BALANCE

Volume 5 Issue September-October 2017

บท. ทักทาย

สวัสดีครับเพื่อน ๆ ชาว AGE ทุกท่าน ในเดือนตุลาคมนี้ ถือว่าเป็นเดือนแห่งความ
โศกเศร้าของเหล่าพสกนิกรชาวไทย ซึ่งในวันที่ 26 ตุลาคม 2560 จะมีพระราชพิธี
ถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทางผู้จัดทำวารสาร The
Balance ขอน้อมนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาให้ชาว AGE เพื่อศึกษากัน ตลอดจนขอ
แจ้งกำหนดการพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพฯ รวมถึงยังมี
สาระความรู้ต่างๆ ให้ทุกท่านได้อ่านและร่วมสนุกกัน ใน The Balance
ฉบับนี้กันนะครับ สวัสดีครับ...

CONTENTS

- ☺ กำหนดพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ
- ☺ หลักเศรษฐกิจพอเพียง
- ☺ 23 ตุลา วันปิยมหาราช
- ☺ เทศกาลกินเจ
- ☺ 7 เคล็ดลับการสร้างคน กลไกการรักษาความสำเร็จอย่างยั่งยืน
- ☺ เดินอย่างไรให้ถูกวิธี
- ☺ 4 ปัจจัยที่ช่วยให้ทำงานดีและมีประสิทธิภาพ
- ☺ 6 นิสัยทำให้อ้วน! ปรับใหม่ซะ..เพื่อหุ่นดีกว่าเดิม
- ☺ ร่วมสนุกคำถามท้ายเล่ม

กำหนดการพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



- 25 ต.ค.2560 พระราชพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลก่อนออกพระเมรุ
- 26 ต.ค.2560 ช่วงที่ 1 พิธีเชิญพระบรมโกศขึ้นพระราชยานและเข้าขบวนแห่
ไปวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร
เปลี่ยนขึ้นราชรถเชิญไปสู่ท้องสนามหลวง
- ช่วงที่ 2 การถวายพระเพลิงในช่วงเย็น
- ช่วงที่ 3 พิธีถวายพระเพลิงจริง
- 27 ต.ค. 2560 พระราชพิธีเก็บพระบรมอัฐิ

วัฏขบวนพิธีถือนายพระเพด็จพระบรมศพ

วัฏขบวนที่ ๑

งานพระราชพิธี วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐

พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท



วัฏขบวนที่ ๒

งานพระราชพิธี วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐



วัฏขบวนที่ ๓

งานพระราชพิธี วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐



วัฏขบวนที่ ๔

งานพระราชพิธี วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๐



วัฏขบวนที่ ๕

งานพระราชพิธี วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๐



วัฏขบวนที่ ๖

งานพระราชพิธี วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๐



เศรษฐกิจพอเพียง

Sufficiency Economy



หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณาอยู่ 3 ส่วน ดังนี้

1. กรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤต เพื่อ ความมั่นคง และ ความยั่งยืน ของการพัฒนา
2. คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน
3. คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ พร้อม ๆ กัน ดังนี้
 - ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่นการผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ
 - ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ
 - การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

เศรษฐกิจพอเพียง

Sufficiency Economy



เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้นต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

แนวทางปฏิบัติ/ผลที่คาดว่าจะได้รับ จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือการพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมความรู้และเทคโนโลยี

" ถ้าไม่มี เศรษฐกิจพอเพียง เวลาไฟดับ ...

จะพังหมด จะทำอย่างไร. ที่ที่ต้องใช้ไฟฟ้าก็ต้องแยไป.

... หากมี เศรษฐกิจพอเพียง แบบไม่เต็มที

ถ้าเรามีเครื่องปั่นไฟ ก็ให้ปั่นไฟ

หรือถ้าขันโบราณกว่า มีดก็จุดเทียน

คือมีทางที่จะแก้ปัญหาเสมอ.

... ฉะนั้น เศรษฐกิจพอเพียง นี้ ก็มีเป็นขั้น ๆ

แต่จะบอกว่า เศรษฐกิจพอเพียง นี้

ให้พอเพียงเฉพาะตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์ นี่เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้.

จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการช่วยกัน.

..... พอเพียงในทฤษฎีหลวงนี้ คือให้สามารถที่จะดำเนินงานได้. "

พระราชดำรัส ในหลวงรัชกาลที่ 9.

๒๓ ตุลาคม วันปิยมหาราช



วันปิยมหาราช ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งวันหยุดของราชการ ซึ่งจะทำให้ชาวไทย ได้มีโอกาสน้อมรำลึกและร่วมกันไปถวายบังคมหรือวางพวงมาลาแด่ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จสวรรคต ณ ลานพระบรมรูปทรงม้าที่พระลานหน้าพระราชวังดุสิต ซึ่งพระองค์ทรงมีพระเมตตา เป็นล้นพ้น และทรงทำสิ่งที่ทำให้ชาวไทยได้เป็นอิสระ ด้วยการสั่งให้มีการเลิกทาส ทำให้พระองค์ทรงได้รับพระสมัญญาว่า "สมเด็จพระปิยมหาราช"

ความหมายของวันปิยมหาราช

วันปิยมหาราช หมายถึง วันที่ปวงชนชาวไทย ได้น้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณ ของ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ที่ทรงพระราชทานชีวิตใหม่ ให้อิสรภาพแก่ปวงชน โดยทรงประกาศเลิกทาส ทรงปรับปรุง และพัฒนาระบบการบริหาร ราชการแผ่นดินและอื่น ๆ เพื่อประโยชน์สุขแก่ประชาชนชาวไทย และเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระองค์ผู้ทรงมี พระมหากษัตริย์คุณ เป็นอนุเคราะห์ หรือที่ชาวไทยเรียกกันว่า "เสด็จพ่อ ร.5"

วันปิยมหาราชของประเทศไทย

วันที่ 23 ตุลาคม ของทุกปี ซึ่งเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ด้วยความสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณ รัฐบาลจึงได้ประกาศให้วันที่ 23 ตุลาคม เป็น "วันปิยมหาราช" ซึ่งพระองค์ทรงมีพระมหากษัตริย์คุณอันยิ่งใหญ่ต่อประเทศไทยหลายด้าน แต่สิ่งที่โดดเด่นที่สุด และทำให้ชาวไทยได้ปลดปล่อยอิสระแรงงาน ซึ่งถือเป็นการให้ชีวิตใหม่ต่อประชาราษฎร์ คือ การประกาศเลิกทาสนั่นเอง ทำให้พระองค์ทรงเป็นที่รักใคร่อย่างล้นเหลือของพสกนิกรทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ จึงทรงได้รับการถวายพระราชสมัญญานามว่า "สมเด็จพระปิยมหาราช" ซึ่งมีความหมายว่า "พระมหากษัตริย์ที่ทรงเป็นที่รักยิ่งของปวงชน"

เทศกาลกินเจ

เทศกาลกินเจ 2560 ซึ่งปีนี้เทศกาลกินเจจะตรงกับ วันที่ 20 ตุลาคม ถึง 28 ตุลาคม หลักการถือศีลกินเจห้ามกินอะไรบ้าง กินขนมปังาท่องโก๋ได้ไหม ประวัติมีความสำคัญอย่างไร มาดูกัน...

เมื่อถึงวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 (ตามปฏิทินจีน) ของทุกปี เราจะเห็นธงสีเหลือง ๆ มีตัวอักษรจีนประดับอยู่ตามร้านอาหาร และที่ต่าง ๆ เป็นสัญลักษณ์ว่า เริ่มเข้าสู่เทศกาลกินเจแล้ว โดยในปี 2560 ปฏิทินจีนพบว่า เทศกาลกินเจ ตรงกับวันที่ 20-28 ตุลาคม 2560

แต่บางคนอาจกินเจล่วงหน้า 1 วัน หรือที่เรียกว่า "ล้างท้อง" นั้นเอง และวันนี้เราก็มีความรู้เกี่ยวกับเทศกาลกินเจมาฝากครับ ...

ความหมายของเจ

คำว่า "เจ" ในภาษาจีนทางพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีความหมายว่า "อุโบสถ" เดิมหมายความว่า "การรับประทานอาหารก่อนเที่ยงวัน" ตามแบบอย่างของชาวพุทธที่รักษาอุโบสถศีล หรือรักษาศีล 8 ที่จะไม่รับประทานหลังเที่ยงวันไปแล้ว แต่สำหรับพุทธนิกายมหายานนั้น การรักษาอุโบสถศีลจะรวมถึงการไม่รับประทานเนื้อสัตว์ด้วย เราจึงนิยมเรียกการไม่ทานเนื้อสัตว์รวมไปกับการกินเจ ในปัจจุบันผู้ที่รับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ แต่ไม่กินเนื้อสัตว์ก็ยังคงเรียกว่า "กินเจ" ดังนั้นความหมายของคนกินเจ ไม่เพียงแต่ไม่ทานเนื้อสัตว์ แต่ยังต้องดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มีความบริสุทธิ์ สะอาด ทั้งกาย วาจา ใจ

ช่วงเวลากินเจ

ประเพณีกินเจที่ชาวจีนเรียกกันว่า "เก้าอ้วงเจ" หรือ "กั้วอ้วงเจ" แปลว่า "เจเดือน 9" เริ่มต้นในวันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจีน รวม 9 วัน 9 คืน ตรงกับเดือน 11 หรือเดือนตุลาคมของไทย (ตามปฏิทินสากล) โดยคำว่า "เก้าอ้วง" หรือ "กั้วอ้วง" แปลว่า "พระราชา 9 องค์" หรือนพราชา หมายถึงผู้เป็นใหญ่ทั้ง 9 ซึ่งเป็นที่มาของประเพณีกินผักกินเจ

ทำไมต้องกินเจ เรากินเจเพื่ออะไร

จุดประสงค์หลักของการกินเจ แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. **กินเพื่อสุขภาพ** เพราะอาหารเจเป็นอาหารมีชีวิต เมื่อกินติดต่อกัน จะทำให้ร่างกายสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกายได้ และปรับระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้มีเสถียรภาพ
2. **กินด้วยจิตเมตตา** เนื่องจากทุก ๆ วัน อาหารที่เรากินประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้ที่มีจิตใจดีงามจึงไม่สามารถกินเนื้อของสัตว์เหล่านั้นได้
3. **กินเพื่อเว้นกรรม** เพราะการฆ่าเอาเลือดเนื้อผู้อื่นมาเป็นของเราเป็นการสร้างกรรม แม้จะไม่ได้ลงมือฆ่าเองก็ตาม เพราะการซื้อผู้อื่นเท่ากับการจ้างฆ่า ถ้าไม่มีคนกิน ก็ไม่มีคนฆ่ามาขาย ผู้ที่เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมจึงหยุดกิน หันมารับประทานอาหารเจแทน โดยไม่เห็นแก่ความอร่อยในช่วงเวลาสั้น ๆ เพียงแค่ให้อาหารผ่านลิ้นเท่านั้น

อิมมู

อิมโร

7

เคล็ดลับการสร้างคน กลไกการรักษาความสำเร็จอย่างยั่งยืน

สร้างคนด้วยการ
กำหนดวิสัยทัศน์



สร้างคนด้วยการ
สอน อบรม

2

สร้างคนด้วย
แบบอย่างชีวิต

3

สร้างคนด้วยการ
ทำกาย

4

5 สร้างคนด้วยการ
ตรวจสอบงาน

6

สร้างคนด้วยการ
ตักเตือนแก้ไข

สร้างคนให้เขาไป
สร้างคนอื่นต่อ

7



เดินอย่างไร ให้ถูกวิธี

คนไทยไร้พุง

ตามองไปข้างหน้า

ศีรษะและลำตัวตั้งตรง
ไหล่ทั้งสองข้างในระดับตรง

เดินตัวตรง

ช่วยให้หายใจได้ดีขึ้น

แกว่งแขนขนานลำตัว

แกว่งสูงระดับอก
ช่วยบริหารกล้ามเนื้อ
ไหล่ อก และหลัง



ก้าวให้พอดีจังหวะเดิน

ถ้าก้าวยาวเกิน จะทำให้
เมื่อยต้นขาและสะโพกเร็ว

ให้ส้นเท้ารับน้ำหนัก

ให้ส้นเท้าแตะพื้นก่อน ช่วยบริหารน่อง
หน้าแข้ง แดมเสริมบุคลิกภาพด้วย
พื้นรองเท้าต้องนุ่ม ยึดหยุ่นดีพอ
ที่จะรับแรงกระแทกได้

จังหวะก้าวเท้าสม่ำเสมอ

4 ปัจจัยที่ช่วยให้ทำงานดีและมีประสิทธิภาพ

ไม่ว่าเราจะทำงานอะไรก็ตาม เราต้องมีความสุขในการทำงานแม้ว่าบางครั้งเราอาจจะบ่นว่าเหนื่อย แต่เมื่อเราเห็นผลสำเร็จแล้ว เราก็จะมองข้ามอุปสรรคเหล่านั้น ไปอย่างง่ายดาย หากเราต้องการให้การทำงานของเรารุดหน้าไปด้วยความสุข เราต้องรู้สึกสนุกกับงาน เมื่อเราสนุกกับงานที่เราทำ ไม่ว่าเราจะเจออุปสรรคในการทำงานที่หนักหนาสาหัสเพียงไหน เราก็จะผ่านพ้นไปได้ เพราะเราได้เรียนรู้แล้วว่า เราต้องทำงานอย่างไรจึงจะมีความสุข แต่ต้องเป็นการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพด้วย จึงจะทำให้เราได้ชื่อว่าเป็นคนทำงานที่ทำงานดี ทำงานเก่ง จนเป็นที่พึงพอใจของเจ้านาย และเพื่อนร่วมงาน ซึ่งมีเคล็ดลับที่คนทำงานสามารถปฏิบัติได้ง่าย โดยอาศัยแนวทางดังต่อไปนี้

1. เป็นเพื่อนร่วมงานที่ดี

ในการทำงานนั้นเราจะต้องรู้จักหน้าที่และมีความรับผิดชอบ และชวนขวยแสดวงหาความรู้อยู่เสมอ ทำตัวให้เป็นที่รักของผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน การที่เราทำตัวเป็นเพื่อนร่วมงานที่ดี ไม่เพียงแต่จะทำให้เราทำงานอย่างมีความสุขเท่านั้น แต่ยังเป็นการเพิ่มความก้าวหน้าอีกด้วย การช่วยเหลือคนอื่นอยู่เสมอ จะทำให้เราได้รับความช่วยเหลือตอบแทน ดังนั้น เมื่อคิดขี้ปัญหอะไรก็ตาม เราก็จะผ่านพ้นไปได้โดยไม่ยากเย็น

2. รักษามารยาทในการทำงาน

การทำงาน โดยยึดถือระเบียบ และเคารพกฎกติกา จะทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างราบรื่น ไร้อุปสรรคในการทำงาน การรู้จักมารยาทในการทำงาน ไม่เพียงเป็นการเคารพผู้อื่น แต่ยังเป็นการเปิดโอกาสให้คนอื่น ได้เคารพเราด้วย เคารพในความเป็นคนทำงานมืออาชีพ รู้ว่าอะไรควรทำ และอะไรไม่ควรทำในที่ทำงาน



4 ปัจจัยที่ช่วยให้ทำงานดีและมีประสิทธิภาพ

3. สร้างบรรยากาศในการทำงานที่ดี

บรรยากาศที่ดีในการทำงาน เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้น อีกทั้ง ยังเป็นเหตุผลหนึ่งที่จะทำให้เราเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนร่วมงาน ปฏิเสธไม่ได้ว่ารอยยิ้มเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการทำงานทำให้เพื่อนร่วมงานรู้สึกได้ถึงความเป็นมิตรของเรา เมื่อมีความสุขประสิทธิภาพในการทำงานก็จะเกิดขึ้นอย่างไม่ยากเย็น

4. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ทั้งในระดับผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชา จะทำให้การทำงานมีความราบรื่นมากขึ้น การไหว้วานใครให้ช่วยเหลือก็ทำได้ง่ายขึ้น เพื่อนร่วมงานจะยอมช่วยเหลือเราด้วยความเต็มใจ เพราะเขารู้อยู่แล้วว่าเราก็พร้อมที่จะช่วยเขา เมื่อคนทำงานที่อยู่ในออฟฟิศเดียวกันพร้อมที่จะช่วยเหลือกัน การดำเนินงานขององค์กรก็จะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ปัจจัยที่จะช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพนั้นมีอยู่หลายแนวทาง ขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้วิธีไหน แต่สิ่งหนึ่งที่เราต้องคิดไว้เสมอ คือ การทำงานนั้นจะมีประสิทธิภาพได้ ต้องเกิดจากการทำงานที่มีควรสุขควบคู่กันไป หากวันใดวันหนึ่งเราเริ่มรู้สึกเบื่องาน เราต้องเริ่มคิดแล้วว่าเราจะต้องทำอย่างไรจึงจะทำให้การทำงานนั้นกลับมามีความสุขอย่างเดิม เพื่อให้การทำงานของเรา กลับมามีประสิทธิภาพตามไปด้วย



6 นิสัยทำอ้วน!

ปรับเปลี่ยนซะ...เพื่อหุ่นดีกว่าเดิม



กินเรียบ



ตักแต่พอกิน เน้นน้อยๆ
ไม่อิ่มค่อยเติมทีหลัง

กินจุบจิบ



ไม่ซื้อขนมติดไว้
ที่โต๊ะทำงานและที่บ้าน

กินเร็ว



เคี้ยวอาหารคำละ
20-30 ครั้ง ก่อนกลืน

อารมณ์ไหนก็กิน



ให้กินเมื่อรู้สึกหิว
ไม่ใช่แค่ใจอยาก

นอนดึก-กินดึก



นอนอย่างน้อยให้ได้
คืนละ 8 ชั่วโมง

อดมือ/ชัวร์



มือเข้าสำคัญมาก
ควรกินให้ครบ 5 หมู่

เพื่อนๆ หรือไม่ว่า...พฤติกรรมกินที่ไม่ถูกวิธี ก็สามารถทำให้เราเกิดโรคอ้วนและโรคอื่นๆตามมาได้
แต่ถ้าเรากินอย่างถูกวิธีและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ร่างกายเราแข็งแรง และไม่ทำให้เกิดโรคอ้วนอีกด้วย



ขอเชิญเพื่อนๆ ชาว AGE GROUP ร่วมสนุกกับคำถามท้ายเล่ม

4 ปัจจัยที่ช่วยให้ทำงานดีและมีประสิทธิภาพ มีอะไรบ้าง?

ผู้ร่วมสนุกตอบคำถาม

จะนำรายชื่อมาจับสลากหาผู้โชคดีเพื่อรับบัตรกำนัล Starbucks มูลค่า 100 บาท

จำนวน 5 รางวัล

สามารถส่งคำตอบได้ตั้งแต่วันที่ 31 ตุลาคม 2560

โดยจะจับสลากรายชื่อ และประกาศรายชื่อผู้โชคดี ในวันที่ 3 พฤศจิกายน 2560

ส่งคำตอบได้ที่ แผนกแรงงานสัมพันธ์และธุรการ

หรือที่อีเมล chokanan_p@agecoal.com หรือ kittiphob_p@agecoal.com

โรงงานสาขานครหลวง : ส่งคำตอบได้ที่ คุณนันทวัน (นัน)

โรงงานสาขานาดิ : ส่งคำตอบได้ที่ คุณธนารัตน์ (แอ)

