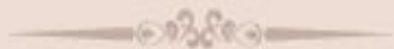




THE BALANCE

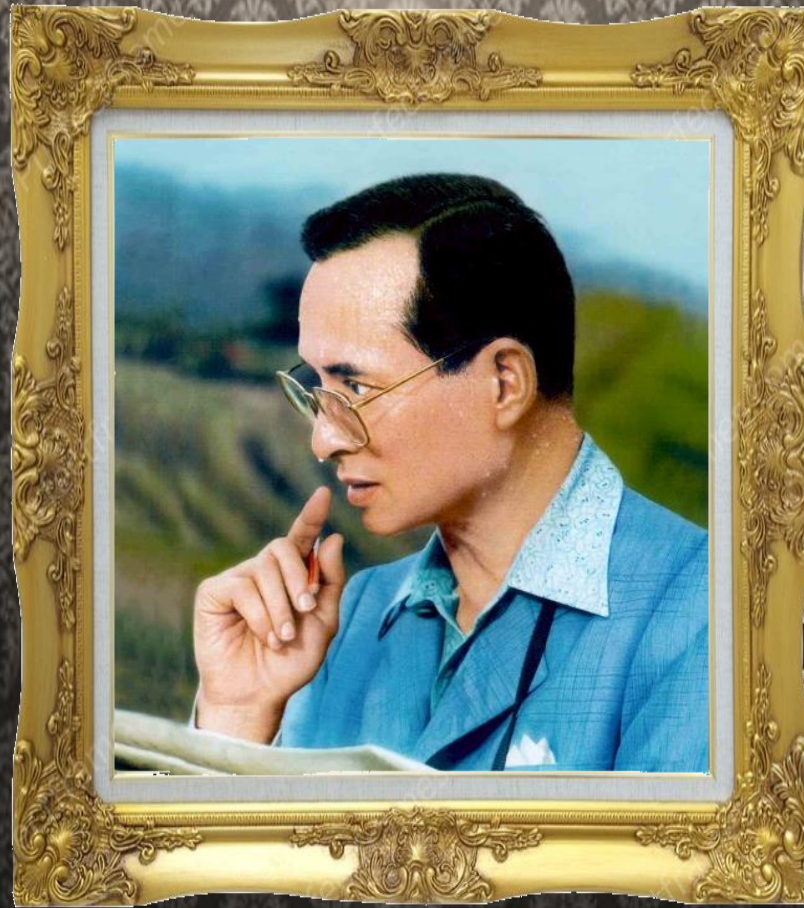
Vol.4 Issue No.23 (September - October 2018)

น้อมเกล้ารำลึก
องค์สมเด็จพระปิยมหาราช



ข้าพระพุทธเจ้า บริษัท เอเชีย ทริน เอนเนอจี จำกัด (มหาชน)





สถิตย์อยู่ในใจตราบนิรันดร์

ข้าพระพุทธเจ้า

บริษัท เอเซีย กรีน เอนเนอจี้ จำกัด (มหาชน)

สารบัญ

บ.ก. ทักทาย	1
เรื่องจากปก	2-11
คำสอนของพ่อ	12
ประมวลภาพกิจกรรม	13
ความรู้ทั่วไป	14-16
สุขภาพปากดี ชีวิตมีสุข	17
11 คำพูดโลกสวย	18
4 เทคนิคออมเงิน	19
ท่องเที่ยวสุขใจ ใกล้กรุงเทพฯ	20
ข่าวประชาสัมพันธ์	21

บ.ก. ทักทาย...

ขอต้อนรับชาว **AGE** ทุกคน เข้าสู่วารสาร **THE BALANCE** ฉบับเดือน กันยายน – ตุลาคม **2561**

ในเดือนตุลาคมนี้ ถือเป็นเดือนที่มีเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ที่เกิดขึ้นหลากหลายเหตุการณ์ โดยเฉพาะ **2** เหตุการณ์ที่นำพาความเศร้าโศกมาสู่ปวงชนชาวไทยเป็นอย่างยิ่ง นั่นคือ วันที่ **23** ตุลาคม และ วันที่ **13** ตุลาคม **2** วันทางประวัติศาสตร์ที่เราสูญเสียมหาราช **2** พระองค์ในเดือนเดียวกันต่างกันในระยะเวลาเท่านั้น...

เนื้อหาของวารสารฉบับนี้ จะนำพาทุกท่านย้อนรำลึกถึงพระราชกรณียกิจ ของรัชกาลที่ **5** และ รัชกาลที่ **9** ที่พระองค์ท่านได้สร้างประโยชน์นานับประการแก่ประเทศไทย และยังคงอัดแน่นด้วยสาระน่ารู้ต่างๆมากมายในฉบับนี้...ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการอ่าน **THE BALANCE** ฉบับนี้ครับ

เรื่องจากปก : พระราชกรณียกิจ 2 มหาราช

ในเดือนตุลาคม นั้น มีอยู่ 2 วัน ที่เป็นวันสำคัญสำหรับปวงชนชาวไทย

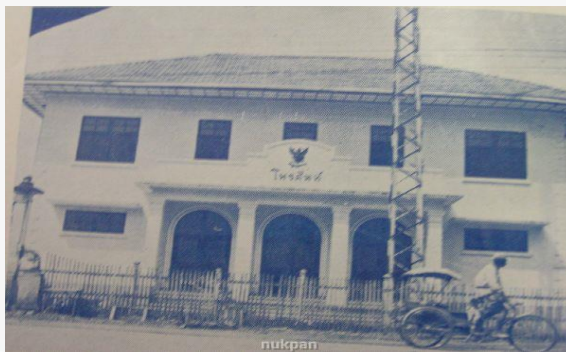
- วันที่ 13 ตุลาคม เป็นวันคล้ายสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลดุยเดช
- วันที่ 23 ตุลาคม เป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลดุยเดช พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

จึงขอรวบรวมพระราชกรณียกิจ ที่สำคัญ ของรัชกาลที่ 5 และ รัชกาลที่ 9 ให้ได้ทราบกันนะครับ

เรื่องจากปก : พระราชกรณียกิจ ร.5



พ.ศ.2424 เริ่มทดลองใช้โทรศัพท์ครั้งแรก เป็นสายระหว่างกรุงเทพฯ – สมุทรปราการ
และงานสมโภชพระนครครบ 100 ปี



เรื่องจากปก : พระราชกรณียกิจ ร.5



พ.ศ.2434 ตั้งกระทรวงยุติธรรม ตั้งกรมรถไฟ เริ่มก่อสร้างทางรถไฟ
สายกรุงเทพ - นครราชสีมา



เครื่องราชบรรณาการ รถไฟจำลองย่อส่วนจากของจริง

เรื่องจากปก : พระราชกรณียกิจ ร.5



พ.ศ.2436 กำเนิดสภาอุณาโลมแดง (สภากาชาดไทย)



๒๒ เมษายน ๒๔๓๖

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน พระบรมราชานุญาตให้จัดตั้ง "สภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม" ขึ้น



พ.ศ. ๒๔๔๘

เปลี่ยนชื่อจากสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติ สยาม เป็น "สภากาชาดสยาม"



พ.ศ. ๒๔๗๒

ได้เปลี่ยนเป็น "สภากาชาดไทย" ตามชื่อ ประเทศ ซึ่งเปลี่ยนจาก สยามเป็นไทย มาจวบถัน



พ.ศ. ๒๕๔๖

กรรมการบริหารสภากาชาดไทย ได้มีมติให้ใช้เครื่องหมายสภากาชาดไทย ที่ใช้ในปัจจุบัน

เรื่องจากปก : พระราชกรณียกิจ ร.5

1 เมษายน 2448 วันเลิกทาส วันสำคัญที่จารึกว่าประชาชนชาวสยามได้พ้นความเป็นทาสได้เป็นไทแก้ตัว นับเป็นจุดเปลี่ยนครั้งยิ่งใหญ่ของโครงสร้างสังคมไทย ตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน



เรื่องจากปก : พระราชกรณียกิจ ร.9



โครงการแก่งดิน

แก่งดิน เป็นแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 เพื่อแก้ไขปัญหาดินเปรี้ยว จะทำด้วยการขังน้ำไว้ในพื้นที่ จนกระทั่งเกิดปฏิกิริยาทางเคมีจนทำให้ดินเปรี้ยวจัด เมื่อถึงที่สุดแล้ว จะมีการระบายน้ำออกแล้วปรับสภาพดินด้วยปูนขาว จนกระทั่งสามารถใช้ดินในการเพาะปลูกได้



เรื่องจากปก : พระราชกรณียกิจ ร.9



โครงการปลูกหญ้าแฝก

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ได้ทรงศึกษาเรื่องการใช้น้ำใน การอนุรักษ์ดินและน้ำจากเอกสารของธนาคารโลก ที่นาย **Richard Grimshaw** ได้ทูลเกล้าฯ ถวาย และพระองค์ได้พระราชทานพระราชดำริเกี่ยวกับหญ้าแฝก โดยให้ทรงทดลองปลูกหญ้าแฝกเพื่อ ป้องกันการพังทลายของดิน จนปัจจุบันมีหน่วยงานกว่า 50 หน่วยงาน ดำเนินงานสนองพระราชดำริ การพัฒนาและรณรงค์การใช้น้ำหญ้าแฝก ส่งผลให้การดำเนินงานก้าวหน้ามากขึ้นตามลำดับ



เรื่องจากปก : พระราชกรณียกิจ ร.9



โครงการหน่วยแพทย์พระราชทาน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 พระราชทานโครงการแพทย์หลวงพระราชทาน เมื่อปี พ.ศ. 2510 โดยที่มีการจัดเจ้าหน้าที่แพทย์ พยาบาล เครื่องมือเครื่องใช้ เพื่อตรวจรักษาราษฎรในถิ่นทุรกันดารโดยไม่คิดมูลค่า และอบรมหมอหมู่บ้านเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน



เรื่องจากปก : พระราชกรณียกิจ ร.9



แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง : เกษตรทฤษฎีใหม่

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานแนวพระราชดำริเรื่องเกษตรทฤษฎีใหม่ โดยเป็นตัวอย่างการใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในขั้นต้น โดยการทำเกษตรทฤษฎีใหม่นี้ แบ่งออกเป็น 3 ชั้นได้แก่ ชั้นต้น คือ การแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ส่วน ตามอัตรา 30-30-30-10 เพื่อ ขุดเป็นสระกักเก็บน้ำ 30% ปลูกข้าวในฤดูฝน 30% ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น พืชผักสมุนไพร 30% และเป็นที่อยู่อาศัยอีก 10% จากนั้นจึงเป็นเกษตรทฤษฎีใหม่ขั้นที่สอง คือการให้เกษตรกร ร่วมกันในรูปแบบของกลุ่ม สหกรณ์ เพื่อดำเนินการในด้านการ ผลิต การตลาด ความเป็นอยู่ สวัสดิการ การศึกษา จากนั้นจึง เป็นเกษตรทฤษฎีใหม่ขั้นที่สาม คือการติดต่อประสานงาน จัดหาแหล่งเงินทุน เพื่อใช้ลงทุนพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ทางสากล

- พอประมาณ
- มีเหตุผล
- มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

ความรู้: รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง

คุณธรรม: ซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร อดทน สติปัญญา แบ่งปัน

นำไปสู่

เศรษฐกิจ/สังคม/สิ่งแวดล้อม/วัฒนธรรม

สมดุล/พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

เรื่องจากปก : พระราชกรณียกิจ ร.9



โครงการฝนหลวง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำริส่วนพระองค์ในเรื่องการจัดทำฝนหลวง เพื่อบรรเทาปัญหาขาดแคลนน้ำในการเกษตร โดยมีการค้นคว้าทดลองปฏิบัติการฝนหลวงขึ้น ซึ่งจะใช้สารเคมีโปรยในท้องฟ้า จนกระทั่งไอน้ำอึดตัวและกลั่นตัวออกมา กลายเป็นเม็ดฝน



คำพ่อสอน

- 1.เรื่องต่วน พูดให้ช้า ๆ
- 2.เรื่องใหญ่ พูดให้ชัด ๆ
- 3.เรื่องเล็ก พูดให้มีอารมณ์ขัน
- 4.เรื่องไม่มันใจ ทบทวนให้ดีค่อยพูด
- 5.เรื่องยังไม่เกิด อย่าพูดส่งเดช
- 6.เรื่องที่ทำไม่ได้ อย่าพูดอย่างมั่งง่าย
- 7.เรื่องให้ร้าย อย่าได้พูด
- 8.เรื่องลำบากใจ มุงที่เรื่อง ไม่มุงคน
- 9.เรื่องสนุก ต้องดูกาลเทศะ
- 10.เรื่องเศร้า อย่าได้ เจอใครก็พูด
- 11.เรื่องคนอื่น พูดอย่างระมัดระวัง
- 12.เรื่องตนเอง ตั้งใจฟังใจเราพูดอย่างไร
- 13.เรื่องปัจจุบัน ทำแล้วค่อยพูด
- 14.เรื่องอนาคต ไว้พูดในอนาคต



THE BALANCE

ประมวลภาพกิจกรรม

มอบของขวัญวันเกิดพนักงาน



September

HAPPY BIRTHDAY



September

ผู้รับผิดชอบ
ชื่อพนักงานเกิดในเดือนนี้

วันที่มอบของขวัญ

ชื่อพนักงาน

อายุ AGE

ชื่อ

.....

.....

.....

.....

.....



คุณเตีรานี	ป้อมทอง	9 กันยายน
คุณตรารุจ	สันโดษ	11 กันยายน
คุณนอร	จันทร์แจ่มแสง	17 กันยายน
คุณปณิตา	ดวงสถานพร	18 กันยายน
คุณภัทรนงต์	นฤกษ์ปัญญากุล	25 กันยายน
คุณรณิน	นินทุกนก	26 กันยายน
คุณเตีรียุบลย์	ภูผาดี	26 กันยายน

กินเจ

ทำไมเราต้องกินเจ? กินเจแล้วได้อะไร แล้วเทศกาลกินเจถือกำเนิดขึ้นมาได้อย่างไร จะเล่าให้ฟังครับ

คำว่า “เจ” ในภาษาจีนทางพระพุทธศาสนา หมายถึง “อุโบสถ หรือการรักษาศีล 8” ของศาสนาพุทธนิกายมหายาน ที่จะมีการรักษาอุโบสถศีล ไม่บริโภคอะไรหลังเที่ยงวันตามหลักศีล 8 ข้อ และไม่บริโภคเนื้อสัตว์ เพื่อเป็นการไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิต ช่วงหลังจึงเรียกคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์ว่า “กินเจ” ไปด้วย แต่ถึงกระนั้นการกินเจไม่ใช่เพียงงดเนื้อสัตว์ อาหาร และเครื่องปรุงที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ แต่ยังรวมถึงการรักษาศีล ประพฤติตัวเป็นคนดีทั้งกาย วาจา ใจ อีกด้วย

ช่วงเทศกาลกินเจของทุกปี ตรงกับวันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจีน ตรงกับเดือน 11 หรือเดือนตุลาคมของไทย ตามปฏิทินสากล รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 9 วัน 9 คืน

“กินเจหนึ่งมื้อ หมั่นชีวิตรอดตาย”
吃一顿斋。普度众生

กินเจ

จุดประสงค์หลักของการกินเจ แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. กินเพื่อสุขภาพ เพราะอาหารเจเป็นอาหารชีวิต เมื่อกินติดต่อกัน จะทำให้ร่างกายสมดุล สามารถขับพิษของเสียต่าง ๆ ออกจากร่างกายได้ และปรับระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้มีเสถียรภาพ
2. กินด้วยจิตเมตตา เนื่องจากทุก ๆ วัน อาหารที่เรากินประกอบด้วยเลือดเนื้อของสรรพสัตว์ ผู้ที่มีจิตใจดีงามจึงไม่สามารถกินเนื้อของสัตว์เหล่านั้นได้
3. กินเพื่อเว้นกรรม เพราะการฆ่าเอาเลือดเนื้อผู้อื่นมาเป็นของเราเป็นการสร้างกรรม แม้จะไม่ได้ลงมือฆ่าเองก็ตาม เพราะการซื้อผู้อื่นเท่ากับการจ้างฆ่า ถ้าไม่มีคนกินก็ไม่มีคนฆ่ามาขาย ผู้ที่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมจึงหยุดกิน หันมารับประทานอาหารเจแทน โดยไม่เห็นแก่ความอร่อยในช่วงเวลาสั้น ๆ เพียงแค่ให้อาหารผ่านลิ้นเท่านั้น

“กินเจหนึ่งมื้อ เหมือนชีวิตรอดตาย”
吃一顿斋。普度众生

กินเจ

นอกจากเนื้อสัตว์แล้ว ห้ามกินอะไรบ้าง ?

1. ผักที่มีกลิ่นฉุน 5 อย่าง ได้แก่ กระเทียม (ไม่ดีต่อหัวใจ), หอมใหญ่ แดง ขาว ต้นหอม (ไม่ดีต่อไต), หลักเกียว ผักของจีน มีลักษณะคล้ายกระเทียมโทน (ไม่ดีต่อม้าม), กุยช่าย (ไม่ดีต่อตับ) และ ใบยาสูบ (ไม่ดีต่อปอดเมื่อใช้สูบ) นอกจากนี้ผักชนิดไหนที่มีกลิ่นฉุนก็ไม่ควรทานระหว่างช่วงกินเจด้วย
2. นม เนย น้ำมัน และผลิตภัณฑ์จากสัตว์
3. อาหารรสจัด ไม่ว่าจะเป็นเค็มจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด หรือเผ็ดจัด
4. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ถึงแม้การกินเจจะดูเป็นเรื่องยากสำหรับคนชอบทานเนื้อสัตว์ แต่เราเชื่อว่าหากคุณสามารถลองกินเจแล้ว นอกจากสุขภาพที่จะดีขึ้นอย่างทันตาเห็นแล้ว ยังอิมบุญอิมใจจากการถือศีล และหากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปด้วย ยังได้ผิวพรรณที่ดี และหุ่นสวยหล่อเพอร์เฟ็คแน่นอน ใครยังไม่เคยก็ลองกินเจปีนี้ในปีแรกกันดูนะคะ รับรองว่าจะต้องติดใจจนไม่อยากหยุดกินเจแน่นอน...

“กินเจหนึ่งมื้อ เหมือนชีวิตรอดตาย”
吃一顿斋。普度众生

สุขภาพปากดี ชีวิตมีสุข

วิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธีเป็นอย่างไร

การแปรงฟันที่ถูกต้องควรใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที หรือ 120 วินาทีนั่นเอง คนส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ใช้เวลากับการแปรงฟันนานขนาดนั้น เพื่อที่จะควบคุมเวลา ควรจะใช้นาฬิกาจับเวลาช่วย และเพื่อการแปรงฟันที่ถูกต้อง ควรสลับซอมีอย่างสลับๆ เป็นจังหวะ และอ่อนโยน โดยให้ความเอาใจใส่กับแนวเหงือก ฟันซี่ในที่แปรงยาก และบริเวณรอบๆ ฟันที่อุดหรือครอบ การทำความสะอาดแต่ละส่วนควรเป็นดังต่อไปนี้:

- ทำความสะอาดด้านนอกของฟันบนจากนั้นด้วยฟันล่าง
- ทำความสะอาดด้านในของ ฟันบนจากนั้นด้วยฟันล่าง
- ทำความสะอาดบริเวณที่ใช้บดเคี้ยวอาหาร
- เพื่อให้มีลมหายใจที่สดชื่น อย่าลืมทำความสะอาดลิ้นด้วย



วางแปรงทำมุม 45° กับแนวเหงือก และบิด แปรงเบา ๆ ทั้งด้านบน ด้านใน และบริเวณ แปรงเบา ๆ ที่ลิ้น เพื่อขจัดแบคทีเรีย และลด
ออกจากแนวเหงือก บดเคี้ยวอาหารโดยการสลับแปรงขึ้นลง กลิ่นปาก

ประเภทของแปรงสีฟันที่เลือกใช้ควรเป็นอย่างไร

ทันตแพทย์ส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า แปรงที่มีขนแปรงอ่อนนุ่มดีที่สุดต่อการขจัดคราบหินปูนและเศษอาหารจากฟัน หัวแปรงที่เล็กก็จะช่วยได้เช่นกันเนื่องจากสามารถเข้าถึงทุกบริเวณในปากได้ดีกว่า รวมทั้งบริเวณที่เข้าถึงได้ยากด้วย สำหรับหลาย ๆ คน แปรงสีฟันไฟฟ้าอาจจะ เป็นทางเลือกที่ดี เพราะจะช่วยทำความสะอาดได้ดีกว่า โดยเฉพาะผู้ที่ปัญหาในการแปรงฟัน คลิ๊กที่นี่ เพื่อดูว่าแปรงสีฟันคอลเกต แบบไหนที่เหมาะสมกับคุณ

แปรงสีฟันที่ใช้อยู่มีความสำคัญมากแค่ไหน

การใช้แปรงสีฟันที่เหมาะสมกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ทุกวันนี้ มีแปรงสีฟันหลากหลายชนิดที่ถูกออกแบบมาเพื่อความต้องการต่าง ๆ เช่น ฟัน ผุ เหงือกอักเสบ คราบบนฟัน และอาการเสียวฟัน ควรปรึกษาทันตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อดูว่าแปรงสีฟันชนิดไหนที่เหมาะสมกับคุณ คลิ๊กที่นี่ เพื่อดูว่าแปรงสีฟันคอลเกตแบบไหนที่เหมาะสมกับคุณ

ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันบ่อยแค่ไหน

คุณควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อพบว่าขนแปรงเริ่มเสียหรือเปลี่ยนทุกๆ 3 เดือน แล้วแต่ว่าอะไรจะมาก่อน นอกจากนี้ ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันที่ คุณเป็นหวัด เพราะเชื้อโรคอาจตกค้างและทำให้เกิดการติดเชื้อได้



11 คำพูดโลกสวย

11 คำพูดโลกสวย ที่คนยังไม่มีลูกมักคิดว่าทำได้

คนที่ยังไม่มีลูกมักวาดฝันไว้สวยงามว่า ลูกจะอยู่ในระเบียบวินัย
จะเป็นเด็กดี เพราะเขาและเธอจะเป็นพ่อแม่ที่ดีเลิศประเสริฐศรี
หาไม่รู้ว่เมื่อมีลูกจริงๆ แล้ว คุณทำอย่างทีพูดไว้อย่างโลกสวยได้ไม่ถึงครึ่ง

1 ลูกฉันจะชอบกินผักที่สุด

ฉันจะสอนให้ลูกชอบกินผักและผลไม้ จะยากอะไร ก็พ่อแม่กินผัก
ลูกก็จะเห็นและทำตามได้ง่ายๆ ฉันจะยังไม่ให้ลูกกินขนม
ที่ไม่มีประโยชน์หรือนี้อัตลมจนกว่าลูกจะโต



2 ลูกฉันจะไม่เล่นไอโฟนในร้านอาหารแน่นอน

ลูกฉันจะไม่เป็นเด็กติดมือถือแน่ๆ เพราะฉันเห็นลูกคนอื่นมัวแต่จ้องมือถือ
แล้วนำราคาแพงจริงๆ ฉันไม่ปล่อยให้ลูกเป็นอย่างนั้นชั่วชีวิต
ลูกฉันจะมีมารยาทเวลานั่งอยู่ที่โต๊ะอาหาร

3 ฉันจะไม่ให้ลูกดูทีวีก่อน 2 ขวบ

ทีวีมันไม่ดีกับพัฒนาการเด็กนะ
ใครๆ ก็บอก ฉันจะอ่านหนังสือให้ลูกฟังทุกคืน
ฉันจะเล่นกับลูกทุกวัน ลูกฉันจะไม่มีทางติดทีวี



4 ฉันจะไม่มีวันบ่นว่าเหนื่อย

เพราะฉันจะจัดตารางเวลาให้ดี ตอนเรียนมหาวิทยาลัยฉันยังอดนอนได้ตั้งนาน
ฉันไม่เคยบ่นเลยว่าเหนื่อย ทำไมมีลูกฉันจะต้องเหนื่อยด้วย

5 ฉันจะไม่อารมณ์เสียใส่ลูก

ฉันเป็นคนใจเย็นนะ ฉันไม่มีวันเป็นพวกแม่ชู้วันหรือ

6 เวลาลูกบอกแม่ว่าเหนื่อย ฉันจะหันไปดูเสมอ

ฉันไม่เข้าใจทำไมพ่อแม่ชอบบอกว่า
“เดี๋ยวก่อน”
ลูกฉันจะต้องมาก่อนเสมอ



7 ฉันจะตรงเวลาเสมอ

เหมือนกับที่ฉันเป็น ตรงต่อเวลาตลอดชีวิต
ที่ผ่านมานี่แหละ

8 ลูกฉันจะไม่เล่นชนในซูเปอร์มาร์เกต

ลูกฉันจะเป็นเด็กเรียบร้อย เชื้อฟัง
เชื่อฉันสิ ฉันจะเป็นแม่ที่ดี



9 ฉันจะไม่มีทาง ปล่อยให้ตัวเองโทรม

ฉันสวยเนียบเสมอต้นเสมอปลาย
การมีลูกไม่ทำให้ฉันปล่อยตัวเองหรือ

10 ฉันจะไม่โพสต์รูปลูกทั้งวัน

ฉันจะโพสต์ความน่ารักของลูกฉันแค่อาทิตย์ละครั้ง
แค่นี้ก็พอแล้ว และพวกประกวดภาพถ่ายอะ
โธ้ย...มันมีไว้สำหรับพวกแม่ว่างงานเท่านั้นแหละ

11 ฉันจะไม่บ่นว่าบ้านรกเพราะลูกหรือ

ฉันจะสอนให้ลูกเล่นแล้วเก็บ ลูกจะเชื่อฟังฉัน
ถ้าลูกโตพอ ยิ่งในบ้านก็จะรกรน้อยลง
เพราะมีคนช่วยทำความสะอาด



THE BALANCE



4 เทคนิคออมเงินง่ายๆ (ฉบับมนุษย์เงินเดือน)

วิธีเริ่มเก็บออมเงินแบบง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณนิสัยการเงินดีขึ้น !!

4 เทคนิคออมเงินง่ายๆ ฉบับมนุษย์เงินเดือน

01

เก็บออมก่อน
เหลือเท่าไรค่อยใช้



02

แบ่งบัญชีเงินออม
เป็น สั้น กลาง ยาว



03

ทำบัญชีดูเงิน
ท่องไว้ว่าจะไม่ใช้มัน



04

ให้เงินออมทำงานผ่านการลงทุน/
กองทุนรวม/หุ้น หรืออสังหาริมทรัพย์



THE BALANCE



เที่ยวสุขใจ ใกล้กรุงเทพฯ



เนื่องจาก ตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2561 สวนสัตว์ในตำนาน “เขาดิน” ได้ปิดตัวลงไปแล้ว คุณพ่อคุณแม่ท่านใดที่อยากพา ลูกๆ หรือ หนุ่มสาวท่านใดอยากหาที่เด็ด วันนี้ทาง บ.ก. มีสวนสัตว์เต็มใจนำเสนอออกอ..... “ซาฟารีเวิลด์” ซาฟารีเวิลด์ ตั้งอยู่บนถนนรามอินทรา กม.9 เป็นสถานที่ท่องเที่ยวประเภทสวนสัตว์เปิด และการแสดงโชว์ แบ่งพื้นที่ออกเป็น ซาฟารี ปาร์ค ให้นักท่องเที่ยวนั่งรถส่วนตัว หรือรถบริการชมชีวิตความเป็นอยู่ของสัตว์ตามธรรมชาติพร้อมไกด์ของซาฟารี เวิลด์ อีกส่วนหนึ่งเป็น พื้นที่ของมารีนปาร์ค มีสัตว์น้ำ และการแสดงโชว์ของสัตว์แสนรู้ เช่น โลมา สิงโตทะเล และอูรังอุตัง



เวลาเปิด-ปิด : ทุกวัน เวลา 09.00 – 17.00 น.
 ค่าเข้าชม : คนไทย ผู้ใหญ่ 530 บาท เด็ก 380 บาท ชาวต่างชาติ ผู้ใหญ่ 1,100 บาท เด็ก 800 บาท
 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ : 0 2518 1000-19, 0 2914 4100-19
 วิธีเดินทาง : ลงสถานีหมอชิต **N8** (สายสุขุมวิท) ใช้ทางออกที่ 1 หรือ 3 และต่อรถแท็กซี่ หรือรถโดยสาร
 ประจำทางสาย 26, 96 ไปลงที่ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์ จากนั้นข้ามสะพานลอยไปฝั่งตรงข้ามกับ
 ศูนย์การค้าแฟชั่นไอส์แลนด์ เพื่อต่อแท็กซี่หรือรถสองแถว

ข่าวประชาสัมพันธ์

นำบุญมาฝากชาว AGE เจ้า ทอดกฐินประจำปี 2561 ณ วัดสระเกษ จ.พระนครศรีอยุธยา



ขอเรียนเชิญผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2561

เพื่อบูรณะปฏิสังขรณ์ซ่อมแซมต่อเติมศาลาการเปรียญ ณ วัดสระเกษ

ตำบลแม่ลา อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ในวันอาทิตย์ที่ 11 พฤศจิกายน 2561

- เวลา 06.30 น. ออกเดินทางจาก สำนักงานใหญ่ (โดยรถที่ทางบริษัทจัดเตรียมไว้ให้)
- เวลา 09.00 น. ตั้งองค์กฐินสามัคคี
- เวลา 10.00 น. ประกอบพิธีถวายผ้ากฐิน
- เวลา 11.00 น. ถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุสงฆ์
- เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารร่วมกัน เสร็จพิธี
- เวลา 13.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

การแต่งกาย

สำหรับพนักงานที่ผ่านทดลองงานแล้ว

สำหรับพนักงานที่ยังไม่ผ่านทดลองงาน

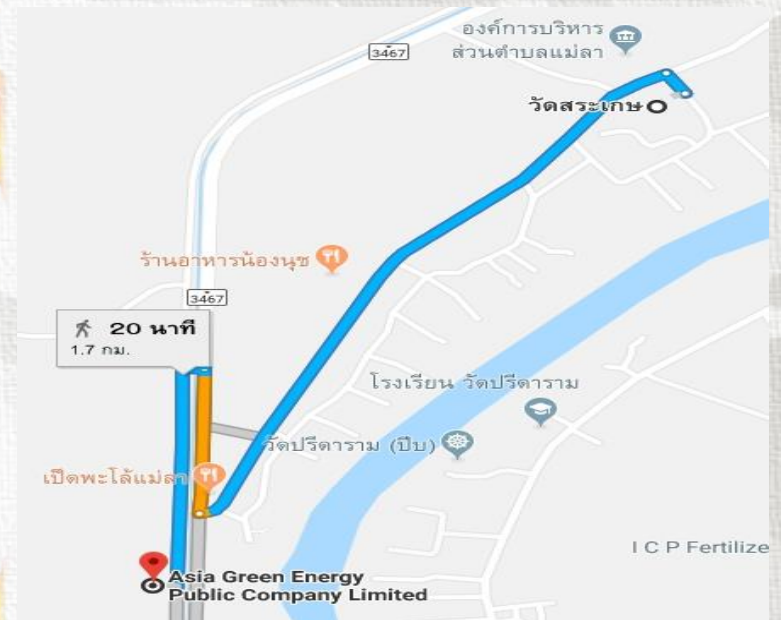
ให้ใส่เสื้อพนักงาน

ให้แต่งกายสุภาพ

แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า

สวัสดีครับ...

แผนที่ วัดสระเกษ จาก AGE นครหลวง



มาร่วมบุญกัน
เยอะๆ นะครับบบบ



THE BALANCE