



# THE Balance

Vol.5 Issue No.26 ( May - June 2019 )



26

มิถุนายน

วันสุนทรภู่

# สารบัญ



บ.ก.ภักทาย ...

1

เรื่องจากปก : วันสุนทรภู่

2-3

ความรู้ทั่วไป : 9 เทคนิค เชน:ใจเจ้านาย

4-8

สุขภาพดี ชีวิตมีสุข : 6ดี ที่ทำให้เราต้องตื่นน้ำ

9-12

เที่ยวสุขใจใกล้กรุงเทพฯ : “อัมพวา” ที่เที่ยวบรรยากาศดีใกล้กรุงเทพฯ

13

ประมวลภาพกิจกรรม

14-15

ข่าวประชาสัมพันธ์

16-17

THE Balance





บ.ก.ทักทาย...

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานชาว AGE ทุกท่านนะครับ ถ้าเอ่ยชื่อ "สุนทรภู่" เชื่อว่าน้อยคนนักที่จะไม่รู้จักกวีชาวไทยที่มีชื่อเสียงก้องโลก โดยเฉพาะกลอนนิทานเรื่อง "พระอภัยมณี" จนได้รับยกย่องจากองค์การยูเนสโกให้เป็นบุคคลสำคัญของโลก ด้านงานวรรณกรรม หรือ "มหากวีแห่งรัตนโกสินทร์" หรือ "เซกสเปียร์แห่งประเทศไทย" และคงเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า "วันที่ 26 มิถุนายน" ของทุกปีคือ "วันสุนทรภู่" ซึ่งมักจะมีการจัดนิทรรศการ ประกวดแต่งคำกลอน เพื่อแสดงถึงการรำลึกถึง เพราะฉะนั้น วันนี้ผมจึงไม่พลาดขอพาไปเปิดประวัติ "วันสุนทรภู่" ให้มากขึ้นครับ

# ที่มาของวันสุนทรภู่


องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ซึ่งเป็นผู้ที่มีหน้าที่ส่งเสริมและเผยแพร่ผลงานด้านวัฒนธรรมของประเทศสมาชิกต่าง ๆ ทั่วโลก ด้วยการประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติบุคคลผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมระดับโลก ในวาระครบรอบ 100 ปีขึ้นไปเป็นประจำทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์คือ เพื่อเผยแพร่เกียรติคุณและผลงานของผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรมระดับโลก ให้ปรากฏแก่สมาชิกทั่วโลก และเพื่อเชิญชวนให้ประเทศสมาชิกมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเฉลิมฉลองร่วมกับประเทศที่มีผู้ได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติ

ในการนี้ รัฐบาลไทยโดยคณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ กระทรวงศึกษาธิการ จะเป็นผู้สืบค้นบรรพบุรุษไทยผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรม เพื่อให้ยูเนสโกประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติ และได้ประกาศยกย่อง "สุนทรภู่" ให้เป็นบุคคลผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมระดับโลก โดยในวาระครบรอบ 200 ปีเกิด เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน พ.ศ. 2529

# ที่มาของวันสุนทรภู่

ต่อมาในปี พ.ศ. 2530 นายเสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์ อดีตรองนายกรัฐมนตรี ได้ดำเนินการจัดตั้งสถาบันสุนทรภู่ขึ้น เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับชีวิตและงานของสุนทรภู่ ให้แพร่หลายในหมู่เยาวชนและประชาชนชาวไทยมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ทางรัฐบาลจึงได้กำหนดให้ วันที่ 26 มิถุนายนของทุกปีเป็น "วันสุนทรภู่" ซึ่งนับแต่นั้น เมื่อถึงวันสุนทรภู่ จะมีการจัดงานรำลึกถึงสุนทรภู่ตามสถานที่ต่างๆ เช่น ที่พิพิธภัณฑสถานสุนทรภู่ "วัดเทพธิดาราม" และที่จังหวัดระยอง และมีการจัดกิจกรรมเชิดชูเกียรติคุณและส่งเสริมศิลปะการประพันธ์บทกวีจากองค์กรต่างๆ โดยทั่วไป

ทั้งนี้ ผลงานของสุนทรภู่ยังเป็นที่นิยมในสังคมไทยอย่างต่อเนื่องตลอดมาไม่ขาดสาย และมีการนำไปดัดแปลงเป็นสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือการ์ตูน ภาพยนตร์ เพลง รวมถึงละคร มีการก่อสร้างอนุสาวรีย์สุนทรภู่ ไว้ที่ตำบลบ้านกร่ำ อำเภอแกลง จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นบ้านเกิดของสุนทรภู่ และเป็นที่กำเนิดผลงานนิราศเรื่องแรกของท่านคือนิราศเมืองแกลง



# 9 เทคนิค ชนะใจเจ้านาย

ปัจจัยในการประสบความสำเร็จในการทำงาน นอกจากจะต้องเก่งในการทำงานแล้ว หัวหน้าหรือBOSS คือ หัวใจสำคัญที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวกันได้เลยทีเดียว

9 เทคนิค สำหรับการชนะใจ หัวหน้าหรือBOSS ของคุณ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีดังนี้เลยครั้น

**1. Do you job and Do it Well:** เทคนิคแรก บอกให้ทำงานของตนเองให้ดี เรียกว่า เทคนิคเบื้องต้น เราต้องรู้ก่อนเลยว่า เราถูกจ้างมาเพื่อผลลัพธ์อะไร ตัววัดผลการทำงานของเราคืออะไร ถ้าไม่รู้ ต้องถามหัวหน้าของเราให้ชัดเจนเลยนะครั้น แล้วหลังจากนั้น ทำให้เกิดผลลัพธ์อย่างดีที่สุด

**2. Get To know Your BOSS:** เรียนรู้เกี่ยวกับหัวหน้างานของคุณ เรียนรู้เกี่ยวกับ วิธีการทำงาน รูปแบบการสื่อสาร และ วิธีการประเมินผลงาน ตลอดทั้ง สิ่งที่หัวหน้าคาดหวังจากการทำงาน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนได้อย่างดีที่สุด

**3. Assist and Support Your Boss's Professional Goal:** สนับสนุนการทำงานของหัวหน้า นี่คือการสร้างความสัมพันธ์และคุณค่า ระหว่างหัวหน้าและลูกน้องได้อย่างดีที่สุด เพราะการทำงานของคุณ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการทำให้หัวหน้าประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น ทำได้แบบนี้ รับรองได้ว่า คุณคือลูกน้องคนที่ไว้ใจได้ และ การเติบโตของหัวหน้า ย่อมหมายถึง การเติบโตของคุณเช่นกัน

**4. Be loyalty to Your Boss:** ให้เกียรติหัวหน้าของคุณ ทั้งทาง การคิด การกระทำ และ คำพูด หลีกเลียง การนินทา หรือ การใช้คำพูดสนทนา ที่แสดงถึงความสงสัยในพฤติกรรม การกระทำต่าง ๆ ตลอดทั้ง การเป็นส่วนหนึ่งของการพูดว่าหัวหน้าของคุณในสถานการณ์ต่าง ๆ เรื่องนี้ คือเรื่องสำคัญ ถ้าคุณสงสัย สิ่งที่คุณควรทำ คือ การสอบถามจากหัวหน้าของคุณโดยตรง ถ้าทำไม่ได้ ก็ควร หลีกเลียงการสร้างเรื่องนินทา หรือ การพูดที่ก่อให้เกิดการเข้าใจผิดในเชิงลบ

**5. Make your Boss's Priorities your Priorities:** ให้ความสำคัญกับลำดับความสำคัญของหัวหน้าเสมือนหนึ่งลำดับความสำคัญของคุณ เมื่อได้รับงานเร่งด่วนจากหัวหน้า นั้นหมายถึง งานเร่งด่วนของคุณเช่นกัน การบริหารจัดการ บริหารและกระทำให้เสร็จสิ้นอย่างรวดเร็ว ย่อมสร้างความไว้ใจและความมั่นใจในตัวคุณให้เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน

**6. Take the initiative with project and assignments:** แสดงตัว หรือ อาสาสมัครในการทำงาน หรือโครงการใหม่ ๆ ที่หัวหน้าของคุณมี หรือ นำมาเสนอ เพื่อแสดงให้เห็นถึง ความสามารถในการ ทำงานและความกระตือรือร้นในการเติบโตของคุณ อีกทั้ง โครงการใหม่ ๆ เป็นโอกาสของคุณใน การแสดงความสามารถที่หลากหลายและทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี

**7. Seek Solutions to Problems:** มองหาทางแก้ไขในปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พุดเสนอความ คิดเห็นในเชิงแก้ไข มากกว่า การตำหนิ วิจารณ์ หรือ หาคนผิด

**8. Show interest activities that your boss passionate about:** ให้ความสนใจเกี่ยวกับ กิจกรรมที่หัวหน้าชื่นชอบหรือมีความรักในเรื่องดังกล่าว โดยต้องทำความเข้าใจเบื้องต้นว่า ไม่ใช่ เรื่องของการประจบประแจง แต่เป็นเรื่องของความใส่ใจ เราย่อมดีใจ เมื่อมีคนใส่ใจเรา เช่นเดียวกับหัวหน้าของคุณ

**9. Demonstrate a long-term interest in your organization:** แสดงความชื่นชมองค์กรและต้องการเป็นส่วนหนึ่งในการเติบโตไปกับองค์กร คือ ความสำคัญสูงสุด ยิงคุณตำแหน่งสูง หรือ มีความสามารถอย่างโดดเด่น หัวหม้าย่อมเกรงว่าจะสูญเสียคุณไป และ ถ้าคุณแสดงออกถึง ความไม่แคร์ ไม่สนใจ หรือ ทำให้เห็นว่า คุณไปไหนก็ได้ สุดท้าย คุณจะถูกจัดให้เป็นกลุ่มคนที่ไม่ควรสนับสนุน เพราะ ไม่มีความมั่นคงหรือจะอยู่ในองค์กรระยะยาว แน่نون ไม่ใครลงทุนกับบุคคลที่มีความเสี่ยงในการจากไป

ทั้ง 9 ข้อ คือเทคนิคที่พบว่า ถ้าคุณฝึกจดจำและนำไปใช้ให้เป็นประจำ แน่نونว่าคุณจะเป็นหนึ่งในผู้ทำงาน ที่กระซอกใจหัวหม้ายของคุณได้อย่างโดดเด่น และ สามารถสร้างบุคลิกภาพผู้นำ และ หัวหม้ายที่ดีแก่ตนเองได้ในอนาคตการทำงานอย่างมืออาชีพ

สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

6 ดี...

ที่ทำให้เราต้องดื่มน้ำ



เพราะว่าร่างกายของคนเราประกอบด้วยของเหลวถึง 60% น้ำจึงมีความสำคัญต่อคนเราไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอากาศที่เราหายใจ และด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวันทำให้เราสูญเสียน้ำตลอดเวลา ไม่ว่าจะจากการขับถ่ายของเสีย การหายใจหรือการเสียเหงื่อ โดยเฉพาะในเมืองร้อนอย่างบ้านเรา การดื่มน้ำให้เพียงพอ จึงเป็นผลดีต่อร่างกาย ดังนี้ครับ

### ดีที่ 1 : ดีต่อสมดุล

ของเหลว 60% ในร่างกายของเราทำหน้าที่ในการย่อย การดูดซึมสารอาหาร การไหลเวียนของเลือด การสร้างน้ำลาย และการรักษาอุณหภูมิ การดื่มน้ำให้เพียงพอจึงช่วยรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกายได้เป็นอย่างดี

### ดีที่ 2 : ดีต่อหุ่น

น้ำมีส่วนช่วยควบคุมน้ำหนักได้ เพราะอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบจะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น ซึ่งส่งผลดีในการควบคุมแคลอรีที่จะเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับการเลือกดื่มน้ำเปล่าแทน น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีแคลอรีอื่น ๆ

### ดีที่ 3 : ดื่อกล้ามเนื้อ

เซลล์ที่ได้รับน้ำไม่เพียงพอจะขาดความยืดหยุ่น อาจทำให้กล้ามเนื้อเกิดความเสียหายและบาดเจ็บได้ง่าย ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาแนะนำว่าควรดื่มน้ำประมาณครึ่งลิตร ก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมงจะช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานได้ดี และเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการเสียเหงื่อจากการออกกำลังกายอีก ด้วยครับ

### ดีที่ 4 : ดื่อกผิว ห่างไกลรีวรอย

น้ำทำให้ผิวชุ่มชื้นและดูดี การขาดน้ำจะทำให้ผิวแห้งเป็นริ้วรอยแก่เกินวัย จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน และเรายังสามารถใช้มอยซ์เจอร์ไรเซอร์เพื่อช่วยบล็อกไม่ให้ผิวสูญเสียน้ำ

### ดีที่ 5 : ดื่อกไต ไม่เป็นนิ่ว

น้ำช่วยให้ไตทำงานได้ดี ไตมีหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย ตราบใดที่เราดื่มน้ำอย่างเพียงพอไตก็จะทำงานได้อย่างราบรื่น สังเกตง่ายๆจากปัสสาวะนะครับ หากว่าวันไหนปัสสาวะของเรามีสีเข้มและมีกลิ่น นั่นแสดงว่าเราดื่มน้ำน้อยเกินไปและไตกำลังทำงานอย่างหนักเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วในไต

### ดีที่ 6 : ดื่อกลำไส้

น้ำช่วยให้ระบบลำไส้ทำงานได้ปกติ มีความชื้นไหลในระบบทางเดินอาหาร ในสภาพที่น้ำไม่เพียงพอลำไส้ใหญ่จะดูดน้ำจากอุจจาระเพื่อรักษาความชุ่มชื้นส่งผลให้เกิดอาการท้องผูก หากเราดื่มน้ำมาก พอเส้นใยอาหารที่ได้ความชุ่มชื้นจะทำหน้าที่เหมือนไม้กวาดที่ช่วยกวาดของเสียออกจากร่างกายได้เป็นอย่างดี



## ดื่มน้ำเท่าไรถึงจะเพียงพอ ?

วันละ 8 แก้วอย่างที่เคยทราบกันมาจะพอดีสำหรับทุกคนไหม ?  
จริงๆ แล้วต้องคำนวณโดยใช้น้ำหนักตัวคุณกับ 33 เช่น น้ำหนัก 50 กิโลกรัมคูณ 33 ก็เท่ากับ 1,650 หน่วยออกมาเป็น CC. ที่ร่างกายต้องการทั้งวัน ถ้าแก้ว มาตรฐาน 250 CC. ก็ประมาณ 7 แก้ว แต่ถ้า น้ำหนัก 70 คูณ 33 ก็ 2,310 CC. ก็ประมาณ 9-10 แก้วครับ

# เที่ยวสุขใจใกล้กรุงเทพฯ @

“อัมพวา”  
ที่เที่ยวบรรยากาศดีใกล้กรุงเทพฯ



แซ่บเวอร์



# ประมวลภาพกิจกรรม

กิจกรรมตอบคำถาม The Balance Special ชิงรางวัล



# ประมวลภาพกิจกรรม

ประชาสัมพันธ์สวมใส่เสื้อสีเหลือง (ทุกวันจันทร์)



ก็ยังสามารถใส่ได้เรื่อยๆใน  
ทุกวันจันทร์นะคะ...



# ข่าวประชาสัมพันธ์



## ขอเชิญผู้บริหาร



## และพนักงานทุกท่าน



❤️ **ทุกวันจันทร์** ❤️

ตั้งแต่วันที่ จนถึง สิ้นเดือน กรกฎาคม 2562

สวมใส่เสื้อเหลือง  
ประดับตราสัญลักษณ์  
หรือเสื้อโทนสีเหลือง

# ข่าวประชาสัมพันธ์



แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้า  
สวัสดีครับ...

เปิดรับบริจาค **"ถุงผ้า"**  
มอบให้กับโรงพยาบาลศิริราช  
เพื่อส่งต่อให้ผู้ป่วย ใส่ยากกลับบ้าน



ตั้งแต่วันที่ ถึง 28 มิถุนายน 2562

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
ติดต่อ คุณภิญญาพัชญ์(เล็ก)  
088 809 4631