



THE Balance

Vol.6 Issue No.32 (May- June 2020)

3 มิถุนายน



ของทุกปี

วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินี

สารบัญ

บ.ก.ทักษาย...	1
พระราชประวัติสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา ๗ พระบรมราชินี	2-7
เป็น เมาหวาน จะดูแลตัวเองยังไงในช่วง โควิด	8-13
สิ่งที่วัยรุ่นควร “หา” เพื่ออยู่อย่างสุขใจในสถานการณ์ COVID-19	14-21
รู้หรือไม่ว่า ภัยโควิด	22-27
เคล็ดลับทำงานอย่างมีความสุขอีกครั้ง	28-32
ข่าวประชาสัมพันธ์	33

บทกัททาย

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานชาว AGE ทุกท่าน ในเดือนพฤษภาคมและมิถุนายน 2563 ล้วนแต่มีวันสำคัญ หลายๆวัน เช่น วันแรงงานแห่งชาติ วันฉัตรมงคล วันพืชมงคล วันวิสาขบูชา และยังมีวันสำคัญอีกหนึ่งวันคือวันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ในรัชกาลที่ 10 นั่นเอง

ในเนื้อหาฉบับนี้ The Balance ขอหยิบยกพระราชประวัติของ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ในรัชกาลที่ 10 มาให้ทุกท่านได้ทราบกันครับ

พระราชประวัติ

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

พระราชประวัติ

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

- พระราชสมภพ - เสด็จพระราชสมภพ เมื่อวันที่ ๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๑
การศึกษาระดับประถมศึกษา
- ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ - ทรงสำเร็จการศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีในศิลปศาสตรบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๓
- ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ - พ.ศ. ๒๕๔๖ - พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทนกแอร์ จำกัด
- ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ - พ.ศ. ๒๕๕๑ - พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
- ราชภิเษกสมรส - เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ทรงได้รับการสถาปนาเป็นสมเด็จพระราชินี ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน
- เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมสถาปนาพระอิสริยยศเป็น สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี



พระราชประวัติ

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ
พระบรมราชินี

การทรงงานทางราชการ

ปี พ.ศ. ๒๕๕๐

- ทรงดำรงตำแหน่ง ภัทรวาราชการนายทหารยุทธการ ฝ่ายยุทธการทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ กรมทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ กองกิจการทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ สำนักงานฝ่ายเสนาธิการในพระองค์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์ ส.น.ส.บ.ทส.ส.

ปี พ.ศ. ๒๕๕๔

- ทรงดำรงตำแหน่ง รองผู้บังคับกองพันทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ กรมทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์ ส.น.ส.บ.ทส.ส.
- ทรงดำรงตำแหน่ง ผู้บังคับกองพันทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยฝึกทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ โรงเรียนทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์ ส.น.ส.บ.ทส.ส.

ปี พ.ศ. ๒๕๕๖

- ทรงดำรงตำแหน่ง รองผู้บังคับการโรงเรียนทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์(๒)/ผู้บังคับการหน่วยฝึกทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์ ส.น.ส.บ.ทส.ส.



พระราชประวัติ

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ
พระบรมราชินี

ปี พ.ศ. ๒๕๕๗

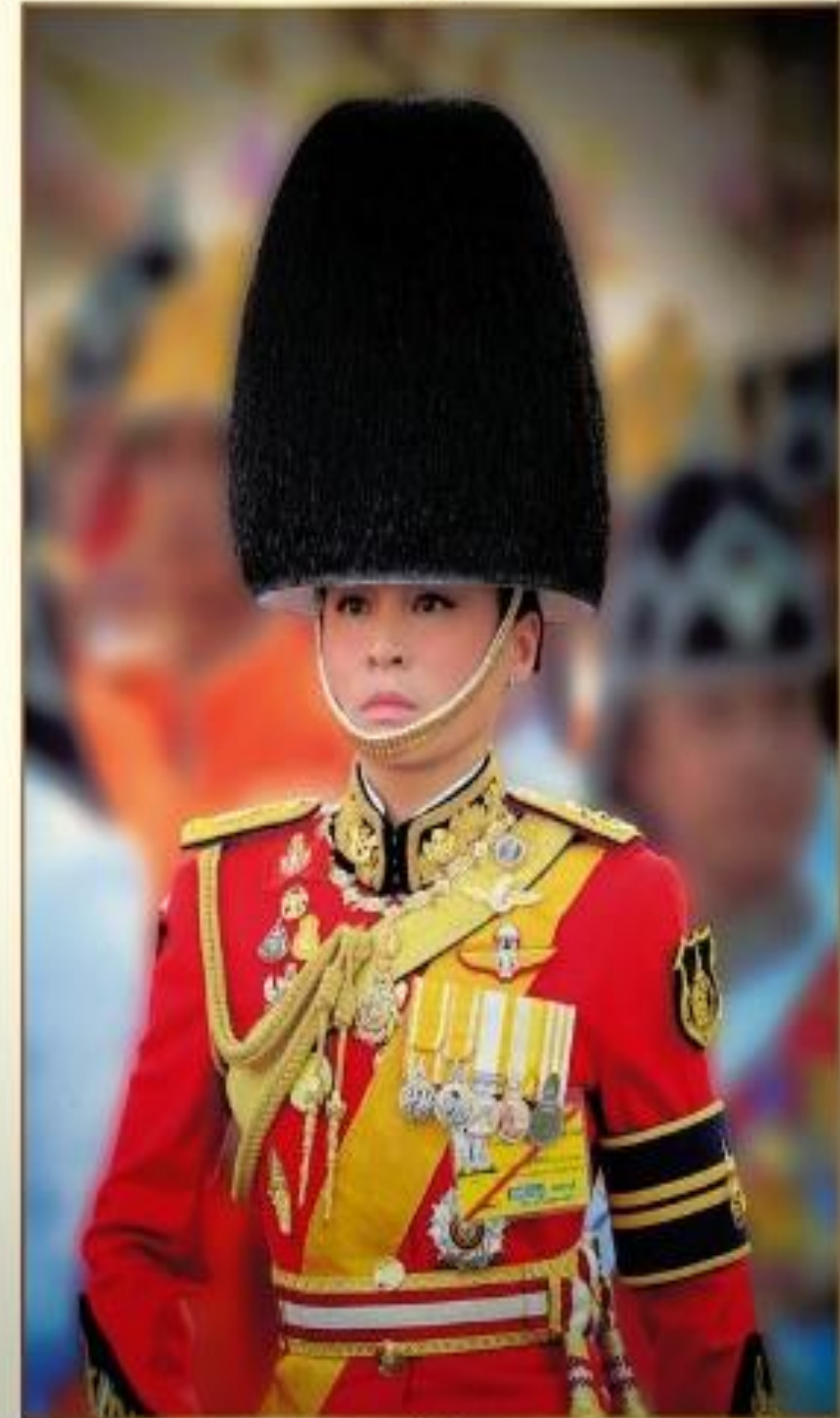
- ทรงดำรงตำแหน่ง นายทหารปฏิบัติภารกิจพิเศษ สำนักงาน นายทหารปฏิบัติภารกิจพิเศษในพระองค์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์
- ทรงดำรงตำแหน่ง ผู้บังคับการโรงเรียนทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์
- ทรงดำรงตำแหน่ง เสนาธิการหน่วยทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์

ปี พ.ศ. ๒๕๕๙

- ทรงดำรงตำแหน่ง นายทหารปฏิบัติภารกิจพิเศษ สำนักงาน นายทหารปฏิบัติภารกิจพิเศษในพระองค์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์

ปี พ.ศ. ๒๕๖๐

- ทรงดำรงตำแหน่ง รองผู้บัญชาการ หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์ (อัครา พลเอก)
- ทรงดำรงตำแหน่ง รองสมุหราชองครักษ์ กรมราชองครักษ์ (อัครา พลเอกพิเศษ)
- ทรงดำรงตำแหน่ง รองผู้บัญชาการ หน่วยบัญชาการถวายความปลอดภัยรักษาพระองค์ (อัครา พลเอกพิเศษ)



พระราชประวัติ

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ
พระบรมราชินี

พลัดสูทรบการอบรมด้านการทหาร และอื่น ๆ

- ทรงสำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาที่สวนกุหลาบวิทยาลัยพระองค์ โรงเรียนเตรียม และศูนย์ฝึกหน่วยทหารราบเด็กนักเรียนโรงเรียนวัดพระองค์ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓
- ทรงสำเร็จการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ - ชั้นมัธยม หน่วยทหารราบเด็กนักเรียนโรงเรียนวัดพระองค์ โรงเรียนวัดพุทธาวาส ศูนย์การทหารราบ เมื่อวันที่ ๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕
- ทรงสำเร็จการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ โรงเรียนเสนาธิการทหารบก ชุดที่ ๕๑ ในปีการศึกษา ๒๕๕๖
- ทรงสำเร็จการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ วิทยาลัยการทัพบก ชุดที่ ๕๗ ในปีการศึกษา ๒๕๕๗
- ทรงสำเร็จการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ โรงเรียนเสนาธิการทหารบก ศูนย์สงครามพิเศษ เมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



พระราชประวัติ

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ
พระบรมราชินี

หลักสูตรการอบรมด้านการทหาร และอื่น ๆ

- ทรงสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร สังกัดทางอากาศนาวิกโยธิน ของโรงเรียนทหารนาวิกโยธิน เมื่อวันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔
- ทรงสำเร็จการศึกษาหลักสูตร Combat Qualifying Course Jungle Warfare ของหน่วยทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔
- ทรงจบหลักสูตรการยิงปืนพกในระบบต่อสู้ภายใต้สภาวะกดดันของกองบังคับการปราบปราม เมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑



พระราชประวัติ

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ
พระบรมราชินี

หลักสูตรการอบรมด้านการบิน

- ทรงสำเร็จการฝึกและศึกษาตามหลักสูตรการบินของหน่วยฝึกการบินพลเรือน กองทัพอากาศ เมื่อวันที่ ๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ทรงทำการบินกับเครื่องบินแบบ Cessna T 41
- ทรงสำเร็จการฝึกและศึกษาตามหลักสูตรวิทยการบินทหารบกอากาศยาน ปีกัดล่าตัว ซีนีลอม ของโรงเรียนการบินทหารบก เมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ทรงทำการบินกับเครื่องบิน แบบ Cessna T 41
- ทรงสำเร็จการฝึกและศึกษาตามหลักสูตรการบินของโรงเรียนการบิน กองทัพอากาศ เมื่อวันที่ ๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ทรงทำการบินกับเครื่องบินแบบ CT-4E และ PC-9
- เสด็จ ฯ ไปทรงฝึกและศึกษาการบินเพิ่มเติม ณ สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี ทรงผ่านการทดสอบและได้รับใบอนุญาตนักบินของสหภาพยุโรป ออกใบอนุญาต นักบินส่วนบุคคล PPL(A) ทรงทำการบินกับเครื่องบินแบบ Cessna 172, Mooney M-20, Piper PA-34 Seneca ใบอนุญาตนักบินพาณิชย์ตรี CPL(A) โดยมี Type Rating ของเครื่องบินแบบ Boeing 737 300-900 และใบอนุญาตนักบินพาณิชย์เอก (ATPL-Theory)
- ทรงได้รับใบอนุญาตนักบินพาณิชย์เอก จากสำนักงานการบินพลเรือนแห่งประเทศไทย
- ปัจจุบันทรงปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งนักบินผู้ช่วย ทำการบินกับเครื่องบินพระราชนิเวศน์ Boeing 737-400 และ Boeing 737-800



เป็น “**เบ้าหวาน**”
จะดูแลตัวเองยังไง
ในช่วงโควิด





อย่าหยุดยา
ให้กินยาเบาหวาน และยาอื่น ๆ
หรือ ฉีดอินซูลินตามปกติ

.....



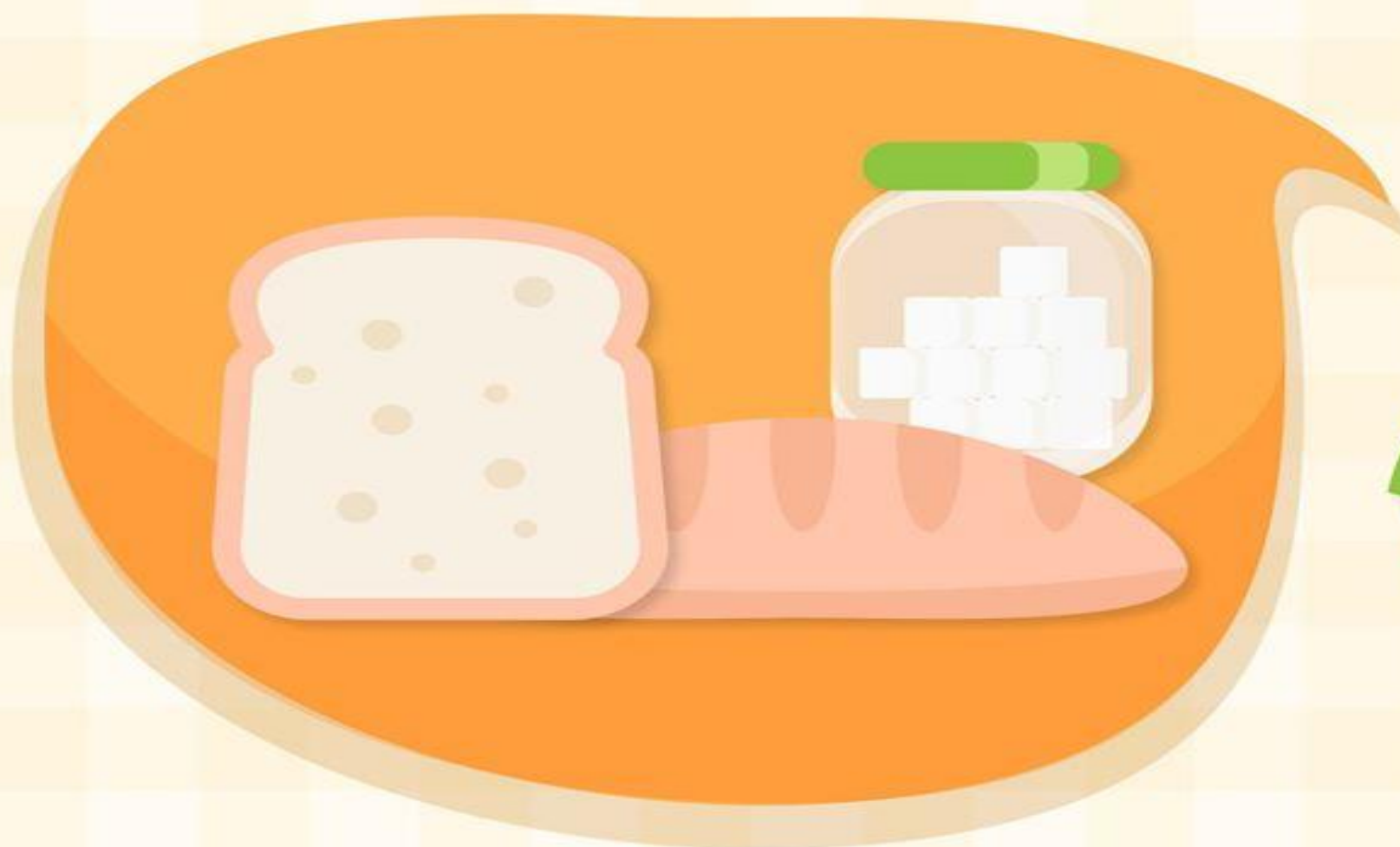
ใช้ระดับน้ำตาลบ่อยๆ
หมั่นตรวจ และติดตามระดับน้ำตาล
ให้อยู่ที่ 80-180 มก./ดล.

.....



ตรวจสอบยา และอินซูลินให้เพียงพอ
หากไม่เพียงพอให้ติดต่อ
รพ. ใกล้บ้าน หรือ รพ. ที่รักษาอยู่

.....



เตรียมอาหารให้เพียงพอ
สำรองอาหารประเภท แป้ง น้ำตาล ให้พอ
เพื่อแก้ไขเมื่อเกิดภาวะน้ำตาลต่ำ

.....



หมั่นสังเกตตัวเอง
หากมีไข้ ไอ หายใจหอบเหนื่อย
ให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที

.....



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

หาก

วิธีใหม่ๆ ในการ
ติดต่อสื่อสาร

“

อาจจะเป็น Application
หรือ Social Media

”



“ตระหนักรู้ ไม่ตระหนุกรู้”

หา

วิธีผ่อนคลาย

“

หาความสมดุลใน
การใช้ชีวิตประจำวัน
ตามวิถีของตัวเอง

”



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

क्षा

ข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ

“

เช่น กระทรวงสาธารณสุข
กรมควบคุมโรค
องค์การอนามัยโลก

”



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

ภา

อารมณ์ตัวเอง

“พยายามสังเกตและรับรู้
อารมณ์ตนเอง
ความกังวลเป็นเรื่อง
ธรรมดาในช่วงนี้”

”



“ตระหนักรู้ ไม่ตระหนก”

กา คนที่ไว้ใจระบายน
ความเครียดกังวล

“ เช่น พ่อแม่
ผู้ปกครอง
เพื่อน

”



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

หา

กิจกรรมทำในบ้าน

“

เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
ลดการหมกมุ่นกับความคิดและ
อารมณ์ เช่น ดูหนัง ละคร
อ่านนิยาย ทำความสะอาดบ้าน

”



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”



ကာ

หัวใจให้เจอ
ก็เป็นสุข



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

คุณ ครอบครัว และสังคม

ไม่ปลอดภัย

ปลอดภัย



รู้หรือไม่ว่า
ภัย
โควิด



คุณ ครอบครัว และสังคม

ไม่
ปลอดภัย



ปลอดภัย



อยู่ **ห่าง** กัน
และกัน



ไม่ เว้นระยะห่างกัน



รู้หรือไม่ว่า
ภัย
โควิด



คุณ ครอบครัว และสังคม

ไม่
ปลอดภัย



ปลอดภัย



ไม่ล้างมือ

หมั่นล้างมือ

ด้วยน้ำและสบู่หรือ
เจลแอลกอฮอล์



รู้หรือไม่
ภัย
โควิด



คุณ ครอบครัว และสังคม

ไม่ ปลอดภัย



ใช้ ของส่วนตัวร่วมกัน
ทานอาหารร่วมภาชนะ



ปล่อย ให้
ของใช้และที่พัก
สกปรก

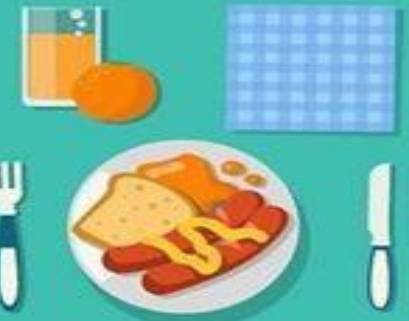


รู้หรือไม่ว่า ภัย โควิด



ปลอดภัย

ห้ามใช้ ของใช้ส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น เช่น
ช้อนส้อม แก้วน้ำ
ผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ



หมั่น ทำความสะอาด
ของใช้และที่พัก



คุณ ครอบครัว และสังคม

ไม่
ปลอดภัย



ไม่ **สวม**

หน้ากากอนามัย หรือ
หน้ากากผ้า



รู้หรือไม่
ภัย
โควิด



ปลอดภัย



สวม

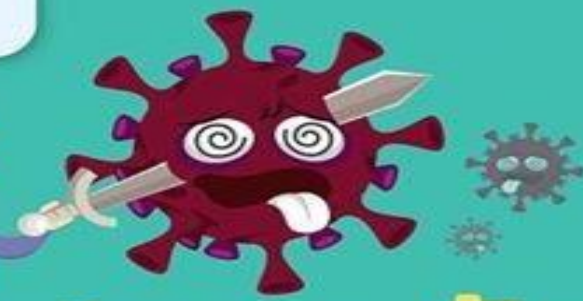
หน้ากากอนามัย หรือ
หน้ากากผ้า

คุณ ครอบครัว และสังคม

ไม่
ปลอดภัย



ปลอดภัย



ไป พื้นที่แออัด

อยู่บ้าน

หลีกเลี่ยง

พื้นที่แออัด



รู้หรือไม่
ภัย
โควิด





เคล็ดลับทำงานอย่างมีความสุขอีกครั้ง

สำหรับคนทำงาน
THE Balance

- หาสาเหตุให้เจอว่าที่เราเริ่มรู้สึกเบื่องานตั้งแต่เมื่อไหร่ และมีสาเหตุมาจากอะไร
- อย่าปล่อยให้ทำงานมาเบียดเบียนชีวิตส่วนตัวมากเกินไป เพราะหากชีวิตส่วนตัวเราไม่มีความสุข ก็อาจจะส่งผลต่อความรู้สึกของเราเมื่อไปทำงานด้วยเช่นกัน
- ปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน หรือลองทำงานใหม่ ๆ ที่ท้าทายความสามารถตัวเองดูบ้าง
- พูดคุยกับคนอื่น ๆ ที่กระตือรือร้นและมีพลังในการทำงาน หรือสอนงานพนักงานใหม่ เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของตัวเอง และย้ำเตือนให้เห็นถึงความสำคัญของงานที่เราอาจไม่เคยสนใจ
- มองหาภูมิคุ้มกันที่ดี ๆ ที่ได้จากการทำงาน และให้รางวัลกับตัวเองบ้างเมื่อทำงานสำเร็จ การทำแบบนี้ จะทำให้คุณเห็นว่างานตัวเองนั้นมีคุณค่า และคุ้มค่าที่จะทำมันต่อไป

หาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เบื่อ

เมื่อรู้สึกเบื่องานสิ่งที่คุณควรทำเป็นอย่างแรก คือถามตัวเองว่าทำไมถึงรู้สึกอย่างนั้น และความรู้สึกนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่ มีปัญหาหรือเรื่องอะไรที่ทำให้สูญเสียความศรัทธาที่มีให้กับบริษัท งาน เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่ตัวเราเอง

จัดสรรเวลาทำงานให้ดี

สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้หลายคนเบื่อ หรือไม่อยากทำงานก็คือ การทำงานเริ่มเข้ามาเบียดเบียนการใช้ชีวิตส่วนตัวมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่มีความเครียดสูง ถูกบีบด้วยเดดไลน์ หรือต้องใช้ความคิดมาก ๆ

การกำหนดขอบเขตของเวลาในการทำงานให้ชัดเจนจะทำให้มีเวลาให้กับการใช้ชีวิตส่วนตัวมากขึ้น และเมื่อมีความสุข คุณก็จะมาทำงานพร้อมกับจิตใจและสมองที่ปลอดโปร่ง การหาจุดที่สมดุลระหว่างเรื่องงานกับชีวิตส่วนตัวของตัวเองจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย

ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ ดูบ้าง

การทำงานและใช้ชีวิตที่เป็นระบบ หรือทำสิ่งเดิมซ้ำ ๆ อยู่เสมอสามารถให้ทั้งผลดีและผลเสียต่อคุณ ข้อดีก็คือจะทำให้คุณทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามแผนและสร้างวินัยที่ดีให้กับคุณ ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานออกมามีประสิทธิภาพ แต่ในอีกมุมหนึ่งการที่ต้องทำงานเดิม ๆ ทุก ๆ วันก็เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายได้เช่นกัน คุณอาจลองปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวันดูบ้าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ อย่างเปลี่ยนวิธีการเดินทางมาบริษัทในตอนเช้า หรือย้ายที่นั่งทำงานในบางเวลา รวมทั้งการอาสาทำงานที่อยู่นอกเหนือจากหน้าที่ความรับผิดชอบ และท้าทายความสามารถของตัวเองก็อาจช่วยได้เพราะจะทำให้คุณรู้สึกท้าทายและความสามารถที่คุณมีนั้นมีประโยชน์

อยู่กับคนที่มีความมุ่งมั่น และกระตือรือร้น

การอยู่กับคนที่กระตือรือร้น มุ่งมั่น และมีพลังในการทำงานจะช่วยกระตุ้นให้คุณกลับมาให้ความสนใจกับงานที่คุณทำอยู่ได้ การได้พูดคุยกับคนอื่น ๆ ถึงการทำงาน และเป้าหมายในอาชีพของคุณ หรือแม้แต่การไปสอนงานให้กับพนักงานใหม่ จะเป็นการย้ำเตือนให้คุณตระหนัก และเห็นถึงความสำคัญของงานที่คุณอาจไม่เคยมองเห็นก่อน

มองหาสิ่งดี ๆ ก็ได้จากการก้าวน

ไม่ใช่แค่การจดบันทึกสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน (To-Do List) เท่านั้น แต่การจดสิ่งที่ทำสำเร็จไปแล้วก็สำคัญ ไม่
ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องเล็กน้อยอย่างการจัดการอีเมล หรือเป็นเรื่องใหญ่อย่างการทำงานได้สำเร็จ รวมไปถึงเก็บ
อีเมลหรือโพสต์ที่มีคนเขียนมาชื่นชมและขอบคุณเอาไว้ก็เช่นกัน มันจะทำให้คุณเห็นว่าคุณได้ทำอะไรสำเร็จมาแล้ว
บ้าง และจะทำให้เห็นว่างานที่ทำนั้นมีคนรับรู้ และมีความสำคัญ แล้วอย่าลืมที่จะให้รางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ กับตัว
เองบ้างเมื่อทำงานสำเร็จ สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้คุณรู้สึกดีมากขึ้นเวลาคิดถึงเรื่องงานของตัวเอง

เราทุกคนสามารถเลือกที่จะมองสิ่งต่าง ๆ ได้ ถ้าคุณมองหาสิ่งดี ๆ คุณก็จะเจอสิ่งที่ดี แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็ก
น้อย แต่ก็อาจทำให้คุณรู้สึกได้ว่างานของคุณยังมีคุณค่า มีความสำคัญ และคุ้มค่าที่จะทำมันต่อไป

ข่าวประชาสัมพันธ์

มาโหลดสติ๊กเกอร์ไลน์น้องถ่านหิน AGE กันเถอะ



ดาวน์โหลดกันเยอะๆ
แล้วพบกันใหม่ฉบับ
หน้านะครับ

SCAN HERE

