

THE BALANCE

Vol. 10 Issue no. 62 (May-June 2025)



สารบัญ

บ.ก. ทักทาย

วันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา ฯ

5 มิถุนายน วันสิ่งแวดล้อมโลก
DIY กับคักยุงจากขวดน้ำพลาสติก

ภาพบรรยากาศ ..

AGE GROUP แบ่งปันความสุขฯ
บริจาคสิ่งของให้บ้านราชาวดี

สารความรู้

ทำยี่ดอกออกกำลังกาย ป้องกันออฟฟิศซินโดรม

บ.ก. ทักทาย

สวัสดีท่านผู้บริหาร พนักงาน และบริษัทในเครือ AGE ทุกท่าน THE BALANCE ฉบับประจำเดือน พ.ค. - มิ.ย. 2568 ในเดือน พฤษภาคม – มิถุนายน นี้ มีวันสำคัญต่างๆ คือ วันสิ่งแวดล้อมโลก ซึ่งตรงกับวันที่ 5 มิถุนายน และ วันที่ 3 มิถุนายน วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณพระบรมราชินีขอพระองค์ทรงพระเจริญ

และเนื่องในวันสิ่งแวดล้อมโลก บ.ก. มีวิธีการทำกับดักยุง แบบ *DIY* มาฝากค่ะ ในส่วนของท้ายเล่ม มีสาระน่ารู้ มาฝากอีกเช่นเคย ในหัวข้อ ทำยี่ดออกกำลังกาย ป้องกันออฟฟิศซินโดรม...สุดท้ายนี้ อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย และมีฝนตกเกือบจะทุกวัน ขอให้ทุกท่านดูแลรักษาสุขภาพกันด้วยนะคะแล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

๓ มิถุนายน
วันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา
พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี
ขอพระองค์ทรงพระเจริญ



ทรงพระเจริญ

๓ มิถุนายน ๒๕๖๘
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
บริษัท เอเชีย ทรี恩 เอนเนอจี จำกัด (มหาชน) และ บริษัทในเครือ



5 มิถุนายน 2568

วันสิ่งแวดล้อมโลก

ใช้พลาสติกกันอย่างเข้าใจ
เปลี่ยนประเทศไทยให้ยั่งยืน

“ Beat Plastic Pollution
Ending global plastic pollution ”



www.age.co.th



AGE.Wecare



Asia Green Energy Public Company Limited

DIY กับดักยุง จากขวดน้ำพลาสติก by AGE GROUP

AGE ชวนทำ “กับดักยุง” จากขวดน้ำพลาสติกเหลือใช้

กับดักยุง จากขวดพลาสติก



ทำง่าย ใช้ได้จริง

อุปกรณ์/สิ่งที่ต้องเตรียม



- ขวดน้ำพลาสติกเปล่า ขนาด 1.5 ลิตร ขึ้นไป
- ปากกาหรือปากกามาร์กเกอร์
- มีดคัตเตอร์
- สายวัด
- น้ำตาลทรายแดง 1/4 ถ้วย
- น้ำอุ่น 1/3 ถ้วย
- ยีสต์ 1 กรัม
- ถ้วยตวง
- เทปกาว (สก็อตเทป)
- กระดาษหนังสือพิมพ์หรือถุงพลาสติก



1 ตัดส่วนบนสุดของขวดน้ำพลาสติกออก ประมาณ 1/4 ของขวด



2 นำน้ำตาลมาผสมกับน้ำอุ่นที่เตรียมไว้ น้ำตาล 50 กรัม มาผสมกับน้ำร้อนปริมาณ 200 มิลลิลิตร แล้วคนส่วนผสมให้เข้ากัน พร้อมตั้งทิ้งไว้จนกว่าส่วนผสมจะเย็น



น้ำตาล 50 กรัม ต่อ น้ำร้อนปริมาณ 200 มิลลิลิตร



3 ตักยีสต์ใส่ตามลงไปโดยไม่ต้องคน



ใส่ยีสต์ 1 กรัม ลงไปในขวด ไม่ต้องคนให้เข้ากัน ยีสต์จะกินน้ำตาลแล้วปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ที่ขี้ดุดพวกยุงออกมา



4 คว่ำปากขวดที่ตัดออกมาแล้วกลับลงไป จัดขอบของขวดน้ำพลาสติกทั้ง 2 ชั้นให้เสมอกัน และติดด้วยสก็อตเทปเพื่อกันหลุด



สาระน่ารู้

ทำยืดออกกำลังกาย ป้องกันออฟฟิศซินโดรม

5 ท่าบริหารร่างกาย ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม



ท่าที่ 1



บริหารต้นคอ

- STEP 1 บริหารต้นคอเริ่มจากการนำมือข้างซ้ายอ้อมไปจับศีรษะด้านหลังขวา แล้วดึงมาทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึง นับ 1-10 จากนั้นค่อยสลับข้าง
- STEP 2 ใช้มือข้างขวาอ้อมจับศีรษะด้านหลังซ้ายแล้วทำเช่นเดียวกัน นับ 1-10 สุดท้ายประสานมือบริเวณท้ายทอย ดันไปด้านหลังจนรู้สึกตึงและนับ 1-10

ท่าที่ 2



บริหารหัวไหล่

- STEP 1 ยกไหล่ขึ้นไปจนสุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-10
- STEP 2 จากนั้นกดไหล่ลงให้สุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-10 ทำนี้สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องของการปวดไหล่เป็นประจำ

ท่าที่ 3



บริหารฝ่ามือ

- STEP 1 กำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุด ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นจึงคลายออกช้า ๆ
- STEP 2 แล่กางนิ้วมือออกให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้อีก 5 วินาที แล้วกลับมาอยู่ที่ท่าเดิม ทำซ้ำอีกครั้ง ประมาณ 2 - 3 รอบ

ท่าที่ 4



บริหารหลัง

- STEP 1 ยืนตัวตรง พร้อมชูแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ประสานมือเอาไว้
- STEP 2 แล้วค่อย ๆ เอนตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึงแล้วนับ 1-10 จากนั้นค่อย ๆ ดึงตัวกลับมาสู่ท่ายืนตรงอีกครั้ง

ท่าที่ 5



บริหารช่วงสะโพก

- STEP 1 ยกเท้าซ้ายมาวางกับเหนือเข่าขวา
- STEP 2 เอนตัวมาด้านหน้า จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาทางด้านซ้าย นับ 1-10 จากนั้นสลับเท้าด้านขวาทำเช่นเดียวกัน

Thank you