

THE BALANCE

Vol.9 Issue no.58 (Sep-Oct 2024)





๑๓ ตุลาคม วันนวมินทรมหาราช

วันคล้ายวันสวรรคต

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

สถิตในดวงใจตราบนิจนิรันดร์

น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้



ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
บริษัท เอเชีย กรีน เอนเนอจี จำกัด (มหาชน) และบริษัทในเครือ

สารบัญ

❖ บก.ทักทาย

❖ วันนวมินทรมหาราช 2567

เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

❖ ประเพณีตักบาตรเทโว วันออกพรรษา

❖ 9 วิธีรับมือน้ำท่วม เชฟสิ่งของ เชฟความปลอดภัย

❖ ข่าวแรงงานสัมพันธ์

❖ ทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2567

บมจ.เอเชีย กรีน เอนเนอจี้ และบริษัทในเครือ

❖ เกร็ดความรู้

7 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี



วันฉัตรมงคล 2567

เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร

มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

13 ตุลาคม

วันฉัตรมงคล

วันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร



วันนวมินทรมหาราช ตรงกับวันที่ 13 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระมหากษัตริย์รัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี เมื่อวันที่ 11 เมษายน พ.ศ. 2560 ที่ประชุมคณะรัฐมนตรีไทย คณะที่ 61 กำหนดให้วันที่ 13 ตุลาคม ของทุกปี ซึ่งตรงกับวันคล้ายวันสวรรคตของรัชกาลที่ 9 เป็นวันหยุดราชการและออกเป็นประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง กำหนดเวลาทำงานและวันหยุดราชการ ฉบับที่ 23 ลงวันที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2560 และในวันเดียวกัน พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 10) ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาตกำหนดให้เป็น "วันสำคัญของชาติไทย" และให้จัดกิจกรรมในลักษณะเดียวกับวันปิยมหาราช

เมื่อวันที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2566 ที่ประชุมคณะรัฐมนตรีไทย คณะที่ 63 มีมติเห็นชอบให้กำหนดชื่อวันดังกล่าวตามที่ได้ขอพระราชทานชื่อจากรัชกาลที่ 10 ว่า "วันนวมินทรมหาราช" ซึ่งเป็นชื่อที่สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อัมพร อมฺพโร) ประทานเพื่อประกอบพระบรมราชวินิจฉัย ชื่อ "วันนวมินทรมหาราช" แปลว่า วันที่ระลึกถึงพระมหाराชรัชกาลที่ 9 ผู้ยิ่งใหญ่ มีประกาศสำนักนายกรัฐมนตรีเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 29 กันยายน เผยแพร่ในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2566

วันที่ 13 ตุลาคม 2562 วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (5 ธันวาคม พ.ศ. 2470 — 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559) หรือ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เป็นพระมหากษัตริย์ไทยรัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี ครองราชย์ตั้งแต่วันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2489 นับเป็นพระมหากษัตริย์ไทยที่ทรงครองราชสมบัติยาวนานที่สุดในประเทศไทย

พระองค์เสด็จพระราชสมภพเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2470 ที่โรงพยาบาลเมตต์ออเบิร์น เมืองเคมบริดจ์ รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐ เป็นพระราชโอรสในสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก กับ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และเป็นพระราชนัดดาในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว กับสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า



พระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ภายใต้รัฐธรรมนูญ และได้ทรงหยุดยั้งการกบฏ เช่น กบฏเมษาฮาวาย ในปี พ.ศ. 2524 และ กบฏทหารนอกราชการ ในปี พ.ศ. 2528 กระนั้น ในสมัยของพระองค์ได้มีการทำรัฐประหารโดยทหารหลายคน เช่น จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ในปี พ.ศ. 2500 กับพลเอกสนธิ บุญยรัตกลิน ในปี พ.ศ. 2549 ตลอดระยะเวลา 70 ปี 4 เดือน 4 วัน ที่ทรงครองราชย์ เกิดรัฐประหารโดยกองทัพ 11 ครั้ง รัฐธรรมนูญ 16 ฉบับ และนายกรัฐมนตรี 27 คน

ประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่เคารพพระองค์ อนึ่ง ตามรัฐธรรมนูญ พระมหากษัตริย์ทรงอยู่ในฐานะอันเป็นที่เคารพสักการะ และผู้ใดจะละเมิดมิได้ ส่วนประมวลกฎหมายอาญาบัญญัติไว้ว่า การดูหมิ่น หมิ่นประมาท หรืออาฆาตมาดร้ายพระมหากษัตริย์เป็นความผิดอาญา คณะรัฐมนตรีหลายชุดที่ได้รับการเลือกตั้งมาก็ถูกคณะทหารล้มล้างไปด้วย ข้อกล่าวหาว่านักการเมืองผู้ใหญ่หมิ่นพระบรมเดชานุภาพ กระนั้น พระองค์เองได้ตรัสเมื่อปี พ.ศ. 2548 ว่า "สาธารณชนพึงวิพากษ์วิจารณ์พระองค์ได้"

พระองค์ทรงเป็นที่สรรเสริญในประเทศไทยเกี่ยวกับพระราชดำริในเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โคฟี แอนนัน เลขาธิการสหประชาชาติ ได้ถวายรางวัลความสำเร็จสูงสุดด้านการพัฒนามนุษย์แด่พระองค์ ด้านสินทรัพย์ของพระองค์นิตยสารฟอบส์จัดอันดับให้พระองค์เป็นพระมหากษัตริย์ผู้มีพระราชทรัพย์มากที่สุดในโลก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 ถึง พ.ศ. 2556 เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2557 พระองค์มีพระราชทรัพย์ 30,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์นั้นใช้สินทรัพย์เพื่อสวัสดิการสาธารณะ เช่น เพื่อพัฒนาเยาวชน แต่ได้รับการยกเว้นไม่ต้องจ่ายภาษีและให้เปิดเผยการเงินต่อพระมหากษัตริย์แต่พระองค์เดียว ขณะที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชก็ได้ทรงอุทิศพระราชทรัพย์ไปในโครงการพัฒนาประเทศไทยหลายต่อหลายโครงการ โดยเฉพาะในทางเกษตรกรรม สิ่งแวดล้อม สาธารณสุข การส่งเสริมอาชีพ ทรัพยากรน้ำ สวัสดิการทางคมนาคม และสวัสดิการสาธารณะ

นับตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. 2557 พระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรเสด็จแปรพระราชฐานไปประทับรักษาพระอาการพระโรคไข้หวัดและพระปัสสาวะอักเสบ ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลศิริราช ตลอดมา แต่พระอาการประชวรได้ทรุดหนักลงตามลำดับ และเสด็จสวรรคตเมื่อวันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559 เวลา 15:52 น. สิริพระชนมพรรษา 88 พรรษา 313 วัน

❖ ประเพณีตักบาตรเทโว วันออกพรรษา

ในช่วงหลัง วันออกพรรษา ของทุกปี ในบ้านเราจะมี ประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างยาวนานก็คือ

ประเพณีตักบาตรเทโว หรือ ตักบาตรเทโวโรหณะ ค่ะ

ซึ่งแต่ละจังหวัด แต่ละท้องถิ่น ก็จะมีการ

จัดงานตักบาตรเทโวโรหณะที่บริเวณพระอุโบสถ

โดยมีขบวนแถวของพระสงฆ์ออกบิณฑบาต ซึ่งในปีนี้

จะตรงกับวันที่ **18 ตุลาคม 2567** หลังวันออกพรรษา 1 วัน

โดย วันออกพรรษา ตรงกับวันที่ **17 ตุลาคม 2567** นี้แน่นอนค่ะ

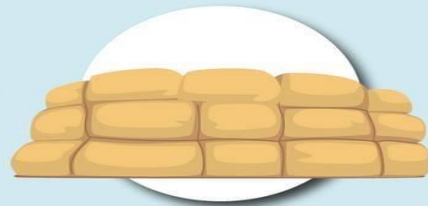


9 วิธีรับมือน้ำท่วม เชฟสิ่งของ เชฟความปลอดภัย

9 วิธีรับมือ น้ำท่วม เชฟสิ่งของ เชฟความปลอดภัย



1. เมมเบอร์ฉุกเฉิน เช่น (ศปก.)
สายด่วนรับแจ้ง-เตือนภัยน้ำท่วม
โทร.111 กด 5



2. พื้นที่เสี่ยงสูง
ควรเตรียมกระสอบทราย
ไว้ทำพนังกั้นน้ำ



3. นำเอกสารสำคัญใส่ถุงซิปล็อก
เช่นบัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้าน
สูติบัตร ใบโฉนดที่ดิน ฯลฯ



4. แขนงปลอกคอสัตว์เลี้ยง
พร้อมชื่อและเบอร์โทรเรา
ไว้เพื่อน้องหลุดหาย



5. ชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์
และเตรียมอุปกรณ์เสริมให้พร้อม
เช่น พาวเวอร์แบงก์



6. ยกของขึ้นที่สูง
เตรียมอาหารแห้ง น้ำดื่ม ยารักษาตัว
และอุปกรณ์พยุงตัว



7. ถอดปลั๊ก
แปะเทปกาวปิดปลั๊กไฟ
ป้องกันกระแสไฟฟ้ารั่ว



8. นำรถยนต์ไปจอด
ในพื้นที่สูงหรือที่ปลอดภัย
หรือใช้ถุขคลุมรถกันน้ำ



9. จัดการย้ายผู้ป่วย
เด็ก คนชรา ไปยังพื้นที่ปลอดภัย



คำถาม ?

ลูกจ้างได้ลาป่วยและได้รับค่าจ้างครบ 30 วันทำงานแล้ว หากลูกจ้างยังคงขอลาป่วยต่อเนื่องไปอีก นายจ้างต้องจ่ายค่าจ้างให้แก่ลูกจ้างสำหรับวันหยุดประจำสัปดาห์และหรือวันหยุดตามประเพณี ในระหว่างวันลาป่วยเกินกว่า 30 วันทำงานอีกหรือไม่ ?



คุยเฟื่องเรื่องแรงงาน

คำตอบ

มาตรา 57 แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 มีเจตนารมณ์เพื่อคุ้มครองสิทธิของลูกจ้างให้ได้รับค่าจ้างในวันลาป่วยไม่เกิน 30 วันทำงาน ดังนี้ สิทธิที่ลูกจ้างจะได้รับค่าจ้างในวันหยุดประจำสัปดาห์ และหรือวันหยุดตามประเพณี ย่อมได้รับความคุ้มครองในระยะเวลาเช่นเดียวกับสิทธิที่ได้รับค่าจ้างในระหว่างวันลาป่วย เมื่อลูกจ้างมีสิทธิลาป่วยโดยได้รับค่าจ้างในวันลาป่วยจำนวน 30 วันทำงาน และได้ลาป่วยต่อเนื่องไปอีกลูกจ้างย่อมไม่มีสิทธิได้รับค่าจ้างในวันหยุดประจำสัปดาห์ และหรือวันหยุดตามประเพณีภายหลังจากวันลาป่วยพ้นระยะเวลา 30 วันทำงานดังกล่าว เพราะเมื่อไม่มีการทำงานจึงไม่มีวันหยุดประจำสัปดาห์และวันหยุดตามประเพณีด้วย และอาจถือได้ว่าสิทธิได้รับค่าจ้างในวันหยุดประจำสัปดาห์และวันหยุดตามประเพณีที่มีภายหลังจากวันลาป่วย 30 วันทำงานได้เคลื่อนกลืนไปในวันลาป่วยของลูกจ้างที่ลาป่วย โดยไม่มีสิทธิได้รับค่าจ้างแต่อย่างใด ทั้งนี้ เว้นแต่ข้อบังคับเกี่ยวกับการทำงานของนายจ้าง จะกำหนดให้จ่ายค่าจ้างในวันลาป่วยที่พ้นระยะเวลา 30 วันอันเป็นคุณแก่ที่กฎหมายกำหนด

ทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2567



ขอเรียนเชิญผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2567
เพื่อบูรณะปฏิสังขรณ์ ศาลาการเปรียญ **ณ วัดปริดาราม** ตำบลแม่ตา อำเภอนครหลวง
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ในวันอาทิตย์ที่ 3 พฤศจิกายน 2567

- | | |
|---------------|---|
| เวลา 06.30 น. | ออกเดินทางจาก สำนักงานใหญ่ (โดยรถที่ทางบริษัทจัดเตรียมไว้ให้) |
| เวลา 09.00 น. | ตั้งองค์กฐินสามัคคี |
| เวลา 11.00 น. | ถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุสงฆ์ |
| เวลา 11.30 น. | ประกอบพิธีถวายผ้ากฐิน |
| เวลา 12.00 น. | รับประทานอาหารร่วมกัน |
| เวลา 13.00 น. | เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ |

การแต่งกาย

สำหรับพนักงานที่ผ่านทดลองงานแล้ว
สำหรับพนักงานที่ยังไม่ผ่านทดลองงาน

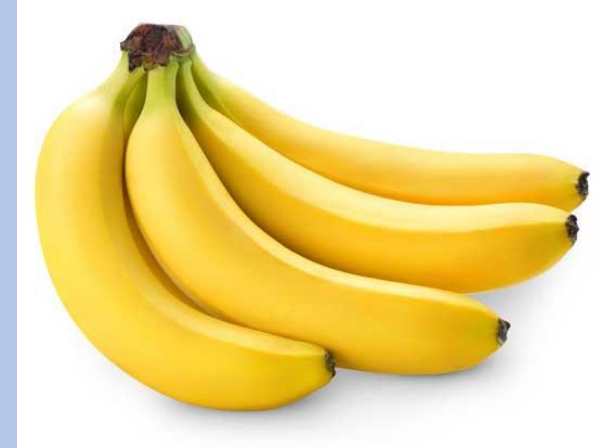
ให้ใส่เสื้อยูนิฟอร์มพนักงาน
ให้แต่งกายสุภาพ

7 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี



กล้วย ช่วยลดอาการท้องอืดได้

อาการท้องอืดเป็นอาการที่เกิดขึ้นจำนวนมากในกระเพาะอาหาร บางครั้งก็เกิดจากการรับประทานอาหารไขมันมากเกินไป และเจ้ากล้วยนี่แหละที่จะช่วยทำให้อาการท้องอืดบรรเทาลงได้ เพราะกล้วยมีปริมาณโพแทสเซียมสูงซึ่งจะไปจัดการ กับผลกระทบที่เกิดจากไขมันส่วนเกินทำให้อาหารท้องอืดเบาบางลง แต่ถ้าคุณไม่ชอบท้องอืดละก็ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือหรือไขมันมากเกินไปตั้งแต่แรกจะดีกว่า จะได้ไม่ต้องมานั่งอึดอัดใจล่ะ



น้ำในร่างกายจะทำให้น้ำหนักตัวของคุณจะขึ้นลงอย่างน้อยวันละ1-2 กิโลกรัม

ทำไมเวลาที่ชั่งน้ำหนักในตอนเช้าและตอนเย็นถึงต่างกัน ทั้ง ๆ ที่ก็ไม่ได้กินเยอะมากมาย แต่นั่นก็เป็นเพราะน้ำหนักของน้ำในร่างกายที่มาจากอาหารที่มีรสเค็มหรือภาวะมีประจำเดือนของคุณที่ทำให้น้ำหนักเหล่านี้ขึ้นหรือลงตลอดเวลา แต่ถ้าหากคุณต้องการที่จะจัดการกับเจ้าน้ำหนักของน้ำที่มีในร่างกายละก็ คุณควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาขับปัสสาวะก็ได้ค่ะ



ชาเขียวช่วยสร้างเสริมการทำงานของสมองได้

ชาเขียวมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่สูง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ แต่อีกประโยชน์หนึ่งที่สำคัญก็คือ ชาเขียวช่วยสร้างเสริมการทำงานของสมองได้อีกด้วย โดยมีการศึกษาหนึ่งพบว่าคนที่ดื่มชาเขียวเป็นประจำจะช่วยให้มีความจำดีกว่าผู้ที่ไม่เคยดื่มเลย

7 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี



การนั่งอยู่กับที่มากกว่าวันละ 11 ชั่วโมงทำให้อายุสั้นลง

การนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะตลอดเวลาโดยไม่ลุกไปไหนทั้งวันอาจทำให้คุณอายุสั้นลงโดยที่ไม่รู้ตัว นั่นก็เป็นเพราะว่าเมื่อร่างกายของเราไม่ได้ขยับเขยื้อนไปไหนเลยก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับระบบเผาผลาญ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย หรือแม้แต่ระบบไหลเวียนเลือด ดังนั้นถ้าอยากจะมีอายุที่ยืนยาว ก็หมั่นลุกจากโต๊ะทำงาน บ้างนะคะ แค่เพียงลุกไปเข้าห้องน้ำก็ช่วยได้มาก หรือถ้าไม่อยากลุกก็ลองยืดเส้นยืดสายที่โต๊ะทำงานดูนะคะ ก็ช่วยได้ค่ะ



น้ำตาล ทำให้อาการช่วงมีประจำเดือนเลวร้ายลง

การรับประทานน้ำตาลมากเกินไปจะไปทำให้แมกนีเซียมในร่างกายลดลง ทำให้ท้องอืด ซึ่งท้องอืดเป็นอาการที่คุณคงไม่อยากจะ เป็นในช่วงมีประจำเดือนแน่ ๆ ดังนั้นถ้ามีประจำเดือน เปลี่ยนจากของหวานมาทานของว่างที่ดีต่อสุขภาพอย่างเช่นผลไม้ดีกว่า



ข้าวโอ๊ตช่วยให้อารมณ์ดี

ข้าวโอ๊ตนั้นจะไปช่วยเพิ่มระดับของเซโรโทนิน (Serotonin) ในสมอง ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสารที่ช่วยทำให้อารมณ์ดีได้ค่ะ



การออกกำลังกายตั้งแต่วัยรุ่นจะช่วยให้มีความจำดีเมื่อแก่ตัวลง

การเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาว นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสืบไปจนถึง อนาคตแล้ว ก็ยังเป็นผลดีต่อสมองอีกด้วย เพราะมีการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำ ในช่วงอายุ 20 ปีเป็นต้นไป จะช่วยให้มีความจำที่ดีแม้ว่าจะล่วงเลยไปถึง 40 หรือ 50 ขึ้นไปแล้วก็ตาม

