



THE Balance

Vol.6 Issue No.30 (Jan - Feb 2020)

2020



HAPPY CHINESE NEW YEAR
YEAR OF THE RAT

สารบัญ



บ.ก.ทักษาย

เรื่องจากปก : คำอวยพรในเทศกาลตรุษจีน

1-5

7 ไอเดียช่วยจำสำหรับคนทำงาน

6-8

การรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย

9-15

ไหว้พระ วัดเล่งเน่ยยี่ 2 ย่านบางบัวทอง รับปีชง

16-19

ข่าวประชาสัมพันธ์

20



บ.ก.ทักษาย

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานชาว **AGE** ทุกคน ในเดือนมกราคมของปี 2563 นี้ก็มีอีก
หนึ่งวันที่สำคัญไม่แพ้เทศกาลปีใหม่นั้นคือเทศกาลตรุษจีนนั่นเองครับ เทศกาลตรุษจีนเป็น
เทศกาลที่สำคัญที่สุดเทศกาลหนึ่งของชาวไทยเชื้อสายจีน เพราะชาวไทยเชื้อสายจีนถือว่า วัน
ตรุษจีน คือวันขึ้นปีใหม่ตามปฏิทินจีนเช่นเดียวกับสงกรานต์ (วันปีใหม่ไทย) ดังนั้นชาวไทยเชื้อ
สายจีนจึงให้ความสำคัญกับเทศกาลนี้เป็นอย่างยิ่ง และมีการเฉลิมฉลองทั่วโลกโดยเฉพาะ
ชุมชนขนาดใหญ่ของคนเชื้อสายจีน ซึ่งในแต่ละพื้นที่ก็จะมีพิธีเฉลิมฉลองแตกต่างกันไป และ
สำหรับวันตรุษจีนปี 2563 นี้จะตรงกับวันเสาร์ที่ 25 มกราคม นะครับ มาดูกันครับว่า **The
Balance** จะนำเสนออะไรกันสำหรับวันตรุษจีน !

เพิ่งจะกล่าวคำว่า "สวัสดีปีใหม่" แบบชาวไทยกันไปไม่นาน นี่ก็กำลังจะย่างเข้าสู่เทศกาลตรุษจีนซึ่งถือเป็นวันฉลองปีใหม่ของคนไทยเชื้อสายจีนทั่วโลกกันอีกแล้ว เด็ก ๆ หลายคนคงรอดคอยวันนี้ เพราะเป็นวันที่ญาติผู้ใหญ่จะให้ "อั่งเปา" หรือบางที่เรียกว่า "แต๊ะเอีย" แต่ไหน ๆ จะให้ญาติผู้ใหญ่ประทับใจแล้ว ลองจดจำคำอวยพรภาษาจีน พร้อมความหมายดี ๆ ไปพูดให้ผู้ใหญ่ชื่นใจกันนะคะ



คำอวยพรปีใหม่

(ซินเจี๋ยหรือ ซินเหนียนฟาใจ)... คิดหวังสิ่งใดขอให้สมหวัง สมปรารถนาในปีใหม่นี้ มีแต่ความสุขมั่งคั่ง โชคดี ร่ำรวยตลอดปี (ถ้าเป็นภาษาจีนแต่จิวจะออกเสียงว่า ซินเจียอู่อี ซินนี้ฮวดไช้)

(ซินเหนียนไคว่เล่อ) ... ขอให้มีความสุขในวันปีใหม่

(กงเฮ่อซินเหนียน) ... สุขสันต์วันปีใหม่

(กงเฮ่อซินสี่) ... สุขสันต์วันปีใหม่



ความร่ำรวย ประสบความสำเร็จ เจริญรุ่งเรือง

(กงซีฟาใจ) ... ขอให้ร่ำรวย

(ยี่อจิ้นโต้วจิ้น) ... ขอให้ชัยชนะ และเงินทองเข้ามาทุก ๆ วัน

(ต๋าจี้ต๋าสี่) ... ค้าขายได้กำไร

(เจาใจจิ้นเป่า) ... เงินทองไหลมาเทมา ทรัพย์สินสมบัติไหลเข้าบ้าน

(จิ้นอวี๋หม่านถั่ง) ... ร่ำรวยเงินทอง ทองหยกเต็มบ้าน

(ยี่อยี่อโหย่วเจี้ยนใจ) ... ทุกวันมีแต่ความร่ำรวย

(เหนียนเหนียนต๋าจ้วนเจี้ยน) ... ปีนี้ร่ำรวยมหาศาล

(ใจหยวนกว้างจิ้น) ... เงินทองไหลมาเทมา

(เหนียนเหนียนโหย่วอวี๋) ... เหลือกินเหลือใช้ทุกปี

(อี่เปิ่นว่านสี่) ... กำไรมากมาย

(จู้หนี่ชุ่นสี่) ... ขอให้คุณประสบความสำเร็จ

(จู้หนินปั๊ปั๊เกาเซิง) ... ขอให้ท่านเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

(ฝูลวีชวงฉวน) ... เป็นสิริมงคล ด้วยเงินทองและวาสนา

(ซื่อเย่ฟาต้า) ... กิจการเจริญรุ่งเรือง



คำอวยพรเกี่ยวกับสุขภาพ

(ผู้โช้วว่านว่านเหนียน) ... อายุยืนหมื่น ๆ ปี

(หลงหม่าจินเสิน) ... สุขภาพแข็งแรง

(ซื่อจี้ผิงอัน) ... ปลอดภัยตลอดปี

(จู้หนี่ฉางโส่ว) ... ขอให้คุณอายุยืนยาว

(จู้หนี่เจี้ยนคัง) ... ขอให้คุณมีสุขภาพแข็งแรง

(เชินถี้เจี้ยนคัง) ... สุขภาพแข็งแรง

คำอวยพรเรื่องสมความปรารถนา

(ว่านชื่อหรือ) ... ทุกเรื่องสมปรารถนา

(เจียห่าววินชี) ... ความโชคดีเข้าบ้าน

(ชื่อชื่อชุนลี) ... ราบรื่นในทุก ๆ เรื่อง

(จีเสียงหรือ) ... เป็นสิริมงคลสมดังปรารถนา

(ห่าววินเหนียนเหนียน) ... โชคดีตลอดไป

(อฝานเฟิงชุน) ... ทุกอย่างราบรื่น

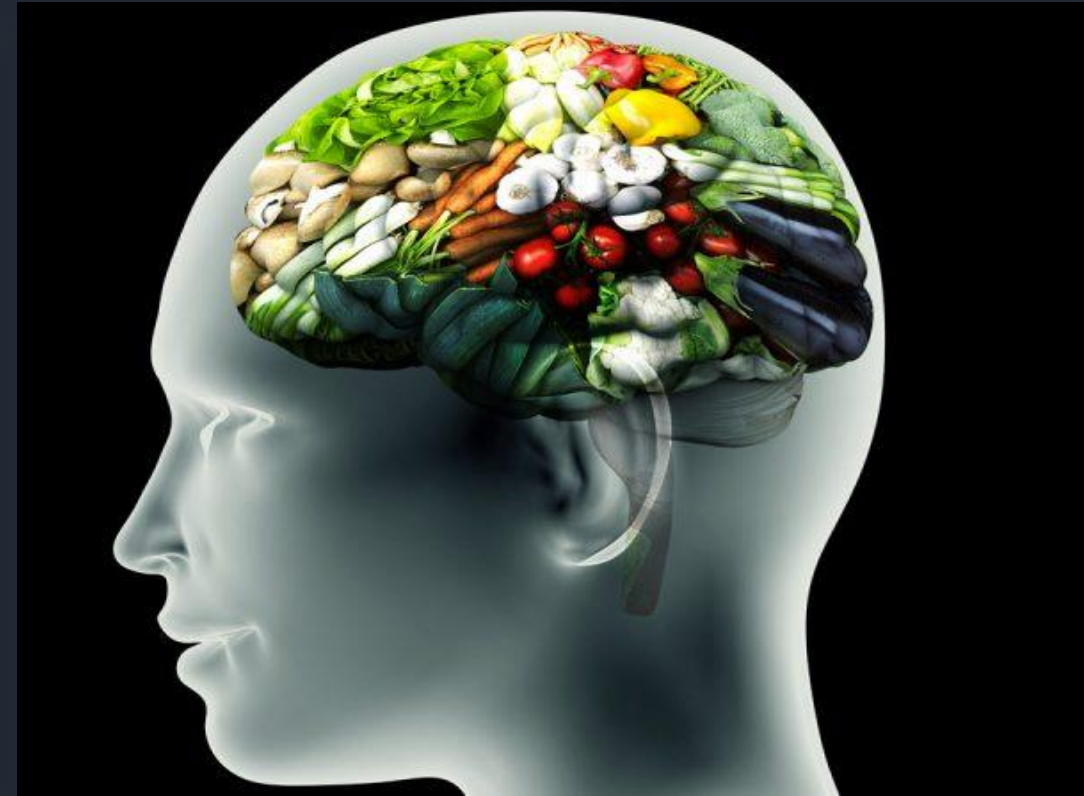
(ชิงฝูหรือ) ... มีความสุขสมปรารถนา

1.จดช่วยจำ คุณไม่จำเป็นต้องนำข้อมูลทั้งหมดบนโต๊ะทำงาน เข้ามาใส่ในสมอง เพียงแค่คุณเรียบเรียงความคิดของคุณใหม่ แล้วจดมันลงไปสมุดพกที่คุณสามารถเปิดอ่านได้ทันทีที่คุณต้องการ วิธีการนี้จะช่วยตอกย้ำความจำให้กับคุณได้เป็นอย่างดี

2.สุขภาพดี ความจำดีคงเป็นเรื่องดีไม่น้อยหากคุณมีเวลาออกกำลังกายก่อนหรือหลังทำงานอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากการมีสุขภาพแข็งแรง ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอ จะช่วยให้คุณสมองของคุณได้ผ่อนคลาย จะช่วยให้คุณมีสมาธิดี และเพิ่มความจำให้กับคุณ

3.อัดเสียงไว้เลย หากคุณต้องประชุมสำคัญซึ่งอาจมีระยะเวลายาวนาน ลองเลือกใช้วิธีการอัดเสียงลงบนเครื่องบันทึกเสียง หรือโทรศัพท์ที่คุณใช้อยู่ เพื่อป้องกันการผิดพลาดของข้อมูล หากคุณฟังผิด หรือฟังไม่ทัน ก็สามารถกลับมาฟังเสียงที่อัดไว้ได้ซึ่งจะเป็นการตอกย้ำความทรงจำให้กับคุณได้

4.คิดบวกกับตัวเอง ว่ากันว่าหากคุณมองตัวเองในแง่ลบ คุณจะไม่มีทางประสบความสำเร็จได้ ลองหัดคิดบวกให้กับตัวเอง ให้กำลังใจตัวเอง แล้วคุณจะสามารถทำมันได้ดี ยกตัวอย่างเช่น หากคุณคิดว่า คุณเป็นคนขี้ลืม ความจำสั้น คุณก็จะเป็นคนขี้ลืมอยู่อย่างนั้น ลองเปลี่ยนวิธีคิด ว่าคุณจำมันได้ มันใจในสิ่งที่ตัวเองได้ฟัง ได้รับข้อมูลมาแล้ว คุณจะเห็นผลลัพธ์ที่แตกต่าง





5. ตั้งเวลาเตือนความจำ บางครั้งคุณอาจต้องใช้เทคโนโลยีที่มีอยู่ใกล้ตัวช่วยคุณทำงาน ปัจจุบันคอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟนสามารถเชื่อมต่อกับระบบอีเมลกับปฏิทินออนไลน์ได้ หากคุณมีนัดสำคัญ หรือมีกำหนดงานที่ต้องทำ ลองตั้งเวลาให้มันเตือนคุณล่วงหน้าก่อนกำหนดซัก 1 วัน เพื่อที่คุณจะได้มีเวลาเตรียมจัดการกับมัน อีกทั้งยังสามารถช่วยเตือนความจำเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ ของคุณได้อีกด้วย

6. โพสต์อิท คุณอาจหากระดาษโน้ตแผ่นเล็ก ๆ หลากสีสันทมาช่วยดึงดูตสายตา แปะไว้ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เตือนว่าเมื่อเปิดคอมขึ้นมาคุณต้องทำอะไรบ้าง หรือแปะไว้ที่โทรศัพท์ เตือนว่าคุณต้องโทรหาใครบ้าง เป็นต้น

7. เตือนความจำด้วยรูปภาพ รูปภาพอาจช่วยให้คุณเตือนความจำได้ดีกว่าข้อความ ติดรูปภาพสวย ๆ ไว้ที่โต๊ะทำงานนอกจากย้ำเตือนถึงสิ่งที่คุณต้องทำแล้ว ยังช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย



SEASONS CHANGE

เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย





เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เราจะรับมืออย่างไรดี?

ช่วงนี้เราจะพบว่าอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ถึงบ่อยมาก จนบางทีเราคาดการณ์ไม่ถูกกันเลยทีเดียวที่ว่าวันนี้ฝนจะตก แดดจะออก หรือว่าจะมีลมหนาวมา หรือบางทีก็มาแบบครบทั้ง 3 ฤดู ภายในอาทิตย์เดียว และในแต่ละพื้นที่ของประเทศไทยก็มีสภาพที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งอาจทำให้ร่างกายเราปรับตัวไม่ทัน ไม่สบาย เป็นไข้ เป็นหวัดกันง่ายขึ้น จึงนำเอาเทคนิคเล็กน้อย ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยง่ายในสภาวะที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยแบบนี้มาแชร์ให้ผู้บริหารและพนักงานฟังกันครับ วิธีการดูแลสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงในช่วงที่อากาศกำลังเปลี่ยนแปลง

การรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย

1. การรับประทานอาหาร

การดูแลสุขภาพอย่างแรก เริ่มต้นจาก การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และบรรจุในภาชนะที่สะอาดหรือปิดมิดชิดเสียก่อน ถ้าจะให้ดีควรเลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง ซึ่งหาได้จากผลไม้รสเปรี้ยวอย่างกีวี ส้ม ลูกเกด สตอเบอร์รี่ ถ้าจะดูเป็นผลไม้บ้านเรา ราคาไม่แพง แบบที่ผมทาน ตัวมันแกวก็มีวิตามินซีสูงที่เดียวครับ ราคาถูกและอร่อยด้วย หรือในผักบางชนิด เช่น บร็อคโคลี่ ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี วิตามินซีที่อยู่ในผักและผลไม้เหล่านี้ (จริง ๆ ทานผักผลไม้ก็ดีต่อสุขภาพอยู่แล้วครับ) จะช่วยเพิ่มภูมิต้านทานทำให้ไม่ป่วยง่าย และที่สำคัญต้องดื่มน้ำเปล่า เยอะ ๆ หรือที่ปริมาณพอเหมาะ น้ำจะทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ที่อยู่ในระบบทางเดินหายใจเกิดความชุ่มชื้น และทำให้ระบบภูมิต้านทานทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

การรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย

2. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นเป็นวิธีง่ายๆ ที่สามารถช่วยให้คุณมีสุขภาพแข็งแรงได้ง่ายๆ เพียงแค่คุณมีวินัยต่อตนเองให้มากพอ เพื่อที่จะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงอย่างต่อเนื่อง สามารถทำได้หลากหลายวิธีแบบง่ายๆ เช่น การเดินเร็วๆ การวิ่งเหยาะๆ การปั่นจักรยาน หรือการเล่นกีฬาต่างๆ ที่มีความเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องประมาณวันละ 30 นาที ที่สำคัญอย่าออกไปออกกำลังกายช่วงที่มีอากาศร้อนจัด เพราะอุณหภูมิของร่างกายไม่ทัน และทำให้เกิดอาการป่วยได้ง่ายกว่าเดิม

การรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย

3. พักผ่อนให้เพียงพอ

หลังจากกินอิ่มแล้ว และออกกำลังกายอย่างเหมาะสมแล้ว มีเรื่องที่สำคัญอีกเรื่องก็คือ เรื่องของการ “พักผ่อนให้เพียงพอ” ด้วย การนอนน้อยเกินไป จะมีผลให้จำนวนเซลล์ในร่างกายที่ทำหน้าที่ในการต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ มีจำนวนที่ลดน้อยลง ซึ่งหากทหารองครักษ์ที่ทำหน้าที่ในการป้องกันความปลอดภัยของร่างกายเราอ่อนล้าอ่อนกำลังลง ก็ย่อมส่งผลให้คุณเจ็บป่วยได้ง่ายนั่นเอง วิธีการที่เหมาะสมนั้นคือ คุณต้องมีการนอนหลับที่เพียงพอให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาในการฟื้นฟูพลังงาน และกลับมาต่อสู้ในวันพรุ่งนี้ได้อีกครั้ง

การรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย

4. การรักษาความสะอาด

ในแต่ละวันเราพบเจอคนภายนอกมากมายและไม่สามารถรู้ได้เลยว่าใครป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันในเบื้องต้น เราควรหมั่นล้างมือทำความสะอาดให้ติดเป็นนิสัยเป็นประจำ ภายหลังจากการหยิบจับอะไรเสมอ ต้องล้างมือด้วยน้ำสะอาดและถูสบู่ทุกครั้งเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

การรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย

5. การดื่มน้ำ



ในแต่ละวัน เราควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร เพื่อเติมน้ำเข้าสู่กระแสเลือด ให้น้ำช่วยรักษาสมดุลของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี จะช่วยลดโอกาสในการติดเชื้อโรคต่างๆ ที่จะเข้าสู่ร่างกาย อีกทั้งการดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ยังช่วยให้ร่างกายเกิดความสมดุล ไม่เป็นหวัดได้ง่ายอีกด้วย

ไหว้พระ วัดเล่งเน่ยยี่ 2 ย่านบางบัวทอง รับปีชง





ไหว้พระ วัดเล่งเน่ยยี่ 2 ย่านบางบัวทอง รัปปีซง

วัดเล่งเน่ยยี่ 2 เป็นวัดจีนที่อยู่ในความอุปถัมภ์ของคณะสงฆ์จีนนิกายแห่งประเทศไทย มีพื้นที่ราว ๆ 12 ไร่เศษ จัดสร้างขึ้นเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสที่ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี (ในปี พ.ศ.2539) เดิมสถานที่ตรงนี้ เป็นเพียงแค่วัดขนาดเล็กซึ่งมีพื้นที่แค่ 2 ไร่ อันเป็นสถานที่ซึ่งชาวบางบัวทองให้ความเคารพนับถือมาก แต่ด้วยแนวคิดของ วัดเล่งเน่ยยี่ หรือวัดมังกรกมลาวาส จากมติของคณะสงฆ์จีนนิกายแห่งประเทศไทยที่ดำริจะสร้างวัดจีนขึ้น จึงได้มอบหมายหน้าที่นี้ให้กับ เจ้าคุณเย็นเขียว (พระคณาจารย์จีนธรรมปัญญาจริยาภรณ์) ได้ทำหน้าที่เป็นประธานที่ปรึกษาการจัดสร้างฝ่ายสงฆ์

เปิดให้เข้าชมทุกวันตั้งแต่ 08.00 น. วันจันทร์ ถึง ศุกร์ ปิด 5 โมงเย็น ส่วนเสาร์-อาทิตย์ เปิดถึง 6 โมงเย็น การโดยสารโดยรถเมล์ ก็สามารถนั่งรถเมล์สาย 127 มาลงที่สถานีสุดสายตรงโรงพยาบาลบางบัวทอง เดินไปอีกไม่กี่กิโลก็ถึงแล้วหรือถ้าใครอยากขับรถไป ก็เดินทางไปตามเส้นทางบางบัวทอง ขึ้นสะพานพระนั่งเกล้าฯ เข้าถนนรัตนานิเบศร์ ขับไปเรื่อย ๆ จนเลี้ยวซ้ายเข้าถนนกาญจนาภิเษก ขับไปแล้วเลี้ยวขวาเข้าถนนบางกรวย-ไทรน้อยตรงไปประมาณ 4 กิโลเมตร จะสังเกตเห็นป้ายบอกทางเข้าวัด ขับไปอีกนิดเดียวก็เจอทางเข้าวัดแล้ว

ไหว้พระ วัดเล่งเน่ยยี่ 2 ย่านบางบัวทอง รัปปีชง



ข่าวประชาสัมพันธ์

BEYOND COAL SUPPLY

ตรวจสุขภาพประจำปี 2563

AGE GROUP

• บมจ.เอเชีย กรีน เอนเนอจี้ และในเครือ

- วันพฤหัสบดี ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2563
- เวลา 7:00 – 11:30 น.
- ณ สาขานครหลวง
- วันศุกร์ ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563
- เวลา 7:00 – 11:30 น.
- ณ โกดังสนามเบตมินตัน
- สำนักงานใหญ่



ขอเชิญผู้บริหารและพนักงาน
บมจ.เอเชีย กรีน เอนเนอจี้ และบริษัทในเครือ

ตรวจสุขภาพประจำปี 2563

วันศุกร์ ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563 เวลา 08:00 – 11:30 น.
ณ โกดังสนามเบตมินตัน สำนักงานใหญ่

ข้อปฏิบัติก่อนตรวจสุขภาพ

1. กรุณางดอาหารและเครื่องดื่ม อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมง สามารถจิบน้ำเปล่าได้
2. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง
3. สตรีมีครรภ์ห้ามเอกซเรย์

กำหนดการ ตรวจสุขภาพประจำปี 2563

AGE GROUP

บมจ.เอเชีย กรีน เอนเนอจี้ และบริษัทในเครือ

BEYOND COAL SUPPLY

วันศุกร์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563 เวลา 07:00 – 11:30น.

ณ สำนักงานใหญ่ ด้านข้างโกดังสนามเบตมินตัน

- | | |
|------------------|------------------------------------------------|
| 07.00 – 07.30 น. | สาขาหน้าดี และ สาขาขายย่อย |
| 08.00 – 08.30 น. | ฝ่ายบัญชีและการเงิน |
| 08.30 – 09.00 น. | ฝ่ายบุคคล, แผนกจัดซื้อ, แผนกIR, สำนักเลขานุการ |
| 09.00 – 09.30 น. | ฝ่ายต่างประเทศ |
| 09.30 – 10.00 น. | ฝ่ายโลจิสติกส์, ฝ่ายIT |
| 10.00 – 10.30 น. | ฝ่ายขายและการตลาด |
| 10.30 – 11.30 น. | ผู้บริหาร และ พนักงานที่ยังไม่ได้ตรวจสุขภาพ |

รายการที่ตรวจ

ลำดับ	รหัส	รายการที่ตรวจ
1	PE	ตรวจร่างกายทั่วไปโดยพบแพทย์ ชั่งน้ำหนัก / วัดส่วนสูง / วัดความดัน อัตราการเต้นของหัวใจ
2	X-RAY(D)	เอกซเรย์ทรวงอกดิจิตอล
3	CBC	ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete Blood Count)
4	UA	ตรวจปัสสาวะสมบูรณ์แบบ (Urinalysis)
5	FBS	ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar)
6	CHO	ตรวจระดับไขมันในเลือด (Cholesterol)
7	TRI	ตรวจระดับไขมันในเลือด (Triglyceride)
8	HDL	ตรวจหาระดับไขมันในเลือด (HDL)
9	LDL	ตรวจระดับไขมันในเลือด (LDL)
10	PaP	ตรวจมะเร็งปากมดลูก
11	CA BREAST	ตรวจมะเร็งเต้านม
12	VISION_com.	ตรวจสายตาด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์
13	BUN	ตรวจสมรรถภาพการทำงานของไต
14	Creatinine	ตรวจระดับการทำงานของไต
15	SGOT	ตรวจสมรรถภาพการทำงานของตับ
16	SGPT	ตรวจสมรรถภาพการทำงานของตับ
17	ALK	ตรวจระดับการทำงานของตับ
18	UA	ตรวจระดับกรดยูริก
19	BMI	ดัชนีมวลร่างกาย
20	AUDIO	ตรวจสมรรถภาพการได้ยิน
21	Spirometry	ตรวจสมรรถภาพปอด
22	Muscle Tests	ตรวจสมรรถภาพกล้ามเนื้อ

มาตรฐานสุขภาพกันเยอะ ะนะครับ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าจะครับ

