



ฉบับที่ 4 ปี 60

1 พฤศจิกายน 2560

รอบรั้ว SANKO

บอกกล่าวเล่าความ (บก.)



วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำนองเต็มตลิ่ง
เราทั้งหลายชายหญิง
สนุกกันจริง วันลอยกระทง

ลอย ลอยกระทง ลอย ลอยกระทง
ลอยกระทงกันแล้ว
ขอเชิญน้องแก้วออกมารำวง.....

และแล้วก็มาถึงเดือนพฤศจิกายน ซึ่งเป็นอีกเดือนที่หลายคนรอคอย เพราะว่าเดือนนี้เป็นเดือนที่จะมีประเพณีลอยกระทงนั่นเอง วันลอยกระทงจะตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 (เดือน 12 นับตามตามปฏิทินจันทรคติไทย หรือถ้าเป็นปฏิทินจันทรคติล้านนาจะตรงกับเดือนยี่ และหากเป็นปฏิทินสุริยคติจะราวเดือนพฤศจิกายน) สำหรับปีนี้ ตรงกับวันศุกร์ที่ 3 พฤศจิกายน 2560 สำหรับประวัติความเป็นมาเชิญให้อ่านกันในเล่มนะคะ

ส่วนเนื้อหาอื่นๆใน “รอบรั้ว SANKO” เดือนพฤศจิกายนก็ยังคงมีคอลัมน์ที่น่าสนใจเช่นเดิม เต็มไปด้วยข่าวสาร ความรู้ และสถานการณ์ต่างๆทั้งในและนอกองค์กรเหมือนเดิม และท้ายเล่มเรายังมีกิจกรรมให้ได้ร่วมสนุกซึ่งรางวัลประจำเดือนอีกเช่นเคย





วันที่ 24 ตุลาคม 2560 ที่ผ่านมา บริษัทได้จัดให้มีการเลือกตั้งคณะกรรมการในสถานประกอบการ เป็นไปตามมาตรา 96 แห่ง พ.ร.บ. คู่คุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 โดยคณะกรรมการชุดนี้จะปฏิบัติหน้าที่ 2 ปี คือ ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2560 ถึง 30 กันยายน 2562 ซึ่งผลการเลือกตั้งมีผู้ที่ได้รับเลือกตั้งต่อไปนี้



1. นางรำพึง ปราศจาก
2. นางสาวบุษดี ผ่องผาด
3. นายกนกนันต์ ภูจันทร์มา
4. นางสาววรรณภา ช้างเทศ
5. นายปฏิพันธ์ ทองศรี



สำหรับหน้าที่ของคณะกรรมการมีดังนี้

1. ร่วมหารือกับนายจ้างเพื่อจัดสวัสดิการแก่ลูกจ้าง
2. ให้คำปรึกษาหารือและเสนอแนะความเห็นแก่ นายจ้างในการจัดสวัสดิการสำหรับลูกจ้าง
3. ตรวจสอบ ควบคุม ดูแล การจัดสวัสดิการที่ นายจ้างจัดให้แก่ลูกจ้าง
4. เสนอข้อคิดเห็นและแนวทางในการจัดสวัสดิการที่เป็นประโยชน์สำหรับลูกจ้างต่อคณะกรรมการ



คาถา 3 ข้อ สำหรับคนทำงาน

1. ทุกครั้งที่รู้สึกว่าย่ำแย่กว่าคนอื่น ให้มองคนที่แย่กว่าเรา
2. ทุกครั้งที่ได้รับการมอบหมายงาน ให้คิดว่าเป็น "โอกาส" ในการเรียนรู้ อย่าคิดว่าเป็นการ "โยนงาน"
3. เราจะพัฒนาฝีมือได้ ต้องดูตัวอย่าง คนที่เก่งกว่า ไม่ใช่คนที่ด้อยกว่า

หากทำงานเพื่อเงิน
ใจจะจดจองนกว่าจะได้เงิน
แล้วถึงพอใจ

หากทำงานเพื่องาน
พอลงมือทำก็จะพอใจและสุขทันที
แล้วเงินก็ไม่ไปไหนเสีย

- ท่านพุทธทาสภิกขุ

รอบรู้เรื่องเรา

“SANKO”

By mu_tannie



คิดแบบนี้กันอยู่หรือเปล่าเนะ ???

- ⇒ จะไม่ยอมให้เวลา 1 วันผ่านไป โดยไม่มีการปรับปรุงส่วนหนึ่งของงานที่ทำ
- ⇒ ทุกวันนี้ โลกเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องดังนั้นงานของเรา ก็ต้องปรับปรุง เปลี่ยนแปลง ให้ดีขึ้นเหมือนกัน
- ⇒ ไม่มีอะไรที่จะทำไม่ได้ ถ้าเรา มุ่งมั่นและจริงจัง



นวัตกรรม (Innovation)

3 ช่องทางสำคัญ นำไปสู่ “นวัตกรรม”



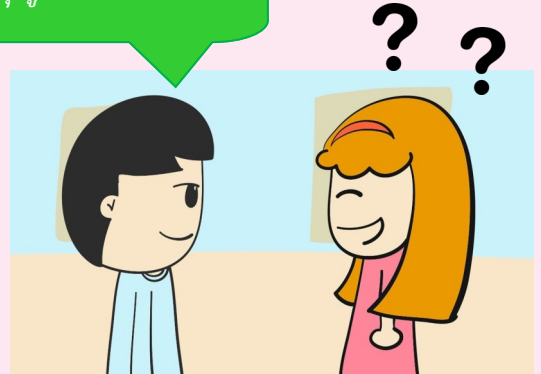
ปัญหา (Problem)
 มีปัญหา...วิธีเดิม เครื่องมือเดิมๆ ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ จึงต้องคิดกับวิธีใหม่...สิ่งใหม่ เพื่อจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น

การปรับปรุง (Improvement)
 คิดเสมอว่า...สิ่งต่างๆ สามารถทำให้ดีกว่าเดิมได้อีก...ได้ยังไง...บ้าง...จนเกิดเป็นวิธีใหม่...สิ่งใหม่ที่สามารถจัดการอะไรๆ ได้ดีกว่าเดิม

การจัดการความรู้ (KM)
 มีข้อมูล สารสนเทศ ความรู้ มากทอจวนกระทั่งมองหับช่องทางในการสร้างสิ่งใหม่...วิธีการใหม่ที่จะทำให้งานค่าเป็นงานค่าต่างๆดีขึ้น

Created by LearnByDoing at KMinBusiness Wordpress.com

นี่เธอ...รู้ไหม ป้าหน้า Sanko จะมุ่งสู่ปีแห่งนวัตกรรมนะ



งั้นมานี้...เราจะเล่าให้ฟัง วิธีการเดิมๆที่ ทำอยู่เกิดปัญหาอะไรบ้าง เธอจดมาซี

อะ...นี่เิง



อ้าว...ก็การคิดวิธีแก้ปัญหในงานของตัวเอง ด้วยวิธีใหม่ๆไป

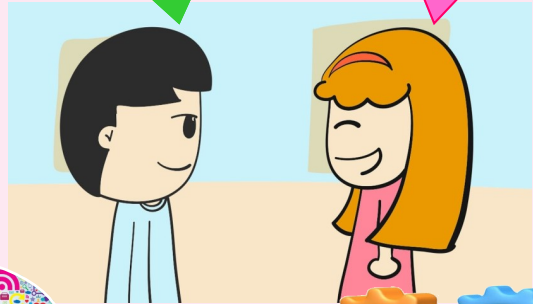
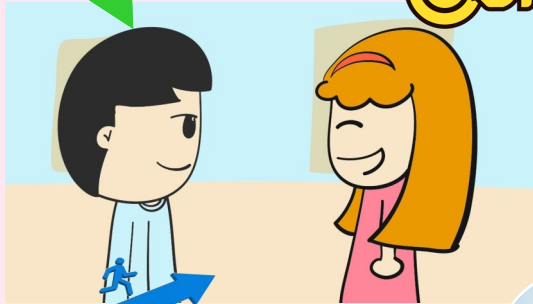
อ้อ...แล้วมันทำไงล่ะ



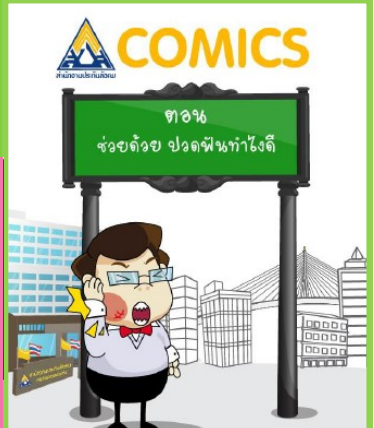
1. จัดลำดับความสำคัญของปัญหาก่อน-หลัง
2. สืบหาต้นตอของปัญหา
3. คิดวิธีแก้ปัญหที่ละขั้นไปเรื่อยๆจนจบ

แล้วที่สำคัญนะ!! ถ้าบริษัทมีข้อมูลที่ดี และเพียงพอ จะสามารถช่วยประหยัดเงินได้เยอะเลยล่ะ (เราต้องช่วยกันนะเธอ)

จ้ะ...เราจะช่วยกันให้ Sanko ก้าวหน้าต่อไป



ความรู้ด้านประกันสังคม by HR



ความรู้ด้านประกันสังคม by HR (ต่อ)

บทสรุป

สิทธิกรณีทันตกรรม

- กรณีถอนฟัน อุดฟัน ขูดหินปูน และผ่าฟันคุด ได้รับค่าบริการทางการแพทย์ เท่าที่จ่ายจริงตามความจำเป็นไม่เกิน 300 บาทต่อครั้ง และไม่เกิน 600 บาทต่อปี
- กรณีใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้บางส่วน จะได้รับค่าบริการทางการแพทย์และค่าฟันเทียม เท่าที่จ่ายจริงตามความจำเป็นไม่เกิน 1,500 บาทภายในระยะเวลา 5 ปี นับแต่วันที่ใส่ฟันเทียมดังนี้
 1. 1-5 ซี่ เท่าที่จ่ายจริงตามความจำเป็นไม่เกิน 1,300 บาท
 2. มากกว่า 5 ซี่ เท่าที่จ่ายจริงตามความจำเป็น ไม่เกิน 1,500 บาท

บทสรุป

และกรณีใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้ทั้งปาก เบิกได้เท่าที่จ่ายจริงแต่ไม่เกิน 4,400 บาทภายใน 5 ปี นับแต่วันที่ใส่ฟันเทียมดังนี้

1. ฟันเทียมชนิดถอดได้ทั้งปากบนหรือล่าง เท่าที่จ่ายจริงไม่เกิน 2,400 บาท
2. ฟันเทียมชนิดถอดได้ทั้งปากบนและล่าง เท่าที่จ่ายจริงไม่เกิน 4,400 บาท



5 ปัญหาสุขภาพ

'ฟัน' ที่คนวัยทำงานต้องใส่ใจ

- 1 ปัญหาฟันผุ**
หลีกเลี่ยงอาหาร ผลไม้ หรือขนมขบเคี้ยวที่มีรสหวานจัด เปรี้ยวจัด เหนียวติดฟัน น้ำอัดลม ไซดา รวมทั้งอาหารที่ประกอบด้วยแป้ง และน้ำตาลในปริมาณสูง เป็นต้น
- 2 ปัญหาฟันเหลืองจากคราบบุหรี่ ชา กาแฟ**
สามารถป้องกันได้ด้วยการลดการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ให้ลดลง ร่วมกับการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันบ่อย ๆ หลังสูบบุหรี่
- 3 ปัญหาคราบหินปูนและเหงือกอักเสบ**
เมื่อแบคทีเรียได้รับอาหารจากที่เรารับประทานอาหารเข้าไปก็จะสร้างกรดขึ้นมารอบ ๆ บริเวณนั้น ทำให้เกิดการอักเสบของเหงือกและเนื้อเยื่อปริทันต์ที่อยู่รอบ ๆ สามารถรักษาได้ด้วยการขูดหินปูน เกลารากฟัน หรือผ่าตัดสร้างเนื้อเยื่อปริทันต์ขึ้นมาใหม่
- 4 ปัญหากลิ่นปาก**
สำหรับกลิ่นปากที่มีสาเหตุจากการในช่องปาก เกิดได้จากฟันผุ ฟันคุด และเหงือกอักเสบ ควรแก้ไขโดยการกำจัดสาเหตุดังกล่าวและป้องกันด้วยการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช้า เย็นและหลังอาหารทุกมื้อ
- 5 ปัญหาฟันแตกหัก**
เมื่อแบคทีเรียได้รับอาหารจากที่เรารับประทานเข้าไปก็จะสร้างกรดขึ้นมารอบ ๆ บริเวณนั้น ทำให้เกิดการอักเสบของเหงือกและเนื้อเยื่อปริทันต์ที่อยู่รอบ ๆ สามารถรักษาได้ด้วยการขูดหินปูน เกลารากฟัน หรือผ่าตัดสร้างเนื้อเยื่อปริทันต์ขึ้นมาใหม่



ที่มา : MGR Online

15 ขั้นตอน การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี

สามารถช่วยรักษาสุขภาพฟันและช่องปากจากเชื้อโรคต่างๆ โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียและเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคฟันผุ

1. ใช้แปรงบริเวณฟันหน้า
2. ใช้แปรงบริเวณฟันหลัง
3. ใช้แปรงบริเวณฟันหลังด้านซ้าย
4. ใช้แปรงบริเวณฟันบน
5. ใช้แปรงบริเวณฟันหน้าล่าง
6. ใช้แปรงด้านหน้า
7. ใช้แปรงด้านบน
8. ใช้แปรงด้านบน
9. ใช้แปรงด้านบน
10. ใช้แปรงด้านบน
11. ใช้แปรงด้านใน
12. ใช้แปรงด้านใน
13. ใช้แปรงด้านใน
14. ใช้แปรงด้านใน
15. ใช้แปรงด้านใน

เมื่อๆ ควรใช้เวลาในการแปรงฟันประมาณ 5 นาที และวันละ 2 ครั้ง (เช้าและก่อนนอน) นะครับ

ศูนย์ทันตกรรม

1474

www.siphospital.com

plyamaharakun

SIPH ศูนย์ทันตกรรม



Safety for life



BY : SAFETY TEAM

สวัสดิ์ครับพี่น้องชาวช่างโกะทุกท่าน กลับมาเจอกันอีกครั้งหนึ่งในฉบับที่ 4 ในฉบับนี้ผมขอเสนอโรคยอดฮิตตัวใหม่สำหรับสังคมคนทำงานแบบเราครับ “ โรคไขมันพอกตับ “ นั่นเอง หลายท่านอาจจะยังไม่เคยได้ยินว่าโรคนี้เป็นอย่างไรโรคไขมันพอกตับ เป็นโรคชนิดหนึ่ง ที่เกิดขึ้นกับตับ โดยเกิดการมีไขมันเข้าไปเกาะหรือจับที่เซลล์ของตับมากผิดปกติซึ่งไขมันที่ถือว่าอยู่บนระดับอันตรายคือเกาะที่ตับ 5-10 % ของเนื้อตับทั้งหมด ไขมันดังกล่าวเป็นไขมันประเภทไตรกรีเซอไรด์หรือไขมันที่อยู่ในเส้นเลือด ซึ่งแน่นอนว่าเมื่อเกิดอาการไขมันพอกตับแล้วก็จะนำไปสู่โรคอื่นๆ อีกหลายโรคไม่ว่าจะเป็นโรคตับแข็ง หรือโรคมะเร็งที่ตับได้เลยทีเดียว โรคไขมันพอกตับนั้นสามารถเกิดขึ้นกับคนได้ทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ หรือคนแก่ โดยจากการศึกษาพบว่า มีอัตราการเกิดของโรคดังกล่าวได้ 10-35% เลยทีเดียว โดยมีสาเหตุ และปัจจัยการเกิดดังต่อไปนี้



สาเหตุ		
1 ดื่มแอลกอฮอล์	2 ติดเชื้ไวรัสตับอักเสบบี ซี และภาวะตับแข็ง	3 Metabolic Syndrome เบาหวาน ความดัน ไขมัน
4 จากโรคภูมิแพ้ Chronic Autoimmune Hepatitis	5 ยาบางชนิด เช่น Prednisolone	6 ภาวะอ้วน

- ภาวะไขมันพอกตับ แบ่งระยะการดำเนินโรคได้เป็น 4 ระยะ ได้แก่
- ⇒ **ระยะแรก** เป็นระยะที่มีไขมันก่อตัวอยู่ในเนื้อตับ ซึ่งไม่ได้ก่อให้เกิดผลใด ๆ กล่าวคือ ไม่มีการอักเสบ หรือพังคืดเกิดขึ้นในตับ
 - ⇒ **ระยะที่สอง** เป็นระยะที่เริ่มมีอาการอักเสบของตับ ในระยะนี้หากไม่ควบคุมดูแลให้ดี และปล่อยให้การอักเสบดำเนินไปเรื่อย ๆ เกินกว่า 6 เดือนกลายเป็นตับอักเสบเรื้อรัง
 - ⇒ **ระยะที่สาม** การอักเสบรุนแรง ก่อให้เกิดพังคืดในตับ เซลล์ตับค่อย ๆ ถูกทำลาย
 - ⇒ **ระยะที่สี่** เซลล์ตับถูกทำลายไปมาก ตับไม่อาจทำงานได้ตามปกติอีกต่อไป ตับแข็ง และอาจกลายเป็นมะเร็งตับ

อย่างไรก็ตาม แม้เป็นโรคร้ายแรง แต่โรคไขมันพอกตับ กลับไม่มีอาการให้เห็นได้อย่างเฉพาะ จะมีการสังเกตและตรวจพบได้โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น โดยเมื่อไขมันพอกตับไม่ถูกรักษาให้หายละก็ มันจะค่อยๆ สะสมกลายเป็นพังคืดที่ตับ และส่งผลทำให้เกิดโรคตับแข็งได้ในที่สุด ทั้งนี้จะพัฒนากลายเป็นมะเร็งตับได้อีกด้วย จึงถือว่าโรคไขมันพอกตับ เป็นโรคที่ไม่ควรมองข้ามอย่างเด็ดขาดแนวทางการรักษาโรคนั้น หากมีการวินิจฉัยว่าเป็นโรคไขมันพอกตับ แพทย์จะทำการรักษาโดยการลดไขมันในเลือด หรือการรักษาโดยการเยียวยาด้านเหตุ เช่นเป็นโรคเบาหวาน ก็จะรักษาโรคเบาหวาน อย่งไรก็ตามขึ้นอยู่กับคุณนั้นๆ ว่าจะรักษาอย่างไร เพราะอาจจะมีกรให้ยาเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของตับร่วมด้วย เช่นยาบำรุงตับ ยาเพิ่มกรไหลเวียนของเลือด วิตามินอี เป็นต้น นอกจากนั้นแพทย์ จะทำการรักษาโรคอย่างเป็นระบบ ด้วยการควบคุมอาหาร ไขมัน และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับผู้ป่วยที่พบว่ามีอาการของโรคไขมันพอกตับ ควรปฏิบัติตัวดังนี้

- เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างเด็ดขาด
- ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ในกรณีที่ต้องใช้ยาอะไรควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรทุกครั้ง ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง เพราะยาบางชนิดส่งผลเสียโดยตรงต่อตับ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง เพราะร่างกายจะเปลี่ยนพลังงานเหล่านี้เป็นไขมันในที่สุด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่อาหารประเภทแป้ง ไขมัน เนื้อสัตว์ที่ให้พลังงานสูง จะได้ผลที่สุดถ้าหันมาเน้นรับประทานผัก ธัญพืช หรือเนื้อปลาแทน
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง การเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพราะโรคเหล่านี้จะส่งผลทำให้เกิดการสะสมของไขมันในร่างกาย รวมถึงส่วนของตับด้วย ซึ่งเมื่อสามารถหลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตได้ ก็จะสามารถเลี่ยงการเป็นโรคไขมันพอกตับได้นั่นเอง
- ออกกำลังกายเป็นประจำ ในอัตราที่เหมาะสมกับสุขภาพ

การตรวจวินิจฉัย

สามารถวินิจฉัยโดยการอัลตราซาวด์

ควรตรวจเลือดการทำงานของตับแบบไม่ใช้ตรวจเครื่อง fibroscan เพื่อตรวจประเมินความผิดปกติของตับและภาวะตับแข็ง

การรักษา

งดการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อป้องกันการเกิดตับแข็ง

หากน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ควรจะค่อยๆ ลดน้ำหนัก

รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และออกกำลังกายเป็นประจำ

เสี่ยงการรับประทานยาที่ไม่จำเป็น

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ e-mail: info@samitivej.co.th

เรื่องราวของ mai

By....Soi Jang

“กองทุนรวมแบบไหน เหมาะลงทุนเพื่อวัยเกษียณ”

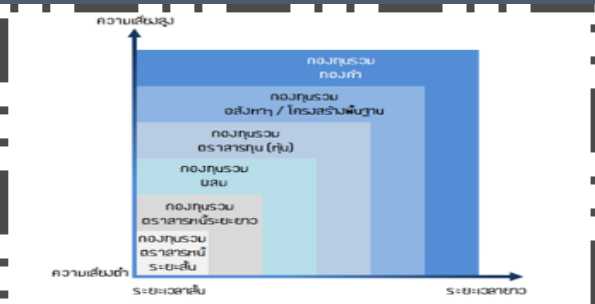
ถ้าพูดถึงการลงทุนของวัยใกล้เกษียณ คงหนีไม่พ้นกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) หรือกองทุนรวมหุ้นระยะยาว (LTF) เพราะเป็นกองทุนที่ต้องบังคับตัวเอง ลงทุนระยะยาว ที่สำคัญเป็นกองทุนที่ทำให้ไม่เอายากรีบขายออกมา เพราะติดเงื่อนไขทางด้านภาษี ทั้งนี้ หากไม่ต้องการสิทธิประโยชน์ทางด้านภาษีก็สามารถลงทุนในกองทุนเปิดต่างๆ ได้



ก่อนลงทุนเพื่อเป้าหมายเกษียณอย่าลืมต้องมีเงินสำรองเผื่อฉุกเฉินก่อน โดยเงินก้อนนี้แนะนำให้ลงทุนในกองทุนรวมตลาดเงินหรือกองทุนรวมตราสารหนี้ระยะสั้น และมีให้เพียงพอแก่ภาระที่ต้องรับผิดชอบทุกเดือนประมาณ 6 เท่าของค่าใช้จ่ายรายเดือน แล้วให้คิดถึงระยะเวลาในการลงทุน รวมถึงความเสี่ยงที่ยอมรับได้ ดังนี้

1. หากมีระยะเวลาเตรียมตัวก่อนถึงไม่เข้าไม่เกิน 3 ปี กลัวขาดทุนสูง (ยอมรับความเสี่ยงได้น้อย) กองทุนที่เหมาะสม คือ กองทุนรวมตราสารหนี้ระยะสั้น กองทุนรวมตราสารหนี้ระยะยาว โดยการลงทุนแบบนี้ โอกาสในการรับผลตอบแทนไม่สูงและอาจได้ต่ำกว่าเงินเพื่อ แต่ถ้ากลัวรับความเสี่ยงเพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อย น่าจะมีโอกาสได้รับผลตอบแทนมากกว่าเงินเพื่อ สามารถแบ่งเงินลงทุนประมาณ 10 - 15% ไปลงทุนในกองทุนหุ้น

2. ถ้ามีเวลาเตรียมตัวก่อนถึงวันเกษียณ 3 - 7 ปีและยอมรับความเสี่ยงได้กลางๆ ก็เป็นการเพิ่มทางเลือกในการลงทุนให้กับตัวเองมากขึ้นเช่นกัน โดยสามารถเพิ่มการลงทุนในกองทุนหุ้นได้ หรือเพิ่มการลงทุนในกองทุนอสังหาริมทรัพย์ กองทุนโครงสร้างพื้นฐานประมาณ 5 - 10% เพื่อเพิ่มทางเลือกที่ชอบพร้อมกับเพิ่มโอกาสที่ใช้ในการลงทุนตามแบบของตัวเอง



3. หากมีการเตรียมพร้อมที่ดี นั่นคือมีระยะเวลาลงทุนมากกว่า 7 ปีขึ้นไปก่อนจะถึงวันเกษียณ และรับความเสี่ยงในระดับสูง (กล้าได้ กล้าเสีย) ยิ่งเป็นการเปิดทางเลือกในการหาตัวเลือกการลงทุนให้มากขึ้น ซึ่งสามารถเลือกลงทุนแบบเนื่อๆ เน้นๆ ในกองทุนหุ้น กองทุนอสังหาริมทรัพย์ กองทุนโครงสร้างพื้นฐาน และเพิ่มการลงทุนในกองทุนทองคำอีกประมาณ 5 - 10% เพื่อเป็นการกระจายและเพิ่มโอกาสในการลงทุน

คำคมดีๆ จากกูรู ด้านการลงทุน

เลือกลงทุนในสิ่งที่รับความเสี่ยงได้

การลงทุนในฉบับฝาก
ผลตอบแทนอาจจะต่ำแต่
ความเสี่ยงก็ต่ำ การลงทุน
ในตลาดหุ้นผลตอบแทน
สูงความเสี่ยงก็สูง

นายชาติชาย พุฒนารัตน์
ผู้อำนวยการบริหารอาวุโส

www.maruey.com

การลงทุนเพื่อเตรียมตัวเก็บเงินเอาไปใช้ในวัยเกษียณ สามารถเลือกลงทุนในกองทุนได้ทุกประเภท เพียงแต่ต้องถามตัวเองก่อนว่ามีระยะเวลาในการลงทุนมากแค่ไหน รับความเสี่ยงได้มากหรือไม่ ที่สำคัญอย่าลอกเลียนแบบ การลงทุนของคนอื่น เพราะไม่รู้ ว่าที่คนอื่นมีเป้าหมายการลงทุนอย่างไร ความเสี่ยงอยู่ในระดับไหน



อรรถพรณ บัวประชุม CFP®
นักวางแผนการเงิน
สมาคมนักวางแผนการเงินไทย

สรรหามาเล่า

By...PorKeaW

วันลอยกระทง ของทุกปีจะตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ตามปฏิทินจันทรคติไทย หรือถ้าเป็นปฏิทินจันทรคติล้านนาจะตรงกับเดือนยี่ และหากเป็นปฏิทินสุริยคติจะราวเดือนพฤศจิกายน ซึ่งเดือน 12 เป็นช่วงต้นฤดูหนาว อากาศจึงเย็นสบาย และอยู่ในช่วงฤดูน้ำหลาก มีน้ำขึ้นเต็มฝั่ง ทำให้เห็นสายน้ำอย่างชัดเจน อีกทั้งวันขึ้น 15 ค่ำ เป็นวันที่พระจันทร์เต็มดวง ทำให้สามารถเห็นแม่น้ำที่มีแสงจันทร์ส่องกระทบลงมา เป็นภาพที่ดูงดงามเหมาะแก่การชมเป็นอย่างยิ่ง

วันลอยกระทง 2560 ตรงกับศักราชที่ 3 พฤศจิกายน 2560 มาดูกันว่าวันลอยกระทงมีประวัติความเป็นมาอย่างไรคะ



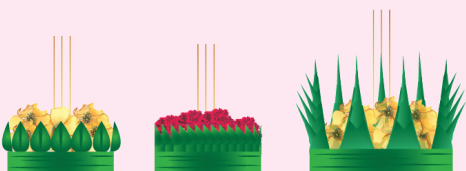
ก่อนที่**นางนพมาศ** หรือ ท้าวศรีจุฬาลักษณ์ สนมเอกของพระร่วง จะคิดค้นประดิษฐ์กระทงดอกบัวขึ้นเป็นคนแรกแทนการลอยโคม ดังปรากฏในหนังสือนางนพมาศที่ว่า

"ครั้นวันเพ็ญเดือน 12 ข้าน้อยได้กระทำโคมลอย คิดตกแต่งให้งามประหลาดกว่าโคมสมมก้านัลทั้งปวงจึงเลือกผกาเสรสีสต่าง ๆ มาประดับเป็นรูปกระมุทกลีบบานรับแสงจันทร์ใหญ่ประมาณเท่ากระแต ละ้วนแต่พรรณดอกไม้ซ้อนสีสลับให้เป็นลวดลาย..."



เมื่อสมเด็จพระร่วงเจ้าได้เสด็จฯ ทางชลมารค ทอดพระเนตรกระทงของนางนพมาศก็ทรงพอพระราชหฤทัย จึงโปรดให้ถือเป็นเยี่ยงอย่าง และให้จัดประเพณีลอยกระทงขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยให้ใช้กระทงดอกบัวแทนโคมลอย ดังพระราชดำรัสที่ว่า "ตั้งแต่บัดนี้สืบไปเบื้องหน้า โดยลำดับกษัตริย์ในสยามประเทศถึงกาลกำหนดนักขัตฤกษ์วันเพ็ญเดือน

12 ให้ทำโคมลอยเป็นรูปดอกบัว อุทิศสักการบูชาพระพุทธบาทนันทานที่ตราบเท่า **กัลปาวสาน**" พิธีลอยกระทงจึงเปลี่ยนรูปแบบตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา



ประวัติวันลอยกระทง

ประวัติวันลอยกระทงนั้น ไม่มีหลักฐานระบุแน่ชัดว่าเริ่มตั้งแต่เมื่อใด แต่เชื่อว่าประเพณีนี้ได้สืบทอดกันมายาวนานตั้งแต่สมัยสุโขทัย โดยในรัชสมัยพ่อขุนรามคำแหง เรียกประเพณีลอยกระทงนี้ว่า "พิธีจองเปรียง" หรือ "การลอยพระประทีป" และมีหลักฐานจากศิลาจารึกหลักที่ 1 กล่าวถึงงานเผาเทียนเล่นไฟว่าเป็นงานรื่นเริงที่ใหญ่ที่สุดของกรุงสุโขทัย ทำให้เชื่อกันว่างานดังกล่าวน่าจะเป็นงานลอยกระทงอย่างแน่นอน

ในสมัยก่อนนั้นพิธีลอยกระทงจะเป็นการลอยโคม โดยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้ทรงสันนิษฐานว่า พิธีลอยกระทงเป็นพิธีของพราหมณ์ จัดขึ้นเพื่อบูชาเทพเจ้า 3 องค์ คือ พระอิศวร พระนารายณ์ และพระพรหม ต่อมาได้นำพระพุทธศาสนาเข้าไปเกี่ยวข้อง จึงให้มีการชักโคม เพื่อบูชาพระบรมสารีริกธาตุ และลอยโคมเพื่อบูชารอยพระบาทของพระพุทธเจ้า



ประเพณีลอยกระทง สืบต่อกันเรื่อยมา จนถึงกรุงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น สมัยรัชกาลที่ 1 ถึง รัชกาลที่ 3 พระบรมวงศานุวงศ์ตลอดจนขุนนางนิยมประดิษฐ์กระทงใหญ่เพื่อประกวดประชันกัน ซึ่งต้องใช้แรงคนและเงินจำนวนมาก พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ทรงเห็นว่าเป็นการสิ้นเปลือง จึงโปรดให้ยกเลิกการประดิษฐ์กระทงใหญ่แข่งขัน และโปรดให้พระบรมวงศานุวงศ์ทำเรือลอยประทีปถวายองค์ละลำแทนกระทงใหญ่ และเรียกชื่อว่า "เรือลอยประทีป" ต่อมาในรัชกาลที่ 5 และรัชกาลที่ 6 ได้ทรงฟื้นฟูพระราชพิธีนี้ขึ้นมาอีกครั้ง ปัจจุบันการลอยพระประทีปของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงกระทำเป็นการส่วนพระองค์ตามพระราชอัธยาศัย



ทำบริหารสมอง 2 เท่า

- ทำบริหารปุ่มสมอง**
ขวดโพลาร่า 30 วันที จากนั้นสลับมือ
- ทำบริหารปุ่มขมับ**
ใช้นิ้วขมับขยับเบาๆ 30 วันที
- ทำจิบ L**
มือหนึ่งจับ อีกมือทำเป็นรูปตัว L ทำสลับมือไปมา 10 ครั้ง
- ทำโป้งก้อย**
มือข้างหนึ่งยกนิ้วโป้ง อีกข้างยกนิ้วก้อย ทำสลับมือกัน 10 ครั้ง
- ทำแตะหู**
มือซ้ายจับหูขวา มือขวาจับหูซ้าย ทำสลับไปมา

like.me
facebook.com/Membri.Thailand
ชมคุณอุบลลาภ หมอหวานบ้าน

โทษเยอะกว่าที่คิด!! เพราะความผิดแค่เติมน้ำน้อย

- หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น ในการสูบฉีดเลือด เพราะ เลือดข้นจัด
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เมื่อยลำและหน้ามืด เพราะเลือดสูบฉีดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ
- ริมฝีปากแห้งแตก และ ร้อนใน
- ปัสสาวะคืดขจัด มีสีเหลืองเข้ม เป็นเหตุให้ไตพิการ
- ท้องผูก ถ่ายยาก ต้องเบ่ง เสี่ยงเป็นริดสีดวง

โรคที่มากับฝนและภาวะน้ำท่วม

- โรคนั้นทางเดินหายใจ**
ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม การป้องกัน ดูแลร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วย ปิดปาก และจุก เวลาไอ หรือ จาม ล้างมือเป็นประจำ
- โรคนั้นทางเดินอาหาร**
โรคอุจจาระร่วง อหิวาตกโรค การป้องกัน ทานอาหารที่ปรุงสุก และสะอาด ดื่มน้ำสะอาด ล้างมือให้สะอาด ก่อนทานอาหาร และหลังการใช้ห้องน้ำ
- โรคฉี่หนู**
การป้องกัน หลีกเลี่ยงการลุยน้ำ ลุยโคลน ป้องกันไม่ให้ขาแผลสัมผัสกับน้ำ รับประทานอาหารที่สะอาดโดยเร็วที่สุด เมื่อต้องลุยน้ำ ลุยโคลน
- โรคตาแดง**
การป้องกัน ล้างด้วยน้ำสะอาดทันทีถ้ามีฝุ่นละออง หรือน้ำสกปรกเข้าตา ไม่ควรขยี้ตาด้วยมือที่สกปรก แยกผู้ป่วยตาแดงออกจากคนอื่น ๆ
- ไข้เลือดออก**
การป้องกัน ระวังอย่าให้ยุงกัดในเวลากลางวัน ตอนในรุ่ง ทายากันยุง ทำจัดลูก และแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

5 ทำ 5 ไม่ ช่วยห่างไกลโรคมะเร็ง

- 5 ทำ (Do):** ออกกำลังกายเป็นประจำ, กินผักผลไม้สด ให้ได้วันละ ครึ่งกิโลกรัม, ตรวจร่างกายเป็นประจำ, ทำจิตแจ่มใส, กินอาหารให้หลากหลาย ไม่ซ้ำซาก จำเจ
- 5 ไม่ (Don't):** ไม่สูบบุหรี่, ไม่ดื่มเหล้า, ไม่กินปลาหมึกที่มีกิล็ด ตบๆ, ไม่สูบบุหรี่ (repeated), ไม่สูบบุหรี่ (repeated), ไม่สูบบุหรี่ (repeated), ไม่สูบบุหรี่ (repeated), ไม่สูบบุหรี่ (repeated)

7 สัญญาณที่สงสัยว่าอาจเป็นมะเร็ง

- มีเลือดออกหรือมีสิ่งขับออกมาจากร่างกายผิดปกติ เช่น ตกขาวมากเกินใบ
- มีก้อนเนื้อหรือตุ่มเกิดขึ้นที่ใดที่หนึ่งของร่างกายและก้อนนั้นโตเร็ว
- มีแผลเรื้อรังรักษาหายยาก
- ถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะผิดปกติ
- เสียงแหบ หรือไอเรื้อรัง
- กลืนอาหารลำบาก อาหารไม่ย่อย
- มีการเปลี่ยนแปลงของชุดหรือไฟ

โจร ตัว ตำรวจ (เจ้า) ตัว ตำรวจ

ขiongzi

"ไม่รู้ทำไมพวกลูกน้องถึงชอบหาว่าผมทำตัวไม่สมกับเป็นเจ้านายกันนักนะ"

ตลก ขำขัน

"ไปทูลมออื่นเถอะ มอมนี่เอาไปทำน้ำมันทรงไม่ได้มันเน่น ๆ มอขมมโมทนกับเขาเล่นไม่เจ้อ..."

วัดญาติไม่มี คุณกาทนะ

พระ... อย่างพวกเราอันนี้ต้องศยานะกับเจ้าพ่อตัวดำนี่ คือพระสงฆ์...

กิจกรรมร่วมสนุกประจำเดือน

เดือนนี้ในวันที่ 3 พฤศจิกายน 2560 เป็นวันลอยกระทง เพื่อนๆพนักงานคนไทย ได้มีโอกาสไปลอยกระทงกับครอบครัว เพื่อนๆ คนรัก ก็เก็บภาพบรรยากาศมาฝากเพื่อนๆชาวรอบรั้วด้วยนะคะ และสำหรับใครที่ไปลอยกระทงแล้วใส่ชุดไทยด้วย เพื่อสืบสานและอนุรักษ์ความเป็นไทย ก็ถ่ายรูปส่งภาพมาร่วมกิจกรรมประจำเดือนกับเรา รับของรางวัลที่ระลึกได้เลยค่ะที่ HR และภาพที่ส่งเข้ามาทาง HR จะเผยแพร่ให้เพื่อนๆได้ชมกันทาง Facebook ของบริษัทและที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ค่า

