

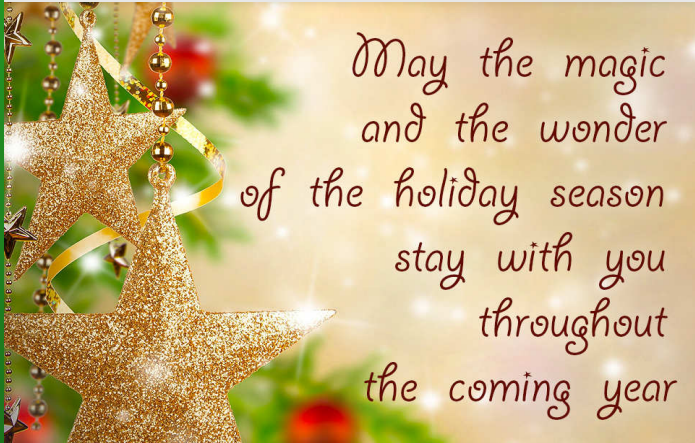


ฉบับที่ 5 ปี 60

1 ธันวาคม 2560

รอบรั้ว SANKO

บอกกล่าวเล่าความ (บก.)



และแล้วก็มาถึงเดือนธันวาคม เย้ๆ ซึ่งเป็นเดือนแห่งความสุข ความสนุก เนื่องในเทศกาลที่กำลังจะมาถึงนั่นก็คือวันคริสต์มาสและวันขึ้นปีใหม่ จะเห็นได้ว่าตามถนนหนทาง และห้างสรรพสินค้าต่างๆ จะประดับประดาตกแต่งร้านให้สวยงาม เพื่อให้เข้ากับเทศกาลที่จะมาถึง และช่วงเวลานี้ คนในครอบครัวส่วนใหญ่จะกลับมารวมตัวกันสำหรับท่านที่ไปทำงานไกลบ้าน...หลายๆคนวางแผนสำหรับวันหยุดสิ้นปีกันแล้ว...มีทั้งเตรียมตัวจะไปสัมผัสอากาศหนาวที่ต่างจังหวัดทั้งทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือที่เราเรียกว่าภาคอีสานนั่นเอง หรือบางส่วนก็วางแผนไปท่องเที่ยวยังต่างประเทศ... ส่วนใครที่ไม่ได้ไปไหนเป็นชาวระยองก็อาจจะแค่เจออากาศเย็นเพียงเล็กน้อย แต่ถึงอย่างไรก็ขอให้ทุกคนมีความสุขกับเทศกาลที่ใกล้จะมาถึงนี้ด้วยนะคะ เจออากาศหนาวก็ให้รักษาสุขภาพกันด้วย เดี่ยวจะเที่ยวไม่สนุก ไม่มีแรงกลับมาลุยงานในปีหน้า แต่ที่สำคัญอย่าลืมเคลียร์งานต่างๆที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จเรียบร้อยก่อนนะคะ

ส่วนเนื้อหาอื่นๆใน "รอบรั้ว SANKO" เดือนธันวาคมก็ยังคงมีคอลัมน์ที่น่าสนใจเช่นเดิม เต็มไปด้วยข่าวสาร ความรู้ และสถานการณ์ต่างๆทั้งในและนอกองค์กรเหมือนเดิม และท้ายเล่มเรายังมีกิจกรรมให้ได้ร่วมสนุกชิงรางวัลประจำเดือนอีกเช่นเคย



รอบรู้เรื่องเรา
 “SANKO”
 By mu_tannie

ฉบับนี้มาเน้นย้ำ “บริบทบริษัท” กันซักหน่อย **Sanko** มุ่งมั่นให้พนักงานตระหนักใน 4 หัวข้อนี้(IPAS) หวังเพื่อทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้นในการทำงานต่อไป

บริบทบริษัท
 “Tomorrow must be better”

- I** การคิดเชิงนวัตกรรม (Innovation)
- P** การทำงานเชิงรุก (Proactive Working)
- A** ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ (Achievement Orientation)
- S** มีความรู้สึกเป็นเจ้าขององค์กร (Sense of Belonging)

การคิดเชิงนวัตกรรมได้อธิบายไปในฉบับที่แล้ว
 ฉบับนี้ขอเล่าถึง การทำงานเชิงรุก (Proactive Working) กันนะค่ะ **Proactive Working**

เจ้าๆ เอรู๋ใหม่ผู้บริหารเรานั่นย้ำเรื่องการทำงานด้านไบบ้าง

ที่จำได้นะ มีเรื่องการคิดเชิงนวัตกรรม และการทำงานเชิงรุกละ

เรื่องนวัตกรรมเราพอรู้เรื่องแล้ว แต่การทำงานเชิงรุกคืออะไรล่ะ?

การคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือป้องกันปัญหาที่เคยเกิดขึ้นในอดีต เพื่อปรับปรุงงานตัวเอง



แล้วฉันควรเริ่มจากอะไรก่อนดี

งั้นทำตามวิธีนี้ ด้านล่างนะ

OK...งั้นฉันจะลองทำดู จะกล้าคิด กล้าทำ โดยไม่ต้องรอ

ฮู้ๆ..เราเชื่อว่านายทำได้แน่



So Good!



I see future มองเห็นอนาคต: โอกาส & ภาพแห่งความสำเร็จ



Initiate ริเริ่มด้วยตนเอง อย่างกล้าหาญรับผิดชอบ

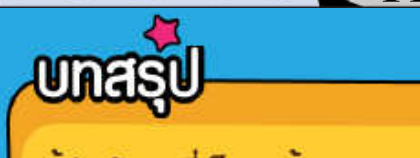


Influence สร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งผู้ที่เกี่ยวข้อง & กระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

ผู้ชนะ จะมองเห็นปัญหา และสร้างกลยุทธ์ได้ แต่ผู้แพ้ เดินเรื่อยไปและจะได้รับอันตรายในที่สุด



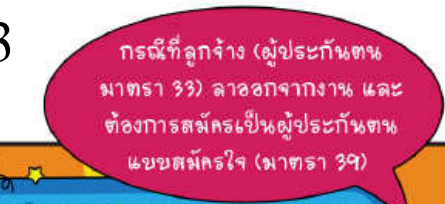
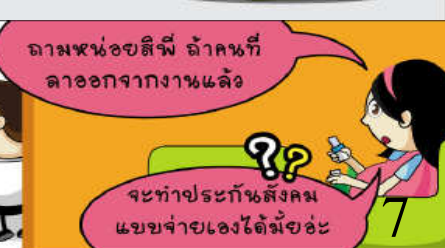
ความรู้ด้านประกันสังคม by HR



บทสรุป

ผู้ประกันตนที่เป็นลูกจ้าง (มาตรา 33) เมื่อออกจากงาน หรือสิ้นสุดการเป็นผู้ประกันตน มาตรา 33 ส่งเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 12 เดือน และออกจากงานไม่เกิน 6 เดือน และต้องไม่เป็นผู้รับประโยชน์ทดแทนกรณีทุพพลภาพจากกองทุนประกันสังคม

สำนักงานประกันสังคมแนะนำให้สมัครเป็นผู้ประกันตนแบบสมัครใจ (มาตรา 39) เพื่อรักษาสิทธิประกันสังคมของท่านต่อไป



Safety for life



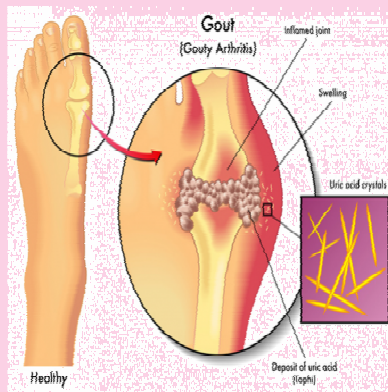
BY : SAFETY TEAM



สวัสดิ์ศรีพันธ์น้องสาวซึ่งโกะทุกท่าน กลับมาเจอกันอีกครั้งหนึ่งในฉบับที่ 5 สำหรับฉบับนี้เราจะมาทำความรู้จักกับ"โรคเก๊าท์"ซึ่งเป็นอีกหนึ่งโรคยอดฮิตเราจะมารู้จักโรคนี้ไปด้วยกันนะครับจะได้สามารถที่จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้กับตัวเองโรคเก๊าท์เกิดจากร่างกายมีการครดยูริคในเลือดสูงกว่าปกติและมีการสะสมกรดยูริคเป็นระยะเวลาที่ยาวนานหลายปี จึงทำให้กรดยูริคตกตะกอนสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้าสะสมมากที่ข้อต่อก็จะเกิดอาการข้อต่ออักเสบและปวดแดงร้อนบริเวณข้อต่อ, ถ้ากรดยูริคสะสมอยู่ตามผิวหนังมากจะส่งผลให้เกิดปุ่มนูนบนขึ้นตามผิวหนัง ถ้ากรดยูริคสะสมที่ไตมาก ก็จะเกิดเป็นโรคนี้ในไตและเกิดอาการไตเสื่อม เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงบางอย่างพบว่าเกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของกรดยูริคโดยตรง ได้แก่

1. การมีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน
2. รับประทานอาหารที่มีพิวรีน (purine) สูง เช่น เนื้อสัตว์ และอาหารทะเล เนื่องจากพิวรีนสามารถเปลี่ยนเป็นกรดยูริคได้ภายในร่างกาย
3. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
4. ยาบางชนิดที่อาจเพิ่มระดับของกรดยูริค เช่น แอสไพริน (aspirin) ไนอาซิน



จุดที่พบอาการของโรคเก๊าท์



อาการของโรคเก๊าท์

โรคเก๊าท์ในระยะเริ่มแรก คือมีอาการปวดแดงอย่างเฉียบพลัน โดยในช่วงวันแรกจะเป็นช่วงที่ปวดมากที่สุด และไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า จุดที่จะแสดงอาการก่อนส่วนอื่นๆ ของร่างกาย



ได้แก่ นิ้วโป้งเท้า และตรงข้อเท้า และข้อเข่า หลังจากเวลาผ่านไปในวันที่สองอาการปวดก็จะเบาบางลงและหายปวดใน 5 - 7 วันหลังเกิดอาการ โดยสถิติแล้วพบว่า เพศชายมีโอกาสเป็นโรคเก๊าท์มากกว่าเพศหญิงอาการที่เด่นชัดของโรค

เก๊าท์ คือ **โพดากร้า (podagra)** ซึ่งจะมีอาการอักเสบของข้อที่นิ้วหัวแม่เท้า ผู้ป่วยจะรู้สึกปวด รวมถึงสังเกตได้ว่าข้อเท้ามีอาการบวมแดงและร้อน อาการปวดมักจะเริ่มต้นในช่วงกลางคืน ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดอาจเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน 1 ชั่วโมง

หลักการปฏิบัติตนเมื่อเป็นโรคเก๊าท์

- ⇒ ควรไปพบแพทย์ทันทีที่เริ่มมีอาการปวดข้อกระดูก ไม่ควรซื้อยารับประทานแงเด็ดขาด เพราะจะทำให้อาการป่วยเรื้อรัง
- ⇒ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีกรดยูริคสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ปีก ไข่ปลา หอย ปลาชาร์ดิน ปลาแฮริง ปลาไส้ตัน ปลาดุก กะปิ ชุปก้อน น้ำสกัดเนื้อ น้ำต้มกระดูก กระถิน ชะอม ดอกสะเดา ยอดแค ยอดผัก เห็ด สำหรับอาหารที่ใส่ยีสต์ (ขนมปัง เบียร์) น้ำเกรวี่ (Gravy) เป็นต้น
- ⇒ ผู้ที่มีภาวะอ้วนหรือภาวะน้ำหนักตัวเกิน ควรลดน้ำหนักลงทีละน้อยอย่างถูกวิธี
- ⇒ งดการบิบนวดตรงตำแหน่งที่เจ็บ เพราะยิ่งนวดจะยิ่งปวดและหายช้า

เรื่องราวชาว mai

By....Soi Jang

“เงินทองต้องวางแผน

“เส้นทางสู่ความมั่งคั่ง”... 1. เริ่มต้นวางแผนการเงิน



เวลาพูดถึง“ความมั่งคั่ง”คุณนึกถึงอะไร?

เชื่อหรือไม่... คำตอบของคนส่วนใหญ่เกือบร้อยทั้งร้อยจะนึกถึงภาพคนที่มี “รายได้สูงๆ” “มีทรัพย์สินเงินทองมากมาย” หรือ “คนที่ใช้ชีวิตอย่างสุขสบาย” เพราะสิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนเครื่องหมายแสดงฐานะทางสังคมสื่อให้เห็นถึงความมั่งคั่งร่ำรวยของบุคคล เชื่อหรือไม่... คำตอบของคนส่วนใหญ่เกือบร้อยทั้งร้อยจะนึกถึงภาพคนที่มี “รายได้สูงๆ”

จึงไม่ใช่เรื่องแปลก... ที่ทุกวันนี้ เราเห็นผู้คนวิ่งวุ่นอยู่กับการทำงานหาเงินไว้ใช้จ่ายใช้สอย หรือซื้อข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ เพื่อสร้างความสุข ความสะดวกสบาย และยกระดับฐานะตนเอง ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร หากคนๆ นั้นรู้จักกินอยู่อย่างพอดี ไม่พยายามก่อนนี้ และมีเงินเก็บออมพอประมาณ แต่สำหรับคนที่ชอบกินอยู่เกินฐานะ ใช้จ่ายมากกว่าที่หาได้ ดิ้นรนกู้หนี้ยืมสิน ผ่อนทุกอย่างในชีวิตเท่าที่จะผ่อนได้ คนเหล่านี้แม้จะมีเฟอร์นิเจอร์รอบกาย แต่ก็มีหนี้สินรอบตัว อย่างนี้เรากล่าวว่ายังไม่มั่งคั่ง

ถ้าอย่างนั้น... ความมั่งคั่งคืออะไรกันแน่?

“ความมั่งคั่ง” คือ เงินที่เหลืออยู่ หลังจากที่นำทรัพย์สินทั้งหมด ลบด้วยหนี้สินทั้งหมดของคุณ ยิ่งคุณมีทรัพย์สินสุทธิมาก เท่าใด โอกาสที่จะนำเงินไปต่อยอดสร้างความมั่งคั่งก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น สื่อให้เห็นถึงความ มั่งคั่งร่ำรวยของบุคคล

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่ามั่งคั่งแล้ว?

หลายคนมักถามเชิงบ่นว่า “เมื่อไหร่จะรวย” หรือไม่ก็ “เมื่อไหร่จะมั่งคั่ง” เอาเป็นว่า..ก่อนจะมั่งคั่ง เราต้องอยู่รอดให้ได้ก่อน ดูง่ายๆ จาก..

$$\text{อัตราส่วนความอยู่รอด (Survival Ratio)} = \frac{\text{รายได้จากการทำงาน} + \text{รายได้จากทรัพย์สิน}}{\text{รายจ่าย}}$$



“รายได้จากทรัพย์สิน” หมายถึง รายได้หรือดอกผลที่มาจากทรัพย์สินลงทุนต่างๆ เช่น ?

- ดอกเบี้ย (เงินฝาก พันธบัตร หุ้นกู้)
- เงินปันผล (หุ้นสหกรณ์ หุ้นในตลาดหลักทรัพย์)
- กำไรจากการลงทุน (หุ้น หน่วยลงทุนในกองทุนรวม ฯลฯ)
- ค่าเช่า (บ้าน อาคาร ที่ดิน แอทีกซี ฯลฯ)
- กำไรจากทรัพย์สินที่เพิ่มค่า (ทองคำ ของสะสม เช่น ภาพวาด หนังสือหายาก ฯลฯ)
- ค่าลิขสิทธิ์ (ทรัพย์สินทางปัญญา เช่น งานเขียน)
- รายได้จากการลงทุนทำกิจการของตนเอง กิจการในครอบครัว หรือลงทุนร่วมกับคนอื่น ๆ ฯลฯ

รอดแล้ว เมื่อไหร่จะรวย?

หากอยู่รอดได้แล้ว วิธีที่จะทำให้รู้ว่าคุณมั่งคั่งและมีอิสรภาพทางการเงินแล้วหรือยัง ดูได้จาก...

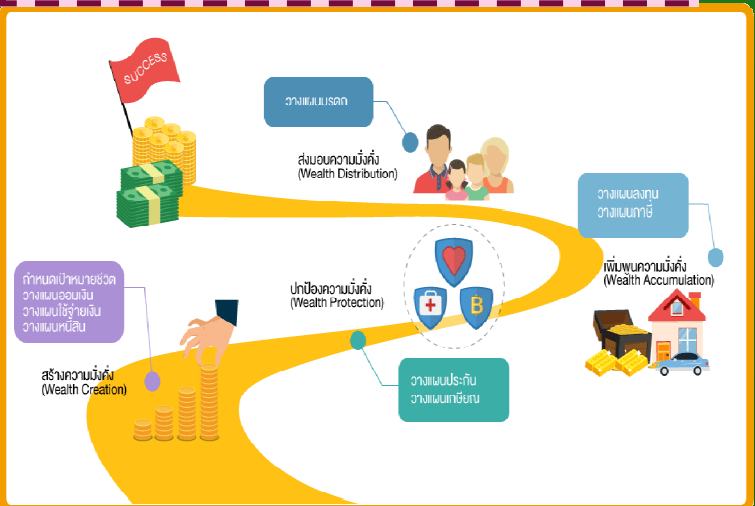
$$\text{อัตราส่วนความมั่งคั่ง (Wealth ratio)} = \frac{\text{รายได้จากทรัพย์สิน}}{\text{รายจ่าย}}$$



ถึงแม้ดูแล้วจะเป็นเรื่องยาก... ที่มนุษย์เงินเดือนทั่วไปจะมีอิสรภาพทางการเงินอย่างที่ว่า เพราะหลายๆ คนยังพึ่งพิงรายได้จากการทำงานหรือเงินเดือนเป็นหลัก การเรียนรู้และให้ความสำคัญกับการวางแผนการเงินในทุกๆ ด้าน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณไม่ควรมองข้าม ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมค่าใช้จ่าย การบริหารหนี้สิน การออมเงินเพื่อเป้าหมายในอนาคต รวมถึงการรับประกันเพื่อคุ้มครองความเสี่ยง การใช้สิทธิประโยชน์ทางภาษีอย่าง

คุ้มค่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง... การลงทุนเพื่อต่อยอดเงินออมให้กองเงยขึ้น ถือว่าเป็นเคล็ดลับสำหรับผู้ที่ต้องการอิสรภาพทางการเงินทุกคน ซึ่งเส้นทางที่จะนำพาคุณไปสู่ความมั่งคั่งและอิสรภาพ ทางการเงินประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอนง่ายๆ ได้แก่

ถ้าคุณมีอัตราส่วนความมั่งคั่งมากกว่า 1 ก็แสดงว่า... แม้คุณจะไม่ทำงาน คุณก็มีรายได้จากทรัพย์สินมากพอที่จะใช้จ่ายและใช้ชีวิตได้อย่างสุขสบาย โดยไม่ต้องพึ่งพาใคร ไม่ต้องหวาดผวากับเรื่องเงินๆ ทองๆ ว่าจะมีไม่พอใช้ แบบนี้แหละ... ที่เรียกว่า “อิสรภาพทางการเงิน” ที่ทุกคนใฝ่ฝันหา





สรรหามาเล่า

By...PorKeaW

ถึงช่วงปลายปีทีไร ชาวไทยเราก็มักมีเรื่องฉลองอีกแล้ว ไม่ว่าจะเป็นวันปีใหม่หรือวันคริสต์มาสที่กำลังจะเข้ามาถึง แม้ว่าวันคริสต์มาสนี้ดูเหมือนจะไม่ค่อยเกี่ยวข้องกับคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธสักเท่าไร แต่ที่ไทยซะอย่าง ฉลองได้ทุกเทศกาลอยู่แล้ว แต่ก่อนทีจะไปฉลองกัน ลองมารู้จักกับวันคริสต์มาสก่อนดีกว่าค่ะ เอมมาฝากเพียงบางส่วนนะคะ

ตำนานคริสต์มาส

คำว่า "คริสต์มาส" เป็นคำทับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Christmas มาจากคำภาษาอังกฤษโบราณว่า Christes Maesse ที่แปลว่า "บูชามิสซาของพระคริสตเจ้า" ซึ่งพบครั้งแรกในเอกสารโบราณในปี ค.ศ. 1038 และในปัจจุบันคำนี้ได้เปลี่ยนมาเป็นคำว่า Christmas



วันคริสต์มาสเป็นวันหยุดประจำปี ที่จัดขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองการประสูติของพระเยซูซึ่งตรงกับวันที่ 25 ธันวาคม โดยวันดังกล่าวอาจจะไม่ตรงกับวันเกิดจริงๆ ของพระเยซู แต่อาจจะเป็นวันที่ถูกเลือกเอาไว้เพื่อให้สอดคล้องกับเทศกาลโรมัน หรือสอดคล้องกับวันที่มีช่วงเวลากลางวันสั้นที่สุด (winter solstice) คริสต์มาสเป็นเทศกาลที่สำคัญ และมีการฉลองอย่างยิ่งใหญ่ ในย่านของชาวคริสต์ียนนั้นจะมีการจัดเทศกาลนี้ยาวนานถึง 12 วัน

แม้ว่าวันคริสต์มาสจะเป็นเทศกาลของชาวคริสต์ แต่ในหมู่คนที่ไม่ใช่ชาวคริสต์ก็มีการเฉลิมฉลองกันอย่างแพร่หลายเช่นกัน ซึ่งการเฉลิมฉลองนั้นมีทั้งแบบสมัยใหม่ที่ไม่ว่าเกี่ยวข้องกับศาสนาเลยกับอีกแบบหนึ่งคือแบบดั้งเดิม โดยประเพณีที่เป็นนิยมในสมัยใหม่นั้น ได้แก่ การมอบของขวัญ การแลกเปลี่ยนการ์ดอวยพร การจัดงานเลี้ยงฉลองในโบสถ์ การรับประทานอาหารมื้อพิเศษ และการไถ่ชีวิตนกกระทาประดับประดาตามสถานที่ต่างๆ ด้วย ต้นคริสต์มาส ดวงไฟประดับ พวงดอกไม้ ต้นมิสเซลโท การแสดงเกี่ยวกับวันประสูติของพระเยซู และต้นฮอลลี นอกจากนี้บีตาแห่งคริสต์มาส (หรือที่ชาวอเมริกาเหนือและไอร์แลนด์เรียกว่า ซานตาคลอส) ยังเป็นหนึ่งในตำนานที่เป็นที่รู้จักกันว่าเป็นผู้นำของขวัญมามอบให้กับเด็ก ๆ



องค์ประกอบในงานคริสต์มาส

ซานตาคลอส (Santa Claus)

เป็นสิ่งแรกๆ ที่คนจะนึกถึงในฐานะสัญลักษณ์ของวันคริสต์มาส ซึ่งว่ากันว่าคำว่า ซานตาคลอสคนแรก คือ นิกบุญ (เซนต์) นิโคลัส ผู้เป็นสังฆราชแห่งเมืองไมรา มีชีวิตอยู่ใน



ศตวรรษที่ 4 และเหตุที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นซานตาคลอสคนแรกมาจากวันหนึ่งที่ทำนาปีนขึ้นไปบนหลังคาบ้านของเด็กหญิงจากคนหนึ่ง แล้วทิ้งถุงเงินลงไปทางปล่องไฟ บังเอิญถุงเงินหล่นไปทางถุงเท้าที่เด็กหญิงแขวนตากไว้ข้างเตาผิงพอดี

นิกบุญนิโคลัสนั้นเป็นนักบุญที่ชาวฮอลแลนด์นับถือว่าเป็นนักบุญผู้อุปถัมภ์ของเด็กๆ เมื่อชาวฮอลแลนด์กลุ่มหนึ่งอพยพไปอยู่ในสหรัฐอเมริกาก็ยังรักษาประเพณีนี้อยู่ ประเพณีนี้จึงเริ่มเป็นที่รู้จักและแพร่หลายในที่นั่น โดยมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง คือ ชื่อนักบุญนิโคลัสก็เปลี่ยนเป็น ซานตาคลอส และแทนที่จะเป็นสังฆราชก็กลายเป็นชายแก่ที่อ้วนและใส่ชุดสีแดง อาศัยอยู่ที่ขั้วโลกเหนือ มีเลื่อนเป็นยานพาหนะที่มีกวางเรนเดียร์ลากและจะมาเยี่ยมเด็กทุกคนในโลกนี้ในโอกาสคริสต์มาส โดยลงมาทางปล่องไฟของบ้านเพื่อเอาของขวัญมาให้เด็กเหล่านั้นตามความประพฤติของเขา

ถึงแม้ซานตาคลอสจะเป็นเพียงตำนานที่เกิดขึ้นมาเพื่อเฉลิมฉลองวันคริสต์มาสก็ตาม แต่ก็ยังเป็นสัญลักษณ์ที่รวมเอาวิญญาณและความหมายของคริสต์มาสไว้อย่างมากมาย อาทิ ความปิติยินดีชื่นชม ความโอบอ้อมอารี ความรัก และความเป็นกันเอง

ถุงเท้า



จากที่นักบุญนิโคลัสได้ปีนขึ้นไปบนปล่องไฟของบ้านเด็กหญิงยากจน เพื่อที่จะมอบเหรียญเงินให้เป็นของขวัญ แต่เหรียญนั้นกลับตกไปอยู่ในถุงเท้าที่เด็กหญิงแขวนตากไว้หน้าเตาผิง พอรุ่งเช้าเด็กหญิงตื่นมาเจอ

เหรียญเงินในถุงเท้าจึงดีใจมาก และกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการที่ผู้คนมากมายต่างพากันแขวนถุงเท้าคริสต์มาสไว้ เพื่อหวังจะได้รับของขวัญเช่นเดียวกันบ้าง

ต้นคริสต์มาส

นอกจากนี้อีกอย่างที่ขาดไม่ได้ก็คือ ต้นคริสต์มาส ซึ่งต้นคริสต์มาสก็คือต้นสนที่นำมาประดับประดาด้วยลูกแอปเปิ้ลและขนมปังเพื่อระลึกถึงศีลมหาสนิท และก็ได้มีวิวัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จนมาถึงการประดับประดาด้วยดวงไฟหลากสีสัน ขนม และของขวัญอย่างในทุกวันนี้



ในสมัยโบราณนั้นต้นคริสต์มาส หมายถึง ต้นไม้ในสวนสวรรค์ ซึ่งอาดัมและเอวาไปหยิบผลไม้มาจากนั้น และทำบาป ไม่เชื่อฟังพระเจ้า โดยตามพระคัมภีร์นั้นได้เปรียบพระเยซูเจ้าเสมือนเป็นต้นไม้แห่งชีวิต ซึ่งเป็นต้นไม้ที่เขียวเสมอในทุกฤดูกาล สื่อถึงวัฏจักรของพระเยซูเจ้า อีกทั้งความสว่างของพระองค์ก็ยังเหมือนแสงเทียนที่ส่องสว่างในความมืด และรวมถึงความชื่นชมยินดี และความสามัคคี ที่พระเยซูประทานให้ เพราะต้นไม้เป็นจุดศูนย์รวมของครอบครัวในเทศกาลคริสต์มาส



สรรหามาเล่า(ต่อ)

By...PorKeaW

ต้นฮอลลี

ต้นฮอลลี เป็นต้นไม้พุ่มเตี้ย และเป็นอีกหนึ่งสัญลักษณ์ของวันคริสต์มาส เชื่อกันว่า สีเขียวของต้นฮอลลีมีความหมายถึง การมีชีวิตอยู่ชั่วนิรันดร์ และมีความสัมพันธ์กับพระเยซู โดยผลสีแดงของต้นฮอลลีนั้นหมายถึงหยดเลือดของพระเยซูที่ไหลลงบนไม้กางเขน ซึ่งเปรียบเสมือนสัญลักษณ์ของความรักที่มีต่อพระเจ้า ใบไม้ที่มีหนามของต้นฮอลลีเป็นสิ่งที่เตือนพวกเราถึงมงกุฎหนามที่พวกชาวทหารโรมันได้นำมาวางไว้บนศีรษะของพระเยซูคริสต์



ดอกไม้คริสต์มาส หรือ Poinsettia

ตำนานของดอกไม้ Poinsettia ที่กลายมาเป็นสัญลักษณ์หนึ่งของวันคริสต์มาส มาจากเรื่องราวของเด็กหญิงคน ๆ คนหนึ่ง ที่ต้องการหาของขวัญไปมอบให้พระแม่มาเรียในวันคริสต์มาสอีฟ แต่เนื่องจากเธอไม่มีสิ่งของใดๆ ติดตัว จึงเดินทางไปด้วยเปล้า และระหว่างทางเธอได้พบกับนางฟ้าที่บอกให้เธอเก็บเมล็ดพืชไว้ ต่อมาเมล็ดพืชนั้นก็กลับเจริญเติบโตเปลี่ยนเป็นดอกไม้สีแดงชมพูสดใส ซึ่งก็คือดอกไม้ Poinsettia ตั้งแต่นั้นดอกไม้ Poinsettia ก็ได้รับความนิยมใช้ประดับประดาบ้านในงานคริสต์มาส

ดอกคริสต์มาส Christmas Rose



มีต้นกำเนิดที่ประเทศอังกฤษ ลักษณะเป็นดอกไม้สีขาว และมีกอกดอกในช่วงฤดูหนาว ตำนานของดอกคริสต์มาสนี้มีอยู่ว่า ในช่วงที่พระเยซูประสูติ มีผู้รอบรู้ 3 คน กับคนเลี้ยงแกะเดินทางมาพบพระเยซู ระหว่างทางพวกเขาพบกับ มาเดลอน เด็กหญิงที่เลี้ยงแกะคนหนึ่ง เมื่อเธอทราบ

ว่าทั้งหมดเดินทางมาเพื่อมอบของขวัญให้พระเยซู มาเดลอนก็เสียใจที่ไม่มีของขวัญใดไปมอบให้พระเยซูบ้าง ก่อนที่นางฟ้าที่เฝ้ามองเธออยู่จะเกิดความเห็นใจจึงร้ายมนตร์เสกดอกไม้สีขาวน่ารักและมีสีชมพูอยู่ตรงปลายกลีบให้เธอ และดอกไม้ นั่นคือ ดอกคริสต์มาสนั่นเอง



สีประจำวันคริสต์มาส

สีที่เกี่ยวข้องในวันคริสต์มาสประกอบด้วย

สีแดง : เป็นสีของผลฮอลลี หรือซานตาครอส เป็นสีของเดือนธันวาคม ที่แสดงถึงความตื่นเต้น และหากเป็นสัญลักษณ์ตามศาสนา สีแดงจะหมายถึงไฟ, เลือด และความโอบอ้อมอารี

สีเขียว : เป็นสีของต้นไม้ สัญลักษณ์ของธรรมชาติ หมายถึงความอ่อนเยาว์ และความหวังที่จะมีชีวิตเป็นนิรันดร์ เปรียบได้กับว่าเทศกาลคริสต์มาสคือเทศกาลแห่งความหวัง

สีขาว : เป็นสีของหิมะ และเป็นสัญลักษณ์ทางศาสนา คือแสงสว่าง ความบริสุทธิ์ ความสุข และความรุ่งเรือง สีขาวนี้จะปรากฏบนเสื้อคลุมนางฟ้า, เคราและชายเสื้อของซานตาครอส

สีทอง : เป็นสีของเทียนและดวงดาว เป็นสัญลักษณ์ของแสงอาทิตย์และความสว่างไสว

ระฆังวันคริสต์มาส

เสียงระฆังในวันคริสต์มาส คือ การเฉลิมฉลองให้กับการประสูติของพระบุตรเจ้า โดยมีตำนานเล่าว่า มีการตีระฆังช่วงก่อนเวลาเที่ยงคืนของวันคริสต์มาสเพื่อลดพลังความมืด และบ่งบอกถึงความตายของปีศาจ ก่อนที่พระเยซูผู้ที่จะมาช่วยไถ่บาปให้กับมวลมนุษยชาติจะถือกำเนิดขึ้น และระฆังนี้มิเสียงดังกังวาลนานนับชั่วโมง ก่อนที่ในเวลาเที่ยงคืนเสียงระฆังนี้จะกลับกลายมาเป็นเสียงแห่งความสุข



ดาว



ดาว ในความหมายของชาวคริสต์เตียน หมายถึงการแสดงออกที่ดีของพระเยซูคริสต์ ที่บัญญัติไว้ในพระคัมภีร์ไบเบิลว่า "The bright and morning star" มีความหมายพิเศษเหมือนกับว่า ดวงดาวเหล่านั้นได้แบ่งที่อยู่กับสรวงสวรรค์ ไม่ว่าจะมิก้าแพงอะไรวางกันระหว่างพื้นผิวโลกด้วยก็ตาม

เครื่องประดับและแอปเปิ้ล

ในบางแห่งเชื่อว่า ลำต้นของแอปเปิ้ล มองดูคล้ายกับต้นไม้ในสรวงสวรรค์ จึงมีการนำเอาแอปเปิ้ลมาประดับตามต้นไม้ในวันคริสต์มาส ส่วนเครื่องประดับชิ้นเล็กๆ ที่ตกแต่งต้นคริสต์มาสนั้น เป็นงานศิลปะที่จำลองจากผลไม้ และที่มีสีสันสดใสนั้นเพื่อให้เกิดความรื่นเริงในบ้าน อีกทั้งแสงระยิบระยับที่สะท้อนไปมา ยังดูสวยงามคล้ายแสงเทียนและแสงไฟ



ของขวัญวันคริสต์มาส

การแลกเปลี่ยนของขวัญในวันคริสต์มาสนั้น เริ่มต้นจากเมือง Saturnalia ในช่วงยุคโรมัน ต่อมาชาวคริสต์รับประเพณีนี้เข้ามา ด้วยความเชื่อว่าการให้ของขวัญนี้มีความเกี่ยวข้องกับของขวัญประเภททอง, ยางสนที่มีกลิ่นหอม และ ยางไม้หอม ซึ่งพวกนักเวทย์จากตะวันออกที่เดินทางมาคารวะพระเยซูคริสต์นำมาให้ตอนที่ท่านประสูติ

8 อาหารไฟเบอร์สูง

บร็อกโคลี่ วิตามินซีสูง เบต้า-แคโรทีน

อะโวคาโด ไฟเบอร์สูง อุดมแร่ธาตุ

คะน้า วิตามินอี เกลิอแร็งสูง บำรุงกระดูก

เบอร์รี่ต่างๆ วิตามินสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระ

ข้าวกล้อง อุดมวิตามิน อุดมแร่ธาตุ

ข้าวโอ๊ต เสริมสร้างกระดูก บำรุงสายตา

ถั่วต่างๆ วิตามินอีสูง มีไขมันดี ไฟเบอร์สูง

ถั่วลันเตา เสริมสร้างกระดูก บำรุงสายตา

love fitt Design by: designblalah.com
Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com



หวานอย่างไทย ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย

<p>ทุเรียน</p> <p>3.2 ช้อนชา (1 พูใหญ่ 31 กรัม)</p>	<p>กล้วยหอม</p> <p>5.56 ช้อนชา (1 wa 108 กรัม)</p>	<p>แอปเปิ้ลแดง</p> <p>3.4 ช้อนชา (1 wa 130 กรัม)</p>
<p>มังคุด</p> <p>0.73 ช้อนชา (4 wa 64 กรัม)</p>	<p>แตงโม</p> <p>3.44 ช้อนชา (10 ชิ้นค่า 140 กรัม)</p>	<p>ฝรั่ง</p> <p>2.82 ช้อนชา (ครึ่งผล 200 กรัม)</p>

love fitt Design by: designblalah.com
Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

12 ข้อดีของ "มะกรูด"

1. ช่วยลดความดันโลหิต
2. ช่วยลดคอเลสเตอรอล
3. ช่วยลดน้ำหนัก
4. ช่วยลดไขมันในเลือด
5. ช่วยลดความเครียด
6. ช่วยลดอาการท้องอืด
7. ช่วยลดอาการท้องผูก
8. ช่วยลดอาการปวดหัว
9. ช่วยลดอาการแพ้
10. ช่วยลดอาการหวัด
11. ช่วยลดอาการไอ
12. ช่วยลดอาการเจ็บคอ

love fitt Design by: designblalah.com
Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

ตลกขำขัน

"ใช่จะ งานเลี้ยงดินนี้เข้าบุทฟตกินได้ เต็มที่ เต็มใจได้ไม่อื่น ว่านรู้ได้ใจนะ"

เตรียมพร้อมขะ เต็มที่ใช่วง...

"ใกล้วันหอยออกที่ไร ทำไมใครๆก็ชอบมามองหน้าผม"

love fitt Design by: designblalah.com
Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า ภรรยา มี 7 ประเภท คือ

1. เพศฆาต (The Murderer)
2. โจร (The Thief)
3. เจ้านาย (The Noble)
4. แม่ (The Mother)
5. น้องสาว (The Sister)
6. เพื่อน (The Friend)
7. ภรรยา (The Wife)

ภรรยา 7 ประเภท เราจะเป็นแบบไหน?

love fitt Design by: designblalah.com
Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

กิจกรรมร่วมสนุกประจำเดือน

เดือนนี้ในวันที่ 25 ธันวาคม 2560 เป็น **วันคริสต์มาส** ขอเชิญชวนพนักงานแต่ละแผนก ร่วมกันจัด ตกแต่งตามแผนก หรือบอร์ดของแผนกตัวเองให้เข้ากับเทศกาลวันคริสต์มาสและวันขึ้นปีใหม่ หลังจากนั้น ถ่ายภาพบรรยากาศและบอร์ดที่แผนกจัด นำไปโพสต์ลง FB ของบริษัท ให้เพื่อนๆได้รับชมกัน แผนกไหนจัด ได้สวยงามถูกใจได้รับการกด Like มากที่สุด ติดต่อขอรับของรางวัลได้เลยที่แผนก HR นะคะ

