



SUANKITTI GROUP

SKNEWS NO. 7

June 1, 2018

กลุ่มบริษัทสวนกิตติ จัดอบรมหลักสูตร “พัฒนาสมรรถนะและทักษะของผู้นายยุคใหม่” ครั้งที่ 2

วันที่ 10 และ 11 พฤษภาคม 2561 พนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ เข้าร่วมอบรมหลักสูตร “พัฒนาสมรรถนะและทักษะของผู้นายยุคใหม่” ครั้งที่ 2 ณ อาคารโฆรรูมสวนกิตติ โดยมีเจ้าหน้าที่จากสำนักพัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นวิทยากร สำหรับการอบรมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้บริหารและพนักงาน ได้เรียนรู้ว่าบทบาทของผู้จัดการหรือผู้นำ มีบทบาทหน้าที่แตกต่างกันอย่างไรบ้าง สร้างความเข้าใจในการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน มีความรู้ และมีความสุขกับการพัฒนาทีมงานสร้างการเป็นผู้นำให้ลูกน้องเกิดความไว้วางใจและศรัทธาในตัวผู้นำทีม โดยในวันดังกล่าวคุณณัฐธิกา ขาวดำเนินชาญวนิชย์ ผู้บริหารกลุ่มบริษัทสวนกิตติ เป็นประธานกล่าวปิดการอบรม





สอบกีดตีมอบไม้ท่อนยูคา ให้อ.ท่าตะเียบ ใช้ประโยชน์

วันที่ 15 พฤษภาคม 2561 คุณชัฐกรณ์ ดำเนินชาวนิชย์ สนับสนุน
ไม้ท่อนยูคาลิปตัส ให้แก่อำเภอท่าตะเียบเพื่อใช้กิจกรรมสาธารณะประโยชน์
ในพื้นที่ โดยมี คุณกมลชญา ประเสริฐสิน นายอำเภอท่าตะเียบ เป็นผู้รับมอบ



กลุ่มบริษัทสวนกิตติ ต้อนรับคณะดูงาน จากบริษัท สยามฟอเรสเทรี จำกัด (SCG)

วันอังคาร ที่ 22 พฤษภาคม 2561 กลุ่มบริษัทสวนกิตติ นำโดยคุณณัฐริกา ภูชา
คุณณัฐพรกรณ์ ดำเนินชาวนิชย์ และผู้บริหารกลุ่มบริษัทสวนกิตติ ได้ต้อนรับคณะดูงาน
จากบริษัท สยามฟอเรสเทรี จำกัด (SCG) โดยพบปะแลกเปลี่ยนข้อมูลร่วมกัน กับผู้บริหารทั้ง 2 ฝ่าย
อันจะนำไปสู่ความร่วมมือทางธุรกิจระหว่างกัน จากความสำเร็จของกลุ่มบริษัทสวนกิตติ ที่เป็น
ผู้บุกเบิกการปลูกสร้างสวนไม้โตเร็วในพื้นที่ภาคตะวันออก จนส่งผลให้มีศักยภาพในการสร้าง
วัตถุดิบที่ดี มีความยั่งยืนในระยะยาวต่อไป



สวนกิตติเตรียมปลูกป่า



วันที่ 22 พฤษภาคม 2561 บริษัทสวนกิตติ ร่วมประชุมย่อย โครงการ fsc โครงการจิตอาสา ปลูกป่าปลูกรักษ์ ครั้งที่ 1 ณ บ้านผู้ใหญ่บ้านปากน้ำหมู่ที่ 1 โดยมีคุณวสันต์ กลิ่นจันทร์ คุณณัฐพล จงจิตร ร่วมการประชุม โดยในวันนี้พันจ่าเอกพิเศษ คำขจร ปลัดอบต.บ่อทอง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 1 และประชาชนในพื้นที่ร่วมหารือ สำหรับโครงการปลูกป่า ครั้งนี้ เป็นการร่วมมือกันของกลุ่มบริษัทสวนกิตติ และชาวชุมชนตำบลบ่อทอง อำเภอกบินทร์บุรี ซึ่งอยู่ในพื้นที่ fsc ของบริษัท ไม้ดีศรีปราจีน จำกัด

ความสำคัญของป่า...

1.เป็นส่วนที่สำคัญมากส่วนหนึ่งของวัฏจักร น้ำ ออกซิเจน คาร์บอนและไนโตรเจนในระบบนิเวศ ทำให้เกิดความสมดุลแห่งระบบด้วยการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงแร่ธาตุ และ สสารในระบบนิเวศ

2.ป่าช่วยในการอนุรักษ์ดินและน้ำ เมื่อฝนตกน้ำฝน บางส่วนจะถูกต้นไม้ในป่าดูดซับไว้ แล้วค่อยๆ ปลดปล่อย ให้ไหลลงสู่ผิวดิน อีกส่วนหนึ่งจะซึมลงสู่ดินชั้นล่าง สามารถลดการพังทลายของดินได้ ลดการกัดเซาะหน้า ดินที่อุดมสมบูรณ์ ป้องกันการเกิดน้ำท่วมฉับพลัน

3.ช่วยปรับสภาพบรรยากาศ เนื่องจากป่าไม้ช่วยเก็บ รักษาความชุ่มชื้นในดินไว้ ร่มเงาของป่าช่วยป้องกันไม่ให้ความร้อนจากดวงอาทิตย์ตกกระทบผิวดินโดยตรง บริเวณป่าไม้จะมีน้ำที่เกิดจากการระเหยจากใบและลำต้น กลายเป็นไอน้ำในอากาศจำนวนมาก

4.ป่าไม้เป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร ในบริเวณที่ป่าไม้ มีความสมบูรณ์ต้นไม้มีรากลึกและซอนไขอยู่ในดิน อินทรีย์วัตถุจากต้นไม้และสัตว์ป่าจะช่วยปรับโครงสร้าง ของดินให้มีรูพรุนที่สามารถเก็บกักน้ำได้เป็นอย่างดี

5.ป่าไม้เป็นแหล่งปัจจัยสี่ ป่าไม้เป็นแหล่งผลิต/ผู้ผลิต ปัจจัยพื้นฐานต่อการดำรงชีพของมนุษย์ เมือง/ชุมชน เกษตรกรรม และอุตสาหกรรมที่สำคัญและหาสิ่งอื่นมาทดแทนมิได้

6.เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า ป่าไม้จัดว่าเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยและหลบภัยที่สำคัญที่สุดของสัตว์ป่า ซึ่งสัตว์เหล่านี้



มีความสำคัญต่อมนุษย์ เช่น เป็นอาหาร ยารักษาโรค และประดับป่าไม้ไม่ให้เกิดความงดงาม การทำลายพื้นที่ป่า จึงเสมือนทำลายสัตว์ป่าด้วย

7.เป็นแนวป้องกันลมพายุ เมื่อลมพายุพัดมาปะทะ พื้นที่ป่าไม้ซึ่งเป็นสิ่งกีดขวางความเร็วและลมพายุจะ ลดลง ป่าไม้จึงเป็นกำแพงธรรมชาติที่ช่วยป้องกันความ รุนแรงของลมพายุได้

8.ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ ธรรมชาติของป่าไม้จะเต็มไปด้วยสีสน ความเขียวข่ม ร่มเย็น

9.ช่วยลดมลพิษทางอากาศ เนื่องจากป่าไม้เป็นตัวช่วย ดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์เพื่อนำไปใช้ในการสังเคราะห์ อาหาร แล้วปลดปล่อยก๊าซออกซิเจนมาให้กับสิ่งมีชีวิต อื่นๆ บนโลก สมดุลระหว่างคาร์บอนไดออกไซด์และ ออกซิเจนในอากาศจึงเกิดขึ้น

กลุ่มบริษัทททสวณกิตติ เปิดรับสมัครพนักงานเข้าร่วมชมรมกีฬา

วันที่ 30 พฤษภาคม 2561 บริษัทททสวณกิตติ ประชาสัมพันธ์เปิดรับสมัครพนักงานเข้าร่วมชมรมกีฬาที่ทางบริษัทได้ทำการเปิดรับจำนวน 4 ชมรม ได้แก่ ชมรม แบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล และแอโรบิก โดยในวันนี้ผู้บริหารและพนักงานให้ความสนใจร่วมสมัครชมรมกว่า 140 คน สำหรับชมรมที่พนักงานให้ความสนใจมากที่สุด คือ แอโรบิก รองลงมาได้แก่ แบดมินตัน ฟุตบอล และเปตอง ตามลำดับ



6 วิธีง่ายๆ ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองให้แข็งแรงพร้อมรับมือกับฤดูฝนที่กำลังโปรยปราย



อ้างอิง :: <https://medium.com/>

1.พกร่มสักคันในวันที่ฝนฟ้าไม่เป็นใจ แม้ปัญหาที่ต้นเหตุย่อมดีกว่าการมาป้องกันทีหลัง เพื่อป้องกันร่างกายไม่ให้เปียกชื้นจากการถูกน้ำฝน ความเปียกชื้นนี้แหละสาเหตุแรก ๆ ที่ทำให้เราไม่สบายได้เลยละ ป่วยกันทีหนึ่งอาจจะต้องนอนให้คุณหมอกับคุณพยาบาลคอยดูแลกันเลยทีเดียว

2.ดื่มน้ำให้เพียงพอ แม้ในฤดูฝนจะมีน้ำฝนตกลงมาโปรยปรายและสร้างความชื้นอยู่มาก อากาศรอบ ๆ ตัวเราก็ก็นับว่าอบอุ่นอยู่ดี ทำให้มีการสูญเสียเหงื่อจากการเหงื่อออกไปไม่น้อย ดังนั้นเราควรดื่มน้ำเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและรักษาสมดุลน้ำภายในร่างกายให้เป็นปกติ เพื่อป้องกันภาวะการขาดน้ำที่อาจเกิดขึ้นได้ แนะนำว่าควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 1.5-2 ลิตร หรือ 6-8 แก้ว ต่อวัน และไม่ควรดื่มครั้งละมาก ๆ ในคราวเดียว ค่อย ๆ จิบทีละนิดเพื่อไม่ให้กระทบกับการทำงานของไตและหัวใจนะจ๊ะ

3. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกวันช่วยป้องกันจากภายใน นักโภชนาการหลาย ๆ ท่าน แนะนำว่าให้เราเน้นรับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ถูกหลักอนามัย เพื่อป้องกันการเกิดโรค-

ระบบทางเดินอาหารที่มาพร้อมกับฤดูฝน อย่างเช่น โรคท้องเสีย โรคอาหารเป็นพิษ เป็นต้น เมนูดี ๆ สำหรับ ฤดูฝนอย่างนี้ก็คือขอแนะนำเมนูที่ทำจากเห็ด เช่น ซุปเห็ด ข้าวอบเห็ด แกงเห็ด เพราะเห็ดมีสารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้อย่างดีเยี่ยม นอกจากนี้การรับประทานผลไม้ก็ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง โดยเน้นผลไม้ที่ให้ความชื้นสูง รสไม่หวานจนเกินไป เช่นฝรั่ง ส้ม กีวี่ มะละกอที่หาซื้อได้ง่าย หรือจะเป็นเมนูจากสมุนไพรก็ดีไม่น้อย เพราะสมุนไพรไทยอย่าง ขิง ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง ใบกระเพราต่างก็เป็นสมุนไพรที่ขึ้นชื่อในเรื่องของการแก้หวัดคัดจมูกได้ดีอีกด้วย

4. ออกกำลังกายวันละนิดเพียง 30-45 นาที เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในฤดูนี้ เช่นการวิ่ง โยคะ เต้นแอโรบิก กีฬาในร่มต่างๆ การทำเช่นนี้จะทำให้ร่างกายของเราสามารถต้านทานโรคได้ดี แถมยังช่วยลดน้ำหนักอีกด้วยต่างหาก เพียงสัปดาห์ละ 4-5 วัน ก็เพียงพอแล้ว

ฤดูฝนแบบนี้และอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย เต็มด้วยร้อน เต็มด้วยฝนตก ร่างกายปรับตัวไม่ทันทำให้ใครหลายคนป่วย ไม่สบายความสดใสร่าเริงต้องมาสะดุดลงเพราะอาการหวัดคัดจมูก แพ้อากาศ เจ็บคอ ถึงเวลาที่เรากำลังดูแลร่างกายให้แข็งแรง และรักษาสุขภาพรับมือกับหน้าฝนเพื่อป้องกันอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้ในฤดูนี้กันสักหน่อยแล้วละ หลายคนกำลังหาเคล็ดลับต่างๆ ในการดูแลร่างกายช่วงฤดูฝนอยู่ใช่ไหมล่ะ นี่เลยเรามีเคล็ดลับที่ไม่ลับที่ต้องบอกต่อในการดูแลสุขภาพของตัวเองมีอะไรบ้างนั้น ลองทำตามกันได้เลยจ้า

5.ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอแม้ต้องเผชิญกับปัญหา “สุขภาพจิตดีสุขภาพกายก็จะดีเช่นกัน” ในทางการแพทย์มีการศึกษาและค้นพบว่า สุขภาพจิตนั้นส่งผลโดยตรงกับอารมณ์และสุขภาพร่างกาย ดังนั้นถ้าสุขภาพจิตของเราแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ร่างกายของเราก็จะแข็งแรงตามไปด้วย

6. นอนหลับให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง หลังจากที่เหนื่อยล้ามาทั้งวันจากการทำกิจกรรมและการทำงานมาพอสมควร การผ่อนคลายร่างกายที่ดีที่สุดนั้นก็คือการนอนหลับ เป็นช่วงที่ร่างกายจะนำสารอาหารต่าง ๆ ที่ได้รับตลอดทั้งวันมาทำการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและฟื้นฟูสภาพร่างกาย บางคนอาจมีปัญหาเรื่องการนอนหลับยาก เรามีวิธีช่วยแก้ไขด้วยการดื่มนมอุ่น ๆ ที่อุดมไปด้วยโปรตีนและเมลาโทนิน หรือเครื่องดื่มร้อน ๆ สักแก้วก็เป็นตัวเลือกที่เหมาะสมมาก ๆ ที่จะทำให้เราสามารถนอนหลับได้ง่ายมากขึ้น และควรลดปริมาณการเล่นโทรศัพท์หรือแท็บเล็ต ในช่วงเวลากลางคืนด้วยนะ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ในเวลากลางคืน และไม่ควรรอนดึกมากเกินไป



ถ้าเราทุกคนดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและทำเป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเจอกับสภาพอากาศแบบไหนก็ไม่หวั่นเพียงนำเคล็ดลับที่เรานำมาแชร์ในบทความนี้ไปเป็นหนึ่งในผู้ช่วยในการดูแลสุขภาพ หรือจะเอาไปประยุกต์ใช้ปรับให้เข้ากับกิจวัตรประจำวันของเราก็ดีไม่น้อย แค่นี้ก็สามารถออกไปทำงาน ซอปปิง ไปเที่ยวได้อย่างมั่นใจ และพร้อมจะออกไปใช้ชีวิตมีความสุขดีท่ามกลางฝนกันได้แล้ว ถ้าได้ผลดีก็อย่าลืมส่งต่อให้เพื่อน ๆ ได้ลองทำตามกันบ้างนะ



วันที่ 3 พฤษภาคม 2561 คุณสำราญ หาญทะเล ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และคุณวัชรฯ เพิ่มพูล ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคล มอบของที่ระลึกให้แก่คุณสาคร กองใจ พนักงานขับรถตู้โดยสารประจำทาง สายกรุงเทพฯ-นครราชสีมา เนื่องในโอกาสเกษียณอายุการทำงาน ในเดือนเมษายน 2561



วันที่ 30 พฤษภาคม 2561 คุณสำราญ หาญทะเล ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร มอบเช็คของขวัญให้แก่ นายสายชล เพชรสูงสกุล ผู้จัดการฝ่ายประสานงาน และอนุญาติทำไม้ เนื่องในโอกาสเกษียณอายุการทำงาน ในเดือนพฤษภาคม 2561



หากคุณมีใจรักสุขภาพ

“กลุ่มบริษัทสวนกิตติ”

ขอเชิญชวนพนักงานสมัครเข้าชมรมกีฬา

It's not about
having time,

S

ชมรม

- แบดมินตัน
- ฟุตบอล
- เปตอง
- แอโรบิก

It's about
making time.

K

สามารถสมัครเป็นสมาชิกชมรมดังกล่าวได้ที่เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์
หรือฝ่ายบุคคลของแต่ละบริษัท มาสมัครกันเยอะ ๆ นะคะ

การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ



การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ซึ่งประกอบด้วยการดูแลสุขภาพของตัวเราเองอย่างเหมาะสมถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหาร อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ การป้องกันโรค การใช้ไลฟ์สไตล์ (Life Style) ที่ถูกต้องไม่ทำลายสุขภาพของตัวเราทั้งระยะสั้นและระยะยาว และที่สำคัญคือ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกาย (กล้ามเนื้อ) มีความแข็งแรง มีความสดชื่น กระฉับกระเฉง เป็นต้น ซึ่งวิธีการออกกำลังกายนั้นทำได้หลายวิธีแตกต่างกันเช่น การเดินเร็ว ๆ การวิ่งเหยาะ ๆ การเต้นแอโรบิก ยกขา อยู่กับที่ ในบ้าน ในสนามหน้าบ้าน การรำมวยจีน โทเก็ท การใช้ไม้พลองประกอบ การทำโยคะ การเต้นแอโรบิกที่ถูกต้อง และที่สำคัญมาก ๆ คือ จะต้องดูตัวเราเองว่า อายุ สุขภาพ ของเราเหมาะกับการออกกำลังกายแบบไหนดีที่จะมีประโยชน์เหมาะกับร่างกายของเรามากที่สุด ไม่ใช่ว่าจะออกกำลังกายตามคนอื่น ๆ

เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

เนื่องจากการดำรงชีวิตของคนเราในสังคมยุคปัจจุบัน ทั้งในเมืองเล็กเมืองใหญ่ ในแต่ละวันจะต้องตื่นแต่เช้ารีบเร่งไปทำงาน ตอนเย็นเลิกงานแล้วต้องรีบกลับบ้าน การจราจรที่ติดขัด ดังนั้น การที่จะบอกว่า ออกกำลังกายเวลาไหนที่ดีที่สุดนั้นคงบอกชัดเจนไม่ได้ ขึ้นอยู่กับเวลา และความพร้อมของแต่ละคน ตอนเช้าอากาศค่อนข้างดี มีมลภาวะน้อย ก็เหมาะในการออกกำลังกาย

ตอนเย็นหลังจากเลิกงาน ช่วงเวลา 16:00 - 18:00 น. ก็เหมาะสม ไม่ต้องกังวลเรื่องไปทำงาน และเป็นช่วงที่ระบบกล้ามเนื้อที่ได้เคลื่อนไหวมาในตอนกลางวันแล้ว ทำให้การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดีขึ้นที่จะออกกำลังกายในตอนเย็น ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับเวลาที่เหมาะสมของแต่ละคนที่จะต้องพิจารณาตัวเอง ว่าควรจะออกกำลังกายเวลาไหนที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง แต่ที่สำคัญอย่างยิ่งคือ ร่างกายของคนเราต้องมีการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายมีสุขภาพดี

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย จะออกกำลังกายนาน กี่นาที ก็ชั่วโมง เรื่องนี้ก็เช่นกัน ทางด้านการแพทย์ก็ไม่ได้กล่าวไว้ตายตัวว่าออกกำลังกายนานแค่ไหน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ อายุ สุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกาย มีโรคประจำตัวอะไรบ้าง เช่นความดันโลหิต โรคหัวใจ ฯลฯ

แต่โดยทั่วไปทางการแพทย์แนะนำให้ ออกกำลังกายนาน ประมาณ 10 – 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน หรือ วันเว้นวัน หรือ ออกกำลังกาย 10 นาที แล้วถ้ารู้สึกเหนื่อยก็ให้หยุดพักก่อน แล้วจึงออกกำลังกายต่ออีก จนครบเวลา 30 นาที ก็ได้



■■■ อ้างอิง :: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ