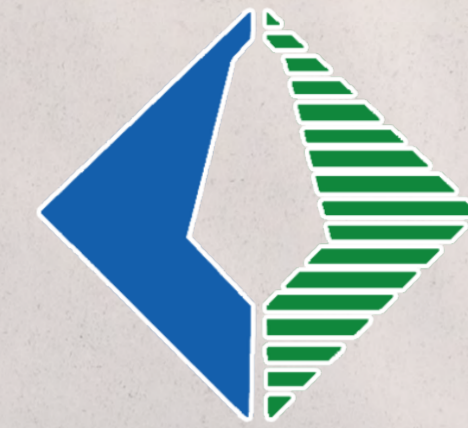


issue 16
March 5, 2019

บริษัท สวนไม้ตะวันออก จำกัด



SK NEWS

SUANKITTI GROUP

บริษัท สวนไม้ตะวันออก จำกัด

issue 16 March 5, 2019



www.facebook.com/suankitti.hrcenter/
www.suankitti.com

ผู้บริหารสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อความเป็นสิริมงคล

วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2562 คุณณัฐปกรณ์ ดำเนินชาญวิทย์
ร่วมด้วย ผู้บริหารและพนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ สักการะศาล
เจ้าพ่อขุนเขา ณ บริเวณด้านหน้าตึกสวนไม้ตะวันออก รวมถึง
สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายในบริษัทสวนกิตติ และบ้านพักสวนกิตติ
เพื่อความเป็นสิริมงคล เนื่องในโอกาสเทศกาลตรุษจีน



ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2562

กลุ่มบริษัทสวนกิตติ ได้เปิดชมรมปิงปอง และชมรมภาษาจีน โดยชมรมปิงปองนั้น นำโดยคุณสำราญหาญทะเลเป็นประธานชมรม ซึ่งได้จัดให้มีกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี และในส่วนของชมรมภาษาจีนนั้นได้เปิดเรียนวันแรกในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2562 โดยมีคุณวัชรา เพิ่มพูน กล่าวเปิดชมรม บรรยายภาคในวันนี้เป็นไปอย่างคึกคัก เจ้าหน้าที่จากมูลนิธิฯโครงการจีนเป็นผู้สอน ซึ่งจะมีเรียนทุกวันจันทร์หลังเลิกงาน



ชมรมภาษาจีน

ชมรมปิงปอง





พนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ ร่วมทำบุญบวชสามเณรวัดเนินไร่

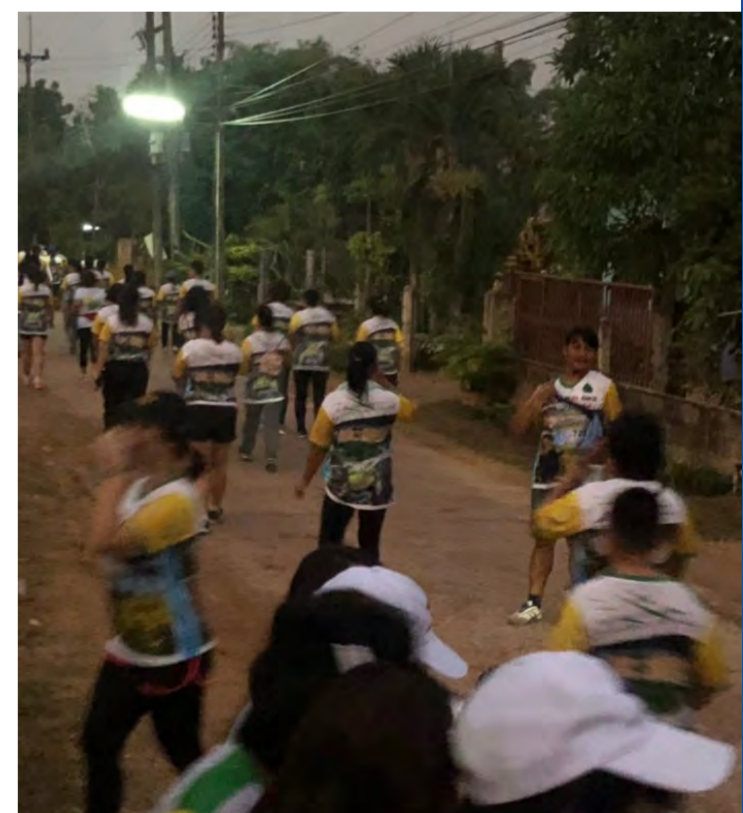
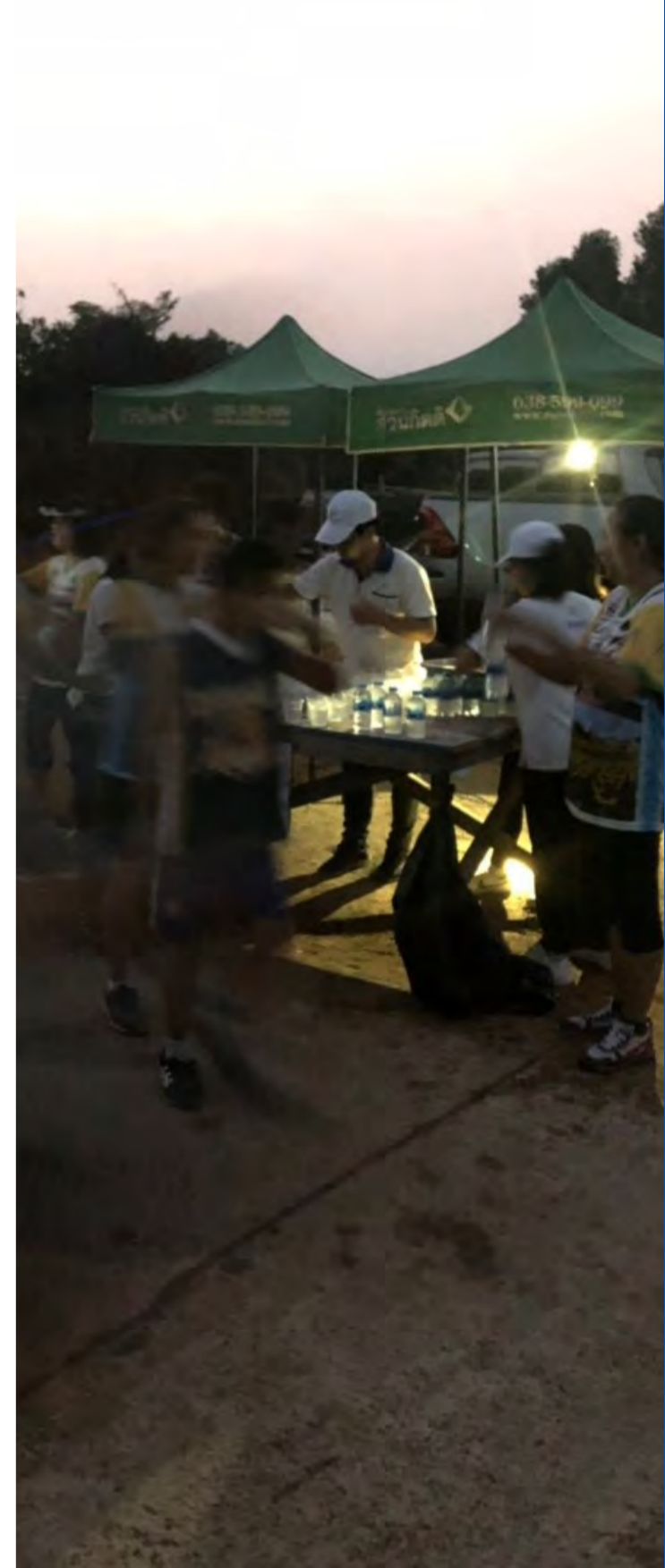
วันที่ 4-5 กุมภาพันธ์ 2562

พนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติได้ร่วมทำบุญสมทบ
ทุนบวชสามเณรภาคฤดูร้อน จำนวน 89 รูป
ณ วัดเนินไร่ โดยมียอดบริจาค จากพนักงานจำนวน
ทั้งสิ้น 3,500 บาท และบริษัทสวนกิตติสนับสนุนงบ
ประมาณอีก 2,000 บาท รวมจำนวนทั้งสิ้น 5,500 บาท

Walk Run Bike 2019

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 06.00 น.
พนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ ร่วมกับบริษัท
ไม้ดีศรีปราจีน จำกัด แจกน้ำดื่มให้นักวิ่งใน
กิจกรรม Walk Run Bike 2019 งานเกี่ยว
งานวิถีชุมชน ชมพิพิธภัณฑ์เหมืองแร่ทองคำ
น้อมนำสักการะพระแก้วนิลกาฬ ทานตะวัน
บาน@บ่อทอง อำเภอภินทรบุรี โดยมีนักวิ่ง
ร่วมกิจกรรมกว่า 800 คน







Esso

พิธีเปิดสถานีบริการน้ำมันเอสโซ่ สาขาบางนา-ตราด

วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 06.30 น. กลุ่มบริษัทสวนกิตติ ได้ทำพิธีเปิดสถานีบริการน้ำมันเอสโซ่ สาขาบางนา-ตราด สำหรับช่วงเช้าได้มีพิธีตักบาตรพระสงฆ์จำนวน 9 รูป จากนั้นคุณชัญญาพัชญ์ จารุศักดิ์กิจชัย คุณณิษฐาพรรณ ดำเนินชาญวนิชย์ คุณธีระ พรชูดตรง นายอำเภอบางปะกง รวมถึงคณะผู้บริหาร ร่วมกันตัดริบบิ้นเปิดสถานีบริการน้ำมันอย่างเป็นทางการ โดยในวันนี้ท่านกิตติ ดำเนินชาญวนิชย์ ประธานผู้ก่อตั้งกลุ่มบริษัทสวนกิตติ ได้เข้าเยี่ยมชมการดำเนินงาน โดยในวันนี้ได้มีกิจกรรมการจับฉลากแจกของรางวัลให้แก่ผู้ที่มาเติมน้ำมันภายในปั้มน้ำมันอีกด้วย





...ขอเชิญพนักงาน...

กลุ่มบริษัทสวนกิตติ

เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี 2562

วันที่ 19 - 24 มีนาคม 2562 เวลา 07:00 - 16:00 น.

ณ บริเวณตึกโชว์รูม



ดำเนินการโดย โรงพยาบาล บีเอ็มซี พลัส

5 อาหารบำรุงสายตา ช่วยให้ดวงตาของคุณมีสุขภาพดี

“

อาหาร 5 ชนิดที่มีประสิทธิภาพสุดมหัศจรรย์
ที่ช่วยบำรุงสายตาและการมองเห็นได้อย่างคมชัด

ไม่ใช่แค่แครอทเท่านั้น คุณอาจเคยได้ยินว่าแครอทและผลไม้สีส้มทั้งหลายนั้น
บำรุงสุขภาพของดวงตาและการมองเห็นได้ นั่นคือเรื่องจริง เพราะ Beta-carotene
ที่ทำให้อาหารมีสีส้มนี้เป็นวิตามินเอชนิดหนึ่ง อาหารดังกล่าวเหล่านี้ช่วยฟื้นฟู
เรตินาและส่วนอื่นๆ ของดวงตา ช่วยให้ทำงานได้อย่างราบรื่น

แต่การกินอาหารเพื่อบำรุงดวงตาก็ไม่ใช่การทานแค่แครอทแค่นั้น ยังมี
วิตามินและแร่ธาตุชนิดอื่นๆ ที่จำเป็นสำหรับดวงตาที่แข็งแรงด้วย อาหารทั้ง 5
ชนิดนี้จึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้ดวงตาของคุณสุขภาพดีไปได้อีกนาน



ผักใบเขียว

ผักใบเขียวนี้อุดมไปด้วย Lutein และ Zeaxanthin ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูล-
อิสระ จากการศึกษาพบว่าช่วยลด
ความเสี่ยงของจอประสาทตา
และการเกิดต้อกระจกได้



ปลาที่มีไขมันสูง

ทั้งปลาทูน่า, ปลาแซลมอน, ปลาแมคเคอเรล,
ปลาแอนโชวี รวมไปถึงปลาเทราต์ อุดมไปด้วย
DHA ซึ่งเป็นกรดไขมันที่พบได้มากในเรตินา
ช่วยให้ห่างไกลโรคตาแห้ง ซึ่งนายแพทย์
Jimmy Lee ผู้อำนวยการด้านการผ่าตัด
สายตาแห่ง Montefiore Medical Center
ในนิวยอร์กซิตี ได้กล่าวไว้



ไข่

ไข่แดงเป็นแหล่งของ Lutein และ Zeaxanthin
รวมไปถึง Zinc ด้วย ทั้งหมดนี้ช่วยลดความ
เสี่ยงของการเสื่อมของจอประสาทตา ซึ่ง
อ้างอิงจากนายแพทย์ Paul Dougherty
ผู้อำนวยการด้านการแพทย์แห่ง Dougherty
Laser Vision ในลอสแอนเจลิส



**ผลไม้ตระกูลส้ม
และเบอร์รี่**

ผลไม้เหล่านี้เป็นแหล่งของวิตามินซี
ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดความ
เสื่อมของจอประสาทตา
และลดการเกิดต้อกระจกได้



อัลมอนต์

ในอัลมอนต์อุดมไปด้วยวิตามินอี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า
ช่วยชะลอความเสื่อมของจอประสาทตา แค่วันละหนึ่ง
ฝ่ามือเท่านั้นก็ได้รับวิตามินอีถึงครึ่งหนึ่ง
ของปริมาณที่แนะนำให้ทานต่อวันแล้ว