

33

SKN_{NEWS}

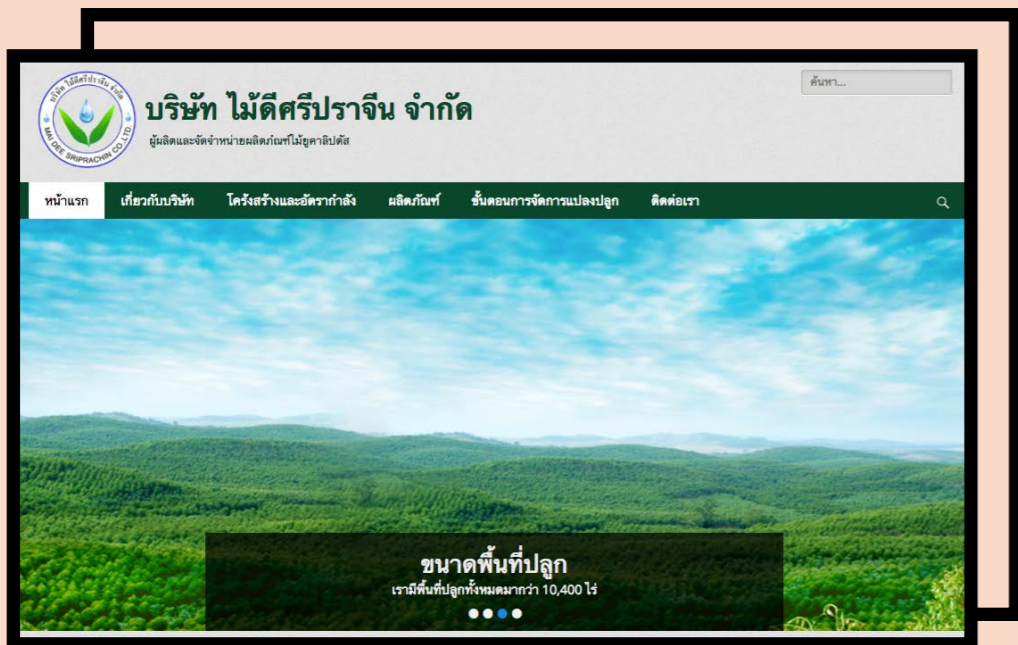


ISSUE 

March 1, 2018

SUANKITTI GROUP

บริษัท สวนไม้ตะวันออก จำกัด



เปิดตัวเว็บไซต์ www.mds.suankitti.com อย่างเป็นทางการของ บริษัท ไม้ดีศรีปราจีน จำกัด ในกลุ่มบริษัทสวนกิตติจำกัด สู่การเป็นศูนย์รวมข้อมูลข่าวสาร คอบคู่กับการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารของ บริษัทไม้ดีศรีปราจีน จำกัด



BUU JOB FAIR 2018



วันที่ 22 ก.พ.2561 เจ้าหน้าที่แผนกทรัพยากรบุคคลและเจ้าหน้าที่แผนกโฆษณาประชาสัมพันธ์ กลุ่มบริษัทสวนกิตติได้เข้าร่วมวันนัดพบแรงงาน ณ มหาวิทยาลัยบูรพาจังหวัดชลบุรี โดยมีนักศึกษาและผู้ว่าจ้างให้ความสนใจสอบถามตำแหน่งงานว่างเป็นจำนวนมาก โดยการรับสมัครงานในครั้งนี้ มีนักศึกษาจบใหม่

ให้ความสนใจสอบถามข้อมูลตำแหน่งงานว่าง รวมถึงสอบถามการดำเนินงานของกลุ่มบริษัทสวนกิตติซึ่งการรับสมัครงานในครั้งนี้กลุ่มบริษัทสวนกิตติ มีตำแหน่งงานว่างจำนวนกว่า 40 อัตรา ตำแหน่งงานที่ได้รับความนิยมเป็นจำนวนมาก ได้แก่ ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บัญชี, เจ้าหน้าที่วิจัย และเจ้าหน้าที่ทรัพยากร-

บุคคลและหากพนักงานท่านใดมีบุตรหลานที่กำลังจะจบการศึกษา หรือกำลังว่างงาน สามารถสอบถามตำแหน่งงานว่างได้ที่แผนกทรัพยากรบุคคล กลุ่มบริษัทสวนกิตติ



ถึงเวลาแบ่งปัน

ขอเชิญชวนพนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ
ร่วมแบ่งปันเสื้อผ้า, ชุดนักเรียน, รองเท้า,

อุปกรณ์กีฬา, หนังสือหรือเงิน

เพื่อร่วมสมทบทุน **โครงการ “ปันสี ปันรัก” ครั้งที่ 1**

สามารถนำสิ่งของมาร่วมบริจาคได้ที่

คาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ ตึกสวนไม้ตะวันออก
ได้ตั้งแต่วันนี้ - วันที่ 28 มีนาคม 2561

และขอเชิญชวนพนักงานทุกท่านร่วมกิจกรรมทำสีรั้วโรงเรียน

วันที่ 30 มีนาคม 2561

ณ โรงเรียนบ้านปราสาท อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี





5 วิธีสร้างภูมิคุ้มกัน ของร่างกายให้แข็งแรง

1. กินผักผลไม้เยอะ ๆ

ดร.ชาร์ลส์ สตีเวนสัน จาก University of California บอกว่า วิตามิน (โดยเฉพาะวิตามินเอและซี) และไฟโตเคมิคอลที่ทำให้ผลไม้มีสีสวยงามนั้น มีหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

Check List : ในแต่ละวันให้กินผักผลไม้ 5-9 ส่วน โดยเลือกผักผลไม้สีต่าง ๆ กันออกไปทุกมื้อเพื่อเพิ่มความหลากหลายของวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ

2. อย่าลืมโปรตีน

ร่างกายของคนเราประกอบไปด้วยเซลล์นับไม่ถ้วนและส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์เหล่านี้ก็คือกรดอะมิโนนั่นเอง ดังนั้น หากเราไม่บริโภคโปรตีนให้เพียงพอร่างกายจะไม่สามารถผลิตเม็ดเลือดขาวเพื่อมาต่อสู้กับแอนติเจน (สิ่งแปลกปลอมนอกร่างกาย เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำให้เกิดการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันได้)

Check List : หลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวจากเนื้อสัตว์โดยเลือกโปรตีนไม่ติดมันอย่างเนื้อปลา อาหารทะเล เป็ด ไก่ (ไม่ติดหนัง) ไข่ Lentils ถั่ว และผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง

3. กินไขมันบ้าง

ประเภทของไขมันที่รับประทานสำคัญพอ ๆ กับปริมาณ หากบริโภคไขมันแปรรูป (พบมากในมาร์การีนและสินค้าเบเกอรี่ที่วางขายทั่วไป) จะทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง ระบบภูมิคุ้มกันของเราจึงง่วนอยู่กับการเสียหายของเซลล์และเนื้อเยื่อที่อักเสบในจุดนั้น ๆ มากกว่าจะต่อสู้กับเชื้อโรค

Check List : จำกัดปริมาณแคลอรีที่ได้รับจากไขมันให้อยู่แค่ร้อยละ 30 เท่านั้น เป็นไขมันอิ่มตัวร้อยละ 5-10 ส่วน ร้อยละ 20-25 ที่เหลือเป็นไขมันไม่อิ่มตัวจากน้ำมันมะกอก ถั่ว อะโวคาโด และเมล็ดพืชต่าง ๆ พร้อมกับกินกรดไขมันโอเมก้า -3 จากปลาไขมันสูงอย่างแซลมอน ปลาฮาไลบัต และปลาซาร์ดีน จะช่วยลดอาการอักเสบค่ะ



4. กินอย่างพอดี

ปริมาณแคลอรีต้องไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เพราะมีหลักฐานชี้ให้เห็นว่าการอดอาหาร โรคกระเพาะเรื้อรัง หรือการขาดสารอาหารทำให้ระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมลงและทำให้เราติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย

Check List : ปกติแล้วน้ำหนักตัว 1 กก. จะต้องการประมาณ 35 แคลอรี ถ้าคุณหนัก 60 กก. ก็หมายความว่าควรจะได้รับแคลอรีวันละ 2,100 แคลอรี นั่นเองค่ะ

5. ออกกำลังกายกันเถอะ

จำไว้ให้ขึ้นใจว่าระบบภูมิคุ้มกันจะทำงานได้ไม่เต็มที่หากเราน้ำหนักเกินหรือมีระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูงเกินไป การออกกำลังกายนี่เองคือหัวใจสำคัญของการเอาน้ำหนักส่วนเกินออกไป

ชาร์จแบตเตอรี่มือถืออย่างไร ไม่ให้แบตเตอรี่เปิด-ไฟลัดวงจร ?

นายฉัตรชัย พรหมเลิศ อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) กล่าวว่า ปัจจุบันสมาร์ทโฟนได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ซึ่งการชาร์จไฟอย่างไม่ถูกวิธี อาจทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจรหรือแบตเตอรี่ระเบิด ส่งผลให้เกิดเพลิงไหม้ได้ เพื่อความปลอดภัย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะประชาชนชาร์จแบตเตอรี่สมาร์ทโฟนอย่างถูกวิธี ดังนี้

1. เลือกใช้สายชาร์จที่มีคุณภาพ มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) ไม่ใช่ของปลอมหรือของเลียนแบบ เพราะเสี่ยงต่อการเกิดเพลิงไหม้จากไฟฟ้าลัดวงจร
2. ไม่ชาร์จแบตเตอรี่ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพื่อป้องกันความร้อนสะสม ทำให้แบตเตอรี่บวมหรือระเบิด และเกิดประกายไฟได้
3. ควรถอดปลั๊กไฟสายชาร์จทุกครั้งหลังใช้งาน
4. ชาร์จแบตเตอรี่เมื่อประจุไฟอยู่ในระดับร้อยละ 40 เพื่อให้ประจุไฟแบตเตอรี่ทำงานได้ตามปกติ จะช่วยยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่
5. ไม่ปล่อยให้แบตเตอรี่หมด แล้วจึงชาร์จไฟ เพราะแบตเตอรี่จะทำงานหนักเพิ่มเป็น 3 เท่า จึงเป็นสาเหตุให้เครื่องร้อนจัดและเกิดการระเบิดได้
6. ชาร์จแบตเตอรี่อย่างถูกวิธี โดยเสียบสายชาร์จกับปลั๊กไฟก่อนแล้วจึงค่อยเสียบสายชาร์จกับสมาร์ทโฟน เพื่อป้องกันไฟกระชาก ทำให้แบตเตอรี่เสื่อมสภาพ เป็นสาเหตุให้เกิดระเบิดได้

