SUANKITTI GROUP

บริษัท สวนไม้ตะวันออก จำกัด

SK NEWS

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

บริษัทเอเพ็กซ์ ปาร์ค ร่วมกอดผ้าป่าเพื่อการศึกษา ณ โรงเรียนบ้านคลองสอง

วันที่ 9 ตุลาคม 2561 คณะผู้บริหารและพนักงานบริษัทเอเพ็กซ์ ปาร์ค นำโดย คุณวัชรา เพิ่มพูล ผจก.ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ร่วมทอดผ้าป่าเพื่อการศึกษา ณ โรงเรียนบ้านคลองสอง โดยในวันนี้มียอดบริจาค จากบริษัท เอเพ็กซ์ ปาร์ค และพนักงานกลุ่มบริษัท สวนกิตติ ร่วมทำบุญจำนวนทั้งสิ้น 8,000 บาท คณะผู้บริหารและพนักงานกลุ่มบริษัท สวนกิตติ ร่วมอวยพรวันคล้ายวันเกิด *คุณณัชฐปกรณ์ ดำเนินชาญวนิชย์*

ช่วงบ่ายวันที่ 9 ตุลาคม 2561 คณะผู้บริหารและพนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ นำโดย คุณณัฐฐิกาชฎา ดำเนินชาญวนิชย์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร เข้าอวยพร*คุณณัชฐปกรณ์ ดำเนินชาญวนิชย์* รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเกิด

ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
อบรมโปรแกรม
HRMS ให้แก่
พนักงานกลุ่มบริษัท
สวนกิตติ

วันที่ 11 ตุลาคม ฝ่ายทรัพยากรบุคคลนำโดยคุณวัชรา เพิ่มพูล ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคล เปิดการอบรมโปรแกรม HRMS ให้แก่พนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ เพื่อให้พนักงานได้มีความรู้ในเรื่องโปรแกรม HRMS ที่จะเริ่มใช้ภายในเดือนนี้

กลุ่มบริษัทสวนกิตติจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรมาตรฐานการจัดการสวนไม้อย่างยั่งยืน มอก.14061

วันที่ 18 ตุลาคม 2561 กลุ่มบริษัทสวนกิตติจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรมาตรฐานการจัดการสวนไม้อย่างยั่งยืน มอก.14061 ให้แก่พนักงานที่เกี่ยวข้อง ณ ห้องประชุม 1 ตึกสวนไม้ โดยมีคุณวัชรา เพิ่มพูล ผจก.ฝ่ายทรัพยากรบุคคล กล่าวต้อนรับ เกษตรศาสตร์ เป็นวิทยากร โดยได้เชิญ ดร.นพรัตน์ คัดคุริวาระ หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมป่าไม้ คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาเกษตรศาสตร์ เป็นวิทยากร

กลุ่มบริษัทสวนกิตติ จัดการอบรมให้ความรู้หลักสูตร

“การจัดตั้งกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลุ่มบริษัทสวนกิตติ”

วันที่ 20 ตุลาคม 2561กลุ่มบริษัทสวนกิตติ จัดการอบรมให้ความรู้หลักสูตร “การจัดตั้งกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลุ่มบริษัทสวนกิตติ” ให้แก่คณะผู้บริหารและพนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ ณ ห้องประชุมโชว์รูม โดยมีคุณสำราญ หาญทะเล ผู้บริหารกลุ่มบริษัทสวนกิตติ กล่าวต้อนรับ และคุณมโนชัย สุดจิตร ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารความเสี่ยง ธ.ก.ส เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ห้แก่คณะผู้บริหารและพนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ ณ ห้องประชุมโชว์รูม โดยมีคุณสำราญ หาญทะเล ผู้บริหารกลุ่มบริษัทสวนกิตติ กล่าวต้อนรับ และคุณมโนชัย สุดจิตร ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารความเสี่ยง ธ.ก.ส เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้

กลุ่มบริษัทสวนกิตติ สนับสนุนงบประมาณการแก้ไขปัญหาการทิ้งขยะลงคลอง

วันที่ 21 ตุลาคม 2561 ผู้บริหารและพนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ นำโดยคุณณัชฐปกรณ์ ดำเนินชาญวนิชย์ ร่วมสนับสนุนงบประมาณและร่วมการประชุมระดมความคิดเห็นเรื่อง “การแก้ไขปัญหาการทิ้งขยะลงคลองพิชัยอย่างบูรณาการ” ณ ชั้น 5 อาคารราชพฤกษ์ คณะบริหารการพัฒนาสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ปริญญา เทวานฤมิตรกุล รองอธิการบดีฝ่ายความยั่งยืนและบริหารศูนย์รังสิตมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นประธานในการประชุมฯ

กลุ่มบริษัทสวนกิตติ จัดการอบรมหลักสูตร

"การดับเพลิงขั้นต้น ประจำปี 2561"

วันที่ 24 ตุลาคม 2561 กลุ่มบริษัทสวนกิตติ จัดการอบรมหลักสูตร “การดับเพลิงขั้นต้น ประจำปี 2561” ณ ห้องประชุมโชว์รูม โดยมีคุณสำราญ หาญทะเล เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการ สำหรับการอบรมครั้งนี้มีเจ้าหน้าที่จากงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เทศบาลตำบลหัวสำโรง มาเป็นวิทยากรบรรยาย

จากนั้นวันที่ 25 ตุลาคม 2561 กลุ่มบริษัทสวนกิตติ ได้จัดการซ้อมแผนดับเพลิงและอพยพหนีไฟของ 7 กลุ่มบริษัท ประกอบไปด้วย

- บริษัท สมาชิกส่งเสริม จำกัด
- สวนไม้ตะวันออก จำกัด
- บริษัท สยามพัฒนาเครื่องจักรจำกัด
- บริษัท ยูคาลิปตัสเทคโนโลยีจำกัด (กิจการวิจัย)
- บริษัท ยูคาลิปตัสเทคโนโลยีจำกัด (ผลิตกล้า) / โรงงานแหลมเขาวู้ดชิพ

ประมวลการซ้อมแผนดับเพลิงและอพยพหนีไฟของ กลุ่มบริษัทสวนกิตติ

5ส. & Big cleaning Day 2018

บริษัท สยามพัฒนาเครื่องจักร จำกัด จัดกิจกรรม 5ส. & Big cleaning Day

ประจำปี 2561วันที่ 26 ตุลาคม 2561 บริษัท สยามพัฒนาเครื่องจักร จำกัด
จัดกิจกรรม 5ส. & Big cleaning Day ประจำปี 2561 โดยในวันดังกล่าว
พนักงานให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เป็นการสร้างความสามัคคี
และทำให้บริษัทมีความสะอาดเรียบร้อย

กลุ่มบริษัทสวนกิตติ ร่วมทอดกฐิน

ณ วัดม่วงโพรง

วันที่ 28 ตุลาคม 2561 ผู้บริหารและพนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติ นำโดย คุณวัชรา เพิ่มพูล ผจก.ฝ่ายทรัพยากรบุคคล นำพนักงานร่วมทอดกฐิน ณ วัดม่วงโพรง โดยในปีนี้ กลุ่มบริษัทสวนกิตติได้ร่วมทอดกฐินในวัดโดยรอบพื้นที่ จำนวนทั้งสิ้น 12 วัด

Get well Soon

คุณณัชฐปกรณ์ ดำเนินชาญวนิชย์ เยี่ยมพนักงานที่ประสบอุบัติเหตุ

วันที่ 29 ตุลาคม 2561 *คุณณัชฐปกรณ์ ดำเนินชาญวนิชย์* ผู้บริหารกลุ่มบริษัทสวนกิตติ นำพนักงานเข้าเยี่ยมและมอบเงินช่วยเหลือพนักงานจำนวน 40,000 บาท ให้แก่ *คุณลุงเล็ก สมบูรณ์* พนักงานบริษัทสวนไม้ตะวันออก จำกัด

กลุ่มบริษัทสวนกิตติ จัดการอบรมหลักสูตร “การป้องกันไฟป่าสำหรับสวนไม้เศรษฐกิจ”

วันที่ 31 ตุลาคม 2561 กลุ่มบริษัทสวนกิตติ จัดการอบรมหลักสูตร “การป้องกันไฟป่าสำหรับสวนไม้เศรษฐกิจ” เพื่อให้พนักงานฝ่ายปลูกและบำรุงรักษามีความรู้เกี่ยวกับการเกิดไฟป่า และสามารถเฝ้าระวังไฟป่ารวมถึงทราบแนวทางในการดับไฟป่าได้ โดยในช่วงบ่ายเป็นการซ้อมใช้อุปกรณ์ดับไฟ

7 ข้อปฏิบัติ เตรียมพร้อมร่างกาย เพื่อรับมือกับฤดูหนาวของไทย

เมื่อสัญญาณความหนาวมาถึง ก็ทำให้หลายๆคนอาจจะเจอปัญหาด้านผิวพรรณ และเจ็บป่วยได้ ดังนั้นทางที่ดีเราก็ควรจะเตรียมตัวรับมือกับฤดูหนาวเพื่อให้มีสุขภาพดี ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บด้วย 7 ข้อปฏิบัติดี ๆ ดังนี้

1. ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ

ไม่ว่าอากาศจะหนาวเย็นแค่ไหน ก็สามารถออกกำลังกายได้เสมอ เพียงใส่ชุดให้อบอุ่นแล้วออกมาวิ่งจ๊อกกิ้ง แอโรบิค หรือจะโยคะก็ได้ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ อีกทั้งการออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกายของคุณได้อีกด้วย

2. มือเท้าต้องมีความอบอุ่น

อากาศหนาว ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่นมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการใส่เสื้อกันหนาวและกางเกงขายาว ที่สำคัญควรใส่ถุงมือและถุงเท้าเพื่อให้เกิดความอบอุ่นมากขึ้น เพราะมือและเท้านั้นเป็นแหล่งรวมเส้นประสาท หากปล่อยให้เย็นจนแข็งก็อาจทำให้ไม่ค่อยสบายได้

3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

เมื่อเข้าฤดูหนาว คนส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยสบาย จึงควรป้องกันตัวเองด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ครบ 5 หมู่ และเน้นอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น เนื้อสัตว์ เต้าหู้ ไข่ และธัญพืชเพราะธาตุเหล็กจะช่วยป้องกันโรคหวัด และเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกายได้

4. รับประทานวิตามิน

สำหรับผู้ที่มีร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงเมื่อเจอกับอากาศหนาวอาจจะทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ จึงควรป้องกันด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์พร้อมๆไปกับการรับประทานวิตามิน เพื่อเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินอี เพราะวิตามินเหล่านี้สามารถช่วยให้ห่างไกลจากการเป็นหวัดได้

5. ไม่ควรอาบน้ำอุ่นจัด

เนื่องจากการอาบน้ำอุ่นจัดจะทำให้ความชุ่มชื้นของผิวหายไป และควรหลีกเลี่ยงสบู่ที่มีฟองมาก ๆ เพราะจะดึงความชุ่มชื้นออกไปจากผิว ไม่ควรเช็ดถูผิวแรง ๆ อาจทำให้ผิวลอกมากขึ้น ที่สำคัญไม่จำเป็นต้องสระผมบ่อย ๆ เพราะอาจทำให้หนังศีรษะแห้งเกินไปจนเกิดรังแคได้

6. บำรุงผิวให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ

การทาโลชั่นบำรุงผิวหลังอาบน้ำขณะที่ตัวยังหมาด ๆ จะช่วยป้องกันผิวไม่ให้แห้ง แตก ลอก ในฤดูหนาวได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญควรทาให้ทั่วร่างกาย เพราะถ้าทาไม่ทั่วอาจทำให้ผิวแห้งลอกเฉพาะจุดได้ และควรทาลิปบาล์มที่ปากด้วย จะช่วยทำให้ปากชุ่มชื้นไปได้ตลอดทั้งวัน

7. ดื่มเครื่องดื่มที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ก่อนนอนควรจะดื่มน้ำอุ่น ๆหรือนมอุ่นๆ จะช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นได้มาก และยังจะช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงขึ้นอีกด้วย

อย่าลืม 7 ข้อทำได้ไม่ยาก ถ้าอยากมีสุขภาพดี ซึ่งเพียงแค่ปฏิบัติตามทั้ง 7 ข้อดีเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง คุณก็จะมีสุขภาพกายและใจที่ดีตลอดฤดูหนาวนี้แน่นอน

ความง่วงนอนคืออะไรและอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดได้บ่อย?

การรู้สึกว่าง่วงนอนอาจแสดงถึงความผิดปกติของการนอนหลับได้

อาจเป็นเรื่องแปลกที่จะถามว่าอาการง่วงนอนคืออะไร? อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ง่วง ความง่วงนอนแสดงถึงความผิดปกติของการนอนหลับบางโรค อาการง่วงนอนแตกต่างจากอาการอ่อนเพลียหรืออ่อนแรงอย่างไร? มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการนอนหลับซึ่งรวมถึงความหมายและสาเหตุที่ทำให้เกิด และทำไมการนอนหลับที่มากกว่าปกติอาจมีความเกี่ยวข้องกับโรคความผิดปกติของการนอนหลับได้

● ***คำจำกัดความของอาการง่วงนอน***

อาการง่วงนอน คือ ความต้องการที่จะนอนหลับ ส่วนใหญ่อาการนี้มักเป็นหากขึ้นเมื่อเราตื่นอยู่นานขึ้น การยกตัวอย่างอาจจะช่วยให้คุณเห็นภาพมากขึ้น เช่นลองนึกภาพว่าคุณนอนหลับไม่เพียงพอติดต่อกันหลายๆ วัน และคุณเพิ่งทานอาหารกลางวันเป็นไก่งวง มันบดกับน้ำเกรวี่ และแอลกอฮอล์ปริมาณมาก ขณะนี้เป็นเวลาบ่ายสองโมง และคุณกำลังนั่งอยู่ในเก้าอี้นุ่มแสนสบายในห้องที่ค่อนข้างอุ่น กำลังอ่านหนังสือที่น่าเบื่อหรือดูรายการโทรทัศน์ที่ไม่น่าสนใจ หนังตาของคุณเริ่มหนักขึ้นเรื่อยๆ ความรู้สึกหนักๆ เริ่มเข้าครอบงำคุณ คุณกำลังจะหลับ คุณง่วงนอน

● ***สาเหตุของความง่วงนอน***

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ง่วงนอน? อาการง่วงนอนเกี่ยวกับกับการสะสมสารเคมีภายในสมองที่เรียกว่า adenosine สารนี้เป็นสารสื่อประสาทที่อาจเกิดการสะสมขึ้นระหว่างภายในเซลล์ประสาท ยิ่งมีระดับของ adenosine ในระบบ reticular activating system ในก้านสมองมากขึ้นเท่าไหร่ก็จะมีความเกี่ยวข้องกับระดับความง่วงนอนที่เพิ่มขึ้นเท่านั้น

อาการง่วงนอนที่มากกว่าปกติแม้จะได้นอนหลับอย่าเพียงพออาจแสดงถึงโรคความผิดปกติของการนอนหลับ โดยการนอนหลับในตอนกลางวันที่มากกว่าปกติเมื่อใช้การวัด Epworth sleepiness scale นั้นมักพบได้บ่อยในผู้ที่เป็นโรคหยุดหายใจขณะหลับ (Sleep apnea) หรือโรคลมหลับ (Narcolepsy) ซึ่งแต่ละโรคนั้นจะทำให้เกิดการนอนหลับเป็นช่วง ๆ ทำให้การนอนหลับสะสมไว้ไม่เพียงพอ บางคนอาจเกิดอาการง่วงนอนโดยไม่พบสาเหตุที่แน่ชัดหรือที่เรียกว่า Idiopathic hypersomnia ได้

ที่มา : www.honestdocs.co

รับสมัครผู้เข้าร่วมประกวด

นางนพมาศสวนกิตติ ประจำปี ๒๕๖๑

ขอเชิญพนักงานกลุ่มบริษัทสวนกิตติร่วมส่งสาวงามประจำแผนกหรือฝ่ายเข้าประกวด
"นางนพมาศสวนกิตติ" ประจำปี ๒๕๖๑ เพื่อร่วมชิงเงินรางวัลกว่า ๑๑,๕๐๐ บาท
สามารถส่งใบสมัครได้ที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ตั้งแต่วันที่ ๒๒ ต.ค. - ๑๐ พ.ย. ๒๕๖๑

คุณสมบัติผู้เข้าประกวด

1. ผู้เข้าประกวดต้องเป็นพนักงานในกลุ่มบริษัทสวนกิตติ
2. ผู้เข้าประกวดต้องแต่งกายชุดไทย
   สวยงามตามความเหมาะสม
3. สามารถส่งผู้เข้าประกวดอย่างน้อยแผนก/ฝ่าย ละ ๑ คน

เงินรางวัล

-รางวัลชนะเลิศอันดับที่ ๑	๑ รางวัล	เงินสดมูลค่า	๒,๕๐๐ บาท
-รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๑	๑ รางวัล	เงินสดมูลค่า	๒,๐๐๐ บาท
-รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๒	๑ รางวัล	เงินสดมูลค่า	๑,๕๐๐ บาท
-รางวัลขวัญใจมหาชน	๑ รางวัล	เงินสดมูลค่า	๑,๐๐๐ บาท
-รางวัลชมเชย	๕ รางวัล	เงินสดมูลค่า	๙๐๐ บาท

หลักเกณฑ์ในการตัดสิน

1. ความสวยงามรูปร่างหน้าตา/แต่งกายสวยงาม	๑๐ คะแนน
2. การพิจารณาจากบุคลิกภาพ การเดิน การยืน	๑๐ คะแนน
3. การแนะนำตัวเอง ถูกต้องชัดเจน น้ำเสียง ถ้อยคำ	๑๐ คะแนน
4. การแสดงความสามารถพิเศษ	๑๐ คะแนน
5. ความสามารถในการตอบคำถามจากการสัมภาษณ์	๑๐ คะแนน
รวม	**๕๐ คะแนน**

วัน เวลา และสถานที่ประกวด

จัดประกวดนางนพมาศ ในวันพุธที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๔.๓๐ น. ๑๗.๐๐ น.
ณ ตึกโชว์รูม โดยมีกำหนดการ ดังนี้

เวลา ๑๔.๓๐ น. – ลงทะเบียนและรับหมายเลขประจำตัวผู้เข้าประกวด
เวลา ๑๕.๐๐ น. – เริ่มประกวดนางนพมาศ
- รอบแนะนำตัวผู้เข้าประกวด
- รอบการแสดงความสามารถพิเศษ (อย่างน้อย ๓ - ๕ นาที)
- ประกาศผู้เข้ารอบ ๓ คนสุดท้าย
- ประกาศผู้ได้รับรางวัลขวัญใจมหาชน

เวลา ๑๗.๐๐ น. – ประกาศผลและมอบรางวัลผู้ชนะเลิศ
การประกวดนางนพมาศ ประจำปี ๒๕๖๑

****เอกสารในการสมัคร****
๑.ใบสมัคร จำนวน ๑ ใบ
๒.สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน ๑ ใบ
๓.รูปถ่ายขนาด ๔ x ๖ นิ้ว จำนวน ๑ ใบ (สามารถถ่ายจากมือถือได้)

LIVE

ดูการประกวด

สด

พร้อมคนในโชว์รูม

14 พ.ย.นี้

เริ่ม 14.00 น.

ผ่านแอป LINE

กลุ่ม ข่าวสาร HR.สวนกิตติ