



TOYOTA TRANSPORT (THAILAND) CO., LTD

วารสารบริษัท ฉบับที่ 33

ประจำเดือนตุลาคม 2566

บทบรรณาธิการ (Editor's Talk)

ภาพรวมและกิจกรรมภายในบริษัท

- ❖ รับรางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2566 ระดับประเทศปีที่ 5
- ❖ องค์กรดีเด่นด้านการป้องกันและควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประจำปี 2566
- ❖ ประชุมนอกสถานที่ (Outside Meeting Activity)
- ❖ อบรมความตระหนักในศีลธรรมและจรรยาบรรณในการทำงาน
- ❖ อบรมหลักสูตร Microsoft Excel Intermediate
- ❖ การตรวจประเมินภายนอกและภายในของระบบ ISO (External & Internal Audit)
- ❖ กิจกรรมความปลอดภัย (Patrol)
- ❖ การลงรถใหม่ที่ดิลเลอร์ (Un-loading Area)
- ❖ ตรวจสอบสารเสพติดประจำปี 2566
- ❖ บรรยายภาคจิตต์วิคชั่นใช้หัวใจใหญ่ & ตัดแว่นสายตา
- ❖ กิจกรรมตรวจเช็คระบบไฟฟ้าประจำปี
- ❖ กิจกรรมวันแม่ 2566
- ❖ แนะนำพนักงานใหม่

ข่าวสารประชาสัมพันธ์/สาระน่ารู้

- ❖ วิธีป้องกันโรคสูดฮิตที่มากับหน้าหนาว
- ❖ KETO vs IF ทางเลือกควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพดี
- ❖ ข่าวสาร HR
- ❖ รู้เท่ารู้ทัน! กลโกงมิจฉาชีพรูปแบบต่างๆ
- ❖ แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว

ตอบคำถามท้ายเล่มวารสาร





บทบรรณาธิการ (Editor's Talk)

สวัสดิ์พนักงานทุกท่านคะ กลับมาพบกันอีกครั้งกับวารสารฉบับที่ 33 ในรอบเดือนตุลาคม สำหรับเนื้อหาในฉบับนี้ ทีมงานได้รวบรวมกิจกรรมของบริษัทฯ ในช่วงเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน และยังมีข่าวสารต่างๆ รวมถึงเกร็ดความรู้รอบตัวมาให้ทุกท่านได้อ่านกันคะ

ในช่วงนี้เข้าสู่ปลายฤดูฝน ใกล้จะต้นฤดูหนาวแล้ว อย่าลืมที่จะดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ และขับรถเดินทางด้วยความระมัดระวังด้วยนะคะ

สุดท้ายนี้ทางทีมงานวารสารหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะมีความสุขและเพลิดเพลินไปกับการอ่านวารสารฉบับนี้ แล้วพบกันใหม่ในวารสารฉบับหน้าคะ ☺

จากใจทีมงานวารสาร

รับรางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์ และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2566 ระดับประเทศปีที่ 5



เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2566 ประธานบริษัทฯ คุณเคนโซ มุราอิ ร่วมกับ ประธานสหภาพแรงงาน โตโยต้า ยานยนต์ ประเทศไทย ได้เดินทางไปรับมอบรางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์ และสวัสดิการแรงงานประจำปี 2566 ระดับประเทศ (Thailand Labor Management Excellence Award 2023) จากกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นผู้มอบรางวัลซึ่งปีนี้บริษัทฯ ได้รับรางวัลต่อเนื่องเป็นปีที่ 5

องค์กรดีเด่นด้านการป้องกันและควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประจำปี 2566



เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2566 ที่ผ่านมามีบริษัท โตโยต้า ทรานสปอร์ต (ประเทศไทย) จำกัด ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณ "องค์กรดีเด่นด้านการป้องกันและควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์" เนื่องในวันงดดื่มสุราแห่งชาติ ประจำปี 2566 จากกระทรวงสาธารณสุข โดยมีปลัดกระทรวงเป็นผู้มอบโล่ประกาศเกียรติคุณให้



โดยวัตถุประสงค์ของงาน

1. เพื่อยกย่องและเชิดชูเกียรติให้แก่บุคคลและองค์กรที่ปฏิบัติงานด้านการป้องกันควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่ชื่อเสียง เกียรติคุณให้แก่บุคคลและองค์กรที่ปฏิบัติงานด้านการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ขอบคุณข้อมูลจากแผนก OHS



ประชุมนอกสถานที่ (Outside Meeting Activity)

เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2566 ทางบริษัทฯได้จัดการประชุมนอกสถานที่ (Outside Meeting) ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ บริษัท TTT และ BzP ได้มีการพูดคุยกันได้อย่างใกล้ชิดและมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันมากขึ้น พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมช่วงอาหารค่ำ เพื่อให้ทุกๆบริษัทได้ใช้เวลาด้วยกันอีกด้วย

หัวข้อหลักในการประชุมครั้งนี้ ประกอบไปด้วยการแชร์ข้อมูลการคาดการณ์ยอดขายการขนส่งและข้อร้องขอต่างๆเพื่อสนับสนุนการขนส่งและความคืบหน้าของ Hoshin FY 2023 ซึ่งเราได้เก็บภาพบรรยากาศเล็กๆน้อยๆในวันนั้นมาให้ทุกท่านได้ชมกันนะคะ



Dinner Party



อบรมความตระหนักในศีลธรรมและจริยธรรมในการทำงาน

สวัสดิ์ค่ะ เพื่อนๆ TTT ทุกท่าน รู้กันไหมคะว่าศูนย์ฝึกอบรมของเราได้มี
ปรับปรุงหลักสูตรการสอน โดยเพิ่มหัวข้อการฝึกอบรมเรื่อง

“ความตระหนักในศีลธรรมและจริยธรรมในการทำงาน” เป็นการ
สร้างหลักสูตรร่วมกันระหว่างแผนก COMPLIANCE , DVM และ LTC



- โดยมีวัตถุประสงค์
1. เพื่อเสริมสร้างความตระหนักในการปฏิบัติตามกฎระเบียบ
 2. สร้างจิตสำนึกในการประพฤติชอบให้ยึดมั่นในหลักศีลธรรม และจริยธรรม
 3. ลดและปิดโอกาสการทุจริตและประพฤติมิชอบ

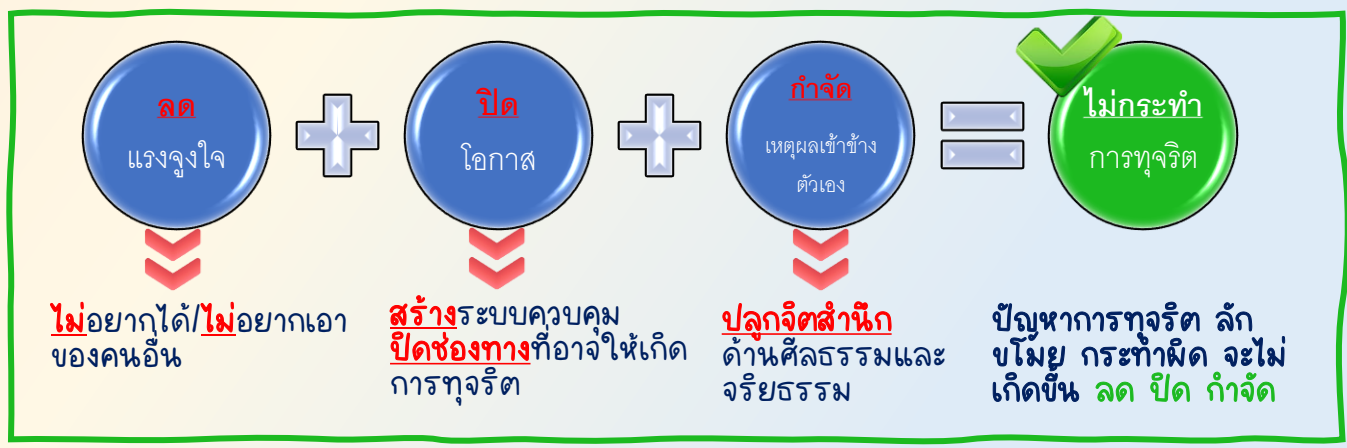
โดยศูนย์ฝึกอบรมได้เริ่มอบรมให้กับพนักงานขับรถในวันที่ 19 สิงหาคม 2566 ที่ผ่านมา โดยได้รับ
เกียรติจากท่านประธานบริษัทฯ คุณเคนโซ มุราอิ ให้เกียรติเข้าร่วมฟังบรรยายในวันแรกของการฝึกอบรม



“องค์ประกอบของการทุจริตหรือกระทำผิด”



และทำอย่างไร? ถึงจะไม่กระทำการทุจริต



มากกว่าการเป็นคนเก่ง คือการเป็น **“คนดี”**



อบรมหลักสูตร Microsoft Excel Intermediate



บริษัทฯ ได้จัดการฝึกอบรมหลักสูตร Microsoft Excel Intermediate เมื่อวันที่ 5-6 กันยายน 2566 เพื่อให้พนักงานได้พัฒนาทักษะ รวมถึงเทคนิคในการทำงานมากยิ่งขึ้น จึงเชิญวิทยากร จากสถาบัน 9Expert โดย อ.สุรเดช ตัญยานุกูล มาให้ความรู้แก่พนักงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงานได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ทำให้บรรยากาศการอบรมเต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้ และเทคนิคต่างๆจากสิ่งทีวิทยากรได้ถ่ายทอดให้กับพนักงานอย่างเต็มความสามารถ



การตรวจประเมินภายนอกและภายในของระบบ ISO (External & Internal Audit)

วัตถุประสงค์

เพื่อติดตามและตรวจประเมินการปฏิบัติงานของแต่ละแผนกให้สอดคล้องกับข้อกำหนดมาตรฐาน ISO 9001:2015, ISO 14001:2015 ข้อกำหนดกฎหมาย และข้อกำหนดของลูกค้า



บรรยากาศการตรวจประเมินภายใน

ทาง OHS ได้มีการจัดกิจกรรมตรวจประเมินภายใน เมื่อวันที่ 16-21 สิงหาคม 2566 ณ ห้องประชุม 4 สำนักงานใหญ่ ซึ่งเป็นการตรวจประเมิน ครั้งที่ 2 ประจำปี 2566 โดยได้รับความร่วมมือจากทุกแผนกในการดำเนินงานเป็นไปตามข้อกำหนดมาตรฐาน และเตรียมเอกสารพร้อมรับการตรวจประเมิน

หากแผนกใดที่ผู้ตรวจประเมินพบประเด็นข้อสงสัย และได้แนะนำให้แก้ไข ไม่ต้องตกใจไปนะคะ DCC (Document Control Center) พร้อมช่วยให้ประเด็นของท่านผ่านลุล่วงไปด้วยดีค่ะ

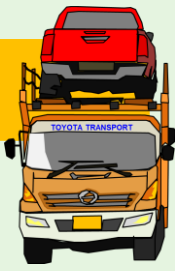


บรรยากาศการตรวจประเมินภายนอก



สำหรับการตรวจประเมินจากภายนอก TTT ได้รับการตรวจจากบริษัท โซโคเทค เซอร์ติฟิเคชัน (ประเทศไทย) จำกัด ในวันที่ 4-5 กันยายน 2566 ซึ่งเป็นการตรวจตราในรอบปี 2566 ผลการดำเนินงานของบริษัทเป็นไปตามข้อกำหนด ไม่พบข้อบกพร่องใดๆ ขอขอบคุณทุกแผนกที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานในระบบ ISO มาเป็นอย่างดีนะคะ

กิจกรรมความปลอดภัย (Patrol)



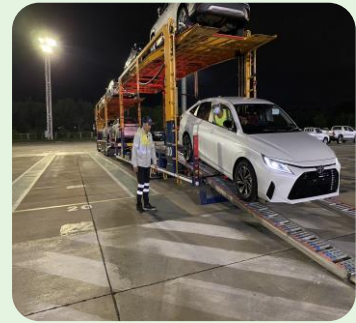
ทางแผนก DVM ได้จัดกิจกรรมความปลอดภัย (Patrol) ขึ้น โดยมีอาจารย์จากศูนย์ฝึกอบรม (LTC) ตรวจสอบการทำงานของ Driver เช่น ตรวจสอบการขับขี ตรวจสอบการไหลจราจรใหม่ เพื่อให้การขับขีและการทำงานเป็นไปตามขั้นตอนที่กำหนด



วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับพนักงานขับรถ
2. ตรวจสอบสภาพแวดล้อมในการทำงานเพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาให้พนักงานขับรถปฏิบัติได้ปลอดภัย
3. ตรวจสอบการทำงานของพนักงานขับรถตามมาตรฐาน

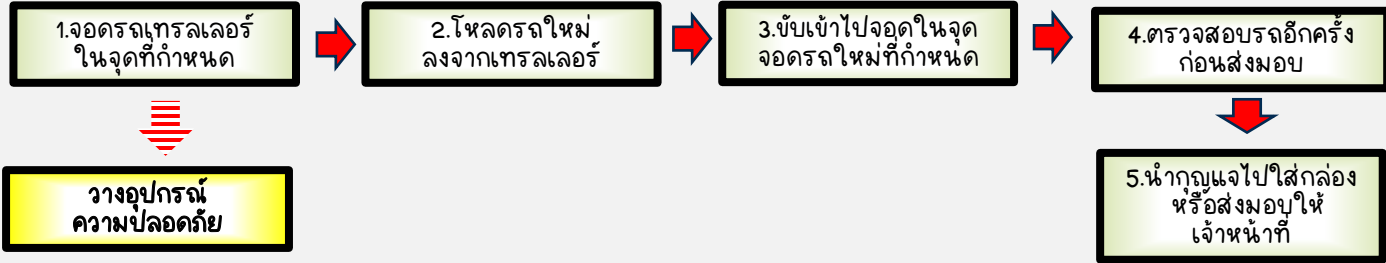
ภาพบรรยากาศการตรวจสอบการทำงานของ Driver



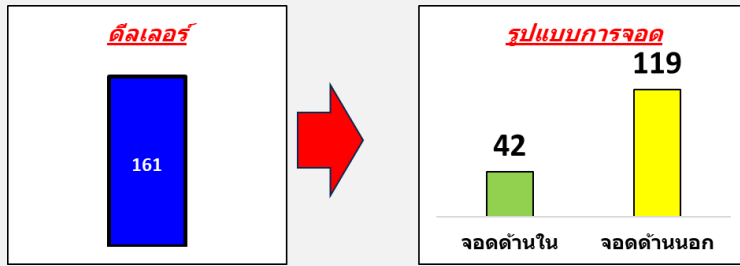
การลงรถใหม่ที่ดิลเลอร์ (Un-loading Area)

ปัจจุบันการลงรถใหม่ที่ดิลเลอร์ (Un-loading Area) มีทั้งหมด 161 พื้นที่ แบ่งเป็น 2 ประเภทหลักๆ คือ
1. จุดด้านหน้าดิลเลอร์ (Outside) 2. จุดภายในพื้นที่ดิลเลอร์ (Inside)

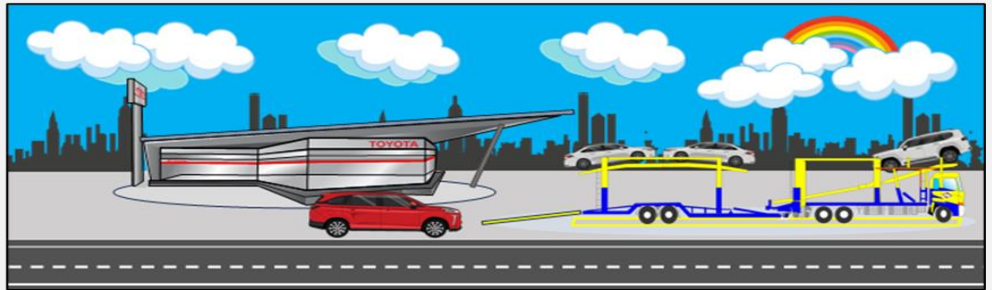
เมื่อพนักงานขับรถ รับรถใหม่จากโรงงานต้นทาง เดินทางไปส่งยังดิลเลอร์ต่างๆทั่วประเทศไทยเมื่อถึงปลายทาง พนักงานขับรถจะปฏิบัติดังนี้ ดังต่อไปนี้



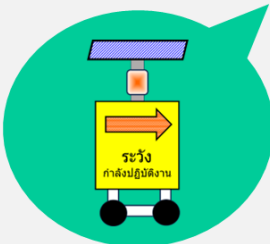
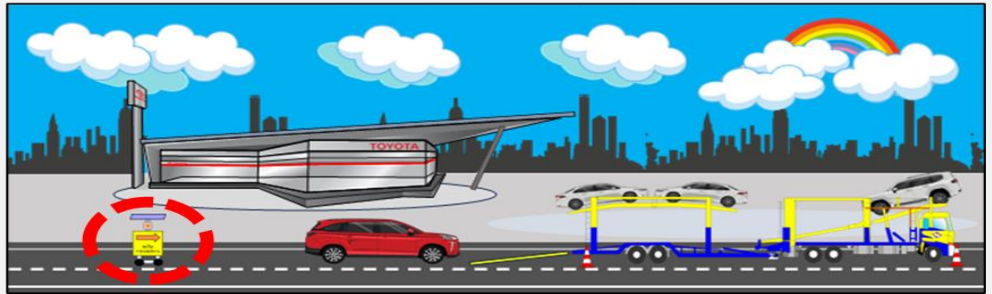
พื้นที่การลงรถใหม่ที่ดิลเลอร์ (Un-loading Area)



รูปแบบ การจอด ด้านใน (Inside)



รูปแบบ การจอด ด้านนอก (Outside)



ป้ายไฟท้ายหาง (Traffic Barrier)

อุปกรณ์ความปลอดภัย ใช้สำหรับรถเทรลเลอร์จอดด้านนอก ดิลเลอร์ (Outside), ให้พนักงานขับรถมานำใช้แทนป้าย สามเหลี่ยม เพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้พนักงานขับรถ โดยมี ไฟสัญญาณกระพริบ เพื่อให้รถที่ขยับมาบนถนนสังเกตเห็นได้ ชัดเจน แม้ในเวลาากลางคืน





ตรวจสอบสารเสพติดประจำปี 2566



บริษัท โตโยต้า ทรานสปอร์ต (ประเทศไทย) จำกัด ตระหนักดีว่า การที่พนักงานดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือเสพสารเสพติด จะส่งผล
บั่นทอนสมรรถภาพในการทำงานของพนักงาน และอาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของพนักงาน

ในเดือนสิงหาคม 2566 ที่ผ่านมา บริษัทฯ ได้จัดให้มีการตรวจสอบสารเสพติดพนักงาน รวมถึง Outsourcer ที่เข้ามาทำงานประจำภายใน
บริษัทฯ รวมถึงพื้นที่ของลูกค้า เพื่อยืนยันว่าพนักงานไม่มีการใช้สารเสพติดในขณะปฏิบัติงานตามนโยบายเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และ
ยาเสพติด ให้สถานที่ทำงานเป็นสถานที่ปลอดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาเสพติด หรือสารเสพติดอื่นๆ ที่จะส่งผลบั่นทอนต่อสมรรถภาพในการ
ทำงานของพนักงาน และส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการทำงาน



ขอบคุณข้อมูลจากแผนก OHS



บรรยายภาคฉีดวัคซีนไข้วัดใหญ่ & ตัดแว่นสายตา



บริษัทฯ จัดให้มีการฉีดวัคซีนไข้วัดใหญ่
เมื่อวันที่ 12 และ 19 มิถุนายน 2566 ให้พนักงาน
เพื่อดูแลป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไข้วัดใหญ่
ให้แก่พนักงาน

และเพื่อเป็นการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการ
ตัดแว่นสายตาสำหรับพนักงาน บริษัทฯ จัดให้มีการ
ตรวจวัดสายตาพร้อมกับตัดแว่นสายตาสำหรับ
พนักงานที่มีค่าสายตาผิดปกติตามหลักเกณฑ์ที่
บริษัทฯ กำหนด เพื่อเป็นอุปกรณ์ใช้ในการปฏิบัติงาน
ให้กับพนักงาน



กิจกรรมตรวจเช็คระบบไฟฟ้าประจำปี



เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2566 ทางเจ้าหน้าที่ GA, เจ้าหน้าที่ OHS และผู้รับเหมาได้ร่วมทำการสำรวจตรวจเช็คระบบไฟฟ้าภายในบริษัทฯ ก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้รับผิดชอบดำเนินกิจกรรม ได้มีการอธิบายระเบียบด้านความปลอดภัย ตรวจเช็คอุปกรณ์การทำงาน กับผู้รับเหมาก่อนเริ่มงานและได้มีการแบ่งทีมงานประจำแต่ละจุดรายงานผลการตรวจเช็ค เพื่อให้เป็นไปตามขั้นตอน



วัตถุประสงค์ (🔔)

1. เพื่อลดความเสี่ยง ที่ก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้งานเกี่ยวกับระบบไฟฟ้า
2. การปฏิบัติตามกฎกระทรวง, กำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า พ.ศ. 2558

ความสำคัญของการตรวจสอบระบบไฟฟ้า และบำรุงรักษาระบบไฟฟ้าในองค์กร

การบำรุงรักษาและตรวจสอบระบบไฟฟ้า เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญต่อความปลอดภัยภายในองค์กร และสถานประกอบการต่าง ๆ การปฏิบัติตามกิจกรรมดังกล่าวจะต้องเป็นไปตามกฎหมายของกระทรวงแรงงานตามกฎหมายกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า พ.ศ. 2558 โดยการบำรุงรักษาระบบไฟฟ้าที่ดี คือ การบำรุงรักษาในเชิงป้องกัน ซึ่งเป็นขั้นตอนของการตรวจสอบสภาพของระบบหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ ว่ามีร่องรอยของการเสื่อมสภาพหรือไม่ และตรวจสอบสภาพของระบบหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ ว่ามีจุดใดที่ต้องการการบำรุงรักษา

รายการตรวจสอบ

1. อุปกรณ์ไฟฟ้าแรงดันสูง ขนาด 22 KVAC
2. หม้อแปลงไฟฟ้าด้านแรงดันสูง 22 KVAC และด้านแรงดันต่ำ
3. ตู้ควบคุมระบบไฟฟ้าหลัก และตู้ควบคุมแต่ละพื้นที่ทั้งหมด
4. ระบบสายดินระบบไฟฟ้า
5. ระบบแจ้งเหตุเพลิงไหม้
6. ระบบสายล่อฟ้าและสายดินของอุปกรณ์ล่อฟ้า

เป้าหมาย

ไม่มีอุบัติเหตุเกี่ยวกับระบบไฟฟ้าภายในบริษัทฯ

ผลการตรวจเช็คระบบไฟฟ้าประจำปี

กิจกรรมผ่านไปได้ด้วยดี อุปกรณ์ไฟฟ้าสามารถใช้งานได้อย่างปลอดภัย



ภาพกิจกรรม



ทั้งนี้การตรวจสอบระบบไฟฟ้าถือเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นด้านความปลอดภัย และการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ไม่เกิดข้อขัดข้องต่อการใช้งาน

กิจกรรมวันแม่ 2566



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในวันที่ 12 สิงหาคม 2566 ทางบริษัทฯ จึงจัดกิจกรรมวันแม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวพนักงาน เพื่อส่งต่อความรู้สึกรักห่วงใยและความรักให้กับครอบครัว

สำหรับกิจกรรมวันแม่ในปีนี้ จัดกิจกรรมโดยให้พนักงานมีส่วนร่วมแบ่งปันความรักและความอบอุ่นให้กับน้องๆ มุลนิธิเด็กโสสะแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ ซึ่งบริษัทฯ ได้สนับสนุนของที่ระลึกจากมูลนิธิ เพื่อให้พนักงานนำไปมอบให้แม่หรือคนที่คุณรัก โดยการเขียนข้อความว่า “วันแม่ปีนี้จะทำอะไรเพื่อแม่” ลงบนการ์ด เพื่อรับของที่ระลึกนำไปมอบให้แม่หรือคนที่รัก พร้อมถ่ายภาพความประทับใจคุณแม่หรือคนที่รักคู่กับของที่ระลึก (การ์ด+ผ้าขนหนู) ซึ่งปีนี้ได้รับการตอบรับจากพนักงานเป็นอย่างมาก

เก็บตกรูปภาพน่ารักๆ ของพนักงานและครอบครัว



แนะนำพนักงานใหม่

New Driver



นายสุพจน์ สิงห์จันทร์
วันเริ่มงาน 3 กรกฎาคม 2566
“อย่าได้กลัวกับการเริ่มต้นใหม่”



นายธนศิลป์ พรหมดี
วันเริ่มงาน 7 สิงหาคม 2566
“มุ่งมั่น ตั้งใจ ใส่ใจในบริการ”



นายโชคชัย ชูเนียม
วันเริ่มงาน 7 สิงหาคม 2566
“ตรงต่อเวลา รักษาวินัยในการทำงาน และปฏิบัติตามกฎระเบียบขององค์กร”

New Officer

DVM Officer



นายมงคล มาตขาว
วันเริ่มงาน 4 กันยายน 2566
“If you can dream it, you can do it.”



วิธีป้องกันโรคสุดฮิตที่มาพร้อมกับหน้าหนาว

อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

“เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย” ประโยคฮิตติดปากที่หลายคนมักพูดกันเมื่อสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นฝนตกหนัก ร้อนจัด หรือเฉกเช่นตอนนี้ ที่ลมหนาวกำลังพัดหวนมาอีกครั้ง



วิธีป้องกันโรคสุดฮิตที่มาพร้อมกับหน้าหนาว

โรคไข้หวัดและโรคไข้หวัดใหญ่

ดื่มน้ำเกลือแร่หรือน้ำผลไม้ ดื่มน้ำอุ่นมากๆ ไม่ควรดื่มน้ำเย็นมากเกินไป หากไข้ไม่ลดให้รับประทานยาลดไข้ เช่น พาราเซตามอล หากทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้นควรรีบพบแพทย์



โรคติดเชื้อไวรัส RSV

ล้างมือบ่อย ๆ ก่อนรับประทานอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้อื่นที่ติดเชื้อ เช่น ผู้ป่วยไข้หวัดหรือปอดอักเสบ

โรคปอดบวม

เกิดจากการติดเชื้อในปอด ทั้งเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย ติดต่อกันทางจุก ปาก ฉายา เชื้อนี้อยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยที่ไอจามออกสู่สาธารณะ



โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากเชื้อไวรัส

มักพบในเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายผ่านการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้อื่น ซึ่งโรคนี้ยังไม่มียาป้องกัน

โรคสุกใส เกิดจากเชื้อไวรัส

โดยมีอาการ มีไข้เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย สามารถติดต่อได้จากการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้อื่นโดยเฉพาะน้ำจากตุ่มน้ำ

KETO vs IF ทางเลือกควบคุมน้ำหนัก เพื่อสุขภาพดี



ยินดีที่ได้รู้จัก

น้ำหนักหายไปได้อย่างไร

KETO

IF

KETO หรือ Ketogenic การลดน้ำหนักที่มีแนวคิด 'เพิ่ม' แคลอรีจากการทานโปรตีนไขมัน ขณะเดียวกันก็ 'ลด' แคลอรีจากคาร์โบไฮเดรต ดังนั้น Keto ก็คือการกำหนด 'อาหาร' ด้วยการทานแบบ Low-Carb, High-Fat

IF หรือ Intermittent Fasting เป็นการทานอาหารแบบกำหนดช่วงเวลา โดยส่วนมากนิยมสูตร 16:8 นั่นคืออดอาหาร 16 ชั่วโมง และทานอาหาร 8 ชั่วโมง



โดยช่วงเวลาที่อดอาหารนั้น ไม่สามารถทานอาหารที่ให้พลังงานได้เลย ยกเว้น เครื่องดื่มที่ไม่ให้พลังงาน อย่างน้ำเปล่า, ชาหรือกาแฟที่ไม่เติมน้ำตาล ฯลฯ

ดังนั้น IF คือการกำหนด

เวลา



ในการทานอาหารในแต่ละวันนั่นเอง

KETO

IF

IF : ช่วงเวลาที่อดอาหาร 16 ชั่วโมงนั้น ระดับอินซูลินในร่างกายจะลดลง ขณะที่ Growth Hoemone สูงขึ้น เป็นผลให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญไขมันได้ดีขึ้น โดยช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญได้ 3.6-14% โดยเฉพาะไขมันสะสมในร่างกายที่ถูกดึงไปเผาผลาญ

KETO : เมื่อเรานำทานไขมันดีและโปรตีนจำนวนมาก ทำให้ร่างกายปรับตัวเข้าสู่โหมด Ketosis ซึ่งจะดึงไขมันมาเผาผลาญ และทำให้ไขมันกลายเป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย

เหมาะกับใคร

รู้ไว้ ก่อนตัดสินใจ

KETO

IF

KETO : เหมาะสำหรับคนที่อยากลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ยังเหมาะกับคนที่ชอบทานอาหารติดไขมันได้

IF : เหมาะกับคนที่ลดน้ำหนักแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยมีเป้าหมายในการลดน้ำหนักระยะยาวที่สำคัญเหมาะกับคนที่ไม่ทานมื้อเช้า รวมทั้งคนที่มึนน้ำหนักคงที่ที่อยากลดน้ำหนักเพิ่ม

KETO

IF

KETO : ไขมันที่เลือกทานควรเป็นไขมันดี ไม่ใช่ไขมันอะไรก็ได้ นอกจากนี้การทาน Keto ไม่เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องฉีดอินซูลิน ผู้ป่วยที่มีไขมันในเลือดสูง รวมทั้งผู้ที่มีปัญหาตับไม่ดีก็ไม่ควรทาน

IF : ช่วงเวลาที่ทานได้ ควรเลือกทานแบบ Healthy ไม่ตามใจปาก นอกจากนี้การทานแบบ IF ไม่เหมาะกับคนที่มีปัญหากระเพาะ โดยเฉพาะคนป่วยโรคกระเพาะ รวมทั้งยังไม่เหมาะกับคนที่มีปัญหาเรื่องน้ำตาลในเลือด



ข่าวสาร HR



ประกันกลุ่ม บมจ.โตเกียวมารีนประกันชีวิต (ประเทศไทย) มีบริการเคลมสินไหมออนไลน์ และติดตามสถานะสินไหมผ่าน Application Group Mobile โดยไม่ต้องนำไปรับรองแพทย์ และใบเสร็จไปแนบเขียนกับแบบฟอร์มเรียกร้องค่ารักษาพยาบาลกลุ่มยื่นเบิกค่ารักษาพยาบาลของตนเองกับทาง HR แล้วนะ

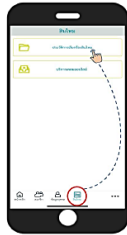


ก่อนอื่นสมาชิกต้องโหลด TMLTH Mobile Application โดยสามารถแสกนได้จากคิวอาร์โค้ด และทำการลงทะเบียนผู้ใช้



เมื่อทำการลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว สามารถกดไปที่หน้า Claim

1



คลิก Online Claim Services

2



เลือกผู้เรียกร้องสินไหมและกดเมนูเรียกร้องสินไหม

3



กรอกรายละเอียดสินไหม

4



ถ่ายรูปเอกสารหน้าส่ง

5



เลือกช่องทาง การรับสินไหม

6



ทำรายการเสร็จสมบูรณ์

7



หลังจากส่งเอกสารเคลมสินไหมเรียบร้อยแล้ว สมาชิกจะได้รับเงินสินไหมภายใน 5 วันทำการ หลังจากวันที่พิจารณาสินไหม



เพียงเท่านี้ สมาชิกประกันกลุ่มก็จะสามารถนำส่งเคลมสินไหมออนไลน์ได้สะดวก รวดเร็ว และสามารถตรวจสอบข้อมูลต่าง ๆ เช่น

1. ประวัติการรักษาพยาบาล
2. วงเงินผู้ป่วยนอกคงเหลือ
3. สถานพยาบาลคู่สัญญา
4. แสกด E-card ใน Mobile Application ร่วมกับบัตรประชาชน (กรณีไม่มีบัตรประกัน/บัตรประกันสุขภาพ)

รู้เท่าทัน! กลโกงมิจฉาชีพต่างๆ



อินเทอร์เน็ตช่วยร่นระยะห่างให้ผู้คนอยู่ใกล้กันแค่ปลายนิ้วคลิก และทำให้การใช้ชีวิตสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น แต่ในประโยชน์เหล่านี้อาจมีภัยพ่วงมาด้วยหากถูกนำไปใช้โดยเหล่ามิจฉาชีพ ที่ต้องการหลอกล่อเหยื่อให้ดำเนินการต่างๆ ตามที่ต้องการ ดังนั้นวันนี้เราจะพาไปดูกันว่ามิจฉาชีพออนไลน์รูปแบบใดบ้างที่ต้องระวัง ควรรู้เท่าทันและรับมืออย่างไร ไม่ให้เราตกเป็นเหยื่อของคนกลุ่มนี้



หลอกขอรหัสผ่านการใช้งานบัญชีอีเมล

ส่งอีเมลที่แอบอ้างเป็นผู้ให้บริการบัญชีอีเมล หลอกขอลชื่อ Email Address และรหัสผ่าน โดยอ้างว่าเจ้าของอีเมลจะต้องยืนยันการใช้งานอีเมล

ข้อสังเกตกลโกง คือ สิ่งแรกที่ชื่ออีเมล หากเป็นมิจฉาชีพอ้างว่าเป็นผู้ให้บริการบัญชีอีเมล ส่วนใหญ่ชื่อบัญชีอีเมลที่แสดงจะไม่ใช่ของผู้ให้บริการอีเมลจริง นอกจากนี้ข้อความในอีเมลที่ส่งถึงเหยื่อคนที่ 2 ก็มักจะเป็นภาษาอังกฤษ

แอบอ้างเป็นบุคคลต่าง ๆ เพื่อหลอกให้เหยื่อโอนเงินให้



มิจฉาชีพมักหลอกขายสินค้าต่างๆ และจะให้เหยื่อที่สนใจโอนเงินเต็มจำนวนผ่านบริการโอนเงินที่ไม่ต้องใช้เอกสารแสดงตนโดยระบุชื่อเหยื่อเป็นผู้รับเงิน เมื่อเหยื่อโอนเงินและแจ้งรหัสรับเงิน มิจฉาชีพจะใช้รหัสดังกล่าวรับเงินออกไปทันทีโดยไม่มีสินค้าจริง

ข้อสังเกตกลโกง สินค้าที่มิจฉาชีพประกาศขายมักมีราคาถูกมากๆ และจะเร่งให้เหยื่อตัดสินใจซื้อโดยอ้างว่ามีผู้สนใจซื้อหลายราย

โฆษณาปล่อยเงินกู้นอกระบบผ่านเว็บไซต์ต่างๆ

มิจฉาชีพมักแอบอ้างเป็นผู้ให้บริการเงินกู้โดยโฆษณาผ่านเว็บไซต์หรือส่งอีเมลหาเหยื่อ ซึ่งมักจะอ้างว่าให้ดอกเบี้ยต่ำ อนุมัติเงินเร็ว ไม่ตรวจสอบเครดิตบูโร สำหรับเหยื่อที่เดือดร้อนเรื่องเงินอยู่แล้วก็จะรีบติดต่อขอกู้เงิน

ข้อสังเกตกลโกง คือ ดอกเบี้ยเงินกู้จะต่ำเกินจริง และให้ติดต่อผ่านโทรศัพท์หรืออีเมลเท่านั้น แม้แต่ตอนทำสัญญา นอกจากนี้ยังให้จ่ายดอกเบี้ยก่อนอีก ซึ่งปกติเงินกู้ทั่วไปจะจ่ายเมื่อได้รับเงินต้นแล้ว



วิธีป้องกันกลโกงออนไลน์

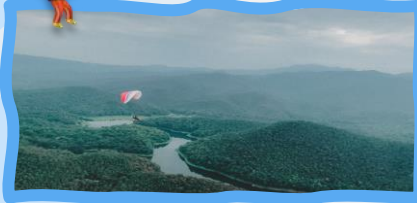
1. เปิดเผยแพร่ข้อมูลในโซเชียลเท่าที่จำเป็น
2. เปลี่ยนรหัสผ่านอีเมลหรือบัญชีโซเชียลเป็นประจำ
3. เมื่อได้รับการติดต่อแจ้งให้โอนเงินจากหน่วยงานต่างๆ ควรตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อนโอนเงิน
4. มีสติและไม่โลภกับเงินที่ไม่มีที่มาที่ไป หรือได้มาง่ายๆ
6. อัปเดตข่าวสารกลโกงต่างๆ

ทำอย่างไรเมื่อตกเป็นเหยื่อ?

1. หากถูกมิจฉาชีพแอบอ้างใช้บัญชีอีเมล ควรติดต่อผู้ให้บริการอีเมลทันที เพื่อเปลี่ยนรหัสผ่าน
2. หากโอนเงินให้แก่มิจฉาชีพแล้ว ควรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าของสถาบันการเงินเพื่อระงับการโอนและการถอนเงิน หากระงับไม่ทันให้รวบรวมหลักฐานแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ

แนะนำสถานที่ท่องเที่ยว

เปิดประสบการณ์บินชมวิวมุมสูง!! กับ Fun Fly Paramotor ที่อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่



พิกัด : ลานสนามบินของรีสอร์ทภูสันฟ้า

กิจกรรมสุด Extreme บินรับลมหนาวชมวิวมุมสูง ด้วยระยะห่างจากพื้นดิน 1,500 ฟุต ท่ามกลางอากาศเย็นๆ สัมผัสกับไอหมอกและก้อนเมฆบนท้องฟ้า มองเห็นวิวแบบ 360 องศาเลย ทั้งวิวดอยหลวงเชียงดาว อ่างเก็บน้ำแม่จันและวัดบ้านปางบอกค่าเดียวว่าโคตรฟินส์เลย ! มันดีกว่าที่คิด ... มันดีต่อหัวใจ <3



หากลับแวะเล่นน้ำถ่ายรูปเก๋ๆ ที่น้ำตกคลองลาน** ** อลังการสายน้ำแห่งป่าใหญ่ในกำแพงเพชร



น้ำตกคลองลาน ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติคลองลาน เป็นน้ำตกขนาดใหญ่ที่มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งของ**“จังหวัดกำแพงเพชร”** และของเมืองไทย การเดินทางมาเที่ยวที่นี้นักท่องเที่ยวสามารถมาเที่ยวกันได้ทุกเพศทุกวัย เพราะทางเดินเข้าสู่ที่น้ำตกนั้นไม่ไกลมาก ทางเดินดีสะดวกสบาย

ค่าเข้าอุทยาน

ชาวไทย : ผู้ใหญ่ 40 บาท เด็ก 20 บาท
ชาวต่างชาติ : ผู้ใหญ่ 200 บาท เด็ก 100 บาท
พื้นที่กางเต็นท์ 30 บาท/คน



ภายในเขตอุทยานมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ 📷 เช่น น้ำตกคลองลาน น้ำตกคลองน้ำไหล แก่งร้อยเกาะ เป็นต้น สามารถเที่ยวชมได้ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะช่วงปลายฝนต้นหนาว น้ำตกคลองลานจะมีสายน้ำชุ่มฉ่ำสวยงาม อลังการมาก 🌿🌿

สำหรับใครที่เป็นสายถ่ายรูปที่น้ำตกแห่งนี้ถือเป็นเรื่องอีกหนึ่งแลนด์สเคปที่ดังมาจริงๆ เลเยอร์ของน้ำตกที่ไหลลงมาจากหน้าผาสูงและป่าไม้โดยรอบที่ยังคงเขียวขจีสวยงามปกคลุมน้ำตกแห่งนี้เอาไว้ได้อย่างสมบูรณ์ ใครชอบถ่ายรูปจะต้องรักที่นี้อย่างแน่นอน <3

ในภาพนี้
สังเกตดีๆ มี
“จระเข้ยักษ์”
กำลังกินน้ำ
อยู่ด้วย!!



ได้อยู่กับ
ธรรมชาติมันดี
จริงๆเลย.



ขอบคุณข้อมูลจากแผนก TFM

คำถามท้ายเล่มวารสาร ฉบับที่ 33

องค์ประกอบของการทุจริตหรือกระทำผิดมีอะไรบ้าง ?



สแกนคิวอาร์โค้ด
เพื่อตอบคำถาม



กรมป่าสายพายบ้าง converse



ร่วมตอบคำถามได้ถึงวันที่ 10 พฤศจิกายน 2566
ประกาศรายชื่อผู้โชคดีวันที่ 11 พฤศจิกายน 2566