

ออนไลน์ ฉบับที่ 23
**รอบรู้
ครอบครัว**

SKL



สยามคูโบต้า ลิสซิ่ง
เดินหน้ากลยุทธ์ ESG
เพื่อเป้าหมายสู่ความยั่งยืน

ตะลุยกำถามท่องเว็บไซต์ SKL
ชิงเสื้อแจ็กเก็ต จำนวน 50 รางวัล

เช็กดวง 12 ราศี
ประจำปี 2566
การเงินปัง ความรักเด่น

สารบัญ

- 03** สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง เดินหน้า
กลยุทธ์ ESG สู่ความยั่งยืน
- 04** แลกคะแนนสะสม SKL แพลมมีส์คลับ
ผ่านบริการ SKL คอนเน็คต์
- 05** ตะลุยคำถามท่องเว็บไซต์
ชิงรางวัลสุดเจ๋ง
- 06** เดือนภัย SMS อนุมัติให้กู้เงิน
พร้อมแนะวิธีสังเกต
- 07** Net Zero Emission ตัวแปร
เปลี่ยนโลกการเกษตรและอาหาร
- 09** Up Skill ทักษะการเงิน
กับ 5 หลักสูตร
- 10** หมอนรองกระดูกกับเส้นประสาท
โรคฮิตของวัยทำงาน
- 11** รู้ก่อน แอปปีก่อน 12 ราศี
ผ่านดวงรายปี 2566

ทักทาย

ต้อนรับเดือนใหม่ ด้วยวารสารรอบรู้ครอบครัว SKL ฉบับที่ 23 หลายคนเตรียมตัวเองให้พร้อมกับการเริ่มต้นเดือนใหม่อย่างมั่นใจ หรือ บางคนอาจกำลังมองหาแรงบันดาลใจดี ๆ ในการเริ่มต้นปี พลาดไม่ได้กับวารสารเล่มนี้ ที่จะช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจด้วยสาระความรู้ และเกร็ดใหม่ ๆ มาให้ทุกท่านได้อ่านกันเพลิน ๆ

สำหรับเทรนด์มาแรงในปี 2566 เรื่องการลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือก๊าซเรือนกระจกที่กลายเป็นวาระสำคัญ ธุรกิจระดับโลกต่างพร้อมใจปฏิบัติ รวมถึงประเทศไทยที่มองเห็นโอกาสในการสร้างรายได้จากการขายคาร์บอนเครดิต (Carbon Credit) และใช้เป็นเครื่องมือ จูงใจให้หลายธุรกิจมาใส่ใจเรื่องสิ่งแวดล้อมมากขึ้น จนนำไปสู่การนำแนวคิดเรื่องสิ่งแวดล้อม และสังคม มาเป็นปัจจัยในการคิดค้น พัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการ หรือที่รู้จักกันในกลยุทธ์ ESG หรือ (Environment Society Governance)

สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง ตระหนักถึงความสำคัญในการนำกลยุทธ์ดังกล่าวมาใช้ดำเนินธุรกิจอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้บริการด้านสินเชื่อควบคู่กับการพัฒนาชุมชน และสังคมให้เติบโตพร้อมกันอย่างยั่งยืน



สยามคูโบต้า ลิสซิ่ง เดินหน้ากลยุทธ์ ESG เพื่อเป้าหมายสู่ความยั่งยืน

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 23

3

เรื่องของสิ่งแวดล้อมกลายเป็นประเด็นที่ถูกกล่าวถึงในวาระสำคัญระดับโลก เมื่อผู้บริโภคยุคใหม่ตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการจากธุรกิจก็ให้ความสำคัญด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมด้วยมุมมองและพฤติกรรมที่ต่างไปจากเดิมนี้ ส่งผลให้เกิดการผลักดันประเด็นความยั่งยืนของหลายองค์กรตามหลักเกณฑ์ของ ESG (Environment Society Governance) ที่คำนึงถึงการพัฒนาทั้ง 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) มิติด้านสังคม (Social) และมิติด้านธรรมาภิบาล (Governance)

โดยตลอดปี 2565 ที่ผ่านมา สยามคูโบต้า ลิสซิ่ง นำองค์ประกอบของความยั่งยืนเข้ามาเป็นปัจจัยหนึ่งในการคิดค้นพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการ ตลอดจนโครงการที่มีส่วนช่วยพัฒนาชุมชนและสังคม



มิติด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)

มุ่งเน้นการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการให้บริการด้านสินเชื่อ เพื่อช่วยลดขั้นตอนและกระบวนการปล่อยสินเชื่อระยะสั้นให้น้อยลง และการปลูกฝังให้พนักงานตระหนัก และส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม สร้างจิตสำนึก และสิ่งเห็นถึงคุณค่าของการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการพัฒนาความยั่งยืนอย่างเป็นระบบ (Empower Ecosystem) เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์กร



มิติด้านสังคม (Social)

การให้ความรู้ทางการเงิน และเตือนภัยทางไซเบอร์ผ่านการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ให้กับลูกค้าและประชาชนทั่วไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้รู้เท่าทันกลโกงจากมิจฉาชีพ และสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงิน ตลอดจนการปรับปรุงกระบวนการพิจารณาสินเชื่อ โดยใช้ข้อมูลประกอบการพิจารณาความเสี่ยง และประเมินความสามารถในการชำระเงิน



มิติด้านธรรมาภิบาล (Governance)

การเปิดโอกาสให้แต่ละเกษตรกร และบุคคลทั่วไป ส่งผลงานเข้าร่วมประกวดแผนงานด้านการเกษตรอย่างยั่งยืน เพื่อพัฒนาต่อยอด และเพิ่มมูลค่าให้สินค้าการเกษตร และสร้างโอกาสในการขยายตลาด ช่วยส่งเสริมผลกระทบเชิงบวกต่อเศรษฐกิจ ตลอดจนการรักษามีส่วนได้เสียผ่านการเปิดเผยข้อมูลต่อสาธารณะ ด้วยการจัดทำรายงานความยั่งยืน

และในปี 2566 นี้ ESG จึงถือเป็นภารกิจสำคัญที่สยามคูโบต้า ลิสซิ่ง มุ่งมั่นพัฒนาการดำเนินงานต่อไปเพื่อผลักดันให้ถึงเป้าหมาย สู่ความยั่งยืนอย่างแท้จริง โดยเป็นการขับเคลื่อนกลยุทธ์หลักทางธุรกิจในอนาคต ควบคู่ไปกับการพัฒนาองค์กรให้เตรียมพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมถึงการดูแลพนักงานที่นับว่าเป็นหัวใจสำคัญขององค์กร

ทุกพอยต์จากการจ่ายค่างวดมีค่า...

อย่าลืมแลก !

คะแนนสะสม SKL แพลมี่ส์คลับ
ผ่านบริการ SKL คอนเน็คต์

รับของสมนาคุณ และสิทธิพิเศษอีกมากมาย



สยามคูโบต้า ลิสซิ่ง คืนกำไรให้ลูกค้าอย่างต่อเนื่อง เพราะทุกการจ่ายค่างวดครบ 500 บาท ลูกค้าจะได้รับ คะแนนเอสเคแอลพอยต์ (SKL Point) จำนวน 1 คะแนน และสามารถสะสมคะแนน เพื่อนำไปแลกของสมนาคุณ และสิทธิพิเศษต่าง ๆ ใน SKL แพลมี่ส์คลับ

สำหรับวิธีการเข้าใช้งาน SKL แพลมี่ส์คลับ สามารถทำได้ง่าย ๆ เพียงไม่กี่ขั้นตอน ผ่านบริการ SKL คอนเน็คต์ ผู้ใช้งานเพิ่มเพื่อนกับสยามคูโบต้า ลิสซิ่ง ค้นหาพิมพ์ @sklth บนแอปพลิเคชันไลน์ และลงทะเบียนสมัคร ใช้บริการตามขั้นตอนยืนยันตัวตนที่บริษัทฯ กำหนด จากนั้นกดเลือก “เมนูสินค้าของฉัน” และกดเลือก “SKL แพลมี่ส์คลับ” หรือ ศึกษาวิธีการใช้งาน ฉบับรวบรัด ครบทุกขั้นตอน ผ่านวิดีโอแนะนำ

ลูกค้าของสยามคูโบต้า ลิสซิ่ง สามารถใช้คะแนน เอสเคแอลพอยต์ (SKL Point) แลกของสมนาคุณ ได้ทุกวันกับสินค้าและบริการที่หลากหลาย และสามารถ ใช้คะแนนมาแลกเป็นคูปองส่วนลดกับคูโบต้ามอเตอร์ หรือคูปองส่วนลดจากร้านค้าพันธมิตรที่ร่วมรายการ เช่น บิ๊กซี (BigC), เซเว่น อีเลฟเว่น (7-Eleven), และ ใช้แลกเงิน ShopeePay เป็นต้น



คลิกเพื่อชมวิดีโอ

พจนกัย

ครั้งใหม่

กับ SKL เว็บไซต์



รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 23

5

น้องเติมฝันขอชวนพี่ ๆ
มาร่วมสนุกตะลุยด่านคำถาม
ท่องเว็บไซต์พจนกัย
หาคำตอบชิงรางวัลสุดเจ๋ง!



ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50 ท่าน
ที่ตอบคำถามถูกต้องและอยู่ในลำดับที่กำหนดไว้*
รับเสื้อแจ็กเก็ต SKL สุดเท่
มูลค่า 425 บาท ไปเลย!!



ร่วมสนุกได้ตั้งแต่วันที่ 28 ธ.ค. 65 – 27 ม.ค. 66

ประกาศพลวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566 ผ่านหน้าเว็บไซต์ของ SKL

กติกาการร่วมกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกดเข้าร่วมสนุกกับกิจกรรม “พจนกัย ครั้งใหม่ กับ SKL เว็บไซต์” จากสื่อประชาสัมพันธ์
2. กรอกข้อมูลส่วนบุคคลให้ครบถ้วน
3. ท่องเว็บไซต์เพื่อหาคำตอบ เลือกคำตอบที่ถูกต้อง และกดส่งคำตอบ



ร่วมสนุกกิจกรรม



เงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรมและการรับของรางวัล

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าชมเว็บไซต์ และร่วมตอบคำถามเกี่ยวกับ SKL จากคำใบ้ที่ซ่อนอยู่เมื่อดูต่าง ๆ บนเว็บไซต์ ทั้ง 5 ข้อ
2. ขอสองสิทธิให้รางวัลเสื้อแจ็กเก็ต SKL แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50 ท่าน ที่ตอบคำถามถูกต้องทั้ง 5 ข้อ มีการยืนยันข้อมูลบุคคลครบถ้วนตามเงื่อนไขของกิจกรรมและอยู่ในลำดับที่ 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135, 140, 145, 150, 155, 160, 165, 170, 175, 180, 185, 190, 195, 200, 205, 210, 215, 220, 225, 230, 235, 240, 245 และ 250
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสิทธิได้รับรางวัลเพียง 1 รางวัลเท่านั้น หากปรากฏว่ามีชื่อผู้ได้รับรางวัลซ้ำกัน บริษัทฯ จะพิจารณายกเลิกรายชื่อซ้ำเพื่อให้สิทธิผู้เข้าร่วมกิจกรรมในลำดับถัดไป
4. ของรางวัลไม่สามารถแลกเปลี่ยนเป็นเงินสด หรือรางวัลอื่นแทนได้
5. กรณีมีเหตุสุดวิสัย ขอสองสิทธิในการเปลี่ยนแปลงหรือยกเลิกของรางวัลได้ตามความเหมาะสม โดยจะแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
6. ผู้ได้รับรางวัลตกลงและยินยอมให้ บริษัท สยามคูโบต้า สีสซิ่ง จำกัด จัดเก็บและใช้ข้อมูลสำหรับกิจกรรมของบริษัทฯ และบริษัทในเครือและยินยอมให้บริษัทฯ ประกาศรายชื่อ-สกุล บน SKL เว็บไซต์ หากได้รับรางวัล และการโฆษณา ประชาสัมพันธ์กิจกรรมนี้
7. ผลการพิจารณาผู้ที่ได้รับรางวัลของบริษัทฯ ถือเป็นที่สุด
8. บริษัทฯ จะเป็นผู้อ่านข้อมูลค่าเพิ่ม 7% ของมูลค่าของรางวัล และหักภาษี ณ ที่จ่ายแทนผู้ได้รับรางวัล
9. พนักงานในบริษัทสยามคูโบต้า คอร์ปอเรชั่น จำกัด, บริษัท สยามคูโบต้า สีสซิ่ง จำกัด และบริษัทในเครือไม่มีสิทธิเข้าร่วมกิจกรรม หรือรับของรางวัลใด ๆ
10. บริษัทฯ จะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้ที่ได้รับรางวัลภายใน 45 วันทำการ หลังจากประกาศผล

เตือนภัย SMS อนุมัติให้กู้เงิน!



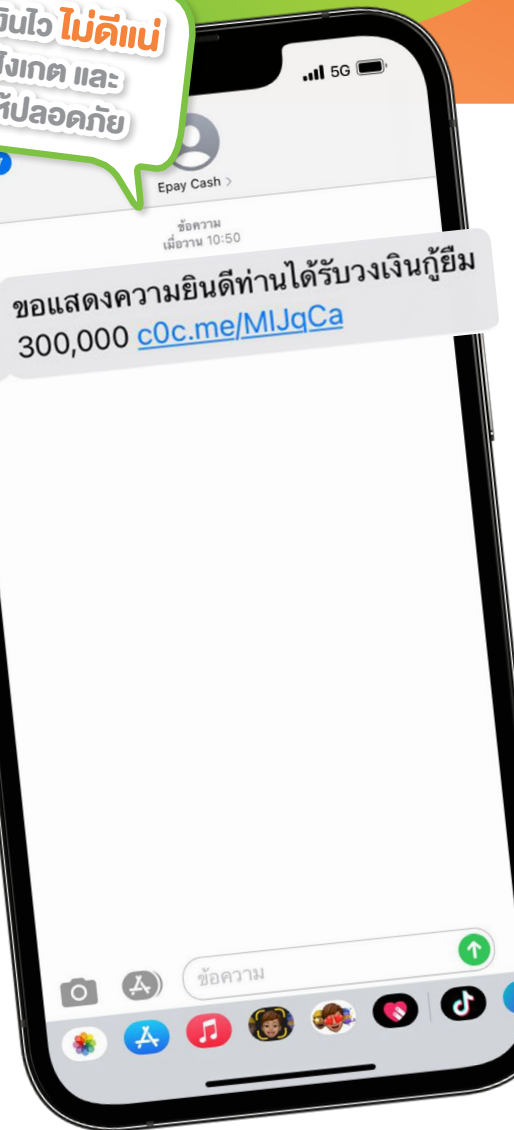
เตือนภัย **กลโกง**
กับน้องเต็มฟัน

กู้ผ่าน กู้ง่าย ได้เงินไว **ไม่ดีแน่**
พร้อมแนะวิธีสังเกต และ
ป้องกันตนเองให้ปลอดภัย

กลับมาระบาดของอีกระลอก กับ SMS ที่มีพฤติกรรมแอบอ้างเป็นเจ้าหน้าที่ของธนาคาร หน่วยงานภาครัฐ หรือ บริษัทที่จะให้เงินกู้ โดยจะระบุข้อความส่งตรงผู้เสียหายว่าเป็นผู้มีสิทธิได้รับสินเชื่อจากธนาคาร พร้อมกับลิงก์เพื่อดาวน์โหลดแอป หรือให้แอดไลน์เพื่อติดต่อกลับ นอกจากนี้ผู้เสียหายจะไม่ได้เงินตามที่กล่าวอ้างแล้วยังสูญเสียเงินจากการโดนหลอกเอาเงินประกัน หรือเงินค่าดำเนินการ

มาดูวิธีที่สามารถสังเกตและป้องกันตนเองให้ปลอดภัย ดังนี้

- 1 ขอข้อมูลเชิงลึกมากผิดปกติ เช่น เลวบัตรประชาชน, เลวบัตรเครดิต, เลวบัญชีธนาคาร, วันเดือนปีเกิด, รหัส ATM, Password และรหัส OTP
- 2 แจ้งเตือนเพื่อให้อัปเดต หรือเปลี่ยนรหัสทันทีพร้อมแนบลิงก์ และเมื่อคลิกลิงก์จะปรากฏหน้าเว็บไซต์ที่ให้กรอก Username / Password
- 3 เว็บไซต์ดูไม่น่าเชื่อถือ หรือดูพยายามเลียนแบบชื่อเว็บไซต์จริงของธนาคาร หรือบริษัทสินเชื่อ ทั้งการใช้ภาพโลโก้มารสร้างโปรไฟล์ให้เหมือนจริง หรือการใช้ภาษาทางการเงินของทางธนาคารต่าง ๆ
- 4 ใช้ข้อความที่ดูชวนเชื่อ เช่น กู้ง่าย ได้เร็ว ดอกเบี้ยต่ำ ใช้เอกสารน้อย ไม่ต้องมีหลักประกัน คิดแบบลึกลับก็ทำได้
- 5 ไม่รู้ว่าผู้ส่งคือใคร เมื่อได้รับ SMS แปลก ๆ ที่ส่งมาชวนกู้เงิน อย่ารีบกดลิงก์ หรือกรอกข้อมูล ควรเช็คให้ชัวร์ก่อนทุกครั้ง
- 6 การติดต่อจากเจ้าหน้าที่ธนาคาร หรือหน่วยงานภาครัฐ หรือบริษัทที่จะให้เงินกู้ทุกครั้ง ควรตรวจสอบจากเบอร์กลางของหน่วยงานนั้น ๆ



ปรึกษาสายด่วน

กองบัญชาการตำรวจสืบสวนสอบสวน
อาชญากรรมทางเทคโนโลยี (บช.สอท.)
Ins. 1441

ศูนย์ปราบปรามอาชญากรรม
ทางเทคโนโลยีสารสนเทศ
Ins. 081-866-3000

ผู้เสียหายสามารถแจ้งความ
ผ่านระบบออนไลน์ได้ที่เว็บไซต์
<https://www.thaipoliceonline.com/>

Net Zero Emission

ตัวแปรเปลี่ยนโลกเกษตร และอาหาร

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 23

7



ปัจจุบันทั่วโลกให้ความสำคัญกับการขับเคลื่อนด้วยโมเดลเศรษฐกิจใหม่อย่าง **BCG Economy** ที่เน้นการพัฒนาอย่างยั่งยืน ซึ่งปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้เป้าหมายเศรษฐกิจแบบยั่งยืนบรรลุผลก็คือ การแก้ไขปัญหการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) และการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (**Net Zero Emission**)

ทำไมภาคการเกษตรและอาหารต้องหันมาสนใจ กระแส Net Zero Emission

ภาคการเกษตรและอาหาร เรียกว่าเป็นภาคส่วนสำคัญที่มีส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโลก โดยปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงเกือบ 1 ใน 3 ของปริมาณก๊าซเรือนกระจกทั้งโลก เพราะฉะนั้น ภาคการเกษตรและอาหาร จึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการบรรลุเป้าหมายลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์สุทธิเป็นศูนย์

นอกจากนี้ ในปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับผลกระทบจากอุตสาหกรรมอาหารที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และสิ่งแวดล้อม เลือกอุปโภคบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนในการรักษาสังแวดล้อม ผลิตภัณฑ์ที่ผู้ผลิตมีจุดยืนชัดเจนในด้านสิ่งแวดล้อมและความยั่งยืน หรือแม้แต่ผู้ผลิตที่ให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีการผลิตที่ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยผู้บริโภคบางส่วนยังสนับสนุนให้ผู้ผลิตติดฉลากที่แสดงให้เห็นอัตราการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์บนผลิตภัณฑ์อาหารอีกด้วย



тренด์ Net Zero Emission ที่ต้องจับตา

นโยบายจากฟาร์มถึงโต๊ะอาหาร (Farm to Fork)

นโยบายที่ประกาศโดยคณะกรรมการยุโรป (European Commission) เมื่อเดือนพฤษภาคม ในปี 2563 เป็นมาตรการที่ครอบคลุมตั้งแต่กระบวนการปลูก การผลิต แปรรูป ไปจนถึงการบริโภค และการกำจัดขยะอาหาร โดยจะต้องเป็นกระบวนการที่มีความโปร่งใส ดีต่อสุขภาพ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

การติดฉลากสิ่งแวดล้อมในอุตสาหกรรมอาหาร (ECO-Labeling)

ฉลากสิ่งแวดล้อมนับเป็นกลไกการสื่อสารที่บ่งบอกความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์ให้ผู้บริโภค ได้รับทราบ ทั้งยังช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ด้านความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร และยังช่วยเพิ่มมูลค่า รวมถึงความสามารถในการทำกำไรให้กับผู้ผลิตได้อีกด้วย

แนวทางการปรับตัวเพื่อรับมือกระแส Net Zero Emission

การปรับใช้เทคโนโลยีเกษตรรักษ์โลกต่าง ๆ เช่น เทคโนโลยีระบบ Biogas ที่นำเอาของเสียจากการปศุสัตว์มาเปลี่ยนเป็นก๊าซชีวภาพ, การนำสินค้าเกษตรและวัสดุเหลือใช้จากการเกษตรไปผลิตเป็นพลังงานสะอาด หรือเทคนิคการปลูกข้าวเปียกสลับแห้ง เพื่อลดการปล่อยก๊าซมีเทน เป็นต้น

การเลือกใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีด้านสภาพอากาศ (Climate Tech) ต่าง ๆ เช่น เทคโนโลยีผลิตเนื้อจากพืช (Plant-based Food), เทคโนโลยีการผลิตอาหารสัตว์ที่เหมาะสมกับสัตว์ตามประเภทและช่วงวัย (Animal Feed Additive), เทคโนโลยีกักเก็บคาร์บอนในดิน เป็นต้น

ที่มา krungthai.com | www.thaitextile.org/th



5

คอร์สเรียน Up Skill ทักษะการเงิน



เพิ่มทักษะในการบริหารจัดการเงิน เพื่อช่วยให้คุณจัดการแผนการเงินปีหน้าได้ง่ายยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเทคนิคการออมเงิน การลงทุน ตลอดจนการวางแผนให้มีเงินใช้ในช่วงวัยเกษียณ วันนี้เรารวบรวมคอร์สเรียนการเงินออนไลน์ที่คุณสามารถเข้าเรียนได้ทุกที่ ทุกเวลา แบบฟรี ๆ เกมหลังเรียนจบยังได้รับเกียรติบัตรอีกด้วย

เงินทองต้องวางแผน

เรียนรู้เทคนิค และวิธีวางแผนจัดการเงินอย่างเป็นระบบ สามารถนำไปปรับใช้เพื่อให้เข้าถึงเป้าหมายทางการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

🕒 2 ชั่วโมง 31 นาที

📌 รายละเอียดเพิ่มเติม

วางแผนภาษี สไตล์มนุษย์เงินออม

เรียนรู้เกี่ยวกับภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา สิทธิประโยชน์ และเงื่อนไขต่าง ๆ ในการลดหย่อนภาษี เพื่อให้สามารถวางแผนจัดการภาษี และเพิ่มเงินออมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

🕒 2 ชั่วโมง 12 นาที

📌 รายละเอียดเพิ่มเติม

วางแผนเกษียณ สไตล์มนุษย์เงินเดือน

เรียนรู้เทคนิคการวางแผนการเงินให้พร้อมก่อนถึงวัยเกษียณอายุ เรียนรู้แหล่งออมเงินเพิ่มเติม รวมถึงเทคนิคการเพิ่มเงินออม เพื่อให้มนุษย์เงินเดือนสามารถใช้ชีวิตในวัยเกษียณได้อย่างมีความสุข

🕒 2 ชั่วโมง 44 นาที

📌 รายละเอียดเพิ่มเติม

ลงทุนหุ้นออนไลน์ ง่ายแค่คลิก

เรียนรู้วิธีการลงทุนในหุ้น แบบออนไลน์ด้วยตนเอง ตลอดจนเรียนรู้คำสั่ง และฟังก์ชันการใช้งานใน Settrade Streaming รวมถึงฟังก์ชันเสริมต่าง ๆ เพื่อให้สามารถลงทุนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

🕒 2 ชั่วโมง 13 นาที

📌 รายละเอียดเพิ่มเติม

สร้างพอร์ตกองทุนรวมแบบ DIY

เรียนรู้ขั้นตอน และกลยุทธ์การสร้างพอร์ตที่เหมาะสมกับเป้าหมาย ผลตอบแทน ตลอดจนติดตาม วัดผล ปรับปรุงพอร์ตการลงทุน เพื่อกระจายความเสี่ยง และเพิ่มโอกาสในการสร้างผลตอบแทน

🕒 2 ชั่วโมง 38 นาที

📌 รายละเอียดเพิ่มเติม

ทุกคอร์สที่เรารวบรวมมาฝากวันนี้ ล้วนเป็นคอร์สระดับเริ่มต้น ซึ่งเงื่อนไขในการรับเกียรติบัตรก็คือ ผู้เรียนต้องเข้าเรียนไม่น้อยกว่า 80% ของเวลาเรียน และสอบผ่านไม่น้อยกว่า 70% ของคะแนนทั้งหมด

หมอนรองกระดูก กับเส้นประสาท โรคฮิตของวัยทำงาน



เชื่อว่าหลายคนโดยเฉพาะวัยรุ่น และวัยทำงาน ล้วนเคยทำร้ายร่างกายโดยไม่รู้ตัวกันแทบทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นการก้ม ๆ เงย ๆ การยกของหนัก การนั่งไม่ถูกลักษณะ หรือขับรถเป็นเวลานาน ทำให้เกิดการปวดหลัง ซึ่งหากสะสมเป็นเวลานานมีโอกาที่จะเป็นโรคหมอนรองกระดูกกับเส้นประสาทได้

4 สัญญาณเสี่ยง

- ✓ ปวดหลัง เมื่อไอ จาม หรือขณะแบ่งขยับถ่าย
- ✓ ปวดหลังร้าวลงมาถึงขาข้างใดข้างหนึ่ง
- ✓ ขาหรือเท้ามีอาการชาร่วมกับอ่อนแรง
- ✓ ปวดหลังร้าวลงมาถึงขาทั้ง 2 ข้าง
ขาชา อ่อนแรง ปัสสาวะไม่ออก และท้องผูก



การดูแลรักษาเบื้องต้น

สำหรับผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงมาก หรือผู้ที่ได้รับการรักษาจนอาการดีขึ้นแล้ว แต่อยากบริหารร่างกายด้วยตนเองเท่านั้น

นอนคว่ำ ลดปวด

นอนคว่ำแล้วนำฟร้อนประคบหลังไว้ 20-30 นาที คนที่หมอนรองกระดูกปลิ้นออกมามากอาจจะนอนคว่ำไม่ได้เลย ให้นำหมอนใบใหญ่มาหนุนไว้ที่หน้าท้องขณะนอนคว่ำ หากรู้สึกว่าการปวดทุเลาลงจึงค่อยปรับขนาดหมอนให้เล็กลงเรื่อย ๆ

เดินสั้นกลับเข่าที่

หากนอนคว่ำแล้วไม่มีอาการปวดแล้วให้ใช้เขนยันตัวขึ้น โดยที่เขวยังคงติดกับเตียง พยายามแอ่นหลังให้มากที่สุด หากแอ่นไปถึงจุดที่ปวดให้หยุดแล้วกลับสู่ท่านอนคว่ำตามเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การเดินในน้ำ

อีกหนึ่งวิธีดันสน้ำกลับเข่าที่ คือ การเดินในสระน้ำที่ระดับความสูงประมาณอก โดยขณะที่เดินให้ตามขอบสระให้เดินตะเภาไปด้วย หากมีอาการปวดขณะเดินให้หยุด 1 นาที แล้วยืดตัวลงคล้ายกับทำนั่งเก้าอี้

บริหารกล้ามเนื้อหลัง

บริหารกล้ามเนื้อหลังเพิ่มความแข็งแรง และป้องกันไม่ให้เกิดหมอนรองกระดูกปลิ้นออกมาอีก ด้วยการนอนคว่ำวางแขนข้างลำตัว จากนั้นแอ่นหลังขึ้นจนอกพ้นพื้นแล้วพ่อนลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่านไหนเช็ก 4 สัญญาณเสี่ยงแล้วเข้าข่ายจะเป็นโรคหมอนรองกระดูกกับเส้นประสาท แนะนำให้รีบพบแพทย์เฉพาะทาง หากอาการยังไม่รุนแรง อาจรักษาได้ด้วยการใช้ยาแก้ปวด กายภาพบำบัด และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต

ดวงรายปี 2566

12 ราศี รู้ก่อน แอปปีก่อน

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 23

11

ใกล้ขึ้นปีใหม่ทั้งทีหลายคนคงอยากรีบกันแล้วว่า ในปี 2566 ที่กำลังจะถึงนี้แนวโน้มการทำงาน การเงิน ความรัก และสุขภาพของเราจะเป็นอย่างไร ถ้าพร้อมแล้วไปเช็กดวงชะตาปี 2566 ของแต่ละราศีกันเลย!

ราศีมังกร

22 ธ.ค. - 20 ม.ค.



การทำงานผู้ใหญ่เกื้อหนุน อาจได้เจอมิตรภาพจากการทำงาน การเงินโดดเด่น มีโชคลาภ ความรักคนโสด มีเกณฑ์รักใคร่กับคนเก่า คนมีคู่อาจมีเรื่องให้ต้อง ปรับจูนกันค่อนข้างมาก สุขภาพให้ระวังโรคเก่า ๆ คาราคาซัง

ราศีกุมภ์

21 ม.ค. - 19 ก.พ.



เป็นปีที่มีโอกาสดีด้านการงาน การเงินไม่เดือดร้อน แต่ต้องระวังโดนหลอก คนโสด มีเสน่ห์กับคนอายุน้อยกว่า ให้ระวังการเปิดตัวเลือก คนมีคู่อาจมีการวางแผนอนาคตร่วมกัน สุขภาพระวังการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ

ราศีมีน

20 ก.พ. - 20 มี.ค.



อาจพบปัญหากับเพื่อนร่วมงาน แต่ผู้ใหญ่จะช่วย ให้ผ่านไปได้ มีโอกาสทาง การเงินใหม่ ๆ เข้ามา คนโสด ยังคงแอบปี้ดกับความโสด คนมีคู่เป็นปีแห่งการปรับตัว สุขภาพให้ระวังสุขภาพใจ หนักแน่นความสุขให้ตัวเอง

ราศีเมษ

21 มี.ค. - 20 เม.ย.



เป็นปีแห่งการค้นพบตัวตน อาจได้เปลี่ยนงานใหม่ที่ ดีกว่าเดิม การเงินปังมาก มีเงิน เหลือเก็บ คนโสดมีเกณฑ์พบ คนใหม่ ๆ แต่สัจจตามาณ คุณจะเป็นอย่างไร คนมีคู่หวานชื่น เหมาะที่จะวางแผนแต่งงาน สุขภาพให้ระวังโรคที่ใช้เวลา รักษา

ราศีพฤษภ

21 เม.ย. - 20 พ.ค.



การทำงานโดดเด่นแม้จะมี อุปสรรค การเงินวางแผน ให้ดีจะปังในระยะยาว คนโสด ได้พบรักต่างขั้ว ต่างวัย แต่จริงจัง คนมีคู่อาจมีการ หมั่นหมาย หรือแต่งงาน สุขภาพให้ระวังการเจ็บป่วย ของคนในครอบครัว

ราศีเมถุน

21 พ.ค. - 21 มิ.ย.



ปีแห่งความโดดเด่นด้าน การงาน หากมีโอกาสใหญ่ ทำกายเข้ามามีครอบครัวได้ การเงินรายรับดีมาก เป็นปี ที่เก็บเงินได้ดี คนโสดเพื่อนจะ เป็นพ่อสื่อแม่ชัก คนมีคู่ แอปปีโต้เวลาเปิดตัว สุขภาพ อาจปวดเมื่อย มีปัญหา เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ

ราศีกรกฎ

22 มิ.ย. - 23 ก.ค.



อาจมีปัญหากทางการสื่อสาร ควรทำงานเป็นทีม การเงิน ส่วนใหญ่จะหมดไปกับคน รอบตัว เป็นปีที่ทำกายในด้าน ความรัก คนมีคู่ต้องระวัง ปัญหาเรื่องเดิม ๆ สุขภาพ ต้องระวังโรคที่ไม่แสดง อาการ และการเดินทาง

ราศีสิงห์

24 ก.ค. - 23 ส.ค.



การทำงานมีแนวโน้มได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง การเงินหมด ไปกับบ้าน และครอบครัว คนโสดให้ระวังการรักพี่ เสียถายน้อง ส่วนคนมีคู่ ครอบครัวเข้ามามีบทบาท ในชีวิตคู่ของคุณ สุขภาพ อาจมีโรคเก่าวนกลับมาหา อีกครั้ง

ราศีกันย์

24 ส.ค. - 23 ก.ย.



การทำงานก้าวหน้า เป็นไปใน ทางที่ดี การเงินคล่องมือ หมดไปกับการใช้จ่ายตัวเอง คนโสดมีตัวเลือกเข้ามาเยอะ คนมีคู่ต้องหาตรงกลาง ของความสัมพันธ์ให้เจอ สุขภาพให้ระวังคอ บ่า หลัง และการเดินทาง

ราศีตุลย์

24 ก.ย. - 23 ต.ค.



การทำงานได้รับการสนับสนุน จากผู้ใหญ่ มีโอกาสสำคัญ เข้ามา การเงินอาจหมดไป กับบ้าน และสุขภาพ คนโสด มีแนวโน้มกลับไปหาคนเก่า ๆ แต่ก็ถึงเล คนมีคู่ครอบครัว จะเข้ามามีบทบาทในทางที่ ไม่ค่อยโอเค สุขภาพให้ระวัง ด้านจิตใจ

ราศีพิจิก

24 ต.ค. - 22 พ.ย.



การทำงานรุ่งโรจน์ ไฟแรง จะมีโอกาสทางการเงินใหม่ ๆ เข้ามา มีเกณฑ์ซื้อของชิ้นใหญ่ คนโสดอาจตกอยู่ในสถานะ ที่ไม่ชัดเจน คนมีคู่จะพบกับ บททดสอบที่เข้ามาค่อนข้าง เยอะ สุขภาพให้ระวังโรคเก่า มาเยือน

ราศีธนู

23 พ.ย. - 21 ธ.ค.



การทำงานหนักหน่อย แต่จะ ประสบความสำเร็จ มีเกณฑ์ ว่าเพื่อนจะทำให้เสียทรัพย์ คนโสดจะพบรักที่จริงจัง แต่อีกฝ่ายอาจยังไม่ลืมหักเก่า คนมีคู่หวานชื่นก้าวไปอีกขั้น สุขภาพต้องระวังโรคติดต่อ หลีกเลี่ยงการเดินทางช่วง กลางคืน

