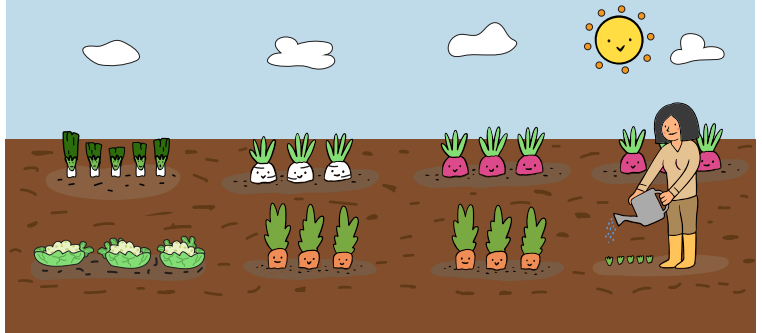
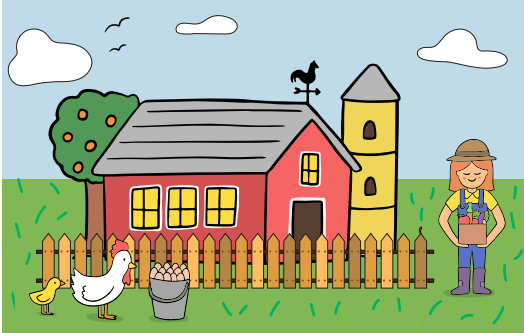


ออนไลน์ ฉบับที่ 26
รอบรู้
ครอบครัว



10 ข้อควรรู้
 ก่อนลงมือทำเกษตร

พ่อนอะไหล่แก้ทุบตา
 0% นาน 4 เดือน

อากาศร้อน ระวัง
 Heatstroke

การทำเกษตร เป็นความฝันของใครหลายคนที่วางแผนอยากใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ การปลูกพืชผักไว้บริโภคเอง รวมทั้งพลผลิตและรายได้จากการทำการเกษตร นอกจากกลุ่มที่ทำการเกษตรเป็นอาชีพหลักแล้ว ยังมีกลุ่มที่ผันตัวจากการทำงานประจำมาทำการเกษตรควบคู่ รวมถึงกลุ่มวัยเกษียณอายุ ที่เป็นประชากรกลุ่มสำคัญของไทยและมีจำนวนมาก ที่ต้องการทำการเกษตร เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร และเสริมรายได้ให้กับตนเองในช่วงที่บั้นปลายชีวิต แม้ว่าการทำเกษตร อาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็สามารถเป็นไปได้ เมื่ออาศัยความพยายามและลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

สยามคูโบต้า ลิสซิ่ง สนับสนุนเกษตรกรไทยให้มีโอกาสเป็นเจ้าของสินค้าเครื่องจักรกลการเกษตรและเครื่องจักรกลก่อสร้างของสยามคูโบต้า ด้วยรูปแบบสินเชื่อที่ยืดหยุ่น ตรงกับความต้องการและเหมาะสมกับรายได้ ปัจจุบันลูกค้าสามารถผ่อนชำระได้แก่จากคูโบต้า ด้วยข้อเสนอพิเศษ ผ่อน 0% นาน 4 เดือน ผ่านสินเชื่อเนกประสงค์

บริษัทฯ ขอเป็นส่วนหนึ่งในการสานฝันเกษตรกรทุกกลุ่มและทุกวัย สร้างแรงบันดาลใจในการทำการเกษตร แะร่เรื่องราวและถ่ายทอดแผนงานด้านการเกษตรจากผู้ที่ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 จากการประกวด ในโครงการ SKL พัฒนาเศรษฐกิจและชุมชนอย่างยั่งยืน ประจำปี 2565 แนะนำ 10 ข้อควรรู้ ก่อนลงมือทำเกษตร และบทความต่าง ๆ อีกมากมาย ที่เต็มไปด้วยสาระความรู้ รวบรวมไว้ในวารสารฉบับนี้

สารบัญ

03 10 ข้อควรรู้ ก่อนลงมือทำเกษตร

04 ผ่อนอะไรแก่คูโบต้า 0% นาน 4 เดือน

05 ปลดล็อกความคิด พลิกโฉมในฝัน ในแบบคุณประวัติ พิริยาศน์ จากของเสียสู่ประโยชน์

06 รู้ไว้! เบอร์สายด่วน
รับแจ้งภัยทางการเงินจากมิจฉาชีพ

07 จากต้นทางสู่ปลายทาง ห่วงโซ่อุปทานเกษตรยั่งยืน

09 แนะนำ 5 กฎ การเงินการลงทุน

10 อากาศร้อน ระวัง Heatstroke

11 ภาพมงคลติดบ้าน เสริมสิริมงคล



10 ข้อควรรู้ ก่อนลงมือทำเกษตร

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 26

3

เริ่มอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ สร้างความมั่นคงทางอาหารอย่างยั่งยืน

ปัจจุบันความท้าทายด้านความมั่นคงทางอาหาร เป็นปัญหาที่หลายประเทศกังวลจากผลกระทบของสภาพภูมิอากาศ และความผันผวนของราคาอาหาร จากปัญหาโรคระบาดทั้งในคนและปศุสัตว์ และปัญหาความขัดแย้งระหว่างประเทศ ที่เกิดขึ้น ทำให้มีกลุ่มคนหันมาสนใจพึ่งตัวมาทำเกษตรมากขึ้น นอกจากกลุ่มหลักที่ทำอาชีพเกษตรกรรมมาแต่ดั้งเดิมแล้ว ทั้งคนทำงานประจำและทำเกษตรควบคู่กัน หรือ คนที่เกษียณอายุแล้ว แม้ว่าการทำการเกษตรจะเป็นเรื่องที่ไม่ยาก แต่มีหลายคนที่ทำแล้วไม่ประสบความสำเร็จ บางคนยอมใช้เงินก้อนสุดท้ายลงทุน เพราะต้องการสร้างอาหารที่ปลอดภัย ต่อสุขภาพ และความมั่นคงทางอาหารให้กับตนเองในช่วงบั้นปลายชีวิต แต่ผลอาจจะไม่เป็นดังที่ใจหวัง จึงแนะนำ 10 ข้อควรรู้ให้การทำการเกษตรประสบผลสำเร็จอย่างที่ต้องการ

1 กำหนดเป้าหมาย



กำหนดรูปแบบ ระยะเวลา และแรงงานที่เหมาะสม จะช่วยให้การลงทุนมีความคุ้มค่าแบบไม่สูญเปล่า

2 เลือกรูปแบบที่เหมาะสม



เลือกรูปแบบการทำการเกษตรที่เหมาะสมกับเวลาและ ช่วงวัยอายุของผู้ทำการเกษตร

3 วางแผนการใช้ที่ดิน



ควรรู้จักพื้นที่ของตนเองว่าเหมาะสมกับการทำการเกษตรแบบไหน มีจุดแข็ง และจุดอ่อนอย่างไร

4 รู้จักดินในพื้นที่



ตรวจสอบสภาพดินว่ามีลักษณะอย่างไร เหมาะกับปลูกพืช ประเภทไหน เพื่อปรับปรุงดินให้เหมาะสม

5 หาแหล่งน้ำ



หากพื้นที่เกษตรนั้นมีแหล่งน้ำเดิมหรืออยู่ติดกับแหล่งน้ำ จะช่วยลดค่าใช้จ่าย และหากพื้นที่นั้น ๆ มีแหล่งน้ำไม่เพียงพอและมีปริมาณน้ำฝนน้อย ก็อาจจะเลือกปลูกพืชที่ใช้น้ำน้อยหรือทนแล้ง

6 ผลิตสอดคล้องกับความต้องการ



ปลูกพืช หรือ ผลิตสินค้าเกษตรที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาด มีแหล่งซื้อสินค้ารองรับ

7 มองหาเครื่องทุ่นแรง



ใช้เครื่องทุ่นแรงและเครื่องมือต่าง ๆ มาใช้ เพื่อลดการใช้แรงงานคน และคุ้มค่าในการลงทุนระยะยาว

8 ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย



ทำบัญชีรายรับรายจ่ายอย่างเป็นระบบ ช่วยให้เห็นภาพรวม ว่าต้นทุนหรือรายจ่ายไปจบกับส่วนใด

9 อย่าหลงเชื่อคำโฆษณา



ระวังการปลูกพืชที่ผู้อื่นอ้างว่าจะได้กำไร หรือ ปลูกตาม ๆ กัน อาจเกิดปัญหาสินค้าล้นตลาด และราคาตกต่ำ

10 ทำการตลาด สร้างเครือข่ายธุรกิจ



ศึกษาตลาดว่าผู้ซื้อสินค้าเป็นชนกลุ่มใด และสร้างเครือข่ายผู้ที่ทำการเกษตรรูปแบบเดียวกัน เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล เทคนิคการปลูก และเทคโนโลยีใหม่ ๆ

แหล่งที่มา : บ้านและสวน

FARM

อะไหล่แท้คูโบต้า พ่อนจ่าย ได้ทุกรุ่น



นาน 4 เดือน

ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2566
ถึง 30 มิถุนายน 2566

เมื่อมียอดสั่งซื้ออะไหล่ น้ำมัน
หรือค่าใช้จ่ายงานบริการ
ตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไป

เฉพาะสินค้าที่ร่วมรายการ*

โปรดศึกษารายละเอียด และเงื่อนไขของโปรโมชั่นก่อนเข้าร่วมรับสิทธิประโยชน์



ใหม่! จ่ายค่างวด SKL

ผ่านแอปฯ ธนาคารกรุงไทย (KTB) ได้แล้ววันนี้

เพิ่มความสะดวกให้กับลูกค้าด้วยช่องทางจ่ายบิลที่หลากหลาย ตามจำนวนธนาคารที่ร่วมให้บริการ ปัจจุบันลูกค้าสยามคูโบต้า ลีสซิ่ง สามารถจ่ายค่างวดผ่านแอปพลิเคชันของธนาคารกรุงไทย (KTB) หรือเลือกจ่ายผ่านบริการออนไลน์ของ SKL ฟรี ไม่มีค่าธรรมเนียม



เลือกบริการออนไลน์ เพื่อศึกษาขั้นตอนการชำระ:



www.skl.co.th/eservice



ผ่านแอป ฯ LINE @sklth



SKL โอนายแอปพลิเคชัน

ปลดล็อกความคิด พลิกโฉมเดียในฝัน

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 26

5

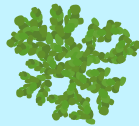
ในแบบคุณประวัติ พริยาศน์ จากของเสียสู่ประโยชน์



คุณประวัติ พริยาศน์

รองชนะเลิศอันดับ 1

โครงการ SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชน
อย่างยั่งยืน ประจำปี 2565



“ผลิตปุ๋ยอินทรีย์คุณภาพสูง จากแหนแดงและปลาหมึก”



คุณประวัติ พริยาศน์ คว่ำรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 จากการประกวดแผนงานด้านการเกษตรในโครงการ SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชน อย่างยั่งยืน ประจำปี 2565 ด้วยผลงานปุ๋ยอินทรีย์คุณภาพสูงจากแหนแดงและปลาหมึก ที่ช่วยลดต้นทุนทางการเกษตร และเพิ่มผลผลิตที่มีคุณภาพ โดยแผนงานดังกล่าวมีจุดเริ่มต้นจากแนวคิดแนวทางลดขยะให้เป็นศูนย์ (Zero Waste) ความพยายามนำของเสียที่ได้จากกิจกรรมต่าง ๆ ภายในฟาร์ม มาผลิตปุ๋ยอินทรีย์คุณภาพสูง เพื่อนำมาใช้เป็นแหล่งอาหารของปาล์มน้ำมัน กดแทนการใช้ปุ๋ยเคมีที่มีต้นทุนค่อนข้างสูง และช่วยลดปริมาณของเสียภายในฟาร์ม นอกจากนี้ ยังช่วยปรับสภาพหน้าดินที่เป็นกรดให้เหมาะกับการปลูกพืชต่าง ๆ

การผลิตปุ๋ยอินทรีย์ให้มีคุณภาพสูง จะต้องมีส่วนประกอบของสัตว์หรือมูลของสัตว์ที่กินทั้งพืชและสัตว์ ดังนั้น คุณประวัติ พริยาศน์ จึงนำเศษปลาสดมาบด พสมมูลสัตว์ และวัตถุดิบคุณภาพอย่างแหนแดงที่เพาะเลี้ยงขึ้นเอง เพื่อใช้ในการเลี้ยงปลา ด้วยคุณสมบัติของแหนแดงที่ช่วยลดไนโตรเจนในน้ำ ทำให้น้ำมีคุณภาพดีขึ้น สามารถนำกลับไปใช้เลี้ยงปลาได้ และส่วนที่เหลือจากการเลี้ยงปลาก็นำมาผลิตเป็นปุ๋ย เพราะวัตถุดิบที่สามารถผลิตได้ง่าย มีปริมาณเพียงพอตลอดปี และที่สำคัญ คือ ต้นทุนการผลิตต่ำ จึงกลายเป็นจุดที่สร้างความแตกต่างจากปุ๋ยอินทรีย์ในท้องตลาด ปัจจุบันอยู่ระหว่างการทดลองใช้ และมีแผนที่จะเพิ่มกำลังการผลิตปุ๋ยเพื่อจำหน่ายในอนาคต

ผลงานดังกล่าวเป็นตัวอย่างให้เกษตรกรรายอื่นนำไปปรับใช้ในพื้นที่แปลงการเกษตรของตนเอง สร้างแรงบันดาลใจให้เกษตรกรหันมาผลิตวัตถุดิบจากธรรมชาติที่สามารถใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย ไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ลดต้นทุนการผลิตในระยะยาว และสร้างรายได้ให้กับเกษตรกรอย่างยั่งยืน





เตือนภัย **กลโกง**
กับน้องเต็มพิน

รู้ไว้!

เบอร์สายด่วน

รับแจ้งภัยทางการเงินจากมิจฉาชีพ

ปัจจุบันภัยทางการเงิน ยังคงเป็นปัญหาหลัก ๆ ที่มีผู้เสียหายหลายรายโดนแก๊งมิจฉาชีพหลอกลวงอยู่เป็นประจำ และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นด้วยกลลวงหลากหลายรูปแบบ ทั้ง SMS หลอกลวง แก็งคอลเซนเตอร์ แอปพลิเคชันให้สินเชื่อปลอม และแอปพลิเคชันดูดเงิน เป็นต้น โดยภัยเหล่านี้ต่างส่งผลให้ผู้เสียหายสูญเสียทรัพย์สิน หรือรายได้ และขาดความมั่นใจในการใช้บริการทางการเงินดิจิทัลผ่านธนาคารต่าง ๆ เพื่อยกระดับความปลอดภัยและการแจ้งเหตุที่ทันทั่วถึง ธนาคารแห่งประเทศไทย จึงรวบรวมเบอร์สายด่วนศูนย์รับแจ้งเหตุภัยทางการเงินจากมิจฉาชีพทั้ง 15 แห่ง โดยสามารถแจ้งเหตุได้ตลอด 24 ชั่วโมง ดังนี้



ร.กสิกรไทย

0-2888-8888 กด 001



ร.ไทยพาณิชย์

0-2777-7575



ร.ไทยเครดิต
เพื่อรายย่อย

0-2697-5454



ร.เพื่อการเกษตรและ
สหกรณ์การเกษตร

0-2555-0555 กด*3



ร.กรุงไทย

0-2111-1111 กด 108



ร.ทหารไทยธนชาต

1428 กด 03



ร.แลนด์ แอนด์ เฮาส์

0-2359-0000 กด 8



ร.ยูโอบี / ร.ซีดีแบงก์

0-2344-9555



ร.กรุงศรีอยุธยา

1572 กด 5



ร.ออมสิน

1115 กด 6



ร.อาคารสงเคราะห์

0-2645-9000 กด 33



ร.เกียรตินาคินภัทร

0-2165-5555 กด 6



ร.กรุงเทพ

1333 หรือ

0-2645-5555 กด *3



ร.ซีไอเอ็มบีไทย

0-2626-7777 กด 00

ข้อมูล ณ วันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2566

ที่มา : ธนาคารแห่งประเทศไทย

เพื่อเป็นการป้องกันตนเองจากภัยทางการเงิน เบอร์สายด่วนจากธนาคารต่าง ๆ เป็นอีกข้อมูลสำคัญที่ควรรู้ และหากต้องการรู้ทันกลลวงใหม่ ๆ จากมิจฉาชีพ สามารถติดตามบทความเตือนภัยกลโกงกับน้องเต็มพินเป็นประจำทุกเดือน ผ่านเว็บไซต์สยามคูโบต้า ลิสซิ่ง ได้ที่ www.skl.co.th



จากต้นทาง

สู่ปลายทาง

ห่วงโซ่อุปทานเกษตรยั่งยืน

กว่าจะมาเป็นสินค้าเกษตรที่มีคุณภาพ สินค้าเหล่านี้จะต้องผ่านกระบวนการผลิตมากมาย วันนี้ขอพาทุกท่านไปทำความรู้จักกับห่วงโซ่อุปทานของเกษตรยั่งยืนที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

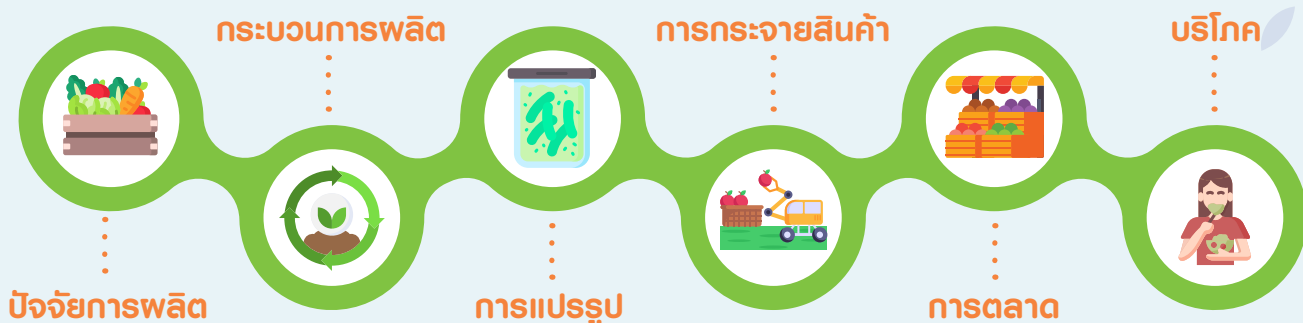
เกษตรยั่งยืน

หมายถึง ระบบการผลิตทางการเกษตร การแปรรูป การจัดจำหน่าย รวมไปถึงวิถีการดำเนินชีวิตของเกษตรกรที่ใส่ใจระบบนิเวศ สภาพแวดล้อม และความหลากหลายทางชีวภาพ ซึ่งก่อให้เกิดความมั่นคงและปลอดภัยทางอาหาร ความสมดุล และเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทั้งเกษตรกรและผู้บริโภค

ทำไมเราถึงควรทำเกษตรยั่งยืน

เพราะในกระบวนการของอุตสาหกรรมเกษตรและอาหาร ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการผลิต การเตรียมดิน การเพาะปลูก การแปรรูป การจำหน่ายสินค้าการเกษตร ไปจนถึงการขนส่ง มาสู่ผู้บริโภค ล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่มีส่วนในการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสู่ชั้นบรรยากาศทั้งสิ้น ซึ่งภาคการเกษตรนับเป็นภาคส่วนที่มีปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสูงเป็นอันดับที่ 2 รองจากภาคพลังงาน ด้วยเหตุนี้เองการทำเกษตรยั่งยืนตลอดทั้งห่วงโซ่อุปทานจึงเป็นทางออกสำคัญที่จะช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้

กระบวนการทำเกษตรยั่งยืน



กระบวนการผลิต

การเตรียมพื้นที่เกษตร

ถ่ายทอดองค์ความรู้และแรงบันดาลใจเพื่อสร้างจิตสำนึกในการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่เกษตรกร เพื่อป้องกันไม่ให้เกษตรกรเตรียมพื้นที่เพาะปลูกด้วยวิธีที่ไม่ยั่งยืน



การใช้สารเคมีที่เป็นอันตรายทางการเกษตร



สร้างแรงจูงใจให้เกษตรกรเลือกใช้สารทางชีวภาพในการทำศัตรูพืช

ปัจจัยการผลิต

ที่ดินและดิน



สนับสนุนการปลูกพืชให้เหมาะสมกับสภาพดิน จัดสรรที่ดินทำกินและใช้เครื่องมือทางกฎหมายในการส่งเสริมการเกษตรยั่งยืน

น้ำ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้น้ำให้คุ้มค่าและมีประสิทธิภาพ



แรงงาน



ส่งเสริมการอบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเกษตรกรสูงวัย เพื่อเพิ่มทักษะการใช้เทคโนโลยีทางการเกษตรต่าง ๆ รวมถึงใช้มาตรการจูงใจคนรุ่นใหม่ให้หันมาทำเกษตรยั่งยืน

เงินทุน

จัดให้มีการพักชำระหนี้ให้กับเกษตรกรที่ปรับเปลี่ยนมาทำเกษตรยั่งยืน เพื่อให้เกษตรกรมีทุนหมุนเวียนช่วงเปลี่ยนผ่าน รวมถึงการให้สินเชื่อสีเขียว (Green Credit)



แปรรูป

กำหนดมาตรฐานในการแปรรูป ซึ่งควบคุมการใช้สารและป้องกันการปนเปื้อน รวมถึงให้ความสำคัญกับการจัดหาวัตถุดิบที่หลากหลาย เพื่อให้มีปริมาณวัตถุดิบป้อนสู่กระบวนการแปรรูปอย่างต่อเนื่อง

กระจายสินค้า

นำแนวคิดการจัดการความเย็นมาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยรักษาอุณหภูมิระหว่างขนส่งสินค้าเกษตรอย่างเหมาะสม ช่วยรักษาความสดใหม่ให้สินค้าเกษตร

การตลาด

ขยายช่องทางจำหน่ายสินค้าเกษตรยั่งยืน ส่งเสริมสร้างตลาดสินค้าเกษตรยั่งยืนในท้องถิ่น รวมถึงสนับสนุนให้ธุรกิจค้าปลีกจัดซื้อสินค้าเกษตรยั่งยืนจากกลุ่มเกษตรกรที่หลากหลาย เพื่อให้มีสินค้าจำหน่ายอย่างต่อเนื่อง

บริโภค

สร้างองค์ความรู้ด้าน Food Literacy ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อสนับสนุนให้ผู้บริโภคเปลี่ยนมาบริโภคสินค้าเกษตรที่ผลิตด้วยกระบวนการเกษตรยั่งยืน รวมถึงการสอดแทรกองค์ความรู้ไว้ในหลักสูตรการศึกษา และให้ข้อมูลด้านความยั่งยืนแก่ผู้บริโภคผ่านทางฉลากผลิตภัณฑ์

แนะนำ

5 กูรู

การเงินการลงทุน



แนะนำ 5 Youtuber สายการเงินการลงทุน
เพื่อการลงทุนที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ
ของทุกท่าน

Kim Property Live



จากบทบาทนักลงทุนของคุณคิม สู่การเป็นคอนเทนต์
ครีเอเตอร์สายการเงินการลงทุนที่น่าเสนอเนื้อหาที่น่าสนใจ
เข้าใจง่าย เหมือนฟังเรื่องเล่าจากเพื่อน ทำให้คุณคิมได้ใจ
คนรุ่นใหม่ไป และนอกจากจะนำเสนอเนื้อหาด้านการลงทุนแล้ว
ยังมีการอัปเดตข่าวสารและเทรนด์ต่าง ๆ เกี่ยวกับโลกธุรกิจ
และการลงทุนอยู่ตลอด

The Money Coach



โค้ชหนุ่ม เจ้าของช่อง The Money Coach นับเป็น
ผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินการลงทุนอันดับต้น ๆ ของเมืองไทย
เนื้อหาที่น่าสนใจเรียกได้ว่าละเอียดดิบ ใครที่สนใจศึกษา
การลงทุนในเชิงลึก The Money Coach เป็นอีกช่องทาง
ที่ตอบโจทย์

FINNOMENA



FINNOMENA นับเป็นช่องที่รวบรวมกูรูด้านการเงิน
การลงทุนมากประสบการณ์เอาไว้มากมาย ทำให้สามารถนำจุดแข็ง
ของแต่ละคนมาเสนอได้อย่างเต็มที่ เนื้อหาที่น่าสนใจจึงมีตั้งแต่
การสร้างฐานความรู้พื้นฐานไปจนถึงระดับมืออาชีพ

ลงทุนศาสตร์



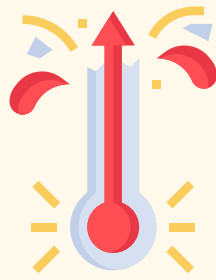
ลงทุนศาสตร์เป็นช่องที่รวบรวมความรู้ด้านการเงิน
การลงทุนเอาไว้มากมาย รวมถึงนำเสนอตัวอย่างเคส
ด้านการลงทุนที่น่าสนใจมาเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้แก
ผู้ฟัง เรียกว่าเป็นอีกช่องทางที่ได้รับความสนใจจากผู้ที่สนใจ
ด้านการลงทุนไม่น้อย

NopPongsatorn



คุณนพ จากช่อง NopPongsatorn นับเป็นผู้เชี่ยวชาญอีกหนึ่งคนที่มีผู้ติดตามจำนวนมาก
ซึ่งความแตกต่างคือช่องนี้จะให้ความรู้เกี่ยวกับการตลาดมากกว่า เพื่อให้ นักลงทุนมองตลาดให้ออก
เพื่อการตัดสินใจลงทุนได้ดียิ่งขึ้น นอกจากความรู้โดยตรงแล้วยังมีการยกตัวอย่างเคสของแบรนด์ดังต่าง ๆ
มาเล่าเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้ฟังอีกด้วย

อากาศร้อน ระวัง Heatstroke



Heatstroke คืออะไร?

104 F +



พาทุกท่านไปรู้จักกับโรคควรรระวังที่อาจอันตรายถึงชีวิต ในช่วงที่อากาศร้อนระอุที่สุดของปีอย่าง โรคลมแดด หรือที่คุ้นกันในชื่อ Heatstroke



Heatstroke หรือภาวะฉุกเฉินจากความร้อน เรียกอีกชื่อว่า โรคลมแดด เป็นภาวะที่เกิดจากการที่ร่างกายมีความร้อนสูงเกินไป มักจะเกิดเมื่อร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป ซึ่งหากตกอยู่ในภาวะ Heatstroke และไม่ได้ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างทันท่วงที อาจส่งผลให้เกิดอันตรายกับอวัยวะสำคัญได้ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ไต และกล้ามเนื้อ และในบางรายอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจนถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิตได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะ Heatstroke



1 Classic Heatstroke (Non-Exertional Heatstroke)

เกิดจากการที่ต้องอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่อุณหภูมิสูงจนอุณหภูมิร่างกายสูงตาม

2 Exertional Heatstroke เกิดจากการที่อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นจากการทำงานหนัก หรือออกกำลังกายอย่างหนักในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูง ซึ่งหากยิ่งสวมเสื้อผาที่หนาและไม่ระบายอากาศจะยิ่งทำให้ร่างกายระบายความร้อนได้ยาก หรืออาจเกิดจากภาวะขาดสารน้ำ การดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้กลไกการควบคุมอุณหภูมิร่างกายผิดปกติ

ปัจจัยเสี่ยง

- ☀️ ผู้ที่มีอายุน้อยเกินไป หรือมากเกินไป
- ☀️ ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย
- ☀️ การใช้ยาบางประเภทที่ส่งผลให้ร่างกายสูญเสียน้ำ หรือไม่สามารถตอบสนองต่ออุณหภูมิร่างกายที่สูงขึ้นได้เต็มที่ เช่น ยาลดความดัน ยารักษาโรคหัวใจ ยาขับปัสสาวะ ยาทางจิตเวชบางกลุ่ม
- ☀️ สารเสพติดกลุ่ม Amphetamines และ Cocaine
- ☀️ การเผชิญกับอุณหภูมิที่สูงขึ้นอย่างเฉียบพลันจนร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ทัน



การป้องกันโรคลมแดด

- ☀️ สวมเสื้อผ้าที่โปร่ง ระบายลมได้ง่าย หากรู้ว่าจะต้องเผชิญกับอากาศร้อนหรือสถานที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ☀️ สวมแว่นกันแดดหรือหมวก รวมถึงทาครีมกันแดดที่มี SPF สูงกว่า 15 ขึ้นไป เพื่อป้องกันตัวเองจากแสงแดด
- ☀️ ดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน
- ☀️ หากมียาที่ต้องใช้ประจำให้ปรึกษาแพทย์ว่ายาเหล่านั้นส่งผลต่อการปรับอุณหภูมิร่างกายหรือไม่
- ☀️ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักสถานที่ที่ร้อนและถ่ายเทไม่สะดวก หากจำเป็นต้องให้ใช้เวลาในสถานที่ดังกล่าวให้น้อยที่สุด



ภาพมงคลติดบ้าน เสริมสิริมงคล

ภาพคำมงคล



ติดภาพที่มีตัวอักษรเขียนเป็นคำมงคล คำที่มีความหมายดี เป็นไปในทางบวกต่าง ๆ ไว้ในห้องทำงาน หรือบริเวณทางขึ้นบันได เช่น คำว่า ร่ำรวย มั่งคั่ง มั่งมีศรีสุข จะช่วยกระตุ้นให้มีแรง มีพลังในการทำงาน เสริมกำลังใจ และนำไปสู่ความสำเร็จ

ภาพงูทศกรัณย์



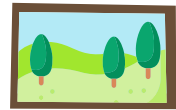
เสริมความมั่งคั่ง ร่ำรวย ด้วยภาพงูทศกรัณย์ งูเงิน งูทอง โดยลักษณะของงูจะต้องเปิดปากงูออก เพื่อเรียกเงินทองให้ไหลมาไม่สิ้นสุด บริเวณที่เหมาะสมจะติดรูปงูทศกรัณย์ที่สุดจะเป็นห้องรับแขก หรือห้องทำงาน

ภาพเรือ



ภาพเรือที่จะนำมาตกแต่งภายในบ้านนั้นควรเป็นเรือที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นเรือประมง เรือเดินทาง เรือสำเภา สิ่งสำคัญก็คือ เรือจะต้องสมบูรณ์แบบ หากเป็นภาพตอนที่เรือกำลังแล่นอยู่บนผิวน้ำจะยิ่งดี โดยเวลาติดให้หันหัวเรือเข้าบ้าน จะช่วยเรียกทรัพย์ และความเจริญรุ่งเรือง

ภาพวิวทิวทัศน์



ภาพทิวทัศน์ที่มีองค์ประกอบธรรมชาติที่สมบูรณ์ เช่น วิวทะเล น้ำตก ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร ให้ความรู้สึกถึงความสมบูรณ์ มั่งคั่ง เสริมพลังงานดี ๆ ให้กับบ้าน พยายามอย่าลืมไปด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ห้องที่เหมาะสมจะติดภาพทิวทัศน์ได้แก่ ห้องรับแขก ห้องทำงาน หรือห้องครัว

ภาพม้า



การติดภาพม้าจะช่วยเสริมเรื่องทรัพย์ เรื่องความสำเร็จ โดยภาพม้าที่จะนำมาตกแต่งควรมีม้า 8 หรือ 9 ตัว และที่สำคัญม้าในรูปจะต้องมีลักษณะสมบูรณ์ สง่าพละพวย ท่าที่ดูคึกคัก ไม่เหนื่อยล้าอ่อนแรง

นอกจากจะได้เสริมสิริมงคลตามหลักฮวงจุ้ยแล้ว ภาพมงคลเหล่านี้ยังช่วยเสริมความสดชื่น ความน่าอยู่ให้กับบ้านของเราได้อีกด้วย



