MITR PHOL
ModernFarm

มิตรชาวไร่

ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 ปี 2569



ปานลัดดา แย้มฎีกา
จากการเรียนรู้ สู่การลงมือทำแบบชาวไร่มืออาชีพ

06
SPECIAL SCOOP
Climate Smart Agriculture
แนวคิดการเกษตรอัจฉริยะเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

08
มิตรผลโมเดิร์นฟาร์ม
การปลูกอ้อยตุลา (อ้อยปลายฝน)
เพื่อเพิ่มผลผลิตและลดต้นทุน

20
เทคโนโลยีเปลี่ยนโลก
การประยุกต์ใช้งาน
One Agri Pro & Cane Logistics

SCAN HERE
วารสารออนไลน์

MITR PHOL GROUP

SUGARCANE ENERGIZES THE WORLD

อ้อย...พลังที่ขับเคลื่อนโลกอย่างยั่งยืน

พลังงานสะอาดเพื่อสิ่งแวดล้อม และเสถียรภาพที่มั่นคง

เอทานอล

ลดปริมาณนำเข้าน้ำมันสำเร็จรูป
350 ล้านลิตรต่อปี

ไฟฟ้าชีวมวล

ลดการนำเข้าเชื้อเพลิงฟอสซิล
เพื่อผลิตไฟฟ้ากว่า **3,000** ล้านหน่วย
(เทียบจากไฟฟ้าที่กลุ่มมิตรผลผลิตได้)

สร้างคาร์บอนเครดิตจากพลังงานหมุนเวียน
1M tCO2e/ปี

พลังงานที่สร้างรอยยิ้ม ให้คุณในทุกๆ วัน

สร้างสรรค์หลากหลายผลิตภัณฑ์น้ำตาล และผลิตภัณฑ์จากไบโอเบส

ขับเคลื่อนทุกความต้องการ
ไปด้วยกันอย่างมีความสุข

พลังงานเพื่อสร้างการเติบโตให้สังคม

สร้างการจ้างงาน ในระบบอุตสาหกรรม

ช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจ
สร้างรายได้ ให้กับ
ชุมชนท้องถิ่นในหลายระดับ

สร้างความสุขให้ชุมชน เติบโตอย่างยั่งยืน

เศรษฐกิจครัวเรือนมั่นคง
การศึกษาเติบโต
สิ่งแวดล้อมสมบูรณ์

สร้างงานสร้างอาชีพ

ยกระดับคุณภาพชีวิต
ให้เกษตรกร แรงงาน ผู้รับเหมากว่า
120,000 ราย



สร้างคุณค่า... สร้างอนาคตที่ยั่งยืน

REDUCE COSTS, INCREASE PRODUCTIVITY, GROW TOGETHER

ลดต้นทุน เพิ่มผลผลิต เติบโตไปด้วยกัน

พี่น้องมิตรชาวไร่ที่รักทุกท่านครับ ช่วงนี้อ้อยในหลายพื้นที่กำลังเติบโต ผมเชื่อว่าสิ่งที่เราเห็นในแปลง ไม่ได้มีเพียงต้นอ้อย แต่ยังมีทั้งความตั้งใจ ความหวัง และหยาดเหงื่อของพี่น้องชาวไร่ทุกคนอยู่ในนั้น

การทำไร่อ้อยทุกวันนี้มีความท้าทายไม่น้อยครับ ทั้งสภาพอากาศ ต้นทุนปุ๋ย ค่าแรง เครื่องจักร และพลังงาน หลายเรื่องเราอาจควบคุมไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำได้ คือ **“จัดการสิ่งที่อยู่ในมือของเราให้ดีที่สุด”**

วันนี้ผมจึงอยากขอบคุณพี่น้องมิตรชาวไร่ทุกคนจากใจที่ยังคงมุ่งมั่น พัฒนา และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อทำให้ไร่ของเราดีขึ้นในทุกปี สิ่งหนึ่งที่ผมอยากชวนพี่น้องให้ความสำคัญ คือ **“ลดต้นทุน เพิ่มผลผลิต”** ซึ่งการลดต้นทุนไม่ได้หมายความว่าเราต้องลดการดูแล แต่คือการรู้ว่า อะไรควรลด อะไรควรเพิ่ม และอะไรควรทำให้พอดี ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบแปลงให้เครื่องจักรทำงานสะดวกขึ้น การดูแลดิน การบริหารน้ำ หรือการใส่ปุ๋ยตามหลัก 3 ใช่ “เวลาที่ใช่ วิธีที่ใช่ และปริมาณที่ใช่” เรื่องเหล่านี้ช่วยลดความสูญเสียและค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นพร้อมสร้างโอกาสให้เราได้ผลผลิตที่ดีขึ้น

นี่คือสิ่งที่ มิตรผลโมเดิร์นฟาร์ม อยากเข้ามาเป็นตัวช่วยให้พี่น้องครับ เพราะการทำไร่ยุคนี้อาจไม่ใช่การ “ทำให้มากกว่าเดิม” แต่คือการ “ทำให้แม่นกว่าเดิม” ใช้ความรู้ เทคโนโลยี เครื่องจักร และข้อมูล มาช่วยให้ทุกการลงทุนในไร่คุ้มค่ามากที่สุด

สำหรับมิตรผล ความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่จำนวนตันอ้อยต่อไร่เพียงอย่างเดียว แต่เราอยากเห็นพี่น้อง ลดต้นทุน มีผลตอบแทนที่ดีขึ้น ทำงานง่ายขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ขอให้พี่น้องมั่นใจว่า มิตรผลจะยังคงเดินเคียงข้างและเติบโตไปพร้อมกับพี่น้องชาวไร่ทุกคน

ผมขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่าน ขอให้อ้อยเติบโตแข็งแรง ฝนฟ้าเป็นใจ และทุกแรงที่พวกเราลงไปในวันนี้ งอกงามกลับมาเป็นผลผลิตที่ดีและรอยยิ้มของครอบครัวในวันข้างหน้าครับ เพราะทุกหยาดเหงื่อมีความหมายและทุกความสำเร็จของพี่น้อง คือความสำเร็จของเราด้วยกัน

ด้วยความเคารพและห่วงใย

บรรเทิง ว่องกุศลกิจ

ประธานกรรมการ กลุ่มมิตรผล





CONTENTS

มิตรชาวไร่ ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 ปี 2569

06 SPECIAL SCOOP
Climate Smart Agriculture
แนวคิดการเกษตรอัจฉริยะ

08 มิตรผลโมเดิร์นฟาร์ม
การปลูกอ้อยตุลา(อ้อยปลายฝน)
เพื่อเพิ่มผลผลิตและลดต้นทุน

12 COVER STORY
ปานลัดดา แย้มฎีกา จากการเรียนรู้
สู่การลงมือทำแบบชาวไร่มืออาชีพ







18 ห้องเรียนชาวไร่
ชวนมิตรชาวไร่เตรียม ความพร้อม
ปลูกอ้อยตุลาฯ ผลผลิตดี ซีซีเอสสูง

20 เทคโนโลยีเปลี่ยนโลก
การประยุกต์ใช้งาน One Agri
Pro & Cane Logistics





24 เทรนด์ใหม่ ใกล้ฉัน
Longevity Food กินดี...
เพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกาย

28 ตำบลมิตรผลร่วมพัฒนา
มิตรอาสา
“ร่วมปลูกต้นไม้ ป่าภูหลง”





ที่ปรึกษา :
สุเทพ เล้ารัตนบูรพา
บรรณาธิการอาวุโส :
ไพฑูรย์ ประภาถะโร
กองบรรณาธิการ :
- กลุ่มงานอ้อย MPK, MPV, MPKB, MPL, MKS, MAC, MDC, SB
- ไร่อีสานและเครื่องมือเกษตร 1
- ไร่ด่านช้างและเครื่องมือเกษตร
- ด้านกลยุทธ์และพัฒนาระบบงานอ้อย
- ฝ่าย Crop Production Research, ศูนย์นวัตกรรมกลุ่มมิตรผล
- ฝ่ายปฏิบัติการเทคโนโลยีอ้อย, ศูนย์นวัตกรรมกลุ่มมิตรผล
- Mitr Phol ModernFarm Academy

จัดทำและออกแบบรูปเล่ม :
ฝ่ายสื่อสารองค์กร
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ :
อุทยานมิตรผลด่านช้าง (ไร่ด่านช้าง)
โทร. 035 418 103-5 ต่อ 623
อุทยานมิตรผลภูเขียว (ไร่อีสาน)
โทร. 044 881 111-4 ต่อ 7140
www.mitrpholmodernfarm.com

Copyright © 2026 Mitr Phol Group

มิตรผล
Mitr Phol

ไม่ใช่มือโปร... ก็อร่อยได้

น้ำตาลดีเมอเรร่า

ตัวช่วยลับ ที่ทำให้ทุกเมนู
อร่อยกลมกล่อม



ชีวิตง่ายๆ
อร่อยได้ทุกวัน

ทำอาหารง่ายๆ ที่บ้านให้อร่อยขึ้น
ในราคาคุ้มค่า สบายกระเป๋า



น้ำมะนาวโซดา
หวานหอม
สดชื่น



สะโพกไก่อบ BBQ
อร่อยลงตัว
ไม่กลบรสชาติ



กุ้งซอสมะขาม
หอมอร่อย
ลงตัว

มีจำหน่ายที่
ร้านค้าชั้นนำทั่วประเทศ

7 ELEVEN · Gourmet market · MORE · Big C · Tops market · Lotus's · makro คู่คิดธุรกิจคุณ



Climate Smart Agriculture

แนวคิดการเกษตรอัจฉริยะ เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

จากวิถีการทำการเกษตรแบบ **Smart Farming** ที่มุ่งเน้นการใช้เทคโนโลยี ข้อมูลและนวัตกรรม เข้ามาบริหารจัดการเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพผลผลิตและลดต้นทุนในภาคเกษตรกรรม จนถึงปัจจุบันที่โลกต้องเผชิญกับสภาพภูมิอากาศแปรปรวนอย่างรุนแรง ซึ่งส่งผลต่อระบบนิเวศ ระบบเกษตรกรรม ระบบเศรษฐกิจ และการดำรงชีวิต

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ หรือ **Food and Agriculture Organization of the United Nations: FAO)** จึงได้เสนอแนวคิดการทำเกษตรแบบอัจฉริยะเพื่อมุ่งเน้นให้เกษตรกรสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศได้ดีขึ้น **(Climate Smart Agriculture: CSA)** โดยมีหลักการที่สำคัญ 3 ด้าน ได้แก่



การเพิ่มผลผลิตและรายได้อย่างยั่งยืน (Productivity)

- เพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการผลิต
- เพิ่มรายได้ให้เกษตรกร
- ลดต้นทุน
- ใช้ทรัพยากร เช่น ปุ๋ย น้ำ และพลังงาน อย่างเหมาะสม



การเพิ่มความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ (Adaptation)

- รับมือกับภัยแล้ง น้ำท่วม และอากาศแปรปรวน
- ปลูกพืชหรือเลือกใช้พันธุ์พืชที่ทนแล้งหรือทนโรค
- ปรับช่วงเวลาปลูกให้เหมาะกับสภาพอากาศ
- ใช้ข้อมูลพยากรณ์อากาศในการวางแผนเพาะปลูก



การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (Mitigation)

- ลดการปล่อยก๊าซมีเทนและไนตรัสออกไซด์จากการเกษตร
- เพิ่มการกักเก็บคาร์บอนในดินและต้นไม้
- ใช้ปุ๋ยอย่างเหมาะสม
- จัดการเศษวัสดุทางการเกษตรโดยไม่เผา



แนวทางการทำไร่อ้อยที่เท่าทันต่อสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง

- **ตัดอ้อยสด**
- **นำใบอ้อยคลุมดิน**เพื่อลดการระเหยของน้ำและไถกลบเพื่อเป็นสารบำรุงดิน
- **ปลูกพืชหมุนเวียน**และพืชคลุมดินเพื่อรักษาความอุดมสมบูรณ์ของดิน
- **ใช้ระบบน้ำหยด**และเซ็นเซอร์วัดความชื้นในดิน
- ใช้ปุ๋ยตามผล**วิเคราะห์ดิน**
- **ใช้โดรนเพื่อพ่นปุ๋ย**หรือสำรวจแปลง
- **ใช้ระบบ** GPS หรือโดรนติดตามสุขภาพแปลงอ้อย
- **บันทึกข้อมูล**การปลูกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการแปลง

Climate Smart Agriculture คือการทำเกษตรที่ "ผลิตได้มากขึ้น ปรับตัวได้ดีขึ้น และปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยลง" เพื่อให้เกษตรกรมีรายได้ที่มั่นคงและภาคเกษตรเติบโตอย่างยั่งยืนท่ามกลางสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง แนวคิดนี้กำลังได้รับการส่งเสริมอย่างกว้างขวางทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย เพราะช่วยสร้างความมั่นคงทางอาหาร ควบคู่กับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และความสามารถในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศได้ในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับการทำไร่อ้อยแบบ “Mitr Phol ModernFarm” ที่มิตรชาวไร่ได้ดำเนินการอยู่ในปัจจุบัน

การปลูกอ้อยตุลา (อ้อยปลายฝน)

เพื่อเพิ่มผลผลิตและลดต้นทุน

สวัสดีครับพี่น้องมิตรชาวไร่ทุกท่าน อีกประมาณ 3 เดือน ก็จะเข้าสู่ฤดูหีบอ้อย ปีการผลิต 2569/70 ปีนี้หลายพื้นที่ได้รับผลกระทบจากความแปรปรวนของสภาพภูมิอากาศ ซึ่งอาจส่งผลต่อรูปแบบและปริมาณฝน โดยเฉพาะพื้นที่ปลูกอ้อยอาศัยน้ำฝนอาจได้รับผลกระทบต่อผลผลิต การลดความเสี่ยงในการทำไร่อ้อยจึงต้องปรับเปลี่ยนการบริหารจัดการ ทั้งช่วงเวลาปลูก เครื่องมือเครื่องจักร ปัจจัยการผลิต และการจัดการน้ำ **การปลูกอ้อยตุลาจึงเป็นอีกทางเลือกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน**



อ้อยตุลา หรืออ้อยปลายฝน

เป็นการปลูกอ้อยในช่วงเดือนตุลาคม – ธันวาคม โดยอาศัยความชื้นในดินจากช่วงปลายฤดูฝนช่วยให้อ้อยงอกและเจริญเติบโต โดยหลังเก็บเกี่ยวอ้อยตอสุดท้าย จะเว้นช่วงประมาณ 5–6 เดือน เพื่อพักดินหรือปลูกพืชบำรุงดิน เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง และปอเทือง ซึ่งช่วยเพิ่มอินทรียวัตถุ ส่งเสริมการหมุนเวียนธาตุอาหารในดิน รวมถึงช่วยลดวัชพืชและตัดวงจรศัตรูพืช

หมายเหตุ : การปลูกถั่วเขียวหรือถั่วเหลือง แนะนำให้ยกร่องปลูกเป็นรูปแปลงผัก (Bedform) โดยมีระยะกึ่งกลาง Bedform ประมาณ 1.85 เมตร ส่วนการปลูกปอเทือง แนะนำให้หว่านเมล็ดให้ทั่วแปลงแล้วพรวนกลบเมล็ดเพื่อให้เมล็ดสัมผัสดินและงอกได้สม่ำเสมอ









จากข้อมูลตามแนวทางการจัดการของไร่บริษัท พบว่า **อ้อยตุลามีข้อดีที่สำคัญ** ได้แก่

- **อายุการเก็บเกี่ยว**



อ้อยตุลาเก็บเกี่ยวประมาณ 12–14 เดือน และในแปลงที่บริหารจัดการอย่างเหมาะสมให้ผลผลิตสูงกว่าอ้อยน้ำราดและอ้อยต้นฝนประมาณ 4–6 ตัน/ไร่ อ้อยมีคุณภาพดีและมีค่าความหวาน (CCS) อยู่ในระดับดี

- **ลดค่าใช้จ่ายในการจัดการวัชพืช**



ในการจัดการวัชพืช เนื่องจากอ้อยผ่านช่วงแล้งในระยะแรก ทำให้วัชพืชหลายชนิดเจริญเติบโตได้ช้ากว่าในช่วงฤดูฝน

- **ลดค่าใช้จ่ายในการให้น้ำระยะแรกหลังปลูก**



เนื่องจากปลูกในช่วงปลายฤดูฝน และอ้อยสามารถใช้ความชื้นที่สะสมอยู่ในดินช่วยในการงอกและตั้งตัว

แนวทางการจัดการอ้อยตุลา เพื่อเพิ่มผลผลิตและลดต้นทุน

1. การเตรียมดิน

พื้นที่พักดินหรือปลูกปอเทือง ควรไถพรวนกลบเศษพืชก่อนปลูกอ้อยประมาณ 30 – 45 วันเพื่อให้เศษพืชย่อยสลายและคืนอินทรียวัตถุให้กับดิน จากนั้นใช้ริปเปอร์ (Ripper) ทำลายชั้นดินดานที่ความลึกประมาณ 40–60 เซนติเมตร เพื่อเปิดชั้นดินและเพิ่มพื้นที่ให้ระบบรากอ้อยสามารถชอนไชได้ดีขึ้น แล้วจึงไถพรวนให้ดินร่วนซุยและช่วยรักษาความชื้นกรณีดินเหนียวหรือดินยังไม่ร่วนซุย อาจใช้พรวนโรตารี (Rotary) หรือพรวนแนวตั้ง (Power Harrows) ตามความเหมาะสมของสภาพดิน ส่วนพื้นที่ปลูกถั่วเขียวหรือถั่วเหลือง ควรเก็บเกี่ยวผลผลิตก่อนแล้วใช้อุปกรณ์พรวนเฉพาะร่อง เช่น **Bed Renovator, Zonal Rotavator หรือ Rotary Hoe** เพื่อจัดการตอซังและเศษซากพืช พร้อมปรับสภาพแปลงให้เหมาะสมกับการปลูกอ้อย



2. การปลูกอ้อย

ควรเลือกท่อนพันธุ์อายุประมาณ 8–10 เดือน แข็งแรง สะอาด และปราศจากโรคและแมลง เช่น โรคใบขาว โรคแส้ดำ โรคเหี่ยวเน่าแดง และหนอนกอ เครื่องปลูกต้องตรวจเช็กให้พร้อมใช้งาน ใบมีดสับท่อนพันธุ์ต้องคม ท่อนพันธุ์และปุ๋ยต้องลงอย่างสม่ำเสมอ กำหนดระยะร่องให้เหมาะสมกับเครื่องจักรและรถตัดอ้อย โดยทั่วไปประมาณ 1.65–1.85 เมตร หากเป็นการปลูกแถวคู่ ระยะระหว่างแถวประมาณ 30–50 เซนติเมตร ควรควบคุมความลึกของท่อนพันธุ์และการกลบให้เหมาะสมกับสภาพดิน พร้อมใส่ปุ๋ยรองพื้นตามค่าวิเคราะห์ดิน และควบคุมปริมาณท่อนพันธุ์ให้มีตาอ้อยประมาณ 12–15 ตา/เมตร ที่สำคัญควรตรวจสอบคุณภาพงานปลูกอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การงอกของอ้อยสม่ำเสมอทั้งแปลง

3. การจัดการวัชพืช

หลังปลูกควรพ่นสารคุมวัชพืชทันทีหรือไม่เกิน 1 สัปดาห์ โดยเลือกใช้สารให้เหมาะกับชนิดของวัชพืช สภาพดิน และสภาพแวดล้อม และต้องใช้ตามคำแนะนำบนฉลาก เมื่อสารคุมวัชพืชเริ่มหมดประสิทธิภาพ ควรสำรวจแปลงและกำจัดวัชพืชที่กลับมาเจริญเติบโต โดยพิจารณาตามชนิดและขนาดของวัชพืช เพื่อป้องกันไม่ให้แย่งน้ำ ธาตุอาหาร และแสงจากอ้อย

4. การใส่ปุ๋ยแต่งหน้า

เมื่ออ้อยอายุประมาณ 2–3 เดือน หรือมีความสูงประมาณ 30–50 เซนติเมตร ซึ่งเป็นช่วงที่อ้อยกำลังแตกกอและเริ่มเข้าสู่ระยะย่างปล้อง ควรใส่ปุ๋ยแต่งหน้าตามค่าวิเคราะห์ดิน เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและสร้างลำต้น การใช้เครื่องใส่ปุ๋ยแบบฝังกลบจะช่วยให้ปุ๋ยอยู่ในบริเวณที่รากสามารถนำไปใช้ได้ดี และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการใช้ปุ๋ย

5. การให้น้ำเพื่อเพิ่มผลผลิต

แม้อ้อยตุลาจะอาศัยความชื้นในดินจากช่วงปลายฤดูฝน แต่หากต้องการรักษาศักยภาพผลผลิต ควรมีการให้น้ำเสริมในช่วงที่อ้อยขาดน้ำ โดยอาจให้น้ำประมาณ 3–4 ครั้ง ทั้งนี้ต้องพิจารณาจากปริมาณน้ำฝน ชนิดของดิน และสภาพความชื้นในแปลง การให้น้ำแบบน้ำหยดเป็นอีกทางเลือกที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการใช้น้ำ โดยควรตรวจสอบแรงดันและการกระจายน้ำให้สม่ำเสมอตลอดแปลง



จากข้อมูลการปลูกอ้อยของไร่บริษัท พบว่า **อ้อยตุลาในแปลงที่มีการบริหารจัดการที่ดีและเหมาะสม ในบางพื้นที่สามารถให้ผลผลิตสูงสุดถึง 25 ตัน/ไร่** การปลูกอ้อยตุลาจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต ลดต้นทุน และเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของมิตรชาวไร่ ภายใต้สภาพภูมิอากาศที่มีความแปรปรวนในปัจจุบัน

หากมีการวางแผนและบริหารจัดการอย่างเหมาะสม ย่อมช่วยให้การผลิตอ้อยมีประสิทธิภาพและมีความยั่งยืนในระยะยาว

"วางแผนให้ดี จัดการให้ทัน ใช้เครื่องจักรให้คุ้มค่า เพิ่มผลผลิต ลดต้นทุนสร้างความยั่งยืนในอาชีพการทำไร่อ้อย"



ปานลัดดา แย้มฎีกา

จากการเรียนรู้ สู่การลงมือทำแบบชาวไร่มืออาชีพ

FROM LEARNING TO PROFESSIONAL FARMING



หากใครคิดว่าการเป็นชาวไร่อ้อยต้องเริ่มจากความชอบอย่างแรงกล้าตั้งแต่วันแรกเรื่องราวของ **“ปาน” นางสาวปานลัดดา แย้มฎีกา** ชาวไร่อ้อยรุ่นใหม่จากจังหวัดชัยภูมิอาจทำให้เราได้เห็นอีกมุมหนึ่ง เพราะสำหรับปาน จุดเริ่มต้นไม่ได้มาจากคำว่า “อยากเป็นชาวไร่” แต่เกิดจากการได้ลอง ได้เรียนรู้และค่อย ๆ พบว่า การทำไร่อ้อยก็สามารถเป็นงานที่สนุก ท้าทาย และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ทุกวัน

ปานเติบโตมากับครอบครัวเกษตรกร ตั้งแต่จำความได้ก็เห็นพ่อแม่ทำไร่มาตลอด ทั้งไร่อ้อย พริก ข้าวโพด และถั่ว หลังเรียนจบปริญญาตรีด้านบริหารธุรกิจและการบัญชี เธอเคยออกไปลองทำงานหลายอย่าง ทั้งงานโรงพยาบาล งานขาย และงานโรงงานเพื่อค้นหาว่างานแบบไหนเหมาะกับตัวเองจนถึงช่วงโควิด คุณพ่อชวนให้กลับมาช่วยงานที่บ้าน และนั่นกลายเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทางชาวไร่อ้อยอย่างจริงจัง

เริ่มจาก 50 ไร่ แล้วพิสูจน์ด้วยการลงมือทำ

ปานได้รับพื้นที่จากครอบครัวประมาณ 50 ไร่ให้ลองบริหารจัดการด้วยตัวเอง ตั้งแต่การดูแลอ้อยปลูกและอ้อยตอ ใส่ปุ๋ย ให้น้ำ เธอยอมรับตรง ๆ ว่าในเวลานั้นไม่ได้มีความรู้สึกว่า **“รักการทำไร่มาก”** แต่เลือกใช้วิธีง่าย ๆ คือ นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมมาทดลองทำจริง

“ตอนนั้นคิดแค่ว่า ลองทำตามที่ได้อบรมมา แล้วดูว่าผลเป็นอย่างไร หนูเน้นทำไร่น้อย แต่พยายามให้ได้ผลผลิตมาก”

แนวคิดนี้กลายเป็นพื้นฐานสำคัญของวิธีทำงานในเวลาต่อมา เพราะแทนที่จะใช้พื้นที่มากขึ้นเพียงอย่างเดียว ปานให้ความสำคัญกับการจัดการพื้นที่ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด วันนี้ จาก 50 ไร่แรก ปานมีส่วนดูแลพื้นที่ของครอบครัวประมาณ 200 ไร่ และพื้นที่เช่าอีกประมาณ 500 ไร่

ความรู้ใหม่ ต้องนำมาปรับใช้กับไร่ของเรา

อีกหนึ่งจุดเปลี่ยนสำคัญ คือการเข้าร่วมอบรมความรู้ในการทำไร่อ้อยสมัยใหม่กับมิตรผล ปานเล่าว่า ก่อนเข้าอบรม เธอมีภาพการทำไร่จากสิ่งที่เห็นพ่อแม่ทำมาตั้งแต่เด็ก แต่เมื่อได้เข้าอบรม ก็เริ่มเข้าใจเหตุผลเบื้องหลังแต่ละขั้นตอนมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการใส่ปุ๋ยและการให้น้ำ จากเดิมที่อาจรู้เพียงว่า “ถึงเวลาก็ใส่ปุ๋ย” กลายเป็นการเข้าใจว่า ความชื้นของดิน ช่วงเวลา และสภาพแวดล้อม มีผลต่อประสิทธิภาพของปุ๋ยอย่างไร

การเรียนรู้จึงไม่ได้ทำให้ปานทิ้งประสบการณ์เดิมของครอบครัว แต่กลับช่วยให้เธอนำ “ความรู้ใหม่” มาประกอบกับ “ประสบการณ์จริง” แล้วเลือกปรับใช้ให้เหมาะกับพื้นที่ของตัวเอง นี่เป็นหัวใจสำคัญของการทำไร่แบบมิตรผลโมเดิร์นฟาร์ม เพราะไม่มีสูตรเดียวที่ใช้ได้กับทุกแปลง สิ่งสำคัญคือการรู้จักพื้นที่ของเรา และเลือกใช้ความรู้ เทคโนโลยี และวิธีจัดการให้เหมาะสม



น้ำต้องไม่ขาด และเทคโนโลยีต้องช่วยลดต้นทุน

เมื่อถามถึงเทคนิคสำคัญในการทำไร่อ้อย ปานตอบสั้น ๆ ว่า “เรื่องน้ำค่ะ น้ำต้องไม่ขาด โดยเฉพาะอ้อยปลูกใหม่” ในพื้นที่ของปาน จึงให้ความสำคัญกับระบบน้ำอย่างมาก มีการใช้ระบบน้ำหยดในพื้นที่ประมาณ 80% พร้อมวางแผนเพิ่มจำนวนครั้งในการให้น้ำ และนำปุ๋ยไปพร้อมกับระบบน้ำหยด เพื่อให้อ้อยได้รับทั้งน้ำและธาตุอาหารอย่างเหมาะสม

นอกจากน้ำ ปานยังนำเทคโนโลยีหลายอย่างเข้ามาช่วย เช่น โดรนสำหรับฉีดพ่นสารควบคุมวัชพืช เครื่องจักรสำหรับดูแลแปลง และระบบโซลาร์เซลล์สำหรับช่วยลดต้นทุนด้านพลังงาน



> “สำหรับเธอ เทคโนโลยีไม่ได้เป็นของไกลตัว แต่เป็นเหมือน “ผู้ช่วย” ในแทบทุกขั้นตอนของการทำไร่ ปานประเมินว่า การทำไร่ของเธอในวันนี้ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการเกษตรประมาณ 90% ส่วนอีก 10% ที่เหลือ คือประสบการณ์ การสังเกต และการตัดสินใจของคนทำไร่เอง นี่สะท้อนให้เห็นว่า เทคโนโลยีไม่ได้เข้ามาแทนที่ชาวไร่ แต่ช่วยให้เราทำงานได้เร็วขึ้น แม่นขึ้น และลดงานที่ไม่จำเป็นลง”

ความรู้ด้านบัญชี ช่วยให้วางแผนการทำไร่ให้ดีขึ้น

สิ่งที่ทำให้ปานแตกต่างอีกอย่าง คือการนำความรู้ที่เรียนมาด้านบัญชีและการเงินมาใช้กับการบริหารไร่ของครอบครัวเพราะการทำไร่ไม่ได้มีแค่เรื่องปลูกให้ได้ผลผลิตสูง แต่ต้องรู้ด้วยว่า ลงทุนไปเท่าไร มีรายรับเท่าไร ต้นทุนส่วนไหนเพิ่มขึ้น และจุดไหนสามารถลดได้

การทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย ทำให้ครอบครัวมองเห็นกำไร ขาดทุน และวางแผนการเงินได้ชัดเจนขึ้น

แนวคิดนี้สอดคล้องกับการทำเกษตรยุคใหม่อย่างมาก เพราะคำว่า “ผลผลิตดี” ไม่ควรวัดเพียงจำนวนตันต่อไร่ แต่ควรมองถึง ต้นทุนต่อไร่ ผลตอบแทน และความคุ้มค่าไปพร้อมกัน

ไม่ต้องกลัว เริ่มคิดได้ก็ลงมือทำ

แม้วันนี้จะมีประสบการณ์และดูแลพื้นที่มากขึ้น แต่ปานยังคงวางแผนพัฒนาการทำไร่ต่อไป โดยตั้งใจจะนำเครื่องจักรเข้ามาใช้มากขึ้น เพื่อช่วยลดต้นทุนและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ครอบครัวยังคงเป็นต้นแบบสำคัญของเธอ ทั้งในเรื่องความรู้และประสบการณ์ ขณะเดียวกัน ปานเองก็พร้อมทดลองสิ่งใหม่ หากเห็นว่าสามารถนำมาปรับให้เหมาะกับพื้นที่ได้ และเมื่อถามว่าอยากฝากอะไรถึงชาวไร่อ้อยรุ่นใหม่ คำตอบของปานเรียบง่าย แต่เต็มไปด้วยพลัง





> “ทำไร่ไม่ต้องมีความพร้อมเยอะค่ะ คิดได้ก็ลงมือทำเลย ไม่ต้องกลัว บางครั้ง ความสำเร็จอาจไม่ได้เริ่มจากการรู้ทุกอย่าง หรือพร้อมทุกอย่างตั้งแต่วันแรก แต่อาจเริ่มจากการเปิดใจเรียนรู้ ทดลอง ลงมือทำแล้วค่อย ๆ ปรับให้ดีขึ้นในทุกฤดูการผลิต”



ตลอดเส้นทางที่ผ่านมาของปาน จากพื้นที่ 50 ไร่ในวันแรก สู่การบริหารจัดการไร่อ้อยหลายร้อยไร่ในวันนี้ ด้วยการผสมผสานประสบการณ์ของครอบครัว ความรู้ เทคโนโลยี และการบริหารต้นทุนเข้าด้วยกัน นี่คืออีกหนึ่งภาพของ ชาวไร่อ้อยมิตรผลโมเดิร์นฟาร์ม ที่ไม่ได้หมายถึงเพียงการมีเครื่องจักรทันสมัย แต่คือการเป็นชาวไร่ที่พร้อมเรียนรู้ กล้าลอง รู้จักต้นทุนของตัวเอง และเลือกใช้ทุกทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุดเพราะไร่อ้อยที่ดี อาจไม่ได้เริ่มจากการทำให้ “ใหญ่ขึ้น” เสมอไป แต่อาจเริ่มจากการทำพื้นที่ที่เรามีอยู่ ให้ “ดีขึ้น แม่นขึ้น และคุ้มค่าขึ้น” ในทุก ๆ วัน

ชวนมิตรชาวไร่เตรียมความพร้อม

ปลูกอ้อยตุลาฯ

ผลผลิตดี ซีซีเอสสูง

ฤดูกาลปลูกอ้อยตุลาคม หรืออ้อยปลายฝน ใกล้เข้ามาแล้ว วารสารฉบับนี้ ขอชวนมิตรชาวไร่มาทบทวน Checklist ความพร้อม ก่อนลงมือปลูกอ้อยตุลาฯ เพื่อให้ได้ผลผลิตที่ดี มีค่าซีซีเอสสูง

สรุป Checklist เตรียมปัจจัยการผลิต



เตรียมพันธุ์อ้อย

อายุ 8-10 เดือน
ปลอดโรคพืชและโรคแมลง



เตรียมปุ๋ย สารคุมวัชพืช

ให้เพียงพอใช้งาน
ปลูกเสร็จ พ่นยาคุมทันที



เตรียมระบบน้ำชลประทาน

ให้พร้อมใช้งาน



เตรียมเครื่องจักร - เครื่องมือ

ให้พร้อมใช้งาน รถแทรกเตอร์ ผานไถ ผานพรวน ผานใบใหญ่ เครื่องปลูกใบมีดตัดท่อนพันธุ์อ้อยต้องคม



เตรียมแรงงาน

ให้พร้อมสำหรับตัดพันธุ์อ้อย ปลูก วางสาย และติดตั้งอุปกรณ์ให้น้ำหยด

ปลูกอ้อยตุลาฯ มีแต่ข้อดี...

1. ความชื้นจากน้ำฝนในดินสูง



• เดือนตุลาคม มีความชื้นในดินจากฤดูฝน เหมาะสมสำหรับการปลูกอ้อย
• ช่วยให้ท่อนพันธุ์งอกเร็ว อัตราการงอกสูง แตกกอดี รากเดินดี ลดการสูญเสียจากการขาดน้ำ

2. ลดต้นทุนในการให้น้ำ



• ช่วงแรกหลังปลูกยังอาศัยความชื้นในดินสูง และอาศัยน้ำฝนได้ จึงลดการให้น้ำชลประทาน แต่เรายังต้องให้น้ำอย่างเพียงพอต่อความต้องการของอ้อย

3. อ้อยได้ตั้งตัวก่อนเข้าสู่ฤดูแล้ง



• การปลูกอ้อยได้เร็วตามกรอบเวลา อ้อยมีการเจริญเติบโตได้เร็ว ระบบรากแข็งแรงก่อนเจอช่วงแล้ง ทำให้อ้อยทนแล้งได้ดี สามารถข้ามแล้งได้

4. ลดปัญหาวัชพืช



• อ้อยงอกได้ดีสม่ำเสมอ แตกกอดี เจริญเติบโตได้เร็ว ใบอ้อยช่วยคลุมพื้นที่ร่องได้เร็ว คุมวัชพืชได้ดี

5. อ้อยมีผลผลิตสูง



• ปลูกเร็ว อ้อยมีเวลาสร้างลำต้น มีระยะเวลาการเจริญเติบโตมากขึ้น
• ปลูกอ้อยตุลาคม จำนวนลำมาก ลำใหญ่ ทำให้มีผลผลิตต่อไร่ที่สูงกว่า และสามารถไว้ตอได้ดีกว่าอ้อยน้ำราดและอ้อยต้นฝน

6. อ้อยมีความหวานสูง (CCS)



• ได้อายุการเก็บเกี่ยว 12 เดือน อ้อยสมบูรณ์สูงสุด อากาศเย็น ดินแห้ง อ้อยสร้าง สะสมน้ำตาลได้ดีที่สุด



วางแผนให้พร้อม เตรียมแปลงให้ดี ไถ-ปลูก ให้ได้มาตรฐาน ทันความชื้น ดูแลอย่างถูกวิธีและให้น้ำหยดต่อเนื่องคือ**หัวใจสำคัญของการปลูกอ้อยตุลาคม**ได้จำนวนลำมาก ผลผลิตต้นต่อไร่สูง ค่า CCS ดีไว้ตอได้หลายปี Ⓜ

การประยุกต์ใช้งาน ONE AGRI PRO & CANE LOGISITICS

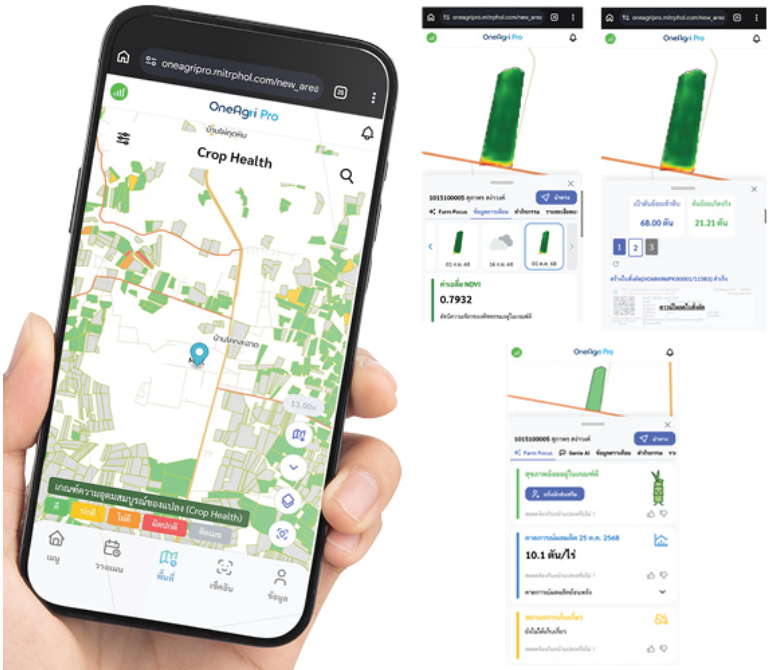


ยกระดับการบริหารจัดการแปลงและการขนส่งอ้อยด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ

ในยุคที่อุตสาหกรรมอ้อยและน้ำตาลทรายไทยกำลังขับเคลื่อนเข้าสู่เกษตรอัจฉริยะ (Smart Agriculture) ปัญหาใหญ่ที่บั่นทอนรายได้ของเกษตรกรชาวไร่อ้อยมาโดยตลอดคือ "ความสูญเสียหลังการเก็บเกี่ยว" และ "คอขวดด้านโลจิสติกส์" การจอดรถบรรทุกอ้อยค้างคิวหน้าโรงงานเป็นเวลานานหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน ไม่เพียงแต่ทำให้รถขนส่งทำรอบได้น้อยและสูญเสียค่าน้ำมันโดยไม่จำเป็น แต่ยังทำให้น้ำหนักอ้อยลดลงอย่างรวดเร็ว ค่าความหวาน (CCS) ลดต่ำลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อรายได้ของมิตรชาวไร่โดยตรง

นอกจากนี้ การจัดคิวตัดอ้อยที่ไม่สัมพันธ์กับรูปแบบการตัดไม่ว่าจะใช้วิธี อ้อยมัด (ใช้คนขึ้นอ้อย/ใช้รถคีบอ้อย) หรือ อ้อยรถตัด (เครื่องจักรกล) มักก่อให้เกิดความสับสนในการบริหารจัดการแปลงและการจัดสรรรถขนส่ง บทความนี้ขอแนะนำแพลตฟอร์มดิจิทัลที่จะมาปฏิวัติการบริหารจัดการโลจิสติกส์อ้อยสดอย่างครบวงจร ได้แก่ “One Agri Pro” และ “Cane Logistics”

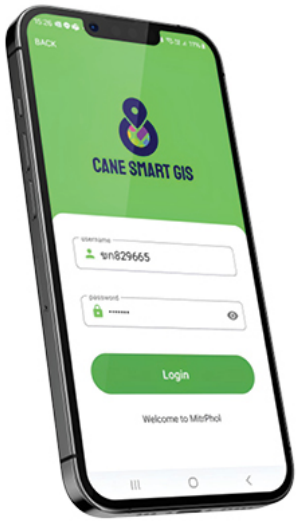
ทำความรู้จัก 2 ระบบหลัก: One Agri Pro & Cane Logistics



การบริหารจัดการการตัดและการขนส่งอ้อยสดอย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องแบ่งตามรูปแบบการเก็บเกี่ยวอย่างชัดเจน เพื่อให้สอดคล้องกับเครื่องจักร รถขนส่ง และแรงงานที่ใช้

1 One Agri Pro: ระบบบริหารจัดการใบสั่งตัดอ้อยมัด (Bundled Cane System)

- **วัตถุประสงค์ :** ออกแบบมาเพื่อดูแลแปลงอ้อยที่ใช้แรงงานคนตัดและมัด หรือแปลงขนาดเล็กถึงปานกลางที่ต้องใช้รถคีบอ้อย
- **การติดตามของใบสั่งตัด (Cutting Order Tracking) :** รู้ปริมาณผลผลิตคาดการณ์ รู้อายุอ้อยก่อนตัด รู้ค่าดัชนีความแตกต่างพืชพรรณ (NDVI) ในแปลง และติดตามสถานะรถบรรทุกอ้อยที่จะเข้าโรงงาน
- **ประโยชน์ :** ช่วยให้ชาวไร่รู้แปลงอ้อยที่ต้องเตรียมการตัดล่วงหน้า

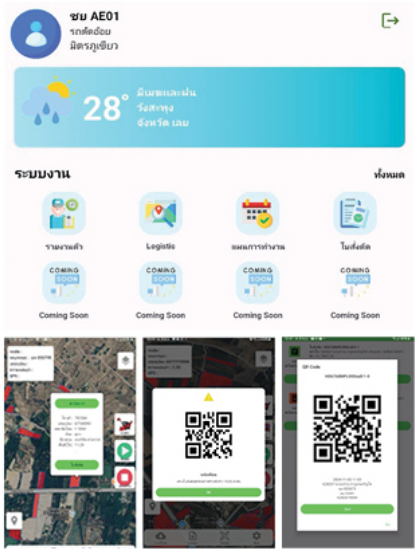


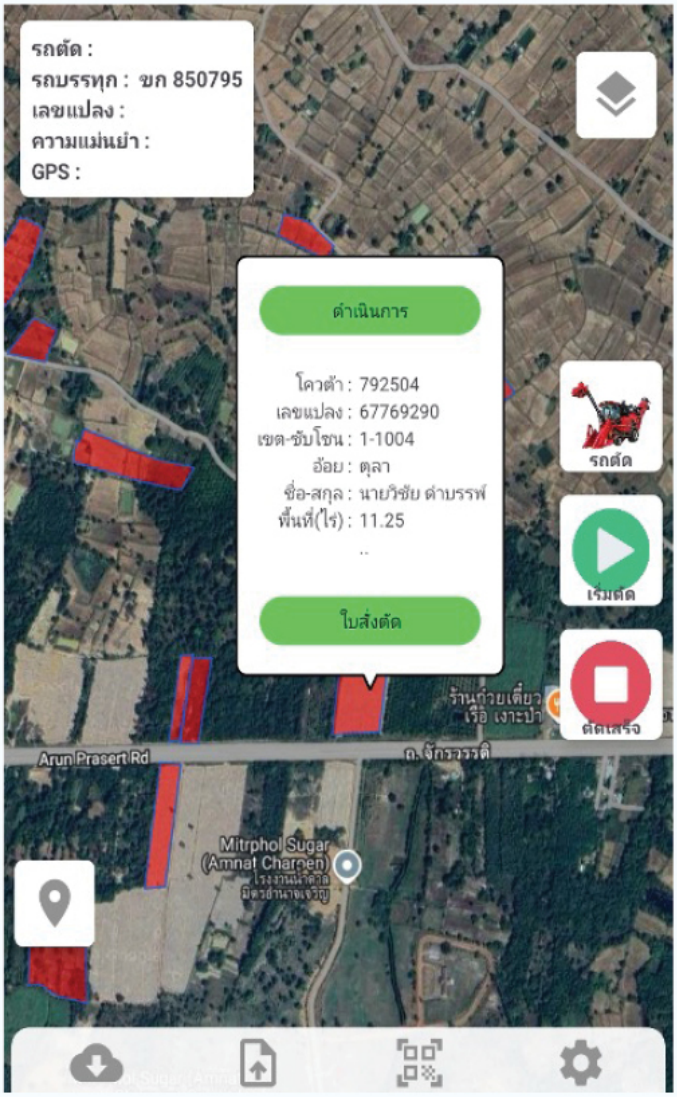
2 Cane Logistics: ระบบบริหารจัดการใบสั่งตัดอ้อยรถตัด (Harvester System)

• วัตถุประสงค์ : ออกแบบมาสำหรับแปลงขนาดใหญ่หรือแปลงที่เตรียมรองรับรถตัดอ้อย

• การทำงานของใบสั่งตัด (Cut Order) : ออก “ใบสั่งตัดอ้อยมัดดิจิทัล” โดยเชื่อมโยงพิกัด GPS ของแปลงอ้อยเข้ากับตารางเดินรถตัดอ้อยและรถพ่วงรับอ้อย (In-field Transport)

• ประโยชน์ : วางแผนการเคลื่อนย้ายรถตัดอ้อยให้เป็นหมวดหมู่ ลดการวิ่งรถเปล่า (Deadhead Mile) และประสานงานกับรถบรรทุกใหญ่ให้เข้ามารับอ้อยสดจากแปลงไปโรงงานได้ทันทีแบบ Just-In-Time





ขั้นตอนการทำงาน

การใช้งานถูกออกแบบให้ใช้งานง่ายบนสมาร์ทโฟนทั่วไป โดยมีกระบวนการทำงานหลัก 4 ขั้นตอน

การแสดงแปลงอ้อยที่อยู่ในหน้า App ที่พร้อมจะทำกิจกรรม

เมื่อเกษตรกรเปิดแอปพลิเคชัน ระบบจะแสดงแผนที่แปลงอ้อย เช่น ปริมาณผลผลิตคาดการณ์ ค่าดัชนีความแตกต่างพืชพรรณ (NDVI) อายุอ้อย และแจ้งเตือนแปลง ที่พร้อมสำหรับการเก็บเกี่ยวเพื่อให้ชาวไร่เลือกทำกิจกรรมตัดอ้อยได้อย่างแม่นยำ

การติดตามของใบสั่งตัด (Cutting Order Tracking)

การติดตามสถานะรถบรรทุกอ้อยที่จะเข้าโรงงาน

จัดคิวรถขนส่งและจองคิวโรงงาน (Queue Booking)

สำหรับ อ้อยมัด (One Agri Pro) นัดหมายรถคีบและรถบรรทุกตามปริมาณอ้อย / สำหรับ อ้อยรถตัด (Cane Logistics) ยืนยันพิกัดเข้าตัดของรถตัดอ้อยพร้อมส่งสัญญาณเลือกรอบเวลาจองคิวส่งเข้าโรงงาน

ส่งอ้อยสดเข้าโรงงานด้วย Fast Track

รถบรรทุกขับเข้าโรงงาน สแกน QR Code ใบสั่งตัด/คิวส่งอ้อยที่หน้าประตูโรงงาน เพื่อเข้าสู่กระบวนการชั่งน้ำหนักและวัด CCS ได้ทันทีโดยไม่ต้องจอดรอคิวข้ามวัน

ตารางเปรียบเทียบ: ก่อนและหลังการใช้ระบบ One Agri Pro + Cane Logistics

หัวข้อการดำเนินงาน	ก่อนใช้ระบบ	หลังใช้ระบบ (One Agri Pro + Cane Logistics)
การบริหารการขนส่งอ้อย	ชาวไร่ส่งอ้อยตามความสะดวกของตนเอง	ลดการสูญเสียน้ำหนัก และบริหารจัดการรถตัด/รถขนส่งได้อย่างมีประสิทธิภาพมีแผนการวิ่งรถชัดเจนตามพิกัด GPS ในแอปพลิเคชัน
การติดตามสถานะแปลงและผลผลิต	ใช้การสุ่มตรวจด้วยสายตา ประเมินผลผลิตคลาดเคลื่อน	ประเมินการเติบโตด้วยดาวเทียม (NDVI) ติดตามค่าความชื้น สุขภาพพืช และประเมินผลผลิตแม่นยำรายแปลง
การส่งเสริมสิ่งแวดล้อมและความยั่งยืน	ขาดการวางแผนการตัดและการขนส่งอย่างเป็นระบบ ทำให้เกิดอ้อยเผาและใช้เชื้อเพลิงสิ้นเปลือง	ส่งเสริมการตัดอ้อยสด 100% ลดปัญหาฝุ่น PM 2.5 และลด CO2 จากการใช้น้ำมันรถที่สิ้นเปลือง

ประโยชน์ที่ชาวไร่อ้อยและอุตสาหกรรมจะได้รับ (Win-Win Solution)







ด้านการบริหารการตัดและการขนส่งอ้อย

ช่วยให้ชาวไร่ได้เก็บเกี่ยวอ้อยในระยะสุกแก่ที่เหมาะสมที่สุด เพิ่มค่าความหวาน (CCS) และน้ำหนักอ้อยเข้าโรงงานอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย รถขนส่งวิ่งได้ตามแผนพิกัด GPS ลดการจอดรอคิว และบริหารจัดการรถคีบ/รถตัดอ้อยได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ

ด้านการติดตามสถานะแปลงและผลผลิต

ชาวไร่และเจ้าหน้าที่ภาคสนามมองเห็นสุขภาพอ้อยผ่านข้อมูลดาวเทียมช่วยให้วางแผนใส่ปุ๋ย ให้น้ำ และคาดการณ์วันตัดอ้อยล่วงหน้าได้อย่างแม่นยำ ไม่ต้องเสี่ยงกับการประเมินด้วยสายตาแบบเดิม

ด้านส่งเสริมสิ่งแวดล้อมและความยั่งยืน

การตัดอ้อยสด 100% ควบคู่กับการวางเส้นทางขนส่งผ่านระบบช่วยลดการค้างไร่ของอ้อย ลดปัญหาฝุ่นควัน PM 2.5 ในชุมชน และลดปริมาณการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO2) จากการใช้น้ำมันเชื้อเพลิงในการเดินทางโดยไม่จำเป็น

การนำระบบเทคโนโลยีสารสนเทศภูมิศาสตร์และโลจิสติกส์การเกษตรมาประยุกต์ใช้ ช่วยเปลี่ยนการทำไร่อ้อยแบบดั้งเดิมที่ขาดการวางแผนให้กลายเป็นการทำเกษตรแม่นยำสูง (Precision Agriculture) ที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูลจริง ทั้งการติดตามของใบสั่งตัด (Cutting Order Tracking) การส่งเสริมการตัดอ้อยสด 100% และกระบวนการขึ้นอ้อยที่ไม่ว่าจะใช้คนขึ้นอ้อย/ใช้รถคีบอ้อย หรือรถตัดอ้อย ก็ล้วนเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความยั่งยืน มอบผลตอบแทนที่คุ้มค่าแก่ชาวไร่ และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นรูปธรรม

CURA-MD
TRI-biotic

#เจลแต้มสิวTRI-biotic

อ่อนโยนต่อ Skin Barrier

ยุบไว ไม่ทิ้งรอย ในหลอดเดียว



ลดสิวมีหัว
ปลอบประโลม
สิวอักเสบ



ลดสิวไม่มีหัว
ช่วยยุบสิว
ลดการเกิดใหม่



CURA-MD
curamdth

@CURAMD
LINE

@curamdofficialth

0.3% ENCAPSULATED SALICYLIC ACID
ช่วยลดสิวอุดตัน คุมความมัน

AC COMPLEX
ช่วยลดความมันส่วนเกิน
ลดการระคายเคืองของสิว

4% NIACINAMIDE
ช่วยลดเลือนรอยดำ
รอยแดงที่เกิดจากสิว



กู้สมดุลผิว
หยุดสิวเกิดซ้ำ

Longevity Food

กินดี...เพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกาย



เมื่อการรับประทานอาหารมีบทบาทสำคัญในการกำหนดสุขภาพ ปัจจุบันผู้คนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพผ่านการรับประทานอาหารมากยิ่งขึ้น ไม่เพียงแค่หลักโภชนาการ แต่ยังใส่ใจถึงการเลือกชนิดของอาหารที่มีคุณภาพหลากหลายในแต่ละมื้อ เพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกาย มีสุขภาพแข็งแรงในระยะยาว ด้วยแนวคิดนี้จึงนำไปสู่





"Longevity Food" หรือแนวคิดการเลือกรับประทานอาหาร เพื่อช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาว เน้นสร้างสมดุล เสริมความแข็งแรงและส่งเสริมคุณภาพชีวิต ไปพร้อมกับสุขภาพที่ดีและการใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วยพลัง ไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารราคาแพง แต่จะเน้นอาหารจากธรรมชาติที่หลากหลาย สัดส่วนที่พอเหมาะในแต่ละมื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

เพราะพวกเราทุกคนต้องใช้พลังงาน ทั้งการเดิน การยกของ รวมถึงการทำงานเผชิญกับสภาพอากาศในแต่ละวัน การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จึงเปรียบเสมือนการลงทุนเพื่อสุขภาพ ช่วยให้มีแรงทำงาน ฟื้นตัวได้ดี และพร้อมรับมือกับงานในแต่ละวัน

รับประทานอย่างไร...เพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกายในแต่ละมื้อ

ผักหลากสีและผลไม้
เพิ่มวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร
ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี
เสริมภูมิคุ้มกันและทำให้
ร่างกายสดชื่น

โปรตีนคุณภาพดี
เลือก ปลา ไข่ ถั่ว หรือเนื้อไม่ติดมัน
เพื่อช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซม
กล้ามเนื้อ พร้อมสำหรับ
การทำงานในทุกวัน



เติมไขมันดี
รับประทานถั่วและเมล็ดพืชเป็นของว่าง
ช่วยดูแลสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

คาร์โบไฮเดรต
ที่มีประโยชน์
เลือกข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี
เพื่อให้อิ่มนานและให้พลังงานอย่างต่อเนื่อง



สุขภาพที่ดี...ไม่ได้เกิดขึ้นในวันเดียว แต่เกิดจากการดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอ
เริ่มต้นวันนี้ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อเติมพลังให้ร่างกาย
พร้อมเป็นกำลังสำคัญของการทำงาน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกวัน Ⓜ



ฟิตสู้ 3 โรคยอดฮิต

ไขมัน ความดัน เบาหวาน

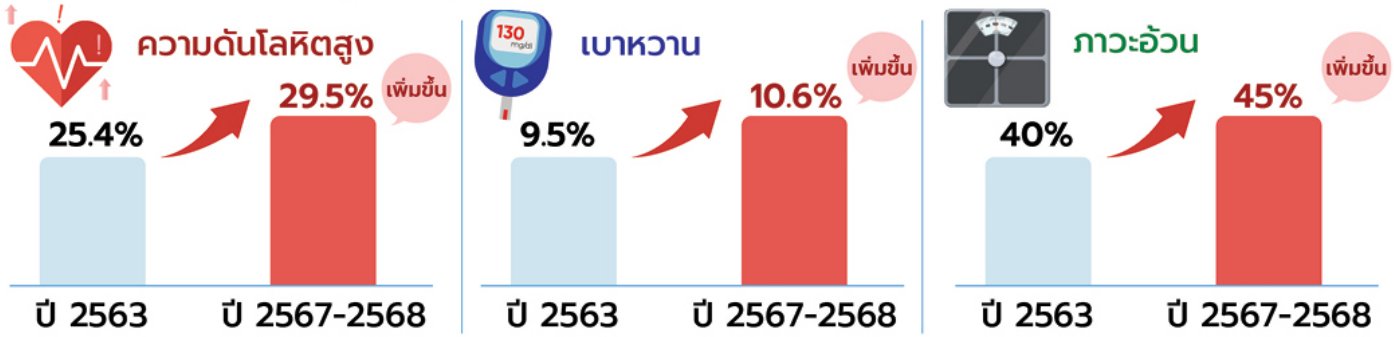
ด้วยการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน



ทุกคนคงเคยได้ยินเกี่ยวกับโรค NCDs กันมาบ้างแล้ว โรค NCDs (Non-Communicable Diseases) หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือกลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถติดต่อกันได้ผ่านการสัมผัสหรือการหายใจร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นโรคไขมันในเลือด ความดัน หรือเบาหวาน อีกทั้ง 3 โรคนี้ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงนำไปสู่โรคอื่นได้อีกมากมาย เช่น ***โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง หรือภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ จึงเป็นภัยเงียบ***ที่ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นอย่างช้า ๆ และสะสมอย่างต่อเนื่อง

ผลสำรวจจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

(รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 ปี พ.ศ. 2567-2568) ได้เปิดเผยข้อมูลสถานการณ์สุขภาพคนไทย พบว่าคนวัยทำงานรุ่นใหม่ อายุระหว่าง 18-34 ปี มีแนวโน้มป่วยด้วยโรค NCDs เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับปี 2563





หลายคนอาจจะเข้าใจว่าโรค NCDs เกิดจากกรรมพันธุ์ แต่ในความเป็นจริงแล้วสาเหตุของโรคเหล่านี้เกิดจากไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมการการรับประทานอาหาร การนั่งทำงานเป็นเวลานาน การพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือการขาดออกกำลังกาย ดังนั้นถ้าเราเริ่มหันมาดูแลสุขภาพ ***และปรับพฤติกรรมตั้งแต่วันนี้ ก็จะช่วยลดความเสี่ยง และสร้างสุขภาพที่ดีในระยะยาว***

มาเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมในแต่ละวันได้ง่าย ๆ ดังนี้...

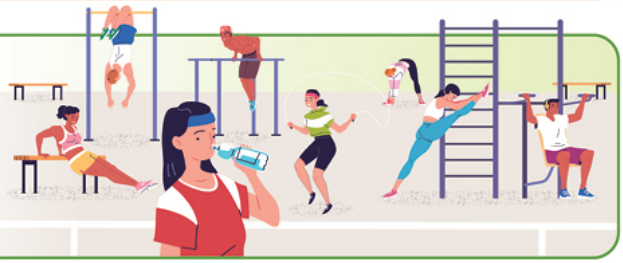
1 สร้างนิสัยการกินเป็นมิตรกับสุขภาพ

ลดอาหารแปรรูป เลือกอาหารธรรมชาติ
เน้นผัก ผลไม้



2 ออกกำลังกายคือกุญแจสำคัญ

ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
หรือเริ่มจากการเดินให้มากขึ้น
เพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อ



3 จัดการกับความเครียด

ทำสมาธิ ฟังเพลง เพราะความเครียด
ส่งผลต่อระดับความดันโลหิต
และระดับน้ำตาล



4 พักผ่อนให้เพียงพอ

ควรนอนอย่างน้อย 7 ชม. ต่อวัน
การนอนหลับที่มีคุณภาพช่วยให้
ร่างกายซ่อมแซมตัวเอง และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง



5 หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

งดการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
และหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี
เพื่อช่วยลดความเสี่ยงของโรค NCDs



โรค NCDs ห่างไกล เมื่อร่างกายแข็งแรง

มาเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมทีละนิด...
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงกว่าเดิม



มิตรอาสา

“ร่วมปลูกต้นไม้ ป่าภูหลง”



ผืนป่า “ภูหลง” ตั้งอยู่บนเทือกเขาภูแลนคา ครอบคลุมพื้นที่อำเภอภูเขียว ติดต่อกับอำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ พื้นที่แห่งนี้เคยอุดมสมบูรณ์ด้วยป่าดิบเขา และเป็นหนึ่งในป่าต้นน้ำสำคัญของแม่น้ำลำประทาว ซึ่งหล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนในจังหวัดชัยภูมิ ก่อนจะไหลไปรวมกับแม่น้ำชี อีกทั้งยังเป็นต้นทางของความชุ่มชื้นให้กับพื้นที่ธรรมชาติอันงดงาม อย่างน้ำตกตาดโตน

อย่างไรก็ตาม ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา ป่าภูหลงต้องเผชิญกับการบุกรุกทำลายและการขยายพื้นที่เกษตรกรรม ส่งผลให้ผืนป่าลดลงอย่างน่าใจหาย ความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศเสื่อมโทรม และกระทบต่อความมั่นคงของแหล่งน้ำต้นทาง





จุดเริ่มต้นการฟื้นฟู

ในปี พ.ศ. 2533 พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้เข้ามาจำพรรษา ณ ภูหลง ซึ่งขณะนั้นมีสำนักสงฆ์อยู่ก่อนแล้ว โดยหลวงพ่อบุญธรรม และ หลวงพ่อคำ เขียนการทำงานร่วมกันระหว่างพระสงฆ์และชาวบ้านในการดูแล ปกป้อง และฟื้นฟูผืนป่า จึงค่อยๆ ก่อรูปเป็นพลังชุมชนที่เข้มแข็ง เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติ และความสำคัญของป่าต้นน้ำต่อการดำรงชีวิตของผู้คนในพื้นที่

พลังมิตรอาสา สู่การร่วมดูแลผืนป่า

ด้วยความตระหนักถึงการดูแลสิ่งแวดล้อม กลุ่มมิตรผล จึงได้ริเริ่ม “โครงการมิตรอาสา ร่วมปลูกต้นไม้ ป่าภูหลง” ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 เป็นต้นมา เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการฟื้นฟูผืนป่าต้นน้ำแห่งนี้ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา โครงการได้ดำเนินการปลูกป่าแล้วกว่า 200 ไร่ จำนวนต้นไม้กว่า 50,000 ต้น นับเป็นก้าวสำคัญของการคืนชีวิตให้ผืนป่า ทั้งยังเป็นการปลูกจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้กับพนักงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน



ปลูกป่า ปลูกความหวัง

การปลูกต้นไม้ไม่เพียงช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียว แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูป่าต้นน้ำให้กลับมาอุดมสมบูรณ์ เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพในระบบนิเวศ ช่วยลดความรุนแรงของปัญหาไฟป่า ลดปริมาณฝุ่นละออง PM 2.5 บรรเทาผลกระทบจากภาวะโลกร้อนและสภาพภูมิอากาศแปรปรวน ผืนป่าที่ได้รับการฟื้นฟูจะทำหน้าที่เป็นแหล่งกักเก็บคาร์บอนตามธรรมชาติ ช่วยรักษาสมดุลของสิ่งแวดล้อม และสร้างความมั่นคงด้านทรัพยากรน้ำในระยะยาว



ความร่วมแรงร่วมใจ สู่ความยั่งยืน

"โครงการมิตรอาสา ร่วมปลูกต้นไม้ ป่าภูหลง" ไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมปลูกต้นไม้ หากแต่เป็นสัญลักษณ์ของความร่วมแรงร่วมใจของชาวมิตรผลทุกคน ที่ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม การลงมือปลูกต้นไม้ในวันนี้ คือการวางรากฐานแห่งความหวังให้คนรุ่นต่อไป เป็นการยืนยันว่าเมื่อทุกภาคส่วนร่วมมือกันอย่างจริงจัง ผืนป่าที่เคยเสื่อมโทรมก็สามารถกลับมาเขียวชอุ่มได้อีกครั้ง



"เพราะการรักษาโลก ไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่คือภารกิจร่วมกันของเราทุกคน
เพื่อส่งต่อผืนป่าที่**อุดมสมบูรณ์** และโลกที่น่าอยู่ ให้คงอยู่สู่คนรุ่นหลังอย่างยั่งยืน"



VMVA
100% NATURAL MINERAL WATER



น้ำแร่
จากแหล่งมรดกโลก

"จากแหล่งน้ำแร่ระดับโลก...สู่มือคุณ"









ซอยล์เมต Soil Mate

ปุ๋ย CRF ใส่ครั้งเดียว
บำรุงนาน ยาวทั้งฤดู
ใช้เพียง 1 กระสอบ/ไร่

สำหรับ อ้อยใหม่



พื้นที่ดินเหนียว



พื้นที่ดินทราย

สำหรับ อ้อยตอ



อ้อยตอดินเหนียว



อ้อยตอดินทราย

ปุ๋ยสูตรพิเศษ เทคโนโลยีจากญี่ปุ่น

สอบถามเพิ่มเติม 097-320-5970 @soilmate ปุ๋ยซอยล์เมต Soil Mate - ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยเคมี