

ออนไลน์ ฉบับที่ 29
**รอบรู้
ครอบครัว**

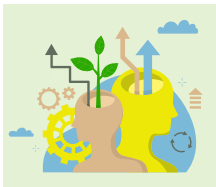
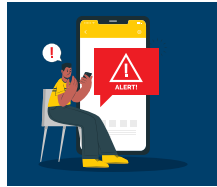
SKL



เกษตรยุคใหม่
รวมใจรักสิ่งแวดล้อม
สร้างเกษตรยั่งยืน

SKL เพิ่มพื้นที่สีเขียว
ในโครงการ
SKL อุ่นรัก ประจำปี 2566

หิมนมงคล
เสริมพลังบวก
เพิ่มสิริมงคลให้ชีวิต



สารบัญ

- 03 | เกษตรยุคใหม่ รวมใจรักษ์สิ่งแวดล้อม สร้างเกษตรยั่งยืน
- 04 | นื่องปลอดภัย หายใจปลอดภัย กับ โครงการ SKL อุรักษ์ ประจำปี 2566
- 05 | ปลดล็อกความคิด พลิกไอเดียในฝัน ในแบบคุณสำรวย เพ็ญสอน เกษตรยุคใหม่ ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงสู่การรวมกลุ่มแบบยั่งยืน
- 06 | เตือนภัยแอปธนาคารหล่ม ระวังมีจดาชีพ วยโอกาส หลอกกดลิงก์ปลอม
- 07 | เทคโนโลยีการให้น้ำอัจฉริยะ สำหรับพืชแปลงเปิด
- 09 | เสริมแผนการเงินให้ปังด้วย Growth Mindset
- 10 | พักที่ควรกินสด VS พักที่ไม่ควรกินสด
- 11 | หินมงคลเสริมพลังบวก

ทักทาย

มลพิษทางอากาศในประเทศไทย กลายเป็นปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของประเทศ หลายพื้นที่พบข้อมูลดัชนีคุณภาพอากาศที่สูงเกินเกณฑ์มาตรฐานโลก ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ การเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับสังคม เพื่อดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ ช่วยฟอกอากาศ ลดการใช้พลาสติกในชีวิตประจำวัน เป็นวิธีแก้ปัญหามลพิษที่ทุกคนสามารถช่วยกันทำได้ ทั้งนี้ การทำการเกษตรก็อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ก่อให้เกิดฝุ่นเนื่องจากการเผาเพื่อเก็บเกี่ยวและจัดการแปลงจากการผลิตสินค้าเกษตร

สยามคูโบต้า ลิสซิ่ง ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนเกษตรกรสู่การทำการเกษตรแบบยั่งยืน ด้วยสินเชื่อเพื่อเกษตรยั่งยืน โปรแกรมพิเศษสำหรับเครื่องอัดฟาง และเครื่องสางใบอ้อย ด้วยข้อเสนอพิเศษตามเงื่อนไขที่บริษัทฯ กำหนด เพื่อให้เกษตรกรเข้าถึงเครื่องจักรกลทางการเกษตร ที่มีส่วนช่วยในการจัดการเศษวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร มาสร้างมูลค่าเพิ่มทดแทนการเผาเพื่อสนับสนุนการทำการเกษตรในระยะยาวต่อไป

สุดท้ายนี้ ฟากถึงเกษตรกรทุกท่านร่วมกันตระหนักถึงปัญหา และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเผา เพราะนอกจากทำลายสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังเกิดผลกระทบต่อสุขภาพทั้งตนเองและครอบครัว มาร่วมกันเพียรระวังส่งเสริมการไถกลบ และผลิตปุ๋ยอินทรีย์ ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เพื่อแก้ปัญหามลพิษในพื้นที่เกษตรอย่างยั่งยืนต่อไป

เกษตรยุคใหม่ รวมใจรักสิ่งแวดล้อม สร้างเกษตรยั่งยืน

ปัญหามลพิษทางอากาศ เป็นปัญหาที่คนในสังคมไทยเผชิญมาตลอดในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งมลพิษทางอากาศที่เป็นปัญหาสำคัญที่สุด คือ ปัญหาฝุ่น PM 2.5 มีสาเหตุจากไอเสียรถยนต์ การเผาในที่โล่ง และอุตสาหกรรม เป็นต้น นอกจากจะสร้างผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมไทยอย่างมหาศาลแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจึงสะท้อนให้เห็นถึงความกังวลของคนในสังคมอย่างมาก

ทั้งนี้ อีกหนึ่งสาเหตุสำคัญของปัญหามลพิษทางอากาศ คือ ฝุ่นที่เกิดจากการเผาในภาคการเกษตร เพื่อเก็บเกี่ยวและจัดการแปลงจากการผลิตสินค้าเกษตร โดยเฉพาะเผาของพืช 3 ชนิดสำคัญ ได้แก่ ข้าว อ้อย และข้าวโพด สร้างผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ดินเสื่อมโทรม ขาดความอุดมสมบูรณ์ และส่งผลกระทบต่อการทำเกษตรกรรมในท้ายที่สุดจากต้นทุนการผลิตที่สูงขึ้น และผลผลิตที่ได้รับต่ำกว่าที่ควร ดังนั้น การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ให้กับเกษตรกร ทราบถึงประโยชน์ของการไถกลบตอซังพืช การบริหารจัดการเศษวัสดุทางการเกษตรที่เหมาะสม และการจัดการอนุรักษ์ทรัพยากรดินและน้ำ เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญและความร่วมมือจากหลายภาคส่วน

สยามคูโบต้า ลิสซิ่ง เป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนให้เกษตรกรใช้เครื่องจักรกลการเกษตร เพื่อเก็บเกี่ยวและจัดการแปลงอย่างทั่วถึง เพื่อทำให้เศษวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร เช่น ข้าว อ้อย และข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ มีราคาและสร้างรายได้ให้กับเกษตรกร กับ สินเชื่อเพื่อเกษตรยั่งยืน (Green Leasing) โปรแกรมพิเศษสำหรับเครื่องอัดฟาง และเครื่องสางใบอ้อย ด้วยข้อเสนอพิเศษ สิทธิฟรีดาวน์ เมื่อเช่าซื้อเครื่องอัดฟางพร้อมแทรกเตอร์คูโบต้า และดาวน์เริ่มต้นเพียง 15,000 บาท สำหรับลูกค้าที่เช่าซื้อเครื่องสางใบอ้อยผ่านบริษัทฯ เพื่อส่งเสริมการเกษตรยั่งยืน และคุณภาพชีวิตของเกษตรกรสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมผ่านเว็บไซต์ของสยามคูโบต้า ลิสซิ่ง www.skl.co.th





น้องปลอดภัย หายใจปลอดฝุ่น กับ โครงการ SKL อุ่นรัก ประจำปี 2566

สยามคูโบต้า สีสซิ่ง จัดกิจกรรมน้องปลอดภัย หายใจปลอดฝุ่น ในโครงการ SKL อุ่นรัก ประจำปี 2566 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 เพื่อสร้างความตระหนักรู้และรณรงค์ถึงปัญหาฝุ่น PM 2.5 พร้อมมอบเงินสนับสนุนเพื่อการศึกษาและเครื่องฟอกอากาศให้แก่สถานศึกษา ทั้ง 2 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนวัดธรรมนาถา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และโรงเรียนวัดพิชัยนิมิตร (คำสวัสดิ์ราษฎร์บารุง) จังหวัดปทุมธานี

คุณกฤตวิทย์ การปลูก ผู้จัดการส่วนลูกค้าสัมพันธ์และการสื่อสาร พร้อมกับผู้อำนวยความสะดวก และนักเรียน ร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้ยืนต้น และต้นไม้ฟอกอากาศ เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับโรงเรียน ด้วยความมุ่งหวังที่จะแก้ไขปัญหามลพิษจากฝุ่นละออง และสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมแก่เด็กและเยาวชน



สะดวก



ใช้งานง่าย



ปลอดภัย



หลากหลายช่องทาง

**ชีวิต
แอปนี้
เพราะจ่ายค่างวด
ออนไลน์**



คลิกเลย



3 บริการออนไลน์จาก SKL



อินเทอร์เน็ต และแอปพลิเคชันของธนาคารที่ร่วมให้บริการ

ปลดล็อกความคิด พลิกโฉมเดียวในพื้นที่ ในแบบคุณสำรวจ เพิ่งสอน

รอบรู้ ครอบครัว SKL | 5
ออนไลน์ ฉบับที่ 29

เกษตรยุคใหม่ ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง สู่การรวมกลุ่มแบบยั่งยืน

สถานการณ์ภัยแล้งในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ส่งผลให้ผลผลิตทางการเกษตรไม่เป็นไปตามที่ต้องการ อีกทั้งต้องเผชิญกับภาวะขาดทุนจากราคาผลผลิตตกต่ำ และเกิดหนี้สินตามมามากมาย คุณสำรวจ เพิ่งสอน ผู้ได้รับรางวัลชมเชยจากการประกวดแผนงานด้านการเกษตร ในโครงการ SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชนอย่างยั่งยืน ประจำปี 2565 ในหัวข้อ “เศรษฐกิจพอเพียง ไร่ภูธราวุธ” ได้พลิกวิกฤตที่เผชิญเปลี่ยนให้เป็นโอกาส ด้วยการศึกษาระเบียบวิธีตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พร้อมเข้าร่วมกับสหกรณ์การเกษตรห้วยคต จำกัด อำเภอห้วยคต จังหวัดอุทัยธานี เพื่อเป็นเกษตรกรต้นแบบปรับเปลี่ยนจากเกษตรเชิงเดี่ยวเป็นเกษตรผสมผสาน คุณสำรวจ เพิ่งสอน เล่าให้ฟังถึงการดำเนินการของไร่ภูธราวุธ ประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก คือ

1 การพัฒนาศักยภาพชุมชนเป็นศูนย์การเรียนรู้ ศาสตร์ของพระราชฯ การศึกษาดูงานและพัฒนา จัดรูปแบบแปลงการเกษตร การพัฒนาความรู้ ความสามารถของวิทยากร การประชาสัมพันธ์และติดตามผล

ลดต้นทุนการผลิตและเพิ่มรายได้จากการจำหน่ายผลผลิตทางการเกษตร วางแผนพัฒนา บริหารจัดการระบบน้ำแบบยั่งยืน การวางแผนผลิตโกโก้ และสมุนไพร ระบบการผลิตปศุสัตว์ รวมถึงการรวมกลุ่มทำปุ๋ยหมัก ปุ๋ยน้ำ และสารชีวภาพ โดยจัดจำหน่ายผลผลิตทางการเกษตรผ่านเพจเฟซบุ๊ก ไร่ภูธราวุธ ชุมชน และสหกรณ์การเกษตรห้วยคต จำกัด ให้กับหน่วยงานราชการ นอกจากนี้ ในอนาคตจะมีการนำระบบสูบน้ำโซลาร์เซลล์จากพลังงานแสงอาทิตย์มาใช้ทดแทนระบบไฟฟ้า

การเพิ่มรายได้ให้กับชุมชนผ่านการพัฒนาชุมชนให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรผสมผสาน เพื่อกระจายและสร้างรายได้ให้กับชุมชนตลอดปี ด้วยผลการดำเนินการตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คุณสำรวจ เพิ่งสอน คาดหวังว่าจะสามารถเป็นต้นแบบการทำการเกษตร โดยใช้ศาสตร์พระราชฯ ในการพัฒนาอาชีพการเกษตร และนำไปสู่ความยั่งยืนของชุมชน กลายเป็นศูนย์เรียนรู้ศาสตร์พระราชฯ เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวและชุมชนอย่างยั่งยืน อีกทั้ง พร้อมเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำสำหรับเกษตรกรที่สนใจทำการเกษตรแบบผสมผสาน เพื่อพัฒนาอาชีพของเกษตรกรสู่ความยั่งยืน

ติดตามข้อมูลได้ที่



ไร่ภูธราวุธ



คุณสำรวจ เพิ่งสอน

รางวัลชมเชย

โครงการ SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชน อย่างยั่งยืน ประจำปี 2565





เตือนภัย แอปธนาคารหล่ม

ระวังมีจาชัพ ด้วยโอกาส หลอกกดลิงก์ปลอม



กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยี - บก.ปอท. เปิดเผยผ่านเฟซบุ๊ก การเข้าถึงกลโกงใหม่ของมีจาชัพที่มีการส่งลิงก์ปลอมให้ประชาชนในช่วงวันที่ 4 กรกฎาคม 2566 ที่ผ่านมา ซึ่งจุดเริ่มต้นเกิดจากระบบบริการโอนเงินต่างธนาคารเกิดเหตุขัดข้องสุดวิสัย ส่งผลต่อการทำธุรกรรมผ่านช่องทางออนไลน์ อย่างเช่น โบบายแบงก์กิ้ง (Mobile Banking) และอินเทอร์เน็ตแบงก์กิ้ง (Internet Banking) ไม่สามารถดำเนินการและใช้งานได้ชั่วคราว

จากเหตุการณ์แอปธนาคารล่มดังกล่าว ทำให้มีจาชัพด้วยโอกาสส่งลิงก์ปลอมหลอกให้ผู้ใช้เสียหายกด เพื่ออัปเดต โบบายแบงก์กิ้ง และหากผู้ใช้เสียหายเพื่อกดลิงก์ปลอมดังกล่าวแล้ว จะส่งผลให้ถูกขโมยข้อมูลส่วนบุคคล หรือ ถูกติดตั้งแอปปริโมท เพื่อเข้าควบคุมโทรศัพท์ และสุดท้ายอาจจะถูกคนร้ายโอนเงินออกจากบัญชี ดังนั้น ควรเตือนใจไว้เสมอว่าการอัปเดต แอปพลิเคชันโบบายแบงก์กิ้ง ควรกดอัปเดตผ่าน Apple Store หรือ Play Store จากช่องทางทางการที่เชื่อถือได้เท่านั้น และปัจจุบันหลายธนาคารมีนโยบายยกเลิกการส่ง SMS และอีเมลแบบแนบลิงก์ ซึ่งทำให้ผู้ใช้ธนาคารสามารถแยกได้ระหว่าง SMS ธนาคาร กับ SMS ที่มีจาชัพแอบอ้างธนาคารได้ง่ายขึ้น ตามมาตรการของธนาคารแห่งประเทศไทย เพื่อป้องกันสับสนระหว่างข้อความของธนาคาร และข้อความที่ส่งโดยมีจาชัพ

ที่มา : เฟซบุ๊กกองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยี - บก.ปอท.

รายชื่อธนาคารที่ยกเลิกการแนบลิงก์ทาง SMS และอีเมล

	SMS	อีเมล
 ธนาคารกรุงเทพ	ยกเลิก	ยกเลิก
 ธนาคารกรุงไทย	ยกเลิก	กำลังดำเนินการ
 ธนาคารกสิกรไทย	ยกเลิก	กำลังดำเนินการ
 ธนาคารไทยพาณิชย์	ยกเลิก	กำลังดำเนินการ
 ธนาคารกรุงศรีอยุธยา	ยกเลิก	กำลังดำเนินการ

	SMS	อีเมล
 ธนาคารแลนด์ แอนด์ เฮาส์	ยกเลิก	กำลังดำเนินการ
 ธนาคารออมสิน	ยกเลิก	กำลังดำเนินการ
 ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร	ยกเลิก	กำลังดำเนินการ
 ธนาคารทหารไทยธนชาติ	ยกเลิก	กำลังดำเนินการ
 ธนาคารอาคารสงเคราะห์	ยกเลิก	ยกเลิก

เทคโนโลยี การให้น้ำอัจฉริยะ สำหรับพืชแปลงเปิด

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 29

7

นวัตกรรมการเกษตรจากสถาบันการจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรมเกษตร (สท.) ที่ช่วยตรวจวัดและควบคุมแบบไร้สาย ซึ่งติดตามสถานะแวดล้อมของพืช และควบคุมการให้น้ำตามความต้องการของพืช ด้วยระบบอัตโนมัติ ที่จะช่วยลดปริมาณการใช้น้ำและปุ๋ยที่เกินความจำเป็น ลดโอกาสการสูญเสียของผลผลิต รวมไปถึงการลดต้นทุน ประหยัดค่าใช้จ่าย และการใช้บิมน้ำได้อย่างเหมาะสม



เทคโนโลยีการให้น้ำอัจฉริยะ

ประกอบด้วย

1

เซนเซอร์วัดอุณหภูมิ และความชื้นสัมพัทธ์

ตรวจวัดอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ เพื่อป้องกันความสูญเสียของผลผลิต โดยแสดงข้อมูลแบบ Real time



2

เซนเซอร์วัดความเข้มแสง

ตรวจวัดความเข้มของแสง เพื่อป้องกันความสูญเสียของผลผลิต โดยแสดงข้อมูลแบบ Real time



3

เซนเซอร์วัดความชื้นดิน

ตรวจวัดความชื้นของดิน เพื่อควบคุมการให้น้ำตามความต้องการของพืช โดยแสดงข้อมูลแบบ Real time

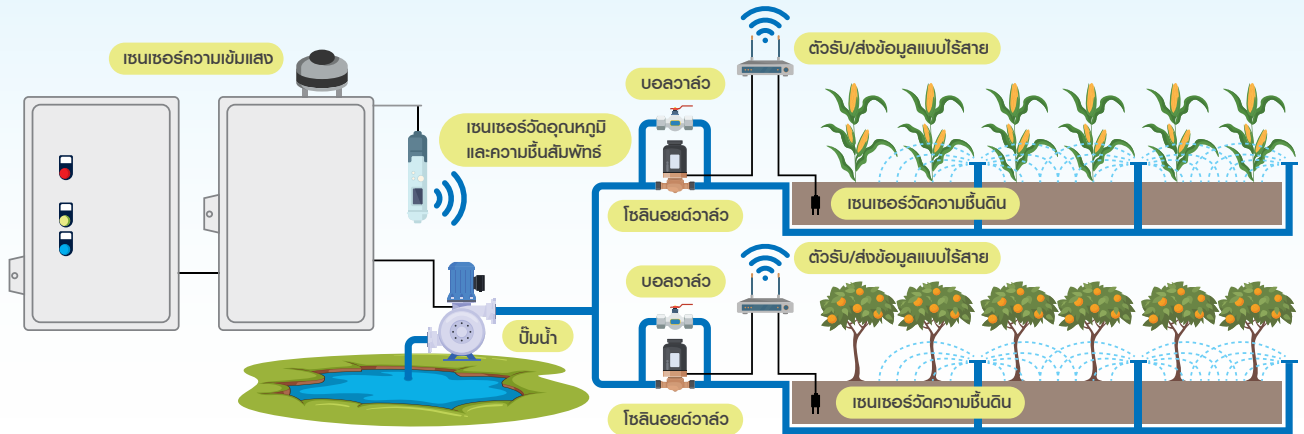


4

แอปพลิเคชัน

แสดงผลข้อมูลและควบคุมตามเวลาจริงแบบ Real time ผ่านสมาร์ทโฟน โดยจะแจ้งเตือนเมื่อพบความผิดปกติผ่านแอปพลิเคชัน LINE





ระบบควบคุมและเซนเซอร์ ของเทคโนโลยีการให้น้ำอัจฉริยะ

จุดเด่นของเทคโนโลยี การให้น้ำอัจฉริยะ

1

สถานีควบคุม



สำหรับติดตามสภาพอากาศผ่านสมาร์ตโฟน
ซึ่งสามารถควบคุมสภาพอากาศผ่านซอฟต์แวร์
ได้ทั้งระบบอัตโนมัติ ระบบตั้งเวลา และระบบ
ควบคุมตรงโดยผู้ใช้งาน

สามารถแบ่งโซนการควบคุมและติดตามข้อมูล

เพื่อรองรับการปลูกพืชหลากหลายชนิด
ในแปลงเดียว



2

เซนเซอร์วัดอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์



สำหรับติดตามอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์
โดยจะติดตั้ง 1 จุด บริเวณสถานีควบคุม

สามารถตั้งเงื่อนไขการควบคุมผ่านสมาร์ตโฟน ได้หลากหลาย

แบ่งเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

1

ระบบอัตโนมัติ (Auto)
ตามความต้องการของพืช



2

ระบบตั้งเวลา (Timer)
จากพฤติกรรมการณ์ให้น้ำโดยปกติ



3

ระบบควบคุมตรง (Manual)
ตามความต้องการของเกษตรกร



3

เซนเซอร์วัดความชื้นดิน



สำหรับติดตามและควบคุมการให้น้ำตาม
ความต้องการของพืช โดยติดตั้ง 1 ตัว ต่อ
1 โซนพื้นที่เพาะปลูก

4

เซนเซอร์วัดความเข้มแสง



สำหรับติดตามปริมาณความเข้มแสงใน
แปลงเพาะปลูก โดยจะติดตั้ง 1 จุด

สามารถบันทึกข้อมูลเพื่อประมวลผล
และแสดงออกมาในรูปแบบตัวเลขและ
กราฟ และยังสามารถดูข้อมูลย้อนหลัง
ได้ถึง 1 ปี



เสริมแผนการเงินให้ปังด้วย Growth Mindset

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 29

9

ส่งต่อ Growth Mindset ที่จะช่วยให้คุณเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และวางแผนการเงินได้ดียิ่งขึ้น



1

เชื่อว่าจะสามารถ
เปลี่ยนสถานะการเงินได้



เราต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองว่าเราสามารถพัฒนาตัวเองได้เรื่อย ๆ เพิ่มโอกาสทางการเงินให้ตัวเองได้ ที่สำคัญต้องหมั่นตรวจสอบสถานะการเงินอยู่เสมอ เพื่อให้สะท้อนภาพความเป็นจริงที่สุด

2

เชื่อในการกระทำ ไม่ใช่ลักษณะนิสัย
หรือคุณสมบัติส่วนตัว



อย่าจำกัดตัวเองด้วย Mindset ที่ว่า เราไม่เก่ง เราไม่รวย จงเชื่อในการลงมือทำ เชื่อว่าเราจะทำได้ และสามารถคว้าโอกาสรอบตัวมาผลักดันตัวเองได้

3

ตั้งเป้าหมาย
ให้สูงไว้ก่อน



เมื่อเราเชื่อว่าเราจะเปลี่ยนแปลง ประสบความสำเร็จได้แล้ว ให้เราตั้งเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิตให้สูงไว้ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ วางแผนสำหรับแต่ละเป้าหมาย และก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด

4

ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ
และขอความช่วยเหลือ
จากผู้ที่เก่งกว่า



ก้าวข้ามอคติ ไม่มองว่าคนที่เก่งกว่าเป็นศัตรู หรือมองว่าเราคงสู้เขาไม่ได้ ให้มองว่าเขาเป็นคนที่ช่วยให้เราสามารถเรียนรู้อะไรได้บ้าง เราจะสามารถเก็ทกูอะไรซึ่งกันและกันได้บ้าง

5

เริ่มต้นลงทุน
แม้เงินยังไม่เยอะ



เราสามารถเริ่มลงทุนได้จากเงินจำนวนไม่มาก โดยเริ่มจากการลงทุนในกองทุนรวมที่มีขั้นต่ำการลงทุนไม่สูง เพื่อเป็นการสร้างวินัยให้กับตัวเอง และอย่าลืมหาความรู้เพื่อรับมือกับความเสี่ยงก่อนเริ่มลงทุน

6

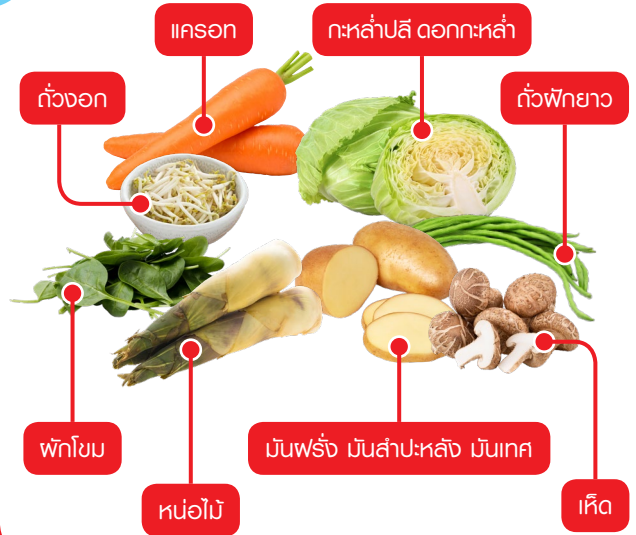
ไม่จมปลักอยู่
กับความผิดพลาด



หลายครั้งที่เราอาจสะดุด ติดขัด ล้มเหลวในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ เราอาจจะเสียใจหรือท้อได้ แต่อย่าจมปลักกับการโทษตัวเอง จมกับความผิดพลาดจนหมดกำลังใจ หรือล้มเลิกความตั้งใจ



ผักที่ **ควร** กินสด vs ผักที่ **ไม่ควร** กินสด



ด้วยสารอาหารที่แตกต่างกันทำให้ผักแต่ละชนิดมีคุณสมบัติแตกต่างกันไปด้วย ผักบางชนิดจึงเหมาะที่จะกินแบบสด ๆ เพื่อให้ได้สารอาหารที่มากกว่า ในขณะที่ผักบางชนิดก็ไม่ควรกินสด เพราะอาจให้โทษกับร่างกายได้

เคล็ดลับกินผักสดให้ดีต่อร่างกาย



ล้างด้วยน้ำเกลือหรือน้ำด่างทับทิม
หรือล้างด้วยน้ำไหลผ่านให้สะอาด



กินในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป



ใครที่ย่อยยากสามารถนำไปผ่านความร้อน
ก่อนได้ แต่ไม่ควรปรุงสุกนานเกินไป



เลือกซื้อจากแหล่งที่ปลอดภัย



ผักบางชนิด เช่น กระเทียม หอมหัวใหญ่
นำไปประกอบเมนูเพื่อให้กินง่ายขึ้นได้

+

+

+

หินมงคล เสริมพลังบวก

ทำความเข้าใจกับหินมงคลประเภทต่าง ๆ ที่มาพร้อมความเชื่อ
เสริมพลังบวกและเสริมมงคลให้ชีวิต



Ametrine
(อเมทริน)

หินใส สีม่วงปนเหลือง
ช่วยจัดพลังลบ
แก้ความขัดแย้ง สร้างสมดุล



Bronzite
(บรอนไซต์)

สีน้ำตาลทอง ใ้พลังบวก
ปลุกความกล้าหาญ
เห็นเป้าหมายในชีวิตชัดเจน



Calcite
(แคลไซต์)

มีมากมายหลายสี
ช่วยพลิกเรื่องราวให้เป็นดี
นำพาความร่ำรวย



Carnelian
(คาร์เนเลียน)

หินแห่งการป้องกันคุ้มครอง
ช่วยปัดเป่าสิ่งไม่ดี มีสีน้ำตาลแดง
หรือส้มอมเหลือง



Kyanite
(ไคยาไนท์)

หินที่มีความแวววาว สีน้ำเงิน
หินแห่งการปลดหนี้
เสริมอำนาจ ชนะอุปสรรค



Larimar
(ลาริมาร์)

หินแห่งการพบรัก
ความสันติสุข มีสีฟ้า น้ำทะเลอ่อน
เจือด้วยลวดลายสีขาว



Nephrite
(เนฟไฟรต์)

หินสีเขียวที่อยู่ในตระกูลหยก
มักมีจุดดำแทรก ช่วยเพิ่มพลัง
และช่วยด้านสุขภาพ



Prehnite
(พรีไนท์)

หินแห่งการพยากรณ์
สีเขียวใส บางครั้งพบเส้น
ทิวมาลินแทรกอยู่ด้านใน



Rhodonite
(โรโดไนต์)

สีชมพูเข้มกับ มีลายดำ
ด้านในเนื้อหิน เป็นหินแห่งการ
บำบัดด้านอารมณ์



Rose Quartz
(โรส ควอตซ์)

หินสีชมพูอ่อนใส
เหมือนคริสตัลสีชมพู
หินแห่งความรักและการให้อภัย



Sodalite
(โซดาไลต์)

หินสีน้ำเงินเข้ม ช่วยจัด
ความกลัว ความกังวล
เพิ่มความกล้าหาญ



Sun Stone
(ซันสโตน)

เป็นหินแห่งความอุดมสมบูรณ์
มีทั้งสีแดง ส้ม สะท้อนแสง
แล้วเปล่งประกาย



Tiger's Eye
(พลอยตาเสือ)

ได้รับการนิยามว่าเป็น
ตาทั้งสามแห่งจิตวิญญาณ
มีสีน้ำตาลปนทรายหรือเหลือง
คล้ายตาเสือ



Turquoise
(เทอร์ควอยซ์)

เป็นหินศักดิ์สิทธิ์ นำโชค
มีสีเขียวไปฟ้า สีน้ำทะเล
และสีขุ่นการาวก



Unakite
(ยูนาไคต์)

หินเรียกเงิน หินแห่ง
การเสี่ยงโชค มีสีเขียว
ลายจุดส้มกระจายโดยทั่ว

