

ออนไลน์ ฉบับที่ 30
**รอบรู้
ครอบครัว**

SKL

**พืชผักปลูกหน้าฝน
ปลูกอะไรให้ปัง ปลูกยังไงให้รอด**



SKL โมบายแอปฯ
โคมใหม่ ใช้งานง่าย ช่าย

รู้ทันกลโกง
ก่อนคิดกู้เงินออนไลน์

เคล็ดลับเสริมดวง
ตามหลักบ้านมงคล

สารบัญ

ทักทาย

03

ส่งพืชผักนำปลูกช่วงหน้าฝน
ปลูกอะไรบ้าง ปลูกอย่างไรรอด

04

SKL โมบายแอปฯ โฉมใหม่ ใช้งานง่าย ช่าย
หมดกังวลกับการเดินทางหน้าฝน

05

ปลดล็อกความคิด พลิกไอเดียในฝัน
ในแบบคุณณัฐกรวัฒน์ ประเสริฐพากร
ปลูกไอเดียอาหารสัตว์ลดต้นทุน
สนับสนุนเกษตรกรในท้องถิ่น

06

รู้ทันกลโกง ก่อนคิดกู้เงินออนไลน์

07

Farmbook แอปพลิเคชันเชื่อมโยง
โลกเกษตรกร

09

5 กับดัก ที่จะทำให้คุณเก็บเงินไม่อยู่!

10

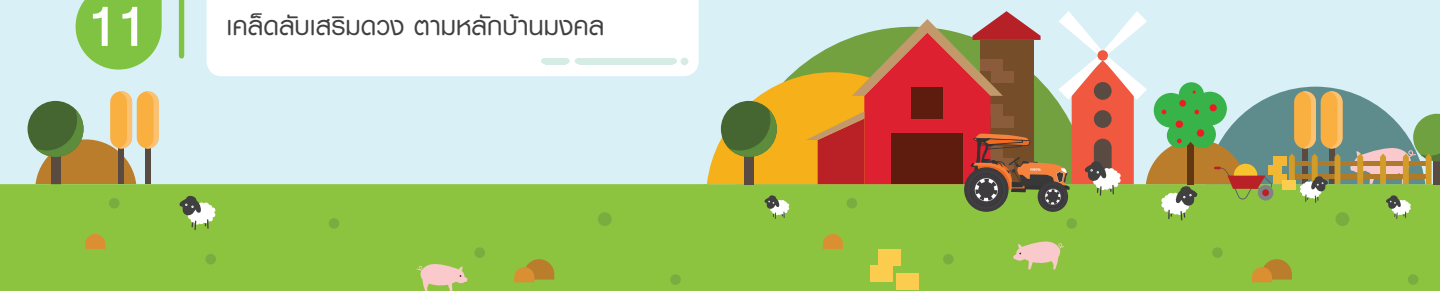
กลุ่มโรคที่มาพร้อมฝน

11

เคล็ดลับเสริมดวง ตามหลักบ้านมงคล

เข้าสู่เดือนสิงหาคม 2566 เป็นช่วงหน้าฝนของประเทศไทยที่มีสภาพอากาศค่อนข้างแปรปรวน จะเห็นว่าบางวันฝนตก บางวันอากาศร้อนอบอ้าว นอกจากจะส่งผลกระทบต่อพืชผักที่ปลูกของเกษตรกรแล้ว ยังส่งผลต่อร่างกายที่อาจปรับตัวไม่ทัน ทำให้ภูมิคุ้มกันลดต่ำลง โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่เปราะบาง ซึ่งเปราะบางเสี่ยง และอาจติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ส่งผลให้เป็นหวัด มีไข้ ไอ และเจ็บคอได้ ดังนั้น หากมีความจำเป็นที่จะต้องออกนอกบ้าน การวางแผนการเดินทางและเตรียมตัวเป็นเรื่องสำคัญ ควรพกอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันฝน เช่น ร่ม เสื้อกันฝน หรือหมวก เพื่อป้องกันไม่ให้เปียกฝน นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการลุยน้ำท่วมขัง เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือได้รับอันตรายจากสัตว์มีพิษ โดยน้ำสกปรกเป็นที่มาของเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ และหากต้องเดินย่ำน้ำแต่ละวันเป็นเวลานาน ก็ยังมีโอกาสป่วยด้วยโรคที่มากับน้ำท่วมมากขึ้น เช่น โรคน้ำกัดเท้า อหิวาตกโรค และโรคมือเท้าเปื่อย จึงควรล้างมือและทำให้สะอาดทุกครั้ง

เพื่อลดความกังวลใจของเกษตรกร นอกจากจะดูแลสุขภาพของตนเองให้ปลอดภัย ไร้โรคในช่วงหน้าฝนแล้ว สยามคูโบต้า ซีเอสซี เพิ่มความอุ่นใจให้ลูกค้า SKL ผ่านโครงการ SKL ห่วงใย ทำประกันภัยไว้ให้คุณ และสามารถติดตามวิธีการปลูกพืชผักในช่วงฤดูฝน ปลูกอย่างไรให้งอกงาม รวมถึงไอเดียอาหารสัตว์ลดต้นทุน สนับสนุนเกษตรกรในท้องถิ่น จากคุณณัฐกรวัฒน์ ประเสริฐพากร เกษตรกรอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสระบุรี ในวารสารรอบรู้ ครอบครัว SKL ฉบับนี้





ส่องพืชผักนำปลูก ช่วงหน้าฝน

ปลูกอะไรให้ปัง ปลูกยังงៃให้รอด

ฤดูฝนเป็นช่วงเวลาที่เกษตรกรทั้งมือใหม่และมือเก่าต้องกุมขมับกับสภาพอากาศที่แปรปรวน ยากที่จะคาดการณ์สำหรับการวางแผนเพาะปลูก เนื่องจากความชื้นในบรรยากาศค่อนข้างสูง ส่งผลต่อการเกิดโรคพืชและการแพร่กระจายของเชื้อโรคในระยะใกล้จากกระแสลมที่แรง นอกจากนี้ ปริมาณแสงแดดที่น้อยทำให้พืชอ่อนแอจนเชื้อสามารถเข้าทำลายได้ง่ายและทำให้วัชพืชต่าง ๆ เติบโตเร็วขึ้น

จากปัญหาดังกล่าว หากเกษตรกรไม่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปลูกพืชอย่างเหมาะสม อาจทำให้การปลูกพืชผักในฤดูฝนสำเร็จได้ยาก และส่งผลให้ต้นทุนที่สูงไป ทั้งต้นทุนค่าเมล็ดพันธุ์ วัสดุ และเครื่องมือในการปลูกต่าง ๆ อาจจะไม่ได้ผลตอบแทนกลับมาตามที่คิดไว้ ดังนั้น การเรียนรู้วิธีการป้องกัน การกำจัดเชื้อรา และศัตรูพืชต่าง ๆ ช่วยให้มีมือกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทัน

การเพาะปลูกพืชและดูแลในช่วงฤดูฝน



1 ป้องกันกำจัดเชื้อรากับไตรโคเดอร์มา

นำเชื้อสดไตรโคเดอร์มา 2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำ 5 ลิตร แล้วรอกเอากากออก จากนั้นฉีดพ่นเป็นประจำทุกสัปดาห์ ในช่วงฤดูฝน

2 ป้องกันกำจัดหนอนด้วยเชื้อบีที

เชื้อแบคทีเรียมีฤทธิ์ในการทำลายหนอนในกลุ่มของหนอนผีเสื้อ และหนอนกระทู้ผักที่มีกระบวนในช่วงฤดูฝน

3 กำกับดักหอยทากด้วยเบียร์

ใช้เบียร์เทใส่แก้ววางไว้ใกล้กับแปลงผัก ซึ่งหอยทากจะค่อย ๆ คลานตามกลิ่นของเบียร์มา จนสุดท้ายก็จะตกลงไปในกับดักที่ทำไว้

4 กำจัดวัชพืชเพื่อไม่ให้แย่งสารอาหาร

นำน้ำส้มสายชู 2 ลิตร น้ำยาล้างจาน 200 มิลลิลิตร และเกลือ 400 กรัม ผสมให้เข้ากัน นำไปฉีดพ่นบริเวณรอบแปลงที่มีวัชพืชอยู่ แต่ระวังไม่ให้โดนพืชผักที่ปลูก

5 เพิ่มความโปร่งของวัสดุปลูกด้วยแกลบหมัก

เพิ่มแกลบหมักผสมเข้าไปในวัสดุปลูกด้วย ในอัตราส่วน แกลบหมัก 1 ส่วน ต่อดินเดิม 2 ส่วน ซึ่งจะช่วยให้ดินมีความโปร่งมากขึ้น

6 สร้างโค้งคลุมแปลงผัก

เพื่อป้องกันปริมาณน้ำส่วนเกิน แรงกระแทกจากน้ำฝน และแรงลมที่อาจพัดต้นให้ล้มได้

7 ยกแปลงปลูกผักให้สูง 30-40 ซม.

สำหรับพืชผักที่ปลูกกลางแจ้งลงบนดิน ให้ยกแปลงผักสูงขึ้นจากพื้นดินประมาณ 30-40 ซม. จะช่วยให้รากพืชไม่แช่อยู่ในน้ำ

8 คลุมแปลงผักด้วยฟางข้าว

เพื่อป้องกันการกระแทกของน้ำฝน และช่วยควบคุมวัชพืช

9 หากฝนทิ้งช่วงให้รดน้ำอย่างสม่ำเสมอ

ขณะที่ฝนทิ้งช่วงให้รดน้ำตามปกติ เพราะถ้าไม่รดน้ำแล้วปล่อยให้แห้ง พืชผักจะตายและกลายเป็นผักตบชวาทำให้พืชได้รับน้ำมากเกินไป

10 ปลูกผักที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตในฤดูฝน

ชนิดผักที่เหมาะสมในช่วงฤดูฝน ได้แก่ กวางตุ้ง ผักบุ้งจีน คะน้า ถั่วฝักยาว มะระ ะอม มะเขือ บวบ แตงกวา ตำลึง หน่อไม้ เป็นต้น ส่วนพืชที่ปลูกยากในช่วงฤดูฝน มักจะเป็นพืชที่มีโอกาสที่หวั่นไหวได้ง่าย ได้แก่ แคร้ง หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น

4

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 30

SKL โบนัสแอปฯ ใหม่

ใช้งานง่าย ช่าย

ร่วมตอบคำถาม 3 ข้อ กับ SKL โบนัสแอปพลิเคชัน



ลุ้นรับ!

หมวกเก็บ SKL 1 ใบ

ราคา 118 บาท จำนวน 100 รางวัล

ร่วมสนุกได้ตั้งแต่
วันที่ 15 ส.ค. 66 - 15 ก.ย. 66

พิเศษ!

สำหรับลูกค้า SKL
เมื่อจ่ายค่างวดผ่านแอปฯ

รับเพิ่ม หมวกแคมป์บิง SKL 1 ใบ



ดาวน์โหลด
และลงทะเบียนฟรี



ร่วมกิจกรรม >

โปรดศึกษารายละเอียดและเงื่อนไขก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

หมดกังวล กับการเดินทาง หน้าฝน

เพราะ SKL ห่วงใย ทำประกันภัยไว้ให้คุณ

มอบฟรี!

ประกันภัยอุบัติเหตุ

คุ้มครองสูงสุด

300,000 บาท



พิเศษ เฉพาะลูกค้า* SKL เท่านั้น

ลงทะเบียนรับสิทธิ์ จำกัดจำนวน 12,000 สิทธิ์

1 ส.ค. 66 - 30 ก.ย. 66

รับประกันภัยโดย บริษัท เทเวศประกันภัย จำกัด (มหาชน)

คลิกเลย >



ปลดล็อกความคิด

ในแบบ คุณณัฐกรวัฒน์ ประเสริฐพากร

ปลูกไถ่อาหารสัตว์ลดต้นทุน สนับสนุนเกษตรกรในท้องถิ่น

ปัจจุบันเกษตรกรหรือผู้เลี้ยงสัตว์รายย่อยประสบปัญหาจากราคาอาหารสัตว์ที่พุ่งสูงขึ้น ซึ่งเป็นต้นทุนหลักของฟาร์มเลี้ยงสัตว์เพื่อจำหน่าย ส่งผลต่อกำไรขาดทุนและการอยู่รอดของเกษตรกร ดังนั้น การมองหาอาหารสัตว์ที่ราคาถูกจะช่วยลดต้นทุนในการเลี้ยงสัตว์ และเพิ่มผลตอบแทนให้กับเกษตรกรได้

การผลิตอาหารสัตว์ใช้เองจึงเป็นทางเลือกหนึ่งของคุณณัฐกรวัฒน์ ประเสริฐพากร ผู้ได้รับรางวัลชมเชยในโครงการ SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชน อย่างยั่งยืน ประจำปี 2565 โดยริเริ่มไถ่อาหารสัตว์จากวัตถุดิบ หรือ ผลิตภัณฑ์พื้นบ้านของชุมชน เพื่อลดต้นทุนและใช้ทดแทนอาหารสัตว์สำเร็จรูปที่มีจำหน่ายในท้องตลาด ด้วยการนำวัตถุดิบในชุมชนมาให้คุณค่าทางอาหารสูงหาได้ง่ายตามธรรมชาติ นำมาเพิ่มมูลค่าและปรับปรุงคุณภาพให้เป็นอาหารสัตว์ตามสูตรคำนวณอาหารสัตว์สำเร็จรูปของกรมปศุสัตว์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และเป็นสูตรที่ปรับให้เหมาะสมกับประเภทและวัยของสัตว์เลี้ยง ตัวอย่างวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการผลิตอาหารสัตว์ ได้แก่ กระถิน มันสำปะหลัง ข้าวโพด และหมักเนเปียร์ เป็นต้น ซึ่งพืชวัตถุดิบอย่างกระถินเป็นพืชที่หาได้ง่าย ไม่จำเป็นต้องปลูกในพื้นที่การเกษตร อีกทั้งสารที่ได้จากการนำกระถินมาเป็นส่วนผสมของอาหารสัตว์จะช่วยให้อุณหภูมิในท้องและเนื้อสัตว์



การนำวัตถุดิบในชุมชนมาสร้างมูลค่าเพิ่มให้เกิดประโยชน์เป็นอาหารสัตว์ ช่วยสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชนอย่างทั่วถึงและเป็นการกระจายผลผลิตในราคาจำหน่ายที่ถูกส่งสู่กลุ่มผู้เลี้ยงสัตว์ในพื้นที่ใกล้เคียง นอกจากนี้ คุณณัฐกรวัฒน์ยังทำหน้าที่เป็นเกษตรกรต้นแบบ ผู้เผยแพร่ให้ความรู้ถึงประสิทธิภาพของการผลิตอาหารสัตว์ด้วยวัตถุดิบธรรมชาติในท้องถิ่นผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับกลุ่มเกษตรกรในชุมชนอีกด้วย ปัจจุบันการจัดจำหน่ายอาหารสัตว์จะเป็นการเปิดให้ลูกค้าหรือบุคคลที่สนใจสั่งซื้อสินค้าล่วงหน้า (Pre-Order) แล้วจึงจะผลิตตามจำนวน



คุณณัฐกรวัฒน์ ประเสริฐพากร

เกษตรกรอำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสระบุรี

รางวัลชมเชย

โครงการ SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชน อย่างยั่งยืน ประจำปี 2565



สำหรับเกษตรกรท่านใดที่สนใจ
สอบถามข้อมูลได้ที่ jksr2014@gmail.com





รู้ทันกลโกง

ก่อนคิดกู้เงินออนไลน์

การกู้เงินในยุคปัจจุบันทำได้ง่ายและรวดเร็วผ่านมือถือ แต่สิ่งที่ยากสำหรับพู้กู คือ จะรู้ได้อย่างไรว่าไม่มีมิจฉาชีพที่หลอกเอาเงิน ยิ่งหากได้รับ “SMS” หรือมีคน “โทรศัพท์” หรือ “แอดไลน์” (add Line) มาแล้วอ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่ธนาคาร หรือหน่วยงานภาครัฐ หรือบริษัทที่จะให้เงินกู้หรือให้เงินช่วยเหลือ อย่ารีบกดลิงก์หรือกรอกข้อมูล ควรตรวจสอบให้แน่ใจก่อน จะได้ไม่ถูกเอาเปรียบหรือหลอกหลวง เพราะมิจฉาชีพมักแฝงตัวมาในรูปแบบของการปล่อยเงินกู้ออนไลน์ หากหลงเชื่อกลโกงของมิจฉาชีพ นอกจากจะไม่ได้รับเงินแล้ว อาจถูกหลอกขอมูลส่วนบุคคล แคมเสียเงินอีกด้วย

วิธีสังเกตเบื้องต้น เพื่อป้องกันไม่ให้โดนหลอก



1 เช็คแหล่งเงินกู้ให้มั่นใจว่ามีตัวตนอยู่จริง

ตรวจสอบข้อมูลการติดต่อ สถานที่ตั้ง หรือที่ทำการ เบอร์โทรศัพท์สำนักงาน และถ้าเป็นบริษัทที่มีตัวตนอยู่จริง มักจะแจ้งข้อมูลการติดต่อบนหน้าเว็บไซต์อยู่แล้ว



3 ดาวนีโหลดแอปที่ปลอดภัย เชื่อถือได้

ไม่ใช่โทรศัพท์มือถือที่ถูก Jail break ในการทำธุรกรรมทางการเงิน เพื่อป้องกันภัยจากมัลแวร์



2 อย่าลืมนอ่านเงื่อนไขก่อนกู้

อ่านรายละเอียดที่จำเป็นให้ครบถ้วน เช่น อัตราดอกเบี้ย ระยะเวลา และจำนวนเงินที่ต้องจ่ายคืน ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความสามารถในการผ่อนชำระของเรา โดยควรกู้เท่าที่จำเป็น



4 ไม่แนใจ อย่าเพิ่งคลิก และห้ามโอนเงินก่อนเด็ดขาด

ส่วนใหญ่การขอสมัครสินเชื่อ ทางสถาบันการเงินหรือผู้ให้กู้ จะไม่ให้พู้ขอกู้โอนเงินก่อนอยู่แล้ว เพราะสามารถหักเอาจากวงเงินกู้ได้

FARM BOOK

แพลตฟอร์มเชื่อมโยง โลกเกษตรกรรม

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 30

7



Farmbook คือ ?

แพลตฟอร์มที่จะช่วยเชื่อมโยงภาคส่วนต่าง ๆ ในโลกเกษตรกรรมเข้าด้วยกัน ยกกระดับเกษตรกรผู้ผลิตให้ก้าวไปอีกขั้น โดย Farmbook เป็นแพลตฟอร์มที่ครอบคลุมตั้งแต่เกษตรกรตลอดจนผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ ในระบบอุตสาหกรรมเกษตร ภายใต้วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ผู้ใช้งานสามารถหาข้อมูลความรู้ด้านการเกษตร รวมถึงมองหากลุ่มเป้าหมายของตนเองได้ เป็นการสร้างระบบ Short Supply Chain ที่ช่วยให้ผู้ผลิต นักลงทุน และผู้ซื้อได้มาเจอกัน โดยเน้นไปที่ผู้ซื้อเป็นหลัก เพื่อให้เกิดการซื้อขายกับเกษตรกรโดยตรงไม่ผ่านคนกลาง และสามารถตรวจสอบคุณภาพในแต่ละขั้นตอนการผลิต ได้ผ่านระบบตรวจสอบย้อนกลับได้ ทั้งนี้ ผู้ซื้อของ Farmbook สามารถแบ่งได้เป็น 4 กลุ่มหลัก ๆ ดังนี้

Food Processing

กลุ่มอุตสาหกรรม หรือ โรงงานขนาดใหญ่



Food Service

กลุ่มโรงแรม ร้านอาหาร หรือ Modern Trade



Food Exporter

กลุ่มผู้ส่งออก



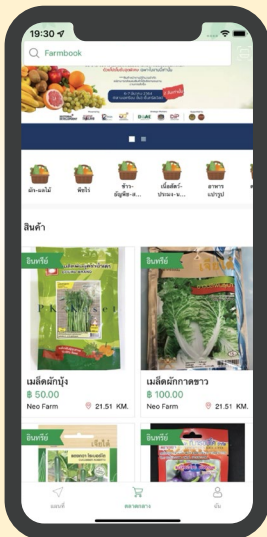
Food Delivery

กลุ่มผู้บริโภคทั่วไป



ก้าวไปอีกขั้นกับ FarmFinn

Farmbook มองเห็นอีกหนึ่งปัญหาที่เกษตรกรจำนวนไม่น้อยกำลังเผชิญ นั่นก็คือ ปัญหาต้นทุนการผลิต เพราะเมื่อเกษตรกรขาดสภาพคล่องก็ย่อมส่งผลกระทบต่อผลผลิต และอาจกระทบไปถึงอุตสาหกรรมเกษตร จึงเกิดการพัฒนา FarmFinn ขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวกให้เกษตรกรสามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุนได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยจะดำเนินการใน 2 ลักษณะ คือ



Crowdfunding

การระดมรูปแบบใหม่ที่เปิดให้นักลงทุนอิสระ ได้ลงทุนนอกเหนือไปจากการลงทุนในตลาดหุ้น หรือทองคำ



Crowdfunding

เปิดโอกาสให้เกษตรกรทำ Smart Contract ซึ่งสามารถขายสัญญาซื้อขายพืชผลของตัวเองขึ้นระบบ FarmFinn ได้ โดยในขณะนี้ Crowdfunding อยู่ในระหว่างการหารือร่วมกับธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.)



Farm Manager โฉมใหม่ของธุรกิจการเกษตร

Farmbook ตั้งใจนำเทคโนโลยีด้านการบริหารจัดการมาช่วยเกษตรกรในการพัฒนากระบวนการผลิต แต่ด้วยความที่เกษตรกรไทยในปัจจุบันส่วนมากเป็นผู้สูงอายุ จึงอาจเข้าถึงนวัตกรรมใหม่ ๆ ได้ค่อนข้างยาก Farmbook จึงร่วมกับธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) เพื่อสร้างคนรุ่นใหม่ที่จะมาเป็นเกษตรกรหัวขบวน หรือ Farm Manager มาเป็นแกนนำในการบริหารจัดการพื้นที่เพาะปลูกของเกษตรกร บริหารงานให้ชุมชน เปลี่ยนให้เกษตรกร “ผู้ผลิต” มาเป็น “ผู้ประกอบการ”

การนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาช่วยในการบริหารจัดการจะช่วยอำนวยความสะดวกและยกระดับเกษตรกรไทยให้ก้าวไปอีกขั้น เพิ่มความแม่นยำในการทำการเกษตร ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และผลักดันภาคการเกษตรไทยสู่การเป็นเกษตรกรรมยั่งยืน

5 กับดัก ที่จะทำให้คุณ เก็บเงินไม่อยู่!

ชวนสำรวจ 5 ข้อควรระวังที่อาจทำให้
แผนออมเงินของคุณพังไม่เป็นท่า



กับดัก “เดี๋ยวค่อยทำ”

หลายคนติดกับดักพัดวันประกันพรุ่ง
เดี๋ยวค่อยทำ เดี่ยวค่อยเริ่ม ไม่รีบใส่ใจ
ในการวางแผนการเงินของตัวเอง
เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินอาจทำให้เรามี
เงินสำรองฉุกเฉินไม่เพียงพอ หรือ
อาจส่งผลต่อเงินเก็บสำหรับช่วง
วัยเกษียณ



กับดัก “บัตรเครดิตหลายใบ”

บัตรเครดิตไม่ใช่ตัวร้ายที่จะทำลาย
แผนการเงินของคุณ แต่การใช้
บัตรเครดิตจนเกินตัวย่อมส่งผล
อย่างแน่นอน การเปิดบัตรเครดิต
หลายใบ อาจเพิ่มความเสี่ยงในการใช้
เงินจนเกินตัวมากขึ้น และหากบริหาร
จัดการไม่ดีอาจส่งผลให้ติดกับดัก
และเป็นหนี้บัตรเครดิตได้



กับดัก “การเงินเป็นเรื่องยาก”

การวางแผนการเงินอาจเป็นเรื่องที่
ดูยุ่งยาก แต่หากเราละเลยและเลือก
ที่จะไม่ทำความเข้าใจเลย อาจทำให้
การบริหารจัดการเงินในชีวิตยาก
ยิ่งขึ้น ไม่มีเงินเก็บ และอาจพลาด
โอกาสต่าง ๆ เช่น การต่อยอดเงิน
ด้วยการลงทุน หรือการวางแผน
ลดหย่อนภาษี



กับดัก “เงินเพื่อ เงินพื๊ด”

เมื่อเศรษฐกิจตกอยู่ในสภาวะเงินเฟ้อ
เงินพื๊ด ย่อมส่งผลต่อสภาวะของ
กระเป๋าตังค์ของเราอย่างเลี่ยง
ไม่ได้ การทำความเข้าใจในเรื่องนี้
จะช่วยให้เรารักษาสภาพคล่องได้ดี
ยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถเก็บเงินได้
แม้ในสถานการณ์ที่ค่อนข้างผันผวน



กับดัก “ของมันต้องมี”

วสิสุดฮิตที่อาจทำให้คุณติดกับดัก
จนเก็บเงินไม่อยู่ หลายคนอาจตกเป็น
เหยื่อของการตลาดจนซื้อสิ่งของ
ที่เกินความจำเป็น ซึ่งไม่ค่อยได้ใช้งาน
และมารู้สึกเสียดายทีหลังบ่อยครั้ง
การทบทวนและคำนึงถึงความจำเป็น
ก่อนซื้อจะช่วยให้เราหลุดจากกับดักนี้
ได้ง่ายขึ้น



แน่นอนว่านอกเหนือจากการระวังกับดักที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว การที่เราจะเก็บเงินให้อยู่หมัดได้นั้น
ต้องอาศัยการวางแผนบริหารจัดการเงินที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของเรา และการมีวินัยทางการเงินนั่นเอง

กลุ่มโรค ที่มาพร้อม ฝน

ฤดูฝนเป็นฤดูที่มีภาวะพายุอากาศภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ วันนี้จึงรวบรวม 4 กลุ่มโรคที่ควรระวังในช่วงฤดูฝนมาฝาก

กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ



ไข้หวัดใหญ่

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจ ส่งผลให้มีไข้สูง ปวดศีรษะและกล้ามเนื้อ คัดจมูก มีน้ำมูก ไอ และอาจเบื่ออาหารร่วมด้วย

ปอดบวม / ปอดอักเสบ



การติดเชื้อในปอดเกิดได้จากการหายใจรับเชื้อ การสูดดมฝุ่นควัน หรือการสำลักเศษอาหาร ส่งผลให้ไอ มีเสมหะ หายใจถี่ เจ็บหน้าอก บางรายอาจมีไข้หนาวสั่น

กลุ่มโรคติดต่อในทางเดินอาหาร

อาหารเป็นพิษ / ท้องร่วง



เกิดจากการได้รับเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนในน้ำดื่มหรืออาหาร ส่งผลให้ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ในบางรายอาจมีไข้และอ่อนเพลียร่วมด้วย

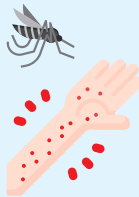
กลุ่มโรคที่มีุงเป็นพาหะ

ไข้เลือดออก



พบได้ในทุกเพศทุกวัย เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี อาการที่พบเด่นชัดคือ จุดแดงเล็ก ๆ ตามตัว ไข้สูง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย และอาจมีเลือดออกตามไรฟัน หรือเลือดกำเดาไหล

ซิกุนกุนยา



อาจจะยังไม่นับว่าเป็นโรคระบาดในวงกว้าง แต่สามารถติดเชื้อได้จากยุงลายบ้านเช่นกัน อาการบ่งชี้คือการปวดตามข้อและอาจอักเสบ บวมแดง ร่วมกับอาการไข้ และผื่นแดงคัน

กลุ่มโรคติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย

โรคฉี่หนู



เป็นโรคที่มีสัตว์ เช่น หนู หนู หรือสุนัขเป็นพาหะ เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายผ่านผิวหนังที่มีบาดแผล หรือผ่านเยื่อตา จมูก ปาก ไข้สูง ปวดศีรษะ และกล้ามเนื้อ ตัวเหลือง ตาเหลือง และคลื่นไส้

โรคมือเท้าปาก



โรคที่มักเกิดในกลุ่มเด็กเล็ก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ปนเปื้อนของเล่น หรือละอองจากการไอ จาม เด็กที่ได้รับเชื้อจะอ่อนเพลีย มีไข้ และมีตุ่มพองบริเวณมือ เท้า หรือตุ่มแผลในปาก

ช่วงฤดูฝนอากาศเต็มไปด้วยความชื้น เชื้อโรคต่าง ๆ อาจแพร่กระจายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น อย่าลืมเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอค่ะ



ตามหลัก

บ้านมงคล

เคล็ดลับที่ควรทำและไม่ควรทำในการ
ดูแลบ้านตามหลักฮวงจุ้ย ปรับสมดุลให้บ้าน
และช่วยเสริมดวงให้กับสมาชิกบ้าน

✓ ควรทำ



เสริมพลังบวกด้วยธาตุทั้ง 5

เพราะธาตุทั้ง 5 อัน ได้แก่ ธาตุไม้ ธาตุดิน ธาตุโลหะ ธาตุไฟ ธาตุน้ำ เป็นพื้นฐานของการสร้างสมดุลให้ชีวิต การตกแต่งภายในบ้านด้วยวัตถุที่สื่อถึงธาตุต่าง ๆ จะช่วยเสริมสมดุลให้กับบ้าน

ลดพลังงานลบด้วยธรรมชาติ

เพิ่มความสงบ ลดอารมณ์ด้านลบ ด้วยการนำพลังงานธรรมชาติเข้ามาสู่ตัวบ้าน เช่น การเปิดหน้าต่างรับแสงและอากาศบริสุทธิ์ การนำต้นไม้ ภาพวาดธรรมชาติมาตกแต่งภายใน



ชะลอพลังงานซี่ กักเก็บพลังงานบวก

พลังงานซี่คือสื่อนำพาพลังงานอื่น ๆ เข้ามาสู่บ้าน เราควรจัดบ้านให้พลังงานซี่ไหลเวียนอย่างคล่องตัวเพื่อกักเก็บพลังงานบวกไว้ในบ้านให้มากที่สุด เช่น วางเฟอร์นิเจอร์กั้นประตูบ้านและหลังบ้าน แขนงโมบายที่ประตูปูพรมในพื้นที่โล่ง

รับพลังงานซี่จากดอกไม้สด

ตกแต่งบ้านด้วยต้นไม้ หรือดอกไม้ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีพลังงานซี่ในตัวเอง เพื่อชะลอการไหลของพลังงานซี่และเพิ่มความสดชื่น สวยงาม และยังสื่อถึงความอุดมสมบูรณ์อีกด้วย



เสริมพลังงานหยางด้วยความสว่าง

การที่บ้านมีแสงสว่างน้อยจะทำให้คนในบ้านหม่นหมอง ควรเพิ่มแสงสว่างในยามค่ำคืนเพื่อเสริมพลังงานหยาง แต่ต้องไม่สว่างเกินไปจนรบกวนการพักผ่อน

✗ ไม่ควรทำ

ปิดประตูตลอดทั้งวัน

การปิดประตูบ้านตลอดเวลาจะปิดกั้นการไหลเวียนของพลังงานบวก และการถ่ายเทของอากาศ แนะนำให้เปิดประตูบ้านไว้ในช่วงกลางวัน โดยอาจปิดไว้เพียงแค่ประตูมุ้งลวด



ปล่อยบ้านรก

การเก็บสิ่งของที่ชำรุดเอาไว้ในบ้าน หรือปล่อยให้บ้านรก เละเทะ เป็นการเพิ่มพลังไม่ดีในตัวบ้าน จะส่งผลให้ชีวิตไม่ราบรื่น และอาจทำให้สมาชิกในบ้านเกิดความไม่สบาย

ตั้งกระเจกพิศที่

การตั้งกระเจกไม่ถูกตำแหน่ง สะทอนสิ่งที่ไม่สวยงามอาจส่งผลลบให้กับบ้าน เช่น ตั้งแล้วสะท้อนถึงขยะ ชักโครก ตั้งกระเจกไว้กลางบ้าน ห้องรับแขก หรือตั้งหันหน้าเข้าประตูบ้าน



เก็บของไว้ใต้เตียง

ไม่ควรเก็บสิ่งของที่มีพลังงานมาก เช่น รองเท้า กระเป๋าเดินทาง หนังสือ รูปภาพ ไว้ใต้เตียง เพราะจะรบกวนพลังงานดี และอาจรบกวนการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ



วางรูปครอบครัวในห้องนอน

การวางรูปครอบครัวที่มีเด็ก หรือญาติผู้ใหญ่ไว้ภายในห้องนอนอาจส่งผลให้ลูกนิกถึงการหย่าร้าง และพักผ่อนไม่เพียงพอ ห้องนอนจึงควรวางแค่รูปคุณหรือคู่สมรสเท่านั้น



