ออนไลน์ ฉบับที่ 31

รอบรั้ว ครอบครัว SKL



โปรผ่อน 0% นาน 4 เดือน	ขยายระยะเวลา	5 สิ่งมงคล
เมื่อซื้อตีนตะขาบรถเกี่ยวนวดข้าวคูโบต้า และแบตเตอรี่โดรนการเกษตรทุกรุ่น	โครงการแชร์การออมกับเติมฟัน ตั้งแต่ 15 พ.ค. 2566 – 31 ต.ค. 2566	ที่ควรมีติดรถ เสริมดวง เพิ่มความปัง

สารบัญ

03
กิจกรรมเติมฝันชวนถอดรหัส
ปริศนาใบ้คำจากอิโมจิ

04
จะซื้อหรือซ่อมก็หมดห่วง
กับสินเชื่อรถเติมสุข จาก SKL

05
โปรพ่อน 0% นาน 4 เดือน
เมื่อซื้อตีนตะขาบรถเกี่ยวนวดข้าวคูโบต้า
และแบตเตอรี่โดรนการเกษตรทุกรุ่น

06
แอปฯ ปลอมมาไว เตือนภัยอย่าหลงเชื่อ
“ลงทะเบียนเงินดิจิทัล 10,000 บาท”

07
ปุ๋ยชีวภาพจากกากมันสำปะหลัง

09
5 แนวคิดที่ทำให้คนรุ่นใหม่ไม่มีเงินเก็บ

10
6 ผลไม้กินก่อนนอน ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

11
5 สิ่งมงคลที่ควรมีติดรถ เสริมดวง เพิ่มความปัง

ทักทาย

หนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการปลูกข้าวของชาวนา คือ ฤดูกาล ซึ่งหมุนเวียนเปลี่ยนไปตลอดปี โดยฤดูเพาะปลูกตามธรรมชาติของข้าว คือ ช่วงฤดูฝนหลังจากนั้นในช่วงปลายฝนต้นหนาว ข้าวที่ปลูกตามฤดูกาลจะออกรวง พอใกล้ปลายปีทุ่งนาที่เคยเขียวสดก็จะเปลี่ยนเป็นทุ่งรวงทอง ก่อนจะถึงฤดูเก็บเกี่ยวในที่สุด ดังนั้น การเตรียมความพร้อมก่อนถึงช่วงฤดูกาลเก็บเกี่ยว จึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมของเครื่องจักรเครื่องมือให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน และการเช็กอะไหล่แทรกเตอร์รถเกี่ยวนวดข้าว หรือโดรนการเกษตร หากกำลังวางแผนจะเตรียมซ่อมบำรุงหรือเปลี่ยนอะไหล่ใหม่ สามารถเลือกพ่อนกับสยามคูโบต้า ลีสซิ่ง พ่อนง่าย จ่ายสบายกับโปรโมชันดอกเบี้ย 0% นาน 4 เดือน เมื่อซื้อตีนตะขาบรถเกี่ยวนวดข้าวคูโบต้า และแบตเตอรี่โดรนการเกษตรคูโบต้าทุกรุ่น ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 - 31 ธันวาคม 2566 เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด และสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ของบริษัทฯ คลิก

นอกจากนี้ ยังสามารถติดตามสาระดี ๆ มีประโยชน์จากบทความให้ความรู้และเตือนภัยออนไลน์แก่พี่น้องเกษตรกร พร้อมชวนร่วมสนุกกับกิจกรรมเติมฝันชวนถอดรหัส ปริศนาใบ้คำจากอิโมจิ ที่สามารถค้นหาคำใบ้ที่ซ่อนอยู่ในหน้าบทความวารสารแต่ละหน้า ลุ้นรับของรางวัลกว่า 200 รางวัล รายละเอียดกิจกรรมสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในเล่มวารสารฉบับนี้



เติมฝันชวนถอดรหัส
ปริศนาใบ้คำจากอิโมจิ

1. 🐯นเ🐘🛥️ถา🐢มสุ🥚
2. รถเ🐓ี่ยว🐀ว👶ข้า🪺 คูโบต้า
3. 🛥️อ🍃รั้ว ครอ🍃ครั🪺 SKL
4. แ🐘ร์การอ🥣มกับเติ🐓ฟ้🐀
5. เตื🥣นภัย🐓🐻‍❄️โ🐓งกับ🐀้องเติมฝัน

รับของรางวัล 200 รางวัล

มูลค่ากว่า **30,000** บาท



กระเป๋าผ้า

มูลค่า 189 บาท
จำนวน 140 รางวัล
ลำดับ 1 - 140



พวงกุญแจ

มูลค่า 65 บาท
จำนวน 60 รางวัล
ลำดับ 141 - 200

กติกาเข้าร่วมกิจกรรม

1. ค้นหาคำใบ้เพื่อถอดรหัสปริศนากับเติมฝันผ่านหน้าวารสารรอบรั้ว ครอบครัว SKL ออนไลน์ ฉบับที่ 31
2. ตอบคำถามทั้งหมด 5 ข้อ และกดส่งคำตอบผ่านลิงก์แบบฟอร์มกิจกรรมของบริษัทฯ
3. บันทึกภาพหน้าจอ (Capture Screen) แสดงหลักฐานยืนยันการเข้าร่วมกิจกรรมและโพสต์หลักฐานใต้คอมเมนต์โพสต์กิจกรรมบนเฟซบุ๊กของสยามคูโบต้า ลีสซิ่ง
4. แชร์โพสต์กิจกรรมไปที่เฟซบุ๊กส่วนตัวและตั้งค่าเป็นสาธารณะ

คลิก ร่วมกิจกรรม

ร่วมสนุกได้ตั้งแต่วันที่ 9 ก.ย. 2566 – 9 ต.ค. 2566
ประกาศผลผู้ได้รับรางวัลวันที่ 18 ต.ค. 2566
*โปรดศึกษารายละเอียดและเงื่อนไขก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

จะซื้อหรือซ่อมก็หมดห่วงกับสินเชื่อรถเติมสุข

จากสยามคูโบต้า ลีสซิ่ง



เมื่อเกิดความเสียหายกับเครื่องจักรกลทางการเกษตร เกษตรกรก็ต้องเสียเงินก้อนสำหรับค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซมรถ ค่าบำรุง ค่าเปลี่ยนอะไหล่หรืออุปกรณ์ แถมยังเสียโอกาสในการสร้างผลผลิตและรายได้ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดการณ์ การเสียค่าใช้จ่ายฉุกเฉินที่ไม่ได้วางแผนไว้ ก่อให้เกิดความเสี่ยงจากการหมุนเงินไม่ทัน ซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายในการบริหารจัดการการเงิน

เพื่อเป็นการป้องกันค่าใช้จ่ายพิเศษที่อาจจะเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ เกษตรกรสามารถเลือกผ่อนชำระกับสินเชื่อรถเติมสุขจากสยามคูโบต้า ลีสซิ่ง สำหรับซื้อเปลี่ยนอะไหล่หรือซ่อมบำรุงเตรียมความพร้อมให้กับเครื่องจักรกล เพียงแค่มีเล่มทะเบียนสินค้าคูโบต้า ที่มีชื่อ-สกุลตรงกับผู้สมัครขอสินเชื่อ อายุรถไม่เกิน 10 ปี นับจากวันที่จดทะเบียนด้วยวงเงินสูงสุด 300,000 บาท ดอกเบี้ยต่ำสุด 0.54% ต่อเดือน และผ่อนชำระได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งรายเดือนและรายปีละ 2 ครั้ง นานสูงสุด 36 งวด

สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง สนับสนุนให้เกษตรกรใช้บริการซ่อมบำรุง ซื้ออะไหล่และสินค้าคูโบต้าได้สบาย ๆ เพื่อให้งานไม่สะดุดหรือเสียโอกาสในการสร้างรายได้ และเข้าถึงอุปกรณ์ต่อพ่วง และสินค้าอื่น ๆ ของคูโบต้า เพื่อสร้างผลผลิตและรายได้ที่มากขึ้นของเกษตรกร ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และมีเงินหมุนในการนำไปใช้ต่อยอดการทำการเกษตร





เมื่อซื้อตีนตะขาบ
รถเกี่ยวนวดข้าว คูโบต้า
และแบตเตอรี่
โดรนการเกษตรทุกรุ่น

ตั้งแต่ 1 ก.ค. 2566 - 31 ธ.ค. 2566

* เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด
โปรดศึกษารายละเอียดและเงื่อนไขของโปรโมชัน ก่อนเข้าร่วมรับสิทธิประโยชน์



ขยายเวลา
รับสมัครและส่งผลงาน

แชร์การออมกับเติมฝัน

ส่งคลิปวิดีโอสั้นแชร์ไอเดียการออมเงิน

ชิงทุนการศึกษาและของรางวัล

รวมมูลค่ากว่า **2,000,000 บาท**





เปิดรับสมัครและส่งผลงานตั้งแต่วันที่
15 พฤษภาคม 2566 ถึง 31 ตุลาคม 2566

รายละเอียดเพิ่มเติม คลิก



เตือนภัย กลโกง กับน้องเติมฝัน



แอปฯ ปลอมมาไว

เตือนภัย! อย่าหลงเชื่อ

“ลงทะเบียนเงินดิจิทัล 10,000 บาท”



แฟนเพจ Anti-Fake News Center Thailand โพสต์ข้อความว่า จากกรณีที่มีผู้ส่งต่อข้อความเรื่องลงทะเบียนรับเงินดิจิทัล 10,000 บาท ผ่านแอปพลิเคชัน ได้แล้ววันนี้ ทางศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมได้ดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริงโดยกรมประชาสัมพันธ์ สำนักนายกรัฐมนตรี ได้ตรวจสอบข้อมูลและชี้แจงว่า ข้อมูลแอปพลิเคชันรับเงินดิจิทัล 10,000 บาท ดังกล่าวนั้น เป็นแอปพลิเคชันปลอมที่มิจฉาชีพทำขึ้นมาเพื่อหลอกลวงประชาชนให้หลงเชื่อ และประสงค์ที่จะนำข้อมูลต่าง ๆ ไปใช้ในทางมิชอบ ทำให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สิน หากดาวน์โหลดแอปฯ จะทำให้มิจฉาชีพใช้เป็นเครื่องมือในการขโมยเงินและข้อมูลส่วนบุคคล

โดยรูปแบบกลโกงของมิจฉาชีพ จะใช้วิธีการส่ง SMS หลอกผู้เสียหาย โดยแจ้งว่าได้รับ “เงินดิจิทัล 10,000” จากหมายเลขโทรศัพท์ที่ไม่ทราบแหล่งที่มาแจ้งว่า ระบุว่า “คุณได้รับเงินดิจิทัล 10,000 บาท โปรดติดต่อเจ้าหน้าที่” พร้อมกับแนบลิงก์ให้เพิ่มเพื่อนทางแอปพลิเคชันไลน์ จากนั้นเมื่อผู้เสียหายติดต่อไปยังไลน์ดังกล่าว มิจฉาชีพจะสอบถามข้อมูลเบื้องต้นว่าเป็นผู้มีสิทธิได้รับเงินดิจิทัลหรือไม่ และหลอกให้ติดตั้งแอปพลิเคชัน “ลงทะเบียนรับเงินดิจิทัล 10,000” ผ่าน Play Store เมื่อทำการติดตั้งเสร็จสิ้น จะให้ผู้เสียหายทำตามขั้นตอนต่าง ๆ เริ่มจากการให้ลงทะเบียนกรอกข้อมูลส่วนบุคคล ชื่อ-นามสกุล เลขประจำตัวประชาชน อาชีพ และรายได้ เพื่อตรวจสอบสิทธิ จากนั้นให้ตั้งค่าสิทธิการเข้าถึงโทรศัพท์มือถือ ด้วยการกรอกรหัส PIN 6 หลัก ที่ผู้เสียหายใช้งานอยู่เป็นประจำ รวมถึงการสแกนใบหน้าหรือหลอกลวงให้โอนเงินค่าธรรมเนียมจำนวนเล็กน้อย เพื่อนำรหัสการทำธุรกรรมธนาคารของผู้เสียหายไปใช้และเข้าควบคุมโทรศัพท์ของผู้เสียหายเพื่อโอนเงินออกจากบัญชี

ดังนั้น ควรระมัดระวังอย่าหลงเชื่อ และขอความร่วมมือไม่ส่งหรือแชร์ข้อมูลดังกล่าวต่อในช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ และสามารถรับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องเพิ่มเติมได้จาก กรมประชาสัมพันธ์ สำนักนายกรัฐมนตรี

www.prd.go.th
02-618-2323

ที่มา : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

ปุ๋ยชีวภาพจากกากมันสำปะหลัง นวัตกรรมทดแทนปุ๋ยเคมี

มันสำปะหลัง หนึ่งในผลิตผลทางการเกษตรที่สำคัญช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย ด้วยปริมาณผลผลิตกว่า 30 ล้านตัน สูงเป็นอันดับสามของโลก

จุดเริ่มต้น



กากมันสำปะหลังเป็นที่ต้องการทั้งในประเทศและต่างประเทศ แต่เนื่องจากปริมาณกากมันสำปะหลังมีเกินความต้องการของตลาด ทำให้ราคาตกต่ำ พร้อมกับที่มีผลผลิตจากมันสำปะหลังจำนวนมากจากโรงงานอุตสาหกรรมผลิตแป้งมัน ส่งผลให้วัสดุเหลือใช้หรือกากปริมาณมาก โดยแต่ละปีมีกากมันสำปะหลังราว 12 ล้านตัน อีกทั้งกากตะกอนจากการบำบัดน้ำเสียจากการผลิต ซึ่งต้องกำจัดทิ้งด้วยการเผาหรือฝังกลบ เพราะอาจมีจุลินทรีย์ก่อโรคพืชและโลหะหนักปนเปื้อน หากทิ้งไม่ถูกวิธีจะก่อให้เกิดมลพิษและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้

ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดแนวคิดเพิ่มมูลค่าของเหลือจากกากมันสำปะหลังที่ก่อเกิดประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อมและห่วงโซ่อาหาร โดยการวิจัย

> “การผลิตปุ๋ยชีวภาพจากวัสดุเหลือทิ้งในอุตสาหกรรมการผลิตแป้งมันสำปะหลังด้วยหัวเชื้อจุลินทรีย์สูตรผสม”

คุณสมบัติกากมันสำปะหลัง

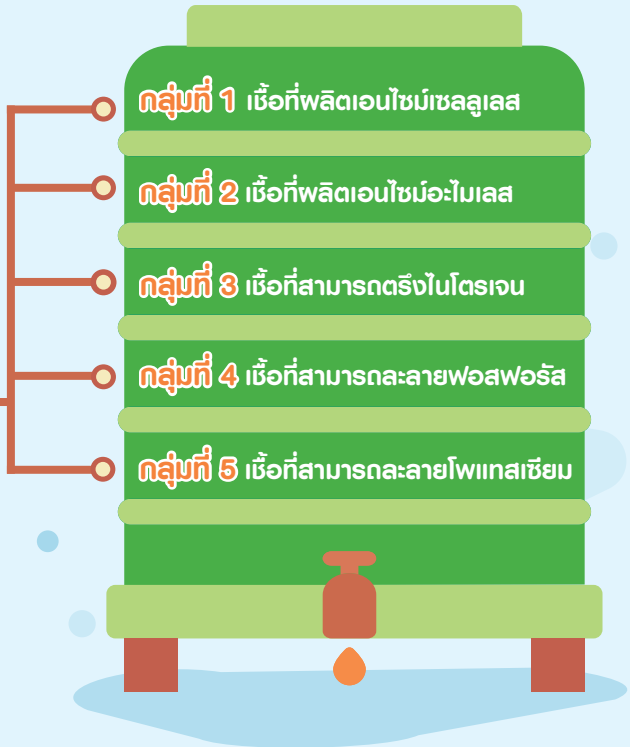


กากมันสำปะหลังมีองค์ประกอบหลัก ได้แก่ เซลลูโลส แป้ง ไฟเบอร์ และโปรตีน โครงสร้างมีลักษณะเป็นรูพรุน จึงมีความสามารถในการอุ้มน้ำได้สูง ระบายน้ำได้ดี ส่งผลให้รากพืชไม่เน่า เหมาะสำหรับการเจริญเติบโตของพืช ส่วนกากตะกอนจากระบบบำบัดน้ำเสียของโรงงานอุตสาหกรรมผลิตแป้งมันสำปะหลัง มีองค์ประกอบของอินทรียวัตถุ ซึ่งพืชสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ แต่ต้องผ่านกระบวนการย่อยและหมักจุลินทรีย์ก่อน



หัวเชื้อจุลินทรีย์สูตรผสม

กากมันสำปะหลังมีต้องการธาตุอาหารหลัก ได้แก่ ไนโตรเจน ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม ธาตุอาหารรอง ได้แก่ แคลเซียม และแมกนีเซียม และธาตุอาหารเสริม ได้แก่ แมงกานีส ทองแดง เหล็ก สังกะสี ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่เพียงพอ จึงต้องเพิ่มธาตุอาหาร 5 กลุ่ม เข้าไปในหัวเชื้อจุลินทรีย์สูตรผสมที่คิดค้นขึ้น ได้แก่



กระบวนการแปรรูปปุ๋ยชีวภาพเริ่มต้นจากการเตรียมสารตั้งต้น คือกากมันสำปะหลัง และกากตะกอนจากระบบบำบัดน้ำเสีย ผสมสารเติมแต่ง จากนั้นนำมาคลุกด้วยจุลินทรีย์สูตรผสม 5 กลุ่มดังกล่าว จุลินทรีย์เหล่านี้เป็นกลุ่มแบคทีเรียที่มีความปลอดภัยกับมนุษย์และสิ่งแวดล้อม สามารถย่อยสลายสารตั้งต้นทั้งสองชนิด และเป็นแบคทีเรียที่สามารถตรึงไนโตรเจนให้เป็นประโยชน์กับพืชโดยตรง ใช้เวลาหมักสองเดือน

โครงการวิจัยได้ทดลองนำปุ๋ยชีวภาพไปใช้ในการปลูกมันสำปะหลังได้ผลเป็นที่น่าพอใจ มาตรฐานเหมือนปุ๋ยอินทรีย์ นอกจากนี้ยังพบว่าสารไซยาไนด์ในกากมันสำปะหลังเมื่อผ่านการหมักจนเป็นปุ๋ย มีระดับที่ต่ำมากจนไม่สามารถตรวจพบได้ จึงใช้เพาะปลูกพืชได้ทุกชนิด โดยเฉพาะพืชไร่ เช่น มันสำปะหลัง ข้าว อ้อย ข้าวโพด ฯลฯ เป็นการลดการใช้ปุ๋ยเคมี ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพดินในระยะยาว และลดมลพิษจากการจัดการของเสียด้วยวิธีต่าง ๆ

ที่มา : www.www.chula.ac.th



5 แนวคิด ที่ทำให้คนรุ่นใหม่ไม่มีเงินเก็บ



1 ไม่อยากตกเทรนด์

ปัจจุบันเป็นยุคที่สินค้ามีการเปลี่ยนแปลงทุกวัน มีการแข่งขันกันสูง มีสิ่งใหม่ออกมาเรื่อย ๆ และรวดเร็ว ทำให้ความต้องการซื้อเพิ่มขึ้น ซึ่งบางครั้งอาจใช้เงินซื้อสินค้าที่อาจไม่ได้ต้องการจริง ๆ เป็นเพียงการคล้อยตามกระแสจากการตลาดเท่านั้น

2 ส่วนลดและโปรโมชัน

ยุคที่ Social Media เข้าถึงทุกคน โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ที่เข้าถึงสิ่งเหล่านี้ได้รวดเร็วกว่ากลุ่มอื่น และโปรโมชันที่ดึงดูดใจ ทำให้เกิดการบริโภคที่เกินจำเป็น เพียงเพราะรู้สึกว่า “เสียดาย”

3 ขาดองค์ความรู้ทางการเงิน

การทำความเข้าใจองค์ความรู้ทางการเงิน ช่วยให้เรามีเป้าหมายและเข้าใจการออมมากขึ้น เช่น การออมเงินไม่ได้หมายถึงการไม่ใช้เงินเลย แต่ต้องศึกษาเรื่องการลงทุน เพราะเป็นอีกหนึ่งวิธีการเก็บเงิน เพื่อนำเงินไปต่อยอดในอนาคต

4 เกิดมาแล้วก็ต้องใช้ให้คุ้ม

คนรุ่นใหม่หลายคนติดกับดักแนวคิด “เกิดมาแล้วก็ใช้ไป ตายไปก็เอาไปไม่ได้” และนำมาใช้รองรับเหตุผลในการใช้เงิน หลายคนจึงไม่สามารถบริหารจัดการรายรับรายจ่ายให้สมดุลได้

คนรุ่นใหม่เป็นกลุ่มคนที่เพิ่งเริ่มต้นทำงาน บางครั้งจึงอยากใช้จ่ายในสิ่งที่ตัวเองอยากได้ เลือกตอบสนองชีวิตในปัจจุบันมากกว่าจะคำนึงหรือวางแผนถึงอนาคต ทำให้เป็นกลุ่มผู้บริโภคที่เป็นเป้าหมายของหลายภาคธุรกิจ มาดูกันว่าแนวคิดใดบ้างที่จะทำให้หลายคนไม่มีเงินเก็บ

5 ไม่ใช้เงินสด

ปัจจุบันเราเลือกจ่ายเงินผ่านแอปฯ หรือตัดบัตรเพราะความสะดวกและรวดเร็วในการใช้จ่าย ทำให้ไม่ได้เห็นเงินสดจริง ๆ ที่สูญเสียไป ส่งผลให้การไตร่ตรองในการตัดสินใจซื้อ และความรู้สึกผิดในการซื้อบางอย่างลดลง

เมื่อรู้ปัจจัยที่จะทำให้เราไม่มีเงินเก็บแล้ว สิ่งที่ต้องทำคือหลีกเลี่ยงหรือฝึกความอดทนที่จะไม่คล้อยตามเทรนด์หรือโปรโมชันทางการตลาด รวมถึงศึกษาหาความรู้ด้านการเงิน เพื่อให้ชีวิตมีเงินเก็บตามที่ตั้งใจไว้

ที่มา : www.inzpy.com



6 ผลไม้กินก่อนนอน ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

หลายคนอาจมีประสบการณ์กินผลไม้ก่อนเข้านอนมาก่อน แต่รู้หรือไม่ว่าผลไม้บางชนิดหากกินก่อนเข้านอน อาจรบกวนการนอนหลับและส่งผลเสียต่อร่างกายได้ ต่อไปนี้เป็นผลไม้ 6 ชนิดที่ควรหลีกเลี่ยงก่อนนอน

1 ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว

(ส้ม เกรปฟรุต มะม่วง)



เมื่อเราทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอาจทำให้เราปวดท้อง เกิดกรดไหลย้อนได้ หรือเกิดการท้องเสียทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อยครั้งจนรบกวนการนอน และรู้สึกอ่อนล้าจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ

2 สับปะรด



การกินสับปะรดซึ่งมีปริมาณกรดอินทรีย์และน้ำตาลที่สูง จะกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร และเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ปวดท้องหรือไม่สบายได้

3 แตงโม



แตงโมมีปริมาณน้ำและน้ำตาลที่สูง อาจทำให้รู้สึกไม่สบายจากการขับถ่ายน้ำและน้ำตาลที่มากไป ต้องลุกเข้าห้องน้ำอยู่บ่อยครั้ง รบกวนการนอนหรือการพักผ่อน และอาจทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหารในช่วงเช้าวันถัดไป

4 กล้วย



การกินกล้วยก่อนนอนอาจไม่ใช่ทางเลือกที่ดีสำหรับสุขภาพ เนื่องจากกล้วยมีปริมาณน้ำตาลสูง ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น แถมยังมีไซโตไคนินที่กระตุ้นระดับอินซูลินส่งผลให้รู้สึกหิวขณะนอนหลับ

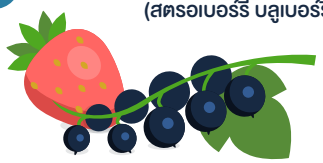
5 องุ่น



เป็นผลไม้ที่ไม่แนะนำให้กินก่อนนอน เพราะมีปริมาณน้ำตาลสูง ส่งผลเสียต่อกระบวนการของร่างกายในการพักผ่อน และเตรียมตัวสำหรับการหลับในคืนนั้น ควรบริโภคในช่วงเวลาอื่นเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายและการนอนหลับที่ดี

6 ผลเบอร์รี่

(สตรอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่)



ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่มีกรดอินทริกและน้ำตาลสูง กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้เสียดท้องหรือปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหาร รวมถึงอาจเกิดอาการท้องผูกหรือคลื่นไส้ จนร่างกายต้องปรับสภาพช่วงกลางคืน

การกินก่อนนอน ไม่ว่าจะเป็นผลไม้หรือจะเป็นอาหารประเภทไหนก็ตาม สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพของร่างกายแทบทั้งสิ้น ทางที่ดีควรกินให้ห่างจากเวลาเข้านอนหลายชั่วโมง เพื่อการพักผ่อน และสุขภาพที่ดีในเช้าวันใหม่

ที่มา : https://women.trueid.net

5 สิ่งมงคล ช่วยเสริมดวงภายในรถ

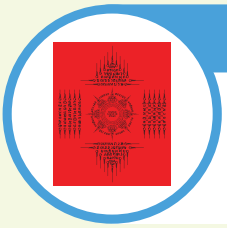


จะเดินทางไปไหน แค่ระมัดระวังอย่างเดียวคงไม่พอ วันนี้จะมาแนะนำ 5 สิ่งมงคลที่จะช่วยเสริมความมั่นใจให้คุณตลอดการเดินทาง



พระพุทธรูป

วัตถุมงคลที่คนไทยส่วนมากมีติดรถไว้เป็นอันดับต้น ๆ คือ “พระพุทธรูป” หรือ “พระเครื่อง” ไม่ว่าจะแบบตั้ง หรือห้อยไว้ภายในรถ เพื่อพึ่งพาบารมีคุ้มครองให้แคล้วคลาดปลอดภัย ปัดเป่าสิ่งไม่ดี และเสริมโชคลาภ



ยันต์กันภัย

อีกหนึ่งวัตถุมงคลภายในรถที่มักมาคู่กับพระพุทธรูป โดยเชื่อว่ายันต์เป็นสิ่งที่คอยปกปักรักษา และนำโชคลาภมาให้ การติดยันต์ไว้ภายในรถมีหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นการนำผ้ายันต์มาแปะ หรือการให้พระมาเจิมยันต์ที่กระจกหรือเพดานภายในรถ



ดอกไม้ และเครื่องหอม

ด้วยความเชื่อว่ายานพาหนะทุกประเภทมีแม่ย่านางสถิตอยู่ จึงมีการนำดอกไม้มาห้อยภายในรถเพื่อบูชา และขอพรให้แม่ย่านางปกป้องคุ้มครองให้การเดินทางปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง สอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ที่บอกว่ากลิ่นของดอกไม้ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และมีสมาธิมากขึ้นในการขับรถ



กระจกใส

วัตถุมงคลชิ้นนี้ไม่จำเป็นต้องไปหาที่ไหนไกล เพียงแค่ทำความสะอาดกระจกรถทุกบานให้ใสสะอาด ก็จะสอดรับกับความเชื่อที่ว่า กระจกใสหมายถึงความสดใสของชีวิต หรือไม่มีเรื่องให้ขุ่นข้องหมองใจ แถมเพิ่มวิสัยทัศน์ที่ดีในการขับขี่อีกด้วย



ซองแดง และเงินสด

หลายคนอาจจะยังไม่รู้ หรือไม่คุ้นชินกับวัตถุมงคลชิ้นนี้ แต่การนำซองสีแดงจำนวน 5 ซองพร้อมใส่แบงก์เงินสด 20 บาท ติดรถไว้จะช่วยเสริมดวงความมั่งคั่งด้านการเงิน เรียกโชคลาภเงินทองมาสู่เจ้าของรถ แนะนำสำหรับคนที่กำลังออกรถใหม่ หรือทำอาชีพค้าขาย

สิ่งมงคลเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ช่วยให้รู้สึกอุ่นใจในการเดินทางเท่านั้น การมีสติ ไม่ประมาท ระมัดระวังเพื่อนร่วมทางบนท้องถนน รวมถึงเคารพกฎจราจรอยู่เสมอ จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้การเดินทางของคุณปลอดภัยได้อย่างแน่นอน

ที่มา : www.kaidee.com


SKL
สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง