

ออนไลน์ ฉบับที่ 34
รอบรู้
ครอบครัว

SKL

สวัสดีปีใหม่ 2567



ปลูกพืชใช้น้ำน้อย

ทางเลือกของเกษตรกร
ในหน้าแล้ง

สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง

ยกระดับคุณภาพชีวิต
ของลูกค้าและชุมชนอย่างยั่งยืน

อัปเดตดวงชะตา

เช็กดวงต้อนรับปีใหม่ 2567
ตามปิ่นกัษตร

สารบัญ

03

ปลูกพืชใช้น้ำน้อย
ทางเลือกของเกษตรกรในหน้าแล้ง

04

สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง ยกระดับคุณภาพชีวิต
ของลูกค้าและชุมชนอย่างยั่งยืน

06

เตือนภัยมัจฉาชีพ
สร้างเพอปลอม หลอกขายซีม

07

เทคโนโลยีชุดตรวจโรคใบด่าง
อีโรกู๊วิกฤตมันสำปะหลัง

09

ออมเงิน 4 บัญชี
ชีวิตดี ไม่มีจน

10

โพรไบโอติกส์
จุลินทรีย์ปกป้องร่างกาย

11

อัปเดตดวงชะตา 2567
ตามปັນักษัตร

ทักทาย

ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่กำลังมาเยือน ส่งท้ายปี 2566 กับวารสารฉบับนี้ ซึ่งเดือนหน้าเป็นวันขึ้นปีใหม่ปีพุทธศักราช 2567 และในวาระปีใหม่ที่จะถึงนี้ สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง ขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุขปราศจากทุกข์ สุขภาพดีเป็นมั่งขวัญ และสุขสมหวังดังใจแน่นอนว่าเข้าสู่ช่วงเทศกาลปีใหม่นี้ เสียงเพลงพรปีใหม่ก็ค่อยๆ จะกลับมาให้เราได้ยินอีกครั้งผ่านคลื่นวิทยุและโทรทัศน์ บอกให้เรารู้ว่าปีเก่าได้ผ่านไป ซึ่งหลายคนยังไม่ทราบว่า “เพลงพรปีใหม่” เป็นเพลงพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร พระมหากษัตริย์ไทย รัชกาลที่ 9 แห่งราชวงศ์จักรี ซึ่งพระองค์ทรงตั้งใจอวยพรปีใหม่ให้แก่ประชาชน ช่วยเตือนการเปลี่ยนผ่านของเวลาและย้ำเตือนให้เรานับเวลาถอยหลัง เพื่อต้อนรับศักราชใหม่ด้วยบรรยากาศที่น่ายินดี

แล้ววันปีใหม่ของไทยเริ่มมาจากไหน? สำหรับประเทศไทย เดิมทีได้ถือเอาวันแรม 1 ค่ำ เดือนอ้าย (มกราคม) เป็นวันขึ้นปีใหม่ เพราะเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาวหลังจากผ่านพ้นความมืดหม่นในฤดูฝน แต่ปีใหม่ก็ได้เปลี่ยนแปลงไป เมื่อเริ่มรับเอาคติความเชื่อของพราหมณ์เข้ามาผสมผสาน จึงเปลี่ยนการนับวันจากสุริยคติเป็นจันทรคติ วันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 5 มาเป็นวันขึ้นปีใหม่ หรือที่เรียกกันว่า วันสงกรานต์ แต่การนับวันเช่นนี้ทำให้วันขึ้นปีใหม่วางคลาดเคลื่อน ไม่ตรงกันทุกปี ดังนั้น ในสมัยรัชกาลที่ 5 จึงกำหนดให้ถือเอาวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 5 พ.ศ. 2432 ซึ่งตรงกับวันที่ 1 เมษายน ให้เป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทย เพื่อให้ตรงกันทุกปี เมื่อนับวันทางสุริยคติเดือนเมษายนจึงกลายเป็นเดือนแรกของปี จนกระทั่งปี พ.ศ. 2483 วันขึ้นปีใหม่ได้เปลี่ยนแปลงใหม่อีกครั้ง เป็นวันที่ 1 มกราคม ตามแบบสากล เพราะมีความน่าเชื่อถือตามหลักดาราศาสตร์และมีความเป็นสากลที่นานาประเทศนิยมใช้กัน และต่อมาในปี พ.ศ. 2490 คณะผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ จึงฟื้นฟูปีใหม่เดิมให้เป็นเทศกาลสงกรานต์ แต่ชาวไทยส่วนใหญ่ยังถือเป็นปีใหม่ไทยมาจนถึงทุกวันนี้

สวัสดีปีใหม่

บริษัท สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง จำกัด



ปลูกพืชใช้น้ำน้อย ทางเลือกของเกษตรกรในหน้าแล้ง

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 34

3



ทรัพยากรน้ำ ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเพาะปลูกพืช แต่จากปัญหาความแห้งแล้งของสภาพอากาศอันเกิดจากการที่ปริมาณฝนน้อยกว่าปกติ ดังนั้น เกษตรกรควรรู้จักเลือกปลูกพืชที่ใช้น้ำน้อย จัดหรือเลื่อนการดำเนินงานในพื้นที่ที่คาดการณ์ว่าปริมาณน้ำจะไม่เพียงพอต่อการเพาะปลูก เพื่อสร้างรายได้ทดแทนในช่วงหน้าแล้ง ตามที่กรมส่งเสริมการเกษตรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปลูกพืชใช้น้ำน้อยหลังเก็บเกี่ยวข้าวนาปีไปใช้ได้ ดังนี้

1. วางแผนการผลิตให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาด ควรปลูกพืชที่ตลาดต้องการ และให้ราคาดี มีแหล่งรับซื้อ



2. เลือกปลูกพืชที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และพื้นที่ปลูก เช่น ระบายน้ำได้ดี ไม่ไวแสง ต้องการน้ำต่อการปลูกน้อย



3. ควรปรับพื้นที่ให้ราบเรียบ และลาดเทเล็กน้อย เพื่อให้ระบายน้ำได้ดี



4. เตรียมดินให้เหมาะสม ไม่ควรขึ้นและแห้งเกินไป



5. ตรวจสอบระยะออกดอก และติดฟักให้ไม่ตรงกับช่วงที่อุณหภูมิสูง



6. จัดเตรียมเมล็ดพันธุ์ให้พร้อม ก่อนปลูก หมั่นดูการเจริญเติบโต และควบคุมศัตรูพืช



7. ให้น้ำในปริมาณที่เหมาะสม ตามความต้องการของพืช



8. ไม่ควรให้น้ำจนท่วมขังแปลง ในระยะแรกและไม่ควรให้พืชขาดน้ำในระยะออกดอก



กลุ่มพืชและชนิดพืชที่สามารถปลูกได้ในช่วงฤดูแล้ง คือ กลุ่มพืชไร่ ได้แก่ ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง และถั่วลิสง กลุ่มพืชสมุนไพร ได้แก่ อัญชัน ขิง ข่า และตะไคร้หอม กลุ่มไม้ดอกไม้ประดับ ได้แก่ ดาวเรือง กานตาดัดดอก แอสเตอร์ บานไม่รู้โรย กลุ่มพืชผัก ได้แก่ พริกขี้หนู พริกขี้หนู กะป๋วย กะหล่ำปลี พริกทอด หอมแดง กะป๋วย มะระจีน แตงโม แคนตาลูป ถั่วฟักยาว มันเทศ พริก มะเขือเทศ กะเพรา ตะไคร้ ต้นอ่อนทานตะวัน ข้าวโพดฟักสด แตงไทย และฟักทอง เป็นต้น จะเห็นว่าการปลูกพืชใช้น้ำน้อย เป็นทางเลือกที่ช่วยให้เกษตรกรได้เลือกปลูกพืชในช่วงหน้าแล้ง ช่วยให้มีความรู้ได้มากขึ้นเกี่ยวกับการทำนา และช่วยให้การใช้น้ำมีประสิทธิภาพและเกิดความคุ้มค่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่ประสบปัญหาภัยแล้งจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ



สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง

ยกระดับคุณภาพชีวิตของลูกค้า และชุมชนอย่างยั่งยืน



การสร้างสัมพันธ์กับชุมชนและสังคม และการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม เป็นเรื่องที่สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง ให้ความสำคัญ และพัฒนาต่อยอด ขยายผลเกิดเป็นโครงการต่าง ๆ ที่เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ของชุมชนและสังคมโดยรวม เพื่อการเติบโตร่วมกันอย่างยั่งยืน

ประมวลภาพกิจกรรมและโครงการ เดือนตุลาคม 2566 ถึง ธันวาคม 2566



โครงการ “เยี่ยมชมคูโบต้าฟาร์ม กับสยามคูโบต้า ลีสซิ่ง”

สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง สร้างประสบการณ์ เกษตรสมัยใหม่ภายใต้โครงการ “เยี่ยมชมคูโบต้าฟาร์ม กับสยามคูโบต้า ลีสซิ่ง” จัดกิจกรรมพาลูกค้าที่มี ประวัติการเช่ารถดีตามที่บริษัทฯ กำหนด จำนวนกว่า 340 คน ในปี 2566 ร่วมเรียนรู้เทคนิคและความรู้ ด้านการเกษตร ณ คูโบต้าฟาร์ม อำเภอบ้านฉาง จังหวัดชลบุรี เพื่อให้ลูกค้านำความรู้และประโยชน์ ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่การเกษตรของตนเอง นอกจากนี้ ยังจัดกิจกรรม “ง่ายง่ายง่ายดี แฮปปี้ (Happy) กับ SKL” แนะนำวิธีการเช่ารถจากเว็บ บริการออนไลน์ของบริษัทฯ สำหรับสมาร์ทฟาร์มเมอร์ (Smart Farmer) ยุคใหม่



โครงการ “SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชน อย่างยั่งยืน”

เพื่อสนับสนุนการสร้างมาตรฐานการผลิตที่มีคุณภาพตาม มาตรฐาน GMP (Good Manufacturing Practices) ต่อยอด การพัฒนาธุรกิจแบบครบวงจร และส่งเสริมความยั่งยืนในการ สร้างรายได้ เกิดการพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน สยามคูโบต้า ลีสซิ่ง ส่งมอบโรงคัดตัดแต่งบรรจุภัณฑ์และเครื่องมือเพื่อการเกษตร ภายใต้โครงการ “SKL พัฒนาเศรษฐกิจชุมชน อย่างยั่งยืน” ให้แก่วิสาหกิจชุมชนกลุ่มเลี้ยงสัตว์และพืชปลอดสาร (สวนปิ่นสุข) ตำบลห้วยหม้าย อำเภอสอง จังหวัดแพร่



เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนการบริหารจัดการ ร่วมฟื้นฟูทรัพยากรน้ำและระบบนิเวศ และการส่งเสริมการใช้พลังงานสะอาดทดแทนภายใต้แนวคิดการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน (ESG) บริษัทฯ จึงสนับสนุนให้เกิดโครงการเพื่อสังคมที่เกิดจากการร่วมมือร่วมใจจากสำนักงานสินเชื่อของสยามคูโบต้า สีสซิ่ง ดังนี้

โครงการ “SKL Eco Solar School”

สำนักงานสินเชื่อภาคอีสาน ส่งมอบไฟส่องสว่างโซลาร์เซลล์ พร้อมเงินสนับสนุน ให้แก่โรงเรียนบ้านโกรกเดือนห้า จังหวัดนครราชสีมา มูลค่ารวมกว่า 150,000 บาท เพื่อสนับสนุนการใช้พลังงานทดแทน และนำไปพัฒนาจัดตั้งโครงการธนาคารขยะ นอกจากนี้ ยังช่วยปรับปรุงแปลงเกษตรสาธิต และให้ความรู้ด้านการคัฒกษะ



โครงการ “SKL รักน้ำ รักป่า สร้างประปาเพื่อเยาวชน”

สำนักงานสินเชื่อภาคเหนือ ร่วมสร้างแหล่งน้ำให้แก่สัตว์ป่าขนาดเล็ก พร้อมสนับสนุนการจัดทำห้องนิทรรศการแสดงซากสัตว์ป่า มูลค่ารวมกว่า 123,850 บาท ให้แก่ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่า จังหวัดพิษณุโลก



โครงการ “SKL Forest For Life”

สำนักงานสินเชื่อภาคกลางและใต้ จัดกิจกรรมปลูกป่า พร้อมมอบเครื่องมือปฏิบัติงาน และสิ่งของจำเป็น มูลค่ารวมกว่า 129,500 บาท ให้แก่ อุทยานแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติไทยประจัน จังหวัดราชบุรี เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ที่ดูแลพื้นที่



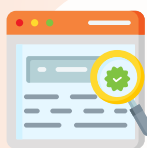


เตือนภัย **กลโกง**
กับน้องเติมฟัน

! เตือนภัยมิจฉาชีพ สร้างเพจปลอม หลอกขายซิม

สภาองค์กรของผู้บริโภค (สภาผู้บริโภค) เปิดเผยแพร่ข้อมูลจากการบริโภคที่ร้องเรียน กรณีถูกมิจฉาชีพอ้างตัวเป็นตัวแทนหลอกจำหน่ายซิมโทรศัพท์มือถือ โดยได้มีการโฆษณาชวนเชื่อบนเพจเฟซบุ๊กว่าซิมที่จำหน่าย สามารถใช้ได้ไม่อันและโทรฟรีทุกเครือข่าย พร้อมด้วยข้อเสนอโปรโมชั่นสุดคุ้มต่าง ๆ ทำให้ผู้ร้องเรียนหลงเชื่อซื้อซิมจากมิจฉาชีพและดำเนินการโอนเงินตามปกติ แต่ในเวลาต่อมาไม่สามารถติดต่อเพจดังกล่าวได้ จึงทราบได้ทันทีว่าเป็นเพจปลอมที่สร้างขึ้นแบบเท็จจริงเพื่อใช้ในการหลอกลวงผู้บริโภค

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค สภาองค์กรผู้บริโภค จึงให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ ดังนี้



1

เลือกซื้อจากเพจที่มีการยืนยันตัวตน (Verify Badge) ที่จะปรากฏอยู่ด้านหลังชื่อเป็นเครื่องหมายตึกถูกสีขาว



2

ดูความน่าเชื่อถือของเพจ ระวังจากผู้ซื้อสินค้า และการกดรีแอคชั่น เนื่องจากผู้ขายอาจจะปิดคอมเมนต์หรือลบคอมเมนต์ที่ไม่ดีออกไป เช่น หากมีการกดไลก์จำนวนมาก อาจหมายถึงผู้ซื้อไม่พึงพอใจในสินค้าที่ได้รับ



3

ตรวจสอบสถานะเพจก่อนซื้อทุกครั้ง โดยเข้าไปที่ หัวข้อ “เกี่ยวกับ” ดูหมวดหมู่ว่าสอดคล้องกับสินค้าที่ขายหรือไม่ และไปที่ “ความโปร่งใสของเพจ” และกดเลือก “ดูทั้งหมด” โดยสังเกตตรงประวัติ หากพบพบมีการสร้างเพจขึ้นมาไม่นาน หรือเพิ่งมีการเปลี่ยนชื่อ อาจสงสัยไว้ก่อนว่าเป็นเพจที่สร้างขึ้นมาเพื่อหลอกลวง



4

ก่อนโอนเงินควรตรวจสอบเลขบัญชีของผู้ขายก่อนว่ามีชื่ออยู่ในรายการคนโกงหรือไม่ โดยนำชื่อ-นามสกุลของผู้ขาย หรือเลขบัญชีธนาคาร หรือเบอร์พร้อมเพย์ ค้นหาได้

www.blacklistseller.com

www.chaladohn.com



5

หลีกเลี่ยงการซื้อสินค้าผ่านทางเพจเฟซบุ๊ก เนื่องจากไม่สามารถตรวจสอบเจ้าของบัญชีได้โดยง่าย

ทั้งนี้ หากได้รับความเสียหายจากการซื้อสินค้าออนไลน์ สามารถแจ้งความดำเนินคดีกับสถานีตำรวจในพื้นที่โดยเร็วที่สุด หรือแจ้งความออนไลน์ได้ทางเว็บไซต์ www.thaipoliceonline.com หรือ โทร. 1441 หรือแจ้งเบาะแสมายังสภาองค์กรของผู้บริโภคได้ตามช่องทางผ่านเว็บไซต์ tcc.or.th หรือ โทร. 02-239-1839 กด 1

เทคโนโลยีชุดตรวจ โรคใบด่าง สีม่วงวิฤกตมันสำปะหลัง

รอบรู้ ครอบครัว SKL
ออนไลน์ ฉบับที่ 34

7

มันสำปะหลังถือเป็นพืชเศรษฐกิจที่มีความสำคัญ เพราะเป็นทั้งอาหารคน สัตว์
วัตถุดิบตั้งต้นในงานอุตสาหกรรม รวมถึงเป็นพืชที่ประเทศไทยเราส่งออก
เป็นอันดับหนึ่งของโลกอีกด้วย แต่ไม่กี่ปีก่อนมานี้มันสำปะหลังกำลังเจอ
วิกฤตจากโรคใบด่าง จนเกิดการคิดค้นนวัตกรรมที่เข้ามาช่วยวิฤกตมันอย่าง
“เทคโนโลยีชุดตรวจโรคใบด่าง”



โรคใบด่างมันสำปะหลัง คืออะไร

เป็นโรคอุบัติใหม่ที่เกิดจากเชื้อไวรัส Sri Lankan cassava mosaic virus (SLCMV) ซึ่งมีแมลงหริ่งขาวเป็นพาหะนำโรค
โดยมันสำปะหลังที่ติดโรค ใบจะมีลักษณะเป็นด่างเหลือง ใบหัก
ลำต้นแคระแกร็น ผลผลิตไม่เจริญเติบโต จำนวนและขนาดของ
หัวมันสำปะหลังลดลง ส่งผลทำให้คุณภาพแป้งที่ได้จาก
มันสำปะหลังลดลงตามไปด้วย



สาเหตุที่ทำให้โรคใบด่างมันสำปะหลังแพร่ระบาด

โรคนี้เริ่มพบการระบาดช่วงแรกบริเวณชายแดนของ
ประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561 ก่อนจะลุกลามไปทั่วทุกภูมิภาค
ที่มีการปลูกมันสำปะหลังเช่นในปัจจุบัน คาดว่าสาเหตุสำคัญ
ที่ทำให้เกิดการระบาดเป็นวงกว้างอย่างรวดเร็วมาจากการนำ
ก่อนพันธุ์ที่เป็นโรคไปปลูกต่อ จนส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อ
ผลผลิตได้มากถึง 30 - 80%



ผลกระทบของโรคใบด่างมันสำปะหลังต่อเศรษฐกิจไทย

โรคใบด่างมันสำปะหลังก่อให้เกิดความเสียหายอย่างมาก
ต่ออุตสาหกรรมมันสำปะหลัง เกษตรกรสูญเสียผลผลิตและรายได้
ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมมันสำปะหลังขาดแคลนวัตถุดิบสำหรับ
ป้อนเข้าโรงงาน นอกจากนี้ เกษตรกรยังขาดแคลนก่อนพันธุ์สะอาด
สำหรับปลูกในฤดูกาลถัดไป ทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ
ตามมา



เทคโนโลยีชุดตรวจโรคใบด่างช่วงยี่เก็ดฤด

จากปัญหาดังกล่าวทีมวิจัยการพลิตโมโนโคลนอลแอนติบอดีและการประยุกต์ใช้ ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ (ไบโอเทค) ภายใต้สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) จึงพัฒนาชุดตรวจโรคใบด่างมันสำปะหลัง เพื่อช่วยตรวจคัดกรองและเพียรระวังการระบาดของโรคใบด่าง ลดความเสี่ยงจากการนำก่อนพันธุ์ที่เป็นโรคไปปลูกต่อ โดยแบ่งเป็น 2 รูปแบบ

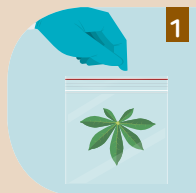
แบบที่ 1 เทคนิคอีไลซา (ELISA)



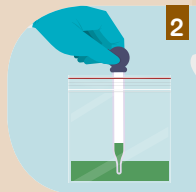
ถูกต้องและมีความไวมากกว่าชุดตรวจที่ขายในเชิงการค้า ราคาถูกกว่าชุดตรวจจากต่างประเทศ และสามารถตรวจได้มากถึงครั้งละ 96 ตัวอย่าง เหมาะสำหรับผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมมันสำปะหลัง หน่วยงานราชการ หรือมหาวิทยาลัย

แบบที่ 2 ชุดตรวจแบบรวดเร็วหรือสตริปเทสต์ (Strip test)

ใช้งานง่าย มีความไวและความแม่นยำสูง ทำให้รู้ผลเร็ว เกษตรกรสามารถใช้ตรวจได้เองในแปลงปลูก โดยมีวิธีการใช้งานดังนี้



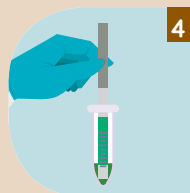
1 นำใบมันสำปะหลัง ขนาด 9 ตร.ซม. ใส่ลงในถุง จากนั้นดูดบัพิฟอร์ให้เต็มหลอด ก่อนหยดลงไปในถุง 2 ครั้ง



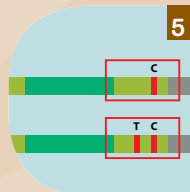
2 บดใบจนละเอียดแล้วใช้หลอดดูดเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำใส โดยอย่าให้กากของใบติดบนชิ้นมาด้วย



3 หยดน้ำคั้นใบมันสำปะหลังลงในหลอดทดลอง 10 หยด โดยระวังอย่าให้ปริมาณเกินขีดขาวของชุดตรวจ



4 นำชุดตรวจจุ่มลงไปหลอดที่มีน้ำคั้นใบมันสำปะหลัง แช่ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วจึงอ่านผลที่ได้



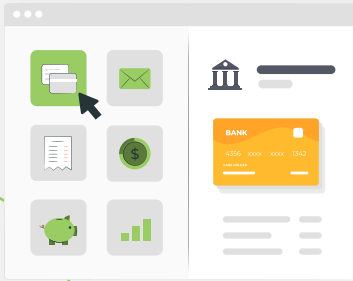
5 หากขึ้น 1 ขีด ตรงตัว C แสดงว่าไม่มีโรค แต่ถ้าขึ้น 2 ขีด ตรงตัว T และ C แสดงว่าติดโรคใบด่างมันสำปะหลัง



เทคโนโลยีชุดตรวจโรคใบด่างจะช่วยให้เกษตรกรมั่นใจว่าแปลงมันสำปะหลังของตนติดโรคหรือไม่ เพื่อที่จะได้ป้องกัน การแพร่ระบาดและลดความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นได้ทันท่วงที นับเป็นนวัตกรรมที่เปรียบเหมือนฮีโร่มาช่วยกู้วิกฤตโรคใบด่างให้กับภาคอุตสาหกรรมมันสำปะหลังได้เป็นอย่างดี

ออมเงิน 4 บัญชี ชีวิตดี ไม่มีจน

หลายคนอาจจำเป็นต้องมีบัญชีมากกว่าหนึ่งบัญชี จนบางครั้งสับสนหรือไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้เก็บเงินแบบไหนดี วันนี้เรามีเทคนิคออมเงิน 4 บัญชี ที่จะช่วยแนะนำว่าจะแบ่งเก็บแต่ละบัญชีอย่างไร เพื่อให้แผนการออมเงินราบรื่นดีและไม่มีสะดุดในอนาคต



1 บัญชีเงินออม เพื่อใช้ยามฉุกเฉิน

เป็นเงินที่ออมไว้สำหรับรับมือกับเรื่องที่ไม่คาดฝัน เช่น อุบัติเหตุ เจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องทางกฎหมาย หรือตกงานกะทันหัน ฉะนั้นควรมีเงินประเภทนี้ติดบัญชีไว้ประมาณ 3 - 6 เท่าเมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน

2 บัญชีเงินออม เพื่ออนาคต

บัญชีนี้มีไว้สำหรับใช้จ่ายหลังเกษียณ ซื้อบ้าน ซื้อรถ และเป็นค่าเรียนของลูกในอนาคต ซึ่งต้องใช้ความตั้งใจและระเบียบวินัยสูง จึงต้องเก็บเงินไว้สม่ำเสมอ ที่สำคัญคือห้ามนำเงินนี้ออกมาใช้ก่อนเวลาที่กำหนดเด็ดขาด

3 บัญชีเงินออม เพื่อความสุข

บัญชีที่ออมไว้สำหรับใช้จ่ายในการท่องเที่ยว หรือให้รางวัลกับตัวเอง รวมถึงอาจเป็นเงินสำหรับการเตรียมตัวแต่งงานกับคนรัก เป็นบัญชีที่ใช้เพื่อความสนุกนั่นเอง

4 บัญชีเงินออม เพื่อการลงทุน

ระหว่างที่เริ่มต้นหาความรู้ในเรื่องของการลงทุนต่าง ๆ คุณสามารถเก็บเข้าบัญชีนี้ทีละเล็กละน้อย จนวันหนึ่งที่มีเงินมากพอ จึงนำออกมาลงทุนในช่องทางที่มีโอกาสผลตอบแทนมากกว่าดอกเบี้ยภายใต้ความเสี่ยงที่ตัวเองสามารถรับได้ และผลตอบแทนที่ตั้งเป้าหมายไว้

ทั้ง 4 บัญชีที่กล่าวมาข้างต้นเป็นวิธีแบ่งการออมเงินเบื้องต้น สำหรับการเตรียมเงินสำรองในชีวิต ทุกท่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้หรือวางแผนการออมได้ตามไลฟ์สไตล์ของแต่ละท่าน เพื่อให้ผลลัพธ์ออกมาดียิ่งขึ้น





โพรไบโอติกส์ จุลินทรีย์ ปกป้องร่างกาย

หลายคนอาจเคยได้ยินคำว่าโพรไบโอติกส์กันมาบ้างไม่มากก็น้อย วันนี้เราจะพาทุกท่านมาทำความรู้จักกับโพรไบโอติกส์ และประโยชน์ที่สิ่งนี้มอบให้กับร่างกายของพวกเรา



โพรไบโอติกส์คืออะไร

โพรไบโอติกส์เป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ช่วยกำจัดแบคทีเรียไม่ดีที่มีจำนวนมากเกินไป รวมถึงสร้างสมดุลให้แก่ร่างกาย โดยมีจุดโดดเด่นคือ **เป็นสิ่งมีชีวิตที่ทนต่อน้ำย่อยในกระเพาะอาหารได้ดี จึงสามารถเดินทางไปถึงลำไส้ได้** นอกจากนี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพแล้วยังปลอดภัยจากการรับประทาน โพรไบโอติกส์เข้าไปในร่างกายอีกด้วย

ชนิดของโพรไบโอติกส์

ปกติในร่างกายจะมีโพรไบโอติกส์อยู่หลายชนิด แต่ที่พบบ่อยคือ **Lactobacillus** และ **Bifidobacterium** รวมถึง **Saccharomyces boulardii** ซึ่งเป็นโพรไบโอติกส์เชื้อราเซลล์เดี่ยว



ประโยชน์ของโพรไบโอติกส์

เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับแบคทีเรียที่บุกรุกเข้ามาในร่างกาย ป้องกันไม่ให้แบคทีเรียไม่ดีเติบโตมากเกินไป รวมถึงผลิตเซลล์บุผนังที่ช่วยป้องกันไม่ให้แบคทีเรียเข้าสู่กระแสเลือด นอกจากนี้โพรไบโอติกส์ยังช่วยย่อย เपाพลาญ ดูดซึมอาหารและยาได้ดีขึ้น และยังเสริมสร้างวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายได้อีกด้วย

อาหารที่มีโพรไบโอติกส์

หากต้องการเพิ่มจำนวนโพรไบโอติกส์ให้ร่างกาย แนะนำให้รับประทานโยเกิร์ต บัตเตอร์มิลค์ ขนมหิงชาวโดว์ คอกเทจัส ชาหมัก (Kombucha) นมหมัก (Kefir) เทมเป้ (Tempeh) พักดอง กิมจิ และซูบมิโซะ ทั้งนี้ ไม่ควรรับประทานอาหารเพียงชนิดเดียว เพราะจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้



โยเกิร์ต



ซูบมิโซะ



พักดอง



กิมจิ



เทมเป้



ชาหมัก

สุดท้ายนี้ แนะนำให้ทุกท่านรับประทานโพรไบโอติกส์ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ที่เพิ่งผ่าตัดมาไม่นาน รวมถึงผู้ที่มีปัญหาสุขภาพรุนแรง การรับประทานโพรไบโอติกส์มากเกินไป อาจเพิ่มความเสี่ยงเรื่องการติดเชื้อ การดื้อยาปฏิชีวนะ และโพรไบโอติกส์เองอาจปนเปื้อนเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

อัปเดตดวงชะตา

2567

ตามปี
นักษัตร

อัปเดตดวงชะตาของทั้ง 12 ปีนักษัตร รับปีใหม่ 2567

นักษัตรไหนดี นักษัตรไหนต้องระวังด้านใดเป็นพิเศษ วันนี้เรารวบรวมข้อมูลมาฝาก

ปีชวด



เป็นปีที่โดดเด่นด้านการงาน มีโอกาสขยาย ขยับโต ค้าขายรุ่งเรือง คนโสดมีโอกาสพบรักจากการเดินทาง คนมีคู่มีเกณฑ์ขยับความสัมพันธ์ การเงินมีใช้ไม่ขาดมือ มีโอกาสได้รับทรัพย์ใหญ่ สุขภาพไม่มีอะไรให้กังวล

ปีมะโรง



อาจเป็นปีที่รู้สึกวุ่นวายใจอ่อนแอ คนโสดครองโสดไปก่อนจะดีกว่า คนมีคู่ระวังมีปากเสียง การงานอาจมีอุปสรรคเข้ามา ระวังปัญหาเกี่ยวกับเงิน ส่วนการเงินยังไม่เหมาะจะลงทุนหรือเสี่ยงโชค ระวังการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ

ปีวอก



เป็นปีแห่งการรับทรัพย์ คนโสดอาจยังต้องโสดต่อไปก่อน คนมีคู่ระวังทะเลาะกัน เพราะเรื่องคนอื่น การงานจะมีโอกาสเข้ามา แต่ต้องใช้ความพยายาม การเงินต้องระวัง คนใกล้ชิดพาเสียทรัพย์ ระวังอุบัติเหตุจากการเดินทาง

ปีฉลู



มีความเสี่ยงในด้านการเงิน ควรรอบคอบในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ คนโสดอาจได้พบรักจากการแนะนำของคนใกล้ชิด คนมีคู่ความสัมพันธ์ราบรื่นดี การงานมีเกณฑ์มั่นคงขึ้น ประสบความสำเร็จ สุขภาพเป็นปีแห่งการฟื้นฟู

ปีมะเส็ง



เป็นปีแห่งการเปลี่ยนผ่าน คนโสดมีเกณฑ์พบรักกับคนที่โตกว่า คนมีคู่ราบรื่นดี การงานช่วงต้นปีอาจต้องพยายามหน่อย แต่อย่าย่อท้อ ปลายปีสำเร็จแน่นอน การเงินมีเกณฑ์ผู้ใหญ่สนับสนุน สุขภาพแข็งแรงดี

ปีระกา



โดดเด่นด้านการงาน ได้รับความอุปถัมภ์จากผู้ใหญ่ คนโสดมีคนเข้ามาเรื่อย ๆ แต่ยังไม่ถูกใจ คนมีคู่ราบรื่นดี อาจมีปัญหากิจการ การเงินอาจมีรายจ่ายเกี่ยวกับบ้าน สุขภาพระวังปัญหาเรื้อรังทางเดินหายใจ

ปีทา



ปีแห่งความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน คนโสดอาจได้พบคนถูกใจ คนมีคู่มีเกณฑ์ลงหลักปักฐาน เลื่อนขั้นความสัมพันธ์ การเงิน มีเกณฑ์รับทรัพย์ ได้จับเงินก้อน เหลือเก็บเหลือใช้ตลอดปี สุขภาพไม่มีปัญหา

ปีมะเมีย



เป็นปีที่ต้องระวังอารมณ์ ความใจร้อน คนโสดจะมีคนเข้ามาเรื่อย ๆ แต่ยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ระวังปัญหากับผู้ใหญ่ การเงินควรวางแผนให้ดี ๆ อย่าสุรุ่ยสุร่าย สุขภาพระวังปัญหาเรื้อรังทางเดินอาหาร

ปีจอ



เป็นปีที่ควรระวังเรื่องการลงทุน คนโสดอาจมีคนมาสารภาพรัก คนมีคู่มีความรักหวานชื่น การงานถือเป็นขาขึ้น ไม่ว่าจะอาชีพอิสระ ทำธุรกิจ หรือทำงานประจำ สุขภาพแข็งแรงดี อย่าลืมนดูแลสุขภาพจิตใจให้เข้มแข็ง

ปีเถาะ



ดวงอยู่ในจุดที่กลาง คนโสดยังได้ครองโสดอยู่ คนมีคู่ระวังการทะเลาะเบาะแว้ง การงานอุปสรรคน้อยลงแต่ยังไม่เหมาะจะโยกย้าย การเงินอาจมีรายจ่ายฉุกเฉินเข้ามามาก สุขภาพระวังปัญหาด้านสมอง และความจำ

ปีมะแม



หากมองหาโอกาสด้านการงานใหม่ ๆ มีทิศทางที่ดี คนโสดอาจได้พบรักจริงจัง คบยืนยาว คนมีคู่เป็นปีที่เหมาะกับการวางแผนแต่งงาน การเงินราบรื่นดีในปีนี้ สุขภาพใหญ่แลดูเองดี ๆ ระวังป่วยหนัก

ปีกุน



ภาพรวมเป็นปีที่ดีของชาวปีกุน คนโสดยังครองโสดต่อไปก่อน คนมีคู่ระวังการสื่อสารกันไม่เข้าใจ การงานอาจมีอุปสรรคอยู่บ้าง แต่จะมีข่าวดีเข้ามา การเงินอาจติดขัดบ้าง สุขภาพระวังการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ

