

การดูแลสุขภาพศาสตร์แสนสนุกช่วยให้ได้ฉลาด



ครอบครัว ตั้งหนี้ เกมซ่าทำตั้งหนี้

ตอน



Lee, Seung-Hee
Ryu, Soo-Hyoung

เขียน
ภาพประกอบ

วลี จิตจักรีรัตน์ แปล



ตั้งหนี้เดอะเรียลลิตี้

ปฏิบัติการค้นคว้าจอมประหยัดมาแล้ว!

ครอบครัวตั้งหนี้ได้เข้าแข่งรายการเกมซ่าทำตั้งหนี้
เพื่อค้นหาสุดยอดจอมตั้งหนี้ ชิงเงินรางวัล 1 ล้านบาท
ซึ่งคู่แข่งแต่ละทีมต่างก็ประหยัดขั้นเทพกันทั้งนั้น
ครอบครัวตั้งหนี้ต้องฟันฝ่าภารกิจสุดโหด 10 ภารกิจ เช่น

- ภารกิจเดินทางด่วนจี๋ประหยัดสุดใจ
- ภารกิจยืดหยัดหยุดความหิว
- ภารกิจพลิกบ้านความหาของเก่า
- ภารกิจนักคำนวณค่าน้ำค่าไฟอัจฉริยะ
- ภารกิจเปลี่ยนขยะไร้ค่ามาเป็นชุมทรัพย์

รักใคร เขียร์ใคร อยากให้ใครเป็น
จอมตั้งหนี้ อย่าลืมหิวอดกันด้วยนะ

NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com
หมวดการ์ตูนความรู้ศาสตร์
ราคา 158 บาท
ISBN 978-616-04-0895-5
9 786160 408955

การแข่งขันรายการออ디션 ของครอบครัวตึงหนิด

ในปัจจุบัน ถ้าเราเปิดทีวีเมื่อไร หนึ่งในรายการที่เห็นได้บ่อยและได้รับความนิยมมาก ก็คือรายการเรียลลิตีหรือรายการออ디션ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการออ디션เพื่อเป็นนักร้อง เป็นดารา เป็นผู้ประกาศข่าว หรือแม้แต่แข่งกันลดน้ำหนักก็มีด้วย ดังนั้นครอบครัวตึงหนิดจะพลาดการออ디션ค้นหาสุดยอดจอมตึงหนิดได้อย่างไร การแข่งขันนี้ทำให้ครอบครัวตึงหนิดได้พบกับคู่แข่งที่หลากหลาย และแข่งขันอย่างดุเดือดเผ็ดมัน

ว่าแต่เหตุผลที่ทำให้รายการออ디션เหล่านี้ได้รับความนิยมคืออะไรกันนะ นั่นก็เพราะทุกคนต่างมีความฝัน เมื่อมีโอกาสผ่านเข้ามาก็อยากที่จะคว้ามัน และทำให้สุดความสามารถ ถ้าลองมองดูรอบ ๆ ตัว จะเห็นว่ามีผู้คนมากมายที่ฝันอยากแสดงความสามารถ อยากมีชื่อเสียง อยากมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แต่โอกาสจะไม่มีให้กับคนที่ไม่รู้จักพยายาม



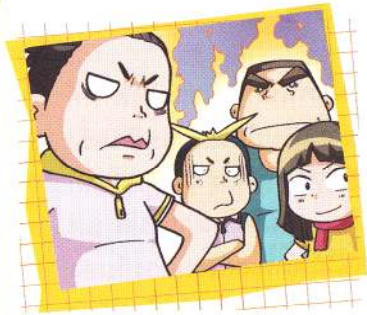
รู้จักชายที่ชื่อพอล พอตส์ ไหม ถึงแม้เขาจะเป็นแค่พนักงานขายโทรศัพท์มือถือถ้ามองยังมีหนี้สิน แต่ก็ไม่เคยเลิกความฝันที่อยากเป็นนักร้องเลยสักครั้ง และเขาก็ได้เข้าออ디션ในรายการบริเตนส์ก๊อตทาเลนต์ (Britain's Got Talent) ของอังกฤษ ตอนแรกผู้คนไม่สนใจเขาที่ทั้งอ้วน เตี้ย แก้มหน้าตาก็ไม่ดี แต่เมื่อได้เริ่มร้องเพลงโอเปร่าเท่านั้น ผู้ชมทุกคน หรือแม้แต่คณะกรรมการก็มองเขาเปลี่ยนไป จนในที่สุดเขาก็ได้รับรางวัลชนะเลิศ และได้เริ่มทำงานด้านร้องเพลงอย่างที่ฝันไว้

ถ้าทุกคนมีความฝัน อย่ามัวรอช้า จงรีบออกไปคว้าโอกาสของตน ถ้าไม่มีโอกาสไปแข่งรายการทีวี จะเริ่มจากการเสนอตัวเป็นหัวหน้า หรือเป็นตัวแทนแข่งขันสุดยอดนักประหยัดกับเพื่อนในห้องก่อนก็ได้ ถ้ารู้จักประหยัดในตอนนี้อาจจะเป็นเศรษฐีในอนาคต เหมือนกับครอบครัวตึงหนิดที่พยายามประหยัดมากขึ้นอยู่เสมอ ถ้าพร้อมแล้วเราไปดูการแข่งขันออ디션เกมซ่าท้าตึงหนิดของครอบครัวตึงหนิดกันเลยดีกว่า

ลิซิงฮิ



แนะนำตัวละคร



ทีมนักกีฬาทำลาย

สุดยอดคู่แข่งของครอบครัวตึงหนืด พกตกริ
แชมปี้กีฬาหลายประเภท สมรัก ผู้พ่อเป็นยอดนักยก
น้ำหนัก โรนัลโด ลูกชายเป็นนักฟุตบอล แทมมี ลูกสาว
เป็นนักเทนนิส ส่วนคุณแม่เซเรน่านั้นเป็นคู่ต่อสู้ที่มีมือ
สูงสู้กับไรส คิกนี่ดูเดือดเลือดพล่านแน่นอน!

ทีมเด็กหอหัวกะทิ

ทีมรวมเด็กหอแห่งมหาวิทยาลัย ผู้เชี่ยวชาญการเก็บ
และวิเคราะห์ข้อมูล นำทีมโดยแมท เด็กหนุ่มอัจฉริยะทาง
คณิตศาสตร์ เนิร์ต ผู้เก็บตัวไม่ชอบสูงส่งกับใคร มาริโอ
หนุ่มหล่อเรตติ้งแรงกระชากใจสาว มีมี สาวน้อยที่แพ่
เลขศูนย์ และปุกกี้ สาวแว่นที่ดูจะปกติสุดในทีม



ทีมครอบครัวตึงหนืด

ไม่ต้องบรรยายอะไรให้มากความ
กับครอบครัวที่ได้ชื่อว่าตึงหนืดที่สุดในโลก
แม้จะดูเหมือนว่าแชมปี้ได้สบายแต่คู่แข่ง
รายการเกมซ่าท้าตึงหนืดแต่ละทีมก็สุดยอด
ทั้งนั้น แถมโทรเองยังก่อเรื่องวุ่นวายไม่
หยุดหย่อน ครอบครัวตึงหนืดจะฝ่าฟัน
ภารกิจทั้ง 10 กว่าแชมปี้ได้ไหม



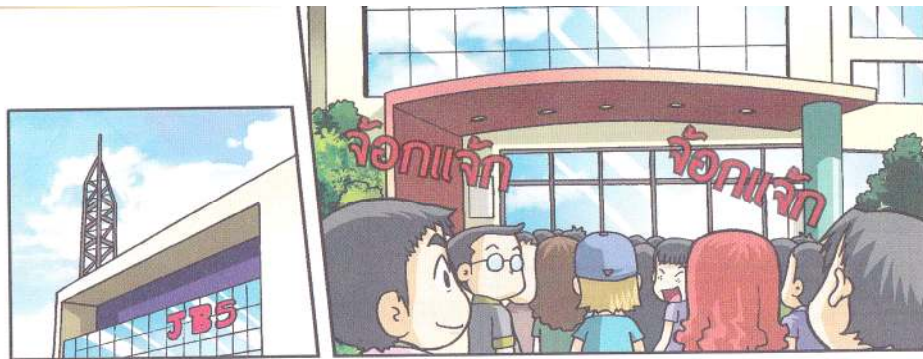
สารบัญ

- ตอนที่ 1 ภารกิจที่ 1 สอบข้อเขียนเกมซ่าท้าตึงหนืด ---- 8
- ตอนที่ 2 ภารกิจที่ 2 ยื้อยุดหยุดความหิว ---- 28
- ตอนที่ 3 ภารกิจที่ 3 เดินทางด่วนจี ประหยัดสุดใจ ---- 44
- ตอนที่ 4 ภารกิจที่ 4 นักคำนวณค่าน้ำค่าไฟอัจฉริยะ ---- 66
- ตอนที่ 5 ภารกิจที่ 5 พลิกบ้านความหาของเก่า ---- 86
- ตอนที่ 6 ภารกิจที่ 6 ซื้อมอเตอร์ 1,000 บาท ---- 106
- ตอนที่ 7 ภารกิจที่ 7 พี่เลี้ยงจอมประหยัด ---- 126
- ตอนที่ 8 ภารกิจที่ 8 นักบริหารเวลามือทอง ---- 144
- ตอนที่ 9 ภารกิจที่ 9 แต่งบ้านเก๋ได้ด้วยของรีไซเคิล ---- 162
- ตอนที่ 10 ภารกิจที่ 10 เปลี่ยนขยะไร้ค่ามาเป็นชุมทรัพย์ ---- 180







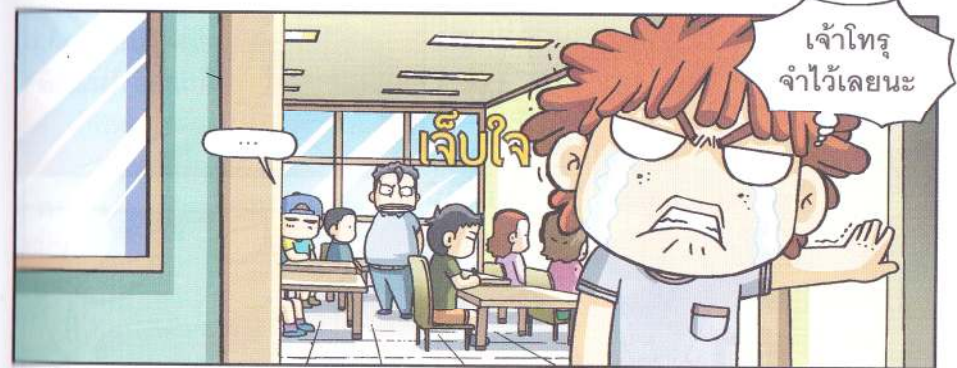
















ข้อสอบเกมเข้าทำตั้งหนีด

คำถามละ 5 คะแนน

- เก็บหอมรอมริบ ในทางตั้งหนีดจะหมายถึงอะไร
 - เก็บเงินเพื่อซื้อของ
 - เก็บเงินเพื่อออมเงิน
 - เก็บหอมเพื่อทำกับข้าว
 - เก็บของเล็กๆ รวมเป็นของใหญ่
- ข้อใดไม่ใช่วิธีประหยัดน้ำในห้องน้ำ
 - เวลาล้างหน้าจะต้องรองน้ำใส่อ่าง
 - หาของหนักๆ มาใส่ในโถชักโครก
 - ไปล้างหน้าที่โรงเรียน
 - ปิดก๊อกน้ำให้สนิท
- ข้อใดไม่ใช่วิธีประหยัดน้ำล้างจาน
 - เช็ดน้ำมันหรือคราบมันออกให้หมดก่อนล้าง
 - ใช้น้ำขาวขำล้าง
 - ใช้อ่างล้างจาน
 - ใช้ฟองเยอะๆ แล้วเช็ดออกโดยไม่ใช้น้ำ
- ข้อใดไม่ใช่วิธีรีไซเคิลที่ถูกต้อง
 - นำแก้วพลาสติกที่ใช้แล้วมาใส่ดินสอ
 - นำกระดาษหนังสือพิมพ์เก่ามาเช็ดกระจก
 - นำขวดน้ำพลาสติกใช้แล้วมาใส่น้ำดื่มกินบ่อยๆ
 - นำเศษผักเศษอาหารมาทำปุ๋ยหมัก
- ข้อใดไม่ใช่วิธีประหยัดไฟฟ้า
 - ถอดปลั๊กที่ไม่ได้ใช้งานออก
 - เมื่อไม่มีคนอยู่ให้ถอดปลั๊กตู้เย็น
 - ไม่เสียบปลั๊กหม้อข้าวไว้ทั้งวัน
 - ตั้งอุณหภูมิแอร์ให้สูงกว่าปกติ 1°C
- ข้อใดไม่ใช่สิ่งที่จะช่วยกำจัดคราบปากกาออกจากเฟอร์นิเจอร์
 - น้ำลาย
 - ยาสีฟัน
 - เปลือกส้ม
 - ผลิตภัณฑ์กำจัดคราบ
- ข้อใดไม่ใช่วิธีประหยัดเวลาสระผม
 - เมื่อสระผมใกล้หมด ให้เทน้ำลงไปในช่วงแล้วใช้ต่อ
 - เก็บน้ำสระผมน้ำสุดท้ายเอาไว้ใช้ราดโกส้อม
 - ไม่ใช้น้ำอุ่นจากเครื่องทำน้ำอุ่นให้ใช้จากกาทันน้ำแทน
 - สระผมโดยใช้ฝักบัว
- ข้อใดไม่ใช่วิธีประหยัดพลังงาน
 - ถ้าระยะทางใกล้ๆ ให้เดินไป
 - เมื่อขึ้นลงไม่กี่ชั้น ให้ใช้บันไดแทนลิฟต์
 - เมื่อเข้าลิฟต์ต้องกดปุ่มปิดประตู
 - ใช้แก้วส่วนตัวแทนแก้วกระดาษ

ชื่อ

คะแนน

ข้อใดกล่าวเกี่ยวกับวิธีประหยัดได้ถูกต้อง ให้ใส่ ✓ ข้อใดผิด ให้ใส่ ✗

- เมื่อดูทีวีให้เปลี่ยนช่องบ่อยๆ ----
- อย่านำของร้อนแช่ในตู้เย็น เพราะจะทำให้ตู้เย็นทำงานเพิ่มขึ้น ----
- ใส่อาหารเข้าไปในตู้เย็นให้แน่นโดยไม่ให้เหลือที่ว่าง ----
- ทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศแอร์ทุก 2 อาทิตย์ ----
- เมื่อซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้า จะต้องซื้อที่มีฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 ----
- การรีดผ้าไม่ควรรีดครั้งละหลายตัว เพราะเปลืองไฟ ----
- เปิดหน้าต่างห้องให้กว้างๆ ----
- เปิดหน้าจอคอมพิวเตอร์หลังจากเปิดเครื่องแล้ว 1 นาที ----
- คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กเปลืองไฟกว่าคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ ----
- ใช้บรรณานุกรมประหยัดน้ำกว่าใช้สายยางรด ----
- ใช้เตาแก๊สหุงต้มอาหารเปลืองกว่าใช้เตาไฟฟ้า ----
- เมื่อล้างมือ ใช้ผ้าขนหนูหรือผ้าเช็ดมือแทนกระดาษทิชชู ----

ผล ลัพธ์



81-100 คะแนน ผ่านรอบคัดเลือกฉลุย

ยินดีด้วย แต่ก็เป็นเพียงรอบคัดเลือก ถ้าคุณนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน คุณจะกลายเป็นเศรษฐีได้



51-80 คะแนน ผ่านรอบคัดเลือกเฉียดฉิว แต่ในภารกิจต่อๆ ไป คุณจะลำบากอยู่ไม่น้อย เพื่อจะได้เป็นสุดยอดตั้งหนีด คุณจะต้องเริ่มประหยัดตั้งแต่นี้เป็นต้นไป



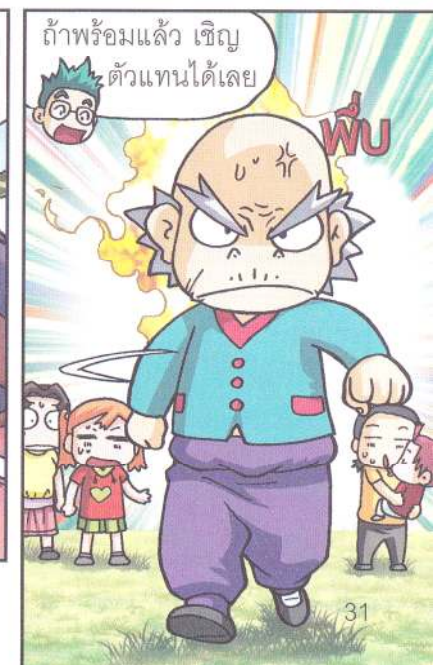
ต่ำกว่า 50 คะแนน ตกกรอบ โอกาสหน้าค่อยมาเข้าแข่งใหม่ ดูเหมือนคุณจะไม่ค่อยรู้เรื่องการประหยัดสักเท่าไร ลองอ่านหนังสือครอบครัวตั้งหนีดดูนะ

ผมได้คะแนน
ท็อปนะครับ

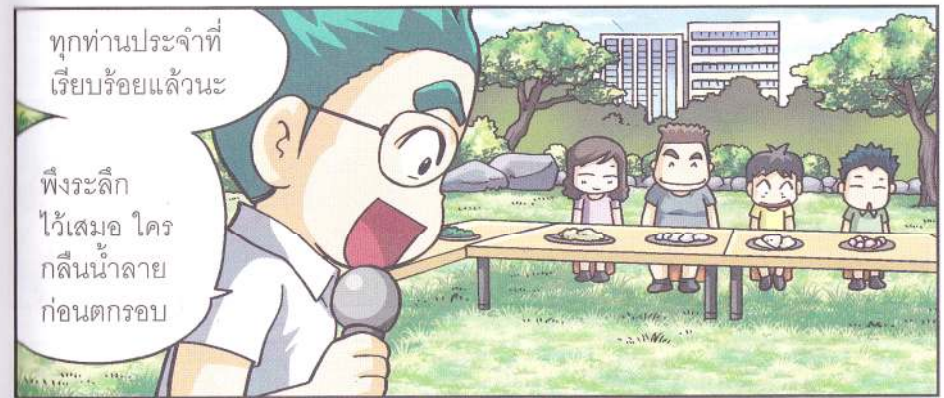


13. ✓ 14. ✓ 15. ✓ 16. ✓ 17. ✓ 18. ✓ 19. ✗ 20. ✓
1. ✗ 2. ✗ 3. ✗ 4. ✗ 5. ✗ 6. ✗ 7. ✗ 8. ✗ 9. ✗ 10. ✓ 11. ✗ 12. ✓

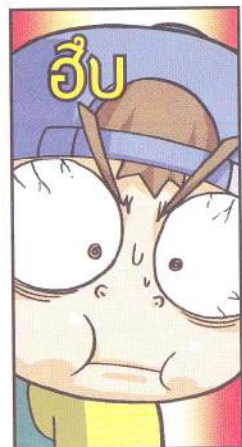


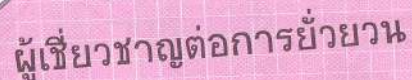












1. แปร่งพื้นบ่อขุด ฯ

2. ดื่มน้ำและชาเขียว

3. อาหารว่างแคลอรีต่ำ

4. มีสีน้ำเงินไว้ใกล้ ๆ ตัว

สิ้นน้ำเงินช่วยลดความอยากอาหาร ดังนั้น
 ลองใช้ขาม ช้อนส้อม หรือเสื้อผ้าสีน้ำเงิน แต่ใน
 ทางกลับกันถ้าเป็นสีแดงจะทำให้รู้สึกอยาก
 อาหารมากขึ้น

5. ผักผลไม้ลดความอยาก

สมุนไพรไทยหลายอย่างช่วยลดความอยากอาหารได้ เช่น ส้มแขก ถ้ากินก่อนกินข้าวสักครึ่งชั่วโมงจะทำให้ไม่ค่อยหิว การดื่มชาอุ่นๆ ที่บีบมะนาวลงไปก็ช่วยลดความอยากได้ ส่วนการกินแอปเปิ้ล 1 ลูกก่อนอาหารจะช่วยให้อยากอาหารน้อยลง

6. ทำตัวให้อ่อน

เมื่อร่างกายเย็น การหมุนเวียนของเลือดจะไม่ราบรื่น พลังงานจะส่งไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่ค่อยดี ร่างกายจึงต้องการสารอาหารและอยากกินอาหาร ดังนั้นถ้าทำตัวให้อุ่นโดยการแช่น้ำอุ่น จะช่วยลดความอยากอาหารได้

7. ฟังเพลงเร็ว

เมื่ออยากอาหาร ให้ลองฟังเพลงเร็ว ๆ
เมื่อฟังเพลงที่มีจังหวะเร็ว ๆ ร่างกายเราจะรู้สึกตื่นตัว
ส่งผลให้กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ลดความหิวได้

8. ออกกำลังกายให้ได้วันละ 1 ชั่วโมง

คนส่วนใหญ่มักคิดว่า เมื่อออกกำลังกายก็จะรู้สึกหิวมากกว่าปกติ ซึ่งความจริงแล้วการออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง กลับช่วยลดความอยากอาหารได้อีก ซึ่งเป็นเพราะฮอร์โมนที่หลั่งออกมาเวลาออกกำลังกาย



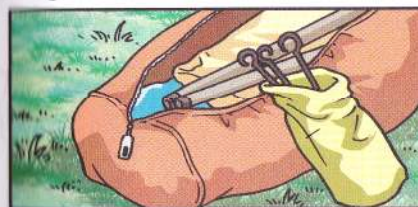
เคล็ดลับตั้งหนี้จากผู้อ่าน

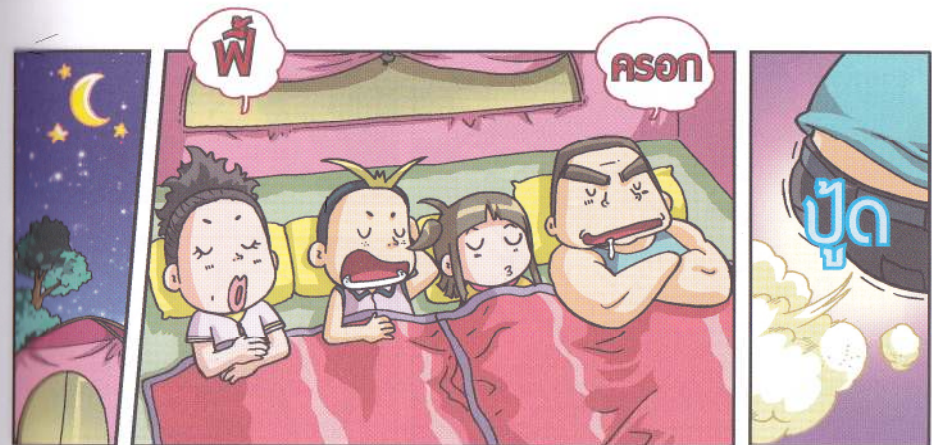
เคยต้องทิ้งเสื้อขาวที่มีคราบเหลืองเพราะเหงื่อออกมากบ้างไหม
วันนี้เรามีวิธีเปลี่ยนเสื้อเหลืองให้กลับมาขาว โดยไม่ต้องใช้น้ำยาฟอกขาวราคาแพง เพียงแค่
มีน้ำขาวข้าว เปลือกไข่บดละเอียด น้ำเกลือ เปลือกเลมอน และนม เช็ดกอย่างหนึ่งมาผสม
รวมกับน้ำ แลเสื้อทั้ง 1 คู่ คั้นแล้วซักออก แค่นี้ก็จะได้เสื้อกลับมาขาวใหม่เหมือนเดิม

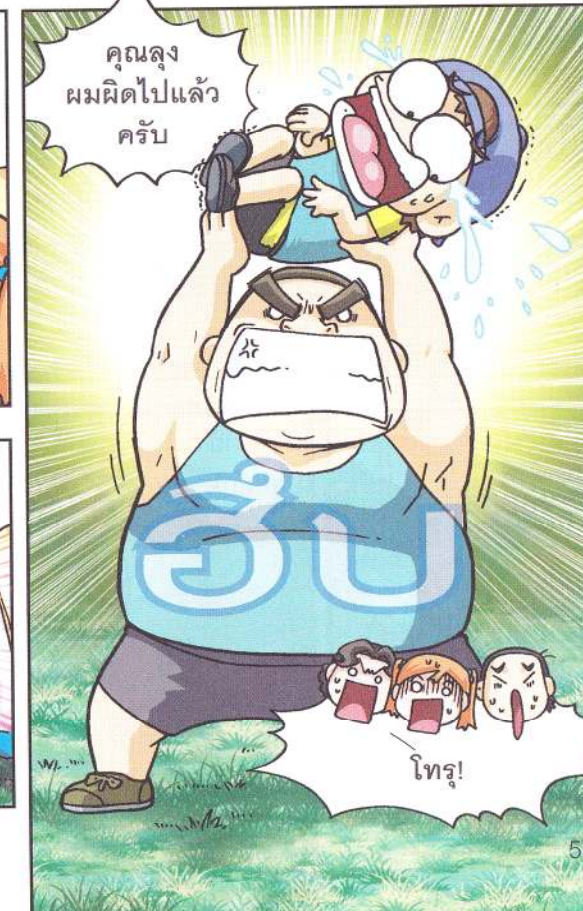










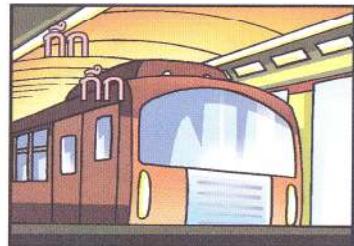






58 BMW เป็นอักษรย่อที่มีหลากหลายความหมาย แต่ในที่นี้ย่อมาจาก รถประจำทาง (Bus) รถไฟใต้ดิน (Metro) และการเดินเท้า (Walk) แสดงถึง การเดินทางในชีวิตประจำวันรูปแบบต่างๆ









ผู้เชี่ยวชาญการหาที่พัก

คงเคยไปเที่ยวต่างจังหวัดกับครอบครัว และเจอกับที่พักราคาแพง huhu วันนี้เรามีวิธีหาที่พักทำเลดีราคาถูกมาฝาก นั่นก็คือการกางเต็นท์นอนนั่นเอง

★ สถานที่ที่เหมาะสมในการกางเต็นท์

1. กางเต็นท์ในอุทยานแห่งชาติ

ตามอุทยานแห่งชาติจะมีสถานที่กางเต็นท์สำหรับนักท่องเที่ยว ซึ่งมีทั้งความสะดวกสบายและปลอดภัย มีลานกางเต็นท์ ห้องน้ำ ร้านค้า ร้านอาหาร รวมทั้งมีอุปกรณ์พักแรมให้เช่า เช่น เต็นท์ แผ่นรองนอน ถุงนอน

2. การกางเต็นท์ในธรรมชาติ

เวลากางเต็นท์ในป่าหรือภูเขา อย่างกางใกล้เนินเขา เพื่อป้องกันดินถล่มไม่ควรกางเต็นท์ริมน้ำ เพราะอาจเกิดน้ำป่าไหลหลาก และถ้าไปทะเลก็ไม่ควรกางเต็นท์บนหาดทราย หรือใกล้ทะเลมากเกินไป เพราะอาจเกิดคลื่นสูงซัดเข้ามาได้

3. หลีกเลี่ยงเสาไฟหรือต้นไม้

แมลงชอบตอมเสาไฟตอนกลางคืน จึงไม่ควรกางเต็นท์ใต้เสาไฟเพื่อป้องกันแมลงรบกวน และไม่ควรกางเต็นท์ใต้ต้นไม้ใหญ่ เพราะกิ่งไม้อาจหักลงมา

★ ความรู้พื้นฐานที่ควรมีสำหรับการกางเต็นท์

1. เคลียร์พื้นที่ให้เรียบ

เลือกพื้นที่ที่ราบเรียบ นำเศษหิน เศษไม้ ออกให้หมด เพราะนอกจากจะนอนลำบากแล้วยังทำให้เต็นท์ขาดด้วย จากนั้นให้ปูแผ่นรองพื้นก่อนกางเต็นท์ เพราะจะช่วยกันความชื้นและความเย็นที่ขึ้นมาจากดิน และยังช่วยป้องกันความเสียหายกับเต็นท์ได้อีกด้วย



ถ้าไม่มีแผ่นรองพื้น อาจใช้ผ้าใบพลาสติก หรือลองหาใบไม้หรือหญ้าแห้งมาปูรองแทนก็ได้เช่นกัน

2. ทิศทางลมกับการกางเต็นท์

เวลากางเต็นท์ ถ้าเป็นฤดูร้อน ควรให้หน้าเต็นท์หันไปยังด้านที่รับลม ถ้ากางเต็นท์ในฤดูฝน ฤดูหนาว หรือบนภูเขาที่ลมพัดแรง ควรจะหันหน้าเต็นท์หันด้านที่รับลม ลมหนาวหรือฝนจะได้ไม่พัดเข้าเต็นท์ และควรยึดสมอบกให้แน่นเพื่อกันเต็นท์ปลิว สิ่งสำคัญอีกอย่างคือ ควรฝึกกางเต็นท์ให้คล่องก่อนกางในสถานที่จริง

3. ขุดทางระบายน้ำ

ถ้ากางเต็นท์ในฤดูฝนหรือวันที่สภาพอากาศไม่ดี ควรขุดทางระบายน้ำรอบๆ เต็นท์ เพื่อช่วยป้องกันพื้นเต็นท์เปียกน้ำฝน โดยขุดดินตามแนวรอบเต็นท์ และจะต้องขุดให้ต่ำกว่าพื้นที่กางเต็นท์

4. จัดของในเต็นท์ให้เป็นระเบียบ

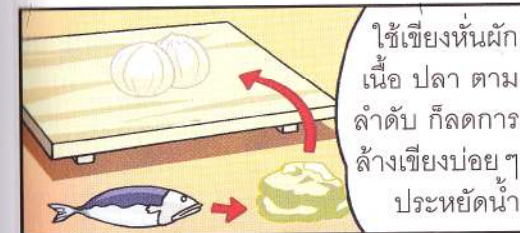
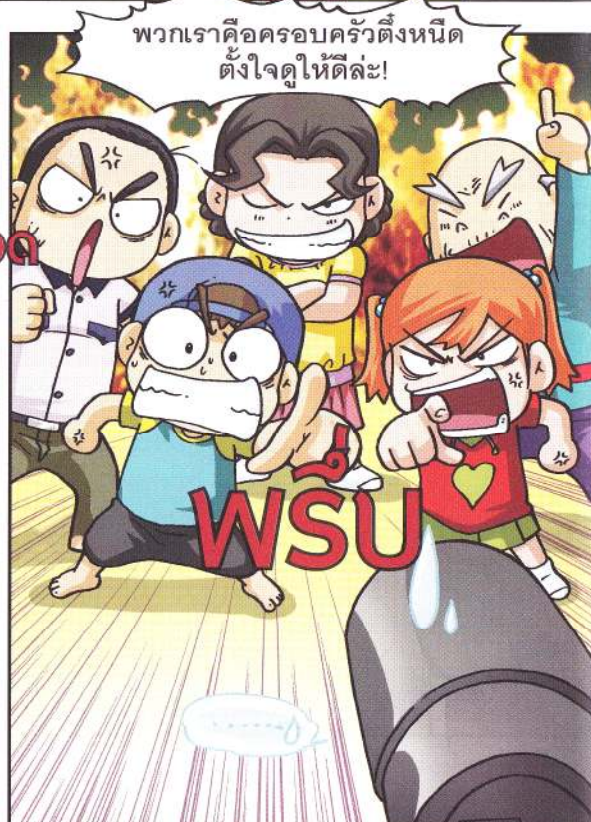
ควรเตรียมถุงนอนหรือแผ่นรองนอนมาด้วย แผ่นรองนอนจะช่วยกันความเย็นจากพื้น ส่วนถุงนอนนั้นใช้แทนแผ่นรองนอนและผ้าห่มได้เลย ไม่ควรวางสิ่งของต่างๆ เกะกะในเต็นท์ ควรใส่รวมกันในกระเป๋ และอย่าลืมแบตเตอรี่สำรองของไฟฉายด้วย

5. ข้อควรระมัดระวังอื่นๆ

ถ้ามีการก่อไฟทำอาหาร ควรดับไฟให้สนิทก่อนเข้าเต็นท์ และควรก่อไฟให้ห่างเต็นท์พอสมควร ไม่ควรทิ้งเศษอาหารไว้ข้างเต็นท์ เพราะเป็นการล่อสัตว์ป่าเข้ามา สิ่งสำคัญอีกอย่างคือไม่ควรส่งเสียงดังในตอนดึก เพราะจะเป็นการรบกวนเต็นท์ข้างๆ



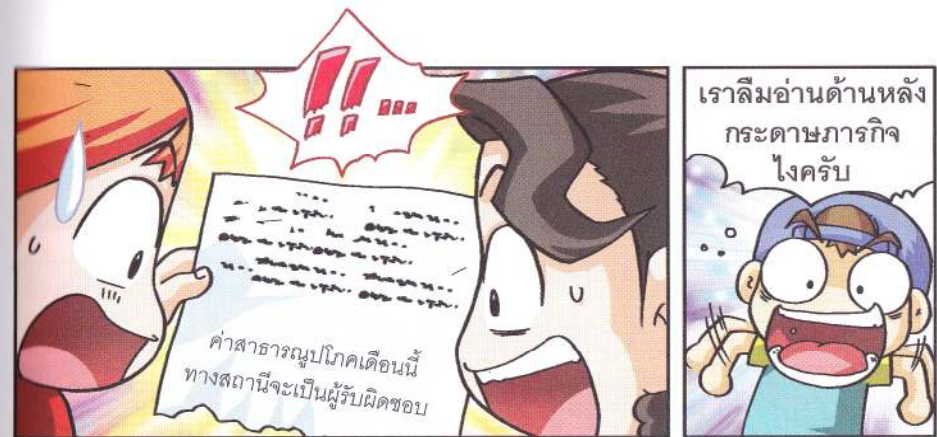




















ผู้เชี่ยวชาญการประหยัดพลังงาน

เราคงเคยเห็นบัตรเครดิตในกระเป๋าของคุณพ่อคุณแม่ บัตรเครดิตจะช่วยลดราคาหรือยิ่งใช้มากก็ยิ่งสะสมแต้มไว้แลกสิ่งของได้มาก แต่ยังมีเครดิตอีกแบบที่ยิ่งใช้น้อยยิ่งให้แต้มเยอะ เครดิตที่ว่าก็คือคาร์บอนเครดิต (carbon credit) นั่นเอง

★ คาร์บอนเครดิตคืออะไร

แก๊สเรือนกระจก เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ทำให้สภาพอากาศบนโลกเปลี่ยนแปลงไปเกิดภาวะโลกร้อน ถ้าเราลดปริมาณการใช้พลังงานต่างๆ เราจะลดแก๊สเรือนกระจกได้ จากข้อตกลงในพิธีสารเกียวโตที่กำหนดให้ประเทศพัฒนาแล้วต้องลดปริมาณการปล่อยแก๊สเรือนกระจก แต่ประเทศเหล่านั้นลดเองไม่ได้ จึงซื้อโควตาคาร์บอนจากผู้ประกอบการในประเทศกำลังพัฒนาที่มีโครงการพัฒนาที่สะอาด ดังนั้นการซื้อขายคาร์บอนเครดิตจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่กำหนดออกมา เพื่อช่วยให้ประเทศที่ปล่อยแก๊สพิษไม่ต้องถูกลงโทษ

ราคาของคาร์บอนเครดิตอยู่ที่ 8-20 ยูโรต่อดัน ตัวอย่างของการขายคาร์บอนเครดิต เช่น การปลูกป่าไม้ 2.5 ไร่ จะสามารถเก็บคาร์บอนเครดิตได้ 2 ตัน การใช้พลังงานแสงอาทิตย์แทนน้ำมัน 1 หน่วยจะได้คาร์บอนเครดิตประมาณ 0.6 กิโลกรัม การจะขายคาร์บอนเครดิตต้องได้รับการรับรองจากหน่วยงานตรวจสอบ ปัจจุบันประเทศไทยมีการขายคาร์บอนเครดิตแล้ว เช่น โรงไฟฟ้าที่ใช้พลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน ส่วนที่เกาหลีมีโครงการหมู่บ้านและครอบครัวที่เข้าร่วมการขายคาร์บอนเครดิต ซึ่งเมื่อประหยัดไฟก็จะนำแต้มไปแลกของต่างๆ ได้



★ มาหารอยเท้าคาร์บอนกันเถอะ

รอยเท้าคาร์บอน (carbon footprint) คือการวัดปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดขึ้น เมื่อมนุษย์ทำกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ถ้าเราดูรอยเท้าคาร์บอนก็รู้ได้ว่าเราทำให้โลกร้อนขึ้นได้อย่างไรบ้าง เพราะฉะนั้นมาช่วยกันประหยัดพลังงานเพื่อช่วยโลกกันเถอะ

ต้องลดคาร์บอนไดออกไซด์

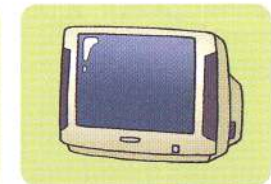
เดี๋ยวก็หายใจไม่ออกตายหรอก



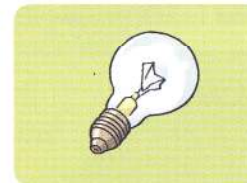
ใช้คอมพิวเตอร์ 1 ชั่วโมง
ปล่อย CO₂ 90 ก.



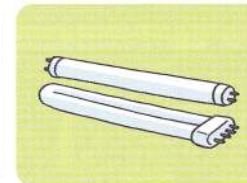
คุยโทรศัพท์มือถือ 1 นาที
ปล่อย CO₂ 57 ก.



ดูทีวี 1 ปี ปล่อย CO₂
23,000 ก.



ใช้หลอดไฟชนิดมีไส้ 5 ชั่วโมง
ปล่อย CO₂ 38 ก.



ใช้หลอดนีออน 5 ชั่วโมง
ปล่อย CO₂ 16 ก.



กำจัดเศษอาหาร 1 ตัน
ปล่อย CO₂ 1,060,000 ก.



ขึ้นรถบัสเดินทาง 1 กม./1 คน
ปล่อย CO₂ 27.7 ก.



ขึ้นรถไฟใต้ดินเดินทาง 1 กม./1 คน ปล่อย CO₂ 1.53 ก.



ใช้รถยนต์ส่วนตัวเดินทาง 1 กม./1 คน ปล่อย CO₂ 210 ก.

ตอนที่ 5



มารับข้าวผัดปู
ที่สั่งไว้ค่ะ

อ้าว ไม่มีใคร
อยู่หรือ

ทำไมมืดจัง คุณโรส
ไม่เคยปิดร้านนี่นา



นี่คะ ข้าวผัดปู

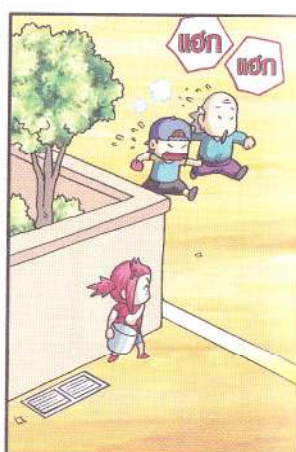
กรี๊ด!
ผีหลอก



















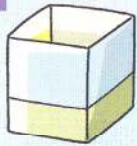


ผู้เชี่ยวชาญการประดิษฐ์

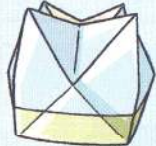
เคยอยากซื้อกระเป๋าสวยๆ ให้ตัวเองหรือให้คุณแม่บ้างไหม แต่เมื่อดูราคาแล้ว ก็ต้องตัดใจ เพราะมันแพงมาก ไม่ต้องห่วง เราเองก็ทำกระเป๋าสวยๆ ด้วยกล่องนมได้เช่นกัน งั้นเรามาเริ่มทำกันเลย

อุปกรณ์ กล่องนม 1 กล่อง ที่เจาะกระดาษ กระดาษห่อของขวัญ กาว ริบบิ้น

วิธีทำ



1 ตัดกล่องนมออกครึ่งหนึ่ง



2 ซีดเส้นบนกล่องตามแนวทแยงมุมตามรูป ด้านบน แล้วพับตามรูป



3 ห่อด้วยกระดาษห่อของขวัญให้สวยงาม



4 ติดกระดาษให้แนบไปกับกล่องนม



5 เจาะรูที่มุมกล่องทั้ง 4 ด้าน ให้เว้นขอบเอาไว้ด้วย



6 นำริบบิ้นมาร้อยเข้ากับรูที่เจาะ



7 เมื่อดึงริบบิ้นเข้ามา ปากกระเป๋าจะปิด จากนั้นผูกเป็นโบว์ให้สวยงาม



8 ถ้าร้อยเชือกหรือร้อยไข่มุกด้วย ก็จะได้กระเป๋าที่สวยงามไม่เหมือนใคร



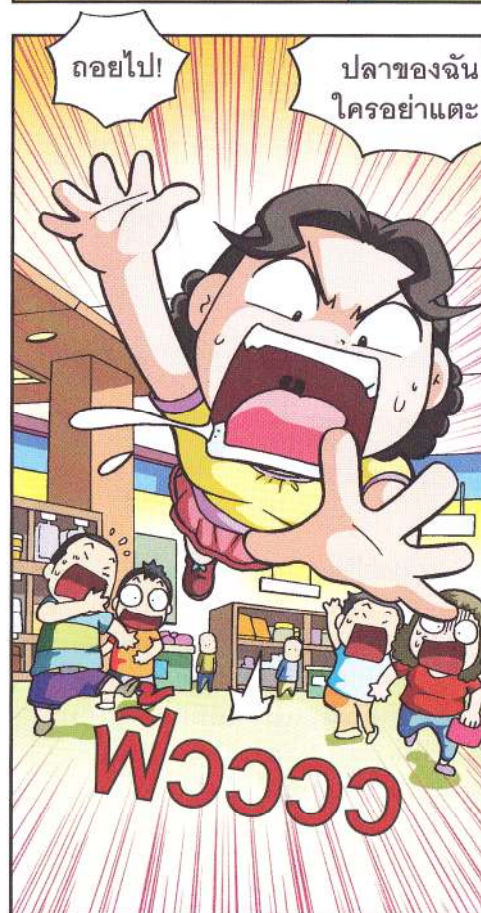
เคล็ดลับตั้งหนี้จากผู้อ่าน



ใครมีไอเดีย
ตั้งหนี้เด็ดๆ ส่งมา
ได้นะครับ ที่
cartoon@nanmeebooks.com

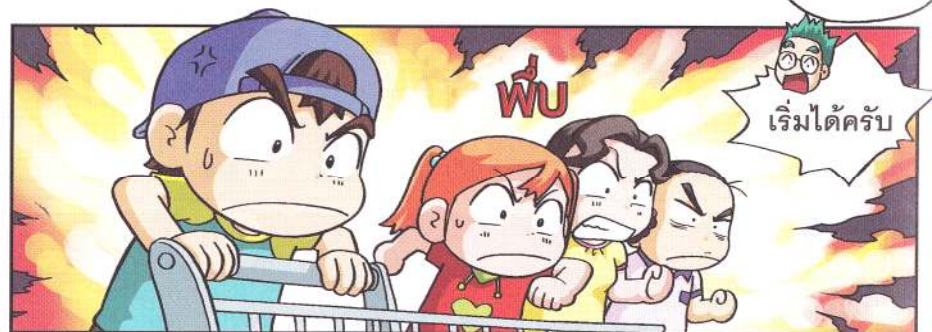


ไอศกรีมที่กินหมดแล้ว จะทิ้งไม่ไปก็เสียดาย ถ้าไม่นำไอศกรีมมาติดกาวเข้าด้วยกัน เราก็จะได้ที่รองจานขามสุดเก๋ แบบที่ 1 ให้นำไม้ไอศกรีมมาติดเรียงกันเหมือนรางรถไฟ ส่วนแบบที่ 2 นำไม้ไอศกรีมมาติดสลับไปมา ถ้าอยากให้อายุยืนขึ้นก็ให้ติดซ้อนหลายชั้น ถ้าทำเสร็จแล้วอย่าลืมให้เป็นของขวัญให้คุณแม่ด้วย







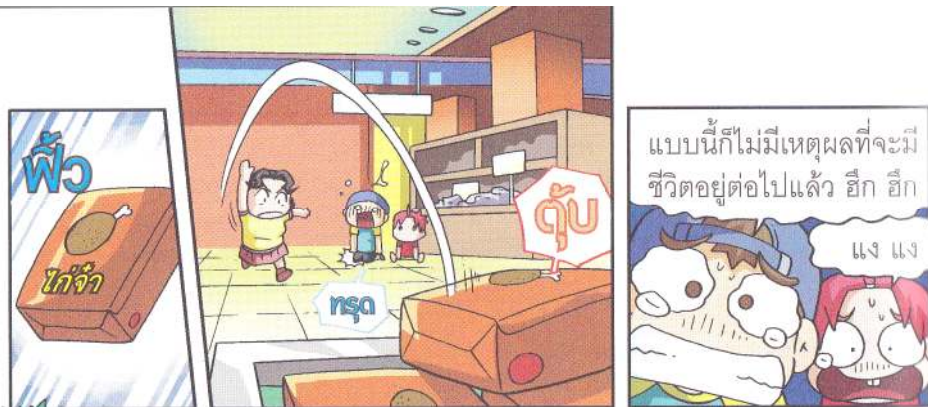




นกเอี้ยง 39 บาท ราคาต่อหน่วย: 0.525 บาท/1 g	รักษ์ 42 บาท ราคาต่อหน่วย: 0.487 บาท/1 g	ตายแล้ว แม่ลิ้ม
---	--	--------------------





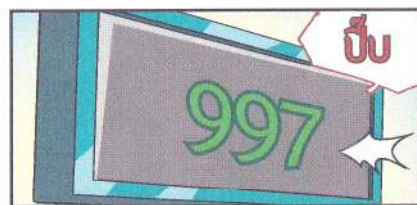


แบบนี้ก็ไม่มีเหตุผลที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปแล้ว อีก อีก

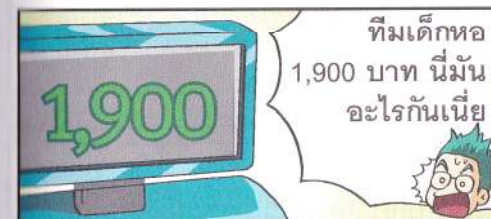
แง แง



เริ่มจากทีม
นักกีฬาทำลาย



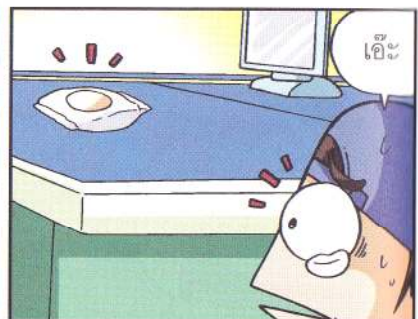
หิ



เธอดูผิด กระเป๋
1,000 เป็น 100

ไม่สมเป็น
เด็กอัจฉริยะเลย









ผู้เชี่ยวชาญการจ่ายตลาด

คงจะเคยใช้ไหม เวลาไปซื้อของแล้วหยิบนู่นหยิบนี่จนเพลิน พอคิดเงินก็ตกใจกันใหญ่ ปัจจุบันสินค้าหลายชนิดต่างพากันขึ้นราคา เราควรเลือกซื้อของไม่จำเป็นบ้าง วันนี้เรามีเคล็ดลับในการซื้อปิ้งแบบประหยัดๆ มาฝาก

1. เคล็ดลับพื้นฐาน เขียนรายการของที่ต้องซื้อ

วิธีที่ประหยัดและใช้ได้ตลอดชีวิตก็คือการเขียนรายการของที่ต้องซื้อไว้ก่อน เพราะเวลาไปซื้อปิ้งในห้าง เราจะได้ไม่เผลอซื้อของไม่จำเป็น และจะได้ซื้อแต่ของที่จำเป็นเท่านั้น



2. จ้องโบรชัวร์ให้ดี

นิสัยที่จะต้องทำและทำเมื่อไปห้างก็คือการมองโบรชัวร์อย่างละเอียดถี่ถ้วน เมื่อเห็นสินค้าจำเป็นที่ลดราคาก็ทำเครื่องหมายในโบรชัวร์ จะได้ของที่ทั้งราคาถูกและถูกใจพร้อมกัน นอกจากนี้หนังสือพิมพ์รายวันยังมีคู่มือส่วนลดอีกด้วย

3. ซื้อสินค้าชนิดเดิม

สินค้าชนิดเดิม คือสินค้าที่มีหีบห่อแบบง่าย ๆ ใช้เดิมในบรรจุภัณฑ์เดิม สินค้าชนิดเดิมนี้นอกจากจะช่วยประหยัดเงินแล้วยังช่วยลดขยะได้อีกด้วย แบบนี้ถือว่ายังป็นนัลดเดียวได้นกสองตัวเลย

4. จงใช้ประโยชน์จากเวลาห้างใกล้ปิด

เวลาปิดแต่ละห้างจะแตกต่างกัน สินค้าต่าง ๆ จะเริ่มลดราคาประมาณ 1-2 ชั่วโมงก่อนห้างปิด ช่วงเวลา 2-3 ชั่วโมงสินค้า เช่น อาหารปรุงสำเร็จ จะเริ่มลดราคาซึ่งอาจลดถึง 50% หรือซื้อ 1 แถม 1 นอกจากนี้ร้านขายอาหารในห้าง เช่น ร้านขนมปังก็ลดราคาด้วย



5. ใช้ตะกร้าแทนรถเข็น

เวลาไปซูเปอร์มาร์เกตเรามักใช้รถเข็นซื้อของ ขนาดของรถเข็นนั้นกว้าง ทำให้ความอยากซื้อของเราก็มามากตามไปด้วย พอเห็นนู่นเห็นนี่ก็หยิบใส่รถเข็นลงไป รู้ตัวทีก็ตกใจคิดเงิน เพราะฉะนั้นเพื่อเป็นการประหยัด เราควรหันมาใช้ตะกร้าแทน เมื่อซื้อของที่จำเป็นเสร็จตะกร้าก็จะหนัก และเมื่อเห็นตะกร้าไม่ว่าง เราก็จะไม่ซื้อของที่ไม่จำเป็น

6. ลองชวนเพื่อนบ้านไปห้างด้วยกัน

รู้หรือเปล่าว่ามีสินค้าหลายอย่างที่ซื้อหลายชิ้นแล้วจะถูกลง เช่น การซื้อ 1 แถม 1 หรือซื้อ 2 แถม 1 ถ้าเราซื้อคนเดียว ของที่ซื้อไปคงไม่มีทางใช้หมดแน่ ดังนั้นถ้าเราชวนเพื่อนบ้านไปด้วย เราก็จะได้ทั้งของถูกแถมยังใช้หมดไม่มีทิ้งแน่นอน



เคล็ดลับดึงหนี้จากผู้อ่าน



มาลองทำที่ใส่ดินสอสุดเก๋จากแกนกระดาษทิชชูกันดีกว่า ให้นำกระดาษห่อของขยำมาห่อแกนกระดาษทิชชูและตกแต่งให้สวยงาม แต่ถ้าใช้แค่แกนเดียวก็จะเบาไป เมื่อใส่ดินสอลงไปแล้วก็จะล้มง่าย ให้ติดแกนหลายๆ อันเข้าด้วยกันตามรูป แค่นี้เราก็จะได้ที่ใส่ดินสอสุดเก๋ที่ไม่เหมือนใคร

หลายครั้งที่ถุงเท้าข้างใดข้างหนึ่งขาดเป็นรูโหว่ เราก็เลยต้องทิ้งถุงเท้าอีกข้างที่ยังดีอยู่ไปด้วย คราวหลังลองซื้อถุงเท้าที่เหมือนกันทีละหลาย ๆ คู่ ถ้าข้างหนึ่งยังดีอยู่ ก็ให้เก็บไว้ใช้คู่กับอีกข้างที่ยังดีเหมือนกัน แบบนี้ประหยัดทั้งเงินและเวลา

ใครมีไอเดีย
เด็ดเด็ด ๆ ส่งมา
ได้ที่
cartoon@nanmeebooks.com











5 วันก่อน



นับแต่นี้ เธอต้อง
จ่ายเงินก่อนใช้ของ
ในบ้าน

ถ้าเธอไม่
จ่ายก็ใช้ของ
ไม่ได้



นี่มันอะไรกันครับ
ผมไม่มีเงินมานะ

เข้าเมืองตาหลิ่วต้อง
หลิ่วตาตาม เมื่ออยู่
บ้านตั่งหนิด เธอก็
ต้องอยู่แบบตั่งหนิด



ถ้าอยากได้เงินใช้
ก็ทำงานบ้านซะ

ไม่ใช่ก็ได้
งานอะไร
ผมไม่ทำ



ลูกต้องสอนความ
ตั่งหนิดให้โคโค

ถ้าโคโคใช้ของ
สิ้นเปลือง ลูกก็
จ่ายเงินด้วย

โหดร้าย



เฮอะ ทำอะไรไม่ได้สักอย่าง
อาบน้ำแล้วนอนดีกว่า

เมื่อก็พูดว่า
อาบน้ำหรือ!



ถ้าจะอาบน้ำ ลูกพี่โทร
จะสอนวิธีอาบน้ำเอง



ต้องอาบน้ำให้เร็ว
ที่สุด ยืงนานก็ยืง
เปลืองน้ำ

เพราะยืงเปลือง ไก่แสน
อร่อยก็จะยืงหายไป
เข้าใจมั้ย

เหตุผลอะไร
เนี่ย



ฉันก็คิดถึงสิ่งที่นายชอบสิ เมื่อ
สิ้นเปลืองของที่นายชอบจะหาย
ไป คิดแบบนี้ก็จะประหยัด

ฉันผม
คิดถึงของ
เล่นดีกว่า



เพื่อประหยัดน้ำ จะต้อง
เอากะละมังมารองน้ำ



แล้วก็ทำตัวให้
เปียก

ทำไมเก็บน้ำ
ที่ราดตัวเอา
ไว้ด้วยล่ะ



ทุกอย่างย่อมมี
เหตุผล



ผมไม่ใช่ตุ๊กตา
หิมะนะ

นี่คือสิ่งสำคัญของการ
อาบน้ำแบบไทยละ

ฟอกสบู่ทั้งตัว
ล้างครั้งเดียว



อย่าบอกนะว่าจะ
เอาน้ำที่เก็บไว้มา
ล้างนะ



เก่งมาก

อ้าก!



ล้างแค่ 2-3 ชั้น
ฟองก็หายหมด
แล้ว



อา สดชื่น
สุดๆ

บ๊ิง บ๊ิง

บ๊ิง บ๊ิง



วันนี้รักษาไก่
เอาไว้ได้

ล้างไปตั้ง
2 กระละมัง
นะ



โทรุ โคโค
10 บาท

ทำไมครับ



ก็ถูกทั้งน้ำสุดท้าย ทำไม
ไม่เก็บไว้ซักผ้าซัก

เรื่องทิ้งน้ำนี่ยังพอว่า แต่
เรื่องปิดก๊อกน้ำไม่สนิทนี่สิ



นายปิดก๊อก
ไข่ม้อย

สงสัยปิดไม่สนิท



ก็แค่ไม่กี่หยด
มันไม่มากไป
หน่อยหรือ
ครับ



รู้ไหมว่าถ้ารองน้ำที่หยด
เก็บไว้ 1 วัน จะได้ถึง
55-78 ลิตร

น้ำขนาดนั้น
อาบได้ 3-5 ครั้ง
เลย

ผมผิดไป
แล้วครับ



ยังงี้ก็แล้วแต่
จ่ายมา 10 บาท
ถ้าไม่จ่ายก็ไม่ต้อง
ให้น้ำ

ไม่นะ







ผู้เชี่ยวชาญการออมเงิน

ถ้าเด็กๆ ได้รับความรู้เรื่องการใช้จ่ายเงินหรือได้อบรมความรู้ด้านเศรษฐศาสตร์ จะเห็นพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินที่แตกต่างอย่างชัดเจน สถาบันการอบรมเศรษฐศาสตร์ แห่งเกาหลี พบว่าเด็กที่ไม่ได้อบรม 75% จะตอบว่าซื้ออะไรก็ได้ที่อยากซื้อโดยไม่ วางแผน แต่หลังอบรมจะเหลือแค่ 5.4% ที่ยังตอบแบบนี้ ตอนนี้อะมาดูวิธีจัดการ เงินสำหรับเด็กกันเถอะ



วิธีการจัดการเงินของเด็ก ๆ

1. ทำบัญชีรายรับรายจ่าย โดยให้ปากกา 2 สี

ให้ใช้ปากกาแดงเขียนช่องรายจ่าย เพราะว่า เราจะได้เห็นว่าใช้จ่ายเงินไปกับอะไรบ้างอย่างชัดเจน ส่วนสีน้ำเงินใช้เขียนช่องรายรับ

2. ถ้าไม่อยากใช้เงินเยอะ ๆ ให้เปลี่ยนแบงค์ 20 บาท

50 บาท เป็นแบงค์ 100 บาท หรือ 500 บาท

ส่วนใหญ่เราจะไม่ค่อยใช้แบงค์ 100 หรือ 500 ในการซื้อของเล็กๆ น้อยๆ ถ้า ใช้แบงค์ที่มีค่าน้อยจะทำให้เราใช้เงินมากโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นถ้าเปลี่ยนมาใช้แบงค์ ที่มีค่าน้อยมาก เราก็จะไม่อยากใช้เงินขึ้น ทำให้ประหยัดได้มากขึ้น

3. พกสมุดรายรับรายจ่ายและลงมือเขียนทุกครั้ง

ถ้าพกสมุดรายรับรายจ่ายติดตัวเสมอ เราก็จะบันทึกการใช้จ่ายได้อย่างละเอียด เพราะบางครั้งการลืมเขียนทำให้คำนวณผิดพลาดได้ นอกจากนี้ถ้าเราดูรายจ่ายบ่อยๆ ก็ช่วยให้ประหยัดเงินได้

4. สิ้นเดือน เวลาแห่งการสำนึกผิด

สิ้นเดือนเป็นช่วงเวลาที่เราจะสำนึกผิดหรือคิดได้ เมื่อเราดูรายการใช้จ่ายเงินต่าง ๆ ซึ่งนี่คือเป้าหมายของการทำสมุดรายรับรายจ่ายนั่นเอง



5. กำหนดเป้าหมายในเดือนนั้น ๆ

ลองตั้งเป้าหมายที่น่าทึ่งและเขียนไว้ ด้านบนของสมุดรายรับรายจ่าย เช่น จะอยู่ ให้ได้ 1 เดือนด้วยเงิน 300 บาท การกำหนด เป้าหมายแบบนี้ จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้ง่าย

6. จงออมเงินเมื่อมีของที่ยากซื้อจริงๆ

ถ้ามีของที่ยากจะได้ จงอย่าขอพ่อแม่ ลองเก็บ เงินที่ละเล็กละน้อย ทีละเดือนสองเดือน ถ้าเราซื้อของได้เองจากการออมเงิน มันคงน่าภาคภูมิใจมากเลยทีเดียว

7. ลองหาเงินด้วยตัวเอง

เพื่อนๆ หลายคนที่มีเงินไม่พอใช้ ลองหางานพิเศษทำติ่มมัย มีเศรษฐกิจมากมายที่ รวยขึ้นมาได้เพราะหาเงินด้วยตัวเอง แต่งานพาร์ทไทม์ที่ว่าจะต้องถูกกฎหมายนะ

8. เก็บใบเสร็จเสมอ

การเก็บใบเสร็จนั้นสำคัญมาก เพราะอาจนำไปแลกของได้ และทำให้ไม่ลืมที่ จะบันทึกในสมุดรายรับรายจ่าย แถมยังช่วยให้ตรวจสอบการใช้จ่ายเงินได้ด้วย

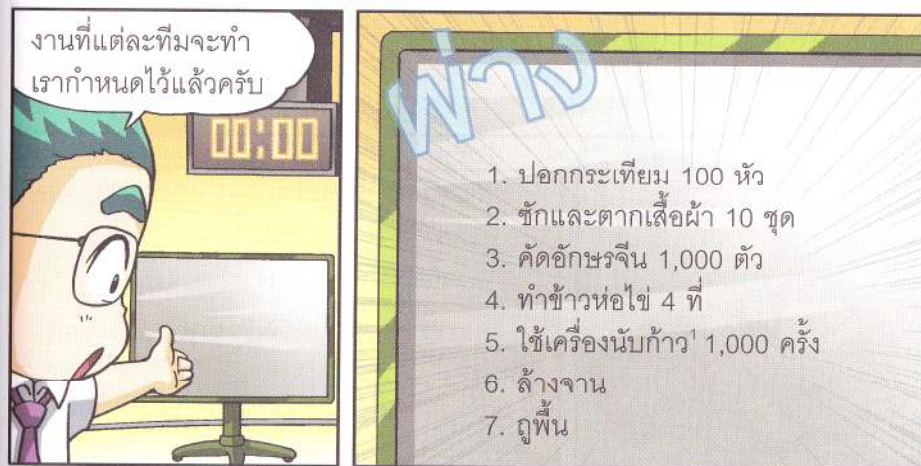
9. เปิดสมุดบัญชีเป็นชื่อของเราเอง

การสร้างนิสัยออมเงินตั้งแต่เด็กเป็นสิ่งดี เพราะเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ เราจะบริหาร จัดการเงินได้สบาย แล้วแบบนี้จะไม่ลองเปิดสมุดบัญชีเงินฝากธนาคารด้วยชื่อเรา กันหน่อยหรือไง

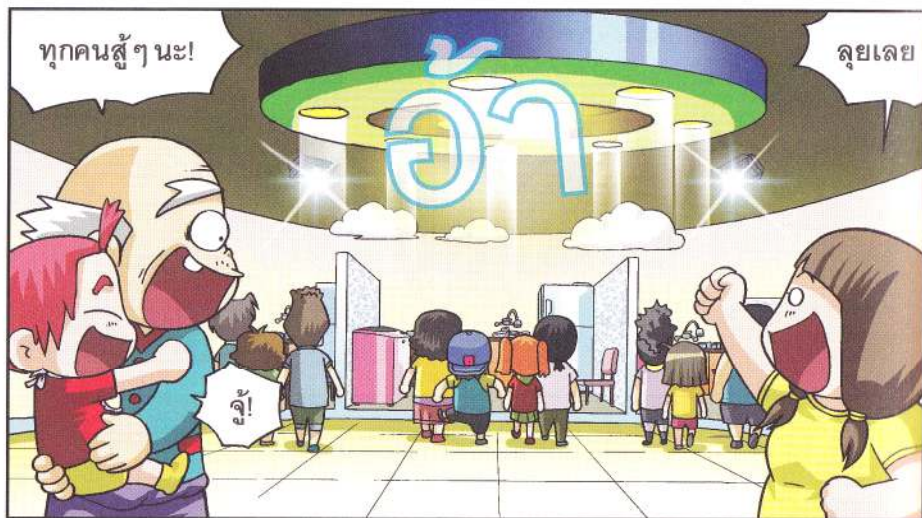
10. จงเป็นเศรษฐีน้ำใจมากกว่าเป็นเศรษฐีที่มีเงินมหาศาล

เพื่อนๆ ทุกคนอยากเป็นเศรษฐีกันใช่ไหมเอ่ย เมื่อมีเงินเยอะชีวิตก็สบาย แต่ว่า เงินซื้อทุกอย่างในโลกไม่ได้ ดังนั้นจงเป็นเศรษฐีที่รวยน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นดีกว่า





¹ เครื่องที่ช่วยนับจำนวนการก้าวเดินหรือวิ่ง ใช้ในการออกกำลังกาย







ส่วนทีมเด็กหอ
หัวกะทิยังคงประชุม
กันอยู่

1. ปอกกระเทียม 100 หัว: 10 วินาที x 100 หัว
= 16 นาที 40 วินาที
2. ซักและตากเสื้อผ้า 10 ชุด: เวลาปั่นเครื่องซักผ้า
40 นาที - ลดเวลาลง 10 นาที + ตาก 5 นาที
= 35 นาที
3. คัดผักขี้อจีน 1,000 ตัว: 3 วินาที x 1,000 ตัว =
50 นาที



ทั้งหมด 180 นาที ถ้าแบ่ง
4 คน ก็คนละ 45 นาที

มัวแต่คำนวณ ผ่าน
ไป 10 นาทีแล้วนะ

ยังเหลือตั้ง 5 นาที



ทีมเด็กหอหัวกะทิตำนวน
เวลาอย่างเป็นระบบ ถ้าเป็น
ไปตามแผน ก็อาจชนะ
นะครับ



ต้องหาฟังก์ชัน
ของเวลา ถ้า
เวลาเท่า
เป็น 1 ส่วน
n ก็จะได้
เป็น...



ตอนนี้ละ!

จิก



ทุก ๆ ครั้งที่เครื่องซักผ้า
เปลี่ยนรอบหมุน จะ
เสียเวลารอเติมน้ำ

แต่ถ้าเราช่วยเติม
น้ำแบบนี้จะช่วย
ลดเวลาได้



เมทนีสมเป็น
อัจฉริยะทาง
คณิตศาสตร์



ฉันคัดตัวอักษรจีน
ดีกว่า

กรีด หล่อแล้ว
ยังฉลาดอีก



โถ้ย!

เปรี้ยว



ทำอะไร
ของเธอ

อย่ามัวแต่ไม้ 1 ตัว
ใช้เวลา 3 วินาที นี่ผ่าน
มาตั้ง 1 นาทียังไม่ได้
สักตัว

ใช่มี
เนิร์ด

เปรี้ยว



อาราย

เอ่อ ไม่มี
อะไร

	ทีมเด็กหอ หัวกะทิ	ทีมครอบครัว ครัวตึงหนิด	ทีมนักกีฬา ทำลาย
1. ปอกกระเทียม 100 หัว			
2. ซักและตากเสื้อผ้า 10 ชุด	●	●	
3. คัดอักษรจีน 1,000 ตัว	●		●
4. ทำข้าวห่อไข่ 4 ที่	●	●	
5. ใช้เครื่องนับก้าว 1,000 ครั้ง			
6. ล้างจาน	●	●	●
7. ถูพื้น		●	●

ผ่านไป 40 นาที
สูสีมากครับ ตอนนี้
ทีมนักกีฬานำมา
เป็นที่ 1 แต่ว่าทีม
อื่นก็ยังไม่แพ้
สถานการณ์ได้

คณะกรรมการมีความ
คิดเห็นอย่างไรบ้าง

สูสี แต่ละทีมใช้เวลา
ได้คุ้มค่ากันจริงๆ

สิ่งสำคัญในการบริหารเวลา
ก็คือการลำดับงานให้มี
ประสิทธิภาพที่สุด

ถ้าพลาดเพียงแค่นี้
วินาทีก็ตรึงรอบได้

ใช้แล้วละ
ครับ

ทุกท่านสู้ให้ถึง
หยดสุดท้ายนะ
ครับ

อีก อีก แม่ครับ ให้ผม
ทำอย่างอื่นไม่ได้หรือ

ผมไม่ได้เกิดมาเพื่อ
ปอกกระเทียมนะ
หิวก็หิว

จ๊อก

ใช่แล้ว ลูกเกิด
มาก็เพื่อกิน

รอเดี๋ยวแม่จะทำ
เสร็จแล้ว

เรียบร้อย

เอามานี้!

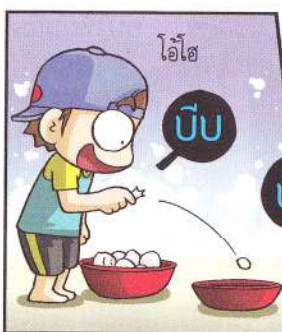
เจ็บ เจ็บ

เทพมาก

เอาละ

เอากระเทียม
อบให้ผมกิน
หรือครับ

ขอไก่แทน
ดีกว่า







	ทีมเด็กหอ หัวะทิ	ทีมครอบครัว- คราวตึงหนิด	ทีมนักกีฬา
1. ปอกกระเทียม 100 หัว	●		
2. ซักและตากเสื้อผ้า 10 ชุด	●	●	●
3. คัดอักษรจีน 1,000 ตัว	●	●	●
4. ทำข้าวห่อไข่ 4 ที่	●	●	●
5. ใช้เครื่องนับก้าว 1,000 ครั้ง	●	●	●
6. ล้างจาน	●	●	●
7. ถูพื้น	●	●	●

ผู้ชนะในครั้งนีที่ทำงาน ได้ครบ ก็คือทีม เด็กหอหัวะทิ

ตอนนี้ก็เท่ากับว่า ทุกทีมมี 1 คะแนน เท่ากัน





ผู้เชี่ยวชาญการประหยัดเวลา

อะไรจะง่ายกว่า ยาวก็ยาว จะว่าสั้นก็สั้น บางทีก็เร็ว บางทีก็ช้า บางครั้งก็หลงลืมมันไป พอนึกได้ก็เสียเวลาทุกครั้ง สิ่งนี้คืออะไรเอ่ย คำตอบก็คือเวลานี่เอง 1 วันมี 24 ชั่วโมง เวลาผ่านไปแล้วไม่เคยหวนกลับ มาดูวิธีใช้เวลาให้เกิดประโยชน์กันเถอะ

★ เคล็ดลับใช้เวลาคุ้มค่าแบบดั่งหนิด

1. จงเริ่มเร็วกว่าผู้อื่น

ลองตื่นเช้ากว่าปกติสัก 5 นาทีดูสิ เวลา 5 นาทีในตอนเช้านี้อาจทำให้เราเจอสิ่งดีๆ ได้ นอกจากนี้การตื่นเช้ากว่าปกติยังช่วยสร้างระเบียบวินัยในตัวเองได้อีกด้วย

2. จงใช้เวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เป็นประโยชน์

เวลาพักกลางวันที่โรงเรียน เวลาเดินทางไปโรงเรียน หรือเวลารอเพื่อน ถ้านำเวลาเหล่านี้มารวมกันเราจะได้เวลาอีกมากมาย อย่าใช้เวลอย่างเปล่าประโยชน์ หากกระด้างจดคำศัพท์ หรือหนังสือมาอ่าน หรือจะทบทวนบทเรียนก็ได้

3. เวลาหน่อย ตั้งสมาธิกับเป้าหมายเล็กๆ

เวลาที่เรที่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนจริงๆ แล้วมีไม่มากนัก เพราะเรามักง่วง เหม่อ คุยกับเพื่อน ดังนั้นจงตั้งสมาธิในเวลาจำกัดให้ดีกว่า เช่น ถ้าอยากได้เกรด 4 วิชาภาษาอังกฤษ เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่นี้ ลองเริ่มจากเป้าหมายเล็กๆ อย่างท่องคำศัพท์วันละ 20 คำ อ่านภาษาอังกฤษออกเสียงโดยใช้เวลาเพียงสั้นๆ แต่ทำเป็นประจำ แค่นี้ก็ทำให้เราไปถึงเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ได้

4. วางแผนวันถัดไปก่อนนอน

ก่อนนอน ลองวางแผนของวันถัดไปดู วิธีนี้ใช้เวลาไม่มาก แต่ไม่ก่นาที่ก็เสร็จ เช่น พรุ่งนี้เช้าจะทำอะไร ไปที่ไหน โดยวาดภาพในหัวของเราก็ได้ พอตื่นเช้ามาก็ทำตามที่เราวางแผน



5. อย่าผัดวันประกันพรุ่ง

เมื่อมีเรื่องต้องทำ จะต้องทำเดี๋ยวนั้น อย่าผัดวันประกันพรุ่งเด็ดขาด เพราะถ้าไม่ทำก็จะสะสมเอาไว้ แต่ถ้ามีเรื่องที่ต้องสะสมอยู่มากมาย เราจะต้องแก้ไขโดยลำดับความสำคัญก่อนหลัง โดยแก้เรื่องที่เร่งด่วนหรือจำเป็นที่สุดก่อน ดังนั้นการแยกว่าสิ่งไหนต้องทำก่อนหลัง สิ่งไหนจำเป็นไม่จำเป็น จึงสำคัญมาก

พรุ่งนี้เช้ากินแซนวิช
กลางวันกินก๋วยเตี๋ยว
เย็นกินไก่

แม้แต่ในฝัน
ก็ยังคิดแต่เรื่องกิน
เลยแฮะ



6. อย่างวางแผนไว้จนแน่นเกินไป

เรื่องไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเกิดป่วยกะทันหัน หรือมีนัดด่วน บังคับมากมายที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ขัดขวางการวางแผนของเราได้เสมอ ถ้าวางแผนจนแน่นเกินไป อาจทำให้เราทำอะไรสับสนไปหมด งานที่เราก็อาจออกมาไม่ดี ดังนั้นต้องวางแผนให้มีช่วงเวลาพักหรือวันหยุดบ้าง

ย่นเวลาในการใช้ชีวิตประจำวัน

ละลายเนื้อแช่แข็ง

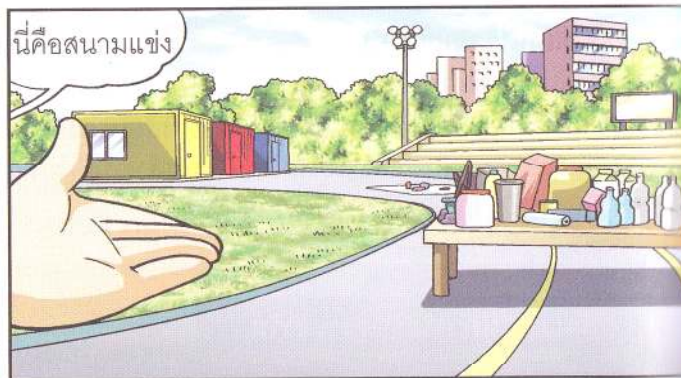
เคยเห็นเวลาคุณแม่จะทำอาหาร แล้วต้องรอให้เนื้อสัตว์ที่แช่ในช่องแช่แข็งละลาย หรือเปล่า กว้าน้ำแข็งจะละลาย ทิ้งก็ร้องแล้วร้องอีก บางทีก็ต้องเปลี่ยนไฟเปลี่ยนแก๊สในการอุ่น เรามีวิธีง่ายๆ ในการละลายเนื้อแช่แข็งได้ใน 10 นาทีมาฝาก

อุปกรณ์ หม้ออะลูมิเนียม 2 ใบ น้ำร้อน ชาม

วิธีทำ เทน้ำร้อนลงในชาม วางหม้ออะลูมิเนียมใบหนึ่งคว่ำปิดขามไว้ วางเนื้อแช่แข็งบนหม้อที่คว่ำ เทน้ำร้อนใส่หม้ออะลูมิเนียมอีกใบ และวางหม้อใบนั้นบนเนื้อแช่แข็งอีกที

วิธีนี้จะละลายเนื้อแช่แข็งเหมือนปล่อยให้ละลายในอุณหภูมิห้อง เพราะหม้ออะลูมิเนียมนำความร้อนได้ดี จึงทำให้เนื้อแช่แข็งละลายได้เร็ว และนำไปปรุงอาหารได้ทันที







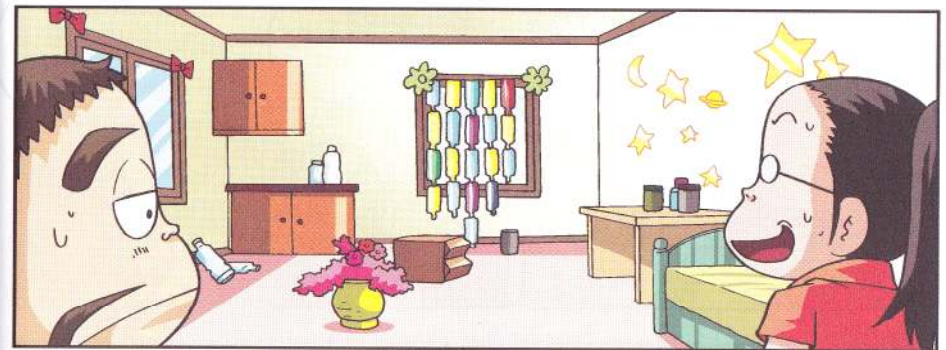
คุณสมรักสมเป็นนักกีฬา
จริงๆ ตั้งสติได้รวดเร็ว
ส่วนคุณแมทก็แก้ไข
ด้วยหลักวิทยาศาสตร์

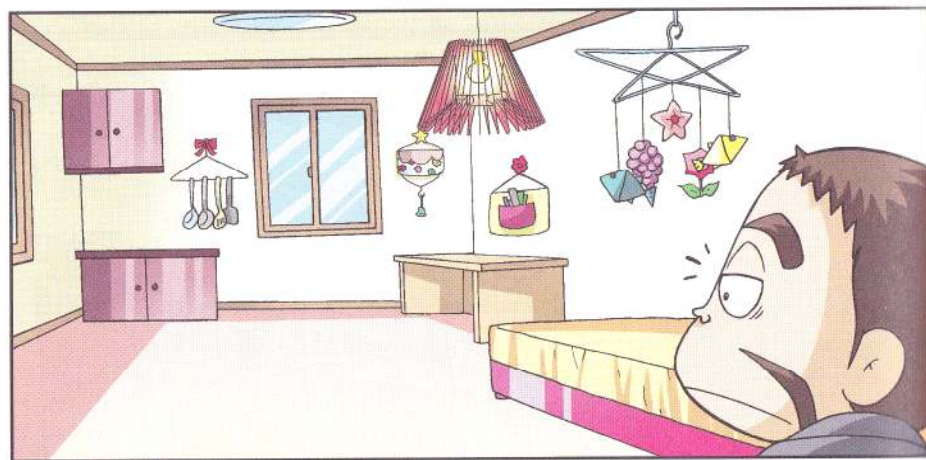


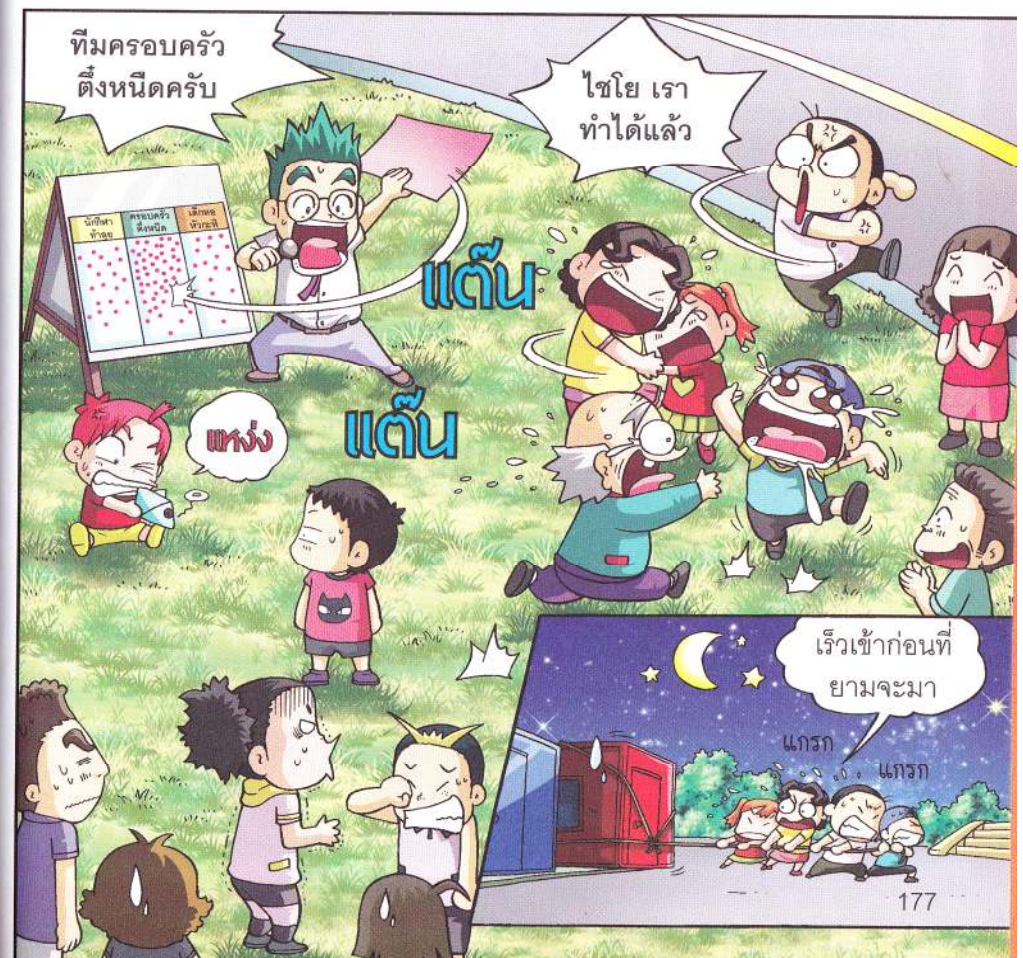














ผู้เชี่ยวชาญการจัดโต๊ะ

เคยกลุ่มใจกับโต๊ะที่แสนรกและสกปรกบ้างไหม และพอทำความสะอาดทีก็ลืมว่าของที่เคยใช้อยู่ที่ไหน งั้นเรามาจัดโต๊ะที่ทั้งทำความสะอาดง่าย ดูเรียบร้อย และหาของใช้ได้ง่ายกันดีกว่า

★ วิธีง่ายที่สุดในการจัดโต๊ะของเรา

1. กิ่งสิ่งที่ต้องทิ้ง

ของที่ใส่แค่ปีละครั้งหรือของที่ไม่ได้ใช้แล้ว แต่ยังวางอยู่บนโต๊ะก็เหมือนขยะ ให้จัดการทิ้งเสีย หรือถ้าชิ้นไหนยังพอใช้งานได้ ลองเอาไปให้เพื่อนหรือบริจาค เด็กยากจนก็ได้

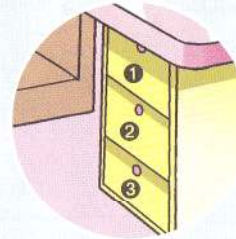
2. วางสิ่งของที่ต้องใช้ทุกวันไว้บนโต๊ะ

สิ่งของที่จะต้องใช้อย่างแน่นอน ได้แก่ ปากกา ดินสอ นาฬิกา ปฏิทิน สมุด เป็นต้น นอกจากนี้อาจจะวางของใช้กระจุกกระจิกหรือกรอบรูปก็ได้ แต่การวางสิ่งของบนโต๊ะมากเกินไป จะทำให้รบกวนสมาธิในการอ่านหนังสือได้

3. จัดลิ้นชักและชั้นหนังสือตามลำดับการใช้งาน

ลองทำตามรูปภาพด้านล่างดูสิ

- 1 วางหนังสือที่อ่านบ่อย สมุดการบ้าน สมุดบันทึกประจำวัน
- 2 วางหนังสือเรียนกับหนังสือเรียนพิเศษ
- 3 วางหนังสือที่ไม่ค่อยได้ใช้บ่อยหรือใช้ยามจำเป็น เช่น พจนานุกรม หรือสารานุกรม
- 4 วางหนังสือที่ไม่ได้อ่านบ่อย ๆ
- 5 เป็นชั้นที่มองไม่ค่อยเห็นแถมต้องก้มไปหยิบ เป็นช่องที่กว้าง ให้วางอุปกรณ์ชิ้นใหญ่ เช่น อุปกรณ์วาดรูป



- 1 ลิ้นชักหมายเลข 1 เป็นลิ้นชักที่ตั้งบอยที่สุด ควรใส่สิ่งของที่ต้องใช้บ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นสกอตเทป ที่เย็บกระดาษ กรรไกร กาว หรือกระดาษโน้ต
- 2 จำเป็นแต่ใช้ไม่ค่อยบ่อย เช่น อุปกรณ์วาดเขียน สีน้ำ สีเทียน พู่กัน หรือดินน้ำมัน เป็นต้น
- 3 ใส่อุปกรณ์ที่ใช้ไม่ค่อยครั้ง

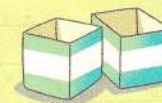
มาทำที่เก็บของกระจุกกระจิกกันเถอะ

เมื่อจัดชั้นหนังสือกับลิ้นชักเสร็จแล้ว โต๊ะยังรกอยู่หรือเปล่า นั่นเป็นเพราะว่ามีของชิ้นเล็กชิ้นน้อยวางอยู่เหมือนเดิมใช่ไหม งั้นเรามาทำที่เก็บของกระจุกกระจิกด้วยกล่องนมกันเถอะ

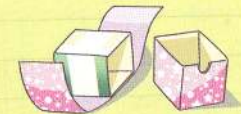
อุปกรณ์ กล่องนมขนาด 200 มล. 4 กล่อง กระดาษสีหรือกระดาษห่อของขวัญ โฟมบอร์ด กรรไกร กาว กาวยาง



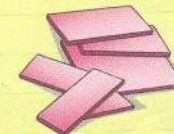
- 1 ล้างกล่องนมขนาด 200 มล. 4 กล่องให้สะอาด



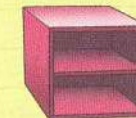
- 2 ตัดส่วนบนของกล่องนมทั้ง 4 กล่อง



- 3 ห่อกล่องนมด้วยกระดาษสีให้สวยงามโดยใช้กาว แล้วตัดช่องให้เป็นที่จับ



- 4 นำโฟมบอร์ดมาตัดโครงช่องลิ้นชัก โดยต้องกะให้ใส่กล่องนมได้อย่างพอดี



- 5 ติดแผ่นโฟมบอร์ดด้วยกาวยางให้เป็นโครงลิ้นชัก



- 6 เสียบกล่องนมเข้าในช่องว่าง

ตอนที่ 10





ของพวกนี้นั้นเสียแล้ว
ทั้งนั้นเลยนะ



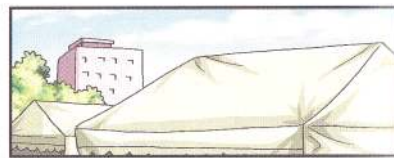
ถึงจะเป็นภารกิจก็เถอะ
แต่ใครจะซื้อละเนี่ย

ถ้ามีคนมาขายฉันถูก ๆ
ฉันยังไม่ซื้อเลยนะ



คนอื่นพอเห็นก็คงทิ้ง แต่ถ้า
เป็นสุดยอดตังหนี่จะต้อง
รีไซเคิลให้ขายได้ นี่ถือเป็น
หัวใจสำคัญเลยครับ

แทนที่จะคิดว่ามัน
คือเสื้อผ้าเก่า ก็คิด
ซะว่าเป็นเสื้อผ้าที่เคย
ใช้มาแล้ว แค่นี้ก็
ขายได้อย่างสบาย
แล้วละครับ



จะขายยังไงดี



อืม ต้องลองหาข้อมูล
ลูกค้าก่อนละกัน

แต่เราไม่มีเวลา
นะ ลองขาย
เสื้อผ้ามือสอง
ก่อนดีไหม



ฉันผมจะเป็น
นายแบบให้เอง

อ้อ



มีนายแบบหล่อระดับ
น้ำเตชอยู่ทั้งคน ทุกคน
อย่าได้กังวลเลย

น้ำเตช...

มัวเมา



ดึก
ดึก

เอาละครับ
สวนจตุจักร
เปิดแล้ว

เชิญ

ครับ

ทีมไหนจะขายได้
ก่อนกัน สู้เต็มที่
นะครับ



เริ่มได้ไม่เท่าไร ก็มีคนมุงกัน
เยอะแล้ว เกิดอะไรขึ้น

แซด แซด



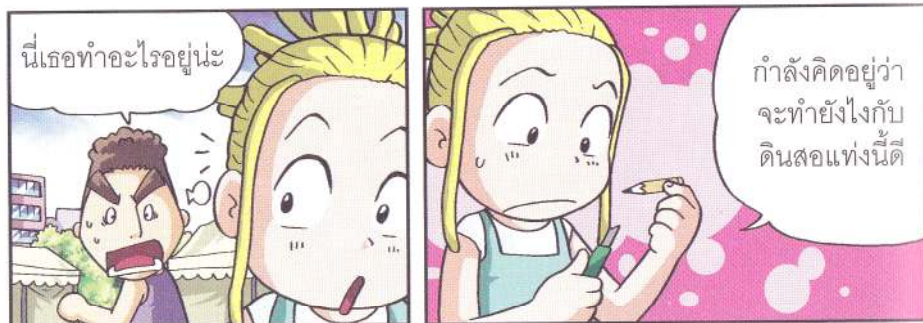
วันนี้เรามีของดี
ของเด็ดมาโชว์

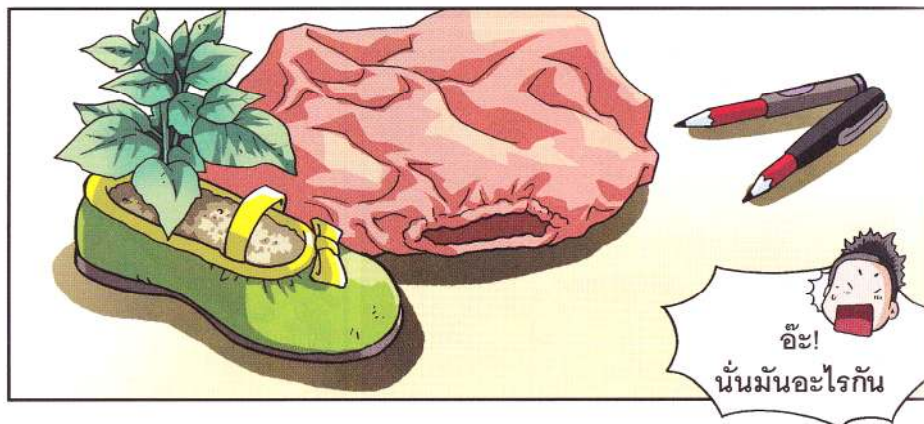
ขอโชว์ความยืดหยุ่น
สุดๆ ของถุงน่องคู่นี้

ยืด















ไอเดียดีจังหนิ
ติดขึ้นเทพของ
เกาหลี

ผู้ชนะได้แก่
เด็กชายยูซยอนอู

กำจัดกลิ่น
ไม่พึ่งประสงค์



กลับมาแล้ว
ครับ



แอบไปห้าง
โดยไม่บอกผม
โซมัย

ก็กำจัดกลิ่นด้วย
ยาดับกลิ่นเสื้อแล้ว
ทำไมยังรู้อีก



ฟุดฟิด ๆ กลิ่นไก่ทอด
สูตรเผ็ดร้านเคเอฟดี
คิดจะกลบเกลื่อน
หรือครับ

พิสูจน์ชนิด
ไก่ได้ด้วย



ขอโทษนะ ปูพาลาน
ไปด้วยไม่ได้จริงๆ

ถ้านายไปของหมด
ตั้งแต่เริ่มแน่



หลายวันต่อมา

ได้ชิมเนื้ออย่างฟรี
อร่อยจริงๆ

เราจะปิดโหล
ได้มั๊ยคะ



ให้ผมช่วยแล้ว
กันนะครับ

เอ๊ะ ใคร
ทำยังงี้



วิธีการกำจัดกลิ่นควันเสื้อผ้า
ใช้ไดร์เป่าผมเป่าให้ทั่ว แค่นี้
โมเลกุลกลิ่นก็หายไป

ยาดับกลิ่นเสื้อจะ
ใช้ได้ผลเมื่ออากาศ
ระบายดี หรือใช้ไดร์
เป่า 5 นาทีก็ได้

จริงด้วย



ถ้าเสื้อผ้าขึ้น ก็ให้นำพลาสติกที่
ใช้ในร้านซักรีดมาคลุมเสื้อ แล้ว
ใช้ไดร์เป่าจากด้านล่าง
สัก 5 นาที



ไม่มีกลิ่น
ผ่าน

ฟุดฟิด

ข้าวร่อยแล้ว



โล่งอก ขอดด
หน่อยนะ

ปุด



นี่มันกลิ่นเนื้อสัน
อย่างซอสเกาหลี
นี่ครับ

โกหก

สูด