

สารบัญ

1. ปกป้องเหรียญบาทสุดชีวิต - 8
2. อย่ามองว่ากระดาษหนังสือพิมพ์ไม่มีค่า - 11
3. เห็นประโยชน์ในสิ่งที่คนอื่นทิ้ง - 12
4. เปลี่ยนของที่ใช้แล้วให้เป็นของเล่นใหม่ - 15
5. ไปร่วมงานเลี้ยงให้ได้ - 16
6. นำของที่ไมใช้แล้วไปขายทางอินเทอร์เนต - 19
7. ฝ้าดูครอบครัวที่ห่มเพื่อยเอาไว้ - 20
8. ใช้บริการสถานีอนามัยมากกว่าโรงพยาบาล - 23
9. ห้องอาบน้ำสาธารณะไม่ใช่ที่อาบน้ำเท่านั้น - 24
10. อย่าทิ้งน้ำยาทาเล็บที่ไม่ได้ใช้ - 27
11. น้ำมากกว่า 3 ครั้ง - 28
12. กลัมาใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน - 31
13. เรียนรู้ทุกอย่างเพื่อประหยัดเงิน - 32
14. ต้องมีสมุดบัญชีค่าใช้จ่ายเฉพาะ - 35
15. เป็นรู 7 รูก็เย็บ 8 ครั้ง - 36
16. น้ำชาข้าวมีคุณค่าอย่าทิ้ง - 39
17. คิด 100 ครั้งก่อนทิ้ง - 40
18. กินไข่ยังเหลือเปลือกไข่ - 43
19. สิ่งที่ดีของการให้ - 44

20. กระปุกหมูทำเองได้ไม่ต้องซื้อ - 47
21. ของขวัญจากความตั้งใจ - 48
22. ขวดน้ำนำกลับมาใช้ได้อีก - 51
23. สนิทกับรุ่นพี่เอาไว้ - 52
24. อย่าทิ้งหมูปลาสติคใส่ไข่ - 55
25. ผู้ที่อดทนจะซื้อได้ในราคาถูก - 56
26. แร็ปก็ไม่ต้องทิ้ง - 59
27. อิมทอ้งที่มีมุขอาหาร - 60
28. เสื้อยืดที่ใส่จนขาดอย่าทิ้ง - 63
29. เจ็บป่วยต้องจ่ายเงิน - 64
30. ถึงแม้จะเป็นเครื่องเขียนที่ราคาไม่แพงแต่ก็สำคัญ - 67
31. กระดาษคือเงิน - 68
32. ก่อนออกจากบ้านต้องทำสิ่งนี้ - 71
33. ดัดคำเตือนให้ประหยัดให้ทุกที่ - 72
34. อย่าถูกโฆษณาหลอก - 75
35. อย่าเลือกข้าวเย็นข้าวร้อน - 76
36. อินเทอร์เน็ตแบบกิง - 79
37. อย่าออกแรงโดยไม่มีประโยชน์ - 80
38. บันทึใจโดยไม่ต้องใช้เงิน - 83
39. ฟรี! อย่ายอมแพ้เด็ดขาด - 84
40. ซื้อสินค้าที่ถูกเปลี่ยนคืน - 87
41. มีเป้าหมายในการออม - 88
42. รีไซเคิลเครื่องดื่มที่เหลือ - 91
43. ต้องเปรียบเทียบราคา - 92
44. จัดการกับถุงพลาสติกอย่างชาญฉลาด - 95
45. เหลิดเพลินกับคำว่า "ซีเหินียว" - 96
46. อย่าทิ้งเหล้าที่เหลือ - 99
47. ผิดพลาดแล้วเริ่มต้นใหม่ - 100
48. ไม่ต้องเสียเงินไล่แมลง - 103
49. อย่าฝันถึงรางวัลใหญ่ - 104

แง! อย่าก
ซื้อปึง

หายบ้าแล้ว
จะแก้มัดให้



ต้องออกกำลังกาย
ไม่ให้ป่วย

กลางดึก
เนี่ยนะ



50. วิธีซื้อของที่ซูเปอร์มาร์เกต - 107
51. ถ้ายืมได้ก็ยืมไป - 108
52. ไม่ต้องล้างจานด้วยน้ำยาล้างจาน - 111
53. หาวิธีเล่นในบ้าน - 112
54. อย่าทิ้งนมที่หมดอายุแล้ว - 115
55. ไปธนาคารเหมือนบ้าน - 116
56. ไม่แขวนเสื้อใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย - 119
57. ใช้กระปุกคอมลินที่แข็งแรง - 120
58. ยืดอายุการใช้งานของสบู่ - 123
59. ใช้ถ่านไฟฉายตามลำดับ - 124
60. ถูเท้าที่ใส่ไม่ได้แล้วก็ยังมีประโยชน์ - 127
61. ลื่นของรางวัลโดยไม่เสียเวลาและโอกาส - 128
62. จดรายการของในตู้เย็นแปะเอาไว้ - 131
63. เดินทางโดยไม่ใช้รถ - 132
64. อย่าทิ้งถุงชา กาแฟ - 135
65. รับของฟรีให้ได้มากที่สุด - 136
66. หยุดเงินที่ไหลจากเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน - 139
67. นำแก้วใช้แล้วทิ้งกลับมาใช้ใหม่ - 140
68. หลอดยาสีฟันบีบแล้วก็บีบอีก - 143
69. ใช้ให้ตรงกับสถานการณ์ - 144
70. จ่ายค่าโดยสารแบบคุ่มค่า - 147
71. อย่านอนดึกโดยไม่จำเป็น - 148
72. เก็บอาหารที่เหลือให้ดี - 151
73. ฝึกฝนพรสวรรค์ - 152
74. บอingkันโรคบ้างก็เอาไว้ - 155
75. ถอดปลั๊กออกทุกครั้ง - 156
76. ดูแลดอกไม้ไม่ให้เหี่ยว - 159
77. อยู่อย่างพึ่งตนเอง - 160
78. ตู้เย็นไม่ใช่ที่แช่ของกินเท่านั้น - 163
79. เมื่อถึงเวลากินข้าวไปเล่นบ้านเพื่อน - 164

80. อย่าดูถูกของที่แจกฟรี - 167
81. อย่าพลาดของฟรีเป็นอันขาด - 168
82. ถุงน่องเก่ามีประโยชน์มากมาย - 171
83. วันหยุดอย่ามัวแต่เล่น - 172
84. หยุดเงินที่รั่วไหลออกจากหลอดไฟฟ้า - 175
85. ใช้ชีวิตโดยแลกเปลี่ยนของกัน - 176
86. เก็บถุงใส่หัวหอมเอาไว้ - 179
87. ใช้ที่ว่างให้เป็นประโยชน์ - 180
88. วิธีขับรถแบบประหยัด - 183
89. คุปองส่วนลดสามารถนำมาแลกเปลี่ยนกันได้ - 184
90. วิธีเก็บผักไว้กินนาน ๆ - 187
91. เขียนบันทึกการประหยัดทุกวัน - 188
92. ผ้าขนหนูเก่าใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย - 191
93. อย่าเป็นหนี้ด้วยการบอกว่าไม่มีเงิน - 192
94. วิธีซักผ้าแบบประหยัด - 195
95. แต่งสวยโดยไม่ต้องใช้เงิน - 196
96. ใช้ประโยชน์จากปฏิทินเก่า - 199
97. ระวังร้านแถวโรงเรียนเอาไว้ - 200
98. อย่าทิ้งกล่องพิซซ่าเด็ดขาด - 203
99. ทำให้เงินออกเงยจากการลงทุน - 204
100. รักษาเสื้อผ้าให้ดีจะช่วยประหยัดเงิน - 207

