

POPS

M
O
A
C

Pride of Office of the Permanent Secretary for Ministry of Agriculture and Cooperatives

Government 4.0

Collaboration Innovation Digilization

Mindset

Public
Entrepreneurship

Change
Leader

Public
Value

HOPE



เนื่องในโอกาส
วันเฉลิมพระชนมพรรษา
๓ มิถุนายน ๒๕๖๒
ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกองบรรณาธิการ POPS
กองเกษตรสารนิเทศ
สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์



Say Hi!

เข้าสู่ฤดูฝนอย่างเต็มรูปแบบกันแล้วในเดือนมิถุนายนนี้ เพื่อนๆ ชาว สป.กษ. คงได้รับผลกระทบจากฝนตก โดยเฉพาะในส่วนภูมิภาคที่ต้องออกปฏิบัติงานนอกพื้นที่ เพื่อทำหน้าที่ดูแลชีวิตความเป็นอยู่ของพี่น้องเกษตรกร อันเนื่องมาจากอิทธิพลพายุ ฝนฟ้าคะนอง ที่สร้างความเสียหายให้กับพื้นที่ทางการเกษตรนั่นเอง ขณะที่ส่วนกลางก็ต้องผ่านน้ำท่วมขังและการจราจรที่ติดขัดมาทำงาน **POPS** ขอให้เพื่อนๆ ชาว สป.กษ.ทุกท่าน รักษาสุขภาพด้วยนะครับ

เพื่อนๆ คงจะทราบกันดีแล้วว่า ปัจจุบันรัฐบาลมีนโยบายที่จะใช้โมเดลการขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรมเพื่อพัฒนาประเทศไทยไปสู่ ไทยแลนด์ 4.0 หรือ ประเทศไทย 4.0 ดังนั้น ระบบราชการซึ่งเป็นฟันเฟืองสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้อง และส่งเสริมไทยแลนด์ 4.0 ลองติดตามดูใน **POPS** หน้า 4-5 ฉบับนี้แล้วเพื่อนๆ จะเข้าใจถึงกรอบแนวทางการปฏิรูประบบราชการ เพื่อรองรับไทยแลนด์ 4.0 กันได้อย่างง่ายๆ ครับ

สร้างเว็บง่ายๆ ด้วย Google Sites

ในอดีตการสร้างเว็บไซต์สักเว็บหนึ่งนั้นมีความยุ่งยาก ซึ่งผู้ออกแบบจะต้องมีโปรแกรมเฉพาะทางในการสร้างสรรค์เว็บไซต์ เช่น **Adobe Dreamweaver** ในการออกแบบ ให้ได้รูปแบบและข้อมูลที่เราต้องการ ต้องใช้ทักษะในการออกแบบให้สวยงาม เพื่อดึงดูดให้ผู้ที่สนใจเข้าเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเราขึ้นนั่นเอง แต่ด้วยเทคโนโลยีในปัจจุบันมีการพัฒนาไปอย่างก้าวกระโดด ทำให้มีแพลตฟอร์มให้เลือกใช้กันอย่างมากมาย **GURU IT** ฉบับนี้ ขอเสนอแพลตฟอร์มที่มีชื่อว่า **Google Sites** ซึ่งสามารถลงทะเบียนใช้งานทาง **Gmail** ได้ฟรี

Google Sites เป็นบริการสร้างเว็บไซต์ฟรี สร้างเว็บไซต์ได้อย่างง่ายดาย ไม่ซับซ้อนเหมือนแต่ก่อน ทำให้ผู้ที่สนใจเรียนรู้ในการสร้างเว็บไซต์ ไม่ต้องมีทักษะในเขียนโค้ดโปรแกรม หรือเรียนด้านการออกแบบเว็บไซต์ ก็สามารถสร้างเว็บไซต์ หรือสร้างบล็อกของตัวเองเพื่อเป็นสื่อการเรียนการสอน รวมไปถึงการทำเป็นเว็บไซต์แนะนำตัวเอง เพื่อให้มีความโดดเด่นไม่เหมือนใคร อีกทั้งยังสามารถปรับแต่งรูปลักษณ์ได้อย่างอิสระ สามารถรวบรวมความหลากหลายของข้อมูลไว้ในที่เดียว เช่น วิดีโอ ปฏิทิน เอกสาร อื่นๆ สามารถนำมาแทรกในหน้าเว็บเพจได้ เป็นการเพิ่มลูกเล่นให้น่าสนใจ ใช้งานได้ง่าย

จุดเด่นของ Google Sites หลักๆ มีดังนี้

1. ทำหน้าเว็บไซต์ของตัวเองได้ง่าย ใช้งานสะดวก โดยไม่จำเป็นต้องมีความรู้เรื่องภาษา **HTML**
2. เผยแพร่ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และเป็นความรู้หรือบทเรียนอะไรก็ได้
3. มีพื้นที่ฟรีถึง **100 MB** ต่อ **Site** และสามารถเลือกรูปแบบ **Theme** สำเร็จรูปได้มากมาย
4. รูปแบบไซด์เป็นแบบมาตรฐานของเว็บไซต์ทั่วไป พัฒนาได้ง่าย ปรับปรุงรูปแบบง่าย
5. เก็บไฟล์ภาพ หรือไฟล์ชนิดต่างๆ ไว้ในไซด์ของเราได้
6. สร้าง **Link** ภายในและภายนอกของไซด์ได้ และตั้งค่าสำหรับการเข้าถึงและใช้ข้อมูลร่วมกัน
7. สามารถใช้ร่วมกับเครื่องมืออื่นๆ ของ **Google** เพื่อให้คุณสามารถแบ่งปันวิดีโอภาพถ่ายงานนำเสนอและปฏิทิน

ข้อด้อย ก็มีเช่นกัน

1. การแก้ไขข้อมูลเว็บไซต์ ทำได้เฉพาะเมื่อเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเท่านั้น
2. เว็บไซต์ที่เราสร้างและออกแบบ อยู่ภายใต้ **Google** ทำให้ **URL** ค่อนข้างยาว
3. ไม่สามารถแสดงความคิดเห็น หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันได้

สรุป **Google Sites** เป็นแพลตฟอร์มที่ใช้งานฟรี เป็นอีกทางเลือกใหม่ของผู้ที่สนใจจะนำเสนอองค์ความรู้ที่มีในด้านต่างๆ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในรูปแบบเว็บไซต์ นอกเหนือจาก Facebook Line สำหรับผู้ที่สนใจสร้างเว็บไซต์ **Google Sites** จะต้องล็อกอิน Gmail เพื่อสามารถใช้งานได้ โดยไปที่ <https://sites.google.com> ทดลองกันดูนะครับ

START NOW



ระบบราชการไทย ในบริบท ไทยแลนด์ 4.0

ด้วยวิสัยทัศน์ของประเทศไทยที่ว่า “ประเทศมีความยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อให้บรรลุวิสัยทัศน์ดังกล่าว รัฐบาลจึงมีนโยบายที่จะใช้โมเดลการขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรมเพื่อพัฒนาประเทศไทยไปสู่ ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน หรือที่เรารู้จักกันว่า ไทยแลนด์ 4.0 หรือ ประเทศไทย 4.0 ดังนั้น ระบบราชการก็จะต้องมีการปรับเปลี่ยน สอดรับ และส่งเสริมไทยแลนด์ 4.0 ด้วยการปฏิรูประบบราชการ และข้าราชการ ซึ่งเป็นฟันเฟืองสำคัญในการขับเคลื่อนนโยบายภาครัฐ ให้สามารถปฏิบัติงานได้สอดคล้องกับทิศทางการบริหารของประเทศ

กรอบแนวทางการปฏิรูประบบราชการ เพื่อรองรับไทยแลนด์ 4.0

สำนักงาน ก.พ.ร. ได้จัดทำกรอบแนวทางการปฏิรูประบบราชการ เพื่อรองรับไทยแลนด์ 4.0 ไว้ ดังนี้

การวางระบบและวิธีการทำงานใหม่ โดยยึด

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการบริหารงานภาครัฐหรือหลักการบริหารราชการแผ่นดินที่ดี

- ภาครัฐที่เปิดกว้างและเชื่อมโยงกัน
(Open and Connected Government)
- ภาครัฐที่ยึดประชาชนเป็นศูนย์กลางการบริการและเข้าถึงความต้องการในระดับปัจเจก
(Citizen-Centric and Service-Oriented Government)
- ภาครัฐอัจฉริยะ
(Smart and High Performance Government)

การปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการทำงานใหม่

โดยการสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ มุ่งเน้นความซื่อสัตย์สุจริตและประโยชน์ส่วนรวม

ระบบราชการ 4.0 ภาครัฐหรือระบบราชการ

จะต้องทำงานโดยยึดหลักธรรมาภิบาลเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน (Better Government Happier Citizens)

การจัดระเบียบโครงสร้างใหม่ เพื่อสร้างสมดุลและการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างกลไกภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคส่วนอื่นๆ ให้เป็นไปอย่างเหมาะสม รวมทั้งออกแบบโครงสร้างภายในภาครัฐเอง ให้กระชับและไม่เกิดความซับซ้อน

ปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของการพัฒนาไปสู่ระบบราชการ 4.0

สำนักงาน ก.พ.ร. ได้กำหนดปัจจัยสำคัญอย่างน้อย 3 ประการ ต่อความสำเร็จของการพัฒนาไปสู่ระบบราชการ 4.0 โดยสรุป ดังนี้

1. การสานพลังระหว่างภาครัฐและภาคส่วนอื่นๆ ในสังคม (Collaboration) เป็นการยกระดับการทำงานจากการประสานงานกัน (Coordination) หรือทำงานด้วยกัน (Cooperation) ไปสู่การร่วมมือกัน (Collaboration) เป็นการบริหารกิจการบ้านเมืองในรูปแบบ “ประชารัฐ”
2. การสร้างนวัตกรรม (Innovation) เป็นการคิดค้นและหาวิธีการ หรือศึกษาเรื่องใหม่ๆ เพื่อให้เกิดผลกระทบใหญ่ต่อการตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างมีคุณภาพ โดยให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อสร้างความเข้าใจ การเข้าถึงความรู้สึกนึกคิด
3. การปรับเข้าสู่ความเป็นดิจิทัล (Digitalization) เป็นการผสมผสานการจัดเก็บและประมวลผลข้อมูลผ่านระบบคลาวด์ อุปกรณ์สมาร์ทโฟน และเครื่องมือที่ใช้ในการทำงานร่วมกัน เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับการดำเนินการการให้บริการของราชการ สามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนได้ในทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอุปกรณ์และทุกช่องทางได้อย่างมั่นคงปลอดภัย และประหยัด

การวางระบบและวิธีการทำงานของระบบราชการ 4.0 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกรอบแนวทางการปฏิรูประบบราชการ เพื่อรองรับไทยแลนด์ 4.0 ที่สำนักงาน ก.พ.ร. ได้จัดทำไว้ สามารถสรุปเพื่อให้เข้าใจได้ ดังนี้

ระบบและวิธีการทำงานของระบบราชการ 4.0 คือการบริหารงานโดยยึดหลักธรรมาภิบาลเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ระบบราชการจะต้องเป็นที่พึ่งของประชาชนและเชื่อถือไว้วางใจได้ (Credible&Trusted Government)

ภาครัฐที่เปิดกว้างและเชื่อมโยงกัน (Open and Connected Government) • การทำงานต้องเปิดเผยและโปร่งใส • เปิดกว้างให้กลไกหรือภาคส่วนอื่นๆ เข้ามามีส่วนร่วม • โอนถ่ายภารกิจที่ภาครัฐไม่ควรดำเนินการเอง ไปให้ภาคส่วนอื่นดำเนินการแทน • จัดโครงสร้างการทำงานเป็นแนวนานมากกว่าสายการบังคับบัญชาในแนวดิ่ง • เชื่อมโยงการทำงานราชการบริหารส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น ให้มีเอกภาพ และสอดคล้องประสานกัน	ภาครัฐที่ยึดประชาชนเป็นศูนย์กลางการบริการ และเข้าถึงความต้องการในระดับปัจเจก (Citizen-Centric and Service-Oriented Government) • ทำงานโดยมองไปข้างหน้า (คิดเสมอว่าประชาชนจะได้อะไร) • มุ่งแก้ไขปัญหาให้ประชาชน • ให้บริการเชิงรุก ไม่ต้องรอให้มาขอความช่วยเหลือ • จัดบริการสาธารณะที่ตรงกับความต้องการของประชาชน	ภาครัฐอัจฉริยะ-มีขีดสมรรถนะสูงและทันสมัย (Smart and High Performance Government) • การทำงานต้องมีการวิเคราะห์ความเสี่ยง เพื่อเตรียมการล่วงหน้า • นำองค์ความรู้ที่เป็นสหสาขาวิชามาสร้างนวัตกรรมหรือประยุกต์ เพื่อตอบสนองการเปลี่ยนแปลงได้ทันเวลา • ปรับตัวให้เป็นสำนักงานที่ทันสมัย มีขีดสมรรถนะสูง • สร้างความผูกพันการปฏิบัติงานของข้าราชการ
---	---	--

Government 4.0 Key Success Factors : Collaboration + Innovation + Digitalization

ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ ต้องได้รับการปรับเปลี่ยน
กระบวนกรทางความคิด (Mindset) + ตนเองให้มีความเป็นผู้ประกอบการสาธารณะ (Public Entrepreneurship)
↓
การเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Leader)
↓
สร้างคุณค่า (Public Value) ประโยชน์สุขให้แก่ประชาชน

ที่มา : สำนักงาน ก.พ. 2559. ระบบราชการไทยในบริบทไทยแลนด์ 4.0
ดาวน์โหลดเอกสารระบบราชการไทยในบริบทไทยแลนด์ 4.0 ฉบับเต็ม



“บัวลอย น้ำขิง”

ของหวาน
กินร้อน
อบอุ่นร่างกาย



Good
Food
is
Good
Mood
ของอร่อย เมนูเด็ด
เกษตรชวนชิม

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย บางวันฝนตก บางวันอากาศร้อนจัด อาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย เป็นไข้ ไม่สบายได้ง่ายๆ นอกจากการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาสุขภาพแล้ว เรื่องอาหารการกิน ก็มีส่วนสำคัญอยู่ไม่น้อย เมนูอุ่นๆ อย่าง “บัวลอยน้ำขิง” น่าจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น

คอลัมน์ **Good Food is Good Mood** ของอร่อย เมนูเด็ด เกษตรชวนชิม ขอเสนอเมนูบัวลอยน้ำขิงที่ทำจากงาดำคั่วบด มาผสมผสานกับสมุนไพรอย่างขิงแก่ที่มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยลดน้ำตาลในเลือด รักษาหวัด กินแล้วโล่งคอ โล่งจมูก และให้ความอบอุ่น

ส่วนผสมและเครื่องปรุงของไส้และแป้งบัวลอย

- น้ำตาลมะพร้าว หรือน้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนโต๊ะ
- งาดำคั่ว บดละเอียด 100 กรัม
- แป้งข้าวเหนียว 70 กรัม
- น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง
- แป้งนวล (สำหรับคลุกไม่ให้ขนมติดมือหรือไม่ให้เกาะติดกัน)
- เกลือป่นเล็กน้อย
- แป้งข้าวเจ้า 20 กรัม
- น้ำเย็น 50 มิลลิลิตร

ส่วนผสมน้ำขิง

- ขิงแก่หั่นแว่น 1 ½ ถ้วย
- น้ำตาลทรายแดง ¾ ถ้วย
- น้ำเปล่า 1 ลิตร

วิธีทำไส้และแป้งบัวลอย

1. ตั้งไฟ ใส่น้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำตาลลงไป รอจนละลาย
2. ใส่งาดำบดละเอียด คนให้เข้ากัน เติมน้ำเล็กน้อยให้งาดำเกาะตัวพอที่จะตั้งเป็นลูกๆ ได้
3. ปั้นงาดำเป็นก้อนกลมๆ ขนาดเท่าเหรียญสิบ
4. ผสมแป้งทั้ง 2 อย่างให้เข้ากัน ค่อยๆ เติมน้ำทีละน้อย ลงตรงกลางแป้ง คนผสมในลักษณะน้ำเซาะตลิ่ง จากนั้นใช้มือนวดให้แป้งเป็นก้อน ถ้าแป้งแห้งให้เติมน้ำทีละน้อย เมื่อนวดจนได้ที่ แป้งจะร้อนออกจากขามผสม และไม่ติดมือ ทาแป้งนวลที่มือ ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมขนาดเท่าผลมะนาวเล็กๆ
5. ทาแป้งนวลที่มือ แป้งออกบางๆ ตักไส้วางที่เตรียมไว้ วางลงบนแผ่นแป้ง แล้วหุ้มให้มิด อย่าให้เห็นไส้วาง



วิธีต้มบัวลอย

1. ตั้งน้ำให้ระดับน้ำสูงกว่าขนาดของลูกบัวลอย รอให้น้ำเดือด จากนั้นเตรียมถ้วยอีกใบใส่น้ำอุ่นหุ้มมือเอาไว้
2. ค่อยๆ หย่อนบัวลอยที่ใส่ไส้แล้วลงต้ม วิธีสังเกตว่าแป้งสุกหรือไม่ ให้ดูที่ตัวบัวลอย เมื่อสุก ตัวบัวลอยจะลอยขึ้น

วิธีทำน้ำขิง

1. นำส่วนผสมของน้ำและน้ำตาลทรายแดงใส่ลงในหม้อ
2. หั่นขิงแก่ออกเป็นแว่นๆ ใส่ลงไป หากชอบรสชาติจัดจ้าน เผ็ดร้อน ให้ทุบขิงให้แตกก่อน เพื่อให้ขิงออกรสและกลิ่นมากขึ้น
3. นำหม้อขึ้นตั้งไฟ รอให้เดือด ช้อนฟองทิ้งแล้วปิดไฟ

วิธีรับประทาน

เมื่อได้ทุกส่วนพร้อมแล้ว ให้ตักบัวลอยที่ต้มแล้วสะเด็ดน้ำ ใส่ลงในถ้วย จากสูตรจะได้บัวลอยน้ำขิงประมาณ 3 ถ้วยถ้วยละ 4 ลูก ชาว **POPS** อาจเติมแปะก๊วยต้มสุกลงไปสักหน่อย เติมน้ำขิงร้อนๆ เมนูบัวลอยน้ำขิงที่อัดแน่นด้วยคุณค่าก็เป็นอันเสร็จสมบูรณ์

8 ITEM

อุปกรณ์รับมือหน้าฝน ของคนทำงาน

ไม่ว่าจะฤดูไหนๆ เรายังคงต้องทำงานที่เรารัก การเตรียมพร้อมรับมือกับสภาพอากาศถือเป็นปัจจัยหนึ่ง จะทำให้เราไปทำงานได้อย่างราบรื่น ช่วงนี้ก็เริ่มเข้าสู่ฤดูฝนแล้ว **POPS** ขอเสนอ **ไอเท็มเด็ด** อุปกรณ์สำคัญที่เราควรจะต้องมีติดตัวไว้เพื่อรับมือสายฝน ลมแรงค่ะ

1. ร่ม ไอเท็มที่พกพาสะดวกสบาย มีหลากหลายแบบให้เลือก ทั้งแบบร่มยาว ร่มพับ ใครชอบแบบไหน จัดไปเลยคะ แต่ควรดูให้มีความแข็งแรงสักหน่อย เพื่อเจอลมแรงๆ ร่มจะได้ไม่พังนะคะ

2. เสื้อกันฝน ยิ่งถ้าตอนฝนตกหนักๆ จนร่มเอาไม่อยู่ เสื้อกันฝนจะช่วยคลุมได้ทุกส่วนของร่างกาย ในปัจจุบันมีการดีไซน์ชุดน่ารักๆ หรือแบบเท่ๆ ให้เลือกมากมาย ลองหาซื้อให้เข้ากับบุคลิกของตนเองดูนะคะ

3. รองเท้าแตะหรือรองเท้ายาง สิ่งที่มาหลังฝนตกก็คือน้ำท่วม น้ำขัง ถ้าเราถลันรองเท้าสวยๆ จะเปียกพร่องเท้าแตะหรือรองเท้ายางไว้ลุยน้ำเลยคะ แต่ข้อเสียของรองเท้าแตะคือลื่น ต้องระมัดระวังในการใช้งานด้วยนะคะ

4. ถุงหุ้มรองเท้ากันฝน อีกหนึ่งทางเลือกของคนที่ไม่อยากพร่องเท้าไปเปลี่ยนหลายคู่ แค่นิยบพกใส่กระเป๋าไปด้วยฝนตกปั๊บ หยิบออกมาสวมปั๊บ ก็พร้อมลุยได้แล้วคะ

5. กระเป๋าลาสติกกันน้ำ ในช่วงหน้าฝนกระเป๋าผ้าหรือกระเป๋าหนังน่าจะเก็บไว้ก่อนคะ โดยเฉพาะคนที่ไม่มีรถส่วนตัวต้องเดินฝ่าสายฝนมาทำงาน ลองเปลี่ยนมาใช้กระเป๋าพลาสติกกันน้ำ รับรองว่าของในกระเป๋าไม่เปียกแน่นอน

6. ทิชชู่เปียก หลังจากลุยฝนมาถึงที่ทำงาน ถ้าเลอะเทอะแล้วหาที่ล้างทำความสะอาดไม่ได้ ทิชชู่เปียกนี้ช่วยได้เยอะเลยคะ เพราะพกง่าย หยิบใช้สะดวก แถมยังมีกลิ่นหอมอีกด้วย

7. ยาและเจลลดไข้ หากต้องเจอกับละอองฝนบ่อยๆ เราอาจเจ็บป่วยขึ้นมาได้ พกยาลดไข้ติดกระเป๋าไว้สักแผงเจลลดไข้สักแผ่น เมื่อเกิดอาการป่วยกะทันหันจะได้ช่วยบรรเทาอาการได้บ้าง

8. แอปพลิเคชันตรวจสอบสภาพอากาศ ในยุคปัจจุบันเทคโนโลยีก้าวหน้าไปมาก เราสามารถตรวจสอบสภาพอากาศล่วงหน้าได้อย่างละเอียด เพื่อการเตรียมพร้อมที่ดีมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างแอปพลิเคชัน เช่น Thai weather, InstaWeather, Yahoo! Weather, Weather XL PRO, AccuWeather โหลดกันมาไว้ในมือถือเลยคะ

สุดท้ายอย่าลืม! ดูแลสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่เราจะได้มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง พร้อมเริ่มต้นการทำงานด้วยความสุขในทุกๆ วันนะคะ

POPS Product

ฝรั่ง ผลไม้ประจำทุกฤดูกาล

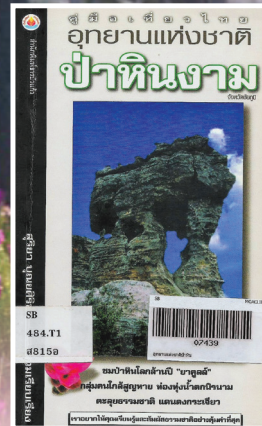


“ฝรั่ง” เป็นผลไม้ที่หาซื้อรับประทานได้ง่าย มีขายทุกฤดูกาล รสชาติค่อนข้างหวาน กรอบอร่อย ที่สำคัญ ราคาไม่แพง แถมมีประโยชน์มากมาย อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี ฝรั่ง 100 กรัม มีวิตามินซี 160 มิลลิกรัม ซึ่งเกินพอต่อความต้องการของร่างกายใน 1 วัน แต่ควรกินทั้งเปลือก เพราะวิตามินซีส่วนใหญ่อยู่ที่เปลือก และควรเลือกฝรั่งที่แก่เต็มที่และยังเป็นสีเขียวอยู่แต่ยังไม่สุก เพราะวิตามินซีที่เปลือกและเนื้อของฝรั่งจะค่อยๆ ลดลง เมื่อผลสุก เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพราะให้พลังงานน้อยมาก แถมยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สมดุลได้อีกด้วย

“ฝรั่ง” มีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเขตร้อนของอเมริกากลางและหมู่เกาะอินดีสตะวันตก ต่อมาได้มีการแพร่กระจายพันธุ์ไปยังเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมทั้งประเทศไทย พันธุ์ฝรั่งที่นิยมปลูกในปัจจุบันนี้ ได้แก่ แป้นสีทอง ไร่เมล็ด กลมสลี กิมจู หวานพิรุณ แป้นไส้แดง เวียดนาม ฮองเต้ พิจิตร 1 พิจิตร 2 และแดงทับทิมสยาม มีพื้นที่เพาะปลูกรวมทั้งประเทศ 64,285 ไร่ แหล่งเพาะปลูกที่สำคัญ ได้แก่ ราชบุรี นครปฐม สมุทรสาคร นครสวรรค์ และศรีสะเกษ

เพื่อนๆ คนไหนที่ต้องฝ่าสายฝนมาทำงานทุกวัน ฝรั่งเป็นผลไม้ที่เหมาะสมจะรับประทานในช่วงนี้ วิตามินซีในฝรั่งจะช่วยให้ร่างกายเราต่อสู้กับโรคหวัดได้เป็นอย่างดี...ครับ

BOOK



คู่มือเที่ยวไทย

อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม

ผู้แต่ง : สุริยา บุญยศิริชัย

สำนักพิมพ์ : ชารบัวแก้ว

ISBN : 974-7133-42-3

หน้าผานี้ถ้ายังไม่รู้ว่าจะไปเที่ยวที่ไหนดี “อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม” ถือว่าเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจไม่น้อยเลยทีเดียว เพราะนอกจากจะได้สัมผัสสอากาศเย็นสบาย ชมทุ่งดอกกระเจียวที่สวยงามตระการตาท่ามกลางสายหมอกจางๆ แล้ว ก็ยังจะได้เรียนรู้วัฒนธรรมของดินแดนที่ได้ขึ้นชื่อในเรื่องของเปลือกโลกมีชีวิต ป่าหินโลกล้านปี ได้สัมผัสความเป็นอยู่ของ “ชาวนูฮูร” ชนพื้นเมืองที่ใกล้สูญหาย น้ำตกนิรนาม ภูเทพพิมาน สวรรค์ของคนเดินดินที่ธรรมชาติรังสรรค์ขึ้นอีกด้วย...

อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม อยู่ในพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติ ป่านายางหลัก ในท้องที่ตำบลโป่งนก ตำบลนาายางหลัก ตำบลบ้านไร่ ตำบลละทะแบก อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ มีเนื้อที่ประมาณ 62,437.50 ไร่ หรือ 9.99 ตารางกิโลเมตร ได้รับการประกาศจัดตั้งให้เป็นอุทยานแห่งชาติเมื่อวันที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2550 นับเป็นอุทยานแห่งชาติลำดับที่ 105 ของประเทศ

ในช่วงเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม มักจะมีนักท่องเที่ยวเดินทางมาชมทุ่งดอกกระเจียว ณ อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม พรรณไม้ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เพียงปีละครั้งเท่านั้น ซึ่งจะเริ่มเห็นได้ในช่วงต้นฤดูฝน ประมาณกลางเดือนพฤษภาคมไปจนถึงช่วงกลางเดือนสิงหาคมของทุกปี และจะเริ่มแทงหน่อในช่วงต้นเดือนมิถุนายน สีของดอกกระเจียวจะออกสีชมพูอมม่วงและสีขาว



1170 Call Center

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร
ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

“ทุกคำถามด้านการเกษตร เรามีคำตอบ”

กองบรรณาธิการ POPS : กองเกษตรสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

3 รัชดาเนินนอก แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กทม. 10200

Tel. 0-2281-2505 Fax. 0-2281-9416

e-mail : moacpr@gmail.com Website : www.opsmoac.go.th