

วารสารสำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
ISSUE NO. 35 2019

POPS

M
O
A
C

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

CHALLENGE Yourself ไม่ท้อทลาย ไม่เปลี่ยนแปลง

Photo by Leio McLaren (@leiomclaren) on Unsplash



ทรงพระเจริญ

วันเฉลิมพระชนมพรรษา 67 พรรษา

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

28 กรกฎาคม 2562

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

คณะผู้จัดทำ วารสารสำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

“พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว”

โครงการก่อสร้างฝายบ้านเขาแดงพัฒนา อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

พระปฐมบรมราชโองการ “เราจะสืบสาน รักษา และต่อยอด และครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎรตลอดไป” เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2562 พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ มหิศรภูมิพลราชวรางกูร กิติสิริสมบูรณอดุลยเดช สยามินทราธิเบศรราชวโรดม บรมนาถบพิตร พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ด้วยทรงสืบสาน รักษาและต่อยอดพระราชกรณียกิจที่ทรงทำเพื่อประโยชน์สุขของอาณาประชาราษฎร์ทั่วทุกภูมิภาค ผ่านโครงการพระราชดำริหลายด้าน โดยโครงการก่อสร้างฝายบ้านเขาแดงพัฒนา อันเนื่องมาจากพระราชดำริ ต.ทับช้าง อ.สอยดาว จ.จันทบุรี เป็นโครงการหนึ่งที่พระองค์ทรงสนพระทัยและห่วงใยต่อประชาชนที่ประสบปัญหาการขาดแคลนน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภค รวมถึงน้ำในการทำเกษตรกรรมเพาะปลูกมันสำปะหลัง ลำไย ข้าวโพด และการเลี้ยงโคนม โดยเฉพาะช่วงฤดูแล้ง

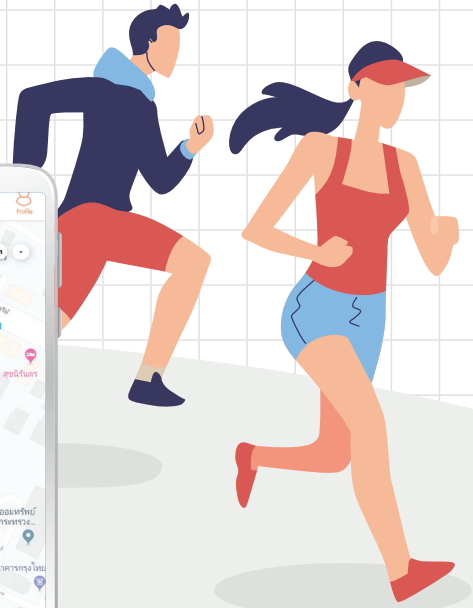
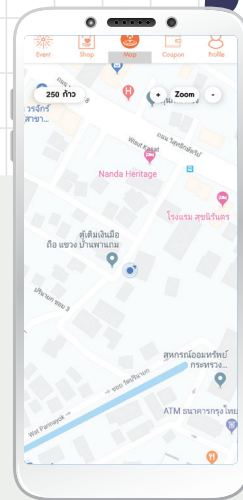
เมื่อทรงทราบถึงความเดือดร้อนทุกข์ยากอย่างยาวนานของราษฎรในพื้นที่บ้านเขาแดงพัฒนา จึงพระราชทานความช่วยเหลือ โดยทรงให้สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.) กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ โดยกรมชลประทาน และจังหวัดจันทบุรี ร่วมกันดำเนินการให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับแหล่งน้ำในพื้นที่ ด้วยการก่อสร้างฝายทดน้ำในบริเวณคลองตาโนด ช่วยให้ราษฎรในพื้นที่หมู่ที่ 17 บ้านเขาแดงพัฒนาและหมู่บ้านใกล้เคียง มีแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรและกิจการเลี้ยงโคนมทั้งในฤดูฝนและฤดูแล้ง โดยมีพื้นที่รับประโยชน์ถึง 2,000 ไร่ มีปริมาณน้ำเพิ่มสำหรับใช้ประโยชน์ไม่น้อยกว่า 444,200 ลูกบาศก์เมตร โครงการก่อสร้างฝายนี้ส่งผลให้ราษฎรมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีรายได้เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากมีแหล่งน้ำเพียงพอ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันล้นพ้นที่ทรงมีต่อปวงชนชาวไทย นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถประกอบอาชีพได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

Say Hi!

เป็นธรรมดาหากเราจะรู้สึกวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ทั้งเรื่องส่วนตัวและการทำงาน เนื่องจากเป็นสิ่งที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน การเตรียมตัวให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (Prompt to Change) จะทำให้เราก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างมั่นใจ ใจหายที่ยากและท้าทายความสามารถอาจจะต้องใช้ทั้งพลังกายและพลังใจสูง แต่เมื่อก้าวผ่านมาได้ เราจะพบความคุ้มค่าในการเปลี่ยนแปลงพัฒนาเป็นอีกคนหนึ่ง ในเวอร์ชันที่เราอาจคิดไม่ถึงว่าจะจะได้ลองกล้าเปิดรับโอกาสอันท้าทายใหม่ๆ กันดูนะคะ...

CHECK POINT

แอปพลิเคชันที่นักวิ่งและนักล่ารางวัลต้องมี



ช่วงเวลา 2-3 ปีที่ผ่านมา ได้มีโครงการวิ่งเกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะโครงการ “ก้าวคนละก้าว” ของพี่ตูน ศิลปินนักร้องชื่อดังที่เรารู้จักเป็นอย่างดี ช่วยปลุกกระแสการวิ่งให้เกิดขึ้นในวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ต่างหันมาวิ่งหรือออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพกันมากขึ้น แต่ก็มีคนไทยอีกจำนวนมากที่ยังต้องการแรงจูงใจหรือแรงกระตุ้นให้ออกกำลังกาย ด้วยข้ออ้างเหตุผลมากมาย เช่น การออกกำลังกายจะต้องไปที่ฟิตเนส หรือไปสวนสาธารณะเท่านั้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดนวัตกรรมที่ประยุกต์เรื่องของการออกกำลังกายกับไอเดียสร้างแรงจูงใจผ่านแอปพลิเคชันที่มีชื่อว่า “Check Point ออกกำลังกาย” โดยสามารถเดินหรือวิ่งในสถานที่ใดก็ได้ ไม่จำกัดว่าจะเป็น ที่บ้าน ที่ทำงาน หรือห้างสรรพสินค้าก็สามารถเดินหรือวิ่งออกกำลังกาย เพื่อสะสมก้าวของการเดินได้ไว้สำหรับแลกคูปองส่วนลดราคา ไม่ว่าจะเป็น รายการค่าอาหาร

น้ำดื่ม บัตรชมภาพยนตร์ ได้ครบถ้วนลดผ่านแอปพลิเคชันที่เป็นร้านค้าพันธมิตร ซึ่งการสะสมก้าวเดินหรือวิ่ง 1,000 ก้าวจะมีค่าเท่ากับ 1 บาท อีกทั้งยังสามารถนำก้าวเดินที่สะสมได้ไปร่วมบริจาคให้กับโครงการช่วยเหลือต่างๆ เพื่อร่วมแบ่งปันให้กับคนในสังคมได้อีกด้วย ผู้ที่สนใจแอปพลิเคชันนี้ สามารถดาวน์โหลดเข้าใช้งานแอปพลิเคชัน Check Point ได้ทั้ง iOS และ Android โดยกรอกชื่อผู้ใช้งานและ e-mail หรือ Facebook เพื่อทำการล็อกอินเข้าใช้งานแอปพลิเคชันได้ทันที

หวังว่าจะช่วยกระตุ้นให้พวกเรา ได้มีการเริ่มต้นหันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ไม่จำกัดเฉพาะการวิ่งหรือเดิน การแกว่งแขนหรือขยับขาไปมาก็ถือเป็นการออกกำลังกายได้แล้วเช่นกัน ทั้งนี้ ยังมีการออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ มากมาย เพื่อเสริมสร้างร่างกายแข็งแรง ส่งผลดีต่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง



CHALLENGE Yourself

เปิดรับความท้าทาย
แล้วพบคุณคนใหม่ที่เปลี่ยนแปลง

“หากมันไม่ท้าทายคุณ มันก็ไม่สามารถเปลี่ยนคุณได้”

คำกล่าวนิรนามที่หลายคนอาจเคยผ่านตาจากแหล่งต่างๆ นั้นเป็นประโยคที่ชวนคิด เราทุกคนอยากเป็นเราในแบบที่ดีขึ้น ต้องการสิ่งที่ฝันให้สำเร็จ แต่มันจะเป็นไปได้ยากหากเรายังคงปฏิบัติตัวแบบเดิม ปลดปล่อยปัญหาเดิมเกิดขึ้นซ้ำๆ โดยไม่หาทางออกใหม่ๆ ไม่ยอมเหนื่อยเพิ่มขึ้นแต่อยากได้ผลลัพธ์ที่มากขึ้น ดังนั้น การท้าทายตนเองให้ได้ฝึกฝนทำสิ่งที่ยากหรือทดลองสิ่งใหม่ที่แตกต่างออกไป จึงเป็นการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง (Prompt to Change) อันจะส่งผลดีต่อทั้งตัวเรา ผลงาน และองค์กรด้วย

ทำสิ่งท้าทายแล้วได้อะไร?

- **ได้ตั้งศักยภาพที่ซ่อนอยู่ออกมา** เราจะไม่มีความรู้ ว่าเราทำได้หรือไม่ จนกระทั่งเราลงมือทำมัน การทำสิ่งที่ยาก และท้าทายขึ้น จะทำให้เรารู้ถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเองว่าทำอะไรได้บ้าง
- **ได้พัฒนาตัวเอง** หลายคนกลัวความล้มเหลวหากต้องทำอะไรใหม่ๆ แต่ไม่ว่าจะสำเร็จหรือไม่ สิ่งหนึ่งที่เรายอมรับแน่นอน คือ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้น หลุดจากความกลัวเดิมๆ
- **ได้ตัดสินใจและฝึกจิตใจให้มีความอดทน** เรื่องที่ยาก และท้าทายย่อมไม่สำเร็จได้ง่าย ระหว่างทางย่อมพบสิ่งที่ไม่ถูกใจ กลัว ยาก รำคาญ การเปิดรับโอกาสแห่งความท้าทาย ไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาอย่างไร เราจะกลายเป็นคนที่มีความอดทน มีสติ รับฟังตัวเองและความคิดเห็นของผู้อื่น มีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น
- **ได้ชีวิตอย่างที่อยากได้** การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไม่ได้หมายความว่าต้องการเปลี่ยนตัวตนจนอึดอัดหรือสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไปโดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงการ “ปรับ” และ “เปลี่ยน” บางสิ่งทางความคิด การปฏิบัติจากกรอบเดิม ซึ่งจะทำให้ชีวิตเราเป็นไปในทางที่ดียิ่งขึ้น

จะท้าทายตนเองอย่างไร?

มีหลายความท้าทายซึ่งเรามองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่หากลงมือทำอาจทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปได้อย่างไม่น่าเชื่อ **POPS** แนะนำ 4 ความท้าทายนี้ ให้ลองเริ่มกันดูค่ะ



1. ท้าทายความขี้เกียจ ด้วยกฎ 3 วินาที

ความขี้เกียจ คือ ตัวการสำคัญซึ่งทำให้ตัวเราไม่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จากหนังสือ The Game โดย Neil Strauss กล่าวถึงวิธีการจับผู้หญิงว่า เมื่อรู้สึกชอบใครให้เข้าไปทำความรู้จักภายใน 3 วินาทีเพื่อสานต่อ ซึ่งกฎ 3 วินาทีนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ เช่น เมื่อได้รับมอบหมายงานชิ้นหนึ่งมา ให้เราตัดสินใจภายใน 3 วินาทีว่า จะลงมือทำทันที อาจจะได้ไม่ได้หมายถึงต้องทำให้สำเร็จทั้งชิ้นงานนะคะ แต่ต้องทำอะไรสักอย่างกับมันให้ได้ อย่าปล่อยทิ้งไว้เฉยๆ อาจเป็นการหยิบกระดาษมาจดขึ้นตอนว่าจะทำอะไร อย่งไรเมื่อไหร่ กับงานนี้บ้าง เป็นการวางแผนเบื้องต้น ทำให้มองเห็นความสำเร็จอย่างคร่าวๆ และไม่ถูกลืมนเมื่อมีงานใหม่เข้ามา หรือแม้กระทั่งการเลิกนิสัยวางข้าวของระเกะระกะแล้วต้องมานั่งเรียงกับสภาพแวดล้อมที่แสนจะรก ด้วยการจัดเก็บสิ่งของที่เรานำออกมาให้กลับไปอยู่ที่เดิมทันทีหลัง 3 วินาทีเมื่อใช้งานเสร็จเรื่องเล็กๆ น้อยๆ และดูเหมือนง่ายตายที่เราลองข้ามและไม่ได้ทำจริงจัง อาจจะเปลี่ยนหลายอย่างให้ดีขึ้นภายใน 3 วินาทีก็ได้

2. กำทายความกลัว ด้วยการลองทำสิ่งที่กลัว

เราทุกคนต้องมีความกลัวเรื่องอะไรบางอย่างสักหนึ่งอย่าง รวบรวมความกล้าแล้วลองลงมือทำมันสักครั้ง อาจจะพบว่ามันไม่ได้น่ากลัวหรือยากอย่างที่คิดก็เป็นได้ เช่น กลัวการพูดในที่ชุมชน ซึ่งในสังคมการทำงานไม่ว่าวันใดก็วันหนึ่งเราต้องได้รับมอบหมายให้เป็นผู้นำเสนองานต่อที่ประชุม ขอให้เปิดใจรับโอกาสแห่งความท้าทายนี้ ด้วยการเอาเวลาที่นั่งกลัวมาเตรียมตัวศึกษาข้อมูลให้ดี ซ้อมพูดให้เพื่อนกลุ่มเล็กดู ทำสไลด์ประกอบการนำเสนอเพื่อช่วยให้มั่นใจ เมื่อเราปลดล็อกความกลัวนั้นได้แล้ว อาจจะทำให้หันกลับมาสนใจที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น ใครจะรู้ คุณอาจเป็นนักพูดที่ดีที่สุดคนหนึ่งขององค์กรก็เป็นได้ค่ะ



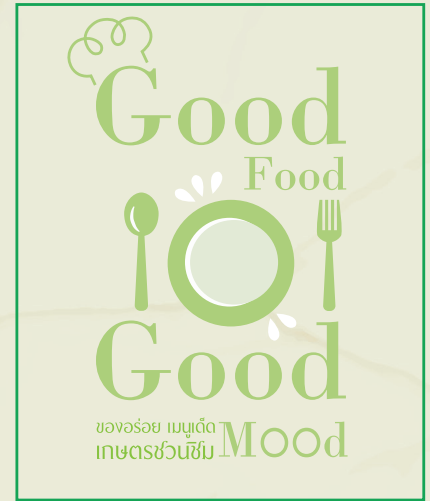
3. กำทายชีวิตที่ติดอยู่ในกรอบ ด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

อยากมีชีวิตแบบนั้นแบบนี้ แต่ปัจจุบันยังคงใช้ชีวิตทั้งวิธีคิดและปฏิบัติแบบเดิมอยู่ก็ยากที่จะเปลี่ยนไปมีชีวิตในรูปแบบที่ต้องการได้ ลองตั้งเป้าหมายให้ตัวเองว่าในแต่ละเดือนเราจะทำสิ่งที่ไม่เคยทำและอยากทำ 1 อย่าง เช่น ฝึกทำอาหาร เริ่มหัดเล่นดนตรี ไปเที่ยวสถานที่ที่ไม่เคยไป หรือการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศเพิ่มเติมถือเป็นความท้าทายหนึ่ง นอกจากจะได้ทักษะที่เพิ่มขึ้นแล้ว เราอาจได้ใช้จริง หรือภาษานั้น จะนำเราไปสู่ความสนใจอื่นๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในอนาคตอีกด้วย

4. กำทายความยากด้วยการ ทำสิ่งที่ง่ายที่สุดในดิกรความยาก

หากที่กล่าวมานั้นยากเกินไป ก็ให้เริ่มต้นจากสิ่งที่ยากที่สุดในความยาก (อย่าเพิ่งขมวดคิ้วนะ) คือ การฝึกฝนบังคับจิตใจให้ทำสิ่งดีๆ กับตัวเราเองวันละเล็กน้อย เช่น อ่านหนังสือให้จบเดือนละ 1 เล่ม กินน้ำหวานรสชาดหัดแค่ 1 แก้ว ไม่โพสต์ความเห็นด้านลบหรือข้อความทดทู่ใจลงโซเชียล เดินวันละ 10,000 ก้าว หรือแม้กระทั่งการออมเงินวันละ 10 บาท อ่านแล้วเหมือนง่ายใช่ไหมคะ แต่ส่วนใหญ่เราก็กังขี้ขลาดขี้กลัว เพราะคิดว่ามันง่าย เดียวค่อยทำ ลองเริ่มท้าทายตัวเองด้วยการลงมือทำจริงจังกันดูสักตั้งค่ะ

อย่ารอให้ใครมาท้าทายเรา เราต้องชิงท้าทายตัวเองก่อน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดียิ่งขึ้นในแบบฉบับที่เราอยากเป็น โลกหมุนไปอย่างรวดเร็ว หากปรับไม่ทัน ยังคงเดินทางเดิม ไม่ออกจากกรอบหรือโซนอันคุ้นเคยของตนเองก็จะไม่เกิดการพัฒนา เมื่อเตรียมตัวมาดี ก็ไม่มีความท้าทายใดที่เราจะรับมือไม่ได้ ถึงจะสู้นักงานสะบักสะบอม หรือถึงขั้นสุดท้ายต้องยกธงขาวขอยอมแพ้ แต่เชื่อเถอะค่ะว่า...เราจะภาคภูมิใจที่เปลี่ยนแปลง หรือปรับเปลี่ยนวิธีคิดและจิตใจของตนเองให้ฝ่าฟันมาได้ ขอแสดงความยินดีล่วงหน้ากับคุณคนใหม่ ที่เปิดรับความท้าทายทุกคนค่ะ



คอลัมน์ **Good Food is Good Mood** ของอรรย์ เมนูเด็ด เกษตรชวนชิม ชวนมาทำเมนูอร่อยเด็ดกันค่ะ วิธีทำก็แสนจะง่าย อย่าง **เมนูยำปลากะปิอง** หรือยำปลาซาร์ดีนในซอสมะเขือเทศ เป็นอาหารชนิดหนึ่งที่มีรสชาติเผ็ด เปรี้ยวจัดจ้าน แซ่บโดนใจ ชาว **POPS** หลายคนอย่างแน่นอน เรียกได้ว่า คึกคัก ครึกครื้น กระปรี้กระเปร่า ไปเลยล่ะ

เนื้อปลาแมคเคอเรลหรือปลาทู มีสารอาหารหลักจำพวกโปรตีน สูงมาก ย่อยได้ง่าย ทำให้ร่างกายสามารถนำโปรตีนไปใช้งานได้อย่างรวดเร็ว เพื่อซ่อมแซมและสร้างกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังมี กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายสูงหลายชนิด อีกทั้ง EPA & DHA กรดไขมันที่ดีมีคุณสมบัติป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ และ DHA เป็นกรดไขมันที่ร่างกายคนไม่สามารถสร้างเองได้ กรดไขมันชนิดนี้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์สมองถึง 65% กรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยป้องกันหัวใจเต้นผิดจังหวะ ป้องกันการก่อตัวของลิ่มเลือดในหลอดเลือด และธาตุอาหารอย่างไอโอดีนอีกด้วย

เมนูยำปลากะปิอง จึงเป็นหนึ่งในอาหารที่ทำงานง่าย มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและรสชาติอร่อย วัตถุดิบหาง่าย กินกับข้าวสวยร้อนๆ หรือผักกาดหอม

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. ปลากะปิอง | 2. ตะไคร้ซอยละเอียด |
| 3. ใบมะกรูดหั่นฝอย | 4. หอมแดงซอย |

- | | |
|---------------|---------------|
| 5. ชিংอ่อนซอย | 6. ต้นหอมซอย |
| 7. ใบสะระแหน่ | 8. พริกชี้หนู |
| 9. น้ำมะนาว | 10. น้ำปลา |

วิธีทำ

1. ผสมพริกชี้หนู น้ำปลา มะนาว คลุกเคล้าให้เข้ากันปรุงรสตามใจชอบ พักไว้
2. นำปลากะปิอง หรือปลาซาร์ดีนในซอสมะเขือเทศ ตะไคร้ซอย หอมแดง ชিংอ่อน ต้นหอม ลงในชาม หรืออ่างผสม จากนั้นราดน้ำยำ คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง
3. ตักใส่จาน ตกแต่งให้สวยงามด้วยใบมะกรูด ใบสะระแหน่

เคล็ดลับ

การล้างปลาก่อนนำไปบริโภคอาจช่วยลดปริมาณโซเดียมได้นิดหน่อย

ถึงเมนูนี้จะแซ่บจัดโดนใจมาก แต่แนะนำชาว **POPS** ไม่ควรกินติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือบ่อยจนเกินไป เพราะปลากะปิอง ปริมาณ 85 กรัม จะมีปริมาณโซเดียมส่วนเกินผสมอยู่มากกว่า 300 มิลลิกรัม (คิดเป็น 1 ใน 7 ของปริมาณที่ต้องการในแต่ละวัน)





เปลี่ยน ปรับ เพื่อรับสุข



การที่จะต้องทำงานเดิมๆ ในสถานที่เดิมๆ การพบเจอแต่สิ่งเดิมๆ ซ้ำไปมาทุกวัน บ้างก็แวดล้อมรอบตัวเหล่านี้อาจจะส่งผลให้เราขาดความกระตือรือร้น บางครั้งแสดงออกเป็นความเฉื่อยชา การเฉื่อยเมย ถ้าวันหนึ่งเราเกิดความรู้สึกเหล่านี้ขึ้นมาสะสมเรื่อยๆ อาจส่งผลกระทบต่อไฟในการทำงานมอดดับลงเช้าสัปดาห์หนึ่ง ซึ่งคงไม่ดีแน่ๆ ค่ะ ลองลุกขึ้นมาท้าทายตัวเองเล็กๆ ด้วยการ “เปลี่ยน” หรือ “ปรับ” อะไรบางอย่างดู แม้เพียงเรื่องเล็กน้อย แต่ไม่ว่าจะ บางทีคุณอาจจะพบความสุขจากการเปลี่ยนแปลงนี้ก็เป็นได้

1.

เปลี่ยนลุค ปรับรูปลักษณ์ภายนอก



- **ทรงผม** ลองเลือกทรงผมใหม่ๆ ให้เข้ากับใบหน้าของเรา สาวๆ ผมยาวตรงสวย ลองตัดเป็นลอนหรือตัดสั้น กลับไปเป็นวัยใสกันสักหน่อย ส่วนหนุ่มๆ ผมสั้นก็ใช้ว่าจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แนะนำทรงไถข้าง (Skin Fade Style) กันไปเลยล่ะ รับรองว่าหล่อเพียว หรือจะลองเปลี่ยนสีผมดูก็ดีนะคะ คนรอบข้างอาจจะร้องว่าวาวว!! นี่ใครเนี่ย

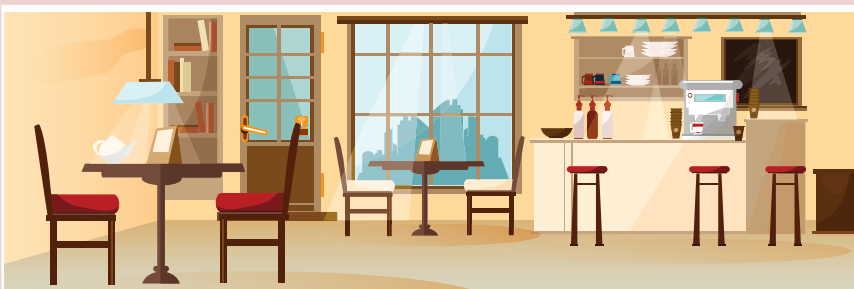
- **เสื้อผ้า** ลองปรับเปลี่ยนสไตล์การแต่งตัวใหม่ ผู้หญิงจากที่ชอบใส่กางเกงมาทำงานเพราะความคล่องตัว ลองหยิบกระโปรงหวานๆ มาสวมดู ส่วนผู้ชายที่สวมเสื้อเชิ้ตเพื่อความสุ่มๆ ก็อาจลดมาดเข้มลงสักนิด แล้วหยิบสีชมพูหรือสีโทนอ่อนมาใส่ในบางวัน จะได้มีความสุขไปกับเขาบ้างก็ได้นะคะ



3.

เปลี่ยนสถานที่รับประทานอาหาร

เรื่องอาหารถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเราชาว POPS เลยก็ว่าได้ การต้องรับประทานอาหารเดิมๆ มันอาจจำเจ ลองออกไปหาร้านอาหารใหม่ๆ เดินทอดน่องออกไปตามทางที่ไม่เคยไป (แต่ควบคุมอย่าให้เกินเวลาพักนะ) เราอาจจะเจอร้านอาหารรสชาติดีๆ ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ กับการเดินเล่นหาร้านอาหาร สร้างบรรยากาศตื่นเต้นให้กับชีวิตได้อีกแบบก็ได้



2.

สิ่งแวดล้อมรอบตัว

ลองมองไปรอบๆ สิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเราที่พบเห็น และต้องใช้เวลารออยู่ด้วยทุกวันก็คือ โต๊ะทำงาน ลองจัดโต๊ะทำงานดูใหม่ สิ่งไหนที่ไม่ใช้แล้ว ก็เก็บทิ้งไปซะ จัดเก็บเอกสารให้เป็นระเบียบ เรียบร้อย หรือลองหาต้นไม้เล็กๆ มาวางให้เกิดความสบายตา นำรูปภาพสวยๆ หรือรูปภาพบุคคลที่เราปลื้มมาวางใกล้ๆ พอมองไปเราก็จะเกิดรอยยิ้ม มีแรงใจในการทำงานขึ้นมาอีกเป็นกองเลยล่ะค่ะ

ไม่ว่าเราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองจากภายนอกมากมายแค่ไหน สิ่งสำคัญที่สุดก็ยังคงเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายในของเรา ทั้งจิตใจ ความคิด และทัศนคติ ลองฝึกมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวก ขอบคุณในความโชคดีของทุกวันที่เรายังมีลมหายใจ มีงานทำ มีเงินใช้ มีเพื่อนที่ดี หรือแม้กระทั่งมีปัญหายุ่งยากให้ได้แก้ไข ใช้สติ และประสบการณ์อย่างตื่นตัว ถ้าเรามีความสุขในใจ ทั้งจากการปรับเปลี่ยนทั้งภายในและภายนอกแล้ว รับรองว่าความกระตือรือร้นและความสุขในการทำงานจะตามมาอย่างแน่นอน ฮู้ๆ นะคะ ชาว POPS ทุกคน เป็นกำลังใจให้ค่ะ

ขับเคลื่อนนโยบายเกษตร



นายอนันต์ สุวรรณรัตน์ ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มอบนโยบายการปฏิบัติงาน พร้อมทั้งรับฟังผลการดำเนินงานและข้อคิดเห็น เพื่อร่วมกันพัฒนางานในพื้นที่ จากเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดทั่วประเทศ ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การเพิ่มประสิทธิภาพการขับเคลื่อนแผนปฏิบัติงานของสำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์” ณ โรงแรมทีเค พาเลซ แอนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ

POPS Product



“ส้ม” ผลไม้สร้างความสดชื่น

“ส้ม” เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง มีน้บร้อยชนิด แต่พันธุ์ที่นิยมปลูกในประเทศไทย ได้แก่ ส้มเกลี้ยง ส้มजू ส้มเซ่ง ส้มเขียวหวาน ส้มจี๊ด และส้มโอ โดยทั่วไปผลส้มมีรสเปรี้ยวอมหวาน มีแร่ธาตุและวิตามินมากมาย โดยเฉพาะแคลเซียม โพแทสเซียม วิตามินเอ วิตามินซี สามารถรับประทานผลส้มสดหรือคั้นน้ำแช่เย็นๆ ก็ช่วยสร้างความสดชื่นให้กับร่างกาย มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร เนื้อส้มสามารถนำมาบำรุงผิวหน้าได้ ส่วนเปลือกส้มนำไปตากแห้ง ใช้จุดไฟ ทำให้เกิดกลิ่นหอม อีกทั้งยังอุ่นเป็นพาทะนำโรคร้ายมาสู่ร่างกายได้ ขณะที่ใบส้มยังมีน้ำมันหอมระเหยมากเป็นพิเศษ หากนำไปขึ้นส่อกับแดด จะเห็นจุดเล็กๆ กระจายอยู่ทั่ว ซึ่งจุดเหล่านั้นคือ แหล่งของน้ำมันอันมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี



1170 Call Center

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร
ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
“ทุกคำถามด้านการเกษตร เรามีคำตอบ”

BOOK



สร้างความเปลี่ยนแปลง
ครั้งใหญ่ด้วยนิสัยแค่ 1%

The Power of Habit

ผู้เขียน: Charles Duhigg

ผู้แปล: พรเลิศ อิฐฐ์

วิโรจน์ ภัทรทีปกร

สำนักพิมพ์: วิเลิร์น

“สิ่งไม่สำคัญที่ทำอยู่ทุกวัน อาจเป็นจุดพลิกผันของชีวิตคุณ”

Charles Duhigg จะพาเราไปรู้จักการทำงานของสมอง แล้วจะทำให้เรารู้จักนิสัยของตัวเอง ว่าเราควรจะเลือกเปลี่ยนนิสัยในด้านใด และทำการวิเคราะห์ว่า ถ้าอยากประสบความสำเร็จเพิ่มมากขึ้น เราจะต้องเปลี่ยนนิสัยของเราอย่างไร

ในหนังสือยกตัวอย่างการทดลองติดเครื่องวัดคลื่นสมองเอาไว้ในหัวของหนูตัวหนึ่งที่อยู่ในเขาวงกตรูปตัวที (T) โดยมีซ็อกโกแลตวางไว้ที่ปลายด้านหนึ่ง เมื่อหนูเดินไปจนถึงทางแยกคลื่นสมองก็จะเกิดการทำงาน มันต้องคิดว่าจะไปทางซ้ายหรือขวาดี จากนั้นได้ทำการทดลองซ้ำอีกครั้ง โดยในครั้งนี้ได้วางซ็อกโกแลตไว้ทางซ้าย แล้วจึงปล่อยหนูไป พอถึงทางแยกหนูจะวิ่งไปทางซ้ายอย่างที่ไม่ต้องคิดอะไรเยอะ จากการทดลองซ้ำหลายครั้ง สังเกตได้ว่าคลื่นสมองของหนูทำงานน้อยลง พอถึงทางแยกหนูจะเลี้ยวซ้ายโดยอัตโนมัติจนติดเป็นนิสัย แม้จะนำซ็อกโกแลตออกแล้วก็ตาม เช่นเดียวกันกับตัวเรา ถ้าวันนี้ได้กำหนดอะไรบางอย่างจนเป็นนิสัย “นิสัย” นี้เองจะเป็นเครื่องทุ่นแรงที่ลดการทำงานของสมอง ทำให้เราตอบสนองสิ่งนั้นโดยอัตโนมัติจนกลายเป็นกิจวัตร สังเกตตัวเองดูว่าคุณทำอะไรจนติดเป็นนิสัย แล้วลองเปลี่ยนแปลงมันไปเพียงแค่ 1% ก็จะสามารถสร้างความสำเร็จให้กับตัวคุณได้

กองบรรณาธิการ POPS : กองเกษตรสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

3 ราชดำเนินนอก แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กทม. 10200

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

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