

POPS

M
O
A
C

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

~
แก๊ง
เสริมดอง

~
พร้อมรับ...
"การเปลี่ยนแปลง"

SAY HI!

ก้าวเข้าสู่ปีใหม่ ถึงแม้พวกเราจะต้องพบเจอสถานการณ์ที่มีทั้งฝุ่น PM 2.5 เกินค่ามาตรฐานปกคลุมอยู่ทั่วไป รวมถึงการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ การป้องกันตัวเองที่ดี นั่นคือ การใส่หน้ากากอนามัยและการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง เตรียมร่างกายให้พร้อมสู้ฝุ่นและเชื้อไวรัสที่เราต้องเผชิญอยู่ในขณะนี้ และพร้อมสำหรับการทำงานในปี 2563 ซึ่งในปีนี้การทำงานด้านต่างๆ จะต้องมีการนำนวัตกรรมมาช่วยในการพัฒนากระบวนการทำงาน เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่จะทำให้หายความสามารถในการพัฒนาการทำงานของพวกเราชาว สป.กษ. **POPS** ฉบับนี้ พบกับคอลัมน์ **SMART OFFICER** ในหน้า 7 คอลัมน์ใหม่ที่จะพูดถึงแนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็น **SMART OFFICER** จะเป็นอย่างไร ไปติดตามได้ในฉบับเลยครับ

OPS Society

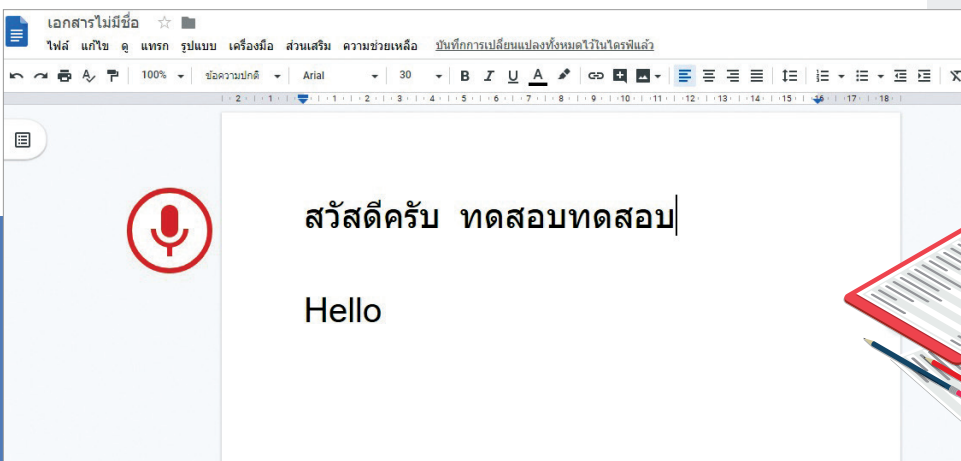
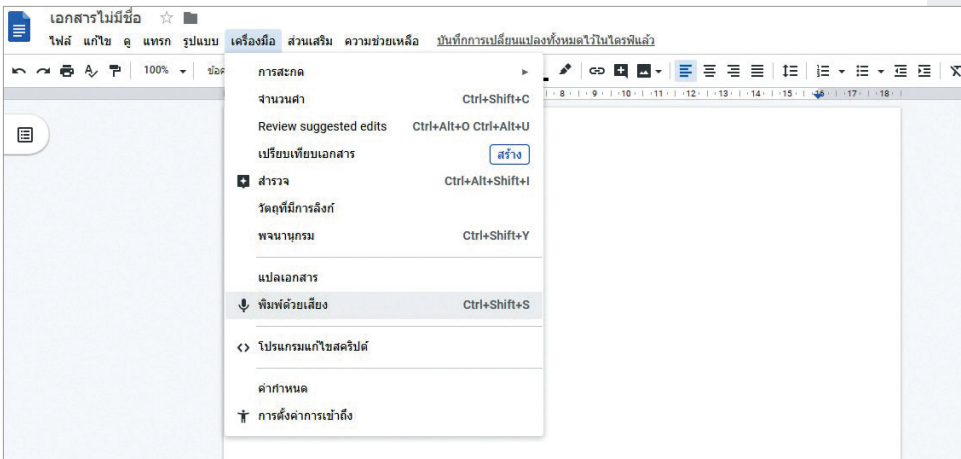


• ทำบุญตักบาตรปีใหม่

นายอนันต์ สุวรรณรัตน์ ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ข้าราชการ พนักงาน และบุคลากรกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ร่วมทำบุญตักบาตรข้าวสาร อาหารแห้ง แด่พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 63 รูป เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2563 เพื่อความเป็นสิริมงคล ณ บริเวณด้านหน้ากระทรวงเกษตรและสหกรณ์ วันที่ 3 มกราคม 2563

Google Doc

สั่งพิมพ์งานออนไลน์ด้วยเสียง



ปัจจุบันเราไม่อาจจะปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงการใช้งานเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าได้ ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารที่สะดวกรวดเร็วมากขึ้น ทั้งการส่งข้อมูล ไฟล์ รูปภาพ ต่างๆ ทำได้ง่าย แต่อาจสวนทางกับการที่จะต้องมานั่งพิมพ์งานบน Keyboard ซึ่งหากใครที่ต้องการเนื้อหาจากบทความ หนังสือ หรือข้อมูลการประชุมที่จดมาอย่างเร่งด่วน แล้วต้องมานั่งพิมพ์งานอีกก็อาจจะไม่ทันการก็เป็นได้



สำหรับคนที่พิมพ์งานได้คล่องแคล่วก็คงไม่มีปัญหามากนัก แต่สำหรับคนที่พิมพ์ช้า เราก็มีตัวช่วยที่จะทำให้ไม่ต้องมานั่งพิมพ์งานด้วยมือกันอีกแล้ว เพียงแค่เราพูดผ่านไมโครโฟนด้วยการแปลงเสียงพูดออกมา Google Doc ก็สามารถวิเคราะห์สำเนียงภาษาและประมวลผลที่เราพูดออกมาแสดงในรูปแบบของ Text โดยรองรับการพิมพ์ด้วยเสียงพูดได้กว่า 40 ภาษาเลยทีเดียว โดยทางผู้พัฒนาของ Google ได้ใช้ AI เข้ามาวิเคราะห์รูปแบบเสียงให้มีความผิดพลาดน้อยที่สุด สำหรับการทดสอบพูดภาษาไทย เบื้องต้นก็ทำงานได้ดีมาก พูดเร็วก็สามารถจับคำพูดได้ทุกคำ แต่อาจมีเพี้ยนไปบ้างบางคำเป็นเพราะการสะกด หรือพูดไม่ชัด ก็จะต้องมาแก้ไขหรือพูดใหม่นั้นเอง

การสั่งพิมพ์งานออนไลน์ด้วยเสียงผ่าน Google Doc ก็เป็นอีกเครื่องมือหนึ่งที่อำนวยความสะดวกในการพิมพ์งานของเราให้เร็วยิ่งขึ้น แต่อาจต้องตรวจทานคำสะกดและจัดหน้ากระดาษให้สวยงามสักหน่อย ก่อนสั่งพิมพ์งานหรือส่งต่อ ที่สำคัญ ต้องต่อไมโครโฟนเสมอถึงจะใช้เครื่องมือนี้ได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่สนใจก็สามารถเข้าไปทดสอบได้ โดยไปที่ doc.google.com จากนั้นเพียงแค่กด **Ctrl+Shift+S** หรือไปที่เมนูเครื่องมือ ก็จะปรากฏรูปไมโครโฟนให้ใช้งานนั่นเอง

แก๊ซง เสริมดวง พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง



เมื่อเริ่มต้นเข้าสู่ปีใหม่ เชื่อว่าทุกคนย่อมต้องการให้ชีวิตพบเจอแต่สิ่งที่ดีตลอดทั้งปี มีความสุขสดใส ทำสิ่งใดก็ราบรื่น ไร้อุปสรรค หลายท่านเลือกที่จะตั้งเป้าหมายสิ่งที่จะทำให้สำเร็จด้วยวิธีการต่างๆ รวมถึงเสริมสร้างกำลังใจให้ตัวเอง ด้วยการปฏิบัติตามหลักศาสนาและประเพณีนิยม ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ไหว้พระ หรืออีกรูปแบบหนึ่งคือความเชื่อต่างๆ เช่น การแก๊ซง เสริมดวงด้วยวิธีการที่หลากหลาย สิ่งเหล่านี้หากทำแล้วสุขกายสบายใจ ไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่นก็ไม่เสียหาย นอกจากวิธีที่กล่าวไปแล้ว **POPS** มีแนวทางการแก๊ซงและเสริมดวงแบบไม่ต้องพึ่งพาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แถมยังรับประกัน ความเป็นสิริมงคลผลเลิศที่จะเกิดขึ้นกับการทำงานและชีวิตส่วนตัวมาฝากทุกท่านค่ะ

แก๊ซงไม่ยาก เริ่มปรับที่พฤติกรรมประจำวัน

ถ้าความเชื่อในเรื่องการชงคือการที่ทำให้สิ่งใดก็มีอุปสรรคหรือติดขัด อย่าเพิ่งเสียกำลังใจไปค่ะ เพราะทางแก๊ซงที่ง่ายที่สุดเริ่มได้จากตัวเราเอง ด้วยการเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเป็นอันดับแรก ลองสังเกตดูว่าอะไรที่มักทำให้เราสะดุดก่อนก้าวถึงเป้าหมายและหาสาเหตุขึ้นเพื่อหาทางแก้ไข ไม่มีสิ่งใดที่จะชนะความพยายามของเราไปได้ จะชงตรงชงร่วมก็ไม่มีความหวั่นไหวกับสายน้ำสุ่นแน่นอน

ท แก๊จุดอ่อน ลดอุปสรรค

จุดอ่อนส่วนมากจะมาจากพฤติกรรมต่างๆ ที่เรามักปล่อยให้เกิดขึ้นแต่อาจไม่จริงจังที่จะปรับเปลี่ยน แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร ว่าอะไรคือจุดอ่อน ก็ด้วยการลองสังเกตตัวเองดูว่าเหตุการณ์หรืองานใดที่สำเร็จในช่วงที่ผ่านมา หรือต้องกังวลกับเรื่องใดบ่อยครั้งซ้ำๆ และลองลำดับเหตุการณ์ หาสาเหตุว่าพลาดตรงจุดไหน เช่น เสนอโครงการไม่ผ่าน ทั้งที่ตั้งใจค้นคว้าและทำทุกอย่างถูกต้องครบถ้วนตามหลักการ แต่เมื่อถึงช่วงเวลาชี้แจง นำเสนอต่อที่ประชุม กลับทำแค่พอให้จบๆ ขึ้นตอนนี้ไป เพราะคิดว่าตัวโครงการดีอยู่แล้ว อย่าลืมว่าไม่ได้มีโครงการของเราเพียงคนเดียวที่กรรมการจะต้องพิจารณา ดังนั้น การสื่อสารไม่ชัดเจน ไม่โน้มน้าวให้เรื่องของเราถูกนำมาจัดไว้ในความสำคัญลำดับต้นๆ อาจเป็นจุดอ่อนที่เราต้องเร่งแก้ไขหรือใช้เวลาฝึกฝนเพิ่มมากขึ้น อาจใช้เทคโนโลยีในการนำเสนอมาเป็นตัวช่วย ชื่อนำเสนอเหมือนวันจริง วิธีการเหล่านี้เป็นทางแก้ไขจุดอ่อนที่เราทำเองกันอยู่แล้ว เพียงแค่ลงมือทำจริงจังเท่านั้นค่ะ





เสริมดวงง่าย ๆ แค่เสริมสร้างศักยภาพของตัวเอง

โชคดี ดวงดี นอกจากจะมีปัจจัยด้านโอกาสและจังหวะเวลาเข้ามาเป็นตัวแปรแล้ว ส่วนที่สำคัญที่สุดของการเสริมดวงเพิ่มโชคให้กลายเป็นคนที่มีแต่ความเฮงก็คือการกระทำของเราเองค่ะ



เสริมจุดแข็ง สร้างทิศทางการเติบโตให้ตัวเอง

จงเชื่อมั่นว่าในตัวเรามีคุณลักษณะที่ดี (Good Character) ปีนี้ลองเลือกมาสักหนึ่งข้อที่คิดว่า จะพัฒนาฝึกฝนให้เป็นจุดแข็ง (Character Strength) ของตนเองได้ อาทิ หากเรามีคุณลักษณะที่ดี ในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น เป็นผู้ฟังที่ดี คนรอบข้างมักมาขอคำปรึกษาหรือให้ช่วยตัดสินใจในสถานการณ์ ต่างๆ นั้นอาจพัฒนาเป็นจุดแข็งของเราให้ชัดเจนขึ้นในด้านภาวะผู้นำ การเป็นหัวหน้าทีม เนื่องจาก ผู้นำที่ดี นอกจากจะต้องมีความเด็ดขาดในการตัดสินใจแล้ว ยังต้องรับฟังความคิดเห็นของทีมงาน เปิดใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อหาทางออกที่ดีที่สุด หรือแม้กระทั่งคุณลักษณะอยากรู้ อยากเห็นของสาว ๆ พยายามอย่างมากที่จะหาข้อมูลที่ยากจะรู้ให้ได้เร็วและครบถ้วนกว่าคนอื่น ก็นำมาต่อยอดให้เป็นจุดแข็ง ด้านการค้นคว้า วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลได้ หากนำมาใช้อย่างถูกวิธีกับงานที่รับผิดชอบอยู่ การพัฒนา ต่อยอดคุณลักษณะที่ดีจนเกิดเป็นจุดแข็งที่โดดเด่นขึ้นมา จะทำให้เรามีทิศทางในการเติบโตทั้งการทำงานและ ดำเนินชีวิตไปในทางที่เราต้องการได้ดียิ่งขึ้น



แก้ไขตัวเอง ลดความติดขัด



หยุดโทษโชคชะตาหรือเชื่อว่าสิ่งร้ายๆ เกิดขึ้นในชีวิตเพราะฟ้าดินลงโทษหรือ ผู้อื่นมาทำให้เป็นอย่างนั้น การโยนโทษ ให้กับสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ จะเกิด เป็นวงจรที่ไม่สามารถหาทางออก ที่แท้จริงของปัญหา เนื่องจากแก้ไข คนอื่นนั้นยากกว่าแก้ไขที่ตัวเราเอง เริ่มด้วยการสำรวจว่าเรามีพฤติกรรมอะไร

ที่ควรจะต้องปรับปรุงโดยด่วนภายในปีนี้ เช่น อยากเข้าอบรม ภาษาอังกฤษในหลักสูตรหนึ่ง แต่คะแนนจากการทดสอบ ไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดสักที ผลลัพธ์นี้ไม่ได้มาจาก ปีขงลัดดาโดนราหูบังหรือเพื่อนเก่งกว่าเราแน่นอน จะให้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ท่านมาช่วยทำข้อสอบก็เป็นไปไม่ได้ ลองย้อน กลับมรดูว่าเราขยันและพยายามมากพอหรือยังในการอ่าน หนังสือและแบ่งเวลาในการฝึกฝนทักษะภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้น ความขงที่แท้จริงคือความขยันที่ไม่มากพอใช่หรือไม่ รับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นจากตัวเราให้เจอ แล้วลงมือแก้ไข ขณะใจตัวเองคือความภูมิใจที่สุดแล้วค่ะ



เสริมสร้างความรู้ความสามารถ

ปัจจุบันความรู้หรือข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการ ทำงานไม่จำกัดอยู่แค่สิ่งที่เราเคยเรียนมาหรือต้องรอเข้ารับ การอบรมในหลักสูตรของหน่วยงานอีกต่อไป ซึ่งอาจไม่ทันต่อ การเปลี่ยนแปลงรอบด้าน แต่สามารถเรียนรู้ได้สะดวกยิ่งขึ้น ผ่านช่องทางต่างๆ ทั้งในรูปแบบข้อมูลอ้างอิงจากทฤษฎี รวมถึงจากประสบการณ์การทำงานของผู้เชี่ยวชาญที่ ถ่ายทอดให้เป็นวิทยาทานกับผู้อื่นผ่านสื่อหลายประเภท การพัฒนาตนเองให้เก่งขึ้น ด้วยการเปิดรับข้อมูลความรู้ จะทำให้เรามีคลังข้อมูลที่เหมาะสมจำนวนหนึ่งสำหรับการ คิดและตัดสินใจเรื่องต่างๆ เกิดระบบการคิดวิเคราะห์ คิดเชิง หลักการที่จะคิดค้นนวัตกรรม สร้างสรรค์วิธีการปฏิบัติงาน ให้ดีขึ้นทั้งต่อตนเอง องค์กร และกลุ่มลูกค้าผู้รับบริการ รวมถึงเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตัวเองได้อย่างมาก ซึ่ง สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนออกมาผ่านการมีบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วยค่ะ



POPS เชื่อมั่นว่าพวกเราชาว สป.กษ.พร้อมรับการ เปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้น พร้อมกับปีที่เปลี่ยนผ่าน ได้อย่างมั่นคง ไม่ต้องพึ่งพาสำนักใดก็รู้ได้ว่า ศักยภาพในตัว ทุกคนคือของจริงที่จับต้องได้และจะพัฒนาไปไกลจนกลายเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนนโยบายให้เกิดผลสำเร็จ ตามเป้าหมายค่ะ

Meta Skill

ทักษะเพื่อการพัฒนานาที่น่าสนใจในปี 2020



โลกในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีสารสนเทศและดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในการทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ทรัพยากรบุคคลในหลายหน่วยงานถูกลดบทบาทและถูกแทนที่ด้วยไอที จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากรในหน่วยงานต้องให้ความสำคัญในการพัฒนาตัวเอง โดยเฉพาะทักษะ (Skill) ต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก้าวทันความเปลี่ยนแปลง และคงความเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าขององค์กรไว้ ไม่ให้เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาแทนที่

เมื่อพูดถึงทักษะที่สำคัญในการทำงาน หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า **“Hard Skill”** และ **“Soft Skill”** มาบ้างแล้ว โดย **“Hard Skill”** หมายถึง ทักษะด้านอาชีพ ความรู้ทางวิชาการ ความชำนาญในวิชาชีพของบุคคล ในขณะที่ **“Soft Skill”** หมายถึง ทักษะทางสังคม เช่น การสื่อสาร การสร้างมนุษยสัมพันธ์ หรือการโน้มน้าวใจ ซึ่งทั้ง 2 ทักษะมีส่วนสำคัญในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ และอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่นอกจาก **Hard Skill** และ **Soft Skill** แล้ว ยังมีอีกหนึ่งทักษะการพัฒนาตนเองที่กำลังเป็นที่สนใจและได้รับการพูดถึงในปี 2020 นั่นคือ **“Meta Skill”**

“Meta Skill” เป็นทักษะในการสร้าง **Mindset** หรือทัศนคติที่ดีให้เกิดขึ้นกับตัวเอง เพื่อฝึกให้เป็นคนที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง มีความกระตือรือร้นในการรับมือกับสิ่งใหม่ๆ จนทำให้เป็นคนที่มีการเรียนรู้พัฒนาตัวเองตลอดชีวิต ซึ่งการพัฒนาทักษะ **“Meta Skill”** ที่สำคัญ มี 3 ด้าน คือ

Self-Awareness คือ รู้จักตนเอง และยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็นอย่างแท้จริง ทั้งด้านความคิด ความชอบ และสภาวะทางอารมณ์ ซึ่งนอกจากจะพิจารณาจากมุมมองของตัวเองแล้ว ต้องรับฟังมุมมองความคิดของคนรอบข้างด้วย เพื่อนำไปสู่การพัฒนาข้อดีของตัวเอง และปรับปรุงข้อบกพร่องของตัวเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ของตัวเองและทำงานร่วมกับคนอื่นในองค์กรได้ดี รวมถึงสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตได้ด้วย

Creativity คือ การมีความคิดสร้างสรรค์ คิดต่างหรือคิดนอกกรอบ มีไหวพริบ ปฏิภาณ คิดแก้ไขปัญหาลักษณะเฉพาะหน้า และปัญหาที่ซับซ้อนได้รวดเร็ว รู้จักปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดได้ รวมถึงการคิดสิ่งประดิษฐ์นวัตกรรมมาใช้ในการแก้ไขปัญห ซึ่งทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์นี้เป็นทักษะที่ AI ยังไม่สามารถเข้ามาทดแทนมนุษย์ได้ ดังนั้น พนักงานที่มีทักษะคิดสร้างสรรค์ คิดแก้ไขปัญหได้ดี ถือเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญยิ่งขององค์กร

Resilience คือ การยืดหยุ่นทางความคิด การฝึกตัวเองให้ไม่ยอมแพ้ต่อความล้มเหลว ทักษะนี้พัฒนาได้ด้วยวิธีการกล้าที่จะทำ กล้าลองผิดลองถูก หากล้มเหลวหรือผิดพลาดก็ไม่จมอยู่กับความล้มเหลวนั้นนานเกินไป แต่เรียนรู้จากการล้มเหลว นำมาปรับปรุงพัฒนาตัวเองและพัฒนางานให้ดีขึ้น

หากมองในมุมของการทำงาน อาจกล่าวได้ว่า คนที่มี **“Hard Skill”** และ **“Soft Skill”** ที่ดี จะ **“เก่งงาน”** และ **“เก่งคน”** คือ สามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพ มีมนุษยสัมพันธ์และเข้ากับคนอื่นได้ดี แต่คนที่มี **“Meta Skill”** คือ คน**“เก่งคิด”** และ **“เก่งดำเนินชีวิต”** นั่นคือ เข้าใจและยอมรับความเป็นตัวเอง พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง มีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา อุปสรรค พร้อมทั้งจะเรียนรู้และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ซึ่งคนที่มีทักษะนี้ไม่ว่ายุคสมัย สังคม หรือเทคโนโลยีต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็สามารถยอมรับ ปรับตัวและพัฒนาตัวเองให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของบุคลากรยุคใหม่ที่จะนำองค์กรไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน

How to ² **ทั้ง** ทั้งอย่างไรให้ได้ **5 ส.**

เปลืองแปปเดียววันเวลาก็ล่วงผ่านไปแล้วอีกหนึ่งปีค่ะ ซึ่งกาลเวลาที่หมุนไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ อาจทำให้เราเพลอะเพลสถานทีหรือโตะทำงานจนเกิดอาการกรงังโดยไม่รู้ตัว ดังนั้น การเริ่มต้นปีใหม่ด้วยการจัดสิ่งของอุปกรณ์เครื่องใช้บนโตะและสถานที่ทำงานของเราให้เป็นระเบียบเรียบร้อย จึงนับเป็น **To do list** อันดับแรกๆ ที่หลายคนนึกถึงและต้องทำเลยละ แต่ถ้าคุณมีอาการประมาณว่า จะเก็บหรือจะทิ้งดีนะ เพราะของทุกอย่างที่มีอยู่ มันดูจะสำคัญไปหมดทุกสิ่งเลยนะสิ! วันนี้เรามีเคล็ดลับ **How to ทั้ง** ดีๆ นั่นก็คือ “หลัก 5 ส.” มาฝากค่ะ

ส1

: สะสาง ในอันดับแรกเลย เราต้องทำการสำรวจโตะทำงาน แยกของที่จำเป็นต้องใช้และทำการขจัดสิ่งของที่ไม่จำเป็นต้องใช้ออกไป เอกสารที่ไม่จำเป็นต้องใช้ เศษขยะ ดินสอปากกา อุปกรณ์ต่างๆ ที่ไม่สามารถใช้งานได้ ทิ้งไปเลยละ

ส2

: สะดวก ทำการจัดวางหรือจัดเก็บสิ่งของต่างๆ ในสถานที่ทำงานอย่างเป็นระบบ เพื่อความสะดวกปลอดภัยและคงไว้ซึ่งคุณภาพประสิทธิภาพในการทำงาน อาจทำการแบ่งหมวดหมู่ สิ่งไหนที่ใช้บ่อยๆ ควรวางไว้ใกล้ๆ เพื่อความสะดวก รวดเร็วในการใช้งาน

ส3

: สะอาด ควรทำความสะอาดและคอยบำรุงรักษาเครื่องมือ อุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน รวมถึงการทำความสะอาดพื้นที่โดยรอบในการทำงานให้มีความสะอาดเสมอ

ส4

: สร้างมาตรฐาน เราควรรักษามาตรฐานของความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้คงอยู่ตลอดไป

ส5

: สร้างนิสัย มีจิตสำนึก ทัดคนคิดที่ดีในการทำงานตามระเบียบและข้อบังคับ คอยกระตุ้นตัวเองให้มีความรับผิดชอบ ทำ 4 ส อย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัยที่ดีในการทำงานของเรา

เพียงแค่ทำตามครบทุกขั้นตอนใน **How to ทั้ง** ฉบับ **ทั้งอย่างไรให้ได้ 5 ส.** แล้ว โตะและสถานที่ทำงานของเราจะสะอาด สะอ้านขึ้นอย่างผิดหูผิดตาไปเลยละ นอกจากนี้ ของทุกอย่างยังอยู่ถูกที่ถูกทาง เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย เรียกว่า หยิบก็ง่าย หายก็รู้ ดูก็งาม อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่แค่เพียงสิ่งของที่ไม่จำเป็นเท่านั้นที่เราควรทิ้งไป ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งต่างๆ รวมถึงลักษณะนิสัยที่ไม่ดีบางประการที่ยังคงบั่นทอนทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจของเรา ก็ควรทิ้งไปด้วยเช่นกัน ไม่มีคำว่า “สายเกินไป” กับการเริ่มต้นใหม่ค่ะ **เรามาลองพยายามไปด้วยกันอีกครั้งในปี 2020 นี้ละคะ**





ชีวิตมั่งคั่ง ด้วยกระเป๋าสตางค์ใบเดียว

ผู้เขียน : คะเมะตะ จุนอิชิโร
ผู้แปล : ทินภาส พาหะนิษฐ์
สำนักพิมพ์ : วีเลิร์น (WE LEARN)

ใครจะเชื่อว่ากระเป๋าสตางค์ไม่ได้มีไว้เพื่อใส่เงินและบัตรต่างๆ เพียงเท่านั้น มันยังมีพลังบางอย่างที่บรรดาเศรษฐีชาวญี่ปุ่นต่างรู้ดีว่า มันสามารถช่วยเปลี่ยนชีวิตติดลบให้กลายเป็นคนรวยที่มีความสุขได้

กะเมะตะ จุนอิชิโร ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ได้สังเกตวิธีการใช้กระเป๋าสตางค์ของคนกลุ่มหนึ่งที่ประสบความสำเร็จทางการเงินนั้น มีวิธีการใช้เงินที่แตกต่างจากคนหมุนเงินไม่ทันอย่างสิ้นเชิง โดยผู้เขียนได้สรุปออกมาเป็นเคล็ดลับง่ายๆ ตามหลักจิตวิทยาว่ามันส่งผลโดยตรงต่อจำนวนเงินในกระเป๋าของคุณอย่างไร

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้คุณรวยในพริบตา แต่จะเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อเงิน และสอนให้คุณเป็นคนรวยที่มีความสุข มาลองพลิกฐานะทางการเงินของคุณแบบหน้ามือเป็นหลังมือ!! ด้วยหนังสือเล่มนี้กันเถอะ

ขิง สมุนไพรบำรุงปอด



สถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ที่ยังคงเกินค่ามาตรฐานหลายๆ พื้นที่ รวมถึงการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปอดของเรา ทำให้เราต้องใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตัวเองทุกครั้งที่ออกจากบ้าน อีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยได้ คือ การเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงปอด เช่น ขิงที่มีสรรพคุณที่ดีต่อระบบทางเดินหายใจ

ขิง (Ginger) เป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน ผิวสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในมีสีเหลืองนวล มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใช้ปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน เต็มไปด้วยสรรพคุณทางยาที่ช่วยในการป้องกันรักษาโรคได้เป็นอย่างดี รสชาติที่เผ็ดร้อนของขิง อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เห็นเหง้าเล็กๆ แต่มีประโยชน์มากมายเลยนะครับ

ใครที่มีปัญหาเสมหะหรือแสบคอ การดื่มน้ำขิงเป็นประจำจะช่วยขับเสมหะและทำให้ชุ่มคอได้ อีกทั้งขิงยังมีสารจิงเกอร์รอล (Gingerol) อุดมไปด้วยสารต้านอาการอักเสบภายในร่างกาย และสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งให้เราได้ด้วย



1170 Call Center

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร
ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
"ทุกคำถามด้านการเกษตร เรามีคำตอบ"

กองบรรณาธิการ POPS : กองเกษตรสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

3 รัชดาภิเษกนอก แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กทม. 10200

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

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