

POPS

M
O
A
C

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



โครงการแบ่งปันน้ำใจ เกษตรไทยสู้ภัย COVID-19

นายเฉลิมชัย ศรีอ่อน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ รับมอบและปล่อยคาราวานรถขนส่งสินค้าเกษตรคุณภาพ และสินค้าอุปโภคบริโภคตาม “โครงการแบ่งปันน้ำใจ เกษตรไทยสู้ภัย COVID-19” ครั้งที่ 1 โดยมี นายทองเปลว กองจันทร์ ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และผู้บริหารกระทรวงเกษตรและสหกรณ์เข้าร่วม ณ อาคารส่งเสริมการเกษตรเบญจสิริกิติ์ กรมส่งเสริมการเกษตร กรุงเทพฯ วันที่ 2 มิถุนายน 2564



ส่งมอบกำลังใจให้แก่บุคลากรทางการแพทย์

นายทองเปลว กองจันทร์ ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พร้อมด้วย นายวรวิทย์ บุญเนตร ผู้อำนวยการสำนักงานชลประทานที่ 11 ส่งมอบผลไม้คุณภาพจากเกษตรกร อาทิ ทุเรียน สละ ให้แก่บุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชลประทาน เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ปฏิบัติงานในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยมี ผศ. นพ.สุรสิทธิ์ ตั้งสกุลวัฒนา ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน เป็นผู้รับมอบ ณ โรงพยาบาลชลประทาน อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี วันที่ 31 พฤษภาคม 2564



การ Work From Home ทำงานอยู่ที่บ้านเป็นมาตรการเพื่อลดการเดินทาง ลดการติดต่อพบปะผู้คน ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและการแพร่เชื้อ COVID-19 ตลอดจนลดภาระของบุคลากรทางการแพทย์

ดังนั้น การ Work From Home ทำให้เราต้องปรับเปลี่ยน พัฒนารูปแบบการทำงานเพื่อรองรับการทำงานแบบความปกติใหม่ (New Normal) สิ่งหนึ่งที่สำคัญคือการจัดการ “Mindset” หรือ “กระบวนกรความคิด” ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาวิธีการทำงานทั้งด้านทัศนคติและความเชื่อ Mindset หลัก ๆ ของคนเรานั้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ Fixed Mindset และ Growth Mindset แล้ว Mindset แบบไหนถึงจะดีกับการพัฒนาตัวเอง พัฒนาการทำงาน และตัวเราเองจัดอยู่ใน Mindset ประเภทไหน POPS ฉบับนี้ขอพาทุกท่านไปพบกับคำตอบว่า Mindset ที่ดีคืออะไร แล้วเราจะสามารถพัฒนาได้อย่างไร? ติดตามอ่านได้ในหน้า 4 และ 5 ครับ



พรพิรุณ สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ : จำหน่ายสินค้าที่ระลึก ตราอัตลักษณ์องค์กรของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ MOAC อาทิ เสื้อโปโลปัก MOAC เสื้อยืดพิมพ์สกรีน MOAC, Mask, กระบอกน้ำเก็บความร้อน-เย็น

สนใจสั่งซื้อสินค้าติดต่อช่องทาง

Facebook : ร้านพรพิรุณ สป.กษ. และ LINE : pornphirunshop

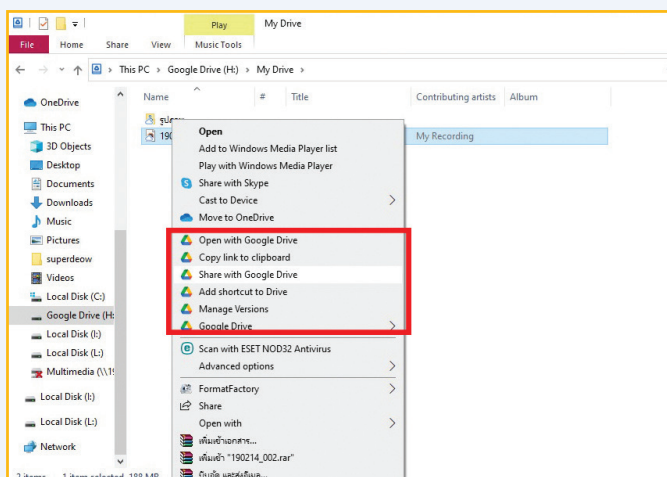
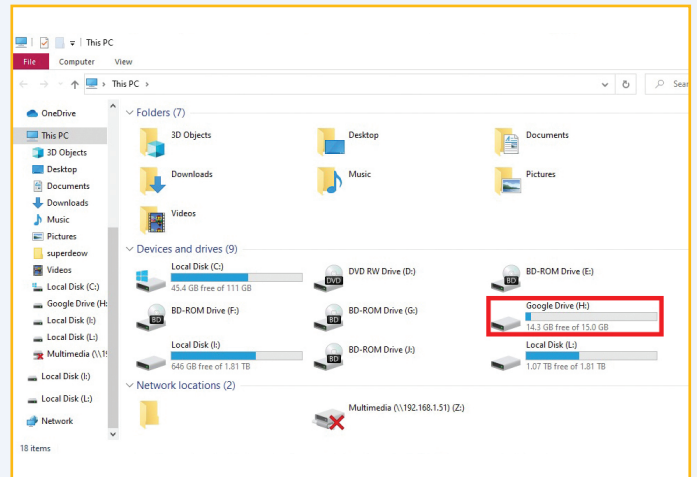
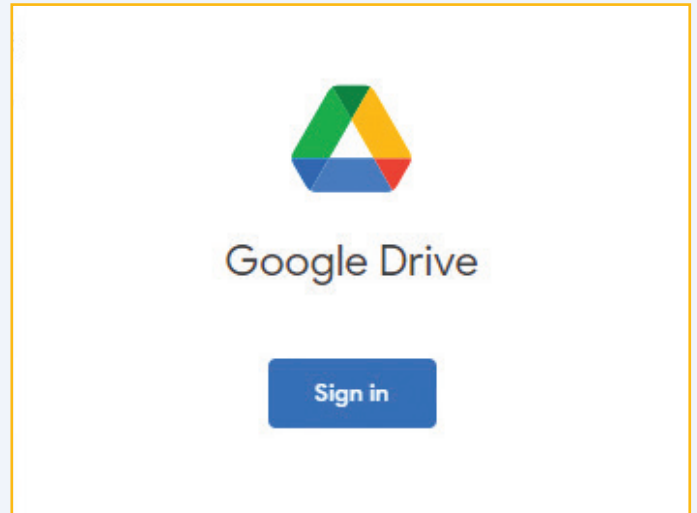




สร้าง Google Drive บน PC ใช้งานง่าย โอน ถ่ายข้อมูลเร็ว

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 หลายองค์กรยังคงมาตรการให้เจ้าหน้าที่ Work From Home ทำงานอยู่ที่บ้านกันอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติงานอาจมีติดขัดบ้างเนื่องจากข้อมูลที่ต้องใช้งานอยู่ที่ทำงานทั้งหมด แต่ถ้าท่านสำรองข้อมูลที่สำคัญที่ต้องใช้งาน เช่น ไฟล์งานเอกสารต่าง ๆ ไว้บน Google Drive ของผู้ให้บริการไว้อย่างสม่ำเสมอ ก็ไม่ต้องกังวลเรื่องการเข้าใช้ไฟล์งาน เนื่องจากมีความปลอดภัยต่อข้อมูลที่อาจจะสูญหายมากกว่า Flash Drive หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่ต้องพกพา และการใช้งาน Google Drive จะต้องเข้าใช้งานผ่าน Browser ต่าง ๆ ทำให้เสียเวลาในการเข้าถึงไฟล์ที่ต้องการ จึงเป็นที่มาของ Google Drive Files Stream ที่จะเป็นตัวช่วยของเราในการเข้าถึงข้อมูลเสมือนมี Drive อยู่บนเครื่องคอมพิวเตอร์ของเรานั้นเอง

การใช้งาน Google Drive Files Stream ก่อนอื่นจะต้องดาวน์โหลดและติดตั้งไฟล์ลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ก่อนดังนี้ ระบบปฏิบัติการ Windows ดาวน์โหลดที่ <https://dl.google.com/drive-file-stream/GoogleDriveFSSetup.exe> ระบบปฏิบัติการ Mac OS ดาวน์โหลดที่ <https://dl.google.com/drive-file-stream/GoogleDriveFileStream.dmg> เมื่อติดตั้งเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะมีหน้าต่างให้ Sign In ก็ใส่ e-mail ของเราแล้วกด Allow เพื่อยอมรับเงื่อนไขไปได้เลย



เมื่อ Login เสร็จเรียบร้อยแล้วก็เข้าไปที่ This PC ของเรา ซึ่งจะมี Drive ใหม่แสดงขึ้นมา เราสามารถเข้าใช้งานไฟล์ที่ต้องการได้อย่างง่ายดาย สามารถโอนข้อมูลมาไว้ที่เครื่องของเราก็ได้ หรือเก็บข้อมูลไว้บน Drive ก็ทำได้ อีกทั้งยังแชร์ข้อมูลไฟล์ Folder ต่าง ๆ หรือ Clipboard ให้กับบุคคลที่เราต้องการให้ Download ไฟล์นั้นได้ไม่ยุ่งยากอีกด้วย ส่วนข้อมูลงานที่เราเปิดขึ้นมาแก้ไข เช่น Word Excel ฯลฯ ก็จะ Sync บันทึกไปที่ Google Drive ให้เราโดยอัตโนมัติ



Growth Mindset

เปลี่ยนแนวคิดพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ

“Mindset” คือความเชื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรม หรือบางคนบอกว่า หมายถึง กระบวนการคิดหรือวิถีคิด โดยแนวคิดเกี่ยวกับ Mindset ที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางคือแนวคิดของ Carol Dweck นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย Mindset หลัก ๆ ของคนเรานั้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ Fixed Mindset และ Growth Mindset

Fixed Mindset คือคนที่เชื่อว่าความสามารถ ความเก่ง ความฉลาด เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เราไม่สามารถพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงได้ คนที่มีมุมมองแบบ Fixed Mindset จึงไม่ให้ความสำคัญกับความพยายาม เพราะคิดว่าพยายามไปก็เปลี่ยนแปลงได้ไม่มาก และมีความกลัวในการริเริ่มทำสิ่งใหม่ ๆ มักเลือกทำแต่งงานที่ตัวเองถนัดเท่านั้น

Growth Mindset คือคนที่เชื่อในการพัฒนาความรู้ความสามารถผ่านการเรียนรู้และความพยายามอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการได้ทำในสิ่งที่ท้าทายความสามารถ เมื่อล้มเหลว คนที่มี Growth Mindset จะคิดว่านี่คือจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ความคิดที่ต่างกันของคนที่มี Fixed Mindset และ Growth Mindset ในสถานการณ์เดียวกัน



แม้ว่าในหลักของแนวคิดจะมีการแยกอย่างชัดเจนระหว่างคนที่มี **Fixed Mindset** และ **Growth Mindset** แต่ในความเป็นจริงนั้น ไม่มีใครที่เป็น **Fixed Mindset** หรือ **Growth Mindset** แบบสมบูรณ์หนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์ เราทุกคนมี **Fixed Mindset** ในบางเรื่อง และมี **Growth Mindset** ในบางเรื่อง แต่เป็นที่ยอมรับว่า การมีแนวคิดแบบ **Growth Mindset** นั้นสามารถนำพาตัวเองและองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้ดีกว่า ดังนั้น เราจึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนา **Growth Mindset** ซึ่งสามารถพัฒนาได้ด้วยวิธีการดังนี้

ยอมรับจุดอ่อนของตัวเอง

เปิดใจมองดูตัวเอง อย่างเป็นกลาง จะทำให้มองเห็น บางด้านที่เป็นจุดอ่อนของตัวเอง เมื่อ ยอมรับได้ ต่อไปก็คือ การสร้างความเชื่อว่า เราสามารถพัฒนาได้ปรับปรุงได้ เพราะ ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราทำได้ เราก็จะติดกับดัก ในความคิดแบบ **Fixed Mindset** มองอะไร ที่ไม่คุ้นเคย อะไรที่ยาก ๆ กลายเป็น ปัญหาไปหมด

ใส่ใจและทุ่มเทอย่างต่อเนื่อง

การฝึกฝนเพื่อพัฒนา ตัวเองจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราทุ่มเท แรงกาย แรงใจ โฟกัสไปที่งานนั้น ๆ อย่าง ต่อเนื่อง ซึ่งสิ่งนี้เป็นกระบวนการสำคัญใน การสร้าง **Growth Mindset** และการประสบ ความสำเร็จตามเป้าหมาย พรสวรรค์หรือ ต้นทุนชีวิตเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่ง แต่หัวใจสำคัญจริง ๆ ของการประสบ ความสำเร็จคือความพยายาม

เรียนรู้ตลอดเวลา

การเรียนรู้ถือเป็นหัวใจ ของ **Growth Mindset** สมอมของมนุษย์มีการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงเพื่อให้อยู่รอด ตลอดชีวิต ซึ่งทำให้คนเรา เรียนรู้ได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

สร้างแรงบันดาลใจจาก ความสำเร็จของผู้อื่น

จุดอ่อนของคนที่มี **Fixed Mindset** คือความคิดที่ว่า การประสบความสำเร็จของผู้อื่นนั้น บั่นทอนความรู้สึกของตัวเอง วิธีการ สร้างให้เกิด **Growth Mindset** คือ การ มองหาแรงบันดาลใจ การชื่นชมและเรียนรู้ จากความสำเร็จของผู้อื่น นำมาพัฒนา ตัวเองและบอกกับตัวเองว่า เราก็ สามารถทำได้เช่นกัน

การพัฒนา Growth Mindset

ปรับมุมมองว่า งานยากและปัญหาคือโอกาส

จุดอ่อนของ **Fixed Mindset** คือ การกลัวความผิดพลาด การอยู่แต่ ในพื้นที่ปลอดภัยด้วยการทำแต่งงานที่ง่าย หลีกเลี่ยงงานท้าทาย ซึ่งทำให้พัฒนาตัวเอง ได้ยาก แต่คนที่มี **Growth Mindset** จะมอง ความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา มองว่าเรา มีโอกาสที่จะเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น เพื่อเอามาปรับปรุงหรือพัฒนาใน ครั้งต่อไป

เปิดใจยอมรับ Feedback

การได้รับ **Feedback** ที่ ตรงไปตรงมาจะทำให้เราพัฒนา ตัวเองได้ดี เพราะทำให้เราได้เรียนรู้จาก ความผิดพลาดของตัวเอง การเปิดใจต่อคำ วิพากษ์วิจารณ์เหล่านั้น จะช่วยเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกท้อแท้ที่เกิดจากคำติเตียนเหล่านั้น มาเป็นความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ปรับปรุง แก้ไข เพื่อให้เกิดการพัฒนา

POPS สนับสนุนให้ทุกคนเชื่อในศักยภาพของตนเอง ขอเพียงแค่เราลงมือ ทำด้วยความตั้งใจ หากเรารู้จักเรียนรู้ ปรับปรุง แก้ไข ความสำเร็จในแบบที่เรา ต้องการก็จะอยู่ไม่ไกลอย่างแน่นอน

การคิดเชิงนวัตกรรม (Innovation Thinking) สิ่งสำคัญในการพัฒนาองค์กรยุคใหม่



“นวัตกรรม” สิ่งที่ต้องการทุกแห่งรวมถึง สป.กษ. ต้องการให้เกิดขึ้น เพื่อนำมาพัฒนากระบวนการทำงาน ซึ่งก่อนที่จะมีนวัตกรรมเกิดขึ้นได้ เราต้องสร้างคนในองค์กรให้เป็นนักคิดเชิงนวัตกรรมขึ้นมาก่อนค่ะ

การคิดเชิงนวัตกรรมคืออะไร?

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ ให้คำนิยามไว้ว่า คือ กระบวนการคิดในแนวสร้างสรรค์เพื่อสร้างนวัตกรรมสิ่งใหม่ ๆ ที่สามารถแก้ปัญหาของผู้ใช้งานได้ เช่น นวัตกรรมทางบริการ หรือผลิตภัณฑ์ โดยประโยชน์ของการคิดเชิงนวัตกรรม ได้แก่ การเพิ่มคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์ การเพิ่มความสามารถในการแข่งขันให้กับองค์กร และการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

สร้างการคิดเชิงนวัตกรรมในองค์กร ต้องทำอย่างไร?

- การคิดเชิงนวัตกรรมแท้จริงเป็นการสร้างบรรยากาศ และวัฒนธรรมองค์กรให้คนรู้สึกมีอิสระที่จะคิด ไม่กลัวที่จะเป็นนักคิดสร้างสรรค์ (Design Thinking) ผักผ่อนให้หัดคิดหรือตั้งคำถามเชิงต่อยอด (What-If) หรือแสวงหาวิธีการใหม่มาใช้ในการแก้ไขปัญหา และกล้าแชร์ความคิดนั้นกับทีม ไปจนถึง

ขั้นตอนการลงมือทดลองทำสิ่งที่คิดโดยไม่วิตกกังวลในเชิงของผลลัพธ์เพียงอย่างเดียว แต่เน้นไปที่เป้าหมายซึ่งเป็นจุดสำคัญของการคิดเชิงนวัตกรรม

- คำนึงถึงความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่จะใช้งานนวัตกรรมนั้น และไม่จำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว

ฟังความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย อาจไม่ใช่การพูดคุยโดยตรง แต่มาจากการสังเกตการรวบรวมปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เพื่อแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาแบบใหม่

ฟัง

ระดมสมอง แคร่ไอเดีย ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการในรูปแบบต่าง ๆ ไม่จำกัดแค่การประชุมนั่งโต๊ะเท่านั้น และหัวหน้าทีมในการประชุมไม่จำเป็นต้องมีตำแหน่งสูงกว่าทุกคนในทีมเสมอไป

คิด

คิดเชิงนวัตกรรม ทำอย่างไร?

การคิดเชิงนวัตกรรมไม่มีกฎเกณฑ์ที่ตายตัว แต่มีขั้นตอนที่ยืดหยุ่น คือ

ซ้ำ

นวัตกรรมเป็นสิ่งใหม่ แต่ต้องสามารถนำมาทำซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องได้ ไม่ใช่การใช้งานครั้งเดียวจบ จึงต้องเรียนรู้และทบทวนทั้ง 5 ขั้นตอนข้างต้นจากการนำนวัตกรรมมาใช้อย่างสม่ำเสมอ

ปรับ

เมื่อทดลองทำและทดลองทดสอบแล้วจะพบว่ายังมีจุดปรับปรุงตรงไหน และมีจุดเด่นอะไรที่อาจจะนำมาพัฒนาให้โดดเด่นเพิ่มขึ้นได้อีกก่อนนำไปใช้งานจริง

เลือกความคิดที่สร้างสรรค์ เป็นไปได้ ภายใต้งบประมาณต่าง ๆ ที่มีอยู่ และหากสำเร็จจะเกิดประโยชน์ทั้งแก้ปัญหาและพัฒนากระบวนการงานให้ดีขึ้น

คิด

ลอง

ลงมือนำความคิดนั้นมาทดลองทำพัฒนา และนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายว่านวัตกรรมของเราใช้ได้จริงหรือไม่

...มาฝึกเป็นนักคิดเชิงนวัตกรรม POPS เชื่อมั่นว่า ทุกคนพร้อมที่จะ Growth Mindset กล้าคิดและทำได้ค่ะ...



แนวทางการขับเคลื่อนกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ “Agri-Challenge”

นายกองเลขา กองจันทร์ ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้มีแนวทางการขับเคลื่อนกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ที่จะช่วยเสริมสร้างให้ภาคการเกษตรของไทยก้าวหน้าและมั่นคงมากยิ่งขึ้น โดยมุ่งขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ นโยบายรัฐบาล นโยบายกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ให้บรรลุเป้าหมาย แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้เกษตรกร วางรากฐานการทำงานของกระทรวง รองรับความปกติใหม่ (New Normal) และสร้างเอกภาพในการขับเคลื่อนภารกิจของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ หรือเรียกว่า แนวคิด “Agri-Challenge”

หัวใจสำคัญของ “Agri-Challenge” คือ

- เชื่อมโยงการบริหาร โดยเชื่อมโยงยุทธศาสตร์กับพันธกิจของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
- แปลงสารให้ชัด โดยสร้างการสื่อสารนโยบายของกระทรวงไปยังผู้ปฏิบัติ
- จัดสรรให้ถูก โดยบริหารจัดการให้สอดคล้องกับภารกิจ



แนวทางหลักในการดำเนินงานมี 3 ด้าน คือ

2

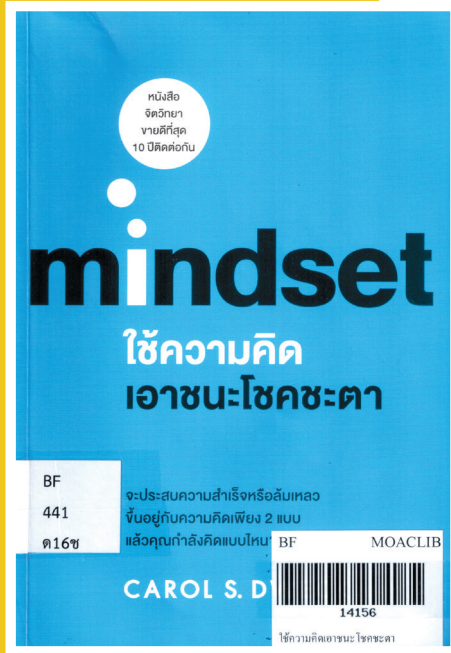
ขับเคลื่อนการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้เกษตรกร ประกอบด้วย การแก้ไขปัญหาให้เกษตรกรที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-19, เพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการและแก้ไขปัญหาด้านภัยพิบัติด้านการเกษตร, การรับเรื่องร้องทุกข์และการเยี่ยมเยียนพี่น้องเกษตรกร และการแก้ไขปัญหาหนี้สินให้เกษตรกร

1

ภารกิจเร่งด่วนเพื่อขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และนโยบายให้บรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วย เร่งรัดงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริของกระทรวง, ขยายพื้นที่เกษตรทฤษฎีใหม่ ความเข้มแข็งให้เกษตรกรฐานราก, ยกระดับศักยภาพแปลงใหญ่ด้วยเกษตรสมัยใหม่, ผลักดันการสร้างเกษตรมูลค่าสูง, พัฒนาช่องทางเชื่อมโยงตลาดสินค้าเกษตรทั้งในและต่างประเทศ, ผลักดันการพัฒนา Big Data อย่างเป็นทางการ, ยกระดับ ศพค. สู่นุ้ยพัฒนา Smart Farmer ครบวงจร, ปรับปรุงกลไกและคณะทำงานขับเคลื่อนระดับพื้นที่

3

วางรากฐานการทำงานของกระทรวงรองรับความปกติใหม่ (New Normal) ประกอบด้วย สร้างเส้นทางความก้าวหน้าที่ชัดเจนและพัฒนา Smart Officer ให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง, สร้างความตระหนักในวัฒนธรรมองค์กร ค่านิยมร่วม และสร้างอัตลักษณ์ของกระทรวง รวมทั้งยกระดับสวัสดิการเพื่อคนกระทรวง, กำหนดตัวชี้วัดร่วมเพื่อสร้างพลังการขับเคลื่อนบูรณาการทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค, ปรับปรุงโครงสร้างอำนาจหน้าที่และบทบาทของหน่วยงานในสังกัดกระทรวง ให้สอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาวและแนวทางการพัฒนาด้านการเกษตรของประเทศ, สร้างเอกภาพในการขับเคลื่อนภารกิจของกระทรวง, สร้างหอบังคับการ (Control Tower) เพื่อตรวจสอบ ติดตามการบริหารแผนงานและงบประมาณของกระทรวง, ทบทวนแผนพัฒนาการเกษตรและสหกรณ์ระดับจังหวัดให้เป็นแผนหลักด้านการเกษตร และผลักดันการศึกษาวิจัย เทคโนโลยี และนวัตกรรมทางการเกษตรทุกด้าน



ผู้เขียน: Carol S. Dweck
ผู้แปล: พรรณี ชูจิวรงค์

ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา : Mindset

จริงอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดเป็นเรื่องค่อนข้างยาก แต่แค่การเรียนรู้เรื่องกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ก็ส่งผลให้ผู้คนกล้าเผชิญหน้ากับความท้าทายและความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยกรอบความคิดในหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็นสองแบบ แบบแรกคือกรอบคิดแบบตายตัว (Fixed Mindset) คือ กรอบความคิดหรือทัศนคติแบบดั้งเดิม หรือยึดติดอยู่ในกรอบเดิม ๆ เกรงกลัวความผิดพลาด ความคิดที่เชื่อว่าเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แบบที่สองคือกรอบความคิดแบบพัฒนาได้ (Growth Mindset) คือ กรอบความคิดหรือทัศนคติในแบบพัฒนาได้และสามารถพัฒนาต่อไปข้างหน้าได้ ทำให้มีการพัฒนาและการเรียนรู้สิ่งใหม่อย่างต่อเนื่องจนเกิดประสิทธิภาพเป็นอย่างดี ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะสอนวิธีการพัฒนาความคิดของคุณด้วยความเชื่อว่า เราสามารถพัฒนาทุกสิ่งได้ด้วยความพยายาม เมื่อเราเจอปัญหาและอุปสรรค ขอเพียงนำหลักการของกรอบความคิดนี้มาปรับใช้ ก็จะเป็นตัวช่วยชี้นำทางออกให้กับชีวิตคุณ

“ขมิ้นชัน”

ขมิ้นชัน (Turmeric) หรือขมิ้น สมุนไพรคู่ครัวไทยที่เรารู้จักกันดี นิยมใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร ทำเครื่องแกงต่าง ๆ ด้วยรสชาติจัดจ้าน มีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย เป็นวัตถุดิบที่ทำให้อาหารมีสีส้มสวยงาม สะดุดตา ตลอดจนมีสรรพคุณทางยา และยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด

ขมิ้นชันเป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นใต้ดิน ลักษณะเป็นเหง้าแก่ค่อนข้างกลม เหง้าอ่อนมีสีเหลืองอ่อนออกขาว เหง้าแก่มีสีน้ำตาลอมส้ม เจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝนและโทรมแห้งตายในฤดูหนาว พันธุ์ที่นิยมปลูก ได้แก่ ขมิ้นสีทอง ขมิ้นด่าง ขมิ้นแดงสยาม พันธุ์ที่กรมวิชาการเกษตรแนะนำ ได้แก่ พันธุ์ตรัง 1 และพันธุ์ตรัง 2 ประเทศไทยมีพื้นที่ปลูกขมิ้นชันประมาณ 4,887 ไร่ แหล่งปลูกที่สำคัญ คือ จังหวัดกาญจนบุรี สุราษฎร์ธานี ปราจีนบุรี พังงา และสตูล

นอกจากใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหารแล้ว ขมิ้นชันถูกจัดอยู่ในตำรับยาสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ที่ได้รับการบรรจุเข้าในบัญชียาหลักแห่งชาติ และยังมีการนำขมิ้นชันมาใช้ในเรื่องของความสวยงามอีกด้วย ตั้งแต่สมัยโบราณคนไทยนิยมนำขมิ้นชันมาขัดผิว ปัจจุบันมีการนำขมิ้นชันมาแปรรูปเป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางอีกมากมาย **“ขมิ้นชัน”** เป็นหนึ่งในกลุ่มสมุนไพร **Product Champion** ที่มีศักยภาพ สามารถพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพรเข้าสู่ตลาดผู้รักสุขภาพได้ทั้งในและต่างประเทศในอนาคต



POPS Product

กองบรรณาธิการ POPS

กองเกษตรสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
เลขที่ 3 ถ.ราชดำเนินนอก แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กทม. 10200

Tel. 0-2281-2505 Fax. 0-2281-9416 Website : www.opsmoac.go.th Facebook : OPS Movement