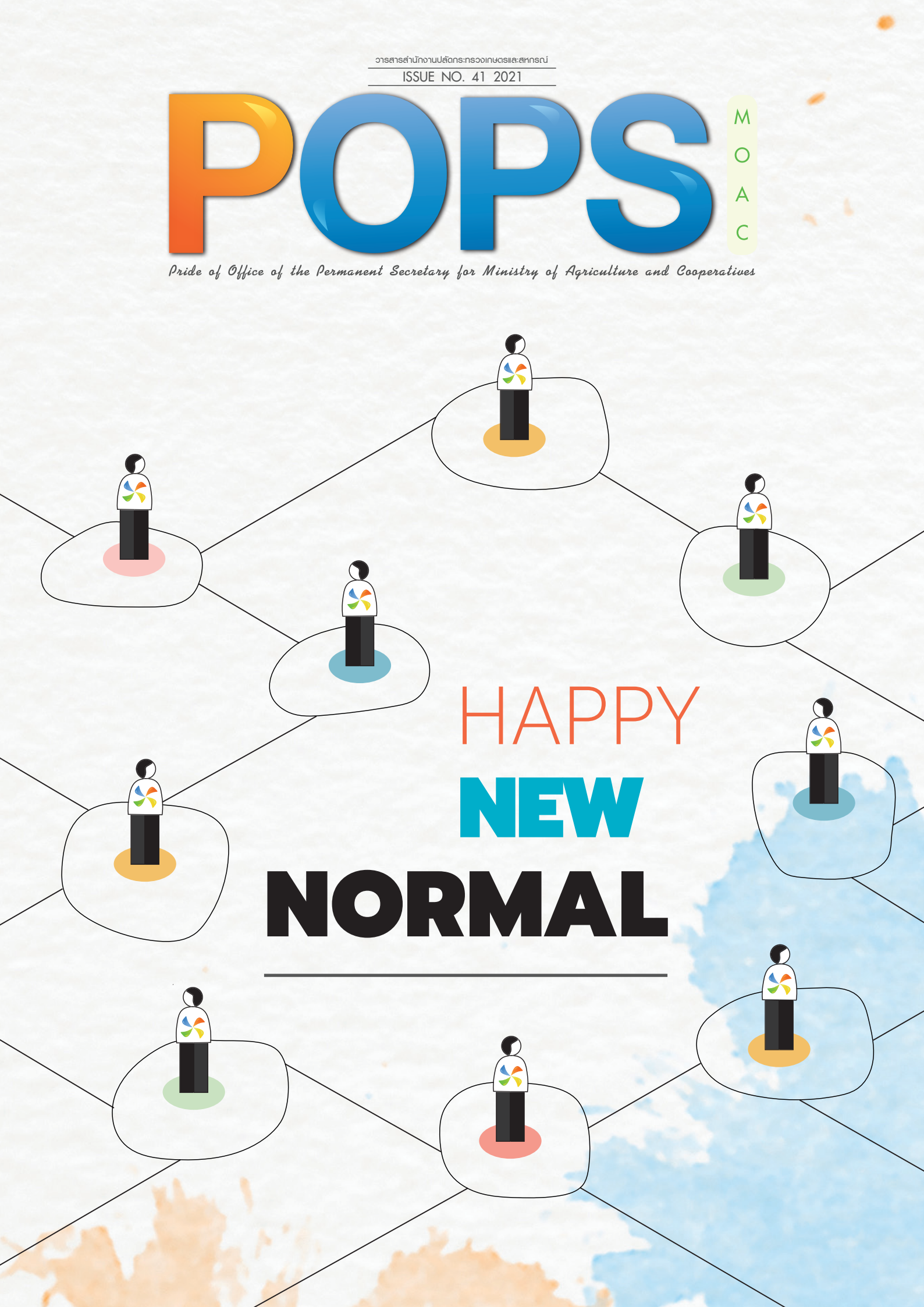


# POPS

M  
O  
A  
C

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



HAPPY  
NEW  
NORMAL

# SAY HI!

**สวัสดีปีใหม่ค่ะ** เพื่อนๆ ชาว สป.กษ.ทุกท่านถึงแม้ปี 2564 นี้ จะต้อนรับการเริ่มต้นศักราชใหม่ด้วยสถานการณ์ของโรคโควิด-19 ก็ตาม แต่ด้วยประสบการณ์จากปีที่ผ่านมา รวมถึงคุณสมบัติหนึ่งที่สำคัญของชาว สป.กษ. คือ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง (Prompt to Change) ทำให้ **POPS** เชื่อมั่นว่า พวกเราจะผ่านสถานการณ์ครั้งนี้ไปได้ด้วยดีอีกครั้งหนึ่ง ทั้งในด้านการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อพัฒนา รักษา มาตรฐานการปฏิบัติงานและให้บริการประชาชน รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันตามมาตรการต่างๆ ที่มีขึ้น เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค กองบรรณาธิการ **POPS** ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข มีมุมมองเชิงบวกและกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ในยุค **New Normal** เพื่อสร้างความสุขให้กับจิตใจตลอดทั้งปี 2564 นี้ และอย่าพลาดการร่วมสนุกชิงรางวัลจากฐาน **"พรพืรุณ"** กับ **POPS** ในหน้า 4-5 กันนะคะ



## • สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ฉีดพ่นฆ่าเชื้อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ทำการฉีดพ่นฆ่าเชื้อภายในอาคารสำนักงาน ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ถ.ราชดำเนินนอก กทม. เมื่อวันที่ 3 มกราคม ที่ผ่านมา เพื่อฆ่าเชื้อไวรัสต่างๆ และลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของโรค รวมถึงสร้างความมั่นใจให้กับเจ้าหน้าที่ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ที่จะเข้ามาปฏิบัติหน้าที่ภายหลังหยุดยาวในช่วงเทศกาลปีใหม่ และประชาชนที่มาติดต่อราชการ นอกจากนี้ ยังได้กำหนดแนวทางให้ส่วนราชการทุกหน่วยงานในสังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุม และกำจัดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ตามมาตรการสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด





# NEW NORMAL

## ประชุมที่ไหนก็ได้ แค่ใช้ App

ในช่วงวิกฤตการระบาดของ COVID-19 ระลอกใหม่นี้ ส่งผลกระทบเป็นวงกว้างหลายภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาคการศึกษา หรือภาคธุรกิจ ฯลฯ เทคโนโลยีดิจิทัลถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือสื่อสาร เพื่อหลีกเลี่ยงการพบปะและการอยู่รวมตัวของคนเป็นจำนวนมาก องค์การส่วนใหญ่ก็มีความกังวลถึงเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพของบุคลากร จึงได้ปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานโดยการทำงานอยู่ที่บ้าน หรือ **Work from Home** เพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อระหว่างการเดินทางมาทำงาน จะเห็นได้ว่า ปัจจุบันมีผู้ให้บริการหลายรายพัฒนาแอปพลิเคชัน **Video Conference** เพื่อสร้างความสะดวกสบาย รองรับการทำงานและการเรียนผ่านทางออนไลน์ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากในช่วงวิกฤตการระบาดของ COVID-19 ครั้งนี้ ทาง **Guru IT** จึงได้รวบรวมแอปพลิเคชัน **Video Conference** ยอดนิยมที่สามารถดาวน์โหลดและใช้งานได้ฟรีมาแนะนำให้กับทุกคนที่สนใจนำไปใช้งานกัน

เริ่มจากแอปพลิเคชันยอดฮิตอย่าง **Zoom Cloud Meeting** ที่ถูกพูดถึงกันอย่างมาก ใช้งานง่าย ค่อนข้างเสถียรภาพ วิดีโอมีคุณภาพ ใช้งานผ่านระบบปฏิบัติการได้หลากหลาย ทั้ง Windows, Linux, Mac, iOS, Android และรองรับผู้เข้าร่วมประชุมมากที่สุด 100 คน มีฟังก์ชันที่ทำงานเหมือน **Whiteboard** ให้ผู้เข้าร่วม

ประชุมใช้เขียนเหมือนการประชุมร่วมกันจริงได้ การแชร์ภาพหน้าจอของผู้เข้าร่วมประชุม รวมทั้งรูปภาพ และไฟล์ได้อย่างง่ายดาย แต่มีข้อจำกัดการใช้งานได้เพียง 40 นาที

**Hangouts** ได้รับการพัฒนามาแทนที่ **Google Talk** ทำให้ใช้งานง่ายมากขึ้น รองรับการประชุมได้ไม่เกิน 10 คน ประชุมได้ไม่จำกัดเวลา โดยแชร์สกรีนไฟล์ และรูปภาพได้เหมือนกับ **Zoom Cloud Meeting** สามารถอัปเกรดเป็น **Hangout Meet** เพื่อฟังก์ชันที่เพิ่มขึ้น เช่น รองรับผู้เข้าร่วมประชุมได้ถึง 250 คน โดยต้องใช้งานผ่าน **Google Account** เท่านั้น

**Line** ซึ่งแทบทุกคนต้องมีอยู่ในมือของเราและเปิดใช้งานต่อวันมากที่สุดเลยก็ว่าได้ ไม่ใช่ใช้งานได้เฉพาะ Chat เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้ประชุมงานกันในกลุ่มได้สูงสุด 250 คน อีกด้วย และยังไมจำกัดเวลาการประชุม สามารถแชร์ไฟล์ต่างๆ ได้ รองรับทุก Platform แต่มีข้อจำกัด คือ สามารถแชร์หน้าจอผู้เข้าร่วมประชุมได้เฉพาะ **Line PC** เท่านั้น และไม่สามารถบันทึกการประชุมได้

**Microsoft Teams** ที่นิยมใช้กันทั่วโลก เหมาะกับการนำมาใช้ประชุมทางไกลผ่านระบบออนไลน์ สามารถ **Chat** กับผู้ร่วมประชุม แชร์ไฟล์ต่างๆ ได้ และเป็นตัวเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันอื่นๆ ของ Microsoft เช่น Skype, SharePoint, PowerPoint, Word, Excel, Planner, OneNote, Power BI รองรับผู้ใช้งานสูงสุดถึง 250 คน ที่สำคัญยังมี Bot คอยช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาทางเทคนิคอีกด้วย

**True Virtual World** จากกลุ่มทรู ที่สนับสนุนภาคการศึกษาและภาคธุรกิจ ให้สามารถจัดประชุมหรือเปิดการเรียนการสอนออนไลน์ได้ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้งาน ซึ่งมีข้อดีคือรองรับการประชุมได้สูงสุด 1,500 คน สามารถแชร์หน้าจอ รูปภาพ ส่งไฟล์งานได้ และมี **Whiteboard** ให้ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถเขียน รองรับ Web Browser ทุกอุปกรณ์ ซึ่งท่านสามารถเลือกใช้แอปพลิเคชันต่างๆ ให้เหมาะกับงานประชุมนั้นๆ ได้เลยครับ

# HAPPY NEW NORMAL

เมื่อเราได้เริ่มก้าวเข้าสู่ยุค **New Normal** หรือ ความปกติใหม่ อย่างเต็มตัว การดำเนินชีวิตประจำวันของใครหลายคนต้องเปลี่ยนแปลงไป จากไม่คุ้นเคยก็กลายเป็นความเคยชิน จนปฏิเสธไม่ได้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้ กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการทำงานแบบ **Work from Home** การเรียนออนไลน์ สั่งสินค้าออนไลน์ หรือการ ถือแนวทางปฏิบัติ **Social Distancing** อย่างเคร่งครัด

**POPS** ฉบับนี้จะพาทุกคนไปสำรวจการดำเนินชีวิตในยุค **New Normal** ที่ดีและสามารถสร้างความสุขให้กับทุกคนได้มากกว่าเดิม แม้จะอยู่ในช่วง วิกฤตโควิด-19 ก็ตาม จะมีอะไรบ้างนั้น...เราไปดูกันเลย!!

## ดูแลตัวเองด้านสุขภาพ

นอกจากวิกฤตฝุ่น **PM 2.5** ยังมีสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด-19 ให้นำเอาวิกฤตปรับเป็นโอกาสด้วยการหันมาเอาใจใส่กับ สุขภาพของเราและคนรอบข้างให้มากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมไปถึงการเข้มงวดด้าน สุขอนามัยที่เมื่อปฏิบัติเป็นประจำจนเคยชินก็จะสร้างสุขลักษณะ ที่ดีเยี่ยมในระยะยาว เช่น การใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน การล้างมือ การใช้เจลแอลกอฮอล์หลังสัมผัสสิ่งของ ในพื้นที่สาธารณะ



## คิดถึงสังคม

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 หลากๆ คนคงคุ้น กับคำว่า **Social Distancing** หรือการเว้นระยะห่างทางสังคม ซึ่งเป็นการรักษาระยะห่างทางกายภาพระหว่างตัวเราเองกับ คนอื่นๆ อย่างน้อย 2 เมตร การอยู่ในที่ที่แออัดยัดเยียด หลีกเลี่ยงการ ออกไปในสถานที่คนพลุกพล่านหรือรวมกลุ่มกัน มาตรการนี้ได้รับการ พิสูจน์แล้วว่าสามารถป้องกันการระบาดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยลดการระบาดได้จริง และ **Social Distancing** ไม่ใช่แค่เพื่อ ป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยเท่านั้น แต่เป็นการคิดถึงสังคมส่วนรวม เพื่อให้ผู้อื่นรู้สึกปลอดภัยและสบายใจขึ้นด้วย

## แชร์ความคิดเห็น รับรางวัลจาก POPS



เพื่อนๆ มีวิธีการรับมือกับวิถีชีวิตใหม่ในยุค **New Normal** อย่างไรให้มีความสุข ทั้งด้านการงานและ การใช้ชีวิตประจำวัน มาร่วมแชร์ความคิดเห็นกันได้จนถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2564 นะคะ ทาง **Facebook: OPS Movement** หรือ **QR Code** นี้เลยคะ

**POPS** มีของรางวัลเป็นกระบอกน้ำเก็บความร้อน-เย็น 1 รางวัล และหน้ากากผ้า 3 รางวัล ผลิตภัณฑ์ ที่เราไปจัดหาจากร้านพรพิรุณมอบให้กับเจ้าของความคิดเห็นที่โดนใจกองบรรณาธิการคะ

ขอบคุณที่ร่วมสนุกกับนะคะ

## เสริมความแกร่ง ให้สายใยครอบครัว

**New Normal** ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 อาจส่งผลให้ภายในครอบครัวเกิดความเครียดขึ้นเพราะต้องเปลี่ยนความเคยชินของตัวเอง แต่ในวิกฤตจำเป็นต้องมีการเตรียมพร้อม ดังนั้น ทุกคนในครอบครัวต้องพูดคุยกันถึงสถานการณ์ สร้างกติกาใหม่ที่บ้าน ใช้เวลาและทำกิจกรรมร่วมกัน เสริมสร้างพลังใจให้กันและกัน เพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจ และใกล้ชิดกันมากกว่าเดิม รวมถึงช่วยลดช่องว่างระหว่างวัย และยังได้สร้างสายใยครอบครัวที่แข็งแกร่งไปพร้อมๆ กันด้วย



## วางแผนการเงิน

ในช่วงที่ผ่านมามีผู้ได้รับผลกระทบทางการเงินจากโควิด-19 ไม่น้อยเลยทีเดียว หลายคนมีค่าใช้จ่ายมากขึ้น การศึกษาด้านการเงินจึงเป็นหนทางที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต แม้จะอยู่ในช่วงวิกฤตหรือไม่ก็ตาม เช่น การจัดสรรรายรับ รายจ่าย การออมเงินสำรองไว้ยามฉุกเฉิน การลงทุนในกองทุน หุ้น หรือการซื้อประกันที่ตอบโจทย์ความต้องการของตนเอง เริ่มมองหาแหล่งเงินออมที่ให้ผลตอบแทนที่ดี ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อความมั่นคงของตนเอง

## การพัฒนากิจกรรมต่างๆ

หลังจากที่ต้องปรับตัวเพื่อทำงานที่บ้านมาหลายเดือน หลายคนจึงเริ่มพบกับชีวิตรูปแบบใหม่เพื่อสร้างสมดุลให้กับชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน รวมไปถึงการเรียนออนไลน์ที่โรงเรียนและมหาวิทยาลัยต้องมีการวางแผนปรับเปลี่ยนในระยะยาวอีกด้วย และในเมื่อเรามีเวลาอยู่บ้านมากขึ้นแล้ว ลองหากิจกรรม งานอดิเรก หรือการฝึกทักษะต่างๆ ที่สามารถพัฒนาตนเองระหว่างอยู่ที่บ้าน นอกจากช่วยลดความเครียดได้แล้ว ยังอาจจะเป็นการค้นพบทักษะใหม่ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อนว่าเรานั้นทำได้ดี อาจเป็นการทำงานอดิเรกที่สามารถต่อยอดในการสร้างรายได้ใหม่ให้อีกทางหนึ่งด้วย



ไม่ว่าวิถีชีวิตจะเปลี่ยนไปอย่างไร มาตรการควบคุมช่วงโรคระบาดจะยังเข้มงวด ผ่อนคลาย หรือจบลงไป ขอเพียงชาว POPS รู้จักปรับตัวให้ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ **Prompt to Change** สนุกที่จะเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ศึกษา หมั่นสังเกต และทำความเข้าใจ เพื่อให้เรามีสติรู้คิด มีความใส่ใจ เห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น เราทุกคนก็จะพร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีคุณภาพ เพื่อที่ทุกคนจะได้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากกว่าเดิมในวิถีชีวิตใหม่ **Happy New Normal** กันนะคะ

# Work from Home อย่างไร? ให้มีคุณภาพ

ช่วงเวลาที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เช่นนี้ หลายๆ หน่วยงานมีมาตรการให้พนักงานทำงานจากที่บ้านได้ หรือที่เรียกว่า Work from Home (WFH) นั่นเอง เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสดังกล่าว ซึ่งบางคนอาจจะคิดว่าการ WFH สบายจัง ไม่ต้องตื่นเช้า ไม่ต้องเดินทาง ไม่ต้องเสียเงินค่ารถ แต่ทราบไหมคะ ว่าการ WFH นั้นไม่ง่ายอย่างที่คิด เพราะมีปัจจัยแวดล้อมหลายสิ่งๆ ที่อาจทำให้เราทำงานได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ วันนี้ POPS จึงมีเคล็ดลับดีๆ เกี่ยวกับการ WFH ให้มีคุณภาพมาฝากกัน



1

เตรียมร่างกาย อุปกรณ์ สถานที่ และหัวใจให้พร้อมทำงาน

สิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อรู้ว่าจะต้อง WFH คือ ทำความเข้าใจสมาชิกครอบครัวและกำหนดพื้นที่การทำงานในบ้าน คงไม่ดีแน่ถ้าจะมีใครมารบกวนวุ่นวายกับพื้นที่ทำงานจนเราหาของบางอย่างไม่เจอ และควรเลือกมุมที่รู้สึกสงบที่สุดเพื่อที่จะได้มีสมาธิอยู่กับงานได้อย่างเต็มที่ อย่าลืมตั้งนาฬิกาปลุกเวลาเดียวกับวันที่เราต้องไปทำงานนั้นแหละ จากนั้นจงลุกขึ้นมายืดเส้นยืดสาย ขับไล่ความง่วง (ความขี้เกียจ) ล้างหน้า แปรงฟัน ทำกิจวัตรประจำวันให้เรียบร้อย เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นเกี่ยวกับการทำงาน เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ฯลฯ ที่สำคัญอย่าลืมเตรียมหัวใจสำหรับการทำงานในรูปแบบใหม่นี้ด้วย

2

ต้องสามารถติดต่อ ประสานงาน หรือตามตัวได้ตลอดเวลา

เมื่อ WFH บ้านของเรา ก็เหมือนห้องทำงานขนาดใหญ่ ห้องหนึ่ง เพียงแต่หัวหน้าและเพื่อนร่วมงานไม่ได้อยู่ร่วมห้องเดียวกับเราเท่านั้นเอง ถึงแม้ว่าจะไม่มีใครมาคอยจ้องมอง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะไปทำกิจกรรมอื่นๆ ได้ตามใจชอบนะ! นอกจากจะเป็นการให้เกิดริษยาและความไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้ว หากมีเรื่องฉุกเฉินที่มีเพียงเราเท่านั้นที่รับผิดชอบหรือเก็บข้อมูลอยู่ เราต้องสามารถให้ข้อมูลนั้นได้ทุกเมื่อที่มีผู้ต้องการ ที่สำคัญหากเราออกไปข้างนอกในเวลาที่ต้อง WFH นอกจากจะผิดที่ละเลยเรื่องงานแล้ว ยังมีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อไวรัสด้วย

3

รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายให้ถูกต้อง เรียบร้อย

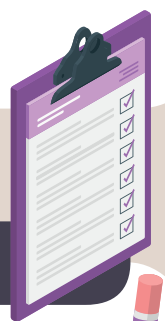
WFH อยู่บ้านมีเวลาเยอะแยะ จะทำงานเมื่อไหร่ก็ได้ คิดเช่นนั้นถือว่าผิด! เพราะบางทีงานของเราอาจจะต้องไปเชื่อมโยงกับงานของผู้อื่นด้วย ดังนั้น ให้คิดเสมอว่า “มีคนกำลังรอนานจากเราอยู่” งานในความรับผิดชอบต้องเสร็จตามเวลาที่กำหนดให้ได้ และอย่าลืมตรวจสอบความถูกต้องของงาน จะได้ไม่เหน็ดเหนื่อยกันทุกฝ่ายที่ต้องตรวจแล้วตรวจอีก แก้วแล้ว แก้วอีก ส่งแล้วส่งอีกรอบไป ไม่เป็นอันทำงานอื่น

4

จัดการรางวัลและการทำงานให้ลงตัว อย่าลืมดูแลตัวเอง

แน่นอนว่าการ WFH เราต้องมีวินัยในตัวเองอย่างมาก แต่การคร่ำเคร่งอยู่กับงานมากเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน และอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานต่อไป ดังนั้น ควรกำหนดเวลาทำงานและพักเบรกให้ชัดเจน อาจพัก 10-20 นาที หลังจากทำงานติดต่อกัน 2-3 ชั่วโมง เพื่อทำอย่างอื่นที่ผ่อนคลายความเครียดและความเมื่อยล้าจากการทำงาน

แม้ว่าบางคนอาจจะยังไม่ชินกับการทำงานที่บ้าน (WFH) หรือวิธีการทำงานรูปแบบใหม่นี้ แต่เพื่อความปลอดภัยของทุกฝ่ายทั้งตัวเราเอง ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และคนในสังคม อีกทั้งยังเป็นหนึ่งในวิธีลดการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เราก็ควรที่จะต้องเปิดใจและปรับตัวตามสถานการณ์ แต่สิ่งหนึ่งที่ยังควรมีเช่นเดิม นั่นก็คือความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานให้มีคุณภาพเหมือนกับการทำงานอยู่ในหน่วยงานของเรานั้นเอง



# แนวทางการบริหาร จัดการสินค้าข้าว

ในปี 2560-2562 กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ โดยสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร (สศก.) ได้ศึกษาวิเคราะห์ด้านเศรษฐกิจของสินค้าเกษตรที่สำคัญ ภายใต้โครงการ Agri-Map โดยเฉพาะสินค้าข้าว พบว่า ในปี 2562 ประเทศไทยมีเนื้อที่ใช้ประโยชน์ทางการเกษตร 149.24 ล้านไร่ เป็นเนื้อที่เพาะปลูกข้าว 66.51 ล้านไร่ (ร้อยละ 44.56) ของเนื้อที่ใช้ประโยชน์ทางการเกษตร ซึ่งมีผลสรุปจากการศึกษาวิเคราะห์แนวทางการบริหารจัดการสินค้าข้าว เพื่อให้ผลผลิตข้าวมีปริมาณและคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของตลาดตามศักยภาพของพื้นที่ดังนี้

## 1. การบริหารจัดการพื้นที่เกษตรกรรม (Zoning) สินค้าข้าว

จากการคาดการณ์ของ สศก. (ณ เดือน มี.ค. 2563) ความต้องการสินค้าข้าว รวมการใช้ในประเทศและการส่งออก ปี 2563/64 มีจำนวน 28.79 ล้านตันข้าวเปลือก ในขณะที่ผลผลิตข้าว ปี 2563/64 มีจำนวน 29.13 ล้านตันข้าวเปลือก ทำให้ปริมาณผลผลิตข้าวมากกว่าความต้องการ 0.34 ล้านตันข้าวเปลือก คิดเป็นพื้นที่ที่ต้องปรับลดการปลูกข้าว 0.81 ล้านไร่ โดยกำหนดพื้นที่บริหารจัดการสินค้าข้าว แบ่งเป็นพื้นที่เหมาะสมมากและปานกลาง (S1/S2) 44.35 ล้านไร่ และพื้นที่เหมาะสมน้อยและไม่เหมาะสม (S3/N) 24.34 ล้านไร่ ดังนั้น จึงควรปรับลดการปลูกข้าวในพื้นที่โซน S3/N เป็นลำดับแรก

## 2. แนวทางการบริหารจัดการสินค้าข้าว ประกอบด้วย

2.1 การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตในพื้นที่เหมาะสมมากและปานกลาง (S1/S2) โดยส่งเสริมระบบการเกษตรแบบแปลงใหญ่ การจัดทำแปลงผลิตเมล็ดพันธุ์ข้าวเพื่อผลิตเมล็ดพันธุ์ที่ติดตามมาตรฐาน GAP เพื่อลดต้นทุนการผลิตข้าว สนับสนุนพันธุ์ที่มีโอกาสทางการตลาด อาทิ ข้าวอินทรีย์ ข้าวที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ ข้าวสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) ยกระดับคุณภาพสินค้าสู่มาตรฐาน (GAP/Organic) ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเข้ามาช่วยในการปลูกข้าว การวางแผนการผลิตข้าวให้สอดคล้องกับแผนการผลิตและการตลาดข้าวครบวงจร เป็นต้น

2.2 การปรับลดพื้นที่ปลูกข้าวในพื้นที่เหมาะสมน้อยและไม่เหมาะสม (S3/N)

1) กรณีปรับเปลี่ยนพื้นที่ปลูกข้าวนาปี (ปลูกพืชชนิดอื่น) โดยใช้ Agri-map ร่วมกับฐานข้อมูล Big Data ด้านการเกษตร จัดทำเมนูการผลิตและการตลาดสำหรับสินค้าทางเลือกในแต่ละจังหวัด สนับสนุนและจูงใจให้เกษตรกรปรับเปลี่ยนการผลิตเป็นสินค้าเกษตรอื่นที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และให้ผลตอบแทนที่ดีกว่า

2) กรณีปรับเปลี่ยนพื้นที่ปลูกข้าวนาปรัง โดยสนับสนุนองค์ความรู้และข้อมูลด้านพืชทางเลือกใหม่ โดยเฉพาะพืชใช้น้ำน้อยหรือพืชอายุสั้น เช่น พืชตระกูลถั่ว ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ คะน้า ถั่วฝักยาว พริก รวมทั้งการสนับสนุนข้อมูลด้านตลาด เพื่อสร้างโอกาสและทางเลือกให้เกษตรกรมีรายได้เพิ่มขึ้น

ที่มา: กองนโยบายและแผนพัฒนาการเกษตร  
สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร  
ธันวาคม 2563

# สู่ชีวิตการทำงานอันเรียบง่าย (Simplify Your Work Life)

ผู้เขียน : Elaine Saint James

ผู้แปล : นุชจรี ชลคุป

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ทั่วโลกกำลังเผชิญอยู่นี้ ก็ยังมีสิ่งดีๆ ซ่อนอยู่ เช่น การใส่ใจสุขภาพ การเว้นระยะห่างทางสังคม การทำงานแบบ **Work from Home** ทำให้คนทั่วโลกได้กลับมาทบทวนตัวเองว่า จริงๆ แล้วทุกคนต้องการอะไร? มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร?

“สู่ชีวิตการทำงานอันเรียบง่าย **Simplify Your Work Life**” วิถีใหม่ของการทำงาน เพื่อสร้างเวลาว่างให้ชีวิตได้รื่นรมย์ หนึ่งในหนังสือชุดเพื่อชีวิตอันเรียบง่ายที่ขายดีที่สุดในโลก ผลงานเขียนของ **Elaine Saint James** ผู้ซึ่งเคยประสบวิกฤตเกี่ยวกับการจัดการชีวิต เธอจึงได้ลองปรับชีวิตให้เรียบง่ายขึ้นและพบว่าชีวิตของเธอดีขึ้นในทุกๆ ด้าน เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันที่ทุกคนต่างต้องใช้ชีวิตในวิถีที่ต่างไปจากเดิม ซึ่งเราจะได้อะไรใหม่ๆ ในการทำงาน (**Work from Home**) การจัดสรรเวลาให้สมดุลกับวิถีชีวิตในรูปแบบใหม่ แล้วคุณจะค้นพบว่า การใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่นั้นก็ไม่ยุ่งยากเกินไป มีเวลาให้เราได้ดูแลใส่ใจตนเองและครอบครัว และยังมีเวลาเหลือไปทำสิ่งใหม่ๆ เพื่อฝึกทักษะพัฒนาตนเองให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตได้อีกด้วย



ติดตามหนังสือที่น่าอ่านได้ที่ห้องสมุดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ หรือ **Facebook: MOAC Library**

## POPS Product

## สาหร่ายพวงองุ่น



“สาหร่ายพวงองุ่น” จัดเป็นอาหารสุขภาพมีคุณค่าทางอาหารสูง มีวิตามินมากมาย ทั้งวิตามินเอ บี ซี อี และเค ที่ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ง่าย แคลอรีต่ำ และกากใยสูง ป้องกันท้องผูกและริดสีดวงทวาร เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และเป็นแหล่งแคลเซียมที่สำคัญ ช่วยปรับสมดุลในร่างกายและรักษาความชุ่มชื้นของเซลล์ผิว บำรุงสมอง บำรุงเส้นผม โดยสามารถนำมาประกอบอาหารหลากหลายเมนูที่ทำให้รับประทานได้ทุกเพศทุกวัย

สาหร่ายพวงองุ่น เป็นสาหร่ายทะเลสีเขียวมีลักษณะเป็นเม็ดกลมเล็กรวมกันเป็นช่อคล้ายพวงองุ่น หรือไข่ปลาเคียว จึงมีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษว่า **Sea Grape** หรือ **Green Caviar** นอกจากนี้ ยังมีชื่อเรียกว่า **Letato, Ararusip, Lata** ส่วนชาวญี่ปุ่นจะเรียกสาหร่ายชนิดนี้ว่า **Umibudo** ซึ่งแปลว่า “องุ่นแห่งท้องทะเล”

ด้วยคุณประโยชน์ที่มากมายจึงทำให้สาหร่ายพวงองุ่นกลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและมีราคาสูง หลายประเทศจึงนิยมเลี้ยงสาหร่ายพวงองุ่นทั้งเพื่อการส่งออกและบริโภค สำหรับประเทศไทย เกษตรกรสามารถเพาะเลี้ยงสาหร่ายพวงองุ่นได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นระบบการเลี้ยงในบ่อพักน้ำแบบธรรมชาติ ระบบการเลี้ยงในบ่อดิน และระบบการเลี้ยงในบ่อคอนกรีต การเพาะพันธุ์สาหร่ายพวงองุ่นสามารถนำมาเป็นอาชีพเสริมและเพิ่มรายได้ช่องทางหนึ่ง



**Facebook:**  
ร้านพรพิรุณ สป.กษ.

**กองบรรณาธิการ POPS:** กองเกษตรสารสนเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์  
3 ถ.ราชดำเนินนอก แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กทม. 10200

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

**Website:** [www.opsmoac.go.th](http://www.opsmoac.go.th) **Facebook :** OPS Movement