

P



PS

MOAC

PRIDE OF OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY FOR MINISTRY OF AGRICULTURE AND COOPERATIVES



OPSMOAC
HEALTHY CARE
ใส่ใจดูแล สุขภาพ ไปด้วยกัน

Say Hi

สวัสดิ์เหมือน ๆ ชาว สป.กษ. ทุกคน ในยุคที่โลกหมุนเร็วขึ้นทุกวัน ความเร่งรีบของชีวิตและการทำงานอาจกลายเป็นสิ่งที่ทำให้เราละเลยการดูแลสุขภาพของตัวเอง ทั้งร่างกายและจิตใจ การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพควรมาพร้อมกับสุขภาพที่แข็งแรง เพราะร่างกายที่ดีจะส่งผลให้สมองปลอดโปร่ง มีพลังสร้างสรรค์ และสามารถรับมือกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น

สป.กษ. จึงได้จัดทำโครงการ OPSMOAC Healthy Care “ใส่ใจดูแล สุขภาพ ไปด้วยกัน” ขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้พวกเราชาว สป.กษ. ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และส่งเสริมให้มีวินัยในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีสุขภาพแข็งแรงอย่างยั่งยืน สามารถปรับสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Work – Life Balance) POPS ฉบับนี้ ขอชวนชาว สป.กษ. ทุกคนมาเริ่มต้นออกกำลังกาย เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขมากขึ้นในทุกวัน

OPS Society

OPSMOAC Healthy Care

ใส่ใจดูแล สุขภาพ ไปด้วยกัน



เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2568 นายประจวบ อินสกุล ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เป็นประธานเปิดโครงการ OPSMOAC Healthy Care “ใส่ใจดูแล สุขภาพ ไปด้วยกัน” พร้อมด้วย นางธัญชลี สุวจิตตานนท์ รองปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ผู้บริหาร ผู้อำนวยการและผู้แทนจากสำนัก/กอง ของสำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เข้าร่วม ณ บริเวณด้านหน้าอาคาร 1 กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ โดยปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้มีคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่เดินทางไปยังวัดปรินทรนาถกถวิหาร เพื่อทำบุญและถวายปัจจัยทำนุบำรุงวัด ซึ่งโครงการดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้บุคลากร สป.กษ. ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค มีวินัยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้ง เป็นการสานสัมพันธ์และสร้างความสามัคคี ทำให้เกิดความรักและความผูกพันของบุคลากรในองค์กร นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรมีความซื่อสัตย์กับการร่วมโครงการภายใต้การขับเคลื่อนวัฒนธรรม HOPE : Honesty ด้านการมีคุณธรรม



สร้าง Presentation อย่างมืออาชีพด้วย Gamma.app

ในยุคดิจิทัลการนำเสนอข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพถือเป็นหัวใจสำคัญของการสื่อสาร ไม่ว่าจะในภาคธุรกิจ การศึกษา หรือหน่วยงานภาครัฐ การจัดทำสไลด์ Presentation ต้องคำนึงถึงความกระชับ เข้าใจง่าย และมีความเป็นมืออาชีพ อย่างไรก็ตามการจัดทำงานนำเสนอด้วยวิธีแบบเดิม ๆ เช่น การใช้โปรแกรม PowerPoint อาจต้องอาศัยทักษะด้านการออกแบบและใช้เวลานานในการจัดเรียงเนื้อหาให้เหมาะสม

Gamma.app เป็นแพลตฟอร์มออนไลน์ที่พัฒนาเพื่อแก้ไขข้อจำกัดดังกล่าว โดยใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ AI เข้ามาช่วยในการจัดเรียงเนื้อหา ออกแบบองค์ประกอบ และสร้างสไลด์นำเสนอที่มีคุณภาพภายในเวลาอันสั้น ผู้ใช้งานสามารถเริ่มต้นจากหัวข้อหรือเพียงประโยคเดียว แล้วปล่อยให้ระบบช่วยจัดทำ Presentation ที่พร้อมใช้งานได้ทันที สามารถปรับแต่งและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อีกด้วย

จุดเด่นของ Gamma.app คือสามารถสร้างสไลด์อัตโนมัติด้วย AI เพียงระบุหัวข้อหรือเนื้อหา ระบบจะช่วยร่างโครงรูปแบบ สามารถปรับแต่งเองได้ เช่น ฟอนต์ สี และเลย์เอาต์ให้เหมาะสมตามที่ต้องการ รองรับการทำงานร่วมกัน แก้ไขงานแบบเรียลไทม์ แชร์ลิงก์ และแสดงความคิดเห็นได้ อีกทั้งยังสามารถ Export เป็น PDF, PowerPoint, Google Slides, PNG หรือแปลงเป็น Web page ได้ทันที ผู้ใช้งานสามารถสมัครใช้งานได้ฟรีผ่านเว็บไซต์ <https://gamma.app> โดยมีฟีเจอร์พื้นฐานเพียงพอต่อการใช้งานทั่วไป และมีเวอร์ชันแบบชำระเงิน (Pro) สำหรับผู้ที่ต้องการเครื่องมือขั้นสูง เช่น การปรับแต่งธีมได้มากขึ้น หรือการกำหนดสิทธิ์ใช้งานต่าง ๆ

เป็นอย่างไรกันบ้างกับ Gamma.app ที่จะช่วยทำให้การจัดทำ Presentation ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็นผู้ใช้งานทั่วไปหรือมืออาชีพ ก็สามารถสร้างงานนำเสนอที่มีคุณภาพได้ในเวลาอันสั้น ยังไงเพื่อน ๆ ก็ทดลองใช้กันนะครับ

การนำเสนอกลยุทธ์ใหม่: ก้าวสู่ความเป็นผู้นำ

เรามีความยินดีที่จะแนะนำกลยุทธ์ใหม่ที่จะขับเคลื่อนองค์กรของเราไปข้างหน้า โดยมุ่งเน้นไปที่การสร้างนวัตกรรม การเพิ่มประสิทธิภาพ และการขยายตลาดอย่างยั่งยืน

นวัตกรรมนำหน้า
พัฒนาวัตกรรมผลิตภัณฑ์และบริการ ที่ตอบสนองความต้องการของตลาดที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันที่ยั่งยืน

เพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงาน
ปรับปรุงกระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ลดต้นทุน และเพิ่มขีดความสามารถในการผลิตเพื่อส่งมอบผลลัพธ์ที่เหนือกว่า

ขยายตลาดสู่สากล
เปิดตลาดใหม่และขยายฐานลูกค้าในระดับภูมิภาคและระดับโลก เพื่อเพิ่มส่วนแบ่งการตลาดและเสริมสร้างการเติบโต



สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (สป.กษ.) จัดทำโครงการ **OPSMOAC Healthy Care** “ใส่ใจดูแล สุขภาพ ไปด้วยกัน” ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีสุขภาพแข็งแรงอย่างยั่งยืน และเป็นการสร้างวินัยในการออกกำลังกาย รวมทั้งสามารถปรับสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Work - Life Balance) โดยเก็บสถิติผ่านแอปพลิเคชัน

CCC: CALORIES CREDIT CHALLENGE

โครงการ **OPSMOAC Healthy Care** “ใส่ใจดูแล สุขภาพ ไปด้วยกัน” ดำเนินการตามแผนวิสัยทัศน์ของ สป.กษ. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ซึ่งได้กำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับบุคลากรของ สป.กษ. ประกอบกับแผนเสริมสร้างความผูกพันและความผูกพันของบุคลากรที่มีต่อองค์กรของ สป.กษ. พ.ศ. 2567 - 2571 และแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 3 : การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน มีกลยุทธ์ส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยการจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ อีกทั้ง กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้เข้าร่วมบันทึกข้อตกลงว่าด้วยความร่วมมือในการสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แก่บุคลากรภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนผ่านแพลตฟอร์มเชื่อมโยงข้อมูลและบูรณาการข้อมูลสถิติการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชน **CALORIES CREDIT CHALLENGE : CCC** เมื่อวันที่จันทร์ที่ 9 กันยายน 2567 ด้วย



ระยะเวลาโครงการ >>

บุคลากรใน สป.กษ. ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาคสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการได้ระหว่างวันที่ 15 กรกฎาคม 2568 เป็นต้นไป และเริ่มสะสมการออกกำลังกายได้ตั้งแต่...

วันที่ 23 กรกฎาคม - 14 กันยายน 2568 (7 สัปดาห์)



วิธีการเข้าร่วมกิจกรรม OPSMOAC Healthy Care



ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน เวทเทรนนิ่ง โยคะ ทำงานบ้าน ทำสวน เป็นต้น ซึ่งเป็นไปตามรูปแบบที่แอปพลิเคชันกำหนด โดยหากออกกำลังกายต่อเนื่องในแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที /ต่อวัน และต้องเผาผลาญแคลอรีไม่ต่ำกว่า 150 แคลอรีขึ้นไป ถึงจะได้รับ 1 เครดิต และหากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ (เริ่มตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์) จะได้รับเพิ่มอีก 1 เครดิต ต่อสัปดาห์ โดยรวม 1 สัปดาห์ รับเครดิตสูงสุด 4 เครดิต ทั้งนี้ ต้องส่งผลการออกกำลังกายผ่านแอปพลิเคชัน CCC

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องส่งผลการออกกำลังกายของตนเองเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำผลของทำมาส่ง หากพบว่าการส่งผลโดยเจตนาทุจริต จะถูกตัดสิทธิ์ในการรับรางวัล

การสุ่มรางวัล LUCKY DRAW จะจำกัดเฉพาะผู้ที่มีเครดิตตั้งแต่ 28 เครดิตขึ้นไป (7 สัปดาห์) ตามระยะเวลาเข้าร่วมโครงการ

การตัดสินของคณะกรรมการหรือทีมงานถือเป็นที่สุดทุกกรณี (กรณีผลของแคลอรีในแอปพลิเคชัน CCC ไม่ตรงกับผลแคลอรี ที่ได้รับจากแอปออกกำลังกายในโทรศัพท์ ให้คณะกรรมการตัดสินวินิจฉัย)

สิ้นสุดระยะเวลาโครงการ จะประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล ผ่านเว็บไซต์สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

**** ทั้งนี้ สงวนสิทธิ์เฉพาะบุคลากรของ สป.กษ. ****





OPSMOAC Healthy Care

ใส่ใจดูแล สุขภาพ ไป ด้วยกัน



จากโครงการ OPSMOAC Healthy Care “ใส่ใจดูแล สุขภาพ ไปด้วยกัน” POPS ได้พบกับเพื่อน ๆ สังกัด สป.กษ. ที่ทุ่มเททำงานในแต่ละวันก็ใช้ทั้งพลังกายพลังใจกันเยอะแล้ว แต่ยังมีแรงผลักดันพาตัวเองให้ลุกขึ้นมาออกกำลังกายกันอย่างสม่ำเสมอ มาดูกันค่ะว่าแต่ละท่านมี Passion ในการแบ่งเวลาออกมาออกกำลังกายกันอย่างไบบ้าง



น.ส. ญาณันธร จ้อยพองพร เจ้าหน้าที่บริหารข้อมูลเกษตร ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

Passion >> “ชีวิตต้องลุยต่อทุกวัน จะให้ร่างกายพังไม่ได้ มีงานที่ต้องทำ มีเพื่อนที่ต้องเจอ มีคอนเสิร์ตที่ต้องไป จะได้พร้อมลุยแบบเต็มที่”



นายชัยสิทธิ์ ล้อมวงษ์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ สำนักตรวจราชการ

Passion >> “ ออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายจากการทำงาน ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนที่หลากหลายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการทำงาน”



นายรัชชัย ประสงค์โต นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการพิเศษ กองกลาง

Passion >> “ การออกกำลังกาย ทำให้เรามี “วินัย” ได้ฝึกให้ตัวเอง ทำตามแผนหรือเป้าหมายที่วางไว้ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง แม้ในวันรู้สึกขี้เกียจ เหงื่อ หรือไม่มีแรงจูงใจ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อตัวเอง ”



นายกุลพล รัตน์โสภณ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ กองการเจ้าหน้าที่

Passion >> “ การออกกำลังกายสำหรับผมนั้น ช่วยพัฒนาร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง เมื่อทั้ง 2 สิ่งนี้แข็งแรงแล้ว ย่อมทำให้งานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่รับผิดชอบ ชับเคลื่อนไปได้อย่างลุล่วง และที่สำคัญการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้น สอนให้เรารู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย อยู่ในกฎและกติกา ”



น.ส. สมวรรณ มีกุล นักทรัพยากรบุคคล กองการเจ้าหน้าที่

Passion >> “ หนึ่งทำงานหนัก ร่างกายไม่ค่อยได้ขยับ ออฟฟิศซินโดรมเริ่มถามหา การลุกออกไปวิ่ง (เดินมากกว่าวิ่ง) ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง เวลาเหงื่อออกแล้วรู้สึกดี ได้เจอเพื่อนใหม่ๆ ได้ खेल เล่นของตัวเอง ทำให้มีรู้สึกมีพลังในการออกกำลังกายมากขึ้น ที่สำคัญเวลามาทำงานทำให้รู้สึกผ่อนคลายแล้วตัวมากขึ้น ”



นายชัยชนะ อ่อนละมุล เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป กองเกษตรสารนิเทศ

Passion >> “ แรงจูงใจในการออกกำลังกาย คือ สิ่งที่ทำให้เริ่มต้น แต่วินัย คือ สิ่งที่ทำให้ทำต่อไป ”



น.ส. แสงระวี เอี่ยมอ่า เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป กองเกษตรสารนิเทศ

Passion >> “ สุขภาพดี ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง” จุดเริ่มต้น คือ ออกกำลังกาย พัฒนาและสร้างวินัย เปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นเวอร์ชันที่ดีที่สุด ออกก๊วยตัวเองมีสุขภาพที่ดี ได้ฝึกสมาธิ และได้เห็นมุมมองใหม่ๆ จากกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยกัน ”



น.ส. ชัชภา ไวนิทร่า นักวิชาการเผยแพร่ กองเกษตรสารนิเทศ

Passion >> “ กีฬาที่ฝึกอยู่ คือ Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) เป็นกีฬาศิลปะการต่อสู้ที่เกี่ยวกับการล็อกจับกันบนพื้นเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ ในช่วงเวลาที่ได้ฝึกจะรู้สึกตัวเองเป็นอิสระจากทุกอย่าง มีสมาธิกับการฝึกและคู่ต่อสู้ ชอบเวลาที่ได้ต่อสู้มันทำให้รู้สึกถึงความตื่นเต้น ความสนุก และการได้เห็นตัวเองพยายามฝึกฝนทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง





เคลื่อนไหว = เผาผลาญ

เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายแล้ว ทุกคนทราบดีว่าเป็นเรื่องสำคัญต่อร่างกายเราแต่ไหน แต่ก็เป็นสิ่งที่ยากสำหรับคนวัยทำงานที่เวลาหมดไปกับการทำงาน เหนื่อยทั้งสมอง ร่างกายและจิตใจ ในช่วงเวลาที่เหลือจึงอยากจะทำอาหารอร่อยๆ นอนดูซีรีส์ที่ชอบ ไม่อยากจะทำอะไรทั้งนั้นแล้ว แต่พอผ่านไปเรื่อยๆ ก็ารู้สึกได้ว่าร่างกายเราเริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้วนะ อยากสุขภาพดีแต่ก็ขี้เกียจจริง แต่ที่จริงแล้วเราแค่เคลื่อนไหวร่างกายก็เท่ากับออกกำลังกายแล้ว พวกเรามาลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ละเล็กละน้อย เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายกลับมาสุขภาพดี และอยู่กับเราไปนานๆ กันค่ะ



เลือกการเดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ เราอาจจะสร้าง challenge ตัวเองเล็กๆ น้อยๆ วันนี้ฉันจะเดินขึ้นบันไดสัก 1 รอบแล้วค่อยๆ เพิ่มระยะการเดินขึ้นลงบันไดให้มากขึ้นเรื่อยๆ รับรองได้เลยว่าต้นขาของเราจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างแน่นอน



เลือกที่จะเดินให้มากขึ้น เช่น ตอนพักกลางวันอาจจะลองเปลี่ยนบรรยากาศเดินไปร้านอาหารที่ไกลจากที่ทำงานสักหน่อย เวลาที่ต้องออกไปทำธุระใกล้ๆ ก็เลือกเดินแทนที่จะขึ้นรถหรือลองตั้งเวลาให้พักเบรกออกไปเดินเล่น หรือยืดเส้นยืดสายขยับร่างกายระหว่างทำงานบ้าง นอกจากได้พักสมองแล้ว ร่างกายก็ได้เคลื่อนไหวมากขึ้นด้วยค่ะ



ถ้าครอบครัวไหนมีเด็กๆ ลองออกไปวิ่งเล่นกับพวกเขาบ้างค่ะ หรือหากิจกรรมสนุกๆ ร่วมกันไม่ว่าจะเตะบอล ตีแบต กระโดดเชือก ได้สร้างเวลาคุณภาพและสนุกสนานกับคนในครอบครัว รับรองเด็กๆ ต้องรู้สึกดีใจที่คุณแม่มาทำกิจกรรมด้วยกัน หรืออาจจะพาสัตว์เลี้ยงที่เรารักไปเดินเล่น เจ้าตัวเล็กของพวกเราต้องแฮปปี้แน่นอนค่ะ



การทำงานบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการปัดกวาด เช็ดถู ถือเป็นการขยับร่างกายกันแล้วนะ แล้วยังสะอาดน่าอยู่มากยิ่งขึ้นด้วยค่ะ



แค่เราเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นอีกสักนิด ค่อยๆ เพิ่มทีละนิดละหน่อยจนติดเป็นนิสัยสุขภาพของเราจะต้องดีขึ้นอย่างแน่นอน หากเป็นไปได้ควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับรองได้เลยว่าสุขภาพร่างกายของเราจะต้องดีขึ้นอย่างแน่นอน



ลองขยับร่างกายสักนิดตอนดูละคร หรือรายการต่างๆ ไม่ว่าจะนอนบนจักรยานอากาศ เล่นฮูล่าฮูป ลุกขึ้นมาทำสควอท กระโดดตบ หรือแค่เปิดเพลงแล้วเต้นให้สนุกกันไปเลยก็ได้





มาตรการประหยัดพลังงาน สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

มาตรการและแนวทางการประหยัดพลังงานด้านไฟฟ้า (ระบบไฟฟ้าแสงสว่าง)



วิธีการปฏิบัติเพื่อลดการใช้พลังงาน

- เปิดใช้ไฟฟ้าแสงสว่างเท่าที่จำเป็น และปิดในเวลาพักกลางวัน หรือเมื่อเลิกใช้งาน ยกเว้น ผู้ปฏิบัติงานในเวลาหยุดพักกลางวัน ให้เปิดใช้เฉพาะพื้นที่
- การเปิดใช้ไฟฟ้าแสงสว่างในช่วงเวลาก่อน - หลังเวลาปฏิบัติงานปกติเพื่อทำความสะอาดหรือปฏิบัติงานนอกเวลา ควรเปิดใช้เท่าที่จำเป็นและปิดเมื่อเสร็จสิ้นภารกิจ
- การเปิดใช้ไฟฟ้าแสงสว่างบริเวณระเบียงทางเดิน ห้องโถง บันได และห้องสุขาให้เปิดใช้เท่าที่จำเป็น และปิดเมื่อเลิกใช้งาน
- ถอดหลอดไฟในบริเวณที่มีความสว่างมากเกินความจำเป็น หรือเปิดไฟสลัดดวงตามเส้นทางเดินที่ไม่มีผู้ใช้งานในเวลาปกติ และมีจากรังสีแสงธรรมชาติจากภายนอก โดยการปิดม่าน/มู่ลี่ บริเวณหน้าต่าง เพื่อลดการใช้ไฟฟ้าแสงสว่าง
- แยกสวิทช์หรือติดตั้งสวิทช์ชนิดกระตุก เพื่อให้สามารถควบคุมการใช้ไฟฟ้าแสงสว่างได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการในการใช้งาน
- การเปิดใช้ไฟฟ้าแสงสว่างเพื่อส่องอาคาร และบริเวณองค์พระพิรุณ ให้เปิดในเวลา 18.00 น. โดยสามารถปรับเปลี่ยนเวลาให้เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศ และฤดูกาล และปิดในเวลา 20.00 น.

- การเปิดใช้ไฟฟ้าแสงสว่างบริเวณศาลาต่าง ๆ ป้ายสำนักงาน แนวรั้วประตูทางเข้า-ออก ทั้ง 3 ประตู พื้นที่จอดรถและถนน โดยรอบ ให้เปิดในเวลา 18.00 น. และปิดในเวลา 06.00 น. ของวันใหม่ โดยสามารถปรับเปลี่ยนเวลาให้เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศและฤดูกาล
- การเปิดใช้ไฟฟ้าแสงสว่างบริเวณพื้นที่ส่วนกลางภายในอาคาร ในช่วงเวลากลางคืน ให้ปิดเฉพาะจุดที่จำเป็น โดยไม่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยต่อบุคคลและทรัพย์สินราชการ
- ควรปิดไฟฟ้าแสงสว่างในห้องประชุมทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการประชุม โดยเปิดใช้เท่าที่จำเป็นเพื่อเก็บของหรือทำความสะอาด
- ขอความร่วมมือจากผู้บริหารให้ปิดไฟฟ้าแสงสว่างในห้องทำงาน เมื่อไปราชการข้างนอกหรือไปประชุม
- เลือกใช้อุปกรณ์ที่มีมาตรฐานและมีประสิทธิภาพสูง เช่น หลอดไฟประสิทธิภาพสูง LED หรืออุปกรณ์ที่ได้รับฉลากประสิทธิภาพสูง เบอร์ 5
- กำหนดให้มีผู้รับผิดชอบในการเปิด - ปิดไฟฟ้าแสงสว่างภายในสำนักงาน และส่วนกลาง

วิธีการบำรุงรักษา

- บำรุงรักษาอุปกรณ์ไฟฟ้าแสงสว่างอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยการทำความสะอาดฝาครอบโคม หลอดไฟ และแผ่นสะท้อนแสงในโคม ในทุก ๆ 3-6 เดือน เพื่อให้อุปกรณ์มีความสะอาดและให้แสงสว่างอย่างมีประสิทธิภาพ

สป.กษ. ประหยัดพลังงาน

การตั้งปณิธานความดีของสำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

การตั้งปณิธานความดี จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรมจริยธรรมปลูกฝังค่านิยมให้เกิดพฤติกรรมในเชิงบวก และสร้างภูมิคุ้มกันในการป้องกันและต่อต้านการทุจริต โดยการตั้งปณิธานความดีจะก่อให้เกิดผลโดยตรงต่อบุคคล และเป็นพลังแห่งความดีที่เกื้อกูลต่อองค์กร และสังคม

การตั้งปณิธานความดีของสำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

- ด้านที่ 1** ยึดมั่นในสถาบันหลักของประเทศอันได้แก่ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

- ด้านที่ 2** ซื่อสัตย์สุจริต มีจิตสำนึกที่ดี และรับผิดชอบต่อหน้าที่
- ด้านที่ 3** กล้าตัดสินใจ และกระทำในสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม
- ด้านที่ 4** คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน และมีจิตสาธารณะ
- ด้านที่ 5** มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน
- ด้านที่ 6** ปฏิบัติหน้าที่อย่างเป็นธรรมและไม่เลือกปฏิบัติ
- ด้านที่ 7** ดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดี และรักษาภาพลักษณ์ของทางราชการ



สป.กษ. ต่อต้านทุจริต



POPS Product

๘๘ ขนุน หนองเหียงชลบุรี GI



ขนุนหนองเหียงชลบุรี เริ่มปลูกในพื้นที่ตำบลหนองเหียง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2481 ซึ่งสมัยนั้นนิยมปลูกขนุนพันธุ์ทองสุดใจ พันธุ์เหียงทอง แต่มีปัญหาเรื่องคุณภาพของผลผลิต คือ มีเนื้อน้อย เนื้อมีสีขาว ต่อมาได้มีการพัฒนาสายพันธุ์ขนุนที่เหมาะสมกับพื้นที่และให้ผลผลิตที่ดี คือ พันธุ์ทองประเสริฐ ทำให้เกษตรกรในพื้นที่หันมาปลูกขนุนเพิ่มขึ้น ปัจจุบันมีการปลูกขนุนหลายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ทองประเสริฐ พันธุ์มาเลย์ พันธุ์เพชรราชา พันธุ์ทองล้ม และพันธุ์แดงสุริยา โดยผลผลิตที่ได้มีลักษณะผลใหญ่ เปลือกบาง ชิงน้อย บองใหญ่ เนื้อหนา แห้ง กรอบ สีเนื้อขนุน ตามแต่ลักษณะพันธุ์รสชาติหวานกำลังดี มีกลิ่นหอมไม่แรงเกินไปเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว และเนื้อของขนุนหนองเหียงจะมีสีสดกว่าพันธุ์เดิบบอกกันในพื้นที่อื่น ๆ เช่น ถ้าเป็นสีเหลืองก็จะเข้มมากกว่าขนุนในพื้นที่จังหวัดอื่น ๆ “ขนุนหนองเหียงชลบุรี” นับเป็น “ขนุน GI” แห่งแรกของประเทศไทยที่ได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์จากกรมทรัพย์สินทางปัญญา ในปี พ.ศ. 2566

INTO THE MAGIC SHOP เราทุกคนล้วนมีร้านเวทมนตร์อยู่ในใจ

Book

INTO THE MAGIC SHOP เราทุกคนล้วนมีร้านเวทมนตร์อยู่ในใจ ที่งัดดวงปาง BTS ก็อ่าน!! เรื่องของเด็กชายที่เดินเข้าร้านมาสากลในวันที่มืดแปดด้าน เรื่องราวของ จิม โดตี้ เด็กชายที่เติบโตในทะเลทรายของแคลิฟอร์เนีย ในครอบครัวที่ผู้บังคับอดิเดห์ แม่เป็นโรคซึมเศร้าและอัมพาต ในวันที่หนึ่งที่ชีวิตมืดแปดด้าน เด็กชายจิมในวัย 12 ปี เดินเข้าไปในร้านขายของมาสากลแห่งหนึ่งเพื่อซื้อปลอกหนังพลาสติก แต่กลับได้พบกับผู้หญิงคนหนึ่งนามว่า “รูธ” ผู้สอนเทคนิคให้เขาก้าวข้ามความเจ็บปวด และใช้พลังของสมองและหัวใจ เปลี่ยนชีวิตให้พบสิ่งมหัศจรรย์ จนจิมได้กลายมาเป็นศาสตราจารย์และแพทย์ที่มีชื่อเสียงของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด เมื่อสมองและหัวใจสอดประสาน ปาฏิหาริย์ใดก็เป็นจริงได้



- ✦ เป็นแรงบันดาลใจ BTS แต่งเพลงชื่อ Magic Shop
- ✦ หนังสือที่องค์กรระดับโลกยกย่อง
- ✦ เป็นหนังสือขายดี และถูกแปลมาแล้ว 27 ภาษา

ผู้เขียน : ดร.เจมส์ อาร์. โดตี้ (James R. Doty, M.D.)

ผู้แปล : นที สารบุษยเดช

ทำไมหนังสือเล่มเล็ก ๆ เล่มนี้ ดูจะมีพลังมากกว่าขนาดนั้น แต่เมื่อได้หิ้วหนังสือ INTO THE MAGIC SHOP เราทุกคนล้วนมีร้านเวทมนตร์อยู่ในใจ ขึ้นมาอ่านก็จะพบว่าคำตอบ **หนังสือเล่มนี้ สร้างแรงบันดาลใจ ให้กำลังใจ ให้เคล็ดดี** เมื่อสมองและหัวใจสอดประสาน ปาฏิหาริย์ใดก็เป็นจริงได้



หนังสือ “INTO THE MAGIC SHOP เราทุกคนล้วนมีร้านเวทมนตร์อยู่ในใจ” พร้อมให้บริการ ณ ห้องสมุดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ อาคาร 3 ชั้น 3 นะคะ

@Line ห้องสมุดฯ