

POPS

M
O
A
C

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



Say Hi!

สวัสดีปีใหม่ค่ะเพื่อนๆ ชาว สป.ภช. ปี 2559 นี้ **POPS** เชื่อว่าทุกคนย่อมมีเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ว่าจะทำให้สำเร็จ บ้างเกี่ยวกับการงาน สุขภาพ ครอบครัว หรือการพัฒนาตนเอง ซึ่งการก้าวไปสู่เป้าหมายนั้น แน่นอนว่าระหว่างทางต้องพบกับบททดสอบทั้งยากและง่าย ทำทลายให้เราได้พิสูจน์ความอดทนและความตั้งใจจริง หลายคนทำสำเร็จ บางคนอาจล้มเหลวไม่ว่าบทส่งท้ายปลายปีจะเป็นอย่างไร อย่างน้อยที่สุดเราก็ได้ทำความรู้จักกับตัวเองมากขึ้น สดุดมหายใจให้ลึกเต็มปอด ออกเดินทางสู่เป้าหมาย สนุกกับมันกันค่ะ

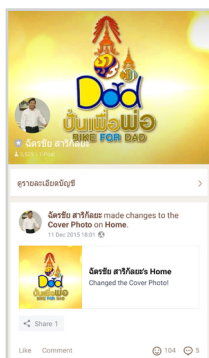


คุยผ่าน **LINE** รมว.ภช.

“Meet My (Big) Boss”

สนทนาใกล้ชิดกับ พล.อ.ฉัตรชัย สาริกัลยะ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ผ่านแอปพลิเคชัน **LINE** โดย รมว.ภช. เปิด **LINE** สำหรับสื่อสารกับบุคลากรกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เกษตรกร และประชาชนทั่วไป เพื่อเป็นช่องทางในการแลกเปลี่ยนและเสนอแนะความคิดเห็นที่สร้างสรรค์ ร่วมแรงร่วมใจกันพัฒนาภาคการเกษตร และกิจการสหกรณ์ของประเทศไทยให้มั่นคง ยั่งยืน

LINE ID: @chatchai_sarikulya



POPS

OPS Society



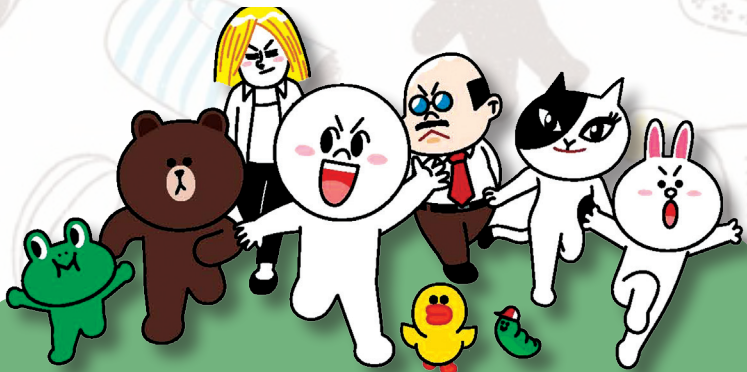
◎ สป.ภช.จิตอาสา พาทำดีที่วัดสระเกศ

จิตอาสา-บุคลากร สป.ภช. ทำกิจกรรมจิตอาสาที่วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร กรุงเทพฯ โดยร่วมกันทำความสะอาดภายในบริเวณวัดอย่างแข็งขัน พร้อมทั้งสวดมนต์ไหว้พระเพื่อเป็นสิริมงคลรับปีใหม่ ติดตามและสมัครเข้าร่วมกิจกรรมดีๆ แบบนี้ได้ตลอดทั้งปีนะคะ



ส่งงานผ่าน Line

ได้เรื่อง
จริงหรือ?



ปัจจุบันเทคโนโลยีต่างๆ พัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว และได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งการอำนวยความสะดวกให้เราสามารถใช้งานหรือทำกิจกรรมได้ง่ายขึ้น ที่เห็นได้ชัดเจนคือด้านการสื่อสาร ที่มีโปรแกรมสนทนาหรือแชทในโทรศัพท์มือถือสามารถโทรผ่าน โดย POPS จะพาไปรู้จักกับ LINE ซึ่งเป็นโปรแกรม ที่ได้รับความนิยมมากในการแชทพิมพ์ข้อความเพื่อติดต่อสื่อสารระหว่างกันตัวต่อตัว แบบกลุ่ม หรือแบบลับได้

การส่ง LINE สามารถสื่อสารถึงคนจำนวนมากๆ ได้พร้อมกัน เช่น เมื่อเรามีกลุ่ม LINE มีสมาชิกมากกว่า 10 คน เราก็สามารถสื่อสารครั้งเดียวถึงเพื่อนในกลุ่มได้ทั้งหมด ซึ่งประหยัดเวลาว่าการยกหูโทรศัพท์เหมือนเมื่อก่อนมากๆ รวมถึงยังมีข้อความเก็บไว้ดูไม่ให้อีกด้วย นอกจากนั้น LINE สามารถเข้าถึงคนทุกกลุ่มและมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันจึงเห็นการใช้ LINE แพร่หลายในการทำงาน หรือสั่งการ จนบางทีก็มองข้ามข้อควรระวังไปนะครับ

แน่นอนว่าการใช้ LINE เพื่อสื่อสาร ทำงานได้ แต่ประเด็นที่เพื่อนๆ ต้องระวัง คือ LINE ไม่เก็บบันทึกการสนทนาในเซิร์ฟเวอร์ หมายความว่าถ้าเปลี่ยนเครื่องโทรศัพท์ หรือเครื่องหาย บันทึกการสนทนาทั้งหมดก็จะหายไปพร้อมกันด้วย ดังนั้น LINE จึงไม่สามารถใช้แทนอีเมลในการบันทึกหลักฐานการสนทนาที่สำคัญได้ คิดง่ายๆ ว่า ถ้าคุยผ่านไป 2-3 เดือน ก็ค้นหาข้อความเก่าไม่ได้แล้ว และไฟล์วิดีโอที่สามารถ Up Load ก็อยู่ที่ขนาดความยาวประมาณ 1.30 นาทีเท่านั้น ที่สำคัญเมื่อส่งรูปภาพผ่าน LINE หรือวิดีโอ ระบบจะย่อความละเอียดทุกครั้ง อาจเกิดปัญหาผู้รับได้รูปภาพหรือไฟล์วิดีโอที่ไม่คมชัดและนำไปใช้งานต่อไม่ได้

นอกจากนั้น ยังมีอุปสรรคเรื่องสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ไม่เสถียรภาพ มีปัญหาเรื่องการแจ้งเตือนที่หลายคนอาจจะเจอว่าข้อความเข้าแล้ว แต่โทรศัพท์มือถือไม่แจ้งเตือน จึงคาดหวังไม่ได้ 100% ว่าข้อความที่ส่งไปนั้น ผู้รับจะได้อ่านทันเวลาที่ต้องการ การทำงานหรือสั่งงานผ่านโปรแกรม LINE จึงควรส่งข้อความหรืออีเมลไปก่อน ถ้างานนั้นเป็นงานสำคัญหรือเร่งด่วนมากๆ ไม่มีการตอบรับกลับมา ก็ต้องโทรหาทันที

LINE และโปรแกรมสนทนาอื่นๆ ถูกสร้างให้เราสื่อสารกันง่ายขึ้น แต่ชาว สป.กษ. ก็ต้องพิจารณาว่าเหมาะกับการใช้สื่อสารในสถานการณ์ใด งานประเภทไหนนะครับ ทุกแอปพลิเคชัน ถ้าเรารู้จักใช้อย่างรอบคอบ ร่วมกับการสื่อสารรูปแบบอื่นๆ รับรองว่าเกิดประโยชน์แน่นอนครับ



เป้าหมายจะสำเร็จได้ ต้องลงมือทำ

เมื่อปีใหม่มาถึง หลายคนอาจใช้โอกาสนี้เป็นช่วงเวลาอันดีที่จะเริ่มต้นลงมือทำสิ่งใหม่ๆ หรือวางเป้าหมายให้กับชีวิตเพื่อก้าวเดินอย่างมีทิศทางตลอดทั้งปี

จากหัวข้อการสำรวจ New Years Resolution Statistics ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับความตั้งใจในการกำหนดและรักษาเป้าหมายชีวิตรับปีใหม่ของกลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกัน โดย University of Scranton ตีพิมพ์ทางวารสาร Journal of Clinical Psychology พบว่า มีกลุ่มคนเพียง 46% เท่านั้น ที่ยังคงรักษาการเดินตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ หลังจากผ่านไป 6 เดือน ส่วนอีก 75% นั้น ละทิ้งความตั้งใจจากเป้าหมายตั้งแต่สัปดาห์แรก (อ่านเพิ่มเติมได้ที่ www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics/) ลองมองย้อนไปดูว่าช่วงปีที่ผ่านมาเราจัดอยู่ในกลุ่มไหน แล้วปีนี้จะทำอะไรจึงจะก้าวสู่ความสำเร็จตามที่ตั้งใจ **POPS** จะพาไปพบกับ 4 ขั้นตอน ที่ไม่ยากเกินกว่าจะลงมือลุยสักตั้งค่ะ



1. ชัดเจนในเป้าหมาย

ต้องตั้งเป้าหมายชัดเจน ให้มีความเป็นไปได้ เพราะส่วนใหญ่เป้าหมายที่ไม่ถึง ทำให้ถอดใจกลางทาง มักกว้างเกินไปหรือไม่มีการเจาะจงความสำเร็จ ในที่นี้ขอยกตัวอย่างประเด็นสุดฮิต คือ การลดน้ำหนัก และการออมเงิน หลายคนมักตั้งเป้าหมายว่า ฉันจะเริ่มลดน้ำหนักจริงจังในปีนี้ ฉันจะเก็บเงินให้ได้มากขึ้นในปีนี้...ลดน้ำหนักต้องขนาดไหน เก็บเงินต้องมากเท่าไร ดังนั้น จึงควรเขียนเป้าหมายที่ชัดเจนให้เป็นไปในเชิงบวกเพื่อให้กำลังใจตัวเอง เช่น

“ฉันจะลดน้ำหนัก 5 กิโลกรัม ภายในปีนี้”

“ฉันจะออมเงินอย่างน้อย 1,000 บาท ทุกเดือน”

2. ใส่มันเข้าไปในชีวิตประจำวัน

แน่นอนว่าการไปให้ถึงเป้าหมายนั้นยาก เพราะเป็นสิ่งที่เราดึงจากความคิดที่เคยวาดฝันไว้มาทำให้เป็นรูปธรรม จึงต้องมีการวางแผนและทำให้ง่ายขึ้นด้วยการจับเป้าหมายใส่เข้าไปในชีวิตประจำวันของเราให้ได้ มีการวางแผนในหัวที่ชัดเจน หรือจะให้ดีกว่านั้นก็เขียนรายการสิ่งที่ต้องทำใส่ลงในสมุดได้เลย เช่น

เป้าหมาย → ฉันจะลดน้ำหนัก 5 กิโลกรัม ภายในปีนี้

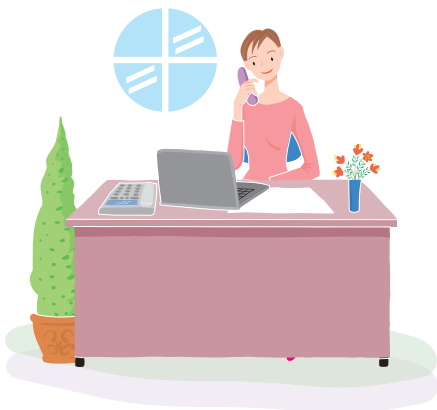
สิ่งที่ต้องทำ → ออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร

กิจกรรม → ออกกำลังกายตามคลิปใน YouTube ครึ่งชั่วโมง ทุกวันอังคาร พฤหัส และเสาร์ และเพิ่มจำนวนเวลาขึ้นทุก 10 นาที ในเดือนที่ 3 เดือนที่ 6 และเดือนที่ 9 อนุญาตให้ตัวเองกินของหวานและดื่มน้ำหวานสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เป้าหมาย → ฉันจะออมเงินอย่างน้อย 1,000 บาท ทุกเดือน

สิ่งที่ต้องทำ → ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น เปิดบัญชีใหม่เพื่อฝากเงินออมโดยเฉพาะ

กิจกรรม → ทำบัญชีรายรับรายจ่ายเพื่อดูว่าเราใช้จ่ายหมดไปกับสิ่งใดที่ไม่จำเป็นบ้าง



3. ทบทวนเพื่อพัฒนา

เมื่อลองทำตามแผนที่วางไว้สักระยะหนึ่ง อาจเป็นทุกหนึ่งเดือนหรือสามเดือน ให้กลับมาทบทวนว่าเราไปถึงเป้าหมายที่วางไว้มากน้อยแค่ไหน ทำไมถึงสำเร็จหรือล้มเหลว ลองเขียนออกมาดูเป็นข้อๆ เพื่อให้เห็นชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร สิ่งใดที่ทำให้ก้าวเข้าใกล้เป้าหมาย อาทิ

เป้าหมาย

➔ ฉันจะลดน้ำหนัก 5 กิโลกรัม ภายในปีนี้

ปัญหา

➔ ผ่านมา 3 เดือน น้ำหนักไม่ลดลงเลย

สาเหตุ/อุปสรรค

➔ ชี้อายุ ออกกำลังกายไม่ได้ตามแผนที่วางไว้

➔ อัดใจไม่ไหว กินหวานจัด มันจัด หรืออาหารที่ไม่เอื้อต่อการควบคุมน้ำหนัก

ทางออก

➔ มีวินัยในการออกกำลังกายมากขึ้น หาวิธีการออกกำลังกายใหม่ๆ



4. อย่ายอมแพ้

อย่ายอมแพ้หากพบว่าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย หรือหากบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ แล้วอยากจะเพิ่มความท้าทายให้ตัวเองมากขึ้นก็ย่อมเป็นไปได้ จงเรียนรู้จากทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว แล้วพยายามต่อไปให้กำลังใจตัวเองระหว่างทาง ถึงแม้อาจไปไม่ถึงเป้าหมายที่เราตั้งไว้ 100%

Tips

บางทีเราต้องมีตัวช่วย เพื่อให้เส้นทางสู่เป้าหมายสะดวกราบรื่นขึ้น มาลองวิธีเหล่านี้ดูค่ะ

- เขียนคำพูดให้กำลังใจตัวเองแล้วติดไว้ที่หน้ากระจกหรือโต๊ะทำงาน
- โหลดแอปพลิเคชันต่างๆ มาใช้ อาทิ แอปฯ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากจะใช้บันทึกเวลา ระยะทาง นับแคลอรีที่เราใช้ไปแล้ว บางแอปฯ ยังมีกิจกรรมกลุ่มให้เราเข้าร่วมแข่งขันกับตัวเอง และมีเพื่อนจากทั่วทุกมุมโลกเข้าร่วมเป้าหมายเดียวกัน ช่วยให้เรากำลังใจกันและกันอีกด้วย
- หาเพื่อนร่วมเป้าหมาย จะได้ช่วยเตือนกันเมื่อช้อตเกินไป ให้กำลังใจเมื่อท้อ และกระตุ้นให้เราทำกิจกรรมต่อเนื่อง



3

4

Success

• ร่วมสนุกกับ POPS •

“เป้าหมายในปี 2559 ของคุณคืออะไร? และมีวิธีจะทำให้สำเร็จได้อย่างไร?”

ลองเขียนมาเล่าสู่กันฟังนะคะ ส่งมาที่ moacpr@gmail.com

ภายในวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2559 POPS มีชุดอุปกรณ์สำนักงาน

HOPE: Handy Drive Set มอบให้ 4 รางวัล ส่วนทุกท่าน

ที่ร่วมสนุกจะได้รับรางวัลชุดเครื่องเขียน HOPE ค่ะ





ไทยเตรียมเปิดตลาด ไก่สดแช่แข็ง และมะม่วง สายพันธุ์มหาชน ในเกาหลีใต้



พล.อ.ฉัตรชัย สาริกัลยะ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เปิดเผยผลการหารือด้านการเกษตรร่วมกับ นายโน ควังอิล (Mr.Noh Kwang-il) เอกอัครราชทูตวิสามัญผู้มีอำนาจเต็มแห่งสาธารณรัฐเกาหลีใต้ ประจำประเทศไทยว่า ได้มีการหารือเกี่ยวกับการอนุญาตนำเข้าสินค้าไก่สดแช่แข็งจากประเทศไทยไปเกาหลีใต้ ซึ่งจะต้องมีการพิจารณาข้อบังคับเงื่อนไขด้านความปลอดภัยสำหรับการตรวจสอบและควบคุมโรคสัตว์ โดยฝ่ายเกาหลีใต้จะเดินทางมาตรวจรับรองโรงงานในประเทศไทยในเดือนกุมภาพันธ์นี้ ก่อนที่จะอนุญาตให้นำเข้าเนื้อไก่สดแช่แข็งจากไทย ซึ่งหากเปิดตลาดในเกาหลีใต้ได้จะส่งผลให้มูลค่าการค้าระหว่างไทยและเกาหลีเพิ่มขึ้นอย่างมาก

นอกจากนั้น ยังหารือถึงการเปิดตลาดมะม่วงสายพันธุ์มหาชน เพิ่มอีก 1 สายพันธุ์ ซึ่งจากเดิมที่สามารถส่งออกไปยังเกาหลีใต้ได้ 3 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์น้ำดอกไม้ หนั่งกลางวัน และแรด โดยทางเกาหลีใต้จะติดตามและเร่งรัดกระบวนการพิจารณาการเปิดตลาดมะม่วงสายพันธุ์ดังกล่าว



เกษตรอินทรีย์ ตามแนวทฤษฎีใหม่

สาเหตุหลักที่ทำให้เกษตรกรในปัจจุบันมีต้นทุนการผลิตที่เพิ่มสูงขึ้นนั้น ส่วนใหญ่มาจากการปลูกพืชชนิดเดียวซ้ำกันทุกปี มีการใช้สารเคมีอย่างต่อเนื่อง โดยขาดการปรับปรุงบำรุงดิน ส่งผลให้ทรัพยากรดินซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของการปลูกพืชเกิดความเสื่อมโทรม ทำให้ผลผลิตที่ได้ขาดคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสม **คุณบุญลือ เต้าแก้ว** จึงได้เรียนรู้การปรับปรุงบำรุงดินในรูปแบบต่างๆ มีการบริหารจัดการพื้นที่ได้อย่างลงตัว ทำเกษตรผสมผสานตามแนวทฤษฎีใหม่ เน้นการพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด โดยปลูกข้าว พืชผักสวนครัว ไม้ผล เลี้ยงสุกร กบ ปลา ทำปุ๋ยหมัก น้ำหมักชีวภาพจากวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร ผลิตภัณฑ์คุณภาพสูตรต่างๆ ไว้ใช้เอง ช่วยเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรได้เป็นอย่างดี และสามารถสร้างรายได้อย่างต่อเนื่อง

ตั้งแต่**คุณบุญลือ**หันมายึดแนวทางการเกษตรตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยการพึ่งพาตนเองนั้น ต้นทุนการผลิตลดลงมากและชีวิตก็มีความมั่นคงขึ้น หากเกษตรกรทุกคนหันกลับมาใส่ใจทรัพยากรดินของท่าน ปรับปรุงดินให้อุดมสมบูรณ์และยึดแนวทางเกษตรอินทรีย์ เลิกใช้สารเคมี นอกจากจะช่วยลดต้นทุนแล้ว พืชผักก็ปลอดภัย เกษตรกรและผู้บริโภคก็จะปลอดภัย

หากท่านสนใจแนวทางการเกษตรของ

คุณบุญลือ เต้าแก้ว ติดต่อไปได้ที่ 082-720-1677

เป้าหมายพวกเราชาว สป.กษ. ต้อนรับปี 2016

มีคุณธรรม รับผิดชอบร่วมกัน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง สร้างสรรค์ หรือ HOPE วัฒนธรรมองค์การของสำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ยังคงเป็นเป้าหมายร่วมกันในการปฏิบัติงานของชาว สป.กษ. ทุกคน สำหรับปี 2016 นี้ เพื่อสร้างให้ทั้งตัวเราและหน่วยงานเกิดความเข้มแข็ง มีทิศทางเดียวกันในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ



มีคุณธรรม

- ซื่อสัตย์ มีความจริงใจต่อทั้งตนเองและเพื่อนร่วมงาน
- มีความยุติธรรม ไม่ลำเอียง ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวก
- รอบคอบ พิจารณาส่งต่างๆ ด้วยเหตุผล
- กล้าทำสิ่งที่ถูกต้อง รู้และเลือกวิธีที่จะดักเตือนผู้ที่ทำสิ่งไม่สมควร
- หมั่นหาข้อมูลความรู้ อัปเดตความเปลี่ยนแปลงรอบตัว เพราะคนที่มีคุณธรรมไม่ใช่คนโง่

รับผิดชอบร่วมกัน

- สามัคคี ร่วมมือร่วมใจกันทำงานเพื่อประชาชน
- รู้จักการทำงานเป็นทีม แสดงความคิดเห็นและหัดรับฟังผู้อื่นจากใจจริง ปรับตัวเข้าหากันเพื่อก้าวสู่เป้าหมาย
- อย่ามัวเสียเวลาหาคนผิด ควรหาจุดที่ผิดพลาดแล้วเร่งปรับปรุงแก้ไข
- แบ่งปันความดีความชอบ ยกย่องให้เกียรติเพื่อนร่วมงานผู้อยู่เบื้องหลัง

สร้างสรรค์

- มีสมาธิสูง รวบรวมความคิดได้ดี
- ยอมรับความสามารถและความคิดของผู้อื่น
- กล้าคิด กล้านำเสนอ และกล้าลงมือทำสิ่งที่แปลกใหม่แตกต่างให้กับหน่วยงาน
- เลิกทำผิดซ้ำในจุดเดิมที่ทำพลาดกันมารุ่นแล้วรุ่นเล่า แต่ต้องมีความยืดหยุ่นในการหาวิธีต่างๆ มาแก้ไข
- มองโลกเชิงบวก มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและการทำงาน

พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

- กล้าเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น ไม่หนีปัญหา
- พร้อมสำหรับความท้าทายและแรงกดดันต่างๆ จากการทำงาน เพื่อนร่วมงาน หรือปัจจัยรอบด้าน
- เมื่อเกิดปัญหา ตั้งสติ แก้ไขจุดบกพร่องจากตนเองก่อน แล้วจึงขยายผลไปยังระบบงาน
- พัฒนาตนเองสม่ำเสมอ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น



Book

MAGIC MIND MAP

เขียนโดย ธราเทพ แสงทับทิม

อ่าน-ยืมได้ที่ ห้องสมุดกระทรวงเกษตรฯ <http://library.moac.go.th>

POPS PRODUCT



■ กล้วยหอมทอง ผลไม้เพิ่มพลัง

กล้วยหอมทอง เป็นกล้วยที่มีราคาสูง ผลขนาดกลาง ถึงใหญ่ มีเปลือกหนาสีเหลือง เนื้อละเอียด สีครีม มีรสหวาน และมีกลิ่นหอม เป็นผลไม้ที่นิยมทานมากในหมู่คนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและผู้รักสุขภาพ ทำให้ตลาดกล้วยหอมทองขยายตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว

กล้วยหอมทอง เป็นพืชที่ปลูกและดูแลง่าย สามารถปลูกได้เกือบทุกพื้นที่ของไทย ใช้เวลา 9 เดือน ก็สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ ประเทศไทยมีพื้นที่ปลูกกล้วยหอมทอง 86,270 ไร่ ผลผลิตรวม 234,220 ตัน ใช้บริโภคภายในประเทศ 232,689 ตัน ส่งออกต่างประเทศ 1,531 ตัน มูลค่าการส่งออกกว่า 46.07 ล้านบาท แหล่งเพาะปลูกกล้วยหอมที่สำคัญส่วนใหญ่อยู่บริเวณภาคกลาง โดยจังหวัดที่มีพื้นที่เพาะปลูกกล้วยหอมมากที่สุด 5 อันดับแรก ในปี 2556 คือ จังหวัดปทุมธานี เพชรบุรี ชุมพร สระบุรี และหนองคาย

กล้วยหอม อุดมไปด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร การกินกล้วยหอมจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ได้ทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานให้อย่างเพียงพอต่อการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที ทราบอย่างนี้แล้ว ใครที่ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ รวมถึงเพื่อนๆ ที่กำลังควบคุมน้ำหนักไม่ควรพลาดนะคะ

ประชุม
แผนปฏิบัติการ:

นางละออง ชื่นฉอด
เกษตรและสหกรณ์จังหวัด
อุดรดิตถ์ เลขาธิการคณะ
กรรมการรักษน้ำเพื่อพระแม่
ของแผ่นดินจังหวัด จัดประชุม

คณะกรรมการโครงการฯ เพื่อจัดทำแผนปฏิบัติการโครงการรักษน้ำ
ลุ่มน้ำลี ประจำปี 2559 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลน้ำหมัน อ.ท่าปลา
พร้อมตรวจเยี่ยมแปลงเกษตรกรฯ เพื่อพิจารณาเป็นจุดเรียนรู้หรือเกษตรกร
ต้นแบบต่อไป

อบรมเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน:

นายอภิชาติ สุตिका
เกษตรและสหกรณ์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นประธานเปิดการ
ฝึกอบรมศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน ต.ช้างใหญ่ อ.บางไทร
จ.พระนครศรีอยุธยา ตามโครงการพัฒนาการเกษตรตามแนว
ทฤษฎีใหม่ โดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีผู้แทนส่วนราชการ



จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ร่วมให้ข้อมูลการช่วยเหลือ
เกษตรกรที่ได้รับผลกระทบ
จากการขาดแคลนน้ำ
และแนวทางการส่งเสริม
พัฒนาการเกษตรตาม
แต่ละสภาพพื้นที่

ตรวจเยี่ยมเกษตรกร:

นายฐิติวัชร ภูวศิริพัฒนวรา
เกษตรและสหกรณ์
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ตรวจเยี่ยมเกษตรกร
กลุ่มผู้ปลูกสับปะรด
โรงงานระดับอำเภอ
เมืองฯ ณ ที่ทำการ
กลุ่มเกษตรกรทำสวน
อ่าวน้อย อ.เมือง
จ.ประจวบคีรีขันธ์ เพื่อสร้างการรับรู้ความเข้าใจแก่เกษตรกรใน
มาตรการลดต้นทุนการผลิตและการเพิ่มโอกาสในการแข่งขันสินค้า
เกษตรด้วยระบบส่งเสริมการเกษตรแบบแปลงใหญ่ และรับทราบปัญหา
ของเกษตรกร



Call Center
1170

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร

ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

"ทุกคำถามด้านการเกษตร เรามีคำตอบ"

1170
ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร

Call Center
1170