

POPS

M
O
A
C

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

IF YOU DARE
NOT **CHANGE**
ANYTHING
LIFE WILL
NEVER
CHANGE
ITSELF



ไม่กล้า **เปลี่ยนแปลง**
ชีวิตย่อมไม่มีการแปรเปลี่ยน

“น้ำพระทัย สู่ทวยราษฎร์”

โครงการฝายบ้านเขาแดงพัฒนา อันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดจันทบุรี

Say Hi!

การ “เปลี่ยนแปลง” เป็นสิ่งที่เราต้องเจอในชีวิต ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมือง ซึ่งทำให้เราจำเป็นต้องปรับตัวอยู่เสมอ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข การทำงานก็เช่นกัน มักจะพบกับการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเปลี่ยนตำแหน่งหน้าที่ นโยบาย ผู้บริหาร เป็นความท้าทายขององค์กรที่ทำให้เราต้องปรับตัว เราจึงต้องเตรียมความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคตตลอดเวลา POPS ฉบับนี้จะพาเพื่อนๆ ไปพบกับความท้าทายใหม่ๆ นั่นคือ “นโยบายเร่งด่วนด้านการเกษตรของรัฐบาลชุดใหม่” ซึ่งเราต้องเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นนี้ ด้วยการพัฒนาศักยภาพของตัวเราเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถขับเคลื่อนการดำเนินงานตามนโยบายเร่งด่วนด้านการเกษตรของรัฐบาล ลงสู่การปฏิบัติได้อย่างประสบผลสำเร็จ

POPS ฉบับนี้ ขอนำเสนอคำบอกเล่าของราษฎรที่มีความซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 ผ่านโครงการฝายบ้านเขาแดงพัฒนา อันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นอีกหนึ่งโครงการที่พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสืบสานพระราชปณิธานในพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ด้านการพัฒนาแหล่งน้ำ เพื่อช่วยเหลือราษฎรได้มีน้ำใช้อุปโภคบริโภคและทำการเกษตร เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของราษฎรให้ดีขึ้น

นายบุญช่วย โตประเสริฐ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านบ้านเขาแดงพัฒนา ตำบลทับช้าง อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี ผู้เขียนฎีกาขอพระราชทานความช่วยเหลือ บอกเล่าถึงชีวิตใหม่ เปรียบดังฟ้าหลังฝนของชาวบ้านเขาแดงพัฒนาว่า “ในหมู่บ้านประสบปัญหาการขาดแคลนน้ำในช่วงหน้าแล้ง และไม่มีแหล่งกักเก็บน้ำในช่วงฤดูฝน ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ และการประกอบอาชีพด้านการเกษตรได้รับผลกระทบอย่างหนักเป็นประจำทุกปี บางปีลำบากมากถึงกับต้องซื้อน้ำให้วัวกิน บางครอบครัวต้องทิ้งบ้าน ทั้งครอบครัว ปล่อยลูกๆ ที่กำลังเรียนหนังสืออยู่บ้าน และไปทำงานที่อื่น บางบ้านไปทำงานก่อสร้าง จนตัวเองได้ยื่นหนังสือกราบบังคมทูลในเรื่องความเดือดร้อนผ่านท่านราชเลขาธิการสำนักพระราชวัง จึงเป็นที่มาของโครงการฝายบ้านเขาแดงพัฒนา อันเนื่องมาจากพระราชดำริแห่งนี้

ผมคิดอยู่ในใจเสมอว่า พระองค์ท่านไม่เคยทอดทิ้งประชาชน ผมเลยตัดสินใจถวายฎีกา ได้ไม่ได้อีก ผมส่งไปแค่กระดาษแผ่นเดียว แต่สิ่งที่ตอบกลับมามันล้นพ้นผมดีใจมากๆ ที่ทำให้หลายร้อยครัวเรือนได้รับประโยชน์จากฝายแห่งนี้ มีอาชีพทำกินที่ยั่งยืน มีแหล่งน้ำถาวร” นายบุญช่วย กล่าว

ทั้งนี้ จากโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริดังกล่าว ส่งผลให้ราษฎรบ้านเขาแดงพัฒนา มีแหล่งน้ำเพื่อการทำเกษตรกรรม และการอุปโภคบริโภคเพียงพอ จึงทำให้มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น นับเป็นอีกพระมหากรุณาธิคุณอันล้นพ้นที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทยอย่างหาที่สุดมิได้ ■ ■ ■

ควบคุม อุปกรณ์ไฟฟ้า ภายในบ้าน ด้วยตัวคุณเอง

ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ก่อให้เกิดนวัตกรรม ควบคู่ไปกับการพัฒนาการเชื่อมต่อไร้สายและความเร็วของระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต การเชื่อมต่ออุปกรณ์ต่างๆ ทำได้ดีมากยิ่งขึ้น ไม่ได้จำกัดเฉพาะในภาคอุตสาหกรรมเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ยังมีการพัฒนาอุปกรณ์มากมายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและอำนวยความสะดวกให้เกิดขึ้นจริงแล้วในบ้านของเรา เช่น การสั่งงานด้วยเสียง ควบคุมอุปกรณ์การปิด-เปิดระบบไฟฟ้าส่องสว่าง หรืออุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ โดยผ่านอินเทอร์เน็ตไร้สาย

Guru IT ฉบับนี้ขอแนะนำเสนออุปกรณ์ที่สามารถควบคุมไฟฟ้าภายในบ้านของเรา นั่นคือ อุปกรณ์ที่มีชื่อว่า **“Sonoff”** เป็นอุปกรณ์ IOT หรือ Internet of Things ที่รับส่งสัญญาณผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตไร้สาย ควบคุมระบบไฟฟ้าให้จ่ายไฟหรือหยุดจ่ายไฟไปยังอุปกรณ์ที่ต่อพ่วง ไม่ว่าจะเป็นพัดลม หลอดไฟ โทรทัศน์ ฯลฯ โดยควบคุมผ่าน Application บนโทรศัพท์ Smart Phone ที่มีชื่อว่า **“eWeLink”** ในตัว Application เอง นอกจากจะสามารถสั่งการปิด-เปิด ได้แล้วยังสามารถกำหนดเวลาที่ต้องการได้อีกด้วย มีให้โหลดได้ทั้ง Android และ iOS ก่อนเข้าใช้งาน Application จะต้อง Login เพื่อเข้าใช้งาน ส่วนการติดตั้งอุปกรณ์นั้นก็ไมยาก เพียงแต่ต้องมีปลั๊กพ่วงหรือปลั๊กไฟไว้สำหรับต่อใช้งาน หรือค้นหาวิธีการติดตั้งและใช้งาน Sonoff ผ่าน YouTube ก็จะมี VDO ต่างๆ คอยแนะนำการติดตั้งและการเชื่อมต่อใช้งานอย่างละเอียด และท้ายที่สุด การเชื่อมต่อระหว่างอุปกรณ์ Sonoff



ควบคุมผ่านมือถือได้นั้น อุปกรณ์จะต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตไร้สายหรือ WiFi อุปกรณ์จึงจะสามารถทำงานได้ตามคำสั่งบนโทรศัพท์ Smart Phone อุปกรณ์ IOT นี้ สามารถหาซื้อใช้งานได้ทั่วไปตาม Application ขอบปึงยอดนิยมต่างๆ

นอกจากนี้ ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับภาคการเกษตรได้ เช่น การตั้งเวลาให้ปุ๋ย รดน้ำแปลงผัก หรือควบคุมไฟฟ้าในโรงเรือน ฯลฯ ก็สามารถทำได้อย่างง่ายดาย โดยไม่ต้องสิ้นเปลืองเวลา เพียงแค่มีอินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือก็สามารถควบคุมได้ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนก็ตาม

PROMPT TO CHANGE

พร้อมรับ การเปลี่ยนแปลง

ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองอีกครั้งหนึ่ง ทำให้เราต้องปรับตัวและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงการทำงานตามนโยบายสำคัญต่างๆ ของรัฐบาลชุดใหม่ โดยเฉพาะนโยบายเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการเพื่อบรรเทาปัญหาและลดผลกระทบที่เกี่ยวข้องด้านการเกษตร POPS ฉบับนี้จะพาทุกท่านไปรู้จักกับนโยบายเร่งด่วนด้านการเกษตรที่พวกเราชาว สป.กษ. จะต้องปรับตัวและเตรียมความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนนโยบายสู่การปฏิบัติกันต่อไป

นโยบายเร่งด่วนด้านการเกษตร



1 การแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิตของประชาชน

โดยการปรับปรุงระบบที่ดินทำกินให้เกษตรกรสามารถเข้าถึงได้ กำหนดสิทธิและการจัดการสิทธิในที่ดินของเกษตรกรที่เหมาะสม ลดอุปสรรคในธุรกิจประมงพาณิชย์และประมงชายฝั่ง รวมทั้งช่วยเหลือดูแลประมงพื้นบ้าน โดยยังต้องสอดคล้องกับมาตรฐานด้านการประมงขององค์การระหว่างประเทศ



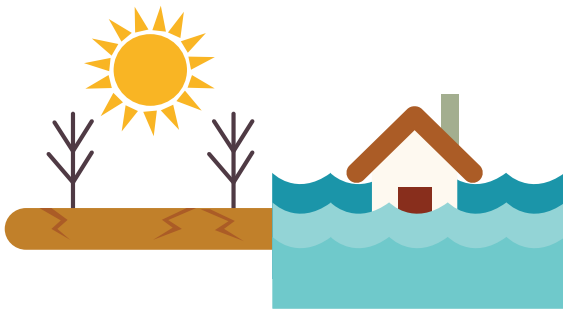
2 การให้ความช่วยเหลือเกษตรกรและพัฒนานวัตกรรม

โดยจัดพื้นที่การเกษตรให้สอดคล้องกับระบบบริหารจัดการน้ำและคุณภาพของดินตาม Agri-Map กำหนดเป้าหมายรายได้เกษตรกรให้มีรายได้จากผลผลิตทางการเกษตรที่มีคุณภาพในสินค้าเกษตรสำคัญ อาทิ ข้าว ยางพารา มันสำปะหลัง ปาล์ม อ้อย และข้าวโพด ด้วยการชดเชย การประกันรายได้ ส่งเสริมระบบประกันภัยสินค้าเกษตร หรือเครื่องมือทางการเงินสมัยใหม่ที่ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบทางวินัยการเงินการคลังของภาครัฐในระยะยาว ส่งเสริมเกษตรกรพันธสัญญา และศึกษารูปแบบระบบแบ่งปันผลกำไรสินค้าเกษตรที่เป็นธรรมให้แก่เกษตรกร แก้ไขปัญหาข้าวครบวงจร ส่งเสริมการใช้ยางพาราในภาคอุตสาหกรรมและการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของประเทศ ส่งเสริมการใช้ผลผลิตทางการเกษตรในอุตสาหกรรมพลังงาน สร้างนวัตกรรมและเครื่องมือทางการเกษตรในราคาที่สามารถเข้าถึงได้ เพื่อลดต้นทุนการผลิต ควบคุมมาตรฐานการใช้สารเคมีหรือปุ๋ยเคมีในการเกษตรเพื่อนำไปสู่การลด ละ เลิก การใช้สารเคมีหรือปุ๋ยเคมี ต่อยอดภูมิปัญญาและความรู้ของปราชญ์ชาวบ้านในการสร้างนวัตกรรมผลิตภัณฑ์เกษตรแปรรูป รวมทั้งเร่งศึกษาวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีการใช้ กัญชา กัญชง และพืชสมุนไพรทางการแพทย์ อุตสาหกรรมทางการแพทย์ และผลิตภัณฑ์อื่นๆ เพื่อสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจและการสร้างรายได้ของประชาชนโดยกำหนดกลไกการดำเนินงานที่รัดกุม เพื่อมิให้เกิดผลกระทบทางสังคมตามที่กฎหมายบัญญัติไว้อย่างเคร่งครัด



3 การวางรากฐานระบบเศรษฐกิจของประเทศสู่อนาคต

โดยต่อยอดอุตสาหกรรมเป้าหมายและวางรากฐานการพัฒนาภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจชีวภาพ เศรษฐกิจหมุนเวียน และเศรษฐกิจสีเขียว การสร้างผู้ประกอบการอัจฉริยะทั้งในส่วนผู้ประกอบการขนาดกลางและขนาดย่อม เกษตรกร รวมถึงผู้ประกอบการยุคใหม่



4 การเตรียมมาตรการรองรับภัยแล้งและอุทกภัย ตั้งแต่การป้องกันก่อนเกิดภัย

การให้ความช่วยเหลือระหว่างเกิดภัย และการแก้ไขปัญหาในระยะยาว โดยจัดระบบติดตามสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง และกำหนดมาตรการที่เหมาะสมเพื่อจะสามารถบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนให้ได้มากที่สุดและทันทั่วทั้ง รวมทั้งพัฒนาการปฏิบัติการฝนหลวงให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

นโยบายเร่งด่วนของรัฐบาล นับเป็นความท้าทายในการทำงานที่ทำให้เราต้องปรับตัว เราจึงต้องเตรียมความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ด้วยการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหัวใจการพัฒนาตนเองอยู่ตรงที่ “ต้องลงมือทำเอง” การเปลี่ยนแปลงจะประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องอดทน มีวินัย กระตือรือร้น พยายามศึกษาและเรียนรู้นโยบายใหม่ๆ ถ้าเผชิญกับปัญหายอมรับฟังข้อเสนอแนะในสิ่งที่ไม่รู้หรือไม่มีความเชี่ยวชาญ เพื่อนำไปปรับปรุงสมรรถนะตัวเองให้มีศักยภาพยิ่งขึ้น สามารถปฏิบัติงานได้หลากหลายหน้าที่ นอกจากนั้น บุคคลที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงยังต้องมีความทันสมัย โดยเฉพาะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และนวัตกรรมที่ล้ำหน้าอย่างก้าวกระโดด รู้จักใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการทำงานมากขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวกในการทำงานผ่าน Application ต่างๆ ซึ่งเราต้องเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ เพื่อให้สามารถนำมาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกหนึ่งสิ่งที่จะต้องมีการพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง คือ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดความรัก ความนับถือ ความร่วมมือ อันนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานอย่างมีความสุขและมีศักยภาพ

ปอเปี๊ยะสด เวียดนาม ดีต่อลำไส้ ใส่ใจสุขภาพ



Good
Food
is
Good
Mood
ของอร่อย เมนูเด็ด
เกษตรชวนชิม

หากใครกำลังหาวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร เราขอเสนอ 1 วิธีคิด คือ การกินอย่างใส่ใจ หากไม่เริ่มใส่ใจในการกิน ชาว POPS คงจะต้องกังวลกับความอ้วนหรือโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่จะตามมา คอลัมน์ Good Food is Good Mood เมนูเด็ด เกษตรชวนชิม ขอเสนอ 1 ทางเลือก คือ การกินอาหารประเภท ไฟเบอร์ ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารและลำไส้สุขภาพดี อย่าง เมนู “ปอเปี๊ยะสดเวียดนาม” หรือบางคนก็เรียกว่า “ปอเปี๊ยะญวน” ที่ถือได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เพราะว่ามีผักเป็นส่วนประกอบเยอะมากๆ และรสชาติไม่ได้จัดจ้านมากเกินไป ใครที่ใส่ใจสุขภาพ หรือต้องการลดน้ำหนัก ขอแนะนำเมนูนี้เลยละ

ส่วนผสมของน้ำจิ้ม

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. ถั่วบด | 2. น้ำส้มสายชู |
| 3. พริกชี้ฟ้า | 4. น้ำตาล |
| 5. เนยถั่ว | 6. ฮอยซินซอส |
| 7. กระเทียม | 8. น้ำมันพืช |
| 9. น้ำเปล่า | |

ส่วนผสมของปอเปี๊ยะ

- | | |
|---|------------------|
| 1. แผ่นแป้งปอเปี๊ยะเวียดนาม (ใบเมี่ยงญวน) | |
| 2. แคร่รอตหั่นเป็นเส้น | 3. กะหล่ำปลีม่วง |
| 4. ผักกาดเขียว หรือผักกาดขาว | 5. แตงกวาหั่นยาว |
| 6. เส้นหมี่ลวก | 7. ต้นหอม |
| 8. สะระแหน่ | 9. กุ้งลวก |

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. นำกระทะมาตั้งไฟ ใส่กระเทียมผัดกับน้ำมันเล็กน้อยให้พอมีกลิ่นหอม จากนั้นเติมฮอยซินซอส น้ำตาลทราย เนยถั่ว และน้ำเปล่าลงไปให้ละลายเข้ากัน ชิมรสและปรุงรสตามชอบ เสร็จแล้วพักเอาไว้ในถ้วยน้ำจิ้ม

2. นำพริกชี้ฟ้ามาตำหรือปั่นให้ละเอียด ผสมกันกับน้ำส้มสายชู เสร็จแล้วนำไปใส่ในซอสที่เราพักเอาไว้ และโรยหน้าด้วยถั่วบด

วิธีห่อปอเปี๊ยะ

1. เอาแผ่นแป้งมาชุบน้ำให้ทั่วแบบรวดเร็ว เพื่อไม่ให้เปื่อยมากเกินไป
2. นำผักหรือคัตเตอร์วางลงไปบนแผ่นแป้ง ตามด้วยส่วนผสมอื่นๆ ได้แก่ ผักต่างๆ เส้นหมี่ และกุ้งลวก
3. พับแผ่นปอเปี๊ยะส่วนด้านล่าง ขึ้นไปปิดใส่ปอเปี๊ยะ จะอยู่ระหว่างตรงกลาง ด้านข้างซ้ายและด้านขวาของแต่ละข้าง เข้ามาตรงกลาง จากนั้นม้วนพับแผ่นปอเปี๊ยะขึ้นด้านบน
4. เมื่อห่อเสร็จหมดแล้ว ก็นำมาวางเรียงใส่จาน จัดตกแต่งให้สวยงามด้วยผักเคียงต่างๆ เพิ่มเติม เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้ม

เมนูนี้ชาว POPS สามารถปรับเปลี่ยนผักต่างๆ และเนื้อสัตว์ได้ตามความชอบ แต่ชาว POPS ต้องพิถีพิถันเรื่องการล้างผักสักนิด แนะนำให้เตรียมน้ำส้มสายชู หรือใช้ด่างทับทิมที่ผสมกับน้ำ แล้วจึงนำผักมาแช่ไว้ในน้ำด่างทับทิมประมาณ 10-15 นาที หลังจากนั้นให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง จะช่วยลดสารเคมีที่อาจยังมีเหลือตกค้างได้



รัก(ษ์)โลก ช่วยโลก ด้วยหลัก 4R



" พวกเราได้ยินเสียงร้องขอความช่วยเหลือหรือไม่? "

ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นภาวะโลกร้อนที่ทำให้น้ำแข็งขั้วโลกละลายอย่างรวดเร็ว ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล มหันตภัยธรรมชาติที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น รวมทั้งปรากฏการณ์ **เอลนีโญ-ลานีญา** ที่ส่งผลให้สภาพภูมิอากาศบางบริเวณผันแปรไปจากปกติ โดยพื้นที่ที่เคยมีฝนตกชุกจะเกิดความแห้งแล้ง และพื้นที่ที่เคยแห้งแล้งจะมีฝนตกชุก อาจก่อให้เกิดปัญหาการพยากรณ์อากาศและบริหารจัดการน้ำตามมาทั้งหมดนี้ล้วนเป็นผลจาก **การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ (Climate Change)** ซึ่งกำลังส่งผลกระทบโดยตรงต่อทุกสรรพชีวิตในประเทศไทยและทุกภูมิภาคของโลก นับเป็นปัญหาใหญ่ที่ทั่วโลกต้องร่วมมือกันแก้ไข

" ใช่อแล้ว!...เพราะโลกใบนี้กำลังส่งเสียงร้องบอกพวกเรายู่ว่า "หยุดทำร้ายฉันเสียที"!!! "

แล้วถ้าเราอยากช่วยกู้โลก ต้องทำอย่างไรล่ะ? สเกลมันดูใหญ่จนแทบนึกวิธีไม่ออกเลยใช่ไหมคะ วันนี้เรามีเทคนิคดีๆ มาฝากกัน เรียกว่า "หลักการ 4R" ได้แก่ Reduce Reuse Repair และ Recycle อันเน...ขนาดเปิดหัวมาแต่ชื่อยังจำง่ายขนาดนี้ เวลาทำยิ่งง่ายเข้าไปใหญ่ ลองไปติดตามกันดูค่ะ



Reduce
ปรับลด

01



Reuse
ใช้ซ้ำ

02

เป็นวิธีที่ทำได้ง่ายและดีที่สุด เพราะลดการใช้ทรัพยากรต่างๆ ลง จะช่วยประหยัดทรัพยากรและลดขยะได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด เช่น การรับประทานอาหารให้หมด ใช้ถุงผ้าแทนการรับถุงพลาสติกจากการซื้อของ ใช้แก้วน้ำหรือกล่องใส่อาหารส่วนตัวแทนการรับแก้วพลาสติกหรือกล่องโฟม ปิดน้ำ-ปิดไฟฟ้า เมื่อไม่ใช้ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ หรือหากเดินทางไปยังสถานที่ใกล้ๆ ก็ลองปั่นจักรยานไป นอกจากจะช่วยเซฟพลังงานแล้วยังถือเป็นการออกกำลังกายด้วยนะ



Repair
ซ่อมแซม

03

หากใครพอจะมีฝีมือด้านช่างอยู่บ้าง การซ่อมแซมของที่ชำรุดนิดหน่อยให้กลับมาใช้งานได้อีกครั้งก็ช่วยให้ประหยัดทรัพยากรของโลกไปได้มาก ดีกว่าที่จะต้องทิ้ง แล้วคอยซื้อใหม่อยู่ตลอด สิ้นเปลืองโดยใช้เหตุค่ะ



Recycle
แปรรูป

04

สิ่งของหรือขยะที่เราไม่สามารถใช้ซ้ำได้แล้ว ซึ่งอาจจะฉีกขาด แตกหัก นำกลับไปเข้ากระบวนการแปรรูปให้เป็นวัตถุดิบ เช่น ผลิตเม็ดพลาสติกจากขวดพลาสติกเก่าๆ แล้วนำมาหลอมขึ้นเป็นเส้นใยใช้ถักเสื้อยืดได้ การหลอมเศษแก้วกลับมาเป็นขวดใหม่ เศษอะลูมิเนียม หรือฝากระป๋องเครื่องดื่มนำมาหลอมใช้ผลิตขาเทียมให้กับผู้พิการได้ เป็นต้น ขั้นตอนนี้นับเป็นขั้นตอนสุดท้าย เพราะยังมีความจำเป็นต้องใช้พลังงานในการแปรรูปค่ะ

เป็นการนำของที่ยังพอใช้ได้กลับมาใช้ซ้ำอีกครั้ง หรือนำกลับมาใช้ซ้ำอีกหลายๆ ครั้งได้ก็ยิ่งดี เช่น การใช้ถุงหรือขวดน้ำพลาสติกมากกว่าหนึ่งครั้งจนกว่าจะเสื่อมสภาพ กล่องคุกกี้เก่าๆ ประยุกต์ใช้เก็บของกระจุกกระจุ๊ก เลือผ้าเก่าๆ ลองนำกลับมาใส่ใหม่ดูอีกที หรือถ้าใส่ไม่ได้จะลองดัดแปลงเป็นอย่างอื่น เช่น นำกางเกงยีนส์เก่าๆ ไปทำกระเป๋าสะพายเก่าๆ หรือจะรวบรวมไว้บริจาคต่อไปก็ได้บุญอีกด้วยนะ

" ไม่มีอะไรสายเกินไป หากเราเริ่มต้นคิดแก้ไขค่ะ ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นเรื่องเล็กเท่ามดตะนอยหรือเรื่องใหญ่อย่างการเหยียวยารักหาโลกให้กลับคืนความสมดุลให้มากที่สุดก็ตาม เฝียงเริ่มจากตัวเราอย่างง่ายๆ โดยใช้ "หลักการ 4R" ดังกล่าวข้างต้นนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันทีละเล็กละน้อยเท่านั้นก็ช่วยโลกใบนี้ได้มากมายแล้วละค่ะ "



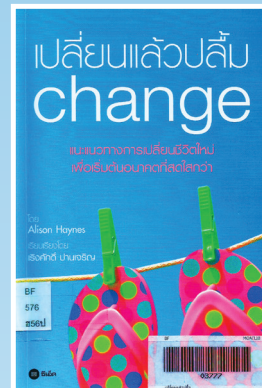
POPS Product

ว่านหางจระเข้ ประโยชน์นานัปการ



มีถิ่นกำเนิดมาจากแถบชายฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียน และตอนใต้ของทวีปแอฟริกา โดยแหล่งปลูกที่สำคัญของประเทศไทยอยู่ทางภาคตะวันตก โดยเฉพาะจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ **ว่านหางจระเข้** เป็นพืชขึ้นชื่อในการรักษาบาดแผลที่ผิวหนังอันเกิดจากความร้อนให้บรรเทาลง ด้านความงามก็นำมาใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญของเครื่องสำอางหลากหลายชนิด ส่วนในสโลวีเชียวออ่อนข้างใน ใบปัจจุบันนำมาประกอบอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแพร่หลาย นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่มีข้อมูลสนับสนุนว่า การปลูกต้นว่านหางจระเข้ และนำมาตั้งในห้องนอน จะช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น เพราะจะมีการคายออกซิเจนออกมาในตอนกลางคืนอีกด้วย หากเพื่อนๆ อยากปลูกไว้สักต้นก็ไม่ยากนัก เพราะเป็นพืชที่ปลูกง่าย เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนปนเหนียว ดูแลรดน้ำเพียงเล็กน้อย แล้วนำออกไปตากแดดรำไร บางพันธุ์มีดอกสีแดงอมเหลืองที่ปลายยอด ประโยชน์มากมายขนาดนี้ ลองหามาปลูกเป็นพืชประจำบ้านกันเลยละ

BOOK



เปลี่ยนแล้วเปลี่ยน (Change)

ผู้เขียน: Alison Haynes

เรียบเรียง: เรืองศักดิ์ ปานเจริญ

สำนักพิมพ์: ซีเอ็ดดูเคชั่น

บางครั้งบทความที่คุณเพิ่งอ่านจบ อาจทำให้ได้มุมมองใหม่ ในการแก้ไขปัญหาที่คุณเหมือนจะจนแต้ม หรือบางทีความคิดเห็นของเพื่อน ก็อาจทำให้ปัญหาใหญ่กลายเป็นเรื่องเส้นผมบังภูเขา ที่แก้ไขได้ง่ายนิดเดียว หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตที่คุณอาจมองข้าม อาจเป็นสิ่งที่จุดประกายความคิดของคุณให้สว่างวาบขึ้นมาได้ ไม่น่าว่า หนึ่งในนั้นอาจเป็นกุญแจสู่การเปลี่ยนแปลง ที่คุณมองหาก็ได้

หากวันนี้ชีวิตของคุณเต็มไปด้วยความน่าเบื่อ กิจกรรมที่ซ้ำซากจำเจ หนังสือเล่มนี้อาจจะช่วยให้คุณค้นพบกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหม่ **“เปลี่ยนแล้วเปลี่ยน”** หนังสือที่มีหลากหลายแง่มุม เต็มเปี่ยมไปด้วยข้อมูลที่มีประโยชน์ ที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างมั่นใจ เพื่อก้าวไปสู่ความสุขทั้งกายและใจอย่างแท้จริง



1170 Call Center

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร
ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
“ทุกคำถามด้านการเกษตร เรามีคำตอบ”

กองบรรณาธิการ POPS : กองเกษตรสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์

3 รัชดาเนินนอก แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กทม. 10200

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

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