



# จดหมายข่าว

## กองพัฒนาการเกษตรพื้นที่เฉพาะ

สวัสดีจ้า... ینگบประมาณใหม่แล้ว กพจ. ก็มีอะไรใหม่มาฝากท่านผู้อ่านเหมือนกัน  
 ค่ะ อย่างเช่นน้อง บก. คนนี้ และหลังจากที่ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นในเรื่องจดหมาย  
 ข่าว กพจ. จากท่านผู้อ่านในทุก ๆ หน่วยงานแล้ว ทางกองบรรณาธิการก็ได้นำข้อคิดเห็น  
 ต่าง ๆ มาพิจารณาปรับปรุงรูปแบบใหม่ แต่ก็ยังขอยึดคอลัมน์เดิมที่ได้ทำไว้ในปีก่อน ก็  
 เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารและผลงานของกองได้เป็นอย่างดี  
 ข้อคิดเห็นที่ได้รับการเสนอแนะส่วนใหญ่อยากเห็นการปรับปรุงแบบให้อ่านง่ายมากขึ้น  
 ไม่นาน และขอให้มีข่าวจากศูนย์ฯ ที่สูงบ้าง ซึ่งในปีนี้ทางกองบรรณาธิการก็ได้ปรับปรุง  
 แล้วอย่างที่จะเห็นในฉบับนี้ ท่านผู้อ่านเห็นเป็นอย่างไรก็บอกกล่าวผ่านช่องทางต่าง ๆ ได้  
 เลยนะคะ.. สำหรับฉบับนี้ก็ตามที่ได้สัญญากันไว้ว่าจะนำภาพการจัดนิทรรศการ 30 ปี  
 กพด. มาให้ดูกัน และเรื่องเด็ด ๆ อีกหลายคอลัมน์ก็ติดตามกันได้ในฉบับเลยคะ



## ทิวลิป สวยบนดอยสูง ที่บ้านไร่อุทัยธานี

กรมส่งเสริมการเกษตรได้มอบหมายให้กลุ่มงานพัฒนาพื้นที่สูง ประสานงานกับศูนย์ฯ ที่สูง จ. เชียงราย และ  
 สำนักงานเกษตรจังหวัดอุทัยธานี ทดลองนำพืชเมืองหนาวทั้งพืชผัก ไม้ดอกหลายชนิดมาปลูกทดสอบ และได้คัดเลือกพื้นที่  
 นาร่อง ณ ศูนย์พัฒนาสังคมหน่วยที่ 3 ต. แก่นมะกรูด อ. บ้านไร่ จ. อุทัยธานี ภายใต้โครงการนาร่องการลดต้นทุนการผลิต  
 สินค้าเกษตร กิจกรรมศูนย์เรียนรู้นาร่องการผลิตพืชผักและไม้ดอกเมืองหนาว เพื่อสร้างอาชีพให้เกษตรกร เริ่มดำเนินการ  
 ตั้งแต่ปี 2552 พื้นที่ 2.5 ไร่ โดยปลูกพืชผักเมืองหนาว และ สตรอเบอร์รี่แบบขั้นบันได 9 ชั้น ในส่วนของดอกทิวลิป ได้ปลูก  
 ในโรงเรือน จำนวน 2 โรง ซึ่งผลการปลูกทดสอบพบว่าทิวลิปสามารถเจริญเติบโตได้ดี และให้ดอกที่มีคุณภาพสวยงาม  
 มีนักท่องเที่ยวและผู้สนใจไปเที่ยวชมเป็นจำนวนมาก นอกจากนั้น พืชเมืองหนาวชนิดอื่นๆ ก็สามารถเจริญเติบโตและให้  
 ผลผลิตที่มีคุณภาพ ตลอดจนจำหน่ายได้ราคาสูง เป็นที่ต้องการของตลาด เช่น สตรอเบอร์รี่ กะหล่ำปลีรูปหัวใจ กะหล่ำปลี  
 สีม่วง แครอท และบร็อคโคลี่ เป็นต้น





จากการดำเนินงานในปี 2553 ศูนย์ฯ ที่สูงดอยผาหม่นและศูนย์ฯ ที่สูง จ.เชียงราย ได้ร่วมวางแผนการดำเนินงานกับสำนักงานเกษตรจังหวัดอุทัยธานี และทีมงานเกษตรอำเภอบ้านไร่ โดยได้มีการออกแบบโรงเรือนไม้ดอก จัดทำปฏิทินการปลูกพืช พร้อมการเตรียมพื้นที่ และแผนงานต่างๆ เพื่อทดสอบและขยายผลกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา คุณสุรรัตน์ สงวนทรัพย์ ผอ.กลุ่มงานพัฒนาพื้นที่สูงได้ติดตามนิเทศงานอย่างใกล้ชิด เปิดเผยว่า ขณะนี้การดำเนินงานเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ ซึ่งได้มีการปรับภูมิทัศน์โดยปลูกลิลลี่และทิวลิปเพื่อประดับตกแต่งสถานที่ ปลูกสตอเบอรี่ 20,000 ต้น ปลูกหญ้าแฝกครอบแปลงสตอเบอรี่ ขึ้นบันได 4,000 กล้า ปลูกซาโยเต้ 2,000 ต้น ส่วนผักเมืองหนาวอื่นๆ จะปลูกต้นเดือนพฤศจิกายน ปลูกลิลลี่ 10,000 หัว ส่วนทิวลิปมีกำหนดปลูกกลางเดือนพฤศจิกายนเพื่อให้ดอกบานในช่วงกลางฤดูหนาวซึ่งเป็นฤดูท่องเที่ยว นอกจากนี้ได้มีการวางระบบน้ำเพิ่มเติมเพื่อให้มีน้ำเพียงพอ ทั้งนี้ยังมีแผนการเปิดศูนย์เรียนรู้นาร่องการผลิตพืชผักไม้ดอกเมืองหนาว ในช่วงต้นเดือนธันวาคมนี้ ไฮไลท์ในงานจะเป็นเรื่อง **“ทิวลิปสวยบนดอยสูง และลิลลี่บานที่บ้านไร่ อุทัยธานี”** จึงขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนท่านไปสัมผัสอากาศบริสุทธิ์ ธรรมชาติทุ่งดอกทิวลิป และลิลลี่บานที่บ้านไร่ อุทัยธานี ในช่วงฤดูหนาวนี้.....

ข้อมูล...กลุ่มงานพัฒนาพื้นที่สูง



## ประมวลภาพ

### การจัดนิทรรศการและการประชุมวิชาการ

### “สามทศวรรษ กวด.”



จากต่อนก่อนที่ได้นำเสนอข่าวและสัญญาไว้ว่าจะประมวลภาพการจัดนิทรรศการและการประชุมวิชาการสามทศวรรษการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (ภาคกลาง) ระหว่างวันที่ 29-30 กันยายน 2553 ณ หอประชุมโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า อ.เมือง จ.นครนายก กองพัฒนาการเกษตรพื้นที่เฉพาะได้ดำเนินการจัดนิทรรศการแสดงผลงานและเข้าร่วมรับเสด็จสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยได้จัดนิทรรศการแสดงผลงานการดำเนินงานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ซึ่งกองพัฒนาการเกษตรพื้นที่เฉพาะได้เข้าไปดำเนินการอบรมถ่ายทอดความรู้ตามกระบวนการโรงเรียนเกษตรกร ให้ความรู้แก่ครูและนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านถ้ำหินและโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนตะโกปิดทองอำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นกิจกรรมดำเนินการแล้วประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี



ในส่วนของการจัดนิทรรศการครั้งนี้เป็นการนำเอากิจกรรม การจัดทำสวนแมลงเรื่องมหัศจรรย์...  
 ตัวเต่า... เราก็กินได้ เรียนสนุก รุ่ง่าย สไตลโรงเรียนเกษตรกร และจัดแสดงนิทรรศการเรื่อง ตะกร้า  
 ตากแห้งพลังแสงอาทิตย์ อีกทั้ง มีการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ อาทิเช่น เอกสารวิชาการเกี่ยวกับตัวเต่า และ  
 ตะกร้าตากแห้งพลังแสงอาทิตย์ในรูปแบบของแผ่นพับ สำหรับแจกให้แก่ครู นักเรียน และผู้เข้าร่วมงาน



ขอบคุณข้อมูลจาก..กลุ่มงานโครงการพระราชดำริ





# KM

## แบบง่ายๆ ทำอย่างไร...

### ปรับนิสัยการเรียนรู้ของเราเองก่อนแบบง่าย ๆ

- ปริยัติ → ปฏิบัติ → ปฏิเวธ
- ลดนิเวศน์ในตัวเอง
- ทำลายกรอบคิดแบบเดิมๆ อย่ามี Ego มากเกินไป
- ฝึกหัดการเป็นหน่วยข่าวกรอง อย่าเชื่ออะไรง่าย ๆ
- ฝึกตั้งคำถาม สงสัย และหาคำตอบ
- ฝึกหัดเป็นหน่วยสื่อสาร
- ลงทุนในความรู้ประมาณ 10% ของรายได้

### ทำ KM แบบง่ายๆ กับตัวเรา

- จัดโต๊ะทำงานใหม่ ไม่ให้รก
- ใช้ IT ช่วยในการทำงาน เช่น email การสื่อสาร การจัดเก็บเอกสาร ฯลฯ
- อยากรักษา เพราะว่ายิ่งให้ยิ่งเพิ่ม

### ทำ KM อย่างง่าย ๆ โดยผู้บริหาร

ง่ายที่สุดคือเริ่มที่ตัวผู้บริหารเอง

- ช่วยเหลือให้กำลังใจพนักงาน
- ฝึก Skill ด้าน Story Telling ให้กับพนักงาน
- ทดลอง After Action Review (AAR) ในระหว่างที่มงาน
- หยุดพฤติกรรมลงไปทำงานเองเมื่อเห็นที่มงานทำงานแล้วไม่ถูกใจ
- ใช้ IT มาเป็นเครื่องมือในการทำงาน และจัดเก็บเอกสาร เพราะว่า Reusable ได้

ขอบคุณข้อมูลดีดี...จาก [www.teamgroup.co.th](http://www.teamgroup.co.th)

(ดร. วรวิญญู สุจิรวพันธ์พงศ์)

## ข้อดี 10 วิธีการดูแลสุขภาพตนเอง



โดย...คุณอรุณ ศรีวิสุทธิ

ชีวิตประจำวันของคนเราจะต้องรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายและเราจึงมีวิธีการที่จะแนะนำให้แก่เพื่อน ๆ ที่ชอบกินนั้น กินเนื้ออยู่บ่อย ๆ อร่อยไปเรื่อยตามใจปาก วันนี้จึงมีเคล็ดลับง่าย ๆ ของการกินให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพอย่างเต็มที่มาฝาก จำนวน 10 ข้อด้วยกันค่ะ

1. **ควรจะต้องกินอาหารเช้า** ช่วยเสริมสร้างพลังงานและยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด และลดอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจด้วย
2. **ควรเปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารสัปดาห์** เช่น ควรใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกทานตะวัน ปรุงอาหารแทนน้ำมันที่ใช้ปกติ
3. **ควรมีการดื่มน้ำให้มาก** คนเราควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร เพื่อรักษาระดับความเข้มข้นของเลือด และสร้างความสดชื่น
4. **เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก** โดยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กตัวน้อย ดื่มน้ำเต้าหู้ที่ผลิตจากถั่วเหลือง กินผักใบเขียว
5. **บอกลาซมและของกินจุบจิบ** แต่ควรหันมากินผลไม้เป็นของว่างแทน เนื่องจากในผลไม้จะมีวิตามิน และกากใยที่มีประโยชน์
6. **ควรหันมากินอาหารจำพวกธัญพืชและข้าวกล้อง เมล็ดทานตะวัน ข้าวฟ่างและลูกเดือย** ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
7. **จัดน้ำชาให้ตัวเอง** วันละ 1 ถึง 3 แก้ว จะช่วยลดอัตราเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหารถึง 30%
8. **กินให้ครบทุกสิ่งทั้งธรรมชาติมี** คือ จะต้องพยายามรับประทานผัก ผลไม้ต่างๆ ให้หลากสี อย่าไปติดกินอาหารเพียงอย่างเดียว
9. **เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนรักปลา** ควรจะมีการกินปลาอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง บำรุงสมอง และดีกับหัวใจ
10. **กินถั่วให้เป็นนิสัย** อย่างน้อยวันละ 2 ช้อน เพราะถั่วจะมีโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญๆ หลายชนิด

