KM LITE

ปีที่ 11 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2561

DearReaders
Happiness and Health
Think 'n' Talk
Knowledge@Work
On bookshelves
Knowledge Station
Over the Horizon
Light Up Your Brain

Think 'n' Talk

รู้หรือไม่ เราได้ข้อคิดอะไร
จากโครงการลดพุง ลดโรค
โดย องค์กร ทิพยกุล
กองบริหารบุคคล

Light Up Your Brain

หลากหลายพืชผัก มีอะไรมากกว่าที่คิด
โดย ประเสริฐ อะมริต
ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมเกษตรสร้างสรรค์

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
วว.TISTR

Contents

KM LITE

ปีที่ 11 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2561

2
Happiness and Health

รู้หรือไม่ เราได้ข้อคิดอะไรจากโครงการ ลดพุง ลดโรค

7
Knowledge@Work

How to be… กลไกขับเคลื่อนประเทศไทยสู่การเป็น Digital Thailand Digital Economy

13
Knowledge Station

สิทธิการกลับเป็นผู้ประกันตน สำหรับอดีตผู้ประกันตนตามมาตรา 39

5
Think 'n' Talk

นกกระสาแดง สัตว์ป่าคุ้มครอง มีแนวโน้มใกล้สูญพันธุ์

11
On bookshelves

พบกับแนะนำหนังสือดีๆ : NATIONAL GEOGRAPHIC, คู่มือศึกษาธรรมชาติ หมอบุญส่งฯ, ชีวจิต ฉบับที่ 480, ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา, แค่นอนดีก็ผอมได้

17
Over the Horizon

เบลเยียม เยี่ยมสมชื่อ

20
Light Up Your Brain

หลากหลายพืชผักมีอะไรมากกว่าที่คิด

ยิ้มทักรักคนอ่าน

KM Lite ฉบับนี้ มาฟังประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพของคน วว. จาก รู้หรือไม่ เราได้ข้อคิดอะไรจากโครงการลดพุงลดโรค โดยองค์กร ทิพยกุล จากนั้นไปฟัง ศิริวรรณ อิสสะรีย์ ชวนคิด ชวนคุยเรื่อง นกกระสาแดง สัตว์ป่าคุ้มครอง มีแนวโน้มใกล้สูญพันธุ์

จากเรื่องธรรมชาติ มาเข้าสู่เทคโนโลยีกับดิฉัน How to be กลไกขับเคลื่อนประเทศไทยสู่การเป็น Digital Thailand Digital Economy ตามด้วยหนังสือดีๆ จากมานะ ทับนาโคก ที่นำมาแนะนำไม่ว่าจะเป็น คู่มือศึกษาธรรมชาติเกี่ยวกับนกเมืองไทย เรื่องทะเลๆ ใน National Geographic สุขภาพดีๆ สำหรับสาวๆ ออฟฟิสในชีวจิต และที่น่าสนใจที่สุด แค่นอนดีก็ผอมได้

ฉบับนี้ แน่นอนเรายังคงมีกฎหมายน่ารู้เรื่อง สิทธิการกลับเป็นผู้ประกันตนสำหรับอดีตผู้ประกันตนตามมาตรา 39 โดยมโหสถ เกิดเดช

แล้วจึงวกกลับไปสู่ธรรมชาติอีกครั้งกับศิริสุข ศรีสุข เจ้าแม่การท่องเที่ยวของเรา ที่ยังคงไม่ทิ้งลีลาสนุกสนาน ชวนให้เราเพลิดเพลินไปด้วยกันใน เบลเยียม เยี่ยมสมชื่อ

ปิดท้ายด้วย ประเสริฐ อะมริต ที่จะมาแนะนำตอนต่อให้เราได้ฉุกคิดใน หลากหลายพืชผักมีอะไรมากกว่าที่คิด

อลิสรา คูประสิทธ์

KM Lite

ปีที่ 11 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2561

จัดทำโดย : นางสาวเปรมรัตน์ เฉลิมพักตร์

ที่ปรึกษา ดร.นฤมล รื่นไวย์ (ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลและสารสนเทศ)

บรรณาธิการ อลิสรา คูประสิทธิ์

รองบรรณาธิการ ศิระ ศิลานนท์

ผู้ช่วยบรรณาธิการฝ่ายศิลปกรรม เปรมรัตน์ เฉลิมพักตร์

ฝ่ายสื่อ Online กิตติธัญญา บุญยกุลศิโรตม์

นักเขียนประจำฉบับ องค์กร ทิพยกุล
ศิริวรรณ อิสสะรีย์
มานะ ทับนาโคก
มโหสถ เกิดเดช
ศิริสุข ศรีสุข
ประเสริฐ อะมริต

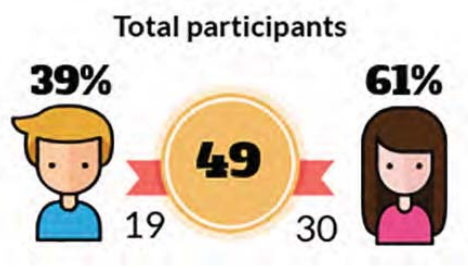
ฉบับ e-Magazine : ดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ
http://www.tistr.or.th/dio

โดย : องค์กร ทิพยกุล
กองบริหารบุคคล (กบค.)

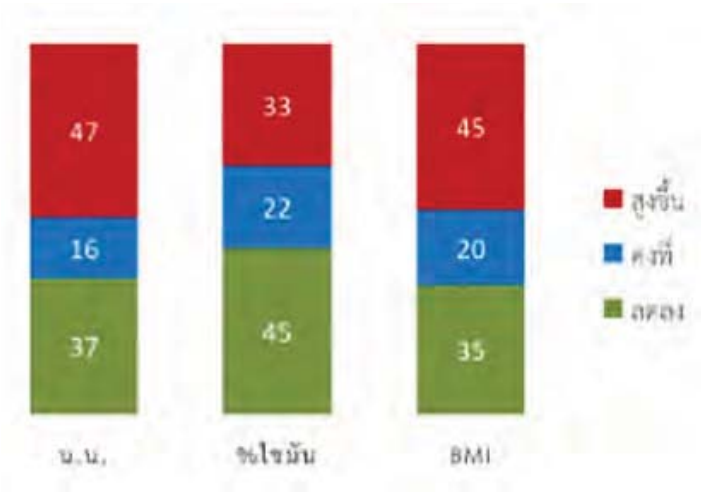
2561

รู้หรือไม่ เราได้ข้อคิดอะไร จากโครงการ ลดพุง ลดโรค

เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2561 ที่ผ่านมา ได้มีโครงการกิจกรรม ลดพุง ลดโรค และได้ปิดโครงการไปแล้ว ซึ่งโครงการนี้ มีสาเหตุจากความอ้วน คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ รวมถึงสภาพแวดล้อมการกินอยู่ของพนักงาน วว. เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงอยู่เป็นประจำจากเครื่องดื่มและอาหารว่าง ในการประชุมและสัมมนาต่างๆ ประกอบกับขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งหมดเป็นตัวแปรสำคัญ ในการทำให้เกิดโรคอ้วนลงพุง



ในวันสุดท้ายของโครงการ เราก็มีการสรุปผลตรวจสุขภาพ**ผู้เข้าร่วมโครงการ 49 คน** พร้อมมอบรางวัล “ผู้นำการเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก” ให้กับผู้ที่มีผลตรวจสุขภาพดีที่สุด 4 อันดับแรก รวมถึงกองบริหารบุคคลได้ร่วมกับคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำการสำรวจแบบสอบถามผู้เข้าร่วมโครงการ ทั้งก่อนและหลัง โดยนำมาแบ่งตามประเด็นที่น่าสนใจ ได้ดังนี้



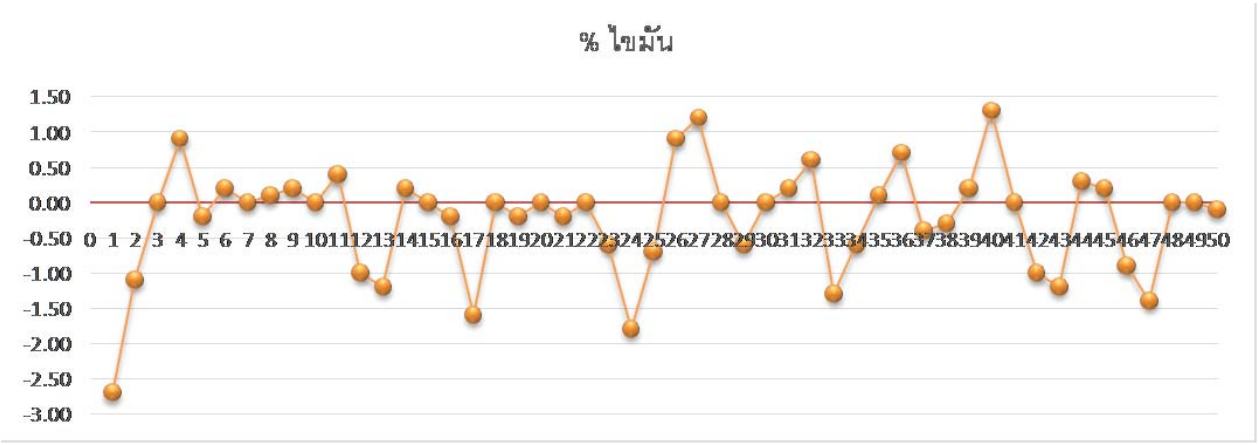
1. สาเหตุของความอ้วน

1.1 พฤติกรรมการกิน (99%)
1.2 ไม่ได้ออกกำลังกาย (52.4%)
1.3 นอนดึก/พักผ่อนน้อย (9.5%)
1.4 เครียด (7.1%)

2. เป้าหมายที่ต้องการจากการเข้าร่วมโครงการ

2.1 ต้องการลดน้ำหนัก/ลดพุง (97.6%)
2.2 ต้องการมีสุขภาพดี (45.2%)
2.3 ความรุนแรงของโรคลดลง (4.7%)
2.4 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (16.7%)

ผลกราฟแสดงการเปลี่ยนแปลงเรื่องของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
ครั้งที่ 1-3



เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ลดลง 22 คน

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย เพิ่มขึ้น 16 คน

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย คงที่ 11 คน

นอกจากนั้น ทีมงานยังมีการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติม จากผู้ที่มีผลตรวจสุขภาพดีขึ้นเปรียบเทียบกับผู้ที่มีผลตรวจสุขภาพเท่าเดิมหรือแย่ลง เพื่อหาปัจจัยความสำเร็จ และอุปสรรคที่เกิดขึ้น ในการเข้าร่วมโครงการ โดยสามารถแบ่งเป็นประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

กลุ่มที่ผลสุขภาพดีขึ้น

- มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ในการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น
- ควบคุมอาหารมากขึ้น
- แบ่งเวลาในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- อยากลดความเสี่ยงของโรคทางกรรมพันธุ์

กลุ่มที่ผลสุขภาพคงที่ หรือ แย่ลง

- ขาดความตั้งใจในการนำแนวทางไปปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด
- ไม่มีเวลา ในการออกกำลังกาย

อุปสรรคของผู้เข้าร่วมโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการบางส่วน ยังไม่ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพเท่าที่ควร
2. การบริหารเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมและการสนับสนุนของผู้บังคับบัญชาต้นสังกัด
3. การปฏิบัติตัวและนำความรู้ไปปรับใช้ของผู้เข้าร่วมโครงการยังไม่ทั่วถึง
4. ผู้เข้าร่วมโครงการบางส่วน ไม่มีเป้าหมายของตนเองที่ชัดเจนในการลดน้ำหนัก ซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

โครงการกิจกรรมลดพุง ลดโรค สามารถลดน้ำหนักได้เป็นที่พอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ เป็นอย่างมาก จนทำให้มีผลตรวจสุขภาพดีขึ้นได้ถ้วนหน้า จะเห็นว่าส่วนใหญ่ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ รวมถึงการมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องการมีสุขภาพที่ดีขึ้นจากเดิม โดยภายหลังการอบรม กลุ่มนี้จะมีการควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด และมีการแบ่งเวลาในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จนในที่สุดสามารถที่ลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ อันส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นได้นั่นเอง แล้วพบกันกับกิจกรรมดีๆ ด้านสุขภาพประจำปี 2562 ในเร็วๆ นี้

ด้วยความปรารถนาดีจากสำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

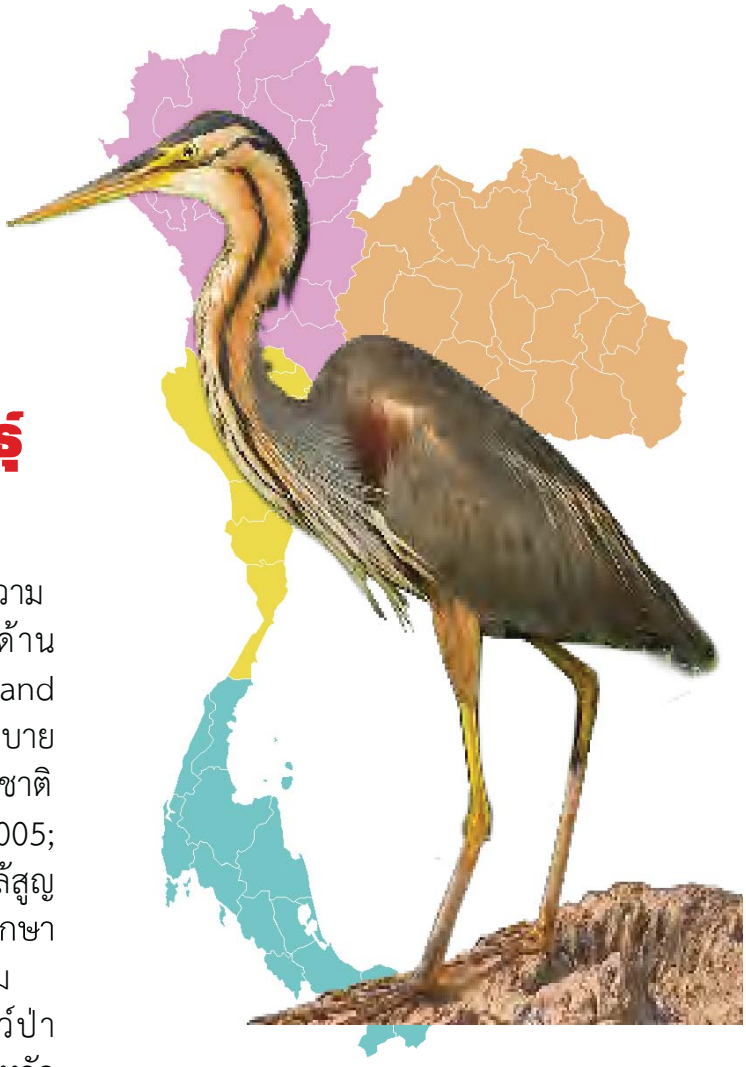
ขอบคุณภาพประกอบจาก

[Online]. Available at : https://www.thefix.com/content/perception-wrong-anorexia-not-just-female-disease [accessed 25 October 2018].

[Online]. Available at : https://www.istockphoto.com/th/vector/silhouette-fat-and-slim-woman-before-and-after-weight-loss-gm842988162-137761121 [accessed 26 October 2018].

โดย : ศิริวรรณ อิสสะรีย์
ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมพลังงานสะอาด
และสิ่งแวดล้อม (ศนพ.)

นกกระสาแดง สัตว์ป่าคุ้มครอง มีแนวโน้มใกล้สูญพันธุ์



นกกระสาแดงเป็นสัตว์ป่าชนิดที่มีความสำคัญในการอนุรักษ์ โดยมีสถานภาพด้านการอนุรักษ์ระดับประเทศในบัญชี Thailand Red Data จากการจัดของสำนักงานนโยบายและแผนสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ (สผ.) (Nabhitabhata & Chan-ard 2005; Sanguansombat 2005) มีแนวโน้มใกล้สูญพันธุ์ (Vulnerable หรือ VU) จากการศึกษาการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการพื้นที่ชุ่มน้ำของประเทศไทย ด้านทรัพยากรสัตว์ป่าของพื้นที่แรมซ่าร์ไซต์ดอนหอยหลอด จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ในปัจจุบันนกกระสาแดงเป็นนกชนิดเดียวที่มีแนวโน้มใกล้สูญพันธุ์อยู่ในพื้นที่แรมซ่าร์ไซต์ดอนหอยหลอด

นกกระสาแดง (purple heron) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Ardea purpurea* เป็นนกน้ำ ในตระกูลนกยางหรือนกกระยาง ถิ่นที่อยู่อาศัยพบในแอฟริกา ยุโรป อินเดีย จีน ไต้หวัน พม่า ไทย กัมพูชา ลาว เวียดนาม มาเลเซีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ ประเทศไทยพบทุกภาคจัดเป็นทั้งนกประจำถิ่นและอพยพเข้ามา เป็นนกที่มีขนาดใหญ่ โดยมีความสูง 80-90 เซนติเมตร ความกว้างของปีกสองข้าง 120-150 เซนติเมตร แต่มีลำตัวผอมบาง มีน้ำหนักเพียง 500-1,300 กรัมเท่านั้น มีลักษณะใกล้เคียงกับนกกระสานวล แต่ขนาดค่อนข้างเล็กกว่าและมีสีขนที่แตกต่างกัน โดยนกกระสาแดงมีลักษณะพิเศษปากเหลือง หัวและคอน้ำตาลแดง มีเส้นดำลากจากหน้าผากถึงท้ายทอย มุมปาก และข้างคอ คอด้านหน้ามีลายประเป็นขีดใหญ่

อกและขนลำตัวด้านบนเทา นกกระสาแดงเป็นนกที่บินได้ช้า เวลาบินมักจะหดคอเข้าลำตัวเป็นรูปตัว S คอที่ยาวนี้บางครั้งอาจมองดูคล้ายงู เสียงร้องของนกกระสาแดง ร้าก หรือ ร้าก-กา ขณะบินด้านล่างเทาตัดกับสีเลือดหมูขอบขนคลุมใต้ปีก สีข้าง และท้องด้านท้าย จะมีขนสีน้ำตาลแดงเข้ม และ**เมื่อโตเต็มวัย ขนที่หลังจะเป็นสีเทาเข้มขึ้น** จะงอยปากมีสีเหลืองและแคบบาง ส่วน**นกวัยอ่อนจะมีขนลำตัวน้ำตาลลวดลายที่หัวและคอไม่ชัดเจน** ซึ่งในตัวเต็มวัยจะมีสีสว่างขึ้น ช่วงฤดูผสมพันธุ์มักอยู่รวมกันเป็นฝูงตามพงต้นกกหรือต้นไม้ใกล้กับทะเลสาบขนาดใหญ่หรือพื้นที่ชุ่มน้ำ โดยจะสร้างรังขนาดใหญ่จากกิ่งไม้สำหรับวางไข่

โดยทั่วไปพฤติกรรมนกกระสาแดงจะออกหาอาหารในเวลาเช้าและเย็น กลางวันชอบเกาะอยู่ตามต้นไม้ หรือกอหญ้าริมหนองบึงและแหล่งน้ำตื้น วางไข่ครั้งละ 3 - 5 ฟอง อาหารส่วนใหญ่เป็นพวกปลา กบ กุ้ง เขียด หอย แมลง และสัตว์เลื้อยคลานเล็กๆ นกกระสาแดงมักเดินหาอาหารกินตามชายฝั่งทะเล ชายเลน หรือท้องนาที่กำลังไถ ตามพื้นที่ชุ่มน้ำ มักยืนนิ่งนานๆ เมื่อพบเหยื่อจะใช้จงอยปากจิกกิน จากการศึกษาการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการพื้นที่ชุ่มน้ำของประเทศไทยของ วว. พบนกชนิดนี้บริเวณชายฝั่งทะเลและชายหาดเลนของพื้นที่แรมซ่าร์ไซต์ดอนหอยหลอดจำนวนมาก นกกระสาแดงจัดเป็นสัตว์ป่าคุ้มครองตาม พระราชบัญญัติสงวนและคุ้มครองสัตว์ป่า พ.ศ.2535

ขอบคุณภาพประกอบจาก
[Online]. Available at : https://www.dek-d.com/board/view/3723998/ [accessed 29 October 2018].
[Online]. Available at : http://www.pedrotrejo.es/index.php/(Ref.7)_Garza_imperial [accessed 30 October 2018].
[Online]. Available at : https://pantip.com/topic/30123066 [accessed 30 October 2018].
[Online]. Available at : https://www.kisspng.com/png-thailand-blank-map-vector-map-thailand-973175/download-png.html [accessed 30 October 2018].

Knowledge@Work
รอบรู้เรื่องงาน
TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th
ปีที่ 11 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2561

โดย : อลิสรา คูประสิทธิ์
ผอ. กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร

How to be...

กลไกขับเคลื่อนประเทศไทยสู่การเป็น Digital Thailand Digital Economy

รอบรู้เรื่องงาน ฉบับนี้ เราไปดูปัจจัยที่จะช่วยให้ท่านเป็นกลไกขับเคลื่อนประเทศไทยให้เปลี่ยนผ่านทางดิจิทัลอย่างก้าวกระโดดไปสู่การเป็น Digital Thailand Digital Economy ผ่านมุมมองผู้บริหาร และผู้เชี่ยวชาญด้านดิจิทัลจากองค์กรต่างๆ ทั้งภายในและต่างประเทศ ในงาน Thailand OpenGov Leadership Forum กันค่ะ

การที่จะทำให้สังคมไทยปรับเปลี่ยนไปสู่ความเป็นดิจิทัลอย่างก้าวกระโดด เพื่อสร้างสรรค์ และใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเต็มศักยภาพในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน นวัตกรรม ข้อมูล ทุนมนุษย์ และทรัพยากรอื่นๆ อันนำไปสู่ระบบเศรษฐกิจดิจิทัล หรือ Digital Economy นั้น จำเป็นต้องเกิดการบูรณาการจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งจากทางภาครัฐและภาคเอกชน ใน 5 ด้านที่สำคัญ หรือเรียกอย่างสั้นๆ ว่า SIGMA

S (Security) หรือ Cyber Security กลไกการปกป้องคุ้มครองข้อมูล บุคคล รวมถึงองค์กร จากการถูกคุกคาม และ/หรือ ทำลาย ผ่านสื่อดิจิทัล

I (Infrastructure) โครงสร้างพื้นฐานที่ช่วยลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม พร้อมทั้งนำดิจิทัลมาสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมการดำรงชีวิตไปสู่การเป็นสมาร์ตซิตี (Smart City)

G (Government) การที่ภาครัฐนำดิจิทัลมาช่วยให้การอำนวยความสะดวกให้ธุรกิจทำงานได้ง่ายขึ้น ประชาชนเข้าถึงข้อมูลและบริการภาครัฐได้ดียิ่งขึ้น

M (Manpower) กำลังคนที่มีทักษะทางด้านดิจิทัลซึ่งจะมาช่วยกันขับเคลื่อนประเทศสู่ความเป็นดิจิทัล 4.0 ผ่านการสร้างนวัตกรรม IoTs (Internet of Things)

A (Application) แอปพลิเคชันที่เป็นสื่อกลางทั้งที่มีอยู่แล้วในตลาด และที่กำลังจะเกิดใหม่เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง เปิดโอกาสให้กับการดำรงชีวิต การทำธุรกิจ การทำการค้า ไปจนถึงอุตสาหกรรมของประเทศไทย

โดยจากการสัมมนา สามารถสรุปหัวใจสำคัญของกลไกที่จะทำให้กลายเป็น Digital Economy ไว้ดังนี้

Customer Concern ความต้องการและความคาดหวังจากผลิตภัณฑ์และบริการของเราจากลูกค้าเป็นหัวใจสำคัญที่เราต้องตระหนักและมุ่งไปให้ถึง หรือเกินกว่า

Digital makes Disruption to give a Chance for Change การปรับกระบวนการทางความคิด หรือ Mindset ที่ว่า ดิจิทัลซึ่งเป็นอีกหนึ่งเทคโนโลยีที่จะเข้ามาแทรกแซงหรือขัดจังหวะการดำรงชีวิต กระบวนการทำงานของเราให้ต่างไปจากเดิม อย่ามองว่าเป็นปัญหา แต่ให้มองว่าเป็นโอกาสที่จะปรับเปลี่ยน

International Standard เมื่อพูดถึงการบูรณาการ มาตรฐานคือสิ่งที่สำคัญทั้งมาตรฐานของตัวเครื่องมืออุปกรณ์โครงสร้างพื้นฐานและระบบสารสนเทศ มาตรฐานในการจัดเก็บโครงสร้างข้อมูล มาตรฐานการจัดเก็บเอกสาร มาตรฐานในการเชื่อมโยงติดต่อสื่อสาร มาตรฐานในการกำกับดูแล และมาตรฐานทักษะของบุคลากร ไม่ใช่แค่เป็นเพียงมาตรฐานที่ใช้เฉพาะในหน่วยงานตัวเองเท่านั้น แต่ต้องเป็นรูปแบบมาตรฐานที่ใช้แบบสากล เพื่อรองรับการเชื่อมโยงทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ

Policy Driven แน่นอนทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่ประสบผลสำเร็จเลย หากขาดนโยบายที่ชัดเจน ขาดการกำกับดูแล และขาดการบังคับใช้กฎระเบียบอย่างเคร่งครัด ดังนั้น ผู้นำ หรือ ผู้บริหาร จึงมีส่วนสำคัญที่จะเป็นผู้ผลักดัน

Digital Literacy ทักษะทางด้านดิจิทัลของคนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสามารถในการใช้ดิจิทัล ความรู้เท่าทันถึงภัยอันตรายทางไซเบอร์ ยังคงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญและเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อให้ทันกับเทคโนโลยีและกฎหมายด้านดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ ในงานยังมีการแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าร่วม โดยหนึ่งในตัวอย่างของประเทศที่ประสบความสำเร็จในการนำดิจิทัลไปพัฒนาประเทศอย่างก้าวกระโดด คือ **สาธารณรัฐเกาหลี** สิ่งที่ทำให้ประเทศพัฒนาอย่างก้าวกระโดด คือ การวางแผนด้านการดำเนินงานดิจิทัลอย่างมีวิสัยทัศน์โดยพยายามหาแนวทางกลางที่ไม่ทำให้เกิดการขัดแย้งกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกภาคส่วนมากที่สุด เดินก้าวตามแผนอย่างมั่นคง มีการตรวจสอบระบบเทคโนโลยีสารสนเทศที่พัฒนาขึ้นให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ มีการรวบรวมข้อมูลจากส่วนต่างๆ มาไว้ที่ส่วนกลางให้สามารถเข้าถึง ปรับปรุง แบ่งปัน และนำไปใช้ประโยชน์ร่วมกัน มีการนำเทคโนโลยีมาปรับเปลี่ยนให้อุปกรณ์เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ทั้งที่ใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานสามารถติดต่อสื่อสาร ควบคุมและเชื่อมโยงผ่านทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

ในส่วนของประเทศญี่ปุ่นนั้น ได้ก้าวข้าม 4.0 ไปสู่ Society 5.0 แล้ว โดยการวางแผนด้านการดำเนินงานดิจิทัลอย่างมีวิสัยทัศน์มองไปสู่จุดมุ่งหมายโดยคำนึงถึงความต้องการของคนในสังคมเป็นสำคัญ เน้นนำดิจิทัลมาสร้างการบริการที่ใช้ง่ายและสามารถเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และเดินก้าวตามแผนอย่างมั่นคง ทั้งนี้สำหรับญี่ปุ่นมองว่า Digital Transformation is Cultural Change นั่นคือ ต้องมีการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรม ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิต วัฒนธรรมในการทำงาน บุคลากรภาครัฐต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีในการคิด ผู้นำต้องมุ่งมั่น เครือข่ายความร่วมมือระหว่างกันที่แบ่งปันประสบการณ์จะเป็นกุญแจนำไปสู่ความสำเร็จ เพราะจะทำให้เข้าใจประเด็นปัญหาและแนวทางแก้ไขจากหลายมิติมุมมองยิ่งขึ้น

ในส่วนของ สาธารณรัฐออสเตรียนั้น ให้ความสำคัญกับการออกแบบสถาปัตยกรรม โดยมองว่า ระบบบริการสาธารณะในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ นอกจากต้องมีการทำงานและให้บริการในรูปแบบดิจิทัลแล้ว ควรเป็นระบบเปิดที่สามารถแบ่งปันแลกเปลี่ยนเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างแต่ละบริการแต่ละหน่วยงานผ่านการวางแผนออกแบบสถาปัตยกรรมที่รองรับอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของการรวบรวมและจัดเก็บข้อมูลด้วยกระบวนการทำงานที่ง่ายลื่นไหลรวดเร็ว สามารถติดต่อ สื่อสาร ทำงาน และใช้ประโยชน์ทรัพยากรระหว่างองค์กรร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่สะดุด

สำหรับ มาเลเซียนั้น ให้สำคัญกับความมั่นคงปลอดภัยทางไซเบอร์ ด้วยตระหนักถึงภัยคุกคามที่จะเกิดเมื่อนำดิจิทัลมาใช้ในการบริหารจัดการและให้บริการผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ดังนั้นการวางมาตรการป้องกันไม่ให้เกิดทั้งในรูปของการประกาศนโยบาย ออกกฎหมาย และนำเทคโนโลยีหรือเครื่องมือมาสนับสนุน รวมถึงมาตรการควบคุมให้มีการดำเนินการเป็นไปตามข้อกำหนด และจัดการอย่างรวดเร็วเมื่อเกิดเหตุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

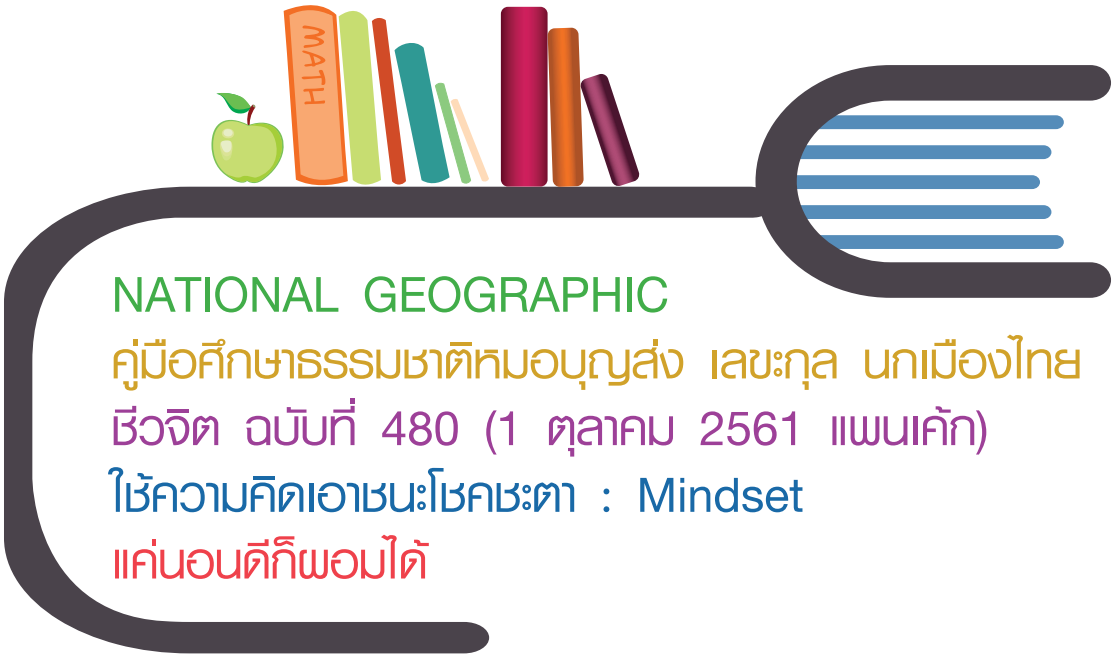
ในขณะเดียวกัน เครือรัฐออสเตรเลีย ก็เล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องของการรักษาความมั่นคงปลอดภัยเทคโนโลยีสารสนเทศเช่นกัน โดยมองข้ามไปอีกระดับ นั่นคือ การบริหารจัดการความเสี่ยงด้านเทคโนโลยีสารสนเทศผ่านความสามารถในการเข้าถึงเครือข่าย การมีความรับผิดชอบร่วมกัน การร่วมแบ่งปันปัญหา การร่วมกันออกแบบและพัฒนาแนวทางแก้ไข นั่นคือกุญแจสำคัญเพื่อความสำเร็จที่ยั่งยืน เพราะในโลกปัจจุบัน เทคโนโลยีมีการพัฒนาก้าวไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ขนาดของปัญหาด้านความปลอดภัยที่เกิดบนโลกอินเทอร์เน็ตขยายตัวเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ โดยเฉพาะการโจมตีเพื่อทำลายความสามารถทางการทหารและการทำให้โครงสร้างพื้นฐานของประเทศเป็นอัมพาต ดังนั้น ออสเตรเลียจึงให้ความสำคัญกับการป้องกันข้อมูลบนเครือข่ายเทคโนโลยีสารสนเทศโดยอาศัยกรอบการทำงานด้าน**การรักษาความปลอดภัยบนไซเบอร์ 6 ขั้นตอน** ประกอบด้วย

1. **Prepare** การตระหนักถึงวัฒนธรรมไซเบอร์บนพื้นฐานการบริหารความเสี่ยง
2. **Prevent** มาตรการป้องกันเพื่อลดความน่าจะเกิดของการถูกขัดจังหวะหรือสะดุดของไซเบอร์ทั้งในส่วนของ กระบวนการ การควบคุม และทักษะพนักงาน
3. **Detect** เทคโนโลยีการตรวจจับและการเตือนภัยอย่างชาญฉลาด มีประสิทธิภาพ และทันต่อเหตุการณ์ โดยสามารถแลกเปลี่ยนแบ่งปันข้อมูลระหว่างกัน
4. **Respond** การตอบสนองต่อเหตุการณ์ไซเบอร์อย่างมีประสิทธิภาพด้วยนโยบายที่ชัดเจนและขั้นตอนการปฏิบัติตามปกติ
5. **Recover** การฟื้นฟูกระบวนการทำงานให้กลับสู่ปกติอย่างรวดเร็วเมื่อเกิดการหยุดชะงักจากการโจมตีทางไซเบอร์
6. **Lead** การร่วมมือและสื่อสารระหว่างองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และศาล ทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศเพื่อให้เกิดการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพต่อความท้าทายของสภาพแวดล้อมไซเบอร์แบบเชื่อมต่อกันทั่วโลก

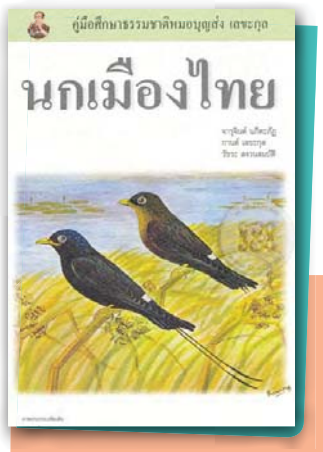
จะเห็นได้ว่า การพัฒนาและการเติบโตของเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว ทำให้เราคงไม่สามารถหลีกหนีไปจากดิจิทัลซึ่งกำลังจะกลายมาเป็นปัจจัยหนึ่งในการดำรงชีวิตพ้น ดังนั้นความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตและการทำงาน การออกมาจากกรอบอันคุ้นเคย บนพื้นฐานของความรู้ความเข้าใจ การปฏิบัติตามข้อกำหนด มาตรฐานและกฎหมายที่ทันสมัยเป็นสากล จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้เราสามารถก้าวไปสู่การเป็น Digital Thailand Digital Economy เริ่มเร็วเมื่อไหร่ ก็ถึงไวเท่านั้น

ขอบคุณภาพประกอบจาก
Online]. Available at : http://www.gazetevatan.com/rusya-ve-cin-den-abd-ye-siber-saldiri--998198-dunya/ [accessed 16 November 2018].

โดย : มานะ ทับนาโคก
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร



NATIONAL GEOGRAPHIC
คู่มือศึกษาธรรมชาติหมอบุญส่ง เลขะกุล นกเมืองไทย
ชีวจิต ฉบับที่ 480 (1 ตุลาคม 2561 แพนเค้ก)
ใช้ความคิดเอาชนะโชคชะตา : Mindset
แค่นอนดีก็ผอมได้



คู่มือศึกษาธรรมชาติหมอบุญส่ง เลขะกุล “นกเมืองไทย”

ผู้แต่ง : จารุจินต์ นภีตะภัฏ,กานต์ เลขะกุล,วัชระ สงวนสมบัติ

ปีที่พิมพ์ : 2561

ที่มา : https://www.se-ed.com/product/คู่มือศึกษาธรรมชาติหมอบุญส่ง-เลขะกุล-นกเมืองไทย.aspx?no=9786169308508

“คู่มือศึกษาธรรมชาติหมอบุญส่ง เลขะกุล นกเมืองไทย” เป็นสุดยอดคัมภีร์ของนักดูนกระดับตำนาน ผลงานโดย “นายแพทย์บุญส่ง เลขะกุล” ผู้เชี่ยวชาญด้านสัตว์ป่าของเมืองไทย ที่ได้รวบรวมข้อมูลและภาพวาดของนกที่พบในเมืองไทย จำนวน 1,050 ชนิด โดยเพิ่มเติมจาก ปี พ.ศ.2555 อีก 39 ชนิด เนื่องจากปรับปรุงโดยใช้เนื้อหาเดิมเป็นหลักและเน้นการเพิ่มจำนวนชนิดนกที่พบเพิ่มเติม ในขณะที่การศึกษาและข้อมูลสมัยใหม่ที่เพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้ชื่อของนกมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับวงศ์ สกุลและชนิด ตลอดจนชื่อสามัญภาษาไทยและภาษาอังกฤษ แต่จากข้อจำกัดของระบบการพิมพ์ ไม่สามารถเปลี่ยนข้อมูลในเนื้อหาเดิมได้ อย่างไรก็ตามเพื่อให้ข้อมูลถูกต้องและทันสมัย ในส่วนของนกที่พบเพิ่มเติมจะใช้ชื่อสามัญและชื่อวิทยาศาสตร์ตามข้อมูลที่ยอมรับในปัจจุบัน

NATIONAL GEOGRAPHIC

ฉบับที่ ปีที่ 18 ฉบับที่ 207 (4 ตุลาคม 2561)

ปีที่พิมพ์ : 2561

ที่มา : https://www.se-ed.com/product /นิตยสาร-National-Geographic-ปีที่-18-ฉบับที่-207-ตุลาคม-2561-PDF.aspx?no=5522840083524

- พื้นที่คุ้มครองทางทะเล : ความหวังสุดท้ายของทะเลไทย
- ประวัติศาสตร์อัปยศ : การกักกันชาวอเมริกันเชื้อสายญี่ปุ่นในอเมริกา
- แมงกะพรุนมีอะไร ถึงอยู่รอดมาได้หลายร้อยล้านปี

ชีวจิต ฉบับที่ 480 (1 ตุลาคม 2561 แพนเค้ก)

ปีที่พิมพ์ : 2561

ที่มา : https://www.naiin.com/product/detail/242256

- Health hero 27 กิโลหายวับ ไม่อด ไม่พึ่งยา ไม่บ้าพลัง
- Chinese herb “ซานชี” โสมเทวดา รักษาไขมันในเลือดสูง
- Stress management วิธีแก้ 17 โรคสาวออฟฟิศขี้บ่น #ฉันติดหวาน #ฉันอ้วน #ฉันนอนไม่หลับ #ฉันปวดประจำเดือน
- Nutrition revolution หยุดแป้งขาว + ของหวาน หยุดอาการเบลอแต่เช้า
- BAB 19 October 2018 - 3 February 2019
- 10 Eey supplements แก้ตาล้า ตาแห้ง สาวกออนไลน์
- Activ reborn แถมฟรีในเล่ม!

แค่นอนดีก็ผอมได้

ผู้แต่ง : Keiko Sato (เคะอิโกะ ซะโต้)

ผู้แปล : กาญจนี สวยสมพล

ที่มา : https://www.se-ed.com/product /แค่นอนดีก็ผอมได้.aspx?no=9786161824907

ถ้าน้ำหนักตัวลดลงได้ แค่นอนหลับสบายๆ คุณอยากจะลองไหม

- การนอนหลับในแต่ละคืนเผาผลาญพลังงานได้ถึง 300 กิโลแคลอรี หากนอนแบบนี้ได้ทุกคืน ก็จะลดน้ำหนักได้มากสุดถึง 1 กิโลกรัมโดยไม่ต้องทำอะไร
- “Growth hormone” ทหารเอกที่คอยสลายไขมันสะสมยามค่ำคืน ยิ่งหลั่งเยอะ ยิ่งผอมไว
- 22.00-03.00 น. หลับช่วงนี้ Growth hormone ทำงานได้ดีที่สุด

“แค่นอนดีก็ผอมได้” เล่มนี้ จะพาคุณไปรู้จักกับสารพัดเทคนิคเพื่อสร้างการนอนอย่างมีคุณภาพให้เกิดขึ้นในทุกคืน ทั้งการตื่นนอน การเลือกกินอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย กิจกรรมกระตุ้นการนอนหลับ การเตรียมและสร้างบรรยากาศห้องนอน รวมถึงเคล็ดลับการนอนสำหรับคนทำงานกะดึกหรือคนนอนน้อย โดยเล่าเป็นหัวข้อสั้นๆ อ่านเข้าใจง่าย และนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

Knowledge Station
KMLITE
email : kmlite@tistr.or.th TISTR - DIO
ปีที่ 11 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2561

โดย : มโหสถ เกิดเดช
นิติกรประจำกองกฎหมาย

สิทธิการกลับเป็นผู้ประกันตน สำหรับ อดีตผู้ประกันตน ตามมาตรา 39

วว.TISTR

พระราชบัญญัติการกลับเป็นผู้ประกันตน พ.ศ. 2561 : กรณีประกันสังคมคืนสิทธิผู้ประกันตนตามมาตรา 39 ที่สิ้นสภาพ

นับเป็นข่าวดีส่งท้ายวันสงกรานต์ประจำปี 2561 เพราะว่าขณะนี้พระราชบัญญัติการกลับเป็นผู้ประกันตน พ.ศ. 2561 ได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาโดยมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 20 เมษายน 2561 เป็นต้นไป จึงส่งผลให้ผู้ที่เคยเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 39 จำนวน 762,274 คน ที่ไม่ได้ส่งเงินสมทบสามเดือนติดต่อกันตามมาตรา 41(4) หรือส่งเงินสมทบไม่ครบเก้าเดือนภายในสิบสองเดือนตามมาตรา 41(5) ทำให้ความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง ดังนั้นเพื่อเป็นการให้โอกาสบุคคลดังกล่าวให้ได้มีโอกาส ขอกลับเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 39 อีกครั้งหนึ่ง สภานิติบัญญัติแห่งชาติจึงได้ตราพระราชบัญญัติการกลับเป็นผู้ประกันตน พ.ศ. 2561 นี้ขึ้น

สิทธิประกันตนตามมาตรา 39 ที่คนทำงานควรรู้

ดังนั้นเพื่อให้พนักงานและลูกจ้างของ วว.ที่เคยเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 39 และความเป็นผู้ประกันตนดังกล่าวสิ้นสุดลงเนื่องจากไม่ได้ส่งเงินสมทบต่ออาจเป็นเพราะเห็นว่าเมื่อได้รับการบรรจุเป็นพนักงานและลูกจ้างของ วว. แล้ว ก็ย่อมได้รับสิทธิและสวัสดิการของ วว. จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องส่งเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมให้สิ้นเปลืองอีก แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อพระราชบัญญัติการกลับเป็นผู้ประกันตนได้มีการประกาศใช้บังคับให้สิทธิเฉพาะอดีตผู้ประกันตนตามมาตรา 39 มีสิทธิขอกลับเข้าเป็นผู้ประกันตนได้อีกครั้งในลักษณะของการคืนสิทธิ ซึ่งสิทธิดังกล่าวนี้เป็นสิทธิเฉพาะตัวของอดีตผู้ประกันตนเท่านั้นหาได้เป็นสิทธิของประชนทุกคนแต่อย่างใด และหากผู้มีสิทธิจะขอใช้สิทธิก็จะต้องขอใช้สิทธิภายในระยะกรอบเวลาตามที่กฎหมายกำหนดเท่านั้น ดังนั้นเพื่อเป็นข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจของพนักงานและลูกจ้างของ วว. ที่เคยเป็นอดีตผู้ประกันตนตามมาตรา 39 ว่าจะใช้โอกาสนี้ขอคืนสิทธิกลับเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 39 หรือไม่ ผู้เขียนจึงขอให้ความรู้เกี่ยวกับผู้ประกันตนตามมาตรา 39 คืออะไร และมีสิทธิอะไรบ้างพอสังเขป ดังนี้

1. บุคคลใดมีสิทธิเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 39

บุคคลที่จะเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 39 ได้นั้น เดิมทีบุคคลนั้นจะต้องเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 33 มาก่อน (หมายถึงผู้ประกันที่มีนายจ้าง) และต้องเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 33 มาแล้ว ไม่น้อยกว่าสิบสองเดือน ต่อมาความเป็นผู้ประกันตนได้สิ้นสุดลงด้วยเหตุลาออกจากงานหรือเพราะถูกเลิกจ้าง บุคคลที่เข้าเงื่อนไขดังกล่าวหากประสงค์จะเป็นผู้ประกันตนต่อไปก็ต้องแสดงความจำนงต่อสำนักงานประกันสังคมภายในหกเดือนนับแต่วันสิ้นสุดความเป็นลูกจ้าง ดังนั้นบุคคลที่ได้แสดงความจำนงเป็นผู้ประกันตนภายในเงื่อนเวลาดังกล่าว จึงทำให้มีฐานะเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 39 นี้

2. การส่งเงินสมทบ

ด้วยผู้ประกันตนตามมาตรา 39 เป็นผู้ประกันตนภาคสมัครใจและเป็นผู้ประกันตนที่ไม่มีนายจ้าง ดังนั้นจำนวนเงินที่ผู้ประกันตนต้องจ่ายสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมเดือนละ 432 บาท อัตราเดียวเท่ากันทุกคน (คำนวณจาก 9% คำนวณจากฐานค่าจ้างเดือนละ 4,800 บาท) โดยผู้ประกันตนต้องนำส่งเงินสมทบ ภายในวันที่ 15 ของทุกเดือน

3. เหตุที่ให้ผู้ประกันตนตามมาตรา 39 สิ้นสภาพ

3.1 ตาย
3.2 ได้เป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 33 อีก หมายถึงกลับเข้าทำงานที่มีนายจ้าง
3.3 ลาออกจากการเป็นผู้ประกันตน
3.4 ไม่ส่งเงินสมทบสามเดือนติดต่อกัน
3.5 ภายในสิบสองเดือนส่งเงินสมทบไม่ครบเก้าเดือน

4. สิทธิประโยชน์ผู้ประกันตนตามมาตรา 39

ผู้ประกันตนตามมาตรา 39 ที่ได้ส่งเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมครบ จะได้รับความคุ้มครอง ดังนี้

4.1 สิทธิประโยชน์กรณีเจ็บป่วย

• สามารถเข้ารับการรักษากรณีเจ็บป่วยได้ทั้งโรงพยาบาลของรัฐและเอกชนตามหลักเกณฑ์ที่ประกันสังคมกำหนด อ่านรายละเอียดได้ที่ เว็บไซต์ประกันสังคม https://www.sso.go.th

4.2 สิทธิประโยชน์กรณีทุพพลภาพ

• กรณีเข้ารับบริการทางการแพทย์ ณ สถานพยาบาลของรัฐ ทั้งกรณีผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอกได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
• กรณีเข้ารับบริการทางการแพทย์ ณ สถานพยาบาลเอกชน หากเป็นผู้ป่วยนอกจ่ายค่าบริการทางการแพทย์เท่าที่จ่ายจริงไม่เกินเดือนละ 2,000 บาท หากผู้ป่วยในจ่ายค่าบริการทางการแพทย์เท่าที่จ่ายจริงไม่เกินเดือนละ 4,000 บาท
• ค่ารถพยาบาลหรือค่าพาหนะรับส่งผู้ทุพพลภาพ ให้เหมาจ่ายไม่เกินเดือนละ 500 บาท
• ผู้ประกันตนที่ทุพพลภาพและเข้ารับการฟื้นฟูในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานของสำนักงานประกันสังคมจะมีค่าฟื้นฟู 40,000 บาท
• ผู้ประกันตนจะได้รับเงินทดแทนการขาดรายได้ ในอัตราร้อยละ 50 ของค่าจ้างรายวันตามมาตรา 57 ตลอดชีวิต
• กรณีผู้ประกันตนที่ทุพพลภาพถึงแก่ความตาย ผู้จัดการศพมีสิทธิได้รับค่าทำศพ 40,000 บาท
• กรณีผู้ประกันตนที่ทุพพลภาพถึงแก่ความตายและได้ส่งเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่าสามปี ทายาทจะได้รับเงินสงเคราะห์เท่ากับค่าจ้างเฉลี่ยสองเดือน แต่หากผู้ประกันตนส่งเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่าสิบปีก็จะได้รับเงินสงเคราะห์เพิ่มขึ้นเท่ากับค่าจ้างเฉลี่ยหกเดือน

4.3 สิทธิประโยชน์กรณีคลอดบุตร

• เงินค่าคลอดบุตรเหมาจ่าย 13,000 บาท ไม่จำกัดครั้ง
• เงินค่าหยุดงานร้อยละ 50 ของค่าจ้างเฉลี่ยเป็นระยะเวลาเก้าสิบวัน เบิกได้ไม่เกินสองครั้ง

4.4 สิทธิประโยชน์กรณีสงเคราะห์บุตร

• เงินค่าสงเคราะห์บุตรจะได้รับอัตราเหมาจ่าย 400 บาทต่อบุตรหนึ่งคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุหกปีบริบูรณ์ จำนวนคราวละไม่เกินสามคน

4.5 สิทธิประโยชน์กรณีชราภาพ

- กรณีผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบครบหนึ่งร้อยแปดสิบเดือน มีสิทธิได้รับบำนาญชราภาพเป็นรายเดือน ในอัตราร้อยละ 20 ของค่าจ้างเฉลี่ยหกสิบเดือนสุดท้ายไปตลอดชีวิต และหากผู้ประกันตนส่งเงินสมทบเกินหนึ่งร้อยแปดสิบเดือนทุกๆ สิบสองเดือนจะได้รับบำนาญในส่วนเพิ่มอีกเท่ากับ 1.5 ของค่าจ้างเฉลี่ย
- กรณีผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบไม่ครบหนึ่งร้อยแปดสิบเดือน ผู้ประกันตนจะได้รับเงินคืนเป็นเงินก้อนเดียวครั้งเดียวที่เรียกว่าบำเหน็จชราภาพ

4.6 สิทธิประโยชน์กรณีตาย

- กรณีผู้ประกันตนถึงแก่ความตาย ผู้จัดการศพมีสิทธิได้รับค่าทำศพ 40,000 บาท
- เงินสงเคราะห์กรณีเสียชีวิต กรณีที่ผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบเกินสามสิบหกเดือนแต่ไม่ถึงหนึ่งร้อยยี่สิบเดือน ทายาทจะได้รับเงินสงเคราะห์สองเท่าของค่าจ้างที่นายจ้างนำส่งเงินสมทบ แต่หากกรณีที่ผู้ประกันตนจ่าย**เงินสมทบตั้งแต่หนึ่งร้อยยี่สิบเดือน ขึ้นไป** ทายาทจะได้รับเงินสงเคราะห์หกเท่าของค่าจ้างที่นายจ้างนำส่งเงินสมทบ

ดังนั้นหากพนักงานและลูกจ้างของ วว. ท่านใดที่เคยเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 39 และได้ขาดการส่งเงินสมทบจนเป็นเหตุให้สิ้นสภาพหรือความเป็นสมาชิกได้สิ้นสุดลง โดยไม่มีกำหนดว่าสมาชิกภาพได้สิ้นสุดลงนานเพียงใด หากประสงค์ที่จะขอกลับคืนสิทธิเพื่อเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 39 ก็จะต้องดำเนินการขอคืนสิทธิต่อสำนักงานประกันสังคมใกล้บ้านภายใน 1 ปีนับตั้งแต่วันที่พระราชบัญญัติการกลับเป็นผู้ประกันตน พ.ศ. 2561 คือ วันที่ 19 เมษายน 2562 ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาสิทธิในการที่จะได้รับบำเหน็จบำนาญประกันสังคมเมื่อมีอายุครบ 55 ปีบริบูรณ์นั่นเอง

วว.TISTR

ขอบคุณภาพประกอบจาก
[Online]. Available at : http://www.jattiphon.com/100 [accessed 9 November 2018].
[Online]. Available at : https://taibann.com/2018/08/10/11167/ [accessed 9 November 2018].

โดย : ศิริสุข ศรีสุข
กลุ่มบริการอุตสาหกรรม (บอ.)

“เบลเยียม เยี่ยมสมชื่อ”

Belgium

ไปเที่ยวยุโรปอีกแล้ว ถามว่าเบื่อบ้างไหม ตอบเลยว่าไม่ เพราะไปเที่ยวแต่ละประเทศนั้น ไม่ได้ซ้ำกัน ได้เห็นวิวที่แตกต่าง ความสวยงามที่ซ่อนอยู่ ตื่นเต้นเร้าใจ ในแต่ละประเทศ ครั้งนี้จะพาท่านผู้อ่านไปเที่ยวประเทศเบลเยี่ยม เป็นประเทศที่ไม่ใช่จุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวเท่าไหร่ แต่พอไปแล้วก็อดใจไม่ไหว ไม่พูดถึงไม่ได้แล้ว

เมืองแรก มุ่งสู่เมืองหลวงของเบลเยียม คือ กรุง Brussel บรรยากาศมีกลิ่นอายของยุโรปทั่วไป แต่สถานที่ท่องเที่ยวเด่นๆ ผู้เขียนเห็นว่าคือ จัตุรัส Grong Plas เป็นจัตุรัสที่สวยที่สุดในยุโรป ตั้งอยู่ใจกลางของกรุง Brussel เพราะผู้เขียนยืนตรงกลางของจัตุรัส มองไปทางไหนก็สวยทุกมุมมอง ไม่มีร้านช้อปแบรนด์เนมให้เห็นเหมือนกับจัตุรัสอื่นๆ ในยุโรป แต่มีสถาปัตยกรรมแบบเก่าแก่ในยุโรป เป็นจุดรวมมิตรของบรรดาสถาปัตยกรรมต่างๆ และยังเป็นมรดกโลกที่ได้รับการขึ้นทะเบียนจากองค์การยูเนสโกปี ค.ศ. 1998 ช่วงที่ไปมีเทศกาลเดินพาเหรดพอดี เลยได้ชมขบวนพาเหรด วัยรุ่นที่โน่นมักแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าโทนสีเข้ม ดำ/น้ำตาล/เทา เช่น เสื้อหนังสีดำ กางเกงยีนส์สีเข้ม รองเท้าผ้าใบ แทบจะไม่มีใครแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีสดเหมือนชาวเอเชียเลย ส่วนผ้าพันคอก็สีเทา/น้ำตาล สีสดเท่าที่เห็นคือ สีฟ้าอ่อนๆ และครีมอ่อนๆ มิน่าแฟชันคนยุโรปที่เคยเห็นในประเทศยุโรปอื่นๆ จึงเน้นเสื้อผ้าสีดำ/เทา/น้ำตาลเท่านั้น เราชาวเอเชียไปเดินที่นั่น คือ สีสันเอเชียเลย 555

จัตุรัส Grong Plas

ร้านวาฟเฟิลสดที่เบลเยียม มีชื่อเสียงเรื่องความอร่อย เดินมุ่งหน้า เพื่อไปร้านวาฟเฟิลสด สายตาได้เหลือบไปเห็นภาพวาดการ์ตูนบนกำแพง นั่นคือการ์ตูนเรื่อง การผจญภัยของตินติน ผู้เขียนเป็นเด็กยุค 90 ยังทันได้ดูการ์ตูนเรื่องนี้ แต่ก็อดสงสัยไม่ได้ว่า ทำไมการ์ตูนเรื่องนี้ จึงมาอยู่บนกำแพงในเบลเยียม ต้องมีอะไรมากกว่าการ์ตูนแน่ๆ จึงถามคนเบลเยียมในร้านขายของตรงนั้นพอดี ได้คำตอบว่า การผจญภัยของตินติน มีกำเนิดในเบลเยียม กล่าวคือ เป็นหนังสือการ์ตูน แต่งโดยนักวาดการ์ตูนชาวเบลเยียม แต่ว่าอเมริกานำไปทำภาพยนตร์ในฮอลลีวูด จึงไปดังฝั่งอเมริกา อืม ถึงบางอ้อล่ะ จากนั้น เดินต่อไป เพื่อจุดหมาย คือ ร้านวาฟเฟิลสด อ่านรีวิวมาว่า พลาดไม่ได้กับวาฟเฟิลสดในเบลเยียม ผู้เขียนต้องลองกิน พอได้กินบอกเลยว่าอร่อยมาก หน้าตาเหมือนขนมรังผึ้งที่เมืองไทย แต่แตก

ต่างตรงเนื้อวาฟเฟิลทำสดใหม่จากเตา ร้อนๆ กรุ่นๆ นุ่มๆ หอมนมและเนย ยิ่งมีทอปปิงราดด้านบน เช่น สตรอว์เบอร์รีสด ลูกใหญ่ๆ กีวีสด เชอรีสด ตามด้วยวิปครีมนุ่มๆ ราดทับเป็นชั้นๆ ตามด้วยช็อกโกแลตสดชั้นบนสุด อร่อยคำโตๆ ในปาก ราคาประมาณ 8 ยูโร/ชิ้น ราคาแปรผันตามทอปปิงที่ราด หากไม่ราดอะไรเลย แค่วาฟเฟิลสดอย่างเดียว ก็แค่ 3 ยูโร/ชิ้น แต่ผู้เขียนมาถึงที่แล้ว ต้องจัดเต็ม หากกินแล้วไม่เต็มที่ จะกินทำไม ให้เสียเวลาเคี้ยว ดังนั้น จึงจัดทอปปิงเต็มที่ นึกแล้วยังอยากกินอีก ผู้เขียนกินไปชิ้นแรก อร่อยจนต้องกลับไปซื้อใหม่อีก สรุปกินไป 3 ชิ้น ถือคติ ซื้อแล้วไม่ได้กิน ยังดีกว่าอยากกิน แล้วไม่ได้ซื้อ 555

อีกหนึ่งความอร่อยที่ห้ามพลาดในเบลเยียม คือ **ร้านช็อกโกแลตชื่อดังไปก้องโลก แบรนด์** GOVIDA ป้ายหน้าร้านเขียนโชว์ด้วยความภาคภูมิใจว่า ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ. 1926 ว่าแล้วต้องเข้าไปพิสูจน์ความอร่อยในร้าน รสชาติอร่อยแบบเบาๆ นุ่มๆ แต่ลุ่มลึกในลิ้น ราคาก็สมศักดิ์ศรีความอร่อย อร่อยชนิดที่ว่า เมืองไทยนำแบรนด์นี้มาขาย โดยเปิดร้านขายในห้างดัง ดังนั้น ผู้เขียนจึงซื้อกินที่นั่นแบบกินให้หนำใจ และไม่แคร์ความอ้วนกันไปเลย พอกินเสร็จ เริ่มอิ่ม เลยได้แง่คิดว่า เวลาไปเที่ยว เจอของกินอร่อย ให้ซื้อกินเลย กินให้อิ่ม จนเบื่อ จากนั้น พอมาเมืองไทย จะไม่อยากกินอีกเลย เพราะราคาแพงกว่าเมืองนอก

อีกหนึ่งแลนด์มาร์กของที่นี่ คือ อนุสาวรีย์หนูน้อย Manneken pis เป็นเด็กผู้ชายยืนปัสสาวะอยู่ ช่วงที่ไป หนูน้อยใส่เสื้อผ้าเป็นเสื้อคลุมสีเงิน ถามคนแถวนั้น เขาบอกว่าเสื้อผ้าของหนูน้อยจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามเทศกาลมีคนมายืนถ่ายรูปกับหนูน้อยมากมาย กอปรกับผู้เขียนตัวเตี้ยสู้ฝรั่งเขาไม่ได้ เลยได้แต่มองระยะไกลๆ โชคดีมีฝรั่งใจดี ขยับให้และบอกว่าให้เข้าไปดูใกล้ๆ ผู้เขียนจึงกล่าวขอบคุณ พร้อมกับส่งยิ้มกว้างให้แบบสยามเมืองยิ้ม

Atomium เป็นหนึ่งในแลนมาร์กที่ต้องมาถ่ายรูปและเช็กอิน นักท่องเที่ยวที่มาเบลเยียมจะต้องมา ผู้เขียนก็เป็นหนึ่งในคนเหล่านั้น ที่กระทำแบบนั้น ขนาดของ Atomium ใหญ่กว่าที่คิดไว้ มีทั้งหมด 9 ลูก หมายถึง 9 เมืองที่ประกอบเป็นประเทศเบลเยียม ทำด้วยอะลูมิเนียมสีเงิน สะท้อนกับแสงแดด แลดูสวยแปลกตาดี ภายใน Atomium เป็นร้านอาหาร และมีให้ชมวิวเมือง

เมือง Bruges

ห้ามพลาดเด็ดขาด กับเมืองมรดกโลกอีกแห่งหนึ่งในเบลเยียม ที่ฝรั่งแถบยุโรปชอบมาเที่ยวกัน นั่นคือ เมือง Bruges ที่นี่ยังคงความเก่าแบบโกธิก มีรถม้าวิ่งบนถนน ม้าที่นี่สวยมาก ลำตัวประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ ที่สวยงามมาก หากเปรียบเป็นคน คงจะหล่อมาก หุ่นดี มีกล้ามเนื้อที่เกิดจากการออกกำลังกาย ผู้เขียนมองแต่ม้า หลงรักม้าที่นี่ บรรยากาศในเมืองมีลำคลองใช้ในการคมนาคมในอดีต มีสะพานเล็กๆ บ้านก็เป็นแบบก้อนอิฐเปลือย ไม่ฉาบปูน บรรยากาศรื่นรมย์ เดินชมบ้านเมือง ใช้ชีวิตแบบ Slow ที่นี่ นั่งร้านคาเฟ่ ต้องนั่งข้างนอกร้านที่เป็นระเบียง ถึงจะได้รับบรรยากาศ รับลมเย็นๆ ตากแดดเบาๆ จิบช็อกโกแลตร้อนๆ กลิ่นกรุ่นๆ แตะจมูก ดูม้าวิ่งแบบสง่าๆ บนถนน หลงรักม้าที่นี่จริงๆ ฟินกับม้า 555 นอกจากนี้ ตามถนนคนเดิน ยังมีร้านแบรนด์เนมทั่วไปเหมือนในยุโรปอื่นๆ ไว้สนองความต้องการของนักท่องเที่ยว สินค้าราคาถูกกว่าเมืองไทย ซื้อของมากกว่า 50 ยูโร สามารถนำใบเสร็จมาขอคืนภาษีที่สนามบินได้ ราว 10-13 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น เวลามาเช็กอินที่สนามบิน เพื่อกลับเมืองไทย ต้องรีบมาก่อนเวลา เผื่อเวลาไว้ขอคืนภาษีด้วย

ปลดล็อก ความจำเจ

การเดินทางท่องเที่ยว ยังคงเกิดขึ้นตลอดๆ ในทุกช่วงเวลาของชีวิต สุดแล้วแต่ความคันและความอยากในหัวใจช่วงเวลานั้นว่า คันอยากจะไปเที่ยวที่ไหน ผู้เขียนยังคงยืนยันว่า การไปท่องเที่ยวเป็นการผ่อนคลายที่ดีมาก สมองปลอดโปร่ง เหมือนหลุดไปในห้วงเวลาที่ไม่มีใครรู้จัก อยากจะทำอะไรบ้าบอแค่ไหน ก็ไม่มีใครรู้ ได้ปลดปล่อยอารมณ์ ได้ไปเติมพลังงานให้กับชีวิต อยากซื้อ/อยากกินของอะไรที่เมืองไทยไม่มีขาย หรือขาย แต่ราคาแพงกว่า ก็ได้ซื้อ/กิน สมใจอยาก หากท่านผู้อ่านต้องการปลดล็อกความจำเจในแต่ละวันให้กับชีวิต แนะนำให้ไปท่องเที่ยวค่ะ รับรองค่ะ จะปลดล็อกความจำเจในชีวิตประจำวันได้ค่ะ

วว.TISTR

ขอบคุณที่มาและภาพประกอบ

[Online]. Available at : https://th.kisspng.com/png-n0kwk8/download-png.html, [accessed 5 November 2018].
[Online]. Available at : https://www.dw.com/de/touristenziel-br%C3%BCssel/a-17668805 [accessed 5 November 2018].
[Online]. Available at : https://www.instyletravels.com/atomium% A1-35588.page., [accessed 5 November 2018].
[Online]. Available at : https://www.ohnuts.com/buy.cfm/godiva-gold-ballotin-chocolate-truffle-gift-box-36-pc., [accessed 5 November 2018].
[Online]. Available at : http://www.selfridges.com/GB/en/cat/godiva-royal-suede-box-of-assorted-chocolates-300g_722-10026-PS06015/, [accessed 5 November 2018].
[Online]. Available at : https://www.yingpook.com/best-brussels/, [accessed 5 November 2018].

โดย : ประเสริฐ อะมริต
ศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมเกษตรสร้างสรรค์
(ศนก.)

หลากหลายพืชผักมีอะไร มากกว่าที่คิด

วันนี้มีโอกาสได้มาเดินในตลาดสด เห็นแผงขายผักมีพืชผักหลากหลายชนิดและมีสีสันต่างๆ ทั้งสีเขียว เหลือง แดง ส้ม น้ำเงิน และม่วง น่าซื้อมารับประทาน และสีสันนี้มีประโยชน์ต่อผู้บริโภค สาเหตุที่ประเทศไทยมีความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ เนื่องมาจากที่ตั้งของประเทศอยู่ในเขตร้อนชื้นใกล้เส้นศูนย์สูตร ทำให้ภูมิอากาศมีลักษณะเป็นแบบร้อนชื้น ซึ่งเป็นสภาพที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของพืชผักหลายชนิด พืชผักนี้นอกจากนำมาเป็นส่วนผสมในการปรุงอาหารได้หลากหลายเมนูและได้อาหารที่เลิศรสพร้อมความน่ารับประทานด้วยรูปร่างและสีสันของมัน เช่น หัวหอม พริก มะเขือเทศ ฝักทอง และแครอทเป็นต้น แล้วพืชผักบางชนิดยังมีกลิ่นหอมยิ่งชวนกินให้น่ารับประทานมากขึ้นเช่น ใบกะเพรา ใบโหระพา ใบขึ้นฉ่าย ใบสะระแหน่ ผักชีฝรั่ง และเม็ดพริกไทยเป็นต้น

พืชผักเหล่านี้ช่วยให้เราเจริญอาหารคือรับประทานอาหารได้มากขึ้น และมีความสุขกับการรับประทาน นอกจากทำให้เราอิ่มท้องแล้ว ร่างกายยังได้รับสารอาหารในพืชผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุหลากหลายชนิด ซึ่งส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพืชผักแต่ละชนิดที่รับประทาน นอกจากนี้แล้วพืชผักแต่ละชนิดยังจัดเป็นพืชสมุนไพรรักษาและต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ให้กับผู้บริโภคได้อีกด้วย เช่น

คุณค่าของพืชผักพื้นบ้านที่นิยมนำมารับประทาน

1. สะเดา (Neem tree) มีบีตาแคโรทีนสูง บำรุงสายตา เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้นอนหลับ

2. ผักกาดขาว (Chinese white cabbage) ช่วยระบบย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ มีโฟเลตสูง บำรุงคุณแม่ตั้งครรภ์

3. ต้นหอม (Shallot) มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง

4. แครอต (Carrot) บีตาแคโรทีนป้องกันโรคมะเร็ง มีแคลเซียม แพคเตต ลดระดับคอเลสเตอรอลได้

5. หอมหัวใหญ่ (Onion) มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยลดอาการของโรคหัวใจ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

6. คะน้า (Chinese kale) มีแคลเซียมและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันโรคกระดูกพรุน และมะเร็ง

7. พริก (Chilli) มีแคปไซซินกระตุ้นการขยายตัวของหลอดเลือด ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ

8. กระเจี๊ยบเขียว (Okra) ลดความดันโลหิต บำรุงสมอง ลดอาการกระเพาะหรือลำไส้อักเสบ

9. ผักกระเฉด (Water mimosa) ดับพิษไข้ กากใยช่วยระบบขับของเสีย เพิ่มการเผาผลาญสารอาหาร

10. ตำลึง (Ivy gourd) มีวิตามินเอสูง ดีต่อดวงตา เส้นใยจับไนเตรต ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร

11. มะระ (Chinese bitter cucumber) มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เป็นยาระบายอ่อนๆ น้ำคั้นลดระดับน้ำตาลในเลือด

12. ผักบุ้ง (Water spinach) บรรเทาอาการร้อนใน มีวิตามินเอบำรุงสายตา ธาตุเหล็กบำรุงเลือด

13. ขึ้นฉ่าย (Celery) กลิ่นหอม ช่วยเจริญอาหาร มีวิตามินเอ บี และซี บำรุงสมอง ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด

14. เห็ด (Mushroom) แคลอรีน้อย ไขมันต่ำ มีวิตามินดีสูง ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม เสริมกระดูกและฟัน

15. บัวบก (Indian pennywort) มีวิตามินบีสูง ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย บำรุงสมองและความจำ บำรุงผิวพรรณ ลดอาการอักเสบ

16. สะระแหน่ (Kitchen mint) กลิ่นหอมเย็นของใบให้ความสดชื่น ทำให้ความคิดแจ่มใส แก้ปวดหัว

17. ชะพลู (Cha-plu) รสชาติเผ็ดเล็กน้อย แก้จุกเสียด ขับเสมหะ มีแคลเซียมสูง

18. ชะอม (Cha-om) ช่วยลดความร้อนในร่างกาย ขับลมในลำไส้ มีเส้นใยคอยจับอนุมูลอิสระ

19. หัวปลี (Banana flower) รสฝาด แก้ร้อนใน กระหายน้ำ และบำรุงน้ำนม มีกากใย โปรตีน และวิตามินซีสูง

20. กระเทียม (Garlic) ลดไขมันในเลือด ป้องกันหัวใจขาดเลือด ในกระเทียมมีโฟเลต เหล็ก วิตามินซีสูง

21. โหระพา (Sweet basil) น้ำมันหอมระเหยทำให้โล่งจมูก ช่วยระบายลม มีบีตาแคโรทีน แคลเซียม

22. ขิง (Ginger) บรรเทาอาการหวัด เย็น ลดอาการคัดจมูก รสเผ็ดร้อน แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

23. ข่า (Galangal) น้ำมันหอมระเหย ช่วยระบบย่อยอาหาร ขับลม มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา

24. กระชาย (Wild ginger) บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ มีวิตามินเอและแคลเซียม

25. ถั่วพู (Winged bean) ให้คุณค่าทางอาหารสูง มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และสารช่วยย่อยกรดไขมันอิ่มตัว

26. ดอกขจร (Cowslip creeper) กระตุ้นให้รู้รสอาหาร ให้พลังงานสูง ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน

27. ถั่วฝักยาว (Long bean) มีเส้นใย ช่วยลดคอเลสเตอรอล มีวิตามินซี ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็ก บำรุงเลือด

28. มะเขือเทศ (Tomato) มีวิตามินเอสูง วิตามินซี รสเปรี้ยว ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย และแก้อาการคอแห้ง

29. กะหล่ำปลี (White cabbage) มีกลูโคซิโนเลต เมื่อแตกตัวจะเป็นสารต้านมะเร็ง และมีวิตามินซีสูง

30. มะเขือพวง (Plate brush eggplant) ช่วยให้เจริญอาหารและช่วยลดความดันเลือด มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส

31. ผักชี (Chinese paraley) ขับลม บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร มีน้ำมันหอมระเหย แก้หวัด มีวิตามินเอและวิตามินซีสูง

32. กุยช่าย (Flowering chives) มีกากใยช่วยระบายของเสีย มีธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง

33. ผักกาดหัว (Chinese radish) แก้ไอ ขับเสมหะ เพิ่มภูมิต้านทางโรค มีสารช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้บีบตัวได้ดี

34. กะเพรา (Holy basil) แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง มีบีตาแคโรทีนสูง ป้องกันโรคมะเร็ง และโรคหัวใจขาดเลือดได้

35. แมงลัก (Hairy basil) ช่วยย่อยอาหาร ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับลม ขับเหงื่อ

36. ดอกแค (Sesbania) กินแก้ไข้ช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง เป็นยาระบายอ่อนๆ มีวิตามินเอสูง บำรุงสายตา

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าพืชผักจะมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค แต่พืชผักที่จะนำมารับประทานต้องสะอาดและปลอดภัยจากสารเคมีที่เป็นพิษต่อสุขภาพ เช่น สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช หากผู้บริโภคมีพื้นที่ปลูกพืชผัก และมีเวลา การปลูกพืชผักไว้รับประทานเองจะทำให้ได้ผักที่สด ใหม่ และปลอดภัยจากสารเคมี นอกจากนั้นทำให้เราใกล้ชิดกับธรรมชาติ และการปลูกพืชผักร่วมกันในครอบครัวยังสร้างความสัมพันธ์พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างคนในครอบครัว แต่หากซื้อพืชผักในตลาดควรล้างพืชผักให้สะอาด เพื่อความปลอดภัยก่อนนำมารับประทาน ตอนนี้ขอไปเลือกพืชผักบนแผงเพื่อไปปรุงอาหารที่บ้านก่อนนะครับ

เอกสารอ้างอิงและภาพประกอบจาก

1. กองเกษตรสัมพันธ์. 2526. ผัก-ผลไม้ไทย สมุนไพรมีค่า. กรมส่งเสริมการเกษตร.
2. สำนักพัฒนาคุณภาพสินค้าเกษตร. 2551. แนวทางการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดีสำหรับพืช (จี เอ พี) ฉบับเกษตรกร. กรมส่งเสริมการเกษตร.
3. บริษัท เชียงใหม่ไบโอเวนกี้ จำกัด. ผักเม็ด....วิตามินรวมจากผักเมืองหนาว. (แผ่นพับ)

[Online]. Available at : https://optimisingnutrition.com/2015/04/12/how-do-you-have-your-veggies-cooked-or-raw/ [accessed 21-22 November 2018].
[Online]. Available at : https://www.pinterest.com/pin/ [accessed 21-22 November 2018].
[Online]. Available at : https://med.mahidol.ac.th/th/news/announcements/08062015-1112-th [accessed 21-22 November 2018].
[Online]. Available at : https://www.pinterest.com/pin/ [accessed 21-22 November 2018].
[Online]. Available at : https://www.thaipatana.com/a4299ad5-1489-4a8e-b8d5-06432e9348ae [accessed 21-22 November 2018].
Online]. Available at : https://www.fakyaw.com/wp-content/uploads/2017/10/22497369_889921477828482_696818522_n-1.jpg [accessed 21-22 November 2018].
[Online]. Available at : https://www.google.co.th/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fdangvegetable112.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F11%2FSFM-V002_Agasta-Flower.png [accessed 21-22 November 2018].