

“...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคง พร้อมพอควรและปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญและฐานะเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป...”

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๑๗



รายงานการส่งเสริมให้บุคลากรปฏิบัติตามวิถีพอเพียง ของสำนักวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของ
คณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงด้านทุจริต ส่งเสริม สนับสนุน
คุณธรรม จริยธรรม และความโปร่งใสของสำนักวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

มิถุนายน ๒๕๖๘

“...เมื่อปี ๒๕๑๗ ถึง ๒๕๔๑ ก็ ๒๔ ปีโซโหม วันนั้นได้พูดว่า
เราควรจะปฏิบัติให้พอมีพอกิน พอมีพอกินก็แปลว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง
ถ้าแต่ละคนมีพอมีพอกินก็ใช้ได้ ยิ่งถ้าทั้งประเทศพอมีพอกินก็ยิ่งดีใหญ่...”

“...สมัยก่อนนี้พอมีพอกิน มาสมัยนี้ชักจะไม่พอมีพอกิน จึงต้องมีนโยบาย
ที่จะทำเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อที่จะให้ทุกคนพอเพียงได้ ให้พอเพียงนี้ ก็หมายความว่า
มีกิน มีอยู่ ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่หรูหราก็ได้ แต่ว่าพอ แม้ว่าบางอย่างอาจจะดูฟุ่มเฟือย
แต่ถ้าทำให้มีความสุข ถ้าทำได้ก็สมควรที่จะทำ สมควรที่จะปฏิบัติ อันนี้ก็ความหมายอีก
อย่างของเศรษฐกิจพอเพียง หรือระบบพอเพียง ...”

“... แต่ว่าพอเพียงนี้มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือ คำว่าพอ
ก็เพียงพอเพียงนี้ก็พอ ดังนั้นเอง คนเราถ้าพอใจในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย
เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนผู้อื่นน้อย...”

“...มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง
ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้
แต่ที่ต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง
ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...”

“... ความพอเพียงนี้ก็แปลว่าความพอประมาณ และความมีเหตุผล...”

พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๐

รายงานสรุปผลกิจกรรม การนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ ภายในสำนักสำนักวิชาการ

สำนักวิชาการโดยนายบุญสงค์ ทองอินทร์ ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ ได้ให้ความสำคัญกับการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ รวมทั้ง ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรของสำนักวิชาการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน

สำนักวิชาการได้มีการจัดกิจกรรมที่นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ และต่อยอดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ณ สำนักวิชาการ มาดำเนินการต่อยอด เป็นโครงการต่อเนื่อง ซึ่งคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการ ได้ร่วมดำเนินกิจกรรมที่มีการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักวิชาการผ่านกิจกรรมที่จัดโดยสำนักวิชาการ จำนวน ๑ กิจกรรม คือ การจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ ภาค ๒" ช่วงระยะเวลา กุมภาพันธ์ – พฤษภาคม ๒๕๖๘ ณ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา โดยมีบุคลากรของสำนักวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐

ภาพ-ข่าวสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

เลขาธิการวุฒิสภานำผลไม้ (มะม่วงเบา) มอบให้แก่บุคลากรสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ในกิจกรรม “ปันสุข ปันน้ำใจ ด้วยวิถีพอเพียง”

วันจันทร์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๑.๓๐ นาฬิกา ณ บริเวณโถง ชั้น ๔ อาคารรัฐสภา (ฝั่งวุฒิสภา) นางปณณิตา สท้านไทรภพ เลขาธิการวุฒิสภา นำผลไม้ (มะม่วงเบา) ซึ่งเป็นผลิตผลจากสวนของตนเองมอบให้แก่บุคลากรสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา เพื่อเป็นการร่วมแบ่งปันในกิจกรรม “ปันสุข ปันน้ำใจ ด้วยวิถีพอเพียง” ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้บุคลากรได้ตระหนักและเล็งเห็นคุณค่าในการแบ่งปันซึ่งกันและกัน โดยน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน รวมถึงเป็นการสร้างการมีส่วนร่วม ความสามัคคี และความผูกพันของบุคลากร ตลอดจนต่อองค์กร เพื่อเป็นการรักษามาตรฐานการเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบ โตเด่น และสังคมอุดมคุณธรรมต่อไป



กิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนนอาหารกันเถาะ ภาค ๒"

สืบเนื่องจากบุคลากรของสำนักวิชาการ ได้รับมอบมะม่วงเบาจากเลขาธิการวุฒิสภา ซึ่งท่านได้นำผลผลิตจากสวนของท่านมาแบ่งปันให้บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาได้รับประทานจำนวนมาก

บุคลากรของสำนักวิชาการจึงได้หารือร่วมกับคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเห็นว่าเมื่อครั้งที่ผ่านมามีประโยชน์ และเป็นการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ จึงเห็นควรต่อยอดองค์ความรู้ที่เรียนรู้มาให้ยั่งยืน นำมาปฏิบัติได้จริง

สำนักวิชาการจึงได้มีการจัดกิจกรรมที่นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้และต่อยอดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ มาดำเนินการต่อยอด เป็นโครงการต่อเนื่อง ซึ่งคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการ ได้ร่วมดำเนินกิจกรรมที่มีการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักวิชาการผ่านกิจกรรมที่จัดโดยสำนักวิชาการ จำนวน ๑ กิจกรรม คือ

การจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนนอาหารกันเถาะ ภาค ๒" ช่วงระยะเวลา กุมภาพันธ์ – พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา โดยมีบุคลากรของสำนักวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐ ซึ่งบุคลากรของสำนักวิชาการได้นำมะม่วงเบามาทดลองฝึกปฏิบัติ จัดทำไอสกรีมมะม่วงเบา และแยมมะม่วงเบา

ผลที่ได้การทดลองฝึกปฏิบัติสามารถนำมาใช้รับประทานและมีประโยชน์ต่อสุขภาพตามที่ได้เรียนรู้มา และยังส่งมอบผลผลิตที่ได้จากการฝึกปฏิบัติให้เลขาธิการวุฒิสภา อดีตผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน ได้รับประทานด้วย

ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตของตอน ถนอมอาหารกันเถอะ วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘



ผลผลิตที่ได้ นำมาใช้ผสมเครื่องดื่มรับประทาน



ผลผลิตที่ได้ นำมาใช้ผสมเครื่องดื่มรับประทาน





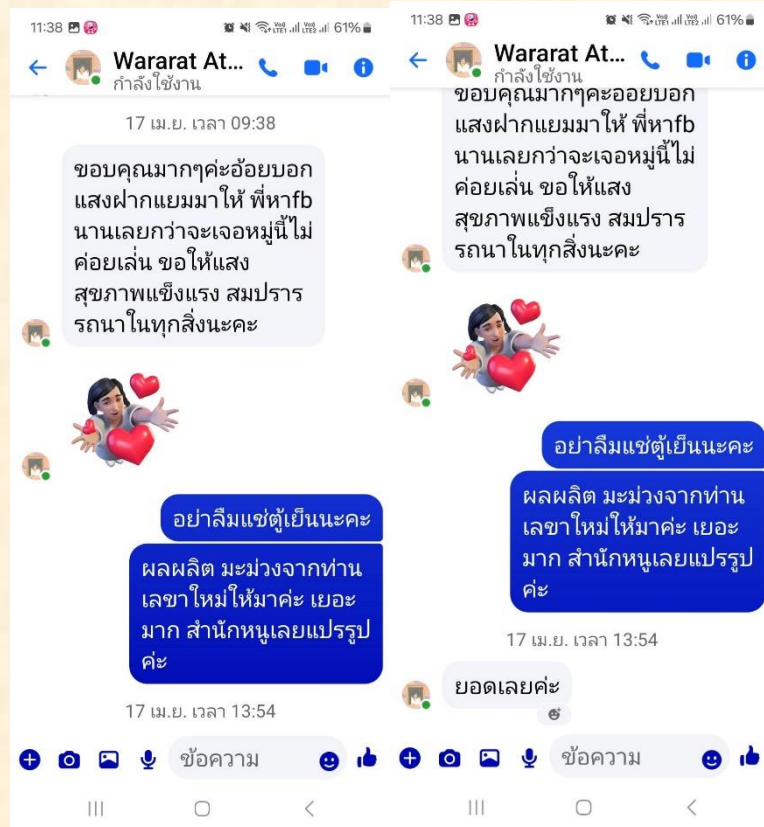
ไอศกรีมมะม่วงเบา



แยมมะม่วงเบา



ส่งมอบผลผลิตที่ได้จากการฝึกปฏิบัติได้ทดลองชิม



องค์ความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยน

จากการที่ได้เข้าร่วมการอบรมโครงการส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภาค ๒ บุคลากรของสำนักวิชาการได้นำองค์ความรู้มาค้นคว้าเพิ่มเติมและเผยแพร่ให้กับบุคลากรของสำนักวิชาการได้เรียนรู้วิธีการถนอมอาหาร ให้สามารถเก็บรักษาไว้รับประทานได้อีกไม่ทิ้งขว้าง ให้เกิดภาวะ food waste นับเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การนำมาปรับใช้ในสำนักวิชาการ

กิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ ภาค ๒" ผลไม้ที่รับประทานไม่หมด อย่าเพิ่ง! ทิ้ง ให้เกิด food waste นำมาใช้ในสำนัก อย่างไร

กิจกรรมดังกล่าวฯ สอดคล้องตามคุณธรรมเป้าหมาย ๕ ประการ พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู ด้านพอเพียง เป็นไปตามประมวลจริยธรรมเจ้าหน้าที่ของรัฐสภา “พอเพียง” ข้อ ๕ (๗) ดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีและรักษาภาพลักษณ์ของทางราชการ ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายโดยนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พระบรมราโชวาท หลักคำสอนทางศาสนามาใช้และเป็นการปฏิบัติตามนโยบายเลขาธิการวุฒิสภา นางปณณิตา สท้านไตรภพ ในการรักษามาตรฐานคุณภาพและความสำเร็จของสำนักงานให้ยั่งยืน และยกระดับการบริหารจัดการองค์กรให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง เพื่อการเป็นองค์กรอัจฉริยะ "SMART to SMARTER" ด้วยนโยบาย I SENATE + ด้าน T Transparency การสร้างความโปร่งใสในองค์กร เพื่อเป็นการรักษามาตรฐานการเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบและสังคมอุดมคุณธรรมต่อไป

ภาพกิจกรรม ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ ภาค ๒"







การประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม

สืบเนื่องจากบุคลากรของสำนักวิชาการ ได้รับมอบหมายจากเลขาธิการวุฒิสภา ซึ่งท่านได้นำผลผลิตจากสวนของท่านมาแบ่งปันให้บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาได้รับประทานจำนวนมาก

บุคลากรของสำนักวิชาการจึงได้หารือร่วมกับคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเห็นว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้มีประโยชน์ และเป็นการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงเห็นควรต่อยอดองค์ความรู้ที่เรียนรู้มาให้อย่างยั่งยืน นำมาปฏิบัติได้จริง

สำนักวิชาการจึงได้มีการจัดกิจกรรมที่นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้และต่อยอดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ มาดำเนินการต่อยอด เป็นโครงการต่อเนื่อง ซึ่งคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการ ได้ร่วมดำเนินกิจกรรมที่มีการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักวิชาการผ่านกิจกรรมที่จัดโดยสำนักวิชาการ จำนวน ๑ กิจกรรม คือ การจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ ภาค ๒" ช่วงระยะเวลา กุมภาพันธ์ – พฤษภาคม ๒๕๖๘ ณ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา โดยมีบุคลากรของสำนักวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐ ซึ่งบุคลากรของสำนักวิชาการได้นำมาทดลองฝึกปฏิบัติจัดทำ ไอศกรีมมะม่วงเบา และแยมมะม่วงเบา ผลที่ได้การทดลองฝึกปฏิบัติสามารถนำมาใช้รับประทานและมีประโยชน์ต่อสุขภาพจริง ตามที่ได้เรียนรู้มาและส่งมอบผลผลิตที่ได้จากการฝึกปฏิบัติให้เลขาธิการวุฒิสภา อดีตผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน

#คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

#BPSStrong #สำนักวิชาการ #สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา #คณะStrongสำนักวิชาการ๒๕๖๘

คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักวิชาการ ขอประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ ภาค ๒"

#คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

#BPSStrong #สำนักวิชาการ #สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักวิชาการ

เอกสารข่าว

ในขณะทำงานขับเคลื่อนองค์กร STRONG จิตพอเพียงต้านทุจริต
ส่งเสริม สันติสุข คุณธรรม จริยธรรม และความโปร่งใส
ของสำนักวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



Strong Together
สำนักวิชาการ

สืบเนื่องจากบุคลากรของสำนักวิชาการ ได้รับมอบมะม่วงเบาจากเลขาธิการวุฒิสภา ซึ่งท่านได้นำผลผลิตจากสวนของท่านมาแบ่งปันให้บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาได้รับประทานจำนวนมาก บุคลากรของสำนักวิชาการจึงได้หารือร่วมกับคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเห็นว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้มามีประโยชน์ และเป็นการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงเห็นควรต่อยอดองค์ความรู้ที่เรียนรู้มาให้ยั่งยืน นำมาปฏิบัติได้จริง สำนักวิชาการจึงได้มีการจัดกิจกรรมที่นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้และต่อยอดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้โดยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ มาดำเนินการต่อยอดเป็นโครงการต่อเนื่อง ซึ่งคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการ ได้ร่วมดำเนินกิจกรรมที่มีการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักวิชาการผ่านกิจกรรมที่จัดโดยสำนักวิชาการ จำนวน ๑ กิจกรรม คือ การจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ ภาค ๒" ช่วงระยะเวลา กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม ๒๕๖๘ ณ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา โดยมีบุคลากรของสำนักวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐ ซึ่งบุคลากรของสำนักวิชาการได้นำมาทดลองฝึกปฏิบัติ จัดทำ ไอศกรีมมะม่วงเบา และแยมมะม่วงเบา ผลที่ได้การทดลองฝึกปฏิบัติสามารถนำมาใช้รับประทานและมีประโยชน์ต่อสุขภาพจริง ตามที่ได้เรียนรู้มา และส่งมอบผลผลิตที่ได้จากการฝึกปฏิบัติให้เลขาธิการวุฒิสภา อดีตผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน

จัดทำโดย นางปิ่นดา ขงโต

< ชมรม STRON... (402) 🔍 📁 ☰

คณะทำงานย่อยด้านการ
ปฏิบัติตามหลักปรัชญาของ
เศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยว
กับการดำเนินกิจกรรมตาม
หลักปรัชญาของเศรษฐกิจ
พอเพียงของสำนักวิชาการ
ขอประชาสัมพันธ์ การจัด
กิจกรรมตามหลักปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน
"ถนอมอาหารกันเถอะ ภาค
๒"

#คณะทำงานย่อยด้านการ
ปฏิบัติตามหลักปรัชญาของ
เศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับ
การดำเนินกิจกรรมตามหลัก
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอ
เพียง

#BPSSstrong

#สำนักวิชาการ

#สำนักงานเลขาธิการ

วุฒิสภา

อ่านแล้ว 3
16:43



อ่านแล้ว 3
16:43





สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการ วุฒิสภา

12 นาที · 🌐

คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรม
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของสำนัก
วิชาการ ขอประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมตามหลัก
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนนอาหาร
กันเถาะ ภาค ๒"

#คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรม
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

#BPSStrong

#สำนักวิชาการ

#สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

เพื่อส่งเสริม สนับสนุน คุณธรรม จริยธรรม และความโปร่งใส
ของสำนักวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔















สืบเนื่องจากบุคลากรของสำนักวิชาการ ได้รับมอบหมายจาก
จากเลขาธิการวุฒิสภา ซึ่งท่านได้นำผลผลิตจากสวนของท่านมาแบ่งปัน
ให้บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาได้รับประทานจำนวนมาก
บุคลากรของสำนักวิชาการจึงได้หารือร่วมกับคณะทำงานย่อย
ด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการ
การดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเห็นว่า
สิ่งที่ได้เรียนรู้มีประโยชน์ และเป็นการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติตาม
หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงเห็นควรต่อยอดองค์ความรู้ที่เรียนรู้
มาให้อยู่ยืน นำมาปฏิบัติได้จริง สำนักวิชาการจึงได้มีการจัดกิจกรรมที่นำ
หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้และต่อยอดจากสิ่ง
ที่ได้เรียนรู้โดยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ เมื่อวันที่ ๒๑
กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ มาดำเนินการต่อยอดเป็นโครงการต่อเนื่อง
ซึ่งคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการ ได้ร่วมดำเนินกิจกรรมที่มีการนำหลัก
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักวิชาการ
ผ่านกิจกรรมที่จัดโดยสำนักวิชาการ จำนวน ๑ กิจกรรม คือ การจัดกิจกรรม
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนนอาหารกันเถาะ
ภาค ๒" ช่วงระยะเวลา กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ สำนักงาน
เลขาธิการวุฒิสภา โดยมีบุคลากรของสำนักวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐
ซึ่งบุคลากรของสำนักวิชาการได้นำมาทดลองฝึกปฏิบัติ จัดทำ ไอศกรีม
มะม่วงเบา และแยมมะม่วงเบา ผลที่ได้การทดลองฝึกปฏิบัติสามารถ
นำมาใช้รับประทานและมีประโยชน์ต่อสุขภาพจริง ตามที่ได้เรียนรู้มา
และส่งผลผลิตที่ได้จากการฝึกปฏิบัติให้เลขาธิการวุฒิสภา
อดีตผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน

Strong Together



ชมรม Strong จิตพอเพียงต้านทุจริต ขำรา...

1 นาที · 🌐



สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

14 นาที · 🌐

คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักวิชาการ ขอประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ ภาค ๒" #คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

#BPSStrong

#สำนักวิชาการ

#สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

เพื่อเพิ่มพูนผลผลิตของชมรม Strong จิตพอเพียงต้านทุจริต
ส่งเสริม สนับสนุน คุณธรรม จริยธรรม และความโปร่งใส
ของสำนักวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



สืบเนื่องจากบุคลากรของสำนักวิชาการ ได้รับมอบหมายจากเลขาธิการวุฒิสภา ซึ่งท่านได้นำผลผลิตจากสวนของท่านมาแบ่งปันให้บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาได้รับประทานจำนวนมาก บุคลากรของสำนักวิชาการจึงได้หารือร่วมกับคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเห็นว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้มีประโยชน์ และเป็นการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงเห็นควรต่อยอดองค์ความรู้ที่เรียนรู้มาให้อยู่ยืน นำมาปฏิบัติได้จริง สำนักวิชาการจึงได้มีการจัดกิจกรรมที่นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้และต่อยอดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้โดยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ มาดำเนินการต่อยอดเป็นโครงการต่อเนื่อง ซึ่งคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการ ได้ร่วมดำเนินกิจกรรมที่มีการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักวิชาการผ่านกิจกรรมที่จัดโดยสำนักวิชาการ จำนวน ๑ กิจกรรม คือ การจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ ภาค ๒" ช่วงระยะเวลา กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม ๒๕๖๘ ณ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา โดยมีบุคลากรของสำนักวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐ ซึ่งบุคลากรของสำนักวิชาการได้นำมาทดลองฝึกปฏิบัติ จัดทำ ไอศกรีมมะม่วงเบา และแยมมะม่วงเบา ผลที่ได้การทดลองฝึกปฏิบัติสามารถนำมาใช้รับประทานและมีประโยชน์ต่อสุขภาพจริง ตามที่ได้เรียนรู้มา และส่งมอบผลผลิตที่ได้จากการฝึกปฏิบัติให้เลขาธิการวุฒิสภา อดีตผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน

Shana Together



คุณธรรม ข้าราชการ สว.

1 นาที · 🌐



สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ·
ติดตาม

14 นาที · 🌐

คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของสำนักวิชาการ ขอประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ ภาค ๒" #คณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

#BPSStrong

#สำนักวิชาการ

#สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

เพื่อส่งเสริม สนับสนุน คุณธรรม จริยธรรม และความโปร่งใส
ของสำนักวิชาการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘



สืบเนื่องจากบุคลากรของสำนักวิชาการ ได้รับมอบหมายมา
จากเลขาธิการวุฒิสภา ซึ่งท่านได้นำผลผลิตจากสวนของท่านมาแบ่งปัน
ให้บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภาได้รับประทานจำนวนมาก
บุคลากรของสำนักวิชาการจึงได้หาร่วมกับคณะทำงานย่อย
ด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการ
ดำเนินกิจกรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยเห็นว่า
สิ่งที่ได้เรียนรู้มา มีประโยชน์ และเป็นการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติตาม
หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงเห็นควรต่อยอดองค์ความรู้ที่เรียนรู้
มาให้ยั่งยืน นำมาปฏิบัติได้จริง สำนักวิชาการจึงได้มีการจัดกิจกรรมที่นำ
หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้และต่อยอดจากสิ่ง
ที่ได้เรียนรู้โดยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ เมื่อวันที่ศุกร์ที่ ๒๑
กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ มาดำเนินการต่อยอดเป็นโครงการต่อเนื่อง
ซึ่งคณะทำงานย่อยด้านการปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ร่วมกับบุคลากรสำนักวิชาการ ได้ร่วมดำเนินกิจกรรมที่มีการนำหลัก
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ภายในสำนักวิชาการ
ผ่านกิจกรรมที่จัดโดยสำนักวิชาการ จำนวน ๑ กิจกรรม คือ การจัดกิจกรรม
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตอน "ถนอมอาหารกันเถอะ
ภาค ๒" ช่วงระยะเวลา กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม ๒๕๖๘ ณ สำนักงาน
เลขาธิการวุฒิสภา โดยมีบุคลากรของสำนักวิชาการ เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐
ซึ่งบุคลากรของสำนักวิชาการได้นำมาทดลองฝึกปฏิบัติ จัดทำ ไอศกรีม
มะม่วงเบา และแยมมะม่วงเบา ผลที่ได้การทดลองฝึกปฏิบัติสามารถ
นำมาใช้รับประทานและมีประโยชน์ต่อสุขภาพจริง ตามที่ได้เรียนรู้มา
และส่งผลผลิตที่ได้จากการฝึกปฏิบัติให้เลขาธิการวุฒิสภา
อติษฐ์บ่งคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน

👍 ถูกใจ

💬 แสดงความคิดเห็น

📩 ส่ง

🔗 แชร์

ไอศกรีมมะม่วงเบา

วัตถุดิบ

๑. มะม่วงเบาห่าม หรือ สุก แล้ว
๒. น้ำผึ้ง
๓. เกลือป่น

ขั้นตอนการผลิต

๑. นำมะม่วงเบาห่าม หรือ สุก แล้ว ปอกเปลือก แล้วล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดเล็ก
๒. นำมะม่วงที่หั่นแล้วเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง ๓-๔ ชั่วโมงก่อนนำมาปั่น
๓. นำมะม่วงที่แช่แข็งไว้มาปั่น โดยเติมน้ำผึ้ง เกลือป่น เล็กน้อย ชิมรสตามชอบ
๔. เมื่อเนื้อมะม่วงละเอียดแล้ว เทใส่ภาชนะพร้อมรับประทาน

แยมมะม่วงเบา

วัตถุดิบ

๑. มะม่วงเบาห่าม หรือ สุก แล้ว
๒. น้ำผึ้ง น้ำตาล
๓. เกลือป่น

ขั้นตอนการผลิต

๑. นำมะม่วงเบาห่าม หรือ สุก แล้ว ปอกเปลือก แล้วล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดเล็ก
๒. นำมะม่วงที่หั่นแล้วเทใส่ภาชนะ นำไปตั้งไฟให้เดือดทั่ว เมื่อได้ความหนืดขั้นที่ต้องการให้เติมน้ำผึ้ง น้ำตาล และเกลือป่น เล็กน้อย คนให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ แล้วดับไฟ
๓. รอให้อุ่นลงเล็กน้อย ก่อนเทใส่ลงในภาชนะที่ทำความสะอาดฆ่าเชื้อแล้ว เพื่อที่จะได้เก็บแยมได้นานขึ้น
๔. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด แล้วนำขวดแยมที่ปิดฝาแล้ว มาลวกฆ่าเชื้อ จากนั้นนำขึ้นผึ่งให้แห้ง และเช็ดขวดด้วยกระดาษหรือผ้าสะอาด ก่อนนำไปติดสลาก
