

การทำเกษตรหลังบ้าน^๒

โครงการพัฒนาพื้นที่สูง / UHPD

การเลี้ยงสุกร

การเลี้ยงไก่พื้นเมือง

การเลี้ยงปลาตก

การเลี้ยงกบ

การปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษ

การผลิตน้ำหมักชีวภาพ



คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมมาจากประสบการณ์การทำงานจริงยิ่งสิบกว่าปีที่ผ่านมาจากการทำเกษตรหลังบ้าน ให้เกิดความมั่นคงทางด้านอาหาร เกิดความพอเพียงระดับครัวเรือน และการพัฒนาข้อมูลเพื่อถ่ายทอดสู่ชุมชนบนพื้นที่สูง ที่มีพื้นที่ใช้สอยอย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งเพื่อเป็นการช่วยลดรายจ่ายและส่งเสริมรายได้ให้กับครอบครัวเกษตรกร เอกสารเล่มนี้ออกแบบให้อ่านแล้วเข้าใจง่าย และสามารถลงมือปฏิบัติได้ด้วยตนเองได้ทันที

หนังสือเล่มนี้เล่าถึงประสบการณ์การเลี้ยงสุกร, การเลี้ยงไก่พื้นเมือง, การเลี้ยงปลาตก, การเลี้ยงกบ, การปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษ และการผลิตน้ำหมักชีวภาพ

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เป็นข้อมูลเชิงวิชาการแต่เป็นเพียงประสบการณ์จากการทำงานที่เปี่ยมไปด้วยความตระหนักในความมั่นคงทางอาหาร และความพยายามที่จะเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเองและผู้อื่น ด้วยหวังว่าการทำเกษตรหลังบ้านจะช่วยให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น จึงหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับผู้ที่ได้อ่านบ้างไม่มากนักน้อยและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะช่วยแบ่งปันความรู้และประสบการณ์อันน้อยนิดนี้สู่คนอื่นๆต่อไป

1. การเลี้ยงสุกรในระบบเกษตรหลังบ้าน

ปัจจุบันการเลี้ยงสุกรเป็นที่แพร่หลายไม่ว่าสังคมในเมืองหรือสังคมในชนบท การเลี้ยงสุกรหลังบ้านที่เหมาะสมสำหรับสังคมในชนบทบนพื้นที่สูง เป็นการเลี้ยงเพื่อเป็นสร้างรายได้เสริม นอกเหนือจากการรับจ้างทำสวนทำนา การเลี้ยงสุกรแบบนี้เป็นการเลี้ยงแบบขนาดครัวเรือนไม่ถึงกับเป็นธุรกิจเนื่องจากว่าการเลี้ยงสุกรเป็นเป็นธุรกิจใช้ต้นทุนสูงและต้องใช้พื้นที่มากแต่ในส่วนของครอบครัวเกษตรกรในชนบทไม่มีทุนมากจึงต้องเน้นไปที่การลดรายจ่ายและการสร้างรายได้เสริม เพราะเกษตรกรบนพื้นที่สูงมีอาชีพทำสวนทำไร่และรับจ้างเป็นหลักและมีพื้นที่ทำการเกษตรจำกัดด้วย ฉะนั้นการเลี้ยงสุกรจะต้องมีการวางแผนที่ดีมีการผลิตวัตถุดิบสำหรับอาหารสุกรที่สามารถปลูกเองได้เช่นต้นกล้วยใบพืชต่าง ๆ ที่สามารถทำเป็นส่วนประกอบอาหารหมักเพื่อช่วยลดต้นทุนการเลี้ยงสุกรและลดแรงงานในการต้มอาหารให้สุก การต้มอาหารสุกรแบบวิธีดั้งเดิมที่ใช้เวลามากต้องใช้พื้นที่ในการทำให้เกิดควันซึ่งอาจมีผลกระทบกับสิ่งแวดล้อมและมีประโยชน์คือช่วยลดปริมาณแมลงดูดเลือดที่มารบกวนสุกรและผู้คน เช่น ยุง เหลือบเป็นการทำอาหารหมักจากพืชผักลดการใช้พลังงานและสูญเสียโภชนาการทางอาหารเพื่อเป็นการประหยัดเวลาและลดต้นทุนการเลี้ยงสุกระดับครอบครัวที่มีพื้นที่จำกัดส่งผลให้การเลี้ยงสุกรเกิดผลสำเร็จได้ดี

1 ความสำคัญของการคัดเลือกพ่อแม่พันธุ์สุกร

พ่อแม่พันธุ์สุกรที่ดีและเหมาะสมกับเกษตรกรชุมชนบนพื้นที่สูงนั้นจะต้องเป็นพ่อแม่พันธุ์ที่แข็งแรง มีความสามารถในการปรับเปลี่ยนอาหารหมักจากพืชผักถึงแม้อาหารเหล่านั้นอาจมีคุณภาพต่ำกว่าท้องตลาดหรือบริษัทแต่สามารถสร้างเนื้อสุกรให้เป็นเนื้อได้ดี สามารถกินอาหารประเภทพืชผักได้ดี เลี้ยงลูกเก่ง ให้ลูกดก ด้านทานต่อโรคได้ดีสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดีเช่นในอากาศที่ร้อนหรือในอาการหนาวสุกรที่มีลักษณะเด่นเช่นนี้ได้แก่ลูกพันธุ์ผสมระหว่าง(หมวยชานกับดुर็อค) โดยทั่วไปเรียกว่า (มิตรสัมพันธ์) เป็นพันธุ์ที่เป็นที่ต้องการของชาวบ้านทั้งในเมืองและชนบทและเป็นที่นิยมเลี้ยงกันอย่างแพร่หลายในสังคมบนพื้นที่สูงในภาคเหนือของประเทศไทย สุกรลูกผสมพันธุ์ระหว่าง ดुर็อคกับหมวยชานเมื่อนำมาผสมพันธุ์กันแล้วลูกสุกรที่เกิดออกมาจะได้ลูกสุกรทั้งสีดำและสีแดงเนื่องจากพ่อพันธุ์สีแดงแม่พันธุ์สีดำตัวยาวหนุดกบ้าง มีน้ำหนักดีเวลาขุนขาย สัดส่วนเนื้อและไขมัน = เนื้อ 70% / ไขมัน 30%



1.2 ลักษณะคอกสุกรที่ดีและเหมาะสม

การสร้างคอกสุกรที่เหมาะสมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเลี้ยงสุกร ถ้าหากคอกสุกรไม่เหมาะสม จะส่งผลเสียโดยตรงต่อสุกรก็คือ การเจริญเติบโตช้า เป็นโรคติดต่อได้ง่ายเพราะฉะนั้นเวลาที่มีการสร้างคอกสุกรจะต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้เช่น คอกต้องโล่งโปร่ง ระบายน้ำได้ดี น้ำไม่ขัง หลังคาสูง อากาศถ่ายเทได้ดี มีแสงแดดเข้าได้แต่ไม่จัดเกินไป พื้นคอกต้องทำความสะอาดง่ายคอกไม่มีความชื้น แห้ง และมีความปลอดภัย คอกสุกรมีปลายประเภท



1.2.1. คอกซีเมนต์

ขนาดคอกหมูกว้าง 2 เมตรและยาว 3 เมตร เหมาะสำหรับการเลี้ยงพ่อแม่พันธุ์ เพราะพ่อพันธุ์ แม่พันธุ์ มีขนาดน้ำหนักมาก พื้นคอกต้องแข็งแรง และรองรับน้ำหนักเวลาในขณะทำการผสมพันธุ์สุกรได้ และเวลาได้คลอดลูกก็สามารถทำความสะอาดได้ง่าย เหมาะสมกับชุมชนที่ไม่สามารถหาวัสดุจากท้องถิ่นอื่นๆ ได้



1.2.2 คอกครึ่งไม้ ครึ่งปูน

คอกสุกรลักษณะนี้ เหมาะสมสำหรับลูกสุกรที่หย่านมแล้ว เนื่องจากพื้นเป็นซีเมนต์ข้าง ๆ ติดด้วยไม้หรือไม้ไผ่ สามารถหาวัสดุจากท้องถิ่นได้ ลดต้นทุนในการก่อสร้าง และมีการถ่ายเทอากาศที่ดี ระบายน้ำได้ดี ประหยัดน้ำเวลาทำความสะอาด แต่ในหน้าหนาวอากาศหนาวอากาศถ่ายเทได้ไม่ดี และทั่วถึงอาจเป็นปัญหากับสุกรได้



1.2.3 คอกหมูหลุม

คอกหมูหลุมขนาดกว้าง 3 เมตรและยาว 3 เมตรหมูขุน น้ำหนัก 60-70 กก. อยู่ได้ 4 ตัว เป็นคอกหมูที่เหมาะสมมากที่สุด สำหรับการเลี้ยงหมูขุน บนพื้นที่สูงที่มีอุณหภูมิค่อนข้างต่ำตลอดปี โดยเฉพาะชุมชนที่มีพื้นที่จำกัดและชุมชนที่แออัด เนื่องจากคอกหมูหลุมเป็นการใช้วัสดุเหลือจากการเกษตร เช่น แกลบ ชีรีเยอบ และวัสดุแห้งอื่นๆ ซึ่งในที่สุดเมื่อผสมกับมูลสุกรแล้วจะกลายเป็นปุ๋ยหมักอย่างดี และวัสดุรองพื้นเหล่านี้สามารถดูดซับความชื้นและกลิ่นได้เป็นอย่างดีจึงลดการรบกวนคนอื่นๆ ที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้บ้าน และแขกที่มาเยือนชุมชนด้วย เป็นการประหยัดทั้งเวลาและประหยัดน้ำมาก ปุ๋ยหมักที่ได้จากคอกสุกรสามารถขายได้ หรือใช้ในการปลูกผักสวนครัว หรือสำหรับต้นไม้ผล เป็นการลดต้นทุนการทำเกษตรที่ไม่พึ่งปุ๋ยเคมี (วัสดุที่ใช้กับหมูหลุมมี แกลบเลี้ยงน เกลือ และ น้ำจุลินทรีย์)

วิธีทำ ทำบ่อที่มีความลึกประมาณ 90 - 100 เซนติเมตร ขุดดินลงไปลึก 90 - 100 เซนติเมตร หรือ ก่อขึ้น 90 - 100 เซนติเมตร แล้วใส่แกลบเลี้ยงนลงไปโรยทับด้วยเกลือเม็ด 1 กำมือ แล้วเอาน้ำจุลินทรีย์ 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร ทำเป็นชั้น ๆ ขึ้นมาจนถึงเหนือขอบประตูแล้วหมักวัสดุทิ้งไว้ในคอกหมู 1 อาทิตย์จากนั้นปล่อยลูกสุกรที่มีอายุประมาณ 4 อาทิตย์ขึ้นไป หรือเมื่อเห็นว่าลูกสุกรได้พ้นจากการอย่านมแล้ว และมีสภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี ลงไปอยู่ในคอกหมูหลุม ซึ่งสุกรจะวิ่งเล่นได้สบาย ๆ ให้สุกรอยู่ในคอกหมูหลุมประมาณ 4-5 เดือน แล้วเปลี่ยนแกลบใหม่ แกลบเก่าก็นำเอาออกมาใช้เป็นปุ๋ยหมัก เรียกว่าปุ๋ยหมูหลุม นำไปใช้กับพืชผักสวนครัวและไม้ผลได้ วิธีนี้ช่วยลดรายจ่ายโดยไม่จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยเคมีอย่างที่ใช้กันทุกวันนี้



1.2.4 โรคสุกร

โรคสุกรส่วนใหญ่ที่พบ คือ ที่เกิดจากระบบหายใจ เช่นโรคปอดบวม ไหว
 หายใจเร็ว โรคที่เกิดกับระบบทางเดินอาหาร เช่นท้องร่วง โรคเหล่านี้จะพบได้มาก
 ในสุกรอายุ 2 - 6 เดือน เพราะเป็นช่วงระหว่างสุกรปรับตัว เนื่องจากบนพื้นที่สูง
 อุณหภูมิสูง ๆ ต่ำ โดยเฉพาะหน้าหนาวอากาศเย็น ฉะนั้นเบื้องต้นจะต้อง
 ระมัดระวังในการจัดการคอกสุกรไม่ให้ความชื้น ต้องดูแลความสะอาด และต้อง
 ไม่ให้อาหารหมักบูด, สัม, ถ้าเห็นสุกรแสดงอาการป่วยเช่นนี้ ก็สามารถติดต่อ
 ปศุสัตว์อำเภอ ให้คำแนะนำการใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษาได้ หรืออาจให้สุกรกิน
 สมุนไพรหมัก เช่น ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง เพื่อเพิ่มภูมิในร่างกาย



- ยาออกซีมัยซิน โอลัน (Oxy-Mycin) เป็นยาแก้อักเสบ ขอบวม ระบบทางเดินหายใจ ฤๅลดมอ๓เสบรๅมถึงรักษาอหิวาห้ไก่อ
- ยา Verset เป็นยาแกโร๓ผิๅหนึ่งขี้เรื้อนและรักษาอาการคันจากพยาธิภายนอกสำหรับสัตว์ดั่งนี้ สุกร ไก่อ เป็ด วัๅ ควาย
- ยา ฟาร์มินท์ (Farminth) สำหรับถ่ายพยาธิ สำหรับ สุกร ไก่อ เป็ด วัๅ ควาย
- ยา Novacilan ยาสำหรับแกปๅวดลดไข้
- ยา IRON DEXTRAN

2. การผลิตอาหารหมักสุกรจากต้นกล้วย

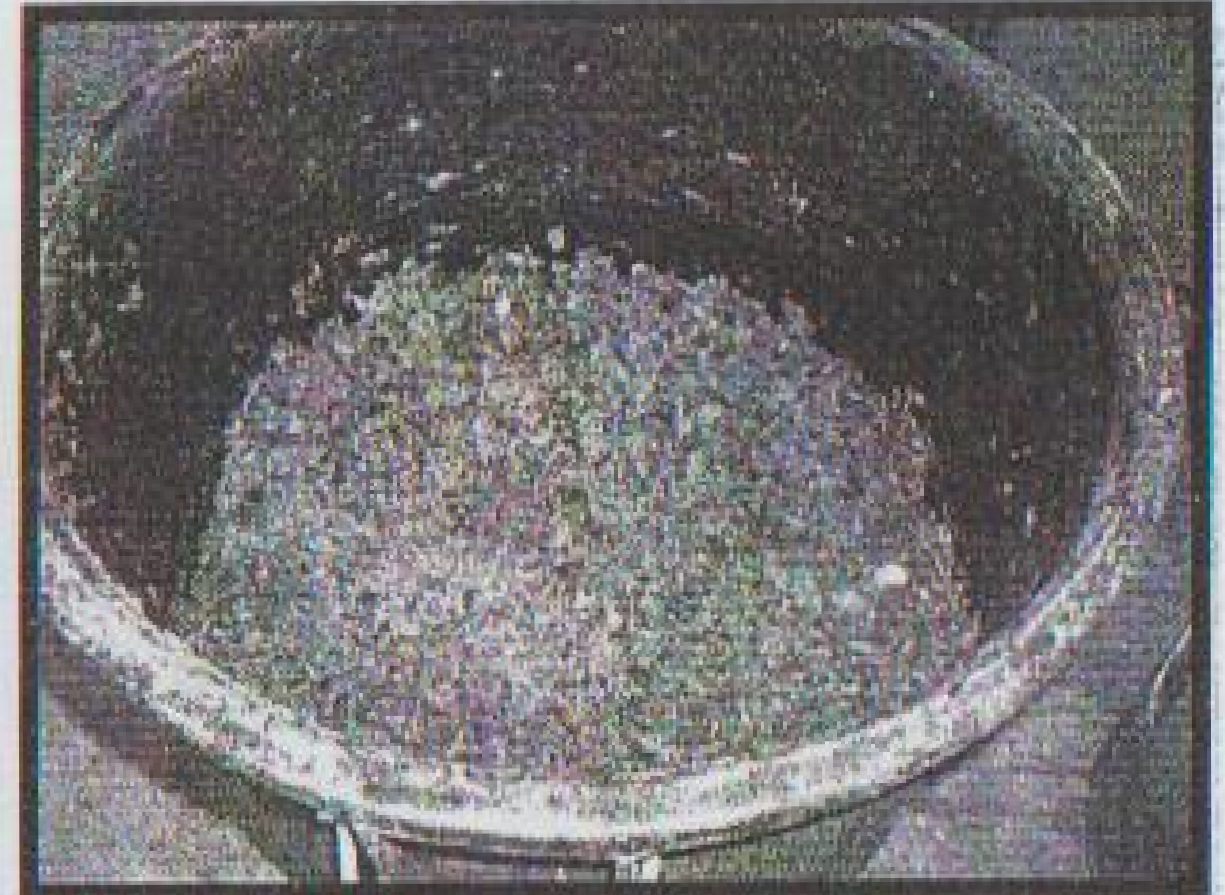
การเลี้ยงสุกรในปัจจุบัน วัตถุประสงค์หรืออาหารที่ซื้อจากตลาดมีต้นทุนที่สูงมาก ฉะนั้นการเลี้ยงสุกรระดับครัวเรือนบนพื้นที่สูง สามารถจัดการการวางแผนการผลิตอาหาร เช่น ปลูกต้นกล้วย ใบสา ข้าวโพดและถั่วแดง เพื่อนำมาทำอาหารหมักและอาหารแห้งได้ เป็นการช่วยลดต้นทุนการผลิต เพิ่มกำไร เนื่องจากใช้วัตถุดิบที่ผลิตเองได้มาทำเป็นอาหารสุกร

วิธีทำ

นำต้นกล้วยที่หน่ม ๆ ที่ยังไม่ออกผลมาซอยให้ละเอียดโดยใช้มีดหรือเครื่องซอยที่มีอยู่ในบ้าน และเอากากน้ำตาล เกลือ (ดูรายละเอียดสูตรด้านล่าง) มาคลุกเคล้าให้เข้ากันและหมักไว้ในโถหรือถังและปิดฝาให้มิดชิด หมักไว้ 3 วันขึ้นไป สามารถนำมาให้สุกรกินได้ โดยให้เอาอาหารหมักจากต้นกล้วย 2 ส่วน ต่อแกลบ หรือ หัวอาหารสำเร็จ 1 ส่วนผสมกันให้สุกรกิน เข้า-เย็น (สุกรเล็ก กระเพาะยังไม่แข็งแรงควรให้อาหารหมักน้อยหน่อย และต้องหันให้ระเอียด)

สูตรอาหาร

1. ต้นกล้วยซอยละเอียด 100 กก.
2. เกลือ 0.5 กก
3. กากน้ำตาล 1กก.
4. ถัง หรือ โถ



2.1 ประโยชน์ที่ได้จากอาหารหมัก

วัตถุดิบต้นกล้วยที่ถูกหมักกับกากน้ำตาล และเกลือแล้วจะเกิดจุลินทรีย์ กระบวนการหมักจะทำให้วัตถุดิบต้นกล้วยจะอ่อนนุ่มช่วยให้ระบบย่อยอาหารของ สุนัขย่อยได้ง่ายขึ้นและมีกลิ่นหอมช่วยให้การกินของสุนัขดี อีกทั้งยังช่วย :

1. รักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชน ลดการใช้พื้นที่ในการต้มผักอาหารสุนัข
2. ประหยัดเวลาและลดแรงงาน
3. ลดต้นทุนการเลี้ยงสุนัข
4. หาวัตถุดิบได้จากท้องถิ่น (ปลูกเองได้)
5. ไม่มีกลิ่นรบกวน (มีกลิ่นในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษ)
6. ช่วยให้ ระบบขับถ่ายสุนัขดี

3. การผลิตน้ำจุลินทรีย์จากผลไม้ (EM)

ความสำคัญของน้ำจุลินทรีย์มีดังนี้ น้ำจุลินทรีย์มีประโยชน์ต่อการปลูกผักสวนครัวและการเลี้ยงสัตว์ และเพิ่มคุณค่าให้กับเกษตรบนพื้นที่สูงที่ทำการเกษตร และ การใช้น้ำหมักจุลินทรีย์กับพืชผักสวนครัวช่วยให้เศษพืชต่าง ๆ ย่อยสลายได้เร็วขึ้นและช่วยให้เพิ่มความสมบูรณ์ให้กับพืชทั้งใบและต้นให้มีสีเขียว ทำหน้าที่เหมือนฮอร์โมนช่วยในการเจริญงอกงามที่ดีขึ้นและสามารถใช้ในการผลิตปุ๋ยหมักได้ด้วย สำหรับการใช้น้ำหมักจุลินทรีย์ กับสัตว์จะช่วยให้สัตว์เลี้ยงลดความเครียด ขับถ่ายได้ดี ลดกลิ่นเหม็นของมูลสัตว์ได้ดี การใช้น้ำหมักในครัวเรือนโดยการใช้น้ำจุลินทรีย์ในการทำความสะอาดห้องน้ำ น้ำหมักจุลินทรีย์จะเป็นประโยชน์ทั้งคน สัตว์และพืชเป็นอย่างมาก น้ำจุลินทรีย์ทำเองได้ ไม่จำเป็นต้องไปซื้อในท้องตลาดได้ เพราะในชุมชนมักมีวัตถุดิบในการทำน้ำหมักมากมายอยู่แล้ว เช่นพืชผัก ผลไม้ทุกชนิด แม้กระทั่งต้นกล้วยอ่อนๆก็ทำได้ เป็นการช่วยลดต้นทุนการใช้ปุ๋ยเคมีและมีความปลอดภัยต่อพืช คนและสัตว์ ช่วยให้เสริมสร้างการเกิดสิ่งมีชีวิตในดิน เช่นไส้เดือน ทำให้ดินร่วนซุยนำไปสู่การทำการเกษตรแบบอินทรีย์



วัสดุในการทำ

1. ผลไม้สุก 1 กิโลกรัม
2. กากน้ำตาล 1 กิโลกรัม
3. ถังหรือโอ่ง (สำหรับใส่วัตถุดิบ)
4. กระดาด (ปิดฝาโอ่งหรือถัง)
5. เชือกฟาง (มัดฝาโอ่งหรือถัง)



วิธีทำ

นำผลไม้สุกมาหั่นเป็นชิ้นๆและเอากากน้ำตาลมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ในโอ่งหรือถังที่เตรียมไว้ แล้วปิดฝาทันหรือโอ่งด้วยกระดาดมัดปากโอ่งไว้ให้แน่น ไม่ให้มดหรือแมลงกัดกระดาดเป็นรูเก็บไว้ในที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี เก็บไว้ 21-30 วัน จะเกิดน้ำที่ผ่านการหมัก และจุลินทรีย์เป็นจำนวนมาก กรองเอากากออกและเอาแต่น้ำมาใส่ในขวดพลาสติกนำไปใช้กับพืชและสัตว์ในอัตรา 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร (ให้สัตว์กิน ล้างคอกสุกร และรดน้ำผักสวนครัว อาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง)

4. การปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษ



ความสำคัญของการปลูกผักสวนครัวหลังบ้านระดับครัวเรือนมีความจำเป็นและสำคัญมากต่อความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน เรื่องอาหารการกินต้องกินทุกวัน ใช้ทุกวัน เพราะฉะนั้นการวางแผนและการใช้พื้นที่ที่มีอย่างจำกัดให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในการปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษเป็นเรื่องใกล้ตัวของผู้คนและของครอบครัวในปัจจุบันเป็นอย่างมาก การปลูกผักสวนครัวหลังบ้านจะช่วยให้เรามีอาหาร และสามารถเก็บพืชผักที่เราปลูกไปจำหน่าย เพื่อเป็นการสร้างรายได้หรือ เป็นการช่วยให้ครอบครัวลดรายจ่ายและเสริมสร้างสุขภาพครอบครัวที่ดี สามารถมีอาหารบริโภคที่ปลอดสารพิษ และการปลูกผักสวนครัวหลังบ้าน การใช้เวลาว่าง ๆ ในการทำสวนครัวเหมือนเป็น

กิจกรรมหนึ่งที่ช่วยให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดี ทั้งพ่อแม่ลูก มีเวลาว่างปลูกผักสวนครัวโดยเฉพาะมนุษย์เงินเดือนเช่น ครูอาจารย์ ข้าราชการ ที่ทุกวันต้องทำงานที่สำนักงาน และ มีเวลาให้กับครอบครัวน้อย เพราะฉะนั้นหาเวลาว่าง ๆ ทำกิจกรรมการปลูกผักสวนครัวจะช่วยให้ครอบครัวมีการใช้เวลาร่วมกันเสริมสร้างความรัก ความอบอุ่นความใกล้ชิดให้กับครอบครัว เป็นที่ท้าทายมาก การทำการเกษตรเช่นนี้เหมาะสมสำหรับ ผู้สูงอายุ ด้วยเนื่องจากทำงานหนักไม่ได้ ไปรับจ้างก็ไม่ไหวเพราะงานรับจ้างนั้นหนักเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ การ เลี้ยงหลานพอมีเวลาว่างสำหรับปลูกผักสวนครัวได้ และยังไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายของชีวิต และลดความเครียดได้ เสมือนได้ออกกำลังกาย มีความสุขมากกว่าเลี้ยงหลานเพียงเท่านั้น หรืออยู่โดยไม่ได้ทำอะไร



4.1 การปรับปรุงดินโดยไม่พึ่งปุ๋ยเคมี

การปรับปรุงดินโดยไม่พึ่งปุ๋ยเคมีนั้น จะต้องย้อนคิดถึงอดีตการทำเกษตรบนพื้นที่สูงในสมัยที่ยังไม่รู้จักคำว่า(เคมี) การทำการเกษตรแปลงเล็กแปลงใหญ่ โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำการเกษตรโดยไม่มีการขุดเปิดหน้าดินไม่มีการเผาเศษวัชพืช การทำการเกษตรโดยใช้กองเศษหญ้าใส่ในโคนต้นไม้ ใช้มูลสัตว์เป็นปุ๋ย ใช้ฟางข้าวคลุมแปลง วิธีการเกษตรเช่นนี้จะช่วยให้เกิดสิ่งมีชีวิตในดิน เกิดวัชพืชทำให้หน้าดินไม่แข็ง อันส่งผลให้พืชผักเจริญเติบโตงอกงามดี ได้ผักที่มีรสชาติกรอบอร่อย สีสดใส ช่วยให้สิ่งแวดล้อมในชุมชนดี มีอากาศดี ปลอดภัยจากการใช้สารเคมี ดังรูปต่อไปนี้

- ไม่เผา

การที่ไม่มีการเผาเศษวัชพืชในแปลงปลูกผักสวนครัวนั้นโดยธรรมชาติของมันเองทำให้ผิวดินเกิดสิ่งมีชีวิตและวัชพืชที่มีประโยชน์ ไม่ต้องพึ่งพาปุ๋ยเคมี



- ไม่ขุดลึก หรือไม่เปิดหน้าดิน

ส่งผลดีต่อหน้าดินไม่อัดกันแน่น เพราะหน้าดินมีธาตุอาหารสมบูรณ์ ที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของพืชผัก ส่งผลให้พืชผัก ที่ปลูกลงงอกงามโตเร็ว การที่จะปลูกพืชผักโดยไม่ขุดลึกได้นั้น ดินมีความจำเป็นต้องอาศัยเวลาในการสร้างสภาพดินให้มีภาวะที่สมดุลก่อน



- ผลิตปุ๋ยหมัก

การใช้ปุ๋ยหมักในการทำการเกษตร โดยการโรยปุ๋ยหมักที่หน้าดินที่แข็งหรือดินที่ไม่ดีกลับกลายเป็น การช่วยให้ดินร่วนซุยเกิดสิ่งมีชีวิตและวัชพืชในดินที่มีประโยชน์ส่งผลให้ได้ผลผลิตทางการเกษตรที่ดีและมีคุณภาพ



- ใช้ฟางข้าวคลุมแปลง

ช่วยให้เกิดการอุ้มน้ำและเก็บรักษาความชุ่มชื้นในดินเมื่อฟางข้าวถูกย่อยสลายแล้วก็ส่งผลให้ดินร่วนซุย และทำให้เกิดสิ่งมีชีวิตในดิน เช่น ไส้เดือน และตัวหนอนด้วง



4.2 การเตรียมแปลงเพาะเมล็ดพันธุ์

- สำหรับการขึ้นแปลงเพาะเมล็ดพันธุ์ที่เหมาะสมที่ใช้ในการหว่านเมล็ดพันธุ์ผักที่ดี ต้องมีขนาดเล็กต้องปรับดินให้ละเอียดไม่ให้ดินเป็นก้อนใหญ่ การขึ้นแปลงที่เหมาะสมควรสูงประมาณ 20- 25 เซนติเมตร โดยเฉพาะการหว่านเมล็ดที่มีขนาดเล็กควรหว่านลงในแปลงในระหว่างผิวดินที่ 2 เซนติเมตร เช่น เมล็ด (พริก มะเขือ, มะเขือเทศ หรือผักกาด) ถ้าหว่านเมล็ดลึกกว่านั้นจะทำให้เมล็ดถูกกลบด้วยหน้าดินที่หนาเกินไป การงอกของเมล็ดพันธุ์ไม่ดีเท่าที่ควร



- สำหรับแปลงที่ใช้ในการเพาะปลูกเมล็ดพันธุ์พืชก็ไม่ได้ต่างจากการหว่าน เมล็ดพันธุ์ขนาดเล็กมากนัก เนื่องจากเมล็ดพันธุ์ที่ใช้ในการปลูกก็มีเมล็ดที่ขนาดเล็กเช่นกัน เช่นการปลูกเมล็ดถั่วต่าง ๆ เมล็ดข้าวโพด, แตงกวา, ผักบุ้ง การขึ้นแปลงปลูกเมล็ดพันธุ์ผักก็เหมือนแปลงหว่านเมล็ดพันธุ์ ควรขึ้นแปลงสูงประมาณ 20 - 25 เซนติเมตร และหยอดเมล็ดพันธุ์ลึกระดับผิวดิน 4 เซนติเมตร ถ้าลึกกว่านั้นจะทำให้เมล็ดที่ฝังอยู่ในดินงอกไม่ได้ อาจเกิดการเน่าเสียได้ง่าย



ปฏิทินในรอบ 1 ปี (สำหรับการปลูกพืชผักสวนครัว)

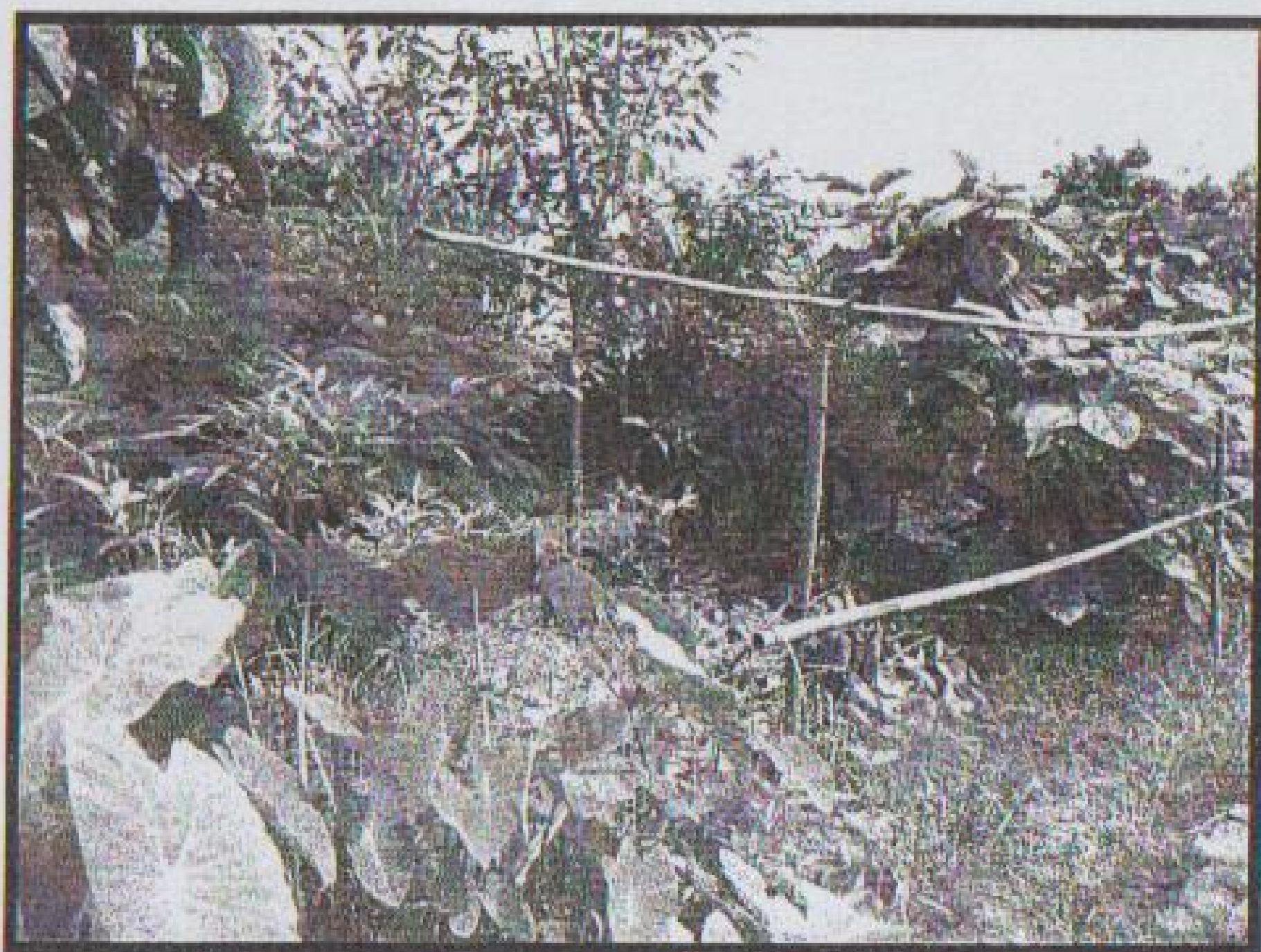
ฤดูกาลที่เหมาะสมกับพืชชนิดต่าง ๆ ต่างกัน ต่อฤดูกาลเพาะปลูกดังตารางนี้

4.3 ตารางฤดูกาลการปลูกพืชที่เหมาะสม

ฤดูกาล	ชนิดของผัก
กุมภาพันธ์ – พฤษภาคม (ฤดูร้อน)	ผักที่ทนร้อนได้ดี และทนความแห้งแล้งพอสมควร ถึงแม้ว่าผักเหล่านี้จะทนร้อนและความแห้งแล้งได้ แต่ถ้าจะปลูกในฤดูร้อนผักบางอย่างก็ต้องรดน้ำ เข้า-เย็น ต้องพรวนดินแล้วคลุมด้วยฟางข้าว เพื่อรักษาความชุ่มชื้นไว้ให้พอ เช่น ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดเทียน บวบ มะระ ถั่วฝักยาว ถั่วพุ่ม น้ำเต้า ฟัก พักทอง ถั่วพู กระบี่ ผักกาดเขียว กวางตุ้ง ผักกาดหอม ผักชี (ผักกาดหอม และผักชีนั้นควรทำร่มรำไรให้ด้วย) ผักกาดขาวเล็ก ผักกาดขาวใหญ่ มะเขือมอญ
มิถุนายน – กันยายน (ฤดูฝน)	ผักใดที่ปลูกต้นฤดูฝนก็ปลูกได้ผลดีในปลายฤดูฝน ยิ่งกว่านั้นยังปลูกผักฤดูหนาวได้อีกด้วย เช่น กระหล่ำปลี กระหล่ำดอก กระหล่ำปม บร็อคโคลี่ ถั่วลันเตา หอมหัวใหญ่ แครอท แรดิช ผักชี ผักกาดเขียวปลี ผักกาดขาวปลี ผักกาดหอมห่อ ข้าวโพดหวาน แตงเทศ แตงโม พริกยักษ์ พริกหยวก พักทอง มะเขือเทศ ขึ้นฉ่าย
ตุลาคม – มกราคม (ฤดูหนาว)	ผักกาดขาว ผักกาดเขียวปลี กระหล่ำปลี กระหล่ำดอก ผักกาดหัว ถั่วลันเตา ถั่วพู ผักชี ขึ้นฉ่าย ผักกาดหอม มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ตั้งโอ๋ บล๊อคโคลี่ แครอท
ผักที่ปลูกได้ตลอดปี	ได้แก่ กวางตุ้ง กระบี่ ผักตระกูลแตง ผักตระกูลถั่ว ผักตระกูลมะเขือ หอมแดง หอมแบ่ง สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง แมงลัก โหระพา กระเพรา ผักตำลึง ผักบุ้งไทย กระชาย ข่า ตะไคร้ บวบก มะแว้ง มะเขือพวง พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู เป็นต้น พืชเหล่านี้ปลูกได้ตลอดปีและปลูกได้ทุกภาคของประเทศไทย

4.4 การปลูกพืชผักทนแล้งและยืนต้น

การปลูกพืชทนแล้ง ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้ครอบครัวลดรายจ่าย ได้เป็น อย่างดี เนื่องจากพันธุ์พืชเหล่านี้สามารถปลูกได้ตลอดทั้งปีและทนแล้งได้ดี ถ้าหากมีการ ดูแลเอาใจใส่ในเรื่องการตัดแต่งกิ่งก้านและใบ จะแตกใบใหม่แทนใบแก่ได้ตลอดปี และ เป็นพืชที่มีอายุยาวนาน ชนิดพืชที่อยู่ในตารางปฏิทินประจำปี สามารถเก็บกินได้สามารถ ทดแทนพืชผักตามฤดูกาลได้ พืชผักทนแล้งเหล่านี้มีคุณสมบัติพิเศษ คือนำมาทำเป็นพืช สมุนไพรได้บางชนิด เช่น ห้ว ใบ ผัก ต้ม ทำเป็นสมุนไพรได้แมลงในแปลงผักสวนครัวได้ดี



4.5. ประโยชน์ที่ได้รับจากการปลูกผักสวนครัว

- ผักสวนครัวเป็นแหล่งอาหารประจำวันสำหรับครอบครัว
- ได้รับอาหารที่ปลอดภัยและปลอดสารพิษ
- ช่วยให้มีสุขภาพที่ดี
- ช่วยให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นในเรื่องความมั่นคงทางอาหาร
- ลดรายจ่ายเสริมสร้างรายได้ให้กับครอบครัว
- แบ่งปันสิ่งที่มีให้กับเพื่อนบ้านที่ขาดแคลน
- ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ระหว่างปู่ ย่า ตา ยาย พ่อแม่และลูกหลาน
- เป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ให้กับครอบครัวในวันหยุดศุกร์สัปดาห์
- ลดความเครียดจากการทำงานที่ใช้สมองมาก

5. การเลี้ยงไก่พื้นบ้าน

การเลี้ยงไก่บ้านหรือเรียกกันว่า(ไก่เมือง เป็นที่นิยมเลี้ยงกันมากในบนพื้นที่สูง เพราะไก่พื้นบ้านเป็นที่นิยมบริโภคกันมาก เนื้อแน่น อร่อยและมีราคาเหมาะสม เลี้ยงง่าย ทั้งเลี้ยงในเล้าหรือแม้กระทั่งเลี้ยงปล่อยในบริเวณหลังบ้านแต่จะต้องมีการดูแลเอาใจใส่ในช่วงที่มีการฟักไข่ไปจนถึงลูกไก่แรกเกิดได้ 3 เดือน ถ้ามีการจัดการลูกไก่ได้ดีก็สามารถช่วยให้ครอบครัวมีอาหารโปรตีนประเภทเนื้อไก่ ไข่ไก่ได้ตลอดปีและสามารถมาเลี้ยงเป็นอาชีพเสริมที่ช่วยให้มีรายได้เสริมให้กับครอบครัวได้เป็นอย่างดี

5.1. การสร้างเล้าไก่ที่เหมาะสม

- พื้นที่ขนาด 5x5 เมตรขึ้นไปมีหลังคาที่มิดชิด มีประตูเข้าออกได้สะดวก
- พื้นที่เล้าไก่ไม่ควรมีความชื้นพื้นต้องแห้ง น้ำไม่ขัง
- โปร่ง อากาศถ่ายเทได้ดีไม่ควรอยู่ห่างจากตัวบ้านมากเกินไป แดดส่องถึง
- มีความปลอดภัยจาก ศัตรู มีกรงสำหรับไก่เล็ก
- สำหรับ ไก่เล็ก ไก่รุ่น และไก่ใหญ่มีขอนไม้ให้ไก่ออน

5.1.1 มีที่บริเวณสำหรับการให้อาหารฝูงไก่เล็กไก่ใหญ่

ไก่ผู้ 1 ตัว สามารถดูแลแม่พันธุ์ได้ 5 ตัว



5.1.2 มีขอนไม้สำหรับไก่ชน

เพื่อช่วยให้ฝูงไก่เล็ก ไก่รุ่น ไก่ใหญ่ เลื่อนขนอนได้ ป้องกันไม่ให้ฝูงไก่หนีออกไปนอก
ข้างนอกเพื่อความปลอดภัยจากศัตรู



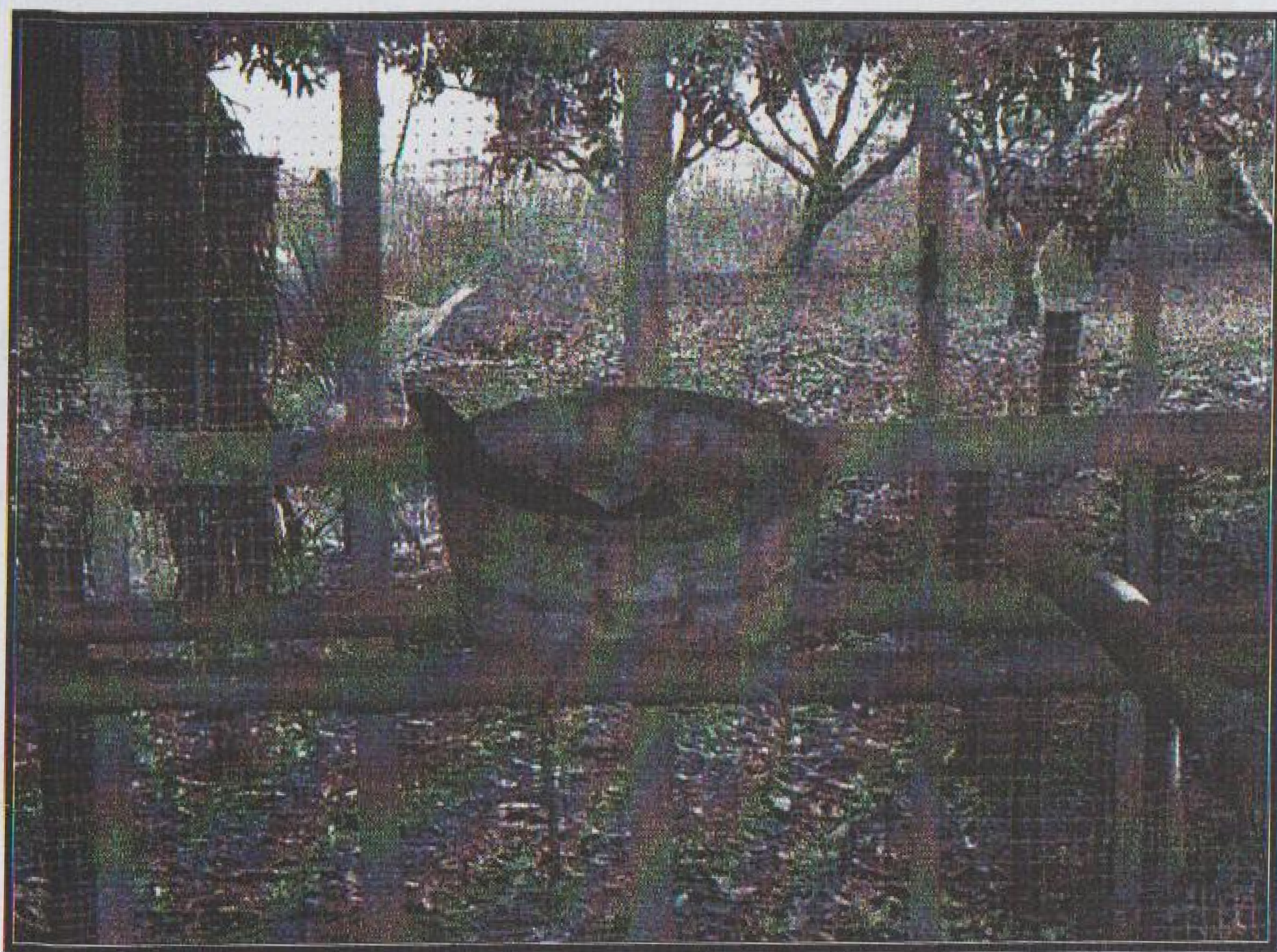
5.1.3 มีรังไข่รังฟัก

เพื่อป้องกันความสูญเสียของไข่ และช่วยให้แม่ไก่มีความสะดวกสบาย วัสดุรองพื้นรังไข่ฟักอยู่ในสภาพที่แห้ง ไม่มีความชื้นเพื่อป้องกันไม่ให้ไข่เน่าเสีย แม่ไก่ 1 ตัวควรให้ฟักไข่ 10 ฟองเป็นที่เหมาะสม



5.1.4 มีกรงสำหรับไก่เล็ก

หลังจากแม่ไก่ฟักออกไข่แล้วช่วงลูกไก่อายุ แรกเกิด ถึง 1 เดือนควรให้แม่ไก่อยู่ด้วย เพื่อให้ลูกไก่มีความอบอุ่นปลอดภัย แข็งแรง แล้วค่อยปล่อยให้ลูกไก่หาอาหารข้างนอกกับแม่ไก่ได้ การปล่อยแม่ไก่และลูกไก่ออกจากกรงอนุบาล โดยเข้าปล่อยแม่ไก่ออก เย็น ให้แม่ไก่เข้ากรงทำต่อเนื่องตลอด 1 เดือน ลูกไก่จะแข็งแรง



5.1.5 มีรางน้ำและรางอาหาร

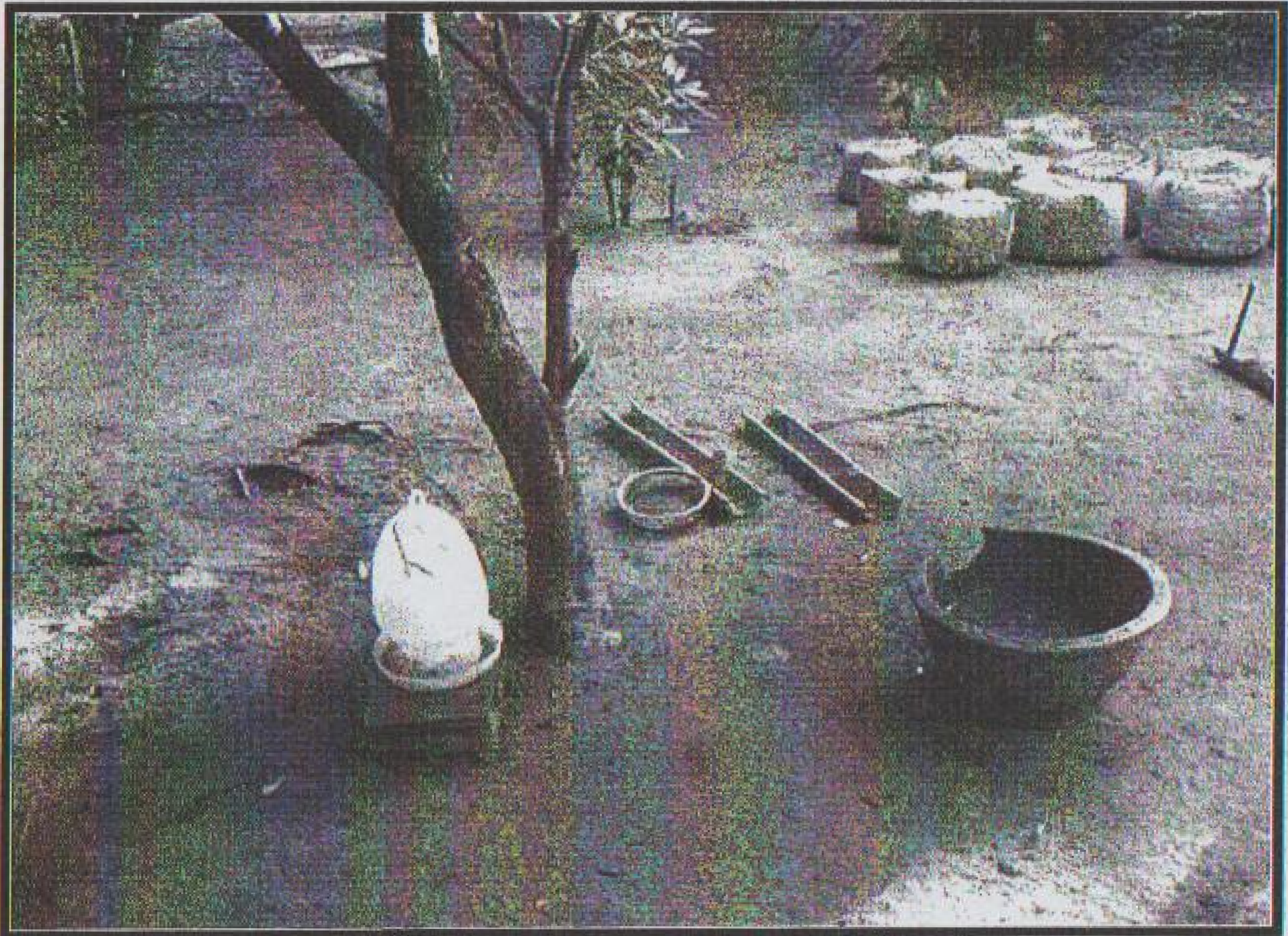
เพื่อไม่ให้สูญเสียอาหารโดยเฉพาะไก่เล็กและไก่รุ่น และเพื่อความสะดวกต่อการผสมยาปฏิชีวนะให้ลูกไก่กิน เพื่อเป็นการป้องกันการระบาดของโรค



5.2 โรคที่มักพบในไก่

เช่น โรคบิดท้องร่วง โรคซีขาว โรคหวัดหน้าบวม ช่วงเข้าฤดูร้อน

ไก่จะเป็นโรคอหิวาห์ และโรคบิด,ซีขาว ส่วนช่วงฤดูหนาวจะพบไก่ที่เป็นหวัดหน้าบวม



5.3 อาการที่สังเกตเห็นได้จากเวลาที่ไก่ไม่สบาย

1. มีน้ำมูกใส ๆ เหนียว ๆ ออกจากปากและจมูก
2. หายใจมีเสียงที่หลอดคอ
3. ตาขาวซีดผอมไม่กินอาหาร

วิธีป้องกันและรักษา

ทำวัคซีนและให้ยาปฏิชีวนะป้องกันโรคระบาด ทำคู่ ๆ ไปกับการรักษา โดยภูมิปัญญา ใช้พวงมะแว้งนวม ตำให้แตกละลายในน้ำ ให้ไก่กิน หรือ เมื่อพบอาการของไก่ไม่สบาย ให้ปรึกษา คำนแนะนำจากเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์อำเภอใกล้บ้าน หรือให้ยาปฏิชีวนะตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ปศุสัตว์ได้



5.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากการเลี้ยงไก่

- มีเนื้อไก่และไข่เป็นอาหาร
- ขายเป็นรายได้
- มูลขี้ไก่ทำเป็นปุ๋ยหมัก ใช้กับพืชและผักสวนครัวได้ดี
- เป็นตัวช่วยป้องกันศัตรูที่มารบกวนเช่น ตะขาบ หนอน และแมลงต่างๆ เข้าบ้าน

สรุปว่า

การเลี้ยงไก่เป็นกิจกรรมที่มีความละเอียดอ่อนมาก จะต้องมีการจัดการเล้าไก่ที่ดี และเหมาะสมกับสภาพอากาศ แต่ที่สำคัญกว่านั้นจะต้องคอยสังเกต และเอาใจใส่ดูแล สุขภาพลูกไก่เล็ก เป็นเรื่องสำคัญที่ควรตระหนักไว้ ถ้าทำเช่นนี้ การเลี้ยงไก่จะประสบความสำเร็จได้แน่นอน

6. การเลี้ยงปลาตกและการเลี้ยงกบ

การเลี้ยงปลาตกและการเลี้ยงกบ โดยใช้พื้นที่จำกัดก็สามารถเลี้ยงได้และมีการจัดการที่ไม่ยุ่งยากมากนัก การเลี้ยงเพื่อบริโภคระดับครอบครัว เลี้ยงได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และเหมาะสมสำหรับเด็กในวัยเรียนด้วย สามารถใช้เวลาว่างๆ เลี้ยงปลาตกและกบเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระให้กับผู้ปกครองในเรื่องการประหยัดค่าใช้จ่ายได้

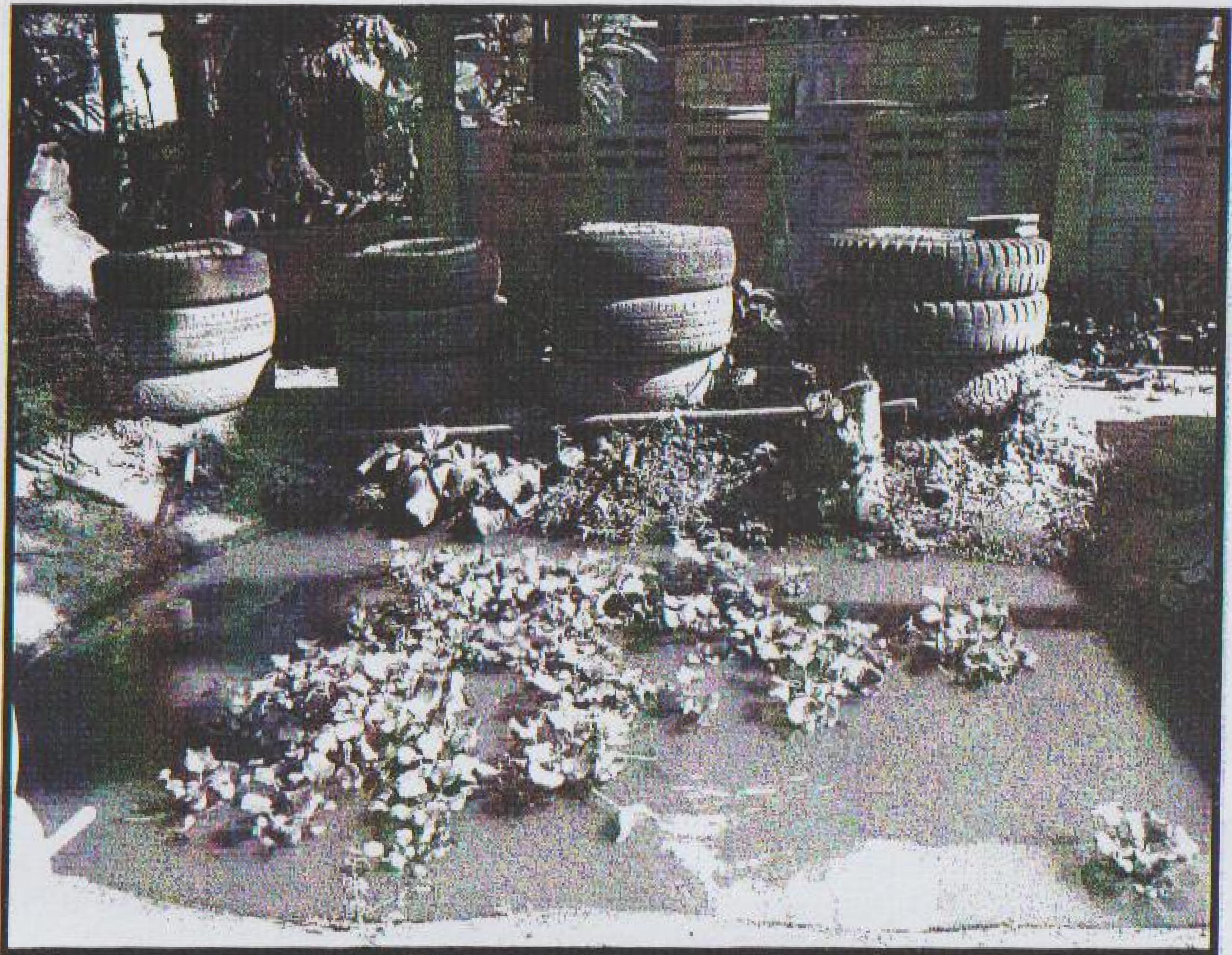
การเลี้ยงปลาตกและการเลี้ยงกบในยางรถยนต์ก็ดีหรือท่อซีเมนต์ก็ดี ใช้ต้นทุนต่ำใช้น้ำน้อย โตเร็ว ควรมีการดูแลเอาใจใส่ที่ดี สามารถใช้พื้นที่เลี้ยงร่วมกับแปลงปลูกผักสวนครัวได้ยิ่งดี เพราะ เวลาถ่ายน้ำเสียจากบ่อปลาบ่อกบ ลงในแปลงผักเป็นปุ๋ยน้ำ ให้กับพืชผักสวนครัวได้เป็นอย่างดี

6.1.1 ช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม ในการเลี้ยงปลาตกและการเลี้ยงกบ เดือน พฤษภาคม ถึง เดือนพฤศจิกายน ของทุกปี ในรอบ 1 ปี การเลี้ยงปลาตกและเลี้ยงกบได้นานถึง 5 - 6 เดือน เข้าสู่หน้าหนาว ปลาตก และกบไม่กินอาหาร จะชะลอการเจริญเติบโต หรือหยุดกินอาหาร

6.1.2 วัสดุและภาชนะที่ใช้สร้างบ่อ ในการเลี้ยงปลาตกและกบ มีหลายชนิด ทำได้หลายหลายวิธีตามใจชอบ และที่สำคัญสามารถหาวัสดุได้ง่าย สะดวกในชุมชนนั้นๆ เช่น

6.1 บ่อดินและยางรถยนต์

บ่อดินขนาด กว้าง 2 เมตรยาว 3 เมตร เลี้ยงปลาได้ 300 - 400 ตัว
และเลี้ยงกบในบ่อยางรถยนต์ กระบะ 3 - 4 ล้อสามารถเลี้ยงลูกกบได้ 30 ตัว



6.2 บ่อซีเมนต์

1 ซีเมนต์ กว้าง 2 เมตร และยาว 3 เมตร สามารถใส่ลูกปลาดุก ได้ถึง 300 - 400 ตัว และใส่ลูกกบได้ 200 ตัว



6.3 บ่อท่อกลม(ซีเมนต์)

1. ท่อบ่อขนาด 100 เซนติเมตร สามารถเลี้ยงปลาได้ถึง 100 - 120 ตัว และเลี้ยงกบได้ 35 ตัว
2. ท่อบ่อขนาด 120 เซนติเมตร สามารถเลี้ยงปลาได้ถึง 150 - 200 ตัว



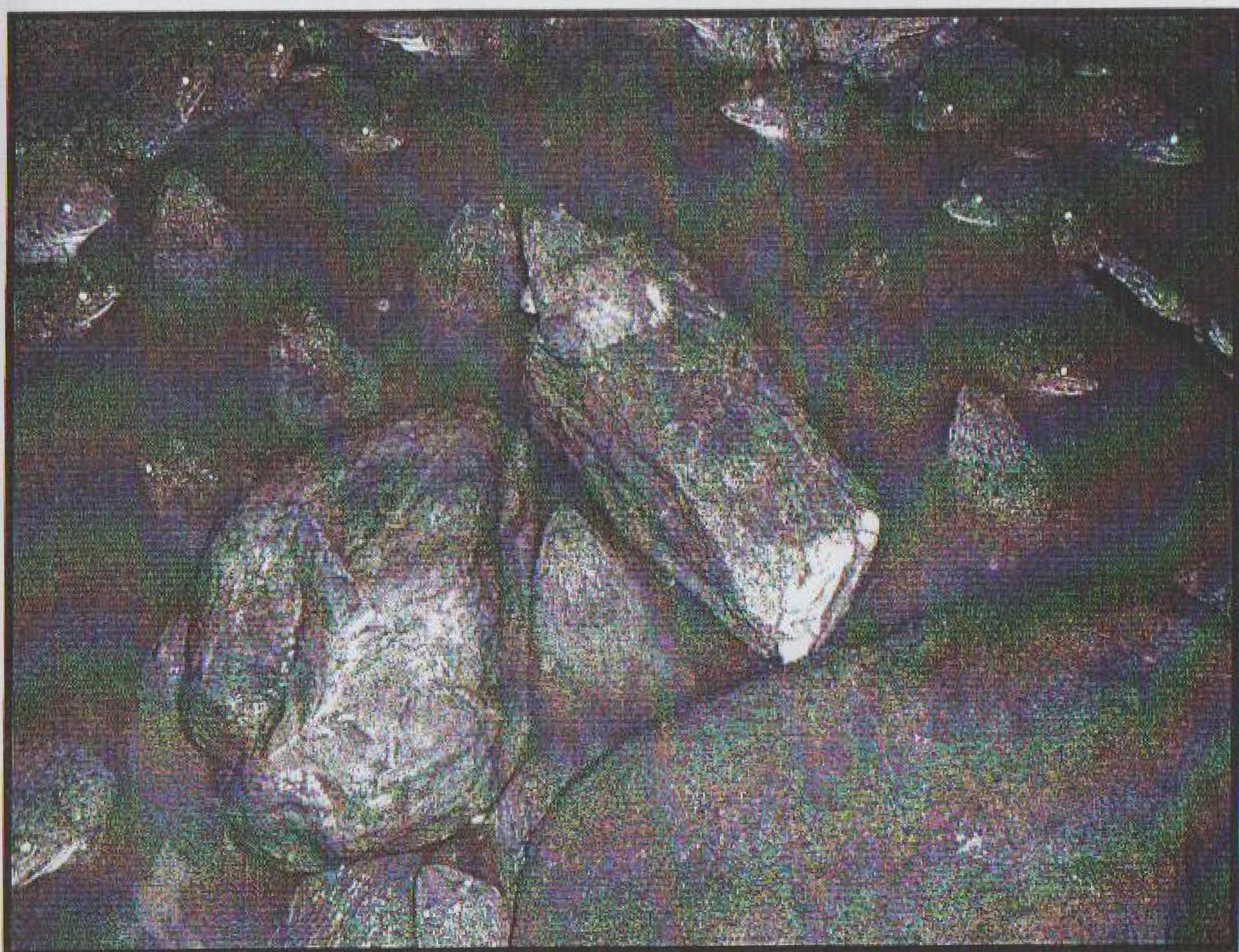
การเลี้ยงปลาดุกและเลี้ยงกบมีต้นทุนต่ำ ลูกกบ และลูกปลาดุกราคาถูก และมีการ
ประหยัดน้ำ โดยเฉพาะการเลี้ยงกบใช้น้ำน้อยมาก โตเร็ว ปลาดุกและกบเลี้ยงได้ 5 - 6
เดือน ก็สามารถกินได้

ปลาดุกจะอยู่ที่ 7 - 10 ตัว ตัวต่อน้ำหนัก 1 กิโลกรัม

สามารถขายได้ กิโลกรัมละ 45-60 บาท

ส่วนกบเลี้ยง 5 เดือน 5 ตัวต่อน้ำหนัก 1 กิโลกรัม

ราคากิโลกรัมละ 90 บาท

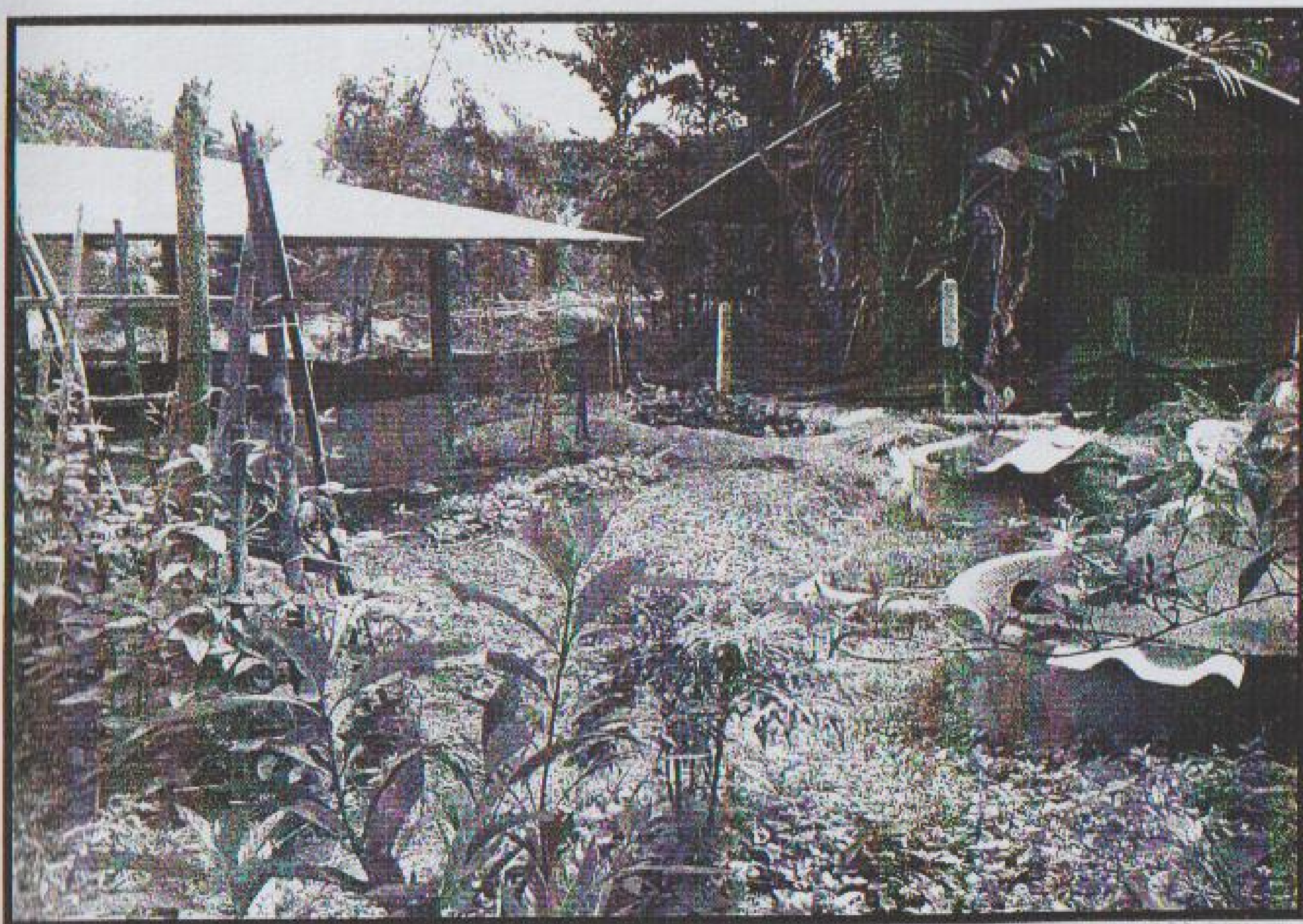


สรุปท้ายเล่ม

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นโดย

นาย สิงห์คำ นุกา อายุ 46 ปี อยู่บ้านเลขที่ 51 หมู่ที่ 5 ต.จันทร อ.กัลยาณิวัฒนา จ.เชียงใหม่ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ครอบครัวเป็นชนเผ่ากะเหรี่ยง มีลูกชาย 2 คนลูก และภรรยา มีส่วนร่วมในการเขียนหนังสือเล่มนี้ร่วมกัน

การทำเกษตรหลังบ้าน ไม่สามารถ ทำให้เกิดความร่ำรวยในครอบครัวได้ แต่สามารถลดรายจ่าย และเสริมสร้างรายได้ ช่วยให้มีอาหารให้กับครอบครัว (การทำเกษตรหลังบ้าน) ชี้ให้เห็นได้ว่า ชีวิตมีคุณค่ากับตัวเราเอง ต่อครอบครัว และต่อเพื่อนบ้าน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ดีขึ้น ทำให้ครอบครัวมีความสุข มีอาหาร มีเงินออม บ้าง และรู้จักคำว่า (เศรษฐกิจพอเพียงอย่างแท้จริง) หากเราลงมือปฏิบัติทำด้วยตัวเอง สัมผัสได้ด้วยตัวเอง ความสำเร็จจะเกิดจากสิ่งที่เราลงมือทำ ยิ่งกว่านั้นเราจะรู้จัก การแบ่งปัน เกื้อกูล การถ่ายทอดให้ความรู้ประสบการณ์ให้กับคนอื่นๆต่อไป ดังสุภาษิตที่ว่า (การให้มีความสุขยิ่งกว่าการได้รับ) ขอเชิญชวนท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว เริ่มลงมือทำเกษตรหลังบ้านกันเถอะครับ แล้วเราจะรู้จักกับความหมายที่แท้จริงของคำว่า “เศรษฐกิจพอเพียงด้วยตัวเราเองอย่างแท้จริง”









ข้อเสนอแนะ

ควรเรียงลำดับเรื่อง สัตว์ แล้วค่อยไปที่พืช หรือ ถ้าอยากขึ้นด้วยพืชก่อนก็ค่อย
ต่อด้วยสัตว์ก็ได้

ทั้งการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ อยากให้เพิ่มข้อมูลทางตัวเลขบ้าง เช่น พื้นที่ ต่อ
ตารางเมตร ผลผลิต และ ราคา เป็นต้น เพื่อจะได้รู้ว่าผลิตอาหารได้เองเท่าไรและสร้าง
รายได้ให้ครัวเรือนเท่าไร (คร่าว ๆ ก็พอ)