**แบบรายงานผลความรู้สัมมาชีพชุมชน (แบบ 1)**

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1

**(ประเภท : ความรู้สัมมาชีพ)**

**....................................................**

**1. หมวดหมู่อาชีพ ให้ใส่เครื่องหมาย ( / ) หน้าตัวเลือกตามประเภทอาชีพ**

(สามารถตอบได้มากกว่า 1 หมวดหมู่ เช่น ทำเกษตรกรรม และมีศักยภาพเป็นแหล่งท่องเที่ยวด้วย)

1.1 ( / ) เกษตรกรรม

1.2 ( ) ท่องเที่ยวชุมชน

1.3 ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ................................................)

1.4 ( ) การแปรรูปอาหาร

1.5 ( ) การแปรรูปเครื่องดื่ม

1.6 ( ) การแปรรูปผ้าและเครื่องแต่งกาย

1.7 ( ) การแปรรูปของใช้และเครื่องประดับ

1.8 ( ) การแปรรูปสมุนไพรที่ไม่ใช่อาหาร

**นิยาม : ความรู้สัมมาชีพชุมชน** หมายถึง ความรู้ซึ่งเป็นอาชีพที่มีการดำเนินการตามแนวทางส่งเสริมการสร้างสัมมาชีพชุมชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

**2. ชื่อองค์ความรู้**

การปลูกผักเศรษฐกิจพอเพียง

**3. ชื่อเจ้าขององค์ความรู้**

นายคนึง เพชรสามยอด

**4. ที่อยู่**

บ้านเลขที่ 53 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี

รหัสไปรษณีย์ 94180 หมายเลขโทรศัพท์ 091-8491058

**5. ความเป็นมา/แรงบันดาลใจ/เหตุผลที่ทำ**

การปลูกผัก กินเองตามมีตามเกิด กับการปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้แบบพอเพียง ไม่เหมือนกันซะทีเดียว แต่ก็ไม่ได้หนีห่างกันไปมากนัก เพราะความพอเพียง อยู่ที่ตัวเรากำหนดเองว่า แค่ไหน ระดับใด ขนาดไหนถึงจะไหว และขนาดไหนถึงจะเรียกว่า เกินตัว เพราะคำว่า พอเพียง ที่เป็นหลักเศรษฐกิจพอเพียงหลายๆ คนก็ทราบกันดีอยู่แล้วไม่ต้องอธิบายซ้ำไปมาแต่การอยู่รอดในแบบเศรษฐกิจพอเพียงด้วยการปลูกผักสวนครัวกินเองนั้น ไม่ง่าย แต่ก็ไม่ยากเสมอไป ทุกวันนี้หลายๆ ครั้งหากมีภัยพิบัติเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดในแห่งหนตำบลใด ก็มีผลกระทบมาถึงตัวเราเสียหมด แม้ว่าแหล่งที่เกิดจะไกลออกไปอยู่คนละซีกโลก แต่กระนั้นผลกระทบมันก็ยังตามมาหลอกมาหลอนให้เราได้ลำบากได้เจ็บช้ำกันอยู่ดี ไม่ว่าจะด้วยพิษเศรษฐกิจ หรือผู้บริหารประเทศที่ผิดพลาดในการบริหาร และปัญหาอื่นๆ ยังไงแล้ว ประชาชนอย่างเราๆ ก็ยังต้องแบกรับภาระไม่มากก็น้อยอยู่ดี ดังนั้น การไม่มีปัญหา หรือมีปัญหาเดือดร้อนให้น้อยที่สุดอาจเป็นทางรอดสุดท้ายที่เราจะพอกระทำได้ ด้วยการพึ่งพาตนเองแบบพอเพียง ตามแนวพระราชดำริของในหลวงผักหลายๆ ชนิดไม่จำเป็นต้องหาซื้อมาจากท้องตลาด แต่สามารถปลูกเองที่บ้านได้โดยกรรมวิธีการปลูกที่ไม่ยุ่งยาก เรียกว่า ผักสวนครัว ปลูกง่าย โตเร็ว ได้ผลผลิตไว้กินในครัวเรือนได้เป็นอย่างดี ลดภาระค่าใช้จ่ายได้อย่างต่อเนื่อง แต่ไม่เหมาะจะปลูกเป็นการค้า เพราะครั้งนี้เราเน้น พอเพียงอย่างจริงจัง การรับประทานเหลือแล้วนำไปขายคงไม่เหมาะ เพราะแทบจะทุกครัวเรือน มีผักชนิดนี้อยู่ คงไม่ดีหากจะหอบหิ้วเอาผักที่ปลูกที่กินเหลือไปขายอย่างละนิดละหน่อย เพราะในความเป็นจริง ตลาดสดใกล้บ้านก็มีผู้ขายมากรายอยู่แล้ว มีความเป็นไปได้อย่างดีที่สุดคือการเดินเร่ขายตามบ้าน ในชุมชนที่ห่างไกลตลาดสดที่อาจพอจะหาได้ราย ได้บ้าง วันละ 100-200 บาท

**6. วัตถุประสงค์**

1) เพื่อต้องการอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือน

2) เพื่อลดรายจ่ายของครัวเรือน

**7. วัตถุดิบ (ถ้ามี)**

1) พันธุ์ผัก

2) ปุ๋ยหมัก

**8. อุปกรณ์**

1) จอบ

2) บัวรดน้ำ

**9. กระบวนการ/ขั้นตอน**

ผักตระกูลถั่ว และผักตระกูลแตง ได้แก่ แตงกวา แตงโม แตงไทย ฟักทอง บวบ น้ำเต้า มะระ ถั่วฝักยาว ถั่วแขก และถั่วอื่น ๆผักต่าง ๆ เหล่านี้มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่ งอกเร็ว เช่นผักประเภทเลื้อย ถ้าจะปลูกให้ได้ผลดีและดูแลรักษาง่ายควรทำค้าง

1. หยอดเมล็ดโดยหยอดในแปลงปลูก หรือภาชนะปลูก หลุมละ 3-5 เมล็ด
2. เมื่อเมล็ดงอกมีใบจริง 3-5 ใบ หลังจากนั้นถอนแยกให้เหลือเพาะต้นที่แข็งแรง หลุมละ 2 ต้น
3. ใส่ปุ๋ยหมักหลังเมล็ดงอก 2 อาทิตย์ เมื่อเริ่มออกดอกใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12
4. ให้น้ำสม่ำเสมอ คอยดูแลกำจัดวัชพืช และแมลงต่าง ๆ
5. เริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุประมาณ 40-60 วัน หลังหยอดเมล็ด

**10. ข้อพึงระวัง**

1) ต้องดูแลรดน้ำเป็นประจำ เช้า – เย็น

2) ดูแลแมลงอย่าให้มากัดกินต้น

**11. ข้อเสนอแนะ**

การป้องกันกำจัดศัตรูพืช ควรบำรุงรักษาต้นพืชให้แข็งแรงโดยการกำจัดวัชพืช ให้น้ำอย่างเพียงพอและใส่ปุ๋ยตามจำนวนที่กำหนดเพื่อให้ผักเจริญเติบโต แข็งแรง ทนต่อโรคและแมลง หากมีโรคและแมลงระบาดมากควรใช้สารธรรมชาติ หรือใช้วิธีกลต่างๆ ในการป้องกันกำจัด เช่น หนอนต่างๆ ใช้มือจับออก ใช้พริกไทยป่นผสมน้ำฉีดพ่น ใช้น้ำคั้นจากใบหรือเมล็ดสะเดา ถ้าเป็นพวกเพลี้ย เช่น เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยหอย และเพลี้ยจั๊กจั่น ให้ใช้น้ำยาล้างจาน 15 ซีซี ผสมน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นใต้ใบเวลาเย็น ถ้าเป็นพวกมด หอย และทาก ให้ใช้ปูนขาวโรยบางๆ ลงบริเวณพื้นดิน

การเก็บเกี่ยวผักควรเก็บในเวลาเช้าจะทำให้ได้ผักสดรสดี และหากยังไม่ได้ใช้ให้ล้างให้สะอาด และนำเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับผักประเภทผลควรเก็บในขณะที่ผลไม่แก่จัด จะได้ผลที่มีรสดีและจะทำให้ผลดก หากปล่อยให้ผลแก่คาต้น ต่อไปจะออกผลน้อยลง

สำหรับในผักใบหลายชนิด เช่นหอมแบ่ง ผักบุ้งจีน คะน้า กะหล่ำปลี การแบ่งเก็บผักที่สดอ่อนหรือโตได้ขนาดแล้ว โดยยังคงเหลือลำต้นและรากไว้ไม่ถอนออกทั้งต้น รากหรือต้นที่เหลืออยู่จะสามารถงอกงามให้ผลได้อีกหลายครั้ง ทั้งนี้จะต้องมีการดูแลรักษาให้น้ำและปุ๋ยอยู่ การปลูกพืชหมุนเวียนสลับชนิดหรือปลูกผักหลายชนิดในแปลงเดียวกัน และปลูกผักที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้นบ้างยาวบ้างคละกันในแปลงเดียวกัน หรือปลูกผักชนิดเดียวกันแต่ทยอยปลูกครั้งละ 3-5 ต้น หรือประมาณว่าพอรับประทานได้ในครอบครัวในแต่ละครั้งที่เก็บเกี่ยว ก็จะทำให้ผู้ปลูกมีผักสดเก็บรับประทานได้ทุกวันตลอดปี

**12. ความสามารถในการจำหน่าย/ให้บริการ**

ขึ้นอยู่กับช่วงความต้องการของท้องตลาดในชุมชนและนอกชุมชน ช่วงผักราคาสูง จะได้ประมาณกิโลกรัมละ 40 -100 บาท

**13. ภาพกิจกรรมที่ดำเนินการ (ไฟล์ภาพ jpg. แนบมาพร้อมไฟล์เอกสาร จำนวน 3 - 4 ภาพ)**



****

**ส่งไฟล์เอกสาร+ภาพประกอบกิจกรรม (ภายในวันที่ 17 มีนาคม 2559)**