**การปลูกแตงโม**

**1. ชื่อภูมิปัญญาที่ทากรบันทึก** คือ การปลูกแตงโม

เจ้าของภูมิปัญญาที่บันทึก นายมะวี อาแว

ที่อยู่เลขที่ 2/2 หมู่ที่ 4 บ้านกูแบสาลอ ตำบลกะลุวอ อำเภอเมืองนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส

อาชีพ เกษตร อายุ 53 ปี

โทร. 083-3996015

**2. ประวัติความเป็นมาของภูมิปัญญาที่บันทึก**

แตงโมเปนผักตระกูลแตง ที่คนไทยเรารูจักบริโภคกันมานาน แลว นอกจากนิยมใชผลรับประทานแลว

สวนของผลออนยอดออน ยัง ใชในการปรุงอาหารไดหลายชนิด แตงโมเปนพืชที่ปลูกงายสามารถปลูกไดทั่วทุกภาคของประเทศไทยทุกฤดูกาลตลอดปแตงโมปลูกไดใน ดินแทบทุกชนิดแตปลูกไดดีในสภาพดินรวนปนทราย ซึ่งมีสภาพความ เปนกรดเปนดาง ประมาณ 5.0–7.5 มีการระบายนํ้าไดดี

**3. จุดเด่นของภูมิปัญญาที่บันทึก**

รสชาติหวานหอม กรอบอร่อย มีการปลูกตามฤดูกาล

**4. กระบวนการผลิต**

**4.1 วัสดุอุปกรณ์**

- เตรียมพื้นที่ในการปลูกแตงโม

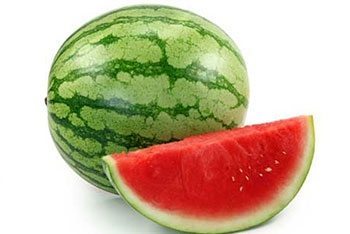
- เมล็ดพันธุ์แตงโมที่จะปลูก

- ปุ๋ย น้ำ จวบ พรั่วพรวนดิน

**4.2 ขั้นตอนการผลิต**

ใช้เมล็ดพันธุ์ชูการ์เบบี้ อัตรา 40-50 กรัม/ไร่ เมล็ดพันธุ์ชาร์ลสตันเกรย์ และพันธุ์เหลือง อัตรา 250-500 กรัม/ไร่ โดยหยอดเป็นหลุมให้แต่ละหลุมในแถวห่างกัน 90 เซนติเมตร ส่วนแถวของแตงนั้นควรให้ห่างจากกันเท่ากับความยาวของเถาแตงโม หรือประมาณ 2-3 เมตร ในดินทรายขุดหลุมให้มีความกว้างยาวประมาณ 50 เซนติเมตร ลึกประมาณ 15 เซนติเมตร ส่วนในดินเหนียวขุดหลุมให้ลึกประมาณ 10 เซนติเมตร ใช้ปุ๋ยคอกที่ละเอียดคลุกเคล้ากับดินบน ใส่รองก้นหลุม ๆ ละ 4-5 ลิตร เตรียมหลุมทิ้งไว้ 1 วัน แล้วจึงลงมือปลูก หยอดหลุมละ 5 เมล็ด

**ประโยชน์**

1. เป็นผลไม้ที่เหมาะกับผู้ต้องการลดความอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักอย่างมาก เพราะมีแคลอรีต่ำ
2. ประโยชน์แตงโมช่วยในการควบคุมน้ำหนักไม่ให้น้ำหนักเกิน ป้องกันการสะสมของไขมันที่เป็นอันตรายกับร่างกาย ลดปริมาณไขมันที่จับอยู่ภายในเลือด
3. ช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผมให้แข็งแรง เพราะประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด
4. มีส่วนช่วยบำรุงสายตา เพราะมีวิตามินเอในผลแตงโม
5. เปลือกหรือผลอ่อนใช้ทำเป็นอาหาร อย่างแกงส้ม เป็นต้น

-2-

1. แตงโมพอกหน้า ใช้ทำเป็นทรีตเมนต์บำรุงผิว ช่วยเพิ่มความชุ่มชื่นให้แก่ผิว แก้ปัญหาผิวแห้งกร้าน ช่วยดูดซับความมันบนใบหน้า และลดอาการแสบแดง วิธีการง่าย ๆ เพียงแค่นำเนื้อแตงโมมาฝานบาง ๆ แล้วนำมาวางไว้บนผ้าขาวบาง จากนั้นนำมาวางปิดลงบนใบหน้าให้ทั่วทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

**5. เทคนิค/เคล็ดลับ**

ตองคํานึงถึงอยูเสมอวา รากแตงโมสวนใหญเดินตามแนวนอนขนาดกับผิวดิน และเถาของมัน ฉะนั้นการใส ปุยหลังปลูกควรใสที่ปลายราก และตองไมใสมากจนปุยเขมขนเกินไป และตองใหปุยอยูใน รูปที่คอยๆ ละลายนํ้า เพื่อใหรากดูดซับเอาไปใชไดพอดี

1. **การถ่ายทอดสืบทอด**

การจัดอบรมถ่ายทอดโดยคนรุ่นหลังสืบสานอาชีพของครอบครัวเพื่อเป็นรายได้ในการดำรงชีวิต

-------------------------------------