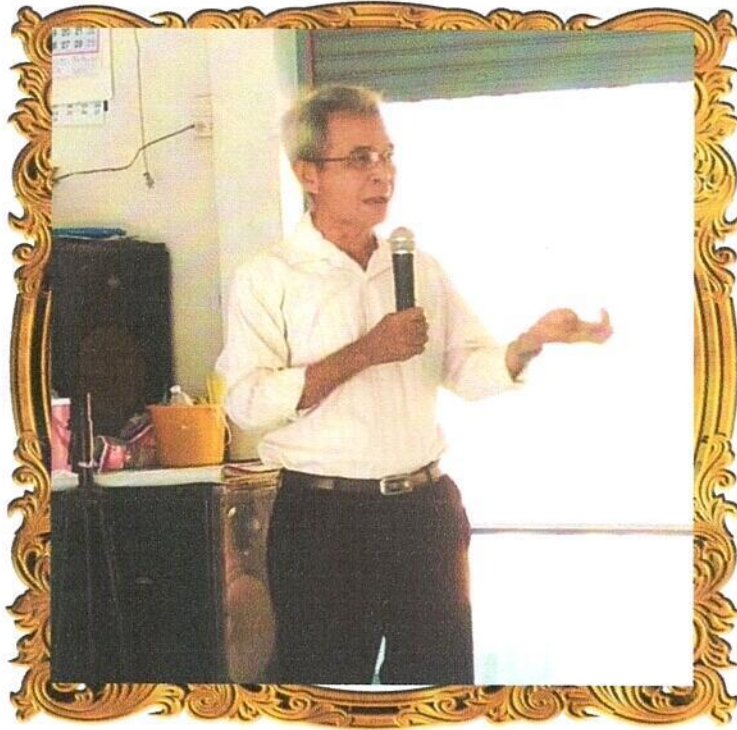


# ฐานข้อมูลปราชญ์ชาวบ้าน/ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตำบลน้ำร้อน

## ด้านเกษตรกรรม-ปลูกผักสวนครัว



ชื่อ นายสมเดช กลิ่นหอมอุทิศ.....

ชื่อเรียกขานเฉพาะ ผู้ใหญ่สมเดช.....

ปัจจุบันอยู่บ้านเลขที่ ๒๘๓/๒ หมู่ ๑๐ ตำบล น้ำร้อน.....

อำเภอ เมืองตาก..... จังหวัด ตาก..... หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๙-๖๔๐๘๖๕๐.....

เกิดวันที่ ๑๔..... เดือน กุมภาพันธ์..... พ.ศ.๒๕๐๔..... อายุ ๕๙..... ปี.....

สัญชาติ ไทย..... ภูมิลำเนา จังหวัดตาก.....

ความสำคัญต่องาน เป็นการปลูกผักปลอดสารพิษ เพื่อให้คนในชุมชนได้รับประทานผักที่  
 ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน..... การปลูกผัก การทำปุ๋ยอินทรีย์ การดูแลรักษาพืชผัก.....

ผลงาน..... การสร้างงานให้กับคนในชุมชน สร้างรายได้ให้กับผู้สูงอายุ ส่งเสริมการออกกำลังกาย  
 มีอาหารปลอดสารพิษให้คนในชุมชนได้รับประทาน.....

รางวัลที่ได้รับ..... -.....

การถ่ายทอด/ผู้สืบทอด..... จากพ่อแม่ไปสู่ลูกหลาน ภูมิปัญญาท้องถิ่นถ่ายทอดโดยบอกเล่า.....

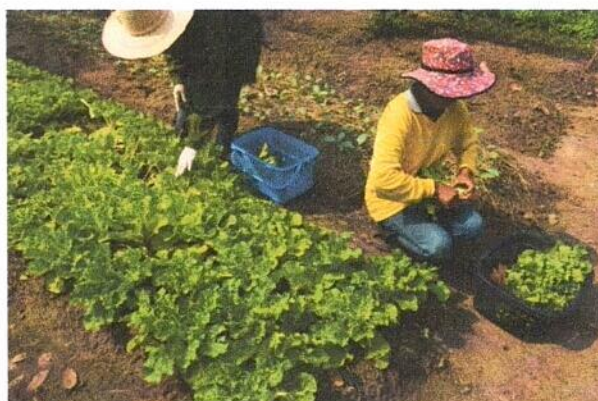
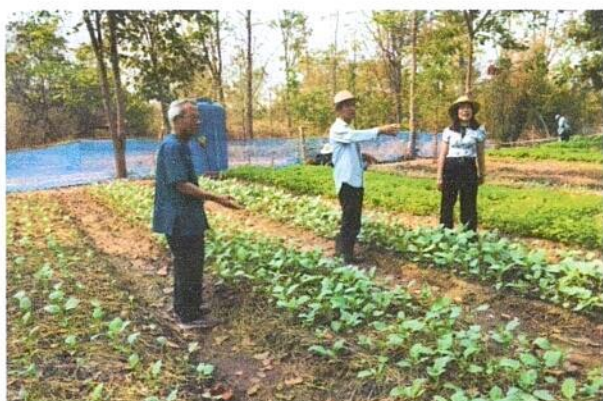
อื่นๆ..... -.....

บุคคลอ้างอิง.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

## ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

ผักปลอดสาร คือ ผักที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี เช่น ไม่ใช้ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง และไม่ใช้ยากำจัด วัชพืช บางทีก็เรียกว่าผักอินทรีย์หรือปลูกผักแบบธรรมชาติ ปัจจุบันผักที่เราซื้อจากท้องตลาดมารับประทานส่วนมากแล้ว จะเป็นผักที่ปลูกโดยใช้ปุ๋ยวิทยาศาสตร์และยาฆ่าแมลงแทบ ทั้งนี้ ฉะนั้นผักเหล่านี้จึงเป็นอันตรายต่อร่างกาย อย่างมากถ้านำมารับประทานโดยไม่มีกรรมวิธีทำความสะอาดที่ดี ชาวบ้านจึงร่วมมือกัน ทำแปลงปลูกผักปลอดสารพิษ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณ จาก สปสช องค์การบริหารตำบลน้ำร้อน และมาปลูกกันที่ วัดเขาคันทอง ช่วยกันดูแล รดน้ำ พรวนดิน ปลูกผัก และขายผักให้กับคนในชุมชนได้กินผักปลอดสารพิษ



## วิธีการปลูกผักปลอดสาร

- ขั้นตอนแรกควรเลือกสถานที่ที่เหมาะสมก่อน เช่น บริเวณหลังบ้านที่ใดที่หนึ่ง ที่มีแสงแดดส่องถึง หรือบริเวณใกล้แหล่งน้ำ ขนาดพื้นที่เท่าไรก็ได้ตามความต้องการของผู้ปลูก
- การทำแปลงผักมีหลายรูปแบบตามความเหมาะสม และความชอบของแต่ละคน เช่น
  ๑. ปลูกในภาชนะ เช่น ปลูกในลังกระดาษ ถังเก่า ๆ ลังโฟมเก่า ๆ และในกระถางเป็นต้น
  ๒. ปลูกโดยการทำแปลงเพาะแบบธรรมดาทั่วไป เช่น การยกร่องแปลงเพาะ และปลูกเป็นแถว ๆ
  ๓. ปลูกในกะบะ เช่น กะบะที่ทำด้วยไม้เป็นรูป สี่เหลี่ยม หรือกะบะที่กั้นด้วยเศษอิฐ ก้อนหิน หรือแม้แต่ ลังกระดาษเก่า ๆ และกระเบื้องเก่า ๆ ก็สามารถนำมาทำเป็น กะบะได้ทั้งนั้น
  ๔. ปลูกโดยการขุดเป็นหลุม หรือร่องลึกประมาณ ๑-๒ คืบ แล้วเอาปุ๋ยหมักผสมกับหน้าดินลงไปในหลุม หรือร่อง



## ก่อนปลูก ขั้นตอนและเทคนิคการผลิตผักปลอดภัยจากสารพิษ

### การเตรียมดิน

- ขุดดินหรือไถตากทิ้งไว้ 7 วัน เพื่อฆ่าเชื้อโรคและ กำจัดวัชพืช ขนาดแปลงเพาะ กว้าง 1 ม.- ยาว 1.5 -2 ม. • ปรับสภาพดินด้วยปุ๋ยขี้วัว การเตรียมเมล็ดพันธุ์ • เลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ที่เราต้องการควรเลือกซื้อตราที่ เชื่อถือได้ เช่น ตราครแดง
- นำเมล็ดพันธุ์ที่ซื้อไปเพาะในแปลงเพาะที่เตรียม ไว้กรณีเป็นผักคะน้าหรือผักกาด
- การปลูก • นำเมล็ดที่เตรียมไว้นำไปหยอดหลุมๆละ 2-3 เมล็ด ถ้าเป็นถั่วฝักยาวใช้ระหว่างต้น 40 ซม. ระหว่างแถว 80 ซม. คะน้า ผักกาด ใช้ระหว่างต้น - แถว 15 ซม.
- ก่อนปลูกควรใช้ปุ๋ยหมักผสมดินในแปลงปลูก
- เมื่อปลูกเสร็จใช้ฟางข้าวคลุมแปลงปลูก การดูแลรักษา
- การกำจัดวัชพืชใช้วิธีการถอน การเก็บเกี่ยว
- เก็บตามอายุของผัก ถั่วฝักยาว ประมาณ 45-60 วัน, คะน้า 45-55 วัน, ผักกาด 30-35 วัน การจำหน่าย
- จำหน่ายตลาดในหมู่บ้าน

