

ศูนย์พัฒนาพื้นที่ต้นแบบ โคก หนองนา โมเดล



ตำบลพระเสาร์
อ.มหาชนะชัย จ.ยโสธร

สมาชิกโคกหนองนาโมเดล
ตำบลพระเสาร์ อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร



นายพรสิทธิ์ สำนรัตน์
เจ้าของพื้นที่ CLM



นางถาวร สำนรัตน์
เจ้าของพื้นที่ CLM



นายณรงค์ฤทธิ์ จริตน์
นพต ต.พระเสาร์



นายศิรินทร์ ธรรมรักษ์
นพต ต.พระเสาร์



นายอินทกัณ วิสุทธิชัย
นพต ต.พระเสาร์



นายไพรัตน์ วิชัยศรี
นพต ต.พระเสาร์



นางทัศนีย์ สุราโพธิ์
นพต ต.พระเสด็จ



นางสาวพรทิพย์ ดีคำไฮ
นพต ต.พระเสด็จ



นางสาวฐิติมา ราศี
นพต ต.พระเสด็จ



นางสาวเกษร มวนใจ
นพต ต.พระเสด็จ



นางสาวบุศรากร พร้อมจิตร
นพต ต.พระเสด็จ

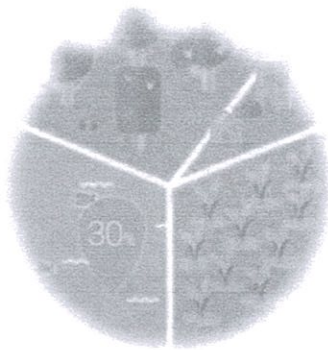


นางสาววรรณพร ทับสมันต์
นพต ต.พระเสด็จ

ความเป็นมาเกษตรทฤษฎีใหม่

โครงการพัฒนาส่วนพระองค์ รัชการที่9 ทรงพระราชทาน ที่ดิน และราชทรัพย์จัดทำแปลงเกษตรผสมผสาน สนับสนุนเศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวทางเกษตรทฤษฎีใหม่ เริ่มต้นใน พ.ศ 2540 ซึ่งเป็นโครงการในพระราชดำริ “ ทฤษฎีใหม่”ซึ่งเป็นแนวทางการจัดการใช้ประโยชน์จากที่ดิน และแหล่งน้ำที่เหมาะสมสำหรับครอบครัวที่ถือครองที่ดินโดยมีวัตถุประสงค์ให้เกษตรกรมี “เศรษฐกิจ พอเพียง” เลี้ยงตัวได้ในระดับชีวิตที่ประหยัด โดยปลูกข้าวไว้บริโภคเอง ปลูกพืชสวน พืชไร่ พืชสวนครัว เลี้ยงปลาไว้บริโภคและจำหน่าย

ปลูกข้าวในฤดูฝนเพื่อไว้เป็นอาหารประจำวันสำหรับครอบครัวให้เพียงพอตลอดปี เพื่อลดค่าใช้จ่ายและสามารถพึ่งตนเองได้ ขุดสระกักเก็บน้ำเพื่อใช้กักเก็บน้ำในฤดูฝนและใช้เสริมการปลูกพืชฤดูแล้ง ตลอดจนการเลี้ยงสัตว์ และพืชน้ำต่างๆ ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น พืชผัก พืชไร่ พืชสมุนไพร ฯลฯ และเลี้ยงสัตว์ เพื่อใช้เป็นอาหารประจำวัน หากเหลือบริโภคก็นำไปจำหน่าย ลักษณะของการทำพื้นที่ดิน



30% ทำนาข้าว

30% ขุดสระกักเก็บน้ำ

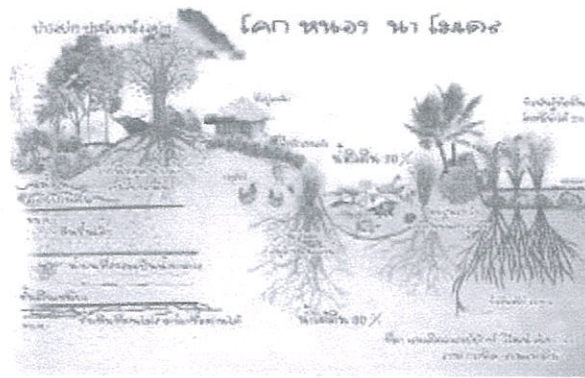
30% ปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์

10% เป็นที่อยู่อาศัย

และทรงพระราชทานหลักปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” ทรงวางแนวทางการดำเนินชีวิตให้ราษฎร ให้เกิดการพัฒนอย่างยั่งยืน

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง





โคก หนอง นา โมเดล

โคก-หนอง-นา โมเดล คือ การจัดการพื้นที่ซึ่งเหมาะกับพื้นที่การเกษตร ซึ่งเป็นผสมผสานเกษตรทฤษฎีใหม่ เข้ากับภูมิปัญญาพื้นบ้านที่อยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติในพื้นที่นั้นๆ โคก-หนอง-นา โมเดล เป็นการที่ให้ธรรมชาติจัดการตัวมันเองโดยมี มนุษย์เป็นส่วนส่งเสริมให้มันสำเร็จเร็วขึ้น อย่างเป็นระบบ

โคก-หนอง-นา โมเดล ซึ่งเป็นแนวทางทำเกษตรอินทรีย์และการสร้างชีวิตที่ยั่งยืน โดยมีองค์ประกอบดังนี้

1. โคก: พื้นที่สูง

- ดินที่ขุดทำหนองน้ำนั้นให้นำมาทำโคก บนโคกปลูก “ป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง” ตามแนวทางพระราชดำริ
- ปลูกพืช ผัก สวนครัว เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา ทำให้พออยู่ พอกิน พอใช้ พอร่มเย็น เป็นเศรษฐกิจพอเพียงขั้นพื้นฐาน ก่อนเข้าสู่ขั้นก้าวหน้า คือ ทำบุญ ทำทาน เก็บรักษา ค้าขาย และเชื่อมโยงเป็นเครือข่าย
- ปลูกที่อยู่อาศัยให้สอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศ และภูมิอากาศ

2. หนอง: หนองน้ำหรือแหล่งน้ำ

- ขุดหนองเพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ยามหน้าแล้งหรือจำเป็น และเป็นที่รับน้ำยามน้ำท่วม (หลุมขนมครก)
- ขุด “คลองไส้ไก่” หรือคลองระบายน้ำรอบพื้นที่ตามภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยขุดให้คดเคี้ยวไปตามพื้นที่ เพื่อให้น้ำกระจายเต็มพื้นที่เพิ่มความชุ่มชื้น ลดพลังงานในการรดน้ำต้นไม้
- ทำ ฝายทดน้ำ เพื่อเก็บน้ำเข้าไว้ในพื้นที่ให้มากที่สุด โดยเฉพาะเมื่อพื้นที่โดยรอบไม่มีการกักเก็บน้ำ น้ำจะหลากลงมายังหนองน้ำ และคลองไส้ไก่ ให้ทำฝายทดน้ำเก็บไว้ใช้ยามหน้าแล้ง
- พัฒนาแหล่งน้ำในพื้นที่ ทั้งการขุดลอก หนอง คู คลอง เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ยามหน้าแล้ง และเพิ่มการระบายน้ำยามน้ำหลาก

3. นา

- พื้นที่นาให้ปลูกข้าวอินทรีย์พื้นบ้าน โดยเริ่มจากการฟื้นฟูดิน ด้วยการทำเกษตรอินทรีย์ยั่งยืน คีนชีวิต เล็กๆ หรือจุลินทรีย์กลับคืนแผ่นดินใช้การควบคุมปริมาณน้ำในนาเพื่อคุมหญ้า ทำให้ปลอดสารเคมีได้ ปลอดภัยทั้งคนปลูก คนกิน
- ยกคันนาให้มีความสูงและกว้าง เพื่อใช้เป็นที่ยับน้ำยามน้ำท่วม ปลูกพืชอาหารตามคันนา

โดย กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ได้มีการขับเคลื่อนโครงการ ตามแนวทาง “โคก หนอง นา โมเดล” ทุกหมู่บ้าน โดยมี 6 รูปแบบ

โคก หนอง นา

ท่ามกลางปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ที่มีสาเหตุหลัก

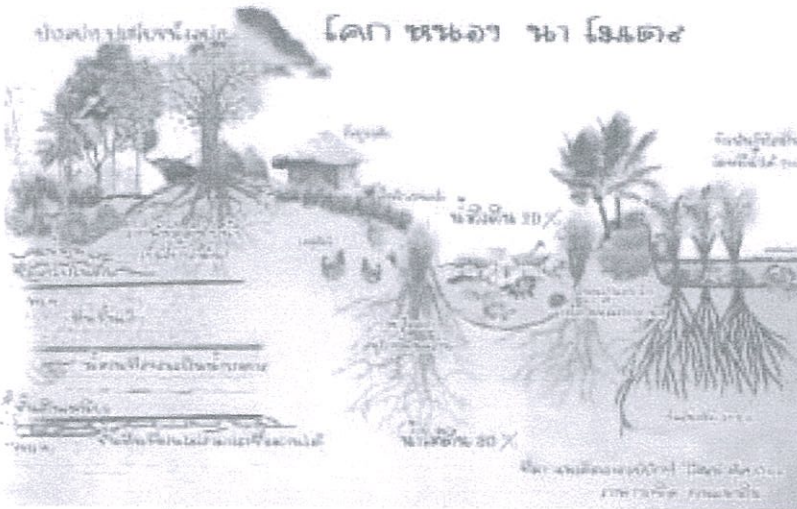
มาจากการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างไร้ขอบเขตของมนุษย์ได้ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อม การเกิด ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เป็นภัยคุกคามต่อแหล่งผลิตอาหาร เช่น ความ แห้งแล้ง น้ำท่วม โรคระบาด ศัตรูพืช และอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภาวะวิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อภาคการเกษตรอย่างมาก คือ การเกิด ภัยแล้งที่นับวันจะ มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นในทุกปี

ที่ผ่านมา ประเทศไทยรับมือกับปัญหาลักษณะนี้ในหลากหลายรูปแบบ เช่น การสร้างอ่างเก็บน้ำ การสร้างเขื่อน หรือการจัดทำระบบชลประทาน ซึ่งรูปแบบเหล่านี้สามารถใช้แก้ไขปัญหาได้ในบางพื้นที่ ของประเทศไทยเท่านั้น สำหรับพื้นที่ ห่างไกลนอกเขตชลประทานที่มีพื้นที่ ถึง 121,200,000 ไร่ ยังคงต้องประสบกับปัญหาการขาดแคลนน้ำเพื่อใช้ในการเกษตร

รูปแบบ “โคก หนอง นา” โมเดล “โคก หนอง นา โมเดล” จึงเป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ไขปัญหาเรื่อง การจัดการน้ำ ที่สถาบันเศรษฐกิจพอเพียงและมูลนิธิกิจกรรมธรรมชาติ ได้น้อมนำพระ ราชาดำรัสในพระบาทสมเด็จพระ ปรมินทรมหาภูมิพล อดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ด้านการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ตาม แนวเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการจัดการน้ำ และพื้นที่ การเกษตร โดยมีการผสมผสานกับภูมิปัญญาพื้นบ้านให้สอดคล้องกัน โดยแบ่งพื้นที่เป็นสัดส่วน 30 : 30 : 30 : 10 ดังนี้ 30% สำหรับแหล่งน้ำ โดยการขุดบ่อ ทำหนองและคลองไส้ไก่ 30% สำหรับทำนา ปลูก ข้าว 30% สำหรับทำโคกหรือป่า ปลูกป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง ก็คือปลูกไม้ใช้สอย ไม้กินได้และไม้ เศรษฐกิจ เพื่อให้ได้ประโยชน์ คือ มีกิน มีอยู่ มีใช้ มีความสมบูรณ์ และความร่มเย็น และ 10% สำหรับที่อยู่อาศัย และ เลี้ยงสัตว์ เช่น ไก่ ปลา วัว และควาย เป็นต้น

การออกแบบที่คำนึงถึง “ภูมิสังคม”

การออกแบบพื้นที่ โลก หนอง นา โมเดล จะคำนึงถึง “ภูมิสังคม” เป็นสำคัญ “ภูมิ” คือ สภาพทางกายภาพ เช่น สภาพดิน น้ำ ลม ดังคม คือ วัฒนธรรม ความเชื่อ ภูมิปัญญาดั้งเดิมที่อยู่ในพื้นที่นั้น ซึ่งในการออกแบบจะให้ความสำคัญกับ “สังคม” มากกว่า “ภูมิ” คือต้องออกแบบตามสังคมและวัฒนธรรมของคนที่อยู่ แม้ว่าภูมิประเทศ จะเหมือนกันก็ตาม หากสังคมต่างกัน การออกแบบก็จะต่างกันโดยสิ้นเชิง



การกักเก็บน้ำของ “โลก หนอง นา” โมเดล หลักการสำคัญของโลก หนอง นา โมเดล คือการเก็บกักน้ำไว้ใช้อย่างเพียงพอ ซึ่งการออกแบบพื้นที่จะให้ความสำคัญต่อการเก็บน้ำ 3 ส่วนหลักๆ ได้แก่ 1. เก็บน้ำไว้ในหนอง: การขุดหนองจะต้องขุดให้ลาดโค้ง และมีระดับดินลึกแตกต่างกันไปในแต่ละจุด ซึ่งก่อนขุดต้องมีการคำนวณปริมาณน้ำที่สามารถเก็บได้ในหนองเพื่อให้พอใช้งาน

2. เก็บน้ำไว้บนโลก: ทำได้โดยการปลูกป่าและเก็บในระบบรากของต้นไม้ที่ปลูกไว้ 5 ระดับ ได้แก่ ไม้ระดับสูง ไม้ชั้นกลาง ไม้ชั้นเตี้ย ไม้ริ้วดิน และ ไม้หัวใต้ดิน ไม้แต่ละระดับควรจะมีอย่างน้อยไม่น้อยกว่า 21 ชนิด เพื่อสร้างความหลากหลายของระบบราก เมื่อฝนตกลงมา ระบบรากจะช่วยอุ้มน้ำไว้ในดิน

3. เก็บไว้ในนา: ยกคันนาให้สูงและกว้าง สามารถเก็บน้ำไว้ใช้ในช่วง ฝนทิ้งช่วง นอกจากนี้เรายังสามารถปลูกพืชผักไว้บนคันนาได้อีกด้วย



ตัวอย่างแนวคิดการจัดการน้ำ “โลก หนอง นา โมเดล” เพื่อกักเก็บน้ำไว้ทั้งบนดิน (ด้วยหนอง คลองไส้ไก่ และคันนา) และได้ดิน (ด้วยป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่างตามแนวพระราชดำริ) โดย คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบัน พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

อนาคตใหม่

คันทาทองคำ

การทำเกษตรตามแบบวิถีธรรมชาติพอเพียง ซึ่งเรียกว่า “คันทาทองคำ” เพราะบริเวณหัวคันนามี ทั้งพืช ผัก ผลไม้ทานได้และพืชใช้ทานได้ เช่น มะละกอ ถั่วฝักยาว พริก มะเขือ ตะไคร้ มะกูดฯ เก็บผลผลิตแบ่งปัน ที่เหลือ ขายสามารถสร้างรายได้ให้กับ นพต. ตำบลพระเสาร์ได้

การปลูกพืชบนหัวคันนานั้นจะช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายค่าอาหารไปได้มาก และที่สำคัญได้กินพืชผักที่ปลอดภัยไร้สารเคมี เองง่ายๆ ว่าในระยะเวลาที่รอผลผลิตจากข้าวถ้าไม่ปลูกพืชผักอื่นก็จะได้แต่ข้าวมีรายได้ จากข้าวฤดูการละ 1ถึง2ครั้งเท่านั้นในระหว่างที่รอก็ต้องใช้เงินเกาเงินเก็บแต่ถ้าปลูกพืชผักบนหัวคันนา เลี้ยง ปลาในนาข้าว

คลองไส้ไก่

คลองไส้ไก่ คือ การขุดร่องน้ำในที่ดิน เป็นหนึ่งในรูปแบบหลุมขนมครกเพื่อกักเก็บน้ำและกระจายความชุ่มชื้น ไปทั่วบริเวณพื้นที่เพาะปลูก

คลองไส้ไก่ คือ การขุดร่องน้ำในที่ดิน เป็นหนึ่งในรูปแบบหลุมขนมครกเพื่อกักเก็บน้ำและกระจายความชุ่มชื้น ไปทั่วบริเวณพื้นที่เพาะปลูก เปรียบเสมือนลำธารที่มีความคดเคี้ยว มีการไหลตกกระแทบ น้ำที่ไหลผ่านจะซึมลงสู่พื้นดินทำให้เกิดความชุ่มชื้น

วิธีขุดคลองไส้ไก่

ให้ขุดเป็นร่องโดยมีความกว้างและความลึก 50 เซนติเมตร โดยนำดินที่ได้จากการขุดขึ้นมาถมในฝั่งตรงข้ามของ แหล่งน้ำที่ไหลมา ทำคันดินให้กว้าง 1 เมตร แล้วปลูกแฝกเพื่อลดการพังทลายของคันดิน ปลูกไม้ผล และผักสวนครัวไว้เป็นแหล่งอาหาร

นอกจากนี้ให้ขุดหลุมเล็ก ๆ เพื่อให้ น้ำที่ไหลมาตกในหลุม เป็นการชะลอน้ำที่ไหลผ่านไม่ให้ไหลแรงเกินไป รวมถึงการทำฝายเล็ก ๆ เป็นระยะ ๆ เพื่อชะลอน้ำ ทำให้น้ำซึมลงใต้ดินได้มากที่สุด และยังเป็นการลือกตะกอน ดินที่เกิดจากการทับถมกันของใบไม้และอินทรีย์วัตถุต่าง ๆ ซึ่งอุดมด้วยธาตุอาหารที่จำเป็นแก่พืช

การขุดคลองไส้ไกมี 3 แบบ คือ

1. คลองไส้ไกบนพื้นที่ลาดเอียงที่เป็นภูเขา

จะขุดคลองไส้ไกเพื่อรับน้ำจากบริเวณพื้นที่ลาดชันให้ลงมาสู่คลองไส้ไก เพื่อให้น้ำไหลเอื่อย ๆ ซึมลงดินให้มากที่สุดแล้วไหลผ่านไปยังพื้นที่ต่ำสุด

2. คลองไส้ไก่บนพื้นที่เนิน

จะขุดคลองไส้ไก่เพื่อเปลี่ยนทางน้ำให้ไหลมายังพื้นที่เพาะปลูก เพื่อให้เกิดความชุ่มชื้นของพื้นที่

3. คลองไส้ไก่บนพื้นที่ราบลุ่ม

จะขุดคลองให้คดโค้งให้น้ำไหลเอื่อยแล้วค่อย ๆ ไหลแบบเคลื่อนตัวตลอดเวลา นอกจากกระจายความชุ่มชื้น

“ประโยชน์ของคลองไส้ไก่”

1.กักเก็บน้ำให้ซึมลงดิน

2.เปลี่ยนทางน้ำให้กระจายสู่พื้นที่เพาะปลูก

3.ลือกตะกอนดินหรือธาตุอาหาร

4.ป้องกันการพังทลายของหน้าดินยังทำให้อากาศเข้ามาแทรกในน้ำ ทำให้น้ำไม่เน่า

โซลาร์เซลล์

ประเทศไทยวันนี้ ได้รับผลกระทบจากโลกร้อนหนักมาก น้ำท่วมทั่วประเทศอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน การใช้โซลาร์เซลล์ นอกจากจะช่วยลดภาวะโลกร้อนแล้ว โซลาร์เซลล์ ยังใช้ในยามฉุกเฉินที่น้ำท่วม ไฟฟ้าของการไฟฟ้าถูกตัดขาด ไฟฟ้าจากโซลาร์เซลล์ สามารถใช้ให้แสงสว่าง หุงข้าว เปิดพัดลม ดูทีวี ได้สบาย

โซลาร์เซลล์ เซลล์พลังแสงอาทิตย์แหล่งพลังงานสะอาดที่ได้จากธรรมชาติ สามารถเปลี่ยนพลังงานแสงของดวงอาทิตย์ให้เป็นพลังงานไฟฟ้า โดยกระแสไฟฟ้าที่ผลิตได้จากโซลาร์เซลล์จะเป็นไฟฟ้ากระแสตรง Direct Current ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทันที รวมทั้งนำไปเก็บไว้ในแบตเตอรี่เพื่อนำมาใช้ในภายหลัง

ความต้องการใช้ไฟฟ้าสูง เพื่อเปิด พัดลม หรือ แอร์ โซลาร์เซลล์ จะผลิตไฟฟ้าได้มากในหน้าร้อน ยิ่งแดดร้อนจ้าโซลาร์เซลล์ยิ่งผลิตไฟฟ้าได้มาก การใช้โซลาร์เซลล์กับแอร์ แม้จะลงทุนสูงในตอนแรกก็คุ้มในระยะยาว โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ตามหอพัก หรือบ้านเช่า ที่ชาร์จค่าไฟแพงกว่าปกติ หันมาใช้โซลาร์เซลล์จะคุ้มกว่า

ผู้ที่ใช้ไฟฟ้าเกิน 50 หน่วย ต้องจ่ายค่าไฟเอง หากนำโซลาร์เซลล์มาผลิตกระแสไฟฟ้าใช้เองจะประหยัดค่าใช้จ่ายลงเป็นอย่างมาก เงินลงทุนทำโซลาร์เซลล์ จะคุ้มค่าที่ลงทุนในเวลาราว 2-3 ปี ค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุงจะต่ำมาก อีกยาวนาน 20-25 ปีที่เราจะสามารถใช้ไฟฟ้าที่ผลิตได้จากโซลาร์เซลล์ในต้นทุนที่ต่ำมากๆ

พืชผักสวนครัว

ความหมายของพืชผักสวนครัว

ผัก คือพืชที่มนุษย์นำส่วนใดส่วนหนึ่งของพืช อาทิ ผล ใบ ราก ดอก หรือลำต้น มาประกอบอาหาร[ซึ่งไม่นับรวมผลไม้ ถั่ว สมุนไพร และเครื่องเทศ แต่เห็ด ซึ่งในทางชีววิทยาจัดเป็นพวกเห็ดรา ก็นับรวมเป็นผักด้วย

หลายบ้านมักจะปลูกผักไว้เพื่อบริโภคภายในครัวเรือน เรียกว่าเป็นผักสวนครัว หรือบางครั้งก็เพื่อเป็นไม้ประดับ ใช้พื้นที่ในการปลูกไม่มาก พืชผักส่วนใหญ่เป็นพืชที่มีอายุสั้นเพียงฤดูเดียว แต่ผักบางชนิดอาจมีอายุมากกว่า 1 ปี หากมีจำนวนมากเหลือจากการบริโภค ก็สามารถนำไปจำหน่ายได้

1.ต้นหอม

ประโยชน์และสรรพคุณต้นหอม

- มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด
- มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง
- ช่วยอาการท้องผูกและลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด
- ป้องกันโลหิตจาง

วิธีการปลูกต้นหอม

- 1.ตัดโคนต้นของต้นหอม นับจากรากขึ้นมาประมาณ 2-3 ซม.
- 2.เตรียมภาชนะที่คุณจะใช้ปลูกให้พร้อม เช่นกระถาง ถ้วย ฯลฯ
- 3.เติมดินลงในภาชนะที่ใช้ปลูกประมาณครึ่งภาชนะ จากนั้นลองปักส่วนที่ตัดไว้ของต้นหอมลงไปในดิน ก่อนจะเติมดินตามลงไป
- 4.รดน้ำเล็กน้อย รักษาความชื้นของดิน หากปลูกต้นหอมลงในภาชนะใหญ่ก็ใช้วิธีเดียวกันนี้
- 5.ภายในไม่กี่วันคุณจะได้เห็นการงอกใหม่ของสีเขียว จากนั้นปล่อยให้มันเติบโตและเก็บเกี่ยว โดยที่คุณสามารถคงต้นหอมต้นเดิมไว้ได้ต่อไป

2. ข้าวโพด

ประโยชน์และสรรพคุณของข้าวโพด

- เมล็ดมีรสหวานมันช่วยบำรุงร่างกาย
- หากความจำเสื่อมหรือลืมง่าย ให้ใช้ยอด
- เมล็ดช่วยบำรุงปอดหัวใจ
- ต้นและเมล็ดช่วยให้เจริญอาหาร

วิธีปลูกข้าวโพด

พื้นที่ปลูกควรเป็นที่ราบ มีระดับสม่ำเสมอ และมีความลาดเอียงไม่เกิน 5% ไม่มีน้ำท่วมขังหากเป็นพื้นที่ซึ่งควรขุดร่องเพื่อระบายน้ำ

3. ถั่วฝักยาว

ประโยชน์และสรรพคุณถั่วฝักยาว

- ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน
- ฟอสฟอรัสมีส่วนช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน
- วิตามินซีช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันการเกิดโรคหวัด
- ถั่วฝักยาวมีประโยชน์ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
- ช่วยแก้กระหาย ให้รสชุ่มชื้น ด้วยการใช้เมล็ดแห้งหรือสดนำมาคั้นสดหรือต้มกินกับน้ำ (เมล็ด)
- ช่วยแก้ไอเจ็บ ด้วยการใช้เมล็ดแห้งหรือสดนำมาคั้นสดหรือต้มกินกับน้ำ (เมล็ด)
- สำหรับเด็กที่เบื่ออาหารเนื่องจากกระเพาะอาหารทำงานไม่ดี ให้ใช้รากสดนำมาผสมกับรากเถาตดหมาตดหมู แล้วนำมาตุ๋นกินกับเนื้อวัว จะช่วยแก้การเบื่ออาหารได้ (ราก)
- ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้อง เรอเปรี้ยว ด้วยการใช้ฝักสดกิน (ฝัก)
- ใช้ใบสดประมาณ 60-100 กรัมนำมาต้มกับน้ำ ใช้รักษาโรคหนองในและอาการปัสสาวะเป็นหนอง (ใบ)
- ใช้เป็นยาบำรุงม้ามและไต ด้วยการใช้เมล็ดแห้งหรือสดนำมาคั้นสดหรือต้มกินกับน้ำ หรือจะใช้รากนำมาตุ๋นกินเนื้อก็ได้เช่นกัน (ฝัก, ราก, เมล็ด)

4. ฟักทอง

ประโยชน์และสรรพคุณของฟักทอง

- ฟักทอง เป็นหนึ่งในผักที่มีสีเหลืองออกส้ม ที่ช่วยบำรุง และรักษาสายตา
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง
- บำรุงผิวพรรณให้เต่งตึง ชุ่มชื้น ชะลอรอยเหี่ยวย่น
- เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ลดระดับน้ำตาลในเลือด ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน
- ไขมันน้อย น้ำตาลน้อย กากใยอาหารสูง พลังงานต่ำ จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับคนที่กำลังลดน้ำหนัก
- ป้องกันโรคหลอดเลือด และหัวใจ
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานอย่างเป็นปกติ จากกากใยอาหารที่มีอยู่สูง
- ช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
- ป้องกันการเกิดโรคนิ่ว

วิธีการปลูกฟักทอง

1. คัดเลือกเมล็ดพันธุ์ให้ดี

เลือกเมล็ดที่มีรูปร่างอวบแน่น ไม่มีตำหนิ และจะต้องเป็นเมล็ดที่สมบูรณ์เท่านั้น นำเมล็ดที่ได้ไปผึ่งให้แห้งก่อนนำไปปลูก ไม่เช่นนั้นต้นกล้าจะไม่งอก

2. เตรียมพื้นที่สำหรับปลูกฟักทอง

หาไม้หลักมาปักข้าง ๆ ที่ปลูกให้แน่นหนา เมื่อดันกล้าฟักทองเริ่มงอกขึ้นมาภายใน 7-10 วัน แล้วใช้เชือกโยงไปผูกติดกับรั้วบ้านหรือทำเป็นซุ้มเตี้ย ๆ ก็ได้ แต่ที่สำคัญพื้นที่ที่ปลูกฟักทองจะต้องมีแสงแดดส่องถึง

3. เตรียมดินและปุ๋ยให้พร้อมปลูก

ดินที่ใช้ปลูกจะต้องเป็นดินร่วนปนทราย ระบายน้ำได้ดี ดินมีความชื้นในอัตราที่พอเหมาะ และผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเต็มลงไปด้วย จากนั้นขุดหลุมหย่อนเมล็ดให้ลึกประมาณ 2-4 เซนติเมตร หย่อนเมล็ดลงไปหลุมละ 3 เมล็ด จากนั้นกลบดิน รดน้ำให้ชุ่มแต่อย่าแฉะ และคลุมด้วยฟางเพื่อช่วยกักเก็บความชื้น

4. ถอนต้นกล้าที่อ่อนแอทิ้งไป

เมื่อดันฟักทองเริ่มมีใบงอกขึ้นมาภายใน 7-10 วัน หรือเห็นว่าเริ่มมีใบประมาณ 3 ใบ ให้จัดการถอนต้นที่อ่อนแอทิ้งไป และเหลือไว้แต่ต้นแข็งแรงเพียงต้นเดียวเท่านั้น

5. รอเวลาเก็บเกี่ยว

ต้นฟักทองจะออกดอกช่วง 1-2 เดือนหลังปลูก โดยจะมีทั้งดอกตัวเมีย (ลักษณะดอกบานกว้าง) และดอกตัวผู้ (ลักษณะยาวตรง) ภายในต้นเดียวกัน ดอกตัวผู้จะล่อให้แมลงมาผสมเกสรระหว่างดอก หลังจากนั้นเพียงไม่กี่สัปดาห์ฟักทองก็จะค่อย ๆ ออกเป็นผลเล็ก ๆ ใต้ดอกตัวเมียให้เราได้เห็น

5.แมงลัก

ใช้ประกอบอาหารหรือใส่เครื่องแกงต่างๆ เช่นแกงเลียง แกงหน่อไม้ แมงลัก100 กรัม จะมีแคลเซียม140 mg เม็ดแมงลักลดความอ้วน ประโยชน์เม็ดแมงลักลดน้ำหนัก

6.มะเขือเปราะ

ประโยชน์มะเขือเปราะ

- ในบ้านเราจะกินผลมะเขือเปราะสีเขียวเป็นอาหาร ทั้งกินดิบจิ้มกับน้ำพริก หรือนำไปใส่แกงป่า แกงเผ็ด และอื่น ๆ

-มะเขือเปราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยคุณค่าทางโภชนาการของมะเขือเปราะ ต่อ 100 กรัม จะประกอบไปด้วย พลังงาน 39 กิโลแคลอรี, โปรตีน 1.6 กรัม, ไขมัน 0.5 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 7.1 กรัม, น้ำ 90.2 กรัม, วิตามินเอรวม 143 RE., วิตามินบี1 0.11 มิลลิกรัม, วิตามินบี2 0.06 มิลลิกรัม, วิตามินบี3 0.6 มิลลิกรัม, วิตามินซี 24 มิลลิกรัม, แคลเซียม 7 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 0.8 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 10 มิลลิกรัม

-การรับประทานมะเขือเปราะเป็นประจำจะช่วยต้านมะเร็ง บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน

-มะเขือเปราะมีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้

ประโยชน์กระเทียม

1. ช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
2. ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อในร่างกาย
3. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
4. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
5. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลน้ำตาลในเลือด
6. ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย
7. ช่วยแก้การวิงเวียนศีรษะอาการมึนงงปวดศีรษะหูอื้อ
8. ช่วยในเรื่องระบบสืบพันธุ์และระบบทางเดินปัสสาวะเพราะมีสารช่วยควบคุมฮอร์โมนทั้งหญิงและชาย
9. ช่วยรักษาโรคความดัน
10. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจลดความเสี่ยงของหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน

การเลี้ยงสัตว์บก

การเลี้ยงไก่อินทรีย์แบบปล่อย

(ลดต้นทุน ผสมผสานกับแนวทางการเลี้ยงไก่แบบเศรษฐกิจพอเพียง)

การเลี้ยงไก่แบบอินทรีย์เป็นการเลี้ยงแนวเศรษฐกิจพอเพียงช่วยลดต้นทุนและให้คุณภาพของไข่ไก่สูง ที่สำคัญไข่ไก่จะมีอายุที่ยืนยาวกว่าการเลี้ยงในกรงตับ

สายพันธุ์ไก่

โรดไอส์แลนด์แดง (220-270 ฟอง ต่อปี) ลักษณะนิสัยเบื่อง่าย แข็งแรง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี เริ่มให้ไข่อายุ ระหว่าง 5-6 เดือน 280-300 ต่อปี

สูตรอาหารไก่ลดต้นทุน

1. หยวกกล้วย 5 กิโลกรัม
2. กากน้ำตาล 2.5 ชีด
3. เกลือเม็ด 1 ชีด

วิธีทำ

1. นำหยวกกล้วยมาสับให้ละเอียดเทลงใส่ในถังหมัก
2. เติมหยวกน้ำตาล และเกลือเม็ดลงไป
3. คลุกคล้าทุกอย่าง ให้เข้ากันปิดฝาถังให้สนิท หมักทิ้งไว้ในที่ร่ม 7 วัน สามารถนำมาใช้ได้

ประโยชน์

1. ประหยัดต้นทุน ไก่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันดี
2. ลดกลิ่นเหม็นช่วยให้ไข่ไก่สด
3. ไข่ไก่ดีสวยงาม

โรงเรือนแบบประหยัดจากวัสดุเหลือใช้

1. สังกะสี 12 ฟุต
 2. เสာ (ไม้ยูคา) ปลุกเอง
 3. ตาข่าย (วัสดุเหลือใช้)
 4. ลวด 1 ตะปู (100)
- รวมค่าอุปกรณ์ 500 บาท

รักษัแม่ธรณี

ปุ๋ยหมักแห้งชีวภาพ

1. มูลสัตว์ 1 ส่วน
2. แกลบใบไม้ 1 ส่วน
3. ขี้เถ้าแกลบ 1 ส่วน
4. รำละเอียด 1 ส่วน
5. หัวเชื้อจุลินทรีย์เข้มข้น 1 ลิตร
6. น้ำสะอาด 10 ลิตร (ถ้าวัสดุแห้งสามารถเพิ่มปริมาณน้ำได้)

วิธีทำ

1. นำมูลสัตว์แกลบใบไม้ ขี้เถ้าแกลบและรำละเอียดมาผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ผสมน้ำหัวเชื้อกับจุลินทรีย์เข้มข้นคนให้เข้ากันแล้วรดน้ำลงบนส่วนผสมที่เตรียมไว้จนสามารถปั้นเป็นก้อนได้แต่ไม่เหนียว
3. ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันดี ตักปุ๋ยใส่กระสอบแล้วมัดปากถุงให้แน่น
4. กองกระสอบปุ๋ยเป็นชั้นๆและควรวางให้ห่างกันเพื่อให้ความร้อนระบายนอกได้ทั้งสี่ด้าน
5. ทิ้งไว้ประมาณ 5-7 วัน ตรวจสอบถ้ามีกลิ่นหอมและมีไอร้อนก็สามารถนำมาใช้ได้

วิธีใช้ปุ๋ยคอกให้ได้ผลเร็ว คือ ก่อนใส่ปุ๋ยควรหมักปุ๋ยคอกไว้ก่อน 1-2 วัน นำไปใช้จะเห็นผลเร็วกว่า

วิธีทำ

นำปุ๋ยคอกมาหมักแช่น้ำไว้ 1-2 วัน เพื่อกระตุ้นจุลินทรีย์ให้ทำงานพอนำมาใช้จะเห็นผลเร็วกว่าปกติถ้านำมาใช้เลยจะเห็นผลช้าและมีผลต่อพืชผักเพราะปุ๋ยคอกจะมีความร้อนอุณหภูมิในตัวทำให้ผักเหี่ยวเฉาและตายได้

ปุ๋ยหมักน้ำชีวภาพ (สมุนไพร 7 รส)

1. รสจืด ใช้บำรุงดิน ย่อยสลายซากสัตว์บำบัดน้ำและขยะที่ส่งกลิ่นเหม็นปรับค่าความเป็นกรดด่างการล้างสารพิษ เช่น หน่อกล้วย ผักบุ้ง ผักตบชวา
2. รสขม ใช้สร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรคและแบคทีเรีย เช่น สะเดา บอระเพ็ด
3. รสฝาด ใช้ป้องกันเชื้อรา เช่น เปลือกแค เปลือกมังคุด ใบทับทิม หนาม
4. รสเมาเบื่อ ใช้ไล่แมลง เช่น ทางไหล ใบน้อยหน่า ฝักคูณ
5. รสเปรี้ยว ใช้ไล่แมลง เช่น มะนาว มะขาม สับปะรด มะกรูด
6. รสหอมระเหยใช้ไล่แมลง ตะไคร้หอม สาบเสือ โหระพา กระเพรา
7. รสเผ็ดร้อน ใช้ไล่แมลง เช่น พริก ข่า ตะไคร้ พริกไทย

สูตรปุ๋ยหมักน้ำชีวภาพ 3:1:1 ประกอบด้วย สมุนไพร 3 กิโลกรัม หัวเชื้อจุลินทรีย์เข้มข้น 1 กิโลกรัม
น้ำตาลทรายแดง 1 กิโลกรัม

วิธีทำ

1. สับหั่นสมุนไพรให้เป็นชิ้นเล็กๆใส่ในถัง
2. ผสมน้ำกับน้ำตาลคนให้เป็นเนื้อเดียวกันเชื้อจุลินทรีย์เข้มข้นคนให้เข้ากันเทใส่ลงในถังพลาสติกคนให้เข้ากันปิดฝาให้สนิทเก็บหมักทิ้งไว้ 3 เดือน จึงนำมาใช้ได้

วิธีใช้

ผสมน้ำ 1 ลิตร ต่อ 200 ลิตร รดดิน ผสมน้ำ 1 ลิตร ต่อ 300-1,000 ฉีดลำต้นและใบ

วิธีเก็บรักษา

ควรเก็บไว้ในที่ร่ม

ไม้ใช้สอย ไม้ผล ไม้ประดับ

ปลูกป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง”

พอยู่ พอกิน พอใช้ พอร่มเย็น

ด้วยการปลูกป่า 3 อย่าง ดังนี้

ป่าไม้ใช้สอย คือ ไม้โตเร็ว เช่นสะเดา ไม้ไผ่

ป่าไม้กินได้ คือ ไม้ผล เช่น มะม่วง และผักกินใบต่างๆ

ป่าไม้เศรษฐกิจ คือ ไม้ที่ปลูกไว้ขาย หรือไม้เศรษฐกิจ เช่นไม้สัก

ประโยชน์ 4 อย่าง จากป่าทั้ง 3 อย่าง

1) ป่าไม้ใช้สอย

นำมาสร้างบ้าน ทำเล้าเปิด เล้าไก่ ทำหัตถกรรม หรือกระทั่งใช้เป็นเชื้อเพลิงได้

2) ป่าไม้กินได้ นำมาเป็นอาหาร ทั้งพืชกินใบ กินผล กินหัว และเป็นยาสมุนไพร

3) ป่าไม้เศรษฐกิจ เป็นแหล่งรายได้ของครัวเรือน เป็นพืชที่สามารถนำมาจำหน่ายได้ ซึ่งควรปลูก พืชหลากหลาย เพื่อลดความเสี่ยงเรื่องราคาไม่แน่นอน

4) ประโยชน์ในการช่วยอนุรักษ์ดินและน้ำ จะช่วยสมดุลของระบบนิเวศในสวน ช่วยให้ชุ่มชื้น ดูดซับน้ำฝนและค่อยๆ ปลดปล่อยความชื้นสู่สวนเกษตรกรรม

ไม้ใช้สอย

ไม้ใช้สอย หมายถึง ไม้ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อเนกประสงค์ในการก่อสร้างทำเครื่องมือกลึงกรรมทำเฟอร์นิเจอร์ ประติษฐานกรรม ฟืนและถ่านฯ ซึ่งชนิดไม้ที่ปลูกสามารถตัดฟันนำมาใช้ประโยชน์ได้ในช่วงระยะเวลาอันสั้นส่วนใหญ่จะเน้นหนักพันธุ์ไม้โตเร็วเป็นหลัก แต่หากในบางพื้นที่ที่มีการใช้ประโยชน์ไม้ขนาดเล็กเพื่ออุตสาหกรรม ประติษฐานกรรม พันธุ์ไม้มีค่าเศรษฐกิจบางชนิดแล้ว เช่น ไม้สัก ก็จัดเป็นไม้ใช้สอย

ไม้ผล

ไม้ผล คือ ต้นไม้ที่ออกลูกออกผลให้เรารับประทาน เราเรียกลูกหรือผลของมันว่า "ลูกไม้" หรือ "ผลไม้" สำหรับไม้ผลนั้น มีทั้งไม้ยืนต้นและไม้ล้มลุก ซึ่งไม้ผลยืนต้นมีตั้งแต่ลำต้นขนาดเล็กไปจนถึงลำต้นขนาดใหญ่ มีทั้งที่รับประทานผลสุกและรับประทานผลดิบ

ไม้ดอกไม้ประดับ

ไม้ดอกไม้ประดับ หมายถึง พืชที่ปลูกขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์จากดอก พืชชนิดนี้มีลักษณะดอกสวยงาม มีทั้งไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ไม้พุ่ม และไม้ล้มลุก บางชนิดมีดอกสวยงามติดต้นนิยมปลูกประดับตกแต่งอาคารสถานที่ เรียกว่า ไม้ดอกไม้ประดับ เช่น ลั่นทม ยี่โถ ยี่เข่ง เข็ม ขนชม ดาวกระจาย บานชื่น พุทธรักษา โป๊ยเซียน เป็นต้น

กระท้อน

กระท้อน เป็นไม้ผลเขตร้อนยืนต้นในวงศ์กระท้อน (Meliaceae) ที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผลกระท้อนมีสีสะดุดตา เป็นต้นไม้ที่ทนแล้งได้ดี

กระท้อนเป็นไม้ยืนต้น สูงประมาณ 15 - 30 เมตร อายุขัยเฉลี่ยประมาณ 40 - 50 ปี เปลือกต้นสีเทา ใบประกอบ มีใบย่อย 3 ใบ การเกาะติดของใบบนกิ่งแบบเรียงสลับ ใบย่อยรูปรีแกมไข่จนถึงขอบขนาน ขนาดประมาณ กว้าง 6 - 15 ซม. ยาว 8 - 20 ซม. เมื่อใบแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีส้มแดงดอกออกเป็นช่อ ที่ซอกใบบริเวณปลายกิ่ง ดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีเหลืองนวล

ผล ผลอ่อนสีเขียวมีน้ำยางสีขาว เมื่อผลแก่เปลือกผลจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองและมีน้ำยางน้อยลง รูปกลมแป้น ผิวมีขนแบบกำมะหยี่อ่อนนุ่ม ขนาดประมาณ 5 - 15 เซนติเมตร ภายในผลจะมีเมล็ด 3-5 เมล็ด และมีปุยสีขาวหุ้มอยู่ ปุยที่รับประทานได้นี้พัฒนามาจากเปลือกหุ้มเมล็ด ซึ่งลักษณะ ของปุยและรสชาติจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละพันธุ์ เมล็ดรูปรี มีเปลือกเหนียวห่อหุ้ม

สายพันธุ์กระท้อน

พันธุ์ที่ได้รับความนิยมสูงสุดเป็นพันธุ์กระท้อนห่อที่มีรสหวาน ได้แก่ พันธุ์อีล่า ปุยฝ้าย นิ่มนวล อินทรีขีด ทับทิม ชันทอง เทพรส อีแดง ส่วนพันธุ์พื้นเมืองจะมีผลตก ผลมีขนาดเล็ก รสเปรี้ยว จึงนิยมนำมาทำเป็นกระท้อนดอง กระท้อนทรงเครื่อง

เรื่องกล้วยๆ

กล้วยหอม 18 กอ

กล้วยน้ำว้า 79 กอ

กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า แต่ละสายพันธุ์ มีดังนี้

กล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้าขาว, กล้วยน้ำว้าเขียว, กล้วยน้ำว้าค่อม, กล้วยน้ำว้าดำ, น้ำว้าปากช่อง 50, น้ำว้าเทพนม, น้ำว้าพื้นบ้าน, กล้วยดิบ

น้ำว้าออกผล 10+12 เดือน บางต้น 1 ปี กว่าๆ ขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์ของแต่ละต้น

กล้วยหอม

กล้วยหอมทอง, กล้วยหอมเขียว, กล้วยหอมค่อม, กล้วยหอมจันทร์, กล้วยหอมแกรนด์เนน, กล้วยหอมคาเวนดิช

ลักษณะเด่น กล้วยหอม กล้วยน้ำว้าแต่ละสายพันธุ์

กล้วยหอมประมาณ 8 เดือน ขึ้นไป

กล้วยน้ำว้าพันธุ์ปากช่อง 50

-ลักษณะเด่นกล้วยน้ำว้าพันธุ์ปากช่อง 50 คือมีลักษณะลำต้นสูงใหญ่กว่า 3 เมตร ให้ผลผลิตสูง เครือใหญ่น้ำหนักเครือมากกว่า 30 กิโลกรัม ผลผลิตที่ได้มากกว่า 10 หวีต่อเครือ จำนวนผลประมาณ 18.5 ผลต่อหวี ใส ผลสีเหลือง เนื้อแน่น

กล้วยน้ำว้าเทพนม

กล้วยเทพนม อยู่ในวงศ์ MUSACEAE เป็นพันธุ์ที่ได้กลายพันธุ์มาจากกล้วยตานีสัมบูรณ์แล้ว มีลักษณะทางพฤกษศาสตร์คือ ลำต้นเทียมสูงประมาณ 2.5-3.5 เมตร กาบลำต้นด้านนอกมีปื้นเล็กน้อย หรือเกือบไม่มีเลย มีนวลสีขาวบางๆ ส่วนกาบด้านในเป็นสีชมพูหรือสีแดง ใบชูตั้งขึ้นหรือเฉียงเล็กน้อย ก้านใบไม่มีร่องเหมือนก้านกล้วยทั่วไป เนื้อใบหนา หน้าใบสีเขียว หลังใบมีนวลสีขาว ใบใช้ประโยชน์โดยเอาใบไปอังไฟพอนิ่มเช็ดให้

สะอาดห่ออาหารสดมัดด้วยเชือกกาบกล้วยที่ฉีกเป็นเส้นๆดีมาก แต่ไม่นิยมห่อเพื่อปรุงอาหารให้สุกจะทำให้รสชาติของอาหารที่ห่อผัดเพี้ยนหรือกินไม่ได้เลย

กล้วยน้ำว้าพระเทพ

กล้วยน้ำว้า พันธุ์พระเทพพระราชนานเป็นกล้วยน้ำว้าที่มีรสชาติหวานอร่อย ลำต้นเตี้ย, อ้วน ง่ายต่อการจัดการดูแลและเก็บผลผลิต ยิ่งหากพื้นที่ปลูกมีความอุดมสมบูรณ์ของดินมาก ยิ่งจะทำให้มีลำต้นใหญ่ เครือใหญ่ ผลใหญ่ จำนวนหวีมากอีกด้วย

กล้วยดิบ

กล้วยปั่นกล้วยพื้นเมืองชนิดหนึ่งที่พบขึ้นทั่วไปตามป่าธรรมชาติในทุกภาคของประเทศไทย จัดอยู่ในกลุ่มเป็นพันธุ์ผสมที่มีลักษณะค่อนข้างไปในทางกล้วยตานี มีลักษณะทางพฤกษศาสตร์เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี ลำต้นเทียม ตั้งตรง มีเหง้าใต้ดินสูง 2-3 เมตร ใบออกเรียงสลับเป็นกาบหุ้มเป็นลำต้นตั้งแต่โคนเหง้าถึงปลายยอด จึงเรียกว่า “ลำต้นเทียม” ดังกล่าว ก้านใบยาวประมาณ 1-1.5 เมตร ร่องก้านใบตื้น ใบรูปขอบขนานแกมรูปใบหอก กว้างประมาณ 25-35 ซม. เนื้อใบค่อนข้างหนา ท้องใบมีนวลสีขาว หน้าใบเป็นสีเขียวสดเป็นมันตึบ

ช่อดอก ออกที่บริเวณซอกใบใกล้ปลายยอด ใบประดับ หรือกาบปลีรูปรี ปลายแหลม โคนมน หลังกาบปลีเป็นสีม่วงมีนวลขาว หน้าใบเป็นสีม่วงแดงต่างกันอย่างชัดเจน ใน 1 เครือ จะมีหวีประมาณ 5-6 หวี ใน 1 หวีจะมีผลไม่มากนัก 5-6 ผล ผลรูปกลมรีมีเหลี่ยมสันตุ้ยคล้ายผลของกล้วยตานี แต่จะมีขนาดเล็กกว่า ภายในผลไม่มีเมล็ดแตกต่างจากกล้วยตานีจะมีเมล็ดจำนวนมาก ขยายพันธุ์ด้วยหน่อ ส่วนใหญ่นิยมปลูกเพื่อใช้ประโยชน์ทางสมุนไพรเท่านั้น

กล้วยหอมทอง

นักธรรมชาติวิทยาชาวฝรั่งเศสได้นำหน่อกล้วยชนิดนี้ไปจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ไปปลูกที่สวนพฤกษศาสตร์ที่ Martinique ต่อมาได้นำไปขยายพันธุ์ที่จาเมกา ต่อมา ประมาณ พ.ศ. 2493 กล้วยหอมทองในละตินอเมริกาได้ติดโรคปานามาซึ่งเกิดจากเชื้อรา *Fusarium oxysporum* ทำให้สายพันธุ์นี้สูญพันธุ์ไปจากอเมริกาใต้และแอฟริกา ต่อมา ในพ.ศ. 2503 ตลาดส่งออกกล้วยได้หันมาปลูกกล้วยหอมเขียวหรือกล้วยหอมคาเวนดิชแทน¹ การติดโรคปานามาของกล้วยหอมทอง ทำให้เกิดการขาดแคลนกล้วยในตลาด และเป็นที่มาของเพลง "Yes, We Have No Bananas"

กล้วยหอมคาเวนดิช

กล้วยหอม เป็นไม้ล้มลุกชนิดหนึ่ง มีอยู่หลากหลายสายพันธุ์ เช่น กล้วยหอมจันทร์ กล้วยหอมทอง กล้วยหอมเขียว โดยกล้วยหอมเขียวหรือกล้วยหอมคาเวนดิชเป็นกล้วยหอมที่นิยมปลูกกันโดยทั่วไป^[1] จัดเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยคุณค่าสารอาหารครบถ้วนตามหลักทางโภชนาการ เช่น มีวิตามิน โยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย มีสารแทนนิน ซึ่งช่วยยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ *Escherichia coli* เป็นต้น กล้วยหอมถูกจัดเป็นผลไม้เมืองร้อน

สามารถปลูกได้เกือบทุกประเทศที่มีภูมิอากาศร้อนชื้นหลายแห่ง สำหรับประเทศไทย สามารถปลูกกล้วยหอมได้ทั่วประเทศ

โรคตายพรายในกล้วย

โรคกล้วยตายพราย” หรือ “ตายพราย” มักพบได้ในกล้วยเกือบทุกชนิดพบได้ใน กล้วยอายุ 4-5 เดือน ขึ้นไป โดยช่วงแรกควรมั่นสังเกตตามก้านใบ จะมีสีเหลือง อ่อน ของใบแก่ ซึ่งต่อมา เชื้อราจะลุกลาม จะลุกลามไปยังขอบใบ และจะเหลือง ทั้งใบ หากป้องกันไม่ทันเชื้อรา จะเข้าทำลายเข้าสู่ลำต้น และลุกลามเข้าสู่ก้านใบ โคนใบแถมจะมีสีเหลืองซีด ในที่สุดลำต้นจะยืนต้นตาย หรือล้มตาย เชื้อสาเหตุ : *Fusarium oxysporum* f.sp. *Cubense* เชื้อรา *Fusarium oxysporum* f.sp. *Cubense* เข้าทำลายราก และมีการเจริญเข้าไป ในท่อน้ำท่ออาหาร ทำให้เกิดอุดตัน ใบจึงมีอาการขาดน้ำ เหี่ยวเฉา และเปลี่ยนเป็นสี เหลือง หักพับ การเจริญจะชะงักงัน และตายในที่สุด โรคนี้สามารถระบาดไปทาง ดิน ต้นที่อยู่ในบริเวณนั้นจะถูกโรคนี้ทำลายและจะลามอย่างรวดเร็ว จึงควรทำความ สะอาดโคนกอกล้วย อย่าให้รก ทำทางระบายน้ำให้ดี อาการกล้วยตายพราย

ลักษณะอาการ

1. จะเห็นทางสีเหลืองอ่อนตามก้านใบของใบล่างหรือใบแก่ก่อน ต่อมาปลายใบหรือขอบใบจะเริ่ม เหลือง และขยายออกไปอย่างรวดเร็วจนเหลืองทั้งใบ
2. ใบอ่อนจะมีอาการเหลืองไหม้หรือตายหนึ่งและบิดเป็นคลื่น ใบกล้วยจะหักพับบริเวณโคนก้าน ใบ ใบยอดจะเหลืองตั้งตรงเขียวอยู่ในระยะแรก ต่อมาก็ตายไปเช่นกัน
3. กล้วยที่ตกเครือแล้วจะเหี่ยว ผลลีบเล็กไม่สม่ำเสมอ หรือแก่ก่อนกำหนด เนื้อฟ้ามืด บางครั้งพบใบกล้วยหักพับที่โคนใบโดยไม่แสดงอาการใบเหลือง หรือเหลืองเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ปลูกประมาณ 3 เดือนขึ้นไปค่อยเริ่มใส่ปุ๋ยบริเวณโคนต้น

การรดน้ำของกล้วย อาทิตย์ละ 1 ครั้ง การตัดแต่งใบเริ่มต้นประมาณ 3 เดือนขึ้นไป

ทำนาแบบพอเพียง

การทำนา หมายถึง การปลูกข้าวและการดูแลรักษาต้นข้าวในนา ตั้งแต่ปลูกไปจนถึงเก็บเกี่ยว การปลูกข้าวในแต่ละท้องถิ่นจะแตกต่างกันไปตามสภาพของดินฟ้าอากาศ และสังคมของท้องถิ่นนั้น ๆ ในแหล่งที่ต้องอาศัยน้ำจากฝนเพียงอย่างเดียว ก็ต้องกะระยะเวลาการปลูกข้าวให้เหมาะสมกับช่วงที่มีฝนตกสม่ำเสมอ และเก็บเกี่ยวในช่วงที่ฤดูฝนหมดพอดี เนื่องจากแต่ละท้องถิ่นมีสภาพดินฟ้าอากาศที่แตกต่างกัน

การทำนาธรรมชาติ

การทำนาธรรมชาตินั้น จะให้ความสำคัญกับการเตรียมดิน เมื่อดินดีก็มีชัยไปกว่าครึ่ง หากมีแหล่งน้ำของตัวเองด้วยก็ไม่ต้องคอยลุ้นฝนฟ้า จากนั้นก็เป็นเรื่องของเทคนิคว่า วิธีการใดจะเหมาะสมกับสภาพแปลงนาที่เป็นที่ลุ่มและที่ดอน ที่น้ำมากหรือที่น้ำน้อย ก็ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับภูมิประเทศของตน นอกจากนี้ การทำนาธรรมชาติยังสามารถเลี้ยงปลา และเลี้ยงกบในนาข้าวได้ด้วย โดยเลี้ยงไปพร้อมกับการปลูกข้าว เมื่อถึงฤดูเกี่ยวข้าวก็เป็นเวลาจับปลาได้พอดี

มีข้อดีข้อเสีย นาดำและนาหว่าน

-นาดำ นั้นมีข้อดี คือมีระยะห่างระหว่างต้น25-50เซนติเมตร ข้าวเจริญเติบโตได้เต็มที่ แต่มีข้อเสีย คือต้องใช้เวลานานในการปักดำต้นข้าว ต้องมีน้ำเพียงพอ

-นาหว่าน นั้นมีข้อดี คือ ใช้น้ำน้อย ได้ต้นข้าวมาก แต่มีข้อเสีย คือ ต้นข้าวพื้นที่ให้เจริญเติบโตน้อย และหากฝนตกในวันที่หว่านแล้วเมล็ดข้าวก็จะลอยหายไปกับน้ำอีกด้วย

ขั้นตอนการทำนาดำ

-การเตรียมดิน การเตรียมมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของต้นข้าว การเตรียมดินในการทำนาดำจะแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

-ขั้นไถดะ เป็นการไถครั้งแรกตามลักษณะแนวทางของผืนนา ช่วยในการพลิกหน้าดินและเพิ่มออกซิเจนให้กับจุลินทรีย์ที่อยู่ในดินนั้น รวมถึงทำลายพวกวัชพืชแบบถอนรากถอนโคน

-ขั้นไถแปร เป็นการไถซ้ำตัดแบบแนวการไถดะ การไถแปรนี้จะไถก็ครั้งก็ได้ขึ้นอยู่กับระดับน้ำในนาและจำนวนวัชพืชที่มีอยู่

-ขั้นการคราด เป็นการทำงานในส่วนที่ละเอียดขึ้นกว่า 2 ขั้นตอนแรกนั่นคือการเก็บเศษวัชพืชออกไปพร้อมกับย่อยดินก้อนใหญ่ให้มีขนาดเล็กลงตลอดจนปรับระดับระดับที่นาให้เรียบเสมอกันเป็นการสะดวกต่อการควบคุมปริมาณน้ำในภายหลังด้วย

-ขั้นการทำเทือก พุดง่าย ๆ ก็คือทำให้ท้องนากลายเป็นดินโคลนแล้วปล่อยน้ำส่วนเกินออกจากรนาไปแล้วก็เข้าสู่กระบวนการหว่านข้าวต่อได้เลย

-คัดเลือกเมล็ดพันธุ์ ที่จะใช้เมล็ดต้องเป็นแบบที่บริสุทธิ์ไม่มีสิ่งเจือปนใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคพืชหรือสารเคมีโดยนำเมล็ดที่ผ่านการคัดเลือกแล้วมาแช่ในน้ำสะอาดเป็นเวลาแล้วประมาณ 12-24 ชั่วโมง เพราะเมล็ดข้าวจะแตกส่วนของรากเมื่อครบเวลาแล้วก็นำเมล็ดพันธุ์ไปปักไว้ในบริเวณไปปักไว้ในบริเวณที่น้ำมั่งอากาศถ่ายเทได้ดีใช้กระสอบป่านคลุมทับไว้เพื่อป้องกันสิ่งแปลกปลอมและรักษาระดับความชื้น

-การตกกล้า ขั้นตอนนี้เป็นเตรียมต้นกล้าข้าวที่จะใช้ซึ่งมีความสำคัญไม่แพ้กับขั้นตอนการเตรียมดิน เพราะหากตกกล้าได้ดี ต้นข้าวก็จะแข็งแรง เติบโตได้ไว ทนต่อสภาพแวดล้อมและโรคแมลงต่างๆ ทั้งยังมีโอกาสสูงที่ให้ผลผลิตดี

การตกกล้าจะต้องเตรียมเมล็ดพันธุ์เสียก่อน ดังนี้

การตกกล้าที่ว่ามีหลายรูปแบบให้เลือกใช้

แล้วแต่ความเหมาะสมของลักษณะดินและเครื่องมือที่ใช้ แต่ที่ใช้กันมากก็จะมีอยู่เพียง 2 วิธีเท่านั้น ดังนี้
การตกกล้าในสภาพเปียกหรือการตกกล้าเหือก

วิธีนี้เป็นรูปแบบที่ทำกันมานานมากที่สุด การตกกล้าแบบนี้ในท้องนาจะต้องมีน้ำหล่อเลี้ยงอยู่เสมอข้อดีคือขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยากโอกาสเสียหายด้วยโรคพืชและแมลงก็น้อยมาก

การตกกล้าแบบใช้กับเครื่องปักดำข้าว

ที่ต่างกันก็คือตามยี่ห้อของเครื่องปักดำแต่ส่วนใหญ่ก็จะทำให้ต้นข้าวเรียงเป็นแถวแนวตั้งง่ายต่อการดูแลและเป็นผลดีต่อการเจริญเติบโตของต้นกล้าการปักดำ

การปักดำ

เมื่อต้นกล้ามีอายุได้ประมาณ 30 วันก็จะแข็งแรงนำไปปักดำในนาฝนไทยได้เริ่มจากการถอนต้นกล้าออกมา ตัดใบส่วนที่สูงเกินไปทิ้งเสียแล้วมัดรวมกันเป็นมัดๆเพื่อนำไปปักดำ

การใส่ปุ๋ย

ต้องใส่ปุ๋ยให้ถูกต้องตามระยะเวลาที่ข้าวต้องการจำนวนที่พอเหมาะ จึงจะให้ผลคุ้มค่า

การควบคุมวัชพืช

เป็นปัญหาใหญ่ในการทำนาหว่านนาตามการปรับระดับพื้นที่ให้ราบเรียบสม่ำเสมอและการควบคุมระดับน้ำช่วยลดประชากรวัชพืชได้ส่วนหนึ่ง ถ้ายังมีวัชพืชได้ส่วนหนึ่ง ถ้ายังมีวัชพืชในปริมาณสูงจำเป็นต้องใช้สารเคมี

การป้องกันการกำจัดโรค

แมลงและสัตว์ศัตรูข้าว การทำนาดำ จะสูตรน้ำหมักที่เราเตรียมไว้

การเก็บเกี่ยว

ใช้เคียวแบบดั้งเดิมหรือจะใช้รถเกี่ยวก็ได้เพื่อเอาเมล็ดข้าวออกจากรวงข้าว ต่อด้วยตากข้าวให้แห้งก่อนนำออกจำหน่ายหรือเก็บรักษา การบำรุงใส่ปุ๋ย จะเป็นไปตามหลักวิธีกลีกรมธรรมชาติ แนะนำให้ใส่ปุ๋ยอินทรีย์เพราะปลอดภัยและไม่เป็นอันตรายต่อหน้าดินปุ๋ยอินทรีย์ที่ดีจะต้องมีธาตุอาหารครบถ้วนจึงจะทำให้หน้าข้าวมีผลผลิตสูง

ประเพณีทำขวัญแม่โพสพ (ข้าว)

ก่อนการไถคราดในพิธีกรรมเริ่มแรกจะทำกระทง 9 ใบ ใส่ขนมกระทงละอย่างเพื่อเป็นเครื่องบัตร์พลี (บัตพะลีสี่-เครื่องเช่นสังวैया) จุดธูปเทียนบูชาเทวดา บอกกล่าว และ “ขอน้ำขอข้าว” การไถคราดเชื่อว่าจะต้องเวียนตามเกล็ดพญานาค หรือเวียนซ้ายก่อน 3 รอบ แล้วปลดไถหรือแอกวางนอนลงเป็นการเอาทุกข์เอาชัย ในช่วงเดือนกรกฎาคม จะเริ่มหว่านเมล็ดข้าวให้ทั่วแปลงเป็นการเตรียมต้นกล้าสำหรับทำนาวันนี้เป็นวันดี แรม(9) ค่ำ พวกเราจะหว่านข้าวลงนากัน

คาถาขุมนุมนเทวดา (จุดธูป ๑๒ ดอก)

ตั้งนะโม ๓ จบ ศรี ศรี ศรี วันนี้เป็นวันดี อยู่ไร่ปลายนา มิ่งมาขวัญมา อยากกินเปรี้ยวให้กินเปรี้ยว อยากกินหวานให้กินหวาน ส้มสุก มะพร้าว ถั่ว งา เชิญมารับประทาน มิ่งมาขวัญมา กันนก กันหนู กันปู กันปลา กันตะกวด กันพลีลงนา กันหนอนอปรีย่อย่าได้มีมา มิ่งมาขวัญมา สัพพะทานัง สัพพะโภคัง ภาะวันตุเม

คาถาหว่านข้าว

ตั้งนะโม ๓ จบ

พุท	เลิศล้ำ	อุตตะมเลิศล้ำ
ธัม	เลิศล้ำ	อุตตะมเลิศล้ำ
สัง	เลิศล้ำ	อุตตะมเลิศล้ำ

คุณพระแม่โพสพ ๓๙ คุณพระพุทเจ้า ๕๖ แม่โพศรี แม่โพสพ แม่ธรณี แม่คงคา ถึงเวลาแล้วที่ลูก
จะต้องเข้ามาทำมาหากินในถิ่นนี้ เชิญมาคุ้มครอง มาเถิดแม่มา ลูกปลูกข้าวในนา ขอให้ได้ผลดี ขอให้ลูกนี้เป็น
เศรษฐีชาวนา ขอให้ลูกเป็นพ่อค้าบ้านนอก ขอให้ไม้ข้าวเต็มยุ้ง ช่วยมาคุ้มแอกคุ้มไถ คุ้มไร่ คุ้มนา คุ้มเคราะห์
คุ้มโคก คุ้มโรคโรคา กันนก กันหนู กันปู กันปลา กันตะกวด กันเหี้ย กันเพี้ยลงนา ผลผลิตให้ได้ไร่ละเกวียน
กว่า อ้ายหนอนอ้อปรียอย่าให้มีเข้ามา อ้ายเพี้ยกระโดดสีน้ำตาลตัวดี ขอให้หายหนีหน้า มิ่งมาขวัญมา
สัพพะโภสา วินาศสันติ

ตั้งจิตอธิษฐาน ๓ คำแรก

คำที่ ๑ ขอเลี้ยงชีวิต

คำที่ ๒ เหลือกินแล้วทำบุญ

๓ เหลือกินแล้วขอทำทานที่เหลือหว่าน

อุกาสะ อุกาสะ ข้าพเจ้าขออาราธนาคุณของแม่โพสพ แม่ธรณี แม่คงคา คุณพระพุทเจ้า คุณพระธรรมเจ้า
คุณพระสังฆะเจ้าคุณพระบิดามารดา คุณครูอุปฌา จงมาดลบันดาลให้ข้าพเจ้า ทำนาปีนี้ได้ผลดีเทอญ..

รักษาสุขภาพ

สมุนไพร หมายถึง

“ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ได้จาก พืช สัตว์ และ แร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยาหรือผสมกับสารอื่น ตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุง ร่างกาย หรือ ใช้เป็นยาพิษ” หากนำเอาสมุนไพร ตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมกันซึ่งจะเรียกว่า ยา ในตำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้วยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ที่เป็นส่วนประกอบของยา นี้ว่า เกสส์วัตถุดิบ พืชสมุนไพร บางชนิดนำมาปรุงอาหาร จะเรียกว่า เครื่องเทศ

สมุนไพร 11 ชนิด สรรพคุณเป็นยา รักษาโรคได้ ควรมีติดไว้ประจำบ้าน

1.กะเพราแดง

มีสรรพคุณแก้ปวดท้อง ท้องอืด แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง ขับลม ใบกะเพราแดงมีธาตุเหล็กจึงช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงและป้องกันโรคโลหิตจาง

2. ขิง

เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณและประโยชน์มากมาย มีฤทธิ์เผ็ดร้อนช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด ช่วยให้ระบบการไหลเวียนโลหิตได้ดี

3. ตะไคร้

สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง ขับลมในลำไส้ ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ ช่วยขับพิษออกจากร่างกาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น

4. มะกรูด

แก้อาการหน้ามืด วิงเวียนช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด อีกทั้งยังช่วยแก้ไอ ขับเสมหะ เพียงนำมะกรูดมาผ่าครึ่งแล้วนำไปต้มน้ำดื่มให้เปลือกส้ม แล้วค่อยๆ ฝานน้ำมะกรูดลงในคอกที่ละน้อยๆ จะช่วยบรรเทาอาการไอได้ อีกทั้งยังเป็นยาขับเสมหะได้ดี

5. มะระขี้นก

มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้อ่อนใน เจริญอาหาร ในมะระขี้นกมีสารที่ชื่อว่า ซาแรนติน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจึงรักษาโรคเบาหวานได้ อีกทั้งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระได้ดี มีการพบว่ามะระขี้นกสามารถต้านมะเร็งได้หลายชนิด

6. สะระแหน่

บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ขับลม แก้อาการหน้ามืดตาลาย โดยนำใบสะระแหน่มาต้มน้ำกับขิงสด จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย แก้อาการหน้ามืดวิงเวียนได้ดี

7. กระเทียม

กระเทียมสามารถช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้อง โดยจะช่วยกระตุ้นการบีบตัวในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กทำให้เกิดการขับลมได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการอักเสบรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย

8. ขมิ้นชัน

ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนมีฤทธิ์ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ดี ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร รักษาโรคกรดไหลย้อน และช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากกระเพาะอาหารเป็นแผล

9. พริกไทย

พริกไทยมีกลิ่นหอมฉุน รสเผ็ดร้อน จึงช่วยขับเหงื่อ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการจุก ช่วยให้อาหารย่อย และยังช่วยในการควบคุมการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้กระดูแข็งแรง ช่วยยับยั้งการเสื่อมของตับ

10. โหระพา

โหระพาเป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม โหระพาถือว่าเป็นยาสมุนไพรช่วยขับลมในลำไส้ บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหารโดยเฉพาะเนื้อสัตว์

11. พริกไทย

พริกไทยมีกลิ่นหอมฉุน รสเผ็ดร้อน จึงช่วยขับเหงื่อ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการจุก ช่วยให้อาหารย่อย และยังช่วยในการควบคุมการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้กระดูแข็งแรง ช่วยยับยั้งการเสื่อมของตับ

โดยที่ปลาชนิดนี้เป็นปลาจำพวกกินพืช เลี้ยงง่าย มีรสดี ออกลูกตก เจริญเติบโตได้รวดเร็ว ในเวลา 1 ปี จะมีน้ำหนักประมาณครึ่งกิโลกรัมและมีความยาวประมาณ 1 ฟุต จึงได้มีพระราชประสงค์ที่จะให้ปลานี้แพร่ขยายพันธุ์ อันจะเป็นประโยชน์แก่พสกนิกรของพระองค์ต่อไป

ดังนั้น เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2509 ซึ่งนับเป็นระยะเวลาเกือบครบ 1 ปี ที่มกุฎราชกุมารแห่งญี่ปุ่นได้จัดส่งพันธุ์ปลามาทูลเกล้าฯ ถวายพระราชทานชื่อปลาชนิดนี้ว่า “ปลานิล” และได้พระราชทานปลานิลขนาดยาว 3-5 เซนติเมตร จำนวน 10,000 ตัว ให้แก่กรมประมงนำไปเพาะเลี้ยงขยายพันธุ์ที่แผนกทดลองและเพาะเลี้ยง ในบริเวณเกษตรกลางบางเขน และที่สถานีประมงต่างๆ ทั่วราชอาณาจักรอีกจำนวน 15 แห่ง เพื่อดำเนินการเพาะเลี้ยงขยายพันธุ์ไปพร้อมกัน ซึ่งเมื่อปลานิลนี้แพร่ขยายพันธุ์ออกมาได้มากเพียงพอแล้ว ก็จะได้แจกจ่ายให้แก่ราษฎรนำไปเพาะเลี้ยงตามความต้องการต่อไป

รูปร่างลักษณะและนิสัย

ปลานิลเป็นปลาน้ำจืดชนิดหนึ่ง (อยู่ในตระกูล Cichlidae) มีถิ่นกำเนิดเดิมอยู่ในทวีปแอฟริกา พบทั่วไปตามหนอง บึง และทะเลสาบ ในประเทศซูดาน อุแกนดา แทนแกนิกา เนื่องจากปลาชนิดนี้เลี้ยงง่ายและเติบโตเร็ว จึงมีผู้สนใจเลี้ยงกันอย่างแพร่หลาย

ปลานิลมีรูปร่างลักษณะคล้ายปลาหมอเทศ ลักษณะพิเศษของปลานิลนั้น มีริมฝีปากบนและล่างเสมอกัน มีเกล็ด 4 แถวตรงบริเวณแก้ม และจะมีลายพาดขวางลำตัวประมาณ 9-10 แถบ มีนิสัยชอบอาศัยอยู่รวมกันเป็นฝูงตามแม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง และทะเลสาบ เป็นปลาที่อยู่ได้ทั้งน้ำจืดและน้ำกร่อย มีความอดทน และสามารถปรับปรุงตัวให้เข้ากับธรรมชาติได้ง่าย เหมาะสมที่จะนำมาเพาะเลี้ยงในบ่อได้เป็นอย่างดี การแพร่ขยายพันธุ์

ลักษณะเพศ ตามปกติแล้วรูปร่างลักษณะภายนอกของปลานิลตัวผู้และตัวเมีย จะคล้ายคลึงกันมาก แต่จะสังเกตได้โดยการดูอวัยวะเพศที่บริเวณใกล้ช่องทวาร ตัวผู้จะมีอวัยวะเพศลักษณะเรียวยาวยื่นออกมา ส่วนตัวเมียจะมีลักษณะเป็นรูปค่อนข้างใหญ่และกลม ปลาที่จะดูลักษณะเพศได้ชัดเจนนั้น ต้องมีขนาดยาวตั้งแต่ 10 เซนติเมตรขึ้นไป ในกรณีที่ปลามีขนาดโตเต็มที่แล้วนั้น อาจจะสังเกตได้ด้วยการดูสีที่ลำตัว เพราะปลาตัวผู้จะมีสีเข้มตรงบริเวณใต้หางและตามลำตัว ต่างกับปลาตัวเมีย และยิ่งใกล้จะถึงฤดูผสมพันธุ์ สีก็จะมีเข้มยิ่งขึ้น

พ่อแม่ปลานิลที่มีขนาดยาว 10 เซนติเมตร และมีอายุประมาณ 4 เดือนขึ้นไป เป็นปลาโตได้ขนาดพร้อมที่จะสืบพันธุ์ได้ หากสภาพสิ่งแวดล้อมเหมาะสมแล้ว ปลาตัวผู้ก็จะแยกตัวออกจากฝูงแล้วเริ่มสร้างรัง โดยเลือกเอาบริเวณขานบ่อตื้นๆ ซึ่งมีระดับน้ำลึกประมาณ 30-50 เซนติเมตร วิธีการสร้างรังนั้นปลาจะปักหัวลงในระดับตื้นจากกับพื้นดินแล้วใช้ปากกับการเคลื่อนไหวน้ำของลำตัว เขี่ยดินตะกอนออก โดยวิธีอมเอาดินตะกอน และเศษสิ่งของต่างๆ ในบริเวณนั้นไปทิ้งนอกวัง จะทำอยู่เช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าจะสร้างรังซึ่งมีลักษณะเป็นหลุมที่มีขนาดตามความต้องการ หากมีปลาอื่นอยู่ในแคว้นนั้นด้วย ปลานิลตัวผู้ก็จะพยายามขับไล่ให้ออกไปนอกบริเวณ ตัวมันเองจะคอยวนเวียนอยู่ในรัศมี 2-3 เมตร รอบๆ รัง และจะแผ่ครีบทล์

อ้าปากกว้างอยู่ตลอดเวลา อาการเช่นนี้เป็นการเชิญชวนให้ตัวเมียซึ่งว่ายเข้ามาใกล้ ให้เข้ามาย้งรังที่ได้สร้างไว้ ปลาตัวเมียบางตัวกว่าจะพบรังที่ลูกใจได้จะผ่านรังที่ปลาตัวผู้เตรียมไว้ถึง 3 รัง

เมื่อต่างได้คู่แล้ว ก็จับคู่เคียงกันไป และจะให้ทางติดผัดผั้นแว้งกีดกันเบาๆ หลังจากเคล้าเคียงในลักษณะเช่นนี้ครู่หนึ่งแล้ว ปลาก็จะผสมพันธุ์โดยตัวผู้จะใช้บริเวณหน้าผากดันที่ใต้ท้องของตัวเมียจะวางไข่ออกมาครั้งละ 10 หรือ 20 ฟอง ในขณะเดียวกัน ปลาตัวผู้ก็จะว่ายคลอคู่เคียงกันไป พร้อมกับปล่อยน้ำเชื้อผสมกับไข่ นั้น ทำอยู่เช่นนี้ จนกว่าการผสมพันธุ์จะแล้วเสร็จ ไข่ที่ได้รับการผสมกับน้ำเชื้อแล้วปลาตัวเมียจะเก็บไว้ฟัก โดยวิธีอมไข่เข้าไปในปาก แล้วว่ายออกจากรังไปยังบริเวณกันบ่อที่ลึกกว่า ส่วนตัวผู้ก็จะคอยหาโอกาสเวียนว่ายไปเคล้าเคลียกับตัวเมียอื่นๆ ต่อไปอีก

แม่ปลานิลจะอมไข่ไว้ในปากปลาเป็นเวลา 4-5 วัน ไข่ก็จะเริ่มฟักออกเป็นตัว ลูกปลาที่ฟักออกเป็นตัวใหม่ๆ จะอาศัยอาหารจากถุงอาหารจนกระทั่งถุงอาหารธรรมชาติของลูกปลายุบหายไป หลังจากฟักออกเป็นตัวแล้วประมาณ 3-4 วัน แม่ปลาก็จะคายลูกปลาให้ว่ายออกมาจากปากลูกปลาในระยะนี้ สามารถกินอาหารจำพวกพืชและไรน้ำเล็กๆ ซึ่งอยู่ในน้ำ โดยจะว่ายวนเวียนอยู่ที่บริเวณหัวของแม่ปลา และจะเข้าไปหลบซ่อนอยู่ในช่องปาก เมื่อต้องการหลบหลีกอันตราย โดยลูกปลาจะเข้าทางปากหรือทางช่องเหงือก หลังจากลูกปลามีอายุได้ 1 สัปดาห์ จึงจะเลิกหลบเข้าไปซ่อนในช่องปากของแม่ แต่แม่ปลาก็ยังต้องคอยระวังศัตรูให้โดยการว่ายวนเวียนอยู่ใกล้บริเวณที่ลูกปลาหาอาหารกินอยู่ ลูกปลานิลจะรู้จักวิธีหาอาหารกินได้เองเมื่ออายุได้ 3 สัปดาห์ และมักจะว่ายขึ้นกินอาหารรวมกันเป็นฝูงๆ

การแพร่ขยายพันธุ์ของปลานิลนั้น ปริมาณไข่ที่แม่ปลาวางแต่ละครั้งจะมีมากน้อยขึ้นอยู่กับขนาดของแม่ปลาและฤดูกาล โดยประมาณแล้วปลานิลตัวเมียจะวางไข่ได้ครั้งละ 50-600 ฟอง แม่ปลาที่เริ่มวางไข่ครั้งแรกจะให้ลูกปลาจำนวนน้อย ปริมาณไข่ของแม่ปลาจะเพิ่มมากตามขนาดของแม่ปลาที่เจริญวัยขึ้น แม่ปลาตัวหนึ่งสามารถวางไข่ได้ทุกระยะ 2-3 เดือนต่อครั้ง ถ้าหากบ่อเลี้ยงปลาดีมีสภาพดีและมีการให้อาหารพอเพียง ในเวลา 1 ปี แม่ปลาตัวหนึ่งจะสามารถแพร่พันธุ์ได้ประมาณ 3-4 ครั้ง

การเตรียมบ่อและวิธีเลี้ยง

ถึงแม้ว่าปลานิลจะเป็นปลาที่เลี้ยงง่าย แต่ในการเพาะเลี้ยงเพื่อให้ได้รับผลดีเป็นที่น่าพอใจ จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักวิธีการเพาะเลี้ยงเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. บ่อ

บ่อที่จะใช้เลี้ยงลูกปลานิล ควรเป็นบ่อดินรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดตั้งแต่ 400 ตารางเมตรขึ้นไป ระดับของน้ำในบ่อควรลึกประมาณ 1 เมตร ตลอดปี ทั้งนี้เพื่อจะได้ใช้เลี้ยงปลาซึ่งมีขนาดโต และใช้สำหรับเพาะลูกปลาพร้อมกันไปด้วย เพราะถ้าเป็นบ่อซึ่งมีขนาดเล็กแล้ว ลูกปลาที่เกิดขึ้นใหม่จะทวีจำนวนแน่นบ่ออย่างรวดเร็ว ทำให้ลูกปลาเหล่านี้มีขนาดไม่โต โดยที่ปลานิลเป็นปลาที่วางไข่โดยการขุดหลุมตามกันบ่อ ดังนั้นจึงควรมีขานบ่อหรือทำให้ตามขอบบ่อมีส่วนเชิงลาดเทมาๆ ซึ่งจะเป็นแหล่งดินๆ สำหรับให้แม่ปลาได้วางไข่

ถ้าบ่อนั้นอยู่ใกล้กับแม่น้ำ เช่น คู คลอง แม่น้ำ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องวิดน้ำเข้าออก เพียงแต่ทำท่อระบายน้ำแล้วกรุด้วยตะแกรงตาถี่เพื่อป้องกันไม่ให้ปลาที่เลี้ยงไว้หลบหนีออกไปก็ใช้ได้ และยังเป็น การป้องกันไม่ให้ศัตรูของปลาที่เลี้ยงไว้หลบหนีออกมาอีกด้วย แต่ถ้าบ่อนั้นไม่สามารถจะทำท่อระบายน้ำได้ก็จำเป็นต้องสูบน้ำเข้าบ่อเมื่อเวลาน้ำลดลง และต้องมันเปลี่ยนน้ำในเวลาที่เกิดน้ำเสีย

2. การเตรียมบ่อ

ก. บ่อใหม่ หากเป็นบ่อที่ขุดใหม่ ดินมักมีคุณภาพเป็นกรด ควรใช้ปูนขาวโรยให้ทั่วบ่อ ในอัตรา 1 กิโลกรัม ต่อเนื้อที่ 10 ตารางเมตร

ข. บ่อเก่าจำเป็นต้องปรับปรุงบ่อ โดยกำจัดวัชพืชออกให้หมด เช่น ผักตบชวา จอก บัว และหญ้าต่างๆ เพราะวัชพืชเหล่านี้จะปกคลุมผิวน้ำเป็นอุปสรรคต่อการหมุนเวียนของอากาศ ซ้ำยังจะเป็นที่หลบซ่อนอยู่อาศัยของศัตรูที่เป็นอันตรายต่อปลา และเป็นการจำกัดเนื้อที่ซึ่งปลาต้องใช้อยู่อาศัยอีกด้วย

ก่อนปล่อยปลาลงเลี้ยง ต้องกำจัดศัตรูของปลานิลให้หมดเสียก่อน ได้แก่ พวกปลากินเนื้อ เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด ปลานุ่ และปลาดุก ถ้ามีสัตว์จำพวกเต่า พบ เขียด งู ก็ควรกำจัดให้พ้นบริเวณบ่อนั้นด้วยวิธีกำจัดอย่างง่าย ๆ คือ โดยการระบายน้ำออกให้แห้งบ่อ แล้วจับสัตว์ชนิดต่างๆ ขึ้นให้หมด แต่ถ้าบ่อนั้นไม่อยู่ใกล้ท่อน้ำ ไม่สะดวกแก่การระบายน้ำออกก็ควรใช้โล่ดินสด ในอัตราส่วน 1 กิโลกรัม ต่อปริมาณน้ำ 100 ลูกบาศก์เมตร วิธีใช้คือทุบหรือบดโล่ดินให้ละเอียด นำลงแช่น้ำสัก 1 หรือ 2 ปีบ ขยำโล่ดินเพื่อให้ น้ำสีขาวออกมาหลายๆ ครั้งจนหมด แล้วนำไปสาดให้ทั่วบ่อ ศัตรูประหลาดดังกล่าวก็จะตายลอยขึ้นมาหมด แล้วเก็บออกทิ้งเสียอย่าปล่อยให้น้ำอยู่ในบ่อเพราะจะทำให้ปลาเสียได้ ก่อนที่จะปล่อยปลาลงเลี้ยงควรทิ้งบ่อนั้นไว้ประมาณ 7-10 วัน เพื่อรอฤทธิ์ของโล่ดินสลายตัวไปหมดเสียก่อน

ค. การใส่ปุ๋ย โดยทั่วๆ ไปแล้ว ปลาจะกินอาหารซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติและจากที่ให้สมทบเป็นจำนวนเกือบเท่าๆ กัน ดังนั้นในบ่อเลี้ยงปลา ควรดูแลให้มีอาหารธรรมชาติเกิดขึ้นอยู่เสมอ จึงจำเป็นต้องมีการใส่ปุ๋ยลงไปเพื่อให้เกิดอาหารธรรมชาติ ปุ๋ยที่ใช้ได้แก่ มูลวัว มูลควาย มูลหมู มูลเป็ดและมูลไก่ นอกจากปุ๋ยมูลสัตว์ดังกล่าวแล้ว ปุ๋ยหมักและปุ๋ยพืชสดต่างๆ ก็ใช้ได้

อัตราการใช้ปุ๋ย ในระยะแรกนั้นควรใส่ประมาณ 250-300 กิโลกรัมต่อไร่ ในระยะหลังๆ ควรใส่ในอัตราครึ่งละครึ่งหนึ่งของระยะแรก วิธีการใส่ปุ๋ย ถ้าเป็นปุ๋ยคอก ควรตากให้แห้งเสียก่อน เพราะถ้าเป็นปุ๋ยที่ยังสดอยู่ จะทำให้น้ำในบ่อมีแก๊สพวกแอมโมเนียละลายอยู่ในน้ำมาก ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อปลา การใส่ปุ๋ยคอกควรใช้วิธีหว่านลงไปบ่อให้ละลายไปทั่วๆ อย่าโยนให้ตกอยู่ในที่เดียวส่วนปุ๋ยพืชสดนั้น ควรเหวี่ยงเป็นกองไว้ตามมุมบ่อ 1 หรือ 2 แห่ง โดยมีไม้ไผ่ปักล้อมไว้เป็นคอก รอบกองปุ๋ยพืชสดนั้น เพื่อป้องกันมิให้ส่วนที่ยังไม่สลายตัวลอยกระจัดกระจาย

บ่อที่มีอาหารธรรมชาติมากหรือน้อย จะสังเกตได้โดยการดูสีของน้ำถ้าในบ่อมีสีเขียวแสดงว่ามีอาหารจำพวกพืชเล็กๆ ปนอยู่มาก แต่ถ้าในบ่อมีสีค่อนข้างคล้ำ มักจะมีอาหารจำพวกไรน้ำมาก พวกพืชเล็กๆ และไรน้ำมาก พวกพืชเล็กๆ และไรน้ำเหล่านั้น นับว่าเป็นอาหารธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อการเลี้ยงปลาเป็นอย่างดี

3. การปล่อยปลาลงเลี้ยง

ก. จำนวนปลาที่ปล่อย เนื่องจากปลานิลเป็นปลาที่ขยายพันธุ์ได้เร็ว ดังนั้นจำนวนปลาที่จะปล่อยลงเลี้ยงในบ่อครั้งแรกจึงไม่จำเป็นต้องปล่อยให้มากนัก สำหรับบ่อขนาดเนื้อที่ 1 งาน (400 ตารางเมตร) ควรใช้พ่อแม่ปลานิลเพียง 50 คู่ หรือถ้าเป็นลูกปลาซึ่งมีขนาดเล็กก็ควรปล่อยเพียง 400 ตัว หรือ 1 ตัวต่อ 1 ตารางเมตร

ข. เวลาปล่อยปลา เวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับปล่อยปลา ควรเป็นเวลาเช้าหรือเวลาเย็น เพราะระยะเวลาดังกล่าวนี้อุณหภูมิของน้ำไม่ร้อนเกินไป ก่อนที่จะปล่อยปลา ควรเอาน้ำในบ่อใส่ปนลงไปในภาชนะที่บรรจุปลา แล้วปล่อยทิ้งไว้ประมาณ 2-3 นาที เพื่อให้ปลาคุ่นกับน้ำใหม่เสียก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ จุ่มปากภาชนะที่บรรจุปลาลงบนผิวน้ำพร้อมตะแกรงภาชนะปล่อยให้ปลาแหวกว่ายออกไปอย่างช้าๆ

การให้อาหาร

ปลานิลเป็นปลาที่กินอาหารได้ทุกชนิด ดังนั้นปลาชนิดนี้จึงเป็นปลาที่ให้ผลผลิตสูง โดยเฉพาะพวกอาหารธรรมชาติที่มีอยู่ในบ่อ เช่น ไรน้ำ ตะไคร่น้ำ ตัวอ่อนของแมลงและสัตว์เล็กๆ ที่อยู่ในบ่อ ตลอดจนสาหร่ายและแพลงก์ตอน ถ้าต้องการให้ปลาโตเร็วควรให้อาหารสมทบ เช่น รำ ปลายข้าว กากถั่วเหลือง กากถั่วลิสง กากมะพร้าว แหนเบ็ดและปลาป่น เป็นต้น การให้อาหารแต่ละครั้งไม่ควรให้ปริมาณมากจนเกินไปควรกะให้มีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของปลาเท่านั้น ส่วนมากควรเป็นน้ำหนักราว 5% ของน้ำหนักปลาที่เลี้ยง ถ้าให้อาหารมากเกินไป ปลาจะกินไม่หมด เสียค่าอาหารไปโดยเปล่าประโยชน์ และยังทำให้น้ำเน่าเสีย เป็นอันตรายแก่ปลาได้

การเจริญเติบโต

ปลานิลเป็นปลาที่มีการเจริญเติบโตเร็ว เลี้ยงในเวลา 1 ปี จะมีน้ำหนักถึง 500 กรัม และเป็นปลาที่แพร่ขยายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว พ่อแม่ปลาซึ่งมีขนาดโตเต็มที่ เมื่อปล่อยลงเลี้ยงในบ่อ จะเริ่มวางไข่ภายใน 2-3 สัปดาห์ ลูกปลาที่เกิดจากพ่อแม่ชุดนี้จะเริ่มวางไข่ได้ต่อไปอีกเมื่อมีอายุประมาณ 3-4 เดือน

ด้วยเหตุที่ปลานิลแพร่ขยายพันธุ์อย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงไม่ควรที่จะปล่อยให้จำนวนของปลาในบ่อมีปริมาณมากจนเกินไป หากพบว่ามียุงปลาเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ควรจะจับลูกปลาแบ่งออกไปเลี้ยงยังบ่ออื่นบ้าง เพราะถ้าปล่อยให้อยู่กันอย่างหนาแน่น ปลาจะไม่เจริญเติบโตและจะทำให้อัตราการแพร่พันธุ์ลดน้อยลงอีกด้วย

ประโยชน์

ปลานิลเป็นปลาซึ่งมีเนื้อมาก และมีรสดี สามารถที่จะนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายอย่าง เช่น ทอด ต้ม แกง ตลอดจนทำนํ้ายาได้ดีเท่ากับปลาช่อน นอกจากนี้ยังสามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำชนิดต่างๆโดยทำเป็นปลาเค็มตากแห้งแบบปลาสด ปลากรอบ ปลาข้าว ปลาเจ้า ปลาจ่อม หรือปลาต้ม และยังนำมาประกอบเป็นอาหารแบบอื่นได้อีกหลายชนิด ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวแล้วนั้นสามารถเก็บไว้ได้นาน ทั้งสามารถนำไปจำหน่าย นับเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวอีกทางหนึ่ง

ปลาจระเม็ด

ปลาจระเม็ด ภาษาอังกฤษ เรียกว่า White pomfret เป็นสัตว์น้ำทะเล ที่ชอบใช้ชีวิตแบบฝูง สามารถพบได้ในประเทศไทยเราทั้งฝั่งทะเลตะวันออกและฝั่งตะวันตก รวมไปถึงบริเวณที่มีน้ำกร่อย เป็นปลาที่มีรูปลักษณะแปลกเพราะลำตัวเป็นทรงสี่เหลี่ยมเปียกปูน ตัวสั้นและแบนเหมือนฝ่ามือ เนื้อละเอียด แต่ก่อนถือว่าเป็นเมนูระดับภัตตาคารหรูเท่านั้น เพราะหายาก เมนูยอดฮิตได้แก่ ปลาจระเม็ด นึ่งมะนาว นึ่งซีอิ๊ว นึ่งบ๊วย ราดพริกปลาจระเม็ด จะมีปลาอีกชนิดหนึ่งที่มีลักษณะใกล้เคียงกันแต่เป็นปลาน้ำจืด ชื่อ ปลาคุ้ย หรือ เปุ ที่ถูกขนานนามว่าเป็น ปลาจระเม็ด น้ำจืด แต่มีลำตัวที่ใหญ่แตกต่างกันมากครับ โปรดอย่าสับสนกันนะครับ

ปลาจระเม็ด กลับมาที่เรื่องปลาจระเม็ดครับ ปลาชนิดนี้จะมีทั้ง ปลาจระเม็ดขาว ปลาจระเม็ดทอง ปลาจระเม็ดเทาและปลาจระเม็ดดำ ซึ่งสีขาวจะเป็นที่นิยมของผู้บริโภคมากที่สุดครับ ปลาจระเม็ดขาวนั้น ชาวแต่จิ๋วเรียกกันว่าปลา แปะเซีย ตัวยาวประมาณ 1-2 ฟุต เนื้อปลานั้นมีรสหวาน เนื้อเนียนนุ่ม ก้างบางและอ่อน ถ้าทอดจนเกรียมกรอบสารถเคี้ยวก้างได้สบาย ราคาจะย่อมเยากว่าปลาจระเม็ดอีกพันธุ์ที่เรากำลังจะกล่าวถึง ต่อมาเราจะมาพูดถึงปลาจระเม็ดที่มีลำตัวเป็นสี่เหลี่ยมครับ ปลาชนิดนี้เราเรียกกันว่าปลา เต้าเตี้ย เต้าไต้ย หรือ ปลาฮ่องเต้ แค่อีกสุดหูกันแล้วครับ ปลาชนิดนี้เป็นปลาจระเม็ดที่อาศัยอยู่ในน้ำทะเลลึก มีขนาดลำตัวที่ใหญ่ ก้างน้อยมาก เนื้อนุ่ม รสชาติหวาน สามารถนำมาแล่นเนื้อปรุงอาหารได้หลากหลายเมนู เพราะตัวใหญ่จึงมีเนื้อเยอะ ราคาเนื้อสดที่ขายในท้องตลาดจึงแพงกว่าปลากะพงขาว ราคาตัวละไม่ต่ำกว่า 1,000 บาทกันเลยทีเดียว ซึ่งปลาทั้งสองชนิดนี้ คนส่วนใหญ่มักจำสับสนกันมาก

ปลาจระเม็ด มีประโยชน์ สำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์นะครับ เพราะมีโอเมก้าสูง มีไขมันต่ำ ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการระบบสมอง ประสาท และสายตาของเด็กในครรภ์ สารอาหารที่เด่นๆ ใน ปลาจระเม็ดคือโอเมก้า-3 ที่ถูกจัดให้เป็นไขมันมหัศจรรย์ เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีโครงสร้างแบบเชิงเดี่ยว ที่ร่างกายเราสร้างเองไม่ได้ แต่มีความสำคัญต่อร่างกาย ถ้าต้องการโอเมก้า-3 ก็ต้องรับประทานเข้าไปเท่านั้นครับ และเจ้าปลาจระเม็ดนี้ก็มีโอเมก้าชนิดนี้สูงกว่าปลาชนิดอื่นครับ

ดังนั้นเมื่อเราทานปลาจระเม็ดขาว ปลาจระเม็ดดำ หรือ ปลาจระเม็ดน้ำลึกอย่างเต้าเตี้ยไป เราก็จะได้รับโอเมก้า-3 ตามมาด้วย ซึ่งจะช่วยบำรุงสมอง ระบบประสาท และบำรุงตับเราด้วย นั่นคือเหตุผลที่คนนิยมทานปลาชนิดนี้นั่นครับ

คำปฏิญาณตน

ชาติของเรา เป็นไทยอยู่ได้ จนถึงทุกวันนี้
เพราะบรรพบุรุษของเรา เอาเลือด เอาเนื้อ เอาชีวิต
และความลำบากยากเข็ญเข้าแลกไว้
เราต้องรักชาติ เราต้องบำรุงชาติ
เราต้องรักษาแผ่นดิน ด้วยการทำเกษตรอินทรีย์
เราต้องสร้างเศรษฐกิจพอเพียง ให้สามารถพึ่งตนเอง
และสร้างความมั่นคงใหม่ ให้แผ่นดินไทยให้จงได้

“...ถึงบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียง หรือทฤษฎีใหม่
สองอย่างนี้จะนำความเจริญแก่ประเทศได้
แต่ต้องมีความเพียร แล้วต้องอดทน
ต้องไม่ใจร้อน ต้องไม่พูดมาก
ต้องไม่ทะเลาะกัน ถ้าทำโดยเข้าใจกัน
เชื่อว่าทุกคนจะมีความพอใจได้

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

“ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่สอง
ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง
ลาภ ทรัพย์ และเกียรติยศ จะตกมาแก่ท่านเอง
ถ้าท่านทรงธรรมแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์
พระราชปณิธาน สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก

บทพิจารณาอาหาร

ในโลกนี้ ยังมีคนที่จนยาก
ต้องลำบากสารพัดแสนขัดสน
อย่ากินทิ้ง กินขว้าง ตามใจตน
สงสารคนอื่นที่ ไม่มีกิน
ข้าวเอ๋ย ข้าวสุก
ต้องกินกันทุกบ้าน ทุกฐานถิ่น
กว่าจะมาเป็นข้าวให้เรากิน
ชาวนาสิ้นกำลังเกือบทั้งปี
ต้องทนแดด ทนฝน ทนลมหนาว
กว่าจะได้ข้าวจากนา มาถึงนี้
คนกินข้าว ควรคิดดูให้ดี
ชาวนานี้ มีคุณต่อเรา ไม่เบาเลย
ข้าวทุกจาน อาหารทุกอย่าง
อย่ากินทิ้งกินขว้าง เป็นของมีค่า
หลายคนเหนื่อยยาก ลำบากหนักหนา
กว่าจะได้มา เปลืองแรง เปลืองทุน
กินอาหารให้หมด คนอดยังมี
เงินทองเป็นของมายา ข้าวปลาสิ ของจริง