

การสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



3 สร้าง ทางรอดสังคมไทย



สร้าง **ความมั่นคงด้านอาหาร**
สร้าง **สิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน**
สร้าง **ภูมิคุ้มกันทางสังคม**

คุณทำได้ !

กรมการพัฒนาชุมชน
สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน



คำนำ

การพัฒนาประเทศ ตามวิสัยทัศน์ “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นการพัฒนาให้ประชาชนคนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข สร้างพื้นฐานการพึ่งตนเอง ลดความเหลื่อมล้ำในระดับครัวเรือน ชุมชนและประเทศ มีความเข้มแข็งในการใช้ความสามารถบริหารจัดการชีวิตและบริหารจัดการชุมชน ส่งเสริมการสร้างรายได้ พัฒนาเศรษฐกิจฐานราก ส่งเสริมความเสมอภาคและเป็นธรรม

“การพัฒนาหมู่บ้านและชุมชนต้องเดินตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มุ่งให้เกิดการพัฒนาที่สมดุล เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันให้กับครอบครัวจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทั้งจากภายในชุมชน ประเทศ และภายนอกจากสังคมโลก โดยเป็นการเตรียมความพร้อมให้แต่ละครัวเรือนได้รับการพัฒนาอย่างบูรณาการ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและศาสตร์พระราชาที่สอดคล้องกับภูมิสังคมที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านปัจจัยพื้นฐาน ศักยภาพ วิถีชีวิต วัฒนธรรมและอัตลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น

การส่งเสริมให้ประชาชนทั้งที่เป็นวิทยากรสัมมาชีพชุมชนและผู้แทนครัวเรือน เป้าหมาย ตามโครงการสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 ให้มีความรู้และเข้าใจหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จนเกิดการยอมรับและน้อมนำไปสู่การปฏิบัติ นับเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสมดุลระหว่างการมีปัจจัยในการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐาน ฐานะทางเศรษฐกิจและการสร้างภูมิคุ้มกัน ดังนั้น เพื่อให้ครัวเรือนในทุกพื้นที่ที่มีความพร้อมรับมือกับผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคมต่าง ๆ ได้อย่างเท่าทัน กรมการพัฒนาชุมชนโดยสำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน จึงได้จัดทำแนวทางการพัฒนาหมู่บ้านและชุมชนต้องเดินตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเป็นกรอบแนวทางในการดำเนินงานให้เกิดการขับเคลื่อนหรือแนวปฏิบัติของการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
กรอบแนวคิด	ค
1. สร้างความมั่นคงด้านอาหาร	1
2. สร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน	14
3. สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม	19
คณะผู้จัดทำ	23



การดำเนินการระดับที่สำคัญที่สุด คือ ระดับครัวเรือน

โดยมีเป้าหมายดำเนินการในทุกครัวเรือนในพื้นที่เป้าหมาย ครอบคลุมกิจกรรมใน 3 สร้าง



การสร้างความมั่นคงทางอาหาร
การปลูกผัก การเลี้ยงสัตว์ การแปรรูป



การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน
การบริหารจัดการขยะ การจัดสุขลักษณะในบ้าน
การใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

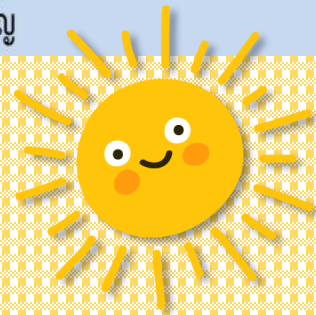


การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม
การปฏิบัติศาสนกิจ การออกกำลังกาย
การเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์

เน้นการบูรณาการการทำงานกับทุกหน่วยงาน

โดยอาศัยศักยภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยสนับสนุนสำคัญ

เศรษฐกิจระดับครัวเรือน
เพื่อการ “พออยู่ พอกิน พอใช้ พอร่มเย็น”



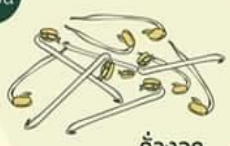
สร้างความมั่นคงด้านอาหาร

- **ปลูกผัก** : มีการปลูกพืชสวนครัว เพื่อใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน เพื่อลดค่าใช้จ่ายประจำวัน ตามสภาพพื้นที่ของครัวเรือน
- **เลี้ยงสัตว์** : มีการเลี้ยงสัตว์ที่เป็นอาหารของครัวเรือน เช่น ไก่ เป็ด ปลา กบ หรืออื่น ๆ ตามที่สภาพของพื้นที่แต่ละครัวเรือนจะทำได้
- **แปรรูป** : ผลผลิตในบ้านเพื่อเป็นการถนอมอาหาร และใช้ประโยชน์ของในครัวเรือนรูปแบบต่าง ๆ



“ผักปลูกง่าย ได้กินใน 60 วัน”

4 วัน

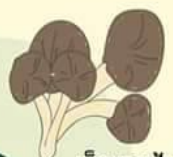


ถั่วงอก

7 วัน



ต้นอ่อนผักบุ้ง



เห็ดนางฟ้า



ต้นอ่อนทานตะวัน

30 วัน



ผักบุ้ง



กะเพรา



โหระพา



แมงลัก



สะระแหน่

40 วัน



หอมแบ่ง



คะน้า



เรดโอ๊ค



กรีนโอ๊ค

แตงกวา



ผักชี



ผักกาดหอม

45 วัน



ผักกวางตุ้ง



มะเขือ



พริก



ผักกาดขาว



ถั้วพู่



ถั้วฝักยาว



ขิง



มะเขือเทศ



ผักเคล

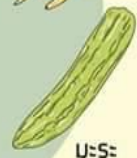


ขิง

60 วัน



กระชาย



มะระ



ข่า



กะหล่ำปลี

บ้านและสวน

Did you know?

ผักแต่ละชนิดมีระยะเวลาที่เหมาะสมแตกต่างกันไป แม้ว่าการนับจำนวนวันเป็นวิธีที่ง่าย และให้ผลค่อนข้างแม่นยำ แต่ควรสังเกตด้วยตาเปล่าร่วมด้วย



การปลูกพืชผักสวนครัว

วัตถุดิบ/อุปกรณ์

*การปลูกพืชผักสวนครัวมีหลักปฏิบัติ 5 ประการได้แก่ การเลือกเมล็ดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การดูแลรักษา การเก็บผลผลิตและการจำหน่าย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- เมล็ดพันธุ์ - ปุ๋ยหมักชีวภาพ - น้ำหมักชีวภาพ/น้ำหมักจุลินทรีย์
- แกลบดำ - ฟาง - บัวรดน้ำ

วิธีทำ

▶ ขั้นตอนการเตรียมดิน การเตรียมดินในการปลูกผักต้องปรับโครงสร้างดินให้มีความร่วนซุย ถ้าดินมีความหนาแน่นมาก มีการใช้มานานขาดธาตุอาหาร ควรจะต้องปลูกพืชจำพวกตระกูลถั่วแล้วกลบในช่วงดอกบานเพื่อเพิ่มธาตุอาหารในดิน

▶ แปลงเพาะกล้าต้องผสมดินด้วยปุ๋ยหมักชีวภาพหรือแกลบดำอย่างละ 1 ปีบต่อ 2 ตารางเมตรคลุกเคล้าให้เข้ากันกับดินทุบละเอียดหรืออาจนำมูลที่หมักหรือมูลสัตว์ที่ผ่านการหมักทิ้งไว้ 2 ปี มาผสมกับดินจอมปลวกหรือดินขุยไผ่ หรือหน้าดินทั่วไป อัตราส่วนใช้ดิน 1 ต่อมูลสัตว์ 1 อัตราส่วน มูลที่หมักหรือทิ้งไว้ 1 ปี อัตราส่วนใช้ดิน 2 ต่อมูลสัตว์ 1 หว่านเมล็ด คลุมด้วยฟางห่างๆ รดน้ำให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอทุกวัน พอตันกล้ามีอายุประมาณ 15-20 วัน ก็ย้ายต้นกล้าไปเพาะปลูกได้

▶ แปลงผักควรมีทางเดินหรือร่องระบายน้ำ เวลาฝนตกควรใส่ปุ๋ยหมักชีวภาพประมาณ 500 กรัม ถึง 1 กิโลกรัมต่อ 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากัน ผสมดินด้วยจอบ คราด หรือรถแทรกเตอร์ขนาดเล็ก หรือใส่ปุ๋ยหมักชีวภาพเป็นแนวยาวตลอดแปลงเพื่อปลูกผักโดยการหยอดเมล็ดเป็นแนวยาวตลอดแปลง

▶ การเตรียมดิน ผัก สามารถปลูกได้ทั้งในพื้นที่ดินโดยตรง หากไม่มีดินเพียงพอสามารถปลูกได้ในภาชนะที่ลึกตั้งแต่ 20 เซนติเมตรขึ้นไป เพื่อให้รากสามารถหยั่งลึกได้สำหรับความกว้างของภาชนะขึ้นอยู่กับชนิดของผัก

การดูแลรักษา

▶ การให้น้ำ พืชผักเป็นพืชอายุสั้น ระบบรากตื้น ต้องการน้ำสม่ำเสมอระยะการเจริญเติบโต ต้องให้น้ำทุกวัน แต่ระวังอย่าแฉะหรือมีน้ำขัง เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อากาศในดิน ทำให้รากพืชขาดออกซิเจนและเน่าตายได้ ควรรดน้ำในช่วงเช้า - เย็น ไม่ควรรดตอนแดดจัด

▶ การใส่ปุ๋ย ใส่ช่วงเตรียมดิน หรือรองก้นหลุมก่อนปลูก ควรเป็นปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเพื่อปรับโครงสร้างดินให้โปร่ง ร่วนซุย ช่วยในการอุ้มน้ำ และรักษาความชื้นของดินให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืช ส่วนการใส่ปุ๋ยในช่วงที่ผักโตแล้วควรโรยทุกระยะของการปลูกแล้วพรวนดิน รดน้ำทันที

อ่านเพิ่มเติมได้ที่

องค์ความรู้โดย นายอัปเดตอเลาะ อารง
ตำบลบางโองสะโต อำเภอรณัง จังหวัดนราธิวาส



การปลูกผักปลอดสารพิษ

การเตรียมความพร้อม

1. ควรเลือกสถานที่ที่เหมาะสม เช่น บริเวณหลังบ้านพัก เป็นที่ที่มีแสงแดดส่องถึง หรือบริเวณใกล้แหล่งน้ำ ขนาดพื้นที่ตามความต้องการของผู้ปลูก
2. การทำแปลงผักมีหลายรูปแบบตามความเหมาะสม และความชอบของแต่ละคน เช่น
 - 2.1. ปลูกในภาชนะ เช่น ปลูกในลังกระดาษ ถังเก่า ลังโฟมเก่า และในกระถาง กระเบื้องหลังคาบ้านเก่า เป็นต้น
 - 2.2. ปลูกโดยการทำแปลงเพาะแบบธรรมดาทั่วไป เช่น การยกแปลงเพาะ และปลูกเป็นแถว ๆ
 - 2.3. ปลูกในกะบะ เช่น กะบะที่ทำด้วยไม้เป็นรูปสี่เหลี่ยม หรือกะบะที่กั้นด้วยเศษอิฐ ก้อนหิน หรือแม่แตงกะสีเก่า ๆ และกระเบื้องเก่า ๆ ก็สามารถนำมาทำเป็นกะบะได้ทั้งนั้น

วิธีทำ : การเตรียมดิน / การปลูก / การดูแล

1. ขุดดินหรือไถตากทิ้งไว้ 7 วัน เพื่อฆ่าเชื้อโรคและ กำจัดวัชพืช ขนาดแปลงเพาะ กว้าง 1 เมตร ซึ่งมีความยาว 1.5 -2 เมตร
2. ปรับสภาพดินด้วยปุ๋ยขาว การเตรียมเมล็ดพันธุ์
3. เลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ที่เราต้องการควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ เชื่อถือได้
4. นำเมล็ดพันธุ์ที่ซื้อมา ไปเพาะในแปลงเพาะที่เตรียมไว้ กรณีเป็นผักคะน้าหรือผักกาด

การปลูก

1. นำเมล็ดที่เตรียมไว้นำไปหยอดหลุมๆละ 2-3 เมล็ดถาเป็นถั่วฝักยาวไซระหว่างตน 40 ซม. ระหว่างแถว 80 ซม. คะน้า ผักกาด ไซระหว่างตน - แถว 15 ซม.
2. ก่อนปลูกควรไชปุ๋ยหมักผสมดินในแปลงปลูก
3. เมื่อปลูกเสร็จไชฟางขาวคลุมแปลงปลูก

การดูแลรักษา

1. ใช้น้ำหมักชีวภาพจากการหมักที่ไชเชื้อ พด.2 ในอัตรา 2-3 ซอนต่อน้ำ 10 ลิตร พนทุกๆ 7 วัน
2. การกำจัดวัชพืชใช้วิธีการถอน

การเก็บเกี่ยว

- เก็บตามอายุของผัก ถั่วฝักยาว ประมาณ 45-60 วัน, คะน้า 45-55 วัน, ผักกาด 30-35 วัน



องค์ความรู้โดย นายชอริ ยี่เซ็ง (ประธานกลุ่มฯ)
ตำบลบาระเหนือ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส





การปลูกข่าเหลือง

วัตถุดิบ/อุปกรณ์

1. พันธุ์ข่าเหลือง
2. ปุ๋ยคอก
3. จอบ
4. คราด

วิธีทำ

1. เตรียมดิน (ไถพรวนทิ้งไว้ 1 อาทิตย์เพื่อฆ่าเชื้อ)
2. ทำร่องแนวปลูกให้เป็นแนวเดียวกันและปลูกให้มีระยะห่างเท่ากัน โดยอยู่ที่ 50 X 70 ซม.
เพื่อให้หัวของข่าเหลืองเจริญเติบโตได้ขนาดเท่ากันตั้งแต่ตลาดต้องการพร้อมทั้งใส่ปุ๋ย
3. หมั่นกำจัดวัชพืชที่อาจแย่งปุ๋ยและป้องกันที่อยู่อาศัยของศัตรูพืชและเชื้อราต่าง ๆ
4. เมื่ออายุข่าครบ 2 เดือน ใส่ปุ๋ยอีกรอบ (ปุ๋ยคอก)
5. เมื่ออายุข่าครบ 6 เดือน – 1 ปี เริ่มเก็บเกี่ยว ทำความสะอาด บรรจุขาย
- ข่าใช้เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารคาว หรือใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องแกง ข่าที่จะใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องแกง ควรจะมีอายุตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไป



องค์ความรู้โดย นางสาวยามิละห์ เต้นดารา
ตำบลช้างเผือก อำเภอจะนะ จังหวัดนราธิวาส





การขยายพันธุ์มะนาว

วัสดุ/อุปกรณ์

- ถุงพลาสติกขนาดเล็ก - ขุยมะพร้าว - ดิน - เชือกฟาง - น้ำ
- เครื่องตัดชูกำลัง M 150 (หนึ่งฝา) - มีดเล็กสำหรับควั่นกิ่งมะนาว

วิธีทำ

- นำขุยมะพร้าวมาแช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน
- นำดินผสม M 150 คลุกเคล้าไว้ 1 คืน
- นำขุยมะพร้าวที่แช่น้ำไว้ใส่ถุงพลาสติก และผูกปากถุงด้วยเชือกฟาง
- เลือกกิ่งมะนาวที่ไม่แก่จนเกินไป ความยาวประมาณ 1 ศอก ใช้มีดเล็กควั่นกิ่งมะนาว มีความยาวประมาณ 2 ซม. ควั่นเลาะเอาเปลือกออก
- นำดินที่ผสม M 150 มาหุ้มไว้บริเวณกิ่งที่ควั่น
- นำถุงพลาสติกที่ใส่ขุยมะพร้าวมาผ่า และนำไปหุ้มบริเวณกิ่งที่ห่อด้วยดินไว้
- ใช้เชือกมัด โดยมัด 2 ครั้ง หัว และท้าย
- ทิ้งไว้ประมาณ 30 วัน กิ่งจะมีรากออก สามารถนำไปปลูกลงบริเวณที่เราเตรียมไว้

วิธีการใช้

1. ผสมปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพกับดินในแปลงปลูกผักทุกชนิด ในอัตรา 1 กิโลกรัม ต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร
2. พืชผักอายุเกิน 2 เดือน เช่น ข้าวโพด ถั่วฝักยาว แตงกวา และฟักทอง ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพชีวภาพคลุกกับดิน รองก้นหลุมก่อนปลูกลูกผัก ประมาณ 1 กำมือ
3. ไม้ผล ควรรองก้นหลุมด้วยเศษหญ้า ใบไม้แห้ง ฟาง และปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพ 1-2 กิโลกรัม สำหรับไม้ที่ปลูกลงแล้วใส่ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพแนวทรงพุ่ม 1-2 กำมือ ต่อ 1 ตารางเมตร แล้วคลุมด้วยหญ้าแห้ง ใบไม้แห้ง หรือฟาง แล้วรดน้ำสัปดาห์ละครั้งให้ชุ่ม
4. ไม้ดอก ไม้ประดับ ไม้กระถาง ควรใส่ปุ๋ยหมักชีวภาพ เดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 กำมือ

อ่านเพิ่มเติมได้ที่

องค์ความรู้โดย นายอารส ทมะะ
ตำบลลูโบะบายะ อำเภอฮ้าง จังหวัดนราธิวาส



เพาะถั่วงอกกินเอง ...ปลอดภัยไร้โควิด

วัตถุดิบ/อุปกรณ์

1. เตรียมเมล็ดถั่วเขียวคุณภาพดี
2. ถังน้ำ หรือกอละมัง
3. ผ้ากระสอบ
4. ตะแกรงพลาสติก

วิธีทำ

1. นำถั่วเขียวลงไปแช่ในน้ำอุ่น ประมาณ 6 - 7 ชั่วโมง อัตราส่วนเมล็ดถั่วเขียวประมาณ 2 ชีด หรือตามความเหมาะสมของภาชนะที่ใช้ในการเพาะ
2. เจาะรูกันถังน้ำ หรือกอละมัง ให้สามารถมีน้ำออกมาได้ และเพื่อระบายอากาศ
3. ตัดผ้ากระสอบให้เป็นวงกลม หรือตามขนาดของภาชนะที่จะใช้เพาะ และนำไปแช่น้ำพอประมาณ
4. นำตะแกรงมาตัดให้เป็นวงกลม หรือตามขนาดของภาชนะที่จะใช้เพาะ
5. นำถังน้ำ หรือกอละมังที่เตรียมไว้มาวาง แล้วนำตะแกรงที่ตัดเรียบร้อยแล้วนำมาวางไว้ด้านในภาชนะตามด้วยผ้ากระสอบ
6. กรองเมล็ดถั่วเขียวที่แช่น้ำไว้ และนำมาใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ในการเพาะถั่วงอก
7. เกลี่ยเมล็ดถั่วเขียวที่ใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ให้ทั่วให้เรียงกันและให้เต็มพื้นที่ แล้วปิดด้วยผ้าที่ชุ่มน้ำ ทำอย่างนี้สลับไปจนเต็มภาชนะเตรียมไว้บนสุดของภาชนะจะต้องเป็นผ้าที่ชุ่มน้ำ และปิดด้วยฝาถังน้ำ หรือวัสดุอื่น ๆ ที่สามารถนำมาปิดได้
8. ควรนำภาชนะที่ได้ทำการเพาะถั่วงอกเก็บไว้ในที่มืด
9. รดน้ำทุกวัน เช้า กลางวัน และเย็น เป็นเวลา 3 วัน จะได้ถั่วงอกอวบ ๆ เก็บไว้ทานขายก็ได้



อ่านเพิ่มเติมได้ที่

องค์ความรู้โดย **ป้าอ้วน**





เลี้ยงไก่พันธุ์ไข่

วัตถุดิบ/อุปกรณ์

- (1) ไก่พันธุ์ไข่ (ไก่ไข่สาว)
- (2) อุปกรณ์การให้อาหาร (รางอาหาร)
- (3) อุปกรณ์ให้น้ำ แบบขวดมีฝาครอบ
- (4) วัสดุรองพื้น จำพวก ฟางข้าว ซังข้าวโพด แกลบ เป็นต้น เพื่อความสะอาดและความสบายของตัวไก่



อาหารไก่

- (1) อาหารไก่ (2) รำข้าว (3) ข้าวปลาย

เล้าไก่

- (1) ไม้ไผ่สำหรับทำเล้าไก่ (2) หล้าคาสำหรับมุงหลังคา
- (3) ตาข่ายเหล็ก กว้าง 1.5 เมตร

การให้อาหารและการให้น้ำ

(1) ไก่ไข่ ที่อายุ 5 เดือนขึ้นไป ต้องการน้ำประมาณ 0.5 ลิตรต่อวันต่อตัว หากขาดน้ำ ในช่วงกำลังไข่ เพียง 3-4 ชั่วโมง จะทำให้ไข่ฟองเล็ก น้ำที่ใช้ควรเป็นน้ำสะอาด ไม่มีเชื้อ โรคปนเปื้อนโดยใช้ ไคโตซาน มิกซ์พีดี วิตามินละลายน้ำในกระบอกหรือถังให้ไก่กิน โดยใช้ อัตรา 0.5 ซีซี.น้ำ 1 ลิตร ป้องกันเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับน้ำ กระตุ้นการกินอาหาร

(2) อาหารไก่ไข่ ในช่วงเริ่มให้ไข่ เปรอร์เซ็นต์โปรตีน ประมาณ 13-15% ซึ่งมีทั้งอาหารปน อาหารอัดเม็ด หัวอาหารสำหรับผสมเอง ความต้องการอาหารของไก่อายุ 5 เดือนขึ้นไป อาหาร 150-200 กรัม ต่อตัว หรือ 2 ซีด และเพิ่มขึ้น ทีละน้อย เพื่อให้ไข่ สม่ำเสมอ



(3) การทำวัคซีนอย่างต่อเนื่อง ในการเลี้ยงไก่ระยะไกรุ่นและระยะไข่สาว นอกจากต้องควบคุมเรื่องอาหารและวัสดุรองพื้น เพื่อให้ไกรุ่นเจริญเติบโตอย่างปกติ สุขภาพไก่แข็งแรงสมบูรณ์ การทำวัคซีนป้องกันโรคเพื่อกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค (Immunity) ให้อยู่ในระดับสูงตลอด ก็ยังคงมีความสำคัญอย่างมากต่อการเลี้ยงไกรุ่น - ไข่สาว เพราะวัคซีนป้องกันโรคแต่ละชนิดที่ให้ไก่ตั้งแต่เล็กแล้วนั้นย่อมมีอายุการคุ้มกันโรคได้เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น จึงจำเป็นต้องให้ทำซ้ำอย่าง ต่อเนื่อง ซึ่งจะให้วัคซีนแต่ละชนิดเมื่อใดขึ้นอยู่กับชนิดของวัคซีน สภาพพื้นที่และปัจจัยอื่นๆ



ยังมีการ สุขภิบาล และเทคนิคอีก นะครับ





เลี้ยงไก่พันธุ์ไข่

การสุขาภิบาล

- (1) การกำจัดกลิ่นเหม็นจากมูลสัตว์ตามพื้นคอก ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้ไก่มีอาการหายใจลำบาก หน้าบวม ร้อนแดง ตาอักเสบ น้ำมูก น้ำตาไหลและมีอาการคัน เกาจนเป็นแผลทำให้เกิดการติดเชื้อและตายในที่สุด หากเป็นไก่ไข่แบบเลี้ยงรวมบนพื้น สามารถใช้สเม็คไทต์ผง หว่านลงบนวัสดุรองพื้น โดยในระยะเวลาไก่โต อาจหว่านโรย ทุก 5 - 7 วัน ช่วงเช้า-เย็น ไก่ไข่แบบกรงตับให้ใช้สเม็คไทต์ผง หว่าน โรยบางๆ ทับลงบนมูลไก่ที่พื้นคอก กลิ่นเหม็นจะถูกดูดซับ จากนั้นประมาณ 5-10 นาทีกลิ่นเหม็นจะหายไป
- (2) การหว่านโรยสเม็คไทต์ผง บนมูลไก่บนลานตากแห้ง หรือหว่านโรยบางๆ ในเล้าไก่ ช่วยลดปัญหาไรไก่ พยาธิ รวมทั้งแมลงวันให้น้อยลง เนื่องจากสเม็คไทต์ เป็นสารจากการระเบิดตัวของหินภูเขาไฟ ซึ่งสามารถรบกวนผิวไรไก่และพยาธิ ทำให้ไรไก่และพยาธิไม่สามารถระบาดได้และลดลง จนหมดไป

หมายเหตุ หากนำมูลไก่ที่หว่านโรยด้วยสเม็คไทต์ไปใช้เป็นปุ๋ยอินทรีย์ จะเป็นปุ๋ยละลายช้าที่มีซิลิกา ช่วยให้พืชแข็งแรง ต้านทาน โรค แมลงได้ดีขึ้น

เทคนิค

สูตรอาหารไก่ไข่ประหยัดต้นทุนจะช่วยให้ไก่แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ลดกลิ่นเหม็นของมูลไก่ ช่วยให้ไข่ตก ไข่ไก่สีสวย ไข่แดงสดใส กลม ไม่แตกง่าย โดยมีสูตรอาหาร ดังนี้

ส่วนผสม

- หยวกกล้วย 20 กิโลกรัม - กากน้ำตาล 1 กิโลกรัม - เกลือเม็ด ครึ่ง กิโลกรัม

วิธีการทำ

- นำหยวกกล้วยมาหั่นให้ละเอียด เทลงในถังหมัก

- เติมกากน้ำตาล และเกลือเม็ดลงไป

- คลุกเคล้าทุกอย่างให้เข้ากัน ปิดฝาถังให้สนิทหมักทิ้งไว้ในที่ร่ม 7 วัน ก็สามารถนำไปใช้งานได้ อัตรการใช้

สูตรอาหารไก่ไข่ประหยัดต้นทุน 1 กิโลกรัม ผสมกับหัวอาหารไก่ 10 กิโลกรัม นำไปให้ไก่กินได้ประมาณ 30 ตัว โดยให้ไก่กินเช้าและเย็น



องค์ความรู้โดย นายทองใบ สมัตตะ
ตำบลลุ่มลำชี อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ





เลี้ยงปลาดุก

ส่วนประกอบ/ส่วนผสม

วัสดุ/อุปกรณ์การเลี้ยง

1. พันธุ์ลูกปลาดุก (บ็อกอูย หรือรัสเซีย)
ขนาด ๒ - ๓ ซม.
2. อาหารปลาดุกสำเร็จรูปชนิดเม็ด
3. อาหารตามธรรมชาติ (ปลวก หรือไคร้โกง)
4. บ่อปูนซีเมนต์ก้นทึบ 1 วง
5. น้ำประปา
6. ตะแกรงคลุม
7. ท่อประปาขนาดเล็ก

ขั้นตอนการเลี้ยง

1. เลือกว่าพันธุ์ลูกปลาดุกตามที่ต้องการ
2. นำบ่อปูนซีเมนต์ก้นทึบ เจาะรูด้านข้างบ่อปูนซีเมนต์พร้อมทำท่อระบายน้ำโดยใช้ท่อประปาขนาดเล็กใส่ลงไปให้รูเจาะเพื่อถ่ายน้ำ โดยท่อระบายน้ำสามารถเปิด ปิดได้
3. ควรปรับสภาพของน้ำในบ่อที่เลี้ยงให้มีสภาพเป็นกลาง หรือเป็นด่างเล็กน้อย แต่ต้องแน่ใจว่าบ่อซีเมนต์จะต้องหมดฤทธิ์ของปูน
4. ล้างบ่อน้ำให้สะอาด แล้วเทน้ำประปา น้ำบ่อ หรือน้ำคลอง ลงไปในบ่อปูนซีเมนต์ระดับน้ำให้อยู่ ในราว ๆ ครึ่งถึงปูน หรือมากกว่าน้ำเล็กน้อย
5. นำลูกปลาดุกลงไปบ่อปูนซีเมนต์ ใส่ผักตบชวา หรือผักบุ้งลงไปเล็กน้อย เพื่อให้ปลาได้มีอาหาร และหลบแดด
6. ควรให้อาหารเม็ดผสมข้าวสุกคลุกน้ำปั่นเป็นก้อนให้ลูกปลากิน โดยให้กินวันละ ๒ ครั้ง หวานให้กิน ทัวบ่อ โดยเฉพาะในบริเวณขอบบ่อ ลูกปลาที่มีขนาดโตขึ้นความยาวประมาณ ๕ - ๗ ซม. สามารถฝึกให้กินอาหารเม็ด
7. ปิดตะแกรงคลุมทุกครั้ง เพื่อป้องกันสัตว์อื่นลงไป
8. ดูแลปลาดุก อย่างน้อย 3 เดือน ได้ปลาดุกไว้กิน และขาย

องค์ความรู้โดย ลุงโกเมศ ตำบลลุงเหล็ก
อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี



ไข่เค็มดองน้ำเกลือ

วัตถุดิบ/อุปกรณ์

1. ไข่เป็ด (ดิบ) 10 ฟอง
2. ภาชนะ สำหรับดองไข่
เลือกภาชนะที่ไม่ทำปฏิกิริยากับเกลือ
เช่น โหลแก้ว แก้วพลาสติก กะละมัง
หรือเครื่องเคลือบดินเผา
3. เกลือ 1 ถ้วย
4. น้ำ สำหรับต้มน้ำเกลือ 4 ถ้วย (หรือ 1 ลิตร)

วิธีทำ

1. ล้างไข่เป็ดให้สะอาด สะเด็ดน้ำจนแห้งสนิท ใส่ลงในภาชนะที่เตรียมไว้
2. ทำน้ำเกลือสำหรับดองไข่ โดยใส่เกลือกกับน้ำลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟจนเดือด และคนให้เกลือละลายจนหมด ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็นสนิท
3. เทน้ำเกลือที่เย็นแล้วลงในภาชนะที่ใส่ไข่ไว้จนน้ำท่วมไข่ จากนั้นใช้ถุงพลาสติกใส่น้ำวางทับลงไปให้ไข่เป็ดจมอยู่ใต้น้ำตลอดเวลา ปิดฝาให้สนิทและเก็บไว้ในที่ร่ม นานประมาณ 2-3 สัปดาห์

* สำหรับทำไข่ดาว เก็บไว้นานประมาณ 2 สัปดาห์

* สำหรับทำไข่ต้ม เก็บไว้นานประมาณ 3 สัปดาห์

เทคนิค

1. ทำอย่างไรให้ไข่แดงเค็มเป็นน้ำมัน ?

หลายคนชอบกินไข่เค็มที่มีไข่แดงเป็นน้ำมันเยิ้ม ๆ ออกมา เพราะทั้งมัน ทั้งอร่อย เทคนิคก็คือ หลังจากที่พักน้ำเกลือจนเย็นสนิทแล้ว ให้เติมเหล่าขาวลงไปใต้น้ำเกลือด้วยเล็กน้อย คนผสมให้เข้ากัน แล้วเทใส่ลงในโหล จะทำให้ไข่แดงเค็มที่ได้ก็จะเป็นน้ำมันเยิ้ม ๆ น่ารับประทาน

2. วิธีต้มไข่เค็มให้อร่อย

การที่จะต้มไข่เค็มให้อร่อย มีเคล็ดลับอยู่ที่ "สารส้ม" ทำได้โดยใส่น้ำลงในหม้อ ใส่สารส้ม 1 ก้อน หรือสารส้มป่นประมาณ 1/2 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยไข่เค็ม นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง ต้มจนเดือด นานประมาณ 8-10 นาที ก็จะได้ไข่เค็มต้มสุคอ่อยไว้กินแล้ว

3. วิธีเก็บไข่เค็มที่ต้มแล้ว ให้ได้นานที่สุด

ไข่เค็มที่นำไปต้มแล้ว สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานประมาณ 1 เดือน ส่วนวิธีการเก็บรักษาไข่เค็มต้มให้ได้นานที่สุดคือ ให้ใส่สารส้มลงไปแกว่งในน้ำที่ใช้ต้มไข่ด้วย นอกจากจะยืดอายุไข่เค็มได้แล้ว สารส้มจะทำให้สีของเปลือกไข่และเนื้อไข่ขาวสวยขึ้นอีกด้วย

องค์ความรู้โดย นางเพลินจิตร พิณตมนตรี

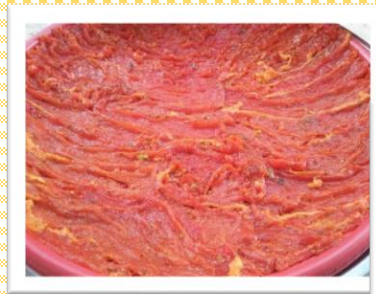
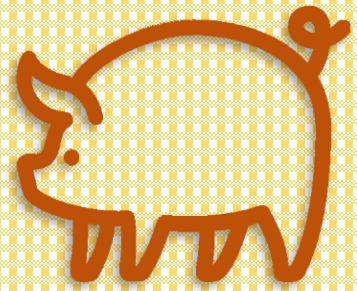
ตำบลโคกสะอาด อำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ



หมูสวรรค์

ส่วนประกอบ/ส่วนผสม

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1) หมูสันนอก | 10 กิโลกรัม |
| 2) น้ำตาลทราย | 2 กิโลกรัม |
| 3) น้ำตาลปีบ | 1 กิโลกรัม |
| 4) เกลือ | ½ ห่อ |
| 5) ซอปรุงรสฝาเขียว | 600 มิลลิลิตร |
| 6) ผงปรุงรส ขนาด 75 กรัม | 1 ห่อ |
| 7) เม็ดผักชีตำละเอียด | 1 ซีด |
| 8) สีผสมอาหารสีส้มสด | 1 ห่อ |
| 9) งาขาว (ใส่ตามต้องการ) | |
| 9) น้ำมันสำหรับทอด | |



อุปกรณ์

- 1) เครื่องสไลด์หมู/มีดสำหรับสไลด์หมู
- 2) กระทะ
- 3) ทัพพี
- 4) เตาแก๊ส

วิธีทำ

- 1) สไลด์หมูเป็นชิ้นบาง ๆ ขนาด 12x4 นิ้ว (หรือตามขนาดที่ต้องการแต่ไม่ควรเล็กมาก)
- 2) นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาคลุกเคล้าเข้ากับเนื้อหมู
- 3) หมักทิ้งไว้ข้ามคืน
- 4) นำหมูออกตากแดดแรง 2-3 ชั่วโมง
- 5) นำหมูไปทอดไฟกลาง ประมาณ 4-5 นาที
- 6) ผึ่งหมูให้สะเด็ดน้ำมันแล้วบรรจุใส่ภาชนะ

เคล็ดลับ

- การสไลด์หมูไม่ควรสไลด์ชิ้นเล็กเกินไป เพราะเวลาทอดเนื้อหมูจะหดไม่สวยงาม
- การตากหมูควรใช้แดดแรง ถ้าแดดไม่แรง หมูจะไม่ค่อยแห้งจะทำให้หมูไม่อร่อย

องค์ความรู้โดย นางพัชรนันท์ บุตรธรรม ตำบลบ่อทอง
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก
สอบถามเพิ่มเติม โทรศัพท์ 0634212232



ซอสพริก

ส่วนประกอบ/ส่วนผสม

1. พริกชี้ฟ้าแดง 1/2 กิโลกรัม
2. พริกหยวกแดง 1/2 กิโลกรัม
3. กระเทียมปอกเปลือก 1 ถ้วย
4. น้ำส้มสายชู 2 ถ้วย
5. น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
6. เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

วิธีการทำ

1. นำพริกชี้ฟ้าแดง พริกหยวกแดง มาล้างน้ำให้สะอาด
2. ปอกเปลือกกระเทียม แล้วล้างน้ำให้สะอาด
3. นำพริกทั้ง 2 ชนิด และกระเทียมที่เตรียมไว้มาหั่น และต้มจนเปื่อยในน้ำสะอาด 2 ถ้วยตวง
4. นำพริกและกระเทียมที่ต้มแล้วนำมาปั่นหรือใส่เครื่องบดอาหารให้ละเอียด เทใส่กระชอมยี่แยกเอาเมล็ดออก
6. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล และเกลือ ละลายให้เข้ากัน เทลงไปในส่วนผสมที่ยีหรือที่บดไว้ ปั่นรสมตามใจชอบ
7. ต้มส่วนผสมทั้งหมดด้วยไฟแรงจนงวดลง
8. บรรจุซอสพริกลงในขวดที่สะอาดใส่ในหม้อ แล้วต้มหรือนึ่งนานประมาณ 30 นาที แล้วจึงนำออกมาตั้งทิ้งไว้ให้เย็น เพียงเท่านี้ก็ได้ซอสพริกไว้รับประทาน



2

สร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

- **บริหารจัดการขยะ** ลดการใช้ผลิตภัณฑ์สร้างขยะ คัดแยกขยะ นำกลับมาใช้ซ้ำ หมักขยะเปียกเพื่อเป็นปุ๋ย หรือถังขยะเปียกลดโลกร้อน
- **จัดสุขลักษณะในบ้าน** โดยการจัดบริเวณบ้าน สะอาดเป็นระเบียบ ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และไม่เป็นพาหะนำโรค ทำให้สวยงามได้ เช่น รั้วกินได้ ไม้ดอกไม้ประดับ สะดวกปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ ประกอบอาชีพ
- **ใช้ทรัพยากรในบ้านอย่างคุ้มค่า** ประหยัดและเกื้อกูลกัน เช่น น้ำจากการซักผ้านำไปรดต้นไม้ เป็นต้น





การเลี้ยงไส้เดือนเพื่อผลิตปุ๋ยอินทรีย์

วัตถุดิบ/อุปกรณ์

1. ไส้เดือนพันธุ์ AF (คละไซส์) จำนวน 3 กิโลกรัม
2. ชีวู๋แห้ง
3. กะละมัง เบอร์ 8 ขนาด 54x29.5 ซม. (ขนาดใหญ่เอาไว้แช่ชีวู๋หมักน้ำ)
4. กะละมัง เบอร์ 40 ขนาด 40.5x12 ซม. (ขนาดเล็ก เอาไว้เลี้ยงไส้เดือน)
5. โรงเรือน (มีหรือไม่มีก็ได้) หรือชั้นวางกะละมังไส้เดือน

วิธีทำ

1. สร้างโรงเรือน (คารอยุ่ในที่ร่ม) สำหรับวางกะละมัง เลี้ยงไส้เดือน หรือ ทำชั้นวาง แล้ววางในที่ร่มก็ได้
2. เตรียมกะละมัง เบอร์ 8 (ขนาดใหญ่) เจาะรูด้านข้างแล้วต่อก๊อกน้ำ เพื่อเอาไว้ใช้แช่ชีวู๋
3. โดยนำมูลตาข่ายสีเขียวรองในกะละมัง และนำชีวู๋แห้งมาใส่ในกะละมังให้เต็ม
4. เติมน้ำให้เต็มกะละมัง ขณะเติมน้ำหมักคนชีวู๋ให้เข้ากับน้ำด้วย
5. แช่ชีวู๋ในกะละมัง (ขนาดใหญ่) ให้ครบ 24 ชั่วโมง แล้วเปิดก๊อกปล่อยน้ำออกให้หมด
6. เติมน้ำลงไปใหม่อีกครั้ง (ปล.หมักชีวู๋แห้งให้ทำอย่างนี้ 3 วัน โดยทุกวันต้องปล่อยน้ำออกและเติมน้ำเข้าไปใหม่เพื่อหมักชีวู๋ทุกครั้ง
7. หาที่รองน้ำชีวู๋ที่ปล่อยออกทุกครั้งและนำไปใช้ประโยชน์ได้ เพราะน้ำหมักชีวู๋ คือ น้ำปุ๋ยยูเรีย สามารถนำไปผสมกับน้ำเปล่าโดยใช้อัตราส่วน น้ำ 1 บัวรดน้ำ ต่อ น้ำหมักชีวู๋ 1 ชัน นำไปรดพืชผักเพื่อเป็นการทดแทนการใช้ปุ๋ยเคมีได้อีกทางหนึ่ง
8. หลังกจากหมักครบ 3 วันแล้ว สามารถนำไปเป็นอาหารเลี้ยงไส้เดือนได้
9. นำกะละมัง เบอร์ 40 (ขนาดเล็ก) เจาะรูด้านล่างเพื่อเป็นที่ระบายน้ำและอากาศ เจาะตามความเหมาะสมไม่มีกำหนดว่าต้องเจาะจำนวนเท่าไร
10. นำชีวู๋ที่ได้จากข้อ 8 มาใส่ในกะละมังในข้อ 9 ที่เราเตรียมไว้ให้เต็มกะละมัง
11. ใส่ไส้เดือนลงไปในกะละมัง อัตราส่วน ไส้เดือน 3 ชีด ต่อ 1 กะละมัง แล้วรดน้ำตามให้ชุ่ม (ไม่ต้องแฉะ)
12. นำกะละมังไส้เดือนไปวางในโรงเรือนที่เราเตรียมเอาไว้ หรือ ในชั้นวางที่เราเตรียมเอาไว้
13. หมั่นรดน้ำและสังเกตความชื้นในกะละมังทุกวัน โดยให้รดน้ำ 3-4 วัน ต่ออาทิตย์
14. ผ่านไป 2 อาทิตย์ จึงเริ่มเก็บมูลไส้เดือนในกะละมัง

อ่านเพิ่มเติมได้ที่

องค์ความรู้โดย นางเพลินจิตร์ พิณตมนตรี
ตำบลโคกสะอาด อำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ





การทำปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพ

วัตถุดิบ/อุปกรณ์

- | | |
|------------------------------|-----------|
| 1. มูลขี้ไก่ | 10 กระสอบ |
| 2. รำละเอียด | 10 กระสอบ |
| 3. แกลบดิน | 10 กระสอบ |
| 4. ขุยมะพร้าว | 6 กระสอบ |
| 5. หัวเชื้อจุลินทรีย์เข้มข้น | 5 ลิตร |
| 6. น้ำเปล่า | 30 ลิตร |

วิธีทำ

- นำมูลขี้ไก่ รำละเอียด แกลบดิน และขุยมะพร้าว มาผสมคลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- ผสมน้ำกับหัวเชื้อจุลินทรีย์เข้มข้นให้เข้ากัน รดลงบนกองวัสดุ และผสมให้เข้ากัน จนมีความชื้นประมาณ 35% โดยทดลองกำดู จะเกาะกันเป็นก้อนได้แต่ไม่เหนียว และเมื่อปล่อยทิ้งลงพื้น จากความสูงประมาณ 1 เมตร ก้อนปุ๋ยจะแตก แต่ยังมีรอยนิ้วมือเหลืออยู่
- เมื่อคลุกเคล้าเข้ากันดีแล้ว ใช้กระสอบป่านเก่า ๆ คลุมทิ้งไว้ประมาณ 5-7 วัน ตรวจสอบว่ากลิ่นหอม ไม่มีไอร้อน ก็สามารถนำไปใช้หรือจำหน่ายได้

เคล็ดลับ

ปุ๋ยหมักชีวภาพที่ดีจะมีกลิ่นหอมเหมือนเห็ด มียีสสีขาวของเชื้อรา เกาะกันเป็นก้อนในระหว่างการหมัก ถ้าไม่เกิดความร้อนเลยแสดงว่าการหมักไม่ได้ผล อุณหภูมิในระหว่างการหมักที่เหมาะสม อยู่ระหว่าง 40-50 องศาเซลเซียส ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพเมื่อแห้งดีแล้ว สามารถเก็บไว้ได้นานหลายเดือน เก็บไว้ในที่แห้งในร่ม

วิธีการใช้

- ผสมปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพกับดินในแปลงปลูกผักทุกชนิดในอัตรา 1 กิโลกรัม ต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร
- พืชผักอายุเกิน 2 เดือน เช่น ข้าวโพด ถั่วฝักยาว แตงกวา และฟักทอง ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพชีวภาพคลุกกับดิน รองกันหลุมก่อนปลูกกล้าผัก ประมาณ 1 กำมือ
- ไม้ผล ควรรองกันหลุมด้วยเศษหญ้า ใบไม้แห้ง ฟาง และปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพ 1-2 กิโลกรัม สำหรับไม้ที่ปลูกแล้วใส่ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพแนวทรงพุ่ม 1-2 กำมือ ต่อ 1 ตารางเมตร แล้วคลุมด้วยหญ้าแห้ง ใบไม้แห้ง หรือฟาง แล้วรดน้ำสัปดาห์ละครั้งให้ชุ่ม
- ไม้ดอก ไม้ประดับ ไม้กระถาง ควรใส่ปุ๋ยหมักชีวภาพเดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 กำมือ

อ่านเพิ่มเติมได้ที่

องค์ความรู้โดย นายอาแว หุสตุ
ตำบลตะโปยาะ อำเภอยี่งอ จังหวัดนราธิวาส





การกำจัดขยะอินทรีย์ และขยะเปียกในครัวเรือน



1 จัดเตรียมภาชนะหรือเศษวัสดุภาชนะเหลือใช้ เช่น ถังสี ถังพลาสติกใช้แล้ว ขนาดของภาชนะขึ้นอยู่กับปริมาณขยะใน ครัวเรือน หากมีมากก็ใช้ภาชนะที่มีขนาดใหญ่ขึ้นตามความเหมาะสม (ภาชนะที่ใช้อาจเป็น ถังพลาสติกหรือภาชนะอื่น ๆ ที่มีฝาปิด)



2 เจาะรูหรือตัดภาชนะตามข้อ 1 ที่ก้นถังแล้วขุดหลุมขนาดความลึก 2 ใน 3 ส่วนของความสูงของภาชนะนำภาชนะที่เตรียมไว้ไปใส่ในหลุมที่ขุด ทั้งนี้ หากมีปริมาณขยะอินทรีย์เกิดขึ้นมากและมีพื้นที่เหลือสามารถทำได้มากกว่า 1 จุด

3 นำเศษอาหาร เศษผัก ผลไม้ ไข่ไก่ และเศษหญ้าที่เหลือมาเทใส่ในถังที่ฝังไว้ และปิดฝาภาชนะให้มิดชิด



4 จุลินทรีย์ในดิน ใต้ดินในดินจะทำการย่อยเศษอาหารในภาชนะให้กลายเป็นปุ๋ย (ระยะเวลาขึ้นอยู่กับปริมาณขยะเปียก) หากมีกลิ่นเหม็นสามารถเติมน้ำหมัก EM หรือเอาเศษหญ้าและไข่ไก่ขนาดเล็ก มากลบผิวชั้นบน



5 เมื่อปริมาณเศษอาหารถึง ระดับเดียวกับพื้นดินที่ขุดไว้ ให้ เอาดินกลบแล้วย้ายถังไปทำตามขั้นตอนเดิมที่จุดอื่นต่อไป





การกำจัดขยะอินทรีย์ และขยะเปียกในครัวเรือน รูปแบบ 2



1 จัดเตรียมท่อซีเมนต์เหลือใช้ หรือจัดทำคอกไม้ล้อมรอบต้นไม้ หรือเสวียน ไว้สำหรับรองรับขยะอินทรีย์หรือขยะเปียก



2 รองท่อซีเมนต์ด้วยอิฐหรือวัสดุ เพื่อยกฐานของท่อซีเมนต์ ให้มีช่องว่างอากาศ หลังจากนั้นให้เติม ดินหรือใบไม้ลงไปที ฐานวงล้อซีเมนต์



3 นำขยะอินทรีย์ ขยะเปียก เศษอาหาร เปลือกผลไม้ เศษหญ้า เศษใบไม้เทใส่ในจุดที่ได้จัดเตรียมไว้ตามข้อ 1



4 นำเศษใบไม้แห้งมาโรยปิด เพื่อเป็นการป้องกันกลิ่นเหม็นและ ป้องกันแมลงต่าง ๆ โดยสามารถเติมน้ำยา EM เพื่อป้องกันกลิ่น และเร่งปฏิกิริยาการหมักได้อีกด้วย



5 พลิกกลับหรือเกลี่ยกองเศษขยะอินทรีย์หรือขยะเปียกเป็นประจำ เพื่อเติมอากาศให้กับจุลินทรีย์นำไปใช้ในกระบวนการย่อยสลาย เมื่อถึงระยะเวลาหนึ่งก็จะได้อินหรือปุ๋ยที่มีคุณสมบัติเหมาะแก่ การปลูกพืช



3

สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

➤ ปฏิบัติศาสนากิจ พิธีและความเชื่อเป็นประจำ
มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเจือจานระหว่างกัน

➤ ร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะด้วยจิต

อาสา อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณะ

ของหมู่บ้านการปรับปรุง ถนน คู คลองหรือการร่วม
กิจกรรมการพัฒนาหมู่บ้านอื่น ๆ

➤ ออกกำลังกายเสริมสุขภาพ เพื่อสุขภาพร่างกายที่
แข็งแรง ครัวเรือนต้องมีการออกกำลังกายในรูปแบบ
ต่าง ๆ เป็นประจำ



การสืบสานวัฒนธรรมประเพณีเป็นสิ่งที่จะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจคนในชุมชน
ให้เกิดความรัก สามัคคี เป็นหนึ่งเดียว

แนวทางการปฏิบัติที่จะช่วยให้ชุมชนจะเกิดภูมิคุ้มกันแบบรวมใจเป็นหนึ่งเดียว เช่น

การตักบาตรทำบุญ



การรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ



งานกฐินสามัคคี



การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การอุดหนุน เจือจาน
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างคนในชุมชน
ระหว่างคนกับสาธารณสมบัติในชุมชน
จะช่วยให้ชุมชนเกิดความเข้มแข็งและพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

แนวทางการปฏิบัติที่จะช่วยให้ชุมชนจะเกิดภูมิคุ้มกันแบบช่วยเหลือเกื้อกูล เช่น

การลงแขก



การสงเคราะห์



จิตอาสา



การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี
ทำให้บุคคลมีความพร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

แนวทางการปฏิบัติที่จะช่วยให้ชุมชนจะเกิดภูมิคุ้มกันในระดับบุคคล เช่น



การรับประทานอาหารมีประโยชน์



การออกกำลังกาย



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ

นายโชคชัย แก้วป่อง

นางวิไลวรรณ ไกรโสดา

นายนิวัติ น้อยผาง

นายจำเริญ แหวนเพชร

นางวรรณมา ลิ้มพานิชย์

อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน

รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน

รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน

รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน

ผู้อำนวยการสำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

นักวิชาการพัฒนาชุมชนเชี่ยวชาญ

คณะผู้จัดทำ

ผอ.กลุ่ม/ฝ่าย

นายสุรศักดิ์ แห่หลังหล้า

นางสาวธวัลรัตน์ เดชบุญมา

นางสมพิศ ปูนจตุรัส

นางสาวพิมพ์ชนา พิชาพันธ์โกคิน

สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมสัมมาชีพชุมชน

นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ออกแบบ

ว่าที่ร้อยตรีสิริพจน์ สิริอาภรณ์

เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษาปฏิบัติงาน

จัดทำโดย

สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน

