

๓ สร้าง

ทางรอดสังคมไทย

ภายใต้โครงการสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้
ภายในปี ๒๕๖๕

คำนำ

สถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องซึ่งส่งผลกระทบต่อประเทศไทย ทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรที่มีสัดส่วนวัยแรงงานลดลง ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีแบบก้าวกระโดด ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และความเสื่อมโทรมของระบบนิเวศประกอบกับเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) เป็นโรคระบาดที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนทำให้เกิดวิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) สิ่งที่จะตามมา คือ ความท้าทายของประชาชนที่จะปรับตัวอย่างไรให้สามารถดำรงชีวิตให้อยู่รอดได้ภายใต้สภาวะที่ต้องเผชิญในทุกขณะ ด้วยเหตุนี้ ทุกภาคส่วนต่างเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาประเทศโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔) ที่ยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” “การพัฒนาที่ยั่งยืน” และ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และยึดหลักการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่ลดความเหลื่อมล้ำและขับเคลื่อนการเจริญเติบโตจากการเพิ่มผลิตภาพ การผลิตบนฐานการใช้ภูมิปัญญาและนวัตกรรม

กรมการพัฒนาชุมชน ขับเคลื่อนภารกิจเพื่อให้สอดคล้องกับทิศทางของยุทธศาสตร์ชาติ แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ นโยบายของรัฐบาล และแผนปฏิบัติการกระทรวงมหาดไทยเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุด ภายใต้วิสัยทัศน์ “เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้ ภายในปี ๒๕๖๕” ด้วยการพัฒนากลไกให้มีศักยภาพ ส่งเสริมการบริหารจัดการชุมชนและเศรษฐกิจฐานรากให้เป็นระบบและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากให้มั่นคง และชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้ ในประเด็นการพัฒนาสร้างสรรค์ ชุมชนพึ่งตนเองได้มีเป้าหมายการพัฒนาเพื่อให้ประชาชนมีศักยภาพในการบริหารจัดการและพัฒนาตนเองสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน และมีความสุข มุ่งเน้นให้ประชาชนใช้ข้อมูลสารสนเทศในการบริหารจัดการชุมชน พัฒนาผู้นำให้มีความสามารถในการขับเคลื่อนการบริหารจัดการชุมชน ทั้งในรูปแบบการแก้ไขปัญหาความยากจนเชิงบูรณาการ การสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้ และส่งเสริมให้ประชาชนน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาสู่การปฏิบัติจนเป็นวิถีชีวิต



หนังสือ ๓ สร้าง ทางรอดสังคมไทย เล่มนี้จะเป็นแนวทางให้ประชาชนได้น้อมนำ ศาสตร์พระราชามาสู่การปฏิบัติ ทั้งปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจะเป็นแนวการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ **ทฤษฎีใหม่**ที่เป็นแนวทางหรือหลักการในการบริหาร การจัดการที่ดินและน้ำเพื่อการเกษตร ในที่ดินขนาดเล็กให้เกิดประโยชน์สูงสุด และ**ทฤษฎีบันได ๙ ขั้น**ที่เป็นแนวทางการนำไปปฏิบัติ ในการดำรงชีวิตตามลำดับขั้นจากขั้นพื้นฐานก่อนแล้วจึงพัฒนาไปสู่ขั้นก้าวหน้า เพื่อเดิน ที่ละขั้นแบบยั่งยืนและมั่นคง นอกจากนี้ยังได้หยิบยกแนวปฏิบัติการสร้างความมั่นคง ด้านอาหาร การสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน และการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม พร้อมตัวอย่าง การดำเนินกิจกรรม ที่ล้วนนำไปสู่การพึ่งพาตนเอง สร้างภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตให้กับ ตนเอง และจัดการความเสี่ยงอย่างเหมาะสม

คณะผู้จัดพิมพ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเปิดประเด็นให้เกิดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ศึกษาค้นคว้า และต่อยอดพัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อกระแส การน้อมนำศาสตร์ พระราชาสู่การปฏิบัติเพื่อเป็นทางรอดของตนเอง ครอบครัว และชุมชนต่อไป

กรมการพัฒนาชุมชน

กรกฎาคม ๒๕๖๓



สารบัญ

เรื่อง

หน้า

น้อมนำศาสตร์พระราชา

- ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 - ทฤษฎีใหม่
 - หลักทฤษฎีบันได ๙ ขั้น

๑

โครงการสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๑๖

เชื่อมโยง...การน้อมนำปรัชญาของ
เศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ

๒๐

๓ สร้าง ทางรอดสังคมไทย

๒๘

ตัวอย่างจากพื้นที่

๘๐

เอกสารอ้างอิง

๙๒





เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้
ภายในปี ๒๕๖๕



Change for Good



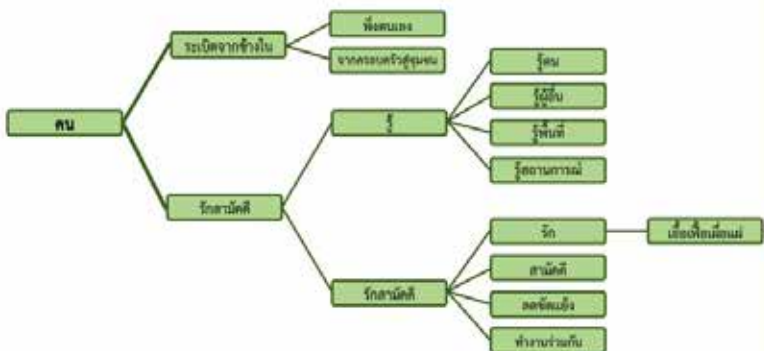
“

น้อมนำ ศาสตร์พระราชา

”



“หลักการการทรงงานเกษตรทฤษฎีใหม่”



แนวคิดทฤษฎีใหม่



ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ความสำคัญ

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชดำรัสที่เกี่ยวข้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นครั้งแรกในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๑๗ ความว่า ...

“...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความพอมีพอกิน พอใช้ ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลักวิชา เมื่อได้พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควร และปฏิบัติได้แล้ว จึงค่อยสร้าง ความเจริญและฐานะทางเศรษฐกิจขั้นสูงขึ้นไป โดยลำดับต่อไป หากมุ่งแต่จะสร้างความเจริญ ยกเศรษฐกิจขึ้นให้รวดเร็วแต่ประการเดียวโดยไม่ให้แผนปฏิบัติการสัมพันธ์กับสภาวะ ของประเทศและของประชาชนโดยสอดคล้องด้วย ก็จะเกิดความไม่สมดุลในเรื่องต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งอาจกลายเป็นความยุ่งยากล้มเหลวได้ในที่สุด ดังเห็นได้ที่อารยประเทศหลายประเทศ กำลังประสบปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรงอยู่ในเวลานี้...”

และทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพระราชทานแก่คณะบุคคลต่าง ๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคลในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดาพระราชวังดุสิตเพิ่มเติมอีกหลายครั้ง ดังนี้

“...คำว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ไม่มีในตำรา ไม่เคยมีระบบเศรษฐกิจพอเพียง มีอย่างอื่น แต่ไม่ใช่คำนี้ ปีที่แล้วพูดว่าเศรษฐกิจพอเพียงเพราะหาคำอื่นไม่ได้และได้พูดอย่างหนึ่งว่า เศรษฐกิจพอเพียงนี้ ให้ปฏิบัติเพียงครั้งเดียวคือ ไม่ต้องทั้งหมด หรือแม้จะเศษหนึ่งส่วนสี่ก็พอ ในคราวนั้นเมื่อปีที่แล้วนี้กว่าเข้าใจกัน แต่เมื่อไม่นานเดือนที่แล้วมีผู้ที่ควรจะรู้ เพราะว่า ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนามาช้านานแล้วมาบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้ดีมาก แล้วก็ เข้าใจว่าปฏิบัติเพียงเศษหนึ่งส่วนสี่ก็พอนั้น หมายความว่า ถ้าทำได้เศษหนึ่งส่วนสี่ ของประเทศก็จะพอ ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง และทำได้เพียงเศษหนึ่งส่วนสี่ก็พอนั้น



ไม่ได้แปลว่าเศษหนึ่งส่วนสี่ของพื้นที่ แต่เศษหนึ่งส่วนสี่ของการกระทำ ต้องพูดเข้าใจเรื่องเลย เพราะหนักใจว่า แม้แต่คนที่ปลูกดอกเตอร์ก็ไม่เข้าใจ อาจจะพูดไม่ชัดแต่เมื่อกลับไปดูที่เขียนจากที่พูดก็ชัดแล้วว่าควรจะมีปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงไม่ต้องทั้งหมด เพียงครึ่งหนึ่งก็ใช้ได้ แม้จะเป็นเศษหนึ่งส่วนสี่ก็พอ หมายความว่า วิธีปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ไม่ต้องทำทั้งหมดและขอเดิมว่าถ้าทำทั้งหมดก็ทำอะไรไม่ได้? ฉะนั้น จึงพูดว่าเศรษฐกิจพอเพียง ปฏิบัติเพียงเศษหนึ่งส่วนสี่ก็ควรพอ และทำได้ อันนี้เป็นข้อหนึ่ง ที่จะอธิบายคำพูดที่พูดมาเมื่อปีที่แล้ว...”

พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต
เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

“...คำว่าพอเพียงมีความหมายอีกอย่างหนึ่ง มีความหมายกว้างออกไปอีก ไม่ได้หมายถึงการมีพอสำหรับใช้เองเท่านั้น แต่มีความหมายว่าพอมีพอกิน พอมี พอกินนี้ ถ้าใครได้มาอยู่ที่นี้ ในศาลาปี เมื่อปี ๒๕๑๗ ถึง ๒๕๔๑ นี้ ก็ ๒๔ ปี ใช้ไหมวันนั้นได้พูดว่า เราควรจะมีปฏิบัติให้พอมีพอกิน พอมีพอกินนี้ก็แปลว่าเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง ถ้าแต่ละคนพอมีพอกินก็ใช้ได้ ยิ่งถ้าทั้งประเทศพอมีพอกินก็ยิ่งดีและประเทศไทย เวลานั้นก็เริ่มจะไม่พอมี พอกิน บางคนก็มีมาก บางคนก็ไม่มีเลย สมัยก่อนนี้พอมีพอกิน มาสมัยนี้ชักจะไม่พอมีพอกิน จึงต้องมีนโยบายที่จะทำเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อที่จะให้ทุกคนมีพอเพียงได้...”

“...ให้พอเพียงนี้ก็หมายความว่า มีกินมีอยู่ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่หรูหราก็ได้ แต่ว่าพอ แม้บางอย่างอาจจะดูฟุ้งเฟ้อ แต่ถ้าทำให้มีความสุข ถ้าทำได้ก็สมควรที่จะทำ สมควรที่จะปฏิบัติ อันนี้ก็ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจหรือระบบพอเพียงเมื่อปีที่แล้วตอนที่พูดพอเพียงแปลในใจแล้วก็ได้พูดออกมาด้วยว่าจะแปลเป็น Self-sufficiency (พึ่งตนเอง) ถึงได้บอกว่าพอเพียงแก่ตนเอง แต่ความจริงเศรษฐกิจพอเพียงนี้กว้างขวางกว่า Self-sufficiency คือ Self-sufficiency นั้น หมายความว่า ผลิตอะไรมีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง...”



“...แต่พอเพียงนี้มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือคำว่าพอก็เพียงพอ เพียงนี้ก็พอดังนั้นเอง คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด “อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ” มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียงทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...”

พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต

เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

“...เศรษฐกิจพอเพียงนั้น เขาตีความว่าเป็นเศรษฐกิจชุมชน หมายความว่าให้พอเพียงในหมู่บ้านหรือในท้องถิ่น ให้สามารถที่จะมีพอกิน เริ่มด้วยพอมีพอกิน พอมีพอกินนี้ได้พูดมาหลายปี สิบกว่าปีมาแล้ว ให้พอมีพอกิน แต่ว่าพอมีพอกินนี้ เป็นเพียงเริ่มต้นของเศรษฐกิจ เมื่อปีที่แล้วบอกว่า ถ้าพอมีพอกิน คือ พอมีพอกินของตัวเองนั้น ไม่ใช่เศรษฐกิจพอเพียง เป็นเศรษฐกิจสมัยหิน สมัยหินนั้นเป็นเศรษฐกิจพอเพียงเหมือนกัน แต่ว่าค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมา...”

พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

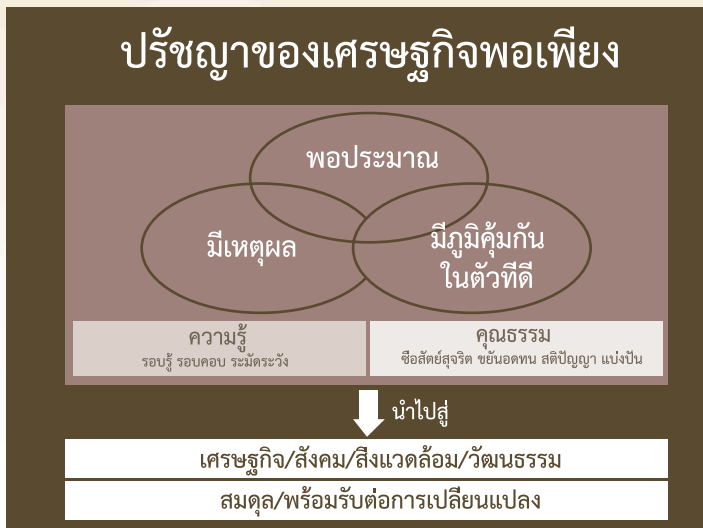
ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต

เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชดำรัสชัดเจน เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๐ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจของประเทศจากวิกฤติต้มยำกุ้ง ซึ่งเริ่มจากเดือนกรกฎาคม ๒๕๔๐ และเมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑ ทรงพระราชทานหลักคิดและหลักปฏิบัติเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของคนไทยและยังถึงการทำให้ **พอเพียงสำหรับตนเอง** (Self-sufficiency) และแตกต่างกับ**เศรษฐกิจพอเพียง** (Self-sufficiency of Economy) ที่หมายถึง การทำอะไรให้เหมาะสมกับฐานะของตนเอง และอีกครั้ง ณ พระตำหนักเปี่ยมสุข เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๔๔ พระองค์ทรงย้ำว่า เศรษฐกิจพอเพียง (Self-sufficiency of Economy) หมายถึงการกระทำอะไรให้เหมาะสมกับฐานะของตนเอง ถ้าเรามองระดับชาวบ้านนั้น คือ การทำเองได้บนพื้นฐานของควมมีเหตุผลแต่เรียบง่าย



องค์ประกอบปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



เศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วยคุณลักษณะ ๓ ประการ และเงื่อนไข ๒ ประการ หรือที่เรียกว่า ๓ ห่วง ๒ เงื่อนไข คือ

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็นและเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรมจรรยา และวัฒนธรรมที่พึงงาม โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบรู้และรอบคอบ

ระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่

โดยมีเงื่อนไขของการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง ๒ ประการ ดังนี้

เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องสร้างเสริมให้เป็นพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ประกอบด้วย ด้านจิตใจ คือการมีความตระหนักในคุณธรรม รู้ผิดชอบชั่วดี มีความซื่อสัตย์สุจริต ใช้สติปัญญา อย่างถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิต และด้านการกระทำ คือมีความขยันหมั่นเพียร อดทน ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ รู้จักแบ่งปัน และรับผิดชอบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ที่จะต้องฝึกฝนให้มีความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้น มาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในการปฏิบัติ

จากแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง สรุปนัยยะสำคัญได้ดังนี้

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทาง ที่ควรจะเป็น โดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้น การรอดพ้นจากภัยและวิกฤตเพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา

เศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวพระราชดำริ มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ

๑. สามารถพึ่งตนเองได้
๒. ให้พ้นจากความยากจน
๓. ให้พอมีพอกิน และมีสัมมาอาชีพ
๔. ให้มีชีวิตที่เรียบง่าย ประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย
๕. ให้ยึดถือทางสายกลาง รู้จักพอ พอดี และพอใจ

เศรษฐกิจพอเพียง มีจุดประสงค์สูงสุด คือ ความมั่นคงและยั่งยืนของทั้งส่วนบุคคล และสังคม นำไปสู่สังคมที่เข้มแข็งและพึงประสงค์ คือ

๑. สังคมคุณภาพ ยึดหลักความสมดุล ความพอดี สร้างทุกคน เป็นคนดี คนเก่ง
๒. สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ให้คิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็น มีเหตุผล และสร้างสรรค์
๓. สังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน รู้รักสามัคคี
๔. สังคมสมดุล คน + สังคม + ธรรมชาติ (สิ่งแวดล้อม)



เศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับโดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดที่ยึดทางสายกลางหรือความพอดี ในการพึ่งพาตนเอง ๒ ระดับ คือ

๑. ระดับบุคคล คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อน ความเป็นอยู่อย่างประมาทตนตามฐานะ ตามอัตภาพ และที่สำคัญ ไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสระเสรีภาพไม่พัวพันการอยู่กับสิ่งใด

๒. ระดับสังคม คือ ความสามารถของชุมชน สังคม และประเทศ ในการผลิตและบริการ เพื่อให้สังคมอยู่รอดอยู่ได้โดยการพึ่งตนเอง

ทางสายกลาง หรือความพอดีหรือความพอเพียง อันจะนำไปสู่เศรษฐกิจพอเพียง ที่ระดับบุคคล และสังคม มีขอบเขตหลักในการปฏิบัติให้สามารถพึ่งตนเองได้ ๕ ประการ คือ

๑. ด้านจิตใจ

- ๑.๑ มีจิตใจเข้มแข็ง สามารถพึ่งตนเองได้
- ๑.๒ มีจิตสำนึกที่ดี
- ๑.๓ มีความคิดเชิงสร้างสรรค์แก่ตนเองและสังคม
- ๑.๔ มีจิตใจเอื้ออาทร ประนีประนอม
- ๑.๕ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

๒. ด้านสังคม

- ๒.๑ มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
- ๒.๒ มีความสามัคคี
- ๒.๓ มีความเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายที่เข้มแข็ง
- ๒.๔ ความเป็นอิสระในการคิดการดำเนินการ

๓. ด้านเศรษฐกิจ

- ๓.๑ ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้
- ๓.๒ ยึดหลักพออยู่พอกิน พอใช้
- ๓.๓ มีการวางแผนอย่างรอบคอบในด้านการใช้จ่าย
- ๓.๔ มีความรู้ความสามารถในการจัดการทรัพย์สินที่มีอยู่
- ๓.๕ มีภูมิคุ้มกันในความเสี่ยง
- ๓.๖ มีแผนสำรองเป็นทางเลือก



๔. ด้านเทคโนโลยี

- ๔.๑ มีภูมิปัญญาพื้นฐานในการแยกแยะสังคมที่ดี ไม่ดี ควรไม่ควร
- ๔.๒ รู้จักเลือกใช้ในสิ่งที่เหมาะสมกับความต้องการ
- ๔.๓ รู้จักปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความเป็นจริง
- ๔.๔ มีการพัฒนาภูมิปัญญาของตนเองให้ก้าวหน้า

๕. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

- ๕.๑ รู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาดสอดคล้องกับบริบททางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- ๕.๒ พยายามหาวิชาการในการเพิ่มมูลค่าจากภูมิปัญญาที่มีอยู่
- ๕.๓ สามารถอยู่ในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข
- ๕.๔ รู้จักรักษาพัฒนาและใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม คำนึงกับคนหมู่มาก
- ๕.๕ ยึดหลักความเข้มแข็งและยั่งยืน

ฐานความคิดการพัฒนาเพื่อความพอเพียง ควรมีหลักการ ดังนี้

๑. ยึดแนวพระราชดำริในการพัฒนา “เศรษฐกิจพอเพียง” ตามขั้นตอน “ทฤษฎีใหม่”
๒. สร้าง “พลังงานทางสังคม” โดยการประสาน “พลังสร้างสรรค์” ของทุกฝ่ายในลักษณะ “พหุภาคี” อาทิ ภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน นักวิชาการ ธุรกิจเอกชน สื่อมวลชน ฯลฯ เพื่อใช้ขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนาธุรกิจชุมชน
๓. ยึด “พื้นที่” เป็นหลัก และใช้ “องค์กรชุมชน” เป็นศูนย์กลางการพัฒนา ส่วนภาคีอื่น ๆ ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นอำนวยความสะดวก ส่งเสริม สนับสนุน
๔. ใช้ “กิจกรรม” ของชุมชนเป็น “เครื่องมือ” สร้าง “การเรียนรู้” และ “การจัดการ” ร่วมกัน พร้อมทั้งพัฒนา “อาชีพที่หลากหลาย” เพื่อเป็น “ทางเลือก” ของคนในชุมชน ซึ่งมีความแตกต่างกันทั้งด้านเพศ วัย การศึกษา ความถนัด ฐานะเศรษฐกิจ ฯลฯ
๕. ส่งเสริม “การรวมกลุ่ม” และ “การสร้างเครือข่าย” องค์กรชุมชน เพื่อสร้าง “คุณธรรมจริยธรรม” และ “การเรียนรู้ที่มีคุณภาพ” อย่างรอบด้านอาทิการศึกษาสาธารณสุข การฟื้นฟูวัฒนธรรม การจัดการสิ่งแวดล้อม ฯลฯ
๖. วิจัยและพัฒนา “ธุรกิจชุมชนครบวงจร” (ผลิต - แปรรูป - ขาย - บริโภค) โดยให้ความสำคัญต่อ “การมีส่วนร่วม” ของคนในชุมชน และ “ฐานทรัพยากรของท้องถิ่น” ควรเริ่มพัฒนาจากวงจรธุรกิจขนาดเล็กในระดับท้องถิ่นไปสู่วงจรธุรกิจที่ใหญ่ขึ้นระดับประเทศ และระดับต่างประเทศ



๗. พัฒนาเศรษฐกิจชุมชนที่มี “ศักยภาพสูง” ของแต่ละเครือข่ายให้เป็น “ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจชุมชน” ที่มีข้อมูลข่าวสารธุรกิจนั้น ๆ อย่างครบวงจร พร้อมทั้งใช้เป็นสถานที่สำหรับ ศึกษา ดูงาน และฝึกอบรม

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า **เศรษฐกิจพอเพียง** เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับประเทศ ทั้งในด้านการพัฒนาและการบริหารที่ให้ดำเนินไปในทางสายกลางความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พอสมควรต่อการกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในภายนอก ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่ง โดยการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และในขณะเดียวกันก็ต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ให้สำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความขยันหมั่นเพียร มีสติปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอก



ทฤษฎีใหม่

ทฤษฎีใหม่

แนวทางการพึ่งตนเอง

“ทฤษฎีใหม่” เป็นแนวพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่ทรงพระราชทานไว้เป็นแนวคิดและแนวทางในการดำรงชีวิตที่นำไปสู่ความสามารถในการพึ่งตนเองในระดับต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอน บนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อลดความเสี่ยงในการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่าง ๆ ตลอดจนความผันแปรของธรรมชาติ

“ทฤษฎีใหม่” เป็นระบบการพัฒนามีมากกว่า ๔๐ ทฤษฎี ผ่านหลักการทรงงาน จนนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงนั้น เช่น ทฤษฎีการทำฝนเทียมเพื่อแก้ปัญหาความแห้งแล้ง ทฤษฎีการสร้างฝายชะลอน้ำ ทฤษฎีการจัดการน้ำท่วมด้วยแก้มลิงเพื่อกักเก็บน้ำ ฯลฯ เหล่านี้สามารถนำมาใช้ร่วมกันเพื่อนำไปสู่เป้าหมายในการพึ่งตนเองได้ ให้เกษตรกรสามารถมีความพออยู่ พอกิน พอใช้ และก้าวไปสู่การร่วมกันจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างเป็นระบบ และการสร้างความร่วมมือระหว่างเครือข่ายจนสามารถพัฒนาสู่ขั้นก้าวหน้าได้ พระองค์ทรงวางระบบทฤษฎีใหม่อย่างเป็นขั้นตอน ผ่านการวางแผน ทดลอง วิจัย จนกลายเป็นโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ๔,๗๔๑ โครงการ (สำนักงานคณะกรรมการพิเศษ เพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ : สำนักงาน กปร., ๒๕๖๐) และที่เป็นโครงการพระราชดำริที่สำคัญในด้านโครงการทฤษฎีใหม่ ด้านการจัดการน้ำ ตั้งอยู่ ณ วัดมงคลชัยพัฒนา ตำบลห้วยบง อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสระบุรี สู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมที่เป็นต้นแบบการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ทั่วประเทศ



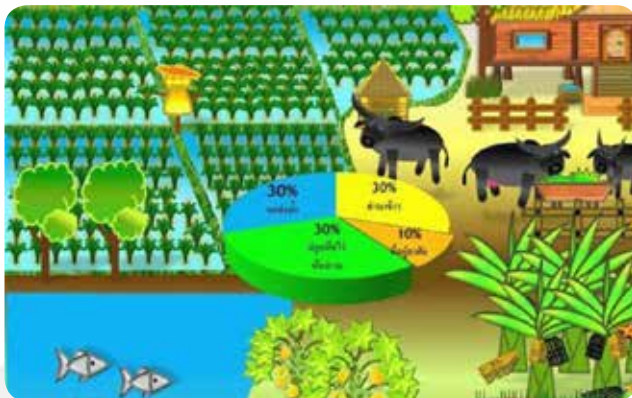
พระราชดำริ “**ทฤษฎีใหม่**” เป็นแนวทางหรือหลักการในการจัดการทรัพยากรระดับไร่นา คือ ที่ดินและน้ำเพื่อการเกษตร ในที่ดินขนาดเล็ก ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังนี้

๑. มีการบริหารและจัดแบ่งที่ดินแปลงเล็กออกเป็นสัดส่วนที่ชัดเจน เพื่อประโยชน์สูงสุดของเกษตรกร ซึ่งไม่เคยมีใครคิดมาก่อน

๒. มีการคำนวณโดยหลักวิชาการเกี่ยวกับปริมาณน้ำที่จะกักเก็บให้พอเพียงต่อการเพาะปลูกได้ตลอดปี

๓. มีการวางแผนที่สมบูรณ์แบบสำหรับเกษตรกรรายย่อย ๓ ขั้นตอน เพื่อให้พอเพียงสำหรับเลี้ยงตนเองและเพื่อเป็นรายได้ ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ทฤษฎีใหม่ขั้นต้น สถานะพื้นฐานของเกษตรกร คือ มีพื้นที่น้อย ค่อนข้างยากจน อยู่ในเขตเกษตรน้ำฝนเป็นหลัก โดยในขั้นที่ ๑ นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสถียรภาพของการผลิต เสถียรภาพด้านอาหารประจำวัน ความมั่นคงของรายได้ ความมั่นคงของชีวิต และความมั่นคงของชุมชนชนบท เป็นเศรษฐกิจพึ่งตนเองมากขึ้น มีการจัดสรรพื้นที่ทำกินและที่อยู่อาศัย ให้แบ่งพื้นที่ ออกเป็น ๔ ส่วน ตามอัตราส่วน ๓๐:๓๐:๓๐:๑๐ ซึ่งหมายถึง พื้นที่ส่วนที่หนึ่งประมาณ ๓๐% ให้ขุดสระเก็บกักน้ำ เพื่อใช้เก็บกักน้ำฝนในฤดูฝนและใช้เสริมการปลูกพืชในฤดูแล้ง ตลอดจนการเลี้ยงสัตว์น้ำและพืชน้ำต่าง ๆ (สามารถเลี้ยงปลา ปลูกพืชน้ำ เช่น ผักบุ้ง ผักกะเฉดได้ด้วย) พื้นที่ส่วนที่สองประมาณ ๓๐% ให้ปลูกข้าวในฤดูฝน เพื่อใช้เป็นอาหารประจำวันในครัวเรือนให้เพียงพอตลอดปี เพื่อตัดค่าใช้จ่าย และสามารถพึ่งตนเองได้ พื้นที่ส่วนที่สามประมาณ ๓๐% ให้ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น พืชผัก พืชไร่ พืชสมุนไพร ฯลฯ เพื่อใช้เป็นอาหารประจำวัน หากเหลือบริโภคก็นำไปจำหน่าย และพื้นที่ส่วนที่สี่ประมาณ ๑๐% ใช้เป็นที่อยู่อาศัย เลี้ยงสัตว์ และโรงเรือนอื่น ๆ (ถนน คันดิน กองฟาง ลานตาก กองปุ๋ยหมัก โรงเรือน โรงเพาะเห็ด คอกสัตว์ ไม้ดอกไม้ประดับ พืชผักสวนครัวหลังบ้าน เป็นต้น)



ขั้นที่ ๒ ทฤษฎีใหม่ขั้นกลาง เมื่อเกษตรกรเข้าใจในหลักการและได้ปฏิบัติในที่ดินของตนจนได้ผลแล้ว ก็ต้องเริ่มขั้นที่สอง คือ ให้เกษตรกรรวมพลังกันในรูปกลุ่มหรือสหกรณ์ร่วมแรง ร่วมใจกันดำเนินการในด้าน

๑. การผลิต เกษตรกรจะต้องร่วมมือในการผลิตโดยเริ่มตั้งแต่ขั้นเตรียมดิน การหาพันธุ์พืช ปุ๋ย การหาน้ำ และอื่น ๆ เพื่อการเพาะปลูก

๒. การตลาด เมื่อมีผลผลิตแล้ว จะต้องเตรียมการต่าง ๆ เพื่อการขายผลผลิตให้ได้ประโยชน์สูงสุด เช่น การเตรียมลานตากข้าวร่วมกัน การจัดหาขั้วรวบรวมน้ำ เตรียมหาเครื่องสีข้าว ตลอดจนการรวมกันขายผลผลิตให้ได้ราคาดี และลดค่าใช้จ่ายลงด้วย

๓. ความเป็นอยู่ ในขณะเดียวกันเกษตรกรต้องมีความเป็นอยู่ที่ดีพอสมควร โดยมีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น อาหารการกินต่าง ๆ กระบี่ น้ำปลา เสื้อผ้า ที่พอเพียง

๔. สวัสดิการ แต่ละชุมชนควรมีสวัสดิการและบริการที่จำเป็น เช่น มีสถานเอนามัย หรือมีกองทุนไว้ให้กู้ยืมเพื่อประโยชน์ในกิจกรรมต่าง ๆ

๕. การศึกษา มีโรงเรียนและชุมชนมีบทบาทในการส่งเสริมการศึกษา เช่น มีกองทุนเพื่อการศึกษาเล่าเรียนให้แก่เยาวชนของชุมชนเอง

๖. สังคมและศาสนา ชุมชนควรเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาสังคมและจิตใจ โดยมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว

กิจกรรมทั้งหมดดังกล่าวข้างต้น จะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นส่วนราชการ องค์กรเอกชน ตลอดจนสมาชิกในชุมชนนั้นเป็นสำคัญ



ขั้นที่ ๓ ทฤษฎีใหม่ขั้นก้าวหน้า เมื่อดำเนินการผ่านพ้นขั้นที่ ๒ แล้ว เกษตรกรจะมีรายได้ดีขึ้น ฐานะมั่นคงขึ้น เกษตรกรหรือกลุ่มเกษตรกรก็ควรพัฒนาก้าวหน้าไปสู่ขั้นที่สามต่อไป คือ ติดต่อประสานงาน เพื่อจัดหาทุน หรือแหล่งเงิน เช่น ธนาคาร หรือบริษัทห้างร้านเอกชน มาช่วยในการทำธุรกิจ การลงทุน และพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งนี้ทั้งฝ่ายเกษตรกรและฝ่ายธนาคารกับบริษัท จะได้รับประโยชน์ร่วมกัน กล่าวคือ

>> เกษตรกรขายข้าวได้ในราคาสูง (ไม่ถูกกดราคา)

>> ธนาคารกับบริษัทสามารถซื้อข้าวบริโภคในราคาต่ำ (ซื้อข้าวเปลือกตรงจากเกษตรกรและมาสีเอง)

>> เกษตรกรซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคได้ในราคาต่ำ เพราะรวมกันซื้อเป็นจำนวนมาก (เป็นร้านสหกรณ์ ซื้อในราคาขายส่ง)

>> ธนาคารกับบริษัทจะสามารถกระจายบุคลากร (เพื่อไปดำเนินการในกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดผลดียิ่งขึ้น)

ขั้นตอนในการนำทฤษฎีใหม่ไปทำให้เกิดความสำเร็จนั้น มีสิ่งที่ต้องคำนึงหลายประการ และต้องไม่ลืมเรื่องของ “*ความยืดหยุ่น*” พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงตรัสหลายครั้งว่า “อย่าติดตำรา” เพราะว่าเป็นทฤษฎีใหม่นั้นยังไม่มีตำราใด ๆ และสิ่งต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นมาล้วนเป็นสูตรคร่าว ๆ (Tentative Formula) และเมื่อนำไปปฏิบัติแล้วจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของพื้นที่และปัจจัยอื่น ๆ ที่แตกต่างกันในแต่ละครอบครัว ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามภูมิสังคม



หลักทฤษฎีบันได ๙ ขั้น

หลักทฤษฎีบันได ๙ ขั้น

หลักทฤษฎีบันได ๙ ขั้น สู่การพึ่งตนเองเป็นการประยุกต์หลักการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เกษตรกรน้อมนำไปปฏิบัติในการดำรงชีวิต โดยเน้นเศรษฐกิจพอเพียงขั้นพื้นฐานก่อน (พอกิน พออยู่ พอใช้ พอร่มเย็น) จึงค่อยพัฒนาไปสู่ขั้นก้าวหน้า (บุญ ทาน เก็บ ขาย) เพื่อสร้างความมั่นคงไปสู่เศรษฐกิจพอเพียงระดับที่ใหญ่ขึ้น ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เพื่อเป็นหลักในการทำงานให้สำเร็จว่า

“...ถ้าทำโครงการอะไรให้สอดคล้องกับภูมิประเทศ ก็จะสามารถสร้างความเจริญให้กับเขตที่ใหญ่ขึ้นได้ เขตที่ใหญ่ลงทำก็จะแผ่ทั่วประเทศได้ แต่เพื่อการนี้จะต้องมีความร่วมมืออย่างดีระหว่าง ทุกฝ่าย ทั้งนักวิชาการ และนักปกครอง ดังนี้... ถึงบอกว่า เศรษฐกิจพอเพียง และทฤษฎีใหม่ สองอย่างนี้จะทำความเจริญแก่ประเทศได้ แต่ต้องมีความเพียร แล้วต้องอดทน ต้องไม่ใจร้อน ต้องไม่พูดมาก ต้องไม่ทะเลาะกัน ถ้าทำโดยเข้าใจกัน เชื่อว่าทุกคนจะมีความพอใจได้...”

พระราชดำรัสฯ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑

ทฤษฎีบันได ๙ ขั้นสู่ความพอเพียง

๑. เศรษฐกิจพอเพียงขั้นพื้นฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น

• ขั้นที่ ๑ พอกิน

เป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดของมนุษย์ คือ ความต้องการปัจจัย ๔ และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ อาหาร เป็นขั้นที่ ๑ ของแนวทางแก้ปัญหาที่ยั่งยืน โดยตอบคำถามให้ได้ว่า “ทำอย่างไรจึงจะพอกิน” ให้ความสำคัญกับข้าวปลาอาหารมากกว่าเงิน โดยยึดหลักคำว่า “เงินทองเป็นของมายา ข้าวปลาสิของจริง” เกษตรกรต้องเริ่มจากการอยู่ให้ได้โดยไม่ใช้เงิน มีอาหารพอมือพอกิน ทั้งปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ เช่น ชาวนาต้องเก็บข้าวให้เพียงพอสำหรับการมีกินทั้งปี



บันได ๙ ขั้น สู่ความพอเพียง



ไม่ขายข้าวเปลือกเพื่อนำเงินไปซื้อข้าวสาร และหัวใจสำคัญของการ “พอกิน” หมายถึงรวมถึงความปลอดภัยในอาหาร การผลิตที่ปลอดภัยไปจนถึงกินอย่างไรให้มีสุขภาพดี นี่คือบันไดขั้นที่ ๑ ที่เกษตรกรจะต้องข้ามให้ได้

• ขั้นที่ ๒ - ๔ พอใช้ พออยู่ พอร่มเย็น

เกิดขึ้นได้พร้อมกันด้วยการ “ปลูกป่า ๓ อย่าง ประโยชน์ ๔ อย่าง” ซึ่งป่า ๓ อย่างจะให้ทั้งอาหาร เครื่องนุ่งห่ม สมุนไพรสำหรับรักษาโรค ทั้งโรคคน โรคพืช และโรคสัตว์ ให้ไม่สำหรับทำบ้านพักที่อยู่อาศัย และให้ความร่มเย็นกับตัวบ้าน ชุมชนและโลกใบนี้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความยากจนของเกษตรกรไทย ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถแก้ปัญหาได้จริง และแก้ปัญหาจากการทำเกษตรเชิงเดี่ยว ปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากร ปัญหาความขาดแคลนน้ำ ภัยแล้ง ทั้งหมดล้วนแก้ปัญหามาได้จากแนวคิด ป่า ๓ อย่าง ประโยชน์ ๔ อย่าง

๒. เศรษฐกิจพอเพียงขั้นก้าวหน้า แบ่งออกเป็น ๕ ขั้น

• ขั้นที่ ๕ - ๖ บุญและทาน

เป็นการสร้างสัมพันธ์กันในชุมชน โดยไม่เกี่ยวกับการค้าขาย แต่เป็นการให้ทาน

แบ่งปันกัน อาจจะเป็นการบริจาคสิ่งของให้กับคนที่ยากไร้หรือการเข้าวัดทำบุญฟังธรรม เพื่อฝึก ลด ละ กิเลสจากจิตใจของเรา รู้จักเป็นผู้แบ่งปัน ไม่ตระหนี่จนเกินไปและยังเป็นการ สร้างชุมชนให้น่าอยู่ขึ้นอีกด้วย เป็นการลดช่องว่างและความเหลื่อมล้ำ ตามความหมาย ที่ลึกซึ้งว่า “Our Loss is Our Gain” หรือ “ยิ่งทำยิ่งได้ ยิ่งให้ยิ่งมี” การให้ไป คือ ได้มา และเชื่อมั่นในฤทธิ์ของทานว่าทานมีฤทธิ์จริง และจะส่งกลับคืนมาเป็นเพื่อน เป็นกัลยาณมิตร เป็นเครือข่าย ที่ช่วยเหลือกันในทุกสถานการณ์ แม้ในวันที่โลกนี้ประสบกับวิกฤตต่าง ๆ

• ขั้นที่ ๗ เก็บรักษา

เป็นขั้นที่ให้ผู้รู้จักพึ่งพาตัวเอง พอเหลือจากทำบุญ ทำทานก็ต้องรู้จักเก็บรักษาไว้ด้วย ซึ่งเป็นการตั้งอยู่บนความไม่ประมาท ได้เก็บไว้ใช้ยามฉุกเฉินจำเป็น การเก็บรักษาเป็นการ เอาตัวรอดเมื่อยามเกิดวิกฤตการณ์ โดยยึดแนวทางตามวิถีชีวิตชาวนาสมัยก่อน เช่น ชาวนา สมัยก่อนจะเก็บรักษาข้าวไว้ในยุ้งฉาง คัดเลือกและเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ ไว้สำหรับเพาะปลูก ในฤดูกาลต่อไป อีกทั้งยังต้องรู้จักการถนอมอาหาร เพื่อไว้บริโภคยามหน้าแล้งหรือยามเกิด ภัยพิบัติ เช่น ปลาาร้า ปลาแห้ง มะขามเปียก พริกแห้ง หอม กระเทียม

• ขั้นที่ ๘ ขาย

เนื่องจากเศรษฐกิจพอเพียงไม่ใช่เพื่อการค้า ไม่ใช่เศรษฐกิจหลังเขา การค้าขาย สามารถทำได้ แต่ทำภายใต้การรู้จักตนเอง รู้จักพอประมาณและทำไปตามลำดับ โดยของ ที่ขาย คือ ของที่เหลือจากทุกขั้นแล้วจึงนำมาขาย เช่น ทำนาอินทรีย์ ปลูกข้าวปลอดสารเคมี ไม่ทำลายธรรมชาติ ได้ผลผลิตเก็บไว้พอกิน เก็บไว้ทำพันธุ์ ทำบุญ ทำทาน แล้วจึงนำมาขาย ด้วยความรู้สึกของการ “ให้” อยากที่จะให้สิ่งดี ๆ ที่เราปลูกเอง เพื่อแผ่ให้กับคนอื่น ๆ ได้รับสิ่งดี ๆ นั้น ๆ ด้วยการค้าขายตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง จึงเป็นการค้าที่มองกลับด้าน “เพราะรักคุณ จึงอยากให้คุณได้รับในสิ่งดี ๆ” พอเพียงเพื่ออุมชู เพื่อแผ่ แบ่งปัน ไปด้วยกัน

• ขั้นที่ ๙ (เครือ) ข่าย กองกำลังเกษตรโยธิน

เป็นการสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงทั้งประเทศ เพื่อขยายผลความสำเร็จตามแนว เศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติแนวความคิดและวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม ชุมชน เพื่อแก้ปัญหาวิกฤต ๔ ประการ ได้แก่ วิกฤตสิ่งแวดล้อม ภัยธรรมชาติ (Environmental Crisis) วิกฤตโรคระบาดทั้งในคน สัตว์ พืช (Epidemic Crisis) วิกฤตเศรษฐกิจ ข้ำวยาก หมดแพง (Economic Crisis) วิกฤตความขัดแย้งทางสังคม/สงคราม (Political Crisis)







“

โครงการสร้างความมั่นคง
ด้านอาชีพและรายได้
ตามหลักปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียง

”

โครงการสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) มุ่งเน้นให้ประเทศไทย สามารถยกระดับ การพัฒนาให้บรรลุตามวิสัยทัศน์ “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศ พัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และมีการกำหนดประเด็น ยุทธศาสตร์ชาติไว้ทั้งหมด ๖ ด้าน โดยมียุทธศาสตร์ที่สอดคล้องและเกี่ยวข้องกับการกิจ ของกรมการพัฒนาชุมชน คือ ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ยุทธศาสตร์ด้านความมั่นคง ซึ่งได้กำหนดประเด็น การสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้ (ภายใต้แผนงานตำบลมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน) และ ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ยุทธศาสตร์ ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ซึ่งได้กำหนด ประเด็นยุทธศาสตร์ที่เน้นการตอบโจทย์การสร้างความเป็นธรรม และลดความเหลื่อมล้ำ ทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและภารกิจข้างต้น กรมการพัฒนาชุมชน จึงกำหนด ดำเนินโครงการสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ โดยมีเป้าหมายสำคัญเพื่อยกระดับเศรษฐกิจฐานราก คือ “รายได้” ทำให้ประชาชนในชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้น ด้วยกระบวนการสร้างสัมมาชีพชุมชน ภายใต้แนวคิด “ชาวบ้านสอนชาวบ้าน” และน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทาง ในพื้นที่ เป้าหมาย จำนวน ๑๖,๐๐๐ หมู่บ้าน และประชาชนเป้าหมาย จำนวน ๓๒๐,๐๐๐ คน/ครัวเรือน

ชาวบ้านสอนชาวบ้าน

แนวคิด “ชาวบ้านสอนชาวบ้าน” คือ การส่งเสริมอาชีพให้ประชาชนในชุมชน ตามความต้องการและสนใจ สอนในสิ่งที่เขาอยากทำ โดยเน้นให้ปราชญ์ชาวบ้านที่เป็นผู้มีความ เชี่ยวชาญและประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และแนะนำ ช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งสนับสนุนให้เกิดการรวมกันเป็นกลุ่มอาชีพเพื่อให้ประชาชน (ครัวเรือน) มีอาชีพ มีรายได้ที่สามารถดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การสร้างสัมมาชีพชุมชน มีกระบวนการดำเนินงานที่เป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

๑. ค้นหาปราชญ์ชุมชนด้านอาชีพ ซึ่งตามแนวทางการสร้างสัมมาชีพชุมชน หมายถึง ผู้ที่ประกอบสัมมาชีพจนมีความรู้ความชำนาญในการประกอบอาชีพ หรือมีความเชี่ยวชาญ ในอาชีพนั้น ๆ ประสบความสำเร็จและมีความมั่นคงในอาชีพเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน พร้อมมีจิตอาสาที่จะถ่ายทอดและขยายผลไปยังบุคคลอื่น ๆ ในชุมชน



๒. พัฒนาทักษะปราชญ์ชุมชนด้านอาชีพเป็นวิทยากรสัมมาชีพชุมชน โดยฝึกอบรมด้านการถ่ายทอดความรู้ การนำเสนอ และการจัดกระบวนการสอน เพื่อให้สามารถกลับไปฝึกอาชีพให้กับครัวเรือนที่มีความต้องการและสนใจ ฝึกอาชีพได้อย่างมีคุณภาพ

๓. สร้างทีมวิทยากรสัมมาชีพชุมชน โดยวิทยากรสัมมาชีพชุมชนคัดเลือกปราชญ์ชุมชนด้านอาชีพในหมู่บ้าน/ชุมชนเพิ่มขึ้น ซึ่งทีมวิทยากรสัมมาชีพชุมชนจะต้องร่วมกันพัฒนาความรู้ และเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นต่อการทำหน้าที่เป็นทีมวิทยากร และเตรียมความพร้อมในการส่งเสริมสัมมาชีพให้กับครัวเรือนที่ต้องการฝึกอาชีพ

๔. สอนอาชีพให้ครัวเรือน โดยทีมวิทยากรสัมมาชีพชุมชนดำเนินการถ่ายทอดความรู้ในอาชีพที่ครัวเรือนต้องการ ฝึกปฏิบัติอาชีพให้ครัวเรือนฯ และติดตาม สนับสนุน อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ครัวเรือนสามารถประกอบอาชีพดังกล่าวได้จริง

๕. สนับสนุนการจัดตั้งและพัฒนากลุ่มอาชีพ เป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้ครัวเรือนที่ผ่านการฝึกอาชีพตามแนวทางการสร้างสัมมาชีพชุมชนที่ประกอบอาชีพเดียวกันหรือประเภทเดียวกันให้มีการรวมกลุ่ม และจัดตั้งเป็นกลุ่มอาชีพ เพื่อเสริมศักยภาพการดำเนินกิจการให้เข้มแข็งและยั่งยืน







“

เชื่อมโยง...

การน้อมนำปรัชญา
ของเศรษฐกิจพอเพียง
สู่การปฏิบัติ

”

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับประเทศ ทั้งในด้านการพัฒนาและการบริหารที่ให้ดำเนินไปในทางสายกลาง ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็น ที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในภายนอก ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่ง โดยการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และในขณะเดียวกันก็ต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ให้สำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความขยันหมั่นเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากโลกภายนอก

การประยุกต์ใช้

การประยุกต์ใช้แนวคิดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต เพื่อนำไปสู่ความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขตามอัตภาพ ควรพิจารณาดังนี้

๑. โดยพื้นฐาน คือ การพึ่งตนเองเป็นหลัก ทำอะไรอย่างเป็นขั้นเป็นตอน รอบคอบ และระมัดระวัง
๒. พิจารณาถึงความพอดี พอเหมาะ และพอควร
๓. สร้างสามัคคีให้เกิดขึ้นบนพื้นฐานของความสมดุลในแต่ละสัดส่วน แต่ละระดับ
๔. ครอบคลุมทั้งทางด้านจิตใจ สังคม เทคโนโลยี ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม รวมถึงเศรษฐกิจ



การนำแนวคิดตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ ต้องคำนึงถึง ๔ มิติ ดังนี้



จุดเริ่มต้นการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียง

ในทางปฏิบัติ จุดเริ่มต้นของการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียง คือ การฟื้นฟูเศรษฐกิจชุมชนท้องถิ่น เศรษฐกิจพอเพียงเป็นทั้งหลักการและกระบวนการทางสังคม ตั้งแต่ขั้นฟื้นฟูและขยายเครือข่ายเกษตรกรรมอย่างยั่งยืน เป็นการพัฒนาขีดความสามารถในการผลิตและบริโภคอย่างพออยู่พอกินขึ้นไปถึงขั้นแปรรูปอุตสาหกรรมครัวเรือน สร้างอาชีพและทักษะวิชาการที่หลากหลาย เกิดตลาดซื้อ - ขาย สะสมทุน ฯลฯ บนพื้นฐานเครือข่ายเศรษฐกิจชุมชนนี้ เศรษฐกิจของชาติจะพัฒนาขึ้นมาอย่างมั่นคงทั้งในด้านกำลังทุนและตลาดภายในประเทศ รวมทั้งเทคโนโลยีซึ่งจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมาจากฐานทรัพยากรและภูมิปัญญาที่มีอยู่ภายในชาติ และทั้งที่จะพึงเรียนรู้จากโลกภายนอก



การน้อมนำสู่การปฏิบัติ

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่ทรงพระราชทานแนวพระราชดำริ “หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” อีกทั้งเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ สืบสาน และน้อมนำแนวทางพระราชดำริไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน กรมการพัฒนาชุมชน จึงได้น้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางการดำเนินงานพัฒนาชุมชนและขับเคลื่อนภารกิจกรมการพัฒนาชุมชน โดยปรากฏในกิจกรรม/โครงการตามแผนยุทธศาสตร์กรมการพัฒนาชุมชน ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เช่น โครงการพัฒนาหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง ที่ดำเนินการต่อเนื่องมาตั้งแต่ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๔๘ โครงการพัฒนาหมู่บ้านและชุมชนท้องถิ่นตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่กำหนดดำเนินการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ที่มีระดับการพัฒนา ๓ ระดับ ได้แก่

ระดับครัวเรือน : เพื่อการพออยู่พอกิน โดยส่งเสริมครัวเรือนให้มีการดำเนินกิจกรรมสร้างความมั่นคงทางอาหาร สร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน และสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

ระดับกลุ่ม/อาชีพ : ส่งเสริมและพัฒนากลุ่มอาชีพเพื่อสร้างรายได้ ให้อยู่ดีมีสุข โดยส่งเสริมให้ชุมชนมีกิจกรรมและมีการรวมกลุ่ม และมีครัวเรือนที่ดำเนินการตามแนวทาง “โคก หนอง นา โมเดล”

ระดับชุมชน : ส่งเสริมความร่วมมือพัฒนาชุมชนให้มีกิจกรรม ส่งเสริมหลักประกันสวัสดิการ ความสัมพันธ์ในชุมชน และสร้างคุณภาพชีวิตประชาชนหลากหลาย และยั่งยืน โดยส่งเสริมให้ชุมชนมีการดำเนินกิจกรรมในชุมชน ที่ส่งผลต่อความมั่นคง ยั่งยืน และคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชน

สำหรับ “โครงการสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เป็นโครงการตามแผนการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์กรมการพัฒนาชุมชน ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ และเป็นโครงการหนึ่งที่มุ่งสืบสานตามรอยพระยุคลบาทโดยน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นแนวทางการพัฒนาตั้งแต่ระดับครอบครัว โดยกำหนดเป็นแนวทางการสร้างสมาชิกชุมชน ภายใต้แนวคิด “ชาวบ้านสอนชาวบ้าน” สอนในสิ่งที่เขาอยากทำ เป็นการพัฒนาขีดความสามารถในการผลิตและบริโภคอย่างพออยู่พอกินและร้อยขึ้นไปถึงขั้นแปรรูปภายในครัวเรือน เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างการดำรงอยู่อย่างพอเพียงของกลุ่มเป้าหมายตามโครงการฯ ในพื้นที่ ๑๖,๐๐๐ หมู่บ้าน ซึ่งประกอบด้วย ประชาชนชุมชน



ด้านอาชีพ หรือที่เรียกว่า “วิทยากรสัมมาชีพชุมชน” หมู่บ้านละ ๕ คน และผู้แทนจากครัวเรือนในหมู่บ้านเป้าหมาย หรือที่เรียกว่า “ครัวเรือนสัมมาชีพชุมชน” หมู่บ้านละ ๒๐ คน/ครัวเรือน ได้ปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ใน ๓ ด้าน ประกอบด้วย การสร้างความมั่นคงทางอาหาร การสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน และการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม ดังนี้

การสร้างความมั่นคงทางอาหาร

โดยมีการ

- >> **ปลูกผัก** : มีการปลูกพืชสวนครัว เพื่อใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน เพื่อลดค่าใช้จ่ายประจำวันตามสภาพพื้นที่ของครัวเรือน
- >> **เลี้ยงสัตว์** : มีการเลี้ยงสัตว์ที่เป็นอาหารของครัวเรือน เช่น ไก่ เป็ด ปลา กบ หรืออื่น ๆ ตามที่สภาพของพื้นที่แต่ละครัวเรือนจะทำได้
- >> **แปรรูป** : ผลิตผลในบ้านเพื่อเป็นการถนอมอาหาร และใช้ประโยชน์ของในครัวเรือนรูปแบบต่าง ๆ

สร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

โดยการ

- >> **บริหารจัดการขยะ** ลดการใช้ผลิตภัณฑ์สร้างขยะคัดแยกขยะ นำกลับมาใช้ซ้ำ หมักขยะเปียกเพื่อเป็นปุ๋ย หรือถังขยะเปียกลดโลกร้อน
- >> **จัดสุขลักษณะในบ้าน** โดยการจัดบริเวณบ้าน สะอาดเป็นระเบียบ ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และไม่เป็นพาหะนำโรค ทำให้สวยงามได้ เช่น รื้อกินได้ ไม้ดอกไม้ประดับ สะดวกปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ประกอบอาชีพ
- >> **ใช้ทรัพยากรในบ้านอย่างคุ้มค่า** ประหยัดและเกื้อกูลกัน เช่น น้ำจากการซักผ้า นำไปรดต้นไม้ เป็นต้น



สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม โดยการ

>> ปฏิบัติศาสนกิจ พิธีและความเชื่อเป็นประจำ มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเจือจานระหว่างกัน

>> ร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะด้วยจิตอาสา อาสาสมัคร เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณะ ของหมู่บ้านการปรับปรุง ถนน คู คลอง หรือการร่วมกิจกรรมการพัฒนาหมู่บ้านอื่น ๆ

>> ออกกำลังกายเสริมสุขภาพ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ครั้วเรือนต้องมีการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เป็นประจำ



การน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ (๓ สร้าง)



การขับเคลื่อนการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ ใน ๓ ด้าน ภายใต้โครงการสร้างความมั่นคงด้านอาชีพและรายได้ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เริ่มต้นที่วิทยากรสัมมาชีพชุมชนลงมือปฏิบัติการก่อน เป็น “ต้นแบบ” จากนั้นขยายผลโดยไปแนะนำส่งเสริมให้ครัวเรือนสัมมาชีพชุมชนลงมือปฏิบัติการตามวิทยากรฯ ต้องทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงเป็นที่ปรึกษา ติดตาม และสนับสนุนครัวเรือนสัมมาชีพชุมชนให้ปฏิบัติการได้อย่างต่อเนื่องและเห็นผลเป็น “ครัวเรือนตัวอย่าง” ให้แก่สมาชิกในชุมชน โดยวิทยากรฯ ๑ คน รับผิดชอบในการติดตามและสนับสนุน ๔ ครัวเรือนฯ เป้าหมาย และยังคงปฏิบัติการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ ใน ๓ ด้าน เคียงคู่กับครัวเรือนฯ จนเป็นตัวอย่างและขยายผลสู่ครัวเรือนญาติพี่น้อง และบ้านใกล้เคียงในหมู่บ้านและชุมชนต่อไป





“

๓ สร้าง
ทางรอดสังคมไทย

”

๑. การสร้างความมั่นคงทางอาหาร

คำจำกัดความ

คำจำกัดความของคำว่า “ความมั่นคงทางอาหาร” หรือ “Food Security” จากที่ประชุม World Food Summit ในปี ค.ศ. ๑๙๙๖

“Food security exists when all people, at all times, have physical and economic access to sufficient, safe and nutritious food that meets their dietary needs and food preferences for an active and healthy life.”

“ความมั่นคงทางอาหารจะมีได้ก็ต่อเมื่อคนทุกคนในทุกเวลา สามารถ มีกำลังกายและกำลังทรัพย์ ที่จะเข้าถึงอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย ในปริมาณที่พอเพียงกับการดำรงชีวิต และมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงได้”

“ความมั่นคงทางอาหาร” ตามความหมายขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nation - FAO) หมายถึง สถานการณ์ที่ทุกคนในทุกเวลา สามารถเข้าถึงอาหาร ได้ทั้งด้านกายภาพ สังคม เศรษฐกิจ อย่างพอเพียง ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ และตรงกับรสนิยมของตนเอง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

จะเห็นได้ว่า คำนิยามของความมั่นคงทางอาหารนั้น จะพัฒนามาจากความพอเพียงก่อน ต่อมาได้มีการเพิ่มการเข้าถึง ทั้งในด้านกายภาพ เศรษฐกิจ และสังคม และได้เพิ่มเรื่องคุณค่าทางโภชนาการและรสนิยมเข้าไปด้วย โดยจะต้องเกิดขึ้นตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล ครัวเรือน ชุมชน ไปจนถึงระดับประเทศ

ตามแนวคิดของ FAO ความมั่นคงทางอาหาร จะต้องมียอดประกอบสำคัญ ๔ ประการ คือ

๑. การมีอาหารเพียงพอ (Food Availability) หมายถึง การมีอาหารในปริมาณที่เพียงพอและมีคุณภาพที่เหมาะสม ทั้งจากการผลิตภายในประเทศ และ/หรือการนำเข้า (รวมถึงความช่วยเหลือด้านอาหาร)

๒. การเข้าถึงอาหาร (Food Access) หมายถึง การเข้าถึงทรัพยากรที่เหมาะสม (สิทธิ) เพื่อการหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม

๓. การใช้ประโยชน์จากอาหาร Food Utilization หมายถึง การใช้ประโยชน์จากอาหารในการบริโภค โดยมีปริมาณอาหารที่เพียงพอ มีน้ำสะอาด ในการบริโภค-อุปโภค มีสุขอนามัย และการดูแลสุขภาพที่ดี ทำให้ความเป็นอยู่ ทางกายภาพได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ



เพื่อให้อยู่ในสถานภาพที่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่ดี และบรรลุความต้องการทางกายภาพ

๔. การมีเสถียรภาพด้านอาหาร Food Stability หมายถึง ประชาชน หรือครัวเรือน หรือบุคคลต้องเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอตลอดเวลา ไม่มีความเสี่ยงในการเข้าถึงอาหาร เมื่อเกิดความขาดแคลนขึ้นอย่างกะทันหัน (เช่น วิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจและภูมิภาค) หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นวัฏจักร (เช่น ความไม่มั่นคงทางอาหารตามฤดูกาล) เสถียรภาพด้านอาหารเกี่ยวข้องกับมิติความมั่นคงอาหารทั้งในเรื่องของการมีและการเข้าถึงอาหาร (อภิชาติ พงษ์ศรีหุลชัย และคณะ, ๒๕๕๔ : ๒๓)

สำหรับประเทศไทย ได้มีการให้ความหมายของความมั่นคงทางอาหาร ไว้ในพระราชบัญญัติคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๑ ว่า “ความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง การเข้าถึงอาหารที่มีอย่างพอเพียงสำหรับการเข้าถึงของประชาชนในประเทศ อาหารมีความปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมตามความต้องการตามวัย เพื่อการมีสุขภาพที่ดี รวมทั้งการมีระบบการผลิตที่เกื้อหนุน รักษาความสมดุลของระบบ นิเวศวิทยาและความมั่นคงของฐานทรัพยากรอาหารทางธรรมชาติของประเทศ ทั้งในภาวะปกติ หรือเกิดภัยพิบัติ สาธารณภัย หรือการก่อการร้ายอันเกี่ยวเนื่องจากอาหาร”

จากนิยามดังกล่าวข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า ความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง การที่ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงอาหารที่ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเพียงพอ ความมั่นคงทางอาหารได้กลายเป็นปัญหาความมั่นคงรูปแบบใหม่ที่หลายประเทศกำลัง

สถานการณ์ความมั่นคงทางอาหาร

เผชิญ และสร้างมาตรการรับมือเพื่อความอยู่รอดของประชาชนในประเทศและประชากรโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนาที่พบว่าปัญหานี้กำลังทวีความรุนแรง อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ การเกิดวิกฤติด้านพลังงาน ความเสื่อมโทรมของสภาพแวดล้อม และการให้ความสำคัญของการผลิตอาหารลดลง เน้นการผลิตพืชพลังงานเพิ่มขึ้น จึงทำให้ราคาพืชอาหารสูงขึ้น จนทำให้ประชาชนที่ยากจนไม่สามารถเข้าถึงอาหารได้ และเห็นได้ชัดเจนในช่วงที่เกิดวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ที่ประชาชนไม่สามารถออกจากบ้านเพื่อไปซื้อหาอาหารได้



การสร้างความมั่นคงทางอาหาร ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหาร ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มุ่งเน้น ที่การพึ่งพาตนเอง (Self - Sufficiency) หมายถึง การผลิตด้วยตนเองเพื่อการพออยู่พอกิน หากเป็นระดับครัวเรือน จะหมายถึงการผลิต เพื่อการบริโภคในครัวเรือนได้เพียงพอ ไม่ต้องซื้อจากภายนอก และหากเป็นระดับประเทศก็หมายถึงการผลิตในประเทศได้เพียงพอ ไม่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ

แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหาร ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ระดับครัวเรือน ทำได้โดยการ

๑. ปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน เพื่อลดค่าใช้จ่ายประจำวัน ตามสภาพพื้นที่ของครัวเรือน
๒. เลี้ยงสัตว์ที่เป็นอาหารของครัวเรือน เช่น ไก่ เป็ด ปลา กบ หรืออื่น ๆ ตามที่สภาพของพื้นที่ แต่ละครัวเรือนจะทำได้
๓. แปรรูปผลิตผลในบ้านเพื่อเป็นการถนอมอาหารและใช้ประโยชน์ในครัวเรือนรูปแบบต่าง ๆ

๑.๑ การปลูกพืชผักสวนครัว



พืชผักสวนครัว หมายถึง พืชที่ใช้ส่วนต่างๆ เป็นอาหาร เช่น ลำต้น ใบ ดอก ผล และหัว พืชผักสวนครัวสามารถปลูกได้ในบริเวณบ้านเพื่อใช้บริโภคภายในครอบครัว ถ้าเหลือก็สามารถนำไปจำหน่ายเพื่อเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัว

ชนิดผัก

๑. ผักสวนครัว เป็นกลุ่มของพืชผักล้มลุกที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้น มักปลูกตามครัวเรือนหรือแปลงปลูกขนาดใหญ่เพื่อการค้า โดยมีการพัฒนาสายพันธุ์ให้มีผลผลิตตามต้องการ มักพบการผลิตเมล็ดพันธุ์ออกจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ ทั้งนี้ ไม่รวมพืชผักท้องถิ่นหรือผักป่า พืชสมุนไพร และเครื่องเทศ รวมถึงไม้ผลบางชนิด ที่ปัจจุบันอาจพบการพัฒนา และปลูกเพื่อการค้า

ผักสวนครัว ได้แก่ ผักกาดขาว กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักชี ผักบุ้ง ผักคะน้า พริก กระเพรา โหระพา แมงลัก ผักกวางตุ้ง กระเทียม ผักหอม หอมหัวใหญ่ หอมแดง แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือ ได้แก่ มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือเทศ มะเขือเคียน หน่อไม้ฝรั่ง ฯลฯ

๒. ผักสมุนไพร และเครื่องเทศ เป็นกลุ่มของพืชผักที่สามารถใช้ทั้งในการประกอบอาหาร เพื่อให้อาหารมีสี รสชาติ กลิ่นตามต้องการ รวมถึง การเพิ่มสรรพคุณทางยาของอาหาร มักเป็นพืชที่ให้กลิ่นแรง มีรสเผ็ดร้อน โดยส่วนมาก จะใช้ส่วนผล หัว และรากมาใช้ประโยชน์ และเป็นพืชในท้องถิ่น

ผักสมุนไพร และเครื่องเทศ ได้แก่ ขิง พริกไทย ดีปลี กระชาย ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ฯลฯ

๓. ผักพื้นบ้านหรือผักป่า เป็นกลุ่มของพืชผักที่ขึ้น และเติบโตได้เองตามธรรมชาติ หรือนำมาปลูกในครัวเรือน มีการเก็บผลผลิตตามฤดูกาล มักเป็นพืชผักประจำท้องถิ่นที่เป็นทั้งไม้ยืนต้น และพืชล้มลุก

ผักพื้นบ้านหรือผักป่า ได้แก่ ผักหวานป่า หน่อไม้ สะเดา ชีเหล็ก แคป่า แคบ้าน กระถิน ผักโขมเล็ก ผักโขมหนาม ตำลึง ผักแพว ยอดเหียง ใบเสี้ยว ผักกูด (ยอดเฟิร์น) ผักขาคีเขียด ผักกระโดน เห็ดเผาะ เห็ดแดง เห็ดโคน และเห็ดป่าต่าง ๆ ฯลฯ



ขั้นตอนการปลูก (ผักสวนครัว)

๑. การเลือกพื้นที่

พื้นที่ที่สามารถปลูกผักได้ดีควรเป็นพื้นที่ที่อยู่ใกล้แหล่งน้ำ เช่น บ่อน้ำขุด บ่อน้ำธรรมชาติ แม่น้ำ คลอง อ่างเก็บน้ำ คลองชลประทานหรือแนวส่งน้ำชลประทาน เนื่องจากพืชผักส่วนใหญ่มีความต้องการน้ำสูง โดยเฉพาะหน้าแล้งที่อากาศ แห้ง และอัตราการระเหยน้ำสูงกว่าฤดูอื่นๆ จึงจำเป็นต้องมีน้ำเพียงพอเพื่อให้ผักสามารถเติบโตจนถึงฤดูการเก็บเกี่ยวได้

๒. การเตรียมแปลง

- แปลงปลูกผักมักเตรียมด้วยการยกแปลงสูงประมาณ ๒๐-๓๐ เซนติเมตร หรือ ขุดร่องลึก เนื่องจากพืชผักส่วนมากมีระบบรากที่ต้องการ ซอนไชในดินที่ร่วนซุย หน้าดินลึก
- ทำการไถพรวนแปลงทิ้งไว้ประมาณ ๑ อาทิตย์ เพื่อตากแดด และฆ่าเชื้อโรค
- หว่านปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก ร่วมกับปุ๋ยเคมี พร้อมไถกลบแปลง
- อัตราการใส่ปุ๋ยในแปลงควรให้มีปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกมากกว่าปุ๋ยเคมี เช่น ๑๐:๑ เนื่องจากการใส่ปุ๋ยเคมีมากจะทำให้ดินเป็นกรด หน้าดินแน่น

๓. การเตรียมเมล็ดพันธุ์

- เมล็ดพันธุ์ผักที่ใช้ควรมีลักษณะเป็นเมล็ดพันธุ์ใหม่ อายุเมล็ดพันธุ์ไม่ถึง ๑ ปี
- เมล็ดพันธุ์ที่ใช้ต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ตรงตามชนิดพืชที่ปลูก และไม่มีเมล็ดพันธุ์อื่นปลอมปน
- ทำความสะอาดเมล็ดพันธุ์ รวมถึงคัดแยกเมล็ดพันธุ์ที่ไม่สมบูรณ์ ออกด้วยวิธีนำไปแช่น้ำ และนำเมล็ดที่ลอยน้ำออก
- เมล็ดพันธุ์ส่วนมากก่อนปลูกจะทำการแช่น้ำเสียก่อนซึ่งระยะเวลาในการแช่จะแตกต่างกันในแต่ละชนิดผัก หากเมล็ดพันธุ์ที่มีเปลือกหนา แข็ง อาจใช้เวลาแช่นาน ๒ - ๓ วัน เมล็ดพันธุ์ผักส่วนมากเป็นเมล็ดที่มีเปลือกค่อนข้างบาง ไม่หนา แข็ง ส่วนใหญ่ใช้เวลาแช่ประมาณ ๑๒ ชั่วโมง - ๑ วัน เท่านั้น

๔. การปลูก

สามารถปลูกได้หลายวิธีตามความเหมาะสมของแต่ละชนิดพืช ได้แก่

การหว่านเมล็ด เป็นวิธีที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว และนิยมที่สุด ซึ่งจะหว่านเมล็ดหลังการแช่น้ำ



แล้วหรือหวานเมล็ดแห้งได้ทันที ผักที่นิยมการหวานเมล็ดมักเป็นพืชที่มีลำต้นขนาดเล็ก ขนาดทรงพุ่มน้อย ได้แก่ ผักชี ผักบุ้ง เป็นต้น

การปลูกด้วยต้นกล้า เป็นวิธีการปลูกด้วยต้นกล้าผักที่เตรียมได้จากแปลงเพาะกล้า ด้วยวิธีการหวาน วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้มากที่สุดสำหรับการปลูกผัก โดยมักใช้กับพืชที่มีลำต้นใหญ่ ทรงพุ่มกว้าง เนื่องจากใช้วิธีการหวานเมล็ด อาจไม่เหมาะสมเพราะไม่สามารถเว้นช่วงห่างของต้นให้เหมาะสมกับการเติบโตได้ การหวานอาจทำให้ต้นเจริญเติบโตไม่ดี หรืออาจต้องถอนต้นทิ้งบางส่วนซึ่งทำให้สิ้นเปลืองเมล็ดพันธุ์เสียเปล่า ผักที่นิยมปลูกด้วยวิธีนี้ได้แก่ กะหล่ำปลี ผักกาดขาว คะน้า มะเขือ พริก เป็นต้น

การหยอดเมล็ด เป็นวิธีปลูกที่ใช้สำหรับพืชผักที่ต้องการระยะห่างระหว่างต้นมาก มักเป็นพืชที่เป็นเถาหรือเครือ ต้นกล้าออกไม่มีความแข็งแรง เหี่ยว และตายง่าย หากแยกต้นกล้าปลูก เช่น ถั่วพิกยาว แตงกวา ฟักทอง ฟัก มะระ เป็นต้น

ฝังในแปลงปลูก เป็นวิธีปลูกที่ใช้กับพืชผักบางชนิดที่มีการแยกหน่อ แยกเหง้าออก ปลูกเพื่อขยายจำนวนต้นหรือกอ โดยฝังลงหลุมหรือแปลงปลูกได้ทันที เช่น ผักหอม กระเทียม ตะไคร้ ขิง ข่า กระชาย เป็นต้น

๕. การดูแลรักษา

- ในระยะแรกของการปลูกช่วง ๑ อาทิตย์แรก ทั้งการปลูกด้วยการใช้เมล็ด การปลูกด้วยต้นกล้า และปลูกด้วยการแยกหัวหรือหน่อ จำเป็นต้องมีการให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น จนต้นกล้าตั้งตัวได้

- การให้น้ำจะยังให้วันละ ๒ ครั้ง ตลอดจนถึงระยะเก็บเกี่ยว แต่อาจให้น้ำในปริมาณที่น้อยลง หรือผักบางชนิดที่อาจเว้นช่วงห่างการให้น้ำเมื่อถึงระยะก่อนเก็บเกี่ยว

- การใส่ปุ๋ยควรใส่ในระยะหลังปลูก ๑ - ๒ อาทิตย์ หรือระยะที่ต้นกล้าตั้งต้นได้แล้ว จนถึงระยะก่อนการเก็บเกี่ยวประมาณ ๑ เดือน รวมถึงพืชบางชนิดที่สิ้นสุดการให้ปุ๋ยที่ระยะก่อนการติดดอกและผล

๖. การเก็บผลผลิต

พืชผักมักมีระยะการเก็บเกี่ยวไม่เกิน ๑๒๐ วัน ส่วนมากจะใช้เวลาประมาณ ๔๐ - ๖๐ วัน ขึ้นกับชนิดของผัก โดยผักกินใบจะมีระยะเวลาการเก็บเกี่ยวสั้นกว่าผักกินดอกและผล



สรรพคุณของผักสวนครัวแต่ละชนิด



กวางตุ้ง

ซึ่งมีเส้นใยอาหารสูงจึงช่วยในการขับถ่าย และยังเป็นผักที่ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ สำหรับกวางตุ้งฮ่องเต้มีวิตามินสูง โดยเฉพาะวิตามินเอและวิตามินซี รวมถึงธาตุอาหารที่สำคัญอย่างแคลเซียมและฟอสฟอรัส



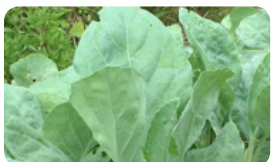
กะเพรา

เป็นสมุนไพรไทย ๆ ที่ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดอาการจุกเสียดได้ดี



ข่า

ควรเลือกข่าอ่อนเพราะมีฤทธิ์ช่วยขับลมและลดเสมหะ



คะน้า

วิตามินเอในคะน้าช่วยบำรุงสายตาขณะที่แคลเซียมและฟอสฟอรัสบำรุงกระดูกและฟัน



ต้นหอม

มีฤทธิ์ช่วยขับเหงื่อ ลดไข้ หากกินอย่างต่อเนื่องจะช่วยบำรุงหัวใจ และลดไขมันในหลอดเลือด



ตะไคร้

ตะไคร้ทั้งต้นสามารถใช้เป็นยาแก้ปวดท้อง ลดจุกเสียดและยังมีสรรพคุณในการขับปัสสาวะด้วย



ถั่วฝักยาว

ผักกินง่ายชนิดนี้ ถ้ากินแบบสด ๆ จะช่วยลดอาการแน่นท้องและท้องอืดได้



ผักชี

ต้นผักชีทำหน้าที่เหมือนยาละลายเสมหะ และช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ



ผักบุ้งจีน

ช่วยบำรุงสายตา กระดูกและฟัน ทั้งยังป้องกันโรคโลหิตจางได้ เพราะเป็นผักที่มีทั้งแคลเซียมฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินบีและซี



ผักหวานบ้าน

มีทั้งแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่รับหน้าที่บำรุงกระดูก และมีแมกนีเซียมที่ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ



พริกขี้หนู

มีวิตามินซีสูงและเป็นแหล่งรวมของกรดแอสคอร์บิกที่ช่วยขยายหลอดเลือดในลำไส้และกระเพาะอาหาร เพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายในการดูดซึมสารอาหาร



ฟักเขียว

ช่วยขับเสมหะได้ดี นอกจากนี้ฤทธิ์เย็นของฟักเขียวยังช่วยแก้ร้อนในได้ดีด้วย



ฟักทอง

เป็นแหล่งรวมของเบต้าแคโรทีนซึ่งดีต่อผิว ทั้งยังช่วยบำรุงตับ ไต และสายตาด้วย



มะกรูด

ใบมะกรูดทำให้เลือดลมไหลเวียนดี กลิ่นหอม ๆ ของมะกรูดช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย



แมงลัก

คนสมัยก่อนนิยมนำใบแมงลักมาตำจนละเอียด และคั้นน้ำดื่มใช้เป็นยาแก้หวัด



โหระพา

ใบสดของโหระพามีสรรพคุณเด่นในเรื่องการขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้วงเวียน และช่วยย่อยอาหาร



ตัวอย่างกิจกรรม การปลูกผักสวนครัว

คื่นช่าย เป็นผักสวนครัวที่ปลูกง่าย มีให้เก็บกินได้ตลอดทั้งปี เป็นผักในตระกูลเดียวกับผักชีที่ให้ใบ และก้านใบ สำหรับรับประทานสด น้ำผัก หรือนำมาประกอบอาหาร เนื่องจากมีกลิ่นหอมเย็น สามารถดับกลิ่นคาวปลา คาวเนื้อได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยลดความดันโลหิต ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด เหมาะสำหรับคนเป็นโรคไต เพราะเป็นผักที่มีโซเดียมน้อย และยังช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้

การเตรียมดิน

- ยกร่องหรือทำแปลงธรรมดา ประมาณ ๑ - ๒ เมตร
- ไถหน้าดินประมาณ ๒ - ๓ นิ้ว ตากแดดไว้ประมาณ ๕ - ๑๐ วัน
- หว่านปุ๋ยคอกให้ทั่วแปลง ประมาณ ๑,๐๐๐ กิโลกรัม/ไร่ แนะนำเป็น ชีไก่อแกรบ หลังจากนั้นตีกับดินให้ละเอียดจนดินฟู

การเพาะกล้า คื่นช่ายไม่นิยมปลูกแบบเพราะกล้า เพราะมีขั้นตอนที่ยุ่งยาก จึงมักทำการปลูกแบบหว่านมากกว่า

การปลูกคื่นช่าย

- รดน้ำแปลงปลูกพอหมาดก่อนการทำการปลูก ๑ วัน
- ทำการหว่านเมล็ดที่เตรียมไว้ให้ทั่ว ประมาณ ๐.๕ - ๑ กิโลกรัม / ไร่
- คลุมด้วยฟางบาง ๆ แล้วรดน้ำตามให้ชุ่ม



บวบ เป็นพืชชนิดเถาที่มีประโยชน์ทั้งในผลที่อ่อนและผลที่แก่ โดยผลที่อ่อนนำมาประกอบอาหารและเป็นยารักษาโรคได้ เพราะมีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาอย่างมาก ผลแก่แล้วนั้นสามารถนำมาประดิษฐ์เป็นเครื่องใช้ต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย ซึ่งบวบนั้นสามารถปลูกได้ง่ายในเขตร้อน ทำให้ในประเทศไทยนิยมปลูกกันอย่างมาก ไม่ว่าจะปลูกเพื่อการบริโภคหรือปลูกเพื่อจำหน่าย

การเตรียมดิน

- ไถหน้าดินลึกประมาณ ๒๕ - ๓๐ เซนติเมตร ตากแดดไว้ ๗ - ๑๐ วัน หลังจากนั้น ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกลงไปดิน
- ทำการยกร่องสูง ๗๕ เซนติเมตร กว้าง ๑.๕ เมตร ขุดหลุมลึก ๒ - ๔ เซนติเมตร ห่างกัน ๗๕ - ๑๐๐ เซนติเมตร (บวบเหลี่ยม และบวบดำ)
- ทำการยกร่องสูง ๗๕ เซนติเมตร กว้าง ๒.๕ เมตร ขุดหลุมลึก ๒ - ๔ เซนติเมตร ห่างกัน ๒.๕ เมตร (บวบงู)

การเพาะกล้า บวบไม่นิยมเพาะกล้าเนื่องจากต้นกล้ามีความเปราะ หักง่าย

การปลูกบวบ

- หยอดเมล็ดลงในหลุมที่เตรียมไว้จำนวน ๓ - ๕ เมล็ด
- กลบด้วยดินผสมปุ๋ยคอก รดน้ำให้ชุ่ม
- คลุมปากหลุมด้วยหญ้าแห้งหรือฟาง



ถั่วฝักยาว เป็นพืชอายุสั้น ปลูกได้ตลอดปี ปลูกเพียงเดือนกว่าก็สามารถเก็บผักได้ทุกวัน อีกทั้งยังมีต้นทุนการผลิตไม่สูง ดูแลไม่ยาก จึงเหมาะกับเกษตรกรมือใหม่ที่เริ่มปลูกเพื่อขาย หรือผู้ที่สนใจลองปลูกไว้กินเองภายในบ้าน

การเตรียมดิน

- ไถพรวน ลึกประมาณ ๒๕ เซนติเมตร ตากดินทิ้งไว้ ๕ - ๗ วัน เพื่อจัดการกับศัตรูพืชต่าง ๆ ในดิน กำจัดวัชพืชออกจากแปลง แล้วไถคราด อาจใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวแล้ว เพื่อปรับปรุงโครงสร้างดินให้ดีขึ้น
- การยกร่อง ให้ร่องกว้างประมาณ ๑ เมตร ขนานกับพื้นที่ และเตรียมร่องระหว่างแปลงปลูก ๕๐ - ๘๐ เซนติเมตร ไว้เดินเข้าออก
- การเตรียมหลุมปลูก ขุดหลุมลึกประมาณ ๑๐ - ๑๕ เซนติเมตร ระยะห่างระหว่างแถวประมาณ ๘๐ เซนติเมตร ระยะห่างระหว่างหลุมประมาณ ๕๐ เซนติเมตร ร่องกันหลุมด้วยปุ๋ยสูตร ๕ - ๑๐ - ๕ หรือ ๑๕ - ๑๕ - ๑๕ หลุมละครึ่งช้อนแกง คลุกให้เข้ากันกับดินกันหลุม

การปลูก หยอดเมล็ดหลุมละ ๓ - ๔ เมล็ด กลบด้วยเกลบ หรือปุ๋ยคอกหรือดินผสมให้หนาประมาณ ๕ เซนติเมตร คลุมด้วยฟางแห้งบาง ๆ เพื่อรักษาความชื้น รดน้ำให้ชุ่มพอเหมาะ การถอนแยกหลังจากหยอดเมล็ดแล้ว ๗ - ๑๕ วัน ถอนต้นที่ไม่สมบูรณ์ออก เหลือต้นแข็งแรงไว้ ๒ ต้นต่อหลุม หลังหยอดเมล็ดควรให้น้ำทุกวัน เช้า - เย็น จนต้นถั่วฝักยาวสามารถตั้งตัวได้



ผักหวาน เป็นพืชผักที่โดยปกติธรรมชาติแล้วจะเกิดขึ้นเองในป่า นิยมปลูกกันเพื่อสร้างอาชีพสร้างรายได้ให้กับครอบครัว เพราะว่าผักหวาน เป็นผักที่มีรสชาติอร่อย นำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายแบบหลายชนิด แกงแบบลาวอีสานหรือแกงแบบไทยๆ หรือแล้วแต่ภาคไหนจะนำไปปรุงกับวัตถุดิบของแต่ละพื้นที่ การปลูกผักหวานให้รอดนั้นไม่ยากนัก หากแต่ต้องมีเทคนิคในการปลูก หากนำมาปลูกเพื่อจำหน่ายก็เป็นอาชีพที่น่าสนใจทีเดียว ซึ่งส่งผลในระยะยาวสามารถขายได้ทั้งแบบเก็บยอดผักหวานขาย และก็สามารถตอนกิ่งพันธุ์เพื่อจำหน่ายก็ถือว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่ามากเลย

เทคนิคการปลูกผักหวานด้วยวิธีธรรมชาติ

- หาพืชพี่เลี้ยงให้กับต้นผักหวานก่อนปลูก เช่น พืชตระกูลถั่ว โดยเฉพาะต้นแค ต้นมะขาม จะเป็นพืชพี่เลี้ยงให้กับต้นผักหวานได้เป็นอย่างดี
- เมื่อได้กิ่งพันธุ์มาแล้วให้ตัดกิ่งให้สั้นเหลือประมาณ ๔๕ - ๕๐ เซนติเมตร ขุดหลุม ใกล้เคียงกับพืชพี่เลี้ยง เช่น ต้นแค ต้นชะอม ต้นตะขบต้นมะขามเทศ ประมาณ ๑ ศอก หรือ ๓๐ เซนติเมตร ขุดหลุมให้มีขนาดความกว้างประมาณ ๑ ฟุตเศษๆ
- รากสมบูรณ์แบบให้ค่อยๆ ใช้คัตเตอร์ กรีดเจาะลงแบบเบาๆ อย่าให้รากขาด
- พรวนดินที่กันหลุมให้ร่วนซุย ผสม ปุ๋ยคอกกับดินให้เข้ากันแล้วนำกิ่งพันธุ์ผักหวาน มาตัดลงปักชำแบบเบามือ วางกิ่งผักหวานตรง กลางกันหลุมแล้วใช้ดินกลบพอหลวมๆ ให้พอดี กับปากหลุมนำไม้ไผ่หรือไม้ที่แข็งแรงมามัดกิ่งไม่ให้โยก
- รดน้ำพอให้ชุ่ม อย่าให้น้ำขัง หย้าแห้ง เศษใบไม้แห้งมากลบปากหลุมได้เพื่อเป็นการสร้าง ปุ๋ยไปในตัว



กระเพรา ถือเป็นผักสวนครัวที่ได้รับความนิยมมากชนิดหนึ่ง เนื่องจากมีกลิ่นหอมแรง และให้รสเผ็ด เหมาะสำหรับนำมาประกอบอาหารโดยเฉพาะเมนูผัดกระเพรา และใส่ในอาหารจำพวกต้มยำต่าง ๆ กระเพราเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุข้ามปี ลำต้นเป็นทรงพุ่ม สูงประมาณ ๗๐ - ๘๐ ซม. ลำต้นและใบมีขนเล็กน้อย ใบมีสีเขียวและสีม่วง มีกลิ่นหอม

การเพาะเมล็ดสำหรับทำกล้า

- ทำแปลงเพาะขนาดความกว้าง ๑ เมตร (ความยาวแล้วแต่แปลง)
- ย่อยดินให้ละเอียด คลุกเคล้าปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก
- หว่านเมล็ดให้ทั่วแปลง หลังเพาะประมาณ ๗ - ๑๐ วัน เมล็ดจะเริ่มงอก
- ดูแลรักษาต้นกล้าประมาณ ๒๕ - ๓๐ วัน ก็ย้ายต้นกล้าไปปลูกในแปลง

การเตรียมดินปลูกและการย้ายต้นกล้า

- ใช้จอบขุดดินลึกประมาณ ๑๕ - ๒๐ เซนติเมตร หรือ ๑ หน้าจอบ
- ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักลงแปลงกว้าง ๑ เมตร ความยาวแล้วแต่ขนาดแปลง
- ขุดหลุมปลูกขนาดลึก ๑/๒ หน้าจอบ
- ใช้ระยะห่างระหว่างต้น ๓๐ เซนติเมตร ระหว่างแถว ๖๐ เซนติเมตร
- นำต้นกล้าลงปลูกในหลุมแล้วรดน้ำตาม
- การใส่ปุ๋ย เมื่อต้นกะเพราอายุ ๑๐ - ๑๕ วัน



พริก ผักสวนครัวที่คุ้นหน้าคุ้นตากันดีกับสีส้มที่จัดจ้านและรสชาติที่เผ็ดร้อนคู่ครัวอาหารไทยอย่าง “พริก” เป็นสมุนไพรที่นิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารและนิยมนำปลูกลงตามบ้านเรือนกันทั่วไป ด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และสรรพคุณที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง และซึ่งช่วยทำให้เลือดไหลเวียน ขับเหงื่อ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นตื่นตัว และช่วยในการกระตุ้นระบบการเผาผลาญได้อย่างดีเยี่ยม

การเตรียมดิน

- ปลุกบริเวณที่มีแสงแดดส่องถึงอย่างน้อยครึ่งวัน สามารถปลูกได้ทั้งแบบลงแปลงและแบบกระถาง โดยควรเลือกกระถางขนาด ๑๒ นิ้วขึ้นไป หรือยกแปลงปลูก ผสมปุ๋ยคอกคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- หยอดเมล็ดเพื่อเพาะกล้า และถอนแยกต้นกล้าจากถาดเพาะหลังจากหยอดเมล็ด ๒๕ - ๓๐ วัน มาปลูกหลุมละ ๑ ต้น หรือหยอดเมล็ด ๒ - ๓ เมล็ดต่อหลุม กลบดินแล้วรดน้ำให้ชุ่ม
- รดน้ำเป็นประจำทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง เช้าและเย็น
- ใส่ปุ๋ยเมื่อพืชอายุ ๔๕ - ๕๐ วัน
- การเก็บเกี่ยวตั้งแต่การเพาะเมล็ดจนถึงวันเก็บเกี่ยวใช้เวลาประมาณ ๙๕ - ๑๐๐ วัน และสามารถเก็บเกี่ยวต่อเนื่องได้อีก ๑ - ๓ ปี แตกต่างกันตามสายพันธุ์



ผักชี คือ พืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว แต่เป็นพืชล้มลุกที่มีอายุสั้นประมาณ ๔๐ - ๖๐ วันเท่านั้น โดยผักชีที่นิยมปลูกกันในประเทศไทย คือ ผักชีพันธุ์สิงคโปร์, พันธุ์สิงคโปร์เมล็ดดำ และพันธุ์ไต้หวัน ในการปรุงอาหารผักชีสามารถนำมาปรุงอาหารได้ทุกส่วนของต้น ถือเป็นผักที่มีการใช้มากในครัวเรือน ผักชีเป็นพืชที่ชอบดินร่วนปนทราย หากจะปลูกในพื้นที่ที่เป็นดินเหนียว ควรเตรียมดินให้ระบายน้ำได้ดี พื้นที่ที่ปลูกต้องเป็นพื้นที่ที่มีฝนน้อย อากาศเย็น ในการปลูกเพื่อเอาต้นนั้น ควรปลูกราวเดือนกันยายนถึงปลายตุลาคม เพราะในช่วงนี้ผักชีจะงอกงามได้ดี โดยวิธีปลูกผักชีนั้น ปลูกได้ด้วยการเพาะเมล็ดพันธุ์สามารถปลูกได้ทั้งแบบกระถาง และแปลงดิน

วิธีการปลูกผักชี

๑. เตรียมดินสำหรับปลูก ด้วยการตากดินสัก ๑ สัปดาห์ แล้วพรวนดินให้แตกเป็นก้อนเล็ก ผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยสดคลุกเคล้าเข้าไป
 ๒. บดเมล็ดพันธุ์ผักชีที่ซื้อมาให้แตกออกเป็น ๒ ซีก แล้วนำเมล็ดไปแช่น้ำประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมง
 ๓. นำเมล็ดพันธุ์ผักชีที่แช่น้ำแล้วไปฝังลง ผสมกับทรายหรือขี้เถ้าเล็กน้อย
 ๔. เมื่อเห็นเมล็ดเริ่มงอก ให้นำไปใส่กระถางปลูกที่เตรียมดินเอาไว้แล้ว จากนั้นคลุมด้วยฟางข้าวหรือหญ้าแห้ง แล้วรดน้ำให้ชุ่ม
 ๕. รอเก็บเกี่ยวมารับประทานในอีก ๓๐ - ๔๕ วัน
- โดยเวลาถอนให้รดน้ำจนดินชุ่มก่อน และควรถอนทั้งราก



มะเขือเปราะ เป็นผักสวนครัวที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการนำไปประกอบอาหาร หรือกินแกล้มคู่กับมื้ออาหารก็ตาม เนื่องจากมีคุณประโยชน์หลายอย่าง เช่น ย่อยอาหาร ขับลม นอกจากนี้ มะเขือเปราะยังเป็นพืชที่ปลูกได้ง่าย นำไปขายรายได้ดี ไม่ต้องการการดูแลมาก เจริญเติบโตดี และสามารถปลูกได้ในดินทุกชนิด

การเตรียมดิน

สำหรับแปลงเพาะกล้า นำดินละเอียดผสมกับปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักในอัตราส่วน ๒:๑ สำหรับแปลงปลูก ทำการไถหน้าดินประมาณ ๑๕ - ๓๐ เซนติเมตร แล้วทำการย่อยดิน จากนั้นหว่านปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักคลุกเคล้าให้ทั่วดิน ทำการยกร่องสูงประมาณ ๓๐ เซนติเมตร กว้าง ๑๒๐ เซนติเมตร

การเพาะกล้า

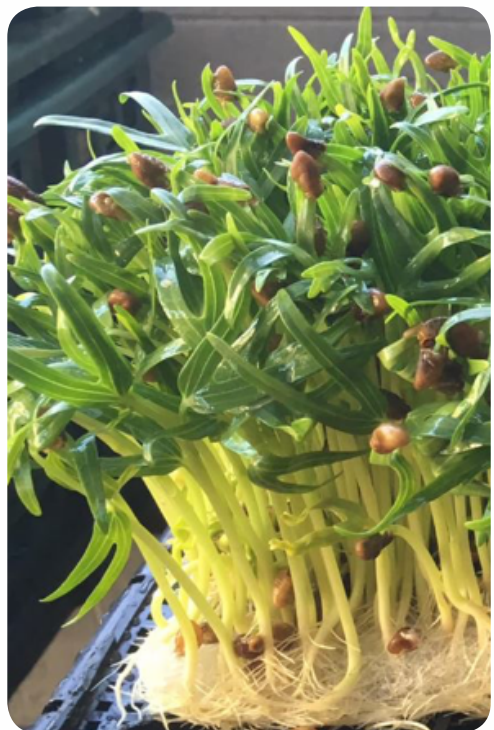
- ใช้ไม้จิ้มฟันกดลงบนดินเพาะกล้าที่เตรียมไว้
- หยอดเมล็ดลงในหลุม ๑ - ๒ เมล็ด
- กลบหน้าหลุมด้วยดิน หลังจากนั้นโรยปูนขาวรอบ ๆ ภาชนะที่ทำการเพาะกล้า
- เมื่อดันกล้าเริ่มงอก ประมาณ ๗ - ๑๐ วัน ให้เริ่มรดน้ำวันละ ๑ - ๒ ครั้ง เข้าเย็น จนกระทั่งต้นกล้ามีอายุ ๒๕ - ๓๐ วันจึงทำการย้ายกล้าลงแปลงปลูกต่อไป
- การให้น้ำ หลังจากการย้ายต้นกล้า ทำการรดน้ำทุกวัน เช้า - เย็น จนเมื่อต้นกล้าฟื้นแล้ว จึงทำการรดน้ำ วันละ ๑ ครั้ง โดยเฉพาะช่วงเวลาดอกติด ต้องรดน้ำสม่ำเสมอ อย่าให้ขาดน้ำ
- เริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่อมะเขือเปราะมีอายุ ๔๕ - ๖๐ วัน



ผักบุ้ง เป็นผักสวนครัวที่นำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง อีกทั้งยังปลูกง่ายโตเร็ว แต่ไม่ก่อาทิตยก็สามารถเก็บเกี่ยวได้แล้ว วิธีปลูกนั้นก็ง่ายแสนง่าย สามารถปลูกได้ทั้งแบบเพาะเมล็ดและใช้รากปักชำ ผักบุ้งเป็นผักที่ชอบน้ำ ฉะนั้นถ้าปลูกในกระถางควรหมั่นรดน้ำบ่อย ๆ อย่าปล่อยให้หน้าดินแห้ง

วิธีปลูกแบบใช้เมล็ด

๑. นำตะกร้าแบบมีรูมาวางซ้อนกันกับกระบะ
๒. นำกากมะพร้าวสับใส่ตะกร้าโดยให้ความสูงประมาณ ๓/๔ นิ้ว
๓. ใส่น้ำสะอาด ให้ความสูงของน้ำปริ่มกับกากมะพร้าว
๔. โรยเมล็ดผักบุ้งอย่าให้ติดกันจนเกินไป และนำฝาหรือภาชนะมาปิดด้านบน วางในที่ร่ม ไม่ต้องตากแดด
๕. รากจะเริ่มโผล่ใน ๒ วัน ในระหว่างนี้ควรสังเกตระดับน้ำ ถาลดลงให้เติมให้สูงเท่าเก่า ถ้าต้นเริ่มงอกแล้วก็ไม่ต้องปิดฝาแล้ว (ใบจะได้ไม่เหลือง) และเติมปุ๋ยประมาณวันที่ ๕
๖. พอครบ ๑๔ วันเติมน้ำปุ๋ยเพิ่ม และเปลี่ยนกระบะใส่น้ำเป็นขนาดใหญ่ขึ้นเพื่อให้รากยาว
๗. พอครบ ๓ สัปดาห์หรือ ๒๑ วัน ต้นจะยาวประมาณ ๑๐ - ๑๒ นิ้ว แปลว่า ใกล้เคียงได้แล้ว ให้ถายน้ำปุ๋ยออก และใส่น้ำสะอาดไว้ ๓ - ๕ วัน เพื่อล้างปุ๋ยตกค้างออกและตัดได้ทันที



วิธีปลูกแบบไม่ใช้เมล็ด

๑. ตัดฟองน้ำให้เป็นลูกเต๋า ขนาดกว้าง ๑ x ๑ นิ้ว กรีดตรงกลางฟองน้ำให้เป็นรู นำไปชุบน้ำให้ชุ่ม

๒. นำต้นผักบุ้งตัดรากเสียตามรูที่เจาะไว้ แล้วนำฟองน้ำไปวางเรียงในตะกร้า ให้ต้นผักบุ้งโผล่จากรูตะกร้าประมาณ ๓ นิ้ว จากนั้นนำตะกร้าไปวางซ้อนกับกระบะใส่น้ำ ระวังอย่าให้ลำต้นส่วนล่างโดนกับก้นกระบะ

๓. ทิ้งไว้ ๕ - ๗ วัน พอรากเริ่มยาวแล้วให้เปลี่ยนน้ำใส่ปุ๋ย

๔. เปลี่ยนเป็นกระบะใหญ่ จากนั้นทิ้งไว้ประมาณ ๑๔ วัน ก็จะโตเต็มที่



๑.๒ การเลี้ยงสัตว์เป็นอาหาร



มนุษย์ใช้สัตว์แบบทุกชนิดเป็นอาหาร มนุษย์สมัยโบราณล่าจับสัตว์มาเป็นอาหาร นับแต่สัตว์ที่ล่าหรือจับได้ง่าย ๆ โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือพิเศษ เช่น งู แร่ ฯลฯ จนกระทั่งคิดเครื่องมือจับสัตว์ที่มีขนาดใหญ่และล่าได้ยากขึ้น จนสามารถ ล่าและจับสัตว์มาเป็นอาหารได้มากขึ้น เมื่อเหลือจากการบริโภคก็กักขังสัตว์ไว้ใช้เป็นอาหารในวันต่อไป

ปัจจุบันเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เป็นอาหารที่สำคัญของมนุษย์ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ ซึ่งให้สารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายมนุษย์โดยเฉพาะโปรตีน

ประโยชน์ของการเลี้ยงสัตว์

การเลี้ยงสัตว์ให้ประโยชน์ต่อผู้เลี้ยงมากมายหลายประการ เช่น เลี้ยงสัตว์เพื่อบริโภคในครัวเรือนและเลี้ยงสัตว์เพื่อขาย นำมาเป็นอาชีพที่ได้ผลตอบแทนสูง หากมองในภาพรวมตั้งแต่ผู้ประกอบการอาชีพเลี้ยงสัตว์ ครัวเรือน ชุมชน สังคม และประเทศชาติได้รับประโยชน์จากการเลี้ยงสัตว์ทั้งสิ้น

ประเภทของสัตว์เลี้ยงแบ่งตามประโยชน์ มีดังนี้

๑. ใช้เป็นอาหาร ได้แก่

- สัตว์ที่ให้เนื้อ เช่น วัว หมู ไก่ ปลา
- สัตว์ที่ให้นม เช่น วัว แพะ
- สัตว์ที่ให้ไข่ เช่น เป็ด ไก่

๒. ใช้แรงงาน ได้แก่

- สัตว์ที่ใช้เป็นพาหนะ เช่น ช้าง ม้า
- สัตว์ที่ใช้ไถนา ลากเกวียน เช่น วัว ควาย

๓. เพื่อความเพลิดเพลิน เช่น นก ปลา สุนัข แมว

ปัจจัยในการเลี้ยงสัตว์

ในการเลี้ยงสัตว์ สัตว์ที่เลี้ยงไว้จะเจริญเติบโตได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัย ๒ ประการ คือ พันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม คือ

๑. ภูมิอากาศ ได้แก่ ความร้อน หนาวของอากาศ ความชื้น ฝน กระแสลม ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของสัตว์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรง คือ ความสุขสบายของสัตว์ ทางอ้อม คือ เมื่อสัตว์สุขสบายก็จะเจริญเติบโตได้ดี

๒. อาหาร จัดเป็นสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่ง อาหารคือ สิ่งที่สัตว์กินเข้าไปแล้วไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับสัตว์ สามารถถูกย่อยและดูดซึมเข้าไปในร่างกายของสัตว์เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีพ ถ้าอาหารไม่เพียงพอจะทำให้สัตว์ขาดแร่ธาตุ สัตว์ก็จะเจริญตามปกติไม่ได้ และอาจเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา

๓. ที่อยู่อาศัย สภาพโรงเรือนที่อยู่อาศัยของสัตว์ควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป คับแอัด คับฝนได้ดี กันลมได้ และปราศจากศัตรูของสัตว์ เช่น นก หนู แมว สุนัข

๔. โรคและศัตรู โรคของสัตว์อาจเกิดจากสิ่งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิตก็ได้ อาจเป็นพวกแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิต่าง ๆ รวมทั้งอาการขาดธาตุอาหาร ซึ่งเราควรดูแลรักษาสัตว์ไม่ให้เป็นโรคต่าง ๆ เพราะการป่วยของสัตว์ก็เป็นการบั่นทอนการเจริญเติบโตของสัตว์



ตัวอย่างกิจกรรม การเลี้ยงสัตว์เป็นอาหาร

ไก่ ปัจจุบันการเลี้ยงไก่ไข่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก โดยนำมาเลี้ยงภายในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ว่าง เพื่อเป็นการผลิตไข่ไว้ประกอบอาหารภายในครัวเรือน เพราะนอกจากจะช่วยในเรื่องการประหยัดค่าใช้จ่ายแล้ว เศษอาหารที่เหลือจากชีวิตประจำวันจากมื้ออาหารยังสามารถนำมาใช้สำหรับเป็นอาหารให้ไก่กินได้ ซึ่งไข่ที่ได้จากไก่ที่เลี้ยงหากกินไม่ทันจนมีมากพอ ยังนำไปจำหน่ายเป็นการสร้างรายได้อีกหนึ่งช่องทาง แยกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

ไก่พันธุ์แท้ ไก่ที่ได้รับการคัดเลือกและผสมพันธุ์มาเป็นอย่างดี จนลูกหลานในรุ่นต่อๆ มามีลักษณะรูปร่าง ขนาด สี และอื่น ๆ เหมือนบรรพบุรุษ ไก่พันธุ์แท้

ไก่พันธุ์ผสม ไก่ที่เกิดจากการผสมพันธุ์ระหว่างไก่พันธุ์แท้ ๒ พันธุ์ โดยมีจุดประสงค์ให้ลูกไก่ได้ข้อดีของพ่อพันธุ์และแม่พันธุ์ เช่น ไข่ดก ทนทานโรค เป็นต้น ยกตัวอย่างไก่ผสมที่เป็นที่นิยมก็ คือ ไก่ไฮบริด

ส่วนนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากในการเลี้ยงไก่ไข่ คือ ถาดหรือรางอาหาร รางน้ำ และอุปกรณ์พิเศษ เช่น

๑. เครื่องกกลูกไก่ ทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแทนแม่ไก่ในตอนที่ถูกไก่อังเล็ก

๒. รางไข่ โดยปกติรางไข่จะควรมีความมืดพอสมควร และมีอุณหภูมิที่เย็น หากเลี้ยงแบบโรงเรือนก็จะเป็นรางที่ควรทำความสะอาดง่าย หรือถ้าเลี้ยงแบบปล่อย ควรมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการออกไข่ อย่างที่ได้กล่าวมาข้างต้น

๓. วัสดุรองพื้น จำพวก ฟางข้าว ชังข้าวโพด แกลบ เป็นต้น เพื่อความสะดวกและความสบายของตัวไก่

๔. อุปกรณ์การให้แสง ทั้งแสงจากธรรมชาติ และแสงจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

ชนิดของอาหารที่ใช้เลี้ยงไก่ไข่

๑. อาหารผสม เป็นอาหารผสมจากวัตถุดิบที่บดละเอียดแล้วหลาย ๆ อย่างคลุกเคล้าให้เข้ากัน สามารถนำไปเลี้ยงไก่ได้ทันที

๒. หั่วอาหาร เป็นอาหารเข้มข้นที่ผสมจากวัตถุดิบพวกโปรตีนจากพืช สัตว์ วิตามิน แร่ธาตุ และยาต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะสมและลดต้นทุนค่าอาหาร



๓. **อาหารอัดเม็ด** เป็นอาหารสำเร็จรูปมีให้เลือกหลากหลาย ขึ้นอยู่กับอายุของไก่

๔. **อาหารเสริม** เป็นอาหารที่นำไปเสริมเพื่อเพิ่มสารอาหารด้านต่าง ๆ ที่ยังขาด เพื่อให้ไก่ได้รับสารอาหารครบถ้วน

โรงเรียนในการเลี้ยงไก่ไข่

๑. ป้องกันแดด ลม และฝนได้

๒. แข็งแรง ทนทาน ป้องกัน นก หนู แมว หรือสุนัขได้

๓. ทำความสะอาดได้ง่าย

๔. ห่างจากชุมชน และอยู่ใต้ลมของบ้าน เพราะจะได้ไม่มีกลิ่นรบกวน

๕. ใช้วัสดุที่หาง่าย ราคาถูก

๖. ถ้าสร้างหลายหลังควรมีระยะห่างมากกว่า ๑๐ เมตร เพื่อให้ระบายอากาศได้ดี และป้องกันการแพร่ระบาดของโรค



หมูหลุม เป็นอาชีพหนึ่งที่ครัวเรือนนิยมทำกันมาก ปัจจุบันการเลี้ยงหมูมีต้นทุนสูง และยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม มูลของหมูส่งกลิ่นเหม็นรบกวนค่อนข้างมาก ครัวเรือนมีทางเลือกในการเลี้ยงหมูแบบต้นทุนต่ำ และไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังใช้ประโยชน์จากมูลหมู ทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นเนื่องจากต้นทุนในการเลี้ยงต่ำ เช่น อาหารของหมูก็มาจากพืชผักหลายชนิดที่หาได้ในท้องถิ่น

ประโยชน์จากการเลี้ยงหมูหลุม

๑. ได้ปุ๋ยหมักมาปลูกพืชโดยไม่ต้องซื้อ
๒. ลดกลิ่นรบกวนเพื่อนบ้าน
๓. มีอาหารโปรตีนบริโภคในครัวเรือน หรือจำหน่ายเพิ่มรายได้

วิธีการเลี้ยงหมูหลุมแบบธรรมชาติ

การสร้างโรงเรือน ควรเป็นที่สูง น้ำท่วมไม่ถึง วัสดุที่ใช้ในการก่อสร้าง ควรเป็นวัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น โครงหลังคาทำด้วยไม้ไผ่ หลังคามุงด้วยหญ้าคา หรือหญ้าแฝก ใบจากเพื่อประหยัดต้นทุน

คอกหมูหลุม ๑ ตัว ใช้พื้นที่ประมาณ ๑.๕ - ๒ ตารางเมตร

- คอกขนาด ๒.๕ x ๓ เมตร เลี้ยงหมูได้ ๔ ตัว
- คอกขนาด ๒.๕ x ๔ เมตร เลี้ยงหมูได้ ๔ - ๖ ตัว
- คอกขนาด ๔ x ๔ เมตร เลี้ยงหมูได้ ๘ ตัว
- ขุดดินออกในส่วนพื้นที่จะสร้างคอก ลึก ๙๐ เซนติเมตร ปรับพื้นที่ให้มีระดับ

สม่ำเสมอ ใช้วัสดุบล็อกกันด้านข้างคอกเหนือ ขอบหลุมสูง ๒ เมตร

การให้อาหาร ลูกหมูที่นำมาเลี้ยงควรมีน้ำหนัก ๑๕ - ๒๐ กิโลกรัม ในช่วงเดือนแรก ควรให้อาหารสำหรับหมูเล็กโดยผสมรำอ่อน ปลาช่อนขากั่วเหลือง ปลาป่น หรือน้ำหอยเชอรี่หมักแทนปลาป่น จนน้ำหนักหมูได้ ๓๐ กิโลกรัมขึ้นไป อาหารหมู ได้แก่ เศษอาหารเหลือทิ้งจากครัวเรือน เศษพืชต่าง ๆ หญ้าสด หญ้าหมัก ฟางข้าว ดิน ใบไม้ผุ จุลินทรีย์ท้องถิ่น น้ำหมักจากพืชสีเขียว และแบคทีเรียกลุ่มแลคติก หรือใช้อาหารสำเร็จรูปเพื่อใช้ผสมร่วมกับอาหารที่ทำขึ้น สามารถเพิ่มพืชสดใส่ให้กินในคอกได้เลย ส่วนเศษซากพืชบางชนิด ต้องหมักก่อนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพย่อย ถังน้ำ และรางอาหาร ควรตั้งไว้คนละด้านเพื่อหมูจะเดินไปมาเป็นการออกกำลังกาย

น้ำต็ม สำหรับหมูหลุม

ส่วนผสมน้ำต็มให้สุกรประกอบด้วย

๑. หัวเชื้อจุลินทรีย์ฝัก หรือผลไม้ ๒ ช้อนโต๊ะ
๒. น้ำฮอร์โมน สมุนไพร ๒ ช้อนโต๊ะ (เหล้าตองยา)
๓. นมเปรี้ยว ๒ ช้อนโต๊ะ
๔. น้ำหมักแคลเซียม ๒ ช้อนโต๊ะ
๕. น้ำสะอาด ๒๐ ลิตร

ผสมให้ต็มเป็นประจำทุกวัน หากพื้นคอกสุกรแน่น หรือแข็งก็ใช้น้ำดังกล่าวราดบนพื้นคอกจะทำให้เกิดกลิ่นหอม จูงใจให้สุกรขุดคุ้ยเป็นการกลับหน้าดิน ช่วยให้พื้นคอก ร่วน โปร่ง มีอากาศถ่ายเท เกิดจุลินทรีย์มากมาย



ปลาดุกในท่อปูนซีเมนต์ เป็นวิธีการเลี้ยงปลาอีกวิธีหนึ่งที่สามารถเลี้ยงกันได้ง่าย สำหรับสถานที่ที่ใช้พื้นที่ไม่เยอะ และสามารถเคลื่อนย้ายท่อปูนซีเมนต์ได้ง่ายด้วย ค่าลงทุนในการเลี้ยงก็ไม่มากสามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพเสริมได้และผลตอบแทนก็เป็นที่น่าภูมิใจ ดังนี้

วัสดุ/อุปกรณ์การเลี้ยง

- พันธุ์ลูกปลาดุก (บิกอูย หรือรัสเซีย) ขนาด ๒ - ๓ เซนติเมตร
- อาหารปลาดุกสำเร็จรูปชนิดเม็ด
- อาหารตามธรรมชาติ (ปลวก หรือไครงไก่อ)
- บ่อปูนซีเมนต์ก้นทึบ ๑ วง
- น้ำประปา
- ตะแกรงคลุม
- ท่อประปาขนาดเล็ก

ขั้นตอนการเลี้ยง

๑. เลือกหาพันธุ์ลูกปลาดุกตามที่ต้องการ
๒. นำบ่อปูนซีเมนต์ก้นทึบ เจาะรูด้านข้างบ่อปูนซีเมนต์พร้อมทำท่อระบายน้ำโดยใช้ท่อประปาขนาดเล็กใส่ลงไปให้รูเจาะเพื่อถ่ายเทน้ำ โดยท่อระบายน้ำสามารถเปิด ปิดได้
๓. ควรปรับสภาพของน้ำในบ่อที่เลี้ยงให้มีสภาพเป็นกลาง หรือเป็นด่างเล็กน้อย แต่ต้องแน่ใจว่าบ่อซีเมนต์จะต้องหมดฤทธิ์ของปูน
๔. ล้างบ่อน้ำให้สะอาด แล้วเทน้ำประปา น้ำบ่อ หรือน้ำคลอง ลงไปในบ่อปูนซีเมนต์ ระดับน้ำให้อยู่ในราว ๆ ครึ่งถึงปูน หรือมากกว่าน้ำเล็กน้อย
๕. นำลูกปลาดุกลงไปในบ่อปูนซีเมนต์ ใส่ผักตบชวา หรือผักบุ้งลงไปเล็กน้อย เพื่อให้ปลาได้มีอาหาร และหลบแดด
๖. ควรให้อาหารเม็ดผสมข้าวสุกคลุกน้ำป่นเป็นก้อนให้ลูกปลากิน โดยให้กินวันละ ๒ ครั้ง หว่านให้กิน ท่วบ่อโดยเฉพาะในบริเวณขอบบ่อ ลูกปลามีขนาดโตขึ้นความยาวประมาณ ๕ - ๗ เซนติเมตร สามารถฝึกให้กินอาหารเม็ด
๗. ปิดตะแกรงคลุมทุกครั้ง เพื่อป้องกันสัตว์อื่นลงไป
๘. ดูแลปลาดุก อย่างน้อย ๓ เดือน ได้ปลาดุกไว้กิน และขาย

วิธีทำน้ำหมักสูตรเลี้ยงปลา

หั่นมะละกอ กลัวยน้ำหว่า พักทองทั้งเปลือกและเมล็ดใส่ไว้ในภาชนะที่มีฝาปิด ผสมน้ำตาลทรายแดง แล้วคนให้เข้ากันและปิดฝาให้แน่นหมักทิ้งไว้ ๗ วัน แล้วเติมน้ำสะอาด ๙ ลิตร ปิดฝาให้แน่นแล้วหมักต่ออีก ๑๕ วัน

ประโยชน์

- ปลาไม่เป็นโรค
- ปลาไม่มีกลิ่นสาบ
- ปลาไม่มีมันในท้อง
- ปลาจะมีเนื้อหวานรสชาติอร่อย



จิ้งหรีด การเพาะเลี้ยงจิ้งหรีดนั้นมีวิธีการเพาะเลี้ยงง่าย ลงทุนไม่เยอะลงทุนครั้งเดียวสามารถต่อยอดการเลี้ยงไปได้เรื่อย ๆ โดยไม่ต้องลงทุนซื้อเพิ่ม แต่ก็จะมีปัญหาที่ตัวจิ้งหรีดที่ลอกคราบจะถูกจิ้งหรีดตัวที่แข็งแรงกิน ทำให้จิ้งหรีดที่เลี้ยงจะได้น้อยลง แต่ก็มีเทคนิคในการป้องกันไม่ให้จิ้งหรีดกินด้วย วิธีเลี้ยงจิ้งหรีดในบ่อปูนแบบพื้นบ้านเพื่อสร้างรายได้ และสามารถเพิ่มปริมาณจิ้งหรีด

อุปกรณ์ในการเพาะเลี้ยงจิ้งหรีดในบ่อปูน

- บ่อซีเมนต์ กว้าง ๑.๒๐ เมตร
- ถาดไข่จิ้งหรีด ๔ ถาด (ซื้อมาถาดละไม่เกิน ๑๐๐ บาท)
- อีฐบล็อก ๓ - ๔ ก้อน
- ถาดใส่ไข่ไก่ ประมาณ ๒๐ - ๓๐ อัน
- แผ่นฟองน้ำ ๑ - ๒ อัน (ไว้ให้น้ำจิ้งหรีด)
- กระบอกฉีดน้ำฟ็อกซี
- ผ้ามุ้งเขียว (ใช้ปิดปากบ่อ กันจิ้งจก)
- อาหารไก่ รำข้าว
- ถาดใส่แกลบดำ (ไว้รองไข่จิ้งหรีด ตอนจิ้งหรีดตัวเมียจะวางไข่)

วิธีการเลี้ยงจิ้งหรีดในบ่อปูน

- นำถาดไข่จิ้งหรีดที่ได้มาไปอบให้ความร้อนประมาณ ๗ - ๑๐ วัน (อบในกล่องโฟม) พอเริ่มเห็นตัวอ่อนค่อยย้ายไปลงในบ่อซีเมนต์ เอาแผ่นฟองน้ำไปวางไว้เพื่อให้ไข่ เมื่อเขาฟักเป็นตัวให้พรมน้ำก่อนอย่าเพิ่งให้อาหาร

- นำอีฐบล็อกมาวางกันบ่อ เพื่อให้มีพื้นที่โล่งโปร่งไม่อับ
- ใส่ถาดไข่ไก่วางซ้อนกันประมาณอันละ ๕ - ๗ อัน วางลงสัปดาห์ (ไว้ให้จิ้งหรีดเป็นที่หลบซ่อนตัวเวลาลอกคราบ)

- ให้อาหารที่ละน้อย ๆ พอหมดค่อยเพิ่ม (อาหารไก่ผสมกับรำข้าว ผักบุงไว้เป็นอาหารเสริม) เลี้ยงไปประมาณ ๓๐ วันให้สังเกตดูจิ้งหรีดจะขึ้นหรือมีเสียงร้อง คือ ตัวผู้เรียกตัวเมียเพื่อผสมพันธุ์ ก็ให้เอาถาดใส่แกลบดำไปวางไว้บนอีฐบล็อก เพื่อให้จิ้งหรีดตัวเมียได้วางไข่รองไข่ไว้ประมาณ ๒ วัน จิ้งหรีดตัวเมียจะเอาเหล็กแหลมตรงตูดแทงเข้าไปในแกลบดำเพื่อวางไข่ แล้วค่อยเอาถาดที่รองไข่ไปอบเพื่อเลี้ยงขยายพันธุ์ต่อไปหรือจะขายไข่ที่รองไว้ก็ได้ ส่วนจิ้งหรีดที่โตแล้วสามารถจับขายได้เลย หรือนำมาแยกเพื่อเลี้ยงต่อหรือเพื่อรองเอาไข่

ต่อไปได้อีกประมาณ ๓ - ๔ รอบ จิ้งหรีดตัวเมียตัวหนึ่งสามารถวางไข่ได้ที่ละ ๕๐๐ - ๗๐๐ ฟอง

- เคล็ดลับที่ทำให้จิ้งหรีดรอด นอกจากจะให้ถาดไข่ไก่มาวางซ้อน ๆ กันเพื่อให้เขาหลบซ่อนตัวแล้วนั้น มีอีกอย่างหนึ่ง คือ นำใบตองสดตัดประมาณ ๑ ไม้บรรทัด แล้วนำมาฉีก ๆ ใส่ลงไปใบบ่อตอนที่จิ้งหรีดลอกคราบ และที่สำคัญช่วงนั้นไม่ต้องให้อาหารเสริมหรือผักอาหาร ให้จิ้งหรีดตัวที่แข็งแรงกัดกินใบตองในใบตองมียางของกล้วยอย่างนั้นจะไปติดปากจิ้งหรีด ๆ ก็จะง่วนอยู่กับการใช้ขามาแกะเอายางตรงปากออก (ไม่เป็นอันตรายต่อจิ้งหรีดแน่นอน) ก็จะทำให้ตัวจิ้งหรีดที่กำลังลอกคราบอยู่รอดพ้นจากการถูกตัวที่แข็งแรงกว่ากิน



กบ การลงทุนประกอบธุรกิจเลี้ยงกบ เป็นอีกอาชีพหนึ่งที่ครัวเรือนหลายพื้นที่ให้ความสนใจและนิยมหันมาเลี้ยงกบกันมากขึ้น นอกจากจะลงทุนสร้างบ่อลอยหรือบ่อซีเมนต์เลี้ยงกบแล้ว ครัวเรือนบางรายยังใช้ภูมิปัญญาพัฒนา

วิธีเลี้ยงกบเป็นการลดต้นทุนด้วยการเลี้ยงกบในขวดน้ำ และเลี้ยงกบคอนโด เพียงแต่จัดหาयरสับลื้อเก่า ๆ มาวางซ้อนเป็นชั้น ๆ ใส่ น้ำ นำลูกกบไปปล่อยเลี้ยง ใช้เวลาเลี้ยงให้อาหารประมาณ ๒ เดือน กบก็จะโตขายได้ราคาดี การเลี้ยงกบคอนโด นอกจากจะไม่สิ้นเปลืองน้ำ ใช้พื้นที่ไม่มากแล้ว กบที่เลี้ยงในคอนโดจะโตเร็วกว่ากบที่เลี้ยงในบ่อลอยที่ต้องใช้เวลานานถึง ๓ เดือน แต่กบคอนโดใช้เวลา ๒ เดือนก็จะโตเต็มที่ขายได้ ๓ - ๔ ตัวต่อ ๑ กิโลกรัม และสร้างคอนโด ๑ ชุด สามารถเลี้ยงกบได้ ๑๐๐ ตัว สำหรับอาหารที่นำมาใช้เลี้ยงกบตามปกติก็มีอาหารกบขายอยู่ตามท้องตลาด แต่เพื่อประหยัดต้นทุน

วิธีการเลี้ยงกบคอนโด

๑. วัสดุอุปกรณ์

๑.๑ ยางรถ (ขนาด รถแทรกเตอร์ เลี้ยงได้ ๑๐๐ ตัว ขนาด รถ ๑๐ ล้อ เลี้ยงได้ ๕๐ ตัว ขนาด ๖ ล้อ เลี้ยงได้ ๓๐ ตัว ขนาด ๔ ล้อ เลี้ยงได้ ๒๐ ตัว)

๑.๒ ทรายหยาบ

๑.๓ ตะแกรง

๑.๔ กบพันธุ์

๑.๕ ปูนขาว

๑.๖ อาหารกบแท่ง หรือปลาตุ๋น

๑.๗ ถาดวางอาหาร

๒. วิธีการเลี้ยง

๒.๑ เริ่มต้นด้วยการหาพื้นที่เลี้ยงกบ (แสงแดดส่องรำไร)

๒.๒ ใช้ทรายหยาบถมหนาประมาณ ๖ นิ้ว

๒.๓ เสร็จแล้วให้ใช้ตะแกรงรองพื้น

๒.๔ แล้วเทหินเกล็ดทับตะแกรง หนาประมาณ ๓ นิ้ว

๒.๕ วางคอนโด (ยางรถ ๓ เส้น ซ้อนทับขึ้นไป)

๒.๖ ปล่อยกบลงคอนโด

๒.๗ นำตะแกรงปิดปากคอนโดของกบ ด้านบน เพื่อป้องกันกบกระโดดออกไป



๓. อาหารกบและการให้อาหาร

๓.๑ ใช้อาหารปลาตุกเม็ดใหญ่ ให้กบกินทุกเช้า เย็น โดยวางอาหารไว้ในถาดด้านล่างคอนโด

๓.๒ อาหารเสริมเป็นผักบั้งหั่นฝอย ให้กิน ทุก ๒ วัน/ครั้ง

๓.๓ ใส่ น้ำ ๒ คอนโด (ชั้นที่ ๑ และ ๒) ถ่ายน้ำทุก ๓ วัน

๓.๔ ล้างหินและอุปกรณ์ให้สะอาด ล้างด้วยจุลินทรีย์ผลไม้

๓.๕ ใช้ไฟส่อง ล่อแมลงให้กบกิน เป็นอาหารเสริม

๓.๖ เลี้ยงไปประมาณ ๒๐ วัน ให้แยกขนาดกบเล็ก - ใหญ่

๔. พันธุ์กบที่นำมาเลี้ยง เป็นกบคอนโด เป็นกบพันธุ์ ที่หาซื้อได้ตามฟาร์มทั่ว ๆ ไป

๕. ระยะเวลาการเลี้ยงกบประมาณ ๒ เดือน



๑.๓ แปรรูปผลิตผลในบ้านเพื่อเป็นการถนอมอาหาร



การแปรรูปอาหาร (food processing)

เป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงสภาพของวัตถุดิบ ให้เป็นผลิตภัณฑ์อาหารอยู่ในสภาพที่เหมาะสม สะดวก และปลอดภัยต่อการบริโภค เป็นการถนอมอาหาร เพื่อยืดอายุการเก็บรักษา ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ที่มีความหลากหลาย เพิ่มทางเลือกและเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ

การแปรรูปอาหาร เป็นกระบวนการต่าง ๆ ที่กระทำต่ออาหาร เพื่อการถนอมอาหาร (food preservation) เนื่องจากวัตถุดิบที่ใช้เพื่อการแปรรูปอาหาร เป็นวัตถุดิบทางการเกษตร เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม ซึ่งวัตถุดิบเหล่านี้เสียได้ง่าย การแปรรูปอาหาร เป็นมีวัตถุประสงค์เพื่อยืดอายุการเก็บรักษาอาหารถนอมรักษาคุณภาพอาหารด้านต่าง ๆ ของอาหารให้ใกล้เคียงของสด ชะลอ และป้องกันการเสียของอาหาร ทั้งการเสียเนื่องจากจุลินทรีย์ การเสียเนื่องจากปฏิกิริยาทางเคมี และการเสียทางกายภาพ การถนอมอาหารจึงมีความจำเป็นสำหรับครัวเรือน เพื่อได้มีอาหารบริโภคได้ตลอดทั้งปี และสามารถจำหน่ายได้กว้างขวางขึ้น

การถนอมอาหารให้มีความปลอดภัยต่อบริโภค เน้นกระบวนการต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อการแปรรูปอาหารตั้งแต่การเตรียมวัตถุดิบ เช่น การล้างการคัดคุณภาพ รวมทั้งกรรมวิธีการถนอมอาหาร เช่น การแปรรูปอาหารด้วยความร้อน การแช่เยือกแข็งอาหาร การทำแห้ง มีเป้าหมายเพื่อให้อาหารปลอดภัย

ลดความเสี่ยงจากอันตรายในอาหาร ได้แก่ อันตรายจากจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค สารเคมีที่อาจปนเปื้อนมากับอาหาร กำจัดสารพิษต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติ ทำให้อาหารมีคุณภาพสอดคล้องกับมาตรฐานด้านความปลอดภัย

อาจทำได้หลายวิธี เช่น การทำแห้ง การดอง การใช้ความร้อน การใช้ความเย็น และการใช้รังสี

๑. การทำให้แห้ง คือ การลดความชื้นของอาหารจนถึงระดับที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ได้ ทำให้เก็บอาหารได้นาน อาหารแห้ง แต่ละชนิดจะมีความชื้นในระดับที่ปลอดภัยไม่เท่ากัน การทำให้แห้งโดยใช้ความร้อนจากแสงอาทิตย์ ในสมัยโบราณมักจะตากแดด ซึ่งไม่สามารถควบคุมความร้อนและคุณภาพของผลิตภัณฑ์ได้ จึงมีการสร้างตู้อบโดยใช้ความร้อนจากแสงอาทิตย์ ประกอบด้วยแผงรับแสงอาทิตย์ ซึ่งทำด้วยวัสดุใส แสงอาทิตย์ตกลงบนแผงรับแล้วทะลุผ่านไปยังวัสดุสีดำภายในตู้ และเปลี่ยนเป็นรังสีความร้อนไปกระทบอาหาร ความชื้นระเหยออกจากอาหารจะระบายไปโดยการหมุนเวียนของอากาศทางช่องลม นอกจากนี้ยังมีกระบวนการทำให้แห้งได้อีกหลายวิธี คือ การทำให้แห้งโดยใช้ลมร้อน (ตู้อบลมร้อน) โดยใช้ลูกกลิ้ง แบบเยือกแข็ง โดยใช้ไมโครเวฟ และโดยใช้วิธีออสโมซิส

๒. การดอง เป็นการทำให้ผลผลิตมีรส กลิ่น เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น การดองเค็มโดยใช้เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) เช่น การดองมะนาว ผักกาดดอง ไข่เค็ม เป็นต้น หรือ การดองหวาน (การแช่อิ่ม) โดยใช้น้ำตาล เช่น มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม เป็นต้น

๓. ใช้ความเย็น เป็นวิธีที่สะดวก ช่วยในการเก็บรักษาผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ให้สด และยังมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีอยู่ แต่ไม่สามารถทำลายจุลินทรีย์ได้ทุกชนิด เช่น การแช่เย็นธรรมดา ใช้อุณหภูมิ ๕ - ๑๐ องศาเซลเซียส การแช่แข็ง ใช้อุณหภูมิ - ๔๐ องศาเซลเซียส สามารถเก็บรักษาผลผลิตบางชนิดได้นานเป็นปี

๔. การใช้รังสี โดยใช้รังสีแกมมา ซึ่งได้จากสารกัมมันตรังสีที่ใช้กันมากก็คือ โคบอลต์-๖๐ เช่น ถ้าใช้ ๑ กิโลเกรย์ ใช้ชะลอการสุกของมะม่วง และควบคุมการแพร่พันธุ์ของแมลงในระหว่างการเก็บรักษา หรือถ้าใช้ ๐.๑๕ กิโลเกรย์ ใช้ยับยั้งการงอกของมันฝรั่ง หอมหัวใหญ่ เป็นต้น

๕. ใช้ความร้อนสูง จะช่วยทำลายจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค ซึ่งทำให้ อาหารเน่าเสีย ทำลายเอ็นไซม์ สารพิษ พยาธิที่ไม่ทนต่อความร้อน การแปรรูปโดยใช้ความร้อน กระทำได้ ๒ วิธี คือ

๑. การพาสเจอร์ไรซ์ คือ วิธีที่ถนอมอาหาร โดยใช้ความร้อนที่อุณหภูมิไม่สูงมากนัก เพื่อทำลายแบคทีเรียพวกที่ไม่สร้างสปอร์และพวกที่ก่อให้เกิดโรคแก่คน ส่วนจุลินทรีย์อื่น ๆ ที่ทนความร้อนระดับพาสเจอร์ไรซ์ จะเป็นสาเหตุทำให้อาหารเสียได้ ดังนั้น อาหารที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ต้องอาศัยความเย็นช่วยเก็บรักษา



๒. การสเตอริไลซ์ คือ วิชาการถนอมอาหารโดยใช้ความร้อนที่อุณหภูมิสูงกว่าการพาสเจอร์ไรซ์ ซึ่งอาจเป็นอุณหภูมิสูงกว่าน้ำเดือด เพื่อทำลายจุลินทรีย์ทั้งหมดรวมทั้งสปอร์อาหารที่ได้จากการสเตอริไลซ์ จึงเป็นอาหารปลอดเชื้อ เก็บรักษาไว้ได้นาน โดยไม่ต้องใช้ความเย็นช่วย

ในที่นี้จะขอกล่าวถึงการแปรรูปผลิตผลทางการเกษตรแบบพึ่งตนเอง ซึ่งก็หมายถึงการแปรรูปผลิตผลทางการเกษตรที่เกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของแต่ละครอบครัว เพื่อเป็นการลดรายจ่าย และยังสามารถเพิ่มรายได้ให้ครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง

ตัวอย่างกิจกรรม การแปรรูปผลิตผลในบ้าน

ไข่เค็ม

เป็นอาหารที่เกิดขึ้นมาจากภูมิปัญญาชาวบ้านในการถนอมอาหารของคนไทย เพื่อที่จะเก็บไข่เปิดไว้กินได้นาน ๆ เลยจับไปดองกับน้ำเกลือ หรือสูตรอื่น ๆ ตามแต่ละพื้นที่ จนกลายมาเป็นไข่เค็มสุดอร่อย และถือเป็นอาหารที่หลาย ๆ บ้านมักจะมีติดเอาไว้ และสามารถทำขายสร้างรายได้ให้กับครัวเรือน ขอนำสูตรไข่เค็มดองในน้ำเกลือซึ่งสามารถทำได้ง่าย ใช้เวลาไม่นานก็สามารถนำมากิน หรือขายสร้างรายได้ให้กับครัวเรือนได้

สิ่งที่ต้องเตรียม

- ไข่เป็ดดิบ ๑๐ ฟอง
- ภาชนะสำหรับดองไข่ (เลือกภาชนะที่ไม่ทำปฏิกิริยากับเกลือ เช่น โหลแก้ว แก้วพลาสติก กะละมัง หรือเครื่องเคลือบดินเผา)
- เกลือ ๑ ถ้วย
- น้ำสำหรับต้มน้ำเกลือ ๔ ถ้วย (หรือ ๑ ลิตร)



วิธีทำไข่เค็ม

๑. ล้างไข่เป็ดให้สะอาด สะเด็ดน้ำจนแห้งสนิท ใส่ลงในโหลแก้ว เตรียมไว้
๒. ทำน้ำเกลือสำหรับดองไข่ โดยใส่เกลือกับน้ำลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟจนเดือด และคนให้เกลือละลายจนหมด ยกออกจากเตาพักทิ้งไว้จนเย็น
๓. เทน้ำเกลือที่เย็นแล้วลงในโหลไข่จนท่วมไข่ จากนั้นใช้ถุงพลาสติกใส่น้ำวางทับลงไปให้ไข่เป็ดจมอยู่ใต้น้ำ ตลอดเวลา ปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ในที่ร่ม นานประมาณ ๒ - ๓ อาทิตย์ สำหรับทำไข่ดาว เก็บไว้นานประมาณ ๒ อาทิตย์ สำหรับทำไข่ต้ม เก็บไว้นานประมาณ ๓ อาทิตย์

วิธีต้มไข่เค็มให้อร่อย

การที่จะต้มไข่เค็มให้อร่อยนั้น มีเคล็ดลับอยู่ที่ “สารส้ม” ทำได้โดยใส่น้ำลงในหม้อ ใส่อารส้ม ๑ ก้อน หรือสารส้มป่นประมาณ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ ตามด้วยไข่เป็ด นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง ต้มจนเดือด นานประมาณ ๘ - ๑๐ นาที ก็จะได้ไข่เค็มต้มสุกอร่อยไว้กินแล้ว

ผักกาดดอง

สำหรับคนไทยแล้วนิยมรับประทานมายาวนาน ถือได้ว่าเป็นการถนอมอาหารของคนไทยแต่โบราณ มีกรรมวิธีที่ไม่ยุ่งยาก ผักกาดดองเปรี้ยวทำเมนูอร่อยได้หลายเมนู และสามารถทำกินเองในครัวเรือนหรือทำเป็นอาชีพเพื่อสร้างรายได้

วิธีทำผักกาดดอง

- นำผักกาดเขียวสดมาล้างให้สะอาด ขั้นตอนนี้ใช้น้ำเยอะมาก เพราะผักกาดเขียวจะมีฝุ่นทรายแทรกอยู่ตามก้านผักเยอะมากเขียว ก็ต้องล้างให้สะอาด เคล็ดลับคือ เมื่อได้ผักมาให้ให้นำมาแช่น้ำไว้สักครู่ทั้งหัว ทรายตกตะกอนลงจึงส่งผักขึ้นจากน้ำ จากนั้นเปลี่ยนน้ำใหม่ ครานี้ผ่าครึ่งหัวผักตามทรงหัวผัก เพื่อให้ล้างดินทรายตามซอกใบผักออกได้มากขึ้น

- นำผักที่ล้างสะอาดไปแขวนตากแดดจนเหี่ยว ประมาณ ๑ - ๒ วัน ขั้นตอนนี้เพื่อลดน้ำในผักลง ผักจะได้มีความอ่อนนุ่มเมื่อนำไปเคล้ากับเกลือในขั้นตอนต่อไปจะได้ไม่แตกหัก

- นำผักกาดเขียวที่ตากจนเหี่ยวแล้วมานวดเคล้ากับเกลือ โดยผักครึ่งหัว เกลือไทย ๑ ช้อนโต๊ะ เมื่อเคล้าเกลือ ผักจะคายน้ำออกมาอีกและอ่อนนิ่มลง

- บรรจุผักที่เคล้าเกลือแล้วลงในไห หรือ ขวดโหลแก้วภาชนะที่นำมาใช้นั้นต้องสะอาด วิธีก็คือ ควรล้างภาชนะแล้วลวกด้วยน้ำร้อนก่อน คว่ำผึ่งให้แห้งดี จึงบรรจุผักเคล้าเกลือลงไป และปิดฝาภาชนะ ถ้าเป็นไห ให้นำถุงพลาสติกครอบที่ปากไห รัดด้วยหนังยางแล้วหาจานมาคว่ำปิดไว้ หมักผักดองกับเกลือไว้ ๓ วัน

- เมื่อครบ ๓ วัน นำผักดองออกจากไห ล้างน้ำให้สะอาด ขั้นตอนนี้ถ้าอยากให้ผักกรอบ นำผักดองแช่ในน้ำละลายสารส้มเล็กน้อย แช่ไว้ ๓๐ นาที - ๑ ชั่วโมง จากนั้นจึงนำผักขึ้นจากน้ำ บีบน้ำให้หมด อัดลงไหเดิม นำไม้มาขัดเพื่อป้องกันผักลอย แล้วรินน้ำดองใส่ลงไป

- น้ำดองผักทำจากน้ำสะอาดต้มกับเกลือผสมน้ำขาวข้าวและน้ำตาล อัตราส่วนคือ น้ำสะอาด ๒.๕ ลิตร น้ำขาวข้าว ๒ ลิตร เกลือ ๒๐๐ กรัม น้ำตาลทราย ๑๐๐ กรัม ต้มรวมกัน แล้วปิดไฟพักให้เย็นสนิท



- รินน้ำตองผักแล้วปิดฝาภาชนะให้มิดชิด ตองผักไว้ ๒ สัปดาห์ จึงนำออกมารับประทาน ผักกาดตองก็มีรสเปรี้ยวและเค็มเท่าๆ กัน ดังนั้นหากใครอยากให้ผักเปรี้ยวกว่านี้ มีวิธีเพิ่มเติมก็คือ ตอนตมน้ำตองผัก ให้ใส่ข้าวสารลงไปต้มจนกว่าเม็ดข้าวสารจะบาน จึงปิดไฟพักให้เย็น แล้วนำไปใช้ตองผักโดยใส่เม็ดข้าวที่สุกบานแล้วลงไปด้วย

ปลาร้า

นับเป็นการถนอมอาหารที่เป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนในสมัยโบราณ มักปรากฏมากในแถบภาคอีสานของไทยและลาว วัตถุดิบหลักทำจากปลาน้ำจืดขนาดเล็ก หมักกับรำข้าว และเกลือ บรรจุใส่ไห หมักทิ้งไว้ประมาณ ๗ - ๘ เดือน แล้วนำมารับประทานได้ รสชาติเค็มนำ ปลาร้ามีประโยชน์สูง คือ มีโปรตีน ไขมัน และเกลือแร่ คราวเรือนที่นิยมกินปลาร้าสามารถทำปลาร้าเก็บไว้กินเอง หรือจำหน่ายเพื่อเพิ่มรายได้

วิธีทำปลาร้า

- นำปลาที่จะทำปลาร้า (เป็นปลาสร้อยขาวหรือปลากระดี่ก็ได้) นำมาทำความสะอาด แล้ววางพักไว้บนตะแกรง หากเป็นปลาตัวใหญ่เอาไส้ออกให้หมดและขอดเกล็ดออก
- เตรียมส่วนผสมหากใช้ปลาประมาณ ๖ ถ้วยตวง (ประมาณเอา) ใช้เกลือ ๒ ถ้วย และข้าวคั่ว ๑ ถ้วย จากนั้นก็คลุกให้เข้ากัน สังเกตถ้าปลาได้ที่แล้วตัวเนื้อปลาจะแข็ง หากเนื้อปลายังและอยู่ให้เติมเกลือเข้าไปอีก
- เตรียมภาชนะใส่ปลาที่สามารถปิดได้มิดชิด กันแมลงวันลงไปได้ เช่น โหล หรือ ไห ล้างให้สะอาด แล้วใส่ปลาลงไปให้ต่ำกว่าขอบภาชนะเล็กน้อย จากนั้นใช้ผ้าปิดภาชนะให้สนิท หรือฝาโหล ควรปิดให้สนิทมิดชิด ไม่ให้อะไรลงไปได้
- หมักจนเกลือเป็นน้ำละลายท่วมตัวปลา ใช้เวลา ๕ - ๘ สัปดาห์ จนปลาเป็นสีแดง ก็สามารถนำมาใช้งานได้แล้ว
- หากจะนำน้ำมาทำส้มตำ กรองเอาเนื้อออก และเพื่อความสะอาดก่อนนำมาใช้ ให้นำไปต้มเพื่อฆ่าเชื้อก่อน หรือใครชอบกินตัวปลา ก็ใส่ไปได้ทั้งตัวและน้ำเลย

ปลาร้าขี้ปลาทุ ทำจากใส่ปลาทุ มีกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ นิยมนำมาทำเป็นน้ำปลาร้าไว้ปรุงรสส้มตำ และสามารถแปรรูปน้ำปลาร้าที่ได้ เป็นน้ำปลาร้าหนว ที่ตามท้องตลาดต้องการและใช้ในการทำอาหาร เช่น ใส่ส้มตำ ยำแซ่บ แกงอ่อมต่าง ๆ ฯลฯ



น้ำปลาร้าขาว

ส่วนผสม

- ปลาร้ารำ ๑ กิโลกรัม
- สับปะรดเปรี้ยวอมหวานหั่นชิ้นพอคำ ๔๐๐ กรัม
- ใบกระถิน (หักก้านแข็งออก) หรือฝักกระถิน ๑ กำมือ
- ใบหม่อน ๑๐ ใบ
- ใบน้อยหน่า ๑๐ ใบ
- น้ำตาลปี๊บ ๔ ช้อนโต๊ะ
- กะปิ ๒ ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมดอง ๒ หัว
- น้ำกระเทียมดอง ๑/๔ ถ้วย
- น้ำ ๓ ถ้วย

วิธีการทำ

๑. ใส่ปลาร้าลงในหม้อ ตามด้วยสับปะรด ใบกระถิน ใบหม่อน ใบน้อยหน่า น้ำตาลปี๊บ กะปิ กระเทียมดอง (บุบหัวกระเทียม) และน้ำกระเทียมดอง เติมน้ำ เคี่ยวประมาณ ๑ ชั่วโมง จนน้ำปลาร้าข้น

๒. กรองเอาแต่น้ำปลาร้า ต้มน้ำปลาร้าให้เดือดอีกครั้ง กรอกใส่ขวดเก็บเข้าตู้เย็น ช่องธรรมดา



การแปรรูปกล้วยน้ำว้า

เป็นการถนอมอาหาร แต่ในปัจจุบันสามารถแปรรูปกล้วยน้ำว้า เพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่า ซึ่งสามารถทำได้หลายหลากวิธี เช่น กวน อบ นึ่ง เป็นต้น ซึ่งกล้วยน้ำว้าในประเทศไทย จำแนกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ คือ

กล้วยน้ำว้าไส้ขาว ที่รู้จักกันดีคือ ‘กล้วยน้ำว้ามะลิอ่อง’ เหมาะที่จะทำกล้วยตาก จะได้กล้วยตากสีเหลืองสวย ไม่ดำคล้ำ, ทำกล้วยแผ่นอบ ได้สีเหลืองที่สวยงาม

กล้วยน้ำว้าไส้เหลือง เหมาะสำหรับการกินผลสด ทำกล้วยเชื่อม กล้วยทอด กล้วยบวชชี เป็นกลุ่มกล้วยที่เหมาะสมสำหรับการแปรรูป ทำขนม ใช้งานได้หลากหลายที่สุด

กล้วยน้ำว้าไส้แดง ไส้ค่อนข้างแข็งมีความฝาด เหมาะสำหรับทำกล้วยเชื่อม หรือทำไส้ข้าวต้มมัด ไส้จะไม่ละ กล้วยกลุ่มไส้แดงนี้ ไม่เหมาะที่จะนำไปทำกล้วยตาก เพราะกล้วยจะคล้ำดำ สีไม่สวย ดูแล้วเหมือนผลิตภัณฑ์เก่า ทำกล้วยบวชชีก็ไม่อร่อย เพราะมีรสฝาด การแปรรูปจากผลของกล้วย มีให้เลือกหลายรูปแบบ เช่น

กล้วยกวน

ส่วนผสม

๑. กล้วยน้ำว้าสุก ๑ หวี
๒. น้ำกะทิ ๑ + ๑/๒ ถ้วยตวง
๓. น้ำตาลทราย ๑ ถ้วยตวง
๔. น้ำตาลปี๊บ ๑/๒ ถ้วยตวง
๕. เกลือ ๑/๒ ช้อนชา

อุปกรณ์

๑. กระทะทองเหลือง
๒. พายไม้
๓. กระจาดหรือกระดาดแก้วสำหรับห่อ

วิธีทำ

๑. ปอกกล้วยแล้วใช้ส้อมบี้ให้ละเอียดใส่ในกระทะทองเหลือง
๒. เติมน้ำกะทิ ยกขึ้นตั้งไฟ กวนจนเริ่มแห้ง
๓. เติมน้ำตาลและเกลือ กวนต่อไปจนแห้งและล่อนจากกระทะจึงยกลง
๔. เทใส่ถาดเกลี่ยให้เรียบเสมอกันพักไว้ให้เย็นสนิท จึงตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมห่อด้วย

กระจาดแก้ว



กล้วยน้ำว้าฉาบเค็ม

ส่วนผสม

๑. กล้วยน้ำว้าดิบแก่ ๔ ถ้วยตวง
๒. น้ำมันสำหรับทอด ๖ ถ้วยตวง
๓. น้ำปูนใส ๖ ถ้วยตวง
๔. เนย หรือ มاکารีน ๘ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำกล้วยห่ามและแก่จัดมาปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ ตามความยาวของผล โดยให้มีความหนาเท่าๆ กัน นำไปแช่น้ำปูนใส ๑๐ - ๑๕ นาที ตักขึ้นแล้วนำไปล้างน้ำสะอาด ผึ่งในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ

๒. นำลงทอดในน้ำมันเหลืองกรอบด้วยไฟอ่อนๆ ตักขึ้นใส่ตะแกรง พักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

๓. นำลงคลุกกับเนยหรือมาคารีนที่เตรียมไว้ แล้วตักขึ้น พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะที่สะอาดมิดชิด หรือใส่ถุงพลาสติกผนึกสนิท



การแปรรูปพริก

คนไทยส่วนใหญ่นิยมปลูกพริกไว้ตามบ้านเรือน และอาหารไทยจะมีรสชาติที่ขาดไม่ได้ คือ ความเผ็ดร้อนเป็นเครื่องเทศคู่ครัวไทยทุกบ้าน ไม่ว่าจะเป็นพริกชี้ฟ้า พริกขี้หนูสวน พริกจินดา พริกยอดสน พริกพันธุ์ห้วยสีทน พริกกะเหรี่ยง พริกหยวก ชูเปอร์ฮอต พริกเหลือง พริกอัคนีพีโรธ ซึ่งมีปลูกตาม แต่ละท้องถิ่น และเราอาจสังเกตได้ว่าการปลูกพริกหนึ่งต้นจะมีผลผลิตออกมา มากมาย จนอาจทำให้พริกล้นตลาดหรือมากจนเกินความจำเป็นของครัวเรือน จึงต้องมีการ แปรรูปพริกเพื่อนำมาบริโภคอย่างหลากหลาย และเพิ่มมูลค่าเพื่อสร้างรายได้ให้กับครัวเรือน เช่น

น้ำพริกเผา

ส่วนผสม

- พริกแห้ง ๗๕ กรัม (พริกแห้งเม็ดใหญ่ ๕๐ กรัม และพริกแห้งเม็ดเล็ก ๒๕ กรัม)
- กุ้งแห้ง ๗๕ กรัม
- หอมแดง ๒๐๐ กรัม
- กระเทียม ๑๒๕ กรัม
- เกลือ ๑ ช้อนชา
- น้ำเปล่า ๑ ถ้วย
- น้ำมันพืชสำหรับผัดน้ำพริก



วิธีการทำ

- นำพริกแห้งไปล้างน้ำแล้วผึ่งให้สะเด็ด
- ปอกเปลือกกระเทียมแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาดเสร็จแล้วก็หั่น
- ปอกเปลือกหอมแดงออก หลังปอกเปลือกเสร็จให้แช่น้ำใส่น้ำส้มสายชูลงไปหน่อย จะได้สะอาด
- นำกระเทียมไปคั่วจนสีเริ่มเปลี่ยนและมีกลิ่นหอม การคั่วก็จะทำให้น้ำมันหอมระเหย ของกระเทียม หอมแดง และพริกออกมา ทำให้น้ำพริกหอมขึ้น แล้วก็จะดึงความหวาน ตามธรรมชาติของหอมแดงและกระเทียมขึ้นมา
- นำพริกแห้งมาตำให้นิ่ม จากนั้นก็นำหอมแดง กระเทียม และกุ้งแห้งมาตำเข้าด้วยกัน ความละเอียดนี้แล้วแต่ชอบ

- จากนั้นก็นำมาผัดกับน้ำมันในกระทะให้หอมด้วยไฟปานกลาง แล้วใส่น้ำเปล่าลงไปเพื่อไม่ให้แห้งเกินไป พอเริ่มเดือดก็ให้ใส่น้ำมันลงไปอีกเล็กน้อย พร้อมกับใส่เกลือลงไปเสร็จแล้วตั้งทิ้งไว้ให้เย็น

- นำมาใส่ขวดโหลแก้วที่ต้มด้วยน้ำเดือดฆ่าเชื้อแล้วก็ปิดฝาสามารถเก็บได้นานหลายเดือน

ซอสพริก

ส่วนผสม

- พริกชี้ฟ้าแดง ๑/๒ กิโลกรัม
- พริกหยวกแดง ๑/๒ กิโลกรัม
- กระเทียมปอกเปลือก ๑ ถ้วย
- น้ำส้มสายชู ๒ ถ้วย
- น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย
- เกลือ ๒ ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า ๒ ถ้วยตวง



วิธีการทำ

- นำพริกชี้ฟ้าแดง พริกหยวกแดง มาล้างน้ำให้สะอาด
- ปอกเปลือกกระเทียม แล้วล้างน้ำให้สะอาด
- นำพริกทั้ง ๒ ชนิด และกระเทียมที่เตรียมไว้มาหั่น และต้มจนเปื่อย ในน้ำสะอาด ๒ ถ้วยตวง
- นำพริกและกระเทียมที่ต้มแล้วนำมาปั่นหรือใส่เครื่องบดอาหารให้ละเอียด เทใส่กระชอมยี่แยกเอาเม็ดออก
- ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล และเกลือ ละลายให้เข้ากัน เทลงไปในส่วนผสมที่ยี หรือที่บดไว้
- ปั่นรวมตามใจชอบ
- ต้มส่วนผสมทั้งหมดด้วยไฟแรงจนงวดลง
- บรรจุซอสพริกลงในขวดที่สะอาดใส่ในหม้อ แล้วต้มหรือนึ่งนานประมาณ ๓๐ นาที แล้วจึงนำออกมาตั้งทิ้งไว้ให้เย็น เก็บไว้ทาน

๒. การสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

ความหมาย

สิ่งแวดล้อม (Environment) เป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ การอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้นถ้าเราต้องการให้มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมอยู่ร่วมกันอย่างเป็นมิตรซึ่งกันและกัน เราควรจะต้องรู้จักกับคำว่า “สิ่งแวดล้อม” ให้ดียิ่งขึ้น

“สิ่งแวดล้อม” หมายถึง สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ มนุษย์สร้างขึ้นให้เป็นประโยชน์และโทษ เห็นและไม่เห็นด้วยตาเปล่า เป็นรูปธรรมและนามธรรม และสิ่งเป็นพิษ และไม่เป็นพิษ

ความหมายตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๓๕ หมายถึง “สิ่งต่าง ๆ ที่มีลักษณะทางกายภาพและชีวภาพที่อยู่รอบตัวมนุษย์ซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์ได้ทำขึ้น”

สิ่งแวดล้อม คือ สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ซึ่งมีทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรม (จับต้องและมองเห็นได้) และนามธรรม (จับต้องไม่ได้และมองไม่เห็น) ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้น

ประเภทของสิ่งแวดล้อม

ศ.ดร.เกษม จันทรแก้ว (๒๕๓๖, ๑๓) ได้จำแนกประเภทของ “สิ่งแวดล้อม” เป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑. สิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ (Natural environment) เช่น ดิน น้ำ แร่ ป่าไม้ สัตว์ มนุษย์ อากาศ แสงแดด เป็นต้น สิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาตินั้น อาจเป็นได้ ๒ ประเภท คือ

๑.๑ สิ่งที่มีชีวิต (Biotic environmental) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ มีลักษณะและสมบัติเฉพาะตัวของสิ่งมีชีวิต เช่น พืช สัตว์ และมนุษย์ เป็นต้น

๑.๒ สิ่งไม่มีชีวิต (Non - biotic environmental) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติที่ไม่มีชีวิต อาจเห็นหรือไม่เห็นได้ เช่น ดิน น้ำ ก๊าซ อากาศ ควัน แร่ เมฆ แสง เสียง เป็นต้น

๒. สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man – made environmental) เช่น เมือง บ้าน ถนน สะพาน โต๊ะ เก้าอี้ เรือ รถ เครื่องบิน วัด วัฒนธรรม ศาสนา ประเพณี การศึกษา เป็นต้น

สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๒.๑ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environmental) เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นที่สามารถมองเห็นได้ เช่น บ้านเรือน ถนน เมือง สะพาน รถ เครื่องบิน เรือ เจริญ วัด การเกษตร ฯลฯ



๒.๒ สิ่งแวดล้อมทางสังคมหรือนามธรรมสิ่งแวดล้อม (Social Environmental หรือ Abstract Environmental) เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยความตั้งใจและไม่ตั้งใจ หรือ การสร้างเพื่อความเป็นระเบียบของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ ในลักษณะมโนภาพ คือ วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา กฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ กฎเกณฑ์ รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เป็นทั้งทางบวกและทางลบ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการจัดการสิ่งแวดล้อม

เศรษฐกิจพอเพียง โดยนัยคือวิถีชีวิตที่พอเพียงและสมดุลระหว่างคนกับคน และคน กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางกายภาพและจิตภาพ โดยมีรากฐานในส่วนของคุณคน พอเพียง ทางเศรษฐกิจ คือพอกินพอใจ อย่างมั่นคง และ พอเพียงทางจิตพิสัยทั้งอุดมการณ์ โลกทัศน์ ค่านิยมและต่อสังคมใน ส่วนของสังคม คือ พื้นฐานทางสังคมที่พอเพียงสมดุลเข้มแข็ง ของชุมชน ทั้งทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม การบูรณาการและวัฒนธรรม

การจัดการทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมโดยใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ การใช้ ทรัพยากรอย่างพอประมาณ มีเหตุผล รอบคอบ ระวัง ระวัง ไม่ก่อให้เกิดการทำลายทรัพยากร ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันของสิ่งแวดล้อม ทำให้มีทรัพยากรใช้ต่อไปในระยะยาว สิ่งแวดล้อม มีคุณภาพดี

การใช้ทรัพยากรอย่างพอประมาณ คือ การผลิตให้เพียงพอต่อการบริโภค ไม่เร่ง นำทรัพยากรมาใช้ในการผลิตอย่างฟุ่มเฟือยจนเหลือทิ้ง กลายเป็นขยะ ของเสีย ซึ่งเป็นปัญหา สิ่งแวดล้อม รวมทั้งทำให้ทรัพยากรย่อยหรือหมดไป หรือสูญพันธุ์

การใช้ทรัพยากรอย่างมีเหตุผล รู้ว่าทรัพยากรที่มีอยู่คืออะไร มีอยู่มากน้อยเพียงใด ใช้แล้วก่อให้เกิดผลกระทบอย่างไร เช่น ถ้าใช้จะปล่อยมลพิษทางอากาศ ทำให้เกิดอากาศเสีย เป็นต้น ซึ่งจะเป็นปัญหาต่อสิ่งแวดล้อมต่อไป

การใช้ทรัพยากรอย่างมีภูมิคุ้มกัน ต้องมีการคาดการณ์ว่าหากนำทรัพยากรมาใช้จะทำให้ เกิดผลกระทบอะไรบ้าง และจะสามารถป้องกันได้อย่างไร

โดยการคิดและตัดสินใจดังกล่าว ก็ต้องมีพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพ ของทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม จึงจะสามารถตัดสินใจใช้ทรัพยากร คาดการณ์ผลกระทบที่จะ เกิดขึ้นและเตรียมพร้อมรับมือ หรือแก้ไขจัดการปัญหาสิ่งแวดล้อมที่จะเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง และรอบคอบ ทั้งนี้การคิดและตัดสินใจดังกล่าวต้องเป็นไปอย่างสุจริต ไม่อยู่บนพื้นฐานการ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว



แนวทางการสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงระดับครัวเรือน ทำได้โดยการ

๑. บริหารจัดการขยะ ลดการใช้ผลิตภัณฑ์สร้างขยะ คัดแยกขยะ นำกลับมาใช้ซ้ำ หมักขยะเปียกเพื่อเป็นปุ๋ย หรือถึงขยะเปียกลดโลกร้อน

๒. จัดสุขลักษณะในบ้าน โดยการจัดบริเวณบ้าน สะอาดเป็นระเบียบ ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และไม่เป็นพาหะนำโรค ทำให้สวยงามได้ เช่น รั้วกินได้ ไม้ดอก ไม้ประดับ สะดวกปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ประกอบอาชีพ

๓. ใช้ทรัพยากรในบ้านอย่างคุ้มค่า ประหยัดและเกื้อกูลกัน เช่น น้ำจากการซักผ้า นำไปรดต้นไม้ เป็นต้น

ตัวอย่างกิจกรรม สร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

การกำจัดขยะอินทรีย์และขยะเปียกในครัวเรือน รูปแบบที่ ๑

วิธีการ

๑. จัดเตรียมภาชนะหรือเศษวัสดุภาชนะเหลือใช้ เช่น ถังสี ถังพลาสติกใช้แล้ว ขนาดของภาชนะขึ้นอยู่กับปริมาณขยะในครัวเรือน หากมีมากก็ใช้ภาชนะที่มีขนาดใหญ่ขึ้นตามความเหมาะสม (ภาชนะที่ใช้อาจเป็นถังพลาสติกหรือภาชนะอื่น ๆ ที่มีฝาปิด)

๒. เจาะรูหรือตัดภาชนะตามข้อ 1 ที่กั้นแล้วขุดหลุมขนาดความลึก 2 ใน 3 ส่วนของความสูงของภาชนะ นำภาชนะที่เตรียมไว้ใส่ในหลุมที่ขุด ทั้งนี้ หากมีปริมาณขยะอินทรีย์เกิดขึ้นมากและพื้นที่เหลือสามารถทำได้มากกว่า 1 ชุด

๓. นำเศษอาหาร เศษผัก ผลไม้ ใบไม้ และเศษหญ้าที่เหลือมาเทใส่ในถังที่ฝังไว้ และปิดฝาภาชนะให้มิดชิด

๔. จุลินทรีย์ในดิน ไล่เดือนในดินจะทำหาย่อยเศษอาหารในภาชนะให้กลายเป็นปุ๋ย (ระยะเวลาขึ้นอยู่กับปริมาณขยะเปียก) หากมีกลิ่นสามารถเติมน้ำหมัก EM หรือเอาเศษหญ้าและใบไม้ขนาดเล็ก มากลบผิวชั้นบนได้

๕. เมื่อปริมาณเศษอาหารถึงระดับเดียวกับพื้นดินที่ขุดไว้ ให้เอาดินกลบ แล้วย้ายลงไปทำตามขั้นตอนเดิมที่จุดอื่นต่อไป



การกำจัดขยะอินทรีย์และขยะเปียกในครัวเรือน รูปแบบที่ ๒

วิธีการ

๑. จัดเตรียมท่อซีเมนต์เหลือใช้ หรือจัดทำคอกไม้ล้อมรอบต้นไม้ หรือเสวียน ไว้สำหรับรองรับขยะอินทรีย์หรือขยะเปียก

๒. รองท่อซีเมนต์ด้วยอิฐหรือวัสดุ เพื่อยกฐานของท่อซีเมนต์ให้มีช่องว่างอากาศ หลังจากนั้นให้เติมดินหรือใบไม้ลงไปในฐานะวงล้อซีเมนต์

๓. นำขยะอินทรีย์ ขยะเปียก เศษอาหาร เปลือกผลไม้ เศษหญ้า เศษใบไม้เทใส่ในจุดที่ได้จัดเตรียมไว้ ตามข้อ ๑

๔. นำเศษใบไม้แห้งมาโรยปิด เพื่อเป็นการป้องกันกลิ่นเหม็นและป้องกันแมลงต่าง ๆ โดยสามารถเติม EM เพื่อป้องกันกลิ่นและเร่งปฏิกิริยาการหมักได้อีกด้วย

๕. พลิกกลับหรือเกลี่ยกองเศษขยะอินทรีย์หรือขยะเปียกเป็นประจำเพื่อเติมอากาศให้กับจุลินทรีย์นำไปใช้ในกระบวนการย่อยสลายเมื่อถึงระยะเวลาหนึ่งก็จะได้นิรหรือปุ๋ยที่มีคุณสมบัติเหมาะแก่การปลูกพืช



การทำปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพ

วัตถุดิบ/อุปกรณ์

- | | |
|--------------|-----------|
| ๑. มูลขี้ไก่ | 10 กระสอบ |
| ๒. รำละเอียด | 10 กระสอบ |
| ๓. แกลบดิน | 10 กระสอบ |



๔. ขุยมะพร้าว

6 กระสอบ

๕. หัวเชื้อจุลินทรีย์เข้มข้น

5 ลิตร

๖. น้ำเปล่า

10 ลิตร

วิธีทำ

๑. นำมูลขี้ไก่ รำละเอียด แกลบดิน และขุยมะพร้าว มาผสมคลุกเคล้ากันให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน

๒. ผสมน้ำกับหัวเชื้อจุลินทรีย์เข้มข้นให้เข้ากัน รดลงบนกองวัสดุ และผสมให้เข้ากันจนมีความชื้น ประมาณ ๓๕ % โดยทอดลองกำดู จะเกาะกัน เป็นก้อนได้แต่ไม่เหนียว และเมื่อปล่อยทิ้งลงพื้นจากความสูงประมาณ 1 เมตร ก้อนปุ๋ยจะแตก แต่ยังมีรอยนิ้วมือเหลืออยู่

๓. เมื่อคลุกเคล้าเข้ากันดีแล้ว ใช้กระสอบป่านเก่า ๆ คลุมทิ้งไว้ประมาณ ๕ - ๗ วัน ตรวจสอบว่ากลิ่นหอม ไม่มีไอร้อน ก็สามารถนำไปใช้หรือจำหน่ายได้

เคล็ดลับ

ปุ๋ยหมักชีวภาพที่ดีจะมีกลิ่นหอมเหมือนเห็ด มีใยสีขาวของเชื้อรา เกาะกันเป็นก้อนนระหว่างการหมัก ถ้าไม่เกิดความร้อนเลยแสดงว่าการหมักไม่ได้ผล อุณหภูมิในระหว่างการหมักที่เหมาะสม อยู่ระหว่าง ๔๐ - ๕๐ องศาเซลเซียส ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพเมื่อแห้งดีแล้วสามารถเก็บไว้ได้นานหลายเดือน เก็บไว้ในที่แห้งในร่ม

วิธีการใช้

๑. ผสมปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพกับดินในแปลงปลูกผักทุกชนิดในอัตรา ๑ กิโลกรัม ต่อพื้นที่ ๑ ตารางเมตร

๒. พืชผักอายุเกิน ๒ เดือน เช่น ข้าวโพด ถั่วฝักยาว แตงกวา และฟักทอง ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพคลุกกับดิน รองก้นหลุมก่อนปลูกกล้าผัก ประมาณ 1 กำมือ

๓. ไม้ผล ควรรองก้นหลุมด้วยเศษหญ้า ใบไม้แห้ง ฟาง และปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพ ๑ - ๒ กิโลกรัม สำหรับไม้ที่ปลูกแล้วใส่ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพแนวทรงพุ่ม ๑ - ๒ ต่อ ๑ ตารางเมตร แล้วคลุมด้วยหญ้าแห้ง ใบไม้แห้ง หรือฟาง และรดน้ำสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๔. ไม้ดอก ไม้ประดับ ไม้กระถาง ควรใส่ปุ๋ยหมักชีวภาพ เดือนละ ๑ ครั้ง ๆ ละ ๑ กำมือ

การเลี้ยงไส้เดือนเพื่อผลิตปุ๋ยอินทรีย์

วัตถุดิบ/อุปกรณ์

1. ไส้เดือนพันธุ์ AF (คละไซส์) จำนวน ๓ กิโลกรัม
2. ขี้วัวแห้ง
3. กะละมัง เบอร์ ๘ ขนาด ๕๔ x ๒๙.๕ เซนติเมตร (ขนาดใหญ่ เอาไว้แช่ขี้วัวหมักน้ำ)
4. กะละมัง เบอร์ ๔๐ ขนาด ๔๐.๕ x ๑๒ เซนติเมตร (ขนาดเล็ก เอาไว้เลี้ยงไส้เดือน)
5. โรงเรือน (มีหรือไม่มีก็ได้) หรือชั้นวางกะละมังไส้เดือน

วิธีทำ

๑. สร้างโรงเรือน (ควรอยู่ในที่ร่ม) สำหรับวางกะละมัง เลี้ยงไส้เดือน หรือทำชั้นวางแล้ววางในที่ร่มก็ได้

๒. เตรียมกะละมัง เบอร์ ๘ (ขนาดใหญ่) เจาะรูด้านข้างแล้วตักก้นน้ำเพื่อเอาไว้แช่ขี้วัว

๓. โดยนำมูลตาข่ายสีเขียวรองในกะละมัง และนำขี้วัวแห้งมาใส่ในกะละมังให้เต็ม

๔. เติมน้ำให้เต็มกะละมัง ขณะเติมน้ำหมักขี้วัวให้เข้ากับน้ำด้วย

๕. แช่ขี้วัวในกะละมัง (ขนาดใหญ่) ให้ครบ ๒๔ ชั่วโมง แล้วเปิดก๊อกปล่อยน้ำออกให้หมด

๖. เติมน้ำลงไปใหม่อีกครั้ง (ปล.หมักขี้วัวแห้งให้ทำอย่างนี้ ๓ วัน โดยทุกวันต้องปล่อยน้ำออกและเติมน้ำเข้าไปใหม่เพื่อหมักขี้วัวทุกครั้ง

๗. หาที่รองน้ำขี้วัวที่ปล่อยออกทุกครั้ง และนำไปใช้ประโยชน์ได้ เพราะน้ำหมักขี้วัว คือน้ำปุ๋ยยูเรีย สามารถนำไปผสมกับน้ำเปล่าโดยใช้อัตราส่วน น้ำ ๑ บัวรดน้ำ ต่อ น้ำหมักขี้วัว ๑ ชันนำไปรดพืชผักเพื่อเป็นการทดแทนการใช้ปุ๋ยเคมีได้อีกทางหนึ่ง

๘. หลังจากหมักครบ ๓ วันแล้ว สามารถนำไปเป็นอาหารเลี้ยงไส้เดือนได้

๙. นำกะละมัง เบอร์ ๔๐ (ขนาดเล็ก) เจาะรูด้านล่างเพื่อเป็นที่ระบายน้ำและอากาศ เจาะตามความเหมาะสมไม่มีกำหนดว่าต้องเจาะจำนวนเท่าไร

๑๐. นำขี้วัวที่ได้จาก ข้อ ๘ มาใส่ในกะละมัง ในข้อ ๙ ที่เราเตรียมไว้ให้เต็มกะละมัง

๑๑. ใส่ไส้เดือนลงไปในกะละมัง อัตราส่วน ไส้เดือน ๓ ชีด ต่อ ๑ กะละมัง และรดน้ำตามให้ชุ่ม (ไม่ต้องแฉะ)

๑๒. นำกะละมังไส้เดือนไปวางในโรงเรือนที่เราเตรียมเอาไว้ หรือ ในชั้นวางที่เราเตรียมเอาไว้

๑๓. หมั่นรดน้ำและสังเกตความชื้นในกะละมังทุกวัน โดยให้รดน้ำ ๓ - ๔ วัน ต่ออาทิตย์

๑๔. ผ่านไป ๒ อาทิตย์ จึงเริ่มเก็บมูลไส้เดือนในกะละมัง

๓. การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

จุดเปลี่ยนสังคมไทย

เมื่อย้อนไปมองในอดีตจะพบว่า สังคมดั้งเดิมเป็นสังคมชนบทที่มีวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย มีระบบเศรษฐกิจแบบพื้นฐาน เป็นการผลิตเพื่อยังชีพสำหรับบริโภคใช้สอยในครัวเรือน และในชุมชน โดยได้มาจากสภาพธรรมชาติที่อยู่รอบตัว ทำให้ชาวชนบทมีความใกล้ชิดผูกพัน และตระหนักในสิ่งแวดล้อมซึ่งแสดงออกในรูปความเชื่อและพิธีกรรมที่ยกย่องต่อการรักษา สมดุลของธรรมชาติ ประกอบกับความสัมพันธ์ของคนชนบทที่เป็นแบบระบบเครือญาติ และความสัมพันธ์ทางสายเลือด จึงสอดคล้องต่อการใช้ทรัพยากรร่วมกันทั้งการแบ่งปันผลผลิต การพึ่งพาอาศัยในด้านต่าง ๆ ลักษณะทั้งหมดนี้จึงทำให้สังคมไทยในอดีตดำรงอยู่อย่างสงบ พึ่งพาตนเองได้ และมีความพอเพียงต่ออัตภาพ โดยสามารถสืบทอดเอกลักษณ์ดังกล่าว ต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายร้อยปี

การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของสังคมที่เกิดขึ้น เมื่อสังคมไทยเข้าสู่กระบวนการพัฒนา ไปสู่ความทันสมัยภายหลังสงครามโลก ครั้งที่ 2 สิ้นสุดลง ปรากฏการณ์ดังกล่าวเริ่มต้น เมื่อประเทศมหาอำนาจใช้อำนาจทั้งในรูปแบบความรู้ทางวิชาการ หรือโครงการความช่วยเหลือต่าง ๆ เข้ามาครอบงำ กำหนดวาทกรรมเพื่อสร้างความหมายใหม่ของสิ่งที่เป็น คู่ตรงข้ามกับคำว่า เศรษฐกิจพอเพียง คือคำว่า พัฒนา (Development) และด้อยพัฒนา (Underdevelopment) ออกเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่ยังด้อยพัฒนา

ผลของการพัฒนาในด้านบวก ได้แก่ การเพิ่มขึ้นของอัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ความเจริญทางวัตถุและสาธารณูปโภคต่าง ๆ ระบบสื่อสารที่ทันสมัย หรือการขยายปริมาณ และการกระจายการศึกษาอย่างทั่วถึง แต่ผลลบวกเหล่านั้น ก็ยังคงกระจายไปสู่คนในสังคม ชนบทหรือด้อยโอกาสได้น้อย ซึ่งส่วนมากจะเป็นการกระจุกอยู่ในเมืองหลวงหรือตัวจังหวัด ที่สำคัญ ในขณะที่ผลลบก็คือ เกิดการขยายตัวของอุตสาหกรรม การส่งเสริมการเกษตร แผนใหม่เพื่อการค้าและการส่งออก และจากการขยายตัวของภาครัฐไปสู่ชนบท ได้ส่งผลให้ ชนบทเกิดการอ่อนแอในหลายด้าน ทั้งการต้องพึ่งพิงของตลาดและพ่อค้าคนกลาง โดยเฉพาะ ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ และระบบนิเวศวิทยา ระบบความสัมพันธ์ แบบเครือญาติและการรวมกลุ่มกันตามประเพณี เพื่อการจัดการทรัพยากรที่มีอยู่แตกสลายลง รวมทั้งภูมิปัญญาที่เคยสั่งสมกันมาเริ่มถูกสืมนิยามสูญหายไป

เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง พอเพียงในอย่างน้อย ๗ ประการด้วยกัน ได้แก่

๑. พอเพียงสำหรับทุกคน ทุกครอบครัว ไม่ใช่เศรษฐกิจแบบทอดทิ้งกัน
๒. จิตใจพอเพียง ทำให้รักกันและเอื้ออาทรคนอื่นได้
๓. สิ่งแวดล้อมพอเพียง การอนุรักษ์และเพิ่มพูนสิ่งแวดล้อมทำให้ยังชีพและทำมาหากินได้ เช่น การทำเกษตรผสมผสาน ซึ่งได้ทั้งอาหารได้ทั้งสิ่งแวดล้อม และได้ทั้งเงิน
๔. ชุมชนเข้มแข็งพอเพียง การรวมตัวกันเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง จะทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ เช่น ปัญหาสังคม ปัญหาความยากจน หรือปัญหาสิ่งแวดล้อม
๕. ปัญหาพอเพียง มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ และปรับตัวได้อย่างต่อเนื่อง
๖. อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมเพียงพอ วัฒนธรรม หมายถึง วิถีชีวิตของกลุ่มคนที่สัมพันธ์อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ดังนั้น เศรษฐกิจจึงควรสัมพันธ์อยู่และเติบโตขึ้นจากฐานทางวัฒนธรรม จึงจะมั่นคง เช่น เศรษฐกิจของจังหวัด ตราด ขณะนี้ ไม่กระทบกระเทือนจากพองสบู่แตก ไม่มีคนตกงาน เพราะอยู่บนพื้นฐานของสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เอื้อต่ออาชีพการทำสวนผลไม้ทำการประมงและการท่องเที่ยว
๗. มีความมั่นคงเพียงพอ ไม่ใช่ชู้บวาบ เดี่ยวจนเดี่ยวรวยแบบกระทันหัน เดี่ยวตกงานไม่มีกินไม่มีใช้ ถ้าเป็นแบบนั้นประสาทมนุษย์คงทนไม่ไหวต่อความผันผวนที่เร็วเกินไป จึงสุขภาพจิตเสีย เครียด เพี้ยน รุนแรง ฆ่าตัวตาย ตีดยา เศรษฐกิจพอเพียงที่มั่นคงจึงทำให้สุขภาพจิตดี เมื่อทุกอย่างพอเพียงก็เกิดความสมดุล ความสมดุล คือ ความปกติ และยั่งยืน

แนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ระดับครัวเรือนและชุมชน ทำได้โดยการ

๑. ปฏิบัติศาสนกิจ พิธีและความเชื่อเป็นประจำมีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเจือจานระหว่างกัน
๒. ร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะด้วยจิตอาสา อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณะของหมู่บ้าน การปรับปรุง ถนน คู คลอง หรือการร่วมกิจกรรมการพัฒนาหมู่บ้านอื่น ๆ
๓. ออกกำลังกายเสริมสุขภาพ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ครัวเรือน ต้องมีการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เป็นประจำ



ตัวอย่างกิจกรรม สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

การส่งเสริมสืบสานวัฒนธรรม ประเพณี : การทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา สืบสานวัฒนธรรมวันสงกรานต์ งานบุญประเพณีท้องถิ่น



การมีส่วนร่วมของคนในชุมชน : การลงแขก เอามื้อสามัคคี



การช่วยเหลือ เกื้อกูล : การสงเคราะห์



การพัฒนาชุมชน : กิจกรรมจิตอาสา พัฒนาชุมชน



การส่งเสริมสุขภาพ : กิจกรรมออกกำลังกาย







“

ตัวอย่าง...
...จากพื้นที่

”



นางปวีณา ลำดับพันธุ์

ที่อยู่ เลขที่ ๑๖๐ หมู่ที่ ๗ ตำบลคูยายหมี อำเภอสนมชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา
เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๘๘๑-๕๒๖๖

๑. ด้านสร้างความมั่นคงด้านอาหาร

๑.๑ ครัวเรือนปลูกผักสวนครัว ผลไม้ สมุนไพร ในพื้นที่ เพื่อเป็นอาหาร ลดรายจ่าย พอมิเพียงพอ ก็แบ่งปัน ครัวเรือนข้างเคียง และบางส่วนก็จำหน่าย เพื่อสร้าง รายได้ทั้งพริกมะเขือเปราะ ถั่วฝักยาวตะไคร้ตะไคร้หอม มะนาว มะกรูด ข่า บวบหอม ผักไชยา ใบชะพลู พริกจินดา หอม สะเดา ชะอม ใบยอ มะตูมแขก มะขามยักษ์ มะขามป้อม ใบยอดหมอย กล้วยหักมุก เกล็ด เสาวรส ส้มโอ มะพร้าว เลมอน มะม่วง ส้มเขียวหวาน แก้วมังกร ละครุด ผักรวมๆ มากมายอีก อ้อย ทุเรียนเทศ ลิ้นจี่ มะไฟ ลูกหม่อน เป็นต้น ซึ่งทุกอย่าง จะไม่ปลูกมากเต็มพื้นที่เหมือนพืชเชิงเดี่ยว แต่จะปลูก สลับกันไป กระจายในพื้นที่

๑.๒ ครัวเรือนมีการเลี้ยงไก่ไข่ เลี้ยงปลาตก ปลาใน ในสระร่องสวน เพื่อเป็นอาหาร ในครัวเรือน

๑.๓ ครัวเรือนมีการแปรรูป หน่อไม้ดอง จากต้นไผ่ที่ ปลูกในพื้นที่ตนเอง เป็นรายได้เสริม เวลา ราคาหน่อ ไม้สดไม่ได้



๒. ด้านสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

๒.๑ ครัวเรือนมีการปลูกต้นไม้ ไม้เล็ก ไม้ใหญ่ ในพื้นที่ เช่น ประดู่ สะเดา ปาล์ม เพื่อสร้างพื้นที่สีเขียว สร้าง ออกซิเจน สร้างอากาศที่บริสุทธิ์ สมาชิกในครัวเรือน สุขภาพแข็งแรง รับผิดชอบต่อสังคมต่อไป

๒.๒ ครัวเรือนทำปุ๋ยหมักไว้ใช้เอง นอกจากเป็นการลด ต้นทุนแล้ว ยังลดการใช้สารเคมี ดีต่อสุขภาพตนเอง และดีต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

๒.๓ ครัวเรือนมีการบริหารจัดการน้ำที่ดีมีน้ำใช้ในไรสวน ตลอดทั้งปี โดยมีการทำร่องน้ำ รอบสวน มีการขุดสระ ทำคลองไส้ไก่ ทำคันนาทองคำ มีรากต้นไม้ไว้ช่วยเก็บ น้ำ อีกทั้ง ยังสร้างรายได้บนคันนาได้อีกด้วย



๓. สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

ครัวเรือนมีการแบ่งปัน ทั้งพืชผล และองค์ความรู้ใน ด้านการทำเกษตรให้กับเพื่อนบ้าน หน่วยงานราชการ ทำให้เกิดสังคมที่เอื้ออารีต่อกัน สังคม ชุมชนอบอุ่น





นายโมฮัมมัดรอสดี มะมิง

ที่อยู่ ๓๕/๒ หมู่ที่ ๕ ตำบลระแว้ง อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี
เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๘๗๖-๓๓๘๐

๑. ด้านสร้างความมั่นคงด้านอาหาร

๑.๑ การปลูกผักพืชผักสวนครัวบริเวณบ้าน แปลง
เกษตรและทำนา เพื่อใช้ในการบริโภค ใช้ในการ
ประกอบอาหารในครัวเรือน ลดค่าใช้จ่ายในชีวิต
ประจำวัน และจำหน่ายเพื่อเพิ่มรายได้แก่ครัวเรือน
รวมทั้งแจกจ่ายให้แก่เพื่อนบ้าน

๑.๒ การเลี้ยงสัตว์เพื่อใช้บริโภคในครัวเรือนและจำหน่าย
เช่น ไก่ แพะ วัว ปลาตุ๋น ทั้งนี้ตามความเหมาะสมของ
พื้นที่

๑.๓ การแปรรูปอาหาร เช่น แปรรูปลูกหยี น้ำผึ้งชันโรง
สบู่น้ำผึ้งชันโรง เพื่อจำหน่ายสร้างรายได้ แก่ครัวเรือน
และชุมชน



๒. ด้านสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

๒.๑ การบริหารจัดการขยะ แยกขยะ ขยะแห้ง ขยะเปียก

๒.๒ การจัดสุขลักษณะในบ้าน ทำความสะอาดบริเวณ
บ้าน เพื่อให้บ้านสะอาด เรียบร้อย สวยงามมีไม้ดอกไม้
ประดับ สะดวกปลอดภัย

๒.๓ การใช้ทรัพยากรในบ้านอย่างคุ้มค่า มีการขุดเจาะ
บาดาล เพื่อใช้ในการเพาะปลูก และปิดน้ำหลังใช้งาน



๓. สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

๓.๑ การปฏิบัติศาสนกิจตามความเชื่อเป็นประจำ เช่น
การละหมาด ถือศีลอด อ่านอัลกรุอ่าน บริจาค

๓.๒ การเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะ
ด้วยจิตอาสา เป็นอาสาสมัครของหมู่บ้าน ร่วมกิจกรรม
พัฒนาหมู่บ้าน และการบริจาคโลหิต

๓.๓ การออกกำลังกายเสริมสุขภาพร่วมทำร่วมกิจกรรม
การวิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง





นางสาวอนันต์ เกสรโต

ที่อยู่ ๓๕/๒ หมู่ ๑๑ ตำบลโพธิ์ไทร อำเภอมะนัง จังหวัดลพบุรี
เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๕-๓๖๔-๗๑๕๓

๑. ด้านสร้างความมั่นคงด้านอาหาร

- ๑.๑ มีการปลูกผัก พืชสวนครัว ผลไม้ เพื่อใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวันเพื่อลดค่าใช้จ่ายประจำวัน ตามสภาพพื้นที่ของครัวเรือน ส่วนที่เหลือนำไปจำหน่ายที่ตลาดในหมู่บ้าน
- ๑.๒ มีการเลี้ยงสัตว์ที่เป็นอาหารของครัวเรือน เช่น ปลา
- ๑.๓ มีการแปรรูปผลิตผลในบ้านเพื่อเป็นการสร้างรายได้ลดรายจ่ายในรูปแบบของอาหาร เช่น การทำสลัดโรล



๒. ด้านสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

- ๒.๑ มีการบริหารจัดการขยะลดการใช้ผลิตภัณฑ์ที่สร้างขยะ คัดแยกขยะ นำกลับมาใช้ใหม่ มีการหมักขยะเปียกเพื่อนำมาใช้เป็นปุ๋ย มีการทำปุ๋ยชีวไวใช้ในพืชผักที่ปลูก ทำให้ผลผลิตออกมาปลอดสารพิษ
- ๑.๒ มีการจัดสุขลักษณะภายในบ้านโดยการจัดบริเวณบ้านอย่างเป็นระเบียบ สะอาดเป็น
- ๑.๓ ระเบียบไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคและพาหะนำโรคจัดสวนภายในบ้านสวยงาม
- ๒.๔ มีการใช้ทรัพยากรในบ้านอย่างคุ้มค่าประหยัดและเกื้อกูลกัน บนพื้นที่บ้านจำนวน ๒ ไร่ บริหารจัดการโดยการทำสวน ปลูกผักสวนครัว ปลูกผลไม้ ขุดสระเลี้ยงปลา



๓. สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

- ๓.๑ มีการปฏิบัติศาสนกิจตามความเชื่อทางพุทธศาสนาเป็นประจำ
- ๓.๒ มีการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะ เพื่อสาธารณะของหมู่บ้าน บริเวณวัด หรือการร่วมกิจกรรมการพัฒนาหมู่บ้านอื่นๆ





นางอรุณ นุกุลกิจ

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๑๔๔ หมู่ที่ ๖ ตำบลหนองยาว อำเภอนมสารคาม
จังหวัดฉะเชิงเทรา

เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๓-๐๒๔-๓๕๘๐

๑. ด้านสร้างความมั่นคงทางอาหาร

๑.๑ มีการปลูกพืชผักสวนครัวปลอดสารเคมี ปลูก
ไม้ผล พืชไร่ ไว้เพื่อบริโภคในครัวเรือนเพื่อลดรายจ่าย
และสุขภาพที่ดีของผู้ปลูกและผู้บริโภค นอกจากนั้นยัง
นำผลผลิตที่มีในครัวเรือนนำมาแปรรูป หากมีปริมาณ
มากจะแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน และจำหน่ายเพิ่มรายได้
ให้ครอบครัว

๑.๒ มีการแปรรูปผลผลิต ในครัวเรือน เพื่อเป็นการ
ถนอมอาหาร และใช้ประโยชน์ในครัวเรือนในรูปแบบ
ต่างๆ เช่น ในรูปน้ำปั่น น้ำหมอน, น้ำมะม่วงกะล่อนทอง,
น้ำเสาวรส, น้ำมะเขือเทศ, น้ำส้มจืด, น้ำผัก (คั้นฉ่ำ
โหระพา) ทำน้ำหมอนและแยม ทำน้ำส้มจืด
ทำน้ำมะม่วง กระล่อนทอง ทำน้ำเสาวรสทำน้ำ
มะเขือเทศ น้ำผักเพื่อสุขภาพ

๑.๓ ปลูกป่า ๓ อย่าง ประโยชน์ ๔ อย่าง ไม้ป่าที่ปลูก
ได้แก่ มะฮอกกະนี้, พยุง ตะเคียน, ใต้ต้นใหญ่จะปลูก
ผักชนิดต่างๆ ได้แก่ โหระพา พริกทอง แตงโม และ
มันสำปะหลัง



๒. ด้านสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

๒.๑ มีการบริหารจัดการขยะ ลดการใช้ผลิตภัณฑ์
สร้างขยะ คัดแยกขยะนำกลับมาใช้ หมักขยะเปียก
ใช้ถังขยะลดโลกร้อน ผลิตน้ำหมักจากเศษอาหาร
ในครัวเรือน และมูลสัตว์

๒.๒ มีการจัดสุขลักษณะในบ้าน โยการจัดการบริเวณบ้าน
สะอาดเป็นระเบียบ ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค สวยงาม
เช่น ทำที่เก็บของให้เรียบร้อยเป็นระเบียบ สวยงาม
ปลูกไม้ดอก ที่เก็บเครื่องมือการเกษตร

๒.๓ มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ประหยัดและ
เกื้อกูลกัน นำลitterและขวดน้ำมาปลูกไม้ประดับ
และผัก



๓. สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

๓.๑ มีการปฏิบัติศาสนกิจเป็นประจำ มีการแบ่งปัน
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างคนในชุมชน

๓.๒ ช่วยเหลืองานในชุมชน วัด และโรงเรียน ด้วยใจ
จิตอาสา





นางวงเดือน โนนโสภณ

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๓๔ หมู่ที่ ๔ ตำบลเสือโก้ก อำเภอกาฬสินธุ์ จังหวัดมหาสารคาม
เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๒-๓๐๘-๙๓๕๙

๑. ด้านสร้างความมั่นคงด้านอาหาร

๑.๑ มีการปลูกผักสวนครัว เพื่อใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน เพื่อลดค่าใช้จ่ายประจำวันตามสภาพพื้นที่ของครัวเรือน วันละ ๒๐๐ บาท

๑.๒ มีการเลี้ยงสัตว์เป็นอาหาร เช่น เป็ด ไก่ ปลา หรืออื่นๆ ตามสภาพพื้นที่ของครัวเรือนเพื่อเป็นการลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ จำหน่ายเกือบทุกวัน รายได้วันละ ๒๐๐ - ๔๐๐ บาท

๑.๓ มีการแปรรูป ผลผลิตในบ้านเพื่อเป็นการถนอมอาหาร และใช้ประโยชน์ของครัวเรือนรูปแบบต่างๆ สำหรับบริโภคยามขาดแคลนและแบ่งปันคนในชุมชน สร้างความสามัคคีและความรักในชุมชน



๒. ด้านสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

๒.๑ มีการบริหารจัดการขยะ ลดการใช้ผลิตภัณฑ์สร้างขยะ คัดแยกขยะ นำกลับมาใช้ซ้ำ หมักขยะเปียกเพื่อทำปุ๋ย ใช้ถังขยะเปียกเพื่อลดโลกร้อน นำกิ่งไม้มาทำฟืนแทนการใช้แก๊ส และมีการปลูกต้นไม้เพื่อสร้างความร่มรื่นในบริเวณบ้าน

๒.๒ มีการจัดสุขลักษณะในบ้าน โดยการจัดบริเวณบ้านให้สะอาดเป็นระบบ ไม่มีแหล่งเพาะเชื้อโรคและพาหะนำโรค ปลูกไม้ประดับเพื่อความสวยงามและเพิ่มรายได้

๒.๓ มีการใช้ทรัพยากรในบ้านอย่างคุ้มค่า ประหยัด และเกื้อกูลกัน มีการนำไปไม้ที่หล่นในบริเวณรอบบ้านมาทำน้ำหมักสมุนไพรสดเพื่อบำรุงดิน ลดการใช้ปุ๋ยเคมีสามารถลดรายจ่ายได้ปีละ ๓,๐๐๐ - ๕,๐๐๐ บาทต่อปี



๓. สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

๓.๑ มีการปฏิบัติศาสนกิจตามความเชื่อเป็นประจำ มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันในชุมชน

๓.๒ มีการเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะด้วยจิตอาสา อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณะของหมู่บ้าน เช่น การปรับปรุงถนน คู คลอง หรือการร่วมกิจกรรมการพัฒนาหมู่บ้าน ทำความสะอาดและจัดระเบียบตลาดประชารัฐทุกสัปดาห์

๓.๓ มีกิจกรรมการออกกำลังกายเสริมสุขภาพเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ การวิ่ง การปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิคเป็นประจำทุกวัน





นางปราณี วงษาปัดนา

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๒ หมู่ที่ ๔ ตำบลเสือโก้ก อำเภอกาฬสินธุ์ จังหวัดมหาสารคาม
เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๔-๖๘๓-๘๕๖๒

๑. ด้านความมั่นคงด้านอาหาร

- ๑.๑ มีการปลูกผัก พืชสวนครัว เลี้ยงไก่ไข่ และผลไม้ เพื่อประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน เพื่อลดรายจ่าย ได้วันละ ๑๐๐ บาท
- ๑.๒ มีการเลี้ยงสัตว์เป็นอาหาร เช่น เป็ด ไก่
- ๑.๓ มีการแปรรูป ผลผลิตในบ้านเพื่อเป็นการถนอมอาหาร และจำหน่ายเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ในครัวเรือน จำหน่ายที่ตลาดประชารัฐมีรายได้สัปดาห์ละ ๑๕๐ บาท และแบ่งปันเพื่อนบ้าน



๒. ด้านสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

- ๒.๑ มีการบริหารจัดการขยะ ลดการใช้ผลิตภัณฑ์สร้างขยะ คัดแยกขยะ นำกลับมาใช้ซ้ำ หมักขยะเปียกเพื่อทำปุ๋ย ใช้ถังขยะเปียกเพื่อลดโลกร้อน
- ๒.๒ มีการจัดสุขลักษณะในบ้าน โดยการจัดบริเวณบ้านให้สะอาดเป็นระบบ ไม่มีแหล่งเพาะเชื้อโรคและพาหะนำโรค
- ๒.๓ มีการใช้ทรัพยากรในบ้านอย่างคุ้มค่า ประหยัด และเกื้อกูลกัน วัสดุรีไซเคิลมาใช้ใหม่ เช่น นำตะแกรงคัดลมมาทำเป็นที่เก็บพริกแห้ง และตากอาหารมีการทำวัสดุจากไม้ไผ่เป็นเครื่องใช้ในการประกอบอาชีพ เช่น ค้ำเสียม จอบ และคราด



๓. สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

- ๓.๑ มีการปฏิบัติศาสนกิจตามความเชื่อเป็นประจำ มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันในชุมชน รักษาศีล สวดมนต์นั่งสมาธิ และไปวัดทุกวัน
- ๓.๒ มีการเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะด้วยจิตอาสา อาสาสมัคร เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณะ ของหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ เช่น การปรับปรุงถนน คู คลอง หรือการร่วมกิจกรรมการพัฒนาหมู่บ้านและกิจกรรมอื่นๆ ตามความเหมาะสม เป็นประจำทุกเดือน
- ๓.๓ มีกิจกรรมการออกกำลังกายเสริมสุขภาพ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ มีการเต้นแอโรบิกทุกสัปดาห์





นางราตรี นามเสนา

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๑๓๓ หมู่ที่ ๑๓ ตำบลหนองกระเจา อำเภอชุมแสง
จังหวัดนครสวรรค์

เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๖-๒๐๕-๘๘๘๑

๑. การสร้างความมั่นคงทางด้านอาหาร

๑.๑ มีการปลูกผัก พืชสวนครัว เพื่อใช้ประกอบอาหาร
ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดค่าใช้จ่ายประจำวันตามสภาพ
พื้นที่ของครัวเรือน ปลูกผักสวนครัว

๑.๒ มีการเลี้ยงสัตว์ที่เป็นอาหารของครัวเรือน เลี้ยงปลา
เลี้ยงไก่

๑.๓ มีการแปรรูปผลิตผลในบ้าน เพื่อเป็นการถนอม
อาหาร และใช้ประโยชน์ของใช้ในครัวเรือนรูปแบบต่างๆ
ทำไข่เค็มไว้บริโภคในครัวเรือน



๒. การสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

๒.๑ มีการบริหารจัดการขยะ ลดการใช้ผลิตภัณฑ์สร้าง
ขยะ คัดแยกขยะนำกลับมาใช้ซ้ำ หมักขยะเปียกเพื่อ
เป็นปุ๋ย

๒.๒ มีการจัดสุขลักษณะในบ้าน โดยการจัดบริเวณบ้าน
สะอาด เป็นระเบียบ สวยงาม ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค
และพาหะนำโรค

๒.๓ มีการใช้ทรัพยากรในบ้านอย่างคุ้มค่า ประหยัด และ
เกื้อกูลกัน น้ำจากการซักผ้านำไปรดต้นไม้และผักสวนครัว



๓. การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

๓.๑ มีการปฏิบัติศาสนกิจตามพิธีความเชื่อเป็นประจำ
มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเจือจานระหว่างกัน ทำบุญทุกวัน
พระ และวันสำคัญทางศาสนาเป็นประจำร่วมบริจาค
ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นประจำ

๓.๒ มีการเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะ
ด้วยจิตอาสา สมัครเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณะของ
หมู่บ้าน สมัครเป็นจิตอาสา และเข้าร่วมกิจกรรม
บำเพ็ญสาธารณะประโยชน์เป็นประจำ

๓.๓ มีการออกกำลังกายเสริมสุขภาพ เพื่อสุขภาพ
ร่างกายที่แข็งแรง ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น
ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก





นางอำพัน กิติวัฒน์

ที่อยู่ : บ้านเลขที่ ๕๐ หมู่ที่ ๘ ตำบลน้ำเลา อำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่
เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๕-๗๐๕๔๘-๙๕๙

๑. ด้านสร้างความมั่นคงด้านอาหาร

- ๑.๑ มีการปลูกพืชผักสวนครัว เพื่อใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน เพื่อลดค่าใช้จ่ายประจำวัน โดยใช้บริเวณพื้นที่ว่างในบ้านให้เกิดประโยชน์
- ๑.๒ มีการเลี้ยงสัตว์เป็นอาหารของครัวเรือน และเลี้ยงเพื่อจำหน่าย ได้แก่ ไก่ไข่ ปลานิล
- ๑.๓ มีการแปรรูป ผลผลิตในบ้านเพื่อเป็นการถนอมอาหาร ไข่เค็มใบเตย



๒. ด้านสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

- ๒.๑ มีการบริหารจัดการขยะ โดยการคัดแยกขยะ มีการใช้ถุงผ้าลดโลกร้อน มีการทำเสวียน
- ๒.๒ มีการจัดสุขลักษณะในบ้าน โดยการจัดบ้านเรือนในสะอาด เป็นระเบียบ ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และพาหะนำโรค จัดบริเวณบ้านให้สวยงาม
- ๒.๓ มีการใช้ทรัพยากรในบ้านอย่างคุ้มค่าประหยัด และเกื้อกูลกัน ใช้น้ำ ไฟ อย่างประหยัด



๓. สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

- ๓.๑ มีการปฏิบัติศาสนกิจ โดยทำบุญ เข้าวัดฟังเทศน์ ฟังธรรม ตามวันสำคัญต่าง ๆ และปฏิบัติตามพิธีกรรม ประเพณี ความเชื่อ ของชุมชน มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างคนในชุมชน
- ๓.๒ มีการเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะ ด้วยจิตอาสา ร่วมกิจกรรมพัฒนาหมู่บ้าน
- ๓.๓ มีการออกกำลังกายเสริมสุขภาพ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง





นางลัมย์ ปักกิจ

ที่อยู่ ๑๗๗/๒ หมู่ ๑๖ บ้านหางน้ำ ตำบลเขาเกลา อำเภอพยุหะคีรี
จังหวัดนครสวรรค์

เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๔ ๘๑๖ ๓๖๒๔

๑. ด้านการสร้างความมั่นคงด้านอาหาร

๑.๑ มีการปลูกผักสวนครัว (ไม่น้อยกว่า 5 ชนิด) เพื่อใช้ประกอบอาหารในครัวเรือน ลดรายจ่าย และแบ่งปันเพื่อนบ้าน ได้แก่ ต้นแค ตะไคร้ กระเพราพริกขี้หนู ต้นมะนาว ต้นหน่อไม้

๑.๒ การเลี้ยงสัตว์ ได้มีการเลี้ยงสัตว์เป็นอาหารในครัวเรือน ได้แก่ การเลี้ยงไก่บ้าน ไก่พื้นเมือง ไข่ขายและรับประทาน

๑.๓ การแปรรูปอาหารเพื่อเป็นการถนอมอาหารไว้บริโภคในครัวเรือนและจำหน่ายสร้างรายได้ในครอบครัว ได้แก่ ทำพริกแกงเผ็ด พริกแกงส้ม ทำหน่อไม้ต้องส้มแผ่น



๒. ด้านสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

๒.๑ มีการบริหารจัดการขยะมูลฝอย ด้วยการย่อยสลายด้วยน้ำหมักชีวภาพ และทำเป็นปุ๋ยชีวภาพใช้ในครัวเรือน

๒.๒ มีการทำกิจกรรมความสะอาดบ้านเรือนให้เป็นระเบียบ ถูกสุขลักษณะ เป็นระเบียบ มีความปลอดภัย (หน้าบ้านน่ามอง)



๓. การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

๓.๑ มีการรวมกลุ่มอาชีพสตรีทำพริกแกงเพื่อสร้างรายได้เสริมแก่ครัวเรือน

๓.๒ มีการตรวจตราเฝ้าระวังปัญหายาเสพติดภายในหมู่บ้าน การแพร่ระบาดของเชื้อโรค สม่่าเสมอ

๓.๓ มีการเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาหรือร่วมทำกิจกรรมสาธารณะของหมู่บ้าน ได้แก่ การปรับปรุงทัศนียภาพ ทำความสะอาดคู คลอง เป็นต้น





นายอดิศักดิ์ สงวนสุข

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๑ หมู่ ๓ ตำบลลำพยนต์ อำเภอดงตาล จังหวัดนครสวรรค์
เบอร์โทรศัพท์ ๐๖๗-๙๐๕-๗๑๐๙

๑. ด้านสร้างความมั่นคงด้านอาหาร

- ๑.๑ มีการปลูกผัก พืชสวนครัว เพื่อใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน เพื่อลดค่าใช้จ่ายประจำวัน และจำหน่ายผักอินทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาพดีให้กับประชาชน
- ๑.๒ มีการเลี้ยงห่านไว้เพื่อนำไข่เป็นอาหารของครัวเรือน
- ๑.๓ มีการแปรรูปผลผลิตเพื่อจำหน่ายเพิ่มรายได้ และเป็นอาหารของครัวเรือน



๒. ด้านสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน

- ๒.๑ มีการบริหารจัดการขยะ ลดการใช้ผลิตภัณฑ์สร้างขยะ หมักขยะเป็นปุ๋ย และไม่มีการใช้สารเคมี
- ๒.๒ มีการจัดบริเวณบ้านให้สะอาด เป็นระเบียบ สวยงาม มีการตกแต่งบ้านด้วยไม้ดอกไม้ประดับ ปลูกไม้ยืนต้น ให้ความร่มเย็นและเป็นต้นแบบของการปลูกป่า ๓ อย่างประโยชน์ ๔ อย่าง
- ๒.๓ มีการใช้ทรัพยากรในบ้านอย่างคุ้มค่า ประหยัด เป็นต้นแบบของการบริหารจัดการน้ำ โดยทำธนาคารน้ำใต้ดิน



๓. สร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

- ๓.๑ มีการปฏิบัติตนตามกิจตามความเชื่อเป็นประจำ มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ระหว่างกัน ในชุมชน
- ๓.๒ มีจิตอาสา เป็นที่ศึกษาดูงานเรียนรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับประชาชนทั่วไป
- ๓.๓ มีการออกกกำลังกายสม่ำเสมอ



เอกสารอ้างอิง

นันทกานต์ จันทร์อ่อน. (๒๕๕๗). บทความวิชาการ “ความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทย” (Thailand Food Security). จาก http://library.senate.go.th/document/Ext๗๐๙๑/๗๐๙๑๗๗๗_๐๐๐๒.PDF สืบค้นเมื่อ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๓

รศ.(พิเศษ) ดร. พรชัย เจดามาน. (๒๕๖๐). เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน. จาก <http://personnel.obec.go.th/hris-th/> สืบค้นเมื่อ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๓

วิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์. (ไม่ระบุปี). แนวคิดและคำนิยามของความมั่นคงทางอาหาร (Food security: Concepts and definitions). จาก <http://www.polsci.tu.ac.th/fileupload/๓๖/๒๔.pdf> สืบค้นเมื่อ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๓

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (สำนักงาน กปร.). (๒๕๕๔). การประกวดผลงานตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ

สำนักพัฒนาพื้นที่ปฏิรูปที่ดินสำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม (ส.ป.ก.) (ไม่ระบุปี). แนวทางการพึ่งพาตนเองในการจัดเก็บน้ำระดับไร่นา ตามแนวทางศาสตร์พระราชา ในเขตปฏิรูปที่ดิน. จาก <https://drive.google.com/file/d/๑ngDw๑๐Noh๙f-R๙HakX-UhGANMdG๙ucX๘๐/view> สืบค้นเมื่อ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๓

สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน. (๒๕๕๘). แนวทางการดำเนินงานพัฒนาหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ. กรุงเทพฯ



เอกสารอ้างอิง ออนไลน์

<https://www.dol.go.th/ethics/Pages/ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง-.aspx>
สืบค้นเมื่อ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓

<https://sites.google.com/site/dawdeiyw๒/๑-withyasastr-laea-thekhnoyoi-dan-kar-paerrup-xahar/๖-kar-paerrup-phlitphl-thangkar-kestr-baeb-phung-tnxeng>
สืบค้นเมื่อ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

<http://club.sanook.com/๑๓๓๕๕/> สืบค้นเมื่อ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

<https://www.organicfarmthailand.com/stable-food-security/>
สืบค้นเมื่อ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

<https://www.dol.go.th/ethics/Pages/องค์ประกอบปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง-.aspx>
สืบค้นเมื่อ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓

<http://www.princechak.com/food-security/> สืบค้นเมื่อ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓

<https://www.nhtech.ac.th/Sufficient/> สืบค้นเมื่อ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓

<https://sites.google.com/site/thurukwananon/thvsdi-him-naewthang-kar-cadkar-thidin-laea-na-pheux-karkestr-thi-yangyun> สืบค้นเมื่อ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓

<http://www๒.fpo.go.th/S-I/Source/Article/Article๔๐.htm>
สืบค้นเมื่อ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๓

<http://umongcity.go.th/sub/nt/kased.htm> สืบค้นเมื่อ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๓

<http://www.ajourneyinspiredbytheking.org/th/knowledge/case-study-detail.php?id=๑๖> สืบค้นเมื่อ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

https://wisdomking.or.th/frontend/web/uploads/knowledge_network/knowledge/๒๕๖๒/๐๐๓.pdf สืบค้นเมื่อ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

๓ สร้าง ทางรอดสังคมไทย

ที่ปรึกษา

นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ
นายโชคชัย แก้วป่อง
นางวิไลวรรณ ไกรโสดา
นายนิติ น้อยผาง
นายจำเริญ แหวนเพชร
นางวรรณ ลิ้มพานิชย์

อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
ผู้อำนวยการสำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน
นักวิชาการพัฒนาชุมชนเชี่ยวชาญ

คณะทำงาน

นายสุรศักดิ์ แห่หล้า
นางสาวธวัลรัตน์ เดชบุญมา
นางสมพิศ ปูนจตุรัส
นางสาวพิมพ์ชนา พิชาพันธ์โกคิน
ว่าที่ร้อยตรีสิริพจน์ สิริอาภรณ์

ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมสัมมาชีพชุมชน
นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ
นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ
นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ
เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษาปฏิบัติงาน

เรียบเรียง

นางสาวพิมพ์ชนา พิชาพันธ์โกคิน

นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ปีที่พิมพ์
จำนวนที่พิมพ์
จัดทำโดย

กรกฎาคม ๒๕๖๓
๒,๒๑๐ เล่ม
สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ ชั้น ๕
อาคารรัฐประศาสนภักดี ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่
กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๑๐

ออกแบบและจัดพิมพ์โดย

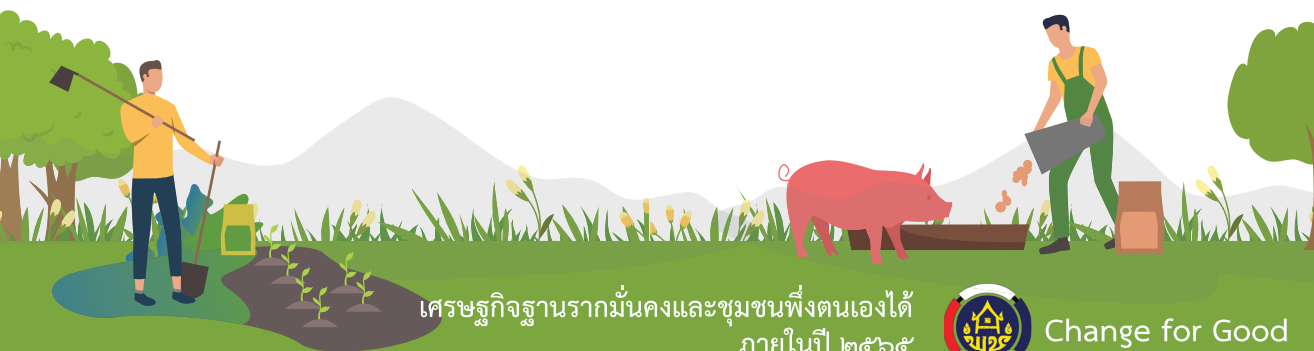
บริษัท ชันโซน์ ครีเอชั่น แอนด์ โปรดักส์ติ้ง จำกัด
๑๒๐/๑๐๒๕ หมู่ที่ ๙ ถนนบอนด์สตรีท ตำบลบางพูด
อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทร ๐๒ ๐๒๓ ๐๕๔๔





กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ
อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) ชั้น ๕
ถนนแจ้งวัฒนะ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐



เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้
ภายในปี ๒๕๖๕



Change for Good