



กิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง  
วันที่ 10 มีนาคม 2566 เวลา 10.00 – 11.00 น.  
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

คุณเอื้อ	นายจิระศักดิ์	ธาระจักร์
คุณอำนวย	ผศ.ดร.วรวิทย์	จันทร์สุวรรณ
คุณประสาน	นายอำนาจ	ชินพงษ์พานิช
	ผศ.ดร.เพชรรัตน์	เวชคามกุล
คุณกิจ	นายอำนาจ	ชินพงษ์พานิช
	ผศ.ดร.เพชรรัตน์	เวชคามกุล
คุณลิขิต	นางสาวอัจฉรา	เฉลิมเกียรติ
คุณวิศาสตร์	นายอำนาจ	ชินพงษ์พานิช
	นางสาวอัจฉรา	เฉลิมเกียรติ



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง

วันที่ 10 มีนาคม 2566 เวลา 10.00 – 11.00 น.

รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
1	ผศ.นิภาพร ปัญญา	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
2	นางภัสสร สิงหธรรม	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
3	ผศ.ดร.เมธิญาณินท์ คำขาว	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
4	น.ส.นริศรา นาคเมธี	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
5	น.ส.ณัฐติญา ไชติยากุล	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
6	นายวีรวัฒน์ เชี่ยวปัญญานันท์	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
7	น.ส.ภัทริกา สูงสมบัติ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
8	น.ส.ดวงฤทัย นิคมรัฐ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
9	นายพลกฤษณ์ คุ่มกล้า	สาขาวิชาวัสดุศาสตร์อุตสาหกรรม
10	นายภูมिरัตน์ นวรัตน์	สาขาวิชาวัสดุศาสตร์อุตสาหกรรม
11	ผศ.ดร.ยุพาพิน อติกานต์กุล	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
12	ผศ.พรรณนิการ์ มีอ่อน	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
13	นางปิยธิดา พันธนะ	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
14	น.ส.วรีวรรณ วิเศษสิงห์	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
15	นายขจรศักดิ์ บำรุงสินมัน	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
16	ผศ.ดร.สุนิสา สายอุปราช	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
17	นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
18	ผศ.ธัญญา อำนวยวัฒนกุล	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
19	นางธนาพร บุญชู	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
20	ผศ.ดร.เพชรรัตน์ เวฬุคามกุล	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
21	นายวรารุณี พุทธิให้	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
22	ผศ.สังเวย เสวกวิหारी	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
23	ผศ.ดร.สิริรัตน์ พานิช	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
24	น.ส.ลาวัญญ์ฉวี สุจริตตานนท์	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
25	น.ส.อัญชญา ชัตติยะวงศ์	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
26	ผศ.ดร.อุดมเดชา พลเยี่ยม	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
27	นางศุภานัน ปิ่นเจริญ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
28	น.ส.อัจฉรา เฉลิมเกียรติ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
29	น.ส.นิสากร น่วมศรีนวล	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
30	นายอินทนนท์ อภิขยานิภูธากุล	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
31	น.ส.ศันสนีย์ ภู่ประกิจ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
32	น.ส.นัฏริญา ตีละมัน	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
33	น.ส.ศิริพร บัวสีตัน	งานบริหารทั่วไปและวางแผน
34	น.ส.สายรุ้ง แก้วน้อย	งานบริหารทั่วไปและวางแผน



กิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)  
กลุ่ม เทคนิคการปลูกผักกินเอง  
วันที่ 10 มีนาคม 2566 เวลา 10.00 – 11.00 น.  
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

คุณเอื้อ	นายจิระศักดิ์	ธาระจักร์
คุณอำนวย	ผศ.ดร.วรวิทย์	จันทร์สุวรรณ
คุณประสาน	นายอำนาจ	ชินพงษ์พานิช
	ผศ.ดร.เพชรรัตน์	เวชคามกุล
คุณกิจ	นายอำนาจ	ชินพงษ์พานิช
	ผศ.ดร.เพชรรัตน์	เวชคามกุล
คุณลิขิต	นางสาวอัจฉรา	เฉลิมเกียรติ
คุณวิศาสตร์	นายอำนาจ	ชินพงษ์พานิช
	นางสาวอัจฉรา	เฉลิมเกียรติ



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)  
กลุ่ม เทคนิคการปลูกผักกินเอง  
วันที่ 10 มีนาคม 2566 เวลา 10.00 – 11.00 น.  
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
1	ผศ.นิภาพร ปัญญา	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
2	นางภัสสร สิงหธรรม	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
3	ผศ.ดร.เมธิญาณินท์ คำขาว	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
4	น.ส.นริศรา นาคเมธี	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
5	น.ส.ณัฐติญา ไชติยากุล	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
6	นายวีรวัฒน์ เชี่ยวปัญญานันท์	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
7	น.ส.ภัทริกา สูงสมบัติ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
8	น.ส.ดวงฤทัย นิคมรัฐ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
9	นายพลกฤษณ์ คุ่มกล้า	สาขาวิชาวัสดุศาสตร์อุตสาหกรรม
10	นายภูมรินทร์ นวรัตน์	สาขาวิชาวัสดุศาสตร์อุตสาหกรรม
11	ผศ.ดร.ยุพาพิน อติกานต์กุล	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
12	ผศ.พรรณนิการ์ มีอ่อน	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
13	นางปิยธิดา พันธนะ	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
14	น.ส.วรีวรรณ วิเศษสิงห์	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
15	นายขจรศักดิ์ บำรุงสินมัน	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
16	ผศ.ดร.สุนิสา สายอุปราช	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
17	นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
18	ผศ.ธัญญา อำนวยวัฒนกุล	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
19	นางธนาพร บุญชู	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
20	ผศ.ดร.เพชรรัตน์ เวฬุคามกุล	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
21	นายวรารุณี พุทธิให้	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
22	ผศ.สังเวย เสวกวิหारी	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
23	ผศ.ดร.สิริรัตน์ พานิช	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
24	น.ส.ลาวัญญ์ฉวี สุจริตตานนท์	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
25	น.ส.อัฒชญา ชัตติยะวงศ์	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
26	ผศ.ดร.อุดมเดชา พลเยี่ยม	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
27	นางศุภานัน ปิ่นเจริญ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
28	น.ส.อัจฉรา เฉลิมเกียรติ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
29	น.ส.นิสากร น่วมศรีนวล	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
30	นายอินทนนท์ อภิขยานิภูธากุล	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
31	น.ส.ศันสนีย์ ภูประกิจ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
32	น.ส.นัฏริญา ตีละมัน	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
33	น.ส.ศิริพร บัวสีตัน	งานบริหารทั่วไปและวางแผน
34	น.ส.สายรุ้ง แก้วน้อย	งานบริหารทั่วไปและวางแผน



บันทึกการเล่าเรื่อง  
กิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง  
วันที่ 10 มีนาคม 2566 เวลา 10.00 – 11.00 น.  
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง																																											
นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <div data-bbox="586 562 1369 1220"><p><b>เทคนิคการปลูกพืชผักกินเอง</b></p><ol style="list-style-type: none"><li>1. เข้าใจพืชแต่ละชนิด</li><li>2. การเตรียมดินและภาชนะปลูก</li><li>3. การปลูก</li><li>4. สถานที่ปลูกและแสงแดด</li><li>5. การดูแลให้ปุ๋ยและรดน้ำ</li><li>6. การเก็บเกี่ยวและการจัดการหลังการเก็บเกี่ยว</li></ol><p>ดร. อำนาจ ชินพงษ์พานิช ผศ.ดร.เพ็ชรรัตน์ เวหุคามกุล</p></div> <p>1. เข้าใจพืชแต่ละชนิด</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- อายุของต้นพืชสำหรับเก็บเกี่ยว</li><li>- ต้นโตแล้วมีขนาดเท่าใด</li><li>- ต้องการแสงแดดและอุณหภูมิอย่างน้อยแค่ไหน</li></ul> <div data-bbox="557 1476 1026 1766"></div> <div data-bbox="1047 1276 1398 1774"><p><b>“ชนิดผัก กับ แสงแดด”</b></p><table border="1"><thead><tr><th>ปลูกผักกินผล</th><th>ปลูกผักใบ</th><th>ปลูกพืชผักกินหัว</th></tr></thead><tbody><tr><td>มะเขือเปราะ</td><td>ผักกาด</td><td>อ้อยช้าง</td><td>กระเทียม</td></tr><tr><td>มะเขือยาว</td><td>คะน้า</td><td>มะเขือเทศ</td><td>โหระพา</td></tr><tr><td>มะเขือขี</td><td>ถั่วงอก</td><td>ชะงู</td><td>สะระแหน่</td></tr><tr><td>แตงกวา</td><td>ผักสลัด</td><td>ผักกูด</td><td>ตำลึง</td></tr><tr><td>กระเจี๊ยบเขียว</td><td></td><td>ผักกวางตุ้ง</td><td>ใบกิมจิ</td></tr><tr><td>พริก</td><td></td><td>ใบตำลึง</td><td>ผักชีฝรั่ง</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ใบโหระพา</td><td>ผักชี</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ใบยี่หร่า</td><td>ข่า</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ขมิ้น</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ขมิ้น</td><td></td></tr></tbody></table><p>www.thaicityfarm.com</p></div>	ปลูกผักกินผล	ปลูกผักใบ	ปลูกพืชผักกินหัว	มะเขือเปราะ	ผักกาด	อ้อยช้าง	กระเทียม	มะเขือยาว	คะน้า	มะเขือเทศ	โหระพา	มะเขือขี	ถั่วงอก	ชะงู	สะระแหน่	แตงกวา	ผักสลัด	ผักกูด	ตำลึง	กระเจี๊ยบเขียว		ผักกวางตุ้ง	ใบกิมจิ	พริก		ใบตำลึง	ผักชีฝรั่ง			ใบโหระพา	ผักชี			ใบยี่หร่า	ข่า			ขมิ้น				ขมิ้น	
ปลูกผักกินผล	ปลูกผักใบ	ปลูกพืชผักกินหัว																																										
มะเขือเปราะ	ผักกาด	อ้อยช้าง	กระเทียม																																									
มะเขือยาว	คะน้า	มะเขือเทศ	โหระพา																																									
มะเขือขี	ถั่วงอก	ชะงู	สะระแหน่																																									
แตงกวา	ผักสลัด	ผักกูด	ตำลึง																																									
กระเจี๊ยบเขียว		ผักกวางตุ้ง	ใบกิมจิ																																									
พริก		ใบตำลึง	ผักชีฝรั่ง																																									
		ใบโหระพา	ผักชี																																									
		ใบยี่หร่า	ข่า																																									
		ขมิ้น																																										
		ขมิ้น																																										




ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p><b>1. เข้าใจพืชแต่ละชนิด</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ธาตุอาหารที่จำเป็น</li> <li>- ต้องการน้ำมากแค่ไหน</li> </ul> <div data-bbox="552 483 909 997"> <p><b>เกษตรกรวัยเกษียณวัยดี ปี 2563</b></p> <p>พืชใช้น้ำน้อยที่เหมาะสมต่อการเพาะปลูกช่วงฤดูแล้ง</p> <p>พืชใช้น้ำน้อย หมายถึง พืชที่ใช้ปริมาณน้ำจาก (จำนวนน้ำ 1,000 - 1,500 มม./ไร่) ปลูกแล้วตัดแล้ว พืชใช้น้ำน้อยมีดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. ต้นตำลึง</li> <li>2. ต้นขี้เหล็ก</li> <li>3. ต้นมะขาม</li> <li>4. ต้นมะม่วง</li> <li>5. ต้นกล้วย</li> <li>6. ต้นมะพร้าว</li> <li>7. ต้นขนุน</li> <li>8. ต้นเงาะ</li> <li>9. ต้นลิ้นจี่</li> <li>10. ต้นทุเรียน</li> <li>11. ต้นลำไย</li> <li>12. ต้นมะปราง</li> <li>13. ต้นมะขาม</li> <li>14. ต้นมะม่วง</li> <li>15. ต้นกล้วย</li> <li>16. ต้นมะพร้าว</li> <li>17. ต้นขนุน</li> <li>18. ต้นเงาะ</li> <li>19. ต้นลิ้นจี่</li> <li>20. ต้นทุเรียน</li> </ul> </div> <div data-bbox="925 357 1396 1018"> <p>ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (<math>CO_2</math>)</p> <p>คาร์บอน (C)</p> <p>ก๊าซออกซิเจน (<math>O_2</math>)</p> <p>ออกซิเจน (O)</p> <p>น้ำ (<math>H_2O</math>)</p> <p>ไฮโดรเจน (H)</p> <p>ไนโตรเจน (N)</p> <p>ฟอสฟอรัส (P)</p> <p>โพแทสเซียม (K)</p> <p>ธาตุอาหารหลัก</p> <p>ธาตุอาหารรอง</p> <p>ธาตุอาหารเสริม</p> <p>แคลเซียม (Ca)</p> <p>แมกนีเซียม (Mg)</p> <p>กำมะถัน (S)</p> <p>โบรอน (B)</p> <p>คลอรีน (Cl)</p> <p>ทองแดง (Cu)</p> <p>เหล็ก (Fe)</p> <p>สังกะสี (Zn)</p> <p>โมลิบดีนัม (Mo)</p> <p>แมงกานีส (Mn)</p> <p>เกษตรกรไทย</p> </div> <p><b>2. การเตรียมดิน วัสดุปลูก และภาชนะปลูก</b></p> <p><b>หัวใจในการปลูกพืชทุกชนิดคือดินปลูก</b></p> <p>↓</p> <p><b>ต้นไม้แต่ละชนิดมีความชอบในดินปลูกที่แตกต่างกัน</b></p> <p><b>ลักษณะของดินที่ดี</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ดินมีอินทรีย์วัตถุสูง หรือ Organic Matter คือ ซากพืช ซากสัตว์ ที่ย่อยสลายแล้วสะสมอยู่ในดิน</li> <li>2. ดินมีธาตุอาหารพืชเพียงพอ C/H/O, N/P/K, S/Mg/Ca, Fe/Mn/Cu/Zn/B/Mo/Cl</li> <li>3. ดินมีสภาพทางเคมีเหมาะสม ดินดีควรมีสภาพเป็นกลางหรือเป็นกรดอ่อนๆ pH ระหว่าง 6.0-7.0 เพราะธาตุอาหารพืชส่วนมากแตกตัวและเคลื่อนย้ายได้ดีในสภาพนี้</li> <li>4. ดินมีน้ำอุดมสมบูรณ์ พืชบางชนิดต้องการน้ำท่วมขัง แต่พืชส่วนใหญ่ต้องการเพียงแคให้ดินพอมีความชื้นให้ปุ๋ยหรือธาตุอาหารในดินละลายได้เท่านั้น</li> <li>5. ดินไม่มีเชื้อโรคหรือแมลงสะสม</li> </ol>








ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p><a href="https://www.baanlaesuan.com/124963/plant-scoop/pot_garden">https://www.baanlaesuan.com/124963/plant-scoop/pot_garden</a></p> <p style="text-align: center;"><b>สูตรดินปลูกผัก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบก้ามปู และหรือผสมมูลไส้เดือน เหมาะสำหรับปลูกผักกินใบ เพราะมีธาตุไนโตรเจนสูง</li> <li>- ปุ๋ยคอก ให้ใช้มูลวัว เพื่อเป็นแหล่งธาตุอาหารและสร้างความร่วนซุยให้กับชั้นดิน</li> <li>- ดินร่วน มีความสามารถในการดูดซับน้ำได้ปานกลาง</li> <li>- น้ำหมักชีวภาพ มีหน้าที่ช่วยเร่งการย่อยสลายอินทรีย์วัตถุที่จะนำมาใช้ผสมในดินให้เร็วขึ้น เช่น ย่อยสลายใบก้ามปู ปุ๋ยคอก มูลไส้เดือน แกลบเก่า เป็นต้น</li> <li>- กลุ่มจุลินทรีย์ที่มีคุณสมบัติควบคุมเชื้อสาเหตุโรคริซในดิน เช่น เชื้อไตรโคเดอร์มา (<i>Trichoderma sp.</i>) และ บาซิลลัส (<i>Bacillus sp.</i>)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>วิธีทำดินผสมสำหรับปลูกผักสวนครัว</b></p> <p>ผสมดินร่วน 1 ส่วน ใบก้ามปู 1 ส่วน และปุ๋ยคอก 1 ส่วน ผสมน้ำหมักชีวภาพตามต้องการ ผสมกลุ่มจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เช่น เชื้อไตรโคเดอร์มา คลุกเคล้าให้เข้ากัน ควบคุมความชื้นให้พอเหมาะประมาณ 60-70 % หมักทิ้งไว้ 7 วัน จากนั้นนำมาใช้ได้</p> <p><a href="https://www.condonewb.com/talk/898/">https://www.condonewb.com/talk/898/</a></p>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p><b>2. การเตรียมดิน วัสดุปลูก และภาชนะปลูก</b></p> <p><b>วัสดุปลูก</b></p> <p><b>พีทมอส</b> คือวัสดุที่ได้จากการทับถมของซากพืชมอสเป็นเวลานาน มากกว่า 1,000 ปีขึ้นไป โดยจะพบในบริเวณบึง พื้นที่ชุ่มน้ำหรือที่ที่มีน้ำขัง และมีสภาพภูมิอากาศที่หนาวเย็น</p> <p><b>ข้อดีของพีทมอส</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สะอาด มีวัชพืชขึ้นน้อยมาก</li> <li>2. แทบจะปลอดเชื้อก่อโรคพืช ทำให้พีทมอสเป็นวัสดุที่เหมาะสมในการเพาะต้นกล้า</li> <li>3. กักเก็บความชื้นได้ดี</li> <li>4. ไม่แน่น ไม่เหมือนกับดิน ทำให้ช่วยให้รากพืชเดินดี น้ำระบายดี มีออกซิเจนสูง</li> </ol> <p><b>ข้อเสียของพีทมอส</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โดยธรรมชาติมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของพืชน้อยและไม่มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์กับพืช ถ้าหากปล่อยให้ย่อยให้พีทมอสแห้งสนิทอาจทำให้พืชตายจากการขาดน้ำได้</li> </ol> <p style="text-align: right;">7</p> <p><b>ในทางการค้า ผู้ผลิตพีทมอส มักจะแยกพีทมอสออกเป็นสองชนิด</b></p> <p>1 พีทมอสขาว (White Peatmoss) คือพีทมอสที่อยู่ชั้นบนๆ ประมาณ H1-H5 ยังย่อยสลายไม่มาก มีคุณสมบัติเนื้อหยาบ มีสีออกเป็นสีน้ำตาลอ่อน ความชื้นไม่สูงนักเหมาะกับการใช้ในการเป็นพีทมอสแบบปลูก และพีทมอสแบบเพาะที่ไม่ต้องการความชื้นมากนัก</p> <p>2 พีทมอสดำ (Black Peatmoss) คือพีทมอสที่อยู่ข้างล่างๆ ประมาณ H5-H9 มีความชื้นสูง มีสีออกดำ มีความละเอียดมาก เหมาะกับการใช้ในการเพาะต้นกล้า เราจะไม่เห็นผู้ผลิตใช้พีทมอสดำในการทำเป็นพีทมอสแบบปลูก เนื่องจากมีความละเอียดและทำให้แน่นเกินไป</p> <p>พีทมอสสามารถแบ่งแยกตามการใช้งานได้เป็น 2 แบบ คือ แบบเพาะต้นกล้าและแบบวัสดุปลูก</p> <p>รูปพีทมอสแบบเพาะ เทียบกับ พีทมอสแบบปลูก</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: right;">8</p>

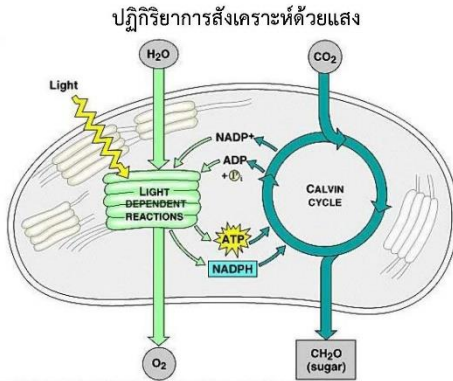
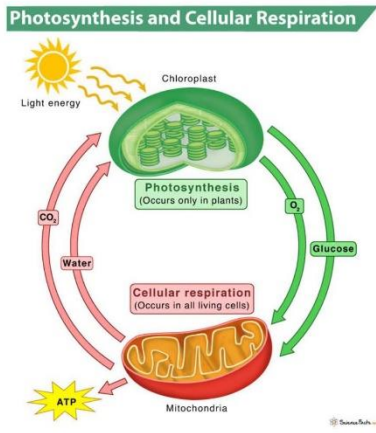
ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <div data-bbox="685 352 1292 808" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="824 831 1179 863">ดินปลูกกระถ่อมเทียบกับพีทมอสปลูกกระถ่อม</p> <p data-bbox="565 936 732 961">ขอบคุณข้อมูลจาก Allkaset</p> <p data-bbox="1377 940 1393 966">9</p> <h2 data-bbox="565 999 1024 1037">2. การเตรียมดิน วัสดุปลูก และภาชนะปลูก</h2> <p data-bbox="610 1045 802 1077">การเลือกภาชนะปลูก</p> <ul data-bbox="656 1089 841 1199" style="list-style-type: none"> <li>- ถาดหลุม</li> <li>- กระถาง (3-17 นิ้ว)</li> <li>- ถุงเพาะ</li> </ul> <div data-bbox="1070 999 1395 1213" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1208 1224 1284 1249">กระถาง</p> <div data-bbox="537 1236 938 1640" data-label="Complex-Block"> <p><b>ทำไมต้องกระถางAirpot?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เพิ่มการดูดซึมสารอาหารของพืช</li> <li>รากออกเร็วขึ้น 2 เท่า ระบายน้ำได้ดี</li> <li>น้ำหนักเบา เปลี่ยน/ย้ายกระถางได้ง่าย</li> <li>สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก</li> <li>ต้นไม้โตไว ผลผลิตดี ราคาเพียงพอง</li> <li>พลาสติก HDPE ไม่แตกหักง่าย ใช้งานซ้ำได้</li> </ul> </div> <div data-bbox="1060 1299 1406 1591" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1208 1602 1284 1627">ถาดหลุม</p> <p data-bbox="1377 1602 1406 1627">10</p>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง														
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p><b>3. การปลูก</b></p> <p>- การเลือกเมล็ดพันธุ์ต่าง ๆ</p> <table border="1" data-bbox="652 443 1302 793"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="652 443 1302 495">ชนิดของเมล็ดพันธุ์</th> </tr> <tr> <th data-bbox="652 495 979 543">OP (Open pollinated variety)</th> <th data-bbox="979 495 1302 543">F1 (hybrid variety )</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="652 543 979 592">พันธุ์พืชเมือง</td> <td data-bbox="979 543 1302 592">พันธุ์ปรับปรุง</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 592 979 640">ดูแลง่าย ทนสภาพอากาศได้ดี</td> <td data-bbox="979 592 1302 640">ทนปานกลาง</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 640 979 688">ผลผลิตไม่มาก</td> <td data-bbox="979 640 1302 688">ผลผลิตมาก</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 688 979 737">สามารถขยายพันธุ์ต่อได้</td> <td data-bbox="979 688 1302 737">ไม่สามารถขยายพันธุ์ต่อได้</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 737 979 793">ราคาถูก</td> <td data-bbox="979 737 1302 793">ราคาค่อนข้างแพง</td> </tr> </tbody> </table>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p data-bbox="1198 1104 1235 1136">F1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p data-bbox="695 1465 732 1497">OP</p> </div> </div>	ชนิดของเมล็ดพันธุ์		OP (Open pollinated variety)	F1 (hybrid variety )	พันธุ์พืชเมือง	พันธุ์ปรับปรุง	ดูแลง่าย ทนสภาพอากาศได้ดี	ทนปานกลาง	ผลผลิตไม่มาก	ผลผลิตมาก	สามารถขยายพันธุ์ต่อได้	ไม่สามารถขยายพันธุ์ต่อได้	ราคาถูก	ราคาค่อนข้างแพง
ชนิดของเมล็ดพันธุ์															
OP (Open pollinated variety)	F1 (hybrid variety )														
พันธุ์พืชเมือง	พันธุ์ปรับปรุง														
ดูแลง่าย ทนสภาพอากาศได้ดี	ทนปานกลาง														
ผลผลิตไม่มาก	ผลผลิตมาก														
สามารถขยายพันธุ์ต่อได้	ไม่สามารถขยายพันธุ์ต่อได้														
ราคาถูก	ราคาค่อนข้างแพง														



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)	<p data-bbox="537 275 1382 321">กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p data-bbox="553 342 678 380"><b>3. การปลูก</b></p> <p data-bbox="597 390 768 422">- การเพาะต้นกล้า</p> <p data-bbox="602 443 1377 898"> ใส่ดินหรือวัสดุปลูกลงในภาชนะปลูก <span style="background-color: #FFD700; padding: 2px;">แนะนำ ให้ใช้ฟิทมอสสำหรับเพาะต้นกล้า</span> อย่าใช้มือหรือนิ้วกดหน้าดิน แต่ให้เคาะกระถางหรือถาดหลุมเพื่อให้ดินลงไป รดน้ำให้ชุ่ม 2 รอบ หว่าน / หย่อนเมล็ด ลงถาดเพาะ (2-3 เมล็ด ต่อหลุม) กลบหน้าดินเบา ๆ ไม่ลึกจนเกินไป (ความลึกประมาณ 1-2 เท่าของขนาดเมล็ด)</p> <p data-bbox="1377 940 1406 968">13</p> <p data-bbox="553 1003 678 1041"><b>3. การปลูก</b></p> <p data-bbox="597 1052 979 1083">- ย้ายต้นกล้าลงกระถางหรือลงแปลงปลูก</p> <p data-bbox="602 1104 1409 1560">  ปลูกให้รากเดินเต็มดินหรือวัสดุปลูก แล้วจึงสามารถย้ายต้นกล้าได้   รดน้ำตามความเหมาะสม ปลูกจนเก็บเกี่ยว อาจให้ปุ๋ยร่วมด้วย</p> <p data-bbox="1377 1602 1406 1629">14</p>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p><b>4. สถานที่ปลูกและแสงแดด</b></p> <p>- ปลูกที่ใดและแสงแดดควรเป็นอย่างไร</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="553 436 943 695"> </div> <div data-bbox="1024 436 1370 695"> </div> </div> <p style="text-align: right;">แสงจากดวงอาทิตย์ 50,000 – 200,000 lux</p> <div data-bbox="553 720 992 968"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="537 982 1081 1524"> </div> <div data-bbox="1089 999 1398 1276"> <p style="text-align: center;">บริเวณปากใบ</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">15</p> <p style="text-align: right;">16</p>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง																		
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p>ความเข้มแสงที่เหมาะสมกับพืชบางชนิด</p> <table border="1" data-bbox="581 390 1383 709"> <thead> <tr> <th>ชนิดของพืช</th> <th>จุดอิ่มตัวด้วยแสง (Lux)</th> <th>ไลท์คอมเพนเซชันพอยท์ (light compensation point) (Lux)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ข้าว</td> <td>50,000</td> <td>1,000</td> </tr> <tr> <td>พริกชี้หนู</td> <td>94,000</td> <td>1,800</td> </tr> <tr> <td>คะน้า</td> <td>50,000</td> <td>700</td> </tr> <tr> <td>ผักกาดหอม</td> <td>25,000</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>แตงกวา</td> <td>55,000</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table> <p>ไลท์คอมเพนเซชันพอยท์ (light compensation point) คือ จุดที่พืชมีอัตราการสังเคราะห์ด้วยแสงน้อยกว่าอัตราการหายใจ เราเรียกค่าความเข้มแสงที่จุดๆ นี้ว่า ไลท์คอมเพนเซชันพอยท์ (light compensation point) ถ้าลดความเข้มแสงลงไปต่ำกว่านี้อีก พืชจะปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์จากการหายใจมากกว่าตรึงคาร์บอนไดออกไซด์เข้าไปโดยการสังเคราะห์ด้วยแสง</p> <p>จุดอิ่มตัวด้วยแสง (light saturation point) คือ จุดที่ถ้าเพิ่มความเข้มแสงให้แก่พืช อัตราการสังเคราะห์ด้วยแสงหรืออัตราการตรึงคาร์บอนไดออกไซด์ก็จะเพิ่มขึ้นจนถึงจุดๆ หนึ่งที่ไม่เพิ่มความเข้มแสงแล้ว อัตราการสังเคราะห์ด้วยแสง ไม่เพิ่มขึ้น พืชส่วนใหญ่จะมี light saturation point อยู่ในช่วงประมาณ 15,600 - 52,000 lux</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="548 997 998 1375"> <p>ปฏิกิริยาการสังเคราะห์ด้วยแสง</p>  </div> <div data-bbox="1031 1008 1404 1438"> <p>Photosynthesis and Cellular Respiration</p>  </div> </div> <p>จะเห็นว่า พืชต้องการ <math>H_2O</math> และ <math>CO_2</math> เพื่อผลิต <math>O_2</math> และน้ำตาล</p> <p><a href="https://www.scimath.org/lesson-biology/tem/0a2-photosynthesis/0a2">https://www.scimath.org/lesson-biology/tem/0a2-photosynthesis/0a2</a></p>	ชนิดของพืช	จุดอิ่มตัวด้วยแสง (Lux)	ไลท์คอมเพนเซชันพอยท์ (light compensation point) (Lux)	ข้าว	50,000	1,000	พริกชี้หนู	94,000	1,800	คะน้า	50,000	700	ผักกาดหอม	25,000	-	แตงกวา	55,000	-
ชนิดของพืช	จุดอิ่มตัวด้วยแสง (Lux)	ไลท์คอมเพนเซชันพอยท์ (light compensation point) (Lux)																	
ข้าว	50,000	1,000																	
พริกชี้หนู	94,000	1,800																	
คะน้า	50,000	700																	
ผักกาดหอม	25,000	-																	
แตงกวา	55,000	-																	



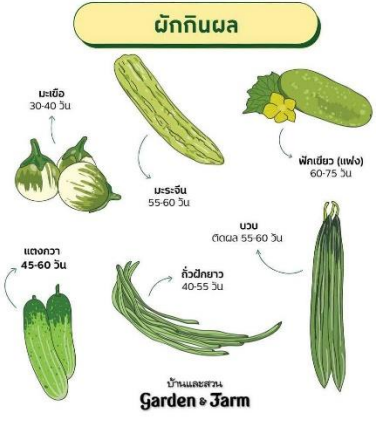

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p><b>5. การดูแลให้ปุ๋ยและรดน้ำ</b> - ถ้าอยากให้ปุ๋ยจะให้ปุ๋ยอะไรดี</p> <div data-bbox="683 443 786 575" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"><p>N = ไนโตรเจน P = ฟอสฟอรัส K = โพแทสเซียม</p></div> <div data-bbox="979 331 1398 554" style="text-align: center;"><p>เลข 3 หลัก <input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/> หลักไหน ช่วยอะไรบ้าง!</p></div> <div data-bbox="1003 600 1398 936" style="text-align: center;"><p><b>ธาตุอาหารหลักของต้นไม้คือ ?</b></p><p><b>N ไนโตรเจน</b> ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของพืช ช่วยเพิ่มปริมาณใบและลำต้น</p><p><b>P ฟอสฟอรัส</b> ช่วยส่งเสริมการดูดน้ำและธาตุอาหาร ช่วยเร่งการเจริญเติบโตของราก</p><p><b>K โพแทสเซียม</b> ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำในพืช ช่วยทำให้พืชแข็งแรงทนทาน</p><p>สามารถพบธาตุอาหารทั้ง 3 ชนิดได้ในรูปแบบของ ปุ๋ยเคมี และ ปุ๋ยคอกที่มาจากมูลสัตว์</p></div> <p>ตัวแรก คือ ปริมาณ N (ไนโตรเจน) ช่วยเร่งการเจริญเติบโต สร้างใบ เพิ่มความเขียว</p> <p>ตัวกลาง คือ ปริมาณ P (ฟอสฟอรัส) ช่วยเร่งการแตกใบ และการผสมเกสร เพิ่มความแข็งแรงให้ลำต้น</p> <p>ตัวสุดท้าย คือ ปริมาณ K (โพแทสเซียม) ช่วยเพิ่มผลผลิต เพิ่มขนาด น้ำหนัก และรสชาติ ความหวาน</p> <p><b>ควรใส่ปุ๋ยให้ถูกช่วงเวลา</b></p> <p><b>ให้ปุ๋ยไนโตรเจน (เน้นไนโตรเจน)</b> ในช่วงต้นกล้าไปจนถึงติดดอกออกผล วัสดุจากธรรมชาติที่ให้ธาตุไนโตรเจน เช่น ปุ๋ยอินทรีย์ ที่ได้จาก กระถิน แหนแดง ใบก้ามปู มูลสัตว์</p> <p><b>ให้ปุ๋ยฟอสฟอรัส</b> ในช่วงเร่งดอก เร่งผลผลิต อย่าให้ฟอสฟอรัสอย่างเดียว ควรให้ร่วมกับธาตุอื่นด้วย แต่ฟอสฟอรัสต้องมากกว่าไนโตรเจน</p> <p><b>ให้ปุ๋ยโพแทสเซียม</b> บำรุงผล ให้เมื่อพืชติดดอก ออกผลแล้ว อาจเน้นให้โพแทสเซียมอย่างเดียวได้ หรือเน้นปุ๋ยสูตรไนโตรเจนและฟอสฟอรัส 1 ส่วน ผสมกับโพแทสเซียม 2 ส่วน เพื่อช่วยเร่งปริมาณตาดอกให้เพิ่มมากขึ้น</p>





ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p>สำหรับผักกินใบ เน้นไนโตรเจน เช่น 46-0-0, 20-11-11 ถ้าคิดไม่ออก ใส่สูตรเสมอ 16-16-16, 15-15-15</p> <p>สำหรับผักกินผล ใส่สูตรเสมอ 16-16-16, 15-15-15, 8-24-24</p> <div data-bbox="557 556 992 940" style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>การใส่ปุ๋ยเม็ด ควรใส่ข้างลำต้น ให้ห่างจากโคนต้นพอสมควร</p> <p>อย่าใส่ปุ๋ยโคนใบ จะทำให้ใบเสียหายได้</p> <p>หลังจากใส่ปุ๋ยแล้วควรให้น้ำเพื่อให้ปุ๋ยละลาย</p> <p>ปริมาณปุ๋ยที่ใส่ไม่ควรเยอะจนเกินไป (ขึ้นกับขนาดกระถางและผักแต่ละชนิด)</p> </div> <div data-bbox="1015 562 1386 934" style="text-align: right;"> </div>
21	
<p>ผลของ pH ในดินต่อการดูดซึมธาตุอาหารพืชชนิดต่าง ๆ</p>	
<p>Plant nutrient uptake in relation to Soil pH</p> <p>High Medium Low</p>	
22	

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p><b>5. การดูแลให้ปุ๋ยและรดน้ำ</b> - น้ำมากน้ำน้อยอย่างไรดี</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="558 436 927 688"> <p>รดจนน้ำท่วมขังไม่ดี</p> </div> <div data-bbox="1089 331 1357 688"> <p>เอาถาดรองน้ำใต้กระถางดีหรือไม่ ?</p> </div> </div> <p>ควรรดน้ำต้นไม้ตอนเช้า 6 – 8 เช้า เพื่อให้มีน้ำไว้ใช้สังเคราะห์แสง ช่วงสาย แดดเริ่มแรง ปากใบรี เพื่อลดการคายน้ำออกพืช พืชจะสังเคราะห์แสงได้น้อย ช่วงเย็น ค่า ไม่เหมาะที่จะรดน้ำ พืชไม่มีการสังเคราะห์แสง น้ำขังอยู่ในดินนาน</p> <p><b>6. การเก็บเกี่ยวและการจัดการหลังการเก็บเกี่ยว</b></p> <div style="text-align: center;"> <p>ระยะเวลาเก็บผักปลูกทั่วถึงได้กิน</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="584 1213 938 1602"> <p><b>ผักกินใบ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ผักกาดหอม 60-75 วัน</li> <li>บีตเทอร์เรด 45-50 วัน</li> <li>ผักกาดขาวปลี 35-60 วัน</li> <li>สลัดแก้ว 70-90 วัน</li> <li>ผักคะน้า 35-60 วัน</li> <li>ผักโขม 30-45 วัน</li> <li>ผักและสวน</li> </ul> <p><b>Garden • Jam</b></p> </div> <div data-bbox="1015 1213 1380 1602"> <p><b>ผักกินใบ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>กะหล่ำปลี 60-90 วัน</li> <li>คะน้าจอก 60-90 วัน</li> <li>ผักขี 40-60 วัน</li> <li>ผักจิงจูฉ่าย 20-30 วัน</li> <li>สะระแหน่ 35-60 วัน</li> <li>หอมแบ่ง 40-50 วัน</li> <li>ผักและสวน</li> </ul> <p><b>Garden • Jam</b></p> </div> </div>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง																																																
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>ผักกินผล</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>ผักกินผล</b></p>  </div> </div> <p style="text-align: right;">25</p> <p style="text-align: center;"><b>ตารางแสดงอายุและลักษณะของผักบางชนิดที่ควรเก็บเกี่ยว</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>ชื่อผัก</th> <th>ประมาณอายุจากวันปลูกถึงเก็บ</th> <th>ลักษณะที่เหมาะสมแก่การเก็บเกี่ยว</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>กะหล่ำปลี</td> <td>45-60 วัน จากวันย้ายปลูก</td> <td>หัวแน่นใส เคาะตูมีเสียงแน่น และหนัก</td> </tr> <tr> <td>กะหล่ำดอก</td> <td>45-60 วัน จากวันย้ายปลูก</td> <td>สีครีมอ่อน แน่น</td> </tr> <tr> <td>คะน้า</td> <td>50 วัน จากวันเพาะเมล็ด</td> <td>ลำต้นอวบ ใบขยายเต็มที่หรือมีดอก</td> </tr> <tr> <td>ผักกาดขาวปลี</td> <td>40-60 วัน จากวันเพาะเมล็ด</td> <td>ขณะที่กำลังห่อปลี แน่นขาว</td> </tr> <tr> <td>ผักกาดหอม</td> <td>40-50 วัน จากวันเพาะเมล็ด</td> <td>ขณะที่ยังไม่ออกดอก</td> </tr> <tr> <td>ผักกาดเขียวปลี</td> <td>60 วัน จากวันเพาะเมล็ด</td> <td>กำลังเข้าปลี ก้านใบอวบอ้วน</td> </tr> <tr> <td>หอมแบ่ง</td> <td>40-50 วัน จากวันปลูก</td> <td>ต้นเขียวสด อ้วน หัวยังไม่พอง</td> </tr> <tr> <td>ผักชี</td> <td>35-45 วัน จากวันปลูก</td> <td>ขณะที่ยังไม่ออกดอก</td> </tr> <tr> <td>ผักกวางตุ้ง</td> <td>35 วัน จากวันปลูก</td> <td>กำลังขึ้นลำออกดอก</td> </tr> <tr> <td>ผักบุ้ง</td> <td>50-60 วัน จากวันปลูก</td> <td>ขณะที่ยังไม่อ่อนอยู่</td> </tr> <tr> <td>ถั่วฝักยาว</td> <td>45-60 วัน จากวันปลูก</td> <td>ฝักเจริญเต็มที่ แต่ฝักยังไม่พอง</td> </tr> <tr> <td>ถั่วลันเตา</td> <td>60-80 วัน จากวันย้ายปลูก</td> <td>ขณะที่ฝักยังอ่อน เมล็ดยังไม่แก่ ตั้งแต่ผลเริ่มเปลี่ยนสีเป็นสีขาวนวล</td> </tr> <tr> <td>มะเขือเทศ</td> <td>50-60 วัน จากวันปลูก</td> <td>สีเหลืองหรือสีแดง</td> </tr> <tr> <td>มะระ</td> <td>45-60 วัน จากวันปลูก</td> <td>ขณะที่ผลฟู สีเขียวอ่อน</td> </tr> <tr> <td>แตงกวา</td> <td>50-70 วัน จากวันปลูก</td> <td>ผลยังอ่อนและยังมีขนอ่อน</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">26</p>	ชื่อผัก	ประมาณอายุจากวันปลูกถึงเก็บ	ลักษณะที่เหมาะสมแก่การเก็บเกี่ยว	กะหล่ำปลี	45-60 วัน จากวันย้ายปลูก	หัวแน่นใส เคาะตูมีเสียงแน่น และหนัก	กะหล่ำดอก	45-60 วัน จากวันย้ายปลูก	สีครีมอ่อน แน่น	คะน้า	50 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ลำต้นอวบ ใบขยายเต็มที่หรือมีดอก	ผักกาดขาวปลี	40-60 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ขณะที่กำลังห่อปลี แน่นขาว	ผักกาดหอม	40-50 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ขณะที่ยังไม่ออกดอก	ผักกาดเขียวปลี	60 วัน จากวันเพาะเมล็ด	กำลังเข้าปลี ก้านใบอวบอ้วน	หอมแบ่ง	40-50 วัน จากวันปลูก	ต้นเขียวสด อ้วน หัวยังไม่พอง	ผักชี	35-45 วัน จากวันปลูก	ขณะที่ยังไม่ออกดอก	ผักกวางตุ้ง	35 วัน จากวันปลูก	กำลังขึ้นลำออกดอก	ผักบุ้ง	50-60 วัน จากวันปลูก	ขณะที่ยังไม่อ่อนอยู่	ถั่วฝักยาว	45-60 วัน จากวันปลูก	ฝักเจริญเต็มที่ แต่ฝักยังไม่พอง	ถั่วลันเตา	60-80 วัน จากวันย้ายปลูก	ขณะที่ฝักยังอ่อน เมล็ดยังไม่แก่ ตั้งแต่ผลเริ่มเปลี่ยนสีเป็นสีขาวนวล	มะเขือเทศ	50-60 วัน จากวันปลูก	สีเหลืองหรือสีแดง	มะระ	45-60 วัน จากวันปลูก	ขณะที่ผลฟู สีเขียวอ่อน	แตงกวา	50-70 วัน จากวันปลูก	ผลยังอ่อนและยังมีขนอ่อน
ชื่อผัก	ประมาณอายุจากวันปลูกถึงเก็บ	ลักษณะที่เหมาะสมแก่การเก็บเกี่ยว																																															
กะหล่ำปลี	45-60 วัน จากวันย้ายปลูก	หัวแน่นใส เคาะตูมีเสียงแน่น และหนัก																																															
กะหล่ำดอก	45-60 วัน จากวันย้ายปลูก	สีครีมอ่อน แน่น																																															
คะน้า	50 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ลำต้นอวบ ใบขยายเต็มที่หรือมีดอก																																															
ผักกาดขาวปลี	40-60 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ขณะที่กำลังห่อปลี แน่นขาว																																															
ผักกาดหอม	40-50 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ขณะที่ยังไม่ออกดอก																																															
ผักกาดเขียวปลี	60 วัน จากวันเพาะเมล็ด	กำลังเข้าปลี ก้านใบอวบอ้วน																																															
หอมแบ่ง	40-50 วัน จากวันปลูก	ต้นเขียวสด อ้วน หัวยังไม่พอง																																															
ผักชี	35-45 วัน จากวันปลูก	ขณะที่ยังไม่ออกดอก																																															
ผักกวางตุ้ง	35 วัน จากวันปลูก	กำลังขึ้นลำออกดอก																																															
ผักบุ้ง	50-60 วัน จากวันปลูก	ขณะที่ยังไม่อ่อนอยู่																																															
ถั่วฝักยาว	45-60 วัน จากวันปลูก	ฝักเจริญเต็มที่ แต่ฝักยังไม่พอง																																															
ถั่วลันเตา	60-80 วัน จากวันย้ายปลูก	ขณะที่ฝักยังอ่อน เมล็ดยังไม่แก่ ตั้งแต่ผลเริ่มเปลี่ยนสีเป็นสีขาวนวล																																															
มะเขือเทศ	50-60 วัน จากวันปลูก	สีเหลืองหรือสีแดง																																															
มะระ	45-60 วัน จากวันปลูก	ขณะที่ผลฟู สีเขียวอ่อน																																															
แตงกวา	50-70 วัน จากวันปลูก	ผลยังอ่อนและยังมีขนอ่อน																																															

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <p><b>เก็บผักจากสวนอย่างไร ให้ผักสดอยู่นานทานอร่อย</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ควรทราบระยะเวลาเก็บเกี่ยวพืชแต่ละชนิด</li> <li>2. ใช้อุปกรณ์ที่คมและสะอาดทุกครั้งในการตัดผัก</li> <li>3. เข้าใจฤดูที่เหมาะสมสำหรับการปลูกผักชนิดนั้น</li> <li>4. ควรเก็บผักตอนเช้าผักจะกรอบอร่อยและเก็บรักษาไว้ได้นานกว่าผักที่เก็บตอนบ่าย</li> <li>5. ถ้าต้องการเก็บในตู้เย็น ไม่ควรล้างผัก เพราะจะทำให้ผักเน่าเร็ว ถ้าจำเป็นต้องล้าง ให้ซับผักที่ล้างแล้วด้วยผ้าสะอาด ใส่ถุงซิปล็อก ปิดให้สนิทแล้วเก็บในตู้เย็น</li> </ol> <p><b>สิ่งที่ควรทำก่อนเก็บผักสดเข้าตู้เย็น</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แยกเก็บผักแต่ละชนิดเสียก่อน <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผักที่เสียหาย</li> <li>- ผักที่เก็บได้ในเวลาจำกัด</li> <li>- ผักที่เก็บไว้ได้นาน</li> </ul> </li> <li>2. ไม่ควรล้างผักก่อนเก็บ แต่ควรล้างก่อนทำอาหาร</li> <li>3. ถ้ามีการล้างผักต้องทำให้แห้งก่อนนำไปเก็บ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ล้างแบบปล่อยน้ำไหลผ่าน</li> <li>- ล้างด้วยน้ำส้มสายชู หรือเบคกิ้งโซดา</li> </ul> </li> <li>4. เลือกภาชนะที่ป้องกันอากาศและความชื้นเข้า</li> </ol>



27



28

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <h2 style="text-align: center;">มาปลูกต้นอ่อนพืชทานกันเถอะ</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อร่อย</li> <li>- อายุการเก็บเกี่ยวเร็ว ไม่เกิน 10 วัน</li> <li>- ดูแลง่าย</li> <li>- ค่าใช้จ่ายน้อย</li> <li>- โรคพืชน้อย</li> <li>- มีประโยชน์ต่อสุขภาพเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง</li> <li>- มั่นใจว่าปลอดภัยเพราะปลูกเอง ไม่ใส่ปุ๋ยเคมี ไม่พ่นยา</li> <li>- สามารถทำเป็นอาชีพเสริมได้ด้วย</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p><b>ต้นอ่อนผักบุ้ง ปลูกเองง่าย ๆ</b> เก็บกินได้ภายใน 10 วัน</p> </div> <p><a href="https://www.mhesi.go.th/index.php/news-and-announce-all/news-all/1610-10-3.html">https://www.mhesi.go.th/index.php/news-and-announce-all/news-all/1610-10-3.html</a></p>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <div data-bbox="548 317 1138 911"> <p><b>ขั้นตอนการปลูก ต้นอ่อนทานตะวัน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>นำเมล็ดทานตะวันไปล้างน้ำ ประมาณ 2 นาที จากนั้นแช่น้ำไว้ประมาณ 6-8 ชม.</li> <li>จากนั้นนำเมล็ดทานตะวันมาปั่นในโถผ้า 12-24 ชั่วโมงค่ะ</li> <li>นำเมล็ดทานตะวันที่ปั่นแล้วมาโรยลงบนดินที่เตรียมไว้ให้เมล็ดเรียงชิดกันได้ แต่อย่าให้เมล็ดชิดกันจนติดรากโรยเมล็ดประมาณ 1.5 วัตต่อ 1 ถาดเพาะ</li> <li>ร่อนดินกบหน้าเมล็ดเพื่อรักษาความชื้นป้องกันรากเสียหายเวลาที่เรารดน้ำไม่เพียงพอ รดน้ำให้ดินชุ่มจนที่ก้นเมล็ดละลายแยกรากข้างๆ ของเมล็ด</li> <li>จากนั้นนำถาดมาวางทับซ้อนกัน โดยขึ้นบนสุดใช้วางถาดเปล่าทับไว้ ไข่เวลาทับถาดประมาณ 24-36 ชั่วโมง</li> <li>นำถาดมาแยกวางไว้บนชั้นในโรงเรือนที่มีแสงรำไร ประมาณ 4-5 วัน ที่แดดหายได้ครับ *รดน้ำเช้า กลางวัน เย็น</li> </ol> <p><small>วิธีสังเกตความดีของต้นอ่อนทานตะวัน</small> - ใบจะงอกเป็นสีเขียวเข้ม 3 ใบ - ความสูงเมล็ดต้นอ่อน ไม่เกิน 3 ซม. - อากาศถ่ายเท สดชื่น ไม่ร้อนเกินไป</p> </div>  <p>ขอบคุณข้อมูลจาก ไลน์ช้อปปิ้ง <a href="https://www.railungtopfarmshop.com/product/">https://www.railungtopfarmshop.com/product/</a></p>
	<div data-bbox="800 982 1417 1598"> <p><b>ขั้นตอนการปลูก ต้นอ่อนผักบุ้ง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>แช่เมล็ดผักบุ้ง 12 ชั่วโมงซึ่งจะมีเมล็ดที่บวม แต่กลายมาประมาณ 50-70%</li> <li>นำตะกร้าขนาดลูกศรคว่ำมาล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วนำเมล็ดที่บวมมาใส่ลงในส่วนบนของตะกร้า แล้วรดน้ำให้ชุ่ม</li> <li>เตรียมดินใส่ถาด แล้วนำเมล็ดบวมที่ร่อนได้ มาพรวนลงในถาดปริมาณ 1.2-1.5 วัต ต่อ 1 ถาด</li> <li>ร่อนดินกบหน้าถาด เพื่อช่วยรักษาความชุ่มชื้น เป็นการเตรียมดินให้ดินนุ่มขึ้น ช่วยป้องกันรากจากอากาศที่แห้งและรากงอกเสียหายได้</li> <li>รดน้ำให้ชุ่มเพื่อให้ดินละลายแต่ไม่ควรแฉะเกินไป เพราะอาจเกิดเชื้อราในต้นอ่อนได้</li> <li>นำถาดมาทับซ้อนกัน โดยใช้ระยะเวลา 48 ชั่วโมงที่รับแสงและควรเช็คความชื้นเสมอ ไม่ขึ้นมือหรือหมักเกินไป เพื่อป้องกันการเกิดเชื้อรา</li> <li>หลังจากนั้นให้นำถาดที่ปลูกไว้มากระจ่ายวางไว้บนชั้น แล้วรดน้ำให้ชุ่ม 24 ชั่วโมง เมื่อเปิดถาดแล้วให้รดน้ำอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>หลังจากโตเต็มที่ครบ 8 วัน (นับตั้งแต่วันที่แช่เมล็ด) ควรรีบตัดเก็บที่หัวเพื่อให้ต้นอ่อนนำขายในถาด</li> </ol>  </div> <p>ขอบคุณข้อมูลจาก ไลน์ช้อปปิ้ง <a href="https://www.railungtopfarmshop.com/product/">https://www.railungtopfarmshop.com/product/</a></p>

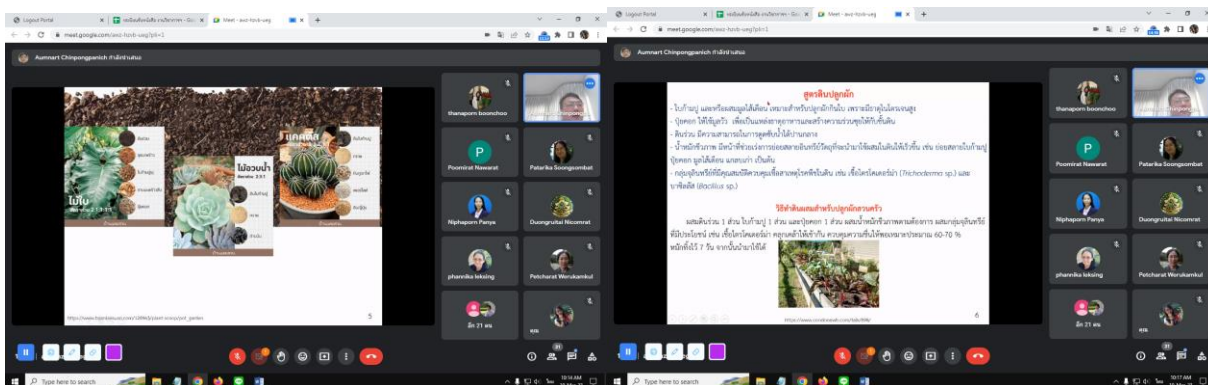
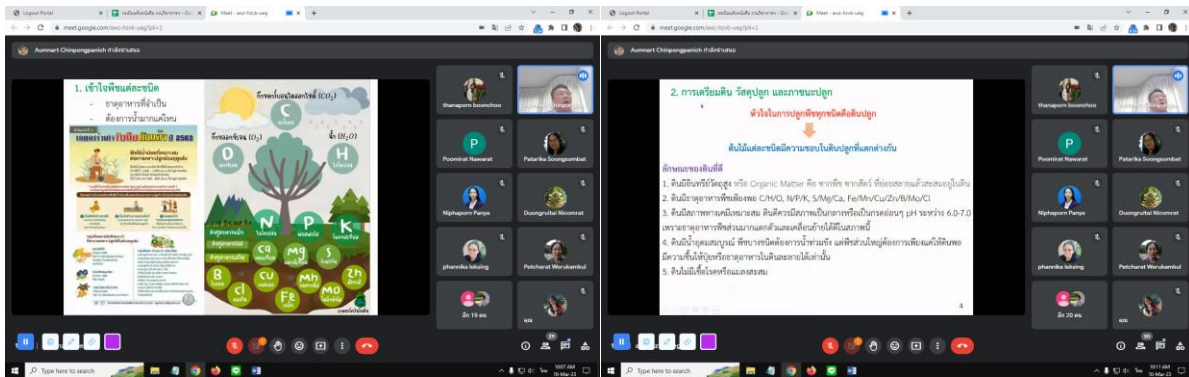
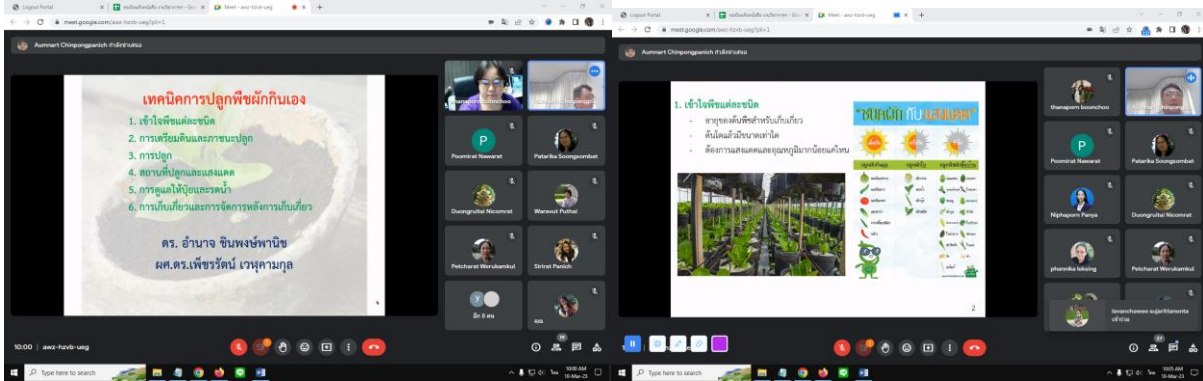
ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช (ผู้เล่า)</p>	<p>กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง มีรายละเอียดดังนี้</p> <div data-bbox="532 346 1404 913"> <p><b>ขั้นตอนการปลูก ต้นอ่อนถั่วลันเตา</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>คัดเมล็ดที่สด ค้างสี และแช่เมล็ดเสียออกแล้วล้างเมล็ด 1-2 น้ำ และแช่เมล็ดในน้ำ 8-10 ชั่วโมง</li> <li>ปั่นเมล็ดในกระโถนล้างมือจนน้ำหมดจนเป็นระยะเวลา 20-24 ชั่วโมง</li> <li>นำเมล็ดโรยบนถาดปลูกโดยไม่ให้ซ้อนกัน แล้วรองซุบนะข้าวกลบเบาๆ</li> <li>นำไปวางที่ร่ม "มีแสงให้เปิดใช้เวลา 7 วันแรก" คอยดูแล รดน้ำ ทุกวัน รักษาความชื้นไม่ให้ขาด</li> <li>รดน้ำโดยใช้กระบอกฉีดเบาๆ แคร์รดบ่อยๆ เพื่อรักษาความชื้นไว้</li> <li>วันที่ 8 นำถาดปลูกออกมารับแสงบ้าง ก่อนคัด 1 ชั่วโมง ให้ต้นอ่อนได้รับแสงเป็นสีเขียวก่อนคัด</li> </ol> <p><b>วิธีเก็บรักษาเมล็ด :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ควรเก็บเมล็ดนานเกิน 3 เดือน</li> <li>- ควรเก็บเมล็ดในที่เย็น ไม่ชื้น อากาศถ่ายเท สะอาด ไม่โดนแสงแดด</li> </ul> <p>หมายเหตุ : ถั่วลันเตา สามารถใช้ได้ประมาณ 2-3 ครั้ง/การปลูก 1 ครั้ง</p> </div> <div data-bbox="532 976 1404 1585"> <p><b>ขั้นตอนการปลูก ต้นอ่อนหัวไชเท้า</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>นำเมล็ดงอกมาล้างให้สะอาด โดยนำชามวางหรือผ้าขาวๆ มาคลุมที่ปากชามแบบจากนั้นนำมารีดด้วย 3-5 ครั้ง กั้นปากขวดเอาไว้</li> <li>ปั่นถาดการใช้กระโถนล้างมือจนน้ำหมดจนเป็นระยะเวลา 3-5 ชม. จนเมล็ดแตกตาเป็นกลุ่มๆ</li> <li>นำเมล็ดที่เปียกเรียบร้อยแล้ว ทำการโรยเมล็ดในถาดจนให้สม่ำเสมอ โดยนำขี้เถ้าโรยซ้อนทับกัน</li> <li>กลบดินให้พอดี ไม่หนาหรือบางเกินไป แล้วรดน้ำให้พอชุ่ม</li> <li>ในกรณีปลูกหลายถาด ให้นำถาดมาซ้อนทับกันไว้ 24-36 ชม. เปิดรดน้ำ 1 ครั้งต่อวัน</li> <li>หลังจากซ้อนทับครบ 24-36 ชม. ให้เปิดกระถางตากวางบนชั้นในร่ม มีแสงรำไร แล้วรดน้ำให้พอชุ่ม จึงทำการครอบถาดไว้อีก 24 ชม.</li> <li>เมื่อครบตามครบ 24 ชั่วโมง ให้เปิดถาดออกวางถาดต้นอ่อนไว้ในร่ม มีแสงรำไร หลังวางบนโต๊ะ (รดน้ำ เช้า เย็น เย็น) จนถึงวันคัด อายุ 7 วัน ก็สามารถคัดได้แล้ว</li> </ol> <p><b>วิธีเก็บรักษาเมล็ด :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ควรเก็บเมล็ดนานเกิน 3 เดือน</li> <li>- ควรเก็บเมล็ดในที่เย็น ไม่ชื้น อากาศถ่ายเท สะอาด ไม่โดนแสงแดด</li> </ul> </div>

ขอบคุณข้อมูลจาก ไลน์ช้อปปิ้ง <https://www.railungtopfarmshop.com/product/>

ขอบคุณข้อมูลจาก ไลน์ช้อปปิ้ง <https://www.railungtopfarmshop.com/product/>



ภาพประกอบกิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
เรื่อง เทคนิคการปลูกผักกินเอง  
วันที่ 10 มีนาคม 2566 เวลา 10.00 – 11.00 น.  
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)







**2. การเตรียมดิน วัสดุปลูก และการเพาะปลูก**  
**วัตถุประสงค์**  
 1. ศึกษา วิธีการเตรียมดิน  
 2. ศึกษา การเลือกวัสดุปลูก และวิธีการผสมวัสดุปลูกที่เหมาะสม  
 3. ศึกษา วิธีการเพาะปลูก  
 4. ศึกษา การดูแลรักษาพืชในโรงเรือน

**เนื้อหา**  
 1. การเตรียมดิน  
 2. การเลือกวัสดุปลูก และวิธีการผสมวัสดุปลูกที่เหมาะสม  
 3. วิธีการเพาะปลูก  
 4. การดูแลรักษาพืชในโรงเรือน

**วัตถุประสงค์**  
 1. ศึกษา วิธีการเตรียมดิน  
 2. ศึกษา การเลือกวัสดุปลูก และวิธีการผสมวัสดุปลูกที่เหมาะสม  
 3. ศึกษา วิธีการเพาะปลูก  
 4. ศึกษา การดูแลรักษาพืชในโรงเรือน

**2. การเตรียมดิน วัสดุปลูก และการเพาะปลูก**  
**การเลือกวัสดุปลูก**  
 - มาตรฐาน  
 - ระยะเวลา (3-17 ปี)  
 - คุณสมบัติ

**ฟิล์มคลุมราก Airpot?**  
 - ฟิล์มคลุมราก  
 - ฟิล์มคลุมราก  
 - ฟิล์มคลุมราก

**3. การปลูก**  
 - การเตรียมดินที่ต่าง ๆ

ชนิดของเมล็ดพันธุ์	
OP (Open pollinated variety)	F1 (Hybrid variety)
พันธุ์ที่เลือก	พันธุ์ที่ปลูก
ดูแลง่าย	ดูแลยาก
ผลผลิตไม่มาก	ผลผลิตมาก
สามารถขยายพันธุ์ได้	ไม่สามารถขยายพันธุ์ได้
ราคาถูก	ราคาแพง

**3. การปลูก**  
 - การเพาะเมล็ด

ใช้วิธีเพาะเมล็ดในภาชนะปลูก (เมล็ด) ใช้วิธีเพาะเมล็ดในภาชนะปลูก  
 เพื่อให้ต้นกล้าแข็งแรงขึ้น แต่ให้เกษตรกรหรือเกษตรกรผู้สนใจได้เรียนรู้  
 หนึ่งถึงสอง วัน  
 หนึ่ง / สองเมล็ด ต่อภาชนะ (2-3 เมล็ด ต่อภาชนะ)  
 ภาชนะที่เลือก ๆ ไม่จำเป็นต้อง  
 (ควรเลือกภาชนะ 1-2 ไร่ ของเกษตรกร)



ไร่ละไร่ละไร่ (ไร่)	ไร่ละไร่ละไร่ (ไร่)
ข้าวโพด	ถั่วเขียว
30,000	3,000
94,000	9,900
50,000	700
25,000	-
55,000	-



สัปดาห์ที่ 14 ภายในโครงการ เช่น 46-0-0, 20-11-11  
อัตราปุ๋ยตามค่าวิเคราะห์ดิน 16-16-16, 15-15-15  
อัตราปุ๋ยตามผล 16-16-16, 15-15-15, 8-24-24

การใส่ปุ๋ยอินทรีย์ ควรใส่ก่อนโรยปุ๋ยจากหิน  
ดินเสมอควร  
อย่าใส่ปุ๋ยอินทรีย์ จะทำให้เป็นเชื้อราได้  
หลังจากใส่ปุ๋ยแล้วควรโรยปูนขาวที่ใส่ปุ๋ยตามค่า  
วิเคราะห์ดินที่วิเคราะห์แล้วจนเกินไป (เช่นกัน  
จนอาจจะตายเลยก็มีผลจตติ)

ผลของ pH ในดินต่อการดูดซึมธาตุอาหารที่ชนิดต่างๆ  
Plant nutrient uptake in relation to Soil pH

5. การดูแลให้ปุ๋ยแก่พริก  
มีหลายชนิดอย่างไร?

พริกน้ำร้อนพริก  
และพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน?

ควรพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน 6-8 นิ้ว เพื่อให้มีใบที่โตพอที่จะ  
ช่วยสร้าง ผลผลิตและ บำรุงใบ เพื่อให้การพริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน  
ชนิดนี้ ค่า วิเคราะห์ดินพริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน

6. การเก็บเกี่ยวและการจัดการผักพริกน้ำร้อน

การดูแลพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน

การดูแลพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน

ชนิด	ขนาดและอายุปลูกพริกน้ำร้อน	อัตราปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
พริกน้ำร้อน	45-60 วัน จากใบปลูก	พริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อน
พริกน้ำร้อน	45-60 วัน จากใบปลูก	พริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อน
พริกน้ำร้อน	30 วัน จากใบปลูก	พริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อน
พริกน้ำร้อน	45-60 วัน จากใบปลูก	พริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อน
พริกน้ำร้อน	45-60 วัน จากใบปลูก	พริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อน
พริกน้ำร้อน	45-60 วัน จากใบปลูก	พริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อน
พริกน้ำร้อน	45-60 วัน จากใบปลูก	พริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อน
พริกน้ำร้อน	45-60 วัน จากใบปลูก	พริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อน
พริกน้ำร้อน	45-60 วัน จากใบปลูก	พริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อน
พริกน้ำร้อน	45-60 วัน จากใบปลูก	พริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อน

พริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน พริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน

- ควรพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
- ใส่ปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
- อย่าใส่ปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
- ควรพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
- อัตราปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน

วิธีดูแลพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน

- อย่าใส่ปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
  - อย่าใส่ปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
  - อย่าใส่ปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
  - อย่าใส่ปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
- อย่าใส่ปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
- อย่าใส่ปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
  - อย่าใส่ปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน
- อย่าใส่ปุ๋ยพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อนพริกน้ำร้อน



Zoom Meeting: Aumart Chingangnich Phibritrasi

**มาปลูกต้นอ่อนพืชทานกันเถอะ**

- อร่อย
- ปลูกง่ายกับเกี่ยวเร็ว ไม่นเกิน 10 วัน
- ดูแลง่าย
- ค่าใช้จ่ายน้อย
- โภષะพืชน้อย
- มีประโยชน์ต่อสุขภาพเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
- มันใจว่าปลอดเชื้อเพราะปลูกเอง ไม่ใส่ปุ๋ยเคมี ไม่พ่นยา
- สามารถทำเป็นอาชีพเสริมได้ด้วย

29

**ขั้นตอนทำต้นอ่อนผักอเนกประสงค์**

1. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน
2. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน
3. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน
4. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน
5. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน
6. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน
7. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน
8. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน
9. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน
10. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

30

Participants: Hanongorn Boonchoo, Poomrat Neevart, Petchart Wankamul, Patirika Saengsomkol, Donggrath Weerawat, Jirawat Atongkijj... (and others)

Zoom Meeting: Aumart Chingangnich Phibritrasi

**SUPER TOP** ปลูกง่าย สีสันสวยงาม

1. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

2. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

3. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

4. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

5. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

6. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

7. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

8. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

9. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

10. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

31

**SUPER TOP** ปลูกง่าย สีสันสวยงาม

1. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

2. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

3. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

4. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

5. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

6. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

7. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

8. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

9. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

10. เตรียมดินและวัสดุปลูกในโรงเรือน

33

Participants: Hanongorn Boonchoo, Poomrat Neevart, Petchart Wankamul, Patirika Saengsomkol, Donggrath Weerawat, Jirawat Atongkijj... (and others)