

ถอดบทเรียนฟาร์มสร้างสุขรามาริบดี

ความเป็นมา

อาหารเป็นองค์ประกอบสำคัญอันดับต้นๆ ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ทุกวันนี้เราได้รับสารพิษตกค้างจากผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่างๆ หรือแม้กระทั่งข้าวที่เราบริโภคเป็นอาหารหลักกันทุกวันก็ยังมีสารเคมีตกค้างนอกจากสาเหตุอื่นๆ ของปัญหาสุขภาพแล้วจึงไม่น่าแปลกใจว่าเพราะเหตุใดประชาชนต้องเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ อย่างไม่มีที่ท่าว่าจะลดน้อยถอยลง ทั้งในระดับครัวเรือนเองและประเทศต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายไปกับการรักษาพยาบาลจำนวนมหาศาล

โครงการฟาร์มสร้างสุข รามาริบดี (RamathibodiHealthyFarm) ก่อตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อผลิตอาหารปลอดสารเคมีให้ผู้ป่วยและบุคลากรคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบดีมีทางเลือกที่ดีกว่าเพื่อสุขภาพของตนเอง ทุกคนได้มีโอกาสรับประทานอาหารปลอดสารพิษจากจุดเล็กๆ ตรงนี้ได้ตั้งความหวังไว้ว่าจะเป็นทั้งต้นแบบและแรงบันดาลใจผลักดันให้เกิดการตื่นตัวในการทำเกษตรแบบปลอดสารเคมีหรือเกษตรอินทรีย์นั้นแพร่กระจายในวงกว้าง

โครงการนี้มีชื่ออย่างเป็นทางการในระยะแรกว่า “โครงการพัฒนาต้นแบบระบบอาหารและระบบเกษตรกรรมยั่งยืนระดับองค์กร(Organization-supported Agriculture System)” ได้รับทุนสนับสนุนการดำเนินงานจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ หรือ สสส. และได้รับความร่วมมือจากนพ.อภิสิทธิ์ อารังวรานุวัตร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น พ่อค้าदेื่อง ภาชี และผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งประสบความสำเร็จอย่างยาวนานในการดำเนินการทำเกษตรกรรมด้วยระบบเกษตรแบบยั่งยืน การร่วมมือดังกล่าวมีความมุ่งหวังจะพัฒนาต้นแบบของระบบอาหารสุขภาพและเกษตรกรรมที่ดำเนินการโดยองค์กรทางสุขภาพและเป็นโมเดลต้นแบบเพื่อเป็นพื้นที่สำหรับการเรียนรู้เกี่ยวกับการเกษตรเพื่อสุขภาพ สำหรับบุคคลและหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐฯ และเอกชน ขยายผลผ่านช่องทางต่างๆ และพยายามผลักดันสู่นโยบายสาธารณะที่จำเป็นเพื่อให้เกิดเครือข่ายสังคมสุขภาวะในระดับประเทศต่อไป

นโยบายการดำเนินโครงการสนับสนุนให้เกิดความเชื่อมโยงของระบบอาหารสุขภาพและเกษตรกรรมที่ยั่งยืนอย่างครบวงจร ระหว่างผู้ผลิต ระบบการขนส่ง การตลาด และผู้บริโภค รวมทั้งการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อประโยชน์สุขร่วมกันของทุกฝ่าย

ปีแรก 2556...เริ่มลงจอบ

ที่ดินบริเวณรังสิตคลอง 13 ตำบลหนองสามวัง อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานีของโครงการฟาร์มสร้างสุข งามาธิบัติจำนวน 30 ไร่ได้รับบริจาคจากคุณยายสุมนี ราษฎร์อนนริราช มาเมื่อปี พ.ศ. 2548 ในสมัยที่ศาสตราจารย์นายแพทย์รัชตะ รัชตะนาวินดำรงตำแหน่งคณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งท่านได้นำทีมผู้บริหารเยี่ยมชมพื้นที่เพื่อหารือในการใช้พื้นที่ให้ได้ประโยชน์สูงสุด จากนั้นศาสตราจารย์นายแพทย์วินิต พัวประดิษฐ์ คณบดีคนปัจจุบัน ได้มีแนวคิดในการจัดทำพื้นที่เพื่อการเกษตรอินทรีย์ โดยมีรศ.ดร.พรรณวดี พุฒินะรองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพและวัฒนธรรม เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ และมีงานสร้างเสริมสุขภาพเป็นหน่วยงานสำคัญที่ช่วยดำเนินการประสานกับหน่วยงานต่างๆ ของคณะ ชมรมรามาธิบดีอาวุโส รวมทั้งหน่วยงานภายนอก

ก่อนเริ่มลงมือเพาะปลูกทีมงานได้ความร่วมมือจากหน่วยงานต่างๆ หน่วยงานที่สำคัญคืองานกฎหมาย ฝ่ายวิศวกรรมและฝ่ายอื่นๆ ของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีจัดการเกี่ยวกับพื้นที่ มีการขอบ้านเลขที่ น้ำ ไฟฟ้า รังวัดที่ดิน เสร็จจากชาวบ้านผู้เช่าที่ดินอยู่เดิม จึงได้เริ่มปรับปรุงพื้นที่ในเดือนตุลาคมพ.ศ. 2555 ก่อสร้างอาคารบ้านพักสำหรับเกษตรกรผู้มาปฏิบัติงานในฟาร์มแล้วเสร็จในเดือนธันวาคมปีเดียวกัน

เมื่อสถานที่พร้อม ทีมงานปราชญ์ชาวบ้านจากบุรีรัมย์ก็เดินทางมาเพื่อลงทำงานในพื้นที่ นำอุปกรณ์การเพาะปลูก รวมทั้งต้นไม้ 1,500 ต้น และต้นกล้วยอีก 500 ต้น วันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2556 เป็นวันเริ่มทำงาน ทุกคนจำกันได้ดีว่าเพียงแค่วันแรกที่ลงไปดินก็พบกับอุปสรรคปัญหาใหญ่เสียแล้ว จอบกระดอนกลับทันทีเพราะดินทั้งแข็งและเหนียวมากจนไม่สามารถทำงานได้ จึงต้องจ้างรถแมคโครขุดหลุมทั้งหมด 500 หลุม ส่วนดินที่ขุดขึ้นมาก็ไม่สามารถใช้ปลูกพืชได้ ต้องขอดินจากบริเวณใกล้เคียงซึ่งเป็นดินที่บำรุงเสร็จเรียบร้อยแล้วมาใช้จัดการเรื่องน้ำโดยสูบน้ำจากคลองผ่านเข้าทางลำราง มีการขุดบ่อน้ำ ก่อสร้างถังเก็บน้ำ และติดตั้งปั้มน้ำ

ฟาร์มของเราทำเกษตรอินทรีย์ในแบบที่เรียกว่า “เกษตรประณีต” ตามแนวทางของปราชญ์ชาวบ้าน สร้างความสมดุลของดินและสิ่งแวดล้อม เพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์พอสำหรับรับประทานในครัวเรือนเป็นหลัก ระยะแรกทีมงานเกษตรกรยังไม่ได้เน้นการปลูกผักมากนัก เป็นช่วงที่ต้องปรับเข้าหากันระหว่างแนวคิดเกษตรประณีต สภาพดิน และจุดมุ่งหมายของรามาธิที่

ต้องการสร้างผลผลิตส่งให้ครัวของโรงพยาบาลปรุงอาหารสำหรับผู้ป่วยที่เข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มจำนวนและชนิดผักมากขึ้น และเป็นการปลูกผักแบบผสมผสาน



เกษตรประณีตคืออะไร

เกษตรประณีต คือการทำเกษตรอินทรีย์ภายใต้แนวทางวิถีชีวิตพอเพียง ประณีต หมายถึง ต้องดูแลเอาใจใส่ นับเป็นการพัฒนาการขั้นถัดมาจากการทำเกษตรผสมผสาน โดยปรับลดขนาดจากเดิมที่เคยเป็นแปลงใหญ่ย่อส่วนลงมาเป็นแปลงเล็กๆ ขนาด 1 ตารางเมตร ซึ่งสามารถเริ่มต้นจากแปลงเดียวแล้วค่อยขยายไปหลายแปลงได้ เป็นการทำให้จากเล็กไปหาใหญ่ จากง่ายไปหายาก มีหลักการสำคัญคือ ทำอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดในพื้นที่อันน้อยนิด เลียนแบบสภาพป่าอุดมสมบูรณ์ในธรรมชาติที่มีพืชพรรณใหญ่น้อย พึ่งพิงอิงอาศัยกันไม่แย่งอาหารกันเอง มีจุดประสงค์เพื่อเลี้ยงดูตัวเองได้จากการกินสิ่งที่ปลูกและใช้ของที่ทำเอง พึ่งพาตัวเองและธรรมชาติให้มากที่สุด ใช้ระบบการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์แบบหมุนเวียนต่อเนื่อง วิธีนี้สามารถจุดประกายให้กับเกษตรกรทั่วไป โดยเฉพาะรายย่อยมีที่ทำกินจำกัดสามารถทำได้ไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องยากเกินกำลัง

ภายในเนื้อที่ 1 ตารางเมตรสามารถปลูกพืชได้ไม่น้อยกว่า 35 ชนิด โดยปลูกกล้วยไม้ตรงกลาง ไม้ยืนต้นอยู่ตามมุมทั้งสี่ด้าน เช่น สัก พะยูง มะฮอกกานี ยางนา ฯลฯ เพื่อใช้สร้างบ้านได้ในอนาคต น้ำมันจากต้นยางนาสามารถใช้เป็นไบโอดีเซลได้ หรืออาจปลูกไม้ยืนต้น หรือไม้ยืนต้นที่เป็นอาหาร เช่น มะรุม ขี้เหล็ก ขนุน กระท้อน มะขาม ฯลฯ ปลูกไม้ทำยาพื้นบ้าน ไม้ใช้เป็นอาหารสัตว์ เช่น ประดู่ และไผ่ ไม้ไล่แมลง ไม้ใช้ทำเครื่องเรือน ไม้ดอก และปลูกผักสวนครัวต้นเตี้ย คอยเก็บกักความชื้นในดินช่วยประหยัดการใช้น้ำ ไม้ใหญ่อายุยืนให้ร่มเงา ส่วนผักสวนครัวปลูกผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป พื้นว่างข้างแปลงสามารถทำเป็นโรงเห็ด บ่อเลี้ยงปลา หรือเลี้ยงไก่ได้

การทำเกษตรประณีตไม่จำกัดประเภทของการปลูกต้นไม้ แต่คนแต่ละพื้นที่สามารถนำแนวคิดไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับความต้องการและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ในระยะแรกการเพาะปลูกในพื้นที่ประมาณ 3 ไร่ได้ผลดี พืชผักทุกชนิดงอกงามสมกับความอุตสาหะที่ทางทีมงานลงแรงกายแรงใจไป ทุกคนต่างก็เชื่อมั่นว่าหลังจากปรับปรุงดินแล้วในที่สุดดินจะดีเอง หลังจากผ่านไปอีกราว 2-3 เดือนจากที่งอกงามดีต้นไม้อะเลาะเริ่มยุบลง และค่อยๆ ลามไปที่ละน้อย พอถึงเดือนพฤษภาคม ไม้ทุกต้นเหี่ยวเฉาสดลง แม้กระทั่งกล้วยที่ปลูกง่ายที่สุดก็ตาย ทีมงานจึงต้องกลับมาศึกษาถึงสาเหตุที่แท้จริง เมื่อปรึกษากับเจ้าหน้าที่พัฒนาที่ดินก็ได้รับคำตอบว่าเขตพื้นที่อำเภอนองเสือเป็นพื้นที่ที่มีดินเปรี้ยวและเค็ม ตรวจสอบในพื้นที่พบว่าดินมีค่าพีเอช 2.2 ซึ่งมีความเป็นกรดรุนแรงที่สุด และยังเป็นดินที่มีความเค็มมากด้วย นับเป็นความรู้ใหม่ของทีมเกษตรกรว่า สภาพดินสามารถเกิดความเปรี้ยวและเค็มพร้อมกันได้

การแก้ไขทำได้โดยการใช้โดโลไมท์กับปุ๋ยหมักที่ทำขึ้นเอง โดยต้องใช้โดโลไมท์ 3.5 ตันต่อไร่ และเน้นการใส่อินทรีย์วัตถุเข้าไปในดินให้มาก แล้วคลุมหน้าดิน การปรับปรุงดินมีความยุ่งยากเนื่องจากได้ลงพืชผักไว้ตามหลุมแล้ว จึงต้องตามหว่านโดโลไมท์ทั่วทั้งแปลงปลูก แล้วค่อยๆ พรุนดินไปด้วยอีกรอบหนึ่ง

ทีมงานทุ่มเททั้งความอดทน ขยัน เอาใจใส่ และความมั่นใจในแนวทางที่ทำ หลังจากผ่านไปนาน 8 เดือนได้ส่งดินตรวจวัดค่าอีกครั้ง พบค่าพีเอชขึ้นไปที่ 4.3 แสดงให้เห็นว่าสภาพของดินดีขึ้นแม้ว่ายังเป็นกรดอยู่ก็แก้ปัญหาให้เบาบางลงได้ แต่อย่างไรก็ตามยังต้องใช้โดโลไมท์ในการเพาะปลูกอยู่เพียงแต่ใช้น้อยลงกว่าเดิม พืชผักก็ค่อยๆ ฟื้นฟูสภาพขึ้น ติดดอกออกผลให้เก็บเกี่ยวสามารถส่งผลผลิตให้ครัวฝ่ายโภชนาการโรงพยาบาลรามธิบดีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ขายให้บุคลากรภายในและผู้มาใช้บริการโรงพยาบาลในช่วงแรกนี้ผลผลิตยังไม่มากนักแต่ นับว่าเป็นความสำเร็จก้าวแรกที่เป็นกำลังใจให้คนทำงานก้าวต่อไป

เนื่องจากที่ดินของทางฟาร์มมีลักษณะหน้าแคบและเป็นแนวยาวลึกไปข้างใน จึงต้องทำถนนแนวเขตพื้นที่เป็นแนวยาวตั้งแต่ทางเข้าข้างหน้าไปสุดแปลงตามคำแนะนำของสถาปนิกจาก สสส.และคณะสถาปัตยกรรมจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อใช้เป็นทั้งทางขนส่งวัตถุดิบและเป็นแนวคันดินป้องกันน้ำท่วมและสารเคมีจากไร่ข้างเคียงปลิวมาตกในแปลงเพาะปลูกของฟาร์มเรา ในการส่งตัวอย่างผักให้ตรวจสอบสารเคมีตกค้างครั้งแรกพบว่าเกินค่ามาตรฐาน 2 ตัวอย่าง ซึ่งบริเวณปลูกผักที่ตรวจพบสารเคมีตกค้างนั้นอยู่ติดกับนาในพื้นที่ข้างเคียง หลังจากค้นหว่าสารเคมีตกค้างมาจากในน้ำดินหรือมากับลม ก็พบคำตอบว่าน่าจะเกิดจากลมพัดสารเคมีมาตกในแปลงผัก

เพราะผักตัวอย่างที่ตรวจในวันเดียวกันที่เก็บจากแปลงอื่นๆ ไม่พบ ทั้งๆ ที่เตรียมดินลักษณะเดียวกันและใช้น้ำแหล่งเดียวกัน หลังจากส่งตัวอย่างตรวจครั้งต่อไป มาโดยเฉลี่ยเดือนละ 1 ครั้งก็ไม่พบสารเคมีตกค้างอีกเลย ทางทีมงานได้ใช้วิธีป้องกันสารเคมีจากพื้นที่อื่นปลิวเข้ามาตกในบริเวณฟาร์มด้วยการปลูกต้นกล้วยและพืชยืนต้นอื่นๆ เพื่อเป็นแนวกันลม

ในปีแรกโครงการดำเนินไปค่อนข้างล่าช้า เนื่องจากยังไม่ทราบพื้นที่ชัดเจนมีการเปลี่ยนแปลงมากเพราะมีการลดพื้นที่ดำเนินการจาก 200 ไร่ เหลือ 30 ไร่ และการที่ผู้เช่าที่ดินเดิมย้ายออกจริงเมื่อเดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2556 นับว่าใช้เวลาเกือบ 1 ปีกว่าทุกอย่างจะลงตัว ตามที่ตั้งเป้าหมายว่าจะทำนา 5 ไร่ และปลูกผักอีก 5 ไร่ จึงยังไม่บรรลุตามเป้าที่วางไว้ หลังจากความล่าช้าเรื่องการจัดการขอบเขตที่ดินและการปรับปรุงดินเริ่มเข้าที่เข้าทาง ความก้าวหน้าของโครงการกำลังจะเห็นผลอย่างชัดเจนเมื่อการดำเนินงานขึ้นปีที่ 2



ปีที่ 2 เติบโตผลิดอกออกผล

ในปี พ.ศ. 2557 ซึ่งเป็นปีที่ 2 ของการดำเนินงาน มีความก้าวหน้าอย่างเห็นได้ชัด แม้ว่าจะงานจะหยุดชะงักไปบางช่วง เนื่องจากการทำถนน ขุดบ่อ และปรับระดับพื้นที่ ทีมเกษตรกรมีโอกาสดมมือทำงานกับผืนดินอย่างเต็มความสามารถ และขยายการเพาะปลูกไปจนครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด มุ่งกับการปรับปรุงดินอย่างจริงจัง ทีมงาน 6-8 คน ร่วมแรงร่วมใจกันทำงาน แบ่งหน้าที่กันไป ปรับการทำงานตามความเหมาะสม ช่วงไหนมีแรงงานชายมากก็จะทำเรื่องการขุด เตรียมหลุม ปลูกผัก ปลูกกล้วย ส่วนผู้หญิงทำงาน ปลูกผัก เตรียมแปลง และรดน้ำดูแลเป็นหลัก ผลผลิตอันน่าชื่นใจ

จากเดิมที่เราปลูกมะเขือ พริก ฟักทอง ผักกาดขาวแล้วไม่ได้ผลผลิตเลย ตายไปบ้าง หรือขนาดเล็กเกินไปบ้าง ส่งผักให้กับครัวฝ้ายโภชนาการโรงพยาบาลได้เฉพาะบางอย่าง เช่น

กะเพรา โหระพา ผักชี และผักบุ้ง ซึ่งจัดการง่าย แต่ก็ยังได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ ในปีนี้ทางฟาร์มสามารถเพิ่มผลผลิตได้ดีขึ้น จำนวนได้มากขึ้นและยังมีผักหลากหลายชนิดมากขึ้นด้วย

ในแต่ละเดือนฟาร์มสร้างสุขส่งผักได้สัปดาห์ละไม่ต่ำกว่า 100 กิโลกรัม ผักต่างๆ อย่าง โหระพา กวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักชี มะเขือ พริกเริ่มออกผลเป็นที่น่าพอใจ ผลผลิตเริ่มมีความหลากหลาย มีทั้งบร็อกโคลี ข้าวโพด มะละกอ ฟักทอง มะเขือพวง ฯลฯ เริ่มทยอยให้เก็บ ฟักทอง จากลูกโตเต็มที่เท่ากำปั้นในการปลูกรอบแรก ขึ้นปีที่ 2 ก็ติดผลใหญ่ขนาด 3-5 กิโลกรัม เราภูมิใจในข้าวโพดของทางฟาร์มมาก เนื่องจากคุณภาพดีรสชาติอร่อย และผู้ซื้อต้องการมาก มะละกอ เสาวรส และฟักข้าวก็ออกผลงาม ฟักข้าวตามปกติต้องใช้เวลาปลูกราว 6 เดือนจึงจะติดผล ฟักข้าวในฟาร์มของเรา 3 เดือนก็ติดผลแล้ว ใครได้มาเห็นเสาวรสมักจะให้ผลในที่อากาศดีอย่างเพชรบูรณ์หรือทางอีสานที่มีปลูกกันมาก แต่ดีใจกันอยู่ได้ไม่นานหลังจากให้ผลแล้วต้นเสาวรสก็ตายลง เพราะบริเวณรากมีเชื้อรา ซึ่งทีมงานกำลังหาทางแก้ปัญหาต่อไป

บริเวณผืนดินโล่งที่เคยทำแล้วพบแต่ปัญหา ขณะนี้ข้าวไรซ์เบอร์รี่กำลังออกรวงจากการทำนาโยน กอหนึ่งมีข้าวถึง 25 ต้น วันนี้ข้าวขึ้นหนาแน่นมากจนแทบไม่มีที่ให้ขึ้น เดือนเมษายนฟาร์มของเราเก็บเกี่ยวข้าวจากแปลงนาทดลองแปลงแรกได้ผลผลิตประมาณ 70 กิโลกรัม เป็นข้าวสีนวล 50 กิโลกรัม และข้าวหอมนิล 20 กิโลกรัม ซึ่งมูลนิธิลูกพระดาบสได้มอบเครื่องสีข้าวขนาดเล็กเพื่อให้ใช้สีข้าวในฟาร์ม การสีข้าวได้เองมีประโยชน์หลายอย่าง ได้ผลผลิตทั้งข้าวกล้องและข้าวสารแล้ว ยังได้เปลือกข้าวและรำข้าวไว้ใช้ปรับปรุงดินและรำข้าวไว้เป็นอาหารสัตว์อีกด้วย



ต้นไม้ประเภทต่างๆ ล้วนเจริญเติบโตงอกงาม พริกที่เคยใบหงิกก็ให้ผลดก กล้วยออกเครือเป็นจำนวนมาก เกษตรกรในละแวกใกล้เคียงที่แวะมาเยี่ยมเยียนต่างก็ประทับใจในการปลูกข้าวของทางฟาร์มมาก บอกกับทีมงานว่าไม่เคยพบหัวข้าวใหญ่ขนาดนี้ มะนาวพันธุ์ด้านเกวียนก็ออกลูกตลอดปี ส่วนมะนาวแป้นพิจิตร มะนาวไร่เมล็ดเริ่มออกดอกจะติดผล บริเวณรอบๆ ต้นมะนาว มีการโรยเมล็ดผักกาดขาวและกวาดตักเป็นการใช้ประโยชน์จากร่มเงาของต้นมะนาว และใช้ประโยชน์จากดินอย่างคุ้มค่า

ไม้ยืนต้นที่ลงไว้ในฟาร์มฯ แทบทุกชนิดสามารถเติบโตได้ดีในฟาร์มสร้างสุข ทั้งไม้พุ่ม มะฮอกกานี ตะเคียนทอง และยางนา ไม้ผลอย่างมะกอกฝรั่ง ขนุน และมะม่วงเริ่มติดผล มะกรูดก็งอกงามดี ไม้ยืนต้นเมื่อโตมีข้อดีประการหนึ่งคือ ไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ยมาก ด้วยกระบวนการของต้นไม้เองจะผลัดใบ ไล่เดือนก็จะทำหน้าที่ช่วยย่อยสลาย ปล่อยให้ธรรมชาติทำหน้าที่ดูแลด้วยตัวเอง

ขณะนี้ทางฟาร์มของเรามีผักทั้งหมด 37 ชนิด ไม้ยืนต้น 14 ชนิดจำนวน 843 ต้นกล้วย 875 ต้น ที่ดินภายในฟาร์มซึ่งเคยเป็นดินเหนียวปลูกต้นไม้ยากอีกทั้งยังเปรี้ยวจัดและเค็มจัด แม้กระทั่งหญ้าขจรสีที่ขึ้นง่ายก็ยังไม่สามารถเติบโตบนที่ดินของเรา บัดนี้แปรสภาพเป็นดินอุดมสมบูรณ์กว่าเดิมหลายเท่าตัว เมล็ดพืชหรือผักที่หล่นไปในดินสามารถงอกเองโดยไม่ต้องประคบประหมม อย่างเช่นเมล็ดมะละกอ ไม่ได้ฝังแดดให้แห้งก่อนก็งอกและเติบโตได้เอง ถ้าหากค่าพีเอชของดินสามารถขึ้นไปอยู่ระดับ 5-6 ซึ่งเป็นค่าพีเอชที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูกพืช ก็นับว่าคุ้มค่ากับกำลังที่เราทุ่มเทลงไป

เมื่อดินดีขึ้นต้นไม้งอกงาม ระบบธรรมชาติจึงค่อยๆ ดีตามมา มีทั้งมด ผีเสื้อ แมลง และไส้เดือนให้เห็นต่างจากช่วงแรกที่ไม่มีสัตว์ในดินเลย พอมีหนอนมากินพืชผล ก็มีคนมากินหนอน เราก่อไฟจากฟืน ได้ใช้ไข่โรยป้องกันแมลงเต่าแตงมากินน้ำเลี้ยงใบผักทอง เมื่อใดก็ตาม

ที่ดินร่วนซุยแล้วก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ ถ้าหากเราไม่กลับไปใช้สารเคมี พยายามเดินหน้าทำเกษตรอินทรีย์ต่อไป ดูแลค่าพีเอชของดินให้อยู่ในระดับปานกลาง ก็จะปลูกพืชทุกอย่างให้งอกงามได้

ผักผลไม้ที่ฟาร์มสร้างสุขภาคภูมิใจ

หลังจากลงแรงกับการปรับสภาพดินต่อสู้กับศัตรูพืชต่างๆ การเพาะปลูกผักผลไม้หลายชนิดให้ผลดีสมกับที่ทุ่มเทลงไป ผักผลไม้ที่ฟาร์มของเราภูมิใจในความสำเร็จก็คือ กลัวยมะละกอ พักทอง ข้าวโพด ผักกวางตุ้ง เสาวรส พักข้าว ต้นหอมผักชี และผักบุ้งจีน



- กลัวย

ฟาร์มสร้างสุขเลือกปลูกกลัวยเป็นประเภทแรกๆ เนื่องจากทางโรงพยาบาลรามาริบัติต้องการผลกลัวยและหัวปลีไปใช้ในการปรุงอาหารสำหรับผู้ป่วย กลัวยเป็นพืชโตเร็ว ศัตรูพืชหรือโรคน้อย ให้อร่อยเร็วจึงเป็นพืชที่เลี้ยงพืชชนิดอื่นได้ดี ใบหนาทึบของกลัวยทำให้แสงส่องลอดถึงใต้ต้นน้อย พืชใต้ต้นกลัวยต้องยืดลำต้นหาแสงสว่าง ส่งผลให้พืชโตเร็วขึ้น

กลัวยยังช่วยอุ้มน้ำและช่วยหล่อเลี้ยงพืชชนิดอื่นในยามฤดูแล้ง เวลากลัวยแผ่รากจะคายน้ำนำทางออกไป เพื่อช่วยให้รากสามารถแทรกเข้าไปในดินง่ายขึ้น ขณะเดียวกันก็เป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ดิน พืชชนิดอื่นบริเวณใกล้เคียงจึงได้ประโยชน์ไปด้วย

ทุกส่วนของกลัวยมีคุณค่า สามารถนำมาทำปุ๋ยอินทรีย์หน่อกลัวยและลำต้นนำมาสับทำปุ๋ยหมัก หรือสับแล้วนำคลุมหน้าดิน น้ำที่ได้จากปลีกลัวยนำมาหมักใส่กับเครื่องต้มชูกำลัง ในอัตราส่วน น้ำจากปลีกลัวย 1 ขวดต่อเครื่องต้มชูกำลัง 1 ฝา เขย่าให้เข้ากันหมักทิ้งไว้ 7 วัน ก็สามารถนำมาเป็นฮอร์โมนบำรุงพืชผัก ต้นกลัวยหรือหยวกกลัวยก็ใช้เป็นอาหารทั้งคนและสัตว์

วิธีการปลูก

ทางฟาร์มนำพันธุ์กล้วยน้ำว้า กล้วยเล็บมือนาง กล้วยหักมุก และกล้วยหอม มาจากเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านและพื้นที่ใกล้เคียง เราเตรียมบริเวณปลูกโดยขุดหลุมปลูกขนาดกว้าง 1 เมตร ยาว 1 เมตร ลึก 1 เมตรรองก้นหลุมด้วยอินทรียวัตถุ ประกอบไปด้วยปุ๋ยอินทรีย์ที่ทำขึ้นเองภายในฟาร์ม เช่น ปุ๋ยคอก (มูลสุกร) ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยพืชสดจากหญ้าหรือผักตบชวา และน้ำหมักชีวภาพ จากนั้นเตรียมดินโดยใช้โดโลไมท์ ปูนขาว หรือปูนมาร์ลคลุกเคล้าให้เข้ากับดิน หมักทิ้งไว้ 7 วัน แล้วโรยด้วยโดโลไมท์ ปูนขาว หรือปูนมาร์ลอีกครั้ง หมักดินทิ้งไว้อีก 7-15 วัน นำปุ๋ยหมักมาใส่คลุกเคล้าให้เข้ากับดิน นำฟางข้าวมาคลุม และรดด้วยน้ำหมักชีวภาพ ทิ้งไว้ 7-15 วัน แล้วจึงนำหน่อกล้วยลงปลูก

เนื่องจากต้องการให้กล้วยเป็นพืชเลี้ยงพืชชนิดอื่นๆ จึงไม่เน้นการให้ปุ๋ย เวลาให้ปุ๋ยพืชที่นำมาปลูกใกล้เคียงกล้วย ก็จะได้รับปุ๋ยไปด้วยอยู่แล้ว เราจะไม่ให้น้ำมากเกินไปจนพื้นแฉะ เพื่อป้องกันการเกิดดินเปรี้ยว เมื่อกล้วยออกปลีจนเห็นว่าผลกล้วยเป็นสีขาวแล้วก็จะตัดปลีออก เทคนิคการปลูกกล้วยให้ได้ผลผลิตที่สมบูรณ์คือแต่ละกอให้มีเพียง 3 ต้น และมีขนาด 3 ระดับ คือ ขนาดใหญ่ กลาง และเล็ก ซึ่งต้นแต่ละขนาดต้องการสารอาหารแตกต่างกัน ต้นขนาดใหญ่ต้องการโปแตสเซียม ขนาดกลางต้องการฟอสฟอรัส และขนาดเล็กต้องการไนโตรเจน การไม่แย่งธาตุอาหารกันทำให้ได้ผลขนาดใหญ่สมบูรณ์ และมีจำนวนผลต่อต้นมาก ผลผลิตที่ได้เฉลี่ยต้นละ 7-8 หวี หวีละ 14-15 ผล

โรค ศัตรูพืช และปัญหาต่างๆ

กล้วยมักมีปัญหาโรคตายพราย โดยมีอาการใบค่อยๆ เหลืองกรอบแห้งตายไปทั้งต้น เกิดจากเชื้อราชนิดหนึ่งที่เติบโตและแพร่พันธุ์ได้ดีในพื้นที่ดินแฉะ และสภาวะดินเปรี้ยว ป้องกันโดยไม่ให้น้ำจมน้ำแฉะ และฉีดหรือรดไตรโคเดอร์มาสัปดาห์ละครั้ง

เมื่อปลูกไปนานสักระยะหนึ่ง กล้วยจะมีผลลีบเล็ก อาจเกิดจากการทิ้งหน่อกล้วยไว้มากเกินไป ทำให้อาหารโดยเฉพาะโพแทสเซียมไม่เพียงพอ ต้องให้ปุ๋ยขี้ไก่หรือปุ๋ยหมักที่มีขี้ไก่เสริม โรยโดโลไมท์ ปูนขาว หรือปูนมาร์ลแก้ไขสภาพดินเปรี้ยว และโรยไตรโคเดอร์มา ปัญหาอีกประการหนึ่งของกล้วยคือ หักโคนเพราะแรงลม แก้ไขปัญหาโดยการเสริมความแข็งแรงให้สามารถต้านทานแรงลม ด้วยการใช้ไม้ค้ำยันลำต้น

ปัจจุบันทางฟาร์มสามารถส่งผลกล้วยทุกสัปดาห์ เฉลี่ย 30 หวีต่อสัปดาห์ ใช้เป็นผลไม้ และทำเป็นอาหารป้อนผสมซึ่งเป็นอาหารเหลวครบส่วนสำหรับผู้ป่วย ปลีกกล้วยใช้ปรุงอาหาร และเหมาะกับการตากภายหลังคลอดบุตร ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม



- มะละกอ

มะละกอที่ปลูกในฟาร์มสร้างสุขใช้สายพันธุ์พื้นบ้านที่เก็บเมล็ดพันธุ์จากลูกมะละกอสุกที่เรารับประทานเอง และพันธุ์มะละกอพื้นบ้านอีสานที่ใช้ทำส้มตำ

วิธีการปลูก

ในการคัดเลือกพันธุ์จะเลือกเฉพาะเมล็ดสีดำเข้ม ซึ่งมักจะเป็นมะละกอดันตัวเมียถึง 80% ก่อนเพาะควรเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ก่อนอย่างน้อย 1 เดือนจะทำให้เมล็ดพันธุ์มีเวลาสะสมอาหารเพื่อสร้างต้นอ่อนที่แข็งแรงทนโรคได้มากกว่าเมล็ดพันธุ์ที่หวานเลย

เมื่อเพาะได้ต้นกล้าก็นำต้นกล้าที่แข็งแรงดี ถอนมาลงถุงชำอีกครั้ง ซึ่งในช่วงนี้ก็จะได้สังเกตต้นพันธุ์อีกครั้งโดยดูที่รากของต้นมะละกอว่า ถ้ารากใหญ่ๆ ของต้นกล้าที่ถอนมามีลักษณะเป็นง่าม แสดงว่าเป็นต้นตัวเมีย ถ้าเป็นรากเดี่ยวแสดงว่าเป็นต้นตัวผู้ ก็จะผ่าครึ่งรากแล้วแหวกครึ่งจึงนำต้นกล้าลงชำโดยต้องแยกรากที่ผ่าครึ่งทั้งสองข้างให้แยกออกจากกันคนละข้างด้วยวิธีการนี้จะทำให้ต้นมะละกอเป็นต้นกะเทยให้ผลผลิตที่ดีมาก

การเตรียมดินที่ดีต้องมีสารอาหารมากพอตามที่มะละกอต้องการโดยใส่ปุณโดโลไมท์ ประมาณ 1 กก.ต่อ 1 ตารางเมตร ขุดคลุกดินลงให้ลึกประมาณ 50 ซม.ตากดินทิ้งไว้อย่างน้อย 1 สัปดาห์แล้วนำปุ๋ยหมักที่มีทั้งขี้วัว ขี้หมู ขี้ไก่เป็นส่วนผสม โดยใส่ปุ๋ยหมัก 15 กก. ต่อ 1 ตารางเมตร แล้วขุดคลุกให้รวมกับดินอีกที ใช้ฟางคลุมรดน้ำให้เปียกแล้วรดน้ำหมักทิ้งไว้อีก 1 สัปดาห์ ก็สามารถนำต้นมะละกลงปลูกได้ การเตรียมดินในลักษณะนี้ประมาณ 2 ถึง 2 เดือนครึ่ง มะละกอ

ก็จะเริ่มออกดอกติดผล แล้วประมาณ 3-4 เดือนก็จะได้เก็บผลผลิต ทั้งลูกสุกและดิบ เมื่อมะละกอเริ่มออกดอก เสริมขี้ไก่ให้ต้นมะละกออีกต้นละประมาณ 1-2 กก. จะทำให้มะละกอติดลูกดกมาก และสามารถเก็บผลผลิตได้นาน ได้ต้นมะละกอเราปลูกพืชอื่นด้วย เมื่อใส่ปุ๋ยหมักให้พืชก็จะเป็นการให้ปุ๋ยต้นมะละกอไปในตัว

โรค ศัตรูพืช และปัญหาต่างๆ

โรคในช่วงของการเพาะกล้ามะละกอก็คือการเป็นเชื้อรา ทำให้ต้นกล้าของมะละกอเน่าเปื่อยตาย แก้ไขโดยถอนต้นที่เริ่มเป็นเชื้อราทิ้ง แล้วรดไตรโคเดอร์มา โรคราวงแหวนทำให้ใบของมะละกอเป็นจุดๆ แก้ไขด้วยการฉีดไตรโคเดอร์มาหรือน้ำพริกแกงที่หาซื้อได้ในตลาด นำมาละลาย 2 ช้อนโต๊ะหมักกับน้ำเปล่า 1 ลิตร ทิ้งไว้ 24 ชั่วโมงก่อนนำมาฉีด นอกจากนี้ยังมีเพลี้ยแป้งลักษณะสีขาวๆ เกาะตามใบ ลูกมะละกอ ก้านมะละกอ แก้ไขโดยการฉีดพ่นด้วยน้ำพริกแกงทุกๆ 3-5 วัน และเพลี้ยปากดูด แก้ไขโดยการเด็ดลูกที่เป็นทิ้งแล้วใช้สมุนไพรผสมกับรสเบื่อเมาฉีดพ่นสลับกัน

ต้นมะละกอที่ฟาร์มของเราค่อนข้างเตี้ย ออกลูกเกือบติดพื้น ใครมาเห็นมักถามว่าทำได้อย่างไร วิธีการก็คือการใช้เทคนิคเลือกต้นอ้วนเตี้ยและช่วยโน้มให้ต้นเอียง ถ้าได้ในแนวทิศตะวันออกหรือตกได้ยิ่งดี ต้องให้ได้รับแสงเพียงพอ รดน้ำทุกวัน ถ้าไม่ต้องการรดน้ำทุกวันให้คลุมหน้าดินไว้ค่อนข้างหนาเพื่อช่วยเก็บความชื้น

มะละกอจากฟาร์มของเราผลใหญ่ขนาดประมาณ 1 กิโลกรัม เป็นผลผลิตที่ทุกคนรับประทานแล้วประทับใจในรสหวานเย็นๆ ได้ใช้รับรองแขกที่มาเยี่ยมเยียนเป็นประจำ ประโยชน์ของมะละกอนอกจากเป็นอาหารแล้วต้นยังช่วยปรับสภาพความเป็นกรดของน้ำได้ดี และใบมะละกอใช้กำจัดเชื้อราและหอยเชอรี่ และยังเป็นอาหารเลี้ยงจิ้งหรีดได้

- ฟักทอง



เป็นพืชท้าทายสำหรับเกษตรกรของเรา เนื่องจากปลูกในเขตพื้นที่ที่แปลงอื่นๆ โดยรอบ อุดมไปด้วยสารไล่แมลง ทำให้ต้องจัดการกับแมลงเต่าทองหรือแมลงเต่าแดงศัตรูตัวฉกาจของฟักทอง ที่ลงกินต้นอ่อนในช่วงเริ่มเพาะกล้าหมดได้ภายในคืนเดียว

วิธีการปลูก

การเตรียมดินปลูกเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้ได้ผลฟักทองขนาดใหญ่ หัวใจสำคัญคือการให้อาหารจำเป็นเพียงพอ การปลูกฟักทองไม่จำเป็นต้องปลูกเฉพาะฟักทองเท่านั้น สามารถปลูกควบคู่ไปกับพืชอื่นได้ เราจะปลูกฟักทองตามหลุมกล้วยหรือปลูกระหว่างต้นกล้วย

วิธีเตรียมดินเหมือนกับการเตรียมดินปลูกมะละกอ หรือถ้าปลูกกับกล้วยก็ใช้ปุ๋ยหมักรองกันหลุมก่อนปลูก หลังปลูกเสร็จใช้ปุ๋ยหมักคลุมเพิ่มแล้วคลุมฟาง รดน้ำให้ชุ่ม รอประมาณ 1 เดือน ฟักทองก็จะเริ่มออกดอกช่วงนี้ต้องช่วยผสมเกสรดอกตัวเมียกับดอกตัวผู้แทนแมลง เนื่องจากผึ้งที่ทำหน้าที่ได้ดีที่สุดนั้นมีปริมาณลดน้อยลงมาก เวลาที่เหมาะสมสำหรับการผสมเกสรอยู่ที่ 07.00-10.00 น. เช้ากว่านี้ดอกยังไม่บานสายกว่านี้โดนแดดจัดจะหุบหรือแมลงมาทำลายเกสรดอกฟักทอง หลังจากผสมเกสรแล้วรออีกประมาณ 1 เดือนก็จะสามารถเก็บผลผลิตฟักทอง

โรค ศัตรูพืช และปัญหาต่างๆ

ฟาร์มของเราพิถีพิถันกับการเพาะกล้าเมล็ดฟักทอง ต้องแช่เมล็ดฟักทองในน้ำไว้ 12 ชั่วโมง แล้วใช้ผ้าชุมน้ำห่อไว้อีก 1 วันให้รากฟักทองเริ่มแตกออก จึงค่อยนำไปเพาะในถุงชำ ระหว่างรอให้งอกเป็นต้นมีใบเลี้ยงสิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษคือหนูมากัดกินต้นกล้าในตอนกลางคืน จึงแก้ปัญหาด้วยการทำเปลอยน้ำให้ต้นอ่อนใช้ถังโฟมใส่ถุงเพาะกล้า หรือใช้อุปกรณ์คลุมถุงเพาะกล้าไว้ ต้องคอยนำต้นกล้าเข้าล้าง และยกออกจากถังรับแสงแดดทุกวัน จนกว่าต้นกล้าจะมีใบจริงงอกมาอย่างน้อย 1 ใบ

พอใบเลี้ยงต้นฟักทองเริ่มออก แมลงเต่าแดงจะมากัดกินต้นกล้าอาจตายได้ถ้าไม่ดูแลให้ดี แก้โดยการโรยผงซีไธโอในในช่วงเช้าที่มีหมอกลง ป้องกันแมลงดูดน้ำเลี้ยงจากใบฟักทอง

เมื่อฟักฟักเอาใจใส่ทุกขั้นตอน เราจึงได้ผลฟักทองขนาดใหญ่สมบูรณ์จนเป็นที่พอใจ

• ข้าวโพดและกวาดั่ง

ฟาร์มของเราปลูกข้าวโพดกับกวาดั่งควบคู่กันไป เพราะเราเน้นการใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และให้พืชต่างชนิดอาศัยประโยชน์ซึ่งกันและกัน

วิธีการปลูก

ก่อนปลูกข้าวโพดต้องเตรียมทั้งดินทั้งพันธุ์ข้าวโพด การเตรียมดินใช้หลักการเช่นเดียวกับการเตรียมดินในการปลูกผักต่างๆ และที่สำคัญคือต้องเพาะต้นพันธุ์ข้าวโพดไว้นาน 1 สัปดาห์จึงจะได้ต้นกล้าขนาดพอดีปลูก

วิธีปลูกสำหรับแปลงผัก 1 แปลง ใช้พื้นที่ขนาดกว้าง 1 ม. ยาว 10 ม. โดยปลูกข้าวโพด 2 แถวไม่ให้ติดริมขอบ ห่างขอบนอกแต่ละด้านเข้ามาประมาณข้างละ 25 ซม. แปลงหนึ่งจะได้ประมาณ 50 ต้น แล้วหยอดเมล็ดกวางตุ้ง 3 แถว สลับกับแถวข้าวโพด ซึ่งกวางตุ้งจะเก็บผลผลิตได้ประมาณ 40-55 วัน ข้าวโพดจะเก็บผลผลิตได้ประมาณ 75 วัน ช่วงที่เก็บผักกวางตุ้งเป็นช่วงเวลาที่จะบำรุงต้นข้าวโพดเพื่อรับฝักพอดี ซึ่งผลผลิตที่จะได้อีกอย่างหนึ่งก็คือข้าวโพดอ่อน เราต้องหักข้าวโพดฝักที่อยู่ต่ำกว่าและขนาดเล็กออกมาเป็นข้าวโพดอ่อนเพื่อให้ฝักที่เหลือเจริญเติบโตได้ดี หลังจากนั้นจึงใส่ปุ๋ยขี้ไก่หรือปุ๋ยหมักที่มีส่วนผสมของขี้ไก่ใส่ระหว่างแถว แล้วขุดดินกลบโคนข้าวโพด รดน้ำให้ชุ่มทุกวันจนกว่าจะเก็บผลผลิตข้าวโพด ซึ่งจะทำให้ได้ข้าวโพดขนาดที่ใหญ่มาฝักหนึ่งประมาณ 400-600 กรัม

การปลูกข้าวโพดกับกวางตุ้งควบคู่กัน ทำให้ได้ผลผลิตกวางตุ้งดีไปด้วย กวางตุ้งมีความกรอบมากน้ำหนักรดี เพราะกวางตุ้งไม่ต้องการแสงมาก ได้ร่มเงาจากต้นข้าวโพด และข้าวโพดเองก็ต้องการพืชช่วยคลุมโคนรักษาความชุ่มชื้นในดิน พืชทั้งสองชนิดไม่แย่งอาหารกัน เพราะรากของกวางตุ้งหากินในระดับความลึกของดินไม่เกิน 10 ซม. แต่รากข้าวโพดหากินในระดับความลึกประมาณ 10- 25 ซม.

โรค ศัตรูพืช และปัญหาต่างๆ

ข้าวโพดมักจะมีปัญหาเน่าคอดินในช่วงที่ต้นกำลังเจริญเติบโต แก้ไขด้วยการฉีดพ่นหรือรดด้วยไตรโคเดอร์มา และช่วงตอนเป็นฝักใกล้เก็บก็จะมีปัญหามดแดงกัดกินข้าวโพด แก้ไขด้วยการฉีดพ่นสมุนไพรไล่แมลง ส่วนปัญหาหนูกัดกินข้าวโพดยังแก้ไม่ได้ต้องทำใจ เผาดูจนกว่าจะได้เก็บฝัก นอกจากนี้ยังมีหนอนกัดกินฝักข้าวโพดซึ่งบางครั้งทำให้เป็นเชื้อรา ส่วนโรคที่มักเกิดกับกวางตุ้งก็คือ หนอนกระทู้ใบที่กัดกินต้นในช่วงที่กำลังเจริญเติบโตดี หนอนชนิดนี้ระบาดเร็วมาก ต้องหมั่นสังเกต ขยันฉีดสมุนไพรไล่แมลง และใช้มือคอยบีบหนอน

กว่าจะได้ข้าวโพดรสชาติหวานอร่อยถูกใจไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะต้องพยายามปรับสภาพดินให้เหมาะกับการปลูกข้าวโพด เนื่องจากพื้นที่ของฟาร์มมีดินเปรี้ยวรุนแรงมากที่สุดเท่าที่ทีมเกษตรกรเคยพบ ทั้งๆ ที่ข้าวโพดก็เป็นพืชที่ทนความเปรี้ยวได้ดีพอสมควรแล้วก็ตาม



- เสาวรส

เสาวรสเป็นผลผลิตที่ทางฟาร์มภาคภูมิใจมาก เนื่องจากออกลูกดกและผลสวยงาม ปลุกเพียง 3 เดือนก็ได้เก็บผลแล้ว พันธุ์เสาวรสที่นำมาปลุกในฟาร์มมาจากจังหวัดบุรีรัมย์ โดยเป็นพันธุ์สีเหลืองและสีม่วง ส่วนบางลูกที่เห็นเป็นสีชมพูนั้น เกิดจากการผสมข้ามสายพันธุ์ระหว่างพันธุ์สีเหลืองกับสีม่วง

วิธีการปลุก

การเตรียมเมล็ดพันธุ์สำหรับปลุก ถ้าใช้เมล็ดสดล้างเมือกใสให้สะอาดก่อน ค่อยลงเพาะในถุงดิน ประมาณ 2 สัปดาห์ต้นเสาวรסקจะเริ่มงอก ถ้าใช้เมล็ดแห้งต้องนำไปแช่น้ำทิ้งไว้ 2-3 วันค่อยเพาะในถุงเพาะชำที่เตรียมไว้ ประมาณ 3-4 สัปดาห์ต้นเสาวรסקจะเริ่มงอก

การเตรียมดินใส่ถุงเพาะชำ ใช้ส่วนผสมของแกลบดำ ปุ๋ยหมัก และดินดี ในอัตรา 1 ต่อ 1 ต่อ 1 ผสมให้เข้ากัน ใส่ถุงเพาะชำเตรียมไว้ ประมาณเดือนครึ่งต้นกล้าเสาวรסקจะแตกยอดสูงประมาณ 1 ฟุตก็สามารถนำไปปลุกลงดินได้

ส่วนวิธีเตรียมดินปลุกก็จะขุดหลุมลึกประมาณ 70 ซม. กว้างและยาวประมาณ 50 ซม. โรยปูนขาวเพื่อแก้ทั้งดินเปรี้ยวและป้องกันปลวกและมดมารบกวน ใส่ปุ๋ยหมักสูงประมาณ 30 ซม. แล้วเอาหน้าดินลงไปเกือบเต็มหลุม จากนั้นใส่ปุ๋ยหมักและปูนขาวอีกรอบ แล้วขุดพรวนให้เข้ากันกับดินให้สูงกว่าดินเดิมประมาณ 5-10 ซม. ใช้ฟางคลุมรดน้ำให้ชุ่มแล้วรดน้ำหมักแบบเข้มข้นให้ชุ่มทิ้งไว้ประมาณ 2 สัปดาห์ก็สามารถนำต้นกล้าลงปลุกได้ หลังจากเตรียมดินเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ทำโครงขี้ม

โรค ศัตรูพืช และปัญหาต่างๆ

ในการปลุกเสาวรסקครั้งแรกถึงแม้จะประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี แต่เก็บผลได้เพียงรอบเดียวก็ประสบปัญหารากเน่าและปลวกเจาะกินรากของต้นเสาวรסקจนหมด แก้ไขปัญหารากเน่าโดยรดไตรโคเดอร์มาส่วนเรื่องปลวกใช้วิธีโรยปูนขาวเป็นระยะ ปูนขาวสามารถป้องกันทั้งปลวกและมดมารบกวน เสาวรסקยังมีโรคใบหงิก มีแมลงตัวเล็กสีเหลืองมากัดกินใบ กระจอกและกระแต้ก็คอยกัดกินผล ถ้าหากไม่มีปัญหาศัตรูพืชรบกวนต้นเสาวรסקจะสามารถอายุยืนยาวได้ถึง 10 ปีเลยทีเดียว

ขี้มเสาวรสที่ทำจากโครงไม้ไผ่มีปัญหาผุพังเร็ว และปลวกกินเนื้อไม้ เมื่อเริ่มปลูกเสาวรสครั้งแรกจึงทำขี้มด้วยโครงเหล็กสวมด้วยท่อพีวีซี เพื่อยืดอายุการใช้งานของขี้มไม่เลื่อยให้คงทนนานหลายปี แม้กระนั้นขี้มรูปโค้งสวยของเราก็ไม่สามารถต้านแรงพายุฤดูร้อนได้ ต้นที่กำลังเริ่มออกผลใบดกงามก็พังลงมา เสียหายอีกครั้ง ต้องจำไว้ว่าขี้มต้องแข็งแรงเพียงพอ

ผลของเสาวรสล้าหากเก็บไว้ในอุณหภูมิปกติสามารถเก็บได้นานประมาณ 15 วัน ถ้าเก็บในตู้เย็นก็จะสามารถเก็บได้นานเป็นเดือน ประโยชน์ของเสาวรสมีหลายประการ รับประทานสดหรือทำเป็นน้ำเสาวรสดื่ม แปรรูปเป็นน้ำสลัด ยอดเสาวรสลวกรับประทานกับน้ำพริก ใช้แทนน้ำมันงา และเปลือกของผลเสาวรสสามารถใช้ทำปุ๋ย

- พักข้าว

พักข้าวเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจของฟาร์มสร้างสุข เนื่องจากเราประสบความสำเร็จในการปลูก โดยทั่วไปต้องปลูกอย่างน้อย 6 เดือนจึงจะเก็บผล ทางฟาร์มใช้เวลาปลูกเพียง 3 เดือน ก็สามารถเก็บผลพักข้าวได้แล้ว

วิธีการปลูก

การเตรียมดินใช้วิธีเดียวกับการเตรียมดินเพื่อปลูกเสาวรส สิ่งที่ต้องลงแรงกับการปลูกพักข้าวมากก็คือการศึกษาหาความรู้เพราะพักข้าวเป็นพืชที่มีทั้งต้นตัวผู้และต้นตัวเมีย การซื้อพันธุ์จึงต้องหาข้อมูลเป็นอย่างดีเพื่อให้พักข้าวติดดอกออกผล เคล็ดลับในการเลือกเมล็ดพันธุ์คือ เลือกตั้งแต่ตอนผ่าลูกสุก โดยหั่นลูกสุกออกเป็น 2 ส่วน เมล็ดที่อยู่บริเวณขั้วลูกมาถึงกลางลูก 60-80 % มักจะเป็นตัวเมีย ส่วนที่อยู่ท้ายลูกมักจะเป็นตัวผู้ อีกวิธีหนึ่งคือให้ดูลักษณะเมล็ด ถ้าเมล็ดเล็กป้อมจะเป็นต้นตัวเมีย แต่ถ้าเมล็ดมีขนาดใหญ่รูปทรงยาวก็จะเป็นต้นตัวผู้

เราช่วยพักข้าวให้ติดลูกโดยการช่วยผสมเกสร เมื่อถึงช่วงออกดอก ให้สังเกตว่าดอกตัวเมียจะมีลูกเล็กๆ ติดออกมาพร้อมดอก และดอกมีขนาดเล็กกว่า ช่วยผสมเกสรโดยนำเกสรดอกตัวผู้มาผสมกับเกสรดอกตัวเมีย เวลา 08.00-10.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการผสมเกสร

โรค ศัตรูพืช และปัญหาต่างๆ

เมื่อลูกพักข้าวติดดีแล้วต้องระวังหนอนตัวสีเขียว ซึ่งเป็นสีเดียวกับลูกพักข้าวมากัดแทะ ทำให้ผิวลูกพักข้าวไม่สวยหรือเจาะรูเข้าไปข้างในลูกพักข้าว จึงต้องคอยสังเกตและเก็บหนอนออกไป

พักข้าวสามารถนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง ยอดอ่อนและลูกอ่อนทำเป็นผักลวก จิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมันหอย แกงส้ม หรือแกงจืด ฯลฯ ส่วนลูกสุกมีคุณค่าทางอาหารสูง เช่น ไลโคปีน

เบต้าแคโรทีน และวิตามินซีในปริมาณสูง รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ น้ำฟักข้าวจึงเป็นที่นิยมในหมู่ผู้รักสุขภาพ

- ต้นหอม – ผักชี

หลังจากพยายามมาหลายวิธี เกษตรกรของเรานึกถึงภูมิปัญญาของคนสมัยก่อนที่ปลูกผักชีควบคู่ไปกับต้นหอม จึงทดลองปลูกดูบ้าง ก็ได้ผลผลิตออกมาเป็นที่น่าสนใจมาก

วิธีการปลูก

การปลูกหอมมี 3 วิธีด้วยกัน วิธีแรกคือการหว่านเมล็ด ซึ่งไม่ค่อยนิยมเพราะให้ผลช้าและเหมาะกับบางสายพันธุ์เท่านั้น วิธีที่ 2 แยกต้นปลูก ใช้ได้ดีกับต้นหอมชนิดหอมแบ่งหรือที่เรียกกันว่าหอมไข่และหอมเลยซึ่งเป็นหอมไม่มีหัว วิธีที่ 3 เป็นวิธีที่นิยมมากที่สุดคือใช้หัวหอมปลูกลงดินเลย เพราะทำได้ง่าย ได้น้ำหนักของต้นดี ผลผลิตก็ดีและให้ผลเร็ว ลงทุนน้อยเก็บผลผลิตได้มาก เพราะหนึ่งหัวสามารถแตกออกได้เป็น 10 ต้น

พอปลูกต้นหอมเสร็จก็เริ่มหว่านเมล็ดผักชีรอบแปลงต้นหอมได้ เตรียมเมล็ดผักชีโดยนำมาบดให้แตก แล้วแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 48 ชั่วโมง จากนั้นค่อยนำไปหว่านลงแปลง ทั้งต้นหอมและผักชีใช้เวลาเก็บไล่เลี่ยกันอีกด้วย

โรค ศัตรูพืช และปัญหาต่างๆ

เหตุผลที่ปลูกผักชีกับต้นหอมควบคู่กันก็เพราะต้นหอมเองมักมีปัญหาหนอนกั๊กกินใบมาก ผักชีเป็นพืชที่มีกลิ่นหอมแรง เมื่อปลูกอยู่ด้วยกันจะช่วยไล่หนอนและแมลงได้ ส่วนโรคที่มักเกิดกับผักชีมักจะเป็นโรคเน่าคอดิน ที่เกิดจากเชื้อราใช้วิธีฉีดกับรดไตรโคเดอร์มา

กว่าจะปลูกต้นหอมและผักชีจนกระทั่งเป็นผลสำเร็จ ผ่านการลองผิดลองถูกและพยายามหาวิธีปลูกที่ถูกต้องเหมาะสมได้ในที่สุด

- ผักบุ้งจีน

ผักบุ้งจีนเป็นผักที่ปลูกง่ายใช้เวลาเพาะปลูกเพียง 30-45 วันก็สามารถเก็บผลผลิตได้ และยังเป็นผักที่ ปลูกได้ในทุกภาค และเป็นที่ต้องการของโรงพยาบาลรามาธิบดี

วิธีการปลูก

ผักบุ้งจีนมีระบบรากตื้น จึงไม่ต้องขุดหลุมลึก แต่ให้ยกแปลงสูง การเตรียมดินควรขุดพรวนและตากดินไว้ประมาณ 15-30 วันแล้วทำแปลงปลูกให้สูง 15 ซม. ขนาดแปลงกว้าง 1 เมตร ยาว 10 เมตรใส่ปุ๋ยหมักไตรโคเดอร์มา และเล็กระหว่างการใส่โดโลไมท์ ปูนมาร์ล หรือปูนขาวอย่างใดอย่างหนึ่ง ปูนขาวเหมาะกับนาข้าวมากกว่าผัก แต่ปูนขาวราคาถูกกว่าจึงเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ

จากนั้นรดด้วยน้ำหมักชีวภาพ นำดินลง แล้วนำโดโลไมท์โรยใส่อีกครั้ง ใส่ปุ๋ยหมักแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน รดด้วยน้ำหมักชีวภาพ หมักดินทิ้งไว้ 7-15 วัน คลุมด้วยฟางข้าว ต้องปรับหลังแปลงให้เรียบเสมอกัน อย่าให้เป็นหลุมเป็นบ่อ เพราะถ้าเป็นบ่อเมล็ดพันธุ์ผักบ่งจิ้นจะไม่งอก

เมล็ดพันธุ์ผักบ่งจิ้น เราซื้อจากร้านการเกษตรทั่วไป เนื่องในช่วงออกดอกหรือช่วงติดเมล็ดอ่อน มีหนอนมากัดกินเป็นจำนวนมาก จนไม่สามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ได้ ก่อนปลูกลำเมล็ดแช่น้ำผสมไตรโคเดอร์มาทิ้งไว้ตอนเย็นถึงเช้าวันรุ่งขึ้น แล้วจึงหว่านลงในแปลงปลูกในช่วงเช้า จะทำให้ผักบ่งจิ้นงอกได้ ไม่ควรหว่านตอนแดดจัดเพราะจะทำให้เมล็ดไม่งอก

วิธีป้องกันไม่ให้ต้นผักบ่งจิ้นขึ้นถึงจนเกินไปและประหยัดเมล็ดพันธุ์ ให้ใช้ไม้ขีดดินเป็นร่องลึกประมาณ 1 ซม. ตามแนวกว้างของแปลงปลูก ระยะห่างกัน 10 ซม. โรยเมล็ดพันธุ์ผักบ่งจิ้นลงในร่องแล้วนำดินกลบเมล็ด จากนั้นคลุมด้วยฟางข้าวและรดน้ำให้ชุ่ม อายุประมาณ 30-45 วัน ก็สามารถเก็บผลผลิตได้

หากรดน้ำทุกวันและรดด้วยน้ำหมักชีวภาพบ่อยๆ ผักบ่งจิ้นจะโตเร็วมาก ช่วยย่นระยะเวลาการเก็บได้เร็วขึ้น ฟาร์มของเราเก็บเกี่ยวผักบ่งจิ้นได้เมื่อต้นมีอายุ 15-20 วันขึ้นไป ในฤดูหนาวเก็บเกี่ยวช้า เพราะผักบ่งจิ้นจะโตช้ากว่าฤดูอื่น

โรค ศัตรูพืช และปัญหาต่างๆ

ศัตรูพืชของผักบ่งจิ้นคือหนอนและราสนิมขาว แก้ไขด้วยการถอนต้นนำไปทำลาย รดด้วยไตรโคเดอร์มาและน้ำขี้เถ้ากลบ

เมล็ดพันธุ์ 1 กก. เมื่อหว่านลงดินแล้วเจริญเติบโตเป็นต้นผักบ่งจิ้นในช่วงได้ผลผลิตไม่ติ จะได้ผักบ่งจิ้นน้ำหนักประมาณ 25-30 กก.ช่วงไหนผลผลิตดีก็จะได้น้ำหนักรวมกว่า 2 เท่า คือประมาณ 70-80 กก.

สัตว์ต่างๆ ในฟาร์มของเรา

ทางฟาร์มได้รับอนุเคราะห์จากบุคคลและหน่วยงานต่างๆ หลายแห่งด้วยกัน ศ.นพ. ประเสริฐ บุญเกิดและครอบครัวได้ไถ่ชีวิตลูกวัวตัวผู้และตัวเมียพันธุ์บราห์มัน 2 ตัวจากจากโรงงานเทศบาลปทุมธานีมอบให้กับทางฟาร์ม ทางกรมปศุสัตว์มอบลูกเป็ดไขพันธุ์กบินทร์บุรี จำนวน 100 ตัว ซึ่งช่วงแรกเราเลี้ยงเป็ดแบบระบบปิด ให้หัวอาหารและหน่อกล้วยสับ เพื่อฝึกเป็ดให้คุ้นเคยกับอาหารธรรมชาติ พร้อมออกไข่อินทรีย์ปลอดภัยจากสารเคมี ทางฟาร์มได้ประโยชน์จากการเลี้ยงวัวและเป็ดอย่างมาก เนื่องจากสามารถผลิตปุ๋ยคอกไว้ใช้เองบางส่วนโดยไม่ต้องซื้อทั้งหมด ศูนย์วิจัย

และพัฒนาประมงน้ำจืดปทุมธานียังมอบปลายี่สกและปลาบ้าเพื่อเพาะเลี้ยง และเริ่มพบไส้เดือนในดินซึ่งช่วยย่อยสลายอินทรีย์วัตถุอย่างเศษขยะหรือเศษอาหาร เริ่มพบผีเสื้อและผึ้งบ้างวันนี้ฟาร์มสร้างสุขจึงมีระบบนิเวศสมบูรณ์มากกว่าเดิมเมื่อมีสัตว์หลากหลายชนิดภายในฟาร์ม

อุปสรรคของเกษตรอินทรีย์...แก้ไขไปทีละเปลาะ

ปัญหาคือบทเรียนอันมีค่าสำหรับทีมงานของเราทุกๆ คน เป็นตัวกระตุ้นให้เราคิดค้นหาวิธีแก้ไข ทั้งจากการค้นหาข้อมูลด้วยตัวเอง จากการเรียนรู้ทำความเข้าใจในธรรมชาติของผืนดิน ต้นไม้ ฤดูกาล ธรรมชาติของแมลงและศัตรูพืช ไปศึกษาดูงานและขอคำปรึกษาจากผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ จากการเชิญมาร่วมประชุม เราก็มีความรู้ความเข้าใจในด้านต่างๆ เพิ่มขึ้น

ทีมงานสามารถแก้ปัญหาของดินให้ผ่านพ้นไปได้โดยไม่ต้องอาศัยปุ๋ยเคมีใช้ในการปลูกพืช เราใช้ปุ๋นขาว ปุ๋นมาร์ล โดโลไมท์ปรับปรุงดิน ใส่อินทรีย์วัตถุ ใส่ น้ำหมักชีวภาพที่เราทำเอง ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักก็ผ่านกระบวนการหมัก พักไว้จนกระทั่งไม่ให้ความร้อนหลงเหลืออยู่จึงค่อยผสมลงไปดิน หัวใจสำคัญอีกประการหนึ่งในการปรับปรุงดินก็คือการคลุมดิน เราจึงคลุมทั้งดินที่หมักไว้และดินบริเวณแปลงปลูกผัก



น้ำหมักชีวภาพ

ทางฟาร์มทำน้ำหมักชีวภาพไว้ใช้เอง โดยใช้วัตถุดิบที่เรามีภายในฟาร์ม เช่น กลัวย ฟักทอง กับเศษผักและเศษอาหารที่ได้จากโรงพยาบาล น้ำหมักจะได้ฮอร์โมนจากกลัวยด้วย เพราะในกลัวยจะมีฮอร์โมนอยู่ หลักการง่ายๆ คือมีพืชผักชนิดไหนก็ใช้ชนิดนั้น ถ้าหากใช้สารเร่งชูเปอร์

พด.2 ช่วย (เชื้อจุลินทรีย์ช่วยย่อยสลายวัสดุการเกษตรทั้งพืชและสัตว์ได้เวลาสั้นๆ) ก็จะใช้เวลาประมาณ 21 วัน ผสมน้ำประมาณ 5 ลิตร ถ้าไม่ใช้พด.2 ก็หมักผักเองได้เลย โดยใช้กากน้ำตาล 1 ส่วน เศษวัสดุ 3 ส่วน น้ำ 10 ส่วน เมื่อจะใช้ทำดิน ก็จะใช้หมัก 5 ลิตร ต่อน้ำ 50 ลิตรรดน้ำรอบเดียวให้ชุ่มๆ

จุลินทรีย์เหล่านี้จะช่วยย่อยสลายวัสดุเพื่อให้ธาตุอาหารในดิน และยังช่วยย่อยสลายสารเคมีได้ ถ้าหากแปลงปลูกเคยใช้สารเคมีมาก่อน แล้วค่อยๆ ปรับเป็นเกษตรอินทรีย์ สารเคมีเหล่านั้นก็จะค่อยๆ สลายไป

ปุ๋ยหมัก

ปุ๋ยหมักสูตรนี้ได้มาจากการทดลองทำใช้ภายในฟาร์มได้ผล ปุ๋ยของเราจะใช้ขี้วัว 8 กระสอบ (ประมาณ 96 กก.) ผสมกับแกลบดิบ 4 กระสอบ (36 กก.) ขุยมะพร้าว 3 กระสอบ (24 กก.) แกลบดำ 1 กระสอบครึ่ง (30 กก.) (ถ้าไม่มีแกลบใช้ผักตบชวาสับแทนได้) รำหยาบ ครึ่ง กระสอบ (5 กก.) น้ำหมัก 2 กก.ครึ่ง น้ำเปล่า 180 ลิตร หัวเชื้อจุลินทรีย์ พด.1 ครึ่งซอง ยูเรีย 1 กก. กากน้ำตาล 1 กก.ครึ่ง คน 3 นาที แล้วรดน้ำให้ได้ความชุ่มชื้น 60-70% ถ้าส่วนผสมมีความชื้นมากให้ลดปริมาณน้ำ ถ้าแห้งให้เพิ่มน้ำ วิธีดูว่าส่วนผสมแห้งหรือชุ่มชื้น ให้หยิบขึ้นมากำดู ถ้าขยายตัวเร็วแสดงว่ายังแห้งอยู่ ถ้ากำแล้วเป็นก้อนติดกันมากก็ปล่อยทิ้งไว้ให้แห้งอีกเล็กน้อย หรือใช้วัสดุอินทรีย์ใส่ลงไปเพื่อเพิ่มความแห้ง จากนั้นใส่กระสอบทิ้งไว้ 15 วันแล้วนำมาผสมดินปลูกผักได้เลย ถ้าหากรีบก็อาจใช้เวลาแค่ 3-7 วัน แต่ต้องรดน้ำให้ชุ่มทันที การใช้ปุ๋ยหมักเร็วเกินไปจะทำให้ดินร้อนเกินไป จึงต้องรดน้ำเพื่อลดอุณหภูมิของปุ๋ย

เราใช้วิธีป้องกันโรคพืชจากต้นเหตุก่อน นั่นก็คือการป้องกันตั้งแต่ในดิน ใช้ไบสเดาหรือตะไคร้หอมสับคลุกดินป้องกันพวกหนอนต่างๆ อย่างหนอนกระทู้ พืชทั้งสองชนิดนี้จะทำให้ไข่ของแมลงฝ่อไป มีการใช้ พด. 3 ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่สามารถป้องกันเชื้อโรคพืชในดินชนิดที่ทำให้รากหรือโคนเน่าช่วยให้ดินมีธาตุอาหารที่มีประโยชน์ต่อพืชมากขึ้น และยังเพิ่มความแข็งแรงให้กับรากพืช

การเลือกผักก็จะเลือกตามความเหมาะสมกับสภาพดิน เราจะเลือกปลูกผักที่เหมาะสมกับดินกรดหรือดินเปรี้ยวมากก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ ลองปลูกชนิดอื่นเพิ่มเติมเพื่อให้มีผักหลากหลายชนิดในฟาร์ม

เนื่องจากหัวไชเท้าเติบโตได้ดีในดินร่วนปนทรายดินเหนียว พื้นที่ของเราจึงเป็นอุปสรรคในการปลูก รอบแรกที่เราเก็บจึงได้หัวไชเท้าขนาดเล็ก บางหัวอ้วนแต่ป้อมไม่ได้ขนาดพอเหมาะ ความ

แข็งอัดแน่นของดินทำให้หัวไชเท้าไม่สามารถโตได้เต็มที่ ทีมงานพยายามปรับปรุงให้ได้ผลผลิตดีขึ้น โดยใช้ไม้ช่วยตอกนำในดินก่อน จากนั้นจึงค่อยใส่ปุ๋ยหมักลงไป ในหลุมที่ตอกได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เราได้ข้อคิดว่าถ้าใช้วิธีเดียวกันนี้กับการปลูกผักลงหัวชนิดอื่นก็น่าจะงามดีเช่นเดียวกัน ปัจจุบันสามารถปลูกหัวไชเท้าได้ มีขนาดพอเหมาะโดยไม่ต้องใช้ทั้งปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงใดๆ เลย

การแก้ปัญหาศัตรูพืชเป็นสิ่งที่เราต้องทำต้องแก้กันมาโดยตลอดตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงทุกวันนี้ มีปัญหาผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาให้แก้ไขเป็นระยะ ซึ่งเราคิดค้นวิธีต่อสู้กับศัตรูพืชนาชนิดด้วยวิธีทางของเกษตรอินทรีย์ โดยไม่ยอมพึ่งพาสารเคมีที่จะก่อให้เกิดพิษภัยในอาหารเป็นอันตราย ฟักทองที่เคยถูกแมลงรุมกัดกินดอกหายไปเป็นคืนเดียวก็แก้ได้ หนุ่ยเป็นศัตรูพืชตัวฉกาจ ทำให้ฟาร์มของเราไม่มีโอกาสเก็บผลผลิต คอยกัดกินต้นอ่อนที่เราเพาะไว้จนเกือบหมด ทีมงานจึงรบกับหนู ด้วยสันติวิธี ต่อแพลอยกลางบ่อน้ำไว้สำหรับการเพาะเลี้ยงต้นอ่อนโดยเฉพาะเพื่อป้องกันไม่ให้หนูตามไปกิน วิธีนี้ได้ผลโดยไม่ต้องใช้ยากำจัดหนูไปได้ระยะหนึ่งแต่ว่าต่อมาเราก็ยังต้องดัดแปลงวิธีการอีก เมื่อน้ำเลี้ยงเชือกที่ผูกแพลอยกลางน้ำก็สามารถเป็นทางวิ่งของหนูได้

ฟาร์มของเรามีอัตราปล่อยทั้งพืชผักค่อนข้างน้อย เพราะไม่ได้ปลูกเพียงชนิดเดียว มีการปลูกผักหลายชนิดด้วยกัน ผักชนิดไหนไม่สามารถแก้ปัญหาได้จริงๆ หลังจากลองพยายามหาหลายวิธีเราจึงค่อยปล่อยทิ้งไป

ทางฟาร์มปลูกผักแบบสลับหว่างระหว่างผักต่างชนิดกัน เพื่อป้องกันโรคในดินลามติดต่อกัน และแมลงกัดกินพืชผักทั่วทั้งแปลง ปัญหาแมลงมีก็จริงแต่มันไม่รุนแรงมาก การปลูกสลับช่วยได้ เราปลูกหอมคั้นด้วยผักชีสลับกันไปในแปลงปลูก กลิ่นของต้นผักชีช่วยไล่หนอนมารบกวน เรายังปลูกวางตุ้งให้เลื่อมเวลาและสถานที่ หลักใหญ่ๆ คือการปลูกพืชต่างชนิดกันสลับกัน

การปลูกพืชแบบผสมผสานยังเป็นการให้พืชผักต่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อปลูกข้าวโพดก็จะหว่านเมล็ดผักวางตุ้งแซมไปด้วย วางตุ้งต้นอ่อนได้ร่มเงาจากข้าวโพดบังแดด ต้นข้าวโพดก็ไม่เหี่ยว เพราะวางตุ้งได้ต้นช่วยคลุมดินคอยรักษาความชุ่มชื้นไว้ให้ข้าวโพด ชุ่มไม่เลื้อย ภายในฟาร์มลงผักไว้หลายชนิด ทั้งฟักข้าว เสาวรส บวบ ผักปลัง บริเวณดินข้างล่างปลูกวอเตอร์เครส เพื่อจะได้ทยอยเก็บผลผลิต ชนิดไหนได้เวลาเก็บก่อนก็เก็บไป ชนิดไหนใช้เวลายาวนานกว่าค่อยเก็บในภายหลัง การปลูกผักในดินก็เช่นเดียวกัน

ในขณะที่ฟาร์มของเราทำเกษตรอินทรีย์ปลอดสารเคมี ไร่นาบริเวณใกล้เคียงโดยรอบใช้ทั้งการฉีดพ่นยาฆ่าแมลงและยาฆ่าหญ้า แหล่งอาหารเหล่านั้นไม่ปลอดภัยสำหรับแมลง พืชผักอวบๆ งามๆ ของฟาร์มเราจึงเป็นอาหารอันโอชะของเหล่าแมลงศัตรูพืชจากที่อื่น มารุมกัดกินดอกฟักทอง

และผักสลัดของเราที่กำลังเริ่มงามดี พวกหนอนมาลงกินวันเดียวผักหายหมดทั้งแปลง และแล้วธรรมชาติก็ช่วยจัดสรรดูแลให้เรา เมื่อมีหนอนและแมลงในฟาร์มของเรา มาก นกก็ตามมาช่วยจิกกินอีกทีหนึ่ง ในมุมที่เป็นปัญหาก็นับว่าเป็นโอกาสอันดี ทำให้เราเห็นด้วยตาตนเองว่าระบบนิเวศเริ่มดีขึ้นจริงๆ แมลงต่างชนิดเริ่มกำจัดกันเอง มีนกมาช่วย ในฟาร์มมีหนูเข้ามารบกวนก็มีงูคอยกินหนู สุนัขประจำฟาร์ม 2-3 ตัวก็คอยช่วยไล่ ในพื้นที่อื่นมีปัญหาหนูนรุนแรงกว่า ในฟาร์มมีปัญหาหนูแต่ก็ไม่รุนแรงมากนัก ทุกคนไม่มองว่าทั้งหมดนี้เป็นปัญหา ในสายตาของเรากลับมองเห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของผืนดินและไร่นา



แสดงชนิดของโรคและแมลงที่พบในฟาร์ม

ซึ่งแก้ไขด้วยวิธีธรรมชาติ

ชนิดของโรคและแมลงที่พบในฟาร์ม วิธีแก้ไขหรือป้องกัน

แมลงเต่าทอง ใช้ไข่เถ้าโรยใส่ใบตอนเช้า และใช้ไข่เถ้าผสมปูนขาวและแช่น้ำทิ้งไว้ 1 วัน แล้วเทเอาแต่น้ำไปฉีด

*ช่วยได้ในระดับหนึ่งแต่ไม่ได้ทั้งหมด

เพลิง ใช้สมุนไพรไล่แมลงประเภทรสเผ็ดอย่างพริกแกง ละลายน้ำโดยใช้พริกแกง 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร ทิ้งไว้ 12-24 ชม. แล้วนำมาผสมน้ำเปล่าฉีดพ่นในอัตราส่วน น้ำพริกแกง 1 ลิตร ต่อน้ำเปล่า 20 ลิตร

*ต้องขยันฉีดติดต่อกันอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งหรือถ้าจะให้ดีควรเปลี่ยนฤทธิ์ของสมุนไพรเป็นขมบ้างสลับกัน

เน่าคอดิน รดไตรโคเดอร์มา (เชื้อราสำหรับควบคุมโรคพืช) สัปดาห์ละครั้ง
*ถ้าจะให้ได้ดีควรควบคู่กับการช่วยป้องกันตั้งแต่ในดิน โดยการใช้พด.3 (จุลินทรีย์สำหรับควบคุมโรคพืช) มาผสมกับปุ๋ยหมักก่อนค่อยเอาไปผสมกับดินก่อนปลูกจะช่วยป้องกันได้ดีมากขึ้น

ใบด่าง รดด้วยไตรโคเดอร์มา ใช้สมุนไพรไล่แมลงรสเผ็ดร้อน (พริกแกง) ฉีดพ่นแล้วจะค่อยๆ ดีขึ้นและต้องฉีดพ่นทุกๆ 3-5 วัน

*ถ้าจะให้ได้ดีควรควบคู่กับการช่วยป้องกันตั้งแต่ในดิน โดยการใช้พด.3 มาผสมกับปุ๋ยหมักก่อนแล้วจึงผสมกับดินก่อนปลูกจะช่วยป้องกันได้ดีมากขึ้น

ตายพราย รดด้วยไตรโคเดอร์มา สัปดาห์ละครั้ง ก่อนรดให้ตัดต้นกล้วยที่เป็นโรคทิ้งก่อน

หนอนกลางคืน ใช้สมุนไพรไล่แมลงฉีดพ่น ทั้งรสขม รสเผ็ดร้อน ฉีดพ่นในช่วงเย็นทุกๆ 3-5 วัน

*ใช้ไฟส่องแล้วจับไปเลี้ยงปลา

หนอนกระทู้ผัก ใช้สมุนไพรไล่แมลงฉีดพ่นทั้งรสขม รสเผ็ดร้อน ฉีดพ่นในช่วงเย็นทุกๆ 3-5 วัน

*ใช้ไฟส่องแล้วจับไปเลี้ยงปลา

โรคใบไหม้ เกิดจากเชื้อราบางชนิด ใช้เชื้อรา

โรคใบหงิก ใช้สมุนไพรไล่แมลงฉีดพ่นทั้งรสขม รสเผ็ดร้อน ฉีดพ่นในช่วงเย็นทุกๆ 3-5 วัน

*จะมีมดแดงเป็นพาหะนำเพลี้ยตัวเหลืองๆ เล็กๆ

ราสนิมขาว ใช้ไตรโคเดอร์มาร์ดและฉีดตั้งแต่เริ่มมีอาการ

*ช่วยด้วยการเด็ดใบที่มีราสนิมขาวไปทิ้งไกลๆ หรือฝังดิน

หลากหลาย...เรียนรู้และพัฒนา

เรื่องสำคัญประการหนึ่งก็คือการจัดการส่งผักเข้าครัวของรามาฯ ให้ตรงกับความต้องการทั้งทางด้านปริมาณและประเภทของผัก การส่งผักเป็นเรื่องยากเพราะการรับซื้อผักของโรงพยาบาลเป็นระบบใหญ่ ในระยะแรกได้ผลผลิตปริมาณเท่าไร ทางฟาร์มจึงส่งทางครัวหมด เดิมเคยส่งผักสัปดาห์ละ 2 ครั้งทุกวันจันทร์กับพฤหัสบดี แต่เนื่องจากปริมาณผักยังมีน้อยไม่คุ้มกับค่าใช้จ่ายในการขนส่ง ขึ้นปีที่ 2 เราพยายามจัดสรรให้เป็นระบบมากยิ่งขึ้น ปรับเปลี่ยนเป็นส่งผักสัปดาห์ละครั้ง วันอังคารแล้วเปลี่ยนเป็นวันพุธ มีการประสานกับเจ้าหน้าที่โรงครัวแจ้งปริมาณและชนิดก่อนล่วงหน้าได้ประมาณ 2-3 วันแน่นอน ทางโรงครัวมีการกำหนดมาอย่างชัดเจนว่าต้องการผักชนิดไหนบ้าง ในปริมาณเท่าไร ผักส่วนที่เกินความต้องการก็นำมาจัดจำหน่ายให้กับพนักงานภายในโรงพยาบาล

ผักในฟาร์มยังไม่สามารถปลูกได้ตามชนิดและปริมาณที่โรงครัวต้องการด้วยปัจจัยหลายประการ เช่น ผักบางชนิดอาจถูกแมลงกิน ผักบางชนิดยังไม่ถึงระยะเวลาเก็บเกี่ยว ทางทีมงานเกษตรกรต้องศึกษาและปรับเปลี่ยนการปลูกผัก ให้เหมาะสมกับความต้องการ ผักบางชนิดปลูกแล้วให้ผลผลิตดีไม่มีแมลงรบกวน เช่น ผักชีลาว คนปลูกพึงพอใจ แต่ทางโรงครัวไม่ได้ใช้ จึงต้องเปลี่ยนไปปลูกผักชนิดอื่นแทน เช่น ต้นหอมและผักชีซึ่งมีความต้องการใช้ในปริมาณมาก นอกจากนี้ผักชีในท้องตลาดมียาฆ่าแมลงตกค้างในปริมาณมาก จึงยังมีความต้องการผักชีปลอดสารเคมีมากขึ้น และการเลือกระยะเวลาการเริ่มปลูกที่เหมาะสมก็เป็นสิ่งสำคัญมิใช่น้อย ระยะแรกจึงต้องทำความเข้าใจกับทางโรงครัวและลูกค้าว่าจะยังไม่ได้ตามที่ต้องการ ข้อดีประการหนึ่งกับการส่งผักให้กับครัวของทางโรงพยาบาล คือมีการใช้ผักในปริมาณมากก็ย่อมมีเศษผักเหลือจากการใช้งานเป็นจำนวนมากเช่นเดียวกัน เศษผักจากครัวไม่ต้องทิ้งไปโดยสูญเปล่า ทางฟาร์มรับผักกลับมาใช้ทำปุ๋ยหมักและน้ำหมักชีวภาพบำรุงดินต่อ นับเป็นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

ในปีแรกเกษตรกรบ้านใกล้เคียงของเรายังไม่ค่อยเข้าใจและไม่ให้ความเชื่อถือที่เราสามารถทำเกษตรอินทรีย์ในพื้นที่ตรงนี้ได้จริง ชักชวนใครมาการตอบรับก็ยังน้อย วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการเข้าถึงชุมชนก็คือการพยายามทำของเราให้ดีที่สุดก็จะเป็นการพิสูจน์ให้ทุกคนทราบเอง

ความศรัทธาและแรงจูงใจในการทำเกษตรอินทรีย์ก็จะตามมาในภายหลัง และเป็นดังคาด เราได้รับการยอมรับ ความไว้วางใจจากเพื่อนบ้าน ชุมชนใกล้เคียง รู้สึกถึงความเป็นไปได้ มีคำพูดที่ว่า “อบรมมาทุกอย่างแล้วเกี่ยวกับการทำเกษตรอินทรีย์ เพิ่งรู้สึกว่ามันยากเกินและเป็นจริงได้ก็คราวนี้” “เชื่อแล้วว่าทำไมจึงปลูกอะไรก็งอกงาม เตรียมดินกันแบบนี้เอง”

ทางฟาร์มยังจับมือกับธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) เพื่อให้เกษตรกรหันมาสนใจแนวทางของเรามากขึ้น ธ.ก.ส. เองมีบริการสินเชื่อ “Green Credit” ให้กับเกษตรกรหรือชุมชนที่ผลิตสินค้าเกษตรอินทรีย์ ผ่อนปรนระยะเวลาคืนเงินและอัตราดอกเบี้ยต่ำ ก็เป็นการเสริมแรงจูงใจที่ดีอีกทางหนึ่ง มีผู้เข้าร่วมประชุมรับฟังวัตถุประสงค์ของโครงการฟาร์มสร้างสุขและวิธีการทำเกษตรอินทรีย์แบบเกษตรประณีตจำนวน 55 คน ขณะนี้ทางฟาร์มได้เกษตรกรเครือข่าย 9 ครอบครัวที่จะร่วมเป็นพันธมิตรก้าวเดินไปกับเราในการทำการเกษตรอย่างปลอดภัย ไร้สารเคมี แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน เรียนรู้ร่วมกันเรื่องการเตรียมดิน เตรียมปุ๋ย วิธีกำจัดศัตรูพืชแบบอินทรีย์ เริ่มต้นจากแนะนำให้ลองแบ่งพื้นที่บางส่วนทำแปลงเกษตรอินทรีย์เพื่อทดลองศึกษาเรียนรู้ดูก่อน รวมตัวกันเป็นเครือข่ายทั้งความรู้ การผลิต และการตลาด เกษตรกรบางรายมีแปลงเพาะปลูกแบบเกษตรอินทรีย์ที่ทำในแบบของตนเองอยู่ แต่ประสบปัญหาหาในการหาตลาด ผักผลไม้สวยสู้ผักผลไม้ที่ใส่ยาฆ่าแมลงไม่ได้ พ่อค้าผู้รับซื้อจึงให้ราคาถูกกว่า เมื่อมาเยี่ยมเยียนฟาร์มของเราเกษตรกรได้มาเห็นผักผลไม้งามดีไม่แตกต่างจากผักทั่วไป ก็ทำให้เกษตรกรเกิดความสนใจแนวทางเกษตรอินทรีย์ในแบบของฟาร์มสร้างสุข

กิจกรรมของฟาร์มสร้างสุข

ถึงแม้ว่าการทำเกษตรอินทรีย์เป็นงานหลักงานหนึ่งของทางฟาร์ม เรายังมีกิจกรรมสานสัมพันธ์กับชุมชนด้วยการดูแลสุขภาพ ตรวจสุขภาพให้คนในชุมชนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย มีการเจาะเลือดตรวจร่างกาย สัมภาษณ์ ตรวจหาสารพิษในเลือด พบว่าผู้เข้ารับการตรวจ 231 คน มีผู้ที่มีการสารพิษเกินกำหนด 2 คน เมื่อตรวจเลือดแล้วก็มีการแจ้งผลและแนะนำการดูแลสุขภาพของตนเอง และบรรยายความรู้ในการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน ทีมงานได้สำรวจชนิดของสารเคมีที่เกษตรกรใช้ และรวบรวมความรู้เพื่อถ่ายทอด ว่าการใช้สารเคมีทำการเกษตร มีผลต่อสุขภาพหลายประการ เพื่อสื่อสารให้ตรงและในแนวทางที่เหมาะสมต่อไป

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมย่อยอีกหลายรูปแบบ เช่น เชิญชวนบุคลากรภายในองค์กรปลูกผักไว้รับประทานเองโดยไม่ใช้สารเคมี หรือถ้าหากใครมีที่ดินและมีความสนใจเราก็สามารถให้

คำแนะนำและความช่วยเหลือ บุคลากรหลายคนที่ทดลองทำมักกลับมาเล่าด้วยความภาคภูมิใจในการปลูกผักปลอดสารด้วยฝีมือของตัวเอง ทางฟาร์มเชิญชวนหน่วยงานต่างๆ เข้าเยี่ยมชมและเรียนรู้วิถีเกษตรอินทรีย์ ที่ผ่านมามีคณะนักศึกษาแพทย์และนักศึกษาพยาบาลจากคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี อาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เข้าเยี่ยมชม เชิญผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชบุรีมาร่วมเสวนา ก็ทำให้เราได้เพื่อนร่วมทางเพิ่มอีกหนึ่งหน่วยงาน ทางโรงพยาบาลราชบุรีประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีมีความภูมิใจในการปลูกข้าวและนำมาให้บริการข้าวอินทรีย์เป็นอาหารสำหรับคนไข้ภายในโรงพยาบาล

ทางฟาร์มนำผลผลิตของเราออกจำหน่ายภายในโรงพยาบาลรามาธิบดีให้บุคลากรภายในและผู้มาใช้บริการของโรงพยาบาล ผลิตภัณฑ์ของเรามีทั้งผักผลไม้ พันธุ์ไม้ต่างๆ เช่น เสาวรส มะฮอกกานี และยางนา ฯลฯ เรายังทำผลิตภัณฑ์แปรรูป เช่น น้ำคลอโรฟิลล์ น้ำใบเตย น้ำตะไคร้ น้ำเสาวรสน้ำฟักข้าว ใช้เป็นเครื่องดื่มรับรองผู้เยี่ยมชมและใช้ในกิจกรรมของคณะ ก็ได้รับความสนใจเป็นอย่างดี มีการอบรมทำน้ำสลัดให้กับเกษตรกรที่สนใจ เราเชิญชวนให้บอก.ไรซ์มิลล์พันธมิตรของฟาร์มสร้างสุขมาออกจำหน่ายข้าวไรซ์เบอร์รี่ราคาพิเศษเดือนละครั้ง เพื่อส่งเสริมการปลูกและบริโภคข้าวอินทรีย์ให้เป็นวิถีของชาวรามามาธิบดี

ทีมงานบริหารจัดการและประสานงาน ส่วนหนึ่งของฟาร์มเราเป็นแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลรามาธิบดี วัตถุประสงค์ในการทำโครงการฟาร์มสร้างสุขก็เพื่อสุขภาพของผู้บริโภค และเกษตรกร ความเชี่ยวชาญของทีมงานคือด้านสุขภาพ จึงใช้ความสามารถของเราทำให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชน ริเริ่มกิจกรรมชวนให้เปลี่ยนวิถีการกินอยู่เพื่อสุขภาพ เช่น ร่วมมือกับทางอบต.ชวนคนในชุมชนลดน้ำหนัก ให้ความช่วยเหลือและแนะนำหากมีผู้ต้องการอดบุหรี่ และชวนนักศึกษาพยาบาลรามาธิบดี พยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อดูแลสุขภาพของประชาชนในละแวกใกล้เคียงกับฟาร์มของเรา

บทสรุปและสิ่งดีๆ ของฟาร์มสร้างสุข

นับตั้งแต่เริ่มทำโครงการทำฟาร์มสร้างสุขมาจนกระทั่งถึงปีที่ 2 นี้ ประสบการณ์ต่างๆ ทำให้เราได้ทั้งประโยชน์ และได้เห็นถึงจุดเด่นข้อดีและบทสรุปหลายประการที่เป็นประโยชน์ เมื่อได้ทุ่มเทให้กับเกษตรอินทรีย์ทั้งร่างกายและพลังใจ

การเรียนรู้-เกษตรกรหัวเรี่ยวหัวแรงจากทีมปราชญ์ชาวบ้าน จังหวัดบุรีรัมย์และเกษตรกรในพื้นที่ได้เรียนรู้ร่วมกันถึงการแก้ปัญหาคุณภาพดินที่แตกต่างจากดินทางภาคอีสาน มีโอกาสศึกษา

เรียนรู้และทดลองหาวิธีแก้ไขพันธุ์พืชอุปสรรคต่างๆ และมีโอกาสทดลองทำตามแนวความคิดความเชื่อของตัวเองก่อนจะได้ข้อสรุป ได้เรียนรู้ในการผลิตอาหารสดและอาหารแปรรูปปลอดสารเคมี

ข้อได้เปรียบของพื้นที่-ถึงแม้อุปสรรคใหญ่คือปัญหาดินเปรี้ยวและดินเค็ม แต่พื้นที่บริเวณฟาร์มสร้างสุขมีข้อได้เปรียบตรงที่สามารถรับน้ำจากคลอง 13 (คลองรพีพัฒน์) มีการสร้างเขื่อนรักษาน้ำ เป็นพื้นที่ที่มีน้ำอุดมสมบูรณ์ และเมื่อคราวน้ำท่วมใหญ่ที่ผ่านมา บริเวณนี้ก็ยังไม่เคยมีน้ำท่วม

ผลผลิตมีตลาดรองรับ-ตลาดรองรับของฟาร์มสร้างสุขคือครัวฟายโภชนาการของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ใช้ปรุงอาหารสำหรับผู้ป่วยภายในโรงพยาบาล รวมทั้งบุคลากรและผู้มารับบริการจำนวนมากของโรงพยาบาล ก็ยังคงสนใจผักที่ปลอดสารเคมี และตลาดภายนอกโรงพยาบาลที่เปิดพื้นที่วางขายสินค้าเกษตรอินทรีย์ หากทางฟาร์มและเครือข่ายเกษตรกร 9 ครอบครัวสามารถร่วมกันผลิตได้จำนวนมากพอจำหน่าย

มีแผนการดำเนินการที่ดี-ด้านการผลิตเกษตรกรของทางฟาร์มร่วมวางแผนกับผู้รับซื้อฟายครัวโภชนาการของโรงพยาบาล ผลิตอย่างมีทิศทาง เพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้บริโภค ทั้งทางด้านปริมาณและประเภทของพืชผักส่งให้อย่างเหมาะสมและเป็นระบบ ด้านการเงินมีการทำบัญชีรายรับรายจ่ายโดยละเอียด

การประชาสัมพันธ์ที่ได้ผล- การวางขายผลผลิตและสินค้าแปรรูปภายในโรงพยาบาลเป็นการประชาสัมพันธ์ที่ดีโดยตัวของมันเองความน่าเชื่อถือของพืชผักอินทรีย์ของโรงพยาบาลรามาธิบดีทำให้เกิดการเผยแพร่แบบปากต่อปากซึ่งเป็นวิธีการประชาสัมพันธ์ที่ได้ผลที่สุดวิธีหนึ่ง เพราะเป็นรูปธรรมที่ทุกคนสามารถจับต้องได้ ผู้บริโภคเองก็มีความต้องการอาหารปลอดสารเคมีมากขึ้น สื่อต่างๆ อย่างสื่อโทรทัศน์ก็ให้ความสนใจ เช่น รายการโทรทัศน์ของ สสส. รามาแซนแนล และกินอยู่คือ ฯลฯ การสื่อสารภายในองค์กรก็ช่วยสร้างการรับรู้อีกทางหนึ่ง

ความน่าเชื่อถือ-โครงการฟาร์มสร้างสุขเป็นโครงการทำเกษตรอินทรีย์ ภายใต้การดูแลของสถาบันการแพทย์ มีความน่าเชื่อถือ เพราะมิได้มุ่งเน้นการแสวงหาผลกำไรเป็นหลัก แต่มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพในเชิงป้องกัน และเป็นต้นแบบเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านเกษตรอินทรีย์

เป็นต้นแบบเกษตรอินทรีย์แบบเกษตรประณีต-การจัดการฟาร์มของฟาร์มสร้างสุขเป็นต้นแบบที่ดีสำหรับหน่วยงานราชการอื่นๆ ทั่วไป เมื่อเห็นว่าโรงพยาบาลรามาธิบดีสามารถทำ

สำเร็จ หน่วยงานอื่นก็น่าจะมีแรงจูงใจ และเชื่อมั่นว่าสามารถร่วมเป็นหนึ่งในผู้สร้างวิถีการดูแล
สุขภาพระยะยาว

มีเครือข่ายทำสิ่งดีๆ ร่วมกัน-การทำโครงการนี้และมีผู้สนับสนุน ทำให้ทีมงานทราบว่าการทำงานเกษตรอินทรีย์ไม่ต้องโดดเดี่ยวมุ่งหน้าฟันฝ่าเพียงลำพัง เราสร้างเครือข่ายทั้งจากการแสวงหา
ความรู้ขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ขอความร่วมมือและขอความช่วยเหลือจากบุคคลและ
หน่วยงานต่างๆ ในทางกลับกันการสร้างเครือข่ายก็เกิดจากการเป็นผู้ให้ทั้งกับบุคคลและหน่วยงาน
ต่างๆ ด้วยเช่นกัน เครือข่ายก็มีความหลากหลาย ทั้งกลุ่มเกษตรกร สถาบันการเงินอย่าง ธ.ก.ส.
สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษา โรงพยาบาล การไฟฟ้าฝ่ายผลิต หน่วยงานราชการ
เอ็นจีโอ และเอกชน ฯลฯ ในอนาคตย่อมมีเครือข่ายเพิ่มขึ้นทั้งปริมาณและคุณภาพ แต่ละเครือข่าย
ต่างก็จะมีเครือข่ายต่อไปอีก โอกาสร่วมมือกันผลิตอาหารปลอดภัยเพื่อประชาชนจึงมีโอกาเป็น
จริง

คาดหวังการออกนอกระบบ-ปัจจุบันโครงการฟาร์มสร้างสุขดำเนินงานภายใต้เงินทุนของ
สสส. และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล หากสามารถมีหน่วยงาน
เอกชนที่ทำธุรกิจเพื่อสังคมมาสนับสนุน น่าจะช่วยให้โครงการดำเนินการด้วยความคล่องตัวมาก
ยิ่งขึ้น

นันทาทศนะ



พ่อคำเตื่อง ภาษี

ปราชญ์ชาวบ้าน

“ตอนที่ทำเกษตรอินทรีย์แบบเกษตรประณีตนั้นเราทำคนเดียว ตอนหลังจึงได้
ทำร่วมกับหลายๆ คนรวมตัวกันเป็นเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน การทำคนเดียวเหมือนทางร่วมใน
ทะเลทราย การจับมือกันทำช่วยเหลือซึ่งกันและกันจะง่ายขึ้น จากต่างคนต่างทำพอมาร่วมเป็น
เครือข่ายกัน พื้นที่อีสานที่เคยแห้งแล้งก็ดีขึ้นได้ในบางส่วน ทางโรงพยาบาลรามาธิบดีสนใจทำ
เกษตรอินทรีย์ เราทำงานเชื่อมโยงกับ สสส.อยู่ ได้คุยกับทาง สสส. และคุณหมออภิสิทธิ์ อำนวยวราร

กูร ก็มาดูกันว่าจะร่วมกับทางรามาฯ อย่างไร เชื่อกันว่าทางรามาฯ เป็นจุดศูนย์กลางทางด้านสุขภาพ และอีกหลายอย่าง ถ้าทางรามาฯ ทำสำเร็จก็จะเป็นจุดศูนย์กลางการเผยแพร่ความรู้ที่ดี จึงชวนทีมงานระดับมือโปรของปราชญ์ชาวบ้านว่าลองไปรบบทางภาคกลางดูบ้างไหม ทางอีสานทำได้ดีพอสมควรแล้ว ถ้ามีคนมาเห็นก็จะช่วยเผยแพร่ได้ดียิ่งขึ้น”



นพ.อภิสิทธิ์ อารงวรานุ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุบลรัตน์
จังหวัดขอนแก่น
ที่ปรึกษาโครงการ

“การทำเกษตรตามแนวทางของปราชญ์ชาวบ้านอย่างที่รามาฯ กำลังทำนี้ เป็นต้นแบบที่ดีต่อหน่วยงานอื่นๆ การทำเกษตรประณีตก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ชีวิต และสุขภาพด้วย ในด้านเศรษฐกิจรายจ่ายลดลงชัดเจนถึงร้อยละ 50 ไม่ต้องซื้อกิน มีมากก็แจก เหลือจากแจกก็ได้ขาย ขายก็มีรายได้ เกษตรกรที่เป็นหนี้ใช้เวลาไม่กี่ปีก็ใช้หนี้หมด แล้วยังมีเงินออมมีต้นไม้เป็นทรัพยากร สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนโดยไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลง มีร่มเงาที่ไม่ให้หญ้าขึ้นไม่ต้องซื้อยาฆ่าหญ้า พอต้มไม้โตใบก็ร่วลงหล่นมา มีมูลสารพัดถมกันก็เป็นปุ๋ย ไม่ได้ใส่สารเคมีชีวิตก็ไม่เสี่ยงต่อสารเคมี ลูกหลานก็กลับมาอยู่บ้านหันมาทำด้วยเพราะไม่ต้องตากแดดตากฝน มีเพื่อน มีสัมมาอาชีพในพื้นที่ มีเงิน มีความสุข สุขภาพแข็งแรง ปัญหาสังคมก็ลดลง ทางโรงพยาบาลชวนพ่อค้าदेื่อง และเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านทดลองทำ 5 จังหวัดในภาคอีสาน และทดลองที่โรงพยาบาลอุบลรัตน์ เราได้ให้คนใช้กินอาหารปลอดสารเคมี เจ้าหน้าที่เองก็ได้กินด้วย สุขภาพทุกคนดีขึ้น และยังมีเงินจ้างในระบบ มีพยาบาล มีหมอหลายคนอยากกลับมาทำงานในท้องถิ่น หากชาวบ้านมีความเข้มแข็งก็จะมีส่วนแก้ปัญหาคอจทย์สำคัญของประเทศไทยได้”



คุณรัตน์ปราณี กรมไธสงศ์

เกษตรกรผู้บุกเบิกฟาร์มสร้างสุข
ทีมงานจากกลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน

“ก่อนมาเริ่มลงพื้นที่วาดภาพฝันอย่างสวยงาม พื้นที่ภาคอีสานเป็นพื้นที่ขาดๆ เกินๆ น้ำมากหรือไม่ก็น้ำขาด พื้นที่ภาคกลางอุดมสมบูรณ์ ดินดี อากาศดี พอได้มาเห็นพื้นที่ครั้งแรกผิความคาดหวัง ฟันจอบลงไปจอบถึงกับกระเด็น ดินก็เหนียวตึงจอบไม่ขึ้น ที่อีสานใส่น้ำลงไปยังฟันต่อได้ เกษตรกรในพื้นที่แวะมาทักทายบอกว่า “ทำไม่ได้หรอกหญ้าชนที่ว่าแฉะยังไม่กล้าขึ้น” เราก็ไม่ได้บอกว่าทำได้ เพียงแต่เราจะทำให้ดีที่สุด ลงมือทำตามความฝัน พยายามใส่ใจ นำองค์ความรู้ที่เรานำมาจากราคอีสานมาประยุกต์ใช้ ความพยายามทำให้เราต้องรู้ในการแก้ดินเปรี้ยวและดินเค็ม และทราบว่าวิธีการแก้ไขอย่างหนึ่งสามารถแก้ปัญหาทั้งสองนี้ไปพร้อมกันได้ สามารถพัฒนาดินของเราได้ดี แต่ความงามของพืชผักยังไม่เป็นที่พอใจของตัวเอง ซึ่งก็กำลังหาวิธีการทำต่อไป สิ่งที่ทำให้มีความสุขที่สุดกับการทำงานในฟาร์มสร้างสุขก็คือการได้แก้ปัญหา ถ้าไม่มีปัญหารู้สึกไม่ค่อยตื่นเต้น พอมีปัญหาชีวิตค่อยมีสีสันขึ้นมา ปัญหาทำให้เราอยากพัฒนาตัวเองและพัฒนาเพื่อที่แก้ปัญหาให้ได้ สุดท้ายก็จะได้สิ่งที่ติดตามมา”

คุณปสุตา อนินชลัย
หัวหน้างานสร้างเสริมสุขภาพ
โรงพยาบาลรามาริบดี



“ส่วนของงานสร้างเสริมสุขภาพรับผิดชอบทั้ง

ประสานงานภายนอกและประสานงานภายใน ทีมงานทั้งหมดมี 7 คน แบ่งมาดูแลงานของฟาร์มสร้างสุข 4 คน ตั้งแต่เริ่มซึ่งเป็นงานเกี่ยวกับโครงสร้าง เพราะพื้นที่เป็นพื้นที่เปล่า เราต้องเริ่มตั้งแต่ปรับพื้นที่เพื่อความสะดวก ปูลูกบ้าน ขุดบ่อ ฯลฯ ซึ่งบางอย่าง เช่น การปลูกบ้านใช้เวลานาน การประสานงานกับภายนอกเราขอความร่วมมือจากหน่วยงานต่างๆ ได้รับพันธุ์พืช พันธุ์ผัก พันธุ์ปลา และปูนมาร์ล ฯลฯ ส่วนภายในติดต่อประสานงานระหว่างฝ่ายโภชนาการกับทางฟาร์มเพื่อส่งผักให้ตรงกับความต้องการ ค่อยๆ เรียนรู้ทั้งประเภทและปริมาณผักรวมทั้งวันส่งผักที่เหมาะสม ติดต่อกับงานอาคารสถานที่และยานพาหนะของโรงพยาบาลเพื่อขนส่งผักซึ่งก็ได้รับ

ความร่วมมือสูงจากทุกฝ่าย วันนี้เราต่อยอดผลิตภัณฑ์ออกไปสู่การแปรรูป และกำลังอยู่ในขั้นตอนการออกแบบแพคเกจจิ้งที่เหมาะสมกับพืชผักปลอดภัยค่ะ”

คุณธัญวรินทร์ ตั้งเสริมวงศ์
หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ
โรงพยาบาลรามาริบัติ



“ฝ่ายโภชนาการดูแลผู้ป่วยทั้งหมด 1,000 เตียง กระบวนการซื้อผักของหน่วยงานใหญ่มาก ใช้การประกวดราคา 6 เดือนครั้ง มีการวางแผนใช้ผักแต่ละชนิดรอบละ 6 เดือนวางแผนเมนู 1 เดือน ต้องสั่งวัตถุดิบทุกอย่างล่วงหน้าอย่างน้อย 7 วัน ในช่วงแรกยอดการใช้ของเรากับการผลิตของทางฟาร์มยังไม่ลงตัวกัน จึงต้องใช้เวลาปรับสักระยะหนึ่ง พยายามปรับผักที่ฟาร์มผลิตได้ให้ตรงกับเมนูของเรา ระบบดีขึ้นเมื่อส่วนที่เหลือจากการใช้ในโรงครัว สามารถนำมาแบ่งไปขายได้เป็นทางออกที่ทำให้สบายใจ วันไหนมีผักเหลือมากเราจะประกาศลงกระดานข่าวของรามาริบัติ เวลา นำอาหารส่งให้ผู้ป่วยก็จะติดโลโก้ผักปลอดสารพิษของเราที่ถาดอาหาร การตอบรับดีมาก ผู้ป่วยพึงพอใจ ตอนนี้ผักจะมาวันพุธ ถ้าทางฟาร์มสามารถส่งขายในวันศุกร์ได้จะดีมาก เพราะจะสะดวกกับลูกค้าที่เป็นบุคลากรและหยุดวันเสาร์-อาทิตย์มากกว่า”

อ.วิไล ตั้งปนิธานดี
ผู้ช่วยคณบดี ฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพ



“ได้เป็นกรรมการของฟาร์มสร้างสุขตั้งแต่ช่วงแรกๆ เห็นปัญหาอุปสรรคมากมายที่ทีมงานร่วมกันฝ่าฟัน ตัวเองเกิดกลางกรุงกระทั่งอยากปลูกผักกินเองยังทำไม่ได้ มีทั้งฝุ่นควันจากท่อไอเสียรถยนต์ หนูสุนัข แมว คนทิ้งขี้ปูละทิ้งกระถางปลูกผักของเรา แรงแบนดาลใจจากการเยี่ยมชมแปลง

พืชผักในฟาร์มเป็นจริงเมื่อย้ายบ้าน หลังจากที่ย้ายไปอยู่มีที่ปลูกผักลงกระถาง ลงชะพลู ย่านาง วอเตอร์เครส อ่อมแซบ และหม่อน ได้กินผักสดปลูกเองปลอดสารเคมีเป็นความรู้สึกที่แตกต่างจากการซื้อ เราไม่ต้องไปซื้อน้ำคลอโรฟิลล์เพื่อดูแลสุขภาพ เพราะเก็บใบสดจากต้น จะกินผักชนิดไหนหลังจากอ่อนทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว ล้างมือหยิบกรรไกรเดินไปตัดผักล้าง ได้กินคลอโรฟิลล์สดๆ อาจเป็นประสบการณ์เล็กๆ ในฐานะคนเมืองที่ได้โอกาสรับรู้ คิดว่าน่าจะลองดูเลือกผักที่ปลูกง่ายก็ไม่ยากจนเกินไป การเกษตรกับโรงพยาบาลเหมือนเป็นเรื่องที่ห่างไกลกันมาก แต่ถ้าเราจะสร้างเสริมสุขภาพต้องเริ่มต้นที่อาหาร ดังที่ว่าใช้อาหารเป็นยา เราก็จะไม่ต้องกินยา อาหารจึงเป็นเรื่องใกล้ตัวเราทุกคน”

โครงการฟาร์มสร้างสุข รามาธิบดี
(Ramathibodi HealthyFarm)

ที่ปรึกษา : ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์

คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

นพ.อภิสิทธิ์ อารมวรานุรักษ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น

ผู้รับผิดชอบโครงการ : รศ.ดร.พรรณวดี พุฒวัฒนะ รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพและวัฒนธรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

งานสร้างเสริมสุขภาพ ฝ่ายโภชนาการ และชมรมรามาธิบดีอาวุโส

โทรศัพท์ ๐-๒๒๐๑-๑๐๖๔ โทรสาร ๐-๒๒๐๑-๒๕๔๓

www.facebook.com/Rama_HealthyFarm

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)