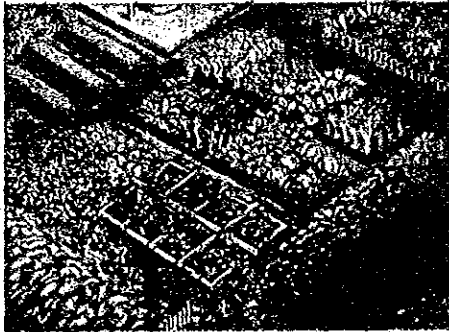


คู่มือส่งเสริมการเกษตรที่ 48 - กรมส่งเสริมการเกษตร

## ผักสวนครัว

- ปลูกผักสวนครัว ใกล้บ่อน้ำ หรือแหล่งน้ำทิ้งจากการซักล้าง
- ปลูกผักที่ใช้บริโภคประจำวันชนิดที่ปลูกและดูแลรักษาง่าย ไม่ต้องปลูกบ่อย และมีคุณค่าทางอาหารสูง ได้แก่
  - พืชผักเครื่องเทศ เช่น พริก ขิง ข่า ตะไคร้ มะกรูด กะเพรา ฯลฯ
  - พืชผักล้มลุก เช่น มะเขือพวง ผักโขม มะเขือเทศ ผักบุ้ง ฯลฯ
- ปลูกพืชที่แมลงไม่ชอบ ได้แก่ ต้นดาวเรือง ผักกาดหอม ผักชี โดยปลูกรอบ ๆ แปลงผักสวนครัว หรือปลูกปะปนไปกับผักอื่น ๆ
- ผลิตผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงและมีปริมาณเพียงพอต่อการบริโภคในครัวเรือนวันละประมาณ 1 กิโลกรัม สำหรับสมาชิกครอบครัว 5 คน



## ไม้ผล

- ปลูกไม้ผลชนิดที่ให้คุณค่าทางอาหารสูง
- ปลูกให้มีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกคนในครอบครัว
- ปลูกให้สามารถเก็บกินได้ตลอดปี ดังนี้
  - ฝรั่ง 1-2 ต้น เพราะฝรั่งได้วิตามินซีสูงช่วยบำรุงผิวพรรณ
  - มะละกอ 3-5 ต้น ได้วิตามินเอและซี มะละกอสุกจะให้คุณค่าทางอาหารสูงกว่ามะละกอดิบ เพราะมีวิตามินเอช่วยบำรุงตาและผิวพรรณ
  - มะพร้าว 2-4 ต้น ได้ไขมันสูง ให้พลังงาน และช่วยการดูดซึมวิตามินเอ
  - ไม้ผลตามฤดูกาล ตามความเหมาะสม เช่น มะม่วง ชมพู ขนุน ฯลฯ
- ควรมีแปลงเพาะชำ สำหรับขยายพันธุ์ไม้ผลและพืชผัก
- ความต้องการผลไม้ของสมาชิกครอบครัว 5 คน ประมาณ 1 กิโลกรัม ต่อ 1 วัน



## ตัวอย่างเทคโนโลยีที่เหมาะสมในบ้านเกษตรกร

### 1.1 อุปกรณ์เครื่องใช้ที่ประหยัดเวลาและแรงงานในการทำงานบ้าน เช่น

#### 1.1.1 เตาหุงต้มที่มีประสิทธิภาพ (พัฒนาโดยกองวิจัยผลิตผลป่าไม้ กรมป่าไม้ บางเขน กท. 10900 โทร. 579-8532)

ตัวอย่างเตาที่พัฒนาแล้ว



เคาอิ้งไต้ถ่าน



ภาพแสดงการเปรียบเทียบเตา  
ประสิทธิภาพใช้งานสูง (ขวา)  
กับเตาประสิทธิภาพใช้งานต่ำ  
(ซ้าย)

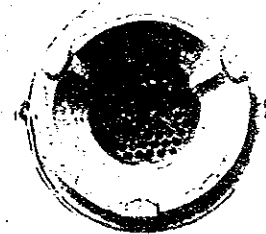


เตาหินไม่มีปล่อง

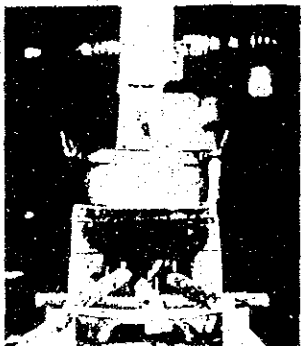
ตัวอย่างเตาที่กำลังพัฒนา



เตาถลบบนไม่มีปล่อง



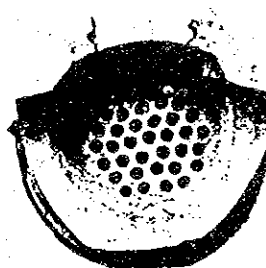
แบบเตาที่ดี



เตาหินมีปล่อง



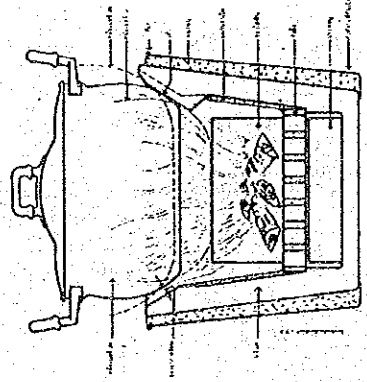
เตาถลบบนมีปล่อง



แบบเตาที่ไม่ดี

**ลักษณะเฉพาะของเตาพื้นไม่มีปล่องที่ดี**

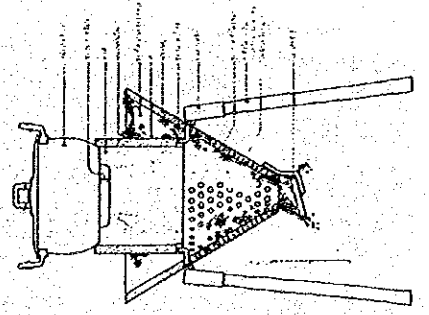
1. ผังเตาด้านในมีส่วนขนาด วางกระถาง และห้องใต้หลวมขนาด ผศก. ปากเตา 25 - 27 ซม.
2. ช่องอากาศร้อนออกกว้าง 0.8 - 1.0 ซม.



3. ความสูงจากหัวตั้งถึงพื้นห้องประมาณ 10 - 12 ซม.
4. เสาข้างภายในและลาดรับกับขอบเตาเช่นเดียวกับเตาอื่น
5. นำหนักเตาไม่ต่ำกว่า 10 กิโลกรัม
6. ช่องใส่ดินน้ำมันกว้างถึงผนังไป (ประมาณ 8 - 9 X 15 - 15 ซม.)
7. รั้วตั้งกระถางขนาด ผศก. ประมาณ 18 ซม. รูรั้วมีขนาด 1.7 - 1.8 ซม. จำนวน 37 รูขึ้นไป หรือคิดเป็นพื้นที่ 37 - 45% ของพื้นที่หัวตั้ง ความหนาหัวตั้ง 2.5 - 3.0 ซม.

**ลักษณะเฉพาะของเตาแบบไม่มีปล่องที่ดี**

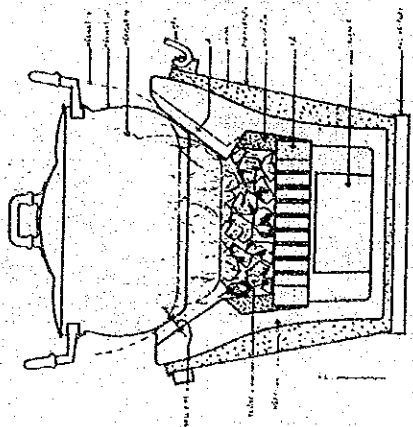
1. กรวยด้านในตั้งชิดผนังและขอบผนัง ประมาณ 0.5 ซม.
2. ช่องลมรอบปล่องระหว่างกรวยและกระบอกเตากว้างประมาณ 2 ซม.
3. กรวยส่วนล่างจะรูสำหรับอากาศเข้า (โดยรอบ ผศก. รูประมาณ 0.8 ซม. ระยะระหว่างรูประมาณ 1.2 ซม. รวม 9 แถว
4. ด้านเตาบุทรงกระบอกมี ผศก. 24 - 25 ซม. สูง 19 - 19 ซม. ด้านในบุดินผสม เป็นเกล็ด (1 : 5) หนา 1.5 ซม.
5. ปกเตาบุทรงกระบอกด้วยวัสดุที่ประมาณ 3 - 3.5 ซม. กว้างตามความสูงประมาณ 12 ซม. รวม 3 ช่องสำหรับระบายดิน



**ลักษณะเฉพาะของเตาถ่านที่ดี**

1. ปากเตาด้านในจดติด ตามขวางกระถาง และห้องใต้หลวมขนาด หัวตั้งเหนือเบอร์ 16 - 32
2. ช่องอากาศร้อนออกกว้าง 0.5 - 1 ซม.
3. ขอบเตาสูงกว่าก้นภาชนะที่วางเสมอเพื่อมิให้ลมพัดผ่านพาความร้อนออกไปให้
4. เสาข้างภายในและลาดรับกับขอบเตาและมีความสูงถึงอกไม้กิน 1 ซม. (สำหรับให้อากาศร้อนออก)
5. ช่องเชื้อเพลิงมีขนาด 1500 - 1700 ซม. หรืออ่านได้ 400 - 500 กรัม
6. ความสูงจากหัวตั้งถึงพื้นห้องประมาณ 10 - 12 ซม.

7. ประตูลมถ่านมีขนาด 6 - 7 X 10 ซม. และมีฝาปิดควบคุมปริมาณอากาศเข้าได้
8. นำหนักเตาไม่ต่ำกว่า 10 กิโลกรัม (ถึงบวมแข็ง)
9. รั้วตั้งถ่านมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 15 - 17 ซม. รูของรั้วมีรูขนาดเส้นและรั้วที่รั้วคือเป็น 38 - 45% ของพื้นที่หัวตั้ง (รูขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.2 ซม. จำนวน 60 รูขึ้นไป หรือรูขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.4 ซม. จำนวน 50 รูขึ้นไป) ความหนาหัวตั้ง 2.5 - 4.0 ซม.
10. ผังเตาและถ่านไม่ทรงกลมเกินไป (ไม่ควรถ่างกว่า 5 ซม.)











JICA