



ผักสวนครัวและสมุนไพร

ห้องสมุดกรมวิชาการเกษตร
วันที่ 9 เดือน ก.ย พ.ศ. 2568





เลขทะเบียน.....	15d00
เลขหนังสือ.....	438
	7 32 64
	2548

ด. 2

กรมวิชาการเกษตร

คำนำ

ในยุคที่สินค้ามีราคาแพงเช่นปัจจุบัน มีทางใดที่สามารถลดรายจ่ายของตนเอง และครอบครัวลงได้เป็นสิ่งที่ควรต้องช่วยกันทำ “การปลูกผักสวนครัว” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถลดรายจ่ายของครอบครัวลงได้ไม่น้อย เพราะปัจจุบันพืชผักชนิดต่าง ๆ มีราคาค่อนข้างแพง

การปลูกผักสวนครัวทำได้ไม่ยาก ไม่ต้องใช้พื้นที่มาก หรือไม่มีพื้นที่ก็อาจจะใช้กระถาง ยางรถยนต์ ถังน้ำ แม้กระทั่งกะละมังพลาสติกมาเป็นภาชนะปลูกได้ นอกจากนี้ การปลูกผักสวนครัวยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อาจชักชวนสมาชิกในครอบครัวให้ช่วยกันรดน้ำ ดูแล เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เป็นการออกกำลังกาย ที่สำคัญคือ ผักที่ปลูกรับประทานเอง ย่อมมีความปลอดภัยจากสารเคมี รับประทานได้อย่างสนิทใจ

ผู้เขียนอายุราชการอาจใช้เวลาว่างพักผ่อนหย่อนใจด้วยการปลูกพืชผักสวนครัวที่ตนเองชอบ หรือพืชผักสวนครัวที่เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารที่ใช้บ่อย ๆ เช่น โหระพา กะเพรา ใบแมงลัก สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอม พริกขี้หนู ตะไคร้ ขิง ข่า เป็นต้น

สมุนไพรเป็นพืชที่หลายฝ่ายกำลังให้ความสนใจ เนื่องจากสมุนไพรหลายชนิดมีสรรพคุณในทางยาบ้าง ในทางบำรุงร่างกายบ้าง หรือในทางเป็นเครื่องสำอางบ้าง ท่านที่สนใจเรื่องราวของสมุนไพรอาจจะนำมาปลูกไว้ในบ้านชนิดละต้นสองต้นเพื่อใช้เฉพาะในครอบครัวก็ได้

กรมวิชาการเกษตรจึงได้จัดพิมพ์หนังสือ “ผักสวนครัวและสมุนไพร” เล่มนี้ขึ้นสำหรับผู้เขียนอายุราชการ ของกรมวิชาการเกษตร และเผยแพร่แก่ผู้สนใจอื่น ๆ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการใช้เวลาว่างให้เพลิดเพลิน โดยทำกิจกรรมที่สามารถลดรายจ่ายให้กับครอบครัวได้ทางหนึ่ง พร้อมกันนี้ได้แนะนำเรื่องสุขภาพกายเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัดมาผนวกไว้ด้วย เพื่อท่านจะได้นำไปปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างพลานามัยให้แข็งแรง

กรมวิชาการเกษตร

สิงหาคม 2548

สารบัญ



การปลูกผักสวนครัว

1 - 26

27 - 42



สุขภาพกาย ธรรมชาติบำบัด

สมุนไพร



43 - 54

55 - 66

รายชื่อข้าราชการผู้เกษียณอายุ



รายชื่อลูกจ้างประจำผู้เกษียณอายุ

67 - 84

85 - 92

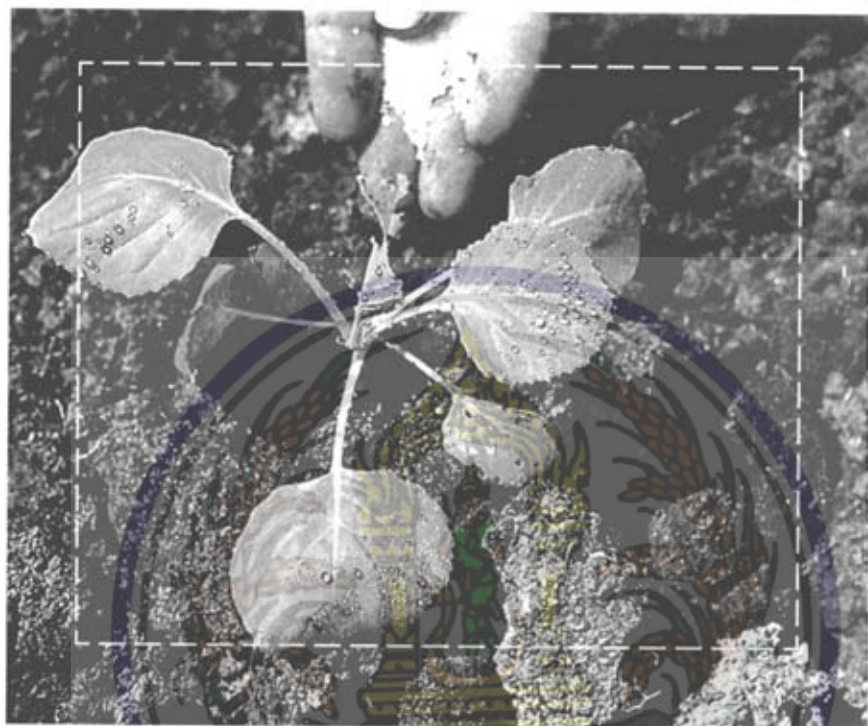
รายพระนามและรายนาม
เจ้ากรมและอธิบดีกรมวิชาการเกษตร



การปลูก พืชสวนครัว







การปลูก

ผักสวนครัว

การปลูกผักสวนครัวในบริเวณบ้านมีข้อดีหลายประการ ดังนี้

1. ได้บริโภคผักสด รสชาติดี มีคุณภาพดี และปลอดภัยจากสารฆ่าแมลง สามารถเลือกบริโภคเมื่อไรก็ได้ตามใจชอบ
2. ประหยัดรายจ่ายของครอบครัว
3. ใช้พื้นที่ว่างบริเวณบ้านให้เป็นประโยชน์
4. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พร้อมทั้งได้ออกกำลังกายด้วย

การปลูกผักสวนครัวแต่ละชนิด

ผักสวนครัวส่วนมากเป็นพืชปลูกง่าย สามารถปลูกลงแปลงหรือปลูกในภาชนะ
ชนิดต่าง ๆ ก็ได้ ผักสวนครัวที่นิยมปลูกบริโภคในประเทศไทยมีหลายชนิด แต่ละชนิด
มีวิธีปลูกและการดูแลรักษาแตกต่างกัน ดังนี้

กะเพรา

กะเพรา เป็นผักที่ใช้ใบและยอดอ่อนในการประกอบอาหาร ช่วยให้อาหาร
มีกลิ่นหอม

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดหว่านหรือเพาะกล้าก่อนปลูก
สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ในดินแทบทุกชนิดดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนปน
ทราย ปลูกได้ตลอดปี

การปลูก ปลูกลงแปลง โดย
การเตรียมดินไถตากดิน 1 - 2 สัปดาห์
หว่านปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1,000 - 2,000
กิโลกรัมต่อไร่

วิธีการปลูก หว่านเมล็ดลง
แปลงโดยตรง หรือจะใช้วิธีการเพาะ
กล้าก่อนแล้วย้ายปลูก ระยะปลูก 25 x
50 ซม.

การดูแลรักษา ในฤดูแล้งควรมีการรดน้ำ 3 - 5 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมีควรใช้
สูตร 15-15-15 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว เมื่อกะเพรามีอายุ 30 วันขึ้นไป โดยเก็บยอดยาว 15 - 20 ซม.



โหระพา

โหระพา เป็นผักที่ใช้ยอดอ่อนบริโภค ทำอาหาร มีรสชาติและกลิ่นหอม
นำรับประทาน

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดหว่านหรือเพาะกล้าก่อนปลูก

สภาพดินฟ้าอากาศ โหระพาปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด ดินที่เหมาะสมเป็น
ดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย ปลูกได้
ตลอดปี

วิธีการปลูก หว่านเมล็ดลง
แปลงหรือจะใช้วิธีเพาะกล้าก่อนปลูก
ระยะปลูก 25 × 25 ซม.

การดูแลรักษา ในฤดูแล้ง
ควรมีการรดน้ำ 3 - 5 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมี
ควรใช้สูตร 15-15-15 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว หลังจากปลูกโหระพาได้ 30 วันขึ้นไป ตัดยอดยาว 15 - 20
ซม. หลังจากนั้น โหระพาจะแตกยอดขึ้นมาใหม่จำนวนมาก เก็บเกี่ยวได้หลายครั้ง

แมงลัก

แมงลัก เป็นผักที่ใช้ใบและยอดอ่อนบริโภคสด และใช้ประกอบอาหาร
ช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมนำรับประทาน เมล็ดใช้ประกอบขนมหวานชนิดต่าง ๆ

พันธุ์ พันธุ์พื้นเมืองแต่ละท้องถิ่น ขยายพันธุ์ใช้เมล็ดพันธุ์หว่านหรือเพาะกล้า
ก่อนปลูก

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วน
หรือดินร่วนปนทราย ปลูกได้ตลอดปี

วิธีการปลูก ถ้าต้องการปลูกแมงลักเพื่อเป็นการค้า ควรปลูกลงแปลง จะใช้
เมล็ดหว่านโดยตรง หรือใช้วิธีเพาะกล้าก่อนปลูก ระยะปลูก 25 × 50 ซม. ปลูกทุกครั้ง
ควรรดน้ำให้ชุ่มอยู่เสมอ

การปฏิบัติดูแลรักษา แมงลักเป็นพืชที่ปลูกรง่าย ในฤดูแล้งควรมีการรดน้ำ

3 - 5 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมีควรใช้สูตร 15-15-15

อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว หลังจากปลูกแมงลักได้ 30 วันขึ้นไป เริ่มเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ ตัดยอดแมงลักยาวประมาณ 15 - 30 ซม. ล้างน้ำสะอาดนำไปบริโภคหรือมัดเป็นกำเพื่อส่งตลาด



ข่า

ข่า เป็นผักที่ใช้ส่วนลำต้นที่เป็นเหง้าประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ ดอกข่าใช้ดับกลิ่นคาว

พันธุ์ พันธุ์พื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่น ขยายพันธุ์โดยใช้เหง้าหรือแยกกอปลูกสภาพดินฟ้าอากาศ ข่าปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย ปลูกได้ตลอดปี

วิธีการปลูก การเตรียมปลูก ใช้ระยะปลูก 50 × 50 ซม. รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวแล้ว อัตรา 2 - 3 กำมือต่อหลุม แยกเหง้าข่าสูง 25 - 30 ซม. ปลูกหลุมละ 2 - 3 แง่ กลบดินและรดน้ำให้ชุ่มเพื่อให้ข่าแตกหน่อใหม่ต่อไป

การปฏิบัติดูแลรักษา ข่าเป็นพืชที่ปลูกรง่าย ไม่ต้องการดูแลเอาใจใส่มาก ในฤดูแล้งควรมีการรดน้ำข่าบ้าง 5 - 7 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมีควรใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว หลังจากปลูกข่าไปแล้ว เมื่อข่ามีการเจริญเติบโต มีการแตกกอตั้งแต่ 7 - 10 ต้นขึ้นไป ก็เริ่มเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ ใช้เสียมที่คมขุดบริเวณโคนต้นของกอข่า ใช้มีดที่คมตัดเหง้ามาทำความสะอาด นำมาบริโภคหรือจำหน่ายต่อไป เหลือต้นข่ากอเดิมเจริญเติบโต 3 - 5 ต้น ต่อจากนั้น ข่าจะแตกหน่อหรือแตกกอใหม่



ตะไคร้

ตะไคร้ เป็นผักที่ใช้ส่วนของลำต้นและใบประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ และช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน

พันธุ์ พันธุ์พื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่น

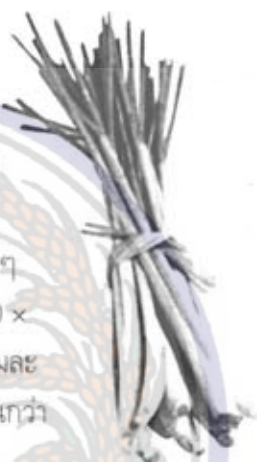
ขยายพันธุ์ ใช้เหง้าหรือแยกกอปลูก

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย ไม่ชอบน้ำขัง ปลูกได้ตลอดปี

การปลูก การเตรียมดิน ขุดดินปลูกเป็นหลุมเล็ก ๆ รองกันหลุมด้วยปุ๋ยคอก หลุมละ 2 - 3 กำมือ ระยะปลูก 50 x 50 ซม. วิธีปลูกนำเหง้าของตะไคร้ที่ตัดใบออกแล้วใส่ปลูกหลุมละ 2 - 3 ต้น ปลูกในลักษณะเฉียง รดน้ำให้ความชุ่มชื้นจนกว่าตะไคร้เจริญเติบโตแตกกอใหม่

การปฏิบัติดูแลรักษา ตะไคร้เป็นพืชที่ปลูกง่ายไม่ต้องดูแลเอาใจใส่มากนัก ในฤดูแล้งการรดน้ำ 5 - 7 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมีควรใส่ปุ๋ย 15-15-15 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว เมื่อตะไคร้มีการเจริญเติบโตดี มีการแตกกอประมาณ 10 - 12 ต้น ก็เริ่มทยอยตัดต้นตะไคร้มาบริโภคได้



สระแหน่

สระแหน่ เป็นผักที่ใช้ส่วนของใบและยอดอ่อนบริโภคเป็นผักสด ใช้ประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ ทำให้อาหารมีกลิ่นหอม และช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร

พันธุ์ พันธุ์พื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่น

การขยายพันธุ์ ใช้กิ่ง ลำต้น หรือใช้ไหลปักชำ

สภาพดินฟ้าอากาศ ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วน มีความอุดมสมบูรณ์ดี มีการระบายน้ำดี ปลูกได้ตลอดปี

วิธีการปลูก ตัดส่วนยอดของลำต้นหรือใช้ไหลยาวประมาณ 5 - 10 ซม. ปักชำ ระยะปลูก 10 × 10 ซม. ใช้ฟางหรือหญ้าแห้งคลุมแปลงบาง ๆ และรดน้ำหลังปลูกให้ชุ่ม

การปฏิบัติดูแลรักษา สระแทนเป็นพืชที่ปลูกราย ในฤดูแล้งควรมีการรดน้ำ 2 - 3 วันต่อครั้ง ควรใส่ปุ๋ยเคมีหลังปลูก 20 - 25 วัน ใส่ปุ๋ย 20-0-0 อัตรา 10 กิโลกรัมต่อไร่ และหลังจากนั้นใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่



การเก็บเกี่ยว เมื่อสระแห้งเจริญเติบโตดี มีอายุ 30 วันขึ้นไป ตัดส่วนยอดยาว 15 - 20 ซม. ล้างน้ำสะอาดนำไปบริโภค หรือมัดเป็นกำจัดส่งตลาดต่อไป

အစောဆုံး

หอมแบ่ง เป็นผักที่ใช้บริโภคส่วนของลำต้นและใบบริโภคสด และใช้ประกอบอาหารชนิดอื่น ๆ

พันธ พันธุ์ไต้หวัน

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด การแยกกอ และใช้หัวพันธุ์ประมาณ 60 กิโลกรัมต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ หอมแบ่งเป็นพืชที่มีระบบรากตื้น ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย ปลูกได้ตลอดปี ฤดูที่เหมาะสมที่สุดเป็นฤดูหนาว

วิธีการปลูก ปลูกหอมแบ่งเป็นการค้า
ปริมาณมาก ๆ ควรปลูกลงแปลงไถตากดินและ



หว่านปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักลงแปลงอัตรา 1,000 - 2,000 กิโลกรัมต่อไร่ วิธีปลูกรูนา หัวพันธุ์หรือแยกกอมาปลูกลงแปลง ใช้ระยะ 15 x 15 ซม. หลังปลูกมีการนำฟางข้าวคลุมแปลง รดน้ำให้ความชื้นอยู่เสมอ

การปฏิบัติแล้งรักษา หลังจากปลูกหอมแบ่งมีอายุได้ 10 - 25 วัน ควรมีการพรวนดินกำจัดวัชพืชและมีการรดน้ำสม่ำเสมอวันละครั้ง ปุ๋ยเคมีควรใส่ปุ๋ยสูตร 20-10-10 อัตรา 20 - 25 กิโลกรัมต่อไร่ แบ่งใส่ 2 ครั้งก่อนปลูกและหลังปลูก 20 วัน

การเก็บเกี่ยว อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 40 - 45 วัน หลังปลูก ถ้าปลูกไว้บริเวณ
ในครัวเรือนควรแยกกอไปบริเวณ ส่วนการปลูกเพื่อเป็นการค้าใช้วิธีเก็บเกี่ยวโดยดัด
โนแปลงให้ชุ่ม ตอนหอมแบ่งขึ้นมาทั้งกอ สลัดดินที่ติดรากออก ทำความสะอาดโคนต้น
เพื่อจัดเตรียมส่งตลาดต่อไป

קטן

กล้วยช่วย เป็นผักที่ใช้ใบ ก้านใบ บริโภคเป็นผักสด และใช้ประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ

พันธุ์ บางแค บึงพระ พจ. 166 พจ. 190 และ พจ. 001

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดเพาะเป็นต้นกล้าหรือแยกกอ

สภาพดินฟ้าอากาศเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย

ไม่ชอบน้ำขัง ปลุกได้ตลอดปี

วิธีการปลูก ปลูกลงแปลง ไถเตรียมแปลงตากดิน

2 - 3 สัปดาห์ นำปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักมาหว่านให้ทั่วแล้ว

ไถพรวน และขึ้นแปลงกว้าง 1.5 เมตร ยาว 1 - 6 เมตร

^๑ใช้วช. เพาะกล้าแล้วนำต้นกล้ามาปลูก หรือใช้วช. แยกกอจาก

ต้นเดิม ตัดใบและรากเก่าทิ้ง ปลุกหลุมละ 1 - 2 ต้น

ระยะปลูก 30 x 30 ซม. หลังปลูกรดน้ำให้ชุ่ม

การปฏิบัติดูแลรักษา หลังจากปลกกยชำยลง

แปลงแล้ว มีการพรวนดินกำจัดวัชพืชเป็นระยะ รดน้ำให้



การปลูกผักสวนครัว

ความชื้นเสมอ 1 - 2 วันต่อครั้ง กุยช่ายบริโภคใบควรใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่ ใส่ก่อนปลูกและหลังจากตัดต้นไปจำหน่ายแต่ละครั้ง ส่วนกุยช่ายบริโภคดอกควรใส่ปุ๋ยสูตร 12-24-12 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว กุยช่ายบริโภคใบ จะตัดใบและต้นในแนวระดับดิน เหลือหัว
อยู่ใต้ดิน ส่วนกุยช่ายบริโภคดอก ให้มีดที่คมสะอาดตัดดอกกุยช่ายเฉพาะดอกที่ยังตูม
และยังเป็นดอกอ่อน นำดอกที่เก็บเกี่ยวได้มารวมกันเพื่อบริโภคหรือจำหน่าย

၂၁
မကွေ

ผักชี เป็นผักที่ใช้ใบและก้านใบบริโภคเป็นผักสด ต้มและรากใช้เป็นสมุนไพรประกอบของอาหาร ทำให้มีกลิ่นหอมรสชาติดี

ชื่อท้องถิ่น พันธุ์ผักชีลา ผักหอมป้อม (ภาคเหนือ) ผักหอมน้อย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

พันธ์ พันธุ์พินเมือง และพันธ์แอฟริกา

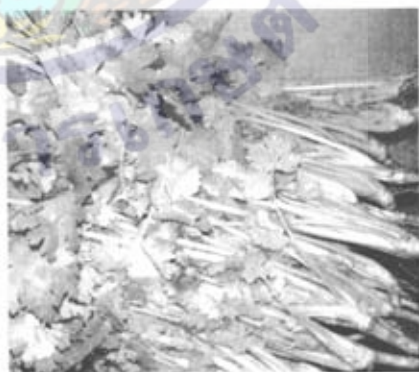
ขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด แช่เมล็ดนาน 1 คืนแล้วหว่าน

สภาพดินฟ้าอากาศ เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย มีการระบายน้ำดี ปลุกได้ตลอดปี ถัดหนาวเหมาะสมที่สุด

วิธีการปลูก เตรียมดินไถพรวน

ให้ดินร่วนซุย ขึ้นแปลงกว้าง 1 - 1.5 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร นำเมล็ดผักชีที่แช่น้ำไว้ 1 คืน มาหว่านให้ทั่วแปลง รดน้ำให้ชุ่มทุกวัน

การปฏิบัติดูแลรักษา ผักซึ่งเป็นพืชที่ปลูกง่ายเจริญเติบโตเร็ว ควรมีการให้น้ำสม่ำเสมอ 1 - 2 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมี



ควรใช้สูตร 21-0-0 อัตรา 25 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว หลังจากปลูกได้ 40 - 60 วัน ผักชีก็เก็บเกี่ยวได้ ก่อนเก็บเกี่ยวควรรดน้ำให้ชุ่มแล้วถอนด้วยมือ ให้ตัดทั้งต้นและรากไปทำความสะอาด นำไปบริโภคหรือจำหน่ายต่อไป

ผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่ง เป็นผักที่บริโภคใบและก้านใบ เป็นผักที่ทำให้อาหารมีรสชาติและกลิ่นหอมน่ารับประทานยิ่งขึ้น

ชื่อท้องถิ่น ผักชีใบยาว

พันธุ์ เป็นพันธุ์พื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่น

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดหว่าน เพาะกล้า และแยกกอปลูก

สภาพดินฟ้าอากาศ ผักชีฝรั่งขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ดินที่เหมาะสมคือดินร่วนปนทราย ปลูกได้ตลอดปี และเจริญเติบโตได้ดีในร่มเงา ไม่ชอบที่มีแสงแดดและกลางแจ้ง

วิธีการปลูก ในการปลูกผักชีฝรั่งเพื่อเป็นการค้า เป็นปริมาณมาก ควรปลูกลงแปลงใต้ต้นไม้หรือปลูกในโรงเรือนที่สามารถพรางแสง มีการเตรียมดินให้ร่วนซุย รดน้ำให้ชุ่ม นำเมล็ดผักชีที่แช่น้ำไว้ 1 คืน มาหว่านลงบนแปลงคลุมด้วยฟางข้าว แล้วรดน้ำอีกครั้งหนึ่ง

การปลูกในภาชนะ วัสดุปลูก ควรเป็นดินร่วน 2 - 3 ส่วน ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1 ส่วน ผสมวัสดุให้เข้ากัน แล้วแยกกอผักชีมาปลูกในภาชนะต่าง ๆ ซึ่งได้จัดเตรียมไว้

การปฏิบัติดูแลรักษา ผักชีฝรั่งเป็นผักที่ปลูกง่าย ขยายพันธุ์ได้เร็ว ในช่วงแรกที่หว่านเมล็ดพันธุ์ผักชีลงแปลงควรกำจัดวัชพืชอยู่เสมอ ในฤดูแล้งควรมีการรดน้ำ 2 - 3 วันต่อครั้ง ส่วนปุ๋ยเคมี



การปลูกผักสวนครัว

ควรใช้สูตร 20-10-10 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว เก็บเมื่ออายุได้ 40 - 50 วัน ใช้มีดที่คมสะอาดตัดต้นผักชีฝรั่งให้เหลือต้นเหนือดิน ล้างทำความสะอาดนำไปบริโภคหรือนำไปจำหน่ายตามท้องตลาด

ผักบุ้งจีน

ผักบุ้งจีน เป็นผักที่ใช้ส่วนของใบ ลำต้น และยอดบริโภคสด และใช้ประกอบอาหารได้อีกหลายอย่าง

ชื่อท้องถิ่น ผักบุ้งจีน ผักบุ้งขาว

พันธุ์ พันธุ์พิจิตร 1 พันธุ์จากบริษัทผลิตเมล็ดพันธุ์ต่าง ๆ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดหว่าน ประมาณ 12 - 15 กิโลกรัมต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปี ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วน หรือดินร่วนปนทราย

วิธีการปลูก การปลูกลงแปลง เตรียมดินให้ร่วนซุยแล้วขึ้นแปลงกว้าง 1.2 - 1.5 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร นำเมล็ดพันธุ์ผักบุ้งที่จะปลูกแช่น้ำ 1 คืน แล้วมาหว่านทั่วแปลง นำเศษหญ้าแห้งหรือฟางมาคลุมแปลงบาง ๆ รดน้ำให้ชุ่มวันละครั้ง ประมาณ 3 - 4 วันต่อครั้ง เมล็ดพันธุ์ผักบุ้งจีนจะออก

การปฏิบัติดูแลรักษา ผักบุ้งจีนเป็นพืชที่ปลูกง่าย มีการเจริญเติบโตเร็ว ควรรดน้ำเสมอวันละครั้ง ส่วนปุ๋ยเคมีควรใส่ปุ๋ยสูตร 21-0-0 อัตรา 20 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว ผักบุ้งจีนเป็นพืชผักที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้น ประมาณ 20 - 25 วัน รดน้ำให้ชุ่ม ถอนผักบุ้งจีนทั้งต้นและราก นำไปทำความสะอาดทั้งรากและต้นก่อนนำไปบริโภค หรือจำหน่ายต่อไป



การปลูกในภาชนะ ควรใช้วิธีการเก็บเกี่ยวแบบตัดยอดเพื่อไปบริโภค เหลือต้นตอสูงจากพื้นดิน 10 - 15 ซม. รดน้ำใส่ปุ๋ยเป็นระยะเพื่อให้ผักบ่มแตกยอดขึ้นมาใหม่ เก็บเกี่ยวได้หลายครั้งโดยไม่ต้องปลูกใหม่

ผักหวานบ้าน

ผักหวานบ้าน เป็นผักที่ใช้ยอดอ่อนบริโภคเป็นผักสด และประกอบอาหารได้หลายอย่าง ปลูกง่ายมีการเจริญเติบโตเร็ว

ชื่อท้องถิ่น ผักหวาน

พันธุ์ พันธุ์พื้นเมือง

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดและกิ่งปักชำ

สภาพดินฟ้าอากาศ ผักหวานบ้านปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย ปลูกได้ตลอดปี ในที่มีแสงแดดกลางแจ้งโดยตรง และในที่ร่มเงา

วิธีการปลูก การปลูกลองแปลง ดำเนินการเตรียมดิน ไถพรวนให้ดินร่วนซุย ขุดดินเป็นหลุมเล็ก ๆ รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวแล้วหลุมละ 2 - 3 กำมือ ใช้ระยะปลูก 50 × 50 ซม. วิธีปลูกลำกิ่งหรือต้นปักชำ นำผักหวานที่สมบูรณ์แข็งแรงมาปลูกหลุมละ 1 ต้น รดน้ำให้ชุ่ม ผักหวานบ้านสามารถนำมาปลูกเป็นรั้วบ้านได้เช่นเดียวกับกระถิน และชะอม

การปฏิบัติดูแลรักษา ผักหวานเป็นพืชที่ปลูกง่ายในฤดูแล้ง ควรรดน้ำผักหวาน 3 - 5 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมีที่ใช้ควรใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่ การตัดแต่งเมื่อผักหวานเจริญเติบโตสูงประมาณ 75 - 100 ซม. ควรมีการตัดแต่งยอดด้านบนของผักหวานให้มีความสูงอยู่ในระดับนี้ตลอด เพื่อสะดวกในการเก็บเกี่ยว



การเก็บเกี่ยว หลังจากปลูกผักหวานได้ 2 - 3 เดือน จะเริ่มเก็บเกี่ยวยอดอ่อนของผักหวานบ้านนำมาบริโภคได้ โดยใช้มัดที่คมสะอาดตัดยอดยาว 15 - 30 ซม.

พริกขี้หนู

พริกขี้หนู เป็นผักที่ใช้ส่วนของผลมาบริโภค และนำมาปรุงอาหารอื่น ๆ ให้มีรสชาติเผ็ด นำรับประทานมากขึ้น

ชื่อท้องถิ่น พริกเล็ก พริกเตี้ยไก่ พริกแด่ (ภาคเหนือ) พริกขี้หนูสวน ดีปลีพันธุ์ พันธุ์ห้วยสีทัน พันธุ์จินดา พันธุ์หัวเรือ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดเพาะกล้าก่อนปลูก ปริมาณเมล็ด 150 - 200 กรัมต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปี ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย ระบายน้ำดี ได้รับแสงแดดโดยตรงทั้งวันหรือในที่ร่มเงา

วิธีการปลูก การปลูกลงแปลง เตรียมดินโดยใช้จอบขุดโดยตรง ไถพรวนดินให้ร่วนซุยแล้วขึ้นแปลงปลูก ขนาดแปลงกว้าง 1.0 - 1.2 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร วิธีปลูก เพาะกล้าพริกขี้หนูก่อนปลูก อายุกล้า 25 - 30 วัน ย้ายปลูกลงแปลงหลุมละ 2 ต้น ระยะปลูก 50 × 80 ซม. ปลูกแปลงละ 2 แถว หลังปลูกรดน้ำให้ชุ่ม

การปลูกในภาชนะ วัสดุปลูกประกอบด้วยดินร่วน 2 - 3 ส่วน ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1 ส่วน เพาะกล้าก่อนปลูก วิธีปลูก นำต้นพริกมาปลูกตรงกลางภาชนะหลุมละ 2 ต้น แล้วรดน้ำให้ชุ่ม 1 - 2 วันต่อครั้ง

การปฏิบัติดูแลรักษา พริกขี้หนูเป็นพริกที่ปลูกง่ายกว่าพริกอื่น ๆ หลังจากปลูกควรมีการพรวนดิน กำจัดวัชพืช 2 - 3 ครั้ง ควรรดน้ำอยู่เสมอ 1 - 2 วันต่อครั้ง ควรใส่ปุ๋ยสูตร 21-0-0 อัตรา 20 กิโลกรัมต่อไร่ หลังจากอายุได้ 10 - 15 วัน และเมื่ออายุได้ 30 - 45 วัน ใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่



การเก็บเกี่ยว พริกชี้ฟ้าจะเก็บเกี่ยวผลผลิตได้เมื่ออายุประมาณ 45 - 60 วัน หลังจากปลูก แตกต่างกันในแต่ละพันธุ์ และแต่ละวัตถุประสงค์ที่ต้องการไปบริโภค เช่น พริกอ่อนสีเขียว หรือพริกแกงสีแดงสด วิธีเก็บเกี่ยว ใช้มือเด็ดผลพริกโดยให้มีส่วนของผลติดมาด้วย ใส่ในภาชนะที่สะอาด เก็บไว้ในที่ร่ม คัดเลือกผลที่เป็นโรคหรือแมลงทำลายออก

พริกชี้ฟ้า

พริกชี้ฟ้า เป็นผักที่ใช้ส่วนของผลนำมาบริโภคสด และนำมาประกอบอาหาร หรือปรุงอาหารชนิดอื่น ๆ ให้มีรสชาติที่เผ็ดนำรับประทานมากขึ้น

ชื่อท้องถิ่น พริกหนุ่ม (ภาคเหนือ) พริกหยวก พริกมัน (ภาคกลาง)

พันธุ์ พริกชี้ฟ้าเพื่อการบริโภคสด พันธุ์ พจ. 06 พจ. 07 พจ. 08 พจ. 013 พันธุ์บางช้าง พันธุ์ลูกผสม และพันธุ์พื้นเมือง พริกชี้ฟ้าเพื่อการทำพริกแห้ง พันธุ์พิจิตร 1 พันธุ์ลูกผสม และพันธุ์พื้นเมือง

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดเพาะกล้าก่อนปลูก ปริมาณเมล็ด 150 - 200 กรัม ต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปี ฤดูหนาวจะให้ผลผลิตดีกว่าฤดูแล้ง และฤดูฝน ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนปนทราย ไม่ชอบดินที่มีน้ำขัง อุณหภูมิที่พริกชี้ฟ้าเจริญเติบโตได้ดี 24 - 30 องศาเซลเซียส

วิธีการปลูก การปลูกลงแปลง เตรียมดินให้ร่วนซุย แล้วขึ้นแปลงปลูก ขนาดแปลงกว้าง 1.0 - 1.2 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร วิธีปลูก เพาะกล้าพริกชี้ฟ้าก่อนปลูกอายุ 25 - 30 วัน ย้ายกล้าปลูกลงแปลง หลุมละ 2 ต้น ระยะปลูก 50 × 80 ซม. ปลูก



แปลงละ 2 แถว หลังปลูกรดน้ำให้ชุ่ม

การปฏิบัติดูแลรักษา พริกชี้ฟ้าเป็นพริกที่ต้องหมั่นดูแลเอาใจใส่มากกว่าพริกชี้หนู โดยเฉพาะการป้องกันและกำจัดโรคและแมลงที่สำคัญ ได้แก่ เพลี้ยไฟ เพลี้ยอ่อน หนอนเจาะผล โรคเหี่ยว โรคใบไหม้ โรคใบจุด โรคยอดไหม้ และโรคกุ้งแห้ง หลังจากปลูกรดน้ำได้ 15 - 30 วัน ควรมีการพรวนดินกำจัดวัชพืช มีการรดน้ำอยู่เสมอ 1 - 2 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมีที่ใช้ควรใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

มะเขือเปราะ

มะเขือเปราะ เป็นผักที่ใช้ส่วนของผลนำมาบริโภคสดและใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิด มะเขือเปราะเป็นพืชที่ปลู่ง่าย อายุเก็บเกี่ยว 60 - 150 วัน

ชื่อท้องถิ่น มะเขือกรอบ มะเขือขึ้น

พันธุ์	ผลสีเขียวลายขาว	>	พันธุ์ พจ. 01	พันธุ์เจ้าพระยา
	ผลสีเขียวเข้ม	>	พันธุ์ขอนแก่น	พันธุ์ พจ. 03
	ผลสีขาว	>	พันธุ์ พจ. 05	พันธุ์ไข่เต่า
	ผลสีเหลือง	>	พันธุ์พื้นเมือง	

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดเพาะกล้าก่อนปลูก ปริมาณเมล็ด 150 - 200 กรัมต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปี ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย ไม่ชอบที่มีน้ำขัง

วิธีการปลูก การปลูกลงแปลง เตรียมดินให้ร่วนซุยแล้วขึ้นแปลงกว้าง 1.2 - 1.5 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร ปลูกแปลงละ 2 แถว ระยะปลูก 50 × 10 ซม. ขุดหลุมและรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หลุมละ 1 กำมือ วิธีปลูก เพาะกล้าอายุ



25 - 30 วัน แล้วย้ายปลูกลง หลุมละ 1 ต้น หลังปลูกรดน้ำให้ชุ่ม

การปฏิบัติดูแลรักษา มะเขือเปราะเป็นพืชที่ปลูกราง่าย ไม่ต้องดูแลเอาใจใส่มากนัก หลังจากปลูกลงควรมีการรดน้ำ 1 - 2 วันต่อครั้ง มีการใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว เมื่อมะเขือเปราะออกดอกติดผล มีผลที่สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ ให้ใช้มีดหรือกรรไกรตัดขั้วของผลมะเขือ โดยเลือกเก็บผลเฉพาะไม่อ่อนหรือแก่เกินไป

มะก๊วย

มะเขือยาว เป็นผักที่ใช้ส่วนของผลนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด ปลูกราง่าย อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 60 - 150 วัน

ชื่อท้องถิ่น มะเขือยาว

พันธุ์ ผลสีเขียว ได้แก่ พันธุ์ พจ. 01 พันธุ์เขียวช้าง พันธุ์ลูกผสม

ผลสีม่วง ได้แก่ พันธุ์ พจ. 03 พันธุ์ลูกผสม

ผลสีขาว ได้แก่ พันธุ์ พจ. 03 พันธุ์ลูกผสม

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดเพาะกล้าก่อนปลูก พื้นที่ 1 ไร่ ใช้เมล็ดพันธุ์ 150 - 200 กรัมต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปี ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย

วิธีการปลูก การปลูกลงแปลงเตรียมดิน ไถพรวนดินให้ร่วนซุย

ขึ้นแปลงขนาดแปลงกว้าง 1.2 - 1.5 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร

ปลูกลงแปลงละ 2 แถว ระยะปลูก 50 × 10 เมตร ขุดหลุม

และรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักหลุมละ 1 กำมือ

วิธีปลูก เพาะกล้ามะเขือยาวก่อนปลูก อายุกล้า 25 -

30 วัน รดน้ำหลุมปลูกให้ชุ่ม แล้วนำต้นกล้ามะเขือยาว



ปลูกหลุมละ 1 ต้น

การปฏิบัติดูแลรักษา ขณะที่ยังมีอายุน้อย 15 - 45 วันหลังปลูก ควรมีการพรวนดินกำจัดวัชพืช 1 - 2 ครั้ง และมีการรดน้ำมะเขียวยาว 1 - 2 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมีควรใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว เมื่อมะเขียวยาวมีอายุได้ 60 - 85 วัน ควรใช้มีดคมหรือใช้กรรไกร ตัดผลมะเขียวยาวไม่อ่อนหรือไม่แก่เกินไป โดยให้มีหัวผลติดมาด้วย

กระเจี๊ยบพริก

กระเจี๊ยบเขียว เป็นผักที่ใช้ส่วนของฝัก (ผล) นำมาประกอบอาหารหลายชนิด อายุเก็บเกี่ยว 45 - 180 วัน

ชื่อท้องถิ่น มะเขือมิน (ภาคเหนือ) กระเจี๊ยบมอญ (ภาคกลาง) ถั่วเละ (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)

พันธุ์ พันธุ์ พจ. 04 พันธุ์พื้นเมือง และพันธุ์ลูกผสมที่นำเข้ามาจากญี่ปุ่นและไต้หวัน

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด หยอดเมล็ดปลูก ปริมาณเมล็ดพันธุ์ประมาณ 2 - 3 กิโลกรัมต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปี โถพรวนดินให้ร่วนซุย ขึ้นแปลงกระเจี๊ยบกว้าง 1 - 1.5 เมตร ขุดหลุมรองกันหลุมด้วยปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกที่สลายตัวแล้ว หลุมละ 1 กำมือ ระยะปลูก 50 × 80 ซม. ปลูกแปลงละ 2 แถว นำเมล็ดพันธุ์กระเจี๊ยบเขียวออกมายหยอด หลุมละ 3 - 5 เมล็ด รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อต้นกล้าขึ้นได้ 10 - 15 วัน ถอนต้นกล้าที่ไม่แข็งแรงสมบูรณ์ออก เหลือหลุมละ 2 - 3 ต้น

การปฏิบัติดูแลรักษา กระเจี๊ยบเขียวเป็นพืชยืนต้นที่ปลูกง่าย ไม่ต้อง



ดูแลเอาใจใส่มากนัก ในระยะปลูกใหม่ ๆ ควรมีการพรวนดินกำจัดวัชพืช 1 - 2 ครั้ง ในด้านการให้น้ำ ฤดูแล้งควรรดน้ำ 1 - 2 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมีที่ใช้ใส่สูตร 12-24-12 หรือ 15-15-15 อัตรา 50 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว หลังจากปลูกได้ประมาณ 45 - 50 วัน กระเจี๊ยบเขียวจะเริ่มออกดอกและติดฝัก ควรเลือกเก็บเกี่ยวฝักที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป ขนาดฝักยาวประมาณ 8 - 12 ซม. เก็บเกี่ยวแบบวันเว้นวัน และไม่ควรให้มีฝักกระเจี๊ยบเขียวหลงเหลืออยู่บนต้น กระเจี๊ยบเขียวจะให้ผลผลิตต่ำ

ฟักทอง

ฟักทอง เป็นผักที่ใช้ส่วนของยอดอ่อน ดอกและผล นำมาประกอบอาหารหลายชนิด ทั้งอาหารคาวและขนมหวาน

พันธุ์ท้องถิ่น ฟักแก้ว (ภาคเหนือ) มะน้ำแก้ว หมักอือ หมากือ (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) น้ำเต้า (ภาคใต้)

พันธุ์ พันธุ์พื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่น และพันธุ์ลูกผสมที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด หยอดเมล็ดปลูกโดยตรง หลุมละ 3 - 5 เมล็ด ปริมาณเมล็ด 2 - 4 ลิตรต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปี ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย ไม่ชอบน้ำขัง

วิธีการปลูก การปลูกลงแปลง ปลูกลงแปลงหลังบ้าน หรือปลูกลงแปลงเพื่อเป็นการค้าทั่วไป เตรียมดินไถพรวนให้ดินร่วนซุย ขึ้นแปลงปลูกฟักทอง ถ้าปลูกโดยไม่ทำร่น ให้เตรียมแปลงกว้าง 2 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร ปลูกแถวเดียว ระยะระหว่างต้น 1 เมตร ในการปลูก ขุดหลุมปลูก แล้วรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอก



หรือปุ๋ยหมักหลุมละ 1 กำมือ หยอดเมล็ดหลุมละ 3 - 5 เมล็ด รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อต้นกล้าฟักทองอายุ 10 - 15 วัน ถอนต้นที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงออกเหลือหลุมละ 2 ต้น

การปฏิบัติดูแลรักษา การปลูกฟักทองแบบไม่ทำร้าน เมื่อฟักทองเริ่มเลื้อยควรมีการจัดเถาฟักทอง 2 ด้าน ให้เลื้อยเข้าหาตรงกลางแปลง ส่วนการปลูกฟักทองแบบทำร้าน ควรทำร้านให้ฟักทองเลื้อยขึ้นไป ร้านกว้างประมาณ 2 เมตร ยาวตามพื้นที่ปลูก สูงจากพื้นดินประมาณ 1 เมตร การปลูกฟักทองในฤดูฝนไม่ต้องรดน้ำ แต่ถ้าเป็นฤดูแล้งควรรดน้ำ 2 - 3 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมีที่ใช้สูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่ ในช่วงฟักทองออกดอก ควรช่วยฟักทองผสมพันธุ์โดยนำเกสรตัวผู้ไปสัมผัสเกสรตัวเมียของดอกตัวเมีย ในช่วงเวลาเช้าของทุกวัน ฟักทองจะติดผลได้ดี

การเก็บเกี่ยว ใช้มีดที่คมสะอาด ตัดยอดอ่อน ดอกและผลอ่อนนำไปบริโภคเหมือนผักทั่วไป ส่วนผลฟักทอง ควรเก็บผลที่แก่จัดจะสามารถเก็บไว้บริโภคได้หลายเดือน

ฟักฟิง

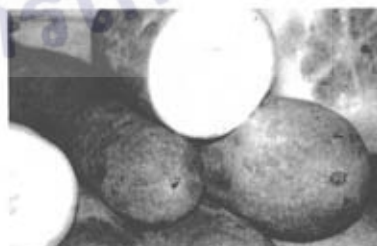
ฟักเขียว เป็นผักที่ใช้ส่วนของผลนำมาประกอบอาหารหลายชนิด ทั้งอาหารคาวและขนมหวาน

ชื่อท้องถิ่น แฝง

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด หยอดเมล็ดปลูกโดยตรง ปริมาณเมล็ด 2 - 4 ลิตรต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปี ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนและดินร่วนปนทราย ระบายน้ำดี เจริญเติบโตได้ดีทั้งที่มีแสงแดดโดยตรงและในที่ที่มีแสงแดดรำไร

วิธีการปลูก การปลูกลงแปลงหลังบ้าน เตรียมดินโดยใช้จอบขุด แต่ถ้าปลูก



เป็นปริมาณมาก ทำการไถพรวนให้ดินร่วนซุย ขึ้นแปลงปลูกโดยไม่ทำร้าน ควรใช้แปลงขนาดกว้างประมาณ 3 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร ปลูกแปลงละ 2 แถว ระยะปลูก 100 × 200 ซม. ส่วนการปลูกปักชำแบบทำร้าน ให้เตรียมแปลงกว้าง 2 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร ปลูกแถวเดียว ระยะระหว่างต้น 100 ซม. ในการปลูก ขุดหลุมปลูกแล้ว รอกันหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หลุมละ 1 กำมือ หยอดเมล็ดหลุมละ 3 - 5 เมล็ด รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อต้นกล้ามีอายุได้ 10 - 15 วัน ถอนต้นที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงออก เหลือหลุมละ 2 ต้น

การปฏิบัติดูแลรักษา การปลูกปักชำแบบไม่ทำร้าน เมื่อปักชำเริ่ม หอดยอด ควรมีการจัดแถวปักชำทั้ง 2 ด้าน ให้เลื้อยเข้าหากันตรงกลางแปลง ไม่ให้ เลื้อยออกนอกแปลง ส่วนการปลูกแบบทำร้าน ควรมีการทำร้านให้ปักชำเลื้อยขึ้นไป ร้านกว้าง 2 เมตร ยาวตามสภาพพื้นที่ปลูก ร้านสูงจากพื้นดินประมาณ 1 เมตร การให้น้ำในฤดูแล้ง ควรมีการรดน้ำ 2 - 3 วันต่อครั้ง

การเก็บเกี่ยว ใช้มีดคม ๆ ตัดขั้วผลอ่อนของปักชำหรือผลแก่ ปักชำที่ แก่จัดจะเก็บผลแก่ไว้บริโภคได้หลายเดือน ส่วนปุ๋ยเคมีใช้สูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่ เป็นช่วงปักชำออกดอก ควรช่วยปักชำให้ติดผลมากขึ้น โดยการช่วยผสมเกสรในช่วงเช้าทุกวัน

นมเนลิ้ง

บวบเหลี่ยม เป็นผักที่ใช้ส่วนของผลอ่อน นำไปประกอบอาหารได้หลายชนิด

บวบเหลี่ยมปลูกง่าย มีการเจริญเติบโตเร็ว

ชื่อท้องถิ่น บะเนอย (ภาคเหนือ)

พันธุ์ พันธุ์พื้นเมือง และพันธุ์ลูกผสม

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด หยอดเมล็ดหลุมละ 3 - 5 เมล็ด ปริมาณเมล็ด 2 - 4 ลิตรต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปี ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วน หรือดินร่วนปนทราย ปลูกได้ในที่มีแสงแดดตลอดวัน และในที่ที่มีร่มเงาได้ต้นไม้



วิธีการปลูก การปลูกลงแปลง ไถพรวนดินร่วนซุยขึ้นแปลงเหมือนแปลงพืชผักทั่วไป ขนาดแปลงกว้าง 1.2 - 1.5 เมตร เว้นทางเดินระหว่างแปลง 50 ซม. รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อเมล็ดงอกได้ 10 - 15 วัน ถอนต้นที่ไม่แข็งแรงสมบูรณ์ออกเหลือหลุมละ 2 ต้น แล้วปักไม้ไผ่เป็นค้ำขบแบบรูปสี่เหลี่ยมสูงจากพื้นดินประมาณ 1.5 - 2 เมตร ยาวตลอดแปลง

การปฏิบัติดูแลรักษา บวบเหลี่ยมเป็นพืชที่ปลู่ง่าย มีการเจริญเติบโตเร็ว ในฤดูฝนไม่จำเป็นต้องรดน้ำ ส่วนฤดูแล้งควรรดน้ำเสมอ 1 - 2 วันต่อครั้ง ทั้งนี้เพราะถ้าบวบขาดน้ำอาจขมได้ ปุ๋ยเคมีใช้สูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว หลังจากปลูก 45 - 60 วัน สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตไปบริโภคได้ โดยเก็บผลที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป ควรเก็บในเวลาเช้า หรือเย็นช่วงแสงแดดไม่จัด ไม่ควรปล่อยให้ผลแก่เหลืออยู่บนต้น

แตงกวา

แตงกวา เป็นผักที่ใช้ส่วนผลมารับประทานสดโดยตรง และนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด แตงกวาเป็นพืชที่ปลู่ง่าย มีอายุเก็บเกี่ยวสั้น

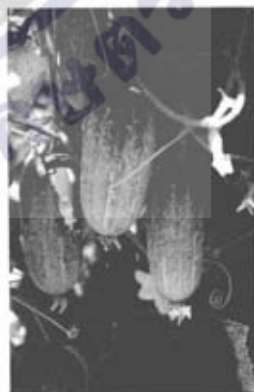
ชื่อท้องถิ่น แตงกวา แตงร้าน

พันธุ์ พันธุ์พื้นเมือง พันธุ์ พจ. 1 และพันธุ์ลูกผสมของบริษัทผลิตเมล็ดพันธุ์ต่าง ๆ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด หยอดเมล็ดหลุมละ 3 - 4 เมล็ด ปริมาณเมล็ดประมาณ 2 - 3 ลิตรต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปีและปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย ระบายน้ำดี pH 5.5 - 6.8 แสงแดดเต็มที่ทั้งวัน อุณหภูมิที่เหมาะสม 18 - 24 องศาเซลเซียส

วิธีการปลูก การปลูกลงแปลง ไถพรวนดินให้ร่วน



ชวย ขึ้นแปลง การปลูกแตงกวามี 2 แบบ คือ การปลูกแบบไม่ขึ้นค้าง และแบบใช้ค้าง ให้แตงกวาเลื้อยขึ้นไป การปลูกแบบทำค้าง ผลผลิตสูงกว่า ขนาดแปลงกว้าง 1.2 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร ใช้ระยะปลูก 50 × 80 ซม. ปลูกแปลงละ 2 แถว ส่วนการปลูกแบบ ไม่ใช้ค้าง เตรียมแปลงกว้าง 2 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร ระยะปลูก 100 × 150 ซม. ปลูกแปลงละ 2 แถว

วิธีปลูก ขุดหลุมแล้วรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หลุมละ 1 กำมือ นำเมล็ดมาหยอดหลุมละ 3 - 5 เมล็ด รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อแตงกวามีอายุ 10 - 15 วัน ถอนต้น ที่ไม่แข็งแรงสมบูรณ์ออกเหลือหลุมละ 2 ต้น

การปฏิบัติดูแลรักษา การปลูกแตงกวาแบบไม่ใช้ค้าง เมื่อแตงกวาเริ่มทอดยอด ควรมีการจัดเถาแตงกวาทั้ง 2 ด้าน ให้เลื้อยเข้าหากันตรงกลางแปลง อย่าให้เลื้อยออก นอกแปลง ส่วนการปลูกแตงกวาแบบใช้ค้าง ควรนำไม้ไผ่สูงประมาณ 2 - 2.5 เมตร ปักค้างแบบปักตรงหรือแบบสามเหลี่ยม มีไม้ไผ่เล็ก ๆ คอยบังคับให้ยอดแตงกวาเลื้อย ขึ้นค้าง การให้น้ำในฤดูแล้งควรรดน้ำ 1 - 2 วันต่อครั้ง อย่าให้แตงกวาขาดน้ำ แตงกวา จะมีรสขมไม่น่ารับประทาน ส่วนปุ๋ยเคมีควรใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว หลังจากปลูกได้ประมาณ 40 - 45 วัน แตงกวาจะเริ่มเก็บเกี่ยว ผลผลิตได้ ควรเลือกเก็บผลที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป และไม่ควรปล่อยให้ผลแก่ หลงเหลืออยู่บนต้น แตงกวาจะให้ผลผลิตต่ำ

มะระ

มะระ เป็นผักที่ใช้ส่วนของยอดอ่อนและผลอ่อน นำมาประกอบอาหาร ชนิดต่าง ๆ ได้หลายชนิด

ชื่อท้องถิ่น มะระขี้นก มะระไทย

มะระพื้นเมือง มะห่อย (ภาคเหนือ)

พันธุ์ พันธุ์พื้นเมือง



การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด หยอดเมล็ดเป็นหลุม ปริมาณเมล็ด 2 - 4 ลิตร

ต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลูกได้ตลอดปี เจริญเติบโตในดินแทบทุกชนิด ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย

วิธีการปลูก การปลูกลงแปลง พรวนดินให้ร่วนซุย ขึ้นแปลงกว้าง 1-1.2 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร ระยะปลูก 50 × 80 ซม. ขุดหลุมปลูกและรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หลุมละ 1 กำมือ รดน้ำให้ชุ่มแล้วนำเมล็ดพันธุ์มะระที่จะจัดเตรียมไว้ (เช่น้ำ 1 คืบ) มาหยอดหลุมละ 3 - 5 เมล็ด รดน้ำอีกครั้ง เมื่อมะระมีอายุได้ 10 - 15 วัน ถอนต้นที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงออกเหลือหลุมละ 3 ต้น นำไม้ไผ่มาปักค้ำ เหมือนค้ำถั่วฝักยาว

การปฏิบัติดูแลรักษา มะระขึ้นกหรือมะระพื้นเมืองปลูกง่าย ฤดูแล้งควรรดน้ำ 2 - 3 วันต่อครั้ง ปุ๋ยเคมีที่ใช้สูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12 อัตรา 30 กิโลกรัมต่อไร่ โดยใส่ปุ๋ยหลังจากการพรวนดินกำจัดวัชพืชรครั้งแรก

การเก็บเกี่ยว ก่อนที่มะระจะออกดอกติดผล ถ้ามะระเจริญเติบโต สามารถเก็บเกี่ยวยอดอ่อนของมะระพื้นเมืองมารับประทานได้ โดยใช้มีดตัดยอดมะระยาว 15 - 25 ซม. ผลมะระควรเก็บเกี่ยวผลที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป วิธีเก็บเกี่ยว ใช้มีดตัดขั้วผลมะระใส่ภาชนะนำไปเก็บในร่ม ทำความสะอาดผล ก่อนนำไปบริโภคหรือจำหน่ายต่อไป

ถั่วพู

ถั่วพู เป็นพืชที่ใช้ส่วนของฝักอ่อนประกอบอาหารได้หลายชนิด ถั่วพูปลูกง่าย มีอายุเก็บเกี่ยว 40 - 150 วัน

ชื่อท้องถิ่น -

พันธุ์ พันธุ์พื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่น

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด หยอดเมล็ดหลุมละ 3 - 4 เมล็ด ปริมาณเมล็ดพันธุ์ประมาณ 4 - 5 กิโลกรัมต่อไร่



สภาพดินฟ้าอากาศ ปลุกได้ตลอดปี เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย

วิธีการปลุก การปลุกลงแปลง การเตรียมดิน ถ้าปลุกไม่มากใช้จอบขุดหลุมเตรียมแปลง ถ้าปลุกเป็นการค้า ทำการพรวนดินให้ร่วนซุยขึ้นแปลงปลุกถั่วพูขนาดแปลงกว้าง 1.0 - 1.2 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร ใช้ระยะปลุก 50 × 80 ซม. ขุดหลุมปลูกรองกันหลุมด้วยปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก หลุมละ 3 - 4 เมล็ด รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อเมล็ดงอกได้ 10 - 15 วัน ถอนต้นที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงออกเหลือหลุมละ 2 ต้น

ถั่วฝักยาว

ถั่วฝักยาว เป็นพืชที่ใช้ส่วนของฝัก (ผล) มาบริโภคสดโดยตรง และนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง ถั่วฝักยาวปลุกง่าย มีการเจริญเติบโตเร็ว อายุเก็บเกี่ยว 50 - 120 วัน

ชื่อท้องถิ่น มะถั่ว (ภาคเหนือ) ถั่วทาลา ถั่วค้าง (ภาคกลาง)

พันธุ์ พันธุ์ ก2-1 เอ, พันธุ์ พจ 1, พันธุ์ พจ 7, พันธุ์ มข. พันธุ์พื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่น และพันธุ์ลูกผสมของบริษัทผลิตเมล็ดพันธุ์ต่าง ๆ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด หยอดเมล็ดหลุมละ 3 - 5 เมล็ด ปริมาณเมล็ด 3 - 4 กิโลกรัมต่อไร่

สภาพดินฟ้าอากาศ ปลุกได้ตลอดปี ถั่วฝักยาวเจริญเติบโตได้ดีในช่วงอุณหภูมิ 15 - 35 องศาเซลเซียส ถ้าอุณหภูมิต่ำถั่วฝักยาวจะเจริญเติบโตช้า

วิธีการปลุก การปลุกลงแปลง ไถพรวนดินให้ร่วนซุยขึ้นแปลงถั่วฝักยาวขนาดแปลงกว้าง 1.0 - 1.2 เมตร ยาว 6 - 10 เมตร ใช้ระยะปลุก 30 × 75 ซม. ขุดหลุมปลูกรองกันหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หลุมละ 1 กำมือ หยอดเมล็ดลงไปหลุมละ 3 - 5 เมล็ด รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อเมล็ดงอกได้ 15 วัน ถอนต้นที่ไม่สมบูรณ์ออก



เหลือหลุมละ 2 ต้น ปลุกในดินได้แทบทุกชนิด ดินที่เหมาะสมเป็นดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย pH 5.5 - 6

การปฏิบัติดูแลรักษา หลังจากปลุกถั่วฝักยาวได้ 15 วัน นำไม้ไผ่ยาวประมาณ 2 - 2.5 เมตร มาปักค้ำถั่วฝักยาว จะปักแบบตรงหรือแบบรูปสามเหลี่ยมก็ได้ในระยะแรกคอยบังคับให้ยอดถั่วฝักยาวเลื้อยขึ้นค้าง ฤดูแล้งควรรดน้ำอยู่เสมอวันละครั้งเช้าหรือเย็น ใช้ปุ๋ยเคมีสูตร 12-24-12 อัตรา 50 กิโลกรัมต่อไร่

การเก็บเกี่ยว หลังจากปลุกได้ประมาณ 50 - 60 วัน จะเริ่มเก็บเกี่ยวผลผลิต ถั่วฝักยาวนำมาบริโภคหรือจำหน่ายสู่ตลาดได้ วิธีเก็บใช้มีดหรือกรรไกรตัดหรือปลิดหัวของถั่วฝักยาว เฉพาะฝักไม่อ่อนหรือแก่เกินไป ระวังไม่ให้ดอกใหม่หลุดเสียหาย ผลผลิตจะต่ำได้ ในการเก็บให้ทยอยเก็บ 2 - 3 วันต่อครั้ง

เรียบเรียงโดย : ประภาศรี ไชยวงศ์

ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัยการผลิต สุโขทัย 2

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 2

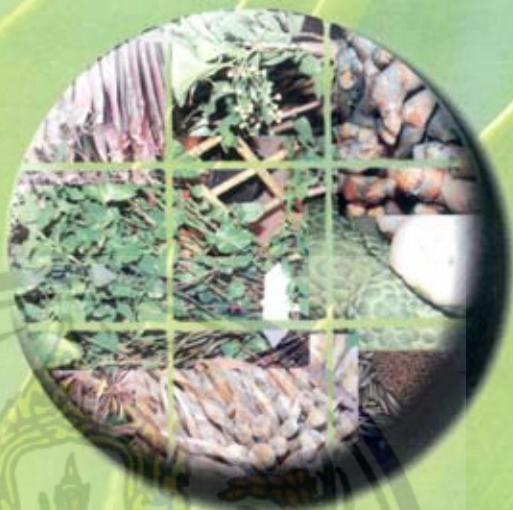
กรมวิชาการเกษตร

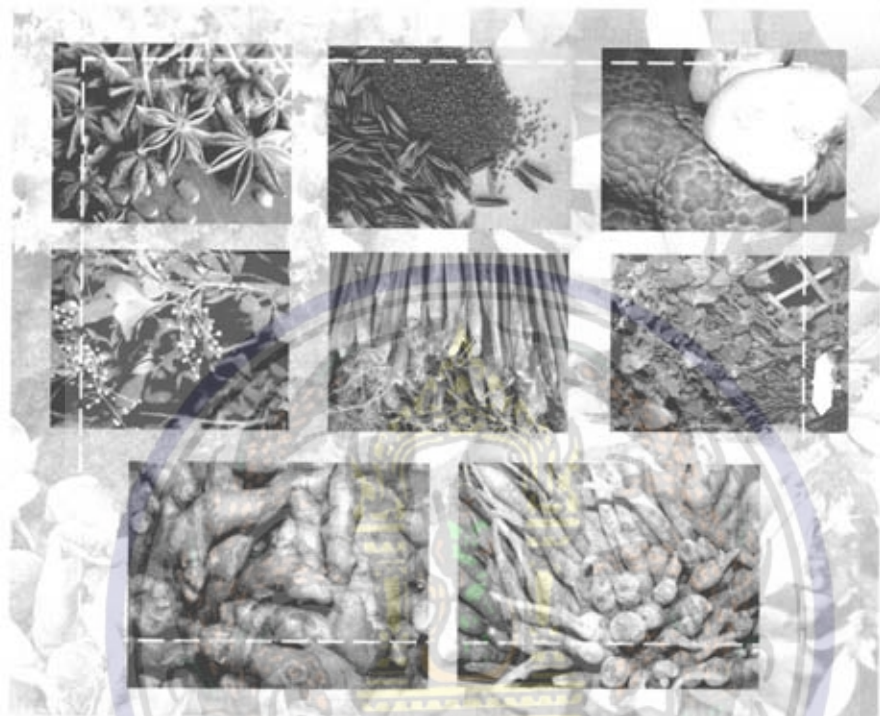
กรมวิชาการเกษตร

สมุนไพร



กรมวิทย์เกษตร





สมุนไพร

ขลุ้

ขลุ้ เป็นพรรณไม้ขนาดเล็ก ลำต้นสูงประมาณ 0.5 - 2 เมตร ใบมีกลิ่นฉุน ดอกออกเป็นช่อฝอยมีสีขาว

สรรพคุณ ทั้งต้นใช้ต้มกิน รักษาไข้หวัด ปัสสาวะพิการ ใบใช้ต้มกินแทนชา เพื่อลดน้ำหนัก บรรเทาอาการปวดเมื่อย

ชิงช้าชาลี

ชิงช้าชาลี เป็นพรรณไม้เถา ใบกลมโต ดอกเป็นช่อเล็ก ๆ สีเหลือง ต้น ใบ ดอก ใช้ทำยา

สรรพคุณ ตันมีรสขม ใช้รักษาพิษฝีดาษ เป็นยาบำรุงกำลัง ใบใช้ฆ่าพยาธิ
ใบสดใช้ตำพอกฝีรักษาอาการปวด

ชะพลู

ชะพลู เป็นพรรณไม้ขึ้นเป็นกอ สูงประมาณ 12 นิ้ว
ลำต้นจะเป็นสีเขียว ใบคล้ายใบพลู ดอกมีลักษณะคล้ายดอกพลู
ดอกอ่อนมีสีขาว ดอกแก่เต็มที่มีสีเขียว

สรรพคุณ ตันใช้รักษาอุจระเสมหะ ใบใช้เป็นยากระทำให้
เสมหะหวด รวกรักษาอุจระเสมหะ และใช้ปรุงเป็นยาธาตุ



กานพลู

กานพลู เป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงประมาณ 2 เมตร ใบแผ่ดอกสลับ
กันตามข้อ ลักษณะใบพับเข้าหากัน ดอกออกเป็นช่อ แต่ละช่อมีดอกราว 5 - 8 ดอก
กลีบดอกมีสีขาว มี 6 กลีบ เหลื่อมซ้อนกัน

สรรพคุณ แก้ปวดศีรษะ ลดความดันโลหิต ขับเสมหะ เลือดออกตามไรฟัน

ขมิ้น

ขมิ้น เป็นพรรณไม้ที่มีลำต้นใต้ดิน เรียกส่วนที่เป็นลำต้นนี้ว่า เหง้า ลำต้นส่วน
ที่อยู่เหนือดินมีความสูงประมาณ 1 เมตร ใบยาว 2 - 3 ฟุต
ปลายใบมน ใบมีสีเขียว ดอกมีสีขาวแกมเหลือง ขมิ้นขึ้นรวม
เป็นกอ ส่วนเหง้าจะมีสีเหลืองจัด

สรรพคุณ เป็นยาสลดกรด ขับลมแก้ปวดท้อง
แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้มีอาการบีบตัวของลำไส้
ลดลง ใช้เป็นยาเจริญอาหาร



กระชาย

กระชาย เป็นพรรณไม้ล้มลุก มีลำต้นเหง้าอยู่ใต้ดิน มีรากสะสมอาหารเป็นรูปทรงกระบอก ปลายแหลม มีกลิ่นหอม ใบจะแทงขึ้นจากหัวใต้ดิน รูปใบพาย สีเขียว ดอกออกเป็นช่อ สีขาวอมชมพูหรือม่วงแดง



สรรพคุณ รากเหง้าเป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง ขับปัสสาวะพิการ แก้บิด มูกเลือด แก้ปวดมวนในท้อง ท้องเดิน

กระชายดำ

กระชายดำมีลักษณะเหง้าหรือหัวคล้ายกับกระชายธรรมดา แต่ใบของกระชายดำจะใหญ่และมีสีเขียวเข้มกว่า กาบใบมีสีแดงจางและอวบ เนื้อในของหัวกระชายดำจะมีสีคล้ำดังลูกเหว้า คือมีสีออกม่วงอ่อน ๆ ไปจนถึงสีม่วงเข้มถึงดำ



สรรพคุณ บำรุงฮอร์โมนเพศชาย กระตุ้นประสาท ทำให้กระชุ่มกระชวย ขับลม ขับปัสสาวะ แก้โรคกระเพาะอาหาร แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงเลือดสตรี แก้ตกขาว

เจตมูลเพลิงขาว

เจตมูลเพลิงขาว เป็นพรรณไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขากว้าง ๆ ลำต้นสูงประมาณ 2 - 3 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยวออกสลับกันไปตามข้อ ดอกออกเป็นช่อ ดอกสีขาว ตรงโคนดอกจะเป็นหลอดเล็ก ๆ

สรรพคุณ รากใช้เป็นยาขับพยาธิ ขับประจำเดือน ทาแก้กลากเกลื้อน และปวดข้อ ใบนำมาตำพอกแก้ฟกช้ำ

เจตมูลเพลิงแดง

เจตมูลเพลิงแดงเป็นพรรณไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขาออกรอบ ๆ ลำต้นสูงประมาณ 2 - 3 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยวออกสลับกันไปตามข้อ ดอกออกเป็นช่อ ดอกสีแดง ตรงโคนดอกจะเป็นหลอดเล็ก ๆ

สรรพคุณ รากใช้เป็นยาขับประจำเดือน แก้ปวดข้อ ขับพยาธิ ทาแก้กลากเกลื้อน ระวังอาการปวดฟัน

ชุมเห็ดเทศ

ชุมเห็ดเทศ เป็นพรรณไม้พุ่มขนาดกลาง ลำต้นสูง 2 - 3 เมตร ใบประกอบแบบขนนก มีความยาวประมาณ 30 - 60 ซม. ดอกเป็นช่อใหญ่ มีสีเหลืองสด เมล็ด (ผล) จะออกเป็นฝัก

สรรพคุณ ทั้งต้นใช้ขับพยาธิในลำไส้ ถ่ายพิษตานซาง ถ่ายเสมหะ ตันใช้รักษาकुฑะราด และกลากเกลื้อน ใบต้มกินเป็นยาระบาย อมบัวปาก และใช้เป็นยาขับพยาธิ

แป๊ะตำปิ้ง

แป๊ะตำปิ้ง เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ใบหนาอวบน้ำ กลมรีรูปไข่ ใบเขียว มีขนปกคลุมด้านบน ขอบหยัก ก้านและลำต้นสีม่วง ดอกออกเป็นช่อสีเหลืองคล้ายดอกดาวเรือง

สรรพคุณ ใช้แก้อาการแพ้ อักเสบ รวมทั้งพิษตะขาบ แมงป่อง

ฟ้าทลายโจร

ฟ้าทลายโจร เป็นพรรณไม้ล้มลุกที่มีลำต้นตั้งตรง กิ่งก้านมีสีเขียว และจะสูงประมาณ 2 - 3 ฟุต ใบเป็นใบเดี่ยว ลักษณะใบแคบตรงปลาย โคนใบแหลม ออกดอกเป็นช่อสีขาว ผลมีขนาดเล็ก



สรรพคุณ ทั้งต้นแก้บิดชนิดติดเชื้อ แก้ทางเดินอาหารอักเสบ และอาการท้องเดิน ใบรักษาแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้

ไพล

ไพล เป็นพรรณไม้ล้มลุก มีเหง้าขนาดใหญ่อยู่ใต้ดิน เนื้อในเหง้ามีสีเหลือง มีกลิ่นเฉพาะตัว ใบเรียวยาว ปลายใบแหลม ดอกเป็นช่อ ลักษณะเป็นแท่งกลมยาว ปลายแหลมออกจากเหง้าใต้ดิน

สรรพคุณ แก้บิด ขับลม แก้หอบหืด ทำยาทาภายนอกหรือผสมในลูกประคบ แก้ปวดเมื่อย ทาแผล ใส่ในหม้อต้มสมุนไพร ใช้อาบ อบประคบได้

พริกไทย

พริกไทย เป็นพรรณไม้เถาเลื้อย เป็นสีเขียวตลอดปี ลำต้นมีความสูงประมาณ 5 เมตร ใบจะออกสลับกัน ลักษณะใบจะรีใหญ่ มีความยาวประมาณ 8 - 16 ซม. ดอกออกเป็นช่อจากข้อ ช่อดอกสีขาว เมล็ด (ผล) กลมออกเป็นพวง

สรรพคุณ ผลและเมล็ด ใช้เป็นยารักษาอาการปวดกระเพาะอาหาร รักษาอาการปวดตามบริเวณหัวใจ ปวดท้องมีลมในกระเพาะอาหาร

ลำดวน

ลำดวน เป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดกลาง แตกกิ่งก้านตามข้อ ต้น ลำต้นเรียบเกลี้ยง ไม่มีขน สูงประมาณ 3 - 8 เมตร เป็นไม้ใบเดี่ยว ออกดอกตามส่วนยอด และง่ามใบ ผลสีเขียวอ่อน ยาว ปลายผลมน

สรรพคุณ เกสรเป็นยาชูกำลัง บำรุงหัวใจ และถ้านำมาผสมกับสมุนไพรอื่น จะเป็นยาบำรุงเลือด บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ และแก้ลม

ชะมวง

ชะมวง จะเป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดย่อมจนถึงขนาดกลาง ใบแข็งหนา คล้ายใบมะดัน ดอกเล็ก กลีบดอกแข็ง สีเหลืองนวล

สรรพคุณ ใบและดอกใช้เป็นยาระบาย รักษาโรค ใช้กัดฟอกเสมหะ รักษาธาตุพิการ

ทองพันชั่ง

ทองพันชั่ง เป็นพรรณไม้ล้มลุก มีลักษณะเป็นพุ่มขนาดเล็ก ส่วนโคนของลำต้น เนื้อเป็นแกนแข็ง ขนาดของลำต้นสูง 90 - 120 ซม. ใบมีลักษณะค่อนข้างรีคล้ายใบพริก ใบมีสีเขียว

สรรพคุณ ใบสดหรือคั่วให้แห้งนำมาชงในน้ำดื่ม เป็นยาช่วยขับปัสสาวะ หรือเป็นยาระบาย ใบและรากคั้นเอาน้ำ แล้วนำมาแช่ด้วยแอลกอฮอล์หรือสุรา ใช้ทา รักษาโรคผิวหนัง

ตะลิงปลิง

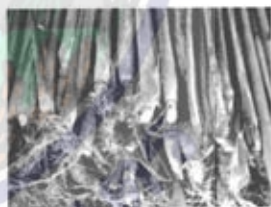
ตะลิงปลิง เป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ใบเป็นใบรวม ก้านหนึ่งมีใบย่อย อยู่ประมาณ 11 - 37 ใบ ดอกออกเป็นช่อ อยู่ตามลำต้น ผลยาว 2 - 3.5 นิ้ว กว้าง 1 นิ้ว

สรรพคุณ ดอกนำมาชงเป็นยาแก้ไอ ผลเป็นยาเจริญอาหาร ยาบำรุง ผาต สมาน ใบใช้พอกแก้คัน

ตะไคร้หอม

ตะไคร้หอม เป็นพรรณไม้ล้มลุกที่เกิดจากหัวหรือเหง้าที่อยู่ใต้ดิน ลำต้นตั้งตรง แตกกออกเป็นกอ ใบแคบ และยาว 1.0 ม. กว้าง 5 - 20 มม. มีสีเขียวดอกเป็นช่อฝอย

สรรพคุณ ดินใช้เป็นยาแก้ปากแตกกระแหว่ แก่ริดสีดวงในปาก ขับลมในลำไส้ แก้แน่น ขับไล่หิดระดู ห้ามผู้ที่มีครรภ์ทานเข้าไป อาจทำให้แท้งได้



ทับทิม

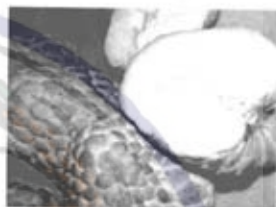
ทับทิม เป็นพรรณไม้ยืนต้นหรือพรรณไม้พุ่มขนาดกลาง ใบมีรูปร่างยาวรี ดอกออกเป็นช่อหรือดอกเดี่ยว มีสีส้ม สีขาว หรือสีแดง ดอกหนึ่งมี 6 กลีบ ผลค่อนข้างกลม ผลแก่สีเหลืองปนแดง

สรรพคุณ เปลือกลำต้นใช้เป็นยาถ่ายขับพยาธิ ใบสดนำมาต้มกรองเอาน้ำใช้ล้างแผล เปลือกผลที่แห้งนำมาบดให้ละเอียด นำมาต้มน้ำกินแก้โรคท้องเสีย

น้อยหน่า

น้อยหน่า เป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขาออกเป็นก้านเล็ก ๆ ลำต้นสูงประมาณ 8 เมตร ใบออกใบเดี่ยวเรียงสลับกันไปตามข้อต้น ดอกออกเดี่ยวอยู่ตามง่ามใบห้อยลง สีเหลืองอมเขียว ผลกลมผิวขรุขระ เป็นช่องกลมหูน

สรรพคุณ ผลดิบเป็นยาแก้พิษงู แก้ฝีในคอ กลากเกลื่อนฆ่าพยาธิผิวหนัง ผลแห้งแก้งูสวัด เริ่มแก้ฝีในหู รากเป็นยาระบาย ใบใช้ฆ่าเหา แก้หิด



ธรณีสาร

ธรณีสาร เป็นพรรณไม้ยืนต้นมีขนาดเล็ก สูง 2 - 3 ฟุต ลำต้นตั้งตรง ใบคล้ายใบมะยม แต่จะมีขนาดโตเท่าใบแค ดอกเป็นดอกเล็ก ๆ สีแดง มีกลีบประมาณ 6 กลีบ ห้อยอยู่ใต้ท้องใบ

สรรพคุณ ใบทำเป็นผงนำไปผสมกับพิมเสน ใช้เป็นยากวาดคอเด็ก รักษาอาการตัวร้อน รักษาโรคพิษตาน창ของเด็กได้ดี และเป็นยาขับลมในลำไส้

บานเย็น

บานเย็น ลำต้นเป็นข้อสีเขียว ตามบริเวณข้อนั้นจะพองออก ใบจะเป็นสีเขียว และจะออกตรงข้ามกัน ลักษณะของตัวใบจะกลมรี ดอกออกเป็นช่อมีหลายสี กลีบเลี้ยงประมาณ 5 กลีบ ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีดำ

สรรพคุณ ใบคั้นน้ำใช้ทารักษากลากเกลื้อน ดอกสดคั้นเอาแต่น้ำ รักษาอาการกระอักเลือด เมล็ดแกะเอาเปลือกออกแล้วบดเป็นแป้ง ใช้ทารักษาโรคผิวหนังพองมีน้ำเหลือง

ท้าวขาวม่อม

ท้าวขาวม่อม เป็นพรรณไม้พุ่มขนาดเล็ก มีลำต้นตั้งตรง สูงประมาณ 3 - 5 ฟุต ใบออกเป็นคู่ ๆ สลับกัน ดอกออกเป็นช่อตั้งตรง ดอกมีขนาดเล็ก สีขาว

สรรพคุณ หัวในดินใช้ทำแป้ง นำมาละลายน้ำ น้ำตาลกรวด ตั้งไฟให้สุก แล้วให้คนใช้ที่เป็นโรคเบื่ออาหารกิน จะทำให้เกิดกำลัง รากสดนำมาต้มใช้น้ำกินแก้ไข้ และขับเสมหะ

สมอไทย

สมอไทย เป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดกลางจนถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 20 - 30 ซม. ใบเป็นใบเดี่ยว ออกดอกเป็นช่อใหญ่ ขนาดดอกเล็ก สีขาวมีกลิ่นหอม ผลกลมคล้ายรูปไข่

เพกา

เพกา เป็นพรรณไม้ยืนต้นสูงประมาณ 4 - 20 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านจะมีรูระบายอากาศกระจายทั่วใบ ใบออกเป็นช่อคล้ายขนนก 2 - 3 ชั้น มีใบเดี่ยว ตรงก้านใบ ดอกออกเป็นช่อใหญ่ตรงยอด เมล็ด (ผล) เป็นปีกแบนและยาว

สรรพคุณ เปลือกใช้เป็นยาสมานแผล เมล็ดใช้เป็นยาขับถ่าย ฝักอ่อนใช้เป็นยาบำรุงธาตุ รากใช้รักษาโรคบิด

สมอพิเภก

สมอพิเภก เป็นพรรณไม้ผลัดใบ มีตั้งแต่ขนาดกลางจนถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 20 - 35 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยว ดอกออกเป็นช่อเดี่ยว ๆ ปลายช่อดอกจะห้อยลงดิน ผลเป็นรูปแบบผลมะละกอ

สรรพคุณ ผลที่แก่เต็มที่ใช้เป็นยาระบายได้ดี เปลือกผลใช้เป็นยาแก้ท้องเดิน

ลำเจียก

ลำเจียก เป็นพรรณไม้พุ่มลักษณะลำต้นจะแตกออกเป็นกอใหญ่ สูง 4 - 6 เมตร บริเวณต้นจะมีรากอากาศโผล่ออกมา ใบมีสีเขียวใหญ่ ยาวและหนา ดอกออกมาจากกลางลำต้นพоди ดอกบานในเวลาเย็นมีกลิ่นหอมฉุน

สรรพคุณ รากนำมาปรุงเป็นยาแก้เสมหะ พิษไข้ พิษเลือด ขับปัสสาวะ และรากอากาศนำมาปรุงเป็นยาแก้ท้องใน แก้น้ำ

ลิ้นกระบือ

ลิ้นกระบือ เป็นพรรณไม้พุ่มขนาดย่อม สูงประมาณ 50 - 150 ซม. ใบเป็นใบเดี่ยว ด้านบนมีสีเขียวเป็นมัน ท้องใบสีแดงเข้ม ดอกมีขนาดเล็ก สีเหลืองอ่อน ออกเป็นช่อ

สรรพคุณ ใบใช้ขับเลือดน้ำ ขับน้ำคาวปลา ยางจากต้นเป็นพิษใช้เบื่อปลา

มะรุบ

มะรุบ เป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นเป็นพุ่มโปร่ง ใบเป็นใบรวม ออกรวมกันเป็นแผง แผงละ 5 - 9 ใบ ดอกออกเป็นช่อ มีสีเหลือง อยู่ตามข้อใบ ผลมีลักษณะเป็นฝักกลม ยาว เปลือกของฝักหนา มีกลิ่นฉุนของเมล็ด

สรรพคุณ ใบสดมีวิตามินซี แก้เลือดออกตามไรฟัน โรคเยื่อเมือกอักเสบ ดอกใช้เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ และขับน้ำตา



ลิ้นงูเห่า

ลิ้นงูเห่า เป็นพรรณไม้พุ่มรอเลื้อย สูง 1.5 - 4 เมตร ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปใบหอก หรือรูปใบหอกแกมขอบขนาน กว้าง 2.5 - 4 ซม. ยาว 7 - 12 ซม. ดอกช่อ ออกเป็นกระจุกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีแดงส้ม โคนกลีบสีเขียวติดกันเป็นหลอดยาว ปลายแยกเป็น 2 ปาก ผลแห้ง แตกได้

สรรพคุณ ใบใช้ตำหรือขยี้ทาหรือพอก แก้พิษร้อนอักเสบ ปวดฝี รากตำพอก
แก้พิษตะขาบและแมงป่อง

เสลดพังพอนตัวผู้

เสลดพังพอนตัวผู้ เป็นพรรณไม้พุ่ม มีสีน้ำตาลอมเขียว มีหนามตามลำต้น
และกิ่งก้าน ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ดอกออกที่ปลายกิ่ง ดอกมีใบประดับ
ขนาดใหญ่เรียงกัน สีเขียว ผลเป็นฝักรูปรี

สรรพคุณ ใบแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แผลฟกช้ำจากการกระแทก หรือ
แผลมีเลือดออก

เสลดพังพอนตัวเมีย

เสลดพังพอนตัวเมีย เป็นพรรณไม้พุ่มแกมเลื้อย สูง 1 - 3 เมตร ใบเป็น
ใบเดี่ยวออกตรงกันข้าม รูปใบรีแคบ ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง มีดอกย่อย 3 - 6
ดอก สีแดงอมส้ม กลีบดอกเป็นหลอดปลายแยก

สรรพคุณ แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย รีม งามูสวัด อีสุกอีใส

ส้มเช้า

ส้มเช้า เป็นพรรณไม้พุ่ม ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูง 3 - 5 เมตร กิ่งก้านเป็น
เหลี่ยม มีหนามแข็งตามมุมเรียงเป็นแถวตามยาว มีน้ำยางขาว ใบเดี่ยว เรียงสลับรูป
วงรี ดอกช่อรูปถ้วย ออกตามกิ่งก้าน ใบประดับสีเหลือง ดูล้ำลายกลีบดอก ดอกย่อย
แยกเพศอยู่ในช่อเดียวกัน ไม่มีกลีบดอก ผลแห้ง ไม่แตก

สรรพคุณ ลำต้นและเปลือก ใช้ต้มกับน้ำรับประทานเป็นยาถ่าย

ส้มมือ

ส้มมือ เป็นพรรณไม้พุ่มสูง 2 - 4 เมตร ลำต้นและกิ่งมีหนามยาวแข็ง
ใบเดี่ยวออกสลับ ดอกสีขาว กลิ่นหอม ออกดอกเดี่ยวหรือเป็นกระจุก 2 - 3 ดอก

ตามซอกใบและกิ่ง ผลรูปรีขนาดใหญ่ คล้ายนิ้วมือทิ้งอ สีเขียวผิวมันขรุขระเล็กน้อย เมื่อสุกสีเหลือง

สรรพคุณ ผิวของผลมีน้ำมันหอมระเหย ใช้เปลือกแห้งทำยาคุมสัสมือ สุดดมบำรุงหัวใจ บรรเทาอาการหน้ามืดตาลาย

หนุมานงักแทน

หนุมานงักแทน เป็นไม้พุ่ม ที่โคนมีรากเป็นแขนงหลายอัน สูงประมาณ 1.50 เมตร กิ่งก้านค่อนข้างอวบ ใบออกแบบวน ก้านใบยาว ดอกสีแดงส้มออกเป็นช่อ คล้ายร่ม ผลกลมยาวเล็กน้อย มีร่องตามแนวยาว เมล็ดและน้ำยางมีพิษ

สรรพคุณ ใช้ยางรักษาแผลสดทำให้แผลแห้ง ทำให้เลือดแข็งตัว บาดแผลหายเร็วขึ้น

อ้อยแดง

อ้อยแดง เป็นพรรณไม้ล้มลุกที่มีลำต้นสูง 1 - 3 เมตร ลำต้นมีข้อและปล้อง เห็นได้ชัดเจน สีของลำต้นแดงคล้ำ ใบออกที่ข้อแบบสลับและร่วงง่าย ดอกย่อยมีขนาดเล็กจำนวนมาก และมีขนยาว

สรรพคุณ ลำต้นทั้งสดและแห้ง ใช้เป็นยาแก้อาการขัดเบา ขับปัสสาวะ ตรงส่วนของลำต้นและข้อมีรสหวานชุ่มเย็น ใช้ดับร้อน บำรุงกระเพาะอาหาร

อบเชย

อบเชย เป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 15 - 20 เมตร ไม่ผลัดใบ เปลือกเรียบสีเทาแก่หรือเทาปนน้ำตาล ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามใบ เนื้อใบหนา แข็ง และกรอบ มีเส้นแขนงออกจากโคนใบ 3 เส้น ดอกเล็กออกเป็นช่อ สีเหลืองอ่อน

สรรพคุณ ส่วนของเปลือกต้น ใช้ปรุงเป็นเครื่องเทศ ใช้ปรุงเป็นยาหอม ยานัตถ์ ช่วยทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย แก้ปวดศีรษะ ขับลม แก้อักเสบลดแน่นท้อง

อัครีทวกร

อัครีทวกร เป็นพรวณไม้มุมขนาดเล็กลง 1 - 4 เมตร ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปขอบขนานแกมใบหอก ดอกช่อออกที่ปลายกิ่ง กลีบดอก 5 กลีบ กลีบกลางสีม่วงเข้ม กลีบข้าง ข้างละ 4 กลีบ สีฟ้าสด รูปค่อนข้างกลม หรือรูปไข่กลับกว้าง เมื่อสุกสีม่วงเข้มหรือดำ

สรรพคุณ ใช้ใบแห้งบดเป็นผง กินแก้ริดสีดวงทวาร ยาพื้นบ้านใช้ใบแห้งบดเป็นผง โรยในถ่านไฟ เอาควันเผารักษาโรดสีดวงทวารให้ยุบ

สับปะรด

สับปะรด เป็นพรวณไม้ล้มลุก ลักษณะของลำต้นจะแตกออกมาเป็นกอใหญ่ ไม่มีกิ่งก้านใด ๆ ทั้งสิ้น จะมีแต่เพียงกาบใบที่ห่อหุ้มลำต้น ใบเรียวยาว ขอบใบมีหนามบ้างเล็กน้อย

สรรพคุณ ใบสดเป็นยาขับปัสสาวะ ผลแก้ไอ ขับเสมหะ ระวังอาการอักเสบ ผลดิบใช้ห้ามเลือด ขับระดู ผลสุกใช้ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด

เพชรสังฆาต

เพชรสังฆาต เป็นพรวณไม้เลื้อย มีลำต้นเป็นลำเล็ก ๆ สีเหลี่ยมแตกเป็นท่อนสั้น ๆ ใบสีเขียวออกตามข้อ เป็นไม้ใบเดี่ยว ดอกออกตามข้อต้น ดอกเล็กผลกลม มีสีม่วงอมแดงหรือสีดำ

สรรพคุณ ต้นสดคั้นน้ำใช้เป็นยารักษาโรคโลหิตปิดลักเปิด และการมีประจำเดือนมาไม่ปกติ และรักษาโรคริดสีดวงทวาร



สรรพคุณ เปลือกลำต้นมีรสฝาด นำมาปรุงเป็นยาแก้ไอ เจียน แก้ท้องเสีย แก้ปวดเมื่อยตามข้อ

โพธิ์ทะเล

สรรพคุณ ใบใช้ทำยาผงทาแผลสด และแผลเรื้อรัง ดอกใช้ต้มกับน้ำดื่ม
ใช้หยอดหูรักษาหูเจ็บ เปลือกเป็นยาทำให้อาเจียน รากใช้รักษาอาการไข้ เป็นยาระบาย
และขับปัสสาวะ

40

สรรพคุณ ต้นใช้เป็นสมุนไพรสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยารักษาวัณโรค ใบกินแก้
กระษัย หรือคั้นเอาน้ำสระผมแก้เหา ผลช่วยขับลมบำรุงธาตุเจริญอาหาร

57V90

สรรพคุณ ทั้งต้นใช้ถอนพิษยาเบื่อเมา หรือใช้ปรุงเป็นยาเขียวถอนพิษไข้

คำพิพากษา

ลำโพง เป็นพรรณไม้ล้มลุก ลำต้นมีขนาดเท่ากับต้นมะเขือพวง แตกกิ่งก้านไปรอบ ๆ ใบเป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ดอกออกดอกเดี่ยว ลักษณะดอกคล้ายแตงหรือลำโพง มีสีม่วง สีขาว หรือสีขาวอมเหลืองอมม่วง ผลคล้ายมะเขือเปราะ แต่ปกคลุมไปด้วยหนาม

สรรพคุณ ใบเป็นยาพอกกลากเกลื้อน แก้แผลเรื้อรัง แก้ฝี และช่วยให้ผู้ที่เป็นหิดหายไ้ได้สะดวก

จำนวนวงจร = ๗

ว่านหางจระเข้ เป็นพรรณไม้พุ่มขนาดเล็กจำพวกว่าน ใบมีลักษณะหนาและยาว ตรงโคนใบใหญ่ ส่วนปลายใบแหลม ขอบใบจะมีหนามแหลม ใบนั้นจะอ้วนน้ำได้ดี ภายในจะเป็นวันใส



สรรพคุณ น้ำมันจากใบ นำไปผสมกับสารส้ม
กินรักษาโรคหนองใน วันจากใบใช้รักษาแผลไฟไหม้

จากเอกสาร "สมณโพร" ของศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัยการผลิต
เพชรบุรี สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 5 กรมวิชาการเกษตร

สุขภาพกาย ธรรมชาติบำบัด



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์





สุภาพกาย

ธรรมชาตินำบัด

ศิลปะการเหยียวยาร่างกายและจิตใจ เพื่อสมดุลของชีวิต

ถึงวันนี้ ผู้คนจำนวนมากได้เริ่มหันเหความเชื่อจากการแพทย์สมัยใหม่ไปสู่ทางเลือกในการบำบัดเหยียวยาร่างกายอื่น ๆ โดยเฉพาะการหันกลับไปหาธรรมชาติและความเรียบง่าย ด้วยวิธีการที่เรียกว่า ธรรมชาติบำบัด ซึ่งเป็นวิถีและวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมที่บรรพบุรุษเราเคยปฏิบัติกันมา ธรรมชาติจึงมิใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นเรื่องที่มีมาตลอด เพียงแต่เราได้ละเลยกันไปเท่านั้นเอง

ความหมายของคำว่า **ธรรมชาติบำบัด** คือ ศิลปะแห่งการดำรงชีวิต

ธรรมชาติบำบัด คือ ศิลปะแห่งการเยียวยาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยอาศัยการดำเนินชีวิตอันสอดคล้องกับธรรมชาติ

ธรรมชาติบำบัด คือ การรักษาและจิตโดยใช้กระบวนการธรรมชาติ และอาศัยสิ่งแวดล้อมใกล้เคียงตัวเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกระบวนการรักษา เช่น อาหาร อากาศ แสงแดด โคลน น้ำ เป็นต้น ตั้งอยู่บนหลักการว่า กายและจิตที่อยู่ในสภาวะสมดุล มีศักยภาพและพลังในการจัดการโรคได้ทุกชนิด

ธรรมชาติบำบัด (Nature Cure)

กระบวนการรักษาตามวิธีธรรมชาติบำบัด คือ การจัดระบบความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ช่วยเกื้อหนุนให้พลังตามธรรมชาติของกายและจิตได้ดูแลตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปรับเปลี่ยนอาหาร การอดอาหาร การสวนทวาร การล้างพิษ การอาบแดด การนวด เป็นต้น เพื่อให้ธาตุทั้ง ๕ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และพลังปราณมีความสมดุล อันนำไปสู่ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงยิ่งขึ้น

แม้หลักธรรมชาติบำบัดมีหลากหลายตำรับแต่โดยรวมแล้วมีความคล้ายคลึงกันเพียงแต่อาจเน้นไปคนละอย่าง เช่น บางตำรับเน้นการล้างพิษ อดอาหาร บางตำรับใช้ยาสมุนไพรช่วยในการรักษา บางตำรับใช้วิตามิน บางตำรับเน้นเรื่องสมาธิและจิต เป็นต้น เพราะร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ภูมิหลังก็แตกต่างกัน วิธีการรักษาจึงต้องปรับเปลี่ยนให้เข้ากับแต่ละคน เพราะธรรมชาติบำบัดคือ ศิลปะแห่งการใช้ชีวิตไม่ตายตัว อย่างเช่นการรักษาของแพทย์ปัจจุบัน

ธรรมชาติบำบัดเป็นเรื่องที่ทุกคนเรียนรู้ และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง หากจะมองว่าเป็นเรื่องง่ายก็ง่ายแสนง่าย หากจะมองว่ายาก ก็นับว่ายากแสนเชิญ เพราะเป็นเรื่องการปรับเปลี่ยนอาหาร ปรับเปลี่ยนวิถีความเป็นอยู่ท่ามกลางกระแสสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ที่สิ่งยั่วยวนกิเลสมีอยู่เกลื่อนเมือง คนที่จะเข้าสู่หนทางของธรรมชาติบำบัดได้ พลังใจจึงต้องมาก่อน "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" ร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือที่ต้องทำงาน

จิตที่เข้มแข็งสามารถสั่งให้ร่างกายเยียวยารักษาตนเองได้ เชื่อมั่นในศักยภาพที่มีอยู่ ไม่จำเป็นต้องฝากชีวิตไว้กับแพทย์หรือโรงพยาบาลที่ไหนอีก เพราะมีแต่เราเท่านั้นที่รู้จักร่างกายเรามากที่สุด

การดูแลตนเองในเบื้องต้น

1. ปวดศีรษะ

อาการปวดศีรษะเป็นสัญญาณเตือนบอกเหตุว่ามีสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย และร่างกายกำลังทำงานเพื่อขจัดสารพิษนั้นออกมา เมื่อมีอาการปวดศีรษะจึงไม่ควรกินยาแก้ปวด เพราะจะเป็นการยับยั้งกระบวนการรักษาตัวเองของร่างกาย การกินยาอาจจะทำให้หายปวดหัวได้แต่ก็เพียงในระยะสั้น แต่พิษหรือสิ่งแปลกปลอมที่ร่างกายต้องการขจัดออกมานั้นจะยังคงสะสมในร่างกายและอาจส่งผลเป็นโรคที่ร้ายแรงยิ่งขึ้นในอนาคต

เมื่อปวดศีรษะให้ใช้น้ำราดศีรษะ โดยให้น้ำไหลต่อเนื่องกันประมาณ 5 - 15 นาที (ควรให้เปียกเฉพาะศีรษะเท่านั้น)

เมื่อใดก็ตามถ้าเรามีความเจ็บปวดอย่างฉับพลัน ให้เราล้างศีรษะเอียงหัวรดน้ำผ่านตลอด ใช้เวลา 20 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

กรณีที่ปวดหัวใจร่วมด้วย ให้เอาถุงน้ำร้อนประคบที่หัวใจระหว่างที่รดศีรษะ แต่วิธีนี้ต้องกระทำอย่างระมัดระวังสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เพราะความร้อนจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น แต่ถ้าจำเป็นเพื่อให้ความเจ็บปวดลด ก็เอาถุงน้ำร้อนประคบ 5 - 10 นาที เท่านั้น

2. ปวดท้อง ปวดเมื่อยเมื่อมีประจำเดือน

❖ ถ้ามีอาการปวดท้องทั่วไป ให้ใช้ผ้าเปียกประคบรอบท้อง 25 นาที ถึง 1 ชั่วโมงเป็นการบรรเทา

❖ หากปวดประจำเดือน ห้ามใช้ผ้าเปียกประคบเด็ดขาด ให้ใช้วิธีอดอาหาร ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้เจือจางแทน

เดือน

- ๘ ผ่อนคลาย คิดเชิงบวก คิดเรื่องที่น่ารื่นรมย์
- ๘ อาจผ่อนคลายด้วยการแช่สัปดาห์วันละประมาณ 30 นาที ก่อนมีประจำเดือน
- ๘ บิบนวดตัวเองเพื่อผ่อนคลาย
- ๘ งดอาหารที่ให้พลังงานสูงก่อนมีประจำเดือนประมาณ 2 สัปดาห์ เช่น ของทอด ของหวาน กาแฟ เป็นต้น เพราะอาหารที่ให้พลังงานสูงจะเร่งให้ช่องท้องบีบตัว ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยเลือดจางให้เลือดไม่เข้มข้นและไหลเวียนได้ดีขึ้น
- ๘ โยคะบางท่าใช้แก้ปวดท้องประจำเดือนได้ เช่น ท่าภู ทำตักแตน ท่าเรือ อาจทำท่าที่เกี่ยวกับท้องให้มากขึ้นก่อนมีประจำเดือน 2 สัปดาห์
- ๘ ควรงดทำโยคะขณะมีประจำเดือน แต่สามารถทำท่าศพอาสนะได้ ทำนี้ดีสำหรับช่วงที่มีประจำเดือน รวมทั้งเวลาที่มีอาการเจ็บปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- ๘ ธรรมชาติบำบัดถือว่าการมีประจำเดือนเป็นช่วงที่ร่างกายได้ทำหน้าที่ ขับสารพิษออกมา ควรงดการทำงานที่ใช้แรง และถ้าเป็นไปได้วันแรกที่มีควรจะอดอาหารและนอนพัก ดื่มน้ำมะพร้าว วันถัดไปให้รับประทานเฉพาะผลไม้เท่านั้น หากทำติดต่อกันไป 2 - 3 เดือน ในขณะที่มีรอบเดือนอาการจะค่อย ๆ ดีขึ้น
- ๘ ผลไม้ที่มีน้ำมาก ๆ เช่น แตงโม ชมพู จะดีสำหรับการชำระล้างร่างกาย

3. สิว



เกิดจากร่างกายไม่สามารถขับของเสียได้ เลือดมีสิ่งปนเปื้อน มีมลพิษหรือมีความเป็นกรดสูง รักษาด้วยการรับประทานแต้ฝักผลไม้สดโดยเฉพาะบวบ มะเขือเทศ กะหล่ำปลี แครอท และงดรับประทานเนื้อสัตว์นม และไข่โดยเด็ดขาด ใช้น้ำผึ้งทาหน้าก่อนล้างหน้า 15 นาที เลิกใช้สารเคมีทุกชนิด ล้างหน้าด้วยถั่วเขียวปั่นหรือน้ำเปล่า

4. หอบหืด

คนที่ป่วยด้วยโรคหอบหืดจะมีอาการไอ จาม เป็นไข้ ถ้าไอหนักตอนเช้ามีด
ให้ดื่มน้ำกะเพรา ผสมน้ำหยวกกล้วย และน้ำผักเขียว อย่างละครึ่งแก้ว แล้วใส่ใบกะเพรา
15 ใบ บั่นเป็นน้ำ ดื่มแล้วจะช่วยให้อาการไอ ไอออกมาจากปอด จะขับเอาเซลล์เนื้อเยื่อ
ที่ตายไปแล้วในลำคอและปอดออกมาด้วย

5. ความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง ถ้ารักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์มักแนะนำ
ให้คนไข้กินยาตลอดชีวิต ซึ่งยารักษาโรคนี้ค่อนข้างมีผลข้างเคียง ในขณะที่การรักษ
ด้วยธรรมชาติบำบัด แนะนำให้รับประทานเฉพาะผักและผลไม้เท่านั้น ความดันโลหิต
ก็ลดลงในระดับปกติได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยาใด ๆ

6. โรคเบาหวาน

สัปดาห์ที่ ①

🍽️ ควรรับประทานอาหารเฉพาะผักสดทั้ง 3 มื้อ ทำเป็นสลัดผัก เช่น
แครอท มะเขือเทศ แตงกวา ผักใบเขียว ถั่วงอกเพาะเอง วันละประมาณ 1 - 2 ช้อน
ถ้ามีกลิ่นเหม็นเขียวอาจรับประทานคู่กับมะพร้าวขูดแต่ระวังอย่าเน้นมะพร้าวมากเกินไป

🍽️ ดื่มน้ำแครอท น้ำหยวกกล้วย หรือน้ำผักเขียว ควบคู่กับสลัดผัก

🍽️ เล่นโยคะเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15 นาที

สัปดาห์ที่ ②

🍽️ เริ่มรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวได้ในเฉพาะมื้อกลางวัน เมื่ออาการดีขึ้น
แล้วให้ค่อย ๆ เริ่มด้วยผลไม้ เมื่ออาการดีขึ้นอาจจะกลับมารับประทานข้าวได้ 1 มื้อ คือ
มื้อกลางวัน ควรมีผักสด และผักปรุงสุกในปริมาณเท่า ๆ กับข้าว และควรจะเป็น
อาหารมังสวิรัตินั้น เน้นอาหารที่เป็นธรรมชาติไม่ผ่านการแปรรูป

ข้อควรระวัง... ปัญหาในการรักษา คือ เมื่อผู้ป่วยมีน้ำตาลลดลงต่ำมาก
อาจช็อกหรือหมดสติได้ ถ้ามีอาการให้ใช้น้ำราดศีรษะ ให้ดื่มน้ำมะพร้าวผสมน้ำผึ้งได้

กรณีที่ผู้ป่วยไข้ยาหรือฉีดอินซูลินมาเป็นระยะเวลานาน เป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง ควรค่อย ๆ ลดปริมาณยาและจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญเรื่องธรรมชาติบำบัดดูแลอย่างใกล้ชิดด้วย

7. โรคหัวใจ

ถ้าในร่างกายมีแต่เลือดสกปรก คือ มีความเป็นกรด ชื้น หนืด และเต็มไปด้วยกรดไขมันที่เป็นอันตรายต่อร่างกายอันเนื่องมาจากการกินอาหารแบบผิด ๆ คุณภาพของเลือดเช่นนี้จะบั่นทอนการทำงานของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดอ่อนแอและลดประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ หัวใจต้องใช้พลังงานมากกว่าปกติในการสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกาย นอกจากนี้ ไขมันหรือสารแขวนลอยในกระแสโลหิตอาจไปเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูงและการอุดตันในหลอดเลือด ควรดูแลร่างกายดังนี้

- ◎ รับประทานแต้ผลไม้ 3 เดือน เลือดจะได้รับการชำระให้สะอาดขึ้น หลอดเลือดหัวใจจะแข็งแรงขึ้น การสั่กักันนี้ก็จะหายไป
- ◎ สำหรับคนที่เป็นอัมพาตและมีอาการของโรคหัวใจทั่วไป ให้อาบน้ำแดดในช่วงเวลา ก่อน 9 โมงเช้า และหลัง 4 โมงเย็น ครั้งละครึ่งชั่วโมงกรณีธรรมดา แต่ถ้าเจ็บป่วยมากควรออกไปตอนเที่ยงวัน แต่ใช้เวลาเพียง 5 นาที และมีผ้าเปียกโพกศีรษะอย่าให้แดดจัดเกินไป อย่าเร่งรีบค่อยเป็นค่อยไป
- ◎ กรณีที่มีการเจ็บปวดอย่างรุนแรง ให้ใช้น้ำร้อนและใช้ผ้าเย็นประคบสลับกัน โดยใช้ประคบร้อน 2 นาที ประคบเย็น 1 นาที

น้ำผลไม้กับการบำบัดโรคที่แตกต่างกัน

1. โรคมะเร็งมีความเห็นหลากหลายว่าน้ำผลไม้ชนิดใดบ้างให้ผลการรักษาได้สูงสุด โดยทั่วไปมักจะใช้น้ำผลไม้ ดังนี้

☼ น้ำแครอท น้ำองุ่น น้ำบิทรูท น้ำแอปเปิ้ล น้ำขิง น้ำมะละกอ น้ำมะเขือเทศ น้ำต้นกล้าข้าวสาลี

2. โรคหัวใจ

- ❖ ดื่มน้ำผึ้ง น้ำมะพร้าวอ่อน น้ำมะละกอ น้ำทับทิม น้ำสับปะรด

น้ำกระเทียม

3. อาหารเป็นพิษอย่างรุนแรง

- ❖ น้ำมะพร้าวอ่อน

4. ไข้หวัด

- ❖ น้ำมะนาวอุ่น น้ำขิง น้ำส้ม น้ำแครอท น้ำหัวผักกาดขาว น้ำกระเทียม
- ❖ คลุมโปงออบไอน้ำ โดยสูดไอระเหยของน้ำร้อนที่ผสมใบหูเสือและ

เกลือเล็กน้อย

5. ท้องเสีย

- ❖ ดื่มน้ำแอปเปิ้ล น้ำกระเทียม น้ำหัวบีทรูท น้ำสับปะรด
- ❖ นอนพักให้เต็มที่

6. อาการหายใจลำบาก/กลืนลำบาก

- ❖ ดื่มน้ำสับปะรด โดยกลืนคอกและปาก ก่อนกลืนช้า ๆ
- ❖ ดื่มน้ำผสมหัวหอม หัวกระเทียมคั้นสด

7. เป็นไข้

- ❖ งดอาหารแข็ง
- ❖ ดื่มน้ำมะนาวและน้ำผึ้งยามเช้า
- ❖ ดื่มน้ำอุ่นผสมกระเทียม และหอมแดงคั้น 1 ช้อนชา
- ❖ น้ำใบกะหล่ำ 3 - 4 ใบเฉพาะกลีบนอก
- ❖ น้ำผักเขียว น้ำใบโหระพา น้ำทับทิม น้ำส้มเขียวหวาน น้ำส้มเซ็ง
- ❖ นอนพักผ่อนอย่างเต็มที่

เบื่อกับการกินผลไม้สด ผักสด และอาหารมังสวิรัต

รับประทานผลไม้สดในมือเช้าและเย็น รับประทานข้าว ผักสด และอาหาร
มังสวิรัตในมือกลางวันก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว

๕ กินเมื่อร่างกายต้องการ (หิว) จริง ๆ เท่านั้น ถ้าไม่หิวแสดงว่าระบบย่อยอาหารยังไม่พร้อมจะทำงาน จะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการย่อยตามมา เป็นการทรมาณร่างกายโดยไม่จำเป็น

๕ ระลึกรู้ถึงคุณค่าของความรัก ความใส่ใจ ความเมตตาจากผู้ปรุงอาหาร จากผู้บำรุงหล่อเลี้ยงพันธุ์พืช ผัก ผลไม้ และจากธรรมชาติที่แวดล้อมให้เกิดพืชผลหลากหลาย

๕ กินอย่างมีสติ เพื่อให้ลิ้นได้รับรสชาติที่แท้จริงของอาหาร

๕ เคี้ยวประมาณ 32 ครั้งต่อ 1 คำเคี้ยว เพื่อลดภาระแก่กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก

๕ กินอาหารที่สด สะอาด เพื่อชำระล้างร่างกาย

๕ ไม่ควรกินอาหารปนกันหลายอย่าง เพราะกระเพาะต้องทำงานหนักในการย่อยอาหาร ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกกินผลไม้เพียงชนิดใดชนิดหนึ่งในแต่ละมื้อ หรือกินผลไม้ที่มีรสอยู่ในกลุ่มเดียวกัน คือ ถ้ากินผลไม้หวานก็ควรเป็นผลไม้หวานทั้งหมด หรือผลไม้เปรี้ยวทั้งหมด

๕ ไม่กินข้าวปะปนกับผลไม้ ถ้ากินข้าวแล้วก็ไม่ควรกินผลไม้ หรือถ้ากินผลไม้แล้วก็ไม่ควรกินข้าว หากต้องการกิน ก็อาจกินผลไม้ก่อนมื้ออาหาร ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมงครึ่ง

๕ ไม่ควรกินอาหารให้อิ่มจนเกินไป เพราะจะกลายเป็นภาระแก่ร่างกาย ทำให้ไม่สามารถย่อยอาหารได้ทั้งหมด อาหารนั้นจะกลายเป็นของเสียตกค้างอยู่ในร่างกาย เมื่ออาหารนั้นจะมีประโยชน์เพียงใดก็ไม่เป็นผลดีแก่ร่างกายเสีย ถ้าต้องการให้อาหารเป็นยาควรกินแค่ครึ่งท้อง เพื่อให้มีที่ว่างสำหรับอากาศและน้ำย่อยซึ่งหลังวันละ 3 ลิตร ช่วยให้กระเพาะอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น

๕ ไม่ควรกินข้าวคั่ว น้ำคั่ว หรือดื่มน้ำหลังจากกินข้าวอิ่มทันที เพราะน้ำจะเข้าไปเจือจางน้ำย่อย ทำให้กระเพาะอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่ ให้ดื่มน้ำหลังกินอาหารประมาณ 1 ชั่วโมง



๕ ทำจิตใจให้เบิกบานขณะกินอาหาร เราไม่มีสิทธิ์ใด ๆ เลยที่จะใส่สิ่งที่ เป็นทุกข์เข้าไปในจิตใจขณะกินอาหาร การกินอาหารด้วยอารมณ์ที่เป็นลบ มีผลต่อ กิจกรรมการย่อยอาหารของร่างกาย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ นำไปสู่โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ฯลฯ

ในขณะที่กินอาหารเราจึงควรสลัดความ ตึงเครียดออกไปให้หมด ด้วยการหายใจ เข้าออกยาวเต็มปอด ให้จิตใจจดจ่อกับการกิน เท่านั้น ให้โอกาสฟันได้ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง เคี้ยวละเอียดให้ลิ้นได้รับรสชาติ และส่ง สัญญาณให้ร่างกายหลั่งน้ำย่อยให้ตรงกับ รสอาหารแต่ละรส **ความวิตกกังวลมีผล โดยตรงต่อการทำหน้าที่ของกระเพาะอาหาร และม้าม ความรู้สึกเศร้ามีผลโดยตรงต่อ ปอด และลำไส้**



๖ เพื่อเกื้อกูลแก่การย่อย อาหาร ควรนั่งสมาธิเพชร 15 นาที หลัง กินอาหารจะช่วยให้ระบบการย่อยทำงานได้ดีและช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

การดื่มน้ำ

ควรดื่มน้ำเมื่อกระหายเท่านั้น เพราะในอาหารตามหลักธรรมชาติป่าบัตันั้น มีน้ำมากอยู่แล้ว เมื่อร่างกายต้องการน้ำจะส่งสัญญาณด้วยการทำให้ปากแห้ง เราจึง ค่อยดื่ม ไม่ควรกลืนน้ำทันที ควรอมไว้สักครู่เพื่อปรับอุณหภูมิของน้ำให้เหมาะสมกับ อุณหภูมิของร่างกายและช่วยให้ร่างกายได้รับการย่อยจากน้ำลาย ไม่ควรดื่มน้ำเมื่อหิว ให้ ดื่มเมื่อกระหายเท่านั้น

แม็คโครไบโอติกส์ เชื่อว่าการดื่มน้ำมากทำให้เกิดความกลัวในการดำรงชีวิต สำหรับทางกายภาพนั้นจะทำให้ไตอ่อนแอ โดยเชื่อว่าระบบไตไม่เหมือนกับระบบน้ำทั่วไป เป็นการดูถูกระบบการทำงานของไตอย่างมากที่คิดว่าน้ำจะช่วยให้ไตทำงานน้อยลง ระบบระบายน้ำทั่วไป ต้องการน้ำจำนวนมากในการกำจัดสิ่งสกปรกออกจากท่อต่าง ๆ แต่ระบบไตทำงานซับซ้อนกว่าระบบท่อมาก ไตประกอบด้วยเนื้อเยื่อที่มีลักษณะยืดหยุ่น

และเป็นรูปพรุน ทำให้สามารถกรอง แพร่ และดูดซึมได้ การดื่มน้ำจำนวนมากจะทำให้เนื้อเยื่อของไตชุ่มไปด้วยน้ำและบวม ส่งผลให้ช่องทางต่าง ๆ ในไตแคบลงซึ่งจะลดประสิทธิภาพในการทำงานของไต ฉะนั้น ถ้าไม่ต้องการให้ไตทำงานหนัก เราก็ควรจะดื่มน้ำของเหลวให้น้อยลงด้วย นอกจากนี้การดื่มน้ำมากเกินไปจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เพราะน้ำเข้าไปเจือจางความเข้มข้นของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ จึงทำให้หัวใจต้องสูบน้ำเลือดมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ อย่างเพียงพอ

การนอนหลับ

ควรเข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่ม และตื่นแต่เช้าตรู่ก่อน 6 โมงเช้า หากนอนดึกเกินไปเที่ยงคืนไปแล้ว ไม่ว่าจะนอนตื่นสายแค่ไหนก็ไม่อาจชดเชยได้ ร่างกายจะยังคงอ่อนเพลีย นอกจากนี้ ฮอรโมนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต (Growth Hormone) จะหลั่งขณะหลับ ในช่วงเวลา 4 ทุ่มถึงเที่ยงคืนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย หากเลยเที่ยงคืนไปแล้วร่างกายจะหยุดหลั่งฮอรโมนดังกล่าว และควรเข้านอนหลังอาหารเย็นอย่างน้อย 3 ชั่วโมง

ในระหว่างหลับ สมองต้องการระบายสารพิษ (Toxin) ในระหว่างตื่นสมองต้องการอาหาร อาหารที่จำเป็นสำหรับบำรุงสมองและระบบประสาท คือ น้ำตาลในเลือดหรือกลูโคส ซึ่งได้จากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และตัวสำคัญที่ช่วยให้คาร์โบไฮเดรตกลายเป็นกลูโคสคือ วิตามินบีต่าง ๆ (บี 1 บี 2 บีคอมเพล็กซ์ เป็นต้น) ส่วนตัวสำคัญที่สุดในการนำอาหารไปเลี้ยงสมองและระบบประสาท คือ วิตามินบี 1 หรือธัยามีน (Thiamine)

หากนอนหลับสนิท นอนเพียง 5 - 6 ชั่วโมงก็พอแล้ว การนอนมากเกินไปก็ไม่เป็นผลดีแก่ร่างกาย กล่าวคือ คนที่ "นอนกินบ้านกินเมือง" ส่วนมากจะขาดวิตามินบี 1 เพราะร่างกายจะดึงวิตามินบี 1 ไปเลี้ยงสมองและระบบประสาทในตอนที่ร่างกายตื่นอยู่ เมื่อนอนมากเกินไป ร่างกายก็จะดึงวิตามินบี 1 ไปใช้ได้น้อย

ส่วนคนที่กินหวานมาก ๆ กินน้ำตาลทราย กินขนม ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ น้ำตาลจะเข้าไปทำลายวิตามินบี 1 โดยเหตุนี้เองคนกินหวานจึงร่วงเหงาหวานนอนนอนกินบ้านกินเมืองเป็นประจำ ถ้ากินวิตามินบี 1 มากเกินไป ก็ทำให้เกิดเป็นพิษ (Toxicity) ได้เช่นกัน ทางที่ดีที่สุดคือ ใช้ชีวิตตามหลักธรรมชาติบำบัด กินอาหารสดนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่มากไม่น้อยเกินไป

รายชื่อ ข้าราชการผู้เกษียณอายุ



กรมวิชาการเกษตร



รายชื่อข้าราชการ
ผู้เกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ 2548
กรมวิชาการเกษตร

ชื่อ-สกุล/ตำแหน่ง/สังกัด

ที่อยู่/หมายเลขโทรศัพท์

กรมวิชาการเกษตร

1. นายประเสริฐ อนุพันธ์ 77/69 หมู่ 7 ถ.สายไหม แขวงสายไหม
รองอธิบดี 9 เขตสายไหม กทม. 10220
โทร. 0-2991-2711, 0-2523-6397
2. นายสมคิด ดิสดาพร 4/938 ถ.เสรีไทย แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม
นักวิชาการเกษตร 10 ชช. กทม. 10240
โทร. 0-2379-7192
3. นายสมพร อิศรานุรักษ์ 86/44 ถ.ลาดปลาเค้า แขวงจรเขี้ยว
นักวิชาการเกษตร 9 ชช. เขตลาดพร้าว กทม. 10230
โทร. 0-2570-6815
4. นายทวี คุปต์กัญจนากุล 182/9 หมู่ 4 ต.ไผ่ลิง อ.พระนครศรีอยุธยา
นักวิชาการเกษตร 9 ชช. จ.พระนครศรีอยุธยา 13000
5. นางวัฒนา จารณศรี 4/429 หมู่บ้านสหกรณ์ ซ.17 ถ.เสรีไทย
นักกีฏวิทยา 9 ชช. แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม. 10240
6. นางณภัทร สนธิรัตน์ 100/454 ซ.รามอินทรา 67 ถ.รามอินทรา
นักวิชาการโรคพืช 9 ชช. แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กทม. 10230

ชื่อ-สกุล/ตำแหน่ง/สังกัด	ที่อยู่/หมายเลขโทรศัพท์
7. นายสุวัฒน์ รัตนะรัต นักวิชาการเกษตร 9 ชช.	100/232 หมู่ 11 หมู่บ้านอมรพันธ์ 9 ซ.เสนานิคม 1 ถ.พหลโยธิน แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กทม. 10230 โทร. 0-2570-3047, 0-2942-2569
สถาบันวิจัยข้าว	
8. นายวิชัย หิรัญญปกรณ ผู้อำนวยการสถาบัน 8	59/107 หมู่บ้านวังไผ่ ถ.รามอินทรา ซอย 5 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กทม.10220
สถาบันวิจัยยาง	
ฝ่ายบริหารทั่วไป งานธุรการ	
9. นายปราโมทย์ โกสินทร์ เจ้าหน้าที่ธุรการ 5	66/29 ซ.นารถสุนทร ต.บางเมือง อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10700
ส่วนการผลิตยาง	
10. นายสุนทร วิทยาธีรรัตน์ นักวิชาการเกษตร 8	45 หมู่ 16 ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120 โทร. 0-2591-8040
สำนักควบคุมพืชและวัสดุการเกษตร	
ด่านตรวจพืชท่าอากาศยานกรุงเทพ	
11. นายศักดิ์สิทธิ์ จันทวงศ์ เจ้าพนักงานการเกษตร 6	52/27 ซ.เกษตรศาสตร์ ถ.พหลโยธิน 45 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900 โทร. 0-2579-0490

ชื่อ-สกุล/ตำแหน่ง/สังกัด

ที่อยู่/หมายเลขโทรศัพท์

ด้านตรวจพิชิตทำเรือกรุงเทพ

12. นายสมพร ลิวเฉลิมวงศ์
นักวิชาการเกษตร 8

4 หมู่ 10 ถ.คลองทวีวัฒนา แขวงหนองค้างพลู
เขตหนองแขม กทม. 10160
โทร. 0-2421-6695

13. นายสิงขร เสนะเกตุ
นักวิชาการเกษตร 7ว

90/2 หมู่ 6 ซ. A34 ถ.สามสี-ห้า ต.บางคูวัด
อ.เมือง จ.ปทุมธานี 12000
โทร. 0-2977-0245

ส่วนควบคุมพืชภาคเหนือ ด้านตรวจพืชเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

14. นายอนุเทพ รัชเทย์
เจ้าพนักงานการเกษตร 6

141 หมู่ 4 บ้านวังลาว ต.เวียง อ.เชียงใหม่
จ.เชียงใหม่ 57150

ส่วนควบคุมพืชภาคใต้ ด้านตรวจพืชป่าดงเบญจ จังหวัดสงขลา

15. นางธนพร มีนุ่น
เจ้าพนักงานการเกษตร 6

132/11 หมู่ 2 ซ.ชนนกร ถ.กาญจนวณิช
ต.เขารูปช้าง อ.เมือง จ.สงขลา 90000
โทร. 0-1738-3241

ด้านตรวจพิชิตทำเรือปัตตานี จังหวัดปัตตานี

16. นายจำลอง แซ่เลียง

42/28 หมู่ 2 ซ.เพชรยินดี ถ.กาญจนวณิช
เจ้าหน้าที่บริหารงานการเกษตร 6 ต.เขารูปช้าง อ.เมือง จ.สงขลา 90000
โทร. 0-7444-3447

สำนักวิจัยพัฒนาการอารักขาพืช

17. นางสาวอรุณี วงษ์กอบรัชฎ์
นักวิชาการเกษตร 8

22/25 ซ.ลาดพร้าว 1 ถ.ลาดพร้าว แขวงจอมพล
เขตจตุจักร กทม. 10900
โทร. 0-2513-4351

ชื่อ-สกุล/ตำแหน่ง/สังกัด

ที่อยู่/หมายเลขโทรศัพท์

สำนักวิจัยพัฒนาเทคโนโลยีชีวภาพ

กลุ่มวิจัยพัฒนาธนาคารเชื้อพันธุ์พืชและจุลินทรีย์

18. นางสาวสิริพันธุ์ ศรีจักรวาท 100/631 ซ.อมรพันธุ์ 9 ซ. 8 เสนานิคม 1

นักวิชาการเกษตร 8ว

ถ.พหลโยธิน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร

กทม. 10230

โทร. 0-2570-3723

19. นางสาวสมพร สุริยันต์

245 หมู่ 1 ซ.เพิ่มสุข 1 แขวงทับยาว

นักวิชาการเกษตร 7ว

เขตลาดกระบัง กทม. 10520

โทร. 0-9044-1754, 0-2327-0342,

0-5122-7596

สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิตทางการเกษตร

กลุ่มวิจัยปฐพีวิทยา

20. นางสาวประไพ ชัยโรจน์

32 ซ.สุขใจสามัคคี ถ.กรุงเทพ-นนทบุรี

นักวิชาการเกษตร 8ว

เขตบางซื่อ กทม. 10800

โทร. 0-2587-1229

กลุ่มวิจัยเกษตรเคมี กลุ่มงานพัฒนาระบบตรวจสอบคุณภาพปุ๋ย

21. นางสาววาสนา ยวดี

21/16 ถ.งามวงศ์วาน แขวงลาดยาว

นักวิทยาศาสตร์ 8ว

เขตจตุจักร กทม. 10900

โทร. 0-2579-4261

ชื่อ-สกุล/ตำแหน่ง/สังกัด

ที่อยู่/หมายเลขโทรศัพท์

กลุ่มงานพัฒนาระบบตรวจสอบคุณภาพดินและน้ำ

22. นางสาวอารี ไชยาภินันท์ 80/42 หมู่ 4 ช.เสนานิคม ถ.พหลโยธิน
นักวิทยาศาสตร์ 8ว แขวงจระเข้บัว เขตลาดพร้าว กทม. 10230
โทร. 0-2578-1891

กลุ่มงานวิเคราะห์วิจัยเคมีสิ่งแวดล้อม

23. นางไพลิน เหล็กทอง 102/16 หมู่ 6 ซ.นวมินทร์ 89 ถ.นวมินทร์
นักวิทยาศาสตร์ 8ว แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม. 10240
โทร. 0-2379-1007

กลุ่มงานวิเคราะห์วิจัยวัตถุเคมีและการเกษตร

24. นางรัชดาพร เกษมประสิทธิ์สุข 2004/64 ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง
นักวิทยาศาสตร์ 8ว เขตดินแดง กทม. 10400
โทร. 0-2277-8226

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มวิชาการ

25. นายเกียรติชัย อารยางกูร 94 หมู่ 4 ต.ริมเหนือ อ.แมริม
นักวิชาการเกษตร 8ว จ.เชียงใหม่ 50120

ศูนย์วิจัยพืชไร่เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มวิจัย

26. นางมณฑา นันทพันธ์ 43/1 หมู่ 5 ต.หนองหาน อ.สันทราย
นักวิชาการเกษตร 8ว จ.เชียงใหม่ 50290

ชื่อ-สกุล/ตำแหน่ง/สังกัด

ที่อยู่/หมายเลขโทรศัพท์

27. นางเพ็ญแข นาดไทรภพ 140 หมู่ 5 ต.สันปูเลย อ.ดอยสะเก็ด
นักวิชาการเกษตร 7ว จ.เชียงใหม่ 50220

ศูนย์วิจัยข้าวเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มวิจัย

28. นางทิพวัลย์ สุกมณีนันท์ 77 หมู่ 4 ต.สุเทพ อ.เมือง
นักวิชาการเกษตร 8ว จ.เชียงใหม่ 50000
โทร. 0-5327-8302

ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัยการผลิตเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มบริการวิชาการ

29. นายประนอม เพ็ญกาสิทธิ์ 185 หมู่ 6 ต.โป่งน้ำร้อน อ.ฝาง
เจ้าพนักงานการเกษตร 5 จ.เชียงใหม่ 50110

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก

กลุ่มวิชาการ

30. นายมรกต อักษรสวาสดี 336/3 ซ.วัดดาวดึงส์ จ.รพูนสินทวงศ์ 40
นักวิชาการเกษตร 8ว แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กทม. 10700
โทร. 0-2433-5746, 0-1973-1677

ศูนย์วิจัยพืชไร่เพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

กลุ่มวิจัย

31. นายสมภูมิ ชัญฉวาร 97/5 หมู่ 10 ต.สะเตียง อ.เมือง
เจ้าพนักงานการเกษตร 6 จ.เพชรบูรณ์ 67000

รายชื่อข้าราชการผู้เกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ 2548

กรมวิชาการเกษตร

ชื่อ-สกุล/ตำแหน่ง/สังกัด

ที่อยู่/หมายเลขโทรศัพท์

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 4 จังหวัดอุบลราชธานี

32. นายนิรันดร์ ทองพันธ์ 609 หมู่บ้านชลนิเวศน์ ซ.11 ถ.ประชาชื่น
ผู้อำนวยการสำนัก 9 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900
โทร. 0-1875-1877, 0-2587-3177

กลุ่มวิชาการ

33. นายชาญชัย อ่อนสอาด 30/8 ถ.เทศบาล 22 ต.วารินชำราบ
นักวิชาการเกษตร 8ว อ. วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190
โทร. 0-4526-6841

ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัยการผลิตมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม
งานผลิตเมล็ดพันธุ์

34. นายชัชวาล เกิดธรรม 93 หมู่ 3 ถ.208 ต.ท่าสองคอน อ.เมือง
เจ้าพนักงานการเกษตร 6 จ.มหาสารคาม 44000
โทร. 0-1871-9132

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 5 จังหวัดชัยนาท

กลุ่มวิชาการ

35. นายชัชวาลย์ มีแสงเพชร 127 หมู่ 7 ต.บางหลวง อ.สรรพยา
นักวิชาการเกษตร 8ว จ.ชัยนาท 17150
โทร. 0-9907-7036

ชื่อ-สกุล/ตำแหน่ง/สังกัด

ที่อยู่/หมายเลขโทรศัพท์

ศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

ฝ่ายบริหารทั่วไป งานจัดการไร่นา

36. นายพนนต์ ขาวสะอาด 91/1 หมู่ 1 ต.รังสิต อ.ธัญบุรี
เจ้าพนักงานการเกษตร 6 จ.ปทุมธานี 12100
โทร. 0-2577-3914

กลุ่มวิจัย

37. นางอ่วม คงชู 5/425 หมู่ 9 ต.บางตลาด อ.ปากเกร็ด
เจ้าพนักงานการเกษตร 6 จ.นนทบุรี 11120
โทร. 0-2573-4909

ศูนย์วิจัยข้าวสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

กลุ่มวิจัย

38. นายไพรัช ดั่งพันธุย์ 130/9 หมู่ 2 ต.ดอนก่ายาน อ.เมือง
นักวิชาการเกษตร 8ว จ.สุพรรณบุรี 72000

ศูนย์วิจัยพืชไร่สุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

กลุ่มวิจัย

39. นายประภาส ดาริพัฒน์ 232 หมู่ 4 ต.จรเข้สามพัน อ.อู่ทอง
นักวิชาการเกษตร 7ว จ.สุพรรณบุรี 72160
โทร. 0-7911-4066

ชื่อ-สกุล/ตำแหน่ง/สังกัด

ที่อยู่/หมายเลขโทรศัพท์

ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัยการผลิตปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี
กลุ่มบริการวิชาการ

40. นางประดับ วิทยารัตน์ 45 หมู่ 16 ต.คลองสาม อ.คลองหลวง
นักวิชาการเกษตร 8ว จ.ปทุมธานี 12120
โทร. 0-2597-8040

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 6 จังหวัดจันทบุรี

ศูนย์วิจัยข้าวปราชญ์บุรี จังหวัดปราชญ์บุรี

41. นายสุเทพ นุชสวาท 69/335 หมู่ 3 ต.บึงยี่โก อ.ธัญบุรี
ผู้อำนวยการศูนย์ 8 จ.ปทุมธานี 12130

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 7 จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ส่วนถ่ายทอดเทคโนโลยี

42. นายวิเชียร สุวรรณวงศ์ 19/1 หมู่ 3 ต.ท่าอุแท อ.กาญจนดิษฐ์
เจ้าพนักงานการเกษตร 5 จ.สุราษฎร์ธานี 84160
โทร. 0-7725-9373

ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร จังหวัดชุมพร

กลุ่มวิจัย

43. นายองอาจ ชังธาดา 70/12 หมู่ 2 ต.วิสัยใต้ อ.สวี
นักวิชาการเกษตร 7ว จ.ชุมพร 86130
โทร. 0-9118-1021

ชื่อ-สกุล/ตำแหน่ง/สังกัด

ที่อยู่/หมายเลขโทรศัพท์

สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 8 จังหวัดสงขลา

ศูนย์วิจัยพืชสวนยะลา จังหวัดยะลา

กลุ่มวิจัย

44. นายนิพนธ์ แก้วปฏิมา

64/43 หมู่ 2 ต.สะเตงนอก อ.เมือง

เจ้าพนักงานการเกษตร 6

จ.ยะลา 95000

กรมวิชาการเกษตร

รายชื่อ ลูกจ้างประจำพิเศษอายุ





รายชื่อลูกจ้างประจำ
ผู้เกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ 2548
กรมวิชาการเกษตร

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
1.	นางอุทัยทิพย์ สังกะขนิษฐ	พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 4 สำนักงานเลขานุการกรม
2.	นายถวัลย์ สังขพันธุ์	ช่างไม้ สำนักงานเลขานุการกรม
3.	นายสมภูมิ เล็กจันทร์	พนักงานขับรถยนต์ สำนักงานเลขานุการกรม
4.	นายประสาร ถนอมชาติ	พนักงานขับรถยนต์ สำนักงานเลขานุการกรม
5.	นางปราณี หะนิลณี	นักการภารโรง สำนักงานเลขานุการกรม
6.	นายสุวรรณ สีคร้าม	ยาม สำนักงานเลขานุการกรม
7.	นางลำจวน พันธุ์บุญรัตน์	พนักงานธุรการชั้น 3 กองคลัง
8.	นางภาณี สีนันทวงศ์	พนักงานบัญชีชั้น 3 กองคลัง
9.	นายดิ้ง เทียมฉิม	พนักงานธุรการชั้น 3 กองคุ้มครองพันธุ์พืช

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
10.	นายสุรโชค คชาชีวะ	พนักงานขับรถยนต์ กองคุ้มครองพันธุ์พืช
11.	นายยิ่ง ใจทยักระโทก	พนักงานเข้าและเย็บเล่ม กองแผนงานและวิชาการ
12.	นายสมชาติ วิบูลยารุณ	พนักงานพัสดุชั้น 3 สถาบันวิจัยเกษตรวิศวกรรม
13.	นายบุญส่ง ขำบางพูน	ช่างซ่อมบำรุงชั้น 4 สถาบันวิจัยเกษตรวิศวกรรม
14.	นางวันดี สว่างวงศ์	พนักงานบริการอัดสำเนา สถาบันวิจัยเกษตรวิศวกรรม
15.	นายประสิทธิ์ จันทรจูน	ช่างฝีมือโรงงานชั้น 2 สถาบันวิจัยเกษตรวิศวกรรม
16.	นายกมล จันทนะ	ช่างฝีมือโรงงานชั้น 3 สถาบันวิจัยเกษตรวิศวกรรม
17.	นายวันชัย แจ่มเมือง	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ สถาบันวิจัยเกษตรวิศวกรรม
18.	นายเสนาะ พันธวงศ์	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ สถาบันวิจัยเกษตรวิศวกรรม
19.	นางสาวรังสิตา เอี่ยมสรานนท์	พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 4 สถาบันวิจัยพืชไร่
20.	นางบังเอิญ คำวงศ์	คนงานเกษตร สถาบันวิจัยพืชสวน

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
21.	นายประวงษ์ ตาละนาค	พนักงานประจำห้องทดลอง สถาบันวิจัยพืชสวน
22.	นางมาลี ภูสี	พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 4 สำนักวิจัยพัฒนาการอารักขาพืช
23.	นายไพฑูรย์ สบายตัว	ช่างซ่อมบำรุงชั้น 4 สำนักวิจัยพัฒนาการอารักขาพืช
24.	นายอ่อง สมศรี	พนักงานขับรถยนต์ สำนักวิจัยพัฒนาการอารักขาพืช
25.	นายไพโรจน์ ต้นลิ้ม	ยาม สำนักวิจัยพัฒนาการอารักขาพืช
26.	นางศุภรัตน์ มีวงศ์	พนักงานประจำห้องทดลอง สำนักวิจัยพัฒนาการอารักขาพืช
27.	นางทวิ เปียพึง	นักการภารโรง สำนักวิจัยพัฒนาการอารักขาพืช
28.	นายสมนึก พักเส็ง	พนักงานประจำห้องทดลอง สำนักวิจัยพัฒนาการอารักขาพืช
29.	นายบัวหอม อยู่เอี่ยม	พนักงานเกษตรชั้น 3 สำนักวิจัยพัฒนาเทคโนโลยีชีวภาพ
30.	นายไพบูลย์ เนาวบุตร	หัวหน้าหมวดรถยนต์ สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิต ทางการเกษตร
31.	นางสาวสมปอง เขียวขาว	พนักงานประจำห้องทดลอง สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิต ทางการเกษตร

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
32.	นางบุญนาถ โตมีบุญ	นักการภารโรง สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิต ทางการเกษตร
33.	นางนฤมล รัตนศิริโรจน์	พนักงานประจำห้องทดลอง สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิต ทางการเกษตร
34.	นางวรสนา ชื่นสกุล	คณานทดลองการเกษตร สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิต ทางการเกษตร
35.	นายวิสุทธิ์ วงษ์ไทย	พนักงานประจำห้องทดลอง สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิต ทางการเกษตร
36.	นางสาววรรณ ศักดิ์สินท	พนักงานทดลอง สำนักวิจัยพัฒนาปัจจัยการผลิต ทางการเกษตร
37.	นางกัลยาณี พรหมเสนใจ	พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 1 สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 1 จังหวัดเชียงใหม่
38.	นายโหม ถิ่นถา	พนักงานขับรถยนต์ ศูนย์วิจัยข้าวแพร่ จังหวัดแพร่
39.	นายอนันต์ ทิพนี	ช่างไม้ ศูนย์วิจัยพืชไร่เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
40.	นายประพันธ์ จอมเมือง	พนักงานขับรถบรรทุก ศูนย์วิจัยพืชไร่เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
41.	นายทรัพย์ สมณะ	คณงาน ศูนย์วิจัยพืชไร่เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
42.	นางศรีจุม ชมภูแสงทอง	คณงาน ศูนย์วิจัยพืชไร่เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
43.	นายประทุม แสงซอ	คณงาน ศูนย์วิจัยพืชไร่เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
44.	นางประนอม พอสม	พนักงานพัสดุชั้น 3 ศูนย์วิจัยพืชสวนแพร่ จังหวัดแพร่
45.	นายอินัน วงศ์เทพ	ช่างไม้ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตเชียงราย จังหวัดเชียงราย
46.	นายทัศน์ สุนันตะ	คณงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตเชียงราย จังหวัดเชียงราย
47.	นางลำไย พรหมมี	คณงาน ศูนย์วิจัยข้าวพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
48.	นายจันทร์ ปิ่นเมฆ	คณงาน ศูนย์วิจัยพืชไร่เพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
49.	นายทวี ทรัพย์ศรี	คณงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย
50.	นายบัวโรย ผ่องนาค	คณงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย
51.	นายสำเภา ทิมมณี	คณงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย
52.	นางสมร ยิ้มเหงา	คณงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย
53.	นายประพันธ์ พลตรี	หัวหน้าหมวดสถานที่ ศูนย์วิจัยพืชไร่ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
54.	นายประสิทธิ์ สวัสดิ์วอ	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ ศูนย์วิจัยพืชไร่ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
55.	นายวิสิทธิ์ แก้วสำราญ	คณงานเกษตร ศูนย์วิจัยพืชไร่ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
56.	นายสุวรรณ ผาบจันดา	คณงานเกษตร ศูนย์วิจัยพืชไร่ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
57.	นายหัตถา ชันติสะพังหลวง	คณงาน ศูนย์วิจัยหม่อนไหมอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
58.	นางสาวแฉ่ม รัตนจันทร์	หัวหน้าหมวดสถานที่ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
59.	นายสงวน สุริฉาย	ช่างไม้ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
60.	นายหวั่น สัมผิว	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
61.	นายประสาธ มิมะจำ	พนักงานขับรถยนต์ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตหนองคาย จังหวัดหนองคาย
62.	นายสุนทร เรืองโพน	พนักงานเกษตรชั้น 3 ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตหนองคาย จังหวัดหนองคาย
63.	นายธีระศักดิ์ ขาแสน	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตสกลนคร จังหวัดสกลนคร
64.	นางบุญกอง พันธุ์กว้าง	นักการภารโรง ศูนย์วิจัยข้าวอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
65.	นายประมวล ภาชนะพูล	คณงาน ศูนย์วิจัยข้าวอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี
66.	นายสนิท สร้อยสิงห์	คณงาน ศูนย์วิจัยข้าวอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี
67.	นายผจญ แก้วทาสี	คณงาน ศูนย์วิจัยพืชไร่อุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี
68.	นายเฉลิม กำทรัพย์	คณงาน ศูนย์วิจัยพืชไร่อุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี
69.	นายวิบูลย์ชัย คณะบุรณ์	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ ศูนย์วิจัยพืชสวนศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ
70.	นายสุวรรณ พิมพ์ปัฐ	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ ศูนย์วิจัยหม่อนไหมนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
71.	นายปราณี ช่างชัย	หัวหน้าหมวดสถานที่ ศูนย์วิจัยข้าวสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์
72.	นางลูกอินทร์ สุดแสนดี	คณงาน ศูนย์วิจัยข้าวสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
73.	นายสมศักดิ์ หอมสูงเนิน	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ ศูนย์วิจัยพืชไร่นครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
74.	นายสนอง พรประสพ	คนงาน ศูนย์วิจัยพืชไร่นครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
75.	นายอุดร สร้อยสูงเนิน	คนงาน ศูนย์วิจัยพืชไร่นครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
76.	นายขวัญชัย ดีจันทิก	คนงาน ศูนย์วิจัยพืชไร่นครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
77.	นายณฤทธิ์ อินทรกำแหง	ช่างซ่อมบำรุงชั้น 4 ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิ ตมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม
78.	นายพรมมา ไชยรัตน์	ยาม ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิ ตมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม
79.	นางมาลี อินทรกำแหง	คนงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิ ตมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
80.	นายช่วง ไชยจันลา	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
81.	นายบุญหลาย สรภูมิ	พนักงานขับรถยนต์ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
82.	นายผุ่น พอกพูน	ช่างซ่อมบำรุงชั้น 4 ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
83.	นายแสวง ไยแจ่ม	คนงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
84.	นายมิตร แพทย์เพียร	ยาม ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี
85.	นางอนงค์ เกิงฝาก	คนงาน ศูนย์วิจัยข้าวปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี
86.	นายบุญน้อย สัมครเขตรการ	ยาม ศูนย์วิจัยพืชไร่นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
87.	นางสาวประจบ แป้งผง	นักรการภารโรง ศูนย์วิจัยพืชไร่สุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
88.	นายจรัส บัวคงดี	ยาม ศูนย์วิจัยพืชไร่สุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
89.	นางเรณู อำนวยเลขา	คณงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตราชบุรี จังหวัดราชบุรี
90.	นายพัฑฒ มีสมเดช	พนักงานขับรถยนต์ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
91.	นางชนนารถ สุขเกตุ	คณงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
92.	นางคำทอง ติมาก	คณงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
93.	นายประวิติ เมฆสัน	พนักงานขับรถยนต์ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตลพบุรี จังหวัดลพบุรี
94.	นายบุญส่ง แสงสุวรรณ	ยาม ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตลพบุรี จังหวัดลพบุรี

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
95.	นางเสมอ พงศ์สุวรรณ	พนักงานธุรการชั้น 3 ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตชัยนาท จังหวัดชัยนาท
96.	นางบังอร ตั้งจิตตรง	พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 2 ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตชัยนาท จังหวัดชัยนาท
97.	นางมานพ เอ็มสีแดง	พนักงานประจำห้องทดลอง ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตชัยนาท จังหวัดชัยนาท
98.	นางทองเล็ก สุขม่วง	พนักงานประจำห้องทดลอง ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตชัยนาท จังหวัดชัยนาท
99.	นายอุดม เพ็งแจ่ม	ช่างไม้ ศูนย์ปฏิบัติการเกษตรวิศวกรรมปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี
100.	นายพยัพ สุวรรณพิบูลย์	พนักงานขับรถยนต์ ศูนย์วิจัยยางอะเซติลเทร่า จังหวัดอะเซติลเทร่า
101.	นายประวิง ทองอยู่	พนักงานเกษตรชั้น 3 ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร จังหวัดชุมพร
102.	นายประภาส พร้อมประเสริฐ	พนักงานขับรถยนต์ ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร จังหวัดชุมพร

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
103.	นางสมร พร้อมประเสริฐ	นักการภารโรง ศูนย์วิจัยพืชสวนชุมพร จังหวัดชุมพร
104.	นายประยงค์ พูลสวัสดิ์	ยาม สำนักงานตลาดกลางยางพารา นครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช
105.	จ.อ.ธงชัย จิตณรงค์	คนงานเกษตร สำนักงานตลาดกลางยางพารา นครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช
106.	นายสมพงษ์ หนูแก้ว	ช่างไฟฟ้าชั้น 3 ศูนย์บริการวิชาการด้านพืช และปัจจัยการผลิตนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช
107.	นายวิไล จำรัสฉาย	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืช และปัจจัยการผลิตนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช
108.	นายสมเพียร จิตพิทักษ์	หัวหน้าหมวดโรงงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตกระบี่ จังหวัดกระบี่

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
109.	นายสว่าง ชายใหญ่	யாம் ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตกระบี่ จังหวัดกระบี่
110.	นายปาย ไสแสง	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตระนอง จังหวัดระนอง
111.	นายสำราญ หิตชนะ	คณงานเกษตร ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตระนอง จังหวัดระนอง
112.	นายจวน ชัยชนะ	พนักงานขับรถยนต์ ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตพังงา จังหวัดพังงา
113.	นางเสาวนีย์ อินเสน	พนักงานทดลอง สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 8 จังหวัดสงขลา
114.	นายประกอบ นวลพล	คณงานทดลองการเกษตร สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 8 จังหวัดสงขลา
115.	นายวุฒิ ไชยจักร	யாம் ศูนย์วิจัยพืชสวนตรัง จังหวัดตรัง
116.	นางจิตรลดา ใจภักดี	พนักงานพิมพ์ดีดชั้น 4 ศูนย์วิจัยยางสงขลา จังหวัดสงขลา

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
117.	นายสิทธิ์ ไชยมณี	พนักงานพัสดุชั้น 3 ศูนย์วิจัยยางสงขลา จังหวัดสงขลา
118.	นายสมบูรณ์ เล็กสุทธิ	พนักงานขับรถแทรกเตอร์ ศูนย์วิจัยยางสงขลา จังหวัดสงขลา
119.	นายกำพล จัตราชัยวงศ์	พนักงานขับรถยนต์ ศูนย์วิจัยยางสงขลา จังหวัดสงขลา
120.	นางแหวนเพชร หินการาม	นักการภารโรง ศูนย์วิจัยยางสงขลา จังหวัดสงขลา
121.	นางอุบล อุดมครบ	นักการภารโรง ศูนย์วิจัยยางสงขลา จังหวัดสงขลา
122.	นายสามารถ เจริญสุข	คนงาน ศูนย์วิจัยยางสงขลา จังหวัดสงขลา
123.	นายชูบศร พลสิทธิ์	คนงานเกษตร ศูนย์วิจัยยางนราธิวาส จังหวัดนราธิวาส
124.	นายคล้าย สีสุวรรณ	คนงาน ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย การผลิตปัตตานี จังหวัดปัตตานี
125.	นายระพีพันธ์ พลับแก้ว	หัวหน้าหมวดสถานที่ ศูนย์วิจัยพืชสวนยะลา จังหวัดยะลา
126.	นายสง่า สุธุข	หัวหน้าหมวดสถานที่ ศูนย์วิจัยพืชสวนยะลา จังหวัดยะลา

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด
-----	-----------	----------------

- | | | |
|------|------------------------|--|
| 127. | นายณานธ สิงโต | พนักงานพัสดุชั้น 3
ศูนย์วิจัยพืชสวนยะลา จังหวัดยะลา |
| 128. | นายอ่อนจันทร์ ศิริบุรณ | หัวหน้าหมวดสถานที่
ศูนย์วิจัยพืชสวนยะลา จังหวัดยะลา |
| 129. | นายวิจิตร ยอดยิ่ง | คณงานเกษตร
ศูนย์วิจัยพืชสวนยะลา จังหวัดยะลา |
| 130. | นายสุธรรม มากช่วย | คณงาน
ศูนย์บริการวิชาการด้านพืชและปัจจัย
การผลิตตรัง จังหวัดตรัง |
| 131. | นายจันทร์ เม่นคง | พนักงานขับรถยนต์
สำนักวิจัยและพัฒนาวิทยาการหลังการ
เก็บเกี่ยวและแปรรูปผลิตผลเกษตร |
| 132. | นางสุวิมล กิจบรรจงศิริ | พนักงานประจำห้องทดลอง
สำนักวิจัยและพัฒนาวิทยาการหลังการ
เก็บเกี่ยวและแปรรูปผลิตผลเกษตร |



รายพระนามและรายนาม เจ้ากรมและอธิบดีกรมวิชาการเกษตร



กรมวิชาการเกษตร



ราชพระนามและรายนาม

เจ้ากรมและอธิบดี

กรมวิชาการเกษตร

กรมหมื่นพิไชยมหินทโรดม

อธิบดีกรมช่างไหม

ตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน 2446 ถึงวันที่ 11 พฤศจิกายน 2452

พระยาสุรินทราชา

(นกยูง วิเศษกุล)

เจ้ากรมเพาะปลูก

ตั้งแต่ พ.ศ. 2452 ถึง พ.ศ. 2458

พระยาสิทธิศักดิ์ สนิทวงศ์

(ม.ร.ว.กัต สนิทวงศ์)

เจ้ากรมเพาะปลูก

ตั้งแต่เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2458 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2463

พระยาอาทธารบรธีรักษ์

(พ่อง โพธิ์สุนทร)

เจ้ากรมเพาะปลูก

ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2464 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2473

Dr. A.F.G. Kerr

อธิบดีกรมตรวจจกสิกรรม

ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2474 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2475

ม.จ.สิทธิพร กฤดากร

อธิบดีกรมตรวจจกสิกรรม

ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2475 ถึงวันที่ 15 มีนาคม 2476

หลวงสุวรรณวาจกกสิกิจ (สุวรรณ เรศานนท์)

อธิบดีกรมเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 16 มีนาคม 2476 ถึงวันที่ 31 มกราคม 2479

พระยาชลมารคพิจารณ์ (ม.ล.พงษ์ สนิทวงศ์)

อธิบดีกรมเกษตรและการประมง

ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2479 ถึงวันที่ 6 ตุลาคม 2481

พระช่วงเกษตรศิลปการ (ช่วง เกษตรโลจาเย)

อธิบดีกรมเกษตรและการประมง

ตั้งแต่วันที่ 17 มิถุนายน 2482 ถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2491

รายพระนามและรายนามเจ้ากรมและอธิบดี

กรมวิชาการเกษตร

นายอินทร์ จันทรสถิตย์

อธิบดีกรมกสิกรรม

ตั้งแต่วันที่ 18 มกราคม 2492 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2499

ม.จ.ลักษณาร เกษมสันต์

อธิบดีกรมกสิกรรม

ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2499 ถึงวันที่ 3 มีนาคม 2503

ม.ร.ว.จักรทอง ทองใหญ่

อธิบดีกรมกสิกรรม

ตั้งแต่วันที่ 4 มีนาคม 2503 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2503

ม.จ.จักรพันธ์เพ็ญศิริ จักรพันธ์

อธิบดีกรมกสิกรรม

ตั้งแต่วันที่ 10 สิงหาคม 2504 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2512

ดร.พิศ ปณยาลักษณ์

อธิบดีกรมกสิกรรม

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2512 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2515

ดร.สละ กศานนท์

อธิบดีกรมการข้าว

ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2504 ถึงวันที่ 1 เมษายน 2513

ดร.ภักดี สุคนันท์

อธิบดีกรมการข้าว

ตั้งแต่วันที่ 5 ตุลาคม 2513 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2515

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2515 ถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2518

ดร.ประกอบ กาญจนสุนัย

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2518 ถึงวันที่ 15 พฤษภาคม 2523

นายเพ็ชร ฐิตะฐาน

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 16 พฤษภาคม 2523 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2525

นายยุกติ สาริกะภูติ

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2525 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2530

ฉายพระนามและฉายนามเจ้ากรมและอธิบดี

กรมวิชาการเกษตร

ดร.ฤกษ์ ศยามานนท์

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2530 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2532

ดร.กนกจิตร วงษ์ศิริ

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2532 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2534

นายอำพล เสนาณรงค์

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2534 ถึงวันที่ 14 มิถุนายน 2535

ว่าที่ ร.ต.มนตรี ฤมาคม

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2535 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2537

นายสัมฤทธิ์ ชัยวรรณคุปต์

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2537 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2538

นายวิจิตร เบญจศีล

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2538 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2540

นายอนันต์ ดาโลดม

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2540 ถึงวันที่ 25 มีนาคม 2544

นายสมศักดิ์ สิงห์ทะ

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 30 เมษายน 2544 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2545

นายอรรถจักร์ แสงรักชาวงศ์

อธิบดีกรมวิชาการเกษตร

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2545 ถึงปัจจุบัน

พจน. อารยการพิมพ์

99/2 ซอยพระสุธี ถนนเคอเนอ แรบบรวันเวท เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0 2282 6033-4 โทรสาร 0 2280 2187-8

E-mail : aroonprinting@yahoo.com http://www.aroonprinting.com

