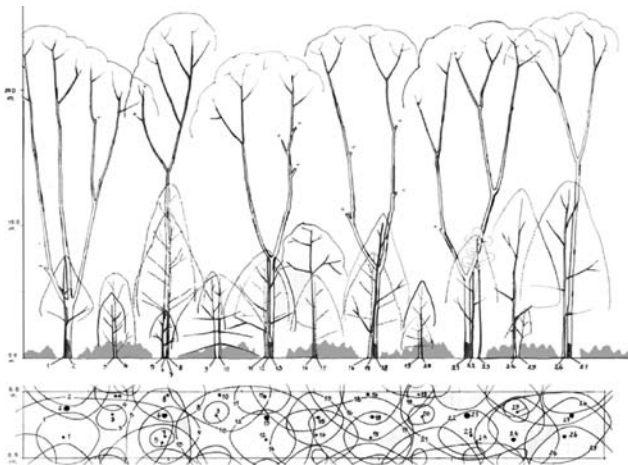


# แนวทางการสร้างความหลากหลาย ในสวนยางพารา



## แนวทางสร้างความหลากหลาย ในสวนยางพารา



**ผู้เขียน:** ผศ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี

**บรรณาธิการ:** ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรัฐดี, ดร.เพ็ญ สุขมาก และวรรณ สุวรรณชาติ

**ผลิตและเผยแพร่โดย:**

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ชั้น 10 อาคารศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้ และอาคารบริหารวิชาการ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110  
โทรศัพท์ 074-282902 แฟกซ์ 074-282901

**ปก/รูปเล่ม:** ฝนพรพร อินทรนิवास

**พิมพ์ที่:** โฟ-บาร์ด. 280/2 หมู่ 6 ถ.ปูลณณกันต์ ต.ทุ่งใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110  
โทรศัพท์/โทรสาร 089-6595338, 074-551133 E-mail: fonpat1971@gmail.com

**พิมพ์ครั้งแรก:** พฤษภาคม 2561

**จำนวน:** 1,000 เล่ม



แรงจูงใจเขียนเรื่องนี้เนื่องจากสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สจรส.ม.อ.) มีนโยบายเพิ่มความหลากหลายในสวนยางพาราเพื่อช่วยให้มีภูมิคุ้มกันทางอาหารในพื้นที่สวนยางพารา ซึ่งเห็นว่านโยบายนี้สามารถจะได้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งทางตรง เช่น ได้พืชวัตถุดิบอาหารและหากเหลือกินเอาไปขายก็มีรายได้เพิ่มจากพื้นที่สวนยางได้ ส่วนทางอ้อมนั้น เช่น เมื่อเอามากินก็จะมีผลดีต่อสุขภาพ ช่วยให้คุณภาพชีวิตดี และความหลากหลายทางชีวภาพจะทำให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้น จึงเกิดประโยชน์ได้ทั้งผู้ปฏิบัติที่คิดจัดสร้างขึ้นมาและผู้อื่นด้วยในสังคม ประกอบกับปัจจุบัน การยางแห่งประเทศไทย (กยท.) มีนโยบายลดพื้นที่ปลูกยางพาราโดยให้ค่าชดเชยการโค่น และมีนโยบายการให้ทุนสงเคราะห์ปลูกยางแบบ 5 จึงเห็นว่าเป็นโอกาสที่จะนำความหลากหลายทางชีวภาพกลับคืนสู่สวนยางพาราได้

ในเอกสารนี้ได้แสดงตัวอย่างความหลากหลายทางชีวภาพ ในสวนยางพาราที่เคยพบเห็นในอดีต ข้อมูลการใช้ประโยชน์พืชพรรณตามภูมิปัญญาท้องถิ่นพอสังเขป หากมีข้อมูลเพิ่มเติมที่จะเกิดประโยชน์ร่วมกัน โปรดชี้แนะมาที่ผู้จัดทำก็จะเป็นพระคุณยิ่ง ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

**ผศ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี**

พฤษภาคม 2561

หลักการเหตุผลและความเป็นมา	4
.....	.....
ปัญหาสุขภาพ	5
.....	.....
ภูมิปัญญาท้องถิ่น	6
.....	.....
ผักพื้นบ้าน	7
.....	.....
ตำรับอาหาร	8
.....	.....
อาหารกับการกิน	10
.....	.....
อาหารเพื่อสุขภาพ	11
.....	.....
อาหารตามแพทย์แผนไทย	12
.....	.....
การอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน	13
.....	.....
พืชพรรณกินได้ในสวนยาง	14
.....	.....
ตัวอย่างรูปแบบวนเกษตรและเกษตรผสมผสาน	42
.....	.....
ทางลัดสู่ความสำเร็จ	78
.....	.....
สมาชิกเครือข่าย	79
.....	.....
บรรณานุกรม	106
.....	.....

ความหลากหลายทางชีวภาพช่วยแก้ปัญหาได้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม แต่การคิดสร้างความหลากหลายทางชีวภาพขึ้นมาใหม่ ณ ที่ใดที่หนึ่งนั้น ต้องเข้าใจ หรือรู้จักชนิดพันธุ์ต่าง ๆ ห่วงโซ่อาหารของชนิดพันธุ์เหล่านั้น และสภาพนิเวศหรือที่อยู่อาศัยที่แต่ละชนิดพันธุ์นั้นชอบ ซึ่งหากเราเข้าใจและเข้าใจความหลากหลายทางชีวภาพก็จะตามมาได้โดยไม่ยาก โดยทางตรง เช่น นำพาเข้ามาปลูกเองในชนิดที่เราชอบ และทางอ้อม เช่น หากนิเวศเหมาะสมจะมีชนิดพันธุ์ต่าง ๆ เข้ามาเองตามพาหะธรรมชาติ และตามห่วงโซ่อาหารที่ในบริเวณนิเวศนั้นมี

จากการประชุมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ระหว่างสมาชิกเครือข่ายเกษตรกรที่จะเพิ่มความหลากหลายในสวนยางที่การยางแห่งประเทศไทย (กยท.) คัดเลือกมาของ อ.หาดใหญ่ อ.สะเตา อ.เทพา และ อ.รัตภูมิ จ.สงขลา พบว่าในกลุ่มเครือข่ายกำลังมีปัญหาที่แตกต่างกัน เช่น สุขภาพไม่เอื้ออำนวยด้วยโรคภัย ไม่สามารถตัดสินใจว่าจะดำเนินการได้อย่างไรก่อนดี บางรายก็คิดว่ายากแต่อยากจะทำ จึงเขียนเอกสารนี้ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการฯ พิจารณาเป็นแนวทางตัดสินใจแก้ไขปัญหาลงอุปสรรคที่กำลังมีอยู่ จากการถอดบทเรียนผู้เข้าร่วมปฏิบัติการจัดสร้างสวนยาง ให้มีความหลากหลายทางชีวภาพที่ สสส. ให้การสนับสนุนโดย กยท. คัดเลือกเจ้าของสวน สรุปได้ว่าความสำเร็จของการจัดสร้างหรือจัดทำ จะได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสุขภาพเพราะคนที่ทำส่วนใหญ่เป็นผู้มีอายุ ผสมสองสี มีโรคภัยภาระหน้าที่มาก ไม่มีเวลา ไม่มีแรงงาน ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพืชพรรณ คนรุ่นใหม่ก็ยังไม่รู้จักชนิดพืชไม่รู้จักกิน จึงเลือกตัวอย่างมาจัดรวมให้เห็นเป็นแนวทางในส่วนที่คิดว่าตนเองมีส่วนเกี่ยวข้อง หรือพอจะนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไข ในการจัดสร้างสวนยางของตนเองได้ เพื่อเป็นกำลังใจให้ค่อย ๆ พัฒนา เมื่อมีข้อข้องใจอยากได้คำปรึกษาชี้แนะ ก็อาจแก้ไขได้เร็วขึ้น โดยอาจพิจารณาเลือกหาเอาจากเรื่องที่จะกล่าวตามหัวข้อต่อไปนี้

ปัจจุบันนี้มนุษย์กำลังได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม อันเนื่องมาจากการกระทำของมนุษย์เอง ที่ต้องการพัฒนาและทำให้ความหลากหลายทางชีวภาพลดลง จึงกระทบต่อความมั่นคงทางด้านอาหาร ที่เป็นส่วนช่วยให้มีภูมิคุ้มกันโรค กล่าวได้ว่าเรื่องของอาหารนั้น เกี่ยวข้องกันตั้งแต่ระดับบุคคล จนถึงระดับชาติและระดับโลก ความหลากหลายทางชีวภาพจึงเกี่ยวข้องกับห่วงโซ่อาหารตามระบบธรรมชาติด้วย เมื่อหลายกิจกรรมของมนุษย์ ส่งผลให้ความหลากหลายทางชีวภาพลดลง อาหารจากพืชพรรณผักพื้นบ้านก็เป็นปัญหาหนึ่ง ที่ได้รับผลกระทบต้องสูญหายไปจากพื้นที่นั้น ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม จนมีผลให้ภูมิปัญญาการกินหรือนำมาใช้ประโยชน์ ถูกหลงลืมและสูญหายไปตามกัน คนรุ่นใหม่ก็พึ่งพาปัจจัยภายนอกมากเกินไปจนลืมของดีใกล้ตัว ไม่ดำรงชีวิตแบบพอเพียง จึงชักนำไปสู่ปัญหาสุขภาพและความยากจน

ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านและแพทย์แผนไทยนั้น คนเราสามารถกินอาหารให้เป็นยารักษาโรคได้ ซึ่งจะเป็นการดูแลสุขภาพขั้นต้น ให้กับตนเองและคนในครอบครัว จึงควรอนุรักษ์และรู้จักกินพืชผักพื้นบ้าน เพื่อช่วยแก้ปัญหาสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง เพราะหากกินหลากชนิด หลากสี หลากกลิ่น จากสิ่งที่อยู่ในถิ่นของเราเอง จะได้รับสารอาหารที่เหมาะสมต่อการป้องกันโรคและดีต่อสุขภาพ ในภูมิภาคของเรา ดังนั้นการรู้จักกินพืชท้องถิ่นเราเอง จึงเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพได้อีกแนวทางหนึ่ง ผู้เฒ่าที่มีอายุมากมีโอกาสที่เคยรับรู้ และสร้างสมภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์พืชพรรณมากมาย ตามเวลาและประสบการณ์ที่ได้มีชีวิตอยู่บนโลกนี้ หากไม่นำมาถ่ายทอดให้คนรุ่นใหม่ได้รับรู้ ก็จะสามารถนำภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์พืชพรรณอาหารชนิดนั้น ๆ มาให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จักและเอามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกาลปัจจุบันได้



ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรู้ของชาวบ้านที่เกิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์ของบรรพบุรุษที่สั่งสม และถ่ายทอดต่อกันมาของผู้คนในท้องถิ่นจากรุ่นสู่รุ่น ใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกันในระบบนิเวศนั้น ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้ผลิต ผู้บริโภค และผู้ย่อยสลาย โดยมีชุมชนและบุคคลเป็นศูนย์กลางภูมิปัญญา แต่บางครั้งก็มีการเปลี่ยนแปลงได้ไปตามยุคสมัย เพื่อให้เกิดความเหมาะสมที่จะให้วิถีชีวิตของคนในชุมชนดำรงอยู่ได้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นถือเป็นทรัพย์สินทางปัญญาที่มีค่าของชุมชน ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ จึงได้มีการศึกษาวิจัยทางด้านคติชนวิทยาขึ้นในยุคปัจจุบัน

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการกินพืชผักพื้นบ้าน ได้เริ่มเกิดผลกระทบสูญหายอย่างรุนแรง เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงระบบการเพาะปลูกทางเกษตรกรรม ไปสู่เกษตรแผนใหม่หรือปฏิวัติเขียวที่สนับสนุนการปลูกพืชเป็นการเกษตรเชิงเดี่ยว ในอดีตมนุษย์มีการปลูกพืชกว่า 7,000 ชนิด แต่ปัจจุบันเหลือเพียงประมาณ 30 ชนิด ที่ประชากรโลกบริโภคเป็นอาหารหลัก (สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม.2552) แต่ยิ่งพัฒนาดูเหมือนว่าเกษตรกรยิ่งจนลง ทั้งนี้เพราะห่วงโซ่อาหารถูกทำลาย ความหลากหลายทางชีวภาพที่นำมาเป็นอาหารได้ลดลง ภูมิปัญญาเมื่อไม่มีโอกาสได้ใช้ก็เกิดการหลงลืมสูญหาย ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง (ประเวศ วะสี.2538) มีการศึกษามากมายที่อาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นฐานแล้วใช้วิทยาศาสตร์มาอธิบายต่อยอด เช่น ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย ในการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านที่เป็นได้ทั้งอาหารและยา เป็นต้น ดังนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญยิ่งควรอนุรักษ์ใช้ให้เหมาะสมกับกาลเวลาต่อไป

ผักพื้นบ้านเป็นพืชพรรณที่มีอยู่ทั่วไปตามระบบนิเวศต่าง ๆ เช่น เขา ป่า นา ทะเล ที่ชื้นแฉะชุ่มน้ำ ในพื้นที่หรือภูมิภาคนั้น ๆ ซึ่งผักพื้นบ้านมีอยู่มากมายหลายชนิดในธรรมชาติ ตามแต่ละระบบนิเวศที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นอยู่ โดยทั่วไปมักเป็นพืชประจำถิ่นนั้น ๆ แต่ผักพื้นบ้านตามเอกสารนี้ รวมถึงพืชพรรณต่างถิ่นหรือที่เอาเข้ามาจากต่างประเทศเมื่อนานมาแล้ว จนปัจจุบันนี้ปรับตัวขึ้นได้เอง โดยไม่ต้องบำรุงรักษามากนักก็ขึ้นออกอยู่ได้ และมีการสืบทอดพันธุไปเองตามธรรมชาติ จนเรานึกว่าเป็นพืชพรรณบ้านเราเอง ดังเช่น มะม่วงหิมพานต์(ยาร่วง ยาโหย ท้ายล่อ เล็ดล่อ กาหยี กาหยู แตแหล หัวครีอก) พริกขี้หนู สับปะรด มะละกอ ผักชีลาว มันสำปะหลัง มันเทศ ทูเรียนเทศ มะขามเทศ แตงโม เป็นต้น พืชพรรณที่ขึ้นได้ง่ายในพื้นที่ตามที่กล่าวนี้ จึงขอเรียกว่า “ผักพื้นบ้าน” ด้วยเหตุผลตามข้างต้น ซึ่งเราสามารถเอาขึ้นส่วนต่าง ๆ เช่น ใบ ยอด ต้น หัว ราก มาใช้กินเป็นอาหารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น กินสด หรือผ่านกรรมวิธีร่วมกับพืชผักอื่น ๆ รวมกัน

ประเทศไทยมีผักพื้นบ้านไม่น้อยกว่า 250 ชนิด มีชื่อเฉพาะแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน ผักพื้นบ้านมีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้าน โดยอาจนำมาบริโภคเป็นยาสมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง โรคหัวใจ ฯลฯ โรคเหล่านี้ป้องกันได้ด้วยการรับประทานผักพื้นบ้านราคาถูก เหมาะกับสภาพเศรษฐกิจของไทย ช่วยให้ประหยัดการซื้อยาจากต่างประเทศ และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี.(2552) ได้ศึกษาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง 100 ชนิด ซึ่งมีอยู่ในระบบนิเวศที่แตกต่างกัน คือ ที่ดอน 66 ชนิด ที่ชื้นแฉะชุ่มน้ำ 19 ชนิด ที่น้ำจืด 11 ชนิด และที่น้ำกร่อย 4 ชนิด พบว่าสามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้มากกว่า 730 รายการอาหาร ตามประเภทรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น แกง ยำหรือพว้า ผัดหรือทอด กินสด ต้มหรือตุ๋น ลวก ดอง น้ำพริก นึ่ง ย่างหรือปิ้ง และหลน เป็นต้น จากตัวอย่างดังที่กล่าวข้างต้นนั้นจึงเห็นได้ว่า หากคนเรารู้จักกินผักพื้นบ้าน เพื่อให้ได้สารอาหารตามหลักการแพทย์แผนไทยแล้ว เชื่อว่าจะช่วยในการดูแลสุขภาพได้แนวทางหนึ่ง เพราะความรู้ตามแพทย์แผนไทยนั้น มาจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยที่สั่งสมมา หากเราช่วยกันอนุรักษ์ผักพื้นบ้านไว้ใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยยึดถือการได้เปรียบเชิงพื้นที่เป็นจุดแข็ง เอามาใช้ให้มีความเกื้อกูลกัน เชื่อว่าจะกินไม่หมด ขายได้ลดรายจ่าย ได้มีตรากฎ ยั่งยืน และมีภูมิคุ้มกัน ดังพระราชดำริให้ดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง ของในหลวงรัชกาลที่ 9 ซึ่งมีไว้ให้ลูกหลานไทยมานานแล้ว



ตำรับอาหารในที่นี้ หมายถึง วิธีในการทำอาหารว่ามีรูปแบบการทำอย่างไรบ้าง ซึ่งการประกอบอาหารนั้นเป็นเสน่ห์ปลายจวัก เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน เป็นศิลปะที่ลอกเลียนแบบทำให้เหมือนกันได้ยาก ซึ่งการประกอบอาหารพื้นบ้าน มักจะใช้วัตถุดิบตามฤดูกาลที่แตกต่างกัน ดังเช่น ส้มหรือสิ่งที่ให้รสเปรี้ยวได้มาจากพืชผักต่างชนิดกัน เพื่อทำให้ความกลมกล่อมของรส และสีอาหารแตกต่างกัน แต่สามารถใช้แทนกันได้ หรือบางคนก็ใช้ปนกันตามตำรับของแต่ละบุคคล เป็นภูมิปัญญาในการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพในธรรมชาติในเวคนั้น ๆ จึงควรเขียนไว้หรือถ่ายทอดวิธีประกอบอาหารพื้นบ้านไว้ เพราะจะเป็นช่องทางสอนให้พวกเรา และคนรุ่นใหม่ที่สนใจทดลองทำได้ ให้คนต่างชาติที่สนใจได้ทำตาม ก็จะเป็นจุดขายอีกทางหนึ่งที่ทำให้อาหารพื้นบ้านของเรามีมูลค่าขึ้น ซึ่งจะเป็นช่องทางสร้างรายได้อีกแนวทางหนึ่ง

ในเอกสารนี้ไม่สามารถที่จะยกตัวอย่างตำรับอาหารพื้นบ้านจำนวนมากมาให้ไว้ในที่นี้ได้ จึงขอกล่าวไว้เพียงชื่อชนิดอาหารพื้นบ้านตามส่วนประกอบหลักเด่น ๆ ที่สำคัญ ซึ่งมีสรรพคุณแตกต่างกัน หากินได้ตามฤดูกาลมีรสชาติแตกต่างกัน ดังเช่น แกงขี้เหล็กกับปลาช่อนย่าง แกงเห็ดแครงกับเนื้อ แกงยอดมะขามกับเห็ดเสม็ด แกงลูกกล้วยแก่กับปลาไหล แกงหยวกอ่อนกับไก่ แกงกะทิลูกตาลโตนดอ่อนกับกุ้ง แกงกะทิลูกจากอ่อนกับไก่ แกงกะทียอดเตยกับกุ้ง แกงคั่วปลาไหลใบชะมวง น้ำพริกแมงดา น้ำพริกใบตำม้ง น้ำพริกปูดสิง น้ำพริกหัวข่า แกงไตปลา แกงเลียง แกงส้ม กุ้งกับซุ้มเห็ดหนู แกงส้มปลาหมอกับดอกแค แกงส้มปลากะบอกกับยอดมะพร้าว แกงส้มลูกมะปริงกับปลากด ยำมะม่วงเบา ยำมะปริง ยำตะลึงปิง ยำมะมุด ยำลูกยาร่วง ยำลูกโตนดอ่อน ยำเปลือกแดงโม ปลาหมอต้มน้ำส้มโตนด เนื้อต้ม- ส้มแขก เนื้อต้มใบชะมวง ห่อหมกใบยอ ห่อหมกใบชะพลู ข้าวยา น้ำบูดู อاجาดสาคร ผักเครื่องเคียงต่างๆ(เหรียง เนียง สะตอ สมุย ซุมเวียง ลำภู กระโดน)

เป็นต้น ชนิดอาหารต่าง ๆ เหล่านี้เราสามารถเลือกหาหรือกำหนดการทำกินของเราเองให้เหมาะสมตามฤดูกาลได้ เพื่อลดรายจ่ายในการจัดหาวัตถุดิบมาประกอบการจัดทำ

ประโยชน์และข้อดีของผักพื้นบ้านช่วยให้สุขภาพดี จากการรู้จักเลือกกินอาหารที่ปลอดภัย ซึ่งโดยทั่วไปผักพื้นบ้านมีสารพิษตกค้างน้อยกว่าผักเศรษฐกิจในตลาด เมื่อเอามากินแล้วจึงช่วยให้สุขภาพดีกว่า จึงช่วยป้องกันรักษาโรคภัยได้อีกทางหนึ่ง การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งคนที่สุขภาพดีร่างกายจะมีความแข็งแรงเหมาะสมตามวัยหรือดูอ่อนกว่าวัย ซึ่งตรงกันข้ามกับคนที่สุขภาพร่างกายไม่ดี คือ มักเจ็บป่วยอยู่เสมอร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคภัยเบียดเบียนหลายโรค สามวันดี สี่วันไข้ เสียค่าใช้จ่ายและเสียเวลากับการรักษาโรคมามาก มีเวลาทำงานหาเงินมาสนองปัจจัยสี่ได้น้อย เนื่องจากความเจ็บป่วยร่างกายไม่แข็งแรง เป็นเหตุทำให้ไม่ดีทั้งงานในบ้านและงานนอกบ้าน

คนที่สุขภาพดีจะอายุยืน หากไม่มีอุบัติเหตุที่ต้องทำให้ตายไปก่อน ซึ่งการจะบอกว่าสุขภาพของคนเราดีหรือไม่ดีอย่างไรนั้น อาจสังเกตเปรียบเทียบกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ดังจะเห็นว่าบางคนอายุเท่าเราเรียนรุ่นเดียวกัน แต่ทำไมเขาดูหน้าอ่อนกว่า หรือบางคนดูแก่กว่ากันจนจำแทบไม่ได้ ถ้าไม่เจอกันในงานเลี้ยงรุ่นหรือเพื่อนคนอื่นไม่ได้บอก บางคนยังหล่อหรือสวยแข็งแรงดี เดินกับลูกเหมือนพี่กับน้อง สิ่งแตกต่างเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากเรื่องของสุขภาพ และมนุษย์เราแต่ละคนนั้นแสดงให้เห็นได้สองอายุ กล่าวคือ อายุที่เป็นตัวเลขหรืออายุจริง ๆ ของเรา และอายุที่เป็นกายภาพ คือที่เห็นร่างกาย ภาพลักษณ์ ท่วงท่าทาง ที่แสดงให้เห็นในเวลาปัจจุบัน กล่าวโดยสรุป คือ คนที่อายุกายภาพมากกว่าอายุตัวเลข คนนั้นจะดูแก่กว่าวัย คนที่อายุกายภาพน้อยกว่าอายุตัวเลข คนนั้นจะดูอ่อนกว่าวัย แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ ต้องรู้จักดูแลเรื่องกรกิน การขยับถ่าย การออกกำลังกาย การพักผ่อน หรืออาหารดี ขยับถ่ายดี ออกกำลังกายดี อารมณ์ดี นอนหลับดีตามเวลาที่ควรนอน จะทำให้ร่างกายแข็งแรงดี มีความกระชุ่มกระชวย และการที่จะดูอ่อนกว่าวัยนั้น ต้องอาศัยพฤติกรรมสร้างสม โดยเฉพาะดังที่ขีดเส้นใต้ไว้ให้เห็น ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น และพอจะสรุปได้ว่าสุขภาพดีหรือไม่ดีนั้น มีความสัมพันธ์กับอาหารที่เรากินเข้าไปในร่างกายเราเอง

การที่จะให้มีสุขภาพดี เบื้องต้นขึ้นอยู่กับอาหารและพฤติกรรมการกินของคนนั้น ๆ ซึ่งอาหารหมายถึง สิ่งที่ย่อยเข้าไปเพื่อการเจริญเติบโต บำรุงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งได้จากสิ่งต่างๆ 5 หมู่ ต่อไปนี้คือ ผัก ผลไม้ โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และอาหารที่เรากินในแต่ละมื้อ อาจมีสองประเภทหลักๆ คือ อาหารคาว และอาหารหวาน ซึ่งคนทั่วไปมักกินอาหารคาวก่อนอาหารหวาน และหากสังเกตปัจจุบันนี้จะพบว่า พฤติกรรมการกินอาหารของคนเรามากจะเป็นไปตามสื่อชักนำและปัจจัยยั่วๆ ทำให้เกิดการกินอาหารแบบเอาอย่างที่พึ่งพาจากปัจจัยภายนอก โดยคิดว่าเท่ห์หรือเก๋ ไม่เห็นคุณค่าของอาหารดีตามภูมิปัญญาไทย ที่พึ่งพาปัจจัยภายใน วัฒนธรรมการกินและสิ่งที่เอามาปรุงแต่งเป็นอาหารตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน จึงถูกคุกคามให้หลงลืมหรือสูญหายไป คนรุ่นใหม่จึงมักมีโรคจากพฤติกรรมการกินเพิ่มมากขึ้น แล้วชักนำไปสู่ปัญหาสุขภาพของตนเอง คนในครอบครัว และของคนในชาติโดยภาพรวม ที่จะทำให้เกิดความสูญเสียค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการรักษาโรคดังกล่าวแล้วข้างต้น เนื่องจากการกินสิ่งที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายและไม่รู้จักดูแลสุขภาพของตน รวมทั้งของคนในครอบครัว เงินที่หาได้จึงมักถูกใช้เพื่อการรักษาโรค แล้วทำไมเราไม่คิดป้องกันไว้ก่อน

การกินที่จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายได้มากนั้น ปัจจุบันแนะนำว่าตื่นนอนก่อนล้างหน้าแปรงฟันให้ต็มน้ำแก้วใหญ่หนึ่งถึงสองแก้วทันที (ในตำราแพทย์จีนเชื่อว่าสามารถช่วยรักษาได้หลายโรค) และก่อนกินอาหารมื้อหลักแต่ละมื้อให้กินผลไม้ก่อน กล่าวเช่น ประมาณหนึ่งหรือครึ่งชั่วโมงก่อนกินอาหารให้กินผลไม้ก่อน และเมื่อถึงเวลาไปกินอาหารให้กินจำพวกผักต่างๆ ก่อน เพราะสิ่งที่กล่าวตามข้างต้นนั้นเกี่ยวข้องกับระบบการย่อย การดูดซับสารอาหาร และระบบขับถ่ายของเรา จึงต้องคิดและจัดพฤติกรรมการกินของเรา เพราะหากรู้วิธีการกินและกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยให้สุขภาพของเราดีขึ้นได้แนวทางหนึ่ง

อาหารที่ดีต่อสุขภาพต้องรู้จักเลือกกิน และต้องกินเข้าไปในร่างกายด้วยปริมาณที่พอดี ให้ไปเป็นพลังงานทดแทนและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ หรือสิ่งที่ขาดหายให้พอเหมาะ จะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง กระชุ่มกระชวยสบายกาย ในทางกลับกันแม้กินอาหารดีมีประโยชน์ แต่หากกินผิดเวลา กินมากเกินความพอดี ก็จะทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อืดอืด ส่งผลทำให้สุขภาพร่างกายไม่ดีได้ เช่น อ้วนรูปทรงร่างกายเปลี่ยนแปลง มีโรคแทรกซ้อนนอนนอนดิ้นลำบาก ฯลฯ

อาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพนั้นไม่จำเป็นว่าจะมีราคาแพง หรือปรุงแต่งขึ้นในสถานที่หรูหรา ใช้วัตถุดิบจากสิ่งที่ยากหาได้ยาก หรือต้องเอามาจากสภาพภูมิอากาศอื่น ในทางตรงกันข้ามอาหารที่ดีมีคุณค่า อาจจะเป็นปรุงแต่งขึ้นจากสิ่งที่มีอยู่แล้ว ตามพื้นที่ท้องถิ่นในชุมชน ดังเช่น ไม้ผลพื้นเมืองและผักพื้นบ้านโดยทั่วไปพืชผักเหล่านี้มักขึ้นอยู่ตามธรรมชาติ ปลอดภัยไร้พิษ นำเอามาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ หากรู้จักกินให้เป็นเวลาและกินให้พออิ่ม จะได้ไม่เหลือสะสมเป็นไขมันอยู่ในร่างกายทำให้เกิดโรค บางคนกินวันละ 2 มื้อก็อยู่ได้มีสุขภาพแข็งแรง จึงต้องเลือกหาอาหารสุขภาพมากิน และอาหารสุขภาพที่ดีส่วนใหญ่ก็หาได้ในท้องถิ่น ก็คือ ผักผลไม้ประจำถิ่นต่างๆ ถ้าเราเลือกหาทำเป็นอาหาร และกินให้เป็นอาหารยากก็จะได้ประโยชน์เพิ่มมากขึ้น เพราะอาหารที่เรากินนั้นจะไปช่วยรักษาโรคและเป็นภูมิคุ้มกันโรคให้เราได้ด้วย เราจึงควรต้องรู้สิ่งที่เรากินว่ามีฤทธิ์อย่างไรในทางยากกล่าวเช่น สิ่งที่ย่อยนั้นมีฤทธิ์ร้อนหรือฤทธิ์เย็น ช่วยดูแลสุขภาพอะไรให้เราได้บ้าง ควรกินมากน้อยเท่าไร ควรกินเวลาใด กินเดี่ยวหรือกินร่วมกับอะไร พืชพรรณบางชนิดหากเก็บเอามากินต่างอายุกันก็จะช่วยดูแลสุขภาพให้เราได้แตกต่างกัน เช่น กัญชงและฝรั่งผลแก่หรือห้ามแก่ขับถ่าย แต่หากสุกอมจะช่วยขยับถ่าย เป็นต้น



ในตำราแพทย์แผนไทยบอกให้รู้จักกินอาหารตามธาตุเกิดตัวเอง กินให้ถูกเวลา กินให้ถูกฤดูกาล กินอาหารให้เป็นยา กินอาหารต้านโรค ไม่กินอาหารแสลง ยกตัวอย่างเช่น กินแกงส้มดอกแคหลังฝนใช้ หรือกินเพื่อแก้อาการหวัด กินยอดพินตัน(เป็นผักเครื่องเคียง) เพื่อแก้ไข้หัวลม ซึ่งเป็นอาการครั่นเนื้อครั่นตัวเมื่อเช้าช่วงเปลี่ยนฤดูกาลร่างกายปรับตัวไม่ทัน กินแกงขี้เหล็กให้หลับง่าย กินยาอุตุนิษาให้กัดเสลด กินแกงเลียงมือเที่ยงแก้ร้อน(ถ้าเรากินมือค้ำถูกไหม เพราะอะไร) ฯลฯ ซึ่งคนสมัยก่อนมักจะทราบว่าจะควรกินอาหารอะไร เวลาใด แก้ หรือเป็นภูมิต้านทานอะไร หรือหากหนาว ร้อน ท้องอืด ท้องเสีย ฯลฯ จะต้องกินอะไรให้ช่วยทุเลาเบาบางลง ตามสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ภูมิปัญญาชาวบ้านได้สั่งสมเก็บไว้ให้ลูกหลานแล้ว จึงควรเรียนรู้เสาะหา เอามาใช้ดูแลสุขภาพเบื้องต้นของตนเอง และคนในครอบครัว โดยรู้จักเอาพืชผักพื้นบ้านมาปรุงอาหารบริโภค ได้ถูกต้องเหมาะสมกับการแก้ปัญหา หรือบริโภคเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันสุขภาพ ซึ่งหมายความว่า การรู้จักกินอาหารให้เป็นยานั่นเอง

การที่จะมีผักพื้นบ้านมากชนิด หรือมีความหลากหลายไว้ในสวนยางพารา ต้องรู้จักหาพืชชนิดเหล่านั้นมาปลูกไว้ตามตำแหน่งที่เหมาะสม หรือรู้จักเว้นไว้จากที่เข้ามางอกขึ้นเองโดยพาหะธรรมชาติ(ลม น้ำ สัตว์พามา) ซึ่งโดยทั่วไปนอกจากเอามากินเป็นอาหารแล้ว ยังเป็นได้ทั้งอาหารตาและอาหารใจ เพราะความร่มรื่นสวยงามทำให้เกิดความสุขได้ ในพืชผักจะมีสารอนุมูลอิสระที่ช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น ช่วยให้กินอาหารจำพวกแป้งได้น้อยลง หากปลูกเองช่วยให้ประหยัดหรือลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ฯลฯ การได้กินผักที่หลากหลาย จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลายด้วย และความหลากหลายของสารอาหารที่ได้นี้จะช่วยรักษาโรค ต้านทานโรค และผิวพรรณดีขึ้น

การอนุรักษ์ในที่นี้หมายถึง การเอามาใช้ตามความต้องการอย่างประหยัด เพื่อไว้ใช้ในโอกาสหรือวันข้างหน้าด้วย จึงต้องใช้อย่างมีเหตุผล สร้างสรรค์ และหาวิธีบำรุงรักษาไว้ด้วย ซึ่งการเข้าใจธรรมชาติ รู้จักความสำคัญ เก็บเกี่ยวเอามาใช้ตามความเหมาะสม หรือเอาแต่ส่วนที่เพิ่มขึ้นมาใช้ จะทำให้มีอยู่ได้ไม่สูญหายเร็วเกินควร และสิ่งที่ควรคำนึงถึง หากคิดจะปลูกจะผลิตผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ ให้ได้นั้น ต้องมีความชอบ มีความรู้ มีความเข้าใจ และรู้จักใช้ด้วย

ปลูก การจะปลูกผักพื้นบ้านไม่ผลพื้นเมืองให้มีคุณภาพดีสมบูรณ์สวยงามได้นั้น ต้องเหมาะสมกับระบบนิเวศที่เรามีอยู่ก่อนเป็นอันดับแรก จากนั้นเลือกพันธุ์และชนิดที่เราชอบ หรือที่ขายได้ดีเพราะตลาดและคนอื่นๆ ต้องการด้วย หลังจากปลูกแล้วมีการดูแลบำรุงรักษา อาจจะใช้ชีต่างๆ เช่น ขี้วัวควาย ขี้หมู ขี้ไก่ ฯลฯ (ห้ามใช้ชีเปีย)

กิน ต้องกินทุกอย่างที่ปลูกและปลูกทุกอย่างที่กิน เพราะถ้าหากทำเองได้ ก็ไม่ต้องออกไปหาซื้อมา ซึ่งจะทำให้เสียเวลา เสียค่าน้ำมันรถ เสียค่าซื้อของ จึงเป็นการช่วยลดรายจ่ายที่ไม่ต้องเสียเงินไปซื้อหากิน

ขาย เมื่อมีมากเหลือกินจากที่เราทำเองก็อาจเอาไปขาย และการจะขายให้ได้ราคาดีต้องรู้จักหาแหล่งผู้ซื้อ ผู้เห็นคุณค่าและรู้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านนั้นๆ หากรู้จักนำไปขายได้ตรงความต้องการของเขา ผู้ซื้อพอใจผู้ขายก็จะได้ราคาดีและลดเวลาการไปนั่งขายที่ตลาดได้

แจกให้ผู้อื่น การให้ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะสร้างรายได้ขึ้นมาในทางอ้อม กล่าวคือ หากเรามีผักพื้นบ้านติดมือมาฝากเพื่อนที่ทำงาน หรือที่อื่นก็แล้วแต่ เมื่อปฏิบัติดังนี้อย่างต่อเนื่อง จะเข้าสู่วิถีชีวิตแบบภูมิปัญญาไทยที่ว่า “ปลาตัวเดียวทั้งปีกินไม่หมด” เพราะการที่เรารู้จักให้นั่นเอง เมื่อผู้อื่นให้ตอบบ้าง ก็จะมีกินในสิ่งที่แตกต่าง ช่วยลดรายจ่ายสร้างรายได้ขึ้นมาในครอบครัว และเมื่อต่างคนต่างให้เอื้อเพื่อเอื้อแก่ต่อกัน ก็จะเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม ลดความขัดแย้ง ชุมชนมีสุข ซึ่งจะชักนำสู่ชุมชนเข้มแข็งต่อไป

## พืชพรรณกินได้ในสวนยาง

พืชพรรณกินได้ในสวนยางเรื่องนี้ เขียนขึ้นจากการที่ได้พบเห็นมาจากสวนยางในอดีต ซึ่งในพื้นที่เปรียบเหมือนตู้เย็นที่มีชีวิต หรือเปรียบเหมือนเป็นซูเปอร์มาร์เก็ตที่เราจะเข้าไปเลือกหาสิ่งต่างๆ มาตอบสนองความต้องการ พืชพรรณกินได้ในสวนยางที่พบเห็นได้ ตัวอย่างดังต่อไปนี้

### กล้วย

กล้วยมีหลายชนิดขนาดและความสูงของต้นแตกต่างกัน เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยตานี กล้วยหอมทอง กล้วยหอมเขียว กล้วยหิน กล้วยไข่ กล้วยหักมุก กล้วยเล็บมือนาง กล้วยส้ม กล้วยนาค กล้วยพังลา กล้วยงาช้าง ฯลฯ ออกดอกกลางลำต้นที่ปลายยอด ผลแต่ละชนิดมีขนาดต่างกัน การใช้ประโยชน์แทบทุกส่วนของกล้วยสามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้ เช่น หยวกอ่อน ดอก(ปลีกล้วย) ผลแก่(แกง) ผลสุกทำขนมกล้วย ทำกล้วยตาก กล้วยปิ้ง เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร ผลกล้วยแก่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุอาการท้องเสีย ตำรายาไทยให้กินผลแก่ครั้งละครึ่งหรือ 1 ผล รักษาโรคกระเพาะอาหาร โดยใช้ผลแก่หั่นแว่นตากแห้งบดผง กินวันละ 4 ครั้งๆ ละ 1-2 ช้อนแกง ก่อนอาหาร และก่อนนอน(หากทำให้มีอาการท้องอืด กินร่วมกับขิง) ผลกล้วยสุกงอมแก่ท้องผูกช่วยให้ปอดชุ่มชื้น แก้กระหายน้ำ กล้วยแช่น้ำผึ้งเป็นยาอายุวัฒนะ เป็นต้น

### กระเจี๊ยบแดง

เป็นพืชอายุข้ามปี ในอดีตเมื่อชาวบ้านทำไร่หรือเผาปรนแล้ว มักเอาเมล็ดกระเจี๊ยบชั้ดเหวี่ยงไว้ในพื้นที่ พอเข้าหน้าฝนเมล็ดก็จะงอกขึ้นมา ผลสดสีแดง การใช้

ประโยชน์ ยอดอ่อนและผลมีรสเปรี้ยว ชาวบ้านเอายอดอ่อนและผลสดมาใช้ประกอบอาหาร หรือแกะเม็ดในผลออกแล้วตากแห้งรวบรวมไว้ขาย เอามาปรุงแต่งประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น ยอดอ่อนใส่แกง ผลแก่ทำน้ำพริก เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดและเนื้อผลกระเจี๊ยบช่วยฟอกโลหิตเสีย ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ลดอาการไอ เมล็ดกระเจี๊ยบใช้ขับพยาธิได้เดือน

### กระเจี๊ยบเขียว

เป็นพืชอายุข้ามปี ต้นคล้ายกระเจี๊ยบแดง แต่ผลยาวกว่าและมีสีเขียว การใช้ประโยชน์ ผลไม่มีรสเปรี้ยวเหมือนกระเจี๊ยบแดง ชาวบ้านนิยมนำผลอ่อนมาใช้ประกอบอาหาร เช่น ลวกกินเป็นผักเครื่องเคียง ทำหมั้วดับกระเจี๊ยบยัดได้ ทอดใส่ในผัดเผ็ด เป็นต้น

### กระถิน

เป็นพืชยืนต้นขนาดกลาง หน้าแล้งทิ้งใบหมดทั้งต้น แล้วผลิใบใหม่พร้อมออกดอก ดอกออกเป็นช่อ การใช้ประโยชน์ ใบอ่อนและดอกกินเป็นผักสด ในอดีตเปลือกดอกออกเป็นแผ่นใหญ่ ทูบให้ช้ำทำเบาะรองหลังข้างก่อนวางเสลี่ยง กินเป็นส่วนผสมกับหมากพลู ทำยาฝาดสมานลิ้น ดอกและน้ำจากเปลือกผสมน้ำผึ้งกินเป็นยาแก้หวัด แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ และเป็นยาบำรุงสตรีหลังคลอดบุตร ผลสุกกินเป็นยาช่วยย่อยอาหาร ต้นกระถินชอบขึ้นตามที่ดอน หรือที่เสื่อมโทรมทนแล้ง

### กระถิน

เป็นพืชเถา มีชื่อเรียกหลากหลาย เช่น หมอยค่าง น้ำเคย รกช้าง ผ่าขี้วัว-ห่อทอง ยอดอ่อนนำมาลวกกินเป็นผักเครื่องเคียง หรือนำมาใส่เป็นส่วนผสมในแกงเลียง ผลสุกสีเหลืองรสหวาน(กินเมล็ดสุกข้างในเหมือนกินเสาวรศ) ชอบขึ้นเลื้อยพันพืชชนิดอื่น ประยุกต์ปลูกตามรั้วลวดหนาม รั้วไม้หรือทำเป็นขุมให้ขึ้นได้ ปัจจุบันปลูกให้ขึ้นบนรั้วหรือค้ำไว้เก็บยอดขาย

## กระถ่อ

เป็นไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ดอกช่อออกปลายกิ่งมีขน ดอกเล็กสีเหลืองอ่อน หรือเขียวอ่อนอมเหลือง กลิ่นหอมอ่อนๆ ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลือง มีทั้งรสเปรี้ยวและหวาน ขนาดของผลแตกต่างกันตามแต่ละชนิดพันธุ์ เมล็ดรูปไตเรียงตามแนวตั้ง การใช้ประโยชน์ สรรพคุณทางสมุนไพร ใบสดใช้ขับเหงื่อ ต้มอาบแก้ไข้ เปลือกรักษาโรคผิวหนังกลากเกลื้อน เปลือกผลเปรี้ยวฝาดสมานแผลภายนอกภายใน เนื้อรอบเมล็ดสีขาวช่วยระบายอ่อนๆ รากขับลม แก้ท้องเสีย บิด เป็นยาธาตุ เนื้อไม้ใช้เป็นไม้ใช้สอยทั่วไป เช่น เครื่องเรือน กระดาน ผลสุกกินเป็นผลไม้ตามฤดูกาล หรือใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น ยำ แกงกะทิปู ผัดกะปิ เป็นต้น

## กระถือ

เป็นพืชล้มลุกจำพวกขิงข่า ชอบขึ้นตามที่ขึ้นดินร่วน แดกเป็นกอจากเหง้าใต้ดิน เนื้อในสีเหลืองอ่อนกลิ่นหอมเฉพาะตัว ช่อดอกโผล่ขึ้นจากเหง้าอัดกับกลีบ ลักษณะเป็นหลอด ที่ปลายกลีบมีรูปร่างเหมือนปากอ้า การใช้ประโยชน์ สรรพคุณทางสมุนไพร หัวกะทือใช้เป็นยาขับลมแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ปวดท้อง แก้บิด (ปวดเบ่งและมีมูกหรืออาจมีเลือดปนด้วย) หน่ออ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อนและหัวเอามาประกอบเป็นอาหารยา ใช้บำรุงน้ำนมสตรีหลังคลอด

## กระพ้อ

เรียกได้หลายชื่อ เช่น กระพ้อ พ้อ ช่วน เป็นตระกูลปาล์ม แดกกอเมื่อเจริญเติบโตได้ระยะหนึ่งจะเกิดหน่อออกมาตามบริเวณโคนต้น การใช้ประโยชน์ ถือเป็นพืชวัฒนธรรมชนิดหนึ่ง ใบแก้ไข้ทำหลังคาที่พักโรงเรียนชั่วคราว ใบอ่อนที่ยังไม่คลี่ออกมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย เช่น ทำห่อข้าวเหนียวต้มในงานประเพณี ทำภาชนะใช้ตักน้ำ หรือใช้ทำวัสดุจักรสาน เช่น ทำพัด ทำดอกไม้ประดิษฐ์ ก้านใบใช้ทำเครื่องมือจับปลา(ช้อนตักปลา) ใช้ทำตอกเย็บจากทำมุงหลังคา ใช้สานเสื่อรองนั่ง ใช้สานทำภาชนะใส่ของ ลำต้นเป็นไม้ใช้สอยทำด้ามมีดขวานจอบ ทำไม้เสา ค้างปลูกกล้วยไม้(แวนดำ) ยอดอ่อนกินสดและปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ผลอ่อนเด็ก ๆ กินเล่นเป็นของขบเคี้ยวรสฝาดมัน ส่วนใบอ่อนใช้ทำเรือลอยน้ำเล่น ปลูกได้ที่ลุ่ม (ในดินพรุขึ้นได้) ที่ดอน หน่อมในสวนยางพาราขึ้นได้ดี ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดแต่มีระยะพักตัวออกช้า ผลสุกสีแดง

## กระวาน

เป็นพืชแตกกอกลุ่มขิงข่าขึ้นเป็นกลุ่มกอ มีเหง้าใต้ดิน การใช้ประโยชน์ ผลแก่เอามาตากแห้งใช้เป็นเครื่องเทศประกอบอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร ส่วนหน่ออ่อนมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงสมรม เอามาเผาไฟหรือลวกกินเป็นผักเครื่องเคียง เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร หัวต้มน้ำดื่มแก้ท้องอืด ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ขับลมในกระเพาะอาหาร ขับเสมหะ ผลแก่และใบบำรุงกำลัง แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน

## กลอย

เป็นพืชเถาขึ้นพันไม้อื่น มีพิษเบื่อเมา การใช้ประโยชน์ หัวนำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ แต่ก่อนนำมาใช้ต้องเอาพิษออกก่อน โดยปอกเปลือกแล้วหั่นบางๆ คลุกกับเกลือหมักไว้ จากนั้นใส่ขี้เถ้าไปแช่ที่น้ำไหลให้ชะล้างพิษออกไป ระหว่างแช่ต้องกวาดคนบ้างเป็นครั้งคราว เมื่อหมดพิษแล้วเอาไปตากแห้งไว้ใช้ หรือเอาไว้ใช้ทำอาหาร เช่น ทำข้าวเหนียวกลอย ขนมอี่ กลอยบวช เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร เถาแห้งต้วยาวประมาณ 3 นิ้วจุดไฟสูบให้ควันออกจุมูกแก้ริดสีดวงจุมูก หัวสดตำให้แหลกคั้นเอาน้ำใส่อาหารเบื่อเมาสัตว์ป่าที่เข้ามาทำลายพืชผล

## กำขำ มะหวด

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เปลือกค่อนข้างเรียบสีน้ำตาลถึงสีเทา ออกดอกเป็นช่อตามปลายกิ่งและตามง่ามใบใกล้ยอด ดอกเล็กมีสีขาวถึงสีเหลือง กลิ่นหอม ผลกลม ฉ่ำน้ำ เมื่อสุกมีสีม่วงแดงถึงดำ การใช้ประโยชน์ ใบใช้รองพื้นและคลุมข้าวสำหรับทำขมจีนเพื่อกันบูด เนื้อไม้แข็งใช้ทำโรงเรียน ผลสุกกินเป็นผลไม้ตามฤดูกาล รสหวาน รากแก้ไข้แก้พิษฝีภายใน ตาพอกหัวแก้ไข้ แก้ปวดหัวและพอกรักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน ผสมกับสมุนไพรอื่น ต้มน้ำดื่ม แก้ขาง เมล็ดแก้โรคไอหอบ ใช้ชางเด็ก ไอกรน ผล บำรุงกำลัง



## เปลือก กระซิก

เป็นไม้พุ่มที่เลื้อยทอดลำต้นเกาะเกี่ยวขึ้นไปกับต้นไม้อื่น มีหนาม ชอบขึ้นอยู่ตามที่ริมน้ำมักพบได้ตามริมลำคลอง ดอกมีขนาดเล็ก กลิ่นหอม ออกเป็นช่อตามปลายกิ่งหรือง่ามใบใกล้ยอด การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้ใช้ทำสิ่ง แกะสลัก ทำเครื่องดนตรี ลักษณะคล้ายไม้ชิงชัน น้ำมันจากเนื้อไม้ใช้รักษาแผลเรื้อรัง เนื้อไม้ใช้เป็นยาแก้ไข้ แก้แค้นและรากมีกลิ่นหอมใช้ทำธูป ยอดอ่อนกินเป็นผักเครื่องเคียง

## ขบูน

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง การใช้ประโยชน์ ใบอ่อน ผลอ่อนขนาดเล็กเท่ากำมือ ใช้กินสดหรือลวก เป็นผักเครื่องเคียง ผลอ่อนขนาดใหญ่ที่มีเมล็ดแล้ว เหลาตุ่มหนามออกใช้แกง เนื้อหุ้มเมล็ดผลสุกกินรสหวาน เมล็ดในหมกชี้เต้าให้สุกหรือต้มเกลือกินเล่นเป็นของว่าง หรือนำเมล็ดไปแกงไตปลา เนื้อไม้นิยมใช้ทำกลองยาว ขิม โทน รำมะนา ระนาด หวี ครก สากกระเดื่อง และเสาโครงสร้างที่พักอาศัย แก่นทำสีเหลือง ใช้ย้อมผ้าและแพรวไหม รากปรุงเป็นยาแก้ท้องร่วง แก้ไข้ ใบแก้ผาไฟกับขิงข้าวโพด เอาถ่านรวมกับก้นกะลามะพร้าวขูดโรยรักษาบาดแผล

## ขี้ข้อน

ไม้ยืนต้นขนาดกลางจำพวกขนุน ในหนึ่งผลมีเมล็ดมาก แต่มีเนื้อหุ้มเมล็ดน้อย การใช้ประโยชน์ เอาช่อนหรือท่อนไม้ทุบให้เมล็ดผลแก่หรือผลสุกหลุดออกมาแล้วเอาเมล็ดไปหมกชี้เต้าให้สุกหรือต้มเกลือกินเล่นเป็นของว่าง หรือนำเมล็ดไปแกงไตปลา เนื้อไม้นิยมใช้เป็นไม้ใช้สอย เช่น ทำโครงสร้างที่พักอาศัย และอื่นๆ

## ข่อย

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง การใช้ประโยชน์ ใบใช้รูดเมือกปลาไหล ให้อ้วแพะเกาะกินหลังเกิดลูกใหม่ๆ เชื่อกันว่าช่วยให้รกออกง่าย เปลือกมีสรรพคุณแก้โรคพิษรักษาแผล แก้ท้องร่วง โดยต้มกับเกลือให้เค็มอมแก้รำมะนาด ยางจากต้นมีน้ำย่อยชื่อ Milk (Lotting Enzyme) ใช้ย่อยน้ำมัน รากใช้เป็นยาใส่แผล เนื้อไม้ใช้ผสมกับยาสูบ(คนเชียงใหม่ใช้แก่นข่อยหั่นเป็นฝอยขยเป็นบุหรือสูบแก้ริดสีดวงจมูก)

กิ่งอ่อนทุบให้นิ่มคล้ายปลាយพู่กันใช้สีฟัน ผลสุกสีเหลืองกินได้รสหวาน เมล็ดเป็นส่วนผสมยาอายุวัฒนะ บำรุงธาตุ และเจริญอาหาร ต้นนิยมเอามาทำเป็นไม้ตัดรูปทรงต่างๆ ข้อดีคือไม่ผลัดใบพร้อมกัน กิ่งก้านดัดแต่งได้ง่าย

## ข่าป่า ข่าลิง

ไม้ล้มลุกข้ามฤดู แตกกอ มีเหง้าอยู่ใต้ดิน การใช้ประโยชน์ เหง้าอ่อนและแก่เป็นส่วนประกอบปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงคั่วกลิ้ง ต้มข่าไก่ ต้มข่าปลาช่อน ดอกอ่อน ผลอ่อน หน่ออ่อน ยอดอ่อนกินสดเป็นผักเครื่องเคียง มีกลิ่นหอมสร้อยสรรพคุณด้านสมุนไพรทำให้อบอุ่นขับลม เหง้าแก้กามโรค แก้ปวดท้อง แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ ต้นหรือกาบใบแก้ฝีดาษ ฝีเส้น ฝีทราย ฝีฝีกบัว ใบแก้แก้เกลื่อนน้อยเกลื่อนใหญ่ ข่าพยาธิต่างๆ ดอกขับพยาธิในลำไส้ รากแก้ฝี ชอบขึ้นตามขอบสวนหรือตามพื้นที่ที่มีแสงแดดส่องถึง ไม่ชอบพื้นที่แฉะน้ำ

## ขี้พราไฟ

เป็นพืชเถาเลื้อยพันต้นไม้อื่น การใช้ประโยชน์ ยอดลวกกินเป็นผักเครื่องเคียงหรือใส่ในแกง ผลนำมาลวกหรือต้มเอามาจิ้มเป็นผักเครื่องเคียง หรือใช้ประกอบอาหาร เช่น ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นผสมในข้าวสารหุงปนในข้าวสวย แกงส้ม แกงสมรม แกงเลียงส่วนเยื่อที่หุ้มเมล็ดใช้เป็นสีผสมอาหาร เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร เมล็ดเป็นส่วนผสมในยาแก้ปวดกล้ามเนื้อ ใช้เป็นยาบำบัดอาการอักเสบบวม แก้กลากเกลื้อน อาการผื่นคัน และโรคผิวหนังติดเชื้อ ฝี อาการฟกช้ำ ริดสีดวง แก้ท้องเสีย เอาเมล็ดแห้งมาบดผสมน้ำมันมะพร้าวและน้ำส้มสายชูเล็กน้อย ทาบริเวณที่มีอาการคัน

## ขี้เหล็ก

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง เนื้อเหนียวแก่นสีดำ การใช้ประโยชน์ ดอกและใบอ่อนใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น แกงเลียง แกงกะทิกับปลากระเบนย่าง แกงกะทิกับเนื้ออย่าง เนื้อไม้แข็งเหนียวแก่นสีดำ นิยมแปรรูปเป็นไม้ใช้สอยหรือทำเครื่องมือต่างๆ เช่น ด้ามจอบ ด้ามมีด ด้ามพรา ด้ามจุกหรือทัพพี พานท้ายป็น เป็นสมุนไพรใช้รักษาโรคเส้นประสาทนอนไม่หลับ มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยให้อ่อนหลับง่าย ฯลฯ

## ไผ่เต่า

ไผ่ยืนต้นขนาดกลาง ใบและลำต้นคล้ายต้นนุ่นหรือต้นตีนนก เป็นไม้เนื้อเหนียว ผลสุกสีดำขนาดโตประมาณปลายนิ้วก้อย การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้นิยมเอามาทำเครื่องมือเกษตรกรรม เช่น คลาด คันไถ หัวไถ ด้ามจอบ เป็นต้น ผลสุกเอามาแช่น้ำเกลือกินเล่น สรรพคุณทางสมุนไพร กล่าวกันว่าผลของต้นไผ่เต่ากินบำรุงสมอง บำรุงสุขภาพ บำรุงกระดูก แก้โรคกระดูกผุในผู้สูงอายุ ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยระบบขับถ่าย บำรุงเพศ บำรุงไต เปลือกแก้พิษตาน ชาง แก้ไข้ แก้เด็กถ่ายเป็นฟอง รากขับพยาธิได้เดือนในเด็ก แก้การเบื่ออาหาร

## จำปาต:

ไผ่ยืนต้นขนาดกลาง ออกผลตามลำต้นและกิ่งหลัก ผลขนาดเล็กกว่าขนุน แต่ออกผลดกกว่าขนุน ผลสุกกลิ่นหอม ใช้มีดผ่าเปลือกไปตามความยาวตั้งแต่ปลายผลให้ไปถึงก้านขั้ว ผ่าเปลือกออกให้เปิดเห็นยวงตลอดแนว แล้วเอามือจับขั้วดึงขึ้น ยวงผลย่อยทั้งหมดจะติดไส้แกนกลางออกมา การใช้ประโยชน์ ผลสุกกินเป็นผลไม้ตามฤดูกาล นิยมเอายวงของผลมาชุบแป้งทอด เมล็ดในหมกซี้ถ้าให้สุก หรือต้มเกลือใช้กินเล่น หรือเอาเมล็ดมาประกอบอาหาร เช่น ใส่ในแกงไตปลา แกงสมรม แกงเลียง เป็นต้น

## จำปูลิ่ง

ไผ่ยืนต้นขนาดกลาง ผลออกเป็นช่อห้อยยาวคล้ายช่อมะไฟ แต่ผลจำปูลิ่งเปลือกแข็ง เมื่อกินมีมือบีบเปลือกผลสุกจะแตกหลุดออกเหลือแต่เนื้อหุ้มเมล็ดในสีเหลืองแดง ติดอยู่กับแกนช่อด้ายพวงมาลัย ความโตทั้งเนื้อหุ้มเมล็ดประมาณเท่ายางลบดินสอดำ เนื้อหุ้มเมล็ดมีรสหวานหอม การใช้ประโยชน์ ผลสุกกินเป็นผลไม้ตามฤดูกาล ราคาดี ปัจจุบันเป็นชนิดไม้ผลท้องถิ่นที่หากินได้ยาก

## จิกน้ำ จิกนา มุจลิน

ไผ่ยืนต้นขนาดกลาง ดอกเล็กสีแดง มีกลิ่นหอม ออกรวมกันเป็นช่อห้อยย่อยลงที่ปลายกิ่ง ชอบขึ้นอยู่ริมคลอง หนอง บึงและตามคันนา การใช้ประโยชน์

ยอดอ่อนและดอกอ่อนใช้กินเป็นผักเครื่องเคียง รสชาติฝาดมัน ปัจจุบันต้นจิกน้ำนิยมปลูกตัดแต่งประดับอาคารสถานที่ สามารถพบเห็นได้ทั่วไป สรรพคุณทางสมุนไพร ใบแก้ท้องเสีย เปลือกเป็นยาลดไข้ และรักษาไข้มาลาเรีย ผลแก้ไอ แก้หวัด เมล็ดแก้จุกเสียด น้ำคั้นจากเมล็ดเป็นยาหยอดตา รากเป็นยาระบายอ่อนๆ และทำให้อาเจียน

## จิกสวน จิกเขา

ไผ่ยืนต้นขนาดกลาง ออกดอกเป็นช่อห้อยยาว ตรงส่วนปลายกิ่ง กลิ่นหอมอ่อน การใช้ประโยชน์ ดอกและยอดอ่อนกินเป็นผักเครื่องเคียงรสฝาดมัน สรรพคุณทางสมุนไพร เมล็ดใช้เป็นยาแก้ปวดท้องจุกเสียด เปลือกใช้เป็นยาขับพยาธิ ใช้เปลือก ใช้ทำเป็นยาฆ่าแมลงได้ รากใช้ทำยารักษาโรคไข้มาลาเรีย ผลใช้พอกแก้โรคผิวหนังพุพอง แก้เจ็บคอ แก้ท้องเสีย แก้หืด แก้ไอ ใบนำมาตำพอกแก้คัน และแก้ไข้พิษ

## จิง

เป็นไผ่ยืนต้นขนาดเล็ก เนื้อไม้เบาเปราะหักง่ายอยู่ในกลุ่มมะเดื่อ แต่ผิวใบไม่มีขนอย่างมะเดื่อ มีดอกเป็นช่อออกตามลำต้นและกิ่งหลัก ผลอ่อนสีเขียวมีรสฝาดมัน การใช้ประโยชน์ ผลอ่อนนิยมนำมากินสดเป็นผักเครื่องเคียง แกงเผ็ด แกงไตปลา น้ำพริก ขนมะจิง เป็นต้น

## มะม่วง

ไผ่ยืนต้นขนาดกลาง ผลกลมข้างผลว้าเป็นพู เมื่อสุกมีสีเหลืองส้มรสเปรี้ยว การใช้ประโยชน์ ใบอ่อนใช้เป็นส่วนประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ มีรสเปรี้ยว ใช้ต้มกับเนื้อ แกงเลียง แกงส้ม ผลสุกหั่นตากแห้ง เก็บไว้ใส่ในแกงให้รสเปรี้ยว เนื้อไม้แข็งใช้ทำเครื่องเรือน รากปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ แก้บิด แก้ไข้ตัวร้อน ใบปรุงเป็นยากัดฟอกเสมหะและโลหิต แก้ไอ เป็นยาระบายท้อง ผลอ่อนหั่นเป็นแว่นตากแห้ง กินเป็นยาแก้บิด เป็นยาแก้ไข้

## มะม่วงกวาว

ไม้ยืนต้นตรงเปลา ชอบขึ้นอยู่ตามที่ชื้นแฉะ หากอยู่ในพื้นที่เหมาะสม จะแตกเป็นต้นเล็กขึ้นตามรากเป็นกลุ่มหนาแน่น เนื้อไม้แข็งตรงเปลาลอกเปลือกออกง่ายเมื่อยังสด การใช้ประโยชน์ นิยมใช้ทำโครงสร้างที่พักอาศัย ประเภทโครงหลังคา เสาโรงเรือน ยอดอ่อนกินสดเป็นผักเครื่องเคียง มีรสเปรี้ยวอ่อน ๆ

## บัก ๖๓ เหน่า เต้า

เป็นไม้ยืนต้นจำพวกปาล์ม ชอบขึ้นตามหุบห้วยทางน้ำและริมลำคลอง ออกดอกเป็นช่อยาวมีแขนงช่อมาก การใช้ประโยชน์ ช่อดอกมัดรวบไว้เป็นตอม ๆ แล้วใช้มีดคม ๆ ปาด คล้ายปาดตาลโตนดจะให้ น้ำหวานออกมา เอาน้ำหวานไปเคี้ยว ให้นำวดจะได้น้ำตาลเหลว หากเคี้ยวไฟอ่อนต่อจนแห้งจะได้น้ำตาลปึก หรืออาจทำเป็น น้ำตาลแว่น เนื้อในผลอ่อนเอาออกมาเชื่อมน้ำตาลเรียกกันว่า “ลูกชิด” นิยมใช้ใส่ ประกอบในไอศกรีมและขนมอื่น ๆ เช่น รวมมิตร มันเดือย ขนมจาก แขนงวิช สลัด เป็นต้น

## บุมเรียง มะระเรียง พุมเรียง

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ใบสีเขียวเป็นมัน ดอกเล็ก ๆ ออกตามลำต้น เป็นช่อ ยาวประมาณ 2 คืบ ห้อยลงตามแนวดิ่ง มีผลย่อยติดอยู่มากขนาดโตประมาณ ปลายนิ้วกลาง ผลสุกสีดำ เนื้อหุ้มเมล็ดรสหวาน การใช้ประโยชน์ ผลสุกกินเป็น ผลไม้ตามฤดูกาล เนื้อเมล็ดในเอามาต้มกินเล่นได้ ใบแก่นิยมเอามาแต่งช่อผลไม้ขาย ปัจจุบันนิยมเอาต้นชุ่มเรียงมาปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่งบ้านเรือน

## ๖๔:

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ทรงพุ่มใหญ่ใบดกหนา ขึ้นได้ดีในที่ร้อนปนทราย ออกดอกที่ปลายกิ่งสีม่วง ผลสีเขียวเป็นฝักขนาดโตประมาณช่อมือ ข้างใน มีประมาณ 2-3 เมล็ด การใช้ประโยชน์ ยอดใบอ่อนรสมันกินเป็นผักเครื่องเคียง กินเข้ากันได้ดีกับขนมจีน เนื้อไม้อยู่ในประเภทไม้เนื้ออ่อนใช้ทำฟืน ผลเป็นอาหาร

ของสัตว์จำพวกกระเจิง เก้งหรือฟาน ปัจจุบันต้นแะนิยมใช้เลี้ยงแพะแกะหรือใช้ เลี้ยงมดแดงได้ดีเพราะมีใบมาก

## คาหลา

เป็นพืชในกลุ่มขิงข่า แตกกอ มีลำต้นใต้ดินหรือเหง้า เป็นส่วนที่เกิดของหน่อ และดอก ส่วนที่เห็นเป็นลำต้นเหนือดินนั้นเป็นกาบใบที่ซ้อนแน่นอัดกัน ดอกเป็น ก้านยาวชูขึ้นเหนือดินมากกว่า ๑ ศอก ออกดอกเป็นช่อมีหลายสี เช่น ขาว ชมพู แดง ออกดอกตลอดปี การใช้ประโยชน์ ดอกและผลใช้ประกอบเป็นอาหารได้หลาย รูปแบบ เช่น ดอกหั่นบางมีกลิ่นเฉพาะตัวใช้เป็นส่วนประกอบของข้าวยา ใช้กินสด เป็นผักเครื่องเคียง ยำปลากะปิอง หั่นใส่ไข่เจียว ใส่แต่งกลิ่นในยำต่าง ๆ ทำห่อหมก เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร เหง้าแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ดอกขับลมในลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ แก่นในของต้นแก้เสมหะ แก้ไอ ปัจจุบันคาหลานิยมปลูกเป็นไม้ประดับ อาคารบ้านเรือน

## ๓:สิงปิง

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ชอบดินร่วนทราย กิ่งเปราะหักง่าย ออกดอกเป็นช่อ ตามลำต้นหรือกิ่ง ดอกมีกลิ่น ผลทรงกลมเหลี่ยมยาวคล้ายมะเฟืองแต่ไม่เป็นร่องลึก ขนาดโตประมาณนิ้วโป้ง ผิวเรียบมันสีเขียวรสเปรี้ยว การใช้ประโยชน์ ชาวบ้าน มักปลูกไว้ใกล้ที่พักอาศัย หรือตามข้างบ่อน้ำ ผลแก่ใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น ยำ ทำน้ำพริก แกงกะทิข่าไก่ใส่ตะลิงปลิง หรือทำเป็นอาหารหวาน เช่น แขน้ำผึ้ง ทำน้ำดื่ม ดองแช่อิ่ม เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร ต้น ใบ ราก ต้มน้ำ อาบแก้คัน ผลแก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำ ฝาดสมาน บำรุงกระเพาะอาหาร แก้โลหิต ออกตามกระเพาะอาหาร ลำไส้ ดับพิษร้อนของไข้ แก่ริดสีดวงทวาร ช่วยเป็นยา ระบายอ่อน ๆ แก้คางทูม แก้ไขข้ออักเสบ รักษาผิว บรรเทาโรคเก๊าท์ ใบตำพอก แก้คัน ต้มน้ำดื่มรักษาอาการอักเสบของลำไส้ใหญ่ ผลมีสรรพคุณเจริญอาหาร บำรุงกระเพาะอาหาร ฝาดสมานและลดไข้ แก้เสมหะเหนียว ฟอกโลหิต ยาบำรุง แก้ปวดมดลูก แก้ไอ แก้ลักปิดลักเปิด



## ตาเปิดตากไก่

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ใบเขียวเป็นมัน ดอกเป็นช่อ ผลสุกสีแดงขนาดนิ้วก้อย เปลือกหุ้มผลสุกรสหวาน เมล็ดในผลกลมขนาดประมาณเท่าเมล็ดถั่วเขียว การใช้ประโยชน์ ผลสุกเด็กๆ ชอบเก็บมากินเล่น ยอดอ่อนกินเป็นผักเครื่องเคียง ต้นตาเปิดตากไก่ปลูกเป็นไม้ประดับบ้านเรือนได้ สรรพคุณทางสมุนไพร รากเอามาต้มน้ำดื่มช่วยเจริญอาหาร ใบต้มน้ำอาบแก้ผื่นตุ่มตามผิวหนัง

## ตำลึง

เป็นพืชเถาขึ้นคลุมไม้พุ่มเตี้ย ดอกสีขาว ผลอ่อนสีเขียวคล้ายผลแตงกวา ผลสุกสีแดงนกอชอบกิน การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อนลวกจิ้มเป็นผักเครื่องเคียง แกงเลียง ผัดไข่ ใส่แกงจืด เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร ช่วยบำรุงผิวพรรณ ซ่อมสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง เถาช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด ใบช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยบำรุงน้ำมันมารถา ใช้ดับพิษแก้ร้อนใน รากช่วยแก้ไอเจ็บ คิงเวียนศิริชะ ปัจจุบันนิยมปลูกตามรั้วใกล้ครัวเรือน หรือปลูกเป็นซุ้มไว้เก็บเอามาใช้งานเมื่อเวลาต้องการ

## ตำเสา กันกรา มันปลา

เป็นไม้ยืนต้นเปลือกหนาแตกเป็นร่อง ดอกสีขาวนวลถึงเหลือง ออกตามง่ามใบใกล้ปลาย ดอกมีกลิ่นหอมเวลาใกล้ค่ำ ผลสุกสีแดงเป็นอาหารสัตว์ป่า ไม้ตำเสา ขึ้นตามริมขอบป่าพรุหรือตามบริเวณที่ดินมีความชุ่มชื้นสูงหรือขึ้นแฉะ การใช้ประโยชน์ ดอกตำเสาออกมากทั่วทั้งต้น เมื่อถึงฤดูออกดอกเหลืองอมขาวทั้งพุ่ม เรือนยอด เป็นแหล่งน้ำหวานของผึ้งและชันโรง(อุง) น้ำผึ้งจากดอกของต้นตำเสา รสหวานอมขม เนื้อไม้ตำเสาสีขาวแข็งทนทาน นิยมใช้เป็นเสาบ้านเรือน ปักฝังดิน หรือแช่น้ำไม่ผุเน่า นิยมนำมาทำโครงสร้างบ้านเรือน เพราะทนไฟหรือติดไฟยาก งามกิ่งขนาดใหญ่ นิยมใช้ทำหัวไถของไถหัวหมู ทำเครื่องมือเกษตรกรรม เช่น คันไถ คลาด ด้ามจอบ ด้ามขวาน ปัจจุบันนิยมนำดอกหรือแก่นที่ฝังดินมาใช้ประดับแต่งบ้านเรือน ในลักษณะไม้แก่นเนื้อเป็นร่องริ้วสวยงาม สรรพคุณทางสมุนไพร แก่นบำรุง

ธาตุในร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ แก้เลือดพิการ แก้ไข้จับสั่น แก้แน่นหน้าอก ช่วยรักษาริดสีดวง

## ICY ICYWSU

เป็นพืชที่ชอบขึ้นตามที่ขึ้นข้างทางน้ำคูคลอง ลำต้นเอนชุกยอดขึ้น ใบสีเขียว เข้มกาบใบ กลางใบเป็นร่องตามยาว ขอบใบและสันหลังใบมีหนามแหลมปลายโค้งถี่ ตลอดใบ ดอกช่อออกที่ปลายยอด มีใบประดับสีขาวเรียวยาวเป็นกาบหุ้ม ภายในมีดอกสีขาวอัดตัวแน่น มีกลิ่นหอมแรง ผลรวมทรงกลมคล้ายสับปะรด ผลแก่สีเขียว เมื่อสุกสีแดง การใช้ประโยชน์ ใบใช้ทำสาด(เสื่อ) ใช้ทำกระเปาะเพาะเมล็ดพืช ก่อนนำไปปลูกลงดิน เช่น เม็ดยาสูบ มะเขือ พริกขี้หนู เป็นต้น หรือใช้ทำวัสดุงานหัตถกรรม ยอดอ่อนนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น ยำ แกงสมรม แกงคั่ว แกงเลียง แกงส้ม เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อนบำรุงข้อและเส้นเอ็น แก้ไข้ แก้พิษไข้พิษพิษ ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว แก้หนองใน แก้ระดูขาว ขับเสมหะ ดอกแก้ลม บำรุงหัวใจ

## ตำร้าง

เป็นพืชจำพวกปาล์ม แตกกิ่งกอลำต้นตั้งตรง ชอบดินร่วน ระบายน้ำดี ใบประกอบแบบขนนกสองชั้นเรียงสลับ ใบย่อยรูปสามเหลี่ยมหยักเว้า ปลายใบคล้ายหางปลา โคนใบรูปลิ้ม แผ่นใบสีเขียวเป็นมัน ดอกสีขาวอมเหลือง ออกเป็นช่อ แยกแขนง ช่อดอกที่ออกหลังจะลดระดับต่ำลงเป็นลำดับ(ออกช่อดอกจากบนลงล่าง) ผลสดสีเขียวแกมเหลือง เมื่อสุกสีส้มหรือสีแดง เป็นอาหารของสัตว์ป่า การใช้ประโยชน์ ผลสุกรับประทานได้ ยอดอ่อนเอามาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น แกงเลียง แกงคั่ว แกงสมรม ยำ เป็นต้น ขุยที่กาบใบใช้เป็นเหยื่อไฟ(เชื้อเพลิงจุดไฟ) หรือใช้ติดหางลูกดอกล่าสัตว์ของเงาะป่าซาไก ปัจจุบันตำร้างนิยมปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่งอาคารสถานที่ สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อนบำรุงข้อเส้นเอ็น กระดูก ดับพิษดับ ปวด ราก ขับปัสสาวะ แก้หัวใจพิการ ทางใบต้มน้ำอาบแก้คัน ชาวเขาเผ่าเย้าใช้รากมาต้มน้ำดื่มเป็นยาบำรุงกำลัง

## บอน

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ชอบขึ้นตามบริเวณที่แห้งแล้งดินแข็งหน้าดินตื้น การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อนฝักอ่อนกินเป็นผักเครื่องเคียงรสฝาดมัน เนื้อไม้จัดอยู่ในประเภทไม้เนื้ออ่อน มีน้ำหนักเบา มักใช้ทำไม้พายเรือ ทำไม้พินเชื้อเพลิง สรรพคุณทางสมุนไพร เปลือกใช้เป็นยาขับเสมหะ แก้กโรคท้องร่วง เป็นยาช่วยขับลมในท้อง

## บอนกล้วย

เป็นไม้เถาเลื้อยเกาะเกี่ยวขึ้นต้นไม้อื่น กลีบดอกสีแดงเข้ม กลิ่นหอม ผลเป็นผลกลุ่มเมื่อสุกมีสีแดง การใช้ประโยชน์ ผลสุกกินได้มีรสหวาน ปลูกเป็นซุ้มพักผ่อนหย่อนใจใกล้ที่อาศัย สรรพคุณทางสมุนไพร แก่นและรากต้มดื่มแก้ไข้ ไข้กลับเนื่องจากกินของแสลง รากแก้ผอมแห้งแรงน้อย สำหรับสตรีที่อยู่ไฟไม่ได้หลังคลอดบุตร และช่วยบำรุงน้ำนม ผลตำผสมกับน้ำทาแก้เม็ดผดผื่นคัน

## บอนบัว

ไม้พุ่ม ผลเป็นกลุ่ม เมื่อแก่มีสีเขียวเข้มเมื่อสุกมีสีเหลือง การใช้ประโยชน์ ผลสุกกินได้รสหวาน กลิ่นดอกหอมตอนกลางคืน ใช้ปรุงแต่งเครื่องดื่มหรืออาหาร สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้กาฬผอมแห้งของสตรีที่อยู่ไฟไม่ได้ แก้พิษแมลงกัดต่อย เนื้อไม้แก้ไข้หวัด ไข้ทับระดู ขับเสมหะ

## บอน

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ดอกมีสีขาวขนาดเล็กออกเป็นช่อ ผลเป็นฝักแบน เป็นเกลียวไปทางเดียวกัน และมีส่วนคอดเว้าระหว่างเมล็ด ผิวเปลือกผลสีน้ำตาล การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อนและเมล็ดอ่อน(กลิ่นเฉพาะตัว) กินสดเป็นผักเครื่องเคียง ส่วนเมล็ดแก่นิยมเอามาเพาะให้แตกเป็นต้นอ่อน แล้วนำไปเลี้ยงมากินสดเป็นผักเครื่องเคียง หรือเอาเมล็ดแก่นำมาหั่นฝอยเป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ ใส่เป็นส่วนประกอบข้าวต้ม หรือนำทั้งเมล็ดมาต้มกับน้ำดื่มแก้หลายครั้ง จากนั้นกินเป็นขนมร่วมกับมะพร้าว แก้วฝอย(มะพร้าวที่นึ่ง)

## บอน

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ดอกมีสีขาวขนาดเล็กออกเป็นช่อ ผลเป็นฝักกลม ผิวสีเขียวความโตประมาณเท่าหัวแม่มือ เมื่อแก่ผิวสีน้ำตาล มีเมล็ดติดต่อกันจำนวนมาก การใช้ประโยชน์ เมล็ดแก่นึ่งกินเฉพาะตัวกินสดเป็นผักเครื่องเคียง หรือเมล็ดแก่นำมาหั่นฝอยเป็นชิ้นเล็กๆบาง ใส่ข้าวต้ม

## บอน

บอนเป็นกอมีลำต้นแน่น การใช้ประโยชน์ ลำต้นใช้ทำค้ำพืชมักประเภทเถา เช่น บวบ แตง ถั่วฝักยาว เป็นต้น หรือใช้ทำเครื่องจักสาน ใบใช้ห่อขนมเบี๋จ่าง ขนมซั้ง ทำเบี๋จ่าง(หมวกกันแดดชนิดหนึ่ง) หน่ออ่อนปอกแล้วต้มเอาความเผื่อนอกกินเป็นผักหรือปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

## บอน ลับฟ้า

ไม้ยืนต้นขนาดกลางดอกเป็นช่อสีม่วง ผลเป็นฝักคล้ายดาบ ภายในเมล็ดแบน มีปีกบางๆ เมื่อแก่เปลือกฝักแตกออกเป็นสองส่วนและเมล็ดข้างในปลิวออกไปไกลตามลม การใช้ประโยชน์ เปลือกลำต้นฝนกับน้ำปูนใสทาแก้อาการบวม ฟกช้ำ อักเสบ เมล็ดเป็นส่วนประกอบในน้ำ “จับเลี้ยง” ต้มแก้ร้อนใน ยอดอ่อนฝักอ่อน และดอกกินเป็นผักหรือแกง โดยนำฝักอ่อนมาเผาไฟ หรือลวกน้ำร้อนก่อนเพื่อลดความขมก่อน ฝักอ่อนขับลม ฝักแก่แก้ร้อนในกระหายน้ำ เมล็ดแก้ไอ ขับเสมหะ ตำผสมสุราฟันตามตัวสตรี ทนการอยู่ไฟไม่ได้ ให้ผิวหนังชา ตำผสมกับมดแดงและเกลือสินเธาว์ กินขับลมในลำไส้ แก้บิด แก้จุกเสียด ฝนกับสุรากลดปากแก้ชาง รากบำรุงธาตุทำให้เกิดน้ำย่อยอาหาร

## บอน พลูปลา

ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ออกดอกเป็นช่อตามง่ามใบและปลายกิ่ง ผลกลมรูปไข่ ผิวมีขน ผลแก่สีเขียว ผลสุกสีดำกินได้รสหวาน การใช้ประโยชน์ ผลครึ่งอ่อนครึ่งแก่ ใช้ทำกระสุนดับไฟ ซึ่งเป็นของเด็กเล่นสมัยโบราณ (ทำจากปล้องไม้ไผ่ยาวประมาณ 1 ฟุต เสียบอัดผลพลูปลาออกมาทำให้เกิดเสียงดังจากแรงอัด) ผลสุกสีดำกินได้รสหวานอมเปรี้ยว ผลแก่มีรสฝาด เนื้อไม้ใช้ทำโรงเรือนชั่วคราว ใช้เป็นไม้เชื้อเพลิง มักนิยมนำมาเผาถ่าน ใบใช้เลี้ยงวัวและแพะ

## พันต้น มังตาล

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ออกดอกเป็นดอกเดี่ยวสีขาว ออกตามซอกใบใกล้ปลายกิ่ง กลิ่นหอมอ่อน บางกิ่งอาจมีหลายดอก ผลกลมแป้นเมื่อแก่สีน้ำตาลเข้ม จะแตกตามรอยเป็น 4-5 แฉก แต่ละแฉกมี 4-5 เมล็ด การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้สีขาวใช้ทำเครื่องเรือน แผลงทับ(แผลงพลับ)ชอบมากินใบอ่อน กลางคืนก่อไฟข้างต้น จะมีแมลงทับบินมาหากองไฟ จับแมลงทับไปต้มเกลือกินเล่น หรือปรุงแต่งเป็นอาหารคาวหวานได้ ดอกแห้งเอามาแช่น้ำหรือซงเป็นชา ให้สตรีคลอดบุตรใหม่ดื่มช่วยแก้ขัดเบา ลมชัก ลมบ้าหมู ต้นและกิ่งอ่อนแก้คลื่นไส้ เปลือกต้นใช้เปื้อปลาหรือบดเป็นผงแต่งกลิ่นรูปหอม ยอดอ่อนกินเป็นผักเครื่องเคียง เป็นอาหารยาแก้ไข้หัวลม (ครั้นเนื้อครั้นตัวเมื่อเข้าช่วงเปลี่ยนฤดูกาล)

## ๖๖ พะวะ

เป็นไม้ยืนต้นในกลุ่มมังคุด ผลค่อนข้างกลม ผิวเกลี้ยง เมื่อสุกสีแดงสด เมื่อสุกกินได้รสหวานหอมและบางต้นรสเปรี้ยว การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้แข็งใช้ทำเครื่องเรือนจำพวกเสา ไม่นิยมทำไม้กระดานเพราะแตกง่าย กิ่งหรือลำต้นขนาดพอเหมาะใช้ทำด้ามจอบ มีด พลับ ขวาน สรรพคุณทางสมุนไพร ดอกแห้งต้มน้ำดื่มช่วยเจริญอาหาร แก้โลหิตพิการ แก้ไข้ เปลือกผลแก้ท้องเสีย

## บอนเต่า

พืชจำพวกบอน ชอบขึ้นตามที่ร่มเงา มักพบเห็นได้ง่ายตามที่ขึ้นริมห้วยริมคลอง ตามสวนสมรม ลำต้นเป็นเหง้าใต้ดิน ใบเดี่ยวรูปหัวใจ ฐานใบรูปเงี่ยง หัวลูกศรสีเขียว ก้านใบโตประมาณนิ้วก้อย ยาวประมาณ 15-20 ซม. ดอกช่อทรงกระบอกยาว กาบหุ้มช่อดอกสีเขียวอ่อน ดอกย่อยขนาดเล็กสีขาวนวล การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักเอาเหง้าอ่อนและก้านใบอ่อน มาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น แกงส้ม แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงสมรม แกงเลียง เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร รากและใบแก้ไข้ ขับปัสสาวะและบำรุงตับ ปอด ใบตำพอกฝีเร่งให้สุกแตกเร็วขึ้น หัวเคี้ยวกับน้ำมันใช้ใส่แผลเรื้อรัง

## บัวบก

ชอบขึ้นตามที่ดินชื้นที่มีแสงแดดส่องถึง มักพบได้ง่ายตามคันนา ตามขอบป่าหรือตามขอบหนองบึง บัวบกมีลำต้นแตกเป็นไหลต่อเนื่องไปตามพื้นดิน โดยแตกรากและใบตามข้อ ใบออกเป็นกระจุก ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอกสีม่วงแดงเป็นช่อเล็ก ๆ ประมาณ 3-4 ดอก การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักเก็บถอนบัวบกไปขายกินเป็นผักเครื่องเคียง หรือเอามาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ รับประทานในครอบครัวเป็นอาหารยา ยำ แกงสมรม แกงกะทิ ทำน้ำบัวบก เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร ทั้งต้นและรากแก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำ แก้ไข้ใน ใบตำคั้นเอาน้ำผสมน้ำผึ้งและน้ำมะนาวจิบแก้ไอ ใบตำพอกฝี ทาแก้เรื้อรังหรืองูสวัด ใบตำกับพริกไทยกินแก้ลม ฯลฯ แพทย์แผนปัจจุบันใช้รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง แผลหลังผ่าตัด แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ซึ่งบัวบกจะช่วยลดอาการอักเสบ ช่วยให้แผลหายเร็ว และช่วยให้แผลเป็นมีขนาดเล็กลง มีฤทธิ์แก้ปวด มีฤทธิ์ต้านพิษแมลงกัดต่อย มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา มีฤทธิ์สมานแผล ในอดีตใช้บัวบกสดทั้งต้น 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาดตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นแผลบ่อยๆ หรือใช้กากพอกจะช่วยลดอาการอักเสบและทำให้แผลหายเร็วขึ้น กินแก้ไข้ในรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ปัจจุบันเอามาทำเป็นพลาสติกหรือยาปิดแผล เป็นยาฉีดเป็นครีมทาแผล เป็นต้น

## บุก

เป็นพืชล้มลุกจำพวกบอน ชอบขึ้นตามที่ชื้นได้ร่มเงาไม้อื่น มีเหง้าใต้ดิน ใบลักษณะคล้ายใบมะละกอมีสีเขียวเข้ม โผล่เดี่ยวขึ้นมาจากเหง้า บางชนิดก้านใบมีลวดลาย ทั้งลายเส้นตรง ลายต่างสลับสี บางชนิดสีเขียวล้วน สีน้ำตาลล้วน บางชนิดมีหนามอ่อน ๆ เช่น บุกคางคก บุกบางชนิด มีใบกว้าง และมีจุดแบบไข่ปลา สีขาว ดอกบุกคล้ายดอกหน้าวัว แต่ละชนิดมีขนาดสี และรูปทรงของดอกใหญ่เล็กแตกต่างกัน ดอกมีกลิ่นเหม็นเหมือนเนื้อสัตว์เน่า มักจะมีดอกในช่วงปลายฤดูแล้ง ผลแก่สีเขียวผลสุกสีแดงหรือแดงส้มเป็นอาหารนก (บุกคางคกมีจำนวนผลนับได้เป็นพัน บุกต้นเล็กชนิดอื่นผลอาจนับได้เป็นร้อยเท่านั้น) เหง้าบุกเป็นที่สะสมอาหาร



มีลักษณะรูปร่างแตกต่างกัน ผิวของเปลือกแห้งก็แตกต่างกัน การใช้ประโยชน์ ก้านใบอ่อนประกอบอาหาร เช่น แกงส้ม ผลอ่อนแกงเลียง หัวบุกให้แป้งทำอาหาร จำพวกวุ้นเส้น วุ้นแท่งหรือวุ้นอื่น ๆ ทำสารอาหารที่ใช้ปรุงรสได้ดี รสคล้ายปลาหมึก แป้งบุกมีลักษณะเป็นวุ้น เมื่อผสมน้ำจะขยายตัวได้มากถึง 30 เท่าโดยไม่ต้องต้ม ก้านบุกใช้เป็นอาหารเลี้ยงหมูได้ สรรพคุณทางสมุนไพร หัวช่วยกัดเมือกมันในลำไส้ ทำน้ำมันใส่แผลเรื้อรัง แก้พรรดิกเถาตาน กษัย ปัจจุบันหัวบุกนำไปใช้ในผลิตภัณฑ์ ช่วยลดความอ้วน และขายในราคาแพง

### โก้: พรวด

ไม่ยี่นต้นขนาดเล็ก การใช้ประโยชน์ ผลสุกสีดำกินได้มีรสหวาน ช่วยให้ ขับถ่ายง่าย ใบอ่อนและผลแก่มีรสฝาดใช้เคี้ยวกลืนน้ำแก้ท้องเสีย สมัยโบราณนิยม ขย่ำใบอ่อนใส่โลงศพช่วยดับกลิ่น ผลแก่ในมาเลเซียใช้รักษาโรคบิดและโรคท้องร่วง ในอินโดนีเซียใช้รากและใบต้มแก้ท้องร่วงและปวดท้อง เนื้อไม้แข็งเหนียวนิยมนำมา ทำง่ามหนังสติง ทำไม้เสียบเวลาอย่างเนื้อ ย่างปลา ทำด้ามจิวักทัพี ทำไม้เสียบ หมาดักน้ำ ทำแอกคู้หนีบคอวัวเพื่อลากไถลากเกวียน ทำไม้เสียบอกไก่หลังคาจาก

### พด สลุดอร์

เป็นเถาเลื้อยเนื้อเหนียว ดอกสีขาวเป็นพู่กลิ่นหอม ออกดอกเป็นช่อ ตามซอกใบและกิ่ง ผลกลม เมล็ดรูปไข่ 1 -2 เมล็ด มีเนื้อหุ้มสีแดง การใช้ประโยชน์ ใบใช้รูดเมือกปลาไหล เถาใช้ผูกมัดโรงเรือนหรือผูกมัดทั่วไปเกี่ยวกับสิ่งของที่มี ขนาดใหญ่ๆ เช่น โรงหนังตะลุง มโนราห์ โรงที่พัก คนปาดตาลนิยมนำเถาปาดไป ผูกมัดไม้ไผ่(ผอง) รัตโอบติดกับต้นตาลขึ้นไปเป็นช่วงๆ จนถึงยอดตาล ดอกของ รสสุคนธ์มีกลิ่นหอม เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่ใช้เป็นส่วนผสมในยาหอม ใช้แก้ลม และบำรุงหัวใจ

### Us:

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ผลเป็นรูปเปลือกแข็ง เมื่อผลแก่จะแตกออก ช่างใน มีเมล็ดสีดำคล้ายแมลงทับ การใช้ประโยชน์ เอาเมล็ดที่หล่นลงดินมาต้มกินเป็น ผักเครื่องเคียง หรือมาดองถนอมอาหารไว้ ทำน้ำพริกลูกประ เอามาใส่แกงไตปลา แกงคั่ว

### โหลพือก ปลาโหลพือก ตริงบาดาล ะนาง พญารากเดี่ยว

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ชอบขึ้นตามที่ร่มเงา ลำต้นตรง ดอกเป็นช่อ ผลขนาด ประมาณเท่าปลายนิ้วชี้ การใช้ประโยชน์ เอารากมาดองเหล้า สรรพคุณทาง สมุนไพร รากใช้เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย บำรุงสมรรถภาพทางเพศ ทำให้เลือด ไหลเวียนดี ใช้เป็นยาบำรุงโลหิต แก้อาการท้องผูก แก้ฝีในท้อง ฝีในอก แก้ปัสสาวะ ขัด เป็นยาพอกปิดแผลพุพอง แก้พิษทุกชนิด ช่วยแก้โรคอัมพาต แก้ลม เปลือก ต้มน้ำกินแก้ไข้จับสั่น ช่วยคลายอาการปวดเมื่อย ป้องกันและรักษาไข้ป่า

### ปุดอ็อง ปุดสิงห์

เป็นพืชตระกูลขิงข่า มีเหง้าใต้ดินขึ้นเป็นกอ ชื่อเรียกภาคกลางคือ “ปุดสิงห์” เมื่อขยี้ขึ้นส่วนของต้นและใบจะมีกลิ่นคล้ายแมลงสิงห์ การใช้ประโยชน์ ชาวบ้าน เอาใบอ่อนมาหั่นฝอย หรือฉีกใส่ปรุงแต่งกลิ่นรสอาหาร จำพวกแกงเผ็ด แกงคั่ว น้ำพริก

### พักกุด

เป็นพืชจำพวกเฟิร์นขึ้นตามที่ชื้นแฉะ(น้ำจืด) หรือตามริมห้วย หนอง คลอง บึง มักขึ้นอยู่เป็นกลุ่มหรืออาจจะขึ้นปนอยู่กับบอนน้ำ ตามที่โล่งแจ้งแสงแดดส่องถึง การใช้ประโยชน์ ปัจจุบันผักกุดหาได้ยากเพราะระบบนิเวศที่เหมาะสมมีจำกัด มีผลให้ ผักกุดในตลาดขายได้ราคาดี ยอดผักกุดใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น ยำ ลวกจิ้มเป็นผักเครื่องเคียง ทำห่อหมก เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร รสเย็นจัด ต้มเอาน้ำกินแก้ไข้ ขับปัสสาวะ ต้มน้ำพอกกระหม่อมเด็กช่วยลดไข้ป้องกันชัก โปะปิด แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก แก้เริมหรืองูสวัด ยาบำรุง ยาแก้ปวด ยาประคบกระดูก ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

## พิกเลีย

เป็นพืชอายุสั้น กลิ่นฉุนร้อน ดอกช่อออกปลายกิ่ง กลีบดอกสีขาวหรือเหลืองม่วง ดอกมีลักษณะเป็นเส้นยาวเล็กคล้ายเส้น จึงชื่อผักเส้นหรือคล้ายขามแง่มุม ผลเป็นฝักยาวทรงกระบอกปลายแหลมมีจอย ภายในผลสุกมีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมากสีน้ำตาลดำ การใช้ประโยชน์ ภูมิปัญญาไทยเอาผักเส้นมาบริโภค โดยการกำจัดกลิ่นฉุนร้อนและสารพิษออกก่อนโดยดองทิ้งไว้ 2-3 วันก่อนนำไปเป็นอาหาร กินเป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริก ขนมจีน เป็นต้น สรรพคุณทางสมุนไพร ต้นแก้เลือดระดูเน่าเสียที่ทำให้จับสัน หรือขับโลหิตเสีย แก้ฝีในปอด แก้วโรค ใบขับเสมหะ แก้ปัสสาวะพิการ แก้อาการปวดในหู แก้อะอืด ดอกแก้เลือดสตรีที่อยู่ไฟ เมล็ดฆ่าพยาธิไส้เดือนในท้อง รากแก้โรคผอมแห้งในสตรีหลังคลอดบุตร เนื่องจากอยู่ไฟไม่ได้ แก้วโรคสตรีหลังคลอดบุตรแล้วโลหิตจาง กระตุ้นหัวใจ ขับหนองทำให้หนองแห้ง แก้ลม แก้ฝีในปอดในลำไส้ในตับ แก้วโรคน้ำเหลืองเสีย ขับระดูขาว แก้เจ็บหลัง ผักเส้นทั้งห้า(ต้น ใบ ดอก เมล็ด ราก) แก้วปวดท้อง ลงท้อง แก้วพิษฝี แก้ไข้ตรีโทษ ผักเส้นมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้เล็ก ต้านมะเร็ง ต้านเชื้อรา มีฤทธิ์แก้ปวดเป็นยาชาเฉพาะที่ เสริมฤทธิ์การนอนหลับ ยับยั้งเชื้อ HIV อินเดีย ใช้เมล็ดผักเส้นทำยาฆ่าแมลง แอฟริกาใช้ยอดและใบอ่อนผักเส้นปรุงรสและกลิ่นซอส

## พวย พวยน้ำ หูลิง

เป็นไม้พุ่มขึ้นเป็นกอขณะยังเล็กมีหนาม ผลแบนสีเขียวรสเปรี้ยว ขนาดโตประมาณหัวแม่มือ ชอบขึ้นอยู่ตามที่ราบชื้นแฉะ หรือตามริมขอบของห้วยหนองคลองบึง การใช้ประโยชน์ ผลอ่อนใช้แกงเลียง แกงส้มหรือกินเล่นจิ้มกะปิป่น้ำปลาหวาน เนื้อไม้มีสรรพคุณทางยา แก้วปวดเมื่อยร่างกาย ไตพิการ ขับปัสสาวะ

## ม่วงกัน มะม่วงกัน

ไม้ยืนต้นสูง 20-30 เมตร ดอกเล็กสีขาวนวลถึงเหลืองอ่อน ออกเป็นช่อแยกแขนงตามปลายกิ่ง ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีเหลืองส้มกลิ่นหอมรสหวานอมเปรี้ยว การใช้ประโยชน์ ต้นที่อายุมากมีแก่นลวดลายสวยงามนิยมนำมาทำหัวกรงนก ต่อมมีด โต๊ะเก้าอี้ ฯลฯ ผลกินได้หากยังอ่อนรสเปรี้ยวใช้ปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ ผลสุกรสหวานหอมกินเป็นผลไม้ตามฤดูกาล

## ม่วงเบา

ไม้ยืนต้นสูง 20-30 เมตร ดอกเล็กสีขาวนวลถึงเหลืองอ่อน ออกเป็นช่อแยกแขนงตามปลายกิ่ง ผลแก่สีเขียวมีเป็นช่อดอก เมื่อสุกสีเหลืองกลิ่นหอมรสหวาน การใช้ประโยชน์ ต้นเลี้ยงมดแดง ผลกินได้ทั้งระยะ อ่อน แก่ และสุก หากยังอ่อนรสเปรี้ยวกินกับน้ำปลาหวาน กะปิ มันกุ้ง ผลอ่อนใช้ปรุงอาหารได้หลายรูปแบบ ผลสุกรสหวานหอมกินเป็นผลไม้ตามฤดูกาล หากมีมากผลอ่อนใช้ดองหรือแช่อิ่ม ผลสุกกวนทำแผ่นเก็บไว้กิน

## มะขาม

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ผลเป็นฝักยาวมีรูปร่างโค้ง ฝักอ่อนเปลือกสีเขียวอมเทา เนื้อในติดกับเปลือก เมื่อฝักสุกเปลือกแข็งกรอบหักง่ายสีน้ำตาล เนื้อในสีน้ำตาลหุ้มเมล็ดและเนื้อไม่ติดเปลือก การใช้ประโยชน์ ฝักอ่อน ฝักแก่และฝักสุกกินได้ และใช้ประกอบอาหารได้หลากหลาย เนื้อไม้เหนียวหักยากสีขาวนิยมนำมาใช้ทำเชือก แก่นไม้สีแดงแถมดำ

## มังคุด

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ดอกตัวผู้สีเหลืองอมแดงหรือม่วง ส่วนดอกตัวเมียสีชมพู ผลกลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกสีม่วงอมแดง การใช้ประโยชน์ เป็นผลไม้ที่มีราคาดีนิยมทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้ชื่อว่าเป็นราชินีของผลไม้ เปลือกผลใช้เป็นสีย้อม(ให้สีน้ำตาล) เนื้อไม้ใช้ทำเสาที่ปักอาศัย ผลสุกรสหวานเปลือกผลมีสารแทนนินเป็นยาฝาดสมาน แก้วโรคท้องร่วง ท้องเสียเรื้อรังและโรคเกี่ยวกับลำไส้ เปลือกผลมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง โดยสามารถฆ่าได้ทั้งสายพันธุ์ปกติ และสายพันธุ์ที่ดื้อต่อยาเพนิซิลิน มีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนังหลายชนิด และลดอาการอักเสบด้วย จึงมีการพัฒนายาในรูปครีม ผสมสารบริสุทธิ์ที่แยกได้จากเปลือกผล ใช้รักษาแผลที่เป็นหนอง และสิ่วซึ่งเกิดจากการติดเชื้อ รวมทั้งใช้ช่วยลดร่องรอยต่างดำนบนใบหน้าได้ด้วย









## เลียบ

เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ผลัดใบทั้งต้น ผิวใบมัน ใบอ่อนจะมีสีชมพู หรือชมพู-อมเขียวมีปลอกหุ้มใบในระยะเริ่มแรก พอใบอ่อนเจริญไปเป็นใบแก่ปลอกหุ้มใบร่วงหลุดไป ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบ ผลอ่อนสีเขียวเปลี่ยนเป็นสีดำเมื่อสุก การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อน ใบอ่อนรับประทานเป็นผักสด ลวกจิ้มเป็นผักเครื่องเคียง หรือใช้ปรุงแต่งเป็นอาหารได้ เช่น คอง ต้มกะทิ ห่อหมก เป็นต้น เนื้อไม้อ่อนหักง่าย ใช้ทำไม้เชื้อเพลิง ผลสุกเป็นอาหารของสัตว์ป่า สรรพคุณทางสมุนไพร เนื้อไม้ผสมยาสมานและคุมธาตุ แก้ไข้สะบัดร้อนสะบัดหนาว

## ส้มซ่า

เป็นไม้ยืนต้นในจำพวกส้ม ลักษณะคล้ายส้มโอแต่ผลขนาดเล็กกว่า ผลสุกรสเปรี้ยว การใช้ประโยชน์ ผลสุกร้อยเปลือกแขวนไว้ประกอบอาหารกิน เช่น แกงส้ม (มักใช้แกงกับปลาน้ำกร่อย) ทำน้ำพริกใช้แทนผลไม้รสเปรี้ยวที่หายากตามฤดูกาล เช่น มะขาม มะนาว มะม่วง มะปริง

## ลำเท็ง พักนุดแดง

เป็นเฟิร์นเลื้อยเถามีลักษณะกลม แผ่นใบ ขอบใบมีขนขึ้นด้านบน ด้านล่างมีอับสปอร์สีน้ำตาลปกคลุม ใบอ่อนมีสีแดงอ่อน พบได้ตามที่มีน้ำท่วมขังนานแสงแดดส่องถึง และหากขึ้นในที่โล่งจะแผ่ขยายเป็นวงกว้าง หนาแน่น การใช้ประโยชน์ ใบอ่อนใช้แกงเลียง(น้ำแกงมีสีแดงม่วง) หรือลวกจิ้มเป็นผักเครื่องเคียง เถาแก่ลิดใบออกตากแดดพอมาดใช้ผูกมัดได้ดีและทนความเปียกชื้น นิยมใช้เถาลำเท็งผูกมัดหมาตักน้ำ ที่ทำจากกาบใบของต้นหลาวชะโอน หรือกาบใบของต้นหมาก (ที่ผลใช้กินกับพลู)

## หาด มะหาด

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ผลัดใบและผลิใบใหม่ไว ลำต้นเปลาคอกเล็กสีเขียวอมเหลือง ออกเป็นช่อกลมตามง่ามใบช่วงปลายกิ่ง ช่อดอกเพศผู้และเพศเมียอยู่ต่างช่อกัน แต่รวมอยู่ในต้นเดียวกัน ผลรวมทรงกลมบวบเปี้ยว สีเหลืองแดงเมื่อสุก ผนังของผลย่อยจะเชื่อมติดกัน แต่ละผลย่อยจะมีเมล็ด 1 เมล็ด การใช้ประโยชน์ เป็นไม้เนื้อแข็งใช้ทำโรงเรือนที่พักอาศัย ทำเครื่องดนตรีประเภทเคาะ เช่น กรับ โปงลาง ระนาด ผลสุกกินได้รสเปรี้ยวอมหวานมีกลิ่นหอมขึ้นจุมูก มะหาดใช้เป็นยาถ่ายพยาธิเส้นด้าย พยาธิไส้เดือนและพยาธิตัวดีสำหรับเด็ก

## เหม เอนอ้า โครงเคลง พยารากขาว

เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก การใช้ประโยชน์ ผลสุกกินได้ รสหวาน หลังจากกินผลสุกใหม่ๆ จะทำให้ลิ้นเป็นสีม่วงดำแต่จะหายได้เองเมื่อกลิ้นน้ำลายบ่อยๆ ใบใช้รูดปลาไหลขจัดเมือกได้ดี รากใช้ปรุงเป็นยาขับพิษไข้ แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ดอกเป็นยาระงับประสาทและห้ามเลือดในคนเป็นริดสีดวงทวาร

## หลุ่มบก

ไม้พุ่มเลื้อยชอบขึ้นตามปลวก การใช้ประโยชน์ ผลสุกกินได้เนื้อหุ้มเมล็ดสีใสมีรสหวาน แต่เมล็ดในมีรสขมจัด เถาต้นฝานเป็นแผ่นบางๆ ต้มหรือดองสุราดื่ม บำรุงโลหิต ฟอกโลหิต แก้โลหิตเป็นพิษทำให้ร้อน แก้ปวดตามข้อ แก้ไขข้อพิการ แก้ประดง ขับลม ฟอกและขับระดู รากต้มหรือดองสุราดื่ม ขับระดู บำรุงโลหิต ขับพิษร้อนของโลหิต ยอดอ่อนกินเป็นผักเครื่องเคียง

# ตัวอย่างรูปแบบวนเกษตรและสวนผสมผสาน

## การเลี้ยงแพะและแกะในระบบเกษตรผสมผสาน

แพะและแกะเป็นสัตว์ที่นิยมเลี้ยงในชุมชนมุสลิม ปัจจุบันมีจำนวนไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้บริโภค ต่อกิจกรรมตามหลักศาสนารวมกระทั่งต่อการสนับสนุนโครงการอาหารฮาลาลในภาคใต้ของประเทศไทยมีการปลูกไม้ผลและพืชยืนต้นที่สำคัญทางเศรษฐกิจหลายชนิด ทั้งในระบบเกษตรเชิงเดี่ยวและเกษตรผสมผสานซึ่งสามารถนำหญ้าและวัชพืชอื่นๆ ที่จะต้องกำจัดทิ้งภายในระบบพื้นที่ดังกล่าวข้างต้น มาปรับเปลี่ยนให้มีประโยชน์และมูลค่าเพิ่มมากขึ้นได้ โดยนำมาใช้เป็นอาหารของแพะและแกะ ผู้เลี้ยงจะได้เนื้อและสิ่งขับถ่าย ซึ่งของเสียจากสัตว์ก็จะเป็นประโยชน์ต่อพืชปลูกต่างๆ วิธีการนี้เป็นการใช้ประโยชน์พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเป็นแบบอย่างของการเพิ่มรายได้ทั้งโดยตรงและโดยอ้อมแก่ประชาชน



แพะ



แกะ

### เกษตรผสมผสาน

เกษตรผสมผสานเป็นเทคนิคการประกอบกิจกรรมทางด้านการเกษตรที่มีความหลากหลายอยู่ในระบบการผลิตของผู้ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เป็นระบบที่เกื้อกูลต่อปัญหาความยากจน ปัญหาความมั่นคงทางอาหารและปัญหาสิ่งแวดล้อม มีวิธีการดำเนินกิจกรรมได้หลายรูปแบบ ตามความชอบและความมีศิลปะความคิด

ของผู้จัดทำเอง ดังเช่น โดยการปลูกพืชหลายชนิดร่วมกับการเลี้ยงสัตว์เพื่อให้ได้มาซึ่งผลผลิตหลายอย่างในพื้นที่และเวลาเดียวกันหรือเหลื่อมล้ำกัน ซึ่งเป็นวิธีการจัดระบบนิเวศเกษตรที่ชาญฉลาดเกื้อกูลต่อความสมดุลกับธรรมชาติ เกิดประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมแก่ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้อื่นด้วยในสังคม เพราะมีความหลากหลายทางชีวภาพเข้ามาเกี่ยวข้อง และมีแนวทางการปฏิบัติคล้ายคลึงกันกับระบบวนเกษตร



### ประโยชน์ของเกษตรผสมผสาน

เมื่อก้าวถึงเรื่องของความหลากหลายทางชีวภาพจะเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ดังนี้เช่น ความหลากหลายของชนิด ของพันธุกรรม ของระบบนิเวศ เป็นต้น ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพมีประโยชน์หลายด้าน ตัวอย่างเช่น ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของดินหรือในการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตตามเหตุผลดังต่อไปนี้ เช่น

1. ช่วยป้องกันการระบาดของศัตรูพืช ได้แก่ โรคแมลงและรวมถึงวัชพืชด้วย ในการปลูกพืชไม่ว่าระบบจะง่ายหรือยุ่งยาก ปลูกพืชตามลำดับปลูกแซมปลูกสลับ หรือปลูกคาบเกี่ยวก็ตาม พบว่าที่ใดมีความหลากหลายทางชีวภาพมาก จะช่วยให้ระบบมีความมั่นคงได้มากด้วย กล่าวคือ การควบคุมการระบาดของศัตรูพืชจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการปลูกพืชแบบเชิงเดี่ยวติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ โดยเฉพาะพืชชนิดเดียวกันซ้ำแล้วซ้ำอีก จะพบว่าการเข้าทำลายของแมลงและโรคมักจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ขณะเดียวกันการควบคุมกำจัดจะยิ่งซับซ้อนและจำเป็นต้องใช้สารเคมีมากขึ้นด้วยเช่นกัน แต่หากมีการจัดระบบปลูกพืชได้ดี ก็จะลดปริมาณและการเข้าทำลายของโรคแมลงลงได้บ้างบางส่วน

2. ช่วยป้องกันการชะล้างพังทลายของดิน เนื่องจากในระบบการเกษตรที่หลากหลาย มีประโยชน์นานับประการต่อการชะล้างพังทลายของดินและเรียกคืนความอุดมสมบูรณ์ของดินให้กลับมา ซึ่งอาจเนื่องมาจากการช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของลม การป้องกันการไหลบ่าของน้ำ การลดแรงปะทะของฝน การแผ่โครงสร้างของรากได้ลึกและกว้างช่วยยึดเกาะดิน การสร้างอินทรีย์วัตถุแก่ดิน เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าในสภาพพื้นที่ที่มีสภาพคล้ายป่าหรือมีเรือนยอดปกคลุมหลายชั้นจะสามารถช่วยลดปริมาณการสูญเสียดินให้เกิดขึ้นได้น้อยกว่า เพราะต้นไม้เป็นตัวป้องกันและสกัดความรุนแรงของฝนในขณะเดียวกันก็เกื้อกูลดินให้มีความโปร่งซุย ทำให้น้ำไหลลงสู่ดินได้ง่ายจึงช่วยลดและป้องกันการชะล้างพังทลาย เมื่อไม่มีการชะล้างพังทลายจะทำให้มีความยั่งยืนความอุดมสมบูรณ์ของดิน ซึ่งดินที่มีความอุดมสมบูรณ์จะเป็นประโยชน์ต่อการกสิกรรม

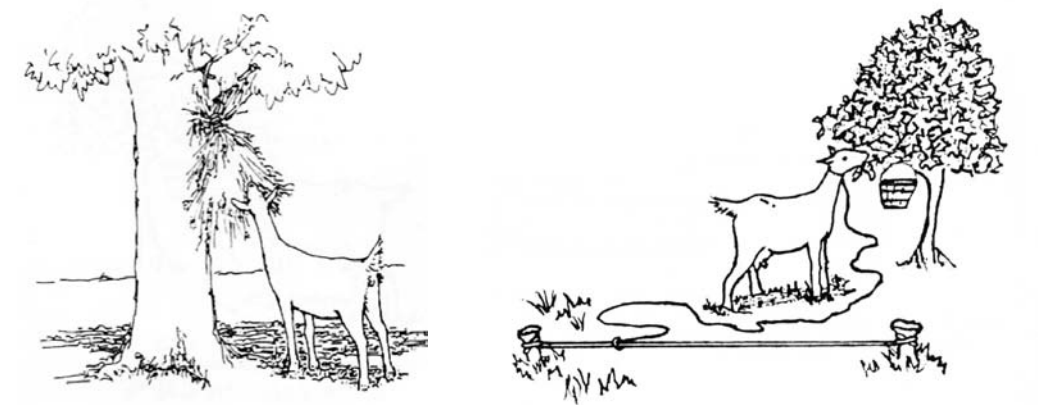
3. ช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น หากผู้ประกอบการมีพื้นที่ไม่มากการปลูกพืชหลายชนิดผสมผสานไว้ในพื้นที่เดียวกัน ซึ่งอาจจะเป็นพืชที่ใช้ยังชีพประจำถิ่น กล่าวคือพืชที่ใช้บริโภคเป็นอาหาร หรือใช้เป็นส่วนผสมในการประกอบอาหาร เพื่อผสมผสานร่วมกับสัตว์เลี้ยงที่ตนเองถนัดหรือชอบ เช่น ไก่ แพะ แกะ วัว หมู เป็นต้น หากมีอยู่หลากหลายในพื้นที่เดียวกันก็ทำให้ลดความเสี่ยงต่อความอดอยากและยากจน ซึ่งหมายความว่ามีความจำเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตไว้แล้ว ในขณะที่เดียวกันในพื้นที่ที่มีความหลากหลายก็เปรียบเหมือนตู้เย็นที่มีชีวิตได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งที่จะสนับสนุนให้ผู้ประกอบการมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นได้ด้วย

4. ช่วยให้แพะและแกะมีอาหารที่หลากหลายขึ้น เนื่องจากสัตว์ทั้งสองชนิดนี้สามารถกินอาหารได้หลายชนิด ดังนั้น หากผู้เลี้ยงมีชนิดพืชที่หลากหลายอยู่ใน

พื้นที่เกษตรกรรม จะช่วยเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตของสัตว์ได้มาก และพืชบางชนิดก็อาจจะเป็นยาที่สัตว์จะต้องเสาะหากัดกินในสภาพธรรมชาติ ในขณะเดียวกันหากสัตว์มีอาหารที่ต้องการอยู่เพียงพอ จะส่งผลให้สุขภาพของสัตว์ดี เจริญเติบโต ดีสีสวยช่วยลดค่าบำรุงรักษาสุขภาพ เป็นต้น

### ความต้องการพื้นฐานในการเลี้ยงแพะและแกะ:

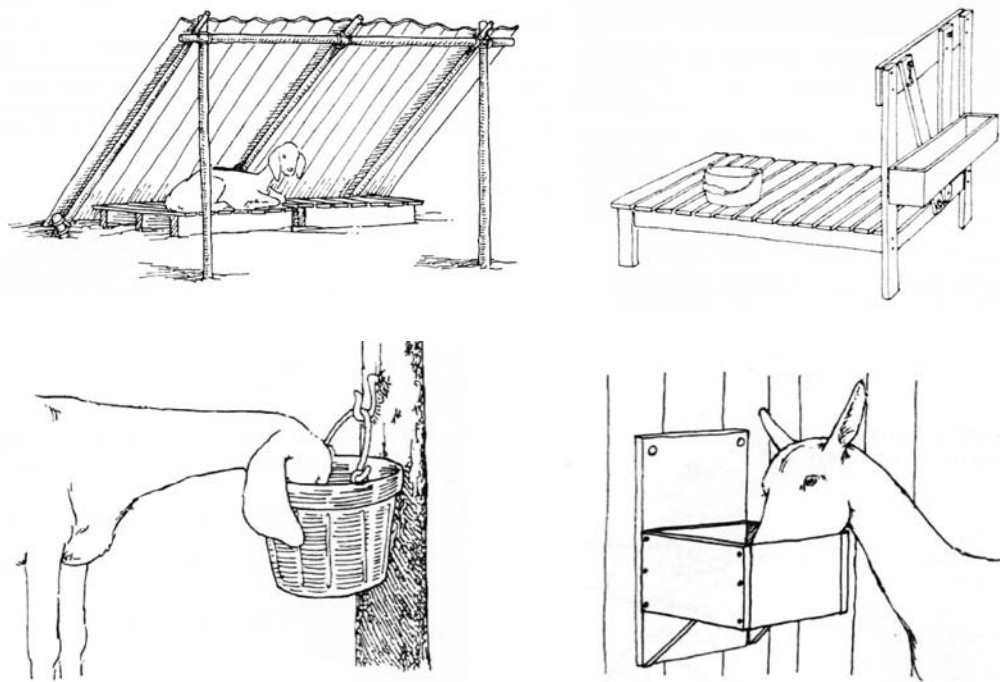
อาหารที่ให้แพะและแกะกิน เป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นหรือเป็นปัจจัยสำคัญลำดับแรก ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย แพะและแกะก็เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งด้วยซึ่งจัดอยู่ในจำพวก สัตว์ ต้องการอาหารเพื่อการดำรงชีวิตและเพื่อการเจริญเติบโตด้วยเช่นกัน ซึ่งสัตว์ ทั้งสองชนิดนี้กินอาหารได้ง่ายและสามารถกินได้หลายชนิด แต่มีพฤติกรรมในการหากินและดำรงชีวิตแตกต่างกันอยู่บ้าง เช่น แพะชุกชนกว่าแกะ แพะชอบกัดกิน พืชเลื้อยในระดับสูงกว่าแกะ แกะชอบกัดกินพืชเลื้อยแบบก้มส่วนแพะแบบเงย เป็นต้น ซึ่งผู้ที่มีความสนใจจะทำการเลี้ยงไม่ควรมองข้ามและต้องทำความเข้าใจ ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ต่อการมีผลกำไร ลดต้นทุนการผลิต เพิ่มมูลค่ากับวัชพืชและของเหลือ จากการเกษตรต่าง ๆ



ที่พักอาศัยของแพะแกะ ที่พักหรือที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยที่สำคัญรองลงมาจากอาหาร แต่ก็จำเป็นเพื่อการใช้เป็นที่อยู่อาศัยหรือหลบภัยจากสัตว์ชนิดอื่น รวมทั้งความร้อนหนาวอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ซึ่งหากมีสัตว์จำนวนน้อยอาจจะเป็นคอกหรือโรงเรือนที่จัดสร้างแบบง่าย ๆ โดยใช้วัสดุในท้องถิ่น



ที่หาได้ง่าย แต่ควรให้ถูกหลักวิชาการจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการจัดสร้างและปัญหาโรคแมลง หรือหากผู้เลี้ยงมีจำนวนมาก เลี้ยงเพื่อการค้า ก็อาจสร้างเป็นโรงเรือนขนาดใหญ่ให้เหมาะสมกับจำนวนสัตว์



ดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม ผู้ที่คิดทำการเลี้ยงแพะและแกะนั้นเชื่อว่ามียุทธิน และมีเงินทุนแล้วจะดำเนินการได้ดีและมีผลกำไร สิ่งที่ต้องรู้อื่นๆ เช่น ต้องมีความเข้าใจด้วยว่าแพะแกะชอบสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศแบบไหน การฝึกสภาพและความต้องการของสัตว์แม้ว่าจะมีช่องทางทำได้บ้างแต่จะเป็นต้นเหตุให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ที่ชื้นแฉะหรือลุ่มเกินไปจะไม่เหมาะกับการเลี้ยงแพะ (ควรใช้เพื่อการเลี้ยงควาย) ดังนั้นผู้ที่มิพื้นพื้นที่แห้งแล้งทุกกันดานจะมีความเหมาะสมที่จะใช้เพื่อการเลี้ยงมากกว่า ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้เป็นเจ้าของพื้นที่จะรู้จักทำจุดอ่อนของพื้นที่ให้เป็นจุดแข็งได้อย่างไร

เวลาที่ต้องใช้เพื่อการเลี้ยงดู หากรู้จักบริหารเวลาหรือจัดระบบการเลี้ยงดู มักจะไม่ค่อยมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงแพะและแกะ ซึ่งผู้เลี้ยงสามารถจะจัดระบบการ

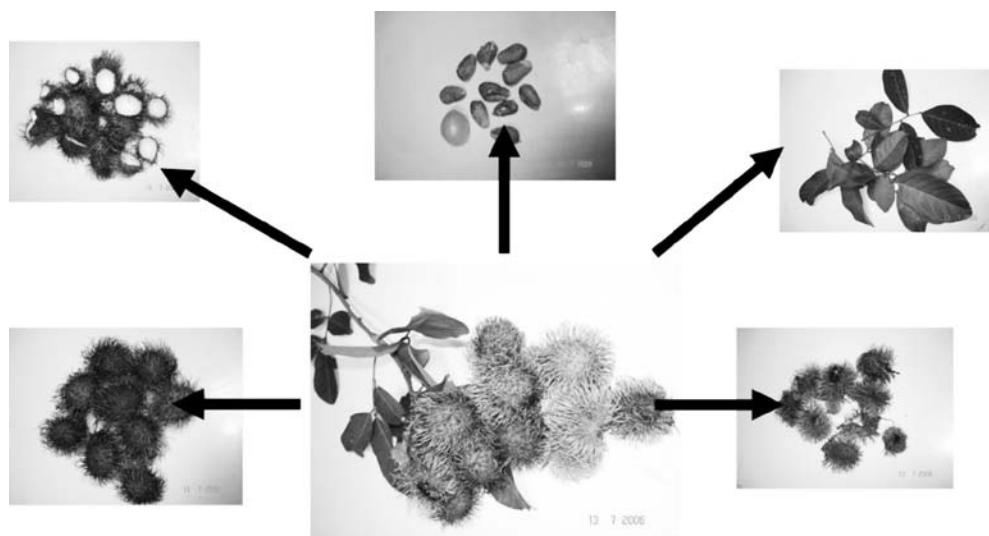
บริหารเวลาของตนเองได้ภายใต้ความเข้าใจพฤติกรรมของสัตว์ และความเหมาะสมตามหลักวิชาการรวมเข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน ดังเช่น หากเข้าใจว่าควรจะปล่อยให้หากินได้เวลาใด ต้อนกลับเข้าที่พักเคี้ยวเอื้องเวลาใด แพะแกะชอบกินอะไรเป็นอาหาร แพะแกะต้องการเวลาหากินกี่ชั่วโมงต่อวัน เป็นต้น จากนั้นก็มาพิจารณาดูว่าจะเอาการเลี้ยงแพะแกะเป็นอาชีพหลักหรืออาชีพรอง ดังเช่น อาจกำหนดเวลาไว้ว่าปล่อยให้แพะแกะหากินช่วงเช้าเวลา 09.00-11.30 นาฬิกา ส่วนช่วงบ่ายเวลา 14.30-17.30 นาฬิกา (หรือแล้วแต่ผู้เลี้ยงวางแผนเวลา) ควรจะทำให้ตรงเวลาเป็นประจำซึ่งสัตว์จะรับรู้เป็นนิสัยและผู้เลี้ยงเองก็จะได้ทำงานอื่นได้เพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน

ตลาดและรายได้ของผู้เลี้ยง โดยทั่วไปแล้วการเลี้ยงแพะและแกะมักจะไม่ค่อยมีปัญหาหากพิจารณาดำเนินการได้เหมาะสมตามที่กล่าวมาข้างต้น แต่หากดำเนินการได้ผลดีแล้วขายผลผลิตไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหา การเลี้ยงเพื่อช่วยกำจัดวัชพืชและกินเศษเหลือทางการเกษตร เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มจะช่วยลดความเสี่ยงทางการเกษตรได้อีกแนวทางหนึ่ง แต่ควรมีการรวมกลุ่มและสร้างเครือข่าย เพื่อควบคุมคุณภาพและสร้างอำนาจในการต่อรอง รวมทั้งศึกษาข้อมูลที่ทันสมัยจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์วิจัยสัตว์เคี้ยวเอื้องขนาดเล็ก คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สำนักงานเกษตรจังหวัด เป็นต้น

### ความเป็นไปได้ต่อการเลี้ยงในระบบเกษตรแบบผสมผสาน

แพะแกะเป็นสัตว์เลี้ยงขนาดเล็กน้ำหนักไม่มากนัก โอกาสที่จะทำให้เกิดความเสียหายจากการเหยียบย่ำให้ดินแน่นได้น้อยกว่าสัตว์เลี้ยงขนาดใหญ่ เช่น วัว ควาย หากซื้อบริโภคต่อตัวจะใช้จำนวนเงินน้อยกว่า จำนวนคนที่บริโภคให้หมดต่อตัวก็น้อยกว่า ซึ่งอาจจะสามารถบริโภคให้หมดได้จากการจัดงานเลี้ยงฉลองภายในครัวเรือนหรือกับเพื่อนฝูงกลุ่มเล็กๆ จึงเชื่อว่าแพะและแกะมีความเป็นไปได้สูงที่จะทำการเลี้ยงในบริเวณพื้นที่เกษตรผสมผสานที่มีสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่เหมาะสม ทั้งนี้เพราะเป็นพื้นที่ซึ่งมีปัจจัยอาหารมาเกื้อกูลสัตว์เลี้ยงได้ง่ายทั้งจากของคัตทิ้งจากผลผลิตที่ด้อยคุณภาพ ดังเช่น ในสวนสมรมหรือสวนคนแขกหรือสวนพ่อเฒ่า ในที่หัวไร่ปลายนา ในที่สวนยางพารา ดังนั้น การเลี้ยงแพะแกะในระบบเกษตรผสมผสานจึงเป็นการเปรียบเทียบได้ว่าเหมือนกับยิงปืนนัดเดียวได้นกหลายตัว

เพราะนอกจากจะได้เนื้อเป็นอาหารแล้วยังมีรายได้จากการขายตัวสัตว์ ขายสิ่งขับถ่าย เป็นปุ๋ย ได้ผู้ช่วยกำจัดวัชพืชและได้เพิ่มมูลค่าให้กับเศษเหลือทางการเกษตร เป็นต้น และอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า หากรู้จักประยุกต์และจัดการแล้ว ผู้ที่เลี้ยงแพะและแกะในระบบเกษตรผสมผสานจะมีผลได้มากกว่าผลเสีย



ของเหลือทิ้งจากแกะหนึ่งซ่อที่เป็นอาหารแพะ

### วิธีการเลี้ยง

ผู้ที่จะทำการเลี้ยงแพะและแกะสามารถหาวิธีการจัดการได้หลายรูปแบบตามความเหมาะสมของพื้นที่และเวลา ดังเช่น เลี้ยงแบบผูกล่่าม แบบขังคอก แบบปล่อย และแบบกึ่งปล่อยกึ่งขังคอกกึ่งผูกล่่าม

### ปัญหาอุปสรรค

ปัญหาอุปสรรคที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นเพียงตัวอย่างให้ผู้คิดจะเลี้ยงแพะและแกะ ควรนำมาประกอบการวางแผนจัดการ จะช่วยให้เกิดความเสียหายกับสัตว์เลี้ยงน้อยลง หากทราบแล้วและรู้จักเตรียมตัวปรับปรุงแก้ไข เช่น ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากสุนัขกัด ความเสียหายที่เกิดจากตกป๋อร้างหรือหลุมลึกแล้วขึ้นไม่ได้



เลี้ยงแบบผูกล่่าม



เลี้ยงแบบขังคอก



เลี้ยงแบบปล่อย

ความเสียหายที่เกิดจากงูพิษกัด ความเสียหายจากแมลงลดหนามของแหลมคม เกี้ยวตา ความเสียหายจากที่ถูกหุบติขวางป่าเพราะเข้าไปในพื้นที่หวงห้าม ความเสียหายจากการถูกเกี่ยวแขนกับง่ามไม้กิ่งไม้หรือแม้กระทั่งตอไม้ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมหากินหรือความซุกซนของสัตว์เอง ดังนี้ เป็นต้น

### สรุป

การเลี้ยงแพะและแกะในระบบเกษตรผสมผสานเชื่อว่ามีความเป็นไปได้สูง ทั้งนี้เพราะมีปัจจัยสนับสนุนหลายอย่างอยู่พร้อมแล้ว โดยเฉพาะปัจจัยหลักคืออาหาร ซึ่งจะได้จากหญ้า วัชพืช เศษเหลือผลผลิตเกษตร รวมทั้งผลิตผลเกษตรด้อยคุณภาพ เป็นต้น ส่วนปัจจัยอื่นๆ รองลงมาที่จะทำให้ผู้เลี้ยงประสบผลสำเร็จหรือไม่ มากน้อยเพียงใดนั้น จะขึ้นอยู่กับความเอาใจใส่ ความชอบ หรือความสามารถในการประยุกต์ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

## วนเกษตรยางพารา กับการจัดการชีวิตเพื่ออนาคตที่มั่นคง

ยางพาราเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศไทย ปัจจุบันราคาผลผลิตยางตกต่ำ ผลจากการปฏิบัติเกิดผลกระทบทางลบ ต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรและสิ่งแวดล้อม การปลูกและการจัดการสวนยางพาราที่ผ่านมา หลังจากการปฏิวัติเขียวมีส่วนทำให้ความหลากหลายทางชีวภาพลดลง ที่ดินทำกินและลุ่มน้ำเสื่อมโทรมลง การแก้ไขปัญหาเบื้องต้น เกษตรกรและเจ้าของสวนยางพาราต้องมีส่วนร่วมด้วยช่วยกัน รู้จักจัดการตนเองและคนในครอบครัวก่อน โดยดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 เพราะจะช่วยให้มีภูมิคุ้มกันต่อคุณภาพชีวิตและมีอนาคตที่มั่นคง

วิชาการด้านวนเกษตรยางพาราก็เป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะนำมาประยุกต์ใช้ได้ เพราะช่วยเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ มีภูมิคุ้มกันต่อความอดอยากและความยากจนช่วยลดปัญหาความเสื่อมโทรมของที่ดินทำกินโดยทางอ้อม เพราะสรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยวกันทั้งห่วงโซ่อาหารและระบบนิเวศ ซึ่งปัจจุบันการเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพในสวนยางพารานั้น สามารถทำได้โดยการขุดหลุมรองเคราะห์ การทำสวนยาง แบบ 5 ที่กำหนดให้มีพืชชนิดอื่นและสัตว์เลี้ยงอยู่รวมได้ด้วยในสวนยางพารา จึงเชื่อว่าจะช่วยให้เกิดภูมิคุ้มกันหลายด้านตามมา โอกาสนี้ควรบูรณาการผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย นำภูมิปัญญาชาวบ้านมาประยุกต์ใช้กับวิชาการด้านวนเกษตรจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สนองความต้องการพื้นฐานของเกษตรกร ประชาชน และสนองนโยบายของรัฐฯ ช่วยแก้ปัญหาเศรษฐกิจสังคมของชาติได้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

วนเกษตรยางพาราจึงเป็นสิ่งที่ท้าทายให้ดำเนินการ เพื่ออนาคตที่มั่นคงของเกษตรกร และหากร่วมกันปฏิบัติได้ในระดับภูมิทัศน์ จะช่วยฟื้นฟูลุ่มน้ำที่เสื่อมโทรมให้ดีขึ้นได้ด้วยอีกแนวทางหนึ่ง ซึ่งน้ำคือชีวิตมีความสำคัญต่อทุกสาขาอาชีพ

## ที่มาของปัญหา

ราคาผลผลิตยางพาราตกต่ำ เกษตรกรมีรายจ่ายมากกว่ารายได้ และการทำสวนยางพาราเชิงเดี่ยวมากเกินไป ทำให้ความหลากหลายทางชีวภาพลดลง สวนทางกับนโยบายอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ และแผนส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ แนวทางการใช้ประโยชน์ความหลากหลายของชุมชนกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน และนโยบายในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

นักวิชาการได้กล่าวไว้ว่า พื้นที่ใดที่มีความหลากหลายทางชีวภาพมาก จะช่วยให้พื้นที่นั้นมีความมั่นคงยั่งยืน และมีภูมิคุ้มกันมากด้วย การทำสวนยางพาราปัจจุบันต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอกมากเกินไป และทำลายปัจจัยภายในเพิ่มมากขึ้น เช่น ภูมิประเทศธรรมชาติ ห้วย หนอง คลอง บึง พืชพรรณท้องถิ่นที่ใช้บริโภค ไม่ใช่สอยเป็นต้น จึงมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตวัฒนธรรมชุมชน และผลกระทบนี้กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเป็นลำดับ เช่น ภัยแล้ง เพราะน้ำซึมลงดินได้น้อยประกอบกับสิ่งปกคลุมดินน้อยน้ำระเหยไปเร็วขึ้น อุทกภัย เพราะความโล่งเตียนไม่มีอะไรกีดขวางให้น้ำซึมลงดินได้มาก ประกอบกับความลาดเทของพื้นที่ทำให้น้ำไหลลงที่ลุ่มได้เร็วขึ้น ภูมิคุ้มกันทางอาหารลดลง เพราะพืชยังชีพท้องถิ่นถูกกำจัดออกไปจากพื้นที่ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เป็นต้น ผลกระทบตามกล่าวสามารถพบเห็นบ่อยขึ้นและรุนแรงขึ้นตามสื่อสาธารณะทั่วไป ประกอบกับราคาขายที่ตกต่ำ ทำให้เกษตรกรขาดรายได้ ชักนำให้กระทบต่อคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว จึงควรมีการจัดทำสวนยางแนวใหม่ให้มีภูมิคุ้มกันชีวิต และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยให้ความหลากหลายทางชีวภาพเพิ่มขึ้นในสวนยางพารา และนำวิชาการด้านวนเกษตรมาใช้ให้เหมาะสมกับกาลปัจจุบัน ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยแก้ต้นเหตุปัญหา ช่วยเพิ่มรายได้ ช่วยฟื้นฟูที่ดินทำกิน และช่วยให้เกิดภูมิคุ้มกันได้หลายสาขาตามมา เช่น รายได้ อาหาร สุขภาพ สิ่งแวดล้อม เป็นต้น จึงจำเป็นต้องจัดการชีวิตตนเองและคนในครอบครัว และจัดทำสวนยางให้เป็นวนเกษตรยางพารา เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้มีความมั่นคงในอนาคต ซึ่งก็คงต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องราวและกิจกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ เช่น

## การจัดการชีวิตตนเอง

การรู้จักพื้นเพและหน้าที่ของตนเองว่า เราเป็นใคร มาจากไหน หน้าที่รับผิดชอบหลักคืออะไร บุพการีเราทำอาชีพอะไร เรามีส่วนช่วยและได้รับสิ่งตอบแทนอะไรบ้าง เราทำได้ดีไหม อุปสรรคปัญหาหรือไม่เพราะอะไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากนำมาคิดอย่างมีเหตุผล จะเป็นแรงบันดาลใจให้ใช้ชีวิตแบบพอเพียง และคิดหาแนวทางการวางแผนเพื่อดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามอัตภาพ รักษาสิ่งที่บรรพบุรุษสั่งสมมาไว้ได้

เมื่อรู้ตัวเองและเข้าใจหน้าที่ดีแล้ว ขั้นตอนต่อไปต้องค้นหาตัวเองและครอบครัว ที่เป็นต้นเหตุของรายจ่ายหรือที่ต้องทำให้เราเสียเงินออกไป โดยไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและต่อครอบครัว หากเปรียบเทียบได้หรือรายรับเหมือนน้ำในตุ่ม ถ้าตุ่มมีรูรั่วมากก็ยากที่จะให้มีน้ำเหลืออยู่ภายในได้ แต่หากจัดการปิดอุดรูรั่วนั้นเสียบ้าง หรือปิดให้ได้มากที่สุด ก็ย่อมจะช่วยให้มีน้ำในตุ่มเหลือได้มากขึ้น ดังนั้น เมื่อพบต้นเหตุของปัญหาแล้ว ก็ต้องคิดหาแนวทางป้องกัน เช่น สุขภาพของเราเป็นอย่างไร โรคภัยทำให้เสียเงินและมีผลไปสู่การเสียงาน สาเหตุมาจากไหน เราควรหาแนวทางแก้ไขอย่างไร เช่น ต้องไม่เสียนิสัยอยู่บนความสะดวกสบายจนเกินควร เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยและเสียสุขภาพ ถ้าเราเป็นเกษตรกรก็ต้องภูมิใจในอาชีพที่ปฏิบัติอยู่ ต้องคิดบวกเป็นกำลังใจให้ตัวเอง และเพื่อร่วมอุดมการณ์ เช่น ถ้าเราผลิตสิ่งที่ต้องกินยังชีพได้มาก ก็จะช่วยลดค่าใช้จ่ายได้มากด้วย อาชีพเรานี้ดีนะได้ออกกำลังกายทุกวัน ได้เห็นอะไรสวยงามมากมาย 360 องศา ไม่ต้องนั่งอุดอู้อยู่แต่ในห้อง เราได้อยู่กับธรรมชาติแสงแดดที่เป็นประโยชน์ ได้ไอโซนที่ทำให้สดชื่นช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งช่วยให้สุขภาพดีและมีอิสรภาพในการทำงาน ชาวสวนดีกว่าชาวนาที่ได้ทำงานได้ร่มไม้บ้างกลางแดดบ้างเหนื่อยก็พักหรือทำงานได้ร่มไม้ได้ไม่ต้องตากแดดทั้งวัน และรีบเร่งให้ทันฤดูกาลเหมือนชาวนา เป็นต้น

การไม่น้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตา แก้ปัญหาและทำหน้าที่รับผิดชอบให้ดีที่สุดคบหาเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร ฟังพาร่วมไผ่หาความรู้ชีวิตมาเรียนรู้เกื้อกูลอาชีพกัน ซึ่งปัจจุบันสามารถแสวงหามาได้ง่ายในยุคโลกาภิวัตน์ ความขยันความอดทนและ

ความพอเพียง จะเป็นบ่อเกิดนำไปสู่ความสำเร็จที่มุ่งหวัง ในภาคใต้ไทยกล่าวว่าคนเรามีหลายจำพวกเปรียบเทียบเหมือนดอกบัวสี่เหล่า คือ 1) อยู่ใกล้โคลนตมเป็นอาหารของเต่าปลา 2) อยู่กลางน้ำที่จะพัฒนาขึ้นไปอีกได้ต่อไป 3) อยู่ปริ่มผิวน้ำที่จะไหลขึ้นแบ่งบานในวันหน้า 4) อยู่เหนือน้ำแบ่งบานรับแสงดวงอาทิตย์ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ จนกว่าจะโรยราไปตามอายุขัย ตัวเราเองขณะนี้มีความพึงพอใจจะให้เปรียบได้กับดอกบัวเหล่าใด

## การจัดการสวนยางสู่ชีวิต

การจัดการสวนยางพาราในที่นี้หมายถึง การคิดปรับปรุงวิถีจัดการบำรุงรักษาสวนยางพารา ให้เหมาะสมต่อการนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต บนพื้นฐานของความพอเพียงและมีภูมิคุ้มกัน ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้ เช่น

การนำปัจจัยภายในมาใช้บำรุงรักษาสวนยางพาราให้มากที่สุด เพื่อลดต้นทุนการผลิตให้ต่ำลง เช่น ใช้ปุ๋ยที่หามาได้จากในบ้าน จากในชุมชนของตนเอง กล่าวโดยสรุปคือ นำปัจจัยภายในท้องถิ่นมาใช้กับพื้นที่สวนยางให้ได้มากที่สุด จะลดต้นทุนในการผลิตลงได้ เช่น ใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพ และผสมปุ๋ยอินทรีย์เคมีใช้เองหรือซื้อจากผู้ผสมปุ๋ยที่เชื่อถือได้ในชุมชน เช่น จากหมอดินที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจากกรมพัฒนาที่ดิน ซึ่งราคาถูกกว่าไปหาซื้อปุ๋ยเคมีมาใช้เพียงอย่างเดียว ส่วนการใส่ปุ๋ยลงไปในวันนั้นต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามวิธีการและฤดูกาล รวมทั้งรู้จักเรียนรู้กรรมวิธีบำรุงรักษา หรือสร้างความต้านทานโรคแมลงให้แก่ต้นยางพาราเพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ จะได้มีน้ำยางออกมามากผลตอบแทนต่อพื้นที่สูงและอายุใช้งานกริดได้นาน ซึ่งการบำรุงรักษาสุขภาพของต้นยางพาราที่สำคัญ เช่น ให้ธาตุอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างการเจริญเติบโตของทรงพุ่ม อินทรีย์วัตถุจะไปช่วยทำให้ดินร่วนซุย ซึมซับธาตุอาหารและเก็บน้ำไว้ในเนื้อดินได้มาก ทำให้เกิดความชุ่มชื้นในพื้นที่สวนได้ยาวนาน ซึ่งนอกจากจะเกิดประโยชน์ทางตรงต่อต้นยางแล้ว ยังได้ประโยชน์ทางอ้อมจากการชักนำตัวช่วยสำคัญที่จะมาทำให้ดินร่วนซุยได้โดยไม่ต้องไถพรวน เช่น สัตว์หน้าดินชนิดต่างๆ เช่น ไส้เดือน กิ้งกือ แมงสาบป่า จิ้งหรีด ฯลฯ ซึ่งความหลากหลายของมวลชีวภาพ



และอินทรียวตฤที่ได้จากซากสลายที่ตกลงบนพื้นที่สวนยาง หากมีมากและหลากหลายก็จะเป็นห่วงโซ่อาหารและนิเวศที่เหมาะสม ให้สิ่งมีชีวิตหน้าดินมาอยู่อาศัยได้มาก ซึ่งก็จะเกิดประโยชน์มากมายตามมา เพราะสรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยวและต้นยางพาราในสวน หากได้รับสารอาหารบำรุงสมบูรณ์ดี ก็ย่อมจะได้ผลผลิตดี เป็นสิ่งตอบแทน

การเพิ่มชั่วโมงทำงานในสวนยางพาราแต่ละวันให้มากขึ้น กล่าวคือ แม้จะเสร็จภาระกิจเกี่ยวกับยางแล้ว หลังจากพักผ่อน ต้องจัดกิจกรรมทำงานเพิ่มขึ้นในพื้นที่สวนยางให้ได้อีก เช่น บำรุงรักษาพืชร่วมพืชแซมพืชยังชีพ ดูแลสัตว์เลี้ยง ซึ่งจะช่วยลดรายจ่ายและสร้างรายได้เสริม และมีทัศนคติที่ดีต่ออาชีพการเกษตร(ดังกล่าวแล้วข้างต้น) ซึ่งจะเป็นทางเลือกหนึ่งในการนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี การใช้เวลาทำงานในสวนยางให้มากขึ้น จะเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้เราใช้ประโยชน์พื้นที่ทำกินให้เกิดประโยชน์มากขึ้นจากพื้นที่เท่าเดิม ซึ่งต่างจากที่ผ่านมาเรากริดแล้วเก็บน้ำยางไปขาย รวมเวลาที่ใช้ไปในกิจกรรมนี้วันละ 3-4 ชั่วโมง และตามสถิติเกษตรกรกริดยางกันได้ประมาณ 180 วันต่อปี อีก 185 วันไม่ได้กริด เพราะเมื่อเข้าฤดูดูแลยางผลัดใบ เมื่อฝนตกหน้ายางเปียก เมื่อเจ็บป่วยกริดไม่ไหว และเมื่อมีกิจกรรมงานสังคมต่าง ๆ ที่ต้องไปร่วมในสังคม เป็นต้น ดังนั้นเวลาส่วนที่ทำงานน้อย แต่เวลาใช้เงินมากไม่สมดุลกัน หลังเสร็จกิจกรรมกริดยางอาจใช้ไปกับการเที่ยวไม่ได้ทำงานให้ได้เงิน หรือทำในสิ่งต่างๆ ที่ต้องให้เสียเงิน(เป็นตุ่มรูรั่ว) แต่หากเราเอาเวลาว่างหลังจากกริดยางและพักผ่อนแล้ว หรือช่วงที่ยางผลัดใบมาทำงานอื่น ๆ ในพื้นที่สวนยาง ก็จะเป็นช่องทางหนึ่งที่จะช่วยให้ลดรายจ่าย และมีรายได้เพิ่มขึ้นมาอีก เช่น เก็บเกี่ยวพืชร่วมพืชแซมยางไปจำหน่ายเป็นรายได้เสริม ซึ่งจะช่วยให้ผลรวมรายรับในพื้นที่สวนยาง เพิ่มขึ้นมากกว่าพึงพาแต่น้ำยางเพียงอย่างเดียว

การทำสวนยางพาราให้มีความหลากหลายทางชีวภาพ ในที่นี้อาจหมายถึงคล้ายกับสวนยางพาราของคนภาคใต้ในอดีตก่อนการปฏิวัติเขียว ที่เรียกกันว่าสวนปายาง สวนสมรม สวนพ่อเฒ่า สวนดุขง สวนคนแขก ซึ่งมีพืชยังชีพนานาชนิดไว้เป็นอาหาร สามารถช่วยลดรายจ่ายจากการซื้อหามาบริโภคได้ เช่น มะพร้าว

ไผ่ ขนุน จำปาตะ มะปริง มะมุด เนียง เนียงนก เหยียง ผักเหมียง จิกน้ำ จิกเขา เตาร้าง ทำม้ง กระโดน กระพ้อ สะตอ ทุเรียน เงาะ มะม่วง ดาหลา เข้าลิง กะทือ บอนส้ม พังกับหรือชก(ตำว) กล้วย เห็ดตามธรรมชาติชนิดต่างๆ ฯลฯ แต่ละสวนอาจมีความหลากหลายมากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความชอบ และความเหมาะสมตามสภาพนิเวศ และมักพบเห็นมีสัตว์เลี้ยงร่วมอยู่ด้วย เช่น วัว ควาย หมู ไก่ แพะ เป็นต้น แล้วยังมีสัตว์ป่าเข้ามาอาศัยหรือหลบภัยทำรังวางไข่ เช่น หมูป่า เก้ง กระเจง ไก่ป่า มดแดง กระรอก กระแต ผีเสื้อ ผึ้ง ต่อ แตน ไล่เดือน กิ้งกือ นกต่างๆ ค้างคาวต่างๆ ฯลฯ ซึ่งยางพาราให้รายได้หลัก ไม้ผลให้รายได้เสริม สัตว์เลี้ยงเปรียบเสมือนให้เงินออม พืชยังชีพชนิดต่างๆ ช่วยลดรายจ่ายจากการไปซื้อหามาบริโภค ส่วนสัตว์ป่าที่เข้ามาเองนั้นนอกจากเป็นอาหารได้แล้ว กิจกรรมการดำรงชีวิตของสัตว์เหล่านี้ ยังช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อคนได้ดียิ่ง ดังกล่าวมาแล้วแต่ต้น เช่น ช่วยผสมเกสร ช่วยย่อยสลายซากอินทรีย์ ช่วยทำให้ดินร่วนซุย เป็นต้น ซึ่งการเพิ่มความหลากหลายเข้าไปในสวนยางพาราในสมัยปัจจุบันนี้ จะต้องดำเนินการให้แตกต่างจากสมัยหักร้างทางพงของบรรพบุรุษ กล่าวเช่น จัดทำสิ่งที่มีขึ้นนั้น อยู่บนพื้นฐานของการเกื้อกูลกัน มีมูลค่าทางเศรษฐกิจสังคม เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และช่วยให้มีรายได้เพิ่มโดยธรรมชาติเป็นภูมิคุ้มกัน

การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม หมายถึงเลือกหาและนำเทคโนโลยี หรือวิธีการที่เหมาะสมมาใช้ในกระบวนการ เช่น เป็นเทคนิควิธีการที่เราเข้าใจง่ายปฏิบัติตามง่าย ขอคำปรึกษาผู้รู้ในชุมชนได้ เรานำมาเรียนรู้ต่อยอดได้ จากนั้นนำมาใช้ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ขายผลผลิตน้ำยางให้ได้ราคาเพิ่มขึ้น เช่น อาจไม่ขายน้ำยางดิบ ควรทำเป็นยางแผ่นให้ได้คุณภาพดี เพราะจะขายได้ราคาดีทำให้มีรายรับมากขึ้น และหากไม่พอใจราคาขายวันนี้ก็เก็บไว้ก่อนได้ การขายน้ำยางดิบมักถูกคนกลางเอาเปรียบและกดราคา ซึ่งเขาไม่ได้ลงทุนอะไรมากแต่ได้กำไรมากกว่า คนที่ขายน้ำยางสดเข้าขายมักงายขึ้นก็เจ็บและเสียนิสัย ทำให้เงินจากผลผลิตยางส่วนหนึ่งไหลรั่วหายไป จึงควรทำเป็นยางแผ่นที่มีคุณภาพไว้ขายเพราะจะได้ผลตอบแทนมากกว่า

## การสร้างเพื่อความมั่นคงในอนาคต

หากเราสามารถจัดการชีวิตร่วมกับจัดการสวนยางตามกล่าวข้างต้นได้แล้ว จะช่วยให้มีความมั่นคงในอนาคตขึ้นมาได้ระดับหนึ่ง กล่าวเช่น

1) มีความมั่นคงทางอาหาร หากพืชยังชีพส่วนใหญ่มีอยู่ในสวนยางพาราของเราเอง และเป็นอาหารที่ปลอดภัยไร้พิษ เมื่อมีเหลือกินก็ขายหรือแลกกับสิ่งที่เราไม่มีในกลุ่มผู้ร่วมเครือข่ายได้ อาหารนั้นคนเราต้องกินทุกวัน ตั้งแต่เกิดจนตาย หากไม่รู้จักรักกินก็เป็นโทษกับร่างกาย หากรู้จักเลือกกินก็จะเป็นยาบำรุงรักษาร่างกายได้ ซึ่งภูมิปัญญาของคนสมัยก่อนเขากินอาหารให้เป็นยา ช่วยรักษาสุขภาพ แต่คนสมัยปัจจุบันมักพบเห็นเทียบได้ว่ากินยาเป็นอาหาร ซึ่งเป็นเพราะอะไรต้องค้นหาที่ต้นเหตุ

ปัจจุบันวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตชุมชน และความหลากหลายทางชีวภาพ กำลังถูกคุกคาม จึงเป็นปัญหาที่ต้องจัดการแก้ไข พืชท้องถิ่นและผักพื้นบ้าน ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และที่ชาวบ้านนำมาปลูกไว้เพื่อการยังชีพ เป็นยารักษาโรค หรือประโยชน์ใช้สอยอย่างต่างต่าง ๆ มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคน และชุมชนเป็นอย่างมาก จึงต้องจัดการสวนยางพาราบางส่วน ให้มีความหลากหลายทางชีวภาพ และเอามาใช้ประโยชน์ จะเป็นภูมิคุ้มกันให้กับตนเองกับสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะสำเร็จได้ก็ต้องรู้จักจัดการชีวิตตนเองก่อน รู้จักประยุกต์ใช้วิชาการทางวนเกษตร ให้เหมาะสมกับกาลปัจจุบัน ช่วยเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพในสวนยางได้ ก็จะเกิดประโยชน์ต่อสรรพสิ่งมากด้วย เช่นกัน

2) มั่นคงทางสุขภาพ โรคหรือโรคทำให้เสียทรัพย์ การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ หากมีโรคเงินและทรัพย์สมบัติที่หามาได้นั้นจะหมดไปกับการรักษาความเจ็บป่วย ถ้าไม่มีก็ต้องกู้ ทำให้เกิดหนี้สินด้วยความจำเป็น และเป็นต้นเหตุให้คุณภาพชีวิตเลวลง การดูแลสุขภาพเบื้องต้นเกี่ยวข้องกับภารกิจให้ถูกต้องเหมาะสมเป็นหลัก กินไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมสุขภาพแย่อุบัติการณ์แก่กว่าวัย แต่หากเรารู้จักกินได้ถูกต้องเหมาะสมและทำงานอยู่กับธรรมชาติที่ไม่หักโหม ได้ออกกำลังกายดี ได้กินอาหารดี ได้พักผ่อนดี ได้ขับถ่ายดี ก็ย่อมจะทำให้สุขภาพดีดูเหมาะสมตามวัย หรือดูอ่อนกว่าวัยและแข็งแรงห่างไกลความเจ็บป่วย

ได้แนวทางหนึ่ง จึงควรเอาภูมิปัญญาและความหลากหลายทางธรรมชาติของกลุ่มชนมาแนะนำเรียนรู้กัน ให้เกิดการพึ่งพาปัจจัยภายในและใช้เป็นจุดแข็งในการดำรงชีวิตปัจจุบัน ในอดีตนั้นมนุษย์อาศัยความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อการยังชีพเป็นหลัก เช่น การเก็บหาพืชและสัตว์ป่ามาเป็นอาหาร เป็นต้น คนเราจึงต้องอยู่ร่วมกับธรรมชาติ การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ จะทำให้สูญเสียภูมิปัญญาของคนในอดีตไปด้วย เช่น ไม่รู้จักพืชยังชีพท้องถิ่น ทั้งพันธุ์ข้าวและพันธุ์ผักพื้นบ้านเดิมที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งได้คิดค้นสั่งสมประสบการณ์จากภูมิปัญญา และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรชีวภาพ เพื่อการดำรงชีพมาช้านานแล้ว และหลายสิ่งหลายอย่างศึกษาต่อยอดได้จากองค์ความรู้ของคนยุคก่อน เราจึงควรรู้จักตนเอง อยู่ร่วมกับธรรมชาติ และไม่หลงลืมภูมิปัญญาชุมชน

3) มั่นคงทางรายได้และการเงิน ถ้าหากเราไม่พึ่งพาน้ำายางเพียงอย่างเดียว เพราะเรามีพืชแซมพืชร่วมยางและสัตว์เลี้ยงในสวนยาง ก็จะมีรายได้จากสิ่งต่าง ๆ อาจคิดได้ทั้งรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายฤดูกาล และรายปี ซึ่งโดยรวมแล้วคนที่ได้รายรับดี จะช่วยให้คุณภาพลักษณะอ่อนกว่าวัย เพราะยิ้มแย้มแจ่มใสไร้กังวล โดยไม่ต้องพึ่งเข็มฉีดยาและมีดหมอที่หลอ่สงวยได้ จึงอาจกล่าวได้ว่าความหลากหลายของสิ่งยังชีพในท้องถิ่น จะช่วยให้ผู้เอามากินมีสุขภาพและสวัสดิภาพทางสังคมดีขึ้นได้แนวทางหนึ่ง เมื่อมีปัจจัยยังชีพนำมาใช้บริโภคในครัวเรือนได้มาก จะช่วยลดรายจ่ายจากการที่ต้องไปซื้อหามาจากภายนอก และหากอยู่แบบรับรู้ตัวเองและพอเพียงก็จะมีเงินเก็บได้ ซึ่งจะชักนำไปสู่ความมั่นคงทางการเงินต่อไป และบางคนก็ดำเนินชีวิตอยู่ได้แบบผ้าซิ่นหัวทอง มีความสุขมีเงินเก็บ และมีที่มาของรายได้หลากหลายเป็นภูมิคุ้มกัน

## หลักปฏิบัติวนเกษตรยางพารา

การปรับปรุงพื้นที่สวนยางให้เป็นวนเกษตรยางพารา และมีที่มาของรายได้ อย่างหลากหลายเป็นภูมิคุ้มกันความอดอยากและยากจน อาจเริ่มดำเนินการได้ตามหลักการปฏิบัติดังต่อไปนี้ เช่น

1. ลดการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศย่อยในพื้นที่สวนยางพารา หมายถึง หากพื้นที่สวนมีส่วนติดต่อกับห้วย หนอง คลอง บึง ต้องอนุรักษ์พื้นที่เหล่านั้นไว้ ไม่ดันดินจากส่วนอื่นไปปิดถมเพื่อให้ได้พื้นที่ปลูกยางพาราเพิ่มขึ้น เพราะธรรมชาติสร้างพื้นที่เหล่านั้นมาด้วยเวลายาวนาน การเปลี่ยนแปลงที่ไม่เข้าใจธรรมชาติ จะเกิดผลกระทบร้ายแรง ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อตนเองและสังคมในภายหลัง จึงควรเว้นพื้นที่เหล่านั้นไว้ แล้วพิจารณาเลือกสิ่งต่างๆ เข้าร่วม บนพื้นฐานของการเกื้อกูลกัน และเหมาะสมตามระบบนิเวศ ในน้ำมีปลาต้นยางพาราอยู่ตรงตำแหน่งที่เหมาะสม

2. เลือกชนิดความหลากหลายให้เหมาะสมตามสภาพนิเวศ ริมฝั่งลำห้วย และลำคลองที่ไม่เหมาะสมปลูกยาง ต้องเลือกพืชชนิดอื่นปลูกร่วม(พืชที่มีอายุยืนต้นนาน) หรือปลูกแซม(พืชที่มีอายุสั้น) ซึ่งอาจเป็นไม้ป่าที่มีราคาทางเศรษฐกิจหรือไม่ผลทางการเกษตรตามความยาวสองฝั่ง โดยในน้ำให้มีพืชชอบน้ำ ริมน้ำให้มีพืชชอบขึ้น เพราะสิ่งเหล่านั้นมีชีวิตรอดอยู่รอดได้ตามนิเวศดังกล่าวอยู่แล้ว

3. ปลูกพืชยังชีพท้องถิ่นเป็นหลักและกินทุกอย่างที่ปลูก โดยช่วงแรกเมื่ออายุต่ำกว่า 3 ปี อาจปลูกพืชแซม เช่น ข้าวโพด ข้าวฟ่าง พริก เผือก มันแกวมะเขือ ชিং ข่า ตะไคร้ ถั่ว แดง พัก ฯลฯ

4. หากสวนยางพาราอายุมากหรือเปิดกรีดแล้ว พืชที่จะนำเข้ามาปลูกร่วมต้องทนร่ม หรือเป็นพืชที่ไม่ชอบแสงมาก เช่น บุก หมากหมก บอนส้ม ส้มกุ้ง เห็ด เป็นต้น

5. หากสวนยางอายุน้อย ปล่อยให้พืชอื่นเข้ามาขึ้นร่วมเองตามพาหะธรรมชาติ เช่น สะเดา ตาเสา กระพ้อ หว่า ฯลฯ แล้วคอยเลือกตัดสงวนชนิดที่มีประโยชน์น้อยออกไปใช้ก่อน ให้มีเหลือไว้ในพื้นที่สวนยางอย่างเหมาะสมไม่เกิดการแก่งแย่งกัน

6. ต้องรู้จักชนิดประโยชน์และนิสัยของพืช ถ้าเป็นชนิดที่ชอบแสงมาก ต้องปลูกตามช่องว่างที่เหมาะสม เช่น ตามที่มีหลุมต้นยางพาราตาย หรือต้องแก้ไขขยายระยะปลูก โดยการขยายแถวอย่างเหมาะสม เพื่อให้ได้รับผลประโยชน์จากผลผลิตร่วมกัน เช่น สะตอ มังคุด ลองกอง เงาะ เป็นต้น

7. ในสวนยางที่เปิดกรีดแล้วต้องตัดต้นยางพาราที่แคระแกรนออกทิ้งบ้าง เพราะปล่อยให้รกก็ไม่โต หากตัดออกจะลดการแก่งแย่ง และเปิดช่องเรือนยอดให้พืชอื่นเจริญเติบโตได้

8. วางแผนกิจกรรมดำเนินการกับความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่สวนยาง ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ว่างจากกิจกรรมยางแล้ว เช่น ปลูกเพิ่ม บำรุงรักษา เก็บเกี่ยวพืชร่วมพืชแซม พื้นที่ใดหากลาดชันล่อแหลมต่อการถูกชะล้างพังทลาย ต้องปลูกพืชที่ทนร่มร่วมไว้ด้วย ซึ่งอาจเป็นพืชสมุนไพร และพืชพื้นสวนอื่น ๆ

## ตัวอย่างวิธีการจัดทำ

วนเกษตรยางพารา การจัดสร้างขึ้นมาในพื้นที่ได้อย่างไรนั้น สามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธีดังนี้ เช่น

1. ปลูกยางพาราระยะกำหนดปกติ เช่น 3 x 7 เมตร ระหว่างแถว 7 เมตร นั้นเว้นห่างต้นยาง 1 เมตร ปลูกพืชที่ต้องการและอยู่ร่วมกันได้เพิ่มเข้าไป

2. ปลูกยางพาราแบบขยายแถว หากต้องการเลี้ยงสัตว์หรือปลูกพืชอื่นที่ชอบแสง ต้องขยายแถวให้กว้างออกกว่าระยะปกติ หรืออาจจะปลูกยางพาราแบบแถวคู่ เช่น ระยะ 2.5 x 6 x 14 เมตร โดยแต่ละคู่แถวยาง(ระยะ 2.5 x 6 เมตร) ห่างกัน 14 เมตร แล้วในช่วงกว้างที่ขยายออกนี้อาจจะใช้ ปลูกหญ้าเลี้ยงวัว แพะ แกะ หรือปลูกไม้ผลชนิดต่างๆ ที่ชอบแสง ซึ่งหากยางราคาตก จะยังมีพืชร่วมอื่นช่วยเพิ่มรายได้แก่เรา

3. ปลูกตามการให้ทุนสงเคราะห์แบบ 5 ของ สกย. โดยในพื้นที่ 1 ไร่ มีต้นยางไม่น้อยกว่า 40 ต้น และอนุญาตให้มีพืชชนิดอื่นที่เกื้อกูลกัน อยู่ร่วมระบบในสวนยางพาราได้ โดยได้รับทุนสงเคราะห์ แต่ต้องลงทะเบียนแจ้งความประสงค์ไว้ให้ถูกต้อง

4. ปลูกยางพาราร่วมกับไม้ใช้สอย โดยมีหลายวิธี เช่น ปลูกตามขอบเขตเป็นแนวกันลม ปลูกสลับแถวยาง ปลูกคละกับยาง เป็นต้น ซึ่งชนิดไม้ใช้สอยที่เลือกเข้าร่วมระบบ ขึ้นอยู่กับสภาพนิเวศ สภาพภูมิประเทศ ความต้องการทางสังคมซึ่งมีหลายชนิด เช่น ตะเคียน สะเดา ยางเขา ยางนา ตาเสา พะยอม จำปาป่า พญาไผ่ เป็นต้น

เกษตรกรที่มีพื้นที่สวนอย่างมาก หากปลูกยางร่วมหรือแซมไม้ยังชีพไว้ส่วนหนึ่งของพื้นที่ ตามนิเวศที่เหมาะสมจะเปรียบได้เป็นตู้เย็นที่มีชีวิต ซึ่งสิ่งที่อยู่ภายในจะเก็บหามาเป็นอาหารได้ เมื่อเวลาที่ต้องการ ดังเช่น ลำเท็ง(ผักกูดแดง) ผักหนาม กะพ้อ สะตอ มะปริง เหยียง เหมียง เนียง ดาหลา ข่าลิง ฯลฯ และรวมถึงสัตว์ป่าต่างๆ เช่น มดแดง ผึ้ง ไก่ป่า กระรอก กระเจิง ฯลฯ ส่วนพื้นที่เหลืออื่นๆ หากปลูกร่วมไม้ใช้สอยชนิดที่มีราคาแพงไว้ เมื่อครบ 25 ปีต้นยางหมดอายุ(แต่หากกรีตก็ได้มานานกว่า) ต้องล้มปลูกใหม่ไม่มีค่าต่างๆ ที่ปลูกร่วม อาจขายได้เงินมากกว่าไม้ยางพาราเชิงเดี่ยวอีกหลายเท่า และเมื่อมีมวลชีวภาพมากขึ้น จะเป็นประโยชน์ต่อคนและสิ่งแวดล้อมโดยทางอ้อมเพิ่มมากขึ้นด้วย ผู้ปฏิบัติวนเกษตรยางพาราจะได้รับความชื่นชม ว่าช่วยสังคมด้วยโดยทั้งทางตรงและทางอ้อม

## สรุป

วนเกษตรยางพาราเป็นการใช้ประโยชน์ที่ดินผสมผสาน ระหว่างยางพารากับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ที่อยู่ร่วมเกื้อกูลกันได้ในระบบ จะช่วยอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ซึ่งเกิดประโยชน์ต่อประชาชนและประเทศชาติได้ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังเช่น ช่วยแก้ปัญหาความยากจน ปัญหาสิ่งแวดล้อม และปัญหาสังคมไปได้ด้วยในเวลาเดียวกัน สอดคล้องตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการประชุมวิชาการของโครงการ อพ.สธ. ที่ดำริว่า “สรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยว” จึงเชื่อว่าศักยภาพของระบบวนเกษตรในสวนยางพารา จะสนองพระราชดำริ สนองนโยบายรัฐได้ ซึ่งการถ่ายทอดเทคโนโลยีและองค์ความรู้ ตลอดจนการสร้างเครือข่ายบูรณาการความร่วมมือเกษตรกรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนใจ ในระบบวนเกษตรยางพาราตามกล่าวนี้นี้สามารถปรึกษาสอบถามได้จากคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ได้ เพราะมีองค์ความรู้จากการศึกษาวิจัยและปฏิบัติการจริงมาก่อนแล้ว และเห็นความจำเป็นที่จะต้องช่วยกันสนับสนุนผลักดัน เพื่อให้ระบบวนเกษตรยางพารา เป็นกลยุทธ์หนึ่งที่ต้องนำมาช่วยลดผลกระทบปัญหาปัจจุบัน เป็นภูมิคุ้มกันเกษตรกรและสังคมในอนาคต ซึ่งจะได้ประโยชน์อย่างอื่น ๆ อีกตามมา

## ทำสวนยางแนวใหม่เพิ่มรายได้ช่วยฟื้นฟูลุ่มน้ำ

ยางพาราเป็นพืชยืนเศรษฐกิจที่สำคัญของประเทศไทย ปัจจุบันมีการปลูกสร้างสวนยางพาราเพิ่มมากขึ้นทั่วทุกภาคของประเทศ รูปแบบการจัดการสวนยางพาราเชิงเดี่ยวส่งผลกระทบต่อความหลากหลายทางชีวภาพและระบบนิเวศ ส่งผลให้ขาดภูมิคุ้มกันด้านอาหารตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และชักนำเข้าสู่ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรอื่น ๆ เพราะสรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยว การนำกลยุทธ์ทางด้านวนเกษตรมาใช้ในพื้นที่สวนยางพารา โดยปรับปรุงรูปแบบการเพาะปลูกให้พืชชนิดอื่นอยู่ร่วมได้ด้วย จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการใช้ที่ดินให้เกิดประโยชน์มากขึ้น มีภูมิคุ้มกันช่วยอนุรักษ์ระบบนิเวศ ดำเนินการได้โดยนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาประยุกต์กับวิชาการด้านวนเกษตร เป็นสิ่งท้าทายให้ดำเนินการเพราะจะเพิ่มรายได้แก่เกษตรกรสวนยาง และช่วยฟื้นฟูระบบลุ่มน้ำได้ด้วยในเวลาเดียวกัน

ยางพาราเปรียบเป็นพืชมหัศจรรย์ เพราะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้แทบทุกส่วน ประเทศไทยเราผลิตยางธรรมชาติได้เป็นอันดับหนึ่งของโลก รายได้จากยางพารามีความสำคัญต่อประเทศ ต่อเกษตรกรและต่อประชาชนทั่วไป ปัจจุบันพื้นที่ปลูกยางพาราของไทยประมาณ 18.3 ล้านไร่ โดยพื้นที่ปลูกยางกำลังคุกคามพื้นที่อื่น ๆ ของประเทศ ล่อแหลมต่อการทำให้ความหลากหลายทางชีวภาพลดลง(ทั้งระดับนิเวศคือที่อยู่อาศัย ระดับพันธุกรรม และระดับชนิด) สวนทางกับนโยบาย 20 ปีของการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ และแผนส่งเสริมการรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ การทำสวนยางพาราปัจจุบันแตกต่างจากอดีต ฟังพายุภัยภายนอกมากเกินไป ทำลายปัจจัยภายในให้ลดลง เช่น ห้วย หนอง คลอง บึง พืชพรรณประจำถิ่นที่ใช้บริโภคยังชีพ ไม่ใช่สอย รวมทั้งการปลูกยางพาราตามพื้นที่ไม่เหมาะสม มีความลาดชันมากเกินกำหนดก็ไม่ละเว้น ที่ซึ่งควรให้มีไว้เป็นพื้นที่ต้นน้ำลำธารจึงลดลง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อวิถีชีวิต วัฒนธรรม สังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันจึงมีส่วนให้เกิดผลกระทบในทางลบด้านต่าง ๆ ทั้งทางตรงทางอ้อมเพิ่มมากขึ้นด้วย โดยความถี่ของการเกิดและความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ชักนำกลับไปสู่ปัญหาเศรษฐกิจและความยากจนของประชาชน รัฐบาลจึงกำหนด



นโยบายและแผนเพื่อรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ โดยให้แบ่งชั้นการใช้ประโยชน์ที่ดินตามความเหมาะสม(แบ่งชั้นคุณภาพลุ่มน้ำ) ให้มีป่า 40 เปอร์เซ็นต์ของพื้นที่ประเทศ ให้อนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาก็ยังมีอาจเห็นเป็นรูปธรรมได้ และผลกระทบที่กำลังทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ดังพบเห็นได้ตามสื่อสาธารณะทั่วไป เช่น ภัยแล้ง อุทกภัย วิทยาศาสตร์ วาตะภัย เป็นต้น และเป็นเหตุให้เกษตรกรชาวสวนยางต้องนำตาตอก เพราะสูญเสียรายได้ เงินใช้จ่ายไม่พอเพียง เกิดความยากจน เกิดความทุกข์ เกิดปัญหาสังคม ฯลฯ

### แนวทางแก้ไขปัญหา

เกษตรกรสวนยางแนวใหม่สามารถช่วยตัวเองและสังคมได้ ด้วยการประยุกต์เอาภูมิปัญญาการทำสวนยางพาราของคนไทยภาคใต้ในอดีต ให้มีส่วนเข้ามาเกี่ยวข้องเป็นต้นแบบบทเรียน ซึ่งหากรู้จักนำมาประยุกต์ร่วมกับวิชาการทางด้านวนเกษตรแล้ว เชื่อว่าจะช่วยแก้ปัญหาปัจจุบันได้บ้างแนวทางหนึ่ง เป็นผลดีต่อสิ่งแวดล้อม มีภูมิคุ้มกันหลายสาขา จึงจำเป็นต้องบูรณาการภูมิปัญญาชาวบ้านและวิชาการทางวนเกษตรยางพาราให้มาเป็นทางเลือกไว้ เพราะจากการสังเกตพบว่าสวนยางพาราแบบเก่า เมื่ออดีตที่เรียกกันว่า “สวนปายาง” มีความหลากหลายมาก ทั้งพืชและสัตว์ กล่าวเช่น ในสวนนอกจากยางพาราแล้ว อาจพบเห็นพืชพรรณพื้นบ้านยังชีพที่เอามาเป็นอาหารได้ เช่น มะพร้าว ไม้ ขนุน จำปาตะ มะปริง มะมุด เนียง เนียงนก เหยียง ผักเหมียง ข่าลิง ดาหลา กะทือ จิกน้ำ จิกเขา เต่าร้าง บอน ส้ม ทำม้ง กระโดน กระพ้อ สะตอ มะพูด ส้มแขก ทุเรียน เงาะ มะม่วง เต่า กล้วย เห็ดตามธรรมชาติชนิดต่างๆ ฯลฯ แต่ละสวนอาจมีมากน้อยชนิดพืชแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละรายและความเหมาะสมตามสภาพนิเวศ ส่วนความหลากหลายของสัตว์ในสวนปายางพาราที่เป็นสัตว์เลี้ยง มักพบเห็น วัว ควาย หมู ไก่ แพะ เป็นต้น ที่เป็นสัตว์ป่าเข้ามาอาศัยหากินหรือหลบภัย เช่น หมูป่า เก้ง กระเจิง ไก่ป่า มดแดง ค้างคาวชนิดต่างๆ กระรอก กระแต ผีเสื้อ ผึ้ง ต่อ นกต่างๆ ไล่เดือน กิ้งกือ ฯลฯ ซึ่งสัตว์เลี้ยงเป็นเหมือนเงินออม ส่วนสัตว์ป่านั้นนอกจากเป็นอาหารได้แล้ว กิจกรรมการดำรงชีวิตของสัตว์เหล่านี้ยังช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อคนได้ดียิ่ง

ดังเช่น ช่วยผสมเกสร ช่วยย่อยสลายเศษซากพืช ช่วยทำให้ดินร่วนซุย ช่วยกำจัดศัตรูพืช ช่วยกำจัดสิ่งปฏิภูม เป็นต้น สวนยางพาราในลักษณะนี้ที่ประเทศไทยอาจมีชื่อเรียกได้หลากหลาย เช่น “สวนสมรม สวนพ่อเฒ่า และสวนดุซง” ของคนภาคใต้ “สวนสะเปะสะปะ” ของคนภาคเหนือ “สวนผสมผสาน” ของกรมวิชาการเกษตร เป็นต้น ซึ่งในที่นี้ขอเรียกรวมกันว่า “สวนวนเกษตร” และใช้คำภาษาอังกฤษว่า “Agroforestry”

### แนวคิดวนเกษตรยางพารา

แนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องระบบวนเกษตรยางพารานั้น เพราะเห็นว่ายางพาราจากถิ่นเดิมในลุ่มน้ำอเมซอนนั้น มีลักษณะต้นสูงใหญ่ปนอยู่กับไม้ป่าชนิดต่างๆ คนกรีดยางพาราในป่าอเมซอนล่าสัตว์ป่าในสวนยาง และต้นยางพาราที่เคยมีอยู่ในป่ายางแบบสวนสมรมและในสวนดุซงทางภาคใต้ของประเทศไทย จากการสังเกตพบว่าต้นยางพาราที่พบเห็นในป่ายางเมื่ออดีต มีขนาดเฉลี่ยโตกว่าในสวนยางที่ปลูกแบบเชิงเดี่ยว(เมื่อเปรียบเทียบกับอายุปลูกที่เท่ากัน) ชวงให้น้ำยางในป่ายางหรือสวนสมรมยาวนานกว่าสวนที่ปลูกเชิงเดี่ยว ทั้งนี้อาจจะเพราะอุณหภูมิ ความเร็วลม และความชื้นในระบบนิเวศย่อยแตกต่างกัน จึงเห็นว่าหากมีการค้นคว้าวิจัย ส่งเสริมแนะนำการปลูกยางพาราแบบวนเกษตรที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ปัจจุบันได้หลากหลายสาขา

### แนวทางเพิ่มรายได้ในสวนยางพารา

แนวทางที่จะให้มีรายได้เพิ่มในสวนยางพารานั้น มีข้อพิจารณาเบื้องต้นที่สำคัญ คือ ต้องแก้ไขปัญหาคความเสื่อมโทรมของดินในสวนยางให้ได้ก่อน เพราะหากที่ดินดี ความชื้นดี ต้นยางใหญ่ใบดก การให้น้ำยางก็จะดีตามมาด้วย ซึ่งหากได้น้ำยางดี เงินก็จะดีตามมาต่อเนื่องกัน และในขณะเดียวกันหากมีการใช้พื้นที่ในสวนยางให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น ทำวนเกษตรยางพารา โดยเลือกชนิดพืชและหรือสัตว์เข้าร่วมในสวนยางให้เหมาะสม ตามระบบนิเวศ ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยมีข้อมูลประกอบการพิจารณาที่เหมาะสม ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับสภาพ

พื้นที่ ความสูงจากระดับน้ำทะเล ความลาดชัน ลักษณะดิน ความชุ่มชื้น ก็จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้ได้เงินเพิ่มในพื้นที่ปลูกยางได้มากขึ้น โดยมีต้องหวังแต่ว่าจากน้ำยางเพียงอย่างเดียว ในทางอ้อมจะช่วยทำให้ดินดี ความชุ่มชื้นดีในพื้นที่สวนยาง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะชักนำให้มีความยั่งยืน

## ตัวอย่างการจ้ดท้าววนเกษตรยางพารา

รูปแบบการจัดสร้างสามารถดำเนินการได้หลากหลาย ดังเช่น ปลูกยางพาราเป็นพืชประธานตามระยะกำหนดปกติ เช่น 3 x 7 เมตร โดยระหว่างแถว 7 เมตรนั้น เว้นห่างต้นยาง 1 เมตรปลูกพืชที่ต้องการเพิ่มเข้าไป หากต้องการเลี้ยงสัตว์ เช่น วัว แพะ แกะ หรือปลูกพืชอื่นที่ต้องการแสงแดดมากก็จะต้องขยายแถวหรือปลูกยางพาราเป็นแถวคู่ เช่น ระยะ 2.5 x 6 x 14 เมตร โดยแต่ละคู่แถวยาง (ระยะ 2.5 x 6 เมตร) ห่างกัน 14 เมตร แล้วในช่วงกว้างที่ขยายออกนี้ใช้ปลูกหญ้าเลี้ยงวัว แพะ แกะ หรือปลูกไม้ผลต่างๆ ที่ชอบแสง เช่น เงาะ ทุเรียน มังคุด ส้ม ลิ้นจี่ ลำไย ฯลฯ ซึ่งหากยางราคาตกจะมีพืชอื่นเป็นตัวช่วย เป็นภูมิคุ้มกัน เกษตรกรที่มีพื้นที่ปลูกยางน้อยหากจัดระบบได้ดีเข้าใจธรรมชาติ จะสามารถสร้างรายได้เพิ่มมากขึ้นในที่ดินโดยไม่ต้องหวังรายได้จากยางเพียงอย่างเดียว มีงานทำในที่ดินเดิมเพิ่มขึ้น ส่วนกรณีเกษตรกรที่มีพื้นที่สวนยางมาก หากปลูกยางพาราป่นไม้ยังชีพไว้ส่วนหนึ่ง จะเปรียบเป็นตู้เย็นที่มีชีวิต สิ่งที่อยู่ภายใน ดังเช่น ลำเท็ง(ผักกูดแดง) ผักกูด กระพ้อ สะตอ เหมียง เนียง ดาหลา ฯลฯ และสัตว์ป่าต่างๆ พื้นที่ปลูกยางส่วนใหญ่ที่เหลืออื่นๆ หากป่นไม้ป่าชนิดที่มีราคาสูงๆ ไว้ เช่น ไม้หอม ไม้ยาง ไม้ตะเคียน ไม้จำปา ไม้เคี่ยม ไม้สัก ฯลฯ เมื่อครบ 25 ปีต้นยางหมดอายุ (แต่หากกรีตก็ได้ได้นานกว่า) **ข้อคิดอยู่ที่ว่าทำไมในป่ายางต้นยางใหญ่ดี ซึ่งต้นยางที่โตใหญ่ ย่อมขายไม่ได้เงินมากกว่า และหากยังมีไม้มีค่าอื่นๆ ปนอยู่ด้วยอีก อาจขายได้ราคาสูงกว่าไม้ยางพาราอีกหลายเท่า** เกษตรกรที่ดำเนินการแบบนี้ย่อมมีรายได้ที่ดีกว่าผู้ที่ปลูกยางพาราเชิงเดี่ยวหลายเท่าตัว และช่วยอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ช่วยสิ่งแวดล้อมตามแผนและนโยบายของรัฐ ช่วยให้มีพื้นที่คล้ายป่าเพิ่มขึ้น มวลชีวภาพมากขึ้น เป็นประโยชน์ต่อคนและสิ่งแวดล้อม การสนับสนุน

## ให้เกษตรกรทำระบบวนเกษตรยางพารา จะทำให้เป็นคลังอาหาร คลังยาและช่วยแก้ปัญหาโลกร้อน

นายวิฑูร หนูเสน อ.ตะโหมด จ.พัทลุง พื้นที่ 59 ไร่ ทำสวนยางพาราแบบวนเกษตร ปัจจุบันยางพาราอายุประมาณ 45 ปี มีแนวคิดจัดการสวนยางพาราแบบป่ายาง โดยใช้หลักการทำเกษตรวิถีพุทธ ปล่อยให้ต้นไม้ช่วยเลี้ยงดูซึ่งกันและกัน การดูแลสวนเลียนแบบธรรมชาติ เว้นพรรณไม้ที่ออกขึ้นมาเอง ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำสวนยางพาราแบบวนเกษตรไว้ว่า หากจะทำการปลูกยางพาราในพื้นที่ที่ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ ควรปลูกป่าก่อนเพื่อปรับสภาพดิน และเป็นการเพิ่มอินทรีย์วัตถุให้กับดิน โดยแปลงตัวอย่างที่ตนเองกำลังทำอยู่ขณะนี้บางส่วนได้ปลูกกระถินเทพา สะเดาเทียมเพื่อปรับสภาพดิน ซึ่งนอกจากดินจะดีขึ้นแล้วไม้กระถินเทพาเมื่ออายุได้ 10 ปี ก็สามารถตัดขายเพื่อสร้างรายได้อีกทางหนึ่งได้ยกตัวอย่างการขายไม้สะเดาที่ตนเองปลูกทิ้งไว้ 17 ปีรอบสวนยางจำนวน 200 ต้น (หลังปลูกไม่ได้ให้ปุ๋ยทำอะไรเลย) โดยผู้ซื้อเสนอให้ต้นละ 7,000 บาท จึงเปรียบเหมือนได้เงินจากที่ธรรมชาติให้มา 1,400,000 บาท เป็นค่าชดเชยที่ให้ต้นสะเดาขึ้นยืนต้นคลุมเป็นแนวรั้วอยู่ 17 ปี และยังแถมให้อีกหลายอย่างเช่น ดินในสวนดีขึ้น ความชื้นดีขึ้น กรีดน้ำยางได้มากขึ้น เป็นต้น นายวิฑูรใช้ชีวิตแบบพอเพียงมีภูมิคุ้มกันทางอาหารเป็นอย่างดี เพราะเก็บหาเอามาได้จากในสวนป่ายาง ทั้งพืชผักพื้นบ้านที่ปลูกเพิ่มไว้ตามนิเวศเหมาะสม และสัตว์ที่เลี้ยงไว้ให้หากินตามข้างบ้านหรือในสวนอย่างอิสระ และที่เข้ามาอยู่อาศัยเอง สิ่งที่เหลือกินเหลือใช้ก็ให้เป็นปุ๋ยกลับคืนสู่ดินให้ธรรมชาติช่วยเก็บรักษาไว้ มีความพึงพอใจกับรายได้และการใช้ชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และมีความสุขตามอัตภาพบนพื้นฐานของความพอเพียง



ต้นไม้ป่าเข้ามาขึ้นเองที่นายวิฑูร หนูเสน เว้นไว้ให้อยู่ร่วมในสวนยาง

**นายสวาท ทองรักษ์** อ.ตะโหมด จ.พัทลุง มีพื้นที่สวนยางพาราแบบวนเกษตร จำนวน 20 ไร่ เริ่มทำสวนยางพาราแบบวนเกษตรอย่างจริงจังเมื่อปี 2542 ปัจจุบันยางพาราอายุ 17 ปี ปลูกตะเคียนทอง พะยอม มะฮอกกานี กันกรา(ตำเสา) และยมหอมเป็นพืชร่วมยางพารา สำหรับตะเคียนทองคิดว่าเหมาะสมกับสภาพพื้นที่ดินของตนเพราะขึ้นได้ดี จึงมีความคิดว่ารายได้ที่มาจากการขายน้ำยางจะถือเป็นรายได้เพื่อไว้ใช้จ่ายทั่วไป แต่สำหรับเรื่องการปลูกไม้ร่วมยางจะถือเป็นการออมเงินสร้างเงินเก็บไว้ให้ลูกหลาน และได้ให้ข้อคิดที่น่าคิดว่า “การทำสวนยางนั้นเราไปได้เบียดเบียนธรรมชาติ ผมจึงคิดจะทำอะไรเพื่อช่วยเหลือและชดเชยให้กับธรรมชาติบ้าง จึงได้เป็นส่วนหนึ่งของที่มาทำสวนยางพาราแบบที่เรียกกันว่าวนเกษตรนี้ ซึ่งคาดว่าถ้าปลูกไว้ 30 ปีจะขายได้ต้นละ 100,000 บาท ถ้าปลูกไร่ละ 35 ต้น เมื่อตายเหลือไร่ละ 25 ต้น ไม้ตะเคียนร่วมยาง 1 ไร่ จะคิดเป็นเงิน 2,500,000 บาท พอดคิดแบบนี้ทำให้คนแก่อย่างผมสบายใจ ถึงจะไม่ได้มีชีวิตอยู่จนได้ใช้ไม้ที่ปลูก แต่ก็ถือว่าปลูกไว้ให้ธรรมชาติ และที่แน่ ๆ ก็ได้ลูกหลานเหลน คนแก่อายุ 80 ปีอย่างผมนี้ทำงาน

ปลูกต้นไม้ให้ลูกหลานปีเดียว ถ้าสามารถสร้างรายได้หลายล้านบาทไว้ให้ลูกหลานในภายหน้า ตายไปก็สบายใจ”

**นายดิเรก ทองเกลี้ยง** อ.จุฬาภรณ์ จ.นครศรีธรรมราช เมื่อโครงการยกระดับรายได้ในสวนยางขนาดเล็กของคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มาแนะนำส่งเสริมให้ปลูกพืชร่วมยาง คุณอเนก ได้ขอสนับสนุนต้นกล้าจำปาป่า ตะเคียน หน่อสับประรด และหน่อกล้วยจากโครงการฯ มาปลูก โดยปลูกสับประรดและกล้วยน้ำว้าในปีแรกหลังปลูกกล้ายางเสร็จ ซึ่งได้ผลผลิตรายได้จากพืชแซมอยู่ประมาณสามปี และในระหว่างช่วงเวลานี้ก็ได้ปลูกไม้ตะเคียน และไม้จำปาป่าในระหว่างร่องยางเพิ่มเข้ามาในสวนยางด้วย ขณะนี้อายุได้ 7 ปี วัดเส้นรอบวงที่สูงจากดินระดับอกได้เฉลี่ยประมาณ 65 ซม. นายดิเรกชอบไม้จำปามาก โดยให้เห็นผลว่าเพราะโตไว ผลงานนี้มีผู้มาเยี่ยมชมสวนมากทั้งคนไทยและชาวต่างชาติ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเกิดความรู้เพิ่มเติมจากเพื่อนที่มาแสดงความคิดเห็น และกองทุนสงเคราะห์การทำสวนยางได้เชิญไปพูดให้เกษตรกรสวนยางฟัง โดยสรุปนายดิเรกกล่าวว่า “จากที่ตนเองได้สังเกตไม้จำปาป่าที่มีอยู่หนึ่งต้นในสวนของตนแห่งหนึ่งอายุ 25 ปีแล้ว ถ้าจะขายไม้จำปาต้นนี้คงได้ประมาณ 40,000 บาท แต่ไม่ขายจะเอาไว้ร่วมกับยางไปก่อน และเกิดแนวคิดจึงได้ขอต้นกล้าจำปาป่าจากโครงการฯ ที่มาแนะนำทำระบบวนเกษตรยางพารา เอามาปลูกในสวนแห่งใหม่ ขณะนี้อายุได้ 7 ปีแล้ว เส้นรอบวงระดับอกประมาณ 65 ซม. ปลูก 20 ต้นต่อไร่ คิดว่าเมื่อครบ 25 ปีจะขายต้นยางได้ไร่ละประมาณ 500,000 บาท และยังมีไม้จำปาป่าอยู่อีก 20 ต้นต่อไร่ ถ้าขายได้ต้นละ 40,000 บาทก็จะได้เงินเพิ่มในพื้นที่สวนยางอีก 800,000 บาทต่อไร่ (40,000 x 20 = 800,000 บาท)”

**อาจารย์สุชาติ ณ สงขลา** (ข้าราชการครูเกษียณราชการ) ต.น่าน้อย อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ปลูกตะเคียนร่วมยางและพืชอื่น ๆ เช่น ไม้ ลองกอง พะยอม ดาหลา ฯลฯ จุดเด่นของสวนนี้คือไม้ตะเคียนทอง อาจารย์สุชาติกล่าวว่า “ผมปลูกไม้ตะเคียนทองเพราะเมื่อก่อนไม่รู้ว่าจะปลูกอะไรเพราะดินไม่ดีเป็นดินลูกรังแข็งพอดีลูกศิษย์ซึ่งทำงานเป็นป่าไม้แนะนำให้ปลูกตะเคียนทองเอาต้นกล้ามาให้ลองปลูก ปัจจุบันตามที่เราเห็นอยู่ก็คือได้ผลดีมาก ผมก็ได้เก็บเอาเมล็ดจากต้นที่ปลูกมาก่อน

ปลูกเพิ่ม และแจกจ่ายสังคมทดแทนบุญคุณที่ได้รับแจกมาก่อนคืนทุนแผ่นดินไปหมดแล้ว ปัจจุบันผมขายต้นกล้าตะเคียนทองต้นละ 35-80 บาท (แล้วแต่ขนาดความโต) รับเชิญไปเป็นวิทยากรเกี่ยวกับเรื่องนี้ และเคยมีคนจากภาคอื่นติดต่อจะให้ผมไปดูแลสวนให้โดยปลูกไม้ป่าในสวนยาง ผมไม่ไปเพราะคิดว่าคนเราก็เท่านี้ทรัพย์สินเงินทองตายแล้วเอาไปไม่ได้ ทำสวนเองใกล้บ้านดีกว่าได้อยู่ใกล้ชีวิตครอบครัวสบายใจดีไม่ตะเคียนทองในสวนนี้ต่อไปก็เป็นของเขา จะขายเท่าไรจะเอาทำอะไรก็แล้วแต่เขา ส่วนผมก็ตามที่บอกให้ฟัง”

**นายหมัดฉา หนูหมาน** ต.ฉลุง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ในสวนยางพาราร่วมยางอีกหลายชนิด ทั้งพืชที่เป็นไม้ยืนต้น พืชผักสวนครัว และไม้หายาก ได้แก่ สละอินโด ยางนา พะยอม ตะเคียนทอง และไม้ดงลิ้มแล้ง มะฮอกกานี พะยุง ยางแดง ลำโพง เทพธำโร กันเกรา หลุมพอ ทุ้งฟ้า เหวง สัก หมากหมก จำปูลิ่ง เนียง มะไฟ กัลวลย ตะไคร้หอม กระชายดำ และชะพลู เป็นต้น นอกจากนี้นายหมัดฉายังใช้พื้นที่บางส่วนในสวนเพาะและขยายพันธุ์ไม้ เช่น โกโก้ สมอ รวงจืด ผักหวานบ้าน และใช้ต้นไม้ปลูกเป็นรั้วของสวน ได้แก่ มะกอก ชีเหล็ก และมะขาม เพื่อที่จะเก็บผลผลิตไปจำหน่ายและบริโภค

**นายคำนิง นวลมณีย์** ต.จะโหนด อ.จะนะ จ.สงขลา วางแผนปลูกยางพาราด้วยการเพิ่มความกว้างระหว่างแถวยางพาราขึ้นอีกเล็กน้อย เป็น 7.3 x 3 เมตร เพื่อปลูกสละอินโดกลางแถว ระยะกอสละ 2.5 เมตร และปลูกผักเหลียงกึ่งกลางระหว่างยางพาราด้วย สวนนี้จึงมีชื่อเรียกว่า “สวนคุณสาม” นอกจากนี้ยังให้เหตุผลว่าการให้น้ำกับไม้ซึ่งเป็นพืชร่วมยางในช่วงที่ฝนแล้งจัด นอกจากเป็นประโยชน์กับผลไม้แล้ว ยังเป็นผลดีกับยางพาราด้วยเพราะทำให้ปริมาณน้ำยางเพิ่มขึ้น โดยพบว่าหลังจากรดน้ำให้สละอินโดในแปลงแบบวนเกษตรแล้ว ปริมาณน้ำยางความเข้มข้นเพิ่มขึ้น 2% และวันต่อๆ มาปริมาณน้ำยางจะค่อยๆ ลดลงทีละน้อยจนเท่าเดิมปกติ นอกจากสละอินโดและผักเหลียงนายคำนิงยังปลูกพืชอื่นๆ ร่วมด้วยอีกหลายชนิด เช่น จำปาป่า ตะเคียน และพะยอม เป็นต้น

**นายสัน เสินหละ** ต.เขาพระ อ.รัตภูมิ จ.สงขลา ได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนจาก “โครงการจัดการลุ่มน้ำโดยชุมชนมีส่วนร่วม” ของ

คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อปี 2547 ให้ปลูกไม้ร่วมยางเพราะพิจารณาร่วมกันเห็นว่าไม้ไม่กำลังจะหายาก แต่ใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย ราคาเสนอซื้อสูงขึ้นเป็นลำดับ นายสันเป็นเกษตรกรแนวร่วมคนหนึ่งได้ปลูกไม้ระหว่างแถวระยะ 7 x 3 เมตร ไม้แต่ละกอห่าง 3 เมตร และปลูกกะพ้อระหว่างกอไม้ไว้ขายยอด เนื่องจากปัจจุบันยอดกะพ้อเริ่มเป็นสินค้าที่หาซื้อได้ยากด้วย และทั้งกะพ้อและไม้เป็นพืชที่ไม่ต้องเอาใจใส่ดูแลมาก และได้ให้แนวความคิดว่าการปลูกไม้เป็นพืชร่วมยางต้องเลือกพันธุ์ที่เหมาะสมกับพื้นที่ หลังปลูก 3-4 ปี วัชพืชในสวนยางจะน้อยลงเพราะร่มไม้ ช่วยให้ลดค่าใช้จ่ายกำจัดวัชพืชในสวนยางพารา การปลูกไม้เหมาะกับเกษตรกรที่ไม่ค่อยมีเวลาในการดูแลเอาใจใส่ หากไม่ต้องการเร่งผลผลิตหน่อไม้เพื่อการจำหน่ายเป็นรายได้หลัก การให้ปุ๋ยก็แทบไม่มีความจำเป็น อาจใส่แค่ปีละครั้ง โดยมีค่าขี๋ยสำหรับปลูกไม้ไว้ว่า “ปลูกง่าย ตายยาก กำไรมาก ลงทุนน้อย” ไม้สร้างรายได้เสริมจากการขายหน่อขายลำแก่ ให้ผลผลิตได้ตลอดปี และยังสามารถเพิ่มรายได้จากการขายต้นกล้าไม้ เทคนิคการสร้างรายได้ของตนเองปัจจุบัน เน้นการขายลำมากกว่าขายหน่อ โดยให้เหตุผลว่าไม้ 1 หน่อขายได้ 20-50 บาท แต่ถ้าเว้นหน่อไว้ให้สูง 7-8 ปล้องแล้วตัดยอดออกเพื่อให้แตกแขนง จากนั้นตอนหรือเพาะชำ จากไม้ 1 ลำ (7-8 ปล้องดังกล่าว) จะตอนได้ 7-8 ซ่อ เมื่อใส่ถุงดินขายซ่อละ 80 บาท รายได้ต่อลำไวกว่าและได้เงินมากกว่า คือ 560-640 บาท เป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มจากการขายหน่อถึง 7-8 เท่า และกล่าวได้ว่ารายได้จากการตอนของตนเองเฉลี่ยประมาณ 80,000 บาท/ปี และตนปลูกไม้ในสวนยางพาราวนเกษตรแบบนี้ มีรายได้เสริมต่อปีมากกว่า 245,000 บาท จึงแสดงความขอบคุณโครงการจัดการลุ่มน้ำโดยชุมชนมีส่วนร่วม ของคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ช่วยปลูกจิตสำนึกแนะนำให้ไว้ ณ ที่นี้

กลุ่มปลูกพืชร่วมยางพาราตามระบบวนเกษตรบ้านอายเลา สำนักงานเลขที่ 409 หมู่ 5 ตำบลทุ่งโพธิ์ อำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้จัดตั้งถูกต้องตามนโยบายของรัฐ โดยจดทะเบียนกลุ่มตาม พรบ.ส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน พ.ศ.2548 (เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2549) สมาชิกกลุ่ม 23 ราย ความเป็นมา คือโครงการยกระดับรายได้ในสวนยางขนาดเล็กภายใต้ระบบวนเกษตร



ซึ่งคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ร่วมกับศูนย์วนเกษตรโลก (World Agroforestry Centre) ซึ่งได้รับงบประมาณจาก Common Fund for Commodities (CFC) ได้จัดตั้งกลุ่มนี้ขึ้น เพื่อสร้างอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ ปลูกจิตสำนึกการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เนื่องจากความหลากหลายทางชีวภาพมีบทบาทสำคัญต่อระบบนิเวศและประชาชน แต่ปัจจุบันถูกทำลายให้เสื่อมโทรม เกิดผลกระทบมากมาย เช่น ลุ่มน้ำเสื่อมโทรม ภัยแล้งยาวนาน ที่ดินทำกินถูกชะล้างพังทลาย ผลผลิตการเกษตรตกต่ำ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ชักนำไปสู่ต้นเหตุของความยากจน และคุณภาพชีวิตของคนในท้องถิ่น การปลูกยางพาราเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความหลากหลายทางชีวภาพลดลง การรวมกลุ่มปลูกพืชร่วมยางพาราตามระบบวนเกษตรเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้น



นายดิเรก ทองเกลี้ยง



แผนผังแสดงโครงสร้างการบริหารจัดการกลุ่มวนเกษตรบ้านอายเลา

## สรุป

เนื่องจากไม่ใช้สอยแพง พืชพื้นบ้านที่เป็นอาหารถูกคุกคามให้น้อยชนิดลง ชาวภูมิกู้มกันทางด้านอาหารและสิ่งแวดล้อม ชาวสวนยางปัจจุบันควรตื่นตัวและปรับทิศทางการดำเนินงาน คิดนอกกรอบบ้างจะเป็นแนวทางสร้างรายได้ ช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว วนเกษตรเป็นการใช้ประโยชน์ที่ดินผสมผสานพืชปลูกกับพืชป่าอื่น ๆ ทั้งที่ยืนต้นและล้มลุก หากมีการทำสวนยางวนเกษตรจะช่วยอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ เกิดประโยชน์ต่อประชาชนและประเทศชาติทั้งทางตรงและทางอ้อม การสนับสนุนระบบวนเกษตรยางพารา เปรียบเหมือนมีคลังอาหาร คลังยา ช่วยแก้ปัญหาสังคมไปได้ด้วยในเวลาเดียวกัน สอดคล้องตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงเชื่อว่าศักยภาพของระบบวนเกษตรยางพารา จะสามารถสนองพระราชดำริ สอนองนโยบายรัฐฯ และจะมีผลต่อเนื่องไปสู่การช่วยแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศได้แนวทางหนึ่งด้วยเช่นกัน หากช่วยกันทำให้มีมากขึ้นก็เป็นระดับ “ภูมิทัศน์วนเกษตร” จะเป็นภูมิกู้มกันและมีศักยภาพช่วยแก้ปัญหาได้หลากหลาย มีรายได้เพิ่ม ซึ่งเกษตรกรทุกคนสามารถทำได้

## สวนสมรมวัฒนธรรมการเกษตร ของภาคใต้ตอนล่างที่ควรอนุรักษ์

สวนสมรมเป็นผลจากกิจกรรมสังคมและวัฒนธรรมการเกษตรของคนภาคใต้ตอนล่างที่ได้สืบทอดกันมายาวนาน เป็นที่รู้จักทั้งในและต่างประเทศ เพราะสวนสมรมมีความโดดเด่นเป็นแหล่งรวบรวมพันธุกรรมท้องถิ่นที่หลากหลาย แต่ปัจจุบันสวนสมรมกำลังถูกคุกคามจากระบบการผลิตสมัยใหม่ ส่งผลให้พื้นที่เพาะปลูกมีน้อยลง ควรได้รับการอนุรักษ์ฟื้นฟู เพราะในสวนสมรมมีสิ่งมีชีวิตที่หลากหลาย ทั้งพืชและสัตว์ ช่วยให้มีภูมิคุ้มกันทางด้านอาหาร ทางด้านเศรษฐกิจชุมชน เกื้อกูลระบบนิเวศ สามารถสนองโครงการพระราชดำริและนโยบายของรัฐได้หลายด้าน จึงควรอนุรักษ์และประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกาลปัจจุบัน เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาสังคมและลุ่มน้ำ

วัฒนธรรม เป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสังคม และมนุษย์กับธรรมชาติ จำแนกออกได้สามด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านวัตถุ วัฒนธรรมเป็นผลจากการเรียนรู้ ผ่านการคัดเลือกปรับปรุงสั่งสมใช้เป็นแบบปฏิบัติสืบทอดจากคนรุ่นก่อนต่อกันมา ซึ่งคนในสังคมนั้นๆ ยอมรับร่วมกัน และนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคม กล่าวเช่น ความเชื่อ การบริโภค การสร้างที่อยู่อาศัย การแต่งกาย การแสดงออกทางอารมณ์ การสื่อความหมาย การทำวัตถุเครื่องใช้ต่าง ๆ ไม่ว่าจะนำมาจากธรรมชาติหรือประดิษฐ์คิดค้นขึ้น สังคมและวัฒนธรรมจึงเป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มชนหรือสังคมนั้นๆ

ภาคใต้ตอนล่างของประเทศไทยมีสังคมและวัฒนธรรมการเกษตรที่โดดเด่นควรอนุรักษ์หลายอย่าง เช่น การเวียนควาย การออกแรงลงแขก การทำสวนสมรม (สวนโบราณ/สวนพ่อเฒ่า/สวนสะเปะสะปะ/สวนคนแขก/สวนดุซง/สวนปาย่างพารา) ซึ่งที่จะกล่าวเป็นข้อคิดร่วมกันในที่นี้ เป็นเรื่องราววัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับสวนสมรม โดยเหตุผลว่าปัจจุบันกำลังได้รับผลกระทบ เพราะกำลังถูกคุกคามให้สูญหาย จากการขยายพื้นที่ของระบบการผลิตแบบเกษตรเชิงเดี่ยว ที่ใช้ความเข้มข้นทางการจัดการสูง จึงหยิบยกขึ้นมาเป็นข้อคิด โดยมีได้หมายความว่าเรื่องราววัฒนธรรมอื่น ๆ ไม่มีความสำคัญ

สวนสมรม เป็นภาษาถิ่นที่ใช้ในสังคมคนภาคใต้ตอนล่าง คำว่า “สมรม” มีความหมายโดยทั่วไปว่า “รวม” หรือ “ผสมปนกัน” ดังนั้นคำว่า “สวนสมรม” จึงมีความหมายว่า เป็นสวนที่มีหลายสิ่งหลายอย่างปนอยู่ในพื้นที่เดียวกัน ซึ่งสวนสมรมนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงแบบคนรุ่นก่อนๆ จึงเป็นวัฒนธรรมการจัดสร้างสวนของสังคมคนภาคใต้ตอนล่างมาตั้งแต่อดีต โดยมุ่งเน้นเก็บรักษาพืชที่ใช้ประโยชน์ไว้ในพื้นที่ถือครองของตนเอง เพื่อใช้บริโภคยังชีพ และใช้ในการสืบทอดกิจกรรมตามวัฒนธรรมประเพณีต่างๆ ในสังคม

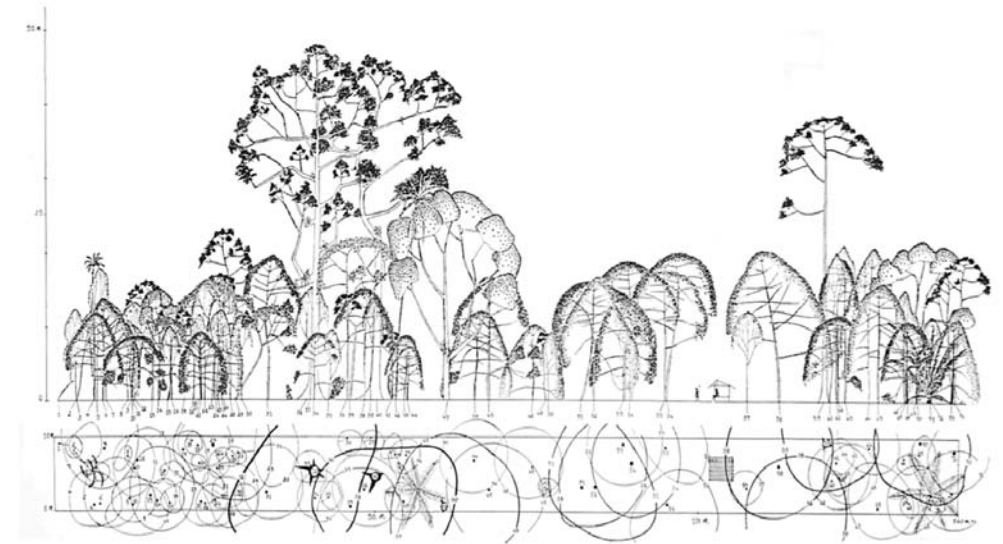
การนำเรื่องราวของวัฒนธรรมสวนสมรมมากล่าวในที่นี้ เพื่อเป็นข้อคิดให้ประยุกต์เข้ากับกาลเวลาปัจจุบัน เพราะสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (2555) รายงานว่าประเทศไทยเข้าเป็นภาคีสัญญาว่าด้วยความหลากหลายทางชีวภาพแล้วเป็นลำดับที่ 188 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 29 มกราคม 2547 จะต้องดำเนินการตามมติและพันธกรณีของอนุสัญญาฯ ตามโปรแกรมงานของอนุสัญญาฯ และตามมติที่เกิดขึ้นจากการประชุมสมัชชาภาคีสมาชิกต่างๆ ประเทศไทยจึงต้องมีการศึกษาดำเนินการสนองอนุสัญญาฯ หลายประการ หนึ่งในนั้นเป็นการดำเนินงานตามกลยุทธ์ทั่วโลก ต่อการอนุรักษ์พืช เช่น พืชท้องถิ่น พืชต่างถิ่น พืชวัฒนธรรม พืชประเพณี เป็นต้น โดยมีสำนักงานนโยบายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รับผิดชอบหลักในส่วนของประเทศไทย และในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ให้มีการศึกษาวิจัยเพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องความหลากหลายทางชีวภาพในท้องถิ่น และการนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์นี้ ได้เป็นพระราชดำริและทรงพระกรุณาฯ ให้เห็นอยู่เสมอมาอย่างยาวนานแล้ว เช่น โครงการหญ้าแฝก โครงการปาร์กน้ำ โครงการเกษตรพอเพียง โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช เป็นต้น

ข้อดีของสวนสมรม นักวิชาการที่สนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ให้แนวคิดและเสนอแนะไว้หลากหลาย เช่น เป็นการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้เกษตรกรมีรายได้สม่ำเสมอ และมีคุณภาพชีวิตดี การทำสวนสมรมหรือการทำสวนปาย่าง จะทำให้มีไม้ใช้สอย มีผลไม้ มีผักพื้นบ้านและมีพืชสมุนไพรชนิดต่างๆ ไว้ใช้ประโยชน์ โดยไม่ทำลายระบบนิเวศมากเกินไป สวนสมรมมีส่วนช่วยให้ภูมิคุ้มกันทางอาหาร ทางสิ่งแวดล้อม และทางสังคม โดยที่จะช่วยแก้ปัญหาความยากจน

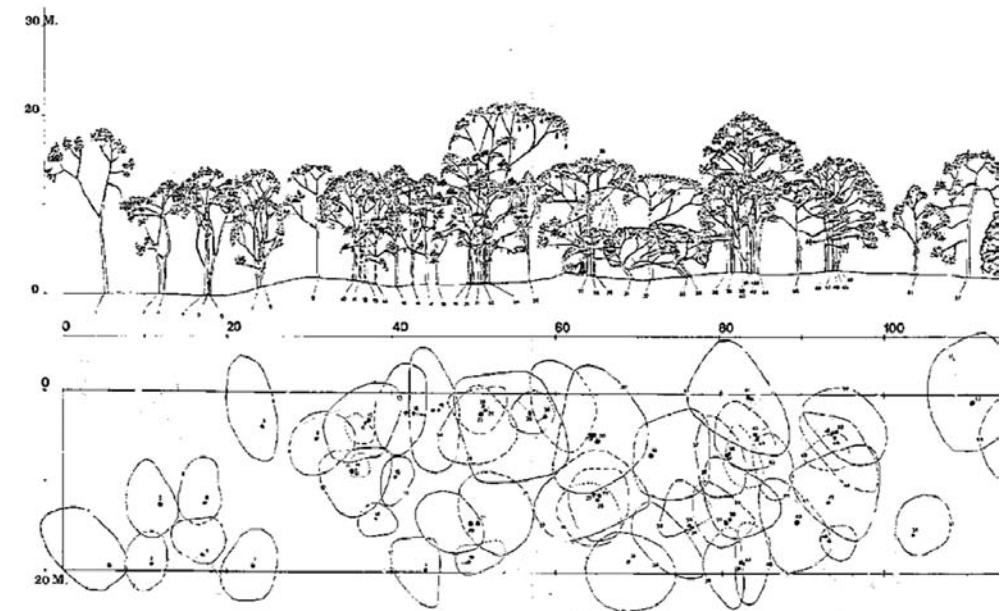
ลดการเคลื่อนย้ายไปเป็นแรงงานในภาคส่วนอื่น ๆ ในขณะที่เดียวกันเห็นว่าสวนสมรมช่วยอนุรักษ์พืชวัฒนธรรม ช่วยแก้ไขปัญหาความเสื่อมโทรมของที่ดินทำกิน เพราะระบบโครงสร้างภายในพื้นที่สวนเกี่ยวเนื่องกันตามธรรมชาติ สวนสมรมจึงให้ประโยชน์ได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

การจัดสร้างหรือจัดทำสวนสมรม ในอดีตเริ่มต้นมาจากการหักร้างถางพงทำไร่นา คล้ายกันกับการทำ “ลาดัง” ของชาวอินโดนีเซีย และการทำ “วนเกษตร” กล่าวคือ ตัดพืชนิตพืชที่ไม่ต้องการออกไป เว้นพืชที่บริโภคได้และใช้ประโยชน์ด้านเนื้อไม้หรือด้านวัฒนธรรมให้เหลือไว้ รวมทั้งหาชนิดพืชใหม่ที่เป็นเจ้าของเห็นว่ามีความสำคัญเข้ามาปลูกร่วม สวนสมรมจัดสร้างได้ง่าย เริ่มต้นจัดทำได้หลายรูปแบบ มีความยืดหยุ่นปรับให้เข้ากับสภาพที่ดิน ทุน แรงงาน และเวลาได้ เกษตรกรมักนิยมเลือกปลูกพืชที่จำเป็นต้องทำให้มีขึ้นไว้อ่อน และพบว่ามีรูปแบบการจัดสร้างแตกต่างกันแบ่งออกเป็นสามแบบใหญ่ ๆ คือ 1) แบบดั้งเดิมปลูกสร้างด้วยเมล็ด ส่วนมากเป็นพันธุ์พื้นเมือง มีโครงสร้างสังคมพืชตามภาพหน้าตัดสูง เป็นแบบที่ให้ผลตอบแทนต่ำ เก็บเกี่ยวยาก 2) แบบประยุกต์ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงมาจากแบบดั้งเดิม โดยใช้เทคนิคขยายพันธุ์เปลี่ยนยอด ทำให้ภาพหน้าตัดบางส่วนต่ำลงให้ผลตอบแทนดีขึ้น และ 3) แบบสมัยใหม่ ปลูกสร้างด้วยเทคนิคการขยายพันธุ์พืชที่เข้มข้นขึ้น ใช้พันธุ์ที่นิยมเข้าร่วมโครงสร้างสังคมพืชภาพหน้าตัดต่ำ ให้ผลผลิตตอบแทนดีกว่า การเก็บเกี่ยวง่ายกว่า โดยทั้งสามรูปแบบยังมีความหลากหลายของชนิดพืช ความต่างระดับของเรือนยอด และมีการจัดระบบตามนิเวศเลียนแบบธรรมชาติดีกว่าเมื่ออดีต ทั้งนี้เพราะเกษตรกรมีความรู้เรื่องการเกษตรดีขึ้น

ความหลากหลายทางชีวภาพในสวนสมรม มีผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองหลายชนิด ที่ชาวบ้านนำมาใช้ในวัฒนธรรมได้หลากหลาย ดังเช่น 1) ใช้ทำเครื่องแกง เช่น พริกขี้หนูสวน ขมิ้น ตะไคร้ ข่า พริกไทย 2) ใช้ปรุงรสเปรี้ยว เช่น มะปริง มะเมาะ มะขาม มะม่วง มะปาย มะมุด มะดัน มะไฟ มะเฟือง มะพูด ชะมวง ตะลิงปลิง จาก ตาลโตนด(ทำเป็นน้ำดื่ม) สะท้อน ส้มเกียบ ส้มควาย ส้มแขก ส้มป่อย เถาว์คั้น ระกำ หลุมพี ฯลฯ 3) ใช้ปรุงเป็นอาหารประเภทต่างๆ เช่น กง ลับปะรดเขียว ผักบุ้งแดง ผักกะเฉด พักข้าว พักทอง น้ำเต้า ไบยอ



ภาพหน้าตัดแนวตั้งพืชในสวนสมรมแบบดั้งเดิมสูงมากกว่า 40 เมตร  
ของนายรอย ราชเวช อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่มา : Kheowvongsri (1994)



ภาพหน้าตัดพืชในสวนสมรมแบบประยุกต์สูงน้อยกว่า 30 เมตร  
ของนายหลน หมดหลี อำเภอรัตถุมิ จังหวัดสงขลา ที่มา : Kheowvongsri (1994)

ยอดมะพร้าว ยอดกระพ้อ หน่อไม้ ผักกาดนกเขา ตาลปัตรฤๅษี บัวสาย กลัวย  
มันขี้หนู มะเขือชนิดต่างๆ เห็ดชนิดต่างๆ ฯลฯ 4) ใช้เป็นผักเครื่องเคียงอาหาร  
เช่น จอกทอก ตาหมัด หมากหมก เล็บรอก มะคะ สมุย สะตอ ทง เหยียง  
เนียง นาง บัวบก มันปู ผักหวานป่า ผักกรีน ผักกูด ผักหนาม ผักกาดนกเขา  
ผักลิ้นห่าน ผักเบ็ญ จิกสวน จิกนา กุ่มน้ำ เลียบ กะทกรก ปูดเขา ขมิ้นขาว กระโดน  
ย่านาง ลำเท็ง ฯลฯ 5) พืชผักที่ใช้แต่งกลิ่นอาหาร เช่น ปูดสิงห์ ทำมั่ง กะทือ  
เปราะ ดาหลา มะกรูด มะสัง ผักเกษม ฯลฯ 6) ใช้ประกอบพิธีกรรมหรือประเพณี  
ต่างๆ ไทยพุทธ เช่น มาฆบูชา วิสาขบูชา เข้าและออกพรรษา สารทเดือนสิบ  
ทอดกฐิน สงกรานต์ ลอยกระทง ไทยจีน เช่น ตรุษจีน บุญศาลเจ้า ถือศีลกินผัก  
ไทยมุสลิม เช่น ละศีลอด รอมฎอน ฮารีรายอ เมล็ด เข้าสู่หน้ต คลอด หมัน  
แต่งงาน เป็นต้น

ตัวอย่างบุคคลและชุมชน ผู้ซึ่งได้มีกิจกรรมเกี่ยวข้องกับสวนสมรม  
จนหน่วยงานองค์กรเชื่อถือให้รางวัล หรือสดุดียกย่อง ดังเช่น นายประยงค์ วรรณรงค์  
แห่งชุมชนไม้เรียง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปราชญ์ชาวบ้านผู้เข้าใจลึกซึ้งในสวน  
สมรม ได้รับรางวัลแมกไซไซ สาขาผู้นำชุมชน จากกองทุนร็อกกีเฟลเลอร์ปี พ.ศ.2547  
นายหลน หมัดหลี จังหวัดสงขลา ทำสวนสมรมตามหลักธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ  
ได้รับรางวัลครูภูมิปัญญาไทยรุ่นที่ 2 ปี พ.ศ.2545 จากสำนักงานคณะกรรมการศึกษา  
แห่งชาติ และรางวัลปราชญ์เกษตรของแผ่นดินปี พ.ศ.2552 จากกระทรวงเกษตรและ  
สหกรณ์ นายวิฑูร หนูเสน จังหวัดพัทลุง ทำสวนสมรมวิถีพุทธ ได้รางวัลลูกโลกสีเขียว  
ครั้งที่ 12 ปี พ.ศ.2553 จากการปิโตเลียมแห่งประเทศไทย รศ.ดร.ยุทธนา  
ศิริวัฒนกุล นำพืชพื้นบ้านที่หาได้จากสวนสมรมมาใช้เลี้ยงหมูสมุนไพร ได้รางวัล  
ครูภูมิปัญญาไทยภาคใต้ด้านเกษตรกรรม จากสำนักงานเลขาธิการการศึกษาแห่งชาติ  
ปี พ.ศ.2549 ส่วนกรณีชุมชนที่ได้รับการกล่าวถึงยกย่องตามสื่อต่างๆ อยู่เสมอ  
เช่น ชุมชนคีรีวง จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อครั้งเกิดวิบัติภัยดินถล่มปี พ.ศ.2538  
ได้แสดงให้เห็นว่าส่วนของพื้นที่ซึ่งเกิดความเสียหายน้อยที่สุดของชุมชนคือส่วนที่เป็น  
สวนสมรม และสำนักงานนโยบายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ยกตัวอย่าง  
เปรียบเทียบกับเป็น “ซาโตยาม่า (Satoyama) ในเมืองไทย และได้มีการนำมาจัดทำ

สื่อประกอบการสอนเป็นการดูภาพเคลื่อนไหว โดยอรพรรณ (2554) หรือชุมชน  
อื่นๆ อีก เช่น ชุมชนบ้านทรายขาว ชุมชนบ้านลำพะยา ชุมชนบ้านตาชี จังหวัด  
ปัตตานีและจังหวัดยะลา ที่ได้รับประโยชน์ร่วมกันในเครือญาติ จากสวนสมรมทุเรียน  
พื้นเมือง ที่ปู่ ย่า ตา ยาย มอบไว้ให้เป็นมรดกส่วนรวมสืบทอดต่อกันมา เป็นต้น  
จึงมีความเห็นว่าสวนสมรมเป็นวัฒนธรรมการเกษตรที่ควรอนุรักษ์ของภาคใต้ตอนล่าง  
เพราะมีข้อดีหลายประการ เช่น สนองโครงการพระราชดำริต่างๆ สนองแผนพัฒนา  
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สนองนโยบายและแผนพัฒนาสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ  
และสนองนโยบายองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) เป็นต้น  
ทั้งนี้เพราะสวนสมรมช่วยให้มีภูมิคุ้มกันทางอาหาร ช่วยแก้ปัญหาสังคม ปัญหา  
ความยากจน ปัญหาลุ่มน้ำเสื่อมโทรม การทำสวนสมรมเกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเอง  
ต่อสังคม และต่อสิ่งแวดล้อม อุปรมาเหมือนยิงปืนนัดเดียวได้นกหลายตัว จึงได้เสนอ  
ให้มาเป็นข้อคิดไว้ในนี้

## สรุป

สวนสมรมเป็นเรื่องที่น่าสนใจในยุคศตวรรษที่ 21 เพราะมีความยืดหยุ่น  
ที่จะสามารถนำมาใช้ สนองนโยบายการฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพในระบบ  
นิเวศเกษตร โดยนำมาบูรณาการร่วมกันได้หลายสาขาวิชาการ เช่น เกษตร ป่าไม้  
สาธารณสุข ปกครอง สังคม สิ่งแวดล้อม เป็นต้น จึงเห็นควรต้องนำมาคิดใหม่  
ทำใหม่ให้เหมาะสมกับกาลเวลาปัจจุบัน บนพื้นฐานของจุดแข็งที่ภาคใต้ตอนล่าง  
ของไทย เป็นแหล่งกำเนิดพันธุกรรมที่หลากหลายแห่งหนึ่งของโลก จึงควรให้อนุรักษ์  
สวนสมรมไว้ เพราะเป็นแหล่งรวมพันธุกรรมพืชท้องถิ่นที่สำคัญทางเศรษฐกิจ  
ทางอาหารและทางสมุนไพรที่มีชีวิต มีความสำคัญทั้งปัจจุบันและอนาคต สวนสมรม  
นอกจากช่วยแก้ปัญหาสังคมแล้ว ยังจะช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมได้อีกแนวทาง  
หนึ่งด้วย การทำสวนสมรมจึงมีประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม



เมื่อสมาชิกเครือข่ายได้อ่านที่ผ่านมามาตามข้างต้น และลองคิดวิเคราะห์หัดแล้ว ก็อาจจะพอทราบได้ว่า แนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในสิ่งที่พวกเรากำลังคิดทำกัน อยู่ นั้น จะขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้ เช่น ความรู้ของเราในสิ่งที่เราจะทำ ความชอบของเราในสิ่งที่เราจะทำ กล่าวคือเราชอบจริงหรือตามกระแสหรือตามคนอื่น เพราะหากไม่ชอบจะไม่มีพลังในการขับเคลื่อนดำเนินงาน ความเข้าใจของเราหากทำโดยไม่มี ความเข้าใจวัตถุประสงค์ที่จะดำเนินงาน ก็จะสำเร็จยากและเสียเวลามาก ความรู้จักตนเองและหน้าที่รับผิดชอบ ความรู้จักสภาพนิเวศที่เราจะทำสิ่งนั้นๆ เพราะหากรู้ สำเร็จง่ายโดยไว ครอบคลุมของเราที่เห็นด้วยช่วยเป็นกำลังใจ ความมีเหตุผลในสิ่งที่ จะทำหรือดำเนินการ เพราะจะชักนำไปสู่ความสำเร็จและยั่งยืนได้

แนวทางสู่ความสำเร็จโดยทางลัดหรือแบบก้าวกระโดด ต้องรู้จักเลือกไปศึกษา ดูงานในส่วนที่คนอื่นเขาทำสำเร็จหรือทำได้ดี เช่น ตามศูนย์เรียนรู้ ต้องคุยปรึกษาหารือขอคำแนะนำจากผู้รู้ ต้องแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก เครือข่าย ต้องมีเพื่อนมีพี่เลี้ยงเป็นคู่หูไว้แลกเปลี่ยนช่วยเหลือกัน โดยเลือกเอาจาก ผู้เป็นกัลยาณมิตร ผู้มีจิตสาธารณะ ผู้รู้จักปฏิบัติจริงในสิ่งที่เราต้องการนั้นๆ สิ่ง ที่กล่าวตามข้างต้นหากเอามาคิดบูรณาการ ก็จะเป็นแนวทางสู่ความสำเร็จได้โดยไม่ยาก และจะเกิดประโยชน์ร่วมกันทั้งทางตรงและทางอ้อม

ในเอกสารต่อไปนี้จะได้อาชื่อและที่อยู่ของสมาชิก การทำกิจกรรมในสวน ที่ผ่านมาแล้ว และที่กำลังดำเนินการมาใส่เอาไว้ด้วย เพื่อให้ได้ติดต่อหารือกัน เป็นกำลังใจให้กัน ซึ่งจะชักนำไปสู่ความสำเร็จได้อีกแนวทางหนึ่งด้วย รายละเอียด ดังต่อไปนี้

**1. นายเสมา พุ่มผกา** อ.สะเดา โทร.093-7188272 พื้นที่สวนยางพารา 13 ไร่ ปลูกผสมผสานด้วยพืชเกษตรหลากหลาย เช่น ไม้ชนิดต่างๆ กล้วย มะนาว ในท่อบ่อเลี้ยงปลา ข้างที่ปักปลูกมะเดื่อฝรั่ง ส้มแขก มะม่วง ส้มโอ เคยทำโรงเห็ด แต่เลิกทำไปแล้ว รวมทั้งมะนาว ในท่อและไผ่ ซึ่งปลูกไว้รอบขอบ บ่อเลี้ยงปลา และข้างโรงเรือน เพาะเห็ด สภาพทั่วไปในสวนรก ขาดการดูแลบำรุงรักษา ด้วยเหตุผล คือขาดแรงงานช่วย ทำงานคนเดียว

แผนพัฒนาสวนยางตนเอง ต้องการปลูกไผ่เพิ่ม โดยจะขยาย ไผ่ตงหวานเพชรน้ำผึ้ง มะนาว และ ปรับปรุงโรงเพาะเห็ด



**2. นายวิสุทธิ ศรีเฉลิม** หมู่ ที่ 9 ต.ปริก อ.สะเดา โทร.080-7015773 พื้นที่สวนยางพารา 13 ไร่ แบ่งเป็น 2 แปลงอยู่ติดกัน ทำแบบ วนเกษตร แปลงที่ 1 เนื้อที่ 8 ไร่ ปลูกพืชหลายชนิดเต็มพื้นที่แล้ว เช่น กล้วย สับปะรด ผักเหมียง ไผ่ต่างๆ พะยูง สะเดา ตะเคียนทอง มะฮอกกานี แปลงที่ 2 เนื้อที่ 5 ไร่ ปลูกมะพร้าวเบา เตยหอม









### 6. นายสมศักดิ์ เพ็ชต์เต็ม

อ.สะเดา โทร.095-0989383 พื้นที่สวนยางพารา 20 ไร่ แบ่งเป็น 3 ส่วน ปลูกมะพร้าว น้ำหอม 2 ไร่ มะนาวในท่อป่อ 3 ไร่ และ 15 ไร่ เป็นสวนยางพาราอายุ 2 ปี พื้นที่สวนอยู่บนเนิน ในส่วนที่เป็นแปลงยางมีกล้วยและไม้ใช้สอย เช่น จำปาป่า ตะเคียน สะเดา

แผนพัฒนาในสวนยางพารา

จะปลูกกล้วยให้กระจายเพิ่มในแปลงยางพารา เนื่องจากพื้นที่อยู่บนที่เนิน ต้นกล้วยจะช่วยให้ร่มเงาต้นยางและพืชชนิดอื่น ๆ มะละกอ ผักหวานบ้าน มะนาว และมะพร้าว น้ำหอมจะปลูกไว้รอบๆ บ้านที่พักอาศัย ส่วนหมากจะปลูกให้เป็นแนวรั้ว

### 7. นายปริญญา-นางอาทิตย์ อิบรอเหิน

หมู่ที่ 5 ต.สำนักขาม อ.สะเดา โทร.089-6543466 เป็นเกษตรกรมือใหม่(หัวใจสู้) มีพื้นที่สวนทั้งหมด 17 ไร่ เป็นยางพารา 9 ไร่ กาแฟ 1 ไร่ ไม้เศรษฐกิจร่วมยางกับกล้วยอีก 4 ไร่ สระน้ำ 1 ไร่ ที่อยู่อาศัย 1 ไร่ แปลงผักกระจายอยู่ในพื้นที่เดียวกันอีกประมาณ 2 ไร่ ตามร่องทางน้ำมีผักกูด ผักหนาม มันปู ดาหลา ข่าป่า ชนิดของไม้ผลที่มี เช่น

ชนิดกล้วยต่างๆ สละอินโด ทูเรียน มะนาว ลองกอง ไม้ใช้สอยที่ปลูกแล้วมี เช่น มะฮอกกานี ยางนา ต่าเสา ตะเคียนทอง สะเดา ส่วนสัตว์เลี้ยงมีไก่ไข่ ปลาตุ๊ก

แผนพัฒนาในสวนยางพาราตนเอง จะทำให้เป็นสวนวนเกษตร ยางพาราที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ จะปลูกเพิ่มผักกูด ผักหนาม ดาหลา ข่าป่า กาแฟ เพื่อให้เป็นที่ให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านวนเกษตร ยางพาราในอนาคต



### 8. นายเฉลิม พันธุ์จำปี

หมู่ที่ 8 ต.สำนักแต้ว อ.สะเดา โทร. 095-0701620 พื้นที่สวนยางพารา 19 ไร่ อายุ 4 ปี ปลูกไม้ผล เช่น ลองกอง ทูเรียน สะตอ มะพร้าว ขนุน ไม้ใช้สอย เช่น ยางนา สัก มะฮอกกานี พะยูง พืชอาหาร เช่น พริกขี้หนู ตะไคร้ กล้วย ผักเหมียง สมุย ตำลึง เพกา จิ้ง มะเดื่อปล้องบุก ตามบริเวณริมห้วย

แผนพัฒนาในสวนยางพาราตนเอง จะทำการปลูกเพิ่มไม้ใช้สอย และผลไม้บางชนิด เช่น ทูเรียน มะพร้าว กาแฟ และพืชอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นไว้ใช้ในครอบครัว

### 9. นายสรพล นภาพงษ์ บ้านหน้าถ้ำ ต.ปาดัง อ.สะเดา โทร.089-7338839

เป็นข้าราชการเกษียณ พื้นที่สวนยางพารา 50 ไร่ อายุ 4 เดือน อยู่ริมคลองเขาลูกช้าง ติดถนนหน้าวัดเขาลูกช้าง ในพื้นที่ปลูกมะพร้าวเดี่ยว ทูเรียนมุขานคิงค์หมาก เงาะ ลองกอง ส้มควาย ส้มแขก สะตอ เหยียง มะเหมี่ยว ฯลฯ และปลูกยางพาราระยะ 3 x 8 และ 3 x 10 เมตร ในพื้นที่เดียวกันนี้มีสระน้ำเลี้ยงปลาตามบริเวณขอบสระ ปลูกมะพร้าว น้ำหอม และพื้นที่อีกส่วนหนึ่งเว้นไว้เป็นแปลงอนุรักษ์ต้นยางพาราพื้นเมือง เพื่อเก็บเอาเมล็ดมาเพาะติดตามด้วยยางพาราพันธุ์ดี

แผนพัฒนาสวนยางพาราตนเอง ต้องการทำให้เป็นแปลงวนเกษตรยางพาราที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ ในแปลงยางระยะ 3 x 8 เมตร จะปลูกร่วมไม้ใช้สอย



ชนิดต่างๆ ในแปลงยางระยะ 3 x 10 เมตร จะปลูกร่วมกับยางกาแฟ ตามพื้นที่หัวไร่ปลายนาจะปลูกพืชวัฒนธรรม พืชสมุนไพรท้องถิ่น ผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ที่พร้อมยาง และเป็นเครือข่ายเกษตรท่องเที่ยวของชุมชนเขาลูกช้างในอนาคต

**10. นายกิจชัย บุญทวี** หมู่ที่ 5 บ้านนา ต.ปาดัง อ.สะเดา โทร.088-3975844 มีความรู้และอาชีพทางวิศวกรรมโทรคมนาคม สนใจจะทำการเกษตร ปัจจุบันจึงเป็นเกษตรกรมือใหม่ มีสวนยางพารา 28 ไร่ แบ่งออกเป็นสองแปลงติดคลองอยู่ตะเภาแปลงที่ 1 พื้นที่ 12 ไร่ อายุยาง 6 ปี แปลงที่ 2 พื้นที่ 16 ไร่ อายุยาง 1 ปี ความหลากหลายในพื้นที่ทั้งหมด โดยภาพรวมประกอบด้วย ผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ เช่น จิ้ง อุตพิษ บุก ผักเหมียง กัลฉ่าย ใฝ่ต่างๆ สะตอ ข่าใหญ่ ข่าลิง สมุย กระเทียมดาหลา เป็นต้น และมีผลไม้หลายชนิด เช่น ลองกอง ทุเรียนบ้าน ทุเรียนพื้นเมือง จำปาตะ มะพร้าว มังคุด เงาะ มะไฟ สะตอ มะม่วง เป็นต้น ส่วนไม้ใช้สอย เช่น ทัง สะเดา ตะเคียน เป็นต้น มีสระเลี้ยงปลาและที่เก็บน้ำ โรงเพาะเห็ด และที่พักอาศัย

แผนพัฒนาสวนยางพาราของตนเอง จะทำให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของเด็กๆ ในลักษณะสวนสนุกกับธรรมชาติ และมีหลายกิจกรรมในพื้นที่ เช่น มีกระโดดหอผ่านต้นไม้ผลต่างๆ แรลลี่ตอบปัญหาคำถามตามจุดฐานต่างๆ เป็นต้น และจะจัดทำมีความพร้อม เพื่ออยู่ร่วมในเครือข่ายเกษตรท่องเที่ยวของชุมชนเขาลูกช้าง



**11. นางสุดจาริน รัตนพันธ์** หมู่ที่ 6 ต.ปาดัง อ.สะเดา โทร.085-6707493 เป็นเกษตรกรชีวิตต่อสู้ ในพื้นที่แบ่งเป็น 2 แปลง คือ แปลงที่ 1 พื้นที่ 8 ไร่ ปลูกไม้ผลผสมผสาน ประกอบด้วย ฝรั่งกิมจู กัลฉ่าย พุทราจีน ส้มโอ มะพร้าว น้ำหอม มะละกอ เสาวรส ทุเรียน หมาก ทับทิม สับปะรด เป็นต้น และแปลงที่ 2 พื้นที่ 15 ไร่ ปลูกยางพาราอายุ 2 ปี โดยระหว่างสองแปลงนี้มีสายห้วยเป็นแนวแบ่ง ที่ริมห้วยปลูกผักกูด ผักหนาม ในร่องทางน้ำปลูกพืชชอบน้ำ เช่น ผักบุ้ง ผักกะเฉด

แผนพัฒนาสวนยางพาราของตนเอง คิดไว้ว่าตามแนวเขตรอบที่ดิน จะปลูกหมากให้รอบเป็นแนวรั้ว เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ โดยจะปลูกชนิดพืชที่เหมาะสมกับสภาพนิเวศ เลี้ยงไก่ ฝึง เพราะซี่ไก่ใช้เป็นปุ๋ยได้ ฝึงช่วยผสมเกษร และจะจัดทำพื้นที่ที่มีความพร้อม เพื่ออยู่ร่วมในเครือข่ายเกษตรท่องเที่ยวของชุมชนเขาลูกช้าง



**12. นายมงคล แซ่ลี** หมู่ที่ 5 ต.ปริก อ.สะเดา โทร.081-6988384 พื้นที่ 10 ไร่ มีบ้านอยู่ในพื้นที่สวน ปลูกยางพาราแบบวนเกษตร 5.5 ไร่ อายุ 5 ปี ร่วมกับไม้เศรษฐกิจ เช่น พะยูง ต่าเสา ยางนา เคียนทอง มะฮอกกานี สักอีก 4 ไร่ ปลูกแบบผสมผสาน ภายในมีบ่อเลี้ยงปลา 6 บ่อ ไก่ไข่ เป็ดเนื้อ มะนาวในท่อ มะพร้าว อ้อยคั้นน้ำ และอีก 0.5 ไร่ใช้เป็นพื้นที่สร้างบ้าน





แผนพัฒนาสวนยางตนเอง จะปลูกพืชอาหารจำพวกผักพื้นบ้านให้มีมากขึ้น และจะนำแพะเข้ามาเลี้ยง 2 ตัว ให้กินหญ้าและวัชพืชสร้างมูลค่าให้กับสิ่งเหลือทิ้งทางการเกษตร



**13. นายสมศักดิ์ หมัดสะแหละ** หมู่ที่ 3 ต.ลำน้ำแก้ว อ.สะเดา โทร. 098-0137739 มีพื้นที่ 11 ไร่ ปลูกยาง อายุ 17 ปี โดยปลูกแบบวนเกษตร มีพืชร่วม เช่น ไม้สัก มะยงชิด ขนุน จำปาตะ สะตอ

แผนพัฒนาสวนยางตนเอง จะปลูก ผักกูดเพิ่ม 5,000 ต้น และพืชอาหาร อื่นๆ ที่เหมาะสมกับสภาพนิเวศให้มากขึ้น



**14. นายมะแอ โจทย์สัน** หมู่ที่ 5 ต.ท่าม่วง อ.เทพา โทร.084-964648 เป็นเกษตรกรมากประสบการณ์ด้านเลี้ยงปลา มีสวนยางพารา 12 ไร่เปิดกรีดแล้ว ปลูกร่วมด้วยไผ่หวาน ในสวนยางมีบ่อดิน เลี้ยงปลาตุ๊ก 7 บ่อ

แผนพัฒนาสวนยางตนเอง จะปลูก พืชอาหารเพิ่มในสวนยาง เช่น ผักกูด ผักหนาม ผักเหมียง ผักหวานป่า (โตเต้ หรือซุ่มไกร) และจะเลี้ยงปลา

**15. นางกัญญาณี ทะไกรราช** หมู่ที่ 5 ต.ลำไทร อ.เทพา โทร.089-9741365 สวนยางพารา 12 ไร่ปลูกผสมผสาน ในสวนยางมีบ่อเลี้ยงปลา มีที่พักอาศัย ปลูกร่วมด้วยไม้ผลต่างๆ เช่น มะพร้าว จำปาตะ ชมพู่ น้ำ สะตอ เนียง กระท้อน ลองกอง มังคุด ละไม กัลย ส้มโอ มะยม มะเฟือง ฯลฯ ไม้ใช้สอย เช่น

ยางนา จำปาป่า หลุมพอ พะยูง ตะเคียนทอง ตะโก ส่วนในบ่อปลา ยังไม่ได้เลี้ยงปลาเพราะกลัวถูกขโมย

แผนพัฒนาสวนยางพารา ของตนเอง จะปลูกผักพื้นบ้านเพิ่ม เช่น ใผ่ ผักหวานบ้าน สะอม และ เลี้ยงผึ้ง เลี้ยงปลา



**16. นายสมพงษ์ แก้ววิชิต** หมู่ที่ 1 ต.ลำไทร อ.เทพา โทร.090-4791626 พื้นที่สวนยางพารา 13 ไร่ สภาพทั่วไปขุดเป็นคูร่องน้ำใหญ่ 20 ร่อง บนสันร่องปลูก ยางพาราระยะ 3 x 8 เมตร และมีไม้ผลร่วม เช่น มังคุด ลองกอง สะตอ และมี ไม้สะเดาปลูกเป็นแนวรั้วขอบเขตพื้นที่ ในร่องน้ำใหญ่คล้ายบ่อดินไม่ได้เลี้ยงปลา เนื่องจากพื้นที่สวนอยู่ไกลบ้าน (กลัว ขโมย) มีโรงเรือนเก่าเคยเลี้ยงแพะ ในสวนยางมาก่อน แต่ปัจจุบันเลิก เลี้ยงแล้วไม่มีเวลาเพราะต้องดูแล บุปการีที่มีอายุมาก

แผนพัฒนาสวนยางพารา ของตนเอง จะปลูกไม้ยืนต้นเพิ่ม เช่น ใผ่ ผักเหียง มะนาว และ ผักพื้นบ้าน เช่น ข่าลิง ข่าใหญ่ ดาหลา ผักกูด ผักหนาม เป็นต้น





**17. นายจ๋านง ตูสวีโรส** ต.วังใหญ่ อ.เทพา โทร.083-6587141 สวนยาง 15 ไร่ อายุ 7 ปี ปลูกไม้ผลร่วมประกอบด้วย ทุเรียน มังคุด ลองกอง กัลฉวย สะตอ ส้มโอ ทุเรียนเทศ ส้มเขียวหวาน มะพร้าว เป็นต้น และมีบ่อเลี้ยงปลาในแปลงยาง ผักพื้นบ้านมีผักกูด ผักหนาม ปูด กัลฉวย ผักเหียง สมุย และมีไม้ท้องถิ่น เช่น ดั่งหน มะเฒ่าสีเหลือง กะพ้อ กำขำ



แผนพัฒนาในสวนยางของตนเอง จะปลูกกัลฉวย สะตอเพิ่มในสวนยาง และพืชผักสวนครัวที่จำเป็นไว้ใช้ในครัวเรือน แลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ไม่มีกับเพื่อนบ้าน หรือหากทำได้เหลือกินก็จะขายเป็นรายได้เสริมจากสวนยางพารา

**18. นายนิยม อแดง** หมู่ที่ 5 ต.เกาะสะบ้า อ.เทพา โทร.087-8995717 เป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน มีสวนยางพารา 8 ไร่ อยู่ใกล้บ้านที่พักอาศัย รอบบ้านมีพืชผักสวนครัว ลองกอง ขนุน เป็นต้น ยางพาราเปิดกรีดแล้ว ในสวนยางมีสีเหลือง ต้นใหญ่ขึ้นอยู่ และบริเวณใกล้โคนต้นมีต้นกล้าสีเหลืองออกอยู่มาก ส่วนต้นพืชพรรณอื่นๆ ที่เห็นขึ้นอยู่ในพื้นที่ เช่น กะพ้อ เต่าร้าง กลอย สมุย หมากหมก บุก



แผนพัฒนาในสวนยางพาราตนเอง จะเพิ่มความหลากหลายในสวนยาง ให้เป็นตัวอย่างในชุมชน เช่น จะปลูกเพิ่มต้นผักเหียง และพืชผักพื้นบ้านให้เป็นภูมิคุ้มกันทางอาหาร และพืชผักสมุนไพร

**19. นายสมาน นิยุญ** หมู่ที่ 8 ต.สะกอม อ.เทพา โทร.089-2955329 สวนยางพารา 6 ไร่ ต้นยางไม่ได้กรีดนานแล้ว มีต้นกล้าของไม้ท้องถิ่นเข้ามาขึ้นเองมาก เช่น เต่าร้าง จิกนา นน กะพ้อ กำขำ ทั้ง สมุย เนียง สมุย บุก เป็นต้น รวมทั้งมีพวกวัชพืชอื่นๆ ขึ้นกระจายเต็มพื้นที่สวน



แผนพัฒนาในสวนยางตนเอง จะกำจัดวัชพืช โดยจะเลือกเว้นไม้ท้องถิ่นที่เป็นไม้ใช้สอยเหลือไว้ แล้วจะปลูกเพิ่มผักเหมียง ไข่ มะฮอกกานี ตะเคียนทอง ต่าเสาะพะยอม จำปาป่า เป็นต้น

**20. นายเพี้ยน อดทน** หมู่ที่ 13 ต.ท่าม่วง อ.เทพา โทร.082-4288107 เป็นเกษตรกรที่มีความชำนาญในการทำรังผึ้ง รังอุง(ชันนรงค์) ขาย ในสวนยาง 20 ไร่ ปลูกไม้ผล เลี้ยงสัตว์ ผักสวนครัว ในพื้นที่สวนยางพารา มีพืชขึ้นร่วมยาง เช่น ข่าเล็ก สะตอ แต่ไม่ได้ดูแลเพราะมีคนขโมย สวนติดคลองน้ำไหลผ่าน มีพืชริมคลองที่เอามาเป็นอาหารได้ เช่น ลำเท็ง(ผักกูดแดง) ผักหนาม หลาวชะโอน(กินยอด เช่น แกงคั่ว แกงเลียง)



แผนพัฒนาในสวนยางตนเอง จะปลูกไม้ใช้สอยเพิ่ม เลี้ยงผึ้งและชันโรง



**21. จ.ส.อ.สว่าง สังข์น้อย** หมู่ที่ 6 ต.ท่าม่วง อ.เทพา โทร.089-9775623  
สวน 20 ไร่ มียางพาราอายุ 3 ปี ในสวนยาง ปลูก แตงโม กัลย กาแฟ อ้อย



ข้างบ้านที่พักอาศัยมีไม้ผลหลายชนิด เช่น หยี สะตอ ขนุน ลองกอง มะพร้าว มังคุด พริกไทย มะละกอ และไม้ใช้สอย เช่น ตะเคียนทอง ดอกเลียงวัว ปอปลา ในอดีตเคยเลี้ยงแพะในสวน

แผนพัฒนาในสวนยางของตนเอง จะปลูกมะพร้าว ทุเรียน กาแฟ และปลูกกัลยเพิ่มให้กระจายให้ทั่วแปลงยางอ่อน

**22. นายเจียร ทองคง** ต.ท่าม่วง อ.เทพา โทร.081-0948223 (081-6767013 กยท.) เป็นเกษตรกรหัวไวใจสู้ ที่มากประสบการณ์ทำเกษตรแบบผสมผสาน ที่เห็นเป็นรูปธรรมอยู่แล้วปัจจุบัน สามารถให้การแลกเปลี่ยนชี้แนะกับเกษตรกรมือใหม่ได้



เพราะในสวนยางพารา 6 ไร่ อายุ 8 ปี มีหลายกิจกรรม เช่น ปลูกร่วมด้วยไม้ผลชนิดต่างๆ มังคุด ลองกอง ชมพู ทับทิมจันทร์ มะพร้าวเบา ส้มโอ เงาะ ฝักพื้นบ้าน เช่น อัญชัน ตำลึง ตะไคร้ ข่าลิง พริกชี้หนู พริกไทย แตงกวา มะเขือ ฝักหวานบ้าน บัวบก ไม้ต่างๆ ฝักกูด สมุย กะพ้อ จำนวนมากปลูกไว้บริเวณขอบที่ดิน เป็นรั้วที่มีชีวิต เลี้ยงสัตว์หลายชนิด เช่น ไก่ เป็ด วัว ปลา ฝึ้ง มีปอแก๊ส

ชีวภาพ ใช้ปุ๋ยที่ผลิตได้เองบำรุงพืชพรรณ เอน้ำจากบ่อปลาถูกไปรดผักหรือต้นไม้ที่ปลูก และส่งทางระบบท่อที่คิดปรับปรุงขึ้นเอง โดยใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมมีเหตุผล และทำแบบพอเพียง เลียนแบบจากปราชญ์ชาวบ้านผู้ที่ทำมาก่อน

แผนพัฒนาในสวนยางพาราของตนเอง จะปรับปรุงพื้นที่ให้มีความพร้อม และเหมาะสมที่จะเป็นแหล่งให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้อย่างสม่ำเสมอ ต้องการเลี้ยงปลาแล้วแปรรูปทำแดดเดียวไปขาย ต้องการความรู้ทำตุ๋นแสงอาทิตย์ และความรู้ทางวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมปัจจุบัน

**23. นายนิพล เพ็ญสุวรรณ** หมู่ที่ 3 ต.ท่าม่วง อ.เทพา จ.สงขลา โทร. 081-6980384 ข้าราชการบำนาญกรมวิชาการเกษตร ผู้ใช้ความรู้จากประสบการณ์ ปฏิบัติจริง เพราะมีหัวใจและพฤติกรรมเป็นเกษตรกรและยังดีให้ความรู้บริการชาวบ้าน ซึ่งอาจจะเพราะถูกถ่ายทอดพันธุกรรมมาจากบุพการี ชอบผสมปุ๋ยแจกจ่าย แบ่งกันใช้ ปัจจุบันในพื้นที่สวนยางพารา 6.5 ไร่ อายุ 2 ปี 10 เดือน เป็นที่ออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้าบ่าย โดยปลูกพืชร่วมพืชแซมผสมผสานอย่างหลากหลาย ไม้ผล เช่น มะพร้าว มะม่วงหิมพานต์ หมาก เนียงใหญ่ เนียงนก มังคุด สะตอ จำปาตะ มะละกอ กัลยชนิดต่างๆ แก้วมังกร มัลเบอร์รี่ พืชผักพื้นบ้าน เช่น ดาหลา ถาดัน บัวบก สมุย ข่าลิง ข่าใหญ่ ขมิ้น พาโหมย่าน พริกชี้หนู บวบ แตงกวา มะเขือชนิดต่างๆ และชนิดที่เป็นไม้ใช้สอย เช่น ตำเสา ทัง พะยูง ตะเคียน กฤษณา พะยอม สะเดา ไม้ชนิดต่างๆ เป็นต้น

แผนพัฒนาในสวนยางพาราของตนเอง จะเพิ่มชนิดที่เป็นพืชอาหารให้หลากชนิดและมากจำนวนขึ้นอีก เช่น สละอินโด พริกไทย มัลเบอร์รี่ ฝักเหมียง แก้วมังกร ฝักหวานบ้าน พิลังกาสา แซะ มะกอก เป็นต้น



**24. นายประภาส ยอดสี** อ.รัตนภูมิ โทร.086-9605850 เป็นเกษตรกรมากประสบการณ์คนหนึ่งของชุมชน ในพื้นที่สวนยางพารา 6 ไร่ อายุ 20 ปี ปลูกผสมผสานหลายชนิดมีทั้งไม้ผล เช่น ลองกอง มังคุด มะม่วง กระท้อน พืชสมุนไพร เช่น ท้มมัง มะกรูด ข่า ตะไคร้ พาโหม สัตว์เลี้ยง เช่น ไก่ หมู ไม้ใช้สอย เช่น สะเดา ตะเคียน ผักเหมียงกระจายทั่วไปในพื้นที่ แต่อยู่ในสภาพที่ยืนต้นสูงตามปกติ ยังไม่ได้ตัดต้นให้เป็นตอแตกแขนง ด้วยเพราะไม่ค่อยมีเวลา จึงดูสภาพทั่วไปในสวนรก แต่หากได้รับการตัดแต่งผักเหมียงให้มีระดับต่ำลงสวนนี้ จะดูสวยงาม มีความหลากหลายทางชีวภาพที่น่าสนใจ และเป็นแปลงตัวอย่างศึกษา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้ดีอีกด้วย เพราะทำอยู่ก่อนมีผลผลิตให้เห็นแล้ว และยังมีเนื้อ

ให้เพื่อนฝูงได้เก็บไปได้ด้วย ทั้งพืชอาหารและพืชสมุนไพร

แผนพัฒนาในสวนยางตนเอง จะทำการตัดแต่งและบำรุงต้น ผักเหมียงเพื่อเอายอดขาย และปลูกเพิ่มพืชสมุนไพรผักพื้นบ้าน ให้หลากหลายชนิดขึ้น ตามสภาพนิเวศที่เหมาะสม และจะเลี้ยงปลา เลี้ยงผึ้ง เลี้ยงชันโรงด้วย



**25. นางสาวณัฐธิดา จันทวา** ท หมู่ที่ 4 ต.กำแพงเพชร อ.รัตนภูมิ โทร.065-3574792 ยางพารา 3 ไร่ อายุ 4 ปี สวนยาง ปลูกร่วมลองกอง เงาะ มะม่วง ไข่ มะพร้าว ผักเหมียง กัญชง ผักหวานบ้าน แต่เนื่องจากอยู่ไกลบ้านเกินไป จึงขอเปลี่ยนแปลงใหม่ให้มาอยู่ใกล้บ้านมากขึ้น



แผนพัฒนาสวนยางที่จะทำใหม่จะคล้ายกับแปลงเก่า แต่จะเลี้ยงสัตว์ร่วมด้วย คือ ปลา ไก่ และปลูกพืชอาหารให้หลากหลายมากขึ้นด้วย

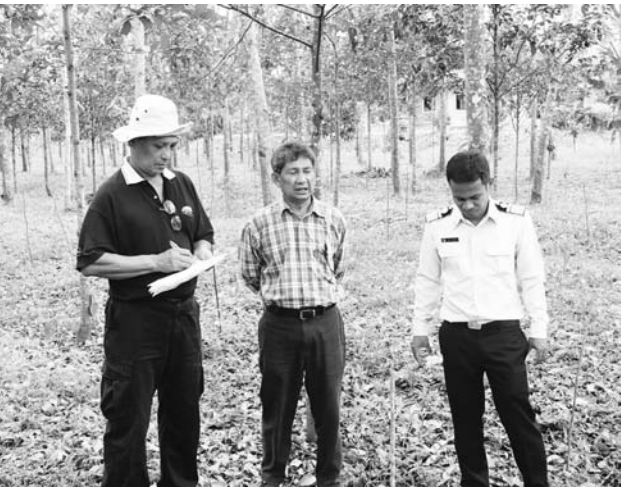
**26. นางอุไร บัวงาม** หมู่ที่ 5 ต.เขาพระ อ.รัตนภูมิ โทร.081-0977607 เป็นพื้นที่สวนยาง สวนผลไม้ สวนสมุนไพร บ่อปลาและเลี้ยงหมูในพื้นที่ติดต่อกัน โดยภาพรวมของที่ดินแบ่งออกได้เป็นสองแปลง กล่าวคือแปลงที่ 1 จำนวน 12 ไร่ ได้ตัดโค่นยางลงแล้ว อยู่ในช่วงขอสงเคราะห์ทุนปลูกแทน แต่ยังไม่ได้กำหนดว่าจะทำตามรูปแบบใดแปลงที่ 2 เนื้อที่ 4.5 ไร่ เป็นพื้นที่ติดกันกับแปลงที่กล่าวมาก่อน ในพื้นที่ปลูกกล้วยหลากหลายชนิด สะตอ ทูเรียนพันธุ์หมอนทอง เงาะ และมีบ่อเลี้ยงปลารวมอยู่ด้วย

แผนพัฒนาสวนยางในแปลง 12 ไร่ ที่ขอสงเคราะห์ทุนปลูกแทนใหม่ จะปลูกกล้วยแซมเพื่อสร้างร่มเงาแก่ต้นยางที่ยังเล็ก และจะปลูกสับปะรด อีกส่วนหนึ่งของพื้นที่แปลงนี้จะปลูกมะพร้าว น้ำหอม ส่วนแปลงที่ 2 พื้นที่ 4.5 ไร่ จะเลี้ยงปลาด้วย



**27. นายนิรันดร์ สุวรรณโณ** หมู่ที่ 4 ต.กำแพงเพชร อ.รัตนภูมิ โทร.081-8982648 เคยรับราชการ ปัจจุบันเป็นเกษตรกรอารมณ์ดี มีภาพลักษณ์ดูอ่อนกว่าวัย สุขภาพแข็งแรงมีความสุขอยู่กับปัจจุบัน สวนยางพาราหลายแปลงรวมทั้งหมด 80 ไร่ สภาพทั่วไปสามารถใช้เป็นแปลงตัวอย่างวนเกษตรยางพาราได้ดี เป็นบุคคลที่อยู่ในกลุ่มแกนนำที่ทำมาก่อน และมีความสุขกับการได้ปลูกได้ทำ จนบางแปลงพืชร่วมมีความหนาแน่น แต่ได้รับเหตุผลว่าปลูกแน่นดีกว่าไม่ปลูก ค่อยเลือกเอาออก





ให้ขึ้นมาก่อนดีกว่า ถ้าที่ไม่เหมาะสมก็ไม่สวยค่อยเลือกเอาออกมาใช้ประโยชน์ ปัจจุบันนี้ไม้เศรษฐกิจปลูกร่วมยางไว้ไม่น้อยกว่า 5,000 ต้น อยู่ตามหลุมยางตายและตามระหว่างอกยาง มากมายหลายชนิด ตัวอย่าง เช่น ตะเคียนทอง พะยอม พะยุง ยางนา มะฮอกกานี ทั้ง และปลูกพืชสมุนไพร เช่น ไหลเผือก หลายร้อยต้น พริกไทย อนาคตเอา

ออกต้นเว้นต้นเพื่อเปิดโอกาสให้ต้นอื่น ๆ สามารถเติบโตขยายทรงพุ่มได้

แผนพัฒนาสวนยางตนเอง จะปลูกพืชสมุนไพรเพิ่ม เช่น ไหลเผือก พริกไทย และชนิดอื่น ๆ ให้มากจำนวนขึ้นอีก

**28. นายสาธิต หวังดี** หมู่ที่ 15 ต.ท่าชะมวง อ.รัตนภูมิ โทร.086-6943103, 097-1235490 เป็นเกษตรกรแกนนำในชุมชนพื้นที่ 22 ไร่ มีบ้านพักอาศัยอยู่ด้วย



รอบบ้านปลูกไม้ประดับกินได้ เช่น ตาเปิดตาไก่ แก้วมังกร ดาวกระจาย มัลเบอร์รี่ ผักน้ำ สารแหน่ มะเขือ มะกรูด เป็นต้น ไม้ผลข้างบ้าน เช่น มะไฟ ลองกอง เงาะ ขนุน มะพร้าว สะตอ เป็นต้น ถัดออกไปเป็นสวนยางพาราภายในพื้นที่มีหลากหลายที่เป็นผักพื้นบ้าน เช่น ผักเหริย ผักหวานบ้าน ท้มมั่ง จิกนา ข่าลิง ชะมวง พริกไทย สับปะรดเขียว สมุย

พาใหม่ย่าน เป็นต้น มีบ่อปลาตก บ่อปลาตก คอกเลี้ยงไก่ไข่ และคอกหมู เอาชี สัตว์เลี้ยงมาบำรุงต้นไม้ โดยบ่มส่งไปทางท่อพีวีซี มีไม้ใช้สอย เช่น พะยอม มะฮอกกานี ตะเคียนทอง จิกนม มะหาด เป็นแปลงที่เห็นเป็นรูปธรรมเบื้องต้นแล้ว ในขณะนี้

แผนพัฒนาสวนยาง จะปลูกเพิ่มพริกไทย ต้นไผ่ และปรับปรุงให้พร้อม เป็นแปลงต้นแบบ ให้ผู้สนใจได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และจะตัดสางบำรุงให้สมบูรณ์ สวยงามมากขึ้น

**29. นายสร้อย สีขาว** หมู่ที่ 9 ต.ท่าชะมวง อ.รัตนภูมิ โทร.089-9759929

เป็นเกษตรกรใจสู้แต่สุขภาพไม่อำนวย เจ็บป่วยหมอโรงพยาบาลบอกว่ากระดูก เข้าเสื่อม ผ่าตัดแพลงมีความเสี่ยง ต้องทำใจเพราะอายุมากแล้ว ให้กลับมาอนอยู่บ้านไปไหนไม่ได้จิตใจมาก ภรรยาที่ต้องรับภาระงานใน สวนยางพาราแทน จึงได้ตัดสินใจ ตัดมาหม้อสมุนไพรมากิน ราคา ไม่แพงแต่หายไ้ไหนได้ มาประชุม ถอดบทเรียนได้ ขณะนี้กำลังใจดีมาก ในสวนยางพารา 13 ไร่ แบ่งเป็น สองแปลง แปลงที่ 1 ยาง อายุ 3 ปี มีบ่อเลี้ยงปลาตะเพียน ผัก เหริย กัลฉวย ผักกูด ผักหวานบ้าน ข่า มันสำปะหลัง และไผ่ ตะไคร้ (ประมาณ 1 ไร่) ปลูกไม้ใช้สอยด้วย เช่น ตะเคียนทอง พะยอม สะเดา- เทียม เป็นต้น แปลงที่ 2 อายุยาง 10 ปี มีปลูกผักเหมียงร่วมเต็มพื้นที่





มีไม้ใช้สอยด้วย เช่น พะยอม ตะเคียนทอง สะเดาเทียมและไม้ผล เช่น หนาม เงาะ มังคุด มะพร้าว สะตอ ส้มโอ ชมพู เป็นต้น

แผนพัฒนาสวนยางตนเอง ในพื้นที่ริมห้วย(เตราะ) จะเพิ่มต้นผักกูดและผักหนาม และตรงที่ตอนมีแสงส่องถึงจะปลูกไม้ สละอินโด ทูเรียน และชนิดอื่นๆ เพิ่มให้หลากชนิดขึ้น โดยเฉพาะที่ต้องกินต้องใช้และขายดี

**30. นางบันเทิง วิจิตรสงวน** หมู่ที่ 11 ต.ท่าชะมวง อ.รัตนภูมิ โทร. 098-2932278 ทำงานหลักเกี่ยวกับโทรคมนาคม พื้นที่สวนยาง 17 ไร่ มีพืชอาหารพื้นบ้านขึ้นเองบ้างปลูกเองบ้าง เช่น มีมังคุด ลองกอง เงาะ ปาล์ม ตะเคียนทอง กัลย มะเขือ และปัจจุบันกำลังเริ่มปลูกผักกูดบ้างเพราะฝนเริ่มตกแล้ว ส่วนบางชนิดที่เข้ามาขึ้นอยู่ได้เอง เช่น จิงนา พิลังกาส ผักหวานบ้าน มะเมาะ บุก อุดพิษ กะพ้อ ลูกฉิ่ง มะเขือพวง พริกขี้หนู ตำลึง พาโหม ผักเสี้ยน ผักกาดนกเขา เป็นต้น

แผนพัฒนาสวนยางของตนเอง จะปลูกเพิ่มผักกูดและกัลยให้มีปริมาณมากขึ้น รวมทั้งเสาวรส แก้วมังกร ดาหลา มะม่วงหิมพาน



**31. นายจบ เหมือนจันทร์** ต.เขาพระ อ.รัตนภูมิ โทร.095-2012583 ในพื้นที่สวน 7 ไร่ ปลูกยางได้อายุ 3 เดือน แล้วปลูกแซมด้วยต้นดาวเรือง กัลยต่างๆ และมีพืชร่วมอื่นๆ เช่น ลองกอง มังคุด ตามบริเวณขอบเขตของที่ดิน และภายในสวน มีคอกเลี้ยงสัตว์ เช่น หมู เป็ด และไก่บ้าน ได้มีการนำมูลสัตว์ไปทำปุ๋ยกับต้นไม้ผลและยางพารา ส่วนตามริมบึงน้ำขังปลูกผักหนามและผักกูดในบึงมีเลี้ยงปลาตก

แผนพัฒนาสวนยางตนเอง จะปลูกผักกูด ผักเหียง เสาวรส ตะไคร้แกง พริกไทย และชนิดอื่นๆ เพิ่มเติมให้มีความหลากหลายขึ้นกว่าเดิม



**32. นายชาติ นุ่มศรีปาน** ต.ท่าชะมวง อ.รัตนภูมิ โทร.094-5972848 พื้นที่สวนยางพารา 9 ไร่ อายุยาง 9 เดือน สภาพในแปลงสวนยางมีปลูกลับประรด มะเขือพวงไว้กระจายทั่วพื้นที่สวนแล้ว

แผนพัฒนาสวนยางพาราตนเอง ต่อไปจะทำการเสียบยอดมะเขือนางพญาเข้ากับต้นมะเขือพวง เพราะจะได้มีอายุการเก็บเกี่ยวอยู่นาน และจะปลูกต้นหมากรอบแนวเขตทั้ง 4 ด้าน เพื่อเป็นแนวขอบรั้วและเก็บลูกหมากขายในอนาคต







### 33. นายบุญช่วย ไชยสมิต

หมู่ที่ 6 บ้านนาแสน ต.ทุ่งตำเสา อ.หาดใหญ่ โทร.089-2972889 เป็นข้าราชการเกษียณ มีพื้นที่ 5 ไร่ ยางอายุ 8 ปี มีบ้านอยู่ด้วยริมสวน ตรงที่ดอน และตามข้างบ้านที่ปักอาศัยมีปลูกลองกอง มังคุด สะตอ มะละกอ ขนุน แก้วมังกร เป็นต้น ถัดจากบ้านเป็นสวนยาง หลังสวนยางติดคลอง ในสวนมีบ่อเลี้ยงปลา

แต่ยังไม่ได้เลี้ยง มีกล้วย ฝรั่ง หวาน มะนาวในท่อ ตะไคร้ ขมิ้น มัลเบอร์รี่ พริกไทย ชะอม ฝรั่ง หิน ฝรั่ง ซึ่งขึ้นเอง และพืชสวนครัวอื่น ๆ เป็นพืชแซมยาง พืชร่วมยางที่เป็นไม้ใช้สอย เช่น สะเดาเทียม จำปาป่า ตะเคียน เป็นต้น

แผนพัฒนาสวนยางตนเอง จะปลูกพืชอาหารให้ได้มากขึ้น โดยในที่ลุ่มจะขยายผักกูด ที่ดอนปลูกเพิ่มผักเหียง และบางชนิดที่ขึ้นได้ตามนิเวศพื้นที่ทำระบบน้ำ เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา และเลี้ยงผึ้ง เป็นต้น



### 34. นายหรือหมาน รอดกูป

หมู่ที่ 2 ต.ฉลุง โทร.089-0386161 พื้นที่ 4 ไร่ ปลูกยางพาราผสมผสาน เชี่ยวชาญการปลูกสละ ทำสละลอยแก้วส่งไม่ค่อยพอขาย ใช้ชีวิตใกล้ชีวิตธรรมชาติเลี้ยงนก เลี้ยงไก่บ้าน ปลูกพืชพรรณหลายชนิดเป็นอาหาร เช่น ข่า ตะไคร้ ขมิ้น มะเขือ ฝรั่ง หวาน ยาร่วง สมุย ฝรั่งเหียง พริกไทย

พริกขี้หนู เป็นต้น ด้วยเหตุผลว่า “ถ้ามีพืชอาหารหลากหลายไม่เปลืองเบี้ยปลอดสารพิษ ลดโรคภัย” ไม้ผลนอกจากสละก็มีอีกหลายชนิด เช่น กล้วย ทุเรียน มะพร้าว มะไฟ มะมุด มะม่วง ละมุดสีดา

แผนพัฒนาสวนยางตนเอง จะปรับปรุงความหลากหลายในพื้นที่ ให้เป็นแปลงต้นแบบสร้างความหลากหลายในสวนยางพารา สร้างภูมิคุ้มกันทางอาหารทางรายได้เสริมในสวนยาง ให้เพื่อนพี่น้องได้เห็นเป็นทางเลือกสร้างอาชีพ

### 35. นายนิวัฒน์ เนตรทองคำ

หมู่ที่ 7 ต.ทุ่งตำเสา อ.หาดใหญ่ โทร. 087-3907426 เป็นแกนนำชุมชน ทำเกษตรกรรมที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ ในสวนยางพื้นที่ 7 ไร่ มีหลายกิจกรรม ในสวนยางมีผักพื้นบ้านหลากหลายขายได้เป็นอาชีพ เช่น ผักกูดปลูกมากในสวน กล้วย มะเขือพวง ราม สมุย ส้มจัด ฝรั่ง หวาน ข่า ไม้ชนิดต่าง ๆ ฯลฯ ปลูกไม้ใช้สอยหลายชนิด เช่น ตะเคียน จำปาป่า พะยอม มะฮอกกานี ทัง เลี้ยงกึ่งเลี้ยงปลาตามบ่อดินในสวนยาง ทำปุ๋ยชีวภาพ เลี้ยงผึ้งเลี้ยงชันโรง มะนาวในท่อ เป็นต้น ไม้ผล เช่น มะยงชิด ลองกอง มังคุด ละมุด มะละกอ มัลเบอร์รี่ พืชผักที่เข้าขึ้นเอง เช่น พริกขี้หนู ตะไคร้ ขมิ้น สมุย อุดพืชบุก เป็นต้น ปัจจุบันผักกูดมีมากเนื่องจากปลูกขายมานานแล้ว จึงต้องตัดวางออกจำหน่ายเป็นต้นพันธุ์ ให้ผู้สนใจนำไปปลูก และผลผลิตในสวนเอาไปขายเป็นผักปลอดสารพิษที่ตลาดเกษตร คณะ

ทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ตลาดเปิดวันจันทร์ พุธ ศุกร์) อยู่ในกลุ่มของนายอาหาร สุขสว่างผล

แผนการพัฒนาสวนยาง จะเลี้ยงเปิดบาลี และปรับปรุงพื้นที่ให้พร้อมเป็นแหล่งเรียนรู้ได้อย่างสม่ำเสมอ





### 36. นางอำไพ จันทมณีโชติ

หมู่ที่ 9 ต.น้ำน้อย อ.หาดใหญ่ โทร. 087-8996772 สวนยางพื้นที่ 3 งาน ปลูกร่วมด้วยผักเหมียงอยู่บ้างแล้ว มีพืชที่มาขึ้นเองบ้าง เช่น มะอึก มะเขือพวง กะทกรก ตามขอบพื้นที่สวน โดยขึ้นคลุมอยู่ตามกิ่งไม้ กอหญ้า

แผนพัฒนาในสวนยางของตนเอง จะตอนกิ่งต้นผักเหมียงแล้วเอาไปปลูกขยายเพิ่มให้มีจำนวนต้นมากขึ้นในแปลง และจะปลูกเพิ่ม ต้นชำชะพลู เตยหอม สละอินโด กระจ่าง กัลยตามขอบพื้นที่แปลงยางพารา เป็นต้น

### 37. นายอาทร สุกสว่างผล

หมู่ที่ 6 ต.ทุ่งใหญ่ อ.หาดใหญ่ โทร. 089-3801515 เป็นแกนนำชุมชน หัวหน้ากลุ่มวนเกษตรยางพารา ในสวนยาง 10 ไร่ ปลูกพืชร่วมหลายชนิด และมีกิจกรรมอื่นในพื้นที่สวนด้วย เช่น ทำปุ๋ยหมัก ทำน้ำหมักชีวภาพ เผาถ่านเก็บน้ำสมควันไม้ในพื้นที่ 10 ไร่ นอกจากยางพารา

แล้วมีพืชอาหารต่างๆ ด้วย เช่น สละอินโด สับปะรดเขียว ทุเรียน ข่าลิง บอนยายวัด (บอนส้ม) กะทือ ผักหวานป่า มันปู ผักเหมียง(จำนวนมากเก็บขายทุกสามวัน) ไม้ผล เช่น กระท้อน จำปาตะ ละมุด จำปูลิ่ง มะพร้าว ไม้ใช้สอย เช่น ตะเคียนทอง พะยอม สมุนไพรร ชะพลู เปาะหอม ไม้ท้องถิ่น เช่น จิกนม กะป้อ สีเตรง ทั้ง



ยอป่า เลียบ ไม้ต่างๆ ผลผลิตการเกษตรเอาไปขายเป็นผักปลอดสารพิษที่ตลาดเกษตร คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์(ตลาดเปิดวันจันทร์ พุธ ศุกร์)

แผนพัฒนาในสวนยางตนเอง จะบำรุงผักเหมียงให้มีความอุดมสมบูรณ์ และต้องการปรับปรุงให้เป็นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกเครือข่ายและผู้สนใจ

### 38. นายอารมณ สวัสดิ์

หมู่ที่ 8 ต.ทุ่งตาเสา อ.หาดใหญ่ โทร.086-9670556 เป็นแปลงสวนยางพาราแบบผสมผสานพื้นที่ 30 ไร่ ปลูกร่วมด้วยไม้ผลประกอบด้วย มะนาว สับปะรด ผักหวานบ้าน ฝรั่งมังซุง ฝรั่งลูก มะพร้าว หมาก เป็นต้น และในพื้นที่มีไม้ใช้สอยมากทั้งที่มาขึ้นเองและปลูก เช่น มะฮอกกานี ตะเคียนทอง ตะกู ปอจาง เม็ดขุน(สะเม็ดแดง) กะป้อ เต่าร้าง จิกนม สมุย เป็นต้น และมีสัตว์เลี้ยง หมูป่าเอาไว้ในสวนด้วย

แผนพัฒนาในสวนยางตนเอง จะปลูกผักเหมียงเพิ่มตามพื้นที่ลุ่ม ส่วนพริกไทย ดีปลีเชือกจะปลูกให้ขึ้นเป็นต้นไม้ใช้สอย และจะปรับปรุงขยายคอกหมู ปลูกพืชอาหารหมูเพิ่ม เช่น บอน กัลย มะละกอ เป็นต้น พร้อมกับปรับปรุงที่เก็บน้ำในสวน เพื่อใช้บำรุงรักษาพืชปลูกและหมูป่า





**39. นายมนัส ติบัญ** หมู่ที่ 8 ต.ทุ่งตำเสา อ.หาดใหญ่ โทร.089-4650173 เป็นแปลงยางที่มีกิจกรรมผสมผสาน ประกอบด้วย โรงเรือนเลี้ยงแพะ เลี้ยงไก่พื้นเมือง บ่อเลี้ยงปลา แต่ยังไม่ได้ปล่อยพันธุ์ปลาเพราะน้ำแห้งฤดูแล้ง (จะเลี้ยงปลาในต้นฤดูฝน) มีการปลูกหญ้าไว้ให้แพะกิน และเตรียมชุดบ่อน้ำไว้สำรองใช้ในกิจกรรม พื้นที่ 1.5 ไร่ มีต้นยางพาราอายุ 13 ปี ปลูกร่วมด้วยไม้ใช้สอยชนิดต่างๆ



เช่น พะยอม กระถินเทพา ตำเสา เป็นต้น แม้พื้นที่มีน้อยแต่เจ้าของมีความตั้งใจมาก

แผนพัฒนาในสวนยางตนเอง จะเลี้ยงปลาบ่อลอยในฤดูแล้ง เอน้ำบ่อปลาเป็นปุ๋ยรดหญ้าที่ปลูก ทำสวนเป็นที่ลุ่มตำริมห้วย จะปลูกผักกูด ผักเหมียง รวมทั้งผักพื้นบ้านอื่นๆ เป็นภูมิคุ้มกันทางอาหาร เลี้ยงปลาดุก ไก่พื้นบ้าน แพะ และปลูกพืชอาหาร



**40. นายจรูญ พรหมจรรย์** หมู่ที่ 8 ต.ทุ่งตำเสา อ.หาดใหญ่ โทร.086-9645561 เป็นสวนยางแบบผสมผสานติดกับลำคลองพื้นที่ 10 ไร่ ในสวนนอกจากมียางพาราแล้ว มีการเลี้ยงหมู 15 ตัว มีปลูกไม้ใช้สอย เช่น มะฮอกกานี ตะเคียน พะยอม ตำเสา สะเดา เป็นต้น มีไม้ผล เช่น มะพร้าว ละมุดสีดา

มะพร้าว มะละกอ เสาวรส สละพันธุ์สุมาลี เนินวงศ์ ระกำป่า ทุเรียนหมอนทอง ทุเรียนบ้าน ฯลฯ มีผักพื้นบ้าน เช่น ผักกูด ชะอม ชะมวง พริก ไม้ชนิดต่างๆ สับปะรด ผักเหมียง ผักหวาน จิงนา บุก อุดพิช สมุย ฯลฯ และการเลี้ยงผึ้งโพรงด้วย

แผนพัฒนาในสวนยางตนเอง จะปรับปรุงระบบการให้น้ำ บำรุงความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่ ให้เหมาะสมกับการเป็นแหล่งเรียนรู้ในชุมชน

**41. นางผิน-นายสิน แก้วรัตน** อ.หาดใหญ่ โทร.089-3801515 จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงวัยที่ใจสู้ พื้นที่สวนยางพารา 4 ไร่ อยู่ริมห้วยมีน้ำไหลบ้างเฉพาะช่วงที่มีฝนตก ปลูกพืชแบบผสมผสาน ในสวนต้องทำชั้นบันไดเพราะที่ดินลาดเอียงมาก ตามระหว่างอกยางได้ปลูกกล้วย ข่า ขมิ้น พริกขี้หนู สะตอ มะละกอ ทุเรียน สับปะรด ตะไคร้ ข่า สมุย เป็นต้น เอาไว้เป็นอาหารที่เหลือกินเอาไปขายเป็นผักปลอดสารพิษที่ตลาดเกษตร คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์(ตลาดเปิดวันจันทร์ พุธ ศุกร์) อยู่ในกลุ่มของนายอาทร สุขสว่างผล

แผนพัฒนาในสวนยางของตนเอง จะเอาต้นยอ ต้นจิ้ง ต้นเพกามาปักทำฝาย มีชีวิตขวางห้วยดักน้ำไว้ใช้ ปลูกผักกูด ผักหนามเพิ่มในพื้นที่ขึ้นใกล้ร่องน้ำ รวมทั้งพืชอาหารปลอดสารพิษอื่นๆ โดยจะปรับปรุงพื้นที่ให้มีความเหมาะสมต่อการเพาะปลูกตามนิเวศที่พืชนั้นชอบขึ้นอยู่



#### 42. นางสาวเพียรเพ็ญ ชะนะภัย ต.ท่าข้าม

อ.หาดใหญ่ โทร.081-9638065 พื้นที่ 12 ไร่  
ปลูกยางพาราอายุ 5 ปี ผสมผสานกับไม้ผล สมุนไพร  
และผักพื้นบ้าน ไม้ใช้สอย นอกจากยางพารามีไม้ผล  
เช่น จำปาตะ ละมุด มังคุด ลองกอง ขนุน สะตอ  
กระท้อน ส้มแขก ส้มจี๊ด ส้มเกลี้ยง กัลยารัตนา ตาลโตเนด  
มะพร้าว สละ ฝรั่ง ผักพื้นบ้าน เช่น เนียง เนียงนก  
น้ำเต้าไฟ ผักเหมียง มันปู มะแว้ง มะอึก บัวบก ผักกูด  
ผักหนาม ชะมวง ท้มมั่ง เตยหอม กะพ้อ อุดพิช เตาร้าง ไม้ใช้สอย เช่น สีหิง  
สะเดา ไม้ ทัง สมุนไพร เช่น ปุดสิงห์ ข่าลิง เปราะ มีสระน้ำเลี้ยงปลา วัช



แผนการพัฒนากิจการเกษตรในสวนยาง เพิ่มความหลากหลายชนิดพืชที่เป็น  
ภูมิคุ้มกันทางอาหารให้มีจำนวนต้นและชนิดมากขึ้น และเหมาะสมกับสภาพนิเวศ  
เพิ่มกิจกรรมตามเสนอแนะ เช่น เลี้ยงปลา ปลูกไม้ผลท้องถิ่นหายาก ผักพื้นบ้าน  
พืชสมุนไพร และบำรุงดูแลให้เป็นแหล่งเรียนรู้ในชุมชน

#### 43. นายประสิทธิ์ ยอดมณี ต.น้ำน้อย

อ.หาดใหญ่ โทร.081-5438826 เป็นแปลง  
ยางพาราผสมผสานพื้นที่ 2 ไร่ ยางอายุ  
15 ปี มีไม้ผล เช่น เนียง มะพร้าว มังคุด  
สะตอ และผักพื้นบ้าน เช่น ข่าลิง ข่าใหญ่  
กระท้อน ดาหลา มะม่วงหิมพานต์ และมี  
สระน้ำเลี้ยงปลา



แผนพัฒนาในสวนยางของตนเอง จะเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพของ  
ชนิดพืช ให้มีเป็นภูมิคุ้มกันทางอาหารมากขึ้น โดยจะให้มีจำนวนต้นผักกูด ผักหนาม  
ผักเหมียง และอื่นๆ ที่เหมาะสมกับสภาพนิเวศ



#### 44. นายพันธ์ ประพรม ต.ทุ่งลาน อ.คลองหอยโข่ง โทร.087-4782982

เป็นแปลงยางพาราแบบวนเกษตรพื้นที่ 8 ไร่ อยุริมห้วย แบ่งออกเป็น 2 แปลงอยู่  
ติดกันแปลงแรกพื้นที่ 5 ไร่ ยางอายุ 3 ปี ปลูกร่วมสะตอ มะม่วง เงาะ ทุเรียน  
ลองกอง ขนุน ข่าลิง เพกา พริกขี้หนู มะเขือต่างๆ ยาสูบ เป็นต้น และแปลงที่สอง  
พื้นที่ 3 ไร่ ยางอายุ 18 เดือน ปลูกร่วมด้วยกาแฟ ไม้ยางนา ไม้ตะเคียน  
กัลยารัตนา สับปะรด ผักหวานบ้าน ไม้ จิกน้ำและปลูกหญ้าเลี้ยงวัว(มีวัว 11 ตัว)  
ไก่อ่าน(20 ตัว) เอาปุ๋ยคอกมาใช้ในสวนบำรุงพืชพรรณได้งอกงามสมบูรณ์ดี

แผนการพัฒนากิจการเกษตรในสวนยาง เพิ่มที่เป็นภูมิคุ้มกันทางอาหารให้มี  
จำนวนต้นและชนิดมากขึ้น และเหมาะสมกับสภาพนิเวศ เพิ่มความหลากหลาย  
ตามเสนอแนะ เช่น กาแฟ ผักเหมียง มันปู ข่า ไพร กัลยารัตนา และอื่นๆ

ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี และ สุรชาติ เพชรแก้ว. 2558. วนเกษตรยางพารา. ภาควิชา ธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
 เยาวนิจ กิตติธรรกุล, สาระ บำรุงศรี, ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี, ผกามาศ ทองคำ, รินมนัส วัชรรัตน์, นรินทร์ ญัฐสารมณ และวิจิตรา อุตมะมุณี. 2557. การศึกษา เปรียบเทียบมิติความยั่งยืนเชิงบูรณาการระหว่างสวนยางพาราแบบวนเกษตร กับสวนยางพาราเชิงเดี่ยว. รายงานฉบับสมบูรณ์ เสนอมูลนิธิพลังที่ยั่งยืน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี และ สมเกียรติ ทองรักษ์. 2555. ทำเนียบพืชท้องถิ่นบางชนิด ในสถานีวิจัยคลองหอยโข่ง. ภาควิชาธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี, สาระ บำรุงศรี, เยาวนิจ กิตติธรรกุล, นงลักษณ์ รักสง, ผกามาศ ทองคำ และ อภัย จันทชูโต. 2555. การจัดการความรู้เรื่องการจัดการ สวนยางพาราแบบวนเกษตรเพื่อความยั่งยืนของชุมชนและสิ่งแวดล้อม. หน่วยวิจัยสังคมศาสตร์เพื่อการจัดการสิ่งแวดล้อม คณะการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2554. รายงานวิจัย เรื่อง ศึกษาและพัฒนาการใช้ประโยชน์ ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น. คณะทรัพยากร ธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2554. ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง (เดิม). คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2554. ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองประยุกต์. คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2554. พรรณพืชเขตร้อนถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธรเจ้าหลวง. คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2551. เอกสารประกอบการสอนวิชาหลักวนเกษตร. ภาควิชา ธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2550. ลุ่มน้ำกับชุมชน. ภาควิชาธรณีศาสตร์ คณะ ทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

รายชื่อสมาชิกกลุ่มเกษตรกร  
 การทำเกษตรผสมผสานในสวนยางพารา

ลำดับ	พื้นที่	ชื่อ-สกุล	เบอร์โทร
1	อำเภอสะเดา	นายเสมา พุ่มผกา	093-7188272
2	อำเภอสะเดา	นายวิสุทธิ์ ศรีเฉลิม	080-7015773
3	อำเภอสะเดา	นายโกควินท์ แก้วประดิษฐ์	081-7781992
4	อำเภอสะเดา	นายประภาส แก้วประกอบ	087-3911716
5	อำเภอสะเดา	นายสุพัฒน์ เตชะโต	086-2898158
6	อำเภอสะเดา	นายสมศักดิ์ เพ็ชเติม	095-0989383
7	อำเภอสะเดา	นายปริญญา-นางอาทิตยา อิบรอเห็น	089-6543466
8	อำเภอสะเดา	นายเฉลิม พันธุ์จ่าปี	080-5490074 095-0701620
9	อำเภอสะเดา	นายสรพล นภาพงษ์	089-7338839
10	อำเภอสะเดา	นายกิจชัย บุญทวี	088-3975844
11	อำเภอสะเดา	นางสุดจาริน รัตนพันธ์	085-6707493
12	อำเภอสะเดา	นายมงคล แซ่ลี	081-6988384
13	อำเภอสะเดา	นายสมศักดิ์ หมัดสะแหละ	098-0137739
14	อำเภอเทพา	นายมะแอ ใจทยสัน	084-964648
15	อำเภอเทพา	นางกัญญาณี ทะไกรราช	089-9741365
16	อำเภอเทพา	นายสมพงษ์ แก้ววิชิต	090-4791626
17	อำเภอเทพา	นายจ่านง ตูสวิโรส	083-6587141
18	อำเภอเทพา	นายนิยม อแดง	087-8995717
19	อำเภอเทพา	นายสมาน นิยุญ	089-2955329

ลำดับ	พื้นที่	ชื่อ-สกุล	เบอร์โทร
20	อำเภอเทพา	นายเพี้ยน อดทน	082-4288107
21	อำเภอเทพา	จ.ส.อ.สว่าง สังกข์น้อย	089-9775623
22	อำเภอเทพา	นายเจียร ทองคง	081-0948223 081-6767013
23	อำเภอเทพา	นายนิพล เพ็ณสุวรรณ	081-6980384
24	อำเภอรัตนภูมิ	นายประภาส ยอดสี	086-9605850
25	อำเภอรัตนภูมิ	นางสาวณัฐริดา จันทวาท	065-3574792
26	อำเภอรัตนภูมิ	นางอุไร บัวงาม	081-0977607
27	อำเภอรัตนภูมิ	นายนิรันดร์ สุวรรณโณ	081-8982648
28	อำเภอรัตนภูมิ	นายสารธณ์ หวังดี	086-6943103
29	อำเภอรัตนภูมิ	นายสร็ม สีขาว	089-9759929
30	อำเภอรัตนภูมิ	นายบันเทิง วิจิตรสงวน	098-2932278
31	อำเภอรัตนภูมิ	นายจบ เหมือนจันทร์	095-2012583
32	อำเภอรัตนภูมิ	นายชาติรี นุ่มศรีปาน	094-5972848
33	อำเภอหาดใหญ่	นายบุญช่วย ไชยสมิต	089-2972889
34	อำเภอหาดใหญ่	นายห่อหมาน รอดกูป	089-0386161
35	อำเภอหาดใหญ่	นายนิวัฒน์ เนตรทองคำ	087-3907426
36	อำเภอหาดใหญ่	นางอำไพ จันทมณีโชติ	087-8996772
37	อำเภอหาดใหญ่	นายอาทร สุกสว่างผล	089-3801515
38	อำเภอหาดใหญ่	นายอารมณ สวัสดิ์	086-9670556
39	อำเภอหาดใหญ่	นายมนัส ตีบุญ	089-4650173
40	อำเภอหาดใหญ่	นายจรรยา พรหมจรรย์	086-9645561
41	อำเภอหาดใหญ่	นางผิน-นายสิน แก้วรัตนา	089-3801515
42	อำเภอหาดใหญ่	นางสาวเพียรเพ็ญ ชะนะภัย	081-9638065
43	อำเภอหาดใหญ่	นายประสิทธิ์ ยอดมูณี	081-5438826
44	อำเภอ คลองหอยโข่ง	นายพันธ์ ประพรม	087-4782982



