

# แก้ไก่ในสวนสวย

สวนผักในบ้านฉันปีนี้ 3

นลากไก่เตี้ยสร้างสรรคในสวนครัว  
ของนลาข คนเมืองนัวใจสี่เ้าข



- บริหารพื้นที่จำกัด : พื้นที่เล็ก ระเบียงแคบแค่นี้ก็ปลูกผักได้ เพียงประยุกต์วัสดุเหลือใช้มาเป็นภาชนะ
- ปลูกผักใบที่กรรไกร : ที่ว่างๆ ไม่ได้ใช้ประโยชน์ ลงมือปรับดินคายนกยูง ทำไปซ้ำๆ ก็ได้สวนครัวกินได้
- โอเอซิสใบดับกล้วย : ต้นกล้วยตัดทิ้งจากสวน คำนวณบางส่วนแล้วใส่ดินเล็กน้อยให้กลายเป็นกระถาง



สวนผักในบ้านฉันปี 3

## เก๋ไก๋ในสวนสวย

หลากหลายเด็กสร้างสรรค์ในสวนครัว

ของหลากหลายคนเมืองหัวใจสีเขียว

ดึงหมักปุ๋ยจากแกลลอน โอเอซิสในต้นกล้วย ขวดน้ำเปล่ากระดาษแขวน  
ปลูกผักในที่รกร้าง สร้างสวนในบ้านไม่มีดิน บริหารจัดการพื้นที่จำกัด  
ปุ๋ยหมักระบบกองเติมอากาศ ระบบรดน้ำพลังงานแสงอาทิตย์ ฯลฯ

พิมพ์ครั้งที่ 1

กันยายน 2554

เรียบเรียง

อัญญรัตน์ อ่อนสุทธิ

ถ่ายภาพ

ศิริโชค เลิศยะโส

พิสูจน์อักษร

น้ำผึ้ง หัสติธรรม

ออกแบบปกและรูปเล่ม สุรพงษ์ เพชรน้ำไหล

สำนักงาน

มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย)

และ กินเปลี่ยนโลก

912 ซ.งามวงศ์วาน 31 (ซอยย่อย 7) อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์/โทรสาร 02-591-1195-6

เว็บไซต์ [www.sathai.org](http://www.sathai.org) [www.food4change.in.th](http://www.food4change.in.th)

พิมพ์ที่ สามลดา

องค์กรร่วมจัด



# สารบัญ

เชดสวน 4

เก็บไว้ในสวนสวย 6



8

สวน ดวงนักรประดิษฐ์

12

สวนข้างท่า



16

สวนเคลื่อนที่วิถี

20

สวนใน ครอบ ดวง  
นักทดลอง



24

สวนสวยแสนวิจิตร

28

สวนเด็กจนไม่จืดจาง



32

สวน ดวงวาง  
ชาวสวนมืออาชีพ

36

สวนน้อยบนกระเบื้องสูง



40

สวนกล้วยจัดไว้



44

สวนกระเช้า  
(กลางเข็น) ของขวัญ



48

สวนทุจิวัน



52

สวนงามใน ความง่าย



56

สวนของเขา เข้าใจดี



60

สวนจัดหนัก  
ผักจัดเต็ม



64

สวนแห่งการเกษียณ



68

สวนลอยฟ้าพาสุขใจ



71

บอกให้รู้ กุฎแนะนำ

# เปิดสวน



คนไม่เคยจนปัญญา... ขอหยิบยืมสโลแกนเสื้อยืดรณรงค์ของมูลนิธิเพื่อผู้บริโภคมาใช้สักหน่อย หลังจากเห็นความคิดสร้างสรรค์ที่บรรเจิดอยู่ในสวนครัวทั้ง 16 สวนนี้ ซึ่งมาจากผู้ส่งผลงานเข้าประกวดโครงการสวนผักในบ้านฉัน ปี 3 และจากกลุ่มที่ได้รับทุนสวนผักคนเมือง ของมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย)

จากปีที่ผ่านมาเราเน้นสวน มาปีนี้เน้นประชันไอเดีย แล้วก็ไม่ได้หวังจริงๆ ถึงหมักปุ๋ยจากแกลลอนเก่า โอเอซิสในต้นกล้วย ขวดน้ำเปล่ากระถางแขวน ปลูกผักในที่รกร้าง สร้างสวนในบ้านไม่มีดิน บริหารจัดการพื้นที่จำกัด ปุ๋ยหมักระบบกองเติมอากาศ ระบบรดน้ำพลังงานแสงอาทิตย์ ฯลฯ ดาหน้ากันเข้ามาให้เราได้ตื่นตาตื่นใจ



เห็นแบบนี้ยิ่งทำให้ตระหนักว่า ทำสวนครัวไม่ได้ขึ้นกับปลูกมากหรือปลูกน้อย ฝึกขึ้นง่ายหรือยาก พื้นที่กว้างหรือแคบเลยจริงๆ เพราะต้องอาศัยความใส่ใจเท่ากัน และเพียงไม่หยุดคิดก็ไม่มีข้อจำกัดใดมาเป็นอุปสรรคได้ แล้วบางอย่างก็แสนง่ายจนนึกไม่ถึงเสียล่ะ

ไม่แน่ว่าอ่าน “เก๋ไก๋ในสวนสวย” เล่มนี้ไม่ทันจบ ใครที่รีๆ รอๆ มานาน อาจเผ่นไปหาของที่มีอยู่แล้วในบ้านมาสร้างสรรค์สวนครัวของตัวเองในบัดดล เสริ้งก็แล้วอย่าเก็บงำไว้คนเดียว แบ่งปันส่วนเสี้ยวของเรื่องราวมาเล่าสู่กันฟังบ้างนะจ๊ะ

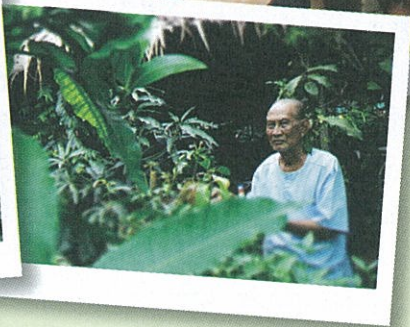




66

# เก๋ไก๋ในสวนสวย

99



## สวน ครัวนักประดิษฐ์



คนเคยทำงานประจำในบริษัทแต่ต้องออกมาอยู่บ้านทุกวัน ศุภฤทธิ ทวีเกียรติ เลยนึกอยากทำอะไรทำที่พอจะช่วยลดรายจ่ายได้บ้าง เลยมาตกที่การทำสวนครัวโดยมีพื้นฐานจากคนทำงานสารคดีที่ต้องสืบค้นข้อมูล ช่างสังเกต สังเกต ชอบคิดต่อยอดไปเรื่อยๆ เลยออกมาเป็นสิ่งประดิษฐ์ในสวนที่ใช้งานได้จริงและไม่ต้องเสียเงินมากนอกจากซื้อกะละมังพลาสติกสองใบ

จากที่ได้รับแรงบันดาลใจผ่านงานวิจัย เกี่ยวกับการผลิตปุ๋ยหมักระบบกองเติมอากาศ ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ธีระพงศ์ สว่างปัญญากร ซึ่งเป็นกระบวนการที่ใช้จุลินทรีย์ที่ต้องการออกซิเจนในการย่อยสลายปุ๋ย ไม่ต้องกลับกองให้ลำบาก ศุภฤทธิเห็นน่าสนใจ พอหลังเข้าอบรมสวนผักคนเมืองกับมูลนิธิโลกสีเขียวแล้วเริ่มทำสวนไปสักพัก เลยลองประยุกต์หลักการนี้มาใช้



● กล้องโพลกั่วกลางเข็นกระดาง



● โดรงเหล็กเก่า



● วางตระกรงแล้วพาดไม้ลงไป



● ให้นำกระชอนางระหว่ง  
ตระกรงกับ ดสนเพรสเซอร์



● ปลูกน้กกระชบตรงเต็มราคาต



● กระถาง ผักขี้กับเขานกก็ใส่ไม้ไผ่ชั้นลั่ว

● งดกรมนกนั้นเข็นกระบะ



ตอนแรกที่คิดจะใช้โบลเวอร์แบบพกพาทดแทนปลั๊กลมเข้าไปใน  
กองปุย ก็พบว่ามันยิ่งทำให้เสียเวลาชีวิตมากกว่าเดิม สุดท้ายไหนๆ บ้าน  
ในเมืองอย่างเขาก็ต้องมีแอร์กันอยู่แล้วและเปิดทุกคืน ทำไมไม่ใช้ลมจาก  
คอมเพรสเซอร์ระบายความร้อนเลยละ

จากเศษไม้ โครงเหล็ก ตะแกรงที่หาได้ในบ้านอยู่แล้วเพราะคุณ  
พ่อไม่ค่อยชอบทิ้งอะไรตามประสาผู้สูงวัย ก็นำตะแกรงมาวางบนโครงเหล็ก  
ก่อนวางแผ่นไม้พาดลงไป ใช้เป็นที่รองกองปุยซึ่งต้องพรมน้ำบ่อยๆเพราะ  
ลมร้อนจากคอมเพรสเซอร์ทำให้แห้งง่าย จึงต้องใช้กะละมังวางรองน้ำที่หยด  
ลงมาด้านล่างเสียหน่อย

ศุภฤทธิจึงได้ปุยมาใช้หลายรุ่นแล้ว จากการสังเกตของเขาเห็นว่า  
ระยะเวลาออปปุยได้ที่ จากแรมเดือนก็กระชั้นเร็วขึ้นเกือบครึ่งทางทีเดียว  
และมีข้อแนะนำเล็กน้อยว่าการสับวัสดุหมักสำหรับวิธีการหมักแบบนี้ ไม่  
ควรสับเป็นชิ้นเล็กเกินไป มิฉะนั้นจะลอดตกผ่านตะแกรงไปได้ นอกจากนี้  
นี้ควรพรมน้ำเป็นระยะๆ เพื่อช่วยเร่งปฏิกิริยาของจุลินทรีย์ และควรตั้ง  
กองปุยห่างจากคอนเพรสเซอร์หน่อยไม่อย่างนั้นเศษวัสดุอาจไปอุดตัน  
ทำให้เครื่องเจ็งบ่อย หากไม่มีพื้นที่จริงๆ ก็ใช้สายท่อน้ำทิ้งเครื่องซักผ้าหรือ  
อ่างล้างจาน ต่อบริลมาจากคอมเพรสเซอร์ไปยังกองปุยที่อยู่ห่างออกไป

ถึงคนหนุ่มอย่างเขาที่ปลูกเองดูแลเองจะเลือกปลูกชนิดผักง่ายๆ  
แต่ก็พยายามใส่ใจคิดหาหนทาง ปรับจากสิ่งที่มีที่เห็นอยู่ทุกวันมาเป็นเครื่อง  
ทุนเงิน แรง และเวลาได้ในที่สุด ของแบบนี้ ไม่ได้ขึ้นกับว่าปลูกเยอะหรือน้อย  
ผักขึ้นง่ายหรือยาก ใครที่กำลังรอ น่าจะลองลงมือได้แล้วละ ไม่น่ว่า  
หากนำเวลาคุณเชิงมาลงมือปลูก อาจได้กินผักสดปลอดสารไปแล้วหลาย  
ต่อหลายรุ่นก็เป็นได้

## สวนข้างทำ



● ตัดแกลลอนเป็นกระถาง



● ทำชั้นเหล็กเพิ่มพื้นที่ปลูก

สวนนี้ข้างทำจริงๆ เพราะ ประพจน์ อิก้าเนิด เป็นข้างอยู่ในโรงงานย่านบางบอน ตามประสานตต่างจังหวัดก็ปลูกสวนครัวไปเรื่อยๆ ตรงบริเวณหน้าตึกแถวที่เช่าอยู่มานานแล้ว ไปๆ มาๆ เริ่มไม่มีพื้นที่ ด้วยความเป็นข้างก็ต่อโครงเหล็กชั้นนี้อด ทำให้มีที่วางกระถางผักเพิ่มอีกหน่อย

นายข้างประพจน์มีคู่หูนักปลูกเป็นฝ่ายบุคคลของโรงงานที่เป็นคนข้างคิดกระตือรือร้นหาความรู้ คู่หูเห็นแกลลอนของโรงงานไม่ได้มาตรฐานส่งขาย เลยจัดประกวดตกแต่งให้กลายเป็นกระถาง พนักงานสนุกสนานแข่งกันทำ เสร็จโครงการประพจน์ก็ได้กระถางแกลลอนสีสวยมาประดับชั้นวางเพิ่มอีกหลายใบ

จากนั้นสองคู่หูกับเพื่อนร่วมโรงงานสองสามคน ใช้น้ำหยดที่มีเพียงหนึ่งวันต่อสัปดาห์ไปอบรมทำโซลาร์เซลล์ หลังจากนั้นประพจน์เลยลองนำโซลาร์เซลล์เก่ามาซ่อมแล้ววางรับแดดบนระเบียง ได้กระแสไฟฟ้าใช้ในบ้านช่วยลดค่าไฟไปได้กว่าครึ่งทีเดียว แล้วเขาก็ถนัดเรื่องกลไก



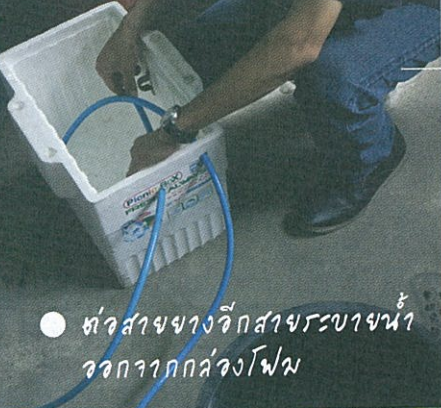
● เเรารตู้ฟ้างัดดำ  
วางตระกร้าขนมจัน



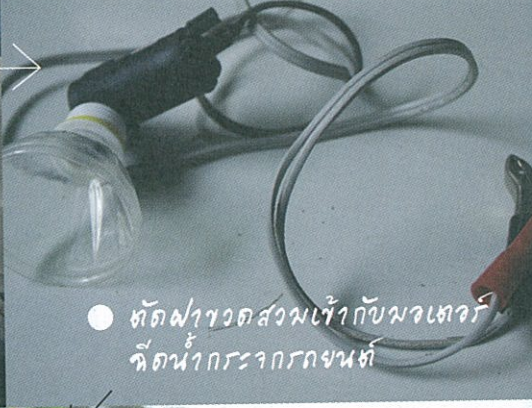
● เเรารดึงดำหัวสาขาขาง



● หัวสาขาขางเชื่อมกับกล่องโพน



- ท่อสายยางจิกสายระบายน้ำ  
ออกจากกล่องโพล



- ตัดฝาขวดสวมเข้ากับมอเตอร์  
ฉีดน้ำกระปรกถยนต์



- เชื่อมสายมอเตอร์ฉีดน้ำกระปรก  
เข้ากับแพทเทอร์รี่ น้ำจะไหลไปตามสายยางเจาะรู



แบตเตอรี่ และมอเตอร์อยู่แล้ว เลยใช้ทักษะที่มีมาคิดต่อออกแบบเป็นระบบ  
รดน้ำจากพลังงานแสงอาทิตย์ โดยใช้ของที่มีอยู่แล้วมาลองทำ

ประพจน์เริ่มจากใช้มอเตอร์ฉีดน้ำกระจกดยนต์ แบตเตอรี่ และ  
แผงโซลาร์เซลล์ที่ได้มาจากตอนไปอบรมนั่นเอง อุปกรณ์ที่ใช้ทั้งหมดหาได้  
ในบ้าน คือ 1.ถังดำสำหรับทิ้งเศษอาหารหรือขยะ 2.กล่องโฟม 3.ตะกร้า  
ขนมจีนหรือตะแกรงลวด 4.แบตเตอรี่ 5.ขวดน้ำอัดลมหรือชาเขียว  
6. สายยาง หากครบถ้วนแล้วก็ลองทำกันได้เลย

เริ่มจากนำถังดำมาเจาะฝาตรงกลางให้พอดีกับตะกร้าขนมจีน  
หรือตะแกรงลวด โดยระหว่างข้างจะปล่อยน้ำลงถึงนี้แล้วกรอง  
เศษอาหารผ่านตะกร้าด้านบน หลังจากนั้นปล่อยทิ้งไว้ให้ไขมันที่ติดมา  
ลอยตัวขึ้นจนน้ำในถังเริ่มสะอาด ซึ่งจะใช้รดน้ำต่อไป

จากนั้นต่อสายยางจากตัวถังดำเข้ากับถังดำอีกใบ แต่ประพจน์นำ  
กล่องโฟมที่มีอยู่แล้วมาใช้แทน น้ำที่ไหลจากถังดำลงในกล่องโฟมด้วย  
ระบบกาลักน้ำนั้นจะสะอาดขึ้น เพราะปราศจากไขมันจากเศษอาหารแล้ว  
แต่หากกลัวน้ำเยอะเกินจนล้นถังโฟมก็ให้เจาะสายยางอีกเส้น สำหรับระบาย  
น้ำออกให้ได้ประมาณที่ต้องการ เสร็จแล้วพักตรงนี้ไว้ก่อน

หันไปจัดการตัดขวดน้ำเอาเฉพาะส่วนบน สวมเข้ากับตัวมอเตอร์  
ฉีดน้ำกระจกดยนต์ เสร็จแล้วหยอนมันลงน้ำในถังโฟมซึ่งผ่านการบำบัด  
แล้ว จากนั้นเชื่อมเข้ากับแบตเตอรี่ที่บรรจุไฟฟ้าจากโซลาร์เซลล์ไว้แล้ว  
แบตเตอรี่จะขับเคลื่อนน้ำไปตามสายยางที่เจาะรูด้านข้าง ปล่อยน้ำรด  
ผักบนชั้นเหล็กทั่วถึงกัน เท่านั้นเป็นอันเสร็จขั้นตอน ใครจะปรับเปลี่ยนยัง  
ไงก็ขึ้นกับทักษะและวัสดุที่หาได้รอบตัวนั่นเอง

## สวนเคลื่อนที่วีโก้



สดจริง ประหยัดจริง ต้องกระบะรดเช่นโตดีจ้าวีโก้ (Todeeja Vegetable Ok.) ปริมาณ กระจ่าง ผู้คิดค้นอารมณ์ดี บอกว่าเป็นนวัตกรรมของคนอยากปลูกผักปลอดสารเคมีแต่มีพื้นที่น้อย ต้องอาศัยกระบะเคลื่อนที่สะดวกเพื่อรับแสงแดดแบบนี้แหละ ผักถึงจะเติบโตดีจ้า!

● กระดาษจากไม้เก่า



● วาเตอร์เคสสีนํ้าไฟฟ



● พักขี้ในตะกร้า



เริ่มจากเห็นเศษไม้เหลือใช้ในโรงงานที่ปริญญามีตำแหน่งเป็นฝ่ายบุคคลที่นั่น บวกรวมกับวิถีคิดแบบคนทำงานอาสาสมัครซึ่งเขาทำมาตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัยในนามกลุ่มฟางสวรรค์ พอสนใจทำสวนครัวเลยไม่หยุดนิ่งแค่กระถางธรรมดาๆ และชักชวนคนอื่นมาร่วมด้วยช่วยทำ

ปริญญาหยิบจับเศษไม้และลื้อเขิน มาขอแรงช่างในโรงงานช่วยประกอบเป็นทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า เสร็จแล้วรองด้วยถุงปุ๋ย เทดินที่ขุดมาจากบ้านของเขาที่จังหวัดชลบุรี ผสมเศษใบไม้แห้งลงไป ดินไม่เลอะ เคลื่อนย้ายได้ ส่วนพื้นที่รอบบ้าน ในกระถาง ฝาพัดลมเก่า ลังโฟม ลังพลาสติก จากโรงงานเขาก็ใช้ปลูกผักหมด

รวมแล้วเลยมีผักปลังแดง ปลังเขียว ผักบุ้งไทย ชะพลู ตำลึง กล้วยหอมทอง มะนาว ตะไคร้ อัญชัน ผักเผ็ด ผือก กะเพรา วอเตอร์เครส มะเขือเปราะ พริกชี้ฟ้า

ตอนนี้กระบะ(รถเข็น)วิโก้เริ่มเผยแพร่ไปยังเพื่อนบ้านรอบๆ และพนักงานในโรงงานที่สนใจ และมีแผนในอนาคตชักชวนชุมชนรอบโรงงาน มาร่วมปลูกผักบนพื้นที่รกร้างว่างเปล่ากันอีกด้วยนะ

## สวนใน ครอบ ครัวนักทดลอง



ครอบครัวของ รุ่งทิพย์ สุขกำเนิด ได้เตรียมลงมือแก้ไขรับมือกับภาวะโลกร้อนอย่างสนุกสนาน สร้างให้บ้านและสวนกลายเป็นห้องทดลองขนาดใหญ่ของครอบครัว เต็มไปด้วยไอเดียของคนชอบค้น คิด และทำ

เริ่มจากรุ่งทิพย์ คุณแม่บ้านนี้ทำงานด้านสุขภาพเชิงนโยบาย สนใจหาความรู้และติดตามความเป็นไปของโลก เมื่อคิดจะสร้างบ้านเดี่ยวในพื้นที่หนึ่งไร่แถวบางบัวทอง ราวหนึ่งปีก่อน ก็ตั้งใจให้เป็นบ้านประหยัดพลังงาน ด้วยการสร้างหลังคาแข็งแรงเตรียมรับโซลาร์เซลล์หลายแผง ใช้ท่อปูนแบบที่ฝังไว้ใต้ห้องสุขา นำมาฝังไว้ใต้บ้านสามถึง เพื่อผันน้ำที่เอ่อท่วมให้ไหลลงไปและกักน้ำฝนไว้ใช้ยามแล้ง ทั้งรดน้ำต้นไม้และใส่ปุ๋ยปลาขนาดใหญ่



● เลี้ยงปลาในลากสายพันธุ์



● โรงเน็ตกลางน้ำ





หันมาดูในสวนก็ใช้อย่างรถยนต์เก่าที่นำไปขายได้ไม่ก็ร้อยจากที่ซื้อมา  
หลักพันมาเป็นกระถาง ปลูกพืชผักแบบผสมผสาน แต่ละอย่างดูสมบูรณ์  
กว่าที่วางขายบางร้านเสียอีก แถมทดลองปลูกเห็นกันในที่แจ้งด้วยการ  
ซึ่งตาข่ายพรางแสงและพรมน้ำเรื่อยๆ แล้วผักหายากบางอย่างก็ปลูก  
เพื่อการเรียนรู้ของลูกๆ รวมทั้งสะสมและปลูกหัวมันไว้หลายชนิด ไม่ใช่  
ชอบเป็นพิเศษแต่คุณแม่รู้มาว่าหากโลกวิกฤต พืชตระกูลมันนี่แหละจะ  
ทำให้มนุษย์อยู่รอด

ส่วนบ่อใหญ่กลางบ้านที่เกิดจากการขุดดินขึ้นมาถมที่รอบๆ ก็กลายเป็นบ่อเลี้ยงปลารวมกันหลากหลายพันธุ์เพื่อเหลือมระยะเวลากิน คุณแม่  
อีกนั่นแหละที่อ่านเจอมาว่าปลาที่กินอยู่ทุกวันๆ ก็เหมือนเรากินฮอริโมน  
เข้าไปด้วย ทั้งผักทั้งปลาปลูกเองเลี้ยงเองก็จะไม่ใช่สารเคมีเลย ดินที่เคย  
เหนียวหนับตอนแรกก็ปรับสภาพด้วยตัวช่วยตามธรรมชาติ อย่างกิ่งกือ  
ไส้เดือน แมลงต่างๆ เมล็ดพันธุ์ก็ขอชาวบ้านมาเวลาว่างพื้นที่ระหว่างทำงาน

เพียงเดินรอบบ้านนี้ก็ทำให้เห็นแล้วว่าวิถีแห่งการพึ่งพา นอกจาก  
แบ่งปันระหว่างมนุษย์ด้วยกันยังต้องเกื้อกูลอิงอาศัยธรรมชาติ แล้วธรรมชาติ  
จะให้เรากลับคืน

## สวนสวยแสนจ๋าจ



หลายคนอาจติดภาพว่าทำสวนครัวแล้วต้องรกเลอะ ใช้พื้นที่มากแถมอันตรายจากสัตว์ไม่ได้รับเชิญ แต่สิมมาyardคิดนั้นไปได้เลย เมื่อเห็นสวนครัวในบ้านเดี่ยวย่านสุขุมวิท ของ ศิริกุล ชื่อต่อชาติ ที่สวยงามเก๋ไก๋ สะอาดเรียบร้อยแถมกินได้จริงไม่ได้มีไว้โชว์ ทั้งสระระแห่น ต้นหอม วอเตอร์เครสมะเขือเทศ มะเขือเปราะ ผักโขม เรดโอ๊ค กรีนโอ๊ค กะเพรา ใบแมงลัก ฟ้าทะลายโจร ผักบุ้ง อัญชัน ถั่วพู ถั่วฝักยาว ฯลฯ

เดิมศิริกุลไม่ใช่คนคลุกคลีกับต้นไม้สัก แต่พอนึกอยากเพาะปลูกก็เลยลุกขึ้นมาจัดสวนครัวสไตล์ตัวเอง เริ่มจากไปเข้าอบรม หาความรู้จากการอ่าน และแลกเปลี่ยนในเฟซบุ๊ก แล้วออกแบบพื้นที่บนข้อจำกัดที่บ้านไม่มีดิน บวกกับเป็นคนมีระเบียบ และมีของสะสมที่ได้ระหว่างเดินทางท่องเที่ยวอยู่จำนวนหนึ่ง

● สวนข้างบ้านบนกระถางไม้



● กระถางขนำพืชร่างแดด

● กระบะรดกข้างโพชนา



● รอนไม้เก่ามีอยู่ในบ้าน



● ถังไฟจากถังอินทนนท์



● ถังซุงจี่วภาพจาก  
แก๊กลอนเหล็กใช้



อุปนิสัยความชอบ ผสานรวมกับสิ่งที่มีกลายเป็นสวนครัวกระถางตั้ง และแขวน หลังจากลองใช้ขวดเปล่า ถุงปุ๋ยมาเป็นภาชนะ แต่ไม่ถูกใจ เพราะมันดูไปคนละทิศละทาง เลยเปลี่ยนมาเป็นลูกมะพร้าวกับตะกร้า พลาสติกสีส้มสวย ใช้ได้นาน เหมาะกับผักสลัด กรีนโอ๊ค เรดโอ๊คที่ชอบทาน ต้นหนึ่งกระถางหนึ่งพอดิบพอดี

เริ่มจากจัดวางริมระเบียง แล้วเลยไปจนถึงข้างบ้าน หน้าบ้าน แล้วข้ามไปปลูกหน้าบ้านรั้วฝั่งตรงข้าม โดยข้างบ้านนั้นได้เศษไม้จากน้องชายซึ่งทำรับเหมาก่อสร้าง มาต่อเป็นระแนงวางกระถาง ได้ต้นไม้ใหญ่จากตอนไปเที่ยวดอยอินทนนท์ มาเจาะตรงกลางใส่ดินลงไป ส่วนหน้าบ้าน รั้วเป็นแผ่นป้ายโฆษณาต่อกับเศษไม้จนได้กระเบะขนาดกลาง

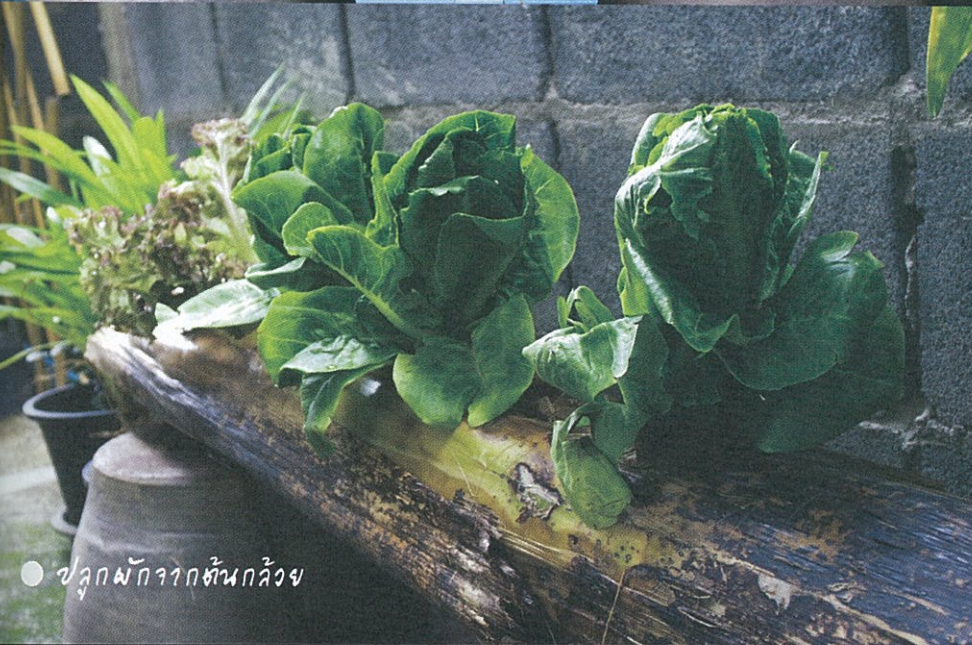
ปุ๋ยได้จากน้ำหมักชีวภาพทำเองที่หมักอยู่ในแกลลอนใช้แล้ว ซึ่งได้มาจากเพื่อน แดมเพื่อนคนเดียวกันยังเจาะรูต่อก๊อกน้ำให้เสร็จสรรพ พอจะใช้ก็แค่เปิดวาล์วให้ปุ๋ยน้ำหมักไหลออกมา ส่วนการทำปุ๋ยหมักคิริกุล จะใช้เศษพืชผักจากรถเข็นผักที่ผ่านหน้าบ้าน ไม้ก็ผักตบชวาจากลำคลองแถวนั้นมาสับๆแล้วหมักไว้ ด้านปัญหาหอยทากกินใบไม้ก็คลี่คลายด้วยการจับไปทิ้ง นับเป็นงานอดิเรกของพ่อบ้าน

ว่ากันว่าสิ่งที่ทำมักสะท้อนสิ่งที่เป็น สวนสวยกินได้นี้สะท้อนตัวตนคนทำและการออกแบบบนข้อจำกัดได้อย่างเหมาะสมจะงดงาม

## สวนเด็กนอกรั้วโรงเรียน



จุดเริ่มจากที่เป็นคนสนใจการเพาะปลูก ช่างสังเกต ชอบทดลองพิสูจน์ตามนิสัยคนเรียนวิทยาศาสตร์อยู่แล้ว ทำให้ ปราโมทย์ ถ่างกระโทก และเพื่อนๆ ในหอพักคณะพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ปรับของเหลือใช้และสิ่งที่เห็นรอบตัวมาเป็นส่วนหนึ่งในสวนครัวแสนสร้างสรรค์ของพวกเขา



● ชลุมผักจากต้นกล้วย



- โจเซฟีสต์ขนาดพวเนมาะ  
ใส่ในต้นกล้วยเพื่อเพาะกล้า





อย่างหลังงานนิทรรศการครั้งหนึ่งมีพืชสมุนไพรเหลือก็นำมาปลูกต่อ แล้วเวลาณะจัดงานต้องใช้ไม้ประดับที่ปลูกโอเอซิสค่อนข้างเยอะ งบประมาณแล้วเขาก็เก็บโอเอซิสมาไว้ที่หอเพราะคิดว่าน่าจะยังนำไปใช้อีกได้อีกอยู่ แล้วก็ได้ใช้จริงๆ เมื่อลองเจาะหลุมลึกประมาณ 1 ซม.แล้วหยอดเมล็ดผักลงไปทีละเมล็ด ใช้ความอดทนสักหน่อย เสร็จแล้วเสียโอเอซิสรอบๆ มาปิดทับเหมือนกลบดิน วางเหนือพื้นดินกันแมลงได้ขึ้นมา

ผลที่ได้ทำให้หายเหนื่อย เพราะโอเอซิสมีคุณสมบัติอุ้มน้ำ เพียงพรมน้ำ 3-4 วันต่อครั้ง ต้นกล้าอ่อนก็งอกขึ้นมาเต็มไปหมด แต่ชาวหอไม่ได้หยุดเพียงเท่านั้น เมื่อบังเอิญเห็นโอเอซิสงานวิจัยในเวียดนามชิ้นหนึ่งที่ปลูกผักจากต้นกล้วย ไหนๆ ข้างหอก็มีสวนกล้วยที่คนสวนดูแลอยู่ แล้วทำไมเด็กสายวิทย์อย่างพวกเขาจะไม่ลองกันล่ะ

เมื่อได้ต้นกล้าแล้วก็ลองย้ายไปปลูกในต้นกล้วยเป็นๆ เสียเลย โดยตัดโอเอซิสบริเวณต้นกล้าขึ้นมาแล้วเจาะช่องด้านข้างต้นกล้วยให้พอดีกับขนาดโอเอซิสที่จะใส่ลงไป หากเป็นผักสลัดใช้เวลาประมาณหนึ่งเดือนก็เก็บกินได้ ตอนนั้นก็เปลี่ยนชนิดมาเป็นกวาดู้งกันแล้ว แกรมปรับดูจนน้ำเกลือที่หาได้ง่ายสำหรับเด็กพยาบาลมาหยอดน้ำรดผัก คนปลูกเขาว่าผลผลิตที่ได้หวานกรอบสุดๆ ทุกวันนี้ใครผ่านไปแถวนั้นอย่าแปลกใจไปกับต้นกล้วยที่เห็นออกใบเป็นผัก

## สวนครัวของชาวสวนมั่วจ๊าพ



ทุกวันนี้พื้นที่ในกรุงเทพฯมีคอนโดมิเนียมผุดเป็นดอกเห็ด บางส่วนก็ขยายออกไปอยู่ชานเมือง กว่าสิบปีมาแล้วที่ สมบูรณ์ สุขสำออง เกษตรกรย่านบางแคซึ่งเคยทำสวนเป็นพื้นที่ไร่ใหญ่ๆมาก่อน เริ่มเล็งเห็นปัญหาพื้นที่เกษตรหดหายผุดเป็นบ้านเดี่ยว บ้านจัดสรรชานเมือง เกษตรกรไม่มีที่ดินทำกินเป็นของตัวเอง



● สวนผักกระถาง งอกงามไม่แพ้ดิน



● ถังสีฟ้าขึ้นลิ้นไก่ไร้ด่าง



ราวสิบปีก่อน ขณะที่สมบูรณ์เป็นประธานกลุ่มเกษตรกรบางแคเหนือ ช่วงนั้นเขามีประสบการณ์เพาะปลูกที่เคียวกรำมาแล้วกว่าสามสิบปี ก็เริ่มคิดหาหนทางที่เป็นไปได้ พยายามบริหารพื้นที่จำกัดรอบสำนักงานของกลุ่มและในบ้านส่วนตัวให้กลายเป็นแหล่งเพาะปลูกทดแทน

ด้วยการนำกระถางเก่ามาทาสีใหม่ให้ดูสดใส บ้างก็ปลูกลงถัง สีเปล่า บ้างแขวนกระถางพลาสติกกับโครงไม้ไผ่ ปลูกมะเขือเปราะ พริก ขี้หนู สะระแหน่ โหระพา กะเพรา ผักหวานบ้าน มะนาว มะกรูด ปลูกข้าว ขิง ขมิ้นขาว กระชาย ผักชีลาว รวมๆ แล้วปลูกผักในรั้วบ้านที่ใครอาจมองว่าไม่พอกิน กลับได้ผลผลิตเหลือกินและพอขาย แถมกวาดรางวัลเพียงจากการประกวดด้านสวนครัวและเกษตรพอเพียง แล้วยังได้รับเชิญเป็นวิทยากรตามที่ต่างๆ

แม้ตอนนี้บ้านอื่นๆบริเวณนั้นยังทำสวนครัวกันไม่มาก แต่ก็นับเป็นจุดเริ่มเพื่อรับมือความเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย เป็นแนวทางปรับเปลี่ยนที่ทำได้จริงของคนไม่จนปัญญา

## สวนน้อยบนระเบียงสูง



กะลา ฝาแชมพู กล่องทิชชู ริบบิ้น นกพิราบ แดดน้อย ระเบียบเล็ก...  
ทั้งหมดนี้อยู่ด้วยกันได้บนระเบียงคอนโดมิเนียมชั้น 19 ย่านปิ่นเกล้า ของ  
เพ็ญแข ลากยี่ง ปัญหาแดดส่องระเบียบเพียงพักเดียว นกแหวะมากินน้ำ  
ตามโคนต้นไม้แล้วจิกใบยับเยิน แดมพื้นที่ก็มีไม่มากนัก หาทางออกได้  
ตามสไตล์คนช่างคิดชอบทดลอง





● ส่วนกระดองจาก ความสร้างสรรค์



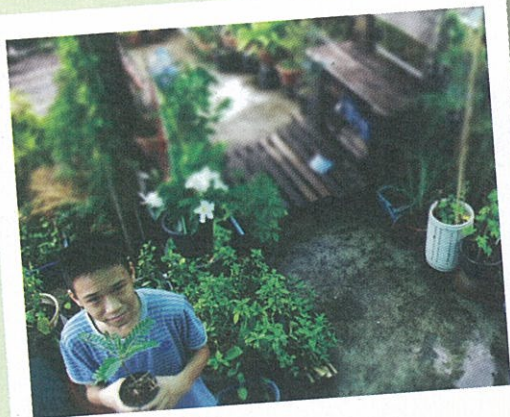
● พืชที่ผ่านนมพู กล้องผลไม้  
ที่ขึ้นดงแทน



เธอหาไม้ไผ่มาปักล้อมต้นไม้ไว้ เพาะต้นกล้าในภาชนะเบาๆที่  
ได้จากถ้วยแก้ว กุ้ง กุ้ง กุ้ง กุ้ง กุ้ง กุ้ง แล้วจัดหาที่แขวนหรือวางตาม  
ช่องว่างระหว่างกระถางดินเผา พาให้พันสายตาเจ้าพิราบ หากยามลม  
แรงพัดกิ่งแทบหัก ก็ใช้รับปั้นจากถุงขนมผูกติดกิ่งไว้กับลวดของกระถาง  
ซึ่งบ้างก็ทำมาจากกล่องใส่ทิชชู ขวดน้ำอัดลมตัดครึ่ง หรือกระทั่งฝาขวด  
แชมพูสีส้มสวย

นำภาชนะมาจัดวางลดหลั่นไล่ระดับ รดน้ำที่ได้จากการซักผ้า  
ไหลจากด้านบนลงถึงกระถางล่าง นำพาความชุ่มชื้นสู่ดินที่ผสมแกลบ  
และขี้วัวซึ่งได้ฟรีๆจากคนรู้จัก เหล่านี้เป็นข้อพิสูจน์ว่าหากความคิดไม่  
ได้จำกัดตามพื้นที่ ไม่ว่าจะตำลึง กะเพรา โหระพา ผักบุ้ง ว่านหางจระเข้  
อังกาบ กล้วยไม้ พุด สายน้ำผึ้ง กิ่งอองกามได้แม้บนระเบียงเล็กกลางเมือง  
ใหญ่

## สวนกล้วยขจัดไล่



ฐนะวัฒน์ และ ด.ช. กริช สองพ่อลูกตระกูลเอี่ยมอนานนท์ ทำสวนครัวบน  
ดาดฟ้าบ้านตึก ริมหาด่วนถนนสุขุมวิทมาได้เกือบสามปี พ่อปลูกลูกชาย  
ช่วยแข่งขัน จากดาดฟ้าที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์อะไรนัก คุณพ่อเริ่มนำไม้เก่า  
จากบ้านหลังเดิมและแผ่นป้ายหาเสียงมาต่อก่อเป็นศาลานั่งเล่น จาก  
นั้นไม้ประดับ ผักบุ้ง กะเพรา โหระพา เริ่มเข้ามาประดับประดาเป็นสวน



● กลีวงฆจัดไส้ผัก





● สรรคิสร้างสวนบนดาดฟ้า

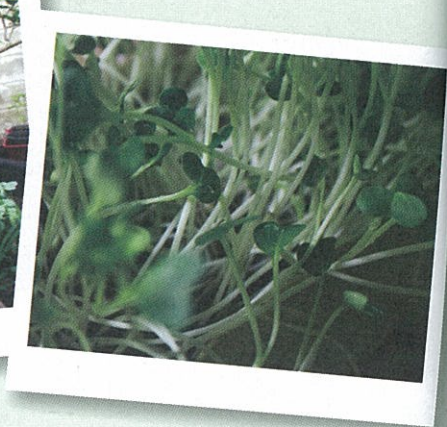


ความรู้มากมายหาได้จากสำนักงานเขตที่ทำสวนดาดฟ้า บวกกับ  
พื้นฐานที่คุณพ่อเคยเพาะปลูกตั้งแต่สมัยเรียน สองคนช่วยกันทำไปเรื่อยๆ  
ปีที่แล้วใช้ตู้ปลาเก่าแปลงเป็นบ่อผักบุ้ง ใช้ถังพลาสติกที่ได้มาจากสมัยทำ  
ธุรกิจส่งน้ำขวดมาเป็นกระถาง บ้างก็เป็นกะละมังเก่า

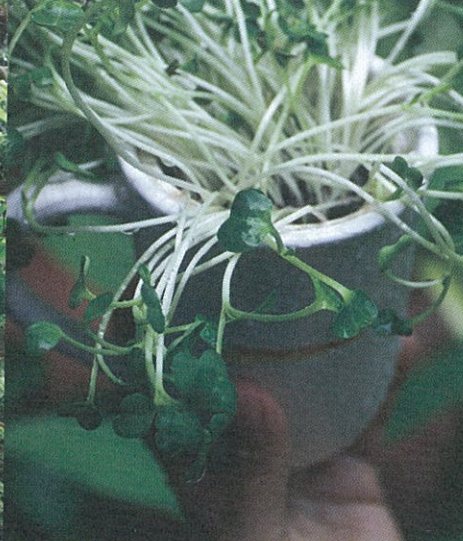
มาปีนี้ได้วัตถุดิบจากกล้วยตานีที่เพื่อนตัดทิ้ง เลยปิ้งไอบีเดียขามา  
เป็นกระถางเพาะกล้า คว้านตรงกลางออกใส่ดินนิดหน่อย หยอดเมล็ดผัก  
หรือปักชำกิ่งลงไป สารอาหารในหยวกกล้วยและความชุ่มชื้นในนั้น ทำให้  
ไม่นานต้นกล้าก็แทงยอดออกมาให้ย้ายไปปลูกในกระถางที่ใหญ่ขึ้นต่อ  
ไป เพราะอย่างไรต้นกล้วยก็มีวาระย่อยสลายเหมือนกัน

เชื่อว่าสวนดาดฟ้าแห่งนี้แต่ละปีคงมีอะไรให้ได้ลุ้นกันเรื่อยๆ  
ตามพลังสร้างสรรค์ของสองหนุ่มต่างวัยคู่นี้

## สวนกระเช้า(กลางเข็น)ของขวัญ



ย่านฝั่งธนบุรี ถนนเพชรเกษม เป็นพื้นที่ที่ต่าน้ำท่วมถึง บ้านคุณแม่ของ  
พรพรรณ แววสิงห์งาม ก็เช่นกัน ปีที่แล้วน้ำท่วมนานที่สุดในรอบ 20 ปี  
แต่เธอกลับเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส เหลียวซ้ายแลขวาหยิบตะกร้ากระเช้า  
ของคุณแม่ มาปรับแต่งเป็นสวนแขวน แล้วยกทั้งสวนนั้นให้เป็นของขวัญ  
วันแม่เสียเลย



● กระเช้ากลางชั้นกระดาง



● ๓๐๐ กรัมของเมล็ดถั่วเขียว  
ที่เพาะที่ลิ้น



● ๓๐๐ กรัมกับข้าวตอกเก่าที่ไม่ใช่ประโยชน์



● ๓๐๐ กรัมที่จับมาปลูก





เป็นธรรมดาที่หลายบ้านมักได้กระเช้าของขวัญวันปีใหม่หรือในโอกาสพิเศษต่างๆ แล้วก็นำไปใส่ของอื่นบ้าง แต่หากมากเข้าก็กองเป็นพะเนินแล้วกลายเป็นขยะ แต่พรพรรณกลับนำมาจัดแต่งแขวนต่างระดับ ผสมผสานไปกับกระถางเก่าที่มีอยู่แล้ว ชาม ถ้วยพลาสติก ถ้วยกาแฟ ขำรุต กระบอกไม้ไผ่ ถังใส่น้ำแข็ง กระติบข้าว

นำมาเป็นภาชนะปลูกผักทั้งสระแห้ง ชะอม โสมไทย มะกรูด ถั่วฝักยาว กะเพรา โหระพา ใบแมงลัก ข่า ตะไคร้ หัวไชเท้า ข้าวสาลี ถั่วแปบ มะเขือยาว ต้นอ่อนทานตะวัน ฯลฯ แล้วใช้โต๊ะอาหารเก่ามารองตรง โชนเพาะต้นกล้า มีโถ่งดินและโม้หินเก่าของสะสมตั้งแต่สมัยคุณย่ามาเป็นหรือประดับสวน ของขวัญวันแม่ชิ้นโตนี้เลยไม่ต้องเสียเงิน แถมได้กินได้ชื่นชมกันทั้งครอบครัวอีกต่างหาก

## สวนทุจิววัน



บ้านเดี่ยวมักมาพร้อมกับสนามหญ้าและพื้นที่สวนหย่อม แต่ไปๆ มาๆ มักกลายเป็นสวนหย่อม(ยาน) เพราะขาดการดูแล แต่สำหรับ สุนีย์ จิระพรกุล ไม่เพียงมีเวลาใส่ใจสวนในบ้านให้ดูสะอาดเป็นระเบียบ หญ้าไม่มีได้แพลม ออกมาให้รำคาญสายตา แต่เธอยังสร้างสรรค์พื้นที่เดิมๆ ให้กลายเป็นที่พักผ่อนและสวนครัวในหนึ่งเดียวกันได้



● หงิ่งไม้รุมกำแพง



● งอกงามในถาดสวนผัก

● พืชตารางในโรงพวง



● ปลูกง่าย ๆ ในถุงปุ๋ย



สุนีย์เลือกจัดวางริมด้านข้างติดกำแพง ให้ปูเสื่อ ผักนึ่ง กะเพราใน  
กระถางแกลลอนซึ่งวางบนต้นไม้ อยู่คู่กับกอเอื้องหมายนา โดยกระถาง  
ทำมาจากแกลลอนพลาสติกเจาะรู ผ่าครึ่งตามยาว พื้นที่ด้านล่างตั้งยัง  
เหลือให้ลงผักอื่นๆ ได้อีก

สวนครัวต่อเนื่องมาถึงซุ้มนั่งเล่นที่ทำงายๆจากไม้ยูคาลิปตัส  
ปลูกพืชเถาอย่างบวบเหลี่ยม ถั่วฝักยาวหรือตำลึงในกระสอบพลาสติกเหลือ  
ใช้ วางอิงอยู่ตรงโคนไม่นานก็เลื้อยให้ร่มเงา ทำหน้าที่ไม่ต่างจากไม้กั้น  
หอมเจ้าประจำ อย่างเล็บมือนางหรือชมณาต

พื้นที่เดิมๆ ในวันธรรมดาๆ ไม่ต้องรอมีเวลาหาโอกาสแสนพิเศษ  
หากพลิกแพลง มีมุมมองเห็นน้อย ใช้เวลาที่ละเล็กละน้อยก็กลายเป็น  
สวนครัวให้อยู่ร่วมกับสวนไม้ประดับได้อย่างลงตัว ทั้งสวยงามทั้งได้เนื้อแผ่น  
ทุกคนในบ้าน ให้มีสุขภาพดีจากผักปลอดสารพิษที่ปลูกเองกับมือ

## สวนงามในความง่าย



● ไม้ไผ่เนลล์ใช้จากการทำงาน



บ้านหลังนี้เป็นบ้านเช่าของสาว ๆ หนุ่ม ๆ ที่ร่วมกันทำกิจกรรมด้านสังคมมาตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย จบแล้วก็ยังไม่แยกจากกันไปไหน ยังทำงานด้วยกันในนาม กลุ่มแฟน (F.A.N : Friend for Activist Network) รณรงค์ประเด็นทางสังคม พอช่วงยุ่งๆ ก็ไม่ได้สนใจสนามหลังบ้าน หญ้าขึ้นทีก็ตัดที แต่ตัดบ่อยๆ ชักไม่เข้าที เลยนัดกันเนรมิตรสวนครัวให้เป็นเรื่องเป็นราวสักวัน



● ทำโครงไม้ ขุดแปลงปลูก





มะเขือ พริก ค่ะน้ำ โหระพา ผักชีฝรั่ง ถั่วฝักยาว ต้นหอม กะเพรา ผักบุ้ง แตงกวา ผักกาดเขียว แก้วมังกร และอื่นๆกำลังตามมา มีสมาชิกหลายคนอยู่ด้วยกันเลยมีแรงงานเยอะ มีคนผลัดเปลี่ยนเข้ามารดน้ำให้ปุ๋ย ประจวบกับมีที่ดินบางส่วนพร้อมสละชุดเป็นแปลงปลูกผัก เลยยืนยันว่าจะไม่มีเวลาดูแล และไม่ต้องง้อกระถางหรืออุปกรณ์ตัดแปลงอะไรมาก

เพียงทำแปลงปลูก ใช้น้ำไม่แฉะและไม่สนที่มีคนมาทิ้งไว้ใกล้ๆ บ้านบ้าง เหลือจากการทำกิจกรรมแต่ละครั้งบ้าง สะสมไว้นานเข้าก็มากพอจะนำมาสานต่อกันเป็นโครงให้ผักเลื้อยพัน โดยรวมแล้วเลยเป็นสวนครัวที่ดูเรียบง่าย ไม่มีลูกเล่นเยอะหรือโอเคียดกระจุจจนต้องมองแล้วมองอีก แต่ก็ให้ความรู้สึกมีชีวิตชีวาและเป็นมิตร รวากับสวนรู้อย่างนั้นแหละ ว่ามันเกิดมาจากกลุ่มคนที่รวมใจลงแรงร่วมสร้างมันขึ้นมา

## สวนของเขา เข้าใจดี



สวนแนว



ขวดเปล่าเพราะกลัว

พวกเขาไม่ได้เข้าใจคิดแต่ชื่อเท่านั้น แต่กลุ่มเพื่อนที่ร่วมกันเปิดบริษัทในชื่อนี้ ยังเข้าใจคิดไปถึงสวนครัวหลังสำนักงานอีกด้วย จากความอยากกินของแต่ละคน เลยผลิตดอกออกใบผลมาเป็น กระเจี๊ยบมอญ กระเจี๊ยบแดง ผักกาดขาว ผักสลัด วอเตอร์เครส ผักนึ่ง มะเขือเปราะ มะเขือเทศ มะกรูด กะเพรา ฯลฯ





● พักโทษที่ชำจากหวดนางลงแปลง

แล้วด้วยความที่ห้องโลกออนไลน์เข้าเฟซบู๊คกันเป็นอาจิดน เลย  
ได้เห็นแนวคิควนผักแนวตั้งจากขวดเครื่องดื่ม ที่ชาวบ้านชาวช่องเข้ามา  
โพสดีไว้ โฉนเลยจะรอช้า ชาวเข้าใจคิควนคิควนน้ำเย็นหรือน้ำหวานๆซ่าๆเข้า  
มากินอยู่แล้วทุกวันเพราะไม่มีตู้เย็น

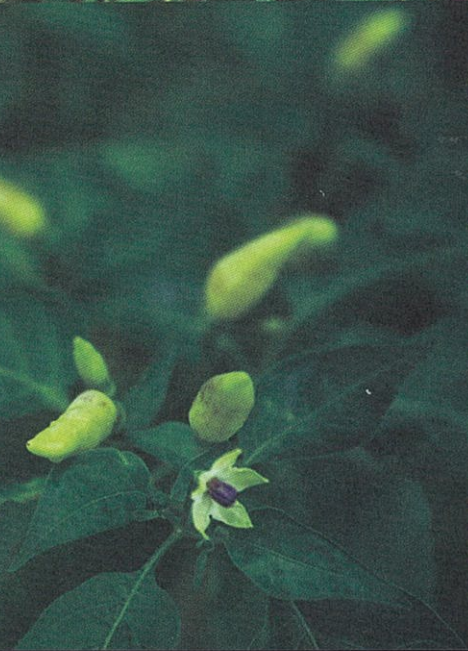
ตอนแรกที่ตั้งใจเก็บไว้ขายกับคนรับซื้อของเก่า เจ้าขวดพลาสติก  
เปล่าเลยถูกจัดการตัดเป็นช่องตามแนวนอน นำมาแขวนแฉ่งแฉ่งอยู่กับ  
ตะแกรงเหล็กที่หาได้แถวสำนักงานนั่นเอง แต่กระถางขวดนี้ดูจะเหมาะกบั  
ช่วงที่เป็นต้นกล้าอ่อน พอเริ่มโตพวกเขาเลยย้ายบ้านผักมาอยู่ในแปลงที่  
ช่วยกันทำ แหม... เข้าใจคิควนคิควนคิควนจริงๆ

## สวนเจ็ดนักษัตรเจ็ดเต็ม



ในต่างประเทศมีขบวนการกองโจรสวนดอกไม้ ที่แอบเข้าไปตามพื้นที่  
รกร้างว่างเปล่า หวานโปรยเมล็ดพันธุ์ดอกไม้ บ้างก็แอบเข้าไปทำไร่ผัก  
แต่สวนของ คุณฉวี มันก็ดี และ คุณพ่อ ย่านปทุมธานีไม่ต้องชุ่มชอน  
ขนาดนั้น ขอกันซื้อๆ ตรงๆ นี่แหละ







จากเดิมที่ทำสวนครัวในบ้านกันอยู่แล้ว มีตะไคร้ ส้มจี๊ด กระชาย  
กะเพรา โหระพา มะเขือ ตำลึง ใบบัวบก ชะพลู มะกรูด มะนาว พอมี  
คนมาซื้อที่ดินบริเวณข้างๆกันแล้วไม่ได้ใช้ประโยชน์ คุณพ่อเลยได้ที่หา  
กิจกรรมทำหลังเกษียณ อาสาเจ้าของดูแลต้นไม้ให้ และหามาปลูกเพิ่ม  
ทั้งผักและผลไม้

สักพักคุณพ่อเริ่มจัดหนักตามใจชอบลงพืชไร่และไม้ต้นใหญ่  
อย่างอ้อยดำ อ้อยขาว ข้าว กล้าย มะพร้าว มะยม ฝรั่ง มะไฟ ถั่วแระ ให้  
ปุ๋ยรดน้ำเข้าเย็น ถอนหญ้าด้วยมือเพราะไม่ยากใช้ยาฆ่าแมลง แล้วพอ  
ให้ผลคุณพ่อก็แบ่งให้เจ้าของที่ได้กินด้วย

ที่ดินรกร้างมีมากมายซื้อทิ้งไว้ไม่ได้ใช้ประโยชน์ หากเจ้าของใจกว้าง  
คนขอปลูกมีน้ำใจกันแบบนี้ทุกคนก็คงดี เมล็ดพันธุ์พืชผักจะได้ประสานไมตรี  
คนแปลกหน้าให้รู้จักกัน

## สวนแห่งการเรียนรู้



ว่ากันว่าคนเราเรียนรู้ตลอดชีวิต ไม่ว่าจะอายุเท่าไรหรือจะรู้ในเรื่องนั้นๆ แล้ว  
แค่นั้น ก็ยังมีแง่มุมให้ค้นหาไม่จบสิ้น เหมือนสวนผักของ ชุมชนประดิษฐ์โทรการ  
ย่านถนนพหลโยธิน กรรมการชุมชนมากประสบการณ์รวมกันปลูกผักทำ  
โครงการเกษตรกรรมในศาลาชุมชน แทบทุกคนมีความรู้เพาะปลูกเพราะ  
มีพื้นเพจากต่างจังหวัด แต่พอมาทำสวนผักในเมืองก็ยังมีเรื่องใหม่ๆเข้ามา  
ให้เรียนรู้ได้อีกมากมาย



● ถ่ายกันเล็กน้อยเพิ่มพื้นที่ปลูก



● เนื้อจากโรงเพาะถั่วนวลีศาลาบุค

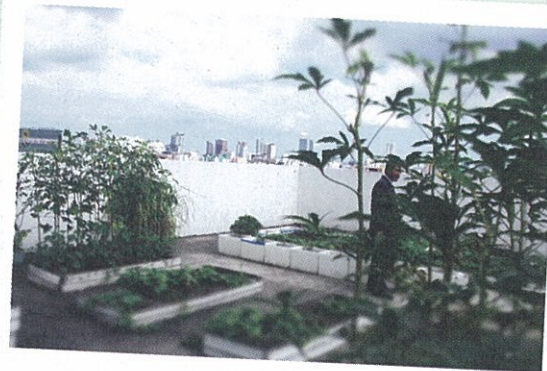


● โครงขบถั่วนวลีจากข้างนาเสียง

ดังที่ลุงสมคิดประธานชุมชนบอกว่า "ถ้าเราทำจริงมันจะเห็น" ช่วงไหนปลูกอะไรได้ ปลูกขึ้นไม่ขึ้น ต้องปรับปรุงอะไร ควรมีเทคนิคช่วยอย่างไร อย่างฤดูหนาวคะน้ำในกระถางขึ้นดีบดึจนเด็ดมาผัดเลี้ยงกันยามมีประชุม แต่พอฤดูฝนกลับเติบโตไม่ดี หรือหากเทดินลงพื้นปูนโดยตรงจะทำให้ร้อนเกินไปควรจะหาฟิมหรือวัสดุอื่นมารองก่อน หรือหากนำดินเก่ามาใช้ซ้ำ ควรตากแดดก่อนแล้วนำมาผสมกับดินใหม่ สิ่งเหล่านี้เรียนรู้ผ่านการสังเกตและลองทำ

สวนครัวศาลาชุมชนแห่งนี้ไม่กว้างนัก จึงบริหารพื้นที่ด้วยการเชื่อมเหล็กเป็นชั้นๆ ด้วยฝีมือบรรดาคุณลุงในชุมชนเองเพื่อเพิ่มที่วางกระถาง บางครั้งบริษัทแถวนั้นมีงานแล้วเหลือไม้ไผ่ก็ขอมาเก็บไว้เพื่อใช้ดินก็ไปขุดจากโคนไม้ท้ายซอย หลังฤดูกลหาเสียงก็ได้ไม้จากป้ายมาต่อเป็นโครงให้บวบเลื้อย เรียกได้ว่ามีอะไรก็ปรับไปทำไป จนกลายเป็นศูนย์เรียนรู้ที่มีคนมาดูงานและแลกเปลี่ยนข้อมูลไม่ขาดสาย

# สวนลอยฟ้าพาสุขภาพใจ



มองจากภายนอกโรงแรมออลซีซันส์ โกลด์ ออร์คิด บนถนนสาทรถนนธุรกิจ ก็คือโรงแรมที่ให้บริการแขกชาวไทยและต่างประเทศด้วยคุณภาพระดับ สามดาว แต่ที่ต่างคือสวนผักที่อยู่สูงขึ้นไปข้างบนนั้น ซึ่งเกิดจากการรวม ตัวกันของพนักงานในโรงแรมที่สนใจปลูกผักไว้กินเองและลดปัญหาโลกร้อน จึงตัดแปลงดาดฟ้าที่เคยถูกทิ้งร้างให้เป็นพื้นที่สีเขียวกินได้



● ล้างไฟผลุดกทั้งนจิขนาไว้



● พักงานๆในขางรถขนถ้



นอกจากร่วมกันสร้างแปลงปลูกขึ้นใหม่ ยังได้นำอุปกรณ์ชำรูดแล้วอย่างกระทะ หม้อก๋วยเตี๋ยว หม้อหนึ่ง ฯลฯ ที่ทางโรงครัวเลิกใช้มาประยุกต์ทำเป็นภาชนะปลูกได้อย่างเก๋ไก๋ ดูไปดูมาเหมือนประติมากรรมจัดแสดง แม้แต่กล่องโฟมที่ลูกค้าทิ้งๆ ไว้พวกเขา ก็หยิบฉวยมาแทนกระถาง

รวมๆ แล้วเลยเหมือนยกห้องครัวมาผสมผสานกับสวนผักได้อย่างน่ามอง ส่วนผลผลิตที่ได้นั้นนอกจากจะแบ่งกันเองในหมู่สมาชิกที่ช่วยกันปลูกแล้ว บางส่วนยังนำไปปรุงอาหารเลี้ยงเพื่อนพนักงานคนอื่นให้ได้อิ่มท้อง อิ่มใจไปด้วยกันอีกต่างหาก โอเดียดี รักษ์โลก แดมมีน้ำใจแบบนี้ มีก็ดาวก็ให้ไม่พอหรือกว่ามั๊ย



# บอกในรัฐ กุณแนะนำ

โดย ชูเกียรติ โกแมน

ที่อยู่อาศัยแต่ละแบบมีข้อจำกัดต่างกันไป หากอยากทำสวนครัวแต่อยู่คอนโดห้องเล็กที่แนะนำโดย ชูเกียรติ โกแมน ภูมิมือทองด้านเกษตรปลอดสารเคมีและการทำสวนครัวไม่มากก็น้อย

## ● สวนโถมเนียม นื่องพักอาศัย

เป็นที่พักอาศัยที่มีขนาดเล็ก มีลักษณะเป็นตึก หรืออาคารสูง ทำให้มีข้อจำกัดเรื่องพื้นที่ และปริมาณแสงที่ได้รับในแต่ละช่วงของวัน ที่เหมาะสมคือริมระเบียงหรือริมหน้าต่าง

● **รูปทรงที่เหมาะสม** : สวนแบบแขวน หรือสวนแนวตั้ง ซึ่งเป็นสวนครัวแบบใช้ภาชนะปลูกที่มีน้ำหนักเบา สามารถดัดแปลงให้มีข้อสำหรับแขวนหรือเกี่ยวได้ และนำไปแขวนตามจุด หรือมุมต่างๆ ของที่พักอาศัย นอกจากจะได้ผักสดสำหรับบริโภคเองในครัวเรือนแล้ว ยังได้ไม้ประดับที่เก๋ไม่ซ้ำแบบใครด้วย

● **ภาชนะปลูก** : ภาชนะปลูกที่เหมาะสม ควรมีน้ำหนักเบา สะดวกต่อการเคลื่อนย้าย เช่น กระถาง กระบะ ตะกร้า หรือวัสดุรีไซเคิล เช่น ขวดน้ำดื่ม

● **ชนิดผัก** : ควรเป็นผักที่มีระบบรากตื้น ไม่ลึกมาก และปลูกครั้งเดียวสามารถเก็บกินได้หลายครั้ง เช่น สมุนไพรต่างๆ สาระแหน่ กะเพรา โหระพา เพื่อใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งการเลือกชนิดของผัก นอกจากตามความชอบส่วนตัวแล้ว ยังขึ้นกับปัจจัยเรื่องแสงและขนาดพื้นที่ด้วย

1. ปริมาณแสง โดยหากเป็นริมระเบียงหรือหน้าต่างที่ได้รับแสงครึ่งวัน พืชที่เหมาะสมเช่น พริก มะเขือเปราะ มะเขือเทศ ผักบุ้ง ฯลฯ แต่หากได้รับแสงน้อยหรือค่อนข้างร่ม ควรเลือกปลูกชนิดที่ชอบแดดรำไร

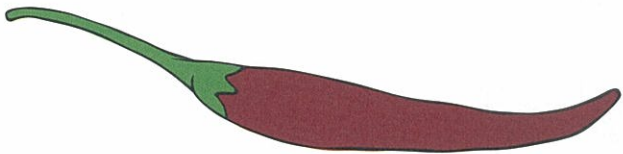
มน

ทาวน์เข้าสู่พื้นที่แคบก็อย่าเพิ่งถอดใจไป เชื่อว่าเพียงหลักการง่ายๆ  
รั้วในเมือง คงพอทำมีแนวทางไปประยุกต์ตามสไตล์ของตนเองได้

เช่น สระระแห่น มินต์ ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ฯลฯ ส่วนพวกกะเพรา โหระพา วอเตอร์เครส  
ต้นอ่อนธัญพืชต่างๆ ปลูกได้ด้วยแดดทั้งสองลักษณะ

2. **ขนาดพื้นที่** เนื่องจากมีขนาดพื้นที่ค่อนข้างเล็ก การปลูกผักใบชนิด  
ต่างๆ เช่น ผักคะน้า กวางตุ้ง ผักกาดขาวอาจจะไม่เพียงพอและทำให้บริเวณได้  
ไม่ต่อเนื่อง ดังนั้นควรเลือกชนิดผักที่เป็นประเภทใช้ปรุงรส หรือแต่งกลิ่นอาหาร  
เช่น ผักชี ต้นหอม คื่นช่าย สระระแห่น มินต์ หรือผักที่ปลูกครั้งเดียวแต่เก็บได้หลาย  
ครั้งเช่น กะเพรา โหระพา แมงลัก พริก มะเขือ มะเขือเทศ ผักโขม วอเตอร์เครส  
ผักบุ้งจีน เห็ดนางฟ้า หรือที่มีอายุการปลูกสั้น เช่น ต้นอ่อนธัญพืชต่างๆ เช่น  
ถั่วงอก ตะวัน งา อัลฟาฟ่า

**วางแผนสวนและการดูแล :** เนื่องจากเป็นการปลูกผักในภาชนะ ดังนั้นในการเตรียม  
ดินควรเตรียมให้มีธาตุอาหารพื้นฐานที่ครบถ้วน โดยให้นำดินร่วน และปุ๋ยคอก มาผสม  
กับอินทรีย์วัตถุที่หาได้ง่ายในบริเวณที่พัก เช่น ใบไม้แห้ง เศษอาหารตากแห้ง กาก  
กาแฟ ฯลฯ แล้วนำทั้งสองส่วนมาผสมให้เข้ากัน แล้วใส่ภาชนะ นำผักที่ต้องการมา  
ปลูก รดน้ำเช้า - เย็น ส่วนการฉีดพ่นปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพควรทำให้เจือจางก่อนใน  
อัตราส่วน 1:500 และควรฉีดพ่นในตอนเช้า แต่หากเป็นสารสกัดสมุนไพรควรทำ  
ตอนเย็น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



## ทาวนเฮ้าส์

ทาวนเฮ้าส์เป็นที่อยู่อาศัยที่มีลักษณะคล้ายบ้านเดี่ยว แต่มีการเรียงตัวของบ้านแต่ละหลังค่อนข้างติดกัน ทำให้มีพื้นที่ว่างเหมาะสำหรับปลูกผักสวนครัว เพียงบริเวณหน้าบ้านและระเบียงชั้นสอง

### รูปแบบที่เหมาะสม :

1. บริเวณหน้าบ้าน เป็นบริเวณที่ได้รับแสงแดดสม่ำเสมอ และพื้นมักเทปูน จึงเหมาะกับการปลูกผักในภาชนะ เช่น กระถาง กระจับปี่ กระจับปี่ ยางรถยนต์ ซึ่งจะทำให้เราเคลื่อนย้ายพืชที่ปลูกได้ง่ายอีกด้วย

2. ระเบียงชั้นสอง รูปแบบคล้ายกับคอนโดมิเนียม โดยเราอาจเลือกแขวนภาชนะ และเลือกชนิดผักที่ปลูกครั้งเดียวเก็บได้หลายครั้ง เช่น กะเพรา โหระพา พริก หรือผักแต่งกลิ่น เช่น ผักชี ต้นหอม คื่นช่าย ฯลฯ

- **ภาชนะปลูก** : หากต้องการปลูกผักกินใบ ควรเลือกภาชนะที่มีลักษณะปากกว้างและไม่สูงมาก เช่น ตะกร้า หรือกระจับปี่ (วางแนวนอน) แต่หากเป็น พริก กะเพรา โหระพา หรือประเภทหัวอย่างหัวไชเท้า มันเทศ ให้เลือกภาชนะทรงกระบอก อย่างน้อยลึก 30 ซม. และควรมีความกว้าง 12 นิ้วขึ้นไป จะได้ไม่ต้องย้ายกระถางบ่อย

- **ชนิดผัก** : จำพวกผักสามัญประจำบ้านทั่วไป เช่น กะเพรา โหระพา แมงลัก พริกชี้หนู มะเขือเปราะ เตยหอม ฯลฯ พวกนี้ดูแลง่าย ได้หยิบใช้บ่อย

- **การผสมดินและการดูแล** : การปลูกผักในภาชนะ ควรผสมดินที่ใช้ปลูกให้มีความสมบูรณ์อย่างเพียงพอ โดยเราสามารถหาอินทรีย์วัตถุที่หาได้ง่าย เช่น ปุ๋ยคอก หาซื้อได้ตามร้านขายต้นไม้ เศษอาหารตากแห้ง กากกาแฟสด นำมาผสมในดินที่เราซื้อมา ส่วนการรดหรือฉีดพ่นปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพควร

ทำให้เจือจางก่อนในอัตราส่วน 1:500 และฉีดพ่นในตอนเช้า แต่หากเป็นสารสกัดสมุนไพรควรทำในตอนเย็น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

● **ทำเองได้ง่ายจ้ะ :**

1. **สารสมุนไพร** นำเอาน้ำพริกแกงเผ็ดเติมน้ำพอท่วม หรือ สมุนไพรต่างๆ ที่หาได้ง่าย เช่น พริก ข่า ตะไคร้ กระเทียม นำมาทุบให้แตกแล้วเติมน้ำจนท่วม ทิ้งไว้หนึ่งคืนแล้วกรองเอาสารละลายที่ได้ มาผสมน้ำอีก 10 เท่า ฉีดพ่นผักสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

2. **กระสอบปลูกผัก** เวลาใช้ดินหมดแล้วเหลือถุงเปล่า ให้ใส่ดินลงไป 2 / 3 ส่วนของกระสอบ มัดปากถุงให้แน่น แล้ววางในแนวนอน ใช้คัตเตอร์กรีดเปิดกระสอบด้านบนออก แค่นี้ก็ได้ภาชนะที่เหมาะสมกับปลูกผักไปใช้แล้ว หรือ หากพับกระสอบลงมาครึ่งหนึ่ง ใส่ดินลงไปจะได้ภาชนะปลูกพืชประเภทหัว

## ● บ้านเดี่ยว

เป็นที่อยู่อาศัยที่มีพื้นที่มากที่สุด เมื่อเทียบกับที่พักอาศัยประเภทอื่น จึงเลือกปลูกสวนครัวได้ทั้งหน้าบ้าน ด้านข้าง หลังบ้าน ลานซักล้าง ฯลฯ


### ● รูปแบบที่เหมาะสม :

1. สนามหน้าบ้าน เป็นบริเวณที่ได้รับแสงแดดอย่างสม่ำเสมอ พื้นที่ค่อนข้างกว้าง สามารถเลือกวิธีการปลูกแบบขึ้นแปลง หรือทำกระบะ ครัวมีความกว้างประมาณ 1 เมตร เพื่อสะดวกต่อการดูแล ส่วนความยาว ก็ตามความเหมาะสมของพื้นที่ ทิศทางวางควรเป็นแนวเหนือ - ใต้ เพื่อให้แปลงหรือกระบะได้รับแสงเต็มที่ ส่วนพื้นที่รอบๆ แปลงก็สามารถปลูกได้อีก

2. ข้างบ้าน ริมรั้ว มักอยู่ข้างกำแพงหรืออยู่ในร่มเงาของบ้านข้างๆ ควรเลือกปลูกพวกยืนต้น เช่น แค ช่วยพรางสายตาได้ด้วย หรืออาจทำซุ้มให้สูงขึ้นมาปลูกไม้เถาเลื้อย เช่น ถั่วฝักยาว บวบ น้ำเต้า ถั่วพู โดยพื้นที่ด้านล่างซุ้มยังลงผักที่ชอบร่มๆ ได้อีก เช่น เตย ชะพลู สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง

3. หลังบ้าน ส่วนใหญ่มักเป็นห้องครัวหรือพื้นที่สำหรับซักล้าง ค่อนข้างร่มตลอดทั้งวัน มีความชื้นมาก จึงควรปลูกพืชจำพวก เตยหอม ตะไคร้แกง ตะไคร้หอม ชะพลู แต่หากมีแสงแดดบ้าง ก็อาจปลูกกะเพรา โหระพา แมงลัก ร่วมได้

● **ภาชนะปลูก :** บ้านเดี่ยวสามารถเลือกวิธีการและชนิดผักที่ต้องการปลูกได้หลากหลาย ขึ้นอยู่กับบริเวณที่เราต้องการปลูกซึ่งรูปแบบอาจเป็นแปลงลงดิน กระบะ หรือในภาชนะชนิดต่างๆ เช่น กระถาง กระป๋อง ตะกร้า ฯลฯ



● **การดูแลและเตรียมดิน** : การดูแลไม่ต่างจากคอนโดและทาว์นเฮ้าส์ คือรดน้ำเช้า เย็น ให้ปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพหรือสารสกัดสมุนไพรสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนเรื่องดิน บ้านเดี่ยวมีดินแต่คุณสมบัติไม่ดี ควรซื้อดินจากร้านมาปรับปรุงเอง ทำได้ด้วยการผสม ดิน, ปุ๋ยคอก, เศษใบไม้แห้ง, เศษอาหารตากแห้ง, กากกาแฟหรืออินทรียิววัตถุอื่นๆ อย่างละ 1 ส่วน แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดนำมาผสมให้เข้ากัน (ไม่ต้องกังวลในเรื่องสัดส่วนเอาเท่าที่เราสามารถหาได้)

แล้วควรระวังการขุดหลุมหากปลูกลงดิน ไม่ควรขุดลึกมาก เพราะเป็นดินถมน้ำระบายได้ไม่ดี จะทำให้รากเน่าได้ สามารถแก้ไขได้ด้วยการขุดหลุมตื้นๆ แล้วโยยดินกลบโคนต้นกล้าให้พูนขึ้นมาแทน

● **ทำเวงได้ยังไง** : เศษอาหารตากแห้ง


1. นำเศษอาหารมาแยกกระดูกสัตว์ชิ้นใหญ่ๆ ออก ก้างปลาสามารถใช้ได้

2. นำใส่ตะกร้าตาถี่ๆ เปิดน้ำล้าง หรือเขย่าในน้ำ เพื่อลดจำนวนจุลินทรีย์ลง

3. นำไปตากแดดให้แห้งสนิท เพื่อป้องกันเชื้อรา และเก็บได้นานขึ้น

4. เมื่อแห้งสนิทแล้วเก็บใส่ถุงพลาสติกในที่แห้ง

5. นำมาเป็นส่วนผสมปรับปรุงดินให้อุดมสมบูรณ์ขึ้น



## ๑๑ ศาตราพินิชย์ ตักแถว

เป็นที่อยู่อาศัยที่มีลักษณะอาคารสูง ทำให้มีพื้นที่ปลูกผักสวนครัวบนดาดฟ้า ซึ่งข้อดีก็คือได้รับแสงแดดเต็มที่ และค่อนข้างกว้าง แต่มีข้อต้องระวังในเรื่องของกระแสลมแรง อาจทำให้พืชผักเสียหายหรือชะงักการเจริญเติบโต

- **รูปแบบที่เหมาะสม** : รูปแบบการปลูกผักที่เหมาะสมของอาคารก็คือปลูกผักในภาชนะกระถางหรือวัสดุรีไซเคิลอื่นๆ เช่น กระป๋อง ตะกร้า เข่ง ยางรถยนต์เก่า หรือจะทำกระบะปลูกผักขึ้นมาใหม่ ให้มีขนาดตามต้องการก็ได้ แต่ทั่วไปควรกว้างไม่เกิน 1.20 เมตร เพื่อสะดวกต่อการปลูกและดูแล ส่วนความยาวก็ตามความเหมาะสมของพื้นที่ ซึ่งวัสดุที่เลือกมาทำกระบะควรเป็นวัสดุที่มีความทนทานต่อแสงแดดและความชื้น

### ● **ภาชนะปลูก :**

1. **ปลูกลงภาชนะ** หากเป็นผักใบภาชนะควรลึกประมาณ 20 - 30 ซม. หากเป็นชนิดกินหัวควรลึกประมาณ 30 - 50 ซม. และควรผสมดินที่ใช้ปลูกกับอินทรีย์วัตถุเพื่อเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ให้ดิน นำต้นกล้าลงภาชนะรดน้ำเข้า-เย็น ให้ปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพหรือสารสกัดสมุนไพร เหมือนกับที่ดูแลผักในทาวน์เฮ้าส์ คอนโดมิเนียม บ้านเดี่ยว

2. **ปลูกลงกระบะ** กว้างไม่เกิน 1.20 เมตร สูงประมาณ 30 - 50 ซม. ความยาวตามความเหมาะสม ก่อนลงดินให้รองพื้นด้วยกาบมะพร้าวหรือถ่านให้หนาประมาณครึ่งหนึ่งของความสูงกระบะ ดินที่ใช้ปลูกควรบำรุงก่อนโดยทั้งกระบะและภาชนะปลูกควรใช้วัสดุน้ำหนักเบา เพื่อสะดวกตอนขนย้ายและลดน้ำหนักบนตัวอาคาร

- **การดูแล** : รดน้ำเข้า-เย็น ให้ปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพและสารสกัดสมุนไพรสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เช่นเดียวกับสวนในที่อยู่อาศัยประเภทอื่น แต่สำหรับสวนดาดฟ้าให้

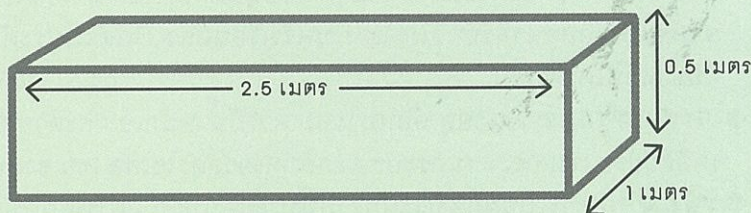
ระวางตอนย้ายกล้าผักลงกระบะ ควรทำตอนเย็นเนื่องจากอากาศไม่ร้อนมาก และมีเวลาให้ผักฟื้นตัว โดยการย้ายแต่ครั้งควรทำให้เสร็จสิ้นภายใน 20-25 นาที และหลังการย้ายควรพรางแสงให้ต้นกล้าด้วยตาข่ายความเข้มแสงประมาณ 50 % เพราะบนแดดฟ้าจะได้รับแสงแดดจัดเต็มวัน

● **ทำวงโค้งง่าย** : กระบะปลูกจากท่อพีวีซี

เนื่องจากเป็นวัสดุที่หาซื้อได้ง่าย มีน้ำหนักเบา และสามารถทำได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องอาศัยทักษะทางช่างอะไรมากนัก

เริ่มจากตัดท่อพีวีซี ขนาด ½ นิ้ว ให้ยาว 2.5 เมตร จำนวน 4 ชิ้น ยาว 1 เมตร จำนวน 4 ชิ้น ยาว 0.5 เมตร จำนวน 4 ชิ้น

แล้วนำทั้ง 12 ชิ้น มาต่อกับข้อต่อแบบสามทางทีงอ 90 องศา (ใช้ข้อทั้งหมดต่อ 8 ชิ้น) ตามรูป



จากนั้นให้หาวัสดุ เช่น ตาข่ายพรางแสง ฟิวเจอร์บอร์ด มาปิดกระบะด้านใน ด้านข้างและก้น เพื่อป้องกันดินที่ใส่ไหลออกมา นำดินปลูกใส่กระบะแล้วปลูกผักตามต้องการ



- **ปุ๋ยหมักระบบกองตีบอากาศ** : จากโคตรงเหล็ก เศษไม้ และลมนรอน  
ช่วยเร่งปุ๋ยหมักกองใหญ่ให้ย่อยสลายเร็วยิ่งขึ้น
- **ระบบรดน้ำพลรมอบแสมอาทิตย์** : พลังจากแดดในแบบเตเตอรื  
คั่นน้ำล้างจานไหลผ่านไปตามสายยางกลายเป็นระบบรดน้ำพ่นแรงพ่นเวลา
- **กัวยหมักปุ๋ยจากเกลลอบเก่า** : แกลลอบนยาใช้แล้วนำมาเจอะจุใส่วาล์วกัอก  
ไว้กัเก็บปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพสะดวกตายามเปิดใช้งาน





จากปีที่ผ่านมาระเบิดสวน มาปีนี้เน้นประชันไอเดีย  
แล้วก็ไม่พิดหัวจริงๆ เห็นแบบนี้ยิ่งทำให้ตระหนักว่า  
ทำสวนครัวไม่ได้ขึ้นกับปลูกมากหรือน้อย ฝึกขึ้นง่ายหรือยาก  
พื้นที่กว้างหรือแคบเลยจริงๆ เพราะต้องอาศัยความใส่ใจเท่านั้น  
และเพียงไม่หยุดคิดก็ไม่มีข้อจำกัดใดมาเป็นอุปสรรคได้  
แล้วบารออย่างก็ง่ายแสนง่ายจนนึกไม่ถึงถึงชิวล่ะ!