



ผักปลอดสารพิษนอกจากจะดีต่อสุขภาพของผู้บริโภคและช่วยลดมลพิษให้กับสภาพแวดล้อมแล้ว ยังช่วยให้เกษตรกรผู้ปลูกผักมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพราะไม่ต้องฉีดพ่นสารเคมีที่ส่งผลทำลายสุขภาพบนท่อนชีวิตให้แย่

นายนิธิชัย รักษา หนึ่งในเกษตรกรที่เคยประสบกับปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการใช้สารเคมีฉีดพ่นเพื่อฆ่าแมลงในแปลงผักยาว จนสารพิษสะสมในร่างกาย ทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอก ปวดศีรษะเป็นประจำ จนน้ำหนักลดลงกว่า 10 กิโลกรัม ในที่สุดก็เกิดอาการหน้าจมนเกือบเอาชีวิตไม่รอด จึงได้ปรับเปลี่ยนมาทำการเกษตรแบบอินทรีย์โดยไม่ข้องเกี่ยวกับสารเคมีทุกชนิด ทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเดิม

นิธิชัย เล่าว่า หลังจากที่ทำร่างกายได้รับผลกระทบจากการใช้สารเคมี ได้หันมาศึกษาเรียนรู้การทำเกษตรแบบอินทรีย์เพื่อปลูกผักปลอดสารพิษดีไม่มีสารพิษ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย โดยได้รับข้อมูลความรู้จากพนักงานธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธ.ก.ส.) สาขาแม่จัน ที่คอยให้คำปรึกษาและขอแนะนำ โดยในช่วงแรกได้ใช้เนื้อที่บริเวณรอบบ้านประมาณ 2 งาน เริ่มปลูกผักปลอดสารพิษประเภทพืชผักสวนครัว และผักพื้นบ้าน ที่ปลูกง่าย และไม่ต้องอาศัยการดูแลมากมาย อาทิ ข่า ตะไคร้ มะกรูด พริก มะเขือ กระเพรา โหระพา ฯลฯ อย่างละเล็กละน้อย โดยปลูกไว้กินเองและแบ่งขายที่ตลาดบ้านป่ายาง ต่อมาได้ขอสินเชื่อจาก ธ.ก.ส. เพื่อซื้อที่ดินข้างบ้านจำนวน 1 ไร่ นำมาขยายแปลงผัก พร้อมกับปลูกผักที่ตลาดนิยมบริโภค เช่น บร็อกโคลี่ กะหล่ำปลี



ผักบุงจิ้น กัลย มะละกอ แตงกวา ฟักทอง ฯลฯ รวม 20 กว่าชนิด โดยปลูกหมุนเวียนกันไป ซึ่งผักแต่ละชนิดจะให้ผลผลิตตามฤดูกาล เช่น บร็อกโคลี่ และกะหล่ำปลีจะงอกงามช่วงฤดูหนาว แต่ผักบางชนิดก็สามารถปลูกให้ผลผลิตได้ตลอดทุกฤดู เช่น แตงกวา ผักบุงจิ้น เป็นต้น โดยจะใช้ปุ๋ยหมักที่ผลิตเองจากขี้วัว ขี้หมู แกลบ น้ำหมักชีวภาพผสมกับสารย่อยสลาย พด.2 ที่ได้รับจากกรมพัฒนาที่ดิน ใช้รดบำรุงแปลงผักทุกชนิด ในส่วนของการกำจัดศัตรูพืช จะใช้ ตะไคร้หอม บอระเพ็ด และสะเดา นำมาสับรวมกันให้ละเอียดใส่น้ำพอประมาณ แล้วหมักทิ้งไว้ 10-15 วัน ใช้ฉีดพ่นไล่แมลงศัตรูพืชเป็นครั้งคราว

นิธิชัยบอกว่า การปลูกผักปลอดสารพิษ นอกจากจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ยังช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและรักษาสีงแวดล้อม เพราะถ้าเราใช้สารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลงและปุ๋ยวิทยาศาสตร์ จะมีผลตกค้างต่อดิน สร้างผลเสียต่อน้ำ อากาศ และระบบนิเวศน์ ทำให้แมลงที่มีประโยชน์ต่อการผสมเกสรดอกไม้ เช่น ผึ้ง แมลงเต่าทอง รวมถึง



สัตว์เลื้อยคลานเล็กๆที่ช่วยพรวนดิน เช่น ไล่เดือน ตาย นอกจากนี้การปลูกผักปลอดสารพิษยังเป็นการใช้เวลาว่างหลังเสร็จสิ้นจากการทำนาให้เกิดประโยชน์ เกิดรายได้ เป็นการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อย่างคุ้มค่า ปัจจุบันชาวบ้านในชุมชนบ้านป่ายางที่รักสุขภาพ หันมาปลูกผักปลอดสารพิษในบริเวณบ้านไว้รับประทานในครัวเรือน และได้รวมกลุ่มเป็นกลุ่มผักปลอดสารพิษบ้านป่ายาง มีการรวบรวมผลผลิตพืชผักปลอดสารพิษหลากหลาย



ชนิด ทุกๆวันพุธที่บ้านของนิธิชัย เพื่อนำส่ง
จำหน่ายให้กับโรงพยาบาลแม่จัน อ.แม่จัน
จ.เชียงราย และยังมีกลุ่มผู้บริโภคที่รักสุขภาพ
โดยเฉพาะข้าราชการครู พยาบาล ในอำเภอแม่จัน
เดินทางมาซื้อผักในหมู่บ้านเป็นประจำ สร้างรายได้
ให้กับครอบครัวสมาชิกเดือนละกว่า 6,000 บาท

สนใจศึกษาเรียนรู้ การปลุกผักปลอด
สารพิษ ติดต่อได้ที่ นิธิชัย รักษา บ้านเลขที่ 121
ม.2 ต.ศรีค้ำ อ.แม่จัน จ.เชียงราย เบอร์โทรศัพท์
086-944-7228