



ปัจจุบันผู้คนให้ความสนใจการทำเกษตรมากขึ้น แต่หลายคนมีข้อจำกัดเรื่องพื้นที่ การจัดการดูแลแปลงและสุขภาพของคนปลูก "โต๊ะปลูกผัก" จึงเป็นทางเลือกหนึ่ง เมื่อพูดถึงการปลูกผักบนโต๊ะ เรามักจะนึกถึงการปลูกผักโดยไม่ใช้ดินหรือที่เรียกกันว่า ไฮโดรโปนิกส์ แต่ปัจจุบันการปลูกผักบนโต๊ะโดยใช้ดินเริ่มได้รับความสนใจมากขึ้น

“การปลูกผักบนดินโดยเฉพาะในระบบผักอินทรีย์ แมลงและโรคบนดินจะเยอะ โดยเฉพาะหมัดกระโดด ซึ่งการปลูกผักบนโต๊ะที่มีความสูง 1 เมตรจากพื้นดิน ไม่พบแมลงชนิดนี้ เกษตรกรสามารถดูแลจัดการแปลงบนโต๊ะได้ง่าย ทั้งการเตรียมดิน รดน้ำ กำจัดวัชพืช และเก็บเกี่ยว โดยไม่ต้องนั่งหรือก้มตัว ซึ่งผักที่เหมาะสมสำหรับปลูกบนโต๊ะ คือ ผักใบเขตร้อน เช่น ผักสลัด ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง เป็นต้น”

คำแนะนำสำหรับการเพาะกล้าและดูแล

โต๊ะสำหรับปลูกผัก สูง 1 เมตรจากพื้นดิน หรือระดับเอวของเกษตรกร

วัสดุเพาะกล้า/ดินผสม ดินต้องมีคุณภาพ และมีน้ำหนักเบา มีส่วนผสมดังนี้ ดิน:มูลสัตว์:กาบมะพร้าวสับ:ขุยมะพร้าว:กากขากาแฟ ในสัดส่วน 1:1:1:1:1

การปลูกและการดูแล ใส่ดินปลูกบนโต๊ะให้มีความสูง 15-20 ซม. ซึ่งง่ายสำหรับการดูแล รดน้ำวันละ 1-2 ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ ให้ดินมีความชื้นตลอดเวลา และเมื่อเก็บเกี่ยวแล้ว ก่อนย้ายกล้าใหม่ลงปลูก ควรเพิ่มดินปลูกใหม่อีก 20% โดยคลุกผสมกับดินเก่า ตากดินทิ้งไว้ 2 สัปดาห์ แล้วจึงลงกล้ารอบใหม่ก็ได้เช่นกัน



“ปลูกผักกินเอง
เทรน
วัยเกษียณ”

ไม่ใช่แค่สุขภาพดีเพราะได้กินผักที่ปลูกเองกับมือ แต่ทว่ายังทำให้จิตใจของคนสูงวัยแจ่มใสขึ้นและต้องเอื้ออำนวยต่อสุขภาพและร่างกายของผู้สูงวัยอีกด้วย กับ
“โต๊ะผักรัก(ษ์)สุขภาพ”

“การปลูกผักกินเองที่บ้าน ไม่ใช่แค่ผู้สูงวัยจะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว แต่ยังทำให้ผู้สูงวัยได้มีกิจวัตรประจำวันทำ โดยไม่รู้สึกละเหิง ที่สำคัญยังทำให้คนสูงวัยได้บริโภคผักปลอดสารพิษด้วย อีกทั้งการปลูกผักยังช่วยเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นได้ด้วย และผักที่ปลูกเองยังทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย อีกทั้งยังสามารถต่อกันที่บ้านให้ร่มรื่นได้ด้วย

