

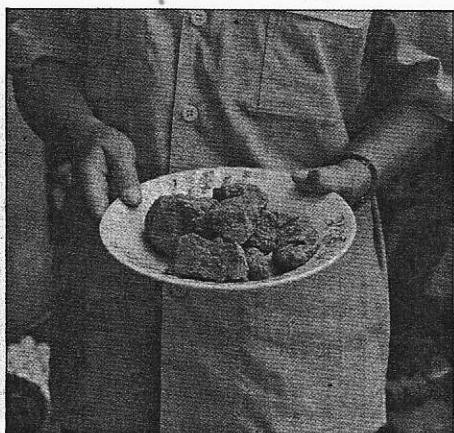


ป้าสมบูรณ์และสมาชิกกลุ่ม  
ต่างก็ต้องช่วยกันทำ

ค่ายล่องน้ำเก่าๆ ใหม่ว่า  
“ไบ”ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่มีนุ่มยื่นขอบบริโภคนักหนา นำมายpareเปลี่ยนให้ห้อในรูปของอาหารได้กับประเพกษา อะไรไม่งาน “ไบ”ที่ว่าก็ทั้งจากเป็ด กุ้ง และนก แล้วเวล่ำตัวถูกประสงค์ไว้ว่าราดดองการกินจะไร ถ้าเป็นไข่ปีกและไข่ไก่ ก็สามารถการทำอาหารได้ทั้งความและหวานอาหารหวานหรือขนมของไทย เช่น พากง กองหยิน กองหยยอด ฝอยกองเงี้ดกหุน สังขยา กึ่งจีชีไนปีด แต่ถ้าเป็นตะวันตกจะหนาอย่างเช่นไข่ไก่ ไม่ว่าจะเป็น ขนมปัง เก้กุ๊ด และพาย หรือกระทั้งไอศครีม

หากได้รับการอนุมัติจากหน่วยงานที่รับผิดชอบ  
ท้องถิ่นที่ชี้ว่ามีความจำเป็นต้องดำเนินการ  
ในการประดิษฐ์และพัฒนาใน “วันสุก  
ดื่น”. งานนี้ต้องดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญ  
ที่มีความรู้และประสบการณ์ในการดำเนิน  
การที่ดีที่สุด ไม่ใช่แค่การซื้อของมาติดตั้ง

ป้าสมบุญ ต่ายทรัพย์  
บล็อกล้มเกษตรกรรมแม่บ้านโคงศิลา



ที่เห็นนี้อีก อินาลอก

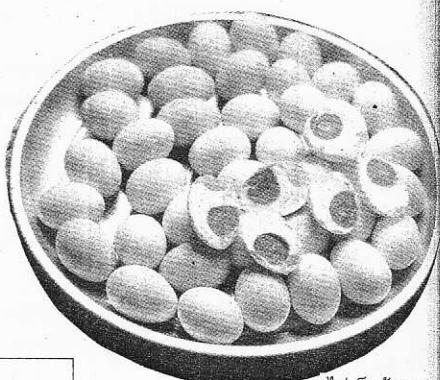
ฐานะกันก็ต้องที่ทำ “เครื่องไข่” กีฟอง ซึ่ง  
มักจะพอกด้านเป็นร้อนเป็นพัน และงานไหน  
งานนั้น ถ้าไม่ทองหรูหรา ฝอยทองแล้วขึ้นเมี้ย  
สังขยาเน่นอน ที่เป็นเข่นนึ่ง เพราะทองหรูหรา  
ฝอยทอง ต้องใช้ไข่แดงล้วน และทองหรูหรา  
ก็ใช้ไข่แดงผสมแป้ง ส่วนไข่ขาวที่เหลืออีก  
นำมาทำสังขยาได้ โดยไม่เสียเวลา

ช่วยนำร่องสมองให้คลายบึ้นได้ (อันนี้ไม่พูด  
รวมถึงพัฒนาระบบ) และหล่อจิมีครรภ์ การบริ  
โภคไฟที่จะมีผลให้ลูกในท้องมีสุขภาพสมบูรณ์  
อีกทั้งนำร่องระบบและฟัน คุณค่าอาหารของ

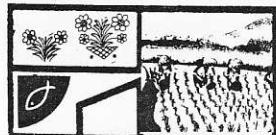
อร่อยไม่แพ้อาหารชนิดอื่น ส่วนทำอะไรได้บ้างนั้น ผู้อ่านคงทราบดี

ขี้อีดีเบร์ยนอย่างหนึ่งของบ้านเรา ก็สามารถทำการเกษตรพืชอาหารเลี้ยงกันได้  
ประเทศและนอกประเทศมานักต่อนักแล้ว  
จะนั่นเราควรภูมิใจได้ว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรเข้า  
หากเราซึ่งมีศักดินและแหล่งเงินทุนที่อุดมสมบูรณ์  
เราจะไม่วันขาดแคลนอาหารเด็ดขาด แต่  
ถ้าแหล่งรับประทานเหล่านั้นถูกทำลายมาก  
ก็ไม่ใช่ครั้งที่สามารถจะยืนขึ้นได้ ที่พุคจึงควร  
นี้ กำลังจะชี้ให้เห็นว่า ไม่ใช่เป็นอาหารเดียว  
ชนิดหนึ่งที่ประเทศไทยผลิตให้กันกันทั่วไป  
และขอข้ออธิบายครั้งว่า ไม่เป็นอาหารที่วิเศษสุด  
ที่หาได้ง่าย และราคากู้งจริง ๆ โดยเท่าที่  
คุณค่าทางอาหารกับชนิดอื่น

# ໃຂ່ເຄີ່ມດິນປລວກ ຂອງອຮ່ອຍຈາກ ປັກຮັງຂໍ້ຢ



ไข่เค็มต้มสุก  
เป็นอาหารได้แล้ว

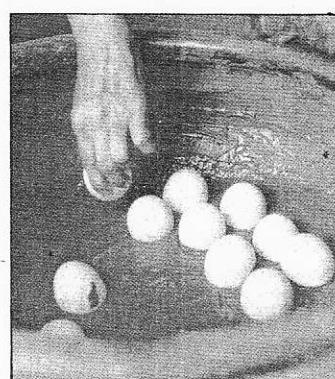


อาทีพส์ริม

เคยเขียนไปหาลายครรช์ที่ขวางกับบันนมไทยว่า  
ชาวบ้านแต่ก่อนมีแค่เป็น มะพร้าว น้ำตาล  
ไข่ ก็ทำบันนมกันไม่หวานด้วยไห้วแล้ว ให้  
นักวันนี้อึกทึงวันกีโน่บันนม

- ໄຟ່ ອາກຣສຫາຕີເຢືຍ  
ເປົ້າມຕໍວຍຄູນຄໍາ

“ไปอุบัติเมืองทางการแพทย์ว่าเป็นอาหาร  
ราคากู๊ด ชนชั้นยอด เปี่ยมล้ำคุณค่าทางโภช  
นาการทั้งวัฒนธรรมและเกลือเย็นเด็กดีและหญิง  
มีครรภ์ก็อ่อนโยนมาก ที่ควรจะบริโภค<sup>4</sup>  
“ไข่” เป็นพิเศษ เชื่อว่า (ซึ่งไม่ใช่ความเชื่อ<sup>5</sup>  
แต่เป็นเรื่องจริง) ถ้าเกิดเด็กในมารดา “ไข่จะ



ໃຈ່ອຍໃນລວມທີ່ເຮັດວ່າ ໄປແດງ ທີ່ຈະເປັນ  
ແຫລ່ງຮົມຂອງວິຕິນິນແລະເກລືອແຮ່ມກາມ  
ທາກໂຄຣໄນ້ກີນໃໝ່ແດງກີ່ເສີຍດາຍອູ້ໄມ້ນ້ອຍ

พุดถึงอาหารหวานจากใบไปเยื่ออาหาร  
瓜梗米ໄດ້ນ້ອຍหน້າ ນັນມໍາຊ້າງປຽບງົດວ່າຍຽບ  
ແນບຕ່າງ ຖ ກຽມນິຫຼືກົງໜ່າສະຄວກ ວັດເຮົວ



## ใส่ถุงพลาสติกรักษาระบบนิเวศ

วิธีถอนลมไข้ให้อุญี่ปัตตินานขึ้น รูปแบบหนึ่งที่  
นิยมกันสุด ๆ ก็คือ “ไก่เจี๊ยบ”

ไข่เค็มที่ขึ้นชื่อมากเห็นจะเป็นที่ใช้ยา.

ราชภรัชีนี่ เดี๋ยวนี้ไม่ว่าที่ไหนก็ทำได้  
ทันนี้ แต่จะดีหรือไม่ต้องขึ้นกับคุณภาพพี่  
นี่ด้วยด้วยเมื่อประมานกลางปีที่แล้วกับดัน  
นั้นก็งาน “ເກົາໃນໄລຍ້ຫວານ້າ” ກີ່ເຄຍອກ  
ແມ່ນກໍາພົດຜູ້ໃໝ່ເຄີ່ມຈາກຈັງຫວັດອ່ານຫອງ  
ເຮັດບວງ ຊົ່ງທີ່ສອນແໜ່ງນີ້ເຫັນນີ້ແພວ  
ງານ ກ່ອນຫຸ້ນແຕກດ່ານກັນເກືອ ທີ່ອ່ານຫອງໄສ້  
ເກືອໃນນີ້ເຄີ່ມແລະທີ່ລົບບວງໃຫ້ວິພອດດ້ວຍ  
ແຮສອພອງ ບາງແໜ່ງກີ່ໃຊ້ດິນເໜີ້ວາ ແຕ່ທີ່ຈະ  
ເປັນໃນວັນນີ້ໃຫ້ດິນປລວກ

ที่ปักธงชัย น.กรราษฎร์สีมา โดยยกกลุ่มเมืองบ้าน  
เมืองกร กกลุ่มเกณฑ์กรรมแม่บ้านโนกศิลป์ ป้า  
ญญุ ต่ายหัวพย์ อายุ ๖๐ ปี แห่งบ้านเลขที่  
๔๗๒ ถนนข้าวเหนียว อ.ปักธงชัย น.กรราษฎร์สีมา  
ฯ ประชานักกลุ่มคนปัจจุบัน และที่อยู่ข้างด้าน  
ซ้ายที่ทำการกลุ่น แต่ก่อนป้าก็ทำไฟเทียนขาย  
งานจากงานเคหะกิจ สำนักงานเกษตรอำเภอ  
ปักธงชัย ป้าทำอยู่คันเดียว พ่อเริ่มติดคลาด  
หนาต้องการซื้อมาขึ้นก็เล่าว่ามีด้วยกันเป็น  
ลูกๆ “ฯ” ว่างบ้านใกล้เมืองเรียง เมื่อปี พ.ศ.



๒๕๓๑ ชัยกันท้าส่งขาย จนกระทั่งดึ้งปืน  
ก้มเมื่อปี ๒๕๓๑ มีเงินทุนหมุนเวียนของกลุ่ม  
“ปืนล่าปืนสัตว์” ป้าสมบูรณ์ เล่าเรื่อง  
กับพี่เป็นมาของกลุ่มนี้คร่าวๆ

พี่พวลด้วยชื่นดี เจ้าหน้าที่เคหะกิจ สำหรับภารกิจรอบนอกปักธงชัย เป็นผู้ปรับปรุงแก้ไขเด่นสูตร จนได้ที่และนำเผยแพร่รอบประเทศ แม้บ้าน เล่าว่า “ไปดูสูตรการทำไก่ มากใช้ไข่คัดเห็นเปียว แต่ไข่คึ่มของที่ได้ในปลา และอัตราส่วนในการผสมจะคิดจากก้นเกลือกี้ต่างจากที่อื่น เพราะไม่ถูกการให้เพิ่มมาก เก็บมากกินไปแล้วจะย่อยแย่มเสียสุขภาพด้วย เหตุที่มีการทำให้คืบ ที่เนื่องจากมองคุณเด็กว่าแพ้พื้นที่ธรรมชาติ น้ำตก บางน้ำตกทำน้ำได้ บางปั๊ก์ทำไม่ได้ และแตกต่างกันที่ความน้ำหนาเส้นที่ปักกันจะเรียกว่าน้ำตกดิบกันไปนี่ແล้า”

- ทำไมต้องใช้คินปลวก

บังคนอาจสังข์เข้าทำไม่ต้องเป็นเดินปลวก  
ดินหนานี้ไม่ได้เหรอและคิดปลวกหาได้จาก  
ที่ไหน หากหกรื้อไม่ลงฟังคำตอบจากพี่  
บุพวัลย์คุ

“สำหรับคิดนกลากที่ใช้เนื่องจากเป็นคิดที่สะอาด มีความเห็นว่ายาพอดีที่จะเกะกะໄไปได้แน่น และมีความชื้นซึ่งเกลือก็จะชุมพ่านเข้าเปลือกไข่ได้ หากเป็นคิดเห็นขากะไม้สามารถดักสั่งสักปกรอกได้ และบางครั้งเกลือกไม่กระษายญูในทุกส่วนของคิด ทำให้ไข่น่า เทศองที่ทำมาแล้วทั้งจากคิดเห็นวายและคิดปลวก พนวยไปร์เซ็นต์ໄไปสีเป็นคิดเห็นวาย จะลงกว่า

คืนป่วยกันที่น้ำใช้ชาได้จากห้องรีส์ท้อง  
นาและตามสวน ที่มีลมป่วยขึ้นอยู่ทั่วไป  
ที่บุคคลแล้วอึกไม่นาน ป่วยก็จะสร้างขึ้น  
มาใหม่ในเวลาอันรวดเร็ว”

ไม่ต้องแปลกใจเลย หากบ้านในจะหง  
มานแล้วพระเจ้าเมลงตัวเล็ก ๆ ที่มีชื่อเก้าไก

ของพี่ยุพวัลย์ไปเกินที่นี่จะคัดคุณภาพเนื่องจาก เลยทีเดียว ก็จะต้องเป็นไปที่สดใหม่ หาก ออกมานาเงิน 2-3 วัน ก็ไม่ใช้แล้ว และต้อง

เป็นไปบ้านค้าย จะไม่ยอมใช้ไฟฟาร์มค้ายเหตุผล 3 ประการคือ ไข่บ้านจะมีสีแดงน่ากิน

และแน่ใจว่าเป็นไข่ใหม่อีกทั้งมีขนาดค่อนข้างใหญ่ เนื่องจากต้องการเน้นที่คุณภาพและ

ได้เขียนไว้ว่า “วิธีรับประทานทุกฟอง” ซึ่งทางกลุ่มแม่บ้านเองก็ต้องการรักษาความเสี่ยงด้วย หลังจากที่ได้ไว้เท็จไปแล้ว

ทั้งใหม่และเก่า ก็นำมาถังให้สะอาด ผึ้งให้แห้ง เตรียมพอกด้วยดินปูกระกันเกลือในถังต่อไปนี้

อตราร้านคุณบวก 3 ร้าน เกโลหะเด 1  
ส่วน ดินปลวกจะถูกบดคั่วครกกระเดื่อง  
ขนาดย่อนที่สร้างขึ้นมาเอง อัญหหลังบ้านและ

ต้องนำมาร่อนเอาสิ่งสกปรกออก เมื่อผสมเข้ากับเกลือแล้วก็เติมน้ำร้อนพอกคลุกได้ ซึ่งควรใช้ช้อน 1 ถึง 2 ส่วน โดยประมาณเดียวอัน

ที่ใช้ตัวคินและเกลือ หลังจากพอกแล้วก็  
นำมากลุกกับแกลบเผาที่ได้จากโรงงานเผ  
า ไข่ น้ำมัน น้ำตาล น้ำเชื่อม

อูฐาง ฯ ทรงดอยุนละเวกนัน แกลบท่า  
จะช่วยรักษาความชื้นไม่ให้คืนแห้ง อันจะทำ  
ให้ใบเน่าได้ และจะหุ้มด้วยถุงพลาสติกอีก  
ชั้นหนึ่งเพื่อความแน่ใจ จึงนำไปบรรจุลง  
กล่องละ 10 ฟอง

เกลือที่ใช้ศึกษาเป็นเกลือทะเล เป็นเกลือเม็ดคำนับดี ซึ่งจะมีความถูกต้องมากกว่าเกลือสินเช้า และช่วงที่คลุกส่วนผสมก็ต้องใช้เวลาในการคนหรือขย้ำค่อนข้างนาน เพื่อให้เกลือเข้าไปอยู่ในทุกส่วนของคิน หลังจากพอกไปได้ดีคงแห้งแล้ว 7-10 วัน สามารถนำไปทดลองเป็นไนโตรเจนได้ และ 20 วันขึ้นไปก็สามารถเป็นปูดีก็ได้ หากต้องการได้ไนโตรเจนที่ดีนั่นรับประทานเต้มสารสัม淳ลงในขณะเดือนเล็กน้อย สารสัม淳จะไปทำปฏิกิริยา กับแคลดีเซียมในเปลือกไข่ คุณภาพขึ้นเรื่อยๆ รับประทานไนโตรเจนคินปลวกนี้จะมีอายุการเก็บ 60-80 วัน มีเม็ดซื้อไปแล้ว ก็อย่าให้คินที่พอกไว้ถูกน้ำหรือไม่มีรอยร้าว

## ส่วนผสมในการทำ

ว่า “ปลาก” เหตุที่บุครังปลากแล้ว มันจะสร้างขึ้นมาใหม่ได้อีกย่างรวดเร็ว ก็ เพราะนางพญาปลากษัตรีไม่ตาย หากรังปลารังดีที่สุด บุคคลใดคนกระทำให้นางพญาปลากษัตรีตาย รังนั้นก็ไม่มีทางสร้างขึ้นมาใหม่ได้ แต่การที่นั่งพญาจะตายค่อนข้างน้อย เพราะจะหลบอยู่ในที่ลึกลับมากกว่าจะเจอกีเดินเอ้า เหงื่อตก ข้อสังักกดอ kinky หนึ่งกีเขายังปลาก ก็คือ หลังผนกตบ้านไม่ได้มีแมลงเมี้ยนมาเยือนบินกันให้ว่อวัน แนใจเต็อะว่า บ้านท่านมีผู้นำร่วมชายคาเข้าให้แล้ว โดยที่ท่านอาจจะไม่เต็มใจนัก และหากบ้านท่านเป็นไปไม้ด้วยจะกีดขวางประกันคุณภาพได้เช่น

#### ● ทุกข์นตอน ความสุขอาด

และคุณภาพต้องมาก่อน  
กลับมาที่ไปแล้วก็ไม่คืบหน้ากว่า จากคำนวณแล้ว

ไม่ตกลง เพราะว่าไม่แน่ใจว่าจะมีวัสดุดินพอหรือไม่ เพราะไม่ต้องการซื้อไปจากฟาร์มต้องการปันบ้านเท่านั้น ซึ่งตรงนี้ก็ค่อนข้างเป็นปัญหาของการทำให้เก็บที่นี่ อีกทั้งการ

พอกแล้ว นำมาคลุก  
ด้วยเกลือเผือกชันหนึ่ง



ขนส่งกีค่อนข้างลำบาก

การดำเนินงานของกลุ่มแม่บ้านแห่งนี้  
นอกจากจะมีใบคิมเป็นตัวอันเด็ก แม่บ้าน  
ก็สามารถรวมกลุ่มกันเองทำผลิตภัณฑ์มาส่ง  
ให้กับผู้นำหน่วยได้ ขณะนี้ที่ว้านกกลุ่มแม่บ้าน  
นอกจากจะมีใบคิมแล้ว ยังมีแซมพู ครีม  
น้ำตาล จากมะกรูดและวนทางจราจร เช่น พร้าว  
แก้ว ครรลองเครง ทองฟ้าถั่ววิเศษ กลิ้วยขากาน  
มะยม เชื่อม ปลาร้าวบอง น้ำยาล้างจาน และ  
น้ำอัลมิตรสาร

- ช่วยกันทำ ช่วยกันขาย ขายมากได้ เปอร์เซ็นต์ต่างหาก

แม่ค้าที่ขายหน้าร้านก็ถือ สามารถในกลุ่มนั้นแหล่งผลิตเครื่องกันหนาว วันละ 2 คน หากไกรคริสต์ธุรกิจปัจจุบันเน้นก้ามีดี อย่างไรก็ได้ เก็บเกี่ยวไปปอร์เช่นเดือนขายฟองละ 30 ล้านบาท กิจกรรมของกลุ่มเกษตรกรรมเมืองบ้านโภคคิลามีไว้วางใจดีขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งได้รับงบพัฒนาจังหวัด 200,000 บาทเพื่อเป็นเงินทุน แล้วได้รับงบจากการส่งเสริมการเกษตรซึ่งเกี่ยวข้องบคิดอีกด้วย แต่เนื่องด้วยป้าสมบูรณ์วัย 60 ก็คงไม่ต้องมาดำเนินรายส่องเท่าไหร่ เนื่องจากป้า งานนี้ขอปูร่มให้ก้มส่งเสริมการเกษตร 3 ครั้งถัดกัน

หากไกรผ่านไปแล้วปีกของเขายังก็ถ่องเวร  
กลุ่มเกษตรกรรมแม่บ้านโภคิตาตามที่อยู่ข้าง  
ต้น ไม่เก็บหาเชื้อไปให้คนหรือสินค้าอื่นจากกลุ่ม  
แม่บ้านเดิมไม่เป็นของฝ่ายรัตนรองไม่ผิดหวัง  
ทั้งผู้รับและฝ่ายให้ก็ได้ดี