



โครงการตัวอย่าง

การขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ อำเภอชำสูง จังหวัดขอนแก่น เป็นเมืองน่าอยู่



สำนักพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

คำนำ

โครงการตัวอย่างการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ให้ชุมชนข้าสูงเป็นเมืองน่าอยู่ เป็นงานศึกษาวิจัยของสำนักพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (สพอ.) ซึ่งเป็นโครงการที่ดำเนินการเองโดยใช้งบประมาณหมวดรายจ่ายอื่น ประจำปี 2554 ในการศึกษาครั้งนี้ ได้คัดเลือกชุมชนบ้านหม้อ ต. ข้าสูง อ. เมือง จ.ขอนแก่น เป็นพื้นที่ศึกษาเนื่องจากชุมชนแห่งนี้ มีสภาพภูมิสังคมที่มีความพร้อม โดยมีความเข้มแข็งทั้งในด้านทุนทางเศรษฐกิจ ทุนทางสังคม และทุนทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสมาชิกชุมชนในปัจจุบันมีอาชีพปลูกผักปลอดสารพิษ มีรายได้ที่พออยู่พอกิน มีผู้นำชุมชนที่เข้มแข็งเป็นที่ยอมรับและสร้างความเชื่อมั่นให้กับชาวบ้านหม้อ มีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่ดี และโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีแหล่งน้ำใต้ดินที่สมบูรณ์ ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะขับเคลื่อนชุมชนแห่งนี้ให้สามารถยกระดับการพัฒนาให้สูงขึ้น โดยนำกิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ที่ดำเนินการโดยผู้ที่ประสบความสำเร็จไปขับเคลื่อนให้เกิดผลในทางปฏิบัติในพื้นที่ เพื่อกระตุ้นและผลักดันให้ชุมชนมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่ความอยู่ดีมีสุขบนพื้นฐานความคิดสร้างสรรค์ และหลักการพึ่งตนเองเป็นปัจจัยสำคัญ ในการศึกษาได้เริ่มต้นจากลงพื้นที่รวบรวมข้อมูลและประมวลผลดัชนีอยู่เย็นเป็นสุข เพื่อใช้เป็นตัวชี้วัดสถานภาพปัจจุบันและทิศทางการพัฒนาของชุมชนบ้านหม้อ และการดำเนินกิจกรรมขับเคลื่อนการพัฒนาโดยเน้นสร้างโอกาสให้กับสมาชิกชุมชนในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เศรษฐกิจสร้างสรรค์จากผู้ประสบความสำเร็จทั้งในเชิงธุรกิจและปราชญ์ชาวบ้านที่สามารถใช้ภูมิปัญญาไทยพัฒนาตนเองจนประสบความสำเร็จ เพื่อสร้างสรรค์ต่อยอดความรู้ให้เป็นนวัตกรรมที่สามารถนำมาพัฒนาตนเองและชุมชนให้ก้าวหน้าในทุกมิติ และมีการจัดเวทีประชาคมโดยมีสมาชิกชุมชนและองค์กรปกครองท้องถิ่นร่วมกันระดมสมองสร้างฉันทามติกำหนดเป้าหมายการพัฒนา และแผนงาน/โครงการที่จะสนับสนุนขับเคลื่อนให้ชุมชนแห่งนี้เป็นเมืองน่าอยู่

ในโอกาสนี้ สพอ. ใคร่ขอขอบคุณหน่วยงานและเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่สนับสนุนให้โครงการนี้สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี และหวังว่าผลการศึกษานี้สามารถใช้ประโยชน์เป็นตัวอย่างการขับเคลื่อนให้ชุมชนอื่นๆ สามารถนำไปพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่ความอยู่ดีมีสุขต่อไป

สำนักพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

มกราคม 2555

สารบัญ

		หน้า
	บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	1-1
	บทนำ	1
บทที่ 1	ความเป็นมา และสถานภาพปัจจุบันของชุมชนบ้านหม้อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดขอนแก่น	3
บทที่ 2	บริบทการเปลี่ยนแปลงสภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่จะมีผลต่อการพัฒนา อ.ลำลูกเกด	9
บทที่ 3	เศรษฐกิจสร้างสรรค์และการพัฒนาท้องถิ่น	14
บทที่ 4	ผลที่ได้รับจากโครงการฯ	19
บทที่ 5	สรุปผลและข้อเสนอแนะ	23
ภาคผนวก 1	การวิเคราะห์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของชุมชนบ้านหม้อ	26
ภาคผนวก 2	การฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ด้านสุขภาวะจากแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม	35
ภาคผนวก 3	การศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกษตรอินทรีย์	61
ภาคผนวก 4	การศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับปราชญ์ชาวบ้าน	69
ภาคผนวก 5	การระดมความคิดเห็นของประชาชน และแผนชุมชนบ้านหม้อ	76

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

ข้าสูง เป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น อยู่ด้านตะวันออกของจังหวัด พื้นที่ติดต่อกับอำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม นับว่ามีชื่อเสียงมาเป็นระยะเวลาหลายปี เนื่องจากเป็นอำเภอที่ประสบความสำเร็จอย่างมากในการปลูกผักปลอดสารพิษ ชุมชนสามารถรวมตัวกันพัฒนาการผลิตและการตลาดสร้างรายได้ให้ชุมชนที่มั่นคง แตกต่างจากชุมชนทั่วไปในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น ภายในพื้นที่อำเภอข้าสูง มีชุมชนบ้านหม้อ ตั้งอยู่ในตำบลคูคำ นับเป็นชุมชนแห่งแรกที่ริเริ่มการปลูกผักปลอดสารพิษมาตั้งแต่ปี 2535 ปัจจุบันยังรักษาชื่อเสียงให้เป็นที่ยอมรับของตลาดในจังหวัดอย่างมาก

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะขับเคลื่อนกิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ที่บังเกิดผลเชิงประจักษ์แล้ว นำไปขับเคลื่อนต่อยอดให้ชุมชนข้าสูงเป็นเมืองน่าอยู่ ซึ่งเป็นแนวทางที่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 ได้กำหนดให้เป็นยุทธศาสตร์หลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศในระยะ 5 ปีข้างหน้า การดำเนินโครงการตัวอย่างการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ให้ชุมชนข้าสูงเป็นเมืองน่าอยู่ จึงได้คัดเลือกชุมชนบ้านหม้อเป็นพื้นที่เป้าหมาย เหตุผลสำคัญที่ได้คัดเลือกชุมชนบ้านหม้อเป็นพื้นที่ดำเนินการ เนื่องจากมีความพร้อมจากทุนเดิมของชุมชนที่พร้อมต่อยอดการพัฒนาทั้งในด้านทุนทางเศรษฐกิจ ทุนทางสังคม และทุนทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยที่ทุนทางเศรษฐกิจมีความเข้มแข็งจากอาชีพหลัก คือ การปลูกข้าว และปลูกผักปลอดสารพิษ โดยมีหน่วยงานภาครัฐให้การสนับสนุน อาทิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ นายอำเภอข้าสูง และสำนักงานพัฒนาชุมชน ชาวบ้านมีรายได้เสริมจากการปลูกผักเฉลี่ย 60,000 บาทต่อไร่/ปี ทุนทางสังคมมีความเข้มแข็ง จากผู้นำที่เป็นแบบอย่างที่ดี ชุมชนรู้จักสามัคคี และมีภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านสมุนไพร ส่วนทุนทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ชุมชนมีป่าไม้ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ มีที่ดินสาธารณะประโยชน์สามารถนำมาจัดสรรให้สมาชิกทำกินอย่างเท่าเทียมกัน และยังมีปัจจัยเอื้อจากแหล่งน้ำธรรมชาติและป่าชุมชนที่มีความชุ่มชื้นตลอดปี อย่างไรก็ตามแม้ว่าชุมชนแห่งนี้ประสบความสำเร็จในด้านเศรษฐกิจเนื่องจากสามารถสร้างมาตรฐานสินค้าที่ปลอดสารพิษอย่างแท้จริง ซึ่งความสำเร็จมาจากการตั้งมั่นอยู่ในหลักความซื่อสัตย์ต่อลูกค้า โดยมีการตรวจสอบคุณภาพผลผลิตอยู่เสมอ ชุมชนแห่งนี้เคยได้รับรางวัลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงและมีฐานะเป็นศูนย์เรียนรู้ด้วยเช่นกัน แต่จากการส่งนักวิจัยลงพื้นที่ศึกษาพบว่าชุมชนแห่งนี้ยังสามารถยกระดับการพัฒนาในมิติต่าง ๆ ได้อีกหลายประการ โดยเริ่มทำการศึกษาสถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งพบว่าชุมชนมีความเข้มแข็ง มีผู้นำที่สร้างความเชื่อมั่นให้แก่สมาชิก

จากการศึกษาวิจัยทางเอกสาร พบว่า การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ นั้น ปัจจัยแห่งความสำเร็จเกิดจากกระบวนการความร่วมมือต่อยอดองค์ความรู้ซึ่งกันและกัน โดยไม่มีผลประโยชน์เชิงเศรษฐกิจจะมีโอกาสพัฒนาได้สูงที่สุด โครงการนี้จึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมาขับเคลื่อนเพื่อให้ข้าสูงเป็นตัวอย่างเมืองน่าอยู่ตามเป้าหมายของโครงการ กิจกรรมหลักของโครงการเริ่มจากการจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานและจัดทำดัชนีอยู่เย็นเป็นสุข โดยใช้รูปแบบและวิธีการของ สศช. ที่ได้พัฒนามาระยะหนึ่งแล้ว ผลที่ได้พบว่า ระดับค่าดัชนีรวมอยู่ที่ร้อยละ 69.33 นับว่าอยู่ในระดับปานกลางเมื่อเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ย เมื่อแยกรายมิติพบว่าด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าดัชนีสูงสุด ที่

98.07 รองลงมา คือ มิติเศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม ที่ ร้อยละ 90.33 ส่วน มิติที่ต่ำสุด คือ การศึกษา เพียงร้อยละ 36.41 เนื่องจากสมาชิกที่พำนักอยู่ ณ เวลาสำรวจเป็นคนสูงอายุไม่ได้ศึกษาต่อจากภาคบังคับ

กิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ที่จะนำไปขับเคลื่อนในพื้นที่ชุมชนบ้านหม้อ ประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก คือ

1) การยกระดับการผลิตผักปลอดสารพิษไปสู่เกษตรอินทรีย์ที่ได้มาตรฐานสากล แม้ว่า กิจกรรมนี้มิได้อยู่ในกรอบนิยามของเศรษฐกิจสร้างสรรค์โดยตรง แต่เป็นกิจกรรมที่เชื่อมต่อกับอาหารที่สามารถยกระดับไปสู่อาหารปลอดภัยที่สนองความต้องการของผู้บริโภคที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพในปัจจุบัน การดำเนินโครงการได้สร้างโอกาสให้ชุมชนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคุณป้อมซึ่งประสบความสำเร็จในการปลูกผักอินทรีย์ส่งออกจำหน่ายต่างประเทศ ผลการศึกษาได้ข้อสรุปว่า กิจกรรมการปลูกผักอินทรีย์ จะสร้างความแตกต่างด้านรายได้ให้แก่ชุมชนอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับการปลูกผักปลอดสารพิษที่ทำอยู่เดิม และในส่วนผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชุมชนสามารถกำหนดแนวทางการพัฒนาไปสู่การปลูกผักอินทรีย์ของชุมชนบ้านหม้อ ทั้งในด้านการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการที่ดิน การทำปุ๋ยอินทรีย์ แหล่งน้ำ การผลิต การเก็บเกี่ยว การบรรจุภัณฑ์ และการตลาด

2) กิจกรรมการรักษาและดูแลสุขภาพด้วยแพทย์แผนไทยตามวิถีธรรมชาติ นับว่าเป็นกิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์โดยตรง การดำเนินโครงการได้สร้างโอกาสให้ผู้แทนชุมชนบ้านหม้อได้ไปศึกษาและฝึกปฏิบัติเพื่อต่อยอดความรู้ด้านการรักษาโรคด้วยสมุนไพร และการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคผักปลอดสารพิษ โดยไปฝึกปฏิบัติจากแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม หรือหมอเขียว แห่งจังหวัดมุกดาหาร ที่สามารถสร้างศรัทธาจากประชาชนในการรักษาโรคด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน การบริโภคผักปลอดสารพิษ การฝึกดูแลสุขภาพจากการทำโยคะ และการรักษาศิลปวัฒนธรรม ผู้แทนชุมชนได้เรียนรู้วิธีการผลิตน้ำสมุนไพรจากย่านาง และพืชสมุนไพรอื่นๆ และการดูแลสุขภาพ สามารถนำความรู้ที่ได้กลับมาถ่ายทอดให้เพื่อนสมาชิกของชุมชนทดลองดื่ม น้ำสมุนไพร และดูแลสุขภาพของคนในชุมชน

3) กิจกรรมการดูแลด้านสิ่งแวดล้อมและการใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพ ได้เปิดโอกาสให้ชุมชนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และศึกษาดูงานในพื้นที่จริงกับปราชญ์ชาวบ้านจากบุรีรัมย์ พ่อค้าต๋องภาชี ซึ่งมีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จด้านการทำเกษตรปราณีตที่สามารถปลูกพืชได้อย่างหลากหลายในพื้นที่ 1 ตารางเมตร ทั้งพืชยืนต้นใช้สอย และพืชเพื่อการบริโภค โดยยึดแนวทางการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ชาวบ้านหม้อสามารถนำแนวทางเกษตรปราณีตมาประยุกต์ใช้กับการดูแลป่าชุมชนในพื้นที่ของตนเอง รวมทั้งการพัฒนาสวนป่าสมุนไพรของชุมชนให้มีพื้นที่ขยายและมีความหลากหลายของพืชพันธุ์มากขึ้น นอกจากนี้ ยังดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องเนื่อง คือ การดูแลสุขภาพแวดล้อมของชุมชนให้เป็นเมืองน่าอยู่ โดยสร้างโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชุมชนบ้านเหล่าโพธิ์ จ. มหาสารคาม ซึ่งเป็นชุมชนที่ประสบความสำเร็จในด้านหมู่บ้านพอเพียง โดยใช้หลักการปลูกพืชสวนครัวรั้วกินได้ พร้อมทั้งดูแลสุขภาพแวดล้อม

ชุมชนให้เป็นระเบียบสวยงาม และที่สำคัญ คือเป็นหมู่บ้านปลอดภัย โดยไม่จำเป็นต้องมีบริการเก็บขยะจากองค์กรปกครองท้องถิ่น

ผลการศึกษาได้ข้อสรุปจากเวทีประชาคมโดยมีสมาชิกชุมชน ผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบล และเจ้าหน้าที่ สพอ. ร่วมกันระดมความเห็นกำหนดแนวทางการพัฒนาชุมชนบ้านหม้อ อ.ข้าสูง ให้เป็นเมืองน่าอยู่ โดยกำหนดแผนการพัฒนาผักอินทรีย์ แผนการปรับปรุงสภาพแวดล้อมภายในชุมชน และการจัดทำสวนสมุนไพร ซึ่ง อบต. เห็นชอบโครงการและจัดเตรียมงบประมาณสนับสนุน

การดำเนินโครงการครั้งนี้ นับว่าเป็นงานศึกษาวิจัยเชิงขับเคลื่อนการพัฒนาพื้นที่ โดยการขยายผลกิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์จากผู้ประสบความสำเร็จให้เกิดขึ้นในพื้นที่เป้าหมาย จากการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่เดิม ผสมกับองค์ความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติของชุมชน สิ่งที่ได้เรียนรู้จากโครงการ คือ ปัจจัยแห่งความสำเร็จในการขับเคลื่อนการพัฒนาในระดับชุมชนมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ผู้นำชุมชนต้องมีความเข้มแข็ง ผู้นำเป็นแบบอย่างที่ดี ชุมชนมีความสามัคคีเอื้อเฟื้อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความขยันมานะอดทนต่อสู้อุปสรรค องค์กรปกครองท้องถิ่นต้องดูแลสนับสนุนงานอย่างใกล้ชิด หน่วยงานภาครัฐอยู่เคียงข้างชี้แนะแนวทางการพัฒนา และประการสำคัญ คือ ต้องมีโอกาสดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อยอดการพัฒนาซึ่งกันและกัน ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการนำพาชุมชนไปสู่ความอยู่ดีมีสุข และเป็นเมืองน่าอยู่ได้อย่างยั่งยืน

.....

บทนำ

1. หลักการและเหตุผล

แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ได้ถูกบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 ซึ่งจะสำเร็จผลเป็นรูปธรรมได้ด้วยการผลักดันให้เกิดการนำแนวคิดนี้สู่การปฏิบัติในพื้นที่ที่พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญตามหลักการของแผนฯ 11 คือการรักษาความต่อเนื่องของแผนพัฒนาฉบับที่ 10 ที่ใช้แนวทางการพัฒนาประเทศตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ยึดคนเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลของมิติทางเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเน้นที่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความรู้และสมรรถนะที่สอดคล้องกับโครงสร้างการผลิตและบริการบนฐานความรู้และเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหนึ่งในยุทธศาสตร์ของแผนฯ 11 คือ ยุทธศาสตร์การปรับโครงสร้างเศรษฐกิจสู่การเติบโตอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน เพื่อสนับสนุนให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการผลิตสินค้าและบริการในภูมิภาคบนพื้นฐานแนวคิดสร้างสรรค์และการสร้างนวัตกรรม รวมทั้งต่อยอดองค์ความรู้ ให้สามารถสนับสนุนการสร้างมูลค่าการผลิตสินค้าและบริการในทุกขั้นตอนตลอดห่วงโซ่อุปทาน เพื่อให้เศรษฐกิจสร้างสรรค์เป็นพลังขับเคลื่อนใหม่ไปสู่เศรษฐกิจที่สมดุลและยั่งยืนในระยะยาว พร้อมกับสร้างระบบประกันและบริหารจัดการความเสี่ยงในด้านเศรษฐกิจ สร้างบรรยากาศที่เสรีและเป็นธรรมให้เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

ด้วยเหตุข้างต้น สพอ. จึงได้พัฒนาโครงการตัวอย่างการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การปรับโครงสร้างเศรษฐกิจสู่การเติบโตอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน โดยเลือกชุมชนบ้านหม้อ อ.ชำสูง จ.ขอนแก่น เป็นพื้นที่ตัวอย่างในการใช้เศรษฐกิจสร้างสรรค์เป็นพลังขับเคลื่อนการพัฒนาให้ก้าวไปสู่เมืองน่าอยู่ที่มีความยั่งยืน ซึ่งชุมชนบ้านหม้อมีความพร้อมทั้งในด้านทุนทางเศรษฐกิจ ทุนทางสังคม และทุนทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยชุมชนแห่งนี้มีบทบาทเป็นแหล่งผลิตผักปลอดภัยที่เกิดจากความปรารถนาดีและรับผิดชอบของชุมชนต่อสุขภาพของผู้บริโภคอย่างเป็นธรรม มีการบริหารจัดการทรัพยากรดิน น้ำ ป่า ให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน นับเป็นแหล่งเรียนรู้ชุมชนที่มีผู้สนใจทั้งชาวไทยและต่างประเทศมาศึกษาดูงานอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นหากพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ให้กับชุมชนแห่งนี้โดยใช้หลักการพัฒนาแบบพึ่งตนเอง จะมีศักยภาพเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ชุมชนอื่นๆ

2. วัตถุประสงค์

เพื่อผลักดันให้ อ.ชำสูง จ.ขอนแก่น เป็นเมืองตัวอย่างในการนำกิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์มาขับเคลื่อนให้บังเกิดผลในทางปฏิบัติในพื้นที่ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุลทุกมิติจนเกิดความยั่งยืน โดยเน้นการต่อยอดองค์ความรู้จากฐานเดิมของท้องถิ่นและความสอดคล้องกับบริบทการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิสังคมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ผู้อาศัยใน อ.ชำสูง มีสภาวะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง สังคมมีความปรกติสุข และมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดสวยงาม ทำให้อ.ชำสูง เป็นเมืองน่าอยู่สำหรับชาวชำสูงเอง และเป็นแหล่งศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ของชุมชนอื่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ต้องการก้าวไปสู่ความอยู่ดีมีสุข

3. เป้าหมาย

3.1 ชุมชนข้าสูง ก้าวไปสู่เมืองน่าอยู่ บนพื้นฐานของการพัฒนาที่ยั่งยืน และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สอดคล้องกับสภาพภูมิสังคมและภูมิปัญญาท้องถิ่น

3.2 ทูทางเศรษฐกิจ ทูทางสังคม ทูทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชนข้าสูง มีความเข้มแข็ง สมดุล และเป็นธรรม เกษตรกร อ.ข้าสูง มีรายได้ที่มั่นคง มีสังคมที่สงบสุข สุขภาวะของคนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

3.3 ชุมชนข้าสูง เป็นแหล่งท่องเที่ยวด้านเกษตรเชิงนิเวศน์ เป็นจุดสนใจของทั้งชาวไทยและต่างประเทศให้เข้ามาท่องเที่ยว

3.4 ใช้นวัตกรรมการบริหารจัดการข้อมูลและความรู้ เพื่อบันทึกการดำเนินโครงการให้เป็นแหล่งเรียนรู้ตัวอย่างการใช้เศรษฐกิจสร้างสรรค์ในการพัฒนาท้องถิ่นให้มีความยั่งยืนแก่ชุมชนอื่นๆ ต่อไป

4. ขอบเขตและวิธีการดำเนินการ

4.1 ศึกษาและจัดทำดัชนีอยู่เย็นเป็นสุขในระดับชุมชน เพื่อวัดสถานะความเป็นอยู่ในมิติต่างๆ ของประชาชนในชุมชนบ้านหม้อ เพื่อนำไปสู่การกำหนดแนวทางยกระดับคุณภาพชีวิตให้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง

4.2 ศึกษาหาต้นแบบตามกรอบนิยามเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ทั้งในด้านการบริหารจัดการเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จากผู้ที่ประสบความสำเร็จในพื้นที่ภาคอีสาน ที่สามารถนำมาต่อยอดการพัฒนาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนข้าสูง

4.3 สนับสนุน ส่งเสริมกิจกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ไปสู่ภาคปฏิบัติในพื้นที่เป้าหมาย โดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรกระบวนการเข้าไปให้คำปรึกษาโน้มน้าวให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแนวคิดของชุมชน ให้สนับสนุนแนวทางการบริหารจัดการในข้อ 4.2

4.4 ผลักดันให้ประชาคมบ้านหม้อ มีมติร่วมกันที่จะขับเคลื่อนการพัฒนาตามนวัตกรรมที่ได้จากการศึกษาเรียนรู้ พร้อมทั้งได้รับสัญญาประชาคมจากองค์กรปกครองท้องถิ่นที่จะสนับสนุนการพัฒนาให้บรรลุผล

5. ผลผลิต

5.1 การบริหารจัดการชุมชนและท้องถิ่นในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้ชุมชนสามารถขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ภายใต้กรอบแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืนและหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากการผลิตและการบริโภคที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สามารถขับเคลื่อนการพัฒนาให้ข้าสูงก้าวไปสู่เมืองน่าอยู่อย่างสมบูรณ์

5.2 การบริหารจัดการองค์ความรู้ที่ทำให้ อ.ชำสูง เป็นแหล่งเรียนรู้เศรษฐกิจสร้างสรรค์ด้านการปลูกผักปลอดสารพิษ การดูแลสุขอนามัย การดูแลสภาพแวดล้อม และเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ชุมชนชำสูง เป็นตัวอย่างของการพัฒนากิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์จากการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่เดิมของชุมชน ภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจะนำความอยู่ดีมีสุขอย่างยั่งยืนให้กับชุมชน

บทที่ 1

สถานภาพปัจจุบัน ประเด็นปัญหา และทิศทางการ
พัฒนาของชุมชนบ้านหม้อ
อำเภอชำสูง จังหวัดขอนแก่น

ชุมชนบ้านหม้อ ตำบลคูคำ อำเภอลำดวน จังหวัดขอนแก่น เป็นพื้นที่ในลุ่มน้ำห้วยสายบาตร ซึ่งเป็นลุ่มน้ำย่อยของลุ่มน้ำชี อยู่ด้านตะวันออกของ จังหวัดขอนแก่น ติดกับอำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม ปัจจุบันยังเป็นชุมชนเกษตร ในอดีตชาวชุมชนประกอบอาชีพทำนา ทำไร่เป็นหลัก ต่อมาได้มีผู้นำชุมชนริเริ่มการปลูกพืชผักเพื่อการบริโภค และพัฒนาเป็นผักปลอดสารพิษตามแนวทางเกษตรปลอดภัย (Hygienic Products) มาตั้งแต่ปี 2537 สมาชิกชุมชนขยายผลในแนวทางเดียวกันมาอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันประสบความสำเร็จเป็นที่ยอมรับของตลาดผู้บริโภคโดยเฉพาะในจังหวัดขอนแก่น

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้คัดเลือกชุมชนบ้านหม้อ ตำบลคูคำ อำเภอลำดวน จังหวัดขอนแก่น เป็นพื้นที่เป้าหมายในการขับเคลื่อนโครงการ โดยมีเหตุผลที่สำคัญ คือ สภาพความพร้อมและศักยภาพของชุมชนลำดวน ในการที่จะต่อยอดการพัฒนาไปสู่เมืองน่าอยู่ในทุกมิติ ทั้งในด้านทุนทางเศรษฐกิจ ทุนทางสังคม และทุนทางด้านทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม โดยสาระสำคัญ คือ

ทุนทางเศรษฐกิจ : ชุมชนลำดวน เป็นแหล่งทำการเกษตรที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จสูง โดยริเริ่มปลูกผักปลอดสารพิษตั้งแต่ปี 2537 เป็นต้นมา ดังกล่าวข้างต้น ปัจจุบันยังสามารถรักษามาตรฐานการผลิตเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคในตลาดจังหวัดขอนแก่น สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงจากการทำอาชีพปลูกผัก เพิ่มเติมจากการทำนา จนมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีกว่าชุมชนอื่นๆ โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางไปแสวงหางานทำในเมืองใหญ่

ทุนทางสังคม : ชุมชนลำดวน เป็นชุมชนเข้มแข็ง มีผู้นำเป็นแบบอย่างที่ดี สมาชิกชุมชนมีความสามัคคีกลมเกลียว สามารถบริหารจัดการทรัพยากรป่าไม้ ที่ดิน และแหล่งน้ำให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกโดยเท่าเทียมกัน มีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ชุมชนนี้เคยได้รับรางวัลชนะเลิศระดับจังหวัดมาแล้ว และนอกจากนี้ชุมชนยังมีบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านพืชสมุนไพรและการปรุงยาและการรักษาด้วยแผนโบราณที่มีคุณค่าและควรดูแลรักษาไว้

ทุนทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม : ชุมชนลำดวน เป็นชุมชนที่มีฐานทรัพยากรดิน ป่าไม้ (ป่าชุมชน) และแหล่งน้ำธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ มีคุณค่าทั้งในด้านน้ำผิวดิน และน้ำใต้ดิน มีการบริหารจัดการดินโดยจัดสรรที่สาธารณประโยชน์ให้แก่สมาชิกชุมชนได้ใช้ทำกินอย่างเท่าเทียมกัน และบริหารจัดการน้ำให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านการเกษตรกรรมและการบริโภคอุปโภคอย่างสมดุลและทั่วถึง รวมทั้งอนุรักษ์ดูแลป่าชุมชนเพื่อความสมดุลของระบบนิเวศ และการปลูกพืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพคนทั้งในและนอกชุมชน

จากการพิจารณาทุนทั้ง 3 ด้านของชุมชนลำดวน พบว่ามีความเข้มแข็งและได้รับการพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่าชุมชนแห่งนี้จะประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งแล้วก็ตาม แต่จากการลงพื้นที่ศึกษาเพื่อสอบถามสถานภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการของชุมชน จากผู้นำและประชาชนในพื้นที่พบว่ายังมีบริบทการพัฒนาอีกหลายประการที่สามารถปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยใช้ฐานการพัฒนาที่มีอยู่ในปัจจุบันเป็นปัจจัยในการขับเคลื่อนให้เกิดการต่อยอดชุมชนแห่งนี้ให้ก้าวไปสู่เมืองน่าอยู่ที่สมบูรณ์แบบได้

ในการดำเนินโครงการในขั้นต้นคณะผู้ศึกษาจึงได้ทำการสัมภาษณ์พ่อบุญนันทน์ เผ่าหอม ในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่บ้านและผู้นำชุมชนท่านอื่นที่เป็นแกนหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาเกษตรปลอดภัยในพื้นที่ข้าสูงมาตั้งแต่ระยะเริ่มต้น รวมทั้งชาวบ้านบางส่วน เพื่อให้ทราบถึงข้อเท็จจริงของสภาพปัจจุบัน ปัญหาอุปสรรค และสิ่งที่ต้องการพัฒนาต่อยอดในอนาคต สามารถสรุปประเด็นที่สำคัญได้ดังนี้

1. สภาพทั่วไป

ชุมชนบ้านหม้อ เป็นชุมชนแห่งหนึ่งในพื้นที่ ต.คูคำ อ. ข้าสูง จ. ขอนแก่น ตั้งอยู่ด้านตะวันออกของจังหวัดขอนแก่น พื้นที่ติดต่อกับอำเภอเชียงยืน จ. มหาสารคาม อยู่ในเขตลุ่มน้ำห้วยสายบาตร ซึ่งเป็นลุ่มน้ำย่อยของกลุ่มน้ำชี สภาพพื้นที่เป็นที่ลุ่มสลับที่ดอน ประชาชนตั้งบ้านเรือนในลักษณะชุมชนของภาคอีสานทั่วไป มีครัวเรือนโดยประมาณ 103 ครัวเรือน โดยมีป่าชุมชน 50 ไร่ ซึ่งปลูกในบริเวณรอบหนองโนและป่าโคกหนองทুম

ลักษณะการถือครองที่ดินเพื่อการเกษตร ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นที่ดินของตนเอง เฉลี่ยครัวเรือนละ 10 ไร่ และส่วนที่เป็นที่ดินสาธารณะ ชุมชนมีข้อตกลงร่วมกันจัดสรรให้สมาชิกของชุมชน เพื่อใช้ประโยชน์ทำกิน เฉลี่ยครัวเรือนละ 5 ไร่ โดยมีการจ่ายค่าเช่าที่ดินให้กับองค์การบริหารส่วนตำบลคูคำเพื่อให้มีหลักฐานทางราชการที่สามารถระบุถึงสิทธิทำกิน แต่ในอัตราเพียงเล็กน้อย

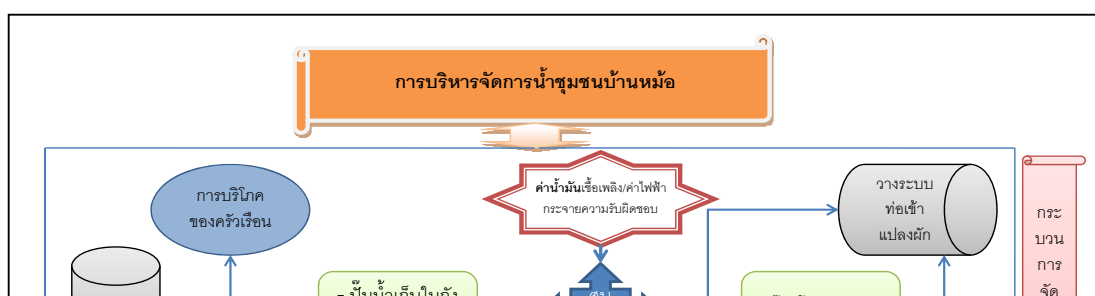
2. การพัฒนาชุมชนข้าสูงในช่วงที่ผ่านมา

2.1 การบริหารจัดการที่ดิน : สภาพดิน เป็นดินร่วนปนทรายและเป็นดินเสื่อมคุณภาพเนื่องจากไม่มีแร่ธาตุอาหาร ซึ่งในปัจจุบันได้ทำการปรับปรุงสภาพดินโดยการไถกลบซากพืช ใส่ปุ๋ยคอก และรดน้ำหมักชีวภาพ ปรับสภาพเป็นดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ ซึ่งปัจจุบันใช้ปุ๋ยอินทรีย์ และน้ำหมักชีวภาพร้อยละ 70 และปุ๋ยเคมีร้อยละ 30 พร้อมทั้งมีการไถกลบตอซัง แต่มีเกษตรกรบางรายยังใช้ปุ๋ยเคมีอย่างเดียว ทำให้ดินแข็งและเสื่อมสภาพ

2.2 การบริหารจัดการน้ำ : แหล่งน้ำของชุมชน ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1) น้ำบาดาล พื้นที่บ้านหม้อมีความพร้อมของแหล่งน้ำใต้ดิน จากคำบอกกล่าวของนายไกรสร กองฉลาด นายอำเภอข้าสูง ระบุว่าพื้นที่นี้มีสายน้ำใต้ดินพาดผ่านโดยมีแหล่งน้ำหลักจากลุ่มน้ำพอง ปริมาณน้ำใต้ดินจึงสูงมากกว่าพื้นที่ทั่วไป สามารถขุดเจาะบ่อบาดาลกระจายทั่วถึงทุกพื้นที่ บางจุดมีน้ำบาดาลพุ่งขึ้นมาผิวดินโดยไม่ต้องใช้เครื่องสูบน้ำ การจัดการน้ำใช้วิธีสูบน้ำจากบ่อบาดาล วางท่อน้ำเข้าสู่แปลงเกษตรโดยตรงในการสูบน้ำบางรายใช้รถไถเดินตามสูบน้ำเข้าแปลงเกษตรโดยจ่ายค่าน้ำมันเชื้อเพลิง ประมาณ 3,000 - 4,000 บาทต่อเดือนต่อราย บางรายใช้เครื่องสูบน้ำด้วยไฟฟ้า แต่มีปัญหาจากกระแสไฟฟ้าในหมู่บ้านแรงดันตกบ่อยครั้ง ทำให้มอเตอร์เครื่องสูบน้ำเสียหาย

ภาพที่ 1 การบริหารจัดการน้ำของชุมชนบ้านหม้อ



ที่มา : ประมวลจากการสำรวจข้อมูลภาคสนามในพื้นที่

2) หนองน้ำ (หนองโน) เป็นแหล่งน้ำผิวดินภายในหมู่บ้าน วิธีการใช้น้ำของชุมชนแตกต่างกันไป เช่น บางรายใช้เครื่องสูบน้ำเข้าแปลง บางรายใช้วิธีตักน้ำเพื่อรดแปลงพริก ซึ่งน้ำที่ได้จากหนองน้ำ ส่วนใหญ่ใช้ในการปลูกพริก ซึ่งมีชาวบ้านในหมู่บ้าน 180 ครัวเรือน จาก 2 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านหม้อหมู 5 และบ้านหม้อหมู 6 เข้ามาใช้ประโยชน์โดยได้รับการจัดสรรจากคณะกรรมการชุมชน รายละ 1 แปลงทำการปลูกพริก นอกจากนั้นยังใช้เป็นแหล่งน้ำดิบในการผลิตประปาหมู่บ้านให้ชาวบ้านทั้ง 2 หมู่ เพื่อใช้ในการอุปโภคและบริโภค

3) น้ำฝน เป็นแหล่งน้ำจากธรรมชาติที่ใช้เพื่ออุปโภคและบริโภค การจัดการส่วนใหญ่ชาวบ้านดำเนินการเองโดยเก็บน้ำฝนไว้ในตุ่มน้ำ พร้อมทั้งปิดฝาป้องกันการระเหยและสิ่งสกปรก

ปัญหาเรื่องน้ำของชุมชนที่สำคัญ คือ ปริมาณน้ำในฤดูแล้งโดยเฉพาะในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา พบว่าปริมาณน้ำบาดาลหรือน้ำใต้ดินลดลงมาก ซึ่งชุมชนแก้ปัญหาด้วยวิธีแบ่งปันการใช้น้ำ โดยจัดตารางเวลาหมุนเวียนการใช้น้ำของเกษตรกรแต่ละรายในบริเวณพื้นที่ใกล้เคียงกัน เพื่อป้องกันปัญหาการแย่งน้ำ ส่วนการใช้น้ำจากหนองน้ำยังไม่พบปัญหา เนื่องจากปริมาณน้ำเพียงพอตลอดทั้งปีแม้จะเป็นช่วงฤดูแล้งก็ตาม

2.3 การปลูกพืชผัก ด้วยวิธีเกษตรปลอดภัย

เกษตรปลอดภัย (Hygienic Products) คือ พืชผลทางการเกษตรที่ผ่านกรรมวิธีการผลิตโดยไม่มีสารเคมีที่เป็นพิษตกค้างเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ในขั้นตอนการผลิตอาจใช้สารเคมีทางการเกษตร เช่น สารฆ่าแมลง สารกำจัดเชื้อรา สารกำจัดวัชพืช และปุ๋ยเคมี แต่ในขั้นตอนสุดท้ายจะต้องงดใช้สารเคมีดังกล่าวก่อนการเก็บเกี่ยวในระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 สัปดาห์ ทำให้ผลผลิตที่เก็บเกี่ยวได้มีระดับสารเคมีตกค้างไม่เกิน

ร้อยละ 30 (Maximum Residue Limited : MRL) ตามที่ WHO แห่งองค์การสหประชาชาติกำหนด เกษตร
ปลอดภัยเป็นกระบวนการผลิตที่มีมาตรฐานต่ำกว่าเกษตรอินทรีย์ ซึ่งเป็นกระบวนการผลิตที่ไม่ใช้สารเคมี
ใดใดทั้งสิ้น และต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทุกประการ

ผักที่ปลูกของชุมชนข้าสูงมีหลายชนิด ได้แก่ คื่นช่าย กวางตุ้ง ถั่วฝักยาว พริก ดอกขจร
ผักหวานบ้าน และแตงกวา เป็นต้น โดยปลูกในลักษณะหมุนเวียน ตามฤดูกาลที่เหมาะสมกับผักในแต่ละชนิด
ซึ่งเกษตรกรที่ปลูกผักมีความรู้ที่ดีในการเพาะปลูก เช่น ถ้าเป็นฤดูร้อน ควรปลูกพืชถั่วฝักยาว เป็นต้น โดย
กลุ่มพ่อสุรินทร์ มีพื้นที่ปลูกผักประมาณ 84 ไร่ มีสมาชิกกลุ่ม 9 ครัวเรือน มีขั้นตอนการเตรียมดินและปลูกผัก
ดังนี้

1) การเตรียมดิน โดยการทำการแปลงปลูกยกทรง ประมาณ 25 - 30 เซนติเมตร ขนาดกว้าง
1.5 - 2 เมตร และปุ๋ยอินทรีย์ ประมาณร้อยละ 70 ซึ่งส่วนใหญ่ทำใช้เอง และมีการซื้อบ้างเล็กน้อย และมีการ
ใช้ปุ๋ยเคมีที่ไม่เป็นอันตราย ประมาณร้อยละ 30 ซึ่งการใช้ปุ๋ยเคมี ต้องใช้แบบระมัดระวัง และต้องนำผักไป
ตรวจสอบหาสารเคมีว่ามีสารตกค้างหรือไม่

2) การป้องกันแมลงหรือศัตรูพืช โดยใช้วิธีการทางชีวภาพป้องกันแมลง และใช้วิธีการแบบธรรมชาติ
คือ เกษตรกรจะต้องเฝ้าระวังแมลงศัตรูพืช โดยการเด็ดใบที่มีศัตรูพืชทิ้งหรือทำลาย หรือการใช้สารเคมีจากพืช
หรือ การปลูกพืชกันแมลงต่างๆ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคพืช ซึ่งเกษตรกรผู้ปลูกต้องเอาใจใส่ต่อ
พืชผักของตนเองเป็นอย่างดี

3) การป้องกันสารเคมีตกค้าง เมื่อผักครบกำหนดเวลาที่จะต้องเก็บเกี่ยว เกษตรกรจะต้องเว้น
ช่วงการใช้สารเคมีอย่างน้อย 1 สัปดาห์ การเก็บเกี่ยวกระทำในช่วงเวลากลางวันเพื่อรักษาความสด หลังจาก
นั้นต้องล้างผักด้วยน้ำสะอาดประมาณ 3 ครั้ง เมื่อผักสะอาดแล้ว นำไปบรรจุถุงกระสอบเพื่อขนส่งสู่ตลาด
ต่อไป

สภาพปัญหาในการผลิต

- ต้นทุนการผลิตสูงในระยะเริ่มแรก สำหรับผักที่จำเป็นต้องใช้วิธีการทางชีวภาพ
- ภัยธรรมชาติ เช่น ฤดูฝน หากมีพายุฝนจะทำให้พืชผักมีโอกาสเสียหายสูง ยกเว้นพืชเถา เช่น
ถั่วฝักยาว และดอกขจร จะมีความทนทานต่อฝนมากกว่า หรือ หากเป็นช่วงฤดูแล้ง จะเกิดภาวะการขาดแคลน
น้ำและเกิดวัชพืช แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยความเอาใจใส่ของเกษตรกร

2.4 ด้านการขนส่งและการตลาด

การนำผักไปจำหน่ายเข้าสู่ตลาดดำเนินการโดยใช้รถส่วนตัวของเกษตรกรเอง หรือฝากเพื่อนบ้าน
ไปจำหน่าย และมีบางส่วนที่พ่อค้ามารับซื้อถึงบ้านเกษตรกร แหล่งที่เกษตรกรนำผลผลิตไปจำหน่าย คือ
ตลาดบางลำพู จ.ขอนแก่น ซึ่งมีการจ่ายค่าเช่าแผงวางผักเดือนละ 6,000 บาท โดยสมาชิกผู้ปลูกผักบ้านหม้อ
เฉลี่ยกันออกค่าใช้จ่ายในการเช่าแผงขายเท่ากันทุกเดือน หากเกษตรกรรายใดไม่ส่งผักไปขายก็ต้องมีส่วน
ร่วมในการจ่ายค่าเช่าเป็นประจำเช่นกัน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ทุกครัวเรือนกระตือรือร้นในการปลูกและนำผัก
ไปจำหน่ายที่ตลาดทุกวัน

ปริมาณความต้องการผักปลอดภัยจากชุมชนบ้านหม้อของตลาดในปัจจุบันมีจำนวนมาก เกษตรกรสามารถจำหน่ายผักหมดทุกวัน เนื่องจากผู้ซื้อมีความมั่นใจ และไว้วางใจในสินค้าปลอดสารพิษจากบ้านหม้อ อำเภอข้าสูง ซึ่งในแต่ละวันมียอดขายโดยรวมประมาณ 4,000 - 5,000 บาท และถ้าหักต้นทุนการผลิตแล้วกำไรโดยเฉลี่ยประมาณ 60,000 บาทต่อไร่ต่อปี

2.5 แหล่งเงินทุน

ชุมชนบ้านหม้อมีกลุ่มออมทรัพย์ กองทุนสัจจะ กองทุนหมู่บ้าน และการประกันชีวิต ที่สามารถใช้เป็นแหล่งการออมและการกู้ยืมเงินในยามจำเป็นของเกษตรกร ซึ่งในอนาคตชุมชนมีแผนการที่จะรวม 4 กองทุนนี้ตั้งเป็นกองทุนแม่ของแผ่นดินเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้สูงขึ้น

2.6 สภาพแวดล้อมของชุมชน

ปัจจุบันมีระบบประปาหมู่บ้านเข้าถึงทุกครัวเรือน และมีรถเก็บขยะของ อบต. โดยเก็บค่าขยะเดือนละ 10 บาท นอกจากนั้นในบริเวณหมู่บ้านยังมีพื้นที่ภูมิทัศน์ ประมาณ 1,600 ไร่ แต่ไม่ได้รับการพัฒนาให้สวยงามเป็นที่สนใจของนักท่องเที่ยว

3. ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จ

3.1 ภาวะความเป็นผู้นำ

ผู้นำชุมชน เป็นแบบอย่างที่ดีให้คนในชุมชนได้ปฏิบัติในสิ่งที่ดีและต้องมีคุณธรรม โดยมีหลักการพื้นฐานที่สำคัญ คือ มุ่งเน้นให้เกษตรกร “พึ่งตนเองได้” และไม่สนับสนุนการกู้ยืมเงินนอกระบบ

3.2 ความสามัคคีและความเข้มแข็งของชุมชน

ลูกบ้าน หรือสมาชิกในชุมชน มีความเข้มแข็ง สามารถรวมตัวทำประโยชน์ให้กับสังคม เช่น ร่วมกันก่อสร้างอาคารศูนย์เรียนรู้ มีการร่วมกันตั้งกลุ่มผลิตภัณฑ์ชุมชน เสริมรายได้ให้แก่ครัวเรือนสมาชิก

4. สิ่งที่ต้องการความช่วยเหลือขั้นต้นในการพัฒนาชุมชน

4.1 การปรับปรุงประสิทธิภาพการผลิต

- การสนับสนุนด้านวิชาการ เช่น อบรมในเรื่องการปรับปรุงดิน การทำเกษตรอย่างยั่งยืน รวมไปถึงเกษตรพอเพียง

4.2 การบริหารจัดการน้ำในพื้นที่

- ขอรับการสนับสนุนด้านไฟฟ้า เพื่อให้มีไฟฟ้าเพียงพอในการสูบน้ำเข้าแปลงผัก
- ขุดบ่อบาดาลกระจายในพื้นที่ให้มีความลึกเพิ่มขึ้นจากเดิมอีกประมาณ 2 - 3 เมตร เพื่อเพิ่มปริมาณน้ำ ซึ่งในช่วงที่ผ่านมาขุดลึกเพียง 9 - 10 เมตร เท่านั้น
- ขุดบ่อบาดาลของชุมชน ให้มีปริมาณน้ำมากพอในการใช้ร่วมกัน มีความลึกประมาณ 17 - 20 เมตร

ภาพที่ 2 ความต้องการของชุมชนในการบริหารจัดการน้ำ



ที่มา : ประมวลจากการสำรวจข้อมูลภาคสนามในพื้นที่

5. การประเมินศักยภาพและแนวทางการพัฒนาซ้ำสูง

จะเห็นได้ว่าชุมชนซ้ำสูงแม้ว่าจะมีพัฒนาการทางด้านการทำเกษตรปลอดภัย ที่ส่งผลให้สถานะทางเศรษฐกิจหลุดพ้นจากความยากจนมาได้ระดับหนึ่งแล้ว และจากการสอบถามผู้นำชุมชนฯ พบว่าในช่วงที่ผ่านมาแม้ว่าจะมีหน่วยงานภาครัฐเข้ามาสนับสนุนการพัฒนาพื้นที่หลายหน่วยงาน แต่ส่วนใหญ่มุ่งเน้นการพัฒนาเฉพาะมิติด้านเศรษฐกิจจนสามารถดำเนินการทำเกษตรปลอดภัยได้ผลเป็นที่ประจักษ์ดังกล่าว แต่หากวิเคราะห์จากสถานภาพปัจจุบันของชุมชนที่คณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลและสัมภาษณ์ผู้นำชุมชนและการพูดคุยกับชาวบ้านในพื้นที่ พบว่าชุมชนยังมีช่องว่างของการพัฒนา และยังมีความเสี่ยงในหลายประการ โดยเฉพาะขาดการดูแลด้านสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง ทั้งในเรื่องป่าชุมชน และการบริหารจัดการน้ำที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งการดูแลสุขภาพอนามัยของคนในชุมชน การดูแลสุขภาพแวดล้อมภายในหมู่บ้านให้เป็นระเบียบ สวยงาม น่าอยู่ ซึ่งเป็นจุดที่ควรจะได้รับการพัฒนาให้ชุมชนมีความเป็นเมืองน่าอยู่มากขึ้น และในด้านเศรษฐกิจเองแม้ว่าจะมีความสำเร็จอยู่แล้วก็ตาม แต่หากได้รับการพัฒนาระดับการผลิตให้เข้าสู่เกษตรอินทรีย์ตามมาตรฐานสากล จะส่งผลให้ชุมชนมีโอกาพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

โครงการตัวอย่างขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ให้ชุมชนซ้ำสูงให้เป็นเมืองน่าอยู่ จึงเป็นโครงการที่คาดว่าจะสามารถปิดช่องว่างของการพัฒนา โดยสร้างกระบวนการเรียนรู้ ต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้กระบวนการร่วมคิดร่วมทำของชุมชน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง เติบโตอย่างยั่งยืนที่มีความเสี่ยงและขาด

ภูมิคุ้มกันที่ดีพอ โดยเน้นการสร้างนวัตกรรมต่อยอดฐานความรู้ และสร้างความเข้มแข็งของชุมชน บูรณาการเชื่อมโยงในทุกมิติทั้งในด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เข้าสู่เป็นเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืนในระยะต่อไป

บทที่ 2

บริบทการเปลี่ยนแปลงสถานะเศรษฐกิจ สังคม และ สิ่งแวดล้อม ที่จะมีผลต่อการพัฒนา อำเภอชำสูง

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 ได้ประเมินสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกประเทศที่จะมีผลต่อการพัฒนาประเทศ ไว้แล้ว การศึกษานี้จึงนำเฉพาะบริบทการเปลี่ยนแปลงที่อาจมีผลต่อการพัฒนาภาคอีสาน โดยเฉพาะพื้นที่บริเวณ อ.ชำสูง มาวิเคราะห์ในรายละเอียดเพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เศรษฐกิจสร้างสรรค์ขับเคลื่อนให้ อ.ชำสูง เป็นเมืองน่าอยู่ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของชาวชำสูง

การศึกษบริบทการเปลี่ยนแปลงที่จะมีผลต่อการพัฒนา อ.ชำสูง นั้น จำเป็นจะต้องเข้าใจคำจำกัดความของเมืองน่าอยู่ และวิธีวัดความเป็นเมืองน่าอยู่เสียก่อน ดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดเมืองน่าอยู่

คำจำกัดความและดัชนีชี้วัดความเป็นเมืองน่าอยู่มีหลากหลายมาก และในอดีตที่ผ่านมาก็มีหน่วยงานและองค์กรต่างๆ ได้จัดลำดับความน่าอยู่ของเมือง โดยใช้ดัชนีชี้วัดที่ต่างกัน เช่น Economist Intelligence Unit ของอังกฤษได้ทำการสำรวจความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของคนที่อาศัยอยู่ในเมืองกว่า 140 เมืองทั่วโลกในปี 2553 โดยการคิดคะแนนวัดจากองค์ประกอบต่างๆ 30 รายการ เช่น เสถียรภาพความปลอดภัย สวัสดิการ สุขภาพ วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม การศึกษา และสาธารณูปโภค ถนนหนทาง ไฟฟ้า ประปา ฯลฯ ผลการจัดลำดับเมืองน่าอยู่ในครั้งนั้นปรากฏว่า เมืองแวนคูเวอร์ ของแคนาดา ถูกจัดอันดับไว้ที่หนึ่ง และกรุงฮารา ประเทศซิมบับเว ถูกจัดอันดับไว้ที่สุดท้าย ส่วนกรุงเทพฯ ถูกจัดอันดับไว้ที่ 101 โดยในอาเซียนด้วยกัน สิงคโปร์อยู่อันดับสูงสุด ที่ 55 รองลงมา คือ กัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย อันดับที่ 78 มะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ที่ 107 ฮานอย ประเทศเวียดนาม ที่ 123 และ จาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย ที่ 125¹

ในปี 2545 สศช. ได้พัฒนาดัชนีชี้วัดความน่าอยู่ของเมืองที่มีอยู่ 45 ตัวชี้วัด โดยจัดเป็นกลุ่มได้ 4 กลุ่ม คือ

- 1) การมีสภาพแวดล้อมทางกายภาพดี สังคมเข้มแข็ง มีความสงบ สะอาด ปลอดภัย มีระเบียบวินัย คนมีคุณภาพชีวิตดี วิถีชีวิตความเป็นอยู่ดี มีความสุข
- 2) การมีภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ช่วยเกื้อกูลให้ชุมชนเข้มแข็ง มีการสืบทอดรักษาและปรับใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตลอดจนพัฒนาต่อยอดให้เกิดเทคโนโลยีที่เหมาะสม นำมาใช้ประโยชน์กับการผลิตและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3) การมีเศรษฐกิจฐานรากที่เข้มแข็ง สมดุล มีภูมิคุ้มกัน สามารถเพิ่มรายได้และการมีงานทำ ด้วยการพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์เชื่อมโยงสู่ตลาดภายในและนอกประเทศรวมทั้งการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และพัฒนาให้เกิดความเชื่อมโยงชนบทและเมือง
- 4) การมีระบบบริหารจัดการที่ดี มีประสิทธิภาพ โปร่งใส เป็นธรรม ตรวจสอบได้ ประชาชนและภาคประชาสังคมมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนา

ในการพัฒนาดัชนีชี้วัดเมืองน่าอยู่ในปี 2545 ของ สศช. ไม่ได้วัดหรือจัดอันดับความเป็นเมืองน่าอยู่ของเมืองใดหรือชุมชนใด เป็นแต่เพียงการเสนอแนะวิธีการวัดความน่าอยู่ของเมืองเท่านั้น ต่อมาในปี 2546-2553 สศช. ได้พัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขตั้งแต่ระดับประเทศจนถึงระดับท้องถิ่น ซึ่งในเวลาต่อมาดัชนีนี้ได้ถูกพัฒนาและเปลี่ยนชื่อเป็น “ดัชนีอยู่เย็นเป็นสุข” โดยแบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่ คือกลุ่มสถานภาพความอยู่ดีมีสุข และกลุ่มปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความอยู่ดีมีสุขนั้น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- 1) สถานภาพความอยู่ดีมีสุข ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 6 กลุ่มย่อย ดังนี้
 - สุขภาพ
 - สติปัญญาและการใฝ่รู้
 - ครอบครัว
 - การมีงานทำและรายได้
 - ที่อยู่อาศัย
 - ความมั่นคงปลอดภัย

¹ <http://chubby.exteen.com/20100218/entry>

2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความอยู่เย็นเป็นสุข ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 5 กลุ่มย่อย ดังนี้

- ประชาธิปไตยและธรรมาภิบาล
- ชุมชนเข้มแข็ง
- สิ่งแวดล้อม
- เศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม
- สังคมและวัฒนธรรม

รวมดัชนีชี้วัดย่อยทั้งหมด 56 ตัว โดยในปี 2552 สศช. ได้ทำการสำรวจความอยู่เย็นเป็นสุขระดับท้องถิ่นทั้งเมือง (ในเขตเทศบาล) และชนบท(นอกเขตเทศบาล) ด้วย

เมื่อเทียบเคียงกับดัชนีชี้วัดเมืองน่าอยู่ที่มีอยู่ 45 ตัวชี้วัด กับดัชนีอยู่เย็นเป็นสุขที่มีอยู่ 56 ตัวชี้วัดแล้ว พบว่านอกจากดัชนีทั้งสองนี้ใกล้เคียงกัน และเมื่อพิจารณาเหตุผลอื่นประกอบ การศึกษานี้จึงนำดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นสุขมาใช้วัดความเป็นเมืองน่าอยู่ ด้วยเหตุผลเพิ่มเติม ดังนี้

1. “เมืองน่าอยู่” สามารถมีคำจำกัดความได้ว่า เป็นเมืองที่ทำให้ประชาชนผู้อยู่อาศัยในเมืองนั้น “อยู่เย็นเป็นสุข”

2. ดัชนีอยู่เย็นเป็นสุขที่ สศช. ได้พัฒนาขึ้น มีความทันสมัย ข้อมูลที่มีอยู่ตามหน่วยราชการ สามารถนำมาใช้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขของเมืองและชนบทได้

3. สศช. ได้ทำแบบสำรวจเพื่อหาข้อมูลปฐมภูมิเพื่อนำมาประกอบการวัดความอยู่เย็นเป็นสุขของเมืองและชนบท โดยทำการสำรวจตัวอย่างใน 13 จังหวัด รวม 4,270 ตัวอย่าง จึงเป็นการนำร่องที่ดีในวัดความอยู่เย็นเป็นสุขของเมืองและชนบท เมื่อเปรียบเทียบกับดัชนี เมืองน่าอยู่ของ สศช. ที่ไม่เคยถูกนำมาใช้เลย

4. ดัชนี “อยู่เย็นเป็นสุข” ใช้ข้อมูลทั้งทุติยภูมิ และปฐมภูมิ ที่ทำให้สามารถวัดความสุขระดับปัจเจกบุคคลได้ และทำได้อย่างทันสมัยอยู่ตลอดเวลา ส่วนดัชนี “เมืองน่าอยู่” ใช้ข้อมูลระดับทุติยภูมิตานั้น ทำให้ต้องรอให้ข้อมูลทุติยภูมิที่เก็บรวบรวมโดยหน่วยงานต่างๆ เผยแพร่สู่สาธารณะเสียก่อน จึงจะสามารถนำมาคำนวณหาความน่าอยู่ของเมืองได้ ทำให้ค่าที่ได้ไม่ทันสมัยเท่าที่ควร

เมื่อกำหนดดัชนีอยู่เย็นเป็นสุขเป็นดัชนีที่จะใช้วัดความน่าอยู่ของเมือง หรือ อ.ชำสูงได้แล้ว ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่า “ดัชนีชี้วัดความน่าอยู่ของเมือง หรือ ดัชนีฯ” ก็สามารถประเมินหรือวิเคราะห์ผลกระทบที่อาจเกิดจากโครงการตัวอย่างการใช้เศรษฐกิจสร้างสรรค์ขับเคลื่อนให้ อ.ชำสูง เป็นเมืองน่าอยู่ได้ โดยเปรียบเทียบความน่าอยู่ของเมือง ก่อนและหลังการดำเนินโครงการนี้ ซึ่งจากการสำรวจพื้นที่ อ.ชำสูง ในช่วงต้นของการดำเนินโครงการได้ผล ดังนี้

โดยโครงการนี้อาจเลือกที่จะผลักดันให้ดัชนีฯบางตัวให้ดีขึ้น และหวังว่าความพยายามนี้จะทำให้ดัชนีชี้วัดความน่าอยู่ของ อ.ชำสูงดีขึ้นด้วย แต่เนื่องจากดัชนีชี้วัดความน่าอยู่ของเมือง มีอยู่ถึง 56 ตัว การศึกษาในครั้งนี้จึงต้องเลือกผลักดันตัวชี้วัดที่มีความสำคัญและสามารถผลักดันให้ดีขึ้นได้ในระยะเวลาอันสั้น จึงได้นำแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 เรื่องบริบทการเปลี่ยนแปลงที่จะมีผลต่อการพัฒนาประเทศ และยุทธศาสตร์ในการพัฒนาประเทศฯ มาใช้เป็นแนวทางในการเลือกดัชนีฯ ดังนี้

2. บริบทการเปลี่ยนแปลงที่จะมีผลต่อการพัฒนา อ.ชำสูง

แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 ได้กล่าวถึงบริบทการเปลี่ยนแปลงทั้งจากภายในและภายนอกประเทศ ที่จะมีผลต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต ซึ่งเมื่อวิเคราะห์บริบทการเปลี่ยนแปลงฯ ดังกล่าวแล้ว สามารถหิบบกประเด็นที่น่าจะมีผลต่อการพัฒนา อ.ชำสูง ให้เป็นเมืองน่าอยู่ได้ดังนี้

2.1 ความมั่นคงทางด้านอาหารและผลกระทบทางเศรษฐกิจ

ความต้องการพืชพลังงานและอาหารเพิ่มขึ้นทั่วโลก เนื่องจากประชากรเพิ่มขึ้น แต่ความสามารถในการผลิตจำกัดอยู่ที่พื้นที่ที่เหมาะสมต่อการเพาะปลูก เทคโนโลยี และผลของการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดความขัดแย้งในการใช้พื้นที่ปลูกพืชอาหารและพืชพลังงาน ทำให้ราคาสผลผลิตทางการเกษตรขาดแคลนและมีราคาสูงขึ้น ประเทศไทยก็แตกต่างจากประเทศอื่นที่ได้รับผลกระทบดังกล่าว แต่หากมีการวางแผนรองรับที่ดี ประเทศไทยอาจได้ประโยชน์ทางเศรษฐกิจจากการวิกฤตการณ์อาหารและพลังงานที่กำลังเกิดขึ้นได้

ยุทธศาสตร์การสร้างสมดุลและมั่นคงของอาหารและพลังงาน ในช่วงของแผนฯ 11 ได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาไว้ 6 แนวทาง ดังนี้

- 1) พัฒนาทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นฐานการผลิตภาคเกษตรให้เข้มแข็งและยั่งยืน
- 2) เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตภาคเกษตรและสร้างมูลค่า
- 3) สร้างความมั่นคงในอาชีพและรายได้ให้แก่เกษตรกร
- 4) สร้างความมั่นคงด้านอาหารและพลังงานชีวภาพและชีวมวลในระดับครัวเรือนและชุมชน
- 5) สร้างความมั่นคงด้านพลังงานชีวภาพเพื่อสนับสนุนการพัฒนาประเทศและความเข้มแข็ง

ภาคเกษตร

- 6) ปรับระบบบริหารจัดการภาครัฐเพื่อเสริมสร้างความสมดุลด้านอาหารและพลังงาน

เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จที่สำคัญของยุทธศาสตร์นี้ นอกเหนือจากการเพิ่มประสิทธิภาพและปริมาณการผลิตพืชอาหารและพลังงานแล้ว การเพิ่มรายได้และความมั่นคงด้านรายได้ของเกษตรกรก็เป็นเป้าหมายและตัวชี้วัดที่สำคัญด้วย ซึ่งรายได้ก็เป็นตัวชี้วัดของความน่าอยู่ของเมืองด้วยเช่นกัน การศึกษาในครั้งนี้จึงเน้นที่การเพิ่มรายได้ของเกษตรกรใน อ.ชำสูง โดยใช้เศรษฐกิจสร้างสรรค์ในการขับเคลื่อน

2.2 การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและผลกระทบทางสังคม

ในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 ประชากรสูงอายุในโลกจะเพิ่มขึ้นอีกกว่า 81 ล้านคน และประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วตั้งแต่ปี 2547 และจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี 2567 มีผลทำให้ประเทศต้องมีการรองรับการขาดแคลนแรงงานและรายจ่ายค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้นในอนาคต ซึ่งอาจเป็นการใช้เทคโนโลยีหรือการพัฒนาการผลิตให้ใช้แรงงานน้อยลง และการเผยแพร่การป้องกันโรคหรือการรักษาสุขภาพของตนเองแทนการรักษาพยาบาลหลังจากที่เป็นโรคหรือมีสุขภาพที่ทรุดโทรมแล้ว ในขณะเดียวกันประเทศอาจได้ประโยชน์จากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากการย้ายถิ่นฐานของผู้สูงอายุจากประเทศที่พัฒนาแล้ว ที่ต้องการมาใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุในประเทศไทยด้วย

ยุทธศาสตร์การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน ได้ให้ความสำคัญกับสถานะของประเทศที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีแนวทางการพัฒนาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ดังนี้

- 1) ส่งเสริมรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ
- 2) ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการใช้ความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่เป็นคลังสมองของชาติ
- 3) พัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลายตามความเหมาะสมกับศักยภาพทรัพยากร และความต้องการของท้องถิ่น

เป้าหมายที่สำคัญของยุทธศาสตร์นี้ นอกเหนือจากการเพิ่มคุณภาพของคนไทยด้วยการเพิ่มคุณภาพการศึกษาตลอดอายุแล้ว ยังมีการขยายโอกาสการเข้าถึงระบบสุขภาพที่มีคุณภาพและลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ที่มีตัวชี้วัดความสำเร็จเกี่ยวกับการลดอัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ 5 โรค คือ มะเร็ง หัวใจ เบาหวาน ความดัน และหลอดเลือดสมอง ซึ่งใกล้เคียงกับดัชนีชี้วัดด้านสุขภาพของดัชนีชี้วัดความน่าอยู่ของเมืองเช่นกัน การศึกษานี้จึงเน้นที่จะใช้เศรษฐกิจสร้างสรรค์ที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเอง และพึ่งพาครอบครัวหรือระบบรักษาพยาบาลของรัฐให้มากที่สุด โดยจะหานวัตกรรมหรือความคิดสร้างสรรค์ที่สามารถขับเคลื่อนให้ประชาชนในพื้นที่ อ.ชำสูง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ สามารถรักษาสุขภาพและพึ่งตนเองได้มากขึ้น

2.3 การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศโลกและผลกระทบทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศโลกมีผลกระทบต่อการกระจายของปริมาณน้ำฝน ทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมและน้ำแล้งหลายพื้นที่แบบซ้ำซากทั่วโลก และในประเทศไทยในปี 2553 เกิดภาวะน้ำท่วมและน้ำแล้งรุนแรงในปีเดียวกัน โดยเฉพาะในภาคอีสาน การจัดการน้ำโดยการมีส่วนร่วมของประชาชน จะนำมาซึ่งการแก้ปัญหาเรื่องน้ำและความยากจนในภาคอีสานได้

ยุทธศาสตร์การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ได้ชี้ประเด็นการขาดแคลนน้ำและความไม่มั่นคงด้านอาหารที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการพัฒนาประเทศ และให้แนวทางการพัฒนาภายใต้ยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการน้ำ ดังนี้

- 1) เร่งรัดการบริหารจัดการน้ำแบบบูรณาการ เพื่อสนับสนุนการเพิ่มประสิทธิภาพการเกษตรให้เกิดความมั่นคงด้านอาหารและพลังงาน และลดปัญหาน้ำท่วม น้ำแล้งได้อย่างยั่งยืน
- 2) พัฒนาและปรับปรุงแหล่งน้ำเพื่อเพิ่มปริมาณน้ำต้นทุน

เป้าหมายของการนำยุทธศาสตร์นี้ที่เกี่ยวกับการจัดการน้ำคือการเพิ่มความเข้มแข็งของชุมชนท้องถิ่นในการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการพึ่งตนเอง โดยมีตัวชี้วัดเป็นการเพิ่มขึ้นของพื้นที่ชลประทานไม่ต่ำกว่าปีละสองแสนไร่ ซึ่งการศึกษานี้จะหาวัตกรรมการทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการน้ำให้เกิดประโยชน์แก่คนในพื้นที่ เพื่อคุณภาพชีวิตและความน่าอยู่ของเมือง

นอกจากยุทธศาสตร์ทั้งสามข้างต้นแล้ว แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 ยังได้ให้ความสำคัญของเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ซึ่งจัดเป็นเงื่อนไขหนึ่งของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในส่วนของความรู้ เพื่อใช้ผลักดันให้เกิด

การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยการกำหนดยุทธศาสตร์การสร้างเศรษฐกิจที่มีเสถียรภาพบนฐานความรู้ ที่มีเป้าหมายที่จะใช้องค์ความรู้และความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาภาคบริการในสาขาที่มีศักยภาพ พัฒนาธุรกิจสร้างสรรค์ และภาคเกษตรให้มีมูลค่าสูง รวมทั้งยกระดับอุตสาหกรรมสู่การผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยมีแนวทางการพัฒนาภาคเกษตรที่น่าที่จะนำมาใช้ผลักดันให้เกิดในพื้นที่ของ อ.ชำสูง คือ การสนับสนุนการเพิ่มมูลค่าสินค้าเกษตร โดยการสนับสนุนให้ผู้ประกอบการนำองค์ความรู้ นวัตกรรม และเทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมาใช้ และสร้างเอกลักษณ์ให้กับสินค้าเกษตรด้วย

ในการนำเศรษฐกิจสร้างสรรค์มาใช้ในการพัฒนาประเทศ หรือพัฒนาเมืองให้น่าอยู่ จำเป็นต้องเข้าใจว่าเศรษฐกิจสร้างสรรค์คืออะไร และจะต้องดำเนินการอย่างไรจึงจะได้มา และแนวทางในการนำเศรษฐกิจสร้างสรรค์ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับประเทศและชุมชนเสียก่อน ซึ่งบทต่อไปจะได้ประมวลเรื่องเศรษฐกิจสร้างสรรค์โดยสังเขป

บทที่ 3

เศรษฐกิจสร้างสรรค์และการพัฒนาท้องถิ่น

1. คำจำกัดความของเศรษฐกิจสร้างสรรค์

คำว่า “อุตสาหกรรมสร้างสรรค์” ถูกกล่าวถึงเป็นครั้งแรกโดย Department of Culture, Media and Sport แห่งสหราชอาณาจักร ในปี 2544 ซึ่งหมายถึง “Those industries which have their origin in individual creativity, skill and talent and which have a potential for wealth and job creation through the generation and exploitation of intellectual property.” John Howkins เป็นผู้เขียนหนังสือเรื่อง “The Creative Economy: How people make money from ideas” ในปีเดียวกัน ให้ข้อมูลและความเห็นเกี่ยวกับการที่อุตสาหกรรมและธุรกิจบริการที่สามารถเพิ่มรายได้และส่วนแบ่งของตลาด

ด้วยความคิดสร้างสรรค์ ไม่ซ้ำแบบใคร และเป็นที่ต้องการของตลาด ความคิดเหล่านี้ต้องการการคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญา เพื่อให้ผู้มีความคิดสร้างสรรค์ได้ประโยชน์จากความสามารถเฉพาะตัวนี้ ในปี 2546 World Intellectual Property Organization ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “เศรษฐกิจสร้างสรรค์” ว่า “Industries that include the cultural industries plus all cultural or artistic production, whether live or produced as an individual unit. The creative industries are those in which the product or service contains a substantial element of artistic or creative endeavor.”

สศช. ในปี 2553 ให้คำจำกัดความของเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของไทย คือ “เศรษฐกิจที่ประกอบด้วยอุตสาหกรรมที่มีรากฐานมาจากความคิดสร้างสรรค์ของบุคคล ทักษะความชำนาญ และความสามารถพิเศษ ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการสร้างความมั่งคั่งและสร้างงานให้เกิดขึ้นได้ โดยที่สามารถส่งสมและส่งผ่านจากรุ่นเก่าสู่รุ่นใหม่ด้วยการคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญา” ภาคการผลิตภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ประกอบด้วย 4 สาขา 18 ประเภทสินค้าและบริการ ได้แก่

1) มรดกทางวัฒนธรรมและธรรมชาติ (Heritage or Cultural/biodiversity-based Heritage) ได้แก่ งานฝีมือและหัตถกรรม อาหารไทย การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ความหลากหลายทางชีวภาพ และการแพทย์แผนไทย

2) ศิลปะ (Arts) ได้แก่ ศิลปะการแสดง และ ทัศนศิลป์

3) สื่อ (Media) ภาพยนตร์และวีดิทัศน์ การพิมพ์ การกระจายเสียง ดนตรี

4) งานสร้างสรรค์และออกแบบ (Functional Creation) ได้แก่ การออกแบบ แฟชั่น สถาปัตยกรรม การโฆษณา และซอฟต์แวร์ โดยที่สินค้าและบริการที่ประเทศไทยมีความได้เปรียบทางการแข่งขันสูงในเวทีการค้าโลก คือ การผลิตอาหารไทย และบริการการแพทย์แผนไทย

การศึกษาในครั้งนี้ยึดคำจำกัดความของ สศช. เกี่ยวกับเศรษฐกิจสร้างสรรค์เป็นหลัก และใช้ประโยชน์ของความสามารถของภาคการผลิตอาหาร ความหลากหลายทางชีวภาพ และแพทย์แผนไทย ที่มีอยู่ในภาคอีสานมาใช้ประโยชน์ในการกระตุ้นให้กิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ขยายผลในพื้นที่ สามารถเพิ่มรายได้และความสุขให้แก่เกษตรกรของ อ.ซำสูง เพื่อให้ อ.ซำสูง เป็นชุมชนน่าอยู่ต่อไป แต่การพัฒนาให้เกิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ได้นั้น ต้องการการกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้นในชุมชน ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการทำความเข้าใจคำว่า “ความคิดสร้างสรรค์” เพื่อที่จะนำไปสู่กระบวนการผลักดันหรือขับเคลื่อนให้เกิดกิจกรรมในพื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

2. ทฤษฎีการได้มาซึ่งความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถเฉพาะตัวที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ โดยในวัยเด็กอายุระหว่าง 2-7 ปี ได้มีโอกาสใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการเรียนรู้สิ่งรอบตัว กระตุ้นให้เป็นนักสังเกต อยากรู้ อยากเห็น อยากหาคำตอบ และรักการอ่าน² ส่วน ความคิดสร้างสรรค์ในผู้ใหญ่เกิดได้จากการสนทนาพูดคุยกันในหมู่ผู้คิด

ภาพที่ 3 แสดงให้เห็นว่าสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆเกิดจากกลุ่มคนที่ไม่แสวงหากำไรมากที่สุด

² Healy, Jane. *Your Child's Growing Mind*, Broadway Books, 2004.

Mason Jar Tesla Coil Gatling Gun Nylon Vulcanized Rubber Programmable Computer Revolver Dynamite AC Motor Air-Conditioning Transistor MARKET/INDIVIDUAL	Airplane Steel Induction Motor Contact Lenses Moving Assembly Line Locomotive Electric Motor Refrigerator Telegraph Sewing Machine Elevator Steel Typewriter Plastic Calculator Internal Combustion Engine Telephone Lightbulb Automobile Radio Welding Machine Motion Picture Camera Vacuum Cleaner Washing Machine Vacuum Tube Helicopter Television Photography Jet Engine Tape Recorder Laser VCR Personal Computer Bicycle MARKET/NETWORKED
Spectroscope Bunsen Burner Rechargeable Battery Nitroglycerine Liquid Engine Rocket Uncertainty Principle Electrons in Chemical Bonds Absolute Zero Atomic Theory Stethoscope Uniformitarianism Cell Nucleus Benzene Structure Heredity Natural Selection X-Rays Blood Groups Hormones $E = mc^2$ Special Relativity Earth's Core Radiometric Dating Cosmic Radiation General Relativity Universe Expanding Ecosystem Double Helix CT Scan Archaea World Wide Web Continental Drift Superconductors Neutron Early Life Simulated NON-MARKET/INDIVIDUAL	Braille Periodic Table RNA Splicing Chloroform EKG Cosmic Microwave Background Radiation Aspirin Cell Division Global Warming MR Enzymes Cell Differentiation DNA Forensics Stratosphere Radioactivity Plate Tectonics Cosmic Rays Electron Atomic Reactor Modern Computer Mitochondria Nuclear Force Artificial Pacemaker Vitamins Oral Contraception Radiocarbon Dating Neurotransmitters Graphic Interface Genes on Chromosomes Endorphins Chemical Bonds Restriction Enzyme Infant Incubator Radiography Gamma-Ray Bursts Oncogenes Penicillin Universe Acceleration Atoms Form Molecules Quantum Mechanics Punch Cards (Jacquard Loom) Radar GPS Suspension Bridge Liquid-Fueled Rocket Second Law DNA (as Genetic Material) Intelligence Anesthesia Krebs Cycle RNA (as Genetic Material) Germ Theory Computer Asteroid K-T Extinction NON-MARKET/NETWORKED

ที่มา : Where the Good Ideas Come From - The Natural History of Innovation, Steven Johnson

Steven Johnson³ ชี้ให้เห็นว่าความคิดสร้างสรรค์เกิดขึ้นมากในเมืองใหญ่ และมักจะเกิดจากความคิดริเริ่มที่เลื่อนกลาง โดยความคิดเหล่านี้อาจจะหายจากความทรงจำไปหากไม่ถูกกระตุ้นให้วนกลับมาคิดใหม่ ดังนั้นหากจัดให้มีการพูดคุยกันระหว่างนักคิดเหล่านั้น เช่น จัดประชุม สัมมนา หรือจัดให้มีโครงการทำวิจัยร่วมกัน นักคิดเหล่านั้นก็จะสามารถนำความคิดของตนและของคนอื่นที่ยังเลื่อนกลางอยู่มาประติดประต่อกันจนเกิดเป็นความคิดใหม่ๆ หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ได้ เขาได้ชี้ให้เห็นว่า ความคิดใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นจากกลุ่มคนดังกล่าว ไม่จำเป็นต้องได้รับแรงกระตุ้นด้านธุรกิจหรือรายได้ จากผลการวิจัยในภาพที่ 3 โดยแนวนอนคือการแบ่งกลุ่มนวัตกรรมที่มาจากส่วนบุคคล (individual) และมาจากกลุ่มเครือข่ายบุคคล (networked) ส่วนแกนตั้ง คือ การแบ่งออกเป็นกลุ่มธุรกิจในระบบตลาด (market) และกลุ่มที่ไม่มีในระบบตลาด (non market) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มาจากการร่วมกันคิดและต่อยอดจากความคิดเดิมที่ยังเลื่อนกลางอยู่ของกลุ่มคนที่ไม่มีมุ่งคำกำไรหรือสถาบันการศึกษา มากกว่าส่วนที่เกิดจากคนเดียวหรือมาจากองค์กรการค้าที่แสวงหากำไร

³ Johnson, Steven. Where Good Ideas Come From: The natural history of innovation. Riverhead Books, 2010.

3. กิจกรรมที่สนับสนุนการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นในอำเภอชำสูง

เมื่อวิเคราะห์ทฤษฎีที่ทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ ในตัวบุคคลหรือกลุ่มคนแล้ว การดำเนินโครงการศึกษาในครั้งนี้จึงได้นำแนวคิดข้างต้น มาประยุกต์ในการขับเคลื่อนกิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ชุมชนชำสูง โดยการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเกิดนวัตกรรมของชุมชน ประกอบด้วย 2 แนวทาง คือ

- 1) สร้างกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ที่ประสบความสำเร็จมาก่อนกับสมาชิกชุมชน
- 2) สร้างกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างภายในสมาชิกด้วยกันเอง

จาก 2 แนวทางดังกล่าว การขับเคลื่อนโครงการจึงได้ดำเนินกิจกรรมที่สร้างโอกาสให้ผู้แทนชุมชนและเกษตรกรของ อ.ชำสูง ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ประสบความสำเร็จและปราชญ์ชุมชนที่มีผลงานเชิงประจักษ์ในด้านเศรษฐกิจสร้างสรรค์ รวมทั้งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกของชุมชนอื่นที่ประสบความสำเร็จและการจัดเวทีระดมสมองระดมความคิดภายในชุมชน เพื่อให้คนในชุมชนและเกษตรกรเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่จะนำมาต่อยอดปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิตของตนเอง เพื่อเพิ่มรายได้ และสร้างเสริมสุขภาวะและปรับปรุงสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำมาสู่ความอยู่ดีมีสุขของชุมชน ดังมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ด้านสังคม: การต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนไทย

จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ชุมชนบ้านหม้อมีทุนทางสังคมเดิมด้านแพทย์แผนไทยอยู่แล้ว การศึกษานี้จึงได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อขับเคลื่อนให้เศรษฐกิจสร้างสรรค์สามารถขยายผลในพื้นที่ โดยการนำพาผู้นำและสมาชิกชุมชนไปฝึกปฏิบัติและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อต่อยอดองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยพื้นบ้านกับค่ายสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ซึ่งมี “หมอเขียว” หรือนายใจเพชร กล่าจน หัวหน้างานแพทย์วิถีธรรม กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอานาจเจริญ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ซึ่งประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพ และการรักษาด้วยวิธีการตามหลักแพทย์แผนไทย และสมุนไพรพื้นบ้าน โดยให้ผู้แทนชุมชนได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง ตามหลักสูตรการอบรมและฝึกปฏิบัติของหมอเขียว

การฝึกปฏิบัติและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ประสบความสำเร็จดังกล่าว ชุมชนได้นำองค์ความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผสมผสานกับองค์ความรู้จากภายนอก ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก และความรู้ในการใช้พืชผักสมุนไพรพื้นถิ่นที่มีอยู่ทั่วไปในหมู่บ้านหรือชุมชนโดยไม่ต้องซื้อ อาทิ ย่านาง เเตย มาใช้ในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง และความรู้ในการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันในการปรับสมดุลของร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพกาย จิตใจสมบูรณ์มีภูมิคุ้มกันโรค รวมทั้งความตระหนักในการให้ความสำคัญในการอนุรักษ์พื้นฟูองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพและความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร การถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับคนรุ่นหลัง ซึ่งผลจากการต่อยอดองค์ความรู้ ชุมชนได้เห็นความสำคัญของพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านทั้งในด้านกระบวนการผลิต และการนำมาใช้ป้องกันและรักษา

การระดมความเห็นภายในสมาชิกชุมชน มีข้อสรุปให้ขยายผลโดยจัดหาพื้นที่ในการอนุรักษ์สมุนไพรของชุมชนเพื่อใช้ศึกษาเรียนรู้ และทำการทดลองผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพต่อไป

3.2 ด้านเศรษฐกิจ : การต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการปลูกผักปลอดภัยให้เป็นผักอินทรีย์

ชุมชนบ้านหม้อ หมู่ 6 เป็นชุมชนที่คนมีรายได้หลักจากการปลูกผักและพริกปลอดสารพิษส่งขายตลาดในจังหวัดขอนแก่นแต่ยังไม่ถึงมาตรฐานอินทรีย์ ดังนั้นการศึกษานี้จึงได้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และฝึกปฏิบัติกับผู้ที่ประสบผลสำเร็จ ณ สวนผักอินทรีย์ บริษัทสุวรรณภูมิออร์แกนิก อ.น้ำหนาว จ.เพชรบูรณ์ เป็นการต่อยอดองค์ความรู้ที่สอดคล้องกับศักยภาพและความต้องการของชุมชน

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ที่ประสบความสำเร็จ ชุมชนได้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการเกษตรอินทรีย์ที่เป็นมาตรฐานสากลที่มีข้อปฏิบัติที่ต้องดำเนินการอย่างเคร่งครัด มีรายละเอียดขั้นตอนการผลิตมากกว่าเกษตรอินทรีย์วิถีพื้นบ้านที่เกษตรกรทั่วไปคุ้นเคย อาทิ การเตรียมพื้นที่แปลงปลูก การเตรียมตัวและการปฏิบัติตนของเกษตรกร การปลูกและดูแลรักษา การเก็บเกี่ยวผลผลิต การบรรจุ การตลาด ตลอดจนโอกาสทางการตลาดในอนาคต และผลตอบแทนทั้งทางตรงที่เป็นตัวเงินและผลตอบแทนทางด้านจิตใจที่เป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้อุดมสมบูรณ์ให้กับผู้แทนเกษตรกรที่เข้าร่วมกิจกรรม เกษตรกรที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เชื่อมั่นว่าสามารถยกระดับการผลิตผักของชุมชนให้เป็นอินทรีย์ได้ เนื่องจากการผลิตผักแบบปลอดภัยที่ชุมชนผลิตอยู่ในปัจจุบันชุมชนผ่านกระบวนการเรียนรู้มาพอสมควรแล้ว โดยเรียนรู้และปรับตัวไปสู่การผลิตแบบอินทรีย์แล้วแต่ยังเป็นลักษณะอินทรีย์วิถีพื้นบ้านที่ละเล็กละหล่อนการใช้สารเคมี ในระยะต่อไปควรปลูกผักอินทรีย์ที่ได้มาตรฐานโดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ที่ได้จากการผลิตเอง จากการนำเศษพืช มูลสัตว์ และน้ำหมักชีวภาพที่มีองค์ความรู้อยู่เดิมมาผสมผสานกับ ปุ๋ยอินทรีย์ที่บางส่วนซื้อจากสหกรณ์การเกษตร ทั้งนี้การผลิตของกลุ่มยังขาดกระบวนการรับรองให้เป็นเกษตรอินทรีย์มาตรฐานสากล ซึ่งต้องใช้เวลาในการปรับตัวทั้งการตรวจรับรองพื้นที่ว่าไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม การปรับเปลี่ยนพื้นที่ให้ได้มาตรฐานทั้งการสร้างแนวกันชนฝุ่นละอองและสารเคมีจากภายนอก การตรวจรับรองและทดสอบน้ำบาดาลที่ใช้ในการปลูกซึ่งในระยะปรับเปลี่ยนต้องใช้เวลาประมาณ 3 ปี ถึงเข้าสู่กระบวนการอินทรีย์มาตรฐานสากลอย่างสมบูรณ์

การระดมความคิดเห็นภายในสมาชิกชุมชน มีข้อสรุปแนวทางที่จะแบ่งกลุ่มสมาชิกบางส่วนที่อาสาสมัครปรับเปลี่ยนการผลิตมาเป็นพืชผักอินทรีย์ และได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากองค์การบริหารส่วนตำบลคูคำที่มีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาใหม่ที่สำคัญกับการพัฒนาในมิติด้านเศรษฐกิจ สังคม มากกว่าการพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐาน โดย อบต.คูคำได้ให้คำรับรองกับชุมชนที่จะสนับสนุนการยกระดับการผลิตแบบปลอดภัยของชุมชน ให้เป็นผักอินทรีย์มาตรฐานอย่างเต็มที่ โดยจะนำแนวทางการยกระดับมาตรฐานการผลิตผักอินทรีย์บรรจุในแผนปฏิบัติการของ อบต.เพื่อสนับสนุนงบประมาณในการผลักดันการยกระดับการผลิตผักอินทรีย์ของชุมชน ทั้งการสนับสนุนการตรวจรับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ การจัดเตรียมพื้นที่ปลูกให้ได้มาตรฐาน การรวมกลุ่มเกษตรกร และการตลาด เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความตั้งใจจริงของชุมชนที่จะทำให้สำเร็จต่อไป

3.3 ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม : การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับปราชญ์ชาวบ้านในการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ

การขับเคลื่อนการสร้างสรรคเพื่อดูแลสิ่งแวดล้อม ได้สร้างโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้ที่ประสบความสำเร็จ 2 เวที คือ 1) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากปราชญ์ผู้ประสบความสำเร็จในด้านเกษตรปราชญ์ที่ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดำเนินชีวิต คือ พ่อคำเดื่อง ภาษี ปราชญ์ชาวบ้านภาคอีสานที่เป็นนักคิด นักพูด นักปฏิบัติแห่งยุคสมัย ที่มีผลงานเป็นที่ประจักษ์ในการฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ให้ผืนแผ่นดินอีสาน โดย

ได้รับการรับรองจากกระทรวงเกษตรและสหกรณ์การเกษตรเป็นผู้ที่มีความรู้ในด้านเกษตรธรรมชาติและ การฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นวิทยากรถ่ายทอดประสบการณ์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม 2554 ณ ศาลาการเปรียญวัดสว่าง ต.ห้วยเตย อ.ข้าสูง ให้ผู้แทนชุมชน จำนวน 100 คน และนำผู้แทนชุมชนของอำเภอข้าสูง จำนวน 30 คน เดินทางไปศึกษาจากแปลงจริงของเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้าน (พ่อคำเตื่อง ภาษี) ณ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนพ่อคำเตื่อง ภาษี บ้านโนนเขวา ต.ห้วยฝาย อ.แคนดง จ.บุรีรัมย์ ในวันที่ 12-13 กันยายน 2554 และ 2) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชุมชนที่ประสบผลสำเร็จในการจัดการสิ่งแวดล้อมชุมชนให้สวยงาม ณ บ้านเหล่าโพธิ์ หมู่ที่ 5 ตำบลหนองกุ้งสวรรค์ อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งประสบผลสำเร็จในการจัดการสิ่งแวดล้อมชุมชนที่ประสบผลสำเร็จอย่างชัดเจน โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ ชุมชนปลอดภัยโดยไม่มีบริการเก็บขยะโดยให้ชุมชนรู้จักการรีไซเคิล การจัดทำปุ๋ยหมัก และการฝังกลบ ชุมชนแห่งนี้ได้รับรางวัลการพัฒนาด้านการรักษาสภาพแวดล้อมในชุมชนให้น่าอยู่หลายครั้งและส่งผลให้ชุมชนบ้านเหล่าโพธิ์ กลายเป็นสถานที่ศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นประจำ

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เริ่มจากการให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักและตัดสินใจเลือกที่จะมีชีวิตอย่างมีความสุขและมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ หรือต้องการมีชีวิตอยู่เพื่อต้องการความมั่งคั่งและเงินตรา ซึ่งได้ยกตัวอย่างความสุขในอดีตของคนอีสานที่ดำรงชีวิตที่อยู่กับทรัพยากรธรรมชาติอย่างสมดุล แต่การพัฒนาประเทศที่ผ่านมาทำให้การดำรงชีวิตและการผลิตของภาคชนบทอีสานเปลี่ยนไปที่เป้าหมายของการสร้างความมั่งคั่งและพึ่งพิงต่างประเทศ โดยความต้องการจากต่างประเทศซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกมาทำให้การผลิตของภาคชนบทไม่สมดุลเอาเปรียบธรรมชาติ มีการเร่งการผลิตเพื่อตอบสนองความต้องการตลาดต่างประเทศเพื่อให้ได้ผลตอบแทนและกำไรสูงสุด โดยมีกระบวนการให้ความรู้ การศึกษาและเทคโนโลยีสมัยใหม่ และตัวชี้วัดที่สากลใช้วัดการพัฒนา อาทิ ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ความทันสมัย ความสะดวกสบาย และ รายได้ หรือ GDP ทั้งหลายเหล่านี้ล้วนเป็นแรงกระตุ้นให้ภาคชนบทเร่งการผลิตเพื่อให้ได้ผลผลิตตามที่ตลาดต้องการ มีการใช้สารเคมีในการเพิ่มกำลังการผลิต การควบคุมศัตรูพืช จนเกินขีดความสามารถที่ภาคเกษตรและธรรมชาติจะรองรับได้ เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม น้ำท่วม ฝนแล้ง สภาวะอากาศแปรปรวนไม่เป็นไปตามฤดูกาล ดังนั้นเพื่อการดำรงชีวิตอยู่รอดจึงต้องช่วยกันปกป้องโลกที่เราอาศัยอยู่ โดยเริ่มต้นที่ตัวเราเอง ด้วยการปลูกต้นไม้ทุกชนิดทั้งไม้ผลไม้ยืนต้นในไร่นาของตนเอง ซึ่งได้นำเสนอและดูงานตัวอย่างจริงที่ประสบผลสำเร็จถึงผลประโยชน์ของการปลูกต้นไม้แบบพึ่งพากันโดยให้พืชแต่ละชนิดเกื้อกูลกัน เกษตรกรมีรายได้หมุนเวียนตลอดทั้งปี จนทรัพยากรธรรมชาติมีสภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์

การระดมความเห็นของสมาชิกชุมชน ให้ทุกครัวเรือนเริ่มปฏิบัติในการดูแลกำจัดขยะของตนเอง ดูแลความสะอาดบ้านพักอาศัยตามหลัก 5 ส. และให้ปรับปรุงป่าชุมชนตามแนวทางพ่อคำเตื่อง ภาษี มีสภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์

บทที่ 4

ผลที่ได้รับจากโครงการฯ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการขับเคลื่อนการพัฒนาเชิงพื้นที่ เพื่อยกระดับชุมชนเข้าสู่เมืองน่าอยู่ โดยการสนับสนุนและผลักดันการบริหารจัดการให้กิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์เกิดขึ้นในพื้นที่ ทั้งในมิติ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จากการสร้างโอกาสให้ชุมชนสามารถต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นตามศักยภาพของชุมชนที่มีอยู่เดิม โดยเลือกชุมชนบ้านหมอเป็นพื้นที่ต้นแบบ และใช้ดัชนีอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันที่ สศช. ได้พัฒนาขึ้น เป็นตัวชี้วัดระดับความสุขของชาวบ้านหมอที่สะท้อนถึงจุดแข็งและข้อจำกัดในปัจจุบัน สามารถนำไปกำหนดทิศทางการพัฒนาที่ชุมชนต้องการแก้ไข หรือปิดช่องว่างการพัฒนาในอนาคต บทนี้จึงได้แจกแจงรายละเอียดเกี่ยวกับผลการจัดทำดัชนีและผลที่ได้รับจากการดำเนินกิจกรรมของโครงการ ดังนี้

1. การประเมินความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของชุมชนในอำเภอ ชำสูง

การศึกษานี้ได้ศึกษาสถานภาพชุมชนโดยดำเนินการประเมินความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของคนในชุมชนบ้านหม้อ หมู่ที่ 5 ต.คูคำ อ.ชำสูง จ.ขอนแก่น เพื่อทราบสถานะและความต้องการโดยรวมของคนในชุมชนเพื่อจัดกิจกรรมให้เหมาะสมตามความต้องการของชุมชน

การประเมินความอยู่เย็นเป็นสุขของประชาชนระดับชุมชนบ้านหม้อ หมู่ที่ 5 ในครั้งนี้ได้นำดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทยในระดับเมืองและชนบท ปี พ.ศ.2550 ที่พัฒนาขึ้นโดย สศช. มาประยุกต์ใช้ในพื้นที่ โดยสุ่มตัวอย่างสัมภาษณ์ชาวบ้านในชุมชน 30 ตัวอย่าง มาประมวลผลตามแบบจำลอง (Model) ที่ สศช. ใช้ประมวลผลเป็นดัชนีมวลรวม (Composite index) มาอธิบายระดับของความสุขใน 11 มิติ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขรวมของชุมชนบ้านหม้อมีค่าร้อยละ 69.3 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์แล้วนับอยู่ในระดับที่ชุมชนมีความสุขในระดับปานกลาง โดยพิจารณาระดับคะแนนเฉลี่ยในแต่ละมิติของความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน พบว่า มิติสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ที่ร้อยละ 98.07 รองลงมา ได้แก่ มิติเศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรมมีคะแนนเฉลี่ย ที่ร้อยละ 90.33 มิติครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ย ที่ร้อยละ 88.92 และมิติสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ย ที่ร้อยละ 80.92 ในมิติที่มีระดับคะแนนน้อยที่สุด ได้แก่ เรื่องของการศึกษา สติปัญญาและการใฝ่รู้ มีคะแนนเฉลี่ยที่ ร้อยละ 36.41 ซึ่งควรปรับปรุงหรือเพิ่มศักยภาพองค์ความรู้ให้กับคนในชุมชนให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งในมิติอื่นๆ ตามมา ได้แก่ มิติชุมชนเข้มแข็ง และมิติการมีงานทำและรายได้ (ตารางที่ 1) ซึ่งระดับคะแนนที่น่าเสนออาจนำไปใช้ประโยชน์ในการมุ่งเน้นการพัฒนาในมิติที่มีระดับคะแนนต่ำ หรือนำไปพิจารณาในมิติที่คะแนนอยู่ในเกณฑ์สูง เช่น ในมิติสิ่งแวดล้อมถึงแม้ว่าจะมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์สูงสุดซึ่งหมายความว่าสภาพข้อเท็จจริงเชิงประจักษ์ที่หมู่บ้านมีปัญหานานภายในหมู่บ้าน ขำรด มีมูลควายเต็มถนนไม่สะอาดถูกสุขลักษณะ แต่ชุมชนยอมรับและคิดว่าสภาพดังกล่าวไม่มีผลกระทบต่อความสุข แต่หากจะพัฒนาหมู่บ้านให้บรรลุตามวิสัยทัศน์ในการส่งเสริมให้เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวทางเกษตรเชิงนิเวศน์ ซึ่งตรงตามอัตลักษณ์ของชุมชนในแผนชุมชนแล้ว ชุมชนจึงต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาสภาพแวดล้อมชุมชนให้สวยงามถูกสุขลักษณะเพื่อให้บรรลุตามที่ชุมชนกำหนดไว้

ตารางที่ 1 สรุปคะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัด

มิติ	รวมคะแนน	คะแนนที่ได้	สัดส่วน
มิติสุขภาพ	13	10.52	80.92
มิติครอบครัว	12	10.67	88.92
มิติสติปัญญาและการใฝ่รู้	14	5.09	36.41
มิติที่อยู่อาศัย	24	17.00	70.83
มิติการมีงานทำและรายได้	49	29.84	60.90
มิติความมั่นคงปลอดภัยร่วมกัน	31	19.29	62.23
มิติชุมชนเข้มแข็ง	13	7.13	54.85

มิติธรรมาภิบาลและประชาธิปไตย	12	7.50	62.5
มิติสิ่งแวดล้อม	27	26.48	98.07
มิติเศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม	12	10.80	90.33
มิติสังคมและวัฒนธรรม	7	4.04	57.71
รวมคะแนน	214	148.36	69.33

หมายเหตุ : ดัชนีมวลรวม ระดับสูง เท่ากับ 0.76 ขึ้นไป ปานกลาง เท่ากับ 0.65 – 0.75 และ ต่ำ เท่ากับ 0.64 ลงมา

การสำรวจและคำนวณค่าดัชนีอยู่เย็นเป็นสุขฯ ที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ ก็เพื่อใช้เป็นฐานในการวัดความสำเร็จของโครงการ โดยจะมีการวัดค่าดัชนีอยู่เย็นเป็นสุขฯ อีกครั้งหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมของโครงการแล้ว เป็นเวลา 1 ปี เพื่อเปรียบเทียบระดับความสุขของชุมชนก่อนและหลังการดำเนินการตามโครงการ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก 1)

2. ผลที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมของโครงการ

2.1 ด้านสังคม

การกระตุ้นให้ชุมชนมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่เป็นทุนเดิมของชุมชน โดยเฉพาะความรู้ด้านพืชผักสมุนไพร ที่ใช้ในการพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ โดย **พระอาจารย์อยู่** ที่ได้เข้าค่ายสุขภาพฯ หมอเขียว ได้นำความรู้จากการอบรม มาขยายผลและส่งเสริมให้ชุมชนประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะความรู้ในเรื่องสมุนไพร และการรับประทานอาหารปรับสมดุล เป็นการต่อยอดองค์ความรู้ซึ่งปกติ**พระอาจารย์อยู่** มีความรู้ด้านสมุนไพร ยารักษาโรคเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว

ผลจากการดำเนินโครงการ ทำให้ชุมชนบ้านหม้อ สามารถพัฒนาสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ ในสาขามรดกวัฒนธรรมและธรรมชาติ (Heritage or Cultural/biodiversity-based Heritage) กิจกรรมแพทย์แผนไทย ตามกรอบแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของ สศช. โดยพระอาจารย์อยู่มีแผนการที่จะขยายพื้นที่เพาะปลูกสมุนไพร โดยเฉพาะสมุนไพรที่หายาก รวมถึงการเก็บรวบรวมสมุนไพรต่างๆ เป็นฐานข้อมูลไว้ศึกษาให้ความรู้แก่บุคคลทั่วไป นอกจากนี้ สิ่งที่หลงพ้อได้นำมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง คือการต้มน้ำคลอโรฟิลล์ (น้ำย่านาง) เป็นประจำ พร้อมทั้งส่งเสริมและแนะนำให้ชาวบ้านที่มาทำบุญที่วัดต้มน้ำคลอโรฟิลล์ (น้ำย่านาง) และให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรชนิดอื่นเป็นการกระตุ้นให้ชาวบ้านเห็นความสำคัญของสมุนไพรพื้นบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชน ซึ่งผู้นำชุมชนและชาวบ้านหม้อหมู่ที่ 5 และ 6 ได้มีมติร่วมกันที่จะขยายผลแนวความคิดของพระอาจารย์อยู่ โดยมีกำหนดจะร่วมกันบริจาคทรัพย์ส่วนตัวเพื่อจัดซื้อที่ดินบริเวณวัดประมาณ 4 ไร่ ทำเป็นสวนสมุนไพรเพื่อรวบรวมสมุนไพรในชุมชนและจากแหล่งอื่นๆให้เป็นแหล่งเรียนรู้และใช้ประโยชน์ร่วมกันในชุมชน พร้อมทั้งการทำให้คนที่มีความรู้ความสามารถในด้านสมุนไพรและแพทย์แผนโบราณที่มีอีกหลายคนที่ยังไม่เคยได้เปิดเผยและมีโอกาสได้แสดงออกให้คนในชุมชนรู้จักมากขึ้น เป็นการสร้างความภูมิใจเกิดความรักและห่วงแหนชุมชนก่อให้เกิดความสามัคคีภายในชุมชนซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาให้ชุมชนน่าอยู่ในอนาคต

ผลที่เกิดขึ้นถึงแม้ว่าจะไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ที่เป็นสินค้าและบริการที่ออกจำหน่ายสร้างรายได้ให้กับชุมชน แต่เป็นกระบวนการทางสังคมที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่นำองค์ความรู้หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้กับองค์ความรู้ใหม่จากภายนอกพื้นที่ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับชุมชนก็นับได้ว่าเป็นนวัตกรรมที่เกิดขึ้นภายในชุมชน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก 2)

2.2 ด้านเศรษฐกิจ

การส่งเสริมให้เกิดการยกระดับกิจกรรมการผลิตพืชผักของชุมชนให้มีมูลค่าเพิ่มสูงขึ้น โดยชุมชนสามารถต่อยอดยกระดับพัฒนาการปลูกผักของชุมชนจากผักปลอดสารพิษให้เป็นผักอินทรีย์ได้ โดยนายสุนันท์ ฝ่ำหอม ผู้ใหญ่บ้านหม้อ หมู่ 5 ได้ประสานกับ อบต.คูคำ จัดหาพื้นที่สาธารณะประโยชน์ของหมู่มาจัดสรรให้ชาวบ้านที่ไม่มีที่ทำกินเพื่อปลูกผักเป็นอาชีพหลัก โดย อบต.คูคำ สนับสนุนโครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็น อาทิ แหล่งน้ำ การตรวจรับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ และการสนับสนุนองค์ความรู้ในการปลูกผัก โดยกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนดังนี้

1) การแบ่งแปลงปลูกผักบางส่วนมาทดลองทำผักอินทรีย์เพื่อเรียนรู้เปรียบเทียบและเตรียมการปรับตัว

2) การขยายผลเป็นผักอินทรีย์ทั้งหมดโดยเชื่อมโยงตลาดผักอินทรีย์ในระดับท้องถิ่น คือ ตลาดบางลำพู ซึ่งเจ้าของตลาดได้จัดสรรแผงผักอินทรีย์ให้อีกแผงหนึ่งควบคู่ไปกับผักปลอดสารพิษ และสามารถเชื่อมตลาดต่างประเทศกับสวนผักสุวรรณภูมิออร์แกนิกที่มีความต้องการจำนวนมาก

การนำความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นในการดูงานมาประยุกต์ใช้ อาทิ การทำปุ๋ยหมักซึ่งมีส่วนผสมแกลบ เฒ่า รำข้าว ดินดี/ดินที่มีจุลินทรีย์ในดิน ปุ๋ยคอกที่ได้จากการเลี้ยงสัตว์ตามธรรมชาติ และน้ำหมักชีวภาพ ซึ่งน้ำหมักชีวภาพต้องเป็นน้ำหมักที่เกิดจากการหมักเศษใบผักที่กำจัดทิ้ง รวมถึงวิธีการจัดการปลูกพืชแบบหมุนเวียนสลับกันเพื่อให้สามารถผลิตผักส่งตลาดได้ทั้งปีและเป็นการปรับปรุงบำรุงดินให้อุดมสมบูรณ์ ชุมชนได้เรียนรู้ถึงผลตอบแทนทางเศรษฐกิจที่ได้รับจากการผลิตผักอินทรีย์ ในด้านราคาจะเพิ่มขึ้นจากการปลูกผักที่ใช้สารเคมีและผักปลอดสารพิษ ร้อยละ 36.5 และ 108.3 ตามลำดับ ส่วนด้านต้นทุนการผลิตแม้ว่าจะสูงขึ้นจากการปลูกผักปลอดสารเคมีและการปลูกผักที่ใช้สารเคมีแต่เพิ่มขึ้นในอัตราที่ต่ำกว่าราคาผลผลิตที่ได้ จึงส่งผลให้ผลตอบแทนสุทธิต่อไร่สูงขึ้น ร้อยละ 9.0 มูลค่าเพิ่มต่อไร่ สูงขึ้นร้อยละ 6.6 (ตารางที่ 2)

ผลการดำเนินโครงการสามารถสร้างกิจกรรมเชื่อมโยงไปสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ (Heritage or Cultural/biodiversity-based Heritage) คือ การผลิตผักอินทรีย์นำไปสู่การเพิ่มคุณค่าของอุตสาหกรรมอาหารไทย ที่ต้องการวัตถุดิบที่ได้มาตรฐาน สร้างความน่าเชื่อถือในตลาดทุกระดับ ซึ่งเกิดจากการร่วมมือระหว่างชุมชนและองค์กรปกครองท้องถิ่นในการยกระดับสินค้าของชุมชนให้มีมาตรฐานสูงขึ้น นำไปสู่การสร้างมูลค่าเพิ่ม และรายได้ที่มากขึ้นให้กับชุมชน รวมทั้งการสร้างสภาพแวดล้อมที่สะอาดปราศจากสารพิษ ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพทั้งเกษตรกรและผู้บริโภคต่อไป (ดูรายละเอียดในภาคผนวก 3)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบราคา ผลตอบแทน และต้นทุนการปลูกผักใช้สารเคมี ผักปลอดสารพิษ และผักอินทรีย์

รายการ	ราคาผลผลิต บาท/กิโลกรัม	ผลตอบแทน บาทต่อไร่/ปี	ต้นทุนการผลิต บาทต่อไร่/ปี	ผลตอบแทนสุทธิ บาทต่อไร่/ปี	มูลค่าเพิ่ม บาทต่อไร่/ปี
--------	----------------------------	--------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

ผักอินทรีย์	25.00	57,541.67	35,152.06	22,389.61	41,977.58
ผักปลอดสารพิษ	12.00	45,357.14	24,823.91	20,533.23	39,377.10
ผักที่ใช้สารเคมีในการเพาะปลูก	8.79	13,379.26	7,832.53	5,546.73	n.a.
ร้อยละที่เพิ่มขึ้น					
ผักอินทรีย์	108.3	26.9	41.6	9.0	6.6
ผักปลอดสารพิษ	36.5	239.0	216.9	270.2	n.a.

ที่มา : สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

2.3 ด้านสิ่งแวดล้อม

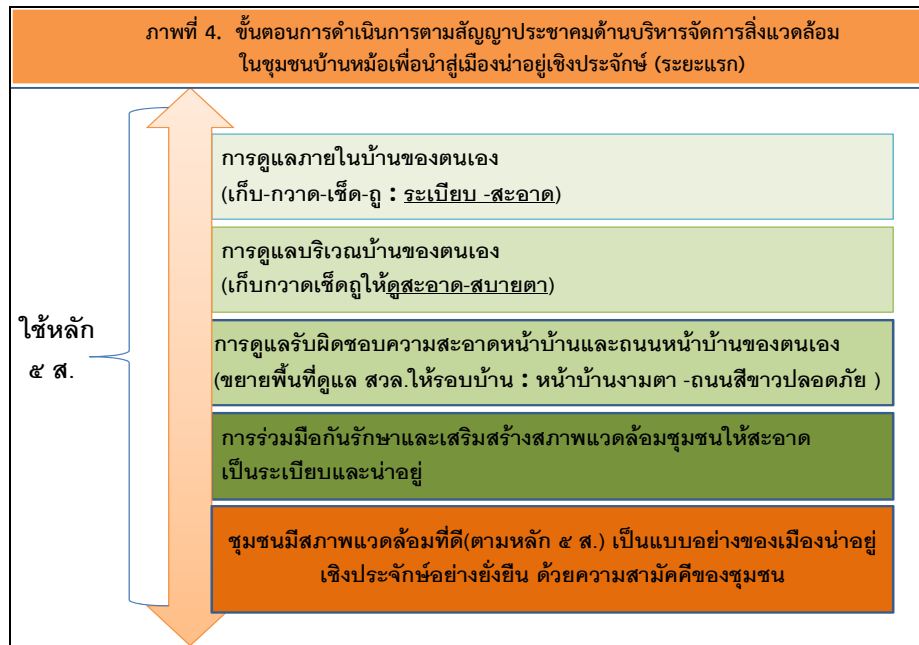
การกระตุ้นและปลูกจิตสำนึกในการดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้อุดมสมบูรณ์อย่างยั่งยืน โดยนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาดูงานมาปรับปรุงไร่ นา สวนผัก ของตนเอง เริ่มต้นด้วยการปลูกต้นไม้ที่หลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะไม้ยืนต้นเช่น สัก ยางนา ประดู่ มะฮอกกานี เพื่อเป็นการสะสมมูลค่าทรัพย์สินให้แก่ลูกหลานและเป็นบำนาญให้กับตนเอง

1) การอนุรักษ์และเสริมสร้างป่าชุมชนให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมถึงการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเป็นเครือข่ายเพิ่มพื้นที่ป่าและไม้ยืนต้นในไร่นาและที่สาธารณะของชุมชน ในพื้นที่เขตอำเภอสูง จังหวัดขอนแก่น

2) การจัดสภาพแวดล้อมชุมชนบ้านหม้อให้สวยงาม สมดุลกับธรรมชาติ และถูกหลักสุขอนามัย โดยสร้างความร่วมมือระหว่างบ้านหม้อหมู่ 5 หมู่ 6 และ อบต. คูคำ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่สนับสนุนการดำเนินงานประมาณให้กับชุมชน ร่วมกันขับเคลื่อนการพัฒนาตามที่ได้ทำสัญญาประชาคมไว้ให้จริง ซึ่งแนวทางหลักในการดำเนินงาน คือ ใช้หลัก 5 ส. โดยเริ่มจากการดูแลบ้านของตนเองและขยายสู่พื้นที่ชุมชน คาดว่าจะดำเนินการและเห็นผลเป็นรูปธรรมได้ภายในวันที่ 5 ธันวาคม 2554 ที่จะถึงนี้ และขอเชิญ สพอ.ในฐานะคณะผู้ศึกษา มาเยี่ยมชมผลการพัฒนาที่จะเกิดขึ้นจากความร่วมมือร่วมใจกันของชุมชน โดยนำแนวคิดที่ได้จากการศึกษาดูงานมาประยุกต์ใช้

ผลการดำเนินโครงการก่อให้เกิดกิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ สาขามรดกทางวัฒนธรรมและธรรมชาติ (Heritage or Cultural/biodiversity-based Heritage) ประเภทกิจกรรมการดูแลอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ขึ้นในชุมชน ซึ่งส่งผลให้เกิดการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ จากการสร้างเครือข่ายชุมชนที่ประสบผลสำเร็จให้เป็นพี่เลี้ยงในการฟื้นฟูและปรับปรุงสภาพป่าชุมชน และสภาพแวดล้อมของชุมชนให้สะอาด สวยงาม สอดคล้องกับภูมิสังคมของชุมชนที่อาจไม่จำเป็นต้องเหมือนชุมชนต้นแบบแต่มีเป้าหมายเดียวกันเพื่อความสุขของคนในชุมชนเป็นหลัก

ภาพที่ 4 ขั้นตอนการดำเนินการตามสัญญาประชาคมด้านบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม
ในชุมชนบ้านหม้อเพื่อนำสู่เมืองน่าอยู่เชิงประจักษ์ (ระยะแรก)



(ดูรายละเอียดในภาคผนวก 4)

3. ผลการจัดเวทีระดมความเห็น สร้างสัญญาประชาคมในการพัฒนาชุมชนบ้านหม้อ

ผู้นำชุมชนและสมาชิกในชุมชนได้ร่วมกันถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้ที่ผู้แทนชุมชนได้จากการศึกษาดูงานตามโครงการนี้และร่วมกันวิเคราะห์สภาพปัญหาในการขับเคลื่อนการพัฒนาในด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้เป็นชุมชนน่าอยู่ สรุปได้ว่า

1) **ด้านเศรษฐกิจ** ควรมีการพัฒนายกระดับมาตรฐานการผลิตผักของชุมชนจากผักปลอดภัยสารพิษ ให้เป็นผักอินทรีย์

2) **ด้านสังคม** ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนทุนทางสังคมที่มีอยู่ในชุมชน ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรให้มาช่วยเหลือคนในชุมชนให้มีสุขภาพแข็งแรงพึ่งตนเองได้ โดยส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรในชุมชน จัดซื้อที่ดินบริเวณใกล้วัดเพื่อจัดทำเป็นสวนสมุนไพรเก็บรวบรวมพืชสมุนไพรทั้งในชุมชนและที่อื่นๆ ส่งเสริมคนในชุมชนให้มีความรู้ด้านสมุนไพร นำสมุนไพรมาใช้ดูแลคนในชุมชน อาทิ การนวดประคบ การทำยาและน้ำดื่มสมุนไพรที่ได้จากการนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาดูงานให้บริการชาวบ้าน

3) **ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม** มีข้อตกลงร่วมกันในการจัดการสภาพแวดล้อมในชุมชน ให้มีความเป็นระเบียบ สะอาด และถูกสุขลักษณะเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีในชุมชน และได้ทำสัญญาประชาคมร่วมกันว่า “ชุมชนจะร่วมมือกันในการพัฒนาและขับเคลื่อนให้ชุมชนบ้านหม้อเป็นชุมชนตัวอย่างของเมืองน่าอยู่อย่างแท้จริง โดยต้องเริ่มต้นจากตัวสมาชิกของชุมชนเอง” โดยที่ องค์การบริหารส่วนตำบลคูคำ ได้ทำแผนงานโครงการรองรับการปรับปรุงสภาพแวดล้อม และถนนในหมู่บ้านให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยสวยงาม (ดูรายละเอียดในภาคผนวก 4)

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

1. ผลการดำเนินโครงการและผลที่ชุมชนได้รับ

การดำเนินโครงการได้เริ่มจากการศึกษาเชิงทฤษฎีถึงที่มาของนวัตกรรม เพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นในชุมชนใดชุมชนหนึ่ง ซึ่งมีข้อสรุปว่าหากดำเนินการในลักษณะเครือข่ายและมีได้มั่งผลกำไรจะมีโอกาสสร้างนวัตกรรมได้สูงที่สุด และได้ดำเนินการจัดทำดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขเพื่อใช้เป็นฐานในการกำหนดทิศทางการพัฒนาชุมชนในอนาคต ผลที่ได้รับจากการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ต้องการ สามารถนำกิจกรรมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพภูมิสังคมไปขับเคลื่อนให้เกิดขึ้นในชุมชนบ้านหม้อ อ.ชำสูง จ.ขอนแก่น บนพื้นฐานของหลักการพึ่งตนเอง และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ชุมชนชำสูงมีแผนการที่จะก้าวไปสู่เมืองน่าอยู่และเป็นชุมชนตัวอย่างที่สามารถสร้างโอกาสในการพัฒนา จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชุมชนและบุคคลต้นแบบผู้ที่ประสบความสำเร็จและนำไปขยายผลในพื้นที่ การดำเนินโครงการทำให้ชุมชนเกิดการเรียนรู้ดังนี้

- 1) ชุมชนเข้าใจรับรู้และตระหนักในปัญหาของตนเองและชุมชนมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมคิดหาแนวทางการแก้ไขปัญหา ตลอดจนมีการร่วมกันวิเคราะห์โอกาส ศักยภาพ จุดแข็ง จุดอ่อน ของหมู่บ้าน เป็นการสร้างความเข้าใจในสภาพข้อเท็จจริงของหมู่บ้านและเสริมสร้างความรู้สึกรักความเป็นเจ้าของ
- 2) ชุมชนเกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหา และการแสดงความคิดเห็นร่วมกันที่ครอบคลุมในหลายๆ ด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จนถึงการกำหนดแนวทางการพัฒนาและแผนงานโครงการที่สอดคล้องกับปัญหาและศักยภาพของหมู่บ้านและชุมชน
- 3) สร้างและพัฒนาความเข้มแข็งให้กับหมู่บ้าน/ชุมชน โดยใช้หลักการพึ่งตนเองให้ชุมชนทำและมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของคนในหมู่บ้านที่ประสบผลสำเร็จในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ และรวมถึงการพัฒนาหรือขยายพื้นฐานการพึ่งพาตนเอง
- 4) ช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยราชการในพื้นที่ ได้แก่ องค์กรบริหารส่วนตำบล (อบต.) รวมทั้งหน่วยราชการที่เกี่ยวข้องและภาคีการพัฒนาต่างๆ

2. ปัจจัยที่สำคัญที่จะนำความสำเร็จมาสู่ชุมชน

- 1) ผู้นำที่เป็นต้นแบบในการพัฒนา ทั้งการริเริ่มทางความคิด นำร่องด้วยการลงมือปฏิบัติ (มีวิธีผูกมัดใจชุมชนด้วยวาจาที่น่ารับฟัง)
- 2) ผู้นำต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับชุมชนว่าจะสามารถปฏิบัติได้จริง
- 3) สมาชิกในชุมชนต้องมีความรักความสามัคคีพร้อมที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- 4) สมาชิกในชุมชนต้องมีความขยันและอดทนต่อการพัฒนาจนกระทั่งเห็นความสำเร็จโดยไม่ย่อท้อ

- 5) ภาคราชการจะต้องอยู่เคียงข้างเพื่อเป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนเมื่อชุมชนร้องขอ หรือชี้แนวทางการพัฒนาหรือสร้างโอกาสในการเรียนรู้ เพื่อให้ชุมชนสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง
- 6) การรู้จักแสวงหาความรู้จากภาคีเครือข่ายที่ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อย่างสม่ำเสมอเพื่อนำมาพัฒนาต่อยอดงานในชุมชน

3. ข้อเสนอแนะทางการดำเนินการของภาคีการพัฒนาที่เกี่ยวข้อง

3.1 ด้านภาครัฐ

- 1) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรกำหนดนโยบายสนับสนุนให้ บ้านหม้อเป็น “แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์” ระดับตำบล/อำเภอ เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านรายได้ให้แก่คนชุมชนมากขึ้น
- 2) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรกำหนดนโยบายสนับสนุนการพัฒนาแหล่งทุนที่เกิดขึ้นเองของชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้สามารถพัฒนาแหล่งทุนที่มีอยู่แล้วในหมู่บ้าน/ชุมชน สามารถพัฒนาได้อย่างก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น
- 3) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรกำหนดนโยบาย “อาหารปลอดภัยจากสารพิษ” เป็นวาระแห่งตำบลที่จะต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วน
- 4) ควรส่งเสริมกิจกรรมรณรงค์ ลด ละเลิกอบายมุข เพื่อสร้างจิตสำนึกให้ประชาชนใส่ใจการดูแลสุขภาพตนเอง และครอบครัว อย่างต่อเนื่อง
- 5) ในกิจการฝึกอบรมสัมมนาของหน่วยงาน ควรเปิดโอกาสให้ทุกกลุ่มอาชีพได้เข้าไปมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เพื่อเป็นการสร้างเครือข่ายการพัฒนาให้เกิดความเข้มแข็งระดับกลุ่มย่อย
- 6) ควรสร้างจิตสำนึกให้คนในชุมชนพึ่งตนเองให้มากที่สุด อาทิ การทำปุ๋ยชีวภาพไว้ใช้เอง เพื่อลดภาระต้นทุนการผลิตที่สูง
- 7) ควรบูรณาการหน่วยงานต่างๆ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาหมู่บ้านโดยเฉพาะ อบต. ให้เข้ามา มีส่วนร่วมสนับสนุนการจัดทำแผนชุมชนร่วมกับประชาชนในหมู่บ้าน เพื่อให้แผนชุมชนเป็นแผนแบบบูรณาการครอบคลุมทุกมิติ ตอบสนองศักยภาพและความต้องการที่แท้จริง

3.2 ด้านภาคเอกชน

- 1) ควรเปิดโอกาสให้ภาคธุรกิจเอกชนเข้ามามีบทบาทในการขับเคลื่อนการพัฒนาโดยเฉพาะในด้านเศรษฐกิจ เพื่อนำความรู้ในการปรับปรุงประสิทธิภาพการผลิต การตลาดตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจของชุมชน
- 2) ควรสร้างเครือข่ายองค์กรเอกชนในการขับเคลื่อน CSR ลงสู่พื้นที่ เพื่อร่วมมือกันพัฒนาชุมชนฐานรากให้เข้มแข็ง บนพื้นฐานของการพึ่งตนเองได้

4. จุดอ่อนจากการดำเนินงานตามโครงการที่ควรปรับปรุงแก้ไข

4.1 หมู่บ้านและชุมชนยังเคยชินกับการจัดทำแผนงานโครงการที่มาจากคำสั่งการจากหน่วยราชการขาดความเข้าใจในความสำคัญของแผนชุมชนและความเป็นเจ้าของ

4.2 เจ้าหน้าที่สำนักพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมภาค ยังขาดประสบการณ์ในการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วม ทั้งความคุ้นเคย และการไว้วางใจจากชาวบ้าน ในการระดมความคิดเห็นทำให้ต้องใช้เวลามาก อย่างไรก็ตามเป็นโอกาสของ จนท. ในการฝึกฝน สร้างประสบการณ์และทักษะในการทำงานร่วมกับชุมชน

5. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการขับเคลื่อนโครงการ

5.1 ควรมีงบประมาณสนับสนุนโครงการพัฒนาหมู่บ้านและชุมชนทั้งจากภาครัฐและภาคเอกชน โดยให้หมู่บ้านและชุมชนเป็นผู้ดำเนินการเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างกระบวนการคิดร่วมกันในหมู่บ้านและชุมชน

5.2 ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนจากภาครัฐ ในการเข้าไปศึกษาดูงานหรือแลกเปลี่ยนความรู้จากหมู่บ้านและชุมชนอื่นๆ เพื่อนำความรู้ที่ได้มาปรับปรุง ประยุกต์ใช้กับชุมชนต่อไป

โครงการตัวอย่างการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ให้ อ.ชำสูง เป็นเมืองอยู่ ได้ทดลองนำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการร่วมคิดร่วมทำและต่อยอดความคิดสร้างสรรค์ กับชุมชนอื่น ที่จะช่วยให้ชุมชนใน อ.ชำสูง สามารถปรับปรุงชุมชนของตนให้เป็นเมืองน่าอยู่เพิ่มขึ้นได้ โดยใช้ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขฯ เป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จของโครงการฯ ดังนั้น หากหลังจากระยะเวลา 1 ปีจากนี้ไป ดัชนีอยู่เย็นเป็นสุขฯ ของชุมชนใน อ.ชำสูง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ก็แสดงว่าแนวทางปฏิบัติของโครงการตัวอย่างนี้ จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ขับเคลื่อนชุมชนอื่นให้เป็นเมืองน่าอยู่และมีความอยู่เย็นเป็นสุขเพิ่มขึ้นได้ เช่นเดียวกัน

ภาคผนวก



ภาคผนวก 1

การวิเคราะห์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันของชุมชนบ้านหม้อ

การศึกษาได้วิเคราะห์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในระดับชนบทของชุมชนบ้านหม้อ หมู่ 5 เพื่อประเมินสถานะของชุมชน พบว่า สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขของคนบ้านหม้อ หมู่ 5 ต.คูคำ อ.ชำสูง จ.ขอนแก่น โดยสุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 ตัวอย่าง แบ่งเป็นเพศชาย ร้อยละ 21.88 และเพศหญิง ร้อยละ 78.13 ซึ่งเป็นกลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี ร้อยละ 40.6 อายุ 41-50 ปี ร้อยละ 34.4 และอายุ 51-60 ปี ร้อยละ 15.6 สามารถสรุปได้ดังนี้

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติสุขภาพ จัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับสูง กลุ่มตัวอย่างมีการใช้บริการด้านสุขภาพโดยไปพบแพทย์ในฐานะผู้ป่วยนอก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.41 ครั้ง ตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2552 ซึ่งส่วนใหญ่แล้ว จะไปตรวจรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไข้หวัด อาการเจ็บป่วยเล็กน้อย หรือตามที่แพทย์นัดหมาย ในโรงพยาบาลประจำอำเภอเป็นส่วนใหญ่

การให้บริการด้านสุขภาพในฐานะผู้ป่วยใน ประชากรส่วนใหญ่ร้อยละ 68.75 ไม่เคยใช้บริการ ส่วนที่ใช้บริการจะมีการเจ็บป่วยที่รุนแรง เช่น ผ่าตัดต่อกระดูก ใส่ดิ่ง ไต โดยเฉลี่ยแล้ว มีวันนอนเฉลี่ยของการเจ็บป่วยในฐานะผู้ป่วยใน 1.0 วัน

กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีปัญหาวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ และฐานะการเงินซึ่งมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ส่วนปัญหาด้านการนอนไม่ค่อยหลับค่อนข้างน้อยพบไม่บ่อย (ตารางที่ 1-1.1)

ตารางที่ 1 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติสุขภาพ

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
1.	จำนวนครั้งเฉลี่ยของการเจ็บป่วยในฐานะผู้ป่วยนอก	3.41
2.	จำนวนวันนอนเฉลี่ยของการเจ็บป่วยในฐานะผู้ป่วยใน	1.0
3.	ร้อยละของผู้ที่ไม่มีเรื่องที่ต้องวิตกกังวล	54.8
4.	ร้อยละของผู้ที่ไม่มีปัญหาการนอนหลับ	68.8

ตารางที่ 1.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติสุขภาพ

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
1.	ผู้ป่วยนอก	1.97
2.	ผู้ป่วยใน	2.50
3.	ไม่มีเรื่องที่ต้องวิตกกังวล	3.39
4.	ไม่มีปัญหาการนอนหลับ	2.59

รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติสุขภาพ	10.52
----------------------------	-------

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติครอบครัว ของบ้านหม้อ หมู่ 5 จัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับสูง ครอบครัวยังคงมีความผูกพันกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวและเครือญาติในระดับสูง ร้อยละ 71.0 และ 90.6 ตามลำดับ และปัญหาเกี่ยวกับคดีฟ้องร้องต่ำ ส่วนความอบอุ่นในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 62.5 ถึงแม้ว่าพ่อแม่จะอยู่ด้วยกันก็ตาม (ตารางที่ 2-2.1)

ตารางที่ 2 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติครอบครัว

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
5.	ร้อยละของครอบครัวที่อยู่ด้วยกัน	62.5
6.	ร้อยละของการมีคู่ครองช่วยเหลือกันอยู่ระหว่างการศึกษาศึกษา	48.4
7.	ร้อยละของการไม่มีปัญหาเกี่ยวกับคดีฟ้องร้องคู่สมรสหรือญาติ	93.8
8.	ร้อยละของความผูกพันระหว่างเครือญาติ	71.0
9.	ร้อยละของความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว	90.6

ตารางที่ 2.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติครอบครัว

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
5.	ความอบอุ่นในครอบครัว	0.62
6.	การมีคู่ครองช่วยเหลือกันอยู่ระหว่างการศึกษาศึกษา	0.48
7.	การไม่มีปัญหาเกี่ยวกับคดีฟ้องร้องคู่สมรสหรือญาติ	0.94
8.	ความผูกพันระหว่างเครือญาติ	3.71
9.	ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว	4.87
รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติครอบครัว		10.67

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติสติปัญญาและการใฝ่รู้ ของกลุ่มตัวอย่างบ้านหม้อ หมู่ 5 จัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับต่ำ ประชากรในวัยทำงาน ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับชั้น ป.4 ซึ่งไม่เคยอบรมหรือศึกษาเพิ่มเติม แต่ใช้เวลาในการศึกษาหาความรู้ด้านข่าวสาร และบันเทิงสูง จากสื่อได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะโทรทัศน์และวิทยุ ร้อยละ 96.9 (ตารางที่ 3- 3.1)

ตารางที่ 3 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติสติปัญญาและการใฝ่รู้

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
10.	ร้อยละของผู้ที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี	0.0
11.	ร้อยละของผู้ที่มีการศึกษาอบรมเพิ่มเติม	34.4
12.	ร้อยละของผู้ที่ใช้เวลาในการศึกษาหาความรู้จากสื่อ	96.9

ตารางที่ 3.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติสติปัญญาและการใฝ่รู้

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
10.	ระดับการศึกษาสูงสุด	2.26

11.	การศึกษาอบรมเพิ่มเติม	0.66
12.	การใช้เวลาในการศึกษาหาความรู้จากสื่อ	2.25
รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติสติปัญญาและการใฝ่รู้		5.097

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติที่อยู่อาศัยจัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการครอบครองที่อยู่อาศัย มีบ้านและที่ดินเป็นของตนเองอย่างถูกต้องตามกฎหมาย (ร้อยละ 93.8) ที่พักอาศัยที่มีความคงทนของวัสดุที่ใช้ปลูกสร้างซึ่งส่วนใหญ่เป็นครึ่งตึกครึ่งไม้และตึก (ร้อยละ 96.9) มีน้ำดื่มที่ถูกละเลยลักษณะในการบริโภค คนส่วนใหญ่นิยมบริโภคน้ำฝน ร้อยละ 71.88 บางส่วนบริโภคน้ำบรรจุขวดที่ซื้อภายในหมู่บ้าน ร้อยละ 28.13 ความหนาแน่นและความเป็นสัดส่วนของห้องในที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่แล้วไม่นิยมกันห้องให้เป็นสัดส่วน เพียงนำตุ่มมากั้นเท่านั้น (ตารางที่ 4- 4.1)

ตารางที่ 4 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติที่อยู่อาศัย

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
13.	ร้อยละของผู้ที่มีความสามารถในการครอบครองที่อยู่อาศัย	93.8
14.	ร้อยละของที่พักอาศัยที่มีความคงทนของวัสดุที่ใช้ปลูกสร้าง	96.9
15.	จำนวนคนเฉลี่ยต่อห้องนอน	2.09
	จำนวนห้องนอนเฉลี่ยที่มีความเป็นสัดส่วน	2.00
	จำนวนห้องเฉลี่ยในที่พักอาศัย(นอกเหนือห้องครัวและห้องน้ำ)	1.19
16.	จำนวนครัวเรือนเฉลี่ยที่บริโภคน้ำดื่มที่ถูกละเลยลักษณะ	28.1

ตารางที่ 4.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติที่อยู่อาศัย

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
13.	ความสามารถในการครอบครองที่อยู่อาศัย	6.84
14.	ความคงทนของวัสดุที่ใช้ปลูกสร้างที่พักอาศัย	2.91
15.	การมีสมาชิกต่อห้องนอน	2.09
	การมีห้องนอนเป็นสัดส่วน	1.93
	การมีห้องอื่นๆในที่พักอาศัย(นอกเหนือห้องครัวและห้องน้ำ)	1.19
16.	ครัวเรือนมีการบริโภคน้ำดื่มที่ถูกละเลยลักษณะ	1.91
รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติที่อยู่อาศัย		17.00

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติการมีงานทำและรายได้ ของบ้านหม้อ หมู่ 5 จัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับปานกลาง สถานภาพการทำงานซึ่งมีอาชีพด้านเกษตรกรรม รอดูการทำนาและปลูกพริก ทำให้มีรายได้ไม่สูงนัก และความมั่นคงในอาชีพอยู่ระดับต่ำ รายได้เฉลี่ย 10,609.38 บาท มาจากการปลูกผักและพริกขาย และบางส่วนลูกหลานส่งมาให้ หนี้สินเฉลี่ย 40,064.52 บาท ส่วนใหญ่เป็นหนี้ ธกส. และกองทุนหมู่บ้าน ซึ่งกู้ยืมเพื่อประกอบอาชีพ และใช้จ่ายประจำวัน ส่วนการออมเงินมีเป็นส่วนน้อยมาก (ตารางที่ 5- 5.1)

ตารางที่ 5 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติการมีงานทำและรายได้

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
17.	ร้อยละของผู้ที่มีสถานภาพการทำงานดี	36.0
18.	จำนวนรายได้เฉลี่ยต่อเดือนจากการทำงานและทรัพย์สิน (บาท)	10,609.38
19.	จำนวนหนี้สินเฉลี่ย (บาท)	40,064.52
20.	จำนวนการส่งหนี้สินเฉลี่ยต่อรายเดือน (บาท)	1,877.19
21.	จำนวนเงินออมเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)	662.5
22.	ร้อยละของผู้ที่มีความมั่นคงในงาน	52.0

ตารางที่ 5.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติการมีงานทำและรายได้

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
17.	สถานภาพการทำงาน	3.36
18.	รายได้จากการทำงานและทรัพย์สิน	2.58
19.	ปริมาณหนี้สิน	10.94
20.	ภาระในการส่งหนี้สิน	8.56
21.	เงินออมต่อเดือน	1.19
22.	ความมั่นคงในงาน	2.92
รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติการมีงานทำและรายได้		29.84

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติความมั่นคงปลอดภัยร่วมกัน ของบ้านหม้อ หมู่ 5 จัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างเข้าถึงและมีสิทธิทางสังคมมาก ร้อยละ 96.7 แยกออกเป็นสิทธิบัตรทอง (ร้อยละ 54.8) ฌาปนกิจสงเคราะห์ (ร้อยละ 38.7) และเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ (ร้อยละ 22.6) และมีประมาณ ร้อยละ 9.38 ได้สร้างหลักประกันชีวิตโดยทำประกันชีวิตกับบริษัทเอกชนไว้ ส่วนการมีแหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อประสบความเดือดร้อนซึ่งมีการให้ความช่วยเหลือกันระหว่างพี่น้องและเครือญาติ ร้อยละ 40.0 และ 33.3 ตามลำดับ นอกจากนี้ด้านความปลอดภัยในร่างกายและทรัพย์สินจัดว่าหมู่บ้านมีความปลอดภัยสูง (ตารางที่ 6- 6.1)

ตารางที่ 6 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติความมั่นคงปลอดภัยร่วมกัน

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
23.	ร้อยละของผู้ที่ได้รับสิทธิทางสังคม	96.7
24.	ร้อยละของผู้ที่มีแหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อประสบความเดือดร้อน	90.0
25.	ร้อยละของผู้ที่ไม่เคยประสบกับการประทุษร้ายทางร่างกาย	96.9
26.	ร้อยละของผู้ที่ไม่เคยประสบกับการประทุษร้ายทางทรัพย์สิน	100.0
27.	ร้อยละของผู้ที่มีความรู้สึกปลอดภัยในชีวิต	93.8

28.	ร้อยละของผู้ที่มีความรู้สึกปลอดภัยในทรัพย์สิน	87.5
-----	---	------

ตารางที่ 6.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติความมั่นคงปลอดภัยร่วมกัน

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
23.	ความครอบคลุมการได้รับสิทธิทางสังคม	1.03
24.	การมีแหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อประสบความเดือดร้อน	1.13
25.	การไม่เคยประสบกับการประทุษร้ายทางร่างกาย	3.94
26.	การไม่เคยประสบกับการประทุษร้ายทางทรัพย์สิน	4.00
27.	ความรู้สึกปลอดภัยในชีวิต	3.34
28.	ความรู้สึกปลอดภัยในทรัพย์สิน	3.25
รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติความมั่นคงปลอดภัยร่วมกัน		19.29

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติชุมชนเข้มแข็ง ของบ้านหม้อ หมู่ 5 จัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับต่ำ กลุ่มตัวอย่างมีการเข้าร่วมเป็นสมาชิก ชมรม กลุ่ม ค่อนข้างน้อย ร้อยละ 31.2 และสอดคล้องกับการมีตำแหน่งในคณะกรรมการระดับชุมชนน้อยมากเช่นกัน ร้อยละ 12.5 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่ยังไม่ให้ความสนใจในการเป็นผู้นำของการรวมกลุ่มทำกิจกรรมมากนัก แต่ถ้าชุมชนจัดกิจกรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรม ประเพณีของชุมชน จะเข้าร่วมกิจกรรมหรือให้ความร่วมมือหรือสนับสนุนต่อการจัดกิจกรรมสาธารณะของชุมชน ดีมาก ร้อยละ 87.5 และ 100.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 7- 7.1)

ตารางที่ 7 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติชุมชนเข้มแข็ง

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
29.	ร้อยละของผู้ที่เป็นสมาชิกของสมาคม ชมรม กลุ่ม	31.2
30.	ร้อยละของผู้ที่มีตำแหน่งในคณะกรรมการระดับชุมชน	12.5
31.	ร้อยละของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนที่จัดขึ้นในชุมชน	87.5
32.	ร้อยละของผู้ที่ให้ความร่วมมือหรือสนับสนุนต่อการจัดกิจกรรมสาธารณะของชุมชน	100.0

ตารางที่ 7.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติชุมชนเข้มแข็ง

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
29.	การเป็นสมาชิกของสมาคมชมรม กลุ่ม	0.44
30.	การมีตำแหน่งในคณะกรรมการระดับชุมชน	0.25
31.	การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนที่จัดขึ้นในชุมชน	2.75
32.	การให้ความร่วมมือหรือสนับสนุนต่อการจัดกิจกรรมสาธารณะของชุมชน	3.69
รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติชุมชนเข้มแข็ง		7.13

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติธรรมาภิบาลและประชาธิปไตย ของบ้านหม้อ หมู่ 5 จัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับปานกลาง ซึ่งประชาชนมีการไปใช้สิทธิเลือกตั้งทุกระดับ ส่วนการเป็นสมาชิกพรรคการเมืองของหมู่บ้าน เป็นที่น่าสนใจ เพราะประชาชนให้ความสนใจในด้านการเมืองมากขึ้น โดยสมัครเป็นสมาชิกพรรคเพื่อไทย (กลุ่มเสื้อแดง) จำนวนมาก ร้อยละ 28.1 ส่วนการไม่มีข้อพิพาทกับบุคลากรหรือหน่วยงานของเอกชน และภาครัฐ เกือบทั้งหมดไม่เป็นปัญหา และการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางการเมือง คนส่วนใหญ่เลือกวิธีการสมานฉันท์ ร้อยละ 83.9 ในด้านความรู้สึกในปลอดภัยจากความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งทางอุดมการณ์ ร้อยละ 70.0 แสดงให้เห็นว่าประชากรของบ้านหม้อ มีการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย มีความประนีประนอมพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (ตารางที่ 8 - 8.1)

ตารางที่ 8 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติธรรมาภิบาลและประชาธิปไตย

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
ร้อยละของผู้ที่ใช้สิทธิเลือกตั้งครั้งล่าสุด		
33.	สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร	100.0
34.	สมาชิกวุฒิสภา	96.9
35.	สมาชิกสภาเทศบาล หรือ อบต. หรือ สข.	100.0
36.	สมาชิกองค์การบริหารงานจังหวัดหรือ สก.	87.5
37.	ร้อยละของผู้ที่เป็นสมาชิกพรรคการเมือง	28.1
38.	ร้อยละของผู้ที่ไม่มีข้อพิพาทกับบุคลากรหรือหน่วยงานของเอกชน	93.8
39.	ร้อยละของผู้ที่ไม่มีข้อพิพาทกับบุคลากรหรือหน่วยงานของรัฐ	90.6
40.	ร้อยละของผู้ที่แสดงความคิดเห็นต่อการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางการเมืองโดยหาทางสมานฉันท์ประนีประนอม	83.9
41.	ร้อยละของผู้ที่มีความปลอดภัยจากความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งทางอุดมการณ์	70.0

ตารางที่ 8.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติธรรมาภิบาลและประชาธิปไตย

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
การไปใช้สิทธิเลือกตั้งครั้งล่าสุด		
33.	สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร	1.00
34.	สมาชิกวุฒิสภา	0.97
35.	สมาชิกสภาเทศบาล หรือ อบต. หรือ สข.	1.00
36.	สมาชิกองค์การบริหารงานจังหวัดหรือ สก.	0.87
37.	การเป็นสมาชิกพรรคการเมือง	0.28
38.	การไม่มีข้อพิพาทกับบุคลากรหรือหน่วยงานของเอกชน	0.06
39.	การไม่มีข้อพิพาทกับบุคลากรหรือหน่วยงานของรัฐ	0.09
40.	การแก้ปัญหาความขัดแย้งทางการเมือง โดยหาทางสมานฉันท์ประนีประนอม	0.84

41.	ความรู้สึกลดลงจากความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งทางอุดมการณ์	2.77
รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติธรรมาภิบาลและประชาธิปไตย		7.50

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติสิ่งแวดล้อม ของบ้านหม้อ หมู่ 5 จัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับสูง กลุ่มตัวอย่างในชุมชนไม่มีปัญหาเดือดร้อนเรื่องสิ่งแวดล้อม และสภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชนยังคงสภาพดี (ตารางที่ 9 - 9.1)

ตารางที่ 9 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดสิ่งแวดล้อม

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
ร้อยละของผู้ที่ไม่ได้รับความเดือดร้อนจากปัญหาสิ่งแวดล้อม		
42.	ฝุ่น-ควัน	93.8
43.	กลิ่นเหม็น	96.9
44.	น้ำเน่าเสีย หรือการระบายน้ำทิ้ง	87.5
45.	ขยะของเสีย	100.0
46.	การขาดสวนสาธารณะหรือพื้นที่สีเขียวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ	96.9
47.	สารพิษประเภทต่างๆ	100.0
48.	เสียงดัง	96.9
49.	การขาดแคลนน้ำดื่ม-น้ำใช้	93.8
50.	น้ำท่วม-น้ำขัง	75.0

ตารางที่ 9.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดสิ่งแวดล้อม

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
การไม่ได้รับความเดือดร้อนจากปัญหาสิ่งแวดล้อม		
42.	ฝุ่น-ควัน	2.94
43.	กลิ่นเหม็น	2.97
44.	น้ำเน่าเสีย หรือการระบายน้ำทิ้ง	2.88
45.	ขยะของเสีย	3.00
46.	การขาดสวนสาธารณะหรือพื้นที่สีเขียวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ	3.00
47.	สารพิษประเภทต่างๆ	3.00
48.	เสียงดัง	2.97
49.	การขาดแคลนน้ำดื่ม-น้ำใช้	2.94
50.	น้ำท่วม-น้ำขัง	2.75
รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติสิ่งแวดล้อม		26.48

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติเศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม ของบ้านหม้อ หมู่ 5 จัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับสูง กลุ่มตัวอย่างในชุมชนสามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุนหากต้องการได้อย่างไม่มี

ปัญหา (ร้อยละ 87.1) ซึ่งครอบครัวและเครือญาติสามารถพึ่งพิงกันได้ และมีแหล่งกักเงินทุน ทั้งการดำเนินการ การให้ความรู้สะดวกมากขึ้น เช่นเดียวกันกับความสามารถในการเป็นเจ้าของที่ดิน (ร้อยละ 87.5) ชาวบ้านหม้อมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง และรัฐได้จัดสรรพื้นที่ทำกินให้แต่ละครัวเรือนในการประกอบอาชีพเกษตรกรรม ประชาชนในชุมชนมองว่าความเท่าเทียมทางเศรษฐกิจระหว่างคนรวยและจนไม่เป็นปัญหา แต่ปัญหาภาวะเศรษฐกิจของประเทศในปัจจุบันกำลังเป็นปัญหา เนื่องจากสินค้ามีราคาสูงขึ้น เช่น น้ำมันพืช ไข่ และอื่นๆ ซึ่งสวนทางกับรายได้ (ตารางที่ 10 - 10.1)

ตารางที่ 10 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติเศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
51.	ร้อยละของผู้ที่มีความสามารถในการเข้าถึงแหล่งเงินทุนหากต้องการ	87.1
52.	ร้อยละของผู้ที่มีความสามารถในการเป็นเจ้าของที่ดินเพื่อการประกอบการหากต้องการ	87.5
53.	ร้อยละของผู้ที่เห็นว่ามี ความเท่าเทียมทางเศรษฐกิจระหว่างคนรวยและจน	80.6
54.	ร้อยละของผู้ที่เห็นถึงภาวะเศรษฐกิจของประเทศในปัจจุบันไม่เป็นปัญหา	46.9

ตารางที่ 10.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติเศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
51.	ความสามารถในการเข้าถึงแหล่งเงินทุนหากต้องการ	2.84
52.	ความสามารถในการเป็นเจ้าของที่ดินเพื่อการประกอบการหากต้องการ	2.81
53.	ความเท่าเทียมทางเศรษฐกิจระหว่างคนรวยและจน	2.77
54.	ภาวะเศรษฐกิจของประเทศในปัจจุบัน	2.41
รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติเศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม		10.80

สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติสังคมและวัฒนธรรม ของบ้านหม้อ หมู่ 5 จัดว่ามีความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับต่ำ ประชาชนมีเวลาว่างที่ปลอดภัยจากกิจวัตรการงาน ประมาณ 4.56 ชั่วโมงต่อวัน การปฏิบัติกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ใน 5 อันดับ ได้แก่ 1) การเข้าร่วมศาสนกิจ ไปทำบุญใส่บาตร และฟังธรรม ร้อยละ 86.2 2) การหาความเพลิดเพลินจากข่าวสาร ศิลปวัฒนธรรม ร้อยละ 34.5 3) การสังสรรค์กับเพื่อนโดยไม่มี การดื่มสุราหรือเล่นการพนัน ร้อยละ 31.0 4) การท่องเที่ยวหรือพักผ่อนในสวนสาธารณะ ร้อยละ 31.0 และ 5) งานอดิเรกต่างๆที่ไม่เกี่ยวข้องกับการค้า เช่น นอนพักผ่อนอยู่กับบ้าน และทำงานฝีมือ (ทอเสื่อ) ร้อยละ 20.7 ซึ่งจะเห็นว่าประชากรยังนิยมเข้าวัดฟังธรรมอยู่จำนวนมาก ถือเป็นวิถีปฏิบัติทางวัฒนธรรมที่ตักตวงให้คนรุ่นหลังปฏิบัติตาม (ตารางที่ 11-11.1)

ตารางที่ 11 สถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติสังคมและวัฒนธรรม

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
55.	จำนวนชั่วโมงเฉลี่ยต่อวันของการมีเวลาว่างที่ปลอดภัยจากกิจวัตรการงาน	4.56
56.	คะแนนเฉลี่ยของกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่ชอบปฏิบัติ	4.59

ตารางที่ 11.1 คะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัดมิติสังคมและวัฒนธรรม

ลำดับที่	ตัวชี้วัด	ชนบท
55.	การมีเวลาว่างที่ปลอดภัยจากกิจวัตรการงาน	1.78
56.	ระดับความสร้างสรรค์ของกิจกรรมที่ปฏิบัติ	2.24
รวมคะแนนเฉลี่ยในมิติสังคมและวัฒนธรรม		4.04

สรุปบ้านหม้อ หมู่ 5 ต.คูคำ อ.ข้าสูง จ.ขอนแก่น จากการประเมินคะแนนเฉลี่ยที่ ร้อยละ 69.3 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์แล้วนับอยู่ในระดับที่ชุมชนมีความสุขน้อย เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยในแต่ละมิติของความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน พบว่า มิติสิ่งแวดล้อม มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับดี รองลงมา ได้แก่ มิติเศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม มิติครอบครัว และมิติสุขภาพ ในมิติที่ควรปรับปรุงหรือเพิ่มศักยภาพของชุมชนให้ดีขึ้น ได้แก่ มิติชุมชนเข้มแข็ง และมิติการมีงานทำและรายได้ (ตารางที่ 12) ซึ่งระดับคะแนนที่นำเสนออาจนำไปใช้ประโยชน์ในการมุ่งเน้นการพัฒนาในมิติที่มีระดับคะแนนต่ำ หรือนำไปพิจารณาในมิติที่คะแนนอยู่ในเกณฑ์สูง เช่น ในมิติสิ่งแวดล้อมที่สภาพเชิงประจักษ์หมู่บ้านมีปัญหาถนนภายในหมู่บ้านชำรุด มีมูลควายเต็มถนนไม่สะอาดถูกสุขลักษณะ แต่ชุมชนยอมและรับคิดว่าไม่มีปัญหาที่กระทบต่อความสุขดังนั้นค่าคะแนนในมิติสิ่งแวดล้อมจึงสูง แต่หากจะพัฒนาหมู่บ้านให้บรรลุตามวิสัยทัศน์ในการส่งเสริมให้เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวทางการเกษตรเชิงนิเวศ ประกอบกับการมองจากคนภายนอกเห็นว่าเป็นสุขลักษณะที่ไม่ดี ชุมชนก็ควรให้ความสำคัญกับการจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สวยงามเพื่อรองรับการเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวเชิงเกษตร

ตารางที่ 12 สรุปคะแนนเฉลี่ยของสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันรายตัวชี้วัด

มิติ	รวมคะแนน	คะแนนที่ได้	สัดส่วน
มิติสุขภาพ	13	10.52	80.92
มิติครอบครัว	12	10.67	88.92
มิติสติปัญญาและการใฝ่รู้	14	5.09	36.41
มิติที่อยู่อาศัย	24	17.00	70.83
มิติการมีงานทำและรายได้	49	29.84	60.90
มิติความมั่นคงปลอดภัยร่วมกัน	31	19.29	62.23
มิติชุมชนเข้มแข็ง	13	7.13	54.85
มิติธรรมาภิบาลและประชาธิปไตย	12	7.50	62.5
มิติสิ่งแวดล้อม	27	26.48	98.07
มิติเศรษฐกิจเข้มแข็งและเป็นธรรม	12	10.80	90.33
มิติสังคมและวัฒนธรรม	7	4.04	57.71
รวมคะแนน	214	148.36	69.33

ภาคผนวก 2

การฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ด้านสุขภาวะจากแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

1. ภูมิปัญญาเดิมด้านแพทย์แผนไทยของชุมชนบ้านหม้อ

ชุมชนบ้านหม้อมีอายุยาวนานนับร้อยปี มีปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้ด้านการรักษาโรคด้วยสมุนไพร แต่ยังไม่มีการสืบทอดอย่างจริงจัง พระอาจารย์อยู่ อินทวงศ์ (อานันโท) เกิดเมื่อปี พ.ศ.2483 ภูมิลำเนาเดิมเป็นชาวจังหวัดปราจีนบุรี ได้สมรสกับภรรยาซึ่งเป็นชาวบ้าน ต.บ้านหม้อ อ.ชำสูง ร่วมชีวิตตั้งถิ่นฐานในชุมชนนี้มีบุตรชาย 2 คน ประกอบอาชีพพนักงานการประปา และรับจ้างซ่อมแซมเครื่องใช้ในบ้านทุกชนิด จนกระทั่งเมื่อประมาณ 6 ปีที่ผ่านมาภรรยาได้เสียชีวิต จึงได้บวชเป็นภิกษุสงฆ์ที่วัดกุฎลาศรีวิสัย บ้านหม้อคำ ปัจจุบันอายุ 71 ปี พระอาจารย์อยู่ได้รับถ่ายทอดความรู้เรื่องพืชสมุนไพรและการรักษาโรคจากบิดาซึ่งเป็นปราชญ์ชุมชนดั้งเดิมของจังหวัดปราจีนบุรี จึงได้นำความรู้จากบิดาที่ได้ถ่ายทอดสั่งสมไว้ตั้งแต่ก่อนสมรส มาสานต่อให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ด้วยจิตอาสาช่วยเหลือประชาชนในชุมชนบ้านหม้อที่ป่วยไข้หรือต้องการความช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาล โดยมีได้หวังผลทางรายได้ การรักษาของท่านเห็นผลจนชาวบ้านศรัทธาแน่นถือ แต่มิได้เผยแพร่กระจายออกไปมากนัก เนื่องจากทางเจ้าอาวาสวัดเห็นว่าไม่ควรขยายวงกว้างเพราะไม่สอดคล้องกับกิจของสงฆ์ รวมทั้งพระอาจารย์ต้องการความสงบในการบวชเป็นพระสงฆ์ในบ้นปลายของชีวิต ความรู้ที่สืบทอดมาจากบิดาท่านได้พยายามสืบทอดให้บุตรชายคนโต แต่ปัจจุบันมิได้อยู่อาศัยที่ชุมชนบ้านหม้อ อ.ชำสูง

แหล่งสมุนไพร

พืชสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคมียังมีอยู่ในชุมชนบ้านหม้อ โดยพระอาจารย์อยู่ ซึ่งเป็นนักอนุรักษ์ พยายามดูแลรักษาพันธุ์ไม้สมุนไพรที่หายากและสมุนไพรพื้นบ้าน สืบทอดไว้หลากหลายชนิด โดยปลูกพรรณไม้ในบริเวณพื้นที่วัดกุฎลาศรีวิสัย ซึ่งมีที่ดินประมาณ 5 ไร่ ทำให้สภาพภูมิทัศน์ภายในวัดมีความร่มรื่น มีความสงบร่มเย็นเช่นเดียวกับวัดป่าในพื้นที่อื่นส่านแม้จะตั้งอยู่ในใจกลางชุมชนก็ตาม แต่พรรณไม้บางส่วนได้สูญหายไปเนื่องจากผู้ไม่รู้ถึงคุณค่าประโยชน์หรืออาจไม่รู้จักพันธุ์พืชสมุนไพรที่มีหลายชนิดและมีความคล้ายคลึงกับวัชพืช จึงถูกทำลายสูญหายไปแล้วบางส่วน ในการปรุงยาแผนโบราณที่ต้องใช้ตัวยาสมุนไพรที่ไม่สามารถหาได้จากในพื้นที่ จำเป็นต้องพึ่งร้านขายยาแผนโบราณ หรือร้านขายยาจีนในเมือง

สถานที่รักษา

พระอาจารย์อยู่ ได้ทำการรักษาชาวบ้านในชุมชน และประชาชนทั่วไปที่มาจากต่างถิ่น ณ บริเวณกุฏิที่พัก วัดกุฎลาศรีวิสัย ทำการปรุงยาด้วยตนเอง เนื่องจากท่านมีความรู้ด้านงานช่างประดิษฐ์ สามารถทำเตาต้มยา และเครื่องมือปรุงยาอื่นๆ ด้วยตนเอง จึงสามารถสืบทอดการรักษาด้วยยาแผนโบราณมาจนถึงปัจจุบัน

ตำรายาสมุนไพร

จากการสนทนากับพระอาจารย์อยู่ได้ทราบถึงองค์ความรู้ที่ท่านสะสมไว้นั้น มาจากการเรียนการสอนให้จดจำจากการบอกกล่าวของบิดา โดยมีได้เขียนเป็นตำราไว้ ความรู้ที่ท่านสะสมประกอบด้วย 1) การดูพรรณไม้สมุนไพร 2) สรรพคุณของพืชสมุนไพรแต่ละชนิด 3) กรรมวิธีการปรุงยา และ 4) วิธีการรักษาตามอาการของผู้ป่วย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้สัมภาษณ์และเรียบเรียง ตำรายาสมุนไพร จากพระอาจารย์อยู่โดยตรง สามารถสรุปโดยสังเขปได้ดังนี้

1) ยาบำรุงเลือด บำรุงประสาท

- ต้นแมงแกงกาโบ ใช้ส่วนของลำต้นผ่าเป็นท่อนขนาด 1 คืบ
- ต้นเบนฝู
- ต้นตะไคร้หอม (ลำต้น)
- ต้นข่า (ลำต้น)
- ต้นตีนตุ๊ก

ต้มน้ำให้เดือด รวมในหม้อเดียวกัน ต้มครั้งละ 1 ถ้วย เข้า-เย็น

2) ยาแก้โรคกระเพาะ

- มะม่วงหิมพานต์ ใช้ลำต้นติดเปลือกตัดเป็นท่อน
- เกลือ

แช่น้ำรวมกัน (ไม่ต้องต้ม) ต้ม 3 เวลา ทุกวัน

3) ยาแก้ไอ และโรคไต

- พญาแร้ง
- ขมิ้นเครือ
- หญ้าแฝก

ครั้งแรกต้มน้ำพอเดือด วันต่อมาให้เคี้ยวตัวยายให้นานขึ้น ต้มทุกวัน

4) ยาแก้โรคตับแข็ง และริดสีดวง

- เพชรสังฆาต ใช้ใบต้มน้ำดื่ม

5) ยาแก้ริดสีดวง

- มังกร ใช้ใบต้มน้ำดื่ม

6) ยาแก้ปวด และลมพิษ

- ใบมะลิ 9 ใบ
- เนื้อมะพร้าวสด
- ข้าวสารเจ้า 1 หยิบ

บดให้ละเอียด ผสมน้ำทาบางๆ บริเวณที่เป็น หายแล้วให้ทิ้ง

7) ยาถอนพิษ (งู ตะขาบ แมงป่อง)

- พญามีฤทธิ์
- ตุงกาแดง
- ตุงกาเหลือง
- พญาพังพอน
- พญานาคราช
- เกล็ดลิ้น (ต้นไม้)
- เกล็ดนิ่ม (ตัวนิ่ม)

ใช้ฝนกับฟาละมี รวมกันทา และกิน 1 ช้อนโต๊ะ

8) ยาแก้โรคผิวหนัง

- ต้นข่อย
- ต้นตีนเป็ด
- ต้นกุ่มกวา (ต้นทอน)
- เม็ดฝ้าย (ที่ทำสำลี)

ต้มน้ำให้เดือด รวมในหม้อเดียวกัน ต้มครั้งละ 1 ถ้วย เข้า-เย็น

9) ยาแก้ตัวร้อนของเด็ก

- ยอป่า (เป็นยาเย็น) ใช้ใบพอประมาณ ต้มน้ำสำหรับอาบ

รายการยาสมุนไพรดังกล่าวข้างต้น เป็นส่วนหนึ่งของการสัมภาษณ์ที่พระอาจารย์ใช้เวลารำลึกเพียงน้อยนิด นับเป็นตัวอย่างภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรักษาโรค หรือการรักษาด้วยแพทย์แผนไทยของอาจารย์อยู่ แห่งวัดกุ่มลาศรีวิสัย ชุมชนบ้านหม้อ อ.ชำสูง ที่ควرونุรักษ์ พันฟู และเผยแพร่สืบทอดเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไป

2. การฝึกปฏิบัติเรียนรู้การดูแลสุขภาพแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

2.1 ความเป็นมาของแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

“หมอเขียว” ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้บูรณาการองค์ความรู้หลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของประเทศไทย 3 ประการหลัก ได้แก่

- 1) ปริมาณผู้ป่วย ชนิดของความเจ็บป่วย และความรุนแรงของการเจ็บป่วยโดยรวมเพิ่มมากขึ้น
- 2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาค่าความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น
- 3) ยิ่งนับวันประชาชนก็ยิ่งมีศักยภาพน้อยลงในการดูแลแก้ไขปัญหสุขภาพด้วยตนเอง (พึ่งตนเองไม่ได้หรือพึ่งตนเองได้น้อยลง)

หลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงเป็นการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนที่น่าเอา
จุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้านรวมถึงหลัก 8 อ. เพื่อ
สุขภาพที่ดี ของสถาบันบุญนิยม มาบริหารจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยพุทธธรรม และ
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้เหมาะสมและสามารถแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ณ สภาพสังคม
สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน นำไปสู่การปฏิบัติที่ “.....ประหยัด ปลอดภัย เรียบง่าย ได้ผลเร็ว แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ
พึ่งตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักและมีความยั่งยืน.....”

2.2 เป้าหมายของการอบรม

1) เรียนรู้กลไก การเกิดและการหายของโรคต่างๆ โรคเหล่านี้ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด บรรเทาหรือ
หายได้ ด้วยการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ

2) เรียนรู้วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ควบคุมโรค ส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพด้วย **เทคนิค 9 ข้อ**
สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูง
โรคหัวใจ หอบหืด ไตเสื่อม ภูมิแพ้ ปวดตามข้อ ปวดเมื่อย บวม แดง ร้อนตามร่างกายและผู้ป่วยที่มีภูมิ
ด้านทานน้อย เป็นต้น

3) เรียนรู้เทคนิคการรับประทานอาหาร ตามลำดับการย่อยง่าย คัมครองเซลล์ และมารู้จัก
อาหารปรับสมดุล

4) มารู้จัก ผัก ผลไม้ สมุนไพร และกลุ่มอาหารฤทธิ์ร้อน-ฤทธิ์เย็น

5) เรียนรู้การทำน้ำสมุนไพร และการปรุงอาหารเพื่อปรับสมดุลร้อน-เย็น

6) เรียนรู้กายบริหาร โยคะ กดจุดลมปราณ ตามอวัยวะต่างๆ เพื่อช่วยส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ

7) เรียนรู้การระบายพิษออกจากร่างกาย ด้วยวิธีการต่างๆ ตามหลัก**แพทย์ทางเลือกวิถีธรรม**

8) เรียนรู้วิธีดับโลก (โรค) ร้อน ด้วยวิธีแห่งพรหม

9) เพื่อให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลและบำบัดสุขภาพตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพายาหรือลดการใช้ยา

ค่ายสุขภาพพึ่งตนเอง เน้นธรรมชาติบำบัด ร่างกายมนุษย์นั้นมีความสามารถบำบัดและรักษา
ตนเองได้ตามธรรมชาติ ส่วนโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ นั้น เป็นความพยายามของธรรมชาติในการบอก
ข้อบกพร่อง/สภาพไม่สมดุล เพื่อให้คนแก้ไขจะได้มีสุขภาพที่ดี นักธรรมชาติบำบัดจะไม่เน้นการกวดอาการของ
โรคเพราะถือว่าเป็นการขัดขวางกระบวนการทางธรรมชาติในการกำจัดโรคซึ่งร่างกายสามารถเยียวยารักษา
ตัวเองตัวเองได้หากแต่นักธรรมชาติบำบัดนั้น จะเน้นที่การปรับสมดุลกายใจและสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันโรค
และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายให้แข็งแรงซึ่งร่างกายมีความสามารถ มีประสิทธิภาพในการขจัดพิษ
ร้ายที่สะสมในร่างกายให้ลดน้อยลงหรือหมดไป อันจะทำให้โรค อาการเจ็บป่วยทุเลาเบาบางหรือหายไป

จุดหมายปลายทางของค่ายสุขภาพพึ่งตน คือ ดับเหตุแห่งทุกข์ คือ สุข สุขทางกาย คือ
ไม่ป่วย สุขทางใจ คือ ไม่ทุกข์ ดับทุกข์ทางใจและทุกข์ทางกายไปพร้อมกัน เราจะไม่เจ็บป่วย ไม่ทุกข์
และสบายกายสบายใจ ดังนั้น “กิจที่มนุษย์ควรทำ คือการทำให้ร่างกายแข็งแรง และฆ่ากิเลส” อาหาร

สังเคราะห์ “กาย” จิตวิญญาณสังเคราะห์ “ใจ” อาหารจะเชื่อมโยงถึงจิตวิญญาณได้ สูตรอาหารจานเด็ดที่จะทำให้เราสุขภาพดี คือ ทำความเต็มในความพร่อง ทำสารพลังงานให้สมดุล

ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี 5 ข้อ (ตามคำตรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อที่ 265 “กกจูปมสูตร”) ดังนี้

1. การเจ็บป่วยน้อยลง
2. ความลำบากกายน้อย
3. เบากายเบาใจ
4. มีกำลัง
5. เป็นอยู่ผาสุก

2.3 เนื้อหาการอบรม

2.3.1. สาเหตุของการเกิดโรค/ความเจ็บป่วย/อาการไม่สบาย

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค/อาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ เกิดจาก 4 ประการใหญ่ๆ ได้แก่ 1) ความร้อน-เย็นไม่สมดุล 2) ทำบาป/อกุศลกรรม 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล และ 4) ความกลัว/ความวิตกกังวล จากความไม่สมดุลทั้ง 4 ประการเป็นสาเหตุหลักของความเจ็บป่วย 9 ข้อย่อย ดังนี้

1) **อารมณ์เป็นพิษ** เช่น ความเครียด ความเร่งรีบ เร่งรัด รีบร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมั่งร้าย อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น ทุกครั้งที่ผู้คนมีสภาพจิตดังกล่าว จะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งสารแอดรีนาลีนออกมากระตุ้นให้เซลล์ในร่างกายผลิตพลังงานมากเกินไปจนความพอดีจนเผาทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย อวัยวะส่วนใดของร่างกายที่อ่อนแอก็จะเสื่อมหรือแสดงอาการไม่สบายก่อน เช่น บางคนอาจมีอาการปวดศีรษะ บางคนปวดคอ บางคนปวดท้อง บางคนเจ็บหัวใจ บางคนอ่อนเพลียทั้งตัว ถ้ายังมีอารมณ์ดังกล่าวอยู่ ความเสื่อมก็จะรุกรามขยายผลและแสดงอาการไม่สบายไปตามอวัยวะอื่นต่อไป

2) **อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล** พิษจากอาหารประกอบด้วย 6 สาเหตุหลัก ดังนี้

- พิษจากอาหารที่มีสารพิษ สารเคมีทั้งในพืชและสัตว์ ทั้งจากกระบวนการผลิตและการปรุงเป็นอาหาร สารพิษสารเคมีดังกล่าวจะเผาทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดความเสื่อมและเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้น การบริโภคอาหารไร้สารพิษดีที่สุด แต่ถ้าไม่สามารถหาอาหารที่ไร้สารพิษมารับประทานได้ **วิธีลดสารพิษจึงเป็นเรื่องที่ควรทำ** เช่น แช่ผักผลไม้หรือเมล็ดธัญพืชในน้ำข้าวข้าวอย่างน้อย 10-20 นาทีแล้วนำไปล้างในน้ำสะอาดอีกครั้ง หรือใช้ถ่าน 1-5 ก้อน แช่ในน้ำ แล้วนำผักผลไม้หรือเมล็ดธัญพืชวางทับลงไป แช่อย่างน้อย 10-20 นาทีแล้วนำไปล้างในน้ำสะอาด ก็สามารถช่วยลดพิษได้มากเช่นกัน ส่วนถ่านที่แช่แล้ว นำไปผึ่งให้แห้ง สามารถเวียนกลับมาใช้แช่เพื่อลดสารพิษได้อีกประมาณ 15-20 ครั้ง
- พิษจากอาหารมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป เนื่องจากในเนื้อสัตว์มีไขมัน กรดยูริก กรดแลคติก แอดรีนาลีน และสารอื่นๆ ที่มีพิษต่อร่างกายมาก ถ้ายังบริโภคเนื้อสัตว์อยู่ก็ควร

บริโภคเนื้อปลา เพราะปลาจะมีพิษน้อยสุดเมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ แต่ถ้าไม่สามารถเลี่ยงได้ให้รับประทานเนื้อสัตว์อื่นๆ ในปริมาณที่น้อย

➢ พิษจากอาหารปรุงรสจัดเกินไป ตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว วัตถุดิบปรุงแต่งรสชาติของอาหารทุกชนิด เมื่อถูกย่อยแล้วจะกลายเป็นพลังงานทั้งหมด แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เมื่อถูกย่อยก็จะเกิดพลังงานส่วนเกิน เมาทำร้ายเซลล์ ซึ่งเป็นส่วนประกอบต่างๆ ของเลือดและเซลล์เนื้อเยื่อ แต่ถ้าย่อยเป็นพลังงานไม่หมดก็จะเกิดการอุดตันอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ ซึ่งร่างกายมนุษย์ต้องการสารต่างๆ ที่ปรุงในอาหารประมาณ ร้อยละ 30 ของที่ปรุงกันทั่วไป ดังนั้น ถ้าเติมใส่เครื่องปรุง 100 ส่วน ก็ลดลงเหลือ 30 ส่วน หรือปรุง 10 ส่วน ก็ลดลงเหลือ 3 ส่วน ถ้าเติมเค็มปรุง 3 ส่วน ก็ลดลงเหลือ 1 ส่วน เช่น เติมใส่พริก 3 เม็ด ก็ลดลงเหลือ 1 เม็ด ใส่เกลือหรือน้ำตาล 3 ช้อนชา ก็ลดลงเหลือ 1 ช้อนชา เป็นต้น แต่ถ้าปรุงน้อยเกินความพอดีของร่างกาย ธาตุอาหารและพลังงานก็จะไม่พอดังนั้นควรยึดความพอดี ไม่ปรุงมากเกินไปหรือน้อยเกินไป

➢ พิษจากชนิดของอาหารไม่สมดุล นอกจากการไม่รู้ชนิดและสัดส่วนของอาหารแต่ละชนิดที่สมดุลแล้ว การไม่รู้เทคนิคการปรุงและการรับประทานที่สมดุล ก็จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ เช่น คนในเมืองหนาว ได้แก่ ยุโรป จีน ญี่ปุ่น เกาหลี การรับประทานอาหารที่ให้ความร้อนหรือพลังงานที่สูง เพราะเมื่อรับประทานอาหารเหล่านั้นแล้วทำให้ร่างกายรู้สึกอุ่นสบาย ส่วนเมืองไทยซึ่งเป็นเมืองร้อน ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นที่ให้พลังงานงานความร้อนไม่มาก แต่บางครั้งอาจใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนได้บ้างในปริมาณที่พอดี เบากาย มีกำลัง ณ เวลานั้น

➢ พิษจากของเสียและความร้อนจากกระบวนการย่อย สันดาป และเผาผลาญอาหาร

➢ พิษจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างเหมาะสม และไม่รู้จักปฏิบัติในการลด ละ เลี่ยงความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษ อย่างถูกต้อง

3) พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง คือ การกายบริหารที่ไม่ได้คุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น
- ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
- การเข้าที่เข้าทางของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น

ซึ่งจะทำให้การไหลเวียนของเลือดลม และพลังงานในร่างกายผิดปกติ ส่งผลให้เกิดสุขภาพไม่ดี ดังนั้นการออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก หรือเล่นกีฬาอื่นๆ ต้องทำควบคู่ไปกับการกดจุดลมปราณ โยคะ เพื่อให้การบริหารกล้ามเนื้อและเอ็นยืดหยุ่น เข้าที่เข้าทาง การไหลเวียนของเลือดลมดีขึ้นก็จะทำให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

4) พิษจากมลพิษต่างๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น เช่น อนุภาคมลพิษบรรยากาศโลกที่ร้อนขึ้น ควันพิษ และสารพิษต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

5) พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเล็กทรอนิกส์มากเกินไปจนเกินความสมดุล

6) ไม่พึงตนด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษ
ออกจากร่างกาย

7) การเพียรการพักที่ไม่พอดี

8) บาป/อกุศลกรรม

9) การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุภาพส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบันยังไม่มี
ประสิทธิภาพมากพอ คือ

➢ ไม่สามารถลดปัญหาสุภาพด้วยการแก้ที่ต้นเหตุ ส่วนใหญ่เป็นการแก้ที่
ปลายเหตุ

➢ มีค่าใช้จ่ายที่สูง

➢ คนพึ่งตนเองได้น้อยลงในการดูแลแก้ไขปัญหาสุภาพตนเอง

2.3.2. อาการเจ็บป่วยแยกตามภาวะไม่สมดุลร้อน-เย็น แยกออกได้ 5 กลุ่มอาการ

1) **ภาวะร้อนเกิน** มีอาการปากคอแห้ง น้ำลายเหนียว กระจายน้ำ ริมฝีปากแห้ง
หายใจร้อน เลือดกำเดาออกปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มีน ชา ผื่น คัน ขี้ตาข้นเหนียวหรือไม่มีขี้ตา ขอบตา
คล้ำ ตาแห้ง น้ำตาแห้ง มีสิว ฝ้า มีตุ่ม แผลในช่องปาก เหงือกอักเสบ ท้องผูก อุจจาระแข็ง ปัสสาวะเข้ม
ปริมาณน้อย ออกร้อนท้อง แสบท้อง ปวดท้องบางครั้งท้องอืดร่วม แผลพุพอง กำลังตกอ่อนเพลีย เส้นเลือด
ขยาย เส้นเลือดฝอยแตกได้ผิวหนังพรอยจำเขียวคล้ำ ตกกระสีน้ำตาลหรือสีดำตามร่างกาย ชีพจรเต้นแรง
แก้ไขโดย ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบาย ลดหรือดลสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย

2) **ภาวะเย็นเกิน** มีอาการปากคอชุ่ม ไม่กระจายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด
เหี่ยว ซีด เย็นตึง แข็ง มีน ชา ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว
กำลังตกอ่อนเพลีย ตกกระสีขาว เส้นเลือดหดตัว ชีพจรเต้นเบา **แก้ไขโดย** ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย
ลดหรือดลสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบาย

3) **ภาวะร้อนเกินและเย็นเกินที่เกิดขึ้นพร้อมกัน** มีอาการไข้สูงแต่หนาวสั่นหรือเย็น
มือเย็นเท้า ปวดศีรษะ ตัวร้อนร่วมกับท้องอืด ปวด บวม แดง ร้อน ร่วมกับ มีนชาหนาวสั่น เป็นต้น **แก้ไขโดย**
ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นโดยผ่านไฟหรือรดน้ำร้อนใส่หรืออาบผสมสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย ลดหรือดลสิ่งที่มีฤทธิ์
เย็นสดเท่าที่รู้สึกสบาย

4) **ภาวะร้อนเกินตกลับเป็นเย็นเกิน (เย็นหลอก)** ต้นเหตุจากร้อนแต่มีสภาพตกลับ
จนเกิดอาการเย็นเกิน **แก้ไขโดย** ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเพราะต้นเหตุจากร้อน ถ้าใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่ง
แย่กว่าเดิม

5) **ภาวะเย็นเกินตกลับเป็นร้อนเกิน (ร้อนหลอก)** ต้นเหตุจากเย็นแต่มีสภาพตกลับ
จนเกิดอาการร้อนเกิน **แก้ไขโดย** ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเพราะต้นเหตุจากเย็น ถ้าใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่ง
แย่กว่าเดิม

วิธีแก้ไขอาการเจ็บป่วยไม่สบาย หลักๆ

- ทำความสมดุลร้อน-เย็น
- ละบาป
- บำเพ็ญบุญ
- เพิ่มพูนใจไร้กังวล

2.3.3. เทคนิคการดูแลสุขภาพ 9 ข้อ หรือยา 9 เม็ด

ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักแพทย์วิถีธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ปรับสมดุล ป้องกันควบคุมโรค บำบัดบรรเทาโรค และฟื้นฟูสภาพในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรังและอาการเจ็บป่วยต่างๆที่ไม่ใช่อุบัติเหตุรุนแรง มีเทคนิคดังนี้

- 1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
- 2) กัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม
- 3) การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
- 4) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร
- 5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ใช้แล้วรู้สึกสบาย)
- 6) การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง
- 7) การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
- 8) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล
- 9) รู้เพียรรู้พักให้พอดี

อาจเลือกทำข้อใดข้อหนึ่งหรือทำหลายข้อร่วมกันในแต่ละวัน ตามแต่สภาพร่างกายหรือการทูลเอาบางของความเจ็บป่วยในแต่ละท่าน

1) การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

➢ กรณีมีภาวะเย็นเกิน ใ้ดสมุนไพรฤทธิ์เย็น รับประทานสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ในปริมาณที่สมดุลพอดี อาจรับประทานสด แห้งหรือนำไปต้มเพื่อแก้ภาวะเย็นเกิน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเพรา พริก พริกไทย กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศ พืชที่มีกลิ่นฉุนหรือมีรสเผ็ด

➢ กรณีที่มีปัญหาปวดแสบปวดร้อนที่ท้อง ท้องเสีย หรือเป็นบิดมูกเลือด ให้ใช้น้ำต้นกล้วยสดโดยการตัดก้านกล้วยมาแล้วใช้ภาชนะรองน้ำที่หยดจากก้านกล้วย หน่อจะใช้ช้อนเสียบเข้าไปที่ต้นกล้วยจนสุดด้าม (เสียบเฉียงประมาณ 45 องศา) รอประมาณ 10 นาทีจะมีน้ำไหลออกมาจากข้อ น้ำน้ำที่ได้ประมาณ 1-2 ข้อนี้จะได้ มารับประทานพร้อมกับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น 3 เวลา ก่อนอาหาร หรือรู้สึกไม่สบายจะช่วยบรรเทาอาการได้เนื่องจากน้ำต้นกล้วยมีฤทธิ์ฟาดเย็น สามารถใช้สมานแผล ฆ่าเชื้อโรคและแก้อักเสบได้ดี หรืออาจใช้กล้วยดิบ ความยาวประมาณ 1-2 ข้อนี้ว่มีมือ เคี้ยวหรือบดให้ละเอียดแล้วกลืนแทนน้ำต้นกล้วยก็ได้ แล้วตามด้วยการรับประทานน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น

สมุนไพรฤทธิ์เย็น





เสลดพังพอน



ปราบใบมน



กะเพรา



แมงลัก



พริก

➢ กรณีที่เป็นโรคกระเพาะลำไส้แล้วมีอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นร่วมด้วย ถ้ารับประทานสมุนไพรฤทธิ์ร้อนขับลม เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย หรือกะเพรา แล้วรู้สึกอกร้อนที่ท้องและตามร่างกาย แสดงว่าอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นครั้งนั้นเกิดจากภาวะร้อนเกิน(ร้อนติดกลับเป็นเย็น) ให้แก้ไขด้วยการรับประทานสมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ เช่น นำไปต้มหรือกदन้ำร้อนใส่ ควรลดหรืองดสมุนไพรฤทธิ์ร้อนนั้น ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ ในบางครั้งการรับประทานสมุนไพรเย็นสดก็สามารถแก้ภาวะท้องอืดที่เกิดจากภาวะร้อนเกินได้ และการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ทำดีท็อกซ์) สามารถช่วยแก้ไขอาการท้องอืดได้เช่นกัน

➢ กรณีมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ให้กदन้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มได้ เช่น น้ำต้มขมิ้น น้ำต้มขิง ตะไคร้ กระชาย กะเพราผสม เป็นต้น

น้ำปัสสาวะ เป็นยาที่ทำได้ง่ายและไม่มีโทษ เป็นน้ำที่สะอาดมากเพราะกรองจากไต มีคุณสมบัติพิเศษเป็นยา สามารถช่วยปรับสมดุลได้ทุกอย่างทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกิน นอกจากนี้ยังมีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่าน้ำปัสสาวะมีสารต่างๆที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย เช่นวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ รวมถึงพบสารอินเทอร์เฟอรอล ซึ่งเป็นสารต้านมะเร็งและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เป็นต้น

น้ำปัสสาวะ สามารถนำมาดื่มได้ โดยใช้ภาชนะที่สะอาดรองน้ำปัสสาวะแล้ว ดื่มเข้า-เย็น และตอนที่รู้สึกเพลีย หรือตอนที่รู้สึกไม่สบาย ทำให้ร่างกายมีพลังชีวิตและช่วยทุเลาจากอาการไม่สบายต่างๆได้ดี น้ำปัสสาวะที่ดีแสดงว่าเราได้ปฏิบัติตัวได้สมดุล คือมีรสจืด หรือมีกลิ่นหอมเหมือนชา ไม่มีกลิ่นฉุน

ประโยชน์ของน้ำปัสสาวะ

- ใช้ล้างตาเพื่อแก้อาการไม่สบายนัยน์ตา ช่วยให้ตาสะอาดและถนอมดวงตา
- ใช้ทาหรือล้างแผล ฝี หนอง ผื่นคัน ช่วยบรรเทาอาการปวด ลดผื่นคัน และลดอาการอักเสบได้
- ใช้หมักเพื่อสกัดด้วยในสมุนไพรได้ดี เช่น สมอ เปลือกมังคุด เป็นต้น แล้วนำมาดื่มหรือทาตามคุณสมบัติของสมุนไพรนั้นๆ
- ปวดฟัน เหงือกอักเสบ มีแผลในช่องปาก ให้น้ำปัสสาวะไว้นานๆแล้ว กลืนหรือบ้วนทิ้ง ช่วยทุเลาอาการได้
- ใช้ น้ำปัสสาวะแทนยาสระผม ขจัดรังแคแก้คันศีรษะได้ดี โดยชโลมน้ำปัสสาวะให้ชุ่มทั่วศีรษะ หมักทิ้งไว้สักพัก แล้วสระ ล้างออกโดยไม่ต้องใช้น้ำยาสระผมหรือใช้คู่กับน้ำยาสระผมก็ได้ พบว่าทำความสะอาดและเพิ่มภูมิต้านทานในร่างกายได้ดี

➢ กรณีที่มีผู้ป่วยอาการป่วยหนักหรือมีอาการเฉียบพลันหรือป่วยเรื้อรัง ให้นำเอาถ่านที่ใช้ก่อไฟขนาดประมาณ ครึ่ง-1 กำปั้นของผู้ป่วยมาบดให้ละเอียด แขน้ำปัสสาวะครึ่งแก้ว (ประมาณ 100 ซี.ซี) แช่ประมาณ 5-10 นาที กรองเอาแต่น้ำ หรือใช้ผงถ่านบดละเอียด ประมาณ 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำปัสสาวะครึ่งแก้ว แล้วผสมกับน้ำสมุนไพรสดฤทธิ์เย็นครึ่งแก้ว(ถ้ามี) ใส่น้ำมันเขียว 1-3 หยด (ถ้ามี) ดื่มห่อนอาหารหรือดื่มขณะไม่สบาย เมื่ออาการดีขึ้นแล้วให้หยุดใช้สูตรนี้แล้วดูแลตัวเองตามหลักการต่างๆตามปกติ

2) กัวชาหรือขูดชาหรือขูดพิษหรือขูดลม

เป็นศาสตร์การแพทย์ดั้งเดิมของชาวไทยภูเขา ชาวจีน พม่า เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย และประเทศ ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีประสิทธิภาพในการเอาพิษออกจากร่างกาย โดยระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาระบายพิษที่ผิวหนัง ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว

➢ ประโยชน์ของการกัวชา

- เรียนรู้ง่าย สามารถทำได้ด้วยตนเอง ทำได้ทุกเวลาและทุกสถานที่ ไม่มีผลแทรกซ้อนใดๆทั้งสิ้น
- ช่วยลดอาการปวดศีรษะ ตัวร้อน เป็นไข้ เป็นหวัด ไอเฉียบพลันและไอเรื้อรังได้

- ลดอาการเจ็บปวด มีน ชาตามส่วนต่างๆของร่างกายได้ดี
- เพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย สร้างความแข็งแรงให้เซลล์ ช่วยเพิ่มออกซิเจนและระบายของเสียในเซลล์เม็ดเลือดและเซลล์อื่นๆของร่างกาย โดยจะระบายพลังงานที่เป็นพิษออกมาพร้อมกับเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาระบายพิษที่ผิวหนัง

- กระตุ้นระบบเมตาบอลิซึม (การสันดาปเผาผลาญอาหาร)ของร่างกาย ช่วยระบบหมุนเวียนโลหิต

- เป็นการตรวจสอบความผิดปกติของอวัยวะภายใน

➢ วิธีรักษา

กรณีมีภาวะร้อนเกิน ใช้ซีผึ้งย่านาง ซีผึ้งเสลดพังพอน ซีผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำ น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพีช น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำเปล่า อย่างใดอย่างหนึ่งทาตรงบริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือทาบริเวณที่ถอนพิษออกจากร่างกายได้ เช่น บริเวณหลัง แขนขา เป็นต้น หรือจะชุดซาได้โดยไม่ต้องทาอะไรเลยก็ช่วยถอนพิษได้

กรณีมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ควรใช้น้ำอุ่น น้ำมันพีช หรือซีผึ้งที่ไม่เย็นเกินไปทาก่อนชุดซาหรือจะชุดโดยไม่ต้องทาอะไรเลยก็ได้

กรณีมีภาวะเย็นเกิน ทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อนก่อนชุดซา เช่น ซีผึ้งขมิ้น ซีผึ้งไพล ซีผึ้งน้ำมันระกำ ซีผึ้งน้ำมันงา น้ำมันโกศ เป็นต้น หรือชุดซาโดยไม่ต้องทาอะไรเลยก็ได้

อุปกรณ์ ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ช้อน ชาม เหยียน ไม้ขอบเรียบหรือวัสดุขอบเรียบต่างๆ ชูดที่ผิวหนังโดยตรงหรือจะชุดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ การกัวซาควรเริ่มจากด้านซ้ายก่อนเสมอ ยกเว้นเกิดอาการไม่สบายเด่นชัดที่ด้านขวามากกว่าด้านซ้าย ก็ให้ชูดด้านขวาก่อน

การชุดแต่ละครั้งให้ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ไม่แรงเกินหรือเบาเกิน ความแรงที่ได้ผลดีนั้น ให้ลงน้ำหนักค่อนข้างแรงเท่าที่จะไม่เจ็บ ไม่ทรมานมากเกินไป และควรลงน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ การชุดที่พอดีก็คือ ชูดให้ผิวมีสีแดงจนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้น หรือชูดจุดละประมาณ 10-50 ครั้ง หรืออาจชูดมากกว่าหรือน้อยกว่านี้ได้เท่าที่รู้สึกสบาย (ถ้าชูดสั้นๆ ถอนพิษฝังลึก แต่ถ้าชูดยาวๆถอนพิษตื้น)

หลังทำกัวซาเสร็จ ประมาณ 4-8 ชั่วโมงขึ้นไป จึงจะอาบน้ำได้ จำเป็นต้องอาบน้ำทันทีที่ให้อาบหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นหรืออาบด้วยน้ำธรรมดาหลังทำกัวซาแล้วอย่างน้อย 30 นาทีเพื่อให้เลือดที่เคลื่อนมาที่ผิวหนังมีเวลาระบายพิษออก

ทิศทางการทำกัวซา

- **ชูดศีรษะ** ชูดจากกลางศีรษะถึงชายผมจนทั่วศีรษะ



- **ชุดโบหน้า** ให้เอากึ่งกลางระหว่างคิ้วเป็นจุดศูนย์กลาง ชุดออกเป็นวงรีมีวงกลมทุกทิศทาง หรือชุดออกด้านข้างก็ได้สำหรับบริเวณตาให้หลับตาลง แล้วชุดเบาๆจากหัวตามาทางหางตา และชุดให้ทั่วบริเวณรอบดวงตาทั้งหมด ลงน้ำหนักและปริมาณการชุดแค่รู้สึกสบาย
- **ชุดแผ่นหลัง** ส่วนที่ชิดกระดูกสันหลัง ชุดตั้งแต่ต้นคอยางลงมาถึงเอว พื้นที่แผ่นหลังส่วนที่เหลือให้ชุดออกด้านข้าง
- **ชุดบริเวณลำตัวด้านหน้า** เริ่มจากกลางหน้าอกให้ชุดลง ใต้ไหปลาร้าด้านข้าง ให้ชุดออกข้างหรือชุดลงก็ได้ ใต้ราวนมชุดตามร่องซี่โครงเฉียงเข้าหาสะดือ บริเวณท้องชุดลงหรือชุดเข้าหาสะดือก็ได้
- **ชุดคอ แขน มือ สะโพก ขา เท้า** และจุดที่ไม่สบายอื่นๆหรือจุดที่จำทิศทางการชุดไม่ได้ ให้ชุดลงหรือชุดตามทิศที่ชุดแล้วรู้สึกสบาย เพราะสภาพที่เกิดจากการบำบัดรักษา คือ สภาพที่รู้สึกสบาย

ข้อควรรู้ของการกัวซา

- แรงที่ใช้ในการชุดควรสม่ำเสมอ ชุดจนเห็นรอยแดงปรากฏขึ้นมากจนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้น หรือชุดจนบริเวณที่ถูกชุดนั้นรู้สึกสบายขึ้น จึงค่อยย้ายไปชุดตำแหน่งอื่นต่อไป
- หลังการชุดแล้ว 2-3 วัน บางครั้งตำแหน่งที่ถูกชุดอาจมีการระบม ถือว่าปกติ หลังชุดจนเกิดรอยแดง ณ จุดนั้นๆออกมาแล้ว สามารถแปลผลได้ดังนี้ 1) ถ้าเป็นจุดชมพูหรือสีแดงเรื่อๆ แสดงว่าดี 2) ถ้าเป็นปื้น แสดงว่าพิษเริ่มสะสม 3) ถ้าเป็นจ้ำเหมือนไข่เลือดออก แสดงว่าพิษสะสมมาก 4) ถ้ารอยที่ถูกชุดนั้นข้างเป็นสีม่วงหรือดำ ในการแพทย์ทางเลือกถือว่ามีพิษมากถึงขั้นมะเร็ง
- ไม่ควรทำกัวซาในจุดที่เป็นแผล ผิ หนอง หรือจุดที่ชุดแล้วรู้สึกไม่สบาย เกิดอาการเจ็บปวด แสบร้อน แต่สามารถชุดตรงข้ามกับจุดที่ไม่สบายนั้นๆได้ก็สามารถรักษาจุดที่ไม่สบายนั้นได้
- จุดที่ควรชุดชา คือจุดที่รู้สึกไม่สบายหรือจุดที่ตรงกันข้ามกับจุดที่ไม่สบาย
- ถ้าตำแหน่งที่ชุดไม่แม่นยำ หรือเทคนิคการใช้มือชุดไม่ถูกตำแหน่ง ก็ไม่ก่อให้เกิดอาการแทรกซ้อนใดๆ สามารถชุดได้อย่างสบายใจ
- หลังชุดชาให้ดื่มน้ำแค่พอสบาย เพื่อช่วยระบบขับพิษของร่างกาย

3) การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)

เป็นการปรับสมดุลด้วยการล้างพิษ 3 อย่างออกจากลำไส้ใหญ่ ได้แก่

- พิษของเนื้ออุจจาระที่หมักหมม
- น้ำที่เป็นพิษอันเกิดจากทุกอวัยวะในร่างกายส่งสิ่งที่พิษมากำจัดที่ตับ ตับก็ระบายส่งต่อไปยังลำไส้เล็กแล้วจึงส่งต่อไปที่ลำไส้ใหญ่
- พิษของพลังงานความร้อนที่เป็นของเสียจากทุกอวัยวะในร่างกาย ซึ่งส่งมาระบายที่ลำไส้ใหญ่มากกว่าที่อื่นๆ จะเห็นว่าพิษทั้ง 3 อย่างนี้จะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของร่างกายทุกวัน ถ้าไม่ระบายออกหรือมีการสะสมในร่างกายมากเกินไป ก็จะถูกดูดซึมกลับหรือแพร่กระจายไปทำลายทุกอวัยวะในร่างกาย ทำให้ร่างกายทรุดโทรมและเจ็บป่วย ซึ่งการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) นั้นสามารถขับและระบาย

พิษทั้ง 3 อย่างออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว และพลังงานสมุนไพรที่ถูกกักเก็บไว้ที่ใส่เข้าไปในลำไส้ใหญ่ ก็จะเคลื่อนไปดับพิษ ปรับสมดุลทุกอวัยวะในร่างกาย และการสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) เป็นการชำระล้างสิ่งสกปรก และเปิดเส้นทางระบายสารและพลังงานที่เป็นพิษจำนวนมากออกจากร่างกายทางลำไส้ใหญ่

วิธีทำ เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม

ถ้ามีภาวะร้อนเกิน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นดีท็อกซ์ เช่น ใบเตย 1 ใบ อ่อมแซบครึ่งกำมือ ย่านาง 1-3 ใบ น้ำมะนาว ครึ่ง - 1 ช้อนโต๊ะ ใบมะขามครึ่งกำมือ มะขามเปียก 1-3 ผัก ใบส้มป่อยครึ่งกำมือ เป็นต้น

ถ้ามีภาวะเย็นเกิน ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนดีท็อกซ์ เช่น ขมิ้น 1 ช้อนนิ้วมือ ขิง 1 ช้อนนิ้วมือ ข่า 1 ช้อนนิ้วมือ ตะไคร้ 1 หัว ไพล 1 ช้อนนิ้วมือ ใบมะกรูด 1-3 ใบ เป็นต้น

ถ้ามีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ (ต้มหรือทอดน้ำร้อนใส่แล้วผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่น) หรือใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นและสมุนไพรฤทธิ์ร้อนพร้อมกัน

สำหรับสมุนไพรฤทธิ์ขมทุกชนิด จะออกฤทธิ์ร้อนดับร้อน คือรสขมมีฤทธิ์ร้อนพิเศษ ที่พอรวมกับความร้อนในร่างกาย ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาขับร้อนออกอย่างรวดเร็ว ถ้าขับร้อนออกได้ ร่างกายก็จะเย็นลง (แพทย์แผนไทยเรียกว่าขมเป็นยาเย็น) ดังนั้นคนสมัยก่อนจึงนิยมใช้ขมถอนพิษร้อนหรือใช้เพียงปริมาณเล็กน้อยเพื่อสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายในฤดูหนาว ในร่างกายของแต่ละคนจะถูกกับรสขมของสมุนไพรแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน ถ้าใช้แล้วรู้สึกสบายก็แสดงว่าถูกกับคนคนนั้น ณ เวลานั้น ตรงกันข้าม ถ้าใช้แล้วรู้สึกไม่สบายก็แสดงว่าไม่ถูกกับคนคนนั้น ณ เวลานั้น

ตัวอย่างสมุนไพรรสขม เช่น กาแฟ 1 ช้อนชา บอระเพ็ด 1 ช้อนนิ้วมือ ลูกใต้ใบ 1 ต้น ฟักทะลายโจร 1 ยอด (ยาวครึ่ง - 1 คืบ) เป็นต้น ให้เลือกใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกกับร่างกาย คือพอดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่น โปร่ง โล่ง สบายตัว หรือเลือกสมุนไพรที่รับประทานแล้วรู้สึกสบายตัว

นำสมุนไพรไปต้มน้ำให้เดือดประมาณ 5-10 นาที ผสมน้ำอุ่น หรือจะชงใบสมุนไพรสดขยี้กับน้ำเปล่า กรองเอาแต่น้ำ เทใส่ขวดหรือถุงสำหรับทำดีท็อกซ์ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร 500-1,500 ซี.ซี. เปิดน้ำให้ไหลวิ่งตามสายยางเพื่อไล่อากาศออก แล้วลือคไว้

จากนั้น นำเจล วาสลีน น้ำมันพืช หรือวุ้นหางจระเข้ (ใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง) ทาที่ปลายสายยางประมาณ 1 ซม. เพื่อการหล่อลื่นหรือจะใช้ปลายสายจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้นค่อยๆสอดปลายสายเข้าไปที่รูทวารหนัก (การเบ่งถ่ายในขณะที่สอดจะทำให้รูทวารขยายช่วยให้สอดง่ายขึ้น) สอดให้ลึกเข้าไปประมาณเท่านิ้วมือเรา (3-5 นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดน้ำสมุนไพรให้สูงจากทวารหนักประมาณ 2 คอก แล้วค่อยๆปล่อยน้ำให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ (ถ้าแขวนสูงเวลาปล่อย น้ำจะไหลแรง ทำให้ปวดถ่ายเร็วเกินไป แก้ไขได้ด้วยการหักสายไว้ แล้วค่อยๆผ่อนสายให้น้ำไหลเข้าไปช้าๆ) ใส่ปริมาณน้ำเท่าที่รู้สึกสบายที่พอทนได้ไม่ยากลำบากเกินไป ใช้มือนวดคลึงที่ท้อง ในขณะที่ทำดีท็อกซ์จะนอน นั่ง หรือยืนทำก็ได้ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและสถานที่ กรณีที่ไม่อนทำ ขนที่ปล่อยน้ำไหลเข้าลำไส้ จะนอนท่าไหนก็ได้ แต่หลังจากที่น้ำเข้า

ไปจนหมดขวดแล้ว ควรนอนตะแคงขวา ในบางช่วงเพื่อที่น้ำดีที่ท็อกซ์จะได้ไหลเข้าไปชำระล้างในส่วนที่พิษสะสมอยู่บริเวณลำไส้ใหญ่ส่วนต้น สำหรับผู้ที่ยกเลิกได้นาน เมื่อรู้สึกปวดถ่ายครั้งแรก ให้กลืนไว้ก่อนเพื่อให้ลำไส้เล็กบีบตัวเอาสิ่งสกปรกที่ติดค้างอยู่บริเวณผนังลำไส้หลุดออกมากับน้ำดีที่ท็อกซ์ (ส่วนใหญ่มักไม่เกินครึ่งนาทีกี่จะหายปวด) พอเริ่มปวดถ่ายอีกครั้งก็ไปถ่ายออก พิษจะถูกระบายออกได้ ส่วนผู้ที่กลืนได้ไม่นานหรือกลืนไม่อยู่ก็ไม่ควรกลืน พอปวดถ่ายครั้งแรกก็ให้ถ่ายออกได้เลย ให้ดูที่การทอนโดยมียากไม่ลำบาก ส่วนระยะเวลาที่เหมาะสมในการกลืนไม่ควรเกิน 20 นาที สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการหนักอาจทำดีท็อกซ์วันละ 1-2 ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่าตามสภาพร่างกาย ส่วนคนทั่วไปควรทำดีท็อกซ์เฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-3 ครั้งหรือตามสภาพร่างกายรู้สึกสบาย

การทำดีท็อกซ์สามารถทำได้ตั้งแต่เด็กแรกเกิด (โดยใช้น้ำน้อยๆแค่พอให้ได้ระบายถ่ายออกได้) จนถึงผู้สูงอายุ

4) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

➢ กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณครึ่ง- 1 กำมือ เช่น ใบเตย อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด ใบมะขาม ใบส้มป่อย กาบ/ใบหรือหยวกกล้วย เป็นต้น ใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งต้มกับน้ำ 1 ขัน (ประมาณ 1 ลิตร) ต้มเดือดประมาณ 5-10 นาที ผสมกับน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย (จะเป็นจุดที่ถอนพิษได้ดีที่สุด) อย่าให้เย็นหรือร้อนจัดจนรู้สึกทรมาน เพราะจะทำให้ถอนพิษได้ไม่ดี บางทีอาจเพิ่มพิษด้วยซ้ำไป ถ้าไม่มีสมุนไพรให้ใช้น้ำเปล่าต้มให้เดือดผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นก็ได้ จากนั้นแช่มือแช่เท้าแค่พอท่วมข้อมือข้อเท้า ประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้น 1 นาที ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ ทำวันละประมาณ 1-2 ครั้ง ถ้าไม่มีเวลาก็ทำเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง การแช่ในน้ำอุ่นจะช่วยให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่แข็งเกร็งคลายตัว พลังงานที่เป็นพิษในร่างกายจึงระบายได้ดี ทำให้สุขภาพดีขึ้น

➢ กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ให้ต้มสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น 1 ข้อนิ้วมือ ขิง 1 ข้อนิ้วมือ ตะไคร้ 1 หัว ไพร 1 ข้อนิ้วมือ ใบมะกรูด 1-3 ใบ เกลือ 1 ข้อนแกง เป็นต้น จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันได้ นำมาต้มกับน้ำประมาณ 1 ลิตร เดือดประมาณ 5-10 นาที แล้วนำมาผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นพอสบาย แช่มือแช่เท้าได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย โดยแช่ประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้น 1 นาที ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ

➢ กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มแล้วรู้สึกมีอาการเย็นเกินกำเริบ ในขณะที่ต้มสมุนไพรฤทธิ์เย็นให้ผสมสมุนไพรฤทธิ์ร้อนด้วย

5) การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพรที่ถูกล

➢ กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน การถอนพิษด้วยการพอกทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น โดยนำสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบเตย อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด วัชพืชมะเข้ ใบมะขาม ใบส้มป่อย กาบ/ใบหรือหยวกกล้วย เป็นต้น จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันได้ นำมาหั่นหรือโขลกให้แตกพอประมาณ อาจใช้กากสมุนไพรที่เหลือจากการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือใช้ผ้าชุบน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรืออาจใช้ดินคลุกกับน้ำให้เหลวเหมือนนม หรืออาจใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นสดคลุกกับดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมากหรือแป้งฝุ่นที่ใช้ทาหน้า ทาผิว ให้พอเหลว หรืออาจใช้ถ่านที่โขลกไฟโขลกหรือบดให้ละเอียด ดินสอพอง น้ำปัสสาวะและสมุนไพรฤทธิ์เย็น (ใช้บางอย่างเท่าที่หาได้) คลุกให้เข้ากันพอเหลว

หรืออาจใช้น้ำสกัดด้วยการกลั่นสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพิมเสน การบูร เมนทอล ซัฟชั่นยาง-เบญจรงค์ ซัฟชั่นเสลดพังพอน ซัฟชั่นแก้หวัด ยาหม่องดำก็ได้

กรณีที่เป็นฝี หนอง ตุ่มน้ำใส ตุ่มน้ำขุ่น น้ำเหลืองไหลซึมที่ผิวหนัง หรือน้ำกัดเท้า ให้ใช้สมุนไพรสฟาด เช่น เปลือกต้นแค เปลือกต้นหว้า เปลือกต้นสะเดา (ส่วนกะพี้ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างเปลือกนอกกับแก่น) เปลือกทับทิม เปลือกต้นประดู่ เปลือกต้นค้อ เปลือกต้นเปลือย เปลือกผลมังคุด เปลือกผลทับทิม จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันได้ นำมาโขลกให้แตกหรือฝนให้ละเอียด ใส่ในสะอาดเล็กน้อยหรือจะใส่น้ำปัสสาวะก็ได้คั้นเอาแต่น้ำ (สมุนไพรสฟาดจะดูดซับน้ำหนองได้ดี ถ้าผสมกับผงถ่านดินสอพอง น้ำปัสสาวะ และน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นก็ยิ่งดี)

นำสมุนไพรดังกล่าวมาพอก ทาบริเวณที่รู้สึกไม่สบาย นานเท่าที่รู้สึกสบาย โดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 10-60 นาที หรือทุก 4-6 ชั่วโมง อาจพอกทาทั้งไว้ทั้งคืนก็ได้ หรือพอกทาก็ครั้งก็ได้ หรืออาจนำสมุนไพรพอกทาในจุดที่ไม่สบายโดยตรงหรือ ใช้ผ้าห่อสมุนไพรแล้ววางในจุดที่ไม่สบายได้

การอาบ แช่หรือเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมชาติ หรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดเจือจางกับน้ำเปล่าก็ช่วยถอนพิษร้อนได้ดี

➢ **กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน** ให้พอกทา ประคบ หรืออบด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ ไพล ใบมะกรูด เกลือ น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ต่างๆ ซัฟชั่นขมิ้น ซัฟชั่นไพล ซัฟชั่นน้ำมันระกำ เป็นต้น

กรณีเกิดอาการไม่สบายที่ตา หู หรือแผลตามร่างกาย ถ้ามีภาวะร้อนเกิน สามารถหยอดหรือล้างด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดโดยเอาสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่ถูกกั้น ประมาณ 3-10 ใบ ล้างทำความสะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นยาวประมาณ 1-2 ซ่อนิ้วมือ นำไปแช่ในน้ำสะอาด 1-5 แก้ว (ประมาณ 200-1,000 ซี.ซี.) นานประมาณ 5-10 นาที แล้วนำมาหยอดตา หยอดหู ใช้ครั้งละ 1-3 หยด ให้ใช้ภายใน 2 ชั่วโมง กรณีหยอดหู อาจใช้ในปริมาณมากจนน้ำสมุนไพรเต็มช่องหู ค้างทิ้งไว้ 1-5 นาที แล้วเอียงให้น้ำไหลออก

กรณีแผลบางอย่างที่ไม่ต้องการให้ผ้าพันแผลติดกับบาดแผล เช่น แผลที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลถลอก แผลน้ำเหลืองไหลซึม สามารถใช้เส้นใยของกาบกล้วยแทนโซฟาโทเลยได้ เพราะผู้ป่วยบางคนแพ้ไขมันและสารต่างๆในโซฟาโทเลย โดยใช้มิดที่คมและสะอาดเนียนเส้นใยของกาบกล้วยให้เป็นแผ่นบางๆคล้ายมุ้ง วางที่แผลก่อนพันด้วยผ้าพันแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้น

การสกัดน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นให้นำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดมาล้างให้สะอาด แล้วใส่ลงในหม้อเติมน้ำพอท่วม วางภาชนะ เช่น ชัน ถ้วย หรือหม้อใบเล็กที่ทนความร้อนได้ดีทับลงบนสมุนไพร จากนั้น นำผ้ามาวางบนขอบหม้อสมุนไพร ยกหม้อขึ้นตั้งไฟ นำกระทะที่สะอาดวางทับบนผ้า เติมน้ำเปล่าใส่ในกระทะจนเกือบเต็ม เมื่อน้ำสมุนไพรเดือด จะเกิดไอน้ำลอยขึ้นไปกระทบกับความเย็นของกระทะ ไอน้ำที่มีสมุนไพรจะกลั่นตัวเป็นหยดน้ำไหลมารวมกันที่กลางก้นกระทะ แล้วหยดลงไปในภาชนะที่รองเอาไว้ข้างในหม้อต้ม ทิ้งไว้ประมาณ ครึ่ง - 1 ชั่วโมง หรือจนน้ำในกระทะเริ่มร้อน ให้ตักออก ยกกระทะลง แล้วนำน้ำสกัดที่ได้เทใส่ภาชนะเก็บไว้ใช้ จากนั้นทำเหมือนเดิม สกัดไปเรื่อยๆจนกว่าน้ำในหม้อจะเหลือน้อยจึงหยุด น้ำที่สกัดได้ให้เก็บไว้ที่อุณหภูมิปกติ สามารถเก็บได้นาน ไม่ต่ำกว่า 1 ปี

คุณสมบัติของน้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น ใช้หยอดตา หยอดหู ล้างแผล อม แก้วปวดฟัน เหงือกอักเสบ มีแผลในช่องปาก รับประทานครั้งละ 10 หยด หรือ 1 ช้อนชา ถึง 2 ช้อนโต๊ะ เพื่อ ถอนพิษร้อนต่างๆ อาจรับประทานโดยไม่ต้องผสมกับน้ำธรรมดาหรือผสมกับน้ำธรรมดาเพื่อให้เจือจางก่อนดื่ม หรือใช้ทาถอนพิษร้อนต่างๆ หรือใช้ผสมน้ำเปล่า 3-6 หยดสำหรับสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ได้

➢ **กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน** ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ผ่านไฟ หรือสมุนไพรทั้งร้อนทั้งเย็นผ่านไฟ เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นต้มให้เดือด 5-10 นาทีผสมน้ำธรรมดาพออุ่นอาบหรือนำผ้าชุบปิดให้หมดดวงประคบบริเวณที่ไม่สบาย หรืออาบสมุนไพร ฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หรือโขลกพอแตก ห่อเป็นลูกประคบ นึ่งให้ร้อน นำมาวางประคบบริเวณที่ไม่สบาย กรณีการอบ ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นเป็นวัสดุ ในการอบ ก่อนอบควรอาบน้ำธรรมดา ก่อน หรือนำน้ำธรรมดาเข้าไปพรมตัวขณะอบด้วยจะทำให้ความร้อนใน ตัวอบไม่ทำร้ายร่างกายเกินไป ใช้เวลาอบแค่พอรู้สึกสบาย แล้วออกมาพักให้ร่างกายเย็นแล้วจึงกลับเข้าไปอบได้อีกครั้งจนครบ 3 รอบ ถ้ารู้สึกเพลียหรือหายใจไม่สะดวก อึดอัด หรือมีอาการไม่สบาย จากการอบนาน ให้งด การอบครั้งนั้นเสีย



กากสมุนไพร ใช้พอก



การพอกหน้าด้วยสมุนไพร



6) การออกกำลังกาย กจุดลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง

การบริหารร่างกายที่ถูกต้องสมควร ต้องมีคุณสมบัติ 3 อย่าง คือ 1) ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ 2) ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น 3) การเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและ กล้ามเนื้อ โดยมีการบริหารกาย 2 ลักษณะ

(1) **การออกกำลังกายที่มีการใช้กำลังร่างกาย** เช่น เดินเร็ว วิ่งจ็อกกิ้ง กระโดด เชือก ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ให้มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องนานพอประมาณ (เฉลี่ยโดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 15-45 นาที) อาจมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามสภาพร่างกายของบุคคลนั้นๆ ซึ่งไม่ต้องถึงขั้นหอบเหนื่อยมาก จนเกินไป อาจทำทุกวันหรือวันเว้นวันได้ เทคนิคการออกกำลังกายที่ได้ความแข็งแรงสูงสุดของร่างกาย คือ เริ่มต้นเคลื่อนไหวช้า แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ เมื่อร่างกายพร้อมให้เร่งความเร็วเต็มที่จนรู้สึกหอบ เหนื่อยถึงขั้นทนได้ลำบาก ให้ผ่อนความเร็วลงเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นให้เพิ่มความเร็วขึ้นเต็มที่อีก แล้วผ่อน ความเร็วลง ทำสลับกันไปเรื่อยๆจนกว่าจะออกกำลังกายเสร็จสิ้น

(2) **การกายบริหารที่สร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น** สร้างการเข้าที่เข้าทางของกระดูกเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ เช่น การฝึกกจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร เพื่อแก้ไขอาการเอ็น

ตึง แข็ง เกร็ง ค้างไม่ยืดหยุ่น หรือกระดูก กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เคลื่อนออกจากตำแหน่งปกติจะทำให้เลือดลม ไหลเวียนไม่สะดวก เกิดการเจ็บปวด มีน ชา และอวัยวะต่างๆในร่างกายเสื่อม



กายบริหาร-โยคะ



อาหารปรับสมดุล

7) การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

อาหารมีผลต่อสุขภาพมาก การปรับสมดุลด้วยอาหารจึงมีความจำเป็นและสำคัญ
ดังนี้

- เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด และโปรตีนจากถั่วหรือปลา
- ควรปรุงอาหารด้วยการต้มหรือนึ่ง ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป
- งดหรือลดการรับประทานอาหารหวานจัด เช่น ของหวาน น้ำหวาน

น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ผลไม้หรือน้ำผลไม้หวานจัด อาหารเค็มจัด เช่น ปลาจืด ผักดอง เนื้อเค็ม ไข่เค็ม อาหารที่ปรุงเค็มมาก และอาหารที่มีผงชูรสมาก และอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารผัดทอด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ได้แก่ เนื้อหมู วัว ควาย ไก่พันธุ์เนื้อ อาหารทะเล เป็นต้น ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ อาหารแปรรูปหรืออาหารสำเร็จรูปต่างๆ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมอบ ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง อาหารกระป๋อง ไส้กรอก หมูยอกุนเชียง เป็นต้น งดรับประทานแร่ธาตุ วิตามินและอาหารเสริมต่างๆ

- หลักปฏิบัติ 4 อย่าง ในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี
 - ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ
 - เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
 - รับประทานอาหารในปริมาณที่พอดี รู้สึกสบาย
 - กลืนลงคอให้ได้ เพราะอาหารสุขภาพมักจะไม่น่าอร่อย ยกเว้นผู้ที่มีบุ

บารมีมาก หรือผู้ที่ฝึกรับประทานเป็นประจำ

ลำดับการรับประทานอาหาร 6 ขั้นตอน

หลักการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี คือการฝึกเคี้ยวอาหาร ให้ละเอียดก่อนกลืนและรับประทานอาหารตามลำดับ ในมื้อหลัก 1 มื้อต่อวัน ดังนี้

➤ *กรณีภาวะร้อนเกิน*

- ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆ หรือที่เรียกว่าคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ เช่น น้ำย่านาง ประมาณครึ่ง - 1 แก้ว อาจผ่านไฟให้อุ่นหรือกदन้ำร้อนใส่ หรือผสมสมุนไพรฤทธิ์ร้อนสำหรับผู้ที่มีภาวะร้อนและเย็นเกิดพร้อมกัน แต่ถ้ามีภาวะเย็นเกินอย่างเดียวให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน

- รับประทานอาหารผลไม้ฤทธิ์เย็นต่างๆ เช่น แก้วมังกร ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร กระเทียม สับปะรด ส้มโอ แตงโม แตงไทย แคนตาลูป โดยรับประทานอาหารเท่าที่รู้สึกสดชื่นสบาย

- รับประทานอาหารผักฤทธิ์เย็นต่างๆ เช่น อ่อมแซบ ผักบุ้ง แตง ผักกาดขาว ผักกาดหอม ถั่วงอก บวบ มะเขือยาว มะเขือเทศ เป็นต้น อาจรับประทานอาหารเป็นสลัดผัก รับประทานอาหารกับส้มตำ หรือน้ำพริก หรือยำวันเส้น หรืออาหารอื่นๆที่ปรุงรสไม่จัดเกินไป (ปรุงรสด้วยเกลือดีกว่าน้ำปลา ซีอิ๊ว) ใช้น้ำมะนาว มะขามเปียก กรณีไม่ค่อยมีฟันเคี้ยว หรืออ่อนแรง อ่อนเพลีย ไม่ชินกับผักสด ควรใช้วิธีการปั่นผักฤทธิ์เย็นใส่ร่วมกับผลไม้ฤทธิ์เย็น ใส่ น้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสัดส่วนของผัก ผลไม้ และสมุนไพรตามสภาพร่างกายที่รู้สึกรับประทานอาหารได้ง่ายและมีพลังชีวิต

- รับประทานอาหารข้าวเจ้าพร้อมกับข้าว โดยรับประทานอาหารข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือพร้อมกับข้าว ให้ใช้ผักฤทธิ์เย็นในการปรุง เช่น บวบ ใบตำลึง กะหล่ำดอก ดอกขจร ข้าวโพด มะรุม หัวไชเท้า เป็นต้น ปรุงเป็น ยำผัก ผักลวก นึ่ง ต้ม แกงจืด แกงอ่อม ผัดด้วยน้ำมัน งดหรือลดการปรุงที่ทำให้เกิดความร้อนมาก เช่น เผา ปิ้งย่าง อบ ผัดด้วยน้ำมัน ปรุงรสจัด เป็นต้น

- รับประทานอาหารถั่วต้มหรือธัญพืชฤทธิ์เย็นต่างๆ เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ลูกเดือย โดยหมวนเวียนชนิดในแต่ละวัน โดยแช่ถั่วนาน 4-12 ชั่วโมง นำถั่วที่แช่แล้ว 1 ส่วน เติมน้ำ 3 เท่า ต้มไฟอ่อนถึงปานกลางแค่พอสุก (อย่าให้เปื่อย) อาจเติมเกลือหรือน้ำตาลเล็กน้อย แค่นี้ก็รับประทานง่าย ถ้าไม่มีเวลาแช่ถั่ว ก็ให้นำถั่วไปแช่ในน้ำอุ่นประมาณ 30 นาที จึงต้ม หรือจะต้มโดยไม่แช่ก็ได้

- รับประทานอาหารแกงจืดหรือน้ำต้มถั่ว ล้างคอแทนน้ำเปล่า ปิดท้ายในมื้ออาหาร

➤ *กรณีมีภาวะเย็นเกิน* เพิ่มอาหารหรือสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบาย

➤ *กรณีมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน* ให้ใช้อาหารหรือสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นโดยผ่านไฟ หรือกदन้ำร้อนใส่ หรืออาจผสมสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเท่าที่รู้สึกสบาย ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสบาย

➤ *กรณีมีภาวะร้อนหลอก* แก้โดยใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน *กรณีมีภาวะเย็นหลอก* แก้โดยใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น

ประเภทของอาหารแบ่งตามฤทธิ์ร้อน-เย็น

➤ อาหารฤทธิ์เย็น

- **กลุ่มคาร์โบไฮเดรต** ได้แก่ วุ้นเส้น เส้นขาว และข้าวขาว เป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานความร้อนน้อยที่สุด (เพราะวิตามินและแร่ธาตุน้อย แต่เคลื่อนที่และดูดซึมเร็วที่สุด) โดยทั่วไปควรทานข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องเป็นหลัก ในปริมาณที่สบาย เบากาย มีกำลัง เนื่องจากมีวิตามินและแร่ธาตุมาก ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้ร้อนเกิน

- **กลุ่มโปรตีน** ได้แก่ ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วเตา โขล่ขาว ลูกเดือย เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดดาโล่ เห็ดตีนตุ๊กแก เป็นต้น

- **กลุ่มผลไม้** ได้แก่ มังคุด มะยม มะดัน มะขวิด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป สับปะรด ส้มโอ ส้มแขก กล้วยน้ำว้า กล้วยหักมุก แก้วมังกร กระท้อน พุทรา ชมพู่ มะม่วงดิบ แอปเปิ้ล น้ำมะพร้าวอ่อน สาเล่ ลางสาด สตรอเบอร์รี่ ทับทิมขาว ลูกพลับ มะละกอห่าม มะขามดิบ ลูกหิย เซอร์รี่ สมอไทย เป็นต้น

- **กลุ่มผัก** ได้แก่ อ่อมแซบ ผักบุ้ง ตำลึง กวางตุ้ง ผักกาดม้ง ผักกาดขาว ผักสลัด กระหล่ำดอก ข้าวโพดยอดผักข้าว ดอกสลิด ขนุนดิบ มะรุม ผักปลั่ง บล็อกเคอรี่ ผักกาดหัว เสลดพังพอนตัวเมีย ก้านตรง ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า บวบ ฟัก แฟง แตงต่างๆ มะละกอดิบ มะเขือเปราะ มะเขือลาย มะเขือยาว มะเขือเทศ วุ้นกบหอย วุ้นหูกาฬ วุ้นจ๊อก ทุเรียน (ทุเรียน) ยอดอีห่าน ผักโอบเห็บ ใบมะยม ใบก้างปลา ใบทองหลาง ผักปราบนา น้ำนมราชสีห์ ลิ้นปี่ (หูลาซอน) ยอดมะม่วง พลูดาว (รับประทานไม่เกิน 5 ยอด มักออกฤทธิ์เย็น ถ้าเกิน 5 ยอดมักออกฤทธิ์ร้อน) ผักต้ว ใบมะขาม ใบชะมวง สายบัว หยวกกล้วย ยอดฟักแม้ว เป็นต้น ส่วนผักรสเผ็ดควรรับประทานคู่กับรสเปรี้ยวจะทำให้เกิดความสมดุล

➤ อาหารฤทธิ์ร้อน

- **กลุ่มคาร์โบไฮเดรต** ได้แก่ ขนมปัง ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ ข้าวอาร์ชี ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ เผือก มัน ถั่วเหลือง อาหารหวานจัด ขนมกรุบกรอบ บะหมี่ซอง เป็นต้น

- **กลุ่มไขมัน** ได้แก่ ไข่ขาว ไข่แดง เนื้อมะพร้าว กะทิ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดอัลมอนด์ เมล็ดฟักทอง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์

- **กลุ่มโปรตีน** ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ เห็ดโคน เห็ดหอม เห็ดหลินจือ ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ถั่วทอดทุกชนิด โปรตีนจากพืชและสัตว์ที่หมักดอง เช่น เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว น้ำปลา ปลาร้า เป็นต้น

- **กลุ่มผัก** ได้แก่ ผักที่มีรสเผ็ด เช่น กระชาย กะเพรา ยี่หระ พริก โหระพา แมงลัก กุยฮ่าย ต้นหอม สะระแหน่ หอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม ผักชี พริกไทย ขิง ข่า ขมิ้น ไพล ใบมะกรูด ตะไคร้ เครื่องเทศ เป็นต้น พืชที่รสไม่เผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น คื่นช่าย บัทรูด กะหล่ำปี สะตอ ลูกเนียง ลูกตำลึง กระเจต กระถิน ถั่วฝักยาว โสมจีน เปะดำปิง (ร้อนเล็กน้อย) ผักแขยง ยอดเสาวรส เม็ดบัว สาหร่าย ไข่น้ำ รากบัว ไพลบัว แพงพวยแดง ฟักทองแก่ ใบปอ ผักโขม หน่อไม้ ชะอม และพืชกลิ่นฉุนทุกชนิด

- **กลุ่มผลไม้** ได้แก่ กลุ่มผลไม้ที่ให้น้ำตาล วิตามินหรือธาตุอาหารที่นำไปสู่กระบวนการเผาผลาญเป็นพลังงานความร้อนที่มาก เช่น ฝรั่ง ขนุนสุก ลิ้นจี่ ลำไย เงาะ ทุเรียน สละ มะม่วงสุก ลูกยอ มะไฟ มะแวง มะเฟือง มะปราง มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง ส้มเขียวหวาน องุ่น น้อยหน่า เสาวรส ละมุด ลูกลำดวน ลูกยางม่วง-เขียว-เหลือง ลองกอง ทับทิมแดง กระเจี๊ยบแดง ฝรั่ง มะละกอสุก (ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก (ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบ นึ่ง ปิ้ง ย่าง ต้ม หรือตากแห้ง

8) ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจรักกังวล

ลด ละ เลิก และหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ทำลายสุขภาพ อารมณ์ที่เป็นพิษ ได้แก่ ความเครียด ความเร่งรีบเร่งรัด รีบร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไมโล่ง ไม่สบายใจ หงุดหงิด รำคาญใจ มุ่งร้าย อาฆาต พยาบาท โลก โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น ซึ่งอารมณ์ดังกล่าวทำให้ร่างกายหลั่งสารแอดรีนาลีนออกมาจากหมวกไต สารดังกล่าวไปกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อให้ผลิตพลังงานจนเกินความสมดุลซึ่งทำให้เผาผลาญเซลล์เนื้อเยื่อ อวัยวะส่วนใดที่อ่อนแอก็จะแสดงอาการไม่สบายออกมาก่อน ถ้ายังมีอารมณ์ดังกล่าวอยู่เรื่อยๆ อวัยวะส่วนอื่นๆก็จะเสื่อมและเจ็บป่วยได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าทรงค้นพบมัชฌิมาปฏิปทา วิธีปฏิบัติสู่ความเป็นกลาง สมดุล พอดี เพื่อดับทุกข์

สิ่งที่ควรปฏิบัติแบบพรหม 4 หน้า เพื่อสุขภาพที่ดี

- (1) ทำดีไม่มีทุกข์ใจ จิตโปร่ง โล่ง สบายตลอด
- (2) เป็นที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น
- (3) เป็นสุขภาพชน ไม่ล่วงละเมิด ไม่จู้จี้จ้าน ไม่วุ่นวาย ให้อิสระเสรีภาพแก่ผู้อื่นในการคิด พูด ทำตามความเห็นความต้องการของเขาจะดีจะชั่วก็เป็นสิทธิเสรีภาพของเขา
- (4) เมื่อคบหามีความสบายใจ อบอุ่น สงบเย็น ผาสุก น่าเข้าใกล้ น่าระลึกถึง
- (5) คนดีที่โลกรักและต้องการ
- (6) อยากให้เกิดสิ่งที่ถูกต้องดีงาม แต่ไม่ทุกข์ใจ ยังมีความสบายใจอยู่ได้ แม้จะไม่ได้ดังใจ ดังความคิดที่ตนต้องการ มุ่งหมายแต่ไม่ปักมัน
- (7) รู้ความจริงว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ
- (8) เป็นการให้เพื่อให้ ให้ผู้อื่นได้สิ่งที่ดีหรือมีพฤติกรรมดีๆ โดยไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ไม่อยากมีอะไรตอบแทน แม้แต่รอยยิ้มและคำขอบคุณ อย่างว่าแต่เพียงเท่านั้นเลย จะไม่เสพ ไม่ติด แม้ดีที่เกิดขึ้น จิตที่คิดจะได้สบายกว่าจิตที่คิดจะเอา
- (9) รู้ความจริงว่าใครจะได้รับอะไรเท่าไร เวลาใด ตามเหตุปัจจัยของการกระทำ(กรรม)ของคนๆนั้นทำมา จะได้ดีมากไปกว่าที่ตนทำมาไม่ได้
- (10) เป็นผู้อยู่เหนือผลของการกระทำ ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไรก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะเราได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่อย่างพอดีแล้ว

(11) ทำดีด้วยความยินดี เต็มใจ สบายใจ ไม่กังวลกับผลการกระทำ แต่มีความสุขในการตรวจผลการกระทำว่าทำเหตุอย่างนี้ มีองค์ประกอบอย่างนี้ เกิดผลอย่างนี้ ถ้าคราวต่อไปสามารถทำให้ดีกว่าได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็วางใจ เรามีหน้าที่ทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริงทุกครั้งก็พอ

(12) ขยันพอดีตามสถานการณ์และความพร้อมของตัวเองและผู้อื่น เท่าที่จะมีความสุขพอดี เพราะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า ขยันเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขี้เกียจเกินร่างกายก็เสื่อมเร็ว ขยันพอดี แข็งแรงที่สุด สบายที่สุด เสื่อมช้าที่สุด

9) รู้เพียรรู้จักให้พอดี

การเพียรพอดี พักพอดี จะทำให้พลังชีวิตเต็ม การเพียรน้อยเกินไปหรือพักมากเกินไป การเพียรมากเกินไปหรือพักน้อยเกินไป พลังชีวิตก็ตก ทำให้เสียสุขภาพ ดังนั้นกิจกรรมทุกอย่างจึงควรรู้จักเพียรรู้จักให้พอดี จึงจะทำให้เกิดสุขภาพดีที่สุด โดยเฉพาะเวลา 4 ทุ่มถึง ตี 2 เป็นช่วงที่แพทย์แผนไทยพบว่าเป็นช่วงไฟกำเริบ เพราะร่างกายจะผลิตความร้อนมาสู่กับความเย็นตั้งแต่หัวค่ำและจะมีความร้อนสะสมสูงสุดในช่วงเวลาดังกล่าว ในคนที่มีความร้อนเกินจึงมักมีอาการกำเริบแสดงให้เห็นในช่วงเวลาดังกล่าว เช่น หัวใจวายตาย หอบหืด ปวดตามร่างกาย นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ลูกปัสสาวะกลางดึก เป็นต้น ซึ่งการลูกปัสสาวะกลางดึกเป็นกลไกการระบายความร้อนที่มากเกินไปในร่างกาย ณ เวลานั้น จึงควรดื่มน้ำในปริมาณที่รู้สึกสบาย เพื่อดับความร้อนที่มากเกินไป ความร้อนจะได้ไม่ทำร้ายร่างกาย และจะได้ไม่ต้องลูกปัสสาวะบ่อย

ดังนั้น ช่วง 4 ทุ่มถึงตี 2 จึงควรนอนหลับพักผ่อนจะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด ถ้าจำเป็นต้องทำงานในช่วงนี้ ก็ไม่ควรทำบ่อย เพราะไฟความร้อนจะเผาทำร้ายร่างกายมาก ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆได้ แต่ถ้าจำเป็นต้องทำงานในช่วงนี้ ควรถอนพิษร้อนให้ดี ควรนอนพักในช่วงเวลาดังกล่าว แล้วตื่นขึ้นมาทำงานต่อในช่วงเวลา ตี 2 ถึง 6 โมงเช้า จะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากกว่า

2.4 การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

1) ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหารจากเดิมให้จัดลงประมาณ 1-2 สัปดาห์

2) เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น (มุ้ง ผ้าห่ม เสื้อ จาน ชาม แก้วน้ำ มีให้ยืมใช้)

3) เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ (ห้ามสวมเสื้อผ้ารัดรูป คอลึก ขาสั้น แขนกุด) และนำเสื่อมีกระดุมหน้ามา 1 ตัว สำหรับทำกัวซา

4) ควรมาถึงค่ายก่อนวันอบรม 1 วันเท่านั้น และไม่ควรเกินเวลา 18.00 น. ของวันนั้น และอบรมจนครบตามกำหนด เพื่อผลต่อสุขภาพของท่านเอง

5) เตรียมเงินมาพอสมควร เผื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ หรือยา ซึ่งทางศูนย์มีไว้บริการ

6) นำบัตรประชาชนหรือบัตรที่ทางราชการออกให้มาด้วย เพื่อแสดงตนต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย

(หมายเหตุ : อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารปรับสมดุล รสชาติค่อนข้างจืด ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมัน และกลุ่มเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรรับประทานอาหารที่จัดให้ หากนำอาหารติดตัวมา ต้องไม่มีเนื้อสัตว์)

2.5 ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

1) สมัครเข้าค่ายอบรม ณ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ได้ที่ โรงพยาบาล อำนาจเจริญ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โทรศัพท์ 045-511-941-8 ต่อ 1221 หรือกรณีมีการจัดค่ายที่โรงเรียน ผู้นำ จ.กาญจนบุรี และเครือข่ายภาคกลาง ให้ติดต่อสมัคร ได้ที่ บริษัทสำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด ผู้ประสานงาน คุณป๊อ โทรศัพท์ 089-452-0559 02-934-4414 ต่อ 208-210 อีเมล jiranun2449@hotmail.com หรือ jiranun2499@gmail.net หรือถ้าสนใจศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมและตารางการอบรมได้ทางเว็บไซต์ <http://www.morkeaw.net> และ www.morkeaw.com

- 2) ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน จากนั้นรับป้ายชื่อติดหน้าอก
- 3) ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร(ถ้าไม่ได้เตรียมมา) โดยเขียนใบยืมแล้วยื่นต่อเจ้าหน้าที่
- 4) ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล รับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้น
- 5) ผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติดูแลด้วย
- 6) ผู้ป่วยหนักหรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน
- 7) โปรดแต่งกายสุขภาพเรียบร้อย งดสวมกระโปรงหรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยวหรือเสื้อผ้ารัดรูปเตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ
- 8) ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด
- 9) กรุณายำนำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ
- 10) ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯจัดให้
- 11) กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ-ไฟฟ้า
- 12) รักษาความสะอาดในศูนย์ฯ
- 13) ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสด ขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยปลูกผัก)
- 14) ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยไม่คิดค่าตอบแทน (ฟรี)

15) ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน (ฟรี) ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอวและวัดความดันโลหิตกรณีที่ต้องการตรวจพิเศษ ได้แก่ ไขมันในเส้นเลือด ค่าการทำงานของตับ ไต หรือไทรอยด์ ทาง

โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ได้จัดบริการไว้โดยคิดค่าบริการตามรายการที่ตรวจ ออกใบเสร็จรับเงินตามระเบียบราชการ

16) กรอกรายข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย



ลงทะเบียนเข้าค่ายสุขภาพ



ตรวจสอบสุขภาพก่อนเข้าค่าย



ข้อปฏิบัติในการเข้าค่าย



เกณฑ์สุขภาพที่ดี



ตรวจสอบสุขภาพหลังการอบรมอบรม

ตารางที่ 13 กิจกรรมเข้าค่ายสุขภาพ หลักสูตรอบรม 7 วัน

เวลา	กิจกรรม
03.45 น.	ตื่นนอน ปลุกด้วยเสียงธรรมะ
04.30-05.30 น.	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม
05.30-06.00 น.	เดินเร็ว/บำเพ็ญบุญฐานครัวและฐานโคลโรฟิลล์
06.00-07.30 น.	ฝึกโยคะ กตจุตลมปราณ
07.30-08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00-09.30 น.	ดูแลตนเอง หรือ บำเพ็ญบุญตามฐานงานต่างๆ
09.30-11.30 น.	การบรรยายแพทย์วิถีธรรม หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
11.30-13.00 น.	รับประทานอาหารเช้า ตามลำดับการย่อย 1.น้ำสมุนไพร-->2.ผลไม้-->3.ผักสด-->4.ข้าวและกับข้าว-->5.ถั่วต้ม-->6.น้ำแกงจืด
13.00-18.00 น.	การบรรยายแพทย์วิถีธรรม หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
18.00-19.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
19.00-20.00 น.	กิจกรรมดูแลตนเอง/แลกเปลี่ยนเรียนรู้/ดูแลสุขภาพ
20.00-21.00 น.	เตรียมตัวเข้านอน
21.00 น.	ปิดไฟ งดใช้เสียง เข้านอน

หมายเหตุ 1. วันแรกของการอบรม เริ่มปฐมนิเทศ 09.00 น.

2. วันที่ 2 และวันรองสุดท้ายของค่าย มีการตรวจสุขภาพ

3. วันสุดท้ายของการอบรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ ตอบແຫລ່ງກ່ອນແຫລ່ງຄ່າຍຳ ຮັບປະທານ

อาหาร และมอบวุฒิบัตร กลับบ้านเวลา ประมาณ 13.00 น.

4. ตารางกิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม ณ เวลานั้นๆ

ประวัติสังคมไทย

กำหนดการสอบผ่าน 7-8

04.00 น. เริ่มต้นสอบ	04.20 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง
05.00 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง	05.30 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง
07.20 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง	07.30 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง
08.00 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง	
09.20 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง	09.00 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง
11.30 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง	11.00 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง
13.00 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง	
14.00 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง	
15.00 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง	
17.00 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง	
18.00 น. วิชาสังคมฯ 1 ชั่วโมง	

กำหนดการอบรมค่าย 7 วัน



สวดมนต์ นั่งสมาธิ 04.30 น.



การฟังการบรรยายแพทย์วิถีธรรม

2.6 ที่ตั้งของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (สวนป่านาบุญ)

ที่ตั้ง ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร เส้นทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 2034 ดอนตาล-
ขานุมาน กม.ที่ 35-36 บนพื้นที่ 40 ไร่ ของแม่คลั่ง มีทรัพย์ (มารดา) มีการปลูกข้าว พืชผักอินทรีย์สำหรับผู้มา
เข้าค่ายสุขภาพ (จำนวนผู้เข้าค่ายแต่ละครั้ง 400-600 คน)



ป้ายบอกทาง จ.มุกดาหาร



ทางเข้าสวนป่านาบุญ



ทางเข้าสวนป่านาบุญ

อาคารและสถานที่ อาคารรวมกิจกรรม 1 หลัง หลังคากระเบื้อง ยกพื้นไม้ ฝาโล่ง แบ่งเป็น 4 ส่วน 1) ส่วนบรรยายและหลับนอน 2) ส่วนผู้ป่วยหนักรวม 3) ส่วนเตรียมอาหารและโรงครัว 4) ส่วนร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรและอุปกรณ์เพื่อสุขภาพ

ที่พักยกพื้นหลังคาจาก ชาย 1 หลังจุ 80 คน หญิง 1 หลังจุ 80 คน, กระต๊อบสำหรับผู้ป่วยหนัก มาก 6 หลัง กระต๊อบสำหรับสมณะ 3 หลัง, เต็นท์ผ้าใบ 12 หลังสำหรับกางเต็นท์ส่วนตัว, เต็นท์นอน 20 เต็นท์, ที่จอดรถ 50 คัน ห้องน้ำ-ห้องส้วม 60 ห้อง, น้ำดื่ม ใช้น้ำฝน น้ำใช้บ่อผิวดิน 3 บ่อ น้ำเพื่อการเกษตรได้ ดิน 1 บ่อ



ที่พักรับสมัคร



ที่พักสำหรับผู้ชาย



ที่פקทั่วไป



ห้องน้ำ-ห้องส้วม



จุดจำหน่ายตำรา สื่อการเรียนรู้ ยา

การบริหารจัดการ

➢ การเปิดอบรมปกติเฉลี่ย เดือนละ 1 ครั้งๆ 7 วัน สมัครได้ที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โทร 045-5119418 ต่อ 1221 ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ เป็นส่วนหนึ่งของงานป้องกัน ดูแล พื้นฟู สุขภาพตนเองตามแนวแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ (รายละเอียด <http://www.morkeaw.net>)

➢ ทีมงานเป็นเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลอำนาจเจริญและอาสาสมัคร (จิตอาสา) ซึ่งไม่มีค่าตอบแทนใดๆครั้งละประมาณ 30 ท่าน

➢ จิตอาสาที่อยู่ประจำศูนย์เรียนรู้ฯ ประมาณ 10 ท่าน (ไม่มีค่าตอบแทน)

➢ งานอื่นระหว่างจัดค่ายอบรม อาศัยความร่วมมือจากผู้เข้าค่ายช่วยการทำการเป็นการบำเพ็ญบุญและเรียนรู้ปฏิบัติไปพร้อมกันโดยแบ่ง เป็น 10 กลุ่ม เช่นกลุ่มทำน้ำโคโรฟิลล์ กลุ่มทำอาหาร กลุ่มเก็บผักและสมุนไพร กลุ่มดูแลศาลาและล้างภาชนะอาหาร กลุ่มทำความสะอาดห้องน้ำ กลุ่มเก็บขยะ กลุ่มทำปุ๋ยอินทรีย์ และกลุ่มงานเกษตร เป็นต้น

➢ ระบบการจัดการขยะมีการคัดแยกขยะทั้ง 3 ส่วน 1) ขยะสดนำไปทำปุ๋ย 2) ขวดพลาสติกนำไปขาย 3) อื่นๆเทศบาลจัดเก็บ

➢ ระบบการใช้น้ำใช้ไฟขอความร่วมมือใช้น้ำ ใช้ไฟอย่างประหยัด อย่างรู้คุณค่าและมีประสิทธิภาพสูงสุด



กิจกรรมเก็บผักและสมุนไพร



กิจกรรมกลุ่มทำน้ำโคโรฟิลล์



กิจกรรมกลุ่มทำอาหาร



กิจกรรมกลุ่มทำความสะอาดห้องน้ำ



กิจกรรมกลุ่มงานเกษตร



กิจกรรมทำปุ๋ยอินทรีย์

2.7 ประวัติ “หมอเขียว”

ชื่อ-สกุล : นายใจเพชร กล้าจน

ภูมิลำเนา : จังหวัดมุกดาหาร

การศึกษา : วิทยาศาสตร์สุขภาพสาขาสาธารณสุข มสธ.

: วิทยาศาสตรสุขภาพ สาขาบริหารสาธารณสุข มสธ.

: สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีการแพทย์แผน

ไทย, แนวคิดและทฤษฎี การแพทย์แผนไทย เกสซ์ พุทธศาสตร์ เวชกรรมแผน

ไทย, ธรรมานามัย และสังคมวิทยาการแพทย์ มสธ.

: ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซีย และจีน ได้หวั่น

ประสบการณ์การปฏิบัติงาน

: โรงพยาบาลห้วยใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร (พ.ศ.2535 - 2540)

: สถานีอนามัยบ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึก จังหวัดมุกดาหาร (พ.ศ.2540 - 2545)

: สำนักงานที่ปรึกษาด้านพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของนายกรัฐมนตรีน (พ.ศ.2546 - 2548)

: สำนักงานสาธารณสุขอำเภอห้วยใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร (พ.ศ.2548)

: โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ (พ.ศ.2548 - ปัจจุบัน)



ตำแหน่งหน้าที่และการทำงานปัจจุบัน

: นักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ

: นักบำบัดสุขภาพทางเลือก และครูฝึกแพทย์แผนไทย สถาบันบุญนิยม

: หัวหน้าฐานงานสุขภาพบุญนิยม สวนป่าบุญดอนตาล (ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง) จังหวัดมุกดาหาร

(ที่มา : จากหนังสือรหัสสุขภาพ เล่ม 3 “มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ” ใจเพชร กล้าจน (หมอ
เขียว) ตีพิมพ์ครั้งที่ 9 มิถุนายน 2554. กรุงเทพฯ.)

ภาคผนวก 3

การศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกษตรอินทรีย์

การศึกษาดูงานเกษตรอินทรีย์ ณ สวนผักอินทรีย์ บริษัทสุวรรณภูมิออร์แกนิก อ.น้ำหนาว จ.เพชรบูรณ์ ซึ่งคุณเกษรา สุภัทรพาหิรผล (คุณป้อม) ซึ่งเป็นเจ้าของ โดยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์เกษตรอินทรีย์ แก่ผู้แทนกลุ่มเกษตรกร 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มเกษตรกรบ้านสว่าง หมู่ 4 บ้านชำโอง หมู่ 6 และผู้แทน อบต.ห้วยเตย ต.ห้วยเตย อ.ชำสูง จ.ขอนแก่น จำนวน 15 คน ซึ่งเป็นเกษตรกรที่ทำการเกษตรอินทรีย์แบบวิถีชาวบ้านมาแล้วตั้งแต่ปี 2551 โดยมีนายอำเภอชำสูงและเกษตรอำเภอชำสูง เป็นผู้สนับสนุนและส่งเสริมในการทำการเกษตรดังกล่าว เมื่อวันที่ 21-22 กรกฎาคม 2554 และกลุ่มที่ 2 ผู้แทนกลุ่มเกษตรกรและผู้แทน อบต.คูคำ บ้านหม้อ หมู่ 5 และหมู่ 6 ต.คูคำ อ.ชำสูง จ.ขอนแก่น จำนวน 15 คน ซึ่งปลูกผักปลอดภัยส่งขายในตลาดขอนแก่น เมื่อวันที่ 17-18 สิงหาคม 2554 สรุปได้ว่า บริษัทสุวรรณภูมิออร์แกนิก ได้ก่อตั้งเมื่อปี 2549 โดยคุณป้อม ซึ่งเดิมมีอาชีพเป็นผู้จัดการธนาคาร ได้เปลี่ยนมาเป็นเกษตรกร สืบเนื่องจากคุณป้อมได้เปิดร้านอาหารและต้องการผักสดปลอดสารพิษ เพื่อนำมาเป็นวัตถุดิบที่ดีให้กับร้าน จึงเกิดแรงบันดาลใจเป็นที่มาของสวนผักอินทรีย์ ดังกล่าวในช่วงแรกคุณป้อมได้บรรยายถึงลักษณะของเกษตรอินทรีย์ โดย การปลูกพืชระบบ “เกษตรอินทรีย์” เป็นการปลูกพืชโดยคำนึงถึงสภาพแวดล้อม รักษาสมดุลของธรรมชาติ ความหลากหลายทางชีวภาพ และไม่ใช้สารเคมีชนิดใดๆ ไม่ว่าจะเป็นปุ๋ยเคมี สารกำจัดศัตรูพืช เน้นการใช้วัตถุดิบอินทรีย์ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยพืชสด ในการปรับปรุงบำรุงดิน ให้มีความอุดมสมบูรณ์ เพื่อให้ต้นพืชมีความแข็งแรง สามารถต้านทานโรคและแมลงได้เอง และที่สำคัญผลผลิต “เกษตรอินทรีย์” มีคุณค่าทางอาหารสูงมีรสอร่อย สามารถเก็บรักษาได้นานกว่าปราศจากอันตรายจากสารเคมี ที่มีต่อชีวิตของผู้ผลิต และผู้บริโภค จากนั้นเป็นการลงพื้นที่เพื่อศึกษาดูงานแปลงผักอินทรีย์ภายในไร่ โดยมีผักหลากหลายชนิด เช่น ถั่วพู กะหล่ำปี ผักกาดหอม บล็อกโคลี่ และสาธิตการทำปุ๋ยหมักชีวภาพ



1. ความหมายของเกษตรอินทรีย์

เกษตรอินทรีย์ (Organic agriculture) คือ เกษตรกรรมเพื่อให้ได้ผลผลิตที่สะอาดปลอดภัยและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้กรรมวิธีการปลูกที่ไม่ใช้สารเคมีชนิดใดๆ ได้แก่ สารฆ่าแมลง สารกำจัดเชื้อรา สารกำจัด

พืช และปุ๋ยเคมี ทำให้ผลผลิตที่ได้มีความปลอดภัยสูงสุดต่อผู้บริโภค ส่งผลให้ผู้บริโภคที่รับประทานมีสุขภาพที่ดี (Healthy) เกษตรกรที่เป็นผู้ผลิตปลอดภัย (Safety) และกระบวนการผลิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Environmental friendly) แปลงที่มีการปลูกพืชเกษตรอินทรีย์ที่ได้มาตรฐานต้องได้รับการรับรองแปลงอย่างเป็นทางการจากสถาบันเกษตรอินทรีย์นานาชาติ ได้แก่ IFOAM, CORDEX, ECOCERT, BCS-OKO ซึ่งจะออกใบรับรองแปลงเกษตรอินทรีย์ (Certificate)

คำว่า “อินทรีย์” หรือ “Organic” มีความหมายที่ครอบคลุมไม่ใช่เพียงแค่อาหารและกระบวนการผลิต แต่รวมถึงวิธีการเพาะปลูก กระบวนการผลิต ไปจนถึงการจัดจำหน่าย โดยพืชจะต้องปลูกโดยไม่มีการใช้ปัจจัยการผลิตที่มาจากสารสังเคราะห์ เช่น ยาฆ่าแมลง การตัดต่อพันธุกรรม ปุ๋ยสังเคราะห์ หรือปุ๋ยที่มาจากของเสีย รวมทั้งไม่อนุญาตให้ใช้ปุ๋ยที่มาจากมูลสัตว์ที่ไม่ได้เลี้ยงตามวิธีเกษตรอินทรีย์

ในทางปฏิบัติเกษตรกรที่ต้องการก้าวไปสู่เกษตรอินทรีย์ แต่ยังไม่สามารถก้าวไปสู่เกษตรอินทรีย์อย่างสมบูรณ์ ก็อาจปลูกพืชโดยใช้ทางเลือกที่ 2 คือ เกษตรปลอดภัย (Hygienic Products) ซึ่งหมายถึง พืชผลทางการเกษตรที่ปลูกโดยอนุญาตให้ใช้สารเคมีเกษตรได้ เช่น สารฆ่าแมลง สารกำจัดเชื้อรา สารกำจัดวัชพืช หรือปุ๋ยเคมี แต่จำเป็นต้องทิ้งช่วงเวลาให้สารเคมีย่อยสลายให้หมดสิ้นก่อนการเก็บเกี่ยว ในระยะเวลานานพอที่จะทำให้ผลผลิตมีระดับสารเคมีเกษตรตกค้างไม่เกินร้อยละ 30 (Maximum Residue Limited : MRL) ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แห่งองค์การสหประชาชาติกำหนด ผู้บริโภคสามารถบริโภคอย่างปลอดภัยนับว่าเป็นสินค้าเพื่อสุขภาพได้เช่นกัน

หากจะสรุปแนวความคิดในการปลูกพืชให้ได้มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ จะต้องยึดมาตรฐานที่ไม่อนุญาตให้ปฏิบัติ 4 ประการ และที่ต้องปฏิบัติ 1 ประการ (4 ไม่ 1 มี) คือ

สิ่งที่ไม่อนุญาตให้ปฏิบัติ

- 1) ไม่ใช้ยาฆ่าแมลงทุกชนิดที่ได้จากการสังเคราะห์อินทรีย์เคมี
- 2) ไม่ใช้ยาป้องกันเชื้อราทุกชนิดที่ได้จากการสังเคราะห์อินทรีย์เคมี
- 3) ไม่ใช้ยากำจัดวัชพืชทุกชนิดที่ได้จากการสังเคราะห์อินทรีย์เคมี
- 4) ไม่ใช้ปุ๋ยเคมีทุกชนิดทุกชนิดที่ได้จากการสังเคราะห์อินทรีย์เคมี

สิ่งที่ต้องปฏิบัติ

- 1) มีการรักษาสิ่งแวดล้อม โดยกระบวนการผลิตต้องไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

2. กระบวนการปลูกผักอินทรีย์

การปลูกผักของคุณป้อม ดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2549 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีพื้นที่ปลูกผักทั้งหมด 15 ไร่ ลักษณะการเพาะปลูกมีทั้งแบบ Hydroponics คือปลูกพืชไร้ดิน เป็นการปลูกแบบปลอดสารพิษ และปลูกแบบเกษตรอินทรีย์ (Organic agriculture) ซึ่งการปลูกแบบอินทรีย์ ในปีแรก ประสบปัญหาอุปสรรคมากมาย เช่น แมลงศัตรูพืช และ สภาพดินแข็ง เป็นต้น แต่ในที่สุดก็สามารถแก้ปัญหาได้

ลำดับแรกที่ต้องคำนึงถึงในการเพาะปลูก ได้แก่ สภาพน้ำ และดิน และการจัดการแปลงเพาะปลูก

ขั้นตอนปีที่ 1-3

การปรับสภาพดิน ในระยะแรกควรเปิดพื้นที่ทั้งหมด เพื่อทดสอบสภาพดิน ปรากฏว่าพื้นที่ศึกษามีสภาพดินแข็ง เพราะขาดธาตุอาหาร ดังนั้น ต้องทำการปรับสภาพดิน ซึ่งการปรับสภาพดินจะเริ่มดำเนินการจากพื้นที่เล็กๆ และติดตามสังเกตการเปลี่ยนแปลงของสภาพดิน โดยมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาสภาพดินแข็งดังนี้

- 1) ปลูกพืชตระกูลถั่วสลับกันพร้อมทั้งไถกลบดิน
- 2) ใส่ปุ๋ยหมักชีวภาพ (EM) ประกอบด้วย เศษผัก ผลไม้ ผสมกากน้ำตาลและน้ำหัวเชื้อEM
- 3) ปุ๋ยหมัก ประกอบไปด้วย แกลบ ชีวู รำอ่อน น้ำหมักชีวภาพ

ระยะเวลาปรับสภาพดินประมาณ 3 ปี ปุ๋ยอินทรีย์ที่ใส่ลงแปลงในแต่รอบการปลูกตั้งแต่ปีที่ 1 จะถูกใช้เป็นอาหารของพืชผัก แต่ยังมีส่วนที่ตกค้างอยู่ในดินก็จะทำให้ดินร่วน หรือนุ่ม พร้อมทั้งมีธาตุอาหารสะสมในดิน ภายใน 3 ปี ก็จะได้แปลงเกษตรอินทรีย์ที่มีสภาพดินสมบูรณ์ขึ้น

การบริหารจัดการน้ำ ตามมาตรฐานเกษตรอินทรีย์จะต้องไม่มีสารเคมีปนเปื้อน ดังนั้นแหล่งน้ำที่เหมาะสม คือ แหล่งน้ำปิด เช่น บ่อน้ำ น้ำบาดาล เป็นต้น ในการดำเนินงานของคุณป้อม มีการขุดบ่อบาดาล 2 บ่อ มีความลึกประมาณ 80 เมตร โดยการสูบน้ำจากบ่อน้ำบาดาลด้วยไฟฟ้า ไปเก็บสะสมในถังน้ำขนาดใหญ่พร้อมปิดฝาไว้ และทำการปล่อยน้ำผ่านท่อเมื่อจำเป็นต้องใช้น้ำสำหรับการรดน้ำในแปลงผัก ส่วนวิธีการรดน้ำในแต่ละวันเพื่อให้ผักพืชผักใช้แรงงานฉีดน้ำด้วยสายยาง ทั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้แรงงานได้ดูแลสภาพลำต้นและใบในเวลาที่รดน้ำ โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดจากแมลงศัตรูพืชในแปลงผักด้วย นอกจากนั้นยังมีสระพักน้ำ 2 สระ เพื่อใช้ประโยชน์ในการตรวจสอบคุณภาพน้ำที่ไหลมารวมกันหลังจากผ่านกระบวนการผลิตมาแล้วนั้น มีสารเคมีปนอยู่หรือไม่ ส่วนต้นทุนค่าไฟฟ้าในการสูบน้ำ คิดเป็นร้อยละ 10 ของต้นทุนการผลิตโดยรวม



ปลูกพืชตระกูลถั่วบำรุงดิน



น้ำหมักชีวภาพ



การจัดทำแปลงปลูก การวางระบบหมุนเวียนแปลงปลูกพืชผักแต่ละชนิด จะช่วยกำหนดตารางเวลาเก็บเกี่ยวและกำหนดปริมาณผลผลิตที่ต้องการส่งออกสู่ตลาด นอกจากนั้น ต้องมีความรู้เกี่ยวกับฤดูกาลที่เหมาะสมในการปลูกพืชผักแต่ละชนิด เช่น ฤดูร้อน ควรปลูกถั่วฝักยาว เป็นต้น

การป้องกันสารเคมี แปลงเกษตรอินทรีย์จำเป็นต้องมีแนวป้องกันสารเคมีที่มาจากอากาศ หากอยู่ในบริเวณที่มีแหล่งกำเนิด เช่น มีแปลงเกษตรรายอื่นที่ไม่ใช่เกษตรอินทรีย์ ในบริเวณพื้นที่ข้างเคียง วิธีป้องกันสารเคมีดำเนินการโดยการปลูกต้นไม้เป็นแนวป้องกัน เช่น ต้นกล้วย และต้นไผ่ โดยไผ่จะต้องปลูกติดต่อกัน และมีความสูงประมาณ 3 เมตร

การควบคุมและป้องกันแมลงศัตรูพืช การแก้ปัญหาแมลงศัตรูพืช มีแนวคิดที่สำคัญคือ การอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล โดยมีการกำหนดพื้นที่ส่วนหนึ่งให้มีวัชพืชขึ้นอยู่บ้างเพื่อให้เป็นที่ยอาศัยของแมลง หรือเพลี้ยต่างๆ เพื่อป้องกันไม่ให้นักรบกวณพืชผักในจำนวนที่มากเกินไป อย่างไรก็ตามในการป้องกันแมลงใช้วิธีการปลูกพืชที่มีสารหรือกลิ่นที่สามารถป้องกันหรือไล่แมลง เช่น การปลูกขิง ข่า ตะไคร้ ต้นสาบเสือ หากแมลงศัตรูพืช หรือ หนอน หรือเพลี้ยรบกวนมากจำเป็นต้องใช้สารอินทรีย์ที่สกัดจากธรรมชาติ เช่น น้ำส้มควันไม้ หรือตะไคร้หอม หรือสะเดา ฉีดพ่นป้องกัน การป้องกันศัตรูพืช ในการปลูกผักบางส่วนจำเป็นต้องใช้มุ้งพลาสติกคลุมแปลงผัก แต่มีต้นทุนสูงและอายุใช้งานสั้นประมาณ 3 ปี



ถังเก็บน้ำบาดาล



แปลงผักมีวัชพืชให้เกิดความสมดุล

การรับรองแปลงเกษตรอินทรีย์

การรับรองแปลงเกษตรอินทรีย์ จะเริ่มตั้งแต่ปลูกพืชปีที่ 1 โดยต้องเชิญเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่รับผิดชอบจัดรับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ เข้ามาตรวจแปลง โดยมีค่าใช้จ่ายในการตรวจสอบแปลง ๆ ละ 15,000 บาท ต่อปี และเมื่อพิจารณารับรองแล้วต้องเสียค่าใช้จ่ายประมาณ 120,000 บาท และถ้าไม่ผ่านต้องย้อนกลับไปดำเนินการตรวจสอบในขั้นตอนปีที่ 1 - 3 ใหม่

การจ้างงานและบริหารบุคลากร

จำนวนแรงงานมีประมาณ 6 คน โดยให้รับผิดชอบ 1 คนต่อ 1 แปลง ซึ่งคุณสมบัติของบุคลากร ต้องมีความละเอียด ต้องมีใจรักทางด้านเกษตร และต้องเป็นมิตรกับเพื่อนบ้าน

การบริหารจัดการด้านตลาดและการขนส่ง

ภาวะตลาดสินค้าเกษตรอินทรีย์ ปัจจุบันการจำหน่ายผักเกษตรอินทรีย์ ผู้ผลิตสามารถกำหนดราคาได้เอง เนื่องจากปริมาณผลผลิตยังต่ำกว่าความต้องการซื้ออยู่มาก ซึ่งต่างจากผักปลอดสารพิษ ซึ่งราคาถูกกำหนดโดยกลไกตลาด จะเห็นว่าการปลูกผักอินทรีย์จะได้ผลตอบแทนจากการลงทุนสูงเกือบเท่าตัว แต่การปลูกผักเกษตรอินทรีย์ต้องใช้เวลาประมาณ 3 ปี จึงจะได้รับการรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานในระดับสากล ดังนั้นจึงต้องมีการวางแผนปลูกผักในระยะปรับเปลี่ยน ปีที่ 1 และ 2 เพื่อเป็นรายได้หมุนเวียนก่อนได้รับการ

รับรองเป็นผักอินทรีย์ ในกรณีสวนผักสุวรรณภูมิ ได้มีการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ (ผักไร้ดิน) ในช่วงที่ไม่มีรายได้จากการปลูกผักอินทรีย์

การขนส่งผักเกษตรอินทรีย์ คุณป้อมใช้วิธีการขนส่งทางรถไฟไปจังหวัดตราเพื่อบรรจุหีบห่อตามขนาดที่ผู้สั่งซื้อจากต่างประเทศต้องการ ก่อนนำส่งไปจำหน่ายต่างประเทศ ส่วนค่าใช้จ่ายในการขนส่งผัก คุณป้อมจะรับผิดชอบเฉพาะในช่วงการขนส่งสินค้าจากสวนไปยังโรงงานที่จังหวัดราชบุรีเท่านั้น ส่วนที่เหลือผู้จำหน่ายต่อจะรับผิดชอบ ปัจจุบันตลาดที่สำคัญ ได้แก่ ประเทศในกลุ่มยุโรป

3. มาตรฐานเกษตรอินทรีย์

เกษตรอินทรีย์ คือ ระบบการผลิตที่คำนึงถึงสภาพแวดล้อมรักษาสมดุลของธรรมชาติและความหลากหลายของทางชีวภาพโดยมีระบบการจัดการนิเวศวิทยาที่คล้ายคลึงกับธรรมชาติและหลีกเลี่ยงการใช้สารสังเคราะห์ หลีกเลี่ยงการตัดต่อทางพันธุกรรมและการสร้างมลพิษในสภาพแวดล้อม โดยมุ่งเน้นการใช้อินทรีย์วัตถุ การพึ่งพาตนเอง เพื่อให้ผลผลิตที่ได้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างปลอดภัยต่อทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค และไม่ทำให้สภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม



มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ถือเป็นมาตรฐานที่ได้รับความเชื่อถือจากผู้ซื้อและผู้บริโภคอย่างมาก โดยมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ในปัจจุบันมีทั้งมาตรฐานของประเทศไทย และมาตรฐานต่างประเทศ ได้แก่ มาตรฐานการผลิตพืชอินทรีย์ของกรมวิชาการเกษตร มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ของสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ของประเทศสหรัฐอเมริกา (National Organic Program: NOP) มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ของประเทศญี่ปุ่น (Japan Organic Standard: JAS) และ มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ของสหพันธ์เกษตรอินทรีย์นานาชาติ (IFOAM Organic Standard) เป็นต้น

4. ข้อเสนอแนะให้กลุ่มเกษตรกรเตรียมความพร้อมใน 4 ด้านดังต่อไปนี้

1) น้ำ ในการขุดเจาะบ่อน้ำบาดาลต้องได้รับใบรับรองการขุดเจาะบ่อน้ำจากกรมทรัพยากรน้ำ ซึ่งจะต้องมีผลการวิเคราะห์แร่ธาตุในดินและน้ำ เพื่อนำมาประกอบในการทำเกษตรอินทรีย์ โดยให้ความสำคัญกับการไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมให้มากที่สุด

2) ดิน ต้องได้รับใบรับรองมาตรฐานของดิน ทั้งการตรวจวิเคราะห์คุณภาพ แร่ธาตุในดิน ตรงตามมาตรฐานอินทรีย์ และสภาพดินต้องไม่มีการใช้สารเคมีตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป โดยปีที่ 1-3 อยู่ในขั้นตอนการปรับเปลี่ยน และปีที่ 4 จะมีการตรวจรับรองมาตรฐานของแปลงปลูกเมื่อผ่านจะได้รับหนังสือรับรองแปลงปลูก

3) ที่ดิน ซึ่งเป็นป่าชุมชน ควรทำประชาคมให้เรียบร้อย

4) การจัดการวางแผนแปลงปลูกผัก ต้องศึกษาชนิดของผัก การปลูกหมุนเวียน และกำหนดระยะเวลาปลูก เพื่อให้ได้ผลผลิตต่อเนื่องไม่ขาดตลาด



เครื่องมือตักจับแมลง



คุณป้อมอธิบายถึงการเพาะกล้า

5. การเปรียบเทียบต้นทุนการผลิตผักอินทรีย์มาตรฐานและผักปลอดสารเคมี

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ นอกจากการได้รับข้อมูลเชิงประจักษ์จากคุณป้อม ตัวแทนบริษัทสุวรรณภูมิ ออร์แกนิก จำกัด ที่อธิบายถึงความแตกต่างของราคาผลผลิตและต้นทุนการผลิต ระหว่างการปลูกผักอินทรีย์ กับผักปลอดสารพิษ ผู้ศึกษายังได้รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิจาก สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร ซึ่งได้ทำการสำรวจข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลไว้แล้ว จึงนำมาเสนอเพื่อสะท้อนให้เห็นระดับความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของการปลูกผักทั้ง 2 วิธีดังกล่าว

ตารางที่ต้นทุนการผลิตผักอินทรีย์มาตรฐาน

รายการ	ผักอินทรีย์มาตรฐาน		
	เงินสด	ไม่เป็นเงินสด	รวม
1. ต้นทุนผันแปร	16,828.04	14,574.16	31,402.20
1.1 ค่าแรงงาน	1,483.95	12,596.67	14,080.62
1) การเตรียมดิน	125	1,060	1,185
2) การปลูก	152	1,686.67	1,838.67
3) การดูแลรักษา	1,089.45	2,303.33	3,392.78
4) การเก็บเกี่ยว	75	7,546.67	7,621.67
5) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการพ่นยา	42.5	-	42.5
1.2 ค่าวัสดุและค่าใช้จ่ายอื่นๆ	15,344.09	200	15,544.09
1) ค่าพันธุ์	4,089.93	-	4,089.93
2) ค่าปุ๋ย	2,472.78	-	2,472.78
3) ค่าสมุนไพรจัดศัตรูพืช	112.99	33.33	146.32
4) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับน้ำ	7,232.22	-	7,232.22
5) ค่าวัสดุปรับปรุงดิน	292.22	-	292.22
6) วัสดุอื่นๆ	244.45	-	244.45
7) ค่าตรวจฟาร์ม	58.82	-	58.82
8) ค่าใช้จ่ายอื่นๆ	203.96	166.67	370.63
9) ค่าซ่อมแซมอุปกรณ์	636.72	-	636.72

1.3 ค่าเสียโอกาสเงินลงทุน	-	1,777.49	1,777.49
2. ต้นทุนคงที่	1,051.11	2,698.75	3,749.86
1) ค่าเช่าที่ดิน	1,051.11	55.56	1,106.67
2) ค่าเสื่อมอุปกรณ์การเกษตร	-	2,522.13	2,522.13
3) ค่าเสียโอกาสเงินลงทุนเครื่องมืออุปกรณ์	-	121.06	121.06
3. ต้นทุนรวมต่อไร่	17,879.15	17,272.91	35,152.06
4. ราคาผลผลิตที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา (บาท/กก.)	25	-	25
5. ผลตอบแทนต่อไร่ (บาท)	57,541.67	-	57,541.67
6. ผลตอบแทนเหนือต้นทุน	39,662.47	40,268.82	-
7. ผลตอบแทนสุทธิต่อไร่ (บาท)	-	-	22,389.61

ที่มา : สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

ตารางที่.....ต้นทุนการผลิตผักปลอดสารพิษ

รายการ	ผักปลอดสารพิษ		
	เงินสด	ไม่เป็นเงินสด	รวม
1. ต้นทุนผันแปร	12,525.03	5,847.79	18,372.82
1.1 ค่าแรงงาน	6,545	4,807.85	11,352.85
1) การเตรียมดิน	577.86	-	577.86
2) การปลูก	180	475.95	655.95
3) การดูแลรักษา	257.14	3,025.24	3,282.38
4) การเก็บเกี่ยว	4,714.29	1,306.66	6,020.95
5) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการพ่นยา	815.71	-	815.71
1.2 ค่าวัสดุและค่าใช้จ่ายอื่นๆ	5,980.03	-	5,980.04
1) ค่าพันธุ์	1,009.43	-	1,009.43
2) ค่าปุ๋ย	1,670.29	-	1,670.29
3) ค่ายากำจัดวัชพืช	330.43	-	330.43
4) ค่ายาปราบศัตรูพืช	878.43	-	878.43
5) สารเคมีอื่นๆ	116.71	-	116.71
6) ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับน้ำ	428.57	-	428.57
7) ค่าวัสดุปรับปรุงดิน	38.57	-	38.57
8) วัสดุอื่นๆ	194.75	-	194.75
9) ค่าใช้จ่ายอื่นๆ	857.14	-	857.14
10) ค่าซ่อมแซมอุปกรณ์	455.71	-	455.71
1.3 ค่าเสียโอกาสเงินลงทุน	-	1,039.94	1,039.97
2. ต้นทุนคงที่	114.29	6,336.80	6,451.09
1) ค่าเช่าที่ดิน	114.29	1,190.47	1,304.76
2) ค่าเสื่อมอุปกรณ์การเกษตร	-	4,928.18	4,928.18
3) ค่าเสียโอกาสเงินลงทุนเครื่องมืออุปกรณ์	-	218.15	218.15

3. ต้นทุนรวมต่อไร่	12,639.32	12,184.59	24,823.91
4. ราคาผลผลิตที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา (บาท/กก.)	12.00	-	12.00
5. ผลตอบแทนต่อไร่ (บาท)	45,357.14	-	45,357.14
6. ผลตอบแทนเหนือต้นทุน	32,634.24	33,256.08	-
7. ผลตอบแทนสุทธิต่อไร่ (บาท)	-	-	20,533.20
8. มูลค่าเพิ่มต่อไร่ (บาท)			

ที่มา : สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

ตารางที่เปรียบเทียบต้นทุน ผลตอบแทน และราคาเฉลี่ยต่อกิโลกรัมของการผลิตพืชผักอินทรีย์ พืชผักปลอดสารพิษ และพืชผักที่ใช้สารเคมีในการเพาะปลูก

รายการ	ราคาผลผลิต บาท/กิโลกรัม	ผลตอบแทน ต่อไร่/ปี	ต้นทุนการผลิต ต่อไร่/ปี	ผลตอบแทนสุทธิ ต่อไร่/ปี	มูลค่าเพิ่ม บาท/ไร่
ผักอินทรีย์	25	57,541.67	35,152.06	22,389.61	41,977.58
ผักปลอดสารพิษ	12	45,357.14	24,823.91	20,533.23	39,377.10
ผักที่ใช้สารเคมีในการเพาะปลูก	8.79	13,379.26	7,832.53	5,546.73	n..a.

ที่มา : สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

จากการประเมินด้านรายได้และการวิเคราะห์โครงสร้างต้นทุนการผลิตผักอินทรีย์ จากกลุ่มตัวอย่าง ผู้ผลิตอินทรีย์มาตรฐาน เปรียบเทียบกับกลุ่มเกษตรกรที่ทำการผลิตผักปลอดสารพิษในพื้นที่ใกล้เคียงกัน ได้ ข้อมูลดังนี้ ต้นทุนในการผลิตผักอินทรีย์ต่อไร่จะประกอบด้วย ต้นทุนผันแปรที่เป็นเงินสด 16,828.04 บาท และไม่เป็นเงินสด 1,457.16 บาท รวมเป็น 31,402.20 บาทต่อไร่ ส่วนต้นทุนคงที่เป็นเงินสด 1,051.11 บาท และไม่เป็นเงินสด 2,698.75 บาท รวม 3,749.86 บาท ดังนั้นต้นทุนรวมต่อไร่จะประกอบด้วยต้นทุนที่เป็นเงินสด 17,879.15 บาท และไม่เป็นเงินสด 17,272.91 บาท รวมเป็น 35,152.06 บาท เมื่อนำมาเทียบกับ ผลตอบแทนที่เกษตรกรได้รับต่อไร่ต่อปี 57,541.67 บาท ในราคาขายประกันจากผู้รับซื้อในราคาละชนิดผัก ต่างๆ ราคา กิโลกรัมละ 25 บาท เกษตรกรจะได้ผลตอบแทนสุทธิต่อไร่ต่อปีเป็นเงิน 22,389.61บาท

ในส่วนของเกษตรกรผู้ผลิตผักปลอดสารพิษ พบว่าต้นทุนผันแปรประกอบด้วยค่าใช้จ่ายที่เป็นเงินสด 2,525.03 บาท ไม่เป็นเงินสด 5,847.79บาท รวมต้นทุนผันแปร 18,372.82 บาท ต้นทุนคงที่ประกอบด้วย ค่าใช้จ่ายที่เป็นเงินสด 114.29 บาท และไม่เป็นเงินสด 6,336.80 บาท รวมต้นทุนคงที่ 6,451.09 บาท ดังนั้น ต้นทุนการผลิตรวมต่อไร่ต่อปี จะประกอบด้วยต้นทุนที่เป็นเงินสด 12,639.32 บาท ต้นทุนที่ไม่เป็นเงินสด 12,184.59 บาท รวมต้นทุนทั้งหมดเป็น 24,823.91 บาท เมื่อนำมาเทียบกับผลตอบแทนที่เกษตรกรได้รับต่อ ไร่ต่อปี 45,357.14 บาท ในราคาขายตามตลาดเฉลี่ยทั้งปี โดยละชนิดผักต่างๆ ราคาที่ได้จะอยู่ในราวกิโลกรัม ละ 12.00 บาท เกษตรกรจะได้ผลตอบแทนสุทธิต่อไร่ต่อปี เป็นเงิน 20,533.23 บาท ซึ่งจะเห็นได้ว่าจะได้

ผลตอบแทนต่ำกว่าเกษตรกรที่ผลิต ผักอินทรีย์ถึงไร่ละ 1,856.38 บาท (22,389.61บาท-20,533.23บาท)

นอกจากนี้ในการศึกษาเปรียบเทียบต้นทุนการผลิตผักปลอดสารพิษจากการสำรวจสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรยังแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกับการศึกษาที่กรมวิชาการเกษตรได้ศึกษาไว้ตามโครงการหมู่บ้านปลอดภัยจากสารพิษปี 2540 ซึ่งผลจากการศึกษาในแปลงทดสอบผักได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับรายได้ที่เกษตรกรผู้ผลิตผักปลอดสารพิษได้รับ คือ รายได้สุทธิเฉลี่ยต่อไร่ต่อปี จะได้ประมาณ 13,028 บาท ในราคาผลผลิตเฉลี่ยคละชนิดผักกิโลกรัมละ 9.08 บาท นอกจากนี้จากการพิจารณารายงานผลสำรวจต้นทุนการผลิตพืชผักตามโครงการปรับปรุงประสิทธิภาพ การจัดทำข้อมูลเพื่อวางแผนและเตือนภัยทางเศรษฐกิจและสังคม จัดทำโดยส่วนข้อมูลสถิติการเกษตร ศูนย์สารสนเทศการเกษตร สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร ซึ่งเป็นการสำรวจต้นทุนการผลิตพืชผักกระแสดหลักที่ใช้สารเคมีในการเพาะปลูกแบบที่ทำการทั่วไป เมื่อนำเอาข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาประเมินผลตอบแทนและต้นทุนเฉลี่ยในการผลิตผักแบบคละชนิดจะได้ผลตอบแทน 13,379.26 บาท และต้นทุนเฉลี่ย 7,832.53 บาท ดังนั้นผลตอบแทนสุทธิที่เกษตรกรได้รับต่อไร่ต่อปีจะเท่ากับ 5,546.73 บาท ในราคาเฉลี่ยผลผลิตกิโลกรัมละ 8.79 บาท จะเห็นได้ว่าผลตอบแทนสุทธิที่ได้ต่ำกว่าเกษตรกรที่ทำการเกษตรพืชผักปลอดสารพิษและเกษตรกรที่ทำการเกษตรพืชผักอินทรีย์มาตรฐาน

6. การระดมความคิดเห็น ของเกษตรกร

กลุ่มเกษตรกรบ้านสว่าง หมู่ 4 บ้านชำโอง หมู่ 6 และผู้แทน อบต.ห้วยเตย ต.ห้วยเตย อ.ชำสูง จ.ขอนแก่น เมื่อวันที่ 21-22 กรกฎาคม 2554

1) หลังจากทีกลุ่มเกษตรกรฯ ได้ศึกษาดูงานและได้สรุปความคิดเห็นร่วมกันว่าการปลูกผักอินทรีย์นั้น มีขั้นตอน และวิธีการปลูกพืชที่ชุมชนทำได้ไม่ยาก เนื่องจากกลุ่มได้ทำมาแล้วตั้งแต่ ปี 2551 แต่ยังไม่ถึงขั้นตอนการตรวจรับรองมาตรฐาน และหลังจากที่ได้รับฟังข้อมูลการทำเกษตรอินทรีย์จากคุณป้อมแล้ว คงต้องไปเตรียมหลักฐานต่างๆที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก่ ใบรับรองมาตรฐานของดิน ผลการวิเคราะห์แร่ธาตุในดินและน้ำ รวมถึงประสานงานและเผยแพร่กับเกษตรกรในกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้



2) ในกลุ่มฯ ได้ทำเกษตรอินทรีย์แบบวิถีชาวบ้านมาประมาณ 4 ปีแล้ว ซึ่งสมาชิกในกลุ่มมีความรู้ทักษะ และพร้อมในการทำเกษตรอินทรีย์แบบรับรองมาตรฐาน โดยได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากนายอำเภอชำสูงและเกษตรอำเภอชำสูง ทั้งในเรื่องการจัดหาแหล่งทุน และการตลาด ทั้งนี้อำเภอชำสูงได้รับการยกย่องให้เป็นแหล่งผลิตผักปลอดสารของจังหวัดขอนแก่น ดังนั้นจึงไม่ยากในการที่จะดำเนินการในขั้นตอนเพื่อให้ได้มาซึ่งเกษตรอินทรีย์ต่อไป

3) ปัญหาที่พบคือ ไม่แน่ใจว่าจะมีเกษตรกรคนไหนที่สนใจทำเกษตรอินทรีย์บ้าง ถึงแม้ว่ากลุ่มจะมีความพร้อมก็ตาม และจากปัญหาที่พบเป็นประจำ คือ เรื่อง 1) ความมั่งง่ายของสมาชิกบางคนที่ไม่ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบข้อตกลงในการปลูกผัก ทำให้พบปัญหาการจัดการในเรื่องการหมุนเวียนการปลูกผักทำให้มีชนิดของผักไม่หลากหลาย ไม่เป็นไปตามความต้องการของตลาด 2) บางครั้งผลผลิตไม่เพียงพอในการส่งขายใน

ตลาด 3) ปัญหาด้านการรักษาคุณภาพผัก เช่น การจัดเก็บ บรรจุภัณฑ์และการขนส่ง ทำให้พบว่ามีผักเน่าเสีย จึงถูกตีกลับสู่เกษตรกร 4) ปัญหาเรื่องขาดเงินทุนหมุนเวียนในการจัดซื้อเมล็ดพันธุ์ในการเพาะปลูกในรอบต่อไป เนื่องจากทางเครือข่ายให้เครดิตลูกค้า 30 วันในการจ่ายเงิน ทำให้เกษตรกรมีเงินไม่เพียงพอที่จะซื้อเมล็ดพันธุ์

4) ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นในการดำเนินงานครั้งนี้ คือ การทำปุ๋ยหมักซึ่งมีส่วนผสมแกลบเผา รำข้าว ดินดี/ดินที่มีจุลินทรีย์ในดิน ปุ๋ยคอกที่ได้จากการเลี้ยงสัตว์ตามธรรมชาติ และน้ำหมักชีวภาพ ซึ่งน้ำหมักชีวภาพต้องเป็นน้ำหมักที่เกิดจากการหมักเศษใบผักที่กำจัดทิ้ง รวมถึงวิธีการจัดการปลูกพืชแบบหมุนเวียนสลับกันและสิ่งที่กลุ่มเกษตรกรได้รับ คือ การปรับเปลี่ยนแนวคิดจากการทำการเกษตรแบบปลอดสารพิษ มาเป็นการทำการเกษตรอินทรีย์ ซึ่งแนวความคิดดังกล่าวทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แล้วนำไปปรับปรุงประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาตนเองให้สามารถพึ่งตนเอง และอนาคตสามารถขยายตลาดไปยังต่างประเทศได้

กลุ่มเกษตรกรและผู้แทน อบต.คูคำ บ้านหม้อ หมู่ 5 และหมู่ 6 ต.คูคำ อ.ซำสูง จ.ขอนแก่น เมื่อวันที่ 17-18 สิงหาคม 2554 สรุปได้ว่า

1) ด้วยประสบการณ์ของเกษตรกรบ้านหม้อที่ปลูกผักมาปลอดสารพิษเป็นระยะเวลามากกว่า 20 ปี หลังจากที่ได้รับฟังข้อมูลการทำเกษตรอินทรีย์และการลงพื้นที่แล้ว ที่ประชุมมีความเห็นว่าสามารถที่จะพัฒนาและยกระดับการผลิตผักของชุมชนจากผักปลอดสารพิษเป็นเกษตรอินทรีย์ได้ เนื่องจากปัจจุบันเกษตรกรได้ทำการเกษตรโดยใช้หลัก 4 ไม่ คือ 1) ไม่ใช้ยาฆ่าแมลงทุกชนิด 2) ไม่ใช้สารกำจัดเชื้อราทุกชนิด 3) ไม่ใช้สารกำจัดวัชพืชทุกชนิด 4) ไม่ใช้ปุ๋ยเคมีทุกชนิด ขาดแต่เพียง 1 มี คือ ยังไม่มีใบรับรองแปลงปลูกมาตรฐานอินทรีย์ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญเนื่องจากมีค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ ตัวแทนจาก อบต.ที่เข้าร่วมโครงการ รับจะช่วยสนับสนุนในส่วนนี้ขอแต่เพียงให้เกษตรกรรวมกลุ่มและมีความตั้งใจจะทำจริง อบต.คูคำก็พร้อมจะสนับสนุน ทั้งนี้สิ่งที่เกษตรกรจะต้องทำคือเตรียมหลักฐานต่างๆที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก่ ใบรับรองมาตรฐานของดินผลการวิเคราะห์แร่ธาตุในดินและน้ำ รวมถึงประสานงานและเผยแพร่กับเกษตรกรในกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้



2) ในด้านการตลาด ปัจจุบันเกษตรกรบ้านหม้อมีตลาดสำหรับระบายสินค้า เป็นแผงผักปลอดสารพิษที่ตลาดบางลำพู จังหวัดขอนแก่น ซึ่งได้รับความไว้วางใจจากเจ้าของตลาดและผู้บริโภคทั่วไป เนื่องจากก่อนการขายจะมีการตรวจสอบสารพิษก่อนทุกครั้ง ซึ่งได้รับการยืนยันจากเจ้าของตลาดว่าปลอดสารพิษจริง และไม่เคยตรวจพบสารพิษ ดังนั้นจึงไม่ยากในการที่จะดำเนินการในขั้นตอนเพื่อให้ได้มาซึ่งเกษตรอินทรีย์ต่อไป

3) ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นในการดำเนินงานครั้งนี้ คือ การทำปุ๋ยหมักซึ่งมีส่วนผสมแกลบเผา รำข้าว ดินดี/ดินที่มีจุลินทรีย์ในดิน ปุ๋ยคอกที่ได้จากการเลี้ยงสัตว์ตามธรรมชาติ และน้ำหมักชีวภาพ ซึ่งน้ำหมักชีวภาพต้องเป็นน้ำ

หมักที่เกิดจากการหมักเศษใบผักที่กำจัดทิ้ง รวมถึงวิธีการจัดการปลูกพืชแบบหมุนเวียนสลับกันเพื่อแก้ปัญหาสินค้าล้นตลาด

4) ปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนเป็นระบบเกษตรอินทรีย์พบคือ การชดเชยขาดทุนในหมู่บ้านปัจจุบันยังไม่ได้ขออนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งถือเป็นปัจจัยหลักในขบวนการทำเกษตรอินทรีย์ ทั้งนี้ จากการระดมความคิดเห็น อบต. และผู้นำชุมชนจะประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการให้ถูกต้องตามขั้นตอนต่อไป ซึ่งอาจจะมีค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นแต่เกษตรกรยินดีที่จะเสียค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามขั้นตอนของการทำเกษตรอินทรีย์ และสิ่งที่กลุ่มเกษตรกรได้รับ คือ การปรับเปลี่ยนแนวคิดจากการทำการเกษตรแบบปลอดสารพิษ มาเป็นการทำการเกษตรอินทรีย์ ซึ่งแนวความคิดดังกล่าวทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แล้วนำไปปรับปรุงประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาตนเองให้สามารถพึ่งตนเอง และอนาคตสามารถขยายตลาดไปยังต่างประเทศได้

โดยเกษตรกรบ้านหม้อ หมู่ 5 และหมู่ 6 ได้ลงมติร่วมกันเป็นสัญญาณว่า

1) ทุกคนสามารถต่อยอดยกระดับการพัฒนาผักของชุมชนจากผักปลอดสารพิษให้เป็นผักอินทรีย์ได้ โดยนายสุนันท์ เผ่าหอม ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 5 ได้ยืนยันและกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนว่าในขั้นแรกจะแบ่งแปลงปลูกผักบางส่วนมาทดลองทำผักอินทรีย์เพื่อเรียนรู้เปรียบเทียบและเตรียมการปรับตัว หากสามารถทำได้ดีก็จะขยายผลเป็นผักอินทรีย์ทั้งหมด

2) สำหรับตลาดผักอินทรีย์หากว่ามีผลผลิตผักอินทรีย์ ก็จะมีตลาดในท้องถิ่นรองรับคือ ตลาดบางลำพู โดยเจ้าของตลาดจะจัดสรรแผงผักอินทรีย์ให้อีกแผงหนึ่งควบคู่ไปกับผักปลอดสารพิษ และสามารถเชื่อมตลาดกับสวนผักสุวรรณภูมิออร์แกนิกที่มีความต้องการจำนวนมากได้



คุณป้อมอธิบายถึงการจัดการแปลงผัก



ดูงานแปลงผักอินทรีย์

ภาคผนวก 4

การศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับปราชญ์ชาวบ้าน

1. การบรรยายความรู้ด้านการทำเกษตรปราณีต (ศาลาการเปรียญ วัดกุฎศรัวิไล ต.คูคำ อ.ชำสูง จ. ขอนแก่น เมื่อวันที่ 25 สิงหาคม 2554)

พ่อคำเดื่อง กล่าวว่า ในอดีตประเทศไทยมีทรัพยากรมากมาย ประชากรมีไม่มาก ใครอยากได้ที่ดินตรงไหน ก็จับจองได้ ป่าไม้ ก็สามารถหาได้ในบริเวณใกล้บ้าน ปลาจับได้มากมาย ทรัพยากรธรรมชาติต่าง ๆ มีมากมาย ในป่า ก็สามารถหาอาหารมารับประทานได้ตลอดเวลา แต่การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติที่ผ่านมา มิได้ทำให้เกิดการเพิ่มพูน ใช้อย่างไรก็หมดไป อาทิ ป่าไม้ ดิน เป็นต้น ใช้อย่างไรก็หมดไปตามมา เช่น น้ำเสีย ดินเสีย การสูญเสียพื้นที่ป่าไม้ (ถูกบุกรุก) ความอุดมสมบูรณ์ลดน้อยลง ประชากรเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่มีที่ดินครอบครองไว้มาก ก็จะขายเพื่อให้ได้เงินมา ซึ่งทำให้ที่ดินส่วนใหญ่ เกิดการเปลี่ยนมือ พื้นที่การเกษตรก็เปลี่ยนเป็นพื้นที่เมืองมากขึ้น

ประเทศไทย เป็นประเทศที่ตั้งอยู่บนเส้นศูนย์สูตร มีความหลากหลายทางชีวภาพและมีความอุดมสมบูรณ์เป็นทุนเดิม แต่ที่ผ่านมามีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติมากกว่าความต้องการของคนในประเทศ แต่เพื่อตอบสนองความต้องการจากต่างประเทศทำให้ขาดความสมดุลในทรัพยากรธรรมชาติเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมและภัยธรรมชาติตามมา ประกอบกับระบบและแนวคิดในการศึกษาของชาติที่ผ่านมา ก็มักจะทำให้เกิดความหลง หรือถูกหลอกให้เชื่อในแนวคิดในระบบทุนนิยมตะวันตก ซึ่งจะส่งผลต่อการศึกษาเรียนรู้ของประชากรในการดำเนินชีวิตและวิถีชีวิตที่มองทรัพยากรเป็นทุนในการสร้างรายได้มากกว่าแนวความคิดดั้งเดิมของคนไทยที่มองทรัพยากรธรรมชาติเป็นชีวิตของชุมชน ซึ่งความคิดที่ได้จากระบบการศึกษาตามแนวทุนนิยมตะวันตกเมื่อถูกสร้างและปลูกฝังให้เป็นความเชื่อแล้ว ก็ยากที่จะลบล้างความเชื่อนั้นได้

ปัจจุบัน เกษตรกร กลายเป็นผู้จัดการ มีการใช้ปุ๋ย เพื่อเพิ่ม ความอุดมสมบูรณ์ของดิน และเพื่อให้ได้ผลผลิตจำนวนมาก มีการใช้ ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ฯลฯ หรือกล่าวได้ว่าเกษตรกรหรือชาวนาจะมี ทุนส่วนจากการทำนามากขึ้น จากเดิมที่ใช้เพียงแรงงานของตนเองใน การ ไถกลบ ไถไถลาด หว่าน ถอนกล้า ดำนา ใส่ปุ๋ย เกี่ยวข้าว นวดข้าว และปุ๋ยที่ได้จากการเลี้ยงสัตว์ นำมูลมาเป็นปุ๋ย ทุกขั้นตอนของการทำ นานี้ แต่ปัจจุบันจะต้องแบ่งให้บริษัทยาและปุ๋ยที่นำเข้าจากต่างประเทศ ทั้งสิ้น



ต้นข้าวเขียวขจี คั่นนาทิวไม้ใหญ่นานาชนิด

แนวทางแก้ไข ที่ต้องการจะฟื้นคืนทรัพยากรธรรมชาติให้มีความอุดมสมบูรณ์ดังเดิม ต้องเริ่มต้นที่ ตัวเอง โดยการปลูกไม้ ยิ่งปลูกเร็วเท่าใด ต้นไม้ก็จะโตเร็วเท่านั้น การปลูกกล้วย 1 หลุม สามารถปลูกไม้ยืนต้น ไม้ผล และไม้ใช้สอย ในพื้นที่ 1 ตร.ม. สามารถปลูกพืชหลากหลายชนิดที่กินได้ทั้งพืชต้นใหญ่และต้นเล็กให้มี ความเกื้อกูลกัน อาทิ ขี้เหล็ก น้อยหน่า มะกรูด มะนาว ตะไคร้ ข่า ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการใช้ประโยชน์ได้ใน เวลาที่ไม่ตรงกัน ไม้ยืนต้นที่ใช้นานในการให้ผล แต่ก็สามารถได้ประโยชน์จากพืชเล็กที่อายุสั้นกว่ากินได้ ใน เวลา 20 ปี ก็สามารถมีไม้ไว้สร้างบ้านเรือน หรือใช้ประโยชน์อย่างอื่นได้ต่อไป เพื่อให้สิ่งที่พ่อค้าต้องการได้ไว้ เห็นตัวอย่างจริงเป็นรูปธรรม จึงได้นำผู้แทนชุมชนไปศึกษาดูงานกิจกรรมที่พ่อค้าต้องการและเครือข่ายดำเนินการ ณ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนพ่อค้าเตี๊อง ภาษี บ้านโนนเขวา ต.หัวฝาย อ.แคนดง จ.บุรีรัมย์

2. การเรียนรู้และดูงาน ณ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านพ่อค้าเตี๊อง ภาษี (บ้านโนนเขวา ต.หัวฝาย อ.แคนดง จ.บุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 12-13 กันยายน 2554) คณะผู้แทนชุมชนอำเภอชำสูง ประกอบด้วย บ้านหม้อ หมู่ 5, 6 บ้านหนองบัว ต.คูคำ บ้านสว่าง ม.4 บ้านชำโง่ง ม.6 ต.หัวฝายเตย จำนวน 30 คน ซึ่งพ่อค้าเตี๊อง ได้บรรยายและ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการอนุรักษ์ พันธุ์และการใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



พ่อค้าเตี๊อง ภาษี ปราชญ์ด้านเกษตร ธรรมชาติ



บริเวณเนื้อที่ 50 ไร่

ที่ประชุมมีมติเห็นพ้องต้องกันว่า ชีวิตมีความสำคัญที่สุด พ่อค้าเตี๊องชี้ให้เห็นว่าชีวิตจะดำรงอยู่ได้อย่างมี ความสุขก็ต้อง อาศัยธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ดี ที่สมบูรณ์ เราทุกคนจำเป็นต้องเสริมสร้างทุนทาง ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้มีความสมบูรณ์อย่างยั่งยืน เพื่อลูกหลานสืบไป โดยสามารถสร้างได้ด้วย

ตัวเราเอง และชุมชนของเราเอง อาศัยจินตนาการ การวางแผน วางกลยุทธ์ การลงมือปฏิบัติทันที การ บริหารจัดการที่เหมาะสม การวิเคราะห์และแก้ปัญหาด้วยความแยบยล

การเสริมสร้างทุนทางธรรมชาติ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต ในด้านอาหาร อากาศน้ำและดินที่อุดมสมบูรณ์ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านพลังงาน ฯลฯ เมื่อเสริมสร้างทุนมากพอ ธรรมชาติจะสร้างด้วยตัวเองต่อเพิ่มจำนวนทวีคูณไม่ว่าจะเป็น ต้นไม้ ปลา ความสมบูรณ์ของนาข้าว ดิน น้ำ อากาศ สัตว์ตามธรรมชาติ เพียงพอสำหรับเราบริโภคแล้วขายเป็นรายได้บางส่วนเพื่อการดำรงชีพ ที่เหลือปล่อยให้ขยายต่อไปเพื่อให้เกิดความสมดุลและยั่งยืน



เกษตรปราณีต คอกหมูไม้สัก/บ่อปลาตุก

รายได้ที่ได้จากการเสริมสร้างทุนทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดังกล่าว จะสะสมทรัพย์สินในรูปของต้นไม้ ป่าไม้ ความอุดมสมบูรณ์ในไร่นา ปลา พืชผัก ต่างๆ ซึ่งมีมูลค่ามาก และเพิ่มมูลค่าขึ้นตามเวลาที่ผ่านไป มิได้สะสมเป็นรูปตัวเงิน ซึ่งการเสริมสร้างทุนฯ ดังกล่าว จำเป็นต้องขยายเครือข่ายให้กระจายครอบคลุมไปทั่วชุมชน ทั้งภาคและประเทศต่อไปเพื่อการพึ่งตนเอง สร้างภูมิคุ้มกัน เป็นเกาะป้องกันตนเองจากวิกฤตต่างๆ เช่น ภัยทางเศรษฐกิจ ภัยธรรมชาติแปรปรวน ภัยจากการขาดแคลนอาหาร อากาศ น้ำที่บริสุทธิ์ ภัยทางสังคมจากการลักขโมย ฯลฯ ทำให้เราไม่เดือดร้อนหรือเดือดร้อนน้อยกว่าที่ควรจะเป็น

ตัวชี้วัดความสำเร็จ ประกอบด้วยผลทั้ง 8 ประการ ดังนี้

1. ภาวะการมีหนี้สินลดลง
2. เวลาที่ใช้ทำการเกษตรลดลง
3. ปริมาณงานด้านการเกษตรลดลง
4. ความอุดมสมบูรณ์ของดิน น้ำ อากาศ มีมากขึ้น
5. เป็นสวัสดิการสำหรับตนเองในอนาคต
6. ความหลากหลายทางชีวภาพและคุณค่า มูลค่าของต้นไม้เพิ่มมากขึ้น
7. มีลูกหลานสืบทอดแนวทางนี้ต่อไป
8. เป็นทรัพย์สินสะสมไว้ให้ลูกหลานได้อาศัย ได้กิน ได้ใช้ต่อไปในอนาคต

ข้อมูลเชิงประจักษ์

บนพื้นที่ 200 ไร่ ของพ่อคำเตื่อง ซึ่งทำการเกษตรแนว “เกษตรธรรมชาติ” จากนาพื้นที่ลุ่มมากมีน้ำท่วมในหน้าฝน จำนวน 50 ไร่ เมื่อ 15 ปีที่แล้ว ได้ถูกปรับเปลี่ยนยกเป็นคันคูขนาดใหญ่ หลายแปลง ทั้งหมด ปลูก กล้าย ไม้ยางนา สัก ตะเคียนทอง ประดู่ ใผ่ พืชผัก ทำนา เลี้ยงปลา หมู ต่อมาซื้อเพิ่มอีก 3 แปลง เป็นผืนเดียวกันขยายพันธุ์ไม้และปลูกไม้พันธุ์ที่สำคัญ



มีประโยชน์และมีมูลค่าทางเศรษฐกิจสูง เช่น ต้นมะฮอกกานี พยูง ชิงชัน ไม้แดง ตะเคียนทอง ก้านเหลือง ฯลฯ เป็นไม้อายุยืนยาว ไม้ผลและไม้พื้นบ้าน เช่น มะกอกน้ำ ต้นตั่ว ใผ่ ฯลฯ เป็นรายได้สูงทุกปีอย่างต่อเนื่อง

การปลูกไม้ทุกชนิดแบบผสมผสาน ทั้งพืชอายุยืน อายุปานกลาง อายุสั้น พืชที่มีระดับความสูงในระดับต่างๆ กันอาศัยเกื้อกูลกัน อาทิ ใน 1 หลุม ปลูกกล้วยน้ำว้า พร้อมยางนา สัก ตั้ว พริก มะเขือ เป็นต้น มีการทำเกษตรปราณีต 1 ไร่ ใช้พื้นที่ทุกตารางนิ้วให้เป็นประโยชน์ รวมถึงการเพาะกล้าพันธุ์ไม้ชนิดต่างๆ แจกจ่ายให้กับเครือข่ายและจำหน่ายเป็นรายได้อีกทางหนึ่ง การแปรรูปไม้ อาทิ ไม้สัก นำมาสร้างบ้าน อาคาร โรงเรือน ศาลา รวมถึงเล้าหมูไม้สัก

3. การดูงานแหล่งเรียนรู้เกษตรกรรมยั่งยืน ชุมชนบ้านตามา (ม.1 บ้านสุขวัฒนา ม.16 บ้านสุขสำราญ ม.18 ต.ชุมแสง อ.สตึก จ.บุรีรัมย์ วันที่ 13 กันยายน 2554)

คณะผู้แทนชุมชนอำเภอชำสูง ได้เดินทางไปดูงานในเครือข่ายพ่อค้าदेื่อง คือ อยู่รวมกัน 3 หมู่บ้าน ประชากรรวม 1,775 คน 393 ครัวเรือน โดยมี นายคำนึ่ง เจริญศิริ อายุ 36 ปี แกนนำเกษตรปราณีตและบัณฑิตคืนถิ่น ซึ่งได้ผ่านการอบรมการทำเกษตรแบบยั่งยืน จากศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านพ่อค้าदेื่อง เมื่อ 3 ปีที่ผ่านมา อีกทั้งยังเป็นวิทยากรร่วม ในทีมงานพ่อค้าदेื่องในปัจจุบันด้วย

นายคำนึ่ง เจริญศิริ ได้พลิกผันตัวเองจากการทำงานเอกชนที่ กทม. เป็นเวลา 10 ปี มีรายได้สูงและกำลังมีความเจริญก้าวหน้าตามลำดับ มาทำการเกษตรที่บ้านของตนเองหลังจากได้รับแนวความคิดจากพ่อค้าदेื่อง เห็นว่าอาชีพเกษตรกรเป็นอาชีพที่มั่นคงที่สุด และเป็นนายของตัวเอง ได้ปรับเปลี่ยนที่นา จำนวน 30 ไร่ มาทำการเกษตรแบบปราณีต เกษตรธรรมชาติ ตามแนวทางพ่อค้าदेื่อง ที่ได้อบรมมา โดยอาศัยหลักการคิดอย่างเป็นระบบ การกำหนดยุทธศาสตร์การดำเนินงาน วาดแผนผังแปลงเกษตรสำหรับการปลูกพืชแต่ละชนิดที่เกื้อกูลกัน การลงมือปฏิบัติตามแผนอย่างจริงจัง ทั้งยังได้ขยายผลไปยังเกษตรกรรายอื่นๆ ในชุมชนบ้านตามา ที่เริ่มเห็นประจักษ์ชัดเจนว่าการทำเกษตรตามแนวทางนี้มีความยั่งยืนอย่างแท้จริง ซึ่งปัจจุบัน มีผู้แปลงส่วนบุคคลถึง 80 ราย ทั้งกระจายอยู่ในชุมชนและที่นา หลายครัวเรือนทำมากกว่า 1 แปลง บางรายมีที่เพียง 3 ไร่ก็ทำได้ หรือมีเพียงเล็กน้อย 1 งานก็ทำได้เช่นกัน แม้แต่คนหญิงชราอายุ 70 ปีก็สามารถทำเพียงลำพังได้ด้วย และยังมีแปลงรวม บนเนื้อที่สาธารณะของชุมชน จำนวน 6 ไร่ สำหรับผู้ซึ่งไม่มีที่ดินทำกิน จำนวน 50 ราย ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนแล้วว่าไม่มีข้อจำกัดใดๆเลยที่จะเสริมสร้างทุนทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมตามแนวทางเกษตรธรรมชาติ ซึ่งเป็นการเกษตรแบบยั่งยืน



ข้อมูลเชิงประจักษ์

บนเนื้อที่ 30 ไร่ ของนายคำนึ่ง เจริญศิริ ช่วงเวลาเพียง 3 ปี ค่อยๆได้ปรับเปลี่ยนคันนาให้มีขนาดใหญ่ขึ้น 4-6 เมตร ปลูกกล้วยเป็นหลัก และปลูกไม้สัก ยางนา มะฮอกกานี พริก มะเขือ มะละกอ ฝรั่ง ฯลฯ รอบๆต้นกล้วย ขุดบ่อขนาดใหญ่ 1 ไร่ เลี้ยงปลา ปลูกผักกระเฉด รอบบ่อปลูกตะไคร้ ไม้ยืนต้นต่างๆ เลี้ยงหมู และทำนา มีรายได้จากการขายผักระยะสั้น ขายกล้วยบางส่วนในระยะกลาง ขายกล้าพันธุ์ไม้ต่างๆ ปีที่ผ่านมาเพาะกล้าไม้ขาย 1 หมื่นต้นๆละ 5 บาท และกำลังก่อสร้างบ้านดิน จำนวน 1 หลัง ด้วยตนเอง

ใกล้ๆ ชุมชนบนเนื้อที่เพียง 1 งาน ที่เกษตรกรชุมชนบ้านตามา ปลูกไม้ต่างๆ เช่น มะฮอกกานี ไม้ยาง สัก ระยะห่างเพียง 1 เมตร กล้วย พืชผักสมุนไพร มีการขุดบ่อขนาดเล็กเลี้ยงปลาตก คั้นบ่อ ปลูกพริกพืชผักต่างๆ ไว้บริโภค

บริเวณหลังบ้านเกษตรกรอีกราย ซึ่งมีเนื้อที่ 2 งาน ก็ปลูกไม้ยืนต้นต่างๆ อย่างหนาแน่นมากกว่า 2 ปีแล้ว ไม้ต่างๆ เช่นต้นสัก มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เป็นร่มครึ้มและมีความชุ่มชื้นและอากาศเย็นอย่างมาก

บริเวณแปลงรวม จำนวน 6 ไร่ บนเนื้อที่สาธารณะของชุมชน ห่างจากหมู่บ้าน 1 ก.ม. ซึ่งมีหนองน้ำขนาดใหญ่ มีระบบประปา ได้มีการจัดทำโครงการคืนป่าสู่พื้นที่สาธารณะของชุมชนซึ่งอาศัยโครงการปลูกกล้วยช่วยชาติดำเนินการขับเคลื่อน โดยการแบ่งแปลงย่อย 50 แปลงให้แก่เกษตรกรที่ไม่มีที่ดินทำกิน จำนวน 50 ราย มาทำการเกษตรแบบปรมาณูเช่นกัน แต่มีเงื่อนไขว่า ต้องปลูกไม้ยืนต้นเช่น ยางนา สัก ประดู่ ฯลฯ ไปพร้อมกับการปลูกกล้วยน้ำว้าเป็นหลักผลผลิตจากการขายผล หน่อ และใบตอง เป็นของกองกลางจัดให้เป็นสวัสดิการของทั้งชุมชน เช่น ค่าเดินทางไปโรงพยาบาล ค่ามาปนกิจ และงานสาธารณะต่างๆ ส่วนพืชผักต่างๆ ระยะสั้น เจ้าของแปลงสามารถปลูกเพื่อบริโภคหรือจำหน่ายเองได้ เมื่อไม้ยืนต้นมีความสูงใหญ่จนไม่สามารถจะปลูกพืชอื่นๆ ได้แล้ว เกษตรกรต้อง ออกจากพื้นที่นั้น เป็นการสร้างป่าให้แก่ชุมชนบ้านตามานั่นเอง โครงการปลูกกล้วยช่วยชาติดำเนินการได้เพียง 1 ปีเท่านั้น (เริ่ม 8 ก.ย. 2553) มีการจัดสวัสดิการแก่ชุมชนแล้วบ้างแล้ว และมีการติดต่อสั่งจองกล้วย จำนวน 1,000 ต้น จากโรงพยาบาลในอำเภอด้วย

ผลที่ชุมชนได้รับ

➢ ชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้น อาทิจากที่เคยขายกล้วย ได้ 2 หวี 5 บาท เป็น หวีละ 10 บาท เพราะมีผลผลิตจำนวนมาก ทำพอค้าคัม ค่าที่เดินทางเข้ามารับซื้อถึงหมู่บ้าน

➢ เกษตรกรสามารถกำหนดราคาขายได้เองเพราะประเภทพืชผักที่แตกต่างกับชุมชนอื่นและเป็นพืชผักอินทรีย์

➢ คนในชุมชนมีอาหารดีมีคุณภาพบริโภค ลดรายจ่ายภายในครัวเรือน คนชุมชนอื่นได้บริโภคของราคาถูกและมีความปลอดภัย เนื่องจากพ่อค้าระดับชุมชนมาซื้อผลผลิตไปขายโดยตรงตามตลาดนัดชุมชนต่างๆ ลดจำนวนพ่อค้าคนกลางที่อยู่ตลาดในอำเภอ และพืชผักที่ชุมชนผลิตนั้นเป็นอินทรีย์ทั้งหมด

➢ เกิดความสุขความสามัคคีในชุมชนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เวลาเพียง 3 ปีเท่านั้น การพูดคุยหารือกันแต่เรื่องการเกษตร การเพาะปลูก ชนิดพันธุ์ไม้ การเลี้ยงสัตว์ แทนการทะเลาะขัดแย้งกัน

➢ มีไม้ยืนต้นเป็นบ้านาญและให้ลูกหลานได้สร้างบ้านเรือนอยู่อาศัย อย่างมั่นคงถาวรแน่นอน

➢ พื้นที่ป่าเพิ่มขึ้นทั้งในพื้นที่ของเกษตรกรเองและพื้นที่



บ้านดินที่กำลังสร้างเองยังไม่แล้วเสร็จ



สาธารณะของชุมชน เกิดความชุ่มชื้นและความอุดมสมบูรณ์จะเพิ่มมากขึ้นๆ พลิกฟื้นระบบนิเวศน์ที่สมดุลอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต

ผลที่คณะศึกษาดูงานได้รับ

ผู้แทนชุมชนอำเภอข้าสูง ได้รับความรู้ความเข้าใจจากปราชญ์ชาวบ้านที่มีความเชี่ยวชาญในการอนุรักษ์และเสริมสร้างทุนทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และได้เห็นเชิงประจักษ์อย่างชัดเจนแล้วว่าเราสามารถ ทำได้ สร้างได้ ใช้เวลาไม่นาน ได้ผลเป็นรูปธรรม แต่ต้องมีวิธีคิดและความเห็นที่ถูกต้องก่อน สภาพของพื้นที่ ขนาดของพื้นที่ องค์ความรู้เพศและวัยมิได้เป็นข้อจำกัดใดๆ เลยที่จะเสริมสร้างทุนทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมตามแนวทางเกษตรธรรมชาติ ซึ่งเป็นการเกษตรแบบยั่งยืน และยังสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้กับไร่นาสวนผักของตนเองและชุมชน ในการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชน และเป็นการเชื่อมโยงเครือข่ายระหว่างชุมชนกับชุมชนต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ



คณะดูงานบริเวณพื้นที่ 30 ไร่ ของนายคำนิง

สิ่งที่ผู้แทนชุมชนจะทำในอนาคต

ปรับปรุงไร่ นา สวนผัก ของตนเอง โดยการปลูกต้นไม้ที่หลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะไม้ยืนต้นเช่น สัก ยางนา ประดู่ มะฮอกกานี เพื่อเป็นการสะสมมูลค่าทรัพย์สินให้แก่ลูกหลานและเป็นบำนาญให้กับตนเอง อนุรักษ์และเสริมสร้างป่าชุมชนให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นรวมถึงการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพพร้อมเป็นเครือข่ายเพิ่มพื้นที่ป่าและไม้ยืนต้นในไร่นาและที่สาธารณะของชุมชน ในพื้นที่เขตอำเภอข้าสูง จังหวัดขอนแก่น ต่อไป

4. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชุมชนหมู่บ้านเหล่าโพธิ์ (หมู่ที่ 5 ตำบลหนองกุงสวรรค์ อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม วันที่ 26 สิงหาคม 2554)



ถึงแม้ว่าชุมชนบ้านหม้อจะนับได้ว่าเป็นชุมชนที่ประสบผลสำเร็จในการพัฒนาเศรษฐกิจจนคนในชุมชนมีฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง แต่จากการลงพื้นที่สำรวจศึกษาสภาพข้อมูลในชุมชนเชิงประจักษ์ พบว่าชุมชนยังคงขาดการบริหารจัดการสภาพแวดล้อมภายในชุมชนให้มีระเบียบ-สะอาด-ถูกสุขลักษณะ ซึ่งถือเป็นด้านแรกที่สำคัญสำหรับการสร้างและขับเคลื่อนให้บ้านหม้อเป็นชุมชนน่าอยู่อย่างแท้จริง ถึงแม้ว่าการประเมินดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุขในมิติสิ่งแวดล้อมจะพบว่าสภาพสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ไม่ใช่ปัญหาอุปสรรค

สำคัญต่อความอยู่เย็นเป็นสุขของชุมชน แต่อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์ปัญหาของชุมชนที่ได้นำเสนอในวิสัยทัศน์ของบ้านหม้อหมู่ 5 สรุปได้ว่า ปัญหาสิ่งแวดล้อมชุมชนเป็นปัญหาสำคัญ



สพอ.ในฐานะคณะวิจัย จึงหารือผู้นำชุมชนและผู้แทน อบต.คูคำ ทุกคนเห็นพ้องต้องกันบ้านหม้อยังขาดการบริหารจัดการสภาพแวดล้อมในชุมชนให้ดีและถูกสุขลักษณะ จึงจัดกิจกรรมในการเสริมสร้างและพัฒนาสภาพแวดล้อมที่ดีให้เกิดขึ้นในชุมชนบ้านหม้อ เพื่อให้สอดคล้องกับการเสริมสร้างและพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจสังคมของชุมชนขึ้น โดยนำผู้แทนชุมชนและผู้แทน อบต.คูคำ ไปศึกษาดูงานหมู่บ้านเหล่าโพธิ์ หมู่ที่ 5 ตำบลหนองกุงสวรรค์ อำเภอกอสุ่มพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งประสบผลสำเร็จในการจัดการชุมชนมีผลงานที่ชัดเจนโดยได้รับรางวัลการพัฒนาด้านการรักษาสภาพแวดล้อมในชุมชนให้น่าอยู่หลายครั้งและส่งผลให้ชุมชนบ้านเหล่าโพธิ์ กลายเป็นสถานที่ศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้อยู่เป็นประจำ จากการศึกษาดูงานพบว่าลักษณะเด่นที่ทำให้ชุมชนบ้านเหล่าโพธิ์มีสภาพแวดล้อมในชุมชนที่น่าอยู่ คือ บ้านสะอาดเป็นระเบียบ ถนนสะอาดสบายตาปลอดภัย ปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ในบริเวณบ้านและหน้าบ้าน มีการจัดสภาพแวดล้อมชุมชนให้เป็นระเบียบ มีต้นไม้ดอกไม้ประดับงามตา ได้ประโยชน์ทั้งชาวบ้านและผู้มาเยี่ยมชม ชุมชนปลอดจากอบายมุขเพราะผู้นำให้ความใส่ใจและรณรงค์ในการต่อต้านการพนันและยาเสพติดทุกชนิด

ปัจจัยที่นำไปสู่การบริหารจัดการชุมชนให้น่าอยู่และประสบความสำเร็จมีดังนี้

1. ความสามัคคีของสมาชิกในชุมชน
2. ผู้นำชุมชนที่เข้มแข็ง-เสียสละ (นำคิด นำปฏิบัติ สร้างความเชื่อมั่นให้กับชุมชน)
3. ชุมชนมีการสืบทอดเป็นวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมความรักความสามัคคีมาตั้งแต่สมัยก่อตั้งชุมชน (โดยชุมชนเรียกกันว่า “เปิงบ้าน”)
4. ชุมชนมีวินัย-ความรับผิดชอบต่อตนเองและชุมชน (จะเห็นได้จากที่ผู้ใหญ่บ้านเล่าให้ฟังว่า หากมีชีวิ๊วชีควายอยู่หน้าบ้านใคร บ้านนั้นต้องเก็บ ต้องไม่มีการเกียงงอนว่าใครเป็นคนทิ้งหรือทำให้ เกิดขยะ
5. ชุมชนมีความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาทั้งเรื่องของการจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่และการพัฒนาอาชีพสร้างรายได้ในชุมชนที่หลากหลาย : โดยระเบิดจากข้างใน (คิดริเริ่มด้วยชุมชนเองจะเห็นได้การจัดทัศนียภาพในชุมชนโดยมีการใช้พืชผักและดอกไม้ประดับประดาภายในบริเวณบ้านและรั้วบ้านเพื่อสร้างความกลมกลืนสวยงามอย่างลงตัวและการสร้างความหลากหลายในการประกอบอาชีพของชุมชนดึงดูดนักท่องเที่ยวซื้อขาย-เยี่ยมชม)
6. ชุมชนให้ความสำคัญกับการพึ่งพาตนเองมากกว่าการพึ่งพาจากภายนอก (ลงมือปฏิบัติโดยไม่รอคอยความช่วยเหลือจากภาครัฐ)

ปัจจัยเหล่านี้ ล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญส่งผลให้บ้านเหล่าโพธิ์ เป็นอีกชุมชนตัวอย่างหนึ่งในเรื่องของการบริหารจัดการชุมชนสู่ความน่าอยู่ที่ดีถือเป็นแบบอย่างให้กับชุมชนอื่นๆ ได้ประยุกต์ใช้ประโยชน์ต่อไป

ภาคผนวก 5

การระดมความคิดเห็นของประชาชน และแผนชุมชนบ้านหม้อ

1. การจัดเวทีประชาคมชาวบ้านหม้อ หมู่ 5 และ หมู่ 6

หลังจากที่การศึกษาได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างองค์ความรู้ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมแล้ว จึงได้จัดเวทีประชาคมชาวบ้าน ณ ศาลาประชาคมบ้านหม้อ โดยมีผู้เข้าร่วม 50 คน ประกอบด้วย ชาวบ้านทั้งบ้านหม้อหมู่ 5 และ หมู่ 6 รองนายก อบต.คูคำและเลขานุการนายก อบต.คูคำ ซึ่งในอดีตหมู่บ้านทั้งสองเป็นหมู่บ้านเดียวกัน มีพื้นที่ติดกันและมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดเป็นพี่น้องกัน ดังนั้นการพัฒนาจึงต้องสร้างกระบวนการร่วมมือให้เกิดขึ้นทั้ง 2 หมู่บ้าน โดยผู้นำชุมชนและสมาชิกในชุมชนได้ร่วมกันถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้ที่ผู้แทนชุมชนได้จากการศึกษาดูงานตามโครงการนี้และร่วมกันวิเคราะห์สภาพปัญหาในการขับเคลื่อนการพัฒนาในด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้เป็นชุมชนน่าอยู่ สรุปได้ว่า

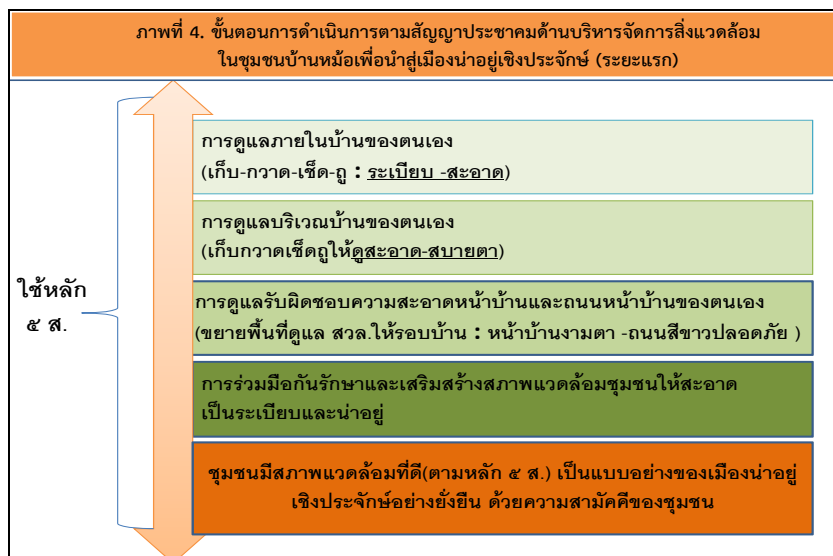


ด้านเศรษฐกิจ ควรมีการพัฒนายกระดับมาตรฐานการผลิตผักของชุมชนจากผักปลอดภัยสารพิษให้เป็นผักอินทรีย์

ด้านสังคม ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนทุนทางสังคมที่มีอยู่ในชุมชน ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรให้มาช่วยเหลือคนในชุมชนให้มีสุขภาพแข็งแรงพึ่งตนเองได้ โดยส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรในชุมชน และเปิดโอกาสให้คนในชุมชนที่มีความรู้ด้านสมุนไพรได้นำสมุนไพรมาใช้ดูแลคนในชุมชน อาทิ การนวดประคบ และจัดซื้อที่ดินบริเวณใกล้วัดเพื่อจัดทำเป็นสวนสมุนไพรเก็บรวบรวมพืชสมุนไพรทั้งในชุมชนและที่อื่นๆมาปลูกในสวนซึ่งปัจจุบันมี พระอาจารย์อยู่ อินทวงศ์ (อานันท์) ได้เก็บรวบรวมและนำมาปรุยาและ

น้ำดื่มสมุนไพรที่ได้จากการนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาดูงานตามโครงการฯ นี้มาให้บริการชาวบ้านเป็นประจำอยู่แล้ว

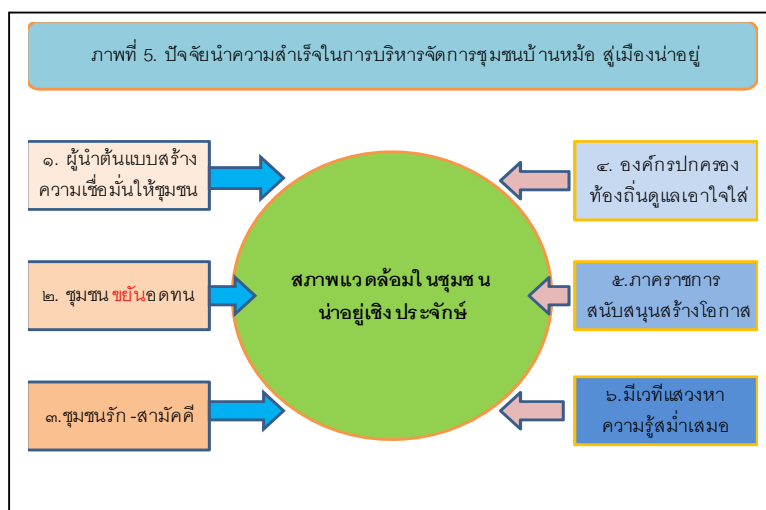
ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีข้อตกลงร่วมกันในการจัดการสภาพแวดล้อมในชุมชนให้มีความเป็นระเบียบ สะอาด และถูกสุขลักษณะเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีในชุมชน และได้ทำสัญญาประชาคมร่วมกันว่า “ชุมชนจะร่วมมือกันในการพัฒนาและขับเคลื่อนให้ชุมชนบ้านหม้อเป็นชุมชนตัวอย่างของเมืองน่าอยู่อย่างแท้จริง โดยต้องเริ่มต้นจากตัวสมาชิกของชุมชนเอง” โดยนำองค์ความรู้ที่เป็นทุนเดิมและองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาดูงานมาประยุกต์ใช้ และนำหลัก 5 ส. เข้ามาเป็นเครื่องมือในการดำเนินงานดังมีขั้นตอนตามภาพที่ 4



การขับเคลื่อนชุมชนบ้านหม้อ อำเภอลำปาง ไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ นั้น จากการที่ชุมชนบ้านหม้อได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากภาคส่วนต่างและประสบการณ์ของชาวลำปางเอง เวทีประชาคมเห็นว่า **ปัจจัยที่สำคัญที่จะนำความสำเร็จมาสู่ชุมชน เมืองค้ประกอบ ดังนี้**

- 1) ผู้นำที่เป็นต้นแบบในการพัฒนา ทั้งการริเริ่มทางความคิด นำร่องด้วยการลงมือปฏิบัติ (มีวิธีผูกมัดใจชุมชนด้วยวาจาที่น่ารับฟัง)
- 2) ผู้นำต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับชุมชน ว่าจะสามารถปฏิบัติได้จริง
- 3) สมาชิกในชุมชนต้องมีความรักความสามัคคีพร้อมที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- 4) สมาชิกในชุมชนต้องมีความขยันและอดทนต่อการพัฒนาจนกระทั่งเห็นความสำเร็จโดยไม่ย่อท้อ
- 5) ภาคราชการจะต้องอยู่เคียงข้างเพื่อเป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนเมื่อชุมชนร้องขอ หรือชี้แนวทางการพัฒนาหรือสร้างโอกาสในการเรียนรู้ เพื่อให้ชุมชนสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

6) การรู้จักแสวงหาความรู้จากภาคีเครือข่ายอย่างสม่ำเสมอเพื่อนำมาพัฒนาต่อยอดงานในชุมชน



2. แผนชุมชนบ้านหม้อ ต. คูคำ อ. ชำสูง จ. ขอนแก่น

2.1 การกำหนดทิศทางการพัฒนาหมู่บ้าน

จากการประเมินสถานการณ์การพัฒนาหมู่บ้าน และจากการระดมความเห็นที่ได้จากเวทีประชาคม พบว่า บ้านหม้อถือเป็นหมู่บ้านพัฒนาก้าวหน้า “ด้านการพึ่งตนเอง” ของอำเภอชำสูง กล่าวคือเป็นแหล่งศึกษาดูงานด้านการพัฒนาของอำเภอชำสูง ในปีที่ผ่านมามีกลุ่ม/องค์กรทั้งภายในและต่างประเทศเดินทางมาศึกษาดูงานที่บ้านหม้อจำนวนมาก กิจกรรมการพัฒนาที่เด่น ๆ ได้แก่ การปลูกผักปลอดสารพิษที่ใหญ่ที่สุดของจังหวัด โครงการปลูกผักประหยัดพลังงานด้วยจักรยาน ร้านค้าชุมชน และกองทุนหมู่บ้านซึ่งธนาคารออมสินมีแผนที่จะยกฐานะเป็นธนาคารชุมชน เป็นต้น

ผลการพัฒนาหมู่บ้านที่ผ่านมา ชาวบ้านหม้อพอใจกับผลการพัฒนาที่ดำเนินอยู่ในปัจจุบันเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ชาวบ้านมีงานทำในหมู่บ้านตลอดปี มีรายได้เกิดขึ้นกับครอบครัวทุกวัน และผลการสำรวจข้อมูล จปฐ.2 ปีที่ผ่านมา บ้านหม้อไม่มีครัวเรือนตกเกณฑ์ จปฐ. และผลการประเมินความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันที่บ้านหม้อมีระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสามารถเป็นแบบอย่างของการนำแนวคิดการพัฒนา ตามแนวปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” มาปฏิบัติจนเกิดผลเป็นรูปธรรมได้เป็นอย่างดี สำหรับทิศทางการพัฒนาต่อไปในอนาคต บ้านหม้อได้วางแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาหมู่บ้านไว้ว่า จะบูรณาการกองทุนหมู่บ้านเป็นธนาคารหมู่บ้าน เพื่อเป็นแหล่งทุนที่สำคัญของชุมชน หรือแม้แต่ของตำบล ซึ่งขั้นเตรียมการในขณะนี้ได้มีการจัดซื้อที่ดินว่างเปล่าเพื่อก่อสร้างอาคารสำนักงาน จำนวน 1 งาน สิ่งที่จะดำเนินการต่อไป คือ การจัดซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ และก่อสร้างอาคารสำนักงาน ซึ่งคาดว่าจะดำเนินการให้แล้วเสร็จภายใน ปี 2554 ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาหมู่บ้านเป็นแบบครบวงจรและนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

2.2 ประเด็นปัญหา วิสัยทัศน์ และตำแหน่งทางยุทธศาสตร์ที่สำคัญของหมู่บ้าน

ถึงแม้ว่าในภาพรวมบ้านหม้อจะเป็นหมู่บ้านที่ประสบผลสำเร็จในการพัฒนาแต่ก็ยังมีประเด็นปัญหาที่น่าสนใจ ที่จะต้องดำเนินการพัฒนาและแก้ไขเพื่อให้บรรลุเป็นชุมชนนำอยู่ตามวิสัยทัศน์ และตำแหน่งทางยุทธศาสตร์ที่สำคัญของหมู่บ้าน ดังนี้

ตารางที่ 14 ประเด็นปัญหาสำคัญของบ้านหม้อ

ที่	ปัญหา	ลักษณะปัญหา	แนวทางการแก้ไขปัญหา	ผู้รับผิดชอบ
1	ด้านโครงสร้างพื้นฐาน	- ไม่มีไฟฟ้าเพื่อการเกษตร ทำให้ไม่สะดวก - สะพานข้ามห้วยกุดทิงชำรุด - เส้นทางคมนาคมระหว่างหมู่บ้านไม่สะดวก - ปัญหาความปลอดภัยในชีวิต	- ขยายเขตไฟฟ้าไปยังพื้นที่การเกษตร - ปรับปรุงสะพานข้ามห้วยกุดทิง - ก่อสร้างถนน คสล. - ติดตั้งโคมไฟตามจุด/สี่แยก	อบต.คูคำ
2	ด้านเศรษฐกิจ	- ต้นทุนปัจจัยการผลิตการเกษตรมีราคาสูง - ขาดน้ำทำการเกษตร - ราคาน้ำมันแพง	- จัดทำปุ๋ยชีวภาพใช้เองในชุมชน - ขุดลอกหนองน้ำของหมู่บ้าน - สร้างบิ่มน้ำในชุมชน	กรรมการหมู่บ้าน
3	ด้านสังคม การเมืองการปกครอง	- เยาวชนบางส่วนมีภาวะเสี่ยงต่อการติดยาเสพติด	- ส่งเสริมการเล่นกีฬาต้านยาเสพติด	คณะกรรมการคุ้ม
4	ด้านการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรมและประเพณี	- ประชาชนขาดทักษะในการปลูกผักปลอดสารพิษ - ประชาชนขาดความรู้ทางหลักวิชาการในการปลูกพืช	- ฝึกอบรมให้ความรู้ - ฝึกอบรมให้ความรู้	คณะกรรมการวัด
5	ด้านสาธารณสุข	- ปัญหาไข้เลือดออก - ยุงเยอะ	- อสม.ให้ความรู้แก่ประชาชนในหมู่บ้าน และกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย	อสม.ประจำหมู่บ้าน
6	ด้านสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ	- ถนนในหมู่บ้านไม่สะอาด (มูลวัว-ควายเยอะ) - ดินเสื่อมคุณภาพ	- ประชาชนในหมู่บ้านร่วมมือกันรักษาความสะอาดโดยเริ่มจากสมาชิกในครัวเรือนก่อน - ลดการใช้ปุ๋ยเคมี ใช้ปุ๋ยชีวภาพหรือปุ๋ยหมักแทน	กรรมการหมู่บ้าน
7	ด้านที่ดินทำกิน และที่อยู่อาศัย	- ขาดที่ดินทำสวนผัก		กลุ่มทำนาปรัง

2.3 วิสัยทัศน์หมู่บ้าน

“เป็นหมู่บ้านแกนนำในการพัฒนาเศรษฐกิจ ชุมชนแบบพึ่งตนเอง โดยใช้ขบวนการ ชุมชนเพื่อชุมชนเป็นตัวขับเคลื่อน”

2.4 ยุทธศาสตร์การพัฒนาหมู่บ้าน

พันธกิจ

- 1) สร้างความสามัคคีในชุมชน
- 2) ส่งเสริมการระดมทุนภายในหมู่บ้าน

- 3) จัดสรรพื้นที่ทำการเกษตรเพื่อสร้างรายได้ให้เกิดในชุมชน
- 4) สร้างการเรียนรู้การเกษตรแบบพึ่งตนเอง

เป้าหมาย

- 1) ชุมชนเข้มแข็ง
- 2) ชุมชนมีทุนเป็นของตนเอง
- 3) ราษฎรมีพื้นที่ทำการเกษตรอย่างเพียงพอ
- 4) ชุมชนพึ่งตนเองได้

ยุทธศาสตร์

- 1) การทำให้ชุมชนพึ่งตนเอง
- 2) การทำให้ชุมชนมีแหล่งทุนภายในหมู่บ้าน
- 3) การทำให้ชุมชนมีรายได้จากธุรกิจชุมชน
- 4) การทำให้ชุมชนมีระบบในการจัดการเรียนรู้

อัตลักษณ์ ของหมู่บ้าน

“เป็นหมู่บ้านอาหารปลอดภัยจากสารพิษ”

ตำแหน่งทางยุทธศาสตร์

การพัฒนาอาชีพและแหล่งรายได้ (Market Positioning and Product) “เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์”

