

บทที่ 6

ทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรม

จากผลการวิจัยในขั้นที่ 1 และการวิจัยขั้นที่ 2 ผู้วิจัยและจิตอาสาเก็บข้อมูลได้นำนวัตกรรม การพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตนิยาม เชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน ไปทดลอง ใช้กับกลุ่มครัวเรือนที่สมัครใจเข้าร่วม โครงการ จำนวน 28 ครอบครัว ด้วยวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น รูปแบบ Pre-Experimental โดยมีแบบแผนการวิจัยแบบ One Group Posttest Only Design ทำการ ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างเดียวและนำมาทดสอบหลังพัฒนา และใช้วิธีวิทยาของวิจัยปฏิบัติการแบบมี ส่วนร่วม PAR (Participatory Action Research) เพื่อให้เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการ พัฒนาซึ่งประกอบไปด้วยการวิเคราะห์ปัญหา การวางแผน การปฏิบัติและการประเมินผล ดังต่อไปนี้

6.1 การวิเคราะห์ปัญหา

หลังจากได้นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตนิยาม เชิงพุทธเพื่อลด ภาวะเสี่ยงเบาหวาน แล้ว ผู้วิจัยมีการดำเนินการทดลองใช้นวัตกรรม ดังนี้

6.1.1 การวิเคราะห์ปัญหา

โดยผู้วิจัยจิตอาสาเก็บข้อมูลและสมาชิกครัวเรือนซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัยเพื่อนำความรู้ และกิจกรรมตามหัวข้อในหน่วยความรู้ 2 หน่วยนำมาทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรม มีการดำเนินการดังนี้

6.1.1.1 คัดเลือกครอบครัวที่สมัครใจจากขั้นที่ 2 ของการวิจัย และเป็นสมาชิก ครอบครัวที่มีภาวะเสี่ยงเบาหวาน ได้ครอบครัวที่สมัครใจจำนวน 28 ครอบครัว

6.1.1.2 สํารวจข้อมูลทั่วไปและดำเนินการประเมินภาวะเสี่ยงตามแบบประเมิน แบบคัดกรองเบาหวานด้วยวาจา

6.1.1.3 ผู้วิจัยและจิตอาสาเก็บข้อมูลนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ภาวะ สุขภาพและคุณภาพชีวิตของครอบครัว

9) ข้อมูลทั่วไป รายละเอียดคั้งตารางที่ 6.1

ตารางที่ 6.1

จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ	หมายเหตุ
1. เพศ			
1.1 ชาย	4	14.30	
1.2 หญิง	24	85.70	
2. อายุ			
2.1 ≥ 35 -59 ปี	22	78.57	
2.2 60 -70 ปี	6	21.43	
3. ระดับการศึกษา			
3.1 ไม่ได้เรียน	1	3.60	
3.2 ประถมศึกษา	8	28.60	
3.3 มัธยมศึกษา ปวช./ ปวส./อนุปริญญา	18	64.30	
3.4 ปริญญาตรี	1	3.60	
4. ศาสนาพุทธ	28	100.00	
5.สถานภาพในครอบครัว			
5.1 หัวหน้าครอบครัว	8	28.60	
5.2 คู่สมรส	20	71.40	
6. อาชีพหลักของครอบครัว			
6.1 เกษตรกร	27	96.40	
6.2 รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	1	3.60	
7. อาชีพรองของครอบครัว			
7.1 เกษตรกร	1	3.60	
7.2 รับจ้างทั่วไป	27	96.40	
8. รายได้เทียบกับรายจ่ายต่อเดือนของครอบครัว			
8.1 รายได้กับรายจ่ายพอ ๆ กัน	18	64.30	

(ต่อ)

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ	หมายเหตุ
8.2 รายได้มากกว่ารายจ่ายพอมีเงินเหลือเก็บ	5	17.90	
8.3 รายได้น้อยกว่ารายจ่าย	5	17.90	
9. พื้นที่ถือครองทำการเกษตร			
ไม่มีพื้นที่ทำการเกษตร	2	7.10	
9.1 1-5 ไร่	4	14.30	
9.2 6-10 ไร่	9	32.10	
9.3 11-15 ไร่	4	14.30	
9.4 > 15 ไร่	9	32.10	
10. การจ้างแรงงานทางการเกษตร			
10.1 จ้าง	17	60.70	
10.2 ไม่จ้าง	11	39.3	
11. แหล่งน้ำทางการเกษตร			
11.1 ใช้น้ำธรรมชาติ	4	14.30	
11.2 น้ำบาดาล	6	21.40	
11.3 น้ำฝน	24	85.70	
11.4 สระขุด	17	60.70	
11.5 น้ำประปาหมู่บ้าน	11	39.30	
12. ในการปลูกพืช(ตั้งแต่เริ่มปลูกจนถึงการเก็บเกี่ยวผลผลิต) ท่านใช้ปุ๋ยและสารเคมีทางการเกษตรหรือไม่	9	32.15	
12.1 ใช่	19	67.85	
12.2 ไม่ใช่			
13. ท่านคิดจะเปลี่ยนจากการใช้ปุ๋ยและสารเคมีมาเป็นสารอินทรีย์(น้ำหมัก/ปุ๋ยคอก/สาร พด./การไถกลบตอซัง / ปุ๋ยพืชสดหรือจุลินทรีย์ต่าง ๆ) ท่านจะยินดีหรือไม่	25	89.28	
13.1 เปลี่ยน	0	0	
13.2 ไม่เปลี่ยน	3	10.71	

(ต่อ)

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ	หมายเหตุ
14. ค่าใช้จ่ายทางการเกษตรต่อไร่			
14.1 มากกว่า 3,500 บาทต่อไร่	9	32.15	
14.2 น้อยกว่า 3,500 บาทต่อไร่	19	67.85	
ข้อมูลด้านสุขภาพ			
15. สมาชิกในครอบครัวมีโรคประจำตัวหรือไม่	15	53.57	
15.1 มี	13	46.42	
15.2 ไม่มี	4	14.28	
15.3 เบาหวาน	4	14.28	
15.4 ความดันโลหิตสูง	3	10.71	
15.5 หัวใจและหลอดเลือด			
16. พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของครอบครัว			
กินอาหารไม่ครบ 5 หมู่			
16.1 ใช่	12	42.57	
16.2 ไม่ใช่	16	57.14	
17. การกินอาหารรสชาติจัด(เค็มจัด/หวานจัด/มันจัด)			
17.1 ใช่	8	28.57	
17.2 ไม่ใช่	20	71.42	
18. การสูบบุหรี่			
18.1 ใช่	11	39.28	
18.2 ไม่ใช่	17	60.71	
19. การดื่มสุรา			
19.1 ใช่	12	42.57	
19.2 ไม่ใช่	16	57.14	
20. กินผักน้อยกว่า ครึ่งกิโลกรัมต่อวัน			
20.1 ใช่	6	21.42	
20.1 ไม่ใช่	22	78.57	

จากตารางที่ 6.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงมากที่สุด ร้อยละ 85.70 เพศชาย ร้อยละ 14.30 ช่วงอายุมีจำนวนมากที่สุดคือ ช่วง ≥ 35 -59 ปี ร้อยละ 78.57 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 60 -70 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.43 ระดับการศึกษา จำนวนพบมากที่สุด คือ มัธยมศึกษา / ปวส. / ปวช. / อนุปริญญา ร้อยละ 64.30 รองลงมา คือ ประถมศึกษา ร้อยละ 30.30 กลุ่มพบน้อยที่สุด คือ ไม่ได้เรียนและระดับปริญญาตรี ร้อยละ 3.60 ทั้ง 2 กลุ่ม นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 อาชีพหลัก คือทำการเกษตร ร้อยละ 96.40 มีรับราชการ 1 คน อาชีพรอง มากที่สุดคือ รับจ้าง ร้อยละ 96.40 รองลงมาคือทำการเกษตร ร้อยละ 3.60 สถานภาพในครัวเรือน พบจำนวนมากที่สุด คือ คู่สมรส ร้อยละ 71.40 หัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 28.60 รายได้เทียบกับรายจ่ายต่อเดือน พบมากที่สุด คือ รายได้กับรายจ่ายพอ ๆ กัน ร้อยละ 64.30 รองลงมาคือ รายได้มากกว่ารายจ่ายพอมีเงินเหลือเก็บ และ รายได้น้อยกว่ารายจ่าย คิดเป็นร้อยละ 17.90 พื้นที่ถือครองทำการเกษตร พบมากที่สุดคือ 6-10 ไร่และ > 15 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 32.10 น้อยที่สุดคือไม่มีพื้นที่ทางการเกษตร คิดเป็นร้อยละ 7.10 มีการจ้างแรงงานทางการเกษตร คิดเป็นร้อยละ 60.70 และไม่ได้จ้างแรงงานทางการเกษตร คิดเป็นร้อยละ 39.3 แหล่งน้ำทางการเกษตร ใช้น้ำฝนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.70 รองลงมาคือสระขุดคิดเป็นร้อยละ 60.70 น้อยที่สุดคือการใช้แหล่งน้ำธรรมชาติคิดเป็นร้อยละ 14.30

เมื่อพิจารณาลักษณะกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในครอบครัวส่วนใหญ่คือแม่บ้าน และอยู่ในช่วงวัยทำงานที่ต้องเป็นแรงงานหลักร่วมกับหัวหน้าครอบครัวในการทำการเกษตร ถึงแม้จะมีการพัฒนาร่วมกันมาตั้งแต่ขั้นที่ 1 และ 2 ของการวิจัยยังมีการใส่ปุ๋ยและสารเคมีในแปลงเกษตร เนื่องจากยังไม่สามารถจะทำให้หัวหน้าครอบครัวเปลี่ยนมาทำเกษตรอินทรีย์ได้ นอกจากนั้นยังมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ กินหวานจัด เค็มจัด มันจัด ดื่มสุราและสูบบุหรี่ และยังกินผักน้อยซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเป็นโรคเบาหวานจากบทบาทของการเป็นผู้ประกอบอาหารเพื่อดูแลกลุ่มอื่น ๆ ในครอบครัวจึงควรได้รับความรู้และมีการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งเพียงพอก่อนเพื่อกลับไปจัดการครอบครัวในการทำเกษตรอินทรีย์ และดูแลการบริโภคอาหารเพื่อลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวานซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพของครอบครัว

2) ข้อมูลด้านสุขภาพ

2.1) ข้อบ่งชี้การเสี่ยง ผู้มีภาวะเสี่ยงเบาหวานในครอบครัวจำนวน 28 คน มีภาวะเสี่ยงมากที่สุดคือ รอบเอวในหญิง ≥ 80 เซนติเมตรในชาย ≥ 90 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 50.00 เคยมีประวัติผลการตรวจน้ำตาลในเลือดสูงหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง เท่ากับ 100 -125 มก.% ร้อยละ 46.42 ค่าความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท ร้อยละ 42.85 ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า หรือเท่ากับ 25.0 กก. / ม² ร้อยละ 39.28 และ ภาวะเสี่ยงที่มีน้อยที่สุดคือ มีประวัติพี่น้อง

สายตรงเป็นเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ดังตารางที่ 6.2

ตารางที่ 6.2

ประวัติด้านสุขภาพและร้อยละข้อบ่งชี้ภาวะเสี่ยง ของผู้มีภาวะเสี่ยงในครอบครัว

ด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
2. มีประวัติพ่อ แม่ พี่ หรือ น้อง คนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน	7	25.00
3. รอบเอวในชาย ≥ 90 ซม. หญิง ≥ 80 ซม.	14	50.00
4. ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า หรือเท่ากับ 25.0 กก. / ม ²	11	39.28
5. คั้นโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท	12	42.85
6. ประวัติเคยตรวจพบว่าเป็น IGT หรือ IFG	13	46.42
7. ประวัติ TG ≥ 250 มก.% และหรือ เอชดีแอล 35 มก.%	0	0.00
8. ประวัติ GDM หรือมีบุตรน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 4 กิโลกรัม	0	0.00

จากตารางที่ 6.2 กลุ่มเสี่ยงเบาหวานในครอบครัว มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานหลายข้อบ่งชี้ เช่น ภาวะอ้วนลงพุง อ้วน ภาวะก่อนเบาหวาน ร่วมกับภาวะความดันโลหิตสูง นอกจากนี้พื้นฐานของร่างกายยังมีกรรมพันธุ์เป็นเบาหวาน

2.2) ภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงในครอบครัวรายบุคคล ก่อนการทดลองใช้นวัตกรรม มีภาวะสุขภาพ รอบเอวเกินในผู้หญิง จำนวน 13 คนภาวะก่อนเบาหวาน 13 คิดเป็นร้อยละ 46.42 ความดันโลหิตสูง 12 คนคิดเป็นร้อยละ 42.85 คนอ้วน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 39.28 เหวเกินในผู้ชาย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.57 ดังตารางที่ 6.2

ตารางที่ 6.3

ภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงในครอบครัวรายบุคคลก่อนทดลองใช้นวัตกรรม

ชื่อ	น้ำหนัก (Kg)	BMI (Kg/m ²)	รอบเอว (ซม.)	FBS (มก.%)	BP (mmHg)
ค 01	85	30.57	92	88	157/106
ค 02	63	25.61	84	210	137/93
ค 03	51	24.28	74	87	149/89
ค 04	73	34.76	93	159	100/60

(ต่อ)

ตารางที่ 6.3 (ต่อ)

ชื่อ	น้ำหนัก (Kg)	BMI (Kg/m ²)	รอบเอว (ซม.)	FBS (มก.%)	BP (mmHg)
ค 05	48	20.77	78	87	140/90
ค 06	43	16.76	73	103	106/60
ค 07	38	19.69	70	116	100/60
ค 08	52	21.66	83	85	100/70
ค 09	53	22.08	85	81	134/78
ค 10	83	30.2	100	74	140/80
ค 11	47	18.87	70	87	140/70
ค 12	44	18.10	72	80	140/80
ค 13	51	19.92	75	95	166/72
ค 14	56	24.80	85	106	138/60
ค 15	55	25.11	84	124	128/82
ค 16	45	18.94	79	116	120/70
ค 17	82	37.44	107	111	122/90
ค 18	67	24.28	85	80	140/92
ค 19	62	25.83	90	90	120/80
ค 20	63	28.00	79	100	120/80
ค 21	65	28.89	89	150	110/70
ค 22	55	24.44	76	84	140/93
ค 23	37	17.12	64	126	124/68
ค 24	52	20.63	84	97	162/90
ค 25	63	28.00	89	94	148/106
ค 26	55	26.19	76	98	110/80
ค 27	64	22.69	72	102	106/62
ค 28	43	19.11	69	102	110/70

จากตารางที่ 6.3 กลุ่มเสี่ยงในครอบครัวมากกว่าครึ่งหนึ่งมีภาวะเสี่ยงหลายข้อบ่งชี้ เช่น ภาวะอ้วน เหวเกินและดัชนีมวลกายเกิน ยังมีภาวะก่อนเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และ พื้นฐานครอบครัวมีกรรมพันธุ์เป็นเบาหวาน นั่นหมายถึงมีแนวโน้มจะกลายเป็นเบาหวานสูง วนใหญ่เป็นแม่บ้านผู้ทำอาหารของครอบครัว

6.2 วางแผนแบบมีส่วนร่วม

เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

6.2.1 การสร้างเครื่องมือ มีการดำเนินการดังนี้

6.2.1.1 เชิงปริมาณ เพื่อวัดความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและความ

พึงพอใจ โดย ทบทวนวรรณกรรมและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับชุดความรู้และกิจกรรม ร่างแบบสอบถาม ให้ครอบคลุมกรอบแนวคิด ทฤษฎีในการวิจัย นำเสนอร่างแบบสอบถามต่อ อาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบแก้ไข เสนอแนะ ปรับปรุง และ นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วในข้อ 3 เสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านเป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องเที่ยงตรงระหว่างวัตถุประสงค์ วิจัยกับเครื่องมือที่เก็บรวบรวมข้อมูล มีการพิจารณาด้านเนื้อหา ความหมาย การใช้ภาษาและ ตรวจสอบความครอบคลุมตามโครงสร้างเนื้อหา ความสอดคล้องของข้อคำถามกับขอบเขต ความรู้ที่กำหนดเป็นเป้าหมายว่าข้อความที่เกี่ยวกับการวิจัยครอบคลุมเนื้อหาเชิงทฤษฎีที่ได้ วิเคราะห์และกำหนดให้เป็นคำนิยามศัพท์หรือไม่และตรวจสอบการใช้ถ้อยคำและภาษามีความ เหมาะสมและสื่อความหมายที่ตรงกับสิ่งที่อยากสอบถามหรือไม่ โดยใช้เกณฑ์ค่า IOC รายข้อ มากกว่า 0.5 ขึ้นไป (พงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543, น.117) และค่ารวมของทั้งฉบับกำหนดค่าความ สอดคล้องมากกว่า 0.80 (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2548, น. 235) นำข้อคำถามที่มีค่า IOC รายข้อ มากกว่า 0.5 ขึ้นไปนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับประชาชนที่มีลักษณะคล้ายกัน จำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ตามสูตรของ ครอนบราช (Cronbach) ผลการทดลองใช้ได้ความเชื่อมั่นของ แบบสอบถาม ด้านความรู้ คือ .783 ด้านเจตคติคือ .889 ความพึงพอใจ คือ .906 ความเชื่อมั่น โดยรวมของแบบสอบถามคือ .891 เป็นระดับที่ยอมรับได้ เพื่อนำมาประเมินกลุ่มเป้าหมายผู้ร่วม วิจัย

6.2.1.2 ด้านการปฏิบัติ ใช้แบบสอบถามเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยร่างแนวคำถาม ครอบคลุมกรอบแนวคิด ทฤษฎี และนำไปผ่านอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญเหมือนเครื่องมือ เชิงปริมาณ โดยประเมินพฤติกรรมการณ์ของกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในครอบครัวแบบมีส่วนร่วม

ให้มีการแลกเปลี่ยนในวงสนทนาโดยประเมิน 4 ด้าน คือ ด้านปริมาณ ประเภท การปรุงและการปรับเปลี่ยนตนเองนอกจากนั้นยังวัดพฤติกรรมออกกำลังกายและการจัดการความเครียดด้วย แล้วจึงนำมาตรวจนับพฤติกรรมเป็นร้อยละ

6.2.2 จัดเวที คืบ ข้อมูลจากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลสุขภาพของครอบครัว และภาวะสุขภาพแก่กลุ่มเป้าหมายผู้ร่วมวิจัยและจิตอาสาเก็บข้อมูลเพื่อร่วมกันวางแผนการอบรมแบบมีส่วนร่วมและบูรณาการไปกับห้วงเวลาในการทำอาชีพเกษตรกรรมผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายผู้ร่วมวิจัยมีการแบ่งหน้าที่และกำหนดบทบาทในการอบรมดังนี้

6.2.2.1 ด้านวิทยากรหรือกระบวนการดังนี้

1) กระบวนการคือผู้วิจัยมีหน้าที่สร้างบรรยากาศและความผ่อนคลาย มีสติให้กับกลุ่มครัวเรือน โดยให้เดินไปตามสภาวะผู้ร่วมเรียนรู้และนำชุดความรู้ลงสู่เป้าหมายตามตารางการอบรม

2) ผู้ช่วยกระบวนการคือสมาชิกครัวเรือนที่มีภาวะผู้นำทำหน้าที่ช่วยกระบวนการในการสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มใหญ่และเป็นผู้กระตุ้นกลุ่มย่อยให้เกิดการแลกเปลี่ยนและจัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ วัสดุคืบต่าง ๆ ในการเรียนรู้ร่วมกับกระบวนการได้แก่สมาชิกครัวเรือนมีจำนวน 5 คน รายชื่ออยู่ในภาคผนวก ก.

3) วิทยากรประกอบด้วย

3.1) นายวิชัย ทวีพันธ์ ปราชญ์ชุมชนด้านเกษตรอินทรีย์บรรยายและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในหน่วยที่ 1 หัวข้อที่ 4 เกษตรอินทรีย์และเกษตรยั่งยืน และหัวข้อที่ 7 การปฏิบัติเกี่ยวกับการคัดพันธุ์ปนและการวางแผนทำนา

3.2) พระอาจารย์ชัยเวช ภูแล่นกี ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตบรรยายหน่วยที่ 1 หัวข้อที่ 1 เรื่องจิตตนิยามและองค์ประกอบของนิยาม 5

3.3) เกษตรอำเภอมืองสว่าง และเกษตรตำบลหนองหิน เป็นวิทยากรเชิงปฏิบัติการหน่วยที่ 5 เรื่องการเรียนรู้แมลงและการทำสารสกัดไล่แมลง

3.4) สมาชิกครัวเรือนที่ทำหน้าที่ในการเป็นผู้ช่วยกระบวนการ และทำหน้าที่สาธิตกิจกรรมตามหัวข้อความรู้ทั้ง 2 จำนวน 5 คนรายชื่ออยู่ในภาคผนวก ก.

6.2.2.2 ด้านสถานที่ มีหน้าที่ในการจัดเตรียมสถานที่ในการจัดอบรม เช่น เสื้อหมอน แก้ว การทำความสะอาดสถานที่ รายชื่ออยู่ในภาคผนวก ก

1) ด้านอาหารและเครื่องดื่มมีการแบ่งกลุ่มเพื่อจัดเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารตามธาตุเจ้าเรือน โดยอยู่ในหมู่บ้านหรือโซนของหมู่บ้านในตำบลหนองหิน

ที่อยู่ใกล้เคียงกัน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

- 1.1) ชาติฟู ได้แก่ นางนิมนวน ชุมจันทร์ นางน้อย จำปา คำนางสุพรรณ พวงพันธุ์ นางปัดชา ศรีรัตนพันธุ์ และนางปราณี สนิทพจน์
 - 1.2) ชาติดิน นางบุญตา วิชัย นางคำ สีไสดา นางดอกไม้งามดั่งนาก นางเต็มจิต ไชยรัตน์ นางจันทร์ สุโพธิ์ นางขนิษฐา ทัดเทียมหัด และนางบัวลา สอนคุณ
 - 1.3) ชาติน้ำ ได้แก่ นางถาวร สุดชา นางประภาพร ศรีตะวัน นายจันทิอาสากิจ นางสาวาญ หลอดทอง นายเกษฐา ด้วงคำจันทร์ นางตัน ทวินันท์
 - 1.4) ชาติลม ได้แก่ นางมัทนา หัดดี นางบุญจันทร์ วงศ์จำปานางจันทร์ดี รุติงติ นางน้อย ผักฝื่อ นางดวงพร ไชยรัตน์ นางทองสา ผลาผล
- 2) การติดตามให้กำลังใจการปรับพฤติกรรมที่บ้าน แบ่งเช่นเดียวกับด้านอาหารและเครื่องดื่ม

6.2.3 นำตารางการอบรมมากำหนดวันที่อบรม สถานที่ และวิทยากร โดยยึดหยุ่นตามห้วงเวลาของการทำการเกษตรและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ปรับตารางการอบรมให้เหมาะสมเพื่อให้การเรียนรู้ให้กลมกลืนไปกับวิถีชีวิตของครัวเรือน รายละเอียดดังตารางที่ 6.4

ตารางที่ 6.4

แผนการอบรมตามหลักสูตรนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรกรอินทรีย์ด้วยกระบวนการ จิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน

	หัวข้อที่/ ระยะเวลา	ความรู้ การปฏิบัติและ วัตถุประสงค์	กระบวนการ/วิทยากร	สถานที่	สื่ออุปกรณ์และ การประเมิน
1. พฤติกรรม การผลิต เกษตร อินทรีย์	ครั้งที่ 1 วันที่ 7 มกราคม 2559 ระยะเวลารวม ปฏิบัติ 6 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับจิตต นิยามเชิงพุทธและ การปฏิบัติ กิจกรรมคือทักษะ การฟังอย่างลึกซึ้ง วัตถุประสงค์: 1. เพื่อวิเคราะห์ ตนเอง 2. เพื่อฝึกทักษะการ ฟังอย่างลึกซึ้ง	วิทยากร: พระอาจารย์ ชัยเวช ภูแล่นกั กระบวนการ: ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนการ: - นางนิมนวน ชุมจันทร์ - นางมัทนา หัดดี - นางขนิษฐา ทัดเทียมหัด	รพสต. หนองหิน	- วิดีทัศน์ หอมแผ่นดิน - เนื้อหานิยาม - เรื่องเล่าคุณยาย ชาวโม้ง - เนื้อหาทฤษฎี ตัวชู และสุนทรีย สนทนา - ลูกแก้ว

(ต่อ)

ตารางที่ 6.4 (ต่อ)

หน่วยที่	หัวข้อที่/ ระยะเวลา	ความรู้ การปฏิบัติและ วัตถุประสงค์	กระบวนการ/วิทยากร	สถานที่	สื่ออุปกรณ์และ การประเมิน
	2. ครั้งที่ 2 วันที่ 15 มกราคม 2559 ระยะเวลารวม ปฏิบัติ 6 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับ ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง และความรู้ เกี่ยวกับครอบครัว และการปฏิบัติ กิจกรรมคือ การ มอบเมล็ดพันธุ์พืช พระราชทาน วัตถุประสงค์: เพื่อนำแนวคิด ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง ไปวิเคราะห์ตนเอง และครัวเรือนเพื่อ ระบุแนวทางและ เป้าหมายของ ครอบครัวและลง มือปฏิบัติตามแนว ทางการดำเนิน ชีวิตของครอบครัว ใหม่	1. ความรู้เกี่ยวกับปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง วิทยากร: ปราชญ์ วิชัย ทิวินันท์ กระบวนการ : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนการ : นางนันทนา ชุมจันทร์ นางมัทนา หัดทีนาง ขนิษฐา หัดเทียมหัด 2. การมอบเมล็ดพันธุ์พืช พระราชทานวิทยากร: รองผู้ว่าราชการจังหวัด ร้อยเอ็ด นายอำเภอเมือง สรวง นายประเสริฐ จุลทะวิเทศ และภาค ครัวเรือนจำนวน 44 ครอบครัว กระบวนการ : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนการ : นางนันทนา ชุมจันทร์ นางมัทนา หัดที	- ศูนย์ ปราชญ์ ชุมชน - รพสต. หนองหิน	- วัตถุประสงค์ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง - เครื่องฉาย Power point - เนื้อหาหลักการแนวคิด ของเศรษฐกิจพอเพียง - วัตถุประสงค์ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง
	3. ครั้งที่ 3 วันที่ 28 มกราคม 2559 ระยะเวลารวม ปฏิบัติ 6 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับ ภาวะโลกร้อนและ ภูมิปัญญาค่า ทำนาย ฝนและการปฏิบัติ กิจกรรมการพัฒนา จิตด้วยการทำ สมาธิเพื่อสะสม พลังจิต	วิทยากร : ปราชญ์วิชัย ทิวินันท์ ปราชญ์บ้านเมือง คลอง 6 คน กระบวนการ : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนการ : - นางนันทนา ชุมจันทร์ - นางมัทนา หัดที	ศาลาวัด บ้าน เมืองคอง อำเภอ อาจสามารถ - รพสต. หนองหิน	- ภาพความสมดุลของ ระบบนิเวศในแปลงนา - ฟลิปชาร์ต - เนื้อหาภาวะโลกร้อน การทำนายฝนรูปแบบ ต่าง ๆ ที่เป็นภูมิปัญญา ท้องถิ่น

(ต่อ)

ตารางที่ 6.4 (ต่อ)

หน่วยที่	หัวข้อที่/ ระยะเวลา	ความรู้ การปฏิบัติและ วัตถุประสงค์	กระบวนกร/วิทยากร	สถานที่	สื่ออุปกรณ์และ การประเมิน
4. ครั้งที่ 4 วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2559 ระยะเวลารวม การปฏิบัติ 5 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับ เกษตรอินทรีย์และ เกษตรยั่งยืน และการปฏิบัติ กิจกรรมการทำน้ำ หมักจุลินทรีย์และ การทำจุลินทรีย์จาว ปลวก	- นางชนิษฐา ทัดเทียมหัด - นางประภาพร ศรีตะวัน วิทยากร: ปราชญ์วิชัย ทวินันท์ กระบวนกร: ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนกร: - นางนันทนา ชุมจันทร์ - นางมัทนา หัดที่ ปลวก	ศสมช. บ้านคดเค้ง หมู่ที่ 7	- ปากกามีจิก - ปฏิทินที่ สามารถดูข้างขึ้น ข้างแรมได้ - ดินใช้สารเคมี และไม่ใช้ สารเคมี	
5. ครั้งที่ 5 วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559 ระยะเวลา รวมการปฏิบัติ 4 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับ เกษตรเพื่อสุขภาพ และการปฏิบัติการทำ สารสกัดไล่แมลง	วิทยากร : ปราชญ์วิชัย ทวินันท์ กระบวนกร : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนกร : - นางนันทนา ชุมจันทร์ - นางมัทนา หัดที่	บ้านนางนันทนา วน ชุมจันทร์	- เนื้อหาแนวคิด หลักการของทุน นิยม ฤทธิ์ทางยา และสาร สัมพันธภาพใน พืชผักและชนิด และอันตราย ของสารเคมีต่อ สุขภาพมนุษย์ -ฟิลิปชาร์ท -สี่เทียน -พริก กระเทียม หอม -ขวดพลาสติก -ครก สาก -น้ำเปล่า	

(ต่อ)

ตารางที่ 6.4 (ต่อ)

หัวข้อที่/ ระยะเวลา	ความรู้ การปฏิบัติและ วัตถุประสงค์	กระบวนกร/วิทยากร	สถานที่	สื่ออุปกรณ์และ การประเมิน
6. ครั้งที่ 6,7,8 วันที่ 22 กุมภาพันธ์ /29 มีนาคมและ 4 เมษายน 2559 ระยะเวลารวม การ ปฏิบัติ 8 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับพหุ บทของการภาวนา และการปฏิบัติ ภาวนาค่าน	วิทยากร: - นางนิธิตมา มงคลชู โกษนากร - นางนิสาร์ตน์ ทัทธานี แพทย์แผนไทยประยุกต์ - ดร.ดวงเดือน ศรีมาดี พยาบาลวิชาชีพชำนาญ การพิเศษ - นางปิยะนุช บุญวิเศษ พยาบาลวิชาชีพ - นางทิพย์วัลย์ ศรีทศ พยาบาลวิชาชีพ - นางเพ็ญศรี สุธา ผอ.รพ.สต.หนองหิน วิทยากร:ปราชญ์วิชัย ทวิรัตน์ กระบวนกร : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนกร : - นางนันทนา ชุมจันทร์ - นางมัทนา หัดดี	รพสต. หนอง หิน	เนื้อหาพหุบท ของการภาวนา -ตัวแบบที่กล่าว อ้างถึงเช่น ดร. อาจอง ชุมสาย หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ไทเกอร์วูด - ชุดอุปกรณ์ใน การประกอบ อาหาร - วัตถุประสงค์ในการ ประกอบอาหาร - คู่มือ โภชนาการกลุ่ม เสี่ยงเบาหวาน - เนื้อหาอาหาร ตามธาตุเจ้าเรือน - ความหมาย และหลักการ ของกฎแรง ดึงดูดของจิต - เนื้อหาอิริยาบถ และคำบริกรรม ในการทำสมาธิ - เนื้อหา ประโยชน์ของ การทำสมาธิ - กระดาษ A 4 - ปากกา - เครื่องคิดเลข

(ต่อ)

ตารางที่ 6.4 (ต่อ)

หัวข้อที่/ ระยะเวลา	ความรู้ การปฏิบัติและ วัตถุประสงค์	กระบวนกร/วิทยากร	สถานที่	สื่ออุปกรณ์และ การประเมิน
8. ครั้งที่ 10, 11, 12, 13วันที่ 3 พฤษภาคม 12 พฤษภาคม 21 มิถุนายน 28 กรกฎาคม และ 2 สิงหาคม 2559 ระยะเวลารวม การปฏิบัติ 14 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับ การ ปรับปรุงดินเป็นยา (จวนดิน)และ การปฏิบัติ กิจกรรม การขยายจุลินทรีย์ไตร โคเดอมา กิจกรรม การขยายจุลินทรีย์ สังเคราะห์แสง กิจกรรมการทำ ฮอร์โมนไชนมสด กิจกรรมการเรียนรู้ ระบบนิเวศในแปลง นา กิจกรรมการลง แขกค่านา	วิทยากร : นางนันทวรรณ ชุมจันทร์ นายเกษฐา ทองคำด้วง กระบวนกร : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนกร : - นางนันทวรรณ ชุมจันทร์ - นางดอกไม้งามคังนาค - นางขนิษฐา ทัศนเทียมหัด	-สถานีเรียนรู้ กลางของกลุ่ม เลขที่ 197 บ้าน ป่ายาง หมู่ที่ 2 ตำบลหนองคือ	- ความหมาย และหลักการ ของจวนดิน - หลักการของ การปรับปรุงดิน ให้ยั่งยืน - ความหมาย ของระบบนิเวศ - ความหมาย และชนิดของปุ๋ย พืชสดสภาพความ สมดุลของระบบ นิเวศในแปลงนา เช่น น้ำสีฟ้า ภาพอิวมัส - คลิปชาร์ด -เนื้อหาจวนดิน สมดุลดินและน้ำ ระบบนิเวศ ปุ๋ย พืชสด - สีเทียน - ดินใช้ปุ๋ยเคมี และ ไม่ใช้ปุ๋ยเคมี - เมล็ดถั่วพริ้ว ปอเทือง

(ต่อ)

ตารางที่ 6.4 (ต่อ)

หัวข้อที่/ ระยะเวลา	ความรู้ การปฏิบัติและ วัตถุประสงค์	กระบวนกร/วิทยากร	สถานที่	สื่ออุปกรณ์และ การประเมิน
9. ครั้งที่ 14 วันที่ 15 สิงหาคม 2559 รวมระยะเวลา การปฏิบัติ 5 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับการ สร้างเสริมสุขภาพ ครัวเรือน และการ ปฏิบัติถูกไม่หล่น ไกลคัน(การซึม หวาน)	กระบวนกร : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนกร : - นางนันทนา ชุมจันทร์ - นางมีทนา หัตถ์ - นางขนิษฐา ทัศนเทียมหัตถ์ - นางคอกไม้ งามคังนาก - นางบุญตา วิชัย	รพ.สต.หนอง หิน	- แนวคิด หลักการของการ สร้างเสริม สุขภาพ - ปัจจัยพื้นฐาน ของการมี สุขภาพดี - การสร้างพลัง อำนาจ - เนื้อหาอาหาร และพลังงานใน อาหาร - เหยื่ออกษา รางวัล 4 เหยื่ออก - ฟ้าปิดตา 1 ผืน
10. ครั้งที่ 15 วันที่ 24 สิงหาคม 2559 ปฏิบัติ 6 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับ โรคเบาหวานและ ภาวะเสี่ยงเบาหวาน และการปฏิบัติชีวิตที่ ต้องเลือก	กระบวนกร : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนกร : - นางนันทนา ชุมจันทร์ - นางมีทนา หัตถ์ - นางขนิษฐา ทัศนเทียมหัตถ์ - นางคอกไม้ งามคังนาก - นางบุญตา วิชัย	สถานีเรียนรู้ กลางของกลุ่ม เลขที่ 197 บ้าน ป่ายาง หมู่ที่ 2 ตำบลหนองผือ	- ความรู้เกี่ยวกับ โรคเบาหวาน - ภาวะเสี่ยง เบาหวาน - เนื้อหาคลื่น สมอง 4 คลื่น และแบบแผน ชีวิต 2 แบบ - เพลงบรรเลง
11. ครั้งที่ 16 วันที่ 1 กันยายน 2559 รวมระยะเวลา การปฏิบัติ 5 ชั่วโมง	อาหารลดเสี่ยง เบาหวานและการ ปฏิบัติเกมสัตว์สี่ทิศ	กระบวนกร : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนกร: - นางนันทนา ชุมจันทร์ - นางมีทนา หัตถ์ - นางขนิษฐา ทัศนเทียมหัตถ์ - นางคอกไม้ งามคังนาก - นางบุญตา วิชัย	สถานีเรียนรู้ กลางของกลุ่ม เลขที่ 197 บ้าน ป่ายาง หมู่ที่ 2 ตำบลหนองผือ	- แนวคิด หลักการของ โภชนาการ อาหารบำบัดโรค - อาหารหลัก 5 หมู่ และ โภชน บัญญัติ 9 ประการ

(ต่อ)

ตารางที่ 6.4 (ต่อ)

หัวข้อที่/ ระยะเวลา	ความรู้ การปฏิบัติและ วัตถุประสงค์	กระบวนการ/ วิทยากร	สถานที่	สื่ออุปกรณ์และ การประเมิน
2. พฤติ กรรม การบริโภคน อาหารลดเสี งเบ หวาน	12. ครั้งที่ 17, 18, 19 และ 20 วันที่ 9, 26, 27 , 28 กันยายน 2559 ระยะเวลารวม ปฏิบัติ 17 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับ อาหารแลกเปลี่ยน และการนับ คาร์โบไฮเดรตและ การปฏิบัติ กิจกรรมรูปริมาณ การกินของตนเอง กิจกรรมสำหรับ อาหารลดเสี งเบหวาน กิจกรรม บันทึกการกินอาหาร ประจำวัน กิจกรรม ติดตามเยี่ยมบ้าน (จำนวน 3 ครั้ง)	กระบวนการ : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนการ : - นางนันทนา ชุมจันทร์ - นางนันทนา หัดดี - นางชนิษฐา ทัดเทียมหัด - นางคอกไม้ งามดั่ง นาก - นางบุญตา วิชัย	- รพสต. หนองหิน - คลัวเรือน - เครื่องฉาย Power point - ฟลิปชาร์ท - เอกสารประกอบ - ภาพสไลด์ กระจก หนู หมิ อินทรีย์ - เนื้อหาสไลด์วิทัศน์ แนวคิด หลักการของ อาหารแลกเปลี่ยน -แนวคิด หลักการ ของ การนับคาร์โบไฮเดรต ในอาหาร -คู่มือโภชนาการกลุ่ม เสี่ยงเบาหวาน -เครื่องฉาย Power point -ฟลิปชาร์ท -เอกสารประกอบ - อาหารแลกเปลี่ยน 6 หมวดที่ผู้เข้ารับการ อบรม จัดเอง 4 หมวด คือ หมวดข้าวแป้ง หมวดผัก ก.และผัก ข. หมวดผลไม้ และหมวด นม ส่วนหมวด ไขมัน และหมวดโปรตีน กระบวนการและผู้ช่วย กระบวนการจัดเอง -เชียงใหม่ จำนวน 4 ชุด งานเล็กจำนวน 20 ใบ

(ต่อ)

ตารางที่ 6.4 (ต่อ)

หัวข้อที่/ ระยะเวลา	ความรู้ การปฏิบัติและ วัตถุประสงค์	กระบวนกร/วิทยากร	สถานที่	สื่ออุปกรณ์และ การประเมิน
13. ครั้งที่ 21 ,22,23,24 และ 25 วันที่ 1 และ4 ตุลาคม 10,15 20 พฤศจิกายน 2559 ระยะเวลารวม ปฏิบัติ 19 ชั่วโมง	ความรู้เกี่ยวกับ ความรู้อันประเสริฐ และการปฏิบัติการ แปรรูปข้าวเป็นยา (ข้าวซ้อมมือตำด้วย ครกมอญ) กิจกรรม การปลูกมะนาว อินทรีย์กิจกรรมการ ลงแขก เกี่ยวข้าว และกิจกรรมคนกิน พบคนเกี่ยว	กระบวนกร : ผู้วิจัย ผู้ช่วยกระบวนกร : - นางนันทนา ชุมจันทร์ - นางมัทนา หัดดี - นางขนิษฐา ทัดเทียมหัด - นางดอกไม้งามดั่งนาก - นางบุญดา วิชัย	- สวนมะนาว นันทนา ชุมจันทร์ -สถานีเรียนรู้ กลางของกลุ่ม เลขที่ 197 บ้าน ป่ายาง หมู่ที่ 2 ตำบลหนองสี - บ้านดงเค็ง หมู่ที่ 7	- เครื่องชั่งตวงวัด ที่มีในครัวเช่น ช้อนแกง ช้อนชา ทัพพี ถ้วยน้อย อย่างละ 4 ชุด-เครื่องชั่ง น้ำหนักขนาด 1 กิโลกรัม - ความหมายและ หลักการของการ เข้าถึงจุดพลัง อำนาจ - การประเมินจุด พลังอำนาจ - หลักการและ ความหมายของ ญาณ(ความรู้อัน ประเสริฐ) - ข้าวตำครกมอญ 3 ระยะ - แผนภาพจุดพลัง อำนาจจุดก่อเกิด ความรู้อัน ประเสริฐ - เตรียมอุปกรณ์ ในการจัด นิทรรศการ ประกอบด้วย - วัสดุในการการ วางอาหารหมวด เช่น โบรมี หรือ กระดาษ

2. พุติ
กรรม
การบริโภค
อาหารลดเสี่ยง
เบา
หวาน

(ต่อ)

ตารางที่ 6.4 (ต่อ)

หัวข้อที่/ ระยะเวลา	ความรู้ การปฏิบัติและ วัตถุประสงค์	กระบวนการ/วิทยากร	สถานที่	สื่ออุปกรณ์และ การประเมิน
2. พฤติ กรรม การบริโภค อาหารลดเสี่ยง เบา หวาน				<ul style="list-style-type: none"> - งานเล็กในการจัดอาหารเป็นส่วน จำนวน 20 ใบ - แผ่นพลาสติกใส - จุลินทรีย์สูตรของชุมชน - ดินก่อนและหลังการเลิกใช้สารเคมี - ดินตาก - พันธุ์ข้าวที่เก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ - ผลิตภัณฑ์ของกลุ่มคือ ข้าวตำแบริ่นชุมชนจิตตนิยาม หมู่อินทรีย์ แบริ่นเสาวรสไว้ที่โซ็บและชวานา - พืชผักในครัวเรือน - อาหารพื้นบ้าน - แผลงนา - เคียว - หมวก - ชุดนิทรรศการ - สมาชิกภาคครัวเรือน - ลอมข้าว - ลานตากข้าว - ไม้คั้นหลาว - มัดข้าว

(ต่อ)

ตารางที่ 6.4 (ต่อ)

หัวข้อ/ ระยะเวลา	ความรู้ การปฏิบัติและ วัตถุประสงค์	กระบวนการ/วิทยากร	สถานที่	สื่ออุปกรณ์และ การประเมิน
2. พฤติ กรรม การบริโภคอาหาร ลดเสี่ยงเบา หวาน				- ตามแหล่งและชุด อุปกรณ์ในการทำ พิธีกรรมอื่นขวัญ ข้าว - ชุดอุปกรณ์ในการ ทำพิธีกรรมการย้าย พระแม่ธรณี

6.3 การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัย จัดอาสาวิเคราะห้ข้อมูลและกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในครอบครัว ได้ปฏิบัติตามแผน โดยดำเนินการทดลองนำชุดความรู้ 2 หน่วย 13 หัวข้อ นำไปจัดการเรียนรู้ตามลำดับหัวข้อตามที่ได้วางแผนไว้ มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ตามความถนัดและจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 25 ครั้ง หน่วยที่ 1 พฤติกรรมการผลิตเกษตรอินทรีย์ 8 หัวข้อ ระยะเวลา 52 ชั่วโมง หน่วยที่ 2 พฤติกรรม การบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน 5 หัวข้อ จำนวน 7 ครั้ง ระยะเวลา 52 ชั่วโมง รวม 104 ชั่วโมง รายละเอียดกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้อยู่ในคู่มือวิทยากร มีการดำเนินงาน โดยเริ่มกิจกรรม ครั้งที่ 1 วันที่ 7 มกราคม 2559 และครั้งสุดท้ายวันที่ 20 พฤศจิกายน 2559 โดยมีการปรับ กระบวนการให้สั้นไปสลับไปกับผู้เรียนและชุดความรู้ที่เกิดขึ้นจากการเรียนดังนี้

ครั้งที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับจิตตนิยามเชิงพุทธและการปฏิบัติกิจกรรม

คือ ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งมีการประสานงานวิทยากรด้านจิตไว้ก่อนล่วงหน้า และสามารถทำได้ตามแผน ในวันจัดอบรมหัวข้อจิตตนิยามเชิงพุทธ กิจกรรมการพัฒนาจิต มีการไหว้พระสวดมนต์ ในวันนั้นมีพระภิกษุมาร่วม 3 รูป ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนและเสนอแนะ หลากหลายทำให้การความเข้าใจเกี่ยวกับจิตตนิยามเชิงพุทธชัดเจนขึ้น และมีความเข้าใจว่าจิตที่ดี นั้นส่งผลดีต่อตนเองและสุขภาพและทำให้การทำงานตามอาชีพทำได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น กิจกรรมการฝึกทักษะการฟังด้วยการจับคู่ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟังและให้สะท้อนเรื่องที่ตนเองฟัง ออกมาว่าสามารถจำได้มากน้อยแค่ไหน ผู้วิจัยสะท้อนให้เห็นคุณภาพการฟังของแต่ละคน ฝึกการ ฟังที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นด้วยการให้ภาคครัวเรือน คือ นางนันทน ชุมจันทร์ ได้อ่านเรื่องเล่าคุณยายชาวม้ง (รายละเอียดอยู่ในคู่มือวิทยากร) ที่ผลของการฟังของพยาบาลต่อปัญหาของคุณยายท่านนี้ สามารถ

เยียวยาได้ทั้งผู้พูดและผู้ฟังเพราะพอผ่านขั้นตอนนี้ไปแล้วปรากฏว่าทั้งพยาบาลและคุณชายมีความสุขขึ้นจากการฟังคนอื่นมากขึ้น จากกิจกรรมนี้ทำให้ภาคครัวเรือนตั้งสติในการฟังมากขึ้น เห็นจากพฤติกรรมของครัวเรือนที่ตั้งใจฟังและไม่การพูดแทรก กระบวนการเชื่อมโยงให้นำกลับไปปฏิบัติที่บ้าน โดยการนั่งสมาธิเป็นประจำ ผลของการนั่งสมาธิจะทำให้จิตใจหนักแน่นมีสิ่งยึดเหนี่ยวเพิ่มความอดทนแก่ผู้ลงมือปฏิบัติ และนำหลักการฟังไปฟังสมาชิกครอบครัวให้ลึกซึ้งขึ้น เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนในครอบครัว เมื่อกลุ่มเสี่ยงเบาหวานนำกลับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันทำให้การนิยามครอบครัวเพื่อทำเกษตรอินทรีย์ประสบความสำเร็จดังข้อมูล

“กะเริ่มรู้โตว่าฟังบ่เป็น มีแต่สวนกับสวน ๆ ครอบครัวเลยบ่เข้าใจกัน พอได้ฟังกะเข้าใจแล้วกะเริ่มคิดได้สติคืนมา ถันมันดีปานนี้เสียดสุขภาพกะดีจิตใจกะดี เฮ็ดนากะลิเข้าใจหลายขึ้น คิดว่าลือออยถูกมาเฮ็ดเกษตรได้นำยุคออก” ค 05

ครั้งที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและความรู้เกี่ยวกับครอบครัว และการปฏิบัติกิจกรรมการผลิตเกษตรอินทรีย์โดยการมอบเมล็ดพันธุ์พืชพระราชทาน

การที่ปราชญ์ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การลงมือทำตามแนวทางของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยวางเป้าหมายเพื่อทำเกษตรอินทรีย์เพื่อดูแลสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วยเป็นตัวจุดประกายให้ภาคครัวเรือนหันมาสนใจสุขภาพมากขึ้นและเข้าใจหลักการของเศรษฐกิจพอเพียงว่าเป็น ธรรมดาหรือหลักการสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ครั้งนี้กลุ่มเป้าหมายตกลงกันว่าจะยึดหลักยิ่งให้ยิ่งได้และ แบ่งปัน เป็นการสร้างความสุขในการอยู่ร่วมกัน กิจกรรมมอบเมล็ดพันธุ์พืชพระราชทาน จากมูลนิธิจักรพันธ์เพ็ญศิริ มีการเชิญแขกผู้มีเกียรติทั้งในและนอกชุมชนเข้าร่วมงานทำให้ภาคครัวเรือนได้เรียนรู้การแบ่งหน้าที่ในการจัดกิจกรรมใหญ่ๆ มีผู้คนมาเข้าร่วมจำนวนมาก ในวันนั้น นายพศิน โกมลวิชัย รองผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ดมาเป็นประธานในพิธี มีครัวเรือนเกษตรกร ผู้นำชุมชนและบุคลากร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหินเข้ารับมอบจำนวน 50 คน รวมคนที่เข้าร่วมในพิธีจำนวน 120 คน จากกิจกรรมดังกล่าวครอบครัวผู้วิจัยได้มอบเมล็ดพันธุ์ข้าว มะลิเวศสันตาระ แก่กลุ่มแกนนำต้นแบบการกินบ้านดงเค็งหมู่ที่ 7 ที่ร่วมกันเช่านา 7 ไร่ทำข้าวอินทรีย์เพื่อเป็นการทดลองใช้เมล็ดพันธุ์ข้าวพันธุ์ดีในพื้นที่เพิ่มขึ้น และกระตุ้นให้มีการคัดพันธุ์และเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้เองเพื่อลดต้นทุนการผลิต ในวันนั้นมีข้อตกลงร่วมกันว่าให้ครัวเรือนเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ใช้ต่อไป และแบ่งปันเมล็ดพันธุ์แก่ผู้สนใจต่อไป ทำให้ห่วงโซ่การผลิตเกษตรอินทรีย์ในขั้นตอน การเลือกเมล็ดพันธุ์ชัดเจนมากขึ้นเนื่องจากเมล็ดพันธุ์พืชที่ใช้ในระบบอินทรีย์ต้อง ไม่ใช่เมล็ดพันธุ์ที่ผ่านการตัดต่อพันธุกรรมจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

หลังจากได้รับมอบเมล็ดพันธุ์แล้วผู้วิจัยได้ลงติดตามเยี่ยมในแปลงผักของภาคครัวเรือน พบว่าเมล็ดพันธุ์ที่สามารถปลูกได้ดีในพื้นที่คือ มะเขือเปาะสีขาว น้ำเต้า และบวบ

หอม เมื่อทดลองปลูกหลายรุ่นรสชาติไม่เปลี่ยนไป ดูแลง่ายและออกผลดก พบว่ามีการแบ่งปันเมล็ดพันธุ์ในกลุ่มครัวเรือนมากขึ้นและเห็นคุณค่าของการเก็บเมล็ดพันธุ์พืชอื่น ๆ ในท้องถิ่นจนมีการเก็บสะสมเพื่อนำมาปลูกเพิ่มขึ้นในครัวเรือน ได้แก่ ชีลาว พักทอง ถั่วพุ่ม ถั่วขอ ถั่วพริ้ว ปอเทือง

ครั้งที่ 3 วันที่ 28 มกราคม 2559 ความรู้เกี่ยวกับภาวะโลกร้อนและภูมิปัญญาการทำนายฝนและการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจิตด้วยการทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิต

สถานที่เรียนรู้คือวัดบ้านเมืองคลอง อำเภอบางบาลซึ่งอยู่ห่างจากตำบลหนองหิน 10 กิโลเมตร มีปราชญ์บ้านเมืองคลองมาร่วมแลกเปลี่ยน 6 คน ก่อนวันนัดหมาย 1 สัปดาห์ผู้วิจัยและจิตอาสาเก็บข้อมูลได้เข้าไปพูดคุยกับปราชญ์บ้านเมืองคลอง ถึงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับคำทำนายและได้รับมอบหนังสือที่ปราชญ์เก็บรักษาไว้มาเกือบ 50 ปี คือตำราพรหมชาติหลวง ซึ่งพิมพ์เมื่อปี 2513 เพื่อนำไปสังเคราะห์วิธีทำนายฝนที่มีบันทึกไว้ ผู้วิจัยได้ทำเป็นเอกสาร เพื่อแจกให้กับผู้เข้ารับการอบรมด้วย ในวันอบรมหลังจากไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิแล้ว ผู้วิจัยให้แนะนำตัวทุกคนเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายและเป็นกันเองมากขึ้นก่อนจะนำเสนอขั้นตอนของการอ่านคำทำนายว่าผู้เรียนจะต้องรู้อะไรบ้างเพื่อให้สามารถอ่านคำทำนายได้ถูกต้องเพราะคำทำนายเป็นภาษาไทยโบราณต้องนำมาแปลเป็นภาษาไทยที่ทุกคนคุ้นเคย และให้ปราชญ์ช่วยแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น เช่น รู้จักทิศทั้ง 8 รู้จักปีจุลศักราชเพื่อนำมาคำนวณ เป็นปี พ.ศ. หลังจากนั้นผู้วิจัยได้อ่านคำทำนายฝนที่ละหัวข้อตามลำดับ ได้แก่ ฤดูกาลให้น้ำประจำปี คุณเกษตรัญญาหาร คุณากวันมหาสงกรานต์ คุณากพระจันทร์ คุณากเมฆ คุณากวันคือ ขึ้น 1 ค่ำเดือน 6 คุณากวันแรกนาขวัญและ เกณฑ์ธาราธิคุณ โดยเปรียบเทียบสิ่งที่เกิดขึ้นจริงเทียบกับคำทำนาย ปี พ.ศ. 2558 และ ร่วมกันคาดการณ์ปริมาณฝน ปี พ.ศ. 2559 จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำให้ได้แนวทางการสังเกตธรรมชาติ เพื่อนำมาประกอบการทำการเกษตรให้ละเอียดมากขึ้น เช่น ปริมาณฝน ฟ้าร้อง สีของเมฆ นอกจากนี้ธรรมชาติ เช่น มด ปลวก ผี จะสามารถบอกได้ว่าฝนปีนั้นจะเป็นอย่างไรได้ด้วย ในวันนั้นมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้กว้างขวางเพราะเป็นสิ่งที่เกษตรกรสนใจจนมีปราชญ์ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ถ้าทำแบบนี้ไปเรื่อยๆต่อเนื่อง 5 ปีเราจะเข้าใจธรรมชาติและทำเกษตรได้เหมาะสมขึ้นคนที่มาแลกเปลี่ยนจะกลายเป็น ดร.ทุกคนเพราะสามารถรู้เรื่องนี้อย่างชัดเจน” มีการนัดหมาย 2 ครั้งเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นผู้วิจัยใช้ทักษะการเป็น ผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ การฟังอย่างลึกซึ้ง การคิดความ สรุปการเรียนรู้และชุดความรู้ ได้ดังนี้

1. ปี พ.ศ. 2558

1.1 วันที่เริ่มต้นสังเกต คือ เดือน 3 ออกใหม่(ขึ้น) 1 ค่ำ ให้ฟังเสียงฟ้าร้องจนถึงเดือน 4 ออกใหม่(ขึ้น) 5 ค่ำจน หรือสามารถสังเกตภายใน 35 วันนี้ ปี 2558 พบเหตุการณ์จากคำทำนายดังนี้

1.1.1 ฟ้าร้องทางทิศอากาศเนย์ (ตะวันออกเฉียงใต้) ช่วงเวลาประมาณ 03.00 น. ถ้าดูตามคำทำนายทายว่าฝนดี ข้าวปลาดี

1.1.2 ฝนตกในวันแรกนาขวัญและตกต่อเนื่องไป 3 วัน จากประสบการณ์ของปราชญ์ทำนายว่าฝนจะแล้งปกติ หมายถึงปี 2558 เป็นปีแปด 2 หนปกติฝนจะแล้งแต่จากการที่ฝนตกวันแรกนาขวัญถือว่าเป็นสิ่งดี ทำนายได้ว่าถึงจะแล้งก็เป็นแล้งปกติไม่ได้รุนแรงมากสามารถทำนาได้ตามปกติ

1.1.3 นาฬิกา 3 ตัว ทำนายฝนได้ว่า ต้นปี กลางปี ปลายปีฝนเสมอ ปีนี้ฝนตกวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2558 เริ่มตกตอนตี 3 และตกสม่ำเสมอไปจนสว่างและตกต่อเนื่อง 3 วันต่อเนื่อง ทายว่าฝนจะดี

1.1.4 ดูจากเกณฑ์พิรุณศาสตร์ ปีนี้ให้ฝนตก 400 ห่า ตกในเขাজักรวาล 160 ห่า ตกในป่าหิมพานต์ 120 ห่า ตกในมหาสมุทร 80 ห่า ตกในโลกมนุษย์ 40 ห่า ทายว่าปริมาณฝนไม่ถึงกับมากแต่ไม่แล้ง

1.1.5 เกณฑ์ธาราธิคุณ อยู่ที่ ธาตุ ปรฐวี (ธาตุดิน) ทำนายว่าน้ำอุดมสมบูรณ์ดี

1.1.6 เกณฑ์ธัญญาหาร ชื่อ วิบัติ ทำนายว่า ข้าวกล้าในไร่นา จะเกิดกิมิชาติคือ มีด้วงแมลงรบกวน ได้ผล 1 ส่วน เสียหาย 5 ส่วน บ้านเมืองจะเกิดยุทธสงครามฆ่าฟันกัน

1.1.7 ดูจากวันสำคัญคือ วัน ขึ้น 1 ค่ำเดือน 6 ว่าเป็นวันอะไร (ปีนี้เป็นวันเสาร์) ตกเลข 3 เขาวัว ทำนายว่า น้ำมากเกินไป นานในที่ลุ่มจะเสียหาย น้ำจะท่วมทั่วไป

1.1.8 ถ้าดูจากพืช พบว่า ดอกพะยอม ไม่ออกดอกทำนายว่า ฝนแล้ง ต้นมะม่วงไม่ออกดอกทำนายว่า ฝนแล้ง

1.1.9 ปี พ.ศ. 2558 เป็นปีแปดสองหน ทำนายว่า ฝนแล้ง

1.1.10 ดูจากปลวกพบว่าไม่มีปลวกขึ้นต้นไม้ ทำนายว่าฝนแล้ง

1.1.11 ต้นไม้ร่วงใบ และต้นเตี้ยลง แสดงถึงระดับน้ำใต้ดิน

น้อยลง

1.1.12 ต้นประดู่ใบร่วง เดือน กุมภาพันธ์ถือว่าผิดปกติ เพราะโดยปกติจะร่วงประมาณเดือน พฤศจิกายน แสดงถึงระดับน้ำใต้ดินที่ลดลงอย่างรวดเร็ว

1.2 การทำนายภาพรวม มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1.2.1 สรุปแนวโน้มของคำทำนาย พบว่า

1.2.1.1 แมลงระบาด

1.2.1.2 น้ำใต้ดินจะลดระดับ

1.2.1.3 ปริมาณฝนจากคำทำนายมีแนวโน้มจะมากแต่ถ้าดูจากธรรมชาติแสดงออกถึงปริมาณฝนว่าน้อย และเป็นปี แปร 2 หน ซึ่งโดยปกติฝนจะแล้ง รวมทั้งระดับน้ำใต้ดินที่ลดลงไปแสดงให้เห็นว่าน้ำจะน้อยหรือแล้ง แต่เนื่องจากการบันทึกของปราชญ์ที่ทำติดต่อกันมาว่าถ้าฝนตกในวันแรกนาขวัญถือว่าปีนั้นฝนจะดี ถ้าดูแนวโน้มภาพรวม ทำนายว่าฝนจะน้อยแต่ไม่แล้ง

1.2.2 สรุปเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในปี พ.ศ. 2558 ดังนี้

1.2.2.1 ฝนตกสม่ำเสมอทั้งปีแต่ปริมาณฝนพอดีไม่มากหรือน้อยเกินไปซึ่งแนวโน้มตรงกับคำทำนาย

1.2.2.2 ข้าวได้ผลผลิตดีสำหรับนาลุ่ม นาดอนไม่ได้ผลผลิตเพราะปริมาณน้ำน้อย แต่จากการที่ปริมาณฝนพอเหมาะทำให้ข้าวแตกกอดีและดูแลข้าวง่าย

1.2.2.3 แมลงระบาดอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ปลูกพืชผักไม่ได้ผลผลิต เห็นชัดว่าแมลงมากตั้งแต่ช่วงเก็บเกี่ยวข้าวพบมาก คือ ตั๊กแตน

1.2.2.4 จากปริมาณน้ำใต้ดินลดลงการปลูกพืชยืนต้นทำได้ยากมากขึ้นเกษตรกรต้องรดน้ำต้นไม้มากกว่าปกติถึงจะสามารถดูแลต้นไม้ให้เจริญเติบโต

2. ปี พ.ศ. 2559

2.1 วันที่เริ่มต้นสังเกต เช่นเดียวกับปี 2558 พบเหตุการณ์จากคำทำนายดังนี้

2.1.1 ฟ้ำร้องทางทิศบูรพา (ตะวันออก) ทำนายว่าทวดคาใจประตุลมทายว่าข้าว ถั่ว งาจะดี

2.1.2 ฝนตกหลังวันแรกนาขวัญหรือภายใน 7 วัน ทำนายว่าฝนจะมาช้ากว่าปกติ วันมหาสงกรานต์คือวันพุธ ทายว่าข้าวปลาอุดมสมบูรณ์

2.1.3 ฤดูกาลให้น้ำ 2 ตัวต้นปีฝนน้อย กลางปีมาก ปลายปีฝนมาก ปีนี้ฝนตกวันอังคาร ที่ 20 เมษายน 2559 เริ่มตกตอนตี 3 ทายว่าฝนจะมาเร็ว

2.1.4 ดูจากเกณฑ์พิรุณศาสตร์ ปีนี้ให้ฝนตก 500 ห่า ตกใน

เขากักรวาล 200 ห้า ตกในป่าหิมพานต์ 120 ห้า ตกในมหาสมุทร 100 ห้า ตกในโลกมนุษย์ 50 ห้า
 ทายว่าปริมาณฝนจะมากกว่าปีที่แล้ว

2.1.5 เกณฑ์ธาราธิคุณ ชื่อ อาโป (ธาตุน้ำ) น้ำจะมาก

2.1.6 เกณฑ์ธัญญาหารชื่อ ลากะข้าวกล้าในนาอุดมสมบูรณ์ได้ 10 ส่วน

เสียหาย 1 ส่วน

2.1.7 ดูจาก ขึ้น 1 คำเดือน 6 ว่าเป็นวันอะไร (ปีนี้เป็นวันศุกร์) ตกเลข 6
 วั หลังวั ทำนายว่า น้ำมากนาในที่ลุ่มจะเสียหาย

2.1.8 ดอกพะยอมออกดอกจำนวนมากทายว่าฝนจะดี

2.1.9 หล้าหว่ายมี 1 หยัก ช่วงกลางใบไปปลายใบทายว่าฝนต้นปีจะมา
 มากและมาเร็ว จะฝนจะทิ้งช่วงเดือนสิงหาคม ต่อจากนั้นปริมาณฝนจะมากเท่าเดิม

2.1.10 ต้นดอกกล้าควนยืนแห้งตายทายว่าน้ำได้ดินน้อย

2.1.11 มดชนไข้ขึ้นที่สูงฝนจะตก

2.2 การทำนายภาพรวม มี 2 ลักษณะ ดังนี้

2.2.1 สรุปแนวโน้มคำทำนายพบว่า

2.2.1.1 ปริมาณฝนปีนี้มีปริมาณมากแน่นอน ดูจากแนวโน้มคำ
 ทำนายทุกวิธีไปในทิศทางเดียวกัน ฝนจะมาเร็วแต่ให้ระวังฝนทิ้งช่วง

2.2.1.2 ถ้าดูจากธรรมชาติ น้ำได้ดินจะน้อยลง

จากการแลกเปลี่ยนและตีความความรู้ที่เกิดขึ้นทำให้สามารถสร้างแบบ
 บันทึกรูปแบบฝนที่ตกได้ชัดเจน เช่นฝนตกน้อย(ฝนตกริน) ฝนตกปานกลาง (อำเปียก) และฝนตก
 หนัก (ตกเป็นท่าหมายถึงตกหนักจนน้ำเต็มบาตร) นอกจากนั้นยังได้การสังเกตธรรมชาติที่เกี่ยวข้องพ
 กับปริมาณฝน รายละเอียด อยู่ในภาคผนวก ง การเรียนรู้การฝึกสติทำให้ภาคร้วเรือนมีความ
 ละเอียดและมีสติสังเกตธรรมชาติที่เกิดขึ้นและนำมาปรับใช้ให้เหมาะกับคร้วเรือนของตนเอง

หลังจากเก็บเกี่ยวเสร็จผู้วิจัยและจิตอาสาเก็บข้อมูลได้รวบรวมแบบ
 บันทึกรูปแบบมาสังเคราะห์เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติที่เกิดขึ้นและเปรียบเทียบคำทำนายว่าแม่นยำแค่ไหน
 เพื่อนำไปปรับใช้บริหารความเสี่ยงทางการเกษตรในปีต่อไป มีรายละเอียดดังนี้

1. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในปี 2559

1.1 ต้นปีน้อยแต่มาเร็วกว่าปกติเริ่มตกตั้งแต่เดือน

พฤษภาคมและทิ้งช่วงไป กลางปีมาก ปลายปีมากถือว่าเป็นปีที่ฝนดี และข้าวให้ผลผลิตดี ซึ่งตรงกับ
 คำทำนาย

1.2 ฝนทิ้งช่วงเดือนสิงหาคมถึง 1 เดือนแต่หลักจากนั้นตกหนัก 2 ครั้งและต่อเนื่องไม่ถึงกับปริมาณฝนมากซึ่งตรงกับการดูใบของหญ้าหาย

1.3 น้ำใต้ดินลดลงการปลูกพืชทำได้ยากมากขึ้นต้องรดน้ำเองอย่างสม่ำเสมอพืชถึงเจริญเติบโตได้ดี

2. ชูคความรู้อะไรที่ได้จากการประยุกต์ใช้ความรู้

2.1 ธรรมชาติที่สามารถทำนายฝนในระยะสั้นได้แม่นยำ คือ มดขนาไข่ ถ้าขนาทุกตัวฝนจะตกหนักแต่ถ้าไม่มีพฤติกรรมนี้ทุกตัวปริมาณฝนจะน้อยลงและเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้แล้วฝนจะตกภายใน 4 วัน

2.2 ข้อสังเกตเพื่อนำไปบริหารความเสี่ยงด้านการเกษตรเมื่อเปรียบเทียบคำทำนายและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง 2 ปี ปริมาณฝนมีแนวโน้มตรงกับคำทำนายทั้ง 2 ปี แต่ลักษณะการกระจายตัวของฝนไม่สม่ำเสมอ พบว่าในปี 2559 ปริมาณน้ำมากก็จริงแต่ตกหนักเพียง 2 ครั้ง ต่อจากนั้นจะตกเพียงเล็กน้อยแต่จากการที่ปริมาณน้ำมากแล้วทำให้น้ำเพียงพอสอดพบว่าปริมาณน้ำที่มากเกินไปช่วงเดียวและไม่ระบายน้ำออก ทำให้ข้าวไม่แตกกอและข้าวจะแข็ง

ข้อเสนอแนะต่อการใช้ชูคความรู้ เกษตรควรดูคำทำนายและสังเกตธรรมชาติไปพร้อมกัน สามารถนำมาบูรณาการทำนายปริมาณฝน และแนวโน้มระดับน้ำใต้ดินได้แม่นยำเพื่อวางแผนการทำเกษตรอย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 4 วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2559 ความรู้เกี่ยวกับ เกษตรอินทรีย์ และ เกษตรยั่งยืน และการปฏิบัติกิจกรรมการทำน้ำหมักจุลินทรีย์และการทำจุลินทรีย์จาวปลวก (จุลินทรีย์ที่ได้จากโพนปลวกพบได้ทั่วไปในพื้นที่) ก่อนวันเรียนรู้ภาคครัวเรือน คือ

นางนิ่มนวน ชุมจันทร์ ได้ไปค้นหาดินดากหรือดินซัยคอน หรือจวนดินเพื่อนำมาเปรียบเทียบลักษณะของดินที่อุดมสมบูรณ์ และจาวปลวกเพื่อนำมาเป็นหัวเชื้อขยายจุลินทรีย์จาวซึ่งเป็นจุลินทรีย์ตัวดีที่เหมาะสมกับท้องถิ่น หลังพบจอมปลวกมีการทำพิธีขอด้วยดอกไม้รูปเทียนตามความเชื่อของคนอีสานเมื่อนำมาเก็บที่บ้านพบว่ามิปลวกขึ้นมาตามรอยแตกของบ้านและมารวมกันที่บริเวณที่เก็บจาวปลวกเป็นจำนวนมาก จากเหตุการณ์นี้พอถึงวันอบรม หลังจากเรียนภาคทฤษฎีเมื่อนำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาแลกเปลี่ยนทำให้ภาคครัวเรือนมีการแลกเปลี่ยนเรื่องปลวกอย่างกว้างขวางและเกิดความมั่นใจยิ่งขึ้นว่าจาวปลวกสามารถนำมาปรับปรุงดินได้ จากการที่มีประสบการณ์ว่าดิน โพน สามารถปลูกพืชผักได้งามกว่าดินทั่วไป มีการตกลงกันว่าจะใช้หลักให้ยังได้โดยเริ่มจากการแบ่งปันจุลินทรีย์ เพื่อให้ทุกคนได้นำกลับไปปรับปรุงดินในแปลงนาของตัวเอง ดังข้อมูล

“...เล่นหาดินตากลงทุนไปหาออกห้วย ได้มาหลายเคิบเอามาเบ็งว่าดินคิมันเป็นจั่งได้ แล้วกะให้เฒ่าแม่ไปจุดธูปขอจาวปลวกได้มาจอมหนึ่งคนช่าวะสัน พอเอามาขยายตามสูตรมันงาม คักเป็นสปอร์เต็มถึง กะเอาไปหคบกักนาวแตกยอควะสัน ฮ่วยมันคือสียากดินเป็นยาเฮาส์สร้าง ได้อิหลี ข้าวเป็นยาพักเป็นยาต่อ ไปเฮาส์บ่ป่วยอีกแล้ว” ค 06

ครั้งที่ 5 วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559 ระยะเวลารวมการปฏิบัติ 4 ชั่วโมง ความรู้เกี่ยวกับ เกษตรเพื่อสุขภาพและการปฏิบัติการทำสารสกัดไล่แมลง

จากการเรียนรู้เรื่องโทษภัยของสารเคมีแล้วและยังได้เปรียบเทียบดินที่ใส่ และไม่ใส่ปุ๋ยและสารเคมีทำให้ภาคครัวเรือนเริ่มมีความชัดเจนและมั่นใจการทำเกษตรอินทรีย์มากขึ้น การทำสารสกัดไล่แมลงสูตรนี้ได้จากภาคครัวเรือนกันในอินเทอร์เน็ต และนำมาทดลองใช้แล้ว ได้ผลดีในสวนมะนาว วัตถุประสงค์ประกอบด้วย หอม กระเทียม พริก สามารถทำได้ง่ายเพราะเป็น วัตถุประสงค์ที่มีในครอบครัว กิจกรรมนี้ภาคครัวเรือนเริ่มเห็นความสำคัญของการปลูกหอม กระเทียม พริก ไว้รับประทานในครอบครัวแล้วสามารถนำมาไล่แมลงเมื่อมีแมลงเข้ามากินพืชผักในแปลง เกษตรได้ด้วย พบว่าหลังจากนำสูตรไล่แมลงนี้ไปใช้ สามารถไล่แมลงได้ดี โดยต้องพ่นต่อเนื่อง 3 วัน ต้นทุนต่ำและสามารถทำได้ครั้งละปริมาณเท่าที่ต้องการไม่ต้องใช้เวลาในการหมักนาน และ ใช้สลับกับสูตรอื่นๆที่เคยใช้ได้ ภาคครัวเรือนหลังจากอบรมกิจกรรมนี้แล้วได้กลับไปนิยาม ครอบครัวเพื่อแบ่งพื้นที่นำมาทำเกษตรอินทรีย์เปรียบเทียบกับการทำนาเคมีแบบเดิมเพื่อให้ ครอบครัวได้เรียนรู้ไปกับตนเองด้วย ดังข้อมูล

“กลับไปแบ่งนากับเฒ่าพ่อเฮ็ดเลยขอเพื่อน แต่ก็เฮ็ดนากะเฮ็ดไปชื่อๆมีความอยากทำ เท่านั้น เฒ่าพ่อเรากะซอมๆหลายเทื่อกะออกอุบายให้เราไปหยอดน้ำหมักให้หลายเทื่อเข้าเรากะว่านา ใฮ่มีมันคืองามแท้ใส่แต่น้ำหมัก พอได้เกี่ยวข้าวแห่งมันใจหลายขึ้นนาคะมีเฒ่าพ่อเป็น โรคข้าว ก็สุกไม่พร้อมกันบ่คือนาเฮ็ดอินทรีย์” ค 06

ครั้งที่ 6, 7, 8 วันที่ 22 กุมภาพันธ์, 29 มีนาคมและ 4 เมษายน 2559 ระยะเวลารวมการ ปฏิบัติ 8 ชั่วโมงความรู้เกี่ยวกับพหุบทของการภาวนาและการปฏิบัติภาวนาผ่านความสัมพันธ์ใน การประกอบอาหารลดเสียงเบาหวานตามธาตุเจ้าเรือน (Meeting ครัวเรือน) จำนวน 2 ครั้ง

ก่อนปฏิบัติกิจกรรมนี้มีการประชุมกลุ่มเพื่อแบ่งกลุ่มจัดหาวัตถุดิบในการประกอบ อาหาร โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่มตามธาตุเจ้าเรือน จากการได้เรียนพหุบทของการภาวนาทำให้ภา ครัวเรือนเริ่มเรียนรู้ว่าการพัฒนาจิตใจสามารถทำผ่านอิริยาบถหรือใช้อารมณ์ภาวนาได้หลายวิธี แม้กระทั่งการทำงานหรือปฏิสัมพันธ์เชิงบวก เมื่อทุกคนเห็นประโยชน์และมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ รับผิดชอบภายในกลุ่มย่อยแล้วอย่างชัดเจน ทำให้กิจกรรมการประกอบอาหาร ภาคครัวเรือนเข้ามา มีส่วนร่วมมากขึ้นจนล้นไหล และสนุกและเนื่องจากเป็นช่วงที่ผักเริ่มน้อยลงเพราะเข้าสู่ฤดูแล้ง ทำ

ให้ได้ช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม และเกิดความสามัคคีเพิ่มขึ้น วันนั้นได้ตำหรับอาหารของตำบลหนองหิน ที่ใช้รับประทานเพื่อลดเสียงเบาหวานตามความต้องการของกลุ่มเสียงถึง 13 ตำหรับ มีผู้เชี่ยวชาญจากภายนอกตำบลเข้าร่วมในการประเมินตำหรับอาหารทั้ง 2 ครั้ง จากโรงพยาบาลเมืองสรวง คือ ดร. ดวงเดือน ศรีมาดี พยาบาลชำนาญการพิเศษ นางนิธิตา มงคลชู โภชนากร นางทิพย์วัลย์ ตรีทศ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการผู้รับผิดชอบคลินิกเบาหวาน นางปิยะนุช บุญวิเศษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ผู้รับผิดชอบเบาหวานในชุมชน จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหิน คือ นางสาวนิสาธรัตน์ ทัพธานี แพทย์แผนไทยประยุกต์ นางสาวศิวาพร จันทร์ขอนแก่น พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ นางสาวจิราวรรณ มนตรี เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข นางสาวประภัสสร พิมพดี นักวิชาการสาธารณสุขและ นายถวัลย์ คุณไทยสงค์ ผู้ทรงคุณวุฒิ ตำบลหนองหิน ในวันจัดกิจกรรมได้มีการแบ่งบทบาทของผู้เชี่ยวชาญในการถ่ายภาพวัตถุดิบในการประกอบอาหารอาหาร โดยแบ่งเป็นส่วน ภาพเครื่องปรุงรสในอาหารแต่ละตำหรับ ขั้นตอนการประกอบอาหาร และมีการชิมอาหารตามแบบประเมินตำหรับอาหาร รายละเอียดอยู่ในเครื่องมืองานวิจัยในภาคผนวก ก ตำหรับอาหารลดเสียงเบาหวาน แยกตามธาตุเจ้าเรือนมีดังนี้

1. ธาตุลม รสชาติเผ็ดร้อน รายการอาหารประกอบด้วย ตำแจ่วพริกสด ต้มไก่บ้านใส่ข่า ต้มยำปลา ตำเมี่ยงลาว(เมี่ยงข่าบาบิคว)
2. ธาตุดิน รสฝาด หวาน มัน ได้แก่ ปลาใส่ผักแก่นขม ซุปหน่อไม้และอ่อมหอย ต้มปลาใส่หัวปลี สาเกใส่หมู และข้าวต้มมัด
3. ธาตุน้ำ รสเปรี้ยวขม ได้แก่ แกงขี้เหล็ก ซุปผักคิ้ว ห่อหมกใบเตย ยำมะม่วง และแกงปลาใส่ผักอีสุ่ม
4. ธาตุไฟ รสขม เย็น จืด ได้แก่ ปั่นอึปู้และตำมะละกอ ซุปแตงค้าง หมอน้อยลุยครก

จากตำหรับอาหารทั้งหมดผู้วิจัยและภาคครัวเรือนได้นำมาพัฒนาสูตรให้เหมาะสมสำหรับกินได้ทุกคนเพื่อกระตุ้นให้มีการกินผักเพิ่มขึ้น โดยใช้ผักที่มีรสชาติตามธาตุเจ้าเรือนเป็นตัวแยก คือเมนูตำเมี่ยงข่าบาบิคว สูตรที่ปรับปรุงแล้วและภาคครัวเรือนยอมรับว่าอร่อยและมีประโยชน์สามารถรับประทานได้ทุกคนมีดังนี้

1. ชื่อตำหรับอาหาร ตำเมี่ยงข่าบาบิคว
2. วัตถุดิบ ได้แก่ พริก 2 เม็ด ข่าอ่อน 2 ทัพพี น้ำปลา ครั้งซ้อนซา น้ำตาล ครั้งซ้อนซา ปลาป่น 1 ซ้อนโต๊ะ ถั่วคั่ว 10 เมล็ด
3. ขั้นตอนในการประกอบอาหาร ดังนี้

3.1 เลือกลำข่าอ่อนล้างให้สะอาดไม่ต้องลอกกาบออก ตัดใบทิ้งไป และให้ให้เป็นแฉ่น ๆ เพื่อสะดวกในการตำ

3.2 ตำพริก ให้ละเอียด

3.3 ใส่วัตถุดิบที่เตรียมไว้ได้ ตำให้เข้ากันดี ชิมรสชาติให้เผ็ดนิด หน่อยและกลมกล่อม

3.4 ตักใส่ถ้วยแล้วโรยด้วยถั่วลิสงคั่ว 10 เมล็ด

3.5 นำผักตามธาตุเจ้าเรือนของแต่ละคนไปห่อเมี่ยงข่าเป็นคำพอดี แล้วเสียบด้วยไม้ 5 คำต่อ 1 ไม้

4. เคล็ดลับความอร่อย ใช้ข่าอ่อนพอดี ไม่ใช่ข่าแก่เพราะตำไม่ละเอียด และ ลักษณะภายนอกไม่น่ารับประทาน รับประทานกับผักสดตามธาตุเจ้าเรือนของแต่ละคน เมื่อเพิ่ม ปลาป่นจะลดความเผ็ดร้อนของข่าลงทำให้รับประทานได้ทุกคน

5. ความเป็นอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน คือ อาหาร 1 ส่วนให้พลังงาน จำนวน 90 กิโลแคลอรี ถ้าต้องการรับประทานปริมาณเพิ่มขึ้นให้ลดถั่วคั่วลง เพราะถั่วให้พลังงานสูง สามารถ รับประทานกับผักได้หลากหลายไม่จำกัดจำนวน ทำให้ได้ประโยชน์จากสารสัมพันธ์ภาพในผักทำ ให้ร่างกายแข็งแรง และทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ การที่ผักมีเส้นใยสูงทำให้ช่วยลดภาวะเสี่ยง เบาหวานได้

จากการทวนถามผ่านความสัมพันธ์ ด้วยการประกอบตำหรับอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน การปรุงอาหารที่เน้นไปแบบเดิมโดยไม่ใช้น้ำมัน และตำหรับอาหารพื้นบ้านที่ส่วนมากมีผักเป็นส่วนประกอบ ช่วยกระตุ้นภาคครัวเรือนให้มีการปลูกพืชผักให้เพียงพอกับการรับประทาน การได้ ช่วยเหลือกันภายในกลุ่มทำให้มีความสามัคคีและเป็นกัลยาณมิตรมากขึ้น และยังได้เรียนรู้ว่า ว่าตำหรับตำมะละกอไม่เหมาะสำหรับนำมาเป็นตำหรับอาหารของคนธาตุไฟที่ต้องรับประทานรสชาติ ขม เย็น จืด แต่เหมาะสำหรับคนธาตุลม

จากการเรียนรู้ตามหัวข้อนี้ทำให้ภาคครัวเรือนรักสามัคคีและแบ่งหน้าที่เสียสละเพื่อ กันมากขึ้นดังข้อมูล

“กลุ่มชาตุดินหลายคนเพ็ดติชชะระบ่ได้มาประชุมเตรียมจัดงานข่อยเลยเล่นหา หมดสงสัยกะ โทรถามเอา ผู้เพ็ดบ่ได้มาประชุมเตรียมการกะเอาหม้อ เอาเตาเอาถ่าน เอาตะหลิวมา เป็นง่าย ๆ กลุ่มเฮฮากันหลายขึ้นแน่นนอนข่อยหละดีใจ” ก 08

ครั้งที่ 9 วันที่ 16 เมษายน 2559ระยะเวลารวมการปฏิบัติ 4 ชั่วโมงความรู้เกี่ยวกับกฎแรง ดึงดูดของจิตและการปฏิบัติกรวางแผนทำนาและการคัดพันธุ์ป่น

หลังจากบรรยายภาคทฤษฎีแล้วผู้วิจัยได้ให้ทุกคนฝึกใช้กฎแรงดึงดูดของจิตโดยให้นั่งสมาธิและให้ทำตามขั้นตอนของการใช้กฎแรงดึงดูดของจิตที่ละขั้นตอนตามการบอกซ้ำ ๆ เพื่อให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมในการเข้าสู่โลกภายใน จนครบทุกขั้นตอนใช้เวลา 30 นาที จากการได้ทดลองใช้กฎแรงดึงดูดที่ต้องเพ่งจดจ่ออยู่กับเรื่องเดียวตามขั้นตอนของการฝึกใช้กฎแรงดึงดูด ทำให้ได้ฝึกสะสมพลังจิตเพิ่มขึ้น เมื่อมีการแลกเปลี่ยนภาคครัวเรือนบอกว่า เป็นการทำสมาธิไม่ตึงเกินไป และรู้สึกสบาย เกิดความมั่นใจว่าการสะสมพลังจิตสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับการทำงานได้ ผู้วิจัยเชื่อมโยงให้นำกลับไปปฏิบัติที่บ้านเป็นประจำการด้วยการกระตุ้นว่าการเพ่งจดจ่อในเรื่องเดียวกันจะมีพลังร่วมเพิ่มขึ้น เป็นการฝึกให้ภาคครัวเรือนเปิดใจทำเพื่อคนอื่นและไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นฐานของวางจิตตามการฝึกตามแนวนี้นี้ ด้านการฝึกการวางแผนทำนาและคัดพันธุ์ปุ่นหลังจากได้เรียนรู้จากปราชญ์ชุมชน ทำให้ภาคครัวเรือนทราบขั้นตอนการทำนาตามแนวเกษตรอินทรีย์มากขึ้น ดังข้อมูล

“ใจดีใจงามคิดแต่แนวดีๆมันมีประโยชน์พอลองนั่งมันกะชนหัวลูกคนเสาคความดีต้องรักษาอิทธิถันมันสะสมพลังจิตได้ ปาดนี้อนาคนเสาคคือลิสดใสไปหน้า อย่างวางแผนทำนาเป็นขั้นเป็นตอนกะเลารู้ว่าลงหยังตอนใดเป็นเข้าใจการทำนาหลายขั้น” ค 11

ครั้งที่ 10, 11, 12, 13 วันที่ 3, 12 พฤษภาคม, 21 มิถุนายน 28 กรกฎาคมและ 2 สิงหาคม 2559 ระยะเวลารวมการปฏิบัติ 14 ชั่วโมงความรู้เกี่ยวกับ การปรับปรุงดินเป็นยา (จวนดิน)และการปฏิบัติ กิจกรรมการขยายจุลินทรีย์ไตรโคเดมา

กิจกรรมการขยายจุลินทรีย์สังเคราะห์แสง กิจกรรมการทำฮอร์โมนไข่นมสด กิจกรรมการเรียนรู้ระบบนิเวศในแปลงนา กิจกรรมการลงแขกดำนา เนื่องจากหัวข้อนี้มีการลงมือปฏิบัติหลายครั้งจึงมีการพูดคุยกันมอบหมายให้ภาคครัวเรือนช่วยกันสาธิตตามชุดความรู้ดังนี้

1. กิจกรรมการขยายจุลินทรีย์ไตรโคเดมา วิทยากรสาธิตคือ นางขนิษฐา ทัดเทียมหัด
2. กิจกรรมการขยายจุลินทรีย์สังเคราะห์แสง วิทยากรสาธิต คือ นางดอกไม้ งามคังนาค
3. กิจกรรมการทำฮอร์โมนไข่นมสด วิทยากรสาธิตคือนายเกษฐา ค้วงคำจันทร์
4. กิจกรรมการเรียนรู้ระบบนิเวศในแปลงนา ได้ลงพื้นที่แปลงนาสาธิตให้เพิ่มการปลูกต้นกล้วยตามคันนาเพื่อรักษาความชุ่มชื้นของระดับน้ำใต้ดินและเป็นการปลูกพืชผักและไม้ผลไว้รับประทานให้เพียงพอมากขึ้น

5. กิจกรรมการลงแขกค้ำนา สถานที่คือแปลงนารวมที่บ้านดงเค็ง หมู่ที่ 7 จำนวน 7 ไร่ โดยใช้เวลาดำนา ทั้งหมด 2 วัน

จากกิจกรรมนี้ภาคครัวเรือนได้นำกลับไปปฏิบัติที่บ้านและเมื่อนำมาแลกเปลี่ยนกันทำให้ได้ชุดความรู้ที่ประยุกต์ใช้ในครัวเรือนแล้วได้ผลดีทั้ง 2 ชุดดังนี้

1. ชุดความรู้ขยายจุลินทรีย์ไตรโคเดอมา

1.1 วิธีทำ

1.1.1 ส่วนผสมได้แก่ ข้าวเปลือกข้าว 2 กิโลกรัม ข้าวข้าวปาย 2 กิโลกรัม น้ำแช่ข้าวค้ำคืน 1 คืนแล้วนำไปนึ่งด้วยหวดหนึ่งข้าวจนสุก

1.1.2 ตักข้าวใส่ถุง 2 ทัพพี แล้วพับปากถุงเพื่อให้ความร้อนฆ่าเชื้อโรคในถุงให้หมดจนไม่เป็นอันตรายต่อเชื้อราไตรโคเดอมา

1.1.3 พองข้าวเย็นลงให้ใส่หัวเชื้อไตรโคเดอมาโดยการสะบัดขวด 3 ครั้งแล้วเขย่าให้คลุกเคล้าเข้ากับข้าวอย่างดี

1.1.4 มัดฝาถุงด้วยหนังยางแล้วใช้เข็มหมุดเจาะรอบถุง 20 รู

1.1.5 เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องพลิกทุกวัน 7 วันเชื้อ

จะเจริญเต็มที่จึงเก็บเข้าไว้ในตู้เย็น

1.2 วิธีนำไปใช้ ให้นำไปหว่านในแปลงนา 20 ถุงต่อไร่ หรือนำมาแช่ในน้ำถุงละ 50 ลิตรแล้วนำไปฉีดพ่น

1.3 ข้อดีของชุดความรู้นี้คือ

1.3.1 เชื้อเจริญดี สามารถนำวัตถุค้ำที่มีในครัวเรือนมาทำได้ เช่น ข้าวเปลือก ข้าวปาย

1.3.2 ประหยัดค่าใช้จ่ายเพราะสูตรครั้งแรกที่ได้เรียนรู้มาจากปราชญ์ต้องใช้ ข้าวสาวให้ ที่ต้องซื้อจากร้านสะดวกซื้อซึ่งไม่สะดวกในการเดินทาง

1.3.3 นึ่งด้วยเตาถ่านได้ เหมาะสำหรับทำในไร่นาที่ยังไม่มีไฟฟ้าใช้

1.3.4 ทำให้ระบบนิเวศในไร่นาเปลี่ยนแปลงเร็ว เช่น มีอิวมัสเพิ่มขึ้นภายใน 2 วัน เชื้อจุลินทรีย์ไปเคลือบหน้าดินทำให้มีสาหร่ายน้ำเกิดขึ้นจำนวนมาก

2. ชุดความรู้การขยายหัวเชื้อจุลินทรีย์สังเคราะห์แสง

2.1 วิธีทำ

2.1.1 ส่วนผสมได้แก่ หัวเชื้อจุลินทรีย์ 3 ลิตร น้ำปล่าว 15 ลิตร ไข่ไก่

3 ใบ

- 2.1.2 ตักน้ำใส่กะละมัง ตีไข่ไก่ให้แตกนำไปเทลงในน้ำปล่าว
- 2.1.3 ใส่ผงชูรส และคนให้เข้ากันโดยใช้เวลาในการคน 10 นาที
- 2.1.4 นำกะละมังไปตากแดด 1 แดด แล้วนำมาบรรจุลงในขวด

พลาสติกใส

- 2.1.5 นำขวดไปเก็บในที่แดดส่องถึงเพราะจุลินทรีย์

จะเจริญได้ดีเมื่อถูกแสงแดด ประมาณ 4 วันเชื้อจะเจริญเต็มที่

2.2 วิธีนำไปใช้ ให้นำไปใส่ให้เข้าไปสาดหรือฉีดพ่นในแปลงนา 8 ลิตรต่อไร่ และฉีดพ่นในแปลงนาจำนวน 4 ครั้งตามระยะของข้าว

- 2.3 ข้อดีของชุดความรู้นี้คือ

- 2.3.1 เชื้อเจริญดี
- 2.3.2 ประหยัดค่าใช้จ่าย
- 2.3.3 เป็นฮอร์โมนเร่งราก ให้กับพืชและทำให้ใบพืชเขียวเร็ว

ในหัวข้อนี้ของการเรียนมีการติดตามดูการการผลิตจุลินทรีย์

ที่บ้าน โดยแบ่งโซนกันรับผิดชอบจำนวน 4 โซน คือ บ้านดงเค็งหมู่ที่ 7 บ้านเมืองแก้วหมู่ที่ 4 บ้านข่อยหมู่ที่ 2 และบ้านคอนจิวหมู่ที่ 10 มีการนัดหมายมาทำร่วมกันและแลกเปลี่ยนผลจากการลงมือทำกันทุกครั้งตลอดช่วงของฤดูทำนา จากการแลกเปลี่ยนกันพบว่าการใช้จุลินทรีย์ส่งผลต่อระบบนิเวศที่อุดมสมบูรณ์ในนาข้าว ทำให้เพิ่มปริมาณชีวมวลและเป็นอาหารของสัตว์น้ำเช่น กบ เขียด ปลา ทำให้มีสัตว์น้ำในนาข้าวเพิ่มขึ้น ดินอุ้มน้ำมากขึ้น ทำให้พืชน้ำที่เคยหายไปจากไร่นากลับคืนมา เช่น ผักอีฮิน ผักปลากะแยง ผักโอบเหบ ผักแว่นและเทา ด้านผลผลิตของข้าวพบว่าทำให้ข้าวรวงใหญ่ขึ้น ข้าวเมล็ดใสเป็นสีชมพูเมล็ดลีบจำนวนน้อยลง ปีแรกที่เริ่มเลิกใช้ปุ๋ยเคมี ข้าว 1 รวงมีเมล็ดลีบ 11 เมล็ด ปีต่อมา เมล็ดลีบเหลือ 6 เมล็ด ทำให้ภาคครัวเรือนมีความมั่นใจในการเลิกใช้ปุ๋ยและสารเคมีจากที่เคยคิดว่าไม่ใส่ปุ๋ยไม่ได้กินข้าว

ครั้งที่ 14 วันที่ 15 สิงหาคม 2559 รวมระยะเวลาการปฏิบัติ 5 ชั่วโมง เป็นความรู้หน่วยที่ 2 การบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน หัวข้อที่ 9 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพครัวเรือน และการ ปฏิบัติถูกไม้หล่นไกลต้น (การชิมหวาน)

การอบรมครั้งนี้มีการแบ่งหน้าที่เพื่อเตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบเพื่อนำมาปฏิบัติกิจกรรมชิมหวาน ในด้านการชิมหวานที่แบ่ง ออกเป็น 4 ระดับ พบว่ากลุ่มเสี่ยงเบาหวานในครัวเรือนรับประทานรสหวานที่ไม่เหมาะสมคือระดับ 3 และ 4 หลังการแลกเปลี่ยนชนิดของอาหารเพื่อแยกระดับความหวาน ทำให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวานสะท้อนเรื่องการกินหวานเข้ามาในครัวเรือน

ตนเองมากขึ้น จนมีการเลือกผลไม้รับประทานอย่างเหมาะสม กระบวนการสรุปเชื่อมโยงให้นำกลับไปปฏิบัติที่บ้านและดูแลคนในครอบครัวให้เหมาะสม ดังข้อมูล

“ไปกองกันเอ่เล่อยู่หวานจำ มีหน้าหละมันจั่งเป็นเบาหวานหลายคนชู้มือหนี แต่ก็กะว่าลดหวานแล้วน้ำ แต่ที่จริงมันบรู๊ว่าหวานระดับใดลดกะลดยุบมีแนววัดแต่พอได้ชิมหวานจั่งเข้าใจเจ้าของหลายชิ้นขนาดนี้ลีเอาไปบอกพู่อยู่เอือนนำจ้างชะเบาหวานกะเข้าบ้านข่อยบ่อได้”

ค 11

จากกิจกรรมการปฏิบัตินี้ทำให้ได้เครื่องคีมลดเสียงเบาหวาน คือ น้ำมะนาวอัญชัญ โดยใช้วัตถุดิบของภาคครัวเรือน และต่อมาก็กลายเป็นเครื่องคีม ที่ใช้ในการจัดการอบรมภายในตำบลหนองหิน โดยปรุรงรสีให้ระดับหวานอยู่ที่ระดับที่ปลอดภัย

ครั้งที่ 15 วันที่ 24 สิงหาคม 2559 ปฏิบัติ 6 ชั่วโมงความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและภาวะเสียงเบาหวานและการปฏิบัติการพัฒนาจิตด้วยกิจกรรมชีวิตที่ต้องเลือก

จากการได้มีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และภาวะเสียงเบาหวานมากขึ้นทำให้ภาคครัวเรือนเริ่มรู้ตนเองว่ายังมีภาวะเสียงหลายข้อบ่งชี้ ยังทำให้เจ็บป่วยเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น เมื่อได้เรียนรู้กิจกรรมชีวิตที่ต้องเลือก เรื่องคลื่นสมอง 4 คลื่นและแบบแผนชีวิต 2 แบบว่าแบบแผนใดที่ส่งผลต่ออารมณ์สุขภาพดีปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตในระดับคลื่นสมองที่หมุนอย่างรวดเร็ว เป็นแบบแผนชีวิตที่เร่งรีบจนบีบคั้นทั้งด้านร่างกายจนส่งผลไปที่จิตใจ เกิดความเครียดจนเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ ภาคครัวเรือนเกิดความเข้าใจว่าทำไมการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานถึงมากขึ้น และมีฐานสำคัญคือจิตใจ จิตใจจึงเป็นฐานของสุขภาพ ควรจะใช้ชีวิตที่เป็นรูปแบบที่ทำให้ไม่เจ็บป่วย และใช้ชีวิตให้ช้าลงลดการเร่งรีบ ดังข้อมูล

“มีแต่ฟ้าวกกับฟ้าวนะต่อไปหนีลิดคิดใหม่ทำใหม่ ฟ้าวหลายกะบ่ได้หยั่งแถมป่วยตามมา ต่อไปลืออยู่คลื่นที่ 2 คือลีสำบายขึ้น กินกะลิดเข้าใจหลายขึ้น หัวแต่รู้เจ้าของทุกอย่างมันอยู่ที่เจ้าของทั้งหมดเลยป่วยเฮากะสร้างให้เจ้าของ บ่ป่วยเฮากะสร้างให้เจ้าของได้” ค 20

ครั้งที่ 16 วันที่ 1 กันยายน 2559 ระยะเวลารวมปฏิบัติ 5 ชั่วโมงอาหารลดเสียงเบาหวานและการปฏิบัติการพัฒนาจิตด้วยเกมส์ตัวลีทิส

จากกิจกรรมนี้ การทำอาหารลดเสียงเบาหวานทำให้กลุ่มเสียงเบาหวานในครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่คือกลุ่มแม่บ้านผู้ทำอาหารของครอบครัว สะท้อนมาสู่การกินของตนเองมากขึ้นว่าเหมาะสมหรือไม่เพียงใด การได้เรียนรู้ตัวลีทิสที่เปรียบเหมือน บุคลิกของคนทั้ง 4 แบบ โดยมีผู้ช่วยกระบวนการ 4 คน ประจำกลุ่มที่เคผ่านกิจกรรมนี้มาตั้งแต่ยุคที่ 3 ของการจัดการโรคเบาหวานในชุมชน จากการเล่าประสบการณ์ และมีการกระตุ้นการเรียนรู้จากกระบวนการผู้ช่วย ซึ่งเป็นคนในกลุ่ม ทำให้การเรียนรู้สนุกสนาน และเปิดเผยต่อกันมากขึ้น และมีการวิเคราะห์ถึงกล

ไปถึงคนในครอบครัวด้วย ทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจพฤติกรรมคนอื่น และบุคคลในครอบครัวเพิ่มขึ้น พบว่าภาคครัวเรือนสังเกตตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และเริ่มปล่อยวางจิตใจให้ยอมรับคนอื่นมากยิ่งขึ้นในสิ่งผิดพลาดของคนอื่นได้มากขึ้นดังข้อมูล

“ ภารกิจหลักเจ้าของบางที่ไว้ไปบ่คิดกะเสียใจ กระจิดค้ำว่าใส่พู่อยู่เฮือนพื้นแห่ง เป็นหนูพื้นคือสิคิดหลายยุคอก บาดที่นี้ลีเอาใหม่แล้ว ชุมชนเฮามีคนหลายแบบกะดีเนาะลีได้ช่วยกันอัน ได้ มันบ่ดีกะค่อยๆหักกัน ไปเนาะ ” ค 09

“เข้าใจเรารู้ว่าเราเป็นภารกิจ ตอนนีบ่เคียดให้เราแล้วหละเหลือ โตน บาดนั้นเรากะมาเสียใจค้ำว่าเราคือเก่า อยากให้เราเรู้นำกะเคยบอกเราว่าเจ้าอย่าไปไว้แบบนี้กับผู้อื่นเค่อพื้นลิซังไว้ได้กับช่วยท่อนัน เรากะฟังซ้อล่อเลยคุณหมอ ” ค 14

ครั้งที่ 17, 18, 19 และ 20 วันที่ 9, 26, 27, 28 กันยายน 2559 ระยะเวลารวมปฏิบัติ 17 ชั่วโมง (รวมการเยี่ยมบ้าน 3 ครั้ง) ความรู้เกี่ยวกับอาหารแลกเปลี่ยนและการนับคาร์โบไฮเดรตและการปฏิบัติกิจกรรมรู้ปริมาณการกินของตนเอง กิจกรรมสำหรับอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน กิจกรรมบันทึกการกินอาหารประจำวัน กิจกรรมติดตามเยี่ยมบ้าน (จำนวน 3 ครั้ง) จากหัวข้อความรู้และการลงมือปฏิบัติโดยใช้คู่มือโภชนาการที่พัฒนาขึ้นเองตามความต้องการของพื้นที่ การได้มีส่วนร่วมในการจัดอาหาร 6 หมวดและหาวัตถุดิบเป็นกลุ่มทำให้ครัวเรือนสนิทสนมสามัคคีกันเพิ่มขึ้นอีก การได้ช่วยกันจัดอาหารทำให้ได้ทวนซ้ำเนื้อหาในคู่มือและปริมาณพลังงานในอาหารแต่ละหมวดการใช้ตัวแบบและเปรียบเทียบพลังงานอาหารที่กินทุกอย่างเทียบกับข้าวที่เป็นอาหารหลัก ที่กินประจำทุกมื้อทำให้การจำค่าพลังงานอาหารและจำนวนคาร์โบไฮเดรตในอาหารทำได้มากขึ้น การได้ประกอบอาหารสำหรับที่เหมาะสม ปรุงแบบดั้งเดิมของคนอีสานที่ให้พลังงานต่ำและการได้เรียนรู้จำนวนพลังงานทำให้ภาคครัวเรือนสามารถนำสิ่งที่เรียนกลับไปทำที่บ้านได้ และคำนวณพลังงาน ได้ถูกต้องแม้กระทั่งการกินอาหารในถ้วยเดียวกัน และมีหลายครอบครัวเริ่มมากินอาหารพื้นบ้านแบบจริงจังทุกกลุ่มวัย ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหาร การบันทึกการกินและติดตามเยี่ยมบ้านทำให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ได้ทบทวนการกินและเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำให้คำนวณพลังงานและนับปริมาณคาร์โบไฮเดรตได้แม่นยำขึ้น มีการลงเยี่ยมแปลงนา และสวนรอบบ้านเพื่อดูระบบอินทรีย์เป็นการกระตุ้นให้ปลูกพืชผักไปด้วย รวมทั้งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำจุลินทรีย์ต่างๆ และแบ่งปันจุลินทรีย์และเมล็ดพันธุ์พืชต่าง ๆ ไปใช้ในแต่ละครัวเรือนพบว่าการกินเหมาะสมขึ้นและการกินผักเพิ่มปริมาณขึ้นโดยปลูกรับประทานเอง และหลายครอบครัวสามารถลดค่าใช้จ่ายเรื่องผักลงได้มากถึง 5,000 – 8,000 บาทต่อเดือน หลายครอบครัวนำพืชผักที่เหลือกินไปจำหน่ายในตลาดในชุมชนทำให้ช่วยเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว ดังข้อมูล

“กินข้าวบ่กินแล้ว 3 ปั้นกะพออยู่กินผักหลายๆผักกะผักเจ้าของปลูกเองงามวะสั้นกิน
ท่อได้กะได้ เมื่อก่อนลูกเอาผักบุงกับพริกไปขายมีคนอยากกินผักอินทรีย์ขายได้ตั้ง 300 บาท พอได้
ค่าขนมไปโรงเรียน ลูกกะมันวะสั้น” ค 05

“เดี๋ยวนี้หันมากินกับข้าวบ้านเฮาทั้งครัวเลย ยายกะลดเบาหวานได้ เด็กน้อยหัดไปหัด
มาเขากะกินได้ ลดค่าซื้อผักไปได้ 5000 บาทกะบ่เคยนึกว่าข้าวของใช้ค่าซื้อผักหลายปานนั้น
ผักบ้านเฮาปลูกบ่ใส่ปุ๋ยกินแซบคัก เจ้าของกะเริ่มนำหนักลดลง บ่เสี่ยงเบาหวานแล้วเคื้อ” ค 02

จากการนั่งสมาธิไว้พระสวดมนต์ร่วมกันเป็นประจำ กลุ่มเสี่ยงเบาหวานได้นำกลับไป
ทำที่บ้านเป็นประจำ เมื่อกลับมาแลกเปลี่ยนและนั่งสมาธิสะสมพลังจิตร่วมกันและหลังการปฏิบัติ
ตอบคำถามว่าเห็นอย่างไรรู้สึกอย่างไรหลังจากนั่งสมาธิหมู่พบว่าหลายคนมีอาการของการมีสมาธิ
และทำให้ตนเองมีสติมากขึ้นดังข้อมูล

“นั่งเบาปานเหาะได้พุ่นหละแล้วกะขนลุกซู่ๆหมดตัวรู้สึกสำบายคัก นั่งทุกมื่อคิดหยัง
กะออกเป็นคี่ ๆ มีความกล้าในเจ้าของแล้วกะคิดอี่หยังละเอียดขึ้น คิดเป็นขั้นเป็นตอนขึ้น เฮ็ดนากะ
เข้าใจหลายขึ้น” ค 07

“เห็นดวงตากลม ๆ เขียว ๆ ลอยมากะมันมีกำลังใจ สิเฮ็ดหยังกะคิดพ่อกะเลยบ่
ประมาท คนบ่เห็นเทวดากะเห็น ยามนั่งนำกันหลายคนสิเข้าง่ายกว่านั่งผู้เดียวแล้วกะเบามีความสุข
จิตใจสำบายคัก” ค 15

“ลูกบ่เรียนหนังสือทุกซั๊กก่อนกะบ่หลับคิดถึงคำเว้าพี่กะเลยลูกมานั่งสมาธิ เป็นสำ
บาย ๆ แล้วกะย้อนมาคิดได้ว่า ลูกเฮาเลี้ยงได้แต่โตใจเขากะมี ถันเฮาเอาแต่บ่นอนแล้วกะฮ้ายลูกเขา
กะสิเตลิดไป กะเลยค้อยเว้าค้อยซ่อยลูกแก่ใจ ไปแก่ ร. เดียวนี้ดีแล้วการนั่งสมาธิซ่อยเฮาได้อีหสิมัน
เฮ็ดให้มีสติ คิดได้เร็ว” ค 09

ครั้งที่ 21 , 22 , 23 , 24 และ 25 วันที่ 1 และ 4 ตุลาคม, 10 , 15 และ 20 พฤศจิกายน 2559
ระยะเวลารวมปฏิบัติ 19 ชั่วโมงความรู้เกี่ยวกับความรู้อันประเสริฐ และการปฏิบัติการแปร
รูปข้าวเป็นยา (ข้าวซ้อมมือตำด้วยครกมอง) กิจกรรมการปลูกมะนาวอินทรีย์

กิจกรรมคืนข้อมูลการผลิตเกษตรอินทรีย์และการบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวานแก่
ชุมชนและสังคม กิจกรรมลงแขกเกี่ยวข้าวและกิจกรรมคนกินพบคนเกี่ยว จากการนำชุดความรู้ใน
นวัตกรรมลงตามหัวข้อตามลำดับพบว่าภาคครัวเรือนได้ลงมือปฏิบัติในการพัฒนาเกษตรอินทรีย์
และการบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวานทำให้ภาคครัวเรือนเกิดการจัดการความรู้และเมื่อนำมา
แลกเปลี่ยนกันทำให้ค่อย ๆ ปรับปรุงชุดความรู้เป็นประจำ และนำไปปฏิบัติในแปลงนาแล้วได้ผลดี
จนเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเองกล้าที่จะบอกสิ่งที่ทำ แลกเปลี่ยนกับคนอื่น เป็นความรู้
ที่ผ่านการปฏิบัติและคิดใคร่ครวญลงมือทำแบบประณีตในแปลงนาแปลงสวนผักของตนเอง

จนได้รับเชิญไปถ่ายทอดความรู้หลายในหลายเวที เช่น เวทีสมัชชาสุขภาพระดับตำบล อำเภอ จังหวัดและระดับประเทศ เวทีโรครื้อรัง เวทีตลาดประชารัฐของ ชกส.สาขาเมือง สรวง เวทีการพัฒนาเทคโนโลยีทางการเกษตรของเกษตรอำเภอเมืองสรวง จนปัจจุบันกลุ่ม เลี้ยงเบาหวานในครอบครัวสามารถให้ความรู้แก่ผู้สนใจได้ และยังได้รับเชิญเป็นวิทยากร ประจำเครือข่ายศูนย์ปราชญ์ชุมชนตำบลหนองหิน และให้ความรู้แก่เกษตรกร ในเวทีภัยแล้งของ อำเภอเมืองสรวง ทำให้สามารถขยายชุดความรู้เกษตรอินทรีย์และการบริโภคอาหารลดเสี่ยง เบาหวาน และพลิกฟื้นวิถีชาวนาในอดีตเพื่อสร้างอัตลักษณ์ให้คนตำบลหนองหินผ่านกิจกรรมการ ลงแขกเกี่ยวข้าว กิจกรรมคนกินพบคนเกี่ยวย้อนวิถีชาวนาโบราณร่วมสมัยเช่น กิจกรรม การทำลาน ตากข้าวด้วยชีควาย พิธีเือนขวัญข้าว การดำข้าวครกมอง การนวดข้าวแบบโบราณ การทำซุ้มนอน ด้วยฟางข้าว การทำข้าวกึ่ง การทำบั้งข้าวหลาม ทำให้ภาคครัวเรือนเกิดความภาคภูมิใจในอาชีพ ชาวนาและอยากพัฒนาจิตใจตนเองเพิ่มมากขึ้น เห็นคุณค่าของน้ำหมักของจุลินทรีย์และการทำนา แบบโบราณมากขึ้น ดังข้อมูล

“บ่เคยคิดเลยว่าวิถีบ้านเฮาสีตีสานนี้ มันโหยหามันมีความสุข บางทีความเจริญกะเฮ็ด ให้เฮาหลงลืมแนวดี ๆ ไป ชาวนากินมาได้แล้วกลับมาใช้ชีวิตแบบเก่าๆเลือกเอาแต่แนวดีที่ทำให้เรา มีความสุขไปด้วย” ค 22

“ ลงแขกค่านานำกันเกี่ยวหมดมือกะบ่เหมื่อยมันมีกำลังใจ คุยกันว่าจ้างคนมันแพง โทศต่อไปเฮามาเกี่ยวข้าวเฮาเองกันในกลุ่ม มีหยั่งกะหาซู้กันกิน ซ่อยกันจนแล้ว เป็นพี่เป็นน้องกัน แบบนี้แหละมันมีความสุขเกี่ยวข้าวไปยิ้มไปม่วนกะคือ งานกะแล้ว” ค 3

“ ต่อไปหน้อย่าหวังว่าชีู้ไ่กับปุ๋ยเคมีสิพ่อน่าข่อย นาอินทรีย์เฮ็ดง่ายประหยัดค่นำเดียว นี๊ยาด (แย่ง) น้ำหมักกัน แต่ก็มีแต่ปล่อยถ่มบ่ใช้จักเทื่อ” ค 14

6.4 การประเมินผล

ผู้วิจัยและจิตอาสาเก็บข้อมูลมีการดำเนินการดังนี้

6.4.1 จัดเวทีประเมินครอบครัวเกษตรกรอินทรีย์และการปรับพฤติกรรมลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน กำหนดการในวันประชุมมีดังนี้

- | | |
|----------------|---|
| 09.00-09.00 น. | - สวดมนต์ไหว้พระบูชาพระรัตนตรัย
- นั่งสมาธิ 5 นาที
- นั่งล้อมวงเป็นวงกลม |
| 09.00-11.30 น. | - เรื่องเล่าการทำเกษตรอินทรีย์ของครัวเรือน
จำนวน 28 ครอบครัว
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การลงมือทำ ปัญหา
อุปสรรค และ กลยุทธ์การนิยามครัวเรือน
ของแต่ละครอบครัว
- เรื่องเล่าการปรับพฤติกรรมลดเสี่ยงเบาหวานโดยใช้
คำถาม ใครเป็นดาวเด่นปรับพฤติกรรม
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์การปรับพฤติกรรมลดเสี่ยง
เบาหวานทั้งประเภท ปริมาณ การปรุง และการ
ปรับเปลี่ยนตนเอง
- ผู้วิจัยซักถาม ร่วมอภิปรายและร่วมให้เสนอแนะ |
| 12.00 น. | - ร่วมรับประทานอาหารเป็นวงพาข้าวอีสานบ้าน
นางนึ่งนวน ชุมจันทร์ |

6.4.2 ผู้วิจัยและจิตอาสาเก็บข้อมูลนำข้อมูลมาวิเคราะห์พฤติกรรมของภาคครัวเรือน
ผลเป็นดังนี้

6.4.2.1 พฤติกรรมการพัฒนาจิตใจมีการทำผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอนหรือช่วงเช้า
- 2) นั่งสมาธิ 15 - 30 นาที
- 3) ใช้ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งในครอบครัว
- 4) ใช้หลักคลื่นสมอง 4 คลื่นเพื่อให้ตัวเองลดความเร่งรีบและมีสติ

พยายามประคองตนเองอยู่ในคลื่นอัลฟาและพัฒนาขึ้นสู่คลื่นเทต้าและเดลต้าด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มและนั่งสมาธิเป็นประจำ

- 5) ไปเรียนหลักสูตรครูสมาธิของหลวงปู่วิรังค์เพื่อสะสมพลังจิต
- 6) ใช้ชุดความรู้เรื่องสัตว์สี่ทิศเพื่อให้ตนเองมีสติและเกิดการยอมรับในความแตกต่าง
- 7) ไปวัดทำบุญสม่ำเสมอมากขึ้น
- 8) บริกรรมคำภาวนาไปพร้อมกับการวิ่งออกกำลังกาย ด้วยคำบริกรรมพุทธโธ
- 9) บริกรรมพุทธโธ ลงฐานจิตไปพร้อมกับการจดจ่อในการทำงานประจำวัน
- 10) ฝึกสติด้วยการจดจ่อกับการสังเกตการณ์เจริญเติบโตของข้าวและพืชผัก และมีการบันทึก
- 11) ฝึกสติด้วยการจดจ่อกับการสังเกตแมลงและการสังเกตธรรมชาติเพื่อคุณภาพดินฟ้า
- 12) ฝึกสติผ่านการฟัง และการ ใคร์ครวญโดยมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การพัฒนาเกษตรอินทรีย์และการบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวานเป็นประจำ
- 13) ฝึกสติด้วยการจดจ่อสังเกตพฤติกรรมบุตรหลานเพื่อกระตุ้นให้เข้ามาช่วยงานของครอบครัว พบว่าถ้าแบ่งหน้าที่ตามชอบจะทำให้ลูกหลานทำงานด้านเกษตรมากขึ้น เช่น ลูกชายชอบพ่นน้ำหมัก ลูกสาวชอบขยายหัวเชื้อจุลินทรีย์และเก็บผักที่เหลือจากการรับประทานในครอบครัวไปขายตามครัวเรือนในชุมชน เป็นต้น
- 14) ฝึกอารมณ์การพัฒนาจิตใจผ่านการร่วมกลุ่มทำกิจกรรมแบบเป็นกัลยาณมิตร มีการแบ่งบทบาทหน้าที่รับผิดชอบแบบมีส่วนร่วม ในการจัดกระบวนการอบรมให้กับผู้สนใจ เช่น สมัชชาสุขภาพจังหวัดร้อยเอ็ดเข้ามาเรียนรู้การผลิตเกษตรอินทรีย์เพื่อส่งเสริมสุขภาพะชาวนาและเกษตรกรอำเภอเมืองสรวงเข้ามาเรียนรู้การผลิตและการเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร
- 15) ฝึกสติและสมาธิ ด้วยการต่อกระบวนการในการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้ลิ้นไหลเหมาะสมกับความต้องการสมาชิกครัวเรือน การได้จดจ่อในเรื่องที่มีประสบการณ์เดียวกันทำให้คิด ปิ้งแว็บ ออกมาได้ จากการรวมกลุ่มกันประจำทำให้ได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่อง
- 16) สะสมพลังจิตด้วยการนั่งสมาธิและแผ่เมตตาให้กับแมลงศัตรูพืชที่เข้ามาทำลายพืชผักและจำเป็นต้องกำจัดออกจากแปลงเกษตร

6.4.2.2 พฤติกรรมการนิยามครัวเรือนในการพัฒนาเกษตรอินทรีย์เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน มีดังนี้

- 1) ลงมือทำเกษตรอินทรีย์ โดยการแบ่งพื้นที่ทำนาเพื่อเปรียบเทียบให้ครอบครัวเห็นความแตกต่างที่เกิดขึ้น และมีการเปรียบเทียบจำนวน และคุณภาพผลผลิตที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้ครอบครัวมั่นใจในการทำเกษตรอินทรีย์
- 2) ทำนาอินทรีย์เองโดยไม่ให้คนในครอบครัวช่วย เพื่อลดการไม่เห็นด้วยจนปีต่อมาข้าวงาม และได้ผลผลิตเพิ่มขึ้น ครอบครัวก็เริ่มลงมือทำร่วมด้วย
- 3) มุ่งมั่นทำ ลงไปไ้ร่นาบ่อยครั้ง จนคนในครอบครัวสงสารต้องลงมือช่วย
- 4) แบ่งกันบริหารการทำนาคนละปีกับครอบครัว เพื่อเปรียบเทียบระหว่างเกษตรอินทรีย์และเกษตรเคมี
- 5) เข้ามาทำร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อทำเกษตรอินทรีย์ก่อนที่จะไปทำที่แปลงนาของตนเองในปีต่อไป
- 6) มอบหมายคนในครอบครัวทำตามบทบาทที่ถนัดเช่น ลูกชายให้พ่นน้ำหมัก ลูกสาวให้เก็บผักไปขายในหมู่บ้าน
- 7) ลงมือทำโดยไม่ชักชวน ทำซ้ำ ๆ หลายครั้งเขวชนจะเริ่มลงมือช่วย
- 8) พาครอบครัวไปเรียนรู้พื้นที่ ๆ ทำเกษตรเพื่อให้อภัย ๆ ได้ซึมซับ
- 9) เข้าอบรมหลักสูตรครูสมาธิเพื่อให้จิตใจได้รับการพัฒนาคุณภาพมากขึ้น พบว่า การพัฒนาจิตตามแนวพุทธสามารถบูรณาการได้อย่างดีกับการทำเกษตรอินทรีย์ เพราะหลักการของพุทธคือ การทำบุญ มีเมตตาและ ศีล 5 เกษตรอินทรีย์ให้ความสำคัญกับการรักษาสมดุลชีวิตของพืชและสัตว์ให้พึ่งพิงอิงอาศัยกันโดยไม่ทำลายกัน ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกัน และทำให้ภาคครัวเรือนเห็นความสำคัญของสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ในดินคือ จุลินทรีย์มากขึ้น

6.4.2.3 ด้านพฤติกรรมการผลิตเกษตรอินทรีย์ พบว่าทำการเกษตร อย่างประณีตมากขึ้น ดังนี้

- 1) การพัฒนาดินเป็นจวนดิน มีการเปรียบเทียบดินก่อนและหลังเลิกใช้ปุ๋ยและสารเคมี พบลักษณะดินที่เป็นจวนดินหรือดินซัดคอนดังต่อไปนี้
 - 1.1) สีของดินหลังจากเลิกใช้ปุ๋ยและสารเคมีสีเปลี่ยนไป จากสีเหลืองซีดกลายเป็นสีดำ พอปีที่ 2 หลังจากเลิกใช้ปุ๋ยเคมี สีดินยิ่งดำมากขึ้นจับแล้วไม่กระด้าง ดังภาพภาคผนวกที่ 54 และ 55

1.2) รากของข้าวในดินจะมากขึ้นต่อช่วงข้าวจะแข็งแรงไม่เป็นโรค
 ดังภาพภาคผนวกที่ 54 และ 55

1.3) มีพืชในนาเพิ่มขึ้นเช่นหญ้าหัวหอม ผักปลากะแยง ผักแว่น
 เทา บัวแบ้ เป็นต้น ส่วนดินเคมีจะไม่มีวัชพืชหรือพืชน้ำเหล่านี้เกิดขึ้นดังภาพภาคผนวกที่ 54

1.4) ดินชุ่มชื้นผิวหน้าของดินจะมีสีเขียว ๆ เคลือบหน้าดินไว้
 ดังภาพภาคผนวกที่ 54

1.5) มีไส้เดือนเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ดังภาพภาคผนวกที่ 24
 และ 55

1.6) เมื่อนำดินมามัดใส่ถุงพลาสติกไว้พบว่าดินที่ใช้ปุ๋ยและ
 สารเคมีจะไม่มีละอองน้ำเกาะภายในถุง ทำให้คริวเรือนกระจกในประโยชน์ของเกษตรอินทรีย์
 มากขึ้นว่าสามารถรักษาความชุ่มชื้นของผิวดินได้

1.7) ดินที่เลิกใช้ปุ๋ยและสารเคมีต่อช่วงข้าวจะเปื่อยยุ่ยขณะที่ดินเคมี
 ต่อช่วงข้าวจะแห้งกรอบลงและย่อยสลายช้า

1.8) ดินเคมีหลังจากน้ำระเหยออกหมดจะเหลือเป็นดินทราย
 ขณะที่ดินอินทรีย์จะมีปริมาณดินร่วนเพิ่มขึ้น

1.9) ปลาในนาข้าวปริมาณเพิ่มมากขึ้น

1.10) แมลงตัวดี เช่น แมลงปอ ตัวห้ำ ปูนา หอย และผีเสื้อ
 มีปริมาณมากขึ้น ดังภาพภาคผนวกที่ 59

1.11) รากวัชพืชในดินอินทรีย์จะยาวและมีรากฝอยปริมาณมากทำ
 ให้สามารถดูดสารอาหารไปเลี้ยงลำต้น ดอกและใบได้ดีทำให้พืชแข็งแรง ดังภาพภาคผนวกที่ 23 ,
 29 ,30 และ 31

1.12) น้ำในไร่นาหรือในสระที่ปรับสมดุลดินเป็นจวนดินแล้วน้ำ
 จะเป็นสีฟ้าหรือสีเขียวมรกต ดังภาพภาคผนวกที่ 26 และ 27

2) การทำนา มีพฤติกรรมดังนี้

2.1) มีการค้นหาชุดความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งอื่นเพื่อนำมา
 ประกอบการทำนา เช่น จากปราชญ์ชุมชนในพื้นที่อื่นๆ หรือ การพูดคุยกับผู้มีประสบการณ์ด้าน
 การทำเกษตร

2.2) เลือกวิธีทำนาร่วมกับสมาชิกครัวเรือนโดยนำการวิเคราะห์
 สถานการณ์ครัวเรือนไปพูดคุยและเลือกวิธีที่เหมาะสมกับครัวเรือนของตน เช่น นาดำ
 นาหว่าน หรือนาหยอด โดยมีวิธีเลือกดังนี้

- 2.2.1) นาข้าวไม่สามารถใช้เครื่องจักรช่วยปักดำได้ คือ
ครอบครัวยุคใหม่ที่มีญาติพี่น้องที่ลงมือช่วยเหลือกันได้หรือลงแขกทำนาเอาแรงกัน
- 2.2.2) นาหยอดสำหรับครอบครัวยุคใหม่ที่มีอาชีพหลักอย่างอื่นร่วมด้วย
เช่น ข้าราชการเพื่อบริหารเวลาให้ทำร่วมกันหลายอาชีพ เนื่องจากใช้เครื่องจักรร่วมด้วย
- 2.2.3) นาหว่าน สำหรับครอบครัวยุคใหม่ที่ต้องการประหยัดค่าใช้จ่าย
สามารถทำได้เอง
- 3) มีการวางแผนทำนาและมีการบันทึกการทำนาเป็นระยะ รายละเอียด
ดังภาคผนวก จ
- 4) ให้ความสำคัญกับการรับรองมาตรฐาน ทั้งระดับ GAP และ
มาตรฐานอินทรีย์
- 5) ให้ความสำคัญกับการใช้ปุ๋ยพืชสดเพื่อเตรียมดิน และมีการค้นหาปุ๋ย
พืชสดเพื่อนำมาใช้ในแปลงนาของตนเองเพิ่มขึ้น เช่น ถั่วพรี ฝักทอง ปุ๋ยคอก การไถกลบตอซัง
ข้าวและ เลือกรูปแบบอินทรีย์ที่เชื่อถือได้
- 6) เลือกเมล็ดพันธุ์ข้าวที่เหมาะสมกับท้องถิ่นหรือเลือกเมล็ดพันธุ์จาก
ถิ่นอื่นนำมาจัดการความรู้เพื่อค้นหาเมล็ดพันธุ์ที่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น
- 7) ทำนาแบบมั่นคงมากขึ้น กลับมาให้ความสำคัญกับเกษตรกรรมเชิง
แบบเดิมโดย แสกนาและเริ่มการทำนาในวันราชพิธีแรกนาขวัญหรืออย่างช้ากว่านั้นไม่เกิน 1
สัปดาห์ ไม่ทำนาตามการตกของฝนเหมือนที่ผ่านมา
- 8) มีการดูแลข้าวในแปลงนาด้วยจุลินทรีย์หลากหลายชนิดเพื่อทดแทน
การใช้ปุ๋ยเคมี ตามขั้นตอนการทำนาและเหมาะสมกับระยะการเจริญเติบโตของข้าว ดังนี้
- 8.1) จุลินทรีย์จากน้ำหมักที่ใส่ พด.2 จุลินทรีย์ไตรโคเดอร์มา
และจุลินทรีย์จาวปลวก ใส่ก่อนไถกลบตอซังคือและก่อนไถกลบปุ๋ยพืชสด
- 8.2) อายุข้าว 12 วัน หยอดหรือพ่นด้วยจุลินทรีย์ไตรโคเดอร์มา
จุลินทรีย์สังเคราะห์แสง จุลินทรีย์จาวปลวก ฮอร์โมนไคนนินและฮอร์โมนหมากนัต (สับปะรด)
อัตราส่วน 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร
- 8.3) อายุ 27 วันหยอดหรือพ่นด้วยจุลินทรีย์ไตรโคเดอร์มา
จุลินทรีย์สังเคราะห์แสง จุลินทรีย์จาวปลวก ฮอร์โมนไคนนินและฮอร์โมนหมากนัต (สับปะรด)
อัตราส่วน 3 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร

8.4) อายุ 45 วัน หยอดหรือพ่นด้วยจุลินทรีย์จุลินทรีย์ไตรโคเดอร์มา จุลินทรีย์สังเคราะห์แสง จุลินทรีย์จาวปลวก สอร์โมนไชนมสดและสอร์โมนหมากน้ด (สับปะรด) อัตราส่วน 4 ซ้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร

8.5) ข้าวเป็นน้ำนมพ่นด้วยจุลินทรีย์จุลินทรีย์ไตรโคเดอร์มา จุลินทรีย์สังเคราะห์แสง จุลินทรีย์จาวปลวก สอร์โมนไชนมสดและสอร์โมนหมากน้ด (สับปะรด) อัตราส่วน 5 ซ้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร

9) มีการคัดพันธุ์ปนเพื่อเก็บพันธุ์ข้าวใช้เอง

10) หลังเก็บเกี่ยว มีการเก็บดินส่งตรวจที่กรมพัฒนาที่ดิน

11) ส่งข้าวตรวจรับรองการตกค้างของสารเคมีเพื่อขอรับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์

12) การชิมรสชาติข้าวโดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรับปรุงการผลิตข้าวให้ดีขึ้น และปรับปรุงการผลิตให้เหมาะสมขึ้น

6.4.2.4 การผลิตพืชผักอินทรีย์ ได้แก่ มะนาว ผักสวนครัวและพืชยืนต้นต่าง ๆ มีขั้นตอนดังนี้

1) การทำผักสวนครัว

1.1) เตรียมดินโดยใช้ปุ๋ยพืชสด ใส่ปุ๋ยคอก และจุลินทรีย์ต่าง ๆ ได้แก่ ไตรโคเดอร์มา สังเคราะห์แสง จาวปลวก ผสมกับดินที่ตากแล้ว 1 ถกบ รดน้ำให้ชุ่ม และตากดินไว้ 1 สัปดาห์

1.2) เลือกเมล็ดพันธุ์โดยใช้เมล็ดพันธุ์พืชที่มีมากในท้องถิ่น หรือผักของ แชน้ำ 1 ชั่วโมงและใช้ผ้าขาวห่อไว้ในกระติกน้ำ ปิดฝา 1 คืน

1.3) ทำแปลงผักโดยให้เป็นเนินเล็กน้อย (หลังเต่า) เพื่อให้ น้ำไหลสะดวกไม่แช่ผักไว้นานเกินไป

1.4) ลงผักเป็นแถวดังภาพภาคผนวกที่ 30

1.5) ดูแลรดน้ำให้ชุ่มเช้าหรือเย็นวันละ 1 ครั้ง

1.6) พ่นหรือหยอดจุลินทรีย์ ได้แก่ จุลินทรีย์

ไตรโคเดอร์มา จุลินทรีย์สังเคราะห์แสง จุลินทรีย์จาวปลวก สอร์โมนไชนมสดและสอร์โมนหมากน้ด (สับปะรด) อัตราส่วน 2 ซ้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร 2 สัปดาห์ต่อครั้ง

1.7) ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกเดือนละ 1 ครั้ง

1.8) สังเกตแมลงทุกวันเมื่อเริ่มมีแมลงมาให้เริ่มพ่นสารไล่แมลง ที่หมักเองวันละครั้ง ติดต่อกัน 3 วัน

1.9) ก่อนเก็บพืชผัก 4 วันพ่นด้วยจุลินทรีย์ไตรโคเดอร์มา
 จุลินทรีย์สังเคราะห์แสง จุลินทรีย์จำพวก สอร์โม่ไนโซมมสดและสอร์โม่ไนโซมหมากนัต (สับปะรด)
 อัตราส่วน 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร

1.10) เก็บพืชผักให้มีภาชนะรองรับตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

2) การปลูกมะนาวอินทรีย์ของครอบครัว นางนันทน ชุมจันทร์
 เริ่มปลูกเดือนเมษายนถึงพฤษภาคม เพื่อให้ดินแน่นพอตัดได้แล้วก็เข้าสู่ฤดูฝน
 มีขั้นตอนดังนี้

2.1) เตรียมโบทมะนาว มี 2 แบบคือ โบกต้นและโบทระบายน้ำได้

2.2) เตรียมดิน สูตร 3 : 1 : 1 : 2 (ดิน:แกลบสด : แกลบดำ : มูลโค)

ใส่ดินลงไปจนเต็ม โบทพอดี

2.3) เลือกกิ่งพันธุ์พืช 1 โดยใช้กิ่งที่มีก้านเดียวและใบไม่เหลือง

2.4) ปลูกลงดินวันพฤหัสบดี และให้ปลูกทั้ง 4 มุมของพื้นที่ก่อน

และหันลำต้นไปทางทิศตะวันออกเพื่อรับพลังงานแสงอาทิตย์เต็มที่

2.5) ดูแลรดน้ำวันเว้นวันครั้งในฤดูแล้งช่วงเดือนเมษายน ถึง
 มิถุนายน โดยรดน้ำปริมาณ 5 ลิตรต่อครั้ง ฤดูหนาวและฤดูฝนรดวันเว้นวัน และรดให้ชุ่มมากกว่ารด
 ครั้งเดียวโดยรดตั้งแต่ปลายยอดลงมาพร้อมลูบใบกรณีที่เป็นน้ำให้ตัดออกเพื่อไม่ให้ยับและเป็นที่
 อาศัยของเพลี้ย

2.6) ใส่ปุ๋ยคอกเดือนละ 1 กำมือโดยหว่านใส่โคนต้น

2.7) ใส่น้ำหมัก หรือจุลินทรีย์ 4 ชนิดได้แก่จุลินทรีย์สังเคราะห์
 แสง ไตรโคเดอร์มา สอร์โม่ไนโซมมสดและน้ำหมักเศษอาหารใส่สาร พด.2 ในช่วงแรก พ่น 4 วันต่อ
 ครั้ง พอมะนาวเริ่มมีดอกให้พ่น 1 สัปดาห์ต่อครั้ง

2.8) การดูแลโรคแคงเกอร์ พบว่าจะมีโรคนี้อุบัติขึ้น 2 สัปดาห์ต่อ
 ครั้งเริ่มที่ใบมะนาวขณะที่ใบแตกยอดออกมาได้ประมาณ 2 สัปดาห์ ให้ตัดใบที่เป็นโรคออกเพื่อ
 ไม่ให้ลามเข้าไปที่กิ่งและรดน้ำตามปกติเป็นการรักษาอุณหภูมิให้พอเหมาะตลอดถ้าอุณหภูมิเปลี่ยน
 จะเกิดโรคแคงเกอร์ทันที

2.9) ดูแลเรื่องแมลงศัตรูระบาดดังนี้

2.9.1) เชื้อราระบบรากใส่ไตรโคเดอร์มา

2.9.2) หนอนชอนใบระบาดเดือน มิถุนายนใช้น้ำหมักไล่

แมลง รดหรือพ่น

2.9.3) เพ็ลี่ยเหลืองเหนียวๆ ระบาดในเดือนพฤศจิกายนแก้ไขด้วยการรดน้ำตามปกติและลูปออก

2.9.4) หนอนใหญ่ระบาด เดือน มีนาคม มิถุนายน และสิงหาคม ดูแลด้วยการจับหนอนออกและรดน้ำตามปกติ

2.9.5) แมงมุมให้ลูปออกหรือ ตัดใบออกอย่าให้ใบหนาเกินไป แล้วรดน้ำตามปกติ

(1) แมลงปีกแข็ง (แมงจี้ช้าง) ระบาดเดือนพฤษภาคมแก้ไขด้วยการจับแมลงไปทิ้ง

(2) เพ็ลี่ยขาวระบาดในเดือนกรกฎาคม แก้ไขด้วยการลูปออก ถ้าเพ็ลี่ยลงใบ ๆ จะหลุดลงให้ตัดออกจะแตกยอดขึ้นมาใหม่

2.10) หลังปลูกได้ 8 เดือนมะนาวจะเริ่มมีดอกให้ดูแลเพิ่มธาตุอาหารด้วยการฉีดพ่นปริมาณอัตราส่วนของความเข้มข้นสูงมากขึ้น ดูแลต่อเนื่องไปอีก 8 เดือนมะนาวถึงจะลูกโตเต็มที่เก็บไปรับประทานได้

6.4.2.5 ผลักดันจนเกิดนโยบายสาธารณะแบบมีส่วนร่วมของตำบลหนองหิน มาตรการฉบับที่ 9 เรื่อง การลด ละเลิกการใช้สารเคมีโดยมีข้อกำหนดนโยบายนำสู่การปฏิบัติดังนี้

1) ลด ละ เลิกการใช้สารเคมี ในพื้นที่ทำการเกษตรทุกแปลงในตำบลหนองหิน โดยมีแนวทางทดแทนการใช้สารเคมีดังนี้

- 1.1) ส่งเสริมให้ไกลบตอซังข้าว
- 1.2) ใช้สารไตรโคเดอร์มาเพื่อป้องกันโรคเชื้อรา
- 1.3) ส่งเสริมการทำปุ๋ยพืชสดในนาข้าว
- 1.4) ทำน้ำหมักชีวภาพทดแทนการใช้สารเคมี
- 1.5) ห้ามการเผาหญ้าและตอซังข้าวในพื้นที่การเกษตร

2) ห้ามใช้ยาฆ่าหญ้าหรือยากุมหญ้าทุกชนิด

3) ส่งเสริมให้เกษตรกรมีมาตรฐานอาหารปลอดภัย เช่น GAP , Q

พร้อมส่งเสริมการตรวจสอบปนเปื้อนในอาหาร

4) ส่งเสริมให้เกษตรกรตรวจสอบสารเคมีในเลือดปีละ 1 ครั้งและมีการบำบัดรักษาเมื่อมีภาวะเสี่ยง

5) ส่งเสริมให้รับประทานผักปลอดสารพิษ อย่างน้อย ครั้งกิโลกรัมต่อคนต่อวันเพื่อลดโรคมะเร็งเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

6) ส่งเสริมให้เกษตรกรได้รับการอบรมเศรษฐกิจพอเพียง เกษตรทฤษฎีใหม่ เพื่อให้มีความรู้ในการทำเกษตรอินทรีย์ปลอดสารพิษ

7) ส่งเสริมการปลูกผักพื้นบ้านเพื่อลดการใช้สารเคมี

8) พัฒนาให้ตำบลหนองหินมีตลาดปลอดสารพิษ หรือมีตลาดสีเขียวจำหน่ายสินค้าอาหารปลอดภัยในชุมชน อย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้งเพื่อลดการใช้สารเคมี

9) ประชาสัมพันธ์ทุกช่องทางเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโทษภัยของสารเคมี

6.2.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวานของครัวเรือน มีดังนี้

6.2.3.1 คุณพฤติกรรมของตนเองละเอียดขึ้นและค้นหาจุดที่ทำให้เกิดความเสี่ยงเบาหวาน เช่น การกินกาแฟ การกินข้าวมาก การกินอาหารเหลือเพราะเสียดาย การกินหวาน การกินมัน การกินมูมมาม การกินข้าวกลางคืน การกินอาหารผัดทอด และจัดการปรับเปลี่ยนตนเองในจุดที่เป็นปัญหาของตนเอง

6.2.3.2 ปรับเปลี่ยนมารับประทานอาหารที่ปรุงแบบพื้นบ้าน และแนะนำให้ลูกหลานเยาวชน รับประทานเหมือนผู้ใหญ่

6.2.3.3 ออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวร่างกายตามอาชีพ เช่น การพ่นน้ำหมัก การตัดหญ้า การรดน้ำผัก การปลูกพืชผัก การเดินสังเกตระบบนิเวศ การเกี่ยวข้าว การดำนา การตัดพันธุ์ป่น

6.2.3.4 มีการบันทึกการกินประจำวัน

6.2.3.5 รับประทานผักมากขึ้น ทั้งผักสดและผักลวก

6.2.3.6 ตรวจวัดความเสี่ยงเป็นประจำมากขึ้น

6.2.3.7 ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เดิน เป็นประจำวันละ 30 นาที

6.2.3.8 มีการนับการกินเป็นประจำ จนเข้าใจว่าตนเองกินอาหารเหมาะสมตามพลังงานที่สามารถกินได้

6.2.3.9 ในรายที่กินน้อยมีการเพิ่มปริมาณการกินให้เหมาะสมมากขึ้นและกินหลากหลายเพิ่มขึ้น

6.2.3.10 ติดตามให้กำลังใจที่บ้านและให้คำแนะนำด้านอาหารแก่ครัวเรือนที่เป็นผู้สูงอายุที่ความจำไม่ดีทำให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวานที่เป็นผู้สูงอายุปรับลดเสี่ยงเบาหวานได้

6.2.3.11 มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การกินลดเสี่ยงเบาหวานร่วมกันเป็นประจำ

6.2.3.12 รวมกลุ่มสอนการกินแก่ผู้สนใจในเวทีต่างๆเช่น เวทีโรคเรื้อรังจังหวัด ร้อยเอ็ด และระดับชาติ เวทีสมัชชาสุขภาพร้อยเอ็ด เวทีการเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรของเกษตรกร อำเภอเมืองสรวง

6.2.3.13 ผลักดันจนเกิดนโยบายสาธารณะแบบมีส่วนร่วมของตำบลหนองหิน มาตรการฉบับที่ 12 การจัดการโรคเรื้อรังโดยมีข้อกำหนดนโยบายนำสู่การปฏิบัติดังนี้

1) ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจคัดกรองเบื้องต้น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะซึมเศร้าและประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ปีละ 1 ครั้ง

2) ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ได้รับการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและ ได้รับการติดตาม ประเมินผล ปีละ 1 ครั้ง

3) ประชาชนกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและกลุ่มที่มี ภาวะแทรกซ้อน ได้รับการดูแลต่อเนื่องเดือนละ 1 ครั้ง

4) กลุ่มเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ได้รับการส่งต่อเพื่อประเมินและดูแลรักษา ขึ้นต่อไป

5) จัดตั้งศูนย์เรียนรู้การจัดการโรคเรื้อรังประจำหมู่บ้าน โดยการพัฒนา ศักยภาพ อสม. รับผิดชอบดูแลศูนย์ ผลิตภัณฑ์และสร้างนวัตกรรมการดูแลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วม ของชุมชน ประชาชนได้รับความรู้การสร้างเสริมสุขภาพด้วยหลัก 4 อ. 3 ส. อย่างต่อเนื่อง สม่าเสมอ พัฒนาเป็นหมู่บ้านต้นแบบสุขภาพดี วิถีชีวิตไทย ปีละ 1 หมู่บ้าน

6) นักเรียนที่มีภาวะอ้วน ได้รับการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และติดตามประเมินผล ปีละ 1 ครั้ง

7) ประชาชนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยได้รับการพัฒนาทักษะการกิน เพื่อให้กินอาหารแบบเข้าใจตนเอง โดยเน้นหลัก 4 ป คือ ปริมาณ ประเภท การปรุง และการ ตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

8) ส่งเสริมกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน โดยเน้นอาหารเป็นยา ตามระบบเกษตรอินทรีย์เพื่อลดโรคเรื้อรัง

9) สนับสนุนให้มีเมนูอาหารพื้นบ้าน อย่างน้อย 3 เมนู เพื่อลดโรค เรื้อรัง

10) ส่งเสริมการปลูกผัก และปลูกข้าวพันธุ์พื้นบ้าน ที่สามารถลด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงได้ และสนับสนุนทุกช่องทางให้ประชาชนรับประทานผักตาม เกณฑ์

11) สนับสนุนให้แก่นำในชุมชนมีความรู้ ทักษะ สามารถถ่ายทอดความรู้เรื่อง การกินอาหารตามหลักโภชนาการและธาตุเจ้าเรือน เพื่อให้สามารถจัดการการกินได้ถูกต้อง โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

12) ส่งเสริมภาคครัวเรือน และชุมชน จัดปัจจัยแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อลดโรคเรื้อรัง

6.2.4 ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความพึงพอใจ

หลังผ่านการพัฒนา ด้วยนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวานเป็นดังนี้

6.2.4.1 ด้านความรู้ เมื่อนำไปเทียบเกณฑ์ตามสูตรของบลูม (Bloom, 1956) พบว่าพบว่าคุณรู้ระดับความรู้ของครัวเรือนมากที่สุดอยู่ในระดับสูงคือร้อยละ 96.42 รองลงมาคือระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.58 รายละเอียดดังตารางที่ 6.5

ตารางที่ 6.5

ความรู้ของครัวเรือนที่ผ่านนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธ เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน

รายการ	สูง (ครอบครัว)	ปานกลาง (ครอบครัว)	ต่ำ (ครอบครัว)
ความรู้	27 (96.42%)	1 (3.58 %)	0 (0 %)
ค่าเฉลี่ยความรู้	89.29 อยู่ในระดับสูง		

6.2.4.2 ด้านเจตคติ หลังการพัฒนาเมื่อนำไปเทียบเกณฑ์ตามสูตรของ บลูม (Bloom, 1956) พบว่า เจตคติมากที่สุดอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 53.57 รองลงมาคือเจตคติมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.28 และเจตคติน้อยคิดเป็นร้อยละ 7.14 รายละเอียดดังตารางที่ 6.5

ตารางที่ 6.6

เจตคติของครัวเรือนที่ผ่านนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธ เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน

รายการ	มากที่สุด (ครอบครั้ว)	มาก (ครอบครั้ว)	ปานกลาง (ครอบครั้ว)	น้อย (ครอบครั้ว)	น้อยที่สุด (ครอบครั้ว)
เจตคติ	11 (39.28 %)	15 (53.57 %)	2 (7.14 %)	0 (0.00 %)	0 (0.00 %)
ค่าเฉลี่ยเจตคติ	4.27 อยู่ในระดับมาก				

จากตารางที่ 6.5 และ 6.6 เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่าความรู้และเจตคติอยู่ในระดับสูง การที่มีความรู้จนถึงระดับความเข้าใจภาคครัวเรือนจะต้องมีเจตคติที่ดีมากพอเนื่องจากพฤติกรรมเป็นสิ่งที่แยก อย่างไรก็ตามจากผลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่านวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวานตรงกับวิถีชีวิตและตามความต้องการของผู้เรียน กลุ่มเสี่ยงเบาหวานในภาคครัวเรือนมีการพัฒนาจิตใจให้นักเน้นสงบ จินตนาการเองสามารถผลิตเกษตรอินทรีย์และปรับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม สามารถลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ สอดคล้องกับพฤติกรรมกรกิน การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด เพื่อลดเสี่ยงเบาหวานดังตารางที่ 6.6

6.2.4.3 ด้านการปฏิบัติ เพื่อลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน เมื่อพิจารณาพฤติกรรมกรกิน ด้าน ป.ประเภท พบว่าการกินอาหารตามหมวดต่าง ๆ ทั้ง 6 หมวดเป็นดังนี้ คือ กินข้าวเหมาะสมเพิ่มขึ้น ร้อยละ 57.14 หมวดผักเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 64.29 หมวดผลไม้เหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 42.86 หมวดนมเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 31.50 หมวด โปรตีนเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 21.43 หมวดไขมันเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 42.86 ด้าน ป. ปริมาณข้าวเหมาะสมเพิ่มขึ้น ร้อยละ 57.14 หมวดผักเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 78.58 ผลไม้เหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 35.72 หมวดนมเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 28.58 หมวดโปรตีนเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 57.15 หมวดไขมันเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 14.29 ด้าน ป. ปรุง ปรุงแบบดั้งเดิมเช่นป่น อ่อม แจ่ว แกง เหมาะสมเพิ่มขึ้น ร้อยละ 57.143 ลดการปรุงแบบผัดหรือทอด เหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 64.28 ด้าน ป. ปรับเปลี่ยนตนเอง เพิ่มขึ้นร้อยละ 100 พฤติกรรมด้านอื่นๆด้าน ออกกำลังกายเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 28.57 จัดการความเครียดเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 28.57 รายละเอียดดังตารางที่ 6.7

ตารางที่ 6.7

พฤติกรรมการกินและร้อยละของกลุ่มเสี่ยงเบาหวานก่อนและหลังให้ความรู้แยกตามพฤติกรรม
การกิน

พฤติกรรมการกินและ การดูแลตนเอง	ก่อนการพัฒนา		หลังการพัฒนา		เพิ่มขึ้น
	เหมาะสม จำนวน (%)	ไม่ เหมาะสม จำนวน (%)	เหมาะสม จำนวน (%)	ไม่ เหมาะสม จำนวน (%)	
1. ประเภทหรือหมวด					
1.1 กินหมวดข้าว	10(35.71)	18(64.29)	26(92.86)	2(7.14)	57.14
1.2 หมวดผัก	4(14.28)	14(85.72)	22(78.57)	6(21.43)	64.29
1.3 หมวดผลไม้	4(14.28)	24(85.72)	16 (57.14)	12(42.86)	42.86
1.4 หมวดนม	8(28.57)	20(71.43)	16 (57.14)	12(42.86)	31.50
1.5 หมวดโปรตีน	20(71.43)	8(28.57)	26(92.86)	2(7.14)	21.43
1.6 หมวดไขมัน	16(57.14)	12(42.86)	28(100.00)	0(0.00)	42.86
2. ปริมาณ					
2.1 ข้าว	10(35.71)	18(64.29)24	26(92.86)	2(7.14)	57.14
2.2 กินหวาน	4(14.28)	24(85.72)	27(92.86)	1(7.14)	78.58
2.3 กินผงชูรส	0(0.00)	28(100.00)	18(64.29)	10(35.71)	28.58
2.4 ผัก	8(28.57)	20(71.43)	18(64.29)	10(35.71)	35.72
2.5 ผลไม้	4(14.28)	24(92.86)	18(64.29)	10(35.71)	57.15
2.6 นม	8(28.57)	20(71.43)	16(57.14)	12(42.86)	14.29
3. ประุง					
3.1 ประุงแบบดั้งเดิม					
เช่นป่น อ่อม	12(42.86)	16(57.14)	28(100.00)	0(0.00)	57.14
แจ่ว แกง	10(35.71)	18(64.29)	28(100.00)	0(0.00)	64.28
3.2 ผัดหรือทอด					
4. ปรับเปลี่ยนตนเอง	10(0.00)	18(100.00)	18(100.00)	0(0.00)	64.28

(ต่อ)

ตารางที่ 6.7 (ต่อ)

พฤติกรรมการกินและ การดูแลตนเอง	ก่อนการพัฒนา		หลังการพัฒนา		เพิ่มขึ้น
	เหมาะสม จำนวน (%)	ไม่ เหมาะสม จำนวน (%)	เหมาะสม จำนวน (%)	ไม่ เหมาะสม จำนวน (%)	
5. ด้านอื่น ๆ					
5.1 ด้าน					
ออกกำลังกาย	18(64.29)	10(35.71)	28(100.00)	0(0.00)	64.28
5.2 การ					
จัดการความเครียด	6(21.42)	22(78.58)	28(100.00)	0(0.00)	21.43

หมายเหตุ. N = 28

จากตารางที่ 6.7 หลังการทดลองใช้นวัตกรรม กลุ่มเสี่ยงเบาหวานในครอบครัวมีการปรับพฤติกรรมการกินเชิงบวกเพิ่มทุกด้าน จากการกินข้าวเป็นหลักเพียงอย่างเดียว คนที่มีภาวะอ้วนสามารถลดปริมาณลงได้เหมาะสม เลือกกินหลากหลายประเภท ที่สำคัญจากการนิยามครัวเรือนด้วยจิตใจที่หนักแน่นและเข้าใจ ทำให้ภรรยาโดยเฉพาเยาวชนกลับมารับประทานอาหารปรุงแบบเดิมของคนอีสาน การกลับมากินอาหารเหมือนผู้ใหญ่ทำให้ครอบครัวลดรายจ่ายที่ต้องทำอาหารหลายชนิดสำหรับหลายวัยในครอบครัว และเป็นที่น่าสนใจว่าการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดมีความเหมาะสมมากขึ้น จากการได้ออกกำลังกายในไร่นาตามกิจกรรมการทำนาและปลูกพืชผักมากขึ้น เช่น การพ่นน้ำหมัก การพ่นฮอร์โมนไชนันมสด การสังเกตระบบนิเวศในแปลงนา การลงมือทำนาเองแทบทุกขั้นตอนลดการจ้างลง ทำให้ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้านการจัดการความเครียดการได้พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งร่วมกับการมีความรู้ที่เพียงพอในการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ การมีเป้าหมายในอาชีพทำให้ลดการขัดแย้งในครอบครัวได้จนความเครียด

6.2.4.4 ภาวะเสี่ยงเบาหวานและพฤติกรรมการกินครัวเรือนที่มีภาวะเสี่ยงเบาหวานรายบุคคล รายละเอียดดังตารางที่

1) ด้านภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงในครอบครัวรายบุคคลหลังทดลองใช้นวัตกรรม ดังตารางที่ 6.8

ตารางที่ 6.8

ภาวะสุขภาพรายบุคคล

ชื่อ	น้ำหนัก		BMI		รอบเอว		FBS		BP	
	(Kg)		(Kg/m ²)		(ซม.)		(มก.%)		(mmHg)	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ค 01	85	80	30.57	28.77	92	89	88	80	157/106	130/70
ค 02	63	59	25.61	23.98	84	80	210	110	137/93	130/80
ค 03	51	50	24.28	23.80	74	74	87	89	147/89	130/80
ค 04	73	66	34.76	31.42	93	86	159	110	100/60	100/70
ค 05	48	48	20.77	20.77	78	78	87	80	140/90	120/70
ค 06	43	48	16.76	18.70	73	76	103	90	106/60	110/70
ค 07	38	41	19.69	21.24	70	72	116	88	100/60	120/80
ค 08	52	52	21.66	21.66	83	79	85	80	100/70	100/70
ค 09	53	50	22.08	20.83	85	83	81	81	134/78	130/80
ค 10	83	76	30.20	27.68	100	95	74	80	140/80	120/80
ค 11	47	47	18.87	18.87	70	70	87	85	140/70	128/74
ค 12	44	47	18.10	19.33	72	74	80	80	140/80	130/80
ค 13	51	50	19.92	18.84	75	75	95	90	166/72	130/80
ค 14	56	52	24.8	23.02	85	81	106	99	138/60	130/60
ค 15	55	51	25.11	23.28	84	80	124	99	128/82	120/80
ค 16	45	45	18.94	18.94	79	79	116	90	120/70	120/70
ค 17	82	78	37.44	35.61	107	103	111	89	122/90	120/80
ค 18	67	65	24.28	23.55	85	85	80	80	140/92	128/80
ค 19	62	59	25.83	24.58	90	88	90	90	120/80	124/80
ค 20	63	60	28.00	26.66	79	79	100	88	120/80	120/80
ค 21	65	60	28.89	26.66	86	79	150	98	110/70	110/70
ค 22	55	53	24.44	23.55	76	78	84	98	140/93	120/70
ค 23	37	40	17.12	18.83	64	66	126	91	124/68	126/78

(ต่อ)

ตารางที่ 6.8 (ต่อ)

ชื่อ	น้ำหนัก (Kg)		BMI (Kg/m ²)		รอบเอว (ซม.)		FBS (มก.%)		BP (mmHg)	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ค 24	52	52	20.63	20.63	84	80	97	82	162/90	138/80
ค 25	63	58	28.00	25.77	89	82	94	90	148/106	128/70
ค 26	55	53	26.19	25.23	76	75	98	80	110/80	120/80
ค 27	64	62	22.69	21.98	72	70	102	92	106/62	110/70
ค 28	43	43	19.11	19.11	69	69	102	86	110/70	116/80

2) พฤติกรรมการกินรายบุคคลของกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในครอบครัว

ดังตารางที่ 6.9

ตารางที่ 6.9

พฤติกรรมการกินกลุ่มเสี่ยงในครอบครัวรายบุคคลก่อนและหลังการพัฒนา

ชื่อ	ประเภท		ปริมาณ		ปรุง		ปรับเปลี่ยน	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ค 01	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 02	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 03	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 04	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ค 05	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ค 06	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ค 07	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ค 08	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ค 09	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 10	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ค 12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

(ต่อ)

ตารางที่ 6.9 (ต่อ)

ชื่อ	ประเภท		ปริมาณ		ปรุง		ปรับเปลี่ยน	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
ค 13	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ค 15	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 16	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 17	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 18	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ค 20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ค 21	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 22	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 23	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 24	X	✓	X	✓	✓	✓	X	✓
ค 25	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 26	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 27	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓
ค 28	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓

X = ไม่เหมาะสม

✓ = เหมาะสม

จากตารางที่ 23 และ ตารางที่ 24 พบว่ากลุ่มเสี่ยงเบาหวานในครอบครัวมีภาวะเสี่ยงลดลงทุกคน เมื่อพิจารณาเรื่องดัชนีมวลกายลดได้สูงสุด 7 กิโลกรัม ต่ำสุด 1 กิโลกรัม พบว่าค่าดัชนีมวลกายลดลงจำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยมีจำนวน 3 คน สามารถลดภาวะโภชนาการจากอ้วนเป็นปกติ คิดเป็นร้อยละ 27.27 คนที่มีน้ำหนักลดลง 5-8 กิโลกรัมจำนวน 4 คนคิดเป็นร้อยละ 36.36 รอบเอวลดลงจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ลดลง 6-8 เซนติเมตรจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18 เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มเสี่ยงที่มีภาวะโภชนาการพอมสามารถเพิ่มน้ำหนักจากพอมจนมีภาวะโภชนาการปกติได้ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

เมื่อพิจารณาน้ำตาลในเลือด กลุ่มเสี่ยงเบาหวานในครอบครัวสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดลงได้ 13 คนคิดเป็นร้อยละ 100 ลดลงถึงระดับปกติได้ 11 คนคิดเป็นร้อยละ 84.61 ถือว่าประสบความสำเร็จเพราะอุบัติการณ์การดำเนินไปเป็นโรคเร็วภายใน 1 ปี ซึ่งให้เห็นว่าการกินอาหารอย่างเหมาะสมทั้งประเภท ปริมาณ และการปรุง การทำงานในไร่นาในสวนที่ประดิษฐ์ลดทำให้ลงน่าย่อยครั้งจึงสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ อย่างไรก็ตามมี 2 คนที่ยังลดระดับน้ำตาลลงมาถึงระดับปกติไม่ได้เนื่องจากมีกรรมพันธุ์เป็นเบาหวาน และดื่มกาแฟหรืออินวันจากการต้องทำงานเอกสารกลางคืนเนื่องจากเป็นคนทำเอกสาร โครงการให้กับตำบลหนองหินทั้ง 10 หมู่บ้าน

เมื่อพิจารณาระดับความดันโลหิตสูง พบว่าสามารถลดระดับความดันโลหิตลงได้ ร้อยละ 100 อันเนื่องมาจากการปรับมาปรุงอาหารกินแบบดั้งเดิมของคนอีสานเช่น แกง ป่น อ่อมไม่มีไขมัน ร่วมกับการออกกำลังกายในไร่นาในสวนผักเป็นประจำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานออกมาจนหมดจนสามารถลดระดับความดันโลหิตได้

6.2.4.5 ค่าความพึงพอใจของครัวเรือน โดยรวมที่ผ่านนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 93.14 โดยเทียบเกณฑ์ตามตามสูตรของ Gronlund (1981) ค่าความพึงพอใจอยู่ที่ระดับมาก

6.2.5 ด้านการพัฒนาคน

จากการนำชุดความรู้และกิจกรรมของนวัตกรรมลงไปปฏิบัติพบว่าภาคครัวเรือนเกิดผลดีจากการพัฒนาจากภายในดังนี้

6.2.5.1 มีจิตใจที่หนักแน่น อดทน สามารถก้าวข้ามความเชื่อของการใช้ปุ๋ยและสารเคมีในแปลงเกษตรได้ ทั้งที่เคยใช้ต่อเนื่องมาถึง 40 ปี จากการพัฒนาจากภายในไปร่วมกับการทำเกษตรและความเป็นกัลยาณมิตรเกื้อกูลภายในกลุ่ม การมีสติต่อเนื่องทำให้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง จนสะท้อนไปเข้าใจคนในครอบครัวมากขึ้น การได้เรียนรู้สัตว์ 4 ทิศทำให้เข้าใจถึงความแตกต่างและเกิดการยอมรับความแตกต่างได้ ทำให้มีความอดทนที่จะค่อยๆปรับให้สมาชิกในครอบครัวกลับมาทำการเกษตรตามแนวอินทรีย์ ดังข้อมูล

“แบ่งนากับพ่อเลยเห็ดเปรียบเทียบให้เห็น ออกอุบายให้พินเอาจุลินทรีย์ไปใส่หน้าหลายเทื่อเข้าพื้นกะเลยว่ นานี้มกะคืองามยุ สวงข้าวกะใหญ่สุดเสมอหมคนา น้าหนักข้าวกะดีปีหน้าเห็ดอินทรีย์ให้หมดทุกนา โลก” ก 03

6.2.5.2 มีสติ สมาธิ คิดเป็น คิดได้และมีปัญญามากขึ้น จากการที่ภาคครัวเรือนได้สะสมพลังจิตผ่านการทำงานและการดำรงชีวิตประจำวัน การได้ทำเป็นประจำ ทำให้มีสติต่อเนื่อง ทำให้พบความความสบายและสงบใคร่ครวญสิ่งต่างๆได้ตามจริงและนำมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ดังข้อมูล

“แต่ก็มีแต่ฟ้ากับฟ้าแต่พอได้เรียนกะรู้เลยซึ้งลงบ่อยากป่วยพอได้แลกเปลี่ยนกะยังม่วนบางทีกะบึ่งออกมา พอเอามาเฮ็ดกะแม่น โลก มันหันเป็นใจสบาย ๆ มีความสุขแะเฮาคิดได้” ค 19

“หลังจากเรียนแล้วเป็นไปวัดกะเข้าใจหลายขึ้น มันอยากนั่งสมาธิ นั่งแล้วกะเป็นสบาย ๆ” ค 14

“หนูก็มีสมาธิยามคิดตัวเลข คิดต่อเนื่องกะคิดออกบ่เมื่อยเฮ็ดได้ โคนแล้วกะเป็นสบาย ๆ” ค 02

6.2.5.3 มีจิตใจที่หนักแน่นอดทน ช่างสังเกตสิ่งรอบตัว จากการพัฒนาตนเองจากภายในทำให้ภาคครัวเรือนมีจิตใจที่ละเอียดอ่อนช่างสังเกตอารมณ์และสิ่งรอบตัวมากขึ้น มีการนำมาใคร่ครวญในตนเองจนเกิดความเข้าใจ และปรับประยุกต์ความรู้มาพัฒนาตนเองในด้านการทำการเกษตรและการบริโภคอาหาร ลดปริมาณความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ดีขึ้น ดังข้อมูล

“สังเกตไปสังเกตมาว่าการลักหลับของอากาศมันเฮ็ดให้แมงมา พอเดือนที่ 8 กะบึ่งแว็บเข้าใจว่าต้นไม้มันกะคือคนพอเริ่มมีดอกเขากะคือคนมีท้องต้องกินหลายขึ้น กะพันจุลินทรีย์เข้มข้นขึ้น เขากะแตกยอดหน่วยคกะสั้น” ค 05

“หนูสังเกตแม่เบ้งถันบินออกมาแล้วบ่เกิน 4 มือฝนตกเลย กะเลยคิดได้ว่าสัตว์เขาเข้าใจธรรมชาติก่อนคน พอรู้แล้วกะเก็บนั้นเก็บนี้เข้าห่มบ่โดนฝนกะตก เข้าใจธรรมชาติแบบนี้มันมีความสุขมันมีสติเข้าใจหลายขึ้น” ค 20

ลดลงดังข้อมูล

“ประหยัดลงหลายหัดเขากินปนกินชุปคือผู้ใหญ่บ่ต้องแบ่งเฮ็ดอาหารหลายประเภท กินแบบบ้านเฮาน้ำตาลายเคยสามร้อยกะลงมา 130 มาเป็นปีแล้ว” ค 02

6.2.5.4 เข้าใจตนเองมากขึ้น จนปรับพฤติกรรมได้เหมาะสมลดปริมาณความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้ จากการพัฒนาตนเองจากภายในทำให้ภาคครัวเรือนเฝ้าสังเกตตนเองจนเข้าใจ ทำให้สะท้อนสังเกตสิ่งรอบตัวและคนในครอบครัวได้ละเอียดมากขึ้น จนสามารถปรับพฤติกรรมการกินลดเสี่ยงเบาหวานได้เหมาะสม ดังข้อมูล

“มันเป็นอคตทณจีนแม่หลังได้เรียนกะเข้าใจว่าเขาเป็นกระตึงนำอคเอา
อยากให้เราเอาเส็ดอินทริย์นำกะเลยค่อยว่าเขาลิเว้าหยังกะช่าง เอาไปเอาฮาบ่เว้าเขาจะว่าเมียเฮาคือดี
จีนหลายแท้ พออยากเส็ดหยังเขาจะบ่ซัด” ค 05

“หลังจากเรียนกะรู้ว่ากินหน้อยบ่พอ ย่านเป็นเบาหวานหลายโพด กะเลย
กินเพิ่ม โอวัลตินมือละซองน้ำหนักกะจีนความดันกะลงกินหน้อยกะบ่ดีกินหลายกะบ่ดีเนาะ” ค 11

“หนูเร่งงานกลางคืนเลยกินกาแฟหลายคิดว่าถ้าหากินต้องลดลงแน่นอน
เพราะว่าอย่างอื่นหนูปรับหมดแล้วกินปั่นกินแจ้วอาหารบ้านเฮา ข้าวกะบ่กิน กิน 3 บั๊นน้อย 240
กิโลแคลอรี่บ่เกิน” ค 04

6.2.5.5 มีความสุขในคนที่หาได้ง่ายจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว และยอมรับ
สิ่งที่เข้ามากระทบได้ตามความเป็นจริง จากการที่ภาคครัวเรือนนำชุดความรู้ในนวัตกรรมไปปรับ
ประยุกต์ใช้เพื่อทำเกษตรอินทรีย์ ใจที่ถูกต้องแล้วทำให้มีความหนักแน่นที่จะเลิกใช้ปุ๋ยและ
สารเคมีและทำเกษตรได้อย่างประณีต พืชผักจึงเติบโตอย่างดีทำให้ภาคครัวเรือนพบความสุข
จากภายนอกจากการทำการเกษตรและค่อย ๆ พัฒนาเป็นความสุขที่ละเอียดขึ้นจากภายในตน
จริงดังข้อมูล

“มีความสุขหลายไปนาต้นข้าวงามบ่มีโรค พอพ่นฮอร์โมนไข่กะคือเขางาม
ขึ้นๆเขียวพอดี ต่อไปอย่าหวังว่าไข่ไก่ กับปุ๋ยสิได้ลงนาข่อยอีก นาอินทริย์เส็ดง่ายคักแล้วกะงาม”
ค 24

“มันอยู่นำเฮานี้แหละแต่ก็ถันบ่ได้ยังใจสิตายกัน ไปข้างหนึ่งเดียนี่ บ่แล้วเฮา
เคียดเขาจะเคียดคือกัน เฮานำทันอารมณ์เจ้าของแล้วกะเลยให้อภัยได้ค่อย ๆ ปรับกันไป” ค 17

“กะเล่นไปพุทธโธไป บ่เมื่อยเป็นล่อยๆปานกันกับเหาะได้ ดีคัก” ค 08

6.2.5.6 เป็นผู้ทรงความรู้และประยุกต์ใช้ความรู้ที่เหมาะสม และอยากพัฒนา
ตนเองอยู่ตลอดเวลา จากการพัฒนาตนเองจากภายในทำให้ มีสติ คิดเป็น และช่างสังเกตร่วมกับการ
เรียนรู้อย่างเป็นกัลยาณมิตร และลงมือปฏิบัติจริง ทำให้ภาคครัวเรือนได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยน ฝึก
ตีความและยกระดับความรู้ ทำให้เพิ่มพูนศักยภาพในตน มีความมั่นใจในการถ่ายทอดเพราะเป็นสิ่งที่
ได้ลงมือปฏิบัติเอง และเห็นผลจากการปฏิบัติ ทำให้เกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา ดังข้อมูล

“ทีแรกก็ปลุกมะนาวแบบไม่เข้าใจ พอมีโรคมาก็ยิ่งกลัวใจ พอทีบอก
ความลึกลับของอากาศทำให้เกิดโรค ก็เริ่มสังเกตมะนาวกะแม่เนื้อที่ลืถ้าตอนไหนไม่ค่อยได้รดน้ำ
ต่อเนื่อง โรคแคงเกอร์ก็มา กะเลยรดทุกวันไม่ต้องมากเพื่อให้ความชื้นสม่ำเสมอ โรคก็เลยไม่ค่อยมี
กะเลยคิดได้ว่าเฮาเรียนจากธรรมชาติได้ทุกมือ” ค 09

6.2.7 การขยายผลนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการ จิตตนิยาม เชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน มีการดำเนินการดังนี้

6.2.7.1 ครั้วเรือนที่เข้าร่วมพัฒนาจดทะเบียนวิสาหกิจชุมชน เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2558 กระบวนการจิตตนิยามระดับครั้วเรือน(กลุ่มกินอยู่แบบไทบ้าน) และมีการบริหารจัดการให้กลุ่มเข้มแข็งภายใต้กฎเกณฑ์ที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของสมาชิก

6.2.7.2 มีแบรนด์ ข้าวตำครกมอง ชื่อชุมชนจิตตนิยามเมืองสรวง ขายในราคาขายส่ง 65 บาท ขายปลีก ราคา 80 บาท โดยจำหน่ายในตลาดในชุมชน และมูลนิธิบุญโกศลเพื่อนำไปสร้างแบรนด์ข้าวพลังบุญ เพื่อจำหน่ายแก่กลุ่มคนที่รักสุขภาพ

6.2.7.3 มีแบรนด์สปูอินทรีย์ 2 แบรนด์ คือ สปูเสาวรสไวส์โซป และสปูชวานา

6.2.7.4 เป็นธนาคาร โคภายใต้อุปถัมภ์ของพระอาจารย์หลวงพ่อกุศลวิมลบุญโกศลและมูลนิธิบุญโกศล วัดวิมลนิवासจังหวัดร้อยเอ็ด มีวัวเข้ามาในภาคครั้วเรือนเพื่อนำมูลโคมาทำเกษตรอินทรีย์จำนวนรวม 19 ตัว และมอบเงินให้กับกลุ่มจำนวน 20,000 บาทเพื่อนำไปใช้ในกิจการของธนาคารโคและทำปุ๋ยอินทรีย์ใช้ในครั้วเรือนหรือจำหน่ายโดยนำไปวางจำหน่ายที่อาคารมูลนิธิบุญโกศลที่วัดวิมลนิवास จังหวัดร้อยเอ็ด

6.2.7.5 เป็นศูนย์เรียนรู้ของ ชกส.สาขาเมืองสรวงเพื่อพัฒนาชาวนาในการเพิ่มผลผลิตข้าวและลดต้นทุนการผลิต โดยมีชาวนาเข้าไปอบรมแล้วจำนวน 120 คน เมื่อวันที่ 9-10 พฤศจิกายน 2559 ในวันนั้นภาคครั้วเรือนจำนวน 5 คนร่วมเป็นวิทยากรสาธิตและให้ความรู้

6.2.7.6 เปิดตลาดประชารัฐหรือตลาดสีเขียวร่วมกับ ชกส. เมืองสรวงโดยให้เกษตรกรเข้าไปจำหน่ายผลผลิตที่ ชกส.สาขาเมืองสรวงเดือนละ 1 ครั้ง ภาคครั้วเรือนไปร่วมให้ความรู้กับเกษตรกรและผู้บริโภคร่วมด้วยในเรื่องการผลิตเกษตรอินทรีย์และการบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน

6.2.7.7 ขยายกลุ่มเกษตรกรที่สนใจเกษตรอินทรีย์จากตำบลหนองหิน ไปยังตำบลอื่น ๆ ในอำเภอเมืองสรวง คือ ตำบลเมืองสรวง หนองผือและตำบลกกกุง

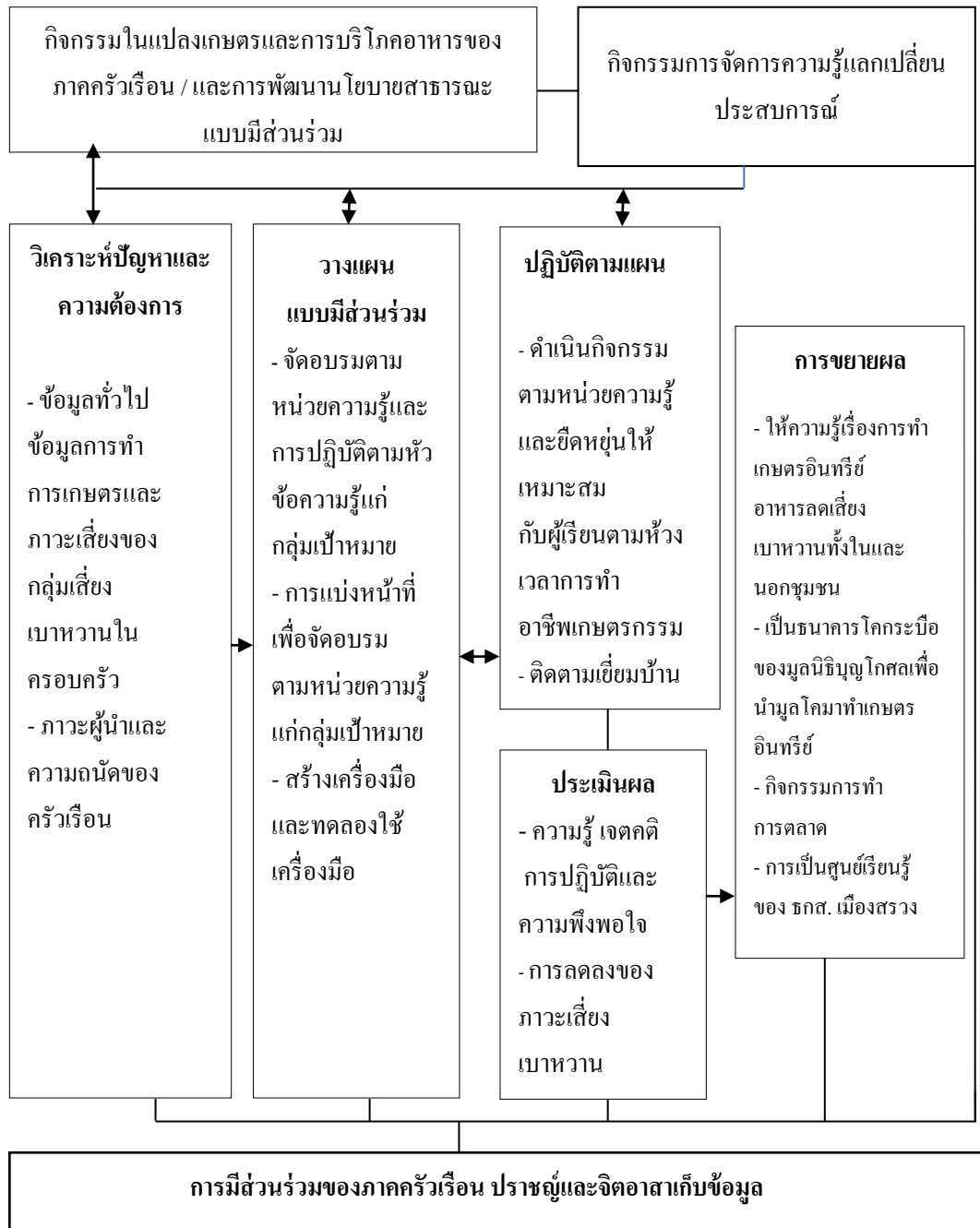
6.2.7.8 เข้าสู่กระบวนการรับรองมาตรฐานข้าวและเกษตรอินทรีย์ โดยกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ผ่านการรับรองระดับ GAP จำนวน 25 ครอบครั้วรับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์จำนวน 1 ครอบครั้วอยู่ในระหว่างดำเนินการจำนวน 24 ครอบครั้ว

6.2.7.9 เข้าร่วมผลักดันนโยบายสาธารณะ ประเด็นสุขภาวะชาวนาทั้งระดับจังหวัดและระดับชาติร่วมกับสมัชชาสุขภาพจังหวัดร้อยเอ็ด

6.2.7.10 เผยแพร่กระบวนการพัฒนานวัตกรรมเข้าสู่ระบบสุขภาพผ่านสำนักโรคไม่ติดต่อกระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานหลักประกันสุขภาพ โดยไปนำเสนอประเด็น NCD

ต้นน้ำ ในเวที NCD Forum ปี 2559 ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 20-21 ตุลาคม 2559

สรุป การทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวานดังภาพที่ 6.1



ภาพที่ 6.1 การทดลองและประเมินผลนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน

6.2.8 สรุปผลการทดลอง เมื่อนำมาเปรียบเทียบผลก่อนและหลังพัฒนา

พบว่าความรู้ เจตคติ ทัศนคติ ทัศนปฏิบัติ ความพึงพอใจ เพิ่มขึ้นทุกด้าน ด้านปริมาณความเสี่ยงสามารถลดลงทุกข้อบ่งชี้ ดังนี้

ด้านความรู้ พบว่า ความรู้รวมของภาคครัวเรือนหลังผ่านนวัตกรรม อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 89.29 เนื่องจาก นวัตกรรมเรื่องนี้ เป็นการค้นหาและจัดการความรู้ร่วมกันระหว่าง ผู้วิจัยและครัวเรือนกลุ่มเป้าหมายเป็นการทำไปพัฒนาไปทำไป จากการสนทนาพบว่าครัวเรือนหลังพัฒนา มีความรู้ระดับความเข้าใจมากขึ้นทั้ง 2 ชุดความรู้ จนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ ดังข้อมูล

“ พอได้เรียนแล้วจะรู้วิธีเห็ดเกษตรอินทรีย์พึ่งรู้ว่ามันต้องเลิกใส่ปุ๋ยเคมี ค่อย ๆ ลดไปได้ถันสิเห็ดคือเลิกใช้ในแปลงนั้นเลย คำว่าลดคือเริ่มเห็ดที่แปลงจกไร่กะได้ ค่อยๆเลิกใช้ไปที่แปลง เรียนแล้วจะเข้าใจหลายขึ้น แต่ก็บ่เข้าใจจั่งซี้คิดว่าค่อยๆลดปุ๋ยลงในแปลงนั้น.. พอกินยังกะจำได้ว่าจกแกลล่อริรวมแล้วถันกินกะลดลง ตอนนี้น้ำตาลลงแล้วปกติ” ค 03

ด้านเจตคติ พบว่าหลังการพัฒนา เจตคติมากที่สุดอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 53.57 รองลงมาคือเจตคติมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.28 จากการสนทนาพบว่าภาคครัวเรือนหลังพัฒนา มีเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาตนเองจากภายในเพิ่มมากขึ้น จนนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้านมีจิตใจที่หนักแน่นมั่นคง ก้าวข้ามความเชื่อของการทำนาโดยใช้ปุ๋ยเคมีได้ดังข้อมูล

“พิจารณาแล้วใจดีมันกะเห็ดให้คนคลายทุกข์ได้ ใจดีใจงามเห็ดยังกะงาม แต่ก็บ่บ่ง(สมาธิ)จกเทื่อ ตอนนี..บ่งสมาธิทุกมือ เห็ดเกษตรอินทรีย์มันดีหมดทุกอย่าง ลดต้นทุน ดินบ่เสีย ประหยัดกะประหยัด ข้าวก็งาม คิดไปคิดมาใส่ปุ๋ยมาได้จั่งได้ตั้ง 40-50 ปี เวลากินกะปลอดภัย กินผักได้หลายขึ้นบ่ต้องฮ่านสารเคมี” ค 11

ด้านการปฏิบัติ พบว่า พฤติกรรมด้านการกินอาหารเหมาะสมเพิ่มขึ้นทุกด้าน ได้แก่ ประเภทอาหาร พบว่าการกินอาหารตามหมวดต่างๆทั้ง 6 หมวดเป็นดังนี้คือ ข้าวเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 57.14 การกินผักเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 64.29 กินผลไม้เหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 42.86 หมวดนมกินเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 31.50 หมวด โปรตีนกินเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 21.43 หมวดไขมัน กินเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 42.86 ด้าน ปริมาณข้าวเหมาะสมเพิ่มขึ้น ร้อยละ 57.14 การกินผักเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 78.58 กินผลไม้เหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 35.72 หมวดนมกินเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 28.58 หมวดโปรตีนกินเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 57.15 หมวดไขมัน กินเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 14.29 ด้าน ประุง ประุงแบบดั้งเดิมเช่นป่น อ่อม แจ่ว แกง เหมาะสมเพิ่มขึ้น ร้อยละ 57.143 ผักหรือทอด เหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 64.28 ด้านปรับเปลี่ยน ตนเอง เพิ่มขึ้นร้อยละ 100

พฤติกรรมด้านอื่น ๆ ด้าน ออกกำลังกายเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 28.57 จัดการความเครียดเหมาะสมเพิ่มขึ้นร้อยละ 28.57

ค่าความพึงพอใจ ของครัวเรือนโดยรวม อยู่ที่ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 93.14 จากการสนทนาพบว่าความพึงพอใจหลังการพัฒนาเพิ่มสูงขึ้น ครัวเรือนพบความสุขภายนอกจากการทำการเกษตร และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง ดังข้อมูล

“ ดีใจกลุ่มเฮฮากันหลายชิ้นหลาย...ผมไม่เคยเห็นกลุ่มได้ฮักกันปานนี้ ซ่อยกันเฮ็ดพร้อมเพียงกัน บ่ถิ่มกัน” ค 27

ด้านปริมาณความเสี่ยง ของกลุ่มเสี่ยงในครอบครัวหลังทดลองใช้นวัตกรรม พบว่าภาวะเสี่ยงลดลงทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100.00

ดัชนีมวลกาย ลดลง 11 คนคิดเป็นร้อยละ 100.00 โดยมีจำนวน 3 คน สามารถลดภาวะโภชนาการจากอ้วนเป็นปกติ คิดเป็นร้อยละ 27.27

น้ำหนัก ลดลง 5-8 กิโลกรัมจำนวน คน 4 คนคิดเป็นร้อยละ 36.36 รอบเอวลดลงจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ลดลง 6-8 เซนติเมตรจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 18.18 มากกว่าเป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มเสี่ยงที่มีภาวะโภชนาการผอมสามารถเพิ่มน้ำหนักจากผอมจนมีภาวะโภชนาการปกติได้ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 เนื่องจากมีความรู้ในเรื่องการกินเพิ่มมากขึ้นว่าถ้ากินน้อยก็สามารถเป็นโรคเบาหวานได้ทำให้สามารถปรับกินเพิ่มได้อย่างเหมาะสม

น้ำตาลในเลือด กลุ่มเสี่ยงเบาหวานในครอบครัวสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดลงได้ 13 คนคิดเป็นร้อยละ 100.00 ลดลงถึงระดับปกติได้ 11 คนคิดเป็นร้อยละ 84.61 ถือว่าประสบความสำเร็จเพราะอุบัติการณ์การดำเนินไปเป็นโรครวดเร็วภายใน 1 ปี ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการกินอาหารอย่างเหมาะสมทั้งประเภท ปริมาณ และการปรุงร่วมนกับการทำงานในไร่นาในสวนที่ประณีตละเอียดทำให้ลงนาบ่อยครั้ง จึงสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดในดี ระดับความดันโลหิตสูง พบว่าสามารถลดระดับความดันโลหิตลงได้ ร้อยละ 100.00 อันเนื่องมาจากการปรับมาปรุงอาหารกินไม่มีไขมันร่วมกับการออกกำลังกายในไร่นาในสวนผักเป็นประจำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานออกมาจนหมด จนสามารถลดระดับความดันโลหิตได้

ด้านการพัฒนาคนจากด้านใน จากการพัฒนาจิตด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธ เพื่อทำเกษตรอินทรีย์และการบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน จากการนำชุดความรู้ในนวัตกรรมลงไปปฏิบัติพบว่าภาคครัวเรือนสามารถพัฒนาตนเองจนมีสติ สมาธิ ปัญญา มีศรัทธาและมีความสุขเพิ่มพูนขึ้น และยังเป็นผู้ทรงความรู้ มีการประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างเหมาะสมกับพื้นที่และบริบทของครอบครัว ดังข้อมูล

“แต่ก็คิดหยังกะบ่เป็น เดียวนี้คิดไปคิดมาหลายเทอมันกะปิ้งขึ้นมาโหด คิดได้คุยกับไผกะรู้เรื่อง มีความมั่นใจในเจ้าของ แลกเปลี่ยนกันดูๆมันกะเข้าใจ ...กะคิดได้ว่าต้นไม้มันกะคือคน ๆ ทั่วองกะต้องการวิตามินหลาย ต้นไม้คือกันช่วงเขาออกดอกกะพ่นจุลินทรีย์ดูๆกะแสงงามเอางามเอา หน่วยกะดกคัก” ค 09