

## การถอดบทเรียน “กระบวนการขับเคลื่อนเกษตรอินทรีย์ ของศูนย์เรียนรู้ฯ เครือข่าย กลุ่มอัครน้ำจาง” ตำบลบ้านกิว อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

### ๑. การบริหารจัดการ ศพก. ในการขับเคลื่อนสู่กระบวนการขับเคลื่อนเกษตรอินทรีย์

#### ๑. ประวัติและความเป็นมา

ในปี ๒๕๕๒ กลุ่มอัครน้ำจาง เกิดจากการรวมตัวของเกษตรกร บ้านนาแก้ว กิว ม.๔ ต.บ้านกิว อ.แม่ทะ ซึ่งมีแนวคิดที่จะหาทางออกจากปัญหาสุขภาพจากการที่รับประทานอาหารพืชผักที่ปนเปื้อนสารเคมี และปัญหาหนี้สิน ต้องการการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ในครัวเรือน จึงได้ส่งตัวแทนไปศึกษาดูงานด้านเกษตรพอเพียงและการใช้พลังงานทดแทน รวมทั้งการกลั่นสมุนไพร เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพและใช้ทดแทนสารเคมีทางการเกษตร เมื่อได้ไปศึกษาดูงานแล้ว กลุ่มเกษตรกรได้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดและปรับเปลี่ยนวิธีการผลิต จากเกษตรเคมีเป็นเกษตรอินทรีย์ ลด ละ เลิกใช้สารเคมีทางการเกษตร รวมทั้งมีการประยุกต์ใช้พลังงานทดแทนจากสิ่งเหลือใช้ในครัวเรือนและเศษวัสดุทางการเกษตร โดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ พระราชทาน ส่งผลให้เกษตรกรมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น มีความมั่นคงด้านอาหาร รายจ่ายลดลง รายได้เพิ่มขึ้น สุขภาพและสิ่งแวดล้อม ดิน น้ำ อากาศ และสิ่งแวดล้อม ในการดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามธรรมชาติ

#### ๑.๑ เหตุผลในการดำเนินกิจกรรม

##### ๑.๑.๑ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

##### ๑.๑.๒ น้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการดำรงชีวิต

##### ๑.๑.๓ ปรับเปลี่ยนวิธีคิด นำสู่การปฏิบัติจริงวิถีการผลิต ลด-ละ-เลิก การใช้ปุ๋ยเคมี/

สารเคมีมาเป็นเกษตรปลอดภัยสู่เกษตรอินทรีย์

##### ๑.๑.๔ เพื่อแก้ไขปัญหาหนี้สิน ลดรายจ่าย มีรายได้เพิ่ม

##### ๑.๑.๕ นำพลังงานทดแทนมาใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

#### วิสัยทัศน์กลุ่มอัครน้ำจาง

“พอเพียง พออยู่ พอกิน และยั่งยืน”



#### การขยายผลต่อยอด

กลุ่มอัครน้ำจางดำเนินกิจกรรมและพัฒนามาอย่างต่อเนื่องได้รับการส่งเสริมและแนะนำจากหน่วยงานราชการในพื้นที่จนกระทั่งได้รับการส่งเสริมจากเจ้าหน้าที่สำนักงานเกษตรอำเภอแม่ทะ ให้คำแนะนำไปจดทะเบียนเป็นวิสาหกิจชุมชน กลุ่มอัครน้ำจาง รหัสทะเบียน ๖-๕๒-๑๐-๐๔/๑-๐๐๒๑ เมื่อวันที่ ๑๕ พฤษภาคม

๒๕๕๕ ที่ตั้งเลขที่ ๒๖ หมู่ที่ ๔ ตำบลบ้านกิว อำเภอมะตนะ จังหวัดลำปาง พิกัดที่ตั้ง X ๕๕๓๐๔๓ Y ๒๐๐๒๐๔๑ โดยมีนายบรรจง สุจริตชัย และ นายศรีบุตร งามจักร เป็นผู้ประสานงานกลุ่มเดิมมีสมาชิก ๑๕ คน ปัจจุบันมีจำนวนสมาชิก ๖๑ คน

**เกษตรกรต้นแบบ**

**ประวัติและความเป็นมา**

**ชื่อ-นามสกุล** นายศรีบุตร งามจักร เกษตรกรต้นแบบ  
**สินค้าหลัก** พืชผักสวนครัว  
**สถานที่ตั้ง** ม.๔ ตำบลบ้านกิว อำเภอมะตนะ จังหวัดลำปาง  
**พิกัด** latitude = ๑๘.๑๐๖๓๕๐๑๓๔๕๔๔๘๓  
 Longitude = ๙๙.๕๐๑๗๑๐๔๐๓๘๔๗๗๔  
 x= ๕๕๓๐๘๑ y= ๒๐๐๒๐๒๔ zone = ๔๗

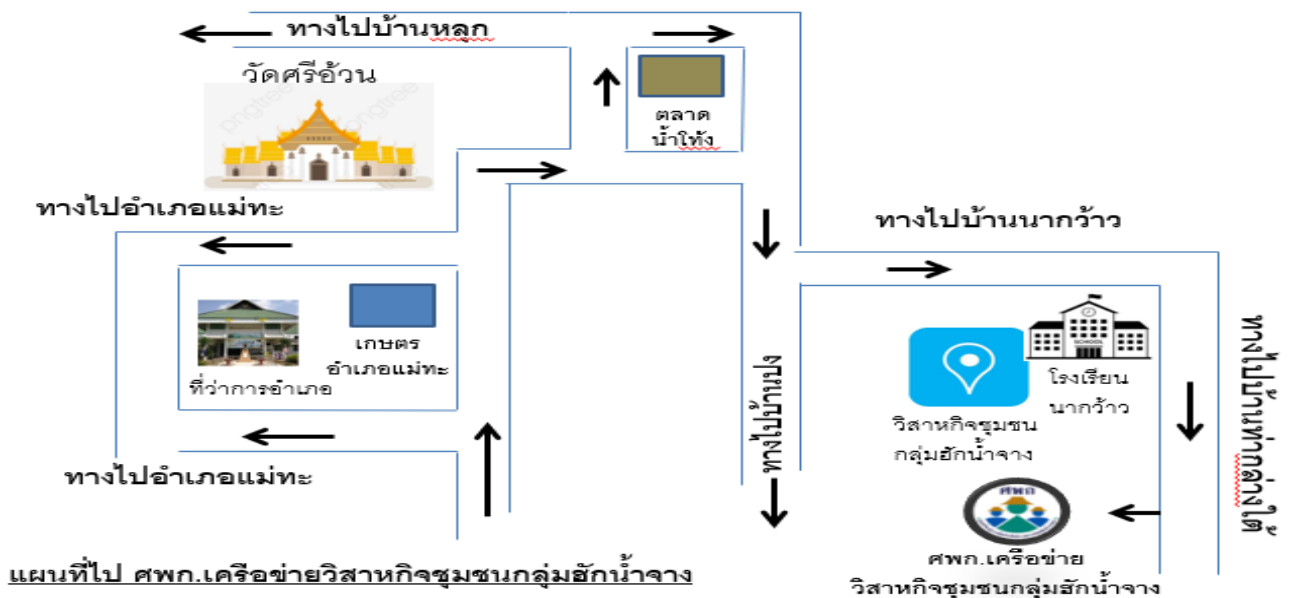


**เบอร์โทรศัพท์:** ๐๘๑-๙๙๓๓๒๐๕

**เทคโนโลยีเด่นของศูนย์เครือข่าย :** ปลูกผักสวนครัวแบบผสมผสาน

**การนำไปใช้ประโยชน์ :** การบริหารจัดการพื้นที่ตามแนวเกษตรทฤษฎีใหม่แปรรูปสินค้า

**แผนที่ตั้งศูนย์เรียนรู้**



**๑) การประกอบอาชีพ**

- ปลูกผักพืชผักสวนครัวอินทรีย์ แบบผสมผสาน
- กิจกรรมเพาะกล้าพันธุ์จำหน่าย
- กิจกรรมการแปรรูปพืชผักสมุนไพร
- กิจกรรมลดรายจ่าย/ลดต้นทุนการผลิต
- กิจกรรมการใช้พลังงานทางเลือก

## ๒) ลักษณะการทำการเกษตรของเกษตรกรต้นแบบ

### ปลูกผักพืชผักสวนครัวอินทรีย์ แบบผสมผสาน

พืชผักที่ปลูกเป็นผักตามฤดูกาลเช่น ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ผักชี กะหล่ำ มะเขือ ถั่วฝักยาว ค่ะน้า เชียงดา ตังโ้ว ฟักทอง และพืชผักพื้นบ้านอื่นๆปลูกหมุนเวียนพืชตามระบบ GAP ลด ละ เลิก การใช้ปุ๋ยเคมี และสารเคมีในแปลงเน้นการปรับปรุงบำรุงดิน ใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก น้ำส้มควันไม้ รากหางไหล (โล่ตั้น) สารชีวภัณฑ์ กาวเหนียวจับแมลง ปลูกดอกดาวเรือง ดูแลแปลงผักสม่ำเสมอสังเกตระบบนิเวศน์ของแมลงศัตรูพืชที่สมดุลย์

### การทำปุ๋ยหมัก

ผลิตปุ๋ยหมักอินทรีย์ โดยใช้มูลสัตว์ เศษวัสดุ กากถั่ว ใบไม้ ทำปุ๋ยหมักแบบกลับกองและ ไม่กลับกอง ปุ๋ยหมักก้อนเค้ก สมาชิกในกลุ่มได้ผลิตที่บ้านใช้เองทุกครัวเรือน เป็นการลดรายจ่าย และช่วยปรับปรุง บำรุงดิน ลดการเผา ลดปัญหาหมอกควัน ลดภาวะโลกร้อน สอดคล้องกับแนวคิดของวิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจาง ด้านวิถีสีเขียว

### ปลูกใช้น้ำน้อย

การทำระบบน้ำหยดแปลงต้นแบบ มะนาวน้ำหยด

### หลักสูตรการเรียนรู้ :

๑. การประกอบอาชีพเกษตรกรรมตามแนวทางเกษตรทฤษฎีใหม่
๒. ทางเลือกการผลิตตามความต้องการของชุมชน
๓. การใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า

### ฐานการเรียนรู้

ฐานการเรียนรู้ ที่ ๑ การทำปุ๋ยหมัก



ฐานการเรียนรู้ ที่ ๒ พืชผักสวนครัว





### ฐานการเรียนรู้ที่ ๓ ปุ๋ยใช้น้ำน้อย



### ฐานการเรียนรู้ที่ ๔ ปศุสัตว์



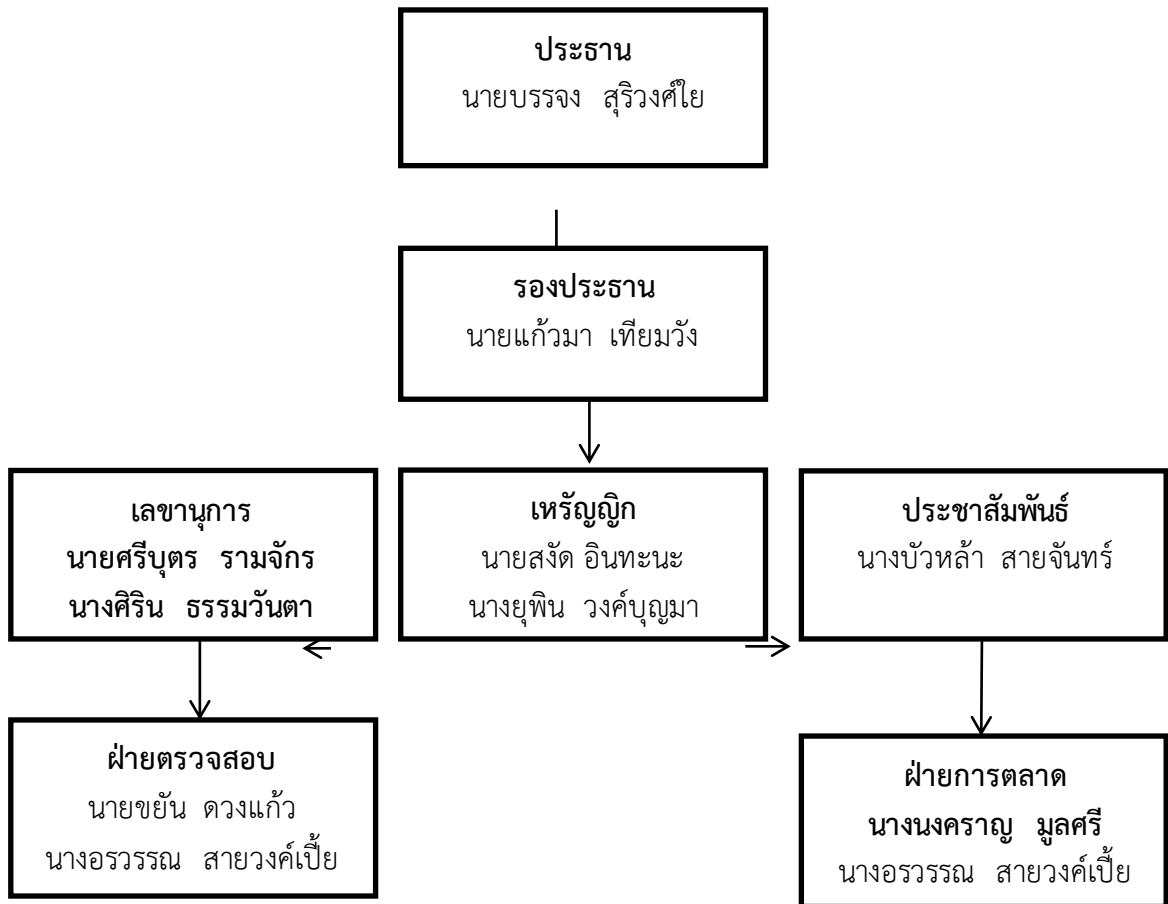
### แปลงเรียนรู้



**๒. การจัดตั้งคณะทำงาน การบริหารจัดการ และบทบาทหน้าที่ของผู้เกี่ยวข้อง  
การรวมกลุ่มของคณะกรรมการ ศพท.**

ความสามารถของกลุ่มในการบริหารและการจัดการสถาบันให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ มีการแบ่งหน้าที่ในรูปแบบคณะกรรมการ มีความโปร่งใส สามารถตรวจสอบได้มีการกระจายผลประโยชน์ให้กับสมาชิกอย่างเป็นธรรม

**โครงสร้างและหน้าที่ของสมาชิกวิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจาง**



รายชื่อสมาชิกวิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจาง หมู่ ๔ ตำบลบ้านกิว อำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง

ที่	ชื่อ-สกุล	บ้านเลขที่	ที่	ชื่อ-สกุล	บ้านเลขที่
๑	นายบรรจง สุริวงค์ไย	๒๖	๓๓	นางบุญเทียน สายวงศ์เปี้ย	๑๖/๑
๒	นายแก้วมา เทียมวัง	๒๔	๓๔	นางไหม วงศ์ใจจา	๓๑/๑
๓	นายศรีบุตร งามจักร	๕/๑	๓๕	นางยอดเรือน เครือจันทร์ตา	๗๘
๔	นายสังัด อินทะนะ	๒๙/๓	๓๖	นางนาค สายคำปัน	๙/๑
๕	นายชยัน ดวงแก้ว	๑๐/๑	๓๗	นางบัวหล้า สายจันทร์	๕๐/๑
๖	นางนงคราญ มูลศรี	๒๓	๓๘	นางสำราญ สายอินต๊ะ	๑๕/๓
๗	นางยุพิน วงศ์บุญมา	๒๖	๓๙	นางอำพร สุริวงค์	๒๗
๘	นายแวงน ยศตะมะ	๒๕/๑	๔๐	นางทองเย็น ธรรมวันตา	๕๒/๔



๙	นายศักดิ์พล ปิงขอด	๖๒/๑	๔๑	นางนงลักษณ์ กาสอน	๘๓
๑๐	นายมีชัย สายตะวัง	๖๖/๓	๔๒	นางพัฒนิตา สุริวงค์ไย	๓๔/๒
๑๑	นายบุญช่วย วงศ์ฟู	๗	๔๓	นางยุพิน วงศ์บุญมา	๑๕/๑
๑๒	นายสุวรรณ แก้วประภา	๑๖	๔๔	นางทองดี สายวงศ์เปี้ย	๕๖/๓
๑๓	นางมณฑนา ใจมั่น	๑	๔๕	นางรุ่งสุรีย์ ชัยศร	๒๖
๑๔	นางจันทอน บุญชุม	๗๔/๒	๔๖	นางเม็ด สายวงศ์เปี้ย	๔๒/๓
๑๕	นางอรวรรณ สายวงศ์เปี้ย	๓๙/๒	๔๗	นางธัญญารัตน์ จันทร์วัน	๑๐
๑๖	นางพิน สายจันทร์	๖๙/๑	๔๘	นางนงคราญ มูลศรี	๑๘/๒
๑๗	นางธิดารัตน์ สุริยา	๕๒	๔๙	นางศิริณ ธรรมวันตา	๑๘๕/๑
๑๘	นางสุทัศน์ วงศ์จินา	๗๖/๑	๕๐	นางลอย สายฟู	๒๐/๒
๑๙	นางเป็ง วงศ์จักรตีบ	๗๒/๑	๕๑	นางสังวาล สายวงศ์ผื่น	๕๒/๓
๒๐	นางศรีแฮ ไซยมูลเงิน	๑๗/๑	๕๒	นางรจนา สายวงศ์เปี้ย	๗๙/๑
๒๑	นางบุญเต็ม ปินไชยเครือ	๘๓/๓	๕๓	นางแสงเดือน ชัยวงศ์	๘๓/๑
๒๒	นางศรีนวล สุริวงค์ไย	๓๐	๕๔	นางกัลยา สายวงศ์เปี้ย	๒๘/๑
๒๓	นางจันทร์เพ็ญ นิลสนธิ	๙	๕๕	นางวิไลวรรณ ใจมั่น	๕๖
๒๔	นางสมพร วงศ์จักรตีบ	๒	๕๖	นางบัวจันทร์ อินทะนะ	๒๙/๓
๒๕	นางแสงคำ วงศ์วารตะชะ	๒๐/๑	๕๗	นางเสาร์แก้ว เทียมวัง	๒๒/๑
๒๖	นางสารพี เครือจันทร์ตา	๘๔/๑	๕๘	นางจันทร์เป็ง สายวงศ์เปี้ย	๑๑
๒๗	นางณิชาดา ธานีวรรณ	๘๔	๕๙	นางหงษ์ทอง วงศ์จักรตีบ	๒/๑
๒๘	นางอภิญญา रामจักร	๕/๑	๖๐	นางจันทร์สม โพธิพันธ์	๑๕
๒๙	นางสุเชนต์ บุญชุม	๕๒/๒	๖๑	นางเหรียญ สุภาแปง	๑๙
๓๐	นางสมมิตร สายวงศ์เปี้ย	๒๐			
๓๑	นางคำปวี เครือจันตา	๒๔/๒			
๓๒	นางบุญเทียน สายอินตะ	๑๒/๒			

**กฎระเบียบข้อบังคับกลุ่ม**

คุณสมบัติของสมาชิกวิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจางหมู่ที่ ๔ บ้านนาแก้ว ตำบลบ้านกิว อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

๑. สมัครเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ
๒. เป็นผู้ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านและอาศัยอยู่ในหมู่บ้านติดต่อกันไม่น้อยกว่า ๖ เดือน
๓. ดำเนินชีวิตวิถีสีเขียว/เกษตรอินทรีย์ ลด ละ เลิก การใช้สารเคมี
๔. เป็นผู้บรรลุนิติภาวะ โดยมีอายุ ๑๘ ปี บริบูรณ์ขึ้นไปไม่จำกัดเพศ
๕. เป็นผู้ที่มีความขยัน หมั่นเพียร และมีใจรักในการทำเกษตรอินทรีย์ วิถีสีเขียว
๖. เป็นผู้ที่มีความอดทน เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ซื่อสัตย์ สุจริต
๗. สมาชิกทุกคนยึดมั่นในสถาบันหลักของชาติ
๘. ประชุมทุกเดือนอย่างน้อยเดือนละครั้ง

๙. ห้ามขาดประชุมติดต่อกัน ๓ ครั้งโดยไม่มีเหตุผล (หากทำตามกฎไม่ได้ให้พิจารณาตัวเอง)  
 - สมาชิกขาดการประชุมในแต่ละครั้งจะไม่มีสิทธิโต้แย้งระเบียบข้อตกลงในครั้งนั้น โดยไม่มี

เงื่อนไข

๑๐. มีสวัสดิการโดยใช้เงินจากทุนหมุนเวียนกลุ่ม  
 - ช่วยเหลืองานศพกรณีสมาชิกเสียชีวิต ครั้ง ละ ๕๐๐ บาท  
 - งานประเพณีทางศาสนา/วันเด็กแห่งชาติ



**ลักษณะการทำการเกษตรของสมาชิกกลุ่มโดยรวม/การบริหารจัดการภายใน ศพก.**

๑) คณะกรรมการกลุ่มและสมาชิกวิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจาง มีการประชุมร่วมกันอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง มีการจดบันทึกการประชุมทุกครั้งมีการนำปัญหา ข้อบกพร่อง และข้อแนะนำต่างๆมาสรุปหาแนวทางป้องกันแก้ไขเพื่อให้การปฏิบัติงานของกลุ่มดำเนินไปด้วยดี

๒) กรรมการและสมาชิกกลุ่มมีโอกาสไปศึกษาดูงานของกลุ่มอาชีพทั้งในจังหวัดและต่างจังหวัด และมีหน่วยงานราชการมาอบรมให้ความรู้ด้านการปรับปรุงบำรุงดิน การปลูกพืชผักปลอดภัย การใช้สารชีวภัณฑ์โดยสำนักงานเกษตรอำเภอแม่ทะได้ให้คำแนะนำและสนับสนุนมาโดยตลอด ซึ่งสมาชิกได้นำความรู้มาปรับใช้ในพื้นที่โดยพิจารณาต่อยอดจากต้นทุนที่มีอยู่เดิม ทั้งด้านวัตถุดิบ องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและยึดแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนำสู่การปฏิบัติทำการเกษตรแบบผสมผสานร่วมกำหนดแผนกิจกรรมก่อให้เกิดกิจกรรมจำนวน ๕ กิจกรรม ดังนี้

**๑. ปลูกพืชผักสวนครัวอินทรีย์**

กิจกรรมหลักของสมาชิกวิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจางส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มผักอินทรีย์ จำนวน ๔๒ รายในพื้นที่ทั้งหมด ๑๓ ไร่ แยกเป็น แปลงรวมของกลุ่มในพื้นที่ ๑.๒ ไร่จำนวน ๑๕ ราย ที่สาธารณ ๑ ไร่ ๗ ราย และในพื้นที่ของสมาชิกจำนวน ๑๐.๒ ไร่ พืชผักที่ปลูกเป็นผักตามฤดูกาลเช่น ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ผักชี กะหล่ำ มะเขือ ถั่วฝักยาว คะน้า เชียงดา ตั้งโอ๋ ฟักทอง และพืชผักพื้นบ้านอื่นๆปลูกหมุนเวียนพืชตามระบบ GAP ลด ละ เลิก การใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมีในแปลงเน้นการปรับปรุงบำรุงดิน ใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก น้ำส้มควันไม้ รากหางไหล (โล่ตื้น) สารชีวภัณฑ์ กาวเหนียวจับแมลง ปลูกดอกดาวเรือง ดูแลแปลงผักสม่ำเสมอสังเกตระบบนิเวศน์ของแมลงศัตรูพืชที่สมดุลย์





### การบริหารจัดการผลผลิตพริก

๑.๑ กลุ่มตรวจสอบคุณภาพความปลอดภัยของพริกสุ่มเก็บตัวอย่างผักตรวจการปนเปื้อน

- โดยกรรมการกลุ่มนายชยัน ตรวจจับ ๓ เดือนละ ครั้ง ๑๘ ราย
- โรงพยาบาลแม่ทะ ตรวจ ๓ เดือน/ครั้งๆละ ๑๐ รายคละพริก
- โรงพยาบาลศูนย์ลำปาง ตรวจทุกครั้งที่ส่งสินค้า
- สาธารณสุขจังหวัด สุ่มตรวจ ณ จุดขายตลาดสี่เหลี่ยม
- กรมวิชาการเกษตรลงพื้นที่ตรวจแปลง ๓ เดือนครั้ง

กรรมการกลุ่ม/สาธารณสุข/โรงพยาบาล/กรมวิชาการเกษตรตรวจสอบสารตกค้างในพริก



๑.๒ การจัดสินค้าส่งจำหน่ายในแต่ละวัน

- สมาชิกนำพริกมาส่งที่ศาลากลางบ้านทุกวัน ในเวลา ๗.๓๐ น.
- ฝ่ายการตลาดกำหนดใช้ใบไม้แทนสัญลักษณ์ติดในพริกของสมาชิกแต่ละคนเพื่อสะดวกในการดำเนินงานดังนี้ การลงบัญชีรับของไปจำหน่ายตามจุดจำหน่าย/ตลาดต่างๆ/ การเช็คของเหลือคืนเจ้าของในแต่ละวัน/



การลงรายการจ่ายเงินค่าสินค้าที่ขายได้/จ่ายเงินที่ขายฝากให้สมาชิกตอนเช้าพร้อมรับเงินที่ขายฝากครั้งก่อนและลงชื่อรับเงินวันที่ผ่านมา

- พืชผักที่เหลือในตอนเย็นส่งคืนให้เจ้าของนำไปแบ่งปันและห้ามนำกลับมาเวียนขายใหม่ในวันต่อไป
- เก็บผักทุกเช้าวัน/วัน เน้นสดสะอาด
- ไม่ใช้ปากกาเคมีเขียน/ยางรัด

๑.๓ การจัดสรรรายได้การขายผักดังนี้ จำนวนสมาชิกที่ปลูกผัก ๔๒ คน

สมาชิกเจ้าของผัก ๘๐% บาท หัก ๖ % หัก น้ำมันรถ

คนขาย ๒๐ % บาท ๓๐๐ บาท

ค่าพาหนะ (น้ำมันรถ) ๒๐๐ บาท จาก ๖%

ทุนหมุนเวียนกลุ่ม วันละ ๓๐ บาทหักจากคนขาย ใน ๒๐ % ๑ปีมีรายได้เฉลี่ย

รายได้เฉลี่ยของสมาชิก ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ บาท/คน/เดือน

ผลผลิตผักอินทรีย์วิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจาง



๑.๔ ตลาด/สถานที่จำหน่าย

นำผลผลิตและผลิตภัณฑ์กลุ่มจำหน่ายในชุมชนและนอกชุมชนและร่วมออกร้านงานเทศกาลและหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเช่น

๑. ตลาดศูนย์ราชการจังหวัดลำปาง ทุกวันจันทร์-วันศุกร์
๒. ตลาดนัด ธกส. จังหวัดลำปาง วันจันทร์ /พุธ/ศุกร์
๓. ตลาดนัดเกษตรกรรมฟาร์มเมอร์มาร์เก็ตห้างสรรพสินค้าลำปางวันอังคาร/พุธ
๔. ตลาดนัดอำเภอแม่ทะทุกวันพุธ
๕. ตลาดนัดเกษตรกรรมฟาร์มเมอร์มาร์เก็ตประชารัฐห้าง Big C ลำปาง
๖. โรงพยาบาลแม่ทะทุกวันพฤหัสบดี
๗. โรงพยาบาลศูนย์ลำปาง
๘. ห้างท็อปซูเปอร์มาร์เก็ต



สำนักงานเกษตรจังหวัดลำปาง



**๒. กิจกรรมเพาะกล้าพันธุ์จำหน่าย (หัก%เข้ากลุ่มร่วมกับผัก)**

- ๒.๑ เพาะกล้าเชียงดาจำหน่ายให้สมาชิกกล้าละ ๑๕ บาท บุคคลทั่วไปกล้าละ ๒๐ บาท
- ๒.๒ เพาะกล้าผักหวานป่า จำหน่ายให้สมาชิกกล้าละ ๑๕ บาท บุคคลทั่วไปกล้าละ ๒๕ บาท
- ๒.๓ เพาะกล้าตีป्ली จำหน่ายให้สมาชิกกล้าละ ๑๐ บาท บุคคลทั่วไปกล้าละ ๑๕ บาท
- ๒.๔ เพาะกล้าพริกและมะเขือ แจกจ่ายให้แก่สมาชิกในกลุ่มเพื่อนำไปปลูกในแปลง



**๓. กิจกรรมการแปรรูปพืชผักสมุนไพร**

การแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าผลผลิตการเกษตรและให้สมาชิกได้บริโภคสมุนไพรลดค่าใช้จ่ายและได้ดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นอนาคตจะขยายเต็มที่โดยได้รับการส่งเสริมจากสำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดลำปางสนับสนุนปัจจัยและวัสดุอุปกรณ์การผลิตและศึกษาดูงานและมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางอบรมให้ความรู้และศึกษาวิจัยสำนักงานเกษตรอำเภอแม่ทะ ด้านฉลากและบรรจุภัณฑ์ จำนวน ๒ ผลิตภัณฑ์ คือ

- ๑) ชาเชียงดา กลูกละ ๑๐๐ บาท ๒๐ ซอง/แก้วละ ๕ บาท ๑ ครั้ง

เริ่มทำ ธค. ๕๙ การทำชาเชียงดาเพื่อเพิ่มมูลค่าผลผลิตการเกษตรและให้สมาชิกได้บริโภคสมุนไพรลดค่าใช้จ่ายและได้ดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นอนาคตจะขยายเต็มที่โดยได้รับการส่งเสริมจากสำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดลำปางสนับสนุนปัจจัยและวัสดุอุปกรณ์การผลิตและศึกษาดูงานในปี ๒๕๕๙ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางอบรมให้ความรู้และศึกษาวิจัยการทำชาเชียงดา การปลูก/แปรรูป สำนักงานเกษตรอำเภอแม่ทะ ด้านฉลากและบรรจุภัณฑ์ ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้เริ่มดำเนินการแปรรูปชาเชียงดาในเดือนธันวาคม ๒๕๕๙



สำนักงานเกษตรจังหวัดลำปาง



๒) น้ำกลั่นสมุนไพรน้ำใบย่านาง/ใบเตยหอมสกัด

การนำใบย่านางและใบเตยมาผ่านขั้นตอนต้มและได้น้ำกลั่นบริสุทธิ์ใช้ในการฉีดพ่นเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกายขณะช่วงนอน เป็นผลิตภัณฑ์ที่กลุ่มได้เริ่มทำในวันที่ ๒๓ มิถุนายน ปี ๒๕๕๕ บรรจุในขวดสเปรย์ขนาดบรรจุ ๑๐๐ ซีซี ราคาจำหน่าย ๓๐.บาท/ขวด ปริมาณการผลิต ๑๑๕ ขวดเป็นเงิน ๓,๔๖๖ บาท



๑) ผลิตปุ๋ยหมักอินทรีย์ โดยใช้มูลสัตว์ เศษวัสดุ กากถั่ว ใบไม้ ทำปุ๋ยหมักแบบกลับกองและไม่กลับกอง ปุ๋ยหมักก้อนเค้ก เสร็จแล้วแบ่งให้สมาชิกนำไปใช้ในแปลงผักสวนครัวและในไร่นา โดยวิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจาง ได้รับการส่งเสริมอบรมให้ความรู้และสนับสนุนปัจจัยการผลิตจากสำนักงานพัฒนาที่ดินจังหวัดลำปาง แผนการผลิตปุ๋ยหมักของกลุ่ม ๑ ปีทำ ๑ ครั้งๆละ ๑๔ ตัน และสมาชิกในกลุ่มได้ผลิตที่บ้านใช้เองทุกครัวเรือน เป็นการลดรายจ่าย และช่วยปรับปรุงบำรุงดิน ลดการเผา ลดปัญหาหมอกควัน ลดภาวะโลกร้อน สอดคล้องกับแนวคิดของวิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจางด้านวิถีสีเขียว



๒) การทำน้ำหมักชีวภาพ สมาชิกวิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจาง มีแผนการดำเนินการทำน้ำหมักชีวภาพของกลุ่มเดือนละ ๑ ครั้งๆละ ๕๐๐ ลิตร โดยให้สมาชิกนำเศษพืชผักผลไม้ที่เหลือใช้มาหมักผสมกากน้ำตาลตามอัตราส่วน และสมาชิกได้ผลิตใช้เองทุกครัวเรือน โดยกลุ่มได้รับการส่งเสริมอบรมให้ความรู้และสนับสนุนปัจจัยการผลิตจากสำนักงานพัฒนาที่ดินจังหวัดลำปาง และนำน้ำหมักที่ได้แบ่งปันให้สมาชิกไปใช้ในแปลงผักในการเพิ่มมูลค่าผลผลิตและลดรายจ่าย



สำนักงานเกษตรจังหวัดลำปาง



๓) การทำน้ำส้มควันไม้ สมาชิกวิสาหกิจชุมชนกลุ่มฮักน้ำจางทำใช้เองในครัวเรือนซึ่งเป็นผลพลอยได้จากเตาเผาถ่านที่นำกิ่งไม้จากการตัดแต่งกิ่งในสวน มาเผาในเตาถ่าน จะมีเอน้ำที่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ลด ละ เลิก การใช้สารเคมี ดังนั้นในการป้องกันและกำจัดแมลงศัตรูพืชจำเป็นต้องผลิตสารไล่แมลง จากน้ำส้มควันไม้มาใช้ในการป้องกันและกำจัดแมลง

๔) ผลิตแชมพูสมุนไพรมะกรูดใช้ในครัวเรือน เริ่มทำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๙ โดยผลิตและใช้เองในครัวเรือนเป็นการลดรายจ่าย บรรจุขวดขนาด ๒๕๐ ซีซี ราคาขายขวดละ ๒๕ บาท



#### ๕. กิจกรรมการใช้พลังงานทางเลือก

การใช้พลังงานทดแทนเป็นวิถีสีเขียวที่กลุ่มนำมาพัฒนาและปรับใช้ในกลุ่มเป็นการบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่แล้วให้ใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่าและไม่สิ้นเปลืองและช่วยลดค่าใช้จ่าย/ลดต้นทุนการผลิตเป็นการบริหารทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า

๑) แผงโซลาร์เซลล์ จากพลังงานแสงอาทิตย์ในแปลงรวมจำนวน ๕ แผง แบ่งใช้ประโยชน์มาผลิตเป็นกระแสไฟฟ้าเป็นการใช้พลังงานทางเลือกที่ใช้ประโยชน์ได้และเห็นผลเป็นรูปธรรม ลดค่าใช้จ่าย ลดมลภาวะ ดังนี้

- ใช้ด้านให้แสงสว่างผลิตกระแสไฟฟ้าที่ทำการกลุ่ม/ห้องสมุด จำนวน ๒ แผง
- ใช้ปั้มน้ำรดผักแปลงรวม ๒ จุดจำนวน ๓ แผง



๒) การใช้จักรยামปั้มน้ำ มี ๒ ตัว ลดการใช้ปั้มน้ำที่ใช้ น้ำมันดีเซล ลดค่าใช้จ่าย ลดมลภาวะ ในด้านการใช้น้ำมัน ได้สุขภาพที่ดีจากการปั่นจักรยานสุขภาพแข็งแรง





๓) การใช้แก๊สชีวภาพจากเศษอาหาร เพื่อลดค่าใช้จ่าย และใช้เศษอาหารให้เกิดมูลค่า มี ๒ จุดคือบ้านนายสงัด อินทะนะ และบ้านนายแก้วมา เขียมวัง ลดค่าใช้จ่ายจากการซื้อแก๊สหุงต้ม และผลพลอยได้จากการหมักกากเกิดน้ำของเหลวเหลือใช้มาทำปุ๋ยรดผัก เฉลี่ยวันละ ๑๐ ลิตร



๔) เตาเศรษฐกิจ ภายใต้โครงการสิ่งแวดล้อมโลกมาสอนทำเตาเศรษฐกิจ ผลิตได้ ๖๐ เตา แจกให้สมาชิกนำไปใช้ในครัวเรือน



### ๓. กระบวนการบริหารจัดการ

#### - การให้บริการ

#### กิจกรรม

๑) กาดเขียวอิมจาง ตลาดเล็กๆ จำหน่ายผักและผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากในชุมชน เพื่อเป็นการส่งเสริมเกษตรกรที่ทำเกษตรอินทรีย์และชาวบ้านที่ผลิตสินค้าหัตถกรรม รวมถึงการส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมในชุมชน เป็นพื้นที่ให้ทุกคนได้พบปะและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

๒) กิจกรรมต้อนรับคณะจาก NOSA, YMCA เชียงใหม่และ Fair Travel Korea และ ICOOP จาก ประเทศเกาหลีใต้ ทางกลุ่มและคณะได้มีการแลกเปลี่ยนแนวคิดวิถีเกษตรอินทรีย์ วัฒนธรรมที่ดี รวมถึงแนวคิด ในการพัฒนาสังคมและชุมชนร่วมกัน

**การผลิต**

ไก่ไข่เลี้ยงไว้เพื่อกิน เหลือจึงขาย

ควาย ชีควายนำมาทำปุ๋ย

การทำนา ข้าวเหนียว กข ๖ ข้าวเจ้าหอมมะลิ ส่วนมากทำกิน เหลือจึงขาย ยังไม่เป็นอินทรีย์ ผักเชียงดา กล้า มีในชุมชน สามารถส่งได้/ยอด ขายตามตลาดทุกที่ หากมีคนมาดูงานก็ทำเป็น

เมนูอาหาร จำหน่ายแบบปลีก แบบส่ง และขายย่อย

ผลิตภัณฑ์เชียงดา ยังไม่มี อย.เนื่องจากติดปัญหาเรื่อง บ้านเลขที่ที่อยู่อาศัย ปัญหา คือ ขาดแคลน วัตถุประสงค์/สินค้าไม่มี อย./หากเน้นตลาดในจังหวัดมีคนรู้จักมาก แต่หากไปตลาดต่างจังหวัดยังไม่ค่อยมีคนรู้จัก สิ่ง ที่กลุ่มคาดหวัง คือ อยากรับรองมาตรฐาน ฮาลาล และ อย.

**- การสร้างเครือข่าย**

รวมกลุ่มเครือข่ายการดำเนินกิจกรรมทุกกลุ่ม มีความเกื้อหนุนส่งเสริมสัมพันธ์กันเป็นลูกโซ่โดยมุ่งเน้น การบริหารจัดการทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เกื้อหนุนกัน โดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม สร้างความสมดุลและอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติเป็นสำคัญ ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

๑. เครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภค สสส.
๒. เครือข่ายตลาดสีเขียวกลุ่มวิสาหกิจชุมชนจังหวัดลำปาง
๓. เครือข่ายกลุ่มผลิตพืชผักอินทรีย์กลุ่มภาคเหนือตอนบน
๔. เครือข่ายรักษาสีโลก/ลูกโลกสีเขียว

**- หลักสูตรการเรียนรู้ / แพลงเรียนรู้ / ฐานเรียนรู้**

๑. ฐานเรียนรู้เรื่องปลูกผักเกษตรอินทรีย์ ในแปลงรวม และบริเวณบ้าน

วิทยากร	นายบรรจง สุจริตชัย	นายมีชัย สายตะวัง
	นายสงัด อินทะนะ	นายศรีบุตร งามจักร



๒. ฐานเรียนรู้เรื่อง การใช้จักรยานปั่นน้ำ ลดการใช้ไฟฟ้าและน้ำมัน เชื้อเพลิง

วิทยากร	นายชยัน ดวงแก้ว	นายสงัด อินทะนะ
---------	-----------------	-----------------





๓. ฐานเรียนรู้เรื่อง การผลิตแก๊สชีวภาพจากขยะในครัวเรือน  
วิทยากร นายสงัด อินทะนะ นายแก้ว เทียมวัง



๔. ฐานเรียนรู้เรื่อง การทำปุ๋ยหมัก+น้ำหมักชีวภาพ+สมุนไพรไล่แมลง  
วิทยากร นายบรรจง สุรวงศ์โย นายมีชัย สายดีะวัง



๕. ฐานเรียนรู้เรื่อง การกลั่นสมุนไพรโยฮ่านาง/ใบเตย  
วิทยากร นายศรีบุตร งามจักร นายศักดิ์พล ปิงขอด





๖. ฐานเรียนรู้เรื่องแปรรูปสมุนไพรชาเชียงดา/แชมพูสมุนไพรมะกรูด  
วิทยากร นางอภิญญา รามจักร



๗. ฐานเรียนรู้เรื่อง เพาะกล้าไม้ /การเพาะผักหวานป่า เพิ่มพื้นที่ดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ ลดโลกร้อน  
วิทยากร นายบรรจง สุรวงศ์ไย นายสมศักดิ์ สายวงศ์เปี้ย  
นายชยัน ดวงแก้ว



๘. ฐานเรียนรู้เรื่อง การออมทรัพย์  
วิทยากร นางอภิญญา รามจักร นางยุพิน วงศ์บุญมา  
นางศิริณ ธรรมวันตา



๙. ฐานเรียนรู้เรื่องตลาดสีเขียว  
วิทยากร นายสมศักดิ์ สายวงศ์เปี้ย นายอรรณณ สายวงศ์เปี้ย







- ปัจจัยสู่ความสำเร็จ  
 “วิถีถิ่นน้ำจาง วิถีอินทรีย์ สำนวนวิถีที่ยั่งยืน”

ความสุข ความเข้าใจ ความเท่าเทียม การแบ่งปัน ความรับผิดชอบ  
 การรักษาสິงแวดล้อม การสร้างงานในชุมชน การสร้างเครือข่าย

๔. แรงจูงใจในการดำเนินการทำเกษตรปลอดภัย

- วิธีการดำเนินงาน

๑) กระบวนการ







๖. ขยายสมาชิกพร้อม ฝึกอบรมยกระดับ												
	1 ปีอบรม 2 รุ่น ๆ ละ 25 คน											
๘. ขยายพื้นที่ปลูกผักเชียง ดา												
	เพิ่มอีก 1000 ต้น ครอบคลุมพื้นที่											
๙. เพาะกล้าพันธุ์พืช	๑๕๐	๑๐๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐
๑๐. เพิ่มแผงโซลาร์เซลล์												
๑๑. จักสาน (ชิ้น)	๒๐	๑๐	๒๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๒๐
๑๒. แปรรูปไม้ไผ่		๑๐		๑๐		๑๕		๒๐		๑๐		๑๐
๑๓. นำหมักชีวภาพ (ลิตร)	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐	๒๐๐

**แผนและการพัฒนากลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มอัญน้ำจางในอนาคต**

- กลุ่มฯ มีความมุ่งมั่นตั้งใจและเป้าหมายที่จะพัฒนาความมั่นคงด้านอาหารพืชผักปลอดภัยคุณภาพชีวิตที่ดีของครอบครัว และ สังคมชุมชน
- กลุ่มฯ มีความมุ่งมั่นตั้งใจและเป้าหมายที่จะพัฒนาเพื่อเพิ่มมูลค่าวัตถุดิบภูมิปัญญาในท้องถิ่น
- กลุ่มฯ มีความมุ่งมั่นตั้งใจและเป้าหมายที่จะพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อเป็นจุดเด่นของหมู่บ้าน
- กลุ่มฯ มีความมุ่งมั่นตั้งใจและเป้าหมายที่จะพัฒนาให้เป็นแหล่งเรียนรู้และเป็นศูนย์ถ่ายทอดความรู้ในด้านต่าง ๆ ให้กับ เยาวชน และผู้สนใจ เกี่ยวกับ วิสาหกิจชุมชน และการเกษตร
- กลุ่มฯ มีความมุ่งมั่นตั้งใจและเป้าหมายที่จะพัฒนาสร้างสรรค์เกษตรอินทรีย์เพื่อเข้าสู่ระดับภูมิภาค/สากล

**๖. การทำงานบูรณาการร่วมกับหน่วยงาน/ ชุมชน**

- การบูรณาการหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่
- การติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่เพื่อแก้ไขปัญหาให้กับสมาชิก
- การเปิดโอกาสให้หน่วยงานหรือสถาบันการศึกษาเข้ามาทำวิจัย

**๗. การประชาสัมพันธ์ ศพก.**

- ๑) การประชาสัมพันธ์เรื่องการฝึกอบรมเกษตรกรและการศึกษาดูงานใน ศพก. ช่องทางการประชาสัมพันธ์  
ข่าวประชาสัมพันธ์สำนักงานเกษตรอำเภอ/สำนักงานเกษตรจังหวัด
- ๒) การประชาสัมพันธ์เรื่องการประชุมคณะกรรมการศพก.และแปลงใหญ่ ช่องทางการประชาสัมพันธ์ข่าว  
ประชาสัมพันธ์สำนักงานเกษตรอำเภอ/สำนักงานเกษตรจังหวัด
- ๓) การติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่เพื่อแก้ไขปัญหาให้กับสมาชิก

**๘. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ**

- ศึกษาเรียนรู้ สู่การลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง

- มีความมุ่งมั่น และรักในอาชีพเกษตร
  - ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว หน่วยงานภาครัฐ
- การส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรวิถีอินทรีย์ เรียนรู้วิถีชุมชนอัครน้ำจาง ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ  
ภายใต้การรักษาทรัพยากรดิน น้ำ ต้นไม้ อากาศ เกื้อหนุนวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน

**๙. ปัญหา อุปสรรค และวิธีการแก้ไข**

- กลุ่มผู้บริโภคยังมีน้อยอยู่ในกลุ่มคนรักสุขภาพ
- ด้านแรงงานไม่เพียงพอเนื่องจากใช้แรงงานในครัวเรือนเป็นส่วนใหญ่
- วิธีการขนส่งผลผลิตไปยังผู้บริโภค ให้คงคุณภาพความสดใหม่
- ต้องเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษเนื่องจากโรคแมลงรบกวนมาก ส่งผลต่อคุณภาพผลผลิต

**๑๐. ข้อเสนอแนะ**

- มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ จากการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ได้จำหน่ายสินค้าที่ปลอดภัยให้ผู้บริโภค
- มีรายได้เพิ่มขึ้นเนื่องจากสินค้าเป็นที่ต้องการของตลาด ได้ราคาสูง
- ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

**๑๑. ประโยชน์ที่ได้รับจากการดำเนินกิจกรรม**

๑. สมาชิกวิสาหกิจชุมชนกลุ่มอัครน้ำจาง/ลูกค้า มีสุขภาพที่ดีขึ้นมีความมั่นคงด้านอาหารพืชผักอินทรีย์
๒. สมาชิกวิสาหกิจชุมชนกลุ่มอัครน้ำจางเพิ่มพื้นที่สีเขียวรักษาสภาพแวดล้อม ลด ละ เลิก การใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมี ส่งผลให้ลดค่าใช้จ่าย ลดต้นทุนการผลิต รายได้เพิ่มขึ้น หนี้สินลดลง
๓. สร้างอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับสมาชิก เฉลี่ย ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐/คน/เดือน
๔. ส่งเสริมการออม สมาชิกมีความมั่นคง ช่วยแก้ไขปัญหาความยากจนกระจายรายได้
๕. ลดการอพยพแรงงานออกนอกถิ่นนอกฤดูการเกษตรเสริมสร้างครอบครัวอบอุ่น
๖. สร้างเครือข่ายแหล่งรับซื้อวัตถุดิบและการตลาดทั้งในและนอกหมู่บ้าน
๗. สร้าง โฮมเฮียนพอเพียง พัฒนาบทบาทเกษตรอย่างสร้างสรรค์ ด้านภาวะผู้นำ วิทยากรเกษตรกรด้านเกษตรอินทรีย์ และพลังงานทางเลือก สู้สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม
๘. อนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและภูมิปัญญาไทยให้คงอยู่และยั่งยืนสืบไป
๙. ขยายแนวคิดด้านการเกษตรที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมกับบุคคล ๓ แถวคือ แถวที่ ๑ ผู้สูงอายุ แถวที่ ๒ วัยทำงาน แถวที่ ๓ เยาวชนคนรุ่นใหม่

**วิสาหกิจชุมชนกลุ่มอัครน้ำจาง**

“พอเพียง พออยู่ พอกิน และยั่งยืน”





## ๑๒. การขยายผลสู่เกษตรกรอื่น ๆ

ปัจจุบันกลุ่มฮักน้ำจาง ได้ยกระดับเป็นศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร (ศพก.) เครือข่าย ศูนย์ฝึกอบรมและศึกษาดูงานของหน่วยงานต่าง ๆ ใช้ชื่อว่า “ศูนย์เฮียนฮู้ โองเฮียนพอเพียง” มีบทบาทเป็นศูนย์ฝึกอบรม ถ่ายทอดองค์ความรู้ นำเสนอตัวอย่างรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ให้แก่ผู้ที่สนใจตัวอย่างรูปธรรมการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ในส่วนของคณะกรรมการกลุ่มฮักน้ำจาง ได้พัฒนาตนเองเป็นคณะวิทยากร และทีมงานการอบรมในศูนย์เฮียนฮู้ โองเฮียนพอเพียง อย่างกระตือรือร้นและขยันขันแข็ง ซึ่งในศูนย์ เรียนรู้ฯ ประกอบด้วยฐานเรียนรู้ด้านต่าง ๆ จำนวน ๙ ฐาน



เป็นการพัฒนาสมาชิกสร้างภาวะผู้นำ/สร้างวิทยากร /ปราชญ์เกษตรกรด้านต่างๆการเป็นวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้ /ให้กับผู้มาศึกษาดูงาน ภายใต้ชื่อโฮงเฮียนพอเพียงกลุ่มฮักน้ำจางตามฐานการเรียนรู้

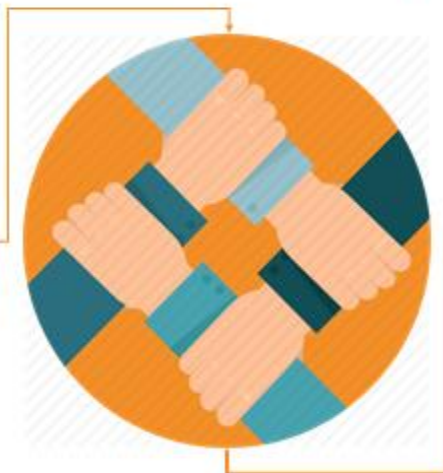
# ภาคผนวก







ก้าวพัฒนา เกษตรอินทรีย์อัครน้ำจาง ผู้ประกอบการสังคม







**VISION**

วิถีชกน้ำจาง วิถีอินทรีย์ สู่วิถีที่ยั่งยืน

**GOAL**

ความสุข ความเข้าใจ ความเท่าเทียม การแบ่งปัน ความรับผิดชอบ  
การรักษาสິงแวดล้อม การสร้างงานในชุมชน การสร้างเครือข่าย

**MISSION**

การส่งเสริมและพัฒนาการเกษตรวิถีอินทรีย์ เรียนรู้วิถีชุมชนชกน้ำจาง ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ  
ภายใต้การรักษาทรัพยากรดิน น้ำ ต้นไม้ อากาศ เกื้อหนุนวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน



  
**ชกกรีน**  
**HUG GREEN**  
Farmer creative marketing and distributor

H – Happiness  
U – Understanding  
G – Give  
G – Gender  
R – Responsibility  
E – Earth  
E – Engagement  
N – Network



**The Organic Way of Living**







## The Organic Way of Living



## Environmental Preservation



## Green Market





zaz



### Youth Empowerment & Volunteer



### Networking



zaz



### Youth Empowerment & Volunteer





## กิจกรรมของวิสาหกิจชุมชนฮักน้ำจาง



## ผลิตภัณฑ์ของวิสาหกิจชุมชนฮักน้ำจาง



**ฮักน้ำจาง**

เครื่องดื่ม พักเชียงดา  
Gymnema Drink

**วิธีชง**  
เปิดซอง  
แช่น้ำร้อน 1 - 3 นาที รับประทาน  
แช่น้ำร้อน 5 นาที ให้ออกฤทธิ์  
ชงดื่มร้อนหรือเย็น 1 ซอง  
สามารถดื่มได้วัน 4-6 ครั้ง (400 - 600 มล.)

**ฮักน้ำจาง**

สารสกัดจากใบเชียงดา  
สามารถยับยั้งการดูดซึม  
ของน้ำตาลกลูโคส  
ในลำไส้เล็ก สามารถลด  
ระดับน้ำตาลในเลือดได้

ส่วนประกอบที่สำคัญ :  
มีชื่อสามัญ 100% บรรจุ 1.5 กรัม/ซอง

**ผลิตภัณฑ์**  
กลุ่มเป้าหมาย 26 หมู่บ้านในจังหวัด เชียงใหม่ จังหวัดลำปาง 52150  
โทรศัพท์ 08 9997 5647 / 09 7056 2526

ควบบริษัทก่อน  
**วิสาหกิจชุมชน**  
HUG NAM JANG

บรรจุ 10 ซอง



### เกิดมาม่าน้ำตาล

### “พักเชียงดา” ยอดสมุนไพร



**ตำหนอยมูลอิสระ**  
บำรุงกำลัง ใช้เป็นยาลดน้ำหนัก  
ด้วยยาและยาฆ่าพยาธิมากกว่า  
ยีนในใบและ-ผลอยู่ตามส่วนต่างๆ  
ในร่างกายน

**การใช้อยู่ค่อน**  
และใบอยู่พริกประสม ส่วนแรก  
เผา ทิ้งใน คานแห้ง ๒๐ ชมเป็น  
ชาดื่มรักษาเบาหวาน

**การนำพักเชียงดา**  
มาปรุงเป็นอาหารรับประทาน  
ประมาณวันละ 8-12 กรัม  
โดยเฉลี่ยอาหารควบคุม  
ระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวาน  
ให้เป็นปกติรับประทานเป็นพืช  
สดอย่างป๊อวและประมาณ  
50-100 กรัม ยังสามารถ  
ช่วยป้องกันและบำบัดโรคเบาหวาน

ที่มา : MGR Online

**เชียงดา...**  
ลดน้ำตาลได้จริงหรือ??

มีชื่อวิทยาศาสตร์ Gymnema inodorum (Lour.) Decne.

**การศึกษาทางคลินิก**

**อาสาสมัครสุขภาพดี**  
- รับประทาน พักเชียงดา 15 นาที  
เป็นระยะเวลา 1.5 ชม. รับประทาน 150 มก.  
เป็นระยะเวลา 15 นาที รับประทาน 150 มก.  
เป็นระยะเวลา 15 นาที รับประทาน 150 มก.  
ได้ผลข้างเคียงไม่ได้รับรายงาน

**ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2**  
- รับประทาน พักเชียงดา 1.2 ก. หลัง  
อาหารเช้า 150 มก. วันละ 3 ครั้ง รับประทาน  
15 นาที สัปดาห์ละ 8 สัปดาห์ รับประทาน  
น้ำจางเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

**สรุป**  
ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 รับประทาน พักเชียงดา  
ในขนาด 1.2 ก. หลังอาหารเช้า 150 มก. วันละ 3 ครั้ง  
รับประทาน 15 นาที สัปดาห์ละ 8 สัปดาห์ รับประทาน  
น้ำจางเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

+ ข้อควรระวัง +

ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 รับประทาน พักเชียงดา 1.2 ก. หลัง  
อาหารเช้า 150 มก. วันละ 3 ครั้ง รับประทาน 15 นาที สัปดาห์ละ  
8 สัปดาห์ รับประทาน น้ำจางเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

**สำคัญ**  
สารกลุ่มไตรเทอร์พีนอินซานีน  
ชื่อ gymnemic acid

gymnemic acid

ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้อย่างไร?

- ยับยั้งการขนส่งน้ำตาล
- ยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลบริเวณลำไส้เล็ก
- กระตุ้นการขับน้ำตาลออกจากร่างกาย
- เพิ่มการขับน้ำตาล







### การถอดบทเรียนศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร ในการขับเคลื่อนเกษตรปลอดภัย เกษตรอินทรีย์

