

บทที่ 4

ผลการศึกษาด้านการณ้และความต้องการของพื้นที่

ในบทนี้เป็นการนำเสนอผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาวิวัฒนาการทางการเกษตรและสุขภาพในชุมชนตำบลหนองหินอำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด โดยใช้วิธีวิทยาของวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยด้วยแบบแผนการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นหลัก โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มและการสังเกตทั้งแบบไม่มีส่วนร่วมและแบบมีส่วนร่วม เป็นเครื่องมือสำคัญ และใช้แบบแผนวิจัยเชิงปริมาณเป็นส่วนประกอบ มีการสัมภาษณ์คุณภาพชีวิต โดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก โดยมีการสนทนากลุ่มย่อยในวงพหุข้วกับภาคครัวเรือนจำนวน 34 ครั้ง กับครัวเรือนจำนวน 44 ครอบครัว เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานภาครัฐ 2 หน่วยงาน คือ รพสต.และเกษตรตำบลหนองหิน และ 3 กลุ่มในชุมชน คือ กลุ่มแกนนำต้นแบบการกินบ้านดงเค็งหมูที่ 7 กลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน รวมทั้งการศึกษาสิ่งบันทึกในท้องถิ่น ได้แก่ หนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย บันทึกประวัติศาสตร์ชุมชน นโยบายสาธารณะหรือแผนงานชุมชนรวมทั้งเอกสารของส่วนราชการ มีการจัดทำแผนการศึกษาท้องถิ่นเชิงพหุลักษณะร่วมกับผู้ช่วยวิจัยที่เป็นจิตอาสาเก็บข้อมูล เพื่อให้เห็นเส้นทางการเข้าถึงความเป็นจริงของข้อมูลพัฒนาการทำการเกษตร และปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพครัวเรือนโดยเข้าหาสมาชิกครัวเรือนโดยการบอกต่อเป็นทอด ๆ (Snowball Sampling) และมีการทบทวนข้อมูลในกลุ่มครัวเรือนเป็นระยะจำนวน 3 ครั้ง เพื่อรับรองภูมิสังคมและปรับปรุงเพิ่มเติมข้อมูลให้เป็นความจริงมากที่สุด ในบทนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอส่วนของผลการศึกษาดังนี้

4.1 ภูมิสังคมของพื้นที่

ตำบลหนองหินในอดีตเป็นชุมชนชนบทที่อาศัยอยู่ร่วมกันแบบผาสูก เอื้อเพื่อเอื้อแผ่ มีความสัมพันธ์ทางสังคมแบบเป็นกันเอง มีวิธีการคิดแบบธรรมเนียมนิยม เมื่อมีการฉิพพาทกัน ในชุมชน มีการไกล้เกลี้ยกันภายในหมู่บ้าน โดยใช้ระบบอาวุโสและผู้นำชุมชนเป็นตัวแทนในการพูดคุย จนมีข้อตกลงร่วมกันเมื่อต่างฝ่ายต่างยอมรับและนำไปปฏิบัติ ทำให้ข้อพิพาทต่าง ๆ ในชุมชนได้รับการแก้ไขอย่างละมุนละม่อม ส่งผลให้ชุมชนเกิดความสามัคคีอย่างต่อเนื่อง

จนมีผู้กล่าวว่า “ถ้าส่วนราชการนำโครงการอะไรก็ตามมาลงที่ตำบลหนองหินส่วนมาก จะประสบผลสำเร็จเสมอ”

ข้อมูลด้านประชากร ตำบลหนองหินเป็นตำบล อยู่ทางทิศตะวันออกของอำเภอเมือง สรรว ห่างออกไป 8 กิโลเมตร มีประวัติก่อตั้งตำบลยาวนานมากกว่า 50 ปี โดยแยกเขตการปกครองจากอำเภอสวรรณภูมิตั้งแต่ปี พ.ศ. 2510 มีการเอาหมู่บ้านใกล้เคียงมารวมกัน 8 หมู่บ้าน และขยายเป็น 10 หมู่บ้านตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 จนถึงปัจจุบัน มีหมู่บ้านทั้งหมดมี 10 หมู่บ้าน 1,104 ครัวเรือน ประชากรรวม 5,416 คน หญิง 2,690 คน ชาย 1,298 คน อยู่จริงทั้งหมดจำนวน 2,700 คน ชาย 1,298 คน หญิง 1,402 คน อาชีพทำนา ร้อยละ 98 นอกนั้นรับราชการและค้าขาย ซึ่งก็ยังคงทำอาชีพพื้นฐานคือการทำเกษตรและส่วนมากทำนา โดยทำนาปีเคยมีคนพยายามจะทำนาปรังแต่ผลผลิตไม่คุ้มทุนจากการขาดแหล่งน้ำและระบบชลประทานที่เหมาะสม (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหิน, 2556, น. 2)

4.1.1 ด้านภูมิศาสตร์

ตำบลหนองหิน มีเนื้อที่ทั้งหมด ประมาณ 30,000 ไร่ คิดเป็น 48 ตารางกิโลเมตร มีพื้นที่ทำการเกษตรประมาณ 20,000 ไร่ มีลักษณะเป็นพื้นที่ราบสูง มีต้นยางนาตามสวนและหัวไร่ปลายนา และป่าชุมชนในสภาพค่อนข้างสมบูรณ์ มีพื้นที่ป่าไม้สมบูรณ์ประมาณ 3 ส่วน และเป็นทุ่งหญ้า หรือพื้นที่ทำกินประมาณ 7 ส่วน มีแหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญ 1 แห่งคือวังอีหุย มีเนื้อที่ 1,200 ไร่ ลักษณะดินมี 5 กลุ่มดิน คืออุบล ไครราช อัน ร้อยเอ็ด อุดร) ดินร่วนปนทรายจัด ดินเค็ม ความอุดมสมบูรณ์ต่ำ และไม่เก็บน้ำ และที่มีปัญหาคือดินเปรี้ยว จากปุ๋ยและสารเคมีที่ใส่ต่อเนื่องมา 40 ปี และเพิ่มจำนวนมากขึ้น (เกษตรอำเภอเมืองสรรว, 2555, น. 4) สภาพภูมิอากาศร้อนแห้งแล้ง ซึ่งจะร้อนมากในช่วงเดือนเมษายน เย็นถึงหนาวมากในช่วงเดือนมกราคม ส่วนฤดูฝนจะเริ่มตกชุกในเดือนสิงหาคม จึงแบ่งสภาพอากาศออกเป็น 3 ฤดู คือ

ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม ถึง เดือนพฤษภาคม

ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึง เดือนตุลาคม

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึง เดือนกุมภาพันธ์

4.1.1.1 อาณาเขตตำบล

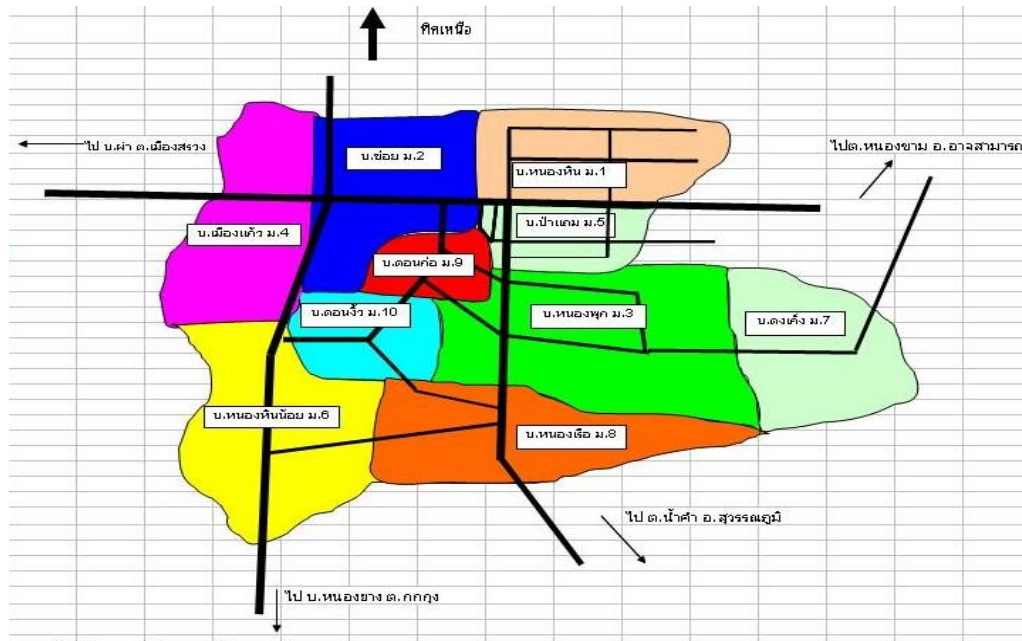
ทิศเหนือ ของตำบลจดตำบลโหรา อำเภออาจสามารถ

ทิศใต้จดตำบลน้ำคำ อำเภอสวรรณภูมิ

ทิศตะวันออกจดตำบลหนองขาม อำเภออาจสามารถ

ทิศตะวันตกจดตำบลเมืองสรวง อำเภอเมืองสรวง รายละเอียดดังภาพที่

4.1



ภาพที่ 4.1 แผนที่ตำบลหนองหิน

4.1.1.2 การคมนาคม

สื่อสารและระบบรักษาความปลอดภัย (Transportation and Safety) ยานพาหนะที่นิยมใช้ในหมู่บ้านคือ รถจักรยานยนต์ และรถยนต์ ซึ่งมีใช้กันเกือบทุกครัวเรือน มีบางส่วนที่จักรยาน เส้นทางคมนาคมรอบ ๆ ชุมชน ถนนติดต่อกันระหว่างหมู่บ้านเป็น ถนนลาดยางสภาพดี และถนนลูกรัง สภาพถนนพอใช้ได้ ทำให้การเดินทาง สัญจรไปมาสะดวก การสื่อสารปัจจุบันส่วนมากใช้ระบบโทรศัพท์ไร้สาย ทำให้การติดต่อประสานงานสะดวกมากขึ้น ผลที่ตามมาจากความเจริญทางเทคโนโลยีคือ กลุ่มเยาวชนติดมือถือ ติดเกม และเข้าถึงสื่อลามกได้ง่าย จนทำให้เกิดปัญหาการมั่วสุม และมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เกิดเด็กหญิงแม่จำนวนมากในชุมชน มีการทะเลาะเบาะแว้ง ขาดความอบอุ่นในครอบครัวและไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่

4.1.2 ด้านสังคมวิทยา (Politics and Government)

จุดเด่นที่สำคัญของตำบลคือมีหมู่บ้านปลอดภัยชุมชนดำเนินการต่อเนื่องมาเป็น 10 ปี คือบ้านคอนก่อ หมู่ที่ 9 ผ่านวิสัยทัศน์ผู้นำ คือนายสีดา ผลผล ว่า “ชุมชนอายุห้า

แปลงเมืองจึงเฮื่องสูง ขุนจี่ย่านแปลงบ้านบ่สูงเฮื่อง” ผู้นำการเปลี่ยนแปลงลักษณะเช่นนี้ได้นำแนวคิดประชาสังคม (Civil Society) เข้ามาใช้ในหมู่บ้านของตน จากการมองเห็นสภาพปัญหาของวัยทำงานที่มั่วสุมเล่นการพนันจนลูกหลานเลียนแบบ เกิดการลักเล็กขโมยน้อย ครอบครัวยุติได้ไม่เพียงพอกับรายจ่ายมีการทะเลาะเบาะแว้ง ขาดความอบอุ่นในครอบครัว สังคมวุ่นวาย จึงเกิดการรวมตัวพูดคุยกันของคณะกรรมการหมู่บ้าน และนำเข้าที่ประชุมของหมู่บ้านเพื่อขอประชามติ ผลคือส่วนมากเห็นด้วยให้ยกเลิกการเล่นการพนันทุกชนิดในงานศพ โดยให้ชาวบ้านและคณะกรรมการหมู่บ้าน เข้าไปดูแลช่วยเหลือเป็นเพื่อนกับญาติผู้ตาย มีการจัดมหรสพ ถือน้ำวิดีทัศน์ที่มีประโยชน์ไปฉายผ่านทีวีจอใหญ่ เพื่อให้มีกิจกรรมร่วมกันทดแทนการเล่นการพนัน ลดค่าใช้จ่ายในงานศพได้ครั้งละประมาณ 20,000 บาท ไม่มีการลักเล็กขโมยน้อยในชุมชน ครอบครัวลดค่าใช้จ่ายทำให้เกิดความสามัคคีกลายเป็นครอบครัวอบอุ่น และประกอบอาชีพสุจริต นับว่าเป็นการสร้างความเข้มแข็งของภาคประชาชน

4.1.2.1 การนันทนาการ (Recreation)

แหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของตำบลคือ วังอิหุย เป็นแหล่งหาปลาตามธรรมชาติ และเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของผู้คนในตำบลหนองหิน การได้เข้าป่ารอบ ๆ ชุมชนเพื่อไปหาเห็ดคือกิจกรรมผ่อนคลายอย่างหนึ่งของผู้คน มีการเล่นกีฬาในกลุ่มเยาวชน และการสวดมนต์นั่งสมาธิในกลุ่มผู้สูงอายุ เทศกาลสงกรานต์ มีกิจกรรมรดน้ำดำหัว ขอพรจากผู้สูงอายุ ในหมู่บ้านที่พัฒนาเป็นหมู่บ้านต้นแบบสุขภาพดีวิถีเพื่อจัดการโรคเบาหวาน โดยชุมชนพอเพียง บ้านคงเค็งหมู่ที่ 7 มีกิจกรรมออกกำลังกาย และการพูดคุยกันอย่างเป็นประชาธิปไตย และเท่าเทียม ทำให้ผู้คนได้แลกเปลี่ยนมุมมองกันเป็นประจำ จนเกิดการยอมรับในความแตกต่าง สามารถลดความขัดแย้งในกลุ่มต่าง ๆ ได้ วิถีเหล่านี้กลายเป็นความคุ้นชินของคนในตำบลหนองหิน

4.1.2.2 การศึกษา (Education)

มีศูนย์เด็กเล็ก 2 แห่ง โรงเรียน 3 แห่ง เปิดสอนตั้งแต่ อนุบาล ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมีโรงเรียนซึ่งสามารถพัฒนาผ่านเกณฑ์ของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพทางการศึกษา องค์การมหาชน (สมศ.) เป็นแห่งแรกของเขตการศึกษา ประถมศึกษาร้อยเอ็ดเขต 2 และเป็น โรงเรียนดีศรีตำบลเพียงแห่งเดียวของอำเภอเมืองสรวง อัตรารู้หนังสือของประชาชน ร้อยละ 100 ซึ่งเป็นฐานสำคัญด้านการศึกษามีส่วนในการพัฒนาคนให้มีปัญญา ปัญหาที่พบคือ นักเรียนมีอัตราการออกจากโรงเรียนก่อนจบระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพิ่มมากขึ้น ต้นทุนทางด้านการศึกษาที่ดีอีกอย่างหนึ่งที่เห็นได้ชัดของ

ชุมชนคือมี การศึกษานอกระบบและตามอัธยาศัย (กศน.)ภายในตำบล มีการเรียนรู้ตามอัธยาศัย ด้านสุขภาพในชุมชน ที่บ้านหนองหินน้อยหมู่ที่ 6 และบ้านดงเค็งหมู่ที่ 7 ซึ่งเป็นหมู่บ้านนำร่อง การจัดการ โรคเบาหวานในชุมชนภายใต้ชื่อ หมู่บ้านต้นแบบสุขภาพดีวิถีพอเพียง มีการ ดำเนินงานโดยใช้แนวคิดการสร้างการมีส่วนร่วมแบบเป็นหุ้นส่วน (Partnership Model) และ การเสริมพลังอำนาจชุมชน (Community Empowerment) โดยเปิดโอกาสให้ประชาชนได้แก่ ผู้นำชุมชน อสม. ผู้สูงอายุ เยาวชน กลุ่มแม่บ้าน สมาชิกสภาเทศบาล และประชาชนทั่วไป ได้ ร่วมกันค้นหาปัญหา วางแผน ดำเนินกิจกรรม และประเมินผลการดำเนินงานร่วมกัน โดยให้ แสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียม ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอย่างไม่ตัดสิน เป็นการ เรียนรู้ประชาธิปไตยอย่างเป็นธรรมชาติของผู้คนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง ประชาชนมีศักยภาพ มากขึ้นจากการ ได้ฝึกคิดฝึกฟัง ฝึกวิเคราะห์ปัญหา จนเกิดความตระหนักในความเป็นเจ้าของ ด้านสุขภาพ สะท้อนให้เห็นว่า รากฐานของการลุกขึ้นมารวมกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาและ ตอบสนองความต้องการของบุคคล ครอบครัวและชุมชนได้ถูกก่อรูปขึ้นในตัวของผู้คนใน ชุมชนทีละน้อย เกิดพลังในตนเชื่อมโยงเป็นพลังกลุ่ม เพื่อก้าวไปสู่สิ่งที่เป็นความหวังและ อุดมการณ์ร่วมกัน

4.1.3 ด้านเศรษฐกิจ (Economy)

ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพการเกษตร เลี้ยงสัตว์ ปัจจุบันมีการทำสวน ทำไร่ เพิ่มมากขึ้นเช่น สวนยางพารา ไร่มันสำปะหลัง อาชีพอีกอย่างหนึ่งที่กำลังแพร่หลายในชุมชน คืออาชีพรับจ้างเย็บเสื้อโหล เย็บกระเป๋า จากการมีโรงงานและรับวัสดุมาจากเจ้าแม่ที่กรุงเทพฯ มาเย็บเองที่บ้าน ส่วนมากเป็นงานเร่งด่วนทำให้วิถีชีวิตของผู้คนเริ่มมีแต่ความเร่งรีบ อาชีพ ของประชากรส่วนมากเป็นการทำการเกษตรกรรมเพื่อเลี้ยงชีพ ผลผลิตที่ไม่มากพอที่จะแปรรูป ออกจำหน่าย หรือทำการเกษตรครบวงจร เนื่องจากปัจจัยการผลิตต่าง ๆ ไม่เอื้ออำนวย เช่น สภาพฝนแล้ง ดินเสื่อมคุณภาพ ขาดระบบประปาเพื่อการเกษตร ขาดระบบชลประทานขนาดใหญ่ ประกอบกับยุคสมัยที่มีแต่ความเจริญ ทุกอย่างต้องซื้อหาด้วยเงินทำให้รายจ่ายประจำวัน สูง เป็นต้นเหตุของปัญหาวัยคนวัยทำงานย้ายถิ่นไปทำงานต่างจังหวัด และส่งผลให้ผู้สูงอายุต้อง เลี้ยงหลานหรือเหลน กลายเป็นครอบครัวข้ามรุ่น เยาวชนขาดความอบอุ่น เกิดปัญหาวัยรุ่นนยก พวกติกัน และปัญหาติดยาเสพติด

จุดเด่นด้านนี้คือมีศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านซึ่งรวมกลุ่มผู้คนที่สนใจ โดยรวมกลุ่มกันทำพันธุ์ข้าวตำบลหนองหินและแปรรูปข้าวจำหน่ายหลายสายพันธุ์เช่น ข้าวก่ำ ลี้มั่ว ข้าวหอมมะลิ ไรส์เบอร์รี่ ข้าวหอมนิล ข้าวมะลิ กข. 105 และ กข.6 มีการทำข้าวกล้องงอก

โดยจำหน่ายที่ตลาดในชุมชนและส่งจำหน่ายให้กับกลุ่มผู้บริโภคที่สนใจทั่วประเทศ นอกจากนั้นก็ยังมีกลุ่มตำข้าวครกมอง (ครกกระเดื่อง) ของบ้านดงเต็งหมู่ที่ 7 ได้รวมกันแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และอยากมีข้าวซึ่งสามารถลดเบาหวานได้ โดยจำหน่ายให้กับผู้บริโภคที่รักสุขภาพทั่วไปทั้งในตลาดในชุมชน และนอกชุมชนปัญหาที่พบคือ การผลิตข้าวที่ยังใช้ปุ๋ยและสารเคมีทำให้ตลาดยังไม่กว้างเท่าที่ควรเพราะปัจจุบันผู้บริโภคต้องการรับประทานข้าวปลอดสารพิษที่ผลิตจากระบบเกษตรอินทรีย์

4.1.4 ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการสังคม (Health and Social Service)

มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 แห่ง เป็นหน่วยบริการปฐมภูมิดีเด่นระดับจังหวัดร้อยเอ็ดและรองชนะเลิศอันดับหนึ่งของ เขต 12 ในปี 2553 จากการทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วนและองค์กรในชุมชนเพื่อรองรับการประเมินมีการพัฒนาศักยภาพ อสม. อย่างต่อเนื่องทำให้กระแสการมีส่วนร่วมเกิดขึ้นมากอย่างเห็นได้ชัด จากความภาคภูมิใจที่ทำงานร่วมกันและประสบผลสำเร็จ จากการทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์พบว่าชุมชนต้องการแก้ไขปัญหา 5 ปัญหาตามลำดับดังนี้เรื่อง 1) เบาหวาน 2) ไข้เลือดออก 3) ความดันโลหิตสูง 4) ผู้สูงอายุ 5) มะเร็งตับและท่อน้ำดี ระบบการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน มีหลายระบบ ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนโบราณ คือการนวด ประคบ หมออายุสมนไพร ส่วนระบบการแพทย์พื้นบ้านผู้คนมีการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกาย การรับประทาน อาหารอย่างเหมาะสมด้วยการเรียนรู้อาหารแลกเปลี่ยน เป็นตำบลที่ได้ชื่อว่าตำบลปลูกผัก ปลอดสารพิษรับประทานเองมาก่อน อย่างไรก็ตามวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป จากการหาอยู่หากินตาม แหล่งอาหารตามธรรมชาติ กลายเป็นวิถีตลาดนัดที่ขายอาหารถุงพลาสติกที่ทั้งหวานและมัน ทำให้เกิดความชุกของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองและโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น ปริมาณมากซึ่งเป็นภัยเงียบที่สำคัญของระบบสุขภาพของชุมชน ซึ่งหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหิน ได้มีการดำเนินกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาอย่างต่อเนื่องมาแล้วถึง 3 ยุคดังนี้

ยุคแรก ปี พ.ศ. 2552 จากการมีสถิติผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนสูงมาก มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 1 ราย รพสต.หนองหินได้ดำเนินการให้มีบริการคลินิกเบาหวาน ในชุมชนแบ่งเป็นโซนจำนวน 4 โซน กิจกรรมคือการเจาะหาระดับน้ำตาลในเลือดที่ปลายนิ้ว การชั่งน้ำหนัก การวัดความดันโลหิต จ่ายยาเบาหวานและมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วย 3 อ. คือ อาหาร ลดหวานมันเค็ม ออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลอง และการจัดการความเครียดด้วยการหัวเราะบำบัด เมื่อประเมินผลพบผู้ป่วยยังคุมน้ำตาลไม่ได้ ส่วนการมีส่วนร่วมจากชุมชน

มีเพียง อสม.เท่านั้น

ยุคที่ 2 พ.ศ. 2553 มีการพัฒนาต่อเนื่องที่บ้านดงเค็ง ถึงแม้ว่าจะมีการแก้ปัญหาเบาหวานในกลุ่มป่วยในยุคแรก แต่พบว่าผู้ป่วยเบาหวานไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลได้และยังพบมีอาการของโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 1 คน พบกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในชุมชนเพิ่มขึ้น เช่น อ้วน เหวเกินดัชนีมวลกายเกิน น้ำตาลเกิน จึงมีกิจกรรมเพิ่มเติมจากยุคแรกโดยจัดทำโครงการหมู่บ้านต้นแบบสุขภาพวิถีพอเพียง เป็นการพัฒนาระดับชุมชน โดยมีกลยุทธ์ที่สำคัญคือ 3 อ.(อาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด) และการส่งเสริมการกินผักเพิ่มขึ้นและเน้นไปที่ผักพื้นบ้าน ต่อมาพบว่าพฤติกรรมเริ่มดีขึ้นทั้งการกิน การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด แต่ในทางกลับกันอัตราการกินอาหารมันส์ทอดกับเพิ่มมากขึ้นและปริมาณผักในชุมชนไม่เพียงพอ เมื่อถึงฤดูผลไม้ท้องถิ่นพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงเบาหวานเพิ่มสูงขึ้น

ยุคที่ 3 พ.ศ. 2555 ยังพัฒนาต่อเนื่องที่บ้านดงเค็ง โดยเน้นระดับบุคคลและระดับชุมชนมีการพัฒนาแก้ไขปัญหาเบาหวานในเรื่องกินไม่เป็นที่ชัดเจนมากขึ้น ด้วยการทำวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาแกนนำต้นแบบการกินของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ด้วยการกินอาหารแบบเข้าใจตนเองด้วยการใช้อาหารแลกเปลี่ยน 6 หมวด และการนับคาร์โบไฮเดรต เป็นการเรียนรู้เพื่อวิเคราะห์ตนเอง จนต้นรู้มีพลังในการตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ต่อมาอีก 1 ปีพบว่ากลุ่มแกนนำและกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน สามารถกินอาหารได้ถูกทั้งปริมาณ ประเภท การปรุง จนระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมาไม่มีผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่เพิ่มขึ้น แต่พบปัญหาใหม่คือเมื่อกินถูกแล้วสามารถรู้พลังงานในอาหารอย่างชัดเจน แต่กลับพบว่าการกินผักน้อยมากเพราะกลัวสารเคมี และสำคัญที่สุดคือ ความเครียดจากรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย ความยากจนไม่มีเงินจะซื้ออาหารกิน จึงสรุปร่วมกันว่าน่าจะผลิตข้าวแบบไม่ใช้สารเคมีและแปรรูปให้มีสภาพเสถียรอาหารคงเหลือเหมือนผัก เพื่อจะได้ลดเขยการกินผักน้อย และสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ถ้าเหลือกินก็ขายเพื่อสร้างรายได้ให้ครัวเรือน ช่วยลดภาวะเครียดซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคเบาหวาน

จะเห็นว่าบริบทพื้นฐานของผู้คนในชุมชนตำบลหนองหินมีการพึ่งพาอาศัยรักใคร่กลมเกลียวและรักถิ่นฐานของตน กระบวนการเรียนรู้ในชุมชนเพื่อให้เกิดการปรับพฤติกรรมลดปัญหาโรคเบาหวานในชุมชน มีการพูดคุยกันอย่างเท่าเทียมเปิดโอกาสให้พูดและแสดงความคิดเห็น เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในบริบทที่หลากหลายอย่างสันติ อย่างไรก็ตามวิถีชีวิตการอยู่การกินที่ส่งเสริมการเจ็บป่วย ภัยธรรมชาติร้อนแล้ง น้ำท่วมแมลงระบาด การใช้น้ำ

และสารเคมีปริมาณมากจนเกิดดินแข็ง ขาดความอุดมสมบูรณ์มากขึ้นส่งผลให้ผลผลิตทางการเกษตรตกต่ำ มีการลดละเลิกการใช้ปุ๋ยและสารเคมีเพื่อลดค่าใช้จ่ายทางการเกษตร หันมาปลูกกินเองเพื่อให้ได้อาหารที่ปลอดภัยภายในครอบครัว มีการปลูกพืชผักรับประทานเพียงพอดตลอดปี เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงลดโรคที่สามารถป้องกันได้ คือ โรคเบาหวาน

4.2 วิวัฒนาการทางการเกษตรและสุขภาพของชุมชนตำบลหนองหิน

ปัญหาของภาคครัวเรือนส่วนใหญ่ที่มีพื้นฐานอาชีพการทำเกษตรมีความเชื่อมโยงกับสภาพภูมิอากาศและผลแพ้ของการพัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติแบ่งเป็น 3 ยุค 7 ช่วง ของการเปลี่ยนแปลงและส่งผลกระทบกับการทำการเกษตรและการดำเนินชีวิตของผู้คนในตำบลหนองหินดังนี้

4.2.1 ยุคแรกยุคเกษตรพึ่งพาธรรมชาติหรือเกษตรพึ่งศักดิ์สิทธิ์

มุ่งไปที่การทำมาหากินพอเพียงในชีวิตหรือเอาชีวิตเป็นตัวตั้ง รวม 3 ช่วงของผลกระทบตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 ถึงฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2504 - 2517) เกิดกระทบกับวิวัฒนาการทางสังคม ภาคครัวเรือนปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้อยู่รอดดังนี้

ช่วงที่ 1 ก่อน พ.ศ. 2512 ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1-2 การทำแผนทำโดยภาครัฐ ทิศทางการพัฒนายังไม่ชัดเจนแต่ให้ความสำคัญกับการทำการวิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร อุตสาหกรรมและสาธารณสุข (อธิพงษ์ หิรัญเรือง โชติ, 2558, น. 2)

ช่วงที่ 2 พ.ศ. 2512 - 2517 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 3 - 4 (อธิพงษ์ หิรัญเรือง, 2558, น. 2) ผลจากฉบับที่ 1 - 2 จากการมีการพัฒนาวิจัยการเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรตามนโยบายภาครัฐ

4.2.1.1 ด้านการทำเกษตร

ในช่วงแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 1-2 ขณะที่สภาพภูมิอากาศยังไม่แปรปรวน ผู้คนทำการเกษตรแบบพึ่งพิงธรรมชาติและเชื่อถือในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทำให้การดำเนินชีวิตเพื่อยังชีพของผู้คนยังพึ่งพิงธรรมชาติ สภาพภูมิศาสตร์ในไร่นา ดินยังอุดมสมบูรณ์ ครัวเรือนส่วนใหญ่ใช้ปุ๋ยคอกในการทำเกษตร และใส่เฉพาะแปลงกล้าเท่านั้น พันธุ์ข้าวเป็นพันธุ์ดั้งเดิม เช่น ปอองแก้ว สันป่าตอง ดอนางนวล และเก็บเมล็ดพันธุ์ใช้เองด้วยภูมิปัญญาที่ทำ

สืบต่อมานาน ยังเป็นเกษตรสังคมศักสิทธิ์ และมีพิธีกรรมที่แสดงถึงความเคารพต่อธรรมชาติ และสิ่งเหนือธรรมชาติ เช่น การเสกนา การเอ็นขวัญข้าว คู่ขวัญข้าว และหลังเก็บเกี่ยวจะนำข้าวไปทำบุญที่วัดทุกครัวเรือนและต่อมาได้เรียกว่าบุญกุ่มข้าวใหญ่เพราะชาวนานำข้าวไปถวายพระเป็นจำนวนมากจนกองใหญ่ จนเข้าสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 3 - 4 จากการทำวิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรภาคครัวเรือนเริ่มใช้ข้าวพันธุ์ใหม่ที่นำมาโดยภาครัฐคือเกษตรอำเภอเมืองสรวงคือพันธุ์ กข.15 เริ่มมีปุ๋ยเข้ามาขายครั้งแรกในราคากระสอบละ 50 บาท และผู้คนเริ่มมีหนี้สินครั้งแรกจากปุ๋ยเคมี

4.2.1.2 ด้านสุขภาวะ

1) ด้านร่างกายเจ็บป่วยและเสียชีวิตน้อย อาหารและพืชผักเกิดเองตามไร่ นาปรังแบบดั้งเดิมของคนอีสานคือไม่ใช้น้ำมัน เช่น ปั่น อ่อม แจ่วทำให้ไม่มีการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรม เช่น โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ถ้ามีการเจ็บป่วยอื่น ๆ รักษาด้วยหมอพื้นบ้านและสมุนไพร อาหารยังหาอยู่หากินตามไร่ นา เริ่มมีหมอเท้าเปล่า แต่โดยทั่วไปการรักษาทำโดยหมอผี หมอสมุนไพร ยังไม่พบผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน

2) ด้านจิตใจ วิถีชีวิตที่อยู่ใกล้ชิดและเอาชีวิตเป็นตัวตั้งทำให้ผ่อนคลายไม่เครียด สามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมและสังคมได้ง่าย การมีผู้ใหญ่ที่มีศีลธรรมและเข้าวัดเป็นประจำทำให้น่าแนวทางเมตตาและให้อภัยไม่เบียดเบียนกันออกมาชี้แนะครอบครัว ชุมชน ทำให้ผู้คนมีจิตใจดีงาม และมีความสามัคคี

3) ด้านสังคม การล้อมวงกินอาหารเป็นพาข้าวทำให้พ่อแม่ได้นำคำสอนตามแนวทางของพุทธที่ตนเองได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก นำมาสอนลูกหลาน และมีการมอบหมายหน้าที่ช่วยเหลืองานของครอบครัว ทำให้เด็กเชื่อฟังผู้ใหญ่และช่วยงานของครอบครัว สมาชิกในครอบครัวรักใคร่กลมเกลียวกันเป็นอย่างดี

4) ด้านจิตวิญญาณหรือปัญญาพบว่ามีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจคือวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ และวัด ทำให้คำสอนตามแนวพุทธปลูกฝังลงในผู้ใหญ่ที่เป็นที่เคารพ และพ่อแม่ได้นำมาถ่ายทอดให้บุตรหลาน ร่วมกับการเรียนรู้ร่วมกันจากอาชีพทำให้การดำเนินชีวิตเรียบง่ายไม่ประมาท เกิดความผูกพัน แบ่งปัน และไม่เบียดเบียนกันทำให้ผู้คนมีคุณธรรม จริยธรรม และเกิดความสุขในครอบครัว ชุมชน

4.2.2 ยุคที่ 2 ยุคเกษตรเชิงพาณิชย์ หรือเกษตรอุตสาหกรรม

มุ่งไปที่รายได้เป็นหลัก หรือเอาเงินเป็นตัวตั้ง รวม 3 ช่วงของผลกระทบตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 ถึงฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2518 - 2551)

เกิดกระทบกับวิวัฒนาการทางสังคม ภาคครัวเรือนปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้อยู่รอด
ดังนี้ (อริพงษ์ หิรัญเรือง, 2558, น. 2)

ช่วงที่ 3 พ.ศ. 2518 - 2527 ใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5
มีการพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร และพัฒนาเทคโนโลยี
ด้านอุตสาหกรรมและแปรรูปแร่ ประเทศเปิดรับการลงทุนอิสเทอร์นซีบอร์ค ต่างประเทศเข้ามา
ลงทุนในไทยจะถูกยกเว้นภาษี ขณะนั้นญี่ปุ่นเข้ามาลงทุนในประเทศไทยเป็นจำนวนมากทำให้
เศรษฐกิจเติบโตร้อยละ 10 จนเกิดความเหลื่อมล้ำขึ้นในสังคม ขณะเดียวกันจากการพัฒนา
อุตสาหกรรมทำให้เกิดมลพิษทางสิ่งแวดล้อมเริ่มมีน้ำเสีย

ช่วงที่ 4 พ.ศ. 2533 - 2535 ใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7
เน้นการพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหาจากการพัฒนาที่ผ่านมาโดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่ม
ประสิทธิภาพการผลิต การจัดหาและถ่ายทอดเทคโนโลยี การนำผลการวิจัยและพัฒนาไปใช้
ประโยชน์เชิงพาณิชย์ สภาพอากาศแปรปรวนร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง

ช่วงที่ 5 พ.ศ. 2539 - 2551 ใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่
8-9 เริ่มให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน และการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพิ่มทักษะความสามารถของ
คน และให้ความสำคัญกับการพัฒนานวัตกรรม พัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์
เพื่อเป็นปัจจัยสนับสนุน การปรับโครงสร้างทางเศรษฐกิจ และสังคมฐานความรู้ สภาพอากาศ
ปลายปีฝนตกหนัก มีแมลงระบาด จนผลผลิตทางการเกษตรเสียหาย

4.2.2.1 ด้านการเกษตร

เป็นเกษตรอุตสาหกรรมหรือเกษตรพาณิชย์ในช่วงแผนพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5-9 (พ.ศ. 2518 – 2551) เริ่มจากต้นแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 5
สภาพอากาศเริ่มแปรปรวนมีในตกหนักและมีน้ำท่วม ร่วมกับนโยบายประเทศทำให้ผู้คนเริ่ม
ไหลบ่าเข้าสู่ระบบทุนนิยมที่มุ่งรายได้เป็นหลัก จากการทำการเกษตรแบบพึ่งพาธรรมชาติใน
อดีตเปลี่ยนเป็นการทำการเกษตรเชิงเดี่ยว หรือเกษตรเชิงพาณิชย์ทำให้ทำลายธรรมชาติเพิ่มขึ้น
เพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร ความเจริญเข้ามาในชุมชนอย่างรวดเร็ว เริ่มมีไฟฟ้าใช้ใน ปี 2520
มีข้าวพันธุ์ใหม่เพิ่มขึ้นคือพันธุ์ กข.105 ช่วงนี้เริ่มมีผู้คนบ่นว่า “ข้าวแข็ง ข้าวปน” คุณภาพข้าว
ลดต่ำลงเรื่อย ๆ เมล็ดพันธุ์ข้าวดั้งเดิมหายไป เช่น คอนางนวล ป้องแก้ว สันป่าตอง การใช้
ปุ๋ยเคมีเริ่มครอบคลุมแปลงนาถึงร้อยละ 80 และจ้างแรงงานทางการเกษตร พอเข้าสู่แผนพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ 7 พบว่าภาคครัวเรือนเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ข้าวทุก 3 - 5 ปี โดยซื้อ
จากสำนักงานเกษตร มีเมล็ดพันธุ์ผักของซึ่งได้รับแจกจากภาครัฐเพื่อปลูกผักรอบบ้าน

ตามนโยบายของหน่วยงานพัฒนาชุมชน การใช้ปุ๋ยเคมีเพิ่มขึ้นครอบคลุมทุกหลังคาเรือน มีเครื่องจักรทางการเกษตรคือรถไถนาเดินตาม ทำให้การจ้างแรงงานเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 60 และพอเข้าสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 เริ่มมีการทำนาหว่านเพราะค่าจ้างแรงงานทางเกษตรแพงมากขึ้น เมล็ดพันธุ์ผักเก็บไปปลูกต่อไม่ได้ อาหารที่เกิดเองตามธรรมชาติในไร่นาลดลง จากการมีไฟสปีดไลท์จับสัตว์ มีการถมนา และภาวะดินเปรี้ยวจากสารเคมี ทำให้สัตว์และพืชในนาสูญเสียพันธุ์ลงเรื่อย ๆ และในขณะนั้นมีชวานาตัวอย่าง คือนายวิชัย ทวีพันธ์ ปราชญ์ชุมชน ได้รวมกลุ่มตั้งศูนย์ข้าวชุมชนตำบลหนองหิน (พ.ศ. 2549) โดยมีสมาชิก 25 คน โดยให้ความสำคัญกับการรับรองมาตรฐานทางการเกษตรคือ GAP และมาตรฐาน Q จากกรมการเกษตร และต่อมาได้เป็นศูนย์เรียนรู้ดีเด่นระดับจังหวัดด้านการผลิตปศุสัตว์อินทรีย์ (พ.ศ. 2551)

4.2.2.2 ด้านสุขภาพ

1) ด้านร่างกาย จากการที่อาหารในไร่นาลดลง ร่วมกับคนวัยทำงานย้ายถิ่นไปทำงานที่ต่างประเทศ กลุ่มแม่บ้านเมื่อไปรับเงินที่สามีส่งมาให้จากต่างประเทศในตัวจังหวัดร้อยเอ็ด ได้มีการซื้ออาหารปรุงด้วยน้ำมันเข้ามา ร่วมกับมีแม่ค้าหาบขนมหวานขายตามบ้าน เริ่มกินอาหารผัดทอด หวาน มากขึ้น ชุมชนมีผู้ป่วยเบาหวานครั้งแรก ปี 2530

2) ด้านจิตใจ พบว่า ผู้คนเริ่มออกห่างวัด จากการไปทำมาหากินที่ต่างจังหวัด ร่วมกับการมีการศึกษาบังคับทำให้จากชีวิตที่ผูกพันกับวัดและทำกิจกรรมร่วมกันที่วัดเปลี่ยนไป โดยผู้คนเริ่มแยกกันออกไปยังสถานที่อื่นๆตามความรับผิดชอบของช่วงวัย สิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจคือคำสอนของศาสนาพุทธผ่านมาทางผู้ใหญ่ที่ชุมชนให้ความเคารพและเริ่มขาดหายไป เมื่อผู้ใหญ่ที่นับถือตายไปโดยไม่มีผู้มียุคสมบัติเหมาะสมขึ้นมาทดแทน ผู้คนเห่อตามความทันสมัยมากขึ้น เชื้อการโฆษณาจนมองเห็นคำสอนของศาสนาเป็นสิ่งคร่ำครึไม่ทันโลกปัจจุบัน สิ่งที่ตามมาเมื่อขาดสิ่งยึดเหนี่ยวที่ดีคือผู้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น และเกิดความเครียด

3) ด้านสังคม คนวัยทำงานมีการย้ายถิ่นเข้าไปทำงานตามแหล่งอุตสาหกรรมเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว จนเข้าสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 พ.ศ. 2548 คนวัยทำงานย้ายถิ่นเต็มพื้นที่ภาคครัวเรือนเหลือผู้สูงอายุอยู่กับลูกหลาน ผู้คน เริ่มเห็นแก่ตัว ฟุ้งพากันน้อยลง แม้กระทั่งสถาบันหลักของสังคมคือภาคครัวเรือนก็เกิดผลกระทบ มีความระส่ำระสาย ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างทำตามความชอบของตนเอง สังคมพาข้าวหายไป ต่างมุ่งหารายได้เป็นหลัก

4) ด้านจิตวิญญาณ จากการใช้ชีวิตเร่งรีบหาเงินจนไม่ได้สนใจการเข้าวัดหรือไปแบบเร่งรีบจนไม่ได้ใส่ใจที่จะนำคำสอนมาปฏิบัติ การไม่มีแบบอย่างที่ดีทำให้เด็กเริ่มไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ วัยรุ่นยกพวกตีกัน มีเด็กหญิงแม่มากขึ้น ผู้คนขาดสติในการดำเนินชีวิตจนเกิดความทุกข์ใจตามมา การแก่งแย่งในสังคมเพื่อใช้ชีวิตรอดทำให้ผู้คนมีคุณธรรมจริยธรรมน้อยลง

4.2.3 ยุคที่ 3 ยุคเศรษฐกิจพอเพียง

จากการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้พระราชทานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อแก้ทุกข์ให้กับประชาชนตั้งแต่ปี 2540 และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนจากฉบับที่ 10 -11 ถึงฉบับปัจจุบัน (พ.ศ. 2552 - 2558) พบว่า เกิดผลกระทบกับวิวัฒนาการทางสังคม และภาคครัวเรือนปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้อยู่รอดครั้งนี้ (อิทธิพงศ์ หิรัญเรือง, 2558, น. 2 - 3)

ช่วงที่ 6 พ.ศ. 2552 - 2556 ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 และ 11 เน้นการพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ และการพัฒนามนุษย์ และเน้นย้ำเศรษฐกิจพอเพียงความสมดุลและยั่งยืน

4.2.3.1 ด้านการเกษตร

เริ่มทำเกษตรผสมผสานตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 -11 พ.ศ. 2552 - 2558 สภาพอากาศแปรปรวนร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง ฝนตกหนักจนมีพายุพัดบ้านเรือนเสียหาย อากาศร้อนมากขึ้นวิกฤติจนมีคนกล่าวว่า “เกิดมาไม่เคยพบอากาศร้อนขนาดนี้” จนผลผลิตทางการเกษตรเสียหาย หน้าดินแห้งพืชผักปลูกยากขึ้นและผลผลิตต่ำ มีการทำนาหว่านเกือบเต็มพื้นที่ จ้างงานในไร่นา ร้อยละ 100 ทั้งแรงงานคนและเครื่องจักร ชาวนากลายเป็นผู้จัดการไร่นา เริ่มปลูกผักริมรั้วกินเองเพราะกลัวสารเคมี และมีผู้สังเกตว่าผักที่ใช้เคมีเน่าง่ายจนหลายคนกลัวการกินผักที่ซื้อจากตลาด

4.2.3.2 ด้านสุขภาพ

1) ด้านร่างกาย จากการกินผักทอด ซึ่อกินอาหารถุงพลาสติกร้อยละ 90 % จากการคัดกรองเบาหวานเต็มพื้นที่โดย จนท. รพสต.และ อสม.พบว่า กลุ่มป่วย - เสี่ยงเบาหวานมากขึ้นถึง ร้อยละ 40 อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานสูงขึ้นเกิดผู้ป่วยไตวายล้างไต 1 คน มีคุณภาพเฮอริบิลิตี้ เพื่อลดความอ้วน มีสมาชิกเป็นจำนวนมากแสดงถึงผู้คนเริ่มเจ็บป่วย

มากขึ้นด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้มากขึ้น จึงสนใจอยากลดความเสี่ยงคือภาวะอ้วนเพื่อให้ตนเองไม่พัฒนาไปสู่การเป็นโรคเบาหวาน

2) ด้านจิตใจ ปัญหาหนี้สิน ลูกหลานเกรงร่วมกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ทำให้เกิดความทุกข์ในใจเพิ่มมากขึ้นจนอยากแก้ปัญหาก็กับตนเอง และครอบครัว เริ่มมีการพัฒนาคนจากด้านในจิตใจตามแนวคิดปัญญาศึกษาผ่านการเรียนรู้การกินอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานนำเข้ามาโดยพยาบาลวิชาชีพของหน่วยบริการปฐมภูมิพบว่าสามารถจัดการเบาหวานได้โดยชุมชนตลอดระยะเวลา 5 ปีหลังพัฒนาไม่มีผู้ป่วยรายใหม่เกิดขึ้น กลุ่มเสี่ยงหลังจากปิดโครงการสามารถลดภาวะเสี่ยงได้ต่อเนื่องมากขึ้น หรือถ้ามีภาวะเสี่ยงเกิดขึ้นก็สามารถจัดการได้เร็วขึ้น แกนนำได้รับการพัฒนาจิตใจจนเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดเกิดการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนในครอบครัวและชุมชนจนกลายเป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในชุมชน ทำงานอย่างมีความสุข และมีจิตอาสาเพิ่มขึ้น กระแสการอยากพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ มีผู้สนใจมากขึ้น และเชื่อว่าทำให้สมรรถนะบุคคลเพิ่มขึ้นได้จริง

3) ด้านสังคม เป็นสังคมก้มหน้า ครอบครัวระง่ำร้ายขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ มีกลุ่มแกนนำรวมกลุ่มกันพูดคุย และแสดงความต้องการสังคมเครือข่าย และพึ่งพาอาศัยกันกลับคืนมา

4) ด้านจิตวิญญาณ คุณธรรมภายในคนเสื่อมโทรมลงเกิดความเห็นแก่ตัวแก่่งแย่ง และเกิดความทุกข์ ขาดภูมิคุ้มกันของชีวิต รายละเอียดของสถานการณ์ครอบครัว ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.1

สถานการณ์ของครอบครัวตำบลหนองหินตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

| ก่อน 2512 (1) | 2512-2517 (2) | 2518-2527 (3) | 2533-2535 (4) | 2539-2551 (5) | 2552-2556 (6) | 2557-ปัจจุบัน (7) |
|--|---|---|---|--|--|---|
| สภาพอากาศยังไม่แปรปรวน | สภาพอากาศยังไม่แปรปรวน | สภาพอากาศเริ่มแปรปรวน | สภาพอากาศแปรปรวน | สภาพอากาศแปรปรวนร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง | สภาพอากาศแปรปรวนร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง ฝนตกหนักจนมีพายุหนักพัด | สภาพอากาศแปรปรวนร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง อากาศร้อนมาก |
| 1. การทำการเกษตร | 1. การทำการเกษตร | ฝนตกหนักและน้ำท่วม | ร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง | ช่วง ปลายปีฝนตกหนัก มีแมลงระบาด จนผลผลิตทางการเกษตรเสียหาย | บ้านเรือนและผลผลิตทางการเกษตรเสียหาย | ขึ้นหน้าดินแห้งพืชผักปลูกยากขึ้นและไม่ได้ผลผลิต |
| 1.1 ใช้เมล็ดพันธุ์ข้าว | 1.1 เริ่มใช้เมล็ดพันธุ์ข้าวใหม่จากเกษตรกรคือ พันธุ์ | เริ่มมีไฟฟ้าแรงสูงความถี่เข้ามา(2520) | 1. การทำการเกษตร | 1. การทำการเกษตร | 1. การทำการเกษตร | 1. การทำการเกษตร |
| 1.1.1 ใช้เมล็ดพันธุ์ข้าวดั้งเดิมเช่น ข้าวขาว ข้าวป่องแก้ว ข้าวอีตม ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า เหลือง ข้าวเจ้าแดง | กช 15 (2516) | 1. การทำการเกษตร | 1.1 เปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ข้าวทุก 3-5 ปี | 1.1 ตั้งกลุ่มศูนย์ข้าวชุมชนตำบลหนองหิน (2549) โดยนายวิชัย ทวีพันธ์ มีสมาชิก 25 คนใช้พันธุ์ข้าว กช 105 และทำข้าวอินทรีย์ ได้รับการรับรอง GAP จากกรมการเกษตร | 1.1 นาหว่านเกือบเต็มพื้นที่ | 1.1 การทำไร่นาสวนผสมมากขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงสารเคมีและลดรายจ่ายครัวเรือน |
| 1.2 ผักเกิดเองตามไร่เนา หรือป่า | 1.2 แหล่งอาหารในไร่เนา ทั้งโปรตีนและผักที่เกิดเอง | 1.1 ข้าวเริ่มแข็งเก็บเมล็ดพันธุ์ไม่ได้ ไม่มีเมล็ดพันธุ์ข้าว | 1.2 แหล่งอาหารหลักคือตามไร่เนา | 1.2 มีศูนย์เรียนรู้ระดับจังหวัดด้านการผลิตปุ๋ยสูตรอินทรีย์ (2551) | 1.2 เริ่มปลูกผักริมรั้วกินเองเพราะกลัวสารเคมี (ผักนาง่ายและเริ่มสังเกตได้ว่าผักที่ใส่เคมีน่าจ่าย)เป็นผักของ | 1.2 ไม่มีการจ้างงานคนทางการเกษตร(ใช้เครื่องจักร 100%) |
| 1.3 ใช้ปุ๋ยขี้วัวขี้ควาย | 1.3 เริ่มใช้ปุ๋ยเคมีในนาข้าวครั้งแรกกระสอบละ 50 บาทโดยกลุ่มปลูกข้าวตำบลหนองหินซึ่งตั้งกลุ่มโดยภาครัฐ(เกษตรอำเภอเมืองสรวง) | 1.1 ข้าวเริ่มแข็งเก็บเมล็ดพันธุ์ไม่ได้ ไม่มีเมล็ดพันธุ์ข้าว | 1.3 เริ่มปลูกผักในบริเวณบ้านโดยการรณรงค์ของภาครัฐคือพัฒนาชุมชน | 1.3 เริ่มมีนาหว่าน | 1.3 กลับมาถนอมอาหารกินเอง | 1.2 มีการจ้างงานคนทางการเกษตร(ใช้เครื่องจักร 100%) |
| 1.4 คนและควายเป็นแรงงานทางการเกษตร(ทำเอง) | 1.4 ใช้แรงงานคนและควายทางการเกษตรและลงแขกและช่วยเหลือกันในกลุ่มเครือญาติ (ทำเอง) | 1.2 แหล่งอาหารคือตามไร่เนา และปลูกผักกินเองเช่นหอม กระเทียม ซึลาโดยปลูกรอบๆแหล่งน้ำ | 1.4 เริ่มมีเมล็ดพันธุ์ผัก(ของหลากหลายชนิดขึ้น โดยการซื้อ) | 1.4 เก็บเมล็ดพันธุ์ผักปลูกต่อไม่ได้ | 1.4 กินดิบน้อยลงเพราะกลัวสารเคมีและมะเร็ง(อ่านค้ายหนีจากเงิน) | 1.3 มีการซื้อรถไถนาเดินตาม 2-3 ครอบครั (เริ่มพยายามกลับมาใช้แรงงานของคนเองเพราะค่าใช้จ่ายครัวเรือนสูง |
| 2. เลี้ยงสัตว์ ไว้เป็นอาหาร เช่นไก่ หรือปลาในนา | 2. การเลี้ยงสัตว์ เลี้ยงเพื่อเป็นอาหารและใช้งาน | 1.2 แหล่งอาหารคือตามไร่เนา และปลูกผักกินเองเช่นหอม กระเทียม ซึลาโดยปลูกรอบๆแหล่งน้ำ | 1.5 ใช้ปุ๋ยเคมีเต็มพื้นที่(100%) | 1.5 แหล่งอาหารหลักคือตลาดอาหารตามไร่นาลดลงจากการมีไฟสปีดไลท์และถมนา จากคนวัยทำงานย้ายถิ่นส่งเงินกลับมาบ้านมีการหาอาหารตามไร่เนาเฉพาะกลุ่มที่หาไปขาย | 1.5 ผลิตอาหารปลอดภัยเกษตรอินทรีย์อย่างชัดเจนนำโดยศูนย์ปราชญ์ชุมชน ได้รับการรับรองมาตรฐานระดับ Q | 2. ด้านสุขภาพ |
| 3. การบริโภคสำหรับอาหารที่กินบ่อยคือ ปัน แก้ว คำส้ม ส่วนมากกินข้าวและผักไม่มีอาหารผัดหรือทอด ปรุงอาหารกินอาหารแบบอีสานดั้งเดิม | 3. การบริโภค สำหรับอาหารปรุงอาหารแบบบั้ง อ่อมแกง ไม่ใช้น้ำมันหรือกะทิ | 1.2 แหล่งอาหารคือตามไร่เนา และปลูกผักกินเองเช่นหอม กระเทียม ซึลาโดยปลูกรอบๆแหล่งน้ำ | 1.6 มีรถไถนาเดินตามเข้ามาครั้งแรก (2533แรงงานจากคนและควายเริ่มลดลง)จ้างงานในไร่เนา60 % (ส่วนมากจ้างแทนการทำเอง) | 1.6 มีปุ๋ยอินทรีย์ครั้งแรกทั้งทำเองและนำมาจากคนวัยทำงานย้ายถิ่นส่งเงินกลับมาบ้านมีการหาอาหารตามไร่เนาเฉพาะกลุ่มที่หาไปขาย | 1.6 ผลิตอาหารปลอดภัยเกษตรอินทรีย์อย่างชัดเจนนำโดยศูนย์ปราชญ์ชุมชน ได้รับการรับรองมาตรฐานระดับ Q | 3.1 มีภาวะเสี่ยงเบาหวาน 40 % |
| | 3.1 กินอาหารที่เกิดเองในไร่เนาหรือป่ากินเท่าที่หาได้ | 1.3 ใช้ปุ๋ยเคมี 80% มากขึ้นเนื่องจากพันธุ์ข้าวใหม่ต้องการปุ๋ยเคมีตามสูตรที่กำหนด | 1.7 การลงแขกหายไป | 1.7 แรงงานจากคนน้อยลงเริ่มเป็นแรงงานเครื่องจักรสูงขึ้น จ้างงานในไร่เนา 80 % (ลดการทำเองเรื่อง) | 1.6 แรงงานจากคนน้อยลง จ้างงานในไร่เนา 100%ทั้งแรงงานคนและเครื่องจักร (แทบไม่ทำเองเป็นผู้จัดการ ไร่เนาแทนการตนเอง | 3.2 อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานสูงขึ้น |
| | 3.2 กินน้ำบ่อตามไร่เนา | 1.4 แรงงานคนและควายทำการเกษตร | 2. เลี้ยงสัตว์ เป็นการเลี้ยงตามธรรมชาติ และสัตว์เป็นแรงงานทางการเกษตร เช่นวัวและควาย | | | 3.3 มีผู้ป่วยไตวายล้างไต 1 คนเกิดขึ้นในชุมชน |
| | | | | | | 3.3 มีคุณภาพเฮอริมีไลท์เพื่อลดความอ้วน มีสมาชิกเป็นจำนวนมาก |

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

| ก่อน 2512 (1) | 2512-2517 (2) | 2518-2527 (3) | 2533-2535 (4) | 2539-2551 (5) | 2552-2556 (6) | 2557-ปัจจุบัน (7) |
|---|--|--|--|--|---|--|
| 3.1 กินอาหารที่เกิดเอง ในไร่นาหรือป่ากิน เท่าที่หาได้ | 4. ประเพณีวัฒนธรรม ที่เกี่ยวข้องกับ เกษตรกรรม ยังยึดถือแบบเดิม โดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวและเชื่อถือคือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์เช่นผีปู่ย่าตายาย ผี นา พระแม่โพสพ พญาแถน | 2. เลี้ยงสัตว์ ไร่กินเช่นไก่ หรือ ปลาในนา 3. การบริโภค 3.1 กินแบบเดิมและเริ่มกิน อาหารตัดทอด 3.2 บริโภคน้ำฝนเริ่มมีโอ่งแดง (2524) | 3. การบริโภค 3.1 กินอาหารตัดทอด หวาน มากขึ้น มีแม่ค้าขายอาหารตามบ้านเช่น ลอดช่อง คำนะละกอ 3.2 กินน้ำฝน 4. ประเพณีวัฒนธรรม ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรรมและ อาหาร การใช้เครื่องจักรเข้ามาช่วย ทางการเกษตรเพื่อเร่งผลผลิตและไม่ มีเป็นของตนเองทำให้จังหวะในการ ทำนาที่อิงความเชื่อและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เริ่มค่อยๆลดลง | 1.8 รถไถนาใหญ่เข้ามาครั้งแรก (2543) 2. เลี้ยงสัตว์ 2.1 เลี้ยงปลาในบ่อตามไร่ นา เลี้ยงเป็ด เลี้ยง สุกรเพื่อจำหน่ายในครอบครัว 2.2 การเลี้ยงวัวหรือควายน้อยลงจนนับ ครัวเรือนที่เลี้ยงได้ 3. การบริโภค 3.1 กินอาหารตัดทอด มีกะทิมากขึ้นโดยซื้อ จากแม่ค้าตามบ้านและตลาดในจังหวัด เพราะแม่บ้านไปปรับเงินที่ธนาคารจาก สามีส่งมาให้จากต่างประเทศ 3.2 ซื้อผักและอาหารกินค่าใช้จ่ายสูงขึ้น และเริ่มเป็นหนี้จากมีกองทุนหมู่บ้าน เช่นกองทุนเงินล้านให้กู้ยืมได้โดย มหาดไทยร่วมกับธนาคารออมสิน และ ธกส. 3.3 เด็กเริ่มกินอาหารต่างจากผู้ใหญ่จาก การเห็นในสื่อทีวีค่าใช้จ่ายด้านอาหาร เพิ่มขึ้น | 1.7 ไร่ถนอใหญ่ 90% ไม่ใช้รถไถนา เดินตาม 1.8 แหล่งอาหารคือตามตลาดนัดกิน อาหารในไร่ นาเฉพาะขนาดตนเอง เพราะกลัวสารเคมี 2. เลี้ยงสัตว์ 2.1 เลี้ยงปลาในบ่อตามไร่ นา และใน ครัวเรือน เลี้ยงเป็ด เลี้ยงสุกรเพื่อ จำหน่ายในครอบครัว 2.2 มีฟาร์มไก่ไข่แบบเปิดและปลูกผัก อินทรีย์จำหน่าย ฟาร์มไก่ชน-นุช 2.3 เลี้ยงควายมากขึ้นเพื่อเป็นรายได้และ ชุมชนได้รับควายพระราชทาน จำนวน 3 หมู่บ้าน 3. การบริโภค 3.1 กินตัดทอดและซื้อกิน 90 % 3.2 กินน้ำหมักเกือบทุกหลังคาเรือน 3.3 มีการเรียนรู้การกินอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันโรคเบาหวานโดยการรู้ ตนเองตามแนวคิดปัญหาสุขภาพจาก หมู่บ้านใกล้เคียงโดย นางสาว ดวงดาว สารรัตน์ พยาบาลวิชาชีพ จาก รพ.สต.หนองหิน 3.4 ชื้อน้ำบริโภค | 4. ความสัมพันธ์ทางสังคม 4.1 สังคมกึ่งหน้า 4.2 มีกลุ่มแกนนำรวมกลุ่มกัน พูดคุยเพื่อครอบครัว ระส่ำระสายขาดสิ่งยึดเหนี่ยว ยามทางใจ ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างคิด ต่างคนต่าง ทำตามความชอบของตัวเอง ของตนเอง ปัญหาหนี้สิน ลูกหลานเกรงทำให้ความ ทุกข์ใจในใจเพิ่มมากขึ้นจน อยากแก้ปัญหาให้กับ ตนเอง ครอบครัว ชุมชน เริ่มสังคมนครือญาติ และ พึ่งพาอาศัยกันกลับคืนมา ปัญหา ศักยภาพและความ ต้องการของครอบครัว ปัญหาทุกข้อ เครียดจากการ เจ็บป่วยของตนเอง การมี ภาวะเสี่ยงเบาหวาน มีผู้ป่วยมากขึ้นใน ครอบครัวหลายคน มี ภาวะไตวาย กลัวสารเคมี และราชจ่ายควายเรือนสูง มากทุกด้าน จากค่าอาหาร ค่าค่าเรียนบุตร ค่าใช้จ่าย ทางเทคโนโลยี ค่าดูแล สุขภาพและค่าเดินทาง การเกษตร พบว่าผู้คนละ พึ่งการทำเอง |
| 4. ประเพณีวัฒนธรรม ที่เกี่ยวข้องกับ เกษตรกรรมและอาหาร ยึดถือความเชื่อดั้งเดิมมี การสแกน การเ็นขวัญ ข้าว ประเพณีบุญบั้งไฟ เพื่อบูชาพระยาแถน เพื่อให้ฝนตกตามฤดูกาล ประเพณีบุญข้าวสาก บุญประดับดิน ทอด เทียนโฮม และบุญกุ่ม ข้าวใหญ่ | 5. ด้านสุขภาพ ไม่มีหมอรักษาด้วย หมอตำแย หมอธรรม หมอผี 5.1 มีหมอเท้าปล้ำมียา 72 รายการและจิตเวชขึ้นปีศาจ โดย นายประเสริฐ จุลทวีเทศ (2513) 5.2 เจาะบาดาลเพื่ออุปโลก (2514) | 4. ประเพณีวัฒนธรรม ที่เกี่ยวข้องกับ กับเกษตรกรรมและอาหาร ยัง เป็นเกษตรสิ่งศักดิ์สิทธิ์และลง มือทำเอง 5. ด้านสุขภาพ เริ่มมีหน่วยงาน ดูแลด้านสุขภาพ 5.1 มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ของ นพ. ชิน ยูวชิต (2518) 5.2 มีสถานีอนามัยบ้านช้อย (2520) 5.3 มีการดูแลเด็กขาด สารอาหารด้วยยา Multivitamin Syrup จาก องค์การเภสัชกรรม | 5. ด้านสุขภาพ ดูแลโดยอนามัย และใช้ ยาสมุนไพร 6. ความสัมพันธ์ทางครอบครัว สังคม เริ่มเห็นแก่ตัว พึ่งพากันน้อยลง 7. ด้านจิตใจ เริ่มขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ จากการใช้ชีวิตเร่งรีบหาเงินจนไม่ได้ สนใจการเข้าวัดหรือไปแบบเร่งรีบ จนไม่ได้ใส่ใจที่จะนำคำสอนมา ปฏิบัติ เมื่อไม่มีแบบอย่างเด็กเริ่มไม่ เชื่อฟังผู้ใหญ่ มากขึ้น | 3.1 รถไถนาใหญ่เข้ามาครั้งแรก (2543) 2. เลี้ยงสัตว์ 2.1 เลี้ยงปลาในบ่อตามไร่ นา เลี้ยงเป็ด เลี้ยง สุกรเพื่อจำหน่ายในครอบครัว 2.2 การเลี้ยงวัวหรือควายน้อยลงจนนับ ครัวเรือนที่เลี้ยงได้ 3. การบริโภค 3.1 กินอาหารตัดทอด มีกะทิมากขึ้นโดยซื้อ จากแม่ค้าตามบ้านและตลาดในจังหวัด เพราะแม่บ้านไปปรับเงินที่ธนาคารจาก สามีส่งมาให้จากต่างประเทศ 3.2 ซื้อผักและอาหารกินค่าใช้จ่ายสูงขึ้น และเริ่มเป็นหนี้จากมีกองทุนหมู่บ้าน เช่นกองทุนเงินล้านให้กู้ยืมได้โดย มหาดไทยร่วมกับธนาคารออมสิน และ ธกส. 3.3 เด็กเริ่มกินอาหารต่างจากผู้ใหญ่จาก การเห็นในสื่อทีวีค่าใช้จ่ายด้านอาหาร เพิ่มขึ้น | 1.7 ไร่ถนอใหญ่ 90% ไม่ใช้รถไถนา เดินตาม 1.8 แหล่งอาหารคือตามตลาดนัดกิน อาหารในไร่ นาเฉพาะขนาดตนเอง เพราะกลัวสารเคมี 2. เลี้ยงสัตว์ 2.1 เลี้ยงปลาในบ่อตามไร่ นา และใน ครัวเรือน เลี้ยงเป็ด เลี้ยงสุกรเพื่อ จำหน่ายในครอบครัว 2.2 มีฟาร์มไก่ไข่แบบเปิดและปลูกผัก อินทรีย์จำหน่าย ฟาร์มไก่ชน-นุช 2.3 เลี้ยงควายมากขึ้นเพื่อเป็นรายได้และ ชุมชนได้รับควายพระราชทาน จำนวน 3 หมู่บ้าน 3. การบริโภค 3.1 กินตัดทอดและซื้อกิน 90 % 3.2 กินน้ำหมักเกือบทุกหลังคาเรือน 3.3 มีการเรียนรู้การกินอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันโรคเบาหวานโดยการรู้ ตนเองตามแนวคิดปัญหาสุขภาพจาก หมู่บ้านใกล้เคียงโดย นางสาว ดวงดาว สารรัตน์ พยาบาลวิชาชีพ จาก รพ.สต.หนองหิน 3.4 ชื้อน้ำบริโภค | 4. ความสัมพันธ์ทางสังคม 4.1 สังคมกึ่งหน้า 4.2 มีกลุ่มแกนนำรวมกลุ่มกัน พูดคุยเพื่อครอบครัว ระส่ำระสายขาดสิ่งยึดเหนี่ยว ยามทางใจ ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างคิด ต่างคนต่าง ทำตามความชอบของตัวเอง ของตนเอง ปัญหาหนี้สิน ลูกหลานเกรงทำให้ความ ทุกข์ใจในใจเพิ่มมากขึ้นจน อยากแก้ปัญหาให้กับ ตนเอง ครอบครัว ชุมชน เริ่มสังคมนครือญาติ และ พึ่งพาอาศัยกันกลับคืนมา ปัญหา ศักยภาพและความ ต้องการของครอบครัว ปัญหาทุกข้อ เครียดจากการ เจ็บป่วยของตนเอง การมี ภาวะเสี่ยงเบาหวาน มีผู้ป่วยมากขึ้นใน ครอบครัวหลายคน มี ภาวะไตวาย กลัวสารเคมี และราชจ่ายควายเรือนสูง มากทุกด้าน จากค่าอาหาร ค่าค่าเรียนบุตร ค่าใช้จ่าย ทางเทคโนโลยี ค่าดูแล สุขภาพและค่าเดินทาง การเกษตร พบว่าผู้คนละ พึ่งการทำเอง |
| 5. ด้านสุขภาพ ไม่มีหมอรักษาด้วยหมอ ตำแย หมอธรรม หมอผี | 7. ด้านจิตใจ มีวัดเป็นศูนย์กลางของ การทำกิจวัตรต่างๆ ทำให้คำสอน ตามแนวทางของ พระพุทธศาสนาได้แทรกซึมเข้า มาเป็นหลักปฏิบัติในชีวิต ทำให้ ผู้คนมีสิ่งยึดเหนี่ยว | 6. ความสัมพันธ์ทางสังคม พึ่งพากันและนอนตามนาฤดู ทำนา | | | | |
| 6. ความสัมพันธ์ทางสังคม พึ่งพากันและนอนตาม นาฤดูทำนา | | | | | | |
| 7. ด้านจิตใจ มีวัดเป็น ศูนย์กลางของการทำ กิจวัตรต่างๆ ทำให้คำ สอนตามแนวทางของ พระพุทธศาสนาได้ แทรกซึมเข้ามาเป็นหลัก ปฏิบัติในชีวิต | | | | | | |

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

| ก่อน 2512(1) | 2512-2517 (2) | 2518-2527(3) | 2533-2535(4) | 2539-2551(5) | 2552-2556(6) | 2557-ปัจจุบัน(7) |
|--------------|---------------|--|--------------|--|--|---|
| | | <p>7. ด้านจิตใจ วิทยาลัยเริ่มย้ายถิ่นไปทำงานต่างประเทศ เริ่มมีการศึกษาภาคบังคับ จุดศูนย์กลางของการดำเนินชีวิตเปลี่ยนจากวัดคำสอนต่าง ๆ ได้จากผู้ใหญ่ที่ยังเข้าวัดและได้รับการนับถือเป็นคนนำคำสอนของพระพุทธศาสนา ออกมาสั่งสอนเป็นแนวทางของการครองเรือนของครอบครัว</p> | | <p>5. ด้านสุขภาพ เริ่มมีผู้ป่วยเบาหวานและมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ</p> <p>6. ความสัมพันธ์ทางสังคม</p> <p>6.1 สังคมพาข้าวหายไปต่างมุ่งหารายได้เป็นหลักความเอื้ออาทรลดลง(2545)</p> <p>6.2 วิทยาลัยย้ายถิ่นเต็มพื้นที่ผู้สูงอายุอยู่กับลูกหลาน (2548)</p> <p>6.3 มีกำแพงล้อมรอบบ้านการพูดคุยเริ่มน้อยลง(2548)</p> | <p>4. ประเพณีวัฒนธรรม ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรรมและอาหาร จ้างแรงงานมากขึ้น เริ่มทำนาทางโทรศัพท์ เกษตรสิ่งศักดิ์เริ่มเลือนหายไปโดยให้เหตุผลว่ารีบ เด็กยามชามากขึ้นเพราะอยากได้เงิน</p> <p>5. ด้านสุขภาพ</p> <p>5.1 กลุ่มป่วย - เสียเบาหวานมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด 10-20%</p> <p>5.2 มีอาคารแพทย์แผนไทยและผู้รับบริภานวดประคบโดยสมุนไพรเป็นจำนวนมาก</p> <p>5.3 มีธรรมเนียมประชาชนคนตำบลหนองหิน</p> <p>5.4 มีการคัดกรองเบาหวานเต็มพื้นที่โดยจนท. รพสต.และอสม. จาก งบประมาณของ กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น</p> <p>5.5 มีผู้มาศึกษาดูงานการสร้างและการนำธรรมเนียมปฏิบัติประเด็นเกษตรอินทรีย์และการจัดการกรกินเพื่อลดโรคเบาหวานตามแนวคิดปัญญาศึกษา ทำให้ชุมชนได้รับรางวัลธรรมบุญระดับประเทศ และนวัตกรรมกรกินลดโรคเบาหวานระดับจังหวัดและระดับเขต</p> | <p>“ซื้อร้านมันกะได้สบายย่อน”</p> <p>“...แต่คนซื้อร้านให้ได้ก่อนค่อยพัฒนาอย่างอื่นได้”</p> <p>“มันหาความสุขในใจได้มันบ่คือค่าหลาย ๆ เทือกะคิดง่าตัวคยหนีปัญหา”</p> <p>ทุนและศักยภาพ</p> <p>1. มีชุดความรู้จากปราชญ์และครอบครัวที่ยึดหลักการทำเองเป็นเกษตรอินทรีย์</p> <p>2. มีชุดความรู้กรกินอาหารพื้นบ้านตามหลักโภชนาการและมีผู้มีมือโภชนาการลดเสี่ยงเบาหวานที่ใช้ได้จริง</p> <p>3. มีกลุ่มที่เรียนรู้ร่วมกันและสนใจอยากช่วยเหลือตนเองและชุมชน</p> <p>4. กระบวนการพัฒนาจากด้านในหรือการพัฒนาจิตเริ่มได้รับความสนใจ จากกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาจากการที่แกนนำที่เข้าร่วมโครงการมีสมรรถนะมากขึ้นกล้าพูด กล้าแสดงออก คิดเป็นพูดเป็นและมีจิตอาสาในการทำงานมากขึ้นจากการที่ตนเองได้รับการพัฒนาจนเกิดความสุขในการทำงาน</p> |

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

| ก่อน 2512(1) | 2512-2517 (2) | 2518-2527(3) | 2533-2535(4) | 2539-2551(5) | 2552-2556(6) | 2557-ปัจจุบัน(7) |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | | | <p>5.6 ได้รับรางวัล รพศ.รองชนะเลิศระดับเขต จากการที่ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น</p> <p>6. ความสัมพันธ์ทางสังคม</p> <p>6.1 ต่างคนต่างอยู่ สังคมพหุวัฒนธรรมไปต่างมุ่งหารายได้เป็นหลักความเอื้ออาทรลดลง (2545)</p> <p>6.2 วิทยาลัยถิ่นเดิมพื้นที่สูงอายุอยู่กับลูกหลาน (2548)</p> <p>6.3 เด็กวัยรุ่นยกพวกตีกัน และมีเด็กหญิงแม่มากขึ้น</p> <p>7.ด้านจิตใจ เติบโตตามความทันสมัยและเทคโนโลยี เชื่อการโฆษณาจากมองเห็นคำสอนของศาสนาเป็นสิ่งคร่ำครึ ไม่ทันโลก</p> <p>ปัจจุบัน คนเห็นแก่ตัวมากขึ้นมีหลายครอบครัวที่เริ่มหันกลับไปเข้าวัดมากขึ้น เพื่อพึ่งความเชื่อของศาสนาเพื่อให้จิตใจดีขึ้น</p> | <p>ความต้องการ</p> <p>1) พัฒนาจิตใจให้มีปัญญาโดยเข้าไปพร้อมกับการทำเกษตรระบบอินทรีย์</p> <p>2) แคนนำออกปลูกจิตสำนึกให้ตนเองและผู้คนที่หันกลับมาพึ่งตนเองทำด้วยตัวเองโดยเอาตัวเองเป็นแบบอย่างก่อนโดยมีเป้าหมายคือ 1) มีค่าสำหรับอาหารด้านโรคโดยภูมิปัญญาและอาหารพื้นบ้าน</p> <p>3) มีคู่มือ โฆษณาการสำหรับกลุ่มเสี่ยงเบาหวานที่เหมาะสมกับตำบลหนองหิน</p> <p>4) ผลิตอาหารปลอดภัยเป็นเกษตรอินทรีย์</p> <p>5) มีแกนนำครอบครัวต้นแบบเพื่อเป็นแบบอย่างด้านการทำเองและขยัน</p> <p>6) รักษาขนบธรรมเนียมประเพณี ที่เกี่ยวกับการทำเกษตร</p> |

4.3 คุณภาพชีวิตของครีวเรือน

จำนวน 44 คนจาก 44 ครอบครัวจากการตอบแบบสัมภาษณ์เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL- BREF-THAI) ปรากฏดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2

คุณภาพชีวิตของภาคครัวเรือนแยกรายด้าน

| องค์ประกอบ | คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี | | คุณภาพชีวิตกลาง ๆ | | คุณภาพชีวิตที่ดี | |
|---------------------------|---------------------|--------|-------------------|--------|------------------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1. ด้านร่างกาย | 0 | 0.00 | 31 | 70.45 | 13 | 29.54 |
| 2. ด้านจิตใจ | 1 | 0.70 | 13 | 29.54 | 30 | 68.11 |
| 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม | 4 | 9.09 | 24 | 54.54 | 16 | 36.36 |
| 4. ด้านสิ่งแวดล้อม | 1 | 0.70 | 28 | 63.64 | 15 | 34.09 |
| 5. ด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม | 0 | 0.00 | 26 | 59.09 | 18 | 40.90 |

เมื่อนำมาเทียบอิงกลุ่ม Class Interval ของเบส (Best, 1970) โดยใช้สูตร Maximum-Minimum /Class Number พบว่าคุณภาพชีวิตของภาคครัวเรือนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 63.63 ระดับดีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 36.36 รายละเอียดดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3

คุณภาพชีวิตของครัวเรือน

| ระดับ | ค่าคะแนน | ครัวเรือน | |
|---------|-----------|-----------|--------|
| | | จำนวน | ร้อยละ |
| ต่ำ | 1.0-2.33 | 0 | 0.00 |
| ปานกลาง | 2.34-3.67 | 28 | 63.63 |
| สูง | 3.68-5.00 | 16 | 36.36 |

จากตารางที่ 4.4 และ 4.5 เมื่อพิจารณาคูณภาพชีวิตโดยรวมของภาคครัวเรือนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง รวมทั้งรายด้านได้แก่ด้านร่างกาย ด้านสัมพันธภาพในสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม มีเพียงด้านจิตใจเท่านั้นที่ส่วนใหญ่คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ซึ่งให้เห็นว่าในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาพฤติกรรม ที่ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตให้แตกต่างไปจากความเคยชินเดิม ผู้เข้าร่วมกลุ่มต้องมีความพร้อมด้านจิตใจ มีความเชื่อ และตระหนักห่วงใยในปัญหาว่าจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนา และแก้ไขด้วยตนเองเป็นฐานของการดำเนินชีวิตของครอบครัว สอดคล้องกับการสนทนากลุ่ม สัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย จิตอาสาเก็บข้อมูลและผู้ร่วมวิจัยซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมาย ที่ได้พูดคุยกันแบบผ่อนคลายเป็นกันเองผ่านวงพวงข้าวกลุ่มเล็กๆ หรือกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลที่ออกมาแสดงถึงความสำคัญของคุณภาพจิตใจที่ดีงาม เมื่อปฏิบัติตามแนวทางคำสอนของศาสนาพุทธ เมื่อวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจลดน้อยลง ร่วมกับพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปผลที่ตามมาทำให้ภาคครัวเรือนเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้คือ โรคเบาหวาน มากขึ้นดังนี้

1. พื้นฐานความเป็นมนุษย์สิ่งสำคัญคือด้านจิตใจ การที่คนจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับปัจจัยดังนี้

1.1 ชีวิตที่ผูกพันกับวัดและคำสอนของศาสนาพุทธทำให้คนมีจิตใจที่ดีงาม การเรียนรู้ชีวิตเพื่อให้เป็นคนดีและมีความสุขในอดีตเรียนผ่านวัดและการบวชเรียนตามคำสอนของศาสนาพุทธ จากการศึกษาที่โรงเรียนอยู่ไกลบ้านถึงตัวจังหวัดที่ไกลออกไปมากทำให้การเรียนของนักเรียนในชนบทเรียนผ่านวัดใกล้บ้าน ด้วยการบวชเณรมีพระสงฆ์เป็นผู้สอนทางโลกและทางธรรม ทำให้คำสอนของศาสนาและข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์ที่เต็มไปด้วยการดำเนินชีวิตที่มีสติ การปล่อยวาง การครองตน และข้อปฏิบัติซึ่งเป็นข้อห้ามของพระสงฆ์ ทำให้คำสอนเหล่านี้แทรกซึมปลูกฝังในผู้คน เป็นฐานทำให้ได้คิดและเป็นคนดี ส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ดังข้อมูล

“.. ตากี้นี้ทุนสิเรียนมันกะบ่ค่อยมีคนกะบ่นิยมในการเรียนต่อ เเทิงการเรียนนี้กะต้องไปเรียนจังหวัดอย่างเดียว ..การคมนาคมบ่สะดวก ..ขึ้นเงินบ่หลายกะยาก. มันจะต้องเบนมาหาเอาเขาจะบวชเรียนเขียนอ่าน บวชเป็นเณร..กะเรียนได้ทั้งทางโลกทางธรรม. อาบติของพระนี่สองร้อยยี่สิบแปดก็แม่นถ่อได้ก้อสองร้อยยี่สิบเจ็ด..ท่องได้กับปากเหมิด ..ข้อห้ามของพระนักธรรมตรีสิเอาอยู่ประมาณนี้.. บ่ทันมีบาติเข้ามาแทรก แต่วามันเฮ็ดให้คนได้คิดได้เป็นคนดี...” (ป 01)

“...ต่างสมัยแต่ก็ ท่องนาคบได้บ่ได้บวชไปอยู่วัดแนวได้ดีได้งามเพิ่นกะบอกคนเฮากะตีมาแต่พุ่นแหละ เดียวนี้บ่คือเก่าคนกะเลยเห็นแก่โต...” (ก 01)

1.2 พื้นฐานของการเป็นคนดีเริ่มจากพ่อแม่ทำตัวเป็นแบบอย่างโดยปฏิบัติตามแนวทางคำสอนของศาสนาพุทธ ในอดีตที่ครัวเรือนผูกพันอยู่กับวัด และมีสิ่งยึดเหนี่ยวคือพระธรรมคำสอนของศาสนาพุทธ พ่อแม่จะเข้าวัดเป็นประจำ คำสอนและแนวปฏิบัติที่ได้รับทำให้มีสติ มีสิ่งยึดเหนี่ยว ไม่เบียดเบียนคนอื่น พ่อแม่ที่เข้าวัดจึงสามารถสอนลูกหลานให้เป็นคนดีได้ ดังข้อมูล

“...บุคคลอยู่พื้นฐานแบบได้. สถานที่ สิ่งแวดล้อม กะมีส่วนคือกัน .. เอือนนี้พ่อแม่พาถูกไปวัดไปวา อีกเอือนหนึ่งหนีไปทำมาหากิน ภารกิจประจำวันคือตื่นเข้ามาสูง ข้าวเป่าไฟเส็ดอาหารไปวัด นี้คือกิจของผู้ที่ไผ่ทางดีว่า บ่เฮ็ดกะบอกให้เตรียมข้าวไว้ให้พ่อแม่ได้บาตร อีกเอือนหนึ่ง.หนีไปทำมาหากินอย่างเดียวบ่เอาหยัง บ่เคยเฮ็ดให้ลูกเห็น ..พ่อแม่ต้องมีศีลมีธรรม..ถึงสอนลูกให้มีพื้นฐานที่ดีได้...” (ป 01)

1.3 การฝึกปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาพุทธด้วยการไว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ ทำให้คนจิตใจอ่อนโยน และเป็นคนดี การได้ไหว้พระสวดมนต์ การนั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบ บทสวดต่าง ๆ เป็นคำสอนที่ทำให้เกิดความเมตตา และเชื่อมั่นว่าปฏิบัติตามแล้วชีวิตจะเจริญรุ่งเรือง ภาคครัวเรือนมีความเชื่อว่า การพัฒนาจิตใจให้มีปัญญาสามารถทำได้ด้วยแนวทางพุทธและถ้าให้เกิดผลต้องมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ดังข้อมูล

“...ไปฝึกนั่งสมาธิ อยู่นำศีล.มันสิจิตใจ..อ่อนโยน ..บ่ออกแวกไปหันมาหนี. ไปเย็น ๆ ใจสิดีสิงาม ” (ป 01)

1.4 การขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจทำให้การดำรงชีวิตประจำวันไม่มีความสุข วิถีชีวิตที่เร่งรีบทำมาหากินในปัจจุบัน ทำให้ภาคครัวเรือนไม่มีเวลาปฏิบัติจิตใจของตนเอง จิตที่ไม่หนักแน่นทำให้ขาดสิ่งยึดเหนี่ยวจนเกิดความวุ่นวายในการดำรงชีวิตและแพร่ไปเป็นสังคมที่วุ่นวาย ดังข้อมูล

“...กลายเป็น .เร่งการทำมาหากินมาก บ่ว่าเฒ่าบ่ว่าหนุ่มคือกันหมิดบางที่อ่กะเป็นแค่ข้ออ้าง เชื่อว่าบ่ให้ได้นั่งสมาธิ ซื่อๆ มันเป็นกิเลสแล้ว.ใจมันบ่พัฒนา ..ไผ่ว่ามันบ่ฆ่าหมู่นี้บ่เลือก จักประเทศมันเมี้ยนกันอยู่จั่งซัน เพราะว่ามันบ่มีในสิ่งหมู่นี้เหนี่ยวจิตใจ มันกะไป สิเห็นแก่โตเห็นแต่แก่ได้แก่เอา...” (ป.02)

2. พฤติกรรมการกินของสมาชิกครัวเรือน

วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานดังนี้

2.1 พฤติกรรมการกินเลียนแบบชุมชนเมือง รับประทานอาหารที่มีไขมัน และให้พลังงานสูงจากวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนจากชุมชนชนบทกลายเป็นชุมชนเมือง ทำให้พฤติกรรมการกินของผู้คนในชุมชนเปลี่ยนจากการกินอาหารพื้นบ้านที่ให้พลังงานต่ำ เปลี่ยนเป็นกินอาหารสูงตามตลาดนัด ที่ให้พลังงานสูง และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงเบาหวาน ดังข้อมูล

“...กินผัด ๆ ทอดคือกรุงเทพฯ..บ่หวานบ่มันกะบ่กิน เดียวนี้ซื้ออย่าง เดียว กินพะโล้มันย่องๆเกือบทุกวัน กะซื้อเขาส่วนหลายในตลาดกะขายของแบบนี้ เหล้ากะกิน ทุกมือจเงินหมด...” (ก 14)

2.2 วิธีการหาอยู่หากินเปลี่ยนจากการหากินในไร่นาเปลี่ยนเป็น “วิถีตลาดนัด”

สภาพสังคม เศรษฐกิจ ภูมิอากาศภูมิประเทศที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้อาหารตามแหล่งธรรมชาติลดน้อยลง ประกอบกับการคมนาคมสะดวกมีถนนลาดยางเข้าถึงทุก หมู่บ้านในพื้นที่ตำบลหนองหิน ทำให้มีแหล่งอาหารคือตลาดคลองถมและรถเร่ขายอาหารมา ขายให้ถึงบ้านและขายเกือบทุกวันรอบ ๆ ชุมชนใกล้เคียง ซึ่งมีพ่อค้าแม่ค้าจากต่างถิ่นรวมทั้ง ชาวบ้านใกล้เคียงนำสินค้าอุปโภคบริโภคมาวางขาย ส่วนมากเป็นอาหารสำเร็จหรือชาวบ้าน เรียกว่าอาหารถุงพลาสติก เช่น ขนมลอดช่องสิงคโปร์ บวดฟักทอง สาเหตุ ขนมข้าวปาด ทอดไก่ ทอดลูกชิ้น ก๋วยเตี๋ยวทอด ขนมเค้ก ไก่ทอด ลูกชิ้นหรือฮ็อตด็อกทอด แกงกะทิ แกงจี๊ด ทอดแมลง ต่างๆ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง และไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดังข้อมูล

“...หลายคักอาหารเต็มตลาด มีทั้งของหวานของทอด อยากกินหยั่งกะ ได้กิน เขาขายเป็นถุงอ่อนด้อนแฉ้นแฉ้น ซื้อวะสั้นอย่าคิดว่าสิไปหากินคือเก่ามันยาก...” (ส 12)

“...แต่ก็ห่มมีงานจั่งได้กิน เดียวนี้หลายโผด ปลากระมีแต่ปลาเลี้ยงมัน ๆ เบาหวานบ่หลายขึ้นกะ โผดหละ...” ส 03

2.3 ผู้คนแสวงหารายได้จากอาหารตามแหล่งธรรมชาติจาก “ทำมาหากิน” เปลี่ยนเป็น “ทำมาหาขาย” จนเกิดข้อจำกัดของแหล่งอาหารที่มีประโยชน์

ภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคืองรายได้ไม่สมดุลกับรายจ่าย ทำให้ผู้คนแสวงหา รายได้จากอาหารที่มีในธรรมชาติ เพื่อนำไปขายสร้างรายได้ จนปริมาณอาหารในแหล่ง ธรรมชาติไม่เพียงพอ การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในชุมชน ส่งผลต่อความอุดมสมบูรณ์

และความหลากหลายทางชีวภาพของแหล่งอาหารในท้องถิ่น ทำให้เกิดข้อจำกัดและโอกาส ในการเลือกประเภทอาหารในชีวิตประจำวันของผู้คนในชุมชน ดังข้อมูล

“...กลางคืนป่าแจ้งจางป่ามีแต่คนเดียวนี้ไปได้แมงได้เห็น มันคือ สิวเหลือ ทันแต่ได้กินมันคือสิวอืดแต่นี้มันได้ขายมันเลยดับแนว...” (ส 05)

2.4 พฤติกรรมการกินรายบุคคล มีดังนี้

2.4.1 การปรับเปลี่ยนการกิน : ไม่ใส่ใจที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง

กลุ่มเสี่ยงในครอบครัวมีส่วนน้อยที่เลือกปรับเปลี่ยนตนเองตั้งแต่ยุค 2 ของการจัดการ โรคเบาหวานในชุมชน ส่วนมากเอาความหิวและความอึดเป็นเกณฑ์ โดยไม่คิดว่าจะมีการ เจ็บป่วยตามมา ดังข้อมูล

“...ระวังยากก็กินนี้แหละ กะแซบเนาะ มันเลยเป็นเรื่องยาก เพราะมันขึ้นกับใจเจ้าของ หิวๆมากะกิน โสตายบ่เคยคิดฮอดว่าเจ้าของสิป่วย...” (ก 09)

2.4.2 ประเภทหรือหมวดอาหาร : กินตามมีตามเกิดกินไม่ครบหมู่

การกินของสมาชิกครัวเรือนไม่คำนึงถึงการเลือกประเภทของอาหาร มีอะไรก็กินเท่านั้น เข้าลักษณะกินตามมีตามเกิด มีก็กิน ไม่มีก็ไม่กิน เป็นการกินที่ไม่ครอบคลุมทุกประเภทหรือ หมวดอาหาร อาหารที่กินมากที่สุดคือข้าวและกินเป็นอาหารหลักในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะ ข้าวเหนียว โดยให้เหตุผลว่ากินแล้วอยู่ท้องหรืออึดนานอึดทน ทำให้ทำงานในไร่มาได้โดย ไม่เหน็ดเหนื่อย ส่วนน้อยที่รับประทานข้าวเจ้าคือกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งมีประสบการณ์ด้วยตนเอง เรื่องน้ำตาลในเลือดที่ต่ำหรือสูงเกินไป จึงปรับการกินข้าวให้เหมาะสมกับตนเอง นอกจากนี้ไม่ คำนึงถึงประเภทของอาหารแล้ว ยังกินไม่หลากหลายเป็นการกินซ้ำ ๆ ประเภทเดิม โดยเฉพาะ ผักและผลไม้ กินไม่หลากหลายทั้งชนิดและสี และหมวดอาหารกินน้อยคือหมวดนม โดยให้ เหตุผลว่ากินแล้วท้องเสีย ดังข้อมูล

“...กินเป็นก่อง. ข้าวมะพร้าวว่ากินข้าวแล้วป่วย.กินมาแต่น้อยเท่า ใหญ่พ่อแม่พากิน กะเรียกหลาย. กินข้าวเหนียวมันอยู่ได้โคน บางทีกินข้าวกับปลาแดกกะแล้ว กินซ้ำ ๆ แบบนี้แหละ...” (ก 09)

2.4.3 ปรุง : อาหารใส่น้ำมัน กะทิ และใส่น้ำตาล ด้านการปรุงอาหาร

ในอดีตจากการปรุงแบบดั้งเดิมไม่ใช้น้ำมัน เช่น นึ่ง แกง ปน อ่อม หรือแจ่ว เปลี่ยนเป็นอาหาร ที่ใช้น้ำมัน ผัดหรือทอด และมีกะทิ พฤติกรรมดังกล่าวส่วนหนึ่งเป็นผลจากวิถีการดำเนินชีวิต ที่เปลี่ยนจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบเพื่อให้มีเวลาในการ

ทำงานหารายได้ให้มากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงการกินแบบคนเมืองจากการที่ดูรายการโทรทัศน์ แม้แต่อาหารที่นำมาวางขายตามตลาดนัดก็มีแต่รสหวานและมัน ดังข้อมูล

“...แต่ก็บ่ได้กินผักกินทอดหมูกะได้กินยามมีงานบุญ หมูโดนๆ ..เดี๋ยวนี้บ่อดีมีขายทุกมี้อ มีแต่มัน ๗ ปลาอะปลาเลี้ยง ถันเฮ็ดกับข้าวกะทอดจวด ๗ มันง่าย...”

(ก 14)

2.4.4 ปริมาณ : กินตามใจปากโดยเอาอิมเป็นเกณฑ์ กินมากคืออาหารรสชาติหวาน มัน กินปริมาณน้อย คือ ผัก เนื่องจากอาชีพหลักของคนในชุมชนคืออาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างเป็นอาชีพรอง การทำงานหนักทำให้ใช้แรงมาก ถ้ากินน้อยทำให้ไม่มีแรงในการทำงาน เมื่อทำงานหนักมากจนเหนื่อยและปล่อยให้ตนเองหิวมากเกินไป ทำให้กินปริมาณมาก โดยไม่เคยกะปริมาณการกิน เอาอาการอิมเป็นเกณฑ์ ทำให้กินข้าวเกิน การคิดในรสชาติอาหารที่มีความหวาน ทำให้การปรุงอาหารรับประทานในชีวิตประจำวันแทบทุกชนิด ต้องใส่น้ำตาล ผงชูรส หรือรสดีเพิ่มความหวาน นอกจากนั้นยังกินกาแฟทรินวัน ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลเป็นจำนวนมาก และรับประทานวันละหลายซอง ส่วนที่กินน้อยคือ หมวุด ผัก ผลไม้และนม ดังข้อมูล

“...กินข้าว กินเล่นกะเป็นก่องแล้ว หิวท้อได้กินท่อนั้นอิมกินทุกมี้อ การแพะกินทุกมี้อ ๗ ละหลายซอง ชันบ่หวานมันกะบ่แซบ...” (ก 03)

3. การพัฒนาการทำการเกษตรเพื่อสุขภาพก่อนจะนำไปปรับพฤติกรรมเพื่อลดเสี่ยงเบาหวาน ผู้ร่วมวิจัยให้คำแนะนำการพัฒนาไว้ดังนี้

3.1 มีเวทีให้คนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็นที่สนใจด้วยกัน เริ่มจากกลุ่มเล็ก ๆ ที่สนใจร่วมกันก่อนและสมาชิกกลุ่มช่วยกันปรับประคับประคองกลุ่มยึดหยุ่นให้อภัยกันให้เรียนรู้กันอย่างต่อเนื่อง ดังข้อมูล

“...มานั่งคุยกัน มันค่อยไปค่อยไปคือมันได้พัฒนาคน พัฒนาการด้านจิตใจเพื่อสืบลอมใส่กัน ชันหลอมคนบ่ได้ เฮ็ดอีกสิบชาติกะบ่สำเร็จ ...ค้อมคนให้มาอยู่เป็นกลุ่ม อาจสิมีกลุ่มเล็กๆน้อยๆหลุดเสียหายนั่งกะให้โอกาสกัน.. มันเอาของเก่ามาเฮ็ด.. เลยมเอาดีสู่มันบ่เป็นเรื่องใหม่ศาสนาเฮาสอนให้ดีมา...” (ก 01)

3.2 ให้นำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเชิงพุทธมาพัฒนาจิตใจคนให้เข้าใจตนเอง จากการศึกษาชมชนในหน่วยบริการปฐมภูมินำกระบวนการเรียนรู้ตามแนวนี้เข้ามาพัฒนาการกินลดเสี่ยงเบาหวานจนกลุ่มแกนนำและกลุ่มเสี่ยงเบาหวานลดภาวะเสี่ยงได้ยั่งยืน เป็นผลจากการกระบวนการที่ทำให้มีสติและเข้าใจตนเอง สามารถนำมาพัฒนาคนจากภายในได้

แต่ต้องใจเย็นๆ ค่อยเป็นค่อยไป หวังผลเร็วไม่ได้ และปรับให้ตรงกับบริบทของครัวเรือน ปัจจุบัน ถ้าจะเข้าสู่การนั่งสมาธิต้องมีการรวมกลุ่มกันระยะหนึ่งและมีความชอบและความพร้อมที่จะทำ ดังข้อมูล

“...ใช้ได้เลยแหละจิตตปัญญา..แต่ว่ากะต้องใช้เวลา บ่แหม่นว่าจะมา กำหนดเวลาให้สำเร็จในมือนี่มืออื่น ปีหน้าปีนี้ ..มันต้องค่อย ๆ ซึมซับเอา ค่อยสอดแทรก. บ่ถึงกับหนัก. ใช้เวลาให้น้อย และคุ้มค่า บ่ใช้เวลาจนหน้าเบื่อ ชั้นเบื่อแล้ว บ่หวนคืนมาเลย.. เพราะว่าทუნเดิมบ่มี(ไม่ชอบ)อยู่แล้ว. คู่บ่เป็นหยั่งแต่ว่าอย่าโดน...” (ป 01)

3.3 ชุดความรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา มีความจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนคน ให้มีสติและย้อนมารู้ตนเอง ดังข้อมูล

“...ทฤษฎีการฟัง ต้องใส่เข้าไปเรียนรู้ รับได้บ่ได้กะควรใส่ได้ เพราะมันเป็น มันรวมเป็นทั้งมารยาทนำ ในการลืออยู่ร่วมกันนำ มันเป็นการสอนมารยาทในการร่วมกลุ่ม ร่วมหมู่ แหม่นบ่อยากได้กะต้องเอาให้ อันนี้ว่าชั้นเถาะ...” (ป 01)

“...เนื้อหา ต้องเรียนการฟัง ต้องฟังให้จบ ต้องมีการทดลองฟังด้วย ประสบการณ์ของตนเองแล้วมีการสรุปทุกคนว่าฟังแล้วได้อะไร แล้วมีการโอบกอดแล้วทำให้ เขาเห็นตัวเองให้ได้ บางครั้งต้องใช้การสัมผัสด้วยใช้คำถามแบบบ้าน ๆ ต้องมีการถามด้วยว่า อ่านแล้วเอาไต่ได้มาใช้ คลื่นสมอง สัตว์สี่ทิศ การบันทึกของจิต วิธีการนั่ง วิธีนำจิตไปจับ การบริการ บอกวิธีนั่งนำกะดีก็อกัน อธิบายแต่ต้น...” (ก 09)

3.4 กลุ่มแกนนำครอบครัวที่มาเรียนรู้ร่วมกัน ควรจะพัฒนาจิตก่อนให้หนักแน่นเพื่อจะได้ทำเป็นแบบอย่างแก่คนในครอบครัวและกลับไปนิยามครอบครัวของตนเอง ดังข้อมูล

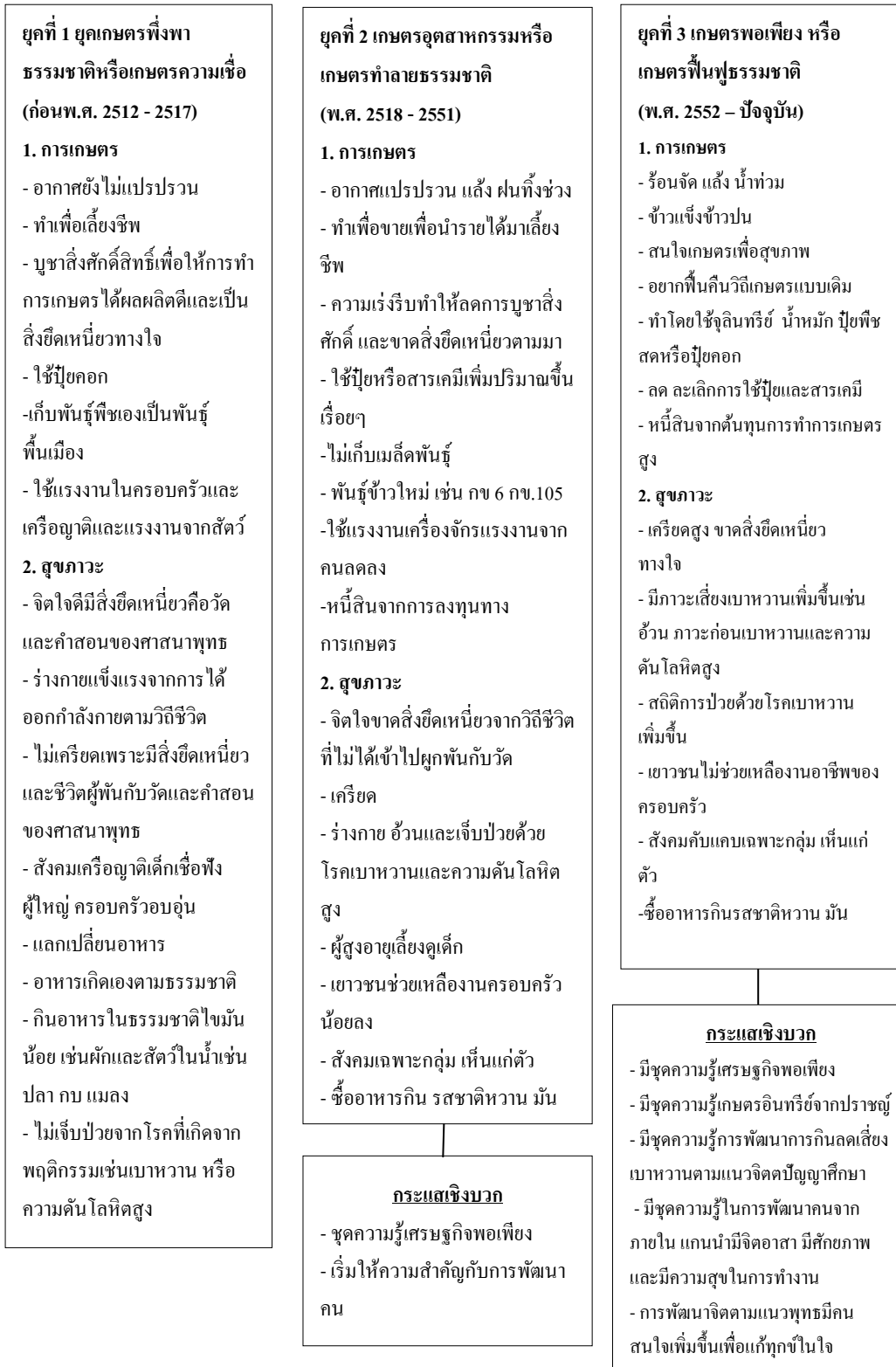
“...ถึบ่หมั่น (ใจ) อีหลีเอ็ดบ่ได้เด็คขาดมันขัดกัน คนเริ่มก่อนต้องใจสู้ ใจชน...ยากที่คนในบ้านลีเอานำ เกิดมากะใส่ปุ๋ยแล้วกะเลยเชื่อว่ามันดีบ่ใส่บ่ได้กิน มันเป็นคนเชื่อ คนลีเปลี่ยนครอบครัวมาเฮ็ดเกษตรอินทรีย์..ต้องใจถึงใจทน...” (ป 02)

3.5 อาหารคือปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพดี ให้ดีที่สุดคือเป็นอาหารที่ผลิตโดยไม่ใช้ปุ๋ยและสารเคมี การทำภายใต้จิตใจที่ดึงามทำให้การทำเกษตรประสบผลสำเร็จดังข้อมูล

“...ปลูกผักพื้นบ้านเฮาหนี ผักกะเสด กินดูกว่าหมู ผักกะเสดหนี แล้วผัก
อีหยังที่กิน ได้ลองเอามาปลูกให้มันเป็นกลุ่มของมัน เอามาปลูกเป็นกอ เป็นต้น แล้วกะตักแต่ง
ทำความสะอาด เอาฝุ่นเอาฝอยใส่ คูแลมันจักหน่อย ผักอีตู โหรพา อีหยัง ให้มันมีอยู่มั่ง อาหารดี
สุขภาพกะดีสำคัญคือใจเคื้อกะสิตีไปนាំมีความสุขจากการทำการเกษตร” (ค 05)

“...ต้นไม้มักคน ๆ อยู่ใต้นไม้ลิงาม คนใจดีคือคนมือเย็นปลูกหยังกะ
เกิด...” (ก 08)

สรุป วิวัฒนาการทางการเกษตรและสุขภาพตำบลหนองหิน ดังภาพที่ 4.2



ภาพที่ 4.2 วิวัฒนาการทางการเกษตรและสุขภาพในชุมชนตำบลหนองหิน