**บทที่ 4**

**ผลการศึกษาสถานการณ์และความต้องการของพื้นที่**

ในบทนี้เป็นการนำเสนอผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาวิวัฒนาการ

ทางการเกษตรและสุขภาวะในชุมชนตำบลหนองหินอำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด โดย

ใช้วิธีวิทยาของวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยด้วยแบบแผน การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นหลัก โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มและการสังเกตทั้งแบบ

ไม่มีส่วนร่วมและแบบมีส่วนร่วม เป็นเครื่องมือสำคัญ และใช้แบบแผนวิจัยเชิงปริมาณเป็นส่วนประกอบ มีการสัมภาษณ์คุณภาพชีวิตโดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก โดยมีการสนทนากลุ่มย่อยในวงพาข้าวกับภาคครัวเรือนจำนวน 34 ครั้ง กับครัวเรือนจำนวน 44 ครอบครัว เจ้าหน้าที่จากหน่วยงานภาครัฐ 2 หน่วยงาน คือ รพสต.และเกษตรตำบลหนองหินและ 3 กลุ่มในชุมชน คือ กลุ่มแกนนำต้นแบบการกินบ้านดงเค็งหมู่ที่ 7 กลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน รวมทั้งการศึกษาสิ่งบันทึกในท้องถิ่นได้แก่ หนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย บันทึกประวัติศาสตร์ชุมชน นโยบายสาธารณะหรือแผนงานชุมชนรวมทั้งเอกสารของส่วนราชการ มีการจัดทำแผนการศึกษาท้องถิ่นเชิงพหุลักษณ์ร่วมกับผู้ช่วยวิจัยที่เป็นจิตอาสาเก็บข้อมูล เพื่อให้เห็นเส้นทางการเข้าถึงความเป็นจริงของข้อมูลพัฒนาการการทำการเกษตร และปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพครัวเรือนโดยเข้าหาสมาชิกครัวเรือนโดยการบอกต่อเป็นทอด ๆ (Snowball Sampling)และมีการทบทวนข้อมูลในกลุ่มครัวเรือนเป็นระยะจำนวน 3 ครั้ง เพื่อรับรองภูมิสังคมและปรับปรุงเพิ่มเติมข้อมูลให้เป็นความจริงมากที่สุด ในบทนี้ผู้วิจัย ขอนำเสนอส่วนของผลการศึกษาดังนี้

**4.1 ภูมิสังคมของพื้นที่**

ตำบลหนองหินในอดีตเป็นชุมชนชนบทที่อาศัยอยู่ร่วมกันแบบผาสุก เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

มีความสัมพันธ์ทางสังคมแบบเป็นกันเอง มีวิธีการคิดแบบธรรมเนียมนิยม เมื่อมีกรณีพิพาทกันในชุมชน มีการไกล่เกลี่ยกันภายในหมู่บ้านโดยใช้ระบบอาวุโสและผู้นำชุมชนเป็นตัวแทนในการพูดคุย จนมีข้อตกลงร่วมกันเมื่อต่างฝ่ายต่างยอมรับและนำไปปฏิบัติ ทำให้ข้อพิพาทต่าง ๆ ในชุมชนได้รับการแก้ไขอย่างละมุนละม่อม ส่งผลให้ชุมชนเกิดความสามัคคีอย่างต่อเนื่อง จนมีผู้กล่าวว่า “ถ้าส่วนราชการนำโครงการอะไรก็ตามมาลงที่ตำบลหนองหินส่วนมาก จะประสบผลสำเร็จเสมอ”

ข้อมูลด้านประชากร ตำบลหนองหินเป็นตำบล อยู่ทางทิศตะวันออกของอำเภอเมืองสรวง ห่างออกไป 8 กิโลเมตร มีประวัติก่อตั้งตำบลยาวนานมากว่า 50 ปี โดยแยกเขตการปกครองจากอำเภอสุวรรณภูมิตั้งแต่ปี 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 นอกนั้นรับราชการและค้าขายซึ่งก็ยังคงทำอาชีพพื้นฐานคือการทำการเกษตรและส่วนมากทำนา 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 มี พื้นที่ป่าไม้สมบูรณ์ประมาณ 3 ส่วน และเป็นทุ่งหญ้า หรือพื้นที่ทำกินประมาณ 7 ส่วน มีแหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญ 1 แห่ง คือวังอีผุย มีเนื้อที่ 1,200 ไร่ ลักษณะดินมี 5 กลุ่มดิน คืออุบล โคราช อ้น ร้อยเอ็ด อุดร) ดินร่วนปนทรายจัด ดินเค็ม ความอุดมสมบูรณ์ต่ำ และไม่เก็บน้ำ และที่มีปัญหาคือดินเปรี้ยว จากปุ๋ย และสารเคมีที่ใช่ต่อเนื่องมา 40 ปี และเพิ่มจำนวนมากขึ้น (เกษตรอำเภอเมืองสรวง, 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 อำเภอสุวรรณภูมิ

ทิศตะวันออกจดตำบลหนองขาม อำเภออาจสามารถ

ทิศตะวันตกจดตำบลเมืองสรวง อำเภอเมืองสรวง รายละเอียดดังภาพที่ 4.1



***ภาพที่ 4.1*** แผนที่ตำบลหนองหิน

4.1.1.2 การคมนาคม

สื่อสารและระบบรักษาความปลอดภัย (Transportation and Safety) ยานพาหนะที่นิยมใช้ในหมู่บ้านคือ รถจักรยานยนต์ และรถยนต์ ซึ่งมีใช้กันเกือบทุกครัวเรือน

มีบางส่วนขี่จักรยาน เส้นทางคมนาคมรอบ ๆ ชุมชน ถนนติดต่อกันระหว่างหมู่บ้านเป็นถนนลาดยางสภาพดี และถนนลูกรัง สภาพถนนพอใช้ได้ ทำให้การเดินทาง สัญจรไปมาสะดวก การสื่อสารปัจจุบันส่วนมากใช้ระบบโทรศัพท์ไร้สาย ทำให้การติดต่อประสานงานสะดวกมากขึ้น ผลที่ตามมาจากความเจริญทางเทคโนโลยีคือ กลุ่มเยาวชนติดมือถือ ติดเกม และเข้าถึงสื่อลามกได้ง่าย จนทำให้เกิดปัญหาการมั่วสุม และมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เกิดเด็กหญิงแม่จำนวนมากในชุมชน มีการทะเลาะเบาแว้ง ขาดความอบอุ่นในครอบครัวและไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่

**4.1.2 ด้านสังคมวิทยา** **(Politics and Government)**

จุดเด่นที่สำคัญของตำบลคือมีหมู่บ้านปลอดอบายมุขดำเนินการต่อเนื่องมาเป็น 10 ปี คือบ้านดอนก่อ หมู่ที่ 9 ผ่านวิสัยทัศน์ผู้นำ คือนายสีดา ผลาผล ว่า “ขุนหาญห้าว

แปลงเมืองจึงเฮืองฮุ่ง ขุนขี่ย่านแปลงบ้านบ่ฮุ่งเฮือง” ผู้นำการเปลี่ยนแปลงลักษณะเช่นนี้ได้นำแนวคิดประชาสังคม (Civil Society) เข้ามาใช้ในหมู่บ้านของตน จากการมองเห็นสภาพปัญหาของวัยทำงานที่มั่วสุมเล่นการพนันจนลูกหลานเลียนแบบ เกิดการลักเล็กขโมยน้อย ครอบครัวรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่ายมีการทะเลาะเบาะแว้ง ขาดความอบอุ่นในครอบครัว สังคมวุ่นวายจึงเกิดการรวมตัวพูดคุยกันของคณะกรรมการหมู่บ้าน และนำเข้าที่ประชุมของหมู่บ้านเพื่อขอประชามติ ผลคือส่วนมากเห็นด้วยให้ยกเลิกการเล่นการพนันทุกชนิดในงานศพ โดยให้ชาวบ้าน และคณะกรรมการหมู่บ้าน เข้าไปดูแลช่วยเหลือเป็นเพื่อนกับญาติผู้ตาย มีการจัดมหรสพ คือนำวีดีทัศน์ที่มีประโยชน์ไปฉายผ่านทีวีจอใหญ่ เพื่อให้มีกิจกรรมร่วมกันทดแทนการเล่นการพนัน ลดค่าใช้จ่ายในงานศพได้ครั้งละประมาณ 20,000 บาท ไม่มีการลักเล็กขโมยน้อยในชุมชน ครอบครัวลดค่าใช้จ่ายทำให้เกิดความสามัคคีกลายเป็นครอบครัวอบอุ่น และประกอบอาชีพสุจริต นับว่าเป็นการสร้างความเข้มแข็งของภาคประชาชน

4.1.2.1 การนันทนาการ (Recreation)

แหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของตำบลคือ วังอีผุย เป็นแหล่งหาปลาตามธรรมชาติ และเป็นสถานที่ผักผ่อนหย่อนใจของผู้คนในตำบลหนองหิน การได้เข้าป่ารอบ ๆชุมชนเพื่อไปหาเห็ดคือกิจกรรมผ่อนคลายอย่างหนึ่งของผู้คน มีการเล่นกีฬาในกลุ่มเยาวชน และการสวดมนต์นั่งสมาธิในกลุ่มผู้สูงอายุ เทศกาลสงกรานต์ มีกิจกรรมรดน้ำดำหัว ขอพรจากผู้สูงวัย ในหมู่บ้านที่พัฒนาเป็นหมู่บ้านต้นแบบสุขภาพดีวิถีเพื่อจัดการโรคเบาหวานโดยชุมชน พอเพียง บ้านดงเค็งหมู่ที่ 7 มีกิจกรรมออกกำลังกาย และการพูดคุยกันอย่างเป็นประชาธิปไตยและเท่าเทียม ทำให้ผู้คนได้แลกเปลี่ยนมุมมองกันเป็นประจำ จนเกิดการยอมรับในความแตกต่าง สามารถลดความขัดแย้งในกลุ่มต่าง ๆ ได้ วิถีเหล่านี้กลายเป็นความคุ้นชินของคน ในตำบลหนองหิน

4.1.2.2 การศึกษา (Education)

มีศูนย์เด็กเล็ก 2 แห่ง โรงเรียน 3 แห่ง เปิดสอนตั้งแต่ อนุบาล

ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมีโรงเรียนซึ่งสามารถพัฒนาผ่านเกณฑ์ของสำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพทางการศึกษา องค์การมหาชน (สมศ.) เป็นแห่งแรกของเขตการศึกษาประถมศึกษาร้อยเอ็ดเขต 2 และเป็นโรงเรียนดีศรีตำบลเพียงแห่งเดียวของอำเภอเมืองสรวง อัตราการรู้หนังสือของประชาชน ร้อยละ 100 ซึ่งเป็นฐานสำคัญด้านการศึกษาที่มีส่วนในการพัฒนาคนให้มีปัญญา ปัญหาที่พบคือ นักเรียนมีอัตราการออกจากโรงเรียนก่อนจบระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพิ่มมากขึ้น ต้นทุนทางด้านการศึกษาที่ดีอีกอย่างหนึ่งที่เห็นได้ชัดของชุมชนคือมี การศึกษานอกระบบและตามอัธยาศัย (กศน.)ภายในตำบล มีการเรียนรู้ตามอัธยาศัยด้านสุขภาพในชุมชน ที่บ้านหนองหินน้อยหมู่ที่ 6 และบ้านดงเค็งหมู่ที่ 7 ซึ่งเป็นหมู่บ้านนำร่องการจัดการโรคเบาหวานในชุมชนภายใต้ชื่อ หมู่บ้านต้นแบบสุขภาพดีวิถีพอเพียง มีการดำเนินงานโดยใช้แนวคิดการสร้างการมีส่วนร่วมแบบเป็นหุ้นส่วน (Partnership Model) และการเสริมพลังอำนาจชุมชน (Community Empowerment) โดยเปิดโอกาสให้ประชาชนได้แก่ ผู้นำชุมชน อสม. ผู้สูงอายุ เยาวชน กลุ่มแม่บ้าน สมาชิกสภาเทศบาล และประชาชนทั่วไป ได้ร่วมกันค้นหาปัญหา วางแผน ดำเนินกิจกรรม และประเมินผลการดำเนินงานร่วมกัน โดยให้แสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียม ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอย่างไม่ตัดสิน เป็นการเรียนรู้ประชาธิปไตยอย่างเป็นธรรมชาติของผู้คนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง ประชาชนมีศักยภาพมากขึ้นจากการได้ฝึกคิดฝึกฟัง ฝึกวิเคราะห์ปัญหา จนเกิดความตระหนักในความเป็นเจ้าของด้านสุขภาพ สะท้อนให้เห็นว่า รากฐานของการลุกขึ้นมารวมกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการของบุคคล ครอบครัวและชุมชนได้ถูกก่อรูปขึ้นในตัวของผู้คนในชุมชนทีละน้อย เกิดพลังในตนเชื่อมโยงเป็นพลังกลุ่ม เพื่อก้าวไปสู่สิ่งที่เป็นความหวังและอุดมการณ์ร่วมกัน

**4.1.3 ด้านเศรษฐกิจ (Economy)**

ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพการเกษตร เลี้ยงสัตว์ ปัจจุบันมีการทำสวน ทำไร่เพิ่มมากขึ้นเช่น สวนยางพารา ไร่มันสำปะหลัง อาชีพอีกอย่างหนึ่งที่กำลังแพร่หลายในชุมชนคืออาชีพรับจ้างเย็บเสื้อโหล เย็บกระเป๋า จากการมีโรงงานและรับวัสดุมาจากเถ้าแก่ที่กรุงเทพฯมาเย็บเองที่บ้าน ส่วนมากเป็นงานเร่งด่วนทำให้วิถีชีวิตของผู้คนเริ่มมีแต่ความเร่งรีบ อาชีพ

ของประชากรส่วนมากเป็นการทำการเกษตรกรรมเพื่อเลี้ยงชีพ ผลผลิตที่ไม่มากพอที่จะแปรรูปออกจำหน่าย หรือทำการเกษตรครบวงจร เนื่องจากปัจจัยการผลิตต่าง ๆ ไม่เอื้ออำนวย เช่น สภาพฝนแล้ง ดินเสื่อมคุณภาพ ขาดระบบประปาเพื่อการเกษตร ขาดระบบชลประทานขนาดใหญ่ ประกอบกับยุคสมัยที่มีแต่ความเจริญ ทุกอย่างต้องซื้อหาด้วยเงินทำให้รายจ่ายประจำวันสูง เป็นต้นเหตุของปัญหาวัยคนวัยทำงานย้ายถิ่นไปทำงานต่างจังหวัด และส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องเลี้ยงหลานหรือเหลน กลายเป็นครอบครัวข้ามรุ่น เยาวชนขาดความอบอุ่น เกิดปัญหาวัยรุ่นยกพวกตีกัน และปัญหาติดยาเสพติด

จุดเด่นด้านนี้คือมีศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านซึ่งรวมกลุ่มผู้คนที่สนใจ โดยรวมกลุ่มกันทำพันธุ์ข้าวตำบลหนองหินและแปรรูปข้าวจำหน่ายหลายสายพันธุ์เช่น ข้าวก่ำลืมผัว ข้าวหอมมะลิ ไรส์เบอรี่ ข้าวหอมนิล ข้าวมะลิ กข. 105 และ กข.6 มีการทำข้าวกล้องงอกโดยจำหน่ายที่ตลาดในชุมชนและส่งจำหน่ายให้กับกลุ่มผู้บริโภคที่สนใจทั่วประเทศ นอกจากนั้นก็ยังมีกลุ่มตำข้าวครกมอง (ครกกระเดื่อง) ของบ้านดงเค็งหมู่ที่ 7 ได้รวมกันแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และอยากมีข้าวซึ่งสามารถลดเบาหวานได้ โดยจำหน่ายให้กับผู้บริโภคที่รักสุขภาพทั่วไปทั้งในตลาดในชุมชน และนอกชุมชนปัญหาที่พบคือการผลิตข้าวที่ยังใช้ปุ๋ยและสารเคมีทำให้ตลาดยังไม่กว้างเท่าที่ควรเพราะปัจจุบันผู้บริโภคต้องการรับประทานข้าวปลอดสารพิษที่ผลิตจากระบบเกษตรอินทรีย์

**4.1.4 ด้านสุขภาพอนามัยและสวัสดิการสังคม (Health and Social Service)**

มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 แห่ง เป็นหน่วยบริการปฐมภูมิดีเด่นระดับจังหวัดร้อยเอ็ดและรองชนะเลิศอันดับหนึ่งของ เขต 12 ในปี 2553 จากการทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วนและองค์กรในชุมชนเพื่อรอรับการประเมินมีการพัฒนาศักยภาพ อสม.

อย่างต่อเนื่องทำให้กระแสการมีส่วนร่วมเกิดขึ้นมากอย่างเห็นได้ชัด จากความภาคภูมิใจ

ที่ทำงานร่วมกันและประสบผลสำเร็จ จากการทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์พบว่าชุมชนต้องการแก้ไขปัญหา 5 ปัญหาตามลำดับดังนี้เรื่อง1) เบาหวาน 2) ไข้เลือดออก 3) ความดันโลหิตสูง

4) ผู้สูงอายุ 5) มะเร็งตับและท่อน้ำดี ระบบการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน มีหลายระบบ

ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนโบราณ คือการนวด ประคบ หมอยาสมุนไพร

ส่วนระบบการแพทย์พื้นบ้านผู้คนมีการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมด้วยการเรียนรู้อาหารแลกเปลี่ยน เป็นตำบลที่ได้ชื่อว่าตำบลปลูกผัก

ปลอดสารพิษรับประทานเองมาก่อน อย่างไรก็ตามวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป จากการหาอยู่หากินตามแหล่งอาหารตามธรรมชาติ กลายเป็นวิถีตลาดนัดที่ขายอาหารถุงพลาสติกที่ทั้งหวานและมัน ทำให้เกิดความชุกของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองและโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นปริมาณมากซึ่งเป็นภัยเงียบที่สำคัญของระบบสุขภาพของชุมชน ซึ่งหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหิน ได้มีการดำเนินกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหา

อย่างต่อเนื่องมาแล้วถึง 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 แต่พบว่าผู้ป่วยเบาหวานไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลได้และ

ยังพบมีอาการของโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 1 คน พบกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในชุมชนเพิ่มขึ้น เช่น อ้วน เอวเกินดัชนีมวลกายเกิน น้ำตาลเกิน จึงมีกิจกรรมเพิ่มเติมจากยุคแรกโดยจัดทำโครงการหมู่บ้านต้นแบบสุขภาพดีวิถีพอเพียง เป็นการพัฒนาระดับชุมชน โดยมีกลยุทธ์ที่สำคัญคือ 3 อ.(อาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด) และการส่งเสริมการกินผักเพิ่มขึ้นและเน้นไปที่ผักพื้นบ้าน ต่อมาพบว่าพฤติกรรมเริ่มดีขึ้นทั้งการกิน การออกกำลังกายและการจัดการความเครียด แต่ในทางกลับกันอัตราการกินอาหารมันผัดทอดกับเพิ่มมากขึ้นและปริมาณผักในชุมชนไม่เพียงพอ เมื่อถึงฤดูผลไม้ท้องถิ่นพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงเบาหวานเพิ่มสูงขึ้น

ยุคที่ 3 พ.ศ. 2555 ยังพัฒนาต่อเนื่องที่บ้านดงเค็ง โดยเน้นระดับบุคคลและระดับชุมชนมีการพัฒนาแก้ไขปัญหาเบาหวานในเรื่องกินไม่เป็นให้ชัดเจนมากขึ้น ด้วยการทำวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาแกนนำต้นแบบการกินของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ด้วยการกินอาหารแบบเข้าใจตนเองด้วยการใช้อาหารแลกเปลี่ยน 6 หมวด และการนับคาร์โบไฮเดรต เป็นการเรียนรู้เพื่อวิเคราะห์ตนเอง จนตื่นรู้มีพลังในการตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ต่อมาอีก 1 ปีพบว่ากลุ่มแกนนำและกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน สามารถกินอาหารได้ถูกทั้งปริมาณ ประเภท การปรุง จนระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมาไม่มีผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่เพิ่มขึ้นแต่พบปัญหาใหม่คือเมื่อกินถูกแล้วสามารถรู้พลังงานในอาหารอย่างชัดเจน แต่กลับพบว่าการกินผักน้อยมากเพราะกลัวสารเคมี และสำคัญที่สุดคือ ความเครียดจากรายรับไม่เพียงพอกับรายจ่าย ความยากจนไม่มีเงินจะซื้ออาหารกิน จึงสรุปร่วมกันว่าน่าจะผลิตข้าวแบบไม่ใช้สารเคมี และแปรรูปให้มีสภาพเส้นใยอาหารคงเหลือเหมือนผัก เพื่อจะได้ชดเชยการกินผักน้อย และสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ถ้าเหลือกินก็ขายเพื่อสร้างรายได้ให้ครัวเรือน ช่วยลดภาวะเครียดซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคเบาหวาน

จะเห็นว่าบริบทพื้นฐานของผู้คนในชุมชนตำบลหนองหินมีการพึ่งพาอาศัย

รักใคร่กลมเกลียวและรักถิ่นฐานของตน กระบวนการเรียนรู้ในชุมชนเพื่อให้เกิดการปรับพฤติกรรมลดปัญหาโรคเบาหวานในชุมชน มีการพูดคุยกันอย่างเท่าเทียมเปิดโอกาสให้พูด

และแสดงความคิดเห็น เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในบริบทที่หลากหลายอย่างสันติ อย่างไรก็ตามวิถีชีวิตการอยู่การกินที่ส่งเสริมการเจ็บป่วย ภัยธรรมชาติร้อนแล้ง น้ำท่วมแมลงระบาด การใช้ปุ๋ยและสารเคมีปริมาณมากจนเกิดดินแข็ง ขาดความอุดมสมบูรณ์มากขึ้นส่งผลให้ผลผลิตทางการเกษตรตกต่ำ มีการลดละเลิกการใช้ปุ๋ยและสารเคมีเพื่อลดค่าใช้จ่ายทางการเกษตร หันมาปลูกกินเองเพื่อให้ได้อาหารที่ปลอดภัยภายในครอบครัว มีการปลูกพืชผักรับประทานเพียงพอตลอดปี เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงลดโรคที่สามารถป้องกันได้ คือโรคเบาหวาน

**4.2 วิวัฒนาการทางการเกษตรและสุขภาวะของชุมชนตำบลหนองหิน**

ปัญหาของภาคครัวเรือนส่วนใหญ่ที่มีพื้นฐานอาชีพการทำการเกษตรมีความเชื่อมโยงกับสภาพภูมิอากาศและผลแฝงของการพัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติแบ่งเป็น 3 ยุค 7 ช่วง ของการเปลี่ยนแปลงและส่งผลกระทบกับการทำการเกษตรและการดำเนินชีวิตของผู้คนในตำบลหนองหินดังนี้

**4.2.1 ยุคแรกยุคเกษตรพึ่งพาธรรมชาติหรือเกษตรสิ่งศักดิ์สิทธิ์**

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

ช่วงที่ 1 ก่อน พ.ศ. 2512 ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1-2 การทำแผนทำโดยภาครัฐ ทิศทางการพัฒนายังไม่ชัดเจนแต่ให้ความสำคัญกับการทำการวิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร อุตสาหกรรมและสาธารณสุข (อธิพงศ์ หิรัญเรืองโชติ, 2558, น.2)

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

4.2.1.1 ด้านการทำการเกษตร

ในช่วงแผนพัฒนาฯฉบับที่ 1-2 ขณะที่สภาพภูมิอากาศยัง ไม่แปรปรวน ผู้คนทำการเกษตรแบบพึ่งพิงธรรมชาติและความเชื่อถือในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทำให้การดำเนินชีวิตเพื่อยังชีพของผู้คนยังพึ่งพิงธรรมชาติ สภาพภูมิศาสตร์ในไร่นา ดินยังอุดมสมบูรณ์ครัวเรือนส่วนใหญ่ใช้ปุ๋ยคอกในการทำการเกษตร และใส่เฉพาะแปลงกล้าเท่านั้น พันธุ์ข้าวเป็นพันธุ์ดั้งเดิม เช่น ป้องแอ้ว สันป่าตอง ดอนางนวล และเก็บเมล็ดพันธุ์ใช้เองด้วยภูมิปัญญาที่ทำ

สืบต่อมานาน ยังเป็นเกษตรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และมีพิธีกรรมที่แสดงถึงความเคารพต่อธรรมชาติ

และสิ่งเหนือธรรมชาติ เช่น การแฮกนา การเอิ้นขวัญข้าว สู่ขวัญข้าว และหลังเก็บเกี่ยวจะนำข้าวไปทำบุญที่วัดทุกครัวเรือนและต่อมาได้เรียกว่าบุญกุ้มข้าวใหญ่เพราะชาวนานำข้าวไปถวายพระเป็นจำนวนมากจนกองใหญ่ จนเข้าสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 3 - 4 จากการทำวิจัยเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรภาคครัวเรือนเริ่มใช้ข้าวพันธุ์ใหม่ที่นำมาโดยภาครัฐคือเกษตรอำเภอเมืองสรวงคือพันธุ์ กข.15 เริ่มมีปุ๋ยเข้ามาขายครั้งแรกในราคากระสอบละ 50 บาท และผู้คนเริ่มมีหนี้สินครั้งแรกจากปุ๋ยเคมี

4.2.1.2 ด้านสุขภาวะ

1) ด้านร่างกายเจ็บป่วยและเสียชีวิตน้อย อาหารและพืชผักเกิดเองตามไร่นาปรุงแบบดั้งเดิมของคนอีสานคือไม่ใช้น้ำมัน เช่น ป่น อ่อม แจ่วทำให้ไม่มีการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรม เช่น โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ถ้ามีการเจ็บป่วยอื่น ๆรักษาด้วยหมอพื้นบ้านและสมุนไพร อาหารยังหาอยู่หากินตามไร่นา เริ่มมีหมอเท้าเปล่า แต่โดยทั่วไปการรักษาทำโดยหมอผี หมอสมุนไพร ยังไม่พบผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน

2) ด้านจิตใจ วิถีชีวิตที่อยู่ใกล้วัดและเอาชีวิตเป็นตัวตั้งทำให้ผ่อนคลายไม่เครียด สามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมและสังคมได้ง่าย การมีผู้ใหญ่ที่มีศีลธรรมและเข้าวัดเป็นประจำทำให้นำแนวทางเมตตาและให้อภัยไม่เบียดเบียนกันออกมาชี้แนะครอบครัวชุมชน ทำให้ผู้คนมีจิตใจดีงาม และมีความสามัคคี

3) ด้านสังคม การล้อมวงกินอาหารเป็นพาข้าวทำให้พ่อแม่ได้นำ คำสอนตามแนวทางของพุทธที่ตนเองได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก นำมาสอนลูกหลาน

และมีการมอบหมายหน้าที่ช่วยเหลืองานของครอบครัว ทำให้เด็กเชื่อฟังผู้ใหญ่และช่วยงาน

ของครอบครัว สมาชิกในครอบครัวรักใคร่กลมเกลียวกันเป็นอย่างดี

4) ด้านจิตวิญญาณหรือปัญญาพบว่ามีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจคือวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ และวัด ทำให้คำสอนตามแนวพุทธปลูกฝังลงในผู้ใหญ่ที่เป็นที่เคารพ และพ่อแม่ได้นำมาถ่ายทอดต่อให้บุตรหลาน ร่วมกับการเรียนรู้ร่วมกันจากอาชีพทำให้การดำเนินชีวิตเรียบง่ายไม่ประมาท เกิดความผูกพัน แบ่งปัน และไม่เบียดเบียนกันทำให้ผู้คนมีคุณธรรมจริยธรรม และเกิดความสุขในครอบครัว ชุมชน

**4.2.2 ยุคที่ 2 ยุคเกษตรเชิงพาณิชย์ หรือเกษตรอุตสาหกรรม**

มุ่งไปที่รายได้เป็นหลัก หรือเอาเงินเป็นตัวตั้ง รวม 3 ช่วงของผลกระทบ

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 ถึงฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2518 - 2551)

เกิดกระทบกับวิวัฒนาการทางสังคม ภาคครัวเรือนปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้อยู่รอด

ดังนี้ (อธิพงศ์ หิรัญเรือง, 2558, น. 2)

ช่วงที่ 3 พ.ศ. 2518 - 2527 ใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5

มีการพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร และพัฒนาเทคโนโลยีด้านอุตสาหกรรมและแปรรูปแร่ ประเทศเปิดรับการลงทุนอีสเทอร์นซีบอร์ด ต่างประเทศเข้ามาลงทุนในไทยจะถูกยกเว้นภาษี ขณะนั้นญี่ปุ่นเข้ามาลงทุนในประเทศไทยเป็นจำนวนมากทำให้เศรษฐกิจเติบโตร้อยละ 10 จนเกิดความเหลื่อมล้ำขึ้นในสังคม ขณะเดียวกันจากการพัฒนาอุตสาหกรรมทำให้เกิดมลพิษทางสิ่งแวดล้อมเริ่มมีน้ำเสีย

ช่วงที่ 4 พ.ศ. 2533 - 2535 ใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 เน้นการพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหาจากการพัฒนาที่ผ่านมาโดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต การจัดหาและถ่ายทอดเทคโนโลยี การนำผลการวิจัยและพัฒนาไปใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์ สภาพอากาศแปรปรวนร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง

ช่วงที่ 5 พ.ศ. 2539 - 2551 ใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8-9 เริ่มให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน และการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพิ่มทักษะความสามารถของคน และให้ความสำคัญกับการพัฒนานวัตกรรม พัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์เพื่อเป็นปัจจัยสนับสนุน การปรับโครงสร้างทางเศรษฐกิจ และสังคมฐานความรู้ สภาพอากาศปลายปีฝนตกหนัก มีแมลงระบาด จนผลผลิตทางการเกษตรเสียหาย

4.2.2.1 ด้านการเกษตร

เป็นเกษตรอุตสาหกรรมหรือเกษตรพาณิชย์ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5-9 (พ.ศ. 2518 – 2551) เริ่มจากต้นแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 5 สภาพอากาศเริ่มแปรปรวนมีในตกหนักและมีน้ำท่วม ร่วมกับนโยบายประเทศทำให้ผู้คนเริ่มไหล่บ่าเข้าสู่ระบบทุนนิยมที่มุ่งรายได้เป็นหลัก จากการทำการเกษตรแบบพึ่งพาธรรมชาติในอดีตเปลี่ยนเป็นการทำการเกษตรเชิงเดี่ยว หรือเกษตรเชิงพาณิชย์ทำให้ทำลายธรรมชาติเพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร ความเจริญเข้ามาในชุมชนอย่างรวดเร็ว เริ่มมีไฟฟ้าใช้ใน ปี 2520 มีข้าวพันธุ์ใหม่เพิ่มขึ้นคือพันธุ์ กข.105 ช่วงนี้เริ่มมีผู้คนบ่นว่า “ข้าวแข็ง ข้าวปน” คุณภาพข้าวลดต่ำลงเรื่อย ๆ เมล็ดพันธุ์ข้าวดั้งเดิมหายไป เช่น ดอนางนวล ป้องแอ้ว สันป่าตอง การใช้ปุ๋ยเคมีเริ่มครอบคลุมแปลงนาถึงร้อยละ 80 และจ้างแรงงานทางการเกษตร พอเข้าสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ 7 พบว่าภาคครัวเรือนเปลี่ยนเมล็ดพันธ์ข้าวทุก 3 - 5 ปี โดยซื้อจากสำนักงานเกษตร มีเมล็ดพันธุ์ผักซองซึ่งได้รับแจกจากภาครัฐเพื่อปลูกผักรอบบ้าน ตามนโยบายของหน่วยงานพัฒนาชุมชน การใช้ปุ๋ยเคมีเพิ่มขึ้นครอบคลุมทุกหลังคาเรือน มีเครื่องจักรทางการเกษตรคือรถไถนาเดินตาม ทำให้การจ้างแรงงานเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 60 และพอเข้าสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับ ที่ 8 เริ่มมีการทำนาหว่านเพราะค่าจ้างแรงงานทางเกษตรแพงมากขึ้น เมล็ดพันธุ์ผักเก็บไปปลูกต่อไม่ได้ อาหารที่เกิดเองตามธรรมชาติในไร่นาลดลง จากการมีไฟสป็อตไลท์จับสัตว์ มีการถมนา และภาวะดินเปรี้ยวจากสารเคมี ทำให้สัตว์และพืชในนาสูญพันธุ์ลงเรื่อย ๆ และในขณะนั้นมีชาวนาตัวอย่าง คือนายวิชัย ทวินันท์ ปราชญ์ชุมชน ได้รวมกลุ่มตั้งศูนย์ข้าวชุมชนตำบลหนองหิน (พ.ศ. 2549) โดย มีสมาชิก 25 คนโดยให้ความสำคัญกับการรับรองมาตรฐานทางการเกษตรคือ GAP และมาตรฐาน Q จากกรมการเกษตร และต่อมาได้เป็นศูนย์เรียนรู้ดีเด่นระดับจังหวัดด้านการผลิต ปศุสัตว์อินทรีย์ (พ.ศ. 2551)

4.2.2.2 ด้านสุขภาวะ

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

2) ด้านจิตใจ พบว่า ผู้คนเริ่มออกห่างวัด จากการไปทำมาหากิน

ที่ต่างจังหวัด ร่วมกับการมีการศึกษาบังคับทำให้จากชีวิตที่ผูกพันกับวัดและทำกิจกรรมร่วมกันที่วัดเปลี่ยนไป โดยผู้คนเริ่มแยกกันออกไปยังสถานที่อื่นๆตามความรับผิดชอบของช่วงวัย

สิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจคือคำสอนของศาสนาพุทธผ่านมาทางผู้ใหญ่ที่ชุมชนให้ความเคารพและเริ่มขาดหายไป เมื่อผู้ใหญ่ที่น่านับถือตายไปโดยไม่มีผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมขึ้นมาทดแทน ผู้คนเห่อตามความทันสมัยมากขึ้น เชื่อการโฆษณาจนมองเห็นคำสอนของศาสนาเป็นสิ่งคร่ำครึไม่ทันโลกปัจจุบัน สิ่งที่ตามมาเมื่อขาดสิ่งยึดเหนี่ยวที่ดีคือผู้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น และเกิดความเครียด

3) ด้านสังคม คนวัยทำงานมีการย้ายถิ่นเข้าไปทำงานตามแหล่งอุตสาหกรรมเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว จนเข้าสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 พ.ศ. 2548 คนวัยทำงานย้ายถิ่นเต็มพื้นที่ภาครัวเรือนเหลือผู้สูงอายุอยู่กับลูกหลาน

ผู้คน เริ่มเห็นแก่ตัว พึ่งพากันน้อยลง แม้กระทั่งสถาบันหลักของสังคมคือภาคครัวเรือนก็เกิดผลกระทบ มีความระส่ำระสาย ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างทำตามความชอบ

ของตนเอง สังคมพาข้าวหายไป ต่างมุ่งหารายได้เป็นหลัก

4) ด้านจิตวิญญาณ จากการใช้ชีวิตเร่งรีบหาเงินจนไม่ได้สนใจการเข้าวัดหรือไปแบบเร่งรีบจนไม่ได้ใส่ใจที่จะนำคำสอนมาปฏิบัติ การไม่มีแบบอย่างที่ดีทำให้เด็กเริ่มไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ วัยรุ่นยกพวกตีกัน มีเด็กหญิงแม่มากขึ้น ผู้คนขาดสติในการดำเนินชีวิตจนเกิดความทุกข์ใจตามมา การแก่งแย่งในสังคมเพื่อให้ชีวิตรอดทำให้ผู้คนมีคุณธรรมจริยธรรมน้อยลง

**4.2.3 ยุคที่ 3 ยุคเศรษฐกิจพอเพียง**

จากการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้พระราชทานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อแก้ทุกข์ให้กับประชาชนตั้งแต่ปี 2540และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน จากฉบับที่ 10 -11 ถึงฉบับปัจจุบัน (พ.ศ. 2552 - 2558) พบว่า เกิดผลกระทบกับวิวัฒนาการทางสังคม และภาคครัวเรือนปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้อยู่รอดดังนี้ (อธิพงศ์ หิรัญเรือง, 2558, น. 2 - 3)

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

4.2.3.1 ด้านการเกษตร

เริ่มทำเกษตรผสมผสานตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 -11 พ.ศ. 2552 - 2558 สภาพอากาศแปรปรวนร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง ฝนตกหนักจนมีพายุพัดบ้านเรือนเสียหาย อากาศร้อนมากขั้นวิกฤติจนมีคนกล่าวว่า “เกิดมาไม่เคยพบอากาศร้อนขนาดนี้” จนผลผลิตทางการเกษตรเสียหาย หน้าดินแห้งพืชผักปลูกยากขึ้นและผลผลิตต่ำ มีการทำนาหว่านเกือบเต็มพื้นที่ จ้างงานในไร่นา ร้อยละ 100 ทั้งแรงงานคนและเครื่องจักร ชาวนากลายเป็นผู้จัดการไร่นา เริ่มปลูกผักริมรั้วกินเองเพราะกลัวสารเคมี และมีผู้สังเกตว่าผักที่ใช้เคมีเน่าง่ายจนหลายคนกลัวการกินผัก

ที่ซื้อจากตลาด

4.2.3.2 ด้านสุขภาวะ

1) ด้านร่างกาย จากการกินผัดทอด ซื้อกินอาหารถุงพลาสติกร้อยละ 90 % จากการคัดกรองเบาหวานเต็มพื้นที่โดย จนท. รพสต.และ อสม.พบว่า กลุ่มป่วย - เสี่ยงเบาหวานมากขึ้นถึง ร้อยละ 40 อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานสูงขึ้นเกิดผู้ป่วยไตวายล้างไต 1 คน มีคัพสุขภาพเฮอร์บิไลท์ เพื่อลดความอ้วน มีสมาชิกเป็นจำนวนมากแสดงถึงผู้คนเริ่มเจ็บป่วยมากขึ้นด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้มากขึ้น จึงสนใจอยากลดความเสี่ยงคือภาวะอ้วนเพื่อให้ตนเองไม่พัฒนาไปสู่การเป็นโรคเบาหวาน

2) ด้านจิตใจ ปัญหาหนี้สิน ลูกหลานเกเรร่วมกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ทำให้เกิดความทุกข์ในใจเพิ่มมากขึ้นจนอยากแก้ปัญหาให้กับตนเอง และครอบครัว เริ่มมีการพัฒนาคนจากด้านในจิตใจตามแนวจิตตปัญญาศึกษาผ่านการเรียนรู้การกินอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานนำเข้ามาโดยพยาบาลวิชาชีพของหน่วยบริการปฐมภูมิ พบว่าสามารถจัดการเบาหวานได้โดยชุมชนตลอดระยะเวลา 5 ปีหลังพัฒนาไม่มีผู้ป่วยรายใหม่เกิดขึ้น กลุ่มเสี่ยงหลังจากปิดโครงการสามารถลดภาวะเสี่ยงได้ต่อเนื่องมากขึ้น หรือถ้ามีภาวะเสี่ยงเกิดขึ้นก็สามารถจัดการได้เร็วขึ้น แกนนำได้รับการพัฒนาจิตในจนเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด เกิดการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนในครอบครัวและชุมชนจนกลายเป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในชุมชน ทำงานอย่างมีความสุข และมีจิตอาสาเพิ่มขึ้น กระแสการอยากพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ

มีผู้สนใจมากขึ้น และเชื่อว่าทำให้สมรรถนะบุคคลเพิ่มขึ้นได้จริง 3) ด้านสังคม เป็นสังคมก้มหน้า ครอบครัวระส่ำระสายขาด

สิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ มีกลุ่มแกนนำรวมกลุ่มกันพูดคุย และแสดงความต้องการสังคมเครือญาติ และพึ่งพาอาศัยกันกลับคืนมา

4) ด้านจิตวิญญาณ คุณธรรมภายในคนเสื่อมโทรมลงเกิดความเห็นแก่ตัวแก่งแย่ง 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**  **1. การทำการเกษตร**  1.1 ใช้เมล็ดพันธุ์ข้าวดั้งเดิมเช่น ข้าวขาว ข้าวป้องแอ้ว ข้าวอีตม ข้าวเหมา ข้าวจ้าวเหลือง ข้าวจ้าวแดง  1.2 ผักเกิดเองตามไร่นา หรือป่า  1.3 ใช้ปุ๋ยขี้วัวขี้ควาย  1.4 คนและควายเป็นแรงงานทางการเกษตร(ทำเอง)  **2. เลี้ยงสัตว์** ไว้เป็นอาหารเช่นไก่ หรือปลาในนา  **3. การบริโภค**ตำหรับอาหารที่กินบ่อยคือ ป่น แจ่ว ตำส้ม ส่วนมากกินข้าวและผักไม่มีอาหารผัดหรือทอด ปรุงอาหารกินอาหารแบบอีสานดั้งเดิม | **สภาพอากาศยังไม่แปรปรวน**  **1. การทำการเกษตร**  1.1 เริ่มใช้เมล็ดพันธุ์ข้าวใหม่จากเกษตรคือ พันธุ์  กข 15 ( 2516)  1.2 แหล่งอาหารในไร่นา ทั้งโปรตีนและผักที่เกิดเอง  1.3 เริ่มใช้ปุ๋ยเคมีในนาข้าวครั้งแรกกระสอบละ 50 บาทโดยกลุ่มปลูกข้าวตำบลหนองหิน ซึ่งตั้งกลุ่มโดยภาครัฐ(เกษตรอำเภอเมืองสรวง)  1.4 ใช้แรงงานคนและควายทางการเกษตรและลงแขกและช่วยเหลือกันในกลุ่มเครือญาติ (ทำเอง)  **2. การเลี้ยงสัตว์** เลี้ยงเพื่อเป็นอาหารและใช้งาน  **3. การบริโภค** ตำหรับอาหารปรุงอาหารแบบปิ้ง อ่อมแกง ไม่ใช้นำมันหรือกะทิ  3.1 กินอาหารที่เกิดเองในไร่นาหรือป่ากินเท่าที่หาได้  3.2 กินน้ำบ่อตามไร่นา | **สภาพอากาศเริ่มแปรปรวน**  **ฝนตกหนักและน้ำท่วม**  **เริ่มมีไฟฟ้าแรงสูงความเจริญเข้ามา(2520)**  **1. การทำการเกษตร**  1.1 ข้าวเริ่มแข็งเก็บเมล็ดพันธุ์ไม่ได้,**ไม่มีเมล็ดพันธุ์ข้าวดั้งเดิม** ,มีข้าวพันธ์ใหม่คือ กข.105 จากเกษตรอำเภอเมืองสรวง  1.2 แหล่งอาหารคือตามไร่นาและปลูกผักกินเอง**เ**ช่น หอม กระเทียม ชีลาวโดยปลูกรอบๆแหล่งน้ำช่วงแรกยังใช้ปุ๋ยอินทรีย์(มูลสัตว์)ชุมชนเปลี่ยนแปลงเองตามภาวะภัยแล้งผักในนาน้อยลง  1.3 ใช้ปุ๋ยเคมี 80% มากขึ้นเนื่องจากพันธุ์ข้าวใหม่ต้องการปุ๋ยเคมีตามสูตรที่กำหนด  1.4 แรงงานคนและควายทำการเกษตร | **สภาพอากาศแปรปรวน**  **ร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง**  **1. การทำการเกษตร**  1.1 เปลี่ยนเมล็ดพันธ์ข้าวทุก 3-5 ปี โดยซื้อจากสำนักงานเกษตร  1.2 แหล่งอาหารหลักคือตามไร่นา ปลูกผักกินเองแต่มามากและซื้อกินกับแม่ค้าหาบขายตามครัวเรือน  1.3 เริ่มปลูกผักในบริเวณบ้านโดยการรณรงค์ของภาครัฐคือพัฒนาชุมชน  1.4 เริ่มมีเมล็ดพันธ์ผัก(ซอง)หลากหลายชนิดขึ้นโดยการซื้อ  1.5 ใช้ปุ๋ยเคมีเต็มพื้นที่(100 %)  1.6 มีรถไถนาเดินตามเข้ามาครั้งแรก(2533แรงงานจากคนและควายเริ่มลดลง)จ้างงานในไร่นา60 % (ส่วนมากจ้างแทนการทำเอง)  1.7 การลงแขกหายไป  **2. เลี้ยงสัตว์** เป็นการเลี้ยงตามธรรมชาติ และสัตว์เป็นแรงงานทางการเกษตรเช่นวัวและควาย | **สภาพอากาศแปรปรวนร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง ปลายปีฝนตกหนัก มีแมลงระบาด จนผลผลิตทางการเกษตรเสียหาย**  **1. การทำการเกษตร**  1.1 ตั้งกลุ่มศูนย์ข้าวชุมชนตำบลหนองหิน(2549) โดยนายวิชัย ทวินันท์ มีสมาชิก 25 คนใช้พันธุ์ข้าว กข 105 และทำข้าวอินทรีย์ ได้รับการรับรอง GAP จากกรมการเกษตร  1.2 มีศูนย์เรียนรู้ดีเด่นระดับจังหวัดด้านการผลิตปสุสัตว์อินทรีย์ (2551)  1.3 เริ่มมีนาหว่าน  1.4 เก็บเมล็ดพันธุ์ผักปลูกต่อไม่ได้  1.5 แหล่งอาหารหลักคือตลาดอาหารตามไร่นาลดลงจากการมีไฟสป็อตไลท์และถมนา จากคนวัยทำงานย้ายถิ่นส่งเงินกลับมาบ้านมีการหาอาหารตามไร่นาเฉพาะกลุ่มที่หาไปขาย  1.6 มีปุ๋ยอินทรีย์ครั้งแรกทั้งทำเองและนำมาจำหน่ายโดยนายวิชัย ทวินันท์  1.7 แรงงานจากคนน้อยลงเริ่มเป็นแรงงานเครื่องจักรสูงขึ้น จ้างงานในไร่นา 80 %(ลดการทำเองลงเรื่อย) | **สภาพอากาศแปรปรวนร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง ฝนตกหนักจนมีพายุหนักพัดบ้านเรือนและผลผลิตทางการเกษตรเสียหาย**  **1. การทำการเกษตร**  1.1 นาหว่านเกือบเต็มพื้นที่  1.2 เริ่มปลูกผักริมรั้วกินเองเพราะกลัวสารเคมี ( ผักเน่าง่ายและเริ่มสังเกตได้ว่าผักที่ใช้เคมีเน่าง่าย)เป็นผักซองอย่างเดียวเพราะเก็บเมล็ดพันธุ์ไม่ได้  1.3 กลับมาถนอมอาหารกินเอง  1.4 กินดิบน้อยลงเพราะกลัวสารเคมีและมะเร็ง(ย่านตายหนีจากเงิน)  1.5 ผลิตอาหารปลอดภัยเกษตรอินทรีย์ อย่างชัดเจนนำโดยศูนย์ปราชญ์ชุมชน ได้รับการรับรองมาตรฐาน ระดับ Q  1.6 แรงงานจากคนน้อยลง จ้างงานในไร่นา 100%ทั้งแรงงานคนและเครื่องจักร (แทบไม่ทำเองเป็นผู้จัดการไร่นาแทนการทำนาเอง | **สภาพอากาศแปรปรวนร้อนแล้งและมีฝนทิ้งช่วง อากาศร้อนมากขึ้นหน้าดินแห้งพืชผักปลูกยากขึ้นและไม่ได้ผลผลิต**  **1. การทำการเกษตร**  1.1 การทำไร่นาสวนผสมมากขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงสารเคมีและลดรายจ่ายครัวเรือน  1.2 ไม่มีการจ้างงานคนทางการเกษตร(ใช้เครื่องจักร100%)  1.3 มีการซื้อรถไถนาเดินตาม 2-3 ครอบครัว (เริ่มพยายามกลับมาใช้แรงงานของตนเองเพราะค่าใช้จ่ายครัวเรือนสูง  **2. ด้านสุขภาพ**  3.1 มีภาวะเสี่ยงเบาหวาน 40 %  3.2 อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานสูงขึ้น  3.3 มีผู้ป่วยไตวายล้างไต 1 คนเกิดขึ้นในชุมชน  3.3 มีคัพสุขภาพเฮอร์บิไลท์เพื่อลดความอ้วน มีสมาชิกเป็นจำนวนมาก |

156

**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 กินอาหารที่เกิดเองในไร่นาหรือป่ากินเท่าที่หาได้  **4. ประเพณีวัฒนธรรม** ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรรมและอาหารยึดถือความเชื่อดั้งเดิมมีการแฮกนา การเอิ้นขวัญข้าว ประเพณีบุญป้องไฟเพื่อบูชาพระยาแถนเพื่อให้ฝนตกตามฤดูกาล ประเพณีบุญข้าวสาก บุญประดับดิน ทอดเทียนโฮม และบุญกุ้มข้าวใหญ่  **5. ด้านสุขภาพ** ไม่มีหมอรักษาด้วยหมอตำแย หมอธรรม หมอผี  **6. ความสัมพันธ์ทางสังคม** พึ่งพากันและนอนตามนาฤดูทำนา  **7. ด้านจิตใจ** มีวัดเป็นศูนย์กลางของการทำกิจวัตรต่าง ๆ ทำให้คำสอนตามแนวทางของพระพุทธศาสนาได้แทรกซึมเข้ามาเป็นหลักปฏิบัติในชีวิต | **4. ประเพณีวัฒนธรรม**ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรรมยังยึดถือแบบเดิมโดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวและเชื่อถือคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เช่นผีปู่ย่าตายาย ผีนา พระแม่โพสพ พยาแถน  **5. ด้านสุขภาพ** ไม่มีหมอรักษาด้วยหมอตำแย หมอธรรม หมอผี  5.1 มีหมอเท้าปล่าวมียา 72 รายการและฉีดวัคซีนฝีดาษโดย นายประเสริฐ จุลทวิเทศ(2513)  5.2) เจาะบาดาลเพื่ออุปโภค(2514)  **6. ความสัมพันธ์ทางสังคม** พึ่งพากันและนอนตามนาฤดูทำนา  **7. ด้านจิตใจ** มีวัดเป็นศูนย์กลางของการทำกิจวัตรต่างๆทำให้คำสอนตามแนวทางของพระพุทธศาสนาได้แทรกซึมเข้ามาเป็นหลักปฏิบัติในชีวิต ทำให้ผู้คนมีสิ่งยึดเหนี่ยว | **2. เลี้ยงสัตว์** ไว้กินเช่นไก่ หรือปลาในนา  **3. การบริโภค**  3.1 กินแบบเดิมและเริ่มกินอาหารผัดทอด  3.2 บริโภคน้ำฝนเริ่มมีโอ่งแดง(2524)  **4. ประเพณีวัฒนธรรม** ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรรมและอาหาร ยังเป็นเกษตรสิ่งศักดิ์สิทธิ์และลงมือทำเอง  **5. ด้านสุขภาพ** เริ่มมีหน่วยงานดูแลด้านสุขภาพ  5.1 มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ ของ นพ. ชิน ยุวชิต (2518)  5.2 มีสถานีอนามัยบ้านข่อย (2520)  5.3 มีการดูแลเด็กขาดสารอาหารด้วยยา Multivitamin Syrup จากองค์การเภสัชกรรม  **6. ความสัมพันธ์ทางสังคม** พึ่งพากันและนอนตามนาฤดู ทำนา | **3. การบริโภค**  3.1 กินอาหารผัดทอด หวาน มากขึ้นมีแม่ค้าขายอาหารตามบ้านเช่นลอดช่อง ตำมะละกอ  3.2 กินน้ำฝน  **4. ประเพณีวัฒนธรรม** ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรรมและอาหาร การใช้เครื่องจักรเข้ามาช่วยทางการเกษตรเพื่อเร่งผลผลิตและไม่มีเป็นของตนเองทำให้จังหวะในการทำนาที่อิงความเชื่อและสิ่งศักดิ์สิทธิ์เริ่มค่อยๆลดลง  **5. ด้านสุขภาพ** ดูแลโดยอนามัย และใช้ยาสมุนไพร  **6. ความสัมพันธ์ทางครอบครัว สังคม** เริ่มเห็นแก่ตัว พึ่งพากันน้อยลง  **7.ด้านจิตใจ** เริ่มขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ จาการใช้ชีวิตเร่งรีบหาเงินจนไม่ได้สนใจการเข้าวัดหรือไปแบบเร่งรีบจนไม่ได้ใส่ใจที่จะนำคำสอนมาปฏิบัติ เมื่อไม่มีแบบอย่างเด็กเริ่มไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ มากขึ้น | 1.8 รถไถนาใหญ่เข้ามาครั้งแรก (2543)  **2. เลี้ยงสัตว์**  2.1 เลี้ยงปลาในบ่อตามไร่นา เลี้ยงเป็ด เลี้ยงสุกรเพื่อจำหน่ายในครอบครัว  2.2 การเลี้ยงวัวหรือควายน้อยลงจนนับครัวเรือนที่เลี้ยงได้  3. **การบริโภค**  3.1 กินอาหารผัดทอด มีกะทิมากขึ้นโดยซื้อจากแม่ค้าตามบ้านและตลาดในจังหวัดเพราะแม่บ้านไปรับเงินที่ธนาคารจากสามีส่งมาให้จากต่างประเทศ  3.2 ซื้อผักและอาหารกินค่าใช้จ่ายสูงขึ้น และเริ่มเป็นหนี้จากมีกองทุนหมู่บ้านเช่นกองทุนเงินล้านให้กู้ยืมได้โดย มหาดไทยร่วมกับธนาคารออมสิน และ ธกส.  3.3 เด็กเริ่มกินอาหารต่างจากผู้ใหญ่จาก การเห็นในสื่อทีวีค่าใช้จ่ายด้านอาหารเพิ่มขึ้น  **4. ประเพณีวัฒนธรรม** ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรรมและอาหาร ความเชื่อในการเกษตรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ลดลง เพราะเร่งรีบหาเงินเริ่มมีผ้าเขียวแทนการทำลานตากข้าวแบบเดิมที่เป็นลานข้าวทาด้วยขี้ควาย | 1.7 ใช้รถไถใหญ่ 90% ไม่ใช้รถไถนาเดินตาม  1.8 แหล่งอาหารคือตามตลาดนัดกินอาหารในไร่นาเฉพาะนาตนเองเพราะกลัวสารเคมี  **2. เลี้ยงสัตว์**  2.1 เลี้ยงปลาในบ่อตามไร่นา และในครัวเรือน เลี้ยงเป็ด เลี้ยงสุกรเพื่อจำหน่ายในครอบครัว  2.2 มีฟาร์มไก่ไข่แบบเปิดและปลูกผักอินทรีย์จำหน่าย ฟาร์มไก่ยศ-นุช  2.3 เลี้ยงควายมากขึ้นเพื่อเป็นรายได้และชุมชนได้รับควายพระราชทานจำนวน 3 หมู่บ้าน  3. **การบริโภค**  3.1 กินผัดทอดและซื้อกิน 90 %  3.2 กินนำหมักเกือบทุกหลังคาเรือน  3.3 มีการเรียนรู้การกินอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานโดยการรู้ตนเองตามแนวจิตตปัญญาศึกษาจากหมู่บ้านใกล้เคียงโดย นางสาว ดวงดาว สารัตน์ พยาบาลวิชาชีพ จาก รพ.สต.หนองหิน  3.4 ซื้อน้ำบริโภค | 4. **ความสัมพันธ์ทางสังคม**  4.1 สังคมก้มหน้า  4.2 มีกลุ่มแกนนำรงมกลุ่มกันพูดคุยเพื่อครอบครัวระส่ำระสายขาดสิ่งยึดเหนี่ยมทางใจ ต่างคนต่างอยู่ต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างทำตามความชอบของวัยของตนเอง ปัญหาหนี้สิน ลูกหลานเกเรทำให้ความทุกข์ในใจเพิ่มมากขึ้นจนอยากแก้ปัญหาให้กับตนเอง ครอบครัว ชุมชนเริ่มสังคมเครือญาติ และพึ่งพาอาศัยกันกลับคืนมาปัญหา ศักยภาพและความต้องการของครอบครัว  **ปัญหาทุกข์ใจ** เครียดจากการเจ็บป่วยของตนเอง การมีภาวะเสี่ยงเบาหวาน มีผู้ป่วยมากขึ้นในครอบครัวหลายคน มีภาวะไตวาย กลัวสารเคมีและรายจ่ายครัวเรือนสูงมากทุกด้าน จากค่าอาหาร ค่าเล่าเรียนบุตร ค่าใช้จ่ายทางเทคโนโลยี ค่าดูแลสุขภาพและค่าต้นทุนทางการเกษตร พบว่าผู้คนละทิ้งการทำเอง  157 |

**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)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **7. ด้านจิตใจ** วัยทำงานเริ่มย้ายถิ่นไปทำงานต่างประเทศ เริ่มมีการศึกษาภาคบังคับ จุดศูนย์กลางของการดำเนินชีวิตเปลี่ยนจากวัดคำสอนต่าง ๆ ได้จากผู้ใหญ่ที่ยังเข้าวัดและได้รับการนับถือเป็นคนนำคำสอนของพระพุทธศาสนาออกมาสั่งสอนเป็นแนวทางของการครองเรือนของครอบครัว |  | **5. ด้านสุขภาพ** เริ่มมีผู้ป่วยเบาหวานและมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ  **6. ความสัมพันธ์ทางสังคม**  6.1 สังคมพาข้าวหายไปต่างมุ่งหารายได้เป็นหลักความเอื้ออาทรลดลง(2545)  6.2 วัยทำงานย้ายถิ่นเต็มพื้นที่ผู้สูงอายุอยู่กับลูกหลาน (2548)  6.3 มีกำแพงล้อมรอบบ้านการพูดคุยเริ่มน้อยลง(2548)  **7. ด้านจิตใจ** ขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจมากขึ้นเรื่อยๆ จากการใช้ชีวิตเร่งรีบหาเงินจนไม่ได้สนใจการเข้าวัด ผู้คนเริ่มเห็นแก่ตัวมากขึ้นจนขาดความสุข | **4. ประเพณีวัฒนธรรม** ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรรมและอาหาร จ้างแรงงานมากขึ้น เริ่มทำนาทางโทรศัพท์ เกษตรสิ่งศักดิ์เริ่มเลือนหายไปโดยให้เหตุผลว่ารีบ เด็กยามย่ามากขึ้นเพราะอยากได้เงิน  **5. ด้านสุขภาพ**  5.1 กลุ่มป่วย - เสี่ยงเบาหวานมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด 10-20%  5.2 มีอาคารแพทย์แผนไทยและมีผู้รับบริการนวดประคบโดยสมุนไพรเป็นจำนวนมาก  5.3 มีธรรมนูญประชาชนคนตำบลหนองหิน  5.4 มีการคัดกรองเบาหวานเต็มพื้นที่โดย จนท. รพสต.และอสม. จาก งบประมาณของ กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น  5.5 มีผู้มาศึกษาดูงานการสร้างและการนำธรรมนูญสู่การปฏิบัติประเด็นเกษตรอินทรีย์และการจัดการการกินเพื่อลดโรคเบาหวานตามแนวจิตตปัญญาศึกษาทำให้ชุมชนได้รับรางวัลธรรมนูญระดับประเทศ และนวัตกรรมการกินลดโรคเบาหวานระดับจังหวัดและระดับเขตุ | *“ขี้คร้านมันกะได้สำบายย้อน”*  *“…แก้คนขี้คร้านให้ได้ก่อนค่อยสิพัฒนาอย่างอื่นได้”*  *“มันหาความสุขในใจบ่ได้มันบ่คือเก่า หลาย ๆ เทื่อกะคิดฆ่าตัวตายหนีปัญหา”*  **ทุนและศักยภาพ**  1. มีชุดความรู้จากปราชญ์และครอบครัวที่ยึดหลักการทำเองเป็นเกษตรอินทรีย์  2. มีชุดความรู้การกินอาหารพื้นบ้านตามหลักโภชนาการและมีคู่มือโภชนาการลดเสี่ยงเบาหวานที่ใช้ได้จริง  3. มีกลุ่มที่เรียนรู้ร่วมกันและสนใจอยากช่วยตนเองและชุมชน  4. กระบวนการพัฒนาคนจากด้านในหรือการพัฒนาจิตเริ่มได้รับความสนใจ จากกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาจากการที่แกนนำที่เข้าร่วมโครงการมีสมรรถนะมากขึ้นกล้าพูด กล้าแสดงออก คิดเป็นพูดเป็นและมีจิตอาสาในการทำงานมากขึ้นจากการที่ตนเองได้รับการพัฒนาจนเกิดความสุขในการทำงาน |

158

**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)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 5.6 ได้รับรางวัล รพสต.รองชนะเลิศระดับเขต จากการที่ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น  **6. ความสัมพันธ์ทางสังคม**  6.1 ต่างคนต่างอยู่ สังคมพาข้าวหายไปต่างมุ่งหารายได้เป็นหลักความเอื้ออาทรลดลง(2545)  6.2 วัยทำงานย้ายถิ่นเต็มพื้นที่ผู้สูงอายุอยู่กับลูกหลาน (2548)  6.3 เด็กวัยรุ่นยกพวกตีกัน และมีเด็กหญิงแม่มากขึ้น  **7.ด้านจิตใจ** เตลิดตามความทันสมัย และเทคโนโลยี เชื่อการโฆษนามากมองเห็นคำสอนของศาสนาเป็นสิ่งคร่ำครึ ไม่ทันโลกปัจจุบัน คนเห็นแก่ตัวมากขึ้นมีหลายครอบครัวที่เริ่มหันกลับไปเข้าวัดมากขึ้นเพื่อพึ่งความเชื่อของศาสนาเพื่อให้จิตใจดีขึ้น | **ความต้องการ**  1) พัฒนาจิตใจให้มีปัญญาโดยทำไปพร้อมกับการทำการเกษตรระบบอินทรีย์  2) แกนนำอยากปลุกจิตสำนึกให้ตนเองและผู้คนหันกลับมาพึ่งตนเองทำด้วยตัวเองโดยเอาตัวเองเป็นแบบอย่างก่อนโดยมีเป้าหมายคือ 1) มีตำหรับอาหารต้านโรคโดยภูมิปัญญาและอาหารพื้นบ้าน  3) มีคู่มือโภชนาการสำหรับกลุ่มเสี่ยงเบาหวานที่เหมาะสมกับตำบลหนองหิน  4) ผลิตอาหารปลอดภัยเป็นเกษตรอินทรีย์  5) มีแกนนำครอบครัวต้นแบบเพื่อเป็นแบบอย่างด้านการทำเองและขยัน  6) รักษาขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวกับการทำการเกษตร |

159

**4.3 คุณภาพชีวิตของครัวเรือน**

จำนวน 44 คนจาก 44 ครอบครัวจากการตอบแบบสัมภาษณ์เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL- BREF-THAI) ปรากฎดังตารางที่ 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 พบว่าคุณภาพชีวิตของภาคครัวเรือนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 63.63 ระดับดีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 36.36 รายละเอียด ดังตารางที่ 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 |  |

จากตารางที่ 4.4 และ 4.5 เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตโดยรวมของภาคครัวเรือนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง รวมทั้งรายด้านได้แก่ด้านร่างกาย ด้านสัมพันธภาพในสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม มีเพียงด้านจิตใจเท่านั้นที่ส่วนใหญ่คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ชี้ให้เห็นว่าในการเข้ารวมกลุ่มพัฒนาพฤติกรรม ที่ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตให้แตกต่างไปจากความเคยชินเดิม ผู้เข้าร่วมกลุ่มต้องมีความพร้อมด้านจิตใจ มีความเชื่อ และตระหนักห่วงใยในปัญหาว่าจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนา และแก้ไขด้วยตนเองเป็นฐานของการดำเนินชีวิตของครอบครัว สอดคล้องกับการสนทนากลุ่ม สัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย จิตอาสาเก็บข้อมูลและผู้ร่วมวิจัยซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมาย ที่ได้พูดคุยกันแบบผ่อนคลายเป็นกันเองผ่านวงพาข้าวกลุ่มเล็กๆ หรือกิจกรรมต่างๆของชุมชนอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลที่ออกมาแสดงถึงความสำคัญของคุณภาพจิตใจที่ดีงาม เมื่อปฏิบัติตามแนวทางคำสอนของศาสนาพุทธ เมื่อวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจลดน้อยลง ร่วมกับพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปผลที่ตามมาทำให้ภาคครัวเรือนเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้คือโรคเบาหวาน มากขึ้นดังนี้

1. พื้นฐานความเป็นมนุษย์สิ่งสำคัญคือด้านจิตใจ การที่คนจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับปัจจัยดังนี้

1.1 ชีวิตที่ผูกพันกับวัดและคำสอนของศาสนาพุทธทำให้คนมีจิตใจที่ดีงาม

การเรียนรู้ชีวิตเพื่อให้เป็นคนดีและมีความสุขในอดีตเรียนผ่านวัดและการบวชเรียนตามคำสอนของศาสนาพุทธ จากการที่โรงเรียนอยู่ไกลบ้านถึงตัวจังหวัดที่ไกลออกไปมากทำให้การเรียนของนักเรียนในชนบทเรียนผ่านวัดใกล้บ้าน ด้วยการบวชเณรมีพระสงฆ์เป็นผู้สอนทางโลกและทางธรรม ทำให้คำสอนของศาสนาและข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์ที่เต็มไปด้วยการดำเนินชีวิตที่มีสติ การปล่อยวาง การครองตน และข้อปฏิบัติซึ่งเป็นข้อห้ามของพระสงฆ์ ทำให้คำสอนเหล่านี้แทรกซึมปลูกฝังในผู้คน เป็นฐานทำให้ได้คิดและเป็นคนดี ส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ดังข้อมูล

*“.. ตากี้นี่ทุนสิเรียนมันกะบ่ค่อยมีคนกะบ่นิยมในการเรียนต่อ เทิ่งการเรียนนี่กะต้องไปเรียนจังหวัดอย่างเดียว ..การคมนาคมบ่สะดวก ..ขั่นเงินบ่หลายกะยาก.*

*มันจะต้องเบนมาหาเออเขากะบวชเรียนเขียนอ่าน บวชเป็นเณร..กะเรียนได้ทั้งทางโลกทางธรรม. อาบัติของพระนี่สองร้อยยี่สิบแปดหึแม่นถ่อได๋ก้อสองร้อยยี่สิบเจ็ด..ท่องได่กับปากเหมิด..ข้อห้ามของพระนักธรรมตรีสิเอาอยู่ประมาณนี่.. บ่ทันมีบาลีเข้ามาแทรก แต่ว่ามันเฮ็ดให้คนได้คิดได้เป็นคนดี…” (ป 01)*

*“…ต่างสมัยแต่กี้ ท่องนาคบ่ได้บ่ได้บวชไปอยู่วัดแนวใด๋ดีใด๋งามเพิ่นกะบอกคนเฮากะดีมาแต่พู่นหล่ะ เดียวนี่บ่คือเก่าคนกะเลยเห็นแก่โต…” (ก 01)*

1.2 พื้นฐานของการเป็นคนดีเริ่มจากพ่อแม่ทำตัวเป็นแบบอย่างโดยปฏิบัติตามแนวทางคำสอนของศาสนาพุทธ ในอดีตที่ครัวเรือนผูกพันอยู่กับวัด และมีสิ่งยึดเหนี่ยวคือพระธรรมคำสอนของศาสนาพุทธ พ่อแม่จะเข้าวัดเป็นประจำ คำสอนและแนวปฏิบัติที่ได้รับทำให้มีสติ มีสิ่งยึดเหนี่ยว ไม่เบียดเบียนคนอื่น พ่อแม่ที่เข้าวัดจึงสามารถสอนลูกหลานให้เป็นคนดีได้ ดังข้อมูล

*“...บุคคลอยู่พื้นฐานแบบได๋. สถานที่ สิ่งแวดล้อม กะมีส่วนคือกัน .. เฮือนนี่พ่อแม่พาลูกไปวัดไปวา อีกเฮือนหนึ่งหนีไปทำมาหากิน ภารกิจประจำวันคือตื่นเซ่ามาฮุงข้าวเป่าไฟเฮ็ดอาหารไปวัด นี่คือกิจของผู้ที่ไฝ่ทางดีว่า บ่เฮ็ดกะบอกให้เตรียมข้าวไว้ให้พ่อแม่ใส่บาตร อีกเฮือนหนึ่ง.หนีไปทำมาหากินอย่างเดียวบ่เอาหยัง บ่เคยเฮ็ดให้ลูกเห็น ..พ่อแม่ต้องมีศีลมีธรรม..ถึงสอนลูกให้มีพื้นฐานที่ดีได้…” ( ป 01)*

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

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

1.4 การขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจทำให้การดำรงชีวิตประจำวันไม่มีความสุข วิถีชีวิตที่เร่งรีบทำมาหากินในปัจจุบัน ทำให้ภาคครัวเรือนไม่มีเวลาปฏิบัติจิตใจของตนเอง จิตที่ไม่หนักแน่นทำให้ขาดสิ่งยึดเหนี่ยวจนเกิดความวุ่นวายในการดำรงชีวิตและแพร่ไปเป็นสังคมที่วุ่นวาย ดังข้อมูล

*“...กลายไปเป็น .เร่งการทำมาหากินมาก บ่ว่าเฒ่าบ่ว่าหนุ่มคือกันเหมิด บางเทื่อกะเป็นแค่ข้ออ้าง เผื่อว่าบ่ให้ได้นั่งสมาธิ ซื่อๆ มันเป็นกิเลสแล้ว.ใจมันบ่พัฒนา ..ไผว่ามันบ่ฆ่าซุมื่อนี่บ่เลือก จักประเทศมันเมี้ยนกันอยู่จั่งซั่น เพราะว่ามันบ่มีในสิ่งหมู่นี่เหนี่ยวจิตใจมันกะไป สิเห็นแก่โตเห็นแต่แก่ได้แก่เอา…” (ป.02)*

2. พฤติกรรมการกินของสมาชิกครัวเรือน

วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานดังนี้

2.1 พฤติกรรมการกินเลียนแบบชุมชนเมือง รับประทานอาหารที่มีไขมันและให้พลังงานสูงจากวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนจากชุมชนชนบทกลายเป็นชุมชนเมือง ทำให้พฤติกรรมการกินของผู้คนในชุมชนเปลี่ยนจากการกินอาหารพื้นบ้านที่ให้พลังงานต่ำ เปลี่ยนเป็นกินอาหารถุงตามตลาดนัด ที่ให้พลังงานสูง และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากขึ้น ร่วมกับการออกแรงน้อยลง ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงเบาหวาน ดังข้อมูล

*“...กินผัด ๆ ทอดคือกรุงเทพฯ..บ่หวานบ่มันกะบ่กิน เดี่ยวนี่ซื้ออย่างเดียว กินพะโล้มันย่องๆเกือบทุกวัน กะซื้อเขาส่วนหลายในตลาดกะขายของแบบนี่ เหล้ากะกินทุกมื้อจนเงินหมด…” (ก 14)*

2.2 วิถีการหาอยู่หากินเปลี่ยนจากการหากินในไร่นาเปลี่ยนเป็น

“วิถีตลาดนัด”

สภาพสังคม เศรษฐกิจ ภูมิอากาศภูมิประเทศที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้อาหารตามแหล่งธรรมชาติลดน้อยลง ประกอบกับการคมนาคมสะดวกมีถนนลาดยางเข้าถึงทุกหมู่บ้านในพื้นที่ตำบลหนองหิน ทำให้มีแหล่งอาหารคือตลาดคลองถมและรถเร่ขายอาหารมาขายให้ถึงบ้านและขายเกือบทุกวันรอบ ๆ ชุมชนใกล้เคียง ซึ่งมีพ่อค้าแม่ค้าจากต่างถิ่นรวมทั้งชาวบ้านใกล้เคียงนำสินค้าอุปโภคบริโภคมาวางขาย ส่วนมากเป็นอาหารสำเร็จหรือชาวบ้านเรียกกว่าอาหารถุงพลาสติก เช่น ขนมลอดช่องสิงคโปร์ บวดฟักทอง สาคู ขนมข้าวปาด ทอดไก่ ทอดลูกชิ้น กล้วยทอด ขนมเค้ก ไก่ทอด ลูกชิ้นหรือฮ็อดด็อกทอด แกงกะทิ แกงจืด ทอดแมลงต่างๆ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง และไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดังข้อมูล

*“…หลายคักอาหารเต็มตลาด มีเทิ่งของหวานของทอด อยากกินหยังกะได้กิน เขาขายเป็นถุงอ้อนต้อนแอ้นแต้น ซื้อว่ะสั่นอย่าคิดว่าสิไปหากินคือเก่ามันยาก…” ( ส 12)*

*“…แต่กี้หมูมีงานจั่งได้กิน เดียวนี้หลายโพด ปลากะมีแต่ปลาเลี้ยงมัน ๆ เบาหวานบ่หลายขึ้นกะโพดหล่ะ…” ส 03*

2.3 ผู้คนแสวงหารายได้จากอาหารตามแหล่งธรรมชาติจาก “ทำมาหากิน” เปลี่ยนเป็น “ทำมาหาขาย” จนเกิดข้อจำกัดของแหล่งอาหารที่มีประโยชน์

ภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคืองรายได้ไม่สมดุลกับรายจ่าย ทำให้ผู้คนแสวงหารายได้จากอาหารที่มีในธรรมชาติ เพื่อนำไปขายสร้างรายได้ จนปริมาณอาหารในแหล่งธรรมชาติไม่เพียงพอ การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในชุมชน ส่งผลต่อความอุดมสมบูรณ์

และความหลากหลายทางชีวภาพของแหล่งอาหารในท้องถิ่น ทำให้เกิดข้อจำกัดและโอกาส

ในการเลือกประเภทอาหารในชีวิตประจำวันของผู้คนในชุมชน ดังข้อมูล

*“...กลางคืนป่าแจ้งจ่างป่างมีแต่คนเดี่ยวนี้ไปไต้แมงใต้เห็น มันคือ*

*สิเหลือ ทั่นแค่ไต้กินมันคือสิอึดแต่นี่มันใต้ขายมันเลยดับแนว...” (ส 05)*

2.4 พฤติกรรมการกินรายบุคคล มีดังนี้

2.4.1 การปรับเปลี่ยนการกิน : ไ ม่ใส่ใจที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง

กลุ่มเสี่ยงในครอบครัวมีส่วนน้อยที่เลือกปรับเปลี่ยนตนเองตั้งแต่ยุค 2 ของการจัดการโรคเบาหวานในชุมชน ส่วนมากเอาความหิวและความอิ่มเป็นเกณฑ์ โดยไม่คิดว่าจะมีการเจ็บป่วยตามมา ดังข้อมูล

*“…ระวังยากก็กินนี่แหละ กะแซบเนาะ มันเลยเป็นเรื่องยากเพราะมันขึ้นกับใจเจ้าของ หิวๆมากะกินโสตายบ่เคยคิดฮอดว่าเจ้าของสิป่วย...” (ก 09*)

2.4.2 ประเภทหรือหมวดอาหาร : กินตามมีตามเกิดกินไม่ครบหมู่

การกินของสมาชิกครัวเรือนไม่คำนึงถึงการเลือกประเภทของอาหาร มีอะไรก็กินเท่านั้น

เข้าลักษณะกินตามมีตามเกิด มีก็กินไม่มีก็ไม่กิน เป็นการกินที่ไม่ครอบคลุมทุกประเภทหรือหมวดอาหาร อาหารที่กินมากที่สุดคือข้าวและกินเป็นอาหารหลักในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะข้าวเหนียว โดยให้เหตุผลว่ากินแล้วอยู่ท้องหรืออิ่มนานอิ่มทน ทำให้ทำงานในไร่นาได้โดย

ไม่เหนื่อย ส่วนน้อยที่รับประทานข้าวจ้าวคือกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งมีประสบการณ์ด้วยตนเองเรื่องน้ำตาลในเลือดที่ต่ำหรือสูงเกินไป จึงปรับการกินข้าวให้เหมาะสมกับตนเอง นอกจากไม่คำนึงถึงประเภทของอาหารแล้ว ยังกินไม่หลากหลายเป็นการกินซ้ำ ๆ ประเภทเดิม โดยเฉพาะผักและผลไม้ กินไม่หลากหลายทั้งชนิดและสี และหมวดอาหารกินน้อยคือหมวดนม โดยให้เหตุผลว่ากินแล้วท้องเสีย ดังข้อมูล

*“...กินเป็นก่อง. ข้าวแมะบ่รู้ว่ากินข้าวแล้วป่วย.กินมาแต่น้อยเท่าใหญ่พ่อแม่พากิน กะเวียกหลาย. กินข้าวเหนียวมันอยู่ได้โดน บางทีกินข้าวกับปลาแดกกะแล้วกินซ้ำ ๆ แบบนี่หล่ะ…” (ก 09)*

2.4.3 ปรุง : อาหารใส่น้ำมัน กะทิ และใส่น้ำตาล ด้านการปรุงอาหาร ในอดีตจากการปรุงแบบดั้งเดิมไม่ใช้น้ำมัน เช่น นึ่ง แกง ป่น อ่อม หรือแจ่ว เปลี่ยนเป็นอาหาร

ที่ใช้น้ำมัน ผัดหรือทอด และมีกะทิ พฤติกรรมดังกล่าวส่วนหนึ่งเป็นผลจากวิถีการดำเนินชีวิต

ที่เปลี่ยนจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบเพื่อให้มีเวลาในการ

ทำงานหารายได้ให้มากขึ้น เกิดการเลียนแบบการกินแบบคนเมืองจากการที่ดูรายการโทรทัศน์ แม้แต่อาหารที่นำมาวางขายตามตลาดนัดก็มีแต่รสหวานและมัน ดังข้อมูล

*“...แต่กี้บ่ได้กินผัดกินทอดหมูกะได้กินยามมีงานบุญ หมูโดนๆ ..เดียวนี้บ่อึดมีขายทุกมื้อ มีแต่มัน ๆ ปลากะปลาเลี้ยง ถั่นเฮ็ดกับข้าวกะทอดจวด ๆ มันง่าย…”*

*(ก 14)*

2.4.4 ปริมาณ : กินตามใจปากโดยเอาอิ่มเป็นเกณฑ์ กินมากคืออาหารรสชาติหวาน มัน กินปริมาณน้อย คือ ผัก เนื่องจากอาชีพหลักของคนในชุมชนคืออาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างเป็นอาชีพรอง การทำงานหนักทำให้ใช้แรงมาก ถ้ากินน้อยทำให้ไม่มีแรงในการทำงาน เมื่อทำงานหนักมากจนเหนื่อยและปล่อยให้ตนเองหิวมากเกินไป ทำให้กินปริมาณมาก โดยไม่เคยกะปริมาณการกิน เอาอาการอิ่มเป็นเกณฑ์ ทำให้กินข้าวเกิน การติดในรสชาติอาหารที่มีความหวาน ทำให้การปรุงอาหารรับประทานในชีวิตประจำวันแทบทุกชนิดต้องใส่น้ำตาล ผงชูรส หรือรสดีเพิ่มความหวาน นอกจากนั้นยังกินกาแฟทรีอินวัน ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลเป็นจำนวนมาก และรับประทานวันละหลายซอง ส่วนที่กินน้อยคือ หมวด ผัก ผลไม้และนม ดังข้อมูล

*“…กินข้าว กินเล่นกะเป็นก่องแล้ว หิวท่อใด๋กินท่อนั่นอิ่มเกิน*

*ทุกมื้อ การแฟกะกินทุกมื้อ ๆ ละหลายซอง ขั่นบ่หวานมันกะบ่แซบ…” (ก 03)*

3. การพัฒนาการทำการเกษตรเพื่อสุขภาพก่อนจะนำไปปรับพฤติกรรมเพื่อลดเสี่ยงเบาหวาน ผู้ร่วมวิจัยให้คำแนะนำการพัฒนาไว้ดังนี้

3.1 มีเวทีให้คนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็นที่สนใจด้วยกัน เริ่มจากกลุ่มเล็ก ๆ ที่สนใจร่วมกันก่อนและสมาชิกกลุ่มช่วยกันประคับประคองกลุ่มยืดหยุ่นให้อภัยกันให้เรียนรู้กันอย่างต่อเนื่อง ดังข้อมูล

*“...มานั่งคุยกัน .มันค่อยไปค่อยไปคือมันได้พัฒนาคน พัฒนาทางด้านจิตใจเผื่อสิหลอมใส่กัน ขั่นหลอมคนบ่ได้ เฮ็ดอีกสิบชาติกะบ่สำเร็จ ...ต้อมคนให้มาอยู่เป็นกลุ่ม อาจสิมีกลุ่มเล็กๆน้อยๆหลูดเสียหายมั่งกะให้โอกาสกัน.. มันเอาของเก่ามาเฮ็ด.. เลยมาเอาดีสู้ มันบ่เป็นเรื่องใหม่ศาสนาเฮาสอนให้ดีมา…” ( ค 01)*

3.2 ให้นำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเชิงพุทธมาพัฒนาจิตใจคนให้เข้าใจตนเอง จากการที่พยาบาลชุมชนในหน่วยบริการปฐมภูมินำกระบวนการเรียนรู้ตามแนวนี้เข้ามาพัฒนาการกินลดเสี่ยงเบาหวานจนกลุ่มแกนนำและกลุ่มเสี่ยงเบาหวานลดภาวะเสี่ยงได้ยั่งยืน เป็นผลจากการกระบวนการที่ทำให้มีสติและเข้าใจตนเอง สามารถนำมาพัฒนาคนจากภายในได้ แต่ต้องใจเย็นช้าๆค่อยเป็นค่อยไป หวังผลเร็วไม่ได้ และปรับให้ตรงกับบริบทของครัวเรือนปัจจุบัน ถ้าจะเข้าสู่การนั่งสมาธิต้องมีการรวมกลุ่มกันระยะหนึ่งและมีความชอบและความพร้อมที่จะทำ ดังข้อมูล

*“...ใช้ได้เลยหล่ะจิตตปัญญา..แต่ว่ากะต้องใช้เวลา บ่แหม่นว่ามากำหนดเวลาให้สำเร็จในมื่อนี่มื่ออื่น ปีหน่าปีนี่ ..มันต้องค่อย ๆ ซึมซับเอา ค่อยสอดแทรก.*

*บ่ถึงกับหนัก.ใช้เวลาให้น้อย และคุ้มค่า บ่ใช้เวลาจนหน่าเบื่อ ขั่นเบื่อแล้ว บ่หวนคืนมาเลย.. เพราะว่าทุนเดิมบ่มัก(ไม่ชอบ)อยู่แล้ว. ดู๋บ่เป็นหยังแต่ว่าอย่าโดน…” (ป 01)*

3.3 ชุดความรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา มีความจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนคน

ให้มีสติและย้อนมารู้ตนเอง ดังข้อมูล

*“...ทฤษฎีการฟัง ต้องใส่เข้าไปเรียนรู้ รับได่บ่ได่กะควรสิใส่ เพราะมันเป็น มันรวมเป็นทั้งมารยาทนำ ในการสิอยู่ร่วมกันนำ มันเป็นการสอนมารยาทในการร่วมกลุ่มร่วมหมู่ แหม่นบ่อยากได้กะต้องเอาให้ อันนี่ว่าซั่นเถาะ…” (ป 01)*

*“…เนื้อหา ต้องเรียนการฟัง ต้องฟังให้จบ ต้องมีการทดลองฟังด้วยประสบการณ์ของตนเองแล้วมีการสรุปทุกคนว่าฟังแล้วได้อะไร แล้วมีการโอบกอดแล้วทำให้เขาเห็นตัวเองให้ได้ บางครั้งต้องใช้การสัมผัสด้วยใช้คำถามแบบบ้าน ๆ ต้องมีการถามด้วยว่าอ่านแล้วเอาโต๋ใด๋มาใช้ คลื่นสมอง สัตว์สี่ทิศ การบันทึกของจิต วิธีการนั่ง วิธีนำจิตไปจับ การบริกรรม บอกวิธีนั่งนำกะดีคือกัน อธิบายแต่ต้น…” (ก 09)*

3.4 กลุ่มแกนนำครอบครัวที่มาเรียนรู้ร่วมกัน ควรจะพัฒนาจิตก่อนให้หนักแน่นเพื่อจะได้ทำเป็นแบบอย่างแก่คนในครอบครัวและกลับไปนิยามครอบครัวของตนเอง ดังข้อมูล

*“…ถั่นบ่หมั่น (ใจ) อีหลีเฮ็ดบ่ได้เด็ดขาดมันขัดกัน คนเริ่มก่อนต้องใจสู้ใจชน…ยากที่คนในบ้านสิเอานำ เกิดมากะใส่ปุ๋ยแล้วกะเลยเชื่อว่ามันดีบ่ใส่บ่ได้กิน มันเป็นความเชื่อ คนสิเปลี่ยนครอบครัวมาเฮ็ดเกษตรอินทรีย์..ต้องใจเถิงใจทน…” (ป 02)*

3.5 อาหารคือปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพดี ให้ดีที่สุดคือเป็นอาหาร

ที่ผลิตโดยไม่ใช้ปุ๋ยและสารเคมี การทำภายใต้จิตใจที่ดีงามทำให้การทำการเกษตรประสบผลสำเร็จดังข้อมูล

*“...ปลูกผักพื้นบ้านเฮาหนี่ ผักกะเสด กินดู๋กว่าหมู่ ผักกะเสดหนี่ แล่วผักอีหยังที่กินได้ลองเอามาปลูกให้มันเป็นกลุ่มของมัน เอามาปลูกเป็นกอ เป็นต้น แล่วกะตกแต่ง ทำความสะอาด เอาฝุ่นเอาฝอยใส่ ดูแลมันจักหน่อย ผักอีตู่ โหรพา อีหยัง ให้มันมีอยู่มั่ง อาหารดีสุขภาพกะดีสำคัญคือใจเด้อกะสิดีไปนำมีความสุขจากการทำการเกษตร” ( ค 05)*

*“...ต้นไม้มักคน ๆ อยุ่ไสต้นไม้สิงาม คนใจดีคือคนมือเย็นปลูกหยังกะเกิด…” (ก 08)*

สรุป วิวัฒนาการทางการเกษตรและสุขภาวะตำบลหนองหิน ดังภาพที่ 4.2

**ยุคที่ 1 ยุคเกษตรพึ่งพาธรรมชาติหรือเกษตรความเชื่อ(ก่อนพ.ศ. 2512 - 2517)**

**1. การเกษตร**

- อากาศยังไม่แปรปรวน

- ทำเพื่อเลี้ยงชีพ

- บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้การทำการเกษตรได้ผลผลิตดีและเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

- ใช้ปุ๋ยคอก

-เก็บพันธุ์พืชเองเป็นพันธุ์พื้นเมือง

- ใช้แรงงานในครอบครัวและเครือญาติและแรงงานจากสัตว์

**2. สุขภาวะ**

- จิตใจดีมีสิ่งยึดเหนี่ยวคือวัดและคำสอนของศาสนาพุทธ

- ร่างกายแข็งแรงจากการได้ออกกำลังกายตามวิถีชีวิต

- ไม่เครียดเพราะมีสิ่งยึดเหนี่ยวและชีวิตผู้พันกับวัดและคำสอนของศาสนาพุทธ

- สังคมเครือญาติเด็กเชื่อฟังผู้ใหญ่ ครอบครัวอบอุ่น

- แลกเปลี่ยนอาหาร

- อาหารเกิดเองตามธรรมชาติ

- กินอาหารในธรรมชาติไขมันน้อย เช่นผักและสัตว์ในน้ำเช่นปลา กบ แมลง

- ไม่เจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเช่นเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง

**ยุคที่ 2 เกษตรอุตสาหกรรมหรือเกษตรทำลายธรรมชาติ**

**(พ.ศ. 2518 - 2551)**

**1. การเกษตร**

- อากาศแปรปรวน แล้ง ฝนทิ้งช่วง

- ทำเพื่อขายเพื่อนำรายได้มาเลี้ยงชีพ

- ความเร่งรีบทำให้ลดการบูชาสิ่งศักดิ์ และขาดสิ่งยึดเหนี่ยวตามมา

- ใช้ปุ๋ยหรือสารเคมีเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ

-ไม่เก็บเมล็ดพันธุ์

- พันธุ์ข้าวใหม่ เช่น กข 6 กข.105

-ใช้แรงงานเครื่องจักรแรงงานจากคนลดลง

-หนี้สินจากการลงทุนทางการเกษตร

**2. สุขภาวะ**

- จิตใจขาดสิ่งยึดเหนี่ยวจากวิถีชีวิตที่ไม่ได้เข้าไปผูกพันกับวัด

- เครียด

- ร่างกาย อ้วนและเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

- ผู้สูงอายุเลี้ยงดูเด็ก

- เยาวชนช่วยเหลืองานครอบครัวน้อยลง

- สังคมเฉพาะกลุ่ม เห็นแก่ตัว

- ซื้ออาหารกิน รสชาติหวาน มัน

-กินอาหารถุงพลาสติกหวานและมัน

-เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูงและมีภาวะเสี่ยงเบาหวานเพิ่มขึ้นเช่นอ้วน น้ำหนักเกิด และภาวะก่อนเบาหวาน

**ยุคที่ 3 เกษตรพอเพียง หรือเกษตรฟื้นฟูธรรมชาติ**

**(พ.ศ. 2552 – ปัจจุบัน)**

**1. การเกษตร**

- ร้อนจัด แล้ง น้ำท่วม

- ข้าวแข็งข้าวปน

- สนใจเกษตรเพื่อสุขภาพ

- อยากฟื้นคืนวิถีเกษตรแบบเดิม

- ทำโดยใช้จุลินทรีย์ น้ำหมัก ปุ๋ยพืชสดหรือปุ๋ยคอก

- ลด ละเลิกการใช้ปุ๋ยและสารเคมี

- หนี้สินจากต้นทุนการทำการเกษตรสูง

**2. สุขภาวะ**

- เครียดสูง ขาดสิ่งยึดเหนี่ยว

ทางใจ

- มีภาวะเสี่ยงเบาหวานเพิ่มขึ้นเช่นอ้วน ภาวะก่อนเบาหวานและความดันโลหิตสูง

- สถิติการป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น

- เยาวชนไม่ช่วยเหลืองานอาชีพของครอบครัว

- สังคมคับแคบเฉพาะกลุ่ม เห็นแก่ตัว

-ซื้ออาหารกินรสชาติหวาน มัน

**กระแสเชิงบวก**

- ชุดความรู้เศรษฐกิจพอเพียง

- เริ่มให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน

**กระแสเชิงบวก**

- มีชุดความรู้เศรษฐกิจพอเพียง

- มีชุดความรู้เกษตรอินทรีย์จากปราชญ์

- มีชุดความรู้การพัฒนาการกินลดเสี่ยงเบาหวานตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

- มีชุดความรู้ในการพัฒนาคนจากภายใน แกนนำมีจิตอาสา มีศักยภาพและมีความสุขในการทำงาน

- การพัฒนาจิตตามแนวพุทธมีคนสนใจเพิ่มขึ้นเพื่อแก้ทุกข์ในใจ

***ภาพที่ 4.2*** วิวัฒนาการทางการเกษตรและสุขภาวะในชุมชนตำบลหนองหิน