**ชื่อเรื่อง**  : มรดกความคิดกินพืชผักพื้นบ้านสืบสานวัฒนธรรมสุขภาพบ้านกุดกอก

**ผู้เล่าเรื่อง** : นางวนิดา วิชาดี (ตัวแทนบ้านกุดกอก หมู่ที่๕ ตำบลสระพังทอง อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ )

**ความเป็นมา** : ชุมชนบ้านกุดกอกของเราโชคดีที่ยังคงวิถีการดำรงชีวิตที่สืบทอดการกินอยู่แบบพื้นบ้านมาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายายไว้ได้ มีข้าวในนา มีปลาในหนอง กินพืชผัก

ปลูกเองใส่ปุ๋ยขี้วัวขี้ควาย เราเริ่มรวมกลุ่มครัวเรือนปลูกและกินพืชผักพื้นบ้าน เริ่มที่สองสามครัวเรือน คุยกันไปคุยกันมาตั้งกลุ่มปลูกและกินและใช้ เกิดเป็นตัวอย่างให้เพื่อน

บ้านรวม๓๐ครัวเรือน เน้นครัวเรือนผู้เฒ่าผู้แก่และผู้นำในชุมชน จนกลายเป็นครัวเรือนตัวอย่าง และช่วยขยายต่อครัวเรือนในหมู่บ้านต่อมามีทางการพาทำกลุ่มเลี้ยงไก่พันธ์

ไข่ เสริมการทำอยู่ทำกินแบบพอดีพอเพียง หาอาหารวัตถุดิบได้ภายในหมู่บ้าน และเมื่อมีโครงการพระราชดำริของ พระบาทสมเด็จเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่๙ แนวทางการทำเศรษฐกิจ

พอเพียงยิ่งเป็นแรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่ของคนในชุมชนที่มองเห็นประโยชน์สูงสุดในการสืบทอดวิถีการกินพืชผักและอยู่แบบพื้นบ้านมีชีวิตอยู่แบบพอเพียงตามรอยพ่อหลวง

ร่วมกันยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการเลี้ยงครอบครัว มีการแบ่งปันอาหารพืชผักสวนครัว และสิ่งเล็กๆน้อยๆ สามารถหยิบยืมบ้านใกล้เรือนเคียง เป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

ในชุมชน ทำกินพอเหลือกินก็ให้เพื่อน ถ้าเหลือก็ขาย ในทุกวันนี้มีการนำสารกำจัดศัตรูพืชมาใช้เพิ่มขึ้นทุกปี อีกทั้ง มีปัญหาหนี้สินเพิ่มขึ้น ปัญหาที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือมีการชื้อ

พืชผักจากตลาด ซื้ออาหารสำเร็จ ที่ใส่ถุงมากินเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดปัญหา โรคภัยต่างๆ ตามมา โชคดีที่บ้านของเราไม่มีแผงลอยขายอาหารสด หรืออาหารถุง แต่มีร้าน ขายของชำ

เล็กๆน้อยๆอยู่สองร้าน นานๆครั้งจะมีรถขายของเร่เข้ามาในหมู่บ้าน บ้านเราไม่มีการใช้ปุ๋ยเคมีในการใส่พืชผัก ไม่ได้ซื้อผักตลาดกิน จะมีบ้างบางครอบครัวที่ซื้ออาหารจากซุป

เบอร์มาเก็ตเพราะมีเด็กๆ หรือซื้อมาฝากอีโพ๊ะอีเม๊ะ (พ่อแม่ปู่ย่า)เช่น ขนม อาหารเสริม บางชนิดส่งผลเสียต่อสุขภาพ ในปี๒๕๕๙ พบว่าปัญหาด้านสุขภาพของคนในหมู่บ้านมี

โรคที่พบอันดับหนึ่งคือโรคความดันโลหิตสูงจำนวน ๒๐๙ ราย อันดับสองโรคกระเพาะอาหาร ๑๗๔ ราย และอันดับสามโรคเบาหวาน ๑๐๑ ราย และพบเบาหวานรายใหม่เพิ่ม

จากปี๒๕๕๘ จำนวน ๑ ราย ควบคุมโดยการกินอาหารปรับพฤติกรรมโดยหันมาปลูกพืชผักกินเอง ไม่ได้กินยา ตรวจน้ำตาลในเลือดทุกเดือน ตั้งแต่มกราคม๒๕๕๙ถึงตุลาคม

๒๕๕๙ อยู่ในระดับปกติและไม่ได้กินยา ใช้วิธีควบคุมอาหาร กลายเป็นบุคคลตัวอย่างในการปรับพฤติกรรม ปลูกพืชผักกินเองและบอกว่าผักพื้นบ้านปลูกกินเองมีส่วนช่วยให้

สุขภาพดีขึ้น บ้านเรามีผู้เฒ่าเลี้ยงหลานเป็นส่วนมากเด็กๆจึงซึมซับความเป็นอยู่ตามวิถีชุมชนในทุกๆวันถือเป็นปกติจึงเป็นการปลูกฝังในการสืบสานอนุรักษ์ให้รู้คุณค่าของ

พืชผักที่ปลูกกินเอง ป่าชุมชนที่ปู่ย่าตายายวางไว้ให้ และเห็นคุณค่าของหน่อไม้ เห็ด พืชผักจาก**ป่าชุมชนโคกหนองกวาง** ที่มีอยู่ สร้างความสำนึกรักบ้านเกิด เราชาวกุดกอก

จึง เห็นความสำคัญการกินอยู่เมื่อครั้งปู่ย่าตายาย จึงร่วมกันสานต่อและให้คงอยู่ซึ่ง **“มรดกความคิดกินพืชผักพื้นบ้านสืบสานวัฒนธรรมสุขภาพบ้านกุดกอก”** เพื่อสืบทอด

มรดกชิ้นนี้ไว้ อยู่คู่หมู่บ้านกุดกอกของเราตราบชั่วรุ่นลูกหลานต่อไป

**วัตถุประสงค์** : ๑. เพื่อสืบทอดมรดกความคิดกินผักพื้นบ้านสืบสานวัฒนธรรมสุขภาพตามวิถีชีวิตของชุมชนบ้านกุดกอก (พืชผักสำคัญ๕อย่างเป็นหลัก)

๒. เพื่อส่งเสริมการปลูกพืชผักสวนครัว/สมุนไพรปลอดสารพิษกินเองทุกครัวเรือนอย่างต่อเนื่อง (จำนวน ๑๔๗ ครัวเรือน)

๓. เพื่อลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ในครัวเรือน (มีการจัดทำบัญชีครัวเรือนต่อเนื่อง ๑๔๗ ครัวเรือน)

๔. เพื่อให้เกิดความเกื้อกูล เอื้ออาทร แบ่งปัน ร่วมกันเป็นเจ้าของชุมชน และมีความรักในบ้านเกิด

**กลุ่มเป้าหมาย**  : บ้านกุดกอก หมู่ที่ ๕ : ครัวเรือนหลุมพอเพียงเลี้ยงตัว

1. ต้นแบบสวนปลูกพืชผักปลอดสารพิษ จำนวน ๑ แห่ง
2. ต้นแบบครัวเรือนปลูกพืชผักปลอดสารพิษ จำนวน ๓๐ ครัวเรือน
3. ขยายครัวเรือนเพิ่มให้ครบ ๑๔๗ ครัวเรือน

**ขั้นตอนกระบวนการ** : วิธีการ

1. นัดรวมกลุ่มครัวเรือนต้นแบบประชุมระดมความคิด แสดงความคิดเห็นวิธีการปลูกพืชผักปลอดสารพิษแบบยั่งยืน เลือกพืชผักสำคัญที่ใช้ประจำ๕ชนิด
2. ร่วมกันลงมือปลูกพืชผักหลุมพอเพียงครัวเรือนต้นแบบ และครัวเรือนขยาย ในบริเวณบ้าน/ชุมชน โดยยึดหลักปลูกพืชผักตามฤดูกาล
3. ประสานเจ้าหน้าที่ตรวจหาสารเคมีในพืชผักที่ปลูกในกลุ่มเป้าหมาย เพื่อความปลอดภัย และให้เกิดความมีคุณภาพ ปีละ ๒ ครั้ง
4. รวมกลุ่มขอสนับสนุนนักวิชาการมาให้ความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดกับพืชเพื่อปลูกพืชผักได้ถูกหลักและปลอดภัย
5. เขียนโครงการขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลสระพังทองเพื่อมาส่งเสริมการดำเนินงานของกลุ่ม
6. จัดกิจกรรมสอนเด็กสืบสานอนุรักษ์ให้รู้คุณค่าของพืชผักที่ปลูกกินเองรวมถึงป่าชุมชนที่มีอยู่เพื่อสร้างความสำนึกรักบ้านเกิด(ห้องเรียนธรรมชาติเดือนละครั้ง)

**ผลลัพธ์** : ๑. มีพืชผักปลอดสารพิษไว้กินทุกครัวเรือน จำนวน ๑๔๗ ครัวเรือน (สุ่มตรวจไม่พบสารเคมีในพืชผักกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด)

๒. ครัวเรือนต้นแบบมีการจัดทำบัญชีครัวเรือน จำนวน ๓๐ ครัวเรือน

๓. ครัวเรือนปลูกพืชผักกินกเองสามารถลดรายจ่าย – เพิ่มรายได้ครัวเรือนละ ๓๐๐ บาท/เดือน

๔. มีการสืบทอดวิถีชีวิตชุมชนในการปลูกและกินผักพื้นบ้านทุกครัวเรือน /มีข้อมูลพืชผักสำคัญที่ใช้ประจำ๕ชนิด/มีกลุ่มอนุรักษ์**ป่าชุมชนโคกหนองกวาง**

๕. มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล แบ่งปัน อาหารการกิน พืชผักซึ่งกันและกันในชุมชน และเกิดความเป็นเจ้าของชุมชนร่วมกัน

**ข้อเสนอแนะ** : กลุ่มคิดกันไว้ว่าอยากได้เมล็ดพันธุ์พืชผักเพิ่มจากที่มีอยู่ และเพิ่มความรู้สรรพคุณของพืชผักแต่ละชนิด จัดทำทำเนียบพืชผักในชุมชนเป็นรูปธรรม

และส่งเสริมการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการกำจัดโรคและแมลง