

ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการดูแลสุขภาพ ภาวะอ้วนภัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา และ สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ

(ลิขสิทธิ์สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ)



จัดทำโดย
ดร.วีรภัทร ภักทรกุล
ดร.วิปศย์กร คล้ายเกตุ
อาจารย์ นพาสีละศุภพงษ์

บทนำ

อุทกภัย คือ ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือสร้างความเสียหายในวงกว้างส่งผลกระทบต่อทั้งด้านเศรษฐกิจสังคมสิ่งแวดล้อมและสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง โดยมนุษย์จะไม่สามารถหลีกเลี่ยงภัยพิบัติจากภัยธรรมชาติได้แต่มนุษย์สามารถที่จะลดขนาดและความรุนแรงจากภัยพิบัติลงได้โดยเน้นการดำเนินการและบรรเทาผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเกิดภัยไว้ล่วงหน้าและการเตรียมพร้อมรับมือเน้นกระบวนการเสริมสร้างการรับรู้โดยเฉพาะประชาชนในพื้นที่เสี่ยงที่จะเกิดอุทกภัยและอุทกภัยซ้ำซาก

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอันเนื่องมาจากเหตุอุทกภัยทั้งด้านร่างกาย จิตใจการเกิดโรคต่างๆในพบว่า มีประชาชนเกิดโรคระบาดในภาวะอุทกภัย โดยโรคที่พบมากที่สุด คือ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร รองลงมาคือ โรคผิวหนัง โรคตาแดง โรคน้ำกัดเท้า โรคระบบทางเดินอาหาร สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ การขาดการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องของประชาชน

ความรู้ การรับรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการดูแลสุขภาพระยะอุทกภัยโดยภูมิปัญญาท้องถิ่น ศักยภาพของชุมชน ทูทางสังคมตามบริบทของชุมชน คือ การจัดการสุขภาพโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประชาชนในชุมชนความร่วมมือของผู้นำชุมชน แกนนำ และเจ้าหน้าที่ในทุกภาคส่วน ผลานการภูมิปัญญาวัฒนธรรมท้องถิ่น สามารถจัดสรรทรัพยากรชุมชนเพื่อใช้แก้ปัญหาและดูแลสุขภาพภาวะอุทกภัยโดยกระบวนการรับรู้ร่วมกันซึ่งนำไปสู่ทักษะการปฏิบัติในภาวะที่ฉุกเฉินได้

สารบัญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพพระยะอุทกภัย
2. เพื่อพัฒนาทักษะการเตรียมความพร้อมโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพพระยะอุทกภัย

เนื้อหา

เนื้อหาจะประกอบด้วยการเตรียมรับมือกับอุทกภัย และการแก้ปัญหาสุขภาพในระยะอุทกภัยโดยอาศัยองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งเนื้อหาในกิจกรรมมาจากความต้องการของประชาชนในพื้นที่จากข้อมูลการวิจัยในระยะที่ 1 คือ

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหารระยะอุทกภัย
2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านยารักษาโรคระยะอุทกภัย
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านสุขภาพที่พักอาศัยระยะอุทกภัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหารระยะอุทกภัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการด้านอาหาร ได้มีการเตรียมการเก็บตุน ถนอมอาหาร เมื่ออย่างเข้าสู่ ฤดูน้ำหลาก หรือในบางครัวเรือน จะเริ่มถนอมอาหารตั้งแต่เดือน เมษายน ของทุกปี เพื่อเก็บไว้ใช้บริโภคเมื่อถึงเวลาน้ำท่วม โดยข้าวสารจะใช้วิธีการเก็บไว้ในภาชนะปิด เช่น โอ่งดิน ถัง แล้วนำพริกแห้ง, หรือนำเกลือมาห่อผ้า แล้วใส่รวมกับข้าวสารเพื่อป้องกันมอด มีการดองผัก ผลไม้ไว้เพื่อประกอบอาหาร เช่น มะละกอ หน่อไม้ ผักกาด และ สำหรับเครื่องเทศที่เป็นพืชล้มลุก จะปลูกใส่กระถางไว้ตามระเบียงบ้านนอกจากนี้ จะเลือกใช้ผักที่มีอยู่ในพื้นที่เมื่อถึงฤดูน้ำท่วมคือ ผักบุ้ง ผักกระเฉด ดอกโสน ฯลฯ ส่วนด้านโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่แล้วจะจับปลาเป็นอาหารเพราะจะมีปลามากในช่วงน้ำท่วม ส่วนเนื้อหมู นั้นสามารถตากแห้งไว้ในอดีต จะหมักเกลือแล้วตากแห้งเก็บไว้รับประทานแต่ปัจจุบัน สามารถหาซื้อได้โดยพายเรือไปบริเวณริมถนนหลังหมู่บ้านซึ่งเป็นพื้นที่ที่น้ำไม่ท่วมสามารถหาซื้อได้ แต่ไม่สะดวกเท่าไรนักดังนั้น ชาวบ้านจึงเลือกที่จะรับประทานเนื้อสัตว์จากปลามากกว่า ซึ่งรายละเอียดการทำพอสังเขปมีดังนี้

ภูมิปัญญาการดองผัก

การดองผัก ผัก + เกลือ + น้ำขาวขำ สำหรับ 2-3 ท่าน

อุปกรณ์ที่ใช้

- 1.ผักกาดเขียวปลี 500 กรัม
- 2.เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
- 3.น้ำขาวขำ 2 ถ้วยตวง
- 4.น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
- 5.น้ำสะอาด 2 ถ้วยตวง
- 6.ภาชนะที่ใส่ผักดอง ขวดโหล

วิธีทำผักกาดดอง (วิธีการดองผักกาดดอง)

- 1.ล้างผักกาดให้สะอาดสะอาดให้แห้ง ผึ่งลมเอาไว้ประมาณ 2-5 ชม
- 2.นำผักกาดมาช้ำกับเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ เพื่อบีบเอาน้ำในผักออกมา
- 3.จับผักกาดใส่ลงในขวดโหลแก้วพักไว้
- 4.ต้มน้ำเปล่ากับน้ำตาล เกลือ พอเดือดรีบปิดไฟทิ้งไว้ให้เย็นสนิท
- 5.เทใส่ผักกาดที่รอไว้ให้ท่วม ปิดฝาให้สนิท ดองทิ้งเอาไว้ 7-15 วัน



ภาพที่ 1 ผักเสี้ยนดอง

ภูมิปัญญาการทำ “ปลาเค็ม ปลาอย่าง”

วิธีการทำ“ปลาเค็ม ปลาอย่าง” ซึ่งเป็นภูมิปัญญาแตกต่างจากการทำปลาเค็มทั่วไป เพราะจะต้องใช้เกลือเม็ดนำมาตำให้ละเอียดเองและส่วนใหญ่ในการทำควรใช้ปลาช่อนเพราะเนื้อปลาช่อนจะเหนียวและสามารถเก็บได้นานสามารถเก็บไว้ได้นานถึง 1 ปี และควรตากแดดจนเนื้อปลาแห้งสนิทแต่สามารถแบ่งส่วนหนึ่งเพื่อตากแดดเดียวได้ในกรณีแดดเดียวจะเก็บไว้ได้ไม่เกิน 1 อาทิตย์ การเก็บปลาเค็มตากแห้งจะเก็บไว้ในฟางและใส่โอ่งดินปิดทับเพื่อป้องกันความชื้นและแมลง



ภาพที่ 2 ภาพเกลือเม็ดที่ใช้ในการทำปลาเค็มตากแห้ง

ในการทำปลาอย่างก็นิยมใช้ปลาช่อนเช่นเดียวกันในการย่างปลาสิ่งที่สำคัญควรคำนึงถึง คือ การทำความสะอาดปลาให้ดี โดยการแช่น้ำเกลือไว้ 1 คืนและนำมาล้างสิ่งสกปรกออกให้หมด การย่างควรใช้กาบมะพร้าวอย่าง และย่างบนใบตองเพื่อจะได้กลิ่นที่หอม เมื่อย่างเสร็จแล้วก็ควรนำมาตากแดดให้แห้งวิธีการเก็บรักษาทำแบบเดียวกันกับปลาเค็ม คือ เก็บไว้ในฟางและใส่โอ่งดินปิดฝาสนิทสามารถนำมาใช้ประกอบอาหารได้ตลอดในช่วงระยะอุทกภัย



ภาพที่ 3 ภาพซ้ายคือการย่างปลาตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ภาพขวาคือภาพเตาในการย่างปลาซึ่งต้องมีทรายช่วยกระจายความร้อน



ภาพที่ 4 ภาพซ้ายคือปลาย่างที่ผ่านการย่างและตากแดดเรียบร้อยแล้ว ภาพขวา การย่างโดยการคลุมด้วยใบตอง

ภูมิปัญญาการทำ “กะปิ ปลาร้า หมูตากแห้ง”

วิธีการทำกะปิ โดยพื้นที่อำเภอบางบาลจังหวัดพระนครศรีอยุธยาจะแตกต่างจากที่อื่นคือจะทำกะปิจากกุ้งฝอย ซึ่งพื้นที่อื่นจะใช้เคยในการทำกะปิ โดยจะคัดเลือกลูกกุ้งฝอยนำมาล้างให้สะอาดแล้วมาผึ่งให้แห้งแล้วผสมด้วยเกลือเม็ดที่ป่นด้วยครกหินประมาณสองทัพพีกับกุ้ง 1 กิโลกรัมหลังจากนั้นก็นำมาตำด้วยครกผสมให้เข้ากันตำแล้วนำเอาไปตากแดด ในครั้งแรกตำพอประมาณไม่ต้องละเอียดมากนักตากแดดประมาณสองวัน แล้วก็เอามาตำใหม่ให้ละเอียดอีกครั้งเสร็จแล้วเราก็เอาไปตากแดดใส่กะละมังทิ้งไว้ ห้าเดือน หกเดือน เพื่อไม่ให้เหม็นคาวซึ่งวิธีการตากแดดก็ต้องเจาะเป็นหลุมตรงกลางเพื่อให้แดดและความร้อนกระจายทั่วกะปิ



ภาพที่ 5 ภาพฉายการเตรียมกุ้งฝอยสำหรับทำกะปิ ภาพขวาคือกะปิที่ผ่านการตากแดดเรียบร้อยแล้ว 4 เดือน

วิธีการทำปลาร้า การทำปลาร้าในพื้นที่มักใช้ปลากระดี่ หรือลูกปลาดตะเพียน นำมาเอาพุงออกแล้วล้างให้สะอาดหมักทิ้งไว้ 1 คืนจากนั้นต้องใช้พายไม้พายเอามันปลาออก ให้ตัวสะอาด ธรรมดาทำเขาจะมีเกล็ด เราพายให้เกล็ดออกให้หมดหลังจากภายนอกก็ล้างทำความสะอาดอีกรอบ เคล้าเกลือ หมักไว้สองคืน แล้วก็เอามาขึ้นมาทบน้ำเอาขึ้นมาเอาข้าวคั่วใส่ และยัดใส่ไหใช้กาบไผ่ปิดฝาให้ ทิ้งไว้ประมาณ 3- 4 เดือนก็จะสามารถนำมารับประทานได้



ภาพที่ 6 ภาพซ้ายมือการเตรียมปลาสำหรับทำปลาร้า ภาพขวาคือปลาร้าที่ผ่านวิธีการทำบรรจุไหเพื่อเก็บไว้บริโภคในช่วงอุทกภัย

วิธีการทำหมูตากแห้ง จะใช้หมูสันในเนื่องจากจะไม่มีมันจะทำให้เก็บรักษาไว้ได้นานกว่าหมูที่มีมัน โดยจะเริ่มจากการหันหมูเป็นชิ้นหนาประมาณ 1 เซนติเมตร ใส่เกลือที่ตนเองสลับกับน้ำปลา น้ำตาล 1 ช้อนชาการหมักหมูจะต้องหมักแบบเรียงชั้นไปที่ละชั้นแล้วโรยเกลือที่ละชั้น น้ำปลา 2 ช้อนต่อชั้นนำไปตากแดดจนแห้งสนิท แต่ก็สามารถตากแดดเดียวได้เช่นกันแต่จะเก็บไว้ไม่นาน สามารถใช้เนื้อวุ้นแทนหมูได้ในกรณีที่ไม่รับประทานหมู สำหรับหมูที่ตากแห้งจนสนิทแล้วนำมาทอด หรือ ย่างกามะพร้าวเวลาจะรับประทานจะต้องทุบให้หมูยุ่ยสามารถรับประทานกับข้าวต้มหรือข้าวสวยหรือนำไปใส่เวลาทำอาหารอื่นๆ เช่น แกงขี้เหล็ก แกงหน่อไม้ดอง



ภาพที่ 7 ภาพซ้ายคือการเตรียมเนื้อหมูเพื่อเก็บไว้บริโภคช่วงอุทกภัย ภาพขวาคือลักษณะของที่ตากหมูหรือเนื้อสัตว์โดยภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาการ “เก็บข้าวสาร”

วิธีการ “เก็บข้าวสาร” จะเก็บข้าวสารในโอ่งดิน หรือสมัยนี้ไม่มีก็จะเก็บในถังที่มีภาชนะปิดสนิทโดยตักข้าวเศษหนึ่งส่วนสามของภาชนะแล้วใส่ พริกแห้งเม็ดใหญ่ ธรรมชาติ เหยิงในข้าว (เหยิงลงในถังที่แบ่งข้าวออกมา) สัก สามสี่เม็ด แล้วก็ตักข้าวทับ อันนี้คือป้องกันมอด กันแมลงที่จะมากินข้าวสารเรา ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆจนเต็มถัง ข้างบนต้องใส่พริกอีกสองสามเม็ดไว้ข้างบนก่อนถือว่าเสร็จเอาฝาปิดเก็บไว้



ภาพที่ 8 ภาพภูมิปัญญาการ “เก็บข้าวสาร”

รับชมวิดีโอภูมิปัญญาการจัดการอาหาร(ใส่คลิป)

