



จุลสาร

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓ ประจำปี ๒๕๖๑
<http://chumchon.cdd.go.th/>

ส่งเสริมการเรียนรู้ ของชุมชน

KICK OFF

โครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี

“สร้างชุมชนเข้มแข็ง ยกระดับการพัฒนาผลิตภัณฑ์
เพื่อสร้างอาชีพและรายได้แก่ชุมชน การสร้างตลาดใหม่
การเชื่อมโยง OTOP กับการท่องเที่ยวชุมชน
เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ กระจายรายได้สู่เศรษฐกิจฐานราก
พัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และคนมีความสุข
ตลอดจนสร้างชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน”

พช. นิวส์ หน้า ๒



เติมพลังชุมชน

พัฒนา คือ สร้างสรรค์

รอบรู้ พช.

Check In ชุมชน

เคล็ดลับสู่ความสุข



หน้า
๓

ท่องเที่ยวยุคใหม่
style อีปสเตอร์



หน้า
๔-๕

ศอช.ต.
เครือข่ายนักจัดการชุมชน
แบบมืออาชีพ
ด.นางจ๋ อ.นาหว้า จ.นครพนม



หน้า
๖

ศอช.ต. จิตอาสา
เพื่อพัฒนา
กับ “ทุนชุมชน”



หน้า
๗

กลุ่มเกษตรผสมผสาน
แปรรูปบ้านดอนแก้ว...
การผสมผสานระหว่าง
คน เกษตร การแปรรูป
อย่างลงตัว



หน้า
๘

๖ โรคภัยถามหา
ถ้า “ดื่มน้ำน้อย”

นอัส Kick off

โครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี

พลเอก อนุพงษ์ เผ่าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย และ นายอภิชาติ โตดิลกเวชช์ อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน ได้เปิดกิจกรรมการเริ่มต้นการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากและความเข้มแข็งชุมชน โดยโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถีและสัมมนาการขับเคลื่อนชุมชนท่องเที่ยว เมื่อวันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ ห้องแกรนด์ไดมอนด์ บอลรูม ศูนย์การประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี และได้แสดงให้เห็นถึงความจำเป็น ความสำคัญและแนวทางในการดำเนินให้เกิดผลสัมฤทธิ์ คือ

กระทรวงมหาดไทยและกรมการพัฒนาชุมชน มุ่งปฏิบัติการกิจในการตอบสนองนโยบายรัฐบาลและแนวทางการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ ภายใต้แนวคิด “ประชารัฐ” เน้นความร่วมมือเพื่อไปสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และ ยั่งยืน ยึดประชาชนเป็นศูนย์กลาง สร้างสรรค์นวัตกรรมสร้างพลังทางสังคม ลดการเหลื่อมล้ำ และกระจายโอกาสทั่วถึงและเป็นธรรม ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลังเกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน

ที่ผ่านมารัฐบาลพยายามจะปรับโครงสร้างด้านเศรษฐกิจโดยอาศัยการมีส่วนร่วมของประชาชนผ่านโครงการไทยนิยมยั่งยืน ใช้หน่วยงานร่วมสร้างความร่วมมือและความเข้าใจที่ถูกต้อง ทั้งมิติด้านความมั่นคง เศรษฐกิจ และสังคม เพื่อแก้ไขปัญหาในพื้นที่ การสร้าง “ชุมชนอยู่ดี มีสุข” ซึ่งมีโครงการย่อยเพื่อส่งเสริมศักยภาพให้กับประชาชนในความร่วมมือของหลาย ๆ หน่วยงาน อาทิ โครงการบัตรสวัสดิการแห่งรัฐที่เน้นช่วยเหลือผู้มีรายได้น้อย กองทุนหมู่บ้าน การปฏิรูปโครงสร้างการผลิตภาคการเกษตร และการท่องเที่ยวโดยชุมชนเป็นการส่งเสริมการพัฒนาหมู่บ้านโดยให้งบประมาณแต่ละหมู่บ้านโดยตรง ประเทศไทยมีจุดแข็ง คือ **มีธรรมชาติ** ที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวทั้งเมืองหลักและเมืองรองอยู่ทั่วทุกพื้นที่ **มีสินค้าชุมชน** ที่เกิดจากภูมิปัญญา จึงเกิดโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี หรือที่เรียกกันแบบล่ำลือว่า “**แอ่งเล็ก เชื้อคอิน**”



มุ่งหวังให้สินค้าชุมชนขายได้ คนในชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้น เป็นการสร้างเศรษฐกิจฐานรากให้มั่นคง และประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริง

ด้วยแนวคิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนรูปแบบใหม่ จากรูปแบบการพัฒนา OTOP เดิม ที่เน้นการผลิตสินค้าไปขายในตลาดต่าง ๆ โดยหน่วยงานของรัฐที่เป็นการนำสินค้าออกไปขายนอกชุมชน มาเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการพัฒนาแบบบูรณาการทุกภาคส่วนพื้นที่ ใช้เสน่ห์ของชุมชน ภูมิปัญญา วิถีชีวิต วัฒนธรรม และความคิดสร้างสรรค์มาแปลงเป็นรายได้เป็นเจ้าบ้านที่ดี เชิญชวนผู้ซื้อและนักท่องเที่ยวเข้าสู่ชุมชน ให้ชาวบ้านได้ขายสินค้าที่บ้านตนเอง ทำให้เกิดแนวทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีความเชื่อมโยงกับทุนของชุมชน พัฒนาชุมชนท่องเที่ยวแบบองค์รวมในเชิงคุณภาพ เป็นการกระจายรายได้ครอบคลุมสร้างอาชีพในชุมชน ครอบคลุมรอบอนุ ลูกหลานไม่ต้องออกไปหารายได้ จากภายนอกชุมชน ช่วยส่งเสริมการสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง

การทำให้ “ชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี” เกิดขึ้นและเข้มแข็ง

ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและศักยภาพของประชาชนให้ในพื้นที่ให้พร้อมดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ประสานความร่วมมือจากเครือข่ายการพัฒนา อาทิ กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และส่วนงานที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

หน้าที่นี้เป็นของพัฒนาการจังหวัด พัฒนาการอำเภอ พัฒนาการ เพราะเป็นคนที่ใกล้ชิดคลุกคลีกับประชาชน **พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวให้มีคุณภาพ** หมู่บ้านท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี **มีภูมิทัศน์** สิ่งอำนวยความสะดวกนักท่องเที่ยว เน้นความสะอาด ความปลอดภัย สุขลักษณะที่ดี การก่อสร้างมีมาตรฐาน มอบหมายให้ผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นผู้บริหารการดำเนินการในพื้นที่ **พัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชน “ของใช้”** สินค้า OTOP ต้องทำให้มีคุณภาพ มาตรฐาน มีคุณค่า สวยงาม สร้างความมั่นใจให้กับนักท่องเที่ยวและผู้ซื้อต้องการนำไปใช้งาน ใช้เป็นของฝาก เสริมบุคลิกผู้ใช้ ส่วน **“ของกิน”** ตัวสินค้าต้องมีมาตรฐาน สะอาด ถูกสุขลักษณะ รสชาติอร่อย เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค บรรจุภัณฑ์เพิ่มคุณค่าดึงดูดความสนใจ สวยงาม แข็งแรง รักษาคุณภาพสินค้าได้ รัฐต้องช่วยให้เกิดขึ้นจริง **การรวมกลุ่ม** เพื่อร่วมกันพัฒนาสินค้าและพัฒนาช่องทางการตลาด

เป้าหมายความสำเร็จของโครงการคือผลิตภัณฑ์ OTOP ได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพ มีมาตรฐาน ชุมชนมีรายได้จากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพิ่มขึ้น หมู่บ้านได้รับการพัฒนาด้านจัดการท่องเที่ยว ชุมชนมีความเจริญก้าวหน้าเข้มแข็งเป็นหมู่บ้านระดับมั่งมี ศรีสุข ตามเกณฑ์ประเมินหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงของกระทรวงมหาดไทย



ประชาคม (Civil Society) หมายถึง การที่ประชาชนมารวมกันเพื่อพูดคุย ในรูปกลุ่มหรือเครือข่ายปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในสถานการณ์ตามประเด็นใดประเด็นหนึ่ง โดยมีจุดหมายที่การพัฒนาแก้ไขปัญหาในแต่ละเรื่องให้ลุ่สร้างร่วมกัน ที่มาของความหมายมาจาก ประชา (civil) คือ กลุ่มคนหรือประชาชน อีกคำหนึ่งคือ สมาคมหรือสังคม (society) ซึ่งก็เป็นการอยู่ร่วมกัน พบปะ ปรึกษา หรือ มีสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

การพัฒนาประชาคม มีเป้าหมายเพื่อการมีสังคมและชุมชนเข้มแข็ง ใช้บทบาทของประชาชนเป็นผู้แสดงหลัก ซึ่งประชาชนที่มาจากกลุ่ม องค์กรทางสังคม ที่มีวัฒนธรรม วิถีชีวิต วิถีคิดแตกต่างหลากหลายมีเป้าหมาย

เพื่อแลกเปลี่ยน ข่าวสาร ความรู้ ประสบการณ์ ความคิด สร้างข้อตกลงเป็นเอกลักษณ์ร่วมกันโดยเฉพาะประโยชน์สาธารณะ รวมทั้งรับผิดชอบดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยตัวเอง

กรมการพัฒนาชุมชน ใช้กระบวนการประชาคมในการพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชน ผ่านศูนย์ประสานงานองค์กรชุมชน (ศอช.) ในระดับตำบล เป็นผู้ขับเคลื่อนงาน สร้างพลังสร้างสรรค์การพัฒนาสังคม ไม่ใช่องค์กรคู่แข่งขันในการบริหารหรือปกครองในพื้นที่ แต่เป็นผู้จัดเวที รวมความคิดผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในแต่ละประเด็นสำหรับการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งการแก้ปัญหการยกระดับมาตรฐานงานและฟื้นฟูอนุรักษ์ โดยยึดหลักการพึ่งตนเองเป็นหลัก แต่ไม่ทิ้งความร่วมมือที่เป็นประโยชน์ ด้วยแผนงานและแนวปฏิบัติที่ได้ตกลงร่วมไว้โน **สัญญาประชาคม**



การท่องเที่ยว นับว่าเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งในการดำรงชีวิตเลยทีเดียว เนื่องจากภาวะการทำงาน การต่อสู้ท่ามกลางทุน ทำให้มนุษย์จำเป็นต้องหาโอกาสในการผ่อนคลายความเครียด ทั้งร่างกายและจิตใจ เปิดมุมมองการเรียนรู้ใหม่ผ่านสถานที่แปลกตา และยังช่วยเพิ่มประสบการณ์เพิ่มพลังในการทำงานได้เป็นอย่างดี

ฉบับนี้จึงอยากเชิญชวนบรรดาฮิปสเตอร์ยุคใหม่ทั้งหลายมาท่องเที่ยวเปิดมุมมองใหม่ที่น่าประทับใจ ภายในชุมชนท้องถิ่นที่มีเรื่องราวน่าสนใจมากมายไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี รวมถึงผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีเอกลักษณ์ เฉพาะซึ่งมีในชุมชนเท่านั้น

ปัจจุบันพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวได้เปลี่ยนแปลงไปมาก เนื่องจากเทคโนโลยีออนไลน์ที่พัฒนาขึ้นช่วยให้การเดินทางท่องเที่ยวด้วยตัวเองเป็นไปได้ง่ายขึ้น ซึ่งนักท่องเที่ยวยุคใหม่มีพฤติกรรมการท่องเที่ยวโดยใช้สื่อออนไลน์มากขึ้น หลาย ๆ คนคงเคยเห็นภาพการท่องเที่ยวของเพื่อน ๆ ผ่านทางเฟสบุ๊ค แล้วจุดประกายทำให้เราอยากไปเที่ยวตาม เมื่อเกิดความอยากก่อนออกไปเที่ยวเราก็ต้องอ่านรีวิวออนไลน์ทั้งหลายเพื่อวางแผนการเดินทางท่องเที่ยวให้เหมาะสม จากนั้นก็จองตั๋วเครื่องบิน จองห้องพัก จองร้านอาหาร ผ่านช่องทางออนไลน์ เสร็จเรียบร้อยสบายใจแล้ว วันเดินทางก็หยิบ Smart Phone คู่มือไปด้วยกัน เปิดแอปพลิเคชันแผนที่กันลงทาง และก็ถ่ายภาพการท่องเที่ยวของเราแชร์ผ่าน Social Media ให้เพื่อน ๆ อิจฉากัน ทั้งหมดนี้คือรูปแบบการท่องเที่ยวยุคใหม่ที่เกิดขึ้นในยุค ๔.๐



เมื่อพฤติกรรมการท่องเที่ยวเป็นแบบนี้แล้วชุมชนควรปรับตัวอย่างไร?

แน่นอนว่าการพัฒนาของเทคโนโลยีมีส่วนช่วยสนับสนุนส่งเสริมการท่องเที่ยวให้มีความสะดวกสบายขึ้น บวกกับนโยบายรัฐบาลที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวเมืองรอง จึงส่งผลให้จำนวนนักท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้นทุกปี นำมาซึ่งโอกาส การสร้างงาน สร้างรายได้แก่ชุมชน อีกทั้งยังสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชนในการเผยแพร่ภูมิปัญญาและความรู้ด้วย

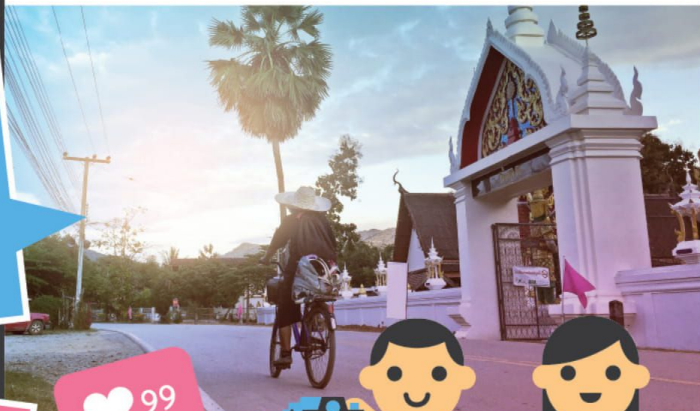
ความท้าทายที่ชุมชนต้องปรับตัว เพื่อเพิ่มศักยภาพในการท่องเที่ยว มีอยู่ ๔ เรื่องใหญ่ ๆ คือ



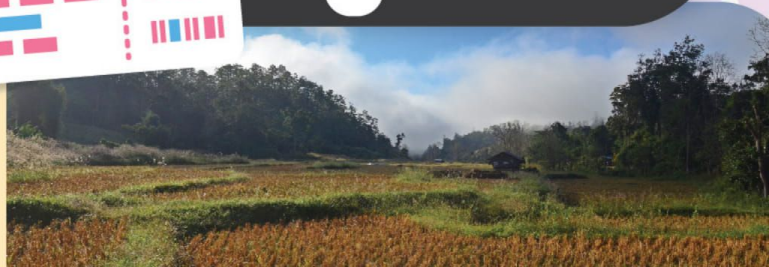
ท่องเที่ยวยุคใหม่



Style ฮิปสเตอร์



99



๑. สร้างชุมชนให้เกิดความเข้มแข็ง โดยให้การต้อนรับ แสดงออกถึงความเป็นเจ้าบ้านที่ดี สร้างความประทับใจแก่ผู้มาเยือน และรักษาความสะอาดของหมู่บ้าน

๒. ดึงเสน่ห์ของชุมชนออกมาให้ชัดเจน เช่น ทรัพยากรธรรมชาติต่าง ๆ ภูเขา ทะเล วิถีชีวิต การประกอบอาชีพ และ วัฒนธรรม ประเพณีต่าง ๆ ถือเป็นเสน่ห์ที่สร้างเรื่องราวเพิ่มคุณค่าให้แก่ชุมชนทั้งนั้น

๓. การพัฒนาสินค้าผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ของชุมชน ให้เกิดความน่าสนใจ โดยการนำอัตลักษณ์วิถีชุมชนมาสร้างเป็นสินค้าหรือของที่ระลึกที่เป็นสัญลักษณ์ชุมชน ก็จะยิ่งช่วยเพิ่มมูลค่าสินค้าและคุณค่าด้วย ผลิตให้ตรงตามความต้องการ

๔. เชื่อมโยงการท่องเที่ยวและกิจกรรมต่าง ๆ ในหมู่บ้านให้เข้ากันและเหมาะสม

หากพัฒนาเรื่องดังกล่าวนี้ให้เกิดผลสำเร็จแล้ว จะทำให้ชุมชนเกิดการกระจายรายได้ ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม สร้างความอบอุ่นให้ครอบครัว ไม่มากก็น้อย อย่างแน่นอน

พัฒนา คือ
สร้างสรรค์



ศอช.ต.



เครือข่ายนักจัดการชุมชนแบบมืออาชีพ (ท.นาจัว อ.นาหว่า จ.นครพนม)

ถ้าหากจะให้คำจำกัดความของศูนย์ประสานงานองค์การชุมชน หรือ ศอช.ต. แล้ว คงไม่หนีไปจากการเปรียบเสมือน “จิตอาสาเพื่อพัฒนาชุมชน” ที่ทำหน้าที่ในการจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้น โดยทำหน้าที่ทั้งการกระตุ้นให้ความรู้และความเข้าใจในคุณค่าของการพัฒนาชุมชน เพื่อนำไปต่อยอดและแก้ปัญหาให้สัมฤทธิ์ผล ไม่ว่าเราจะจำกัดความอย่างไรก็ตาม แต่ ศอช.ต. ก็ถือเป็นหนึ่งในฟันเฟืองสำคัญในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ ที่มุ่งสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน

{ ใน 9 ปี
พวกเขา
จะใช้เวลากว่า

๘๐%
ให้กับงาน อีก

๒๐%
ให้กับครอบครัว

คือ สิ่งที่คุณเตียง โกษาแสง
ประธานคณะกรรมการศูนย์ประสานงานองค์การชุมชน
(ศอช.ต.) ตีเด่น ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐
ได้บอกให้เห็นถึงความมุ่งมั่น ทุ่มเท ทั้งร่างกายและแรงใจ
ของสมาชิก ศอช.ต.นาจัว อ.นาหว่า จ.นครพนม



ศูนย์ประสานงานองค์การชุมชน (ศอช.) ตำบลนาจัว

เป็นองค์กรเครือข่ายภาคประชาชนที่จัดตั้งขึ้น เพื่อรวมพลังระหว่างผู้นำชุมชน กลุ่มองค์กรที่มีอยู่ในหมู่บ้านต่าง ๆ ของตำบลนาจัว อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม ในการทำงานร่วมกับผู้ใหญ่บ้านและคณะกรรมการหมู่บ้าน กำนัน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งประสานการมีส่วนร่วมกับภาครัฐและภาคประชาชน ในการบริหารจัดการสังคม พัฒนาชุมชนและท้องถิ่นร่วมกัน โดยดำเนินการภายใต้ระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยการดำเนินงานศูนย์ประสานงานองค์การชุมชน พ.ศ. ๒๕๕๑ ตั้งอยู่ที่ ๑๗๕ ศูนย์เรียนรู้ และขับเคลื่อนปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงบ้านนาคอย หมู่ที่ ๕ ต.นาจัว อ.นาหว้า จ.นครพนม

ประกอบด้วยคณะกรรมการศูนย์ประสานงานองค์การชุมชน จำนวน ๑๗ คน และคณะกรรมการส่งเสริมศูนย์ประสานงานองค์การชุมชน จำนวน ๙ คน สมาชิกประกอบด้วยกลุ่มต่าง ๆ ในตำบลนาจัว ได้แก่

- | | | |
|----------------------------|----------------|------------|
| ๑. กลุ่มทอผ้าพื้นเมือง | บ้านนากระเทียม | หมู่ที่ ๔ |
| ๒. กลุ่มตัดเย็บเสื้อผ้า | บ้านนาคอย | หมู่ที่ ๕ |
| ๓. กลุ่มขนมถั่วตัด | บ้านสามัคคี | หมู่ที่ ๗ |
| ๔. กลุ่มหัตถกรรมจักสาน | บ้านโนนกุง | หมู่ที่ ๙ |
| ๕. กลุ่มทอผ้าพื้นเมือง | บ้านสามัคคี | หมู่ที่ ๗ |
| ๖. กลุ่มทอผ้าพื้นเมือง | บ้านอุณา | หมู่ที่ ๓ |
| ๗. กลุ่มทอผ้าพื้นเมือง | บ้านโนนกุง | หมู่ที่ ๙ |
| ๘. กลุ่มทอผ้าย้อมคราม | บ้านกุดน้ำใส | หมู่ที่ ๖ |
| ๙. กลุ่มทอผ้าย้อมคราม | บ้านโนนสะอาด | หมู่ที่ ๑๒ |
| ๑๐. กลุ่มทอผ้าพื้นเมือง | บ้านอุณา | หมู่ที่ ๑๑ |
| ๑๑. กลุ่มอนุรักษ์กระบือไทย | บ้านนาคอย | หมู่ที่ ๕ |

๑๒. กลุ่มกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลนาจัว

๑๓. สภาองค์กรชุมชนตำบลนาจัว

๑๔. กองทุนหมู่บ้าน จำนวน ๑๓ กองทุน

๑๕. กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต จำนวน ๑๐ กลุ่ม

๑๖. กองทุนโครงการ กข.คจ. จำนวน ๑๐ กองทุน

๑๗. กลุ่มเลี้ยงปลา จำนวน ๑ กลุ่ม

๑๘. คณะกรรมการพัฒนาสตรีหมู่บ้าน
จำนวน ๑๓ คณะ

จุดเด่น ของศอช.ท.นาจัว

จิตอาสาเพื่อพัฒนาชุมชน

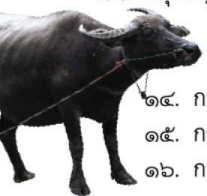
ด้วยสมาชิกของ ศอช.ต. จะประกอบด้วยกลุ่ม องค์กรทั้งหมดในตำบล ผู้นำที่เป็นทางการ (กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ฯลฯ) และผู้นำที่ไม่เป็นทางการ (ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน คณะกรรมการพัฒนาสตรีหมู่บ้าน คณะกรรมการพัฒนาสตรีตำบล ราษฎรชาวบ้าน ผู้นำศาสนา ฯลฯ) ซึ่งคนเหล่านี้ล้วนมีภารกิจประจำตามตำแหน่งหน้าที่ของตนเอง แต่ก็**สมัครใจมารวมตัว** เพื่อร่วมกันประสานความร่วมมือทำงานแบบบูรณาการในการแก้ไขปัญาและจัดการพัฒนาชุมชนด้วยความเสียสละ

จุดประกายความคิดสร้างสรรค์

ทุกคนเข้าใจตรงกันว่า ชุมชนเรามีปัญหาและต้องการพัฒนาอย่างยั่งยืน แต่ปัญหาก็คือ ไม่รู้จะลงมืออย่างไร การประชุมคณะกรรมการประจำทุกเดือนและการประชุมสมาชิกศอช.ต.ประจำทุก ๖ เดือนของ ศอช.ต.นาจัว ทำให้เกิดกระบวนการการพัฒนาอย่างยั่งยืนเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน เพราะเป็นกลไกที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้รับรู้ปัญหาแล้วนำมาร่วมวิเคราะห์ถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขโดยแนวทางที่สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของชุมชน

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวทีการประชุมของศอช.ต.นาจัวช่วยสร้างมุมมองใหม่ ๆ กระตุ้นความสามารถของชุมชนในการรับมือกับ**ปัญหาและความท้าทายใหม่ ๆ** ในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัจจุบัน**ปัญหาผู้สูงอายุและขยะ** เป็นสิ่งที่ศอช.ต.นาจัว กำลังดำเนินการเร่งแก้ไขและป้องกัน ไม่ให้เกิดวิกฤตจนแก้ไขได้ยาก

เริ่มต้นด้วย การจำแนกปัญหา เช่น ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่า จะมีปัญหาประเภทติดบ้าน ติดเตียงและติดสังคม การแก้ไข คือ การอบรมอาสาสมัครประจำครัวเรือน หรือ Care Keeper เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุแต่ละประเภท สำหรับปัญหาขยะสมาชิกศอช.ต.นาจัว ได้รับการอบรมศึกษาดูงานการกำจัดขยะด้วยวิธีการแปรรูป จึงนำมาร่วมกันจัดทำแผนและประสานของบประมาณจาก อบต.นาจัว เพื่อจัดซื้ออุปกรณ์สำหรับแปรรูปขยะ และเผยแพร่ความรู้เรื่องการกำจัดขยะในชุมชนผ่านผู้นำชุมชนถึงครัวเรือนในตำบลนาจัว ต่อไป



ทำงาน....จากต้นน้ำถึงกลางน้ำและปลายน้ำ

ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาท้องถิ่นหรือชุมชน คงเห็นพ้องด้วยกันว่า การของบประมาณนับเป็นสิ่งที่ยากที่สุด แต่สำหรับศอช.ต.นางัวแล้ว ปัญหาดังกล่าวหมดไปได้ เพราะจุดเด่นของการทำงานคือ การเชื่อมประสานระหว่างองค์กรภาคประชาชนกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและจะใช้แผนชุมชนเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการชุมชน

อนึ่ง แผนชุมชนที่จัดทำขึ้น จะผ่านกลไกการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนทุกหมู่บ้านในตำบล โดยมีการค้นหา รวบรวมข้อมูลความรู้ สร้างกระบวนการวิเคราะห์ปัญหา กำหนดทิศทางการพัฒนาที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการที่แท้จริงและมีการทบทวนและปรับปรุงแผนชุมชน ซึ่งสามารถทำให้กระบวนการแก้ปัญหาและพัฒนาชุมชนครอบคลุมทุกปัญหาและบังเกิดผลได้อย่างชัดเจน

ทั้งนี้ ศอช.ต.นางัว จะออกไปรับฟังปัญหาทุกหมู่บ้านและนำข้อมูลมาจัดทำแผนงานนำเสนอต่อ อบต.นางัว โดยมีแนวทางหลักคือ การดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ของจังหวัดนครพนม อีกส่วนหนึ่งคือ การดำเนินงานตามกรณีเร่งด่วน ซึ่งจะเกาะติดปัญหาและประสานงานการแก้ไขจนสำเร็จ สัมฤทธิ์ผล

ศอช.ต.นางัว
ช่วยพัฒนาชุมชนอย่างไร



ร่วมบริหารจัดการเก็บข้อมูล จปฐ. การจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานระดับหมู่บ้าน (กชช.๒ค)



ร่วมกับหน่วยงานภาคการพัฒนาและองค์กรบริหารส่วนตำบลนางัว จัดประชุมคณะกรรมการแผนชุมชนระดับตำบล ประสานระหว่างองค์กรชุมชนในการดำเนินกิจกรรมตามแผน



ทำเวทีประชาคมบูรณาการแผนชุมชนตำบลนางัว



ออกพื้นที่ในเขตตำบลเพื่อรับทราบปัญหาความต้องการของคนในหมู่บ้าน



เข้าร่วมประชุมกับกลุ่มกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลนางัว ออมวันละบาท



ร่วมส่งเสริมครัวเรือนสัมมาชีพ



ร่วมประสานของบประมาณ ส่งเสริมกลุ่มอาชีพทอผ้า งบกรมการปกครอง ๑ ล้านบาท

ชุมชน
คือ ตัวตั้ง...
หัวใจในการจัดการชุมชน



คนทำงานเก่ง
ความสามัคคี
ความเข้าใจกัน
การประจุมร่วมกันสม่ำเสมอ
หัวใจมุ่งมั่น
ความตั้งใจ
การเสียสละ
ความรู้จากหน่วยงานต่าง ๆ

เรื่องราวของศอช.ต.นางัว ที่นำมาเสนอในวันนี้คือ ตัวอย่างของเครือข่ายคุณภาพ เป็นเครือข่ายแห่งการเรียนรู้ ซึ่งกรมการพัฒนาชุมชน ได้ส่งเสริมการดำเนินงานซึ่งเรียกว่าศูนย์ประสานงานองค์การชุมชน (ศอช.) เพื่อมุ่งสร้างความเข้มแข็งและการพัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยกระบวนการการทำงานร่วมกัน Outside-In ซึ่งเป็นหลักการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม นับเป็นองค์กรภาคประชาชนที่มีการพัฒนาแบบองค์รวม พร้อมรองรับภารกิจของหน่วยงานต่าง ๆ สามารถสานสัมพันธ์กับภาคีการพัฒนาทุกภาคส่วน โดยมีส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้การส่งเสริม สนับสนุนและเป็นที่ปรึกษาในการดำเนินงาน การแก้ไขจนสำเร็จ สัมฤทธิ์ผล



อาจกล่าวได้ว่า นี่คือ การจัดการชุมชน
แบบ **Professional (มืออาชีพ)**

ของกรมการพัฒนาชุมชน
ที่ตอบโจทย์การพัฒนาอย่างยั่งยืนของรัฐบาล
เพราะศูนย์ประสานงานองค์การชุมชน (ศอช.)
มีศักยภาพในการแก้ปัญหาและพัฒนาชุมชน
ได้อย่างแท้จริง ดังคำกล่าวที่ว่า
**การสร้างพลังชุมชน ใช้พลังชุมชน
ในการพัฒนาชุมชน**
สวัสดิคะ

ศอช.ต. จิตอาสาเพื่อพัฒนากับ “ทุนชุมชน”

หากต้องการพัฒนาชุมชนให้ดีขึ้น “คงต้องใช้ทุน” บางคนต้องคิดถึงทรัพย์สินที่มีค่าแลกเปลี่ยนเป็นเงินได้ เช่น ทอง เงินตรา หุ่น กองทุนต่าง ๆ ซึ่งอาจได้มาจากภายนอกชุมชน แต่จริง ๆ แล้ว ทุนเป็นมากกว่านั้น หากเป็น “ทุนชุมชน (Community capital)” ซึ่งสามารถใช้เพื่อการยกระดับความเป็นอยู่ของคนในชุมชนให้ดีขึ้นตามที่ต้องการตลอดเวลา เพราะทุนนี้เป็นของชุมชน ชุมชนนี้เป็นเจ้าของ แต่ละชุมชนลองกลับไปทบทวน ค้นหาว่ามีอะไรอยู่บ้าง เริ่มจากทุนมนุษย์ ว่ามีสุขภาพกาย ทัศนะ ความสามารถ จิตใจสมดุลง เพื่อสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงในอนาคต ทุนทางสังคม เป็นภูมิปัญญา การยอมรับ เชื่อถือศรัทธาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน รวมทั้งศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ทุนทางกายภาพ เป็นสิ่งที่ชุมชนได้สร้างปัจจัยพื้นฐานในการอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตขึ้น ประมาณว่าน้ำไหล ไฟสว่าง ทางสะดวก เป็นต้น ทุนธรรมชาติ คือสิ่งแวดล้อมที่ธรรมชาติสร้างไว้ให้ใช้เป็นต้นทุนในการดำเนินชีวิต เช่น แหล่งน้ำ ภูเขา ทะเล พันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ สุดท้ายเป็น ทุนการเงิน เป็นตัวเงินตราและโอกาสการเข้าถึงแหล่งเงินทุนในการประกอบอาชีพของประชาชน อาจเกิดจากชุมชนร่วมกันออก การบริหารจัดการเงินทุน สวัสดิการต่าง ๆ ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่ใกล้ตัว การนำ ทุนชุมชน มาใช้ประโยชน์ได้อย่างไร ลองดูตัวอย่างของชุมชนที่ทำแล้วกัน



ชุมชนบ้านแม่คำปอง จังหวัดเชียงใหม่

เป็นชุมชนต้นน้ำ ในหุบเขามีสระบบนิเวศน์ป่าที่สมบูรณ์คนพื้นเมืองเดิมมีอาชีพหลักทำเหมืองที่ขึ้นในป่าเมียงเพียงอย่างเดียว ต่อมาจึงปลูกกาแฟการทำผลิตภัณฑ์จากไม้ไผ่ และการท่องเที่ยวโดยชุมชน การพึ่งพิงอาศัยธรรมชาติเป็นหลักในการดำรงชีวิต ดังนั้นบทบาทของชุมชนที่สำคัญ คือ การรักษาป่าและต้นน้ำให้อุดมสมบูรณ์

คนแม่คำปอง มีการพูดคุยปัญหาความต้องการของชุมชนและร่วมแก้ไขผ่านเวทีประชาคมหมู่บ้าน พิจารณารอบด้านเห็นวิถีการพัฒนาด้วยการใช้การท่องเที่ยวเป็นเครื่องมือโดยใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่สวยงาม อากาศเย็นสบายตลอดทั้งปี วิถีชีวิตคนในชุมชน เรียบง่าย มีมนต์เรื่ออารี มีส่วนร่วมประเพณีและวัฒนธรรมล้านนาเก่าแก่ เป็นทุนทางสังคม ชุมชนตัดสินใจเลือกการท่องเที่ยวเป็นเครื่องมือในการพัฒนาหมู่บ้านโดยมีคนในชุมชนเป็นเจ้าของ สร้างกองทุนจากการประกอบอาชีพ

ซึ่งชุมชนได้มาจากส่วนแบ่งกิจกรรมการท่องเที่ยว การบริหารจัดการ เน้นการมีส่วนร่วม สร้างสวัสดิการให้คนในชุมชน และคนไปทำงานต่างถิ่นกับบ้าน ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น



ชุมชนสลักคอก เกาะช้าง ตำบลเกาะช้างใต้ จังหวัดตราด

มีสภาพพื้นที่เป็นป่าชายเลน วิถีชีวิตคือ การทำประมง ทำสวนผลไม้ อยางพาราชุมชน สลักคอกเลือกที่จะทำการท่องเที่ยวแบบเข้าไปเย็นกลับ เพราะตัวชุมชนเองยังไม่พร้อมและอยากจะทำวิถีชีวิตและอนุรักษ์ธรรมชาติ ป่าชายเลนไม่เปลี่ยนแปลงและแข่งขันกับชุมชนข้างเคียง

ชุมชนนี้มีสมาชิก ๑๐๐ กว่าครัวเรือน และทุกเดือนจะมีเวทีประชาคมหมู่บ้าน พูดคุยถึงปัญหาและร่วมกันดำเนินการหากจะจัดการท่องเที่ยวจะต้องทำอย่างไร จุดเด่นจุดขาย คือป่าโกงกางป่าชายเลนสาธิตประโยชน์ของหมู่บ้าน โดยสร้างความแตกต่างเกิดทางเลือกกับนักท่องเที่ยวที่มาเกาะช้าง ชุมชนใช้รูปแบบสหกรณ์มาบริหารจัดการการท่องเที่ยวโดยมีการจ้างผู้จัดการมาบริหารจัดการท่องเที่ยวแทน

ส่วนชาวบ้านใช้ชีวิตเหมือนเดิม การทำประมงและใช้เรือมาดหรือเรือที่ใช้ทำประมง พานักท่องเที่ยวชมป่าชายเลน มีเรือเล่าจากฝายพายชาวประมงท้องถิ่น เพิ่มความรู้และบรรยากาศ หากสนใจเที่ยวพายชมเองใช้แคนู ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ เป็นพลังงานทดแทนแสงอาทิตย์ ลมมาเป็นกระแสไฟฟ้าใช้ในชุมชนเป็นการประหยัดพลังงานและยังนำทรัพยากรที่มีในชุมชน เช่นผลไม้มาทำถาดนูดกลิน ทำให้เป็นการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมซึ่งสามารถสร้างรายได้เสริมและจัดสรรเป็นสวัสดิการ ทำให้คนตระหนัก รักหวแหนป่าชายเลน เพื่อรักษาไว้เป็นประโยชน์สืบต่อไป



ชุมชนแพรทนามแดง จังหวัดสมุทรสงคราม

สมุทรสงคราม เป็นชุมชนที่มีปัญหาด้านเรื่องการบริหารจัดการน้ำในพื้นที่ มีน้ำจืดและน้ำเค็มไหลผ่าน วิถีคนส่วนหนึ่งทำการเกษตรปลูกข้าว เลี้ยงปลาสด ปลูกผัก ต้องใช้น้ำจืด อีกส่วนหนึ่งอาชีพเลี้ยงกุ้ง ปูทะเล ซึ่งต้องใช้ น้ำเค็ม และปัญหาจากโรงงานปล่อยน้ำเสียลงในลำน้ำ สาธารณะ คนสองกลุ่มที่ใช้น้ำแตกต่างกันเกิดปัญหาทำประตูกั้นน้ำ กักน้ำจืดไว้มาก บ่อกักและปูทะเลมีน้ำตาย ลดน้ำจืด น้ำเค็มหนุนสูง ต้นข้าว บ่อปลาสด และสวนผักเกิดความเสียหาย

จากปัญหาดังกล่าว ได้จัดเวทีประชาคมเพื่อหาสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อจัดการทรัพยากรน้ำ โดยการพูดคุย นำข้อมูล ความรู้ภูมิปัญญาเดิมมาทดลองใช้ ร่วมกันดูพื้นที่จริงที่เป็นปัญหา นำเทคโนโลยีภาพถ่ายทางอากาศ และแผนที่ดาวเทียม เข้าใจถึงปัญหาและให้ความร่วมมือกับภาครัฐ ชุมชนเองนำฐานข้อมูลน้ำที่เกิดขึ้นในพื้นที่มาจัดทำแผนปฏิบัติการ เพื่อรองรับแก้ปัญหาเป็นระบบ มีการกั้นทำนบ ประตูกั้นน้ำออกแบบปรับประยุกต์ภูมิปัญญาชุมชน ใช้กักเก็บน้ำจืดไว้ใช้อุปโภคบริโภค และผลักดันน้ำเค็มได้ เป็นชุมชนตัวอย่างที่บริหารจัดการทรัพยากรน้ำเพื่อแก้วิกฤติน้ำได้อย่างยั่งยืน

วิธีการทำงานของทุกชุมชน เกิดจากการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และข้อมูลเพื่อการตัดสินใจร่วมกันของคนในชุมชนผ่านเวทีประชาคม การจัดการให้เกิดการพูดคุยอย่างสร้างสรรค์ เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญการนำประชาชนทั้งหมู่บ้านมาประชุมกันได้ทุกครั้งเป็นสิ่งที่ที่สุดจะเกิดความยินยอมพร้อมใจเรียนรู้ ตัดสินใจ มีส่วนร่วมมากที่สุด แต่ในชุมชนมีกลุ่มอาชีพ กลุ่มความรับผิดชอบเชิงประเด็น รวมทั้งภูมิปัญญาต่าง ๆ ผู้แทนฝ่ายปกครองท้องถิ่น ที่ท้องถิ่น ล้วนมีความรู้ความสามารถ การนำผู้แทนกลุ่มที่สามารถตัดสินใจแทนกลุ่มคนเหล่านั้นได้ ได้มาเป็นประชาคมแทนทุกคนในชุมชน ได้เรียนรู้ ได้จัดการกับปัญหา ได้ประสานความร่วมมือกับทุก ๆ หน่วยความร่วมมือ เป็นศูนย์กลางการเสนอความต้องการที่แท้จริงขององค์กรสมาชิก ร่วมกันเสนอแผนการพัฒนาหมู่บ้านด้วยกิจกรรมที่ตอบสนองตรงใจ ขับเคลื่อน เคลื่อนไหวกิจกรรมที่ไม่เกิดกำลังความสามารถของชุมชนได้เองทันที รวมทั้งขอความร่วมมือต่อองค์กรที่บริหารการพัฒนาในทุกระดับ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และนี้เป็นบทบาทหน้าที่ของศูนย์ประสานงานองค์กรชุมชนตำบล (ศอช.ต.) จะเห็นได้ว่าชุมชนที่ยกตัวอย่าง เริ่มการพัฒนาด้วยสิ่งที่ชุมชนทำได้เองและช่วยกันทำเป็นฐานที่มั่นคง หน่วยงานส่งเสริมสนับสนุนต่อ รากฐานมั่นคงต่อยอดสู่เท่าไรก็ไม่มี



บทความโดย :
น.ส.ยุธิตา กุณิแก้ว นักวิชาการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติการ

กลุ่มเกษตรกรผสมผสานแปรรูป บ้านดอนแก้ว... การผสมผสานระหว่าง

คน เกษตร

การแปรรูป

อย่าง
ลง
มือ...



กลุ่มเกษตรกรผสมผสานแปรรูปบ้านดอนแก้ว เกิดขึ้นจากการรวมตัวของชาวบ้านบ้านดอนแก้ว ตำบลร่องเคาะ อำเภอร่องเหนือ จังหวัดลำปาง ที่ว่างเว้นจากการทำการเกษตรในช่วงเย็นและฤดูการเกษตร ก็มักจะรวมกลุ่มกันกินเหล้า เกิดเป็นปัญหาสังคมของคนในหมู่บ้าน ผู้นำหมู่บ้านจึงได้ริเริ่มจัดตั้งเป็นกลุ่มขึ้นมา โดยเริ่มแรกนั้นมีการจัดรวมกลุ่มกันเพียง ๑๓ คน และได้จดทะเบียนวิสาหกิจชุมชนในชื่อกลุ่มเกษตรกรผสมผสานแปรรูปบ้านดอนแก้ว เหตุที่ตั้งชื่อนี้ เนื่องจากประธานกลุ่มต้องการให้ครอบคลุมทุกกิจกรรมในบ้านดอนแก้ว เพราะมันใจและมองเห็นในศักยภาพของคนดอนแก้ว และจากการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เห็นผลประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม จนในปัจจุบันมีสมาชิกเพิ่มขึ้นเป็น ๑๙ คน และสามารถขยายเครือข่ายเป็นกลุ่มต่าง ๆ ภายใต้วิสาหกิจชุมชน ตามความรู้ความสนใจ ความสามารถ และศักยภาพของคนในชุมชน จนมีเครือข่ายได้ถึง ๑๐๐ คน ซึ่งเหตุที่สามารถขยายกลุ่มได้มาถึงขนาดนี้ เกิดจากการให้ความสำคัญของการบริหารจัดการกลุ่ม เช่น มีการประชุมประจำเดือนทุกเดือน มีการเปิดกว้างให้นำเสนอปัญหา อุปสรรคและร่วมกันแสดงความคิดเห็น ไม่ทอดทิ้งกัน มีการบันทึกการประชุมทุกครั้ง รวมถึงมีการแบ่งหน้าที่ จัดตำแหน่งในกลุ่มอย่างชัดเจน มีการเชิญชวนสมาชิกในการประชุมหมู่บ้านทุกครั้งและ เนื่องจากมีผลการดำเนินงานอย่างชัดเจน ได้ผลเป็นรูปธรรม ทำให้สามารถของบประมาณจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนมาพัฒนาหมู่บ้านได้อย่างต่อเนื่อง รวมถึงสามารถเป็นสถานที่ดูงานของผู้ที่สนใจและหน่วยงานต่าง ๆ ได้ ซึ่งเป็นการเพิ่มรายได้ให้คนในชุมชนอีกทางหนึ่งด้วย

โดยหลักการในการบริหารจัดการกลุ่มแยกออกเป็น ๓ หลักคือ

๑. กิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ คือ การรวมกลุ่มกันเพื่อผลิตก่อนเชื้อเห็ด การเพาะเห็ดขาย การทำขนมถั่วตัด เห็ดสวรรค์ ข้าวเกรียบฟักทอง ข้าวเกรียบเห็ด กลุ่มจักสานผู้สูงอายุ กลุ่มผู้เลี้ยงแพะดอนแก้ว กลุ่มอาชีพแปรรูปยอบบ กลุ่มดอกไม้ประดิษฐ์ กลุ่มผลิตน้ำยาล้างจาน น้ำยาซักผ้า น้ำยาปรับผ้านุ่ม เพื่อขายในหมู่บ้านใกล้เคียง แม่ค้าในตลาดที่แวะเวียนมารับไปขายและคนในหมู่บ้าน ซึ่งรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายจะปันผลแก่สมาชิกในกลุ่ม โดยสมาชิกจะต้องออมหุ้นคนละ ๖๐ บาทต่อเดือน จากนั้นจะนำเงินที่เหลือมาเป็นเงินหมุนเวียนในกลุ่มต่อไป

๒. กิจกรรมลดค่าใช้จ่าย คือ การผลิตน้ำหมักชีวภาพ ปุ๋ยหมัก และน้ำส้มควันไม้ สำหรับแจกจ่ายแก่สมาชิกในราคาถูกเพื่อลดการใช้เงินซื้อผลิตภัณฑ์จากภายนอกและลดการใช้สารเคมีอีกทั้งยังเป็นการสร้างความสามัคคี ส่งเสริมการใช้เวลาว่างของคนในชุมชนให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด และยังเปิดโอกาสให้เยาวชนได้เข้ามาเรียนรู้ มีวิชาอาชีพติดตัวไปในอนาคตได้

๓. กิจกรรมการรวมตัวเพื่อจำหน่ายผลิตผล เนื่องจากบ้านดอนแก้วเป็นหมู่บ้านที่ทำเกษตรกรรม เช่น ข้าว ข้าวโพด ถั่วดำ ซึ่งเป็นพืชราคาต่ำ จึงได้มีการรวมตัวของคนในหมู่บ้านเพื่อขายผลผลิตในรูปแบบของกลุ่ม ทำให้สามารถต่อรองราคาได้ทำให้สามารถขายผลผลิตได้ในราคาที่ดีขึ้น

จะเห็นได้ว่า จากแนวความคิดของผู้นำชุมชนที่เห็นศักยภาพของคนในชุมชน ความคิดที่ต้องการต่อยอดของที่เหลือใช้ที่ไม่มีราคาในชุมชนให้กลับมามีคุณค่า มีราคา ผ่านการใส่รู้ ความต้องการที่อยากจะพัฒนาตนเองของคนในชุมชน ผ่านองค์ความรู้ที่ตกทอดของคนผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน รวมถึงองค์ความรู้สมัยใหม่ที่สมาชิกสนใจแสวงหา ผ่านกระบวนการแปรรูป การลองผิดลองถูก การสั่งสมประสบการณ์ ผ่านการให้การสนับสนุนของหน่วยงานรัฐ หน่วยงานเอกชน ผ่านการบริหารงานอย่างเป็นระบบ การเคารพการตัดสินใจของคนในกลุ่ม ผ่านการแบ่งปันผลประโยชน์กลับคืนสู่สมาชิกอย่างเป็นธรรม โปร่งใส ทำให้สมาชิกมั่นใจ เชื่อใจ และไว้วางใจสมาชิกมีรายได้เพิ่มอย่างเห็นได้เป็นรูปธรรม จนทำให้กลุ่มเกษตรกรผสมผสานแปรรูปบ้านดอนแก้วได้รับการยอมรับจากหน่วยงานต่าง ๆ ดังจะเห็นได้จากรางวัลต่าง ๆ ที่ได้รับ โดยล่าสุดในส่วนของกรมการพัฒนาชุมชนนั้น กลุ่มเกษตรกรผสมผสานแปรรูปบ้านดอนแก้วได้รับรางวัลกลุ่มองค์กรชุมชน แกนหลักสำคัญในการในการพัฒนาหมู่บ้านดีเด่นระดับจังหวัด รางวัลโล่ “สิ่งทอง” ประจำปี ๒๕๖๐ ได้อย่างสมภาคภูมิ และสมดังความตั้งใจของประธานผู้ซึ่งตั้งปณิธานไว้ตั้งแต่แรกว่า

**“อยากให้หมู่บ้านพัฒนา”
และตั้งใจที่เห็นคนในหมู่บ้าน
“สามัคคี” และ “ร่วมแรงร่วมใจกัน”**



เคล็ดลับ สู่ความสุข

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่แทบไม่ได้ลุกออกจากเก้าอี้ แก้วน้ำรินน้ำเอาไว้เต็มแก้ว และอยู่ไปได้ทั้งวัน หรือวันเสียจนไม่ได้นั่งอยู่เฉย ๆ วังเข้าออกห้องประชุม ได้ตม้นน้ำเฉพาะช่วงที่ทานข้าวกลางวันเท่านั้น ขอบอกได้เลยว่าร่างกายของคุณกำลัง “ขาดน้ำ” โดยที่คุณไม่รู้ตัว และมันส่งผลร้ายถึงสุขภาพอย่างร้ายแรง มาดูกันว่าหากเราดื่มน้ำน้อยมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคอะไรบ้างคะ

๑. สมอเสื่อม

ใครจะเชื่อได้ว่าแค่ดื่มน้ำน้อย ก็เสี่ยงต่อการเป็นโรคสมอเสื่อมได้ เพราะเมื่อร่างกายของเราขาดน้ำ ปริมาณของน้ำในร่างกายไม่เพียงพอในการเป็นส่วนหนึ่งของเลือดที่สูบฉีดไปทั่วร่างกาย เมื่อเลือดมีความข้นหนืดมากขึ้น ทำให้หัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงที่สมองได้เพียงพอ จึงเป็นสาเหตุของอาการสมองเสื่อมได้นั่นเอง เพราะฉะนั้นหากคุณรู้สึกไม่สดชื่น เหนื่อย ๆ คิดอะไรช้า ไม่กระฉับกระเฉง อื่น ๆ นั้น ๆ นั่นอาจเป็นผลมาจากแค่การ “ดื่มน้ำน้อยเกินไป” ก็ได้นะ

๒. โรคผิวหนังวทว

แน่นอนที่สุดว่าหากร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอ ส่งผลไปถึงการย่อย ในกระเพาะอาหารที่ทำได้น้อยลงมากมากขึ้น และลำไส้ที่แห้ง อาจทำให้เราไม่สามารถขับอุจจาระออกมาได้ เพราะอุจจาระอาจแห้งเกินไป เมื่อของเสียสะสมอยู่ในลำไส้ ลำไส้ก็จะดูดซึมของเสียนั้นกลับเข้าร่างกายไปอีก ยิ่งทำให้เลือดมีของเสีย และข้นหนืดกว่าเดิม อุจจาระก็แข็งแห้งกว่าเดิม จนเกิดเป็นอาการท้องผูก และท้ายที่สุดลงเอยด้วยโรคริดสีดวงทวารนั่นเอง

๓. ปวดข้อ

เชื้อหรือไม่ว่ากระดูกอ่อนในหลาย ๆ ส่วนของร่างกาย รวมไปถึงหมอนรองกระดูก ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญ และเกิดอาการผิดปกติได้ง่าย มีส่วนประกอบเป็นน้ำมากถึง ๘๐% ดังนั้นหากข้อต่อหรือหมอนรองกระดูกแห้ง ไม่ชุ่มชื้นเพียงพอ อาจทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ดูดซับแรงกระแทกไม่ได้ดีพอ จนเกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย หรืออาจอักเสบได้ง่ายเมื่อต้องออกแรงเดิน ยก เหยียด หรือแม้แต่ตอนออกกำลังกาย และยกน้ำหนัก

๔. ทางเดินปัสสาวะอักเสบ / กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

หากคุณมีอาการปวดปัสสาวะ แต่ไม่มีปัสสาวะไหลออกมา หรือไหลออกเพียงหยดสองหยด คุณอาจกำลังเป็นโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ หรือกระเพาะปัสสาวะอักเสบ อันเนื่องมาจากการดื่มน้ำไม่เพียงพอ การติดเชื้อ และการกลั้นปัสสาวะนาน ๆ

๕. อ้วน

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าหากคุณดื่มน้ำน้อย เป็นสาเหตุที่อาจนำไปสู่โรคอ้วนได้ เพราะหากคุณดื่มน้ำอย่างเพียงพอในตอนเช้า ระหว่างมื้อกลางวัน และตอนเย็น หรืออาจดื่มน้ำ ๑ แก้วก่อนทานอาหาร คุณจะพบว่าคุณอ้วนง่ายเร็วกว่าการทานอาหารโดยไม่ดื่มน้ำเลย ยิ่งถ้าหากว่าคุณเป็นคนที่ยืนอยู่แล้ว แล้วยังไม่ดื่มน้ำอีก ด้วยความหิวหรือความอยากอาหาร คุณอาจทานเพลินจนน้ำหนักขึ้นได้ง่าย ๆ

๖. ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

ประจำเดือนของคุณผู้หญิงเป็นตัวบ่งบอกถึงสุขภาพได้ดีอีกอย่างหนึ่ง หากคุณพบว่าคุณมีประจำเดือนที่ไม่สม่ำเสมอ ขาด ๆ หาย ๆ มีน้ำเกินไป มีสีเข้มเกินไป มาเป็นลิ่มเลือด หรือแม้กระทั่งปวดท้องประจำเดือนมาก สาเหตุสำคัญที่คุณอาจจะเลยอาจมาจากการดื่มน้ำน้อยก็เป็นได้ เพราะเมื่อน้ำในร่างกายมีปริมาณไม่เพียงพอร่างกายจึงไม่สามารถนำน้ำไปสร้างเป็นประจำเดือนได้นั่นเอง

แค่ดื่มน้ำน้อยก็ส่งผลเสียถึงร่างกายได้มากมายขนาดนี้ นี่ยังไม่รวมถึงผลเสียด้านผิวพรรณที่หยาบกร้าน หมดความชุ่มชื้น ผิวแห้ง ตาแห้ง และดูแก่กว่าวัย อีกนะ สาว ๆ ได้ยินแล้วคงก็คิดเลยสิ เพราะฉะนั้นหากใครมีอาการตามสัญญาณของคนดื่มน้ำน้อยดังกล่าว ควรดื่มน้ำเพิ่มขึ้นให้ได้ราว ๆ ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ มิลลิลิตร ต่อวัน หรือ ๖-๘ แก้วต่อวัน หรือถ้ากลัวลืมก็เอาขวดลิตรมาตั้งไว้บนโต๊ะ ๑ ขวด แล้วเตือนตัวเองว่าต้องดื่มให้หมด ทำงานจบไปเข้าห้องประชุมก็ถือแก้วน้ำเข้าไปด้วย รับรองว่าหากทำได้ร่างกายของคุณจะไม่ขาดน้ำอีกต่อไป

หมายเหตุ - หากคุณดื่มน้ำไม่ถึง ๖-๘ แก้ว แต่ไม่มีอาการที่แสดงให้เห็นถึงสัญญาณของคนดื่มน้ำน้อยอาจเป็นเพราะคุณดื่มเครื่องดื่มหรือทานอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบมากพออยู่แล้ว จึงอาจไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำให้ได้ ๖-๘ แก้วต่อวันค่ะ แต่อย่างไรก็ตาม “น้ำเปล่า” ก็ยังสำคัญต่อร่างกาย อย่าลืมดื่มน้ำเปล่าบ้างนะคะ

ขอบคุณข้อมูลจาก : สสส.,ku.ac.th
นางกมลณี วงศ์สว่าง นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ



วัตถุประสงค์

๑. เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชน
๒. เพื่อเป็นการขยายช่องทางสื่อ โดยใช้ชุมชนเป็นห้องเรียนและวิถีชีวิตในชุมชนเป็นแบบฝึกหัด
๓. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

คณะที่ปรึกษา

นายอภิชาติ อดิศักดิ์
นายทวีป บุตรโพธิ์
นายสมหวัง พ่วงบางโพ
นายโชคชัย แก้วป่อง
นายอุทัย ทองเดช
อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
ผู้อำนวยการสำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

ที่ปรึกษาคณะทำงาน

ผอ.กลุ่มงานฯ ทุกกลุ่มและหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

บรรณาธิการ

นายรังสรรค์ หังสนาวิน ผู้อำนวยการกลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน

กองบรรณาธิการ

นางสาวพวงเพชร	ทิพย์ทอง	นายฉัตริน	สุวรรณหงส์
นางสาวชนิษฐา	ปิ่นกระจ่าย	นางสาวอรรพวรรณ	เพียรราชฤทธิ์
นางสาวจันทนา	ตั้งศักดิ์เจริญสุข	นางสาวจิตราหนู	เกียรติดิศร
นางสมพิศ	ปุนจตุรัส	นางสาวชุติมา	ภูมิแก้ว
นายไพรัตน์	จงรักษา	นางสาวลดา	นพรัตน์
นายอนันต์	เลิศแสง	นายอรรถวิทย์	สุนทรพานิชกิจ
นางสาววิลาสินี	สุดสาร	นายภาณุมาศ	ตรีสุวรรณ
นางกมลณี	วงศ์สว่าง	นางสาวปริศรา	อามาลี
นางสาวอวยลักษณ์	แก้วศรีพจน์	นางสาวจิรภัทร	ทองมาก

สนับสนุนภาพถ่าย กองประชาสัมพันธ์ กรมการพัฒนาชุมชน

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ อาคารรัฐประศาสนภักดี ชั้น ๕ ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐