

อสม.ดีเด่นระดับภาค สาขาการส่งเสริมสุขภาพ ปี 2553

นายถวิล สายคำวงศ์

บ้านหนองคู ตำบลหนองคู อำเภอเมือง จังหวัด
ยโสธร

หมู่ที่ 6 อายุ 47 ปี อาชีพ ทำนา การศึกษา
จบชั้น ม.6 สถานภาพ สมรส มีบุตร 2 คน
เป็น อสม.ตั้งแต่ปี 2542 เป็นประธานศูนย์
ถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรประจำตำบล
ปัจจุบันผู้ใหญ่บ้านหนองคู บ้านหนองคู หลังคา
เรือน 170 หลังคาเรือน ประชากร 792 คน
หญิง 409 คน ชาย 383 คน มีอสม. 16 คน

แรงบันดาลใจในการทำงาน

อสม.ถวิล รวมกลุ่มเล็กกันเพียง 5
ครอบครัว ทำเกษตรอินทรีย์ ปลูกผักปลอดสาร
ใช้ปุ๋ยคอกซึ่งมากกว่า 10 ปี เห็นผลเป็นอย่างดี ราย
ได้เพิ่มขึ้น สุขภาพดีขึ้น สิ่งแวดล้อมดีขึ้น ประกอบ
กับได้ไปศึกษาดูงานเกษตรอินทรีย์เครือข่าย
อินแปง ที่อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดสกลนคร ได้
เรียนการทำเกษตรผสมผสาน และที่สำคัญที่เป็น
จุดเปลี่ยนก็คือศึกษาดูงานเกษตรอินทรีย์ประเทศ
ญี่ปุ่น 45 วัน พบว่า ทำไมคนญี่ปุ่นอายุยืน
สุขภาพแข็งแรง สิ่งแวดล้อมดี ให้ความสำคัญกับ
การดูแลสุขภาพและออกกำลังกาย กินอาหารที่มี
ประโยชน์ เมื่อกลับมาจึงเริ่มต้นโดยนำปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่
หัวมาขับเคลื่อนส่งเสริมสุขภาพคนในชุมชน

**“เสริมสร้างสุขภาพด้วยเกษตรอินทรีย์
เกษตรอินทรีย์เสริมสร้างสุขภาพทุกกลุ่มอายุ**



1)เกษตรอินทรีย์ กับ หญิงตั้งครรภ์

อสม.ถวิลและทีมงาน ติดตามแนะนำอาหาร
ที่มีประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ การเตรียมตัว
เป็นแม่ที่ดีและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ติดตาม
เยี่ยมดูแลหลังคลอดโดยควบคุมทารกกินอาหาร
บำรุงนํ้านมที่มีอยู่ในชุมชน โดยรวมกลุ่มกับผู้สูง
อายุเยี่ยมให้คำแนะนำวิธีปฏิบัติผสมผสานกับภูมิ
ปัญญาท้องถิ่น

2)เกษตรอินทรีย์ & วัยเด็ก

เพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการในวัยเด็ก คือ
อ้วนเกิน ผอม ฟันผุ ท้องผูก ขาดวิตามิน ไม่ชอบ
กินผัก จึงร่วมกับศูนย์เด็กเล็กกับผู้ปกครองส่งเสริม
ทำเมนูสำหรับเด็กให้ชอบกินผัก เมนูอ่อนหวาน
ทานผัก รักษาสิ่งแวดล้อม โดยใช้กลยุทธ์ คือ การ
เล่นนิทานให้เด็กฟังและปลูกฝังให้เด็กปลูกผักใน
แปลงและช่วยดูแลด้วย

3)เกษตรอินทรีย์ & เด็กวัยเรียน

ปัญหาโภชนาการ: ดื่มน้ำอัดลม กินขนม
กรุบกรอบ ชอบอาหารฝรั่ง ลืมอาหารบ้านเฮา จึง
ส่งเสริมเกษตรอินทรีย์ในโรงเรียน ปลูกผักปลอด
สารในโรงเรียนและนำมาทำอาหารกลางวัน สร้าง



จิตสำนึกรักษักรธรรมชาติ สร้างด้วยมือ สร้างรายได้ และกำหนดข้อตกลงร่วมกันว่าห้ามจำหน่าย !: น้ำอัดลม น้ำหวาน ขนมหวานในโรงเรียน ส่งเสริมกินผลไม้ตามฤดูกาล

4) เกษตรอินทรีย์ & วัยแรงงาน

ส่งเสริมกลุ่มเกษตรอินทรีย์ต่างๆ ในชุมชน เช่น กลุ่มผักปลอดสาร กลุ่มปู้ยหมัก กลุ่มแปรรูปอาหาร กลุ่มโรงสีข้าว เป็นต้น เพื่อลดความเสี่ยงจากการประกอบอาชีพจากการใช้สารเคมีปลอดภัยต่อสุขภาพเกษตรกรและผู้บริโภค ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีพอ...กิน เหลือแบ่ง..ขาย ค่าใช้จ่าย..ลดลง มีอาหาร 5 หมู่รับประทาน สุขภาพแข็งแรง มีพลังในการประกอบอาชีพ

นอกจากนี้ ยังได้ร่วมมือกับ อบต. ยังส่งเสริมให้หน่วยกู้ชีพตำบลหนองคู ทำเกษตรอินทรีย์ปลูกผักปลอดสารไว้บริโภคในครัวเรือนอีกด้วย

5) เกษตรอินทรีย์กับผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองคูมีสมาชิก 46 คน จากทั้งหมด 110 คน การทำเกษตรอินทรีย์ทำให้ได้ออกกำลังกาย สบายอารมณ์ มีอาหารปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และนำภูมิปัญญาถ่ายทอดให้ลูกหลาน มีการพบกันทุกเดือน โดยมีกิจกรรมดังนี้ 1.ตรวจสุขภาพ 2.ออกกำลังกาย 3.เล่นดนตรี 4. รับประทานอาหารร่วมกัน 5.ประกวดสุขภาพดี ชีวียืนยาว 6. เยี่ยมบ้านสมาชิกเจ็บป่วย

6) เกษตรอินทรีย์ กับ“อาหารต้านโรค” สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคความดันเบาหวาน จะเน้นการรับประทานอาหารต้านโรค ได้แก่ ข้าวกล้อง สมุนไพร ส่วนกลุ่มเสี่ยง เน้นเรื่อง“อาหารลดน้ำหนัก” ผัก ผลไม้ และการออกกำลังกาย

ผลสัมฤทธิ์ของการนำเกษตรอินทรีย์สู่การสร้างเสริมสุขภาพ

ชุมชนน้อมนำเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวัน เกิดกลุ่มเกษตรอินทรีย์ต่างๆ ในชุมชน ทุกกลุ่มตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงผู้สูงอายุมีสุขภาพดี และปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีแก่ลูกหลานให้สืบสานวิถีเกษตรอินทรีย์อย่างยั่งยืนตลอดไป

