

สัญญาเลขที่ 24 / พ.ศ. 2550

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการล้านนาตะวันออก :

แนวคิดและศักยภาพเชิงวัฒนธรรมสุขภาพ

และอาหารเพื่อการท่องเที่ยว

**Eastern Lanna : Health and Food of the  
Cultural concepts and potential  
for tourism**

โดย

อาจารย์ดารณี อ่อนชมจันทร์

อาจารย์จักรกฤษณ์ วงศ์สิงกา

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณรายจ่ายประจำปี 2550

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการล้านนาตะวันออก : แนวคิดและศักยภาพเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการท่องเที่ยว (Eastern Lanna : Health and Food of the Cultural concepts and potential for tourism) ทำการศึกษาในพื้นที่บ้านธรรมจาริก ตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย บ้านทุ่งกล้วย ตำบลสบง อำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา บ้านทุ่งศรี อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ และบ้านทุ่งสุน อำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน โดยผู้วิจัยได้เข้าไปทำการสำรวจ สัมภาษณ์ จัดเวทีชุมชนกับกลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มสตรี ผู้สูงอายุ หมอพื้นบ้าน เยาวชน โดยได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่ง จึงขอขอบพระคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านในพื้นที่ดังกล่าว ขอขอบคุณผู้ประสานงานพื้นที่ประกอบด้วย อาจารย์ชาลินี เพ็ทเทอร์สัน ผู้ประสานงานจังหวัดเชียงราย คุณพิชิต กันทาร์ตัน ผู้ประสานงานจังหวัดพะเยา คุณกรรณิการ์ ชมภูศรี ผู้ประสานงานจังหวัดแพร่ คุณสมเกียรติ สิทธิยศ และ คุณอนุภาพ มะลิวัลย์ ผู้ประสานงานจังหวัดน่าน

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในการสนับสนุนงบประมาณการศึกษานี้ และขอขอบคุณคณะกรรมการวิจัยที่ให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาปรับปรุงการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คณะผู้วิจัย

พฤศจิกายน 2550

## คำนำ

รายงานวิจัยโครงการล้านนาตะวันออก : แนวคิดและศักยภาพเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการท่องเที่ยว (Eastern Lanna : Health and Food of the Cultural concepts and potential for tourism) ทำการศึกษาในพื้นที่ล้านนาตะวันออก เขตจังหวัดเชียงราย น่าน แพร่ พะเยา และบริเวณใกล้เคียง ซึ่งหมายรวมถึงแนวชายขอบแม่น้ำโขงในประเทศพม่า ลาว และจีน ตอนใต้ที่สามารถเชื่อมโยงการท่องเที่ยวถึงกันได้ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจแหล่งที่มีการจัดการด้านวัฒนธรรมสุขภาพ และอาหาร ประเมินศักยภาพเพื่อนำเสนอเป็นแหล่งท่องเที่ยวในเชิงวัฒนธรรมที่มีศักยภาพ และจัดทำรูปแบบแนวการดำเนินการ เสนอเป็นนโยบายการท่องเที่ยว เพื่อนำวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารมาใช้ประโยชน์ในการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และเชิงวัฒนธรรม เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดการใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านบนพื้นฐานคุณค่าจิตวิญญาณของวัฒนธรรมและองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

หวังว่ารายงานวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลเบื้องต้นเพื่อการพัฒนาต่อยอดสู่การส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารในการส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนต่อไป

คณะผู้วิจัย

พฤศจิกายน 2550



## บทสรุปผู้บริหาร

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่ผ่านมา มิได้ให้ความสำคัญเชิงอาณานิคมที่เชื่อมโยงกัน ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงเสนอการศึกษาในลักษณะกลุ่มจังหวัดที่เชื่อมโยงกันทั้งพื้นที่และวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวโดยให้ชื่อพื้นที่นี้ว่าล้านนาตะวันออกที่ประกอบไปด้วยจังหวัด เชียงราย น่าน แพร่ พะเยา ที่เชื่อมโยงกับประเทศในกลุ่มอนุภูมิภาคน้ำโขงตอนบน จะช่วยให้เกิดการตื่นตัวในเรื่องการจัดการมรดกทางวัฒนธรรม ที่เป็นพื้นฐานในการสร้างคุณภาพชีวิตและสังคม ส่งผลต่อเศรษฐกิจแบบยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อศึกษาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของกลุ่มล้านนาตะวันออก เพื่อจัดการท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับประเทศในอนุภูมิภาคน้ำโขงตอนบน ศึกษาศักยภาพเพื่อรองรับการจัดการท่องเที่ยว และศึกษาแนวทางการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมเพื่อนำเสนอเป็นนโยบายการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืนเชิงสันติวัฒนธรรมที่เหมาะสมกับประเทศไทย

ขอบเขตของการวิจัย ด้านพื้นที่ ได้แก่ จังหวัดเชียงราย น่าน แพร่ พะเยา ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาเชิงสำรวจแหล่งที่มีการจัดการด้านวัฒนธรรมสุขภาพ และอาหาร ประเมินศักยภาพเพื่อนำเสนอเป็นแหล่งท่องเที่ยวในเชิงวัฒนธรรมที่มีศักยภาพ และจัดทำรูปแบบแนวการดำเนินการ เสนอเป็นนโยบายการท่องเที่ยวต่อไป

ระเบียบวิธีดำเนินการวิจัย โดยคัดเลือกพื้นที่เป้าหมายที่ยังคงมีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน และมีอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของหมู่บ้าน ยังไม่เคยมีการจัดการท่องเที่ยวโดยหน่วยงานใดมาก่อน ชุมชนเข้มแข็ง มีความพร้อมในการพัฒนาชุมชน และอยู่ในเส้นทางท่องเที่ยวในอนุภาคลุ่มน้ำโขงล้านนาตะวันออก ทำการสำรวจข้อมูลพื้นฐานและประเมินศักยภาพในการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร แล้วจัดเวทีชุมชนเพื่อส่งคืนข้อมูลสู่ชุมชนและระดมสมองเพื่อหารูปแบบแนวทางการดำเนินงานเพื่อจัดการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

ผลการศึกษา พบว่า ในแต่ละพื้นที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่สามารถเล่าขานเป็นตำนานนำสู่การท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม มีแหล่งท่องเที่ยวทั้งที่อยู่ในชุมชนของตนเองและพื้นที่ใกล้เคียง เชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวอื่นและในเครือข่ายพื้นที่วิจัยทั้ง 4 พื้นที่ได้ ผลการระดมสมอง เห็นว่าหากจะจัดการท่องเที่ยวควรต้องพัฒนาฟื้นฟูปรับปรุงพื้นที่เพื่อรองรับโดยที่ผู้นำชุมชนต้องเป็นแกนหลักร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน เกษตร สาธารณสุข รวมถึงต้องมีงบประมาณเพียงพอ

โดยสรุปผลการศึกษานี้จะเป็นจุดเริ่มต้นในการนำศักยภาพทางวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของชุมชนออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชุมชน ซึ่งยังมีภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ควรได้รับการส่งเสริมพัฒนา ควบคู่ไปกับการพัฒนาการท่องเที่ยวแบบมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อพัฒนาอย่างสมดุลและครบวงจร ทั้งในเชิงมูลค่าและคุณค่า เป็นการจัดการความรู้และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันอีกรูปแบบหนึ่ง

## บทคัดย่อ

ล้านนาตะวันออก ได้แก่ จังหวัด เชียงราย น่าน แพร่ และพะเยา มีวัฒนธรรมเชื่อมโยงกับประเทศในกลุ่มอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงตอนบน มีประวัติศาสตร์ โบราณคดี สังคมวัฒนธรรมและตำนานความเชื่อร่วมกันมาจนปัจจุบัน การนำวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารมาใช้ประโยชน์ในการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดการใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์และอาหารพื้นบ้าน เชื่อมโยงการท่องเที่ยวกับกลุ่มประเทศลุ่มน้ำโขงตอนบน อยู่บนพื้นฐานของการแบ่งปัน หรือการท่องเที่ยวเพื่อให้เกิดสันติวัฒนธรรมขึ้นในภูมิภาคแห่งนี้ วัตถุประสงค์ ของการวิจัย เพื่อศึกษา วัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของกลุ่มล้านนาตะวันออก เป็นข้อมูลจัดการท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับประเทศในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงตอนบน ศักยภาพและแนวทางการจัดการท่องเที่ยวเพื่อนำเสนอเป็นนโยบายการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืนและเชิงสันติวัฒนธรรมที่เหมาะสมกับประเทศไทย มีวิธีดำเนินการ โดยการ คัดเลือกพื้นที่เป้าหมายที่อยู่ในเส้นทางท่องเที่ยวในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงที่ยังคงมีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน มีอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของหมู่บ้าน ไม่เคยมีการจัดการท่องเที่ยวโดยหน่วยงานใดมาก่อน มีชุมชนเข้มแข็ง ทำการศึกษาโดยสำรวจทบทวนข้อมูล ประเมินศักยภาพในด้านความมีชื่อเสียง เป็นเอกลักษณ์ สร้างรายได้ สร้างความภูมิใจ อนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่น การเป็นแหล่งเรียนรู้ และความพร้อมในการพัฒนาเพื่อรองรับการท่องเที่ยวโดยใช้แบบสอบถามในกลุ่มผู้นำ ผู้สูงอายุ แม่บ้าน เยาวชน สังเคราะห์ศักยภาพ คัดเลือกกลุ่มชนระดมสมองกลุ่มแกนนำต่างๆ สรุปแนวทางการจัดการส่งเสริมวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่มีศักยภาพในล้านนาตะวันออก ผลการศึกษา ในพื้นที่ศึกษา 4 จังหวัดได้แก่ บ้านธรรมจาริก อ.แม่จัน จ.เชียงราย บ้านภูซาง อ.เชียงคำ จ.พะเยา บ้านทุ่งศรี อ.ร่องวาง จ.แพร่ และบ้านทุ่งสุน อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน ยังคงมีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ผลการวิเคราะห์ พบว่า ร้อยละ 50-75 เห็นว่าความมีชื่อเสียง ความเป็นเอกลักษณ์ ความสามารถในการสร้างรายได้และความภูมิใจ อยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 50-75 เห็นว่าเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญา ทรัพยากรและเป็นแหล่งเรียนรู้ อยู่ในระดับมากและมากที่สุด ผลการระดมสมอง ใน 4 พื้นที่ ร้อยละ 55-85 เห็นว่าต้องพัฒนาฟื้นฟูปรับปรุงในระดับปานกลาง ยกเว้นบ้านธรรมจาริกที่ต้องปรับปรุงมากร้อยละ 55 โดยที่ผู้นำชุมชนต้องเป็นแกนหลักร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเช่นโรงเรียน เกษตร สาธารณสุข รวมถึงต้องมีงบประมาณเพียงพอ ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดการใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน หากมีการให้ข้อมูลกับชุมชนได้เรียนรู้ ศักยภาพของตนเอง เพื่อพัฒนาอย่างสมดุลและครบวงจร ทั้งในเชิงมูลค่าและคุณค่า เป็นการจัดการความรู้และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันอีกรูปแบบหนึ่ง

## ABSTRACT

Eastern lanna region which are Chiangrai, Nan, Phrae and Payuo had a culture that associated with the culture of Great Maekhong Sub(GMS) region area. There are similar history, archaeology, socio economic and believe. The applying of health and food culture in this region for cultural tourism development is strategy to improve and beware of Eastern lanna wisdom on the basis of kindness. In addition tourism with peace is the hopeful issue in this region

This research aim to study health and food culture in eastern lanna region to be data for tourism program development of great Mae hong sub region. The information of the research will be subsequently submit to the government for further national tourism policy development.

The beginning step of this study was collected the target communities where were in the route of upper GMS. Those target area would contain local wisdom of health and food. There is no any tourism program had implement in those target areas. The initial step was reviewed of basic community information and history. The evaluation of community potential, identity, occupation, local resources, learning capacity and readiness was conduct. In addition the researcher would gave precedence to the community leader and man power such as elder, housewife club, youth club. Synthesized information would return to the communities through the leader and scholar member to brain stormed for their communities' tourism management program.

The result of the study showed that all of study areas where were Thamajarik in Mae chan district Chianrai, Bann Phu Sang in Chiang kum district Payuo, Bann Thungsri in Rong kwang district Phrae and Bann Thungson in Thungchang district Nan were still preserved their local wisdom of health care. There were identities of local food. 50-75% of the community member indicated that their fame, identities, abilities of income generating and their pride in the moderate level. The result note that 50-75% of community member had realized in their preservation in knowledge wisdom and resources in high and highest level. The result of brain storming in 4 study areas showed that 55-58% of them required for the development in the moderate level except in the Thanmajarik area that their require was in the high level. They were suggested that the community's leader must be the mainstay for the development work together with associated local organization such as school, agricultural and public health office. Moreover the sufficient budget was the important factor.

The conclusion of this research showed that cultural tourism was a strategy to improve the local knowledge wisdom both health care and food. The community's information distribution to the community's member is important for the complete and balance development.

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
คำนำ	ง
บทสรุปผู้บริหาร	จ
บทคัดย่อ	ฉ
ABSTRACT	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1-5</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	4
ขอบเขตของโครงการวิจัย	4
ทฤษฎี สมมุติฐาน หรือกรอบแนวคิด	5
<b>บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>6-21</b>
<b>1.แนวคิดและความหมาย เพื่อจัดการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร</b>	<b>6</b>
1.1 ความหมายของวัฒนธรรม	6
1.2 ทรัพยากรทางวัฒนธรรม / มรดกทางวัฒนธรรม	8
1.3 ทูทางวัฒนธรรม	9
1.4 วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ	10
1.5 วัฒนธรรมอาหาร	12
1.6 การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม	17
1.7 การท่องเที่ยวเชิงชาติพันธุ์และวัฒนธรรมท้องถิ่น	21
<b>2. สถานการณ์และแนวโน้มการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร</b>	<b>22-25</b>
2.1 กระแสการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ	22
<b>3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>25-30</b>
3.1 งานวิจัยเกี่ยวกับทูทางวัฒนธรรม	25
3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรณีตัวอย่างการจัดการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนด้านสุขภาพและอาหาร	27
<b>บทที่ 3 กระบวนการดำเนินการวิจัย</b>	<b>31-36</b>
3.1 การคัดเลือกพื้นที่เป้าหมาย	31
3.2 การสำรวจทบทวนข้อมูล	32

	หน้า
3.3. การสำรวจข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร	32
3.4. การจัดเวทีร่วมกับชุมชน	35
3.5. การรวบรวมสังเคราะห์ศักยภาพ	36
3.6 สรุปแนวทางการจัดการส่งเสริมวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพ	36
<b>บทที่ 4 ผลการศึกษา</b>	<b>37-101</b>
4.1 ผลการศึกษาระยะที่ 1	37
4.2 ผลการสำรวจวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร บ้านธรรมจาริก ตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย	39-53
1. ข้อมูลทั่วไป	39
2. ข้อมูลการท่องเที่ยว	41
3. วัฒนธรรมสุขภาพ	43
4. ข้อมูลวัฒนธรรมอาหาร	47
4.3 ข้อมูลการสำรวจวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร บ้านปงใหม่ ตำบลทุ่งกล้วย อำเภอกู่ช้าง จังหวัดพะเยา	54-66
1. ข้อมูลทั่วไป	54
2. ข้อมูลการท่องเที่ยว	56
3. ข้อมูลสุขภาพ	57
4. ข้อมูลวัฒนธรรมอาหาร	62
4.4 ผลการสำรวจวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร บ้านทุ่งศรี ตำบลทุ่งศรี อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่	67-78
1. ข้อมูลทั่วไป	67
2. ข้อมูลวัฒนธรรมอาหาร	72
3. ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านและการเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านชุมชนทุ่งศรี	76
4.5 ผลการสำรวจวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร บ้านทุ่งสุน ตำบลงอบ อำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน	79-88
1. ข้อมูลทั่วไป	79
2. ศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไถลื้อบ้านทุ่งสุน	83
3. ข้อมูลวัฒนธรรมอาหาร	86



	หน้า
4.6. การประเมินศักยภาพในการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร	88-91
4.7. ผลการศึกษาระยะที่ 2	92
4.7.1 บ้านธรรมจาริก ต.แม่จัน อ.แม่จัน จ. เชียงราย	92-93
4.7.1.1 แนวทางการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของชุมชนเพื่อการท่องเที่ยว	92
4.7.1.2 การมีส่วนร่วมของหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้อง	93
4.7.2 บ้านปงใหม่ ต.ทุ่งกล้วย อ.กุฉินาราย จ. พะเยา	94-95
4.7.2.1 แนวทางการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของชุมชนเพื่อการท่องเที่ยว	94
4.7.2.2 การมีส่วนร่วมของหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง	94
4.7.3 บ้านทุ่งศรี ต.ทุ่งศรี อ.ร่องขาว จ. แพร่	95-98
4.7.3.1 แนวทางการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของชุมชนเพื่อการท่องเที่ยว	95
4.7.3.2 การมีส่วนร่วมของหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้อง	97
4.7.4 บ้านทุ่งสูง ต.งอบ อ.ทุ่งช้าง จ. น่าน	98-101
4.7.4.1 แนวทางการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของชุมชนเพื่อการท่องเที่ยว	98
4.7.4.2 ความร่วมมือของหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง	99
<b>บทที่ 5 สรุป วิเคราะห์ และ อภิปรายผลการศึกษา</b>	<b>101-109</b>
5.1 วัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของกลุ่มล้านนาตะวันออกเพื่อการจัดการท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับประเทศในอนุภาคลุ่มน้ำโขงตอนบน	101
5.2 ศักยภาพวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อรองรับการจัดการท่องเที่ยว	102
5.3 แนวทางการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมโดยใช้กรณีล้านนาตะวันออก	107
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	<b>109</b>

**ภาคผนวก**

**ก. แบบประเมินโครงการวิจัยศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพ  
และอาหาร**

**ข. ประมวลผล การประเมินศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและ  
อาหาร**

**ค. ประวัติคณะผู้วิจัย**



## สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 3.1	ข้อมูลและแหล่งข้อมูล	35
ตารางที่ 4.1	วัฒนธรรมสุขภาพและอาหารในพื้นที่เป้าหมาย	38
ตารางที่ 4.2	ศักยภาพด้านวัฒนธรรมสุขภาพ (1)	90
ตารางที่ 4.3	ศักยภาพด้านวัฒนธรรมสุขภาพ (2)	91



## สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 2.1	องค์ประกอบของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม	19
ภาพที่ 4.1	แผนที่บ้านธรรมจาริก หมู่ที่ 13 ตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย	39
ภาพที่ 4.2	ภาพที่ 1-5 ผลิตภัณฑ์งานหัตถกรรมผ้าปักลาย จุดเด่นของหมู่บ้านธรรมจาริก	41-42
ภาพที่ 4.3	ภาพที่ 1-8 การหนีบา (การเซาะซา) วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพชนเผ่าเย้าที่บ้านธรรมจาริก	44-47
ภาพที่ 4.4	ภาพ 1-2 จ่าวหุยน้อย และ จ้าหุยน้อ (เนื้อหมูห่อไข่ และ เนื้อหมูห่อใบกาแพ(วัฒนธรรมอาหารของชนเผ่าเย้าที่บ้านธรรมจาริก)	47
ภาพที่ 4.5	ภาพ 1-4 ขั้นตอนการเตรียมหมูสำหรับทำหมูห่อใบชา หมูสับในกระบอกไม้ไผ่ หมูห่อไข่ วัฒนธรรมอาหารของชนเผ่าเย้าที่บ้านธรรมจาริก	48-49
ภาพที่ 4.6	ภาพ 1-6 วิธีทำหมูห่อใบกาแพ หรือใบชา วัฒนธรรมอาหารของชนเผ่าเย้าที่บ้านธรรมจาริก	49-50
ภาพที่ 4.7	ภาพ 1-4 วิธีทำหมูห่อไข่ วัฒนธรรมอาหารของชนเผ่าเย้าที่บ้านธรรมจาริก	51
ภาพที่ 4.8	ภาพ 1-5 วิธีทำหมูกระบอกไม้ไผ่ วัฒนธรรมอาหารของชนเผ่าเย้าที่บ้านธรรมจาริก	52-53
ภาพที่ 4.9	ภาพน้ำจิ้ม	53
ภาพที่ 4.10	แผนที่บ้านปางใหม่ ตำบลทุ่งกล้วย อำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา	54
ภาพที่ 4.11	ภาพ 1-4 การนอนยา วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพบ้านปางใหม่	59-60
ภาพที่ 4.12	ภาพ 1-2 ยาฝน วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพบ้านปางใหม่	61
ภาพที่ 4.13	ภาพไถยี่	63
ภาพที่ 4.14	ภาพเครื่องหีบน้ำอ้อย	65
ภาพที่ 4.15	ภาพหม้อเคี้ยวน้ำอ้อย	66
ภาพที่ 4.16	ภาพน้ำอ้อยที่เคี้ยวเสร็จแล้ว ยังไม่ได้ปั่นเป็นก้อน	66
ภาพที่ 4.17	ภาพ 1-4 แกงแคจิ้นแห้ง วัฒนธรรมอาหารสุขภาพบ้านทุ่งศรี	72
ภาพที่ 4.18	ภาพ 1-2 น้ำพริกน้ำปู วัฒนธรรมอาหารสุขภาพบ้านทุ่งศรี	73
ภาพที่ 4.19	ภาพ 1-4 บ่อเลี้ยงเตาธรรมชาติ	74
ภาพที่ 4.20	ภาพ 1-2 ย่าเตา วัฒนธรรมอาหารสุขภาพบ้านทุ่งศรี	74

		หน้า
ภาพที่ 4.21	ภาพ 1-4 ศูนย์การเรียนรู้วัดทุ่งศรี	78
ภาพที่ 4.22	ภาพ 1-15 ขั้นตอนการแปรรูปหัวหยอ	87-88



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม หรือที่เรียกกันโดยรวมว่าการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ หรือการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน ได้นำรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมผนวกเข้าไปด้วย โดยนำเสนอว่าการท่องเที่ยวเชิงนิเวศมีความสัมพันธ์กับผู้คน ชุมชน และมีผลกระทบต่อชีวิตวัฒนธรรม ทำให้เกิดการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน และมีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ทำให้เกิดความหมายเรื่องการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของคำอธิบายการท่องเที่ยวเชิงนิเวศขึ้น ทำให้ความหมายการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมคับแคบ และไม่ตอบสนองต่อทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างแท้จริง

ในความหมายของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมนั้น แท้จริงแล้วมีความหมายในวงกว้างของขอบเขตแห่งความหมายทางวัฒนธรรมที่หมายรวมถึง ศิลปกรรม ทัศนกรรม ประเพณี ศาสนสถาน ศาสนพิธี อัตลักษณ์ คุณค่าเชิงสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรม พรหมแดน แม้กระทั่งผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรมทั้งที่จับต้องได้ และจับต้องไม่ได้ ทำให้ขอบเขตการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมกินความหมายครอบคลุมตั้งแต่อารยธรรม จนถึงวัฒนธรรมประชานิยมมีหน่วยการท่องเที่ยวตั้งแต่ระดับบุคคล ชุมชน ภูมิภาค และการท่องเที่ยวระดับโลกเช่นมรดกโลกหรือการจัดการเทศกาลศิลปวัฒนธรรมระดับโลก ในเชิงปริมาณกินความหมาย ตั้งแต่จำนวนนักท่องเที่ยวที่สนใจจริงๆ และมีบทบาทสูง เช่น นักสะสมผลงานศิลปะจนถึงจำนวนคนจำนวนหลักแสนขึ้นไปในงานระดับมหกรรมนานาชาติ ทำให้แนวคิดเรื่องการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในประเทศไทยต้องมาทบทวนบทบาทและแนวคิดกันใหม่ที่ไม่สามารถแอบอิงอยู่ในความหมายของการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ได้เนื่องจากการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมมีความหมายเฉพาะทั้งแนวคิด ลักษณะของนักท่องเที่ยว ผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยว จึงต้องมีหลักการในการอธิบายการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ที่เหมาะสมและเข้าใจสภาพการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน อย่างแท้จริง

สถานการณ์การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในประเทศไทยได้เริ่มมาก่อนมีองค์การที่รับผิดชอบการท่องเที่ยวโดยตรงซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆที่มีบทบาทอยู่ในขณะนี้คือ

1. การท่องเที่ยวที่ได้วิวัฒนาการจากการแสวงโชคของนักท่องเที่ยวชาวตะวันตกและแนวคิดเรื่องการล่าอาณานิคม ก่อให้เกิดการสำรวจเพื่อสืบหาแหล่งวัตถุดิบและตลาดการค้าให้กับการปฏิวัติอุตสาหกรรมรวมถึงแรงบันดาลใจในการสร้างตัวตนเชิงจินตนาการของชาวตะวันตกที่พยายามเข้าใจผู้คนในวัฒนธรรมอื่นๆที่แตกต่างในบริบทเชิงอำนาจครอบงำ รายงานการสำรวจและวัตถุทางวัฒนธรรมที่ได้นำกลับไปเผยแพร่และจัดแสดงในพิพิธภัณฑ์ในยุโรปและอเมริกานั้น ก่อให้เกิดความตื่นตาตื่นใจในโลกอื่นของชาวตะวันตกเป็นแรงผลักดันก่อให้เกิดการเดินทาง

ท่องเที่ยวมายังดินแดนที่แสนประหลาดล้ำทางศิลปวัฒนธรรม ผลสืบเนื่องแนวคิดเชิงการครอบงำนี้ทำให้เกิดการท่องเที่ยวในแนวศิลปวัฒนธรรมต่อเนื่องมาจวบจนปัจจุบัน ถึงแม้ว่าหอดยุคแห่งอาณานิคมแล้วก็เกิดแนวคิดหลังอาณานิคมตามมาโดยผู้คนพื้นถิ่นที่เคยเป็นของอาณานิคมมาก่อนได้ปรับตัวและวิถีชีวิตให้เหมือนกับชนชั้นสูงที่เคยเป็นเจ้าของอาณานิคม และปฏิบัติกับผู้คนในประเทศตนแบบเจ้าอาณานิคมรวมถึงแนวคิดในการท่องเที่ยวด้วยเช่นกัน มีการดูถูกเหยียดหยามว่าคนที่แตกต่างจากเราว่าด้อยกว่าและต้องตกเป็นที่รองรับความตื่นตาตื่นใจในการท่องเที่ยวที่ไร้ซึ่งความเข้าใจในวัฒนธรรมและความมีศักดิ์ศรีของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

2. การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ที่วิวัฒน์มาจากแนวคิดทางมนุษยนิยม เป็นแนวคิดที่ถูกพัฒนาการจากการเดินทางค้นคว้าหาความจริง ของผู้รู้ นักวิชาการ ในแขนงต่างๆ ทางสังคมศาสตร์ เช่น นักประวัติศาสตร์ นักโบราณคดี นักมานุษยวิทยา นักภาษาศาสตร์ต่างๆ ที่ได้เดินทางค้นคว้าหาความจริงตามที่ตนเองได้ตั้งสมมติฐานไว้หรือเป็นข้อสังเกตจากการสืบค้นสอบสวนความจริงนำมาเผยแพร่เชิงวิชาการ เช่น การไปสอบคำไทของ คุณบรรจบ พันธุเมธา งานเขียนเรื่องชาติพันธุ์และเมืองต่างๆ ในลุ่มน้ำโขงของบุญช่วย ศรีสวัสดิ์ งานเรื่องชุมชนและชาติพันธุ์ของศาสตราจารย์ฉัตรทิพย์ นาถสุภา งานประวัติศาสตร์และโบราณคดีของ ศาสตราจารย์ ม.ล. สุภัทรดิศ ดิสกุล และงานของกลุ่มของรองศาสตราจารย์ศรีศักร วัลลิโภดม กับกลุ่มลูกศิษย์ ส่งผลทำให้เกิดความสนใจใฝ่รู้เรื่องศิลปวัฒนธรรมเชิงวิชาการ เพื่อการอนุรักษ์ และเพื่อความเข้าใจในอดีตอันรุ่งเรือง เป็นกระแสที่ก่อให้เกิดการท่องเที่ยว ในเชิงการทำความเข้าใจกับเพื่อนมนุษย์ที่เป็นเจ้าของวัฒนธรรมมากขึ้นก่อให้เกิดการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวใหม่ๆ ที่เกิดจากการจัดการมรดกทางวัฒนธรรมของตนเองในชุมชนเช่นพิพิธภัณฑ์พื้นบ้าน ศูนย์วัฒนธรรม เป็นต้น แต่ถึงอย่างไรก็ตามก็ยังมี การนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาไปตีความหมายที่ผิดพลาดอยู่บ่อยๆ เช่นการนำตำนานมาเป็นเรื่องจริง แล้วเล่าให้นักท่องเที่ยวฟัง ตลอดจนการสร้างศาสนสถาน และวัตถุเพื่อยืนยันการมีอยู่จริงในประวัติศาสตร์ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดกับนักท่องเที่ยว

3. การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่เป็นผลจากความพยายามสร้างตัวตนเชิงอัตลักษณ์ทางสังคมขึ้นมาทั้งในเรื่องศิลปกรรมร่วมสมัยและกลุ่มคนที่มีลักษณะร่วมกันทางความคิดเชิงวัฒนธรรมรวมถึงการฟื้นฟูแนวคิดดั้งเดิมทั้งในเชิงกลุ่มชาติพันธุ์และประเพณี กลุ่มเหล่านี้พยายามสร้างพื้นที่ทางวัฒนธรรมของตนเองขึ้นเพื่ออธิบายความคิดและยืนยันการมีตัวตนของตนเอง ที่มีใช้ติดกับพื้นที่ทางภูมิศาสตร์เช่น กลุ่มศิลปินร่วมสมัย คณะละคร คณะการแสดงพื้นบ้าน กลุ่มของเล่นพื้นบ้านที่นำความรู้การทำของเล่นเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนเฒ่าคนแก่กับเด็ก ๆ ในชุมชน

ในสามประเด็นที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นที่มาหลัก ๆ ของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่ยังมีบทบาทในการท่องเที่ยวอยู่ในสังคมไทย แม้ว่าจะเห็นเพียงสามแนวคิดใหญ่ ๆ แต่ก็สามารถแยกย่อยออกไปได้เป็นกลุ่มต่างๆ อีก ดังนี้

### 1. การท่องเที่ยวโดยชุมชน

หมายถึง การท่องเที่ยวที่ชุมชนมีส่วนร่วมในการดำเนินการ บนฐานแนวคิดที่ชาวบ้านเป็นเจ้าของทรัพยากรการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จากการท่องเที่ยวนำทรัพยากรการท่องเที่ยวที่มีอยู่ทั้ง ประวัติศาสตร์ ธรรมชาติ วัฒนธรรมประเพณี วิถีชีวิตความเป็นอยู่ รวมถึงวิถีการผลิตของชุมชน มาเป็นปัจจัยหรือต้นทุนสำคัญในการท่องเที่ยวอย่างเหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม อย่างยั่งยืน (ลินธุ์ สโรบล, 39, 2545) เป็นการท่องเที่ยวที่ชุมชนใช้วัฒนธรรมเป็นตัวขับเคลื่อนที่ก่อให้เกิดรายได้ในชุมชน

### 2. การท่องเที่ยวทางศิลปกรรมและหัตถกรรม

หมายถึงการท่องเที่ยวเพื่อความสุนทรีย์เชิงคุณค่าทางศิลปกรรมร่วมสมัย ศิลปะประเพณี ศิลปะหัตถกรรมหรือเพื่อต้องการพัฒนาตนเองเชิงทักษะทางศิลปะและสุนทรีย์ศิลปกรรมอาจเป็นการท่องเที่ยวเพียงไม่กี่ชั่วโมง จนถึงการท่องเที่ยวที่ใช้เวลาเป็นสัปดาห์ เพื่อฝึกอบรมทางศิลปกรรมการท่องเที่ยวในกลุ่มนี้อาจเป็นการท่องเที่ยวเพื่อชื่นชมผลงานศิลปะในสถานที่จัดแสดงผลงาน หอศิลป์ ห้องแสดงภาพ พิพิธภัณฑ์ศิลปะ หรือแม้กระทั่งบ้านศิลปินที่เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชม โดยที่นักท่องเที่ยวประเภทนี้จะต้องมีความสนใจในเรื่องศิลปะมาพอสมควร จนถึงมีความรู้ความเข้าใจทางศิลปะอย่างลึกซึ้ง จึงจะเหมาะสมกับการท่องเที่ยวประเภทนี้

### 3. การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และโบราณคดี

การท่องเที่ยวประเภทนี้ถูกนำเข้าสู่ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศด้วยเช่นกัน ในฐานะทรัพยากรการท่องเที่ยว แต่การท่องเที่ยวในกลุ่มนี้มีความหมายเชิงซ้อนของทรัพยากรการท่องเที่ยวในเชิงคุณค่าและความหมายที่ประกอบด้วยสุนทรีย์ทางศิลปะและวัฒนธรรม ที่เชื่อมโยงกับความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ ดังนั้นนักท่องเที่ยวประเภทนี้สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในบริบททางประวัติศาสตร์ โบราณคดี สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ เป็นอย่างดีเพื่อที่จะสามารถชื่นชมในทรัพยากรท่องเที่ยว ทั้งที่จับต้องได้ และจับต้องไม่ได้ ในสถานที่ที่ตนท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี และการท่องเที่ยวประเภทนี้จะต้องเน้นที่การนำชมด้วยผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญหรือต้องประกอบด้วยสื่อการท่องเที่ยวที่มีประสิทธิภาพ

### 4. การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่จัดขึ้น

การท่องเที่ยวกลุ่มนี้เป็นการท่องเที่ยวที่ถูกจัดขึ้นในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับชุมชน ระดับภูมิภาค หรือแม้กระทั่งระดับนานาชาติโดยมีตัวชี้วัดที่จำนวนนักท่องเที่ยว ระยะเวลา และจำนวนงบประมาณ อาจเป็นงานที่เชิญเฉพาะกลุ่มไม่กี่คนเพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในเชิงวัฒนธรรมเช่นการประมูลผลงานศิลปะเป็นต้น หรือเทศกาลวัฒนธรรมประเพณีทั้งที่เป็นประเพณีประจำท้องถิ่นหรือระดับชาติ ตลอดจนการจัดเทศกาลที่มีลักษณะเฉพาะทางอัตลักษณ์ท้องถิ่นหรือภูมิภาคเช่น กลุ่มชาติพันธุ์หรืองานเชียงรายเมืองศิลปินเป็นต้น ทั้งนี้การท่องเที่ยวกลุ่มนี้รวมถึงการจัดอบรมสัมมนา การจัดแสดงสินค้า การแสดงนิทรรศการด้วย



### การท่องเที่ยวล้านนาตะวันออก

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมนั้นที่ผ่านมามีได้เน้นเฉพาะจุดพื้นที่เฉพาะเรื่องเฉพาะประเพณี ยังมิได้ให้ความสำคัญเชิงอาณาบริเวณที่เชื่อมโยงกัน ในหลากหลายพื้นที่และหลากหลายประเด็นแต่ก็ยังมีการศึกษาเรื่องนี้อยู่ในการวิจัยการท่องเที่ยวของสำนักงานกองทุนสนับสนุนงานวิจัย(สกว.) ในงานวิจัยชิ้นนี้จึงเสนอการศึกษาในลักษณะกลุ่มจังหวัดที่เชื่อมโยงกับทั้งพื้นที่และวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวโดยให้ชื่อพื้นที่นี้ว่าล้านนาตะวันออกที่ประกอบไปด้วยจังหวัด เชียงราย น่าน แพร่ พะเยา ที่เชื่อมโยงกับประเทศในกลุ่มอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงตอนบน ได้แก่ประเทศ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว(ในดอนเหนือ) ประเทศเมียนมาร์(ในส่วนของรัฐฉาน) และประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน(ในส่วนของมณฑลยูนนาน) ทั้งหมดนี้ มีประวัติศาสตร์ โบราณคดี สังคมวัฒนธรรม และตำนานความเชื่อร่วมกันมาตลอด จวบจนปัจจุบัน และลักษณะเฉพาะตัวนี้ยังเชื่อมโยงกับล้านนาทางตะวันตกที่ประกอบด้วยเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง ตาก แม่ฮ่องสอน อีกด้วย ดังนั้นการศึกษาวิจัยในเรื่องศักยภาพการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมจะช่วยให้เกิดการตื่นตัวในเรื่องการจัดการมรดกทางวัฒนธรรม เพื่อการป้องกันความไม่เข้าใจในวัฒนธรรม ก่อให้เกิดสันติวัฒนธรรม ที่เป็นพื้นฐานในการสร้างคุณภาพชีวิตและสังคม ส่งผลต่อเศรษฐกิจ แบบยั่งยืนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษา วัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของกลุ่มล้านนาตะวันออกเพื่อจัดการท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับประเทศในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงตอนบน
2. เพื่อศึกษาศักยภาพวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อรองรับการจัดการท่องเที่ยว
3. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมโดยใช้กรณีล้านนาตะวันออกเป็น การศึกษาเพื่อนำเสนอเป็นนโยบายการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืนเชิงสันติ วัฒนธรรมที่เหมาะสมกับประเทศไทย

### ขอบเขตของโครงการวิจัย

แบ่งได้เป็น 2 ประเด็น คือ

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ เขตจังหวัดเชียงราย น่าน แพร่ พะเยา และบริเวณใกล้เคียง ซึ่ง หมายรวมถึงแนวชายขอบแม่น้ำโขงในประเทศพม่า ลาว และจีนตอนใต้ที่สามารถเชื่อมโยงการ ท่องเที่ยวถึงกันได้
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา จะศึกษาเชิงสำรวจแหล่งที่มีการจัดการด้านวัฒนธรรมสุขภาพ และ อาหาร ประเมินศักยภาพเพื่อนำเสนอเป็นแหล่งท่องเที่ยวในเชิงวัฒนธรรมที่มีศักยภาพ และจัดทำ รูปแบบแนวการดำเนินการ เสนอเป็นนโยบายการท่องเที่ยวต่อไป

## ทฤษฎี สมมติฐาน หรือกรอบแนวคิด

ในการศึกษาวิจัยโครงการนี้ได้ตั้งแนวคิดไว้ดังนี้

1. กลุ่มล้าหน้าตะวันออกมีศักยภาพในการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมได้ด้วยตนเองและสามารถเชื่อมโยงการท่องเที่ยวกับกลุ่มประเทศลุ่มน้ำโขงตอนบน ซึ่งการท่องเที่ยวลักษณะนี้จะอยู่บนพื้นฐานของการแบ่งปัน หรือการท่องเที่ยวเพื่อให้เกิดสันติวัฒนธรรมขึ้นในภูมิภาคแห่งนี้
2. การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมมีหลักการและแนวคิดที่มีลักษณะแตกต่างจากการท่องเที่ยวประเภทอื่น ๆ ซึ่งต้องมีการนำเสนอแนวคิดให้เกิดการท่องเที่ยวที่เหมาะสมและควรเป็นนโยบายระดับประเทศ เป็นวัฒนธรรมของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม
3. การนำวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารมาใช้ประโยชน์ในการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และเชิงวัฒนธรรม เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดการใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน แต่หากไม่ระวังอาจเกิดผลเสียจากการใช้ประโยชน์ที่มุ่งตอบสนองต่อการแสวงหาสิ่งใหม่ ๆ สร้างมูลค่าเพิ่มทางธุรกิจโดยมิได้คำนึงถึงคุณค่าจิตวิญญาณขององค์ความรู้ภูมิปัญญาเหล่านั้น ดังนั้นจำเป็นต้องพัฒนาอย่างสมดุลและครบวงจร สร้างภูมิคุ้มกันหรือหาทางขจัดปัจจัยที่เป็นภัยคุกคามทุนทางสังคมที่เกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือสร้างปัจจัยลบต่อการพัฒนาด้วย ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงความสมดุลในการใช้และพัฒนาทุนทางสังคมทั้งในเชิงมูลค่าและคุณค่าด้วย

## บทที่ 2

### แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ใช้ ที่นำเสนอในที่นี้เป็นแนวคิดที่ใช้ประกอบการศึกษาเพื่ออธิบายเนื้อหา กระบวนการศึกษาและปรากฏการณ์ที่พบจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แนวคิดเพื่อการจัดการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร
2. สถานการณ์และแนวโน้มการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร
3. แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงและการจัดการท่องเที่ยวชุมชนอย่างยั่งยืน
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดและความหมาย เพื่อจัดการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

##### 1.1 ความหมายของวัฒนธรรม

คำว่า “วัฒนธรรม” หมายถึง ความเจริญ ความงอกงาม “วัฒนธรรม หมายถึงสิ่งที่ทำให้เจริญงอกงามแก่หมู่คณะ วิถีชีวิตของหมู่คณะ ในพระราชบัญญัติวัฒนธรรม พุทธศักราช 2485 หมายถึง ลักษณะที่แสดงความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกลมเกลียว ก้าวหน้าของชาติ และศีลธรรมอันดีของประชาชน , ทางวิทยาการ หมายถึง พฤติกรรม และสิ่งที่คนในหมู่ผลิตสร้างขึ้นด้วยการเรียนรู้จากกันและกัน และร่วมใช้อยู่ในหมู่พวกของตน” ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นความหมายของคำว่า วัฒนธรรม ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525(ราชบัณฑิตยสถาน 2526) ที่บัญญัติตามความหมายของคำ ประวัติของคำ เพื่อสื่อความหมายทางภาษาได้ถูกต้อง หากดูตามความหมายทางวิทยาการ ที่หมายถึง พฤติกรรม และสิ่งที่คนในหมู่ผลิตสร้างขึ้นด้วยการเรียนรู้จากกันและกัน และร่วมใช้อยู่ในหมู่พวกของตน แล้ว จะเห็นได้ว่า วัฒนธรรมนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น กำหนดขึ้นเป็นแบบอย่างทั้งปวงที่ควบคุมความเป็นอยู่ร่วมกันของมนุษย์ เพื่อใช้ร่วมกันมิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือสัญชาตญาณ แต่เป็นระบบสัญลักษณ์ทางสังคมที่มนุษย์สร้างขึ้นมา แล้วจึงสอนให้คนรุ่นหลัง ๆ ได้เรียนรู้หรือนำไปปฏิบัติ วัฒนธรรมจึงต้องมีการเรียนรู้และมีการถ่ายทอด(อมรา พงศาพิชญ์ 2534, เกษม อุทยานิน 2529 ในนิตินันท์ พันทวี 2544:22-23)

วัฒนธรรม(Culture) หมายถึงองค์ความรู้ที่ซับซ้อน ที่รวมถึงความรู้ ความเชื่อ ศิลปะ กฎหมาย จารีต ประเพณี และความสามารถอื่น ๆ ที่คนได้จากการเป็นสมาชิกของสังคม ( ลือชัย ศรีเงินยวง,2547:86-89)

วัฒนธรรมในความหมายสากล คือ ผลผลิตขั้นสุดท้ายของสรรพสิ่ง ซึ่งสังคมใดสังคมหนึ่ง ได้สร้างสรรค์สั่งสมมาเป็นเวลาช้านาน และในปัจจุบันก็ยังคงดำเนินการสร้างสรรค์อยู่อย่าง

ต่อเนื่อง ทั้งด้านวัตถุและจิตใจ เป็นสิ่งที่หล่อหลอมความคิดใคร่ครวญ และการจินตนาการของชุมชนนั้นทำให้สามารถกำหนดวิถีทางที่เขาเหล่านั้นเป็นอยู่ และมองเห็นโลก ดังนั้นวัฒนธรรมจึงเปรียบเสมือนหัวใจของมนุษย์ ที่กำหนดให้มีชีวิตอยู่ในสังคม (อามาตุ มาหิตาร เอ็มโบว์ ใน นิตินันท์ พันทวี 2544:23) เป็นความรู้ที่ผู้คนในกลุ่มมีร่วมกัน ได้เรียนรู้พร้อมถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ซึ่งการเรียนรู้มี 2 แบบ คือ การลองผิดลองถูก เนื่องจากไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนและได้ทดลองทำจนได้ผลเป็นที่พอใจ กับอีกแบบหนึ่งคือการเรียนรู้ทางสังคม เป็นการเรียนด้วยการลอกเลียนแบบ การติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ก่อให้เกิดประสบการณ์เป็นความหมายตามหลักเป็นพื้นฐานสำหรับการทำสิ่งต่าง ๆ หากความรู้ได้รับการสืบทอดไปในสังคมอื่นจากการเข้ามาติดต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แก่กัน ชนบธรรมนิยม ประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ ฯลฯ เกิดการเลื่อนไหลกระจายทางวัฒนธรรม (ชนัญ วงษ์วิภาค ใน อมรชัย คทกิจโกศล 2547:54-55) ซึ่งรวมไปถึง วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ทั้งหมดของสังคม ตั้งแต่ภายในจิตใจของคน ค่านิยม คุณค่าทางใจ คุณธรรม ลักษณะนิสัย แนวความคิดสติปัญญา ทำที่ วิถีปฏิบัติของมนุษย์ต่อร่างกายและจิตใจของคน ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ตลอดจนความรู้ความเข้าใจและทำให้การมองและการปฏิบัติของมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม เป็นประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถ คุณธรรม ภูมิปัญญาทั้งหมดที่ช่วยให้มนุษย์ในสังคมนั้น ๆ อยู่รอดและสืบต่อมาได้ และเป็นอยู่อย่างที่เป็นในปัจจุบัน วัฒนธรรมจึงเป็นมรดกทางสังคม ซึ่งสังคมรับและรักษาไว้ให้เจริญงอกงาม แล้วสืบทอดเป็นประเพณี มีการแสดงออกทั้งสิ่งที่มองเห็นได้และสิ่งที่มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ แต่ว่ามีพลังแห่งบุคลิกลักษณะของชาติหรือกลุ่มชาติพันธุ์(ผู้เขียน) ซึ่งแสดงให้เห็นอยู่ในประวัติศาสตร์ในอดีตและวิถีแห่งชีวิตในปัจจุบันของชาตินั้น ๆ ดังนั้นองค์ประกอบของวัฒนธรรม จะประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

- 1) วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ เพราะวัฒนธรรมไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยสัญชาตญาณ แต่วัฒนธรรมเป็นผลรวมทางด้านความคิดของมนุษย์ในแต่ละสังคม ซึ่งคนในแต่ละสังคมจะต้องเรียนรู้เพื่อกระทำได้อย่างถูกต้อง ตามสังคมที่ตนอาศัยอยู่
- 2) วัฒนธรรมเป็นมรดกทางสังคม เป็นสมบัติของส่วนรวมและถ่ายทอดจากบุคคลรุ่นก่อน ซึ่งเป็นผู้รักษาวัฒนธรรมเอาไว้สู่คนรุ่นต่อไป มีการสั่งสมถ่ายทอดต่อเนื่องไปเป็นกระแส เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัย การเปลี่ยนแปลงบางอย่างอาจใช้เวลาานกว่าจะปรากฏให้เห็นได้ แต่บางอย่างอาจจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน
- 3) วัฒนธรรมอาจสลายตัวหรือตายไปได้ เมื่อคนในสังคมไม่มีการยอมรับ หรือไม่มีการถ่ายทอดต่อไป

วัฒนธรรมที่ดำรงอยู่ได้ จะต้องมึลักษณะทางวัฒนธรรมที่สำคัญ 3 ลักษณะคือ ความจริง

ความดี และเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงต่อคนในสังคมนั้น ซึ่งความจริงในตัววัฒนธรรม ประกอบด้วย 3 ระดับ คือ

ระดับรากฐานได้แก่ สัจธรรม คือความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติของธรรมชาติ

ระดับที่ 2 ได้แก่ จริยธรรม เป็นข้อผูกพันที่โยงสัจธรรมเข้ากับชีวิตและสังคมของมนุษย์ เป็นหลักเกณฑ์เกี่ยวกับความดีงาม ซึ่งเป็นความจริงที่มนุษย์จะต้องนำไปปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จตามความเป็นจริงของธรรมชาติ

ระดับที่ 3 ได้แก่ วัฒนธรรม เป็นรูปแบบ วิธีปฏิบัติตามจริยธรรม ที่ปรากฏในวิถีชีวิตจริง ของสังคมมนุษย์

นอกจากนี้ยังประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญอีก 3 ประการ คือ

- 1) มีการสะสม คือ จะต้องมีการเติมเต็ม และมีการสะสมพอกพูน
- 2) มีการปรับปรุง คือ จะต้องรู้จักตัดแปลงสิ่งที่เป็นวัฒนธรรมของตนที่เห็นว่ายังบกพร่องอยู่ให้เหมาะสมแก่สมัยแห่งความเป็นอยู่ของตน
- 3) มีการถ่ายทอด คือมีการกระทำวัฒนธรรมของตนให้แพร่หลาย มีการอบรมและเผยแพร่แก่นุชนของตนตลอดถึงคนอื่นให้เป็นผู้สืบทอดเอาไว้ไม่ให้ขาดตอน

หากวัฒนธรรมใดบกพร่องลักษณะสำคัญ 3 ประการนี้ วัฒนธรรมนั้นก็หมดสภาพแห่งความเจริญงอกงาม ส่งผลให้วัฒนธรรมส่วนอื่นบกพร่องไปด้วย(พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) 2536, พระยาอนุมาน ราชธนะ 2515, นิตินันท์ พันทวี 2544:23-26)

## 1.2 ทรัพยากรทางวัฒนธรรม / มรดกทางวัฒนธรรม

ทรัพยากรทางวัฒนธรรม คือผลผลิตทางวัฒนธรรมหรือลักษณะต่างๆของระบบวัฒนธรรมทั้งอดีตและปัจจุบัน ที่มีค่าหรือเป็นตัวแทนหรือสื่อถึงวัฒนธรรมต่างๆ ได้ รวมถึงขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมที่มนุษย์ทำขึ้นเช่นซากเรือจม ซากเตาเผา ขวานหิน เครื่องปั้นดินเผา ลูกปัด ฯลฯ แหล่งโบราณคดี โบราณสถาน ศาสนสถาน เสื้อผ้าอาหาร เอกสารทางประวัติศาสตร์ จารึก ภาษา ศาสนา ประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ ภูมิปัญญาพื้นบ้านต่างๆ ฯลฯ และสิ่งของที่มนุษย์ไม่ได้ทำขึ้น แต่มีความหมายทางใดทางหนึ่งต่อมนุษย์ เช่นซากสัตว์ ซากพืช ละอองเรณู แหล่งน้ำ ดินและหิน ที่มนุษย์นำมาใช้ประโยชน์ (สว่าง เลิศฤทธิ์ ใน อมรชัย คหกิจโกศล 2547:2) ชันญ วงษ์วิภาค ให้ความหมายทรัพยากรทางวัฒนธรรมเป็น 2 ระดับ คือ ความหมายในอุดมคติและความหมายในสภาพความเป็นจริง ความหมายในอุดมคติจะชี้ให้เห็นถึงความดีงาม ความเลิศเลอ และควรรักษาไว้ในฐานะ “ของสูง” ซึ่งมักจะมียุ้งานวนน้อย ต้องสงวนไว้ให้กับผู้ที่คู่ควรหรือผู้มีบุญบารมี ชันญ ยังกล่าวถึงสภาวะของทรัพยากรทางวัฒนธรรมว่ามีทั้งสภาวะสถิตย์ และสภาวะพลวัต ทรัพยากรทางวัฒนธรรมที่อยู่ในสภาวะสถิตย์เป็นเพราะมีกลไกการปกครองคอยควบคุมความสมดุลให้อยู่กันอย่างสมานฉันท์ ได้แก่การจัดระเบียบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวและเครือข่ายชุมชนและความเชื่อ พิธีกรรม ส่วนสภาวะพลวัตเป็นประเด็นทางวัฒนธรรมในแง่วิวัฒนาการ การแพร่กระจาย ความขัดแย้ง ซึ่งเป็นการ

เปลี่ยนแปลงจากจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่งในลักษณะของกระบวนการ มีข้อสังเกต 2 ประการคือ 1) ในเขตภูมิศาสตร์เดียวกัน ยิ่งวัฒนธรรมสองวัฒนธรรมอยู่ใกล้กันมากเท่าใด ก็ยิ่งจะมีความคล้ายคลึงทางวัฒนธรรมมากเท่านั้น เพราะการแพร่กระจายดำเนินไปได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว 2) ยิ่งวัฒนธรรมสองวัฒนธรรมอยู่ในเวลาเดียวกัน หรือร่วมสมัยกันมากเท่าใดก็ยิ่งจะมีความเหมือนกันมากเท่านั้น ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง อาจทำให้เกิดความขัดแย้งได้เช่นกัน ทั้งในระดับปัจเจก กลุ่มและสังคม หากความขัดแย้งนั้นไม่กระทบกับเรื่องผลประโยชน์ก็จะไม่รุนแรงมาก แต่เมื่อใดที่กระทบผลประโยชน์อาจรุนแรงถึงขั้นก่อกบฏ ประท้วง ตัดความสัมพันธ์ ซึ่งก็ไม่สามารถบอกได้ว่าระดับไหนรุนแรงกว่ากัน การเปลี่ยนแปลงในทรัพยากรทางวัฒนธรรมไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใด มักส่งผลกระทบต่อแบบแผนการดำเนินชีวิตแบบเดิมๆ อยู่เสมอ ธรรมชาติของมนุษย์มีแนวโน้มที่จะปรับรับสิ่งใหม่เข้าไปผสมผสานใช้กับวิถีดั้งเดิม เพราะหวังความสะดวกสบาย หรือเพื่อเพิ่มเกียรติยศ ศักดิ์ศรีและการยอมรับจากคนอื่น เช่นนี้ส่งผลให้เอกลักษณ์เก่าเปลี่ยนรูปไปด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า ในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ มีความเชื่อที่หลากหลายปะปนกันอยู่ ซึ่งตามหลักทางชีววิทยาที่ว่าด้วยระบบนิเวศกล่าวว่า ระบบใดก็ตามที่มีความหลากหลายขององค์ประกอบระบบนั้นย่อมมีโครงสร้างที่แข็งแกร่ง ความแข็งแกร่งเป็นปรากฏการณ์ปกป้องศัตรูภายนอกไม่ให้รุกรานได้ง่าย สังคมอยู่อย่างสงบสุขตามอัตภาพ แต่เมื่อใดที่เอกลักษณ์ของท้องถิ่นเริ่มลดหายไป วิ่งตามความทันสมัย สังคมเกือบทุกระดับก้าวเข้าสู่ภาวะที่ไม่มั่นคง ท้องถิ่นไม่สามารถอยู่รอดได้ด้วยตนเอง ด้วยถูกรอบงำจากส่วนกลางและส่วนที่ใหญ่กว่าคือ ตลาดโลก (ชนัญ วงษ์วิภาค ใน อมรชัย คหกิจโกศล 2547:48-54)

### 1.3 ทูตทางวัฒนธรรม

**ทูตวัฒนธรรม** เป็นประเด็นที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม ทูตวัฒนธรรมมีความเป็นพลวัตสูง เนื่องจากโลกปัจจุบันมีการติดต่อถึงกันได้อย่างสะดวกรวดเร็ว David Throsby นิยามความหมายของคำว่าทูตวัฒนธรรม ว่าหมายถึง “ทรัพยากรสินทางปัญญาที่สั่งสมมาในอดีต มีคุณค่าต่อมนุษย์และความต้องการของสังคมนอกเหนือจากการให้คุณค่าทางเศรษฐกิจ” Pierre Bourdieu อธิบายว่าทูตวัฒนธรรมจะปรากฏตัวในสามรูปแบบคือ

- 1) เป็นสิ่งที่ฝังอยู่ในตัวคนหรือกลุ่มคน เช่น ความคิด จินตนาการ ความคิดริเริ่ม ความเชื่อ
- 2) เป็นสิ่งที่ป็นรูปลักษณ์และเป็นตัวตน เช่น ภาพวาด เครื่องมือ อุปกรณ์ สิ่งก่อสร้าง สถานที่ที่เป็นมรดกโลก
- 3) ความเป็นสถาบัน เช่น กติกา การยอมรับที่หลาย ๆ คนเห็นร่วมกัน เช่นการยอมรับในสถาบันกษัตริย์ วัด โรงเรียน ทำให้เกิดความสามัคคี ประเพณี หรือกิจกรรมร่วมกัน ของสังคม

ทุนวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์และให้คุณค่าต่อวิถีชีวิตของสังคมในทางใดทางหนึ่ง เช่น ทำให้สังคมอยู่กันอย่างสมานฉันท์ ช่วยจัดระเบียบสังคม ในทางเศรษฐศาสตร์เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิด อรรถประโยชน์ต่อสังคมและปัจเจก แต่ทุนวัฒนธรรมก็เป็นสิ่งที่ไม่จีรัง มันเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี เช่น การทอผ้าที่เป็นวิถีชีวิตดั้งเดิมของคนไทย เมื่อมีโรงงาน มีเครื่องจักรเข้ามา ซึ่งสามารถทอผ้าได้รวดเร็ว และราคาถูกกว่า หรือเมื่อการแพทย์แผนใหม่เข้ามา แทนที่การแพทย์แผนโบราณความต้องการของผู้คนก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไป

วัฒนธรรมเป็นสินค้ามีคุณ ( merit goods ) ในความหมายเชิงเศรษฐศาสตร์ การผลิตและบริโภคสินค้าไม่เพียงเป็นความพอใจของผู้เสพและผู้แสดงวัฒนธรรม แต่ยังมีคุณประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมหรือคนส่วนใหญ่ เช่น การศึกษา นอกจากประโยชน์ต่อผู้เรียน คือทำให้ได้มีค่าจ้างแรงงานตำแหน่งหน้าที่ดีขึ้นแล้ว ยังเป็นผลดีต่อส่วนรวมคือช่วยลดภาระของสังคม David Throsby อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างทุนวัฒนธรรมกับการพัฒนาทางเศรษฐกิจไว้ดังนี้ว่า

- 1) ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในทางเศรษฐกิจ ช่วยสร้างโอกาสให้ประชาชนมีอาชีพที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม สร้างรายได้ ส่งเสริมเศรษฐกิจให้ท้องถิ่น เช่น การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การจำหน่ายของที่ระลึก
- 2) ส่งเสริมให้เกิดความเป็นธรรมทางสังคม เช่น ความเชื่อว่าคนมีบุญเกิดมาร่ำรวย ควรช่วยเหลือคนจนให้มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์
- 3) อาจจะมีอิทธิพลต่อการกำหนดเป้าหมายทางเศรษฐกิจและสังคมของปัจเจกและส่วนรวม เช่น เป้าหมายของการทำงานแบบพออยู่พอกินไม่สะสมความมั่งคั่งจนเกินไป ไม่ควรเสี่ยงเก็งกำไรมากเกินไป

#### 1.4 วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ

ธรรมนูญแห่งองค์การอนามัยโลกให้ความหมายของ คำว่า “สุขภาพ” (Health) หมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจสังคมและจิตวิญญาณ ที่ครอบคลุมทั้งมิติของการรักษาโรค ส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค และฟื้นฟูสมรรถภาพ

วัฒนธรรม (Culture) หมายถึง องค์ความรู้ที่ซับซ้อน ที่รวมถึงความรู้ ความเชื่อ ศิลปะ กฎหมาย จารีต ประเพณี และความสามารถอื่น ๆ ที่คนได้จากการเป็นสมาชิกของสังคม (ลือชัย ศรีเงินยวง, 2547:86-89)

ดังนั้น ลือชัย ศรีเงินยวง จึงให้ความหมายของวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ ไว้ดังนี้

วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ (Cultural Health Care) หมายถึง ความคิด ความเชื่อ เกี่ยวกับสุขภาพที่เชื่อมโยงตั้งแต่การดูแลสุขภาพตนเอง การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน ไปจนถึงการดูแลสุขภาพที่อาศัยความรู้ทางวิชาการ หรือเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ที่มนุษย์ในสังคมนั้น ๆ ใช้ในการดูแลสุขภาพกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่ครอบคลุมการดูแลสุขภาพทั้ง 4 มิติ คือ 1) การส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์

แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ 2) ป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือพิการ 3) ดูแลรักษาสุขภาพเมื่อตกอยู่ในภาวะเจ็บป่วยเป็นโรค 4) พื้นฟูสุขภาพให้เข้าสู่สภาวะปกติ

นอกจากนี้ ลือชัย ยังได้แบ่งประเภทของวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ ออกเป็น 2 ประเภท ใหญ่ ๆ คือ

1. วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพในสภาวะปกติ หมายถึงแบบแผนทางวัฒนธรรมของสังคม ที่กำหนดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนในสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้คนในสังคมมีสุขภาพดี แข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1.1 วัฒนธรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ คือแนวทางและวิธีการที่รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากความเจ็บป่วย สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และพยายามหลีกเลี่ยงสาเหตุที่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยสาเหตุของพฤติกรรมอาจมาจากความรู้ หรือความไม่รู้ อันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติตามแบบแผนประเพณีและวัฒนธรรม เช่นการกินอาหารประเภทน้ำพริก ผักจิ้ม และอาหารจากธรรมชาติ การออกกำลังกาย การเข้าวัด ถือศีล ทำสมาธิ ทำบุญ ตักบาตร บริโภคสุราและสิ่งเสพติด เป็นต้น อันเป็นพฤติกรรมของคนที่กระทำสม่ำเสมอในขณะที่มีสุขภาพแข็งแรง

1.2 วัฒนธรรมเกี่ยวกับการป้องกันโรค เป็นพฤติกรรมที่กระทำโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย หรือเกิดโรคต่าง ๆ เช่นการบริโภคอาหารที่ปรุงสุก การคว่ำกะลา หรือใส่ทรายอะเบท เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของยุงลาย การรับวัคซีนภูมิคุ้มกันโรคตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์

2. วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพในสภาวะเจ็บป่วย หมายถึงการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสภาวะผิดปกติของร่างกาย บุคคลจะเลือกใช้วิธีการตอบสนองต่อความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และการรับรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต บางคนอาจขอความช่วยเหลือเยียวยา และขอคำแนะนำและคำปรึกษาจากผู้อื่นตั้งแต่ ครอบครัว เครือญาติ เพื่อน พระ หมอพื้นบ้าน หรือผู้อื่น ๆ จนถึงปรึกษากับแพทย์โดยตรง ในทางปฏิบัติบุคคลสามารถขอคำปรึกษาจากบุคคลใดก่อนก็ได้ บางคนอาจเลือกเพียงกรณีเดียว ขณะที่บางคนอาจเลือก 1 หรือ 2 จากตัวเลือกทั้งหมด หรือบางคนอาจปฏิบัติทุกขั้นตอนก็สามารถทำได้ วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพในสภาวะเจ็บป่วยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.1 วัฒนธรรมเกี่ยวกับการรักษาโรค เมื่อบุคคลตระหนักถึงการเจ็บป่วยก็จะเข้าสู่กระบวนการรักษา ไคลน์แมน (Klein man) กล่าวว่า ในแต่ละสังคมต่างมีระบบการดูแลสุขภาพที่มีความเหลื่อมล้ำและเชื่อมโยงระหว่างกันและกันอยู่ 3 ประเภท ได้แก่การดูแลสุขภาพภาคประชาชน (Popular sector) แบบพื้นบ้าน(Folk sector) และแบบวิชาชีพ (Professional sector) ซึ่งแต่ละประเภทต่างมีแนวทางในการให้คำอธิบาย และการให้การรักษาสุขภาพและความเจ็บป่วย



ที่มีลักษณะเฉพาะเป็นของตัวอง มีกฎเกณฑ์ข้อกำหนดว่าใครเป็นผู้รักษา และใครเป็นผู้รับการรักษา และมีการกำหนดเฉพาะเจาะจง ว่าผู้รักษาและผู้รับการรักษจะต้องปฏิบัติตนและมีปฏิสัมพันธ์ในการรักษาอย่างไร

**2.2 วัฒนธรรมเกี่ยวกับการฟื้นฟูสมรรถภาพ** เมื่อบุคคลเจ็บป่วยและได้รับการรักษาแล้ว ก็จะมีแนวทางของแต่ละสังคมที่จะให้ผู้ป่วยคืนสู่สภาพปกติโดยเร็วที่สุด โดยอาศัยแรงสนับสนุนทางสังคมและเครือข่ายทางสังคม มีส่วนร่วมในการฟื้นฟูและประเมินผลการรักษา เช่นการดูแลพักฟื้นผู้ป่วยจากคนในครอบครัว การงดบริโภคอาหารแสลงโรค การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง เป็นต้น

เบญญา ยอดดำเนิน(2539) แบ่งประเภทของวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ ตามการใช้ประโยชน์ เป็น 4 ประเภทคือ

1) ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ส่งเสริมสุขภาพ (beneficial customs) หมายถึง ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ทำให้คนในสังคมได้รับผลดีทางสุขภาพอนามัยโดยทั่วไป แม้ว่าจะแตกต่างไปจากแนวคิดสมัยใหม่ไปบ้าง

2) ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ไม่ได้ให้ประโยชน์ แต่ไม่ได้ให้โทษแก่ผู้ปฏิบัติ (Unimportant customs)

3) ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ไม่แน่ใจว่าให้คุณหรือโทษ (Customs of uncertain effectiveness) เป็นการยากที่จะบอกว่าเป็นคุณหรือโทษ จำเป็นต้องอาศัยการวิเคราะห์ ให้ถูกต้องเสียก่อนจะทำการใดต่อขนบธรรมเนียมนั้น

4) ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ให้โทษ (Harmful customs) เช่นการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นต้น เป็นสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงอย่างมากเพราะเป็นสิ่งที่ต้องการการเปลี่ยนแปลง

## 1.5 วัฒนธรรมอาหาร

### 1.5.1 พลวัตวัฒนธรรมอาหารไทย

ประเทศไทยมีศักยภาพในการผลิตอาหารที่หลากหลาย วัตถุดิบหลักทุกชนิดที่ใช้ปรุงอาหารสามารถผลิตได้ภายในประเทศทั้งหมด อีกทั้งเป็นประเทศที่มีวัฒนธรรมทางด้านอาหารมาช้านาน จนถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาที่ได้พัฒนาและสั่งสมมาตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน รสชาติของอาหารไทยมีเอกลักษณ์เฉพาะ อีกทั้งเคล็ดลับและเทคนิคในการปรุงอาหารของคนไทยถือว่าเป็นศาสตร์และศิลป์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ คนไทยโบราณ ซึ่งได้รับอิทธิพลความเชื่อมาจากพุทธศาสนา ได้จำแนกอาหารออกเป็นชนิดต่าง ๆ ดังนี้ (พ.อ.หม่อมสนิท วงศ์เสนีย์ ,2515 : 7-8)

1. อาหารที่เนื่องมาจากสัตว์ชาติ ทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ รวมทั้ง นม และไข่ เรียกว่า “มังจรรย์อาหาร”
2. อาหารที่เนื่องมาจากพฤกษชาติ เรียกว่า “พฤกษาหาร” แบ่งย่อยออกเป็น

2.1 นิวาปาหาร ได้แก่ ผักต่าง ๆ ที่ใช้ใบ ต้น ราก และเมล็ดผล

- 2.2 พืชอาหาร ได้แก่ เมล็ดพืชต่าง ๆ เช่น ข้าว
- 2.3 ผลอาหาร ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ
- 2.4 กุฎอาหาร ได้แก่ พืชทุกชนิดที่ใช้เป็นเครื่องปรุงเผ็ดร้อน หรือใช้กลิ่น
3. อาหารที่เนื่องมาจากแร่ธาตุ เช่น น้ำ เกลือ
4. เครื่องดื่มที่ใช้ประกอบอาหาร เช่น สุรา น้ำผลไม้ ซึ่งเรียกว่า “น้ำอัญมณี” ซึ่งจัดเป็นอาหารบำรุงร่างกาย รวมเรียกว่า “ปานาหาร”

อาหารเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่ง มีการแลกเปลี่ยนและรับเอาจากวัฒนธรรมอื่น นำมาปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมเดิม ตลอดจนรสนิยมส่วนตัว โดยมีแบบแผนเฉพาะตัวอย่างหนึ่งเป็นแกนหลักในฐานะอาหารประจำชาติ นิธิ เอียวศรีวงศ์ กล่าวถึงปัจจัย 2 ประการที่ทำให้อาหารของวัฒนธรรมหนึ่งอร่อยกว่าอีกวัฒนธรรมหนึ่ง ได้แก่ ความรู้ความสามารถทางด้านเทคนิควิทยาในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาหาร ถ้าเครื่องมือในการทำให้อาหารให้สุกมีจำกัดก็ยากที่จะทำให้อาหารในวัฒนธรรมนั้นอร่อยได้ อีกปัจจัยที่ทำให้อาหารอร่อยได้เพราะมีการรับเอาวัฒนธรรมการกินมาจากชาติอื่น ในกรณีนี้ชาติที่มีโอกาสติดต่อกับชาติอื่นมาก เช่น อยู่ในเส้นทางการค้า จะได้รับอารยธรรมการคร่ำมาด้วย ลักษณะร่วมของอาหารไทยทุกภาค ได้แก่ ส่วนประกอบที่ใช้ล้วนมีคุณค่าทางยาเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเครื่องเทศ เช่น ผลขนุนอ่อน มีคุณสมบัติรักษาอาการท้องเสีย ช่วยขับลม ส่วนใบอ่อนและดอกตูมของขี้เหล็กเป็นยาระบายอ่อน ๆ ดอกแคแก้ไข้หัวลม ใบและยอดตำลึงช่วยคลายร้อน หรือแม้แต่พริกที่มีรสเผ็ดยังช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เมื่อนำพืชผักเหล่านี้มาปรุงอาหารอย่างง่าย ๆ เช่น แกงขนุน ต้มจืดตำลึง ต้มยำ แกงส้มดอกแค แกงขี้เหล็ก จึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย

#### 1.5.2 อาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรมและภูมิปัญญาด้านอาหารของท้องถิ่น

กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์ ให้ความหมายของอาหารพื้นบ้านว่า หมายถึง “อาหารที่ประชาชนคนไทยบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวัน และบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุงวัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติท่ามกลางนิเวศที่แวดล้อมอยู่ และจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเพาะเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำ เป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป” ซึ่งหากจะจำแนกแยกแยะลักษณะอาหารพื้นบ้านน่าจะมี คุณลักษณะดังนี้ คือ

1. เป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษต่าง ๆ คือ อาหารมือต่าง ๆ ทั้งมือเช้า เที่ยง และเย็น ซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกชื่อของอาหารแตกต่างกัน เช่น ภาคเหนือเรียกอาหารมือเช้าว่า ข้าวซอย มือกลางวันเรียกว่า ข้าวตอน มือเย็นเรียกว่า ข้าวแลง เป็นต้น

สำหรับภาคอื่นไม่แตกต่างกันเท่าไรนัก และเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เช่น อาหารในช่วง ประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญ ในโอกาสสำคัญ เช่น ขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิต หรือยามเจ็บป่วย โดยจะมีเงื่อนไขของความเชื่อ และการให้สัญลักษณ์ของอาหารเป็นสิ่งที่ระบุตามมา

2. เป็นอาหารที่มีการประกอบอาหาร และเครื่องปรุงรส ภายในห้องถิ่น เช่น การเก็บ ผักและสัตว์ต่าง ๆ ที่อยู่ตามแหล่งธรรมชาติ เช่น ในป่า ในห้วย บนดอย ได้แก่ พริกผักพื้นบ้าน ต่าง ๆ สัตว์ป่า พวกอีเห็น เก้ง กวาง นก แมลง และสัตว์น้ำ พวกกุ้ง หอย ปู ปลา สำหรับ เครื่องปรุงรส จะใช้เครื่องปรุงที่ผ่านการคิดค้น และผสมผสานเป็น รสชาติที่ถูกใจ เช่น กะปิ ปลาร้า ถั่วเน่า เกลือ รวมทั้งเครื่องปรุงที่เพิ่มรสหวาน เปรี้ยว ผัด มัน หอม จากวัสดุที่เป็นพืช ธรรมชาติ และกลิ่นหอมจากสัตว์ต่าง ๆ เช่น กลิ่นแมงดา กลิ่นน้ำปู กลิ่นปลาร้า เป็นต้น

3. เป็นอาหารที่มีกรรมวิธีการปรุงแบบเรียบง่ายจนไปถึงความซับซ้อนในวิธีการ ซึ่งทำให้คงความเป็น รสชาติธรรมชาติของวัตถุดิบนำมาประกอบและปรุงเป็นอาหาร ซึ่งกรรมวิธีการปรุงอาหารจะเริ่มตั้งแต่ การเตรียมวัสดุ ที่จะใช้ประกอบอาหาร การเตรียมเครื่องปรุง และการปรุงอาหารให้มารับประทาน การเตรียมวัสดุที่จะใช้ประกอบอาหารจะผ่านขบวนการทำให้ สะอาด การปอกเปลือก การเด็ด หั่น ซอย เพื่อให้มีชิ้นเล็กกลง พอเหมาะกับการรับประทาน หลังจากนั้น จะเป็นการเตรียมเครื่องปรุงซึ่งจะแตกต่างกันไปว่า อาหารแบบไหน เช่น การแกง การยำ การย่าง การผัด แต่ส่วนใหญ่อาหารของคนไทยจะมีเครื่องแกงเป็นเครื่องปรุงหลัก อุปกรณ์ ที่ใช้ คือ ครกสำหรับตำให้ละเอียด ก่อนที่จะนำไปปรุงผสมในหม้อ หรือคลุกเคล้ากับวัตถุดิบที่เตรียมไว้ โดยขั้นตอนการปรุงอาหารนี้จะมีเทคนิควิธีการที่เฉพาะอีกหลายประการ เช่น การจะใส่อะไร ก่อนหลัง การมีเทคนิค / เคล็ดลับในกรรมวิธีการปรุงอาหารที่จะขจัดกลิ่นหรือรสชาติอันไม่พึงปรารถนาออกไป เช่น การขจัดรสขม การขจัดความคั้น การขจัดกลิ่นคาว โดยอาศัยวัตถุดิบพืชผักที่มี อยู่ในธรรมชาติเป็นเครื่องช่วยปรุงรส

4. มีกระบวนการและเทคนิคในการทำให้อาหารสุกหลายรูปแบบ นับแต่การผ่านความร้อนโดยตรง เช่น การปิ้ง การย่าง การผ่านความร้อนโดยไอน้ำ เช่น นึ่ง ลวก การทำอาหารให้สุก โดยการต้ม แกง การผัด การปรุงแบบครึ่งสุกครึ่งดิบ แต่ใช้เครื่องปรุงรสแล้วดูเหมือนว่าสุกแล้ว เช่น การยำ การก้อย การล้า การพล่า

5. มีกระบวนการและกรรมวิธีในการที่จะถนอมอาหารหลายรูปแบบ เพื่อสามารถมีอาหารกินไว้ได้นาน ๆ ในฤดูกาลที่อาหารชนิดนั้นไม่มี เช่น การดอง การหมัก การปิ้ง การย่าง

6. มีวิธีการประกอบอาหารที่สอดคล้องกับฤดูกาลและระบบนิเวศ โดยความสอดคล้อง นั้น จะขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร หรือผลผลิตออกผลในช่วงนั้นพอดี มีความเชื่อว่า ธรรมชาติเป็นสิ่งที่เลี้ยงดูตัวมนุษย์ หากมนุษย์ทำตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ย่อมไม่เกิดการเจ็บป่วยอะไร ดังนั้นมนุษย์จึงได้แสวงหาสิ่งที่อยู่รอบตัวมาปรุงเป็นอาหาร เช่น อาหารในช่วงฤดูหนาว ควรเป็นอาหารที่จะปรุงให้เกิดความอบอุ่น มีพลัง อาหารในช่วงหน้าฝน ควรเป็นอาหารที่มี

รสชาติเผ็ดร้อน เพื่อกันการเป็นหวัด อาหารในช่วงหน้าร้อน ควรเป็นอาหารประเภทที่ช่วยลด ความร้อนในร่างกาย เช่น พืชผักที่มีรสเย็น เป็นต้น โดยการเสาะแสวงหาอาหารโดยเก็บอาหาร พืชผักที่ขึ้นตามฤดูกาลในบริเวณแวดล้อมที่ตั้ง ถิ่นฐาน อยู่บนความเชื่อที่ว่า ธรรมชาติได้สร้าง อาหารให้สอดคล้องกับฤดูกาลและร่างกายมนุษย์

ความโดดเด่นของรสชาติอาหารพื้นบ้านแต่ละภาค เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความ แตกต่างของความรู้สึก นึกคิด และความรู้ สติปัญญาในการคิดประดิษฐ์ ประยุกต์อาหารรสชาติ ต่าง ๆ ออกมาให้เหมาะสม สอดคล้องกับรสนิยม และทรัพยากรอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ เราจะเห็นว่า ภาคใต้อากาศค่อนข้างชื้น มีฝนตกบ่อย อาหารที่ออกมาก็จะมีความเผ็ดร้อน ภาคเหนืออากาศค่อนข้างเย็นสบาย ยามหน้าหนาวก็หนาวจัด ยามร้อนก็สบาย ๆ เพราะต้นไม้ ค่อนข้างมาก อาหารก็ออกรสชาติอ่อน ๆ ไม่เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด ส่วนภาคอีสานอากาศค่อนข้างแห้ง แล้ง แหล่งอาหารค่อนข้างน้อยเมื่อเทียบกับภาคอื่น ลักษณะอาหารที่ออกมาจึงมีทั้งรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว เข้มข้น มีการนำผัก แมลง มาปรุงเป็นอาหารมากกว่าภาคอื่น

นอกจากนี้ กรมการแพทย์ ยังได้ศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยใน 10 ชุมชน 4 ภาค ปี 2542 – 2543 พบว่า ในแต่ละชุมชน มีตำรับอาหารที่เด่นหลายชนิด มีการรวมวิธีการ ทำอาหารหลายแบบ เช่น

ตำบลเขาทอง อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ มีตำรับอาหารที่เด่น 61 ชนิด มี กรรมวิธีการทำอาหาร 13 แบบ คือ แกง เลียง ต้มยำ ต้ม ย่า น้ำพริก ทอดมัน (เรียกอีกอย่างว่า ปลาเห็ด) ห่อหมก ปิ้ง นึ่ง หลน ผัด พล่า และการทำขนม

ตำบลแม่ทา กิ่งอำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ มีตำรับอาหารเด่น ๆ 65 ตำรับ มี กรรมวิธีการทำอาหาร 12 แบบ คือ แกง น้ำพริก ยำ หมก ส้า จอ ลาบ คั่ว ปิ้ง จี่ แอป ห่อหนึ่ง ต่า

ชุมชนกะเลิง อำเภอกุดบาก จังหวัดสกลนคร มีตำรับอาหารมากมาย มีวิธีปรุงอาหาร 6 หมวด 24 วิธี คือ 1. การทำให้อาหารสุกโดยใช้ไอน้ำหรือความดันจากน้ำร้อน มี 3 วิธี คือ นึ่ง หลน ลวก 2. การทำให้อาหารสุก โดยการต้ม ใช้น้ำจากน้อยไปหามาก และสัมพันธ์กับประมาณของเนื้อ ชนิดของเนื้อ มี 6 วิธี คือ อู เอาะ อ่อม ซุป แกง ต้ม 3. การทำให้อาหารสุกโดยให้อาหารสัมผัสกับ ความร้อนโดยตรง มี 6 วิธี คือ เผา ย่าง ปิ้ง จี่ หมกซี่เต้า และหมกใบตอง 4. การทำให้อาหารสุก จากน้อยไปหามาก แล้วผสมกับเครื่องปรุงต่าง ๆ คล้ายยำ ช่วยชูรส ควบคุมเชื้อโรค และบำรุงธาตุ แบ่งได้เป็น 5 วิธี คือ ก้อย ส้า ลาบ คั่ว ม้อก 5. การนำพืชผักผลไม้ตามธรรมชาติมาทำเป็นอาหาร โดยไม่ค่อยมีเนื้อเป็นส่วนประกอบ มักใช้กินเป็นอาหารประกอบไม่ใช่อาหารหลัก มี 3 วิธี คือ ต่า เมี่ยง แจ่ว 6. การทำอาหารประเภทสัตว์น้ำ มาทำเป็นน้ำแบบเข้มข้น กินกับขนมเส้นและผักสด มี 1 วิธี คือ น้ำยาปลา

บ้านคลองน้ำใส อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี อยู่ในเขตภาคตะวันออก แบ่งประเภท อาหารออกเป็น กับข้าวหรือของคาว และขนมหรือของว่าง อาหารประเภทของคาวแบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ 1. แกง จำแนกเป็น แกงเขียวหวาน แกงกะทิ แกงคั่ว แกงป่าหรือแกงเผ็ด แกงส้ม

ต้มยำ ผัดเผ็ด แกงเลียง 2. ต้ม ได้แก่ ต้มส้ม เลียง ต้มกะทิ แกงจืด 3. ผัด 4. ยำ มี 2 แบบ คือ ยำแบบใส่กะทิ และยำไม่ใส่กะทิ ส่วนใหญ่จะใช้กับผัก เช่น ยำถั้วฝักยาว ยำหัวปลี ยำถั้วพู พล่า อาหารครึ่งดิบครึ่งสุก มักใช้กับเนื้อปลา เนื้อหมู น้ำตกเป็นการย่างอาหารให้เกือบสุก แล้วนำไปคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง 5. เครื่องเคียง ได้แก่ ทอด ย่าง ปิ้ง เผา นึ่ง ลวก 6. ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริก มักใช้พริกสดมากกว่าพริกแห้ง มักทำแล้วรับประทานเลย ไม่นิยมเก็บไว้กินนาน ๆ เพราะสิ่งที่นำมาประกอบกับน้ำพริกจะเป็นผลไม้ สัตว์ ตามฤดูกาล เช่น มะอึก มะขามสด ปูไข่ จิ้มกับผักในฤดูกาลนั้น ๆ เช่น ผักเสมีด ผักหวาน หลนมีกะทิเป็นส่วนประกอบ ขนมหรือของว่าง จำแนกตามกรรมวิธีออกเป็น กวน แซ่ฉิม อบ ดอง ฉาบ เชื่อม ซึ่งเป็นกรรมวิธีที่สามารถเก็บถนอมอาหารไว้กินได้หลาย ๆ มีอ ประหยัดเวลาทำ นอกจากนี้ยังมีการทอด ผัด และต้ม

บ้านท่าควาย อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง เป็นหมู่บ้านแถบราบลุ่มภาคกลาง ลักษณะอาหารออกมาแสดงออกถึงการนำผักน้ำ และปลามาเป็นองค์ประกอบตำรับอาหาร ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้ 1. ต้มหรือ แกงเผ็ด ประกอบด้วย แกงเขียวหวาน แกงฉู่ฉี่หรือแกงเผ็ด แกงคั่วส้ม ซึ่งจะมีรสเผ็ดนำ หวานจากกะทิ และเปรี้ยวจากมะขามเปียก แกงส้ม แกงป่า ผัดเผ็ด ผัดพริก แกงแพนง 2. ต้มหรือแกงจืด ได้แก่ แกงเลียง ต้มยำ ต้มจืด ต้มส้ม ต้มกะทิ 3. ประเภทผัด 4. ประเภทยำ ได้แก่ ยำ พล่า งบ (ปิ้ง) ลาบ น้ำตก 5. ประเภทเครื่องเคียง เช่น ทอด ย่าง นึ่ง 6. ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริก หลน สำหรับกรรมวิธีการทำขนม แบ่งเป็น การดอง กวน ฉาบ เชื่อม ต้ม สำหรับการต้มมีทั้งการใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ ในอดีตชาวบ้านท่าควายจะทำขนมกันเอง ปัจจุบันหันไปซื้อจากตลาด

บ้านพะปุงเงาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา เป็นชุมชนไทยมุสลิม มีระบบและแบบแผนการบริโภคอาหาร ในรอบ 1 ปี ออกเป็น 5 ประเภท คือ 1. อาหารที่บริโภคตามผลผลิตที่ออกในฤดูกาลนั้น ๆ 2. อาหารเดือนรอมฎอนหรือช่วงถือศีลอด ช่วงกลางวันจะอดอาหาร ช่วงค่ำเริ่มละศีลอด ด้วยลูกอินทผลัมและของหวานนานาชนิด ต่อด้วยของหวานหลากหลายชนิดซึ่งมักเป็นประเภทต้ม ตอนดึกกินพวกผลไม้ที่เก็บได้ตามฤดูกาล และอาหารคาวซึ่งมักเป็นพวกแกงกะทิ 3. อาหารประเพณี งานแต่งงาน งานเข้าสูหนัด งานศพ อาหารหลักมักจะเป็นสัตว์ใหญ่ คือ วัวควาย ตามด้วยอาหารพื้นบ้าน 4. อาหารเดือน รบฮัจญ์ อาหารหลัก คือ การฆ่าสัตว์ขนาดกลาง เช่น แพะ แกะ และอาหารพื้นบ้านต่าง ๆ อาหารเดือน บูฮารอม อาหารหลัก คือ อาซุรอ ซึ่งเป็นอาหารหวาน ที่มีส่วนประกอบของอาหารหลากหลาย ทั้ง ข้าวสาร เนื้อวัว กล้วยน้ำว่า มันทะถั่ว ถั่วขาว ฟักทอง ข้าวโพด มะพร้าว น้ำตาลทราย เครื่องเทศต่าง ๆ และผลไม้ ยิ่งหลากหลายชนิดยิ่งดี นำส่วนต่าง ๆ มาทำให้สุกโดยการต้มและกวนเข้าด้วยกัน กรรมวิธีการทำอาหารของชุมชนนี้ประกอบด้วย การแกง ได้แก่ แกงเผ็ดแบบแกงกะทิ และแกงส้ม แกงจืด แกงเลียง และต้มกะทิ การผัด ยำ พล่า ประเภทเครื่องเคียง ได้แก่ ทอด ย่าง ซ่า นึ่ง ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำซุปล น้ำพริก อาจาด หลน ดอง อาหารคาวตามประเพณี อาซุรอ ชานาอาซุรอ อาหาร

หวาน มีทั้งการกว่น เชื่อม ทอด ต้ม ซึ่งส่วนใหญ่มักนำผลไม้มาทำเป็นของหวาน เช่น กล้วย ลับปะรด ทูเรียน มัน เป็นต้น

## 1.6 การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

การท่องเที่ยวหมายถึงการเดินทางเพื่อผ่อนคลายความเครียด แสวงหาประสบการณ์แปลกใหม่ โดยมีเงื่อนไขว่าการเดินทางนั้นเป็นการเดินทางเพียงชั่วคราว ผู้เดินทางจะต้องไม่ถูกบังคับให้เดินทาง(การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย 2544 :15)

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม (Cultural based Tourism) เป็นการเดินทางท่องเที่ยวชื่นชมและศึกษาวัฒนธรรมประเพณี ที่มีเอกลักษณ์ของท้องถิ่นโดยชุมชนมีส่วนร่วมต่อการจัดการท่องเที่ยวที่เน้นบนพื้นฐานของการมีจิตสำนึกต่อการรักษาสภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมท้องถิ่น (ชนัญ วงษ์วิภาค ในอมรรชย์ คทกิจโกศล 2547:126)

บ็อบ แมคเคอเซอร์และ ฮิลารี ดู ครอส มองว่า การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม(Cultural Tourism) นั้นเป็นความสัมพันธ์หรือความร่วมมือระหว่างการท่องเที่ยวและการจัดการทรัพยากรทางวัฒนธรรม หรือมรดกทางวัฒนธรรม ซึ่งจะต้องประกอบด้วย 4 ส่วน คือ 1) การท่องเที่ยว 2) การใช้ประโยชน์ทรัพยากรหรือมรดกทางวัฒนธรรม 3) การบริโภคผลผลิตทางวัฒนธรรม และ 4) นักท่องเที่ยว โดยที่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมนั้นเป็นรูปแบบหนึ่งของการท่องเที่ยว ไม่ใช่รูปแบบของการจัดการทรัพยากรหรือมรดกทางวัฒนธรรม ดังนั้น การดำเนินการเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมจึงอยู่บนพื้นฐานธุรกิจการท่องเที่ยวเป็นหลัก การจัดการทรัพยากรทางวัฒนธรรมเป็นอันดับรอง ซึ่งแนวคิดนี้อาจไม่เป็นที่พอใจของนักจัดการทรัพยากรทางวัฒนธรรมนัก ดังนั้นการที่จะประสบความสำเร็จในการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ผู้ที่ทำงานด้านนี้จะต้องเข้าใจและทำความเข้าใจกับนักท่องเที่ยวในการเข้าไปท่องเที่ยวอย่างเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของการเข้าไปเยี่ยมชม เนื่องจากทรัพยากรทางวัฒนธรรมย่อมมีคุณค่าต่อชุมชน สิ่งสำคัญที่สุดในการจัดการท่องเที่ยว คือการให้ข้อมูล คุณค่าแห่งศิลปะ ความงดงามทางสถาปัตยกรรม ประวัติศาสตร์ สังคมความเป็นอยู่พิธีกรรม ความเชื่อ คุณค่าทางการศึกษา คุณค่าทางสังคมวัฒนธรรม ซึ่งนักท่องเที่ยวต้องการที่จะบริโภควัฒนธรรมที่หลากหลายต่าง ๆ กัน ดังนั้นในการจัดการใช้ประโยชน์ทรัพยากรทางวัฒนธรรมเพื่อการท่องเที่ยวเพื่อตอบสนองต่อผู้บริโภคคือนักท่องเที่ยวจึงต้องมีกระบวนการบริหารจัดการแปลงทรัพยากรทางวัฒนธรรมที่บูรณาการการจัดการท่องเที่ยวและผลิตภัณฑ์เพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน ในส่วนของนักท่องเที่ยว บ็อบและฮิลารี แบ่งกลุ่มนักท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมเป็น 5 กลุ่มตามการตัดสินใจหรือความต้องการของนักท่องเที่ยว ได้แก่ กลุ่มที่ 1 เป็นผู้ที่มิจุดประสงค์เข้าไปเรียนรู้ในวัฒนธรรมนั้นอย่างชัดเจน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ต้องการเพียงเพื่อทัศนศึกษา กลุ่มที่ 3 ที่ต้องการเข้าไปศึกษาเจาะลึกวัฒนธรรมนั้น ๆ กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มที่เข้าไปอย่างบังเอิญ และกลุ่มที่ 5 เป็นการท่องเที่ยวที่เกี่ยวเนื่องกับกิจกรรมหรือโปรแกรมการท่องเที่ยวอื่น ๆ ซึ่งสามารถพบนักท่องเที่ยวทั้ง 5 กลุ่มนี้ได้แหล่งท่องเที่ยวในช่วงเวลาเดียวกัน หรือในกลุ่มนักท่องเที่ยวด้วยกันอาจมีทั้ง 5

ประเภทรวมอยู่ในนั้น การจัดการท่องเที่ยว การให้ข้อมูลจึงต้องพิจารณาและให้ความสำคัญกับกลุ่มต่าง ๆ ด้วย (Bob McKercher, Hilary du Cros 2002)

ชนัญ ได้จัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เป็นการท่องเที่ยวทางเลือก เป็นการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ที่เป็นการประเทืองปัญญาและเพิ่มสีสันให้กับชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบแผนความเป็นอยู่ของตนและของคนกลุ่มอื่น การเรียนรู้ผ่านทางสื่อ การสังเกตการณ์ หรือการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ความสุขสันต์ที่แท้จริงเกิดจากความเข้าใจธรรมชาติแห่งสังคมวัฒนธรรม มีความรับผิดชอบในแหล่งธรรมชาติและแหล่งวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับระบบนิเวศ สิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวโดยมีกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เกี่ยวข้องภายใต้การจัดการอย่างมีส่วนร่วมของท้องถิ่นเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดจิตสำนึกต่อการรักษาระบบนิเวศอย่างยั่งยืน (ชนัญ วงษ์วิภาค ในอมรชัย คหกิจโกศล 2547:88,126)

บุญเลิศ ตั้งจิตวัฒนา กล่าวถึงวัตถุประสงค์การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ว่าเพื่อแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ อันประกอบด้วยการเรียนรู้ การสัมผัส การชื่นชม กับเอกลักษณ์ความงดงามทางวัฒนธรรม คุณค่าทางประวัติศาสตร์ วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ของกลุ่มคนอื่น ความแตกต่างทางวัฒนธรรมของชนต่างสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้าน ของรูปแบบวิถีชีวิต ภาษา การแต่งกาย การบริโภค ความเชื่อ ศาสนา จารีต ประเพณี ซึ่งรูปแบบที่กล่าวมานั้น ยังไม่ได้หมายรวมถึง การจัดการเทศกาลของศิลปกรรมต่าง ๆ และยังคงให้ความสำคัญกับการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน

โดยแบ่งแหล่งดึงดูดในการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม 10 ประการ ดังนี้

1. ประวัติศาสตร์และร่องรอยประวัติศาสตร์ที่ยังปรากฏให้เห็น
2. โบราณคดีและพิพิธภัณฑต่าง ๆ
3. งานสถาปัตยกรรมเก่าแก่ดั้งเดิมในท้องถิ่นและสิ่งปลูกสร้าง ผังเมือง
4. ศิลปะ หัตถกรรม ประติมากรรม
5. ศาสนา รวมถึงพิธีกรรมต่าง ๆ ทางศาสนา
6. ดนตรี การแสดงละครพื้นบ้าน มหรสพต่าง ๆ
7. ภาษาวรรณกรรม ระบบการศึกษา
8. วิถีชีวิต เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย การทำอาหาร ธรรมเนียมการรับประทานอาหาร
9. ประเพณี วัฒนธรรมพื้นบ้าน ชนบธรรมเนียม และเทศกาลต่าง ๆ
10. ลักษณะงานเทคโนโลยีที่มีการนำมาใช้เฉพาะท้องถิ่น

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสามารถแบ่งองค์ประกอบได้ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม
2. องค์ประกอบด้านกระบวนการศึกษาสิ่งแวดล้อม
3. องค์ประกอบด้านจิตสำนึกแก่ผู้เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว
4. องค์ประกอบด้านธุรกิจท่องเที่ยว
5. องค์ประกอบด้านการมีส่วนร่วมทางการท่องเที่ยวของชุมชนท้องถิ่น

## 6.องค์ประกอบด้านการตลาดท่องเที่ยว

ภาพที่ 2.1 องค์ประกอบของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม



บุญเลิศ ยังได้อธิบายถึงนักท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไว้อีกว่า นักท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวที่เดินทางท่องเที่ยวเพื่อความสนใจใฝ่รู้ด้านประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี วิถีชีวิตของชุมชน โดยมีความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษาสิ่งแวดล้อมและมรดกทางวัฒนธรรม ซึ่งบริษัทมรดกโลกจำกัด (2537)

นักท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เป็นกลไกที่แยกนักท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมออกจากนักท่องเที่ยวทั่วไปได้อย่างชัดเจน ตั้งแต่อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ โลกทัศน์ รสนิยม และความสนใจก่อนไปทางการศึกษา ทำให้อยากรู้อยากเห็นความแตกต่างและความหลากหลายทางวัฒนธรรมของสถานที่ที่ไปพบเห็น เพื่อเปรียบเทียบกับบ้านเมืองตน สะท้อนถึงความเป็นนักคิด นักแสวงประสบการณ์เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตมากกว่าจะสนุกเพียงอย่างเดียว โดยคำนึงถึงผลกระทบอย่างหนึ่งอย่างใดต่อชุมชนหรือประเทศที่ตนเข้าไปเที่ยว นอกจากนักท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมยังเป็นผู้พร้อมจ่ายค่าบริการต่าง ๆ ในอัตราสูงกว่านักท่องเที่ยวทั่ว ๆ ไป และให้ความสนใจต่อผลกระทบทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมของสถานที่ที่เข้าเยี่ยมชมด้วย

### 1. คุณสมบัติสำคัญของนักท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม พอสรุปได้ดังนี้คือ

เป็นผู้เดินทางไปท่องเที่ยวยังท้องถิ่นใดแล้ว ก็มีความประสงค์ที่จะสร้างสัมพันธภาพร่วมกัน และเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน



เป็นผู้ที่ใฝ่เรียนใฝ่รู้ เพื่อเพิ่มคุณค่าในการท่องเที่ยว เพิ่มพูนคุณภาพชีวิต เรียนรู้วิถีชีวิต วัฒนธรรมของผู้คน และระบบนิเวศของท้องถิ่นนั้น ๆ

เป็นผู้มีความประทับใจ ตื่นเต้น ซาบซึ้ง และแปลกใจในวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ได้ไปชม เช่น ชม โบราณสถาน การแสดงพื้นบ้าน ดนตรีพื้นบ้าน เรียนรู้การทำอาหาร เป็นต้น

เป็นผู้มีอาชีพมั่นคง มีความต้องการความปลอดภัยต่อการเดินทาง ต้องการที่พักสะอาด ต้องการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

เป็นผู้มีจิตสำนึกต่อการรักษาคุณค่าคุณภาพสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมท้องถิ่น อีกทั้งมีความห่วงใยต่อการเกิดผลกระทบต่อทรัพยากรทางการท่องเที่ยวและสภาพแวดล้อม

## 2. คุณสมบัติสำคัญของมัคคุเทศก์ในการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม พอสรุปได้ดังนี้

เป็นผู้มีความรู้ในสถานที่ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมนั้นเป็นอย่างดี

เป็นผู้มีความสามารถในการสื่อความหมายและการสื่อสารที่ดี โดยเฉพาะภาษาต่างประเทศ

เป็นผู้มีบุคลิกภาพและความประพฤติดี สามารถสร้างความศรัทธา ความประทับใจ และความ เป็นมิตรกับนักท่องเที่ยว โดยการแต่งกาย การวางตัว การเอาใจใส่ และการตรงต่อเวลา อีกทั้งรู้ จังหวะการทำกิจกรรม และมีสุขภาพแข็งแรง

เป็นผู้ที่ใฝ่เรียนใฝ่รู้ ช่างสังเกต และมีความคิดสร้างสรรค์

เป็นผู้รักและรู้คุณค่าศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีพื้นบ้านของแหล่งท่องเที่ยว นั้น ๆ

บุญเลิศยังอธิบายประเภทการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมไว้ดังนี้

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เป็นการเดินทางท่องเที่ยวชมโบราณสถาน ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่นต่าง ๆ เพื่อได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน อีกทั้งศึกษาความเชื่อ พิธีกรรม ต่าง ๆ และมีความเข้าใจวัฒนธรรมใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีจิตสำนึกต่อการรักษา สภาพแวดล้อมและวัฒนธรรม โดยให้ชุมชนในท้องถิ่นมีส่วนร่วมต่อการจัดการการท่องเที่ยวด้วย เราอาจแบ่งการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมออกเป็นประเภทย่อยได้ 5 ประเภทคือ

1. การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ (Historical Tourism) หมายถึงการเดินทางท่องเที่ยวไปยังแหล่งท่องเที่ยวทางโบราณคดีและประวัติศาสตร์ เพื่อชื่นชมและเพลิดเพลินในสถานที่ท่องเที่ยว โดยได้รับความรู้ความเข้าใจต่อประวัติศาสตร์และโบราณคดีในท้องถิ่นบนพื้นฐานของความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรมและคุณค่าของสภาพแวดล้อม โดยที่ชุมชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการจัดการท่องเที่ยว
2. การท่องเที่ยวงานวัฒนธรรมและประเพณี ( Culture and Traditional Tourism) หมายถึงการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อชมงานศิลปวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ ที่ชาวบ้านในท้องถิ่นนั้น ๆ จัดขึ้น เพื่อให้ได้รับความเพลิดเพลินตื่นตาตื่นใจในสุนทรียศิลป์และศึกษาความเชื่อ การยอมรับนับถือ การเคารพพิธีกรรมต่าง ๆ อีกทั้งได้รับความรู้ความ

เข้าใจต่อสภาพสังคมและวัฒนธรรม มีประสบการณ์ใหม่ๆ เพิ่มขึ้น บนพื้นฐานความ  
รับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรมและคุณค่าของ  
สภาพแวดล้อม โดยชุมชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการจัดการการท่องเที่ยว

3. การท่องเที่ยวเชิงวิถีชีวิตชนบท (Rural Tourism/Village Tourism) หมายถึง การ  
เดินทางท่องเที่ยวในหมู่บ้านชนบทที่มีลักษณะวิถีชีวิต และผลงานสร้างสรรค์ที่มี  
เอกลักษณ์พิเศษโดดเด่น เพื่อให้ได้รับความเพลิดเพลิน ได้ความรู้ ดูผลงาน  
สร้างสรรค์ และภูมิปัญญาพื้นบ้าน อีกทั้งมีความเข้าใจในวัฒนธรรมท้องถิ่น บน  
พื้นฐานความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรมและคุณค่า  
ของสภาพแวดล้อม โดยชุมชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการจัดการท่องเที่ยว
4. การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport Tourism) หมายถึงการเดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่  
ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือแข่งขันการกีฬา โดยมีกิจกรรมการท่องเที่ยวใน  
รูปแบบของการจัดรายการกีฬาตามเส้นทางที่มีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ เพื่อให้  
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาได้สนุกสนานเพลิดเพลินกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา  
หรือแข่งขันการกีฬา ในขณะเดียวกันก็ได้ไปท่องเที่ยวยังแหล่งท่องเที่ยวตามเส้นทาง  
การจัดรายการกีฬา ทำให้ได้รับความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ใหม่ๆ เพิ่มขึ้น  
บนพื้นฐานของความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรมและ  
คุณค่าของสภาพแวดล้อม โดยชุมชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการจัดการท่องเที่ยว
5. การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพทางวัฒนธรรม (Cultural Health Tourism) หมายถึงการ  
เดินทางท่องเที่ยวไปเยี่ยมชมแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม โดยมีกิจกรรมส่งเสริม  
สุขภาพหรือฟื้นฟูสุขภาพทางวัฒนธรรม เช่น การนวดตัว การนวดฝ่าเท้า การอบ  
สมุนไพร การประคบสมุนไพร การฝึกกายบริหาร การฝึกสมาธิ เป็นต้น เพื่อ  
เสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตของนักท่องเที่ยวบนพื้นฐานของความรับผิดชอบ  
และมีจิตสำนึกต่อการรักษามรดกทางวัฒนธรรม และคุณค่าของสภาพแวดล้อม โดย  
ชุมชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการจัดการท่องเที่ยว

### 1.7 การท่องเที่ยวเชิงชาติพันธุ์และวัฒนธรรมท้องถิ่น

รองศาสตราจารย์ ดร.ราณี อธิชัยกุล กล่าวถึงการท่องเที่ยวเชิงชาติพันธุ์และวัฒนธรรม  
พื้นถิ่นว่าแม้จะมีความคล้ายคลึงกับการท่องเที่ยวเชิงศิลปวัฒนธรรมแต่มีข้อแตกต่างกันตรงที่การ  
ท่องเที่ยวเชิงศิลปวัฒนธรรมให้ความสำคัญต่อการสัมผัสกับศิลปวัฒนธรรม ซึ่งมีสภาพเป็นวัตถุ  
หรือการแสดง ในขณะที่การท่องเที่ยวเชิงชาติพันธุ์ และวัฒนธรรมพื้นถิ่นจะให้ความสำคัญต่อการ  
สัมผัสทางวัฒนธรรม ค่านิยม และความเชื่อโดยผ่านวิถีชีวิต ของคนในท้องถิ่นซึ่งเป็นผู้สร้าง  
วัฒนธรรม ดังนั้น ดร.ราณี จึงให้ความหมายของการท่องเที่ยว เชิงชาติพันธุ์และวัฒนธรรมพื้น  
ถิ่น(Ethic Tourism) ว่า หมายถึงการท่องเที่ยวเพื่อแสวงหาการสัมผัสโดยตรงกับคนที่มีเชื้อชาติ

และภูมิหลังทางวัฒนธรรม ที่แตกต่างไปจากตัวนักท่องเที่ยว ไม่ใช่การสัมผัสผ่านสิ่งประดิษฐ์ทางวัฒนธรรม

ประเภทของการท่องเที่ยวเชิงชาติพันธุ์และวัฒนธรรมพื้นถิ่นออกเป็น 2 ประเภท (เจริญญา เจริญสุดใส, 2544, ราณี อิลิชัยกุล, 2546) คือ

1. การท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสชาติพันธุ์และวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างเต็มรูปแบบ โดยนักท่องเที่ยวไปพำนักอาศัย อยู่กับกลุ่มชาติพันธุ์หนึ่ง ๆ เป็นระยะเวลาหนึ่งและใช้ชีวิตเหมือนชนพื้นเมืองนั้น อาทิการท่องเที่ยวพักค้างแรมแบบโฮมสเตย์ (Homestay) เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิต ศึกษาวรรณกรรม เช่น การกินการอยู่ การรักษาโรค ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณี พิธีกรรมของท้องถิ่นที่มักเกี่ยวเนื่องกับศาสนา และวิถีชีวิตโดยที่เจ้าของบ้านจะมีรายได้จากการบริการที่พัก อาหาร การนำนักท่องเที่ยวดูสถานที่ที่น่าสนใจหรือการนำนักท่องเที่ยวทำกิจกรรมต่างๆที่จัดขึ้น

2. การท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสชาติพันธุ์และวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างมีการจัดการ โดยนักท่องเที่ยวไปทัศนศึกษาเยี่ยมชมกลุ่มชาติพันธุ์หนึ่งในช่วงเวลาสั้น ๆ ไม่พักค้างโดยพยายามเรียนรู้เข้าใจ วัฒนธรรมของชนเผ่าชนนั้น แต่ไม่ได้ลองใช้ชีวิตในรูปแบบเดียวกับชนพื้นเมืองแต่ไปเพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมและความเป็นอยู่ นักท่องเที่ยวอาจไปเยี่ยมชมหมู่บ้านโดยไม่ค้างแรม อาจพักรับประทานอาหาร ชมการแสดงของกลุ่มชาติพันธุ์หรือจับจ่ายซื้อสินค้าที่ระลึก

## 2. สถานการณ์และแนวโน้มการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

### 2.1 กระแสการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

“บริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด คาดตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทยปีนี้จะสูงกว่า 36,000 ล้านบาท เนื่องจากนักท่องเที่ยวต่างชาตินิยมเดินทางมาใช้บริการทางการแพทย์ในประเทศไทย ทั้งการแพทย์ปกติ และแพทย์ทางเลือก อาทิ การนวดแผนไทย พร้อมเสนอรัฐเร่งส่งเสริมตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ขณะที่โรงพยาบาลเอกชนเร่งสร้างมาตรฐานบริการเพื่อสร้างความเชื่อถือแก่ผู้ใช้บริการกลุ่มดังกล่าว”

ทัวร์สุขภาพ : สร้างรายได้เข้าประเทศกว่า 36,000 ล้านบาท (มองเศรษฐกิจ ฉบับที่ 2(บทความวิจัยเลือกลงใน นสพ.เสรีชัย โดยธนาคารกสิกรไทยสาขาแอลเอ) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ คือ การเดินทางเพื่อท่องเที่ยวและพ่วงกิจกรรมด้านสุขภาพ ได้แก่ โปรแกรมการตรวจสุขภาพและการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลและคลินิก รวมทั้งโปรแกรมแพทย์ทางเลือก อาทิ การนวดแผนไทย และ สปา ไว้ด้วย ตลาดท่องเที่ยวสุขภาพจึงมีการใช้จ่ายเฉลี่ยสูงกว่าตลาดท่องเที่ยวทั่วไป และยังมีแนวโน้มเติบโตอย่างรวดเร็วตามกระแสการเอาใจใส่ดูแลในด้านสุขภาพที่กำลังมาแรงในปัจจุบัน โดยประเทศไทยเป็นหนึ่งในสี่ประเทศในภูมิภาคเอเชีย ที่ได้รับการยอมรับในบริการด้านสุขภาพจากนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ ทั้งยุโรป สหรัฐอเมริกา ตะวันออกกลาง และเอเชีย เนื่องจากมีหลายปัจจัยสำคัญที่เกื้อหนุน โดยเฉพาะความได้เปรียบในเรื่องค่าใช้จ่ายในบริการด้านการแพทย์ที่ถูกกว่า ด้วยมาตรฐานในการรักษาระดับเดียวกับโรงพยาบาลในยุโรป อเมริกา และออสเตรเลีย รวมทั้งยังไม่ต้องรอคิวในการรักษานานเช่นในยุโรป

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพส่วนใหญ่ของไทยยังกระจุกตัวอยู่ตามกรุงเทพฯ และเมืองท่องเที่ยวสำคัญ อาทิ ภูเก็ต พัทยา และเชียงใหม่ ซึ่งมีความพร้อมในด้านบริการทางการแพทย์ และบริการด้านการท่องเที่ยวต่าง ๆ บริการด้านการแพทย์ที่นักท่องเที่ยวต่างชาตินิยมเดินทางเข้ามาใช้บริการในประเทศไทย ได้แก่ การตรวจเช็คสุขภาพ การทำเลสิก ศัลยกรรมความงาม ทันตกรรม การผ่าตัด และการพักผ่อน เป็นต้น นอกจากนี้ บริการด้านแพทย์ทางเลือกของไทย อาทิ นวดแผนไทย และสปา ก็มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับไปทั่วโลก ส่งผลให้มียกนักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางเข้ามาใช้บริการด้านสุขภาพในไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

เนื่องจากการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมีขอบเขตกว้างขวางโดยครอบคลุมตั้งแต่การเดินทางเข้ามาใช้บริการทางการแพทย์ของนักท่องเที่ยวต่างชาติไปจนถึงการท่องเที่ยวที่มีกิจกรรมทางการแพทย์และการแพทย์ทางเลือก จึงเป็นการยากที่จะกำหนดขนาดของตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยรวมได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม สำหรับตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในส่วนที่ใช้บริการทางการแพทย์จากโรงพยาบาลเอกชนนั้น สามารถประเมินขนาดของตลาดในเบื้องต้นได้จากสถิติการเข้ามาใช้บริการทางการแพทย์ในโรงพยาบาลเอกชนไทยของชาวต่างประเทศ ซึ่งในจำนวนนี้ร้อยละ 60 จะเป็นชาวต่างชาติที่ทำงานอยู่ในประเทศไทย และร้อยละ 40 เป็นชาวต่างชาติที่เดินทางเข้ามาใช้บริการทางการแพทย์ในประเทศไทย

โดยในปี 2544 มีชาวต่างชาติที่เข้ารับบริการทางการแพทย์ในโรงพยาบาลเอกชนไทยรวมทั้งสิ้น 550,161 คนและเพิ่มขึ้นเป็น 1,249,984 คนในปี 2548 หรือเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 24 ต่อปีในช่วงระหว่างปี 2544 -2548 จากแนวโน้มดังกล่าวประกอบกับปัจจัยหลายประการที่ยังเกื้อหนุนต่อการเติบโตของตลาดคนใช้ชาวต่างประเทศของธุรกิจโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำของไทย บริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด จึงคาดการณ์ว่า การใช้บริการในโรงพยาบาลเอกชนไทยของชาวต่างชาติที่พำนักอยู่ในประเทศไทยและที่เดินทางมาจากต่างประเทศมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในอัตราร้อยละ 12 เป็นประมาณ 1.4 ล้านคนในปี 2549 และเพิ่มขึ้นร้อยละ 10 เป็นประมาณ 1.54 ล้านคนในปี 2550

จากจำนวนชาวต่างชาติทั้งหมดที่คาดว่าจะเข้ามาใช้บริการทางการแพทย์ในโรงพยาบาลเอกชนไทย 1.54 ล้านคนในปัจจุบัน คาดว่าจะเป็นนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เดินทางเข้ามาใช้บริการทางการแพทย์ในโรงพยาบาลเอกชนไทยประมาณ 6.16 แสนคน ซึ่งสร้างรายได้ในด้านบริการทางการแพทย์คิดเป็นมูลค่ารวมทั้งสิ้นประมาณ 16,000 ล้านบาท นอกเหนือจากการใช้จ่ายในบริการด้านการท่องเที่ยวที่คาดว่าจะมีมูลค่าประมาณ 20,000 ล้านบาท โดยรวมแล้วคาดว่า ในปี 2550 ตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในส่วนที่นักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางเข้ามาใช้บริการทางการแพทย์ในโรงพยาบาลเอกชนไทยสามารถสร้างรายได้เข้าประเทศคิดเป็นมูลค่ารวมทั้งสิ้นประมาณ 36,000 ล้านบาท

ตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทยยังมีแนวโน้มเติบโตได้อีกมาก แม้จะประสบกับการแข่งขันที่รุนแรงยิ่งขึ้นจากประเทศเพื่อนบ้านในภูมิภาคเอเชีย คือ สิงคโปร์ มาเลเซีย และอินเดีย ก็ตาม ทั้งนี้ เนื่องจากความได้เปรียบจากจุดเด่นในด้านงานบริการของคนไทยที่นุ่มนวลและอ่อนโยน ซึ่งสร้างความประทับใจแก่ผู้ที่มาใช้บริการ และการพัฒนาในด้านบริการทางการแพทย์เฉพาะด้านของโรงพยาบาลเอกชนไทยที่ได้มาตรฐานระดับสากล ขณะที่ค่ารักษาพยาบาลของไทยถูกกว่าสิงคโปร์ถึง 2 เท่าตัว นอกจากนี้ประเทศไทยยังมีจุดเด่นด้านการท่องเที่ยว ด้วยความพร้อมในด้านแหล่งท่องเที่ยวที่มีอยู่อย่างสมบูรณ์และหลากหลายในทั่วทุกภาคของประเทศ รวมทั้งความพร้อมในด้านบริการรองรับการท่องเที่ยว

ตลาดเป้าหมายสำคัญของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในส่วนที่ใช้บริการในโรงพยาบาลของไทย ได้แก่ ญี่ปุ่น เนื่องจากมีชาวญี่ปุ่นเข้ามาทำงานอยู่ในประเทศไทยและประเทศใกล้เคียงในภูมิภาคเอเชียจำนวนมาก ประกอบกับรัฐบาลญี่ปุ่นอนุญาตให้ประชาชนเบิกค่ารักษาพยาบาลในโรงพยาบาลในต่างประเทศได้ และตะวันออกกลาง ซึ่งหันมาใช้บริการทางการแพทย์ในภูมิภาคเอเชียรวมทั้งประเทศไทย หลังจากประสบปัญหาการขอวีซ่าเข้าประเทศสหรัฐอเมริกาและหลายประเทศในยุโรปหลังเกิดเหตุการณ์ 11 กันยายน 2544 ซึ่งมาเลเซียเองก็ให้ความสำคัญกับตลาดตะวันออกกลาง เพราะเป็นตลาดที่มีกำลังซื้อสูง และเป็นชาติมุสลิมเหมือนกัน

การขยายตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ไม่เพียงจะเพิ่มพูนรายได้ด้านบริการทางการแพทย์เข้าประเทศปีละจำนวนมาก แต่ยังมีรายได้ในส่วนบริการด้านการท่องเที่ยวตามมามากไม่น้อย จากการพักผ่อนท่องเที่ยวของผู้ที่เข้ารับบริการทางการแพทย์เอง และบรรดาญาติพี่น้องที่ติดตามเข้ามา ซึ่งจะต้องมีการใช้จ่ายในด้านต่าง ๆ ระหว่างที่พำนักอยู่ในประเทศไทย ทำให้โรงพยาบาลเอกชนบางแห่งให้พันธมิตรทางธุรกิจ คือ บริษัทนำเที่ยวชั้นนำมาตั้งเคาน์เตอร์ภายในโรงพยาบาลเพื่อขายโปรแกรมนำเที่ยวในประเทศไทยแก่คนไข้และญาติที่ติดตามมา และโรงพยาบาลหลายแห่งขยายการลงทุนในธุรกิจที่ต่อเนื่อง อาทิ ธุรกิจด้านที่พักในรูปแบบเซอร์วิสอพาร์ทเมนท์ และธุรกิจนำเที่ยวเชิงสุขภาพ

นอกจากนี้ ยังมีการขยายตัวของบริการด้านสุขภาพนอกโรงพยาบาลในเมืองท่องเที่ยวสำคัญ เช่น ภูเก็ต และเชียงใหม่ เพื่อรองรับลูกค้าชาวต่างชาติ อาทิ คลินิกทำฟัน และคลินิกศัลยกรรมความงามที่ได้มาตรฐานสากล ซึ่งขยายตัวอย่างรวดเร็ว

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยเฉพาะที่ใช้บริการทางการแพทย์ในโรงพยาบาลและนอกโรงพยาบาลยังมีช่องทางที่ขยายตัวได้อีกมาก และสร้างรายได้จำนวนมากเข้าประเทศ ทั้งในส่วนของบริการทางการแพทย์และบริการด้านการท่องเที่ยว หากภาครัฐให้การสนับสนุนด้วยการเจรจาในระดับรัฐบาลต่อรัฐบาล เพื่อขยายตลาดท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในกลุ่มที่ภาครัฐมีสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล เช่น อังกฤษ ญี่ปุ่น และกลุ่มประเทศสแกนดิเนเวีย เป็นต้น รวมทั้งเร่งแก้ไขระเบียบต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่คนไข้ชาวต่างประเทศที่เดินทางเข้ามาเพื่อรับการรักษาในประเทศไทย ขณะที่ภาคเอกชนทั้งโรงพยาบาลเอกชน ธุรกิจบริการทางการแพทย์นอกโรงพยาบาล และธุรกิจบริการด้านแพทย์ทางเลือก ตลอดจนธุรกิจบริการด้านการท่องเที่ยว จะต้องพัฒนาในด้านการบริการให้ได้มาตรฐานระดับสากล ความพร้อมในด้านบุคลากร และอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งควบคุมมาตรฐานการบริการเพื่อความเชื่อถือในระยะยาว และกำหนดอัตราค่าบริการที่ยุติธรรม โดยไม่โกงราคาเอาเปรียบลูกค้า หรือตัดราคากันเอง

บทความวิจัยเลือกลงใน นสพ.เสรีชัย โดย ธนาคารกสิกรไทย สาขาแอลเอ ที่นำเสนอข้างต้นนี้ สะท้อนให้เห็นสถานการณ์แนวโน้มการพัฒนาและการเติบโตของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพได้เป็นอย่างดี จากนโยบายการเป็นผู้นำและเป็นศูนย์กลางการดูแลสุขภาพแห่งเอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้ ก่อเกิดยุทธศาสตร์การพัฒนาต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ทั้งยุทธศาสตร์ของกระทรวง ทบวง กรม หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ยุทธศาสตร์ของกลุ่มจังหวัด ต่างตอบสนองนโยบาย กำหนดแผนงานการพัฒนาการท่องเที่ยว และการดูแลสุขภาพทั้งในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน ระบบการแพทย์ทางเลือก การแพทย์แผนไทย ในรูปแบบสปา เพื่อสุขภาพ เชื่อมโยงกับการจัดการท่องเที่ยว เป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ตามความหมายที่กล่าวไว้ว่า

“การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ คือ การเดินทางเพื่อท่องเที่ยวและพ่วงกิจกรรมด้านสุขภาพ ได้แก่ โปรแกรมการตรวจสุขภาพและการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลและคลินิก รวมทั้งโปรแกรมแพทย์ทางเลือก อาทิ การนวดแผนไทย และสปา”

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 งานวิจัยเกี่ยวกับทุนทางวัฒนธรรม

“การสำรวจสถานะองค์ความรู้และแนวทางพัฒนาทุนวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์” โดย ศาสตราจารย์ ดร. ดิเรก ปัทมสิริวัฒน์ และคณะจากคณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ศึกษาข้อมูลทั้งจากข้อมูลทุติยภูมิคือจากเอกสารงานเขียนต่าง ๆ ซึ่งพบว่าม้งานเขียนทางวัฒนธรรมมากมายที่มีคุณค่าน่าศึกษาและจากข้อมูลปฐมภูมิ หรือต้นตอของภูมิปัญญานั้นโดยตรง จากพิพิธภัณฑ์พื้นบ้าน จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยได้พบปรากฏการณ์และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมหลายประการได้แก่

1. มีความตื่นตัวทางวัฒนธรรมชุมชนมากขึ้น ในรอบ 2 ทศวรรษที่ผ่านมา มีการเรียกร้องให้สนใจทุนวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมากขึ้น แต่กิจกรรมเหล่านี้ในหลายพื้นที่ไม่ยั่งยืนเนื่องไม่สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพเพราะขาดการสนับสนุนอย่างเป็นทางการ

2. ความหลากหลายของทุนวัฒนธรรมมีแนวโน้มลดลง ความรู้และภูมิปัญญาจากอดีตมีแนวโน้มที่จะสูญหาย เช่น ความรู้ของพราน ความรู้การเกษตรแบบดั้งเดิม

3. มีการปรับตัวของตลาดวัฒนธรรม โดยเฉพาะในสาขาศิลปะการแสดง มีการปรับรูปแบบให้สอดคล้องกับผู้บริโภคสมัยใหม่ เช่น เปิดพื้นที่แสดงในโทรทัศน์ ผ่านวีดิทัศน์ ปรับรูปแบบการแสดงให้กระชับ และพบว่าคนไทยนิยมซื้อของเก่าหรือของหายากมาใช้หรือสะสม

4. ศิลปะการแสดงของไทยมีความคล่องตัวหรือปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมสมัยใหม่ได้ เช่น สามารถนำดนตรีไทยมาปรับแสดงร่วมกับดนตรีแจ๊สได้

5. ภาครัฐมีการปรับตัวนำเอาวัฒนธรรมมาเชื่อมโยงกับระบบเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน เช่น ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ส่งเสริมผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน แต่ยังมีจุดอ่อน คือ การผูกขาดอำนาจกำกับควบคุม กีดกันหน่วยงานอื่น ๆ อ้างข้อกฎหมายระบุว่าเป็นหน้าที่เฉพาะที่ระบุสำหรับหน่วยงานนั้น การทำงานส่งเสริมวัฒนธรรมมิได้หมายความว่าต้องทำเองหรือเป็นเจ้าของภาพ การทำงานร่วมกันหรือเป็นเครือข่ายจะเหมาะสมกับงบประมาณและกำลังคนที่มีอยู่มากกว่า นอกจากนี้สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดเป็นตัวอย่างเชิงประจักษ์ที่สะท้อนจุดอ่อนของการทำงานที่ส่วนใหญ่ขาดความริเริ่ม ขาดความเป็นมืออาชีพ ขาดวิสัยทัศน์ที่จะทำงานในลักษณะเครือข่าย อาจจะเป็นเพราะติดระเบียบราชการค่อนข้างมาก

6. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญและทำกิจกรรมส่งเสริมทุนวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่วนใหญ่ยังคงทำบทบาทด้านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน

7. มีความตื่นตัวการค้นคว้าวิจัยด้านวัฒนธรรมทั้งระดับชาติและภูมิภาคและท้องถิ่น เช่น การตั้งศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร สถาบันไทยคดีศึกษา แต่การทำงานร่วมกันเชิงบูรณาการยังมีน้อย

8. การพัฒนาสื่อสารสนเทศวัฒนธรรมในมุมมองกว้าง เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ การแสดง เป็นสื่อที่เข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้ง่าย การกำหนดนโยบายวัฒนธรรมจึงควรจะทบทวนบทบาทและแนวทางการส่งเสริมวัฒนธรรมใหม่ให้เยาวชนเข้าถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยที่มาพร้อมกับสื่อรูปแบบใหม่ ผู้วิจัยได้เสนอบทบาทและภารกิจของภาครัฐไทยต่อการพัฒนาทุนทางวัฒนธรรม โดยเสนอว่าควรให้มีการพัฒนาข่าวสารข้อมูลวัฒนธรรม เพื่อเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าและการประชาสัมพันธ์ ท้าบทบาทเชื่อมโยงระหว่างผู้แสดงกับผู้เสพวัฒนธรรม การสืบค้นหาและยกย่องผู้แสดงทางวัฒนธรรม การบันทึกความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่งเสริมให้หน่วยงานระดับพื้นที่มีส่วนร่วม ส่งเสริมความรู้ท้องถิ่นให้พัฒนาหรือต่อเติมจากในอดีต การบำรุงรักษา บันทึกวัฒนธรรม ความรู้ที่กำลังจะสูญหาย เช่น ความรู้จากพรานป่า ความรู้เกี่ยวกับการทำตาลโตนด การทำอาหารโบราณ การยอมรับและส่งเสริมความหลากหลายทางวัฒนธรรม การเชื่อมโยงทุนทางวัฒนธรรมเข้ากับระบบเศรษฐกิจและการจัดการในยุคใหม่ การส่งเสริมและเผยแพร่ของดีและความภาคภูมิใจของคนไทยหรือมรดกไทยให้ต่างประเทศทั่วโลกรู้จักและชื่นชม ปรับโลกทัศน์การทำงานเชิงเครือข่าย คือร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ในภูมิภาคท้องถิ่น สถาบันการศึกษาและกลุ่มประชาคม โดยให้เงินสนับสนุนการทำงานในลักษณะพี่เลี้ยงทางวิชาการ

ผู้วิจัยได้ให้ข้อสังเกตและเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายซึ่งท้ายไว้ว่า วัฒนธรรมและภูมิปัญญาเป็นสิ่งที่พลวัต มีวัฒนธรรมใหม่เกิดขึ้นตลอดเวลา ในขณะที่พื้นที่ของวัฒนธรรมดั้งเดิมลดลง ความรู้ทันโลกาภิวัตน์โดยเฉพาะส่วนที่มีผลกระทบต่อวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ขณะเดียวกันการผลิตวัฒนธรรม จะเกิดขึ้นและงอกงามได้ ผู้แสดงทางวัฒนธรรมจะต้องดำรงชีพอยู่ได้ มีรายได้และมีอาชีพที่มั่นคงพอสมควร มีตลาดรองรับสินค้าหรือบริการหรือภายใต้การอุปถัมภ์ในทางใดทางหนึ่ง<sup>1</sup>

<sup>1</sup> คัดลอกบทความจาก : สารสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๔๘ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๕ หน้า ๖. ชื่อบทความ "ถึงเวลา...แปลงวัฒนธรรมเป็นทุน โดย อิบซึ ซึ่งกล่าวถึง สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ชุดที่ 1 โดยคณะทำงานการศึกษา ศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "การสำรวจสถานะองค์ความรู้และแนวทางพัฒนาทุนวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์" โดยมอบหมายให้ ศาสตราจารย์ ดร.ดิเรก ปัทมสิริวัฒน์ และคณะจากคณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ เป็นผู้ทำการศึกษาวิจัย และได้มีการสัมมนาแลกเปลี่ยนความเห็นเกี่ยวกับผลงานวิจัยเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2548 ที่สำนักงานสภาที่ปรึกษา

### 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรณีตัวอย่างการจัดการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนด้านสุขภาพและอาหาร

#### ชุมชนบ้านช่วงบุก ตำบลห้วยไร่ อำเภอด่านซ้าย จังหวัดแพร่

รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยความร่วมมือขององค์กรท้องถิ่นและ ชุมชนบ้านช่วงบุก ตำบลห้วยไร่ อำเภอด่านซ้าย จังหวัดแพร่ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและศักยภาพชุมชนบ้านช่วงบุก ที่เอื้อต่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และเพื่อศึกษารูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยความร่วมมือขององค์กรท้องถิ่นและชุมชนบ้านช่วงบุก ตำบลห้วยไร่ อำเภอด่านซ้าย จังหวัดแพร่ ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนบ้านช่วงบุกมีสภาพและศักยภาพที่เอื้อต่อการท่องเที่ยว เชิงสุขภาพ ทั้งสภาพภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ การคมนาคม ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาและภูมิรู้ด้านสมุนไพร การสนับสนุนขององค์กรท้องถิ่น และความร่วมมือของชุมชน องค์กรท้องถิ่นและชุมชนบ้านช่วงบุกร่วมกันกำหนดภาพผังประสงค์ กำหนดแนวทางการปฏิบัติ จัดทำแผนปฏิบัติการ ทดลองปฏิบัติตามแผน ติดตามประเมินผล และปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนบ้านช่วงบุก และเกิดประโยชน์สูงสุดร่วมกัน รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยความร่วมมือขององค์กรท้องถิ่นและชุมชนบ้านช่วงบุก ตำบลห้วยไร่ อำเภอด่านซ้าย จังหวัดแพร่ มีดำเนินงานร่วมกัน 4 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านช่วงบุก มีคณะกรรมการดำเนินงาน 2 ชุด คือ คณะกรรมการบริหารจัดการ และคณะกรรมการดำเนินกิจกรรมการท่องเที่ยว มีโครงสร้างการบริหารจัดการ ประกอบด้วย ประธาน รองประธาน เภรัญญิก ผู้ช่วยเภรัญญิก เลขานุการ ผู้ช่วยเลขานุการ และคณะกรรมการร่วม โครงสร้างการดำเนินการกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านช่วงบุก ประกอบด้วย 7 ฝ่าย คือ ฝ่ายประชาสัมพันธ์และลงทะเบียน ฝ่ายที่พักโฮมสเตย์ (Home stay) ฝ่ายศูนย์เรียนรู้แพทย์แผนไทย สมุนไพร และผักพื้นบ้าน ฝ่ายบริการและรักษาความปลอดภัย ฝ่ายแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมงานชนโตก ฝ่ายมัดคุเทศก์ และฝ่ายอาหารเครื่องดื่มและของชำร่วย ด้านการบริการและกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านช่วงบุก มีการบริการ การท่องเที่ยว 2 แบบ คือ แบบไม่พักค้างคืน (ไปเช้าเย็นกลับ) และแบบค้างคืน มีโปรแกรมการท่องเที่ยว 3 แบบ คือ พักค้างคืน 1 วัน 1 คืน พักค้างคืน 2 วัน 1 คืน และพักค้างคืน 3 วัน 2 คืน และมีกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมการเรียนรู้จากศูนย์เรียนรู้แพทย์ แผนไทย กิจกรรมการศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ กิจกรรมการพักผ่อนแบบโฮมสเตย์ (Home stay) และกิจกรรมการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม(ชนโตกอาหารพื้นบ้าน) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลและรักษาสุขภาพ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารปลอดภัยสารพิษ ด้านการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบ้านช่วงบุกมี 2 วิธีการ คือ การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อท้องถิ่น และการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อภายนอกท้องถิ่น โดยเน้นการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อหลากหลายช่องทาง ด้านการสร้างพันธมิตรการท่องเที่ยว มี 2 วิธีการ คือ ประสานเชื่อมโยงเข้าร่วมกิจกรรมกับองค์กรต่างๆ และประสาน



เชื่อมโยงเส้นทางการท่องเที่ยวในจังหวัดแพร่ ผลการทดลองรูปแบบพบว่า นักท่องเที่ยว ชาวบ้าน และองค์กรท้องถิ่น มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยความร่วมมือขององค์กรท้องถิ่นและชุมชน บ้านช่วงบุก โดยนักท่องเที่ยวมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมและการบริการท่องเที่ยว เนื่องจากได้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรและผักพื้นบ้าน การดูแลสุขภาพ การเดินป่าออกกำลังกายและเรียนรู้ความหลากหลายทางชีวภาพ การเรียนรู้วิถีชีวิตชาวบ้านจากการพักผ่อนแบบโฮมสเตย์ การบริโภคอาหารปลอดภัยสารพิษ และได้ร่วมกิจกรรมกับชาวบ้าน ส่วนชาวบ้าน มีความพึงพอใจเนื่องจากได้มีส่วนร่วมดำเนินการ มีโอกาสได้แสดงความสามารถในการบริการและจัดกิจกรรม การท่องเที่ยว และได้รายได้จากการบริการการท่องเที่ยวและการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชุมชน และองค์กรท้องถิ่นมีความพึงพอใจ เนื่องจากได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการท่องเที่ยว มีประสบการณ์ การทำงานร่วมกับชาวบ้าน และได้ใช้ศักยภาพในการหนุนเสริมกิจกรรม

#### การท่องเที่ยวเชิงนิเวศเพื่อสุขภาพ อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศเน้นความเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในพื้นที่เป็นหลัก จะไม่มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างธรรมชาติหรือการก่อสร้างที่เป็นส่วนเกินของธรรมชาติในพื้นที่ โดยมีเป้าหมายเดียวกันว่าการท่องเที่ยวที่ไม่ก่อมลพิษให้กับสิ่งแวดล้อมและสังคม หรือทำการท่องเที่ยวเชิงธุรกิจบันเทิงธรรมดา อำนวยความสะดวกเกินความจำเป็นของท้องถิ่น เน้นการสร้างสุขภาพทางกายทางใจ ให้ได้สัมผัสธรรมชาติด้วยกำลังตนเอง ได้ความรู้ลึกและอารมณ์ที่ไม่มีมลพิษทางสังคม มารบกวน และสิ่งสำคัญการท่องเที่ยวนี้จะต้องไม่สร้างปัญหา ทำให้สุขภาพกาย และจิตใจของชุมชนชาวละอุ่นเองเกิดปัญหาด้านต่าง ๆ ตามมา

ปัจจัยที่เอื้อในการจัดการท่องเที่ยวเชิงนิเวศคือ อำเภอละอุ่นมีความหลากหลายของทรัพยากรการท่องเที่ยว ทั้งภูเขา ทะเล น้ำตก เช่น บ่อน้ำแร่/น้ำร้อนหาดยาย น้ำตกโดนกู น้ำตกคลองหินสั้น น้ำตกเขี้ยวคล้าย จุดชมวิวสองฝั่งมหาสมุทร (ฝั่งทะเลอันดามัน มหาสมุทรอินเดีย และฝั่งทะเลจีนใต้ มหาสมุทรแปซิฟิก) หิ่งห้อยที่เขาฝาชี ร่องรอยประวัติศาสตร์กองบัญชาการทหารญี่ปุ่นที่เกาะขวาง ทะเลหมอกวัดใต้

ปัจจัยดังกล่าว มีศักยภาพสร้างกิจกรรมการท่องเที่ยวที่หลากหลาย เช่น การเดินป่าศึกษาธรรมชาติ การล่องแก่ง แคนนูทริป โฮมสเตย์วัฒนธรรมที่ราบสูง จักรยานเสือภูเขา การศึกษาวิถีชีวิตและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ และการประกอบอาชีพต่าง ๆ เช่น สวนผลไม้ การปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ทอผ้า การทำฟาร์มเลี้ยงปูนิ่ม การทำกะปิจากเคย ประมงพื้นบ้าน สิ่งสำคัญยิ่งกว่าคือ ความพร้อมของคนในชุมชน การรวมตัวของชุมชนและเยาวชนในการจัดตั้งกลุ่มการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (เช่น กลุ่มปางดัก) รองรับศักยภาพของธรรมชาติ ประเพณี วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ อีกทั้งผู้นำชุมชนมีความเข้าใจเห็นความสำคัญการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน

แนวทางในการจัดการท่องเที่ยวของแต่ละชุมชน ผลของการระดมความคิดในแต่ละชุมชนให้คนในชุมชนมีส่วนร่วม โดยการจัดตั้งกลุ่มการท่องเที่ยวรองรับ ส่วนชุมชนที่มีกลุ่มท่องเที่ยวอยู่แล้วให้นำเข้าร่วมสู่ระบบจัดระเบียบ ตั้งคณะกรรมการประกอบด้วยตัวแทนกลุ่มผู้นำชุมชนและชาวบ้านที่สนใจ จัดอบรมขยายพื้นฐานความรู้การท่องเที่ยวแบบยั่งยืน ควบคู่กับที่พักแบบ Home Stay (ตามแนวคิด บ้านเพื่อนเกลอ) ร่วมบริหารจัดการในรูปแบบคณะกรรมการท่องเที่ยวของชุมชน

#### แผนงานที่จะดำเนินการต่อไปของแต่ละชุมชน

**บ้านในวง หมู่บ้านในหุบเขาเขตรอยต่อจังหวัดชุมพร ชุมชนที่อยู่ร่วมกันระหว่างคนใต้ จากสุราษฎร์ ชุมพร นครศรีธรรมราช และคนอีสาน จากบุรีรัมย์ โคราช มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิต อาชีพหลักทำสวนผลไม้ ไม่มีแรงงานอพยพชาวพม่า มีธรรมชาติป่าเขาน้ำตกที่สวยงาม มีกิจกรรมกลุ่มอาชีพ มีผู้นำที่สนใจการพัฒนาชุมชน**

-ใช้การประชาสัมพันธ์สื่อเสียงตามสาย ชี้แจงข้อมูล และถ่ายทอดสิ่งที่ได้จากการฝึกอบรม การดูงานสถานที่ต่างๆให้ชุมชนรับทราบ

-ใช้เวทีประชุมหมู่บ้านพูดคุยเรื่องการท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์แบบยั่งยืน ควบคู่กับการจัดการที่พักแบบ Home Stay (ตามแนวคิด บ้านเพื่อนเกลอ) ให้ชาวบ้านที่สนใจเข้าร่วมรับทราบเพื่อสร้างความเข้าใจแนวทางเดียวกัน

-ตั้งตัวแทนจากกลุ่มหรือผู้สนใจเป็นคณะกรรมการบริหารจัดการการท่องเที่ยวของชุมชน

-ใช้คำขวัญการท่องเที่ยว “คนดี ป่าสวย รวยกาแฟ แลถ้ำลอด ยอดผลไม้หลากหลายน้ำตก”

#### บ้านหาดยาย

-จัดการอบรมชาวบ้านที่สนใจ เสนอให้ภาครัฐสนับสนุนดำเนินการให้กับชุมชน

-จัดตั้งกลุ่มการท่องเที่ยวหลังการอบรม ให้ความรู้กับชาวบ้าน

-ใช้คำขวัญการท่องเที่ยว “อาบน้ำแร่ แลน้ำตก ชมตุนกและธรรมชาติ”

#### บ้านเขาฝาชีและบ้านบางแก้ว

-ใช้วิธีการระดมทุนลงหุ้นจากชุมชนรูปแบบการออมทรัพย์เพื่อการท่องเที่ยว

-ชุมชนได้จัดตั้งคณะกรรมการมีรายชื่อรองรับพร้อมอยู่แล้ว

ชุมชนเกาะเหลา เขตอุทยานแห่งชาติเกาะพยาม เป็นชุมชนขนาดเล็ก 130 ครัวเรือน อยู่บนเกาะ เดินทางโดยเรือ ประมาณ 30 นาที มีวิถีชีวิต 3 แบบ ไทยพุทธ ไทยมุสลิม มอร์แกน ชาวเล อยู่ในเขตป่าชีวมณฑลโลก มีความหลากหลายทางชีวภาพ อาชีพประมงชายฝั่ง

การทำกะปิ จากเคย มีแกนจากชุมชนและอาจารย์ใหญ่ รร.เกาะเหลา เข้าร่วมสังเกตการณ์ในเวทีนี้ เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดเวทีในพื้นที่

- ถ่ายทอดความรู้ที่ได้จากการดูงานสู่ชุมชน ในเวทีประชุมประจำเดือนของหมู่บ้าน

- รวบรวมผู้สนใจและจัดตั้งกลุ่มต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว

- ทำโครงการประกวดบ้านสะอาด เพื่อปลูกจิตสำนึกให้คนในชุมชน เตรียมความพร้อมรองรับการท่องเที่ยว

- ใช้คำขวัญการท่องเที่ยว “หมู่บ้านสะอาด บรรยากาศดี ป่าชายเลนสวยล้ำ ตำนานกะปิอร่อย เขตชีวมณฑล ชุมชนชาวเล”



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงการสำรวจเพื่อให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นในการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารในกลุ่มล้านนาตะวันออกมีศักยภาพในการจัดการการท่องเที่ยวได้ด้วยตนเองและสามารถเชื่อมโยงการท่องเที่ยวกับกลุ่มประเทศลุ่มน้ำโขงตอนบน โดยใช้กระบวนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. คัดเลือกพื้นที่เป้าหมาย
2. สํารวจทบทวนข้อมูล
3. ประเมินศักยภาพของแหล่งวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร
4. สํารวจแหล่งท่องเที่ยวด้านวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร
5. รวบรวมสังเคราะห์ศักยภาพ
6. สรุปแนวทางการจัดการส่งเสริมวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่มีศักยภาพในล้านนาตะวันออก
7. สรุปและเขียนรายงานการวิจัย

#### 3.1 การคัดเลือกพื้นที่เป้าหมาย

##### 3.1.1 เกณฑ์ในการคัดเลือก

เนื่องจากในโครงการวิจัยได้มีการกำหนดพื้นที่เป้าหมายเป็นการเฉพาะเจาะจง เพียงแต่กำหนดพื้นที่ในจังหวัดเชียงราย แพร่ น่าน และพะเยา ดังนั้น จึงต้องการทำสำรวจพื้นที่เพื่อคัดเลือกเป็นพื้นที่วิจัย จังหวัดละ 1 แห่ง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกพื้นที่ดังนี้

- 1) เป็นพื้นที่ที่ยังคงมีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน และมีการอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของหมู่บ้าน
- 2) ยังไม่เคยมีการจัดการท่องเที่ยวโดยหน่วยงานใดมาก่อน
- 3) ชุมชนเข้มแข็ง อันประกอบด้วยผู้นำชุมชน กลุ่ม ชมรมต่างๆ มีความพร้อมในการพัฒนาชุมชน
- 4) อยู่ในเส้นทางท่องเที่ยวในอนุภาคลุ่มน้ำโขง ล้านนาตะวันออก

##### 3.1.2 วิธีการดำเนินการเพื่อคัดเลือก

- 1) ศึกษาข้อมูลการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านที่ยังคงดำรงอยู่ในจังหวัดเชียงราย แพร่ น่าน และพะเยา
- 2) ศึกษาข้อมูลอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของหมู่บ้านในพื้นที่ที่มีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านหรือพื้นที่ใกล้เคียง
- 3) พิจารณาพื้นที่ตามเกณฑ์การคัดเลือก และพิจารณาความเป็นไปได้ในการจัดการท่องเที่ยว

### 3.2 การสำรวจทบทวนข้อมูล

3.2.1. โดยรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยศึกษาจากเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งด้านวัฒนธรรมสุขภาพ อาหารพื้นบ้านและการจัดการท่องเที่ยว ที่ได้เผยแพร่ในรูปแบบต่าง ๆ นำมาศึกษาเพื่อจัดกลุ่มของแบบแผนวัฒนธรรมเพื่อที่จะเข้าไปศึกษาศักยภาพต่อไป

3.2.2. การสืบค้นเพื่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในกรณีต่างประเทศและกรณีต่างๆในประเทศไทยเพื่อสรุปเป็นรูปแบบและปัญหาอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น

3.2.3. ทำการประชุมผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร รวมทั้งการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเพื่อรวบรวมประเด็นปัญหาอุปสรรค และปัจจัยความสำเร็จในการท่องเที่ยว

3.2.4. รวบรวมการท่องเที่ยวที่ใช้วัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร ใช้คำจำกัดความที่คล้ายกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแต่มีการจัดการที่เน้นวัตถุประสงค์อื่นแอบแฝง เป็นจุดนำเสนอ

### 3.3 ประเมินศักยภาพของแหล่งวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

โดยการจัดทำแบบประเมินศักยภาพของแหล่งวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารที่มีความพร้อมต่อการจัดการท่องเที่ยวในเขตล้านนาตะวันออก

ในงานวิจัยนี้ ทำการประเมิน 2 ด้าน คือด้านประโยชน์และคุณค่าและด้านการพัฒนาเพื่อจัดการท่องเที่ยว

3.3.1 การประเมินศักยภาพด้านประโยชน์และคุณค่า ทำการประเมินใน 8 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. ความมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั่วไป (เป็นที่รู้จักของคนในชุมชน/ท้องถิ่น)
2. ความเป็นเอกลักษณ์หรือคุณค่าทางวัฒนธรรม
3. การสร้างรายได้ / อาชีพให้กับชุมชน
4. การสร้างความภูมิใจให้กับท้องถิ่น (สร้างความผูกพันกับชุมชน ความสามัคคีในหมู่คณะ)
5. สร้างความเจริญให้กับชุมชน
6. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
7. การอนุรักษ์ศิลปะ วัฒนธรรม ชนบธรรมเนียมประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่น
8. เป็นแหล่งการเรียนรู้ ทางศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ สิ่งแวดล้อม

3.3.2 การประเมินด้านการพัฒนาเพื่อจัดการท่องเที่ยว ทำการประเมินใน 5 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. การสำรวจ จัดทำข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว ข้อมูลการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน
2. พัฒนา ปรับปรุงฟื้นฟูแหล่งท่องเที่ยว วิธีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน การจัดตั้งศูนย์เรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น

3. การประชาสัมพันธ์ทางสื่อที่จัดหาได้
4. ปรับปรุงบริการ สิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่ เช่น ที่พัก ร้านอาหาร ห้องน้ำ ร้านจำหน่ายสินค้าพื้นเมือง มัคคุเทศก์ท้องถิ่น ฯลฯ
5. ประสานงานและแสวงหาการมีส่วนร่วมของประชาชน เช่นการจัดตั้งกลุ่มหมอบ้าน กลุ่มอาหารพื้นเมือง กลุ่มส่งเสริมการท่องเที่ยว ฯลฯ

#### การประเมินความเป็นไปได้

การประเมินศักยภาพ ทำการประเมินความเป็นไปได้ โดยการให้ค่าน้ำหนักและค่าความสำคัญ ดังนี้

พิจารณาความเป็นไปได้ในการใช้เป็นกิจกรรมเพื่อจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน ด้วยการให้ค่าน้ำหนักความสำคัญและจัดอันดับความสำคัญ ตามกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ค่าน้ำหนัก พิจารณาให้น้ำหนัก ความจำเป็น มากน้อยแค่ไหน ดังนี้

1	หมายถึง	ต่ำ
2	หมายถึง	ปานกลาง
3	หมายถึง	มาก

ค่าความสำคัญ จัดอันดับความสำคัญระหว่างข้อแรกจนถึงข้อสุดท้ายในช่องรายการประเมิน ดังนี้

1	หมายถึง	ความสำคัญมีน้อยที่สุด
2	หมายถึง	ความสำคัญมีน้อย
3	หมายถึง	ความสำคัญมีปานกลาง
4	หมายถึง	ความสำคัญมีมาก
5	หมายถึง	ความสำคัญมีมากที่สุด

#### 3.3.3 กลุ่มเป้าหมายที่ทำการสำรวจศักยภาพ

ในการวิจัยนี้ คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มตัวแทนชุมชน เพื่อทำการพิจารณาวิเคราะห์ศักยภาพของชุมชนเพื่อการจัดการท่องเที่ยว โดยกำหนดตัวแทนจาก ชุมชน 5 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มผู้นำชุมชน ได้แก่ กำนัน/ ผู้ใหญ่บ้าน / อบต. / เทศมนตรี
2. กลุ่มสตรี
3. กลุ่มหมอบ้าน
4. กลุ่มผู้สูงอายุ / ปราชญ์ชาวบ้าน
5. กลุ่มเยาวชน

### 3.4 การสำรวจข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวด้านวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

ทำการสำรวจแหล่งที่มีการดำเนินการ ด้านวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารในเขตล้านนา ตะวันออกที่อยู่นอกเหนือจากการเผยแพร่ในเอกสารซึ่งคัดเลือกจากข้อมูลที่ได้สอบถามผู้ให้ข้อมูล ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารและผู้เชี่ยวชาญด้านการท่องเที่ยวและทาง วัฒนธรรม และ เครือข่าย องค์กรพัฒนาชุมชนที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ โดยทำการสำรวจในประเด็น ต่าง ๆ ดังนี้

#### 3.4.1 ข้อมูลพื้นฐาน ประกอบด้วย

- ประวัติศาสตร์ชุมชน
- ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ เช่น ทรัพยากร ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ
- เศรษฐกิจ
- ประเพณี วัฒนธรรม พิธีกรรม ประจำท้องถิ่น
- อาหารพื้นบ้าน

#### 3.4.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวของจังหวัดพื้นที่เป้าหมาย ประกอบด้วย

- เส้นทางการท่องเที่ยว
- แหล่งท่องเที่ยวสำคัญ ๆ เช่น แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ทางวัฒนธรรม
- รูปแบบการท่องเที่ยวที่มีอยู่ในพื้นที่

#### 3.4.3 ข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร ประกอบด้วย

##### 1) ด้านวัฒนธรรม

- ที่ยังคงดำรงอยู่ มีการใช้จริงในวิถีชีวิตชุมชน
- มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง
- สามารถใช้ในการดูแลสุขภาพในปัจจุบัน

##### 2) ด้านอาหาร

- รสชาติ
- วัฒนธรรมการปรุง
- อาหารสุขภาพ

#### 3.4.4 แหล่งข้อมูล

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) ได้แก่ข้อมูลเกี่ยวกับบริบทชุมชน ประวัติศาสตร์ชุมชน วัฒนธรรมประเพณี การดูแลสุขภาพสุขภาพ อาหารพื้นบ้านของพื้นที่วิจัย ได้ จาก การสัมภาษณ์บุคคลในชุมชน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ประธานกลุ่มสตรี หมอพื้นบ้าน ผู้รู้ ผู้ทรงคุณวุฒิในหมู่บ้าน ครู เยาวชน

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) ได้แก่ข้อมูลโครงสร้างพื้นฐานของพื้นที่ วิจัย การปกครอง การศึกษา สาธารณสุข ทรัพยากร ได้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ข้อมูลและแหล่งข้อมูล

ประเด็น	แหล่งข้อมูล / ผู้ให้ข้อมูล
<b>1. ข้อมูลพื้นฐาน</b> - ประวัติศาสตร์ชุมชน - ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ เช่น ทรัพยากร ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ เศรษฐกิจ - ประเพณี วัฒนธรรม พิธีกรรม ประจำท้องถิ่น - อาหารพื้นบ้าน	1. ผู้นำชุมชน 2. ผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้าน 3. องค์กรของภาครัฐ 4. องค์กรส่วนท้องถิ่น 5. สภาวัฒนธรรม 6. กลุ่มแม่บ้าน หมอพื้นบ้าน และกลุ่มอาชีพต่างๆ
<b>2. ข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยว</b> - เส้นทาง - แหล่งท่องเที่ยวสำคัญๆ - รูปแบบการท่องเที่ยวที่มีอยู่	1. การท่องเที่ยวของจังหวัดเป้าหมาย 2. ชาวบ้านในพื้นที่ / ผู้รู้ 3. ผู้นำชุมชน
<b>3. ข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร</b> 3.1 ด้านวัฒนธรรมสุขภาพที่ยังคงดำรงอยู่ มีการใช้จริง มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง สามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพในปัจจุบัน 3.2 ด้านอาหาร รสชาติ วัฒนธรรมการปรุงอาหาร และอาหารที่ใช้ในการดูแลสุขภาพ	1. กลุ่มแม่บ้าน หมอพื้นบ้าน และกลุ่มอาชีพต่างๆ 2. ผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้าน 3. ผู้นำชุมชน
<b>4. การจัดการของชุมชน</b> 4.1 การบริหารจัดการ 4.2 โครงสร้าง 4.3 การมีส่วนร่วม	1. ผู้นำชุมชน 2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

5. การจัดเวทีร่วมกับชุมชน

เป็นการจัดเวทีระดมสมอง ด้วยกระบวนการ PAR ในกลุ่มผู้นำ องค์กรภาครัฐ เอกชน กลุ่มหมอพื้นบ้าน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มอาชีพต่างๆ เพื่อทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของโครงการ นำเสนอส่งคืนข้อมูลที่ได้จากการสำรวจและประเมินศักยภาพ และเพื่อหาแนวทาง ความร่วมมือ



ความเป็นไปได้ของการจัดการการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร ทารูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

#### 6. การรวบรวมสังเคราะห์ศักยภาพ

นำข้อมูลที่ได้มารวบรวมสังเคราะห์ศักยภาพในเชิงการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา ประกอบด้วยข้อมูล ร้อยละอย่างง่ายเป็นข้อมูลประกอบรวมถึงศึกษาเพิ่มเติมจากเอกสารหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ยืนยันในเรื่องวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารรวมทั้งการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเพื่อเป็นการสอบทานและตรวจสอบข้อมูล

7. สรุปแนวทางการจัดการส่งเสริมวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ที่มีศักยภาพในล้านาตะวันออกและเสนอการผลักดันแนวนโยบายการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม



## บทที่ 4

### ผลการศึกษาวิจัย

โครงการล้านาตะวันออก : แนวคิดและศักยภาพเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการท่องเที่ยว แบ่งการดำเนินงานเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการสำรวจข้อมูลพื้นฐานและประเมินศักยภาพในการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของพื้นที่เป้าหมาย ระยะที่ 2 เป็นการจัดเวทีชุมชนเพื่อส่งคืนข้อมูลสู่ชุมชน และระดมสมองเพื่อหารูปแบบแนวทางในการดำเนินงานเพื่อจัดการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ผลการศึกษาที่ได้มีดังนี้

#### 4.1 ผลการศึกษาระยะที่ 1

##### 4.1.1 การสำรวจแหล่งท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

จากขอบเขตการวิจัยที่กำหนดพื้นที่ดำเนินการวิจัย ใน 4 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ได้แก่ จังหวัดเชียงราย แพร่ น่าน และพะเยา ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจพื้นที่เพื่อคัดเลือกเป็นพื้นที่วิจัยจังหวัดละ 1 แห่ง โดยมี เกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นพื้นที่ที่ยังคงมีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน และมีอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของหมู่บ้าน ยังไม่เคยมีการจัดการท่องเที่ยวโดยหน่วยงานใดมาก่อน ชุมชนเข้มแข็ง มีความพร้อมในการพัฒนาชุมชน และอยู่ในเส้นทางท่องเที่ยวในอนุภาคลุ่มน้ำโขง ล้านาตะวันออก ผลการคัดเลือกได้พื้นที่ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดดังกล่าวในแต่ละจังหวัด ดังนี้

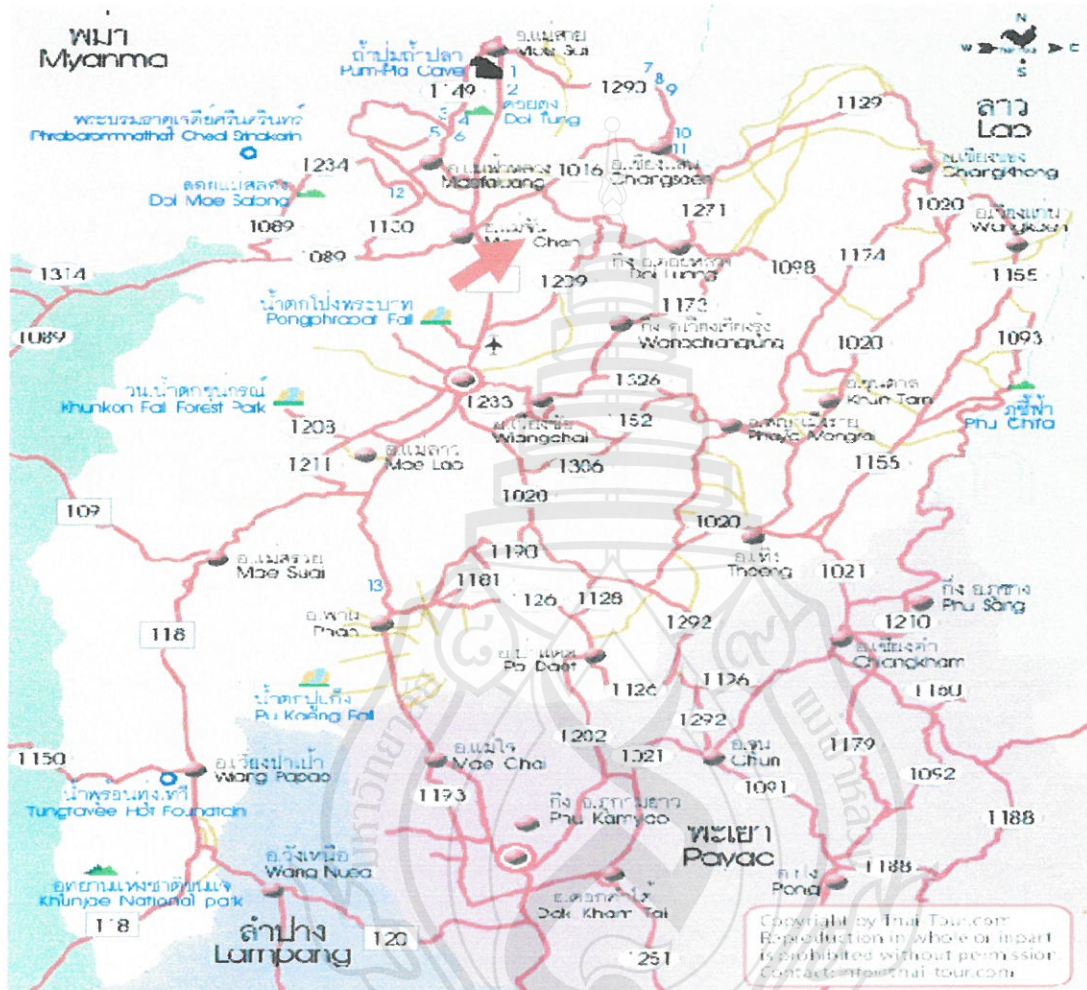
1. จังหวัดเชียงราย ได้แก่ บ้านธรรมจาริก หมู่ที่ 13 ตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน
2. จังหวัดพะเยา ได้แก่ ตำบลทุ่งกล้วยและตำบลสบง อำเภอภูซาง
3. จังหวัดแพร่ ได้แก่ บ้านทุ่งศรี หมู่ที่ 3 ตำบลทุ่งศรี อำเภอร้องกวาง
4. จังหวัดน่าน ได้แก่ บ้านทุ่งสุน หมู่ที่ 4 ตำบลงอบ อำเภอทุ่งช้าง

การสำรวจข้อมูลพื้นฐานในประเด็นต่างๆ ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ประวัติศาสตร์ชุมชน ข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยว และข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร ประกอบด้วย ด้านวัฒนธรรม ที่ยังคงดำรงอยู่ มีการใช้จริงในวิถีชีวิตชุมชน มีเอกลักษณ์เป็นของตนเองและ สามารถใช้ในการดูแลสุขภาพในปัจจุบัน อาหารสุขภาพรสชาติของอาหาร พบว่า ในแต่ละพื้นที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่สามารถเล่าขานเป็นตำนานนำสู่การท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม มีแหล่งท่องเที่ยวทั้งที่อยู่ในชุมชนของตนเองและพื้นที่ใกล้เคียง สามารถทำเส้นทางท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวอื่นและในเครือข่ายพื้นที่วิจัยทั้ง 4 พื้นที่ได้ และในแต่ละพื้นที่ยังมีการดำรงวิถีการดูแลสุขภาพและวิถีการกินอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สามารถนำมาเป็นจุดเด่นส่งเสริมการท่องเที่ยว ดังแสดงในตารางที่ 4.1 และ ผลการศึกษาวินัยวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของแต่ละพื้นที่ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 วัฒนธรรมสุขภาพและอาหารในพื้นที่เป้าหมาย

จังหวัด/ อำเภอ	พื้นที่เป้าหมาย	วัฒนธรรมสุขภาพ	วัฒนธรรมอาหาร	หมายเหตุ
เชียงราย อำเภอแม่จัน	บ้านธรรมจาริก ตำบลแม่จัน	การหนีบชา	หมูห่อไข่ หมูห่อใบกาแฟ หมูกระบอกไม้ไผ่	วัฒนธรรมชนเผ่า เย้า
พะเยา อำเภอภูซาง	ตำบลทุ่งกล้วย	การนอนยา	โก	การผสมผสาน ภูมิปัญญาของ หมอพื้นบ้านรุ่น ใหม่
แพร่ อำเภอร้องกวาง	บ้านทุ่งศรี	ศูนย์ ศิลปวัฒนธรรม พื้นบ้านและการ เรียนรู้ภูมิปัญญา ชาวบ้านชุมชนทุ่ง ศรี	แกงแคชิ้นวัว น้ำพริกน้ำปู	
น่าน อำเภอทุ่งช้าง	บ้านทุ่งสน	นวดเอาเอ็น	หัวหยอ (บุกป่า)	วัฒนธรรมไทลื้อ

## 4.2 ผลการสำรวจวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร บ้านธรรมจาริก ตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย



ภาพ 4.1 แผนที่บ้านธรรมจาริก หมู่ที่ 13 ตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

### 1. ข้อมูลทั่วไป

บ้านธรรมจาริกหมู่ที่ 13 ตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย อยู่ในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลแม่จัน ห่างจากตัวเมืองอำเภอแม่จัน ระยะทางประมาณ 6 กิโลเมตร ห่างจากจังหวัดเชียงรายระยะทางประมาณ 28 กิโลเมตร ห่างจากกรุงเทพมหานคร ระยะทางประมาณ 757 กิโลเมตร การคมนาคมใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1(สายเชียงราย – แม่จัน) เป็นเส้นทางสายหลัก

### ประวัติศาสตร์ชุมชน

หมู่บ้านธรรมจาริกประกอบด้วยชนเผ่าที่อาศัยอยู่ถึง 6 ชนเผ่า คือเย้า, ลีซอ, จีนฮ่อ, อาข่า, ละหู่, ลีซู ซึ่งแต่ละเผ่าสามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่มีข้อขัดแย้ง ต่างใช้ภาษาที่เข้าใจกัน คือจีนฮ่อ จีนกลาง โดยการเข้ามาตั้งถิ่นฐานครั้งแรกในระหว่างปี พ.ศ. 2502 – พ.ศ. 2504 โดยการนำของพ่อมี (นายสมบุรณ์ ศรีเจริญตา) เป็นชุมชนเย้าที่มาจากห้วยแม่ทราย โดยอพยพย้ายถิ่นมาเรื่อย ๆ เนื่องจากรัฐมีนโยบาย ไม่ให้ชนเผ่าอยู่บนดอย เพราะจะทำให้เกิดการตัดไม้ทำลายป่า ในครั้งแรกมีประมาณ 20 ครอบครัว และอยู่ได้ประมาณ 10 กว่าปี จึงมีชนเผ่าอื่น ๆ ย้ายตามมา คือ อาข่า จีนฮ่อ ละหู่ ลีซอ คนเมือง ตามลำดับ

ในจำนวน 6 ชนเผ่า มีเย้าหรือเมี่ยน ที่มีจำนวนมากที่สุด มีถึง 12 แซ่ (นามสกุล) เช่น แซ่พาน, แซ่จ้าว, แซ่เต็น, แซ่ลี, แซ่ฟุ้ง, แซ่ล้อ, แซ่เจียว, แซ่ว่าง, แซ่ชิน เป็นต้น

#### จำนวนพื้นที่และประชากร

จำนวนพื้นที่ทั้งหมด ประมาณ 6344 ไร่ มีจำนวน 189 ครัวเรือน ประชากรทั้งหมด 892 คน เป็นชาย 448 คน หญิง 444 คน

#### สถาบันการศึกษา ศาสนาและสาธารณสุข

มีโรงเรียนบ้านธรรมจาริก เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งนอกจากเป็นที่เรียนของเด็กในบ้านธรรมจาริกแล้วยังรองรับเด็กในหมู่บ้านจอบ่าคา ซึ่งเป็นชาวเขาเผ่าอาข่า และเด็กจากหมู่บ้านห้วยโจ้ ซึ่งเป็นเด็กชาวเขาเผ่าลีซอ ด้วย

มีวัดธรรมจาริก ซึ่งเดิมเป็นสำนักปฏิบัติธรรม อยู่ในบริเวณเดียวกับโรงเรียนบ้านธรรมจาริก โดยพระครู(มหาเพี้ยน) เป็นผู้บุกเบิกสำนักปฏิบัติธรรมอบรมสั่งสอนพุทธศาสนาแก่ชาวเขา และตั้งโรงเรียนในบริเวณสำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้

ส่วนสถานบริการสาธารณสุข เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่อยู่ใกล้กับสถานบริการสาธารณสุข คือโรงพยาบาลประจำอำเภอแม่จันซึ่งอยู่ในเขตเทศบาลตำบลแม่จัน จึงไม่มีสถานอนามัยประจำตำบล

#### ลักษณะภูมิประเทศ

สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มระหว่างภูเขา และมีพื้นที่ราบ ร้อยละ 80 เป็นภูเขาที่เนิน ร้อยละ 20 สภาพดินทั่วไปเป็นดินเหนียวและดินลูกรัง เป็นดินเนื้อละเอียดความสมบูรณ์ค่อนข้างต่ำ สภาพดินมีการระบายน้ำดีปานกลาง

#### สภาพภูมิอากาศ

ลักษณะภูมิอากาศเป็นแบบมรสุมเมืองร้อน มี 3ฤดู ดังนี้

- ฤดูร้อน ระหว่างเดือนมีนาคม – พฤษภาคม
- ฤดูฝน ระหว่างเดือนมิถุนายน – ตุลาคม
- ฤดูหนาว ระหว่างเดือนพฤศจิกายน – กุมภาพันธ์

อุณหภูมิลดลงตลอดปี 26 องศาเซลเซียส

อาชีพ

อาชีพหลัก คือการทำนา และทำไร่ข้าวโพด

อาชีพเสริมได้แก่ การปักผ้า ที่มีลวดลายเฉพาะของชนเผ่า นำออกจำหน่ายตามที่ต่าง ๆ และในหมู่บ้านซึ่งมีนักท่องเที่ยว ชาวต่างชาติเข้าไปท่องเที่ยว โดยมีการนำสินค้าจากที่อื่น ๆ มาตั้งจำหน่ายร่วมด้วย โดยนักท่องเที่ยวจะเข้ามาชมขนบธรรมเนียม ประเพณีความเป็นอยู่ประจำวันของชาวเขา มีสินค้า เช่น ผ้าปักลายชาวเขา กระเป๋า เสื้อชาวเขา ฯลฯ ปักลายด้วยมือ ผลิตได้วันละ 10 ชิ้น เดือนละ 300 ชิ้น ราคาตั้งแต่ 10 -3000 บาท

## 2. ข้อมูลการท่องเที่ยว

### 2.1. งานหัตถกรรม ผ้าปัก และชุดแต่งกายประจำเผ่า

จุดเด่นของหมู่บ้านธรรมจาริกที่นำนักท่องเที่ยวเข้ามา คือชุดแต่งกายประจำเผ่าเข้าที่สวยงาม และงานหัตถกรรมผ้าปักลายที่ประณีต ได้รับความนิยมจากชาวต่างชาติที่มาเยี่ยมชมเป็นประจำ เช่น ชาวอิตาลี ฝรั่งเศส อังกฤษ อิสราเอล เป็นการท่องเที่ยวในลักษณะการบอกปากต่อปาก แต่คนไทยหรือคนในพื้นที่ใกล้เคียงกลับไม่ค่อยรู้จัก และไม่มีหน่วยงานใดเข้ามาช่วยเหลือหรือจัดการท่องเที่ยวอย่างจริงจัง



ภาพที่ 1 บริเวณลานค้าชุมชน



ภาพที่ 2 ชุดแต่งกายชนเผ่าเข้า



ภาพที่ 3 หัตถกรรมผ้า



ภาพที่ 4 ผลิตภัณฑ์จากงานหัตถกรรม



ภาพที่ 5 ผลิตภัณฑ์จากงานหัตถกรรม

#### ภาพ 4.2 ภาพที่ 1-5 ผลิตภัณฑ์งานหัตถกรรมผ้าปักลายจุดเด่นของหมู่บ้านธรรมจาริก

##### เส้นทางท่องเที่ยว

หมู่บ้านธรรมจาริกเป็นหมู่บ้านชาวเขาที่อยู่ในเส้นทางท่องเที่ยวอำเภอแม่สายและเชียงแสน ดินแดนเหนือสุดในสยาม อยู่ห่างตัวเมืองอำเภอแม่จันและถนนพหลโยธินซึ่งเป็นถนนสายหลักเพียง 6 กิโลเมตร

ดังนั้นเส้นทางท่องเที่ยวของบ้านธรรมจาริกจึงสามารถจัดผนวกเข้ากับการท่องเที่ยวในเส้นทางแม่สายและเชียงแสน หรือจะท่องเที่ยวโดยตรงก็ได้ ดังเช่นเส้นทางท่องเที่ยวจังหวัดเชียงราย ดังนี้

##### ข้อมูลวัฒนธรรม

จากการที่บ้านธรรมจาริก เป็นที่รวมของกลุ่มชนเผ่า 6 เผ่าที่อพยพมาจากแหล่งต่าง ๆ จึงทำให้มีหลากหลายวัฒนธรรม และความเชื่อ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาเฉพาะวัฒนธรรมของชนเผ่าเข้าหรือเมี่ยนซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่ของหมู่บ้าน โดยทำการสัมภาษณ์เจาะลึก ผู้รู้ในหมู่บ้าน ในด้านพิธีกรรมตามประเพณีต่าง ๆ พบว่า ในหมู่บ้านจะมีผู้ที่มีความรู้ความสามารถในระดับหนึ่งคือสามารถทำพิธีกรรมง่าย ๆ ที่ไม่ต้องมีขั้นตอนที่เกี่ยวกับความเชื่อ ประเพณีมากนัก หากจะต้องทำพิธีการใหญ่ ๆ เติมรูปแบบของชาวเขาจริง ๆ จะต้องไปเชิญมาจากหมู่บ้านอื่น ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก บ้านธรรมจาริกมิใช่หมู่บ้านดั้งเดิมแต่เป็นหมู่บ้านใหม่ที่ผู้คนกลุ่มหนึ่งอพยพเข้ามา โดยมีได้มีผู้อาวุโสที่มีความรู้หรือทำหน้าที่ทางพิธีกรรม ความเชื่อมาด้วย แต่ก็ยังคงสืบทอดประเพณีบางอย่างไว้ เช่น ประเพณี ที่เกี่ยวกับงานมงคลซึ่งอยู่ในช่วงเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม คืองานแต่งงาน และงานบวช ซึ่งจะได้เห็นการแต่งตัวเป็นชุดประจำเผ่าที่สวยงาม และรับประทานอาหารพื้นบ้านประจำเผ่า ที่เป็นอาหารมงคล ถึง 8 อย่างด้วย หมู และไก่ เช่น จ้าวหุยนน้อย(เนื้อหมูห่อไข่), จ้าวหุยนอ้อ(ใบกาแพห่อเนื้อหมู), ใจจ่าง(หมูสับในกระบอกไม้ไผ่, ไก่ตุ๋น(ตำ

ตุง), ขาหมูตุง ( อ๋อจิน ), เนื้อก้อนทอดเป็นชิ้นหั่นผสมกับกระดูกหมูทอด ตับหมูทอด และเม็ดมะม่วงหิมพานต์, ขนมข้าวปึก ( ข้าวเหนียวผสมงาขาว งาดำ หรือถั่วลิสง ถั่วดิน ) เป็นต้น

### ประเพณีการแต่งงาน (โจ้วชิงจ่า)

เริ่มตั้งแต่การคบกันของฝ่ายชายกับหญิงนานพอสมควร ฝ่ายชายจะต้องไปบอกให้ทางครอบครัวทราบ และครอบครัวฝ่ายชายยอมรับพร้อมทั้งได้ดูลักษณะนิสัยฝ่ายหญิง ถ้าพอใจก็ไปขอวันเดือนปีเกิดของฝ่ายหญิง เพื่อจะไปดูดวงว่าสมพงษ์กับฝ่ายชายหรือไม่ ถ้าดวงสมพงษ์กันเป็นเนื้อคู่กันทางฝ่ายชายจะนำเอากำไลไปให้ฝ่ายหญิง ถ้าฝ่ายหญิงรับและไม่นำเอากำไลมาคืน แสดงว่าฝ่ายหญิงยอมรับรักฝ่ายชาย ให้มาสู่ขอได้เลย แต่ถ้าฝ่ายหญิงคืนกำไลแสดงว่าไม่รับรัก

หลังจากนั้นฝ่ายชายจะมาสู่ขอตกลงค่าสินสอดกับญาติทางฝ่ายหญิง เมื่อตกลงกันได้แล้วเจ้าสาวจะขอเวลาหลังจากการสู่ขอประมาณ 1 ปี หรือบางคนอาจจะขอเวลา 1 ปีครึ่ง เพื่อที่เจ้าสาวจะต้องเตรียมปักผ้าที่จะใช้เป็นชุดเจ้าสาวในพิธีแต่งงานของตนเอง

หลังจากเตรียมเสื้อผ้าเสร็จก็เข้าสู่พิธีการแต่งงาน ในพิธีแต่งงาน ก่อนงานเจ้าสาวจะต้องทำผมหงอก โดยใช้ซี่ผึ้งลงไฟให้นิ่มแล้วนำมาทาเคลือบผมหงอกให้แข็ง เสร็จแล้วใส่หมวกไม้ หรือหมวกเงินซึ่งมีความแข็งแรงมาก บางครั้งทำให้เกิดแผลลอกบริเวณหน้าผาก ผู้หญิงชาวเย้าต้องเกล้ามวยผมให้ตั้งและจะต้องไม่ให้เห็นปลายผมจึงจะสวย การใส่หมวกส่วนใหญ่จะใส่กัน 3-5 วัน ถึงจะถอดออกมาโพกผ้า ปัจจุบันการทาสีผึ้งและเกล้ามวยผมไม่นิยมทำกันแล้วในกลุ่มเด็กรุ่นใหม่ แต่ก็เห็นจากคนผู้สูงอายุที่ยังคงปฏิบัติกันอยู่จนถึงปัจจุบัน

ในวันงานจะแต่งกายด้วยชุดประจำเผ่า ซึ่งผู้ที่มาร่วมงานจะนิยมมอบของขวัญคือผ้าสีด้าที่พร้อมจะปักกางเกง หรือเส้นไหมที่สวยงาม หรือฮัม ( ผ้าพับพร้อมที่จะตัดเสื้อ )

การทำพิธีแต่งงาน แบ่งเป็น 2 ที่ คือทำพิธีเสียผีที่บ้านเจ้าสาว ( การทำพิธีบอกบรรพบุรุษในการย้ายตัวเจ้าสาวและชื่อเจ้าสาวออกจากบ้าน ) และทำพิธีบอกผีที่บ้านเจ้าบ่าว ( การบอกบรรพบุรุษในการขออนุญาตนำฝ่ายหญิงเข้ามาอยู่ในบ้าน )

ส่วนสินสอด ในสมัยก่อนจะว่าเป็นหมูเป็นป็น ( 1 กำมือต่อป็น ) ซึ่งเจ้าสาวจะใช้ซื้อโครงหมูในการขอบคุณญาติฝ่ายเจ้าสาวที่มาร่วมงาน ซึ่งสินสอดนอกจากจะเป็นเงินแล้ว ยังต้องมีหมูอีกหลายตัวทีเดียว ในกรณีที่ฝ่ายเจ้าบ่าวไม่มีค่าสินสอด จะต้องมาขึ้นเขย คือ การเข้ามาอยู่ในครอบครัวของฝ่ายหญิงเพื่อทำงานผ่อนส่งค่าสินสอดจนหมด ซึ่งถ้าคนไหนค่าสินสอดมากต้องทำงานถึง 10 ปี ถึงจะได้แยกตัวไปสร้างครอบครัวของตนเอง

### 3. วัฒนธรรมสุขภาพ

พบว่าชนเผ่าเย้าที่บ้านธรรมจาริก มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ การเจ็บป่วยเล็กน้อยจะช่วยเหลือกันเองในครอบครัวและชุมชน มีทั้งการใช้สมุนไพร และเทคนิควิธีการต่างๆ เช่น การหนีบชาแก้เป็นลม การคัดเลือก การดึงผมแก้ปวดศีรษะ การใช้สมุนไพรในครัวเรือน เป็นต้น



ในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการหนีบชา หรือ เชาะชา จากหม้อพื้นบ้านในหมู่บ้าน  
ธรรมจาริก ชื่อนายเซ่งเซียง แซ่จาง อายุ 53ปี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความชำนาญ ให้การช่วยเหลือคนใน  
ชุมชนมานานกว่า 30 ปี ได้อธิบายและสาธิตวิธีการหนีบชา ดังนี้

### การหนีบชา (การเชาะชา)

การหนีบชาหรือการเชาะชา คือการรักษาอาการเป็นลม ซึ่งเป็นการรักษาชั้นพื้นฐานของชนเผ่า  
เย้า หากผู้ที่เข้าใจจุดการหนีบ และ รู้น้ำหนักการหนีบและตีกีก็สามารถรักษาอาการวิงเวียนเป็นลมได้

ชาวเย้าแบ่งอาการเป็นลมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- 1.เป็นลมแดดมีอาการมึนงง เวียนศีรษะ มีสติ
- 2.เป็นลมแบบหมดสติ อาการนี้ถ้ารักษาไม่ทันอาจทำให้เสียชีวิตได้

สาเหตุการเป็นลมเกิดจากการที่คนเราไปทำงานหนักกลางแดดที่ร้อนมาก ๆ เหนื่อยมาก ๆ  
พร้อมไม่ได้นั่งพักให้หายร้อนก่อนดื่มน้ำ ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันทำให้เลือดลมติดขัด ทำให้  
เป็นลมได้ มีอาการ ดังนี้

- 1.วิงเวียนศีรษะ
- 2.คลื่นไส้ อาจจะอาเจียนร่วมด้วย
- 3.มีน้ำลายออกมามาก
- 4.ถ้าเป็นมาก ๆ อาจจะหมดสติ และเสียชีวิตได้

วิธีการหนีบชา :

เป็นการรักษาอาการเป็นลมแดดแบบไม่หมดสติ โดย ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางหนีบในบริเวณ  
จุดต่างๆในร่างกาย การหนีบแก้อาการวิงเวียน จะหนีบ บริเวณ ออก เส้นบริเวณลำคอ บริเวณ  
หัวไหล่ ข้อพับแขน และกดจุดที่ช่องนิ้วโป้งและนิ้วชี้ บางกรณีจะใช้การตีช่วยเพื่อไล่เลือดลม และ  
อาจใช้น้ำเปล่าช่วยในการหนีบด้วย ผู้ที่จะทำต้องเข้าใจและทำเป็น เนื่องจากต้องทราบลักษณะ  
อาการของการเป็นลมและต้องดูเป็นว่าอาการเป็นลมนั้นหายจริงแล้วหรือไม่ หรือยังมีอาการค้าง  
อยู่ นอกจากนี้ยังมีการใช้วิธีการชูด เพื่อตรวจดูว่าอาการของโรคยังหลงเหลืออยู่หรือไม่

ขั้นตอนและวิธีการหนีบชา

ภาพ 4.3 ภาพที่ 1-8 การหนีบชา(การเชาะชา) วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพชนเผ่าเย้าที่  
บ้านธรรมจาริก

1. ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางหนีบบริเวณหน้าอก

ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



2. เขาะซาบริเวณคอ

ภาพที่ 3



3. เขาะซาจุดบริเวณหัวไหล่

ภาพที่ 4



#### 4. เขาะซาที่ข้อพับแขน

ภาพที่ 5



#### 5. การกดรูระหว่างหัวแม่มือและนิ้วชี้

ภาพที่ 6



การขูด คือ วิธีการตรวจว่าอาการของโรคว่ายังมีอาการหลงเหลืออยู่หรือไม่ ด้วยการใช้นิ้วชี้ขูด แล้วขูดบริเวณใต้ไหปลาร้า แล้วถ้ามีเส้นปูดโป่งขึ้นมา คล้ายๆ เส้นตริ่ง ก็รักษาต่อไปเรื่อยๆ ด้วยการหนีบขาค จนกระทั่งขูดดูแล้วไม่มีเส้นขึ้นมาแสดงหายจากอาการ การขูดให้ขูดบริเวณใต้ไหปลาร้า ลงมาจนถึงหน้าอก

ภาพที่ 7 การขูด



### การรักษาอาการเป็นลมหมดสติด้วยการตี

- 1.รักษาด้วยการตีสามารถใช้รองเท้าหรือมือตีก็ได้ เริ่มตั้งแต่บริเวณข้อพับเข่าทั้งสองข้าง และตามด้วยข้อพับแขนทั้งสองข้าง เมื่อตีสังเกตว่าบริเวณที่ตีจะมีรอยแดงซ้ำแสดงว่าไม่มีโรค แต่หากเป็นสีดำแสดงว่าเป็นชา คือเป็นโรค ให้ตีจนกระทั่งฟื้น ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับน้ำหนักการตีหากตีเบาหรือแรงเกินไปโรคก็จะไม่หาย
- 2.หลังจากฟื้นแล้ว ให้นำเอาถ่านไปเผาไฟให้แดงจุ่มลงในน้ำแล้วกรองแล้วให้คนไข้ดื่ม



ภาพที่ 8 นายเซ่งเซียง แซ่จาง อายุ 53ปี(ผู้ให้ข้อมูล)

### 4. วัฒนธรรมอาหาร

ชนเผ่าเข้ามีอาหารพื้นบ้านที่รับประทานในงานมงคล สำหรับอาหารตัวอย่างคือจ้าวหุยนน้อย(เนื้อหมูห่อไข่) , จ้าวหุยนอ้อ (เนื้อหมูห่อใบกาแฟ), หมูสับในกระบอกไม้ไผ่ จะมีส่วนผสมและเครื่องปรุงที่เหมือนกันแตเมื่อนำไปประกอบอาหารที่ต่างกัน รสชาติของอาหารก็แตกต่างกันออกไป

#### จ้าวหุยนน้อย และ จ้าวหุยนอ้อ (เนื้อหมูห่อไข่ และ เนื้อหมูห่อใบกาแฟ)

ภาพที่ 4.4 ภาพ 1-2 จ้าวหุยนน้อย และ จ้าวหุยนอ้อ (เนื้อหมูห่อไข่ และ เนื้อหมูห่อใบกาแฟ ) วัฒนธรรมอาหารของชนเผ่าเข้าที่บ้านธรรมจาริก



ภาพที่ 1 จ้าวหุยนน้อย



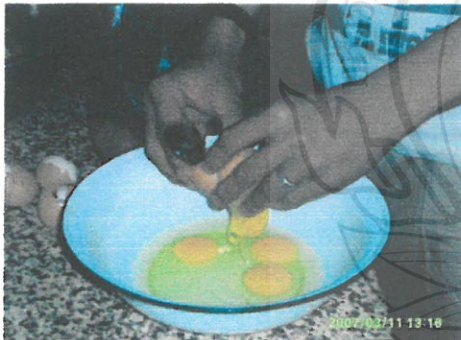
ภาพที่ 2 จ้าวหุยนอ้อ

**การเตรียมหมูสำหรับทำหมูทอดใบชา หมูสับในกระบอกไม้ไผ่ หมูทอดไข่  
เครื่องปรุง**

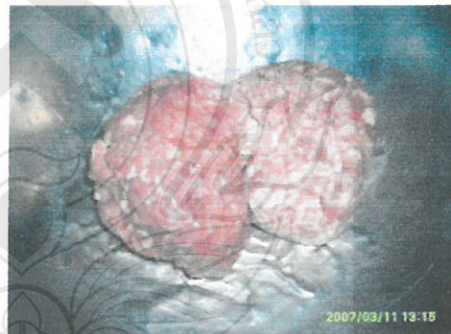
1. หมูเนื้อแดงบด 1 กิโลกรัม
2. หมูสามชั้นบด 1 กิโลกรัม
3. ต้นหอม 1 กำมือ
4. กระเทียมเจียว
5. ผงพริกไทยขาว
6. เกลือป่น
7. เครื่องเทศ มีขายทั่วไปในตลาด
8. ซีอิ้วขาว
9. ไข่ไก่ 4 ฟอง
10. ผงชูรส (ไม่ใส่ก็ได้)

ภาพที่ 4.5 ภาพ 1-4 ขั้นตอนการเตรียมหมูสำหรับทำหมูทอดใบชา หมูสับในกระบอกไม้  
ไผ่ หมูทอดไข่ วัฒนธรรมอาหารของชนเผ่าเข้าที่บ้านธรรมจาริก

รูปที่ 1 ไข่ไก่



รูปที่ 2 เนื้อหมูบด



รูปที่ 3 ต้นหอม



### วิธีเตรียมหมู

1. นำเอาหมูสามชั้นบด หมูแดงบดมาผสมรวมกัน
2. ซอยต้นหอมใส่ลงไปหมู แล้วแต่ชอบ
3. ใส่กระเทียมเจียว แล้วแต่ชอบ
4. ปรงรสด้วยเกลือป่น เครื่องเทศบดผง ซีอิ้วขาว ผงชูรส
5. ใส่ไข่ไก่ 4 ฟอง

รูปที่ 4 นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าผสมกัน



### วิธีทำ หมูทอดใบกาแฟหรือใบชา

#### อุปกรณ์ / เครื่องปรุง / ส่วนผสม

1. หมูที่ผ่านการผสม เครื่องปรุงที่กล่าวไว้ข้างต้น
2. ใบกาแฟหรือใบชาป่า (พันธุ์พื้นบ้าน)
3. ไม้จิ้มฟันผ้าซีก

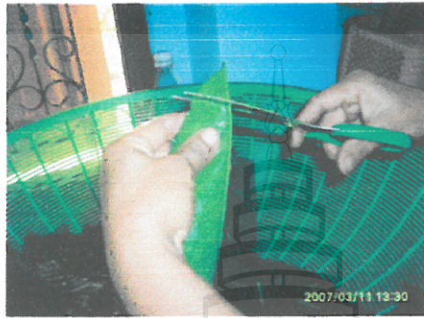
ภาพที่ 4.6 ภาพ 1-6 วิธีทำหมูทอดใบกาแฟ หรือใบชา วัฒนธรรมอาหารของชนเผ่าเข้าที่บ้านธรรมจาริก



ภาพที่ 1 ใบกาแฟ

## วิธีทำ

1. นำเอาใบกาแฟหรือใบชาป่าที่บ้าน มาล้างให้สะอาด ถ้าใบใหญ่ให้ตัดครึ่งเอาเส้นใจกลางใบออก ถ้าเป็นใบเล็กใช้ทั้งใบ



ภาพที่ 2 ตัดใบชาให้ได้ขนาดพองาม

2. นำหมูมาวางบนใบกาแฟหรือใบชา แล้วม้วนท่อเสร็จแล้วใช้ไม้กลัด

รูปที่ 3 นำเอามาห่อใบชา



รูปที่ 4 กลัดไม้ป้องกันไม่ให้หมูแตก



3. ท่อเสร็จแล้วนำไปทอด

ภาพที่ 4 การทอด



ภาพที่ 5 หมูห่อใบชา



## วิธีทำไช่ท้อ

อุปกรณ์ / เครื่องปรุง / ส่วนผสม

1. ไช่ไก่
2. น้ำมันพืช
3. หมูที่ผ่านการผสมดังกล่าวมาแล้ว

## วิธีทำ

1. ทอดไช่ไก่ให้เป็นแผ่นบาง ๆ
2. นำเอาน้ำมันมาลูบบนแผ่นไช่ที่ทอดเสร็จแล้ว
3. นำหมูที่ผ่านการผสมเครื่องปรุงมาวางบนไช่ทอด
4. แล้วห่อมันไช่
5. เสร็จแล้วนำไปนึ่งจนแผ่นไช่ฟูหรือหมูข้างในสุก

ภาพที่ 4.7 ภาพ 1-4 วิธีทำหมูท้อไช่ วัฒนธรรมอาหารของชนเผ่าเข้าที่บ้านธรรมจาริก



ภาพที่ 1 ทอดไช่ให้เป็นแผ่นบาง ๆ



ภาพที่ 2 ใส่หมูบดที่ปรุงรสแล้ว



ภาพที่ 3 ม้วนไช่



ภาพที่ 4 นำไปนึ่ง



## หมูกระบอกไม้ไผ่

อุปกรณ์ / เครื่องปรุง / ส่วนผสม

1. หมูที่ผ่านการผสม เครื่องปรุงที่กล่าวไว้ข้างต้น
2. กระบอกไม้ไผ่
3. ผักกาด (ผักกาดพื้นบ้าน / ผักกาดขาว / ผักอื่น ๆ ที่มีกลิ่นหอมก็ได้ หรือ ว่าใบตอง กระหล่ำหั่นฝอย ก็ได้ )
4. ชিংหั้นฝอย นำไปผสมกับหมูที่เตรียมไว้

วิธีทำ

1. ล้างกระบอกไม้ไผ่ให้สะอาด
2. ใส่น้ำรองกันกระบอกไม้ไผ่ พอประมาณ-2 3ช้อนนิ้วมือ
3. นำหมูที่ผสมเครื่องปรุงตามที่กล่าวไว้มายัดใส่กระบอกไม้ไผ่ให้เต็มให้แน่นจากนั้นให้เหลือปลายกระบอกไม้ไผ่ประมาณ 4-3ช้อนนิ้วมือ เติมน้ำ อีกประมาณ 1ช้อนนิ้วมือ
4. นำเอาผักกาดหรือผักต่าง ๆ ที่กล่าวไว้มาปิดปากกระบอกไม้ไผ่
5. นำเอากระบอกไม้ไผ่ไปเผาไฟประมาณ ½ ชมหรือเปิดดูว่าสุกหรือยัง

ภาพที่ 4.8 ภาพ 1-5 วิธีทำหมูกระบอกไม้ไผ่ วัฒนธรรมอาหารของชนเผ่าเข้าที่บ้านธรรมจาริก

ภาพที่ 1 นำหมูมาใส่กระบอกไม้ไผ่



ภาพที่ 2 ปิดปากกระบอกด้วยผักกาด



ภาพที่ 3 นำไปเผาไฟ



ภาพที่ 4 พอหมูสุกก็เทออก



ภาพที่ 5 หมูกระบอกไม้ไผ่พร้อมทาน

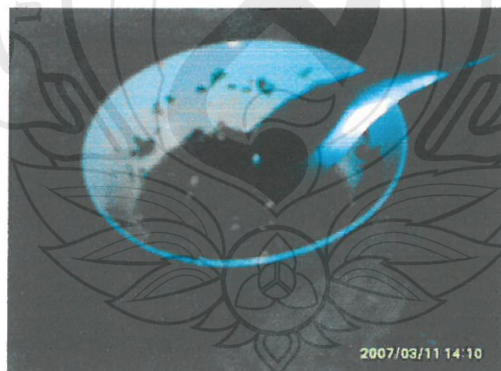


วิธีทำน้ำจิ้ม หมูทอดใบชา หมูสับในกระบอกไม้ไผ่ หมูทอดไข่  
ส่วนผสม

1. พริกคั่วบดผง
2. ต้นผักชีซอยละเอียด
3. ซีอิ้วขาว
4. มะนาว มีหรือไม่มีก็ได้

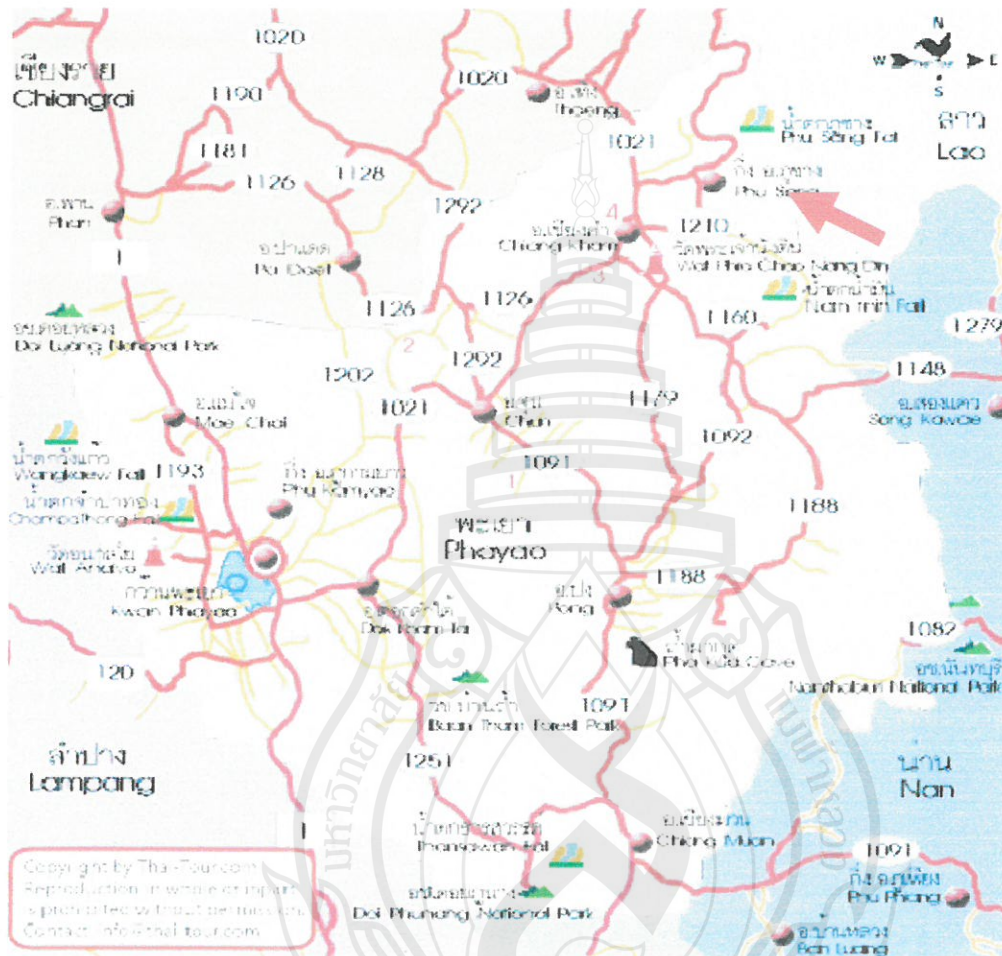
วิธีทำ

นำเอาพริกคั่วบดผงมาผสมกับซีอิ้วขาวและต้นผักชี ซอยละเอียด ปรงรสด้วยมะนาว ผงชูรส (ไม่ใส่ก็ได้)



ภาพที่ 4.9 ภาพน้ำจิ้มหมูทอดใบชา หมูสับในกระบอกไม้ไผ่ หมูทอดไข่

### 4.3. ผลการสำรวจวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร บ้านปางใหม่ ตำบลทุ่งกล้วย อำเภอกู่ซาง จังหวัดพะเยา



ภาพที่ 4.10 แผนที่บ้านปางใหม่ ตำบลทุ่งกล้วย อำเภอกู่ซาง จังหวัดพะเยา

เชิงแรงเมืองโบราณ  
มรดกไทยลื้อ  
เยี่ยมตลาดไทย - ลาว

อุทยานน้ำตก  
เลื่องลือหอมกระเทียม  
แดนสาวงามนามกู่ซาง

#### 1. ข้อมูลทั่วไป

อำเภอกู่ซาง อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของจังหวัดพะเยา ระยะทางห่างจากจังหวัดประมาณ 87 กิโลเมตร ระยะทางห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 822 กิโลเมตร

#### ประวัติศาสตร์ชุมชน

เดิมมีชื่อเรียกว่า เมืองเวียงแก ปรากฏหลักฐานที่วัดบ้านแกและคันคูเมืองเดิม คาดว่าตั้งมากกว่า 400 ปี และอาจจัดตั้งมาพร้อมกับเวียงลอ ในเขตอำเภอกู่ซาง ต่อมาในรัชสมัย

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ประมาณ พ.ศ.2442 ประเทศไทยได้จัดระเบียบการปกครองแผ่นดินในภูมิภาคเป็นมณฑล จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน เมือง เวียงแก จึงขึ้นการปกครองกับอำเภอเชียงคำเรื่อยมา จนถึงวันที่ 26 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2539 กระทรวงมหาดไทย ได้ประกาศแยกพื้นที่อำเภอเชียงคำตั้งเป็นกิ่งอำเภอ มีชื่อเรียกว่า กิ่งอำเภอภูซาง โดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 15 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2539 จนกระทั่งเมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2550 คณะรัฐมนตรีมีความเห็นชอบอนุมัติให้ร่างพระราชกฤษฎีกายกฐานะของกิ่งอำเภอขึ้นเป็นอำเภอ เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพการบริหารงานของหน่วยบริหารราชการส่วนภูมิภาค และถือเป็นโครงการเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม พ.ศ.2550 .

#### ลักษณะภูมิประเทศ

โดยทั่วไปของ อำเภอภูซาง ส่วนใหญ่เป็นภูเขากว่า 70 เปอร์เซ็นต์ และมีพื้นที่โดยประมาณ 378 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 236,250 ไร่

#### ลักษณะภูมิอากาศ

ในฤดูร้อน ช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนมีนาคม ถึง เดือนมิถุนายน อุณหภูมิโดยเฉลี่ยประมาณ 32 องศาเซลเซียส ฤดูฝน ช่วงเวลาระยะเวลาตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถึง เดือนตุลาคม อุณหภูมิโดยเฉลี่ยประมาณ 27 องศาเซลเซียส และฤดูหนาว ช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึง เดือนกุมภาพันธ์ อุณหภูมิโดยเฉลี่ยประมาณ 12 องศาเซลเซียส

#### อาชีพ

อำเภอภูซาง มีป่าไม้เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญเนื่องจากยังมีป่าไม้ค่อนข้างสมบูรณ์ เพราะอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติและมีแนวติดต่อกับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว นอกจากนั้นยังมีป่าสวนแห่งชาติ ป่าน้ำเป็อย ป่าน้ำยวน มีแร่ถ่านหินและบอรัลด์

ราษฎรในเขตกิ่งอำเภอภูซางส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก โดยมีพืชที่สำคัญ ได้แก่ ข้าว ข้าวโพด ถั่วลิสง กระเทียม หอมแดง ชিং ลำไย มะม่วง ลิ้นจี่ อ้อย เป็นต้น โดยเฉลี่ยจะทำนาประมาณ 60% ทำไร่ 23.5 % ทำสวน 16.5% ซึ่งเป็นการเกษตรอาศัยน้ำฝน ส่วนการปศุสัตว์และการประมง ส่วนใหญ่จะเป็นการเลี้ยงเพื่อการบริโภคและใช้งานแบบครอบครัว

#### การคมนาคม

มีเส้นทางคมนาคมที่ใช้ติดต่อภายในเขตอำเภอภูซาง และท้องที่อื่น ๆ หลายสาย โดยมีเส้นทางหลัก คือ

1. ถนน รพช .สายสบง – บ้านม่วงชุม ระยะทางประมาณ 7 กิโลเมตร
2. ถนนทางหลวงแผ่นดิน สายสบง – บ้านฮวก ระยะทางประมาณ 28 กิโลเมตร
3. ถนนทางหลวงแผ่นดิน สายสบง – พะเยา ระยะทางประมาณ 87 กิโลเมตร
4. ถนนทางหลวงแผ่นดิน สายสบง – เชียงราย ระยะทางประมาณ 93 กิโลเมตร

มีถนนลาดยางและลูกรังสายสั้น ๆ ติดต่อกันระหว่างหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน

## 2. แหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ

### แหล่งท่องเที่ยวโบราณสถาน

1. โบราณสถานเมืองเก่า เมืองเชียงแตง
2. พระธาตุภูซาง
3. พระธาตุขุนบง

### แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ

1. อุทยานแห่งชาติภูซาง (น้ำตกภูซาง)
2. น้ำตกห้วยโป่งผา
3. อ่างเก็บน้ำห้วยบง
4. อ่างเก็บน้ำห้วยไฟ

### สถานที่ท่องเที่ยวอื่น ๆ

1. ตลาดค้าชายแดนไทย - ลาว ณ จุดผ่อนปรนบ้านฮวก กิ่งอำเภอภูซาง
2. พิพิธภัณฑ์ม้งและศิลปหัตถกรรมผ้าใยกล้วยชา หมู่บ้านคอดยาว

### อุทยานแห่งชาติภูซาง

อุทยานแห่งชาติภูซาง เป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาตอยผาหม่น อยู่ในเขตกิ่งอำเภอภูซาง อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา และอำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย มีอาณาเขตติดต่อกับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวเป็นแนวเขตยาวประมาณ 30 กิโลเมตร มีพื้นที่ทั้งหมด 178,049 ไร่ พื้นที่ดังกล่าวเป็นป่าดิบเขา ป่าดิบแล้ง และป่าเบญจพรรณ พันธุ์ไม้ที่มีค่า ได้แก่ ไม้ยาง ไม้ตะเคียน จำปีป่า ยมหอม ประดู่ สัก และรัง เป็นต้น พื้นที่มีลักษณะเป็นเทือกเขาสูงสลับซับซ้อน มียอดเขาตอยผาหม่น ซึ่งเป็นแหล่งต้นน้ำของแม่น้ำลาว น้ำเปือย น้ำบง และน้ำญวน เพื่อใช้หล่อเลี้ยงพื้นที่เกษตรกรรมของอำเภอเชียงคำ อำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา และอำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย

นอกจากธรรมชาติที่สมบูรณ์ บริเวณอุทยานฯ ยังมีเต่าปูลู ซึ่งเป็นเต่าพันธุ์ที่หายากและใกล้สูญพันธุ์ มีขนาดเล็ก ตัวเตี้ย หางยาว และตัวเป็นเต่าพันธุ์หัวโต ขาทั้ง 4 ข้างและหางไม่สามารถหดเข้ากระดูกได้ เวลาศัตรูหรือภัยมา โดยเฉพาะเวลาเกิดไฟไหม้ป่าจะพบเต่าปูลูถูกไฟไหม้ตายเป็นประจำ เต่าปูลูจึงถูกนำมาเป็นสัญลักษณ์ในการป้องกันไฟป่าของเมืองไทย เต่าปูลูเป็นเต่าที่ชอบอยู่ในป่าอุดมสมบูรณ์บนภูเขาสูงใกล้น้ำตกหรือลำห้วยที่มีน้ำใสไหลผ่านตลอดเวลาสามารถชมเต่าพันธุ์นี้ได้ในเวลากลางวันขณะกำลังออกหากิน

ภายในอุทยานมีสถานที่ที่น่าสนใจ ได้แก่ น้ำตกภูซาง บ่อน้ำซับอุ่น ถ้ำผาแดง ถ้ำน้ำตอยผาดำ ถ้ำน้ำดัง

### เส้นทางท่องเที่ยว

รถยนต์ อุทยานฯ อยู่ห่างจากจังหวัดพะเยา 90 กิโลเมตร ไปตามเส้นทาง สายพะเยา - ดอกคำใต้ - จุน - เชียงคำ และห่างจากอำเภอเชียงคำไปตามทางหลวงหมายเลข 1093 ประมาณ 20 กิโลเมตร จากเชียงคำก่อนถึงโรงเรียนภูซางวิทยาคมเลี้ยวขวาเข้ามาผ่านที่ว่าการกิ่งอำเภอภูซาง หรือเดินทางจากจังหวัดเชียงราย - เทิง - เชียงคำ ระยะทาง 100 กิโลเมตร ตามทางหลวงหมายเลข 1021

รถประจำทาง นั่งรถสายพะเยา - อำเภอเชียงคำ หรือจากเชียงราย - อำเภอเชียงคำ แล้วต่อรถโดยสารประจำทางขนาดเล็กสายเชียงคำ - บ้านฮวก รถจะผ่านที่ทำการอุทยานตามทางหลวงหมายเลข 1093

### 3. วัฒนธรรมสุขภาพ

จากการสำรวจพบว่าที่ตำบลสบงและตำบลทุ่งกล้วย มีวัฒนธรรมสุขภาพและวัฒนธรรมอาหารที่สามารถส่งเสริมพัฒนาเพื่อการท่องเที่ยว และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกคือ วัฒนธรรมยังคงดำรงอยู่และที่สำคัญคือความเข้มแข็งของชุมชน ที่จะทำให้การจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนเป็นไปได้อย่างยั่งยืน ในส่วนของวัฒนธรรมสุขภาพ พบว่ามีหมอพื้นบ้านรุ่นใหม่ที่สืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านผสมผสานการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ เพื่อการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน เป็นที่น่าสนใจ ส่งเสริมพัฒนาเพื่อการดูแลสุขภาพของชุมชนควบคู่ไปกับการท่องเที่ยว ที่บ้านปางใหม่ ตำบลทุ่งกล้วย คือ นายพิชิต กันทาร์รัตน์ ดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้

#### การดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน ของหมอพื้นบ้านรุ่นใหม่

นายพิชิต กันทาร์รัตน์ หมอพื้นบ้านรุ่นใหม่ ที่มีความสนใจและดูแลสุขภาพให้กับชุมชนบ้านปางใหม่ ด้วยวิธีการดูแลบำบัดรักษาแบบผสมผสาน โดยใช้ศาสตร์ที่หลากหลาย องค์ความรู้ต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ และหมอพื้นบ้านที่อยู่ในชุมชนรวมถึงศาสตร์ต่าง ๆ ที่ได้ศึกษาจากความสนใจส่วนตัว และนำความรู้ที่นำมาใช้ดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชนบ้านทุ่งกล้วย

ในการให้การดูแลสุขภาพนั้นมีหลากหลายวิธี โดยหลักทั่วไปคือการใช้ธรรมชาติบำบัด รวมกับการดูแล ใช้สิ่งที่มีอยู่ในหมู่บ้าน ในชุมชน เช่น สมุนไพรที่ปลูกไว้ หรือหาได้ง่าย เป็นยารักษาผู้ป่วย ผู้ที่มาบำบัดรักษานั้น จะป่วยด้วยสาเหตุหลากหลาย ตั้งแต่ ปวดเมื่อย จนถึงอาการร้ายแรง เช่น มะเร็ง หรือติดเชื้อเสฟติด เป็นต้น

#### รูปแบบและวิธีการของการบำบัดรักษาพื้นบ้านของบ้านทุ่งกล้วย

##### การนอยา

จากการดูแลบำบัดรักษาจะมีรูปแบบและวิธีการรักษาที่หลากหลาย แต่ ก็จะใช้วิธีการพื้นบ้านของบ้านปางใหม่ในการให้การบำบัดรักษา เรียกว่า การนอยา อย่าง

การนอนยา คนโบราณจะใช้รักษาอาการกับคนที่เกิดอุบัติเหตุ รถชน ตกรถ ปวดบวมและเกิดอาการช้ำใน แต่ปัจจุบัน นอกจากจะใช้รักษาอาการที่เกิดจากอุบัติเหตุแล้ว จะนำมาใช้ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย นอกจากจะช่วยในเรื่องของการแก้ช้ำภายในเนื่องจากการได้รับอุบัติเหตุแล้ว ชาวปวงไท๋ยังใช้การนอนยา ช่วยในเรื่องของการอยู่ไฟในการดูแลหญิงหลังคลอดด้วย ซึ่งตัวยาสุมุไพรที่ใช้ก็จะแตกต่างกันออกไป ดังนี้

**สมุไพรที่ใช้สำหรับบรรเทาอาการฟกช้ำและปวดเมื่อยร่างกาย**

พลับพลึง มีสรรพคุณ แก้ฟกช้ำ ปวดบวม

ใบหนาด ชับเหงื่อ กระตุ้นประสาทส่วนกลาง

เปล้าหลวง เปล้าใหญ่ แก้ปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ แก้อักเสบ

ใบช่า แก้ปวดเมื่อย และทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

ใบตะไคร้ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและช่วยระบบทางเดินหายใจ

ใบยอ แก้ฟกช้ำปวดบวม

ผีเสื้อน้อย(คนที่สอ)กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ชับลม

ใบชมพู บำรุงหัวใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ใบมะขาม แก้ผดผื่น ช่วยกล้ามเนื้อคลายตัว

ใบส้มป่อย ขยายรูขุมขนแก้ผด ผื่นคัน

ตองกล้วยดิบ(ใบตองของต้นกล้วยดิบ) สำคัญที่สุด เพราะมีความหมายเป็นความเชื่อว่าเป็นตัวยาคิดขาดไม่ได้ เพราะต้นกล้วยดิบในความเชื่อต้นไม้นี้ เป็นยาทั้งหมด ใช้ได้ตั้งแต่ ใบ ไป ถึงราก ยาง ผล หยวก เหง้า ฯลฯ เพราะหมอพื้นบ้านรุ่นเก่าบอกว่า ต้นกล้วยดิบเป็นต้นที่มีสรรพคุณทางยาดีที่สุดในบรรดากล้วยทั้งหมด

**สมุไพรที่ใช้สำหรับการอยู่ไฟของหญิงหลังคลอด**

เปล้าหลวง สรรพคุณ ละลายลิ่มเลือดที่ฟกช้ำที่เป็นก้อน และขับน้ำคาวปลา

ใบลมแล้ง(คุณ)ลดอาการปวดบวมปรับสภาพร่างกายให้สมดุล ลดอาการลมติดขัดตามข้อ

ล้านผีปาย เป็นความเชื่อ ว่า ไม่ให้ผีมาใกล้ มารบกวน

ใบมะขามป้อม ปรับสภาพภายใน ขับน้ำคาวปลา

ใบชี้เหล็กช่วยเรื่องระบบการไหลเวียนของเลือด และขับน้ำเลือดน้ำหนอง

ตองกล้วยดิบ สมานแผล แก้อักเสบ

หญิงอยู่ไฟจะมีอาการปวดเมื่อยและปวดตึงตามร่างกาย และมีอาการปวดบวมภายใน ดังนั้น จึงสามารถปรับวิธีการใช้ยาได้ คือสามารถใช้เป็นยานอนได้ หรือใช้เป็นเข้าเส้าก็ได้โดยนั่งคร่อมหินเผาไฟจนร้อนและตักน้ำยาต้มใส่ที่ละน้อยเพื่อใช้ความร้อนและตัวยาจากไอน้ำในการสมานแผลภายในหรือจะใช้วิธีต้มอาบก็ได้ สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการได้ตามความเหมาะสม

ภาพที่ 4.11 ภาพที่ 1-4 การนอณา วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพบ้านปงใหม่

วิธีการ

1. นำยาสมุนไพรทั้งหมดปูลาดไปบนแคร่ไม้ ให้ความยาแต่ละเคล้ากันไป



ภาพที่ 1 การเตรียมอุปกรณ์

2. ใช้ตองกล้วยตีบทับด้วยยาทั้งหมด



ภาพที่ 2 การเตรียมยาสมุนไพร



3. ก่อไฟจนร้อน นำใส่ไว้ใต้แคร่ ใช้เตาถ่านประมาณ 2-3 เตา วางไว้ใต้แคร่เป็นระยะ ใช้สังกะสีทับบนเตา เพื่อให้เกิดการกระจายความร้อนได้ดี



ภาพที่ 3 การนอนยาต้องเตรียมไฟด้วย

4. เมื่อความร้อนได้ที่ ให้ผู้ป่วยนอนบนแคร่ เมื่อรู้สึกร้อนจึงค่อย พลิกตัว เป็นระยะ



ภาพที่ 4 นอนทับบนยา ลักษณะคล้ายการช่าง

### ภูมิปัญญายาฝน

ชาวบ้านทุ่งกล้วย มีวัฒนธรรมของการดูแลสุขภาพให้กับชุมชน โดยหมอพื้นบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ อีกอย่างคือ ยาฝน ยาแก้กินผิด ที่คนเฒ่านี้ใช้มานาน ถ้าเป็นยาฝนจะแขวนยาไว้ที่บ้านหมอ หรือผู้เฒ่าผู้แก่ ถ้าชาวบ้านป่วยจะมาเรียกและยืมยาไปฝนที่บ้าน ทานจนอาการดีขึ้น และจึงจะนำยามาคืน

## อาการของคนกินผิด

ลักษณะผิดมีหลายอย่าง เช่น ผิดสาบ ผิดกลืน ผิดลม กินผิด ฯลฯ ซึ่งยาฝนนี้ ชาวบ้านจะ  
ใช้แก้อาการของการผิด ได้ทั้งหมด

ผิดสาบ คือ การไต่กลืนที่แสงกับเลือดลมที่ไม่ถูกกับเรา เช่น กลืนไฟไหม้ กลืนวัว กลืน  
กระเทียม น้ำปู ทำให้ลมกำเริบ ปั่นป่วน วิงเวียนหน้ามืด ใจสั่น

กินผิด คือ การไปกิน ของแสงทั้งหลาย เช่น เนื้อวัว ปูนี้้ง น้ำปู ปลาสรวย ทำให้เกิด  
อาการพะอืดพะอม อยากอาเจียน อยากถ่าย เวียนศีรษะ

ยาที่ใช้สำหรับฝนแก้อาการผิดต่าง ๆ

### ยาแก้ห้าต้น

สำหรับบ้านปงใหม่ จะใช้ยาฝนแก้กินผิด เรียกว่า ยาแก้ห้าต้นซึ่งมีปริศนา ว่า

“ เต้าะแตะลงท่า ลำเดินดง ทรงในน้ำ ช้ำคนตาย วายทั้งบ้าน”

และจากการถอดรหัสปริศนาแล้ว ตัวยาคือ

- เปลือกตีนเป็ด(พระยาสัตตบัน)
- รากยอ(มะตาเลื่อ)
- เปลือกไคร้หนู่น
- ใบหนาด
- รากมะไฟ

### วิธีการใช้

นำมาบด ตำ ฝน ชงน้ำให้กิน กินเมื่อเกิดอาการกินผิด ผิดสาบ กินจนกว่าอาการจะดีขึ้น

ภาพที่ 4.12 ภาพ 1-2 ยาฝน วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพบ้านปงใหม่



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2

ภาพยาฝน ยาแก้ เป็นยาสามัญประจำบ้านของคนภาคเหนือ

## 5.วัฒนธรรมอาหาร

### โก อาหารพื้นบ้าน

จากการศึกษาพบว่าชาวบ้านหาดไคร้มีความเชื่อมาตั้งแต่บรรพชนว่า “โก” เป็นเสมือนของดี ของบริสุทธิ์เนื่องจากว่า “โก” มาจากแม่น้ำโขงซึ่งแม่น้ำโขงเป็นแม่น้ำสายใหญ่ที่หล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนลุ่มน้ำโขงและ “โก” เป็นของคู่กันกับ “ปลาบึก” ซึ่งปลาบึกเป็นปลาน้ำจืดที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก ได้รับสมญานามว่า “ราชาแห่งลุ่มน้ำโขง” และที่สำคัญที่สุดคือ โก เป็นแหล่งอาหารของปลาบึก ซึ่งเป็นปลาที่ชาวบ้านเชื่อว่าศักดิ์สิทธิ์ ดังนั้นจึงเชื่อว่าโกเป็นของศักดิ์สิทธิ์ของแม่น้ำโขงและเชื่อว่าเป็นยาบำรุงเลือดลม บำรุงกำลัง ยาอายุวัฒนะ มีการบอกเล่าและสืบสานมาตั้งแต่บรรพชน ดังนั้นจึงเป็นอาหารสำคัญของยุคทุกสมัยและสามารถสร้างรายได้จากการแปรรูปผลิตภัณฑ์โก เพื่อเป็นสินค้าจำหน่ายเช่น ไกยี้ โคน้ำเกลือ โคน้ำข่าน้ำพริกโก เป็นต้น

### อาหารที่ทำจากโก

#### 1. แกงโก

##### เครื่องแกง

พริกแห้ง หัวหอม ข่า กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำใบย่านาง

##### วิธีทำ

นำเครื่องแกงมาตำให้ละเอียด นำโกที่ล้างสะอาดแล้วมาสับให้ละเอียด ใส่ไว้ในภาชนะแล้วนำเครื่องแกงใส่ลงไปคนให้เข้ากันแล้วนำใส่หม้อตั้งไฟ เติมน้ำลงไปเล็กน้อย เคี่ยวจนสุก ใส่ใบมะกรูดหั่นเป็นฝอยลงไปจะช่วยทำให้แกงไคมียิ่งหอม

#### 2. ห่อหมกโก

##### เครื่องปรุง

พริกแห้ง หัวหอม ข่า กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบย่านาง น้ำปลา

##### วิธีทำ

นำเครื่องปรุง มาตำให้ละเอียด นำโกที่ล้างสะอาดแล้วมาสับละเอียดไว้ในภาชนะแล้วนำเครื่องปรุงใส่ลงไปคนให้เข้ากันแล้วห่อด้วยใบตองประมาณ 3-4 ชั้น และนำไปปิ้งไฟ

#### 3. ห่อนึ่งโก

##### เครื่องปรุง

พริกแห้ง หัวหอม ข่า กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบย่านาง

#### วิธีทำ

นำเครื่องปรุง มาตำให้ละเอียด นำไคที่ล้างสะอาดแล้วมาสับละเอียดไว้ในภาชนะแล้วนำเครื่องปรุงใส่ลงไปคนให้เข้ากันแล้วห่อด้วยใบตองประมาณ 3-4 ชั้น และนำไปนึ่งไฟ

#### 4. ไคยี่

ภาพที่ 4.13 ภาพไคยี่



#### เครื่องปรุง

เกลือ กระเทียมเจียว

#### วิธีทำ

นำไคที่ตากแห้งเป็นแผ่น นำมาผิงไฟอ่อนๆ จนกรอบ หอม แล้วนำมายี่ (ลักษณะบีบเป็นผง) ให้เป็นโรยเกลือและกระเทียมเจียวให้เข้ากัน

#### 5. ไคน้ำเกลือ / ไคน้ำชา/ ไคแผ่น

#### เครื่องปรุง

เกลือ กระเทียมเจียว

#### วิธีทำ

นำไคสดมาแผ่ให้เป็นแผ่นบนตะแกรง ไม้ไผ่ อย่าให้บางมากใช้น้ำมะขามเปียกพรมบนไค เพื่อให้ไคตาม จากนั้นโรยด้วยชาและงา ที่โขลกละเอียดใช้มือตบให้เป็นแผ่นเรียบเสมอกันนำไปตามแห้งหากต้องการรับประทาน ตัดไค ที่ตากแห้งให้เป็นแผ่นสี่เหลี่ยมขนาดเท่าฝ่ามือนำไปทอดให้กรอบ

## น้ำอ้อย : วิถีวัฒนธรรมอาหารที่ตำบลสบง

เนื่องจากพื้นที่โดยทั่วไปของอำเภอกุซางเป็นพื้นที่ราบและมีดินปนทรายในอัตราส่วน 70% และทราย 30% พื้นที่ราบลุ่มนี้มีแม่น้ำสำคัญไหลผ่าน คือ แม่น้ำลาว แม่น้ำยวน แม่น้ำบัง ในฤดูฝนน้ำไหลหลากจะพัดพาเอาปุ๋ย ซากสัตว์ที่ไหลมากับน้ำท่วมทันล้นฝั่ง ทับถมกันและกลายเป็นปุ๋ยอย่างดีแก่พืช ที่ราบริมฝั่งแม่น้ำดังกล่าวเหล่านี้ จึงอุดมไปด้วยปุ๋ย ชาวบ้านในหมู่บ้านดอนตันและบ้านสบงซึ่งเป็นเกษตรกรจะใช้เป็นที่ปลูกอ้อยกันเป็นส่วนมาก คิดเป็นจำนวน 35% ของประชากรที่เป็นเกษตรกร มีการผลิตน้ำอ้อยสู่ตลาดทั้งในท้องถิ่นและต่างอำเภอและจำหน่ายไปทั่วแหล่งผลิต เป็นแหล่งผลิตที่ใหญ่และทำกันมานานสืบทอดกันมาหลายศตวรรษ สะท้อนให้เห็นการใช้ภูมิปัญญาของชาวบ้านที่ประกอบอาชีพนี้ มาแต่โบราณกาลและมีการพัฒนามาจนถึงปัจจุบัน

ที่บ้านสบง จะมีเทศกาลประจำปี น้ำอ้อยหวาน เปิดโอกาสให้ผู้สนใจเรียนรู้วิถีวัฒนธรรม คนสบงในการผลิตน้ำอ้อย ตั้งแต่กระบวนการตัดอ้อย จนถึงการผลิตเป็นน้ำอ้อย ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์และความภาคภูมิใจของชาวสบงที่สืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ

### ภูมิปัญญาในการหีบอ้อย

การหีบอ้อย หรือการรีดเอาน้ำอ้อยออกมาจากลำปล้อง เป็นขั้นตอนที่สำคัญขั้นตอนหนึ่งที่จะได้น้ำจากปล้องอ้อยออกมา เพื่อผลิตเป็นน้ำอ้อย (การสัมภาษณ์กลุ่มผู้ผลิตน้ำอ้อย หมู่ 2 ตำบลสบง อำเภอกุซาง จังหวัดพะเยาโดยอังคณา กันตะยา นักศึกษาปริญญาโท) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาการหีบอ้อยไว้ดังนี้

อุปกรณ์การหีบอ้อยที่สำคัญคือ “เครื่องหีบอ้อย” ชาวบ้านเรียกว่า อัดอ้อย ตัวอัด จะสูงประมาณ 1.10 เมตร ทั้ง 2 ท่อน มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 30-35 เซนติเมตร ตั้งอยู่บนฐานไม้ไผ่ขนาดใหญ่ เป็นฐานรองรับท่อนไม้ที่ตั้งเรียงกัน แผ่นไม้ฐานนี้จะเจาะเป็นฐานรองรับน้ำอ้อยให้ไหลไปลงฐานที่รองรับ แผ่นไม้ประกบข้างบนจะเจาะรูเรียงกันให้มีเส้นผ่าศูนย์กลางใหญ่กว่าท่อนไม้ทั้ง 2 เล็กน้อย เอาสวมลงบนท่อนไม้ทั้ง 2 มีให้ล้ม ดังนั้นแผ่นไม้ประกบข้างบนจึงมีขนาดเท่า ๆ กับแผ่นไม้ที่เป็นฐานรองรับ ไม้ท่อนที่สูงกว่านี้จะเจาะรูทะลุเพื่อสอดคาน ซึ่งคานนี้จะมียาว 6-8 เมตร เพื่อให้เป็นตัวหมุนวนไปโดยรอบเครื่องหีบอ้อย หรืออัดอ้อย แต่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนมาใช้รถไถนาเดินตามแทนแรงควายและท่อนไม้แกนหลักที่ตั้งเรียงประชิดกันนี้ ในช่วงระหว่างไม้ไผ่ประกบตัวบนและไม้แผ่นที่เป็นฐานรองรับด้านล่าง วัดความสูงได้ 80 เซนติเมตร และจะแบ่งท่อนไม้ออกเป็น 2 ส่วน ๆ ละเท่า ๆ กันนับจากฐานขึ้นไปจะเป็นส่วนใช้อ้อยเข้ากับการหีบ หรือการอัดหรือบีบอัดไม้อ้อยแตกสลาย น้ำของอ้อยจะไหลลงและไหลไปตามรางลงในภาชนะที่รองรับ ส่วนที่ 2 อีก 40 เซนติเมตร เขาจะ เจาะท่อนไม้ทั้ง 2 ท่อน เป็นฟูหรือเฟือง เมื่อไม้ 2 ท่อน มีเฟืองอยู่ ฟันของเฟืองจะสอดรับกันเมื่อแกนหรือท่อนไม้หมุนเกิดการเคลื่อนไ้ว แกนไม้ทั้ง 2 จะหมุนรอบ ๆ ตัวเอง จึงสามารถจะนำมาดำเนินการหีบอ้อยได้ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไ้วอย่างคล่องแคล่ว ไม่ต้องเปลืองแรงงานมาก ชาวบ้านแต่ดั้งเดิมนิยมใช้ไ้วว ไ้วควายทาที่เฟืองท่อน

ไม้ทั้ง 2 นี้ ปัจจุบันเขาอาจเปลี่ยนเป็นน้ำมันพืชแทนก็ได้ ในการนำปัญญามาจัดทำเครื่องหีบอ้อย นับเป็นเรื่องสำคัญที่ได้ค้นคว้าคิดเครื่องมือทุนแรง โดยการนำวัสดุจากธรรมชาติในท้องถิ่นมาดัดแปลงทำเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ได้เป็นอย่างดี กว่าจะได้เครื่องมือชนิดนี้ขึ้นมาก็คงจะใช้เวลาและเป็นที่น่าสนใจและแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาและการคิดค้นของนักประดิษฐ์และความพยายาม ซึ่งเป็นต้นแบบหรือประดิษฐ์กรรมเริ่มแรก ใช้หีบอ้อยในโรงงานอุตสาหกรรมทำน้ำตาลในปัจจุบัน จากการทำไม้ค้ำค้ำการได้มาซึ่งปัจจัยตัวผลิตคือ อ้อยและเครื่องมือการผลิต คือ เครื่องหีบอ้อย แล้วต่อไปจะเป็นกรรมวิธีการผลิตหรือการหีบอ้อยและการทำน้ำตาลอ้อยต่อไป

ภาพที่ 4.14 เครื่องหีบน้ำอ้อย



เมื่อเกษตรกรไปตัดอ้อยบรรทุกเกี่ยวหรือรถบรรทุก มากองไว้ที่เครื่องหีบอ้อยแล้ว ตั้งแต่เช้าตรู่ประมาณตี 4 หรือเวลา 04.00 น.เป็นต้นไป ชาวบ้านก็เริ่มการหีบอ้อย อ้อยที่ทำการหีบ หรือการอัด อ้อยนี้ เขาจะป้อนลำต้นอ้อยเข้าเครื่องหีบแต่ละลำต้นจะได้รับการหีบ 3 ครั้ง ซ้ำ ๆ กัน จึงจะนำต้นใหม่มาอัด หรือมาหีบอีกครั้ง การหีบอ้อย หรือการอัดอ้อยนี้เทลงในกระทะขนาดใหญ่จนเห็นว่ามีความพอดีสมควรแล้ว ก็จะเริ่มต้นเคี้ยว เริ่มการเคี้ยวจะใช้ไฟแรง พอน้ำอ้อยแห้งงวดลงแล้ว จะลดไฟลง จนเห็นว่าความชื้นของน้ำอ้อยที่เคี้ยวในขณะนั้นพอดีแล้วก็หยุดไฟและเริ่มนำน้ำอ้อยในกระทะมาทำเป็นก้อน โดยวิธีการเอาด้ามไม้แบนขนาดกว้างประมาณ 2 นิ้ว ยาวประมาณ 10 นิ้ว จ้วงจิ้มตักเอาน้ำอ้อยมาหยอดลงบนพื้นเสื่อลำแพ หรือไม้แผ่นกระดาน แต่ในปัจจุบันเขาทำก้อนน้ำอ้อย โดยการหยอดลงบนเสื่อฟางพลาสติก น้ำอ้อยก้อนเล็ก ๆ จะเย็นตัวและสามารถเก็บได้ภายใน 30 นาที เท่านั้น

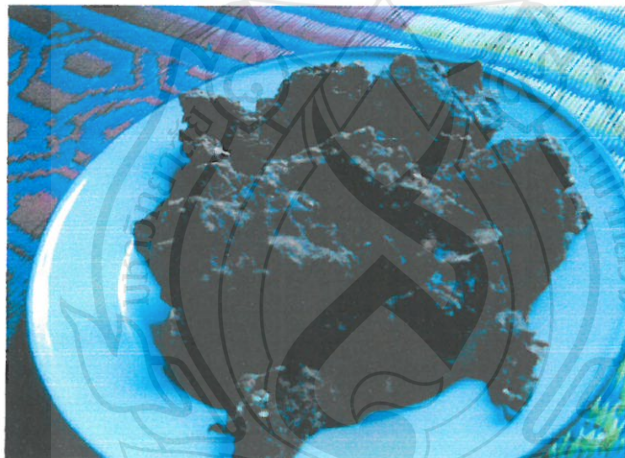
การทำน้ำอ้อยนี้ เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้องอาศัยความรู้และทักษะจากการได้ฝึกปฏิบัติและการสังเกตอย่างจริงจังจึงเท่านั้น จึงจะได้ผลดี ถ้าไม่มีความรู้ และทักษะเริ่มต้นตั้งแต่การต้มเคี้ยวน้ำอ้อยถ้าไฟแรงไปและปล่อยให้มีการเคี้ยวจนเกินไป เราก็จะนำน้ำอ้อยมาหยอดเป็นก้อนไม่ได้

“ความพอดี” สำหรับน้ำอ้อยที่ต้มเคี้ยว เพื่อจะสามารถนำมาทำเป็นก้อนได้นั้นดูได้ หรือรู้ได้อย่างไรเอาอะไรมาเป็นตัววัด คำตอบก็มีว่าถ้าเราต้องการจะรู้ว่า น้ำอ้อยที่เราต้มเคี้ยว นั้น พอดีแล้วสามารถจะนำมาทำเป็นก้อนน้ำอ้อยได้ดีนั้น ก็สามารถทดสอบความเข้มข้นโดยการนำเอาด้ามไม้แบน ๆ จ้วงลงในกระทะน้ำอ้อยที่เดือดพล่านอยู่ขณะนั้น แล้วชกด้ามไม้ออกจากน้ำอ้อย น้ำอ้อยที่ติดด้ามไม้แข็งตัว เราเอามือบีบน้ำอ้อยที่ติดไม้ นั้นดูจะกรอบ แสดงว่าพอดี หยุดไฟดำเนินการทำน้ำอ้อยเป็นก้อน ๆ ได้เลย

ภาพที่ 4.15 ภาพ หม้อเคี้ยวน้ำอ้อย



ภาพที่ 4.16 ภาพน้ำอ้อยที่เคี้ยวเสร็จแล้วยังไม่ได้ปั้นเป็นก้อน



ผลการสำรวจวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร บ้านทุ่งศรี ตำบลทุ่งศรี  
อำเภอร่องวาง จังหวัดแพร่

คำขวัญชุมชนศรีท้าวัดทุ่งศรี

เก้าโพธิ์สองร้อยปี ทุ่งศรีข้าวนัก พืชผักมากมาย  
ยาสูบหลายเต็มทุ่งนา เต่าบ่มใบยาไม้เต็มบ้าน  
ศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาล้ำค่า  
คนเกียจคร้านบ่มี คนทุ่งศรีนี้ใจบุญ

คำขวัญสิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์สัตว์น้ำ

ตราบได้น้ำแม่คำมียังคงไหล  
ป่าไม้ขุนแม่คำมียังคงอยู่  
ผืนยังตกตามฤดู  
กึ่งปลาสัตว์น้ำก็อยู่คู่แม่คำมี

โดยปีหนานทวี อินตะนอน อายุ 51 ปี  
บ้านทุ่งศรี หมู่ 3 ตำบลทุ่งศรี

## 1. ข้อมูลทั่วไป

ตำบลทุ่งศรี อยู่ห่างจากตัวเมืองแพร่ ประมาณ 30 ก.ม. ทางทิศเหนือ การเดินทางมีถนนสายยันตรกิจโกศล สาย 101 แพร่ – น่าน เลี้ยวจากสี่แยกไปเมืองสองประมาณ 3 ก.ม. อยู่ห่างจากตัวอำเภอร่องวาง ประมาณ 3 ก.ม. มีลักษณะเป็นแอ่งกระทะติดกับภูเขา มีแม่น้ำแม่คำมีไหลผ่านตรงกลางตั้งแต่บ้านวังหม้อหมู่ที่ 1 ไปสิ้นสุดเขตติดต่อระหว่างบ้านต้นเดื่อหมู่ที่ 4 และบ้านปากทางทุ่งศรีหมู่ที่ 5 ได้ฝายห้วยบาตรติดต่อกับตำบลร่องเข้หมู่ 2

### ประวัติศาสตร์ชุมชน

บ้านทุ่งศรี แต่เดิมเริ่มก่อตั้งมาเมื่อไรไม่ปรากฏแน่ชัด แต่จากประวัติวัดทุ่งศรี น่าจะมีการก่อตั้งเมื่อประมาณ ปี 2300 หรือ 245 – 46 ปีมาแล้ว โดยกลุ่มคนที่เข้ามากลุ่มแรกคือ พ่อหนานสา แม่หล้า เป็งยะสา พ่อหนานกำใจ แม่ป่า อูอินทร์ พ่อจันทร์ แม่กลม เส้นเถาว์ พ่อหนานกิตตวงศ์ เข็มวิชัย และตุ้เจ้ามทาวงศ์ มาจากบ้านธรรมเมือง ป่าแดง ต้นไคร้ เมืองแพร่ เข้ามาทำมาหากินโดยการบุกเบิก ทำไร่ข้าวและทำนา เพราะพื้นที่ดังกล่าวนี้มีความอุดมสมบูรณ์ ดังจะเห็นจากคำเล่าจากผู้เฒ่าผู้แก่ว่าเดิมเขาเรียกว่า บ้านนาละหุ้ง เพราะมีต้นละหุ้งขึ้นอยู่มาก ต่อมาพี่น้องจากบ้านต่าง ๆ เรียกว่า บ้านทุ่งแพ้อ เพราะเป็นลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ลุ่มมีน้ำเจิ่ง



นองและมีโคลนเลนอยู่ทั่วไป จนชาวบ้านตั้งบ้านอยู่ตามที่ดอนระเกะระกะ ไม่เป็นระเบียบ ทางเหนือเรียกว่า “เพอะเพ้อ” และเป็นทุ่งนามาก ชาวบ้านจึงเรียกตามลักษณะว่าบ้านทุ่งเพ้อ ต่อมาได้ถูกยุบรวมกับตำบลร้องกวางเมื่อประมาณปี 2484 (พ่อน้อยอ้วน อุอินทร์ อายุ 84 ปี หมู่ 5) ต่อมาผู้นำหมู่บ้านได้เรียกร้องให้แยกออกจากตำบลร้องกวางเป็น ตำบลทุ่งเพ้อ ตั้งเดิม และได้รับอนุญาตเมื่อ พ.ศ. 2491 ต่อมาท่านพระครูรัตนปัญญา (วัดรัตนปัญญา) เจ้าคณะอำเภอในสมัยนั้น เห็นว่าชื่อดั้งกล่าวไม่เป็นมงคล จึงได้ทำการเปลี่ยนชื่อเป็นตำบลทุ่งศรี ณ วัดทุ่งศรี เพื่อให้เป็นสิริมงคลแก่บ้านเมือง และตามภูมิประเทศติดกับทุ่งนา และมีต้นศรีมหาโพธิ์อยู่ภายในเขตวัด “ทุ่งศรี” ด้วย และแยกออกเป็น 5 หมู่บ้านเมื่อ พ.ศ. 2517 คือ วังหม้อ หมู่ 1 ฝางหมู่ 2 บ้านทุ่งศรี 3 บ้านต้นเตื่อ - ต้นฝิ่ง หมู่ 4 บ้านปากทางทุ่งศรี หมู่ 5 อาณาเขต มีอาณาเขตติดต่อดังนี้

1. ทิศเหนือ ติดต่อกับบ้านปากทางหมู่ที่ 5
2. ทิศใต้ ติดต่อกับบ้านต้นฝิ่ง - ต้นเตื่อ หมู่ที่ 4
3. ทิศตะวันออก ติดต่อกับบ้านวังหม้อ หมู่ที่ 1
4. ทิศตะวันตก ติดต่อกับลำน้ำแม่คำมีและบ้านต้นเตื่อ

#### ลักษณะภูมิประเทศ

โดยทั่วไปเป็นที่ราบลุ่มติดกับเชิงเขาป่าแพะโปร่ง ส่วนใหญ่จะเป็นป่าเบญจพรรณ ที่สามารถหาของป่าเช่น เห็ด ผักหวาน หน่อไม้ ไก่ป่า กระต่าย ฯลฯ นอกจากนั้นยังมีป่าสำหรับการใช้สอย เช่น ไม้จักตอก ไม้ทำเสาบ้าน ทำฟืน ไม้กระทุ้ง ปลูกผัก ฯลฯ

#### ลักษณะอากาศ

เป็นแบบร้อนชื้น มี 3 ฤดู คือ ฝน หนาว ร้อน

#### ลักษณะการปกครอง

การปกครองแต่เดิมใช้ระบบผีเรือนร่วมกัน มีการบริหารน้ำโดยระบบกรรมการเหมืองฝาย คือผู้ที่เป็นหัวหน้าเหมืองฝายจะต้องเป็นผู้นำทุกด้าน เพราะได้เลือกมาจากผู้มีความรอบรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม มีความยุติธรรม ยึดหลักสามัคคีธรรมเป็นที่ตั้ง มีวัดทุ่งศรีเป็นศูนย์กลางในการประชุมร่วมกัน พระสงฆ์มีบทบาทในการช่วยตัดสินใจ ในการพัฒนาและผู้เฒ่า ผู้แก่ ผู้ที่เป็นต้นตระกูลเป็งยะสา เช่น วิชัย อุอินทร์ ตะวิกา ตีจินดา อินตะนอน จันที ยอดสอน วัตถุประสงค์ มีบทบาทในการยุติข้อพิพาทต่าง ๆ ของหมู่บ้านในแถบนี้ ปัจจุบันมีนายสถิตย์ ตีจินดา เป็นผู้ใหญ่บ้าน

เดิมเป็นการปกครองแบบสภาตำบลปัจจุบันแบ่งการปกครองเป็น 2 ระบบ คือสภาตำบลเมื่อประมาณ พ.ศ. 2517 และเทศบาลตำบล เมื่อ พ.ศ. 2541 ปัจจุบันตำบลทุ่งศรีขึ้นกับเขตการปกครองเทศบาลตำบลร้องกวาง โดยมีผู้นำชุมชนเป็นผู้ประสานงานความร่วมมือกับเทศบาล

และอำเภอร่องขวาง โดยมีกลุ่ม / องค์กรในชุมชน ดังนี้ คือ กลุ่มแม่บ้าน อสม. ออมทรัพย์  
ผู้สูงอายุ เยาวชน

#### อาชีพของชุมชน

**เกษตรกร** โดยการปลูกบนพื้นที่ไร่ สวน หลังเก็บข้าวโพดและในนาหลังเกี่ยวเก็บ  
ข้าวเสร็จสิ้นลงมีการทำพืชผักสวนครัวบ้างเพื่อการบริโภคและขายตลอดปี ประมาณ 5-10 % ของ  
การเกษตรเลี้ยงสัตว์ เช่น วัว หมู ไก่ เป็ด ปลา ฯลฯ ประมาณ 10 %

**รับราชการ** มีประมาณ 5 % ของประชากรทั้งหมด

**รับจ้าง** มีประมาณ 3 % ของประชากรทั้งหมด

**ค้าขาย** มีประมาณ 1 % ของประชากรทั้งหมด

**รัฐวิสาหกิจ** มีประมาณ 0.1 % ของประชากรทั้งหมด

**อุตสาหกรรม** มีประมาณ 0.5 % ของประชากรทั้งหมด

#### การคมนาคม

แต่เดิมเป็นถนนลูกรัง และเชื่อมต่อกันโดยผ่านทุ่งนา ปัจจุบันเป็นถนนคอนกรีตยาว  
ประมาณ 1 กิโลเมตร

#### ทรัพยากร

มีที่ดินทำกินเป็นทุ่งนา จำนวน 285 ไร่ แม่น้ำแม่คำมีไหลผ่าน

#### ประชากร

มีครัวเรือน จำนวน 92 ครัวเรือน มีบ้านเรือน จำนวน 114 หลังคาเรือน

มีประชากรทั้งหมด 396 คน เป็นชาย 189 คน หญิง 207 คน

#### แหล่งน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภค

\* บ่อน้ำตื้น 43 บ่อ\* / บ่อน้ำบาดาล 1 บ่อ \* / สระน้ำ 2 สระ \* / คลองน้ำ 1 แห่ง  
แม่น้ำ 1 สาย

#### สาธารณประโยชน์ภายในชุมชน

- ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน 1 แห่ง
- วัด 1 แห่ง คือวัดทุ่งศรี ปัจจุบันมี พระอธิการเสถียร สุวโจ(เสนะวัน) เป็นเจ้าอาวาส
- ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน 1 หลัง ตั้งภายในวัดทุ่งศรี
- เขตอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและพันธุ์สัตว์น้ำ
- แหล่งทุนเพื่อการเกษตร
- ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรร่องขวาง
- กองทุนหมู่บ้าน / กองทุนหมุนเวียนของหมู่บ้าน (สัจจะออมทรัพย์)
- กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต

## วิถีชีวิต ความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรมชุมชน

การดำเนินวิถีชีวิตของชาวบ้านทุ่งศรีหมู่ 1 ส่วนใหญ่มีการทำอาหารแบบพื้นบ้านที่หาได้จากไร่บ้านและไร่ นา สวน ที่ได้ทำการปลูกไว้กินเอง เช่น มะเขือ ผักกาด ผักแขว่ ผักสลัด ถั่วแปบ ถั่วพู ถั่วฝักยาว ผักแคบ ผักหน่าน้ำแก้ว ฯลฯ การสวมใส่เสื้อผ้าเมื่อทำงานชาวบ้านจะแต่งตัวแบบพื้นบ้าน และร่วมทำงานที่เรียกว่าเอามือ ทำยาสูบ และทำไร่ นา สวน งานประเพณีขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน บวชพระ มีการบอกกล่าวผีเรือน เชิญกันในหมู่เพื่อนบ้าน ชาวบ้านถือว่าเป็นงานของหมู่บ้านที่ต้องมาช่วยกันอย่างเต็มที่

ปัจจุบันส่วแนวโน้มอนาคต คือ การที่มีชาวบ้านบางส่วนออกไปทำงานต่างถิ่นและการรับเอาวัฒนธรรมที่ฟุ้งเฟ้อจากต่างถิ่นเข้ามาในชุมชน เด็ก หนุ่มสาว และเยาวชน เริ่มมีรสนิยมตามกระแสสังคม นอกจากนี้ยังการขาดความมั่นใจ ภาคภูมิใจ ในคุณค่าภูมิปัญญาท้องถิ่นตนเองที่มีอยู่ การเลียนแบบโฆษณาทั้งการแต่งกาย การกิน การเที่ยว การนิยมทำตามดารานักร้อง นอกจากนั้นยังมีการย้ายถิ่นอย่างต่อเนื่องเพื่อทำงานต่างถิ่น เช่น กรุงเทพฯ เชียงใหม่ ลำพูน ทำให้เกิดการขาดแรงงานในท้องถิ่น และปัญหาช่องว่างระหว่างวัยของเด็กกับผู้สูงอายุ เพราะพ่อแม่ทิ้งเด็กไว้ให้ปู่ ย่า ตา ยาย หรือลุง ป้า น้า อา ดูแลทำให้เกิดการสื่อสารต่างวัยและยุคสมัย มีความน่าเป็นห่วงว่าจะเป็นปัญหาของชุมชนหมู่บ้านในระยะยาว

### ความเชื่อ หมู่บ้าน

ชาวบ้านที่เป็นผู้เฒ่า ผู้แก่ และผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานด้านการเกษตรมีความเชื่อเรื่องการทำบุญให้กับผู้มีพระคุณเช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ หรือผู้เคารพนับถือ เพื่อน มิตรสหาย มีลักษณะความเชื่อที่เป็นแบบพราหมณ์ ผี พุทธร่วมกัน มีความเชื่อเรื่องผีปู่ย่า ผีเรือน เจ้าที่เจ้าทาง

### ประเพณี หมู่บ้าน

ตานข้าวใหม่เดือน 4 เป็ง ตานไม้หลัวพระเจ้าเดือน 3 เหนือ เลี้ยงผีเจ้าบ้าน (เสือบ้าน เจ้าอาฮัก) วันแรม 1 ค่ำ เดือน 7 เหนือ ปาเวณิรดน้ำดำหัวพ่อแม่ พ่อแก่แม่เฒ่าวันพญาวันปีใหม่เมือง เลี้ยงผีเรือนในเดือน 5 เหนือ ขึ้น 9 หรือแรม 9 และเดือน 6 ขึ้นหรือแรม 9 ค่ำ การเลี้ยงผีผายน้าแม่คำมี ในช่วงเดือน 9 เหนือ การเลี้ยงผีเจ้าไร่เจ้าสวนเดือน 4 เหนือ การแหกนาก่อนปลูกข้าว การบนผีแม่ธรณีก่อนการหว่านกล้าลงนา ส่วนใหญ่ชาวบ้านมีประเพณี ตานขันข้าวแก่ผู้วายชนในช่วงปีใหม่เมือง (เดือน 7 เหนือ 5 ใต้) ประเพณีเข้าพรรษา - ออกพรรษา ประเพณีเดือนเก็งเหนื่อ เดือนยี่เป็ง เดือน 4 เป็ง “ตานข้าวใหม่ท้อพ่อแม่ที่ได้บุกเบิก ไร่นาไว้ให้ลูกหลานได้มีที่ทำกิน”

## พิธีกรรม หมูบ้าน

เมื่อเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยหรือคนในครอบครัวมีการเจ็บป่วย งานขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน งานบวชชาวบ้านจะมีพิธีกรรมขึ้นทั่วทั้ง 4 สงเคราะห์ เอาขวัญ สืบชาติตา ปูจาเทียน ส่งหาบ ส่งคอน ส่งปู่เถนย่าเถน “เอาขวัญควาย ปัจจุบันเป็นเพียงการแสดงให้ได้ดูรูปแบบเท่านั้น” การเลี้ยงผีตายโหง การเลี้ยงผีเจ้าปู่

## 2. วัฒนธรรมอาหาร

บ้านทุ่งศรี มีชื่อเสียงในเรื่องอาหาร ที่มีวิธีการปรุงและรสชาติเฉพาะของท้องถิ่น เป็นที่กล่าวถึง โดยเฉพาะ อาหารประเภทแกงแค และน้ำพริก นอกจากนี้ยังมีพืชผักพื้นบ้านที่พบว่ามีเฉพาะท้องถิ่น คือ เต่า พืชน้ำประเภทสาหร่ายน้ำจืด ที่มีกรรมวิธีการเก็บและนำมาใช้เป็นอาหารที่สมควรนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการท่องเที่ยวได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### แกงแคจินแห้ง

#### เครื่องปรุง

- |              |     |         |
|--------------|-----|---------|
| 1. ช่า       | 1   | หัว     |
| 2. ตะไคร้    | 1-2 | หัว     |
| 3. กระเทียม  | 1   | หัว     |
| 4. หอมแดง    | 2-3 | หัว     |
| 5. เกลือ     | 1   | ช้อน    |
| 6. มะแค่น    | 1   | หยิบมือ |
| 7. พริกแห้ง  |     |         |
| 8. น้ำปลาร้า |     |         |

#### ส่วนผสมหลัก

1. จิ้นแห้ง (หมูหรือเนื้อก็ได้)
2. ผักที่ใส่ลงในแกงแค มีดังต่อไปนี้ หน่อข้าว ดอกข้าว ถั่วฝักยาว มะเขือ มะเขือพวง ใบพริกบ้าน ผักชะอม ผักหอมแย้ ผักชีฝรั่ง ผักจะใส่ได้มากกว่านี้แล้วแต่ที่จะหาได้ในท้องถิ่น

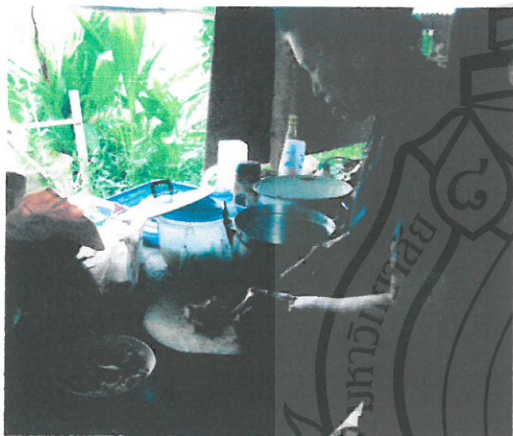
#### วิธีทำ

1. นำเอาเครื่องปรุงทั้งหมดมาตำให้ละเอียด
2. หั่นจิ้นแห้ง เนื้อแห้งให้เป็นชิ้นบาง ๆ
3. นำจิ้นแห้งที่หั่นเสร็จไปคั่วกับเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ให้หอม
4. เติมน้ำพอประมาณ รอจนน้ำเดือด
5. ใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไปชิมแล้วปรุงรสตามใจชอบ

ภาพที่ 4.17 ภาพ 1-4 แกงแคจิ้นแห้ง วัดนธรรมการดูแลสุขภาพบ้านทุ่งศรี



ภาพที่ 1 เครื่องปรุง



ภาพที่ 2 นำจิ้นแห้งมาหั่นบาง ๆ



ภาพที่ 3 นำจิ้นลงไปคั่วกับเครื่องแกง



ภาพที่ 4 แกงแคจิ้นแห้ง

## น้ำพริกน้ำปู

### เครื่องปรุง

พริกหนุ่มเผา น้ำปู กระเทียม เกลือ

### วิธีการทำน้ำพริกน้ำปู

1. นำพริกที่เผาไว้มาตำใส่กระเทียม น้ำปู ให้พอแหลก ใส่เกลือพอประมาณ ชิมรสแล้วปรุง ใส่น้ำตาลส้มลงไปลงในน้ำพริกพอคลุกคลิก
2. นำผักพื้นบ้านต่าง ๆ มาลวกไว้กินกับน้ำพริกน้ำปู

ภาพที่ 1 ตำน้ำพริกน้ำปู



ภาพที่ 2 น้ำพริกน้ำปูกินกับผักพื้นบ้าน



ภาพที่ 4.18 ภาพ 1-2 น้ำพริกน้ำปู วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพบ้านทุ่งศรี

## เตา

เตาเป็นสาหร่ายน้ำจืดชนิดหนึ่ง ซึ่งอยู่ในวงศ์ Zygnemataceae มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Spirogyra* sp. พบอยู่ทั่วไปในบริเวณภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคตะวันตก ของประเทศไทย มักเกิดขึ้นในแหล่งน้ำนิ่งและสะอาดใส เช่น สระน้ำลำธารที่มีน้ำไหลเอื่อย ๆ มีรูปร่างเป็นเส้นยาวคล้ายเส้นผม ไม่มีกิ่งก้าน เตาจะมีมากในช่วงหน้าฝนระหว่าง เดือนกรกฎาคม ถึง สิงหาคม การเก็บเตามาขายในตลาด จะม้วนเตาเป็นก้อนกลม ๆ

การนำเตามาประกอบอาหาร ชาวบ้านจะนำเตามาล้างให้สะอาดและนำมา รับประทาน เป็นผักสด ผักลวกร่วมกับน้ำพริก หรือปรุงเป็นอาหารรับประทาน เช่น ยำเตา หรือตำเตา คั่วเตา

ภาพที่ 4.19 ภาพ 1-4 บ่อเลี้ยงเตาธรรมชาติที่นำมาประกอบอาหารในจังหวัดแพร่



ภาพที่ 1 บ่อเตา



ภาพที่ 2 วิธีการเก็บเตา



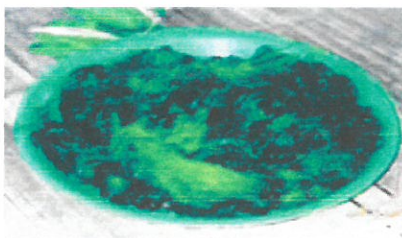
ภาพที่ 3 การล้างเตา



ภาพที่ 4 การปิ้งก้อนเตาเพื่อจำหน่าย

ขี้เตา : อาหารจากเตา

ภาพที่ 4.20 ภาพ 1-2 ขี้เตา วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพบ้านทุ่งศรี



ภาพที่ 1 เตา



ภาพที่ 2 ขี้เตา

ยำเตาหรือบางท้องถิ่นก็จะเรียกว่าตำเตา เป็นอาหารพื้นเมืองที่นิยมกินกันใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน คือ เชียงราย เชียงใหม่ พะเยา ลำปาง แพร่ น่าน แม่ฮ่องสอน ลำพูน ส่วนผสมของยำตำ

1. เตา
2. พริกแดง (พริกชี้หนู)แห้งผิงไฟให้กรอบหอม หรือใช้พริกแดง สดย่างไฟให้หอมก็ได้
3. หอมเทียม (กระเทียม)
4. ตะไคร้หั่นฝอย
5. หอมแดงหั่นบาง ๆ
6. ใบชিংหั่นฝอย
7. ปลาต้มส่วนใหญ่ใช้ปลาดุก หรือเล็กปลาน้อยก็ได้แกะเอาแต่เนื้อปลาแลบให้ละเอียด หรือถ้าเป็นปลาเล็กปลาน้อยก็ไม่ต้องแกงออกแลบให้ละเอียด
8. มะเขือแจ้ มะเขือขื่น หั่นบาง ๆ
9. มะแว้ง ส่วนใหญ่นิยมใส่มะแว้งชมพู แต่ถ้าไม่ชอบชมพูก็ใส่มะแว้งธรรมดาก็ได้

#### วิธีการทำยำตำ

1. นำเตาล้างให้สะอาดพักให้สะเด็ดน้ำกินสดก็ได้ แต่ปัจจุบันชาวบ้านเขาจะเอาไปต้มเสียก่อน เพราะกลัวไซ้พยาธิ ไซ้ปลิง แต่รสชาติจะไม่อร่อยเท่ากับเตาสด
2. ตำพริกแดง(พริกชี้หนู)แห้งผิงไฟให้กรอบหอม หรือใช้พริกแดงสดย่างไฟให้หอมก็ได้ ใส่หอมเทียม (กระเทียม) ใส่เกลือเล็กน้อย
3. นำเอาน้ำพริกที่ตำเสร็จแล้วใส่ลงไปนึ่งเตา เสร็จแล้วใส่ปลาต้ม ส่วนใหญ่ใช้ปลาดุก หรือเล็กปลาน้อยก็ได้แกะเอาแต่เนื้อปลาแลบให้ละเอียด หรือถ้าเป็นปลาเล็กปลาน้อยก็ไม่ต้องแกงออกแลบให้ละเอียด ใส่ตะไคร้หั่นฝอย หอมแดงหั่นบาง ๆ ใบชিংหั่นฝอย มะเขือแจ้มะเขือขื่นหั่นบาง ๆ มะแว้ง ส่วนใหญ่นิยมใส่มะแว้งชมพู แต่ถ้าไม่ชอบชมพูก็ใส่มะแว้งธรรมดาก็ได้ คนให้ส่วนผสมเข้ากัน เรียกว่า “ยำเตา” แต่บางท้องถิ่นเอาไปตำในครกอีกทีหนึ่ง เรียกว่า “ตำเตา”
4. ประุงรสได้ตามใจชอบ ด้วยเกลือป่น พริก ผงชูรส ส่วนใหญ่จะไม่ใช้น้ำปลาเพราะจะทำให้คาว

#### ผักแกล้ม ผักเคียง

1. ผักแว่นสด
2. ผักหนอกสด (บัวบก)
3. ถั่วฝักยาว
4. ยอดมะระขี้นกลวก(มะห่อย)



5. มะเขือเปราะ
6. มะแว้งขม ส่วนใหญ่จะใช้กินแก้มมากกว่าใส่ลงไปนยาเตา เนื่องจากมันขมเด็ก ๆ ไม่ชอบ
7. กินกับปูนาน้อยสด ๆ
8. กินกับปูนาดัวใหญ่ ๆ เตาใส่เกลือ

#### ประโยชน์

ให้โปรตีน วิตามินเอ และสารอาหารอื่น

### 3. ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านและการเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านชุมชนทุ่งศรี

ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านและการเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านชุมชนทุ่งศรี เริ่มก่อตั้งเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2543 โดยพระอธิการเสถียร สุวโจ (เสนะวัน) และคณะกรรมการบริหารวัด ชาวชุมชน เล็งเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาชาวบ้านจึงได้มีการขอรับบริจาคเครื่องมือของใช้ที่ชาวบ้านไม่ได้ใช้และชำรุดเสียหาย บางอย่างก็เริ่มเสื่อมหายไประยะหนึ่งแล้ว นำมาจัดตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้ในรูปแบบของพิพิธภัณฑ์พื้นบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อให้เด็ก เยาวชน นักเรียน นักศึกษา และศรัทธาประชาชนที่สนใจ ได้เข้าชมและศึกษาเรียนรู้ และการสืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่จะนำไปสู่การถ่ายทอดสืบสานสู่อนุชนรุ่นหลังได้รู้และเข้าใจคุณค่าของภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ถ่ายทอดกันมา เปิดทำการให้ความรู้ข้อมูลและสาธิตเมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2545 โดยเชิญแม่ธัญญารัตน์ จ้อยจรรยา ประธานสภาวัฒนธรรมเป็นประธานในการเปิด และนายนคร บุญญาสัย ร.ร.สองพิทยาคมเป็นพิธีกรบรรยายพิเศษ

#### กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน

1. การตัดบาตรและเทศนาธรรมะ 5 นาที พัฒนาจิตปัญญาชาวบ้าน ทุกวันพระตลอดปี ส่งเสริมการฟื้นฟูประเพณีพื้นบ้าน เช่น งานลอยกระทง ประเพณีแหกนา ประเพณีเทศน์มหาชาติ
2. ประเพณีการदानสลากภัต ประเพณีปีใหม่เมือง ประเพณีสืบชาติาหลวง ประเพณีส่งเคราะห์บ้านจัดงานประเพณีสืบสานภูมิปัญญาพื้นบ้านทุกปี
3. การฟื้นฟูภูมิปัญญาพื้นบ้านการทอผ้าพื้นบ้าน เช่น การทอชิ้นแท้ ฝ้ายย้อม ผ้าขาวม้า ผ้าตุง
4. การทำขนมพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง เช่น ข้าวตอกปั้น ข้าวแคบ ข้าวแดง ขนมปาด ขนมเหนียวเครื่องต้ม เช่น น้ำมะเฟือง น้ำใบเตย น้ำกระเจี๊ยบ น้ำตะไคร้ การทำอาหารพื้นบ้านทุกชนิด
5. การรักษาโดยหมอเมือง เช่น หมอพิธีกรรม ยาสมุนไพร นวดเส้นเอ็น – กระดูก เป่าเสก

6. ศิลปดนตรีพื้นบ้านทุกประเภท เช่น ตีกลองมวงเซิง สะล้อ ซอ ซึง ฯลฯ
7. ส่งเสริมการสอนภาษาถิ่น “ตัวเมือง” การแปลตำราโบราณ/ปืบสา
8. อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จัดเขตอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและพันธุ์สัตว์น้ำ ปี ๒๕๔๓ จนถึงปัจจุบัน

9. การละเล่นพื้นบ้าน เช่น การเล่นสะบ้า การเล่นลูกข่าง หมากเก็บ ฯลฯ
10. กิจกรรมกลุ่มเยาวชน “กลุ่มฮักน้ำแม่คำมี” การแข่งขันกีฬา การรณรงค์
11. กลุ่มผู้สูงอายุ เช่น การทำดอกไม้จันทร์ การประชุมกลุ่ม
12. กลุ่มออมทรัพย์หมู่บ้านเพื่อช่วยเหลือกันยามฉุกเฉิน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นศูนย์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ศิลปวัฒนธรรม ชนบธรรมนิยมประเพณี ภูมิปัญญาพื้นบ้าน/ท้องถิ่น
2. เพื่อปลูกจิตสำนึกตระหนักคุณค่าแผ่นดินถิ่นเกิดและภูมิปัญญาท้องถิ่น อันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษสืบทอดกันมาของคนในชุมชนและชุมชนใกล้เคียง
3. เพื่อเป็นต้นแบบการศึกษาดูงานและศูนย์การประสานงานเครือข่ายความร่วมมือทั้งภาครัฐและเอกชน นักศึกษาคณาจารย์ ประชาชนทั่วไป
4. เพื่อเชื่อมเครือข่ายศูนย์เรียนรู้ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ระดับกลุ่ม องค์กร หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ภาค ประเทศ

#### บทบาทที่ผ่านมาของศูนย์ศิลปวัฒนธรรมและการเรียนรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน

1. เป็นเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับองค์กรเครือข่ายด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น กองทุนเพื่อสังคม SIF ศูนย์บริหารจัดการผลิตทางเลือก การศึกษานอกโรงเรียน สาธารณสุข พระสงฆ์ ฯลฯ
2. การทำแผนแม่บทชุมชนพึ่งตนเอง
3. เวทีประชาคมหมู่บ้านและตำบลทุ่งศรี
4. เป็นศูนย์ประสานงานการประชุมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับองค์กรเครือข่าย เช่น เครือข่ายพระสงฆ์เมืองแพร่เพื่อชุมชน เครือข่ายพระสงฆ์เพื่อชุมชนและสังคมภาคเหนือบน เครือข่ายพ่อครูแม่ครูภูมิปัญญาล้านนา ๑๑ สาขา เครือข่ายประชาคมเพื่อสังคม
5. เป็นสถานที่ศึกษาดูงานต้นแบบการจัดรวบรวมภูมิปัญญาพื้นบ้านและท้องถิ่นทั้งภาครัฐและเอกชน
6. เวทีอบรมสื่อภาคประชาชนระดับภาคเหนือและภาคีความร่วมมือ ๔ ภาค

## เป้าหมาย

- 1 ค้นหา รวบรวมองค์ความรู้และผู้รู้ด้านต่าง ๆ พัฒนารูปแบบให้เป็นวิทยาลัยศึกษาทางเลือกเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
- 2 ศึกษาประวัติศาสตร์ชุมชนและท้องถิ่นเพื่อเป็นศูนย์ข้อมูลการศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- 3 เป็นศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านสังคม เศรษฐกิจ เกษตรกรรมทางเลือก ธุรกิจชุมชน ศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น การกีฬา ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม กลุ่มองค์กรชุมชน ฯลฯ
- 4 เป็นเวทีประชุมแลกเปลี่ยนของสมาชิกและเครือข่ายทั้งภาครัฐ เอกชน องค์กรชุมชน
- 5 ศูนย์สาธิตการศึกษาฟื้นฟูการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและชุมชน
- 6 ศูนย์ข้อมูลทั้งด้านวิชาการและภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาชาวบ้าน แก่นักเรียน นักศึกษา นักวิชาการ เด็กเยาวชน เครือข่ายผู้สนใจทั่วไป

### ภาพที่ 4.21 ศูนย์การเรียนรู้วัดทุ่งศรี

ภาพที่ 1 นิทรรศการภายในศูนย์เรียนรู้



ภาพที่ 2 อาคารศูนย์เรียนรู้



ศูนย์การเรียนรู้วัดทุ่งศรี อนุรักษ์รักษาภูมิปัญญาท้องถิ่น



รูปที่ 3 ห้องจัดนิทรรศการพื้นบ้าน



รูปที่ 4 สาธิต และถ่ายทอดการทอผ้า

#### 4.5. ผลการสำรวจวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร บ้านทุ่งสุน ตำบลอบ อำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน

##### 1. ข้อมูลทั่วไป

อำเภอทุ่งช้าง เป็นอำเภอชายแดนของจังหวัดน่าน อยู่ทางทิศเหนือของจังหวัด อยู่ห่างจากจังหวัด 84 กิโลเมตร ใช้ระยะเวลาในการเดินทางจากอำเภอถึงจังหวัดประมาณ 1.5 ชั่วโมง ภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขา มีประชากรหลายเผ่าพันธุ์อาศัยอยู่ มีวัฒนธรรมที่หลากหลายและเป็นเอกเทศเป็นเอกลักษณ์ทางศิลปวัฒนธรรมแห่งหนึ่งของจังหวัดน่านและประเทศ สภาพทั่วไป แยกสรุปรายละเอียด พอสังเขปได้ดังนี้

##### ประวัติศาสตร์ชุมชน

อำเภอทุ่งช้างเดิมมีฐานะเป็นแขวง เรียกว่า “แขวงขุนน่าน” มีผู้ปกครองแขวงชื่อ เจ้าพรหม ภู น่าน ปกครองขุนน่านตั้งแต่ปี พ.ศ. 2442 - 2446 ต่อมา ปี พ.ศ. 2457 ได้ยกฐานะเป็นอำเภอเรียกว่า “อำเภอและ” โดยตั้งที่ว่าการอำเภออยู่ริมลำน้ำและ บ้านเพ็ญลุง ตำบลและ ต่อมาปี พ.ศ. 2498 ทางราชการได้ย้ายที่ว่าการอำเภอมาตั้งอยู่ที่บ้านทุ่งช้าง ตำบลทุ่งช้าง ห่างจากที่ว่าการอำเภอเดิมลงมาทางใต้ประมาณ 2 กิโลเมตร และในปี พ.ศ. 2504 ทางราชการได้เปลี่ยนชื่ออำเภอใหม่เป็น “อำเภอทุ่งช้าง” ตามชื่ออำเภอในปัจจุบัน

##### เขตติดต่อ

ทิศเหนือ จดอำเภอเฉลิมพระเกียรติและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ทิศตะวันออก จดอำเภอบ่อเกลือ

ทิศตะวันตก จดอำเภอสองแควและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ทิศใต้ จดอำเภอเชียงกลางและสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

มีพื้นที่ติดชายแดนกับประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ระยะทาง 62 กิโลเมตร มีจุดผ่อนปรนระหว่างประเทศ 1 แห่ง คือ จุดผ่อนปรนบ้านห้วยสะแดง

##### ลักษณะภูมิประเทศ

สภาพโดยทั่วไปเป็นพื้นที่สูงชัน มีที่ราบลุ่มแม่น้ำ ประมาณ 1 ใน 4 ของพื้นที่ทั้งหมด ดินส่วนใหญ่เป็นดินปนทรายหรือดินร่วน

##### ลักษณะภูมิอากาศ

อำเภอทุ่งช้างตั้งอยู่ในพื้นที่ระดับสูงมาก จึงมีสภาพอากาศร้อนจัดในฤดูร้อน หนาวจัดในฤดูหนาว

ฤดูร้อน ช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนมีนาคม - เดือนพฤษภาคม

อุณหภูมิเฉลี่ย 25.91 c. ปริมาณน้ำฝน 25.8 มม.

ฤดูฝน ช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนมิถุนายน - เดือนกันยายน

อุณหภูมิจเฉลี่ย 27.08 c. ปริมาณน้ำฝน 356.2 มม.  
ฤดูหนาว ช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนตุลาคม - เดือนกุมภาพันธ์  
อุณหภูมิจเฉลี่ย 22.65 c. ปริมาณน้ำฝน 310.0 มม.

#### สภาพทางเศรษฐกิจ

##### ด้านเกษตรกรรม และปศุสัตว์

ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางการเกษตรถึงร้อยละ 90 ได้แก่ ข้าว ข้าวโพด ฝ้าย ถั่วเหลือง ยาสูบ หอม กระเทียม หม่อน ส้มเขียวหวาน มะม่วง ลิ้นจี่ และการเลี้ยงวัว ควาย สุกร เป็นต้น มีพื้นที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม 56,951 ไร่ของพื้นที่

##### ด้านอุตสาหกรรม

มีโรงงานบ่มใบยาสูบ จำนวน 2 แห่ง คือตำบลทุ่งช้าง และในตำบลงอบ และมีกลุ่มทอผ้าที่ทางราชการให้การสนับสนุนจำนวน 2 กลุ่ม คือบ้านทุ่งสูง หมู่ที่ 4 ตำบลงอบ และบ้านหลายทุ่ง หมู่ที่ 3 ตำบลปอน และมีกลุ่มทอผ้าในครัวเรือน ประมาณ 30 ครัวเรือน

##### ด้านพาณิชยกรรม

มีสถานบริการน้ำมันขนาดกลาง จำนวน 3 แห่ง ร้านจำหน่ายเบ็ดเตล็ดประมาณ 45 ร้าน ร้านขายย่อยประมาณ 80 ร้าน มีจุดผ่อนปรนเข้า - ออก ทำการค้าขายกับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว วันที่ 1, 15 ของเดือน จำนวน 1 จุดคือ จุดบ้านห้วยสะแดง

##### ด้านสถานที่ท่องเที่ยว

- อนุสรณ์ พลเรือนตำรวจ ทหาร ตั้งอยู่หมู่ที่ 4 ตำบลทุ่งช้าง
- พิพิธภัณฑ์ทหารอำเภอทุ่งช้าง ตั้งอยู่หมู่ที่ 4 ตำบลทุ่งช้าง
- น้ำตกห้วยตาด ตั้งอยู่หมู่ที่ 7 ตำบลปอน
- น้ำตกตาดหมอก ตั้งอยู่หมู่ที่ 3 ตำบลทุ่งช้าง
- ถ้ำผาผึ้ง ตั้งอยู่หมู่ที่ 10 ตำบลงอบ
- จุดผ่อนปรนค้าขายชายแดนไทย-ลาว ที่บ้านห้วยสะแดง หมู่ที่ 2 ตำบลงอบ
- ชมต้นชมพูภูคา บ้านมณีพฤกษ์ หมู่ที่ 11 ตำบลงอบ

#### สภาพทางสังคม

ขนบธรรมเนียมประเพณี ส่วนใหญ่จะเหมือนกับชาวเมืองน่าน และภาคเหนือทั่ว ๆ ไป ประเพณีที่จัดเป็นประจำทุกปีได้แก่ ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีลอยกระทง ประเพณีสลากภัต ฯลฯ

ประเพณีของชาวไทยภูเขา ได้แก่

##### 1. ชนเผ่าม้ง

- ประเพณีวันปีใหม่ จัดประมาณเดือนธันวาคมของทุก ๆ ปี มีลักษณะเช่นเดียวกับ ประเพณีวันสงกรานต์ที่มีการละเล่นเพื่อความสนุกสนานและต้อนรับผู้ไปเยือน
  - ประเพณีแปงผี มีวัตถุประสงค์ ทำให้ผู้ประพาศติผิดประเพณี หรือเพื่อการรักษา โรคภัยไข้เจ็บ หรือเพื่อความเป็นศิริมงคล
  - ประเพณีความเชื่อ (ตาแหลว) มีวัตถุประสงค์ห้ามบุคคลภายนอกเข้าไปในเขตบ้าน จะจัดทำในตอนที่ยกรรยาคลอตุล หากมีการฝ่าฝืนมีความเชื่อว่ากรรยาจะไม่มี น้ำนมให้ลูกดื่ม (แปงผี) สำหรับผู้ฝ่าฝืน
2. ชนเผ่าขมุ
- ประเพณีการนับถือผี (ปัจจุบันถูกกลืนวัฒนธรรม)
3. ชนเผ่าถิ่น
- ประเพณีการอยู่กรรม (วันกรรม) ในรอบทุก ๆ 7 วัน เมื่อถึงวันนี้ทุกคนในหมู่บ้านจะงดการทำกิจกรรมทุก ๆ อย่าง

#### ด้านคมนาคม

- การคมนาคมระหว่างอำเภอกับจังหวัด ใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1080 ระยะทาง 90 กิโลเมตร มีรถยนต์ปรับอากาศวิ่งระหว่างทุ่งช้าง - กรุงเทพฯ วันละ 6 คัน

#### ด้านการติดต่อสื่อสาร

- มีโทรศัพท์ใช้ในพื้นที่ และมีตู้โทรศัพท์สาธารณะในตำบลต่างๆ จำนวน 26 ตู้
- มีการสื่อสารทางวิทยุของทางราชการ

#### ข้อมูลพื้นฐานบ้านทุ่งสูง ตำบลลองอบ อำเภอทุ่งช้าง จังหวัด น่าน

ตำบลลองอบ ตั้งอยู่ในเขตอำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน สภาพหมู่บ้านตั้งอยู่พื้นที่ราบระหว่างหุบเขามีแม่น้ำน่านไหลผ่าน ภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นป่าและภูเขา มีเนื้อที่ทั้งหมด 243.96 ตารางกิโลเมตร มีเนื้อที่ทำการเกษตรประมาณ 9,921 ไร่

#### อาณาเขต

ทิศเหนือ	ติดต่อเขตตำบลปอน
ทิศใต้	ติดต่อเขตตำบลและ
ทิศตะวันออก	ติดต่อเขตอำเภอบ่อเกลือ
ทิศตะวันตก	ติดต่อเขตประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

#### สภาพภูมิอากาศ

ฤดูร้อน ตั้งแต่เดือนมีนาคม - มิถุนายน อุณหภูมิโดยเฉลี่ยประมาณ 40 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำฝน 484.2 มิลลิเมตร

ฤดูฝน ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม - ตุลาคม ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยประมาณ 938.36 มิลลิเมตร ต่อปี อุณหภูมิโดยเฉลี่ย 30 องศาเซลเซียส

ฤดูหนาว ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน - กุมภาพันธ์ อุณหภูมิโดยเฉลี่ยประมาณ 8 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำฝน 130 มิลลิเมตร

#### การคมนาคมและการติดต่อสื่อสาร

ตำบลงอบอยู่ห่างจากจังหวัดน่าน 98 กิโลเมตร ห่างจากอำเภอทุ่งช้าง 10 กิโลเมตร มีถนน น่าน - ปอนผ่าน มีรถโดยสารประจำทางผ่านทุก 30 นาที ซึ่งเป็นถนนลาดยาง มีหมู่บ้านที่มีการ เดินทางลำบากในฤดูฝน ซึ่งเป็นถนนลูกรังระยะทาง 6 กิโลเมตร จำนวน 1 หมู่บ้านคือ บ้านภูคำ หมู่ที่ 3

มีศูนย์บริการโทรศัพท์ทางไกล จำนวน 5 แห่ง ตู้โทรศัพท์สาธารณะ จำนวน 5 แห่ง วิทยุ สื่อสารแบบมือถือมีอย่างน้อยหมู่บ้านละ 1 เครื่อง

ศาสนา ชาวไทลื้อทั้ง 6 หมู่บ้าน ประมาณร้อยละ 73 ของประชากรทั้งตำบล นับถือศาสนา พุทธ

ปัจจุบันมีวัดอยู่ 2 แห่งคือ วัดศรีดอนชัย ตั้งอยู่ที่บ้านไร่ริมโพธิ์ทอง หมู่ที่ 10 และวัดบ้านทุ่งสูง หมู่ที่ 4

ส่วนชาวไทยภูเขาทั้ง 5 หมู่บ้าน ประมาณร้อยละ 27 ของประชากรทั้งตำบล นับถือผีบรรพบุรุษตามวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม

#### วัฒนธรรมประเพณี

ชาวไทลื้อทั้ง 6 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านงอบศาลา หมู่ที่ 1 บ้านทุ่งสูง หมู่ที่ 4 บ้านงอบเหนือ หมู่ที่ 5 บ้านงอบใต้ หมู่ที่ 8 บ้านงอบกลาง หมู่ที่ 9 บ้านไร่ริมโพธิ์ทอง หมู่ที่ 10 มีวัฒนธรรมและ ประเพณี เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทลื้อที่เห็นเด่นชัดคือ ภาษาพูดและการแต่งกาย

ชาวไทยภูเขามี 5 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านห้วยสะแดง หมู่ที่ 2 บ้านภูคำ หมู่ที่ 3 เป็นชาวเขาเผ่า ชมุ บ้านน้ำลาด หมู่ที่ 6 บ้านขุนน้ำลาด หมู่ที่ 7 เป็นชาวเขาเผ่าถิ่น และบ้านมณีพฤกษ์ หมู่ที่ 11 เป็นชาวเขาเผ่าม้ง ต่างก็มีวัฒนธรรมประเพณีตามเผ่าพันธุ์นั้น ๆ เช่น ประเพณีอยู่กรรม ของเผ่าถิ่น ประเพณีปีใหม่ม้ง เป็นต้น

#### แหล่งท่องเที่ยว

แหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญได้แก่

1. ถ้ำผาผึ้ง ตั้งอยู่ที่บ้านมณีพฤกษ์ หมู่ที่ 11

2. จุดผ่อนปรนชายแดนห้วยสะแดงและตลาดการค้าชายแดนขนาดเล็ก หมู่ที่ 2 ทำการเปิดตลาดทุกวันที่ 15 และวันที่ 30 ของทุกเดือน

### วัฒนธรรมไทลื้อ บ้านทุ่งสุน

หมู่บ้านในตำบลลอบส่วนใหญ่ของประชากรทั้งหมด เป็นชาวไทยลื้อ มีวัฒนธรรมประเพณีและภาษาพูดต่างจากหมู่บ้านอื่นในเขตอำเภอเดียวกัน สันนิษฐานว่าอพยพมาจากมณฑลยูนนาน แคว้นสิบสองปันนา ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนจีน เนื่องจากวัฒนธรรมหลายอย่างของชาวตำบลลอบคล้ายคลึงกับชาวไทยลื้อในแผ่นดินจีน ซึ่ง บุญช่วย ศรีสวัสดิ์ ได้กล่าวถึงในหนังสือ “ไทสิบสองปันนา” และหนังสือ “ลื้อคนไทยในประเทศจีน”

เดิมบ้านทุ่งสุนตั้งอยู่ทางทิศตะวันตก ของถนนสายน่าน - ทุ่งช้าง ชื่อเดิมคือ “บ้านเตี้ย” เนื่องจากสภาพที่ตั้งหมู่บ้านมีต้นเตี้ยขึ้นอยู่เป็นจำนวนมาก ต่อมาผู้คนในหมู่บ้านเกิดล้มป่วย มีผู้คนเสียชีวิตจากโรคระบาด คือ โรคท้องร่วง เป็นจำนวนมาก ทำให้คนจำนวน 5 ครอบครัวอพยพเข้ามาอยู่ทางทิศตะวันออกของถนนสายน่าน - ทุ่งช้าง โดยการนำของนายเทพจินดา ต่อมาเมื่อตระกูล คำรังสีมาสมทบ ในปี พ.ศ. 2474 ได้ตั้งชื่อหมู่บ้านว่า “บ้านทุ่งสุน” ตามชื่อแม่น้ำสุน และบริเวณพื้นที่ตั้งหมู่บ้านก็มีต้นสุนขึ้นเป็นจำนวนมาก

ปัจจุบันบ้านทุ่งสุนมีจำนวนครัวเรือนทั้งหมด 136 หลังคาเรือน ยังคงดำรงวิถีวัฒนธรรมประเพณีไทลื้อ ทั้งด้านวิถีความเป็นอยู่ ทัศนกรรมพื้นบ้าน ผ้าทอไทลื้อ ด้านการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน และด้านอาหาร

### 2. ศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทลื้อบ้านทุ่งสุน

แม้ระบบการแพทย์แผนปัจจุบันจะให้บริการดูแลสุขภาพประชาชนได้อย่างทั่วถึงในทุกพื้นที่ แต่ชาวไทลื้อที่บ้านทุ่งสุนยังคงมีวิธีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านที่สืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ มีหมอพื้นบ้านที่ช่วยดูแลรักษาตามระบบความเชื่อของชาวไทลื้อร่วมกับการใช้พิธีกรรมต่างๆ ดังนั้นเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยตำบลลอบ ร่วมกับโรงพยาบาลทุ่งช้าง เจ้าหน้าที่ป่าไม้หน่วยจัดการต้นน้ำในพื้นที่สูงอำเภอทุ่งช้าง และกลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ร่วมกันส่งเสริมให้มีการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทลื้อขึ้นภายใต้โครงการ หนึ่งตำบลหนึ่งบริการนวดพื้นบ้าน จากการสนับสนุนงบประมาณโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ เพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้และให้บริการการแพทย์พื้นบ้านไทลื้อ ทั้งด้านการนวดพื้นบ้าน การใช้ยาสมุนไพรและพิธีกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ มีกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1 การให้บริการ มีการบริการภายในศูนย์การเรียนรู้ โดยหมอพื้นบ้านดังนี้

- 1) ให้บริการอบยาสมุนไพร โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ
  - อบสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และเสริมความงาม



- ออบสมุนไพรรักษาโรค เช่น โรคลมผัดเดือนของหญิงหลังคลอด
  - 2) ให้บริการการประคบยาสมุนไพรรักษาโรค
  - 3) ให้บริการนวด แบ่งออกเป็น
    - นวดเพื่อสุขภาพ
    - นวดฝ่าเท้า
    - นวดรักษาโรคแบบพื้นบ้าน
  - 4) ให้บริการด้วยการรักษาของหมอพื้นบ้าน แบ่งออกเป็น
    - หมอเป่า หมอท่า
    - หมอสู่วัณญ์ สงเคราะห์
    - หมอเมื่อ หมอดู
    - หมอยา (หมอฮิบยา)
    - หมอแหกข่า
- \* มีการให้บริการทุกวันศุกร์ และวันเสาร์ อาทิตย์ละ 2 วัน

## 2. การสืบทอดภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน มีการสืบทอดภูมิปัญญาองค์ความรู้ของหมอพื้นบ้าน ดังนี้

- 1) จัดการอบรมเรื่องนวด
- 2) รวบรวมตำรา และองค์ความรู้ของการรักษาแต่ละประเภท
- 3) จัดระบบการเรียนการสอน
- 4) จัดทำชุดคู่มือการสอน โดยเริ่มจากการนวดก่อน
- 5) จัดให้มีการเรียนการสอนภาษาล้านนา (ภาษาเมือง)

## 3. การบริการชุมชน

- 1) ประชาชนและเยาวชนสามารถเข้ามาใช้ประโยชน์ภายในศูนย์การเรียนรู้ได้
- 2) ผู้ใช้บริการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ศูนย์การเรียนรู้ ดำเนินกิจการต่อไปได้อย่างยั่งยืน มุ่งเน้นที่กลุ่มผู้สูงอายุกับเยาวชน ทั้งนอกและในพื้นที่รวมทั้งกลุ่มราชการต่าง ๆ
- 3) มีกิจกรรมการจำหน่ายสินค้า ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ของกลุ่มที่ผลิตขึ้นมาภายในศูนย์การเรียนรู้

## 4. การพัฒนากลุ่มหมอเมือง

- 1) หมอเมืองที่มีองค์ความรู้จริงพร้อมจะให้บริการและพร้อมที่จะให้การสืบทอดองค์ความรู้
- 2) มีทำเนียบ ประวัติของหมอที่อยู่ในพื้นที่บ้างทุ่งสุน (อยู่ในชั้นตอนสำรวจและรวบรวม)
- 3) ต้องมีข้อห้ามและข้อปฏิบัติร่วมกันของหมอพื้นบ้านในศูนย์การเรียนรู้ฯ คือ

- ต้องมีคุณธรรม จริยธรรม
- ไม่หลอกลวง ไม่โอ้อวด ไม่เจ้าชู้ มีความสามัคคีกัน
- ไม่ดื่มสุรา (ในขณะที่ให้การรักษายู่) อาจจะยกเว้นในกลุ่มหมอ  
พื้นบ้าน เช่นหมอเป่า หมอพั่น บางครั้งใช้เหล้าในการการรักษา
- ความสะอาดของร่างกายหมอฟื้นบ้าน
- แต่งการเรียบร้อย
- ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง

#### มาตรฐานการให้บริการนวดพื้นบ้านในศูนย์ฯ

##### 1 การดูแลความสะอาดของสถานที่ของศูนย์การเรียนรู้และวัสดุอุปกรณ์

- 1) จะดูแลความสะอาดเป็นอย่างดีทุกวัน ทำความสะอาดทุกครั้งก่อน  
ใช้ และหลังการใช้
- 2) ต้องเปลี่ยนผ้าปูที่นอนทุกวัน
- 3) ต้องทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์ทุกครั้งทั้งก่อนและหลังการใช้ เช่น  
ไม้นวดเท้า
- 4) มีชุดให้ผู้บริการเปลี่ยน และซักทำความสะอาดทุกวัน (ต่อคน)
- 5) ต้องมีความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ เช่น  
มีป้ายบอกข้อห้าม ข้อปฏิบัติ ข้อควรระวังของคนใช้อย่างชัดเจน

##### 2. มีระบบการบริการที่ดี ดังนี้

- 1) มีการซักประวัติของผู้มารับบริการทุกครั้ง
- 2) แนะนำขั้นตอนการให้บริการ
- 3) วัดความดันโลหิตของผู้มารับบริการทุกครั้ง โดยเฉพาะการนวดและ  
การอบยาสมุนไพร
- 4) แนะนำข้อปฏิบัติตน ข้อควรระวังให้กับผู้ใช้บริการ
- 5) มีการจดบันทึกการให้บริการทุกครั้ง และมีการนัดติดตาม  
ผลการรักษา
- 6) มีการจัดระบบการให้บริการ โดยการทำหมายเลขบัตรคิว
- 7) มีการสำรวจความพึงพอใจหลังการให้บริการ
- 8) สรุปรายงานของผู้มาใช้บริการทุกเดือน

##### 3. มีการจัดการรายได้ภายในศูนย์การเรียนรู้ ฯ

รายได้ที่เกิดจากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ทุกชนิด และรายได้จากการ  
ให้บริการของ

หมอบ จะแบ่งเป็น 80% ให้กับหมอบ 20% ให้ศูนย์การเรียนรู้ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายเป็นค่าน้ำ ค่าไฟ ถ้าเหลืออาจจะจัดให้มีการศึกษาดูงาน หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป

### 3. วัฒนธรรมอาหาร

#### ย่ำหัวหอย : วัฒนธรรมอาหารบ้านทุ่งสุน

หัวหอยหรือบุกไข่หรือบุกเนื้อทราย) A. oncophyllus ( ชื่ออื่น บุกไข่หรือบุกเนื้อทราย: หัวหอย ,หัวอหอย ,เตาะเต๊ะ บุกโคราช : บุก ,มันกะบุก ,กะบุก, บุกหูช้าง ,อีบุกหัวช้าง, บุกรอ , บุกยอ, บุกบ้าน ฯลฯ บุกต่าง : บุกเบ็ญ ,บุกหวาน ,บุกรอ, เบือ ฯลฯ พบได้ทุกภาคของประเทศ โดยขึ้นอยู่ตาม ชายป่า รวมถึงพื้นที่ทำนา บุกขึ้นได้ในสภาพดินทุกชนิดแต่จะเจริญเติบโตได้ดีให้หัวขนาดใหญ่ได้ในดินร่วนซุยน้ำไม่ขังและดินที่มีอินทรีย์วัตถุสูง

บุกที่ใช้หัวสดมาปรุงเป็นอาหาร) ทำเป็นผงวัน (ต้องเป็นหัวแก่เต็มที่มีอายุ 3 -2 ปี สังเกตได้จากในปีดังกล่าวบุกจะออกดอก หากเป็นปีที่หัวบุกยังไม่แก่เต็มที่จะมีก้านใบโผล่ออกมาแทนเพื่อสะสมอาหาร หากนำหัวบุกที่ยังไม่แก่หรือยังไม่ออกดอกมาต้มจะทำให้เนื้อบุกละเอียด ไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้ การขุดควรทำในช่วงเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน ซึ่งยังสามารถสังเกตเห็นช่อดอกทำให้ทราบตำแหน่งของหัวบุกหากเลยระยะเวลาที่ช่อดอกยุบจะทำให้ไม่สามารถสังเกตเห็นตำแหน่งที่ต้องขุดหัวบุกได้ การใช้ประโยชน์จากบุกชนิดที่นำมาทำผงวันจะมีช่วงเวลาที่แตกต่างกันจากบุกชนิดที่นำมาหนึ่งหรือปีงเพื่อรับประทานโดยตรงคือ บุกชนิดหลังต้องขุดในปีที่มีก้านใบซึ่งหัวบุกยังไม่แก่เต็มที่

ปกติบุกทุกชนิดจะมีสารออกซาเลทที่ทำให้มีอาการคันมากน้อยแตกต่างกันไปตามปริมาณ แต่ภูมิปัญญาพื้นบ้านไทยมีวิธีกำจัดความคันจากหัว ต้นอ่อนหรือช่อดอก ของบุก คือ บุกที่คั้นน้อย เช่น บุกที่ ใช้หัวสดบริโภค ทั้งหัวและต้นอ่อน ความคันสามารถกำจัดได้ด้วยความร้อนในการปรุงอาหารส่วนบุกที่มีความคันมากถ้าเป็นหัวอาจจะหั่นต้มให้สุกในน้ำด่างหรือน้ำขี้เถ้า ส่วนผสมนี้ต้องอยู่ระดับกลาง ๆ คือไม่เป็นด่างอ่อนหรือแก่เกินไป) อัตราส่วนน้ำด่างต่อน้ำธรรมดา 2 :1 หรือ 2:2(แล้วล้างเมือกคั้นออกหลาย ๆ ครั้งก่อนนำไปปรุงอาหารหรือนำไปหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แช่ในน้ำไหลทิ้งไว้ คั้นหรือนำไปคลุกเคล้ากับเกลือล้างเอาน้ำเมือกออก ทำหลาย ๆ ครั้งจนไม่คัน )อ้างใน [http:// www.doa.go.th](http://www.doa.go.th)( ซึ่งวิธีการดังกล่าวมีความคล้ายหรือแตกต่างจากภูมิปัญญาของชนเผ่าไทลื้อ ตำบลงอบ อำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน ซึ่งเรียกบุกชนิดที่ให้ผงวันว่า “หัวหอย” ดังนี้

ภาพที่ 4.22 ภาพที่ 1-15 ขั้นตอนการแปรรูปหัวหอม

1. ขั้นตอนเตรียมน้ำซีढ़้าหรือ “น้ำดั่ง” สำหรับแช่เนื้อบุกเพื่อลดความค้ัน



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3

2. ขั้นตอนเตรียมน้้อบุกสำหรับต้้ม



ภาพที่ 4 การล้างหัวหอม



ภาพที่ 5 นำมาปอกเปลือก



ภาพที่ 6 นำชุดเป็นฝอย

3. ขั้นตอนต้้มและเตรียมน้้อบุกสำหรับปรุง



ภาพที่ 7 นำน้ำซีढ़้ามาต้้ม



ภาพที่ 8 นำเอาหัวอิ้หอมลงต้้ม



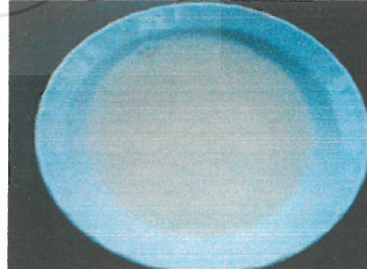
ภาพที่ 9 พอสุกตักออกมาพัก



ภาพที่ 10 พอเย็นนำมาล้างภาพที่ 11



บีบเอาน้ำออกให้หมด

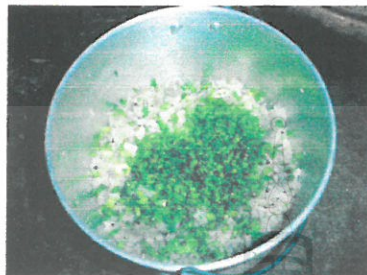


ภาพที่ 12 น้ำที่บีบออกมาทำให้ค้ัน

#### 4. ขั้นตอนการปรุงเนื้อบुक



ภาพที่ 13



ภาพที่ 14



ภาพที่ 15

การนำเอามาปรุงเป็นอาหาร ส่วนใหญ่จะนำมายำ

#### 4.6. การประเมินศักยภาพในการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

หลังจากการสำรวจ ศึกษาบริบทชุมชนของพื้นที่เป้าหมายทั้ง 4 จังหวัดแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการประเมิน

ประเมินศักยภาพ ความพร้อมในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมและอาหาร โดยใช้แบบประเมินศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารกับผู้แทนกลุ่มต่างๆในพื้นที่เป้าหมาย ประกอบด้วย

1. ผู้แทนกลุ่มผู้นำชุมชน ได้แก่ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อบต. เทศมนตรี
2. ผู้แทนกลุ่มสตรี
3. ผู้แทนกลุ่มหมอพื้นบ้าน
4. ผู้แทนกลุ่มผู้สูงอายุ /ปราชญ์ชาวบ้าน
5. ผู้แทนกลุ่มเยาวชน

ในแต่ละกลุ่มต้องตอบแบบประเมินศักยภาพ ซึ่งต้องประกอบด้วยหัวข้อหลัก 2 หัวข้อ คือ วัฒนธรรมสุขภาพ และวัฒนธรรมอาหาร เกี่ยวกับ ความมีชื่อเสียง ความเป็นเอกลักษณ์ การสร้างรายได้ การสร้างความภูมิใจให้กับท้องถิ่น สร้างความเจริญให้กับชุมชน การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และการเป็นแหล่งเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ และสิ่งแวดล้อม

ผู้แทนกลุ่มต่างๆ ในพื้นที่เป้าหมายแต่ละพื้นที่เลือกคณะกรรมการของกลุ่มต่างๆทั้ง 5 กลุ่ม เป็นตัวแทนกลุ่มละ 5 คน เป็นผู้ประเมินตามแบบสอบถาม ทั้งด้านวัฒนธรรมสุขภาพ วัฒนธรรมอาหาร และด้านพัฒนาเพื่อการจัดการท่องเที่ยว ให้ค่าน้ำหนักและค่าความสำคัญ โดยพิจารณา

ความเป็นไปได้ในการใช้เป็นกิจกรรมเพื่อจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน ด้วยการให้ค่าน้ำหนัก ความสำคัญและจัดระดับความสำคัญ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินทั้งหมด ทำการประมวลผลด้วยโปรแกรม SPSS โดยแยกตามประเด็นหลัก 8 ประเด็น จากผลการวิเคราะห์ พบว่า พื้นที่ศึกษาใน 4 จังหวัดได้แก่ บ้านธรรมจาริก อ.แม่จัน จ.เชียงราย, บ้านภูซาง อ.เชียงคำ จ.พะเยา, บ้านทุ่งศรี อ.ร่องกวาง จ.แพร่ และบ้านทุ่งสุน อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน ยังคงมีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ผลการวิเคราะห์ พบว่า ร้อยละ 50-75 เห็นว่าความมีชื่อเสียง ความเป็นเอกลักษณ์ ความสามารถในการสร้างรายได้และความภูมิใจ อยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 50-75 เห็นว่าเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญา ทรัพยากรและเป็นแหล่งเรียนรู้ อยู่ในระดับมากและมากที่สุด ผลการระดมสมอง ใน 4 พื้นที่ ร้อยละ 55-85 เห็นว่าต้องพัฒนาฟื้นฟูปรับปรุงในระดับปานกลาง ยกเว้นบ้านธรรมจาริกที่ต้องปรับปรุงมากร้อยละ 55 โดยที่ผู้นำชุมชนต้องเป็นแกนหลักร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเช่นโรงเรียน เกษตร สาธารณสุข รวมถึงต้องมีงบประมาณเพียงพอ ดังแสดงในตารางที่ 4 และตารางที่ 5



ตารางที่ 4.2 ศักยภาพด้านวัฒนธรรมสุขภาพ(1)

รายการประเมิน	ธรรมจาริก(เชิงรายน)				ทุ่งกล้วย(พะเยา)				ทุ่งต้น (บ้าน)				ทุ่งศรี(แพร่)			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ความมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป(เป็นที่รู้จักของคนในชุมชน/ท้องถิ่น)	-	55	45	-	-	75	25	-	5	75	20	-	5	60	45	-
2. ความเป็นเอกลักษณ์ หรือคุณค่าทางวัฒนธรรม	-	55	45	-	5	55	40	-	-	75	25	-	-	30	70	-
3. การสร้างรายได้/อาชีพให้กับชุมชน	55	45	-	-	5	90	5	-	20	70	10	-	5	55	40	-
4. การสร้างความภูมิใจให้กับท้องถิ่น	5	55	40	-	10	40	50	-	-	80	20	-	-	50	50	-
5. การสร้างความเจริญให้กับชุมชน	30	45	25	-	5	75	20	-	5	75	20	-	-	45	55	-
6. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	21.5	52.5	26.3	-	10	55	35	-	-	70	30	-	-	40	60	-
7. การอนุรักษ์ศิลปะ วัฒนธรรม ชนบทธรรมเนียม ประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่น	10	45	45	-	10	55	35	-	-	60	40	-	-	25	75	-
8. เป็นแหล่งการเรียนรู้ ทางศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ สิ่งแวดล้อม	30	40	30	-	15	80	5	-	-	40	40	-	-	30	70	-

ตารางที่ 4.3. ศักยภาพด้านวัฒนธรรมอาหาร(2)

รายการประเมิน	ธรรมจาริก(เชียงใหม่)				ทุ่งกล้วย(พะเยา)				ทุ่งสุ้น (น่าน)				ทุ่งศรี(แพร่)			
	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ความมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป(เป็นที่รู้จักของคนในชุมชน/ท้องถิ่น)	10	60	30	-	5	70	25	-	15	60	25	-	-	30	70	-
2. ความแปลกลักษณะ หรือคุณค่าทางวัฒนธรรม	5	60	35	-	5	60	35	-	5	70	25	-	-	40	60	-
3. การสร้างรายได้/อาชีพให้กับชุมชน	20	55	25	-	45	45	10	-	25	50	25	-	5	45	50	-
4. การสร้างความภูมิใจให้กับท้องถิ่น	5	50	45	-	10	55	35	-	-	40	60	-	-	15	75	-
5. การสร้างความเจริญให้กับชุมชน	10	60	30	-	15	55	30	-	-	85	15	-	-	50	50	-
6. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	5	55	30	-	10	55	35	-	-	45	55	-	-	35	65	-
7. การอนุรักษ์ศิลปะ วัฒนธรรม ชนบธรรมเนียม ประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่น	5	55	40	-	-	70	30	-	-	55	45	-	-	35	65	-
8. เป็นแหล่งการเรียนรู้ ทางศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ สิ่งแวดล้อม	10	55	35	-	15	75	10	-	-	65	35	-	-	35	65	-



#### 4.7. ผลการศึกษาระยะที่ 2

ระยะที่ 2 เป็นการจัดเวทีชุมชนเพื่อส่งคืนข้อมูลสู่ชุมชน และระดมสมองเพื่อหารูปแบบแนวทางในการดำเนินงานเพื่อจัดการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยการจัดเวทีระดมสมอง ด้วยกระบวนการ PAR ในกลุ่มผู้นำ องค์กรภาครัฐ เอกชน กลุ่มหอพื้นบ้าน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มอาชีพต่าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของโครงการ นำเสนอส่งคืนข้อมูลที่ได้จากการสำรวจและประเมินศักยภาพ และเพื่อหาแนวทาง ความร่วมมือ ความเป็นไปได้ของการจัดการการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร หารูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร และความเป็นไปได้ของการจัดการการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร โดยมีประเด็นในการระดมสมอง 2 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. แนวทางการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของชุมชนเพื่อการท่องเที่ยว
  2. ความร่วมมือของหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง
- หลังจากผู้วิจัยคืนข้อมูลให้กับชุมชน ถึงศักยภาพ และความเป็นไปได้ในการจัดการท่องเที่ยวให้กับผู้แทนชุมชน แล้วได้ทำการระดมสมองตามประเด็นหลักทั้ง 2 ประเด็น ในพื้นที่วิจัยทั้ง 4 แห่ง สรุปผลการศึกษาในภาพรวมได้ดังนี้

##### 4.7.1 บ้านธรรมจาริก ต.แม่จัน อ.แม่จัน จ. เชียงราย

###### 4.7.1.1 แนวทางการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของชุมชนเพื่อการท่องเที่ยว

ผู้เข้าร่วมเวทีระดมสมองเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการท่องเที่ยว ของบ้านธรรมจาริก ประกอบด้วยผู้นำชุมชน ผู้แทนกลุ่มแม่บ้าน ผู้แทนกลุ่มเยาวชน กรรมการหมู่บ้าน รวม 15 คน

บ้านธรรมจาริก แม้จะมีการให้บริการนักท่องเที่ยวเข้าไปท่องเที่ยวมาหลายปี แต่ก็มิได้มีการจัดการที่ชัดเจน เมื่อระดมสมอง กลุ่มผู้เข้าร่วมระดมสมองส่วนใหญ่ยังมองไม่ออกว่าจะพัฒนาอย่างไร เพราะที่ผ่านมาก็เหมือนเป็นวิถีชีวิต และเป็นกิจกรรมของบางกลุ่ม มิได้เป็นของส่วนรวม เมื่อมีการพูดคุยมากขึ้น จึงได้ข้อสรุปแนวทางดังนี้

- 1) ทำความเข้าใจกับชาวบ้านในการส่งเสริมการท่องเที่ยว ปัจจุบันมีเพียงบางกลุ่มที่มีการขายผลิตภัณฑ์หัตถกรรมผ้าปัก ต้องให้ทุกคนรับรู้และให้ความร่วมมือ
- 2) ผู้นำต้องเป็นหลักในการส่งเสริม กระตุ้นให้คนอื่นเห็นความสำคัญกับการสร้างรายได้จากการท่องเที่ยวและให้ความร่วมมือในการพัฒนาหมู่บ้านเพื่อรองรับการท่องเที่ยว
- 3) องค์กรท้องถิ่น ได้แก่ อบต. ให้การสนับสนุน ในการพัฒนาหมู่บ้านเพื่อรองรับการท่องเที่ยว
- 4) สำรวจแหล่ง หรือจัดกิจกรรมท่องเที่ยวจากสิ่งที่มีอยู่แล้ว เช่น ป่าชุมชนของหมู่บ้าน
5. กรรมการหมู่บ้านและผู้เกี่ยวข้องศึกษาดูงานแหล่งอื่นเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนา

6. พัฒนาหมู่บ้านให้มีความพร้อมในการรองรับนักท่องเที่ยวมากขึ้น เช่น ห้องน้ำ ห้องสุขา การดูแลความปลอดภัย เป็นต้น

7. ต้องประชาสัมพันธ์ให้คนรู้จักมากขึ้น โดยให้สอดคล้องกับช่วงเทศกาลประเพณีต่าง ๆ ของหมู่บ้านด้วย โดยเฉพาะในเรื่องอาหารที่จะทำเฉพาะในช่วงเทศกาลที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้มีการทำเป็นประจำ หากจะทำเพื่อรองรับการท่องเที่ยวอย่างเดียวและไม่มีย่านท่องเที่ยวเข้ามาอาจไม่คุ้มทุน

#### 4.7.1.2 การมีส่วนร่วมของหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้อง

เนื่องจากบ้านธรรมจาริกเป็นหมู่บ้านที่ห่างจากตัวอำเภอแม่จันเพียง 6 กิโลเมตร เป็นทางผ่านไปอำเภอแม่สายและอำเภอเชียงแสน ยังไม่เป็นที่รู้จักของหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว มีเพียงบริษัทท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวต่างประเทศเพียงบางบริษัทที่รู้จักและนำนักท่องเที่ยวเข้าไป จากการจัดเวทีระดมสมอง ทำให้ทราบว่า ไม่มีหน่วยงานไหนเข้ามาส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างจริงจัง ที่ผ่านมามหมู่บ้านทำกันเองและทำเฉพาะร้านค้าสำหรับบางครอบครัวที่ต้องการจะจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของตนเอง ไม่ได้เป็นกิจกรรมของส่วนรวม ยังไม่มีความร่วมมือของกลุ่มชนเผ่าที่อยู่ใกล้เคียง

เมื่อถามถึงประเด็นความร่วมมือของหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวตามแนวทางที่ระบุในข้อ 4.2.1.1 พบว่าผู้ร่วมเวทียังมองไม่ออกว่าจะพัฒนาการท่องเที่ยวที่มีอยู่เดิมอย่างไร และจะมีใครหน่วยงานใดมาช่วยได้บ้าง แต่ต้องการให้มีนักท่องเที่ยวมาใช้บริการมากกว่านี้ ดังนั้นจึงมีความเห็นร่วมกันที่จะไปศึกษาดูงานจากแหล่งอื่นเพื่อให้ได้แนวคิดมากกว่านี้ และมีการเสนอความร่วมมือ ดังนี้

1 กลุ่มต่าง ๆ ได้แก่กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน ยินดีให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมและสืบทอดวัฒนธรรมให้เป็นจุดเด่นของการท่องเที่ยวทั้งด้านอาหาร สุขภาพและหัตถกรรม

2 กลุ่มผู้นำชุมชน พร้อมทั้งจะเป็นแกนหลักในการส่งเสริมพัฒนา

3. องค์กรบริหารส่วนตำบลแม่จัน มีความพร้อมและยินดีสนับสนุนงบประมาณ หากมีการจัดทำแผนชุมชนที่ชัดเจน

4. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นที่ปรึกษาทางวิชาการ ทำโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวแบบมีส่วนร่วมต่อจากงานวิจัยนี้ เพื่อช่วยจัดกระบวนการส่งเสริมพัฒนาในชั้นการเตรียมความพร้อมของชุมชนและการเริ่มต้นการพัฒนา

#### 4.7.2 บ้านปางใหม่ ต.ทุ่งกล้วย อ.ภูซาง จ. พะเยา

##### 4.7.2.1 แนวทางการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของชุมชนเพื่อการท่องเที่ยว

ผู้เข้าร่วมเวทีระดมสมองเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการท่องเที่ยว ของบ้านปางใหม่ ต.ทุ่งกล้วย ประกอบด้วยผู้แทนชุมชนตำบลสบง ผู้แทนชุมชนตำบลทุ่งกล้วย กำนันตำบลทุ่งกล้วย ผู้ใหญ่บ้านบ้านสบง ประธานแม่บ้าน ผู้แทนกลุ่มอาชีพการแปรรูปอาหาร หมอพื้นบ้าน และเจ้าหน้าที่นโยบายและแผนงาน องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งกล้วย รวม 12 คน

จากการระดมสมองสรุปว่าต้องมีการเรียนรู้ สืบทอด อนุรักษ์ และสามารถยกระดับพัฒนา เพื่อเป็นรายได้เสริมของชุมชนได้ พร้อมทั้งจัดระบบบริหารจัดการอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน โดยกระบวนการ สืบค้นหาของดีของชุมชน กำหนดตกลงและแนวทางจัดการการท่องเที่ยวอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน ดังนี้

1. จัดเวทีพูดคุยกันต่อในแต่ละชุมชน ผู้นำจะชี้แจงโครงการให้ชาวบ้านรับรู้ เพื่อความร่วมมือกัน
2. ประสานความร่วมมือกันในภาพรวมของตำบล
3. เตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านข้อมูล ด้านคนและด้านชุมชน
4. จัดให้มีกิจกรรมการตลาดทัวร์ โดยชุมชน
5. ประสานความร่วมมือองค์กรที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล(ด้านงบประมาณและความร่วมมือ) มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง(ด้านวิชาการ)
6. ทำปฏิทินการท่องเที่ยวประจำปีของหมู่บ้าน โดยขอให้องค์การบริหารส่วนตำบลเป็นพี่เลี้ยง เพื่อเชื่อมแผนแต่ละพื้นที่ให้เป็นภาพรวม

##### 4.7.2.2 การมีส่วนร่วมของหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง

กำนันตำบลทุ่งกล้วยสรุปการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาเพื่อการท่องเที่ยวของบ้านทุ่งกล้วยและหมู่บ้านอื่นดังนี้

1. ต้องมีทุนทางสังคม ได้แก่
  - 1) คน ประชาชนชาวบ้าน ผู้รู้ต่างๆ
  - 2) องค์กร สนับสนุนการรวมกลุ่มในชุมชน
  - 3) วัฒนธรรม ภูมิปัญญา ประเพณี วิถีชีวิต

ในตำบลทุ่งกล้วย มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ มีชนเผ่าม้ง ไทลื้อ คนเมือง ซึ่งมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกันและอยู่ร่วมกันได้บนความหลากหลาย ทำให้เกิดประเพณีประติษฐานขึ้นมาใหม่ เพื่อที่จะอยู่ร่วมกัน

- จุดเด่น คือ มีการผสมผสานทางวัฒนธรรม

- จุดด้อย คือ วิถีชีวิตดั้งเดิมสูญหายไป

ดังนั้นการจัดการชุมชนต้องคำนึงถึงว่า ทำอย่างไรจะทำให้อาชีพกับวิถีชีวิตอยู่ร่วมกันได้ ยกตัวอย่างกรณี “ยางพารา” ที่จะทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยน และระบบนิเวศน์ชุมชนเปลี่ยนไป

2. มีการเชื่อมโยงชุมชนต่าง ๆ ในตำบลเป็น “ชุมชนแหล่งการเรียนรู้” โดยคำนึงถึง การอนุรักษ์ภูมิปัญญาวิถีชีวิตของชุมชนได้ สามารถพัฒนาหรือส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนได้ และเชื่อมโยงหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ เพื่อให้มีบทบาทในการสนับสนุนดังนี้

#### มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

- ช่วยทำเรื่องข้อมูลวิชาการ
- ประชาสัมพันธ์

#### ชุมชน

- ให้ความร่วมมือ
- เชื่อมประสานแต่ละชุมชน
- ขยายแนวคิดในชุมชน

#### ส่วนราชการ

- ควรมีโครงการวิจัยในชุมชนหลาย ๆ โครงการ เพื่อจะทำให้ชุมชนพัฒนา
- สนับสนุนให้ชุมชนรวมกลุ่มกันทำ เพื่อชุมชนจะได้เข้มแข็ง มีรายได้ มีอาชีพ
- เป็นพี่เลี้ยงจัดกระบวนการให้มีความชัดเจน

#### กลุ่มผู้นำ

- ทำความเข้าใจกับประชาชนในชุมชน
- ให้ชุมชนและประชาชนเห็นด้วย และต้องเริ่มจากการพึ่งตนเองให้ได้ก่อน ถึงจะเขียนโครงการต่อยอดกับองค์กรต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัย องค์กรท้องถิ่น หรือ องค์กรต่าง ๆ
- ชุมชนทุกชุมชนต้องเชื่อมประสานความร่วมมือ และร่วมมือกันทำ

### 4.7.3 บ้านทุ่งศรี ต.ทุ่งศรี อ.ร่องวาง จ.แพร่

#### 4.7.3.1 แนวทางการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของชุมชนเพื่อการท่องเที่ยว

ผู้เข้าร่วมเวทีระดมสมองเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการท่องเที่ยว ของบ้านทุ่งศรีประกอบด้วย นักวิชาการสาธารณสุข ตำบลทุ่งศรี ปลัดอำเภอร่องวาง กลุ่มผู้ใหญ่บ้านหมู่ 3 , หมู่ 4 , หมู่ 5 เจ้าอาวาสวัดทุ่งศรี ครูโรงเรียน บ้านทุ่งศรี ผู้แทนเทศบาลตำบลทุ่งศรี ผู้แทนศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนตำบลทุ่งศรี ผู้แทน

สมาชิกกลุ่มทอผ้า สมาชิกหมอมือง เครื่องช่วยเกษตรกร นักวิชาการเกษตร อำเภอร่องกวาง และผู้แทนสมาชิกกลุ่มแม่บ้าน รวม 15 คน

ที่บ้านทุ่งศรี มีทุนเดิมอยู่แล้วคือศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้เข้าร่วมระดมสมองมีความเห็นร่วมกันที่จะส่งเสริมพัฒนาศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นวัดทุ่งศรีให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวหลักโดยมีแนวทางดังนี้

1. ค้นหาต้นทุนของชุมชน รวบรวมองค์ความรู้ ภูมิปัญญา ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ ปราชญ์ชาวบ้าน หมอพื้นบ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มอาชีพ ของชุมชนในตำบลทุ่งศรี โดย การศึกษานอกโรงเรียน
2. รวบรวมกิจกรรมกลุ่มทุกกลุ่มในชุมชนในตำบลทุ่งศรี โดย การศึกษานอกโรงเรียน
3. ปรับปรุงศูนย์การเรียนรู้วัดทุ่งศรีให้เป็นศูนย์ข้อมูล ศูนย์สาธิต เป็นศูนย์สาธิตภูมิปัญญาพื้นบ้านทุกแขนงที่มีอยู่ในชุมชน และศูนย์กลางการถ่ายทอดให้กับเยาวชน โดยวัดทุ่งศรี
4. สนับสนุนงบประมาณในการส่งเสริมกิจกรรมด้านอาชีพ ที่สามารถส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชนตำบลทุ่งศรี โดยเกษตรตำบลทุ่งศรี
5. มีการแปรรูปอาหารพื้นบ้าน แปรรูปผลิตภัณฑ์ในชุมชนตำบลทุ่งศรี โดยกลุ่มแปรรูปกลุ่มแม่บ้าน
6. พัฒนา ประเพณี ศิลปะ วัฒนธรรม องค์ความรู้ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ดนตรีพื้นบ้าน ในชุมชนตำบลทุ่งศรี โดยโรงเรียน ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน และวัดทุ่งศรี
7. จัดทำแผนที่ชุมชน จากการรวบรวมข้อมูลในชุมชนตำบลทุ่งศรี โดยโรงเรียน ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน และวัดทุ่งศรี

โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. มีคณะทำงาน
2. มีการปรับปรุงพื้นที่
3. จัดกิจกรรมนำร่อง โดย ทดลองจัดการท่องเที่ยวโดยนักศึกษาของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน
4. จัดระบบข้อมูลที่ชัดเจน เกี่ยวกับ อาหารพื้นบ้าน อาหารตามฤดูกาล ส่งเสริมให้ชุมชนบริโภคอาหารพื้นบ้าน พัฒนาส่งเสริมอาหารพื้นบ้านให้เป็นรายได้เสริม และส่งเสริมการดูแลสุขภาพโดยหมอพื้นบ้าน

#### 4.7.3.2 การมีส่วนร่วมของหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้อง

ในการระดมสมองมีประเด็นพูดคุยเพื่อหาแนวทางและการมีส่วนร่วม โดยวิเคราะห์สิ่งที่ดีที่มีอยู่และนำออกมาเป็นจุดเด่นเพื่อจัดการท่องเที่ยว โดยมีระบบบริหารจัดการที่ครอบคลุมทั้งกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ชุมชน องค์กรหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จากการระดมสมองได้มีการเสนอความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดังนี้

##### อำเภอวังทอง

มีงบประมาณในการสนับสนุนให้เกิดการท่องเที่ยววิถีวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร แต่ต้องให้ชุมชนเขียนโครงการให้ครอบคลุมทั้งอำเภอ เห็นด้วยที่จะให้วัดทุ่งศรีเป็นศูนย์กลางของข้อมูลท่องเที่ยววิถีวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร เป็นที่สาธิตองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการทำโครงการต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของประชาชน พร้อมทั้งต้องขยายผลทำความเข้าใจในชุมชน เป็นการเตรียมความพร้อมในชุมชนก่อนให้มีคณะทำงานและมีการดำเนินในรูปแบบของเครือข่าย จะเป็นแนวทางที่มีความยั่งยืน

##### เกษตรตำบลทุ่งศรี

มีงบประมาณที่จะสนับสนุนหรือนำมาหลอมรวมกันได้ ผ่านโครงการสายใยรักครอบครัว ซึ่งตำบลทุ่งศรีเป็นพื้นที่นำร่อง มีงบประมาณสนับสนุนด้านต่าง ๆ ดังนี้

- ด้านบุคลากรพร้อมที่จะสนับสนุนด้านงานวิชาการ/ การอบรม
- ด้านการส่งเสริมอาชีพ เช่น การส่งเสริมปลูกผักปลอดสารพิษ การเพาะเห็ด การเลี้ยงสัตว์ การประมง มุ่งเน้นที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพด้วยอาหาร
- ด้านการปรับปรุงพื้นที่

##### หมอพื้นบ้าน

นำเสนอว่าหมอพื้นบ้านที่มีองค์ความรู้ดีมาก แต่ขาดการรวมกลุ่มกัน ขาดการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ได้เชื่อมความสัมพันธ์กัน มีการดูงานแต่พอลบมาก็ไม่ได้นำกลับมาทำ เนื่องจากไม่มีงบประมาณ พร้อมทั้งขาดคนที่ช่วยรวบรวมข้อมูลองค์ความรู้ ทำให้องค์ความรู้สูญหายไปพร้อมกับหมอที่เสียชีวิตไปแล้ว

หมอพื้นบ้านยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการท่องเที่ยววิถีวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร เพื่อจะได้ช่วยอนุรักษ์ความรู้ ถ่ายทอดความรู้ และสามารถนำเอาความรู้มาทำให้เกิดรายได้เพิ่มมากขึ้น

##### สาธารณสุข

1. สนับสนุนให้เกิดการรวมตัว และสนับสนุนการอบรมเพิ่มองค์ความรู้ให้กับหมอพื้นบ้าน
2. จัดทำข้อมูล แยกประเภทหมอพื้นบ้าน ทำเนียบหมอพื้นบ้าน

การที่โครงการท่องเที่ยววิถีวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารจะประสบผลสำเร็จได้ ต้องเตรียมความพร้อมของชุมชนโดยไม่คิดถึงผลประโยชน์เพียงอย่างเดียว ต้องคำนึงถึงองค์ความรู้ ภูมิ

ปัญญาพื้นบ้านต้องมีความชัดเจน มีการรวมกลุ่มที่ชัดเจนด้วย ทางองค์กรทางภาครัฐพร้อมที่จะสนับสนุนเสมอขอให้ชุมชนทำอย่างจริงจังเท่านั้น

#### วัดทุ่งศรี

1. ศูนย์กลางทางด้านข้อมูลจากส่วนต่าง ๆ พร้อมทั้งเป็นจุดเชื่อมต่อ เชื่อมโยงข้อมูล
2. เป็นศูนย์สาธิตภูมิปัญญาพื้นบ้านทุกแขนงที่มีอยู่ในชุมชน
3. ศูนย์กลางการถ่ายทอดให้กับเยาวชนในทุกด้าน ให้เด็กได้รับความรู้ ชิมช้บวัฒธรรม

เกิดความรักความหวงแหนภูมิปัญญาของตนเอง

#### โรงเรียนและศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน

1. มีโรงเรียนในเครือข่ายการเรียนรู้
2. มีการสร้างหลักสูตรท้องถิ่น
3. เป็นวิทยากรในชุมชน ทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน
4. นักศึกษาช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล
  - ประชาชนชาวบ้าน
  - องค์ความรู้ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน
  - รวบรวมกิจกรรมกลุ่มทุกกลุ่มในชุมชน

#### 4.7.4 บ้านทุ่งสูง ต.งอบ อ.ทุ่งช้าง จ. น่าน

##### 4.7.4.1 แนวทางการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของชุมชนเพื่อการท่องเที่ยว

ผู้เข้าร่วมเวทีระดมสมองเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อการท่องเที่ยว ของบ้านทุ่งสูง ประกอบด้วย ผู้แทนองค์การบริหารส่วนตำบลงอบ กลุ่มผู้นำชุมชน หัวหน้าหน่วยต้นน้ำอำเภอทุ่งช้าง เกษตรตำบลงอบ ผู้แทนศูนย์การศึกษาอกโรงเรียน เครือข่ายศูนย์การเรียนรู้การนวดพื้นบ้าน สมาชิกหมอพื้นบ้าน กลุ่มแม่บ้านทุ่งสูง กลุ่มผู้สูงอายุ บ้านทุ่งสูง กลุ่มทอผ้าบ้านทุ่งสูง เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยตำบลงอบ เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยบ้านแก และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทุ่งช้าง รวม 18 คน

ตำบลงอบ มีกลุ่ม เครือข่ายที่มีกิจกรรมด้านวัฒนธรรมที่เข้มแข็งหลายกลุ่ม เช่นกลุ่มทอผ้า เครือข่ายหมอพื้นบ้าน กลุ่มเกษตร และมีหน่วยงานสนับสนุนที่เข้มแข็งทั้งด้านสาธารณสุข ป่าไม้และ การศึกษาและเกษตร แต่ความเข้มแข็งเหล่านี้เป็นลักษณะต่างคนต่างเดิน ไม่มีการมาร่วมกันในภาพรวมของตำบล เมื่อมีการระดมสมองร่วมกันจึงทำให้เห็นจุดแข็งของตำบลประกอบกับการเป็นจุดขายแดนมิตรภาพไทยลาวทำให้มีความเป็นไปได้ในการจัดการท่องเที่ยวสูง ผู้เข้าร่วมระดมสมอง สรุปแนวทางการส่งเสริมพัฒนา ดังนี้

1. สำรวจต้นทุนเดิมของชุมชน เช่น ศูนย์การเรียนรู้การเกษตร ศูนย์การเรียนรู้การนวดพื้นบ้าน กลุ่มหมอพื้นบ้าน การดูแลสุขภาพพื้นบ้าน กลุ่มหัตถกรรม จักสาน กลุ่มทอผ้า กลุ่มแปรรูปอาหาร ลำน้ำน่าน ชายแดนไทยลาว ประวัติศาสตร์สมรภูมिरบ เป็นต้น
2. รวบรวมข้อมูล จัดทำแผนที่ชุมชน จัดทำแผนที่การท่องเที่ยว
3. จัดทำข้อมูลกิจกรรมในพื้นที่ รวบรวมปราชญ์ชาวบ้าน องค์ความรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน
4. นำเสนอผ่านแผนงานโครงการให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสนับสนุนงบประมาณ
5. ประชุมทำความเข้าใจชุมชน
6. จัดตั้งคณะทำงานอย่างมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน
7. เตรียมความพร้อมชุมชน พัฒนาสถานที่ เตรียมความพร้อมบุคลากร
8. มีศูนย์กลางในการรองรับนักท่องเที่ยว ประชาสัมพันธ์
9. จัดระบบการบริหารจัดการที่ดี
10. มีการส่งเสริมการเรียนรู้ การถ่ายทอดความรู้ให้กับเยาวชนคนรุ่นหลัง

#### 4.7.4.2 ความร่วมมือของหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง

ในเวทีระดมสมองที่บ้านทุ่งสูงมีการยกประเด็นการยกระดับวิถีชีวิต อาหาร การดูแลสุขภาพ นำมาสร้างเสริมรายได้กับการท่องเที่ยวได้อย่างไร แต่ละส่วนได้แก่ชุมชน องค์กรภาครัฐ เอกชน องค์กรท้องถิ่นจะเข้ามามีบทบาทและเกิดความยั่งยืนได้อย่างไร เมื่อมีแนวทางร่วมกันแต่ละหน่วยงานได้เสนอความร่วมมือและบทบาทในการส่งเสริมสนับสนุนดังนี้

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. หน่วยงานน้ำ             | ประชาสัมพันธ์ สิ่งพิมพ์ วิทยุ   |
| 2. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง   | วิชาการ เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์   |
| 3. เกษตรตำบลงอบ            | ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ พร้อมส่งเสริมการปลูก การผลิต การแปรรูป                                  |
| 4. ชุมชนและประชาชน         | ให้ความร่วมมือ ให้การต้อนรับอย่างเป็นมิตร ชุมชน ต้องหาข้อตกลงร่วมกัน จัดตั้งคณะกรรมการ จัดทำ แผนงาน |
| 5. ศูนย์การศึกษาอกโรงเรียน | ประชาสัมพันธ์ สิ่งพิมพ์ วิทยุ รวบรวมข้อมูล  |
| 6. องค์กรบริหารส่วนตำบล    | สนับสนุนเงินงบประมาณ ประสานงาน ประชาสัมพันธ์ สิ่งพิมพ์ วิทยุ  |
| 7. กลุ่มผู้นำ              | ประสานงานในพื้นที่ ปรับปรุงสถานที่ กำหนดแนวทางการดำเนินงาน  |

โดยแต่ละหน่วยงานมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ดังนี้



## ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน

“วิถีชีวิต” ไม่ใช่เรื่องยาก และไม่ใช่เป็นสิ่งที่ทำขึ้นมาใหม่ได้ สามารถพัฒนาขึ้นมาเป็นจุดเด่นของการท่องเที่ยว

### กลุ่มทอผ้า

เห็นด้วยและภาคภูมิใจในภูมิปัญญาพื้นบ้านไทลื้อ ว่าต้องมีการฟื้นฟู ต้องได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ เอกชน องค์กรต่าง ๆ และต้องมีการถ่ายทอดให้กับคนรุ่นหลัง เขาชนด้วยเพื่ออนุรักษ์สิ่งที่ดีที่งามของชาวไทลื้อไว้ และจะให้ศูนย์ทอผ้าเป็นศูนย์กลางข้อมูล ศูนย์กลางการเรียนรู้ เป็นศูนย์กลางของการจัดการการท่องเที่ยวในชุมชน

### เกษตรตำบลอบ

จะสนับสนุนผ่านโครงการ SME อยู่ดี มีสุข และต้องมีการเตรียมความพร้อมของชุมชนประชาชนให้มีส่วนร่วม เพื่อเตรียมรองรับโครงการท่องเที่ยวในชุมชนอย่างมีส่วนร่วม

### โรงพยาบาลทุ่งช้าง

เห็นด้วยปัญหาโรงพยาบาลทุ่งช้าง ก็มีส่วนร่วมด้วยเนื่องจากปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาสำคัญของโรงพยาบาล ถ้าโครงการการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหารมีการดำเนินการในพื้นที่ทางโรงพยาบาลต้องให้การสนับสนุน นอกจากนั้นยังสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการรับประทานอาหารได้ด้วย แต่ก็ห่วงว่าการท่องเที่ยวจะนำปัญหาใหม่ๆ ตามมา เช่น อุบัติเหตุ เอดส์ ดังนั้นต้องมีการเตรียมความพร้อมของชุมชนให้เข้าใจ วางแผนการบริหารจัดการให้ดีด้วย จึงจะสามารถได้ประโยชน์สูงสุด

### องค์การบริหารส่วนตำบลอบ

รับเอาแนวคิดนี้ไว้ ให้การสนับสนุนงบประมาณ และจะดำเนินการต่อ โดยทำความเข้าใจในชุมชนเกี่ยวกับการท่องเที่ยวและเตรียมความพร้อมชุมชน จัดทำปฏิทินอาหารตามฤดูกาล จัดทำเมนูอาหารท้องถิ่น

### ผู้ใหญ่บ้าน

มีความเป็นไปได้ยากมาก การดึงเอาประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมเป็นไปได้ยาก เนื่องจากประชาชนไม่เห็นความสำคัญ ชัดต่อวิถีชีวิตของชาวบ้าน อาชีพการเกษตร แต่ถ้าจะทำก็มีความเป็นไปได้ ต้องมีงบประมาณสนับสนุน

### หน่วยต้นน้ำ

แนวทางการท่องเที่ยวเปลี่ยนแปลง เราต้องรู้เท่าทันสถานการณ์ เตรียมความพร้อมเตรียมชุมชนไว้ก็ไม่เสียหาย เนื่องจากบ้านทุ่งสุนเป็นจุดผ่านของนักท่องเที่ยวอยู่แล้ว การที่จะจัดให้เป็นจุดการท่องเที่ยวย่อมมีความเป็นไปได้ ปัจจุบันนี้ก็มีกลุ่มนักท่องเที่ยวเข้ามาดูและซื้อผ้าทอของหมู่บ้านอยู่แล้ว เพียงแต่เราเพิ่มทางเลือกอื่นๆ ให้เขา นำเสนอวิถีชีวิตของชาวไทลื้อ มีการปรับปรุงบ้านพัก มีการจัดทำอาหารพื้นบ้าน มีการแปรรูป เป็นการเพิ่มมูลค่าจากสิ่งที่มีอยู่แล้วในชุมชน

## บทที่ 5

### สรุป วิเคราะห์ และ อภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อศึกษาวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของกลุ่ม ล้านนาตะวันออกเพื่อจัดการท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับประเทศในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงตอนบนและ ศึกษาศักยภาพ แนวทางการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมโดยใช้กรณีล้านนาตะวันออกเป็น การศึกษาเพื่อนำเสนอเป็นนโยบายการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืนเชิงสันติวัฒนธรรมที่ เหมาะสมกับประเทศไทย โดยมีพื้นที่ศึกษา ใน 4 จังหวัดล้านนาตะวันออก ได้แก่ จังหวัด เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน คัดเลือกพื้นที่เป้าหมายที่อยู่ในเส้นทางการท่องเที่ยวในอนุภาคลุ่ม น้ำโขงที่ยังคงมีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน มีอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์ของหมู่บ้าน ไม่เคย มีการจัดการท่องเที่ยวโดยหน่วยงานใดมาก่อน มีชุมชนเข้มแข็ง ทำการศึกษาโดยสำรวจทบทวน ข้อมูล ประเมินศักยภาพในด้านความมีชื่อเสียง เป็นเอกลักษณ์ สร้างรายได้ สร้างความภูมิใจ อนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่น การเป็นแหล่งเรียนรู้ และความพร้อมในการพัฒนาเพื่อรองรับการ ท่องเที่ยวโดยใช้แบบสอบถามในกลุ่มผู้นำ ผู้สูงอายุ แม่บ้าน เยาวชน สังเคราะห์ศักยภาพ คั้น ข้อมูลแก่ชุมชนระดมสมองกลุ่มแกนนำต่าง ๆ สรุปแนวทางการจัดการส่งเสริมวัฒนธรรมสุขภาพ และอาหารเพื่อการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่มีศักยภาพในล้านนาตะวันออก

การสรุปวิเคราะห์และอภิปรายผลการศึกษา จะดำเนินการตามวัตถุประสงค์ ของการวิจัย ดังนี้

1. วัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของกลุ่มล้านนาตะวันออกเพื่อจัดการท่องเที่ยวเชื่อมโยง กับประเทศในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขงตอนบน
2. ศักยภาพวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อรองรับการจัดการท่องเที่ยว
3. แนวทางการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมโดยใช้กรณีล้านนาตะวันออก เพื่อนำเสนอ เป็นนโยบายการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืนเชิงสันติวัฒนธรรมที่เหมาะสมกับ ประเทศไทย

#### 5.1 วัฒนธรรมสุขภาพและอาหารของกลุ่มล้านนาตะวันออกเพื่อการจัดการ ท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับประเทศในอนุภาคลุ่มน้ำโขงตอนบน

##### 5.1.1 วัฒนธรรมสุขภาพ

จากการให้ความหมายของลือชัย ศรีเงินยวง เกี่ยวกับ วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ (Cultural Health Care) ว่าหมายถึง ความคิด ความเชื่อ เกี่ยวกับสุขภาพที่เชื่อมโยงตั้งแต่การ ดูแลสุขภาพตนเอง การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน ไปจนถึงการดูแลสุขภาพที่อาศัยความรู้ทาง วิทยาการ หรือเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ที่มนุษย์ในสังคมนั้น ๆ ใช้ในการดูแลสุขภาพกาย

จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่ครอบคลุมการดูแลสุขภาพทั้ง 4 มิติ คือ 1) การส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ 2) ป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือพิการ 3) ดูแลรักษาสุขภาพเมื่อตกอยู่ในภาวะเจ็บป่วยเป็นโรค 4) ฟื้นฟูสุขภาพให้เข้าสู่สภาวะปกติ

ในการสำรวจวัฒนธรรมสุขภาพในพื้นที่เป้าหมายทั้ง 4 แห่ง พบว่า ยังคงมีการสืบสานวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านเพื่อการดูแลสุขภาพกันเองเบื้องต้นในชุมชนตามความหมายวัฒนธรรมสุขภาพ ได้แก่ การหนีบชา ที่บ้านธรรมจาริก อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย การนอนยา ยาฝน ที่บ้านทุ่งกล้วย อำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา เป็นการรักษาเมื่อมีอาการเจ็บป่วย โดยหมอพื้นบ้าน การเอาเอ็นที่บ้านทุ่งสน อำเภอทุ่งช้าง จังหวัดน่าน เป็นการรักษาอาการเจ็บป่วย และส่งเสริมสุขภาพตนเองให้แข็งแรง ส่วนศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่บ้านทุ่งศรี อำเภอร่องวาง จังหวัดแพร่ เป็นการรวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพให้ประชาชนสามารถที่จะนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว เป็นสิ่งที่ชาวบ้านเห็นเป็นเรื่องปกติเนื่องจากสิ่งเหล่านี้ดำรงอยู่ในวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น แต่หากพิจารณานำมาเป็นจุดเด่นเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพ ก็สามารถที่จะกระทำได้ ทั้งในรูปแบบการสาธิต การฝึกปฏิบัติ เพื่อการเรียนรู้ของนักท่องเที่ยวที่สามารถจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเอง

### 5.1.2 วัฒนธรรมอาหาร

จากความหมายอาหารพื้นบ้านของกมลารมณ์ คงสุขวิวัฒน์ ที่ให้ความหมายว่า “อาหารที่ประชาชนคนไทยบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวัน และบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุงวัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติท่ามกลางนิเวศที่แวดล้อมอยู่ และจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเพาะเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำที่เป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป”

จากการสำรวจวัฒนธรรมอาหารในพื้นที่เป้าหมายโดยสำรวจอาหารที่ได้รับการคัดเลือกว่าคนในพื้นที่นิยมบริโภค มีชื่อเสียง พบว่าอาหารที่มีชื่อของแต่ละพื้นที่ต่างเป็นอาหารพื้นบ้านล้านนาในวิถีชีวิตของคนล้านนา เช่น แกงแคจันท์แห้ง น้ำพริกน้ำปู ผักนึ่ง ย่าเตา หรือแม้แต่อาหารของชนเผ่าที่บ้านธรรมจาริก ซึ่งเป็นชนเผ่าเย้าหรือเมี่ยน ล้วนเป็นอาหารที่ใช้วัสดุหรือวัตถุดิบในการปรุงอาหารจากจากแหล่งธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่น เป็นผักพื้นบ้านตามฤดูกาล นอกจากนี้ยังพบภูมิปัญญาในการจัดหาหรือผลิตวัตถุดิบเพื่อเป็นอาหารที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การเก็บเตาที่จังหวัดแพร่ การทำน้ำอ้อยที่จังหวัดพะเยา เป็นต้น

## 5.2 ศักยภาพวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อรองรับการจัดการท่องเที่ยว

หากมองศักยภาพวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร ตามความหมายการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ของ บ็อบ แมคเคอเซอร์และ ฮิลารี ดู ครอส ที่มองว่า การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

(Cultural Tourism) นั้นเป็นความสัมพันธ์หรือความร่วมมือระหว่างการท่องเที่ยวและการจัดการทรัพยากรทางวัฒนธรรม หรือมรดกทางวัฒนธรรม ซึ่งจะต้องประกอบด้วย 4 ส่วน คือ 1) การท่องเที่ยว 2) การใช้ประโยชน์ทรัพยากรหรือมรดกทางวัฒนธรรม 3) การบริโภคผลผลิตทางวัฒนธรรม และ 4) นักท่องเที่ยว โดยที่คำว่าศักยภาพหมายถึง ความสามารถที่จะทำได้ จะเห็นได้ว่า วัฒนธรรมสุขภาพและอาหารในพื้นที่เป้าหมายทั้ง 4 พื้นที่ ต่างมีศักยภาพเพื่อรองรับการท่องเที่ยว ดังนี้

### 5.2.1 ศักยภาพวัฒนธรรมสุขภาพ

วัฒนธรรมสุขภาพที่เลือกศึกษาในพื้นที่เป้าหมาย ต่างเป็นการดูแลสุขภาพตามความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใช้สำหรับการพึ่งกันเองในชุมชน นับเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่นำมาใช้ประโยชน์ต่อการจัดการท่องเที่ยวได้ ตามศักยภาพของแต่ละพื้นที่ ดังนี้

การหนีบชาหรือเซาะชาที่บ้านธรรมจาริก อ.แม่จัน จ.เชียงราย เป็นความรู้ที่ใช้สำหรับการดูแลกันเองในครอบครัว หรือผู้ที่เชี่ยวชาญของหมู่บ้านเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ชาวบ้านจึงไม่เห็นว่าเป็นสิ่งที่จะเป็นจุดเด่นดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ ดังนั้น ในการประเมินศักยภาพจึงอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 45-55) และเห็นว่าสามารถสร้างรายได้อยู่ในระดับน้อย (ร้อยละ 55) แต่หากมองในแง่ของการใช้ ประโยชน์เพื่อแลกเปลี่ยนการเรียนรู้สำหรับนักท่องเที่ยวและผู้สนใจ การหนีบชาหรือเซาะชาก็เป็นศาสตร์องค์ความรู้หนึ่งที่น่าสนใจ โดยเฉพาะที่บ้านธรรมจาริก มีองค์ประกอบด้านการท่องเที่ยวและมีนักท่องเที่ยวเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว จึงไม่ยากที่จะส่งเสริมพัฒนาศักยภาพขององค์ความรู้นี้เพื่อการศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมระหว่างเจ้าบ้านและนักท่องเที่ยว จึงเห็นว่าการหนีบชาที่บ้านธรรมจาริก มีศักยภาพทางวัฒนธรรมสุขภาพเพื่อรองรับการท่องเที่ยวได้ แต่ต้องศึกษารูปแบบวิธีการนำเสนอที่เหมาะสมต่อไป

การนอนยา และการใช้ยาฝน ที่บ้านทุ่งกล้วย อ.ภูซาง จ.พะเยา เป็นภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านล้านนาที่มีการสืบทอดกันมานาน เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่พบได้ทั่วไปในท้องถิ่นล้านนา โดยเฉพาะเรื่องยาฝน ที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งการใช้กันเองในครอบครัวและการใช้โดยหมอพื้นบ้าน ส่วนการนอนยา อาจพบน้อยในปัจจุบัน ผู้ที่จะใช้รักษามีเพียงหมอพื้นบ้านที่มีความรู้ แต่ก็สามารถถ่ายทอดให้กับผู้ที่สนใจได้ ที่โดดเด่นด้านวัฒนธรรมสุขภาพของหมู่บ้านนี้อยู่ที่หมอพื้นบ้านผู้ให้การรักษาที่เป็นคนรุ่นใหม่ที่พยายามสืบทอดความรู้พื้นบ้านล้านนาผสมผสานศาสตร์ทางเลือกอื่น ๆ เชื่อมโยงองค์ความรู้กับหมอพื้นบ้านผู้อาวุโสถ่ายทอดสู่เยาวชนในชุมชน และให้บริการสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม การประเมินศักยภาพวัฒนธรรมด้านสุขภาพเพื่อรองรับการท่องเที่ยวของหมู่บ้านนี้จึงอยู่ในระดับมาก และเหมาะสมที่จะจัดการท่องเที่ยวทั้งในด้านการให้บริการสร้างเสริมสุขภาพ และการศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับหมอพื้นบ้าน

ศูนย์เรียนรู้การแพทย์พื้นบ้านไทลื้อบ้านทุ่งสูง จังหวัดน่าน เป็นศักยภาพของชุมชนที่อนุรักษ์ ส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพเพื่อการช่วยเหลือกันเองในชุมชน โดยความร่วมมือจากภาคส่วนต่างๆ กับหมอพื้นบ้าน เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาของชาวไทลื้อที่ใช้ในการช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนหรือบุคคลในครอบครัว เป็นการสร้างเสริมสุขภาพอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์เป็นทุนหรือมรดกทางวัฒนธรรมเพื่อรองรับการท่องเที่ยว เพื่อให้นักท่องเที่ยวเข้ามาใช้บริการหรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งหากมีการให้บริการหรือถ่ายทอดให้กับนักท่องเที่ยวก็จะเป็นจุดเด่นที่แตกต่างจากการให้บริการนวดของแหล่งท่องเที่ยวอื่น

ศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่บ้านทุ่งศรี ต.ทุ่งศรี อ.ร้องกวาง จ.แพร่ เป็นตัวอย่างของการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ที่สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับนักท่องเที่ยวและเป็นสื่อที่จะนำนักท่องเที่ยวเข้าไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมสุขภาพ อาหาร และองค์ความรู้ภูมิปัญญาของชาวล้านนาที่บ้านทุ่งศรีและพื้นที่ใกล้เคียง

จะเห็นได้ว่าวัฒนธรรมสุขภาพทั้ง 4 พื้นที่ มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพประชาชนในชุมชน ดังนั้นหากมีการส่งเสริมพัฒนาองค์ความรู้และวัฒนธรรมสุขภาพให้ปรากฏต่อสาธารณะได้รับการยอมรับให้เป็นแหล่งเรียนรู้แก่เยาวชน นักเรียนและผู้สนใจก็สามารถพัฒนาให้เป็นเรียนรู้และให้บริการสุขภาพแบบพื้นบ้านมีศักยภาพเพียงพอต่อการพัฒนาเพื่อการท่องเที่ยวและนำเข้าสู่กระบวนการจัดการท่องเที่ยวโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เป็นการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพเพื่อเสริมสร้างรายได้อีกช่องทางหนึ่ง

#### 5.2.2 ศักยภาพวัฒนธรรมอาหาร

อาหารพื้นบ้านของชาวล้านนา เป็นอาหารที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นของชาวเหนือใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ที่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในกลุ่มนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างประเทศ แต่ในความเป็นล้านนาเองยังมีความแตกต่างในแต่ละพื้นที่ ที่แตกต่างในรายละเอียดของกรรมวิธีการปรุงอาหารและรสชาติ เนื่องจากชาวล้านนามีที่มาจากหลายกลุ่มหลายภาษา อาทิ ไทยใหญ่ ไทลื้อ กลุ่มชนเผ่าต่างๆ จึงมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะวัฒนธรรมอาหารที่ขึ้นอยู่กับแหล่งวัตถุดิบในระบบนิเวศของแต่ละท้องถิ่น ดังเช่นตัวอย่างวัฒนธรรมอาหารในพื้นที่ 4 จังหวัด ที่ทำการศึกษา ดังนี้

หมูห่อใบชาหรือใบกาแฟ, หมูกระบอกไม้ไผ่และหมูห่อไข่ ที่บ้านธรรมจาริก ต.แม่จัน อ.แม่จัน จ.เชียงราย เป็นอาหารประจำชนเผ่าเย้า ที่ส่วนใหญ่จะทำกันในโอกาสพิเศษ เนื่องจากต้องเตรียมการและมีขั้นตอนหลายอย่าง อาหารหลักคือเนื้อหมู ที่นำมาตัดแปลงกับส่วนประกอบอื่นๆ วิธีการปรุงที่แตกต่างกันไป ทำให้มีความหลากหลายรสชาติและวิธีการกิน สำหรับคุณค่าทางอาหารได้มีการวิเคราะห์ พบว่าเนื้อหมูให้คุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งเป็นโปรตีนคุณภาพสูง ไขมันน้อยและสามารถแก้โรคต่างๆ ได้เป็นจำนวนมาก เช่นปวดศีรษะ ลดความเครียด ช่วยย่อยอาหาร ล้างสารพิษ ป้องกันโรคหัวใจ เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันฟันผุ มี

บทบาทต่อสุขภาพ มีหลายชนิด (ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในภาคผนวก) จึงนับว่าอาหารที่บ้านธรรมจาริกมีคุณค่าและมีศักยภาพสูงในการประชาสัมพันธ์ให้เป็นอาหารเพื่อการท่องเที่ยว ที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรมและสุขภาพ

น้ำอ้อย ที่บ้านสบบง อ.กุซาง จ.พะเยา เป็นอาหารพื้นบ้านประเภทเครื่องปรุงรสหวานที่ได้จากอ้อย โดยใช้กรรมวิธีการผลิตแบบพื้นบ้าน จุดเด่นอยู่ที่กระบวนการ ขั้นตอน การผลิต น้ำอ้อยตั้งแต่ภูมิปัญญาการปลูก ตัด คัดเลือกวัตถุดิบ การผลิตจนเป็นน้ำอ้อย เป็นวัฒนธรรมที่น่าสนใจศึกษาเรียนรู้ และในความหอมหวานของน้ำอ้อย ยังมีคุณค่าทางอาหารที่นอกจากให้ความหวานแล้วยังช่วยต่อการลดสารเคมีกลุ่ม carbonyl เช่น aliphatic หรือ aromatic aldehydes และ ketone ที่เป็นอันตรายต่อเซลล์ในร่างกาย (ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในภาคผนวก) ดังนั้น น้ำอ้อยที่บ้านสบบง จึงมีศักยภาพเพื่อรองรับการท่องเที่ยวในด้านเป็นแหล่งเรียนรู้วัฒนธรรมอาหารอีกรูปแบบหนึ่ง

หัวหอม หรือบุกไซ้ ที่บ้านทุ่งสุน อ.ทุ่งช้าง จ.น่าน เป็นพืชประเภทหัวที่พบได้ในทุกภาค แต่มีวัฒนธรรมการนำมาบริโภคแตกต่างกัน สำหรับที่บ้านทุ่งสุน นำมาใช้เป็นอาหารในลักษณะวันที่มีทั้งรูปแบบเป็นเส้นรับประทานสด และเป็นผงวัน การนำมาทำเป็นเส้นนั้นเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ต้องใช้องค์ความรู้ที่ถ่ายทอดกันมารุ่นต่อรุ่น ปัจจุบันที่บ้านทุ่งสุนจึงมีผู้มีความชำนาญในการผลิตวันจากหัวหอมหรือบุกไซ้ น้อยมากเพียง 1-2 ครอบครัวเท่านั้น ชาวบ้านส่วนใหญ่นำหัวหอมมาทำอาหารประเภทยำ คุณค่าทางอาหาร มีคุณค่าทางโภชนาการ คือ ประกอบด้วย แคลเซียมออกซาเลต ซาโปนิน, สารเมือก, แป้ง, แอลคาลอยด์โคไนอินและ กลูโคแมนแนน สารที่สำคัญที่สุดในหัวบุกได้แก่กลูโคแมนแนนซึ่งมีคุณสมบัติเป็น Gluco fiber ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลใหญ่สามารถดูดซับและละลายโดยเฉพาะน้ำ ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้สารเหนียวดังกล่าวยังจะไปเสียดสีผนังลำไส้ ช่วยทำความสะอาดลำไส้ช่วยชะล้างและกวาดเอาสารเคมีของเสียบริเวณผนังลำไส้ไปกำจัดได้ นอกจากนี้จากการวิจัยพบว่า กลูโคแมนแนน สามารถช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนอินซูลินซึ่งมีผลต่อการลดน้ำตาลในเลือดซึ่งเป็นผลดีต่อผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน (ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในภาคผนวก) หัวหอมจึงมีศักยภาพเพื่อรองรับการท่องเที่ยวในด้านเป็นแหล่งเรียนรู้วัฒนธรรมอาหารอีกรูปแบบหนึ่ง

เตา หรือเทา หรือโก ที่บ้านทุ่งศรี ต.ทุ่งศรี อ.ร้องกวาง จ.แพร่ และที่บ้านทุ่งสุน จ.น่าน เป็นพืชน้ำประเภทสาหร่ายน้ำจืด ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ชาวบ้านนำมาปรุงเป็นอาหารในหลากหลายรูปแบบ แต่ที่นิยมคือยาเตา ซึ่งทั้งสองพื้นที่มีกรรมวิธีการปรุงที่ไม่แตกต่างกัน แต่ที่น่าสนใจในการจัดการท่องเที่ยวคือแหล่งเตาธรรมชาติที่บ้านทุ่งศรี ที่สามารถนำมาเป็นจุดเด่นในการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวจะได้เรียนรู้วัฒนธรรมตั้งแต่แหล่งกำเนิด กระบวนการผลิต การปรุงอาหารและชิมรสชาติอาหาร ทั้งได้ประโยชน์จากคุณค่าทางโภชนาการที่มีโปรตีนสูงเมื่อเปรียบเทียบกับพืชชนิดอื่น โปรตีนของสาหร่ายเตามีปริมาณสูงกว่าเนื้อสัตว์ และยังประกอบไปด้วย กรดแกมมาไลโนเลนิก (GLA) สูงกว่าพืชชนิดอื่น ๆ ซึ่งกรดนี้มีคุณสมบัติ ช่วยลดไขมันในเลือด

ลดความดันโลหิต และยังมีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่ยืนยันว่ากรดดังกล่าวสามารถบรรเทาอาการข้อ  
อักเสบ ปวดประจำเดือน เต้าที่บ้านทุ่งศรีจึงมีศักยภาพเพื่อรองรับการท่องเที่ยวในด้านเป็นแหล่ง  
เรียนรู้วัฒนธรรมอาหารอีกรูปแบบหนึ่ง

นอกจากนี้ที่บ้านทุ่งศรี ยังมีอาหารพื้นบ้านที่ขึ้นชื่อคือ แกงแคชิ้นแห้ง ที่ประกอบด้วย  
เนื้อตากแห้งและผักหลายชนิด แกงแคจิ้นแห้งจึงมีคุณค่าทางโภชนาการจากผักและเครื่องปรุง คือ  
ข้าว ตะไคร้ กระเทียมและหอมแดง นับเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพในการรองรับการท่องเที่ยว  
ของบ้านทุ่งศรี อ. ร่องวาง อีกชนิดหนึ่ง

สรุปศักยภาพวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารเพื่อรองรับการท่องเที่ยวในถิ่นล้านนา  
ตะวันออก ประกอบด้วยจังหวัดเชียงราย พะเยา น่านและแพร่ จากการศึกษาเชิงสำรวจในพื้นที่  
เป้าหมายจังหวัดละ 1 แห่ง รวม 4 แห่งดังกล่าวข้างต้นแล้วนั้น พบว่าทั้งวัฒนธรรมสุขภาพและ  
อาหารต่างมีศักยภาพและพร้อมที่จะรองรับการท่องเที่ยวทั้งในรูปแบบแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรม  
การสาธิตและการใช้บริการ หากได้มีการส่งเสริมพัฒนาให้เป็นจุดเด่นเพื่อการท่องเที่ยวของแต่ละ  
พื้นที่

### 5.3 แนวทางการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมโดยใช้กรณีล้านนาตะวันออก

#### 5.3.1 แนวทางการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

##### 1) การสำรวจทุนเดิม

จากการจัดเวทีชุมชนระดมสมอง ทั้ง 4 พื้นที่ถึงแนวทางการจัดการท่องเที่ยว พบว่า กลุ่ม  
ผู้นำชุมชน มีความเห็นเหมือนกันคือ ต้องมีการสำรวจทุนเดิมที่มีอยู่นอกจากที่นักวิจัยเข้าไปสำรวจ  
ซึ่งเป็นการสำรวจเบื้องต้นในระยะเวลาสั้น ๆ แต่ในความเป็นจริงในแต่ละพื้นที่ยังมีทุนทาง  
วัฒนธรรมอื่นที่จะช่วยหนุนเสริมการท่องเที่ยวของชุมชน ซึ่งควรจะต้องดำเนินการไปด้วยกันไม่  
เฉพาะเรื่องสุขภาพและอาหารเท่านั้น เช่น บ้านเข้าธรรมจาริก จังหวัดเชียงราย มีจุดเด่นเรื่อง  
หัตถกรรมผ้าปัก และยังมีป่าชุมชนที่ยังไม่ได้นำมาใช้เป็นประโยชน์ต่อการท่องเที่ยว ที่บ้านทุ่งสูง  
จังหวัดน่าน มีกลุ่มทอผ้าไทลื้อและวัฒนธรรมไทลื้อที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ประวัติศาสตร์การ  
เป็นสนามรบ และชายแดนไทย ลาว ที่บ้านทุ่งศรี จังหวัดแพร่ ยังมีกลุ่มต่าง ๆ และภูมิปัญญา  
พื้นบ้านทั้งด้านการเกษตร และประเพณีต่าง ๆ ที่บ้านทุ่งกล้วย จังหวัดพะเยา เป็นเขตชายแดน  
ไทย ลาว มีแหล่งท่องเที่ยวน้ำตกภูซาง วัฒนธรรมไทลื้อ เหล่านี้เป็นต้น

##### 2) การบริหารจัดการ

ทั้ง 4 พื้นที่ที่มีข้อเสนอคล้ายกันคือ ต้องมีการบริหารจัดการ ได้แก่ การตั้งคณะทำงาน เพื่อ  
รับผิดชอบในการดำเนินการทั้งด้านข้อมูล ด้านคน ด้านชุมชน ประสานความร่วมมือกัน จัดเวที  
พูดคุยในแต่ละชุมชน ผู้นำจะชี้แจงโครงการให้ชาวบ้านรับรู้ เพื่อความร่วมมือกัน

### 3) การเตรียมความพร้อม

จากเวทีบ้านทุ่งศรี มีข้อเสนอว่าต้องเตรียมความพร้อมของชุมชนโดยไม่คิดถึงผลประโยชน์เพียงอย่างเดียว ต้องคำนึงถึงองค์ความรู้ ภูมิปัญญาพื้นบ้านต้องมีความชัดเจน มีการรวมกลุ่มที่ชัดเจน เช่นเดียวกับที่บ้านทุ่งกล้วยที่มีการเสนอให้ เตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านข้อมูล ด้านคนและด้านชุมชน จัดให้มีกิจกรรมการทดลองทัวร์ โดยชุมชน ประสานความร่วมมือองค์กรที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรบริหารส่วนตำบล(ด้านงบประมาณและความร่วมมือทำปฏิทินการท่องเที่ยวประจำปีของหมู่บ้าน) เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าข้อเสนอที่ได้จากการจัดเวทีชุมชน นั้นเป็นข้อเสนอที่ต้องการความร่วมมือร่วมในการบริหารจัดการ โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่จะเป็นแกนหลักในการส่งเสริมพัฒนา ดังตัวอย่างของการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและสุขภาพที่ชุมชนบ้านช่วงบุก ตำบลห้วยไร่ อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ โดยการสนับสนุนขององค์กรท้องถิ่น และความร่วมมือของชุมชน องค์กรท้องถิ่นและชุมชนบ้านช่วงบุกร่วมกันกำหนดภาพผังประสงค์ กำหนดแนวทางการปฏิบัติ จัดทำแผนปฏิบัติการ ทดลองปฏิบัติตามแผน ติดตามประเมินผล และปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ได้รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เหมาะสมกับชุมชนบ้านช่วงบุก และเกิดประโยชน์สูงสุด เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลและรักษาสุขภาพ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารปลอดภัยสารพิษ เป็นต้น

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนวทางการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าพื้นที่วิจัยทั้ง 4 แห่งต่างมีศักยภาพในการเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารด้วยจุดเด่นด้านวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น เมื่อมีการจัดเวทีชุมชนให้มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ยิ่งเป็นการเน้นให้เห็นศักยภาพของชุมชนที่สามารถจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนได้หากได้มีการส่งเสริม พัฒนา และหนุนเสริมศักยภาพของกลุ่ม หน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้องให้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการจัดการท่องเที่ยว การเป็นเจ้าของบ้านและพัฒนาชุมชนเพื่อตอบสนองต่อการท่องเที่ยวแต่ยังคงดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของท้องถิ่น ดังนั้นในการศึกษาวิจัยนี้จึงมีข้อเสนอแนะแนวทางการจัดการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร ดังนี้

- 1) ในการส่งเสริมการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร ควรต้องมีการให้ความหมายหรือคำนิยามที่ชัดเจนว่าหมายถึงอะไร โดยเฉพาะในเรื่องวัฒนธรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นวิธีการดูแลสุขภาพตามวัฒนธรรมประเพณีของชุมชนนั้นๆ มิใช่การนำเอาวิธีการดูแลสุขภาพแบบอื่นเช่นการนำเอาการนวดไทยไปอบรมให้คนในชุมชนเพื่อให้บริการนวดแก่นักท่องเที่ยว หากจะใช้บริการนวด ควรเป็นการนวดพื้นบ้านที่มีการสืบทอดกันอยู่ในชุมชนนั้นๆ มาแต่ดั้งเดิมอย่างเช่นที่บ้านทุ่งสุน เป็นชาวไทลื้อ ควรส่งเสริมการนวดแบบไทลื้อเพื่อการท่องเที่ยว เป็นต้น
- 2) การจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร จำเป็นต้องสำรวจศักยภาพ



ทางวัฒนธรรมเพื่อศึกษาความพร้อมและข้อดีข้อเสียของการนำวัฒนธรรมนั้นสู่การท่องเที่ยว เพื่อการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการคุ้มครองผู้บริโภคในการใช้บริการสุขภาพและอาหารในแต่ละพื้นที่

3) การคืนข้อมูลสู่ชุมชนให้รับทราบร่วมกัน การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และวิสัยทัศน์ผู้นำชุมชน เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การส่งเสริมการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

4) ควรมีการจัดทำคู่มือเส้นทางการท่องเที่ยวและเครือข่ายการท่องเที่ยววัฒนธรรมสุขภาพและอาหารในกลุ่มวัฒนธรรมล้านนาเชื่อมโยงในเขตอนุภาคลุ่มน้ำโขง เพื่อสร้างภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมพัฒนาขยายการท่องเที่ยวสู่ชุมชนท้องถิ่นบนพื้นฐานการอนุรักษ์ รักษา วัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นนั้น ๆ ให้ยังคงดำรงคุณค่า และความหมายทางวัฒนธรรม



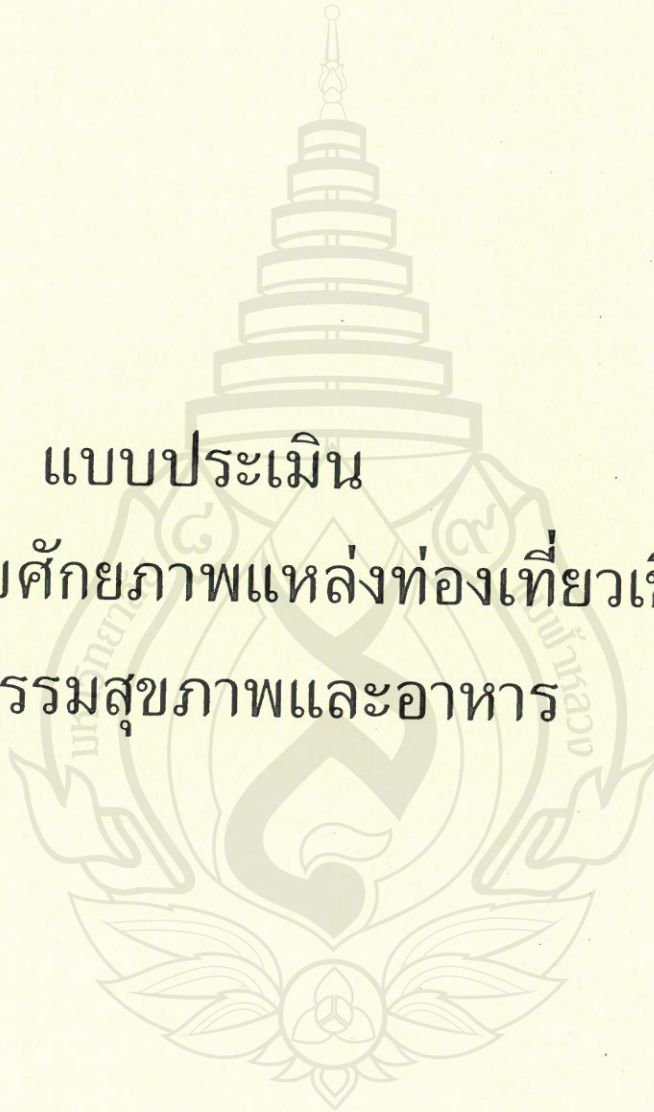
## เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ ธนอัศวนนท์,รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพโดยความร่วมมือ ขององค์กรท้องถิ่นและชุมชนบ้านช่วงบุก ตำบลห้วยไร่ อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่, รายงาน , 2548
- ดารณี อ่อนชมจันทร์, การส่งเสริมพัฒนาการนวดพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพและเสริมสร้างรายได้ชุมชน โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์(ร.ส.พ.) กรุงเทพฯ 2548
- ดิเรก ปัทมสิริวัฒน์,การสำรวจสถานะองค์ความรู้และแนวทางพัฒนาทุนวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, กรุงเทพฯ,สำนักงานสภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2548
- ชนัญ วงษ์วิภาค การจัดการทรัพยากรท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน มหาวิทยาลัยศิลปากร คณะโบราณคดี, กรุงเทพฯ,2547
- นิตินันท์ พันทวี การศึกษาพิธีกรรมท้องถิ่นในฐานะทุนวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาชุมชน : กรณีศึกษาพิธีกรรมบายศรีสู่ขวัญอีสาน,จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2544
- บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน บริษัท เพรส ดีไซน์ จำกัด กทม 2548
- ปรีชา แดงโรจน์ อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวสู่ศตวรรษที่ 21 บริษัท ไฟว์แอนไฟว์ พรินติ้ง กรุงเทพฯ 2544
- ยศ สันตสมบัติและคณะ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศความหลากหลายทางวัฒนธรรมและการจัดการทรัพยากร โรงพิมพ์พันพบุรี เชียงใหม่ 2549
- ราณี อิลิชัยกุล,การจัดการทรัพยากรมนุษย์เพื่ออุตสาหกรรมการท่องเที่ยว, เกษตรศาสตร์ สนพ.ม.2547
- ลินธุ์ สโรบล และคณะ การท่องเที่ยวโดยชุมชน : แนวคิดและประสบการณ์,โครงการ ประสพการณ์การวิจัย และพัฒนาเครือข่ายแห่งการท่องเที่ยวโดยชุมชน สกว. ภาคเหนือ เชียงใหม่ 2545
- สำนักพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวและสำนักพัฒนาการท่องเที่ยว การประเมินศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเพื่อจัดอันดับความเร่งด่วนในการพัฒนา สำนักพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา,กรุงเทพมหานคร, 2550
- Bob McKercher, Hilary du Cros,Cultural tourism:The partnership between tourism and cultural heritage management, The howorth hospitality Press, Brinhamton,NY,2002
- David Throsby, **Economics and Culture**,Cambridge, The Nation CompanyL.P. 2002
- Pierre Bourdieu, Chris Turner, **The social structure of the economy** Wiley & Sons, Limited, John,1996
- [www.citisservice.net/forum/index.php?action=printpage;topic=10409.0](http://www.citisservice.net/forum/index.php?action=printpage;topic=10409.0)

# ภาคผนวก



แบบประเมิน  
โครงการวิจัยศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิง  
วัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร



**แบบประเมินโครงการวิจัย**  
**ศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร**

คำชี้แจง

แบบประเมินศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร ฉบับนี้ จัดทำ เพื่อประเมินความพร้อมในการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน 4 จังหวัด ได้แก่ เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน

ชื่อหมู่บ้าน.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....  
จังหวัด.....

**1. ข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่าน**

**1.1 ท่านมีบทบาทในกลุ่มใดในหมู่บ้านนี้**

- กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน / อบต./ เทศมนตรี  กลุ่มสตรี
- กลุ่มหมอพื้นบ้าน  กลุ่มผู้สูงอายุ/  
ปราชญ์ชาวบ้าน

- กลุ่มเยาวชน

**1.2 ระดับการศึกษา**

- ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา
- ปวส .ปวช.  ปริญญาตรีขึ้นไป

2. โปรดตอบแบบประเมินนี้ตามความคิดเห็นของท่าน โดย กา เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดว่าหากมีการจัดการท่องเที่ยวเกี่ยวกับวัฒนธรรมสุขภาพและอาหารที่หมู่บ้านของท่าน ให้ท่านเลือกวิธีการรักษาแบบพื้นบ้านที่คนส่วนใหญ่ยังคงใช้ในการดูแลสุขภาพ และเลือกอาหารสูตรเด็ดของหมู่บ้านแล้วพิจารณาความเป็นไปได้ในการใช้เป็นกิจกรรมเพื่อจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน ด้วยการให้ค่าน้ำหนักความสำคัญและจัดระดับความสำคัญ ตามกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ค่าน้ำหนัก ให้ท่านพิจารณาว่า ในหัวข้อนี้ท่านจะให้น้ำหนัก มากน้อยแค่ไหน

- |   |         |         |
|---|---------|---------|
| 1 | หมายถึง | ต่ำ     |
| 2 | หมายถึง | ปานกลาง |
| 3 | หมายถึง | มาก     |





### 3. การพัฒนาเพื่อการจัดการท่องเที่ยว

ท่านคิดว่า หากจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร ในหมู่บ้านของท่าน ควรจะต้องดำเนินการตาม ในเรื่องใดต่อไปนี้โดยให้ คำนำน้าหนักคะแนนและจัดอันดับความสำคัญ อย่างไร

รายการประเมิน	น้ำหนัก (A)			ความสำคัญ (B)				
	มาก 3	ปานกลาง 2	ต่ำ 1	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อย 1
1. สำรวจ จัดทำข้อมูลแหล่งท่องเที่ยว ข้อมูลการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน								
2. พัฒนา ปรับปรุงฟื้นฟูแหล่งท่องเที่ยว วิธีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน การจัดตั้งศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น								
3. ประชาสัมพันธ์ทางสื่อที่จัดหาได้								
4. ปรับปรุงบริการ สิ่งอำนวยความสะดวกในพื้นที่ เช่น ที่พัก ร้านอาหาร ห้องน้ำ ร้านจำหน่ายสินค้าพื้นเมือง มัคคุเทศก์ท้องถิ่น ฯลฯ								
5. ประสานงานและแสวงหาการมีส่วนร่วมของประชาชน เช่นการจัดตั้งกลุ่มหมอพื้นบ้าน กลุ่มอาหารพื้นเมือง กลุ่มส่งเสริมการท่องเที่ยว ฯลฯ								

#### 4. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

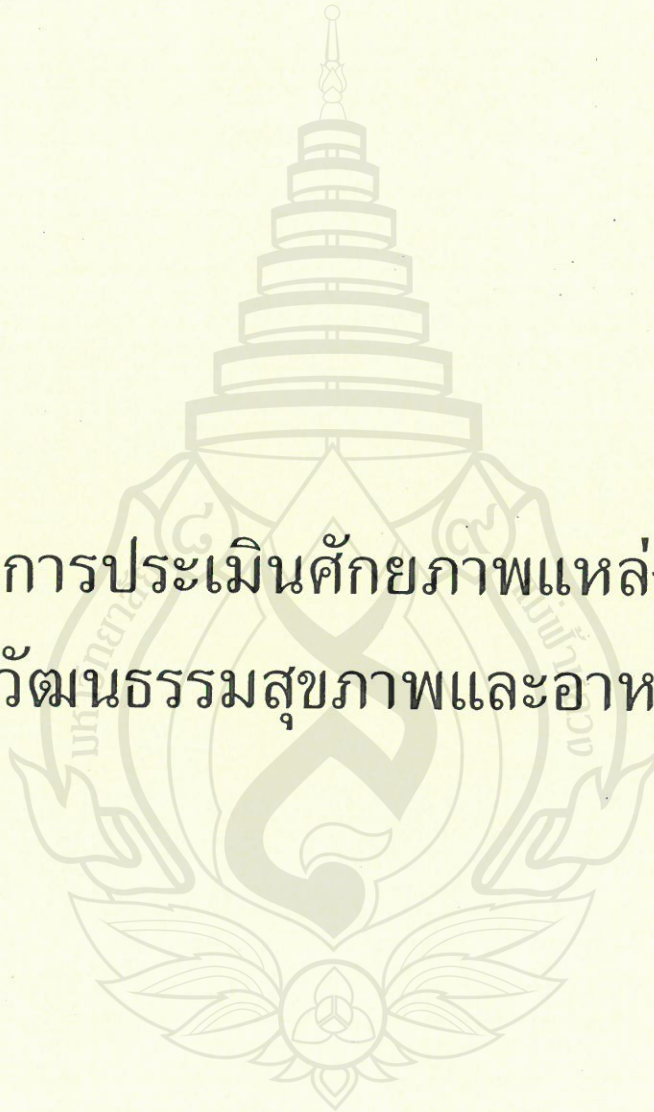
.....

.....

ขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างสูง  
คณะผู้วิจัย



ประมวลผลการประเมินศักยภาพแหล่ง  
ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร



ประมวลผล การประเมินศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

1. ด้านวัฒนธรรมสุขภาพ

1.1 ความมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปด้านสุขภาพ

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก		ความสำคัญ				Total
			น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	
ธรรมจาริก	ปานกลาง	Count		7	4		11
		% of Total		35.0%	20.0%		55.0%
	มาก	Count		1	5	3	9
		% of Total		5.0%	25.0%	15.0%	45.0%
	Total	Count		8	9	3	20
		% of Total		40.0%	45.0%	15.0%	100.0%
ภูซาง	ปานกลาง	Count		12	1	2	15
		% of Total		60.0%	5.0%	10.0%	75.0%
	มาก	Count				5	5
		% of Total				25.0%	25.0%
	Total	Count		12	1	7	20
		% of Total		60.0%	5.0%	35.0%	100.0%
ทุ่งศรี	ต่ำ	Count			1		1
		% of Total			5.0%		5.0%
	ปานกลาง	Count		2	5	3	10
		% of Total		10.0%	25.0%	15.0%	50.0%
	มาก	Count			6	3	9
		% of Total			30.0%	15.0%	45.0%
Total	Count		2	12	6	20	
	% of Total		10.0%	60.0%	30.0%	100.0%	
ทุ่งสุม	ต่ำ	Count		1			1
		% of Total		5.0%			5.0%
	ปานกลาง	Count	1	12		2	15
		% of Total	5.0%	60.0%		10.0%	75.0%
	มาก	Count			4		4
		% of Total			20.0%		20.0%
Total	Count	1	13	4	2	20	
	% of Total	5.0%	65.0%	20.0%	10.0%	100.0%	

1.2.ความเป็นเอกลักษณ์หรือคุณค่าทางวัฒนธรรมด้านสุขภาพ

พื้นที่	คำนำหน้า		ความสำคัญ				Total
			น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	
ธรรมจาริก	ปานกลาง	Count		8	3		11
		% of Total		40.0%	15.0%		55.0%
	มาก	Count		1	4	4	9
		% of Total		5.0%	20.0%	20.0%	45.0%
	Total	Count		9	7	4	20
		% of Total		45.0%	35.0%	20.0%	100.0%
ภูซาง	ต่ำ	Count			1		1
		% of Total			5.0%		5.0%
	ปานกลาง	Count	1	8	2		11
		% of Total	5.0%	40.0%	10.0%		55.0%
	มาก	Count		4	2	2	8
		% of Total		20.0%	10.0%	10.0%	40.0%
Total	Count	1	12	5	2	20	
	% of Total	5.0%	60.0%	25.0%	10.0%	100.0%	
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count		2		4	6
		% of Total		10.0%		20.0%	30.0%
	มาก	Count		1	10	3	14
		% of Total		5.0%	50.0%	15.0%	70.0%
	Total	Count		3	10	7	20
		% of Total		15.0%	50.0%	35.0%	100.0%
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count		12	1	2	15
		% of Total		60.0%	5.0%	10.0%	75.0%
	มาก	Count			5		5
		% of Total			25.0%		25.0%
	Total	Count		12	6	2	20
		% of Total		60.0%	30.0%	10.0%	100.0%

1.3. การสร้างรายได้/อาชีพให้กับชุมชนด้านวัฒนธรรมสุขภาพ

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก		ความสำคัญ					Total
			น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count	1	3	7			11
		% of Total	5.0%	15.0%	35.0%			55.0%
	ปานกลาง	Count		2	6	1		9
		% of Total		10.0%	30.0%	5.0%		45.0%
	Total	Count	1	5	13	1		20
		% of Total	5.0%	25.0%	65.0%	5.0%		100.0%
ภูซาง	ต่ำ	Count	1					1
		% of Total	5.0%					5.0%
	ปานกลาง	Count			11	2	5	18
		% of Total			55.0%	10.0%	25.0%	90.0%
	มาก	Count				1		1
		% of Total				5.0%		5.0%
	Total	Count	1		11	3	5	20
		% of Total	5.0%		55.0%	15.0%	25.0%	100.0%
ทุ่งศรี	ต่ำ	Count				1		1
		% of Total				5.0%		5.0%
	ปานกลาง	Count			6	3	2	11
		% of Total			30.0%	15.0%	10.0%	55.0%
	มาก	Count			1	6	1	8
		% of Total			5.0%	30.0%	5.0%	40.0%
	Total	Count			7	10	3	20
		% of Total			35.0%	50.0%	15.0%	100.0%
ทุ่งสูง	ต่ำ	Count			4			4
		% of Total			20.0%			20.0%
	ปานกลาง	Count		1	11	2		14
		% of Total		5.0%	55.0%	10.0%		70.0%
	มาก	Count				1	1	2
		% of Total				5.0%	5.0%	10.0%
	Total	Count		1	15	3	1	20
		% of Total		5.0%	75.0%	15.0%	5.0%	100.0%

1.4. การสร้างความภูมิใจให้กับท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมสุขภาพ

พื้นที่	ค่านำหนัก	ความสำคัญ				Total	
			น้อย	ปานกลาง	มาก		มากที่สุด
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count		1		1	
		% of Total		5.0%		5.0%	
	ปานกลาง	Count		7	4	11	
		% of Total		35.0%	20.0%	55.0%	
	มาก	Count		3	2	3	8
		% of Total		15.0%	10.0%	15.0%	40.0%
	Total	Count		11	6	3	20
		% of Total		55.0%	30.0%	15.0%	100.0%
ภูซาง	ต่ำ	Count		1		1	2
		% of Total		5.0%		5.0%	10.0%
	ปานกลาง	Count		6		2	8
		% of Total		30.0%		10.0%	40.0%
	มาก	Count	1	3	2	4	10
		% of Total	5.0%	15.0%	10.0%	20.0%	50.0%
	Total	Count	1	10	2	7	20
		% of Total	5.0%	50.0%	10.0%	35.0%	100.0%
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count		3	2	5	10
		% of Total		15.0%	10.0%	25.0%	50.0%
	มาก	Count			7	3	10
		% of Total			35.0%	15.0%	50.0%
	Total	Count		3	9	8	20
		% of Total		15.0%	45.0%	40.0%	100.0%
ทุ่งสูง	ปานกลาง	Count	2	11	2	1	16
		% of Total	10.0%	55.0%	10.0%	5.0%	80.0%
	มาก	Count			2	2	4
		% of Total			10.0%	10.0%	20.0%
	Total	Count	2	11	4	3	20
		% of Total	10.0%	55.0%	20.0%	15.0%	100.0%

1.5. การสร้างความเจริญให้กับชุมชนด้านวัฒนธรรมสุขภาพ

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ			Total	
			ปานกลาง	มาก		มากที่สุด
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count	5	1		6
		% of Total	25.0%	5.0%		30.0%
	ปานกลาง	Count	7	1	1	9
		% of Total	35.0%	5.0%	5.0%	45.0%
	มาก	Count			5	5
		% of Total			25.0%	25.0%
Total	Count	12	7	1	20	
% of Total		60.0%	35.0%	5.0%	100.0%	
ภูซาง	ต่ำ	Count		1		1
		% of Total		5.0%		5.0%
	ปานกลาง	Count	11	3	1	15
		% of Total	55.0%	15.0%	5.0%	75.0%
	มาก	Count		2	2	4
		% of Total		10.0%	10.0%	20.0%
Total	Count	11	6	3	20	
% of Total		55.0%	30.0%	15.0%	100.0%	
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count	3	3	3	9
		% of Total	15.0%	15.0%	15.0%	45.0%
	มาก	Count	2	6	3	11
		% of Total	10.0%	30.0%	15.0%	55.0%
Total	Count	5	9	6	20	
% of Total		25.0%	45.0%	30.0%	100.0%	
ทุ่งสน	ต่ำ	Count	1			1
		% of Total	5.0%			5.0%
	ปานกลาง	Count	10	4	1	15
		% of Total	50.0%	20.0%	5.0%	75.0%
	มาก	Count	1	2	1	4
		% of Total	5.0%	10.0%	5.0%	20.0%
Total	Count	12	6	2	20	
% of Total		60.0%	30.0%	10.0%	100.0%	

1.6. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้านวัฒนธรรมสุขภาพ

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ					Total	
			น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก		มากที่สุด
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count	2		2		4	
		% of Total	10.5%		10.5%		21.1%	
	ปานกลาง	Count			7	3	10	
		% of Total			36.8%	15.8%	52.6%	
	มาก	Count			1	4	5	
		% of Total			5.3%	21.1%	26.3%	
	Total	Count	2		10	7	19	
		% of Total	10.5%		52.6%	36.8%	100.0%	
ภูซาง	ต่ำ	Count		1	1		2	
		% of Total		5.0%	5.0%		10.0%	
	ปานกลาง	Count			8	2	1	11
		% of Total			40.0%	10.0%	5.0%	55.0%
	มาก	Count				3	4	7
		% of Total				15.0%	20.0%	35.0%
	Total	Count		1	9	5	5	20
		% of Total		5.0%	45.0%	25.0%	25.0%	100.0%
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count			2	2	4	8
		% of Total			10.0%	10.0%	20.0%	40.0%
	มาก	Count			2	7	3	12
		% of Total			10.0%	35.0%	15.0%	60.0%
	Total	Count			4	9	7	20
		% of Total			20.0%	45.0%	35.0%	100.0%
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count			9	4	1	14
		% of Total			45.0%	20.0%	5.0%	70.0%
	มาก	Count				5	1	6
		% of Total				25.0%	5.0%	30.0%
	Total	Count			9	9	2	20
		% of Total			45.0%	45.0%	10.0%	100.0%

1.7. การอนุรักษ์ศิลปะ วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้าน

วัฒนธรรมสุขภาพ

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก		ความสำคัญ				Total
			น้อยที่สุด	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count	1		1		2
		% of Total	5.0%		5.0%		10.0%
	ปานกลาง	Count		6	3		9
		% of Total		30.0%	15.0%		45.0%
	มาก	Count		1	2	6	9
		% of Total		5.0%	10.0%	30.0%	45.0%
	Total	Count	1	7	6	6	20
		% of Total	5.0%	35.0%	30.0%	30.0%	100.0%
ภูซาง	ต่ำ	Count		1	1		2
		% of Total		5.0%	5.0%		10.0%
	ปานกลาง	Count		6	3	2	11
		% of Total		30.0%	15.0%	10.0%	55.0%
	มาก	Count		1	2	4	7
		% of Total		5.0%	10.0%	20.0%	35.0%
	Total	Count		8	6	6	20
		% of Total		40.0%	30.0%	30.0%	100.0%
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count		2		3	5
		% of Total		10.0%		15.0%	25.0%
	มาก	Count		2	7	6	15
		% of Total		10.0%	35.0%	30.0%	75.0%
	Total	Count		4	7	9	20
		% of Total		20.0%	35.0%	45.0%	100.0%
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count		8	4		12
		% of Total		40.0%	20.0%		60.0%
	มาก	Count			6	2	8
		% of Total			30.0%	10.0%	40.0%
	Total	Count		8	10	2	20
		% of Total		40.0%	50.0%	10.0%	100.0%



1.8. เป็นแหล่งเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ สิ่งแวดล้อมด้านวัฒนธรรม สุขภาพ

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก		ความสำคัญ				Total	
			น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก		มากที่สุด
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count	2		2	2	6	
		% of Total	10.0%		10.0%	10.0%	30.0%	
	ปานกลาง	Count			8		8	
		% of Total			40.0%		40.0%	
	มาก	Count				4	2	6
		% of Total				20.0%	10.0%	30.0%
Total	Count	2		10	6	2	20	
% of Total		10.0%		50.0%	30.0%	10.0%	100.0%	
ภูซาง	ต่ำ	Count		2	1			3
		% of Total		10.0%	5.0%			15.0%
	ปานกลาง	Count			13	3		16
		% of Total			65.0%	15.0%		80.0%
	มาก	Count					1	1
		% of Total					5.0%	5.0%
Total	Count		2	14	3	1	20	
% of Total			10.0%	70.0%	15.0%	5.0%	100.0%	
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count			2		4	6
		% of Total			10.0%		20.0%	30.0%
	มาก	Count			1	7	6	14
		% of Total			5.0%	35.0%	30.0%	70.0%
Total	Count			3	7	10	20	
% of Total				15.0%	35.0%	50.0%	100.0%	
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count			8	3	1	12
		% of Total			40.0%	15.0%	5.0%	60.0%
	มาก	Count			2	5	1	8
		% of Total			10.0%	25.0%	5.0%	40.0%
Total	Count			10	8	2	20	
% of Total				50.0%	40.0%	10.0%	100.0%	

## 2.ด้านวัฒนธรรมอาหาร

### 2.1. ความมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปด้านอาหาร

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ				Total	
			น้อย	ปานกลาง	มาก		มากที่สุด
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count	2			2	
		% of Total	10.0%			10.0%	
	ปานกลาง	Count		8	3	1	12
		% of Total		40.0%	15.0%	5.0%	60.0%
	มาก	Count		1	2	3	6
		% of Total		5.0%	10.0%	15.0%	30.0%
Total	Count	2	9	5	4	20	
% of Total		10.0%	45.0%	25.0%	20.0%	100.0%	
ภูซาง	ต่ำ	Count			1		1
		% of Total			5.0%		5.0%
	ปานกลาง	Count	1	11	1	1	14
		% of Total	5.0%	55.0%	5.0%	5.0%	70.0%
	มาก	Count			1	4	5
		% of Total			5.0%	20.0%	25.0%
Total	Count	1	11	3	5	20	
% of Total		5.0%	55.0%	15.0%	25.0%	100.0%	
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count		2		4	6
		% of Total		10.0%		20.0%	30.0%
	มาก	Count		1	10	3	14
		% of Total		5.0%	50.0%	15.0%	70.0%
Total	Count		3	10	7	20	
% of Total			15.0%	50.0%	35.0%	100.0%	
ทุ่งสูง	ต่ำ	Count	1	1	1		3
		% of Total	5.0%	5.0%	5.0%		15.0%
	ปานกลาง	Count		9	1	2	12
		% of Total		45.0%	5.0%	10.0%	60.0%
	มาก	Count		1	3	1	5
		% of Total		5.0%	15.0%	5.0%	25.0%
Total	Count	1	11	5	3	20	

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ				Total	
			น้อย	ปานกลาง	มาก		มากที่สุด
		% of Total	5.0%	55.0%	25.0%	15.0%	100.0%



2.2. ความเป็นเอกลักษณ์หรือคุณค่าด้านวัฒนธรรมอาหาร

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก		ความสำคัญ				Total
			น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count	1				1
		% of Total	5.0%				5.0%
	ปานกลาง	Count		7	4	1	12
		% of Total		35.0%	20.0%	5.0%	60.0%
	มาก	Count			3	4	7
		% of Total			15.0%	20.0%	35.0%
	Total	Count	1	7	7	5	20
		% of Total	5.0%	35.0%	35.0%	25.0%	100.0%
ภูซาง	ต่ำ	Count		1			1
		% of Total		5.0%			5.0%
	ปานกลาง	Count	3	6	3		12
		% of Total	15.0%	30.0%	15.0%		60.0%
	มาก	Count		1	3	3	7
		% of Total		5.0%	15.0%	15.0%	35.0%
	Total	Count	3	8	6	3	20
		% of Total	15.0%	40.0%	30.0%	15.0%	100.0%
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count		3	1	4	8
		% of Total		15.0%	5.0%	20.0%	40.0%
	มาก	Count		1	6	5	12
		% of Total		5.0%	30.0%	25.0%	60.0%
	Total	Count		4	7	9	20
		% of Total		20.0%	35.0%	45.0%	100.0%
ทุ่งสม	ต่ำ	Count		1			1
		% of Total		5.0%			5.0%
	ปานกลาง	Count	1	10	2	1	14
		% of Total	5.0%	50.0%	10.0%	5.0%	70.0%
	มาก	Count			5		5
		% of Total			25.0%		25.0%
	Total	Count	1	11	7	1	20
		% of Total	5.0%	55.0%	35.0%	5.0%	100.0%

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ					Total
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	
Total	Count		1	14	3	2	20
	% of Total		5.0%	70.0%	15.0%	10.0%	100.0%



#### 2.4. การสร้างความภูมิใจให้กับท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหาร

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ				Total	
			น้อย	ปานกลาง	มาก		มากที่สุด
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count		1		1	
		% of Total		5.0%		5.0%	
	ปานกลาง	Count		7	3	10	
		% of Total		35.0%	15.0%	50.0%	
	มาก	Count		1	4	4	9
		% of Total		5.0%	20.0%	20.0%	45.0%
	Total	Count		9	7	4	20
		% of Total		45.0%	35.0%	20.0%	100.0%
ภูซาง	ต่ำ	Count	2			2	
		% of Total	10.0%			10.0%	
	ปานกลาง	Count	1	8	2	11	
		% of Total	5.0%	40.0%	10.0%	55.0%	
	มาก	Count		2	2	3	7
		% of Total		10.0%	10.0%	15.0%	35.0%
	Total	Count	3	10	4	3	20
		% of Total	15.0%	50.0%	20.0%	15.0%	100.0%
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count		2	2	4	8
		% of Total		10.0%	10.0%	20.0%	40.0%
	มาก	Count	1		7	4	12
		% of Total	5.0%		35.0%	20.0%	60.0%
	Total	Count	1	2	9	8	20
		% of Total	5.0%	10.0%	45.0%	40.0%	100.0%
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count		11	2	2	15
		% of Total		55.0%	10.0%	10.0%	75.0%
	มาก	Count		1	4		5
		% of Total		5.0%	20.0%		25.0%
	Total	Count		12	6	2	20
		% of Total		60.0%	30.0%	10.0%	100.0%

2.5 การสร้างความเจริญให้กับชุมชนด้านวัฒนธรรมอาหาร

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ					Total	
			น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count		1	1		2	
		% of Total		5.0%	5.0%		10.0%	
	ปานกลาง	Count		10	2		12	
		% of Total		50.0%	10.0%		60.0%	
	มาก	Count				3	3	6
		% of Total				15.0%	15.0%	30.0%
Total	Count		11	6	3	20		
% of Total			55.0%	30.0%	15.0%	100.0%		
ภูซาง	ต่ำ	Count	2	1			3	
		% of Total	10.0%	5.0%			15.0%	
	ปานกลาง	Count		9	1	1	11	
		% of Total		45.0%	5.0%	5.0%	55.0%	
	มาก	Count		1	2	3	6	
		% of Total		5.0%	10.0%	15.0%	30.0%	
Total	Count	2	11	3	4	20		
% of Total		10.0%	55.0%	15.0%	20.0%	100.0%		
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count		4		6	10	
		% of Total		20.0%		30.0%	50.0%	
	มาก	Count				9	1	10
		% of Total				45.0%	5.0%	50.0%
Total	Count		4		9	7	20	
% of Total			20.0%		45.0%	35.0%	100.0%	
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count		10	6	1	17	
		% of Total		50.0%	30.0%	5.0%	85.0%	
	มาก	Count					3	3
		% of Total					15.0%	15.0%
Total	Count		10	6	4	20		
% of Total			50.0%	30.0%	20.0%	100.0%		

2.6.การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้านวัฒนธรรมอาหาร

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ				Total	
			น้อย	ปานกลาง	มาก		มากที่สุด
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count	1		2	3	
		% of Total	5.0%		10.0%	15.0%	
	ปานกลาง	Count		7	4	11	
		% of Total		35.0%	20.0%	55.0%	
	มาก	Count		1	4	1	6
		% of Total		5.0%	20.0%	5.0%	30.0%
Total	Count	1	8	10	1	20	
% of Total		5.0%	40.0%	50.0%	5.0%	100.0%	
ภูซาง	ต่ำ	Count	1	1		2	
		% of Total	5.0%	5.0%		10.0%	
	ปานกลาง	Count		5	5	1	11
		% of Total		25.0%	25.0%	5.0%	55.0%
	มาก	Count			6	1	7
		% of Total			30.0%	5.0%	35.0%
Total	Count	1	6	11	2	20	
% of Total		5.0%	30.0%	55.0%	10.0%	100.0%	
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count		2	1	4	7
		% of Total		10.0%	5.0%	20.0%	35.0%
	มาก	Count		3	6	4	13
		% of Total		15.0%	30.0%	20.0%	65.0%
Total	Count		5	7	8	20	
% of Total			25.0%	35.0%	40.0%	100.0%	
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count	1	7		1	9
		% of Total	5.0%	35.0%		5.0%	45.0%
	มาก	Count		3	4	4	11
		% of Total		15.0%	20.0%	20.0%	55.0%
	Total	Count	1	10	4	5	20
% of Total		5.0%	50.0%	20.0%	25.0%	100.0%	



2.7. การอนุรักษ์ศิลปะ วัฒนธรรม ชนบธรรมเนียมประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้าน  
วัฒนธรรมอาหาร

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ				Total	
			น้อย	ปานกลาง	มาก		มากที่สุด
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count				1	1
		% of Total				5.0%	5.0%
	ปานกลาง	Count		6	5		11
		% of Total		30.0%	25.0%		55.0%
	มาก	Count		1	2	5	8
		% of Total		5.0%	10.0%	25.0%	40.0%
	Total	Count		7	7	6	20
% of Total			35.0%	35.0%	30.0%	100.0%	
ภูซาง	ปานกลาง	Count	1	6	6	1	14
		% of Total	5.0%	30.0%	30.0%	5.0%	70.0%
	มาก	Count			6		6
		% of Total			30.0%		30.0%
	Total	Count	1	6	12	1	20
		% of Total	5.0%	30.0%	60.0%	5.0%	100.0%
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count		2	1	4	7
		% of Total		10.0%	5.0%	20.0%	35.0%
	มาก	Count		2	6	5	13
		% of Total		10.0%	30.0%	25.0%	65.0%
	Total	Count		4	7	9	20
		% of Total		20.0%	35.0%	45.0%	100.0%
ทุ่งสุม	ปานกลาง	Count		9	1	1	11
		% of Total		45.0%	5.0%	5.0%	55.0%
	มาก	Count		1	7	1	9
		% of Total		5.0%	35.0%	5.0%	45.0%
	Total	Count		10	8	2	20
		% of Total		50.0%	40.0%	10.0%	100.0%

2.8.เป็นแหล่งเรียนรู้ทางศิลปวัฒนธรรมประวัติศาสตร์สิ่งแวดล้อมด้านวัฒนธรรม

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ					Total	
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count		1	1			2
		% of Total		5.0%	5.0%			10.0%
	ปานกลาง	Count			5	5	1	11
		% of Total			25.0%	25.0%	5.0%	55.0%
	มาก	Count				4	3	7
		% of Total				20.0%	15.0%	35.0%
Total	Count		1	6	9	4	20	
% of Total			5.0%	30.0%	45.0%	20.0%	100.0%	
ภูซาง	ต่ำ	Count	1	1		1		3
		% of Total	5.0%	5.0%		5.0%		15.0%
	ปานกลาง	Count		2	10	2	1	15
		% of Total		10.0%	50.0%	10.0%	5.0%	75.0%
	มาก	Count				1	1	2
		% of Total				5.0%	5.0%	10.0%
Total	Count	1	3	10	4	2	20	
% of Total		5.0%	15.0%	50.0%	20.0%	10.0%	100.0%	
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count			2	1	4	7
		% of Total			10.0%	5.0%	20.0%	35.0%
	มาก	Count			2	6	5	13
		% of Total			10.0%	30.0%	25.0%	65.0%
Total	Count			4	7	9	20	
% of Total				20.0%	35.0%	45.0%	100.0%	
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count			12	1		13
		% of Total			60.0%	5.0%		65.0%
	มาก	Count			1	6		7
		% of Total			5.0%	30.0%		35.0%
Total	Count			13	7		20	
% of Total				65.0%	35.0%		100.0%	

### 3. ด้านการพัฒนาเพื่อการจัดการท่องเที่ยว

#### 3.1.สำรวจ จัดทำข้อมูลแหล่งท่องเที่ยวข้อมูลการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก	ความสำคัญ			Total
			ปานกลาง	มาก	
ธรรมชาติ	ปานกลาง	Count	4	7	11
		% of Total	20.0%	35.0%	55.0%
	มาก	Count	1	3	5
		% of Total	5.0%	15.0%	25.0%
	Total	Count	5	10	5
		% of Total	25.0%	50.0%	25.0%
ภูเขา	ต่ำ	Count			1
		% of Total			5.0%
	ปานกลาง	Count	12	2	14
		% of Total	60.0%	10.0%	70.0%
	มาก	Count	1	2	2
		% of Total	5.0%	10.0%	10.0%
Total	Count	13	4	3	
	% of Total	65.0%	20.0%	15.0%	
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count	4		5
		% of Total	20.0%		25.0%
	มาก	Count		8	3
		% of Total		40.0%	15.0%
	Total	Count	4	8	8
		% of Total	20.0%	40.0%	40.0%
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count	15	2	17
		% of Total	75.0%	10.0%	85.0%
	มาก	Count		2	1
		% of Total		10.0%	5.0%
	Total	Count	15	4	1
		% of Total	75.0%	20.0%	5.0%

3.2.พัฒนาปรับปรุงฟื้นฟูแหล่งท่องเที่ยว วิธีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก		ความสำคัญ			Total
			ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	
ธรรมจาริก	ปานกลาง	Count	3	6		9
		% of Total	15.0%	30.0%		45.0%
	มาก	Count	4	3	4	11
		% of Total	20.0%	15.0%	20.0%	55.0%
	Total	Count	7	9	4	20
		% of Total	35.0%	45.0%	20.0%	100.0%
ภูซาง	ต่ำ	Count	1	1		2
		% of Total	5.0%	5.0%		10.0%
	ปานกลาง	Count	10	3		13
		% of Total	50.0%	15.0%		65.0%
	มาก	Count		3	2	5
		% of Total		15.0%	10.0%	25.0%
	Total	Count	11	7	2	20
		% of Total	55.0%	35.0%	10.0%	100.0%
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count	3		5	8
		% of Total	15.0%		25.0%	40.0%
	มาก	Count	2	6	4	12
		% of Total	10.0%	30.0%	20.0%	60.0%
	Total	Count	5	6	9	20
		% of Total	25.0%	30.0%	45.0%	100.0%
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count	15	1	1	17
		% of Total	75.0%	5.0%	5.0%	85.0%
	มาก	Count			3	3
		% of Total			15.0%	15.0%
	Total	Count	15	1	4	20
		% of Total	75.0%	5.0%	20.0%	100.0%

### 3.3. ประชาสัมพันธ์ทางสื่อที่จัดหาได้

พื้นที่	ค่านำหนัก	ความสำคัญ			Total
			ปานกลาง	มาก	
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count		1	1
		% of Total		5.0%	5.0%
	ปานกลาง	Count	5	4	9
		% of Total	25.0%	20.0%	45.0%
	มาก	Count	2	4	4
		% of Total	10.0%	20.0%	20.0%
Total	Count	7	9	4	
	% of Total	35.0%	45.0%	20.0%	
ภูซาง	ปานกลาง	Count	11	1	3
		% of Total	55.0%	5.0%	15.0%
	มาก	Count	2	2	1
		% of Total	10.0%	10.0%	5.0%
	Total	Count	13	3	4
		% of Total	65.0%	15.0%	20.0%
ทุ่งศรี	ต่ำ	Count	1		1
		% of Total	5.0%		5.0%
	ปานกลาง	Count	4	1	5
		% of Total	20.0%	5.0%	25.0%
	มาก	Count	1	5	3
		% of Total	5.0%	25.0%	15.0%
Total	Count	6	6	8	
	% of Total	30.0%	30.0%	40.0%	
ทุ่งสน	ต่ำ	Count	1		1
		% of Total	5.0%		5.0%
	ปานกลาง	Count	13	1	1
		% of Total	65.0%	5.0%	5.0%
	มาก	Count		2	2
		% of Total		10.0%	10.0%
Total	Count	14	3	3	
	% of Total	70.0%	15.0%	15.0%	

### 3.4.ปรับปรุงบริการ สิ่งอำนวยความสะดวก

พื้นที่	ค่านำหนัก	ความสำคัญ				Total	
		น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด		
ธรรมจาริก	ปานกลาง	Count		4	4	2	10
		% of Total		20.0%	20.0%	10.0%	50.0%
	มาก	Count		2		8	10
		% of Total		10.0%		40.0%	50.0%
	Total	Count		6	4	10	20
		% of Total		30.0%	20.0%	50.0%	100.0%
ภูซาง	ต่ำ	Count	2				2
		% of Total	10.0%				10.0%
	ปานกลาง	Count		9	5	1	15
		% of Total		45.0%	25.0%	5.0%	75.0%
	มาก	Count		2		1	3
		% of Total		10.0%		5.0%	15.0%
	Total	Count	2	11	5	2	20
		% of Total	10.0%	55.0%	25.0%	10.0%	100.0%
ทุ่งศรี	ต่ำ	Count			1		1
		% of Total			5.0%		5.0%
	ปานกลาง	Count		5	1	4	10
		% of Total		25.0%	5.0%	20.0%	50.0%
	มาก	Count		2	2	5	9
		% of Total		10.0%	10.0%	25.0%	45.0%
	Total	Count		7	4	9	20
		% of Total		35.0%	20.0%	45.0%	100.0%
ทุ่งสน	ปานกลาง	Count		13	3	1	17
		% of Total		65.0%	15.0%	5.0%	85.0%
	มาก	Count	1		1	1	3
		% of Total	5.0%		5.0%	5.0%	15.0%
	Total	Count	1	13	4	2	20
		% of Total	5.0%	65.0%	20.0%	10.0%	100.0%

### 3.5. ประสานงานและแสวงหาการมีส่วนร่วม

พื้นที่	ค่าน้ำหนัก		ความสำคัญ			Total
			ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	
ธรรมจาริก	ต่ำ	Count		1		1
		% of Total		5.0%		5.0%
	ปานกลาง	Count	7	3		10
		% of Total	35.0%	15.0%		50.0%
	มาก	Count	2	1	6	9
		% of Total	10.0%	5.0%	30.0%	45.0%
Total	Count	9	5	6	20	
% of Total		45.0%	25.0%	30.0%	100.0%	
ภูซาง	ต่ำ	Count	2	1		3
		% of Total	10.5%	5.3%		15.8%
	ปานกลาง	Count	4	3	2	9
		% of Total	21.1%	15.8%	10.5%	47.4%
	มาก	Count	1	3	3	7
		% of Total	5.3%	15.8%	15.8%	36.8%
Total	Count	7	7	5	19	
% of Total		36.8%	36.8%	26.3%	100.0%	
ทุ่งศรี	ปานกลาง	Count	4	1	4	9
		% of Total	20.0%	5.0%	20.0%	45.0%
	มาก	Count	1	6	4	11
		% of Total	5.0%	30.0%	20.0%	55.0%
	Total	Count	5	7	8	20
% of Total		25.0%	35.0%	40.0%	100.0%	
ทุ่งสน	ต่ำ	Count	2			2
		% of Total	10.0%			10.0%
	ปานกลาง	Count	11	2		13
		% of Total	55.0%	10.0%		65.0%
	มาก	Count		3	2	5
		% of Total		15.0%	10.0%	25.0%
Total	Count	13	5	2	20	
% of Total		65.0%	25.0%	10.0%	100.0%	

# ประวัติคณะผู้วิจัย





## ประวัติคณะผู้วิจัย

### คนที่ 1

1. ชื่อ สกุล ดารณี อ่อนชมจันทร์ (Daranee Onchomchan)
2. เลขประจำตัวประชาชน 1 02 00309 5707 3
3. ตำแหน่ง อาจารย์
4. หน่วยงานที่สังกัด

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 10 ต.ท่าสูด อ.เมือง จ.เชียงราย

### 5.ประวัติการศึกษา

- วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาศาสตร์สุขภาพ(นานาชาติ)  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต บริหารสาธารณสุข  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง  
วิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราช จ.พิษณุโลก
- ประกาศนียบัตรวิสัญญีพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

### 6 สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษซึ่งอาจแตกต่างไปจากวุฒิการศึกษา

- 1 การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และการแพทย์ทางเลือก
- 2 การวิจัยท้องถิ่น

### 7 ระบุประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการบริหารงานวิจัย

#### 7.1แผนงานวิจัยในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย

- (1) การศึกษาอัตราการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มสตรีฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลพญาเม็งราย (2533)
- (2) การแปรรูปยาสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อเศรษฐกิจชุมชนอำเภอพญาเม็งราย จ. เชียงราย (2543)
- (3) คู่มือหลักเกณฑ์กรรมพื้นบ้านล้านนาจากประสบการณ์หมอเมือง (2545)
- 4) การศึกษารูปแบบวิธีการทางกายภาพบำบัดในการดูแลรักษาอาการเกี่ยวกับระบบประสาท กล้ามเนื้อ และโครงร่างของการแพทย์พื้นบ้านไทย (2546)
- 5) การส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาการนวดพื้นบ้านไทย (2547-2548)
- 6) การส่งเสริมสุขภาพอนามัยมารดาและทารกด้วยภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้(2549-2547)

คนที่ 2

1. ชื่อ-สกุล นายจักรกฤษณ์ วงศ์ลังกา (Mr.Jukkrit Wonglangka)

2. รหัสบัตรประชาชน 3 70 00602 5201 3

3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

333 หมู่ 1 ต.ท่าสูด อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทร 916825-053 , 0815959638

โทรสาร 916821-053

E-mail [juk\\_aus@hotmail.com](mailto:juk_aus@hotmail.com)

4. ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2541 .วท.บ(สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2546 .วท.ม(อาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนา) มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2546 Certificate in Intensive English, Lloyd International College,  
Australia

พ.ศ. 2546 Certificate in Intensive English, Hypark College, Australia

พ.ศ. 2547 Certificate in Office management, Lloyd International College,  
Australia

5. ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2547 เจ้าหน้าที่ฝ่ายควบคุมคุณภาพ บริษัทไทยนิชิ เชียงรายจำกัด

พ.ศ. 2547 หัวหน้าฝ่ายวิจัยและพัฒนา บริษัทไทยนิชิ เชียงรายจำกัด

พ.ศ. 2548 อาจารย์ช่วยสอน คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

6 .สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ

6.1 Food and nutritional product development

6.2 Nutrition and disease

6.3 Complementary and alternative medicine

7. งานวิจัยที่กำลังทำ

7.1แนวคิดและศักยภาพวัฒนธรรมสุขภาพและอาหาร

สัดส่วนการวิจัย 50 %

ผู้ร่วมวิจัย อ.ดารณี อ่อนชมจันทร์

ทุนวิจัย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ปีที่ได้รับทุน ปี2550