

บทที่ ๗

การอนามัยภายในหมู่บ้านและการปรับตัวของชาวเขาในหมู่บ้าน

การอนามัยและการปรับตัวของชาวเขาในด้านการอนามัยที่กล่าวถึงในบทนี้ ผู้ศึกษาได้แยกกล่าวออกเป็น ๒ ส่วนใหญ่ ๆ คือ ในส่วนแรกจะเป็นการบรรยายถึงเรื่องการรักษาอนามัยของชาวเขาภายในหมู่บ้านตามสภาพความเป็นจริงที่มีอยู่ และในส่วนหลังของบท จะเป็นการวิเคราะห์และประเมินผลการปรับตัวของชาวเขาในด้านการรักษาอนามัยว่าชาวเขาในหมู่บ้านได้มีการเปลี่ยนแปลงหรือปรับตัวในด้านนี้ในเรื่องใดและอย่างไรบ้าง

ในด้านการรักษาอนามัย และความเป็นอยู่ของชาวเขาในหมู่บ้านผาคือโดยทั่ว ๆ ไปก็คล้ายคลึงกันกับหมู่บ้านชาวเขาคือ มีความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ และไม่คอยพิถีพิถันในเรื่องการรักษาอนามัย ความเป็นอยู่โดยทั่ว ๆ ไป การรักษาอนามัยและความสะอาดของชาวเขาในหมู่บ้านผาคือมีดังนี้คือ

อาณาบริเวณหมู่บ้าน หมู่บ้านเขาผาคือเป็นหมู่บ้านที่ตั้งอยู่บนไหล่เขาลดหล่นกันลงมาเป็นแนวยาวตามเส้นทางของถนนที่ผาเขาไปหมู่บ้าน บริเวณหมู่บ้านส่วนใหญ่แล้วจะเป็นบริเวณที่ค่อนข้างโล่งเตียน ส่วนบ้านของชาวเขานี้ก็ปลูกอยู่กันลดหล่นลงมา ถัดจากบริเวณหมู่บ้านออกไปก็เป็นไร่บนภูเขาและที่นาบนพื้นราบ ลักษณะของการปลูกบ้านลดหล่นกันลงมาตามภูเขาเช่นนี้ทำให้ชาวเขารักษาความสะอาดในบริเวณบ้านของตนได้ค่อนข้างลำบาก เพราะบ้านที่อยู่ส่วนบนเหนือบ้านของตนขึ้นไปมักจะปล่อยน้ำที่ไหลลงมา ทำให้บ้านที่อยู่ส่วนล่างหรืออยู่ต่ำถัดลงมาชื้นแฉะ รักษาความสะอาดบริเวณบ้านได้ยาก

บ้านของชาวเขา ลักษณะการปลูกบ้านของชาวเขาเขาจะปลูกบ้านคร่อมดินโดยใช้พื้นดินเป็นพื้นบ้าน วัสดุที่ใช้ในการสร้างบ้านก็ล้วนแต่เป็นวัสดุที่หาได้จากท้องถิ่นนั้นทั้งสิ้น เช่น ฝายานและฝายกันห้องเขาจะใช้ไม้ไผ่คาวยขวานและลิม ถ้าให้เรียบทูปให้แบนแล้วก็เป็นฝายโดยรอบในแนวตั้งค้วยตอก ส่วนโครงบ้านในส่วนของหลังคาบ้านนั้น เขาจะใช้ไม้ไผ่ทั้งคนทำเป็นโครง เสายานก็มีทั้งเสามาไม้ไผ่และเสามาไม้แก่นซึ่งก็หาได้ในบริเวณฝายแถบนั้น

ทั้งสิ้น หลังคาบ้านของชาวเขาสวนใหญ่ก็จะมุงด้วยหญ้าคา ซึ่งเขาสามารถเกี่ยวมาจากไร  
 ตากแดดให้แห้งแล้วนำมาทำเป็นตับ ๆ ไข่มุงหรือซ่อมแซมหลังคาบ้าน บ้านของชาวเขาจะมี  
 ลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดของบ้านจะมีขนาดใหญ่หรือเล็กก็ขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิกใน  
 ครัวเรือนว่ามีอยู่มากน้อยเพียงไร ถ้าหากภายในครัวเรือนมีจำนวนครอบครัวอยู่รวมกันหลาย  
 ครอบครัว เขาก็จะกันห้องแบ่งเป็นห้อง ๆ ใหญ่แต่ละครอบครัว และถ้าครอบครัวใดที่มีลูกเป็น  
 หนุ่มเป็นสาว เขาก็มักจะแบ่งกันห้องเล็ก ๆ พอนอนได้เพียง ๑-๒ คนให้แยกอยู่ต่างหากไม่  
 นอนรวมกับพ่อแม่โดยแยกเป็นห้องลูกสาวต่างหาก ห้องลูกชายต่างหาก ส่วนลูกที่ยังเล็กอยู่  
 ลูกทุก ๆ คนก็จะนอนรวม แออัดกันในห้องพ่อแม่ ซึ่งก็เป็นห้องแคบ ๆ อากาศภายในห้องก็ค่อนข้าง  
 อับทึบ เพราะในห้องไม่มีหน้าต่างเลยและยังเป็นบ้านที่ทำฝาด้วยไม้กระดานฉาบด้วยโคลน  
 อากาศภายในห้องนอนก็ยิ่งอับทึบยิ่งขึ้น เพราะบ้านเช่นนี้ แม้วางจะมีหน้าต่างแต่เขาก็ไม่นิยม  
 เปิดไม่ว่าจะเป็นในเวลากลางวันหรือกลางคืน นอกจากห้องนอนของชาวเขาสวนใหญ่จะเป็น  
 ห้องที่อับทึบและแคบแล้ว ห้องนอนของชาวเขายังอยู่ใกล้กับเตาไฟที่ใช้ทำอาหาร เตาไฟรับ  
 แสง และเตาต้มอาหารหมัก และยังดาเป็นฤดูฝน นอกจากห้องนอนจะอับทึบแล้วอากาศภายใน  
 ห้องยิ่งชื้นอีกด้วย แม้วางพื้นนอนจะถูกยกให้สูงขึ้นจากพื้นแล้วก็ตาม ที่เป็นเช่นนี้เพราะในบาง  
 ครั้งที่มีฝนตกหนัก น้ำฝนจะไหลนองอยู่ในบริเวณรอบ ๆ บ้าน แต่อย่างไรก็ดี ก็ยังมีครอบครัว  
 ชาวเขาที่ยากจนอีกหลายครอบครัวที่มีห้องนอนโปร่งสบาย อากาศภายในห้องถ่ายเทได้สะดวก  
 เพราะฝาห้องที่ทำด้วยไม้ไผ่และหลังคาบ้านซึ่งมุงไว้อย่างหยาบ ๆ ชำรุดทรุดโทรม ผู้นอน  
 สามารถนอนมองดูดาวบนท้องฟ้าได้ในฤดูที่มีอากาศปลอดโปร่ง ในตอนกลางวันก็มีแสงแดด  
 ส่องเข้ามาได้ทั่วถึง แต่เมื่อย่างเข้าฤดูหนาวและฤดูฝน เขาก็จะทำการซ่อมแซมบ้านของตน  
 เพื่อกำบังฝนและลมหนาว ส่วนอากาศภายในบ้านทั่ว ๆ ไปนั้น ถ้าบ้านใดมีฐานะค่อนข้างดี  
 และขยันขันแข็ง อากาศภายในบ้านจะอับทึบมากเพราะเขาจะมุงหญ้าคาที่ถี่มาก จนแสงแดด  
 ไม่สามารถลอดคานเข้ามาได้ ส่วนครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างยากจนอากาศภายในบ้านจะดู  
 โปร่งเพราะมีแสงสว่างลอดเข้ามาจากหลังคาและฝายานที่เปื่อยยุ่ยจนเกือบจะใช้การไม่ได้  
 ฉะนั้นอากาศภายในบ้านจึงค่อนข้างดี ส่วนบ้านที่ปลูกสร้างอย่างถาวรคือฝายานทำด้วยไม้  
 กระดาน หลังคาบ้านมุงด้วยสังกะสี มีหน้าต่างหลายบานนั้น ถ้าเจ้าของบ้านเปิดหน้าต่าง

ภายในบ้านก็จะดูสว่างและไม่มืดและถ้าไม่เปิดหน้าต่างเลย บ้านทั้งบ้านก็จะยังมีคดียิ่งกว่าบ้าน  
 ฝาไม้ไผ่ เพราะแสงแดดไม่สามารถลอดผ่านเข้ามาได้เลย แต่เขาเอาที่ปลูกบ้านแบบถาวร  
 ซึ่งมีอยู่ประมาณ ๑๒ หลังคาเรือนนั้น เขาก็เปิดหน้าต่างอยู่เสมอ ซึ่งหน้าต่างก็มีอยู่รอบบ้าน  
 ลักษณะการปลูกบ้านแบบถาวรเหล่านี้เขาไม่สามารถปลูกสร้างเองได้ แต่เขาได้วางจางคน  
 ไทยพื้นราบขึ้นไปทำการรับเหมาก่อสร้าง ส่วนไม้กระดาน เสา และไม้อื่น ๆ นั้นเขาเอาได้  
 เขาไปตัดโค่นต้นไม้ในป่าแล้วจางชาวพื้นราบขึ้นไปเลื่อยและซอยไม้เป็นเสา เป็นไม้กระดาน  
 แผ่น ฯลฯ ชาวเขาที่สร้างบ้านแบบถาวรนี้เป็นที่คาดหมายกันว่า เขาจะไม่โยกย้ายไปไหนอีก  
 เพราะได้ลงทุนสร้างหลักแหล่งไว้อย่างถาวรแล้ว.

เนื่องจากบ้านของชาวเขาสวนใหญ่ ๘๐% ไม่มีหน้าต่างเพราะเป็นบ้านที่ปลูกสร้างแบบ  
 ชาวเขา และแม่เต้านที่ปลูกสร้างแบบถาวรในห้องครัวก็ไม่มีหน้าต่าง ฉะนั้นควันจากกองไฟรับ  
 แหก จากเตาทำอาหาร และเตาต้มอาหารให้หมูจึงไม่มีทางออก และลอยอยู่ทั่ว ๆ ไปในบ้าน  
 ทำให้หลังคาบ้าน ฝาบ้าน และหิ้งเหนือเตาไฟ มีเขม่าและหยกโยเกาะคำอยู่ทั่วไปแม่เต้านในห้อง  
 นอน ตามฝาและสิ่งของต่าง ๆ ที่แขวนไว้ในบ้าน ส่วนพื้นบ้านของชาวเขานั้น แมวพื้นบ้านจะ  
 เป็นดินแฉกแห้งและสะอาดดี ภายในบ้านของชาวเขาไม่สู้จะมีสิ่งของหรือเครื่องใช้ต่าง ๆ  
 มากนักนอกจากเตาทำอาหาร เตาต้มข้าวให้หมู กองไฟรับแขก ครกตำข้าว ชั้นเก็บอาหาร  
 และถาดยวม ที่นั่งรับแขก แต่สำหรับครอบครัวที่ไม่มียุ้งฉาง เขาจะเก็บผลผลิตต่าง ๆ ไว้ใน  
 บ้าน จึงทำให้ดูรุงรัง ในบ้านของชาวเขาส่งที่เราจะพบอยู่เสมอคือสัตว์เลี้ยงจำพวกหมูและไก่  
 มักจะชอบเข้าไปหาอาหารอยู่ในบ้าน และบางครั้งครัวก็ยังให้ไก่เข้าไปนอนในบ้านในเวลา  
 กลางคืนอีกด้วย

## อาหาร

ในเรื่องอาหารการกินของชาวเขาสวนใหญ่ในหมู่บ้านผาเคื่อนั้น ชาวเขามีอาหารการ  
 กินที่อุดมสมบูรณ์พอสมควร เพราะเขารู้จักวิธีเก็บรักษาอาหารชนิดต่าง ๆ ไว้รับประทานได้  
 นาน ๆ ทั้งเนื้อ และผัก โดยการทำให้เป็น ผักดอง ผักแห้ง หมูเค็ม หมูคอง ฯลฯ อาหารหลักที่  
 ชาวเขารับประทานกันทุกวันก็คือข้าวเจ้าและผักต้มใส่เกลือ น้ำมันหมู ชาวเขาในหมู่บ้านรับประทาน



รับประทานได้ ส่วนน้ำมันหมูซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวเขาย่างจะขาดเสียมิได้นั้น เขาก็จะเจียวแล้วเก็บใส่ไว้รับประทานเช่นเดียวกัน และเมื่อน้ำมันหมูหมดชาวเขาก็มักจะเคี้ยวครอน เพราะอาหารแทบทุกชนิดของเขาจะต้องใส่น้ำมันหมูลงไปคอยแม่แต่ผักต้ม และถึงแม้ว่าชาวเขาย่างจะไม่มีเนื้อสัตว์รับประทานแต่ตามีน้ำมันหมู เขาก็จะรับประทานได้อย่างมีรสชาติ ในหมู่ชาวเขาย่าง น้ำมันหมูเป็นสิ่งจำเป็นมากจะขาดเสียมิได้ เพราะถ้าชาวเขาย่างมีใครรับประทานน้ำมันหมูติดต่อกันสัก ๓-๔ วัน เขาจะรู้สึกว่ามีเรี่ยวแรงทำงานหรือทำงานก็เหนื่อยเร็ว ฉะนั้นเมื่อน้ำมันหมูหมด เขาก็จะต้องหาซื้อจากอำเภอแม่จันหรือขอแยงซื้อจากเพื่อนบ้าน หรืออาจจะต้องฆ่าหมูเพื่อจะได้น้ำมันเก็บไว้รับประทาน นอกจากนั้นผู้ศึกษายังพบว่า ในบางครอบครัวที่หัวหน้าครอบครัวหรือผู้สูงอายุรับประทานอาหารไม่อร่อย เพราะมีแต่ผัก เขาก็อาจจะซื้อเนื้อหมู เนื้อวัวหรือไก่จากพันราบขึ้นมารับประทานหรืออาจจะฆ่าไก่ที่เลี้ยงไว้มารับประทานกัน นอกจากเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ เหล่านี้แล้ว ชาวเขาย่างในบางครอบครัวยังออกไปหาขิงโกป้า นกป่า หรือหาจับแมลงบางชนิดเช่นจิ้งหรีด หนอนหนอนไหม หรือดักตะกวดอื่น ๆ มารับประทานโดยไม่ต้องฆ่าสัตว์เลี้ยงของตน ฉะนั้นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ของชาวเขาย่างนี้ จึงมีรับประทานอยู่เสมอแม้ว่าจะไม่บอยนักก็ตาม และยิ่งในสมัยก่อนเมื่อ ๑๐-๑๕ ปี หลังจากการอพยพเข้ามาอยู่ในหมู่บ้านผาเคื่อ สัตว์ป่าชนิดต่าง ๆ ในป่ายังมีอยู่มาก ชาวเขาย่างในหมู่บ้านจะมีเนื้อสัตว์รับประทานกันตลอดปีโดยไม่ต้องฆ่าสัตว์เลี้ยงเลย นอกจากในเวลาที่มีงานพิธีเท่านั้น ฉะนั้นในหมู่ชาวเขาย่างที่บ้านผาเคื่อทั้งในอดีตและปัจจุบันจึงมิได้ขาดแคลนอาหารประเภทเนื้อสัตว์เหมือนกับที่ชาวเขาย่างเผ่าชากแคลน

ส่วนอาหารจำพวกผักนั้นในบางฤดู ชาวเขาย่างในหมู่บ้านผาเคื่อจะมีผักรับประทานอย่างเหลือเฟือ โดยเฉพาะในฤดูฝน ในฤดูนั้นนอกจากชาวเขาย่างจะทำสวนผักกาดและปลูกผักชนิดต่าง ๆ ไว้ในไร่แล้ว เขายังสามารถเก็บเห็ดและหนอนมาไว้รับประทานได้เกือบตลอดฤดู ในฤดูที่มีผักมาก ๆ เช่นนี้ ชาวเขาย่างก็มีวิธีเก็บผักเหล่านี้ไว้รับประทานได้นาน ๆ เป็นต้นว่า นำผักกาดเขียวที่ปลูกไว้มาทำเป็นผักกาดคอง ผักกาดแหง เก็บหนอนมาทำเป็นหนอนคอง หนอนแหงไว้รับประทานตลอดปีโดยเฉพาะ ในฤดูร้อน ในฤดูร้อนนี้ชาวเขาย่างจะไม่สามารถปลูกผักได้พอรับประทาน ประกอบกับพืชผักต่าง ๆ ในป่าที่เคยหาได้ก็ลดน้อยลง ฉะนั้นในระหว่างฤดูร้อนนี้เองที่ชาวเขาย่างจะนำเอาผักที่เก็บไว้ออกมารับประทาน ผักกาดคองที่ชาวเขาย่างจะเก็บไว้นั้น เขาจะ

ทำไมเหมือนกับที่ชาวพื้นราบทำเพราะชาวเขาจะหันผักกาดเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วผสมเกลือ พริก  
 แหง คลุกให้เข้ากัน เก็บใส่ไหหรือกระบอกไม้ไผ่ปิดฝาให้แน่นแล้วเก็บไว้ ส่วนผักกาดแห้ง  
 นั้นเขาจะใช้ผักกาดเขียวทำเป็นต้น ๆ โดยนำผักกาดไปรวกนําร้อนแล้วนำไปตากแดดไว้ให้  
 แห้งแล้วเก็บหอยไว้รับประทาน สำหรับหน่อไม้คองและหน่อไม้แห้งนั้นเขาก็ทำคล้ายกับที่ชาวพื้นราบ  
 ทำคือ ผานหน่อไม้ให้เป็นชิ้นบาง ๆ แล้วแช่เกลือเก็บใส่ไหปิดฝาให้แน่น หรือแช่เกลือแล้วใช้  
 ไม้ร่อนเป็นพวง นำไปตากแดดให้แห้งเก็บไว้รับประทาน นอกจากผักทั้ง ๒ ชนิดนี้แล้ว ชาวเขา  
 ยังมีการเก็บอาหารชนิดอื่น ๆ ไว้รับประทานได้อีก เช่น ทำถั่วเน่า ถั่วคอง เต้าฮุงคอง จากถั่ว  
 เหลือง ฯลฯ ในเรื่องการเก็บถนอมอาหารไว้รับประทานได้นาน ๆ นี้ชาวเขานับว่าเป็นพวกที่มี  
 ความชำนาญมากพวกหนึ่ง นอกจากชาวเขาจะมีความชำนาญในการ เก็บรักษาและถนอมอาหาร  
 แล้ว ชาวเขาในหมู่บ้านยังมีความสามารถในการ เก็บผัก และอาหารชนิดต่าง ๆ ในป่ามา  
 รับประทาน อาหารที่ชาวเขารับประทานแทบทุกวัน โดยเฉพาะผัก ล้วนแต่เป็นอาหารที่หามาได้  
 จากป่าแทบทั้งสิ้น ส่วนการรับประทานอาหารทะเลนั้นชาวเขาไม่ค่อยจะรับประทานกัน อาหารทะเล  
 ที่ชาวเขาเคยรับประทานกันได้แก่ ปลาหนึ่งและปลาทุ้ม ซึ่งมีแม่คานำขึ้นมาขายถึงในหมู่บ้าน.

การรับประทานอาหารของชาวเขา เขามักจะไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องความสะอาด  
 ของถ้วย ชาม ช้อน หรือแม้แต่ตะเกียบ แต่ชาวเขาก็นิยมรับประทานอาหารที่ยังร้อนๆ เมื่อผู้ปรุง  
 อาหารซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้หญิงเขา ปรุงอาหารเสร็จ เขาก็จะจัดแจงนั่งล้อมวงกันโดยมีโต๊ะ  
 กลมเล็กๆ อยู่ตรงกลาง รับประทานอาหารกันโดยใช้ตะเกียบรับประทานเช่นเดียวกับคนจีน ถ้าเป็น  
 ครอบครัวเล็กๆ ชาวเขาเขาจะรับประทานพร้อมหน้ากันทั้งหมด แต่ถ้ามีแขกมาเยี่ยมและร่วมรับประทาน  
 อาหารด้วย ผู้หญิงเขาจะไม่เขาร่วมรับประทานอาหารด้วย แต่ถาเป็นครอบครัวใหญ่มีสมาชิกใน  
 ครอบครัวอยู่หลายคน ผู้ที่รับประทานอาหารก่อนคือผู้ชาย ส่วนผู้หญิงและเด็กที่รับประทานทีหลัง การหุง  
 หาอาหารของชาวเขาก็คคล้ายกับคนไทย สิ่งที่น่าสังเกตอีกสิ่งหนึ่งในการปรุงอาหารของชาว  
 เขาก็คือ เขาไม่ใช้น้ำปลาในการปรุงอาหารแต่จะใช้เกลือแทน และในการปรุงอาหารเขา  
 มักจะนิยมเติมผงชูรสลงไปด้วยเสมอ อาหารหลักของชาวเขาที่รับประทานกันเป็นประจำก็คือ ข้าว  
 สวยหุงร้อนๆ รับประทานกับผักต้มใส่เกลือและน้ำมันหมู แม้ว่าชาวเขาจะนิยมรับประทานอาหารร้อนๆ  
 และปรุงจนสุก แต่ในบางครั้งเขาก็นิยมรับประทานอาหารดิบๆ บางอย่าง เช่น ลาบเลือด ลาบดิบ

ท่าน  
ซึ่งชอบรับประทาน อาหารทั้ง ๒ ชนิดนี้ ชาวเขาเรียนแบบการปรุงมาจากชาวพื้นราบ  
อาหารทั้ง ๒ ชนิดนี้เป็นอาหารที่ชาวเขานิยมรับประทานกันมาก โดยเฉพาะรับประทานกับเหล้า  
งานเลี้ยงใหญ่ๆ ในหมู่บ้านมักจะมีอาหารทั้ง ๒ ชนิดนี้เสมอมิได้ขาด และถึงแม้ว่าจะ  
ไม่มีงานใดๆ ชาวเขาในหมู่บ้านบางครั้งก็ซื้อเนื้อและเลือดขึ้นมาจากพื้นราบ  
เพื่อมาปรุงอาหารชนิดนี้รับประทานกัน แตกมิไม่บ่อยนัก.

นอกจากอาหารทั้ง ๒ ชนิดนี้แล้ว ชาวเขาในหมู่บ้านยังนิยมนำอาหารชนิดอื่น ๆ  
ซึ่งเป็นอาหารของชาวไทยพื้นราบอีก เป็นต้นว่า ปลาไหล จิ้งหรีด แล่น อื่น ๆ ฯลฯ อาหารชนิด  
ต่าง ๆ เหล่านี้แตกอนชาวเขาไม่ยอมรับทานกัน แต่ เมื่อมีการติดต่อกับคนพื้นราบมากขึ้น ๆ  
ชาวพื้นราบก็แนะนำให้รับประทานพร้อมทั้งสอนวิธีการปรุงอาหารชนิดต่าง ๆ การปรุงอาหารของ  
ชาวเขาในแต่ละชนิดนั้น เขาก็มีการใส่เครื่องเทศบางอย่างเช่น หอม กระเทียม พริกไทย ซึ่ง  
ตะไคร้ พริก ฯลฯ ลงไปด้วย.

แม้ว่าในเวลาปกติชาวเขาจะรับประทานอาหารธรรมดา หรือ ผักต้มใส่เกลือ แต่ถ้าเป็น  
ในเวลาพิเศษที่มีงานเลี้ยงวันปีใหม่ งานแต่งงาน อาหารที่ทำเลี้ยงแขกก็จะมีแต่อาหารพิเศษ  
ชนิดต่าง ๆ มากมาย ซึ่งอาหารชนิดเหล่านี้ในเวลาปกติจะไม่มีรับประทานกันเลย เขาจะทำก็เฉพาะ  
ในเวลาที่มีงานเลี้ยงและงานที่สำคัญเท่านั้น อาหารที่ทำเลี้ยงเหล่านี้มักจะไม่มีการผสมเลย นอก  
จากจะมีเป็นผักจิ้ม ทั้งนี้เพราะชาวเขาถือว่า ในเวลาปกติเขาก็รับประทานผักกันอยู่ทุกวันแล้ว  
ฉะนั้นในงานเลี้ยงเขาจึงไม่นำผักมาปรุงอาหารเลย จะมีเฉพาะเนื้อหมูล้วน ๆ ผู้ที่ทำอาหารใน  
งานพิธีเลี้ยงต่าง ๆ จะมีทั้งผู้หญิงและผู้ชายช่วยกันทำ ในเวลาปกติแล้วผู้หญิงเขาจะเป็นผู้ทำ  
อาหารแต่ในเวลาที่มีงานเลี้ยงต่าง ๆ ผู้หญิงและผู้ชายก็จะช่วยกันทำ และแม้ว่าผู้ชายเขาจะไม่  
ค่อยได้ทำอาหารแต่เขาก็มีความสามารถในการทำอาหารได้เรื่อยๆ ไม่แพ้ผู้หญิงเลย นอกจากนี้  
อาหารบางชนิดเช่น ลาบคิบ ลาบเลือด ฯลฯ ผู้หญิงเขาก็ไม่สามารถทำได้

### น้ำคั้นและน้ำไซ

น้ำ น้ำคั้นและน้ำไซในหมู่บ้านผาเคอมีไซกันค่อนข้างเหลือเฟือ และน้ำนำมา  
ไซได้อย่างสะดวกสบายที่เป็นเช่นนี้เพราะ ในบริเวณที่อยู่ใกล้ ๆ กับหมู่บ้านมีลำห้วยขนาดกลาง  
ไหลผ่าน อยู่หลายลำห้วยแล้วแยกออกเป็นห้วยเล็กห้วยน้อย และเนื่องจากการตั้งบ้านเรือน

ในหมู่บ้านเก่าแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือหมู่บ้านส่วนบนและหมู่บ้านส่วนล่าง ฉะนั้นการใช้น้ำในหมู่บ้านจึงแบ่งออกเป็นสองส่วน กล่าวคือ หมู่บ้านส่วนบน ใช้น้ำมาจากลำห้วยใหญ่คือห้วยเคือ ส่วนหมู่บ้านในตอนล่างใช้น้ำจากลำห้วยเล็ก ในหมู่บ้านส่วนบนได้มีการสร้างถังกรองน้ำขนาดใหญ่ ซึ่งเป็นถังกรองน้ำห้องคกรยูซอมสร้างให้กับหมู่บ้านเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๐ โดยมีการท่อพอกเหล็กขนาดใหญ่จากลำห้วยเขามาถึงถังกรอง และท่อท่อประปาจากถังกรองเข้าไปยังบ้านต่าง ๆ ที่อยู่ส่วนบนเพียง ๑๒ ครัวเรือนที่อยู่ในแนวของท่อน้ำใหญ่ส่วนบ้านหลังอื่น ๆ ที่อยู่ในส่วนบนก็ได้อาศัยน้ำจากถังกรองเช่นกัน แต่จะตองใช้ลำไม้ไผ่ หรือสายยางขอต่อจากเพื่อนบ้านที่มีท่อประปาไปถึง ในกลุ่มบ้านส่วนบน มีบ้านอยู่ประมาณ ๕ หลังที่จะตองขอตักน้ำจากบ้านเพื่อนบ้านไปใช้ ส่วนบ้านที่อยู่ในตลอดกลางทั้งหมดตองใช้น้ำจากลำห้วยเล็ก ๒ ลำห้วย โดยการตักน้ำไหลไปตามรางไม้ไผ่ และในบริเวณใดที่มีบ้านปลูกอยู่ใกล้เคียงกันหลาย ๆ หลัง ก็จะมีรางไม้ไผ่ตอสลับกันไปมาเต็มไปหมด แมวบ้านชาวเขาในส่วนล่างจะใช้น้ำที่ตอมมาจากลำห้วยโดยตรง โดยมีไคผานถังกรองน้ำ แต่ก็เป็นน้ำที่ใสสะอาดไม่แพ้มาจากถังกรองน้ำที่ใสกันหมู่บ้านเขาส่วนใหญแล้วจะมีอยู่เสมอเป็นประจำมีไคขาด ชาวเขาในหมู่บ้านไม่เคยเคื้อกรอนเพราะเรื่องการขาดแคลนน้เลย

ภาชนะที่ใช้ ภาชนะที่ชาวเขาใช้เก็บน้ำมีอยู่หลายชนิดด้วยกัน เป็นต้นว่า โองน้ำ ไห ถังน้ำมีขนาดใหญที่ฉาบภายในไว้ด้วยปูนซีเมนต์ รางไม้ซุงขนาดใหญแบบที่ใช้กันในสมัยก่อนที่จะมีถังน้ำและโองน้ำ ภาชนะเก็บน้ำต่าง ๆ เหล่านี้ ชาวเขาใช้เก็บทั้งน้ำใช้และน้ำคั้ม ส่วนภาชนะที่ใช้ตักน้ำใช้และน้ำคั้มนั้นมีทั้งชั้นพลาสติก ซึ่งก็มีใช้อยู่เพียงไม่กี่ครอบครัว เพราะชาวเขาส่วนใหญเขาจะใช้น้ำเตาเผาซึ่งคล้ายกระบวนตักน้ำ เป็นภาชนะใช้ตักน้ำใช้และน้ำคั้ม

น้ำคั้มที่ชาวเขาใช้คั้มกันส่วนใหญ่จะไคแก่ น้ำคั้ม จะมีการคั้มน้ำชาที่บางก็เฉพาะในหมู่ผู้สูงอายุ หรือเมื่อมีแขกมาเยี่ยมบ้าน หรือหลังจากการเลี้ยงอาหารในงานพิธีต่าง ๆ ส่วนใหญ่เวลาอื่น หรือในหมู่หนุ่มสาวชาวเขา เขามักจะไม่ค่อยคั้มน้ำชาและชาวเขาก็ไม่นิยมให้เด็กคั้มน้ำชาตั้งแต่เล็ก ๆ



## การรักษาอนามัยของร่างกาย

การรักษาความสะอาดร่างกายของชาวเขาโดยทั่ว ๆ ไป ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ในขั้นที่  
ดีพอสมควร แต่ถ้านำชาวเขาไปเปรียบเทียบกับชาวเขาเผ่าอื่น ๆ แล้ว การรักษาความสะอาดร่าง-  
กายของชาวเขานั้นว่า อยู่ในขั้นที่ต่ำกว่าชาวเขาเผ่าอื่น ๆ มาก เช่น

ในเรื่องการอาบน้ำ สำหรับชาวเขาที่ไปทำงานในไร่ หลังจากกลับจากไร่แล้ว  
เขาจะอาบน้ำกันทุก ๆ วัน ไม่ว่าจะเปียหรือชาย แม้แต่ในฤดูหนาว ถ้ามีการออกไปทำงาน  
ในไร่เมื่อกลับมาเขาก็จะอาบน้ำกันทุกครั้ง แต่ก็เป็นในช่วงเวลาที่ไม่มีการทำอะไรหรือผู้สูงอายุ  
ที่ไม่ได้ไปทำงานในไร่ เขาก็จะไม่อาบน้ำกันทุกวันแต่อาจจะเป็น ๑-๓ วัน ถึงจะอาบน้ำสักครั้ง  
หนึ่ง และส่วนใหญ่มักจะไม่เกินจากนี้แม้แต่ในฤดูหนาว ชาวเขาจะอาบน้ำกันแทบทุกบ้าน  
และถึงแม้ว่าจะไม่มีการอาบน้ำในบางวันแต่ก่อนที่จะเข้านอนชาวเขาก็จะล้างหน้า แขน ขา  
ให้สะอาดก่อนเสมอ ชาวเขาสวนใหญ่เมื่ออาบน้ำ เขามักจะนิยมใช้สบู่ซึ่งสวนใหญ่แล้วก็เป็สบู่  
ลาย แตนาน ๆ สักครั้งครบคร้วหนึ่ง ๆ จึงจะซื้อสบู่มาใช้ และแม้ว่าเขาจะมีสบู่ใช้แต่เขาก็  
มิได้นำมาใช้ทุกครั้งที่ไป เขานำสบู่ออกมาใช้ก็ต่อเมื่อเขาเห็นวาร่างกายสกปรกมากเท่านั้น  
ส่วนสถานที่อาบน้ำของเขานั้นก็มีทั้งที่ห้องน้ำในบ้าน ที่ลำห้วยและที่ดงกรองน้ำ การที่ชาว  
เขาจะต้องไปอาบน้ำที่ลำห้วยหรือที่ดงกรองน้ำนั้นก็เพราะว่า ภาชนะที่ใช้ใส่น้ำในบ้าน  
จนใช้ได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ครบคร้วที่อยู่ในหมู่บ้านสวนกลางสวนใหญ่จะไปอาบน้ำที่ลำห้วย  
ส่วนครบคร้วที่อยู่ตอนบนของหมู่บ้านบางครบคร้วที่ตองตักน้ำเขามาใช้ในบ้าน เขาก็จะไปอา  
บน้ำที่ดงกรองน้ำ

การสระผม ในเรื่องการรักษาความสะอาดของผมหรือการสระผมนั้นก็คล้าย ๆ  
กับการอาบน้ำ คือถ้าชาวเขาไปทำงานในไร่ เขาก็จะสระผมโดยเฉพาะผู้ชายถ้าไปทำงาน  
ในไร่ ๒-๓ วัน เขาก็จะสระผมสักครั้งหนึ่ง ส่วนผู้หญิงนั้นอาจจะ ๔-๕ วันจึงจะสระผมสักครั้งหนึ่ง  
โดยเฉพาะในฤดูร้อน การสระผมบ่อย ๆ จะทำให้เขาไม่ปวดศีรษะได้ แต่ก็เป็นในฤดูหนาว  
หรือในระยะที่ไม่ได้ไปทำงานในไร่หรือในหมู่บ้านสูงอายุที่ไม่ต้องไปทำงานในไร่ นาน ๆ ครั้ง  
เขาจึงจะสระผมสักครั้งหนึ่ง ซึ่งในบางครั้งอาจจะนานเป็นเดือน ๆ สิ่งที่ชาวเขาในหมู่บ้านใช้  
สระผมกันนั้นมีอยู่หลายชนิด คือ มีทั้งใช้สบู่ ผงซักฟอก ยาสระผม น้ำเปล่า น้ำขี้เถ้า แมวไว้ใน

หมู่บ้านเขา ชาวเขาสวนใหญ่จะรู้จักยาสระผมแต่ เขาก็ไม่ค่อยซื้อมาใช้กัน ทั้งนี้เพราะชาวเขาเห็นว่า ยาสระผมเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น ฉะนั้นชาวเขาสวนใหญ่ในหมู่บ้านจึงมักจะใช้น้ำเปล่าหรือสบู่สระผมกันแต่สำหรับผู้สูงอายุบางคนก็ยังคงใช้วิธีการสระผมแบบเก่าคือใช้น้ำขี้เถ่าใส่สระผม

การแปรงฟัน ในหมู่บ้านเขา คือ ชาวเขาสวนใหญ่จะรู้จักการทำความสะอาดฟัน ชาวเขาทุก ๆ ครอบครัวจะมีแปรงสีฟันใช้ แต่ในครอบครัวหนึ่ง ๆ มักจะมีไม่ครบกันทุกคน เพราะผู้สูงอายุบางคนที่ไม่มียาแปรงฟันและเด็กจะไม่ใช้แปรงสีฟัน ถึงแม้ว่าชาวเขาในหมู่บ้านทุกครอบครัวจะมีแปรงสีฟันใช้ แต่ก็มีได้หมายความว่าทุก ๆ ครอบครัวจะมียาสีฟันใช้อยู่เสมอเป็นประจำ ครอบครัวที่มียาสีฟันใช้อยู่เสมอเป็นประจำนั้นมีอยู่เพียง ๒๓๓ ครอบครัวเท่านั้น ส่วนครอบครัวอื่น ๆ นั้นต่างก็เคยใช้ยาสีฟันเช่นกัน แต่เมื่อหมดไปแล้วเขาก็ไม่ซื้อมาใช้อีก คือลองใช้ยาสีฟันเพียงในระยะแรก ๆ หรือเมื่อมีผู้นำยาสีฟันมาแจกให้เท่านั้น ฉะนั้นการแปรงฟันส่วนใหญ่ของชาวเขาจึงแปรงฟันโดยไม่มียาสีฟัน แต่อย่างไรก็ดี แม้ว่าชาวเขาจะไม่ใช้ยาสีฟันหรือในหมู่บ้านเด็ก ๆ จะไม่มีการแปรงฟันเลย แต่ฟันของเขาก็สะอาดขาวและไม่เป็นฟันผุโดยเฉพาะพวกเด็ก ๆ ที่เป็นเช่นนี้เพราะเด็กเขาและชาวเขาสวนใหญ่ ไม่ค่อยได้รับประทานของหวานบ่อยนัก จะได้รับประทานก็เพียงนานๆครั้งส่วนผู้ใหญ่เมื่อฟันเกาท์หรือเสียไป เขาก็มักจะนิยมไปใส่ฟันทองเสริมกันแทบทุกคน แม้แต่เด็กสาว ๆ หลังจากการตื่นนอนและแปรงฟันแล้วชาวเขาก็จะล้างหน้ากันควยน้ำอุ่นทุก ๆ เช้า โดยมีผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ ชุบน้ำอุ่นล้างหน้ากันทุกคน.

การทำความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม การทำความสะอาดเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มของชาวเขานั้นส่วนใหญ่แล้ว เขาก็จะซักกันอยู่เสมอ แต่เนื่องจากเสื้อผ้าของชาวเขามีอยู่จำกัดไม่กี่ชุด ฉะนั้นชุดหนึ่ง ๆ เขาจึงมักจะสวมกันอยู่หลายวัน แต่สำหรับผู้ทำงานในไรก็ไม่แน่นอนนัก เพราะขึ้นอยู่กับว่าเสื้อผ้าจะสกปรกมากน้อยเพียงใด และถึงแม้ว่าจะสวมไปทำงานแต่ถ้าไม่สกปรกมาก เขาก็จะไม่เปลี่ยน หรือถ้าเปลี่ยนสวมชุดใหม่ เขาก็จะรีบทำความสะอาดชุดเก่าทันทีเพื่อเอาไว้อัดเปลี่ยนกันอีก เมื่อสวมใส่เสื้อผ้าชุดเก่าอยู่ประมาณ ๒-๔ วันแล้ว เขาจึงจะทำความสะอาดสักครั้งหนึ่ง แต่สำหรับผู้สูงอายุบางคนโดยเฉพาะหมอผี เขาจะสวมเสื้อผ้าชุดเก่าเป็นเดือน ๆ โดยไม่เปลี่ยนเลย การทำความสะอาดเสื้อผ้า

ของชาวเขาสวนใหญ่แล้ว เขาจะทำความสะอาดเฉพาะของตัวเองไม่ว่าหญิงหรือชาย แต่ถาเป็นเด็กที่ยังเล็กอยู่ก็เป็นหน้าที่ของแม่ที่จะต้องทำความสะอาดเสื้อผ้าให้ การทำความสะอาดเสื้อผ้านั้นสวนใหญ่เขาจะใช้น้ำเปล่าธรรมดา แต่ก็มีชาวเขายู่หลายครอบครัวที่ไผ่ผกฟอกเป็นประจำ ส่วนผู้ที่มิได้ไผ่ผกฟอกนั้นก็มิใช่เขาเขาจะไม่รู้จักใช้ ชาวเขาในหมู่บ้านทุกคนจะรู้จักและเคยไผ่ผกฟอกแทบทั้งสิ้นแต่เคยใช้เพียงบางครั้งบางคราวเท่านั้น เพราะชาวเขาเขาถือว่าการซื้อผกฟอกมาใช้ เป็นการสิ้นเปลืองมากเกินไป ส่วนครอบครัวที่ไผ่ผกฟอกเป็นประจำนั้น เขาก็ใช้กันอย่างประหยัดมาก

การรักษาความสะอาดของเครื่องนอน เครื่องนอนของชาวเขาสวนใหญ่ที่มีกันนั้นก็ไม่มีอะไรมากนอกจากที่รองนอนบาง ๆ หรือผ้าหมักที่ขาดแล้ว แต่สำหรับครอบครัวที่ยากจนนั้น เขาก็จะนอนกับพื้นที่ยกสูงขึ้นมา ส่วนครอบครัวที่ร่ำรวยบางครอบครัวก็มีที่นอนแบบชาวพื้นราบ หรือพรมอย่างก็สำหรับปูนอน แต่ก็มีเพียงหัวหน้าครอบครัวเพียง ๒-๓ ครอบครัวเท่านั้น นอกจากนั้นแล้วก็ผ้าหมัก ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุก ๆ ครอบครัวและทุก ๆ คนจะขาดเสียมิได้ หมอน หมอนของบางครอบครัวก็จะเป็นหมอนแบบที่คนไทยพื้นราบใช้กัน แต่สวนใหญ่แล้วชาวเขาเขาจะใช้ถุงแป้ง หรือกระสอบเล็ก ๆ ใส่ข้าวสาร ถั่วหรือขนนก ขนไก่ทำเป็นหมอน ครอบครัวที่ยากจนในหมู่บ้าน เครื่องนอนของเขาจะมีเพียงแต่ผ้าหมักเพียงอย่างเดียว เครื่องนอนของชาวเขานิคต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ปรากฏว่ามีการทำความสะอาดใด ๆ เลย นอกจากการนำมาผึ่งแดดในฤดูหนาวเพื่อไผ่หมักอุ่นในเวลานอนกลางวันเท่านั้น มิใช่ผึ่งเพื่อต้องการทำให้ผาสะอาดขึ้น การนำผ้าหมักมาผึ่งแดดในฤดูอื่นก็ไม่ปรากฏว่ามี.

การพักผ่อนหลับนอน การพักผ่อนหลับนอนของชาวเขาโดยเฉลี่ยแล้ว เขาจะนอนกันประมาณ ๒-๓ ทุ่ม เป็นปกติ แต่ถ้ามุ่งงานพิเศษที่ต้องทำ เช่นการคลั่งคอกไม้กวาด เขาก็จะอยู่ทำกันดึก ๆ ถึง ๔-๕ ทุ่ม แต่สำหรับหนุ่มสาวเขานั้น เขามักจะเข้านอนกันดึก ๆ ประมาณ ๔-๖ ทุ่ม เพราะในเวลาค่ำคืน หนุ่มสาวเขาจะออกมานั่งคุยกันเป็นกลุ่ม ๆ และจะเข้านอนกันก่อนเที่ยงคืนโดยพ่อแม่มิได้วากล่าวใด ๆ ทั้งสิ้น ส่วนเวลาตื่นนอนนั้น ถ้าเป็นผู้หญิง เขาก็จะต้องตื่นก่อนผู้ชาย เพื่อเตรียมหุงหาอาหารและออกไปหาฟืน ผู้หญิงเขาจะตื่นนอนประมาณตี ๕ หรือ ๖ โมงเช้าเป็นเป็นอย่างช้า ส่วนผู้ชายนั้นเขาจะตื่นประมาณ ๗-๘ โมง และยังถ้าเป็นผู้สูงอายุ

ควยแล้ว เขาก็จะตื่นสายมากคือประมาณ ๓-๕ โมงเช้า เพราะเขาไม่ต้องทำงานอะไรในตอนเช้า เวลาพักผ่อนหลับนอนของชาวเขาโดยเฉลี่ยแล้วจะตกประมาณ ๗-๘ ชั่วโมง ซึ่งก็นับว่าเป็นเวลาพักผ่อนที่มากพอสำหรับการตรากตรำทำงานมาตลอดวัน.

การรักษาความสะอาดของร่างกายส่วนอื่น ๆ การรักษาความสะอาดของร่างกายส่วนอื่น ๆ เป็นคนว่าการตัดเล็บ ตัดผม ก็มีอยู่เสมอมิได้ขาด ชาวเขาในหมู่บ้านไม่มีใครไว้เล็บยาว นอกจากหมอเฒ่าบางคนเท่านั้น การตัดเล็บของชาวเขาส่วนใหญ่เขาก็ใช้มีด หรือกรรไกรตัดเล็บตัดกัน ส่วนการตัดผมก็มีอยู่เสมอในหมู่บ้านเขาเพราะในหมู่บ้านมีชายชาวเขาหลายคนตัดผมเป็น เขาก็จะตัดให้กับเพื่อนบ้านของตนฟรีโดยไม่รับค่าจ้าง แต่ในบางครั้งผู้ชายเขาในหมู่บ้านก็ไปตัดผมที่อำเภอแม่จันกล่าวคือ เมื่อเขาไปทำธุระที่อำเภอแม่จันแล้วเขาก็จะแวะไปตัดผมมีช่างตั้งใจลงไปตัดผม ส่วนผู้หญิงเขาในหมู่บ้านนั้นก็ตัดเอง เพราะผมของผู้หญิงในบริเวณรอบ ๆ ศรีสะเกษถูกโกนออกไปบางส่วนแล้ว ฉะนั้นผมที่เหลือจึงมีเพียงนิดเดียว เขาสามารถตัดผมเองได้ นอกจากนี้ในเรื่องของการสวมรองเท้า ชาวเขาทุก ๆ คนนอกจากเด็กเล็ก ๆ เขาจะสวมรองเท้าฟองน้ำหรือรองเท้ายางกันทุกคน การสวมรองเท้าของชาวเขานั้นวัตถุประสงค์อย่างแรกของการสวมก็คือสวมเพื่อป้องกันหนามหรือสิ่งอื่น ๆ ที่จะมาปักเท้ามากกว่าที่จะสวมเพื่อรักษาความสะอาด โดยเฉพาะเมื่อเขาป่าหรือไปพันไร่ ชาวเขาเล่าว่าเมื่ออพยพเข้ามาอยู่ในระยะแรก ๆ ไม่มีรองเท้าใส่กัน ไปไหนมาไหนก็เดินควยเท้าเปล่า แม้แต่ตอนเขาป่า หรือไปพันไร่ก็ไปได้ แต่เมื่อมีรองเท้าใส่และใส่จนเคยชินแล้ว เขาก็ไม่สามารถถอดรองเท้าในเวลาไปพันไร่หรือแม่แต่ว่าเดินควยเท้าเปล่าได้สบายเหมือนแต่ก่อน

เนื่องจากชาวเขาในหมู่บ้านผาเคื่อได้มีการติดต่อสัมพันธ์และได้เห็นตัวอย่างบางอย่างจากคนไทยพื้นราบหรือได้รับคำแนะนำ ในเรื่องการรักษาความสะอาดและสุขภาพอนามัยบางอย่างจากคนพื้นราบ เป็นต้นว่าในเรื่องการใส่สวม ชาวเขาในหมู่บ้านบางครอบครัว รู้จักทำสวมซิมใช้เองมาเป็นเวลานานก่อนที่จะมีคนสร้างตนเองและสงเคราะห์ชาวเขามาตั้งเสียอีก ส่วนที่ชาวเขาทำซกันในสมัยแรก ๆ คือเมื่อ ๑๕ ปีมานี้เป็นสวมซิม โดยในครั้งแรกเขาได้รับคำแนะนำในการทำสวมจากตำรวจตระเวนชายแดนที่ขึ้นมาสอนหนังสืออยู่ในหมู่บ้าน ประกอบกับการได้เห็นตัวอย่างจากชาวพื้นราบ ได้รับคำแนะนำให้เห็นประโยชน์และความ

สะดวกสบายจากการมีส้วมเพราะถ้ามีส้วมแล้ว เขาก็ไม่ต้องเข้าป่าในเวลาค่ำคืนและยังช่วยรักษาความสะอาดของบริเวณหมู่บ้าน ป้องกันการแพร่ของเชื้อโรคต่าง ๆ ทั่ว ในสมัยเมื่อ ๑๕ ปีก่อนนี้ ครอบครัวชาวเขาที่ทำส้วมมีอยู่เพียง ๒-๓ ครอบครัวเท่านั้น และต่อมาเมื่อมีนิคมสร้างตนเองและสังเคราะห์ชาวเขามาตั้งชน มีเจ้าหน้าที่มาแนะนำและแจกหัวส้วมให้แก่ชาวเขาย่างครอบครัวเพื่อเป็นตัวอย่างกับเพื่อนบ้านคนอื่น ๆ ในปัจจุบันนี้ชาวเขาในหมู่บ้าน มีครอบครัวที่มีส้วมใช้อยู่ถึง ๑๕ ครอบครัว ส้วมที่มีอยู่ส่วนใหญ่แล้วจะทำไมค่อมิดชิดกัน ส่วนครอบครัวอื่น ๆ นอกนั้นบางครอบครัวก็เคยมีส้วมใช้ แต่ในปัจจุบันนี้ส้วมได้พังไปหมดแล้ว ไม่สามารถใช้งานได้ เขาจึงหันไปใช้วิธีเก่าที่เคยใช้มา และเมวาชชาวเขาส่วนใหญ่จะใช้วิธีเข้าป่าแทนการสร้างส้วมถาวรใช้ แต่ชาวเขาเหล่านั้นก็ทราบและเข้าใจได้ถึงประโยชน์และความสะดวกสบายของการมีส้วม แต่การที่เขาไม่ทำส้วมก็เพราะเขาถือว่า ส้วมยังไม่ใช้สิ่งจำเป็นพอที่จะต้องลงทุนทำและรักษาเอาไว้ และถึงแม้ว่าการเข้าป่าจะไม่ค่อยสะดวกสบาย แต่เขาก็ไม่ลำบากนักและไม่ทำให้เกิดความสกปรกจนเกินไป เพราะในตอนเช้าจะมีสัตว์จำพวกสุนัขมาหากินสิ่งเหล่านั้น

### การ ตีคดดิน

ปัญหาที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับโรคภัยไข้เจ็บและการรักษาสุขภาพอนามัยของชาวเขาคือ การสูบบุหรี่ ผู้ที่สูบบุหรี่ในหมู่บ้านนอกจากจะมีร่างกายที่ชubbผอมแล้ว ยังมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัวเสมอ ผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เมื่อตีคดดินแล้วก็มีร่างกายชubbผอม ซึ่งโรค ไม่มีเรี่ยวแรงทำงานถ้าไม่ใ้สูบบุหรี่เสียก่อน ผู้ที่สูบบุหรี่มาก ๆ ตามเนื้อตัวร่างกายจะมีกลิ่นเหม็นจากการสัมผัสและสูดดมควันเรือนต่าง ๆ ในหมู่บ้านพบว่า ครัวเรือนที่มีผู้สูบบุหรี่มีอยู่ ๓๓ ครัวเรือน ในจำนวนครัวเรือนเหล่านี้มีผู้สูบบุหรี่เรือนละ ๑-๓ คน กล่าวคือในครัวเรือนที่มีผู้สูบบุหรี่ ๑ คนมีอยู่ ๑๕ ครัวเรือน และผู้ที่ตีคดดิน ๒ คนมี ๑๓ ครัวเรือน จำนวนของผู้สูบบุหรี่ทั้งหมดในหมู่บ้านมี ๔๔ คน เป็นชายเสีย ๒๘ คน เป็นหญิงอีก ๒๐ คน

ไว้ให้บิดามารดาสูบทั้งหมด และถ้าปลูกได้ไม่พอสูบตลอดปี บุตรก็จะต้องหาเงินไปซื้อดินมาให้สูบ  
ทำให้อาหารทางเศรษฐกิจของครอบครัวยากจน นอกจากนี้ผู้ที่ดินบางคนยังประพาศิควไม่ตี คอย  
ลักเล็กขโมยน้อยทำให้ถึงกับต้องถูกจับส่งตำรวจ บุตรภรรยาที่อยู่ข้างหลังได้รับความยากลำบาก  
การสูบน้ำนอกจากจะก่อให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคม คือการลักเล็กขโมยน้อยแล้วยังก่อให้เกิดปัญหา  
ในครอบครัว ทำให้อาหารของครอบครัวยากจนสมาชิกในครอบครัวได้รับความลำบาก แล้วการ  
สูบน้ำยังมีผลร้ายต่อสุขภาพอนามัยของตัวผู้สูบเอง ชาวเขาในหมู่บ้านทุก ๆ คน รวมทั้งตัวผู้  
สูบน้ำด้วย ต่างตระหนักถึงผลร้ายของการสูบน้ำ จากการสอบถามและสัมภาษณ์พบว่า ชาวเขา  
ในหมู่บ้านไม่ชอบการสูบน้ำ พ่อแม่จะไม่ยอมให้บุตรหลานของตนหัดสูบน้ำเป็นอันขาด แม้แต่ตัวผู้  
ที่สูบน้ำเองก็ไม่ยอมให้บุตรหลานของตนสูบ เด็กหนุ่มสาวในหมู่บ้านเกลียดการสูบน้ำ เพราะนอก  
จากการสูบน้ำจะทำให้เกิดความยากจนและปัญหาในครอบครัวแล้ว ผู้ที่สูบน้ำยังมีกลิ่นตัวเหม็น ร่าง  
กายซบเซม ชาวเขากล่าวว่า ดินกินแล้วคกินเนื้อ คนอ้วน ๆ สูบน้ำแล้วก็จะผอม ผู้ที่ขยันทำมา  
หากินเมื่อสูบน้ำแล้วก็จะขี้เกียจทำงาน วัน ๆ หนึ่งไม่ทำอะไร นอกจากนอนสูบน้ำ ปล่อยให้  
บุตร ภรรยาของตนไปทำงานในไร่ตามลำพัง

นอกจากการสูบน้ำจะเป็นที่รังเกียจของชาวเขา เพราะผลร้ายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดังกล่า  
ข้างต้นแล้ว ตัวผู้สูบน้ำเอง เขาก็รู้ถึงผลร้ายต่าง ๆ เหล่านี้ และยังเลาให้ผู้ที่ศึกษาฟังอีกว่า ตัว  
เขาเองก็รู้สึกลำคาญตัวเองเช่นเดียวกัน เพราะเมื่อที่ดินแล้วจะไปไหนมาไหนไกล ๆ ก็ไม่ได้  
เพราะเมื่อใดเวลาที่เคยสูบก็จะหิว มีกลิ่น หัวใจสั่น น้ำตาไหล ทำให้รู้สึกทรมาน แม้แต่การลง  
ไปที่พื้นราบก็ไม่อาจลงไปได้นาน ๆ เมื่อไปแล้วก็ต้องรีบไปรีบกลับจะหาไม่ได้ ฉะนั้นผู้ที่ดิน  
จึงไม่อยากจะไปที่ไหนไกล ๆ แม้แต่การไปทำงานในไร่ก็ต้องนำดินไปสูบน้ำด้วย ในหมู่บ้านเขา  
ผู้ที่ดินหลายคนพยายามที่จะเลิกสูบน้ำ โดยความช่วยเหลือของศูนย์พัฒนาและส่งเสริมชาว  
เขาจังหวัดเชียงราย และปรากฏว่าชาวเขาที่สมัครใจไปอดดิน เมื่อกลับมาแล้วส่วนใหญ่ก็มัก  
จะหันกลับไปสูบน้ำอีก การไปอดดินของชาวเขาที่หมู่บ้านผาเคื่อซึ่งได้รับความช่วยเหลือจาก  
ศูนย์พัฒนาและส่งเสริมชาวเขาจังหวัดเชียงราย ชาวเขาในหมู่บ้านเคยไปอดดินกัน ๔ ครั้ง  
คือ.-

๑. ไปอดฉีนครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ที่โรงพยาบาลชัญญะรักษ์ มีชาวเข้าในหมู่บ้านไปอดฉีนประมาณ ๑๐ กว่าคน เมื่อกลับมาอยู่ในหมู่บ้านแล้วปรากฏว่า ทุก ๆ คนที่ไปอดกลับมาสูบฉีนอีกทั้งหมด.

๒. ไปอดฉีนครั้งที่ ๒ เมื่อปี ๒๕๑๐ ที่โรงพยาบาลชัญญะรักษ์ มีชาวเข้าในหมู่บ้านผาเคื่อไปอดฉีน ๔ คน เมื่อกลับมาอยู่ในหมู่บ้านแล้วปรากฏว่าอดได้จริง ๆ ๑ คน

๓. ไปอดฉีนครั้งที่ ๓ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ที่โรงพยาบาลชัญญะรักษ์ มีชาวเข้าในหมู่บ้านไปอดฉีน ๓ คน เมื่อกลับมาอยู่ในหมู่บ้านแล้ว ปรากฏว่าทุก ๆ คนหันกลับไปสูบฉีนอีกทั้งหมด

๔. ไปอดฉีนครั้งที่ ๔ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๒ ที่แคมป์ ซี.บี. ไกล ๆ กับศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาจังหวัดเชียงรายและหมู่บ้านผาเคื่อ มีชาวเข้าในหมู่บ้านผาเคื่อไปอดฉีน ๑๔ คน ปรากฏว่าอดได้จริง ๆ เพียง ๒ คน ที่เหลือออกนั้นหันกลับมาสูบอีกทั้งหมด.

ตารางแสดง อายุ เพศ และจำนวนของผู้สูบฉีนในหมู่บ้านผาเคื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๔

ตารางที่ ๔

อายุ	เพศ.	
	ชาย	หญิง
๓๐ - ๔๐	๔	๔
๔๑ - ๕๐	๔	๓
๕๑ - ๖๐	๑๒	๑๑
๖๑ - ๗๐	๒	๒
๗๑ - ๘๐	๑	๐
	๒๔	๒๐

## การเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาล

ในเรื่องสุขภาพอนามัยของชาวเขาที่หมู่บ้านผาเคื่อโดยทั่ว ๆ ไปแล้วจะอยู่ในระดับที่พอสมควร เพราะชาวเขาเป็นพวกที่ขยันขันแข็งทำงานอยู่เสมอ ฉะนั้นเขาจึงมีร่างกายที่ค่อนข้างแข็งแรงทั้งหญิงและชาย มีสุขภาพจิตที่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บไม่มากนักโรคที่พบมากในหมู่ชาวเขาส่วนใหญ่จะเป็นโรคที่ไม่มีความร้ายแรงอะไรมากนัก ถว้ได้รับการรักษาและปฏิบัติอย่างถูกต้อง โรคต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้นหรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หายไป โดยไม่ได้เป็นกันอย่างเรื้อรัง โรคต่าง ๆ ที่พบมากในหมู่ชาวเขามี ไข้หวัด ปวดศรีษะ ปวดท้อง ท้องร่วง เป็นไข้ ไอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดข้อ ปวดกระดูก ปวดหลัง เจ็บอก ปวดกล้ามเนื้อ โรคกะเพาะอาหาร ฯลฯ

โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชาวเขาเหล่านี้ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากความไม่รู้และไม่เข้าใจถึงการรักษาสุขภาพอนามัย การรักษาความสะอาดของร่างกาย อาหาร น้ำดื่ม ไม่รู้ถึงการเกิดขึ้นของโรค การติดต่อแพร่เชื้อและการป้องกันและอีกส่วนหนึ่งจะเกี่ยวเนื่องกับการรับประทานอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร แต่ชาวเขาจะต้องตรากตรำทำงานหนักอยู่เสมอ ฉะนั้นจึงทำให้ร่างกายทรุดโทรมไ้ได้ง่าย เมื่อร่างกายทรุดโทรมอ่อนแอก็เปิดโอกาสให้โรคต่าง ๆ แทรกเข้ามาได้ง่าย

การเจ็บไข้ได้ป่วยหรือโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงข้างต้นเหล่านี้เราสามารถจำแนกสาเหตุของโรคออกเป็น ๒ ชนิดใหญ่ ๆ คือ -

๑. โรคที่เกิดขึ้นทั่ว ๆ ไปหรือเกิดขึ้นตามฤดูกาลแล้ว ยังเกิดขึ้นเนื่องจากการติดต่อเชื้อโรคที่แพร่ไปยังบุคคลต่าง ๆ ความอ่อนแอของร่างกาย การรับประทานอาหาร โรคบางชนิดเช่น ไข้หวัด ไอ ชาวเขามักจะเป็นกันมากในฤดูหนาว ฤดูฝน และในเวลาที่อากาศเปลี่ยนแปลงหรือเมื่อมีการเปลี่ยนฤดู ส่วนในฤดูร้อนนั้นชาวเขาสวนมากจะเป็นโรคที่เกี่ยวข้องทางเดินอาหาร เช่นโรคท้องร่วง ปวดท้อง โรคทั้ง ๒ ชนิดที่เกิดขึ้นนี้ส่วนใหญ่แล้วจะไม่มีอาการระบาคไปยังบุคคลอื่น ๆ ในหมู่บ้าน แต่อย่างไรก็ดีโรคต่าง ๆ เหล่านี้โดยทั่ว ๆ ไปแล้วก็จะเกิดขึ้นได้ทุกฤดูกาล ตลอดปีโดยเฉพาะการเป็นไข้ ปวดศรีษะ เวียนศรีษะ โรคต่าง ๆ ที่ชาวเขาเป็นกันมากเหล่านี้ในบางครั้งเมื่อเป็นแล้ว ชาวเขาไม่รู้จักวิธีรักษาและป้องกันโรค



ทำให้โรคแพร่กระจายไปทั้งหมู่บ้านอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้โรคบางโรคเมื่อปล่อยทิ้งไว้ไม่รีบรักษา ผู้ป่วยก็จะกลายเป็นโรคเรื้อรังซึ่งเมื่อกลายเป็นโรคเรื้อรังแล้วก็ยากแก่การที่จะรักษาให้หายไคโดยเร็ว

๒. โรคที่เกิดขึ้นจากการตรากตรำทำงานหนัก เช่น โรคปวดเมื่อยตามร่างกาย

ปวดตามข้อ ปวดกระดูก ปวดหลัง เจ็บอก ปวดกล้ามเนื้อ โรคต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่แล้วจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ตั้งแต่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ทั้งนี้เพราะสาเหตุของโรคเกิดจากการตรากตรำทำงานหนัก แลได้รับประทานอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ชุ่มฉอม การรักษาโรคชนิดนี้ของชาวเขา ส่วนใหญ่จะไม่หายแม้ว่าจะได้ไปรักษาที่โรงพยาบาลจังหวัดเชียงใหม่ ทั้งนี้เพราะเมื่อเขากลับจากโรงพยาบาล เขาก็ยังคงทำงานหนักต่อไปอีกและการรับประทานอาหารก็ยังคงเป็นแบบเดิม

นอกจากโรคทั้ง ๒ ชนิดนี้แล้วยังมีโรคอีกบางชนิดที่ชาวเขาในหมู่บ้านเป็นกัน แต่ก็เป็นจำนวนน้อย โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคคอตีบพอก ไข้มาเลเรีย โรคผิวหนัง ฯลฯ

การรักษาโรค ชนิดของโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดเหล่านี้ เมื่อชาวเขาเป็นกันแล้ว ในระยะแรก ๆ เขามักจะไม่รักษาโดยวิธีใด ๆ แต่จะปล่อยให้โรคหายเอง หรือจนกว่าตนเองจะไม่สามารถลุกขึ้นไปทำงานได้ แม้จะป่วยอยู่หลายวัน เขาก็มักจะยอมไปซื้อยามารับทาน เมื่อนอนป่วยอยู่ ๑-๒ วัน ถ้าอาการทุเลาลงเขาก็จะไม่ไปซื้อยาหรือขอยาจากเจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขามารับ<sup>ทาน</sup> เขาจะรอจนให้โรคหายเอง ในขณะที่รอให้อาการทุเลาลงเองนั้น ในบางครั้งเขาก็ไม่ได้มีการระวังรักษา เช่น ในขณะที่เป็นไข้ไม่สบายเขาก็อาจจะไปตากลม ตากฝน ฉะนั้นเมื่อเขาไม่รู้จักวิธีระวังรักษา และป้องกันแล้วอาการของโรคที่เป็นอยู่ก็หายาลงหรือเป็นมากขึ้น แต่ถาเขาอนพักสัก ๑-๒ วัน แล้วอาการของโรคที่เป็นไม่ทุเลาลง เขาก็จะยอมเสียเงินไปซื้อยาจากร้านในหมู่บ้านมารับทาน หรืออาจจะให้ญาติพี่น้องลงไปซื้อยาที่ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา<sup>มา</sup>ให้ เมื่อรับประทานยาเข้าไปแล้วอาการของโรคทุเลาหรือหายลง ชาวเขาเขาก็จะถือว่าสาเหตุที่เขาไม่สบายเพราะเขาเป็นโรค แต่ถาอาการของผู้ป่วยยังไม่ทุเลาลง ซึ่งอาจจะ เป็นเพราะอาการของโรคที่เป็น

เป็นหนักขึ้นยาที่รับ<sup>ทาน</sup>ไปยังไม่แสดงผลให้ปรากฏเห็น หรืออาจจะเป็นเพราะยาที่ซื้อมาจาก  
 ร้านเป็นยาปลอม หรือยาที่ไม่มีคุณสมบัติในการรักษาโรคนั้น ๆ ผู้ศึกษาสังเกตว่า ยาที่ขายใน  
 ร้านที่หมอบางชนิดเป็นยาปลอมหรือในบางครั้งผู้ที่มาซื้อยาไปรับประทาน<sup>ทาน</sup>ก็ซื้อยาที่ไม่ตรงกับโรคไป  
 รับประทาน<sup>ทาน</sup> ฉะนั้นยาจึงไม่มีผลในการรักษาโรค หรืออาจจะเป็นเพราะผู้ที่ไปขอยาจากศูนย์พัฒนาและ  
 สงเคราะห์ชาวเขาบอกอาการของโรคได้ไม่ตรงกับอาการที่ผู้ป่วยเป็นจริง ฉะนั้นยาที่ได้รับมา  
 อาจจะได้ยามาไม่ตรงกับโรคที่ผู้ป่วยเป็นจริง ดังนั้นอาการของโรคจึงไม่หายหรือทุเลาลง เมื่อ  
 ผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้น เขาก็จะเรียกหมอผีมาถามโดยการเลี้ยงทายไม้มุก โดยถามผู้ว่าเหตุที่บุคคล  
 นี้ป่วยเป็นเพราะถูกผีทำหรือไม่ ถ้าไม่เลี้ยงทายที่โยน ๓ ครั้งออกมาในลักษณะโยนครั้งแรก  
 หางทั้งคู่ โยนครั้งที่ ๒ คราวหนึ่ง หางหนึ่ง โยนครั้งที่ ๓ คราวทั้งคู่ แล้วก็แสดงว่าผู้ป่วยผู้นั้น  
 ถูกผีทำ ผู้ป่วยส่วนมากเมื่อเรียกหมอผีมาถามและเลี้ยงทายไม้มุกแล้ว มักจะออกมาในลักษณะที่  
 ถูกผีมาทำ (ผีมาคุย) ให้เจ็บป่วยต้องทำการเลี้ยงผีและเรียกขวัญผู้ป่วย ชาวเขาสวนมากเมื่อ  
 เขาไม่สบาย รับประทานยาแล้วก็ไม่หาย เขามักจะเชื่อว่าตนเองถูกผีทำต้องเรียกหมอผีมาถาม  
 เมื่อเลี้ยงผี เรียกขวัญแล้วผู้ป่วยหาย เขาก็จะเชื่อว่าบุคคลผู้นั้นป่วยเพราะถูกผีมาทำ แต่ถาเลี้ยง  
 ผีและรอกุอาการอีกสัก ๑-๓ วัน ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น หรือกลับทรุดหนักลงไป เขาก็จะตัดสินใจ  
 พาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลประจำจังหวัดเชียงราย หรือโรงพยาบาลโอเวอเบรุต ซึ่งเป็น  
 โรงพยาบาลที่รับรักษาชาวเขา โดยขอใบรับรองการป่วยจากเจ้าหน้าที่อนามัยและหัวหน้า  
 ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา เพื่อจะได้รับการรักษารักษาฟรี แต่ถาอาการของผู้ป่วยมีอาการ  
 นาวิตก ชาวเขาก็มักจะไม่รขอใบรับรองอาการป่วยจากศูนย์ฯ แต่เขาจะยอมออกเงินค่า  
 รักษาพยาบาลเอง เมื่อไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลแล้วอาการดีขึ้นหรือหายเป็นปกติ เขาก็  
 จะถือว่าโรคที่เขาเป็นนี้มีได้เกิดจากผี แต่เกิดจากโรค (การเป็นโรคหรือมีโรคนั้นชาวเขา  
 เรียกว่า เป็นพยาธิ) และในบางครั้งการรักษาโรคของโรงพยาบาลก็ต้องใช้เวลาาน ทั้ง  
 นี้เพราะผู้ป่วยมีอาการหนักยากแก่การที่จะรักษาให้หายไคในเวลาอันรวดเร็ว ฉะนั้นการรักษา  
 จึงต้องอาศัยเวลาานพอสมควร โดยให้ชาวเขารับ<sup>ทาน</sup>ประยาตามที่กำหนดไว้อย่างติดต่อกัน แต่  
 เมื่อยาที่หมอบริหารมาหมดลง เขาก็มักจะไม่ไปเอายาที่โรงพยาบาลอีก แมว่าอาการของโรคจะ  
 ทุเลาลงมากแล้ว ทั้งนี้เพราะในบางครั้งอภการไปรักษาโรงพยาบาล แมว่าจะได้รับการ  
 รักษาฟรี แต่เงินที่จะใช้เป็นค่ารถไปนั้นไม่มี ฉะนั้นผู้ป่วยจึงถูกปล่อยให้ไว้อีกโดยไม่ได้รับการ

รักษาอย่างต่อเนื่องกัน โรคก็อาจจะกำเริบขึ้นมาอีกได้ เมื่อเขาไม่สบายอีกครั้งหนึ่งเพราะโรคเก่า เขาก็มักจะหันไปพึ่งหมอกกลางบ้านของเขาเอง ซึ่งทำการรักษาโรคต่าง ๆ โดยใช้น้ำยาสมุนไพร และการใช้ไฟจี้ ยาสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคล้วนแต่เป็นยาที่ได้จากป่าทั้งสิ้น ส่วนการรักษาโดยไฟจี้นั้นหมอบ้านซึ่งมีอยู่เพียงคนเดียวในหมู่บ้าน และเป็นผู้หญิงชรา เขาจะใช้ไฟจี้ข้างในของท่อนอกซึ่งเป็นผู้ชาย มีลักษณะคล้ายหลอดฟองน้ำ ชุบน้ำมันกาช จุดไฟแล้วจี้ไปตามร่างกายของผู้ป่วย เช่น ถ้าปวดศีรษะไม่หาย เขาก็จะจี้ตามบริเวณโหนก หนาวากและที่ขมับ ถ้าปวดฟัน เขาก็จะใช้ไฟจี้รอบ ๆ บริเวณแก้มที่ปวดเป็นวงกลม ถ้าปวดท้องและมีอาการอาเจียรหมอบ้านก็จะใช้ไฟจี้ตามบริเวณรอบ ๆ สะดือ แต่ถาเป็นไข้หนาวสั่นหมอกก็จะใช้ไฟจี้ที่คานหลังทั้งทางชายและขวา ส่วนโรคที่เกิดขึ้นจากการตรากตรำทำงานหนัก เช่น โรคปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดกระดูก ปวดหลัง ปวดตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บอกซึ่งจะพบมากในหมู่ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง เมื่อเป็นโรคเหล่านี้ชาวเขามักจะไม่ไปรับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลเพราะโรคเหล่านี้ถ้าไม่ทำงานหนัก อาการปวดก็จะมีไม่มาก ฉะนั้นเมื่อเกิดการปวดเมื่อยขึ้นมา เขาก็จะหยุดพักงานชั่วคราว หรือไปขอยาที่เจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขามารับประทาน แต่ก็ปรากฏว่ายาส่วนใหญ่ไม่สามารถช่วยได้ ฉะนั้นชาวเขามักหันไปหาการรักษาจากหมอบ้าน การรักษาโรคเหล่านี้ของหมอบ้านส่วนใหญ่จะเป็นการใช้ไฟจี้ตามร่างกาย เช่น ถ้าปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามข้อ ตามกระดูก ตามเนื้อและหลัง หมอบ้านจะใช้ไฟจี้เรียงกันไปเป็นระยะ ๆ ตามร่างกาย ตามเส้นเอ็น แมแต่ตามนิ้วมือ นิ้วเท้า โหนก และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ปวด แต่ถาเจ็บอกหรือปวดศีรษะอย่างมาก หมอกที่รักษาเขาจะใช้วิธีจี้คูดที่ขมับ หรือหนาวากถ้าปวดศีรษะ และคูดที่หนาวากเมื่อเจ็บอก วิธีคูดของหมอกคือ เขาจะใช้กระดาษธรรมดาใส่เข้าไปในซอกที่มีปากกว้างขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๒ นิ้ว จุดไฟให้ติดกระดาษที่อยู่ในซอกแล้วใช้ปากชวคครอบกดลงที่อกหรือที่หนาวาก ไฟที่ไหมกระดาษก็จะระวางผิวหนัง และเมื่อในซอกมีการเผาไหม้อากาศภายในซอกหมดลง ทำให้เกิดการคุกรุ่นระหว่างซอกกับผิวหนังในบริเวณที่ครอบไว้ เมื่อหมอกดึงซอกออก จึงรู้สึกว่ามีผิวหนังถูกคูดเอาสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด เช่น เลือด หนอง มาไว้ที่บริเวณที่ถูกคูด ในบริเวณที่ถูกคูดจะแดงเป็นวงกลมตามรอบปากชวค เมื่อคูดเสร็จแล้วเขาก็จะชุบยาชนิดที่คูดบริเวณรอบที่ถูกคูด ๑ ครั้ง เพื่อให้เลือดและหนองเสียที่คูดมาออก ในการคูดเพื่อการรักษานี้ ถ้าคูดครั้งแรกยังไม่หาย เขาก็จะคูดซ้ำที่เก่าหลาย ๆ

ครั้งจนหนึ่งกำพร้าวในบริเวณนั้นแดงจัดและลอกออกหมด มองเห็นหนังแท้ที่มันน้ำเหลืองซึมออกมา.  
 นอกจากการรักษาโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีการรักษาโรคบางชนิดของชาวเขาซึ่งบางครั้งคราบก็ยังไม่ทำกันอยู่ แต่บางคราบก็ไม่ใช่วิธีแบบนี้แล้ว แต่ได้หันมาใช้ยาสมัยใหม่รักษาแทน เช่น ถ้าไออยู่เสมอไม่หายเขาจะใส่ไขไก่ตีให้แตกใส่หอมพริกไทย ยาป่าบางชนิดแล้วหนึ่งรูปทานแก้อไอ หรือเค็กเล็ก ๆ ที่เป็นหวัด เขาจะใส่ขิงขุบเผาไฟแล้วนำมาใส่ที่ศรีษะเค็ก ใส่หมวกปิดไว้สัก ๑-๒ คืน หรือถ้าผู้ใหญ่เป็นไข้ไม่สบาย เขาจะฆ่าไก่ตัวเล็ก ใส่หอม ใส่พริกไทยยาป่า แล้วหนึ่งรูป<sup>ทาน</sup> นอกจากนี้ยังมีการรักษาเด็กที่ออกหัดโดยฆ่าไก่ถอนขนไก่ แล้วนำน้ำที่ไขรวกไก่ ถอนขนไปทาตามตัวของเด็กที่ออกหัด เพื่อให้หัดออกใหม่าก ๆ แล้วเด็กที่เป็นก็จะหาย.

การรักษาโรคของชาวเขานอกจากจะรักษาโดยใช้หมอย่าน การรับประทานยาบ้าน หมอผี หมอที่ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา หมอที่โรงพยาบาล ฯลฯ แล้วยังมีการรักษาโดยหมอเถื่อนในหมู่บ้านซึ่งเป็นชาวเขาคอยกัน มีอยู่ ๒ คนในหมู่บ้าน หมอเถื่อนทั้ง ๒ คนนี้จะรับฉีดยาให้กับผู้ป่วยก็เฉพาะรายของผู้ป่วยที่มาตามให้ไปฉีดยานั้น มิได้มีการออกไปรักษาผู้ป่วยโดยทั่วไป จากการสอบถามหมอเถื่อนทั้ง ๒ คนปรากฏว่าบุคคลทั้ง ๒ ได้เรียนวิชาวิธีการฉีดยา การให้ยา ยาที่ใช้ฉีด ฯลฯ จากหมอเถื่อนชาวจีนฮ่อ ซึ่งเคยเข้ามารักษาชาวเขานในหมู่บ้าน แต่ในปัจจุบันนี้การรักษาของหมอเถื่อนทั้ง ๒ คนนี้ก็ไม่มีผู้นิยมไปรักษาด้วย เพราะเขาคิดการรักษาแพง และรักษาก็ไม่ค่อยหาย

การตาย

จากการสำรวจสถิติที่เกี่ยวข้องกับการตายของชาวเขานในหมู่บ้านผาเคื่อปรากฏว่าตั้งแต่เริ่มมีการอพยพเข้ามาอยู่ในหมู่บ้าน จนกระทั่งถึงปัจจุบันคือระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๖๕ รวมระยะเวลา ๒๕ ปี พบว่าที่หมู่บ้านมีจำนวนผู้ตายทั้งสิ้น ๗๖ คน เป็นหญิงเสีย ๓๒ คน เป็นชาย ๔๔ คน ในจำนวนผู้ตายเหล่านี้ต่างก็มีความแตกต่างในเรื่อง อายุ เพศ โรคที่เป็นแตกต่างกันออกไป อายุของผู้ตายส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยเด็ก คือมีอายุตั้งแต่ ๑-๒ อาทิตย์ จนถึงอายุ ๑๐ ปีมีจำนวนถึง ๕๐ คนหรือ ๖๕.๘% ของผู้ตายทั้งหมด ส่วนโรคต่าง ๆ

ที่ชาวเข่าป่วยไม่สบายและตายนั้นมีอยู่หลายชนิดด้วยกัน เช่น เจ็บอก เป็นไข้ โรคชรา ปวดท้อง เป็นไข้มีอาการบวมตามร่างกาย ไม่กินนม ดิ้นแข็งชัก โรคที่ทำให้เด็ก ๆ ตายกันมากได้แก่ เป็นไข้ และไม่กินนม ดิ้นแข็งและชัก

### ตารางที่ ๕

ตารางแสดงอายุ เพศ และจำนวนของผู้ตาย

อายุ	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
ไม่ถึงเดือน	๑๘	๑๑	๒๕
ไม่ถึงปี	๘	๑	๙
๑-๑๐	๙	๗	๑๖
๑๑-๒๐	๕	๒	๗
๒๑-๓๐	๑	๑	๒
๓๑-๔๐	-	๓	๓
๔๑-๕๐	๒	๑	๓
๕๑-๖๐	๑	๒	๓
๖๑-๗๐	๑	๒	๕
๗๑-๘๐	๑	๑	๒
๘๑-๙๐	-	๑	๑
	๔๘	๓๒	๘๐

ตารางที่ ๖ ตารางแสดงอายุและโรคที่ตาย

อายุ / โรค	เจ็บอก	เป็นไข้	ไม่กินนม ลึ้นแข็ง ชัก	โรคชรา	มะเร็ง	ปวดท้อง	เป็นไข้วาม	รวม
ไม่ถึงเดือน	-	๔	๒๑	-	-	-	-	๒๕
ไม่ถึงปี	-	๒	๖	-	-	๑	-	๙
๑-๑๐	-	๑๑	๑	-	-	๔	-	๑๖
๑๑-๒๐	-	๗	-	-	-	-	-	๗
๒๑-๓๐	๑	๑	-	-	-	-	-	๒
๓๑-๔๐	-	๑	-	-	-	๑	๑	๓
๔๑-๕๐	-	-	-	๒	-	-	๑	๓
๕๑-๖๐	-	๑	-	๑	๑	-	-	๓
๖๑-๗๐	-	๒	-	๓	-	-	-	๕
๗๑-๘๐	-	-	-	๒	-	-	-	๒
๘๑-๙๐	-	-	-	๑	-	-	-	๑
	๑	๒๙	๒๘	๙	๑	๖	๒	๗๖

ตารางที่ ๗ ตารางแสดงเพศและโรคที่ตาย

โรค	เพศ	
	หญิง	ชาย
เจ็บอก	๑	-
เป็นไข้	๑๖	๑๓
ไม่กินนม ลึ้นแข็ง ชัก	๑๙	๙
โรคชรา	๕	๔
มะเร็ง	-	๑
ปวดท้อง	๑	๕
เป็นไข้วาม	๒	-
	๔๔	๓๒

## วิเคราะห์และเป็นผลการปรับตัวทางค่านิยมของชาวเข้านานาชาติ

การกล่าวถึงเรื่องการอนามัยภายในหมู่บ้านผาเคื่อนั้นผู้ศึกษาได้แยกกล่าวไว้เป็นส่วนต่าง ๆ หลายส่วนดังนี้คือ. ส่วนที่กล่าวถึงเรื่องที่อยู่อาศัย อาหาร น้ำดื่ม น้ำใช้ การรักษาความสะอาดของร่างกาย การสุบดิน การจับไข้ได้ป่วยและการรักษาพยาบาล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ที่กล่าวถึงเหล่านี้ ในแต่ละส่วนจะมีระยะเวลาและความมากน้อยของการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันออกไปทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมในบางส่วน นอกจากจะเกิดขึ้นจากการปรับตัวของชาวเขาโดยธรรมชาติเองแล้ว ยังเกิดขึ้นเนื่องจากการได้รับความแนะนำ ได้รับความช่วยเหลือ การเห็นตัวอย่างจากบุคคลภายนอก และเนื่องมาจากผลสะท้อนของการเปลี่ยนแปลงในค่านิยมอื่น ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงในทางเศรษฐกิจ การติดต่อคมนาคมที่สะดวกสบายขึ้น ฯลฯ เช่น.

๑. การเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่อยู่อาศัยของชาวเขาที่หมู่บ้านผาเคื่อนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงมาเมื่อ ๑๓ ปีนี้เองโดยการเปลี่ยนแปลงในเรื่องนี้ได้เปลี่ยนจากที่พักอาศัยแบบชาวเขามาเป็นบ้านถาวรแบบชาวพื้นราบ คือเป็นบ้านที่ปลูกคร่อมพื้นดินแต่ลาดพื้นด้วยปูน ฝาบ้านเป็นไม้กระดานถาวร หลังคามุงด้วยสังกะสีและเป็นบ้านที่มีหน้าต่าง ผู้นำการเปลี่ยนแปลงหรือผู้ริเริ่มเปลี่ยนแปลงลักษณะของที่พักอาศัยแบบใหม่นี้ได้แก่ชาวเขา ๒ ครอบครัวซึ่งมีฐานะในทางเศรษฐกิจที่ดีที่สุดในหมู่บ้าน สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงที่พักอาศัยใหม่ของชาวเขาทั้ง ๒ ครอบครัวนี้ก็เนื่องมาจาก ความไม่ถาวรของบ้านแบบเดิมของตนประกอบกับการเห็นตัวอย่างและเห็นประโยชน์ของบ้านแบบชาวพื้นราบที่ปลูกสร้างกันอย่างถาวร สาเหตุสำคัญทั้ง ๒ ประการนี้เมื่อรวมความแล้วก็คือความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงที่พักอาศัยเสียใหม่ และเมื่อนำความต้องการมาประกอบกับความเป็นไปได้คือฐานะทางเศรษฐกิจอำนวยให้แล้ว ชาวเขาทั้ง ๒ ครอบครัวนี้จึงได้เปลี่ยนแปลงบ้านของตนเสียใหม่ให้ถาวรแบบชาวพื้นราบ เมื่อ ๒ ครอบครัวแรกได้เปลี่ยนแปลงที่พักอาศัยของตนเป็นแบบใหม่ได้ไม่นานนัก ชาวเขาคณะอื่น ๆ ในหมู่บ้านก็ได้ทำการปลูกบ้านแบบถาวรเช่นเดียวกันเพิ่มขึ้นอีกเรื่อย ๆ จนกระทั่งในปัจจุบันนี้หมู่บ้านผาเคื่อนั้นมีชาวเขาที่ปลูกสร้าง

บ้านแบบถาวรอยู่ถึง ๑๒ ครอบครัว โดย ๑๐ ครอบครัวหลังที่ทำการ เปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย  
 ของตนเองเสียใหม่ก็มีสาเหตุเนื่องมาจาก ฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้น ประกอบกับความไม่  
 มั่นคงถาวรของบ้านแบบชาวเขาและการได้เห็นตัวอย่างจากชาวเขาคงก่อน ๆ ที่ได้เปลี่ยน  
 แปลงบ้านของตนไปแล้ว การเห็นตัวอย่างและการเลียนแบบการก่อสร้างบ้านระหว่างชาว  
 เขาคอยกันเองนั้น เราสามารถสังเกตเห็นได้จากแบบบ้านถาวรแต่ละหลังที่ชาวเขาปลูกจะมี  
 ลักษณะที่คล้ายคลึงกัน จะแตกต่างกันบ้างก็เพียงแค่นาขนาดของบ้าน ทั้ง ๆ ที่บ้านที่สร้างกัน  
 แต่ละหลังไม่ใคร่ห่างไกลเท่าไรนัก แบบบ้านถาวรทั้ง ๑๒ หลังที่มีอยู่ในหมู่บ้านผาเคื่อนั้นจะ  
 มีอยู่เพียง ๒ หลังเท่านั้นที่มีลักษณะแปลกและแตกต่างไปจากบ้านหลังอื่น ๆ คือแบบบ้านเป็น  
 คลายห้องแถว ๒ ห้องติดกัน พื้นบ้านยกสูงปลูกด้วยกระดาน แบบบ้านทั้ง ๒ หลังที่แตกต่างไป  
 จากบ้านถาวรหลังอื่น ๆ นั้นก็เป็นเพราะบ้านทั้ง ๒ หลังนี้เป็นบ้านของชาวจีนฮ่อ ที่มาปลูก  
 บ้านค้าขายในหมู่บ้าน เมื่อชาวจีนฮ่อย้ายไปแล้วจึงขายต่อให้กับชาวเขา ฉะนั้นแบบบ้านถาวร  
 ทั้ง ๒ หลังนี้จึงมีลักษณะที่แตกต่างไปจากบ้านหลังอื่น ๆ .

แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงบ้านของชาวเขาจะเป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงรูปแบบภายนอก  
 นอกธรรมดา แต่การเปลี่ยนแปลงบ้านเป็นแบบถาวรของชาวเขาก็มีผลในหลาย ๆ ด้าน เช่น  
 มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฏจักรของการทำงานในรอบปีหนึ่ง ๆ กล่าวคือ ครอบครัว  
 ของชาวเขาที่มีบ้านแบบเขา เมื่อถึงฤดูก่อนการเพาะปลูก ชาวเขาต้องไปเก็บเกี่ยวพืชผล  
 มาเก็บไว้เพื่อทำเป็นแฉงไว้สำหรับซ่อมแซมหลังคามัน อีกทั้งต้องไปตัดไม้ไผ่มาตีแฉงไว้เพื่อ  
 ทำเป็นฝาบ้าน ก่อนที่ฤดูฝนจะมาถึงแทบทุกปี แต่สำหรับผู้ที่ไม่มีบ้านถาวรแล้วงานเหล่านี้เขาก็ไม่  
 ต้องทำ ชาวเขาในหมู่บ้านทุก ๆ ครอบครัวต่างมีความต้องการที่จะมีบ้านแบบถาวรอยู่กันทั้งสิ้น  
 แต่ก็มีข้อขัดข้องอยู่ที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่อำนวยให้สามารถทำได้ แต่อย่างไรก็ดีความ  
 ปรารถนาหรือความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงแบบของที่พักอาศัยก็ทำให้เราเห็นถึงการปรับตัว  
 ในอีกด้านหนึ่งของชาวเขา นอกจากนั้นการเลียนแบบการปลูกสร้างบ้านอย่างถาวรในหมู่ชาว  
 เขาคอยกันเองก็ยังชี้ให้เราเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของผู้นำการเปลี่ยนแปลง  
 ในหมู่ชาวเขา กล่าวคือการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในหมู่ชาวเขาย่อมเป็นส่วนใหญ่มักจะมีผู้  
 นำการเปลี่ยนแปลงก่อนเสมอ และผู้ที่เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก็มักจะเป็น



บุคคลเพียง ๒-๓ คนที่ฐานะทางเศรษฐกิจดีและมีความใกล้ชิดกับคนไทยพื้นราบมากกว่าชาวเขาคนอื่น ๆ.

สิ่งที่น่าสังเกตอีกสิ่งหนึ่งในเรื่องการเปลี่ยนแปลงลักษณะของที่อยู่อาศัยของชาวเขาคือ การปลูกบ้านแบบถาวร ของชาวเขาแต่ละหลัง เขาจะจ้างช่างชาวพื้นราบขึ้นมา เลื่อยไม้ในป่าเตรียมไว้จนครบ แล้วจึงจ้างช่างมาก่อสร้าง การจ้างแรงงานระหว่างชาวเขาและช่างชาวพื้นราบเช่นนี้แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกและความสัมพันธ์อันใกล้ชิดกันพอสมควรระหว่างชาวเขาและชาวพื้นราบ.

๒. การเปลี่ยนแปลงในเรื่องอาหาร การเปลี่ยนแปลงในเรื่องอาหารการกินของชาวเขานั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ ในบางครั้งก็สามารถที่จะชี้ให้เราเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงหรือแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงในทางสังคมและวัฒนธรรมบางอย่างของสังคมเขาได้ การเปลี่ยนแปลงในเรื่องอาหารการกินเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงระยะเวลาหลังจาก ๑๕ ปีแรก ของการอพยพเข้ามาอยู่ที่หมู่บ้านผาเคื่อ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในเรื่องอาหารการกินก็คือ ความอุดมสมบูรณ์ของอาหารมีลดน้อยลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงขั้นฝืดเคือง มีอาหารไม่พอบริโภคตลอดปี สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ก็เนื่องมาจากป่าใหญ่ในบริเวณหมู่บ้านไคหมลดลงเพราะถูกชาวเขาคัดโค่นทำลายเพื่อทำเป็นไร่ เลื่อยลอย เมื่อป่าใหญ่หมดสภาพลงก็มีผลทำให้พื้นที่ดินชั้นใหญ่ที่อุดมสมบูรณ์หมดลงไปพร้อมกับป่า ฉะนั้นการเพาะปลูกจึงไม่ไคผลดีเท่าที่ควร เพราะที่ดินชั้นเกาก็เสื่อมความอุดมสมบูรณ์ลงเรื่อย ๆ นอกจากนี้การหมดลงของป่ายังมีผลทำให้สัตว์ป่าตลอดจนพืชผักต่าง ๆ ที่มีอยู่ในป่ามีน้อยลง อาหารที่เคยเพาะปลูกไคและหาไคในป่าจึงลดน้อยลงเมื่อเทียบกับในระยะ ๑-๑๕ ปีแรกหลังจากการอพยพเข้ามาอยู่ที่หมู่บ้านผาเคื่อ ผลของการขาดแคลนอาหารที่เกิดขึ้นในหมู่บ้านผาเคื่อไคมีผลสะท้อนต่อความสัมพันธ์ในบางคานระหว่างชาวเขาที่หมู่บ้านผาเคื่อกล่าวคือในระยะ ๑-๑๕ ปีแรกหลังจากการอพยพเข้ามาอยู่ที่หมู่บ้านผาเคื่อชาวเขาในหมู่บ้านต่างมีอาหารอุดมสมบูรณ์ไม่ว่าจะเป็นชาว พืชผัก เนื้อสัตว์ป่า สัตว์เลี้ยง ฯลฯ ชาวเขาในหมู่บ้านต่างก็มีการแบ่งปันสิ่งของให้แก่กันและกัน ผู้ที่ไม่ม่ก็สามารถที่จะขออาหารจากเพื่อนบ้านไค ฉะนั้นความ

สัมพันธ์ระหว่างชาวเข่าในหมู่บ้านจึงมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและสนิทสนมกันมาก แต่ต่อมาในระยะหลัง ๆ นี้ การแบ่งปันสิ่งของก็มัน้อยลง การขอหรือแม่แต่การขอยืมก็จะต้องมีสิ่งแลกเปลี่ยน ในหมู่บ้านเกิดมีการลักขโมยกันขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างชาวเข่าในหมู่บ้านจึงดูเหมือนจะห่างเหินกว่าในระยะแรกมาก ไมว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเครือญาติหรือระหว่างเพื่อนบ้านด้วยกัน ฉะนั้นการขาดแคลนอาหารหรือสภาพการทำมาหากินที่เปลี่ยนแปลงไปจึงมีผลทำให้ความสัมพันธ์ภายในหมู่บ้านเปลี่ยนแปลงไปได้ ในปัจจุบันชาวเข่าที่หมู่บ้านผาเคื่อส่วนใหญ่ผลิตข้าวได้ไม่พอเลี้ยงครอบครัวไปได้ตลอดปี จะต้องลงมาซื้อข้าวจากชาวพื้นราบขึ้นไปรับประทาน และในบางครั้งหรือในบางฤดู ชาวเข่าก็จะลงมาซื้อผักจากชาวพื้นราบหรือจากแม่ค้าที่นำผักขึ้นไปขายในหมู่บ้านอีกเช่นกัน การขาดแคลนอาหารและการลดน้อยลงของพืชผักชนิดต่าง ๆ ที่หาได้ในป่ามีผลทำให้ชาวเข่าในหมู่บ้านมีการติดต่อซื้อขายกับชาวพื้นราบมากขึ้น ส่วนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ชาวเข่ารับประทานกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ส่วนใหญ่แล้วจะได้ออกเนื้อสัตว์ที่ชาวเข่าเลี้ยงไว้คือ หมูและไก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์นั้นชาวเข่าในหมู่บ้านไม่ค่อยจะนิยมซื้อจากชาวพื้นราบขึ้นไปรับประทานกันมากนัก ทั้งนี้เพราะนอกจากเนื้อสัตว์ที่ขายจะมีราคาแพงแล้วเนื้อสัตว์ที่ซื้อขึ้นไปในบางครั้งก็ทำให้เกิดโรคติดต่อยังสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ ของคนอีกด้วย.

สิ่งที่น่าสังเกตอีกสิ่งหนึ่งสำหรับการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ของชาวเข่านี้คือ ชาวเข่าในหมู่บ้านนอกจากจะนิยมรับประทานอาหารบางชนิดเช่น ลาบคิบ ลาบเลื่อคาลา ซึ่งเป็นอาหารแบบชาวพื้นราบแล้วชาวเข่ายังนิยมรับประทานสัตว์บางชนิดซึ่งเขาไม่เคยรับประทานมาก่อนเลย เช่น แลน จิ้งหรีด ปลาไหล ฯลฯ โดยได้รับคำชักชวนและเห็นตัวอย่างจากชาวพื้นราบอีกเช่นกัน นอกจากนี้ในการปรุงอาหารของชาวเข่าส่วนใหญ่ในปัจจุบันนี้ เขาจะนิยมผสมผงชูรสใส่ลงไปในอาหารเสมอโดยเฉพาะเมื่อทำอาหารสำหรับเลี้ยงแขกในงานพิธีต่าง ๆ การนิยมใส่ผงชูรสของชาวเข่าเหล่านี้จากการสอบถามพบว่า เขาได้รับคำแนะนำจากชาวพื้นราบและเห็นตัวอย่างจากร้านค้าชาวจีนฮ่อที่เคยมาเปิดร้านขายอาหารในบริเวณหมู่บ้าน ฉะนั้นชาวเข่าจึงลองซื้อมาชิมบ้างซึ่งก็ปรากฏว่าไคลคลี คือผงชูรสมีส่วนทำให้อาหารมีรสอร่อยขึ้น ฉะนั้นชาวเข่าจึงนิยมใส่ผงชูรสผสมกับอาหารเป็นบางครั้งบางคราวและค่อนข้างบ่อยในบางครั้ง การนิยมใส่ผงชูรสและนิยมรับประทานอาหารบางชนิดแบบชาวพื้นราบนั้นนอกจาก

จะแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ แล้ว ยังแสดงให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตในบางด้านของชาวเขาสามารถเข้ากันได้กับการดำเนินชีวิตตามแบบชาวพื้นราบในบางด้านเช่นกัน.

๓. การเปลี่ยนแปลงในเรื่องการใช้น้ำ การเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการใช้น้ำที่หมู่บ้านผาเคื่อนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างเล็กน้อยและเป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงรูปแบบภายนอกเท่านั้น สิ่งที่เปลี่ยนแปลงในเรื่องการใช้น้ำภายในหมู่บ้านก็คือ วิธีการนำน้ำเข้ามาใช้ในหมู่บ้านซึ่งแต่เดิมคือก่อนปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ชาวเขาจะใช้วิธีต่อน้ำเข้ามาสู่หมู่บ้านด้วยกระบอกไม้ไผ่ซึ่งตอมาจากลำห้วยโดยตรง มาเป็นการใช้ระบบการประปาขนาดย่อยคือมีการต่อน้ำควยทองประปาจากลำห้วยเขาสั่งถึงกรองน้ำที่หมู่บ้านแล้วจึงต่อท่อแจกจ่ายน้ำไปใช้ในบ้านอื่น ๆ ระบบการประปาขนาดย่อยที่หมู่บ้านผาเคื่อนี้ได้สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๐ โดยองค์การยูนิเซฟ ฉะนั้นในระยะก่อนหน้านั้นชาวเขานในหมู่บ้านจึงต่อน้ำที่ตอมาจากลำห้วยด้วยกระบอกไม้ไผ่โดยตรงมาตลอดระยะเวลา ๒๐ ปี แต่อย่างไรก็ดี ชาวเขาที่มีโอกาสได้น้ำจากถังกรองของหมู่บ้านก็มีเพียงเฉพาะบ้านที่อยู่ส่วนบนประมาณ ๑๐ กว่าหลังคาเรือนเท่านั้น ส่วนบ้านที่อยู่ส่วนล่างก็ยังคงใช้น้ำที่ตอมาจากลำห้วยด้วยกระบอกไม้ไผ่อยู่เช่นเดิม การมีน้ำที่กรองแล้วใช้ในหมู่บ้านซึ่งถึงแม้ว่าผู้ที่มีโอกาสได้น้ำที่กรองแล้วจะมีอยู่เพียง ๑๐ กว่าหลังคาเรือน แต่การให้นำน้ำจากถังกรองโดยระบบการประปาขนาดย่อยก็ถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากภายนอกซึ่งมีผลทำให้ชาวเขาย่างครอบครัวในหมู่บ้านได้น้ำที่สะอาดใช้กัน.

๔. การเปลี่ยนแปลงในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อยอีกเช่นกัน ทั้ง ๆ ที่การเปลี่ยนแปลงในเรื่องเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาเป็นระยะเวลากว่า ๒๕ ปีมาแล้ว เช่น การรู้จักใช้สบู่ ใช้ยาสระผมเมื่อเวลาอาบน้ำหรือสระผม รู้จักใช้ผงซักฟอกเมื่อซักผ้า รู้จักใช้แปรงสีฟันและยาสีฟัน ฯลฯ และถึงแม้ว่าชาวเขาจะรู้จักใช้สิ่งของเหล่านี้มาเป็นเวลานานแล้ว แต่เขาก็มีใช้กันเพียงครั้งคราวหรือนาน ๆ จึงจะซื้อมาใช้สักครั้งหนึ่ง มิได้มีการใช้กันมาโดยตลอดทั้งนี้เพราะชาวเขาดูว่าสิ่งของต่าง ๆ เหล่านี้มีใช้ของสำคัญหรือจำเป็นที่จะต้องใช้ แต่อย่างไรก็ดี การที่ชาวเขารู้จักใช้และเคยซื้อสิ่งของเหล่านี้มาใช้ ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงครั้งคราวก็นับได้ว่าชาวเขาได้มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการรักษาอนามัยและความสะอาดไปบ้างแล้ว.

๕. การไ้สว่ การไ้สว่ นั้น ชาวเ้าในหมู่บ้านบางครอบครัวจ้กทำสว่มีซ้มา  
ไ้มาเป็นระยะเวลาจนถึง ๑๕ ปีมาแล้ว แต่ชาวเ้าผู้ริเริ่มทำสว่มีซ้ไ้ขึ้นมีอยู่เพียง  
๒-๑ ครอบครัวเท่านั้น โดยผู้ริเริ่มก็ได้รับคำแนะนำจากชาวพื้นราบและจากตำรวจตระเวน  
ชายแดนที่ขึ้นมาสอนหนังสืออยู่ที่หมู่บ้าน ประกอบกับการเห็นตัวอย่างการทำสว่และประโยชน์  
ของการไ้สว่จากชาวพื้นราบ ในระยะต่าง ๆ มากมีชาวเ้าคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านทำสว่  
ไ้กันมากขึ้น นอกจากนั้นศูนย์พัฒนาและส่งเสริมชาวเ้ายังไ้มีการแจกหัวสว่ให้แก่ผู้ที่ต้อง  
การที่จะทำสว่ไ้ ในปัจจุบันนี้มีชาวเ้าที่ทำสว่มีซ้ได้ถึง ๑๕ ครอบครัว การเปลี่ยนแปลง  
ในเรื่องการทำสว่ไ้ในหมู่บ้านเ้านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากชาวเ้าเพียง ๒๕๓  
๒-๑ คนที่มองเห็นประโยชน์ของการไ้สว่โดยการได้รับคำแนะนำและเห็นตัวอย่างจากชาว  
พื้นราบ เมื่อมีผู้ทำสว่มีซ้ขึ้นในหมู่บ้าน ชาวเ้าคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านก็ทำขึ้นไ้บ้างเพราะเขา  
ไ้มองเห็นประโยชน์ของสว่จากเพื่อนบ้าน ส่วนชาวเ้าคนอื่น ๆ ที่มีไ้ทำสว่ไ้กันนั้นก็มิ  
ไ้หมายความว่า เขาไม่เห็นประโยชน์ของการไ้สว่ แต่การที่เขาไม่ทำไ้บ้างก็เพราะเขา  
ยังคิดว่า สว่ยังไม่ไ้สิ่งที่จะจำเป็นที่จะต้องทำ แต่อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการ  
ทำสว่ไ้กันนี้ในหมู่บ้านเ้าบานผาเคื่อนี้ นอกจากจะไ้ให้เร้าเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก  
ในเรื่องการรักษาสุขภาพอนามัยและความสะอาดแล้ว ยังไ้ให้เร้าเห็นถึงความสำคัญและความ  
จำเป็นของผู้นำการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการอนามัยของหมู่บ้าน.

๖. การสืบดินภายในหมู่บ้านผาเคื่อ สิ่งที่น่าสังเกตในเรื่องการสืบดินของชาว  
เ้าบานผาเคื่อที่สำคัญนั้นไ้แก่การเปลี่ยนแปลงในคานจำนวนของผู้สืบดินที่มีอยู่ในหมู่บ้าน ไ้  
มีจำนวนลดน้อยลงโดยค่อย ๆ ลดลงอย่างช้า ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพราะเด็กหนุ่มสาวและผู้  
ที่มีอายุต่ำกว่า ๓๐ ปีลงมา ไม่ปรากฏว่ามีผู้ไ้สืบดินกันเลย นอกจากนี้จำนวนผู้สูงอายุที่คิด  
ดินก็ค่อย ๆ ลดจำนวนลงเพราะการตาย ทั้งนี้เพราะการไปอดดินครั้งละมาก ๆ ของชาวเ้า  
หมู่บ้านผาเคื่อไม่มีผลที่จะไ้ให้ชาวเ้าเลิกสืบดินไ้โดยถาวร ฉะนั้นจำนวนของผู้สืบดินใน  
หมู่บ้านผาเคื่อจึงค่อนข้างจะคงตัวและมีแนวโน้มที่จะลดลงอย่างช้า ๆ สาเหตุที่ไ้ให้เด็กหนุ่ม  
สาวหรือชาวเ้าคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านไม่นิยมสืบดินกันนั้นก็เนื่องมาจากเหตุผลต่าง ๆ หลาย  
ประการ เช่น การไ้ความช่วยเหลือในคานการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่รัฐบาล การ

มองเห็นผลร้ายที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ ราคาของดิน สภาพแวดล้อมของหมู่บ้านและการมี  
โลกทรรศน์ที่กว้างขวางขึ้น ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีผลทำให้จำนวนชาวเขาที่ติดดินในหม  
บ้านลดน้อยลง การลดน้อยลงของจำนวนผู้ติดดินในหมู่บ้านก็คือสิ่งที่ชี้ให้เราเห็นถึง การ  
ปรับตัวของชาวเขาให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป.

๗. การเจ็บไข้ได้ป่วยและการรักษาพยาบาล การปรับตัวและการเปลี่ยนแปลง  
ที่สำคัญอีกด้านหนึ่งของชาวเขาที่หมู่บ้านผาเคื่อนในเรื่องของการรักษาอนามัยนั้นก็คือการ  
เปลี่ยนแปลงในเรื่องการรักษาพยาบาล การรักษาพยาบาลชาวเขาที่เจ็บไข้ได้ป่วยในระยะ  
๑๐ ปีแรกหลังจากการอพยพเข้ามาอยู่ที่หมู่บ้านผาเคื่อนนั้น เมื่อชาวเขาเกิดมีการเจ็บไข้ได้  
ป่วยขึ้น เขาจะใช้วิธีการรักษาแบบหมอพื้นบ้านและหมอผีควบคู่กันไป การรักษาผู้เจ็บไข้ได้  
ป่วยของหมอพื้นบ้านนั้น นอกจากเขาจะใช้สมุนไพรและรากไม้ต่าง ๆ ที่หาได้จากป่ามาทำ  
เป็นยารักษาโรคแล้ว ยังมีการรักษาโดยใช้ไฟจี้และไฟคุดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่ง  
การรักษาโรคโดยวิธีเหล่านี้เป็นการรักษาที่ค่อนข้างลำบากมากเพราะเมื่อเกิดการเจ็บไข้ได้  
ป่วยขึ้น ชาวเขาจะต้องเขาป่าไปขุดหาสมุนไพร รากไม้ ฯลฯ มาประกอบเป็นยาตามคำแนะนำ  
นำของหมอ ส่วนการใช้ไฟจี้ตามร่างกายนั้นก็ทำความเจ็บปวดให้แก่ผู้ป่วยอย่างมากอีกเช่นกัน  
นอกจากการรักษาโดยวิธีเหล่านี้แล้ว ที่หมู่บ้านยังมีการรักษาโรคด้วยยาแผนปัจจุบันโดยมี  
หมอเถื่อนชาวจีนฮ่อและชาวเขามารับรักษาผู้เจ็บไข้ได้ป่วยถึงในหมู่บ้าน แต่ชาวเขาส่วนใหญ่  
ก็ไม่ค่อยนิยมไปรักษากับหมอเถื่อนนัก เพราะเสียค่ารักษาแพง ผู้ที่ไปรักษากับหมอเถื่อนส่วน  
มากจะไ้แก่ผู้เจ็บป่วยเรื้อรังหรือมีอาการหนัก การรักษาพยาบาลผู้เจ็บไข้ได้ป่วยในหมู่บ้าน  
เขาผาเคื่อนดำเนินมาในลักษณะเช่นนี้มาอยู่ถึง ๑๐ ปีเศษ เพราะเมื่อหลังจากระยะนี้ไปแล้ว ชาว  
เขานในหมู่บ้านก็ได้หันมานิยมใช้ยาแผนปัจจุบันรักษาโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ กันมากขึ้น โดยได้  
รับคำแนะนำจากตำรวจตระเวนชายแดนที่ขึ้นมาสอนหนังสืออยู่ที่หมู่บ้าน นอกจากตำรวจ  
ตระเวนชายแดนจะไ้ให้คำแนะนำในเรื่องการใช้ยาและชนิดของยาแล้วก็ยังมีการแจกยา  
ให้แก่ผู้เจ็บป่วยในหมู่บ้าน ซึ่งก็ปรากฏว่าไ้ผลดี เพราะยาแผนปัจจุบันซึ่งตำรวจตระเวน  
ชายแดนแจกให้แก่ชาวเขานั้น นอกจากจะมีสรรพคุณในการรักษาโรคไ้แล้ว การรักษาคด้วย  
ยาแผนปัจจุบันก็ไม่ยุ่งยากเหมือนกับการรักษาด้วยหมอพื้นบ้าน ฉะนั้นชาวเขาจึงหันมาสนใจ  
เชื่อถือและรักษาโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วยยาแผนปัจจุบันกันมากขึ้น.

เมื่อศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาจังหวัดเชียงรายได้จัดตั้งขึ้น ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาก็กได้ให้ความช่วยเหลือแก่ชาวเขาย่านผาเคื่อนด้านการศึกษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น คือมีการแจกยาให้แก่ผู้เจ็บป่วยที่ลงมาขอยา มีการส่งเจ้าหน้าที่อนามัยขึ้นไปช่วยรักษาผู้เจ็บป่วยถึงในหมู่บ้าน และถ้าผู้ป่วยมีอาการหนักเหลือกำลังที่เจ้าหน้าที่อนามัยจะรักษาได้ ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาก็กจะออกไปส่งตัวผู้ป่วยให้ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลจังหวัดเชียงราย หรือโรงพยาบาลโอเวอเบรค โดยผู้ป่วยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เลย นอกจากนี้ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขายังได้ให้ความช่วยเหลือแก่ชาวเขาในเรื่องการให้บริการนำรถไปรับชาวเขาที่ป่วยหนักในเวลาค่าคืนส่งโรงพยาบาล การให้ความช่วยเหลือเช่นนี้นับได้ว่าเป็นความช่วยเหลือที่ทำให้ชาวเขาเกิดความศัทธาและทราบซึ่งใจในความช่วยเหลือของศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาเป็นอย่างมาก ซึ่งความศัทธาและความทราบซึ่งใจในเรื่องเหล่านี้จะมีผลทำให้ชาวเขาในหมู่บ้านให้ความร่วมมือและช่วยเหลือในกิจการหรือโครงการต่าง ๆ ของศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาจังหวัดเชียงรายเป็นอย่างดี นอกจากนี้ผลของการให้ความช่วยเหลือในด้านการศึกษาพยาบาลแผนใหม่ก็มีผลทำให้ชาวเขาหันมาใช้บริการทางด้านการแพทย์แผนปัจจุบันกันทุก ๆ ครั้วเรือนจนกระทั่งการรักษาแบบหมอพื้นบ้านแทบจะหมดไปเพราะชาวเขาส่วนใหญ่ไม่นิยมไปรักษา ในปัจจุบันนี้เมื่อชาวเขาเกิดการเจ็บป่วยขึ้น เขามักจะนิยมไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลกันมากขึ้นแม้แต่การคลอดบุตร ชาวเขาก็กินิยมไปคลอดบุตรและทำหมันที่โรงพยาบาลเพราะนอกจากบุตรที่คลอดจะได้รับความปลอดภัยแล้ว ผู้เป็นแม่ก็ได้รับความปลอดภัยด้วย สาเหตุที่ชาวเขานิยมไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาลนั้นก็เพราะมีตัวอย่างที่หญิงชาวเขาในหมู่บ้านที่คลอดลำบากมากซึ่งถ่านำหญิงผู้นั้นส่งโรงพยาบาลไม่ทันแล้วก็จะมือนั้นตายถึงตาย แต่เมื่อนำหญิงผู้นั้นส่งโรงพยาบาลไปแล้วก็สามารถคลอดได้อย่างปลอดภัย จากการเห็นตัวอย่างและคำบอกเล่าของญาติพี่น้องของหญิงผู้นั้น ซึ่งได้รับคำแนะนำจากแพทย์มาอีกต่อหนึ่งก็มีผลทำให้ชาวเขาคณะอื่น ๆ ต้องการไปคลอดที่โรงพยาบาล ส่วนการทำหมันนั้นชาวเขาก็กได้รับคำแนะนำจากแพทย์และพยาบาลอีกเช่นกัน.

สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่มีผลทำให้ชาวเขานิยมทำหมันหรือยอมให้ภรรยาทำหมันก็คือสภาพทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับการได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่อนามัย จึงมีผลให้ชาวเขานิยมทำหมันกันเพิ่มขึ้น ผู้ที่ทำหมันในหมู่บ้านเขานั้นส่วนใหญ่แล้วจะมีบุตรตั้งแต่ ๓-๔ คนขึ้นไปจึงจะทำหมัน แต่อย่างไรก็ดีผู้ที่ทำหมันทุก ๆ คนก็คือผู้ที่ไปคลอดบุตรคนสุดท้ายที่โรงพยาบาลทั้งสิ้น.

การเปลี่ยนแปลงในเรื่องการรักษาพยาบาลภายในหมู่บ้านผาเคื่อนั้นนับได้ว่าการเปลี่ยนแปลงไปอย่างกว้างขวาง ซึ่งสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ก็เนื่องมาจาก การได้รับคำแนะนำและเห็นประโยชน์ในด้านการรักษาพยาบาลแผนใหม่ ประกอบกับฐานะทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป แต่อย่างไรก็ดีการหันมาสนใจและใช้บริการทางด้านการแพทย์และอนามัยแผนใหม่ของชาวเขาเหล่านี้ก็มิได้หมายความว่า ชาวเขาจะได้ละทิ้งการรักษาพยาบาลแบบพื้นบ้านหรือการเลี้ยงผีอย่างสิ้นเชิงก็หาไม่ แต่ชาวเขาจะเลี้ยงผีไปพร้อม ๆ กันกับการรักษาโดยโชนาแผนปัจจุบัน หรือเลี้ยงผีและรักษาทั้งหมอพื้นบ้านหลังจากที่เขาได้รักษาจากหมอแผนปัจจุบันแล้วแต่ยังไม่หายขาด แต่ความเจริญทางแพทย์แผนปัจจุบันก็มีส่วนทำให้ชาวเขาห่างเหินจากความเชื่อดั้งเดิมในบางอย่างได้เช่นกัน.

สรุปแล้วการให้ความช่วยเหลือชาวเขามานานผาเคื่อนั้นในด้านการอนามัย ของศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาจังหวัดเชียงใหม่ นับว่าได้ประสบผลสำเร็จพอสมควร ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว การให้ความช่วยเหลือในด้านนี้ที่ จะได้รับความสำเร็จอย่างเต็มที่ ทั้งนี้เพราะชาวเขามานานผาเคื่อนั้นต้องการความช่วยเหลือในด้านนี้เป็นอย่างมากอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านการรักษาพยาบาล ฉะนั้นการให้ความช่วยเหลือในด้านนี้นอกจากจะมีผลในด้านความช่วยเหลือยกระดับความเป็นอยู่ในด้านอนามัยของชาวเขาให้ดีขึ้นแล้ว การให้บริการทางด้านการอนามัยยังมีผลอย่างสำคัญ คือทำให้ชาวเขาเกิดความจงรักภักดีต่อรัฐบาลไทย ทำให้เกิดความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ระหว่างชาวเขาและเจ้าหน้าที่ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีนี้จะมีผลทำให้ชาวเขาให้ความร่วมมือในโครงการต่าง ๆ ของศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา นอกจากนี้การให้ความช่วยเหลือ

ในด้านการอนามัยยังมีผลให้ชาวเขาเกิดความรู้สึกมั่นคงในชีวิต ไม่อยากจะอพยพเคลื่อนย้ายไปอาศัยอยู่ในที่ใหม่อีก ซึ่งจะทำให้เกิดการตั้งถิ่นฐานถาวรในอนาคตข้างหน้าต่อไป

ความบกพร่องในการให้ความช่วยเหลือทางด้านการอนามัยของศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขาจังหวัดเชียงใหม่ก็คือ การให้ความช่วยเหลืออย่างไม่สม่ำเสมอ การขาดการติดตามผลการปฏิบัติงาน มิได้มีการให้ความช่วยเหลือชนิดเข้าถึงและเยี่ยมเยียนตามบ้าน ความบกพร่องในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะมีผลมาจากการขาดเจ้าหน้าที่และงบประมาณการใช้จ่ายในค่านเหล่านี้

การให้ความช่วยเหลือทางด้านการอนามัยแก่ชาวเขาซึ่งเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีความลำบากในด้านการเจริญทางวิทยาการแผนใหม่เช่นนี้ การให้ความช่วยเหลือในลักษณะดังที่กล่าวมานี้เป็นสิ่งที่ควรจะต้องทำเพื่อความสำเร็จของโครงการพัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา ทั้งนี้เพราะความสำเร็จของโครงการให้ความช่วยเหลือทางด้านการอนามัย จะมีผลอย่างสำคัญต่อโครงการอื่น ๆ ที่ติดตามมา หรือที่กำลังดำเนินอยู่.