



ทะเบียนข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น



ทะเบียนข้อมูล
ภูมิปัญญาท้องถิ่น^๒
จ.กาฬสินธุ์ จังหวัดปราจีนบุรี

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น

การนวดแผนไทย

เจ้าของภูมิปัญญา นางสุริยา บุตรชัย
ที่อยู่ ๑๐๕ หมู่ที่ ๕ ต.ลาดตะเคียน

อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี

โทรศัพท์ ๐๘๙-๐๐๗๓๒๔



การนวดแผนไทย

การนวดไทย เป็นศาสตร์และศิลป์ด้านการแพทย์แผนไทยที่รู้จักกันดีในสายตาชาวไทยและชาวต่างชาติ ในอดีตการนวดไทยสามารถรักษาโรคได้และผู้ที่ทำการนวดมีบรรดาศักดิ์

การนวดไทยในปัจจุบัน ได้รับความนิยมและมีผู้ใช้บริการจำนวนมากในระดับโรงพยาบาลในภาครัฐและเอกชนปัจจุบันการนวดแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ การนวดแบบราชสำนัก เป็นการนวดที่เน้นการรักษาโรคในระบบกล้ามเนื้อและข้อกระดูก กระดูก การไฟลเวียนโลหิต และกระดูกการทำงานของระบบประสาทและอีกประเภทหนึ่งคือการนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่เน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ประโยชน์ของการนวดไทยเพื่อสุขภาพ

- มีต่อระบบการไฟลเวียนของโลหิต เพื่อเพิ่มการไฟลเวียนของโลหิตทำให้เลือด และน้ำเหลืองถูกบีบออกจาก บริเวณนั้นช่วยลดอาการบวม และมีเลือดและน้ำเหลืองใหม่มาแทนระบบไฟลเวียนจึงทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๒. มีต่อระบบกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น ลดอาการเมื่อยล้า ทำให้กล้ามเนื้อ หย่อนลง ผ่อนคลายความเคร่ง ลดอาการบวมและบรรเทา ความเจ็บปวดบรรเทาอาการขัดยอก ช่วยขัดของเสียที่คงค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น โดยทำให้เนื้อเยื่อส่วนนั้นแข็งแรงและยืดเกราะติดกันแน่นช่วยลดสาเหตุของ การพองตัวหนาขึ้นของbad ไมรายที่มีพังผืดเกิดภายในกล้ามเนื้อ การนวดจะทำให้พังผืดอ่อนตัวลง ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้นอาการเจ็บปวดจะลดลง

๓. มีต่อผิวนัง ทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวนังบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้ผิวนังเต่งตึงทำให้ด้วย ดูดซึมได้ดีขึ้นทางผิวนัง หลังการนวดที่นานพอควร การคลึงในรายที่มีแพลเป็น ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้แพลเป็นอ่อนตัวลงหรือเล็กลง

๔. มีต่อระบบทางเดินอาหาร เพิ่มความตึงของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะอาหาร และ ลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วย

ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นระบบ

๕. มีต่อจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายและใจ รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉงลดความเครียดและความวิตกกังวล

๖. การนวดสามารถช่วยลดอาการต่าง ๆ ดังนี้ คอแข็งและไหล่เคล็ด เจ็บที่ปักไหล่ เอ็นอักเสบ การปวดน่องปวดสะโพก เส้นเลือดพองโรคไข้หัด ไข้สักอักเสบนำไปสู่อาการเจ็บปวดในศีรษะและหน้า การนวดจะช่วยได้มากโดยการนวดลากลงไปตามจมูกแล้วขึ้มไปที่แก้ม เส้นเลือด

ขาดเส้นเลือดขอจะมีอาการเจ็บปวด และรู้สึกปวดเมื่อย ๆ ขับลม ช่วยสามารถช่วยได้โดยการนวดขาเบ่า ๆ ให้กล้ามเนื้อน่องคลายตัว

ข้อควรระวังสำหรับการนวดไทยเพื่อสุขภาพ

มีประวัติกระดูกประจำ กระดูกพรุนที่รุนแรง กระดูกเบะบาง หรือต้องกินยา抗凝 ยาการกระดูกพรุน เพราะจะทำให้กระดูกหักได้ง่าย อาการเนื้องอกที่กระดูก หรือเนื้องอกในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโรคหรืออาการทางระบบประสาทที่ยังไม่ชัดเจน หรือกระดูกสันหลัง กดทับเส้นประสาทต่าง ๆ อาการข้อต่อหลุดหลวย อาจจะทำให้ข้อเคลื่อนมากขึ้นได้ โรคภูมิแพ้อยด์ ข้อเกิดการติดเชื้อกรุงเงิน อาจจะทำให้หักได้



การนวดแผนไทย

วิธีการนวดแผนไทยขั้นพื้นฐาน "นวดเอวและหลัง"

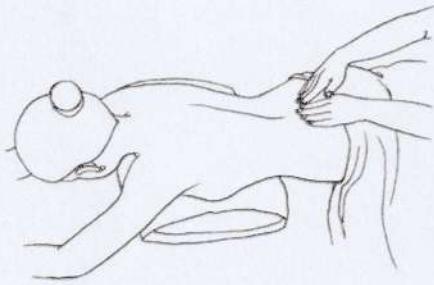
เรียนรู้และฝึกฝนได้ด้วยตัวเองอย่างจ่ายด้วยด้วย ๑๔ ท่านวดเอวและหลัง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดอาการเคล็ดขัดยอก ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดปรับสมดุลของออร์โนน กระตุ้นให้ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้นและผ่อนคลายความเครียด เพื่อสุขภาพที่ดีและอารมณ์ดี



วิธีการนวด
แผนโบราณขั้น
พื้นฐาน-นวด
เอวและหลัง
ท่าที่ ๑ "ลูบ
ข้างลำตัว"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อยผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางไว้ข้างลำตัวของผู้ถูกนวดบริเวณช่วงเอว ให้น้ำทั้งสี่อยู่ด้านข้างลำตัว นิ้วหัวแม่มือวางบนแผ่นหลัง ลูบจากเอว ขึ้นไปจนถึงใต้รักแร้ ลูบขึ้นไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



วิธีการนวด
แผนโบราณขัน
พื้นฐาน-นวด
เอวและหลัง
ท่าที่ ๔ "ลูบ
แนวกระดูกสัน

หลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนกระดูกสันหลังของผู้ถูกนวด บริเวณก้นกบ ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ (นิ้วหัวแม่มือ) สามผสกนบส่วนที่นวด ลูบจากก้นกบ ขึ้นไปจนถึงท้ายทอย ลูบขึ้นไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดที่ปลายนิ้วทั้งสี่ทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



วิธีการนวดแผน
โบราณขัน
พื้นฐาน-นวดเอว
และหลัง
ท่าที่ ๓ "ลูบ
กล้ามเนื้อหลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนหลังของผู้ถูกนวดบริเวณท้ายทอย ให้น้ำหัวแม่มืออยู่ใกล้กับแนวกระดูกสันหลังท่างออกมานิดหน่อย นิ้วหัวแม่มืออยู่กางหลังนิ้วขิดกัน ลูบจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ ลูบลงไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสอง



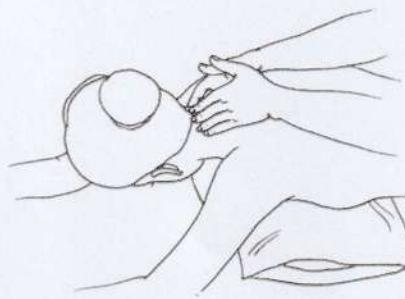
ข้าง ทำ
สลับไป
มาแล้วจึง

เปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

วิธีการนวดแผนโบราณขันพื้นฐาน-นวดเอวและหลัง ท่าที่ ๕ "คลึงกล้ามเนื้อหลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างยกให้กว้างที่สุด แล้ววางลงบนท้ายทอย ให้น้ำหัวแม่มือคลึงจากท้ายทอยลงมาตามแนวกระดูกสันหลังจนถึงก้นกบให้กดน้ำหนักลงที่นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง คลึงจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ คลึงลงไปอย่างช้า ๆ ทำสลับไปมาจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

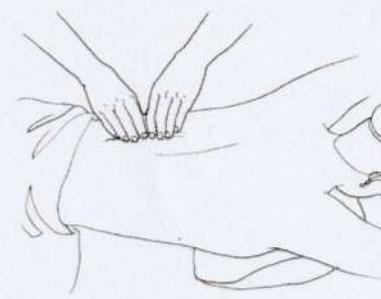


วิธีการนวดแผน
โบราณขัน
พื้นฐาน-นวดเอว
และหลัง
ท่าที่ ๕ "คลึง
แนวกระดูกสัน

หลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ-หลัง ลดอาการเคล็ด ขัดยกจากการนอนตกหมอน

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนท้ายทอย ให้มือทั้งสองตั้งขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน ใช้มือทั้งสองคลึงจากท้ายทอยลงมาตามแนวกระดูกสันหลังจนถึงก้นกบให้ออกแรงกดโดยเหยียดข้อศอกให้ตรง เมื่อถึงก้นกบให้ลดแรงกด คลึงลงไปอย่างช้า ๆ ทำสลับไปมาจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



วิธีการนวดแผน
โบราณขัน
พื้นฐาน-นวดเอว
และหลัง
ท่าที่ ๖ "แยก
กล้ามเนื้อหลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั้งสองข้างของกระดูกสันหลัง

ช่วยยืดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง

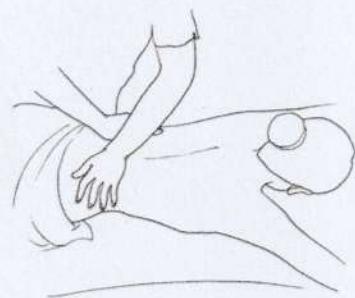
- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้มือนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวด วางมือทั้งสี่ให้อยู่ที่เอวด้านซ้ายใกล้กระดูกสันหลังเป็น กล้ามเนื้อบริเวณเอว โดยใช้นิ้วหัวแม่มือบีบเข้าหากันนิ้วทั้งสี่ บีบกล้ามเนื้อจากเอวมาจนถึงท้ายทอยตามแนวกระดูกสันหลัง ทำสลับไปมาจากเอวจนไปถึงท้ายทอยแล้วจึง เปลี่ยนไปบีบเอวด้านขวา ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



**วิธีการนวดแผน
โบราณขัน
พื้นฐาน-นวดเอว
และหลัง
ท่าที่ ๙ "บิด
กล้ามเนื้อปีก"**

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่และหลัง

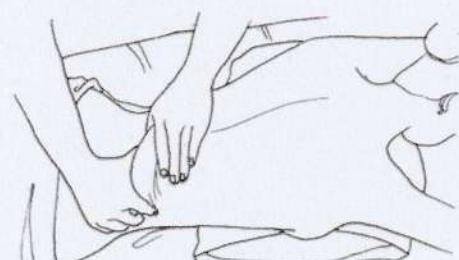
- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้มือนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวด วางมือทั้งสองข้างบนกล้ามเนื้อปีกด้านซ้าย โดยให้นิ้วทั้งสี่ อยู่ด้านบน นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านล่าง บีบแรง ๆ และบิด กล้ามเนื้อขึ้น ๆ ลง ๆ แล้วคลายทำสลับกันไป แล้วจึง เปลี่ยนไปบิดกล้ามเนื้อปีกด้านขวาต่อไป ก่อนที่จะ เปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



**วิธีการนวดแผน
โบราณขันพื้นฐาน-
นวดเอวและหลัง
ท่าที่ ๘ "สูบเอว"
ช่วยลดอาการปวด
เมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณ**

เอวและหลัง

- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้มือนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวด ให้เนินฝ่ามือวางไว้ให้ข้อมือหันเข้าหากันแล้ววางลงบน สะบักของผู้ถูกนวด ออกแรงกดแล้วลูบไปด้านตรงข้าม กด แล้วลูบกลับมาตำแหน่งเดิม ทำไล่ตั้งแต่บริเวณเอวจนถึงใต้ รักแร้ ลับไป มาแล้วจึง เปลี่ยนเป็นท่า ต่อไป



**รักแร้ ลับไป
มาแล้วจึง
เปลี่ยนเป็นท่า
ต่อไป**

วิธีการนวดแผนโบราณขันพื้นฐาน-นวดเอวและหลัง ท่าที่ ๑๐ "บิดเอว"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณท้องและช่วยลด ไขมันบริเวณเอว

- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้มือนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวด วางมือทั้งสองข้างลงบนเอวด้านขวาของผู้ถูกนวด โดยให้นิ้วทั้งสี่แยกออกจากกันนิ้วหัวแม่มือ บีบกล้ามเนื้อบริเวณเอวให้แน่นแล้วบิดกล้ามเนื้อเอวไปมา โดยเริ่มบิดจากส่วนเอว จนถึงสะโพก บิดแล้วคลายทำสลับกันไป แล้วจึงเปลี่ยนไปบิดเอวด้านซ้ายต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



วิธีการนวดแผนโบราณขันพื้นฐาน-นวดเอวและหลัง ท่าที่ ๑๐ "ดัดสะโพก"

ช่วยยืดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสะโพก

- **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้มือนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวด ใช้มือซ้ายกดลงที่กระดูกสันหลังด้านล่างเอวเล็กน้อย มือขวาจับขาซ้ายของผู้ถูกนวดบริเวณเหนือหัวเข่าเล็กน้อย ให้ขาซ้ายของผู้ถูกนวดพัดลงบนข้อศอกขวาของผู้นวด ให้ดึงต้นขาของผู้ถูกนวดให้เหยียดไปทางด้านหลังและมือซ้ายกดลงที่กระดูกสันหลังด้านล่างเอว โดยให้ขาซ้ายจนลำตัวช่วงหลังแอบขึ้น โดยเริ่มดัดเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อยเพิ่มแรงดัดดัดแล้วคลายทำสลับไปมา แล้วจึงเปลี่ยนไปดัดสะโพก ด้านขวาต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

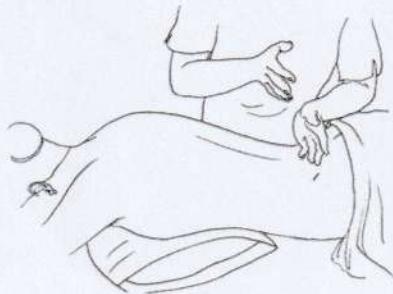


หลัง"

**วิธีการนวดแผน
โบราณขันพื้นฐาน-
นวดเอวและหลัง
ท่าที่ ๑๑ "สับหลัง
แนวกระดูกสัน**

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลัง

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้มือนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนท้ายทอย ให้มือทั้งสิบห้าชี้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน สันมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด สับมือทั้งสองข้างสลับกันไป จากท้ายทอยมาที่ไหล่ แล้วย้อนมาที่กลางหลังและให้สับลงตามแนวกระดูกสันหลังจนถึงก้นกบ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

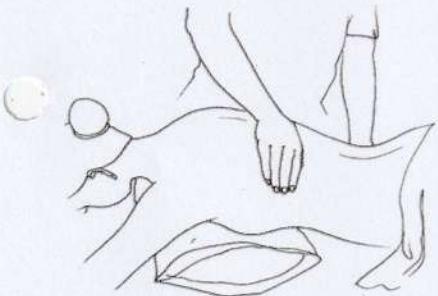


วิธีการนวดแผน
โบราณขัน
พื้นฐาน-นวดเอว
และหลัง
ท่าที่ ๑๒ "สับหลัง
แนววางกระดูก

สับหลัง"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลัง

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้มือนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนท้ายทอย ให้มือทั้งสิบห้าชี้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน สันมือด้านนิ้วก้อยสัมผัสกับส่วนที่นวด สับมือทั้งสองข้างสลับกันไป จากก้นกบมาจนถึงท้ายทอยโดยสับวางแนวกระดูกสันหลัง แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป



วิธีการนวดแผน
โบราณขันพื้นฐาน-
นวดเอวและหลัง
ท่าที่ ๑๓ "ปรบมือที่
หลัง"
ช่วยลดอาการปวด

เมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลัง

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้มือนรองใต้หน้าอก การแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างลงบนไหล่ของผู้ถูกนวด โดยทำมือเป็นรูปสามเหลี่ยมพريระมิด ให้นิ้วหัวแม่มือชิดกันกับนิ้วหัวแม่มือ



ปรบมือ
บริเวณไหล่
ผ่านหลังไป
จนถึงก้นกบ
ปรบมือสลับ

ไปมา เวลาประจำมีเสียงเหมือนเสียงปรบมือ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

วิธีการนวดแผนโบราณขันพื้นฐาน-นวดเอวและหลัง ท่าที่ ๑๔ "ยืดและดึงหลัง"

ช่วยยืดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังและสะโพก

- วิธีการนวด ให้ผู้ถูกนวดนอนlangs วางแขนของผู้ถูกนวดขนาดใหญ่ ผู้นวดจับขาทั้งสองข้างของผู้ถูกนวด งอและพับขึ้นมา วางที่บนลำตัวด้านขวาให้ชิดกันมากที่สุด โดยเริ่มกดเบา ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มแรงกด กดแล้วคลายทำสลับไปมา สักครู่

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาห้องถิน

การพานบายศรี

เจ้าของภูมิปัญญา นางบุญยืน อายุ 70
ที่อยู่ ๒๐๖/๑ หมู่ที่ ๕ ต.ลาดตะเคียน
อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี
โทรศัพท์ ๐๘๖-๒๓๔๕๐๕



บายศรี

ประวัติความเป็นมา

บายศรีเป็นสิ่งประดิษฐ์จากใบตองกล้วย ทำเป็นชั้นๆ มีขนาดใหญ่เล็กสอดขึ้นไปตามลำดับ เป็น 3 ชั้น 5 ชั้น 7 ชั้น ตกแต่งด้วยดอกไม้มงคลขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของงาน เช่น งานบวชนาค งานแต่งงานงานขึ้นบ้านใหม่ งานต้อนรับผู้ขอเมื่อผู้ส่ง嫁สาวลัย งานวันแม่ และงานสุขวัฒนาต่าง ๆ บายศรีมีชื่อเรียกหลายชื่อ และใช้ตามเหมาะสมกับงาน เช่น บายศรีเทพ บายศรีพรหมนายศรีฉัตร กำเนิดของบายศรีจะเกิดขึ้นจากประเพณีวัฒนธรรมของแต่ละห้องถิน

วัตถุดิบและส่วนประกอบ

1. ใบตองกล้วย
2. ดอกไม้ เช่น ดอกกุหลาบ ดอกรัก ดอกไม้มงคล และดอกไม้อื่นที่ออกตามฤดูกาล
3. เข็มเย็บผ้า
4. เข็มหมุด
5. ไม้กลัด
6. ไม้เลี่ยบลูกชิ้น

7. ด้วยเบ็บผ้า
8. ฝ้ายผูกข้อมือ
9. พานขันสลุงหรือขันน้ำ สำหรับใส่บายศรี
10. เส้นลวด

ขั้นตอนการประดิษฐ์

1. คัดเลือกใบตองที่เขียวสดนำใบตองมาเช็ด ผุ่นละอองและสีสักปูกระต่าย ๆอกจากใบตองเสียก่อนโดยการเช็ดจะต้องใช้ผ้าเช็ดไปในทางเดียว อย่าเช็ดกลับไปกลับมา แล้วฉีกใบตองประมาณ 2 นิ้ว เพื่อเตรียมไว้พับ หรือม้วนทำกรวยบายศรี
2. การพับหรือห่อกรวยหมายถึงการนำใบตองที่ฉีกเตรียมไว้แล้วสำหรับพับกรวย มาพับโดยการพับกรวยแม่นและกรวยลูกจะมีลักษณะเดียวกัน คือการนำใบตองมาพับม้วนให้เป็นกรวยปลายแหลมเมื่อพับหรือม้วนใบตองเป็นกรวยเสร็จในแต่ละกรวยแล้วให้นำลงมาเย็บใบตองไว้เพื่อป้องกันใบตองคลายตัวออกจากกันแล้วเก็บกรวยแต่ละประเภทไว้จนครบจำนวนที่ต้องการเมื่อได้กรวยแต่ละจำนวนที่ต้องการแล้วก็นำกรวยที่ได้มาห่อ โดยการนำใบตองที่ฉีกเตรียมไว้สำหรับห่อมาห่อกรวยหรือเรียกอีกอย่างว่าห่มผ้า หรือบายศรี
3. การประกอบพานบายศรีคือการนำรี้ว์ที่ทำเสร็จแล้ว มาประกอบเข้ากับพานที่ได้เตรียมไว้การนำรี้ว์มาประกอบจะเริ่มที่พานที่วางชั้นล่างสุดก่อนซึ่งจะยึดติดกับพานโดยใช้ไม้ปลายแหลมมากลัดจากนั้นก็นำดอกไม้สีสดมาประดับตกแต่ง หรือทำอุบะร้อยรօสวยงามมากขึ้น
4. เทคนิค/เคล็ดลับในการผลิต

5. 1. เลือกใบตอง และดอกไม้ที่สดจริง ๆ
2. มีความประณีตในการพับกรวยเพื่อไม่ให้ใบตองชำรุด
6. พิธีบายศรีสู่ขวัญ หรือในภาษาท้องถิ่น ดังเดิมอีสานเรียกว่าบารีสูตรขวัญ เป็นประเพณีดังเดิมที่เชื่อว่าจะเป็นสิริมงคลเกิดความสวัสดิ์ดีกับผู้รับขวัญหรือเจ้าของขวัญเดิมที่เข้าใจว่าจะทำกันในหมู่ชนชั้นเจ้านายผู้ใหญ่ เพื่อให้เกิดสิริมงคลเป็นประเพณีของพราหมณ์ เนื่องจากบรรพบุรุษของชาวอีสานได้ผ่านการนับถือห้องธรรมชาติศาสนาพราหมณ์ และศาสนพุทธมาจนมีการเลือกสรรเอาส่วนที่ดีมาปรับใช้และได้ยึดถือปฏิบัติเป็นประเพณีสำคัญอย่างหนึ่งของชาวอีสานสืบมาตราชานเท่าปัจจุบัน การบายศรีสู่ขวัญนิยมทำกันในแทนทุกโอกาสทั้งในครัวประสบโชคและประสบเคราะห์คราวที่ต้องพลัดพรากจากโภค ครัวกลับมาสู่ถิ่นฐานบ้านเกิด ครัวที่เจ้านายหรือพระสงฆ์ผู้ใหญ่มาเยือน ครัวที่มีการเปลี่ยนแปลงสำคัญในชีวิต เช่น การบวช การแต่งงาน การเข้ารับราชการทหาร การได้งานใหม่ การได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้นตลอดทั้งครัวเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นต้น
7. ขวัญเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนแต่เชื่อว่ามีอยู่ประจำตัวของคนและสัตว์มาแต่กำเนิด ถ้าขวัญของผู้ใดอยู่กับเนื้อกับตัวผู้นั้นจะมีแต่ความสุขภายใต้สุขใจ แต่ถ้าขวัญของผู้ใดหลบลี้หนทางผู้นั้นจะมีลักษณะอาการตรงกันข้าม ขวัญจึงมีหน้าที่รักษาประคับประคองชีวิตและติดตามเจ้าตัวไปทุกหนทุกแห่งการทำพิธีสู่ขวัญจึงเป็นการเชิญขวัญให้อยู่กับเนื้อกับตัวซึ่งนอกจากจะทำให้อยู่ดีมีสุขแล้วยังจะส่งเสริมให้มี

กำลังใจที่เข้มแข็ง มีสติไม่ประมาท ช้า
อีสานนิยมเรียกสิ่งที่เป็นที่รักและเสริมสิริ
มงคลแก่ตนว่าขวัญ เช่น ลูกแก้ว เมียขวัญ
ช้างขวัญ ม้าขวัญ เพื่อนขวัญ ของขวัญ เป็น
ต้นและเรียกผู้ที่รู้วิธีทำขวัญว่าหมوخวัญ
หรือหมอพราหมณ์ เรียกวิธีเรียกขวัญให้มา
อยู่กับตัวว่าสู่ขวัญ เรียกการสาดหรือสูตรใน
พิธีกรรมสู่ขวัญของพราหมณ์ว่าสูตรขวัญ
เรียกเครื่องใช้ในพิธีสู่ขวัญว่านายศรีซึ่งทำ
ด้วยใบตองกล้ายเย็บเป็นกรวยเรียงกัน
ประดับด้วยดอกไม้สด เช่น ดอกดาวเรือง
ดอกมะลิ ดอกบานไม่รู้โรย ดอกจำปาขาว
(ดอกลั่น Thompson) จัดเป็นระเบียนอยู่บนพาน
หรือโต๊ะ ปกตินิยมจัดด้วยพานทองเหลือง
หมอพราหมณ์บางท่านให้แยกพاخวัญ
สำหรับใส่เครื่องใช้ประจำตัวของผู้เข้าพิธีสู่
ขวัญอันได้แก่ กระจาดล่องหน้า หรือ เส้นผม
ตัดจากศีรษะเล็กน้อย เล็บ ผ้าขาวและ
เครื่องประดับอื่น ๆ ต่างหาก ส่วนพาน
นายศรีจะใส่ถุงเทียน ขنمไทย ผลไม้尼ยม
เป็นกล้ายน้ำว้า และเส้นด้ายไว้สำหรับผูก
ข้อมือ (ผูกแขน) โดยมีการวางไว้อย่างเป็น
ระเบียนตามช่องดอกไม้แต่โดยทั่วไปจะใช้
เพียงพานเดียวรวมเรียกว่า พاخวัญ หรือ
พานนายศรี เมื่อเตรียมทุกอย่างเรียบร้อย
แล้ว การสูตรหรือสาดเชิญขวัญจะเริ่มขึ้น
ทุกคนจะนั่งพับเพียบล้อมวงหันหน้าเข้าสู่
พاخวัญ ผู้ที่เป็นเจ้าของขวัญจะเอามือขวา
จับพاخวัญพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ
จะนั่งอยู่ทางด้านหนึ่ง ผู้รับขวัญมิตรสหาย
หรือแขกในงานจะนั่งด้านใต้ และร่วมกัน
ยกพاخวัญขึ้นตอนเริ่มพิธี หมอทำขวัญจะ
ตั้งจิตอธิษฐานให้เจ้าของขวัญมีความสุข
ความเจริญแล้วสาดเป็นภาษาบาลี ซึ่งมี

ความหมายว่า ขออันเชิญเทวดาผู้เป็นใหญ่
มีท้าวสักกะ พระอินทร์ พระพรหม และ^๑
เทพารักษ์ทั้งหลายที่อยู่ ณ อาณาบริเวณ
นี้มาชุมนุมอยพรให้เจ้าของขวัญมีความสุข
สวัสดี ค่าสาดหรือสูตรขวัญจะเปลี่ยนไป
ตามวัตถุประสงค์ของการสู่ขวัญแต่ละครั้ง
ว่าสู่ขวัญเนื่องในโอกาสอะไร สู่ขวัญให้ใคร
ในขณะเดียวกันผู้รับขวัญและบุคคลอื่น ๆ
นั่งลงบนเงียงมีการเปล่งเสียงรับขวัญเป็น^๒
ช่วง ๆ ตอนที่หมอขวัญสาดว่า มาเด้อขวัญ
ເຊ້ຍ เมื่อสาดจบจะมีการเจิมด้วยน้ำสุรา
ภาษาห้องถีนเรียกว่า ฟายเหล้า ที่มีผู้
รับขวัญเมื่อฟายเหล้าเสร็จหมอพรมก็จะ^๓
ผูกข้อมือให้คนรับขวัญเป็นคนแรก ต่อไป
จะเป็นพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่และแขกที่มา^๔
ร่วมงานตามลำดับ ขณะผูกข้อมือผู้รับขวัญ^๕
ต้องหagy มือที่ผูกขึ้น มืออีกข้างหนึ่งยกขึ้น^๖
ท่าพนมมือเสมอ กเพื่อเป็นการเคารพ^๗
ขวัญและรับคำอวยพรการผูกข้อมือต้อง^๘
หยิบไข่ไก่ หรือขันม ช้าวสุกจากพاخวัญมา^๙
วางบนมือเจ้าของขวัญด้วยเมื่อผูกข้อมือ^{๑๐}
เสร็จทุกคนแล้วจึงมีการร่อนเสียงข่าวปลาก
อาหารกันตามที่จัดไว้จนอิ่มหนำสำราญก
เป็นอันเสร็จพิธี

8. การสู่ขวัญเป็นเรื่องเกี่ยวกับขวัญและ
กำลังใจซึ่งบรรพบุรุษของชาวอีสานได้เห็น
ความสำคัญของจิตใจมากการดำเนินชีวิต^{๑๑}
แบบทุกอย่างต้องอาศัยพลังทางจิตเพื่อจะ^{๑๒}
ได้ช่วยให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีสติสัมปชัญญะ^{๑๓}
ที่มั่นคงซึ่งจะก่อให้เกิดปัญญาและความ^{๑๔}
มุ่งมั่นทุ่มเทไปสู่เป้าหมายสามารถเอาชนะ^{๑๕}
พื้นผ้าอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นจึงเป็นมรดก^{๑๖}
ทางภูมิปัญญาที่ควรถือปฏิบัติสืบทอดกัน^{๑๗}
ต่อไป

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น
การทำสูกประคบสมุนไพร
เจ้าของภูมิปัญญา นายพยุง โพธิ์ทอง
ที่อยู่ ๑๕/๖หมู่ที่ ๕ ต.ลาดตะเคียน
อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี
โทรศัพท์ -



ภูมิปัญญาท้องถิ่นสูกประคบสมุนไพร

การทำสูกประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพร หลายๆ อย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็น สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระ夷 โดยนำมาเนื้อให้ ร้อนประคบริเวณปวดหรือเคล็ดชัด ยก อีกทั้ง ยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตได้ดี เยี่ยม ด้วยศาสตร์แห่งการคิดค้นที่สามารถนำ สาร สำคัญในสมุนไพรมาช่วยในการดูดซึมเข้าสู่ ผิวหนังได้อีกด้วย ประโยชน์ของลูกประคบ โดยรวมก็ ช่วยรักษาอาการเคล็ด ชัด ยก และลด ปวดได้

อุปกรณ์การทำสูกประคบ

1. ผ้าดิบสำหรับห่อสูกประคบ ขนาด กว้าง 35 x ยาว 35 เซนติเมตร 2 ผืน (เอาไว้ห่อ)
2. เชือก
3. สมุนไพรที่ใช้ทำสูกประคบ
4. หม้อสำหรับนึ่งสูกประคบ
5. งานหรือชามอลูมิเนียมเจาะรู (เพื่อให้อ่าน่า ผ่านได้) รองลูกประคบ



ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ (ลูกประคบ 2 ลูก) สาเหตุที่ทำ 2 ก็ เพราะเอาไว้เปลี่ยนเวลานำอีกลูกขึ้นนึง

1. ไฟล (500 กรัม) แกปวดเมื่อย ลดการอักเสบ
2. ผิวมะกรูดถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ (200 กรัม) มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
3. ตะไคร้บ้าน (100 กรัม) แต่งกลิ่น
4. ใบมะขาม (300 กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
5. ขมิ้นชัน (100 กรัม) ช่วยลดการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
6. เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาซึมผ่าน ผิวหนังได้สละ踢ขึ้น
7. การบูร (2 ช้อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
8. ใบส้มป่อย (100 กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน
9. ใบเป่า

วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไฟล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ตำมะกรูด ตำพอหยาบๆ ตำพอหยาบๆ (เวลาประคบจะได้ไม่ระคายเคือง)
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย (เฉพาะใบ) ผสมกับสมุนไพรช้อน 1 เสร์จ แล้วให้ใส่เกลือ การบูรคลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน แต่อาย่าจะจนเป็นหัว

3. แบงตัวยาที่เรียบร้อยแล้ว ใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณลูกส้มโอ รัดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประคบเวลาลูกความร้อนยาสมุนไพรจะฟ้อลง ให้รัดใหม่ให้แน่นเหมือนเดิม)
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึง ใช้เวลาเพียงประมาณ 15-20 นาที
5. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประคบ

วิธีการประคบ

1. จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแครง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
2. นำลูกประคบที่รับร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบคือ แตะที่ห้องแขนหรือหลังมือ)
3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรง ในช่วงแรกๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางนานๆ เพราะคนไข้จะทนร้อนไม่ได้มาก
4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถเปลี่ยnlukประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ) ทำซ้ำตาข้อ 2,3,4

ประโยชน์ของการประคบ (จากตัวยาสมุนไพรและความร้อน)

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เช่น ข้อต่อหลัง 24-48 ชั่วโมง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
5. ลดการติดขัดของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาห้องถิน
การทำพรเมชีดเท้า
เจ้าของภูมิปัญญา นางเทียมจันทร์
วงศ์ประทุม
ที่อยู่ ๔๒/๖ หมู่ที่ ๕ ต.ลาดตะเคียน
อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี
โทรศัพท์ ๐๘๙-๐๘๕๘๘๘๘



การทำพรเมชีดเท้า

วัสดุและอุปกรณ์ในการทำพรเมชีดเท้ามีอะไรบ้าง
วัสดุและอุปกรณ์ วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเย็บ
พรเมชีดเท้าหรือผ้าเชิดเท้า มีดังนี้

๑. เศษผ้า
๒. จักรเย็บผ้า
๓. ด้าย กระไรร
๔. กระดาษพิมพ์ตัดเป็นสี่เหลี่ยม ขนาด ๒
คูณ ๒ นิ้ว
๕. ผ้าเคมีรองพื้นเย็บเป็นผืนตามรูปแบบ
ลายที่ต้องการ



ขั้นตอนการผลิต

๑. นำแบบกระดาษที่ตัดไว้ขนาด ๒x๒ นิ้ว มาทับกับเศษผ้า แล้วตัดให้ได้ตามขนาดที่ต้องการจำนวนกี่ชิ้นแล้วแต่รูปแบบของพรม
๒. นำเศษผ้าที่ตัดตามขนาดแล้วพับครึ่งเป็นสามเหลี่ยม แล้วนำไปแนบกระดาษที่ตัดเป็นรูปแบบพิมพ์ต่าง ๆ รูปสีเหลี่ยมผืนผ้า
๓. นำผ้ามาวางเย็บด้วยจกรเย็บผ้าที่ลະชิ้น จนกว่าจะแล้วเสร็จตามแบบที่ต้องการ
๔. แล้วนำผ้าอีกชิ้นมาตัดไว้ตามรูปแบบที่ต้องการมาเย็บประกบคู่เหลือซ่องยาวประมาณ ๕ นิ้ว สำหรับนำเศษผ้ายัดไส้
๕. เมื่อยเย็บประกบคู่เสร็จแล้ว กลับด้านใน อก睨มาแล้วนำเศษผ้าต่าง ๆ ไปสูงเคราะห์มา ยัดไส้ให้ได้ขนาดพอดี
๖. ใช้เข็มเย็บผ้าสอยริมปิดช่องให้ดูเรียบร้อย สวยงามประณีต
๗. พรเมฯ มีความสามารถในการผลิตได้ ๓ ชิ้น ๑ วัน
๘. ราคายังคง ผืนละ ๒๕-๓๕ บาท

เทคนิค/เคล็ดลับในการผลิต

๑. ผู้ผลิตมีความอดทนเย็บเศษผ้าทีละชิ้น โดยให้มีระยะห่างเท่า ๆ กันและมีความประณีตในการเย็บ
๒. เทคนิคในการใช้สีสันของเศษผ้าให้สีสันตัดกันสวยงาม คิดสร้างสรรค์ ทำงานด้วยหัวใจ ไม่ตีราคา ชิ้นงานหรือผลิตภัณฑ์มากกว่าความพอใจที่ได้ทำในสิ่งที่ตนรัก



ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น

การทำกระลานวดเท้า

เจ้าของภูมิปัญญา นายทวี ทาประทุม
ที่อยู่ ๑๘๗ หมู่ที่ ๕ ต.ลาดตะเคียน

อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี

โทรศัพท์ -



การทำกระลานวดเท้า

กระลามะพร้าวเป็นสิ่งที่มักจะถูกมองข้าม แต่ในหลายพื้นที่กลับนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่าง มากมาย ไม่ว่าจะทำเป็นของตกแต่งบ้านหรือ เครื่องใช้ในครัวเรือน แต่คระจะรู้บ้างว่า กระลามะพร้าวมีประโยชน์มากกว่ากัน โดยนำมาทำ เป็นเครื่องช่วยบริหารร่างกายให้สุขภาพแข็งแรงได้ อีกด้วย

การนวดฝ่าเท้าเป็นศิลปะที่ชาวจีนและ อินเดียใช้วินิจฉัยและรักษาโรคมา Nam กว่า 3,000 ปี ก่อนคริสตกาล โดยน่าจะเกิดขึ้นมา พร้อมกับการกดจุดผดังเชิม ต่อมาความรู้นี้ได้ แพร่หลายไปทั่ว อเมริกา ยุโรป เป็นต้นการนวด เท้าเป็นการนวดที่ส่วนต่าง ๆ ของเท้าเพื่อบังกับ และรักษาโรค การนวด เท้าสามารถนวดได้ทั้งสาย ส่วน เพื่อกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ กัน ได้แก่ การนวด ฝ่าเท้า หลังเท้าด้านในและ ด้านนอก ด้วย ประโยชน์ของการนวดจึงมีการคิดค้น การนวดฝ่า เท้าสำหรับผู้ป่วยเรื้อรัง และประชาชน ทั่วไปที่ไม่มีเวลาเข้ารับการนวดในสถานบริการ

วิธีการใช้ กลานวดฝ่าเท้า

ทำเตรียม นั่งเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ถ้าเป็นท่าสูง ต้องจับรวมเป็นหลักยืด มือทั้งสองข้างจับพยุงยืน เหยียบกลางให้หลังตรง

ท่าที่ 1 ท่าข้อเกรร์ สันเท้าทั้งสองลงมาที่พื้นราบ โดยให้อุ้งเท้าและปลายเท้าแนบกับกลาง เกรร์เท้า กดลง แล้วนับ 1-5 ทำสลับกันเช่นนี้จนครบ 3 นาที

ท่าที่ 2 ท่าขาแข็ง เขย่งปลายเท้าบนกลาง เกรร์ เท้ากดลง นับ 1-5 กลับมาในท่าพัก โดยอุ้งเท้า และปลายเท้าแนบกับกลาง ทำสลับกันจนครบ 3 นาที

ท่าที่ 3 ท่าผ่อนคลาย ย้ำไปบนกลางให้ทั่วฝ่าเท้า ครบจุดตรวจเท้า ทั้ง 2 ข้าง จุดไหนเจ็บให้กดแข็งไว้ เท่าที่ จะทนได้ จนครบ 3 นาที

ท่าที่ 4 ท่าสบายชา ใช้สันเท้าหวานวดบนหลังเท้า ซ้ายนับ 1-5 หลังจากนั้นวางเท้าขวาบนกลาง เช่นเดิม ทำสลับอีกข้างเช่นเดียวกัน จนครบ 3 นาที

ท่าที่ 5 ท่ากลางไซโอย นั่งลงบนกลาง โดยให้กันกับอยู่บนกลางส่วนยอด โคนขาใต้กันกับอยู่บนกลางขา ข้างหนึ่งเหยียดตรง ข้างพับไว้ด้านบน ข้างที่เหยียดตรง พร้อมใช้มือทั้ง 2 ข้างนวดตามเท้า น่อง และ ขาประมาณ 1 นาที ทำสลับกันที่ 2 ข้าง จนครบ 3 นาที

ประโยชน์ของการนวด และกดจุดฝ่าเท้า

- สามารถจัดความกดดันและเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย สายเครียด
- เป็นสื่อกลางในการล้างพิษทางผิวน้ำ ช่วยกระตุ้นให้เกิดการขับของเสียออกมากทางผิวน้ำ
- ช่วยกระตุ้นให้โลหิตมีการไหลเวียนได้ดีไปยังทั่วทุกส่วน
- กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท

6. ปรับความสมดุลให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ

7. เพิ่มพลังงานและสมรรถภาพการทำงานภายในของอวัยวะต่าง ๆ

8. กระตุ้นเซลล์ผิวน้ำ จึงมีผลให้ผิวน้ำแข็งแรงเปล่งปลั่งกระตุ้นการทำงานของต่อมไร้รอยต่อ มีผลต่อฮอร์โมน

9. ช่วยให้สมองคลายเครียด ทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น

10. เพิ่มพลังสมอง แก้ไขปัญหาความจำ

11. มีผลต่อข้อและเอ็นต่าง ๆ ทำให้เคลื่อนไหวดี มีความยืดหยุ่น พอเหมาะสม

12. บำบัดหรือบรรเทาความเจ็บไข้ไม่สบายต่าง ๆ

วัสดุอุปกรณ์

1 กลามะพร้าว

๒. ไม้

๓. ตะปู

๔. สว่าน

๕. เจียรขัด

วิธีการทำ

- นำกลามะพร้าวมาตัดให้ขอบเรียบ ขัดผิวให้เรียบ จำนวน ๑๐ ชิ้น
- ประกอบไม้เป็นฐานสำหรับวางกลามะพร้าว ขนาดพื้นที่กว้าง ๑ เมตรยาว ๑.๘ เมตร
- ทำราวขับสองข้าง สูง ประมาณ ๑ เมตร
- นำกลามะพร้าววางเรียงต่อกัน (ตามขนาดที่ต้องการ)
- ใช้สว่านเจาะ แล้วยึดด้วยตะปู



ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำพลุ ดอกไม้ไฟ

เจ้าของภูมิปัญญา นายมนต์ย์

กะทะยา

ที่อยู่ หมู่ที่ ๕ ต.ลาดตะเคียน
อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี
โทรศัพท์ -



ความเป็นมา

พลุหรือดอกไม้ไฟที่สวยงามนั้นเชื่อว่าถูกผลิตขึ้นในประเทศไทยมากกว่า 1,000 ปีแล้ว และจนถึงวันนี้จีนก็ยังนับเป็นผู้ผลิตพลุที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลกอีกด้วย แต่พลุที่สวยงามนี้มีหลักการทำงานอย่างไรและอะไรที่ทำให้พวกรมันมีลักษณะและสีสันที่แตกต่างกัน

สิ่งหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายพลุ มีหลักการทำงาน และมีส่วนประกอบที่คล้ายกันก็คือ ประทัด มันเป็นแท่งทรงกระบอกเล็ก ๆ ที่อัดแน่นไปด้วยดินปืน แล้วห่อหุ้มด้วยกระดาษสีแดง ปลายด้านหนึ่งมีชานวนสำหรับจุดไฟซึ่งหากไฟalamไปจนถึงดินปืนภายในมันก็จะระเบิดออกและมีเสียงดัง

แต่การระเบิดของมันนั้นไม่ได้ให้สีสันสวยงามเช่นเดียวกับพลุสำหรับพลุหรือดอกไม้ไฟมีความซับซ้อนกว่าประทัดเล็กน้อย เพราะพวกรมันถูกอัด

ด้วยดินปืน ซึ่งก็คือ ดินประลิว (โพแทสเซียมไนเตรต, KNO₃) ผสม กับกำมะถัน และยังมีส่วนประกอบเพิ่มเติมอื่น ๆ ด้วย และส่วนประกอบเหล่านี้เองที่ทำให้พลุมีประกายไฟที่มีสีสันแตกต่างกันออกไปจากประทัด ตลอดจนการจัดเรียงส่วนประกอบภายในໄส์พลุและจำนวนชั้นที่ห่อหุ้มໄส์พลุก็ยังทำให้พากมันมีรูปแบบและระดับความสูงที่แสดงออกมานั้น ท้องฟ้าได้อย่างหลากหลาย

ส่วนประกอบของพลุ

พลุประกอบไปด้วยส่วนประกอบหลัก ๆ 6 ส่วน ได้แก่

1. ชานวน (Fuse) เป็นวัสดุที่ติดไฟได้่าย ซึ่งจะยืนยอกมาจากพลุด้วยความiyar ระดับหนึ่ง สำหรับให้เราจุดไฟที่ปลายของชานวนนี้

2. เปลือกห่อหุ้ม (Shell) เป็นส่วนที่ห่อหุ้มส่วนประกอบทั้งหมดของพลุเอาไว้

3. ดินปืนส่งให้พลุพุ่งขึ้นสู่ท้องฟ้า (Lifting Charge) ส่วนนี้เป็นส่วนที่จะชี้อมต่อกับชานวน โดยจะสัมผัสกับประกายไฟและส่งให้พลุพุ่งขึ้นสู่ท้องฟ้า

4. ชานวนควบคุม



เวลาการระเบิด (Time Delayed Fuse) เป็นช่วงเวลาที่อยู่ภายใต้เปลือกห่อหุ้ม และเป็นตัวกำหนดระยะเวลาที่พลุจะระเบิดออกมามีสีสันต่าง ๆ

5. ดินปืนฉุดระเบิด (Bursting Charge) อยู่ติดกับชานวนควบคุมเวลาการระเบิด

6. เม็ดดาว (Star) เป็นส่วนของสารเคมีที่ให้สีสันต่าง ๆ เมื่อแตกออก

หลักการทำงานของพลุหรือดอกไม้ไฟ

เมื่อเราจุดไฟที่ชานวนของพลุ ไฟจะลุกไหม้กระทิ้งไปถึงดินปืน เมื่อโพแทสเซียมไนเตรตในดินปืนได้รับความร้อนก็จะปลดปล่อยออกซิเจนออกมานั้น ทำให้ไฟติด เกิดการเผาไหม้และแรงประทุส่งให้ໄส์พลุพุ่งทะยานขึ้นสู่ท้องฟ้า ขณะที่ໄส์พลุเดินทางขึ้นสู่ท้องฟ้า ชานวนควบคุมเวลาการระเบิดจะเกิดการเผาไหม้เมื่อมันสัมผัสกับส่วนผสมต่าง ๆ ภายในໄส์พลุ และระเบิดออก จะทำให้มีเม็ดดาวแตกกระจายออกมานั้น และให้สีสันที่สวยงามที่เราเห็นบนท้องฟ้า โดยสารเคมีแต่ละชนิดจะให้สีสันต่าง ๆ กัน

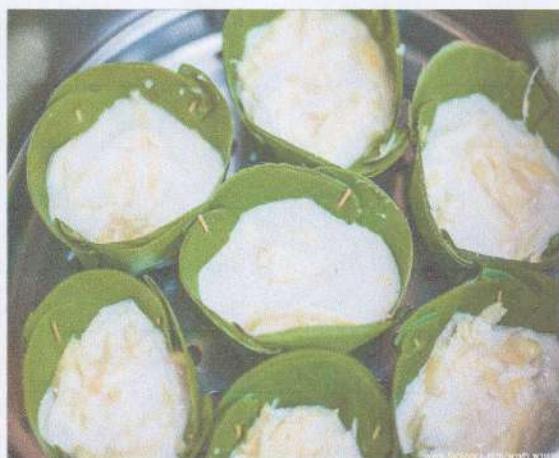


ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น

การทำขนมหน่อไม้

เจ้าของภูมิปัญญา นางแอด อุวงศ์
ที่อยู่ ๓๕ หมู่ที่ ๕ ต.ลาดตะเคียน
อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี

โทรศัพท์ -



ความเป็นมา ขนมหน่อไม้

เป็นภูมิปัญญาที่สำคัญของคนโบราณ ที่รู้จักดัดแปลงนำเอาพืชพรรณธรรมชาติมาปรุงเป็นอาหารหวาน เพราะมีพืชผักเพียงบางชนิดเท่านั้นที่นำมาประกอบเป็นอาหารหวานโดยใช้ แป้งข้าวเจ้าที่ไม่จากข้าวสารที่ใช้หุงกิน ในครัวเรือนเป็นส่วนประกอบหลักคู่ กับน้ำตาลและมะพร้าว การทำขนมไทยฯ ที่อาศัยพืชพรรณจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น พอกทอง แฟง กลวย หน่อไม้ ดอกโสน หรือไหลบ้า จึงถือ เป็นความชายจลาจลของคนที่รู้จัก สรรศ์สร้างสรรค์ต่ออาหารมาเติมความ พอเพียงให้แก่ความต้องการของ ตนเองได้อย่างน่าพิศวง



ประโยชน์ของหน่อไม้
 หน่อไม้มีมากหลายอย่างที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ ลดความเสี่ยงของการท้องผูก นอกจากนี้ยังมีแคลอรี่ต่ำ จึงสามารถรับประทานได้ และเหมาะสมสำหรับคนที่กำลังควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ยังมีโปรตีน โพแทสเซียม วิตามินเอ และแคลเซียม อีกด้วย

การทำข้นหน่อไม้

วัตถุดิบและส่วนผสม

1. หน่อไม้สุก 300 กรัม
2. หัวกะทิ 200 กรัม
3. น้ำตาลปีปี 40 กรัม
4. น้ำตาลทราย 90-120 กรัม
5. เกลือ 1 ช้อนชา
6. แป้งข้าวเจ้า 50 กรัม
7. แป้งมัน 40 กรัม
8. แป้งท้าวยามม่อ้ม 50 กรัม
9. มะพร้าวทึนทึกชุด 100 กรัม



วิธีทำ ข้นหน่อไม้

1. นำหน่อไม้มาปอกและล้างเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ใส่เกลือลงไปและขยำ วิธีนี้จะช่วยให้หน่อไม้ไม่เขมและนิ่มอีกด้วย

3. จากนั้นนำหน่อไม้ไปล้างให้สะอาด ซัก 2-3 น้ำ และจึงนำไปต้ม ใส่น้ำตาลเพิ่มหากอยากรสหวานขึ้น
4. เมื่อหน่อไม้สุกแล้วนำขึ้นพักไว้
5. ชุดมะพร้าวทึนทึก เสร็จแล้วพักไว้ค่า
6. จากนั้นใส่แป้งแป้งมัน ข้าวเจ้า และแป้งท้าวยามม่อ้ม ลงไปในภาชนะ จากนั้นใส่กะทิลงในแป้งแล้ววนวด ใส่พอแค่แป้งวดได้ ใช้เวลาวนวดประมาณ 15 นาที วนัดจนแป้งเหนียว หนืด หนับ
7. เมื่อวดแป้งจนได้ที่แล้ว ใส่เกลือ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีปี และกะทิที่เหลือลงไป
8. จากนั้นจะใช้มือคนส่วนผสมให้เข้ากัน หรือจะใช้ตะกร้อมือตีจนส่วนผสมเข้ากันก็ได้
9. เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้วให้ใส่เนื้อหน่อไม้ลงไป
10. คนให้เนื้อหน่อไม้เข้ากันกับเนื้อแป้งแล้วจึงใส่เนื้อมะพร้าวตามลงไป
11. คนให้ส่วนผสมเข้ากันดี
12. ตักตัวขึ้นมาใส่ภาชนะหรือใบตองเตรียมไปปั่น
13. จากนั้นนำข้นมามาปั่นใช้เวลาซัก 15 นาทีหรือจนกว่าข้นจะสุก

