ฐานข้อมูล

ภูมิปัญญาท้องถิ่น / ปราชญ์ชาวบ้าน

ประจำปี 2568

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

ฐานข้อมูล
ภูมิปัญญาท้องถิ่น / ปราชญ์ชาวบ้าน
ประจำปี 2568

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่
ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

บทนำ

****

ครูภูมิปัญญาไทยหรือที่ยกย่องกันว่าปราชญ์ชาวบ้าน มีความหลากหลาย มากมายตามความถนัดและความสามารถของแต่ละคน ซึ่งมีองค์ความรู้ที่มีการหล่อหลอม ซึมซับ บ่มเพาะ ค้นคว้าทดลองโดยใช้วิถีชีวิตของตนเองเป็นห้องทดลองขนาดใหญ่ เพื่อทดสอบความถูกผิดแล้วคิดสรรกลั่นกรองสิ่งที่มีคุณค่าแก่ชีวิต แก่แผ่นดิน ถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้สืบสานทั้งที่เป็นมรดกและทั้งที่เป็นสมบัติทางปัญญา ดังนั้น ประสบการณ์ความคิดและวิถีการดำรงชีวิตของครูภูมิปัญญาไทยแต่ละท่านล้วนเป็นขุนทรัพย์ทางปัญญาที่สำคัญของแผ่นดิน ซึ่งงานสวัสดิการสังคม มีภารกิจด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ขอแนะนำครูภูมิปัญญาไทยหรือปราชญ์ ที่น่าสนใจและเรียนรู้วิถีชีวิต/การปฏิบัติงานในตำบลบ้านไร่

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ ได้เล็งเห็นความสำคัญของการจัดทำฐานข้อมูลทะเบียนปราชญ์ชาวบ้านนี้ไว้ เพื่อความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูล เพื่อเป็นการยกย่องเชิดชูเกียรติและเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ จึงได้จัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น/ปราชญ์ชาวบ้านในเขตพื้นที่รับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ โดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ไม่มากก็น้อย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลบ้านไร่

<u>ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม/จักรสาน</u>

ประกอบด้วย

1. นางเรียม อ้นคูเมือง
   อยู่บ้านเลขที่ 61/2 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
2. นางลำดวน ศรีทิม
   อยู่บ้านเลขที่ 13 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

<u>ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร</u>

ประกอบด้วย

1. นายสุรินทร์ พิมพ์สุข
   อยู่บ้านเลขที่ 65 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
2. นายชำนาญ มากจุ้ย
   อยู่บ้านเลขที่ 7/2 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
3. นายสนาม น้อยศรี
   อยู่บ้านเลขที่ 13 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

<u>ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร</u>

ประกอบด้วย

1. นางสมปอง โพธิ์คง
   อยู่บ้านเลขที่ 33 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

<u>ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม</u>

ประกอบด้วย

1. นางสมปอง โพธิ์คง
   อยู่บ้านเลขที่ 33 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
2. นายเกลียว มั่นคง
   อยู่บ้านเลขที่ 47 หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

<u>ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์ไทย</u>

ประกอบด้วย

1. นางรัตนา กลิ่นแย้ม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม/จักรสาน

นางเรียม อ้นคูเมือง

ประธานกลุ่ม เย็บผ้าและจักรสานบ้านวัดขวาง

สมาชิก 15 คน

ที่ตั้งกลุ่ม ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก 085-0506528

กิจกรรมกลุ่ม

ผลิตภัณฑ์ของกลุ่มได้แก่ ผ้านวม ,พัด , ตะกร้า , กระด้ง , กระจาด สาธิตการทำผลิตภัณฑ์ ใช้ในครัวเรือน

การเย็บผ้านวม

จักรสาน

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร

นายบุญนาค โพธิ์ดง

ชื่อเรื่อง การขยายพันธุ์กล้วยด้วยวิธีการผ่าหน่อ
เจ้าขององค์ความรู้ ชื่อ นายบุญนาค โพธิ์ดง
ที่อยู่ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 บ้านวัดขวาง ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
วิธีการ หรือกระบวนการ ที่ส่งผลให้งานนั้นๆ ประสบความสำเร็จ

การขยายพันธุ์กล้วยด้วยวิธีการผ่าหน่อ

กล้วยตากบางกระทุ่มมีรสอร่อย หวาน เป็นสินค้าที่สร้างชื่อเสียงให้กับอำเภอบางกระทุ่ม เนื่องจากใช้กล้วยน้ำว้ามะลิอ่อง เป็นพันธุ์กล้วยที่เกษตรกรในอำเภอบางกระทุ่มคิดค้นสายพันธุ์ขึ้นมาและปลูกกันมากในพื้นที่อำเภอบางกระทุ่ม ลักษณะผลเมื่อสุก จะกลม มีเหลี่ยมเล็กน้อย เปลือกบาง สีเหลืองนวล เนื้อขาว ไส้กลางสีขาว เนื้อนุ่ม มีรสหวานจัด ไม่มีเมล็ดบ้านวัดขวาง จึงได้ให้มีการขยายพันธุ์กล้วยน้ำว้ามะลิอ่อง ด้วยวิธีการผ่าหน่อ ได้ทำกันต่อเนื่องมาเป็นเวลากว่า 2 ปี สามารถขยายพันธุ์กล้วยมะลิอ่องทั้งในชุมชนและนอกชุมชนแล้วกว่า 2000 ต้น รวมทั้งจัดทำเป็นองค์ความรู้บันทึกไว้ที่ศูนย์เรียนรู้ชุมชนเพื่อเป็นความรู้ให้กับผู้สนใจได้เรียนรู้ต่อไป

<u>วัสดุอุปกรณ์</u>

1. หน่อกล้วยที่สมบูรณ์ (อายุ 7 – 8 เดือน ยังไม่ออกเครือ)
2. มีดสำหรับผ่า
3. น้ำยากันเชื้อรา น้ำยาเร่งราก และอ่างน้ำสำหรับแช่กล้วยที่ผ่า
4. แกลบดำ
5. ถุงดำขนาด 4 x 8 นิ้ว

1. เหง้ากล้วย

2. มีดและไม้ที่คอยทุบมีด

3. บัวรดน้ำ

4. น้ำยาเร่งรากและกันเชื้อรา

5. ถุงดำ

6. ขี้เถ้าแกลบดำ

<u>ขั้นตอนการทำ</u>

1. คัดเลือกหน่อกล้วยในเดือน กุมภาพันธ์ – มีนาคม
2. โดยขุดหน่อทีมีขนาดเส้นรอบวงของโคนหน่อ 40 เซนติเมตร ด้วยจอบและเสียมออกจากกอเดิม โดยต้องให้มีรากติดมาด้วยและระวังไมให้ตาข้างหน่อช้ำ
3. นำหน่อกล้วยมาตัดรากให้สันชิดโคนหน่อ โดยระวังไมให้ถูกตาข้างหน่อช้ำ และตัดต้นออกให้เหลือส่วนโคนไว้ประมาณ ๋ 15 เซนติเมตร
4. ใช้มีดคม ๆ สะอาด ผ่าหนอกล้วยตามยาว โดยการผ่า 2, 3 หรือ 4 ส่วน ตอหน่อ(ตามขนาดความโตของหน่อ)
5. นำชิ้นส่วนหน่อกล้วยทีผ่าแล้วใส่แช่ลงในอ่างน้ำที่ผสมยาป้องกันเชื้อราและสารเร่งรากประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง
6. นำชิ้นส่วนที่แช่ไว้ ๋ 1-2 ชั่วโมง มาชำในถุงชำที่เตรียมไว้ ในเรือนเพาะชำ
7. แล้วรดน้ำทุก ๆ2-3 วัน โดยรดให้พอชื้นก็เพียงพอ

<u>แก่นความรู้</u>

สามารถขยายพันธุ์กล้วยได้มากกว่าวิธีอื่น 7 – 8 เท่าหลังจากนำชิ้นสวนชำลงในถุงชำแล้ว 3 สัปดาห์ ยอดอ่อนเริ่มแทงออกจากชิ้นสวนระยะเวลาตั้งแต่นำชิ้นสวนกล้วยชำในถุงชำ จนถึงสามารถนำพันธุ์หน่อกล้วยไปปลูกได้จะใช้เวลา 2 เดือนครึ่ง (10 สัปดาห์) โดยพันธุ์หน่อกล้วยจะมีความสูงประมาณ 1 เมตร

<u>ผู้บันทึกความรู้</u> พ.จ.อ.สมชาย โพธิ์คง ผู้ใหญ่บ้าน

<u>สถานที่ติดต่อ</u> ศูนย์เรียนรู้ชุมชนสมบรูณ์แบบบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
facebook.com/สมชาย โพธิ์คง Email. Banrai7@hotmail.co.th โทร. 089 – 2535886

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร

นางสมปอง โพธิ์คง

ชื่อเรื่อง การทำไข่เค็มกะทิ
เจ้าขององค์ความรู้ ชื่อ นางสมปอง โพธิ์คง
ที่อยู่ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 บ้านวัดขวาง ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
วิธีการ หรือกระบวนการ ที่ส่งผลให้งานนั้นๆ ประสบความสำเร็จ

การทำไข่เค็มกะทิ

บ้านวัดขวาง มีผู้เลี้ยงเป็ดไล่ทุ่ง 1 ราย จำนวนเป็ด 1,000 ตัว สร้างรายได้ได้เป็นอย่างดี จำหน่ายให้กับพ่อค้าที่จะมารับซื้อถึงที่เลี้ยงทุกวัน ทางศูนย์เรียนรู้ชุมชนต้องการเพิ่มคุณค่าไข่เป็ดอันเป็นสินค้าในชุมชน จึงนำมาทำเป็นไข่เค็มกะทิจำหน่ายทั้งในชุมชนเองและนอกชุมชน เพื่อสร้างรายได้ โดยให้กลุ่มอาหารและจัดเลี้ยงเป็นเจ้าของ รวมทั้งจัดทำบันทึกเป็นองค์ความรู้ติดประกาศเผยแพร่ในศูนย์เรียนรู้ให้ผู้สนใจได้เรียนรู้ต่อไป

<u>ส่วนผสมและอัตราส่วน</u>

1. ไข่เป็ดใหม่ 30 ฟอง
2. กะทิสด 2.5 ขีด
3. เกลือป่น(ถุงแดง) 1.5 ขีด
4. ดินสอพอง 6 ขีด
5. ขี้เถ้าแกลบดำ
6. ถังพลาสติกทึบแสงขนาดบรรจุน้ำ 20 ลิตร

ไข่

ดินสอพอง

กะทิสด

เกลือ

ขี้เถ้าแกลบดำ

<u>วิธีการทำ</u>

1. ล้างไข่เป็ดให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง ตรวจดูอย่าให้มีรอยร้าวหรือแตก

2. ผสมกะทิสด เกลือป่น ดินสอพอง เข้าด้วยกันให้ละเอียด

3. นำไข่เป็ดมาคลุกเคล้าให้หุ้มเปลือกไข่ทั้งหมด

4. นำขี้เถ้าแกลบดำมาพอกทับอีกครั้งหนึ่ง

5. นำใส่ลงถังพลาสติกทึบแสง ทับซ้อนกันประมาณครึ่งถัง ปิดฝาเก็บไว้ในที่ร่ม

<u>แก่นความรู้</u> ครบ 7 วัน นำออกมาล้างเอาที่พอกออก ทอดเป็นไข่ดาวได้
ครบ 15 วัน นำออกมาล้างเอาที่พอกออก ต้มน้ำร้อน 20 นาที เป็นไข่เค็มกะทิ

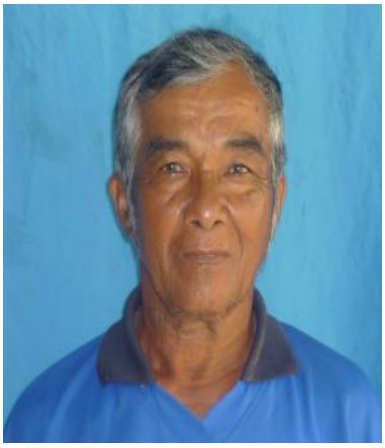
<u>ผู้บันทึกความรู้</u> พ.จ.อ.สมชาย โพธิ์คง ผู้ใหญ่บ้าน

<u>สถานที่ติดต่อ</u> ศูนย์เรียนรู้ชุมชนสมบรูณ์แบบบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
facebook.com/สมชาย โพธิ์คง Email. Banrai7@hotmail.co.th โทร. 089 – 2535886

<u>รางวัลเกียรติยศ</u>

วันที่ 29 กรกฎาคม 2558 เดินทางเข้ารับโล่รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ วิสาหกิจชุมชนไข่เค็มกะทิจังหวัดพิษณุโลก โดยนางสาวสุกัญญา พิมพ์สุข เลขานุการ และคณะกรรมการกลุ่มอาหารและจัดเลี้ยง ฯ ณ สำนักงานเกษตรจังหวัดพิษณุโลก

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



ชื่อเรื่อง น้ำหมักชีวภาพจากเศษอาหาร
เจ้าของเรื่อง นายเกลียว มั่นคง
ที่อยู่ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านวัดขวาง หมู่ที่ ๗ ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

น้ำหมักชีวภาพจากเศษอาหาร

ความเป็นมา เศษอาหารเป็นขยะหรือของเสียจากครัวเรือนและสถานประกอบการ ที่คนส่วนใหญ่ละเลยถึงคุณค่าไม่มีใครเหลียวแล และอยากที่จะทิ้งไปให้ไกลๆตัวโดยเร็ว เพราะเพียงแค่ทิ้งไว้ข้ามคืนมันก็จะส่งกลิ่นเหม็นรัญจวนใจได้ที่ทีเดียว การทิ้งเศษอาหารลงในถังขยะรวมกับขยะประเภทอื่นๆที่พอจะนำกลับไปรีไซเคิลได้ เช่น กระดาษ พลาสติก แก้ว หรือโลหะ จะเป็นการเร่งให้ภาวะโลกร้อนเป็นไปอย่างรุนแรงและรวดเร็วยิ่งขึ้น เพราะแทนที่เราจะนำขยะดังกล่าวกลับมารีไซเคิลได้ง่ายๆ กลับต้องใช้แรงงาน เวลา พลังงานและทรัพยากร ในการจัดการมากขึ้น และเจ้าขยะเศษอาหารก็บูดเน่าเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ และเป็นการกระตุ้นให้จุลินทรีย์กลุ่มเป็นโทษมีกิจกรรมทำลายสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เกิดกลิ่นเหม็น แมลงวัน แมลงหวี่และหนูมากขึ้น เกิดภาวะน้ำเน่าเสีย ถ้าเรามาช่วยกันนำเศษอาหารมาทำน้ำหมักชีวภาพ สำหรับใช้ในชีวิตประจำวันกัน ซึ่งมีวิธีการทำและใช้อุปกรณ์ที่หาได้ง่าย และนำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย

ส่วนผสมและวิธีทำ

ส่วนผสม

1. ขยะเศษอาหาร หรือเปลือกผัก - ผลไม้ทุกชนิด 3 กก.
2. กากน้ำตาล 1 กก.

3. น้ำสะอาด 10 ลิตร
4. หัวเชื้อจุลินทรีย์EM (หัวจุลินทรีย์กลุ่มสร้างสรรค์) ประมาณ 1/2 แก้วน้ำ

<u>วิธีทำ</u>

1. นำขยะเศษอาหารใส่ในถังพลาสติก (ถ้าชิ้นใหญ่ ควรสับให้เล็กลง) ใส่กากน้ำตาลคลุกเคล้าให้ทั่ว
2. เติมหัวจุลินทรีย์กลุ่มสร้างสรรค์ คนให้เข้ากันแล้วปิดฝาถังให้สนิท ยังไม่ต้องใส่น้ำหมักไว้ 7 วัน จึงเปิดฝา
3. เติมน้ำ 10 ลิตร คนให้เข้ากัน แล้วหมักต่อไปนาน 15 - 30 วัน จึงนำน้ำหมักมาใช้ได้

<u>ประโยชน์และแก่นของความรู้</u>

- ใช้ราดลงในโถส้วม สัปดาห์ละ 1 - 2 แก้ว จะช่วยดับกลิ่นเหม็นในห้องน้ำ ห้องส้วม ทำให้ส้วมไม่เต็มเร็ว
- ใช้เทลงท่อระบายน้ำทิ้งเป็นประจำ จะช่วยขจัดคราบไขมันที่อุดตันท่อน้ำได้ดี
- ใช้เทลงในท่อระบายน้ำเป็นประจำ จะช่วยลดกลิ่นเหม็นจากน้ำเน่า
- ใช้ลดกลิ่นเหม็นจากกองขยะ โดยผสมน้ำหมักชีวภาพอัตราส่วน 10 ซีซี. ต่อน้ำสะอาด 1 ลิตร ฉีดพ่นไปบนกองขยะเป็นประจำ
- ใช้ผสมน้ำรดต้นไม้ การใช้น้ำหมักฯกับต้นไม้ จะต้องหมักไว้นานอย่างน้อย 3 เดือน เพื่อให้ กากน้ำตาลสลายตัวจนสิ้นสุดกระบวนการ ไม่เช่นนั้นแล้วต้นพืชอาจได้รับพิษจากกากน้ำตาลที่ยังไม่สลายตัว การใช้น้ำหมักชีวภาพรดน้ำต้นไม้ ทำโดยผสมน้ำหมักชีวภาพ 1 ซีซี. ต่อน้ำสะอาด 1 ลิตร รดให้พืชหรือดินเป็นประจำ จะช่วยส่งเสริมให้พืชเจริญเติบโตแข็งแรง มีภูมิต้านทานสูง ใช้ทุกวันได้ แต่ห้ามใช้ในอัตราส่วนที่เข้มข้นกว่าที่แนะนำ เพราะน้ำหมักชีวภาพมีฮอร์โมนพืชบางตัว ถ้าใช้ในอัตราส่วนที่เข้มข้นเกินไป พืชจะแคระแกรนหรือตายได้

ผู้บันทึกความรู้ พ.จ.อ.สมชาย โพธิ์คง ผู้ใหญ่บ้าน
สถานที่ติดต่อ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนสมบรูณ์แบบบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก facebook.com/สมชาย โพธิ์คง
Email. Banrai7@hotmail.co.th โทร. 089 – 2535886

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

นางสมปอง โพธิ์คง

ชื่อเรื่อง การทำน้ำยาล้างจานสูตรสมุนไพร
เจ้าขององค์ความรู้ ชื่อ นางสมปอง โพธิ์คง
ที่อยู่ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 บ้านวัดขวาง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
วิธีการ หรือกระบวนการ ที่ส่งผลให้งานนั้นๆ ประสบความสำเร็จ

การทำน้ำยาล้างจานสูตรสมุนไพร

วัสดุอุปกรณ์

1. เอ็น 70 1 กิโลกรัม
2. เกลือป่น 5 กิโลกรัม
3. น้ำหมักมะเฟือง 8 กิโลกรัม
4. น้ำสะอาด 7 กิโลกรัม

3

วิธีการทำ

นำเอ็น 70 และเกลือใส่ถังที่เตรียมไว้ คนด้วยไม้พายในทิศทางเดียวกัน ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที จนเป็นครีมขาวข้นจากนั้นใส่น้ำหมักมะเฟือง และน้ำสะอาด ทีละน้อย ๆ แล้วกวนให้เข้ากัน ทำตามข้อ 2 ไปเรื่อยๆ จนกว่าน้ำหมักมะเฟืองและน้ำสะอาดจะหมดตั้งทิ้งไว้ให้ฟองยุบ แล้วบรรจุใส่ขวด

แก่นความรู้

1. น้ำยาเอนกประสงค์สูตรนี้เป็นสูตรที่ประหยัด ทำเพียงอย่างเดียว สามารถใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง และยิ่งใช้สารเคมีน้อยมาก
2. กำจัดวัชพืช น้ำยาล้างจาน 1 ช้อนชา ผสมเกลือป่น 1 ถ้วยตวง และน้ำส้มสายชู 1 แกลลอน คนให้เข้ากัน นำไปราดบริเวณที่มีวัชพืช
3. ไล่มด น้ำยาล้างจาน 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำสะอาด น้ำส้มสาชู อย่างละ ½ ลิตร ฉีดพ่นบริเวณทางเดินของมด
4. ให้ความเขียวชอุ่มของสนามหญ้า น้ำยาล้างจาน 1 ถ้วยตวง เบียร์ 1 กระป๋อง กากน้ำตาล ½ ถ้วยตวง น้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นสนามหญ้าหน้าบ้านเขียวชอุ่ม

ผู้บันทึกความรู้ พ.จ.อ.สมชาย โพธิ์คง ผู้ใหญ่บ้าน

สถานที่ติดต่อ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนสมบรูณ์แบบบ้านวัดขวาง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
facebook.com/สมชาย โพธิ์คง Email. Banrai7@hotmail.co.th โทร. 089 – 2535886

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์ไทย

นางรัตนา กลิ่นแย้ม

ชื่อเรื่อง การนวดแผนไทย

เจ้าขององค์ความรู้ ชื่อ นางรัตนา กลิ่นแย้ม

ที่อยู่ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านหัวแหลม 99/1 หมู่ที่ 1 บ้านหัวแหลม ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

วิธีการ หรือกระบวนการ ที่ส่งผลให้งานนั้นๆ ประสบความสำเร็จ

การนวดแผนไทย

นวดไทย การนวดแผนไทย หรือ การนวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การดัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ"

ขั้นตอนการนวดแผนไทย

วิธีการนวดแผนโบราณขั้นพื้นฐาน-นวดเอวและหลัง

ท่าที่ 1 "ลูบข้างลำตัว"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง

• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อยผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางไว้ข้างลำตัวของผู้ถูกนวดบริเวณช่วงเอว ให้นิ้วทั้งสี่อยู่ด้านข้างลำตัว นิ้วหัวแม่มือวางบนแผ่นหลัง ลูบจากเอว ขึ้นไปจนถึงใต้รักแร้ ลูบขึ้นไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 2 "ลูบแนวกระดูกสันหลัง"
ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง
• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนกระดูกสันหลังของผู้ถูกนวดบริเวณก้นกบ ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่ (นิ้วหัวแม่มือ) สัมผัสกับส่วนที่นวด ลูบจากก้นกบ ขึ้นไปจนถึงท้ายทอย ลูบขึ้นไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดที่ปลายนิ้วทั้งสี่ทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป
ท่าที่ 3 "ลูบกล้ามเนื้อหลัง"
ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง
• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนหลังของผู้ถูกนวดบริเวณท้ายทอย ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ใกล้กับแนวกระดูกสันหลังห่างออกมาเล็กน้อย นิ้วทั้งสี่อยู่กลางหลังนิ้วชิดกัน ลูบจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ ลูบลงไปอย่างช้า ๆ ออกแรงกดที่มือทั้งสองข้าง ทำสลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป
ท่าที่ 4 "คลึงกล้ามเนื้อหลัง"
ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง
• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดกางมือทั้งสองข้างออกให้กว้างที่สุด แล้ววางลงบนท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือคลึงจากท้ายทอยลงมาตามแนวกล้ามเนื้อหลังจนถึงก้นกบให้กดน้ำหนักลงที่นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง คลึงจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบ คลึงลงไปอย่างช้า ๆ ทำสลับไปมาจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป
ท่าที่ 5 "คลึงแนวกระดูกสันหลัง"
ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ-หลัง ลดอาการเคล็ดขัดยอกจากการนอนตกหมอน
• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนท้ายทอย ให้มือทั้งสองตั้งขึ้นนิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน ใช้มือทั้งสองคลึงจากท้ายทอยลงมาตามแนวกระดูกสันหลังจนถึงก้นกบให้ออกแรงกดโดยเหยียดข้อศอกให้ตรง เมื่อถึงก้นกบให้ลดแรงกด คลึงลงไปอย่างช้า ๆ ทำสลับไปมาจากท้ายทอยลงไปจนถึงก้นกบแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป
ท่าที่ 6 "แยกกล้ามเนื้อหลัง"
ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั้งสองข้างของกระดูกสันหลัง
ช่วยยืดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง
• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางนิ้วมือทั้งสี่ให้อยู่ที่เอวด้านซ้ายใกล้กระดูกสันหลังบีบกล้ามเนื้อบริเวณเอว โดยใช้นิ้วหัวแม่มือบีบเข้าหานิ้วทั้งสี่ บีบกล้ามเนื้อจากเอวมาจนถึงท้ายทอยตามแนวกระดูกสันหลัง ทำสลับไปมาจากเอวจนไปถึงท้ายทอยแล้วจึงเปลี่ยนไปบีบเอวด้านขวา ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 7 "บิดกล้ามเนื้อปีก"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไหล่และหลัง

• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างบนกล้ามเนื้อปีกด้านซ้าย โดยให้นิ้วทั้งสี่อยู่ด้านบน นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านล่าง บีบแรง ๆ แล้วบิดกล้ามเนื้อขึ้น ๆ ลง ๆ แล้วคลายทำสลับกันไป แล้วจึงเปลี่ยนไปบิดกล้ามเนื้อปีกด้านขวาต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 8 "ลูบเอว"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณเอวและหลัง

• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้เนินฝ่ามือวางไขว้ให้ข้อมือหันเข้าหากันแล้ววางลงบนสะบักของผู้ถูกนวด ออกแรงกดแล้วลูบไปด้านตรงข้าม กดแล้วลูบกลับมาตำแหน่งเดิม ทำไล่ตั้งแต่บริเวณเอวจนถึงใต้รักแร้ สลับไปมาแล้วจึงเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 9 "บิดเอว"

ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณท้องและช่วยลดไขมันบริเวณเอว

• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดวางมือทั้งสองข้างลงบนเอวด้านขวาของผู้ถูกนวด โดยให้นิ้วทั้งสี่แยกออกจากนิ้วหัวแม่มือ บีบกล้ามเนื้อบริเวณเอวให้แน่นแล้วบิดกล้ามเนื้อเอวไปมา โดยเริ่มบิดจากส่วนเอวจนถึงสะโพก บิดแล้วคลายทำสลับกันไป แล้วจึงเปลี่ยนไปบิดเอวด้านซ้ายต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

ท่าที่ 10 "ดัดสะโพก"

ช่วยยืดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสะโพก

• **วิธีการนวด** ให้ผู้ถูกนวดนอนคว่ำหน้าราบกับพื้นหรือที่นอน ใช้หมอนรองใต้หน้าอก กางแขนออกเล็กน้อย ผู้นวดใช้มือซ้ายกดลงที่กระดูกสันหลังด้านล่างเอวเล็กน้อย มือขวาจับขาซ้ายของผู้ถูกนวดบริเวณเหนือหัวเข่าเล็กน้อย ให้ขาซ้ายของผู้ถูกนวดพาดลงบนข้อศอกขวาของผู้นวด ให้ดึงต้นขาของผู้ถูกนวดให้เหยียดไปทางด้านหลังและมือซ้ายกดลงที่กระดูกสันหลังด้านล่างเอว โดยให้ขาชี้ขึ้นจนลำตัวช่วงหลังแอ่นขึ้น โดยเริ่มดัดเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อนเพิ่มแรงดัด ดัดแล้วคลายทำสลับไปมา แล้วจึงเปลี่ยนไปดัดสะโพกด้านขวาต่อไป ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นท่าต่อไป

รางวัลเกียรติบัตร

สพส. ๑๔

กระทรวงสาธารณสุข

ใบรับรองการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

ใบรับรองเลขที่ บร650000190-62

ใบรับรองฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นางรัตนา กลิ่นแย้ม

ได้ขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 โดยได้รับวุฒิบัตรหรือประกาศนียบัตรด้านการบริการหลักสูตรตามประกาศคณะกรรมการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

ออกให้ ณ วันที่..... เดือน 18 ธ.ค. 2562 พ.ศ. .....

ลงชื่อ.....

(นายจินวัฒน์ ชัยประเสริฐ)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

รักษาราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก

ผู้อนุญาต

สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดพิษณุโลก

จังหวัดพิษณุโลก