

ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลโกตาบารู

ประวัติส่วนตัว

1.ชื่อ นางนุริยัม นามสกุล ลาเต๊ะมุซอ อายุ 45 ปี

เกิดวันที่ 5 กันยายน 2568

ภูมิลำเนา บ้านเลขที่ 12 หมู่ที่ 4 ซอย จาลงใต้ ถนน โกตา-ท่าเรือ ตำบล โกตาบารู

อำเภอ รามัน จังหวัด ยะลา 95140

อาชีพ ทำสวน

ประวัติครอบครัว

มีบุตร จำนวน 4 คน ชาย 4 คน

ความสามารถพิเศษ ด้านหัตถกรรม การจักสานเสื่อจากใบเตยหนาม

ความสามารถที่ได้รับการถ่ายทอดจาก น้าสาว

ความรู้ความสามารถได้มีการถ่ายทอด ได้มีการถ่ายทอดแก่บุตรโดยวิธีการทฤษฎี และมีการปฏิบัติ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นการจักสานใบเตยหนาม

ประวัติความเป็นมาของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้วยสภาพภูมิประเทศของตำบลโกตาบารูเป็นป่าเขา และที่ราบลุ่มประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ของพื้นที่ทั้งหมดมีความอุดมสมบูรณ์ด้วยแหล่งน้ำจากธรรมชาติ ทำให้พืชตระกูลเตยหลากหลายชนิดเกิดขึ้น จึงได้เกิดกระบวนการเรียนรู้ด้านภูมิปัญญาของคนในอดีต ได้มีการถักทอจักสานมากมายหลายอย่างจากพืชและต้นไม้ เตยเป็นพืชชนิดหนึ่งที่คนในอดีตจนถึงปัจจุบัน และได้มีการถ่ายทอดสืบกันมาจนถึงทุกวันนี้ ด้วยการเรียนรู้ สังเกตและปฏิบัติเพราะเตยเป็นพืชที่อยู่ในท้องถิ่นใกล้ตัว หาง่ายประหยัดเวลา ประหยัดทรัพยากรในการใช้จ่าย

ประวัติต้นเตยหนาม

ในอดีตความเจริญยังไม่เข้ามา การใช้ชีวิตอะไรๆดูช่างเรียบง่าย ข้าวของเครื่องใช้จะนำเอาวัสดุใกล้ๆตัวจากธรรมชาติโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรมากมายยังเช่น เครื่องใช้สำหรับปูนั้งเล่น ปูนอนในชีวิตประจำวัน จะนำเอาภูมิปัญญาในการจักสานเสื่อจากใบเตย ต้นเตยที่นำมาผลิตมาจักสานเป็นเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันมีอยู่ 3 ชนิด คือ

1. เตยป่า จะมีลำต้นตรงและสูงจากพื้นดินถึง 10 กว่าเมตร เมื่อมีอายุมากใบจะมีขนาดใหญ่ประมาณ 4 นิ้ว และยาวประมาณ 3-4 เมตรแต่ใบจะเปราะบางมีความคงทนน้อยกว่า ลักษณะของใบจะขึ้นซ้อนเป็นกลีวยาวงามมีหนามอยู่ที่ริมใบทั้งสองข้างแต่จะไม่ยาวมากนัก และจะมีหนามอยู่ที่กระดูกสันหลังของใบ



2. เตยนา (หรือเตยหนาม) ที่มีขึ้นอยู่ตามคันนาหรือหัวไร่ปลายนา เตยนาจะมีลำต้นที่ไม่สูงมากนักพออายุของมันจะมากขึ้นลำต้นของเตยนา มันจะตกราบอยู่กับพื้นแล้วมันจะแตกต่ากิ่งขึ้นมาหลายๆกิ่ง กลายเป็นกอ กลายเป็นพุ่มรก ลักษณะของใบจะมีหนามเช่นเดียวกันกับเตยป่า แต่หนามจะยาวกว่าเตยป่าเล็กน้อย ยอดใบจะมีความหนา ความเหนียว ความคงทนสูงกว่าเตยป่า ใบจะใหญ่ 2 นิ้วครึ่งถึง 3 นิ้ว ความยาวประมาณ 200-250 เซนติเมตร เตยนาจะมีอยู่ 2 ประเภท ประเภทที่ขึ้นอยู่บนบกใบจะไม่หนา และประเภทที่ขึ้นอยู่ตามหนองน้ำ ลำต้นและใบจะมีความสมบูรณ์ยาว และใหญ่หนากว่า



3. เตยปาหนัน จะขึ้นอยู่ตามริมคูคลองตามชายป่า ลักษณะของลำต้นจะเป็นทรงพุ่มอยู่กับดิน คล้ายๆกอตะไคร้ ในบรรดาเตยสามชนิดนี้โดยส่วนใหญ่ จะนิยมใช้เตยนา เนื่องจากเตยนามีคุณสมบัติที่แตกต่างจากเตยอื่นๆ ใบของมันจะนุ่ม จะรีดเส้นง่าย แรกหักยากและมีความคงทน และมันสามารถซึมซับเหงื่อได้ดี ไม่ร้อนเป็นส่วนใหญ่ กระบุงที่ไว้ใส่ข้าวเปลือกข้าวสารก็สานมาจากต้นเตยนา ที่รองกันหม้อหุงข้าวก็ทำมาจากใบเตยนา เตยนาจะมีบทบาทเกือบทุกแขนงในชีวิตประจำวันของคนในอดีต แม้กระทั่งหมวกบังแดดเวลาดำนา และเกี่ยวข้าว ก็ทำมาจากใบเตยนา เมื่อยามจะนวดรวงข้าวเปลือกนำเอาเสื่อทำมาจากใบเตยนามารอง งานเลี้ยงต่างๆ ใช้เสื่อกระบุงจากใบเตยนามารอง มาใส่ข้าวเหนียว ไม่เว้นแต่ของเล่นเด็กๆก็ทำมาจากใบเตยนา



ซึ่งในความเป็นจริงแล้วต้นเตยนา หรือเตยหนามจะมีความแตกต่างตามสภาพพื้นที่ภูมิประเทศที่ขึ้น อย่างเช่น เตยบกที่มีขึ้นอยู่ในเขตบริเวณตำบลโกตาบารู เป็นพื้นที่ลุ่ม หลังจากที่ได้รู้จักชนิดของเตยทั้ง 3 ชนิดแล้ว จากนั้นเรารู้จักขั้นตอนการใช้ประโยชน์จากต้นเตยนา การทำเสื่อ

การสานเสื่อ จากต้นเตยนา

วัตถุดิบ/อุปกรณ์

- 1.ใบเตยนา
- 2.เชือกไนลอนหรือใยกาบมะพร้าว
- 3.มีดหรือกรรไกร
- 4.อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับรีดใบเตยนา เช่นไม้ไผ่ หรือแผ่นไม้บางๆ

ขั้นตอนที่ 1

การคัดเลือกวัตถุดิบ เตยนา เลือกใบเตยนาที่ไม่แก่ และอ่อนเกินไป

ขั้นตอนที่ 2

เมื่อได้ใบเตยนาที่ต้องการแล้วก็นำมาตัดด้านบนหรือปลายและด้านล่างซึ่งช่วงต้นใบให้เท่าๆกัน

ขั้นตอนที่ 3

หลังจากได้คัดแยก และตัดใบเตยนาแล้ว จากนั้นก็มาถึงขั้นตอนการผ่าใบเตย และรูดหนามออก โดยใช้เส้นของกาบมะพร้าว หรือเส้นเอ็นพลาสติก โดยจะผูกไว้กับนิ้วชี้และแม่มือกางนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ออกพอประมาณพร้อมจับใบเตยในส่วนที่เป็นลำต้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นแล้วค่อยๆ ดึงเชือกลงไปเรื่อยๆ ตามความยาวของใบเตย โดยเอาหนามออกทั้งหมดที่ริมใบทั้ง 2 ข้างและหนามที่อยู่ใต้ใบซึ่งจะเป็นด้านของใบเตย ใบเตย 1 จะแยกเป็น 2 ส่วนในขั้นตอนแรก

ขั้นตอนที่ 4

เมื่อเอาหนามออกจากใบเตยนาแล้ว จากนั้นตีเส้นโดยใช้โยกาบมะพร้าวให้ได้ประมาณ 4 ส่วนเท่าๆกัน หรือประมาณ 0.5 เซนติเมตร

ขั้นตอนที่ 5

นำเตยนาที่ตัดเรียบร้อยแล้วเป็นชุดๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งประมาณ 1 วัน พอให้เหนียวไม่ถึงกรอบ

ขั้นตอนที่ 6

หลังจากได้นำเตยไปตากให้แห้งแล้วจากนั้นนำมาริด (รูด) กับไม้ไผ่ สาเหตุที่ต้องริดก่อนเนื่องจากใบเตยที่ได้ตากแดดแล้วแผ่นใบเตยจะมีลักษณะม้วนไม่แบนเรียบ ฉะนั้นจะต้องมีการริด หรือรูดเพื่อต่อการสานเสื่อ หลักการริดครบทุกด้านของเตยแล้ว นำมาพับครึ่ง เพื่อต่อการกะประมาณขนาด และง่ายตอนเวลาสานเสื่ออีกด้วย

ขั้นตอนที่ 7

จากนั้นนำเส้นเตยนาที่เตรียมไว้มาสาน เคล็ดลบของการสานเตยนามีอยู่ว่า ควรที่จะสานในช่วงเวลาที่อุณหภูมิที่ไม่ร้อน เช่น ตอนเช้า หรือเย็น เพราะถ้าเราสานเตยนาเวลากลางวันเส้นเตยนี้อาจจะแข็ง หรือกรอบก็ได้ ซึ่งเมื่อเวลาสานอาจจะแตกหัก หรือขาดง่าย เมื่อเตรียมเส้นเตยที่จะสานแล้ว ลำดับแรก นำเส้นเตยนา 2 เส้นซ้อนกันตั้งให้อยู่ในแนวตั้ง จากนั้นนำเส้นเตยนาอีก 2 เส้นซ้อนกันตั้งให้อยู่ในแนวนอน เราเห็นได้ในรูปของกากบาท แล้วนำอีก 1 เส้นมาวางในแนวตั้งด้านขวามือ

ขั้นตอนที่ 8

นำเส้นที่ 1 มาพับทับเส้นที่ 3 ให้ตั้งฉาก และพับลงมาอีกครั้งให้ทับเส้นที่ 1 ส่วน อีกลงทับด้านข้างให้พับลงมา

ขั้นตอนที่ 9

จากนั้นให้เพิ่มที่ละ 1 เส้นมาวางในแนวนอนเพื่อทำเป็นมุมของเสือ จากนั้นให้เพิ่มที่ละ 1 เส้นมาวางในแนวตั้งโดยการสอดด้านขวามือ

ขั้นตอนที่ 10

นำเส้นที่ 2 มาพับตั้งฉากลงมาอีกครั้ง และเส้นที่ 1 ที่อยู่ด้านซ้ายมือ 1 เส้น มาพับเข้าไปทางซ้ายมือ และนำเส้นที่เหลือ จากเส้นที่เหลือจากเส้นที่ 1 มาพับขึ้นข้างบน ส่วนเส้นที่ 2 ด้านซ้ายมือให้พับสอดขึ้นไปข้างบนแล้วพับลงมาอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 11

จากนั้นเพิ่มเส้นเตยนาทีละเส้นมาวางในแนวนอนโดยสานเรื่อยๆเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 9 แต่ข้อควรระวังคือเมื่อเวลาสานนี้ควรดึงเส้นเตยให้ตึง และควรสานเส้นเตยให้ชิดๆกันเพื่อความสวยงาม จากนั้นให้เพิ่มที่ละเส้นของทางด้านซ้ายเช่นกัน จากนั้นก็สานเช่นเดียวกันการเริ่มต้นปลายเสือ โดยปกติแล้วเส้นเตยนาน 50 เส้น ความยาวเสือประมาณ 1 เมตร ซึ่งขนาดจะเท่ากับความยาวของใบเตย

ขั้นตอนที่ 12

หลังจากที่สานเตยนานตามขนาดที่ต้องการแล้วจากนั้นก็เก็บมุมเสือโดยเริ่มเก็บมุมเสือจากปลายก่อน จากนั้นสาน เช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 9 แล้วก็สานที่มุมหัวเสือต่อ

ขั้นตอนที่ 13

เมื่อเสร็จจากการเก็บมุมเสือแล้ว จากนั้นพลิกตัวเสือเพื่อจะทำการเก็บขอบเสือโดยการเสียบหางตามแนวของเส้นใบเตยสานไว้กับเสือ แล้วตัดเส้นเตยนานที่เหลือออกให้เรียบร้อย ก็จะได้เสือ 1 ผืน

ประวัติส่วนตัว

2.ชื่อ นางมณฑา นามสกุล แก้วจันทร์ฤทธิ์ อายุ 65 ปี

เกิดวันที่ - - ปีพุทธศักราช 2501

ภูมิลำเนา บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 2 ถนน โกตา – ท่าเรือ ตำบล โกตาบารู

อำเภอ รามัน จังหวัด ยะลา 95140

อาชีพ ทำสวน

ประวัติครอบครัว

มีบุตร จำนวน 3 คน ชาย 2 คน หญิง 1 คน

ความเชี่ยวชาญภูมิปัญญา ด้านอาหาร

ความสามารถที่มีได้รับการถ่ายทอดจาก มารดาที่ได้สอนให้ตั้งแต่สมัยยังเยาว์วัย

ขนมเจาะหูและขนมฝักบัว

ขนมเจาะหูกับประเพณีไทย

ประเพณีวันสารทเดือนสิบเป็นประเพณีของไทยที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานีซึ่งทำกันในเดือน 10 ตรงกับวันขึ้น 14 ค่ำ 15 และแรม 1 ค่ำ ประชาชนถือว่าเป็นช่วงแรกเริ่มเก็บเกี่ยวจึงนำเอาข้าวอาหารมาถวายพระภิกษุสงฆ์

แต่ประเพณีงานทำบุญเดือนสิบของชาวใต้เกิดจากคติความเชื่อว่าบรรพบุรุษของตนที่ล่วงลับไปแล้ว บางพวกก็ไปสู่ที่ดีที่ชอบ บางพวกไปสู่ที่ชั่วได้รับความทุกข์ทรมานต่าง ๆ นานา และได้รับความอดอยากอย่างแสนสาหัสอีกด้วย ผู้ที่มีบาปมีกรรมต้องไปทนทุกข์ทรมานเป็นเปรตในอบายภูมิ เมื่อถึงวันแรม 1 เดือน 10 จะได้รับการปลดปล่อยเปรตเหล่านี้มาเยี่ยมลูกหลาน พร้อมทั้งรับส่วนกุศลที่ลูกหลานอุทิศให้ และวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 เป็นวันที่ส่งเปรตกลับยมโลก ลูกหลานจึงทำบุญเลี้ยงส่งอีกครั้งหนึ่ง

ก่อนถึงวันทำบุญ ชาวบ้านจะเตรียมทำขนมเดือนสิบ ซึ่งเป็นขนมที่ทำขึ้นที่ใช้ในการทำบุญสารทเดือนสิบหรือทำบุญชิงเปรต สำหรับขนมเจาะหูนี้เป็นขนมชนิดหนึ่งที่ทำขึ้นเพื่อใช้ในการทำบุญสารทเดือนสิบหรือทำบุญชิงเปรต มีลักษณะคล้ายสตางค์แดงสมัยก่อน เปรตจะนำไปใช้ในเมื่องนรกแทนเงินหรือเป็นเครื่องประดับ

ความเป็นมาของขนมไทย

ขนมไทยกล่าวได้ว่ามีอยู่คู่กับคนไทยมาช้านาน เพราะเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่บ่งบอกว่าคนไทยเป็นคนมีลักษณะนิสัยอย่างไร เนื่องด้วยขนมไทยแต่ละชนิด ล้วนมีเสน่ห์ มีรสชาติที่แตกต่างกันออกไป แต่แฝงไปด้วยความละเมียดละไม ความวิจิตรบรรจง อยู่ในรูปลักษณ์ กลิ่น รสของขนม ที่สำคัญ ขนมไทย แสดงให้เห็นว่าเป็นคนใจเย็น รักสงบ มีฝีมือเชิงศิลปะ ขนมธรรมดาๆทำด้วยแป้ง น้ำตาล มะพร้าว เป็นส่วนประกอบสำคัญ สามารถดัดแปลงเป็นขนมหลายชนิด หน้าตาแตกต่างกัน

สมัยโบราณคนไทยจะทำขนมก็เฉพาะในวาระสำคัญเท่านั้น เป็นต้น งานทำบุญ เทศกาลสำคัญ หรือต้อนรับแขกสำคัญ เพราะขนมบางชนิดจำเป็นต้องใช้กำลังคน อาศัยเวลาในการทำอยู่พอสมควรส่วนใหญ่เป็นขนมประเพณี เป็นต้น ขนมงานเนื่องในงานแต่งงาน ขนมพื้นบ้าน เช่นขนมครก ขนมถ้วย ฯลฯ พวกนี้มิเห็นออกตาขิ้น ส่วนขนมในรั้วในวังก็จะมีหน้าตาจุ่มจิ้มประณีตวิจิตรบรรจงในการจัดวางรูปทรงขนมสวยงาม

สำหรับขนมเจาะหูนี้ทำขึ้นเพื่อใช้ในการทำบุญสารทเดือนสิบหรือทำบุญชิงเปรต มีลักษณะคล้ายสตางค์แดงสมัยก่อน เปรตจะนำไปใช้ในเมื่องนรกแทนเงินหรือเป็นเครื่องประดับ

ขั้นตอนการทำขนมเจาะหู

ส่วนผสม

- แป้งข้าวเจ้า 1 กิโลกรัม
- แป้งข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม
- น้ำตาลโตนด/น้ำตาลแว่น 1 ถ้วยตวง
- เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง

วิธีเตรียมแป้ง

1. นำแป้งข้าวเจ้าและแป้งข้าวเหนียวมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. นำน้ำกับเกลือมาละลายด้วยกัน
3. นำน้ำเกลือ น้ำตาลโตนดมาละลายกับแป้งที่เตรียมไว้มาคลุกเคล้าให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน

วิธีทำ

1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งบนไฟให้ร้อน
2. นำแป้งที่ผสมเตรียมไว้เรียบร้อยแล้วมาปั้นเป็นก้อนเล็กๆพอประมาณ คลึงให้กลมบนใบตองแล้วนำมาแผ่บางๆให้มีลักษณะกลมๆ เจาะรูตรงกลาง
3. นำไปทอดในน้ำมันร้อนๆ จนสุกฟูเป็นสีน้ำตาล คล้ายขนมโดนัทของฝรั่ง จะได้เป็นขนมเจาะหูที่ต้องการและจะมีรสชาติกรอบนอกนุ่มใน อร่อยมาก



ขั้นตอนการทำขนมฝักบัว

ส่วนผสม

- แป้งข้าวเจ้า 2 ถ้วย
- แป้งข้าวเหนียว ½ ถ้วย
- น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันสำหรับทอด
- ไม้ปลายแหลม

วิธีทำ

- 1.ผสมแป้งข้าวเจ้ากับแป้งข้าวเหนียวและน้ำตาลเข้าด้วยกัน นวดจนแป้งนิ่ม ให้แป้งมีลักษณะเหมือนนมข้น ถ้าแห้งไปก็เติมน้ำ หมักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง แป้งจะขึ้นเป็นฟองปุดก็สามารถนำมาทอดได้
- 2.ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟพอร้อน ตักแป้งหยอดลงในกระทะ แล้วปิ้งไว้ตรงกลางแป้ง ขอบแป้งจะขึ้นมาเป็นเส้น ส่วนกลางขนมจะนูนขึ้นมาเมื่อสุก ทอดขนมทีละอัน ระหว่างทอดหมั่นตักน้ำมันรดขนมให้ทั่วจะได้สุกเหลืองสม่ำเสมอ
- 3.เมื่อขนมสุกตักขึ้นวางบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน



ประวัติส่วนตัว

3. ชื่อ นางสาวพาริตะ บากา

เกิดวันที่ 3 มกราคม 2517 อายุ 47 ปี

ภูมิลำเนา บ้านเลขที่ 3 ซอย 4 ถนน ยะลา-โกตา ตำบลโกตาบารู

อำเภอ รามัน จังหวัด ยะลา

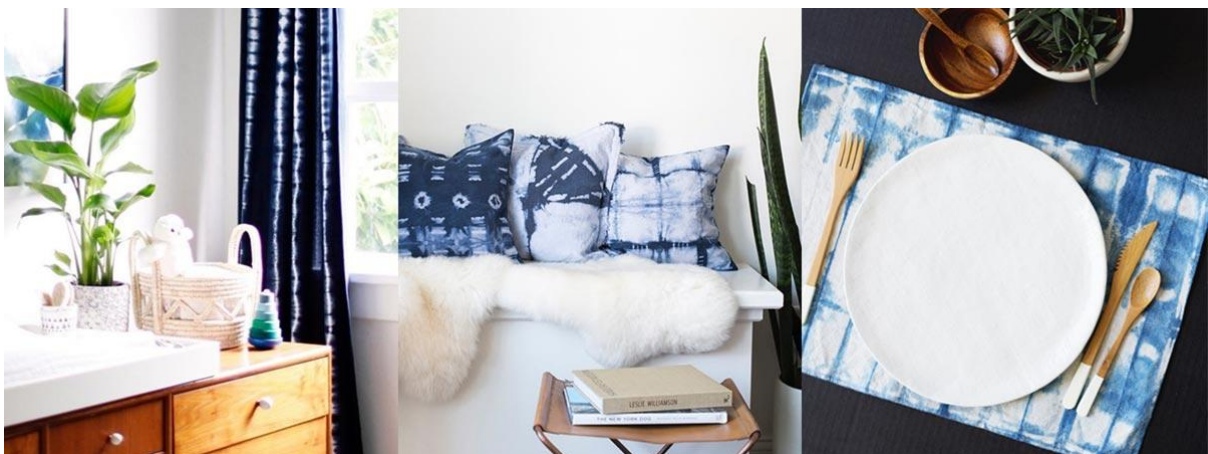
อาชีพ ช่างตัดเสื้อ

ประวัติครอบครัว

มีบุตร จำนวน 3 คน ชาย 1 คน หญิง 2 คน

ความเชี่ยวชาญภูมิปัญญา ด้านหัตถกรรม

ความสามารถที่ได้รับการถ่ายทอดจาก ความสนใจและหลงใหลลายผ้า และศึกษาหาความรู้จากวิทยาลัย
ชุมชนจังหวัดยะลา



วิธีทำผ้ามัดย้อมเย็น

หนึ่งในวิธีย้อมผ้าที่ผู้คนนิยมกัน เพราะขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน แถมยังทำผ้ามัดย้อมที่มีสีสัน และลวดลายสวยงามอีกด้วย แต่หากจะใช้วิธีนี้แนะนำให้ควรศึกษาเรื่องการจับคู่สีสัณนิท เพราะหากระบายคู่สีตรงข้ามไวใกล้กัน แล้วสีไหลไปรวมกัน จะทำให้เกิดสีเน่า และผ้าที่ย้อมออกมาก็จะไม่สวยได้คะ ส่วนวิธีทำผ้ามัดย้อมเย็นก็มีขั้นตอนดังนี้

1. นำสีผ้าบาติกมาผสมน้ำ
2. จุ่มพู่กันลงในสีที่ผสมไว้แล้วระบายลงไปบนผ้า
3. ผึ่งลมให้สีแห้ง
4. แกะอุปกรณ์มัดผ้าออก คลี่ผ้าแล้วเอาผ้าไปตากให้แห้งสนิทอีกรอบ
5. นำผ้าแห้งไปแช่ในโซเดียมซัลเฟตทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้สีติดทนนานและไม่ลอก
6. นำกลับมาซักอีกรอบ ก็จะได้ผ้ามัดย้อมสวย ๆ มาใช้แล้ว

วิธีทำผ้ามัดย้อมร้อน

วิธีทำผ้ามัดย้อมร้อนแตกต่างจากวิธีแรกคือ ใช้ความร้อนเข้ามาช่วยเท่านั้นเอง แต่การทาก็ใช้เวลาไม่นาน ใช้บไม่มาก โดยมีวิธีทำดังนี้

1. นำสีย้อมผ้า เกลือแกง และน้ำสะอาดไปตั้งไฟ
2. คนให้ส่วนผสมเข้ากัน รอจนน้ำเดือด แล้วค่อยใส่ผ้าที่เตรียมไว้ลงไปต้มประมาณ 3-5 นาที
3. ระหว่างนั้นควรใช้ไม้กดผ้าและพลิกผ้าเป็นระยะ เพื่อให้สีซึมเข้าเนื้อผ้าอย่างสม่ำเสมอ
4. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ยกผ้าขึ้นแล้วแช่ลงในน้ำสะอาดทันที พร้อมกับแกะอุปกรณ์มัดผ้าออก
5. ซักด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด แล้วค่อนำผ้าไปตากก่อนใช้

ประวัติส่วนตัว

4. ชื่อ นางมารีเยาะ กียะ

เกิดวันที่ 25 เมษายน 2512 อายุ 54 ปี

ภูมิลำเนา บ้านเลขที่ 44 หมู่ที่ 4 ถนนกำแพงบุเกะ ตำบลโกตาบารู

อำเภอ รามัน จังหวัด ยะลา

อาชีพ รับจ้างทั่วไป

ประวัติครอบครัว

มีบุตร 8 คน ชาย 4 คน หญิง 4 คน

ความเชี่ยวชาญภูมิปัญญา ด้านหัตถกรรม

ประวัติความเป็นมา

เป็นกลุ่มอาชีพหนึ่งในตำบลโกตาบารู โดยมี นางมารีเยาะ กียะ หรือกะเยาะเป็นประธานกลุ่ม กะเยาะได้เล่าให้ฟังว่า เมื่ออดีตตนเองและญาติๆชอบการจักสานมาก และมีการสานตะกร้าจากก้านมะพร้าว สานเสื่อจากเตยหนาม เนื่องจากแถวบ้านมีเตยหนามเยอะแยะมากมาย ครั้งหนึ่งวิทยาลัยชุมชนยะลา ได้ลงมายังพื้นที่ตำบลโกตาบารู จัดอบรมการจักสานด้วยเส้นพลาสติก กะเยาะเองก็ได้มีโอกาสเข้าไปอบรมเรียนรู้ในครั้งนั้น และกลับมาลองนำพลาสติกที่เอาไว้รัดถังใส่ของที่ตนมี ลองมาสานเป็นตะกร้า จนมีผู้คนมากมายให้ความสนใจ หลังจากนั้นกะเยาะก็เริ่มสั่งเส้นพลาสติกที่เป็นสีสนสวยงาม จากทาง Facebook มาเริ่มทำเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆจากเส้นพลาสติก เช่น ที่ล้างข้าวสาร ตะกร้า เป็นต้น อีกทั้งยังได้มีการชักชวนชาวบ้านที่มีความสนใจเหมือนกัน ในด้านการจักสานจากเส้นพลาสติก รวมกลุ่มจนเกิดเป็นกลุ่มอาชีพขึ้นมา และมีชื่อว่า จักสานโกตา

ปัจจุบันกลุ่มจากसानโกตามีการรวมกลุ่มมาแล้วประมาณ 1 ปี และทางกลุ่มได้มีการผลิตสินค้าต่างๆมากมาย อาทิเช่น ตะกร้า กระเช้า กระเป๋า ฝาชี ที่ใส่ปากกา และอื่นๆอีกมากมาย

พิกัด หมู่ที่ 4 ชุมชนกำแพงบูเก๊ะ ตำบลโกตาบารู อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

สนใจสินค้าอื่นๆหรือติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 061-2630307 (กะเยาะ ประธานกลุ่ม) เพจ facebook : จักसानโกตา

วิธีสานตะกร้าพลาสติก

วัสดุอุปกรณ์

1. เส้นพลาสติก
2. กรรไกร
3. ลวด
4. สายวัด
5. คีม

ขั้นตอนและวิธีการสานตะกร้าพลาสติก

1. สานฐานตะกร้า

นำเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้ มาสานสลับแนวตั้งกับแนวนอนให้มีลักษณะ เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส จากนั้นสานโดยเพิ่มรอบที่ละ 1 เส้นทั้ง 4 ด้านให้ครบจำนวนเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้ทำฐานตั้งเส้นพลาสติก ให้แน่น เมื่อได้ขนาดตามที่ต้องการทำการยัดเส้นพลาสติก โดยใช้วิธีการสานเพื่อบังคับไม่ให้เส้นพลาสติกเคลื่อน จากนั้นพับเส้นพลาสติกให้ตั้งเป็นส่วนตัวตะกร้า

2. สานตัวตะกร้า

นำเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้สานตัวตะกร้า มาเริ่มสานจากส่วนกลางตะกร้าจนรอบตัวตะกร้า ตั้งเส้นพลาสติกให้แน่น จากนั้นก็เริ่มสานที่ละ 1 เส้นไปจนครบจำนวนเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้สำหรับทำตัวตะกร้า

3. สานปากตะกร้า

พับเส้นพลาสติกตัวฐานลงทุกเส้น โดยสอดเส้นพลาสติกตามแนวจำนวน 2 ตา แล้วดึงเส้นพลาสติกให้แน่น ทำการสานวนรอบปากตะกร้าอีกครั้งโดยใช้เส้นพลาสติกที่มีความยาวเป็น 2 เท่าของเส้นตัวตะกร้า



ขั้นตอนและวิธีการสานตะกร้าพลาสติก

แบบที่ 1

1. สานฐานตะกร้า

นำเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้ มาสานสลับแนวตั้งกับแนวนอนให้มีลักษณะ เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส จากนั้นสานโดยเพิ่มรอบที่ละ 1 เส้นทั้ง 4 ด้านให้ครบจำนวนเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้ทำฐานตั้งเส้นพลาสติก ให้แน่น เมื่อได้ขนาดตามที่ต้องการทำการยัดเส้นพลาสติก โดยใช้วิธีการสานเพื่อบังคับไม่ให้เส้นพลาสติกเคลื่อน จากนั้นพับเส้นพลาสติกให้ตั้งเป็นส่วนตัวตะกร้า

2. สานตัวตะกร้า

นำเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้สานตัวตะกร้า มาเริ่มสานจากส่วนกลางตะกร้าจนรอบตัวตะกร้า ตั้งเส้นพลาสติกให้แน่น จากนั้นก็เริ่มสานที่ละ 1 เส้นไปจนครบจำนวนเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้สำหรับทำตัวตะกร้า

3. สานปากตะกร้า

พับเส้นพลาสติกตัวฐานลงทุกเส้น โดยสอดเส้นพลาสติกตามแนวจำนวน 2 ตา แล้งตั้งเส้นพลาสติกให้แน่น ทำการสานวนรอบปากตะกร้าอีกครั้งโดยใช้เส้นพลาสติกที่มีความยาวเป็น 2 เท่าของเส้นตัวตะกร้า



แบบที่ 2

1. สานฐานตะกร้า

นำเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้ มาสานสลับแนวตั้งกับแนวนอนให้มีลักษณะ เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส จากนั้นสานโดยเพิ่มรอบที่ละ 1 เส้นทั้ง 4 ด้านให้ครบจำนวนเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้ทำฐานตั้งเส้นพลาสติก ให้แน่น เมื่อได้ขนาดตามที่ต้องการทำการยัดเส้นพลาสติก โดยใช้วิธีการสานเพื่อบังคับไม่ให้เส้นพลาสติกเคลื่อน จากนั้นพับเส้นพลาสติกให้ตั้งเป็นส่วนตัวตะกร้า

2. สานตัวตะกร้า

นำเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้สานตัวตะกร้า มาเริ่มสานจากส่วนกลางตะกร้าจนรอบตัวตะกร้า ดึงเส้นพลาสติกให้แน่น จากนั้นก็เริ่มสานที่ละ 1 เส้นไปจนครบจำนวนเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้สำหรับทำตัวตะกร้า

3. สานปากตะกร้า

นำลวดมวนรอบ เพื่อเสริมความแข็งแรงและรักษารูปทรงปากตะกร้า จากนั้นพับเส้นพลาสติกตัวฐานลงทุกเส้นโดยสอดเส้นพลาสติกตามแนวจำนวน 2 ตา แล้วดึงเส้นพลาสติกให้แน่น ทำการสานวนรอบปากตะกร้าอีกครั้งโดยใช้เส้นพลาสติกที่มีความยาวเป็น 2 เท่าของเส้นตัวตะกร้า

4. การทำหูตะกร้า

นำเส้นพลาสติก 1 เส้นความยาวประมาณ 20 นิ้ว มาแบ่งครึ่งโดยใช้กรรไกร เริ่มพับเส้นพลาสติกทับกันไปมาโดยเหลือปลายไว้ด้านละ 5 นิ้ว จำนวน 2 เส้น ตัดหูตะกร้าเข้ากับตัวตะกร้าโดยสอดปลายเส้นพลาสติกตามแนวเส้นแล้วม้วนเก็บให้เรียบร้อยทั้ง 4 เส้น ทำจนครบจำนวนหูตะกร้าที่เตรียมไว้



แบบที่ 3

1. สานฐานกระเป๋

นำเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้ มาสานสลับแนวตั้งกับแนวนอนให้มีลักษณะ เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส จากนั้นสานโดยเพิ่มรอบที่ละ 1 เส้นทั้ง 4 ด้านให้ครบจำนวนเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้ทำฐานดึงเส้นพลาสติก ให้แน่น เมื่อได้ขนาดตามที่ต้องการทำการยัดเส้นพลาสติก โดยใช้วิธีการสานเพื่อบังคับไม่ให้เส้นพลาสติกเคลื่อน จากนั้นพับเส้นพลาสติกให้ตั้งเป็นส่วนตัวตะกร้า

2. สานตัวกระเป๋

นำเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้สานตัวตะกร้า มาเริ่มสานจากส่วนกลางตะกร้าจนรอบตัวตะกร้า ดึงเส้นพลาสติกให้แน่น จากนั้นก็เริ่มสานที่ละ 1 เส้นไปจนครบจำนวนเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้สำหรับทำตัวตะกร้า

3. สานปากกระเป๋

นำลวดมวนรอบ เพื่อเสริมความแข็งแรงและรักษารูปทรงปากตะกร้า จากนั้นพับเส้นพลาสติกตัวฐานลงทุกเส้นโดยสอดเส้นพลาสติกตามแนวจำนวน 2 ตา แล้งดึงเส้นพลาสติกให้แน่น ทำการสานวนรอบปากตะกร้าอีกครั้งโดยใช้เส้นพลาสติกที่มีความยาวเป็น 2 เท่าของเส้นตัวตะกร้า

4. การทำหุกระเป๋

นำเส้นพลาสติก 2 เส้นความยาวประมาณ 20 นิ้ว มาแบ่งครึ่งโดยใช้กรรไกร เริ่มสานเส้นพลาสติกไปมาให้เป็นวงกลมโดยเหลือปลายไว้ด้านละ 5 นิ้ว จำนวน 2 เส้น ตัดหุกระเป๋เข้ากับตัวกระเป๋ โดยสอดปลายเส้นพลาสติกตามแนวเส้นแล้วม้วนเก็บให้เรียบร้อยทั้ง 4 เส้น ทำจนครบจำนวนหุกระเป๋ที่เตรียมไว้

5. การทำตะกร้อ

นำเส้นพลาสติก 1 เส้น ความยาวประมาณ 12 นิ้ว มาแบ่งครึ่ง นำเส้นพลาสติกมาวางไขว้กันพับให้เป็นรูปตัววี สอดเส้นพลาสติกไปมา ให้ตัวพลาสติกวนเป็นวงกลมแล้วสอดเส้นพลาสติกที่เหลือเข้ากับตัวตะกร้อเหลือส่วนปลายไว้สอดเข้ากับตัวตะกร้า

6. การทำตัวคล้อง

นำเส้นพลาสติก 1 เส้นความยาวประมาณ 20 นิ้ว มาแบ่งครึ่งโดยใช้กรรไกร เริ่มพับเส้นพลาสติกทับกันไปมาโดยเหลือปลายไว้ด้านละ 5 นิ้ว ตัดเข้ากับตัวตะกร้าโดยสอดปลายเส้นพลาสติกตามแนวเส้นแล้วม้วนเก็บให้เรียบร้อยทั้ง 4 เส้น โดยให้เส้นพลาสติกอยู่กึ่งกลางกับตัวตะกร้อ



ประวัติส่วนตัว

5. ชื่อ นายอับดุลรอNING กามาเซ๊ะ

เกิดวันที่ 6 พฤศจิกายน 2523 อายุ 43 ปี

ภูมิลำเนา บ้านเลขที่ 21/1 ถนน บาโงตาแย ตำบลโกตาบารู

อำเภอ รามัน จังหวัด ยะลา

อาชีพ พนักงานจ้างของรัฐ

ประวัติครอบครัว

มีบุตร จำนวน 3 คน ชาย 1 คน หญิง 2 คน

ความเชี่ยวชาญภูมิปัญญา ด้านเกษตรกรรม

ความสามารถที่ได้รับการถ่ายทอดจาก ความสนใจและศึกษาหาความรู้จากอินเทอร์เน็ต และตามแนวทางเกษตรทฤษฎีใหม่ของในหลวงรัชกาลที่ 9



เกษตรตามแนว "ทฤษฎีใหม่"

"ทฤษฎีใหม่" เป็นแนวทางหรือหลักในการบริหารจัดการที่ดินและน้ำ เพื่อการเกษตรในที่ดินขนาดเล็กให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานพระราชดำรินี้เพื่อเป็นการช่วยเหลือเกษตรกรที่ประสบความยากลำบาก ให้สามารถผ่านช่วงวิกฤต โดยเฉพาะการขาดแคลนน้ำได้โดยไม่เดือดร้อนและยากลำบากนัก

การดำเนินงานตามทฤษฎีใหม่มี 3 ขั้นตอน คือ

- 1) การผลิต ให้พึ่งตนเองด้วยวิธีง่าย ค่อยเป็นค่อยไปตามกำลัง ให้พอมีพอกิน
- 2) การรวมพลังกันในรูปแบบ หรือ สหกรณ์ ร่วมแรงร่วมใจกัน ในด้านการผลิต การตลาด ความเป็นอยู่ สวัสดิการ การศึกษา สังคมและศาสนา
- 3) การดำเนินธุรกิจโดยติดต่อ ประสานงาน จัดหาทุนหรือแหล่งเงิน

ในขั้นแรกที่เป็นการผลิต ถือเป็นขั้นสำคัญที่สุด ให้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ตามอัตราส่วน 30 : 30 : 30 : 10 ดังนี้



ขุดสระเก็บกักน้ำ

พื้นที่ประมาณ 30% ให้ขุดสระเก็บกักน้ำ เพื่อให้มีน้ำใช้สม่ำเสมอตลอดปี โดยเก็บกักน้ำฝนในฤดูฝน และใช้เสริมการปลูกพืชในฤดูแล้ง หรือระยะฝนทิ้งช่วง ตลอดจนการเลี้ยงสัตว์ และพืชน้ำต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด โสน ฯลฯ



ภาพในฤดูร้อน

ปลุกข้าว

พื้นที่ประมาณ 30 % ให้ปลุกข้าวในฤดูฝน เพื่อใช้เป็นอาหารประจำวันสำหรับครัวเรือนให้เพียงพอตลอดปี โดยไม่ต้องซื้อหาในราคาแพง เป็นการลดค่าใช้จ่าย และสามารถพึ่งตนเองได้

ปลุกผลไม้ ไม้ยืนต้น พืชไร่ พืชผัก

พื้นที่ประมาณ 30 % ให้ปลุกไม้ผล ไม้ยืนต้น พืชไร่ พืชผัก พืชสมุนไพร ฯลฯ อย่างผสมผสานกัน และหลากหลายในพื้นที่เดียวกัน เพื่อใช้เป็นอาหารประจำวัน หากเหลือจากการบริโภคก็นำไปขายได้

เป็นที่อยู่อาศัย และอื่นๆ

พื้นที่ประมาณ 10 % ใช้เป็นที่อยู่อาศัย เลี้ยงสัตว์ ถนนหนทาง คันดิน โรงเรือนและสิ่งก่อสร้างอื่น ๆ รวมทั้งคอกเลี้ยงสัตว์ เรือนเพาะชำ ฉางเก็บผลิตผลการเกษตร ฯลฯ

หลักการและแนวทางสำคัญในการดำเนินงานเกษตรตามแนว "ทฤษฎีใหม่" ที่ควรทราบมีดังนี้

- เป็นระบบการผลิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง ที่เกษตรกรสามารถเลี้ยงตัวเองได้ในระดับที่ประหยัดก่อน
 - ต้องมีพื้นที่ส่วนหนึ่งทำนาข้าว เพราะข้าวเป็นปัจจัยหลักที่ทุกครัวเรือนต้องปลูก เพื่อให้มีข้าวพอบริโภคตลอดทั้งปี
 - ต้องมีน้ำสำรองไว้ใช้เพียงพอตลอดปี เพื่อการเพาะปลูกในระยะฝนทิ้งช่วง หรือในฤดูแล้ง
 - ใช้อัตราส่วน 30 : 30 : 30 : 10 ในการแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ส่วน ไม่ว่าจะมีความพื้นที่ถ้อยครองน้อยกว่าหรือมากกว่า 15 ไร่ คือ
- 30 % ใช้ขุดสระเก็บกักน้ำ
 - 30 % ใช้ปลูกข้าว
 - 30 % ใช้ปลูกพืชผัก ผลไม้ พืชไร่ ไม้ยืนต้น
 - 10 % ใช้เป็นที่อยู่อาศัยและอื่นๆ





ประโยชน์ของ "ทฤษฎีใหม่ สรุปลงได้ดังนี้"

- ประชาชนพออยู่พอกินในระดับประหยัด เลี้ยงตนเองได้ ไม่อดอยาก ตามหลักปรัชญาของ "เศรษฐกิจพอเพียง"
- ในหน้าแล้งก็สามารถนำน้ำที่เก็บกักไว้ในสระมาปลูกพืชที่ใช้น้ำน้อย เช่น ถั่วต่างๆ ได้ โดยไม่ต้องอาศัยชลประทาน
- ในปีที่ฝนตกตามฤดูกาล ก็สามารถสร้างรายได้ให้ร่ำรวยได้
- ในกรณีที่เกิดอุทกภัย ก็สามารถฟื้นตัว และช่วยตัวเองได้ในระดับหนึ่ง โดยราชการไม่ต้องช่วยเหลือมากนัก

ประวัติส่วนตัว

6. ชื่อ นายมาหะมะยูโซ๊ะ สาและมะ
เกิดวันที่ 25 มีนาคม 2505 อายุ 59 ปี
ภูมิลำเนา บ้านเลขที่ 4 ถนนนาเตย-ยะติ๊ะ ตำบลโกตาบารู
อำเภอ รามัน จังหวัด ยะลา
อาชีพ รับจ้างทั่วไป

ประวัติครอบครัว

มีบุตร 3 คน ชาย 2 คน หญิง 1 คน
ความเชี่ยวชาญภูมิปัญญา ด้านศิลปกรรม



ความสามารถที่มีได้รับการถ่ายทอดจากตา ยาย

ประวัติศิลปะ

“ปันจักสีลัต” คือ ศิลปะพื้นบ้านที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมายาวนานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ท่วงท่าประกอบไปด้วยลีลาที่มีทั้งความเข้มแข็ง และอ่อนช้อยงดงาม ปัจจุบันปันจักสีลัตเป็นกีฬาที่คนรู้จักกันทั่วไป และเป็นกีฬาประจำชาติของประเทศอินโดนีเซีย แต่น้อยคนจะรู้ว่าในอดีตนั้นสีลัตเป็นทั้งศิลปะการต่อสู้ เป็นภูมิปัญญาศิลปะการร่ายรำเพื่อบำบัดรักษาความเจ็บป่วย เป็นกีฬาพื้นบ้านของคนรุ่นปู่ย่าตายายเหมือนกับคนไทยเล่นมวยไทย และเป็นศิลปะการร่ายรำที่ใช้ในการแสดงต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองอีกด้วย **ความเป็นมาอันยาวนานของปันจักสีลัต** ปันจัก หมายถึง การป้องกันตนเอง **สีลัต** หมายถึงศิลปะ ความหมายเมื่อสองคำนี้มารวมกันคือ ศิลปะแห่งการป้องกันตนเอง เดิมทีเป็นศิลปะการต่อสู้ของคนเชื้อสายมลายูในภาคพื้นเอเชียอาคเนย์ ได้แก่ คนในพื้นที่อินโดนีเซีย บรูไน ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ มาเลเซีย และคนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย ได้แก่พื้นที่จังหวัด ยะลา ปัตตานี นราธิวาส สตูล และพื้นที่บางส่วนของจังหวัดสงขลา มีชื่อเรียกในท้องถิ่นนี้ว่า **สีละ ติกา หรือปือติกา** เป็นการต่อสู้โดยใช้มือเปล่า เท้าเปล่า เน้นให้เห็นลีลาการเคลื่อนไหวที่สวยงาม โดยท่วงท่าร่ายรำมีที่มาจากตำนานชอตอกบองอในกระแสน้ำวน ที่มีเรื่องเล่าอยู่ว่า มีชายคนหนึ่ง อยู่ใต้ร่มไม้บงอมมองเห็นดอกบองอตกลงในลำธาร และหมุนไปตามสายน้ำ เกิดเป็นแนวคิดในการสร้างท่วงท่าร่ายรำ และการเคลื่อนไหวของมือที่มีทั้งความงดงามอ่อนโยน และเข้มแข็งแข็งแกร่ง พัฒนาเป็นการต่อสู้ที่ใช้ช่วยะทุกส่วนของร่างกาย ทั้งหมด เข้า เท้าศอก เป็นอาวุธในการต่อสู้



ต่อมามีการพัฒนาลีลาเป็นการแสดงรำร่า มีการแต่งกาย อุปกรณ์ และดนตรีประกอบที่มีอัตลักษณ์เฉพาะ เครื่องแต่งกายของนักแสดงป็นจักสีลัตจะประกอบไปด้วย เสื้อแขนยาว และกางเกงขายาวสีดำ ผ้าโสร่ง สายคาดเอว และผ้าโพกหัว โดยเครื่องแต่งกายที่เป็นเอกลักษณ์ ของแต่ละที่จะประกอบไปด้วย ผ้าโพกหัว ผ้าโสร่ง และสายคาดเอว ซึ่งสามสิ่งนี้เป็นผ้าที่มีสีและลวดลายเดียวกัน เครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบการแสดงป็นจักสีลัต ประกอบด้วย ปี่ชุนา กลองตัวใหญ่ กลองตัวเล็ก และฆ้อง ป็นจักสีลัตใช้แสดงในงานรื่นเริง และงานพิธีต่างๆ เช่น งานฮารีรายอ พิธีเข้าสู่หน้ต การแต่งงาน งานประเพณีแห่นก งานประจำปีหลังฤดูเก็บเกี่ยว งานอนุรักษ์เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน งานเฉลิมฉลองพิธีการต่างๆ งานต้อนรับแขกบ้าน แขกเมือง และแสดงเพื่อความสนุกสนานเพื่อผ่อนคลายความ ติงเครียดจากการทำงาน และมารวมกลุ่มในการสร้างความสนุก จากศิลปะพื้นบ้านสู่กีฬาสากล

ประวัติส่วนตัว

6. ชื่อ นางสาวสีตีมือแย กามาเซ๊ะ

เกิดวันที่ 14 เมษายน 2519 อายุ 47 ปี

ภูมิลำเนา บ้านเลขที่ 22 ถนนบาโงตาแย ตำบลโกตาบารู

อำเภอ รามัน จังหวัด ยะลา

อาชีพ รับจ้างทั่วไป



ประวัติครอบครัว

มีบุตร 3 คน ชาย 2 คน หญิง 1 คน

ความเชี่ยวชาญภูมิปัญญา ด้านการแพทย์ไทย

ความสามารถ ที่มีได้รับการถ่ายทอดจากภูมิปัญญาตกทอดจากตายาย

นวดแผนไทย ศาสตร์โบราณที่ไม่ได้มีดีแค่แก้ปวด

การนวดแผนไทย ถือเป็นอีกหนึ่งการแพทย์แผนโบราณของไทยที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน บ้างก็ว่าบันทึกของศาสตร์การนวดแผนไทยมีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย ในขณะที่นักประวัติศาสตร์หลายคนก็เห็นว่าการนวดแผนไทยอาจมีมาตั้งแต่ 2,500 ปีก่อนโดยชาวอินเดียคนหนึ่ง ที่นำมาเผยแพร่ไปทั่วเอเชียใต้จนกลายเป็นที่นิยมมากขึ้น ด้วยความที่บันทึกต่างๆ มีจำนวนน้อย ทำให้ความเป็นมาของการนวดแผนไทยอาจมีหลายความเชื่อ แต่ศาสตร์การนวดแผนไทยก็ถูกส่งต่อกันแบบปากต่อปากมาจนถึงปัจจุบัน



ภาพประกอบ

ประโยชน์ของการนวดแผนไทย

การนวดแผนไทยมีประโยชน์หลายข้อ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการนวด ดังนี้

- **ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ** ทั้งคอ บ่า และส่วนอื่นๆ ทั่วร่างกาย
- **ช่วยลดอาการปวดตึงตามข้อ** มีการศึกษาทดลองให้ผู้เข้าร่วมที่มีอาการข้อเข่าอักเสบ เข้ารับการนวดแผนไทยร่วมกับการออกกำลังกายด้วยไม้เท้าเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าผู้เข้าร่วมรู้สึกปวดน้อยลง และเดินได้ดีขึ้น
- **บรรเทาอาการปวดหลัง** การนวดแผนไทยมีส่วนช่วยบรรเทาอาการปวดหลังและรักษาร่วมกับวิธีอื่นๆ ได้ มีการศึกษากับคนที่มีอาการปวดหลัง 120 คน โดยครึ่งหนึ่งในจำนวนนี้เข้ารับการนวดแผนไทย สัปดาห์ละ 2 ครั้งนาน 4 สัปดาห์ พบว่าอาการปวดหลังลดลงอย่างมีนัยสำคัญ บางการศึกษาพบว่า อาจช่วยลดอาการปวดหลังส่วนบนด้วย แต่อย่างไรก็ตาม หากมีอาการปวดหลังต่อเนื่องมานาน ควรไปพบแพทย์ก่อนนวดแผนไทย
- **มีส่วนช่วยลดอาการปวดหัว** มีการศึกษาแสดงว่าผู้ที่เข้ารับการนวดแผนไทย 9 ครั้งใน 3 สัปดาห์ สามารถลดอาการปวดหัวจากความเครียดหรือไม่เกรนลงได้
- **ช่วยขยายขอบเขตการเคลื่อนไหวร่างกาย** การนวดแผนไทยประกอบไปด้วยการกด บีบ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อสามารถเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ไม่ยึดเกร็งง่ายเกินไป
- **มีส่วนช่วยลดความเครียด** แม้การนวดแผนไทยจะใช้น้ำหนักมากกว่าการนวดประเภทอื่น แต่สำหรับหลายคนก็รู้สึกผ่อนคลายจากการนวดแผนไทย เคยมีนักวิจัยทำการสแกนสมองของผู้ที่เข้ารับการนวดแผนไทย พบว่าช่วยลดความวิตกกังวลได้ ทั้งนี้การลดความเครียดอาจได้ผลดีขึ้นเมื่อพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- **ช่วยให้กระดูกกระปร่ำ** นวดแผนไทยมีการเคลื่อนไหวเกือบทั้งร่างกายเช่นเดียวกับโยคะ ทำให้ผู้ที่รับการนวดแผนไทยอาจรู้สึกกระดูกกระปร่ำมากขึ้นด้วย
- **มีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น** การนวดแผนไทยช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองดีขึ้นผ่านการยืดเหยียด ทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์
- **อาจมีส่วนช่วยผู้ป่วยโรคหลอดเลือดในสมอง** การศึกษาในปี 2012 พบว่าผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่รับการนวดแผนไทยเป็นประจำ อาจช่วยให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น รวมถึงอาจลดอาการปวด ช่วยให้นอนหลับดีขึ้นด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลก่อนเสมอ

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลโกตาบารู



เทศบาลตำบลโกตาบารู อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

