



www.chumpuang.go.th

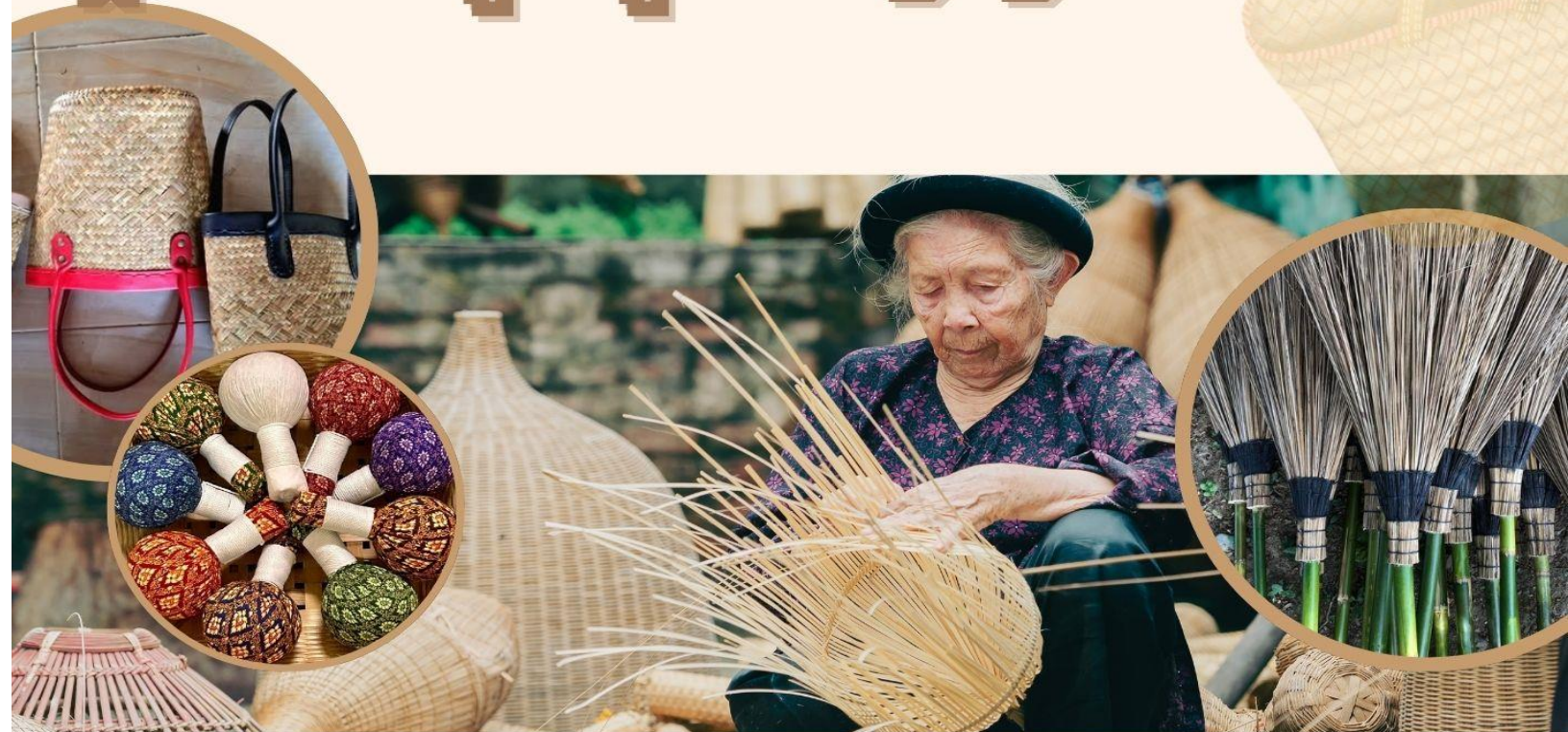
องค์การบริหารส่วนตำบลชุมพวง

อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลชุมพวง

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น



กองการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลชุมพวง

คำนำ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ มาตรา ๕๗ รัฐต้อง (๑) อนุรักษ์ พื้นฟู และส่งเสริม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และจารีตประเพณีอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติ และจัดให้มีพื้นที่สาธารณะสำหรับกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชน ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ใช้สิทธิและมีส่วนร่วมในการดำเนินการด้วย ภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย มีสำคัญอย่างยิ่งช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง สร้างความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีเกียรติภูมิ แก่คนไทย สามารถปรับประยุกต์หลักธรรมคำสอนทางศาสนาใช้กับชีวิตได้อย่างเหมาะสมสร้างความสม สร้างความสมดุลระหว่างคนกับสังคม และธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน ช่วยเปลี่ยนแปลงปรับปรุงวิถีชีวิตของคนไทยให้เหมาะสม

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลชุมพวง ได้เล็งเห็นความสำคัญของ ภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงได้สำรวจบุคคลสำคัญของท้องถิ่น เพื่อจัดทำเป็นฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นปราชญ์ชาวบ้านของตำบลชุมพวง เพื่อเป็นการสืบสานและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สำคัญและมีประโยชน์ไว้ไม่ให้สูญหายไปจากชุมชน และเพื่อการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านต่างๆ ต่อไป

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลชุมพวง

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ มาตรา ๕๗ รัฐต้อง (๑) อนุรักษ์ พื้นฟู และส่งเสริม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และจารีตประเพณีอันดีงามของท้องถิ่นและของชาติ และจัดให้มีพื้นที่สาธารณะสำหรับกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชน ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ใช้สิทธิและมีส่วนร่วมในการดำเนินการด้วย ภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย มีสำคัญอย่างยิ่งช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง สร้างความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีเกียรติภูมิ แก่คนไทย สามารถปรับประยุกต์หลักธรรมคำสอนทางศาสนาใช้กับชีวิตได้อย่างเหมาะสมสร้างความสม สร้างความสมดุลระหว่างคนกับสังคม และธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน ช่วยเปลี่ยนแปลงปรับปรุงวิถีชีวิตของคนไทยให้เหมาะสม

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลชุมพวง ได้เล็งเห็นความสำคัญของ ภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงได้สำรวจบุคคลสำคัญของท้องถิ่น เพื่อจัดทำเป็นฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นปราชญ์ชาวบ้าน ของตำบลชุมพวง เพื่อเป็นการสืบสานและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สำคัญและมีประโยชน์ไว้ไม่ให้สูญหายไปจาก ชุมชน และเพื่อการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านต่างๆ ต่อไป

ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิ หมายถึงความว่า พื้น ชั้น พื้นเพ

ปัญญา หมายถึงความว่า ความรอบรู้ ความรู้ทั่วไป ความฉลาดเกิดแต่การเรียนรู้แล

ภูมิปัญญา หมายถึงความว่า พื้นความรู้ความสามารถ

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึงความว่า ความสามารถในการใช้พื้นความรู้สร้างสรรค์งานเพื่อและดำรงชีวิตของคนในท้องถิ่น

การถ่ายทอดความรู้หรือการสอน หมายถึงความว่า บอกวิชาความรู้ให้แสดงเข้าใจโดยวิธีทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง เพื่อให้รู้ตรูชั่ว

จากการศึกษาความหมายที่ผู้เชี่ยวชาญนักวิชาการต่าง ๆ ซึ่งครอบคลุมคำว่าภูมิปัญญาพื้นบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย สามารถรวบรวมได้ดังนี้

๑) ภูมิปัญญา คำว่าภูมิปัญญาตรงกับกับคำศัพท์ ภาษาอังกฤษว่า Wisdom ซึ่งมีความหมายว่าความรู้ ความสามารถความเชื่อความสามารถทางพฤติกรรมและความสามารถในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์

สรุปได้ว่าภูมิปัญญา หมายถึงความรู้ ความคิด ความสามารถที่เป็นผลมาจากการใช้ความคิด และสติปัญญา ในการปรับตัวและดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติสังคมและวัฒนธรรมของชุมชน เป็นกระบวนการที่เกิดการเรียนรู้ และสะสมมาเป็นระยะเวลานาน สามารถใช้หรือปรับเปลี่ยนมาสร้างประโยชน์และ แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของคนในสังคม อาจเกิดจากประสบการณ์ของกลุ่มชน ในชุมชน จากภายนอกชุมชน หรือผลิตใหม่หรือผลิต ขึ้นมาก็ได้

๒) ภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular Wedom) สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนให้ความหมายของภูมิปัญญาชาวบ้านว่าเป็นความรู้ของชาวบ้านที่สร้างขึ้นจากประสบการณ์และความเฉลียวฉลาดของแต่ละคนซึ่งได้เรียนรู้จาก พ่อแม่ปู่ย่าตาทายญาติพี่น้องและผู้ที่มีความรู้ในชุมชนความรู้เหล่านี้เกี่ยวข้องการดำเนินชีวิตเป็นแนวทางหลักเกณฑ์มี

วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวความสัมพันธ์กับผู้ลี้ภัยไปแล้วกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์และกับธรรมชาติความรู้ที่สั่งสมมา แต่บรรพบุรุษสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งระหว่างการสืบทอดมีการปรับปรุงประยุกต์และเปลี่ยนแปลง จนอาจเกิดเป็นความรู้ใหม่ตามสภาพการณ์ทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

สรุปได้ว่าภูมิปัญญาชาวบ้านหมายถึงรากฐานความรู้ของชาวบ้านที่สร้างขึ้นจากประสบการณ์ และความรู้รอบรู้รวมทั้งได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษและที่ได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับสภาพการณ์ทางสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม

๓) ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๖ ได้ให้ความหมายของคำว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้โดยแยกให้ความหมายของคำว่าภูมิปัญญาว่าหมายถึงพื้นความรู้ความสามารถ และคำว่าท้องถิ่นว่าหมายถึงท้องที่ใดท้องที่หนึ่งโดยเฉพาะ ดังนั้นคำว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงหมายถึงพื้นความรู้ความสามารถของท้องที่ใดท้องที่หนึ่ง

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ได้กล่าวไว้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นสะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ของชีวิตสังคมและในสภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน และถ่ายทอดสืบทอดกันมาเป็นวัฒนธรรมการดำเนินงานด้านวัฒนธรรม จึงต้องใช้ปัญญาค้นหาสิ่งที่มีอยู่แล้วฟื้นฟูประยุกต์เสริมสร้างสิ่งใหม่บนรากฐาน สิ่งเก่าที่ค้นพบนั้นนักฟื้นฟูประยุกต์และนักประดิษฐ์คิดค้นทางวัฒนธรรมพื้นบ้านเหล่านี้มีชื่อเรียกในเวลาต่อมาว่า "ปราชญ์ชาวบ้าน" หรือ "ผู้รู้ชาวบ้านและสติปัญญาที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาชาวบ้าน" หรือ "ภูมิปัญญาท้องถิ่น"

สรุปได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึงองค์ความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ของคนในชุมชนหรือท้องถิ่นที่มีการถ่ายทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นจนเป็นวิถีชีวิตมรดกทางวัฒนธรรม ที่มีคุณค่าและมีความหมายเป็นอัตลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาชีวิตของคนในท้องถิ่น

ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึงรวมถึงทุก สิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดค้นขึ้น แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขพัฒนาแก้ปัญหา เป็นทั้งสติปัญญาและองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน ดังนั้น จึงมีความครอบคลุมเนื้อหาสาระและแนวทางดำเนินชีวิตในวงกว้าง ภูมิปัญญาท้องถิ่นประกอบไปด้วยองค์ความรู้ในหลายวิชา ดังที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (๒๕๔๑) ได้จำแนกไว้รวม ๑๐ สาขา คือ

๑. สาขาเกษตรกรรม หมายถึง ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ทักษะ และเทคนิคด้าน การเกษตรกับเทคโนโลยี โดยการพัฒนามาบนพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิม ซึ่งคนสามารถพึ่งพาตนเองในสภาพการณ์ต่างๆ ได้ เช่น การทำการเกษตรแบบผสมผสาน การแก้ปัญหา การเกษตรเป็นต้น

๒. สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม (ด้านการผลิตและการบริโภค) หมายถึง การรู้จักประยุกต์ใช้ เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการแปรรูปผลผลิต เพื่อชะลอการนำเข้าตลาด เพื่อแก้ปัญหาด้านการบริโภคอย่างปลอดภัย ประหยัดและเป็นธรรมอันเป็นกระบวนการให้ชุมชนท้องถิ่นสามารถพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจได้ ตลอดทั้งการผลิต และการจัดจำหน่ายผลผลิตทางหัตถกรรม เช่น การรวมกลุ่มของกลุ่มโรงงานยางพารา กลุ่มโรงสี กลุ่มหัตถกรรม เป็นต้น

๓. สาขาการแพทย์ไทย หมายถึง ความสามารถในการจัดการป้องกันและรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพและอนามัยได้

๔. สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งอนุรักษ์ การพัฒนา และใช้ประโยชน์จากคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน

๕. สาขากองทุนและธุรกิจชุมชน หมายถึงความสามารถในด้านบริหารจัดการด้านการสะสมและบริการ กองทุนและธุรกิจชุมชน ทั้งที่เป็นเงินตราและโภคทรัพย์เพื่อเสริมชีวิตความเป็นอยู่ของสมาชิกในชุมชน

๖. สาขาสวัสดิการ หมายถึง ความสามารถในการจัดสวัสดิการในการประกันคุณภาพชีวิตของคนให้เกิด ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม และ วัฒนธรรม

๗. สาขาศิลปกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานทางด้านศิลปะสาขาต่างๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม วรรณกรรม ทศนศิลป์ คีตศิลป์ เป็นต้น

๘. สาขาจัดการ หมายถึง ความสามารถในการบริหารการจัดการดำเนินงานด้านต่างๆทั้งขององค์กรชุมชน องค์กรทางสังคมอื่นๆ ในสังคมไทย เช่น การจัดการองค์กรของกลุ่มแม่บ้านระบบผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน เป็นต้น กรณี ของการจัดการศึกษาเรียนรู้ นับได้ว่าเป็นภูมิปัญญาสาขาการจัดการที่มีความสำคัญ เพราะการจัดการศึกษาเรียนรู้ ดี หมายถึงกระบวนการเรียนรู้ พัฒนาและถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาไทยที่มีประสิทธิผล

๙. สาขาภาษาและวรรณกรรม หมายถึง ความสามารถผลิตผลงานเกี่ยวกับด้านภาษา ทั้ง ภาษาถิ่น ภาษา โบราณ ภาษาไทย และการใช้ภาษา ตลอดทั้งด้านวรรณกรรมทุกประเภท

๑๐. สาขาศาสนาและประเพณี หมายถึง ความสามารถประยุกต์และปรับใช้หลักธรรมคำสอนทางศาสนา เชื่อและประเพณีดั้งเดิมที่มีคุณค่าให้เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติให้บังเกิดผลดีต่อบุคคลสิ่งแวดล้อม เช่น การถ่ายทอดหลักศาสนา การบวชป่า การประยุกต์ ประเพณี บุญประเพณีข้าว เป็นต้น

ด้านเกษตรกรรม

ด้านเกษตรผสมผสานตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (น้ำหมักชีวภาพท้องถิ่น)

ชื่อ นายวุฒิพงษ์ ก้องกำธรธเนศ

ที่อยู่ ๑๕๓ บ้านชุมพวงธารทอง หมู่ที่ ๑๔ ตำบลชุมพวง อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา

"น้ำหมักชีวภาพท้องถิ่น" ภูมิปัญญาปราชญ์ชาวบ้านที่น้อมนำศาสตร์พระราชาในหลวง รัชกาลที่ ๙ เกี่ยวกับการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ เน้นใช้ทุกอย่างในพื้นที่ให้เกิดประโยชน์มาพัฒนาเป็นสารชีวภาพ ไว้ทำการเกษตรแบบไร้สารเคมีครบวงจร ช่วยแก้ปัญหาเบ็ดเสร็จ ทั้งหนอนแมลงศัตรูพืช ปลอดภัย และสร้างสุขภาพะ เตรียมพัฒนาเป็นพื้นที่เกษตรอินทรีย์ต้นแบบในตำบลชุมพวง ให้ผู้ที่สนใจเข้ามาศึกษาเรียนรู้ นายวุฒิพงษ์ ก้องกำธรธเนศ เพิ่มเติมว่า การทำเกษตรแบบไร้สารเคมีนั้นจะใช้สารชีวภาพที่ผลิตขึ้นเองในพื้นที่ โดยร่วมกับปราชญ์ชาวบ้านที่เป็นวิทยากรเกษตรทฤษฎีใหม่จนได้น้ำชีวภาพใช้ทำการเกษตรแบบครบวงจรทำให้มีผลผลิตที่มีคุณภาพ



ด้านหัตถกรรม

การทำกระเป๋าจักสาน

ชื่อ นางสาวปาริชาติ ไชยะโคตร

ที่อยู่ ๑๒๐ บ้านเตื่อ หมู่ที่ ๕ ตำบลชุมพวง อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา

กระเป๋าจักสานนี้ จัดทำขึ้นเพราะสนใจ และต้องการศึกษาเรื่องที่ทำเป็นเรื่อง ใหม่ซึ่งข้อมูลและการเรียนรู้ได้มาจาก กศน.ในตำบลชุมพวง ซึ่งได้รับการอบรมและรวมกลุ่มคน ในชุมชน ม.๕ ทำเป็นชิ้นงาน จากปัญหาถุงพลาสติกที่ใส่อาหารที่ก่อให้เกิดขยะและโลกร้อน โดยเฉพาะถุงพลาสติกใสที่นิยมใส่อาหารเป็นส่วนใหญ่ด้วยเหตุนี้จึงเป็นแนวคิดและที่มา และจากตัวอย่างที่ได้เห็นมาผลงานชิ้นนี้สามารถสร้างสรรค์ทำได้หลายรูปแบบ และส่งเสริมการตลาด การใช้ถุงพลาสติกโดยใช้กระเป๋าจักสานใส่ของแทน และที่สำคัญสามารถสร้างรายได้เสริมให้แก่ตนเองและครอบครัวได้อีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากผู้บริโภคหันมาให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพ มากขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนากระเป๋าพลาสติก จักสานพลาสติก เป็นศิลปะการจักสานที่มีลวดลายสวยงาม การออกแบบ สีสันทอง เส้นพลาสติก ลวดลายต่างๆตามความต้องการ มีความละเอียดประณีต เรียบร้อย ได้มาตรฐาน คงทน สมประโยชน์ ราคาไม่แพงมีการพัฒนารูปแบบทันสมัยอย่างต่อเนื่องและเป็นสากล แต่กระบวนการผลิตยังใช้แบบดั้งเดิม ทำให้มองเห็นคุณค่าและแสดงถึงเอกลักษณ์ความเป็นไทย ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจของคนบ้านพรวน เป็นผลงานจากการสร้างสรรค์ชิ้นงานที่ประสานภูมิปัญญาของคนรุ่น เก่ากับคนรุ่นใหม่ ให้เข้ากันได้อย่างลงตัวและเหมาะสม



ด้านการแพทย์ไทย

การนวดแผนไทย การทำลูกประคบ

ชื่อ นางสาวบัวลอง หลงพิมาย

ที่อยู่ ๑๒๖ บ้านหนองแดง หมู่ที่ ๗ ตำบลชุมพวง อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา

นวดไทย การนวดแผนไทย หรือ การนวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัด และรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การตัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" การนวดแผนไทยแบ่งเป็น ๒ สาย คือ สายราชสำนักและสายเชลยศักดิ์ • การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมี ความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้ว ในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง

การนวดแบบเชลยศักดิ์เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้อวัยวะอื่น ๆ เช่น เข่า ศอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว

ประโยชน์ของการนวด

๑. การไหลเวียนของโลหิตดีทำให้หลอดเลือดยืดขยาย การไหลเวียนของเลือดแรงขึ้น ทำให้ร่างกาย สดชื่นขึ้น ช่วยให้ร่างกายขับของเสียได้ดีและเสริมสร้างการทำงานของอวัยวะ

๒. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณที่ใช้งานหนัก ทำให้กล้ามเนื้อที่เกร็งเพราะมีสารเคมีตกค้างคลายลง ทำให้หาย ปวดเมื่อยได้

๓. กระตุ้นระบบน้ำเหลืองให้ไหลเวียนได้ดี ทำให้สร้างภูมิคุ้มกันเชื้อโรค รวมทั้งจัดการเชื้อโรคเก่าได้

๔. ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายสบายอารมณ์ สุขภาพจิตดี อารมณ์สงบ นอนหลับได้ง่ายขึ้น และหายจากอาการซึมเศร้า ได้

๕. ช่วยบำบัดโรคได้ เช่น ปวดเรื้อรังตามตัว ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง สมาธิสั้น ไซนัส อักเสบ เป็นต้น ซึ่งผู้นวดต้องมีความเชี่ยวชาญโดยเฉพาะ

๖. การนวดในสตรีหลังคลอด ช่วยให้คลายปวดเมื่อย และช่วยให้ระบบร่างกายทำงานเป็นปกติ เลือดไหลเวียนได้ สะดวก ช่วยขับของเสียตกค้างออกจากร่างกาย

๗. ช่วยลดอาการของเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร อาการบวมตามตัวและอาการปวดหลัง หรือปวดเอว

๘. ทำให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืด ยืดคลาย ลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้สะดวกขึ้น

๙. ช่วยเรื่องของระบบประสาท ทำให้เกิดความรู้สึกตอบสนองต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมดีขึ้น มีความตื่นตัวในการทำงาน

๑๐. ข้อต่อกระดูกทำให้การเคลื่อนไหวคล่องขึ้น

ข้อควรระวัง การนวดอาจช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและส่งผลดีต่อสุขภาพ ทว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะได้รับประโยชน์จากการนวด โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออยู่ในภาวะต่าง ๆ ที่อาจได้รับผลกระทบจากการนวด ดังต่อไปนี้

- ผู้ที่เพิ่งรับประทานอาหารหรือยังรู้สึกอึดอยู่
- หญิงตั้งครรภ์ซึ่งควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอหากต้องการนวด เพื่อความปลอดภัยของทารกและตัวคุณแม่เอง
- ผู้ที่มีแผลไหม้หรือแผลยังไม่หายดี
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น
- ผู้ที่ใส่ว้ายะเทียม
- ผู้ป่วยภาวะหลอดเลือดดำอุดตัน เป็นโรคเลือดต่าง ๆ มีภาวะเกล็ดเลือดต่ำอย่างรุนแรง หรืออยู่ในช่วงรับประทานยาละลายลิ่มเลือด
- ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนขั้นรุนแรง มีภาวะข้อต่อหลวม ภาวะกระดูกบาง มีการแตกหักของกระดูก หรือเพิ่งได้รับการผ่าตัดกระดูกมาไม่นาน
- ผู้ป่วยโรคเมเร็งหรือผู้ที่มีเนื้องอกในร่างกาย ซึ่งควรหลีกเลี่ยงการนวดกดจุด โดยควรได้รับการยืนยันจากแพทย์ก่อนว่าสามารถนวดได้โดยไม่ส่งผลกระทบใดๆ สิ่งที่ต้องคำนึงเกี่ยวกับการนวด ผู้ที่ต้องการนวดควรคำนึงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพด้วยเสมอ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพและหญิงตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ให้แน่ใจก่อนทุกครั้งว่าสามารถรับการนวดได้และห้ามใช้การนวดทดแทนการรักษาทาง การแพทย์เพราะอาจทำให้อาการแย่ลงได้ โดยควรเข้ารับการตรวจรักษาอย่างถูกต้องจากแพทย์และสอบถาม แพทย์หากต้องการใช้การรักษาทางเลือกอย่าง การนวด รวมถึงการใช้อาหารเสริมหรือสมุนไพรใดๆ ร่วมกับการ นวดรักษาควบคู่ไปด้วย



ด้านศิลปกรรม

ด้านนาฏศิลป์ (การรำไทย)

ชื่อ นางสาวกานดา สารคล่อง

ที่อยู่ ๖๕ บ้านชุมพวงธารทอง หมู่ที่ ๑๔ ตำบลชุมพวง อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา

นาฏศิลป์ไทย เป็นศิลปะการแสดงประกอบดนตรีของไทย เช่น ฟ้อน รำ ระเบ้า โขน แต่ละท้องถิ่นจะมีชื่อเรียกและมีลีลาทำการแสดงที่แตกต่างกันไป สาเหตุหลักมาจากภูมิประเทศ ภูมิอากาศของแต่ละท้องถิ่น ความเชื่อ ศาสนา ภาษานิสัยใจคอของผู้คน ชีวิตความเป็นอยู่ของแต่ละภาค การแสดงนาฏศิลป์ไทย มีท่ารำที่อ่อนช้อยและเป็นเอกลักษณ์แตกต่างกันไปตามลักษณะประจำถิ่น อันซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของปวงชนชาวสยาม

เป็นศิลปะการรำ และการละเล่น หรือที่นิยมเรียกกันทั่วไปว่า “ฟ้อน” การฟ้อนเป็นวัฒนธรรมของชาวล้านนา และกลุ่มชนเผ่าต่าง ๆ เช่น ชาวไต ชาวลื้อ ชาวยอง ชาวเงิน เป็นต้น ลักษณะของการฟ้อน แบ่งเป็น ๒ แบบ คือ แบบดั้งเดิม และแบบที่ปรับปรุงขึ้นใหม่ แต่ยังคงมีการรักษาเอกลักษณ์ทางการแสดงไว้คือ มีลีลาท่ารำที่แหลมช้า อ่อนช้อยมีการแต่งกายตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สวยงามประกอบกับการบรรเลงและขับร้องด้วยวงดนตรีพื้นบ้าน เช่น วงสะล้อ ซอ ซึง วงปี่พาทย์ วงกลองแอว เป็นต้น โอกาสที่แสดงมักเล่นกันในงานประเพณีหรือต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง



ด้านอื่นๆ

เช่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านความเชื่อ ศาสนา ประเพณี พิธีกรรม อาหารไทย อาหารพื้นบ้าน

ประเพณีลอยกระทง

ประเพณีลอยกระทง เป็นประเพณีโบราณของไทยที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาแต่โบราณ วันเพ็ญเดือน ๑๒ เป็นวันที่พระจันทร์เต็มดวง ทำให้แม่น้ำสะอาดแสงจันทร์ส่องเวลากลางคืน เป็นบรรยากาศที่สวยงามเหมาะแก่การลอยกระทง แต่เดิมพิธีลอยกระทงเรียกว่าพระราชพิธีจองเปรียง ชักโคม ลอยโคม ซึ่งเป็นพิธีของพราหมณ์ เพื่อบูชาพระเจ้าทั้งสาม คือ พระอิศวร พระนารายณ์ และพระพรหม คนไทยนับถือพระพุทธศาสนาก็ทำพิธีชักโคม เพื่อบูชาพระสารีริกธาตุ พระจุฬามณี ณ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ลอยโคมบูชาพระพุทธบาท ตำนานเรื่องลอยกระทง มีความเชื่อที่แตกต่างกันไปแล้วแต่พื้นที่ในแต่ละท้องถิ่น ศาสนาที่แต่ละท้องถิ่นยึดถืออยู่ วิธีลอยกระทงก็แตกต่างกันไป ในปัจจุบันยังคงรักษารูปแบบเดิมเอาไว้ได้ตามสมควร เมื่อถึงวันเพ็ญเดือนสิบสอง ชาวบ้านจะจัดเตรียมทำกระทงจากวัสดุธรรมชาติ เช่นหยวกกล้วย และดอกบัว นำมาประดิษฐ์เป็นกระทงสวยงาม ปักธูปเทียนและดอกไม้เครื่องสักการบูชา ก่อนทำการลอยในแม่น้ำก็จะอธิษฐานในสิ่งที่มุ่งหวังพร้อมขอขมาต่อพระแม่คงคา เพราะได้อาศัยน้ำท่านกินและใช้ แม้ว่าความเชื่อและวิธีการลอยกระทงจะมีความแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น แต่ความเชื่อที่เหมือนกันคือ ประเพณีลอยกระทง เป็นคติความเชื่อของชนชาติที่ประกอบอาชีพกสิกรรม ซึ่งน้ำเป็นปัจจัยหลัก ในการประกอบอาชีพทำให้เจริญงอกงามสมบูรณ์ จึงมีการลอยกระทงไปตามกระแสน้ำ เพื่อขอบคุณพระแม่คงคาหรือเทพเจ้าแห่งน้ำ และยังเป็น การแสดงความคารวะขอภัยพระแม่คงคาที่ได้ลงไปอาบหรือปล่อยสิ่งปฏิกูล ลงน้ำโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม หลังจากลอยกระทงแล้วก็จะมีการเล่นรื่นเริงสนุกสนาน อันเป็นประเพณี ธรรมเนียมในการสร้างความกลมเกลียวของคนในชุมชนและและนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเที่ยวในช่วงประเพณีลอยกระทง เพื่อสืบสานงานประเพณีลอยกระทงให้คงอยู่สืบต่อไป



กิจกรรมวันฉลองแห่งชัยชนะท้าวสุรนารี

งานฉลองวันแห่งชัยชนะของท้าวสุรนารี หรือ "งานย่าโม" ถือเป็นงานที่จังหวัดนครราชสีมา และ ขว นครราชสีมา ได้จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี และถือเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเป็นการสักการะ การเคารพซึ่งวีรกรรมของ คุณหญิงโม ความสำคัญเป็นงานประจำปีของจังหวัดซึ่งเริ่มขึ้น ในวันที่ ๒๓ มีนาคมของทุกปี ซึ่งถือเป็นเวลาที่ ท้าว สุรนารี (คุณหญิงโม) ได้รับชัยชนะจากข้าศึก เพราะวันที่ ๒๓ มีนาคม พุทธศักราช ๒๓๖๙ คือวันที่เจ้าอนุวงศ์ยกทัพ ออกจากเมืองนครราชสีมา จึงเป็นงานประเพณีทำให้ระลึกถึงความกล้าหาญในวีรกรรมครั้งนั้น พิธีกรรมที่จัดขึ้นใน งานของท้าวสุรนารี เริ่มต้นครั้งแรกในปี พุทธศักราช ๒๔๗๗ มีการบวงสรวงอนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี พิธีจุดพลุสีมุม เมือง นอกจากนี้ในอดีตเคยมีการจัดการแสดงละครเรื่องวีรกรรมท้าวสุรนารีให้เป็นกิจกรรมหลักของงานเพื่อให้ ผู้ร่วมงานระลึกถึงความกล้าหาญในวีรกรรมครั้งนั้น



อาหารพื้นบ้าน

ปลาสามเป็นผลิตภัณฑ์จากปลาน้ำจืดที่นำมาหมักทั้งตัวหรือเอาเฉพาะเนื้อร่วมกับข้าวเหนียวสุก และกระเทียม จนได้ผลิตภัณฑ์ปลาสามที่มีรสเปรี้ยว เนื้อปลานุ่ม มีกลิ่นหอม นิยมรับประทานกันในทุกภาค การผลิตปลาสาม เป็นการถนอมอาหารจากภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดกันมายาวนาน ซึ่งปัจจุบันแพร่กระจายทำในทุกภาค และต่างมีสูตรที่แตกต่างกัน ทั้งการเลือกใช้ชนิดปลา และส่วนผสม จนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ปลาสามหลายแบบในแต่ละท้องถิ่น โดยปลาที่นิยมใช้ทำปลาสาม ได้แก่ ปลาตะเพียน (นิยมมากที่สุด) ปลานวลจันทร์ ปลาอีสง ปลาเทโพ ปลาสร้อย ปลากลาย ปลาจีน ฯลฯ

