

FREE COPY

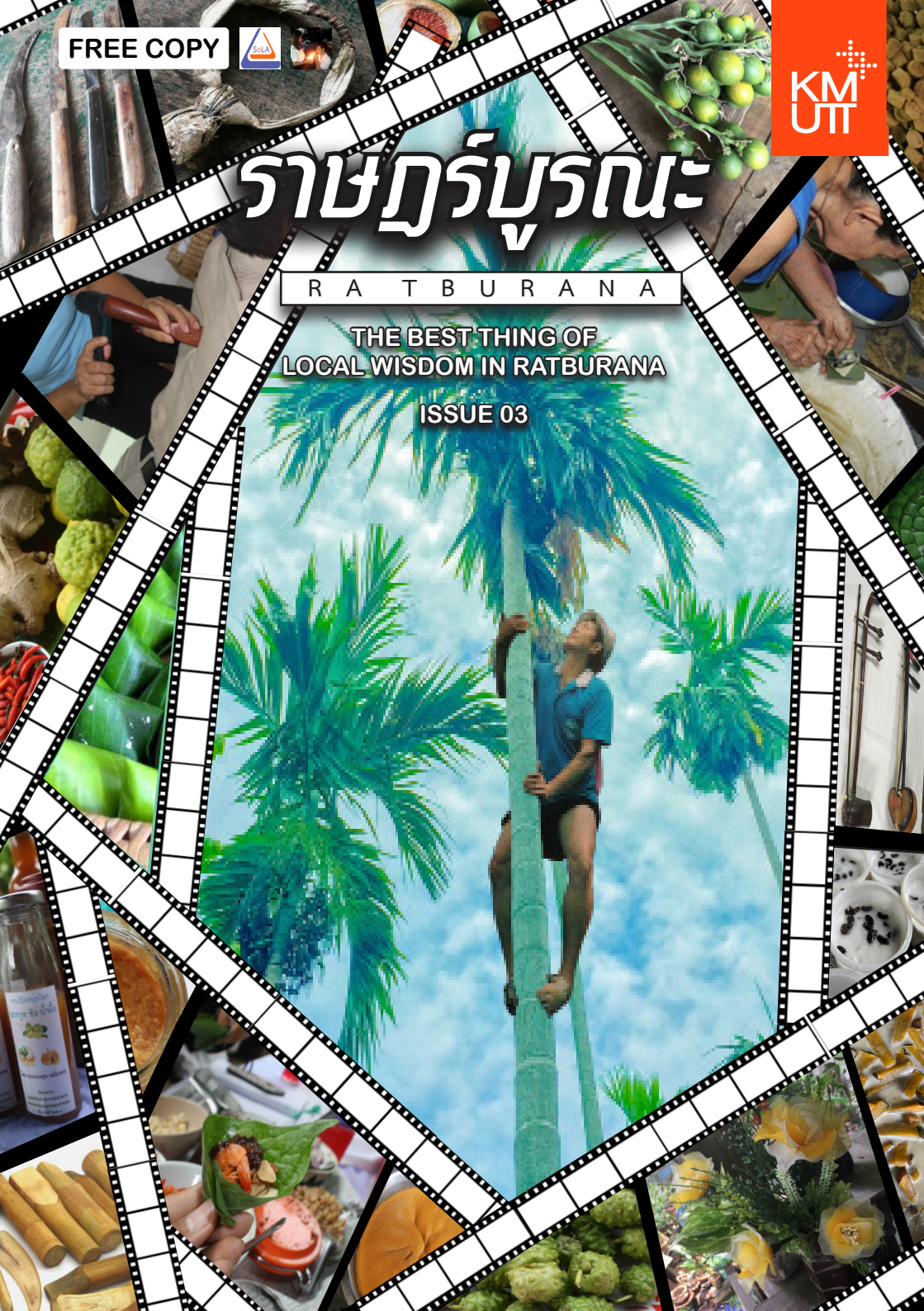


ราชบุรีบูรณะ

R A T B U R A N A

THE BEST THING OF
LOCAL WISDOM IN RATBURANA

ISSUE 03



คำนำ

เขตราชบุรีบูรณะเป็นฝั่งสวนเก่าของเขตธนบุรี พื้นที่แถบนี้ชาวบ้านดั้งเดิมมีอาชีพทำสวนผลไม้ มะพร้าว หอมก๊วย ผลผลิตที่ได้มีคุณภาพสูงเนื่องจาก พื้นดินแถบนี้มีความอุดมสมบูรณ์ของดินตะกอนปากแม่น้ำเจ้าพระยา น้ำที่เข้ามาตามร่องสวนมีลักษณะลึกลับจืดลึก เข้มและมีลักษณะน้ำขึ้นน้ำลง เนื่องจากอยู่ใกล้ทะเลอ่าวไทย

คนสมัยก่อนส่วนใหญ่นิยมกินหมากและหมากที่เป็นที่นิยมมากที่สุดในสมัยนั้นคือหมากบางล่างซึ่งมีแหล่งผลิตที่สำคัญในพื้นที่สวนแถบราชบุรีบูรณะ หมากบางล่างมีเอกลักษณ์เฉพาะคือ หน้าแดง เคี้ยวกระชับ จับปาก เสียนละเอียดยและมีรสชาติฝาดกำลังดี หมากบางล่างจึงเป็นหมากที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในสมัยนั้น ทำให้คนรู้จักพื้นที่แถบราชบุรีบูรณะว่าเป็นแหล่งผลิตหมากคุณภาพดีมาตั้งแต่สมัยอดีต

นอกจากเป็นแหล่งผลิตผลไม้ที่มีรสชาติดีและผลิตหมากที่มีชื่อเสียงแล้ว พื้นที่แถบราชบุรีบูรณะยังเป็นแหล่งดนตรีไทยที่สืบทอดภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน บ้านดนตรีไทยในชุมชนวัดสน ยังคงสอนดนตรีไทยให้กับเด็กในชุมชนและบุคคลทั่วไปที่สนใจ ดนตรีไทยได้เข้ามาศึกษาหาความรู้ นอกจากบ้านดนตรีไทยที่น่าสนใจแล้ว ขนมไทยในชุมชนราชบุรีบูรณะก็มีเอกลักษณ์รสชาติที่น่าลิ้มลอง ไม่ว่าจะเป็นขนมมัน ขนมด้วง ขนมเล็บมือนางข้าวต้มมัด กล้วยบวชชี่ ข้าวเหนียวมูล ขนมเทียน ขนมใส่ไส้ ขนมบัวลอย วุ้นมะพร้าว ขนมตาล ขนมเปียกปูน ขนมเกสรลำเจียก สังขยา ผักทองแกงบวด ความพิถีพิถันในการเลือกวัตถุดิบและความประณีตในการทำ ด้วยความรักและความใส่ใจจึงทำให้ขนมไทยที่มีรสชาติเป็นที่ถูกปากถูกใจของผู้บริโภคที่ได้ลิ้มลอง นอกจากนี้ยังมีเมี่ยงคำรสเด็ดจากสูตรการทำน้ำเมี่ยงคำที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ การทำยาสมุนไพรสูตรโบราณ เช่น ยาแก้ไอจากขิงและมะกรูด ยาทาแก้คันจากใบชุมเห็ดเทศ ยาป้ายลิ้นจากลูกยอ การทำลูกประคบจากขมิ้นและโพลสมุนไพรรักษาจุดและเริ่มจากเสลดพังพอน ล้วนเป็นภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่าที่ควรอนุรักษ์ไว้ให้เยาวชนได้เรียนรู้และอยู่กับชุมชนต่อไป

สายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ได้ดำเนินการสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่เขตราชบุรีบูรณะมาตั้งแต่ปี 2561 จากการลงสำรวจพื้นที่ทำให้เราพบว่า พื้นที่ราชบุรีบูรณะเป็นพื้นที่ที่น่าสนใจทั้งในด้านวิถีชีวิต สังคมและวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงได้ดำเนินการจัดทำหนังสือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเขตราชบุรีบูรณะเพื่อเก็บรวบรวมองค์ความรู้ที่มีคุณค่า เพื่อให้เยาวชนได้ศึกษาเรียนรู้ต่อไป ขอขอบคุณสำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ ภูมิปัญญาท้องถิ่นทุกท่าน เจ้าหน้าที่หน่วยจัดการข้อมูลชุมชน(CDMU) ที่ได้ทุ่มเททำงานจนหนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี ขอขอบคุณคณาบดีคณะศิลปศาสตรศึกษาเขียนคำนิยมและสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ต่อสาธารณชน

(ผศ.ดร. สุพงษ์ ชูเดช)

ประธานสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์



วัดประเสริฐสุทธาวาส

คณะทำงาน

จัดทำโดย
หน่วยจัดการข้อมูลชุมชน
(Community Data Management Unit : CDMU)
สายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

คณะผู้จัดทำ
ผศ.ดร.สุรพงษ์ ชูเดช
นางสาวอาริยา ทรัพย์ศิริ
นางสาวลักษณ์มาศ เพ็ชรเสนา
นายวีรกุล โกโสยสิทธิ์
นางสาวไอริณ กิตติตานนท์
นางสาวปฎิมาภรณ์ กาญจนพันธ์
นางสาวปวีณ ศาสน์

ร่วมกับ
ชุมชนราษฎร์บูรณะ



חרמא

คำนิยาม

คำว่า “ราษฎร์บูรณะ” นั้นมีที่มาอย่างเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งมาจากคำว่า “ราษฎร์” แปลว่าพลเมืองของประเทศหรือแคว้นแคว้นบ้านเมือง “บูรณะ” แปลว่า ทำให้เต็ม หรือปฏิสังขรณ์ซ่อมแซมเมื่อนำคำทั้งสองมาสมาสมกันจึงเป็น “ราษฎร์บูรณะ” ที่มีความหมาย 2 นัย คือ 1) พลเมืองของประเทศที่ช่วยกันสร้างและรวบรวมตั้งขึ้นเป็นหมู่บ้านหรืออำเภอ และ 2) เป็นเมืองมีราษฎร์ช่วยกันค้าจุนส่งเสริม บำรุงรักษาทุกวิถีทางที่สามารถทำให้เป็นเมืองที่มีความเจริญยิ่งขึ้นไปสมกับเป็นเขตหนึ่งของกรุงเทพมหานคร

เขตราษฎร์บูรณะมีพื้นที่ติดกับแม่น้ำเจ้าพระยาซึ่งในอดีตมีเอกลักษณ์ในเรื่องของการทำสวนหมาก หรือที่เรียกว่า “หมากบางล่าง” สวนผลไม้ต่างๆ รวมไปถึงโรงสีข้าว ที่มีชาวจีนอพยพและย้ายถิ่นฐานมาอาศัย อยู่ในพื้นที่แห่งนี้ ทำให้เกิดวัฒนธรรมและวิถีการใช้ชีวิตที่กลมกลืนไปกับชาวไทย และยังมีภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นภูมิปัญญาในเรื่องการทำเกษตร ดนตรีไทย อาหารคาวหวาน สมุนไพร งานประดิษฐ์ต่างๆ ซึ่งควรค่าต่อการสืบทอด ให้กับเยาวชนรุ่นต่อไป

จากการทำงานเพื่อพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ โดยประยุกต์ใช้องค์ความรู้และความเชี่ยวชาญของมหาวิทยาลัยร่วมกับชุมชนในพื้นที่มาอย่างต่อเนื่อง หนังสือ “ภูมิปัญญาท้องถิ่นเขตราษฎร์บูรณะ” ถือเป็นผลผลิตของการทำงานในพื้นที่ร่วมกับชุมชน นักศึกษา คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มจร. ที่ได้สืบค้นรวบรวมข้อมูล และเรียบเรียงออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้ ซึ่งทรงคุณค่ายิ่งในการส่งต่อองค์ความรู้ เรื่องราวในท้องถิ่นในเขตราษฎร์บูรณะแก่สาธารณะชนทั่วไป ให้ได้รู้จักและช่วยกันสืบสานรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเขตราษฎร์บูรณะให้สืบทอดชื่อเขตที่มีความหมายว่า “เมืองที่ราษฎร์ช่วยกันค้าจุนส่งเสริม บำรุงรักษาทุกวิถีทางที่สามารถทำให้เป็นเมืองที่มีความเจริญยิ่งขึ้นไป”

(ผศ.ดร.ศศิธร สุวรรณเทพ)
คณบดีคณะศิลปศาสตร์

สารบัญ :

ราชภรณ์บูรณะ	1
หมากบางล่าง	3
ปอกชั้นหมาก	9
มีดปาดหมาก พลั่วลอกเลน ขนาดลดน้ำ	12
เสนาะหูด้วยดนตรีไทย	16
หน้าและหนังของซอ	20
ขนมไทยวิถีไทย	24
ดอกไม้จากผ้าใยบัว	34
ดอกไม้จากเกล็ดปลากระพง	38
ดอกกุหลาบจากริบบิ้นลวด	42
แป้งคำรสเด็ด	46

สารบัญ :

สารสกัดสมุนไพรไล่แมลง	48
ยาแก้ไอจากขิงและมะกรูด	50
ยาทาแก้คันจากใบชุมเห็ดเทศ	52
ยาป้ายลิ้นเด็กจากลูกยอ	54
ลูกประคบจากขมิ้นและไพล	56
สมุนไพรรักษาจูสวัดและเริมจากเสลดพังพอน	58
ดอกเสี้ยน	60

The background of the image is a grid of approximately 24 panels, each containing a detailed illustration in a traditional East Asian style. The scenes depicted include: people in various social settings (courts, homes, outdoors); individuals on horseback; people engaged in activities like writing or reading at a desk; and scenes of travel or transport. The style is reminiscent of woodblock prints or traditional Chinese ink wash paintings, with fine lines and a muted color palette. The text is overlaid in the center of this grid.

**THE BEST THING
OF LOCAL WISDOM
IN RATBURANA**

ราชบุรีบูรณะ

ราชบุรีบูรณะแต่เดิมเป็นพื้นที่ในการปกครองของจังหวัดธนบุรี ซึ่งอำเภอราชบุรีบูรณะได้ถูกโอนไปเป็นพื้นที่ในการปกครองของจังหวัดนครเขื่อนขันธ์ (ปัจจุบันคือพื้นที่พระประแดง) อยู่ช่วงเวลาหนึ่ง จนกระทั่งจังหวัดนครเขื่อนขันธ์ถูกยุบตัวไปเป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ จากนั้นไม่นานอำเภอราชบุรีบูรณะก็กลับมาอยู่ในพื้นที่การปกครองของจังหวัดธนบุรีอีกครั้ง จนกระทั่งภายหลังได้มีการรวมจังหวัดธนบุรีและจังหวัดพระนครเข้าด้วยกัน แล้วเปลี่ยนฐานะเป็นนครหลวงกรุงเทพธนบุรีและกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน และเปลี่ยนการเรียกตำบลและอำเภอใหม่ ทำให้อำเภอราชบุรีบูรณะได้รับการเปลี่ยนแปลงฐานะเป็น “เขตราชบุรีบูรณะ”

จนกระทั่งในปีพ.ศ. 2540 ได้มีประกาศของกระทรวงมหาดไทยในการแบ่งพื้นที่ทางทิศใต้ของเขตราชบุรีบูรณะออกไปเป็นเขตทุ่งครุ ซึ่งเขตราชบุรีบูรณะสามารถแบ่งได้เป็น 2 แขวง คือ แขวงราชบุรีบูรณะและแขวงบางปะกอกดังเช่นในปัจจุบัน

คำว่า “ราชบุรีบูรณะ” นั้นมีที่มาอย่างเป็นทางการ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งมาจากคำว่า “ราชบุรี” รวมกับ “บูรณะ” เป็น “ราชบุรีบูรณะ” ตามพจนานุกรม “ราชบุรี” แปลว่า ผลเมืองของประเทศหรือแคว้นแคว้นบ้านเมือง “บูรณะ” แปลว่า ทำให้เต็มหรือปฏิสังขรณ์ซ่อมแซม เมื่อนำคำทั้งสองมาสมรสรวมกันจึงเป็น “ราชบุรีบูรณะ” ที่มีความหมาย 2 บัญ คือ 1) ผลเมืองของประเทศที่ช่วยกันสร้างและรวบรวมตั้งขึ้นเป็นหมู่บ้านหรืออำเภอ และ 2) เป็นเมืองที่ราษฎรช่วยกันบำรุงส่งเสริม บำรุงรักษาทุกวิถีทางที่สามารถทำให้เป็นเมืองที่มีความเจริญยิ่งขึ้นไปสมกับเป็นเขตหนึ่งของกรุงเทพมหานคร และมีความเจริญเท่าเทียมกับเขตอื่นๆได้

สภาพทางกายภาพโดยทั่วไปของเขตราชบุรีบูรณะส่วนหนึ่งจะติดกับแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งในอดีตจะมีเอกลักษณ์ในเรื่องของการทำสวนหมากหรือที่เรียกว่า “หมากบางล่าง” สวนผลไม้ต่างๆ รวมไปถึงโรงสีข้าว ที่มีชาวจีนอพยพและย้ายถิ่นฐานมาอาศัยอยู่ในพื้นที่แห่งนี้ ทำให้เกิดวัฒนธรรมและวิถีการใช้ชีวิตที่กลมกลืนไปกับชาวไทย ดังเช่นภาพจิตรกรรมสามก๊กที่วาดด้วยหมึกดำภายในพระอุโบสถของวัดประเสริฐสุทธาวาสที่ได้รับการบูรณะในสมัยรัชกาลที่3 อีกทั้งยังมีพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่นกรุงเทพมหานครเขตราชบุรีบูรณะ ที่สามารถเข้าชมและศึกษาประวัติศาสตร์ความเป็นมา วิถีชีวิต ประเพณี และวัฒนธรรมของพื้นที่นี้โดยผ่านการจัดแสดงวัตถุและสิ่งของโบราณต่างๆ ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นภูมิปัญญาในเรื่องการทำการเกษตร ดนตรีไทย อาหารคาวหวาน สมุนไพร งานประดิษฐ์ต่างๆ เป็นต้น ซึ่งควรค่าต่อการสืบทอดให้กับเยาวชนรุ่นต่อไปเพื่ออนุรักษ์ไม่ให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเหล่านี้จางหายไปตามกาลเวลา





פירות ירוקים



ผู้ใหญ่สันต์ เกตุทองเรือง

สวน หมากของลุง

ในปัจจุบันมีเพียงสวนหมากของผู้ใหญ่สันต์เท่านั้นที่ยังคงปลูกและแบ่งผู้อื่นเช่าเพื่อปลูกหมาก ต้นหมากนั้นสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างหลากหลาย เช่น หมากสดและแห้งสามารถนำมารับประทานควบคู่กับใบพลู ปูนแดง และเครื่องเคียงต่างๆ คือ ผิมเสน กานพลู สีเสียด และยาจืด หากจะนำหมากสดมารับประทานนั้นจะต้องนำมาเจียนเป็น 4 ส่วน แล้วแกะเนื้อสีแดงออกจากเปลือก ส่วนหมากแห้งที่สามารถนำมารับประทานได้นั้นจะเป็นหมากสงหรือหมากหน้าแก่ จากนั้นนำมาผ่าออกแกะเนื้อในที่มีสีแดงเข้ม แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆเหมาะสำหรับเก็บไว้รับประทานในหน้าแล้ง ในส่วนของทางหมากที่หุ้มลำต้นนั้นจะเรียกว่า “ทาบหมาก” สามารถนำมาตัดแต่งให้มีรูปทรงคล้ายช้อนเรียกว่า “เนียน” ใช้สำหรับคดน้ำพริก ถ้า “เนียน” มีขนาดใหญ่ก็จะนำมาใช้ปาดน้ำตาลมะพร้าวในขณะที่เคี้ยวอยู่ ทางหมากสามารถนำมาทำเป็นริ้วบังตาโดยใช้เชือกมาผูกทางหมากให้เป็นแนว และลำต้นหมากที่แก่จัดสามารถนำมาผ่าเป็นทางยาวจากนั้นนำมาลอกเปลือกออกใช้พาดเป็นสะพานข้ามท้องร่องในสวน

หมากบางลำปาง

ขอยสุขสวัสดิ์ 30 แขวงบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ



หากจะกล่าวถึงเอกลักษณ์ของหมากบางลำปางนั้น กล่าวได้ว่าต้องมี “หน้าแดง เคี้ยวกระชับ จับปาก” และมีรสชาติฝาดกำลังดี อีกทั้งต้องมีผลใหญ่ หน้าแดง เสี้ยนละเอียดหมากที่จะนำมาปลูกหรือใช้เป็นพันธุ์หมากนั้น ต้องเลือกจากต้นหมากที่มีอายุมากกว่า 25 ปี โดยทิ้งให้หมากสุกคาต้นที่มีสีแดง เรียกว่า “สีหมากสุก” จากนั้นนำหมากที่สุกคาต้นนั้น มาใส่ในไห เมื่อเปลือกหมากในไหเริ่มแห้งต้องนำน้ำมาพรมเพื่อให้รากงอก จากนั้นรอให้รากงอกประมาณ 3 นิ้ว จึงนำไปปลูกในแปลงโดยนำดินท้องร่องมากลบนจนหมากจมลงไปดิน รอให้ออกใบได้ 4 ใบ จึงสามารถนำไปปลูกในร่องสวนได้โดยขุดดินลึก 1 คืบ จากนั้นตัดดินเลนใส่ในหลุมแล้ววางต้นอ่อนลงไปจากนั้นใช้มือกดให้แน่น ระยะปลูกระหว่างต้นนั้นควรจะห่างจากกันประมาณ 3 เมตร ถ้าปลูกห่างมากเกินไปจะทำให้ต้นไหม้เนื่องจากแดดส่องถึงต้นอ่อนจนต้นอ่อนถูกแดดเผา

หากจะเก็บหมากขายนั้นชาวสวนจะมีความอดทนเนื่องจากตั้งแต่ระยะเวลาในการเพาะจนออกลูกหมากจะใช้ระยะเวลาประมาณ 6 ปี ซึ่งในระยะ 6 ปีนี้ ต้นหมากจะเจริญเติบโตและมีความสูงประมาณ 5 - 6 เมตร นับได้ว่าในหนึ่งปีต้นหมากจะเจริญเติบโตประมาณ 8 ปล้อง ในระยะปีที่ 8 - 12 ชาวสวนจะได้ผลดกมาก แต่เมื่อขึ้นปีที่ 13 ทลายจะลดลงแต่หมากในทลายจะเพิ่มขึ้น (ผลดกมากขึ้น) ต้นหมากที่มีความสูงมากกว่า 20 เมตร หมากจะมีขนาดเล็กกว่าต้นหมากที่มีความสูงไม่เกิน 20 เมตร หมากที่จำหน่ายได้ดีที่สุดจะเป็นหมากน้ำค้าง (หมากเข้าฤดูหนาว) ซึ่งปัจจุบันหมากน้ำค้างจะจำหน่ายได้ราคาดีกว่าหมากฤดูอื่นๆ



หมากดิบ

คือ หมากอ่อนที่เหมาะสมสำหรับการรับประทาน หมากมีเนื้ออ่อนพอดี



หมากกะเตอะ

คือ หมากแก่ มีเนื้อแข็ง ผลเริ่มจะมีสีแดงนิยมนำไปทำเป็นหมากแห้งเพื่อส่งจำหน่าย




หมากสง

คือ หมากที่แก่จัดและผลเป็นสีแดงทั้งกลาย มีเนื้อแข็งเหมาะสำหรับนำไปเพาะพันธุ์



หมากยับ

คือ หมากที่แก่จัดและร่วงออกจากต้นหรือกลายสามารถนำไปเพาะพันธุ์เป็นต้นใหม่ได้เช่นกัน



หากใครสนใจเกี่ยวกับการปลูกหมากหรือการทำสวนอื่นๆ ก็สามารถไปชมสวนหมากและสอบถามผู้ใหญ่สัน เตจทองเรื่อง ได้ อีกทั้งสวนหมากของผู้ใหญ่สัน นั้นยังเป็น “ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรประจำแขวงบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร” อีกด้วย



ปกชั้นหมาก



ปกขึ้นหมาก

ขอยุสวสดี 30 แขวงบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ

“ปกขึ้นหมาก” หรือ “ห้วงขึ้นหมาก” เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับการปั่นต้นหมาก ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้ใหญ่อันทำได้เอง และได้ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการทำปกขึ้นหมากให้กับผู้ที่สนใจอีกด้วย ปกขึ้นหมากจะเป็นเครื่องมือสำหรับคนปั่นต้นหมากที่จะช่วยผ่อนแรงได้มากในขณะที่ทำป็นอยู่ อีกทั้งยังสามารถกันสั่นและช่วยยึดเท้าของคนปั่นกับลำต้นหมากให้อยู่ได้ในระยะเวลาที่นานมากขึ้น

ประมาณให้มีเส้นผ่านศูนย์กลางอยู่ที่ 1 คืบ ถึง 1 คืบครึ่ง แล้วจึงใช้เชือกกล้วยที่มีความยาวเท่ากันจำนวน 8 เส้น ปกขึ้นหมากจึงจะมีความหนาพอดี (หากใช้ 6 เส้นจะทำให้มีขนาดเล็กเกินไป) จากนั้นจึงนำเชือกกล้วยเส้นที่ 9 มาเข้าเจ็อนเพื่อรัดให้ปกหมากติดกัน และในส่วนของวัสดุที่ไม่ได้มาจากธรรมชาตินั้นจะใช้ถุงปุ๋ยและลวดในการพันรอบหรือรัดปกหมาก

ในส่วนของวัสดุอุปกรณ์ที่จะนำมาทำปกขึ้นหมากนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ 1) วัสดุจากธรรมชาติ และ 2) วัสดุที่ไม่ได้มาจากธรรมชาติ ในส่วนของวัสดุจากธรรมชาตินั้นจะใช้เชือกกล้วยจากต้นกล้วยน้ำว่าที่ไม่แห้งและไม่ขึ้นจนเกินไป ถ้าหากแห้งมากก็จะทำให้เชือกกล้วยแตกได้ง่าย หรือถ้าหากชื้นเกินไปก็จะทำให้เชือกกล้วยเหนียวยากต่อการเข้าเจ็อนในการทำปกขึ้นหมาก ดังนั้นควรเก็บเชือกกล้วยไม่ให้อยู่ในที่มีลมแรงหรือมีน้ำค้าง เจ้าของสวนหมากบางรายจะนำกาบหมากมาทำปกขึ้นหมาก แต่ผู้ใหญ่อันเล่าว่าใช้เชือกกล้วยจะดีกว่าเพราะความยาวของกาบหมากจะสั้นกว่าเชือกกล้วย เวลานำกาบหมากมามัดเป็นปกขึ้นหมากจะไม่กระชับเหมือนกับการใช้เชือกกล้วย อีกทั้งกาบหมากจะมีลักษณะแห้งและกรอบมากเกินไปอาจจะทำให้บาดเจ็บของผู้นปั่นได้ การทำปกขึ้นหมากนั้นจะต้อง

หากกล่าวถึงคุณประโยชน์หรือความแตกต่างของปกขึ้นหมากทั้ง 2 ประเภทนี้ กล่าวได้ว่าปกที่ทำจากเชือกกล้วยแต่ละอันสามารถใช้ได้เพียง 1 ครั้ง เท่านั้น เนื่องจากไม่ทนทานเท่ากับปกที่ทำจากถุงปุ๋ยนั้นๆที่สามารถใช้ได้ยาวนานกว่าและประหยัดเวลาในการทำปกขึ้นหมาก แต่หากใครมีเวลาการนำเชือกกล้วยมาใช้ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมและประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย



มีดป่าดหมาด



พลั่วลอกเลน



ขนาดรอน้ำ





มิดปาดหมาก พลั่วลอกเลน และขนาดรดน้ำ

ขอยุสขสวัสดิ์ 35 แขวงราษฎรบูรณะ เขตราษฎรบูรณะ

มิดปาดหมาก พลั่วลอกเลน และขนาดรดน้ำ เป็นเครื่องมือการเกษตรที่ผู้ใหญ่นำมาใช้เองในสวนหมาก เครื่องมือเหล่านี้ช่วยอำนวยความสะดวกต่างๆ และสามารถหาได้จากวัสดุเหลือใช้ วัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติ มาประดิษฐ์เป็นเครื่องมือเหล่านี้ได้

“มิดปาดหมาก” จะนำมาใช้สำหรับการปาดเชือกกล้วยและหมาก ส่วนของใบมิดจะทำมาจากเหล็กเกียงไปป์สีที่นำมาเจียจนได้ขนาดตามต้องการ ซึ่งสามารถเจียเป็นปลายงอหรือตรงก็ได้ขึ้นอยู่กับความถนัดและความชอบของผู้ใช้งาน ในส่วนของด้ามจะทำจากไม้ที่มีการตะไคร้เสียไม้ออก จากนั้นจึงนำไปเคลือบเล็กเกอร์เพื่อความสวยงาม

“ขนาดรดน้ำ” เป็นเครื่องมือที่ช่วยรดน้ำต้นไม้ที่ปลูกตามร่องสวน ซึ่งจะช่วยให้คนแข็งแรงได้มากเพราะไม่ต้องเดินถือฝักบัวรดน้ำที่บรรจุน้ำหนักๆมาจากบ้าน เพียงแค่ถือขนาดรดน้ำมาพุน้ำในร่องสวนแล้วสาดออกไปก็สามารถรดน้ำต้นไม้ได้อย่างทั่วถึงแล้ว ซึ่งขนาดรดน้ำของผู้ใหญ่นั้นด้ามจะทำจากไม้ไผ่ และส่วนที่ใช้ขนาดน้ำจะทำจากไม้ไผ่ที่ถูกตัดบางเป็นเส้นยาวที่มีขนาดเท่ากัน จากนั้นจึงนำมาสานเป็นรูปหยดน้ำมีร่องแล้วใช้ชันยาเรือเคลือบเพื่อกันน้ำรั่วออก และเป็นการเพิ่มคุณภาพการใช้งานให้ทนทานมากยิ่งขึ้น

“พลั่วลอกเลน” เป็นเครื่องมือการเกษตรที่ใช้สำหรับ ลอกเลน หรือ โถยเลน หรือ ลอกท้องร่องสวน เพื่อเพิ่มพืชวัตถุในดิน (เพิ่มธาตุอาหาร) โดยผู้ใหญ่นำจะโถยเลนตามท้องร่องไปกลบโคนต้นไม้ต่างๆที่ปลูกไว้ เพราะเลนในร่องสวนจะประกอบไปด้วยใบไม้และกิ่งไม้ที่ร่วงหล่นทับถมกันไปตามเวลา เปรียบเสมือนการใส่ปุ๋ยที่มาจากธรรมชาติและยังประหยัดค่าใช้จ่าย ส่วนการทำพลั่วลอกเลนในสมัยก่อนนั้นตัวด้ามจะทำจากไม้ที่ถูกตัดแต่งทั้งหมด ส่วนตัวพลั่วจะทำจากแผ่นโลหะที่ถูกดัดจนมีรูปร่างโค้งมน ซึ่งปัจจุบันการทำพลั่วลอกเลนเปลี่ยนไปเล็กน้อยตรงที่ด้ามจับก็จะทำจากท่อโลหะด้วยเช่นกันและหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด

สำหรับเครื่องมือการเกษตรเหล่านี้เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีความน่าสนใจและควรเผยแพร่ เนื่องจากผู้คนในประเทศไทยส่วนมากประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ซึ่งภูมิปัญญาเหล่านี้สามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องของเครื่องมือหรืออุปกรณ์สำหรับการทำการเกษตรได้



A collection of traditional Thai musical instruments is displayed on a white cloth. At the top, there are several stringed instruments, including a 'Saw' (a pear-shaped lute) and several 'Saw' (a pear-shaped lute) and 'Saw' (a pear-shaped lute). Below them are two large, round, shallow drums with yellowish-brown heads and dark frames, secured with gold-colored bands. The instruments are arranged in a row, showcasing their unique shapes and materials.

เสนาะหุด้วย
ดนตรีไทย



**“เรามีชาติถ้าขาดวัฒนธรรม
สิ่งประจำสำหรับชาติเสียแล้วหนา
ใช้ว่าไทยจะอยู่ได้ในโลกา
อย่าลืมหัดพิจารณาดูให้ดี
อันชาติไทยต้องไม่กลายเป็นอื่น
ไทยต้องยังยืนไทยต้องชมชื่นนิยมไทย
ร่วมชีวิตร่วมจิตใจ
ร่วมกันใช้ของไทยอย่าเห็นของใครดีกว่าเอ๋ย”**

(ทนอม นาควัชระ ผู้แต่ง)

เสนาะहुด้วยดนตรีไทย


ขอยสุขสวัสดิ์ 35 แขวงราชฎร์บูรณะ เขตราชฎร์บูรณะ

ครุสิกธิ์ สมณาค ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนวัดสนเขตราชฎร์บูรณะ เป็นบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องของดนตรีไทยที่เกิดและเติบโตในพื้นที่นี้ นับได้ว่าผูกพันกับพื้นที่แห่งนี้และดนตรีไทยอย่างลึกซึ้ง



ครุสิกธิ์นั้นมืพรสวรรค์และให้ความสนใจที่จะศึกษาดนตรีไทยมาตั้งแต่อายุ 10 ปี และได้จุดประกายแรงบันดาลใจมากยิ่งขึ้นเมื่อครุสิกธิ์ได้พบกับศาสตราจารย์ ดร.อุทิศ นาคสวัสดิ์ เพื่อขอซื้อโน้ตเพลง เมื่อเริ่มเข้าอายุ 20 ปี ก็เริ่มถ่ายทอดความรู้ด้านดนตรีไทยให้กับนักเรียนในโรงเรียนต่างๆ โดยจะสอนจากเพลงง่ายก่อน เช่น เพลงเถา 1 ชั้น ก่อน จนในปี พ.ศ. 2542 ในงานมหกรรมดนตรีไทย ณ โรงละครแห่งชาติ มีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเป็นองค์ประธาน วงดนตรีไทยของโรงเรียนวัดสนที่มีครุสิกธิ์เป็นผู้กำกับดูแลนั้น เป็นที่สนใจในวงสังคมนตรีไทยอย่างมาก เนื่องจากครุสิกธิ์ได้นำซอสามสายมาบรรจงให้อยู่ในวงดนตรีไทย ซึ่งซอสามสายในขณะนั้นจะนิยมใช้บรรเลงในวงมโหรี แต่จะไม่นิยมนำมาบรรเลงในวงปี่พาทย์และวงเครื่องสาย พอมีงานเทศกาลต่างๆ เช่น งานเทศกาลสงกรานต์ หรืองานสำคัญในหน่วยงานต่างๆ ที่จะต้องมีการบรรเลงดนตรีไทย ครุสิกธิ์ก็จะนำวงดนตรีไปร่วมแสดงในเทศกาลหรืองานนั้นๆ ด้วย เพื่อเป็นการฝึกทักษะ สังสมประสบการณ์ และสืบสานวัฒนธรรมประเพณีไทยให้คงอยู่ดังเนื้อเพลงแขกสาหร่าย 2 ชั้น

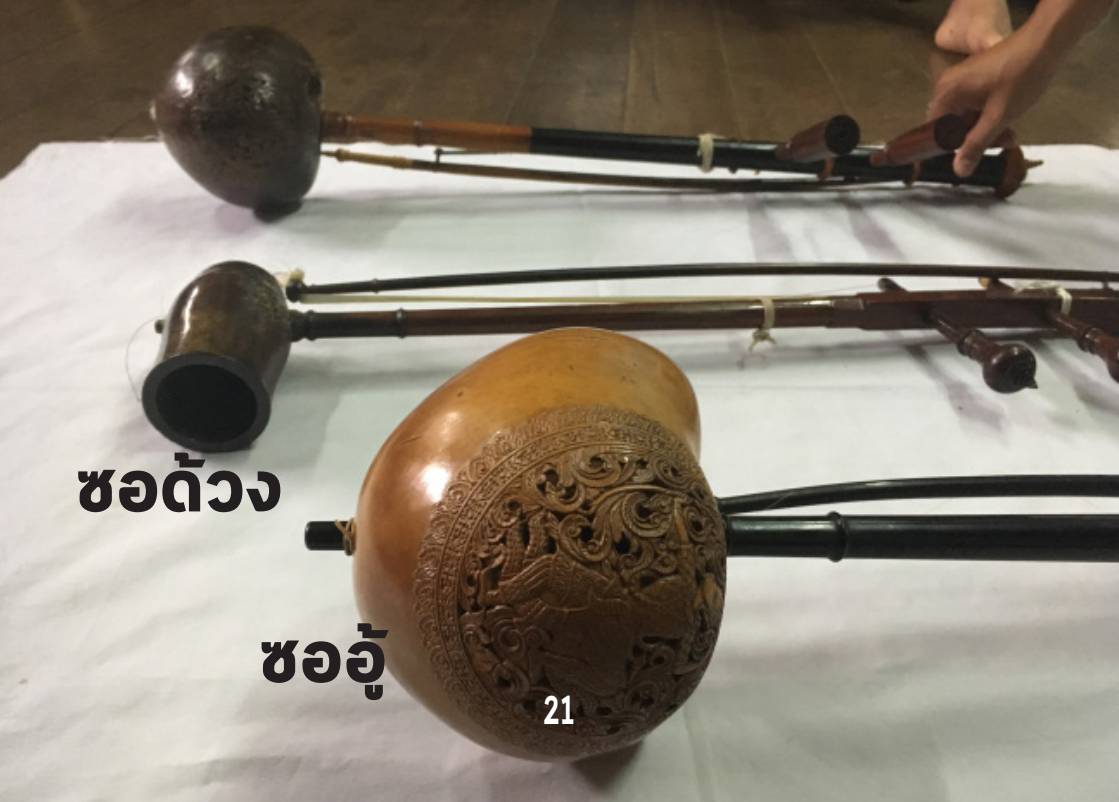
ปัจจุบันครุสิกธิ์ สมณาค อายุ 70 ปีแล้ว แต่ก็ยังไม่ล้มที่จะถ่ายทอดความรู้และสืบสานดนตรีไทยให้กับเยาวชนรุ่นใหม่ต่อไป ครุสิกธิ์ได้เปิดบ้านของตนเองเป็นศูนย์การเรียนรู้อันตรีไทยในชุมชนวัดสน เขตราชฎร์บูรณะ โดยใช้ชื่อว่า “สิกธิ์ สมณาค ดนตรีไทย” โดยเปิดสอนให้กับกลุ่มคนทุกเพศทุกวัยที่รักในดนตรีไทย ทั้งระนาดทุ้ม ระนาดเอก ซอด้วง ซออู้ ข้อยิม ขลุ่ย ฯลฯ ซึ่งครุสิกธิ์สามารถจัดเป็นวงดนตรีเล็ก 10 คน และวงดนตรีใหญ่ 15 คน ได้ตามความประสงค์ของผู้จัดงาน ทั้งนี้ครุสิกธิ์ยังมีความสามารถในการทำซออู้และซอด้วงได้อีกด้วย



ขิงและ
ขนาจ้อ



ซอสามสาย



ซอด้วง

ซออู้

หนังและหน้าซอ


ขอยุสขสวัสดิ์ 35 แขวงราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ

ขอถือได้ว่าเป็นเครื่องดนตรีชนิดหนึ่งของไทยที่มีมานาน ซอนั้นเป็นเครื่องสายที่ทำให้เกิดเสียงโดยการนำคันชักมาสีกับสายที่ยังอยู่บนตัวซอ ซอที่นิยมใช้บรรเลงกันมาก คือ ซออู้และซอด้วง ซออู้ นั้นจะมี 2 สาย มีเสียงที่ทุ้มต่ำ ขนาดกะโหลกใหญ่เป็นพู่ บ้างจะแกะสลักที่กะโหลกให้เกิดลวดลายที่สวยงาม ส่วนซอด้วงจะมีเสียงที่แหลมและก้องกังวานกว่า ที่เรียกซอด้วง นั้นเพราะมีความละม้ายคล้ายคลึงกับด้วง ดักสัตว์

ชนิดของหนังสัตว์ที่ใช้ซึงหน้าซอของซออู้และซอด้วงนั้นมีความแตกต่างกัน ก่อนที่จะนำมาซึงได้นั้นจะต้องผ่านขั้นตอนในการเตรียมหนังซอ การเตรียมหนังของซออู้นั้นส่วนมากจะใช้หนังลูกวัว ซึ่งเหมาะกับซออู้ที่มีกะโหลกใหญ่เพราะจะทำให้ได้เสียงดังกังวาน ในการเตรียมหนังลูกวัวที่จะใช้ซึงหน้าซออู้ นั้นจะต้องทำให้หนังลูกวัวมีความหนาที่เหมาะสม (ไม่บางหรือไม่หนานจนเกินไป) จากนั้นนำมาแช่ในน้ำเพื่อให้มีความนุ่ม เตรียมพริก ข่า และตะไคร้ให้พร้อมในปริมาณที่เท่ากัน แล้วจึงนำหนังที่แช่น้ำแล้วนั้นมาโขลกพร้อมกับวัตถุดิบดังกล่าว “หนังแกง” ซึ่งจะช่วยให้เสียงที่มีความไพเราะ นุ่มนวล และน่าฟัง โดยคุณสมบัติของพริกนั้นจะช่วยให้ซึงขัดไขมันที่อยู่ตามหนังสัตว์ให้สลายออก อีกทั้งพริกยังช่วยป้องกันหรือกำจัดแมลงที่จะมาเจาะแกะหนังสัตว์ได้ อีกทั้งการใช้ข่าและตะไคร้ยังเป็นพืชสมุนไพรที่ช่วยป้องกันแมลงบางชนิดที่

จะมากินพริกได้อีกทางหนึ่งด้วย ขั้นตอนในการเตรียมหนังซออู้นี้เป็นภูมิปัญญาคนโบราณที่สืบทอดกันมาและมีเหตุมีผล ในส่วนของหนังที่จะใช้ซึงหน้าซอด้วงนั้นจะใช้หนังงูหลาม ลักษณะหนังงูหลามที่ตำราโบราณกล่าวไว้ นั้นงูหลามจะต้องมีลักษณะตาห่าง “งูยาว 2 วา เลือกตาห่างๆ” บางตำราที่จะใช้หนังที่ส่วนหลังของงูเหลือมซึ่งจะทำให้ได้ความหนาที่พอดี งูจะต้องมีความยาวประมาณ 4 เมตร มีเกล็ดงูขนาดใหญ่ มีลวดลายสวยงาม ทำให้มีพื้นที่การใช้งานในการซึงหน้าซอมากกว่างูขนาดเล็ก ในการเลือกส่วนของหนังงูที่จะนำมาใช้นั้นจะไม่เลือกหนังตรงท้องงูเพราะถูกขยายและหดหลายครั้งจากการกินเหยื่อและการกลืนลงท้อง ดังนั้นจะต้องเลือกหนังงูตรงส่วนหลังก่อนลงไปทางหางเพราะหนังยึดขยายน้อยผิวงูมีความแข็งแรง หากต้องการที่จะล้างทำความสะอาดหนังงูจำเป็นอย่างมากที่จะต้องใช้น้ำสะอาดปราศจากคลอรีน เพราะคลอรีนจะทำให้หนังงูซีดไม่สวยงาม





ที่มาและรายละเอียดของภูมิปัญญาเกี่ยวกับการเลือกหน้าซอของคนไทยนั้น เห็นได้ว่าสมเหตุสมผลและมีความเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนชาติใดในโลก เป็นภูมิปัญญาที่ทำให้คนไทยได้ภาคภูมิใจ หากเยาวชนไทยหันมาให้ความสนใจในการเล่นซอไทยจะได้มีเครื่องดนตรีที่มีเอกลักษณ์ให้รุ่นลูกหลานได้ชมและรักษาต่อไป

ซอด้วง
หน้าซอ



**ขนมไทย
วัตถุดิบไทย**

ขนม ไทย

อาหารนั้นเป็นปัจจัย 4 ที่สำคัญของมนุษย์ที่ให้พลังงานและสารอาหารต่างๆในการรักษาระบบสมดุลให้กับร่างกาย ในหลายๆประเทศนั้นก็มึวัฒนธรรมในเรื่องของอาหารที่แตกต่างกันไป และหนึ่งในนั้นคืออาหารหวาน (ขนมหวาน) นั่นเอง ซึ่งประเทศไทยนั้นก็มึประวัติของการทำอาหารหวานมาอย่างยาวนานที่คนไทยเรียกจนติดปากว่า “ขนมไทย” ที่สามารถบอกได้เลยว่าขนมไทยนั้นคือเอกลักษณ์ที่บ่งบอกหรือแสดงถึงวัฒนธรรมและประเพณีไทยได้อย่างแท้จริง ในอดีตคนไทยจะรับประทานขนมไทยเพื่อดับความคาวของอาหารมื้อหลัก ใช้เป็นอาหารเพื่อรับแขกและถวายพระสงฆ์ในงานสำคัญต่างๆของครอบครัว เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช เป็นต้น หรือจะใช้ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเพื่อตักบาตร เช่น วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา เป็นต้น หรือแม้กระทั่งงานเป็นของหวานเพื่อการผ่อนคลายและการพักผ่อน กล่าวได้ว่าขนมไทยได้สอดแทรกเข้าไปอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทยไม่มากนักน้อย ดังเช่นคุณยายศิริไล ภู้อยอย คุณยายวัย 81 ปี ที่มีความรักและผูกพันในการทำขนมไทยที่สอดคล้องกับวิถีทางพระพุทธศาสนา

คุณยายศิริไล ภู้อยอย
ภูมิปัญญา ขนมไทยวิถีไทย

ขนมไทยวิถีไทย

ขอยสุขสวัสดิ์ 17 แขวงบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ

คุณยายศิวไลเกิดที่อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี จากนั้นแต่งงานย้ายมาอาศัยที่เขตราชบุรีบูรณะและเริ่มทำขนมไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2499 เรียกได้ว่ามีประสบการณ์ในการทำขนมไทยมากกว่า 60 ปี คุณยายนั้นสามารถทำขนมไทยได้อย่างหลากหลาย เช่น ขนมมัน ขนมดั่ง (ขนมเล็บมือนาง) ข้าวต้มมัด กล้วย บวชชี ข้าวเหนียวมูล ฯลฯ อีกทั้งยังสามารถห่อขนมไทยกับใบตองได้อย่างประณีต ซึ่งหัวใจสำคัญของการทำขนมไทย คือ สมาธิ ความใส่ใจในรายละเอียด วัตถุดิบที่มีคุณภาพดี แล้วถ่ายทอดเคล็ดลับเหล่านั้นในการทำขนมทำให้ขนมมีรูปลักษณ์สวยงาม ตัดปากผู้บริโภค

การทำกล้วยบวชชีโดยมีขั้นตอนในการต้มกล้วยไม่ให้เกิดรอยดำหรือเกิดได้ชาลงนั้นคือ ต้องนำกล้วยมาล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วตั้งน้ำให้เดือด จากนั้นก็นำกล้วยที่ล้างสะอาดแล้วมาต้มในน้ำเดือดที่ได้เตรียมไว้ เมื่อต้มเสร็จแล้วก็นำกล้วยมาล้างในน้ำเย็นแล้วนำกล้วยมาตั้งพักในตะแกรง เพียงเท่านี้ก็สามารถบริโภคกล้วยบวชชีที่ไร้รอยดำไปได้หลายวัน หรือจะเป็นการใช้ใบตองตามีในการห่อขนมต่างๆ เช่น ข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขนมใส่ไส้ จะดีกว่าการใช้ใบตองทั่วไป เพราะใบตองตามีนั้นเรียบ เป็นมันวาว ไม่แตกเป็นริ้วง่าย เมื่อนำมาห่อขนมจะไม่แตกง่ายเหมือนใบตองอื่นๆ ทำให้ขนมมีหน้าตาสวยงามดึงดูดผู้บริโภค

ในส่วนของวัตถุดิบที่สำคัญที่สุดในการทำขนมไทยนั้นคือมะพร้าว คุณยายศิวไลจะเลือกมะพร้าวตามประเภทหรือลักษณะของการทำขนมไทยแต่ละชนิด เช่น มะพร้าวอ่อนจะมีเนื้อนุ่ม เหมาะสำหรับห่อเนื้อใส่ขนมบัวลอยเปียกข้าวโพดหรือจันมะพร้าว มะพร้าวทึนทึก (มะพร้าวจวนแก่) จะมีเนื้อนุ่มเหมาะสำหรับห่อโรยหน้าขนมกล้วย ขนมตาล ขนมเล็บมือนาง ขนมเปียกปูน มะพร้าวทึนทึกสามารถนำไปกวนเป็นหน้ากระฉีกหรือไส้กระฉีกก็ได้ เช่น ขนมใส่ไส้ ขนมเทสร่ำเจ้าเขย ข้าวเหนียวมูลหน้ากระฉีก เป็นต้น ในส่วนของมะพร้าวแก่จะมีเนื้อแข็ง กะลาเป็นสีดำ นำน้อย เนื้อมะพร้าวจะมีมันมาก สามารถนำมาห่อเป็นมะพร้าวหูดขาวและมะพร้าวหูดดำ มะพร้าวหูดขาวจะเหมาะสำหรับขนมไทยที่ต้องการน้ำกะทิสีขาว มะพร้าวหูดดำจะเหมาะสำหรับการทำขนมไทยที่ไม่ต้องการน้ำกะทิสีขาว เช่น สังขยาและขนมเปียกปูน มะพร้าวกระท่อมหรือมะพร้าวเนื้อกระท่อมก็คือน้ำกะทิแก่ แต่จะมีเนื้อหนานุ่ม เนื้อเปียกและมีสีขาวขุ่นเหมือนแป้งกวน น้ำจะเหนียว เหมาะสำหรับนำมาใส่ในกับทิมกรอบ และน้ำแข็งไส



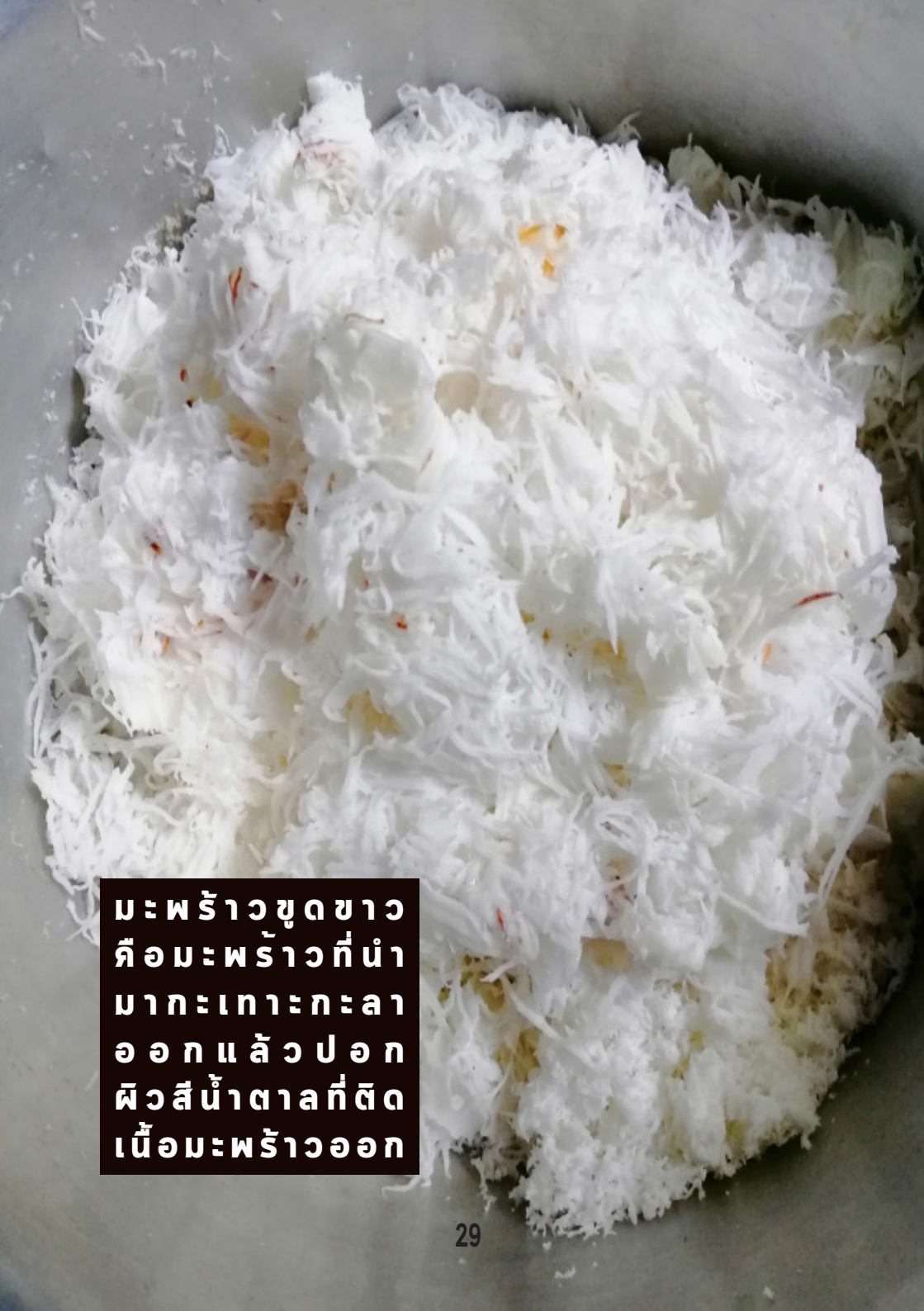


**ฟักทอง
แกงขจร**



แกงบวด ถั่วดำ

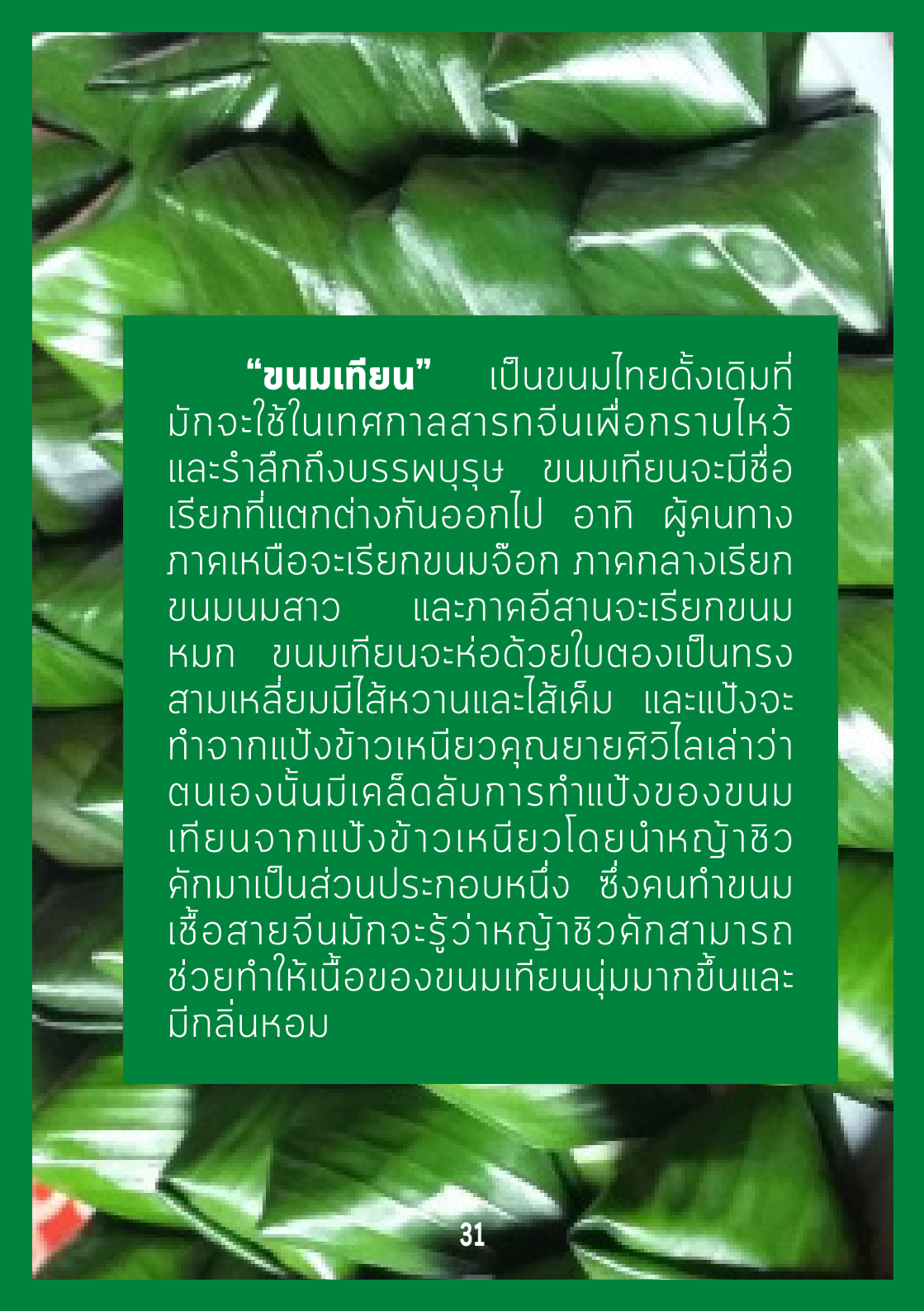
ไม่เพียงแต่คุณยายศรีวไลจะรักและชื่นชอบในการทำขนมไทยเพียงเท่านั้น แต่ท่านยังมีความสุขที่ได้เห็นรอยยิ้มของผู้ทาน และยังมีความสุขที่ได้ทำขนมไทยถวายพระสงฆ์ทุกวันอาทิตย์และทุกวันสำคัญทางศาสนา อีกทั้งคุณยายศรีวไลยังมีกิจกรรมในการถ่ายทอดความรู้ในการทำขนมไทยตามสถาบันการศึกษาต่างๆ เท่าที่มีกำลังจะทำได้ เพื่อเป็นการสืบสานภูมิปัญญา วัฒนธรรม และประเพณีไทยให้อยู่คู่กับคนไทยต่อไป



มะพร้าวขูดขาว
คือมะพร้าวที่นำ
มาแกะเอากะลา
ออกแล้วปอก
ผิวสีน้ำตาลที่ติด
เนื้อมะพร้าวออก



ขนมเทียน



“ขนมเทียน” เป็นขนมไทยดั้งเดิมที่มักจะใช้ในเทศกาลสารทจีนเพื่อกราบไหว้และรำลึกถึงบรรพบุรุษ ขนมเทียนจะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันออกไป อาทิ ผู้คนทางภาคเหนือจะเรียกขนมจ๊อก ภาคกลางเรียกขมนมสาว และภาคอีสานจะเรียกขนมหมก ขนมเทียนจะห่อด้วยใบตองเป็นทรงสามเหลี่ยมมีไส้หวานและไส้เค็ม และแป้งจะทำจากแป้งข้าวเหนียวคุณภาพดีวิไลเล่าว่าตนเองนั้นมีเคล็ดลับการทำแป้งของขนมเทียนจากแป้งข้าวเหนียวโดยนำหญ้าสดคักรมาเป็นส่วนประกอบหนึ่ง ซึ่งคนทำขนมเชื้อสายจีนมักจะรู้ว่าหญ้าสดคักสามารถช่วยทำให้เนื้อของขนมเทียนนุ่มมากขึ้นและมีกลิ่นหอม

ขนมเทียน

ขอยุสขสวัสดิ์ 17 แขวงบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ

ในส่วนของการเตรียมแป้งนั้นจะต้องเตรียม

ส่วนประกอบ คือ

- 1) ผงแป้งข้าวเหนียว
- 2) น้ำตาลทรายขาว
- 3) น้ำต้มจากหญ้าชะตัก
- 4) น้ำมันหมู

การทำไส้เค็มจะต้องเตรียม

- 1) ถั่วทอง
- 2) พริกไทย
- 3) กระทียม
- 4) หัวหอม
- 5) เกลือ และ
- 6) น้ำตาล

ขั้นตอนการทำนั้นไม่ยากเพียงแค่นำส่วนผสมทั้งหมดมาทอดและคลุกเคล้าให้เข้ากันเพื่อเตรียมสำหรับการห่อไส้ต่างๆ การที่ผสมน้ำมันหมูลงไปนั้นเพื่อที่จะทำให้แป้งไม่ติดกับใบตองจนทำให้ชิ้นขนมแตกออกจนไม่รับประทาน

การทำไส้หวานจะต้องเตรียม

- 1) มะพร้าวอ่อนขูดเส้นขนาดเล็ก
- 2) หัวกะทิ
- 3) เกลือป่น
- 4) น้ำตาลทรายแดง
- 5) เมล็ดธัญพืชสุกที่นึ่งสุกและบดไว้แล้ว เช่น เมล็ดบัว ถั่วลิสง เผือก ถั่วเหลือง เป็นต้น

ขั้นตอนการทำนั้นจะนำถั่วทองมาล้างให้สะอาดและแช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน แล้วนำมานึ่งพร้อมบดให้ละเอียด จากนั้นนำกระทียมและหัวหอมมาเจียวในกระทะที่น้ำมันอุ่นๆและใช้ไฟปานกลาง ถ้าเจียวในน้ำมันร้อนจะทำให้กระทียมและหัวหอมไหม้ เมื่อเจียวจนเหลืองแล้วใช้กระชอนตักขึ้นมาพักไว้สักครู่ จากนั้นนำพริกไทยและกระทียมมาโขลกให้ละเอียดแล้วนำไปผัดในกระทะที่อุ่นน้ำมันจนได้ที่ จากนั้นนำถั่วทองที่บดละเอียด เกลือ น้ำตาลทรายมากวนให้เข้ากันกับพริกไทยและกระทียมในกระทะที่ผัดไว้จนแห้งเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วจึงนำกระทียมและหัวหอมที่ได้เจียวไว้แล้วมาผัดอีกที เมื่อผัดเรียบร้อยแล้วให้ทิ้งไว้พออุ่นจึงนำขึ้นมาปั้นเป็นก้อนเตรียมเอาไว้

ขั้นตอนการทำนั้นจะนำส่วนประกอบทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากันจากนั้นก็ปั้นเป็นก้อนเตรียมเอาไว้ทั้งนี้สามารถทำตามสูตรการทำขนมใส่ไส้ได้เช่นเดียวกัน



ในขั้นตอนของการห่อของคุณยาศิวไล่นั้นจะนำใบตองมาทำความสะอาด แล้วตัดให้ได้รูปตามต้องการซ้อนกัน 3 ชั้น ห่อเป็นทรงกรวยเตรียมเอาไว้ จากนั้นนำไส้มาวางบนแป้งแล้วจึงใช้ซอสดักแป้งห่อหุ้มไส้เอาไว้แล้วนำขึ้นมาใส่ในใบตอง จากนั้นจึงห่อให้เรียบร้อยนำไปวางในหม้อนึ่งที่อุ่นร้อนประมาณ 1 ก้านรูป การที่คุณยาศิวไลใช้ใบตองซ้อนกัน 3 ชั้น เพราะว่าหลังจากที่นึ่งขนมเทียนแล้วจะให้รูปทรงของขนมเทียนไม่ยุบตัวลงไป คงรูปร่างที่สวยงามน่ารับประทาน



ดอกไม้จาก
ฟ้าใยบัว



คุณจุไรรัตน์ สมภาค
ภูมิปัญญา ดอกไม้จากผ้าใยบัว

คุณจุไรรัตน์ สมภาค ถือได้ว่าเป็นผู้อาวุโสที่รู้จักชุมชนวัดสน ในเขต ราชบุรีบูรณะ เป็นอย่างดีคนหนึ่ง เพราะเกิดและเติบโตในชุมชนแห่งนี้ ในอดีตพื้นที่แห่งนี้จะเป็นพื้นที่ของการทำสวนหมาก สวนมะพร้าว สวนชมพูมะเหมี่ยว สวนส้ม เรียกได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่ราชบุรีบูรณะก็ว่าได้ อีกทั้งคุณจุไรรัตน์ยังมีพรสวรรค์ในงานเย็บปักถักร้อย การจัดดอกไม้สด และการประดิษฐ์ดอกไม้แห้งต่างๆ

ดอกไม้จากผ้าใยบัว

ขอยุสขสวีสต์ 35 แขวงราชฎร์บูรณะ เขตราชฎร์บูรณะ

แรกเริ่มจะเป็นการรับจัดดอกไม้สดโดยเฉพาะจะจัดถวายวัดเพื่อเป็นกุศล โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ อย่งไรก็ตามการจัดดอกไม้สดนั้นมีข้อจำกัดนั้นคือ ดอกไม้อยู่ได้ไม่นาน จึงทำให้คุณจุไรรัตน์เริ่มประดิษฐ์ดอกไม้จากผ้าใยบัวตั้งแตปี พ.ศ. 2530 มีทั้งกุหลาบ ลิลลี่ สีลาวดี ชบา พู่ระหง ดอกแก้ว เป็นต้น ดอกไม้จากผ้าใยบัวนั้นสามารถอยู่ได้นานถึง 1 ปี จากนั้นสีของผ้าที่นำมาทำเป็นกลีบดอกจะเริ่มจางและมีฝุ่นเกาะซึ่งไม่สามารถนำมาล้างน้ำสะอาดได้เพราะจะทำให้เกสรดอกไม้เสียหายเนื่องจากเกสรดอกไม้ นั้นทำมาจากแป้ง อย่งไรก็ตามดอกไม้จากผ้าใยบัวก็มีอายุการใช้งานนานกว่าดอกไม้สด ทำให้สามารถชื่นชมดอกไม้เหล่านั้นได้ตลอดทั้งปี

ในส่วนของขั้นตอนการทำนั้นก็ไม่ซับซ้อนจนเกินไปโดยเริ่มจากการเตรียมลวดอ่อนเพื่อใช้เป็นโครงของกลีบดอกไม้และใบไม้ ผ้าใยบัวที่มีสีตามดอกไม้ที่ต้องการประดิษฐ์ ผ้าใยบัวสีเขียวที่ใช้ทำใบ เกสรดอกไม้ตามลักษณะของดอกไม้ที่ต้องการประดิษฐ์ ก้านดอกไม้สีเขียวสำเร็จรูป ฝลอร่าเทปสีเขียว ด้ายสีขาว โดยเริ่มนำลวดอ่อนมาดัดให้ได้ขนาดและรูปร่างตามชนิดของดอกไม้ที่ต้องการ จากนั้นสอดโครงลวดเข้าไปในผ้าใยบัวนำด้ายสีขาวมาผูกไว้ที่โคนกลีบดอกไม้ ทำต่อไปจนครบจำนวนที่ต้องการ เสร้งแล้วนำกลีบดอกมาประกบกับเกสรดอกไม้แล้วมัดรวมกันด้วยด้ายสีขาวอีกครั้งหนึ่งทีโคนดอก แล้วนำมา

ประกบกับก้านดอกไม้สีเขียวสำเร็จรูป จากนั้นนำลวดอ่อนมาดัดเป็นโครงใบไม้แล้วสอดไปในผ้าใยบัวสีเขียวอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นนำมาประกบกับก้านดอกไม้สีเขียวสำเร็จรูปที่ประกบตัวดอกที่สมบูรณ์ แล้วนำฝลอร่าเทปสีเขียวมาพันเก็บรายละเอียดระหว่างโคนดอกกับก้านดอกไม้ และระหว่างก้านใบกับก้านดอกไม้ สุดท้ายจัดทรงตามความสวยงาม

ในช่วงที่มีเวลาว่างจากการดูแลครอบครัวคุณจุไรรัตน์จะออกไปสาธิตและให้ความรู้เกี่ยวกับการประดิษฐ์ดอกไม้จากผ้าใยบัวในชนิดต่างๆ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ภูมิปัญญาได้ถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นหลังและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการประดิษฐ์ดอกไม้จากผ้าใยบัวสามารถนำมาเป็นอาชีพให้กับคนอื่นๆได้





ดอกไม้ จากผ้าใยบัว



ดอกไม้จาก
เกล็ดปลากระพง

ดอกไม้จากเกล็ดปลากระพง

ขอพระราชทาน 16 แขวงราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ

เกล็ดปลากระพง ในหลายๆความคิดเห็นของแต่ละคนนั้น คงจะเห็นว่า เป็นส่วนหนึ่งที่เหลือทิ้งจากปลาหรือทำประโยชน์อย่างอื่นไม่ได้ แต่คุณมณีนีรัตน์ เตชะสุรังกุล ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตราษฎร์บูรณะมานานกว่า 20 ปี มีความคิดสร้างสรรค์ที่จะนำเกล็ดปลากระพงมาประดิษฐ์เป็นของสวยงามต่างๆ เช่น ต้นชาทุระ ดอกกุหลาบ ดอกกล้วยไม้ หุ่นมังกรสำหรับตั้งแสดงขนาดเล็ก เป็นต้น

งานประดิษฐ์จากเกล็ดปลาที่มีเอกลักษณ์และไม่เหมือนใครของคุณมณีนีรัตน์คือ การนำเกล็ดปลามาประดิษฐ์เป็นดอกชาทุระ โดยมีแนวคิดในการประดิษฐ์ดอกชาทุระที่แบ่งบานทั่วทั้งต้นที่จะเกิดขึ้นเสมอๆในเทศกาลฮานามิในช่วงฤดูใบไม้ผลิของประเทศญี่ปุ่น โดยนำเกล็ดปลามาย้อมด้วยสีชมพูที่มีสีใกล้เคียงกับดอกชาทุระให้มากที่สุด จากนั้นนำเกสรของดอกชาทุระที่สามารถหาซื้อได้ตามท้องตลาด มาเคลือบด้วยน้ำยาทาเล็บแบบใสเพื่อป้องกันฝุ่นและความชื้น เพราะเกสรดอกไม้ส่วนมากจะทำมาจากแป้ง จากนั้นก็นำเกล็ดปลาที่ผ่านการย้อมสีเหมือนดอกชาทุระมาเข้าช่อดอกกับเกสรที่เตรียมไว้โดยใช้กาวร้อนเชื่อม เมื่อเข้าช่อดอกเรียบร้อยแล้วก็นำมาติดกับก้านที่เลียนแบบก้านจริงของต้นชาทุระ จากนั้นก็นำมาประกอบกับลำต้นและจัดทรงให้สวยงามต่อไป งานประดิษฐ์นี้มีความสวยงามและหาดูได้ยากจึงทำให้ได้รับรางวัลหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ระดับ 3 ดาว จากการประกวดสินค้า OTOP ระดับเขต อีกทั้งยังเป็นงานประดิษฐ์ที่สามารถส่งไปแสดงในเทศกาลฮานามิในประเทศญี่ปุ่น ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจเป็นอย่างมาก

ยามที่คุณมณีนีรัตน์มีเวลาว่างก็จะออกไปถ่ายทอดความรู้ในการประดิษฐ์ของสวยงามจากเกล็ดปลาตามโรงเรียนต่างๆที่สำนักเขตราษฎร์บูรณะประสานงาน เพื่อให้ภูมิปัญญานี้ได้สืบทอดแก่เยาวชนรุ่นใหม่ๆต่อไป อีกทั้งยังเป็นเอกลักษณ์ที่แสดงให้เห็นว่าคนไทยมีความสามารถมีความภาคภูมิใจในตนเอง





**ดอกกุหลาบ
จากน้ำมันลวด**

พิพิธภัณฑ์ท้องถิ่น
กรุงเทพมหานคร

เขตราษฎร์บูรณะ

พิพิธภัณฑ์ท้องถิ่นกรุงเทพมหานครเขตราษฎร์บูรณะ
ตั้งอยู่ที่โรงเรียนวัดประเสริฐสุทธาวาส ซอยสุขสวัสดิ์ 27 แขวงบางปะกอก



Scan&Go

คุณอาพันกรณี อำนวยโชติทวี

ภูมิปัญญา ดอกไม้จากริบขึ้นลวด

ดอกกุหลาบจากริบมันลวด

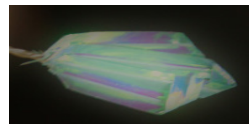
พิพิธภัณฑ์ท้องถิ่นกรุงเทพมหานคร เขตราชบุรีบูรณะ

ดอกกุหลาบ เป็นดอกไม้ที่ทุกคนรู้จัก มีหลากหลายสี สามารถนำมาใช้เพื่อเป็นของขวัญหรือนำมาประดับตกแต่งบ้านเรือนได้ อีกทั้งดอกกุหลาบยังส่งกลิ่นหอมไม่ใช้น้อย หลายคนชื่นชอบและซื้อดอกกุหลาบมาตกแต่งบ้านคงจะเสียดายที่ไม่สามารถเก็บรักษาดอกกุหลาบให้คงรูปสวยงามได้นานนัก ต้องปล่อยให้เหี่ยวเฉาไปตามธรรมชาติ อีกทั้งราคาดอกกุหลาบในหน้าเทศกาลสำคัญๆก็แพงไม่ใช่น้อย แต่สุดท้ายก็ยังมีความหลากหลายสำหรับผู้ชื่นชอบดอกกุหลาบและต้องการเก็บรักษาเอาไว้นานๆ ดังเช่น งานฝีมือของคุณอาพันภรณ์ อำนวยโชติทวี ในการประดิษฐ์ดอกกุหลาบจากริบมันลวดหลากสี ที่มีรูปลักษณะสวยงาม ใช้ประโยชน์ได้หลากหลายในการประดับตกแต่งบ้าน ถวายพระ หรือมอบเป็นของขวัญให้กับบุคคลที่เรารักหรือเคารพได้ อีกทั้งสามารถเก็บไว้ได้นานมากกว่า 3 ปี

การเตรียมอุปกรณ์สำหรับการทำดอกกุหลาบจากริบมันลวดนั้นสามารถเตรียมได้ง่ายเพียงแค่เตรียมริบบิ้นลวดเพื่อทำตัวดอกกุหลาบโดยใช้สีที่เราต้องการ 1 สี เตรียมริบบิ้นลวดสีเขียวสำหรับทำใบ 1 สี และกรรไกร สำหรับการทำตัวดอกกุหลาบนั้นให้ใช้ริบบิ้นลวดที่มีความยาวประมาณ 50 - 52 เซนติเมตร (สำหรับดอกขนาดเล็ก) หากต้องการดอกกุหลาบขนาดใหญ่ก็ให้เตรียมริบบิ้นลวดที่มีความยาวมากกว่า 60 เซนติเมตร ขึ้นไป นำริบบิ้น

ลวดมาพับครึ่งตามยาวจากนั้นบิดวนไปด้านหลัง แล้วจับมาทาบกับตัวริบบิ้นลวดที่เป็นก้านดอกกุหลาบ แต่ละชั้นของกลีบดอกกุหลาบจะมีลักษณะเป็นเหลี่ยมโดยเริ่มจาก 3 เหลี่ยม , 4 เหลี่ยม , 5 เหลี่ยม และสามารถพับวนแบบนี้ไปเรื่อยๆจนได้ดอกกุหลาบที่มีขนาดตามต้องการแล้วจึงพับปลายริบบิ้นลวดเก็บเอาไว้

สำหรับการทำใบของดอกกุหลาบให้เตรียมริบบิ้นลวดสีเขียวความยาว 10 เซนติเมตร จำนวน 2 เส้น นำริบบิ้นลวดเส้นแรกวางในแนวตั้งแล้วพับครึ่งให้ขอบชิดเสมอกัน นำริบบิ้นลวดอีกเส้นหนึ่งวางในแนวนอนแล้วสอดระหว่างกลางริบบิ้นลวดเส้นแรก ปลายริบบิ้นลวดเส้นที่สองกางขวาให้พับกลับไปด้านหลังลงมาเป็นแนวตั้ง และปลายริบบิ้นลวดเส้นที่สองกางซ้ายให้พับกลับทางด้านหน้าลงมาเป็นแนวตั้งด้วยเช่นกัน ซึ่งจะได้อิฐของดอกกุหลาบมา 1 ใบ ที่มีปลายริบบิ้นลวด 4 เส้น จากนั้นนำกรรไกรมาตัดปลายริบบิ้นลวดทิ้งสี่ให้เหลือไว้เพียงแกนลวด แล้วจึงนำแกนลวดมาพันรวมกันกับตัวดอกกุหลาบก็จะทำให้ได้ดอกกุหลาบที่เสร็จสมบูรณ์ ทั้งนี้สามารถทำใบของดอกกุหลาบมากกว่า 1 ใบได้ ขึ้นอยู่กับความชื่นชอบของแต่ละบุคคล





เมี่ยงคำรสเด็ด

ชอยราษฎรบุรณะ 37 แขวงราษฎรบุรณะ เขตราษฎรบุรณะ

“ภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยคุณทองสุข เสถียรคช”



“เมี่ยงคำ”

ในสูตรการทำน้ำเมี่ยงของคุณทองสุข เสถียรคช จะมีวิธีการทำที่แตกต่างออกไป โดยต้องเตรียมวัตถุดิบและมีขั้นตอนในการทำ คือ นำหอมแดงมาหั่นเป็นชิ้นเล็กแล้วนำไปคั่วให้เหลือง ซึ่งจะคั่วให้น้ำเมี่ยงส่งกลิ่นหอมมากยิ่งขึ้น จากนั้นนำข่าหั่นฝอย กุ้งแห้ง ถั่วลิสง มะพร้าวซอยมาคั่วให้เหลือง แล้วนำวัตถุดิบทั้งหมดที่คั่วไว้แล้วมาผสมกับโลกรัม ที่เคียวไว้ในหม้อ จากนั้นใส่เกลือป่น 1 กะทะปิเผาและน้ำตาลปีบลงไปแล้วคนให้เข้ากันรอให้เย็นตัวลงสักครู่หนึ่งจึงพร้อมรับประทานได้

คุณทองสุขเล่าว่าการรับประทานเมี่ยงคำในปริมาณที่เหมาะสมนั้นดีต่อสุขภาพ เนื่องจากวัตถุดิบต่างๆที่นำมาใช้นั้นเป็นพืชสมุนไพรให้สรรพคุณมากมาย อาทิ ใบชะพลูและเปลือกมะนาวช่วยขับลม หอมแดงแก้ไข้หวัด น้ำมะนาวขับเสมหะ ชিংแก่ อาเจียน กุ้งแห้งบำรุงผิวหนัง น้ำตาลบำรุงกำลัง ถั่วลิสงให้พลังงานและโปรตีนที่จำเป็น ปรักช่วยย่อยอาหาร และมะพร้าวช่วยบำรุงกระดูก



เมี่ยงคำรสเด็ด

สารสกัดสมุนไพรไล่แมลง

ขอยุสสุวีสต์ 30 แขวงบางปะกอก เขตราชบุรีมูรณะ

เชื่อว่าชาวสวนหลายๆคนคงจะมีปัญหาเกี่ยวกับแมลงต่างๆที่คอยทำลายพืชผล ทำให้ไม่สามารถนำไปบริโภคหรือจัดจำหน่ายได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ชาวสวนหันไปพึ่งพาสารกำจัดแมลงที่ไม่ปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อมมาใช้ในพื้นที่ของตนเอง แต่ด้วยภูมิปัญญาของผู้ใหญ่สัน เกตุทองเรือง ที่นำสมุนไพรมาสกัดใช้เป็นสารไล่แมลงร่วมกับชาวบ้านในพื้นที่ ซึ่งจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องของการจัดซื้อวัตถุดิบกับส่วนผสม อีกทั้งยังปลอดภัยต่อผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อมด้วย

ในการจัดเตรียมวัตถุดิบสำหรับการทำสารสกัดสมุนไพรไล่แมลงโดยใช้กรรมวิธีการหมักพืชสมุนไพรสด จะต้องเตรียมส่วนผสมต่างๆดังนี้

- 1) พืชสมุนไพรสดต่างๆที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น ปริมาณ 30 กิโลกรัม
- 2) กากน้ำตาล ปริมาณ 10 กิโลกรัม
- 3) รำข้าว ปริมาณ 100 กรัม
- 4) น้ำสะอาด ปริมาณ 30 ลิตร
- 5) สารเร่งซูเปอร์ พด.7 จำนวน 1 ซอง

วิธีการทำจะต้องนำพืชสมุนไพรมาสับให้ละเอียดหรือจะนำมาตำให้แหลกก็ได้ จากนั้นนำไปผสมกับรำข้าวแล้วเทลงในถังหมัก นำกากน้ำตาลมาละลายในน้ำแล้วใส่สารเร่งซูเปอร์ พด.7 จากนั้นคนให้เข้ากันประมาณ 5 นาที แล้วเทลงในถังหมักแล้วคนให้เข้ากันอีกครั้ง นำถังหมักมาตั้งไว้ในที่ร่มโดยไม่ต้องปิดฝาถังให้แน่นมากนัก จากนั้นต้องหมั่นคนสารละลายในถังหมักเป็นประจำทุกวันประมาณ 21 - 30 วัน เมื่อครบกำหนดจึงนำสารละลายมาสกัดและเก็บไว้ในภาชนะที่เตรียมไว้

ในส่วนของการนำไปใช้จะต้องนำสารสกัดสมุนไพรไล่แมลงไปเจือจางในน้ำในอัตราส่วน 1:100 โดยทำการฉีดพ่นทุกๆ 3 - 5 วัน ความที่จะขึ้นอยู่กับการระบาดของแมลงศัตรูพืช อีกทั้งควรฉีดในระยะตัวอ่อนของแมลงจะเห็นผลดีที่สุด สำหรับไม้ผลควรฉีดสารสกัดที่เจือจางแล้วในอัตราส่วน 100 ลิตร/ไร่ พืชผัก พืชไร่ และไม้ดอกควรฉีดสารสกัดที่เจือจางแล้วในอัตราส่วน 50 ลิตร/ไร่

ทั้งนี้สารสกัดสมุนไพรดังกล่าวสามารถกำจัดแมลงได้หลายชนิดทั้งเพลี้ยประเภทต่างๆที่พบตามตะไคร้หอมและข่า หนอนกระทู้และหนอนชอนใบที่พบได้ตามต้นสะเดาหรือฟ้ายากลายไจร แมลงวันทองที่พบได้ตามต้นหมาก เมล็ดเงาะ ชิง พริกไทยดำ เป็นต้น และยังช่วยป้องกันไม่ให้แมลงวางไข่ตามต้นมะนาว พริก มะกรูด และตะไคร้ได้ด้วย



สารสกัดสมุนไพรไล่แมลง

ยาแก้ไอจากขิงและมะกรูด

ขอยุขสวสดี 37 แขวงราชบุรีบูรณะ เขตราชบุรีบูรณะ

ยาแก้ไอจากขิงและมะกรูด เป็นตำรับยาสมุนไพรของคุณทองสุข เสถียรคช ที่ได้รับการสืบทอดมาจาก บรรพบุรุษ โดยสรรพคุณทางยาของ ขิงและมะกรูดนั้นสามารถช่วยบรรเทา อาการไอและขับเสมหะได้ดี ซึ่งวัตถุดิบ และส่วนผสมสำหรับการทำยาแก้ไอ ตำรับคุณทองสุขนั้นหาได้ไม่ยาก โดยจะต้องเตรียมส่วนผสมดังนี้

-
- 1) ขิงประมาณ 500 กรัม
 - 2) พริกสด 10 - 13 เม็ด
 - 3) น้ำผึ้ง 1 ขวด
 - 4) น้ำมะกรูด 1 ขวด (ปริมาณเท่ากับน้ำผึ้ง)
 - 5) เกลือ
-

ในส่วนของการขั้นตอนการปรุงยาจะเริ่มจากการนำขิงมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นจึงนำ พริกสดมาเด็ดขั้วออกแล้วจึงนำไปล้าง และผึ่งลมให้แห้ง นำมะกรูดมาคั้นน้ำใส่ ภาชนะแยกไว้ แล้วจึงนำพริกสดและขิง มาโขลกให้ละเอียด จากนั้นเติมน้ำมะกรูด ลงไปเพื่อคั้นน้ำออกมา นำน้ำผึ้งกับ เกลือมาผสมและคนให้เข้ากันจนเกลือ ละลาย แล้วจึงนำไปผสมกับน้ำที่คั้นได้ อีกครั้งจึงจะพร้อมสำหรับการบรรจุลง ขวด

สรรพคุณของขิงไม่เพียงแต่ จะช่วยบรรเทาอาการไอเท่านั้น ถ้านำ เหยง้าขิงแก่มาทุบและบดเป็นผงชงน้ำ ดื่มก็สามารถช่วยบรรเทาอาการคลื่น ใส้อาเจียน เช่นเดียวกับกับกรดซिटริก ในน้ำมะกรูดที่ช่วยในเรื่องของการขับ เสมหะและแก้จุกเสียดได้เช่นกัน ซึ่งนับ ได้ว่าขิงและมะกรูดเป็นพืชสมุนไพรพื้น บ้านที่หาได้ง่ายแต่มีคุณประโยชน์ได้ อย่างมากมาย



ยาแก้ไอจาก ขิงและมะกรูด

ยาทาแก้คันจากใบชุมเห็ดเทศ

ขอยุสยสวัสดิ์ 37 แขวงราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ

ใบชุมเห็ดเทศนั้นเป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากมาย โดยเฉพาะคุณประโยชน์ในการรักษาหรือบรรเทาโรค ซึ่งสามารถนำส่วนต่างๆของใบชุมเห็ดเทศมาใช้ประโยชน์ได้ อาทิ ใบสามารถนำมาต้มเป็นยาระบาย รักษาผื่นคันตามผิวหนังหรือผิวหนังอักเสบ และสามารถใช้เป็นยาฆ่าพยาธิตามผิวหนังได้ ในส่วนของลำต้นสามารถนำมารักษาकुठะราด บรรเทาอาการท้องผูก และช่วยขับปัสสาวะได้

คุณทองสุข เสถียรเดช เล่าว่าตำรับยาจากใบชุมเห็ดเทศที่สามารถทำได้ง่ายคือยาทาแก้คัน ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยมีส่วนประกอบดังนี้

- 1) ใบชุมเห็ดเทศ
- 2) กำมะถันผง
- 3) พิมเสน
- 4) น้ำมันมะพร้าว

ในส่วนของการขั้นตอนการปรุงยาจะเริ่มจากการนำใบชุมเห็ดเทศมาล้างให้สะอาดแล้วผึ่งให้แห้ง จากนั้นนำมาโขลกกับพิมเสนและกำมะถันผงให้ละเอียด นำส่วนผสมต่างๆที่ได้โขลกไว้ไปผสมกับน้ำมันมะพร้าวแล้วคนให้เข้ากันจึงจะสามารถนำไปใส่ในภาชนะที่เตรียมเอาไว้ได้

สรรพคุณอื่นๆของส่วนประกอบกำมะถันจะช่วยในเรื่องของการกำจัดเชื้อราและรักษาโรคผิวหนัง พิมเสนจะช่วยในเรื่องการรักษาแผล การฆ่าเชื้อ และการดับพิษร้อน น้ำมันมะพร้าวจะเป็นส่วนผสมที่ช่วยในการบำรุงรักษาผิวหนังให้มีความชุ่มชื้นไม่แห้งแตกและลดริ้วรอยก่อนวัยได้เป็นอย่างดี



ยาทาแก้
คันจาก
ใบชุน
เห็ดเทศ

ยาป้ายลินเด็กจากลูกยอ

ขอยสขสวัสดิ์ 37 แขวงราษฎรบูรณะ เขตราษฎรบูรณะ

“หากเด็กฯได้ยืมหรือจะต้องกายยาป้ายลินออาจจะต้องว้งหนึ เพราะยาป้ายลินส่วนมากจะมีรสฝาดขมไม่เป็นที่พอใจของเด็กๆทั้งหลาย แต่ด้วยตำรับยาป้ายลินเด็กของคุณทองสุขเสถียรคช จะช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้ด้วยเคล็ดลับจากส่วนผสมที่หาได้ไม่ยากคือลูกยอและน้ำผึ้ง

เชื่อว่าคนไทยทั่วทุกภาคของประเทศไทยนั้นรู้จัก “ลูกยอ” เพราะลูกยอสามารถนำมารับประทานได้ทั้งในส่วนของใบและผล อีกทั้งยังมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย อาทิ ผลยอมีวิตามินซีสูงและสารต่างๆที่ได้จากน้ำตาลของผลลูกยอจะช่วยออกฤทธิ์ต้านมะเร็งผ่านระบบภูมิคุ้มกัน อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเม็ดเลือดขาวให้มีประสิทธิภาพและบรรเทาอาการภูมิแพ้ได้

ซึ่งส่วนผสมของตำรับยาป้ายลินเด็กจากลูกยอสามารถหาได้ทั่วไปดังนี้

- 1) ลูกยอ
- 2) น้ำผึ้ง
- 3) พิมเสน
- 4) พริกไทย

เริ่มจากนำลูกยอและพริกไทยมาสุ่มไฟให้ไหม้แล้วบดให้ละเอียด จากนั้นนำมาผสมกับพิมเสนและบดละเอียดอีกครั้งเพื่อเตรียมผสมกับน้ำผึ้ง และเมื่อนำส่วนผสมทั้งหมดที่ได้บดละเอียดมาผสมกับน้ำผึ้งแล้วต้องคนให้เข้ากันจึงจะนำไปใส่ภาชนะบรรจุได้

ในส่วนสรรพคุณของน้ำผึ้งทุกๆคนคงจะทราบกันดีว่ามีรสหวานธรรมชาติ อีกทั้งยังให้พลังงานและช่วยบำรุงกำลังได้เป็นอย่างดี ซึ่งการนำน้ำผึ้งมาเป็นส่วนผสมในการปรุงยาป้ายลินของคุณทองสุขเสถียรคช เป็นเคล็ดลับหนึ่งที่จะช่วยลดความขมของตัวยาสุมไพรอื่นๆทำให้เด็กฯใช้ได้ผู้ใหญ่ใช้ได้



ยาป้ายลันเต้จากลูกขบ

ลูกประคบจากขมิ้นและไพล

ขอยุสสุวสดี 37 แขวงราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ

ตั้งแต่อดีตคนไทยจะรู้จัก “ขมิ้น” หรือ “ขมิ้นชัน” เป็นอย่างดี เพราะใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารและบำรุงผิวพรรณเพื่อความสวยงามตามค่านิยมของหญิงไทยสมัยก่อนที่จะต้องผิวพรรณผุดผ่อง อีกทั้งขมิ้นยังมีสรรพคุณทางยามากมาย ไม่ว่าจะเป็นการลดอาการอักเสบ การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนัง บรรเทาอาการจากโรคเบาหวาน รักษาโรคความดันโลหิตสูง ช่วยขับลม เป็นต้น ในส่วนของ “ไพล” หรือ “ว่านไพล” จะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละท้องถิ่น อาทิ ชาวอีสานจะเรียกว่า “ว่านปอปล” หรือชาวภาคเหนือจะเรียก “ปูเลย” หรือ “ปูลอย” เป็นต้น ซึ่งไพลมีสรรพคุณในการรักษามากมายเช่นเดียวกับขมิ้น ซึ่งใบไพลจะช่วยในเรื่องของการบรรเทาไข้ หัวไพลช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน เหง้าไพลจะช่วยขับโลหิตและรักษาอาการเคล็ดขัดยอก เป็นต้น

ด้วยสรรพคุณทางการรักษาที่คล้ายคลึงกันของขมิ้นและไพลในการบรรเทาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอกตามร่างกายและอาการเหน็บชา จึงทำให้คุณทองสุข เสถียรคช นำสรรพคุณของสมุนไพรทั้งสองมาประยุกต์ใช้ร่วมกันในการทำลูกประคบสมุนไพรที่สามารถจัดหาได้ง่าย ทำตามได้ทุกครัวเรือน

โดยมีส่วนผสมต่างๆดังนี้

- 1) ขมิ้น
- 2) ไพล
- 3) มะกรูด
- 4) พิมเสน
- 5) การบูร
- 6) เกลือ
- 7) ผ้าขาวสำหรับห่อลูกประคบ

เริ่มจากนำขมิ้น ไพล และมะกรูดมาล้างให้สะอาดแล้วนำไปผึ่งให้แห้ง เมื่อแห้งสนิทดีแล้วให้นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก จากนั้นจึงนำไปผสมกับการบูร พิมเสน เกลือ แล้วคนให้เข้ากัน เมื่อผสมและคนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจึงนำไปใส่ในห่อผ้าขาวที่ได้เตรียมไว้แล้วมัดให้แน่นจึงจะสามารถนำไปใช้ได้

หากจะนำไปประคบตามร่างกายควรทำลูกประคบสมุนไพรเตรียมไว้อย่างน้อย 2 ลูก จากนั้นควรนำไปนึ่งหรืออุ่นให้ร้อน จากนั้นจึงนำลูกประคบลูกแรกออกมาใช้ก่อน เมื่อประคบจนลูกประคบลูกแรกเย็นก็ให้เปลี่ยนเอาลูกประคบลูกที่สองที่ได้อุ่นร้อนไว้มาใช้แทน แล้วนำลูกประคบลูกแรกไปอุ่นร้อนต่อไป ในส่วนของระยะเวลาประคบควรประคบอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ในช่วงเช้าและเย็น ควรประคบอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลา 1 เดือน ก็จะช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย อัมพฤกษ์ อัมพาตได้



ลูกประคบจาก ขมิ้นและไพล

สมุนไพรรักษาจุด และเริ่มจากเสลดพังพอน

ขอยราชฤทธิ์บูรณะ 37 แขวงราชฤทธิ์บูรณะ เขตราชฤทธิ์บูรณะ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยคุณทองสุข เสถียรช

โรคจุดและโรคเริ่มนั้นเป็นโรคที่เกิดตามผิวหนังของร่างกายมนุษย์ และส่งผลทำให้เกิดความเจ็บปวด โดยผู้ป่วยที่เป็นโรคจุดนั้นมักจะเป็นไข้สูงในมาก่อน ซึ่งผู้ป่วยโรคจุดจะมีจะมีตุ่มใสขึ้นตามแนวยาวของเส้นประสาทลายรูปวง ในส่วนโรคเริ่มจะมีตุ่มน้ำใสคล้ายหยดน้ำ มีขอบแดง มักจะขึ้นรวมกันเป็นกลุ่ม เมื่อตุ่มน้ำแตกออกจะมีลักษณะเหมือนแผลลอกและคัน ผู้ป่วยสามารถกลับมาเป็นโรคเริ่มซ้ำได้หากพักผ่อนไม่เพียงพอหรือสภาพร่างกายอ่อนแอเนื่องจากภูมิคุ้มกันโรคต่ำ

อย่างไรก็ตามผู้ป่วยมักจะเสียค่ารักษาโรคทั้งสองนี้ให้กับตำรับยาต่างประเทศ แต่ในประเทศไทยเองก็ยังมีพืชสมุนไพรพื้นบ้านที่ช่วยรักษาโรคทั้งสองนี้ได้ไม่แตกต่างจากตำรับยาต่างประเทศ นั่นคือ “เสลดพังพอน” ในตำรับยาการรักษาโรคเริ่มและจุดของคุณทองสุข เสถียรช มักจะนำเสลดพังพอนตัวเมียมาใช้เป็นส่วนประกอบมากกว่าการนำเสลดพังพอนตัวผู้มาใช้ เนื่องจากเสลดพังพอนตัวเมียออกฤทธิ์การรักษาได้ดีกว่าแต่ทั้งนี้สามารถใช้ทดแทนกันได้ ส่วนผสมของตำรับยาเพื่อรักษาโรคจุดและโรคเริ่มของคุณทองสุขนั้นจะมีเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใครดังนี้

- 1) เขี้ยวเสือ เขากะทิง มุกทะเล กระเบน กรามช้าง งวงช้างแห้ง
- 2) ใบเสลดพังพอนตัวเมียหรือตัวผู้ 15 - 20 ใบ
- 3) สุราขาว 28 ตักร์

โดยเริ่มจากนำเขี้ยวเสือ เขากะทิง มุกทะเล กระเบน กรามช้าง งวงช้างแห้ง มาฝนให้เป็นผง แล้วนำใบเสลดพังพอนมาตำผสมกับสุราขาว 28 ตักร์ เมื่อตำจนเข้าที่ก็ให้นำส่วนผสมที่ได้จากสัตว์มาผสมลงไปแล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นนำไปตากบนแผงของผู้ป่วย 4 - 5 ครั้ง/วัน แต่ถ้าหากอาการของผู้ป่วยทุเลาลงก็สามารถลดจำนวนการทายาสมุนไพรเหล่านี้ได้ และด้วยความเชื่อในทางพระพุทธรักษาของคุณทองสุขในระหว่างทายาสมุนไพรให้กับผู้ป่วยก็จะสวดพระพุทธรุคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เพื่อให้ตนเองและผู้ป่วยพบพานแต่สิ่งที่ดีดี มีอายุยืนยาว



**สมุนไพรรักษา
งูสวัด
และเริ่มจาก
เสลดพังพอน**

A collection of approximately 15 different hammers and mallets is arranged in a circular pattern on a light-colored, textured surface. The tools vary in material, including black plastic, wood, and metal. Some have flat heads, while others are pointed or have specialized shapes. The text 'ตอกเส้น' is centered in the middle of the circle.

๓
ตอกเส้น



พระครูปลัดสมบุรณ์ สันต๊ะกะโร และหมอตอกเส้น



**นางบุญเพ็ง ชิดผลกรัง
ได้รับใบรับรองจากสมาคมแพทย์แผนไทย
แห่งประเทศไทย**

ตอกเส้น

ธรรมสถานแสงสันติสุข

ขอพระราชทาน 26 แหวงราชฎ์บูรณะ เขตราชฎ์บูรณะ

“ตอกเส้น” หรือ “สลักเส้น” เป็นการนวดเพื่อคลายเส้น คลายกล้ามเนื้อ อย่างหนึ่ง ที่สืบทอดมายาวนานจากทางภาคเหนือ(ล้านนา) ของไทย ซึ่งพระครูปลัดสมบุญ สันติกะโร และหมอตอกเส้นในธรรมสถานแสงสันติสุข แห่งนี้ เล่าว่า การตอกเส้นจะใช้อุปกรณ์ในการตอกหลายอย่าง ขึ้นกับความต้องการของลูกค้า และลักษณะอาการความปวดเมื่อยต่างๆ โดยค้อนที่ใช้สำหรับตอกเส้นจะทำมาจากไม้หรือยาง ผู้ป่วยที่มีรูปร่างเล็กก็ควรใช้ค้อนที่มีขนาดเล็ก ในส่วนของเครื่องมือหรืออุปกรณ์อื่นๆที่ใช้ สำหรับการกดจุดหรือการคลึงก็จะมี 1) ไม้ตอกเส้น 2) ไม้เขี่ยเส้น 3) ไม้ครวชาที่ใช้สำหรับคนปวดศีรษะ 4) ไม้เขะที่ใช้กดตามสะบักของร่างกาย และ 5) น้ำมันโพลีสำหรับคลึงเพื่อคลายเส้น

ที่ช่วยขยับกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เคลื่อนกลับเข้าที่เดิม ทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น ดูอ่อนกว่าวัย ผู้ป่วยส่วนมากที่เข้ามารับการรักษา โดยการตอกเส้นจะเป็นผู้สูงอายุที่เป็น อัมพฤกษ์ อัมพาต และผู้ใช้แรงงาน ผู้ป่วยทั่วไปจะต้องนอนคว่ำเวลาตอกเส้น แต่ถ้าผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคความดันสูงหมอตอกเส้น จะให้นอนหงาย ส่วนผู้ป่วยที่ปวดศีรษะหมอตอกเส้นจะให้นั่งในท่าปกติเพื่อคลายเส้นตรงบ่าและไหล่ เวลาตอกเส้นนั้นจะตอกไล่จากบนลงล่าง ใช้เวลาในการตอกประมาณ 20 - 30 นาที และ 1 ชั่วโมง สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเมื่อยมากกว่าปกติ ภายหลังจากการตอกเส้นแล้ว ผู้ป่วยควรดื่มน้ำเย็นประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง

ในขั้นตอนของการตอกเส้นนั้น หมอตอกเส้นจะสอบถามประวัติและอาการจากผู้ป่วยว่าเป็นอย่างไร หรือป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง เพราะการตอกเส้นนั้นจะเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับผู้ป่วยที่รับประทานยาละลายลิ่มเลือดเพราะจะทำให้ผิวหนังเกิดการช้ำมากกว่าปกติภายหลังจากการตอกเส้น การตอกเส้น จะทำการตอกไปตามร่องกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น แต่จะไม่ตอกลงบนกระดูก แร่งสันสะท้อนจากการตอกเส้นจะเป็นแรงผลักหรือเป็นแรง

เคล็ดไม่ลับของการตอกเส้นในธรรมสถานแสงสันติสุขแห่งนี้ คือ การที่ผู้ป่วยสวดภาวนาในระหว่างที่ได้รับการรักษา เพื่อเป็นการแผ่เมตตาให้เกิดบุญกุศลแก่ตนเองและผู้อื่นเปรียบเสมือนเป็นการปรับอารมณ์ ควบคุมจิตใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ซึ่งดีต่อการฝึกสมาธิจิตใจและร่างกายให้เกิดความสมดุล อีกทั้งผู้ป่วยสามารถมั่นใจได้ว่าหมอตอกเส้นในธรรมสถานแห่งนี้ผ่านการอบรมจากมูลนิธิโพธิธรรมาจารย์ จังหวัดน่านบุรี





หน่วยจัดการข้อมูลชุมชน
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี



ขอขอบคุณ

คุณสันต์ เกตุทองเรือง

คุณสิทธี สมนาค

คุณจุไรรัตน์ สมนาค

คุณศิริไล ภู้อยอย

คุณมณีนีรัตน์ เตชะสุริงกุล

คุณอาพินภรณ์ อำนวยโชติศักดิ์

คุณทองสุข เสถียรรัช

ธรรมสถานแสงสันติสุข

**THE BEST THING
OF LOCAL WISDOM
IN RATBURANA**