

ทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่น ประจำปี พ.ศ. 256
องค์การบริหารส่วนตำบลบุงคล้า
อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ
หมวดหมู่: ภูมิปัญญาพื้นบ้านภาคอีสาน



ข้าวจี



ข้าวต้มมัด



ข้าวต้มมัด



การจักสานตระกร้าไม้ไผ่



การนวดแผนโบราณ

คำนำ

ปราชญ์ชาวบ้าน หรือนักคิดท้องถิ่น หรือดรุณภูมิปัญญาไทยแล้วแต่จะเรียกกัน จะมีมากมายในหลายด้านแล้วแต่งานที่ท่านปฏิบัติจนบังเกิดผล ไม่ว่าจะเรียกอะไรก็ตามคุณสมบัติของผู้ที่เป็นปราชญ์ชาวบ้าน คือ

1. คนเหล่านี้มีธรรมะอยู่ในใจทุกท่าน เป็นธรรมะของความรักความเมตตา ความอยากช่วยคน เป็นธรรมะโดยการปฏิบัติ
2. คนเหล่านี้คิดทาสรูปทเรียน แล้วนำมาเป็นความรู้ให้คนเห็นได้อย่างชัดเจน มีทั้งวิชาการและภาคปฏิบัติให้เห็น
3. คนเหล่านี้มีความรัก ความเป็นปราชญ์ไม่ได้อยู่ที่ความฉลาดของปัญญาที่เกิดจากการกระทำ แต่เกิดจากรักที่มีธรรมะเป็นแรงบันดาลใจให้แบ่งปันแก่ผู้อื่น
4. คนเหล่านี้เป็นร่มโพธิ์ ร่มไทร การแผ่ภูมิปัญญาที่เกิดจากการทางจริงด้วยความรักแผ่นดินที่มีลูกหลาน มีป่า มีชุมชน มีเมือง

ดังนั้น สรุปได้ว่าปราชญ์ชาวบ้านนั้นเป็นผู้ที่มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ มีความคิดเข้าระบบชอบค้นหาความจริง ช่างสังเกตและนาสิ่งที่พบเห็นมาเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง สามารถสรุปเป็นบทเรียนได้ ดังเช่นปราชญ์ชาวบ้านด้านการเกษตร ซึ่งมีอยู่ทั่วไปในทุกภาคของประเทศ

ทั้งนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลลุ่มดง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้ที่ทำคุณประโยชน์ เสียสละ และปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีต่อคนในชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลลุ่มดง จึงได้จัดทำทะเบียนภูมิปัญญาท้องถิ่น ขึ้นเพื่อยกย่อง และเผยแพร่ให้ชนรุ่นหลังได้ถือปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำรงชีวิต ต่อไป

จัดทำโดย...

องค์การบริหารส่วนตำบลลุ่มดง

สารบัญ

	หน้า
ความหมายของภูมิปัญญาไทย	1
ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านนวดแผนไทย	4
ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านทำขนมไทยพื้นบ้าน	6
ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านจักสานไม้ไผ่	11
ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเกษตรพอเพียง	14
ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านโดกหนองนา	18

ความหมายของภูมิปัญญาไทย

ความหมายของคำว่า ภูมิปัญญา และคำที่เกี่ยวข้อง

ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ภูมิปัญญา (Wisdom) หมายถึง พื้นความรู้ความสามารถ นอกจากนี้ ยังมีคำที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาหลากหลาย อาทิเช่นภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาชาวบ้านหรือภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผู้ทรงคุณภูมิปัญญาไทย และปราชญ์ชาวบ้าน เป็นต้น

ภูมิปัญญา หมายถึง พื้นฐานความรู้ความสามารถ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถทางพฤติกรรม ความสามารถในการแก้ไขปัญหา โดยใช้ประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ใน การปรับตัว และดำรงชีพในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยใช้ประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ใน การปรับตัว และดำรงชีพในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่ได้มีการพัฒนาสืบสานกันมา อันเป็นผลของการใช้สติปัญญาปรับตัวให้เข้ากับสภาพต่าง ๆ ในพื้นที่ที่กลุ่มชนเหล่านั้นตั้งถิ่นฐานอยู่ รวมทั้งได้มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับกลุ่มอื่น

ภูมิปัญญาไทย (Thai wisdom) จึงหมายถึง องค์ความรู้ในด้านต่าง ๆ ของการดำรงชีวิตของคนไทยที่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ทั้งทางตรง และทางอ้อม ที่ประกอบด้วยแนวคิดในการแก้ปัญหาของตนเองจนเกิดการหลอมรวมเป็นแนวความคิดสำหรับแก้ปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะของตนเอง ซึ่งสามารถพัฒนาความรู้ดังกล่าว แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามกาลเวลา

ผู้ทรงภูมิปัญญาไทย

ผู้ทรงภูมิปัญญาไทย หมายถึง บุคคลผู้เป็นเจ้าของภูมิปัญญา หรือเป็นผู้นำภูมิปัญญาต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์จนประสบความสำเร็จ มีผลงานดีเด่นเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่องในฐานะเป็นผู้เชี่ยวชาญ สามารถเผยแพร่และถ่ายทอดเชื่อมโยงคุณค่าของภูมิปัญญาในแต่ละสาขานั้น ๆ ให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

ปราชญ์ชาวบ้าน

ปราชญ์ชาวบ้าน หมายถึง บุคคลผู้เป็นเจ้าของภูมิปัญญาชาวบ้าน และนำภูมิปัญญา มาใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตจนประสบผลสำเร็จสามารถถ่ายทอด เชื่อมโยงคุณค่าของอดีตกับปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมความเหมือนกันระหว่างผู้ทรงภูมิปัญญาไทยกับปราชญ์ชาวบ้านคือ บทบาทและภารกิจในการนำภูมิปัญญาไปใช้แก้ปัญหา และการถ่ายทอดเพื่อให้เกิดความเชื่อมโยงจากอดีตถึงปัจจุบัน ส่วนความแตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับระดับภูมิปัญญาที่จะนำไปแก้ปัญหาและถ่ายทอด กล่าวคือ ผู้ทรงภูมิปัญญาไทยย่อมมีความสามารถหรือภารกิจในการนำภูมิปัญญาในระดับชาติไป แก้ปัญหา หรือถ่ายทอด หรือผลิตผลงานใหม่ ๆ ที่มีคุณค่าต่อประเทศชาติโดยส่วนรวม ส่วนปราชญ์ชาวบ้านมีความสามารถหรือภารกิจในการนำภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นไป

ภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น (Folk Wisdom)

ได้มีผู้ความหมายดังนี้ **กระทรวงศึกษาธิการ (2539 : 2)** หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ในชีวิตของคนเราผ่านกระบวนการศึกษา สังเกตคิดวิเคราะห์จนเกิดปัญญา และตกผลึกมาเป็นองค์ความรู้ที่ประกอบกันขึ้นมาจากความรู้เฉพาะหลาย ๆ เรื่อง ความรู้ดังกล่าวไม่ได้แยกย่อยออกมาเป็นศาสตร์ เฉพาะสาขาวิชาต่าง ๆ อาจกล่าวได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นจัดเป็นพื้นฐานขององค์ความรู้สมัยใหม่ที่จะช่วยในการเรียนรู้ การแก้ปัญหา การจัดการ และการปรับตัวในการดำเนินชีวิตของคนเรา ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้ที่มีอยู่ทั่วไปในสังคม ชุมชนและในการตัวของผูู้เอง หากมีการสืบค้นหาเพื่อศึกษา และนำมาใช้ก็จะเป็นที่รู้จักกันเกิดการยอมรับ ถ่ายทอด และพัฒนาไปสู่คนรุ่นใหม่ที่ตามยุคตามสมัยได้

ศักดิ์ชัย เกียรตินาดิษฐ์ (2542 : 2) ได้ให้ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ องค์ความรู้ความสามารถของชุมชนที่สั่งสมสืบทอดกันมานาน เป็นความจริงแท้ของชุมชนเป็นศักยภาพที่จะใช้แก้ปัญหา จัดการปรับตน เรียนรู้ และถ่ายทอดสู่คนรุ่นใหม่ เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุก เป็นแก่นของชุมชนที่จรโลง ความเป็นชาติให้อยู่รอดจากทุกภัยพิบัติทั้งปวง

จารุวรรณ ธรรมวัตติ (2543 : 1) ได้ให้ความหมาย ของภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ แบบแผน การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าแสดงถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคล และสังคมซึ่งได้สั่งสมและปฏิบัติต่อกันมา ภูมิปัญญาจะเป็นทรัพยากรบุคคล หรือทรัพยากรความรู้ก็ได้

จากการศึกษาความหมายและแนวคิดของภูมิปัญญาของชาวบ้านที่กล่าวมาแล้วข้างต้นพอสรุปได้ว่า ภูมิปัญญาไทย หมายถึง ความรู้ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอยู่ในพื้นที่นั้น ๆ โดยใช้สติปัญญาสั่งสมความรู้อย่างแพร่หลาย ผสมผสานความกลมกลืนระหว่างศาสนา สภาพภูมิอากาศ สภาพแวดล้อมการประกอบอาชีพ และกระบวนการเหล่านี้มาจนหลายชั่วคนซึ่งจะเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้น เกิดจากการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์เป็นระยะเวลายาวนาน โดยอาศัยภูมิปัญญาที่มีอยู่มาใช้ในการตั้งถิ่นฐาน การประกอบอาชีพการปรับตัวและแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต จนเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของธรรมชาติและสังคม

ความสำคัญของภูมิปัญญา

นิตี

เอี้ยวศรีวงศ์ (2536 : 3) ได้แบ่งความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ 4 ประการ คือ

1. **ความรู้และระบบความรู้** ภูมิปัญญาไม่ใช่สิ่งที่เกิดแวบขึ้นมาในหัว แต่เป็นระบบความรู้ที่ชาวบ้าน มองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ เป็นระบบความรู้ที่ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ ฉะนั้นในการศึกษาเข้าไปดูว่าชาวบ้าน “รู้อะไร” อย่างเดียวไม่พอต้องศึกษาด้วยว่าเขาเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างไร

2. **การสั่งสมและการกระจายความรู้** ภูมิปัญญาเกิดจากการสั่งสม และกระจายความรู้ ความรู้นั้น ไม่ได้ลอยอยู่เฉย ๆ แต่ถูกนำมาบริการคนอื่น เช่น หมอพื้นบ้าน ชุมชน สั่งสมความรู้ทางการแพทย์ไว้ในตัวคน ๆ หนึ่ง โดยมีกระบวนการที่ทำให้เขาสั่งสมความรู้ เราควรศึกษาด้วยว่ากระบวนการนี้เป็นอย่างไร หมอคนหนึ่งสามารถสร้างหมอคนอื่นต่อมาได้อย่างไร

3. การถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านไม่ได้มีสถาบันถ่ายทอดความรู้แต่มีกระบวนการถ่ายทอดที่ ชับซ้อน ถ้าเราต้องการเข้าใจภูมิปัญญาท้องถิ่น เราต้องเข้าใจกระบวนการถ่ายทอดความรู้จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งด้วย

4. การสร้างสรรค์และปรับปรุง ระบบความรู้ของชาวบ้านไม่ได้หยุดนิ่งอยู่กับที่แต่ถูกปรับเปลี่ยน ตลอดมา โดยอาศัยประสบการณ์ของชาวบ้านเอง เรายังขาดการศึกษาว่าชาวบ้านปรับเปลี่ยนความรู้ และระบบความรู้เพื่อเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ด้านการนวดแผนโบราณ



ชื่อ - สกุล : นางสาวน งอกศิลป์

เกิดวันที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ.2506

ความชำนาญ : นวดแผนโบราณ

ที่อยู่ : 88 ม.5 ตำบลบึงดล้า อำเภอเมืองชัยภูมิ
จังหวัดชัยภูมิ

โทรศัพท์ : 082-1424029

การนวดแผนไทย

การนวดเป็นเสน่ห์ไทยพื้นบ้าน ศาสตร์มรดกอันล้ำค่าที่ควรภาคภูมิใจในภูมิปัญญา วิถีชีวิตวัฒนธรรมของบรรพบุรุษของไทยเราในการรักษาโรคเพื่อสุขภาพที่ดีและเพื่อการผ่อนคลาย "การนวดแผนโบราณ" เป็นศาสตร์มหัศจรรย์และเป็นมรดกอันล้ำค่าที่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีการศึกษา และสืบทอดศาสตร์กันในวงกว้าง นับเป็นอีกหนึ่งความภูมิใจในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษของเราสืบมา การนวดแผนโบราณของคนไทยนั้น มีความน่าสนใจอยู่มาก เพราะมีวิวัฒนาการอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยมูลเหตุสำคัญมาจากสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตวัฒนธรรมของคนไทย รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้คนในสมัยโบราณ การนวดไทย หรือ นวดแผนโบราณ เป็น การนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การดัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าน่าจะมีการนำการนวดเข้ามาพร้อมกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับกับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน

การนวดไทยแบ่งเป็น 2 สาย คือ สายราชสำนักและสายเชลยศักดิ์

- **การนวดแบบราชสำนัก** เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้นิ้วมือและมือเท่านั้น และท่าทางที่ใช้ในการนวดมีความสุภาพเรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง
- **การนวดแบบเชลยศักดิ์** เป็นการนวดที่ใช้ในระดับชาวบ้านด้วยท่าทางทั่วไป ไม่มีแบบแผนหรือพิธีรีตองในการนวดมากนัก อีกทั้งยังสามารถใช้วิธีอื่น ๆ เช่น เช่า ตอก เท้า เพื่อช่วยทุ่นแรงในการนวดได้ ซึ่งเป็นข้อแตกต่างจากการนวดแบบราชสำนักที่เน้นการใช้มือเพียงอย่างเดียว



ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการทำขนมไทยพื้นบ้าน



ชื่อ - สกุล : นางลำแสง สิวาเพชร

ความชำนาญ : ทำขนมกะหรี่ปั๊บ,ขนมตาล,กล้วยฉาบข้าวต้ม
มัด,มันทอด

ที่อยู่ : ม.3 ตำบลบึงคล้า อำเภอเมืองชัยภูมิ
จังหวัดชัยภูมิ 3600

โทรศัพท์ : 061-1184135

ขนมไทยภาคอีสาน

เป็นขนมที่ทำกันง่าย ๆ ไม่พิถีพิถันมากเหมือนขนมภาคอื่น ขนมพื้นบ้านอีสานได้แก่ ข้าวจี บาย มะขามหรือมะขามบ่ายข้าว ข้าวโป่ง นอกจากนั้นมักเป็นขนมในงานบุญพิธี ที่เรียกว่า ข้าวประดับดิน โดยชาวบ้านนำข้าวที่ห่อใบตอง มัดด้วยดอกแบบข้าวต้มมัด กระจายสารท ข้าวทิพย์ ข้าวยาดุมชน พื้นบ้านของจังหวัดเลยมักเป็นขนมง่าย ๆ เช่น ข้าวเหนียวนึ่งจิ้มน้ำผึ้ง ข้าวบ่ายเกลือ คือข้าวเหนียวปั้น เป็นก้อนจิ้มเกลือให้พอมีรสเค็ม ถ้ามีมะขามจะเอามาใส่เป็นไส้เรียกมะขามบ่ายข้าว น้ำอ้อยกะทิ ทำด้วย น้ำอ้อยที่เคี่ยวจนเหนียว ใส่กั่วลิสงคั่วและมะพร้าวซอย ข้าวพองทำมาจากข้าวตากคั่วใส่มะพร้าวหั่น เป็นชั้น ๆ และกั่วลิสงคั่ว กวนกับน้ำอ้อยจนเหนียวเทใส่ภาต ในงานบุญต่าง ๆ จะนิยมทำขนมปาด (คล้ายขนมเปียกปูนของภาคกลาง) ลอดช่อง และขนมหมก (แป้งข้าวเหนียวไม่ ปั้นเป็นก้อนกลมใส่ไส้ กระจิก ห่อเป็นสามเหลี่ยมคล้ายขนมเทียน นำไปนึ่ง)



ข้าวโป่งหรือข้าวเกรียบว่าว เป็นขนมพื้นบ้านภาคอีสาน นิยมในฤดูหนาวหลังจากเกี่ยวข้าวแล้ว การทำเริ่มจากนำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วไปตำด้วยครกมอง เมื่อละเอียดแล้วจะเอาใบตดหุ้มตดหมา หรือย่านพาโหมขยี้กับน้ำแล้วสลับใส่ครก เพื่อให้ข้าวเหนียวจับตัวกันดี นำน้ำอ้อยไซลก แล้วตำผสมลงในครกจนเหนียวได้ที่ นำน้ำมันหมูทามือแล้วปั้นข้าวเหนียวเป็นก้อนผสมกับไข่แดง กดก้อนข้าวเหนียวที่ปั้นให้เป็นแผ่นบาง ๆ แล้ววางบนใบตองที่ทำน้ำมันหมูแล้ว ตากแดดให้แห้ง เมื่อจะรับประทานจึงเอามาปิ้งให้สุก

ส่วนผสม

1. น้ำตาล
2. ข้าวเหนียวหรือข้าวเหนียวดำแช่น้ำประมาณ 4-5 ชั่วโมง
3. ไข่ไก่
4. ไข่ต้มเอาเฉพาะไข่แดง
5. น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำมาหนึ่งให้สุก แล้วนำมาเทลงในกระตังแล้วคนไปมาให้ไอน้ำออก
2. นำข้าวเหนียวที่ที่นึ่งสุกใหม่ไปไซลกให้ละเอียดด้วยครกมอง
3. พอข้าวเหนียวละเอียดพอประมาณใส่ไข่ไซลกให้เข้ากันกับข้าวเหนียว
4. เติมน้ำตาลไซลกให้เข้ากับข้าวเหนียว

5. นำข้าวเหนียวที่ผสมกับน้ำตาลกับไข่เสร็จแล้วนำไปปั้นเป็นก้อนกลม ๆ พอประมาณ นำไข่แดงที่ต้มสุกแล้วผสมให้เข้ากันแล้วทาผิวและทาแผ่นพลาสติกเพื่อไม่ให้ แป้งติดกับแผ่นพลาสติก แล้วใช้ถุงพลาสติกที่ตัดไว้วางบนแผ่นกระเบื้องที่ทำความสะอาดเสร็จแล้ว นำข้าวเหนียวที่ปั้นไว้วางบนแผ่นพลาสติก
6. นำแผ่นถุงพลาสติกวางทับแล้วนำกระเบื้องวางทับอีกที แล้วกดให้แป้งกระจายออกเป็นแผ่น วงกลม
7. นำแป้งที่กดเป็นวงกลมวางบนเสื่อที่ทำความสะอาดแล้ว
8. ทำแบบนี้เรื่อย ๆ จนแป้งหมด
9. แล้วนำข้าวโป่งที่ทำเสร็จมาผึ่งแดดไว้ประมาณ 3-4 วันแล้วเก็บใส่กล่องปิดฝาให้สนิท
10. นำไปย่างไฟให้พองขึ้นพอเหลืองก็สามารถรับประทานได้



ข้าวต้มมัดหรือข้าวต้มมัด เป็นขนมชนิดหนึ่งที่ทำด้วยข้าวเหนียวมัดกับกะทิ แล้วนำไปห่อด้วยใบตองหรือใบมะพร้าวอ่อน ใส่ไส้กล้วย นำไปนึ่งให้สุก ทางภาคใต้ใช้ข้าวเหนียวกับน้ำกะทิ ห่อด้วยใบพ้อ เรียกห่อต้ม ถ้าห่อด้วยใบมะพร้าว และมัดด้วยเชือกเรียกห่อมัด ขนมแบบนี้เดียวกับข้าวต้มยังพบในประเทศอื่นอีก เช่นในฟิลิปปินส์เรียก **อึบอส** หรือ **ซุมัน** ที่แบ่งย่อยได้หลายชนิดเช่นเดียวกับข้าวต้มมัดของไทย ข้าวต้มมัดอีกชนิดหนึ่งเรียก

ข้าวต้มลูกโยน เป็นขนมที่ใช้ในเทศกาลออกพรรษา ห่อด้วยใบพ้อหรือยอดมะพร้าวเป็นรูปรี ช่างในเป็นข้าวเหนียวผสมกั่วดำไม่มีไส้ ผูกเข้าด้วยกันเป็นพวงแล้วนำไปต้ม

ข้าวต้มมัดใต้ เป็นข้าวต้มที่ห่อแล้วมัดให้มีลักษณะเหมือนไตที่ใช้จุดไฟ ไส้เป็นกั่วทอง โขลกกับรากผักชี กระเทียม พริกไทย ใส่หมู มันหมู ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำ น้ำตาลทราย ห่อด้วยใบตองเป็นแท่ง มัดเป็นเปลาะ 4-5 เปลาะ แล้วนำไปต้ม บางท้องถิ่นใช้เป็นขนมไหว้เจ้าในเทศกาลตรุษจีนและสราทจีนด้วย

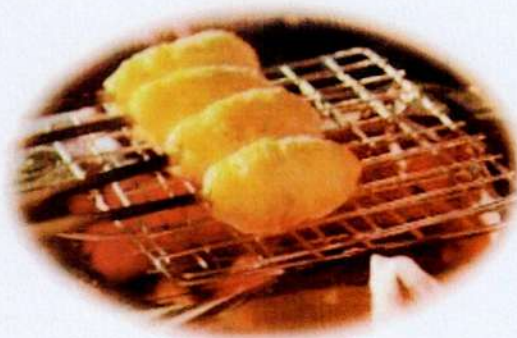
ข้าวต้มกล้วย ใช้ข้าวเหนียวดิบมาห่อ ปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อย ใส่กล้วยสดต้มสุกเดลิ้วให้เข้ากันแล้วจึงห่อเป็นมัด ใส่ไส้กล้วย เอาไปต้มให้สุก ถ้าเป็นแบบมัด จะมัดข้าวเหนียวกับกะทีก่อนแล้วจึงห่อใส่ไส้กล้วย แล้วต้มให้สุก ถ้าต้องการหวานจะเอามาจมน้ำตาล ส่วนทางภาคเหนือนิยมนำข้าวต้มมัดที่สุกแล้วมาหั่นเป็นชิ้น ๆ ตลุกกับมะพร้าวขูด โรยน้ำตาลทราย เรียก "ข้าวต้มหัวหงอก" ในประเทศลาวมีข้าวต้มมัดเช่นเดียวกันเรียกว่า "เซ้าต้ม" ไส้เดิมใส่มันหมูกับกั่วเขียว ใส่หวานใส่กล้วยข้าวต้มมัดทางภาคใต้ไม่มีไส้ เป็นข้าวเหนียวมัดกับกะทิ ใส่กั่วขาว ไม่นิยมใช้กั่วดำ ออกรสเค็มเป็นหลัก ถ้าต้องการให้มีรสหวานจะเอาไปจมน้ำตาล และมีขนมชนิดหนึ่งเรียก "ข้าวต้มญวน" มีลักษณะคล้ายข้าวต้มมัดแต่ห่อใหญ่กว่า ทำให้สุกด้วยการต้ม เมื่อจะรับประทานจะหั่นเป็นชิ้น ๆ ตลุกกับมะพร้าวขูดเกลือและน้ำตาลทราย

ส่วนผสม

1. ข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม แช่น้ำอย่างน้อย 3 ชม. ล้างน้ำให้สะอาด
2. หัวกะทิ 3 ถ้วยตวง
3. เกลือ 3 ช้อนโต๊ะ
4. กล้วยน้ำว่า 15 ลูก ผ่าตามยาวครึ่งลูก
5. กุ้งดำหรือกุ้งขาว 3 ชีด นำกั้วไปต้มพอสุกแล้วตัดขวางใส่กระชอนวางให้สะเด็ดน้ำ

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวที่ล้างน้ำสะอาดแล้วใส่กระทะ พักไว้
2. ผสมหัวกะทิ กับเกลือ ให้เข้ากัน แล้วชิมดู ถ้าไม่เค็มให้เติมให้มีรสเค็ม
3. นำกะทิที่เค็มแล้วเทใส่ข้าวเหนียว แล้วใส่กั้วขาวหรือกั้วดำที่ต้มแล้วลงไป แล้วนำไปตั้งไฟแล้วผัด
4. ผัดจนกว่ากะทิแห้ง แล้วยกลงจากเตา
5. วางใบตอง 2 ขนาดซ้อนกัน หยิบข้าวเหนียวที่ผัดได้ที่แล้ววางบนใบตอง
6. เอากล้วยที่ผ่าซีกวางลงไป แล้วหยิบข้าวเหนียวมาวางปิดกล้วยให้มิด บาง ๆ
7. ห่อข้าวต้มให้สวยงาม แล้ววางไว้ก่อน หรือห่อไปเรื่อย ๆ จนหมด
8. นำข้าวต้มที่ห่อเรียบร้อยแล้วมาจับคู่ หันหน้าเข้าหากันแล้วมัดรวมกัน หัวท้าย (ดูในรูปเอานะคะ)
9. นำข้าวต้มที่มัดเป็นคู่แล้วไปนึ่ง 45 นาที หรือ จนข้าวเหนียวสุก แค่นี้ก็เสร็จขั้นตอนนำมาทานได้แล้วค่ะ อ๊ะ แต่ต้องรอให้เย็นก่อนนะคะ ไม่งั้นปากจะพองได้



ข้าวจี๊ เป็นขนมพื้นบ้านของภาคอีสาน ทำจากข้าวเหนียวนึ่งทาเกลือปั้นเป็นรูปกลมหรือรีเสียบไม้ย่างบนเตาถ่าน ไฟอ่อนพอเกรียมนำมาชุบไข่ แล้วนำไปย่างใหม่จนเหลือง ดึงไม้ที่เสียบไว้ออก ยัดน้ำตาลอ้อยเข้าไปแทน น้ำตาลจะละลายเป็นไส้ และนิยมทำกันมากในช่วงเดือนสามของทุกปี ซึ่งจะมีการทำข้าวจี๊ไปทำบุญในงานประเพณีบุญข้าวจี๊อาจเป็นเพราะข้าวเหนียวจะเสียเร็วในตอนกลางวัน สมัยก่อนข้าวเหนียวจึงถูกทำเป็นข้าวจี๊แล้วห่อใบตองไปกินเป็นอาหารตอนทำนาหรือเดินทางไกล เพราะสามารถเก็บได้นานขึ้น ทางภาคเหนือ มีข้าวจี๊เช่นเดียวกับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพียงแต่จะเพิ่มกะทิเข้ามาด้วย เดือนสี่ทางเหนือซึ่งตรงกับราว ๆ เดือนมกราคมของภาคกลาง (การนับเดือนของทางเหนือจะเร็วกว่าภาคกลาง 2 เดือน) จะนำข้าวจี๊กับข้าวหลามไปทำบุญตักบาตร เรียกว่า บุญข้าวจี๊ข้าวหลาม ข้าวจี๊อีกชนิดหนึ่งของทางภาคเหนือ เป็นการอุ่นข้าวเหนียวเปล่า มักจะทำกินกันตอนน้ำท่วม โดยการนำข้าวเหนียวสุกที่เหลืองจากมือก่อนหน้า (เรียกว่า ข้าวเย็น) มาเสียบ

ไม้ บั่นแผ่นให้บาง ปิ้งไฟพอเกรียมนิดหน่อยให้อุ่นหอม นิยมกินกับปลากระดีที่ดักใส่แล้วเสียบไม้ตากแห้ง (เรียกว่า ฮ้าแห้ง หรือ ปลาธำแห้ง) ปิ้งไฟให้กรอบเกรียม นำมาโขลกปั่นให้ละเอียด ผสมเกลือป่นเล็กน้อย หากเป็นเกลือเม็ดก็โขลกให้ป่นพร้อมปลาไปเลย เก็บใส่กระปุกไว้เป็นกับข้าวได้นาน การจีบในภาษาเหนือจะไม่เหมือนกับภาษากลาง ซึ่งแบบภาคกลางจะหมายถึงการนวดอาหารกับกระทะ ในภาษาเหนือจะเรียก"นวด" ประเทศลาวก็มีอาหารที่เรียกว่าข้าวจีเช่นกัน ที่หลวงพระบางข้าวจีคือขนมปังแห้งยาว ๆ แบบฝรั่งเศส นำมาผ่าซีก เสร็จแล้วนำไปใส่เครื่องเคียงต่าง ๆ เช่น แดงกวา ไข่เจียวตัดเป็นเส้น ๆ หมูยอ หมูหย็อง (คนลาวเรียกหมูฝอย) และปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ ข้าวจีของลาวจะต่างจากข้าวจีทางภาคเหนือและอีสานของไทย

ส่วนผสม

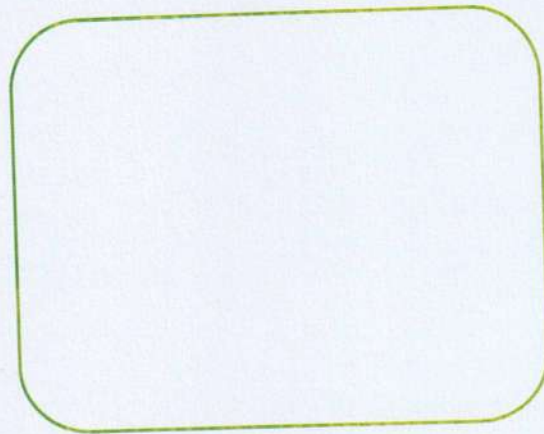
- 1.ข้าวเหนียว
- 2.เกลือ
- 3.ไข่

วิธีทำ

1. นึ่งข้าวเหนียว
2. บั่นข้าวเหนียว
3. ปรุงไข่ที่เราเตรียมไว้
4. นำข้าวที่เราเตรียมไว้มาชุปกับไข่
5. นำข้าวไปจี่ให้สุก

1. นึ่งข้าวเหนียว
2. บั่นข้าวเหนียว

ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านการจักสานไม้ไผ่



ชื่อ - สกุล : นายหนูเดลีด พิมพ์ชัย

ความชำนาญ : สานตะกร้าจากยางพารา, งานฝีมือ

ที่อยู่ : 17/3 ม.4 ตำบลบึงดล้า อำเภอเมืองชัยภูมิ
จังหวัดชัยภูมิ 3600

โทรศัพท์ : 080-7280129

ข้อมูลการจักสานตะกร้าไม้ไผ่และก่องข้าวเหนียว (กระติบข้าว)

เป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตเกษตรกรรมของชาวอีสานและชาว อบต. บุ่งคล้า ได้เป็นอย่างดี โดยมีรายละเอียดดังนี้ครับ:

1. การจักสานก่องข้าวเหนียว (กระติบข้าว)

ก่องข้าว หรือ กระติบข้าว เป็นภาชนะบรรจุข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้ว มีคุณสมบัติเด่นคือ เก็บความร้อนได้ดี และยอมให้น้ำระเหยออกได้เล็กน้อย ทำให้ข้าวเหนียวไม่แฉะ

วัสดุ:

- นิยมใช้ ไม้ไผ่บ้าน หรือ ไม้ใหญ่ อายุประมาณ 10 เดือนถึง 1 ปี เพราะมีปล้องยาว เนื้อไม้เหนียวและไม่เปาะง่าย นอกจากนี้ยังต้องใช้ ก้านตาล สำหรับทำส่วนฐาน (ตีนติบ)

ขั้นตอนการทำ:

1. การเตรียมดอก: ตัดปล้องไม้ไผ่ ผ่าซีก และ "จัก" เป็นเส้นตอกบาง ๆ ชูดให้เรียบเนียนแล้วนำไปตากแดด
2. การสาน: เริ่มสานเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมยาวแล้วโค้งเข้าหากันเป็นวงกลม สานลายอ้งเวียงสำหรับด้านใน และลายสองยี่นหรือยกดอกสำหรับด้านนอกเพื่อความสวยงาม
3. การประกอบ: นำส่วนตัวและฝามาพับทาบเข้าด้วยกัน เย็บฐานที่ทำจากก้านตาลติดกับตัวกระติบด้วยด้ายไนลอน
4. การรมควัน: นำไปรมควันเพื่อป้องกันมอดและแมลงเจาะ รวมถึงทำให้เนื้อไม้มีสีสวยงามและทนทานขึ้น

2. การจักสานตะกร้าไม้ไผ่ (กะต๋า)

ตะกร้าไม้ไผ่ หรือภาษาถิ่นอีสานเรียกว่า "กะต๋า" เป็นภาชนะอเนกประสงค์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างแพร่หลาย

วัสดุ:

ใช้ไม้ไผ่แก่ เช่น ไม้สีสุก หรือ ไม้บง เนื่องจากเนื้อไม้หนา เหนียว และมีความทนทานสูง

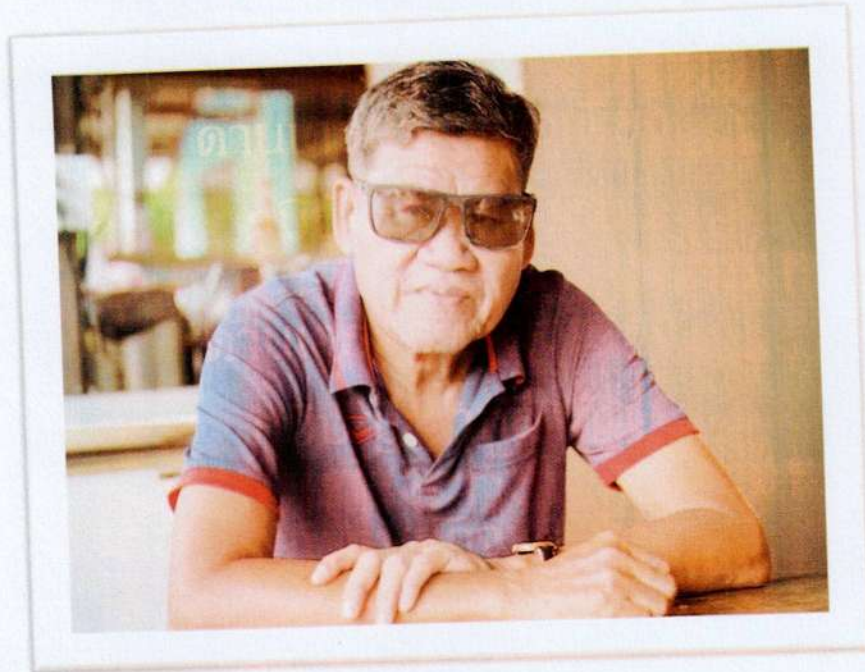
ขั้นตอนการทำ:

1. การขึ้นฐาน: เริ่มสานส่วนก้นก่อนด้วย "ลายซัด" โดยใช้ดอกที่มีความแข็งและหนากว่าส่วนอื่นเป็นโครงตั้ง
2. การขึ้นรูป: สานต่อขึ้นมาด้านข้างด้วยดอกที่บางและนิ่มกว่า สลับลดสายนตามต้องการ เช่น ลายดอกผักแว่น เพื่อเพิ่มความสวยงาม
3. การทำปากและหู: ม้วนขอบปากตะกร้าให้แน่นด้วยไม้ไผ่เส้นหนา และใส่หูหิ้วที่ทำจากไม้ไผ่เหลากลมโค้งงอ

ตะกร้าจากไม้ไผ่และกระติ๊บข้าวเหนียว



ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านเศรษฐกิจพอเพียง



ชื่อ - สกุล : นายทวิช อาจสนาม

ความชำนาญ : เกษตรพอเพียง

ที่อยู่ : 75 ม.4 ตำบลบึงดล้า อำเภอเมืองชัยภูมิ
จังหวัดชัยภูมิ 3600

โทรศัพท์ : 081-2658512

เศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า ๒๕ ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี พอสมควร ต่อการกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในภายนอก ทั้งนี้ จะต้องอาศัย ความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการ ทุกขั้นตอน และขณะเดียวกัน จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์ สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้าน วัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

เศรษฐกิจพอเพียง จึงประกอบด้วย

๑. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

๒. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

๓. ภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตโดยมี **เงื่อนไข** ของการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง ๒ ประการ ดังนี้

๑. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในการปฏิบัติ

๒. เจื้อนโซคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักใน คุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

การเกษตรแบบพอเพียง คือการทำเกษตรกรรมที่ยึดหลัก “ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง” ของในหลวงรัชกาลที่ ๙ มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและบริหารจัดการ ทรัพยากรที่มีอยู่ (ที่ดิน, น้ำ, แรงงาน) ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อให้เกษตรกรสามารถ “พึ่งพา ตนเองได้” มีกินมีใช้ และมีมั่นคงอย่างยั่งยืน

โดยหัวใจสำคัญของการเกษตรแบบพอเพียงที่นิยมนำมาบรรจุในทะเบียนภูมิปัญญา คือ “เกษตร ทฤษฎีใหม่” ซึ่งมีหลักการง่าย ๆ ดังนี้ครับ:

1. การจัดสรรพื้นที่ (สูตร 30:30:30:10)

เพื่อให้ครอบครัวมีแหล่งอาหารและรายได้หมุนเวียนตลอดปี:

- 30% ขุดสระน้ำ: เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ในฤดูแล้ง และใช้เลี้ยงปลาหรือปลูกพืชน้ำ
- 30% ปลูกข้าว: เพื่อให้มีข้าวไว้บริโภคในครัวเรือนตลอดปี ไม่ต้องซื้อ (ลดรายจ่ายหลัก)
- 30% ปลูกพืชผสมผสาน: ปลูกไม้ผล พืชผักสวนครัว สมุนไพร และไม้ใช้สอย สลับกันไป เพื่อให้มีผลผลิตขายหรือกินได้ทุกฤดูกาล
- 10% ที่อยู่อาศัย: สำหรับสร้างบ้าน ดอกสัตว์ โรงเรือน และถนนในไร่

2. หลักการสำคัญ 3 ประการ (3 ห่วง)

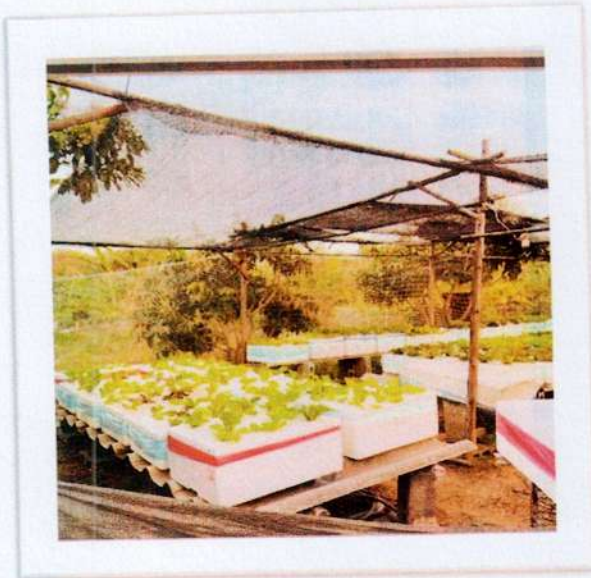
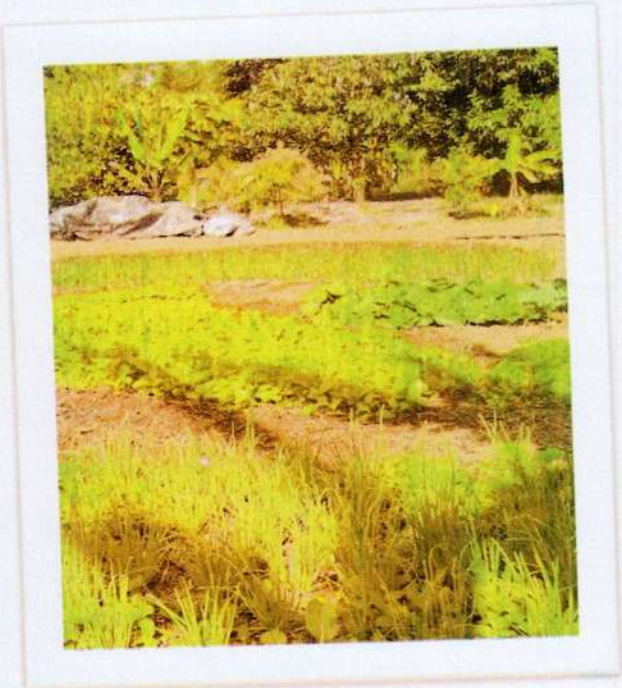
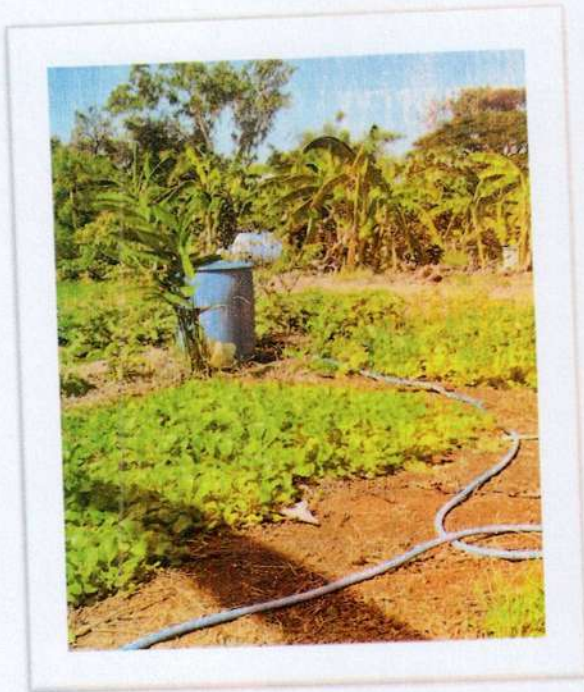
- พอประมาณ: ทำตามกำลังของตนเอง ไม่กู้หนี้ยืมสินมาลงทุนเกินตัว เริ่มจากจุดเล็ก ๆ ใน ครัวเรือน
- มีเหตุผล: เลือกปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ที่เหมาะสมกับสภาพดินและน้ำในพื้นที่ (เช่น พื้นที่ อบอุ่น ปลูกกล้วย เหมาะกับพืชชนิดใด)
- มีภูมิคุ้มกัน: ไม่ปลูกพืชเชิงเดี่ยวเพียงอย่างเดียว (เช่น ปลูกแต่มันสำปะหลัง) เพราะหากราคา ตกต่ำจะลำบาก การปลูกหลายอย่างช่วยกระจายความเสี่ยง

3. การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านร่วมด้วย

ในแบบพอเพียงมักจะใช้เทคนิคท้องถิ่นมาช่วยลดต้นทุน เช่น:

- การทำปุ๋ยหมัก/น้ำหมักชีวภาพ: แทนการใช้ปุ๋ยเคมีราคาแพง
- การปลูกพืชไล่แมลง: ใช้สมุนไพรในท้องถิ่นแทนสารเคมี
- การเลี้ยงไก่ไข่/ปลาน้ำจืด: เพื่อเป็นแหล่งโปรตีนประจำบ้าน

เกษตรแบบพอเพียง



ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านโคกหนองนา



ชื่อ - สกุล : นายพนม คนบำรุง

ความชำนาญ : เกษตรพอเพียง

ที่อยู่ : 126 ม.3 ตำบลบึงดلاء อำเภอเมืองชัยภูมิ
จังหวัดชัยภูมิ 3600

โทรศัพท์ : 095-3839916

โดก หอง นา โมเดล

คือ การจัดการพื้นที่ ซึ่งเหมาะกับพื้นที่การเกษตร ที่เป็นการผสมผสานเกษตรทฤษฎีใหม่เข้ากับภูมิปัญญาพื้นบ้านที่อยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติในพื้นที่นั้น ๆ โดก - หอง - นา โมเดล เป็นการให้ธรรมชาติจัดการตัวมันเอง โดยมีมนุษย์เป็นส่วนส่งเสริมให้มันสำเร็จเร็วขึ้นอย่างเป็นระบบ

ซึ่งโดก - หอง - นา โมเดล เป็นแนวทางการทำเกษตรอินทรีย์และการสร้างชีวิตที่ยั่งยืน โดยมีองค์ประกอบดังนี้

๑. **โดก** : พื้นที่สูง ดินที่ขุดทำหอน้ำนั้นให้นำมาทำโดก บนโดกปลูก “ป่า ๓ อย่าง ประโยชน์ ๔ อย่าง” ตามแนวทางพระราชดำริ / ปลูกพืช ผัก สวนครัว เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา ทำให้พออยู่ พอกิน พอใช้ พอร่มเย็น เป็นเศรษฐกิจพอเพียงขั้นพื้นฐาน ก่อนเข้าสู่ขั้นก้าวหน้า คือ ทำบุญ ทำทาน เก็บรักษา ด้ายชาย และเชื่อมโยงเป็นเครือข่าย / ปลูกที่อยู่อาศัยให้สอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศ และภูมิอากาศ

๒. **หอง** : หอน้ำหรือแหล่งน้ำ ขุดหองเพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ยามหน้าแล้งหรือจำเป็น และเป็นที่รับน้ำยามน้ำท่วม (หลุมขนมครก) / ขุด “คลองไส้ไก่” หรือคลองระบายน้ำรอบพื้นที่ตามภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยขุดให้ตดเดียวไปตามพื้นที่เพื่อให้น้ำกระจายเต็มพื้นที่เพิ่มความชุ่มชื้น ลดพลังงานในการรดน้ำต้นไม้ / ทำฝายทดน้ำ เพื่อเก็บน้ำเข้าไว้ในพื้นที่ให้มากที่สุด โดยเฉพาะเมื่อพื้นที่โดยรอบไม่มีการกักเก็บน้ำ น้ำจะหลากลงมายังหอน้ำ และคลองไส้ไก่ ให้ทำฝายทดน้ำเก็บไว้ใช้ยามหน้าแล้ง / พัฒนาแหล่งน้ำในพื้นที่ ทั้งการขุดลอก หอง ดู คลอง เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ยามหน้าแล้ง และเพิ่มการระบายน้ำยามน้ำหลาก

๓. **นา** : พื้นที่นาให้ปลูกข้าวอินทรีย์พื้นบ้าน โดยเริ่มจากการฟื้นฟูดิน ด้วยการทำเกษตรอินทรีย์ยั่งยืน ดินชีวิตเล็ก ๆ หรือจุลินทรีย์กลับดินแผ่นดินใช้การควบคุมปริมาณน้ำในนาเพื่อคุมหญ้า ทำให้ปลอดสารเคมีได้ ปลอดภัยทั้งคนปลูก คนกิน / ยกคันนาให้มีความสูงและกว้าง เพื่อใช้เป็นที่รับน้ำยามน้ำท่วม ปลูกพืชอาหารตามคันนา

ประโยชน์ของโดก หอง นา โมเดล:

1. **ด้านเศรษฐกิจ**: ลดรายจ่ายในการซื้ออาหารและสร้างรายได้ต่อเนื่องจากการขายผลผลิตที่หลากหลายในพื้นที่
2. **ด้านสิ่งแวดล้อม**: ช่วยฟื้นฟูดินและน้ำ เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ และช่วยป้องกันปัญหาน้ำท่วม-น้ำแล้ง
3. **ด้านสังคม**: สร้างความมั่นคงทางอาหาร ทำให้ชุมชนพึ่งพาตนเองได้และยกระดับคุณภาพชีวิตให้ยั่งยืน

โดกหนองนา

