

อภิปรายผล

แนวคิดการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นในการบริหารจัดการด้านการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ก่อให้เกิดการตื่นตัวของชาวบ้านในการปรับตัวที่จะพัฒนาหมู่บ้านปากจั่น ให้มีมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยการระดมความคิดของชาวบ้านทุกส่วนที่อาศัยอยู่ร่วมกันในการพัฒนาหมู่บ้าน พัฒนามาตรฐานอาชีพ ภูมิทัศน์ ให้ดีขึ้นภายใต้แนวคิดของการอนุรักษ์ ผลจากการศึกษาทำให้เกิดการค้นพบ องค์ความรู้ของชุมชนเกี่ยวกับชาติพันธุ์ในท้องถิ่น ประเพณี

ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นจากมนุษย์อยู่ร่วมกับธรรมชาติ แม่น้ำป่าสัก และดิน ต่างมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งมนุษย์ต้องอาศัยทรัพยากรธรรมชาติ แม่น้ำป่าสัก ดิน เพื่อการดำรงชีวิต และในขณะเดียวกันมนุษย์ก็ต้องอนุรักษ์ทรัพยากรดังกล่าวไว้ให้ยั่งยืน มีกฎเกณฑ์ ข้อห้าม ข้อบังคับของชุมชน มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นที่พึ่งทางใจ มีนิทานพื้นบ้าน การละเล่น เพลงพื้นบ้านที่เกิดจากแม่น้ำจากวิถีชีวิต และความเชื่อเกิดขึ้นมากมาย เพื่อสร้างกิจกรรมร่วมกันในชุมชน

คุณค่าที่เกิดจากประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อทางศาสนาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ใช่สิ่งทิ้งมลายไ้เหตผล แต่พิธีกรรมดังกล่าวได้แสดงออกถึงการตั้งสอน อบรมให้ประชาชนมีความรัก ความสามัคคี มีความเคารพ ยำเกรง ความอ่อนน้อม ถ่อมตน เพื่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน ความบันเทิงใจ และขณะเดียวกันก็แฝงหลักคุณธรรมทางศาสนา ให้ผู้ปฏิบัติได้ยึดถือเพื่อสร้างสังคมให้สงบสุข

คุณค่าที่เกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้นอกจากจะเป็นแนวทางในการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืนแล้ว ยังเป็นการสร้างความภาคภูมิใจแก่ประชาชนในท้องถิ่นที่มีต่อมรดกทางวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ได้รู้จักตัวเอง รู้จักท้องถิ่นของตนเอง เพื่อเกิดแรงงูใจในการร่วมมือกันปรับปรุง พัฒนา อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและพัฒนาเป็นอาชีพต่อไปได้ในอนาคต สุดท้ายจะนำไปสู่การสร้างความเข้มแข็งของชุมชนได้

ผลที่เกิดขึ้นจากการวิจัย นอกจากจะตอบสนองวัตถุประสงค์ในเรื่องการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชาวบ้านเกาะปากจั่นในการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และเพื่อหาแนวทางในการพัฒนามาตรฐานคุณภาพการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่เหมาะสมกับท้องถิ่นแล้ว ผลที่เกิดขึ้นอีกอย่างหนึ่งสำหรับชาวบ้าน คือ การเรียนรู้กระบวนการวิจัย และรายได้จากอาชีพที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สำหรับผลที่เกิดขึ้นกับคณะวิจัย คือ การสร้างองค์ความรู้และนำความรู้ไปสู่ท้องถิ่น คู่มือเรียน และเผยแพร่สู่มวลชน เพื่อประโยชน์ในการวางแผนพัฒนาของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากประสบการณ์วิจัยในครั้งนี้พบว่า กระบวนการวิจัยเป็นเรื่องใหม่สำหรับชาวบ้าน การสร้างความรู้ความเข้าใจเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ กระบวนการวิจัยแก่ชาวบ้านเป็นเรื่องยากที่ต้องใช้เวลาพอสมควร การจัดประชาคม การจัดอบรมให้แก่วิชาการต้องใช้เวลาพอสมควร การสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นก่อนจึงจะได้รับความร่วมมือจากชาวบ้านเป็นอย่างดี

จากจัดอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้แก่วิชาการและเทคนิควิธีทางด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีเพื่อสร้างความรู้พื้นฐานให้แก่วิชาการ เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องจัดทำในโอกาสต่อไป เพราะชาวบ้านยังขาดความรู้พื้นฐานในส่วนที่จะนำมาพัฒนาในด้านต่าง ๆ อีกมาก พวกเขาจะมีความรู้เพียงส่วนที่ได้รับการสอนและถ่ายทอดสืบต่อกันมาแต่ไม่รู้วิธีการที่จะศึกษาเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้น ปรับปรุงเหมาะสมกับสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่วิชาการ อาจจะต้องลงทุนทางด้านปัจจัยพื้นฐานทางการผลิตควบคู่ไปกับการพัฒนาความคิดเพราะในสภาพของสังคมปัจจุบัน ชาวบ้านมีความต้องการเงินเพื่อใช้เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต เพื่อการศึกษาของบุตร-ธิดา เพื่อรักษาตนเองในยามเจ็บป่วย ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกพืชเศรษฐกิจหรือส่งเสริมอาชีพหลักที่สามารถทำให้เกิดรายได้ โดยใช้การพึ่งพิงทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น แล้วนำมาประยุกต์เป็นหัตถกรรมหรือผลผลิตที่ส่งจำหน่ายได้อย่างถาวรยั่งยืน ซึ่งอาจจะต้องลงทุนช่วยเหลือชาวบ้านในการจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการทำปุ๋ยหมัก การเลี้ยงปลา การปลูกพืชเศรษฐกิจ การขุดบ่อน้ำเพื่อใช้ในโครงการส่งเสริมทางการเกษตร เป็นต้น ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย น่าจะพิจารณางบประมาณช่วยเหลือเพื่อวางรากฐานให้ชุมชนเข้มแข็งได้

โจทย์ในการวิจัยต่อเนื่อง

จากผลการดำเนินงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่ามีสิ่งที่จะต้องดำเนินการต่อไป เพื่อให้มีการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์มีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยกำหนดเป็นแผนการดำเนินงานระยะที่ 2 ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดของวัฒนธรรมประเพณีพื้นบ้านแต่ละชนิดที่มีลักษณะเด่นเฉพาะของชุมชน แล้วดำเนินการฟื้นฟูและอนุรักษ์ บันทึกเก็บไว้เป็นหลักฐาน พร้อมทั้งจัดแสดงสารคดี ได้แก่ เพลงเรือ เพลงฉ่อย เพลงเกี่ยวข้าว เพลงกล่อมเด็ก นิทานพื้นบ้าน การละเล่นประจำถิ่น ได้แก่ นางลอย รำแม่ศรี ลิขณม ลูกช่วง กลองยาว ศิลปวัฒนธรรมงานช่าง ได้แก่ งานแทงหยวก ภูมิปัญญา ได้แก่ หมอนวด หมอคำแช และแพทย์แผนโบราณ (หมอกกลางบ้าน)

2. จัดอบรมมัคคุเทศก์น้อย โดยนำเยาวชนมารับการอบรมเป็นมัคคุเทศก์สำหรับไว้นาชมและอธิบายสิ่งต่าง ๆ ในการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ และในขณะเดียวกันเพื่อสร้างความรัก

ความภาคภูมิใจในท้องถิ่นของตน และเป็นกลุ่มผู้นำเยาวชนในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นต่อไปในอนาคต

3. จัดทำศูนย์ข้อมูลของชุมชน เพื่อนำเสนอประวัติศาสตร์ สังคม ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น การเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตคนในท้องถิ่นในลักษณะของเอกสาร แผ่นพับ ป้ายนิเทศ วีดิทัศน์ สไลด์ และอื่น ๆ

4. จัดทำศูนย์วัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อเป็นแหล่งเก็บรวบรวมเครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาชีพ พาหนะในการเดินทาง แบบจำลองวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ศิลปวัตถุ เอกสาร ตำราหาแผนโบราณที่มีอยู่ในท้องถิ่น

5. จัดทำป่าสมุนไพรธรรมชาติ ในเกาะปากจั่นเพื่อฟื้นฟูสภาพป่าที่มีอยู่และอนุรักษ์พืชสมุนไพร เพื่อประโยชน์แก่ประชาชนในการรักษาโรคต่าง ๆ และสามารถพัฒนาเป็นสินค้าผลิตภัณฑ์ของหมู่บ้านและแหล่งท่องเที่ยวได้

6. วางแผนจัดภูมิทัศน์ภายในเกาะ พื้นที่ริมแม่น้ำตลอดแนวแม่น้ำในส่วนที่เป็นที่อยู่อาศัยของประชาชนตำบลปากจั่น เพื่อให้มีความสวยงาม สะอาดและเป็นธรรมชาติ เพื่อเตรียมการรับการท่องเที่ยว

7. ส่งเสริมอาชีพการปลูกผักปลอดสารพิษ พืชสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อส่งเป็นสินค้าของตำบล ซึ่งขณะนี้ความนิยมของประชาชนทั่วไปได้หันมานิยมบริโภคพืชผักจากธรรมชาติและพืชสมุนไพร พืชเหล่านี้กำลังมีความต้องการในปริมาณสูง เพื่อส่งเป็นสินค้าออกยังต่างประเทศ โดยจัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนในการเพาะปลูก การผลิตปุ๋ยจากชีวภาพ การเก็บเกี่ยวผลผลิต การบรรจุหีบห่อ

8. ส่งเสริมอาชีพเลี้ยงปลากระชัง เพื่อเพิ่มปริมาณอาหารในท้องถิ่นและขณะเดียวกันทำให้เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของปลาธรรมชาติ โดยรวมมือกับประมงจังหวัด และกรมประมง

9. จัดทำโครงการอนุรักษ์ทรัพยากรทางน้ำและทางบก โดยตั้ง กลุ่มรักษาดินเกิด เพื่อเป็นผู้นำในการจัดกิจกรรมส่งเสริม พิทักษ์ รักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น

10. จัดกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ โดยกำหนดให้เป็นวันใดวันหนึ่งที่เหมาะสมและสอดคล้องกับกิจกรรมของชุมชนหรือประเพณีสำคัญในท้องถิ่น เช่น วันลอยกระทง หรือ วันสงกรานต์ แล้วจัดกิจกรรมให้ครอบคลุมในทุกส่วนของตำบล โดยมีศูนย์รวมอยู่ที่วัดหรือเกาะปากจั่น กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรม การละเล่นในอดีต การท่องเที่ยวทางน้ำ ตามรอยเสด็จพระราชดำเนินทางชลมารค โดยประสานงานกับสำนักงานจังหวัดพระนครศรีอยุธยา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย หน่วยอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมจังหวัด เป็นต้น โดยให้ประชาชนทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดงานครั้งนี้ให้มากที่สุด

ข้อเสนอแนะทั้งหมดนี้ เป็นงานที่ควรกระทำต่อไปในการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

บรรณานุกรม

กรมศิลปากร. (2535). พระราชพงศาวดาร ฉบับพระราชหัตถเลขา เล่ม 1.

กรุงเทพ ฯ : กรมศิลปากร.

กรมศิลปากร. (2535). พระราชพงศาวดาร ฉบับพระราชหัตถเลขา เล่ม 2.

กรุงเทพ ฯ : กรมศิลปากร.

กองสุขาภิบาลอาหาร กรมอนามัย. (2543). คู่มือการดำเนินงานสุขาภิบาลอาหารในงานเทศกาล.

กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2538). นโยบายและแนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์.

กรุงเทพ ฯ : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.

จิกรรณ จิตรพงศ์, ม.ว.ว. (2544). คู่มือการบันทึกคำบอกเล่าของผู้รู้ในท้องถิ่น. ถ่ายเอกสาร.

ประเวศ วะสี. (2541). การปกครองท้องถิ่นที่ประชาสังคมมีส่วนร่วม.

กรุงเทพ ฯ : บริษัทการพิมพ์.

ประธาน เติญพันธ์. (2544). การสืบค้นศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กรณีศึกษาพิพิธภัณฑ์บ้านแพรก.

พระนครศรีอยุธยา : โรงเรียนบ้านแพรกประชาสรรค์.

ราไพพรรณ แก้วสุริยะ. (2540). การอนุรักษ์ทรัพยากรทางการท่องเที่ยว.

กรุงเทพ ฯ : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. ถ่ายเอกสาร

สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. (2542). นครน้อย – นครใหญ่.

พระนครศรีอยุธยา : เดสก์ทอป เอ็กซ์เพรส พรินต์.

_____. (2541). บ้านแพรก อยุธยา : แหล่งประวัติศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมที่น่าศึกษา.

พระนครศรีอยุธยา : ดีซีพี พรินต์.

สำนักศิลปวัฒนธรรม สถาบันราชภัฏนครสวรรค์. (2545). เส้นทางความเป็นนักวิจัยวัฒนธรรม

และภูมิปัญญาท้องถิ่น. ถ่ายเอกสาร.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

อาหารกลุ่มที่ 1 : อาหารควบคุมเฉพาะ

ได้แก่

- (1) นมดัดแปลงสำหรับทารกและนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก
- (2) อาหารทารกและอาหารสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก
- (3) อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็ก
- (4) นมโค
- (5) นมปรุงแต่ง
- (6) นมเปรี้ยว
- (7) ไอศกรีม
- (8) อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
- (9) ผลิตภัณฑ์ของนม
- (10) น้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
- (11) เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
- (12) น้ำแข็ง
- (13) อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
- (14) สีส้มอาหาร
- (15) วัตถุที่ใช้ปรุงแต่งรสอาหาร
- (16) วัตถุเจือปนอาหาร
- (17) โซเดียมซัลเฟตและอาหารที่มีโซเดียมซัลเฟต

อาหารกลุ่มที่ 2 : อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน ได้แก่

- (1) น้ำมันและไขมัน
- (2) น้ำมันถั่วลิสง
- (3) เนย
- (4) เนยเทียม
- (5) กี้
- (6) อาหารกึ่งสำเร็จรูป
- (7) น้ำมันเนย
- (8) น้ำปลา
- (9) น้ำส้มสายชู
- (10) ครีม
- (11) น้ำมันปาล์ม
- (12) น้ำมันมะพร้าว
- (13) ชา
- (14) นํ้านมถั่วเหลืองในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท*
- (15) กาแฟ
- (16) แยม เยลลี่ มาร์มาเลดในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
- (17) เครื่องดื่มเกลือแร่
- (18) รอยัลเยลลี่และผลิตภัณฑ์รอยัลเยลลี่
- (19) น้ำผึ้ง*
- (20) น้ำแร่จากธรรมชาติ
- (21) เนยแข็ง
- (22) ซอสบางชนิด
- (23) น้ำที่เหลือจากผลิตภัณฑ์โมโนโซเดียมกลูตาเมต
- (24) ไข่เยี่ยวม้า
- (25) ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง
- (26) ข้าวเติมวิตามิน
- (27) ช็อกโกแลต
- (28) เกลือบริโภค ***
- (29) อาหารที่มีสารพิษตกค้าง **
- (30) อาหารที่มีสารปนเปื้อน **
- (31) อาหารที่มีกัมมันตรังสี **

- * ไม่ต้องปฏิบัติตามเกณฑ์ GMP หากสถานที่ผลิตไม่เข้าลักษณะเป็นโรงงานตามกฎหมายว่าด้วยโรงงาน
- ** เป็นเกณฑ์ที่ต้องปฏิบัติสำหรับอาหารทุกชนิด/ทุกรายการ
- *** ไม่ต้องปฏิบัติตามเกณฑ์ GMP

อาหารกลุ่มที่ 3 : อาหารที่ต้องมีฉลาก

ได้แก่

- (1) ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์
- (2) แป้งข้าวกล้อง
- (3) น้ำเกลือปรุงอาหาร
- (4) ซอสในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
- (5) ขนมอบัง
- (6) หมากฝรั่งและลูกอม
- (7) คุกกี้สำเร็จรูปและขนมเยลลี่
- (8) กำหนดกรรมวิธีการผลิตอาหารซึ่งมีการใช้กรรมวิธีการฉายรังสี
- (9) ผลิตภัณฑ์กระเทียม
- (10) วัตถุแต่งกลิ่นรส
- (11) อาหารที่มีวัตถุที่ใช้เพื่อรักษาคุณภาพหรือมาตรฐานของอาหารรวมอยู่ในภาชนะบรรจุ
- (12) อาหารที่มีส่วนผสมของวานิลลาหรือวานิลลาเทียม
- (13) การแสดงฉลากของอาหารพร้อมปรุงและอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที *
- (14) อาหารมีวัตถุประสงค์พิเศษ

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 193) พ.ศ. 2543

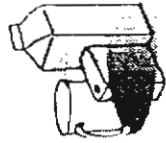
เรื่อง วิธีการผลิต เครื่องมือเครื่องใช้ในการผลิต และการเก็บรักษาอาหาร

โดยที่เป็นการสมควรให้มีมาตรการการประกันคุณภาพของอาหารเพื่อให้อาหารมีคุณภาพมาตรฐาน และเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคที่ได้รับอาหารที่ปลอดภัย

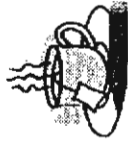
อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 และมาตรา 6 (7) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 อันเป็นพระราชบัญญัติที่มีบทบัญญัติบางประการเกี่ยวกับการจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคล ซึ่งมาตรา 29 ประกอบกับมาตรา 35 มาตรา 48 และมาตรา 50 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย บัญญัติให้กระทำได้โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมาย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้อาหารดังกล่าวต่อไปนี้ เป็นอาหารที่กำหนดวิธีการผลิต เครื่องมือเครื่องใช้ในการผลิต และการเก็บรักษาอาหาร

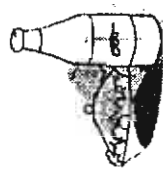
- (1) อาหารทารกและอาหารสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก
- (2) อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็ก
- (3) นมดัดแปลงสำหรับทารกและนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก
- (4) น้ำแข็ง
- (5) น้ำบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
- (6) เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
- (7) อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท
- (8) นมโค
- (9) นมเปรี้ยว
- (10) ไอศกรีม



- (11) นมปรุงแต่ง
- (12) ผลิตภัณฑ์ของนม
- (13) วัตถุเจือปนอาหาร
- (14) สีส้มอาหาร
- (15) วัตถุที่ใช้ปรุงแต่งรสอาหาร
- (16) โซเดียมซัยคลาเมตและอาหารที่มีโซเดียมซัยคลาเมต
- (17) อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก
- (18) ชา
- (19) กาแฟ
- (20) น้ำปลา
- (21) น้ำที่ผลิตจากการผลิตโมโนโซเดียมกลูตาเมต



- (22) น้ำแร่ธรรมชาติ
- (23) น้ำส้มสายชู
- (24) น้ำมันและไขมัน
- (25) น้ำมันถั่วลิสง
- (26) ครีม
- (27) น้ำมันเนย
- (28) เนย
- (29) เนยแข็ง
- (30) กี้
- (31) เนยเทียม
- (32) อาหารกึ่งสำเร็จรูป
- (33) ซอสบางชนิด
- (34) น้ำมันปาล์ม





- | | | |
|---|---|--|
| (35) น้ำมันมะพร้าว | (42) รอยัลเยลลี่และผลิตภัณฑ์ รอยัลเยลลี่ | (49) ขนหมปัง |
| (36) เครื่องดื่มเกลือแร่ | | (50) หมากฝรั่งและลูกอม |
| (37) น้ำมันถั่วเหลืองในภาชนะที่ปิดสนิท (ยกเว้นที่มีสถานที่ผลิตที่ไม่เข้าลักษณะเป็นโรงงานตามกฎหมายว่าด้วยโรงงาน) | (43) ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง | (51) วันสำเร็จรูปและขนมเยลลี่ |
| | (44) น้ำผึ้ง (ยกเว้นที่มีสถานที่ผลิตที่ไม่เข้าลักษณะเป็นโรงงานตามกฎหมายว่าด้วยโรงงาน) | (52) อาหารที่มีวัตถุที่ใช้เพื่อรักษาคุณภาพหรือมาตรฐานของอาหารรวมอยู่ในภาชนะบรรจุ |
| (38) ซ็อกโกแลต | ตามกฎหมายว่าด้วยโรงงาน | (53) ผลิตภัณฑ์กระเทียม |
| (39) แยม เยลลี่-มาร์มาเลด ในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท | (45) ข้าวเติมวิตามิน | (54) ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ |
| (40) อาหารที่มีวัตถุประสงค์พิเศษ | (46) แป้งข้าวกล้อง | (55) วัตถุแต่งกลิ่นรส |
| (41) ไข่เยี่ยวม้า | (47) น้ำเกลือปรุงอาหาร | (56) อาหารที่มีส่วนผสมของว่านหางจระเข้ |
| | (48) ซอสในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท | (57) อาหารแช่เยือกแข็ง |

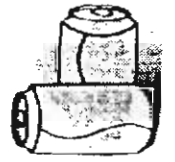


ข้อ 2 ผู้ผลิตอาหารตามข้อ 1 เพื่อจำหน่าย ต้องปฏิบัติตามวิธีการผลิต เครื่องมือเครื่องใช้ในการผลิต และการเก็บรักษาอาหาร ที่กำหนดไว้ในบัญชีแนบท้ายประกาศนี้

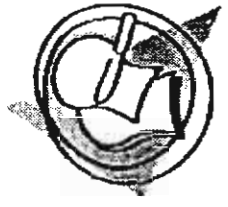
ข้อ 3 ผู้นำเข้าอาหารตามข้อ 1 เพื่อจำหน่าย ต้องจัดให้มีใบรับรองวิธีการผลิต เครื่องมือเครื่องใช้ในการผลิต และการเก็บรักษาอาหารไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในบัญชีแนบท้ายประกาศนี้

ข้อ 4 ให้ผู้ที่ได้รับอนุญาตผลิตอาหาร หรือใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร หรือใบสำคัญการใช้ผลากอาหาร ตามข้อ 1 ก่อนวันที่ประกาศนี้ใช้บังคับปฏิบัติไม่เป็นไปตามข้อ 2 หรือข้อ 3 ทำการปรับปรุงแก้ไขหรือจัดให้มีใบรับรองแล้วแต่กรณี ให้ถูกต้องตามประกาศนี้ภายในสองปีนับแต่วันที่ประกาศนี้ใช้บังคับ

ข้อ 5 ประกาศนี้ ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป



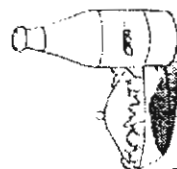
ประกาศ ณ วันที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2543



บัญชีแนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 193) พ.ศ. 2543
เรื่อง วิธีการผลิต เครื่องมือเครื่องใช้ในการผลิต และการเก็บรักษาอาหาร
ตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตอาหารว่าด้วยสัญลักษณ์ทั่วไป

การผลิตอาหารจะต้องมีการกำหนดวิธีการผลิต เครื่องมือ เครื่องใช้ในการผลิต และการเก็บรักษาอาหาร ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวนี้จะ
ต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

ลำดับที่	หัวข้อ	เนื้อหา
1.	สถานที่ตั้งและอาคารผลิต	1.1 สถานที่ตั้งตัวอาคารและที่ใกล้เคียง ต้องอยู่ในที่ที่จะไม่ทำให้อาหารที่ผลิตเกิดการปนเปื้อนได้ง่าย โดย 1.1.1 สถานที่ตั้งตัวอาคารและบริเวณโดยรอบสะอาด ไม่ปล่อยให้มีการสะสมสิ่งที่ไม่ได้ใช้แล้ว หรือสิ่งปฏิกูลอันอาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และแมลง รวมทั้งเชื้อโรคต่างๆ ขึ้นได้ 1.1.2 อยู่ห่างจากบริเวณหรือสถานที่ที่มีฝุ่นมากผิดปกติ 1.1.3 ไม่อยู่ใกล้เคียงกับสถานที่นำรังเกียจ 1.1.4 บริเวณพื้นที่ที่ตั้งตัวอาคารไม่มีน้ำขังและสกปรก และมีท่อระบายน้ำเพื่อให้ไหลลงสู่ทางระบายน้ำสาธารณะ ในกรณีที่สถานที่ตั้งตัวอาคารซึ่งใช้ผลิตอาหารอยู่ติดกับบริเวณที่มีสภาพไม่เหมาะสม หรือไม่เป็นที่ปลอดภัย 1.1.1-1.1.4 ต้องมีการรวมวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันและกำจัดแมลงและสัตว์นำโรค ตลอดจนฝุ่นผง และสาเหตุของการปนเปื้อนอื่นๆ ด้วย 1.2 อาคารผลิตมีขนาดเหมาะสม มีการออกแบบและก่อสร้างในลักษณะที่ง่ายแก่การทำความสะอาด รักษาความสะอาด และสะดวกในการปฏิบัติงาน โดย 1.2.1 พื้น ฝาผนัง และเพดานของอาคารสถานที่ผลิต ต้องก่อสร้างโดยวัสดุที่คงทน เรียบ ทำความสะอาดและซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่ดีตลอดเวลา 1.2.2 ต้องแยกบริเวณผลิตอาหารออกเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกับที่อยู่อาศัย 1.2.3 ต้องมีมาตรการป้องกันสัตว์และแมลงไม่ให้เข้าไปในบริเวณอาคารผลิต 1.2.4 จัดให้มีพื้นที่เพียงพอที่จะติดตั้งเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการผลิตให้เป็นไปตามสายงานการผลิตอาหารแต่ละประเภท และแบ่งแยกพื้นที่การผลิตเป็นสัดส่วน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนอาจเกิดขึ้นกับอาหารที่ผลิตขึ้น



ลำดับที่	หัวข้อ	เนื้อหา
		1.2.5 ไม่มีสิ่งของที่ไม่ใช้แล้วหรือไม่เกี่ยวข้องกับการผลิตอยู่ในบริเวณผลิต 1.2.6 จัดให้มีแสงสว่างและการระบายอากาศที่เหมาะสมเพียงพอสำหรับการปฏิบัติงานภายในอาคารผลิต
2.	เครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ในการผลิต	2.1 ภาชนะหรืออุปกรณ์ในการผลิตที่สัมผัสกับอาหาร ต้องทำความสะอาด ไม่ทำปฏิกิริยากับอาหาร อันอาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค 2.2 โต๊ะที่เกี่ยวข้องกับการบวนการผลิตในส่วนที่สัมผัสกับอาหาร ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เกิดสนิม ทำความสะอาดง่าย และไม่ทำให้เกิดปฏิกิริยาที่อาจเป็นอันตรายแก่สุขภาพของผู้บริโภค โดยมีความสูงเหมาะสมและมีเพียงพอในการปฏิบัติงาน 2.3 การออกแบบติดตั้งเครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ที่ใช้เหมาะสมและคำนึงถึงการปนเปื้อนที่อาจจะเกิดขึ้น รวมทั้งสามารถทำความสะอาดตัวเครื่องมือ เครื่องจักร และบริเวณที่ตั้งได้ง่ายและทั่วถึง 2.4 เครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ในการผลิต ต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติงาน
3.	การควบคุมกระบวนการผลิต	3.1 การดำเนินการทุกขั้นตอนจะต้องมีการควบคุมตามหลักสุขาภิบาลที่ดี ตั้งแต่การตรวจวัตถุดิบและส่วนผสมในการผลิตอาหาร การขนย้าย การจัดเตรียม การผลิต การบรรจุ การเก็บรักษาอาหาร และการขนส่ง 3.1.1 วัตถุดิบและส่วนผสมในการผลิตอาหาร ต้องมีการคัดเลือกให้อยู่ในสภาพที่สะอาด มีคุณภาพดี เหมาะสมสำหรับใช้ในการผลิตอาหารสำหรับบริโภค ต้องล้างหรือทำความสะอาดความจำเป็นเพื่อขจัดสิ่งสกปรก หรือสิ่งปนเปื้อนที่อาจติดหรือปนมากับวัตถุดิบนั้นๆ และต้องเก็บรักษาวัตถุดิบภายใต้สภาวะที่ป้องกันการปนเปื้อนได้โดยมีการเสื่อมสลายน้อยที่สุด และมีการหมุนเวียนสต็อกของวัตถุดิบและส่วนผสมอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ 3.1.2 ภาชนะบรรจุอาหารและภาชนะที่ใช้ในการขนถ่ายวัตถุดิบและส่วนผสมในการผลิตอาหาร ตลอดจนเครื่องมือที่ใช้ในการนี้ ต้องอยู่ในสภาพที่เหมาะสมและไม่ทำให้เกิดการปนเปื้อนกับอาหารในระหว่างการผลิต 3.1.3 นำแข็งและไอ่น้ำที่ใช้ในกระบวนการผลิตที่สัมผัสกับอาหาร ต้องมีคุณภาพมาตรฐานตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง น้ำแข็งและน้ำบริโภค และการนำไปใช้ในสภาพที่ถูกต้องลักษณะ

ลำดับที่	หัวข้อ	เนื้อหา
		3.1.4 น้ำที่ใช้ในกระบวนการผลิตอาหาร ต้องเป็นน้ำสะอาดบริโภคได้ มีคุณภาพมาตรฐานตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง น้ำบริโภค และการนำไปใช้ในสถานที่ถูกสุขลักษณะ 3.1.5 การผลิต การเก็บรักษา ขนถ่าย และขนส่งผลิตภัณฑ์อาหาร ต้องป้องกันการปนเปื้อนและป้องกันการเสื่อมสลายของอาหารและภาชนะบรรจุด้วย 3.1.6 การดำเนินการควบคุมกระบวนการผลิตทั้งหมด ให้อยู่ภายใต้สภาวะที่เหมาะสม 3.2 จัดทำบันทึกและรายงานอย่างน้อยดังต่อไปนี้ 3.2.1 ผลการตรวจวิเคราะห์ผลิตภัณฑ์ 3.2.2 ชนิดและปริมาณการผลิตของผลิตภัณฑ์และวันเดือนปีที่ผลิต โดยให้เก็บบันทึกและรายงานไว้อย่างน้อย 2 ปี
4.	การสุขาภิบาล	4.1 น้ำที่ใช้ภายในโรงงานต้องเป็นน้ำสะอาดและจัดให้มีการปรับปรุงคุณภาพน้ำตามความจำเป็น 4.2 จัดให้มีห้องล้างและอ่างล้างมือหน้าห้องครัวให้เพียงพอสำหรับผู้ปฏิบัติงาน และต้องถูกสุขลักษณะ มีอุปกรณ์ในการล้างมืออย่างครบถ้วน และต้องแยกต่างหากจากบริเวณผลิต หรือไม่มีจุดสูบริบบริเวณผลิตโดยตรง 4.3 จัดให้มีอ่างล้างมือในบริเวณผลิตให้เพียงพอและมีอุปกรณ์การล้างมืออย่างครบถ้วน 4.4 จัดให้มีวิธีการป้องกันและกำจัดสัตว์และแมลงในสถานที่ผลิตตามความเหมาะสม 4.5 จัดให้มีภาชนะรองรับขยะมูลฝอยที่มีฝาปิดในจำนวนที่เพียงพอ และมีระบบกำจัดขยะมูลฝอยที่เหมาะสม 4.6 จัดให้มีทางระบายน้ำทิ้งและสิ่งโสโครกอย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสม และไม่ก่อให้เกิดการปนเปื้อนกลับเข้าสู่กระบวนการผลิตอาหาร
5.	การบำรุงรักษาและการทำความสะอาด	5.1 ตัวอาคารสถานที่ผลิตต้องทำความสะอาดและรักษาให้อยู่ในสภาพสะอาดถูกสุขลักษณะโดยสม่ำเสมอ

ลำดับที่	หัวข้อ	เนื้อหา
		5.2 ต้องทำความสะอาด ดูแลและเก็บรักษาเครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ในการผลิตให้อยู่ในสภาพที่สะอาดทั้งก่อนและหลังการผลิต สำหรับชิ้นส่วนของเครื่องมือเครื่องจักรต่างๆ ที่อาจเป็นแหล่งสะสมจุลินทรีย์ หรือก่อให้เกิดการปนเปื้อนอาหาร สามารถทำความสะอาดด้วยวิธีที่เหมาะสมและเพียงพอ 5.3 พื้นผิวของเครื่องมือและอุปกรณ์การผลิตที่สัมผัสกับอาหาร ต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ 5.4 เครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ในการผลิต ต้องมีการตรวจสอบและบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพสม่ำเสมอ 5.5 การใช้สารเคมีที่ใช้ล้างทำความสะอาด ตลอดจนเคมีวัตถุที่เกี่ยวข้องกับการผลิตอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่ปลอดภัย และการเก็บรักษาวัตถุดังกล่าวจะต้องแยกเป็นสัดส่วนและปลอดภัย
6	บุคลากรและบุคลากรและผู้ปฏิบัติงาน	6.1 ผู้ปฏิบัติงานในบริเวณผลิตต้องไม่เป็นโรคติดต่อหรือโรคนำรังเกียจตามที่กำหนดโดยกฎกระทรวง หรือมีบาดแผลอันอาจก่อให้เกิดการปนเปื้อนของผลิตภัณฑ์ 6.2 เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานทุกคนในขณะที่ยังดำเนินการผลิตและมีการสัมผัสโดยตรงกับอาหาร หรือส่วนผสมของอาหาร หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของพื้นที่ผิวที่อาจมีการสัมผัสกับอาหาร ต้อง 6.2.1 สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและเหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน กรณีที่ใช้เสื้อคลุมก็ต้องสะอาด 6.2.2 ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนเริ่มปฏิบัติงาน และหลังการปนเปื้อน 6.2.3 ใช้ถุงมือที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์และสะอาดถูกสุขลักษณะ ทำด้วยวัสดุที่ไม่มีสารละลายหลุดออกมาเป็นเนื้ออาหารและของเหลวซึมผ่านไม่ได้ สำหรับจับต้องหรือสัมผัสกับอาหาร กรณีไม่สวมถุงมือต้องมีการทำความสะอาดของเหลวซึมผ่านได้ เช่น แขนให้สะอาด 6.2.4 ไม่สวมใส่เครื่องประดับต่างๆ ขณะปฏิบัติงาน และดูแลสุขอนามัยของมือและเล็บให้สะอาดอยู่เสมอ 6.2.5 สวมหมวก หรือผ้าคลุมผม หรือตาข่าย 6.3 มีการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสุขลักษณะทั่วไปและความรู้ทั่วไปในการผลิตอาหารตามความเหมาะสม 6.4 ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการผลิต ปฏิบัติตามข้อ 6.1-6.2 เมื่ออยู่ในบริเวณผลิต

อันตรายที่เกิดกับอาหาร



หลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร
Good Manufacturing Practice (GMP)

- วัตถุดิบ

- อาคาร / สถานที่

- วิธีปฏิบัติ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้

การควบคุม/ตรวจสอบ/ประเมินผล
การติดตาม/แก้ไข/ปรับปรุง

- กระดาษ

- พลาสติก

แก้ว

โลหะ

สภาพ / สภาวะ

ที่เหมาะสมในการ

เก็บรักษาผลิตภัณฑ์

แต่ละชนิด

กระบวนการผลิต

บรรจุภัณฑ์

การเก็บรักษา

ผลิตภัณฑ์



ผลิตภัณฑ์อาหารที่

มีคุณภาพและปลอดภัย

มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน

แผนภูมิแสดงความสัมพันธ์และประโยชน์จากการใช้หลัก GMP ในการผลิตอาหาร

แบบประเมินผลการฝึกอบรม

หลักเกณฑ์ / หัวข้อวิชา	พอใจ 	ยังไม่ตัดสินใจ 	ไม่พอใจ 
1. เอกสารที่แจก			
2. คุณภาพการนำเสนอของวิทยากร			
3. วิธีการฝึกอบรม			
4. การบริการและสิ่งอำนวยความสะดวก			
5. สถานที่/บริเวณ			
6. อาหาร			
7. การเรียนรู้จากเพื่อนผู้เข้ารับการฝึกอบรม			
8. การเพิ่มพูนความรู้ด้านสุขลักษณะที่ดีในการผลิตอาหาร			
9. ช่วงเวลา / ระยะเวลาในการฝึกอบรม			
10. ผลสัมฤทธิ์ตามที่คาดหวัง / การสอดคล้องกับเป้าหมาย			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

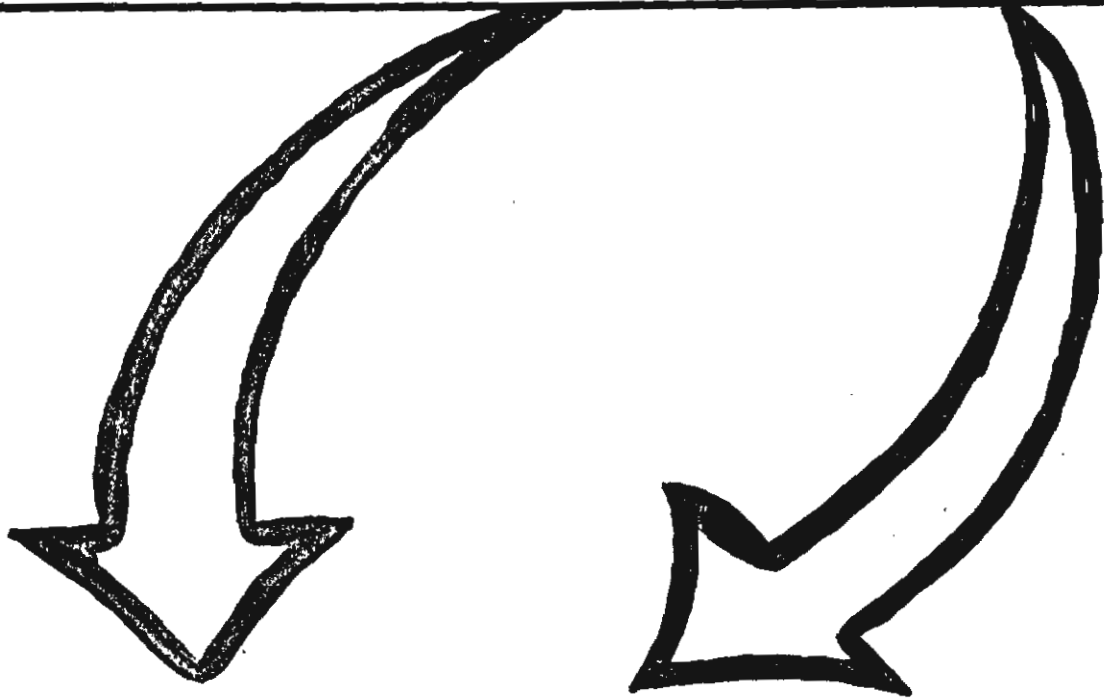
.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.

ทิศตวอขกรรณณณณณ



การนวด
แบบทั่วไป

การนวดแบบ
ราชสำนัก

หรือ

การนวดสายเชลยศักดิ์

ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการนวด

1. การเตรียมร่างกายของผู้นวด

- การฝึกกำลังนิ้ว
- การรักษาสุขภาพทั่วไป

2. แนวทางปฏิบัติการนวด

- ศีลของหมอนวด

1. ไม่ดื่มสุรา

2. ไม่หลอกลวง

3. ไม่เจ้าชู้

4. ไม่พูดจาโอ้อวด

ข้อควรระวังในการนวด

- ไม่ควรนวดบริเวณท้อง ผู้ที่
รับประทานอาหาร อิ่มใหม่
- ไม่นวดให้เกิด การชอกช้ำ
มากเกินไป
- ควรระมัดระวัง ในการนวด
ผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง
- ไม่ควรนวดผู้ที่มีการอักเสบ
- ไม่ควรนวดผู้ที่ประสบอุบัติเหตุ
ใหม่ๆ

มารยาทในขณะที่ทำการนวด

- ก่อนทำการนวด ผู้นวดควร
สำรวจจิตใจให้เป็นสมาธิ
- ขณะนวด ควรนั่งห่างจากผู้
ถูกนวดพอสมควร
- ขณะทำการนวด ไม่ควรก้ม
หน้าหรือหายใจรสผู้ถูกนวด
- ขณะทำการนวด ห้ามกิน
อาหารหรือสิ่งใด ๆ

ข้อปฏิบัติหลังการนวด

- คำแนะนำสำหรับผู้นวด

1. หากผู้นวดมีอาการปวดนิ้ว
มือให้แช่มือในน้ำอุ่น

- คำแนะนำสำหรับผู้ถูกนวด

1. งดอาหารเสตง
2. ห้ามสัลด บิด คัด ส่วนที่มี
อาการ หรือเจ็บปวด
3. ทำกายบริหารเฉพาะอาการ
4. คำแนะนำอื่น ๆ

ผลของการνωดต่อระบบต่าง ๆ

1. ระบบผิวหนัง

- เลือดที่ผิวหนังไหลเวียนดีขึ้น → อุณหภูมิสูง ↑
- กระตุ้นการขับเหงื่อและไขมัน → ผิวหนังเต่ง ตึง

2. ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก

- กล้ามเนื้อคลายตัว → เคลื่อนไหวสะดวกขึ้น

3. ระบบไหลเวียนเลือด และน้ำเหลือง

- การไหลเวียนเลือดดีขึ้น → เส้นเลือดฝอยขยายตัว
→ การขับถ่ายของเสียจากเนื้อเยื่อสูง
→ ความดันโลหิตต่ำได้เล็กน้อย
- ควรงดนวด หากพบต่อมน้ำเหลืองโต

ปัญหา

มีโรคติดเชื่อ

อาจเป็นเนื้องอก

4. ระบบหายใจ

- ไม่ค่อยมีผลโดยตรง

5. ระบบประสาท

- ผ่อนคลาย ทั้งระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อ
- การกดตามแนวเส้นไม่มีผลเสียต่อประสาท
- ระมัดระวังบริเวณกระดูกคอ และกระดูกสันหลัง

โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ

ผู้ที่มีกระดูกเปราะ / ข้อหลวม

ข้อสันหลังเคลื่อน

***** ห้ามการดึง ดัด โดยเด็ดขาด *****

6. ระบบย่อยอาหาร

- กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ → ย่อยอาหาร
และขับถ่ายกากอาหารได้ดีขึ้น

การตรวจทางหัตถเวชที่เกี่ยวข้อง

- กัมหน้ำคางชิดอก
- เงยหน้ำมองเพดาน
- เอียงหูชิดไห้ทั้งซ้ายและขวา
- ตรวจวัดสันเท้า
- งอพับเข่า
- หมุนข้อเท้า กระดกเท้าขึ้นลง

การกำหนดคตมหายใจ

- การหายใจเข้าออกปกติ 1 ครั้ง
เรียกว่า “คาบน้อย” (ใช้ในการ
นวดพื้นฐาน ต่าง ๆ เช่น พื้นฐาน
บ่า, พื้นฐานหลัง, พื้นฐานแขน,
พื้นฐานขา)
- การหายใจเข้าออก มากกว่า 1
ครั้งเรียกว่า “คาบใหญ่” (ใช้ใน
การนวดรักษาโรค)

การแต่งรสมือ

- น้ำหนักเบา ประมาณ 50 %
- น้ำหนักปานกลาง “ 70 %
- น้ำหนักมาก “ 90 %

* จังหวะในการลงน้ำหนักแต่ละ
ครั้งมี 3 จังหวะ

- หนึ่ง เป็นการลงน้ำหนักเบา
- หนึ่ง ลงน้ำหนักเพิ่มขึ้น
- หนึ่ง ลงน้ำหนักมาก



เริ่มกด



กดหนัก



ปล่อย

การวางมือ



ท่านอนของผู้ป่วย

การนวดพื้นฐาน

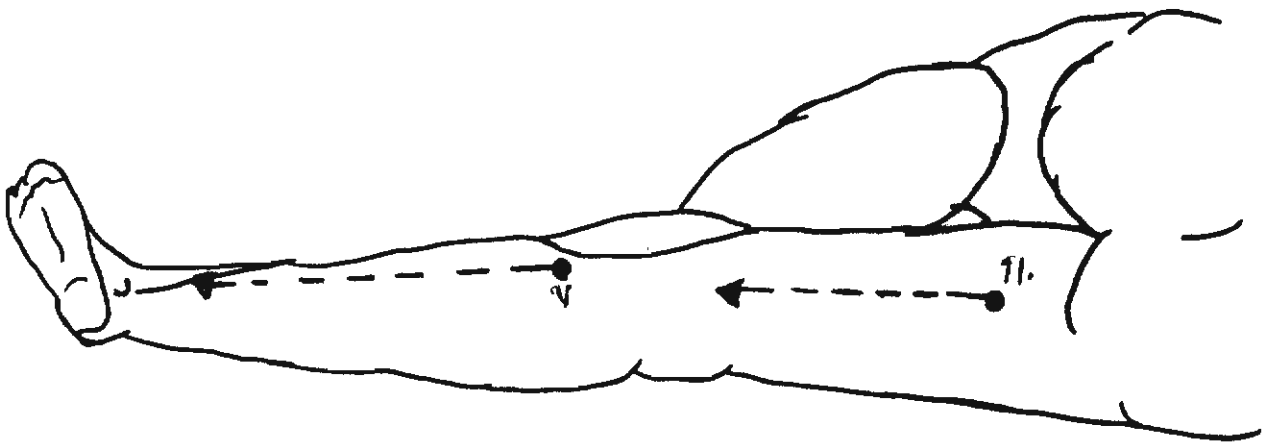
1. การนวดพื้นฐานขา
2. การนวดพื้นฐานแขน
3. การนวดพื้นฐานบ่า
4. การนวดพื้นฐานหลัง

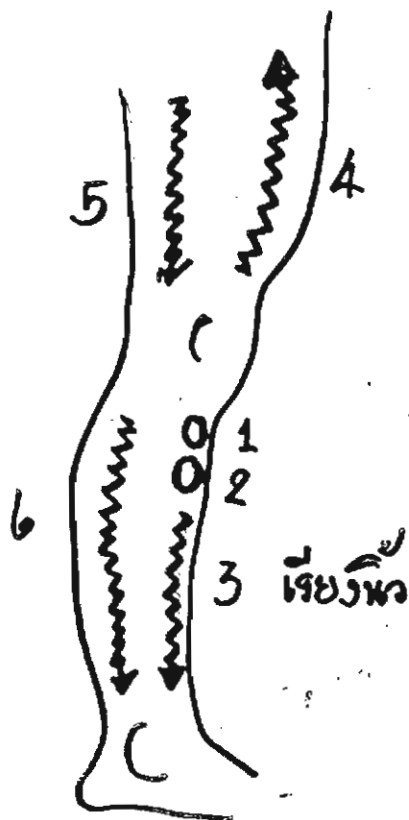


พื้นฐาน ๗



พื้นฐานขาข้างใน



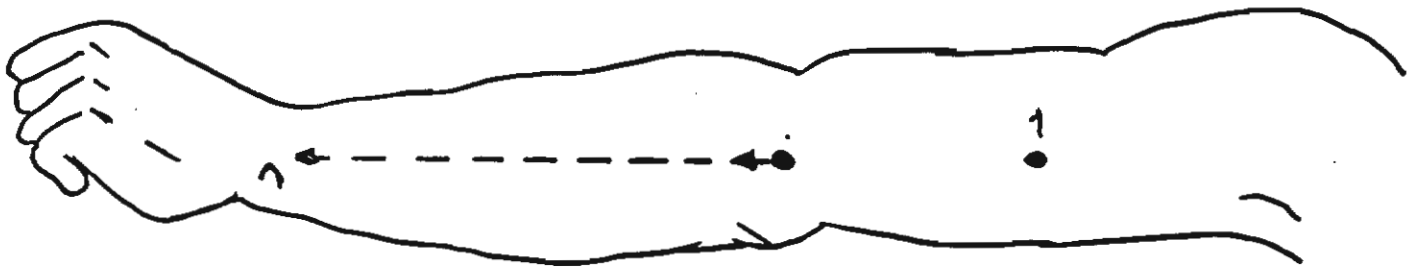


พื้นที่งาน
๑



1. เดินเท้า ไม้ จับฟาง
2. ตราจวัดต้นเท้า งอพับเท้า
3. นวดจุด ๑, ๒
4. นวดเรียงนิ้ว ตาม 3, 4, 5, 6 ปิดลม

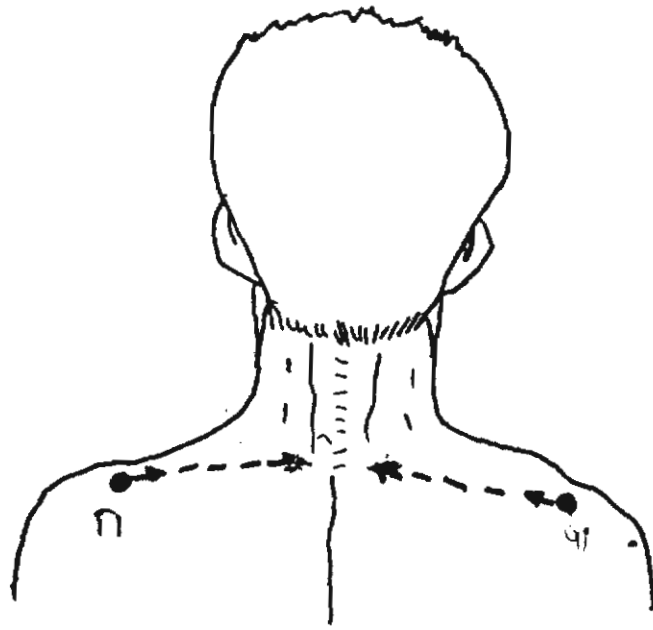
พื้นที่งานแบบต้านนอก



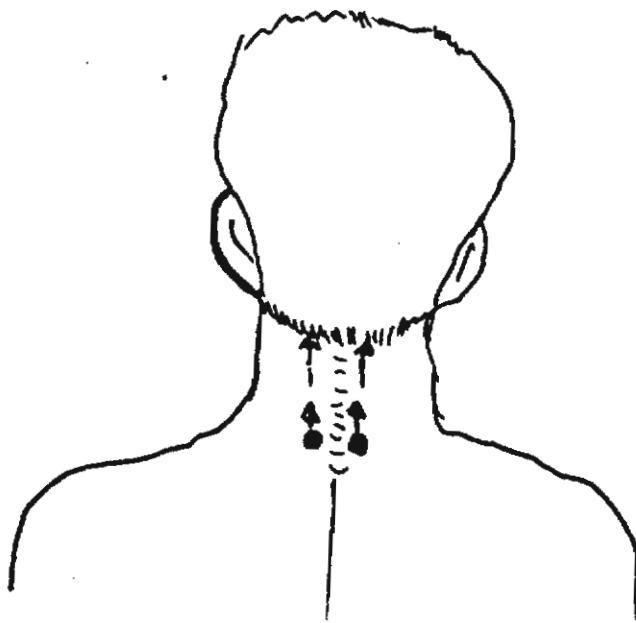
พื้นที่งานแบบต้านใน



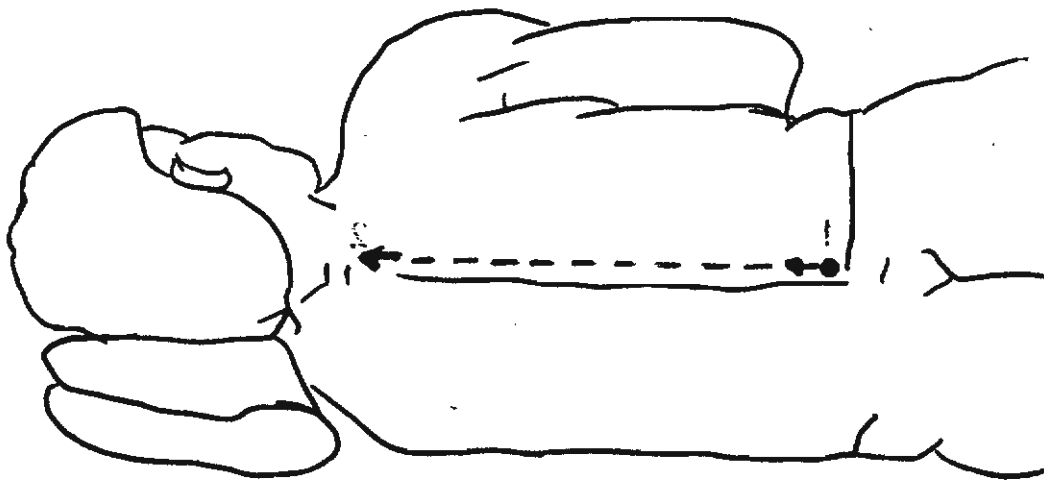
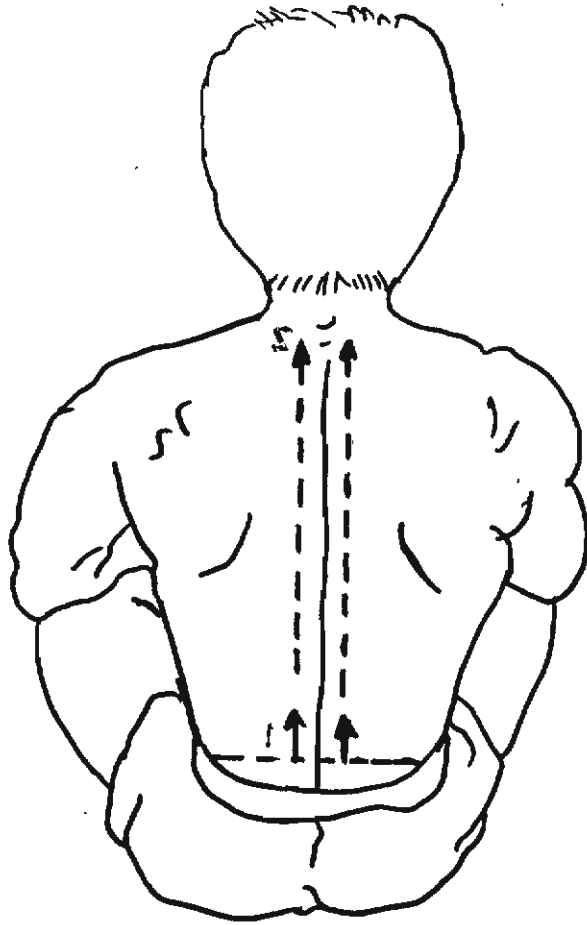
พื้นฐาน บ่า



โค้งคอ



พื้นที่ฐานหลัง.



การนวดไทยสำหรับอาการเจ็บ

ป่วยที่พบบ่อย

1. ปวดศีรษะจากความเครียด
2. คอตกหมอน
3. สะบักจม
4. ชัดแขน
5. ปวดหลัง
6. ปวดเข่า
7. ข้อเท้าแพลง เคล็ด

ปวดศีรษะจากความเครียด

การตรวจ

- ให้ผู้ป่วย ก้ม เงย จะมีอาการปวด

ทำนวด

- ผู้นวดยืนอยู่ด้านหลังของผู้ถูกนวดผู้
ถูกนวดนั่งขัดสมาธิ

วิธีการนวด

1. นวดพื้นฐานบ่าทั้ง 2 ข้างนวดโดยใช้
นิ้วคู้ นวด 3 รอบ
2. นวดไค้งคอ ทั้งสองข้างนวดเรียงนิ้ว
นวดลง 1 รอบ นวดขึ้น 1 รอบ

ข้อควรระวัง

1. การนวดไค้งคอ ต้องระวังการกดบนเส้นเลือดแดง
2. ขณะนวดบ่า นิ้วมือต้องไม่ล้ำไปข้างหน้า

คอตกหมอน

การตรวจ

- ให้ผู้ป่วย ก้มลง จะมีอาการปวดร้าวตาม
แนวแขน
- ให้ผู้ป่วยเอียงหูชิดไหล่ข้างซ้าย ขวา ถ้ามี
อาการเจ็บปวดแสดงว่ามีอาการ

ท่านวด

- ผู้นวดยืนอยู่ด้านหลังบ่าข้างที่ผู้ถูกนวดมี
อาการ ผู้ถูกนวดนั่งขัดสมาธิ

วิธีการนวด

1. นวดโค้งคอ สลับกับนวดพื้นฐานบ่า
2. นวดซ้ำ โดยนวดไล่ลงอย่างเดียว 3

รอบ

สะบักจม

เกิดจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อและ
เส้นเอ็น จะมีการปวดรอบ ๆ แนวสะบัก
ทำนวด

- ผู้นวดนั่งท่าหลุมานถวายเป็นแหวน ผู้ถูก
นวดนั่งขัดสมาธิ

วิธีการนวด

- เริ่มนวดจากขอบสะบักบนด้านใน นวด
ไล่ลงมารอบสะบักแล้ววนขึ้นไปถึงโค้งรักแร้
- นวดไล่ลงอย่างเดียวทำซ้ำ 3 รอบ
- นวดพื้นฐานไล่ลง 1 รอบ

ข้อควรระวัง

1. ผู้ป่วยที่มีอาการไหล่ติด
2. ผู้ป่วยมีอาการเจ็บที่ข้อศอก

การประคบสมุนไพร

ใช้ความร้อน + ตำยาสมุนไพร

การประกอบสวนไพร

1. การประกอบเปียก

2. การประกอบแห้ง



สด

สมุนไพรรักษาโรค

- น้ำมันหอมระเหย

- แก้วเคล็ดขัดยอก

ทำให้เส้นเอ็นหย่อน

สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

ชื่อสมุนไพร

สรรพคุณ

ไพล

แก้ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ

ขมิ้นชัน

แก้โรคผิวหนัง

ผิวมะกรูด

แก้ลมวิงเวียน

ตะไคร้บ้าน

แต่งกลิ่น

ใบมะขาม

แก้โรคผิวหนัง

ใบส้มป่อย

แก้โรคผิวหนัง

เกลือ

ช่วยรักษาและพาความร้อน

พืมหาเนน, การบูร

แต่งกลิ่น แก้หวัด บำรุงหัวใจ

ลูกประคบทำภูษาติ

สมุนไพร	หน่วยที่ใช้	ราคา/กก	เป็นเงิน
(กก)	(กรัม)	(บาท)	(บาท)

ไพล	500	40	20
ตะไคร้	200	10	4
ขมิ้นชัน	100	50	5
ผิวมะกรูด	100	2/ผล	16
ใบมะขาม	100	30	3

ลูกประกอบทองคำชาติ

สมุนไพร / อุปกรณ์	นน.ที่ใช้ (กรัม)	ราคา/กก. (บาท)	เป็นเงิน (บาท)
ใบส้มป่อย	50	40	2
พืชมเสน	30	700	14
การบูร	30	500	10
เกลือ	60	1/ถุง	0.50
ผ้า		27/เมตร	12
เชือก 3 ผืน		20/กลุ่ม	
รวม	1,170	---	86.5

สูตรนี้ทำลูกประกอบได้ 3 ลูก ลูกละ 390 กรัม
เฉลี่ยต้นทุนลูกละ 29 บาท

การเก็บรักษา

ลูกประคบ

1. สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 5 - 7 วัน
2. ควรเก็บไว้ในตู้เย็น
3. ถ้าลูกประคบแห้งก่อนใช้ควร
พรมด้วยน้ำ
4. ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลือง
ควรทิ้งไป

ประโยชน์

- ทำให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดออก
- ลดการติดขัดของข้อต่อ และ
เกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
- เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
- ช่วยลดอาการปวดและบวม
ที่เกิดจากการอักเสบ ของ
กล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อ

ข้อควรระวังในการประคบ

1. ห้ามใช้ลมประคบที่ร้อนเกินไป
2. ระวังในการประคบผู้ป่วยเฉพาะโรค
เด็ก และผู้สูงอายุ
3. กรณีการอักเสบ ควรประคบหลัง 24 ชั่วโมงแรก
4. หลังการประคบไม่ควรอาบน้ำทันที