

ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

เศรษฐกิจพอเพียง

นายสมพร ขาวสองเมือง หมู่ที่ 1 ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



หลักการและเหตุผล

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 25 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ การจะดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้นั้น ต้องเริ่มที่ตัวเราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้หันมาพึ่งตนเอง ให้ได้วิธีการคือต้องวิเคราะห์ข้อมูลตนเองก่อนว่า อยู่ภายใต้ ความพอประมาณ ความมีเหตุมีผลการมีภูมิคุ้มกันที่ดี และที่สำคัญต้องมีความรู้คู่คุณธรรมด้วย นั่นหมายถึงว่า การดำเนินชีวิตตามกรอบแนวคิดที่ตัวเองเป็นผู้กำหนด ได้แก่การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่ทำลาย

สิ่งแวดล้อม เริ่มได้ที่ตัวบุคคล และค่อย ๆ ขยายผลไปสู่ชุมชน จากชุมชนไปสู่ประเทศชาติ และในที่สุดประชาชนในประเทศไทย ก็จะทำให้ภาวะวิกฤติ ที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้นี้ไปได้ สำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ได้นำการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กำหนดเป็นนโยบายหลัก เพื่อกระตุ้น ปลุกฝังและให้ความรู้กับประชาชน ให้สามารถน้อมนำแนวพระราชดำรัส “เศรษฐกิจพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติสุข ไม่ตกเป็นทาสของความฟุ้งเฟ้อ ฟุ้งเฟ้อ และความล้มเหลวในชีวิตจากการเป็นหนี้สินทุกครัวเรือน เป็นมรดกตกทอดไปถึงลูกหลานไม่สามารถที่จะใช้หนี้ได้หมดสิ้น

วัตถุประสงค์

1 เพื่อเป็นการส่งเสริมรายได้ ลดรายจ่ายในครัวเรือนให้พออยู่ พอกิน และมีการออมในครัวเรือน

2 เพื่อส่งเสริมให้ประชากรในกลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ และเข้าใจในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

พืชผักที่ปลูกภายในสวน

พืชที่ปลูก	จำนวน	พืชที่ปลูก	จำนวน	พืชที่ปลูก	จำนวน
หมาก	182	มะพร้าว	166	ฝรั่งขึ้นก	1
มะม่วงหิมพานต์	100	ชะอม	18	เงาะ	2
พริกไทยดำ	88	มะละกอ	11	มะขาม	8
มะเขือพวง	11	เหลียง	80	โกโก้	3
แก้วมังกร	18	มะเฟือง	2	มะเฟืองยักษ์	1
ทุเรียน	17	ละมุด	1	มะมาว	7
ลองกอง	2	มังคุด	3	สะตอ	5
ชมพู่	1	มะยมขีด	3	ละมุด	1
กล้วย	28	พริกชี้หนู	82	ผักหวาน	47
ไผ่ต้ง	40	ฝรั่ง	16	ไม้ประดับ	50
มะม่วงเบา	1	มะกรูด	2	ขมิ้น	3
เงาะ	3	ลำไย	2	เล็บครุฑ	10
ต้นยาง	840	ปอน้ำ	2	บ่อปลา	1





การทำปุ๋ย

1. ปุ๋ยชีวภาพแห้ง

ส่วนผสม : เศษวัสดุจากพืช 10 ปีบ + แกลบ 10 ปีบ + มูลสัตว์ 10 ปีบ + รำอ่อน 1 ปีบ + น้ำหมักพืช 1 ช้อนแกง + กากน้ำตาล 4 ช้อนแกง + น้ำ 1 ถังฝักบัว (18 ลิตร)

วิธีผสม : นำส่วนผสมแห้งทั้งหมดคลุกให้เข้ากันนำส่วนผสมน้ำหมักพืชและกากน้ำตาล รดให้ทั่ว ตรวจสอบความชื้นของปุ๋ย โดยกำไว้ในมือ เมื่อปล่อยมือออกจะจับเป็นก้อนหลวมๆ พอแตะก้อนแล้วแตกเป็นใช้ได้ แล้วเกลี่ยกองปุ๋ยให้เสมอกันให้สูงจากพื้นไม่เกิน 30 ซม. คลุมด้วยกระสอบป่านให้มิดชิด ถ้าผสมปุ๋ยในช่วงเช้า ตอนเย็นให้ทดสอบดู โดยสอดมือเข้าไปในกองปุ๋ยจะร้อนมาก และในวันรุ่งขึ้นจะเริ่มมีเส้นใยขาวๆ ปรากฏบนผิวของปุ๋ยแสดงว่า จุลินทรีย์เริ่มทำงานทั้งไว้ 3 วัน แล้วเปิดกระสอบป่านออกคลุกกับปุ๋ยให้ทั่วอีกครั้งหนึ่ง แล้วปิดกระสอบไว้ตามเดิม อีก 3 - 4 วันต่อมา ให้ทดสอบดูอีก ถ้าปุ๋ยมีความเย็นถือว่า ใช้งานได้ ถ้ายังมีความร้อนอยู่ให้ทิ้งไว้ต่อไปอีกจนกว่าจะเย็นจึงสามารถนำไปใช้ได้

2. ปุ๋ยคอกหมัก

วิธีทำ : นำมูลสัตว์ แกลบเผา และรำละเอียดมาผสม เข้าด้วยกัน นำน้ำหมักพืช และกากน้ำตาลผสมน้ำรดกองปุ๋ยที่ผสมคลุกให้ทั่วให้ความชื้นระดับเดียวกับการทำปุ๋ยชีวภาพ (ปุ๋ยแห้ง) เกลี่ยกองปุ๋ยบนพื้นให้หนาไม่เกิน 15 ซม. คลุมด้วยกระสอบป่าน ทิ้งไว้ 3 - 5 วัน โดยไม่ต้องกลับเมื่อปุ๋ยเย็นลงนำไปใช้ได้

3. น้ำหมักชีวภาพจากเศษซากพืช

ส่วนผสม : เศษพืช 3 ส่วน น้ำตาลทรายแดง หรือกากน้ำตาล 1 ส่วน

วิธีทำ : นำส่วนผสมรวมกันหมักทิ้งไว้ 3 เดือน

การใช้ประโยชน์ : ใช้เป็นปุ๋ยให้กับผัก หรือฉีดพ่นขับไล่แมลง และป้องกันกำจัดโรคบางชนิด

4. น้ำหมักสมุนไพร

4.1 พืชผักสวนครัว

ส่วนผสม : เมล็ดสะเดา 2 ก.ก. หัวข่าแก่ 1 ก.ก. ตะไคร้หอม 1 ก.ก. และน้ำหมักชีวภาพ 10 ลิตร

วิธีทำ : นำส่วนผสมมาผสมรวมกัน

การใช้ประโยชน์ : ป้องกันเพลี้ยอ่อน หนอนใยผัก หนอนกระทู้ หนอนคืบ เพลี้ยไฟในถั่วฝักยาว ถั่วพู แค คะน้า ฯลฯ

4.2 สวนไม้ผล

ส่วนผสม : เมล็ดสะเดา 2 ก.ก. หัวข่าแก่ 1 ก.ก. ตะไคร้หอม 1 ก.ก. และน้ำหมักชีวภาพ 20 ลิตร

วิธีทำ : นำมาผสมรวมกันทั้งหมดทิ้งไว้ 1 คืน แล้วใช้ผ้ากรองมาใช้ประโยชน์

การใช้ประโยชน์ : นำน้ำเชื้อที่ได้ 1 ลิตร ผสมกับน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นไม้ผลขณะแตกใบอ่อน ระยะออกดอก และมีผล เพื่อป้องกันกำจัดเพลี้ยไฟ หนอนแก้วส้ม แมลงวันทอง ตั๊กแตนตำข้าว



ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

ประดิษฐ์พานชั้นหมากจากใบตอง

นางกำจอย พันธุ์งาม หมู่ที่ 2 ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



ความเป็นมาและความสำคัญ

เนื่องจากสังคมไทยในยุคปัจจุบัน งานฝีมือของประเทศไทยของเราเริ่มมีการลดลงอย่างเรื่อยๆ ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของยุคโลกาภิวัตน์ที่มีเทคโนโลยีต่างๆมากมายเข้ามามีอิทธิพล ทำให้คนในสังคมยุคใหม่ไม่ค่อยที่จะให้ความสำคัญกับงานประดิษฐ์จากใบตองมากนัก การประดิษฐ์พานชั้นหมากจากใบตองจึงเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อที่จะช่วยกันธรรรงค์และอนุรักษ์ความเป็นไทย
2. เพื่อศึกษาถึงเรื่องราวและวิธีชั้นหมากจากใบตอง

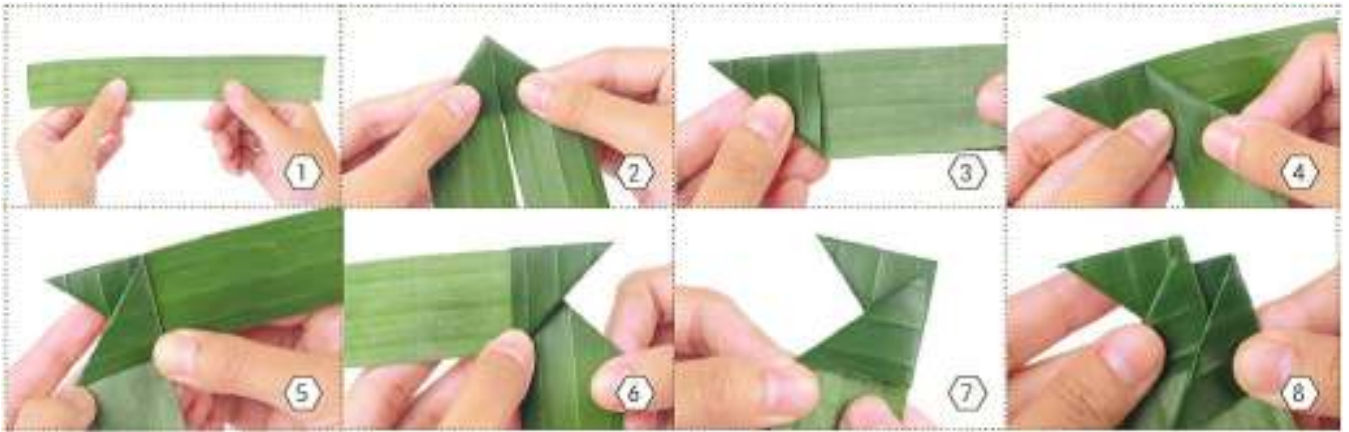
อุปกรณ์การประดิษฐ์

1. ใบตอง 2 มัด
2. กลัยไม้ 6 กำ
3. ดอกรัก 1 กิโลฯ ครึ่ง
4. ดอกพุด 1 ถุง
5. ดอกบานไม่รู้โรย 10 บาท
6. ดอกดาวเรือง 1 ถุง
7. เช็มร้อย
8. ด้ายร้อยมาลัย
9. วาสลิน (ดอกไม้มียาง ถ้าไม่รูควาสลินมาลัยอาจจะรูดอกไม่ได้)
10. กาวติดดอกไม้
11. ลวดเบอร์เล็ก (ที่ปากคลองจะมีขายเป็นแพ็ก ๆ) เอามาเสียบดอกประดิษฐ์และสายน้ำพุด
12. กรรไกร คีมหนีบ คีมตัด

ขั้นตอนการทำ

ขั้นตอนการหักคอม้า

1. ฉีกใบตองขนาด 1x5 นิ้ว จับใบตองในลักษณะดังรูปโดยให้ด้านอ่อน (ปลายใบ)อยู่ทางขวามือ
2. พับใบตองทำมุม 90 องศาเข้ามาจดกันตรงกึ่งกลาง
3. พับทบครึ่งจากขวาไปซ้าย จากนั้นคว่ำกลีบลงให้สันกลีบด้านตรงอยู่ด้านบน
4. พับชายใบตองด้านหน้าทำมุม 90 องศาเข้าหารอยพับ
5. พับทบไปทางซ้าย
6. กลีบด้าน จะมีลักษณะดังรูป
7. พับในลักษณะเดียวกันกับขั้นตอนที่ 4-5จะได้กลีบคอม้า 1 กลีบ
8. พับกลีบที่ 2 แล้วนำมาซ้อนกัน
9. จัดให้มีลักษณะดังรูป
10. พับกลีบต่อๆ ไปแล้วนำมาซ้อนกันจนได้ความยาวตามต้องการ จากนั้นเย็บต้นถอยหลังติดกันตาม แนวยาวให้สวยงาม จะได้กลีบคอม้าลักษณะดังรูปขั้นตอนการพับ



กรวยครอบชั้นหมาก

- นำใบตองมาวัดความกว้างให้ได้ประมาณ 3.5 ซม. แล้วตัดออกมาหลาย ๆ อัน
- จากนั้นนำมาพับทบครึ่ง แล้วนำมาวางทับกันไปเรื่อย ๆ โดยใช้แม่กเย็บด้านบน และบริเวณตรงกลางของใบ ให้ทุกชั้นเชื่อมติดกันให้ออกมาเรียงเป็นแพ
- (ถ้าอยากให้ออกมาใหญ่ก็เพิ่มจำนวนใบตองเย็บเข้าไปอีกได้ ประมาณ 80- 90 ชั้น หรืออาจจะมากกว่านั้นก็ได้อแล้วแต่ความชอบค่ะ)
- เมื่อได้ขนาดความใหญ่ที่ต้องการแล้ว ให้ใช้แม่กเย็บเน้นอีกครั้งบริเวณด้านบนเพื่อไม่ให้หลุด ส่วนบริเวณตรงกลางที่เย็บแม่กนั้นให้แกะออก
- จากนั้นใช้กรรไกร ตัดเล็มใบตองให้มีความยาวเสมอกันเพื่อความสวยงามเรียบร้อย
- เมื่อเล็มปลายใบตองเสร็จ ให้ตัดใบตองแต่ละอันให้มีปลายแหลม โดยตัดลักษณะเฉียง ๆ ดังในภาพค่ะ
- จากนั้นถึงขั้นตอนการจึบจีบ โดยให้นำใบตองแต่ละอันมาแม่กเย็บติดกัน จึบละ 4-5 อัน วางทาบทับกันไป และแม่กเย็บติดไปเรื่อย ๆ จนครบทุกอัน
- เมื่อเสร็จแล้วก็จะได้เป็นลักษณะกรวยออกมา ให้ตัดปลายใบตองอีกครั้งเพื่อความเรียบร้อยสวยงาม
- ต่อไปเป็นขั้นตอนการพับจีบเล็ก เพื่อมาติดด้านล่างในส่วนของตัวกรวย ใช้ใบตองความกว้างประมาณ 5 ซม. ความยาวให้เอาตามความเหมาะสม ไม่ต้องยาวมากไป
- แล้วนำมาพับเป็นสามเหลี่ยมเข้าหากัน ตัดปลายที่เหลือออก ก็จะได้ออกมาเป็นลักษณะสามเหลี่ยมตั้งฉาก
- จากนั้นใช้แม่กเย็บลงไป ทำหลาย ๆ อัน จนจำนวนพอที่จะล้อมรอบบริเวณกรวย
- เมื่อได้จำนวนที่พอความต้องการแล้วให้นำมามาติดไปรอบ ๆ ตัวกรวย วิธีการติด วางลงไปบริเวณที่มีแม่กเย็บ และใช้แม่กเย็บอีกทีให้แน่น
- ต่อไปเก็บรายละเอียดรอบปากกรวยให้สวยงาม ด้วยการใส่ใบตองความกว้าง 1.5 ซม. แล้วแบ่งครึ่งใบตองฉีกแยกออกเป็นสองเส้นแต่อย่าให้ชิ้นขาดออกจากกัน แล้วนำไปแปะวนรอบกรวย
- วิธีวนรอบกรวยคือ ทำให้ใบตองเป็นลักษณะไขว้กันไปเรื่อย ๆ จนรอบกรวย โดยใช้เข็มกับด้ายช่วยเย็บ
- ต่อไปทำกรวยเล็กเพื่อปิดยอดด้านแหลม ใช้ใบตองความกว้างประมาณ 7 ซม.
- นำใบตองที่ได้มาม้วนเป็นกรวย แล้วใช้แม่กเย็บ และตัดปลายใบตองออกเพื่อเก็บรายละเอียด ก็จะได้กรวยเล็ก ๆ สำหรับปิดปลายกรวย
- เวลาสวมลงไปแนะนำให้ดึงเข้ามาแน่น ๆ สักหน่อย ก็จะสามารถครอบอยู่ได้แล้วค่ะ





ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

การทำปลาไสววน

นางกัลยา หอมละเอียต หมู่ที่ 2 ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



ความเป็นมา

ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว เป็นคำกล่าวถึงความอุดมสมบูรณ์ของประเทศไทยในอดีต ด้วยวิถีชีวิตของคนไทย เรามีความผูกพันอย่างลึกซึ้งและแน่นแฟ้นกับแม่น้ำลำคลอง อาหารการกินอย่างปลาน้ำจืดจะหาได้ไม่ยาก และงาได้ง่ายตามแม่น้ำลำคลอง เพียงแค่มีอุปกรณ์ อย่าง เบ็ด แทะ อวน ลงมือ ลงแรงสักหน่อย ก็จะได้ปลาสดๆ เช่น ปลาช่อน ปลาชี่ม ปลากระดี่ ปลาหมอ ปลาโสด ปลาตะเพียน ปลานิล ปลาชิว ปลาฉลาม หรือปลาอื่นๆ มาปรุงเป็น

อาหารได้แล้ว วันไหนจับปลาได้มาก ก็จะแบ่งให้ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนบ้านได้กินอย่างทั่วถึงตามนิสัยโอบอ้อมอารีของคนในสมัยก่อน สำหรับส่วนที่เหลือก็จะเอาไปทำไปแปรรูปอาหาร โดยการทำปลาใส่อวน โดยใช้สูตรที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ

วัตถุดิบ

1. ปลาตุก หรือปลาน้ำจืดอื่นๆ ที่ทำได้
2. น้ำตาลทราย
3. เกลือ
4. ข้าวคั่วบดละเอียด

วิธีทำ มีดังนี้

1. ล้างทำความสะอาดปลา เอาหัว เอาหางออก แล้วผ่าจากทางหลัง เพื่อให้อวนทั่วตัวปลาและล้างทำความสะอาด เลือดออกให้หมด

2. นำปลาที่ล้างสะอาดมาแช่เกลือให้เข้าเนื้อปลา 1 คืน
แล้วนำปลาที่แช่เกลือมาทำความสะอาดให้เรียบร้อยอีกครั้ง

3. เมื่อครบ 1 คืน ปลาที่หมักเกลือไว้มาคลุกข้าวคั่วที่บดตั้งไว้ให้ทั่วตัวปลา
แล้วเก็บปลาที่คลุกข้าวคั่วแล้วไว้ในไห หรือถุง โดยต้องปิดฝาหรือปากถุงให้สนิท
หมักกับข้าวคั่วไว้ 2-3 วัน ปลาจะมีกลิ่นหอม และพร้อมนำมาทอดรับประทานได้

เคล็ดลับการทอดปลาใส่อวนให้อร่อย และ ไม้ให้เนื้อปลาแตกและไม่ให้อมมัน ก่อนลงทอดในน้ำมันให้นำ น้ำส้มสายชูใส่ลงในน้ำมันตอนที่ยังไม่ร้อนพอประมาณแล้วกวนให้เข้ากัน แล้วนำปลาใส่อวนลงทอดในน้ำมันจะทำให้ ปลาสัมผัสหอม นานกิน เนื้อปลาไม่แตกยุ่ย มีกลิ่นหอม ไม่อมมัน และมีสีสวยงามค่ะ การถนอมอาหารจากภูมิปัญญาไทย ในสมัยโบราณ เพื่อเก็บอาหารไว้กินได้เป็นเวลานาน





ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

การทำกรงนก

นายสมพร ไชยศรี หมูที่ ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



แนวคิดที่มาและความสำคัญ

ในปัจจุบันนี้ เด็กๆและเยาวชนรวมถึงผู้ใหญ่ในสังคมภาคใต้ไม่ค่อยที่จะสนใจหรือให้ความสำคัญเกี่ยวกับภูมิปัญญาภาคใต้สักเท่าไร จึงทำให้กระผมมีความสนใจที่จะทำ กรงนก เพื่อให้ทุกคนได้มีงานฝีมือเพิ่มขึ้นและได้นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและได้นำไปประกอบอาชีพได้

วัตถุประสงค์

- 1.จัดทำขึ้นเพื่อให้มีรายได้เสริมเพิ่มขึ้น
- 2.ได้นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้
- 3.เพื่อรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นให้กับคนรุ่นหลังๆได้

หลักการและทฤษฎี

สืบเนื่องมาจากความนิยมเลี้ยงนก 2 ชนิด คือ นกเขาขาวและนกกรงหัวจุกไว้ฟังเสียงขันและนำมาประชันเสียงกันในสนามแข่งมีผลทำให้เกิดความต้องการที่จะได้กรงนกที่ดีกรงสวยงามได้นกตัวเก่งได้อาศัยเป็นความภาคภูมิใจเป็นหน้าตาของเจ้าของนกและยังเป็นเสมือนหนึ่งเฟอร์นิเจอร์ประดับบ้านอีกด้วย

อุปกรณ์ในการทำกรงนก

1. ไม้ไผ่



2. หวาย



3. ลวด



4. กิ่งไม้สำหรับนกเกาะ



5. แอลกอฮอล์



ขั้นตอนการผลิต

1. ขดหวาย ม้วนไว้ประมาณ 2-3 วัน



2. ขดตัดตามขนาดที่ต้องการ



3. ใช้ส่วน/เครื่องเจาะ เจาะรูที่ขดหวาย



4. นำไม้ไผ่มาเหลาเป็นซี่



5. ใช้ซี่ไม้ไผ่ใส่ในรูขดหวาย บน-ล่าง



6. นำหัวกรงที่ทำไว้ใส่ตรงจุดหัวกรง



7. ตกแต่งใส่สำหรับนกเกาะ



8. ลงวานิต/แชล็ค ทาไม้

9. อาจตกแต่งเป็นรูปแบบอื่น ๆ ตามที่ต้องการ
10. เสร็จสมบูรณ์



ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

ถักแห อวน

นายเจริญ ทองเนื้อห้า หมู่ที่ 4 ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



ความเป็นมา

การสานแหเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของบรรพบุรุษของคนไทย ซึ่งใช้การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพซึ่งมีให้เห็นอยู่แพร่หลาย การที่เราเรียนรู้วิธีการสานแหนอกจากจะเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของคนไทยแล้วยังเป็นหนึ่งในวิธีการหาหากินอีกด้วย

อุปกรณ์ในการสานแห

1. ด้ายในล่อนขาว ด้ายสานแห หรือ เอ็นสานแห



2. ชุน ลักษณะเป็นไม้ไผ่แบนหนา ประมาณ 3-4 มิลลิเมตร กว้าง 1 นิ้ว ยาว 8 นิ้ว หัวแหลมมน ประมาณ 1 ใน 3 ส่วนของความยาว จะเจาะทะลุตาม 1 ใน 3 มีเดือยตรง ส่วนท้ายใช้มัดควงให้เป็นตัวยู



3. ไม้ไผ่ หรือ ปาน (มีลักษณะการเหลาไม้ไผ่คล้ายไม้บรรทัดยาว 5-6 นิ้ว หนาประมาณ 2-3 มิลลิเมตร ความกว้างขึ้นอยู่กับตาของแหที่ต้องการ)

4. กรรไกร

5. ลูกแห หรือ โข่ตะกั่ว



ขั้นตอนการทำ

ขั้นตอนแรกต้องเตรียมอุปกรณ์ (สานแห) เนื่องจากขนาดรอบของด้ายที่ใช้สานมีความยาวแตกต่างกัน เริ่มต้นการสานจะทำจอมก่อน เพื่อขยายรอบการถักออก และขยายรอบการถักออก และขยายตาข่ายให้กว้างเพื่อทำให้เป็นวงกลมทั้งผืน ซึ่งมีขนาด เจ็ดศอก เก้าศอก และสิบเจ็ดศอก ขนาดความกว้าง แหขนาดตาข่าย สองเซ็น สี่เซ็น ห้าเซ็น (เซนติเมตร) เริ่มจากการจับแหส่วนบน (จอมแห)

แขวนให้สูงพอประมาณเพื่อจะสะดวกต่อการถักส่วนล่าง ตีตะปูสองตัวระยะห่างแล้วแต่ความต้องการ จอมเล็กหรือจอมใหญ่ ใช้ด้ายพันรอบตะปูเก็กรอบมัดไว้ให้แน่น พับครึ่งให้เท่ากันแล้วมัดให้แน่น ถักเพิ่มเพื่อแยกตาแหให้เรียงรอบจอมทั้งหมด 16 ตา ใช้ชุนร้อยเชือกในลอน เริ่มถักโดยใช้ไม้กระดานรอง เพื่อให้ตาข่ายมีขนาดเท่ากัน และดึงขณะที่ถัก เพื่อให้ตาข่ายเสมอกัน ขนาดเท่ากัน ถักไปเรื่อยๆตาม ความยาวของขนาดแห ซึ่งสามารถสานแหได้หลายรูปแบบ เช่น การขมปมแหแบบพืรอด แบบบ่วงสาย ชน แบบขมขอด ใช้ปาน (ไม้ไผ่) สอดเทียบกับตะปูแหใช้ปลายกิบหรือชนเสยด้ายสานแหขึ้นแล้ววัดลง ข้างล่าง ใช้ปลายกิบเกี่ยวตาบนของตาแห จากนั้นใช้ปลายกิบเกี่ยวเส้นด้ายสานแหผ่ากลางห่วงแล้วก็ดึง ให้รอดออกไปใช้นิ้วนาง หรือนิ้วก้อยซึ่งไว้แล้วทำแบบเดิมไปเรื่อยๆ ที่ปลายแห (ตีนแห) ให้ร้อยลูกแห ด้วยลูกโซ่ตะกั่วเพื่อถ่วงน้ำหนัก การถ่วงน้ำหนักโดยการใส่ไหบรรจุน้ำจนเต็มใส่ลงไปในตัวแห ทิ้งไว้ข้ามคืนพอประมาณ จุดประสงค์เพื่อให้มีความกระชับและอยู่ตัว





ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

น้ำมันไพรตะไคร้เหลือง

นางปรีดา แซ่ขอ หมู่ที่ 3 ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



ความเป็นมา

เมื่อระยะเวลา 6 ปี ที่ผ่านมา ดิฉันได้ประสบอุบัติเหตุล้มรถจึงทำให้มีอาการเจ็บหัวเข่า เลยมีเพื่อนฝูงแนะนำให้ใช้ยาสมุนไพรในการรักษา โดยการเคี้ยวน้ำมันจากสมุนไพร 5 ชนิด เมื่อมาทำแล้วไม่มั่นใจ เลยไปถามนางบุญนาค พลศรี เพื่อความมั่นใจ นางบุญนาค พลศรี ได้บอกขั้นตอน และวิธีการ ให้ดิฉันมาแก้ไขปรับปรุง หลังจากทดลองทำประมาณ 6 วัน ก็ได้สูตรสมุนไพรที่ต้องการ คือน้ำมันไพรตะไคร้เหลือง ซึ่งเป็นสูตรดั้งเดิมที่สืบ

ทอดมาเป็นเวลานาน หลังจากนั้น ดิฉันก็นำน้ำมันโพระไคร์เหลือง มาทดลองใช้กับตัวเอง ประมาณ 3 เดือน รู้สึกว่าอาการเจ็บเขา ได้บรรเทาลง และหายเจ็บในที่สุด ดิฉันจึงทำเป็นสินค้าพื้นบ้านของหมู่ที่ 3 ตำบลควนกรด

โพลเป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งคล้ายกับข่า,ขมิ้น เป็นต้น

โพลเป็นพืชที่มีเหง้า มีใบขึ้นมาจากเหง้าที่อยู่ใต้ดิน โพลเป็นพืชที่มีอายุยืนอยู่ได้หลายปี เมื่อถึงฤดูแล้งจะโทรมไปพักหนึ่งต่อเมื่อฝนเริ่มตกก็จะงอกเป็นต้นขึ้นมาใหม่ ลักษณะใบจะยาวเรียวยาวคล้ายคลึงใบกล้วยแต่มีขนาดเล็กกว่ามาก กลีบดอกจะมีสีขาวนวล เกสรตัวผู้ที่เป็นหมันจะมีสีเหลืองอมขาว ส่วนนี้มีขนาดใหญ่กว่ากลีบดอกแลพสวยสะดุดตา ลักษณะผลค่อนข้างกลมมีขนาดเล็กจะประกอบด้วยเมล็ดจำนวนมาก บริเวณเหง้าจะฉ่ำน้ำมีสีเหลืองกลิ่นฉุนคล้ายการบูร

อุปกรณ์

- 1.หม้อ
- 2.แก๊สหุงต้ม
- 3.ถ้วยตวง
- 4.มีด,เขียง
- 5.ผ้าขาวบางหรืออุปกรณ์ในการกรอง
- 6.อุปกรณ์ไว้สำหรับคน
- 7.ขวด
- 8.กรวย
- 9.ภาชนะ

วัตถุดิบ

- 1.พืชมัสเสน
- 2.การบูร
- 3.เมลทอล
- 4.หัวโพล
- 5.น้ำมันมะพร้าว

ขั้นตอนการทำ

- 1.เอาน้ำมันต้มกับหัวโพลและผงโพลโดยใช้ไฟอ่อนๆ
- 2.วางไว้ให้เย็นประมาณ20นาทีแล้วนำกระชอนหรือผ้าขาวบางกรองเอากากออก
- 3.นำน้ำมันโพลมาผสมกับการบูรพืชมัสเสน และเมลทอล ในส่วนที่พอเหมาะ
- 4.แล้วนำน้ำมันกับหัวโพลที่สะกัดแล้วมาผสมกับการบูร พืชมัสเสน และเมลทอลที่ผสมไว้แล้วให้เข้ากัน
- 5.บรรจุขวด

สรรพคุณ

- 1.แก้อาการปวดเมื่อย
- 2.แก้อาการปวดบวม
- 3.แมลงกัดต่อย
- 4.แก้วิงเวียนศีรษะ

การใช้

นำน้ำมันโพลีเมอร์บริเวณที่มีอาการได้บ่อยตามที่ต้องการ ควรถูจนแล้วคลึงไว้สักครู่ให้น้ำมันซึมเข้าสู่บริเวณที่มีอาการ





ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

พิธีกรรมต่างๆ

นายจรูญ ศรีสุข หมู่ที่ 1 ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ความเป็นมา

ในปัจจุบันนี้ประชาชนยังขาดทักษะในการพูดในที่ชุมชน บางคนมีภารกิจที่จะต้องทำหน้าที่ในการพูดบนเวที และมีหลายคนที่ยังขาดทักษะในการพูด ทั้งในฐานะผู้ได้รับเชิญ ให้พูด หรือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นพิธีกรบนเวที นอกจากนี้บุคคลที่มีโอกาสได้รับเกียรติให้เป็นพิธีกรในงานต่างๆ หรือหน่วยงานที่ไม่มีพิธีกร จำเป็น ที่เจ้าหน้าที่ของหน่วยงานนั้นต้องทำหน้าที่ด้วยตัวเองทั้งหมด ซึ่งการพูดนั้นถ้าเป็นการพูดคุยกันธรรมดาถือว่า ทุกคนทำได้ไม่ยาก แต่การพูดบนเวทีในฐานะพิธีกร โดยเฉพาะบุคคลที่ไม่มีประสบการณ์ เป็นเรื่องยากต่อ การปฏิบัติทั้งการใช้คำพูด การกล่าวทักทาย การสร้างบรรยากาศ รวมถึงการแก้ปัญหาบนเวทีที่มีให้เห็น บ่อยๆ รวมถึงบุคลิกภาพ เทคนิคการเป็นพิธีกร จึงเป็นประโยชน์มากทั้งในแง่ การพัฒนาตนเอง การพัฒนาการพูดและการพัฒนาบุคลิกภาพ รวมถึงการยกระดับการพูดบนเวทีในฐานะ พิธีกรให้เป็นมืออาชีพต่อไปในอนาคต ซึ่งจะเป็นการสร้างชื่อเสียงให้กับตัวเอง และหน่วยงานต่อไป

การเป็นพิธีกรมืออาชีพ

พิธีกร (Master of Ceremony: MC)

คือ ผู้ดำเนินการในพิธีต่าง ๆ เป็นบุคคลที่ทำหน้าที่ กำกับ / นำ / อำนวยการ ให้กิจกรรม รายการหรือ พิธีการต่าง ๆ ดำเนินการไปให้แล้วเสร็จ เรียบร้อยตามวัตถุประสงค์และกำหนดการที่วางไว้

หน้าที่ของพิธีกร

1. เป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้ฟัง / ผู้ชม / ผู้เข้าร่วมพิธี โดยอย่างน้อยจะต้องมี ขบวนการดังต่อไปนี้ เช่น ตามลำดับ ในแต่ละกิจกรรม
 1. แจ้งกำหนดการ
 2. แจ้งรายละเอียดของรายการ
 3. แนะนำผู้พูด ผู้แสดง
 4. ผู้ดำเนินการอภิปรายและอื่น ๆ
2. เป็นผู้เริ่มกิจกรรม / งาน / พิธี / รายการ เช่น
 1. กล่าวทักทาย ต้อนรับเชิญเข้าสู่งาน
 2. เชิญเข้าสู่พิธี ดำเนินรายการต่าง ๆ แล้วแต่กิจกรรม
 2. เชิญ เปิดงาน – ปิดงาน
3. เป็นผู้เชื่อมโยงกิจกรรม / งาน / พิธี / รายการต่าง ๆ เช่น
 1. กล่าวเชื่อมโยงเหตุการณ์ตามลำดับ
 2. แจ้งให้ทราบเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงกำหนดการ
 3. แจ้งขอความร่วมมือ
 4. กล่าวเชื่อมโยงรายการให้ชวนติดตาม
 5. เป็นผู้ส่งเสริมจุดเด่นในงานหรือกิจกรรมและบุคคลสำคัญในงานพิธี / รายการโดยพิธีกรจะต้องเป็นผู้ทำหน้าที่ในวาระที่เหมาะสม เช่น
 6. กล่าวยกย่องสรรเสริญ ชื่นชมบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้องในพิธี
 7. กล่าวถึงจุดเด่นของงานพิธีนั้น ๆ
 8. กล่าวแจ้งผลรางวัลและการมอบรางวัล
4. เป็นผู้สร้างสีสัน บรรยากาศของงาน / พิธี / รายการ เช่น
 1. ให้ข้อมูลที่น่าสนใจเพิ่มเติมเป็นระยะ
 2. มีมุขขำขันเป็นระยะ ๆ
5. เป็นผู้เสริมสร้างความสมานฉันท์ในงาน / กลุ่มผู้ร่วมงาน เช่น
 1. กล่าวละลายพฤติกรรม
 2. กล่าวจูงใจให้รักสามัคคี
6. เป็นผู้เติมช่องว่างและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในงานพิธีต่าง ๆ เช่น
 1. กล่าวชี้แจงกรณีบุคคลสำคัญไม่สามารถมาช่วยงานพิธีต่าง ๆ ได้
 2. กล่าวทำความเข้าใจกรณีต้องเปลี่ยนแปลงกำหนดการ

โฆษกผู้ประกาศ

คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ในการสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างหน่วยงาน องค์กร กับประชาชน เพื่อให้ได้รับความสนับสนุนร่วมมืออันจะทำให้กิจการงานนั้น ๆ ประสบผลสำเร็จ ได้ตามวัตถุประสงค์ ด้วยวิธีการที่แตกต่างในแต่ละกิจกรรม เช่น

- การบอกกล่าว
- การชี้แจง
- การเผยแพร่
- แก้ไขความเข้าใจผิด
- การสำรวจประชามติ

บทบาทการทำหน้าที่ของโฆษกผู้ประกาศ โดยการใช้เครื่องมือด้านสื่อต่าง ๆ เช่น เอกสาร สื่อวิทยุโทรทัศน์ จัดเวทีประชาคมเดินสำรวจประชามติ เป็นกระบวนการประชาสัมพันธ์ ที่จะต้องดำเนินการต่อไป เช่นกระบวนการจัดกิจกรรมโดยใช้เวทีประชาคมผู้ที่จะต้องทำหน้าที่ ในการควบคุม ดำเนินการให้ไปตามวัตถุประสงค์ในแต่ละครั้ง ผู้ที่เป็นพิธีกรในการดำเนินการรายการดังกล่าวจะต้องมีความเข้าใจ ในกระบวนการ และรู้หลักการวิธีการ ในการดำเนินการดังกล่าว นั้น ๆ เป็นภาระหน้าที่ของพิธีกรทั้งสิ้น ฉะนั้นจำเป็นที่จะต้อง ศึกษาบทบาทหน้าที่ของพิธีกรดังต่อไปนี้

พิธีกร

คือ บุคลากรที่จะต้องพูดโดยใช้ความสามารถเฉพาะตนจากการฝึกฝนและศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่สักแต่จะพูดอย่างเดียวไม่มีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมที่จะต้องรับผิดชอบในด้านการพูดในตำแหน่งพิธีกร ฉะนั้น จะต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนจะเป็นการเริ่มต้นที่จะทำหน้าที่ในการเป็นพิธีกรในกิจกรรมต่าง ๆ พิธีกรหรือโฆษก อาจจะเป็นบุคคลคนเดียวกันในกิจกรรมนั้น ๆ สร้างความเข้าใจในข้อมูล ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ต่อกิจกรรมต่าง ๆ ของข้อเท็จจริง ให้ทัศนะ ในโอกาสที่จะต้องปฏิบัติในแต่ละสถานการณ์ในแต่ละ

กิจกรรม พิธีกร จะถูกกล่าวถึงมากในกรณีที่เป็นทางการ ส่วนโฆษกจะเป็นคำที่เรียกใช้ในส่วนที่ก่อนถึงเวลาดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ หรือบางครั้งในท้องถิ่นชนบทจะเรียกรวมกันเช่น “ โฆษกพิธีกร ดำเนินการ ต่อไป ” ไม่ว่าจะเรียกว่าพิธีกรหรือโฆษกในกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องเป็นการพูดคุยในที่ชุมชน นั่นคือต่อคนส่วนมากทุกครั้งที่เป็นการพูดในที่ชุมชน ซึ่งมีผู้เข้าร่วมจำนวนมาก หากพูดผิดก็จะทำให้เสื่อมเสียแก่ตนเองและองค์กร และถ้าหากทำดีพูดดีก็จะมีสง่าราศีแก่ตนเองเช่นกัน ดังสุภาษิต ของสุนทรภู่ที่ว่า “ ถึงบางพูดพูดดีเป็นศรีศักดิ์ มีคนรักสรรถ้อยร้อยจิต แม้พูดชั่วตัวตายทำลายมิตร จะชอบผิดอยู่ที่พูดให้ถูกทาง ” ฉะนั้น คนที่เป็นพิธีกรที่ดี มีความสามารถจะต้องมีการฝึกฝนเรียนรู้ในหลักการ กลยุทธ์ในการพูดคุยต่าง ๆ ดังนี้ เช่น

- เตรียมพร้อม
- ซ้อมดี
- ท่าทีสง่า
- หน้าตาสุขุม
- ทักที่ประหม่อยาวกวน
- เริ่มต้นให้โน้มน้าว
- เรืองราวให้กระชับ
- จับตาที่ผู้ฟัง
- เสียงดังให้พอดี

- อย่าให้มีอ้ออ้า
- ยิ้มแย้มแจ่มใสตลอดเวลา

บุคคลที่จะทำหน้าที่ดังกล่าวจะต้องมีการเตรียมความพร้อมและเตรียมตัวในการทำหน้าที่ จะมี 2 กลุ่มคือ

1. รู้ตัวก่อนและจะต้องเตรียมตัว
2. ไม่รู้มาก่อน จะต้องไปใช้ปฏิภาณ ไหวพริบทุกคนทำได้

การเตรียมตัวในการทำหน้าที่พิธีกร หรือโฆษก ผู้ประกาศ

พิธีกรหรือโฆษก จะต้องมีการเตรียมตัวในการทำหน้าที่ ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูล / วิเคราะห์สถานการณ์ ผู้นำ ผู้ชม โอกาส วัตถุประสงค์ของงานพิธี รายการที่กำหนดไว้ เพื่อทราบความมุ่งหมายของการทำหน้าที่
2. เตรียมเนื้อหาและคำพูด เริ่มต้นอย่างไร ? มุขตลก ขำขัน แทรกอย่างไร คำคม ลูกเล่น จุดเด่นที่ควรกล่าวถึง ต้องเตรียมค้นคว้าศึกษาจากศูนย์ข้อมูลมาให้พร้อม
3. ตรวจสอบความเหมาะสม ของบทความที่เตรียมมาว่าเหมาะสมกับเวลาหรือไม่
4. ต้องมีการฝึกซ้อมไม่ว่าจะซ้อมหลอกหรือซ้อมจริง ต้องมีการฝึกซ้อม
5. ศึกษาสถานที่จัดงานหรือพิธีที่กำหนดไว้ล่วงหน้า
6. เตรียมเสื้อผ้าและชุดการแต่งกาย อย่างเหมาะสมกับกิจกรรม พร้อมดูแลตั้งแต่ หัวจรดเท้า

ข้อควรปฏิบัติในการทำหน้าที่พิธีกร หรือโฆษก

ข้อควรปฏิบัติในการทำหน้าที่ของพิธีกรหรือโฆษก มีดังนี้

- ทำจิตให้แจ่มใส
- ไปถึงก่อนเวลา
- อุ่นเครื่องแก้ประหม่า
- ทำหน้าที่สุดฝีมือ
- เลื่องลือผลงาน

ข้อพึงระวัง สำหรับการทำหน้าที่เป็นพิธีกร

- ต้องดูดีมีบุคลิก
- ต้องรักษาเวลาอย่างเคร่งเครียด
- ต้องแสดงออกอย่างสุภาพและให้เกียรติ ระวังแจ่มใส ให้ความเป็นกันเอง
- ต้องมีการประสานงานด้านข้อมูล และพร้อมเผชิญปัญหาโดยไม่หงุดหงิด
- ต้องใช้ภาษาให้ถูกต้องชัดเจนให้ชวนฟัง น่าติดตาม
- ต้องเสริมจุดเด่นของคนอื่นไม่ใช่ของตนเอง
- สร้างความประทับใจ ด้านสุภาพจิต หรือคำคม



ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

นวดแผนโบราณ

นางยินดี จันทรทัต หมู่ที่ 12 ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



สถานการณ์/หลักการและเหตุผล

ปัญหาพื้นฐานในเรื่องสุขภาพอย่างหนึ่งของชุมชนคือ การปวดเมื่อยเคล็ดขัดยอกตามร่างกายวิธีการแก้ไขของชุมชนจะใช้วิธีการนวดซึ่งเริ่มมาจากการช่วยเหลือกันเองในครอบครัวมีการใช้ศอก เข่าและเท้ามาช่วยนวดให้แกกันหรือนวดตนเองเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อลดอาการเจ็บปวดและเมื่อยล้าการนวดจึงเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ถูกถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่งและเป็นการนวดเพื่อสุขภาพเพื่อผ่อนคลายบรรเทาเคล็ด ขัด ยอกกล้ามเนื้อและข้อต่อกระตุ้นระบบประสาทให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใสผ่อนคลายจิตใจนอกจากนี้ยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในระบบครอบครัวและสังคมจึงถือเป็นภูมิปัญญาที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์สืบทอด ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนวดแผนไทย

วัตถุดิบในการนวด

1. น้ำมันไพร

ขั้นตอนการทำ

- 1.เอาน้ำมันต้มกับหัวไพลและผงไพลโดยใช้ไฟอ่อนๆ
- 2.วางไว้ให้เย็นประมาณ20นาทีแล้วนำกระชอนหรือผ้าขาวบางกรองเอากากออก
- 3.นำน้ำมันไพลมาผสมกับการบูร พิมเสน และเมลทอล ในส่วนที่พอเหมาะ
- 4.แล้วนำน้ำมันกับหัวไพลที่สะกิดแล้วมาผสมกับการบูร พิมเสน และเมลทอลที่ผสมไว้แล้วให้เข้ากัน
- 5.บรรจุขวด

2. ลูกประคบ

ขั้นตอนการทำ

- 1.ล้างสมุนไพรให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลกใส่เกลือ พิมเสน การบูร คลุกให้เข้ากัน แบ่งเป็น 2-3 ส่วน
2. นำส่วนทั้งหมดมาวางตรงกลางของผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้าที่ละ 2 มุม ขึ้นมาทบกัน จับจนครบทั้ง 4 มุม ให้นำมุมผ้าที่ละมุม อีกครึ่งหนึ่งจนครบอีกทั้ง 4 มุม
3. แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดียวจากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม มัดด้วยเชือกที่ทำเป็นห่วงคล้อง แล้วมัดปมให้แน่น
4. การทำด้ามจับ โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บซ่อนชายผ้าทั้งสองด้าน
5. จัดแต่งและซ่อนชายผ้าเรียบร้อยแล้ว ให้พับปลายลงมาประมาณ กะประมาณความยาวก้านให้สวยงาม ม้วนทบด้ามให้เรียบร้อย ใช้ปลายเชือกเส้นเดิมผูกแบบเงื่อนตายให้แน่น อีกครึ่งหนึ่ง
6. ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ และเพื่อให้ลูกประคบมีความแข็งแรงสวยงาม คงทนต่อการใช้งาน การทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ



การนัดเฉพาะจุด

1. จุดเสริมประสิทธิภาพการตอบสนอง
2. จุดลดความดันโลหิตสูง
3. จุดแก้ผ้าเท้ามือล้า
4. จุดเพิ่มความยืดหยุ่นบริเวณต้นขา
5. จุดแก้ตะคริว
6. จุดแก้เจ็บหน้าอกขณะหายใจ
7. จุดแก้โรคเบาหวาน
8. จุดเพิ่มประสิทธิภาพระบบปัสสาวะ
9. จุดแก้อาการขยับไหล่ไม่สะดวก
10. จุดแก้อาการคลื่นไส้
11. การนัดตัดตัว เพื่อให้สบายกระปรีกระเปร่า
12. คลายเส้นแก้เหน็บชา
13. คลายเส้นบริเวณลำตัวช่วงล่าง
14. คลายเส้นบริเวณลำตัวช่วงล่าง
15. จุดแก้นิ้วเท้าเป็นเหน็บชา
16. จุดกระตุ้นและบำรุงโลหิต
17. จุดคลายเส้นกล้ามเนื้อให้ลมเดินสะดวก
18. จุดแก้ปวดเอว เอวเคล็ด
19. จุดสร้างหลังให้ยืดตรง
20. จุดสร้างหลังให้ยืดตรง แก้ขาโก่งงอ
21. จุดคลายกล้ามเนื้อต้นคอ
22. จุดช่วยให้ตื่นตัวสดใส
23. จุดช่วยให้ผิวพรรณสดใสไม่แห้งหยาบ
24. จุดบริเวณใบหูทั้ง 2 ข้าง



แบบคำขอหนังสือรับรองการขึ้นบัญชี

ท่านเจ้า... เลขประจำตัวประชาชน... อายุ... ปี... เดือน... ปี...
ชื่อ... ที่อยู่... โทรศัพท์...
E-mail address...

ฉันขอ รับสมัครสมัครงานราชการแบบไทยและงานราชการอื่น

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด

รายละเอียดการเป็นหมอลำบ้านดง...

๑. จุดประสงค์การขึ้นบัญชี

ข้าพเจ้าขอขึ้นบัญชีเพื่อสมัครงานราชการแบบไทยและงานราชการอื่น

๒. จุดประสงค์การขึ้นบัญชี

ข้าพเจ้าขอขึ้นบัญชีเพื่อสมัครงานราชการแบบไทยและงานราชการอื่น

๓. จุดประสงค์การขึ้นบัญชี

ข้าพเจ้าขอขึ้นบัญชีเพื่อสมัครงานราชการแบบไทยและงานราชการอื่น

๔. จุดประสงค์การขึ้นบัญชี

ข้าพเจ้าขอขึ้นบัญชีเพื่อสมัครงานราชการแบบไทยและงานราชการอื่น

๕. จุดประสงค์การขึ้นบัญชี

ข้าพเจ้าขอขึ้นบัญชีเพื่อสมัครงานราชการแบบไทยและงานราชการอื่น

๑. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน

๒. สำเนาทะเบียนบ้าน

ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง

นายสนั่น คำแหง หมู่ที่ 1 ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



ความเป็นมา

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครองเป็นไปอย่างรวดเร็ว การพัฒนาความเจริญด้านการสื่อสารและเทคโนโลยีซึ่งส่งผลกระทบต่อสังคมโดยภาพรวม เป็นสังคมวัตถุนิยม เน้นการตอบสนองความต้องการทางด้านวัตถุ และเงิน เป็นหลัก ขาดการพัฒนาทางด้านจิตใจ ให้อู้อู่เท่าทันกับกระแสการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวข้างต้น ความเห็นแก่ตัวจึงมากขึ้นในสังคม การรวมกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกันน้อยลง หวังพึ่งพิงผู้อื่นจนลืมนพัฒนาตนเอง ทำให้ขาดหลักการพึ่งตนเองสถานการณ์การพัฒนาปัจจุบันจึงจำเป็นอย่างยิ่ง จะต้องส่งเสริมการพัฒนาตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรง

พระราชทานให้กับสังคมไทย จำเป็นที่จะต้องมีการส่งเสริมให้ชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างจริงจัง ให้เห็นและปฏิบัติได้ผลจริงอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งนี้เพื่อเป็นการฟื้นฟูคุณธรรม จริยธรรม หรือภูมิปัญญาที่เคยมีอยู่คู่สังคมไทยให้กลับคืนมา เป็นสังคม/ชุมชนที่มีความอบอุ่น เอื้ออาทรและพึ่งตนเองอย่างยั่งยืนในที่สุด ผมจึงได้จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงหมู่ที่ 1 ตำบลควนกรด ขึ้นเป็นศูนย์การเรียนรู้ของชุมชนที่มีหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นพื้นฐานการเรียนรู้

ความเป็นมา

ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง เกิดขึ้นจากนโยบายที่ปรารถนาจะพัฒนาพื้นที่ที่มีความน่าอยู่ อย่างยั่งยืนซึ่งความยั่งยืนจะเน้นการพัฒนาที่ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติพัฒนาโดยอาศัยและพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติอย่างเกื้อกูลต่อกันและทำให้เกิดความสมดุล ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาที่ประชาชนตำบลควนกรด ได้ยึดถือเน้นแนวทางในการพัฒนาพื้นที่มาโดยตลอด

สถานการณ์ในปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคม ทั้งในแง่มุมของเศรษฐกิจ มีการอพยพแรงงานของการเกษตรเข้าสู่แรงงานด้านอุตสาหกรรม มีการผลิตสินค้าบริการมีการพึ่งพาวัตถุดิบนอกเพิ่มมากขึ้น มีการทำลายทรัพยากรธรรมชาติ เปลี่ยนจากที่เคยพึ่งพาธรรมชาติจากการเกษตรพออยู่พอกินแบบผสมผสาน เป็นเกษตรเชิงเดี่ยวผลิตเพื่อจำหน่าย อาศัยปัจจัยภายนอกเป็นปัจจัยการผลิตมีการใช้ปุ๋ย และสารเคมีเพิ่มมากขึ้นขาดการพึ่งพาตนเองเหมือนในอดีตจนทำให้เกิดวิกฤตเศรษฐกิจในปี ๒๕๔๐ และในปีปัจจุบัน ดังนั้น แนวคิดพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระราชทานไว้เป็นที่พึ่งที่ปฏิบัติสำหรับปสกนิกร จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่หน่วยงานภาครัฐจะต้องส่งเสริม ให้เกิดการเรียนรู้และปฏิบัติให้ได้ผลอย่างเป็นรูปธรรม

ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ได้ริเริ่มโครงการเมื่อปี พ.ศ. 2559 ได้มีการเปิดตัวโครงการจัดงานวันดินโลก วิถีพอเพียง ของศูนย์ ซึ่งกิจกรรมในงานประกอบด้วย

- การอบรมบรรยายให้ความรู้
- สาธิตการทำเกษตรอินทรีย์
- สาธิตพลังงานชุมชน
- การเสวนาและการจัดนิทรรศการ
- กิจกรรมความร่วมมือของเครือข่ายภาคี

ซึ่งนับได้ว่าการเปิดตัวและได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายภาคราชการ และเอกชนด้วยดีในระดับหนึ่ง ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ตั้งใจมุ่งมั่นที่จะขับเคลื่อนกิจกรรมทางด้านเกษตรอินทรีย์ กิจกรรมพลังงานทดแทน ใช้พื้นที่ศูนย์ให้เกิดการเรียนรู้สำหรับประชาชน ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้เห็นเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การดำเนินงาน

๑) เพื่อพัฒนาพื้นที่เป็นศูนย์การเรียนรู้ของชุมชนทางด้านเกษตรอินทรีย์ เกษตรทฤษฎีใหม่ พลังงานทดแทน และการปศุสัตว์ โดยมีแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นพื้นฐานการเรียนรู้

๒) เพื่อพัฒนาและสร้างเครือข่ายเกษตรกรในพื้นที่ที่มีความรู้ด้านเกษตรอินทรีย์ เกษตรทฤษฎีใหม่ พลังงานทดแทนการปศุสัตว์ โดยมีแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นพื้นฐานการเรียนรู้

๓) เพื่อส่งเสริมให้มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และ ยั่งยืน ภายใต้แนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และการพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน

๔) ส่งเสริมให้เกิดครัวเรือนเศรษฐกิจพอเพียงขึ้นในพื้นที่ตำบลอุโมงค์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเกษตรกรเครือข่ายที่อยู่นอกพื้นที่

กิจกรรมการดำเนินงานของศูนย์

๑) กิจกรรมด้านการลดต้นทุนการผลิต

- ทำปุ๋ยหมัก
- ทำน้ำหมักชีวภาพ / น้ำส้มควันไม้
- ปลุกพืชหมุนเวียน
- การคัดเลือกพันธุ์พืช
- สาธิตการปลูกไม้ผล
- การเพาะพันธุ์กล้าไม้

๒) กิจกรรมด้านการเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง และการพึ่งตนเอง

- การเพาะเห็ด
- การเลี้ยงหมูหลุม
- การเลี้ยงปลาในนาข้าว / ในร่องสวน
- การเลี้ยงโคขาวลำพูน
- การเลี้ยงกระบือ
- บ้านหมอเมือง / การอบสมุนไพร
- พืชผักสวนครัว
- การผลิตน้ำส้มควันไม้ และแก๊สชีวภาพ
- การจัดตั้งกองทุนพึ่งตนเองของสมาชิก
- การจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้เกษตรทฤษฎีใหม่

๓) กิจกรรมด้านการบริหารการพัฒนา

- อบรมกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์
- สำรวจปราชญ์และผู้นำเกษตรกร ผู้สนใจเกษตรกรอินทรีย์ในพื้นที่
- จัดตั้งกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ในพื้นที่
- การรวบรวมภูมิปัญญาเกษตรกรอินทรีย์และหมอพื้นบ้าน
- สร้างเกษตรกรเครือข่ายมาทำกิจกรรมในพื้นที่ของศูนย์
- พัฒนาความรู้และทักษะบุคลากรที่ทำงานในศูนย์ ให้มีความชำนาญและถ่ายทอดองค์ความรู้ได้
- ดำเนินการกิจกรรมต่างๆ ภายใต้โครงสร้างการดำเนินงานของศูนย์
- สร้างเครือข่ายในรูปแบบสมาชิกศูนย์ ให้เชื่อมกับเกษตรกรในพื้นที่ โดยแบ่งพื้นที่ให้ผลิตผักอินทรีย์
- เชื่อมหลักสูตรการเรียนการสอนเกี่ยวกับเกษตรกรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ร่วมกับโรงเรียนในพื้นที่
- ร่วมมือกับหน่วยงานเครือข่ายในการจัดกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- สร้างกิจกรรมการสาธิตและครอบครัวตัวอย่างเพื่อให้เกิดการเผยแพร่แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๔) กิจกรรมด้านการตลาดและการแปรรูปผลผลิต

- ส่งเสริมให้มีกิจกรรมด้านการตลาดของสมาชิกและเครือข่าย
- จัดให้มีอาคารสถานที่ในการจำหน่ายผลผลิตของศูนย์ฯ และสมาชิก
- จัดให้มีวัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมือในการแปรรูปผลผลิต
- ส่งเสริมการจัดกิจกรรมตลาดนัดส่งเสริมสุขภาพหรือตลาดทางเลือกที่เป็นธรรมสำหรับผู้บริโภคหรือศูนย์วิจัยหน่วยอาหารปลอดภัย

หลักการดำเนินงานของศูนย์

- แบ่งปัน / เอื้อเฟื้อเกื้อกูล
- ร่วมมือกัน / การเป็นหุ้นส่วน
- ความร่วมมือหลายหน่วยงาน
- เชิดชูเกษตรอินทรีย์ วิถีพุทธ
- สร้างเครือข่ายเกษตรกรในพื้นที่

รูปภาพภายในศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง









ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

การละเล่นกลองยาว

คณะโคกบกสำราญ หมู่ที่ 5 ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



ความสำคัญ

การละเล่นกลองยาวเป็นศิลปวัฒนธรรมของไทยที่นิยมเล่นกันทั่วทุกภาคของประเทศไทย จึงกล่าวได้ว่าการละเล่นกลองยาวเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทย สามารถนำมาเป็นองค์ความรู้ให้เยาวชนไทยและบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจเรียนรู้และปฏิบัติได้ง่าย กลองยาวช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้และปฏิบัติเกิดความรื่นเริง บันเทิงใจ มีสติ สมาธิ พัฒนาทางด้านการคิด และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

กลองเป็นเครื่องมือตีทำด้วยไม้เป็นต้น มีลักษณะกลมกลวง ซึ่งด้วยหนังมีหลายชนิด ถ้าทำด้วยหนังหน้าเดียว มีรูปยาวมากใช้สะพายในเวลาตี เรียกว่ากลองยาวหรือเถิดเทิง ถ้าซึงด้วยหนังหน้าเดียว มีรูปกลมแบนและตี้นเรียกว่า กลองรำมะนา ถ้าซึงหนัง 2 หน้า ร้อยโยงด้วยสายหนัง เรียกว่ากลองมาลาญ ถ้าร้อยโยงด้วยหวาย เรียกว่า กลองแขก กลองชนะ

ประวัติกลองยาว

กลองยาวได้แบบอย่างมากจากพม่า ในสมัยกรุงธนบุรี หรือต้นกรุงรัตนโกสินทร์ สมัยที่ไทยกับพม่ากำลังทำสงครามกัน เวลาพักรบ พวกทหารพม่าก็เล่น "กลองยาว" กันสนุกสนาน พวกชาวไทยได้เห็นก็จำแบบอย่างมาเล่นบ้าง แต่บางท่านก็เล่าว่า กลองยาวของพม่าแบบนี้ มีชาวพม่าพวกหนึ่งนำเข้ามาเล่นในงานที่มีกระบวนแห่ เช่น บวชนาค ทอดกฐิน เป็นต้น และนิยมเล่นกันเป็นที่รื่นเริง สนุกสนานในเทศกาลสงกรานต์ และเล่นกันแพร่หลายไปแทบทุกหัวบ้านหัวเมือง วนหนึ่งๆ จะใช้กลองยาวหลายลูกก็ได้ เครื่องดนตรีที่ใช้บรรเลงร่วม มี ฉิ่ง, ฉาบเล็ก, กรับ, โหม่ง เรียกการเล่นชนิดนี้ว่า "เถิดเทิง" หรือ "เทิงกลองยาว" ที่เรียกเช่นนี้เข้าใจว่าเรียกตามเสียงกลองที่ดีและตามรูปลักษณะกลองยาว

วัสดุที่ใช้ทำกลองยาว

1. ไม้จริง ใช้ทำตัวกลอง ตอนหน้าใหญ่ ตอนท้ายลักษณะเรียวแล้วบาน ตอนปลาย เป็นรูปดอกคำโพง มีหลายขนาด
2. ข้าวสุก ใช้ติดตรงกลางของหน้ากลอง โดยบดผสมขี้เถ้าเพื่อถ่วงเสียง
3. ผ้าสีหรือ ใช้หุ้มตกแต่งกลองให้สวยงาม
4. หนังสัตว์ ใช้ทำหนังกลอง
5. สายสะพาย ใช้ผูกกลองไว้คล้องสะพายป่า

อุปกรณ์และวิธีเล่น

กลองยาวเป็นกลองหน้าเดียว รูปร่างทรงยาว ด้านล่างกลึงเป็นรูปคล้ายปากแตร ส่วนบนป่องเล็กน้อยปิดด้วยหนังวัว ซึ่งด้วยเชือกให้ตึง กลองยาวมีหลายขนาดขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้เล่น ตกแต่งด้วยผ้าสีสวยงาม มีสายสะพายคล้องป่าเพื่อสะดวกในการเดินตีผู้เล่นกลองยาวจะใช้มือตีทั้งสองมือ บางครั้งตีแบบโลดโผนเพื่อความสนุกสนาน ใช้กำปั้น สอก เข่า ศีรษะ หรือตอตัวในการตีกลอง ซึ่งต้องใช้ทักษะและความชำนาญในการตี ในระหว่างขึ้นเพลง นักรำจะทำการรำรำไปตามเพลงแต่ละชนิดเวลาจบหัวหน้าที่อยู่ในหมู่กลองเร่งเตือนว่าจะลงกลองเพื่อจบหรือหยุดเล่น

คุณค่า

การเล่นกลองยาวเป็นการเล่นที่แสดงความพร้อมเพรียงสามัคคีในหมู่คณะ เนื่องจากเป็นการเล่นเป็นกลุ่มต้องการเสียง หรือจังหวะที่พร้อมกัน ให้ความสนุกสนานรื่นเริงทั้งผู้เล่นและผู้ชม

1. คนตีกลอง 9 คน
2. คนรำ 6 คน
3. คนตีฆ้อง, โหม่ง, ฉาบ 3 คน
4. นักร้องวงดีดถ่วงเทียบเสียงกลอง (ถ่วงด้วยข้าวสุก ต่ำกับขี้เถ้าให้ละเอียดหรือ เหนียว) เริ่มเล่นโหม่งตีจังหวะให้สัญญาณขึ้นเพลง

เพลงที่จะเล่นมีประมาณ 5 เพลง

1. เพลงม้าย่อง
2. เพลงหรั่งย่าเท้า
3. เพลงแขก
4. เพลงเซ็งกระต๊อบ
5. เพลงเซ็งสวิง

โอกาสที่เล่น

การเล่นกลองยาวเป็นการเล่นที่นิยมอย่างแพร่หลาย ในจังหวัดนนทบุรีมีการเล่นกลองยาวตามอำเภอต่าง ๆ โดยจะเล่นในชบวนแห่นาค ชบวนทอดผ้าป่า งานรื่นเริง ปัจจุบันมีการประกวดแข่งขันการเล่นกลองยาวของแต่ละอำเภอในงานต่าง ๆ เช่น ในวันสงกรานต์ เป็นต้น

อุปกรณ์และวิธีเล่น

กลองยาวเป็นกลองหน้าเดียว รูปร่างทรงยาว ด้านล่างกลึงเป็นรูปคล้ายปากแตร ส่วนบนป่องเล็กน้อยปิดด้วยหนังวัว ซึ่งด้วยเชือกให้ตึง กลองยาวมีหลายขนาดขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้เล่น ตกแต่งด้วยผ้าสีสวยงาม มีสายสะพายคล้องบ่าเพื่อสะดวกในการเดินตีผู้เล่นกลองยาวจะใช้มือตีทั้งสองมือ บางครั้งตีแบบโลดโผนเพื่อความสนุกสนาน ใช้กำปั้น ศอก เข่า ศีรษะ หรือต่อตัวในการตีกลอง ซึ่งต้องใช้ทักษะและความชำนาญในการตี

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน
 2. เพื่อสืบทอดศิลปะการแสดงพื้นบ้านไว้เป็นมรดกของชาวนครสวรรค์เชื่อกันว่ากลองยาวได้แบบอย่างมาจากพม่าในสมัยกรุงธนบุรี หรือต้นกรุงรัตนโกสินทร์ สมัยที่ไทยกับพม่ากำลังทำสงครามกัน เวลาพักรบ พวกทหารพม่าก็เล่น “กลองยาว” กันสนุกสนาน พวกชาวไทยได้เห็นก็จำแบบอย่างมาเล่นบ้าง แต่บางท่านก็เล่าว่า กลองยาวของพม่าแบบนี้ มีชาวพม่าพวกหนึ่งนำเข้ามาเล่นในงานที่มีกระบวนแห่ เช่น บวชนาค ทอดกฐิน เป็นต้น และนิยมเล่นกันเป็นที่รื่นเริง สนุกสนานในเทศกาลสงกรานต์ และเล่นกันแพร่หลายไปแทบทุกหัวบ้านหัวเมือง วนหนึ่งๆ จะใช้กลองยาวหลายลูกก็ได้ เครื่องดนตรีที่ใช้บรรเลงร่วม มี ฉิ่ง, ฉาบเล็ก, กรับ, โหม่ง เรียกการเล่นชนิดนี้ว่า “เถิดเทิง” หรือ “เทิงกลองยาว” ที่เรียกเช่นนี้เข้าใจว่า เรียกตามเสียงกลองที่ตีและตามรูปลักษณะกลองยาว
- กลองเป็นเครื่องมือตีทำด้วยไม้เป็นต้น มีลักษณะกลมกลวง ซึ่งด้วยหนังมีหลายชนิด ถ้าทำด้วยหนังหน้าเดียว มีรูปยาวมากใช้สะพายในเวลาตี เรียกว่ากลองยาวหรือเถิดเทิง ถ้าซึ่งด้วยหนังหน้าเดียว มีรูปกลมแบนและตี้น เรียกว่ากลองรำมะนา ถ้าซึ่งหนัง 2 หน้า ร้อยโยงด้วยสายหนัง เรียกว่ากลองมาลาญ ถ้าร้อยโยงด้วยหวาย เรียกว่า กลองแขก กลองชนะ



ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลควนกรด

หนังตะลุง

นายประไพ ปานสีส ต หมู่ที่ 1 ตำบลควนกรด อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



มหรสพการแสดงเงาจำพวกหนังตะลุงนี้ เป็นวัฒนธรรมเก่าแก่ของมนุษยชาติเคยปรากฏแพร่หลายมาทั้งในแถบประเทศยุโรปและเอเชีย มีหลักฐานปรากฏเมื่อครั้งพระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราชมีชัยชนะเหน่อียิปต์ ได้จัดให้มีการแสดงหนัง (หรือการละเล่นที่คล้ายกัน) เพื่อเฉลิมฉลองชัยชนะและประกาศเกียรติคุณของพระองค์ และเชื่อว่ามหรสพการแสดงเงานี้มีแพร่หลายในประเทศอียิปต์มาก่อนพุทธกาลด้วยซ้ำ ในประเทศอินเดียพวกพราหมณ์แสดงหนังที่เรียกกันว่า "ฉายานาฏกะ" เรื่องมหากาพย์รามายณะเพื่อบูชาเทพเจ้าและสตุติวีรบุรุษ ส่วนในประเทศจีนมีการแสดงหนังสตุติคุณธรรมความดีของสมเอกแห่งจักรพรรดิยวนตี้ (พ.ศ. ๔๑๑-๔๙๕) เมื่อพระนางววยชนม์ ต่อมาการแสดงหนังตะลุงได้แพร่หลายเข้าสู่ในเอเชียอาคเนย์ เขมร พม่า ชาว มาเลเซีย และไทย และสันนิษฐาน

ว่าหนังใหญ่คงเกิดขึ้นก่อนหนังตะลุง ซึ่งได้ต้นแบบมาจากอินเดีย โดยรับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์ (หนังตะลุงจะออกกรุ๊ปฤๅษี พระอิศวรก่อนทำการแสดง) หนังใหญ่จะแสดงเฉพาะเรื่องรามเกียรติ์ เริ่มแรกคงไม่มีจอคนเชิดหนังใหญ่ จึงแสดงท่าทางประกอบการเชิดไปด้วย เชื่อกันว่าหนังใหญ่มียุคก่อนสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช เพราะมีหลักฐานอ้างอิงว่ามีนักปราชญ์ผู้หนึ่งเป็นชาวเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นผู้เชี่ยวชาญทางโหราศาสตร์และทางกวี สมเด็จพระเจ้าปราสาททองทรงเรียกตัวเข้ากรุงศรีอยุธยา ต่อมาได้เป็นพระอาจารย์ของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระมหาราชครูหรือพระโหราธิบดี และมีรับสั่งให้พระมหาราชครูฟื้นฟูการเล่นหนัง (หนังใหญ่) อันเป็นของเก่าแก่ชิ้นใหม่ ต่อมาหนังภาคใต้หรือหนังตะลุง ได้รับอิทธิพลของหนังชวาเข้ามาผสมผสาน จึงทำให้เกิดวิวัฒนาการในการทำรูปหนัง ขึ้นมาและแตกต่างจากรูปหนังใหญ่ ซึ่งเป็นแผ่นเดียวกันทั้งตัว เคลื่อนไหวอวัยวะไม่ได้ แต่รูปหนังชวาเคลื่อนไหวมือและปากได้ ส่วนใหญ่รูปหนังจะเคลื่อนไหวมือได้เพียงข้างเดียว ยกเว้นรูปกากหรือตัวตลก และรูปนางบางตัว ที่สามารถขยับมือได้ทั้งสองข้าง รูปหนังชวามีใบหน้าที่ผิดไปจากคนจริง และหนังตะลุงก็รับแนวคิดนี้มาปรับใช้กับรูปตัวตลก เช่น แกะรูปหนูยู่ให้หน้าคล้ายวัว เเทงหน้าคล้ายนกกระฮัง เป็นต้น

หนังตะลุงเป็นมหรสพพื้นบ้านอย่างหนึ่งของชาวปักษ์ใต้เป็นที่ผูกพันกับวิถีชีวิตชาวใต้มาแต่โบราณกาล โดยใช้บทบาทและบทกลอนในการแสดง แต่เดิมนิยมเล่นในงานสมโภชหรืองานเฉลิมฉลองต่าง ๆ ของชุมชนหรือหมู่บ้านเท่านั้น ต่อไปได้รับความนิยมของผู้คนจึงรับไปแสดงกันในงานประเพณี งานวัดหรืองานศพ หนังตะลุงนอกจากจะให้ความสนุกสนาน และครึกครื้น แล้วยังสะท้อนค่านิยมและโลกทัศน์ของชาวใต้ที่แฝงอยู่ในเนื้อเรื่องที่แสดงอีกด้วย สมัยก่อนแสดงเรื่องรามเกียรติ์เป็นหลัก ต่อมานายหนังได้เลือกเรื่องอื่น ๆ ในวรรณคดีไทยหรือชาดก เช่น ไกรทอง ไชยเชษฐ ก้าวหน้าม้า เป็นต้น ในการแสดงจะทำรูปหนังจากแผ่นหนังสัตว์ต่าง ๆ เช่น หนังวัว หนังควาย หนังเก้ง หรือหนังเสือ (รูปฤๅษี) เป็นต้น โดยการเอาหนังมาแช่ในน้ำส้มแล้วเอามาชุตให้บางใสแล้วจึงให้ตั้ง และนำมาวาดรูปและตัดเป็นพระ นาง ยักษ์ หรือตัวตลกต่าง ๆ ต่อจากนั้นระบายสี แล้วใช้ตะขิบสำหรับถือหรือปักที่หน้าจอ ใสมือและไม่ผูกติดกับมือสำหรับเชิดต่อไป

หนังตะลุง หรือที่ชาวปักษ์ใต้เรียกว่า “หนัง” หรือ “หนังลุง” หรือ “หนังควน” สันนิษฐานว่าการมหรสพที่เรียกว่าหนังตะลุงได้มีแพร่หลายขึ้นที่เมืองพัทลุงก่อนที่อื่น คนทั่วไปจึงเรียกหนังที่มาจากจังหวัดพัทลุงว่า “หนังพัทลุง” หรือ “หนังพัทลุง” จนเป็นหนังลุงในภาษาปักษ์ใต้ และเป็น “หนังตะลุง” ในภาษากลางซึ่งกร่อนมาจาก “หนังพัทลุง” ในภาคใต้โดยเฉพาะจังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา ตรัง พัทลุง และชุมพร จะมีการแสดงหนังตะลุงค่อนข้างบ่อย ด้วยเป็นสิ่งผูกพันกับวิถีชีวิตของชาวบ้านอย่างเห็นได้ชัด เมื่อมีการจัดงานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ หรือจังหวัด ก็มักจะมีหนังตะลุงมาแสดงอยู่ด้วยเสมอ

ประเภทของหนังตะลุง

หนังตะลุงของภาคใต้ได้รับความนิยมชมชอบจากชาวบ้านอย่างกว้างขวางตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งรูปแบบการแสดงได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ ซึ่งการแสดงนั้นจะแตกต่างกันตามพื้นที่จากหนังสือได้...หรือย มีลุย, ๒๕๔๗ : ๕๕ ได้แบ่งรูปแบบการแสดงไว้ ๓ แบบ ดังนี้คือ

๑. หนังตะลุงตะวันออก เป็นรูปแบบการแสดงของกลุ่มชนแถบทะเลฝั่งตะวันออก ตั้งแต่จังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง พัทลุง และสงขลา

๒. หนังตะลุงตะวันตก เป็นภูมิปัญญาไทยและวัฒนธรรมพื้นบ้านไทยที่สำคัญอย่างหนึ่งของกลุ่มชนแถบฝั่งอันดามัน เช่น พังงา ภูเก็ต (มีเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างกันทั้งในการขับร้องบท การเจรจา รูปหนังและธรรมเนียมการ

เล่น ส่วนองค์ประกอบในการแสดงอื่น ๆ มีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน)

๓. หนังตะลุงมลายูหรือว้ายกุลิต ชาวไทยมุสลิมเรียกว่าวอแญกและหรือว้ายกุลิละ เป็นศิลปะการเล่นเงาที่นิยมแสดงกันมาช้านาน ในพื้นที่บริเวณสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ คือยะลา ปัตตานี และนราธิวาส

รูปหนังตะลุง

ศิลปะในการสร้างรูปหนังตะลุงของภาคใต้ในระยะเริ่มแรกถ่ายทอดและยึดแบบมาจากรูปหนัง ภายหลังได้ดัดแปลงปรับปรุงไปตามท้องถิ่นและกาลเวลา รูปหนังที่เป็นเพศชาย เช่น รูปหน้าบท เทวดา เจ้าเมือง นางเมือง กุมารหรือเจ้าชายทั้งหลาย ยักษ์เมือง ลูยกยักษ์ ฯลฯ หันหน้าไปทางข้างทั้งหมด

ตัวละครสำคัญ

๑. ฤาษี
๒. เห่ง



๓. เห่ง เอาเค้ามาจากชาวบ้านคนหนึ่งชื่อเห่ง อยู่บ้านคูซูด อำเภอสะทิงพระ จังหวัดสงขลา หนังจวนบ้านคูซูดนำมาตัดรูปตลกเป็นครั้งแรก ต่อมาหนังคณะอื่น ๆ นำไปเลียนแบบ รูปร่างผอมบางสูง ท่อนบนยาวกว่าท่อนล่าง ผิวดำ ปากกว้าง หัวเถิก ผมงอหยิก ใบหน้าคล้ายนกกระฮัง นิ้วมือขวยยาวโตคล้ายอวัยวะเพศผู้ชาย นิ้วชี้กับหัวแม่มือซ้ายงอหยิกเป็นวงเข้าหากัน นุ่งผ้าโสร่งลายตาหมากรุก คาดพุงด้วยผ้าชะม้า ไม่สวมเสื้อ ที่สะเอวเหน็บมีดอ้ายครก (มีดปลายแหลมด้านนอกโค้งมีฝัก) ชอบพูดจาโผงผาง ไม่เกรงใจใคร ชูสำทับผู้อื่น ล้อเลียนเก่ง เป็นคู่หูกับอ้ายหนูน้อย



๔. หนูน้อย นำเค้ามาจากคนชื่อ ๆ แกมโง่ ผิวดำ รูปร่างค่อนข้างเตี้ย พุงยานโย้คอตก ทรงผมคล้ายแส้ม้า จมูกปากยื่นออกไป คล้ายกับปากวัว มีเครายาวคล้ายหนวดแพะ ใครพูดเรื่องวัวเป็นไม่พอใจ นุ่งผ้าโสร่งแต่ไม่มีลวดลาย ไม่สวมเสื้อ ถือมีดตะไกรหนีบหมากเป็นอาวุธ พูดเสียงต่ำสั้นเครือตันขึ้นนาสิก ชอบคล้อยตามคน युยงส่งเสริม แสดงความเชื่อออกมาเสมอ

๕. ยอดทอง



ยอดทอง เชื่อกันว่าเป็นชื่อคนจริงชาวจังหวัดพัทลุง รูปร่างอ้วน ผิวดำ พุงย้อยก้นงอนขึ้นบนผมหยิกเป็นลอน จมูกยื่น ปากบวม เหมือนปากคนแก่ไม่มีฟัน หน้าเป็นแผลจนคล้ายหน้าจระเข้ โครพูดถึงเรื่องจระเข้ไม่พอใจ นุ่งผ้าลายโจงกระเบน ไม่สวมเสื้อ เหน็บกริชเป็นอาวุธประจำกาย เป็นคนเจ้าชู้ ปากพูดจาอ้อวุด ใจเสาะ ชี้ขลาด ชอบชู้หลอก พูดจาเหลวไหล ยกย่องตนเอง บ้ายอ ชอบอยู่กับนายสาว ที่มีสำนวนชาวบ้านว่า "ยอดทองบ้านาย" นายยอดทองแสดงคู่กับตัวละครอื่น ๆ ได้หลายตัว เช่น คู่กับนายหลำ คู่กับนายขวัญเมือง คู่กับนายพูนแก้ว คู่กับนายดำบ้า คู่กับนายลูกหมี หรือคู่กับนายเสมียน เป็นต้น

๖. สีแก้ว



สีแก้ว เชื่อกันว่าเอาเค้ามาจากคนที่ชื่อสีแก้วจริง ๆ เป็นคนมีตะบะ มือหนักโกรธใครตบด้วยมือหรือชนด้วยศรีษะ เป็นคนพูดจริง ทำจริง สู้คน ชอบอาสาเจ้านายด้วยจริงใจ ตักเตือนผู้อื่นให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามทำนองคลองธรรม รูปร่างอ้วนเตี้ย ผิวคล้ำ มีโหนกคอ ศรีษะล้าน นุ่งผ้าโจงกระเบนลายตาหมากรุก ไม่สวมเสื้อ ไม่ถืออาวุธใด ๆ ใครพูดล้อเลียนเกี่ยวกับเรื่องพระ เรื่องร้อน เรื่องจำนวนเงินมากๆ จะโกรธทันที พูดซ้ำ ๆ ซัดถ้อยซัดคำ มีเพื่อนคู่หูคือนายยอดทอง

๗. สะหม้อ



ระหม้อ หน้ากั้น ทองหล่อ นำมาจากคนจริงโดยได้รับอนุญาตจากชาวอิสลามชื่อระหม้อ อยู่บ้านสะกอม อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา ต่อมาหนังตะลุงอื่น ๆ ที่นำไปเลียนแบบ รูปร่างอ้ายระหม้อ หลังโก่ง มีโหนกคอ คางย้อย ลงพุง รูปร่างเตี้ย สวมหมวกแขก นุ่งผ้าโสร่ง ไม่สวมเสื้อ พุดล้อเลียนผู้อื่นได้เก่ง ค่อนข้างอวดดี นับถือศาสนาอิสลาม แต่ชอบกินหมู ชอบดื่มเหล้า พุดสำเนียงเนิบนาบ รวบรวมลายเส้น

๘. ขวัญเมือง



ขวัญเมือง ไม่มีประวัติความเป็นมาเป็นตัวละครเอกของหนังจันทรแก้ว จังหวัดนครศรีธรรมราช คนในถิ่นนั้น เขาเรียกว่า "ลุงขวัญเมือง" แสดงว่าได้รับการยกย่องจากคนในท้องถิ่นอย่างสูงเหมือนกับเป็นคนสำคัญผู้หนึ่ง ใบหน้าของขวัญเมืองคล้ายแพะ ผมบางหยิกเล็กน้อย ผิวดำ หัวเถิก จมูกโด่งโตยาว ปากกว้าง พุงยานโย้ กั้นเข็ด ปลายนิ้วชี้คล้ายนิ้วมืออ้ายเท่ง นุ่งผ้าพื้นดำ คาดเข็มขัด ไม่สวมเสื้อ เป็นคนชื่อ บางครั้งแฝงไว้ซึ่งความฉลาด ชอบสงสัยเรื่องของผู้อื่น พุดจาเสียงหวาน หนังจังหวัดสงขลาได้นำมาแสดงคู่กับระหม้อ หนังจังหวัดนครศรีธรรมราช แถวอำเภอยะใหญ่ หัวไทร ปากพริ้ง ท่าศาลา ให้แสดงคู่กับยอดทอง หนังพัทลุง ตรัง นิยมให้เป็นตัวบอกเรื่องเฝ้าประตูเมือง ออกตีฆ้องร้องป่าว

๙. ผู้ใหญ่พูน



ผู้ใหญ่พูน น่าจะเลียนแบบมาจากผู้ใหญ่บ้านคนใดคนหนึ่ง รูปร่างสูงใหญ่ จมูกยาวคล้ายตะขอ เกี้ยวมะพร้าว ศรีษะล้าน มีผมเป็นกระจุกรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ตรงกลางกลวงอยู่ กลางพุงโย้ย้อยยาน ตะโพกใหญ่ขวิดขึ้นบน เพื่อนมักจะล้อเลียนว่าบนหัวติดวงถึงตักน้ำ สันหลังเหมือนเขาพับผ้า (อยู่ระหว่างพัทลุง-ตรัง) นุ่งผ้าโจงกระเบน ไม่มีลวดลาย ชอบขยุ่ง ไม้โอ้อวด เหนื่อยศ ชูตะคอกผู้อื่นให้เกรงกลัว ชาติแท้เป็นคนชี้

ขลาดตาขาวชอบแสแสร้างปั้นเรื่องฟ้องเจ้านาย ส่วนมากเป็นคนรับใช้ในเมืองยักษ์หรือกับฝ่ายโจง พุดซ่า ๆ
หนึบจมูก

๑๐. โถ



โถ เอาเค้ามามาจากจีนบ่บา ชาวพังบัว อำเภอสะทิงพระ จังหวัดสงขลา รูปร่าง มีศรีษะค่อนข้างเล็ก
ตาโตถลน ปากกว้าง ริมฝีปากล่างเ้ม้เข้าใน ส่วนท้องตึง ออกใหญ่เป็นรูปโค้ง สวมหมวกมีกระจุกข้างบน นุ่ง
กางเกงถลกขา ถือมีดบังตอเป็นอาวุธ ชอบร้องรำทำเพลง ชี้ขลาดตาขาว โกรธใครไม่เป็น ถือเอาเรื่องกิน
เป็นเรื่องใหญ่ ใครจะพุดเรื่องอะไรก็ตาม อ้ายโถจะซักเรื่องที่พุดวกเข้าหาเรื่องกินเสมอ





สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ด้านการเกษตร	
1. เศรษฐกิจพอเพียง	1
2. ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง	6
ด้านอุตสาหกรรม	
3. ประดิษฐ์พานชั้นหมาจากใบตอง	13
4. การทำกรงนก	18
5. การถักแห อวน	22
ด้านแพทย์แผนไทย	
6. น้ำมันไพรตะไคร้เหลือง	26
7. นวดแผนโบราณ	29
ด้านศิลปกรรม	
8. การละเล่นกลองยาว	33
9. หนังสติ๊ก	37
ด้านอื่นๆ	
10. การทำปลาไสอวน	44
11. พิธีกรรมต่างๆ	47