

ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
ประเพณีสืบทอดน้ำแม่เหียน

พิธีสืบทอดน้ำแม่เหียน เป็นพิธีกรรมทางศาสนาและขนบธรรมเนียมประเพณีพื้นบ้าน ซึ่งมีรากฐานจากพิธีสืบทอดน้ำบ้านเมือง และชะตาคน อันเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มีคุณค่าและความหมาย นอกจากเป็นการเรียกขวัญกำลังใจกลับคืนมาแล้ว ยังเป็นการใช้กุศโลบายซึ่งเข้ากับวิถีชุมชน ก่อให้เกิดความร่วมมือ ความสามัคคี เกื้อกูล ช่วยกันแก้ไขปัญหา และเกิดความเคารพต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ดูแลแม่น้ำ ส่งผลดีต่อระบบนิเวศวิทยาแม่น้ำ และประการสำคัญที่สุด เพื่อเป็นการสนองพระราชดำริในเรื่องการบริหารจัดการน้ำให้เกิดความยั่งยืน เกิดประโยชน์ต่อประชาชนโดยรวม

วิธีการทำและวัสดุอุปกรณ์เครื่องสืบทอดน้ำ

๑. ไม้กำศรี ยาว ๑ วา ๓ เล่ม
๒. ไม้กำศรีเล็ก ยาว ๑ ศอก ๑๐๕ เล่ม
๓. ไม้หนวดเงิน ทอง หมากร ใบพลู เมี่ยง บุหรี่ ดอกเตียน (รวมกัน) ปอกข้าวเปียก ปอกข้าวสาร ปอกน้ำกับทรายใส่รวมกันยาว ๑ วา รวม ๓ เล่ม
๔. สาดใหม่ หมอนใหม่ อย่างละ ๑
๕. สลึงใส่ข้าวสารเปียก บาตรน้ำมนต์ สายศีล
๖. กล้วยเครือ พรวนเครือ หน่อกล้วยและอ้อย
๗. ห่อ ๑๐๐ ตุง ๑ ตัว เตียนตัวคิง (เล่มใหญ่)
๘. เตียนขา ๓ เล่ม ตุง ๑ หาง ชันตั้ง ๑ ชัน
๙. ชันตั้งสืบทอดน้ำ



ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
ประเพณีเลี้ยงผีขุนน้ำแม่เหียน

ประเพณีเลี้ยงผีขุนน้ำ เป็นประเพณีเก่าแก่ของคนในตำบลบ้านใหม่มาแต่โบราณ เมื่อถึงฤดูทำนา จะต้องมีการเลี้ยงผีขุนน้ำหรือการทำบุญถวายเครื่องสักการะ แก่ศาลอารักษ์ประจำขุนน้ำแม่เหียน คำว่า ผี หมายถึง วิญญาณหรือสิ่งที่สิงสถิตอยู่ในที่นั้นๆ คำว่า ขุน หมายถึง ความเป็นใหญ่ ต้นตอ ประ찬หรือ อารักษ์ คำว่า น้ำ ในที่นี้ หมายถึงแม่น้ำลำคลอง เหมืองฝาย เพราะฉะนั้น คำว่า “ผีขุนน้ำ” หมายถึง สิ่งที่สิงสถิตอยู่ตามต้นน้ำลำธาร หรืออารักษ์ต้นน้ำลำธารอันมีหน้าที่ปกป้องรักษาต้นน้ำลำธาร ตัวอย่าง เช่น อารักษ์แม่ปิง หรือขุนน้ำแม่ปิง ซึ่งในตำบลบ้านใหม่ มีขุนน้ำแม่เหียน เป็นต้น และเป็นประเพณีที่แสดง ถึงความกตัญญูต่อแม่น้ำลำธาร ที่มีต่อการประกอบอาชีพของชาวบ้าน โดยลำน้ำแม่เหียนเป็นลำน้ำที่ไหลผ่าน พื้นที่ตำบลบ้านใหม่หลายหมู่บ้าน ซึ่งชาวบ้านส่วนใหญ่ใช้น้ำแม่เหียนเพื่อการเกษตร ในช่วงก่อนฤดูทำนา ชาวบ้านจะต้องมีการเลี้ยงผีขุนน้ำจะทำให้ฝนตกตามฤดูกาลทำให้ผลผลิตการเกษตรดีมีคุณภาพ



ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านการทำขนมพื้นบ้าน
ข้าวต้มกล้วย (ข้าวต้มหัวหงอก)

ข้าวต้มกล้วย (ข้าวต้มหัวหงอก) พื้นบ้านภาคเหนือเป็นการนำข้าวต้มมัดที่สุกแล้ว มาคลุกกับมะพร้าวขูด โรยน้ำตาลทราย เป็นขนมชนิดหนึ่งที่ทำด้วยข้าวเหนียว แล้วนำไปห่อด้วยใบตอง ใส่ไส้กล้วยนำไปนึ่งให้สุก

ส่วนผสม/เครื่องปรุง

๑. กล้วยน้ำว้าสุก ๒. ข้าวเหนียว ๓. ใบตอง ๔. มะพร้าว ๕. เกลือ ๖. ตอกมัดข้าวต้ม

ขั้นตอนการทำ

๑. ฉีกใบตอง เช็ดใบตอง

๒. นำข้าวเหนียวไปล้างและนำมาเสด็จน้ำ

๓. ปลอกกล้วย

๔. นำข้าวเหนียวมาห่อใส่กล้วย

๕. นำมามัดรวมกัน เคล็ดลับการสุกคือ ต้องมีजूคือใบตองเปล่าเอามาห่อและมัดรวมกันแต่ต้องมัดในแบบเป็นเลขคี่ เช่น ๓ ๕ ๗ ๙ เป็นต้น

๖. ชูดมะพร้าวเพื่อเอาไปโรยหน้า

๗. นำมะพร้าวและน้ำตาลโรยหน้าขนมพร้อมรับประทาน



เคล็ดลับในการปรุง

คลุกน้ำคั้นใบเตยกับข้าว เพื่อให้มีกลิ่นหอมและสีสวยน่ารับประทาน
การห่อข้าวต้มต้องห่อให้แน่น และมัดเชือกให้แน่น จะทำให้ข้าวต้มหัวหงอกเหนียว รสชาติอร่อย

เคล็ดลับในการเลือกเครื่องปรุง

ควรเลือกกล้วยน้ำว้าที่สุกงอม จะทำให้ข้าวต้มหัวหงอกมีรสชาติหวานอร่อย



ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านการทำขนมพื้นบ้าน
ขนมจ็อก (ขนมเทียน)

ขนมจ็อก หรือ ขนมเทียน บางแห่งเรียกว่า ขนมมมสาว เป็นขนมที่นิยมทำในช่วงเทศกาลสงกรานต์ มาแต่โบราณ และงานบุญต่าง ๆ

ส่วนผสม (เครื่องปรุง)

๑. แป้งข้าวเหนียว ๒. มะพร้าวขูด/ถั่วเหลือง ๓. น้ำตาลปี๊บ ๔. น้ำเปล่า ๕. ใบตอง ๖. เกลือ ๗. แป้งข้าวเจ้า ๘. น้ำมันพืช

ขั้นตอนการทำ

เตรียมไส้ขนม

๑. นำน้ำตาลปี๊บและน้ำเปล่าใส่ภาชนะตั้งไฟเคี่ยวจนแตกฟอง ใช้ไฟปานกลาง
๒. ใส่มะพร้าวขูดหรือถั่วเหลืองนึ่งสุกลงไปเคี่ยวด้วย จนเหนียว และแห้งที่จะปั้นได้



เตรียมแป้ง

๑. นำแป้งข้าวเหนียวและแป้งข้าวเจ้าผสมกันแล้วนวด จนเข้ากันดี



ห่อขนม

๑. นำใบตองผึ่งแดด เพื่อไม่ให้แตกขณะห่อขนม
๒. ตัดใบตองเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ตัดมุมให้มนเล็กน้อย เช็ดด้วยน้ำมันพืชเล็กน้อย ขนมจะได้ไม่ติดใบตอง
๓. ปั้นไส้ขนมขนาดพอดีคำ แล้วนำแป้งที่นวดไว้หุ้มไส้ขนมอีกที
๔. นำใบตองมาจับจีบให้เป็นรูปกรวย แล้วใส่ขนมลงไป
๕. พับเก็บสอดเหลี่ยมมุมของใบตองให้เรียบร้อย เป็นรูปสามเหลี่ยม
๖. นำขนมไปนึ่ง



**ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านหัตถกรรม
การทำบายศรีสู่ขวัญ**

พิธีบายศรีสู่ขวัญเป็นพิธีที่สำคัญของชาวเหนือ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับขวัญและจิตใจ เพื่อให้
เกิดขวัญและกำลังใจ การดำเนินชีวิตของชาวเหนือแทบทุกอย่างจึงมีการบายศรีสู่ขวัญควบคู่ไปเสมอ เป็นการ
เรียกร่องพลังทางจิต ช่วยให้มีพลังใจที่เข้มแข็ง การสู่ขวัญช่วยทำให้เกิดมงคล ทำให้ดำรงอยู่ด้วยความราบรื่น
มีโชคลาภมากขึ้น และอาจลดปรารถนาให้ผู้เคราะห์ร้ายพ้นจากสรรพเคราะห์ทั้งปวง ด้วยมูลเหตุแห่งการสู่
ขวัญนี้เอง การบายศรีสู่ขวัญ เป็นวัฒนธรรมอันดีของชาวเหนือจัดขึ้นเพื่อเป็นการรับขวัญ และเรียกขวัญของผู้
ที่จากบ้านไปไกลด้วยเวลาอันยาวนาน หรือผู้ที่หายป่วยไข้ ตลอดจนแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับการเลื่อน
ตำแหน่งในทางราชการ ซึ่งในภาคเหนือนั้นเมื่อมีการจัดงานอะไรก็ตาม ก็จะมีพิธีบายศรีสู่ขวัญควบคู่ไปด้วย

วัสดุอุปกรณ์

๑. ไก่ต้ม ๑ คู่
๒. เหล้า ๑ ขวด
๓. บายศรีเย็บจากใบตองตกแต่งสวยงาม
๔. ชันตั้งหมอสู่ขวัญมีหมาก ๔ คำ พลุ ๔ ใบ เทียน ๔ คู่ ผ้าขาวผ้าแดง
วัตถุ(เงิน)
๕. สวยเทียน ดอกไม้ ด้ายสำหรับผูกข้อมือ
๖. เสื้อผ้าผู้ที่จะถูกบายสู่ขวัญ แว่น หวี
๗. กระทงเย็บจากใบตองสำหรับใส่ข้าวจานข้าวแช่
๘. กล้วยสุก หมากพลูมัดด้วยกัน ข้าวต้ม ขนม ปลาแห้ง
๙. น้ำส้มป่อย น้ำเปล่า ๑ แก้ว ข้าวเปลือก(ถ้าจะเฮือกขวัญ ฮ้องขวัญ)



ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านหัตถกรรม การจักสานไม้ไผ่

การประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรมทำให้ภาคเหนือเป็นแหล่งผลิตเครื่องมือเครื่องจักสานที่สำคัญ นอกจากนี้ ภาคเหนือยังมีวัตถุดิบหลายชนิดที่นำมาทำเครื่องจักสานได้ เช่น กก แห้ง ไบลาน และไม้ไผ่ เฉพาะอย่างยิ่งไม้ไผ่ มีหลายชนิดที่ใช้ทำเครื่องจักสานได้ดี ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และศาสนาของภาคเหนือก็เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เครื่องจักสานภาคเหนือมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง และทำสืบต่อกันมาแต่โบราณ เครื่องจักสานที่ใช้ในชีวิตประจำวันอีกหลายชนิด เช่น ชำหวด ก๊วยข้าว ก่องข้าว แอบข้าว โตก ฝาชี แอบหมาก แอบเมี่ยง ชำชนิดต่างๆ หมวกหรือก๊วย ก้วย ก้วยก้า ชำล่อม ชำตาห่าง ชำตาทึบ หรือบุงตึบ น้ำทุ่ง น้ำเต้า หรือบุงชนิดต่างๆ เปล เอิบ ไชชนิดต่างๆ สุ่ม เป็นต้น

วัสดุอุปกรณ์ในการจักสาน

๑. ไม้ไผ่ดิบ (เลือกไม้ไผ่แก่)
๒. เครื่องมือ เช่น มีด เลื่อย กรรไกร ค้อน เครื่องตัดไม้ เป็นต้น
๓. ตะปูเหล็ก
๔. เทปขาว
๕. ฟาง



ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านศิลปกรรม
การฟ้อนพื้นเมือง

การฟ้อนและงานบุญของคนเมืองถือเป็นของคู่กัน ทุกครั้งที่มีการงานบุญหรืองานปอยก็มักจะต้องมีการฟ้อน การฟ้อนเล็บถือกันว่าเป็นการฟ้อนเพื่อทำบุญอย่างหนึ่ง ช่างฟ้อนส่วนใหญ่จะเป็นชาวบ้านในหมู่บ้านนั้นหรือเป็นศรัทธาของวัด เวลาจัดงานปอยที่วัดก็จะมีฟ้อนเล็บต้อนรับหัววัดต่าง ๆ ที่มาเข้าร่วมขบวนแห่ครัวทาน

ฟ้อนเล็บ เป็นการฟ้อนชนิดหนึ่งของชาวไทยในภาคเหนือ ผู้ฟ้อนจะสวมเล็บยาว ลีลาท่าร่าของฟ้อนเล็บคล้ายกับฟ้อนเทียน ต่างกันที่ฟ้อนเทียนมือทั้งสองถือเทียน

การแต่งกาย นิยมให้ผู้แสดงเป็นผู้หญิงล้วนๆ นุ่งซิ่นมีเชิงที่ชายผ้า สวมเสื้อแขนกระบอก มีสไบเฉียง บาดพาดไหล่ห่มทับเสื้อ ผู้แสดงแต่งหน้าสดสวย ยังมีการเกล้าผมมุ่นมวยแล้วใช้ดอกไม้ห้อยเป็นอุบะระย้าข้างศีรษะ



ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านหัตถกรรม การปั่นฝ้าย

วิธีการ อัดฝ้าย อีวฝ้าย หรือ หีบฝ้าย นั้นจะทำได้โดยการนำปุ๋ยฝ้ายที่ตากแห้งสะอาดดีแล้ว มาใช้มือหนึ่งจับที่จับ ค่อย ๆ หมุนพื้นเฟืองไปอย่างต่อเนื่อง อีกมือจับปุ๋ยฝ้ายที่เตรียมไว้ใส่เข้าไประหว่างไม้กลมเกลี้ยง ขนานชิดกัน ซึ่งมีพื้นเฟืองอยู่ด้านนอก ส่วนที่เป็นปุ๋ยฝ้ายจะถูกหนีบลอดข้ามไปหล่นลงตะกร้าหรือกระบุงที่เตรียมไว้ ส่วนเมล็ดก็จะร่วงลงพื้นทำต่อเนื่องไปจนหมด

การติดฝ้ายหรือแกบฝ้าย นำปุ๋ยฝ้ายที่คัดแยกเมล็ดออกหมดแล้วมาติด โดยใช้ กงติดฝ้าย กังยึงฝ้าย หรือ กงแกบฝ้าย ซึ่งทำจากซี่ไม้ไผ่ เหลาให้ปลายเรียวทั้งสองข้าง ใช้เชือกผูกที่ปลายทั้งสองข้างเพื่อติดซี่ไม้ให้โค้งเข้าหากันคล้ายกับคันธนู อุปกรณ์คู่กันคือปล้องไม้ไผ่ขนาดเล็กยาวประมาณ ๖-๘ นิ้ว และกระบุงขนาดใหญ่พิเศษ ทรงปากกว้างพอประมาณขอบปากกระบุงด้านหนึ่งมัดท่อนไม้ขนาดประมาณ ๔ x ๖ นิ้ว เพื่อเวลาติดฝ้าย ปากกระบุงจะได้ยกหนุนสูงขึ้นจากพื้น

วิธีการติดฝ้ายหรือแกบฝ้าย นำปุ๋ยฝ้ายมาใส่กะเพียด กะเพด หรือกะลม แล้วเอามือหนึ่งจับกงติดฝ้ายหรือกังยึงฝ้าย ถอดด้านที่เป็นคันธนูไว้ให้เส้นเชือกผูกปุ๋ยฝ้าย แล้วใช้อีกมือจับปล้องไม้ไผ่ ขนาดเล็กติดเส้นเชือกต่อเนื่องไป เพื่อให้ปุ๋ยฝ้ายกระจายตัวเป็นปุ๋ยละเอียด หมั่นคนปุ๋ยฝ้ายให้เชือกติดถูกจนทั่ว สม่่าเสมอกันเป็นปุ๋ยละเอียดเหมือนกันทั้งหมด การติดฝ้ายแต่ละครั้งจะไม่ใส่ฝ้ายมากนัก จะติดฝ้ายให้เพียงพอเฉพาะการนำมาม้วนฝ้ายหรือล่อฝ้ายเท่านั้น ไม่ควรติดฝ้ายทั้งค้างไว้เพราะปุ๋ยฝ้ายจะคั่นตัวจับกันเป็นก้อนเหมือนเดิม



วิธีการม้วนฝ้ายหรือล่อฝ้าย คือ นำปุ๋ยฝ้ายที่ติดเป็นปุ๋ยละเอียดแล้ว วางลงบนแป้นล่อฝ้าย ให้กระจายสม่ำเสมอ ปรมาณขนาดให้ใหญ่กว่าฝ่ามือเพียงเล็กน้อย แล้ววางไม้ล่อฝ้ายไว้บนส่วนปุ๋ยฝ้าย จากนั้นให้เอาฝ่ามือถูปุ๋ยฝ้ายให้ม้วนขนานเข้าไปกับไม้ล่อฝ้าย โดยรักษาน้ำหนักมือให้พอเหมาะเพื่อไม่ให้ม้วนฝ้ายแน่นหรือหลวมเกินไป แล้วดึงไม้ล่อฝ้ายออก จะได้ฝ้ายเป็นม้วนหลอดกลมยาวประมาณ ๘ - ๙ นิ้ว บางท้องถิ่นเรียกหลอดม้วนฝ้ายนี้ว่า ดิ้ว การม้วนฝ้ายหรือล่อฝ้ายนี้จะต้องทำจนหมดปุ๋ยฝ้ายที่ติดไว้ การม้วนฝ้ายหรือล่อฝ้ายนี้ทำสะสมไว้ได้แล้วทยอยนำไปปั่นเป็นเส้นด้าย แต่ก็ไม่ควรเก็บม้วนฝ้ายหรือล่อฝ้ายไว้นานเกินไป โดยปกติหลังจากม้วนฝ้ายหรือล่อฝ้ายได้พอประมาณจึงนำไปปั่นเป็นเส้นใยจนหมดม้วนฝ้าย



การปั่นฝ้าย หรือ หลาปั่นฝ้าย ส่วนโครงสร้างทำจากไม้เนื้อแข็ง ส่วนวงล้อนั้นประกอบจากซี่ไม้ไผ่ โครงสร้างส่วนฐานประกอบจากท่อนไม้คล้ายตัวอักษร T โดยส่วนหัวมีเสาหลัก ๒ ข้าง เข้าต่อเป็นเดือยทะลุฐาน ข้างหนึ่งสั้นกว่าเพื่อให้เอียงเข้าหาด้านผู้ปั่น ส่วนเสาหลักที่ทะลุฐานขึ้นไปจะยาวเท่ากัน โดยส่วนกึ่งกลางจะเจาะทะลุใส่แกนของวงล้อปั่นฝ้าย วงล้อนี้จะทำด้วยซี่ไม้ไผ่มัดประกบกันด้วยเส้นเชือก มีลักษณะคล้ายวงล้อจักรยาน ที่แกนกลางวงล้อนี้จะต่อยาวออกมาเป็นที่จับสำหรับหมุนปั่นฝ้าย ส่วนฐานอีกด้านหนึ่งเข้าเดือยไม้อีกชิ้นหนึ่ง ซึ่งมีหลักเตี้ย ๆ ขึ้นไปเป็นแกนใส่เหล็ก ด้านหนึ่งยื่นเป็นปลายแหลมเข้าหาด้านผู้ปั่นฝ้าย เหล็กปลายแหลมนี้เรียกว่า ไน ซึ่งหมุนโดยแรงเหวี่ยงของเส้นเชือกที่ผูกโยงรอบวงล้อมาหาแกนของเหล็กไน เมื่อหมุนวงล้อ เหล็กไนก็หมุนไปด้วย

วิธีการปั่นฝ้ายหรือเส้นฝ้าย เอาปลายม้วนฝ้ายจ่อไว้ที่ไน ส่วนมืออีกข้างจับที่หมุนให้วงล้อหมุน ส่วนไนก็จะหมุนตาม ทำให้แรงเหวี่ยงดีเกลียวม้วนฝ้ายที่จ่อไว้ เมื่อถึงมือที่ถือม้วนฝ้ายออกมาก็จะเป็นเส้นฝ้าย เมื่อผ่อนมือย้อนกลับเส้นฝ้ายก็จะม้วนอยู่กับเหล็กไน เมื่อใกล้จะหมดม้วนฝ้ายก็เอาม้วนฝ้ายอันใหม่ทำต่อเนื่องจากม้วนฝ้ายอันเดิมให้เป็นเส้นฝ้ายเดียวกัน จนเส้นฝ้ายเต็มเหล็กไน จึงค่อยๆ คลายเส้นใยฝ้ายจากเหล็กไน



ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านหัตถกรรม การสานแห

แห เป็นอุปกรณ์ชนิดหนึ่งสำหรับใช้จับปลา ซึ่งนิยมกันมากของคนทั่วไป เพราะโดยทั่วไปทุกๆที่ จะมีแหล่งน้ำขนาดเล็กมากมาย สวนหนอง บึง ลำคลอง หรือแม่น้ำขนาดใหญ่ วิธีจับปลาที่ได้ผลเร็ว และสะดวกที่สุดของคนทุกภาค ก็คือการใช้แห ดังนั้น แหของคน ทุกภาค จึงมีหลายขนาด หลายชนิด ด้วยความจำเป็นเพื่อการยังชีพ ในอดีตแทบทุกครัวเรือน ดังนั้นชาวบ้าน จึงมีแหไว้จับปลา และถ่ายทอด ภูมิปัญญาที่เกี่ยวกับแห ไว้อย่างต่อเนื่อง คงความเชื่อโบราณหรือเป็นวิถีชีวิต

วัสดุอุปกรณ์

- ๑) ด้าย
- ๒) ไม้ปา (ทำจากไม้ไผ่)
- ๓) คัดขุน (ทำจากไม้ไผ่/พลาสติก)
- ๔) ไฟแชค/ธูป
- ๕) โซ่ (ลูกแห)



ขั้นตอนการผลิต

๑. ขึ้นจอมแห โดยใช้เชือกด้ายเบอร์ ๔ เบอร์ ๖ หรือเบอร์ ๘ ก็ได้
๒. ถักแหขนาด ๑๖ เสา (หรืออาจจะเรียกว่า ๑๖ ขา) โดยในขั้นตอนนี้การถักจะใช้วิธีถักไปเรื่อยๆ โดยเวียนให้ครบ ๒ รอบแล้วจึงขยายเพิ่มเสาละ ๑ ช่อง หรือที่เรียกว่า ๑ ตา ทำไปเรื่อยๆจนครบ ๑๖ ขา โดยการถักแหนี้ มีหลายขนาด ถ้าต้องการแหขนาด ๘ คอก จะต้องหยุดขยายตาเมื่อถักไปจนถึง ๘ คอก ถ้าต้องการแหขนาด ๙ คอก จะต้องหยุดขยายตาเมื่อถักไปจนถึง ๙ คอก
๓. เทคนิคการเย็บจะขึ้นอยู่การตั้งและการพันด้าย
๔. เมื่อได้ขนาดที่ต้องการแล้ว ให้ตัดลูกแห (โซ่ เบอร์ ๑๓) ทั้งนี้ การใส่ลูกแหจะขึ้นอยู่กับผู้ใช้ว่าต้องการความหนัก เบา เท่าใด โดยลูกค้าสามารถกำหนดน้ำหนักเองได้





ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านการแพทย์ไทย
การใช้ยาสมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ

ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ นับเป็นความรู้ ความคิด ความเชื่อที่ท้องถิ่นได้สั่งสมและสืบทอดต่อกันมา โดยเรียนรู้มาจากรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย สู่รุ่นลูก หลานและญาติพี่น้อง โดยผ่านวิธีการหลายอย่าง เช่น การอนุรักษ์ พื้นฟูการประยุกต์ และการสร้างใหม่ ทำให้ความรู้เหล่านี้เกิดประโยชน์แก่สังคมปัจจุบัน ทั้งนี้ความเฉลียวฉลาด ในการใช้สมุนไพรพื้นบ้านของคนรุ่นปู่ ย่า ตา ยายหรือบรรพบุรุษจึงนับเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการป้องกันและแก้ปัญหาสภาพของสมาชิกในชุมชนได้เป็นอย่างดี

การฮิบยาต้ม เป็นการต้มเพื่อให้ได้ตัวยาสมุนไพรใช้ดื่มรักษาโรค เช่น แก้วปวดหลัง ปวดเอว บำรุงร่างกาย เพิ่มพลัง เป็นต้น ยาต้มบางป้าก (ตำรับ) ก็ใช้ตัวยาสด บางป้ากก็ใช้ตัวยาแห้ง แต่ละป้ากจะมีตัวยาต่างกัน

การฮิบยาต้ม

- ๑.เมื่อทำการพلياและฮิบยาได้ความต้องการแล้ว นำมาล้างให้สะอาด
- ๒.หั่นหรือตัดตัวยาเป็นท่อนๆให้ได้ขนาดพอเหมาะแล้วนำไปตากให้แห้ง
- ๓.นำตัวยาแต่ละชนิดมาจัดให้เป็นป้าก (ตำรับ) แล้วมัดรวมกันให้ได้ขนาดพอเหมาะ
- ๔.นำตัวยาที่มัดได้ป้ากแล้วเก็บใส่ถุงหรือกล่องไว้ให้มิดชิด



วิธีต้มยา

๑.ตั้งไฟ (ก่อไฟ) แล้วตั้งหม้อดินพร้อมใส่น้ำพอประมาณแล้วใส่ตัวยาสมุนไพรบางตำรากำหนดต้ม ๖ เอา ๓ หรือ ๓ เอา ๑ หากไม่มีหม้อดินสามารถใช้หม้อแกงตอง (หม้อทองเหลือง) หม้อเคลือบ หม้อแสตนเลส ก็ได้ แต่ห้ามใช้หม้อเหล็กหรือสังกะสี

๒.ต้มยาสมุนไพรให้เดือดเพื่อให้ได้ตัวยา ยาต้มบางป้ากมีสีแดงหรือสีอื่นแล้วแต่สถานะของตัวยา

๓.ยาต้มบางป้าก ต้มต้มได้ครั้งเดียว บางป้ากสามารถต้มต้มได้ ๒-๓ ครั้ง หรือต้มหลายครั้งจนมีรสจืดก็ได้

การใช้ยาต้ม

๑. นำยาต้มที่ได้มาดื่ม โดยอาจดื่มในขณะที่อุ่นหรือเย็นก็ได้

๒. บางคนอาจจะเก็บใส่ขวดหรือกระปุกไว้ดื่มแทนน้ำดื่มปกติก็ได้



ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านเกษตรกรรม การเพาะเห็ด

เห็ดนางฟ้าเป็นเห็ดที่น่าสนใจเพราะมีความต้องการของตลาดอยู่ในระดับสูง อีกทั้ง แนวโน้มการบริโภคเห็ดเพื่อสุขภาพยังสูงขึ้น เพราะเห็ดมีประโยชน์หลายอย่าง อีกทั้งเห็ดนางฟ้าเป็นเห็ดที่เพาะง่าย มีอายุการพักเชื้อที่สั้น เพาะได้เกือบทุกฤดูยกเว้นในช่วงฤดูร้อน

วิธีการเพาะเห็ดนางฟ้า

วิธีการทำก้อนเชื้อเห็ดนางฟ้า เห็ดนางฟ้าเป็นเห็ดที่สามารถเจริญเติบโตได้ดีในวัสดุเพาะหลาย ชนิด เช่น ขี้เลื่อย ฟางสับ หรือขี้ขาวโพต แต่วัสดุที่ดีที่สุดคือ ขี้เลื่อยไม้ยางพารา

การทำก้อนเชื้อเห็ดนางฟ้าจากขี้เลื่อย

ขี้เลื่อยที่ใช้เป็นวัสดุเพาะที่ดีที่สุด ได้แก่ ขี้เลื่อยไม้ยางพารา การทำก้อนเชื้อจากขี้เลื่อยนี้ไม่ต้องหมักเหมือนใช้ฟางสับ แต่การเลือกหัวเชื้อควรให้แน่ใจว่าเป็นหัวเชื้อที่สามารถย่อยขี้เลื่อยเป็นอาหารได้ สำหรับสูตรที่ใช้ เช่น ขี้เลื่อยไม้ยางพารา ๑๐๐ กก. รสละเอียด ๕ กก. แป้งข้าวเจ้าหรือน้ำ ตาลทราย ๑ กก. ดิเกลื้อ ๐.๒ กก. ปูนขาว ๑ กก. ความชื้น ๖๐-๗๐% ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

๑. ขี้เลื่อยที่ใช้ควรเป็นขี้เลื่อยกลางเก่ากลางใหม่จะดีที่สุด หากเป็นขี้เลื่อยใหม่ควรกองทิ้งไว้ ๑ สัปดาห์ เนื่องจากขี้เลื่อยใหม่จะสลายธาตุอาหารบางอย่างทำให้เกิดก๊าซแอมโมเนียซึ่งเป็นอันตราย ต่อเชื้อเห็ดและทำให้ความร้อนในก้อนเชื้อสูงเกินไป แต่ถ้าเป็นขี้เลื่อยเก่าอาจมีการปะปนของเชื้อโรค หรือเชื้อราชนิดอื่นได้ง่าย อีกทั้งมักไม่ค่อยมีธาตุอาหารสะสมอยู่มากนัก

๒. หลังจากเตรียมสูตรอาหารได้แล้วให้นำส่วนผสมทั้งหมดไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วบรรจุใส่ถุงพลาสติกที่ใช้เพาะเห็ด ซึ่งควรบรรจุให้หมดภายในวันเดียว ถุงก้อนเชื้อควรมีขนาด ๘ ซิต ถึง ๑ กก. เมื่ออัดก้อนเชื้อแน่นดีแล้ว ใส่คอขวดพลาสติก อุดด้วยสำลีและปิดด้วยกระดาษ แล้วรัดยางให้แน่น

๓. นำก้อนเชื้อที่ได้ไปนึ่งฆ่าเชื้อทันที ใช้เวลาประมาณ ๓-๔ ชม. นับจากน้ำเดือดแล้วทิ้งไว้ให้เย็น

๔. นำหัวเชื้อเห็ดที่เลี้ยงไว้ในเมล็ดข้าวฟ่าง ใช้ประมาณ ๑๐-๒๐ เมล็ดต่อก้อน เชยลงในก้อนเชื้อที่เย็นดีแล้ว แล้วรีบปิดปากถุงด้วยสำลีและกระดาษทันที สถานที่ที่ใช้ถ่ายหัวเชื้อเห็ดลงก้อนเชื้อควรสะอาด ลมสงบ วัสดุที่ใช้เย็บหัวเชื้อควรทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ก่อนทุกครั้ง

๕. นำก้อนเชื้อที่ถ่ายหัวเชื้อเห็ดลงเรียบร้อยแล้วไปบ่มไว้ในโรงบ่มก้อนเชื้อต่อไป

การบ่มก้อนเชื้อ

หลังจากใส่เชื้อเห็ดลงในถุงก้อนเชื้อแล้ว ให้นำไปบ่มในโรงบ่มเชื้อหรือบริเวณที่มีอุณหภูมิปกติ เพื่อให้เส้นใยเจริญในก้อนเชื้อ ในการจัดวางหาทางในแนวตั้งไม่ควรให้ถุงทับซ้อนกัน ถ้าจัดวางในแนวนอน สามารถจัดวางซ้อนกันได้แต่ต้องหมั่นกลับก้อนเชื้อด้านล่าง ขึ้นด้านบน เพื่อให้อากาศถ่ายเทสะดวก ในช่วงที่เส้นใยจะเดินเต็มถุง ต้องหมั่นตรวจดูโรคแมลง มด มอดแมลงสาบ ปลวกหรือไร หากพบให้ รีบนำก้อนเชื้อออกไปกำจัดทันที หรือฉีดพ่นด้วยสารสกัดตะไคร้หอมรอบ ๆ โรงบ่มเพื่อป้องกันไว้ก่อน

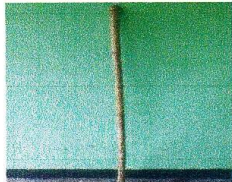




ภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านหัตถกรรม
การทำไม้กวาดทางมะพร้าว

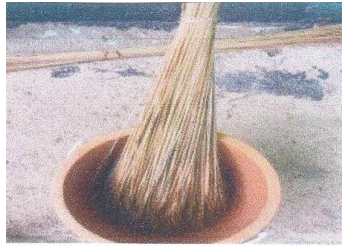
ไม้กวาดทางมะพร้าวเป็นอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาดในครัวเรือนมาเป็นเวลาช้านาน ในอดีตชุมชนต่างๆ ที่มีการปลูกต้นมะพร้าวก็นำส่วนต่างๆ ของต้นมะพร้าวไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ เช่น นำน้ำมะพร้าวมาดื่มแก้กระหาย นำกะทิและยอดมะพร้าวมาประกอบอาหาร ทางมะพร้าวที่แห้งแล้วก็สามารถนำมาประดิษฐ์เป็นอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาดบ้านเรือนได้โดยนำมาทำเป็นไม้กวาดทางมะพร้าว การทำไม้กวาดทางมะพร้าวเริ่มจากการเก็บทางมะพร้าวแห้งที่หล่นมาจากต้นเป็นวัสดุหลัก นำมิดบางมารัดใบมะพร้าว ออกตรงโคนของทางมะพร้าวจนหมด อาจจะมีการคัดขนาดของก้านมะพร้าวตามความสั้นยาวเพื่อเหมาะสมต่อการใช้งาน หลังจากคัดก้านมะพร้าวเสร็จแล้วก็จะนำมากำรวมกัน อาจจะมีขนาดแตกต่างกันไปว่าจะทำขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ จากนั้นจึงนำก้านมะพร้าวที่มีขนาดตามที่ต้องการมามัดด้วยเชือกฟางหรือทางมะพร้าวที่ถักอย่างประณีตก็สามารถนำไปใช้งานได้ หรืออาจจะนำก้านมะพร้าวนั้นมาต่อกับด้ามไม้ไผ่แล้วจึงค่อยมัดอีกทีเพื่อเพิ่มความสะดวกในการใช้งาน

วัสดุ อุปกรณ์ในการทำไม้กวาด

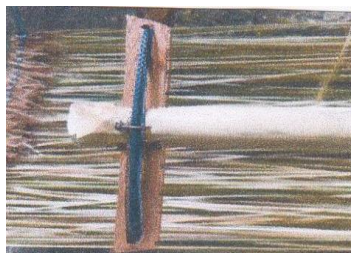
๑. ก้านมะพร้าว	
๒. ด้ามไม้กวาด ยาว ๑๒๐ ซม.	
๓. เส้นพลาสติก - เชือกฟาง	
๔. ค้อน - ตะปู	
๕. มิด - เข็มเย็บกระสอบ	

การทำไม้กวาดทางมะพร้าว มีขั้นตอน ดังนี้

๑. นำก้านมะพร้าวที่เตรียมไว้ไปแช่น้ำประมาณ ๕ นาที จากนั้นใช้เชือกฟางมัดก้านมะพร้าวไว้เป็นกําละประมาณ ๑๐ เส้น และให้หักปลายก้านมะพร้าวลงมัดให้แน่นอีกรอบ



๒. นำก้านมะพร้าวมามัดเป็นกําคู่กันไปเรื่อยๆ จนเป็นแผงให้ได้ความยาวประมาณ ๓๐ เซนติเมตร แล้วมัดปลายเชือกให้แน่น เพื่อเตรียมไปพันกับด้ามไม้กวาดที่เตรียมไว้



๓. นำปลายแผงก้านมะพร้าวด้านหนึ่งวางทาบไว้ที่ด้ามไม้กวาดแล้วใช้ตะปูตอกยึดไว้ให้แน่นเพื่อไม่ให้หลุด จากนั้นนำแผงก้านมะพร้าวพันไปรอบๆ ด้ามไม้กวาดโดยให้พันขึ้นไปด้านบนจนสุดปลายแผงแล้วมัดเชือกฟางไว้กับ ด้ามไม้กวาดให้แน่น พร้อมทั้งใช้ตะปูตอกแผงก้านมะพร้าวให้ยึดติดกับด้ามไม้กวาดโดยรอบ เสร็จแล้วให้มัดรวบปลาย ก้านมะพร้าวไว้



๔. นำตะปูตอกที่ด้ามไม้กวาดหนึ่งจุดแล้วนำพลาสติกมาผูกและสานขัดกันไปเรื่อยๆ รอบด้ามไม้กวาด จากนั้นนำก้านมะพร้าวอีกส่วนหนึ่งมาตัดปลายให้แหลม แล้วเสียบตามช่องเส้นพลาสติกโดยรอบเพื่อตกแต่งให้ไม้กวาด ดูหนาขึ้น



๕. นำเส้นพลาสติกมาสานขัดกับก้านไม้กวาดขึ้นลงให้รอบด้ามไม้กวาดเพื่อเพิ่มความแข็งแรง โดยจะใช้เส้นพลาสติกสลับสีกันเพื่อเพิ่มความสวยงาม สานจนสูงประมาณ ๗ เซนติเมตร แล้วใช้ตะปูตอกปลายพลาสติกให้แน่น



๖. ทำการปลดเชือกที่ปลายก้านไม้กวาดออกแล้วคลี่ก้านไม้กวาดให้แผ่แนบกับปลายด้ามไม้กวาดตัวที่นำปลายเส้นพลาสติกสอดในรูเชือกที่ด้ามไม้กวาดแล้วมัดให้แน่น จากนั้นนำเส้นพลาสติกมาสานขัดกับก้านไม้กวาด ทีละ ๕ เส้น จนรอบด้ามไม้กวาดตัวที่เสร็จแล้วนำตะปูตอกเส้นพลาสติกกับด้ามตัวที่ให้แน่นอีกครั้งหนึ่ง เป็นอันเสร็จ

