

ภูมิปัญญาท้องถิ่น



จัดทำโดย

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลคุระ

ตำบลคุระ อำเภอคุระบุรี จังหวัดพังงา



สารบัญ

คำนำ

หน้า

สภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐาน

1

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่น

1.1 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร

- หลู้ข้าวทอด

6

1.2 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอุตสาหกรรม

- เหล็กไฟตบ

8

1.3 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนไทย

- การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค

11

- การบ่งต้อด้วยหนามหวาย

14

1.4 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปกรรม

- การละเล่นกลองยาว

16

- การละเล่นหนังตะลุง

- ดนตรี

1.5 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเกษตรกรรม

- การเพาะปลูกเห็ดนางฟ้า

17

- การทำการเกษตรแบบผสมผสาน

19

1.6 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม

- งานจักสาน

21

1.7 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

- อนุรักษ์พลับพลึงธาร (ราชินีพืชแห่งสายน้ำ)

23

1.8 องค์กรทางศาสนา

24 - 35

สภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐาน



ตราประจำองค์การบริหารส่วนตำบลคุระ

ประวัติความเป็นมา

ตำบลคุระ เป็นหนึ่งใน 4 ตำบลของอำเภอคุระบุรี ประชาชนส่วนใหญ่อพยพมาจากต่างพื้นที่ เช่น จังหวัด นครศรีธรรมราช, สุราษฎร์ธานี และจังหวัดอื่น ๆ
 นับถือศาสนาพุทธ ประมาณ 65% ศาสนาอิสลาม 35% แบ่งการปกครองออกเป็น 12 หมู่บ้าน ตั้งอยู่ในเขต เทศบาลบางส่วน 2 หมู่บ้าน คือ หมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 8
 นอกจากนี้ตั้งอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล ตำบลนางย่อน

เป็นตำนานเรื่องเล่าที่สืบเนื่องมาแต่อดีต โดยในเรื่องราวที่เล่าต่อกันมาได้ปรากฏชื่อของหมู่บ้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นชื่อที่ใช้เรียกอยู่ในปัจจุบัน

เรื่องที่เล่าสืบต่อกันมานั้น จะเป็นจริงหรือไม่ไม่มีใครสามารถยืนยันได้แต่ก็นับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าควรแก่การสืบทอดไปสู่อนุชนรุ่นหลัง

ตอนที่ 1 “ตำนานรักนางดำ”

กาลครั้งหนึ่งมีบุรุษผู้หนึ่งนามว่า “พ่อตารัตมี” มีนิวาสถานสถิตอยู่บนยอดเขาซึ่งอยู่ต่อแดนระหว่าง อ.คุระบุรี กับ จ.สุราษฎร์ธานี “พ่อตารัตมี”

มีคนรูปร่าง ผิวดมพรหมหน้าตาดี และร่ำรวยจึงทำให้มีสาว ๆ สนใจ และแอบหลงรักเป็นจำนวนมาก ขณะนั้นมีหญิงสาวนางหนึ่งนามว่า “นางดำ”

อยู่ในละแวกใกล้เคียงกันเป็นคนรูปร่างหน้าตาไม่สวย ผิวดมพรหมดำคล้ำได้เกิดหลงรักพ่อตารัตมี และด้วยวิสัยเจ้าผู้ของฝ่ายชาย ทั้งสองจึงแอบได้เสียกัน

แต่ พ่อตารัตมีก็ยังติดพันหญิงสาวอื่น ๆ อีก ทำให้ “นางดำ” ต้องได้รับความขมขื่นใจเป็นอย่างยิ่ง

ตอนที่ 2 “นางขาวผู้เลอโฉม”

ขณะนั้นในหมู่บ้านอีกตำบลหนึ่ง มีหญิงงามชื่อว่า “นางขาว” เป็นหญิงรูปร่างน่ารัก มีกิริยาอ่อนหวานสุภาพ เรียบร้อย เป็นที่กล่าวขานไปทั่วสารทิศ

ทำให้เป็นที่หมายปองของชายทั่วไป จึงมีชายหนุ่มไปสู่ขอกันเป็นจำนวนมาก แต่ “นางขาว” ก็ไม่ยอมรับรักชายใด

ตอนที่ 3 “ไฟรักในอากาศ”

กิตติศัพท์ความงามของ “นางขาว” ได้ยินไปถึงหูของ “พ่อตารัตมี” ทำให้เกิดหลงรักนางทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเห็นหน้า จึงประสงค์จะแต่งงานกับนาง

และได้อ้อนวอนพ่อแม่ของตนให้ไปสู่ขอ “นางขาว” ให้กับตน

ตอนที่ 4 “จัดเตรียมขบวนขันหมาก”

ฝ่ายพ่อแม่ของ “พ่อตารัตน์” อยากให้ลูกได้เป็นฝั่งเป็นฝา จึงได้จัดขบวนเจ้าแก้วและขบวนขันหมาก ประกอบด้วย ขบวนช้างหลายเชือก

เดินทางบุกป่าฝ่าดงไปเพื่อสู่ขอ “นางขาว” และได้แวะหยุดพักเพื่อจัดเตรียมขันหมากที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ซึ่งต่อมา หมู่บ้านแห่งนั้นได้ชื่อว่า “บ้านเตรียม”

สืบมาจนถึงปัจจุบันขบวนขันหมากได้เคลื่อนออกจาก “บ้านเตรียม” เดินทางมุ่งหน้าลงทางทิศใต้ และแวะหยุดพักที่ ภูเขาลูกหนึ่ง มีการสร้างที่พัก

และสร้างดอกสำหรับช้าง ซึ่งต่อมาภูเขาลูกนั้นมีชื่อเรียกว่า “เขาดอก”

ตอนที่ 5 “พิธีสู่ขอ”

ในวันต่อมา ขบวนขันหมากเดินทางไปถึงบ้านของ “นางขาว” พิธีสู่ขอเป็นไปด้วยบรรยากาศแห่งมิตรภาพ ฝ่ายหญิง ให้การต้อนรับด้วยน้ำใจอันอบอุ่น

ผลของการเจรจาสู่ขอปรากฏว่า “นางขาว” ปฏิเสธอย่างนิ่มนวล ไม่รับรักของ “พ่อตารัตน์” เพราะได้ทราบมาว่า ฝ่ายชายเป็นคนเจ้าชู้

เคยมีคนรักมาก่อนเป็นจำนวนมากและยังเคยได้เสียกับหญิงอื่นมาก่อน “นางขาว” จึงปฏิเสธ และตั้งสัตย์ปฏิญาณ ตนเพื่อจะบำเพ็ญความดี

ไม่คิดชิงรักหักสวาทกับใคร เพราะกลัวว่าจะต้องทุกข์โศกจากความรักในภายหลังนางจึงปฏิเสธเหมือนเช่นที่เคย ปฏิเสธชายหนุ่มจำนวนมากมาก่อน

ตอนที่ 6 “หายไปในความมืด”

แม้จะถูกปฏิเสธไม่รับรัก “พ่อตารัตน์” ก็ยังคงเฝ้าติดตามขอความรักจาก “นางขาว” อยู่ต่อไป ฝ่ายนางขาว เมื่อ ถูกติดตามหนักเข้า ก็คิดว่า

หากปล่อยไว้ให้เป็นเช่นนี้คงห้ามใจตนเองไม่ได้เข้าสักวันคำสัตย์ปฏิญาณที่ให้ไว้อาจจะสิ้นสลายจึงคิดจะหนีไปอยู่ที่อื่น ในความมืดของคืนวันหนึ่ง “นางขาว”

จึงแอบหนีไป โดยไม่มีใครรู้ว่าไปอยู่ที่ไหนวันรุ่งขึ้น “พ่อตารัตน์” จึงสั่งให้คนออกตามหา “นางขาว” แต่ไม่มีใครพอ หรือได้ข่าวทำให้พ่อตารัตน์

เกิดความเสียใจเป็นอย่างมาก และเฝ้ารอการกลับมาของ “นางขาว” อยู่เป็นเวลาหลายปี โดยไม่ยอมกลับบ้านเดิม

ตอนที่ 7 “ถือศีลบำเพ็ญพรตชั่วชีวิต”

“ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์” คำกล่าวนี้นับเป็นความจริง เมื่อความรักแท้ไม่เป็นผล สร้างความเศร้าโศกให้กับ “พ่อตารัตน์” เป็นอันมาก

พ่อแม่พยายามอ่อนวอนให้กลับบ้านก็ไม่ยอมกลับ เมื่อ พ่อตารัตน์เห็นว่า นางขาว ไม่กลับมาแน่แล้ว จึงตัดสินใจ กลับบ้าน และได้ตั้งสัตย์ปฏิญาณว่า ชาตินี้จะไม่รักใคร่อีก โดยจะขอบวชถือศีลบำเพ็ญพรตชั่วชีวิต เพื่อเป็นการ ทดแทนล้างบาปในความผิดที่ตนได้ก่อไว้ในอดีตและจะเป็นการสร้างสมความดี

เพื่อจะได้พบกับ “นางขาว” ในภพชาติต่อไป “พ่อตารัตน์” จึงให้บริวารยกขบวนกลับบ้านส่วนตนเองถือศีลบำเพ็ญ พรตอยู่บนภูเขาลูกหนึ่ง ภูเขาลูกนั้นได้ชื่อว่า “เขาพระหมี” สืบมาจนถึงปัจจุบัน

ตอนที่ 8 “ทุ่งนางดำ”

ฝ่าย นางดำ เมื่อ พ่อตารัตน์ สลักรักไปรักนางขาว ก็เกิดความเสียใจ และอับอายผู้คนที่ตนประพฤตผิดประเพณีอันดี งาม นางดำ

จึงตัดสินใจไปตั้งหลักฐานทำกินอยู่ในที่ห่างไกลจากผู้คน โดยไปอาศัยอยู่ในบริเวณทุ่งแห่งหนึ่งซึ่งอยู่ติดกับ “บ้านหิน ลาด” จนกระทั่งนางเสียชีวิตลง บริเวณแห่งนั้นจึงมีชื่อเรียกว่า “ทุ่งนางดำ” (หาดทุ่งนางดำ ในปัจจุบัน)

ตอนที่ 9 “นางย่อน”

ฝ่าย นางขาว ได้ติดตามข่าวคราวตลอดมา จนได้ทราบว่าเป็นเรื่องราวต่าง ๆ สบลง คนที่เคยทำความผิดก็หันมาปฏิบัติความดีทดแทน นางขาวจึงย้อนกลับมาที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง คนทั้งหลายได้เห็นรูปโฉมอันงดงามของนางอีกครั้ง ก็เกิดเสียวเล้าลือกล่าวขานทั่วไปเป็นเสียงเดียวกันว่า

นางย่อนกลับมาแล้ว หมู่บ้านที่ นางขาว ย้อนกลับมาปรากฏกายจึงได้ชื่อว่า “บ้านนางย่อน” ซึ่งต่อมาแผลงเป็น “บ้านนางย่อน” อันเป็นชื่อเรียกสามัญของอำเภอคุระบุรี อยู่ในปัจจุบัน

ตอนที่ 10 “เขาแม่นางขาว”

จากนั้น นางขาว ก็เดินทางไปพักอาศัยที่วัดป่าเพ็ญพรตอยู่บนภูเขาแห่งหนึ่งจนตลอดชีวิต ภูเขาภูนั้นจึงได้ชื่อว่า “เขาแม่นางขาว”

สืบมาจนถึงปัจจุบัน และเป็นชื่อเรียกของ “ตำบลแม่นางขาว” อยู่ในปัจจุบัน ซึ่งต่อเขตกับตำบลคุระ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาได้จารึกอยู่ในความทรงจำของคนทั้งหลาย วันเวลาได้ผ่านล่วงเลยมา จนกระทั่ง.....

ตอนที่ 11 “บ้านห้วยทรัพย์”

มีชายคนหนึ่งนามว่า “ตา ยมดิ่ง” มีอาชีพรับซื้อโค (วัว) เพื่อนำไปขายโดยเดินทางรับซื้อเรื่อยมาจากอำเภอเกาะเปอร์ จังหวัดระนอง เพื่อนำไปขายที่ “เมืองตะโกลา” (ปัจจุบันคือ อำเภอตะกั่วป่า) ได้เดินทางผ่านมาถึง “บ้านห้วยทรัพย์” ซึ่งอยู่ทางตอนเหนือสุดของอำเภอคุระบุรี และของจังหวัดพังงา ต่อเขตกับกิ่งอำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง บริเวณนั้นมี “ห้วยน้ำซบ”

ซึ่งเกิดจาก “น้ำตกโตนจิก” จึงได้ชื่อว่า “ห้วยซบ” และแผลงมาเป็น “ห้วยทรัพย์” ซึ่งเป็นชื่อของหมู่บ้านดังปรากฏ อยู่ในปัจจุบัน

ตอนที่ 12 “บ้านหินลาด”

“ตา ยมดิ่ง” ต้อนฝูงโคผ่าน บ้านห้วยทรัพย์ เข้าสู่เขต บ้านเตรียม (บ้านที่ตั้งชันหมากของ พ่อตารัตมี) ผ่านเข้าสู่เขตหมู่บ้านแห่งหนึ่ง

ซึ่งระหว่างทางจะมีภูเขากั้นกลาง การเดินทางเป็นไปด้วยความยากลำบาก ต้องปีนป่ายผ่านแนวหินที่ทอดลาดเป็นทางยาว

หมู่บ้านนั้นจึงได้ชื่อว่า “บ้านหินลาด” สืบมาจนถึงปัจจุบัน จากนั้นจึงเดินทางมุ่งเข้าสู่เขต “บ้านนางย่อน”

ตอนที่ 13 “โคเริ่มป่วย”

ก่อนเข้าสู่ “บ้านนางย่อน” มีลำคลองลึกก้นชวาอยู่ ซึ่งเคยใช้เป็นเส้นทางผ่านเข้า – ออก ของเรือใหญ่ในอดีต น้ำในลำคลองนั้นใสและเย็นจัด “ตา ยมดิ่ง” ต้องใช้ความพยายามไล่ต้อนฝูงโคให้ว่ายน้ำผ่านลำคลองด้วยความลำบาก แต่เนื่องจากฝูงโคเดินทางมาไกล จึงเหนื่อย ประกอบกับอากาศที่ร้อนจัดเมื่อลงน้ำที่เย็นจัดในทันที โคจึงไม่สามารถปรับตัวได้ทัน โคจำนวนมากจึงล้มป่วยลง “ตา ยมดิ่ง” พยายามต้อนฝูงโคเดินทางต่อไปและได้แวะพักที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง เช้าวันรุ่งขึ้นโคมีอาการป่วย น้ำมูกไหล ชีตาเกรอะกรังและมีอาการ “อาเจียน” สร้างความตกใจให้ “ตา ยมดิ่ง” เป็นอย่างมาก หมู่บ้านแห่งนั้นจึงได้ชื่อว่า “บ้านคุระ” ซึ่งแผลงมาจาก “โคแรก” ตามอาการที่โคป่วย เป็นชื่อของหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ข้อสันนิษฐานอีกอย่างหนึ่ง คือ คำว่า “คุระ” เป็นคำภาษามลายู แปลว่า ต้นสมอทะเลเพราะพื้นที่บริเวณนั้นมีต้นสมอเกิดขึ้นอยู่เป็นจำนวนมากทั้งที่บริเวณ “บ้านคุระ” และ “คลองนางย่อน”(ที่มาจากวารสารที่ระลึกเนื่องในงานเปิดที่ว่าการอำเภอคุระบุรี โดย พระปลัดพงษ์สวัสดิ์ กิตติญาโน)

สภาพทั่วไป

องค์การบริหารส่วนตำบลคุระ เป็นองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบองค์การบริหารส่วนตำบล ซึ่งเป็นหนึ่งในสี่ขององค์การบริหารส่วนตำบลทั้งหมดที่มีอยู่ในอำเภอคุระบุรี จัดตั้งขึ้นตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 19 มกราคม 2539 ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 120/43 หมู่ที่ 1 ตำบลคุระ อำเภอคุระบุรี จังหวัดพังงา

ที่ตั้งและอาณาเขต

ภูมิประเทศ องค์การบริหารส่วนตำบลคุระตั้งอยู่ทางทิศเหนือของอำเภอคุระบุรี มีเนื้อที่ทั้งหมด 194,935 ไร่ หรือ 311.896 ตารางกิโลเมตร อยู่ห่างจากศาลากลางจังหวัดพังงา ประมาณ 124 กิโลเมตร

- ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอสุสานุญ อำเภอคุระบุรี จังหวัดระนอง
- ทิศใต้ ติดต่อกับเทศบาลตำบลคุระบุรี อำเภอคุระบุรี จังหวัดพังงา
- ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี
- ทิศตะวันตก ติดต่อกับตำบลเกาะพระทอง อำเภอคุระบุรี จังหวัดพังงา และทะเลอันดามัน

หมู่ที่/บ้าน	ปี 2564				ปี 2565			
	ชาย	หญิง	รวม	ครัวเรือน	ชาย	หญิง	รวม	ครัวเรือน
หมู่ที่ 1 บ้านทุ่งนา	256	265	521	339	259	266	525	338
หมู่ที่ 2 บ้านกลาง	286	259	545	332	290	255	545	332
หมู่ที่ 3 บ้านหินลาด	1,272	1,282	2,554	1,432	1,280	1,288	2,568	1,454
หมู่ที่ 4 บ้านเตรียม	645	643	1,288	438	650	644	1,294	443
หมู่ที่ 5 บ้านทุ่งนางดำ	107	77	184	129	112	82	194	129
หมู่ที่ 6 บ้านห้วยทรัพย์	618	611	1,229	362	624	615	1,239	364
หมู่ที่ 7 บ้านบางชอย	277	266	543	307	275	263	538	308
หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมะเดื่อ	154	160	314	157	153	162	315	157
หมู่ที่ 9 บ้านบางหว้า	452	468	920	323	456	467	923	324
หมู่ที่ 10 บ้านบางทะเล	722	662	1,384	378	734	666	1,400	379
หมู่ที่ 11 บ้านแสงธรรม	338	333	671	197	339	334	673	198
หมู่ที่ 12 บ้านสวนใหม่	413	433	846	256	416	443	859	260
รวม	5,540	5,459	10,999	4,650	5,588	5,485	11,073	4,686

ข้อมูล ณ เดือน กุมภาพันธ์ 2565

สภาพทางสังคม

31 สิงหาคม 2562

สภาพทางสังคม

การศึกษา

- โรงเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 5 แห่ง ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อโรงเรียน
1	โรงเรียนบ้านหินลาด
2	โรงเรียนบ้านเตรียม
3	โรงเรียนบ้านห้วยทรัพย์
4	โรงเรียนบ้านบางหว้า
5	โรงเรียนบ้านสวนใหม่

- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จำนวน 1 แห่ง คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลคุระ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร (หญ้าช้องทอด)



แหล่งผลิตในปัจจุบัน

นางบุญช่วย มีแสง (พลับพลาธารคลองตาเลื่อน) หมู่ที่ 7 ตำบลกระ อำเภอดุระบุรี จังหวัดพังงา 82150

หากพูดถึงคนได้แล้ว ทุกคนจะรู้จักกันดีว่า เป็นคนใจคอค่อนข้างจะหนักแน่น พูดเร็ว ทำเร็ว และอาหารใต้ก็เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงลักษณะของคนใต้ได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะเรื่องรสชาติอาหารที่ เผ็ดจัด เค็มจัด ตลอดจนเปรี้ยวจัด อาหารใต้ที่เลื่องชื่อลือนาม เช่น แกงไตปลา แกงเหลือง น้ำบูดู น้ำพริก และอื่นๆ ที่ต้องบอกว่า รสชาตินั้นต้องเผ็ดร้อน จึงทำให้อาหารใต้ทุกๆ มือต้องประกอบไปด้วยผักสดต่างๆ เช่น สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง ที่จะต้องมีติดไว้ในแทบทุกมือของอาหาร และนอกจากนั้นยังมีผักชนิดต่างๆ ทั้งบนดินและใต้น้ำ จะกินแบบสดๆ หรือจะเอามาชุบแป้งแล้วทอดกรอบๆ เพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อนของอาหารใต้ หรืออาจกินเป็นอาหารว่าง อาหารกินเล่นๆ เช่น ไข่เหลียง ไข่เล็บครุฑ ไข่พะลู่ ที่เอามาชุบแป้งทอดกรอบๆ และยังมีผักอีกชนิดหนึ่งที่หน้าตาอาจจะดูแปลกๆ ชื่อ หลุ่ยซ้อ

ไข่ จะมีลักษณะเป็นไข่เตี้ยๆ ออกจากส่วนปลายของหัวที่เรียงซ้อนกันเป็นวง ไข่จะแทงยาวขึ้นผิวน้ำด้านบน แต่ไข่ไม่มีลักษณะเรียวยาว แผ่นไข่มีสีเขียวอ่อนถึงเขียวเข้ม และไข่สีเขียวจะเรียวยาวเหมือนริบบิ้น ความยาวขึ้นอยู่กับระดับน้ำบางพื้นที่ที่น้ำลึกไข่อาจจะยาวได้ถึง 4 เมตร

หลุ่ยซ้อ (สันตะวาไข่ขาว) เป็นพืชท้องถิ่น มักชอบขึ้นอยู่ทั่วไปในที่ที่มีน้ำขังและน้ำนั้นต้องใสสะอาดจริงๆ ซึ่งจะพบมากในช่วงฤดูฝน เป็นพืชน้ำตระกูลหลุ่ยชนิดหนึ่งที่มีลักษณะลำต้นเป็นกอ ไข่ยาวเรียวยาวเหมือนไข่เต๋ไร้ หรือไข่ขาว มีสีน้ำตาลอมเขียว ไข่ที่อยู่เหนือน้ำจะลอยแผ่ตามน้ำ ชาวบ้านบอกว่า หลุ่ยซ้อ ส่วนมากใช้ทำก๋อ (ลำตัน) ลวกจิ้ม น้ำพริก หรือจะกินสดๆ เหนาะกับแกงเผ็ดๆ เพราะมีรสชาติดี จึงเข้ากันได้ดีกับอาหารใต้รสชาติเผ็ดๆ และยังเอามาแกงส้ม แกงกะทิ ชุบแป้งทอด (เบือทอด) ก็อร่อยเช่นกัน

เครื่องปรุง เบือทอด

กุ้งสด

แป้งข้าวเจ้า หรือแป้งสาลี

เครื่องแกงกะทิ

หลุ่ยซ้อ

น้ำมันพืชสำหรับทอด

เกลือ

วิธีทำ

ล้างกุ้งให้สะอาดโดยไม่ต้องแกะเปลือกกุ้งออก

เอาแป้งละลายน้ำ ระวังอย่าให้เหลวมากเกินไป แล้วเอาเครื่องแกงละลายกับแป้งให้เป็นเนื้อเดียวกัน (หากอ่อนเต็มให้เติมเกลือได้นิดหน่อย)

ตั้งน้ำมันรอให้เดือด

เอาหลุ่ยซ้อไปชุบในแป้งละลายน้ำที่เตรียมเอาไว้ แล้วเอาลงทอดในน้ำมัน

เอากุ้งชุบแป้งอีกนิดหน่อย แล้ววางลงบนไข่หลุ่ยซ้อสัก 2-3 ตัว รอนจนสุกจึงตักขึ้นวางไว้ให้สะเด็ดน้ำมันก่อน ตักกินหลังจากทอดเสร็จใหม่ๆ ได้รสสัมผัสที่กรอบ อร่อย และยังได้กินคู่กับน้ำจิ้มเปรี้ยวๆ หวานๆ จะช่วยลดความมันได้มากที่สุดทีเดียว

สูตรน้ำจิ้ม เอากระเทียมตำกับพริกสด ใส่เกลือ น้ำตาล มะนาว (น้ำส้มสายชู) ปรุงรสตามต้องการ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอุตสาหกรรม(เหล็กลไฟตบ)



แหล่งผลิตในปัจจุบัน

นายเลื่อน มีแสง (พลับพลึงธารคลองตาเลื่อน) หมู่ที่ 7 ตำบลกระ อำเภอดุริ่งบุรี จังหวัดพังงา 82150

ไฟตบ หรือที่รู้จักกันในชื่อ ตะบันไฟ เป็นหนึ่งในผลผลิตจากภูมิปัญญาของชาวบ้านที่ใช้ในการจุดไฟในสมัยโบราณ เรายังไม่มีไม้ขีดไฟใช้ เรามีวิธีการจุดไฟหลายวิธี ได้แก่การใช้ไม้แห้ง 2 แท่งมาขัดเสี้ยนจนเกิดความร้อนถึงขั้นติดไฟได้ แต่ก็ต้องใช้เวลาานาน ต่อมามีการใช้หินสองก้อนกระทบกันเกิดเป็นประกายไฟ ที่เราเรียกว่า หินเหล็กไฟ ทั้ง 2 วิธีนี้ เมื่อเกิดประกายไฟแล้วก็ต้องเอาเชื้อไฟ ได้แก่ ปุยนุ่นหรือสำลีมารองรับเพื่อให้ไฟติด การใช้ตะบันไฟก็เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งสะดวกกว่า 2 วิธีแรก

ตะบันไฟ มีรูปร่างคล้ายตะบันที่ใช้ตำหมากของคนไทยโบราณ อาศัยหลักการคล้ายลูกสูบเครื่องยนต์ดีเซล ซึ่งมีตัวตะบันเป็นกระบอก(หรือเสื่อสูบ) ทำจากเขาควายหรือไม้เนื้อแข็งเช่นไม้ชิงชัน นำมาเจาะให้เป็นรูกลม และมีลูกตะบัน (ตัวลูกสูบ) ทำจากเขาควายหรือไม้ชนิดเดียวกับตัวกระบอกมาเหลาเป็นแท่งกลมมีขนาดเดียวกับรูกระบอก แต่จะยาวกว่ารูกระบอกเล็กน้อย สำหรับตบหรือกระทบ ส่วนปลายเจาะเป็นแฉ่งเพื่อบรรจุเชื้อไฟ เมื่อตบลูกตะบันเข้าไปอย่างแรงและรวดเร็ว ปริมาตรของอากาศภายในจะลดลง และความดันจะเพิ่มขึ้น เกิดความร้อนจนทำให้เชื้อไฟติดได้

1. ตัวตะบันเป็นกระบอก(หรือเสื่อสูบ) ทำจากเขาควายหรือไม้เนื้อแข็งเช่นไม้ชิงชัน นำมาเจาะให้เป็นรูกลม
2. ลูกตะบัน (ตัวลูกสูบ) ทำจากเขาควายหรือไม้ชนิดเดียวกับตัวกระบอกมาเหลาเป็นแท่งกลมมีขนาดเดียวกับรูกระบอก แต่จะยาวกว่ารูกระบอกเล็กน้อย สำหรับตบหรือกระทบ ส่วนปลายเจาะเป็นแฉ่งเพื่อบรรจุเชื้อไฟ หากลูกตะบันหลวมไม่พอดีก็จะใช้ใยไหมหรือด้ายดิบพันปลายลูกตะบันแล้วทาสีผึ้งให้ลื่น เมื่อลูกตะบันตบกับรูกระบอกตะบันจะทำให้เกิดแรงอัดมากและติดไฟง่ายยิ่งขึ้น
2. เชื้อไฟใช้ปุยนุ่นเต่าร้าง หรือปุยนุ่นนำผสมดลูกเคลาเข้ากับดินประสิว ใส่ตรงส่วนปลายของลูกตะบันที่เจาะเป็นแฉ่งไว้
3. เมื่อตบลูกตะบันเข้าไปอย่างแรงและรวดเร็ว ปริมาตรของอากาศภายในจะลดลง และความดันจะเพิ่มขึ้น เกิดความร้อนจนทำให้เชื้อไฟติดได้
4. เมื่อจะใช้ใหม่ก็เอาเหล็กแหลมที่อยู่ปลายตะบันไฟขูดเอาซีเถ้าออกจากแฉ่งใส่เชื้อไฟออก เมื่อตบลูกตะบันเข้าไปในกระบอก อย่างแรงและรวดเร็ว ปริมาตรของอากาศภายในจะลดลง และความดันจะเพิ่มขึ้น เกิดความร้อนขึ้นทันทีจนทำให้เชื้อไฟติดได้ แล้วรับชักออก จะเกิดไฟที่ปลายลูกตะบัน

ข้อมูลเกี่ยวกับ ต้นเต่าร้าง ที่เราเอามาทำเป็นเชื้อไฟ

ชื่ออื่น ๆ : เต่าร้างแดง, เขืองหลวง, จอย

ชื่ออังกฤษ : Common fishtail palm, Jaggery palm, Toddy palm, Wine Palm

ชื่อพฤกษศาสตร์ : Caryota mitis Lour. (Caryota urens Linn.)

วงศ์ : Palmae

ลักษณะทั่วไป : เป็นพืชตระกูลปาล์ม พบทั่วไปในป่าดิบทุกแห่ง ชอบขึ้นในบริเวณที่มีความชุ่มชื้นสูง บางต้นเดี่ยว บางต้นสูงถึง 8 เมตร เนื้ออ่อนข้างในตรงบริเวณคอต้นรับประทานได้ แต่ต้องทำให้สุกเสียก่อนเพราะยางของพืชชนิดนี้โดยเฉพาะยางจากผล เมื่อถูกผิวหนังจะเกิดอาการคัน หรือถ้าเข้าตาอาจทำให้ตาบอดได้ต้นไม้ที่คนไทยเชื่อกันว่าจะส่งผลที่ไม่ดีแก่ผู้ปลูกนั้น มักจะมีชื่อที่ค่อนข้างไปในทางที่ไม่ดีนัก ถือว่าเป็นอัปมงคลนาม เชื่อกันว่าหากสามภรรยาคู่ใดปลูกต้นเต่าร้างเอาไว้ในบ้าน ก็อาจจะต้องเลิกภรรยาร้างกันไปก็เป็นได้ เพราะชื่อเต่าร้างนั้น ก็แสดงไปในความหมายของการเลิกร้าง-ร้างรา หรือหย่าร้างอยู่แล้ว ดังนั้น จึงไม่เหมาะที่จะปลูกต้นไม้ชนิดนี้ ไว้ในบริเวณบ้าน เพื่อรอบครัของคุณคุณ จะได้มีแต่ความสุขตลอดไป

สรรพคุณตามตำรายา : ราก ตับพืชที่ตับ ปอด หัวใจ แก้กัวใจพิการ แก้กัวบทรุด หัว ตับพืชที่ตับ ปอด หัวใจ บำรุงตับ แก้กัวฟขึ้นที่ตับ แก้กัวบทรุด แก้กัวช้ำใน บำรุงหัวใจ ไม้ระบุด่วน แก้กัวบทรุด

ประโยชน์อื่น ๆ : ปลูกเป็นไม้ประดับ ช่วงประดับที่สวยงาม อยู่ในช่วงความสูง 2-5 เมตร

ข้อมูลการวิจัย-สารเคมีที่พบ : ไมีระบุด่วน lauric acid, myristic acid, palmitic acid, oleic acid, linoleic acid

บริษัท ไพรชฌ์ไทย จำกัด จัดสร้างตราไปรษณียากรที่ระลึกสัปดาห์สากลแห่งการเขียนจดหมาย 2550 โดยนำภาพที่ได้รับรางวัลจากการประกวดในงานสัปดาห์ฯจดหมายปี 2549 มาเป็นต้นแบบ เป็นภาพเกี่ยวกับของใช้ในบ้านของไทยในอดีตรุ่นคุณปู่คุณย่า ซึ่งเชื่อว่าผู้คนในยุคปัจจุบันน้อยคนจะรู้จัก ได้แก่ ตะไกรหนับหมาก หนึ่งในอุปกรณ์ชุดเครื่องเขียนที่ผู้นิยมทานหมากสมัยก่อนมีติดตัวไว้ยามเดินทางออกนอกบ้าน ตะบัน เป็นกระบอกทำด้วยเหล็กหรือทองเหลืองสำหรับตำหมากให้ละเอียด ตะบันไฟ เครื่องมือจุดไฟไว้จุดบุหรี่หรือติดเชื้อไฟหุงหาอาหาร โดยกระทก้านตะบันลงไปในตัวตะบันอย่างแรง พร้อมกับดึงออกมาโดยเร็วด้วย ไฟจะติดฝอยหรือขุยต้นตำร้างที่ปลายก้าน ตะบัน และตะบัน ภาชนะดินเผาขนาดเล็กๆ ใช้ใส่น้ำมันตามไฟแทนตะเกียง มีรูปทรงกลมคล้ายถ้วยเล็ก ๆ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนไทย

- การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค



แหล่งผลิตในปัจจุบัน

นายเสถียร ชัยอุดม ที่อยู่ หมู่ที่ 2 ตำบลคุระ อำเภอดุสิต จังหวัดพิจิตร 32150

“สมุนไพร” ทางเลือกในการรักษาและป้องกันโรคทั้งในรูปแบบของยาและผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่เป็นกระแสนิยมของคนทั่วไปในปัจจุบันและเมื่อกล่าวถึง “สมุนไพร” ก็อาจจะคิดว่าเป็นเพียงพืชหรือต้นไม้ที่มาจากธรรมชาติเท่านั้น ทำให้รู้สึกปลอดภัยในการเลือกใช้ ทำให้พบปัญหาจากการนำสมุนไพรมาใช้อย่างไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกวิธี จนทำให้เกิดโทษต่อตัวของผู้ใช้ โดยพบรายงานทางคลินิกเกี่ยวกับอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้สมุนไพรที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ที่นำไปใช้สำหรับเป็นยารักษาโรค ซึ่งในความจริงแล้วตามพระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. 2562 ให้ความหมายของ “สมุนไพร” หมายความว่า ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ จุลชีพ หรือแร่ ที่ใช้ ผสม ประจุ หรือแปรสภาพ เป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพร และ“ผลิตภัณฑ์สมุนไพร” หมายความว่า (1) ยาจากสมุนไพร และให้หมายความรวมถึงยาแผนไทย ยาพัฒนาจากสมุนไพร ยาแผนโบราณที่ใช้กับมนุษย์ตามกฎหมายว่าด้วยยา หรือยาตามองค์ความรู้การแพทย์ทางเลือกตามที่ รัฐมนตรีโดยคำแนะนำของคณะกรรมการประกาศกำหนดเพื่อการบำบัด รักษา และบรรเทาความเจ็บป่วยของมนุษย์ หรือการป้องกันโรค (2) ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบสำคัญที่เป็นหรือแปรสภาพ จากสมุนไพร ซึ่งพร้อมที่จะนำไปใช้กับมนุษย์เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพหรือการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น เสริมสร้างโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย หรือลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค และนอกจากนี้หากประสงค์ที่จะการใช้ยาสมุนไพรเพื่อมุ่งประโยชน์ทางการแพทย์ด้านารรักษาต้องอาศัยความรู้และความชำนาญของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่สามารถตั้งตำรับยาหรือวิธีการบริหารยาที่ถูกต้องเหมาะสมที่เฉพาะกับบุคคลและอาการของโรคอีกด้วย

การได้รับข้อมูลที่ไปไม่ครบถ้วนหรือการแชร์ข้อมูลปากต่อปาก จนอาจทำให้ละเลยเรื่องความปลอดภัยของการเลือกใช้ ขนาด และวิธีการใช้ที่ถูกต้องเหมาะสมดังที่ยังพบเห็นได้บ่อยของรายงานหรือเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ อาการข้างเคียงของการใช้สมุนไพร ตัวอย่างเช่น กรณีของกระแสน้ำใช้ “หนานเฉาเหว่ย (*Vernonia amygdalina*) หรือ ป่าขันทอง” ในการรักษาโรคเบาหวานหรือลดระดับน้ำตาลในเลือด แต่กลับพบว่าการนำไปใช้แบบผิดวิธีส่งผลทำให้ค่าการทำงานของตับและไตสูงเพิ่มขึ้น จนอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ หรือกระแสน้ำใช้เห็บของกระแสน้ำใช้เพื่อป้องกันโรคไวรัสโคโรนา-19 ด้วยการรับประทานฟ้าทะลายโจร โดยข้อเท็จจริงนั้น ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรที่ได้รับการศึกษาว่ามีฤทธิ์ในการรักษาไข้หวัดธรรมดา (common cold) อาการไอ เจ็บคอในโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบทางเดินหายใจและมีแค่เพียงการศึกษาฤทธิ์ในการต้านไวรัสกลุ่มไข้หวัดเฉพาะในหลอดทดลองและสัตว์ทดลองเท่านั้น และไม่แนะนำให้รับประทานเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันหรือรับประทานติดต่อกันเกิน 7 วัน สำหรับอันตรายที่เกิดจากการใช้สมุนไพรนั้นจากข้อมูลการศึกษาที่มีหลักฐานชัดเจน จากข้อมูลที่อ้างอิงจากการทดลองหรือกรณีศึกษา การแบ่งจำแนกเป็น 7 กลุ่ม โดยที่สมุนไพร 1 ชนิดอาจก่อให้เกิดอันตรายได้มากกว่า 1 กลุ่ม ได้แก่

1. สมุนไพรที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาการแพ้ (Allergic reactions)
2. สมุนไพรที่ทำให้เกิดความเป็นพิษ (Toxic reactions) เช่น สมุนไพรที่เกิดความเป็นพิษต่อดังจากรายงานการใช้สมุนไพรใบขี้เหล็ก ในปี พ.ศ. 2542 ในรูปแบบยาเม็ด (ยาเดี่ยว) ก่อให้เกิดภาวะตับอักเสบเฉียบพลัน หรือ สมุนไพรที่เกิดความเป็นพิษต่อไต ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคไต เช่น สะเมเทศ มะขามแขก น้ำลูกยอ มะเฟือง เป็นต้น
3. สมุนไพรที่ทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ (Adverse effects) คือ การใช้สมุนไพรบางชนิดอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง หรือฤทธิ์ไม่พึงประสงค์ที่สัมพันธ์และไม่สัมพันธ์กับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่ต้องการ เช่น กระเทียม แป๊ะก๊วยก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์เกิดเลือดออกได้ง่าย เป็นต้น
4. การเกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสมุนไพร (Herb and drug reactions) 2 รูปแบบ คือ ปฏิกิริยาทางเภสัชจลนศาสตร์ (Pharmacokinetic interactions) โดยยาหรือสมุนไพรมีผลเปลี่ยนแปลงการดูดซึม การกระจายตัว เมแทบอลิซึม (Metabolism) และการกำจัดยาออกจากร่างกาย ซึ่งทำให้ปริมาณของยาหรือสมุนไพรที่ออกฤทธิ์เพิ่มขึ้นหรือลดลง และ ปฏิกิริยาทางเภสัชพลศาสตร์ (Pharmacodynamic interactions) โดยยาหรือสมุนไพรมีผลเปลี่ยนแปลงการออกฤทธิ์ของยาที่เนื้อเยื่อหรืออวัยวะเป้าหมาย ทำให้ยาหรือสมุนไพรแสดงฤทธิ์เพิ่มขึ้น (Synergistic effects) หรือลดลง (Antagonist effects) เช่น การเกิดเลือดออกง่ายหรือเลือดไหลไม่หยุด จากการรับประทานสมุนไพร เช่น แป๊ะก๊วย เก๋ากี้ กระเทียม ร่วมกับยาลดลิ่มเลือดหรือต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น Aspirin Warfarin หรือการรับประทานชาหรือชาเขียวร่วมกับยา Warfarin จะส่งผลยับยั้งประสิทธิภาพในการรักษาของยาเป็นต้น
5. การใช้สมุนไพรผิดชนิด ผิดวิธี (Mistaken plants, Mistaken preparation) ซึ่งเกิดจากความเข้าใจผิดเกี่ยวกับชนิดของสมุนไพรที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน และมีความคล้ายคลึงกับพืชมีพิษบางอย่าง และจากการใช้สมุนไพรไม่ถูกชนิดได้ รวมทั้งการนำมาใช้โดยผิดวิธีเช่น การใช้ผิดส่วน การนำมาปรุงยาแบบผิดวิธี
6. การปนเปื้อนในสมุนไพร (Contamination) ได้แก่ สารโลหะหนัก ยาม้าแมลง หรือเชื้อจุลินทรีย์ที่เกินปริมาณที่กำหนดมาเกี่ยวกับตัวสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์ โดยอาจส่งผลให้เกิดอันตรายต่อร่างกายทั้งแบบเฉียบพลัน และสารบางอย่างอาจมีการสะสมและก่อให้เกิดอันตรายในระยะยาว
7. สมุนไพรที่มีการปลอมปน (Adulterants) สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่มีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง เช่น มีการกล่าวอ้างว่าสามารถรักษาโรคได้หลายชนิด หรือรักษาโรคได้หายรวดเร็วทันใจ ซึ่งจากการตรวจสอบหลายตัวอย่างจะพบการปนปลอมของสารที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาและส่งผลต่อการรักษา เช่น ยาสเตรอยด์ที่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้หากใช้ไม่ถูกต้อง

ดังนั้นเพื่อให้ผู้ที่ประสงค์จะใช้สมุนไพรมีความเข้าใจและสามารถใช้สมุนไพรได้ถูกต้องและปลอดภัยนอกจากการศึกษา รายละเอียดเกี่ยวกับสมุนไพรนั้น ๆ ว่าเหมาะสมต่อการนำมาใช้หรือไม่ และรู้ถึงการใช้อย่างถูกต้อง หรือมีหลักในการ เลือกใช้ยาสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์สมุนไพร (หลัก 5 ถูก) ดังนี้

1. ถูกต้นเนื่องจากสมุนไพรส่วนใหญ่มีชื่อพ้องหรือซ้ำกัน ชื่อเฉพาะท้องถิ่น ที่อาจเรียกชื่อแตกต่างกันทั้ง ที่เป็นพืชชนิดเดียวกัน หรือบางครั้งชื่อเหมือนกันแต่เป็นพืชคนละชนิด เพราะฉะนั้นจะใช้สมุนไพรอะไรก็ ต้องใช้ให้ถูกต้องจริง โดยอาจใช้ชื่อพฤกษศาสตร์ของพืชแต่ละชนิดเป็นชื่อเรียกเพื่อป้องกันความสับสน และตรวจสอบเอกลักษณ์พืชโดยเปรียบเทียบกับตัวอย่างพืชที่อยู่ในสวนพฤกษศาสตร์หรือในหนังสือ พฤกษศาสตร์ที่เชื่อถือได้
2. ถูกส่วนส่วนของพืชสมุนไพรแต่ละส่วนราก ดอก ใบ เปลือก ผล หรือเมล็ด หรือความสูง แก่ อ่อน ดิบ ของสมุนไพร อาจมีองค์ประกอบทางเคมีหรือสารสำคัญที่เหมือนหรือแตกต่างกันได้ หรือในพืชบางชนิด ส่วนต่าง ๆ ของพืชอาจมีสารสำคัญที่เหมือนกันแต่มีปริมาณแตกต่างกัน จึงทำให้ความแรงหรือ ประสิทธิภาพในการรักษาแตกต่างกันได้ หรือในพืชบางชนิดบางส่วนใช้เป็นยา บางส่วนมีพิษ
3. ถูกขนาด คือ แม้ว่ายาสมุนไพรหลายชนิดจะไม่อันตราย แต่ปริมาณ/ขนาดของการใช้ที่มากเกินไปเกินขนาด อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้หรือผลการรักษา โดยเฉพาะในเด็กเล็กที่มีความทนต่อยาน้อยกว่าผู้ใหญ่ และระยะเวลาการใช้ ที่ไม่ให้ใช้ติดต่อกันนานเกินกว่าคำแนะนำที่กำหนดควรหยุดยาเพื่อให้ร่างกายได้พัก และกำจัดยาออกจากร่างกาย หากจำเป็นหรือมีความประสงค์ที่จะใช้สมุนไพรเป็นเวลานาน ควรมีการ ตรวจร่างกายทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการใช้สมุนไพรเป็นระยะ ๆ ได้แก่ ตรวจการทำงานของตับ เช่น ตรวจเอนไซม์ตับ (AST, ALT) การทำงานของไต (BUN, Cr) ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น
4. ถูกวิธีวิธีการใช้ยาหรือการนำสมุนไพรมาปรุงประกอบยาให้ถูกต้องถูกต้องตามหลัก เช่น บางชนิดต้องใช้ต้น สด ดับน้ำ ต้มเดี่ยว ต้มกับน้ำ หรือดองเหล้า เป็นต้น ในกรณีที่ต้องการปรับเปลี่ยนเป็นวิธีอื่นที่ แตกต่างจากวิธีโบราณหรือดั้งเดิม จำเป็นต้องศึกษาถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัยก่อนจะใช้จริง เนื่องจากสารเคมีที่อยู่ในพืชแต่ละชนิดมีความหลากหลาย การเปลี่ยนวิธีเตรียมยาอาจทำให้สารที่ถูก สกัดออกมาแตกต่างกัน ซึ่งบางครั้งอาจเกิดอันตรายได้
5. ถูกโรคเช่น หากต้องการบรรเทาอาการท้องผูก ก็ต้องใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยระบาย ถ้าไปใช้สมุนไพรที่ มีรสฝาดจะทำให้ท้องอืดมากขึ้นหรือถ้าหากจะใช้ร่วมกับการรักษาโรค หรือมุ่งหวังผลเพื่อการรักษา โดยตรง แนะนำให้หรือขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์แผนไทยประยุกต์ แพทย์แผนไทย หรือ เภสัชกร เป็นต้น เพื่อความปลอดภัยและประโยชน์สูงสุด

นอกจากหลักการพิจารณาดังกล่าวแล้ว ยังมีหลักในการพิจารณาและซื้อแนะนำก่อนการพิจารณาเลือกใช้ หรือขณะใช้ สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์สมุนไพร เช่น

1. ควรศึกษาว่าผลิตภัณฑ์นั้นประกอบด้วยสมุนไพรชนิดใดหรือมีส่วนประกอบของสมุนไพรใด หากมี อาการไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นจะได้ทราบว่าจะเกิดจากสมุนไพรชนิดใด และเก็บข้อมูลในการระวังการใช้ต่อไป
2. หมั่นสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการใช้สมุนไพรหากเกิดอาการผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่าง การใช้สมุนไพร ควรหยุดใช้ และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
3. หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร และเด็กไม่ควรที่จะใช้สมุนไพรถ้าไม่จำเป็น โดยเฉพาะสมุนไพรที่ยังไม่มี ข้อมูลยืนยันความปลอดภัย เนื่องจากสารบางชนิดในสมุนไพรสามารถผ่านรก ขั้วออกทางน้ำนม หรือมี ผลต่อการเจริญเติบโตได้

- การบ่งต่อด้วยหนามหวาย



แหล่งผลิตในปัจจุบัน

พท.ป.ภัทรภรณ์ พรหมแก้ว คลินิกการแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเตรียม ตำบลคุระ

อำเภอคุระบุรี จังหวัดพังงา 82150

การบ่งต่อนี้เหมาะกับผู้ป่วย

1. ใช้สายตาหน้าคอม มือถือ จอทีวี เป็นระยะเวลานาน กล้ามเนื้อตาอ่อนล้า สายตาวาว สายตาสั้น โครไมเอโรน โรดออฟฟิตซินโดรม ปวดกล้ามเนื้อคอบ่าไหล่
2. ผู้ที่ไม่อยากทำเลสิกตา ไม่อยากชูดสายตา ไม่อย่างผ่าตัดใดๆ ไม่อยากตาบอด
3. ผู้ที่มีภาวะ ดวงตาดำอักเสบ ตาต้อเนื้อ ตาต้อลม ตาต้อหิน ท่อน้ำตาตัน แสบตา มองไม่ชัด จอประสาทตามเสื่อม

วิธีดูแลและรักษา กระจกฟุ้ง การดูแลหลังจากรักษา

ช่วงระหว่างรักษา: มาตามแพทย์นัด

3 ครั้งแรกแนะนำให้มาทุกวัน กรณีเป็นเรื้อรัง เชื้อต้อปิดเลนส์ตาดำ

ช่วงระยะพักฟื้นฟู: มาตามแพทย์นัด มา Follow up เก็บรายละเอียดต่างๆ

ช่วงระหว่างรักษา-หลังการรักษาหายแล้ว:

- ทานอาหารเสริมบำรุงสายตา นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
- เลี่ยงไม่ใช้สายตานานเกินไป เมื่อออกแดด หรือ
- โดนลม ให้ใส่แว่น ตามคำแนะนำแพทย์
- งดอาหารแสลงประเภทกล้วย หนวกกล้วย กล้วย และ ของหมักดองต่างๆ

1.8 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปกรรม

- การละเล่นกลองยาว



- ดนตรี



แหล่งผลิตในปัจจุบัน

นายเพชร พึ่งเกาะ ตำบลคุระ อำเภอดุสิต จังหวัดพังงา

1.9 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านเกษตรกรรม - การเพาะปลูกเห็ดนางฟ้า



แหล่งผลิตในปัจจุบัน

นายลีฝัน สาดี หมู่ที่ 4 ตำบลกระ อำเภอดุริ จังหวัดพังงา 82150

การ ปลูกเห็ด สามารถทำได้เพียงมีพื้นที่ที่เหมาะสม และซื้อก้อนเห็ดมาดูแล ก็ได้จะเห็ดถึกันกัน โดยมีขั้นตอน การทำที่ง่ายจนแทบคาดไม่ถึงกันเลยทีเดียว ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1.เตรียมหาข้อมูลชนิดเห็ดที่สมาชิกครอบครัวนิยมบริโภค ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเห็ดที่ปลูกเลี้ยงง่าย เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดนางฟ้าภูฐาน เห็ดเป่าฮื้อ เห็ดนางรมฮังการี เห็ดฟาง พร้อมค้นข้อมูลการดูแลก้อนเห็ด

2.หาซื้อก้อนเห็ดที่พร้อมปลูก

3.เตรียมทำเล ปลูกเห็ด สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ พื้นที่ต้องสะอาด มีอากาศถ่ายเทดี ไม่เป็นทางลมโกรกแรง และไม่โดนแสงแดดจัด หรือโดนฝน

4.ดัดแปลงอุปกรณ์ที่มีอยู่เป็นชั้นวางเห็ด เช่นมุมล้างจานใกล้เตาหรือครัวหลังบ้าน ถ้ามีชั้นพลาสติกที่ไม่ได้ใช้งานก็นำมาทำเป็นที่วางก้อนเห็ดได้ แล้วจัดวางก้อนเห็ดในแนวนอน เรียงซ้อนกันหรือแขวนเป็นพวงก็ช่วย ประหยัดพื้นที่ได้ หรือถ้าใครมีมุมมองด้านศิลปะ ก็ทำไอดีจัดมุมสวนเห็ดใกล้กับระเบียงหลังบ้าน หรือระเบียง ดอนโดเล็ก ๆ ก็ใช้เป็นพื้นที่ปลูกเห็ดได้แล้ว

5.เปิดดอก คือการเปิดถุงให้เห็ดออกดอก ถ้าวางแนวก้อนเชื้อในแนวนอน ควรเปิดจากปากก้อนเชื้อ หรือกรีดด้านข้างหรือก้นถุง

6.ดูแลต่อ ด้วยการรักษาความชุ่มชื้น หมั่นฉีดพ่นน้ำ ถ้าพื้นล่างเป็นดิน ทราย หรืออิฐมอดู จะช่วยให้ก้อนเชื้อเห็ดได้รับความชื้นสม่ำเสมอ ช่วยให้ดอกเห็ดออกเรื่อยๆ หรืออาจใช้ผ้าพลาสติก หรือผ้าฝ้ายหนา ชุบน้ำขึ้นๆ คลุมก้อนเห็ดเพื่อรักษาความชื้นก็ได้

7.รอเส้นใยเจริญ หลังเปิดดอกถ้าสภาพแวดล้อมเหมาะสม อีก 7-10 วันก็จะเริ่มเกิดดอกเห็ดเล็กๆ ออกจากปากถุงและรอยกรีด รออีก 1-2 วัน ดอกเห็ดจะใหญ่ขึ้นก็เก็บมาปรุงอาหารได้

Tips

- หากปลูกกินเองที่บ้าน ควรใช้ก้อนเห็ด 10-15 ก้อน เห็ดจะทยอยออกให้กินได้ทุกวัน
- ปัจจุบันก้อนเห็ดสามารถซื้อออนไลน์ ผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ เช่น Shopee, Lazada หรือติดต่อฟาร์มเห็ดก็ได้ โดยไม่ต้องไปซื้อเองที่ร้าน
- วิธีสังเกตว่า ก้อนเห็ดนั้นพร้อมเปิดดอกหรือยัง หากมีเส้นใยขึ้นรอบถุงและปากถุงแสดงว่า ก้อนเชื้อเห็ดพร้อมเปิดดอกแล้ว
- ควรฉีดพ่นน้ำรอบๆ พื้นที่อยู่ปลูก ไม่ควรฉีดเข้าไปในถุงก้อนเห็ด และควรฉีดด้วยกระบอกฉีดพ่น
- ถ้าใช้น้ำประปา ควรเป็นน้ำที่เปิดใส่ภาชนะและพักน้ำไว้แล้ว เพื่อให้คลอรีนระเหยออกหมด
- ถ้าก้อนดอกเห็ดยืดยาว หมวกเล็กสีซีด รูปร่างผิดปกติ แสดงว่าพื้นที่มีการสะสมของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ควรปรับให้พื้นที่โปร่งโล่งมากขึ้น
- ควรเก็บเศษดอกเห็ดที่ร่วงหล่นไปทิ้ง เพื่อป้องกันแมลงหวี่ที่มากินเศษเห็ดเป็นอาหารและวางไข่ในก้อนเชื้อเห็ด

- การทำการเกษตรแบบผสมผสาน



เป็นระบบการเกษตร ที่มีการปลูกพืช และเลี้ยงสัตว์หลาย ๆ ชนิดในพื้นที่เดียวกัน โดยที่กิจกรรมแต่ละชนิด จะเกื้อกูลกันอย่างเป็นวงจร เช่น อาหาร แร่ธาตุ อากาศ พลังงาน เป็นต้น และก่อให้เกิดประโยชน์ และประสิทธิภาพสูงสุด โดยอาศัยหลักการอยู่ร่วมกันระหว่าง พืช สัตว์ และสิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์ของการทำเกษตรผสมผสาน

- เพื่อให้เกิดความมั่นคงด้านรายได้
- เพื่อลดการพึ่งพาด้านเงินทุน ปัจจัยการผลิต และอาหารจากภายนอก
- เพื่อให้เกิดการประหยัดทางขอบข่าย
- เพิ่มรายได้จากพื้นที่เกษตรขนาดย่อยที่จำกัด
- ช่วยเพิ่มพูนความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ลดการทำลายสิ่งแวดล้อม ทำให้เกษตรกรมีความเป็นอิสระในการดำรงชีวิต

ประโยชน์ของการทำเกษตรผสมผสาน

- ลดความเสี่ยงจากความแปรปรวนของสภาพลม ฟ้า อากาศ การระบาดของโรคพืช และศัตรูพืช

- ลดความเสี่ยงจากความผันแปรของราคาผลผลิต
- ช่วยลดรายจ่ายภายในครัวเรือน ช่วยเพิ่มรายได้ และกระจายรายได้ตลอดปี
- ช่วยก่อให้เกิดความหลากหลายทางชีวพันธุ์
- ช่วยกระจายการใช้แรงงาน ทำให้มีงานทำตลอดปี
- ช่วยก่อให้เกิดการหมุนเวียน (Recycling) ของกิจกรรมต่าง ๆ
- ช่วยให้เกษตรกร มีอาหารเพียงพอต่อการบริโภคภายในครัวเรือน
- ช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของเกษตรกรดีขึ้น

แหล่งผลิตในปัจจุบัน

นายศิริพงษ์ ศรีธนาสาร 89/1 หมู่ที่ 7 ตำบลคุระ อำเภอคุระบุรี จังหวัดพังงา 82150

1.10 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม - งานจักสาน



แหล่งผลิตในปัจจุบัน

นางฟาติมะ โต๊ะหยอ หมู่ที่ 12 ตำบลคูระ อำเภอดุระบุรี จังหวัดพังงา 82150

กลุ่มสตรีบ้านสวนใหม่ 110/2 หมู่ที่ 12 ตำบลคูระ อำเภอดุระบุรี จังหวัดพังงา

งานจักสานเป็นงานหัตถกรรมที่ชาวบ้านทำเพื่อใช้ในครัวเรือนมาแต่โบราณแม้ในปัจจุบันงานจักสานหรือเครื่องจักสานจะมีอยู่น้อย แต่ก็ยังคงมีอยู่ทั่วไป ทุกภาคในประเทศนอกเหนือจากประโยชน์ใช้สอยแล้ว งานจักสานยังสะท้อนวัฒนธรรม สะท้อนความคิดสร้างสรรค์ และภูมิปัญญาของชาวบ้านได้อีกด้วย (บุญเลิศ มรกด ,2545) ในขณะที่สภาพสังคม เศรษฐกิจปัจจุบันที่เปลี่ยนไปจากเดิม การไปมาหาสู่กันระหว่างเมืองกับชนบทติดต่อกันได้สะดวก รวมถึงความเจริญก้าวหน้าทางกระแสวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาแทนที่วัฒนธรรมเดิมทำให้สภาพความเป็นอยู่ การ

ดำรงชีวิตของคนในชุมชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีผลกระทบทำให้งานจักสานหรืออาชีพจักสานลดน้อยลงไปเรื่อยๆ จนถึงเพื่อการส่งเสริมความรู้ด้านงานจักสานแก่ผู้ที่สนใจในอาชีพ ได้สืบทอดงานจักสานให้คงอยู่ต่อไป การประกอบอาชีพในทุกวันนี้มีหลากหลายทางมีการนำเอาเทคโนโลยีเข้ามาเกี่ยวข้องมากมายและมีความสะดวกสบายมากขึ้น อยากกินปลาก็เดินไปซื้ออยู่ตลาด จนคนในยุคปัจจุบันไม่รู้จักกรรมวิธีขั้นตอนในอุปกรณ์ในการประยักต์เสื่อกาน้ำภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ได้จากไม้ไผ่เอาวัสดุธรรมชาติอย่างไม้ไผ่มาใช้ในการทำมาหากินไม่รู้จักอุปกรณ์พื้นบ้านอีสาน ที่ปู่ย่า จักสานขึ้น อย่างเช่น แข่ง สุ่มไก่ การสานกระดัง กระตบข้าว อีโองใส่ร้อนปลา กระชังใส่ปลาซึ่งอุปกรณ์บางอย่างเราก็ไม่รู้จัก จึงจำเป็นอย่างมากที่เราควรจะศึกษาขั้นตอนในการทำอุปกรณ์พื้นบ้านต่าง ๆ เพื่อจะได้สืบสานต่อไปได้ไว้ให้อยู่กับคนไทยไปยาวนาน

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. เลื่อยคั้นธนู ใช้เลื่อยตัดข้อปลายลำไผ่ และเลื่อยตัดปากสุมเมื่อสานสุมไก่ เสร็จแล้ว
2. มีดพร้า ใช้ผ่าลำไผ่และเหลาจักตอกไผ่เพื่อแยกส่วนในและส่วนผิวของไผ่ ซึ่งส่วนผิวที่ใช้งานจะมีความเหนียว ง่ายต่อการจักสาน
3. ค้อน ใช้ตอกตะขอข้อไผ่หลักหมุดยึดส่วนหัวสุมไก่เมื่อสานขึ้นรูป

วิธีการจักสาน

1. การจักตอกไผ่
 - 1.1 ใช้เลื่อยคั้นธนูเลื่อยตัดข้อปล้องแรกของไผ่ทิ้งเพื่อให้ผ่าลำไผ่ได้สะดวก
 - 1.2 ผ่าลำไผ่ออกมาเป็นเส้น ๆ
 - 1.3 จักตอกเส้นไผ่เป็นตอกสั้น ตอกยาว และตอกไผ่ตื้น (ส่วนข้อไผ่ที่มีตาไผ่)
ความกว้างของตอกแต่ละแบบโดยประมาณ คือ ตอกสั้น 1.3–1.7 ซม. ตอกยาว 0.8 ซม. และตอกไผ่ตื้น 1.6–2.0 ซม.
- ซึ่งไผ่หนึ่งลำเหลาจักตอกได้ตอกสั้นใช้สานสุมไก่ได้ 1 ใบ และตอกยาวสานสุมไก่ได้ 2 ใบ
- 1.4 ส่วนที่เป็นข้อไผ่นำมาเหลาเป็นตะขอข้อไผ่หลักหมุดยึดหัวสุม เพื่อไม่ให้สุม ชยับเขยื้อนในขณะสานขึ้นรูป

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ การและสิ่งแวดล้อม พลับพลึงธาร (ราชินีพืชแห่ง สายน้ำ)



พลับพลึงธาร ถือได้ว่าเป็นพืชน้ำที่สวยงามและหายากมากที่สุดชนิดหนึ่ง ลักษณะจะเป็นดอกตูมสีขาวช่อชูขึ้นเหนือน้ำ เมื่อบานจะส่งกลิ่นหอมเย็นอบอวล จุดที่สวยงามคือที่คลองสวนลุงเลื้อน ต.คุระ อ.คุระบุรีเป็นพืชเฉพาะถิ่น ไม่พบที่ใดในโลกนอกจากจังหวัดชายฝั่งอันดามันตอนบนของไทย ปัจจุบันพบเหลือแค่ร้อยละ 1 เท่านั้น และพบขึ้นอยู่อย่างกระจัดกระจาย จึงได้ขึ้นเป็นบัญชีพืชที่ใกล้สูญพันธุ์ของโลก (IUCN Redlist) เมื่อปี ค.ศ. 2011 พลับพลึงธาร จะออกดอกบานสะพรั่งในช่วงหน้าแล้ง ประมาณปลายเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคมที่จุดคลองตาเลื้อนนี้พลับพลึงธารจะขึ้นอยู่ในสายน้ำภายในสวนบรรยากาศร่มรื่น รอบ ๆ คลองจะมีป้ายแสดงข้อมูลและรายละเอียดต่าง ๆ อันน่าทึ่งของพลับพลึงธารเพื่อให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยวอีกด้วย

องค์กรทางศาสนา

วัดบ้านเตรียม ตำบลคูระ อำเภอคูระบุรี จังหวัดพังงา



เจ้าอาวาสประจำวัด
ที่ตั้งเลขที่
146
ถนน/ตรอก/ซอย
เพชรเกษม
อำเภอ/เขต
คูระบุรี
รหัสไปรษณีย์
82150

พระครูสุนทรธรรมพินิจ
หมู่ที่
9
ตำบล/แขวง
คูระ
จังหวัด
พังงา
เบอร์โทรศัพท์

วัดนางย่อน ตำบลคุระ อำเภอคุระบุรี จังหวัดพังงา



เจ้าอาวาสประจำวัด
ที่ตั้งเลขที่

ถนน/ตรอก/ซอย
ชอยนางย่อน
อำเภอ/เขต
คุระบุรี
รหัสไปรษณีย์
82150

พระใบฎีกาเดชเดชา
หมู่ที่
2
ตำบล/แขวง
คุระ
จังหวัด
พังงา
เบอร์โทรศัพท์

-

1. มัสยิด บูรูลอามานะฮ์



อิหม่ามประจำมัสยิด
ที่ตั้งเลขที่
ถนน/ตรอก/ซอย
เพชรเกษม
อำเภอ/เขต
คูระบุรี
รหัสไปรษณีย์
 82150

นายหมาด สะวาริ
หมู่ที่ 6
ตำบล/แขวง
คูระ
จังหวัด
พังงา
เบอร์โทรศัพท์
 093-397-0488

2. มัสยิดบ้านห้วยทรายพิศ



อู่หม่านประจำมัสยิด
ที่ตั้งเลขที่

4

ถนน/ตรอก/ซอย

เพชรเกษม

อำเภอ/เขต

คูระบุรี

รหัสไปรษณีย์

82150

นายวิรัตน์ โบบทอง

หมู่ที่

6

ตำบล/แขวง

คูระ

จังหวัด

พังงา

เบอร์โทรศัพท์

063-550-2876

3. มัสยิดนูรุลอิหม่าม



อิหม่ามประจำมัสยิด
ที่ตั้งเลขที่
 53
ถนน/ตรอก/ซอย
เพชรเกษม
อำเภอ/เขต
คูระบุรี
รหัสไปรษณีย์
 82150

นายลำทรอ ดารากัย
หมู่ที่
 10
ตำบล/แขวง
คูระ
จังหวัด
พังงา
เบอร์โทรศัพท์
 081-088-8339

4. มัสยิดชอลาฮุดดีน



อิหม่ามประจำมัสยิด
ที่ตั้งเลขที่

64

ถนน/ตรอก/ซอย

ซอยอ่าวเคย

อำเภอ/เขต

คุระบุรี

รหัสไปรษณีย์

82150

นายเจิม เปี่ยมกำลัง
หมู่ที่

4

ตำบล/แขวง

คุระ

จังหวัด

พังงา

เบอร์โทรศัพท์

090-159-0008

5. มัสยิดบุรุษยันนะฮ์



อิม่ามประจำมัสยิด
ที่ตั้งเลขที่
 64
ถนน/ตรอก/ซอย
เลขเลขม
อำเภอ/เขต
คุระบุรี
รหัสไปรษณีย์
 82150

นายรุตติ บินละไฮ
หมู่ที่
 12
ตำบล/แขวง
คุระ
จังหวัด
พังงา
เบอร์โทรศัพท์
 -

6. มัสยิดกุวาตุลดิน



อิม่ามประจำมัสยิด
ที่ตั้งเลขที่
 226/2
ถนน/ตรอก/ซอย
 เพชรเกษม
อำเภอ/เขต
 คุระบุรี
รหัสไปรษณีย์
 82150

นายหมัดไนต์ ทะสะเล็ม
หมู่ที่
 11
ตำบล/แขวง
 คุระ
จังหวัด
 พังงา
เบอร์โทรศัพท์
 099-410-7994

7. มัสยิดบุรูลฮุกา



อู่หม่านประจำมัสยิด
ที่ตั้งเลขที่
 200/3
ถนน/ตรอก/ซอย
 เพชรเกษม
อำเภอ/เขต
 คูระบุรี
รหัสไปรษณีย์
 82150

นายบรา ทมิมสะอิด
หมู่ที่
 11
ตำบล/แขวง
 คูระ
จังหวัด
 พังงา
เบอร์โทรศัพท์
 086-741-8284

8. มัสยิดบาบุสลาม



อิม่ามประจำมัสยิด
ที่ตั้งเลขที่
 703
ถนน/ตรอก/ซอย
 นายเนม
อำเภอ/เขต
 คุระบุรี
รหัสไปรษณีย์
 82150

นายอำเภอ ทะสะเล็ม
หมู่ที่
 4
ตำบล/แขวง
 คุระ
จังหวัด
 พังงา
เบอร์โทรศัพท์
 099-306-1561

9. มัสยิดคาริสลาม



อู่หม่านประจำมัสยิด
ที่ตั้งเลขที่

1

ถนน/ตรอก/ซอย

นายแถม

อำเภอ/เขต

คุระบุรี

รหัสไปรษณีย์

82150

นายหมัด และเยาะห์

หมู่ที่

12

ตำบล/แขวง

คุระ

จังหวัด

พังงา

เบอร์โทรศัพท์

086-743-4327

10. มัสยิดนูรุลกอมร์



อู่หม่ามประจำมัสยิด
ที่ตั้งเลขที่
 59
ถนน/ตรอก/ซอย
เพชรเกษม
อำเภอ/เขต
คูระบุรี
รหัสไปรษณีย์
 82150

นายอาหรีด ต้าเชื้อ
หมู่ที่
 10
ตำบล/แขวง
คูระ
จังหวัด
พังงา
เบอร์โทรศัพท์
 081-797-2788