



ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น



องค์การบริหารส่วนตำบลมูโนะ
อำเภอสุโขทัย-ลก จังหวัดนครราชสีมา

คำนำ

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular Wisdom) หรือปัญญาชนชาวบ้านหรือปัญญาชนท้องถิ่น (Intellectual Organic) หมายถึง “พื้นเพรากฐานของความรู้ของชาวบ้าน หรือความรอบรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์สืบเนื่องต่อกันมาทั้งทางตรงคือ ประสบการณ์ด้วยตนเองหรือทางอ้อมซึ่งเรียนรู้จากผู้ใหญ่ หรือความรู้ที่สะสมสืบต่อกันมา” (สามารถ จันทร์สุรย์, 2533 อ้างถึงใน สำเนียง สร้อยนาคพงษ์, 2535:24) ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาแห่งชีวิต ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้มาเป็นเวลานาน เพราะสังคมเปรียบเสมือนมนุษย์ หากไม่มีสอนหรือปัญญาย่อมไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ (ประเวศ วสี, 2534) อ้างถึงใน นิลุบล คงเกตุ, 2540 หน้า 43) วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร (2542:108) ให้ทัศนะเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยว่า หมายถึงองค์ความรู้ทั้งหลายที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดสืบต่อกันมาของชาติไทย โดยการคิดค้นปรับเปลี่ยนผสมผสานกับความรู้ใหม่ และพัฒนาให้เหมาะสม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง รุ่ง แก้วแดง (2543:204) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาไทยว่า หมายถึงองค์ความรู้ ความสามารถและทักษะของคนไทย อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเลือกสรรเรียนรู้พัฒนาและถ่ายทอดสืบต่อกันมา เพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย รัตนะ บัวสนธิ (2535:35) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึงกระบวนการที่คนของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อโลกและสิ่งแวดล้อม ซึ่งกระบวนการที่คนดังกล่าวมีรากฐานจากคาสอนทางศาสนา คติ จารีตประเพณีที่ได้รับการถ่ายทอด สั่งสอนและปฏิบัติสืบเนื่องกันมา ปรับเข้ากับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลง แต่ละสมัย ทั้งนี้โดยมีเป้าหมายเพื่อความสงบสุขของส่วนที่เป็นชุมชน และปัจเจกบุคคล

พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2537 และที่แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับปัจจุบัน มาตรา 67 ภายใต้บังคับแห่งกฎหมาย องค์การบริหารส่วนตำบล มีหน้าที่ต้องทำในเขตองค์การบริหาร ส่วนตำบล ดังต่อไปนี้ (8) บำรุงรักษาศิลปะ จารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่น และพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 16 ให้เทศบาล เมืองพัทยา และองค์การบริหารส่วนตำบลมีอำนาจและหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณะ เพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเอง ดังนี้ (11) การบำรุงรักษาศิลปะ จารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่น ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลมูโนะ จึงได้จัดทำฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นภายในตำบล วัตถุประสงค์เพื่อจัดทำฐานข้อมูล และเผยแพร่แก่สาธารณชนต่อไป เพื่อให้อนุชนรุ่นหลังได้สำนึกถึงความสำคัญและเป็นตัวตนของท้องถิ่นมีจิตสำนึกและหวงแหนความเป็นท้องถิ่นของตนเอง สืบทอดวิถีชาวบ้านจนถึงรุ่นลูกรุ่นหลานต่อไปตราบนานเท่านาน

องค์การบริหารส่วนตำบลมูโนะ อำเภอสุโขทัย-ลก จังหวัดนราธิวาส ได้สำรวจ รวบรวม และปรับปรุงข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลมูโนะเป็นปัจจุบันในทุกๆ สิ้นปี โดยปี พ.ศ. 2567 มีภูมิปัญญาท้องถิ่นจำนวน 6 ด้าน ได้แก่ 1.ด้านหัตถกรรม การทำกรงนก ไม้คั้นกะทิ 2.ด้านศิลปกรรม การเล่นกรือโต๊ะ 3.ด้านอาหารพื้นบ้าน การทำตูปะ ขนมาเอะเกาะ ขนมาโซเอะเกาะ 4.ด้านการแพทย์ไทย นวดแผนโบราณ 5.ด้านภาษาและวรรณกรรม การใช้ภาษาถิ่น (ภาษามลายู) การประพันธ์ร้อยกรอง (ชาเยาะ) 6.ด้านเกษตรกรรม การทำเกษตรแบบผสมผสาน

คณะผู้จัดทำ

เดือนธันวาคม 2568

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
☸ คำนำ	
☸ ข้อมูลพื้นฐานในตำบล	1
☸ ด้านเกษตรกรรม : การทำเกษตรแบบผสมผสาน	6
☸ ด้านหัตถกรรม : การทำกรงนก	11
☸ ด้านหัตถกรรม : ไม้คั้นกะทิ	14
☸ ด้านการแพทย์ไทย : นวดแผนโบราณ	18
☸ ด้านศิลปกรรม : การเล่นกรรโต๊ะ	27
☸ ด้านภาษาและวรรณกรรม : การประพันธ์ร้อยกรอง (ชาเยาะ)	30
☸ ด้านอาหารพื้นบ้าน : การทำตูปะ	35
☸ ด้านอาหารพื้นบ้าน : ขนมอาเก๊ะ	41
☸ ด้านอาหารพื้นบ้าน : ขนมไข่อาก๊ะ	43

ข้อมูลทั่วไปพื้นฐาน

สภาพทางภูมิศาสตร์ตำบลมูโนะ

ตำบลมูโนะมีสภาพโดยทั่วไปเป็นที่ราบเชิงเขาลาดเอียง ติดกับที่ราบบริเวณแม่น้ำสุโข-ลก (ฝั่งซ้าย) พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นดินนา และเขตป่าสงวนแห่งชาติ “สุโข-ลก” มีอาณาเขตโดยสังเขป ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	ตำบลมูโนะ และ อำเภอตากใบ
ทิศใต้	ติดต่อกับ	ตำบลป่าเสม็ด และ ประเทศมาเลเซีย
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	ประเทศมาเลเซีย
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	ตำบลมูโนะ และ ตำบลป่าเสม็ด

ลักษณะชุมชนและการตั้งถิ่นฐาน

สภาพโดยทั่วไปของตำบลมูโนะ เป็นที่ราบเชิงเขาลาดเอียง ลักษณะของตำบลจะเป็นตำบลที่มีขนาดเล็ก โครงสร้างไม่ซับซ้อน พื้นที่ชุมชนอยู่กันไม่หนาแน่น กระจายตามสัดส่วนทุกหมู่บ้าน ประชากรในเขตตำบลมูโนะ ณ ปี พ.ศ. 2568 มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น จำนวน 10,882 คน แยกเป็นชาย 5,284 คน หญิง 5,598 คน ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม (ข้อมูล ณ เดือนธันวาคม 2568 จากระบบสถิติทางการทะเบียน สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง “Official Statistics Registration Systems” <https://stat.bora.dopa.go.th>)

สภาพโดยทั่วไปของตำบลมูโนะ

สภาพโดยทั่วไปของตำบลมูโนะ สามารถจำแนกออกเป็นด้านต่างๆ ตามสภาพการพัฒนาของตำบลได้ ดังต่อไปนี้

☪ ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ☪

การพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐานในตำบลมูโนะ ในปัจจุบันถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดีไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาถนน ไฟฟ้า ฯลฯ ประชาชนจะได้รับบริการอย่างทั่วถึง จะมีก็แต่บางส่วนเท่านั้นที่จะต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาเพิ่มเติม

1. การคมนาคม

1.1. มีถนนสายหลัก 1 สาย คือ ทางหลวงจังหวัด หมายเลข 4057 ผ่านตำบลมูโนะ ในหมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 หมู่ที่ 4 และหมู่ที่ 5

1.2. ถนนเชื่อมต่อระหว่างหมู่บ้านเป็นถนนลาดยาง, ถนนคอนกรีต และถนนหินคลุก

2. ไฟฟ้า ประชาชนในตำบลมูโนะ ได้รับบริการไฟฟ้าอย่างทั่วถึงและเพียงพอ

3. **ระบบระบายน้ำ** ระบบระบายน้ำโดยทั่วไป สามารถใช้การได้ดี การก่อสร้างครอบคลุมและทั่วถึงเกือบทุกพื้นที่ มีบางส่วนเท่านั้นที่ต้องก่อสร้างเพิ่มเติมในชุมชนเพื่อเสริมต่อและแก้ไขปัญหาน้ำท่วมขัง

4. **โทรศัพท์** บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน)อำเภอสุโข-ลก เป็นผู้ให้บริการโทรศัพท์ในเขตตำบลมูโนะ สามารถให้บริการประชาชนได้อย่างทั่วถึง มีคู่สายเพียงพอสำหรับให้บริการประชาชนจำนวนหนึ่ง

5. **การจราจร** การจราจรในเขตตำบลมูโนะ เป็นไปอย่างสะดวก ปริมาณการจราจร ใช้ถนนของประชาชนมีไม่มากนัก ไม่ทำให้เกิดปัญหาการติดแต่อย่างใด

❦ การสัญจรในเขตตำบลมูโนะ ❦

1. **ทางรถยนต์** การเดินทางโดยรถยนต์ในเขตตำบลมูโนะ มีสภาพถนนที่สะดวกสบายมีถนนสี่เลนส์ตัดผ่านสามารถเดินทางไปมาระหว่างตัวจังหวัดและอำเภอต่างๆ ได้อย่างสะดวกสบาย
2. **ทางรถไฟ** การเดินทางโดยรถไฟ มีสถานีรถไฟ สุโขทัย-ลพบุรี แล้วเดินทางด้วยรถยนต์หรือจักรยานยนต์ ประมาณ ๑๓ กิโลเมตร ก็จะถึงตำบลมูโนะ

❦ การสื่อสาร ❦

ในเขตตำบลมูโนะ ระบบการสื่อสารและโทรคมนาคม ได้รับการที่สะดวกสบายสามารถรับชมโทรทัศน์จากสถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทยได้อย่างชัดเจนทุกช่อง และนอกจากนี้ยังสามารถรับชมการแพร่ภาพของสถานีโทรทัศน์ของประเทศเพื่อนบ้านอย่างมาเลเซียได้อีกด้วย

❦ ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ❦

ด้านทรัพยากรธรรมชาติในตำบลมูโนะ สามารถจำแนกได้ ดังนี้

1. **ทรัพยากรที่ดิน** การใช้ทรัพยากรดินในเขตตำบลมูโนะ ส่วนใหญ่จะใช้เป็นที่อยู่อาศัย และทำการเกษตร
2. **ทรัพยากรน้ำ** พื้นที่ในตำบลมูโนะ จะมีแม่น้ำไหลผ่านหนึ่งสาย คือ แม่น้ำสุโขทัย-ลพบุรี และคลองที่ขุดลอกใหม่ได้แก่คลองชลประทาน

❦ ด้านเศรษฐกิจ ❦

เศรษฐกิจของประชาชนในเขตตำบลมูโนะ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดี ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย ทำสวนยางพารา ทำนา และทำสวนผลไม้ เป็นอาชีพหลัก และประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปเป็นอาชีพรอง

❦ ด้านสังคม ❦

ประชาชนในเขตตำบลมูโนะ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม การประพฤติดุปฏิบัติประจำวันของชาวมุสลิมจะถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

ศาสนาและศิลปวัฒนธรรมตำบลมูโนะ

ตำบลมูโนะ อำเภอสุโขทัย-ลก ตั้งอยู่ในจังหวัดนครราชสีมา จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีเอกลักษณ์อันโดดเด่น ทางภาษาและวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม เอกลักษณ์ที่สำคัญของประชากรในแถบนี้ คือ

1. **การแต่งกาย** ไม่มีเครื่องแบบที่แน่นอน แต่ต้องแต่งกายให้สุภาพ ไม่เปิดเผยส่วนใดของร่างกายที่ยั่วยวนอารมณ์ทางเพศของทั้งชาย และหญิง โดยส่วนใหญ่ผู้ชายนิยมนุ่งโสร่งหรือกางเกงขายาว สวมเสื้อแขนยาวถึงข้อมือและสวมหมวกกาปิเยาะ ส่วนผู้หญิงก็จะสวมเสื้อแขนยาวถึงข้อมือและนุ่งผ้าคลุมถึงข้อเท้า ตามข้อบัญญัติศาสนา

2. **การถือศีลอด** (ถือบวช) หรือในภาษายาวีเรียกว่า “ปอซอ” จะถือปฏิบัติในเดือน “รอมฎอน” หรือเดือนที่ ๙ ของปีฮิจเราะห์ศักราช ชาวไทยที่นับถือศาสนาอิสลามทุกคน จะถือศีลอดเป็นเวลา ๑ เดือน โดยจะงดเว้นจากสิ่งอบายมุขทั้งหลาย ทั้งทางกาย วาจา และใจ ตั้งแต่รุ่งอรุณจนกระทั่งพระอาทิตย์ตกดิน ทั้งนี้เพื่อให้ชาวมุสลิมได้รู้สึกถึงภาวะการงดดกัณ และให้รู้สึกถึงสภาพของผู้ที่ยากจน เป็นต้น

3. **การเข้าสุนัต** เป็นหลักการของศาสนาอิสลาม ที่ถือหลักความสะอาด คือ การขริบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศชาย ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วจะกระทำแก่เด็กชายที่มีอายุระหว่าง 6 - 12 ปี ภาษาลิ้นเรียกว่า “มาโซะยาวี”

4. **ฮารีรายอ** ในรอบปีฮิจเราะห์ศักราช จะมีวันรายอ 2 ครั้ง คือ

4.1. **วันอีดิลฟิตรี** คือวันเฉลิมฉลองในศาสนาอิสลาม (หลังการออกบวช) โดยจะมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น แต่งกายให้สะอาดเรียบร้อย ร่วมกันทำพิธีละหมาดที่มีสยิด เยี่ยมเยียนญาติพี่น้อง เป็นต้น ซึ่งจะตรงกับวันที่ 1 เดือน “เซวาล” เดือนที่ 10 ของปีฮิจเราะห์ศักราช

4.2. **วันอีดิลอฎฮา** คือวันเฉลิมฉลองในศาสนาอิสลามอีกครั้งหนึ่ง โดยจะมีการการเชือดสัตว์ พลี (กุรบาน) และเลี้ยงอาหารให้แก่ผู้ยากจน หรือญาติมิตร หลังจากได้ทำพิธีละหมาดในตอนเช้าแล้ว จะตรงกับวันที่ 10 ซุลฮิจญะห์ เดือนที่ 12 ของปีฮิจเราะห์ศักราช

5. **ขนบธรรมเนียมการเคารพ** ชาวมุสลิมเมื่อพบปะกันก็จะกล่าว “อัสลามูออลัยกุม” (ขอความสันติจงมีแต่ท่าน) และมีการรับว่า “วาออลัยกุมมุสลาม” (ความสันติจงมีแต่ท่านเช่นกัน) และยื่นมือสัมผัสกัน (ซาลาม)

ศิลปะการแสดงพื้นบ้าน

1. **ซีละ** คือ ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ที่มีลักษณะคล้ายมวยไทย และมีลักษณะคล้ายมวยปล้ำ รวมกัน (มีการเตะ ถีบ ต่อย และมีการปล้ำให้ล้มกันด้วย)
2. **ลิเกฮูลู** ประติมากรรมจะเล่นในหมู่บ้านเนื่องในงานเข้าสู่หน้าร้อน มีความหมายตามพจนานุกรม Kamus Dewan ของ Dr.Teuku Iskanda 2 ประการ คือ
 - 2.1. หมายถึง เพลงสวดพระเจ้า ปกติเป็นการขับร้องเนื่องในเทศกาลกำเนิดท่านนบีมุฮัมมัด เรียกว่างานเมาลิด เลยเรียกการสวดดังกล่าวนี้ว่า ดิเกอร์เมาลิด ซึ่งคำว่าดิเกอร์ เป็นศัพท์เปอร์เซีย
 - 2.2. หมายถึง กลอนเพลงโต้ตอบ นิยมเล่นกันเป็นกลุ่มเป็นคณะ เรียกว่า ลิเกฮูลู
3. **กรือเต๊ะ** เป็นชื่อกลอง มีลักษณะคล้ายโอง ทำจากไม้เนื้อแข็ง มีแผ่นไม้ประกบ ใช้ไม้หุ้ม ยางนำมาตี กรือเต๊ะหรือกลองหุ้ม จะใช้ตีในงานพิธีสำคัญๆ ที่จัดขึ้นภายในหมู่บ้าน หรือต้อนรับแขกเมืองที่เข้ามาเยี่ยมเยียนในพื้นที่ หรือตีแจ้งข่าวสารไปยังหมู่บ้านข้างเคียงเมื่อมีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้น ปัจจุบันยังนำมาตี ประชัน แข่งขันระหว่างหมู่บ้าน
4. **บานอร์** เป็นชื่อกลอง มีลักษณะแบน ทำด้วยแผ่นไม้หนา กลม เจาะรูกว้างประมาณ ๒ ฟุต ซึ่งด้วยหนังสัตว์ เช่น โค กระบือ กลองบานอร์ จะใช้ตีในงานพิธีต่างๆ เช่น พิธีเข้าสู่หน้าร้อน พิธีแต่งงาน
5. **รองเง็ง** เป็นการละเล่นพื้นเมืองชนิดหนึ่งของทางภาคใต้ มีท่าที่ จังหวะการรำรำที่ สวยงาม นิยมละเล่นในงานพิธีต่างๆ นิยมเล่นทั้งในหมู่ชาวมุสลิมและชาวไทยมุสลิม

ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

การบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ในเขตตำบลมูโนะ ประชาชนสามารถรับบริการ ได้จาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมูโนะ เปิดบริการตั้งแต่วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ ให้บริการรักษาโรคและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นรวมทั้งงานเสริมสร้างสุขภาพและส่งเสริมป้องกันแก่ประชาชน บริการรักษาพยาบาลตามหลักประกันสุขภาพ และยังมีอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ทุกหมู่บ้าน

การรักษาความสงบเรียบร้อย / ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน ถือเป็นเรื่องสำคัญ ในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพของประชาชน จังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมทั้งตำบลมูโนะ มีปัญหาในเรื่องการก่อการร้ายของผู้ก่อการร้าย โดยจะมุ่งสร้างความไม่สงบในพื้นที่ ในการแก้ปัญหาจึงต้องอาศัยความร่วมมือจาก ทุกฝ่ายในการแก้ปัญหา รวมทั้งความเอาใจจริงเอาใจของทุกภาครัฐในการดำเนินการ และหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบในด้านการรักษาความปลอดภัยในเขตตำบลมูโนะ คือ สถานีตำรวจภูธรมูโนะ และฐานปฏิบัติการชุดเฝ้าตรวจชายแดนที่ 4412

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นในตำบลมูโนะ

ในตำบลมูโนะภูมิปัญญาท้องถิ่นจำนวน 6 ด้าน ดังนี้

๑. ด้านเกษตรกรรม การทำเกษตรแบบผสมผสาน
๒. ด้านหัตถกรรม การทำกรงนก และไม้คั่นกะทิ
๓. ด้านการแพทย์ไทย นวดแผนโบราณ
๔. ด้านศิลปกรรม การเล่นกรรือโต๊ะ
๕. ด้านภาษาและวรรณกรรม การประพันธ์ร้อยกรอง (ชาเยาะ)
๖. ด้านอื่น ๆ (อาหาร) การทำตูปะ ขนมหากั๊าะ และขนมไข่ากั๊าะ

ด้านเกษตรกรรม

☸ การทำเกษตรแบบผสมผสาน ☸



นายมาหามะไชนีลา อีซอ

บ้านเลขที่ 180/4 หมู่ที่ 5 ตำบลมูโนะ อำเภอสุโขทัย-ลก จังหวัดนครราชสีมา
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 063 521 9422, 061 476 9834

☸ ประวัติการทำงาน

เริ่มทำเกษตรหลากหลายตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ ทั้งทำนา ทำสวนยาง เลี้ยงสัตว์ (แพะ แกะ วัว ไก่ เลี้ยงปลาดุก) ปัจจุบันหันมาทำเกษตรทฤษฎีใหม่ ตามโครงการ 1 ตำบล 1 กลุ่มเกษตรทฤษฎีใหม่

☸ ผลงานที่ผ่านมา

เป็นวิทยากรบรรยายให้กับสำนักงานเกษตรอำเภอสุโขทัย-ลก และมีหน่วยงานอื่น ๆ มาเยี่ยมชมงานบ่อยครั้ง

☸ พื้นที่ทำการเกษตร

บ้านอยู่อาศัย 2 งาน ทำปศุสัตว์ 2 งาน บ่อเลี้ยงปลา 1 ไร่ แปลงนา 1 ไร่ แปลงผัก 1 ไร่

☸ ผลผลิตที่ได้รับ

1. ปลาดุก
2. ไก่
3. แตงกวา
4. กะหล่ำ
5. ผักบุ้ง
6. ถั่วฝักยาว
7. ข้าวสาร
8. ถ่านอัดแท่ง

☀ เกษตรตามแนว เกษตรทฤษฎีใหม่ หรือ เกษตรผสมผสาน

ระบบเกษตรผสมผสาน (Integrated Farming System) เป็นระบบการเกษตรที่มีการเพาะปลูกพืชหรือการเลี้ยงสัตว์ต่าง ๆ ชนิดอยู่ในพื้นที่เดียวกันภายใต้การเกื้อกูล ประโยชน์ต่อกันและกัน อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยอาศัยหลักการอยู่ร่วมกันระหว่างพืช สัตว์ และสิ่งแวดล้อมการอยู่ร่วมกันอาจจะอยู่ในรูปความสัมพันธ์ระหว่างพืชกับพืช พืชกับสัตว์หรือสัตว์กับสัตว์ก็ได้ระบบเกษตรผสมผสานจะประสบผลสำเร็จได้ จะต้องมีการวางรูปแบบ และดำเนินการ โดยให้ความสำคัญต่อกิจกรรม แต่ละชนิดอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม มีการใช้แรงงาน เงินทุน ที่ดิน ปัจจัย กำรผลิตและทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนรู้จักนำวัสดุเหลือใช้จากการผลิตชนิดหนึ่งมาหมุนเวียนใช้ ประโยชน์กับการผลิตอีกชนิดหนึ่งกับการผลิตอีกชนิดหนึ่งหรือหลายชนิด ภายในไร่นาแบบครบวงจร ตัวอย่างกิจกรรมดังกล่าว เช่น การเลี้ยงไก่ หรือสุกรบนบ่อปลา กำรเลี้ยงปลาในนาข้าว กำรเลี้ยงผึ้งในสวนผลไม้ เป็นต้น

☀ ลักษณะของเกษตรผสมผสาน

1. การปลูกพืชแบบผสมผสาน เช่น ปลูกพืชตระกูลถั่ว เพื่อตรึงไนโตรเจนให้พืชอื่น ๆ ในไร่ปลูกไม้ยืนต้น เพื่อเป็นร่มเงาให้พืชที่ไม่ชอบแสงแดดจัด หรือปลูกพืชบางชนิด เพื่อป้องกันศัตรูพืช
2. การเลี้ยงสัตว์แบบผสมผสาน เช่น การเลี้ยงสุกร ไก่ เป็ด ร่วมกับสัตว์น้ำ อย่างปลา เป็นต้น โดยการสร้างโรงเลี้ยงสัตว์ไว้บนบ่อปลา จะทำให้มูลสัตว์ที่เลี้ยงไว้เป็นอาหารให้ปลาได้นั่นเอง
3. การปลูกพืชผสมผสานกับการเลี้ยงสัตว์ เช่น ใช้พืชผลที่เหลือเป็นอาหารสัตว์ หรือใช้สัตว์กำจัดศัตรูพืช เช่น เลี้ยงปลา เลี้ยงเป็ดในนาข้าว เพื่อช่วยกำจัดศัตรูพืชในนาข้าวได้

☀ วัตถุประสงค์ของการทำเกษตรผสมผสาน

1. เพื่อให้เกิดความมั่นคงด้านรายได้
2. เพื่อลดการพึ่งพาด้านเงินทุน ปัจจัยการผลิต และอาหารจากภายนอก
3. เพื่อให้เกิดการประหยัดทางขอบข่าย
4. เพิ่มรายได้จากพื้นที่เกษตรขนาดย่อยที่จำกัด
5. ช่วยเพิ่มพูนความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ลดการทำลายสิ่งแวดล้อม ทำให้เกษตรกรมีความเป็นอิสระในการดำรงชีวิต

☀ การแบ่งสัดส่วนเกษตรผสมผสาน

เกษตรแบบผสมผสาน เป็นแนวทาง หรือหลักในการบริหารจัดการ ที่ดิน และน้ำ เพื่อการเกษตรในที่ดินขนาดเล็ก ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานพระราชดำรินี้ เพื่อเป็นการช่วยเหลือเกษตรกร การจัดการพื้นที่แบ่งได้เป็น 4 ส่วน คือ 30:30:30:10 ดังนี้

1. ขุดสระเก็บกักน้ำ พื้นที่ประมาณ 30% ให้ขุดสระเก็บกักน้ำ เพื่อให้มีน้ำใช้ สม่่าเสมอตลอดปี โดยเก็บกักน้ำฝนในฤดูฝน และใช้เสริมการปลูกพืชในฤดูแล้ง หรือระยะฝนทิ้งช่วง ตลอดจนการเลี้ยงสัตว์ และพืชน้ำต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด โสน ฯลฯ
2. ปลูกข้าว พื้นที่ประมาณ 30% ให้ปลูกข้าวในฤดูฝน เพื่อใช้เป็นอาหารประจำวันสำหรับครัวเรือนให้เพียงพอตลอดปี โดยไม่ต้องซื้อหาในราคาแพง เป็นการลดค่าใช้จ่าย และสามารถพึ่งตนเองได้
3. ปลูกผลไม้ ไม้ยืนต้น พืชไร่ พืชผัก พื้นที่ประมาณ 30% ให้ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น พืชไร่ พืชผัก พืชสมุนไพร ฯลฯ อย่างผสมผสานกัน และหลากหลายในพื้นที่เดียวกัน เพื่อใช้เป็นอาหารประจำวัน หากเหลือจากการบริโภคก็นำไปขายได้

4. ที่อยู่อาศัย และอื่น ๆ พื้นที่ประมาณ 10% ใช้เป็นที่อยู่อาศัย เลี้ยงสัตว์ ถนนหนทาง คันดิน โรงเรือนและสิ่งก่อสร้างอื่นๆ รวมทั้งคอกเลี้ยงสัตว์ เรือนเพาะชำ ฉางเก็บผลิตผลการเกษตร ฯลฯ นี่เป็นทฤษฎีปฏิบัติจริง พื้นที่เป็นนาทั้งหมดหรือไร้สวนด้วย



🌸 ประโยชน์ของการทำเกษตรผสมผสาน

ศัตรูพืช

1. ลดความเสี่ยงจากความแปรปรวนของสภาพลม ฟ้า อากาศ การระบาดของโรคพืช และศัตรูพืช
2. ลดความเสี่ยงจากความผันแปรของราคาผลผลิต
3. ช่วยลดรายจ่ายภายในครัวเรือน ช่วยเพิ่มรายได้ และกระจายรายได้ตลอดปี
4. ช่วยก่อให้เกิดความหลากหลายทางชีวพันธุ์
5. ช่วยกระจายการใช้แรงงาน ทำให้มีงานทำตลอดปี
6. ช่วยก่อให้เกิดการหมุนเวียน (Recycling) ของกิจกรรมต่าง ๆ
7. ช่วยให้เกษตรกร มีอาหารเพียงพอต่อการบริโภคภายในครัวเรือน
8. ช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของเกษตรกรดีขึ้น

ภาพการเกษตร





ด้านหัตถกรรม

❀ การทำกรงนก ❀



นายชูกรณัย ยาเซ็ง

อยู่บ้านเลขที่ 339/2 หมู่ที่ 1 ตำบลมูโนะ อำเภอสุโขทัย-ลก จังหวัดนราธิวาส

❀ ความเป็นมา

ด้วยผู้ประดิษฐ์กรงนกเป็นผู้ชื่นชอบการเลี้ยงนก และประชาชนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ และชาวมาเลเซียนิยมเลี้ยงนกเขาชวา ทำให้กรงนกเป็นสินค้าที่มีความนิยมในพื้นที่ จึงได้ริเริ่มประดิษฐ์กรงนกเพื่อจำหน่าย และเริ่มคิดลวดหลายสวยงามต่างๆ สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์

การทำกรงนกสำหรับนกกรงหัวจุก นิยมสร้างในทรงสี่เหลี่ยมคางหมู สูงประมาณไม่เกิน 24 นิ้ว ด้านล่าง กว้างประมาณ 14 นิ้ว ส่วนประกอบที่สำคัญ 3 ส่วน คือ โครงกรง ซี่กรง และหัวกรง โดยเฉพาะกรงนกหัวจุก เน้นใช้ไม้เนื้อแข็ง กิ่ง เลื่อย เป็นชิ้นส่วนต่างๆ ถึง 18 ชิ้น ได้แก่

1. ไม้เสา สูงประมาณ 32 นิ้ว จำนวน 4 ชิ้น (หลังการเลื่อย ซอย นำมากิ่ง รีดจนเรียบ)
2. ไม้คานบน ยาวประมาณ 12 นิ้ว จำนวน 5 ชิ้น
3. ไม้คานล่าง ยาวประมาณ 14 นิ้ว จำนวน 5 ชิ้น
4. ไม้คันทรง ยาวประมาณ 12.5 นิ้ว จำนวน 4 ชิ้น

โดยไม้คาน คันทรง จะต้องวัดขนาด เจาะรูด้วยสว่านตาเล็กเจาะทะลุบนสันให้รับกัน เพื่อไว้เสียบร้อยซี่กรง โดยเจาะเป็นจำนวนคี่ เช่น 13, 15, 17, 19 หรือ 21 รู ซึ่งเป็นไปตามความเล็กใหญ่ของกรงนก

❀ รูปแบบกรง

สำหรับรูปแบบของกรงนกมาตรฐาน มีหลายรูปแบบ โดยจัดตามขนาดของซี่กรง ได้แก่ ขนาด 13 ซี่, 15 ซี่, 17 ซี่, 21 ซี่, 23 ซี่ และ 25 ซี่ สำหรับขนาดมาตรฐานคือ 13, 15 ซี่ ส่วนขนาดที่ได้รับความนิยมซื้อขายกันมาก คือ ขนาด 13-21 ซี่ ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เลี้ยง ว่าต้องการกรงนกขนาดใด

❀ วัสดุอุปกรณ์

1. ไม้ ได้แก่ ไม้ไผ่สีสุก ไม้ไผ่ตง ไม้มะพร้าว ใช้ทำเป็นไม้ซี่
2. กาวร้อน ยูรีเทน กาวลาเท็กซ์
3. มีดแกะสลัก มีด เวอร์เนียร์ ไม้ฉาก คีมปากนกแก้ว
4. เครื่องขัดมือ เลื่อยเหล็ก เลื่อยฉลุ ฉลุไฟฟ้า
5. ใบเลื่อยฉลุ กรรไกรตัดกิ่ง
6. ส่วนแทน ส่วนมือ
7. ถังลม กาพ่นสี กบรีดไม้ และเครื่องพ่นไม้

❀ ขั้นตอนการทำ

กรงนก 1 ลูก จะใช้เวลาทำประมาณ 14-15 ชั่วโมง แต่สำหรับกรงนกแกะลาย ต้องใช้เวลาในการทำอย่างน้อย 1 เดือน ถึง 1 เดือนครึ่ง ต่อการทำกรงนก 1 ลูก ตั้งแต่ขั้นตอนเริ่มเตรียมไม้ ถึงขั้นตอนสุดท้าย คือการติดหัวกรง

1. เตรียมไม้สำหรับการทำกรงนก เลื่อยไม้ที่ผ่ามาแล้ว เป็นท่อนสำหรับสร้างเป็นไม้เสา ไม้โครง และไม้ซี่
2. นำไม้ที่ผ่าแล้วมารีดเพื่อลบรอยที่ขรุขระให้เรียบ
3. ไม้ที่ต้องฉลุลาย จะนำแบบลวดลายที่ออกแบบไว้ในกระดาษ ติดกับไม้ที่เตรียมไว้
4. นำไปฉลุตามลวดลายบนกระดาษที่ติดไว้
5. นำไปประกอบขึ้นรูปกรงนก โดยรอยต่อของโครงกรงนกนั้นจะเจาะส่วนเพื่อฝังสลักไม้
6. ใช้กระดาษทรายขัดให้เรียบ
7. นำอุปกรณ์ภายในของกรงนก ประกอบภายในกรงด้วยกาวและสลักไม้
8. ใส่ซี่กรงตามช่องที่เจาะไว้ แล้วหยอดกาวร้อน เพื่อให้ติดแน่นคงทน
9. ใส่ปุ่มกลิ้ง บน-ล่าง ของตัวกรง
10. ใส่แป้นจานบนโครงหลังคา แล้วใส่หัวกลิ้งบนจาน จากนั้นใส่ตะขอบนหัวกลิ้ง
11. นำไปขัดมืออีกครั้ง พ่นสี และยูรีเทน

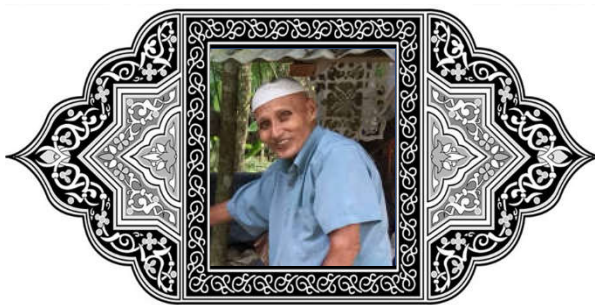
กรงนกมีหลายราคา ซึ่งราคาของกรงขึ้นอยู่กับรูปแบบ ชนิดไม้ ฝีมือ ลวดลาย ความสะดวก อดทน ความประณีต เพราะต้องใช้เวลาทำ รวมทั้งวัสดุที่ใช้ประกอบในการทำกรงด้วย ดังนั้น ราคาจึงแตกต่างกันไป ถ้าธรรมดาหรือกรงโหล เหมาะกับลูกค้าที่ต้องการฝึกเลี้ยงลูกนกใหม่ๆ มีราคาตั้งแต่ 120-500 บาท แต่ถ้าระดับฝีมือประณีต มีลวดลายและอุปกรณ์ตกแต่ง สำหรับลูกค้าที่ต้องการเลี้ยงนกเพื่อความสวยงาม มีราคาตั้งแต่ 4,000-6,000 บาท สำหรับกรงนกที่มีราคาอีกระดับหนึ่ง จะมีราคาสูง จะเป็นกรงที่ลูกค้าสั่งทำ เช่น กรงฝังมุกธรรมดาจากเปลือกหอย กรงนกฝังมุกอย่างดี กรงแกะลายหุ่ยส์ สั่งทำ จะมีราคาตั้งแต่ 10,000 บาท จนถึงหลักแสนบาท

ภาพประกอบการทำกรงนก



ด้านหัตถกรรม

ไม้คั้นกะทิ



นายสะแลแม มะลี

บ้านเลขที่ 113/1 หมู่ที่ 3 ตำบลมูโนะ อำเภอสุโขทัย-ลก จังหวัดนราธิวาส

ความเป็นมา

ไม้คั้นน้ำกะทิ เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในพื้นที่ตำบลมูโนะ ด้วยวิถีชีวิตของชาวมลายูนั้น นิยมจัดงานทำบุญเลี้ยงอาหารเป็นประจำ และอาหารที่นิยมทานในงานบุญต่าง ๆ มักจะมีกะทิเป็นส่วนประกอบ การจะคั้นกะทิในปริมาณเป็นเรื่องยาก เพราะต้องใช้จำนวนคนและเวลาเป็นอันมาก ไม้คั้นกะทิจึงเป็นอุปกรณ์ที่ทุ่นแรงและเวลาในการคั้นกะทิที่เป็นที่นิยมในพื้นที่ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยในปัจจุบันมักจะมีการนำไม้คั้นกะทินี้มาใช้ในงานแต่งงาน งานเมอลิด และงานกวนอาซุรอ เป็นต้น โดยเมื่อถึงวันที่ต้องประกอบอาหาร เจ้าของไม้คั้นกะทิก็นำมาวางไว้บริเวณที่จะประกอบอาหาร เมื่อเสร็จสิ้นจากการคั้นก็จะทำความสะอาดและเก็บไว้ที่บ้านของเจ้าของ

ชิ้นส่วนประกอบไม้คั้นกะทิ

จะประกอบด้วย 2 ส่วน

- ส่วนแรกคือไม้ที่ใช้สำหรับบีบคั้นกะทิ จะเป็นท่อนไม้ยาวประมาณ 1.00 – 1.50 เมตร ผ่าครึ่งแบบปลายไม้ยังเชื่อมติดกันอยู่ ใช้สำหรับบีบคั้นกะทิ
- ส่วนที่สองคือถุงสำหรับใส่มะพร้าวที่ขูดแล้ว ในอดีตจะทำมาจากกระจูดสานไว้เป็นถุง แต่ปัจจุบันจะใช้เส้นเชือกพลาสติกแทน

☸ วิธีการใช้งาน

- จัดวางไม้คั้นกะทิโดยต้องวางบนขาตั้งให้สูงจากพื้นระดับเอว
- ใส่มะพร้าวที่ขูดแล้วลงในถุงที่สานไว้
- วางกะละมังสะอาดไว้ข้างล่างไม้คั้นกะทิ เพื่อรองน้ำกะทิ
- นำถุงที่ใส่น้ำมันมะพร้าวขูดมาใส่ลงไปในช่วงว่างของไม้คั้น แล้วดึงไม้คั้นกะทิให้บีบเข้าหากัน จนบีบคั้นน้ำกะทิออกมา
- เลื่อนถุงดังกล่าวและบีบไม้คั้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าถุงดังกล่าวจะหลุดออกมา
- นำน้ำมันมะพร้าวขูดออกจากถุง แล้วใส่น้ำมันมะพร้าวขูดใหม่ลงไป
- นำถุงที่ใส่น้ำมันมะพร้าวขูดมาใส่ลงไปในช่วงว่างของไม้คั้น แล้วดึงไม้คั้นกะทิให้บีบเข้าหากัน จนบีบคั้นน้ำกะทิออกมา ทำแบบนี้วนซ้ำจนกว่าน้ำมันมะพร้าวขูดจะหมดหรือได้ปริมาณกะทิตามที่ต้องการ

ภาพการใช้ไม้คั้นน้ำกะทิ



ภาพการใช้ไม้คั้นน้ำกะทิ



ด้านการแพทย์ไทย

การนวดแผนโบราณ (มลายู)



นางนอรอไอนิง สะแลแม

บ้านเลขที่ 203 หมู่ที่ 5 ตำบลมูโนะ อำเภอสุไหงโก-ลก จังหวัดนราธิวาส

ความเป็นมา

การนวดแผนโบราณใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้จะสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ การนวดของหมอต้าแย และ การนวดคลายเส้น

การนวดของหมอต้าแย เป็นการนวดพื้นบ้านของทางภาคใต้นั้นจะมีการนวดกลมท้อง ซึ่งทำให้คนท้องมีความสบายคลายความปวดเมื่อย เป็นการจัดทำทางของทารกในครรภ์ ลดการกดทับของศีรษะเด็กที่มีต่ออุ้งเชิงกรานในช่วงอายุครรภ์ 7-8 เดือนครึ่ง

การนวดคลายเส้น เป็นการนวดบำบัดความเจ็บป่วย ส่วนใหญ่มักเป็นกลุ่มอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อซึ่งเกิดจากการทำงานหนัก การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง

เทคนิคและวิธีการนวดพื้นบ้านภาคใต้

1. การเชยเส้น การสะกิดเส้น การเคว๊กเส้น การกด การดึง การบีบ การเหยียบ
2. การสะกิดเส้น คือ การใช้นิ้วทั้งห้าดึงกล้ามเนื้อขึ้นมาอย่างรวดเร็ว
3. การเคว๊กเส้น คือ การใช้ปลายนิ้วมือดึงเส้นเข้ามาหาตัว

จุดอันตรายที่ควรระมัดระวังในการนวดพื้นบ้านภาคใต้

1. จุดเหนือใบหูบริเวณทัดดอกไม้
2. บริเวณขมับ
3. จุดหัวคิ้ว
4. ต้นคอ ระหว่างกะโหลกศีรษะและกระดูกสันหลังส่วนคอ
5. จุดใต้รักแร้
6. จุดบริเวณซอกกระดูกไหปลาร้า
7. จุดทั้ง 4 บริเวณหน้าอก
8. รอบสะดือมีรัศมีออกจากสะดือ 2 นิ้ว ห้ามกด
9. จุดแทงในสตรีที่ตั้งครรภ์บริเวณกระเบนเหน็บ
10. จุดกลางลำตัวชิดกระดูกหัวหน่าว
11. จุดบริเวณข้อพับศอก

12. จุดใต้ข้อศอกด้านนอกและใน
13. ต่อม้ำเหลืองบริเวณขาหนีบ
14. จุดใต้เข่า

🌸 จุดเริ่มต้นมาเป็นหมอนวดแผนโบราณของ นางนอรอไอนิง สะแลแม

ในอดีตการส่งต่อภูมิปัญญาความรู้ต่าง ๆ จะถ่ายทอดผ่านทางสายเลือดรุ่นต่อรุ่น คนในตระกูลก็จะได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น สำหรับนางนอรอไอนิงก็เช่นกัน เธอเกิดในครอบครัวของหมอนวดแผนโบราณ ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากพ่อแม่ผ่านการเรียนรู้ ครูพักลักจำ และการสั่งสอนของพ่อแม่ และเริ่มจากการหัดนวดให้กับสมาชิกในครอบครัว เมื่อเกิดความชำนาญก็จะเริ่มออกไปนวดให้คนภายนอก ผู้รับบริการโดยส่วนใหญ่จะเป็นผู้ป่วยที่มีอาการปวดเมื่อย หรือประสบอุบัติเหตุที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยหมอนวดจะใช้น้ำมันนวดเย็นมาใช้ประกอบการนวด เพื่อให้ลดแรงเสียดสีของผิวหนัง โดยน้ำมันนวดเย็นก็จะปรุงมาจากน้ำมันมะพร้าวและสมุนไพรพื้นบ้านต่าง ๆ

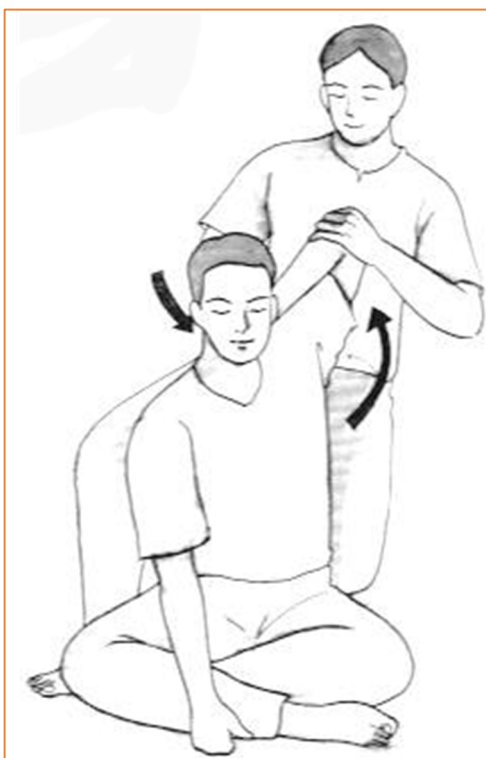
🌸 วิธีการนวดบริเวณสันคอและหัวไหล่

- เริ่มต้นที่ได้ฐาน กะโหลกศีรษะหรือท้ายทอย ห่างจากเส้นเอ็นที่คอแต่ละข้างประมาณ 1 ข้อนิ้ว และไต่ลงมาตามกระดูกสันหลัง โค้งหากระดูกสะบัก
- เริ่มจากกระดูกสันหลังทั้งสองข้างได้ฐานกะโหลกศีรษะ ไต่ลงมาจนถึงกระดูกสันหลังข้อที่ 7 ซ้าย ๆ กระดูกสะบักด้านหลัง
- เริ่มที่กระดูกข้อต่อระหว่างแขนกับหัวไหล่ ไต่ขึ้นไปตามทางลาดหัวไหล่จนจรดกระดูกสันหลัง

🌸 ประโยชน์ของการนวดในท่านั่ง นวดคอ ไหล่และหลัง

- ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และลำคอ
- ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลัง
- ช่วยทำให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นดีขึ้น
- ช่วยทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
- ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะเรื้อรัง
- ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และลำคอ
- ช่วยบรรเทาอาการตึงเครียดของประสาทบริเวณใบหน้า
- ช่วยแก้อาการไหล่ยึด

❖ วิธีการนวดแบบดึงแขนไปด้านหลัง



- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งข้างหลังของผู้รับการนวด ขาขวาของผู้นวดตั้งขึ้นเพื่อพยุงลำตัวของผู้นวด เอาไว้ในขณะลงมือนวด
- ให้ผู้รับการนวดยกมือซ้าย จับไหล่ซ้ายของตัวเอง บริเวณใต้ท้ายทอย
- ในขณะเดียวกันผู้นวดจับข้อศอกซ้ายของผู้รับการนวดด้วยมือซ้าย ส่วนมือขวาจับมือซ้ายของผู้รับการนวดกดมือขวาลงไป พร้อมกับยกข้อศอกขึ้นมา ดึงไปข้างหลังโดยออกแรงพอสมควร ให้ดึงจนสุดจนดึงต่อไปไม่ได้อีกแล้ว
- ดึงค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย
- ทำตามขั้นตอนเดียวกัน กับแขนข้างขวา

❁ วิธีการนวดแบบกดหัวไหล่

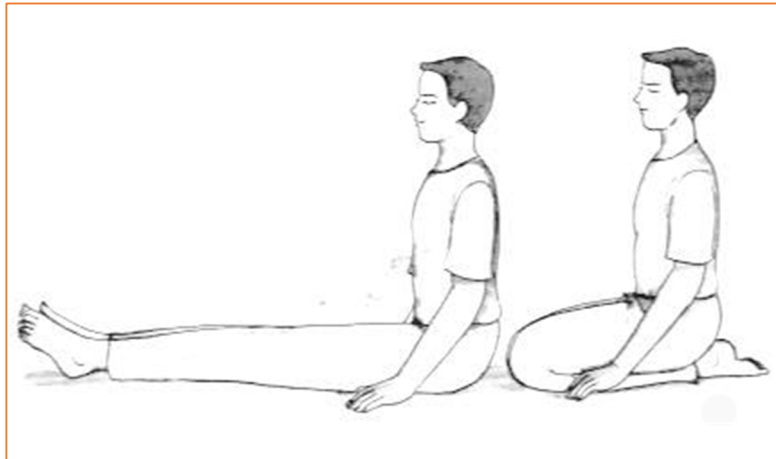


- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดยืนข้างหลังของผู้รับการนวด
- ผู้นวดใช้ฝ่ามือทั้งสองวางลงบนไหล่ด้านข้างลำคอของผู้รับการนวด แล้วกดลงไปด้วยความแรงพอสมควร โดยใช้น้ำหนักตัวของผู้นวดลงไปที่สันข้อมือ
- กดค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง



- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดยืนข้างหลังของผู้รับการนวด
- ผู้นวดประสานฝ่ามือทั้งสองข้าง วางข้อศอกขวาไว้เหนือใบหูด้านซ้ายของผู้รับการนวด วางข้อศอกซ้ายไว้ที่หัวไหล่ด้านซ้ายของผู้รับการนวด
- ออกแรงดันข้อศอกทั้งสองข้างพอสมควร จนศีรษะของผู้รับการนวดเอียงไปทางด้านขวา ในขณะที่ไหล่ของผู้รับการนวดยังอยู่ในตำแหน่งเดิม
- กดค้างไว้สักครู่จึงปล่อย ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนไปด้านขวาของผู้รับการนวด

❁ วิธีการนวดศีรษะจรดเข่า



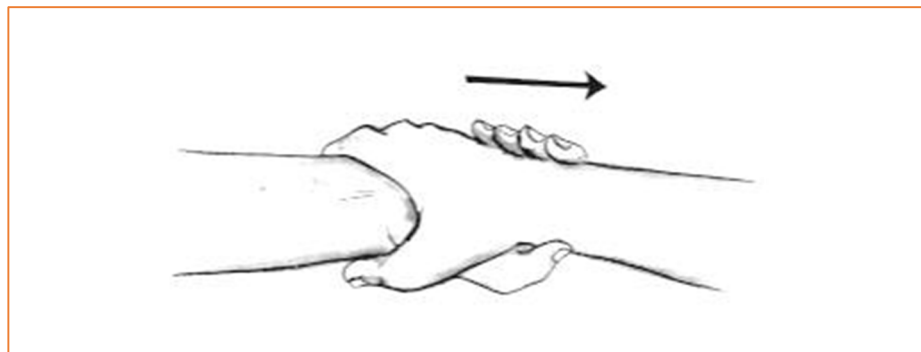
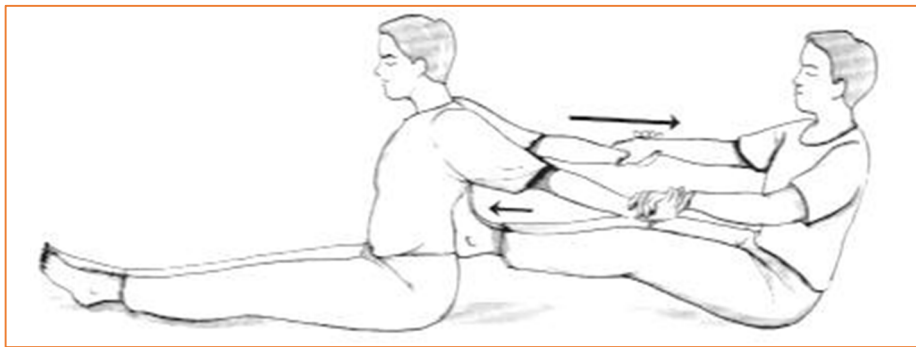
- ผู้รับการนวดนั่งเหยียดขาตรง ตั้งตัวตรงอย่าผ่อนคลาย
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าข้างหลังของผู้รับการนวด
- ผู้นวดใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางลงบนแผ่นหลังของผู้รับการนวด ค่อย ๆ ดันหลังลงไปจนศีรษะจรดเข่า
- ทำค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย แล้วจึงทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

☀️ วิธีการนวดสับไหล่ด้วยสันมือ



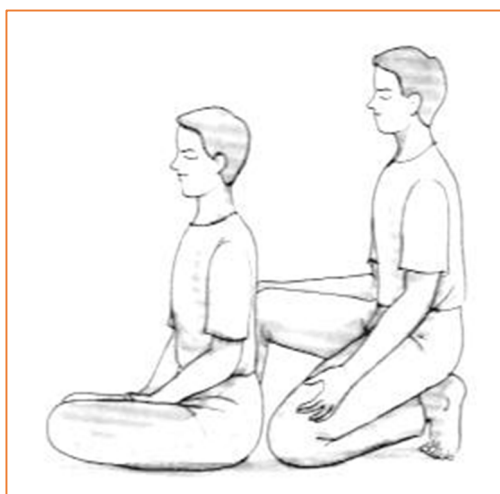
- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด ประคบฝ่ามือทั้งสองข้างโดยให้นิ้วแยกออกจากกัน
- ทุบลงไปทีไหล่โดยใช้สันมือ ทุบไล่จนตลอดแนวทั้งไหล่ด้านซ้ายและด้านขวาของผู้รับการนวด ทำซ้ำหลาย ๆ รอบ

❁ วิธีการนวดต้นหลังด้วยฝ่าเท้า



- ผู้รับการนวดนั่งเหยียดขาตรง ตั้งตัวตรงอย่าผ่อนคลาย
- ผู้นวดนั่งเหยียดขาตรงด้านหลังของผู้รับการนวด
- ผู้รับการนวดกางแขนมาด้านหลัง ในขณะที่ผู้นวดจับข้อมือของผู้รับการนวดเอาไว้ทั้งสองข้าง
- ผู้นวดใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางบนแผ่นหลังของผู้รับการนวด
- จากนั้นออกแรงดันเท้าพร้อมกับดึงแขนของผู้รับการนวดเข้าหาผู้นวด
- ทำค้างเอาไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

☀️ วิธีการนวดกดคอคด้วยนิ้วหัวแม่มือ



- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด
- ใช้ฝ่ามือขวาของผู้นวดรองรับหน้าผากของผู้รับการนวดเอาไว้ในขณะที่นวด ใช้มือซ้ายวางทาบลงไปที่ฐานกระดูกโหลกโดยรอบ
- กดนวดไล่ขึ้นลงให้ทั่วลำคอ ทำซ้ำหลาย ๆ รอบ

❁ วิธีการนวดท่าผีเสื้อคว่ำหน้า



- ผู้รับการนวดนั่งขัดสมาธิ ตัวตั้งตรง มือประสานกันไว้ที่หน้าตัก
- ผู้นวดนั่งคุกเข่าด้านหลังของผู้รับการนวด ยกขาขวาตั้งขึ้นเพื่อพยุงตัวของผู้นวดขณะทำการนวด
- ผู้รับการนวดใช้มือทั้งสองข้างจับที่ท้ายทอย ยกข้อศอกขึ้น
- ผู้นวดใช้ท่อนแขนทั้งสองข้างโอบประสานฝ่ามือไว้บนฝ่ามือของผู้รับการนวด
- ดันท้ายทอยของผู้รับการนวดลงไปจนศีรษะจรดหน้าตักของผู้รับการนวด ทำค้างไว้สักครู่แล้วจึงปล่อย แล้วจึงทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

ด้านศิลปกรรม

☀ การเล่นเกมหรือโต๊ะ ☀



นายอับราเฮม ลอแม

บ้านเลขที่ 83/2 หมู่ที่ 3 ตำบลมูโนะ อำเภอสุโขทัย-ลก จ.นราธิวาส

☀ ประวัติความเป็นมา

การเล่นเกมหรือโต๊ะมีมาตั้งแต่สมัยโบราณและเป็นที่ยุติกันดีในท้องถิ่นแถบนี้ เริ่มมีเล่นกันครั้งแรกเมื่อใด ใครเป็นคนคิดขึ้นนั้นไม่มีหลักฐานระบุแน่ชัด มีแต่หลักฐานทางมุขปาฐะที่เล่าสืบต่อกันมาว่า เดิมทีนั้นเป็นการละเล่นของเด็กเลี้ยงวัวเลี้ยงควายชาวมุสลิม กล่าวคือเมื่อเขาเหล่านั้นตอนฝูงวัวควายไปถึงที่มีหญ้า น้ำอุดมสมบูรณ์แล้ว ก็คิดหาการละเล่นขึ้นมาเพื่อแก้เหงา การละเล่นที่คิดได้คือ เอาไม้ไผ่ยาวประมาณ 1 ศอก มาผ่าออกเป็นซี่ๆ ขนาดกว้าง 3-4 นิ้ว เรียกว่า “เต้าว์” หรือ “ใบ” แล้วนั่งงอเข้าเล็กน้อยตะแคงฝ่าเท้าหันเข้าหากัน เอาเต้าว์วางพาดบนเท้าแล้วใช้เปลือกมะพร้าวตีเต้าว์เพื่อประชันกันว่าของใครเสียงดังกว่ากัน เรียกการละเล่นแบบนี้ว่า “กรือโต๊ะ”

การเล่นเกมกรือโต๊ะโดยวิธีเอาเต้าว์วางพาดบนเท้านี้ สร้างความไม่สะดวกให้แก่ผู้เล่น เพราะเมื่อตีแรงๆ ก็เจ็บเท้า จะตีค่อยๆ เสียงก็ไม่ดัง จะนั่งตึนนานก็เมื่อย ผู้เล่นจึงคิดค้นการเล่นกรือโต๊ะวิธีใหม่ และพบว่า การชุดหลุมลงบนพื้นดินแข็งๆ ลึกประมาณ 5 - 6 นิ้ว กว้าง 2-3 นิ้ว เอาไม้ทำหมอนวางบนปากหลุมสองข้าง วางเต้าว์ลงบนหมอนแล้วตีประชันกันจะได้เสียงที่ดังดีกว่าเดิมมาก เขาก็ไม่เจ็บ และนอกจากจะตีประชันแข่งขันเพื่อความสนุกสนานแล้ว ยังสามารถตีแรงๆ ให้เสียงดังเพื่อเป็นการส่งสัญญาณเรียกหากันได้ด้วย การเล่นเกมกรือโต๊ะโดยวิธีชุดหลุมลงบนพื้นดิน เป็นที่ชื่นชอบกันทั่วไปในหมู่เด็กเลี้ยงวัว เลี้ยงควาย แต่มีปัญหาคือว่าการเลี้ยงวัวเลี้ยงควายนั้นต้องอพยพไปหาแหล่งที่มีหญ้ามี่น้ำสมบูรณ์อยู่บ่อยๆ จึงเป็นอุปสรรคต่อการละเล่นของเขา เพราะพื้นที่เลี้ยงสัตว์บางแห่งหาบริเวณที่เหมาะสมกับการชุดหลุมเล่นเกมกรือโต๊ะไม่ได้ ดังนั้นเขาจึงได้คิดเอาผลมะพร้าวทั้งเปลือกใบโตๆ มาฉีกหัวออกเล็กน้อย ให้ช่องปากมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 นิ้ว ชุดเนื้อมะพร้าวออกให้เกลี้ยง ก็จะได้หลุมปากแคบที่ใช้แทนหลุมบนพื้นดินได้อย่างดี และเป็นหลุมที่มีน้ำหนักเบาสามารถพกพาติดตัวไปได้ทุกหนทุกแห่ง

การเล่นกรือโตะหลุมผลมะพร้าวได้ใช้เล่นอยู่เป็นเวลานานและได้พัฒนาขึ้นโดยเมื่อเดือนหัว
มะพร้าวออกแล้ว ได้ใช้แผ่นไม้เนื้อแข็งหนาประมาณ 1.5 นิ้ว ยาว 1.6 ฟุต กว้าง 9 นิ้ว มาวางพาดบนปากหลุม
เจาะรูกลางแผ่นไม้ให้ตรงกับหลุมผลมะพร้าวแต่เล็กกว่าหลุมผลมะพร้าวเล็กน้อย แล้วใช้ชันยาแผ่นไม้กับผล
มะพร้าวให้ติดกันแน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ บนปลายแผ่นไม้ทั้งสองข้างใช้กาบสาครองทำหมอน บนหมอนข้าง
ซ้ายทำสลักที่เกาะหรือกลึงอย่างสวยไว้ 2 อัน ให้ห่างกันประมาณ 6 นิ้ว พอให้วางเต๋าว์ลงระหว่างกลางได้
หลวมๆ ตรงกลางหมอนอันขวามีสลักไม้กลมๆ ไว้อันหนึ่ง ใช้เต๋าว์ที่เจาะรูไว้แล้วสอดลงกับสลักอันนี้ เพื่อ
ยึดเต๋าว์ไม่ให้เคลื่อนเวลาตี ต่อมาหมอนที่ทำด้วยกาบสาครก็ได้เปลี่ยนมาใช้ยางรถจักรยานแทน เพราะคงทน
และยึดหยุ่นดีกว่า สำหรับเต๋าว์ได้วิวัฒนาการจากที่ทำด้วยไม้ไผ่มาเป็นไม้หลาวชะโอนหรือไม้เนื้อแข็งอื่นๆ และ
ไม้ตีก็เปลี่ยนจากเปลือกมะพร้าวมาใช้ไม้พันด้วยยางพารา เพื่อให้ยึดหยุ่นและได้เสียงนุ่มนวลดีขึ้น กรือโตะหลุม
ผลมะพร้าวรุ่นนี้ นับว่าเป็นกรือโตะหลุมผลมะพร้าวที่พัฒนาถึงขีดสูงสุด เพราะนอกจากจะปฏิบัติแบบเดิม
หมดแล้วยังมีการแต้มหาสีลงบนเปลือกมะพร้าวและบนแผ่นไม้ให้มีสีสันสวยงามอีกด้วย

การเล่นกรือโตะหลุมผลมะพร้าว ถึงแม้จะแก้ปัญหาเรื่องหลุมได้ดี แต่ก็มีปัญหาอย่างอื่น
ตามมา เพราะเปลือกมะพร้าวนั้นผู้ได้ง่ายเมื่อถูกน้ำ ใช้ได้ไม่กี่หน้าฝนก็ต้องเปลี่ยนใหม่ ผลมะพร้าวใบโตๆ ก็หา
ได้ไม่มากนัก ครั้นจะใช้มะพร้าวผลเล็กๆ ก็ให้เสียงดังกังวานดี จึงหันมาใช้ไผ่ดินเผาปากแคบแทน กรือโตะที่ใช้หลุม
ไผ่ดินเผาให้เสียงก้องกังวานดีกว่าหลุมผลมะพร้าว แต่ก็มีปัญหาว่าเมื่อเสียงดังกังวานดี ผู้เล่นสนุกสนานเต็มที ก็
มักต้อยลืมนิ้วมือจะทำให้ไผ่แตก เมื่อไผ่แตกความสนุกสนานก็ลดลงในทันที ต้องทำกันใหม่อีก ต่อมา
การเล่นกรือโตะได้ขยายความนิยมมาสู่หมู่ผู้ใหญ่ วัสดุที่ใช้ทำหลุมจึงได้วิวัฒนาการมาเป็นหลุมที่ขุดขึ้นจากไม้
เนื้อแข็ง ตลอดทั้งได้พัฒนาลีลาการตี มีวิธีการเล่นอย่างเป็นระบบ มีกติกาในการเล่น มีกรรมการผู้ตัดสินในการ
แข่งขันและมีรางวัลสำหรับผู้ชนะอย่างการเล่นกันอยู่ในปัจจุบัน

🌸 โอกาสที่แสดง

การเล่นกรือโตะนิยมเล่นกันหลังจากเก็บเกี่ยวข้าวในนาเสร็จเรียบร้อยแล้ว ซึ่งตกราวเดือน
กุมภาพันธ์หรือมีนาคม นิยมเล่นกันในคืนเดือนหงายเพราะไม่ร้อนและบรรยากาศชวนให้สนุกสนาน ส่วนจะ
กำหนดเล่นหรือประชันขันแข่งในวันใดก็แล้วแต่ตกลงกัน วันที่มีการแข่งขันกรือโตะถือเป็นวันสำคัญวันหนึ่งของ
หมู่บ้าน เพราะหมู่บ้านหนึ่งหรือตำบลหนึ่งจะมีกรือโตะของหมู่บ้านของตำบลอยู่หนึ่งคณะ และถ้ากรือโตะ
หมู่บ้านของตนชนะ หมายถึงความภาคภูมิใจที่ได้รับเกียรติแห่งความเป็นผู้ชนะกันทั้งหมู่บ้าน ชาวบ้านโดยมาก
จึงต้องไปยั้งที่นัดหมาย หนุ่มๆ จะได้ช่วยกันหามกรือโตะ สาวๆ จะได้ช่วยกันให้กำลังใจ ดังนั้นในคืนเดือนหงาย
ของวันแข่งขันกรือโตะ ท้องทุ่งแถบชนบทของอำเภอเวียง อำเภอสุโขทัยและอำเภอสุโขทัยจังหวัด
นราธิวาส จะคลาคล่ำไปด้วยฝูงชนหนุ่มสาวเฒ่าแก่ต่างหมู่บ้านกัน เพราะที่นั่นได้กลายเป็นสนามประชันกรือ
โตะดนตรีที่มีเกียรติและเป็นการละเล่นที่ให้ความสนุกสนานแทนสนามแห่งความเหน็ดเหนื่อยตลอดฤดูกาลปัก
ดำและเก็บเกี่ยว กรือโตะนอกจากจะนิยมเล่นกันมากในฤดูเก็บเกี่ยวเสร็จแล้ว ยังนิยมเล่นกันในงานที่มีเกียรติ
เช่น งานฉลอง งานเทศกาลหรืองานในวันสำคัญอื่นๆ ได้แก่ งานพิธีเข้าสุหนัต (พิธีขลิบหนังหุ้มปลาย
อวัยวะเพศชาย) งานมาแกปูโละ (งานมงคลสมรส) เป็นต้น

ภาพประกอบการเล่นกรือโต๊ะ



ด้านภาษาและวรรณกรรม

✿ การใช้ภาษาถิ่น (ภาษามลายู) การประพันธ์ร้อยกรอง ซาเยาะ (Sajak) ✿



นางมารียานี ดินนาวา

บ้านเลขที่ 194/3 หมู่ที่ 1 ตำบลมูโนะ อำเภอสุไหงโก-ลก จังหวัดนราธิวาส

✿ ประวัติการศึกษา

สายสามัญระดับปริญญาตรี วิชาเอก สังคมศึกษา
สายศาสนา ระดับอิสลามศึกษาตอนปลาย (ชานาวียะห์)

✿ ประวัติการทำงาน

ปัจจุบันปฏิบัติหน้าที่ตำแหน่งวิทยากร อิสลามศึกษา ณ โรงเรียนบ้านมูโนะ และตำแหน่ง
ครูผู้สอนสอน ณ โรงเรียนตาดีกาตารุซาลิม หมู่ที่ 1 ตำบลมูโนะ อำเภอสุไหงโก-ลก จังหวัดนราธิวาส

✿ ความเป็นมา

ซาเยาะ (sajak) ถ้าแปลความหมายเป็นภาษาไทยจะมีความหมายว่า บทกวี/ร้อยกรอง
ภาควิชาวรรณกรรมมลายู คำว่า sajak หมายถึง บทกวีไร้ฉันทลักษณ์ หรือบทกวีที่ไม่มีการสัมผัสเสียง. ซาเยาะ
(sajak) เป็นบทกวีที่มีถิ่นกำเนิดมาจากชาวยุโรป โลกมลายูได้รับอิทธิพลในสมัยที่ชาวยุโรป มาล่าอาณานิคม
ชาวมลายูเริ่มเขียนsajak ประมาณ ต้นศตวรรษที่20 ตาม ค.ศ หลังจากนั้นก็มีการแพร่มากขึ้น จนถึงปัจจุบัน ซึ่ง
ผู้ประพันธ์ จะใช้ภาษามลายูในการประพันธ์ และเขียนบันทึกด้วยตัวอักษรยาวีและภาษารูมี โดยเนื้อหาบทกวี
จะเกี่ยวกับหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม คุณงามความดี และแนวทางการดำเนินชีวิต

ซาเยาะมักจะถูกหยิบยกมาใช้ในการแข่งขันด้านศิลปวัฒนธรรม ให้ผู้เข้าประกวดซาเยาะท่อง
ประพันธ์ และขึ้นกล่าวซาเยาะบนเวที พร้อมประกอบท่าทาง สีหน้า อารมณ์ และน้ำเสียง สอดคล้องกับเนื้อหา
ของบทประพันธ์

ตัวอย่างบทกวี ใช้ภาษารูมี

Sajak Kepada Kota Di Perkampungan Ini Kepada Kota Di Perkampungan Ini

Melihat sepintas mimpi
di perkampungan kota murni
menghimpun kita kembali
menghampar ambal sejahtera,
kususuri pekerti melabuh hadir
di tengah gelombang suasana
memetik ritma suara bersama.

Malam ini di tengah ruang
ada bintang saujana
ada sinar cahaya
ada derap puisi berkelana
mencanang kesampaian kita
suara-suara dan wajah-wajah.

Kepada kota di perkampungan ini,
menyisir tirai jendela keredaan-Nya
kilau bayangan menjadi nyata
kebersihan suci kenang tatang
lumrahnya memuncak barakah
ke persada reputasi
perjuangan harga diri.

Sajak “Melayu” oleh Usman Awang

Melayu itu orang yang bijaksana
 Nakalnya bersulam jenaka
 Budi bahasanya tidak terkira
 Kurang ajarnya tetap santun
 Jika menipu pun masih bersopan
 Bila mengampu bijak beralas tangan
 Melayu itu berani jika bersalah
 Kecut takut kerana benar
 Janji simpan di perut
 Selalu pecah di mulut
 Biar mati adat
 Jangan mati anak
 Dalam sejarahnya
 Melayu itu pengembara lautan
 Melorongkan jalur sejarah zaman
 Begitu luas daerah sempadan
 Sayangnya kini segala kehilangan
 Melayu itu kaya falsafahnya
 Kias kata bidal pusaka
 Akar budi bersulamkan daya
 Gedung akal laut bicara
 Malangnya Melayu itu kuat bersorak
 Terlalu ghairah pesta temasya
 Sedangkan kampung telah tergedai

Sawah sejalur tinggal sejengkal
 Tanah sebidang mudah terjual
 Meski telah memiliki telaga
 Tangan masih memegang tali
 Sedang orang mencapai timba
 Berbuahlah pisang tiga kali
 Melayu itu masih bermimpi
 Walaupun sudah mengenal universiti
 Masih berdagang di rumah sendiri
 Berkelahi cara Melayu
 Menikam dengan pantun
 Menyanggah dengan senyum
 Marahnya dengan diam
 Merendah bukan menyembah
 Meninggi bukan melonjak
 Watak Melayu menolak permusuhan
 Setia dan sabar tiada sempadan
 Tapi jika marah tak nampak telinga
 Musuh dicari ke lubang cacing
 Tak dapat tanduk telinga dijinjing
 Matuah dan agama dihina jangan
 Hebat amuknya tak kenal lawan
 Berdamai cara Melayu indah sekali
 Silaturrahim hati yang murni

Maaf diungkap senantiasa bersahut
 Tangan diulur sentiasa bersambut
 Luka pun tidak lagi berparut
 Baiknya hati Melayu itu tak
 terbandingkan
 Selaga yang ada sanggup diberikan
 Sehingga tercipta sebuah kiasan:
 “Dagang lalu nasi ditanakkan
 Suami pulang lapar tak makan
 Kera di hutan disusu-susukan
 Anak di pangkuan mati kebuluran”
 Bagaimanakah Melayu abad dua
 puluh satu
 Masihkan tunduk tersipu-sipu ?
 Jangan takut melanggar pantang
 Jika pantang menghalang kemajuan;
 Jangan segan menentang larangan
 Jika yakin kepada kebenaran;
 Jangan malu mengucapkan keyakinan
 Jika percaya kepada keadilan
 Jadilah bangsa yang bijaksana
 Memegang tali memegang timba
 Memiliki ekonomi mencipta budaya
 Menjadi tuan di negara Merdeka!

ตัวอย่างบทกวี ใช้ภาษายาวี

رومه اوسغ

کات اورغ نضارا ایت تانه ایر, اغین ,
 هوتن , سوغاي دان لأوتن
 , تافي سبنرث
 , نضارا ایت رومه
 , دان رعیت ایت اهلي کلوارضات
 , موغکین رومه کیت ایت سوده اوسغ
 , تاهون اوسیات دان اد یغ برتات 49
 اف فرلوث داضوغکن رومه یغ اوسغ ؟
 , بارغ کالی کیت لوفاً
 , زمن کیت دبودوهکن اولیه بریتیسه
 , کات-کات مانیس , تابورن جنجی
 . کیت دهینا دتانه سنديری
 , موغکین جوض کیت لوفاً
 فد کماراویغ دباوا
 . دری تریق ماتھاری جفون

ตัวอย่างการแสดงซาเยาะ



ด้านอื่น ๆ (อาหาร)

❀ การทำตูปะ (ข้าวต้มใบกะพ้อ) ❀



นางสาหะ อาแวน

บ้านเลขที่ 137 หมู่ที่ 5 ตำบลมูโนะ อำเภอสุโขทัย-ลก จ.นราธิวาส

ตูปะ/ข้าวต้มใบกะพ้อ บางเรียก ข้าวต้มพวง ภาษาไทยถิ่นใต้เรียก ขนมต้ม หรือ ต้ม ภาษาอินโดนีเซียและมลายูเรียก เกอตูปัต (อักษรโรมัน: ketupat) ภาษามลายูปัตตานีเรียก ตูปีะ หรือ ตูปัต ส่วนสำเนียงสะกอมเรียก กะต้ม เป็นอาหารว่างอย่างหนึ่งทางตอนใต้ของประเทศไทย และยังพบในบรูไน อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ (ซึ่งเรียกว่าบูไซในภาษาเซบัวโน บุกโนยในภาษาฮิลิไกนอน ปาตูปัตในภาษา กาบัมปางัน และภาษาปังกาซัน หรือตะอุมูในภาษาเตาซูก) และสิงคโปร์

❀ ข้อมูลจุดกำเนิด

ชื่ออื่น : ตูปีะ, เกอตูปัต, บูไซ, บุกโนย, ปาตูปัต, ตะอุมู
 ประเทศกำเนิด : ไทย, บรูไน อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์
 ภูมิภาค: : เอเชียตะวันออกเฉียงใต้

❀ ความหลากหลาย

เกอตูปัตมีหลายประเภท โดยที่เป็นที่รู้จักกันมากที่สุดคือเกอตูปัตนาซีกับเกอตูปัตปูลุต เกอตูปัตนาซีทำจากข้าวขาวห่อด้วยใบมะพร้าว ส่วนเกอตูปัตปูลุตทำจากข้าวเหนียวห่อเป็นรูปสามเหลี่ยมด้วยใบกะพ้อ ชาวมลายูนิยมรับประทานในเทศกาลฮารีรายอ ในอินโดนีเซียจะรับประทานกับโอปอร์อายัม, เรินดิง, ซัมบัลโกเร็งอาตี (ตับวัวสด), เกรอเจะกั (อาหารทำจากหนังควาย) หรือซาอูร์ลาบูเซียม มุสลิมโมโร ในฟิลิปปินส์จะรับประทานเกอตูปัตกับตียูละห้อตีตุม, เรินดิง, กินาตาอังกมานอก, กุรุหม่า และสะเต๊ะ โดยรับประทานในเทศกาลสำคัญและงานแต่งงาน

🌸 ประวัติความเป็นมา

ในวันตรุษหรือวันฮารีรายอของชาวมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนใต้ ไม่ว่าจะเป็วันรายออีดีลฟิตรี หรือรายออีดีลอัฎฮา ชาวบ้านที่ทำงานต่างถิ่นจะนิยมอยู่บ้านล่งหน้าวันรายอ อย่างน้อย ๑ วัน ซึ่งถือว่าเป็นวันทำตู่ปะ ญาติพี่น้องในบ้านจะนั่งล้อมวงช่วยกันห่อตู่ปะด้วยบรรยากาศชื่นมื่น เป็นกันเอง ในขณะที่เกือบทุกบ้านจะทำตู่ปะเป็นหลักแล้ว อาหารอื่น ๆ ที่นิยมทำเพิ่มเติมก็ยังมีอีกหลายอย่าง เช่น ขนมจีน น้ำยา นาซิดาแม ซ้าวย่า ซ้าวซาเต และอื่น ๆ เป็นต้น เพื่อรองรับแขกที่จะมาเยือนบ้าน ในแต่ละชุมชนมีเอกลักษณ์การทำตู่ปะ และมีอาหารที่ทานคู่ตู่ปะแตกต่างกันไป บางชุมชนจะนิยมทานตู่ปะคู่กับนมข้นหวานบ้าง น้ำตาลทรายบ้าง และสะตอดองบ้าง แต่สำหรับชาวบ้านในตำบลปิตุมุตีส่วนใหญ่นิยมทานตู่ปะคู่กับกุลาปือซา (แกงเนื้อ) หรือซามา (เนื้อปลาและกุ้งปรุงรสหวาน)

🌸 เครื่องปรุงและส่วนประกอบ

- | | | |
|---------------|-----|----------|
| 1. ข้าวเหนียว | 2 | กก. |
| 2. มะพร้าวขูด | 4 | ผล |
| 3. ใบพ้อ | 100 | ใบ |
| 4. เกลือ | 1 | ทัพพี |
| 5. น้ำตาลทราย | ½ | กิโลกรัม |

🌸 วิธีการทำ



นำใบกะพ้อมาล้างทำความสะอาด ตัดปลายใบให้เสมอกัน และคลี่ออกทีละใบ



คลี่ใบออกแล้วรีดให้เรียบมันไว้



รีดได้หลายใบแล้วนำมาห่อเป็นสามเหลี่ยม เพื่อขึ้นรูปไว้ห่อจริง



แช่ข้าวสารเหนียวในน้ำไว้ประมาณ



นำกะทิมาตั้งไฟในกระทะ



เคี้ยวกะทิจนเดือดใส่ข้าวเหนียวลงไป



ใส่เกลือและน้ำตาลลงไป



ผัดข้าวเหนียวด้วยกะทิเรื่อยๆ ไม่ให้ติดที่ก้นกระทะ



ผัดข้าวเหนียวจนแห้งแล้วพักไว้การห่อตูปะ



การห่อข้าวเหนียวด้วยใบกะพ้อให้มีลักษณะเป็นรูปทรงสามเหลี่ยม



นึ่งตุงปะหรือข้าวต้มใบกะพ้อไปนึ่งจนสุก



ด้านอื่น ๆ (อาหาร)

❦ การทำขนมอาเคาะ ❦



นางสีตีอาชียะ สามะ

บ้านเลขที่ 18/1 หมู่ที่ 1 ตำบลมูโนะ อำเภอสุโขทัย-ลก จังหวัดนราธิวาส

❦ ความเป็นมา

ขนมอาเคาะเป็นขนมพื้นเมืองของมุสลิมสามจังหวัดชายแดนใต้ โดยส่วนใหญ่จะทำขายในช่วงเดือนรอมฎอน (เดือนถือศีลอดของมุสลิม) จากคำบอกเล่าของคนสมัยก่อนนั้น คำว่า “อาเคาะ” เพี้ยนมาจากว่าคำว่า “อาเคาะ” หรือ “อาเกะ” ซึ่งแปลว่า “ยกขึ้น” กล่าวคืออาจหมายถึงกรรมวิธีการผลิตขนม ที่ต้องยกเตาไฟบน ขึ้น-ลง ทุกครั้งที่เริ่มเทแป้งและทุกครั้งที่ขนมสุก

❦ ส่วนผสมและวิธีการทำ

- | | | |
|---------------|-----|----------|
| 1. ไข่เป็ด | 30 | ฟอง |
| 2. น้ำตาลทราย | 2.5 | กิโลกรัม |
| 3. แป้งสาลี | 3 | ถ้วย |
| 4. กะทิสด | 1 | กิโลกรัม |
| 5. น้ำตาลแว่น | ½ | กิโลกรัม |
| 6. เกลือ | ½ | กิโลกรัม |

❦ ขั้นตอนการทำ

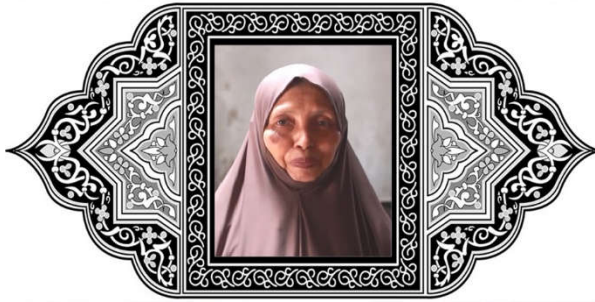
- นำแป้งสาลี น้ำตาลทราย เกลือ กะทิมาผสมให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- ใส่น้ำตาลแว่นลงไปคนให้น้ำตาลแว่นละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
- ตอกไข่ใส่ลงไป ตีจนส่วนผสมทุกอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน
- เทแป้งขนมอาเคาะในแม่พิมพ์ เทแป้งขนมไข่ในแม่พิมพ์ครึ่งหนึ่งให้เต็ม
- นำเข้าเตาอบ ใช้ไฟบนล่างเท่ากัน
- นำเข้าเตาอบ ใช้ไฟบนล่างเท่ากันเมื่อขนมสุกแล้ว ตักขนมพักใส่ถาดรอให้เย็น

ภาพประกอบการทำขนม อาเก๊าะ



ด้านอื่น ๆ (อาหาร)

❦ การทำขนมไข้อาเคาะ ❦



นางนาปีชะ ยะปา

บ้านเลขที่ 69/2 หมู่ที่ 1 ตำบลมูโนะ อำเภอสุโขทัย-ลก จังหวัดนราธิวาส

❦ ความเป็นมา

ขนมอาเคาะเป็นขนมพื้นเมืองของมุสลิมสามจังหวัดชายแดนใต้ โดยส่วนใหญ่จะทำขายในช่วงเดือนรอมฎอน (เดือนถือศีลอดของมุสลิม) จากคำบอกเล่าของคนสมัยก่อนนั้น คำว่า “อาเคาะ” เพี้ยนมาจากคำว่า “อาเคาะ” หรือ “อาเคาะ” ซึ่งแปลว่า “ยกขึ้น” กล่าวคืออาจหมายถึงกรรมวิธีการผลิตขนม ที่ต้องยกเตาไฟบน ขึ้น-ลง ทุกครั้งที่เริ่มเทแป้งและทุกครั้งที่ขนมสุก

แรกเริ่มเดิมที นาปีชะ ยะปา ได้ทำขนมไข้อาเคาะอย่างเดียว ต่อมาได้ทำขนมอาเคาะขายด้วย แต่กลับประสบปัญหาขายขนมไม่หมด ขนมไข้อาเคาะไม่หมด ขนมอาเคาะก็ขายไม่หมด จึงได้เกิดความคิดที่จะนำขนมสองชนิดมารวมกัน กลายเป็นขนมไข้อาเคาะ ซึ่งได้นำเนิ่นการขายตั้งแต่ปี 2555 จนถึงปัจจุบัน

❦ ส่วนผสมและวิธีการทำขนมไข้อาเคาะ

ส่วนผสมขนมอาเคาะ

- | | | |
|---------------|-----|----------|
| 1. ไข่เป็ด | 30 | ฟอง |
| 2. น้ำตาลทราย | 2.5 | กิโลกรัม |
| 3. แป้งสาลี | 3 | ถ้วย |
| 4. กะทิสด | 1 | กิโลกรัม |
| 5. น้ำตาลแว่น | ½ | กิโลกรัม |
| 6. เกลือ | ½ | กิโลกรัม |

ส่วนผสมขนมไข่

2. แป้งสาลี	1	ถ้วย
3. ผงฟู	½	ช้อนชา
4. น้ำตาลทราย	½	กิโลกรัม
5. ไข่ไก่	30	ฟอง
6. กลิ่นวนิลา	2	ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ

ขั้นตอนการทำขนมอากี๊

1. เตรียมส่วนผสมขนมไข่
2. นำแป้งสาลี น้ำตาลทราย เกลือ กะทิมาผสมให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ใส่น้ำตาลแว่นลงไปคนให้น้ำตาลแว่นละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
4. ตอกไข่ใส่ลงไป ตีจนส่วนผสมทุกอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน

ขั้นตอนการทำขนมไข่

1. เตรียมส่วนผสมขนมไข่ให้พร้อม
2. ตอกไข่ไก่ในอ่างผสมและตีให้เข้ากัน
3. ค่อยๆ ใส่น้ำตาลทรายทีละน้อย ตีให้ไข่ไก่และน้ำตาลขึ้นฟู
4. ร่อนแป้งลงไปทีละน้อยจนหมด
5. เติมผงฟูและกลิ่นวนิลาลงไป ตีให้เป็นเนื้อเดียวกัน

ขั้นตอนการอบขนมไข่อากี๊

1. ทาน้ำมันให้ทั่วแม่พิมพ์
2. เทแป้งขนมอากี๊ในแม่พิมพ์ครึ่งหนึ่ง
3. เทแป้งขนมไข่ในแม่พิมพ์ครึ่งหนึ่งให้เต็ม
4. นำเข้าเตาอบ ใช้ไฟบนล่างเท่ากันเมื่อขนมสุกแล้ว ตักขนมพักใส่ถาดรอให้เย็น

ภาพประกอบการทำขนมไข่อาเคาะ



ภาพจาก facebook page : นักข่าวพลเมือง (ThaiPBS) @citizenthaipbs