

ภูมิปัญญาท้องถิ่น



คำนำ

ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นสิ่งสะท้อนถึงภูมิปัญญาของตนเองที่ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ เพื่อดำรงไว้ซึ่งความรู้ที่จะสามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีให้แก่ตนเองและสังคมต่อไป ศิลปะ หัตถกรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่ในท้องถิ่น แต่ละแห่งมีความแตกต่างกันตามความเชื่อ ลักษณะที่ตั้งภูมิประเทศและวิถีการดำรงชีวิต เชื้อชาติ ภาษา แต่สิ่งสำคัญของการสร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรมนั้นเป็นไปเพื่อการยกระดับความเป็นอยู่ของคนเราทั้งสิ้น ตำบลอ่าวลึกใต้ เป็นที่ตั้งของชุมชนที่มีการรวมกลุ่มกันประกอบกิจกรรมตามวิถีของการดำรงชีวิต ซึ่งผูกพันกับศิลปหัตถกรรมภายในท้องถิ่น

งานพัฒนาชุมชน
องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้

สารบัญ

คำนำ

สภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐาน

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่น

1.1 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านโขนนาการ

- เครื่องแกงปักชั้ไต้
- ห่อหมก
- ขนมขี้มอด
- ขนมห่อ

1.2 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม

- สานตะกร้าด้วยเส้นพลาสติก
- ผ้ามัดย้อม

1.3 ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย

- นวดแผนโบราณ

1.4 ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม

- ช่างต่อเรือ/ช่างยนต์
- ช่างไม้

1.5 ภูมิปัญญาด้านปรัชญา ศาสนา ประเพณี

1.6 ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรม

1.7 ด้านกองทุนและธุรกิจชุมชน

1.8 ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้



ตราประจำองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้



เป็นภาพเขียนสีปรากฏอยู่ที่ถ้ำผีหัวโต เป็นภาพที่น่าสนใจและเป็นจุดเด่นของถ้ำนี้ คือ ภาพที่อยู่บนเพดานใกล้ปากทางเข้าถ้ำ เป็นภาพคนคล้ายสวมเสื้อลายขวางยาวถึงข้อเท้า มีเข่า กำลังเดินหันข้าง ซึ่งอาจเป็นคนแต่งกายเลียนแบบสัตว์ อาจเป็นหมอผีหรือผู้ประกอบพิธีกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ภาพสูงประมาณ 80 เซนติเมตร

ประวัติความเป็นมา

องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ เป็นราชการส่วนท้องถิ่น ได้รับการจัดตั้งขึ้นเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้ ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย ลงวันที่ 30 มีนาคม 2539 ซึ่งอยู่ในการกำกับดูแลของนายอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัดและกระทรวงมหาดไทย โดยมีนายกองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้เป็นผู้บริหารสูงสุด มีภารกิจอำนาจหน้าที่ภายใต้ระเบียบ กฎหมาย ข้อบังคับและมติ ครม.ที่เกี่ยวข้อง

ที่ตั้ง

องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้ อยู่ในเขตอำเภออ่าวลึก อยู่เลขที่ 99/22 หมู่ที่ 2 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ โดยห่างจากที่ว่าการอำเภออ่าวลึกประมาณ 500 เมตร และอยู่ห่างจากอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ประมาณ 45 กิโลเมตร

เนื้อที่

มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 107 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 66.875 ไร่ ประกอบด้วย 7 หมู่บ้าน ได้แก่

หมู่ที่ 1 บ้านห้วยปริศนา

หมู่ที่ 2 บ้านอ่าวลึกใต้

หมู่ที่ 3 บ้านในควน

หมู่ที่ 4 บ้านเขาพระ

หมู่ที่ 5 บ้านถ้ำเสือ

หมู่ที่ 6 บ้านคลองสุข

หมู่ที่ 7 บ้านเขาหลัก

สภาพภูมิประเทศ

มีสภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มสลับภูเขาเตี้ย และที่ราบลุ่มติดชายฝั่งทะเล มีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ อาทิเช่น ป่าไม้ ป่าชายเลน สัตว์น้ำจืดและน้ำเค็ม ประชาชนส่วนใหญ่ในพื้นที่ประกอบอาชีพทำสวน ค้าขาย รับจ้าง โดยมีพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของตำบลอ่าวลึกใต้ ได้แก่ ปาล์มน้ำมัน ยางพารา ผลไม้ต่างๆ

สภาพอากาศ

ภูมิอากาศส่วนใหญ่เป็นมรสุมในเขตร้อน อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 33-36 องศาเซลเซียส โดยได้รับลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ และลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้มีฝนตกชุกเกือบตลอดทั้งปี ปริมาณน้ำฝนโดยเฉลี่ย 2,200 มิลลิเมตรต่อปี มีเพียง 2 ฤดูกาล คือ ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม-เดือนเมษายน และฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม-เดือนธันวาคม



แหล่งท่องเที่ยว

แหล่งท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ มีภาพเขียนสีดึกดำบรรพ์ที่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายของชาวไทย ชาวต่างชาติ และแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ที่มีโขดหิน เกาะแก่ง หินงอกหินย้อยที่สวยงาม เช่น ถ้ำผีหัวโต ถ้ำลอด เป็นต้น



อาณาเขต

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	ตำบลศรีรีวง อำเภอปลายพระยา จังหวัดกระบี่
ทิศใต้	ติดต่อกับ	ตำบลแหลมสัก อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	ตำบลอ่าวลึกเหนือ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	ตำบลเขาใหญ่ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านโภชนาการ

เครื่องแกงบักขี้ไต้



“เครื่องแกงยายลั้ย” จากกลุ่มแม่บ้าน หมู่ที่ 1 บ้านห้วยปริศนา รวมตัวกันเพื่อหารายได้ สร้างอาชีพเสริม หลังจากการทำสวน ทำไร่ แต่ได้รับผลตอบแทนที่ดีจึงอยู่มานานเกือบ 10 ปี จากสูตรของคุณยาย รุ่งรุ่งรัตน์ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใส่ใจในทุกขั้นตอน

นางสุวิมล เนียมนวนล ผู้สืบทอดสูตรเครื่องแกงยายลั้ย บ้านห้วยปริศนา เล่าว่า เครื่องแกงยายลั้ย เริ่มจัดตั้งขึ้นมาเมื่อปี พ.ศ. 2556 เกิดจากการรวมกลุ่มของแม่บ้าน เนื่องจากในช่วงปีนั้นเกิดปัญหา กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร มีรายได้หลักจากการกรีดยางพารา ทำสวน ทำไร่ มีรายได้น้อย จึงคิดว่าจะต้องมีอาชีพเสริมเพื่อหารายได้เพิ่ม จึงจัดตั้งกลุ่มเครื่องแกงขึ้นมา สมาชิกของกลุ่มเริ่มต้นทั้งหมด 5 คน โดยที่คุณยายของผู้จัดตั้งกลุ่มเป็นแม่ครัวตามงานต่างๆ

หลังจากที่จัดตั้งกลุ่มขึ้นมาแล้วก็ร่วมกันลงทุนด้วยตัวเอง รายละ 1,000 บาท ก่อตั้งเองไม่ได้จัดตั้งแต่อย่างใด ไม่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานใด ช่วงนั้นก็ดูแลเองทั้งหมดทุกขั้นตอน ทั้งในเรื่องของการผลิต การหาตลาด และช่องทางการขายต่างๆ ช่วงนั้นได้วางขายที่ตลาดในพื้นที่รวมทั้งส่งสินค้าตามร้านค้าปลีกหลายๆ ร้าน

จนกระทั่งปี สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) เข้ามาให้ความรู้ และในช่วงปลายปีก็ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากหน่วยงานของราชการ โอนหน่วยงาน กรมการพัฒนาชุมชน (พช.) เป็นผู้ประสานงานให้มีการคัดเลือก 1 โครงการ 1 อำเภอ

ทั้งนี้เครื่องแกงยายลัย ใช้สูตรคุณยายเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยปรับมาจากสมัยก่อนที่เป็นเครื่องตำครก เนื่องจากต้องใช้ปริมาณที่มากขึ้นจึงจำเป็นที่จะต้องใช้เครื่องจักร เครื่องบดเครื่องแกง ซึ่งเครื่องบดนี้เป็นในลักษณะของโมหิน



ในการสร้างความแตกต่างที่เป็นความเฉพาะของ เครื่องแกงยายลัย จะอยู่ที่คุณภาพเป็นอันดับแรก ซึ่งเครื่องแกงยายลัยจะเริ่มตั้งแต่การคัดคุณภาพของวัตถุดิบ รวมไปถึงการทำความสะอาด การล้างวัตถุดิบ และจะต้องนำมาตากจนแห้ง พร้อมทั้งจะเข้าสู่กระบวนการชั่งน้ำหนัก การบดเครื่องแกง เพราะฉะนั้นเครื่องแกงไม่ว่าจะทำอีกกี่ครั้งหรือกี่รอบก็จะมีรสชาติที่เหมือนเดิม และเนื่องจากเครื่องแกงของทางภาคใต้ จะมีความใกล้เคียงกันมาก อยู่ที่รสมือของแต่ละคน

สำหรับเครื่องแกงยายลัย จะมีเครื่องแกงของทางภาคใต้คือเครื่องแกงส้ม หรือแกงเหลือง และเครื่องแกงเผ็ดที่นำมาคั่วกลิ้ง แกงไตปลาเผ็ด เป็นต้น และมีอีกเครื่องแกงคือเครื่องแกงกะทิ จะคล้ายๆ กับแกงเขียวหวานภาคกลาง แต่รสชาติจะเข้มข้นกว่า เผ็ดกว่า ติดสีเหลืองมากกว่า ส่วนราคาจะอยู่ที่ 50 กรัม ราคาซองละ 12 บาท 500 กรัม จะอยู่ที่ราคา 100 บาท ทุกเครื่องแกง การเก็บรักษาหากวางไว้ข้างนอกจะอยู่ได้ประมาณ 2 เดือน เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดาจะอยู่ได้นาน 6 เดือน เก็บในช่องแช่แข็งอยู่ได้นานถึง 1 ปี ไม่ใส่สารกันบูด

ห่อหมก



ห่อหมกเป็นอาหารจานโปรดของใครหลายคน เพราะรสชาติอร่อยจัดจ้าน เนื้อนุ่มกินง่าย ยิ่งกินกับข้าวสวยร้อนๆ ข้าวเหนียว หรือเมนูคลาสสิกอย่างข้าวผัดสีชมพูยิ่งอร่อยเลิศ แถมยังมีประโยชน์จากสมุนไพรและเครื่องห่อหมกนานาชนิดอีกด้วย จึงนำ 5 วิธีทำห่อหมก ปักซ์ไต้ มาฝาก เป็นสูตรทำห่อหมกแบบง่ายๆ ที่เราสามารถดัดแปลงเป็นเมนูเพื่อสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ ใครอยากลองทำห่อหมกสูตรโบราณกินเองต้องไม่พลาดค่ะ

ใช้ปลาสดทำห่อหมกไต้ที่เป็นสูตรบ้านๆ ทำกินเองในครอบครัว



วิธีทำและส่วนผสม



1. ปลาสาก (ปลาน้ำดอกไม้) แกะเอาแต่เนื้อ 500 – 600 กรัม
2. หัวกะทิ 550 – 600 มล.
3. พริกแกงเผ็ดใต้ 80 – 120 กรัม
4. กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำปลาโซเดียมต่ำ 2 – 3 ช้อนโต๊ะ

ผสมพริกแกงเผ็ดกับกะปิ ปักไว้

ผสมน้ำตาลปีบและน้ำปลา ปักไว้

กวนเนื้อปลากับกะทิที่ผสมไว้จนข้นเหนียวจากนั้นเติมน้ำตาลปีบและน้ำปลาที่ผสมกันแล้ว

ลงไป กวนต่ออีกประมาณ 20 นาที





ตัดห่อหมกมาสัก 2-3 ซ้อนกินข้าว ห่อให้เรียบร้อย นำไปนึ่ง ถ้ารสชาติได้แล้วคือจบ ถ้ายังไม่ได้คุณก็ปรุงเพิ่มได้เลยในขั้นตอนนี้

เวลานึ่ง น้ำต้องเดือดจัด แล้วเราใช้เวลาแค่ 4-6 นาทีเท่านั้น อย่าเพิ่งตกใจว่าทำไมใช้เวลา น้อย เพราะขนาดห่อเราไม่ใหญ่ตอนนึ่งเสร็จใบตองยังต้องเชียวอยู่ ไม่ซีดคล้ำจนเปื่อยนะคะ

วิธีเช็คสุกคือ... เมื่อเรานึ่งจนได้เวลาแล้ว ถ้าเนื้อห่อหมกไม่ติดใบตอง คือสุกใช้ได้แล้วค่ะ



แหล่งผลิตปัจจุบัน

1. นางมาลี ชุ่มใจ บ้านเลขที่ 6/3 หมู่ที่ 1 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
2. นางจำเนียร สัมผิว บ้านเลขที่ 138 หมู่ที่ 6 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
3. นางบุญเจือ พลรงค์ บ้านเลขที่ 18 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ (อาหารพื้นบ้านปากซันใต้)
4. นางรัตนา สะหะกิจ บ้านเลขที่ 3 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ (ขนมขี้มอด)



5. นางสุนันทา กล้างาม บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 1 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ (ขนมห่อ)



2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม

สานตะกร้าด้วยเส้นพลาสติก



ความเป็นมา

การทำตะกร้าจากเส้นพลาสติกเป็นการคิดค้นดัดแปลงจากการถักด้วยเชือกฟางนำมาถักเป็นตะกร้า ทางองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้ ได้สนับสนุนให้สมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้ เรียนรู้ ปฏิบัติ และต่อยอดผลิตสามารถนำไปจำหน่ายและหารายได้เพิ่มเติมจากการทำอาชีพหลักได้

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ และชมรมผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้ สามารถพัฒนารูปแบบและผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีความหลากหลาย สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายรูปแบบ



ส่วนประกอบของการสานตะกร้าด้วยเส้นพลาสติก

1. เส้นพลาสติก 5 ขีด
2. กรรไกร
3. หูถือกระบะ / ลวด

ขั้นตอนที่ 1. สานฐานตะกร้า

นำเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้ มาสานสลับแนวตั้งกับแนวนอนให้มีลักษณะ เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส จากนั้นสานโดยเพิ่มรอบที่ละ 1 เส้นทั้ง 4 ด้านให้ครบจำนวนเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้ทำฐานถึงเส้นพลาสติก ให้แน่นเมื่อได้ขนาดตามที่ต้องการทำการยัดเส้นพลาสติกโดยใช้วิธีการสานเพื่อบังคับไม่ให้เส้นพลาสติกเคลื่อน จากนั้นพับเส้นพลาสติกให้ตั้งเป็นส่วนตัวตะกร้า



ขั้นตอนที่ 2. สานตัวตะกร้า

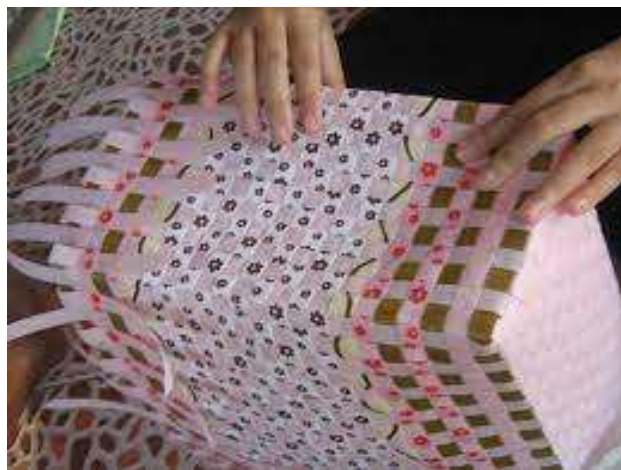
นำเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้สานตัวตะกร้า มาเริ่มสานจากส่วนกลางตะกร้าจนรอบตัวตะกร้า ถึงเส้นพลาสติกให้แน่น จากนั้นก็เริ่มสานที่ละ 1 เส้นไปจนครบจำนวนเส้นพลาสติกที่เตรียมไว้สำหรับทำตัวตะกร้า

ขั้นตอนที่ 3. สานปากตะกร้า

พับเส้นพลาสติกตัวฐานลงทุกเส้น โดยสอดเส้นพลาสติกตามแนวจำนวน 2 ตา แล้วถึงเส้นพลาสติกให้แน่น ทำการสานวนรอบปากตะกร้าอีกครั้งโดยใช้เส้นพลาสติกที่มีความยาวเป็น 2 เท่าของเส้นตัวตะกร้า

แหล่งผลิตปัจจุบัน

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. นางนิชาภัทร สุตะระ | บ้านเลขที่ 24/6 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่ |
| 2. นางธัญทิพย์ หวานชั้น | บ้านเลขที่ 82/9 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่ |
| 3. น.ส.วรรณณ์ พัฒแก้ว | บ้านเลขที่ 10/12 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่ |
| 4. นายสวัสดิ์ พัฒแก้ว | บ้านเลขที่ 25/10 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่ |



ผ้ามัดย้อม

5. นายนันทพงศ์ นาคฤทธิ์

หมู่ที่ 1 ตำบลอ่าวลึกเหนือ อำเภ่อ่าวลึก จังหวัดกระบี่



3. ภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย

นวดแผนโบราณ



นวดไทย การนวดแผนไทย หรือ การนวดแผนโบราณ เป็นการนวดชนิดหนึ่งในแบบไทย ซึ่งเป็นศาสตร์บำบัดและรักษาโรคแขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นในลักษณะการกด การคลึง การบีบ การดัด การดึง และการอบ ประคบ ซึ่งรู้จักกันโดยทั่วไปในชื่อ "นวดแผนโบราณ" โดยมีหลักฐานว่านวดแผนไทยนั้นมีประวัติมาจากประเทศอินเดีย โดยเชื่อว่าจะมีการนำการนวดเข้ามาพร้อมกับศาสนาพุทธศาสนา และมีการนำเข้ามาในประเทศไทยเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน จากนั้นได้ถูกพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากันกับวัฒนธรรมของสังคมไทย จนเป็นรูปแบบแผนที่เป็นมาตรฐานของไทยและส่งทอดมาจนถึงปัจจุบัน

การนวดไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสัญชาตญาณเบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเองหรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะลูบไล้บีบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรกๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็นผลของการบีบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็นประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อๆ มา จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่ายๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง

วิธีการนวดแผนโบราณขั้นพื้นฐาน "นวดขา" เรียนรู้และฝึกฝนได้ด้วยตัวเอง 14 ท่า นวดขาขั้นพื้นฐาน ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอกและผ่อนคลายความเครียด ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ปรับสมดุลของฮอร์โมนและกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้นทำนวดขาด้านใน เริ่มจากด้านซ้าย (ผู้นวดนั่งด้านขวาของผู้ถูกนวด)

1. จับขาด้านซ้ายเป็นรูปสามเหลี่ยม



2. ใช้อุ้งมือวอร์มขาด้านซ้ายไป-กลับ (ทิศทางของการกดตามลูกศร)



3. นิ้วโป้งกดนวดขาท่อนล่างขึ้นขาท่อนบน 3 แนว ไป-กลับ

- กดนวดแนวชิดกระดูกหน้าแข้งด้านใน (นั้งยกกัน)



4. ฝ่ามือนวดคลายขาด้านใน



5. ผู้นวดย้ายมานั่งด้านซ้ายของผู้ถูกนวด ยึดขาด้านนอก (ขาจะถูกยึดตามลูกศร)



6. ฝ่ามือนวดคลายขาด้านนอก



7. นิ้วโป้งกดขาด้านนอกก่อนล่างขึ้นก่อนบนไป-กลับ 3 แนว

- กดแนวกล้ามเนื้อข้อศอกกระดูกหน้าขาด้านนอกไป-กลับ
(นั่งยกก้น ออกแรงกดลงดังลูกศร)



8. ฝ่ามือนวดคลายขาด้านนอก



9. นวดท่าขายนัดันขาตั้ง (จากขาขวางราบดัดขึ้นตั้งตามลูกศร)



10. ท่ายืดตัว ไชว้ซากดไหล่ – กดเข้า



11. ฝ่ามือนวดคลายขาด้านนอก วอร์มจากขาท่อนล่างขึ้นขาท่อนบน (โดยขาท่อนบนเปลี่ยนมือใช้ทำพีเลื่อ)



12. เปิดประตูลมบริเวณต้นขาด้านหน้าโดยใช้นิ้วก้อยเตะบริเวณหัวตะคาก (ไม่เกิน 45 วินาที)



13. พนมมือสับหน้าขา (กรณีสับควรสับเฉียงแนวกล้ามเนื้อ)



14. เปลี่ยนไปนวดขาด้านขวา



แหล่งผู้มีความรอบรู้และชำนาญในปัจจุบัน

1. นางเรียง ถ้ำเสือ หมู่ที่ 3 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
2. นายถวิล ทองเกลี้ยง 82/11 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
3. นางละมุน ขวางเสน 10 หมู่ที่ 1 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่

4. ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม

1. นายนิมิตร ทองกอบ บ้านเลขที่ 25/6 หมู่ที่ 3 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ (หมอดิน / บัญพระราชทาน)
2. นายวรรัชย์ คำมี บ้านเลขที่ 8 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ (เกษตรกรเศรษฐกิจพอเพียง)
3. นายบุญพาท พัทธแก้ว บ้านเลขที่ 10/4 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ (เกษตรกรเศรษฐกิจพอเพียง)
4. นายทินรัตน์ ถ้ำเสือ บ้านเลขที่ 28/4 หมู่ที่ 3 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ (เกษตรกรเศรษฐกิจพอเพียง)

เศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในภายนอก ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการ ทุกขั้นตอน และขณะเดียวกัน จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี



5. ภูมิปัญญาด้านปรัชญา ศาสนา ประเพณี

1. นายมงคล บานเย็น 82/2 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
2. นายสมบัติ พูลสวัสดิ์ 15/4 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่

เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา การปรับใช้หลักธรรมคำสอนทางศาสนา เช่น งานแต่ง งานบวช และงานประเพณีต่างๆ



6. ภูมิปัญญาด้านอุตสาหกรรม

1. นายลาเต้ สะกะกิจ บ้านเลขที่ 61/5 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่ **ภูมิปัญญาด้านช่างต่อเรือ**



2. นายสุทิน แสงขวัญ บ้านเลขที่ 24 หมู่ที่ 4 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่
3. นายสุรเชษฐ์ ก้างบุตร บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่
4. นายเรือง เดชมาก บ้านเลขที่ 8/4 หมู่ที่ 1 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่
5. นายอำนาจ เนียมนวล บ้านเลขที่ 45/2 หมู่ที่ 1 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่
6. นายพิชัย ตันเกิด บ้านเลขที่ 25/10 หมู่ที่ 3 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่

ภูมิปัญญาด้านช่างไม้ / เฟอร์นิเจอร์



7. ภูมิปัญญาด้านกองทุนและธุรกิจชุมชน

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. นายนิพนธ์ ต่อหิรัญพฤกษ์ | หมู่ที่ 6 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่ (ประธานชมรมผู้สูงอายุ) |
| 2. นายวินัย ชูสกุลตันติวงศ์ | หมู่ที่ 6 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่ (กองทุนแม่ของแผ่นดิน) |
| 3. นายวรรัช คำมี | หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่ (กลุ่มออมทรัพย์บ้านถ้ำเสือ) |

8. ภูมิปัญญาด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. นายหมีด ชำนาญศิลป์ | บ้านเลขที่ 14/15 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้
อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
(กลุ่มอนุรักษ์ป่าชายเลนบ้านถ้ำเสือ) |
| 2. นายวรรัช คำมี | บ้านเลขที่ 8 หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้
อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
(กลุ่มอนุรักษ์ป่าชายเลนบ้านถ้ำเสือ) |

9. ภูมิปัญญาด้านศิลปกรรม

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. นางละมุน ขวางเสน | บ้านเลขที่ 10 หมู่ที่ 1 ตำบลอ่าวลึกใต้
อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
(ประดิษฐ์อุปกรณ์ตกปลา) |
| 2. นายชิต เรืองนะ | บ้านเลขที่ 43/14 หมู่ที่ 1 ตำบลอ่าวลึกใต้
อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่
(ศิลปะกลองยาว) |
| 3. นายนันทพงศ์ นาคฤทธิ์ | หมู่ที่ 5 ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก
จังหวัดกระบี่
(ผู้นำกิจกรรมนันทนาการ) |

