

## ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา การเคี้ยวหมาก

#### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ถ้าจะกล่าวทไปเกี่ยวกับวิถีของคนไทยพื้นเมืองมักจะมีวิถีชีวิตรักความสงบและรักอิสระอยู่แล้วเมื่อมีความเป็นอยู่สุขสบายย่อมจะหาเวลาทำอะไรให้หายเมื่อย บ้างก็นอนหลับ บ้างก็เคี้ยวหมากเพื่อให้หายเมื่อยหรือว่ารู้สึกเบื่อเป็นต้น การเคี้ยวหมากจะพบได้ก็คือคนสูงอายุท่านกิ้นหมากเพราะว่าอยากให้เห็นแข็งแรงอยู่ได้นาน การตำหมากจึงทำได้ง่ายและเริ่มหายากทุกที เนื่องจากคนสูงอายุในสมัยปัจจุบันมักไม่ค่อยได้กิ้นหมากกันแล้วเพราะมันได้หมดยุคการกิ้นมานานพอสมควร ส่วนใหญ่หันมาดื่มมกกันมากขึ้นเพราะมีแคลเซียมอยู่ไม่ใช่น้อย เหมือนกับการเคี้ยวหมากเลย แต่ก็มีผู้เฒ่าผู้แก่บ้างบางคนที่ยกิ้นหมากให้เห็นได้ในปัจจุบันแต่ก็เป็นจำนวนที่น้อยลงทุกที ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะเผยแพร่ประสบการณ์อันอาจถูกทำให้สูญหายกลับมาเป็นดังเดิม และด้วยเหตุนี้เองอยากจะให้ทราบถึงการผ่อนคลายของวิถีชีวิตของคนโบราณสมัยก่อนด้วย

#### อุปกรณ์ในการตำหมาก



1. มีดเล็ก 1 อัน
2. หมาก ใบพลู จี่เจียด (เป็นพืชชนิดหนึ่งมีลักษณะเป็นของแข็งสีดำแดงพบตามป่า) ปูนสีชมพู เปลือกไม้ขล้าคล้ว ยาเส้น (หาได้ตามท้องตลาด)
3. กระบอตำหมาก ไม้ตำหมาก ไม้ตัง (ไม้ใช้สำหรับดันให้หมากออก)



## วิธีการตำหมาก

1. นำจี๋เขียดผสมกับปูนสีชมพูทาในใบพลูแล้วม้วนตำรวมกับหมาก เปลือกขล้าคล้าตำให้ละเอียด
2. พอละเอียดแล้วก็ใช้ไม้ไต้ตั้งต้นทางก้นของกระบอกตำหมากออกมากิน
3. กินหมากที่ได้พร้อมกับยาเส้น เคี้ยวรวมกัน



## ประโยชน์ที่ได้รับจากการตำหมาก

1. ทำให้ได้รับความรู้จากการตำหมาก
2. เห็นคุณค่าของการตำหมากควรจะอนุรักษ์เอาไว้
3. ทำให้ทราบถึงความรักสงบและอิสระยามว่างก็นำหมากมาตำเป็นต้น

## แหล่งข้อมูล

แม่ฮ้อยเกียง สุโน อายุ 79 ปี

บ้านเลขที่ 27/3 ตำบลนาเหลียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน