



สารบัญ...

อุ้มผาง	08
ตำนานอุ้มผาง	14
ประวัติศาสตร์ปัจจุบัน	20
ความเชื่อ	30
การทำไร่หมุนเวียน	40
ประเพณี	52
หมู่บ้านในอุ้มผาง	64
สถานที่ท่องเที่ยว	82
จาก “เขียงการีล่า” ถึงอุ้มผาง	90
อุ้มผางวันพรุ่งนี้	98