

ข้าวกล้องแม่คำมวกสิทธิ์ไทย

ข้าวกล้อง, ข้าวซ้อมมือ คือเมล็ดข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือผ่านการขัดสีแค่บางส่วน ข้าวกล้องมีรสชาติมันปานกลางและมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวสาร (ข้าวขาว) ข้าวทุกประเภท อาทิ ข้าวเมล็ดยาว ข้าวเมล็ดสั้น ข้าวเหนียว สามารถทำเป็นข้าวกล้องได้ทั้งสิ้น ข้าวกล้องและข้าวสารมีปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต และโปรตีนใกล้เคียงกัน แต่ต่างกันที่กระบวนการผลิตและคุณสมบัติทางโภชนาการอื่น เมื่อเปลือกของเมล็ดข้าวเปลือกถูกกะเทาะออกจะได้ข้าวกล้อง ถ้าต้องการได้ข้าวสาร ผิวของเมล็ดข้าวอีกชั้นหนึ่งคือเยื่อหุ้มเมล็ดและจมูกข้าวจะถูกขัดสีออกไป ซึ่งทำให้วิตามินและสารอาหารอื่นๆ ลดลงเช่น วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี6 ธาตุเหล็ก และแมกนีเซียม



ประโยชน์ของข้าวกล้อง

- มีส่วนช่วยป้องกันโรคเหน็บชาเพราะมีวิตามินบี1
- ป้องกันโรคปากนกกระบอกเพราะมีวิตามินบี2
- ป้องกันโรคโลหิตจาง, บำรุงสมอง
- ช่วยในเรื่องการขับถ่ายเนื่องจากในข้าวกล้องอุดมไปด้วยกากอาหาร, ป้องกันมะเร็งลำไส้, ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย กล้ามเนื้อไม่มีแรง, ช่วยในการเผาผลาญ, ช่วยให้อิ่มนาน, ช่วยควบคุมไขมันและน้ำตาลในเลือด, ป้องกันกระดูกเปราะหักง่าย และประโยชน์อื่นๆอีกมากมาย



องค์การบริหารส่วนตำบลแม่คำมี
อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่



เศรษฐกิจพอเพียง

ระบบเกษตรผสมผสาน (Integrated Farming System) เป็นระบบการเกษตรที่มีการเพาะปลูกพืชหรือการเลี้ยงสัตว์ต่างๆ ชนิดอยู่ในพื้นที่เดียวกันภายใต้การถือครองประโยชน์ต่อกันและกันอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยอาศัยหลักการอยู่ร่วมกันระหว่างพืช สัตว์ และสิ่งแวดล้อมการอยู่ร่วมกันอาจจะอยู่ในรูปความสัมพันธ์ระหว่างพืชกับพืช พืชกับสัตว์ หรือสัตว์กับสัตว์ก็ได้ ระบบเกษตรผสมผสานจะประสบผลสำเร็จได้ จะต้องมีการวางแผนแบบ และดำเนินการ โดยให้ความสำคัญต่อกิจกรรม แต่ละชนิดอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม มีการใช้แรงงาน เงินทุน ที่ดิน บังคับ การผลิตและทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนรู้จักนำวัสดุเหลือใช้จากการผลิตชนิดหนึ่งมาหมุนเวียนใช้ประโยชน์กับการผลิตอีกชนิดหนึ่งกับการผลิตอีกชนิดหนึ่งหรือหลายชนิด ภายในไร่นาแบบครบวงจร



ทำนาข้าว



เพาะเห็ด

02



ปลูกแตงกวา

03



เลี้ยงปลาไน

04



เลี้ยงกบ

05

ปลูกถั่วฝักยาว

06



การดำเนินการระบบเกษตรผสมผสานจะเป็นระบบการเกษตรที่ให้ผลผลิตกับเกษตรกรทั้งในด้านการมีอาหารเพียงพอแก่การบริโภค การเพิ่มการมีงานทำ การมีรายได้อย่างต่อเนื่อง ลดความเสี่ยงจากการดำเนินกิจกรรมกระแสหลัก ลดการเคลื่อนย้ายแรงงาน สามารถใช้ทรัพยากรภายในฟาร์มได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถปรับปรุงสภาพแวดล้อมไม่ให้เกิดมลพิษ รักษาสมดุลของธรรมชาติไว้ แต่อย่างไรก็ตามการทำฟาร์มผสมผสานในแต่ละสภาพของท้องถิ่นจะมีความแตกต่างกันในด้านกิจกรรมที่จะมาดำเนินการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแผนการจัดการที่จะให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งจะต้องสอดคล้องกับสภาพ เชื้อโรคทาง ด้านกายภาพ ชีวภาพ เศรษฐกิจ สังคม ของเกษตรกรแต่ละรายซึ่งจะมีความ แตกต่างกันเกษตรกรรายย่อย



องค์การบริหารส่วนตำบลแม่คำมี
อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่



การคัดแยกขยะในชุมชน



39%

แก้ว กระดาษ โลหะ พลาสติก และอื่นๆคัดแยกเป็นประเภท แล้วขายให้ร้านรับซื้อเพื่อนำกลับมาเป็นวัตถุดิบในการผลิตสินค้ามาใช้ใหม่

ขยะย่อยสลายได้



32%

เศษอาหาร เศษผัก ผลไม้ กิ่งไม้ใบไม้ คัดแยกเข้าหมักทำปุ๋ย ป่าชีวภาพ หรือหมักก๊าซชีวภาพและนำไปขาย เป็นอาหารสัตว์ โดยคัดแยกให้ทิ้งไว้ต่างหากเป็นการเพิ่มรายได้และช่วยลดปริมาณขยะได้อีกทางหนึ่ง

วัสดุรีไซเคิล



24%

ขยะย่อยสลายยาก เช่น โฟม ดึงพลาสติก นำไปใช้เป็นเชื้อเพลิง โคมเดาฟา พลาสติกกระแสไฟฟ้าได้ เศษกระเบื้อง เซรามิก นำไปทำจาด

ขยะทั่วไป



5%

ตามไฟฉาย แบตเตอรี่กระป๋องยาฆ่าแมลง สารเคมี สารพิษ มีทั้งส่วนที่รีไซเคิลได้ และรีไซเคิลไม่ได้การแยกทิ้งอย่างถูกต้อง สุขลักษณะป้องกันสารพิษรั่วไหลลงดิน และแหล่งน้ำ

ขยะพิษ/ขยะอันตราย



องค์การบริหารส่วนตำบลแม่คำมี
อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่



โคเนื้อพันธุ์'ไทย-แบล็ค'ตัวละแสน



โคดำเมืองแพร่ นั้น เป็นการนำเอาหน้าเชื้อของสายพันธุ์โคยุโรปเข้ามาผสมกับโคพื้นธุ์พื้นเมืองของเกษตรกรในพื้นที่ โดยเน้นไปที่สายพันธุ์แองกัส ซึ่งเป็นโคเนื้อจากทวีปยุโรป จะได้ลูกโคเนื้อพันธุ์ผสมที่มีลักษณะดี คือเลี้ยงง่ายโตเร็ว ให้น้ำนมเยอะ สามารถสร้างรายได้ให้แก่เกษตรกรผู้เลี้ยงโคขุนได้ดี



"จากงานวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพซากพบว่าโคดำเมืองแพร่ที่ผ่านการเลี้ยงขุน ประมาณ 7 เดือนได้น้ำหนักตัวถึง 590 กิโลกรัม และเมื่อชำแหละเป็นซากแล้วเหลือน้ำหนักประมาณ 323 กิโลกรัม หรือปริมาณซากประมาณ 58 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่คุณภาพของเนื้อดีมาก และไขมันแทรกอยู่ในระดับดีเช่นกัน ซึ่งเมื่อคำนวณเป็นราคา กิโลกรัมละ 300 บาท ตัวหนึ่งจะสามารถสร้างรายได้ถึงประมาณ 1 แสนกว่าบาท"



องค์การบริหารส่วนตำบลแม่คำมี
อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่



ข้าวแต๋นรสขมขี้เหล็ก

ข้าวแต๋น เป็นขนมขี้เหล็กบ้านของชาวลำปาง
 ทำมาจากข้าวเหนียวที่ผ่านการึ่งสุกแล้วนำมา
 คั่วกับข้าวคั่ว รสขม แล้วนำไปตากแห้ง
 จึงรับประทาน ซึ่งในอดีตข้าวแต๋นจะได้รับความนิยม
 มากในช่วงที่มีเทศกาลเช่น สงกรานต์ ปอยหลวง
 ว่างบุญ ว่างบวช เป็นต้น



คุณอรุณี เสนาธิตนาวัฒน์ ประธานวิสาหกิจชุมชนข้าวแต๋น
 สขมขี้เหล็ก อ.แม่คำมี อ.ทขบ.มอ.อ.แม่
 อ.แม่คำมี ได้เริ่มขบวนการผลิตร่วมกับชาว
 บ้านวังเกิดแวงในกิจการสร้างรายได้ให้กับ
 ชุมชนชาวบ้าน เขื่อนอากาชาอ.แม่คำมี
 มีอาชีพทำนาเป็นส่วนใหญ่ เมื่อเสร็จจากฤดู
 ทำนาใครที่มีที่ติดกับไร่ทำสวนบ้าง บางราย
 ก็ไม่มีอาชีพอะไรเลยตนได้รวมกลุ่มกับตั้งกลุ่มแม่บ้าน
 ขึ้นมาได้ประชุมกันว่าจะแปรรูปอะไรดี สุดท้าย
 ตกลงกันว่าทำข้าวแต๋น โดยสมาชิกได้รวมทุน
 ทรัพย์กับเองเพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยอุปกรณ์
 มาทำข้าวแต๋นและได้ใช้ที่ดินของตนเองเป็นอาคาร
 ผลิตข้าวแต๋น ปัจจุบันมีสมาชิกกลุ่ม 8 คน และทางกลุ่ม
 ได้พัฒนาสูตรต่างๆให้เป็นที่ต้องการ ของตลาดมากขึ้น
 มีทั้งข้าวแต๋นรสขม, ข้าวแต๋นรสขมขี้เหล็ก, ข้าวแต๋น
 สขมขี้เหล็ก, ข้าวแต๋นรสขมขี้เหล็ก, ข้าวแต๋นรสขมขี้เหล็ก,
 ข้าวแต๋นรสขมขี้เหล็ก ซึ่งการตลาดส่วนใหญ่อยู่ที่ร้านขายของที่ระลึก และ
 ตลาดทั่วไปเพราะจะมีพ่อค้าแม่ค้ามารับไปจำหน่ายอีกทอดหนึ่ง



องค์การบริหารส่วนตำบลแม่คำมี
 อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่

