

ล้างแล้วบ่ม



เสร็จพร้อมนำไปสี



นึ่ง 40 นาที



ตากให้แห้ง



ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านผลิตภัณฑ์และการแปรรูป



เทศบาลตำบลริมเหนือ
ตำบลริมเหนือ อำเภอแม่ริม
จังหวัดเชียงใหม่

ข้าวฮางอก



ชื่อภูมิปัญญา : ข้าวฮางอก

ชื่อเจ้าของภูมิปัญญา

นางอำพร เป็งละวัน



ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นางอำพร เป็งละวัน

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 162 หมู่ที่ 5 ตำบลริมเหนือ

อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 095-8037648

พิกัดทางภูมิศาสตร์

ค่า X : 493014 ค่า Y : 2093745

ข้าวฮางอกคืออะไร?

ข้าวฮางอกเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของภาคอีสานมานานนับร้อยปี เป็นข้าวที่เพาะงอกจากข้าวเปลือกมีไฟเบอร์ วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ จากเปลือกมาเคลือบในเมล็ดข้าวเพิ่มขึ้น จึงทำให้มีสารอาหารมากกว่าข้าวกล้องงอก ข้าวฮางอกเป็นข้าวที่นุ่มที่มีระยะแก่เกินกว่าจะทำข้าวเฝ้า แต่ยังไม่สุกพอในระยะเก็บเกี่ยว โดยนำข้าวเปลือกมาแช่น้ำและไปนึ่งก่อนนำมาสีเป็นข้าวกล้อง ซึ่งทำได้ทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้า จึงทำให้แตกต่างจากการทำข้าวกล้องงอก

การทำข้าวฮางอกเป็นการเอาเปลือกหรือกลบออกโดยที่จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดไม่แตกหัก ทำให้โปรตีนแร่ธาตุสารอาหารต่างๆอยู่ครบถ้วน เมื่อหุงสุกเมล็ดก็ไม่เกิดการแตกร้าว เมื่อนำไปสีจึงทำให้มีสีเหลือง ซึ่งการนำข้าวไปแช่น้ำเพื่อกระตุ้นให้เกิดการงอกนี้ทำให้มีปริมาณสารกาบาในเมล็ดมากขึ้นเป็น 10 เท่าของข้าวสาร และยังมีแกมมาออร์ซานอล วิตามินอี สารฟีนอลิก โลซีน เป็นต้น



กระบวนการผลิต

การทำข้าวฮางอก วัสดุ-อุปกรณ์

- 1.เตาแก๊ส
- 2.ซึ่งนึ่งข้าวเปลือก
- 3.ชั้นตากข้าว
- 4.ตะแกรงร่อนปลายข้าวและคัดเมล็ดข้าว
- 5.กะละมังล้างข้าวเปลือก
- 6.เครื่องสีธรรมดา
- 7.เครื่องสีข้าวกล้อง

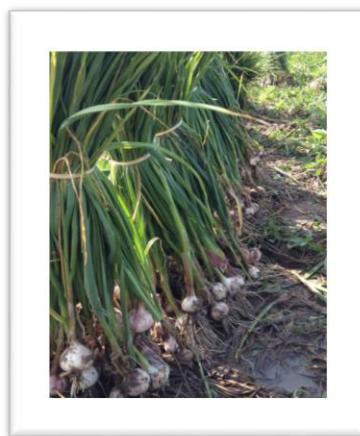
วิธีการทำข้าวฮาง

นำข้าวเปลือกอินทรีย์มาแช่น้ำเพื่อให้เกิดการงอกระยะเวลาแช่น้ำ 1 วัน บ่มแห้ง 1 วัน แล้วนำข้าวเปลือกล้างให้สะอาด นำไปนึ่ง โดยการตั้งเวลาให้เหมาะสม และนำไปตากแดด จนแห้ง นำไปสี ด้วยเครื่องสีข้าวกล้องได้ข้าวสารที่เรียกว่าข้าวฮางอก การนึ่งด้วยความร้อนเพื่อที่จะรักษาคุณภาพของข้าวและการบรรจุด้วยวิธีสุญญากาศจะช่วยยืดอายุการเก็บรักษาและป้องกันมอดได้



ขมิ้นชัน สรรพคุณ และ ประโยชน์ของขมิ้นชัน
ช่วยรักษาอะไรได้บ้าง โดยบางครั้งก็เรียกว่าหญ้าฝรั่นอินเดีย หรือเครื่องเทศสีทองเป็นพืชชั้นสูงที่เติบโต โดยถิ่นกำเนิดมาจากแถบเอเชียและอเมริกากลาง

ขมิ้นชันที่เราเห็นโดยทั่วไปบนชั้นวางและในตู้เครื่องเทศ เป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว สีสเหลืองที่สดใสของขมิ้นที่ผ่านกระบวนการผลิตนั้นเป็นแรงบันดาลใจให้หลายวัฒนธรรมใช้เป็นสีย้อม นิยมใช้เป็นเครื่องเทศสำหรับแต่งรสและสืผสมอาหารอีกทั้งยังใช้ทำเป็นยา ใช้ทั้งรูปแบบผงและแบบเหง้า ได้แก่ ผงกะหรี่ แคปซูล, ชา, ผงและสารสกัดเป็นผลิตภัณฑ์ขมิ้นที่มีขายในท้องตลาด



กระเทียม ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเป็นอะตอมที่สามารถทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ได้ตรงกับสารพันธุกรรม และอาจพัฒนานำไปสู่โรคมะเร็งรวมถึงโรคหัวใจและมะเร็ง อนุมูลอิสระเกิดขึ้นตามธรรมชาติในร่างกาย แต่สารพิษบนสิ่งแวดล้อม (รวมถึงแสงอุลตราไวโอเลตรังสีการสูบบุหรี่และมลพิษทางอากาศ) สามารถเพิ่มจำนวนอะตอมที่เป็นอันตรายเหล่านี้ได้ สารต้านอนุมูลอิสระสามารถต่อต้านอนุมูลอิสระและอาจลดหรือแม้แต่ช่วยป้องกันความเสียหายที่เกิดขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป สารอะดีโนซีน (Adenosine) มีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อเรียบและหลอดเลือดคลายตัวจึงส่งผลช่วยลดความดันโลหิต นอกจากนี้ยังใช้เพื่อช่วยป้องกันหลอดเลือด (คราบจุลินทรีย์สะสมในหลอดเลือดแดงทำให้เกิดการอุดตันและอาจนำไปสู่โรคหัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดสมอง) ลดอาการหวัด อาการไอและหลอดลมอักเสบ

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านเกษตรกรรม



เทศบาลตำบลริมเหนือ
ตำบลริมเหนือ อำเภอแมริม
จังหวัดเชียงใหม่

การปลูกสมุนไพร



ชื่อภูมิปัญญา : การปลูกสมุนไพร ชื่อเจ้าของภูมิปัญญา

นายสุขุม ทองนอก



ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นายสุขุม ทองนอก

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 200 หมู่ที่ 1 ตำบลริมเหนือ
อำเภอแม่อิง จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 083-3259620

พิกัดทางภูมิศาสตร์

ค่า X : 493254.27 ค่า Y : 2115322.92

สมุนไพรคืออะไร?

สมุนไพร ถือเป็นที่รู้จักกันดี ในประเทศไทย มาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยคนโบราณสมัยก่อนมักจะนำเอาพืชพรรณต่างๆที่มีสรรพคุณ มาใช้รักษาโรค ช่วยในเรื่องสุขภาพ จนถูกยกขึ้นมาให้คุณค่า มีความหมายทางยามากยิ่งขึ้น แต่สิ่งที่คนทั่วไปรู้จักมักมาจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นพืช สัตว์ และ แร่ธาตุ ซึ่งโดยส่วนเราจะรู้จักคำว่า สมุนไพร จากพืชเท่านั้น

ยาจากสมุนไพร สามารถผสมรวมกันได้ แต่ต้องอยู่ในหลักของตำรับยา ที่มีการทดสอบมาแล้ว ซึ่งแต่ละชนิดจะไม่สามารถผสมรวมกัน และ ยังกลายเป็นพิษได้อีกด้วย โดยสมุนไพรจะต้องมีผลต่อชีวิตของมนุษย์ ในการส่งเสริมทางด้านสุขภาพ และ รักษาโรค อันหมายถึงความหมายทางยานั่นเอง ในช่วงหลังๆมักจะถูกแปรรูป ด้วยการหั่น การบด ให้เป็นชิ้นเล็ก หรือ เป็นผงบดละเอียด อัดให้เป็นแท่ง ปั้นเป็นเม็ดกลมๆ เพื่อง่ายต่อการรับประทาน รวมถึงปราชญ์ชาวบ้านที่ได้การนำสมุนไพร และพืชผักสวนครัว รวมถึงไม้ยืนต้นที่มีสรรพคุณเป็นทั้งอาหารและยารักษาโรคมาปลูกไว้ แล้วนำผลผลิตของสมุนไพรและพืชผักสวนครัวมาใช้บริโภคภายในครัวเรือน และสามารถนำไปขายสร้างรายได้แก่ครอบครัว

สมุนไพรที่ปลูกไว้ในครัวเรือนที่ใช้เป็นอาหาร และยารักษาโรค



พริก สมุนไพรรสเผ็ดร้อน ที่ต้องมีติดครัวกันทุกครัวเรือน สรรพคุณจัดจ้านของพริกนั้นทั้ง ช่วยลดน้ำหนัก สร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเครียด ป้องกันโรคมะเร็ง และลดความเสี่ยงโรคหัวใจ



มะรุม จัดได้ว่าเป็นผักพื้นบ้าน และสมุนไพรท้องถิ่น ซึ่งเป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน



ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม



เทศบาลตำบลริมเหนือ
ตำบลริมเหนือ อำเภอแมริม
จังหวัดเชียงใหม่



แคบหมู



ชื่อภูมิปัญญา : แคบหมู

ชื่อเจ้าของภูมิปัญญา

นายนพดล ปัญญาดี



ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นายนพดล ปัญญาดี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 2 ตำบลริมเหนือ
อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 086-4204320

พิกัดทางภูมิศาสตร์

ค่า X : 494078.19 ค่า Y : 2092298.42

แคบหมูคืออะไร

แคบหมู เป็นอาหารขึ้นชื่อของชาวล้านนา ใช้รับประทานร่วมกับอาหารอื่นๆ เช่น น้ำพริก ขนมจีนน้ำเงี้ยว ใช้เป็นส่วนผสมในการทำน้ำพริก หรือแกง เช่น แกงบอน แกงผักตำลึง (แกงผักแคบ) แกงหน่อไม้ แคบหมูมีทั้งชนิดติดมัน และไม่ติดมัน ที่เรียกกันว่า แคบหมูไร้มัน ชาวล้านนาดั้งเดิม นิยมรับประทานแคบหมูเป็นอาหาร มากกว่าเป็นเครื่องแนม

การถ่ายทอดภูมิปัญญาได้สูตรการทำมาจากคุณแม่ โดยผ่านขั้นตอนต่าง ๆ สืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านานจนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว จนสามารถมาเป็นผลิตภัณฑ์โอท็อปประจำตำบล โดยมีจุดเด่น คือหนังหมูทอดกรอบ มีลักษณะ กรอบพอง ทั้งชิ้น มีรสกลมกล่อม มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน ลักษณะแคบหมูที่ทำจากหนังหมูที่มีคุณภาพ

กระบวนการผลิต

ส่วนผสม

- 1.หนังหมูติดมัน
- 2.เกลือ
- 3.ซีอิ๊วดำ
- 4.น้ำมันหมู

วิธีการทำแคบหมู

1. สับหนังหมูขนาด 1 x 6 นิ้ว
2. ใส่ซีอิ๊วดำและเกลือ คลุกเคล้ากับหนังหมูในกระทะให้เข้ากัน หมักไว้ประมาณ 10 นาที
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะหนังหมู ตั้งไฟอ่อนๆ
4. พอหมูตึงตัว ให้ทอดต่อไปเรื่อยๆ ประมาณ 30 นาที
5. ตักหมูขึ้น พักไว้ประมาณ 10 นาที
6. หนังหมูในน้ำมันร้อนจัดอีกครั้งหนึ่ง ทอดจนหนังหมูเหลืองและกรอบ
7. ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น ครอบบรรจุในถุงเพื่อรักษาความกรอบของแคบหมูไว้

3. ขั้นตอนตากดิน

ขั้นตอนนี้เป็นการเตรียมก้อนดินเหนียวก่อนนำไปเผา เพื่อไล่ความชื้น และให้ก้อนอิฐดิบแข็งตัว โดยจะนำไปผึ่งลมในที่ร่ม 2-3 วัน หลังจากทำการรีดขึ้นรูป ห้ามนำไปตากแดดทันที เพราะอาจทำให้ก้อนอิฐดิบเกิดการแตกร้าว เมื่อเริ่มแข็งตัวจึงค่อยนำไปตากแดดต่ออีกประมาณ 3-4 วัน หรือจนกว่าอิฐดิบจะมีคุณภาพพร้อมเผา ทั้งนี้มีหลายปัจจัยทำให้ก้อนอิฐดิบแห้งช้า เช่น ฝนตก หรือมีแสงแดดไม่เพียงพอ



4. ขั้นตอนเผาอิฐแดง

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้าย และถือว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ใช้เวลานาน ใช้ความละเอียดอ่อน พิถีพิถัน และเสียค่าใช้จ่ายมากที่สุด



ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม



เทศบาลตำบลริมเหนือ
ตำบลริมเหนือ อำเภอแมริม
จังหวัดเชียงใหม่
อิฐมอญ



ชื่อภูมิปัญญา : อิฐมอญ

ชื่อเจ้าของภูมิปัญญา

นางจันทร์หอม ลานคำ



ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นางจันทร์หอม ลานคำ

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 14 หมู่ที่ 4 ตำบลริมเหนือ
อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 081-0217995

พิกัดทางภูมิศาสตร์

ค่า X : 496085.60 ค่า Y : 2092086.6

ประวัติอิฐมอญ

ย้อนกลับไปในอดีตชาวมอญ ได้อพยพเข้ามาตั้งภูมิลำเนาในประเทศไทย นับตั้งแต่สมัยอยุธยา จนถึงรัตนโกสินทร์ บางกลุ่มได้เริ่มประกอบอาชีพที่ตนเชี่ยวชาญนั้นคือ วิธีการทำอิฐดินเผา ด้วยคุณภาพของอิฐดินเผาชาวมอญ ทำให้ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย และมีการเรียกอิฐดินเผาชนิดนี้ในเวลาต่อมาว่า อิฐมอญแดง อิฐมอญ ในยุคแรกอิฐมอญมีขนาดค่อนข้างใหญ่ก่อนจะมีวิวัฒนาการจนกระทั่งมาถึงอิฐมอญยุคปัจจุบันที่ทำเป็นก้อนเล็กๆเพื่อความสะดวกในการก่อสร้าง อิฐมอญเปลี่ยนเป็นส่วนประกอบในงานก่อสร้างอาคาร บ้านเรือนของชาวไทย

อิฐมอญหรืออิฐดินเผา คืออิฐที่ทำจากดินเหนียวผสมกับแกลบหรือวัสดุอื่นผสมน้ำ นวดเคล้าให้เข้าเนื้อเดียวกันแล้วใส่เข้าแม่พิมพ์ โดยโรยเถ้าแกลบบนลานดินภายในแม่พิมพ์ก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้ดินผสมติดกับแม่พิมพ์ ปาดให้เรียบ ตัดทำเป็นแผ่น ผึ่งให้แห้งหรือพอบหมาด แล้วเอาเข้าเตาเผาจนสุก มีขนาดกว้าง 5.5 เซนติเมตร ยาว 14 เซนติเมตร และหนา 3 เซนติเมตร

กระบวนการผลิต

1. ขั้นตอนเตรียมดิน

ก่อนนำดินเหนียวไปขึ้นรูป จะต้องนำมามากไว้ใบ่อหมัก ผสมกับวัตถุดิบอื่น ๆ เช่น น้ำแกลบ แล้วแต่ชนิดของอิฐแดงที่ต้องการผลิต โรยเถ้าแกลบทับด้านบนเพื่อเป็นการรักษาความชื้นของดินเหนียวไว้ หมักทิ้งไว้ 1 – 2 วัน หรือจนกว่าดินเหนียวจะมีคุณภาพเหมาะสมที่จะนำไปขึ้นรูปได้



2. ขั้นตอนรีดขึ้นรูป



กระบวนการผลิต

การทำไม้กวาดปุมเป้ง วัสดุ-อุปกรณ์

1. ไม้ไผ่ทำด้ามไม้กวาด
2. ใบปุมเป้งตากให้แห้งสนิท
3. เชือกหรือเส้นพลาสติก

วิธีการทำไม้กวาดปุมเป้ง

1. นำปุมเป้งมาตากแดดให้แห้ง
2. นำปุมเป้งที่ได้มาขัดติดกับด้ามไม้ไผ่ ที่มีขนาดพอมือที่จะนำมาทำเป็นด้ามจับ
3. ผูกด้วยเชือกให้แน่น
4. นำไปตากแดดอีกทีเพื่อยืดอายุการใช้งาน พอแห้ง ก็สามารถนำมาใช้ได้



ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม



เทศบาลตำบลริมเหนือ

ตำบลริมเหนือ อำเภอแมริม

จังหวัดเชียงใหม่

ไม้กวาดจากปุมเป้ง



ชื่อภูมิปัญญา : ไม้กวาดปุมเป้ง

ชื่อเจ้าของภูมิปัญญา

นายสุเทพ หอมนวล



ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นายสุเทพ หอมนวล

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 209/1 หมู่ที่ 5 ตำบลริมเหนือ

อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ -

พิกัดทางภูมิศาสตร์

ค่า X : 492932.03 ค่า Y : 2094378.21

ปุมเป้งคืออะไร?

ปุมเป้ง เป็นปาล์มลำต้นเดี่ยว เป็นกอก็มี แต่หายากมาก ต้นสูงได้ถึง 6 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางต้น 25-40 ซม. มีรากค้ำที่โคนต้น ซึ่งรากสูงได้ 25 ซม. และรากดังกล่าวนี้เองทำให้ ผู้ที่ชื่นชอบปลูกปาล์มนำเอาต้น “เป้งนา” ไปปลูกโชว์ความแปลกของรากดูสวยงามมาก ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก แข็งตั้งขึ้น หรือแผ่ออก 8-50 ทาง เป็นสีเขียวหรือสีเขียวอมเทา มีนวลขาว ขอบกาบใบมีใยสีน้ำตาลสานกันแน่น ก้านใบสั้น แผ่นใบยาว 1-2 เมตร บางครั้งจะบิดมีใบย่อยด้านละ 25-75 ใบ ใบย่อยแข็ง ใต้ใบเป็นสีเทาอ่อน มีหนามแหลมแข็งดูเหมือนเข็ม ดอกออกเป็นช่อระหว่างกาบใบจำนวนมาก ช่อดอกสั้นกว่าใบ ดอกเป็นแบบแยกเพศ ช่อดอกเพศผู้เอนยาว 30 ซม. ห้อยลง ช่อดอกเพศเมียแผ่ออก ยาวกว่า 75 ซม. ขณะเป็นดอกจะยาวได้ถึง 160 ซม. “ผล” รูปยาวรี สีแดงเข้ม หรือสีดำ ดูสวยงามมาก ดอกและผลจะมีปีละครั้ง ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด นอกจากชื่อ “เป้งนา” แล้ว ยังมีชื่อเรียกอีกคือ เป้งดอย, เป้งป่า และปุมเป้ง

เหมาะจะปลูกเป็นไม้ประดับ ลงกระถางขนาดใหญ่ ตั้งประดับในที่ที่มีแสงแดดส่องตลอดทั้งวัน หรือปลูกในพื้นที่ที่มีบริเวณแคบๆได้ แต่หลังปลูกผู้ปลูกจะต้องขยันตัดแต่งก้านใบออกอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อให้เหลือกาบใบหุ้มติดอยู่กับโคนกอหรือโคนต้น เป็นช่องไฟเท่าๆกัน จะทำให้ ลำต้นดูงดงามมาก

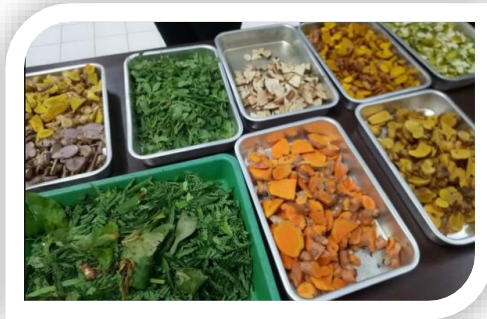
นอกจากจากการนำปุมเป้งมาปลูกเป็นไม้ประดับแล้วยังนิยมนำใบปุมเป้งมาทำเป็นไม้กวาดใช้ตามบ้านเรือนอีกด้วย





ประโยชน์ของการประคบ (จากตัวยา สมุนไพรและความร้อน)

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อ
ต่อหลัง 24-48 ชั่วโมง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ฝืดตัวออก
5. ลดการติดขัดของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต



ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านการแพทย์แผนไทย



เทศบาลตำบลริมเหนือ
ตำบลริมเหนือ อำเภอแม่ออน
จังหวัดเชียงใหม่

ลูกประคบ



ชื่อภูมิปัญญา : ลูกประคบสมุนไพร

ชื่อเจ้าของภูมิปัญญา

นางสุนันทา คำภีระ



ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นางสุนันทา คำภีระ

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 82 หมู่ที่ 1 ตำบลริมเหนือ

อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 087-7252670

พิกัดทางภูมิศาสตร์

ค่า X : 493254.27 ค่า Y : 2115322.92

การทำลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายๆ อย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมานึ่งให้ร้อนประคบบริเวณปวดหรือเคล็ดขัดยอก อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตได้ดีเยี่ยม ด้วยศาสตร์แห่งการคิดค้นที่สามารถนำสารสำคัญในสมุนไพรมาช่วยในการดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้อีกด้วย ประโยชน์ของลูกประคบโดยรวมก็ ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และลดปวดได้

อุปกรณ์การทำลูกประคบ

1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ
ขนาด กว้าง 35x ยาว 35 เซนติเมตร 2 ผืน
2. เชือก หรือ หนังสติ๊ก
3. ตัวยาที่ใช้ทำลูกประคบ
4. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
5. จานหรือชามอลูมิเนียมเจาะรู

วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ตำมะกรูด ตำพญาเสือโคร่ง ตำพญาเสือโคร่ง
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย (เฉพาะใบ) ผสมกับสมุนไพรข้อ 1 เสร็จ แล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าแฉะจนเป็นน้ำ
3. แบ่งตัวยาที่เรียบร้อยแล้ว ใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณลูกส้มโอ รัดด้วยเชือกให้แน่น
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที
5. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประคบอยู่เสมอ



วิธีทำ

นำผักตบชวาที่เอาขึ้นจากน้ำ นำมากองเป็นชั้น ๆ ประกอบผักตบชวา สูงประมาณ 30-40 ซม. จากนั้น นำใส่บัวรดน้ำ มารดพอเปียก แล้วใช้เท้ายำ โรยทับ ด้วยมูลสัตว์ ทำซ้ำกันประมาณ 3 ชั้น (แต่ละกองจะ ทำประมาณ 3 ชั้น) จากนั้นนำกระสอบป่านมาคลุม ไว้ หมักทิ้งไว้ประมาณ 2 เดือน ระหว่างหมัก ควร กลับกองปุ๋ยหมักทุกๆ 15 วัน โดยเอาส่วนบนลงล่าง และส่วนล่างขึ้นบน กลับกองปุ๋ยหมักประมาณ 2 ครั้ง จากนั้นก็ปล่อยให้ค่อยๆ กลายเป็นปุ๋ยหมัก ซึ่ง จะมีสีดำคล้ำ ก็สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้นอกจาก นำไปทำปุ๋ยหมักแล้ว ยังสามารถนำผักตบชวามาทำ วัสดุคลุมดิน โดยนำผักตบชวาที่เอาขึ้นจากน้ำไปคลุม ดิน เพื่อช่วยรักษาความชุ่มชื้นไว้ในดิน ป้องกันไม่ให้ วัชพืชขึ้น และเมื่อสลายตัว ก็กลายเป็นอินทรีย์วัตถุ และปุ๋ยให้แก่พืชปลูก

ประโยชน์/การนำไปใช้

สามารถใช้ได้ในปริมาณเล็กน้อย ตามความ เหมาะสม เพราะใช้ในปริมาณมากก็ไม่เกิดผลเสียต่อ พืช

1. ช่วยเพิ่มปริมาณอินทรีย์วัตถุให้แก่ดิน ทำให้ดิน อุดมสมบูรณ์
2. ช่วยเปลี่ยนสภาพของดินจากดินเหนียวหรือดิน ทรายให้เป็นดินร่วนทำให้สะดวกในการไถพรวน
3. ช่วยรักษาความชุ่มชื้นในดินได้ดีขึ้น
4. ทำให้การถ่ายเทอากาศในดินได้ดี
5. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ปุ๋ยเคมีและสามารถ ลดการใช้ปุ๋ยเคมีลงได้
6. ช่วยกระตุ้นให้ธาตุอาหารพืชบางอย่างในดินที่ ละลายน้ำยากให้ละลายน้ำง่ายเป็นอาหารแก่พืชได้ดี ขึ้น
7. ไม่เป็นอันตรายต่อดินแม้จะใช้ในปริมาณมาก ๆ ติดต่อกันนาน ๆ
8. เป็นการนำวัชพืชน้ำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และ สิ่งแวดล้อม



เทศบาลตำบลริมเหนือ
ตำบลริมเหนือ อำเภอแมริม
จังหวัดเชียงใหม่

การทำปุ๋ยจากวัชพืช



ชื่อภูมิปัญญา : การทำปุ๋ยจากวัชพืช

ชื่อเจ้าของภูมิปัญญา

นายวชิรชัย แซ่อึ้ง



ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นายวชิรชัย แซ่อึ้ง

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 155 หมู่ที่ 1 ตำบลริมเหนือ

อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 064-9951798

พิกัดทางภูมิศาสตร์

ค่า X : 492854 ค่า Y : 2094007

ปุ๋ยจากวัชพืช(ผักตบชวา)

ผักตบชวา เป็นพืชน้ำ (วัชพืช) ที่มีธาตุโปแตสเซียม เป็นจำนวนมาก และธาตุไนโตรเจนและฟอสฟอรัสพอสมควร ขึ้นอยู่กับสภาพของน้ำที่ขึ้น และเมื่อนำผักตบชวามาทำเป็นปุ๋ย จะเป็นการเพิ่มมูลค่าของผักตบชวาให้มีองค์ประกอบ ธาตุอาหารหลักครบ คือ ไนโตรเจน 2.05% ฟอสฟอรัส 1.1% โปแตสเซียม 2.5% ธาตุทั้งสามอย่างนี้จำเป็นแก่การเจริญเติบโตของพืชทุกชนิดในดิน ป้องกันไม่ให้วัชพืชขึ้น และเมื่อสลายตัวก็กลายเป็นอินทรีย์วัตถุและปุ๋ยให้แก่พืชปลูก

วัตถุดิบ

- 1.ผักตบชวา จำนวน 100 ส่วน
- 2.มูลสัตว์ จำนวน 10 ส่วน
- 3.น้ำ (ตามความเหมาะสม)



วิธีทำสวดยหมากพลู

- นำใบตองมาพับกับแบบให้ได้ดังภาพ



- จัดเรียง เมียง บุหรี่ ไม้ขีดไฟ หมาก พลู หนึ่งก่อกให้
สวยงาม

ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านศาสนาและประเพณี



เทศบาลต๋ำบลริมเหนือ
ต๋ำบลริมเหนือ อำเภอมะริม
จังหวัดเชียงใหม่

สวดยหมากพลู



ชื่อภูมิปัญญา : สวดยหมากพลู

ชื่อเจ้าของภูมิปัญญา

นางแก้วมา คำภีระ



ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นางแก้วมา คำภีระ

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 149 หมู่ที่ 5 ตำบลริมเหนือ
อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 087-7252670

พิกัดทางภูมิศาสตร์

ค่า X : 493253.60 ค่า Y : 2115340

สวยมหากพลคืออะไร?

สวยมหากพล” เกิดจากการใช้ใบตองพับตามแบบสำหรับใส่ดอกไม้ ธูป เทียน เพื่อเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยและสะดวกในการนำไปไหว้หรือ คารวะบูชา

ชาวล้านนามีความเลื่อมใสศรัทธาในพุทธศาสนาทำให้มีความเชื่อว่าดอกไม้คือของหอมที่ใช้สำหรับบูชาเป็นเครื่องแสดงถึงความเคารพสักการะ จึงใช้ดอกไม้เป็นเครื่องสักการะบูชาแทบทุก พิธีกรรมทั้งในประเพณี 12 เดือนและประเพณีครั้งคราวเช่น การทำบุญ การนิมนต์พระ การเลี้ยงผี สวยมหากพลจึงต้องทำอย่างประณีตบรรจงเพราะชาวล้านนามีความเชื่อว่าสิ่งของที่นำไปเป็นเครื่องสักการะบูชาจะต้องทำอย่าง ประณีตงดงาม



ส่วนประกอบในการทำ

การทำสวยมหากพล

- 1.ใบตอง
- 2.ยาเส้น
- 3.หมากหัว
- 4.ใบพลู
- 5.หนังก่อ
- 6.ไม้ขีดไฟ
- 7.ลวดเย็บกระดาษ
- 8.เมี่ยง

วัสดุอุปกรณ์

(ใช้ทำสะตวงและสิ่งของที่ใส่ในสะตวง) สะตวง มีความหมายคล้ายกระถาง ทำจากกาบต้นกล้วย ดังนี้

๑. กาบกล้วยยาวประมาณ 1 คืบ หรือ 1 ฟุต ตามที่ต้องการ พบให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส

๒. ไม้ตอกแบนๆ ยาว 1 คืบ หนาพอประมาณ เสียบที่สะตวง 4-6 อัน

๓. ปูพื้นด้วยใบตองกล้วย

๔. มัดสายหิ้วที่มุม 4 มุม เพื่อหิ้วหรือนำไปแขวนได้สะดวก

๕. ดอกไม้ , ธูปเทียน , ข้าวตอก

๖. ช่อน้อย, ตุงชัย , ธูปสามเหลี่ยมกว้าง 1 นิ้ว ยาว 2 นิ้ว ตัดเป็นรูป 3 เหลี่ยม

๗. แกงส้ม แกงหวาน ประกอบด้วย ผักกาด, ใบมะขาม, พริก, เกลือ

๘. อ้อยหั่นเป็นท่อนเล็กๆ, กล้วยสุก, มะพร้าวหั่นเป็นชิ้น (เรียกรวมกันว่า แกงส้มแกงหวาน มะพร้าวตาล กล้วย อ้อย)

๙. ข้าวสุก, ขนม, ข้าวต้มต่างๆ

๑๐. รูปสัตว์ประจำปีเกิดปั้นด้วยดินเหนียวหรือดินน้ำมัน เช่น ปั้นเป็นรูปเสือ, หมู, วัว, ไก่, ฯลฯ อย่างใดอย่างหนึ่ง 1 ตัว

๑๑. ปั้นเป็นรูปคน 1 คน

๑๒. เสื้อผ้าเครื่องแต่งตัวขนาดเล็ก

๑๓. กระจก, หวี, แป้ง, เครื่องประดับ, เสื้อผ้าของ

คนป่วย ฯลฯ

๑๔. น้ำมัน ส้มป่อย, ใบฝิ่ป้าย, ใบหนาด, ใบพุทรา , ใบหญ้าคา

๑๕. ถ้วยข้าวสาร, ผ้าแดงผ้าขาว ใส่เงินค่าขันครู

ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านศาสนาและประเพณี



เทศบาลตำบลริมเหนือ
ตำบลริมเหนือ อำเภอแมริม
จังหวัดเชียงใหม่

พิธีกรรมทางศาสนา



ชื่อภูมิปัญญา : พิธีกรรมทางศาสนา

ชื่อเจ้าของภูมิปัญญา

นายดวงจันทร์ ทาคำ



ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นายดวงจันทร์ ทาคำ

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 111/1 หมู่ที่ 1 ตำบลริมเหนือ

อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 061-2836161

พิกัดทางภูมิศาสตร์

ค่า X : 493227 ค่า Y : 2093401

สวดคืออะไร

สวดเป็นสิ่งของพื้นเมืองที่จัดทำขึ้นใช้ในการประกอบพิธีกรรมเพื่อถวายเทพ เช่น เทพทั้ง 6 ทิศ คือการขึ้นท้าวทั้ง 4 หรือเป็นส่งเคราะห์ต่างๆ ซึ่งเป็นประเพณีวัฒนธรรมเก่าแก่ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ พิธีกรรมที่ใช้ทำมีหลากหลาย ได้แก่

๑. การส่งเคราะห์นาราทั่วไป
๒. การส่งพ่อแถมแม่แถม (พ่อเกิดแม่เกิด)
๓. การส่งราหู 9 ห้อง
๔. การส่งตัวเป้ง(ตัวเกิด) ตัวชน(โดนของไม่สบาย)
๕. การขึ้นท้าวทั้ง 4 ทิศ มี 6 สวด คือ ทิศเหนือ, ทิศใต้, ทิศตะวันออก, ทิศตะวันตก, ทิศเบื้องบน (พญาอินทร์), ทิศเบื้องล่าง (บนดิน,แม่พระธรณี)



ขึ้นท้าวทั้ง 4

