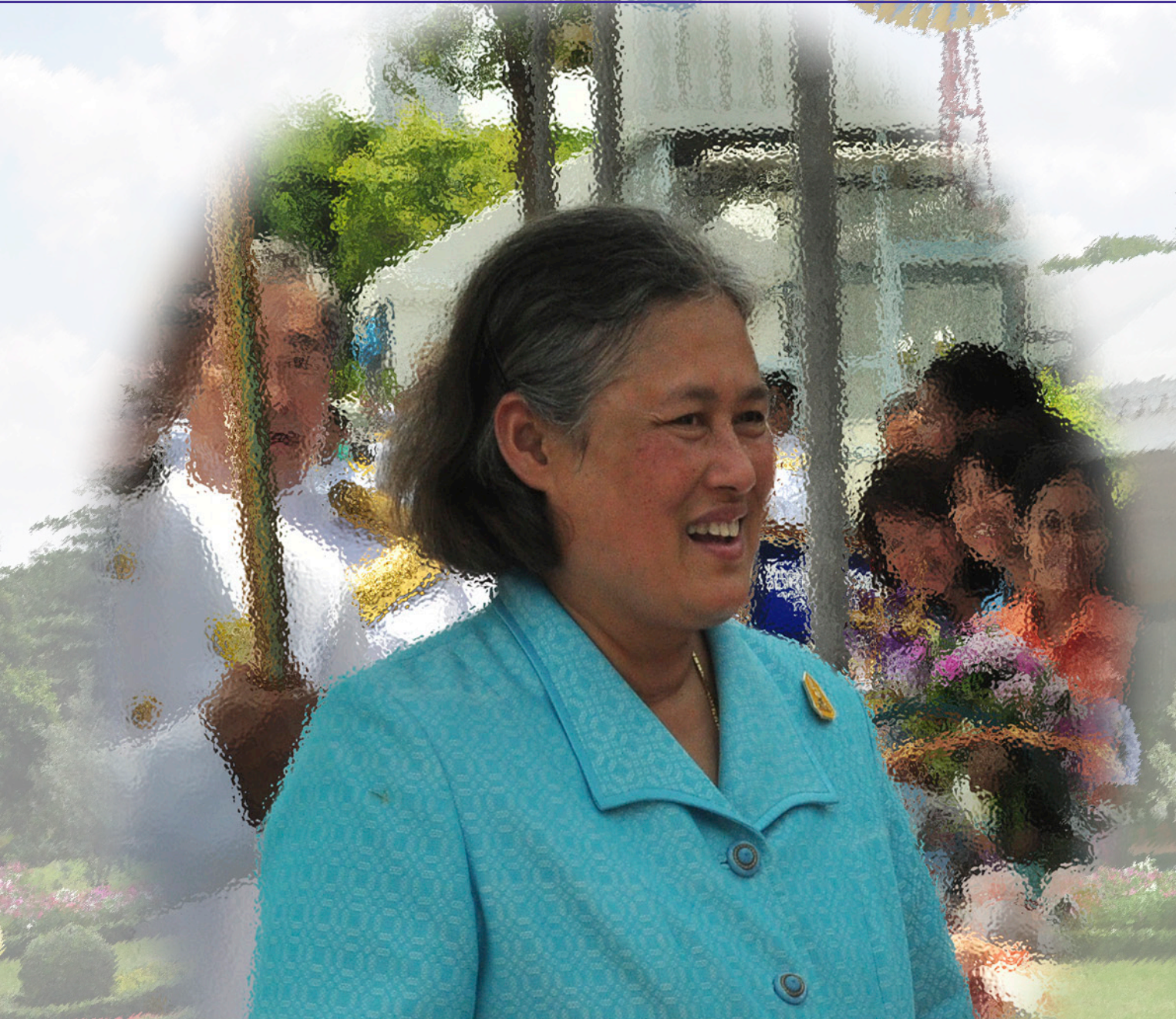




สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จทอดพระเนตรนิทรรศการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ และโรงเรียนสมาชิกสอนพฤษภาคมศาสตร์โรงเรียน ในงานวันพืชมงคล ประจำปี 2557 ณ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ สวนจิตรลดา เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2557 ซึ่งมีโรงเรียนสมาชิกเข้าร่วมจัดนิทรรศการในครั้งนี้ 3 โรงเรียน และอบต.ร่วมสนองพระราชดำริฯ จำนวน 3 อบต.

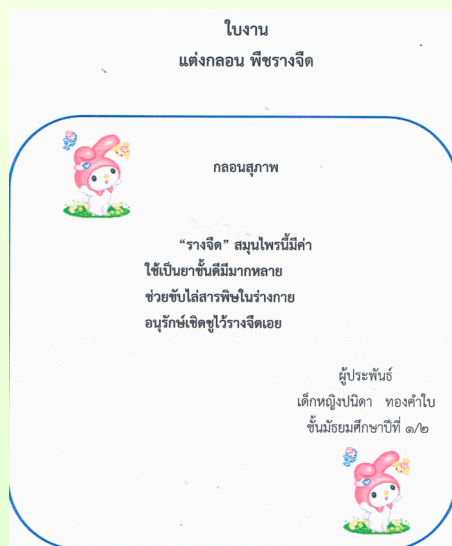
ถ้อยแถลง..

สวัสดีค่ะ สมาชิกทุกท่าน พบกันในรูปแบบใหม่สำหรับจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไป จุลสารจะออกตามกำหนดเดิม แต่สมาชิกสามารถเปิดดูและดาวน์โหลดจุลสารได้จากทางเว็บไซต์ rspg.or.th โดยไม่ต้องเสียค่าสมาชิกใดๆ สมาชิกสามารถแนะนำติชมหรือส่งบทความที่น่าสนใจมาให้ทางบก.พิจารณาลงในจุลสารเผยแพร่ได้นะคะ พบกันฉบับหน้า สวัสดีค่ะ



ในเล่ม

ถ้อยแถลง	2
แนะนำโรงเรียนสมาชิกฯ	2
ข่าวสมาชิกฯ	3-4
ภูมิปัญญาไทยก้าวไกลสู่สากล	5
Plants In Focus	6
สรรพหามาฝาก	7
บทความผู้ทรงคุณวุฒิ	8-9
Et cetera	10-11
พืชพรรณน่ารู้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ	12-13
สาระการเรียนรู้กับงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน	14
คุยสบายๆ กับที่ปรึกษา	15
พฤษภวารณศิลป์	16



โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๙

สังกัดสำนักงานบริหารการศึกษาพิเศษ

เปิดสอนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - มัธยมศึกษาปีที่ 6

สถานที่ตั้ง 163 หมู่ 7 ตำบลด่านชุมพล อำเภอปอไร่

จังหวัดตราด 23140 โทรศัพท์ 081-761-6722

ผู้บริหาร นายวันชัย พิมพา ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน

ข้อมูลบุคลากร ผู้บริหาร 2 คน

ข้าราชการครู 16 คน

พนักงานราชการ 9 คน

พี่เลี้ยงเด็กพิการ 6 คน

จ้างเหมาบริการ 8 คน

นักเรียน 322 คน



ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๙ เดิมชื่อโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตราด เป็นโรงเรียนประเภทอยู่ประจำรับเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา ยากจน และเด็กที่มีปัญหาทางด้านอื่น ๆ ทางโรงเรียนได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2555 ได้ศึกษาพืชเชิงลึกคือ “รางจืด” ซึ่งเป็นพืชที่มีอยู่ทั่วไปในโรงเรียน และในบริเวณพื้นที่รอบๆ ชุมชนที่ติดกับโรงเรียน มีการบูรณาการเข้ากับสื่อการเรียนการสอนทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ ผู้เรียนได้เรียนรู้จากการสัมผัสจริง และชุมชนได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และใช้แหล่งเรียนรู้ ส่งผลให้บุคลากรในโรงเรียน และชุมชนตระหนักและเห็นคุณค่าในพืชพรรณไม้ เกิดความรัก ความหวงแหน และมีการอนุรักษ์พรรณไม้สืบเนื่องต่อไป จากการดำเนินกิจกรรมด้วยความมุ่งมั่นส่งผลให้โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๔๙ ได้รับป้ายสนองพระราชดำรินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2556 ในงานประชุมวิชาการและนิทรรศการทรัพยากรไทย : นำสิ่งดีงามสู่ตาโลก ณ เขื่อนศรีนครินทร์ ตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี





สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จทอดพระเนตรนิทรรศการความก้าวหน้างานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ในงานนี้มีโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จำนวน 3 โรงเรียน และองค์การบริหารส่วนตำบล ที่ร่วมสนองพระราชดำริ จำนวน 3 อบต. ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมจัดแสดงนิทรรศการ ณ บริเวณหน้าสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ สวนจิตรลดา ในวันพืชมงคล เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2557



ทอดพระเนตรงานกิจกรรมโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ



ทอดพระเนตรนิทรรศการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน



ทอดพระเนตรนิทรรศการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน



ทอดพระเนตรการพัฒนาใหม่ย้อมสีจากธรรมชาติ



ทอดพระเนตรภูมิปัญญาชาวบ้านจากหน่วยงาน อบต.

ประชุมกลุ่มโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จังหวัดสุรินทร์ กลุ่มที่ 1 ณ โรงเรียนรัตนบุรี อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์



เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2557 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) พื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง โดยที่ปรึกษาประสานงานโครงการ อพ.สธ. นายมงคล เดชวรรณ และเจ้าหน้าที่ อพ.สธ. นางสาวเพ็ญ ตียาพันธ์ และนางสาวกัญญารัตน์ ตียาพันธ์ ได้ไปร่วมประชุมกลุ่มโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จังหวัดสุรินทร์ กลุ่มที่ 1 ณ โรงเรียนรัตนบุรี อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแจ้งนโยบายระยะ 5 ปี ที่ห้า สรุปรงานประชุมวิชาการและนิทรรศการ ปี 2556 ระบบติดตามการดำเนินงานของโรงเรียนสมาชิก และแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

การประชุมครั้งนี้มีโรงเรียนเข้าร่วมประชุม จำนวน 43 แห่ง 93 คน (ผู้บริหาร 18 คน ครู อาจารย์ 75 คน)



นายปริญญา พุ่มไหม
ผู้อำนวยการโรงเรียนรัตนบุรี



แจ้งนโยบายระยะ 5 ปี ที่ห้า สรุปรงานประชุมวิชาการและนิทรรศการ ปี 2556 ระบบติดตามการดำเนินงานของโรงเรียนสมาชิกและแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โดยที่ปรึกษาประสาน อพ.สธ. และเจ้าหน้าที่ อพ.สธ.



ประชุมกลุ่มโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จังหวัดสุรินทร์ กลุ่มที่ 2 ณ โรงเรียนศรีไผทสมันต์ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

เมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2557 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) พื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง โดยที่ปรึกษาประสานงานโครงการ อพ.สธ. นายมงคล เดชวรรณ และเจ้าหน้าที่ อพ.สธ. นางสาวเพ็ญ ตียาพันธ์ และนางสาวกัญญารัตน์ ตียาพันธ์ ได้ไปร่วมประชุมกลุ่มโรงเรียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน จังหวัดสุรินทร์ กลุ่มที่ 2 ณ โรงเรียนศรีไผทสมันต์ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแจ้งนโยบายระยะ 5 ปี ที่ห้า สรุปรงานประชุมวิชาการและนิทรรศการ ปี 2556 ระบบติดตามการดำเนินงานของโรงเรียนสมาชิก และแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

การประชุมครั้งนี้มีโรงเรียนเข้าร่วมประชุม จำนวน 34 แห่ง 91 คน (ผู้บริหาร 18 คน ครูอาจารย์ 73 คน)



นายเลอสรค์ ตรีกุลเงินไทย
ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีไผทสมันต์



แจ้งนโยบายระยะ 5 ปี ที่ห้า สรุปรงานประชุมวิชาการและนิทรรศการปี 2556 ระบบติดตามการดำเนินงานของโรงเรียนสมาชิกและแนวทางการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โดยที่ปรึกษาประสาน อพ.สธ. และเจ้าหน้าที่ อพ.สธ.





“สมุนไพร แพทย์แผนไทย และป่าชุมชน”

การประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน อพ.สธ.-กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย ในเดือนเมษายน 2557 ทำให้ได้ผู้เขียนได้ข้อสรุปที่ชัดเจนและมีความเห็นในเรื่องของกระทรวงสาธารณสุข จะเดินหน้าในเรื่องการแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะในเรื่องของบัญชียาหลักแห่งชาติ ซึ่งมีจำนวนของพืชสมุนไพรประมาณ 200 ชนิด อย่างแน่นอน ที่กระทรวงสาธารณสุขต้องหากลยุทธ์ ที่จะคุยกับกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ รวมถึงกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ในการหาแนวทางปลูกพืชสมุนไพรเหล่านี้ โดยไม่เพียงแต่ต้องไปเก็บมาจากป่าเท่านั้น แะยิ่งไปกว่านั้นคือการต้องซื้อและนำเข้าจากต่างประเทศ เพราะไม่สามารถหาวัตถุดิบคุณภาพดีพอที่จะเข้าตำรับยา ทำให้ยาแผนไทยแพงไปกว่ายาแผนปัจจุบันยิ่งขึ้นไปอีก แทนที่นโยบายที่จะให้ประชาชนได้ใช้ยาแผนไทยที่ควรมีราคาถูกกว่ายาแผนปัจจุบันกลับเปลี่ยนทิศทางไปคล้าย ๆ การผลิตผักอินทรีย์ที่เมื่อได้ผลผลิตที่แพงกว่า ใช้สารเคมี ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ก็ต้องกินผักที่ใช้สารเคมีอย่างเดิม กลัวจริง ๆ ว่าถ้ากระทรวงสาธารณสุขไม่รับดำเนินการร่วมกับหลาย ๆ หน่วยงาน ทั้งภาครัฐ และเอกชน จะทำให้ยาแผนไทย (ที่มีคุณภาพ) แพงมากขึ้น จนประชาชนทั่วไปเข้าถึงไม่ได้ แต่จะไปเข้าถึงยาแผนอื่น ที่มาจากประเทศเพื่อนบ้านโดยเฉพาะประเทศที่อยู่ในประชาคมอาเซียน และรวมถึงประเทศจีน ที่การแพทย์แผนจีนนั้นก้าวไปไกลเหลือเกิน

ในการประชุมบอกว่าจะมีการวางแผนการปลูกสมุนไพร ให้เหมาะกับชนิดและแหล่งปลูกที่เหมาะสม ควบคู่ไปกับการวิจัยที่ควรจะเป็นมาตรฐานสากล มีการผลิตยาแผนไทยที่ผ่านสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีการผลิตวัตถุดิบที่ผ่านการรับรองจากกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (GMP)

ทำให้เกิดแนวความคิดในงานของ อพ.สธ. ในเรื่องของฐานทรัพยากรท้องถิ่น และการทำงานร่วมกับสำนักป่าชุมชน กรมป่าไม้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ดีนั้นคือชุมชนรู้ดีที่สุดว่าจะปลูกพืชอะไร และภูมิปัญญาที่อยู่กับชุมชนตรงนั้น และถ้ามีตลาดรับซื้อสมุนไพรแน่นอน สิ่งที่เป็นประโยชน์ก็จะเกิดกับมหาชนชาวไทยที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของ อพ.สธ. ซึ่งจริง ๆ เป็นเรื่องของการดำเนินตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่มอบให้กับประชาชนชาวนาไทยนั่นเอง



ช่วงสงกรานต์ที่ผ่านมา กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เชิญชวนให้ประชาชนชาวไทยเตรียมพร้อมในช่วงสงกรานต์ด้วย ยาแผนไทยประจำบ้าน ประกอบด้วย 10 ตำรายาที่สามารถรักษาได้ครอบคลุมทุกโรคพื้นฐาน ได้แก่ 1. ยาหอม แก้วมวงเวียน 2. ขมิ้นชันแคปซูล แก้วแผลในกระเพาะอาหาร จุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ 3. ฟ้าทะลาย ไจโรแคปซูล บรรเทาอาการหวัด ท้องเสีย 4. ยาเหลืองปิดสมุทร แก้วท้องเสีย 5. ยาจันทร์ลีลา แก้วไข้ตัวร้อน ใช้เปลี่ยนฤดู 6. ยาธรณีสันทมาต แก้วท้องผูกยาถ่าย 7. น้ำมันเหลือง แก้วปวดเมื่อย 8. คาลาไมน์พญายอ แก้วผื่นแพ้แมลงกัดต่อย 9. โลชั่นกันยุงตะไคร้หอม ทากันยุง และ 10. ยาเปลือกมังคุด ฆ่าเชื้อแผลสดแผลเปื่อย แค่นี้เห็นได้ว่าจาก 10 ตำรายา มีพืชสมุนไพรที่เกี่ยวข้องไม่ต่ำกว่า 20 ชนิดทีเดียว เราต้องหาแหล่งปลูกสมุนไพรกันดี ๆ เสียที แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า



ระย้าแก้ว

เรียบเรียงโดย ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์

ดอกสร้อยระย้าหรือมีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ เช่น ระย้าแก้ว สร้อยสายเพชร ลังวาลย์พระอินทร์ ต้มหูพระอินทร์ ล้วนหมายถึงสร้อยระย้า หรืออาจเรียกตามชื่อท้องถิ่นได้แก่ ภาคกลางเรียก พนมสวรรค์ป่า ระย้าแก้ว จังหวัดยะลาเรียก ดังควาย จังหวัดนครศรีธรรมราชเรียก แป้งพวง จังหวัดตรังเรียก ยายกลิ้งดอกขาว แต่ก็มีพืชอีกหลายชนิดที่ชื่อสามัญเรียกกันทั่วไปว่าสร้อยระย้าเช่นเดียวกัน ได้แก่ สร้อยระย้า ที่เป็นชื่อของกล้วยไม้อิงอาศัย มี ดอกเล็ก สีขาว ออกเป็นช่อห้อยลง กลิ่นหอม อยู่ในวงศ์ Orchidaceae และเป็นของชื่อไม้พุ่มอิงอาศัย อยู่ในวงศ์ Melastomataceae ใบรูปไข่เป็นมัน เส้นกลางใบสีขาวนวล ดอกสีชมพู ออกเป็นช่อห้อยลง



แน่นอนเราจึงต้องใช้ชื่อวิทยาศาสตร์ตัดสิน ซึ่งสร้อยระย้าในฉบับนี้มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Clerodendrum wallichii* Merr. อยู่ในวงศ์ LABIATAE มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมอยู่ในอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นั้นหมายถึงประเทศไทยก็เป็นถิ่นกำเนิดของสร้อยระย้าเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะทางภาคใต้ของประเทศไทยพบอยู่ทั่วไปโดยเฉพาะอยู่ในสวนหรือป่าทางพาราตามธรรมชาติ และคงต้องเรียกต้นไม้ชนิดนี้ว่าระย้าแก้วโดยอ้างอิงจากกรมป่าไม้ และเพื่อไม่ให้สับสนกับพืชในอีกสองวงศ์ที่กล่าวถึงอีกด้วย ระย้าแก้วเป็นพืชที่ชอบน้ำมาก ลักษณะเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ใบรูปไข่ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบดอกออกเป็นช่อ ก้านดอกยาว กลีบดอกมีสีขาวปลายแยก 5 กลีบ เป็นพืชที่มีดอกสวยงามน่ารัก ดอกระย้าแก้วกลับไม่มีกลิ่นหอม ชอบแสงแดดรำไร แต่เป็นพืชที่ชอบน้ำมากๆ ถ้าขาดน้ำจะก็เหี่ยว โดยเฉพาะช่วงที่กำลังออกดอก ถ้าขาดน้ำดอกจะร่วงหมด ระย้าแก้วออกดอกในฤดูหนาว จนถึงหน้าร้อนเดือนเมษายน ออกดอกปีละครั้งแต่หลายเดือนทีเดียว เวลาออกดอกจะออกพร้อมกันทั้งต้น สวยงามมาก ยิ่งต้นใหญ่ ๆ จะมีดอกคลุมแทบทั้งต้น ระย้าแก้วสามารถขยายพันธุ์ได้ง่าย ด้วยการปักชำ และเพาะเมล็ดต้องถือว่าแต่ชื่อขายกันแพร่เพราะความต้องการของตลาดสูง โดยเฉพาะถ้าซื้อต้นใหญ่ ๆ มาปลูก

สร้อยระย้า หรือจะชื่อระย้าแก้ว ก็ตาม มีความงดงามตามแบบฉบับของต้นไม้ ที่เหมาะสำหรับเป็นไม้ดอกไม้ประดับ อีกทั้งยังเป็นไม้ท้องถิ่นของประเทศไทยที่ควรอนุรักษ์ไว้ ไม่ให้สูญหายไป



สรรหามาฝาก

ถ้วยเดียวห่อผักกาดดอง



สวัสดีค่ะ ฉบับนี้สรรหามาฝากนำอาหารว่างมาฝากสมาชิกค่ะ มีหลายคนที่ชอบกินผักกาดดอง ผักกาดดองเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านในการถนอมอาหารที่ได้ประโยชน์และมีค่าใช้จ่ายน้อย บางประเทศกินผักดองทุกมื้อแต่ละประเทศนิยมนำผักพื้นบ้านของตนเองมาทำผักดอง เช่น กิมจิ ประเทศเกาหลี ,เกียมไฉ่ ประเทศจีน, ลีเกะโมะโนะ ประเทศญี่ปุ่น สำหรับประเทศไทยนิยมนำผักพื้นบ้านเช่น ผักเสี้ยน ผักหนาม ผักกุ่ม ผักกาดเขียว มาทำดองมีทั้งดองเค็ม ดองเปรี้ยว ดองสามรส การดองผักบางชนิดช่วยให้รสขมหรือขื่นในผักมีรสชาติดีขึ้น บางชนิดกินสดไม่ได้ต้องนำมาดองก่อน สารพิษจึงสลายไป ฉบับนี้สรรหามาฝากใช้ผักดองเปรี้ยวจากผักกาดเขียว ด้วยเมนู “ถ้วยเดียวห่อผักกาดดอง” มาฝากค่ะ ทำง่ายมากค่ะ ใครยังไม่เคยกิน ต้องลองแล้วละค่ะ



ส่วนผสม

หมูสามชั้นหั่นชิ้นเล็ก	1/2 ถ้วย
ผักกาดดองเปรี้ยวซอย	1 ถ้วย
เต้าหู้หั่นชิ้นเล็กทอด	1/2 ถ้วย
ถั่วงอกหั่นแฉลบ	1/2 ถ้วย
ผงปรุงรสหมู	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
ถ้วยเดียวเส้นใหญ่หรือถ้วยเดียวหลอด	
แบบแผ่นเกลือและพริกไทยเล็กน้อย	

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด นำผักกาดดองลงต้ม ประมาณ 5 นาที พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ผัดหมูสามชั้นกับน้ำมันให้สุก เติมผักกาดดองและถั่วงอก
3. ปรุงรสด้วยผงปรุงรส น้ำตาลทราย เกลือและพริกไทย ผัดให้เข้ากัน
4. คลี่แผ่นถ้วยเดียวออก ตักผักกาดดองที่ผัดไว้ใส่ลงไป แล้วม้วนให้แน่น
5. เรียงถ้วยเดียวที่ห่อแล้วนำไปนึ่งให้ร้อนก่อนรับประทาน
6. รับประทานคู่กับซีอิ๊วดำหวาน



ชื่อสามัญ : ผักกาดเขียวปลี ผักกาดเขียว ผักโสม
ผักกาดดอง Leaf mustard

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Brassica juncea* L.

ผักกาดเขียวปลีนิยมนำมาทำเป็นผักดอง

หลังจากดองแล้ว จะมีคาร์โบไฮเดรต แคลเซียม และฟอสฟอรัสในปริมาณสูง



เล็กๆน้อยๆ กับขอสมาเชื้อเทศในขวด ใส่หลอดในขวดขอสมาเชื้อเทศจะทำให้เทซอสออกง่าย โดยการใส่หลอดลงไปให้ลึกถึงก้นขวด เพื่อให้อากาศสามารถแทรกผ่าน เข้าไปในขวดได้ ขอสมาเชื้อเทศก็จะไหลออกมาง่ายขึ้น



เรียบเรียงโดย จิตร ติวเนย์
ณัฐวดี ภูคำ
เยาวลักษณ์ มั่นธรรม
สุนันท์ ภัทรจินดา

บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ

แพลงก์ตอนทะเล

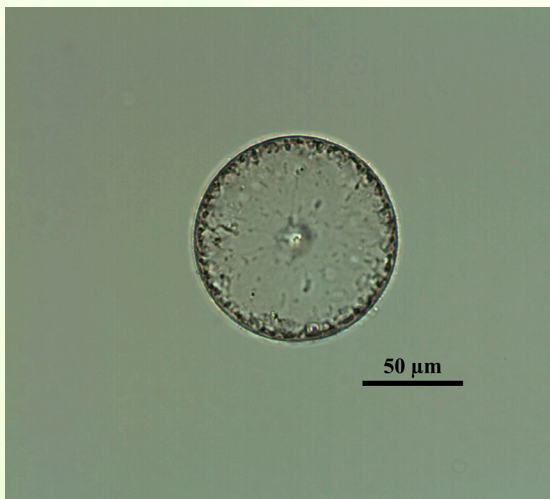
ตอนที่ 2



Thalassiosira subtilis (Ostenfeld) Gran

ลักษณะ: เซลล์ขนาดเล็ก ฝาเซลล์รูปทรงกลม เซลล์อยู่รวมกันเป็นกลุ่มในสารเมือก ผนังเซลล์บางมองไม่เห็น ลวดลายบนฝาเซลล์

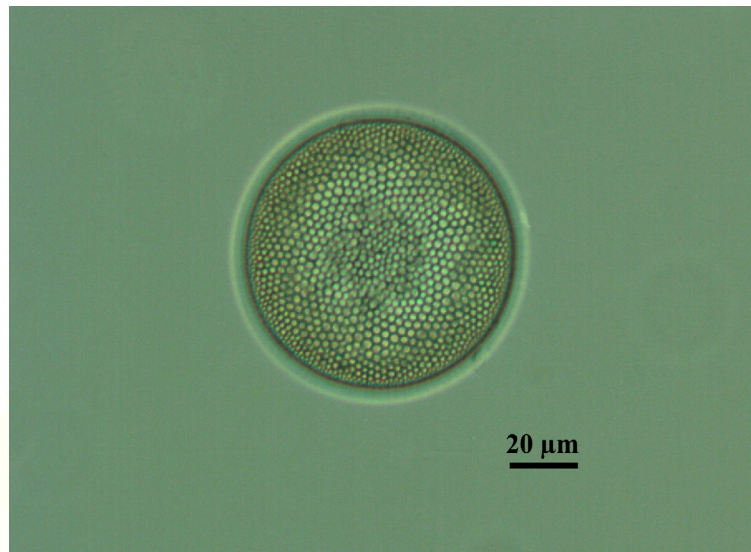
สถานภาพ: พบน้อยมากบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน



Thalassiosira sp.

ลักษณะ: เซลล์อยู่เดี่ยว ๆ มีขนาดเล็ก ฝาเซลล์รูปทรงกลม ผนังเซลล์บางมากมองเห็นลวดลายบนฝาเซลล์เรียงแบบรัศมีไม่ชัดเจน มีคลอโรพลาสต์จำนวนมาก

สถานภาพ: พบได้ทั่วไปบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน



Coscinodiscus oculus iridis (Ehrenberg) Ehrenberg

ลักษณะ: เซลล์ขนาดใหญ่ อยู่เดี่ยว ๆ หน้าผาแบน กลางหน้าผาเว้าเล็กน้อยมีรูอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม เรียกลักษณะนี้ว่า โรเซทท์ (rosette) และมองเห็นช่องว่างกลางกลุ่มรู บนหน้าผามี รูแบบอะรีโอลา (areola) เรียงเป็นแบบรัศมี โดยบริเวณกลางหน้าผามีขนาดเล็กและขนาดใหญ่ขึ้นเมื่อใกล้ขอบผา ส่วนรูที่ขอบผามีขนาดเล็กกว่าบริเวณอื่น ๆ

สถานภาพ: พบน้อยมากบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน



Proboscia alata (Brightwell) Sundström

ลักษณะ: เซลล์รูปทรงกระบอกยาว อยู่เดี่ยวหรือต่อกันเป็นสายโดยส่วนของคอนทิกิวอัล แอเรีย (contiguous area) บนผาพัฒนาเป็นร่องสำหรับรองรับโพรบอสซิส (proboscis) ของเซลล์ข้างเคียง ผาเซลล์มีรูปร่างคล้ายกรวย ปลายผายื่นยาวมีลักษณะคล้ายโพรบอสซิส เกอเดิลประกอบด้วยอินเตอร์คาลารีแบนด์ (intercalary band) รูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนแบ่งเป็น 2 แถวในแนวตั้งหรือมากกว่า สกูลนี้มีลักษณะแตกต่างจากสกูล Rhizosolenia คือไม่มีโพเรสเซส (process)

สถานภาพ: พบน้อยมากบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน

อ่านต่อฉบับหน้า



พี่เจ nutthaporn@hotmail.com

มลพิษในปักกิ่ง

'Beijing Air Pollution'



ภาพแสดงที่ตั้งของปักกิ่ง

สวัสดีค่ะ ฉบับนี้ Et Cetera ทักทายน้องๆจากแดนไกลค่ะ ตอนนี้พี่ย้ายมาทำวิจัยที่กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน แล้ว แต่ยังขันอาสาที่จะนำเรื่องสัพเพเหระที่น่าสนใจทั้งบ้านเราและรอบโลกมาฝากน้องๆ เหมือนเคยนะค่ะ เป็นการประเดิมฉบับแรกจากปักกิ่ง วันนี้จึงขอนำเสนอเรื่องที่เรียกว่าเป็นประเด็นร้อนในปักกิ่ง ณ ขณะนี้เลยก็ว่าได้ (ต้นฉบับเขียนปลายเดือนกุมภาพันธ์ 2557 ค่ะ) ได้แก่ มลพิษในมหานครปักกิ่งนี้แหละค่ะ

ปักกิ่ง (หรือที่คนจีนเรียกว่า “เป่ย์จิง” หรือ 北京 หรือ Beijing) เป็นเมืองหลวงของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เมืองนี้ตั้งอยู่ทางเหนือของจีนค่ะ ปักกิ่งมีขนาดพื้นที่ราวๆ 16,801 ตารางกิโลเมตร คิดง่าย ๆ ก็ใหญ่กว่ากรุงเทพฯ ประมาณ 10 เท่าได้ค่ะ (กรุงเทพฯ มีพื้นที่ 1,569 ตารางกิโลเมตรค่ะ) เมื่อเมืองใหญ่แล้ว ประชากรก็มากมายตามค่ะ จากข้อมูลของสหประชาชาติในปี 2000 พบว่ามีประชากรอาศัยในปักกิ่งราวๆ 11.51 ล้านคน มากกว่ากรุงเทพฯ ประมาณสองเท่า (จากการสำรวจเดียวกัน กรุงเทพฯ มีประชากรราวๆ 6.355 ล้านคนค่ะ) แต่ที่ว่าจนถึงบัดนี้จำนวนประชากรที่อาศัยในปักกิ่งน่าจะมากกว่า 11.51 ล้านคนที่เป้นข้อมูลเดิมเมื่อ 14 ปีที่แล้วแน่ๆค่ะ

จากที่จำนวนประชากรมากนี้เอง และด้วยความที่อาจจะลืมนึกถึงธรรมชาติและการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล ทำให้ปักกิ่งและเมืองใหญ่ๆ หลายเมืองบนโลกมีปัญหามลพิษมากขึ้นและความร้ายแรงเพิ่มขึ้นทุกปี อย่างกรณีของปักกิ่งด้วยความที่เมืองมีการขยายตัวทางอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว และอุตสาหกรรมนั้นใช้ถ่านหินในการทำงานมีการปล่อยฝุ่นควันออกมาอย่างมากมาย ประกอบกับจำนวนรถยนต์ในปักกิ่งที่เพิ่มจำนวนขึ้นในหลายปีที่ผ่านมา (ปัจจุบันมีรถในปักกิ่งประมาณ 5 ล้านคัน และยังคงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ) ทำให้ปัญหามลพิษในกรุงปักกิ่งถึงขีดสุดของความอันตรายค่ะ สำหรับสภาพของอากาศที่พี่พูดถึงคือมีลักษณะคล้ายหมอกควันปกคลุมไปทั่วเมือง ทัศนวิสัยไม่ดีส่งผลให้การขับขี่และการเดินทางเป็นไปได้อย่างยากลำบากค่ะ และเหนือสิ่งอื่นใด ยังก่อปัญหาสุขภาพตามมาอีกด้วยค่ะ

สภาพเมืองปักกิ่งที่ปกคลุมไปด้วยหมอกควันค่ะ นึกขนาดชนเมืองนะค่ะ ในเมืองจะปกคลุมหนากว่านี้ค่ะ (ภาพถ่ายเมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2557)



ถ้าดูเผินๆ หมอกควันพวกนี้จะคล้ายกับหมอกสวยดูโรแมนติก แต่แท้ที่จริงแล้วในหมอกนั้นมีฝุ่นที่เป็นอันตรายอยู่ค่ะ ฝุ่น PM_{10} ที่ปะปนในอากาศซึ่งเป็นฝุ่นขนาดเล็กกว่า $10 \mu m$ ที่สามารถถูกเก็บกักไว้ได้ที่จมูกในจมูกและลำคอของเรา แต่ฝุ่นที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพนั้นคือฝุ่นที่เรียกว่า $PM_{2.5}$ ซึ่งเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่า $2.5 \mu m$ ซึ่งสามารถแทรกเข้าไปปอดและถุงลมในปอดได้เลยทีเดียว ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินหายใจ หรือแม้แต่มะเร็งค่ะ ดังนั้นในตอนนี้นักคนในปักกิ่งรวมถึงตัวพี่เองนั้นต้องระมัดระวังเป็นอย่างมากค่ะ จะต้องทำการป้องกันตัวเองโดยการเช็คสภาพอากาศล่วงหน้า และใส่หน้ากากป้องกันควันพิษค่ะ

การวัดระดับของอากาศในปักกิ่ง [Air Quality Index : AQI เป็นค่าที่คำนวณได้จากการวัดสิ่งเหล่านี้ใน



ปกป้องตัวเอง (ภาพถ่ายจากสำนักข่าวซินหัว ภาพขวาจากไทยรัฐ (7 พ.ค. 2556))

บรรยากาศที่สถานีวัดอากาศต่างๆรอบกรุงปักกิ่งคือ sulfur dioxide (SO_2), nitrogen dioxide (NO_2), ฝุ่นขนาดเล็กกว่า $10 \mu\text{m}$ (PM_{10}), ฝุ่นขนาดเล็กกว่า $2.5 \mu\text{m}$ ($\text{PM}_{2.5}$), carbon monoxide (CO), และ ozone (O_3) นั้น แบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้ค่ะ

污染指数	级别	空气质量	对健康的影响
50以下	1	优	可正常活动
51—100	2	良	可正常活动
101—200	3	轻度污染	长期接触，易感人群症状有轻度加剧，健康人群出现刺激症状
201—300	4	中度污染	一定时间接触，心脏病和肺病患者症状显著加剧，运动耐受力降低，健康人群中普遍出现症状
300以上	5	重度污染	健康人群运动耐受力降低，有明显强烈症状，提前出现某些疾病

ภาพจาก manager.co.th
(14 ม.ค. 2556)

ตารางแสดงผลกระทบจากมลพิษของจีน (manager.co.th 14 ม.ค. 2556)

ต่ำกว่า 50 ระดับ: 1 ดีมาก ทำกิจกรรมได้ปกติ

51-100 ระดับ: 2 ดี ทำกิจกรรมได้ปกติ

101-200 ระดับ: 3 มลพิษเบา ระยะยาวกลุ่มภูมิแพ้จะป่วยหนักขึ้น กลุ่มแข็งแรงมีอาการป่วย

201-300 ระดับ: 4 มลพิษปานกลาง กลุ่มโรคหัวใจและปอดจะมีอาการหนักขึ้น ความทนทานในการออกกำลังกายลดลง กลุ่มแข็งแรงก็จะมีอาการป่วย

มากกว่า 300 ระดับ: 5 มลพิษรุนแรง ความทนทานในการออกกำลังกายของคนแข็งแรงตกลง มีอาการที่บ่งชี้ความป่วยไข้

ในปัจจุบันทางการได้ออกกฎจำกัดการปล่อยฝุ่นควันจากโรงงานต่างๆ ลดการจุดพลุ ดอกไม้ไฟ การประกอบอาหารบาร์บีคิว เชิญชวนผู้คนมาใช้บริการรถสาธารณะมากขึ้นเพื่อลดการใช้รถยนต์ลง ซึ่งการลดการใช้รถส่วนตัวนั้นเป็นหนทางแก้ไขอย่างเร่งด่วนที่มีผู้เสนอแนะให้ทางรัฐทำ เนื่องจากรถยนต์นั้นเป็นตัวการสำคัญที่ปล่อยฝุ่นและควันพิษออกมาอย่างมาก นึกดูสิคะ รถ 5 ล้านคันในปักกิ่งปล่อยควันพิษออกมาพร้อมๆ กัน และอากาศในช่วงหน้าหนาวที่อากาศนิ่งๆ ไม่มีการวนหรือระบายอากาศทำให้หมอกควันยังคงอยู่ไม่กระจายตัวไปไหนเลย นอกจากนี้จะต้องมีการรณรงค์ให้ปลูกต้นไม้มากขึ้น เพื่อช่วยดูดซับฝุ่นควันค่ะ

จากบทเรียนของปักกิ่ง ที่คิดว่าน่าจะเป็นการกระตุ้นเตือนให้เราหันกลับมามองที่บ้านเมืองเราค่ะ ประเทศไทยยังโชคดีที่ไม่ต้องพบปัญหาฝุ่นควันอย่างรุนแรงที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ ดังนั้นเพื่อให้เรายังคงมีสภาพแวดล้อมที่ยั่งยืนอยู่อาศัยได้ เราจึงควรที่จะต้องลดการปล่อยฝุ่นควันไม่ว่าจะเป็นจากรถหรือโรงงาน ช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม พยายามให้เกิดขึ้นที่สีเขียวมากๆ และปลูกจิตสำนึกของเราและเพื่อนๆ ให้ช่วยกันรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อมนะคะ

อ้างอิง

- 1) Wikipedia
- 2) Beijing air pollution: What is causing record-breaking smog in China? <http://uk.news.yahoo.com/beijing-air-pollution--causes-of-smog-in-china-125026173.html#IXmE363>
- 3) Beijing Air Pollution: Real-time Air Quality Index (AQI). <http://aqicn.org/city/beijing/>
- 4) Pollution Alert For Beijing Lasting Through At Least Monday. <http://www.accuweather.com/en/weather-news/pollution-alert-for-beijing-la/23631218>
- 5) มลพิษในปักกิ่งเกินมาตรฐานองค์การอนามัยโลกถึง 30 เท่า. <http://news.voicetv.co.th/global/60472.html>

พืชพรรณนำรู้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ : ตอนที่ 15 มะตูม

บัวน้อย aaronratm@hotmail.com

มะตูมนั้นเป็นไม้เก่าแก่ กล่าวได้ว่ามีประวัติมากับศาสนาฮินดูเลยทีเดียว ทั้งยังเป็นพืชที่มีคุณประโยชน์มากมาย และเกี่ยวข้องกับประเพณีวัฒนธรรมของเราหลายอย่าง ซึ่งโดยมากจะมีการใช้ใบมะตูมในงานพระราชพิธี และงานมงคลทั่วไปที่มีพิธีพราหมณ์ ใบมะตูมที่มีสามแฉกนั้น หมายถึงพระพรหม พระวิษณุ และพระศิวะ นอกจากนี้ใบมะตูมยังถือว่าเป็นไม้มงคลสิริมงคลของคิวนะหรือพระอิศวรนั่นเอง เวลาบูชาพระองค์จะต้องมีใบมะตูมนี้ด้วย จักขาดเสียมิได้ ในสวนของวัดอินเตียทั่วไปจึงนิยมปลูกมะตูมกันมาก สำหรับในประเทศไทยของเรานั้น พิธีกรรมสำคัญๆ ที่ใช้ใบมะตูมได้แก่ พระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ที่พระมหากษัตริย์พระราชทานใบมะตูมให้พระยาแรกนาทนต์ หรือใช้ในโอกาสอื่นๆ เช่น พิธีเสกสมรสและสมรสพระราชทาน หรือเมื่อเอกอัครราชทูตผู้มีอำนาจเต็มจะไปรับราชการสนองพระมหากรุณาธิคุณในต่างประเทศ และเข้าเฝ้ากราบถวายบังคมลา พระมหากษัตริย์ก็พระราชทานใบมะตูมให้เอกอัครราชทูตนั้นทนต์ เป็นต้น



ลักษณะวิสัยของมะตูม

(ภาพจาก เอื้อมพร วิสมหมาย และเปนิธาน แก้วดวงเทียน. 2547.)



ผลมะตูม

(ภาพจาก พร้อมจิต ศรีสัมพันธ์ และคณะ. 2543.)



ใบ และดอกมะตูม (ภาพจาก พร้อมจิต ศรีสัมพันธ์ และคณะ. 2543.)



มะตูม หรือมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่นได้แก่ กะทันดาเถร ตุ่มดั่ง ตุ่ม พะโง้งค้ มะปิ่น มะปี่ล่า จัดอยู่ในวงศ์ Rutaceae มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Aegle marmelos* (L.) Corrêa ex Roxb. ชื่อสามัญมีหลายชื่อ คือ Beal fruit tree, Bengal quince หรือ Bilak ลักษณะเป็นไม้ต้น ผลัดใบ ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามยาวแข็ง เปลือกสีเทาอมขาว มักแตกเป็นแผ่นๆ ห้อยลง ใบประกอบ เรียงสลับ ใบย่อย 3 ใบ 2 ใบล่างขนาดเล็กและออกตรงข้าม ใบปลายขนาดใหญ่ ใบรูปไข่ ปลายแหลม โคนสอบมน ขอบใบหยักมนหรือเรียบ ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกเล็ก สีขาวอมเขียวหรือเหลืองอ่อน ออกเป็นช่อสั้นๆ บริเวณปุ่มตามกิ่ง กลีบเลี้ยงเป็นรูปดาว มี 4-5 แฉก กลีบดอก 4 กลีบ ใบและดอกมีกลิ่นหอม ผลเป็นผลสด รูปกลมป้อมหรือรูปไข่ โต ผิวเรียบ เปลือกหนาและแข็งมาก สีเขียวอ่อนถึงเหลือง ภายในมีเนื้อเยื่อสีส้มที่ฝ้ายๆ ภายในมีเมล็ดมียางหุ้ม รูปรีและแบนจำนวนมาก ในประเทศไทยพบขึ้นทั่วไปตามป่าเบญจพรรณและชายป่าเหล่าทั่วไป ยกเว้นทางภาคตะวันออกเฉียงใต้และภาคใต้ ที่พบส่วนมากสูงจากระดับน้ำทะเล 50-700 ม. ในต่างประเทศพบที่อินเดีย แกวฮัสสัม กัมพูชา ลาว อินโดนีเซีย ออกดอกเดือนมีนาคม-พฤษภาคม เป็นผลเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์ นิยมขยายพันธุ์ด้วยการเพาะด้วยเมล็ดหรือตอนกิ่ง เมล็ดแก่สัตว์ป่าชอบกิน เมื่อถ่ายมูลออกมาจึงช่วยกระจายพันธุ์ได้ดี

ประโยชน์และสรรพคุณทางสมุนไพรทั่ว ๆ ไปของมะตูม

ต้นมะตูมสามารถปลูกในสวนในบ้านเพื่อเป็นไม้ผล หรือไม้มงคลได้ ยอดอ่อนและใบมะตูมอ่อนๆ ใช้รับประทานเป็นผัก มักจะนำมาจิ้มน้ำพริกปลาหรือกะปิตัว หรือกินกับขนมจีน ลาบ ข้าวยากี้ได้ ลูกมะตูมฝานเป็นแผ่นๆ ตากแห้งทำเป็นชา มะตูม จะดื่มร้อนหรือเย็นก็กลิ่นหอมชื่นใจ ผลแก่ รสฝาดหวาน ใช้เชื่อมรับประทาน หรือชูดฝักออก ทูบให้แตกต้มใส่น้ำตาลทรายแดง เรียกว่า น้ำอชบาล ดื่มหอมอร่อยชื่นใจดี และมีประโยชน์ทางยาด้วย นอกจากนี้ลูกมะตูมสุกมีรสชาติดีไม่แพ้ผลไม้ อย่างอื่น เสียแต่เมล็ดมักมียางหุ้มทำให้ขม



ยอดอ่อนมะตูม ภาพจาก biogang.net



มะตูมฝานตากแห้ง ภาพจาก พร้อมจิต ศรีลัมภ์ และคณะ. 2543.)



ชามะตูมบรรจุกระป๋อง
ภาพจาก suwirunteashop.com



มะตูมเชื่อม ภาพจาก bloggang.com/maria@klaiban



ลูกมะตูมสุก ภาพจาก kasetporpeang.com



น้ำมะตูม ภาพจาก herbal.muasua.com

ในส่วนของสรรพคุณทางสมุนไพรนั้น เกือบทุกส่วนของต้นมะตูมสามารถใช้เป็นยารักษาโรคได้ ราก รสฝาดปร่าซ่า ชื่นเล็กน้อย แก้พิษไข้ แก้พิษไข้ แก้สดีผลอ รักษาโรค แก้ไข้หวัด ไอ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ลมอืดแน่นในอก แก้มูกคุด มุตฆาต แก้เสมหะ แก้ดี แก้ปวดหัวตาลาย แก้สะอึก แก้อาเจียนโรด แก้ลม แก้ท้องอืด แก้ไข้เปื่อยพัง แก้บวม แก้ตัวพยาธิ แก้ตกลอหิต ขับปัสสาวะ แก้กระษัย แก้ชางตะกั่ว เปลือก ราก แก้ไข้จับสั่น ขับลมในลำไส้ เปลือกต้น แก้ไข้จับสั่น ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด แก้พยาธิ แก้บิด แก้ไข้เปื่อยพัง แก้บวม แก้ตกลอหิต แก่น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด หนาว แก้พิษฝีต่าง ๆ แก้ไข้ ลดความร้อน ใบ รสฝาดปร่าซ่าชื่นมัน ใส่แกงบวดเพื่อแต่งกลิ่น แก้วตาเจ็บ แก้เหือดตาอักเสบ แก้หลอดลมอักเสบ แก้หวัด แก้เลือดเป็นพิษ แก้ไข้ แก้ไข้ แก้เสมหะเหนียว แก้บวม แก้ท้องอืด แก้ไข้เปื่อยพัง แก้ตัวพยาธิ แก้ตกลอหิต บำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้เสมหะ แก้มูกเลือด แก้กระหายน้ำ ผลอ่อน รสฝาดร้อนปร่าซ่า ฝานตากแห้งต้มน้ำดื่ม บดเป็นผงหรือต้มรับประทาน แก้อาการพิการ แก้ท้องเสีย แก้บิด แก้อาการระคายเคืองอาหาร เจริญอาหาร ขับผายลม บำรุงกำลัง ผลแก่ ใช้ต้มน้ำอชบาล ดื่มแก้เสมหะและลม บำรุงธาตุไฟ ช่วยย่อยอาหาร ผลสุก รสหวานเย็น ดมดื่มน้ำหรือเอาเนื้อรับประทานช่วยระบบ รักษาธาตุ แก้ลมเสียดแทงในท้อง แก้มูกเลือด บำรุงธาตุไฟ ช่วยย่อยอาหาร ผลมะตูมมี รสฝาดหวาน ยาอายุวัฒนะ ขับผายลม เจริญอาหาร บำรุงกำลัง ทั้งห้า รสฝาดปร่าซ่าชื่น แก้ปวดศีรษะ ตาลาย ลดความดันโลหิตสูง เจริญอาหาร

มะตูมในบัญชียาหลัก

ผลมะตูมอ่อน เป็นส่วนผสมในยาผสมโคคลาน สูตรตำรับที่ 1 (ยาชง) — บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ผสมในยาผสมโคคลาน สูตรตำรับที่ 2 (ยาต้ม) — บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และผสมในยาตรีเภสัชมาส (ยาชง) — แก้อ่อนเพลีย ปรับธาตุในผู้ป่วยที่เพิ่งฟื้นจากการเจ็บป่วย เช่น ไข้ ท้องเสีย

เอกสารอ้างอิง

1. ธงชัย เปาอินทร์ และนิวัตร เปาอินทร์. 2544. ต้นไม้ยาว่ารู้. กรุงเทพฯ: ออฟเซ็ทเพรส.
2. พร้อมจิต ศรีลัมภ์ และคณะ (บรรณาธิการ). 2543. สมุนไพรสวนสิริรุกขชาติ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
3. เอกสารบัญชียาหลักแห่งชาติ. 2554. <http://www.thaifda.com>.



ฐานทรัพยากรท้องถิ่น

องค์ความรู้และภูมิปัญญาจากฐานทรัพยากรท้องถิ่น

เจ้าหน้าที่สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

การฝึกอบรมปฏิบัติการสำรวจและจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่น สำหรับบุคลากรเทศบาลตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล และสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เขตภาคเหนือ ซึ่งจัดฝึกอบรมที่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ได้มีการเก็บบันทึกข้อมูลแหล่งทรัพยากรและโบราณคดีในท้องถิ่น ณ วัดห้วยเกียง ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่



การถ่ายทอดภูมิปัญญาจากท่านเจ้าอาวาสทำให้ทราบถึงที่มาและความสำคัญของวัดห้วยเกียง ซึ่งถือเป็นแหล่งโบราณสถานที่สำคัญในท้องถิ่น ได้รับการยกฐานะเป็นวัดเมื่อวันที่ 10 มิถุนายน พ.ศ.2415 ที่มาของชื่อวัดตั้งขึ้นจากการที่มีลำห้วยไหลผ่านหมู่บ้าน และมีพรรณไม้ดอกสีขาวขึ้นอยู่ตามแนวสองฝั่งลำน้ำ ชาวบ้านเรียกว่า “ดอกเกียง” จึงตั้งชื่อวัดว่า “วัดห้วยเกียง” ภายในวัดมีปูชนียสถานที่สำคัญคือ พระเจดีย์โพธาราม อายุ 120 ปี ภายในบรรจุพระสารีริกธาตุของพระสวลี กิจกรรมภายในวัดประกอบไปด้วย งานแห่ไม้ก้ำสะหรีประเพณีสงกรานต์ ประเพณีสงฆ์พระธาตุศรีโพธาราม ประเพณีชนทรายเข้าวัด รดน้ำดำหัวพระสงฆ์และผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นโดยคนในชุมชน ถือเป็นการรักษาและสืบทอดวัฒนธรรมประเพณีไทยให้คงอยู่จวบจนปัจจุบัน

นอกจากนั้นแล้วยังมีการจัดตั้งศูนย์แพทย์แผนไทย ศูนย์ฝึกอาชีพคนหลายวัย ศูนย์บริการสอนนวดเส้นสิบ ศูนย์ฟื้นฟูผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักกิจกรรมบำบัด นักกายภาพบำบัด และกลุ่มจิตอาสาคอยให้บริการประชาชนที่มาใช้บริการ รวมทั้งถ่ายทอดองค์ความรู้เหล่านี้ให้กับผู้ที่สนใจอีกด้วย

การเรียนรู้ภูมิปัญญาจากโบราณสถานในท้องถิ่น ทำให้ทราบถึงความสำคัญของทรัพยากรที่มีอยู่ ได้เห็นถึงศักยภาพที่เกิดขึ้นต่อคนในชุมชนและบุคคลทั่วไป อีกทั้งนำไปสู่การตระหนักและอนุรักษ์ทรัพยากรโบราณสถานให้คงอยู่ เพื่อประโยชน์ให้กับลูกหลานต่อไปในอนาคต



คุยสบาย ๆ กับที่ปรึกษา

รวมมิตร...ก7

นายสมพงษ์ พลสูงเนิน

ที่ปรึกษาประจำภาคเหนือตอนล่าง



เป็นที่ปรึกษา

เดือน พ.ย. 2551 ก่อนที่จะเป็นที่ปรึกษา ที่ อ.พ.สธ. ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน นวมินทราชินูทิศ เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร

แรงดลใจอะไรที่ทำให้มาเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

เคยดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน มีหน้าที่กำหนดนโยบายการศึกษาของโรงเรียน เพื่อพัฒนาการศึกษาให้แก่นักเรียน ส่วนหนึ่งนั้นคือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนรักและหวงแหนทรัพยากรของชาติ เมื่อได้รับเกียรติจากท่านพรชัย จุฑามาศ รองผู้อำนวยการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผมจึงมีความรู้สึกที่ภาคภูมิใจมาก

ความประทับใจที่เกิดขึ้นจากการที่ท่านได้ไปเยี่ยมเยียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนที่ต่างๆ

ประทับใจที่เห็นโรงเรียนที่เป็นสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนที่มีบุคลากรประกอบด้วยท่านผู้อำนวยการ ท่านรองฯ คณะครูอาจารย์ นักเรียนมีความตระหนักในเป้าหมายของโครงการฯ นอกจากนั้นเมื่อที่ปรึกษาและผู้ประสานงานเข้าไปเยี่ยมโรงเรียนของท่าน ก็ได้รับการต้อนรับอย่างกตัญญูมิตร เป็นที่ประทับใจยิ่ง

ท่านที่ปรึกษาฯ อยากจะฝากให้สมาชิก น้อง นักเรียน ต่างๆ หรือ ข้อเสนอแนะ

ฝากไปถึงสมาชิก น้องๆ นักเรียน วาจงภูมิใจเกิดที่เราเกิดมาเป็นคนไทย มีขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมที่ดีงามมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์และหลากหลายทางพันธุกรรมซึ่งกำลังถูกทำลายและสูญพันธุ์ไปในที่สุด เพราะฉะนั้นการที่เราตระหนักในโครงการฯ จึงถือว่าเป็นหน้าที่สำคัญที่สุด

เรื่องเล่าจากที่ท่านปรึกษาฯ

คนเรานั้นเรียนรู้อะไรก็ได้แต่รู้ไม่หมดตลอดชีวิต แม้บางครั้งจะคิดว่าเรารู้จริง แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ จากประสบการณ์ที่ได้ทำมาจนเกษียณวาระราชการ ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านอุปสรรคมากมาย เมื่อมีความสุขก็ทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ประโยชน์ทั้งหลายตกเป็นของส่วนรวมยิ่งมีความสุข เมื่อมีทุกข์ก็รู้จักปรับความคิดควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดกระทบต่อส่วนรวม ความอดทนนี้แหละที่ทำให้มีโอกาสทำงานสนองพระราชดำริฯ จึงขอฝากข้อคิดให้แก่โรงเรียนว่าทุกท่านที่อยู่ในสถานศึกษาไม่ว่าจะเป็นระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรือระดับอุดมศึกษา สิ่งที่ท่านศึกษาความรู้จากตำราปตำรานั้นเป็นส่วนหนึ่งของแนวทางการทำงานเท่านั้น แต่การทำงานต้องลงมือปฏิบัติจึงจะรู้จริง

โรงเรียนเซนต์ปอลคอนแวนต์ จังหวัดชลบุรี ขอฝากผลงานการประพันธ์ กลอนสุภาพ ที่บรรยายความงามของพรรณไม้ในโรงเรียน โดย นางสาวสุนิสา พอกสันเทียะ นางสาวภัทรวิ เจริญรัตน์ นางสาวกนิษฐา ชันธวาร และนางสาวรัชชาภา วิไลโรจน์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นผู้ประพันธ์ ในหัวข้อ การแต่งเพลงพวงมาลัย และผลงานการประพันธ์ เพลง ระเบิดดอกกลิ่นทม



เพลงพวงมาลัย

เอ้อระเหยลอยมา	ลอยมาเซนต์ปอลคอนแวนต์
ขอเชิญไปดูดอกไม้	ที่ปลูกไว้หลายหลากพันธุ์
จันมองเห็นต้นไม้ใหญ่	เห็นหรือไม่ต้นกระดังงา
ออกดอกสีแสนสดใส	เอ้านั่นอะไร ออกรณการ์
ผีเสื้อบินชมดอกไม้	กลิ่นหอมชวนใจเจ้าดอกจำปา
พวงเจ้าเอ๋ยมาลา	ดอกเฟื่องฟ้ากำลังบานเอย

เพลงระเบิดดอกกลิ่นทม (ทำนอง ลาวจ้อย)

ดอกกลิ่นทมขาวพวง ชวนชม	เก็บมาแซมผมเรือเหลืองเรไร
ยิ่งถ้าใคร ได้ดม แสนภริมย์ เย็นใจ	กลิ่นหอมละม้ายใจให้ชม
ลำต้นเอย สวยงาม	ด้วยสีลาดงามชวนติดตามหนักหนา
หลากหลายสีลาช่างน่าภริมย์	เมื่อใครได้ชมรื่นรมย์เรียงใจ
ดุจดึงงามรักนวลสงวนตัว	เมื่อใครได้ยลชื่นชมสนใจ
ควรเร่งศึกษาพัฒนาก้าวไกล	คุณธรรมน้ำใจมารยาทงาม
ลูกนักเรียนเซนต์ปอล ศรีราชา	ได้รับคำสอนมาให้เมตตาด้วยใจ
ชื่อตรงเรียบง่าย การงานวิไล	อัตลักษณ์ให้เมตตารู้คุณ
ก้มกราบเอย แทบพระบาท	สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา
ด้วยพระองค์ทรงเมตตา	พระราชทานมาโครงการอนุรักษ์
พันธุ์กรรมพืชเอย	สมบัติชาติควรปกป้องรักษา
ให้อย่างยืนวิวัฒนา	สืบทอดมาอนุรักษ์สืบไป

พรรณและข้อคิดต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในบทความต่างๆ ของจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ถือเป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ไม่จำเป็นต้องเป็นความคิดเห็นของ อพ.สธ. และ อพ.สธ. ไม่รับผิดชอบใดๆ ต่อบทความที่ถูกละเมิด และหากมีการละเมิดสิทธิเกิดขึ้น บทความใดๆ ที่ตีพิมพ์ในจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 การนำส่วนหนึ่งส่วนใดของจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนไปใช้ต้องได้รับอนุญาตจากบรรณาธิการจุลสารสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

บรรณาธิการ : นายพรชัย จุฑามาศ

ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร : ศ.ดร.เพียร วัฒนวงศ์ญาติ

กองบรรณาธิการฝ่ายบริหาร : น.ส. เพียร ศิริสัมพันธ์

กองบรรณาธิการฝ่ายวิชาการ : ศ.ดร. เพียร วัฒนวงศ์ญาติ ดร. ปิรัชญา ปริญญางษ์ เจริญทรัพย์ ดร. อรุณรัตน์ คิดอยู่ ดร. นัฏฐพร รุจิจร น.ส. ศิริกุล เกษา

กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงาน : น.ส. อริศรา รื่นอารมย์

กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงานสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน : น.ส. ปัทมาวรรณ ราศรี นางกมล จันทวงศ์ น.ส. กชกร เดชากิจไพศาล

น.ส. ณฐมนณีน ศรีนอก

กองบรรณาธิการฝ่ายพิมพ์/เว็บไซต์ : น.ส. วิไลลักษณ์ ช่วงวิวัฒน์ น.ส. ดรณี กวางทวย นายภัทรชัย จุฑามาศ

ผลิตที่ : ฝ่ายผลิตสื่อกราฟิก โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.)

สวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10303

กรณีต้องการสอบถามข้อสงสัยหรือข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อได้ที่ : หัวหน้าสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ (อพ.สธ.)

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ สวนจิตรลดา ถ.ราชวิถี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10303 โทร. 0 2252 0665, 0 2282 1850

โทรสาร 0 2282 0665

<http://www.rspg.or.th> email : dongdib05@plantgenetics-rspg.org, dongdib05@rspg.org