



ทศมาณฑิลา มหาราชินี

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



ถ้อยแถลง..

สวัสดีค่ะ สมาชิกฯทุกท่าน หลังจากเปิดตัวจุลสารฯ ฉบับ online ไปแล้ว 1 ฉบับ ท่านสามารถติชมเข้ามาได้ตามที่อยู่ที่ย้ายจุลสารนี้คะ เราจะได้ปรับปรุงให้เป็นที่พอใจของสมาชิกฯ ต่อไป และหากท่านใดสนใจส่งข่าวหรือบทความที่มีประโยชน์สำหรับสมาชิกฯ ก็ขอเชิญชวนส่งมาได้นะคะ เมื่อทาง บก. พิจารณาแล้วจะนำลงในจุลสารให้ต่อไปตามความเหมาะสม แล้วพบกันฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

ในเล่ม

แนะนำโรงเรียนสมาชิกฯ	2
ข่าวสมาชิกฯ	3-4
ฐานทรัพยากรท้องถิ่น	5
Plants In Focus	6
สรรพหามาฝาก	7
บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ	8-9
ETC etera	10-11
พืชพรรณนารีในบัญชียาหลักแห่งชาติ	12-13
องค์ความรู้และภูมิปัญญาจากฐานทรัพยากรท้องถิ่น	14
คุยสบายๆ กับที่ปรึกษา	15
พฤษภาคมวรรณศิลป์	16



โรงเรียนจตุรพักตรพิมานรัชดาภิเษก

สังกัด	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 27
เปิดการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6	
สถานที่ตั้ง	เลขที่ 209 หมู่ 4 ตำบลหัวช้าง อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด 45180
โทรศัพท์	043-561148-9
โทรสาร	043-561149
ผู้อำนวยการโรงเรียน	นางสาวเบญจวรรณ เจริญสะอาด
ผู้ประสานงาน	นายอนุชา สิงห์พลทัน
ข้อมูลบุคลากร	จำนวนบุคลากรครู 107 คน พนักงานราชการ 10 คน ครูอัตราจ้าง 8 นักการภารโรงและแม่บ้าน 9 คน จำนวนนักเรียน 2,302 คน



ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

ปัจจุบันสภาพสังคมมีการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีไปมาก นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีด้านสื่อออนไลน์เพิ่มมากขึ้น ทำให้ความสนใจในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่อยู่ใกล้ตัวมีน้อยลง โดยเฉพาะธรรมชาติที่เป็นป่าไม้ นักเรียนมองเป็นเรื่องที่ไกลตัว ไม่เห็นความสำคัญ มองว่าไม่ใช่หน้าที่ของตนเองในการดูแลรักษา ส่งผลให้นักเรียนไม่เกิดความรักความผูกพันหรือหวงแหนในทรัพยากรธรรมชาติด้านป่าไม้

โรงเรียนจตุรพักตรพิมานรัชดาภิเษก ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงมีความต้องการเร่งดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าว และแนวทางที่โรงเรียนได้พิจารณาว่า สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นได้ และมีความสำคัญต่อแนวคิดของนักเรียนในการดูแลรักษาป่าไม้ คือ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งเป็นโครงการที่มีคุณค่าเหมาะสมกับบริบทของปัญหาที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน โรงเรียนจึงได้สมัครเป็นสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน และดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนองค์ประกอบของโครงการฯ ซึ่งในปัจจุบันบุคลากรภายในโรงเรียนทั้งผู้บริหาร ผู้สอน นักเรียน มีความรู้ และความตระหนักถึงความสำคัญของงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เรียนรู้ธรรมชาติ และต้นไม้ในโรงเรียนมากยิ่งขึ้น และมีความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะดำเนินการเพื่อขอรับป้ายพระราชทานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ในปี 2558

งานประชุมวิชาการและนิทรรศการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ระดับภูมิภาค ครั้งที่ 3



ตามที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงสืบสานพระราชปณิธานต่อในงานอนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรประเทศของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ได้ดำเนินการอนุรักษ์ พัฒนา และใช้ประโยชน์ทรัพยากรอย่างยั่งยืน สู่เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้มีการเผยแพร่ผลงานการทำงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ในกิจกรรมสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อพ.สธ.ของสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

การนี้จึงได้จัดประชุมวิชาการและนิทรรศการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ระดับภูมิภาค ครั้งที่ 3 ระหว่างวันที่ 12-16 มิถุนายน พ.ศ.2557 ณ โรงเรียนนนทรีวิทยา ลัย ตำบลอ้อมเกร็ด อำเภopakเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติ และเพื่อให้เยาวชน ประชาชน นักวิชาการ ภาคเอกชน และผู้กำหนดนโยบาย ได้เห็นการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เป็นปัจจัยที่ใช้ในการเรียนรู้ธรรมชาติแห่งชีวิต สรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยว ประโยชน์แท้แก่มหาชน นำไปสู่การค้นคว้าวิจัยใหม่ในฐานไทย ก้าวสู่โลกกว้างอย่างมั่นใจ และนำสิ่งดีงามสู่ตาโลกบนฐานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

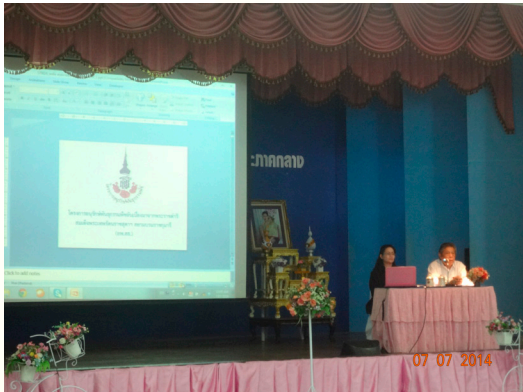
การจัดงานประชุมวิชาการและนิทรรศการฯ ในครั้งนี้ประกอบด้วยการจัดนิทรรศการจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน นอกจากนั้นยังมีการประชุมวิชาการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ซึ่งนำเสนอผลการบูรณาการงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนสู่การเรียนรู้ของเยาวชน และงานประชุมวิชาการฐานทรัพยากรท้องถิ่น โดยการนำเสนอการสำรวจและจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่นของแต่ละชุมชน แนวทางการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ทรัพยากรอย่างยั่งยืน รวมทั้งในแต่ละวันจะมีการแสดงศิลปะพื้นบ้านจากสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนในแต่ละภูมิภาค





การประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน (เป้าหมาย) เขตภาคกลางและตะวันตก ณ ห้องประชุมโรงเรียนพรหมานุสรณ์ อำเภอมือง จังหวัดเพชรบุรี

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ (อพ.สธ.) จัดให้มีการประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน เขตภาคกลางและตะวันตก วันที่ 7-8 กรกฎาคม 2557 การประชุมกลุ่มครั้งนี้เป็นการประชุมกลุ่มเชิงปฏิบัติการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจแนวทางในการดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ตามนโยบายทิศทาง เป้าหมาย ของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ โดยมีโรงเรียนสมาชิกเข้าร่วมการประชุมจำนวน 31 แห่ง ผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 204 คน (ผู้บริหาร 24คน ครู 180 คน)



คุณอนุพงษ์ อินทปัญญา ที่ปรึกษาประสานงาน
สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน กล่าววัตถุประสงค์ในการประชุมกลุ่มฯ



บรรยากาศในห้องประชุม



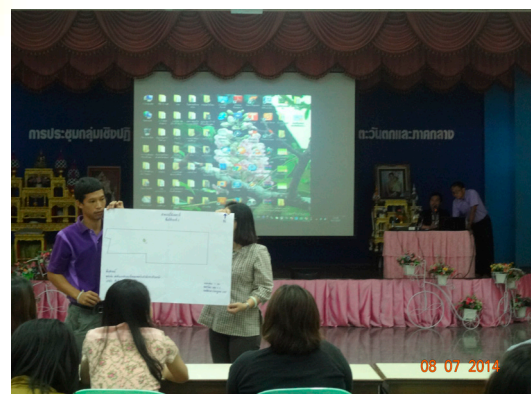
การบรรยาย การสำรวจพรรณไม้ โดยใช้ ก.7-003 ของครู
อาจารย์ โรงเรียนพิชญศึกษา (ผู้ช่วยวิทยากร)



การสำรวจพรรณไม้ โดยใช้เอกสาร ก.7-003



การบันทึกข้อมูล การวาดภาพ ลงในเอกสาร ก.7-003



การนำเสนอผลการปฏิบัติการกำหนดการใช้ประโยชน์และชนิด
พรรณไม้ที่จะนำมาปลูก



เรียบเรียงโดย ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญาพงษ์ เจริญทรัพย์

ตอน

“สมุนไพรกับยาแผนไทยประจำบ้าน”

ช่วงนี้เป็นช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง ปัจจัยสี่ของมนุษย์ที่ขาดไม่ได้คือยา ยาที่เรียกว่ายาสามัญประจำบ้านนั้น เป็นสิ่งที่ควรมีติดบ้านไว้รักษาในเบื้องต้น ถ้าหาย หรือบรรเทาได้โดยไม่ต้องไปพบหมอก็เป็นสิ่งที่ดีมาก ในความหมายของยาสามัญประจำบ้านคือ

๑. ยาที่กระทรวงสาธารณสุขพิจารณาคัดเลือกกว่าเป็นยาที่เหมาะสมที่จะให้ประชาชนหาซื้อมาใช้ได้ด้วยตนเอง เพื่อการดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยที่มักเกิดขึ้นได้
๒. จัดเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูง หากใช้อย่างถูกต้องก็จะมีอันตรายเกิดขึ้น ประกอบกับราคาย่อมเยา หาซื้อได้ทั่วไป เพราะกระทรวงสาธารณสุขต้องการให้ยาสามัญประจำบ้านกระจายไปทั่วประเทศ ทำให้ประชาชนดูแลตนเองได้อย่างทั่วถึง
๓. ยาสามัญประจำบ้านมีทั้งยาแผนปัจจุบันและยาแผนโบราณ ยาสามัญประจำบ้านมีทั้งหมด ๕๓ ชนิด นำมาใช้กับโรคหรืออาการของโรคได้ ๑๖ กลุ่ม

ยาแผนไทยประจำบ้านซึ่งได้รับการแนะนำว่าควรมีติดไว้ เนื่องจากเป็นยาสมุนไพรที่จัดว่าเป็นยาสามัญประจำบ้าน ได้แก่ตัวยาที่สามารถรักษาได้ครอบคลุมทุกโรคพื้นฐาน ได้แก่ ๑. ยาหอม แกัลมวิงเวียน ๒. ขมิ้นชันแคปซูล แก้อาการในกระเพาะอาหาร จุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ๓. พืชละลายโจรแคปซูล บรรเทาอาการหวัด ท้องเสีย ๔. ยาเหลืองปิดสมุทร แก้อาการท้องเสีย ๕. ยาจันทร์ลีลา แก้อาการไข้หวัด ไข้เปลี่ยนฤดู ๖. ยารณีสันทฆาต แก้อาการผื่นผดผื่น ๗. น้ำมันเหลือง แก้อาการปวดเมื่อย ๘. คาลาไมน์ พยาบาล แก้อาการแพ้แมลงกัดต่อย ๙. โลชั่นกันยุงตะไคร้หอม ทากันยุง และ ๑๐. ยาเปลือกมังคุด ฆ่าเชื้อแผลสดแผลเปื่อย

นอกจากยาแผนไทยที่เป็นยาสามัญประจำบ้านแล้ว ยังมียาแผนไทยที่ได้สูตรและการผลิตตามภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย โดยองค์การเภสัช ชื่อว่า จีพีโอ ไฟโทเพล็กซ์ แคปซูล ซึ่งเป็นตำรับยาที่องค์การเภสัชกรรม ได้รับการถ่ายทอดจาก นพ. สมหมาย ทองประเสริฐ องค์การเภสัชกรรมได้พัฒนาในรูปแบบแคปซูล บรรจุแคปซูลละ ๓๕๐ มิลลิกรัม เมื่อ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ทะเบียนตำรับยาแผนโบราณ สรรพคุณ “แก่น้ำเหลืองเสีย” ขนาดบรรจุ ๑ ขวด ๖๐ แคปซูล วิธีใช้ รับประทานครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง ก่อนอาหาร หรือตามแพทย์สั่ง จึงจัดว่าเป็นยาแผนไทยที่ก้าวข้ามการใช้ในเพียงกลุ่มคนจำนวนหนึ่ง มาสู่มาตรฐานการผลิตและให้แพทย์ปัจจุบันสั่งให้คนป่วยรับประทานได้ ส่วนประกอบของยาดังนี้คือพืชสมุนไพร ๘ ชนิด ได้แก่ เป็นยาสมุนไพรตำรับที่มีส่วนผสมของพืชสมุนไพร ๘ ชนิด

๑. มะไฟเดือนห้า (*Ammannia baccifera*)
๒. พุทธรักษา (*Canna indica*)
๓. แห้วทวย (*Mallotus philippinensis*)
๔. พญาเสือ (*Clinacanthus nutans*)
๕. ปีกไก่ดำ (*Polygala chinensis*)
๖. เหงือกปลาหมอ (*Acanthus ebracteatus*)
๗. ข้าวเย็นเหนือ (*Smilax corbularia*)
๘. ข้าวเย็นใต้ (*Premna herbacea*)

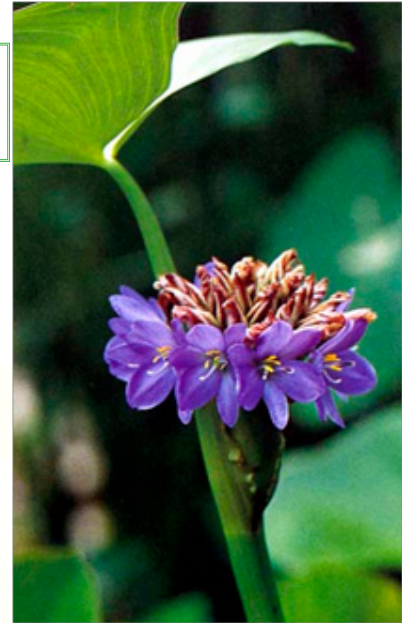
จึงจัดว่าเป็นพืชที่ควรค่าแก่การส่งเสริมให้ปลูกเพื่อใช้ผลิตยาต่อไป เป็นตัวอย่างของการนำภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยมาส่งเสริมให้ได้มาตรฐานสากลเพื่อประโยชน์แก่คนทั่วไป



เรียบเรียงโดย

ดร.ปิยรัชฎ์ ปริญญางพงษ์ เจริญทรัพย์

ผักตบไทย



พรรณไม้น้ำไทยที่มีดอกสีม่วงสวยงามอีกชนิดหนึ่งคือ ผักตบไทย ที่มีชื่อเรียกทางภาคใต้ว่าผักลั่น ทางภาคอีสานเรียก ผักตบเขียด ผักโป่ง จัดเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Monochoria hastata* (L.) Solms อยู่ในวงศ์ Pontederiaceae มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และพบในเขตร้อนของทวีปแอฟริกา ยังจัดว่าเป็นพืชน้ำล้มลุกที่มีอายุได้หลายปีเพราะลักษณะของการแพร่พันธุ์ที่ชอบหยั่งรากลงไปที่ดินใต้น้ำ ทำให้ลำต้นสูงเป็นเมตรได้ ต่างจากผักตบชวาแม้จะอยู่วงศ์เดียวกันและมองอาจคล้าย ๆ กันด้วย แต่ผักตบชวาเป็นวัชพืชน้ำที่น้ำกลัวกว่าเพราะสามารถแพร่พันธุ์ได้โดยลอยน้ำไปเรื่อย ๆ ไม่ชอบหยั่งรากลงดินเหมือนผักตบไทย ซึ่งผักตบไทยจะขึ้นในบริเวณที่มีน้ำตื้นมีรากหยั่งดินถึง ตามหนอง คลอง บึง ถึงแม้บางที่เรียกว่าเป็นวัชพืชแต่ก็เป็นวัชพืชน้ำที่กำจัดได้ง่าย และสามารถควบคุมการขยายพันธุ์ได้ จึงควรเรียกพรรณไม้น้ำมากกว่า

ลักษณะที่ทำให้แยกออกระหว่างผักตบไทยออกจากผักตบชวาคือลำต้นที่ยาวมีรากเกาะติดดิน และมีใบที่เว้าคล้ายรูปศร ก้านใบพอมยาวมากกว่าครึ่งเมตร ผักตบไทยมีเหง้าใหญ่ ส่วนใบ เป็นใบเดี่ยวออกสลับ คล้ายรูปไข่ส่วนโคนแผ่เป็นกาบหุ้มลำต้น ออกดอกมีสีม่วง ออกเป็นช่อใกล้ส่วนปลายก้านใบ ดอกย่อยจำนวนมาก กลีบรวม 6 กลีบ เรียงตัว 2 ชั้น เกสรผู้ 6 อัน แบ่งเป็นสีเหลือง 5 อัน และสีม่วง 1 อัน ขนาดผ่านศูนย์กลาง 2 ซม. เมื่อดอกได้รับการผสม กลีบรวมจะรัดห่อหุ้มผล ส่วนปลายกลีบบิดเป็นเกลียว ผล รูปรี ขนาด 1 ซม. แห้งแล้วแตก เมล็ดสีน้ำตาลอ่อน ผิวเป็นสันนูนตามยาว ขนาด 0.8 ซม. เมล็ดใช้เป็นส่วนขยายพันธุ์ได้ นอกจากเมล็ดก็ใช้แบ่งส่วนเหง้าไปขยายพันธุ์ได้ ข้อดีของผักตบไทยในเรื่องของไม้ประดับในแหล่งน้ำคือสามารถออกดอกช่วงเดือนพฤษภาคมถึงปลายปี บางที่ก็สามารถทยอยออกได้ทั้งปีในแหล่งน้ำที่นิ่ง

ผักตบไทยใช้เป็นผักรับประทานในส่วนที่อ่อน ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นต้นอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อนๆ ใบอ่อนกรอบอร่อย เป็นผักจิ้มน้ำพริก ยอดอ่อน ดอกอ่อน สามารถใช้ทำแกงเลียง แกงส้มได้

นอกจากเป็นไม้ประดับกินได้แล้ว ผักตบไทยยังมีสรรพคุณสมุนไพรคือ ขับปัสสาวะ ขับพิษร้อน เนื่องจากเป็นผักที่มีรสจืด จากตำรายาไทย ส่วนใบ ขับปัสสาวะ ขับพิษร้อน ใช้ทาฝี นำใบมาตำผสมกับผักกระเฉดเอาน้ำดื่มแก้เบื่อเมา ใช้ทั้งต้น เพื่อแก้พิษในร่างกาย ขับลม สามารถใช้ต้นสดตำพอก แก้แผลอักเสบ ใช้เป็นยาทาหรือพอก ถอนพิษ แก้ปวดแสบปวดร้อน มีรายงานว่าสามารถใช้เหง้าผักตบไทยมาดื่กับถ่านใช้ทาแก้รังแค จึงเป็นพรรณไม้ที่มีประโยชน์มากกว่าเป็นแค่วัชพืชน้ำจริง ๆ

เอกสารอ้างอิง

1. http://www.rspg.or.th/specials/violet_plants/violet_annual/va_data18.html
2. http://www.qsb.org/database/botanic_book%20full%20option/search_detail.asp?botanic_id=1608
3. <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=166>
4. <http://www.bansuanporpeang.com/node/1806>



สรรหามาฝาก

กล้วยเดี่ยวห่อผักกาดดอง



สวัสดิ์ค่ะ ฉบับนี้สรรหามาฝากเอาหน้าเพื่อสุขภาพมาฝากค่ะ มะรุมเป็นพืชที่ปลูกง่าย เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ต้องการน้ำและความชื้นปาน ขยายพันธุ์ได้ด้วยการเพาะเมล็ดและการปักชำ รับประทานได้ทุกส่วนทั้ง เปลือก ต้น ราก ฝัก ใบ เนื้อในเมล็ด เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณมากมายหลายด้าน เช่น ราก จะมีรสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงโลหิต เปลือก จะมีรสร้อน ช่วยขับลม ใบ ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ ดอก ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ฝัก รสหวาน แก้ไข้หรือลดไข้ เป็นต้น แพทย์ตามชนบท ใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบวบพองๆ อมไว้ข้างแก้ม แล้วรับประทานสุราจะไมรู้สึกเมาเลย ใบมะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด 2 เท่า วิตามินเอบำรุงสายตาดีกว่าแครอท 3 เท่า วิตามินซีช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม แคลเซียมบำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด โพแทสเซียมบำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่าของกล้วย โยอาหารและพลังงานไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักอีกด้วย ประโยชน์มากมายขนาดนี้ สรรหามาฝากจึงนำ “น้ำชามะรุม” มาฝากสมาชิกค่ะ

เครื่องปรุง

- 1.ชามะรุมที่ทำ 2 ช้อนโต๊ะ
- 2.น้ำร้อน 2.5 ถ้วย
- 3.น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- 4.น้ำมะนาว 2 ช้อนชา



วิธีทำ

1. นำใบมะรุมตากในที่ร่มอย่าให้โดนแดด 2-3 แดด ให้ใบกรอบ (ถ้าไม่แห้งกรอบให้นำเข้าอบในไมโครเวฟไฟกลางประมาณ 1 นาที) แล้วนำมาบดกับตะแกรง กระชอน หรือตำให้ละเอียด เก็บใส่ขวดไว้ ปิดฝาให้สนิท หรือจะเอาใส่แคปซูลไว้กินก็ได้ (ใบมะรุมตากแห้ง 1/2 ถ้วย บดได้ชามะรุมละเอียด 1/4 ถ้วย + 2 ช้อนโต๊ะ)
 2. แช่ชามะรุมลงในน้ำร้อน ตามด้วยน้ำร้อน แช่ชานานประมาณ 3-5 นาที
 3. กรองน้ำชาใส่ในป้านชาสำหรับเสิร์ฟ ใส่ น้ำผึ้งและน้ำมะนาว คนให้ละลายเข้ากัน จะดื่มแบบร้อนหรือใส่น้ำแข็งก็ได้เย็นขึ้นใจดีจ๊ะ (จำนวน 5-6 แก้ว)
- ผงมะรุมที่เหลือเก็บใส่ขวดหรือภาชนะที่ปิดสนิทเพื่อป้องกันการเสื่อมคุณภาพ หรือจะเอาใส่แคปซูลเพื่อสะดวกแก่การพกพาในกรณีที่เดินทางก็ได้เนอะค่ะ และยังสามารถนำผงมะรุมมาโรยใส่อาหารรับประทานได้อีกด้วยค่ะ

วงศ์ Moringaceae

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Moringa oleifera* Lam.

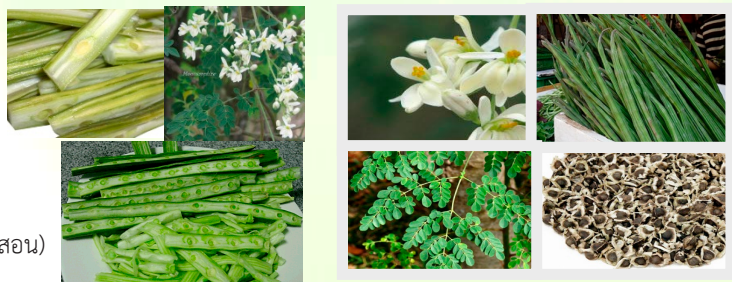
ชื่อสามัญ : Horse radish tree, Drumstick

วงศ์ : Moringaceae

ชื่ออื่น : กาเหว่าแดง (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี)

ผักเนื้อไก่ (ฉาน-แม่ฮ่องสอน) ผักอีฮีม ผักอีฮุม

มะค้อนก้อม (ภาคเหนือ) เส่ช้อยะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)



ข้อควรระวัง การกินมะรุมนั้น แม้ว่ากินทั้งสดและสุกได้ ก็ต้องระวังสักนิด เพราะในมะรุมมีสารไซยาไนด์ มีฤทธิ์ร้อน ทำให้เป็นพิษ เกิดอาการเบื่อเมาได้ คลื่นเหียนอาเจียนและท้องร่วง สตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทานมากเกินไปอาจทำให้แท้งได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคเลือดก็ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากจะทำให้เม็ดเลือดแตกง่าย รวมถึงคนเป็นโรคเกาต์ ก็ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากมะรุมมีโปรตีนสูง

อ้างอิง: นิตยสาร “ครัว” kua All About Food&Culture August 2009/ Imaginer.bloggang.com/chomporntimagorn@gmail.com



กับ “ตาปลา” ใครเคยเป็นตาปลาบริเวณ ฝ่าเท้า และได้นิ้วเท้าบวมๆ นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งในการรักษา ลองใช้ขนมปังนุ่ม ๆ ขูดน้ำส้มสายชูทาตรงตาปลาทุกวัน หรือนำขนมปังขูดน้ำส้มสายชูปัดรอยตาปลาแล้วใช้ผ้าพันไว้ ตาปลาจะอ่อนตัวลงแล้วเอาหนามที่เปื้อยออกค่ะ



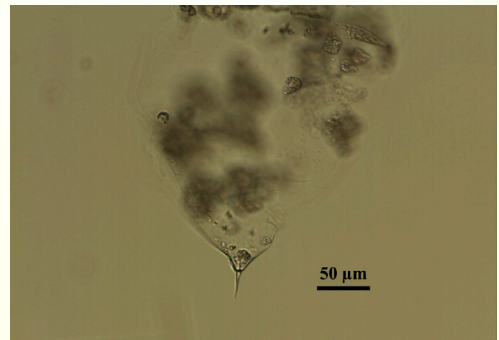
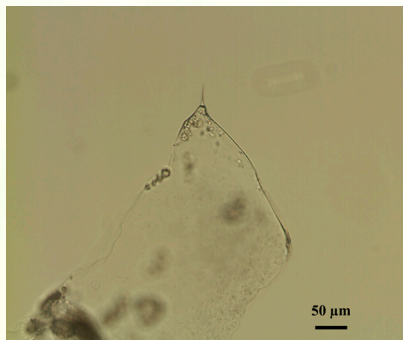
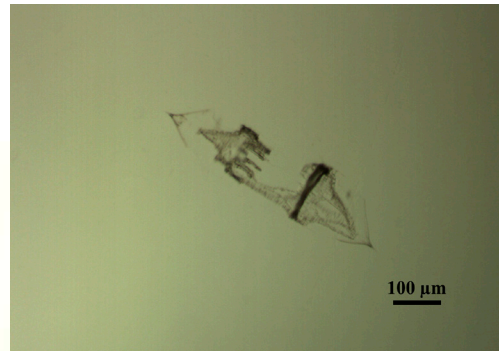
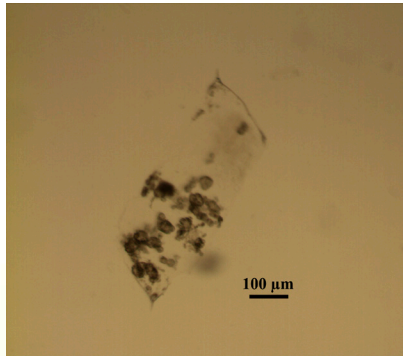


เรียบเรียงโดย จิตระ ศิริเมธี
ณัฏฐาดี ภูคำ
เยาวลักษณ์ มั่นธรรม
สุนันท์ กัทรจินดา

บทความจากผู้ทรงคุณวุฒิ

แพลงก์ตอนทะเล

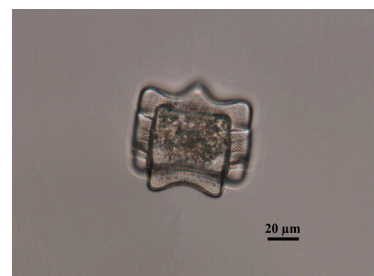
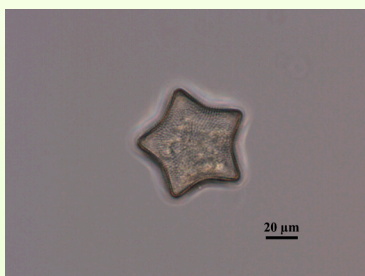
ตอนที่ 3



Rhizosolenia sp.

ลักษณะ: เซลล์รูปทรงกระบอกใหญ่ ผนังเซลล์บางมาก มีโพรงเซลล์ยาว ส่วนโคนพองออกและปลายเรียวแหลม มีโอทาเรียมซึ่งชอบบนอยู่ระดับเดียวกับฐานของโพรงเซลล์ ภายในเซลล์มี *Richelia intracellularis* Schmidt ซึ่งเป็นไซยาโนแบคทีเรียอิงอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก

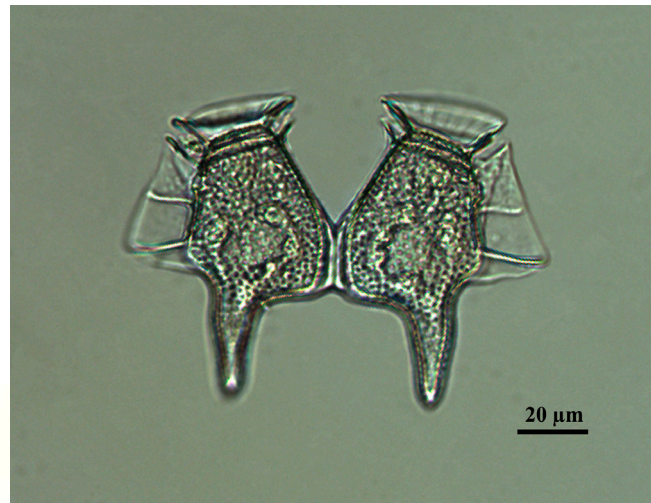
สถานภาพ: พบน้อยบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน



Triceratium formosum f. *quiquelobata* (Greville) Hustedt

ลักษณะ: ฝาเซลล์เป็นรูปห้าเหลี่ยม มีโอเซลล์สอยูที่มุมทั้งห้า ผนังเซลล์หนา ลวดลายบนฝาเซลล์เกิดจากอะรีโอลาเรียงในแนวรัศมี ด้านเกอเดิลมองเห็นรอยต่อระหว่างแมนเทิลและเกอเดิลชัดเจน

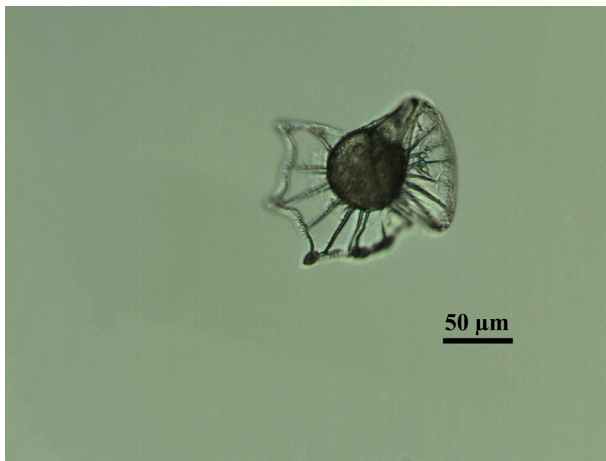
สถานภาพ: พบน้อยมากบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน



Dinophysis caudata Saville-Kent

ลักษณะ : เซลล์มีผนังหุ้มและแบนข้าง (compress) อาจพบอยู่เดี่ยว ๆ หรืออยู่รวมกันเป็นคู่โดยใช้ด้านหลังของไฮโพทีคาแตะกัน ส่วนเอพิทีคาเล็กกว่าไฮโพทีคามาก ด้านบนสุดของเซลล์ตัดตรงส่วนปลายของไฮโพทีคายื่นยาวออกเป็นเขา ซึ่งกู่ลัมมีแผ่นลิสท์ซ้อนกัน 2 ชั้น โดยลิสท์แผ่นบนแผ่กว้างออกเป็นรูปกรวยมีก้านซี่บาง ๆ คำจุนจำนวนมาก บนขอบร่องซัลคัสมีลิสท์ทั้ง 2 ด้าน ลิสท์บนขอบร่องด้านซ้ายมีขนาดใหญ่กว่าลิสท์บนขอบร่องด้านขวา และ ลิสท์บนขอบร่องด้านซ้ายมีซี่คำจุนเพื่อความแข็งแรง 3 ซี่

สถานภาพ:



Ornithocercus steinii Schütt

ลักษณะ: เซลล์มีผนังหุ้ม รูปร่างค่อนข้างกลมและแบนข้าง แผ่นลิสท์ในซิงกูลัมทั้งสองแผ่นเป็นรูปกรวยมีขนาดใหญ่มากและมีก้านซี่จำนวนมาก แผ่นลิสท์ในซัลคัสแผ่กว้าง ขอบกลมและตัวแผ่นเกือบขนานกับเซลล์ ระยะห่างของก้านซี่บนซัลคัสลิสท์เท่ากัน

สถานภาพ: พบน้อยบริเวณหมู่เกาะสิมิลัน



พี่ใจ nutthaporn@hotmail.com

China Science and Technology Museum



พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
China Science and Technology Museum (CSTM)

สวัสดีค่าเด็กๆ ตอนนี้ออกเดินทางแล้วนะคะ และยังคงอยู่ในช่วงฤดูฝน ระวังรักษาสุขภาพกันให้ดีๆ นะคะ วันนี้พี่ขอพาเที่ยวพิพิธภัณฑ์ค่ะ เป็นพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของประเทศจีนนะคะ หรือชื่อภาษาอังกฤษว่า China Science and Technology Museum (หรือ CSTM เว็บไซต์ <http://www.cstm.org.cn/eapdomain/home/english/index.htm>) ค่ะ พิพิธภัณฑ์นี้ตั้งอยู่ใกล้ๆ กับสวนสนุกโอลิมปิกและไมโกะจากบ้านพี่เลยคะ แค่ 3 ป้ายรถเมล์เท่านั้น โชคดีที่วันที่พี่เลือกไปชมพิพิธภัณฑ์อากาศดีมาก เลยได้เห็นผู้ปกครองพาเด็กๆ หนูๆ มาชมพิพิธภัณฑ์กันอย่างคับคั่งทีเดียว

สำหรับราคาค่าเข้าชมคือ 30 หยวน หรือประมาณ 150 บาทไทยคะ ความน่าสนใจเริ่มขึ้นตั้งแต่หน้าประตูทางเข้าเสียคะ เนื่องจากที่หน้าทางเข้ามีการจัดแสดงไม้ที่กลายเป็นหินไว้คะ โดยไม้ที่กลายเป็นหินนี้เราเรียกว่า petrified wood ค่ะ น้องๆ คงสงสัยว่าไม้จะกลายเป็นหินได้อย่างไรใช่ไหมคะ เป็นได้คะ แต่ใช้เวลาค่อนข้างนานมากทีเดียว โดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า petrification ซึ่งสาเหตุนั้นก็มาจากลำต้นพืชนั้นถูกฝังในเถ้าถ่านหรือลาวาจากภูเขาไฟ หรือได้ตะกอนในหุบเขาหรือแม่น้ำระดับลึก สารที่อยู่ในน้ำใต้ดินนั้นจะเข้าไปตกผลึกในช่องว่างหรือแทนที่เนื้อไม้เดิมซึ่งค่อยๆ สลายตัวออกไปอย่างช้าๆ ที่สุดแล้วก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างบางส่วน และเนื่องจากอยู่ในที่ที่ไม่มีออกซิเจน และจุลินทรีย์ไม่สามารถเข้าไปได้ ก็จะทำให้ไม้นั้นกลายเป็นหินสภาพไปเป็นหินทั้งหมด (ที่มา <http://science.sut.ac.th/gradbio/stupresent/2548/gr1/index.htm>) ตัวไม้กลายเป็นหินนี้จัดเป็นฟอสซิลชนิดหนึ่งที่สามารถบอกเล่าเรื่องราวดึกดำบรรพ์ได้คะ ที่เมืองไทยมีพิพิธภัณฑ์จัดแสดงไม้กลายเป็นหินด้วยนะคะ ได้แก่ พิพิธภัณฑ์ไม้กลายเป็นหิน ตั้งอยู่ที่บ้านโกรกเดือนห้า ตำบลสุรนารี อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา หากได้แวะผ่านไปโคราชลองแวะชมนะคะ มีการจัดแสดงหลายสิ่งที่น่าสนใจมากๆ เลยคะ



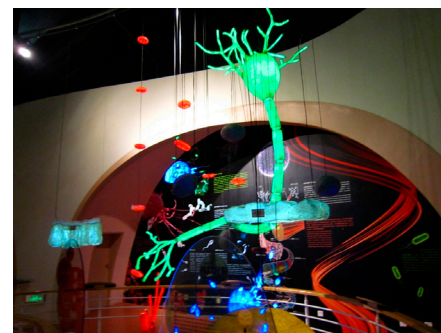
1. ไม้กลายเป็นหินที่จัดแสดงหน้า CSTM ค่ะ



2. โครงกระดูกไดโนเสาร์ที่หักทลายผู้เข้าชมที่CSTM



3. ห้องแสดงพืชและสัตว์ที่อาศัยแถบตอนเหนือของจีน

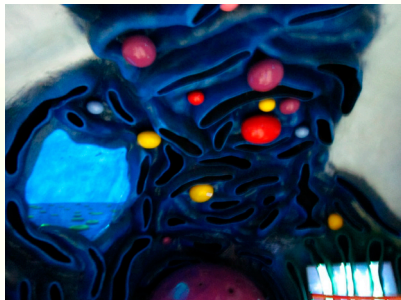


4. แบบจำลองแสดงระบบประสาทของมนุษย์

สำหรับการจัดแสดงในส่วนของนิทรรศการถาวรที่ CSTM นี้แบ่งเป็น 5 หัวข้อหลัก ได้แก่

1. สวรรค์วิทยาศาสตร์ “Science Paradise”,
2. ความรุ่งเรืองของจีน “The Glory of China”,
3. การสำรวจและการค้นพบ “Explorations and Discovery”,
4. วิทยาศาสตร์เทคโนโลยีกับชีวิต “Sci-Tech and Life” และ
5. ความท้าทายและอนาคต “Challenges and the Future”

โดยทั่วไปนะคะหัวข้อการจัดแสดงของที่ CSTM นี้จะเน้นหนักไปที่เทคโนโลยีเยอะมากค่ะ โดยเฉพาะในเรื่องของความก้าวหน้าทางวิทยาการที่ประเทศจีนเป็นผู้ผลิต อย่างเช่นระบบคอมพิวเตอร์ สิ้นค้า และอุปกรณ์ต่างๆที่ได้มาจากบริษัทและนักพัฒนาชาวจีน ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆเป็นต้นค่ะ ในส่วนของวิทยาศาสตร์ชีวภาพ ชีววิทยา มีอยู่ส่วนหนึ่งค่ะ โดยที่จะเป็นการแสดงแบบจำลองเซลล์ ระบบประสาท ดีเอ็นเอ สัตว์ พืชต่างๆ นอกจากนี้ยังมีห้องทดลองไวรัลเล็ก ๆ น้อยๆให้ผู้เข้าชมดูด้วยค่ะ



5.

5. แบบจำลองภายในเซลล์



6.

6. แบบจำลองทารกในครรภ์มารดา



7.

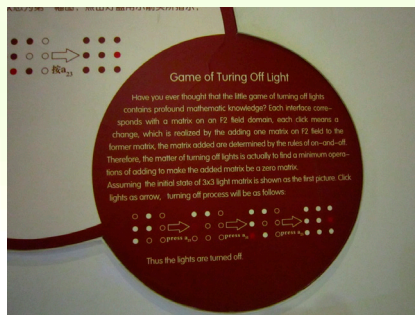
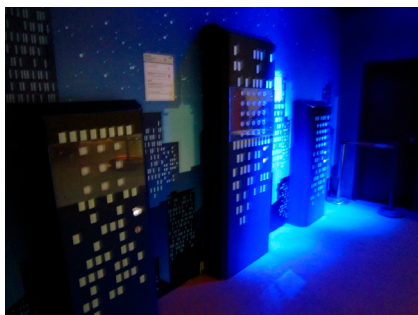
7. หุ่นจำลองสัตว์ป่าและแสดงเสียงของสัตว์ต่าง ๆ



8.

8. บอร์ดแสดงผลงานการค้นพบครั้งสำคัญของโลกและของจีน

แต่สิ่งที่น่าสนใจมาก และที่ไม่ค่อยเจอที่พิพิธภัณฑ์อื่นๆ คือการจัดแสดงที่มีธีมทางด้านคณิตศาสตร์ค่ะ พี่คิดว่าเป็นเพราะเด็กๆ ชาวจีนมีความสนใจทางด้านเลขกันอย่างมากค่ะ มีการให้ผู้เข้าชมสามารถที่จะเข้าไปทดลองการทดลองทางคณิตศาสตร์ต่างๆ และมีคำอธิบายบอกถึงโจทย์ทางคณิตศาสตร์ต่างๆ ที่จัดแสดงอีกด้วยค่ะ



ส่วนนี้เป็นเกมทางคณิตศาสตร์ คือเมื่อเริ่มเกม ปุ่มขาวๆ จะสว่างขึ้นมาเป็นจุดๆ เราจะต้องพยายามกดปุ่มต่างๆเพื่อที่จะทำการปิดไฟ ครั้งแรกเราอาจจะสามารถปิดได้ แต่ถ้ากดผิดก็ทำให้ไฟสว่างเพิ่มขึ้นอีกหลายดวงค่ะ ทางพิพิธภัณฑ์ตั้งป้ายว่าเป็น Game of Turing Off Light หรือเกมปิดไฟ โดยเบื้องหลังของเกมนี้ก็คือคณิตศาสตร์เมตริกนั่นเองค่ะ โดยต้องเปลี่ยนจาก added matrix ไปเป็น zero matrix แล้วไฟถึงจะดับได้หมดค่ะ โดยถ้ากดปุ่มไปตามแผนผังที่เขียนไว้บนคำอธิบายก็จะสามารถที่จะปิดไฟได้หมดค่ะ

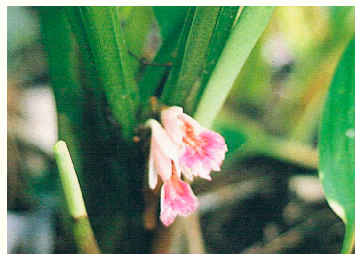
(อ่านต่อฉบับหน้า)

พืชพรรณน่ารู้ในบัญชียาหลักแห่งชาติ :

ตอนที่ 16 กระชาย

บัวน้ำบุศย์ aaronratm@hotmail.com

เมื่อพูดถึงขนมจีนน้ำยา ที่เป็นอาหารจานโปรดของคนไทยไม่ว่าภาคใด เครื่องปรุงที่จะขาดเสียมิได้เลยก็คือ กระชาย ซึ่งให้กลิ่นหอมและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว นอกจากจะเป็นเครื่องแกงสำคัญในน้ำยาแล้ว คราวไทยเรายังใช้กระชาย ปรุงอาหารรสจัดจานหลากหลายเมนูด้วยกัน หรือใช้รับประทานสดเป็นผักจิ้ม แต่โดยมากแล้วนิยมใช้ประกอบอาหารจำพวก แกง ผัดเผ็ด หรือผัดฉ่ามากกว่า เพราะช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ และโดยเฉพาะเนื้อปลาได้ดี กระชายชนิดที่ใช้ปรุงอาหารนี้เป็นกระชายเหลือง (*Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.) ซึ่งแม้ว่าจะอยู่ในวงศ์ Zingiberaceae เหมือนกัน แต่ก็เป็นพืชต่างชนิดและต่างสกุลกับกระชายดำ (*Kaempferia parviflora* Wall. ex Baker) ที่กำลังอยู่ในกระแสนิยมในเรื่องของยาอายุวัฒนะ ยาบำรุงกำลัง และบำรุงสมรรถภาพทางเพศ กระชายหรือกระชายเหลือง มีชื่อสามัญว่า Chinese keys หรือ Finger root ชื่อพื้นเมืองอื่น ๆ ที่เรียกกันได้แก่ กะแอน ละแอน ชิงทราย หัวละแอน กระชายดำ จีปู ชีพู เป้าะขอเงาะ เป้าะสี และว่านพระอาทิตย์



ลักษณะวิสัย ใบ และช่อดอกกระชาย (ภาพจาก พร้อมจิต ศรีลัมภ์ และคณะ. 2539.)

กระชายเป็นไม้ล้มลุก ไม่มีลำต้นบนดิน มีเหง้าสั้น (หรือเรียกว่า “กระโปกกระชาย”) แตกหน่อได้ เหง้าจะแตกราก (นมกระชาย) ออกไปเป็นกระจุกจำนวนมาก รากอวบหนา รูปทรงกระบอกหรือรูปกระสวย ปลายเรียว ผิวสีน้ำตาลอ่อน เนื้อในสีเหลือง มีกลิ่นเฉพาะตัว ส่วนที่อยู่เหนือดินนั้นเป็นส่วนของใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปรี หรือรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ตรงกลางด้าน



ก.



ข.

ก. เหง้าและรากกระชาย ข. รากผ่าตามแนวยาว และตัดตามขวาง

(ภาพจาก พร้อมจิต ศรีลัมภ์ และคณะ. 2539.)

ในของก้านใบมีร่องลึก ดอกออกเป็นช่อเชิงลด ทียอดระหว่างกาบใบคู่ในสุด ใบประดับรูปใบหอกสีม่วงแดง สีมชมพู หรือสีขาวกลีบดอกมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน ผลแก่แตกเป็น 3 เสี่ยง มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่ ต้นกระชายนั้นชอบดินร่วนซุย ระบายน้ำดี เจริญเติบโตได้ดีในสภาพร้อนชื้น พบขึ้นในทั่วทุกภาคของประเทศไทย ในธรรมชาติพบขึ้นตามป่าเบญจพรรณ ป่าดิบชื้น ที่ระดับน้ำทะเลปานกลางจนถึง 1200 ม. มีถิ่นกำเนิดในชวา และสุมาตรา แต่ก็มีปลูกกันมากในอินเดีย ศรีลังกา ทางใต้ของจีน และประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ประโยชน์และสรรพคุณทางสมุนไพรทั่ว ๆ ไปของกระชาย

นิยมใช้เหง้าและรากปรุงเป็นอาหาร เป็นเครื่องเทศ ดับกลิ่นคาวได้ดี อาหารที่นิยมใส่กระชายได้แก่ แกงป่า น้ำยาขนมจีน ผัดเผ็ด ผัดฉ่า หลนปลาร้า หลนกะปิ แกงขี้เหล็กปลา แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ทอดมันปลา แกงเลียงปลา ยำกระชายกับกุ้งหวาน เป็นต้น หน่ออ่อนใช้รับประทานสด หรือจะลวกเป็นผักจิ้มน้ำพริกก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถ ทำน้ำกระชาย โดยนำรากและเหง้ามาปั่น ผสมกับน้ำผึ้งมะนาว ต้มแล้วช่วยให้ขับถ่ายดี สดชื่น บำรุงร่างกาย ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นอกจากในครัวไทยแล้ว ประเทศเพื่อนบ้านก็ใช้ประโยชน์จากกระชายไม่น้อยเช่นกัน ชาวมาเลเซียรับประทานรากและเหง้าอ่อนสดกับข้าว คนลาวรับประทานหน่ออ่อนสดกับข้าว นอกจากนี้ในชาตะวันตก ใช้ใบกระชายกับใบสีก (*Tectona grandis* L.f.) ทำอาหารพื้นเมืองที่เรียกว่า Tempeh ซึ่งเป็นถั่วเหลืองหมัก มีลักษณะเป็นก้อนคล้ายขนมเค้ก



ขนมจีนน้ำยา ภาพจาก variety.thaiza.com



ผัดฉ่าปลา ภาพจาก goodfoodgoodlife.in.th



แกงเขียวหวานปลาชุก ภาพจาก inmu.mahidol.ac.th



แกงป่า ภาพจาก diary-of-us.com



หน่อกระชายอ่อน ภาพจาก pantip.com (swin)



ในทางสมุนไพรนั้น กระชายมีรสเผ็ดร้อน ขม ตำรายาไทยใช้เหง้า — แก้โรคอันเกิดในปาก แก้มุตกิด แก้ลมอันบังเกิด แก่กองหทัยวต แก้ปากเปื่อย ปากแตกเป็นแผล ขับระดูขาว แก้ใจสัน แก้ปวดมวนในท้อง แก้บิดมูกเลือด ปวดเบ่ง แก่ลำไส้ อักเสบ บำรุงกำลัง ราก (นมกระชาย) — รสเผ็ดร้อน แก้กามตายด้าน ทำให้กระชุ่มกระชวย บำรุงความกำหนัด มีสรรพคุณ คล้ายโสม รากและเหง้า — แก้ปวดมวนในท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง แก้ไอ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน และใช้ทาภายนอกแก้ปวดเมื่อย



กระชายเข็ม ภาพจาก thaitambon.com



น้ำกระชาย ภาพจาก healthandcuisine.com



Tempeh ภาพจาก wikipedia.org

กระชายในบัญชียาหลัก

เหง้ากระชาย ผสมในยาหอมทิพโอสถ (ยาเม็ด ยาผง) — แก้ลมวิงเวียน ผสมในยาเลื้อดงาม (ยาแคปซูล ยาผง) — บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก้มุตกิด **หัวกระชาย** (เหง้าและราก) ผสมในยาประสะกานพลู (ยาเม็ด ยาผง ยาแคปซูล) — บรรเทาอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อจากอาหารไม่ย่อย เนื่องจากธาตุไม่ปกติ ผสมในยาผสมเพชรสังฆาต สูตรที่ 2 (ยาแคปซูล) — บรรเทาอาการริดสีดวงทวารหนัก ผสมในยากษัยเส้น (ยาลูกกลอน) — บรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย

เอกสารอ้างอิง

1. พร้อมจิต ศรีลัมพ์ และคณะ. 2539. สมุนไพรสวนสิริรุกขชาติ. กรุงเทพฯ : อมรินทร์.
2. เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. 2548. ผักพื้นบ้านภาคกลาง. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์.
3. ราชบัณฑิตยสถาน. 2538. อนุกรมวิธานพืช อักษร ก. กรุงเทพฯ : เพื่อนพิมพ์.
4. เอกสารบัญชียาหลักแห่งชาติ. 2554. <http://www.thaifda.com>.
5. de Guzman, C.C. and Siemonsma, J.S. (eds). 1999. Plant Resources of South-East Asia No 13. Spices. Backhuys Publishers, Leiden, the Netherlands. 400 pp.
6. Tan, H.T.W. 2010. Herb & Spices of Thailand. KWF Printing Co., Singapore.



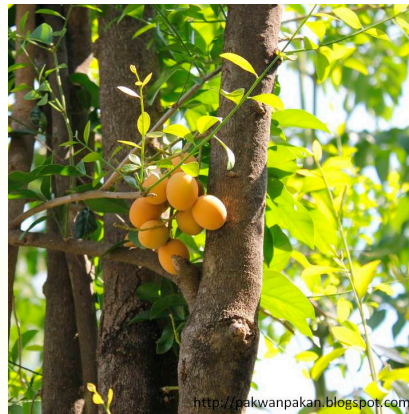
ฐานทรัพยากรท้องถิ่น



องค์ความรู้และภูมิปัญญาจากฐานทรัพยากรท้องถิ่น



เจ้าหน้าที่สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน



การฝึกอบรมปฏิบัติการสำรวจและจัดทำฐานทรัพยากรท้องถิ่น สำหรับบุคลากรเทศบาลตำบลองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปราจีนบุรี และเจ้าหน้าที่การเคหะแห่งชาติ โดยใช้พื้นที่ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์ธรรมชาติ คลองไผ่ อำเภอสัตร์ จังหวัดนครราชสีมา เป็นสถานที่ในการฝึกอบรม ซึ่งจากการเก็บบันทึกข้อมูลการใช้ประโยชน์ของพืชในท้องถิ่น เรื่องการปลูกผักหวานป่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ถึงภูมิปัญญาในการปลูก การดูแลรักษา และการนำไปใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบต่างๆ ของผักหวานป่า

นายผจญ คงแก้ว เจ้าหน้าที่โครงการอนุรักษ์พันธุ์ธรรมชาติ ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ในกระบวนการปลูกผักหวานป่า ซึ่งเกิดจากการวิเคราะห์สภาพพื้นที่ การเรียนรู้ธรรมชาติแห่งชีวิตของผักหวานก่อนการนำมาปลูก เริ่มจากการเฝ้าสังเกตการติดผลในช่วงเดือนเมษายน ถึงพฤษภาคม เมื่อผลสุกจึงเก็บรวบรวมมาเพาะเมล็ด โดยใช้ทรายผสมน้ำล้างเนื้อที่ติดเมล็ดออกให้หมด นำมาล้างและผึ่งให้หมาด และนำไปแช่น้ำขาวข้าว เมื่อเมล็ดแตกรากจึงลงปลูกในดิน หากดินแน่นจะต้องมีการปรับปรุงดินให้โปร่ง โดยใช้หินคลุกผสมลงในหลุม และให้น้ำโดยการใช้น้ำขี้หมู จากขวิดที่วางไว้บริเวณใกล้หลุมช่วงที่แตกใบอ่อน อาจมีแมลงศัตรูพืชจำพวกหาก มากัดกินใบ ซึ่งส่งผลให้กล้าผักหวานป่าแตกใบอ่อนจำนวนเพิ่มมากขึ้น จากนั้นในช่วง 3-5 ปี ผักหวานป่าจะเจริญเติบโต ให้ผลผลิตเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

การใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบต่างๆ ของผักหวานป่า จากภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น พบว่าส่วนมากไม่นิยมรับประทานใบดิบ แต่จะนำใบอ่อนและดอกอ่อนมาประกอบอาหารจำพวกแกงหรือผัด เช่น แกงผักหวานป่าใส่ไข่ต้มแดง ผักหวานป่าผัดน้ำมันหอย นอกจากนั้นยังสามารถนำมาแปรรูปเป็นใบชาผักหวานป่าได้อีกด้วย ผลอ่อนนำมาต้ม หรือลวกรับประทานได้ เมล็ดนำมาคั่วรับประทานได้เช่นกัน คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางสมุนไพรของผักหวานป่า ทำให้เกิดการสร้างสรรค์และต่อยอดภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ สู่การดำเนินชีวิตและใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ต่อไป



คุยสบาย ๆ กับที่ปรึกษา

รวมมิตร...ก7



นายทวีชัย สัจจารักษ์

ที่ปรึกษาประจำภาคเหนือตอนกลาง

ระยะเวลา เป็นที่ปรึกษา

เป็นที่ปรึกษามาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 ถึงปัจจุบันประมาณ 4 ปี ก่อนที่จะมาเป็นที่ปรึกษาประสานงานฯ

พ.ศ. 2518-2547 รับราชการครู ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จ.นครราชสีมา

พ.ศ. 2534-2543 รับตำแหน่งหัวหน้าแผนกวิชาช่างโลหะ

พ.ศ. 2543-2547 เป็นผู้ช่วยหัวหน้าศูนย์ฝึกภาคสนามหนองระเวียง ซึ่งเป็นพื้นที่ปกป้องพันธุ์กรรมพืช อพ.สธ.

หนองระเวียง

พ.ศ. 2546 ได้รับแต่งตั้งเป็นอนุกรรมการจัดประชุมวิชาการและนิทรรศการ ทรัพยากร : ธรรมชาติแห่งชีวิต ณ สนามเสือป่า พระราชวังดุสิต กรุงเทพฯ

พ.ศ. 2548 ได้รับแต่งตั้งเป็นอนุกรรมการจัดประชุมวิชาการและนิทรรศการ ทรัพยากรไทย: สรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยว ณ โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ ศูนย์คลองไผ่ ต.คลองไผ่ อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา

แรงดลใจอะไรที่ทำให้มาเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน

ในช่วงเวลาที่ปฏิบัติหน้าที่ ณ ศูนย์ฝึกฯ หนองระเวียง เข้าร่วมสำรวจทรัพยากรกับคณะสำรวจ อพ.สธ. ได้เห็นการปฏิบัติการของคณะสำรวจ ทั้งบนพื้นราบ ยอดเขา ป่า เกาะ และได้ท้องทะเล ด้วยความมุ่งมั่น อดทน และเสียสละความสุขส่วนตน เพื่อสนองพระราชดำริฯ และได้เห็นว่าการสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนเป็นกิจกรรมที่พัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างเป็นรูปธรรม และเป็นงานที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาองค์ประกอบต่างๆ ของประเทศไทยในอนาคต ให้มีความเข้มแข็งและยั่งยืน สมดังพระราชปณิธาน จึงเกิดความภูมิใจในการเข้าร่วมสนองพระราชดำริฯ

ความประทับใจ ที่เกิดขึ้น เช่น จากการที่ท่านได้ไปเยี่ยมเยียนสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนที่ต่างๆ

ประทับใจบุคลากรการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 3 จังหวัดชัยภูมิ ตั้งแต่ผู้อำนวยการเขตฯ ศึกษาพิเศษฯ คณะครูในสังกัดที่เป็นโรงเรียนสมาชิกฯ ที่ร่วมดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ด้วยความเอื้ออาทรต่อกัน มีความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจกันทั้งในโรงเรียนและต่างโรงเรียน จนประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง สมควรเป็นตัวอย่างแก่สำนักงานเขตการศึกษาอื่นๆ

ท่านที่ปรึกษาฯ อยากจะฝากข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะให้สมาชิก

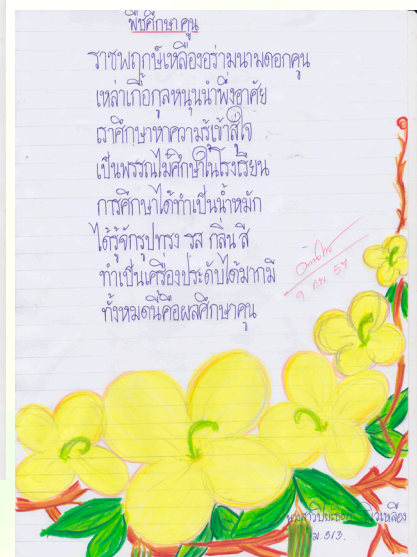
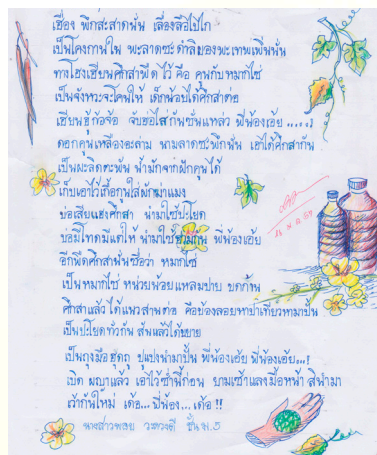
ฝากบุคลากรการศึกษาโรงเรียนสมาชิกฯ หรือโรงเรียนที่มีความจำเป็นจะเข้าร่วมเป็นโรงเรียนสมาชิกฯ ขอให้ศึกษาเป้าหมาย วิธีการดำเนินงาน และเกณฑ์การประเมินสถานศึกษางานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วนำมาบูรณาการให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง จากนั้นวางแผนการสอน จะทำให้การดำเนินงานราบรื่น ก้าวหน้า และยั่งยืน

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๒๗

จังหวัดหนองคาย



โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๒๗ ได้ดำเนินงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนอย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลให้โรงเรียนประสบผลสำเร็จได้รับเกียรติบัตรงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน ชั้นที่ 2 คือเกียรติบัตรแห่งการเข้าสู่สถานภาพสถานศึกษาอบรมสั่งสอนเปิดเสรีฐานงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โดยทางโรงเรียนได้ทำการศึกษาพืชศึกษา 2 ชนิด คือ “**คูณกับ มะระขี้นก**” ซึ่งทางโรงเรียนขอฝากผลงานที่นักเรียนได้พรรณาเกี่ยวกับงานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนและพืชศึกษาของเราเป็นบทกลอนและผญา



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

บรรณาธิการ : นายพรชัย จุฑามาศ

ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร : ศ.ดร.เพียร เหมือนวงศ์ญาติ

กองบรรณาธิการฝ่ายบริหาร : น.ส. เพียรศิริ สัมพันธ์

กองบรรณาธิการฝ่ายวิชาการ : ศ.ดร. เพียร เหมือนวงศ์ญาติ ดร. ปิยะรักษ์ ปริญญาพงษ์ เจริญทรัพย์ ดร. อรุณรัตน์ คีตอยู่ ดร. นัฏฐพร รุจิขจร น.ส. ศิริกุล เกษา

กองบรรณาธิการฝ่ายประสานงาน : น.ส. อริศรา รื่นอารมย์

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

น.ส. ณฐมนณีน ศรีนอก

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

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

สวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10303

กรณีต้องการสอบถามข้อสงสัยหรือข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อได้ที่ : หัวหน้าสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ (อพ.สธ.)

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ สวนจิตรลดา อ.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